



แนวทางการสอดแทรกงานศิลปะที่เกิดจากการบูรณาการ เพื่อบรรเทาความเครียดของกลุ่มคนวัยทำงานตอนต้นในสังคมเมือง

ดัยนยา ภูติพันธุ์¹ ธโนทัย มงคลสินธุ์² วนศักดิ์ ผดุงเศรษฐกิจ³ เอกอมร ภัทรกิจพงศ์⁴

ณัฐพงศ์ แก้วสุวรรณ⁵ อธิมา อ่องทอง⁶ กุลนาถ ชินโคตร⁷

¹สาขาออกแบบนิเทศศิลป์ กลุ่มสาขาวิชาจิตรกรรมและศิลปกรรม วิทยาลัยนานาชาติ มหาวิทยาลัยมหิดล

²ภาควิชาออกแบบแฟชั่นและสิ่งทอ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

³สาขาวิชาศิลปการแสดง (แขนงวิชาศิลปการละคร) คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

⁴โปรแกรมวิชาศิลปศึกษา คณะมนุษยและสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

⁵โรงเรียนสาธิตปทุมวัน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

⁶สาขาวิชานาฏศิลป์ศึกษา คณะมนุษยและสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

⁷สาขาวิชานาฏศิลป์และศิลปการแสดง คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ หาแนวทางในการสอดแทรกงานศิลปะ ที่เกิดจากการบูรณาการศิลปะ (Interdisciplinary) เข้าด้วยกัน เพื่อช่วยบรรเทาความเครียดให้กับกลุ่มคนวัยทำงานตอนต้น (first-jobbers) ในสังคมเมือง งานวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสม (mixed method) ของวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้ ศึกษาข้อมูล วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบสอบถามปลายปิด แบบคำถามจัดลำดับความสำคัญ (Ranking Order) และแบบคำถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) เป็นเครื่องมือในการวิจัย โดยหาความน่าเชื่อถือของแบบสอบถาม ด้วยการทำแบบสอบถามนำร่องจำนวน 50 ชุด และหาความน่าเชื่อถือของเนื้อหาในแบบสอบถาม ด้วยการให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านศิลปะแขนงต่างๆ 7 ท่าน ทำการตรวจสอบ จากนั้นนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นคนวัยทำงานตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 24-35 ปี ทำงานในย่านศูนย์กลางธุรกิจของกรุงเทพฯ จำนวน 100 คน แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และสรุปผล หาแนวทางในการสอดแทรกงานศิลปะเพื่อบรรเทาความเครียด ข้อสรุปจากผลการวิจัย ได้แนวทางในการสอดแทรกศิลปะเพื่อบรรเทาความเครียด ของกลุ่มคนวัยทำงานตอนต้นในสังคมเมือง โดยสามารถแบ่งเป็นส่วนใหญ่ๆ ได้ 4 ส่วน ดังนี้ 1.) แนวทางการเลือกแขนงของงานศิลปะที่จะนำมาใช้ในการบูรณาการเป็น 4 แขนง ประกอบด้วย ทัศนศิลป์ เราชศิลป์ ดุริยางคศิลป์ และ นาฏศิลป์ 2.) แนวทางการแบ่งสัดส่วนงานศิลปะในการบูรณาการ โดยมีสัดส่วนของงานด้านดุริยางคศิลป์เป็นหลัก งานเราชศิลป์ และงานทัศนศิลป์ มีสัดส่วนรองลงมา โดยใช้งานนาฏศิลป์ ในการเชื่อมต่องานทั้ง 3 แขนงเข้าด้วยกัน 3.) เนื้อหาของงานศิลปะที่จะสร้างขึ้นมาจาก 2 ช่องทางคือ จากกลุ่มตัวอย่างโดยตรง และจากบริบทของสังคม 4.) สื่อและช่องทางการสื่อสารที่จะใช้ ในการสร้างและสอดแทรกงานศิลปะให้กลุ่มคนวัยทำงาน แบ่งได้เป็น 2 ช่องทางคือ สื่อออนไลน์ (social network application) และสื่อออฟไลน์ (ambient advertising)

คำสำคัญ สังคมเมือง กลุ่มคนวัยทำงานตอนต้น ความเครียด การสอดแทรกศิลปะ

เน้นความเป็นวัช ปลูกฝังองค์ความรู้ ยึดมั่นคุณธรรมให้เชิดชู เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้สู่สากล



The Direction to Create Artistic Work from Interdisciplinary as a Stress-Release Intervention for Urban Population:

First-Jobbers

Dynaya Bhutipunthu¹, Thanotai Mongkolsin², Wanasak Padungsestakit³,
Aek-amorn Pattarakijpong⁴, Natthaphong Kaewsuwan⁵, Thitima Ongthong⁶,
Kullanad Chinkot⁷,

¹Communication Design Program, Fine and Applied Arts Division, Mahidol University International College

²Fashion and Textile Design Department, School of Fine and Applied Arts, Bangkok University

³Department of Performing Arts (Theatre Arts), Faculty of Fine and Applied Arts, Suan Sunandha Rajabhat University

⁴Art Education Program, Faculty of Humanities and Social Sciences, Nakhon Ratchasima Rajabhat University

⁵Patumwan Demonstration School, Faculty of Education Srinakharinwirot University

⁶Dance Education Programme, Faculty of Humanities and Social Sciences, Bansomdejchaopraya Rajabhat University

⁷Art Program in Dance and Drama, , Faculty of Humanities and Social Sciences, Chandrakasem Rajabhat University

Abstract

The search for the direction to create artistic work from interdisciplinary to use as a stress-release intervention for first-jobbers in an urbanized environment is the main objective of this research. This research is a mixed-method research of qualitative and quantitative approaches. The research methodology of this research includes the study of related information and literatures, the data collection from sampling group using close-ended questionnaire with ranking order and rating scale questions as a research instrument, and the validation of the questionnaire with 50 tested and reviewed by 7 experts in the field of Fine and Applied Arts. The questionnaire then get distributed to 100 first-jobbers aged between 24-35 years old who work in central business district (CBD) areas of Bangkok. The methodology also covers the analysis of the collected data and the conclusion which leads to the direction to create artistic work from interdisciplinary as a stress-release intervention for first-jobbers in an urbanized environment.



The conclusion from the research indicates direction to create artistic work from interdisciplinary as a stress-release intervention for first-jobbers in 4 main parts. First, the direction to choose artistic disciplines to use in the interdisciplinary process; 4 disciplines including Fine Arts, Creative Arts, Music, and Performing Arts are selected to be used in the process. Second, the direction to organize the proportion in combining 4 artistic disciplines together; Music will be use in the largest proportion, following by Fine Arts and Creative Arts, and linking all 3 disciplines together with Performing Arts. Third, the direction to search for the content of the artistic work; the content of the work comes from 2 directions, directly from the first-jobbers and from the social context research. Forth, the direction of media and communication channels usage; online media through social network applications is the main media and communication channel to distribute the artistic intervention work to the first-jobbers and the offline media namely ambient advertising in the workers surrounded environment is an appropriate media for communication.

Keywords: Urbanization, First-Jobbers, Stress, Art Intervention



บทนำ

กลุ่มคนวัยทำงาน ถือว่าเป็น ทรัพยากรมนุษย์ ที่มีความสำคัญเป็นอันดับแรก ในการพัฒนาและขับเคลื่อนประเทศ แต่สภาวะความกดดันจากสภาพของสังคมเมือง (Urbanization) หลายด้าน เช่น มลภาวะ ค่าครองชีพ การเมือง และเศรษฐกิจ เป็นต้น ทำให้กลุ่มคนวัยทำงานประสบปัญหาด้านสุขภาพ เกิดสภาวะการเจ็บป่วยทั้งทางกายและทางจิตใจ ด้วยโรคที่เกิดขึ้นกับกลุ่มคนที่อยู่ในสังคมเมือง ข้อมูลจาก จิรา努ช ฤทธิสนธิ์ ในบทความเรื่อง 10 วิธีบำบัดความเครียดสำคัญสุด คืออย่าคิดซ้ำ อ้างอิงบทสัมภาษณ์ของ นพ.ปรการ ฅมยางกูร จิตแพทย์กลุ่มงานจิตเวช โรงพยาบาลราชวิถี ที่กล่าวว่า กลุ่มคนวัยทำงานตอนต้นในสังคมเมืองที่มีอายุระหว่าง 24-35 ปี เป็นช่วงอายุที่เกิดความเครียดมากที่สุด และเกิดอัตราการฆ่าตัวตายมากที่สุด ถึง 4,000 รายต่อปี โดยเกิดความเครียดสะสม หรือป่วยเป็นโรคซึมเศร้า (จิรา努ช ฤทธิสนธิ์, 2558) นอกจากนี้ นพ.สุรัชย์ เกื้อศิริกุล ผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์ โรงพยาบาลมหารมย์ ยังกล่าวถึงกลุ่มคนวัยทำงานตอนต้น ที่อยู่ในช่วงอายุ 24 -35 ปี ในสังคมเมืองว่าเป็นกลุ่มที่เป็นโรคเครียดมากที่สุด เพราะเป็นกลุ่มที่อยู่ในช่วงอายุที่ต้องการความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน จนทำให้เกิดปัญหาความเครียดที่สั่งสมมาจากการทำงาน จนเกิดความเครียดมากจนเกินไป (สุรัชย์ เกื้อศิริกุล, 2552)

ความเครียดของคนกลุ่มนี้เกิดจากหลายสาเหตุ โดยมีสาเหตุหลักคือ ความเครียดจากการทำงาน หรือจากสถานที่ทำงาน และความเครียดจากการเดินทางในเมือง ทั้งสองสาเหตุเป็นปัจจัยของ

ความเครียด และนำมาซึ่งความเจ็บป่วยของคนเมือง (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2554) จากข้อมูลในเว็บไซต์ของ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส) พบว่าความเครียดของกลุ่มคนวัยทำงานตอนต้น ส่งผลเสียถึงสุขภาพ ก่อให้เกิดโรคต่างๆ มากมาย เช่น โรคไมเกรน โรคระบบทางเดินหายใจ โรคกระเพาะอาหาร โรคกรดไหลย้อน และโรคในกลุ่ม NCDs (Non - Communicable Diseases) หรือโรคที่เกี่ยวข้องกับนิสัย หรือพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต เป็นต้น (ภาวิณี เทพคำราม, 2557) โครงสร้างทางพฤติกรรมของมนุษย์สัมพันธ์กันระหว่างร่างกาย (Body) และจิตใจ (Mind) (บุษกร บินทสันต์, 2556) ส่งผลให้ความเครียดเป็นสาเหตุให้เกิดโรคจิตเวชหลายชนิด เช่น โรคซึมเศร้า และโรคย้ำคิดย้ำทำ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2553) เนื่องด้วยกลุ่มคนวัยทำงานตอนต้น ถือเป็นกำลังสำคัญสำหรับการพัฒนาประเทศ รัฐบาลของแต่ละ ประเทศทั่วโลก เช่น สหภาพยุโรป อังกฤษ สหรัฐอเมริกา ออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ สิงคโปร์ ฯลฯ จึงให้ความสำคัญ กับการส่งเสริมสุขภาพของคนกลุ่มนี้ โดยกำหนดเป็นกฎหมาย กรอบยุทธศาสตร์ นโยบาย จนถึงจรรยาบรรณ เพื่อให้นายจ้างและลูกจ้างตระหนักถึงเรื่องนี้ (ณัฐจิรา คำพล, 2558)

ศิลปะแขนงต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น ทัศนศิลป์ เราชศิลป์ ดุริยางคศิลป์ หรือ นาฏศิลป์ ถูกใช้เป็นเครื่องมือในการบรรเทาความเครียดได้ทั้งสิ้น ตามที่บุษกร บินทสันต์ ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรื่องดนตรีบำบัดว่า มังงานวิจัยเกี่ยวกับการนำดนตรีมาช่วย



บรรเทาความเครียดหลากหลายชั้น ที่สามารถช่วยลดความเจ็บปวดและความกังวลได้ และยังส่งผลต่อการสร้างความสมดุล ของสภาวะภายในร่างกาย และจิตใจอีกด้วย (บุษกร บินทสัณห์, 2556) ในส่วนของการออกแบบ เฮตเตอร์ แบริดลี่ (Heather Bradley) กล่าวไว้ในหนังสือ Design Funny: A Graphic Designer's Guide to Humor ว่างานออกแบบที่ตลกสนุกสนาน (Funny Design) เป็นหนึ่งในวิธีการออกแบบที่ช่วยทำให้ผู้บริโภคหัวเราะ และช่วยบรรเทาความเครียดได้ เช่น ภาพตัดต่อแมวกับคำพูด สะท้อนเสียดสีสังคม “LOL Cats” ที่ทำในรูปแบบของอินเทอร์เน็ต มีม (internet meme) เผยแพร่ในเว็บไซต์ cheezburger.com (Bradley, 2015) ส่วนนาฏยศิลป์ ก็มีงานวิจัยที่เกี่ยวกับการบรรเทาความเครียด เช่น งานวิจัยเรื่องการใช้นาฏกรรมบำบัด ต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลางจังหวัดปทุมธานี งานวิจัยพบว่าผู้ต้องขังชายแรกเข้า มีความพึงพอใจต่อกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดและความเครียดลดลง (ประวิทย์ ฤทธิบุญ, 2559) นอกจากนี้ ประชญา ศิลปะเกี่ยวกับการนำเสนอเรื่องราวตลกขบขันทางด้านทัศนศิลป์มาเผยแพร่ ก็ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย เนื่องจากอารมณ์ขันเป็นกลไกทางจิตที่สำคัญ สามารถใช้เพื่อคลายความเครียด และบำบัดบรรเทาความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายและจิตใจได้ เช่น การเขียนภาพล้อเลียน (Caricature) ศิลปะกระทบกระเทียบ (Sarcastic art) (กำจร สุนพงษ์ศรี, 2559)

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น คณะผู้วิจัย จึงคิดจะหาแนวทางในการนำศิลปะแขนงต่างๆ มาประยุกต์ โดยบูรณาการศาสตร์ (Interdisciplinary) เพื่อสร้างงานศิลปะที่ใช้สอดแทรกช่วยบรรเทาความเครียด ให้กับกลุ่มคนวัยทำงานตอนต้นในเมือง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อหาแนวทางในการสอดแทรกงานศิลปะที่เกิดจากการบูรณาการศิลปะแขนงต่างๆ (Interdisciplinary) เข้าด้วยกัน เพื่อช่วยบรรเทาความเครียด ให้กับกลุ่มคนวัยทำงานตอนต้นในสังคมเมือง

ระเบียบวิธีวิจัย

อธิบายขั้นตอนการวิจัยด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย โดยกล่าวถึงแหล่งข้อมูล วิธีการรวบรวมข้อมูล และ เป็นส่วนที่บรรยายวิธีการดำเนินการเกี่ยวกับการวิจัย ว่ามีขั้นตอนในการทำอย่างไรบ้าง แบ่งได้เป็น 2 ส่วน คือ

1. การรวบรวมข้อมูล เป็นส่วนที่ระบุให้ทราบวิธีการที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลทั้งนี้ขึ้นกับลักษณะของการวิจัยแต่ละประเภท ซึ่งอาจมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลต่างกัน โดยใช้ให้เห็นว่าแต่ละขั้นตอนของการวิจัยใช้เอกสาร ข้อมูล หรือเครื่องมือประเภทใด เอกสาร ข้อมูล หรือเครื่องมืออื่น ๆ ได้อย่างไร โดยวิธีใด เช่น ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง เพื่อเก็บข้อมูลปฐมภูมิ ส่วนข้อมูลทุติยภูมินั้นรวบรวมมาจากเอกสารที่ได้มาจากแหล่งต่างๆ เป็นต้น
2. การวิเคราะห์ข้อมูล เป็นส่วนที่ระบุให้ทราบวิธีการในการวิเคราะห์ข้อมูล ทั้งเชิงปริมาณ



และคุณภาพ ทั้งนี้ขึ้นกับลักษณะของการวิจัยแต่ละประเภท หรือตามแต่ละสาขาที่เกี่ยวข้อง

วิธีการดำเนินงานวิจัย

วิธีการดำเนินงานวิจัยในงานวิจัยชิ้นนี้ มีวิธีการดังนี้

1. ศึกษาข้อมูล ทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แบบสอบถามปลายปิด แบบคำถามจัดลำดับความสำคัญ (Ranking Order) และแบบคำถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ เป็นเครื่องมือในการวิจัย โดยหาความน่าเชื่อถือของแบบสอบถาม ด้วยการทำแบบสอบถามนำร่องจำนวน 50 ชุด ได้ผลตรงกับความต้องการที่จะนำไปหาความน่าเชื่อถือของเนื้อหาของแบบสอบถาม ด้วยการให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านศิลปะแขนงต่างๆ 7 ท่าน ประกอบด้วย นายณวัฒน์ อินทอง นายอภิโชติ เกตุแก้ว นายสุรพงษ์ บ้านไกรทอง นางสาวศิริดา ไวยาวังมัย นางสาวศรียา หงส์สีบเ็ด นางสาวดวงพร มีทรัพย์ และนางสาวกคพร หอมนาน ทำการตรวจสอบพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face Validity) ของข้อคำถามต่าง ๆ โดยใช้เกณฑ์การพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item – Objective Congruence : IOC) ด้วยสูตรของโรวินลลีและแฮมเบลตัน (สมนึก ภัททิยธนี, 2541 : 219 อ้างถึงใน สาวิตรี จุ้ยทอง, 2554 : 156) โดยค่าที่คำนวณได้ต้องมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

3. นำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นคนวัยทำงานตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 24-35 ปี ทำงานในย่านศูนย์กลางธุรกิจของกรุงเทพฯ (Central Business District - CBD) ได้แก่ 1. ย่านสีลม สาทร เพลินจิต และสุขุมวิท 2. ย่านถนนรัชดาภิเษก พระรามเก้า และ 3. ย่าน

พหลโยธิน ลาดพร้าว หมอชิต (Bangkok Post Publishing, 2016) จำนวน 100 คน โดยไม่จำกัดเพศและลักษณะของงานที่ทำ

4. รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามของกลุ่มประชากรตัวอย่าง โดยใช้ค่าทางสถิติพื้นฐาน โดยค่าทางสถิติประกอบด้วย ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

5. สรุปผล เพื่อหาแนวทางที่เหมาะสมในการบูรณาการศิลปะแขนงต่างๆ เข้าด้วยกัน

ผลการวิจัย

ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม มีทั้งหมด 3 ส่วน คือ 1) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม 2) ข้อมูลเกี่ยวกับศิลปะแขนงต่างๆ กับการบรรเทาความเครียด 3) สภาพความเครียดและวิธีการบรรเทาความเครียดของผู้ตอบแบบสอบถาม ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์จากค่าทางสถิติ เป็นข้อมูลที่วิเคราะห์เป็นค่าร้อยละ และข้อมูลผลค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จากกลุ่มตัวอย่างประชากรจำนวน 100 คน จากการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่างในเพศหญิงจำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 63.00 และเพศชายจำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 37.00 พบว่าส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 24 – 26 ปี ร้อยละ 29.00 การศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 60.00 ประกอบอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน ร้อยละ 55.00 มีรายได้เฉลี่ยระหว่าง 10,001 – 20,000 บาท ร้อยละ 37.00 ทำงานในย่านสีลม สาทร เพลินจิต ร้อยละ 33.00 มีการใช้รถยนต์ส่วนบุคคลในการเดินทางไปสถานที่ทำงาน ร้อยละ 36.00 โดยใช้เวลาในการ

เน้นความเป็นวัช ปลูกฝังองค์ความรู้ ยึดมั่นคุณธรรมให้เชิดชู เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้สู่สากล



เดินทางเฉลี่ยระหว่าง 1.01 – 2 ชั่วโมง ร้อยละ 39.00 และส่วนใหญ่สนใจการรับข่าวสารผ่านทาง Facebook มากที่สุด

2.) ข้อมูลเกี่ยวกับศิลปะแขนงต่างๆ กับการบรรเทาความเครียด

จากข้อมูลในตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความเห็นว่า ดนตรี สามารถช่วยบรรเทาความเครียดได้ โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.41 หรืออยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ งานทัศนศิลป์ เท่ากับ 3.82 การแสดงและการเต้นรำ เท่ากับ 3.77 และงานออกแบบ เท่ากับ 3.50 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาแยกตามรูปแบบหรือเนื้อหาของงานทัศนศิลป์ประเภทต่างๆ พบว่า ผลงานที่มีลักษณะล้อเลียนพฤติกรรมและค่านิยมของคนใน

สังคมทำให้รู้สึกขบขันในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 งานออกแบบผู้ตอบแบบสอบถามมีความสนใจลักษณะของคลิป (clip) หรือข้อความหรือรูปภาพที่แฝงความตลกขบขันในสื่อออนไลน์ในระดับมาก คิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.76 ด้านดนตรีผู้ตอบแบบสอบถามเห็นว่า คุณภาพเสียงหรือสีสันทันของเสียง (ความนุ่มนวล ทุ่ม แหกลม สูง ต่ำ เบา) สามารถช่วยบรรเทาความเครียดของท่านได้ ในระดับมาก คิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.88 และด้านการแสดงและการเต้นรำ ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นว่าการชมสื่อการแสดงที่เกี่ยวกับสัตว์ในมุมตลกขบขันและการแสดงเกี่ยวกับเด็ก ๆ ในมุมตลกขบขัน ช่วยให้อารมณ์ดีได้ในระดับมาก โดยคิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 เท่ากัน

ตารางที่ 1 ค่าทางสถิติของข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามเกี่ยวกับศิลปะกับการบรรเทาความเครียด

ข้อ	คำถาม	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	S.D.	แปลความหมาย
งานทัศนศิลป์				
1.	ท่านคิดว่าศิลปะ สามารถบรรเทาความเครียดได้ในระดับไหน	3.82	0.86	มาก
2.	ภาพล้อเลียนมักทำให้ท่านยิ้มหรือเกิดอารมณ์ขันมากน้อยในระดับใด	3.57	1.07	มาก
3.	การล้อเลียนในลักษณะเหล่านี้ ช่วยทำให้ท่านรู้สึกขบขันในระดับใด			
	3.1 ล้อเลียนบุคคลมีชื่อเสียง	3.03	1.03	ปานกลาง
	3.2 ล้อเลียนเหตุการณ์บ้านเมือง	3.01	1.09	ปานกลาง
	3.3 ล้อเลียนอาชีพต่าง ๆ	3.03	1.07	ปานกลาง
	3.4 ล้อเลียนพฤติกรรมและค่านิยมของคนในสังคม	3.70	1.14	มาก
4.	ลักษณะงานศิลปะเหล่านี้ทำให้ท่านเกิดอารมณ์ขันในระดับใด			



	4.1 ภาพการ์ตูนล้อเลียน	3.31	1.03	ปานกลาง
	4.2 ภาพถ่ายตัดต่อ	3.42	1.03	ปานกลาง
	4.3 คลิปวิดีโอ	3.67	0.80	มาก
	4.4 สตอรี่บอร์ด/งานศิลปะข้างถนน	3.26	1.05	ปานกลาง
งานออกแบบ				
5.	ท่านคิดว่าการออกแบบสามารถบรรเทาความเครียดได้ในระดับไหน	3.50	0.84	ปานกลาง
6.	ท่านชอบ/สนใจงานออกแบบที่แฝงความตลกขบขัน (Funny Design) อยู่ในระดับไหน	3.38	0.83	ปานกลาง
7.	ท่านเคยเจอคลิป (clip) หรือข้อความหรือรูปภาพที่แฝงความตลกขบขันในสื่อออนไลน์ แล้วรู้สึกสนใจที่จะติดตามอ่านหรือเข้าไปดูในระดับไหน	3.76	0.85	มาก
8.	สติ๊กเกอร์ข้อความท้ายรถให้ความรู้สึกขบขันต่อท่านในระดับใด	3.27	1.17	ปานกลาง
ดนตรี				
9.	ท่านคิดว่าดนตรีสามารถบรรเทาความเครียดได้ในระดับไหน	4.41	0.80	มาก
10.	ลักษณะจังหวะเหล่านี้สามารถช่วยบรรเทาความเครียดของท่านได้ในระดับไหน			
	10.1 เพลงจังหวะช้าสลับกระชับ	3.48	0.94	ปานกลาง
	10.2 เพลงจังหวะกลางๆ	3.75	0.82	มาก
	10.3 เพลงจังหวะเร็ว	3.68	1.07	มาก
11.	คุณภาพเสียงหรือสีน้เสียง (ความนุ่มนวล ห้วนแหลม สูง ต่ำ เบา) สามารถช่วยบรรเทาความเครียดของท่านได้ในระดับไหน	3.88	0.75	มาก
12.	บทเพลงลักษณะเหล่านี้สามารถช่วยบรรเทาความเครียดของท่านได้ในระดับไหน			
	12.1 ภาษาง่ายๆ เข้าใจง่าย ใช้คำจำนวนน้อย เนื้อหาไม่มีความหมายใดมีความสงสัยเป็นลักษณะเด่นของเพลง	3.53	1.01	มาก
	12.2 ภาษาง่ายๆ เข้าใจง่าย ใช้คำจำนวนน้อย	3.37	1.06	ปานกลาง

เน้นความเป็นวัช ปลูกฝังองค์ความรู้ ยึดมั่นคุณธรรมให้เชิดชู เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้สู่สากล



	สอหดแตรกความตลกทั่วไป เช่น สำเนียง ภาษา			
	12.3 ภาษาง่ายๆ เข้าใจง่าย ใช้คำจำนวนน้อย เนื้อหาล้อเลียนในแง่มุมการใช้ชีวิตของคน	3.18	1.10	ปานกลาง
การแสดงและการเดินรำ				
13.	ท่านคิดว่าการเดินรำสามารถบรรเทาความเครียด ได้ในระดับไหน	3.77	0.90	มาก
14.	ท่านคิดว่าการเดินรำสามารถผ่อนคลายความตึง เครียดด้านจิตใจและร่างกายได้	3.64	1.09	มาก
15.	ท่านคิดว่าการชมสื่อที่มีการเดินรำแบบตลกขบขัน ช่วยให้ท่านอารมณ์ดี	3.48	1.02	ปานกลาง
16.	ท่านคิดว่าการชมสื่อการแสดงที่เกี่ยวกับสัตว์ในมุม ตลกขบขัน ช่วยให้ท่านอารมณ์ดี	3.70	0.91	มาก
17.	ท่านคิดว่าการชมสื่อการแสดงเกี่ยวกับเด็กๆ ในมุม ตลกขบขัน ช่วยให้ท่านอารมณ์ดี	3.70	0.96	มาก

3) สภาพความเครียดและวิธีการบรรเทา
ความเครียดของผู้ตอบแบบสอบถาม

3.1) สภาพความเครียด

จากตารางที่ 2 แสดงค่าทางสถิติของข้อมูล
เกี่ยวกับสภาพความเครียดของผู้ตอบแบบสอบถาม
พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามคิดว่าตนเองมี
ความเครียดในระดับปานกลางเกือบถึงระดับมาก

คิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.33 โดยความเครียดเกิด
จากสาเหตุหลัก 3 อันดับแรก คือ ภาระงานทำให้
เกิดความเครียดในระดับมาก คิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ
3.56 รองลงมาคือ ความเครียดจากการพักผ่อนไม่
เพียงพอ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.35 และความเครียด
จากปัญหาจราจร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.21 ตามลำดับ



ตารางที่ 2 ค่าทางสถิติของข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามสภาพความเครียด

ข้อ	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	S.D.	แปล ความหมาย
1.	มีระดับความเครียด	3.33	0.94	ปานกลาง
2.	สาเหตุของความเครียด			
	2.1 ความเครียดจากชีวิตครอบครัว	2.66	1.02	ปานกลาง
	2.2 ความเครียดจากภาระงาน	3.56	1.06	มาก
	2.3 ความเครียดจากความสัมพันธ์ในที่ทำงาน (หัวหน้างาน และเพื่อนร่วมงาน)	3.12	1.07	ปานกลาง
	2.4 ความเครียดเรื่องการเงิน	2.96	1.10	ปานกลาง
	2.5 ความเครียดจากปัญหาจราจร	3.21	1.19	ปานกลาง
	2.6 ความเครียดจากปัญหาสุขภาพ	2.57	1.10	ปานกลาง
	2.7 ความเครียดเรื่องการกินอยู่อาศัย	2.33	0.91	น้อย
	2.8 ความเครียดจากการไม่มีเวลาส่วนตัว	2.90	1.28	ปานกลาง
	2.9 ความเครียดจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ	3.35	1.13	ปานกลาง
	2.10 ความเครียดการข่าวสารเหตุการณ์บ้านเมือง	2.89	1.24	ปานกลาง

3.2) วิธีการบรรเทา

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า ผู้ตอบแบบสอบถามใช้การดูหนัง ฟังเพลง เพื่อบรรเทาความเครียดมาก โดยคิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.24

รองลงมา คือ ท่องเที่ยว เท่ากับ 4.08 นอนหลับพักผ่อน เท่ากับ 3.87 ท่องอินเทอร์เน็ต เท่ากับ 3.81 และใช้การพูดคุยเพื่อคลายเครียด เท่ากับ 3.78 ตามลำดับ



ตารางที่ 3 ค่าทางสถิติของข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม เกี่ยวกับวิธีการบรรเทาความเครียด

ข้อ	คำถาม	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	S.D.	แปล ความหมาย
วิธีการบรรเทาความเครียด				
1.	วิธีการคลายความเครียดของท่าน			
	1.1 ดูหนัง ฟังเพลง	4.24	0.78	มาก
	1.2 พูดคุยคลายเครียด	3.78	0.89	มาก
	1.3 นอนหลับพักผ่อน	3.87	1.00	มาก
	1.4 เล่นดนตรี	3.09	1.25	ปานกลาง
	1.5 ทำงานหรือดูงานศิลปะ	3.10	1.22	ปานกลาง
	1.6 เขียนไดอารี่	2.37	1.27	น้อย
	1.7 สร้างอารมณ์ขัน (สร้างรอยยิ้มให้ตัวเอง)	3.14	1.39	ปานกลาง
	1.8 พักผ่อนท่องเที่ยว	4.08	0.95	มาก
	1.9 มองปัญหาแง่บวก	3.60	0.93	มาก
	1.10 สูดกลิ่นหอมบำบัด	2.81	1.21	ปานกลาง
	1.11 ออกกำลังกาย	3.28	1.23	ปานกลาง
	1.12 เล่นกับสัตว์เลี้ยง	3.77	1.11	มาก
	1.13 ท่องอินเทอร์เน็ต	3.81	1.03	มาก

สรุปและอภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล และการ
ทบทวนวรรณกรรม รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
สามารถสรุปได้ว่า มีแนวทางในการบูรณาการศิลปะ
แขนงต่างๆ (Interdisciplinary) เข้าด้วยกัน เพื่อ

สร้างงานศิลปะที่จะใช้สอดแทรก ช่วยบรรเทา
ความเครียด ให้กับคนวัยทำงานตอนต้นในสังคม
เมือง ได้เป็นส่วนใหญ่ๆ 4 ส่วน ดังนี้ 1.) แนว
ทางการเลือกแขนงของงานศิลปะที่จะนำมาใช้ใ
นการบูรณาการ 2.) แนวทางการแบ่งสัดส่วนงาน



ศิลปะในการบูรณาการ 3.) เนื้อหาของงานศิลปะที่จะสร้างขึ้น 4.) สื่อและช่องทางการสื่อสารที่จะใช้ ในการสร้างและสอดแทรกงานศิลปะให้กลุ่มคนวัยทำงาน

1.) แนวทางการเลือกแขนงของงานศิลปะที่จะนำมาใช้ในการบูรณาการ นพ.สาธิต ทิมวัฒน์ บรรเทึง ประธานมูลนิธิอารี สุทธิพันธุ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และผู้เชี่ยวชาญเรื่องศิลปะบำบัด กล่าวว่า ศิลปะทุกชนิดสามารถช่วยบรรเทาความเครียดได้ (สาธิต ทิมวัฒน์บรรเทึง, 2558) และอ้างอิงจากบทความของ อัศนี ชูอรุณ เรื่อง ความหมายและประเภทของศิลปกรรม ที่อ้างอิงจากสารานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน เล่ม 26 พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ.2549 กล่าวถึงการกำหนดคุณสมบัติของ “ศิลปกรรม” ไว้ว่า แบ่งได้เป็นสองประเภทใหญ่ๆ คือ 1.) ศิลปกรรมประเภทจิตรศิลป์ (fine arts) เช่น งานจิตรกรรม ประติมากรรม กวีนิพนธ์ งานดุริยางคศิลป์ และงานนาฏศิลป์ เป็นต้น 2.) ศิลปกรรมประเภทประโยชน์ศิลป์ (useful art หรือ applied art) เช่น งานประยุกต์ศิลป์ งานออกแบบ งานออกแบบแฟชั่น งานหัตถกรรม และในแต่ละประเภทของงานศิลปกรรม ยังมีการขยายเป็นแขนงต่างๆ อีกหลากหลายแขนง (อัศนี ชูอรุณ, 2559) แนวทางการเลือกประเภทหรือแขนงของศิลปะที่จะนำมาใช้ นอกจากจะมาจากการหาข้อมูลและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องในเรื่องประเภทและแขนงต่างๆ ของงานศิลปกรรมที่สามารถนำมาช่วยบรรเทาความเครียดได้แล้ว ยังมาจากข้อมูลที่สอดคล้องกันที่ได้จากกลุ่มคนวัยทำงานตอนต้นในการวิจัย

เกี่ยวกับความเห็นในเรื่องการใช้ศิลปะเพื่อบรรเทาความเครียด ที่เห็นว่า ดนตรี ช่วยในการบรรเทาความเครียดได้มากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.41) รองลงมาคือ งานศิลปะ (ประเภทจิตรศิลป์และทัศนศิลป์) (ค่าเฉลี่ย 3.82) และการแสดงกับการเต้นรำ (ค่าเฉลี่ย 3.77) รวมถึงงานออกแบบด้วย (ค่าเฉลี่ย 3.50) จากข้อมูลทั้งหมดนี้ จะสามารถสรุปแนวทางการเลือกแขนงของศิลปะที่จะนำมาใช้ในการบูรณาการ เพื่อสร้างงานศิลปะเพื่อใช้สอดแทรก ช่วยบรรเทาความเครียดให้กลุ่มคนวัยทำงานตอนต้นได้ว่า ควรจะมาจากศิลปะ 4 แขนง คือ 1.) ดุริยางคศิลป์ (ดนตรี) 2.) ทัศนศิลป์ (งานศิลปะ) 3.) เรขศิลป์ (งานออกแบบ) และ 4.) นาฏศิลป์ (การแสดงและการเต้นรำ)

2.) แนวทางการแบ่งสัดส่วนงานศิลปะ ในการบูรณาการศิลปะทั้ง 4 แขนง เข้าด้วยกัน ข้อมูลจากกลุ่มคนวัยทำงานตอนต้นในการวิจัย แสดงให้เห็นว่า ดุริยางคศิลป์ (ดนตรี) ควรมีสัดส่วนที่จะนำมาใช้มากที่สุด เพราะเป็นแขนงศิลปะที่กลุ่มคนวัยทำงานตอนต้น เห็นว่าช่วยบรรเทาความเครียดได้รวดเร็วและสะดวกที่สุด สอดคล้องกับงานวิจัยของ บุษกร บิณฑสันท์ (2556, หน้า 94-100) ที่ได้รวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ดนตรีบำบัดเพื่อบรรเทาความเครียด และได้ข้อสรุปว่าดนตรีมีส่วนช่วยในการบรรเทาความเครียดและบรรเทาภาวะทางอารมณ์ในเชิงลบได้จริง รองลงมาคือ เรขศิลป์ (งานออกแบบ) ที่สามารถนำมาใช้ ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกันกับ งานทัศนศิลป์ (งานศิลปะ) ได้ โดยผลจากการวิจัยพบว่า กลุ่มคนวัยทำงานตอนต้น มีความคิดเห็นว่า ศิลปะทั้ง 2 แขนง



สามารถนำมาใช้บรรเทาความเครียดได้ในระดับใกล้เคียงกัน ส่วน งานนาฏยศิลป์ (การแสดงและการเต้นรำ) กลุ่มคนวัยทำงานตอนต้น เห็นว่าสามารถช่วยบรรเทาความเครียดได้ แต่ไม่นิยมและไม่นึกถึงเท่ากับศิลปะแขนงอื่นๆ ที่กล่าวมาแล้ว ซึ่งสัดส่วนที่จะนำ นาฏยศิลป์ มาใช้ในการสร้างงานนั้นจะน้อยที่สุด แต่จะนำมาบูรณาการ ปรับใช้อย่างเหมาะสมเพื่อเชื่อมต่องานทั้ง 3 แขนงเข้าด้วยกัน

3.) เนื้อหาของงานศิลปะที่จะสร้างขึ้น มาจาก 2 ช่องทางคือ 1.) การหาข้อมูลของบริบทในสังคมในเรื่อง พฤติกรรมและค่านิยมที่เกิดขึ้นขณะนั้น เพราะข้อมูลจากการวิจัยพบว่ากลุ่มคนวัยทำงาน คิดว่าการล้อเลียนพฤติกรรมและค่านิยมของคนในสังคมแบบตลกขบขัน สามารถช่วยบรรเทาความเครียดได้มาก (ค่าเฉลี่ย 3.70) ช่องทางที่ 2.) การศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มคนวัยทำงานตอนต้นโดยตรง เกี่ยวกับความเครียดและวิธีการบรรเทาความเครียดที่พบว่า คนกลุ่มนี้เลือกที่จะจัดการกับความเครียดของตนเอง ด้วยการทำกิจกรรมอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่เป็นสาเหตุของความเครียด เช่น การออกไปดูหนังฟังเพลง (ค่าเฉลี่ย 4.24) การท่องเที่ยวพักผ่อน (ค่าเฉลี่ย 4.08) หรือการท่องอินเทอร์เน็ต (ค่าเฉลี่ย 3.81) นอกจากนี้รูปภาพหรือคำพูดที่แฝงความตลกไว้ (ค่าเฉลี่ย 3.76) หรือเพลงที่มีคุณภาพเสียงหรือสีสันทันของเสียง (ความนุ่มนวล หัมม์ ดัง เบา) สามารถช่วยลดความเครียดได้ (ค่าเฉลี่ย 3.88) และการแสดงเกี่ยวกับเด็กๆ หรือสัตว์ชนิดต่างๆ ในแบบตลกขบขัน ก็สามารถช่วยบรรเทาความเครียดให้กลุ่มเป้าหมายได้มากเช่นกัน (ค่าเฉลี่ย 3.70) สอดคล้องกับทฤษฎีการบรรเทา

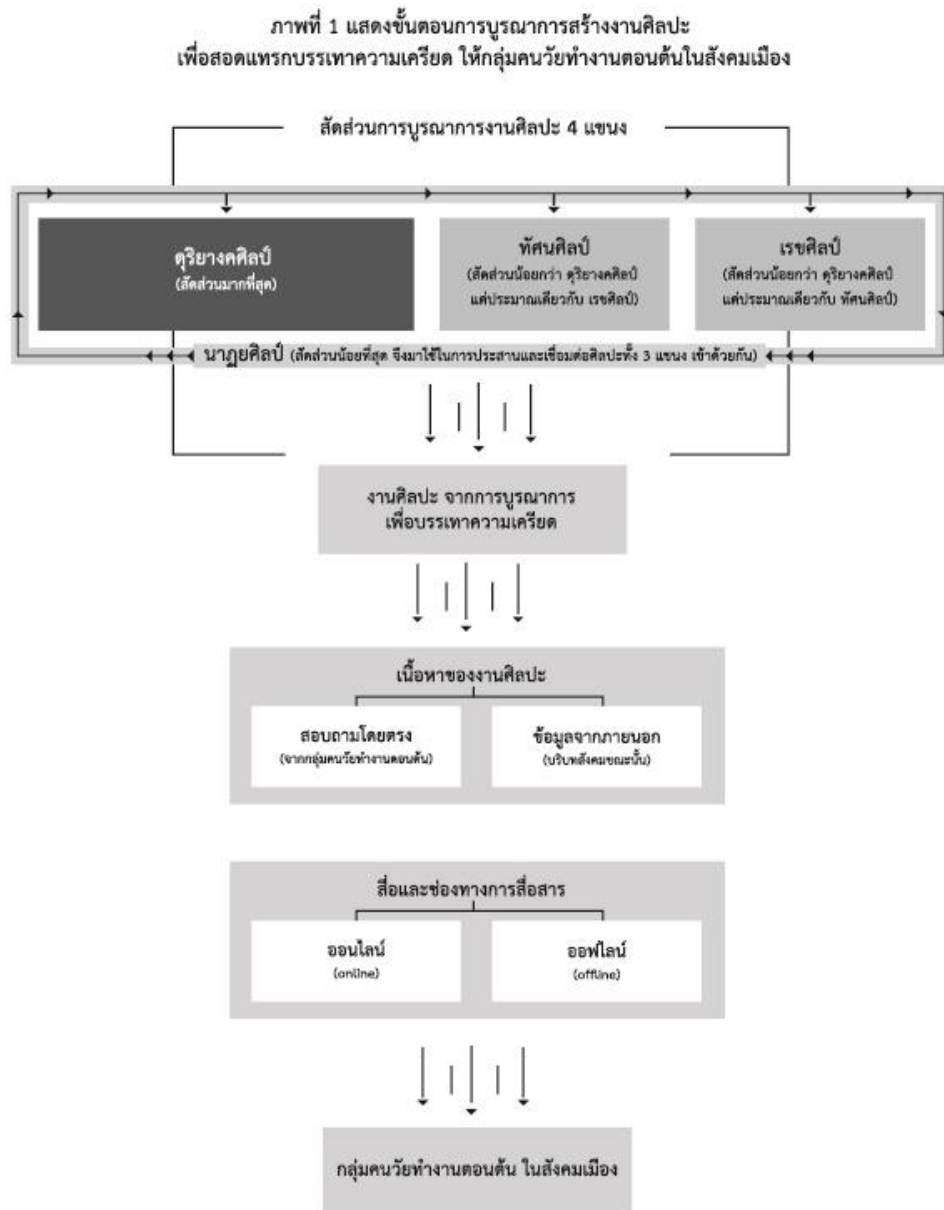
ความเครียด (Humor Theory) (Stanford University, 2012) และงานออกแบบที่มีเนื้อหาตลกขบขัน (Funny Design) (Bradley, 2015) หรืองานศิลปะประเภทล้อเลียน (Sarcastic Art) (กำจร สุนพงษ์ศรี, 2559) อีกด้วย

4.) สื่อและช่องทางการสื่อสารที่จะใช้ ในการสร้างและสอดแทรกงานศิลปะให้กลุ่มคนวัยทำงาน ข้อมูลจากแบบสอบถามและวรรณกรรมรวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มคนวัยทำงานตอนต้น แสดงให้เห็นว่า ช่องทางการรับรู้ข่าวสารที่สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน ของกลุ่มคนวัยทำงานตอนต้นมี 2 ช่องทางหลัก คือ ช่องทางออนไลน์ (online) และ ช่องทางออฟไลน์ (offline) โดยส่วนใหญ่สนใจการรับรู้ข่าวสารผ่านทางช่องทางออนไลน์ โดยเฉพาะ Facebook มากที่สุด และจะเน้นการสื่อสารทางสื่อสังคมออนไลน์ (social network application) เป็นหลัก สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปณิชา นิตพรมงคล เรื่อง พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร (ปณิชา นิตพรมงคล, 2555) ข้อมูลจากการวิจัยยังแสดงให้เห็นว่า สื่อที่กลุ่มเป้าหมายให้ความสนใจมากที่สุด คือสื่อในลักษณะของ วิดีโอคลิป (clip-video) หรือข้อความและรูปภาพที่ส่งต่อในสื่อออนไลน์ ที่เรียกว่า อินเทอร์เน็ต มีม (internet meme) (ค่าเฉลี่ย 3.76) ส่วนทาง ออฟไลน์ ซึ่งจะใช้เป็นช่องทางการสื่อสารรอง เพื่อช่วยเน้นย้ำเนื้อหาและข้อมูลที่ส่งผ่านสื่อออนไลน์ ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยจะเน้นการสื่อสารผ่านสื่อโฆษณาในสิ่งแวดล้อม (ambient advertising) เช่น ในสถานที่ที่กลุ่มเป้าหมายต้องเดินทางผ่าน เช่น



บนรถไฟฟ้าและบริเวณสถานีรถไฟฟ้า BTS และ MRT รวมถึงป้ายโฆษณาหรือสื่ออื่นๆ ตามเส้นทางการสัญจร และบริเวณสถานที่ทำงานของกลุ่มเป้าหมาย ข้อมูลจากบทความทางวิชาการของ Sophie Moore ที่ได้รับการตีพิมพ์ใน Journal of Promotional Communication ในเรื่อง Film Talk: An investigation into the use of viral videos in film marketing, and the impact on electric word of mouth during pre-release and opening week กล่าวว่าการใช้สื่อโฆษณาในสิ่งแวดล้อม (ambient advertising) หรือเรียกอีกอย่างว่า guerrilla marketing จะช่วยเน้นย้ำเนื้อหาของโฆษณาออนไลน์ได้ดี และทำให้กลุ่มเป้าหมายจดจำเนื้อหาในสื่อออนไลน์ได้มากขึ้น (Moore, 2016)

โดยแนวทางในการบูรณาการศิลปะแขนงต่างๆ ทั้ง 4 ส่วน มีความสัมพันธ์กันตามที่ได้แสดงไว้ในภาพที่ 1 คือ แขนงของศิลปะที่จะนำมาบูรณาการ และแนวทางในการแบ่งสัดส่วนในการบูรณาการ จะอยู่ในลำดับแรกของขั้นตอนในการสร้างงานศิลปะ และในขั้นต่อมา คือ แนวทางการหาเนื้อหาของงานศิลปะที่จะสร้างขึ้น โดยมีที่มาของเนื้อหาจาก 2 ทาง คือ 1.) การหาข้อมูลโดยตรงจากกลุ่มคนวัยทำงาน ด้วยการสัมภาษณ์หรือการทำแบบสอบถามประกอบ และ 2.) การหาข้อมูลในเรื่องที่เป็นกระแสสังคม หรือค่านิยมที่กำลังเป็นที่สนใจของกลุ่มคนทำงาน เมื่อได้เนื้อหาในการสร้างงานศิลปะแล้ว ในขั้นสุดท้าย คือ การเลือกใช้สื่อในการสร้างงาน รวมถึงช่องทางในการสื่อสารสอดแทรกงานศิลปะให้กับกลุ่มคนทำงาน ซึ่งแบ่งเป็น 2 ช่องทาง คือ ออนไลน์ และ ออฟไลน์



ภาพที่ 1 แสดงขั้นตอนการบูรณาการสร้างงานศิลปะเพื่อสอดแทรกบรรทัดความเครียด ให้กับกลุ่มคนวัยทำงานตอนต้นในสังคมเมือง

เน้นความเป็นวัฏจักรขององค์ความรู้ ยึดมั่นคุณธรรมให้เชิดชู เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้สู่สากล



ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะของงานวิจัยครั้งต่อไป คณะผู้วิจัยมีความเห็นว่า จากการบูรณาการงานสร้างสรรค์จากงานศิลปกรรมแขนงต่างๆ มาเพื่อช่วยบรรเทาความเครียดให้กับกลุ่มเป้าหมาย โดยเฉพาะกลุ่มวัยทำงานตอนต้น ซึ่งเป็นกลุ่มคนที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศนั้นเป็นสิ่งที่ดีและได้ทำวิจัยไปแล้วนั้น หากมีผู้ที่สนใจทำวิจัยครั้งต่อไป กลุ่มเป้าหมายที่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุก็เป็นกลุ่มคนที่น่าสนใจ เนื่องจากคนกลุ่มนี้กำลังมีอิทธิพลต่อสังคม

และเศรษฐกิจของประเทศ และกำลังมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง การบูรณาการงานสร้างสรรค์จากงานศิลปกรรมแขนงต่างๆ มาช่วยบรรเทาความเครียดแก่คนกลุ่มนี้น่าจะเป็นประโยชน์อยู่ไม่น้อย นอกจากนี้ ผู้ที่สนใจทำวิจัยในประเด็นนี้ ยังสามารถเพิ่มแขนงของงานศิลปกรรมให้หลากหลายมากขึ้นกว่าวิจัยครั้งนี้ได้ เช่น งานวรรณกรรม งานปะติมากรรม และงานออกแบบแฟชั่นและสิ่งทอ ฯลฯ เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางการบูรณาการงานศิลปกรรมเพื่อบรรเทาความเครียดแก่กลุ่มเป้าหมายต่อไป

References

- American Art Therapy Association. (2016). **What is Art Therapy?** Retrieved October 14, 2016, from <https://www.arttherapy.org/upload/whatisarttherapy.pdf>
- Bangkok Post Publishing. (2016). **Central Business District – CBD.** Retrieved October 3, 2016, from [http://www.bangkokpost.com/learning/meaning/central+business+district+\(CBD\)](http://www.bangkokpost.com/learning/meaning/central+business+district+(CBD))
- Binson, B. (2013). **Music Therapy.** 3rd Edition. Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- Bradley, H. (2015). **Design Funny: A Graphic Designer's Guide to Humor.** Florida, United States: How Books.
- Ceiyumaratragsee, V. (2006). **Mind-body medicine.** Retrieved October 14, 2016, from <https://www.doctor.or.th>
- Timwatanabuntung, S. (2015). **Art Therapy; Reduce Stress, Increase Happiness.** Retrieved October 14, 2016, from <http://www2.thaihealth.or.th/Content/29169 -ศิลปะบำบัด%20ลดเครียดเพิ่มสุขให้ชีวิต.html>
- Chen-Jung Chen RN Huei-Chuen Sung RN Ming-Shinn Lee & Ching-Yuan Chang. (2013). The effect of Chinese five-element music therapy of nursing students with depressed mood. **International Journal of Nursing Practice.** 2015 (21), 192-199



Chu A-Run, A. (2016). **Fine and Applied Arts.**

Retrieved October 3, 2016, from

<https://th.wikipedia.org/wiki/ศิลปกรรม>.

Department of Public Works and Town &

Country Planning. (2010). **Urban**

Culture by Nels Anderson.

Retrieved October 20, 2016, from

<http://www.dpt.go.th/ITCitdb/txt/pop/urban4.htm>

Department of Mental Health, Ministry of Public

Health. (2011). **8 Places That Cause**

Stress. Retrieved October 2, 2016, from

<http://www.dmh.go.th>

Department of Health, Ministry of Public Health

(2001). **The Supporting Structure for**

Worker Health in Workplace.

Retrieved October 2, 2016, from

<http://advisor.anamai.moph.go.th/main.php?filename=factory1>

Institute of Culture and Arts.

13/issue 25, page 24

Nitipornmongkhon, P. (2012). **Social**

Networks Usage of Working People in

Bangkok. Sripatum university.

Retrieved June 3, 2017, from

<https://www.spu.ac.th/commarts/files/2012/07/บทความ-ปณิชา.pdf> Laplamool,

P. (2014).

Kearsirikul, S. (2009). **City Citizen's**

Activities, The Risk for Stress.

Retrieved September 23, 2016,

from

<http://www.manarom.com/article-detail.php?id=34>

Khapal, N. (2015). **Stress and Stress**

Management. Retrieved October 6,

2016, from www.sorporsor.com

Kansanor, L. (2010). **Stress in Organization**

Relating to Tendency of

Employee's Performance

Efficiency in I-Tech

Communication, Co.,Ltd. Master's

Project, M.B.A Management.

Bangkok: Graduate School,

Maxon, R. (1999). **Stress in the Workplace:**

A Costly Epidemic. Fairleigh

Dickinson University. Retrieved

October 14, 2016, from

<http://www.fdu.edu/newspubs/magazine/99su/stress.html>

Ministry of Education. (2010). **The City of**

Stress. Retrieved September 23,

2016, from <http://www.moe.go.th>

Soonpongsri, K. (2016). **Aesthetics.** 3rd

Edition. Bangkok: Chulalongkorn

Press



- Moore, S. (2016). Film Talk: An investigation into the use of viral videos in film marketing, and the impact on electric word of mouth during pre-release and opening week. **Journal of Promotional Communication**. Retrieved June 3, 2017, from <http://promotionalcommunications.org/index.php/pc/article/download/64/81>
- Pornjira, S. (2011). **Stress and Stress-Release Method**. Retrieved October 3, 2016, from <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th>
- Ritsonti, J. (2015). **10 Ways to Cope with Stress! The most important note is to stop rethinking**. Retrieved September 23, 2016, from <https://www.dailynews.co.th/article/347331>
- Manktelow, J. (2009). **Manage Stress**. Samut Prakan: Nation Book Publishing.
- Rittibul, P., Wanwichai, R., Dudsdeemaytha, J. (2016). **Dance therapy for the new inmates' stress in the central correction for young offenders, Pathumtani Province**. Srinakharinwirot University. Thephkharam, P. (2014). **6 Popular Sickness of Urban Population**. Retrieved September 23, 2016, from <http://www.thaihealth.or.th>
- Stanford Encyclopedia of Philosophy. (2012). **Philosophy of Humor**. Retrieved October 8, 2016, from <http://plato.stanford.edu>
- Thairath Online News. (2015). **Chronic Stress is Harmful for Workers**. Retrieved September 23, 2016, from <http://www.thairath.co.th/content/537786>