

การศึกษาอายตนะกับสภาพแวดล้อมสำหรับการบำบัด

สุทธิวรรณ นาสมใจ

วิทยาลัยสถาปัตยกรรมศาสตร์ สาขาวิชาสถาปัตยกรรมศาสตร์

suttiwan03111998@gmail.com

สมบูรณ์ เวสน์

วิทยาลัยสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

บทคัดย่อ

ความเครียดมักเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ โดยในปัจจุบันเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันคนไทยมากขึ้น ทำให้ประชาชนสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารต่างๆ ได้ง่าย ซึ่งอาจทำให้หลายๆ คนเกิดความเครียดจากการเสพสื่อดังกล่าว และถ้าปล่อยให้เกิดความเครียดเรื้อรังต่อเนื่องเป็นเวลานาน อาจเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า หรือส่งผลให้มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตได้

อายตนะกับสภาพแวดล้อมสำหรับการบำบัดมีจุดประสงค์ เพื่อศึกษาและรวบรวมข้อมูลในด้านการบำบัดความเครียด เน้นศึกษาไปที่การบำบัดโดยใช้การแพทย์ทางเลือก การดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวมที่เกี่ยวข้องกับประสาทสัมผัสทั้ง 6 (อายตนะ) การออกแบบพื้นที่ในการบำบัด เพื่อเป็นแนวทางในการออกแบบพื้นที่ที่เหมาะสมสำหรับการบำบัดความเครียดที่เกี่ยวข้องกับประสาทสัมผัสทั้ง 6 (อายตนะ)

มีแนวคิดในการออกแบบ คือการใช้สถาปัตยกรรมถ่ายทอดการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 6 (อายตนะ) เพื่อเชื่อมโยง ร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดรู้สึกสบายและผ่อนคลาย มีแนวความคิดในการจัดวางผังอาคารโดยใช้หลักการเชื่อมต่อของอายตนะทั้ง 6 มีการเชื่อมต่อของพื้นที่ว่างที่ประกอบด้วยพื้นที่อาคารและภูมิทัศน์ เพื่อสร้างบรรยากาศให้ความรู้สึกที่แตกต่างกันในแต่ละพื้นที่ที่สอดคล้องกับการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 6 (อายตนะ)

คำสำคัญ: อายตนะ บำบัดความเครียด การแพทย์ทางเลือก

The study of Ayatana and Environment for therapy

Suttiwan Nasomjai

College of Architecture, Suan Sunandha Rajabhat University

suttiwan03111998@gmail.com

Somboon Vess

College of Architecture, Suan Sunandha Rajabhat University

Abstract

Stress often occurs for a variety of reasons. At present, technology has played an increasingly important role in Thai people's daily lives. This can cause stress from the use of such media, and if left to chronic stress for a long time, it may increase the risk of depression or mental health problems.

Ayatana and Environment for therapy are to study and gather information on stress therapy. Focus on alternative medicine therapies Holistic health care related to the 6 senses (Aytana) Therapy space design to guide the design of the appropriate space for stress treatment related to the 6 senses (Ayatana).

The concept of the design is to use architecture to convey perception through the 6 senses (Ayatana) to connect body and mind, resulting in a feeling of comfort and relaxation. There is a connection between the space that consists of the building area and the landscape to create a different feeling atmosphere in each space that corresponds to the perception through the 6 senses (Ayatana).

Keyword: Ayatana, Stress Therapy, Alternative Medicine

บทนำ

ความเครียดมักเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ซึ่งสาเหตุของความเครียดนั้นเกิดขึ้นจาก 2 ปัจจัยหลักคือ 1. ปัจจัยภายนอก เช่น เรื่องงาน การหย่าร้าง ความขัดแย้งในความสัมพันธ์ การย้ายบ้าน การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในชีวิตและ 2. ปัจจัยภายใน บางคนมีนิสัยคิดมาก ชอบวิตกกังวลในเรื่องเล็กน้อย หรือสารเคมีในสมองไม่สมดุลทำให้เกิดอารมณ์เครียดและเศร้าง่าย (“ภาวะเครียด” โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์)

ในปัจจุบันเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันคนไทยมากขึ้น ทำให้ประชาชนสามารถเข้าถึง ข้อมูลข่าวสารต่างๆ ได้ง่าย ไม่ว่าจะเป็นข่าวสารเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ข่าวการเมือง ราคา น้ำมัน ราคาทองคำ รวมถึงข่าวสารต่างๆ ที่ประชาชนให้ความสนใจหรือที่กำลังเป็นประเด็นในสังคมโซเชียล ซึ่งอาจทำให้หลายๆ คนเกิดความเครียดจากการเสพสื่อดังกล่าว โดยความเครียด (stress) เป็นการตอบสนองทางสรีรวิทยา (physiological) และ ทางจิตวิทยา (psychological) ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อร่างกาย คือ มีอาการปวดกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ มีอาการเวียนศีรษะ นอนไม่หลับ ความดันโลหิตสูง และภูมิคุ้มกันต่ำ ทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวก็จะกระตุ้นให้โรคที่เป็นอยู่กำเริบได้ง่ายเช่นกัน ส่วนผลกระทบต่อด้านจิตใจ ทำให้ไม่โหวงๆ อารมณ์แปรปรวน หลงลืม และถ้าปล่อยให้เกิดความเครียดเรื้อรังต่อเนื่องเป็นเวลานาน อาจเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า หรือส่งผลให้มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตได้ (ขวัญชัย วิศิษฐานนท์, 2565)

ปัจจุบันนอกจากการแพทย์แผนปัจจุบันแล้ว การแพทย์ทางเลือกเริ่มเข้ามามีบทบาทในการบำบัดรักษามากยิ่งขึ้น นับจากมีการแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 ผู้คนเริ่มให้ความสนใจกับการดูแลสุขภาพมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้มีวิธีการดูแลสุขภาพ การบำบัดรักษาที่ปรับเปลี่ยนไปตามพฤติกรรมสุขภาพมีการนำการแพทย์แผนปัจจุบันและการแพทย์ทางเลือกมาผสมผสานเข้าด้วยกันหรือที่เรียกว่าการแพทย์บูรณาการ โดยเน้นไปที่การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ซึ่งครอบคลุมทั้งด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งกลุ่มโรคที่นิยมเลือกใช้การแพทย์บูรณาการในการบำบัดรักษา หนึ่งในนั้นคือความเครียด และวิธีการบำบัดรักษาที่นิยมใช้ในการแพทย์บูรณาการก็คือ การนวด การทำสมาธิ และโยคะ ซึ่งล้วนแล้วแต่เกี่ยวข้องกับ “อายตนะ 6”

วัตถุประสงค์ของบทความ

1. เพื่อศึกษาและรวบรวมข้อมูลการบำบัดความเครียดที่เกี่ยวข้องกับ อายตนะ 6
2. เพื่อเป็นแนวทางในการออกแบบพื้นที่สำหรับการบำบัดความเครียดที่เกี่ยวข้องกับประสาทสัมผัสทั้ง 6

วิธีดำเนินการ

วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการค้นคว้าข้อมูลจะใช้วิธีการเจาะจงไปที่วิธีการบำบัดความเครียดรวมเข้ากับการรับรู้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 6 เพื่อศึกษาในกลุ่มเฉพาะสำหรับการบำบัดที่ใช้การรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 6 เพื่อบำบัดความเครียด โดยแบ่งการศึกษาออกเป็น 2 ประเด็นหลักดังนี้

1. ศึกษาแนวความคิดเกี่ยวกับการบำบัดด้วยศาสตร์การแพทย์ทางเลือก เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับการบำบัดในแต่ละรูปแบบเพื่อให้ได้ข้อมูลที่สอดคล้องกับการบำบัดความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 6
2. ศึกษาแนวความคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบสถาปัตยกรรมที่มีผลต่อการบำบัด เพื่อให้ทราบข้อมูลในการออกแบบพื้นที่ในการบำบัด เพื่อนำมาประยุกต์ให้สอดคล้องกับการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 6

1.แนวคิดเกี่ยวกับการบำบัดด้วยศาสตร์การแพทย์ทางเลือก

1.1.สுகนธบำบัด (Aromatherapy)

น้ำมันหอมระเหย ช่วยในการรักษาโรคต่างๆ ในรูปแบบการใช้ที่แตกต่างกันไป เช่น ผสมในน้ำมันนวด สูดดม ใส่อ่างแช่ น้ำมันหอมระเหยช่วยลดความเครียด เพิ่มพลัง และกระตุ้นทำให้รู้สึกสดชื่น มีชีวิตชีวา (สุรพจน์ วงศ์ใหญ่, 2565)

1.2.ศิลปะบำบัด (Art therapy)

การใช้ศิลปะบำบัด (art therapy) ช่วยให้ผู้ใช้รับการบำบัดแสดงอารมณ์ และความคิดออกมาผ่านทางศิลปะ การวาดรูป ทำงานศิลปะเป็นกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียด ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย (ชลธิชา จันทร์วิบูลย์, 2563)

1.3.โยคะ (yoga therapy)

โยคะ (Yoga) หมายถึง การรวมกาย จิต และวิญญาณ ให้เป็นหนึ่งเดียว การฝึกโยคะเป็นกระบวนการสำหรับฝึกกาย ฝึกการหายใจ และฝึกจิตให้มีความจดจ่อกับเรื่องลมหายใจเข้าออกจะนำไปสู่การมีสมาธิที่ดีขึ้น

1.4.การบำบัดด้วยขันทิเบต (Tibetan Singing Bowl)

มีการวิจัยการใช้ขันทิเบตเพื่อช่วยบรรเทาความวิตกกังวล ช่วยปรับอารมณ์ และช่วยบรรเทาอาการปวดทางกาย ผลการวิจัยนั้นพบว่า การใช้ขันทิเบตอาจสามารถช่วยให้กลุ่มผู้ทดลองมีอาการที่ดีขึ้น และมีความรู้สึกโดยรวมดีขึ้นได้

1.5.ครัวบำบัด (Kitchen Therapy)

ครัวบำบัด คือการบำบัดด้วยการทำอาหาร ถูกใช้เป็นส่วนหนึ่งของการรักษาภาวะสุขภาพจิตและพฤติกรรมที่หลากหลาย รวมถึงภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความผิดปกติของการกิน สมาธิสั้น และการเสพติดต่างๆ

1.6.ชงชาบำบัด

ความเครียดที่คลายลงผ่านกระบวนการชงชา ทำให้ความสำคัญของชามีมากกว่าเครื่องดื่มหลังมื้ออาหาร วัฒนธรรมการชงชาจึงได้รับความสนใจและถูกนำมาใช้ในการผ่อนคลาย (ศิริวรรณ สิทธิกา, 2563)

1.7.ชีโรดารา

ชีโรดารา เป็นการบำบัดโดยใช้น้ำมันอุ่นๆ ค่อยๆ เทลงบนหน้าผากอย่างต่อเนื่องและนุ่มนวล เน้นเฉพาะบริเวณหว่างคิ้ว การบำบัดนี้เหมาะกับคนที่ทำงานหนัก มีปัญหาความเครียด วิตกกังวล ช่วยให้เลือดลมไหลเวียน เสริมความจำให้ดีขึ้น

2.แนวคิดเกี่ยวกับสถาปัตยกรรมบำบัด

2.1.Therapeutic design

Therapeutic design หรือการออกแบบเพื่อการรักษาทางการแพทย์ เป็นการออกแบบที่คำนึงถึงความปลอดภัยสำหรับผู้ป่วย คำนึงถึงบุคคลที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยอย่างครอบครัวหรือคนดูแล ด้วย การสร้างบรรยากาศหรือสิ่งแวดล้อมที่จะเป็นส่วนหนึ่งในการดูแลผู้ป่วยได้อย่างดีที่สุด (กมลกานต์ โกศลกาญจน์, 2559)

การออกแบบพื้นที่บำบัด

1) สี ควรเลือกใช้สีที่สว่างและให้ความรู้สึกผ่อนคลาย เช่น เฉดสีเขียวหรือน้ำเงิน

2) ที่นั่ง ควรวางเก้าอี้ของผู้ใช้บริการในจุดที่มองเห็นประตูเพื่อเพิ่มความรู้สึกอิสระและความปลอดภัยให้แก่ผู้ใช้บริการ

3) ธรรมชาติ การมีส่วนประกอบเล็กๆ ของธรรมชาติอาจเกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตที่ดีขึ้น การมีที่พำนักอันเงียบสงบหรือการเข้าถึงพื้นที่สวนใกล้เคียงสามารถเพิ่มประสบการณ์การรักษาในเชิงบวกได้

4) วัสดุ มีอิทธิพลโดยตรงต่อความรู้สึกโดยรวมของสิ่งแวดล้อม เช่น ความสามารถในการส่งผลกระทบต่อสภาพแวดล้อมของเสียง การเคลื่อนไหวที่ไหลเวียน เพิ่ม/ลดความสะอาดสบาย

5) หน้าต่าง การเปิดช่องแสงเพื่อให้แสงแดดส่องเข้ามาในอาคาร ทำให้พื้นที่จะดูสว่างสดใส และอบอุ่น

2.2. Therapeutic Garden

Therapeutic Garden คือ การจัดสวนเพื่อการบำบัด เพื่อเป็นตัวช่วยแบ่งเบาความเครียด โดยรูปแบบของการจัดสวนมีจุดประสงค์เพื่อปรับสมดุลร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ให้อยู่ในสภาพคงที่ ใช้ธรรมชาติ 70% และใช้ส่วน Hardscape 30% เพื่อให้ผู้ที่ได้เข้าชมเกิดความรู้สึกผ่อนคลายประสาทสัมผัสทั้ง 5 และสามารถบรรเทาอาการเครียดสะสมได้ (Shma Company Limited, 2564)

การจัดสวนเพื่อการบำบัดส่งผลต่อประสาทสัมผัสทั้ง 5 ดังนี้

1) ประสาทสัมผัสการมองเห็น

การเลือกใช้พรรณไม้ที่ให้สีส้มจากดอกหรือใบตัดกันสวยงาม เพื่อกระตุ้นการมองเห็นและการรับรู้ถึงความตื่นตัวได้มากกว่าสีโทนเดียวที่ให้ความรู้สึกนิ่งและทึบตัน การเลือกโทนสีเขียวให้ความรู้สึกสงบ ส่วนการใช้โทนสีร้อนให้ความรู้สึกสดใส เบิกบาน กระปรี้กระเปร่า

2) ประสาทสัมผัสการได้กลิ่น

กลิ่นหอมในธรรมชาติส่วนใหญ่มักทำให้รู้สึกผ่อนคลาย กลิ่นธรรมชาติหรืออากาศสะอาดทำให้มนุษย์รู้สึกสดชื่น

3) ประสาทสัมผัสการได้ยิน

การปลูกต้นไม้ใหญ่ทรงสูง เช่น ไม้ โอ๊กอินเดีย หรือสนประดิพัทธ์ในระยะถี่ๆ ใกล้กันช่วยลดเสียงรบกวนได้ระดับหนึ่ง เมื่อมีลมพัด เสียงกิ่งไม้และใบไม้ที่ลูตามลมก็สร้างเสียงที่ให้ความรู้สึกสบายและผ่อนคลาย

4) ประสาทสัมผัสการลิ้มรส

การเดินชมสวนไปพร้อมกับเก็บเกี่ยวผลผลิตเล็กๆ น้อยๆ ช่วยเติมเต็มความสุขในการพักผ่อนและสร้างอารมณ์ในการลิ้มรสชาติผลผลิตในสวน

5) ประสาทสัมผัสผ่านผิวหนังสัมผัส

การเดินบนสนามหญ้านุ่มๆ ชุ่มน้ำค้างในช่วงเช้า ทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ช่วยกระตุ้นและเสริมสร้างเซลล์ประสาทได้ดี

สรุปแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

จากการวิจัยศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลการใช้การแพทย์ทางเลือก ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ผ่านอายตนะ 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ(สัมผัส) ธรรมารมณ์(ความคิด) เพื่อการบำบัดความเครียด สรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 1 สรุปแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

อายตนะ	การแพทย์ทางเลือก	วิธีการบำบัด	การออกแบบเชิงกายภาพ
รูป	ศิลปะบำบัด (Art therapy)	การทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับศิลปะต่างๆ เช่น การวาดภาพ ระบายสี การปั้นดินเผา	ออกแบบพื้นที่สำหรับนั่งทำงาน ศิลปะ
เสียง	ดนตรีบำบัด (Music therapy)	การเล่นดนตรี ฟังเพลง ชมการแสดงดนตรีสด	ออกแบบพื้นที่สำหรับนั่งฟังเสียงดนตรี
	การบำบัดด้วยขันทิเบต (Tibetan Singing Bowl)	การใช้ขันที่ทำจากเหล็กผสมทองเหลือง ใช้ไม้ฉนวน ครอบๆ ทำให้เกิดเสียงก้องกังวาล	ออกแบบพื้นที่สำหรับการนอนฟังเสียงในการบำบัด

อายตนะ	การแพทย์ทางเลือก	วิธีการบำบัด	การออกแบบเชิงกายภาพ
รส	ครัวบำบัด (Kitchen Therapy)	การทำอาหาร ชิมรส และรับประทานอาหาร	ออกแบบพื้นที่สำหรับการยืน ทำอาหารและเตรียมวัตถุดิบ
สัมผัส	วาริบำบัด (Hydrotherapy)	การใช้น้ำเป็นตัวบำบัด เช่น การแช่ออนเซ็น กิจกรรมวาริบำบัด และอื่นๆ	ออกแบบพื้นที่สำหรับการลอยตัว การแช่ตัวในน้ำ
	การนวด (Massage Therapy)	การนวดกดจุด นวดหินร้อน	ออกแบบพื้นที่สำหรับการนอนและนั่งในการนวด
ความคิด	สมาธิ (Meditation therapy)	การนั่งสมาธิ	ออกแบบพื้นที่สำหรับนั่งสมาธิและการเดินจงกรม
	โยคะ (Yoga)	การเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ การประสานลมหายใจเข้าออกกับการเคลื่อนไหว	ออกแบบพื้นที่สำหรับยืนและนั่งในการฝึกโยคะ

จากการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ การใช้การแพทย์ทางเลือกในการบำบัดความเครียด การมองเห็นผ่านทางตา รับรู้รสผ่านทางลิ้น การไต่กลิ่นผ่านทางจมูก ไต่เย็นผ่านทางหู และสัมผัสผ่านทางร่างกาย ส่งผลให้เกิดความรู้สึกนึกคิด รู้สึกสบายกาย สบายใจจากการบำบัด ทั้งหมดนี้คืออายตนะ 6 การรับรู้ของอายตนะ 6 สามารถช่วยทำให้ลดความเครียด และวิตกกังวลได้ ซึ่งหากมีการนำมาใช้ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันในการรักษาภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล อาจจะช่วยลดการรักษาด้วยการใช้ยา ที่ส่งข้างเคียงต่อร่างกายในระยะยาว

การศึกษาในครั้งนี้มุ่งศึกษาสภาพการณ์จริงที่เกิดขึ้นของแนวคิดพื้นที่สำหรับการบำบัดความเครียดที่เกี่ยวข้องกับอายตนะ ในช่วงระยะเวลาที่ทำวิจัย ซึ่งนักวิจัยได้เลือกใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพที่มุ่งอธิบายสิ่งที่ค้นพบตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ในวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้โดยมีกระบวนการดำเนินการดังนี้

งานวิจัยการสร้างสรรค์สภาพแวดล้อมสำหรับการบำบัดเป็นงานวิจัยเชิงประยุกต์ระหว่างการวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ มีกรอบการวิจัยเริ่มต้นจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องอันประกอบด้วยการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นของอายตนะ แนวทางการบำบัด เพื่อให้ทราบการออกแบบเชิงกายภาพที่เหมาะสมต่อการบำบัด การวิจัยนี้ได้แบ่งการศึกษาข้อมูลการวิเคราะห์ และสรุปผลการวิจัย เพื่อนำไปสู่การระบุและการจัดกลุ่มประเภทพื้นที่ส่วนระดับพื้นที่เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ของพื้นที่และสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการบำบัด ใช้วิธีการสำรวจโดยใช้แบบสอบถามกับกลุ่มผู้ใช้งาน ผู้ที่ต้องการบำบัด ผู้ป่วย แพทย์ เพื่อทราบแนวทางและนำไปเป็นข้อมูลในการออกแบบ ทั้งนี้ข้อมูลที่ได้จากการศึกษา จะถูกนำมาวิเคราะห์โดยเครื่องมือ สารสนเทศและเครื่องมือทางสถิติ เพื่อหาความสัมพันธ์ในด้านการออกแบบพื้นที่ว่างสำหรับการบำบัด ความสัมพันธ์กับบริบทแวดล้อมและการใช้งาน

ผลการวิจัย

แนวความคิดในการออกแบบ

แนวความคิดหลักคือการใช้สถาปัตยกรรมรวมเข้ากับการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 6 (อายตนะ) เป็นตัวเชื่อมโยง ร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดรู้สึกสบายและผ่อนคลาย เมื่อเข้ามาใช้โครงการ

- 1) รูป : การรับรู้รูปด้วยสถาปัตยกรรม

รูปส่งผลต่อประสาทสัมผัสด้านการมองเห็น ทั้งรูปแบบของอาคารไม่ว่า จะเป็นรูปทรงโค้งมน ที่ทำให้รู้สึก เคลื่อนไหว สเปซภายในที่มีความสูงมากกว่าปกติทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง ปริมาณความเข้มของแสงที่เกิดขึ้นส่งผลต่อจิตใจ

2) รส : การรับรู้รสด้วยสถาปัตยกรรม

เกิดได้จากรูปแบบของการจัดฟังก์ชัน รวมเข้ากับประสาทสัมผัสด้านอื่นๆ เช่น ประสาทสัมผัสด้านการมองเห็น ยกตัวอย่างเช่น ร้านอาหารอีสาน เมื่อเข้าไปทำให้เรารู้สึกสนุก ผีต ร้อน ด้วยสีสันทที่ใช้หรือแสงไฟที่ร้อนแรง ฟังก์ชันและ รูปแบบทำให้เกิดรสในงานสถาปัตยกรรมได้เช่นกัน

3) กลิ่น : การรับรู้กลิ่นด้วยสถาปัตยกรรม

แบ่งเป็น 2 รูปแบบ คือ กลิ่นที่ได้จากวัสดุที่นำมาใช้ในอาคาร และกลิ่นที่เกิดจากกิจกรรมฟังก์ชันของพื้นที่นั้นๆ สร้างความเป็นเอกลักษณ์ให้กับพื้นที่ ยกตัวอย่างเช่น ห้องนวดน้ำมันอโรมา เวลาเข้าไปก็จะได้กลิ่นของน้ำมันอโรมา ที่ใช้ในการนวด หรือห้องเวิร์คช็อปทำขนม ก็จะได้กลิ่นของขนมที่ทำ

4) เสียง : การรับรู้เสียงด้วยสถาปัตยกรรม

เสียงที่ได้จากสถาปัตยกรรม เกิดขึ้นได้จาก ความโปร่งที่ได้จากช่องเปิด ความทึบที่ได้จากผนัง ทำให้เกิดเสียงที่แตกต่างกัน เพราะเสียง ที่เข้าสู่ในแต่ละพื้นที่ของอาคารมีขนาดที่ไม่เท่ากัน

5) สัมผัส : การรับรู้สัมผัสด้วยสถาปัตยกรรม

การสัมผัสวัสดุที่มีพื้นผิวที่แตกต่างกันส่งผลต่อความรู้สึกและการรับรู้ที่แตกต่างกันออกไป เช่น วัสดุหินภูเขาไฟ ที่นำมาทำผนังทำให้ผนังดูเป็นธรรมชาติ ไม่มีลวดลายเฉพาะเจาะจง ทำให้รู้สึกไม่ถูกจำกัด

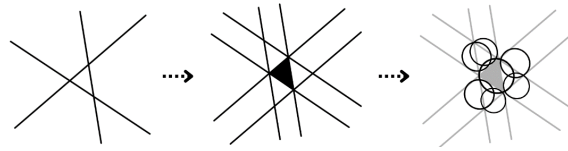
6) ความคิด : การรับรู้ความคิดด้วยสถาปัตยกรรม

การรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 จากสถาปัตยกรรม ที่มองเห็น รับรู้รส ได้กลิ่น ได้ยินเสียง และได้สัมผัส ทำให้ เกิดความคิด ความรู้สึกต่างๆ เช่น การออกแบบกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความมีสติระหว่างการเยี่ยมชมผลงานศิลปะ ภายในนิทรรศการ ช่วยให้ผู้ชมสามารถเชื่อมโยงตนเองเข้ากับผลงานศิลปะได้ดีขึ้น เกิดความนึกคิดถึงสิ่งต่างๆ ที่มองเห็น (ธีรพล บัวกระโทก “เมื่อโลกหม่นหมอง ลองให้พิพิธภัณฑช่วยเยียวยา”)



ภาพที่ 1 แนวความคิดหลักของโครงการ

ความคิด เป็นหัวใจหลักที่เชื่อมโยงระหว่างประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของร่างกาย ช่วยให้เข้าถึงการบำบัดความเครียด ผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้อย่างชัดเจน การมองเห็นผ่านทางตา รับรู้รสผ่านทางลิ้น การได้กลิ่นผ่านทางจมูก ได้ยินผ่านทางหู และสัมผัสผ่านทางร่างกาย ส่งผลให้เกิดความรู้สึกนึกคิด รู้สึกสบายกาย สบายใจจากการบำบัด ทั้งหมดนี้คือ อายุขณะ 6



ภาพที่ 2 DESIGN CONCEPT

จากภาพที่ 1 ได้นำความเชื่อมโยงของอายตนะทั้ง 6 ที่อธิบายไว้ข้างต้น มาใช้ในการออกแบบพื้นที่การเชื่อมต่อของการบำบัดในแต่ละส่วนทำให้เกิดเป็นผังของโครงการในภาพที่ 4


ผลงานการออกแบบ



ภาพที่ 3 แสดงผังบริเวณที่ตั้งโครงการ

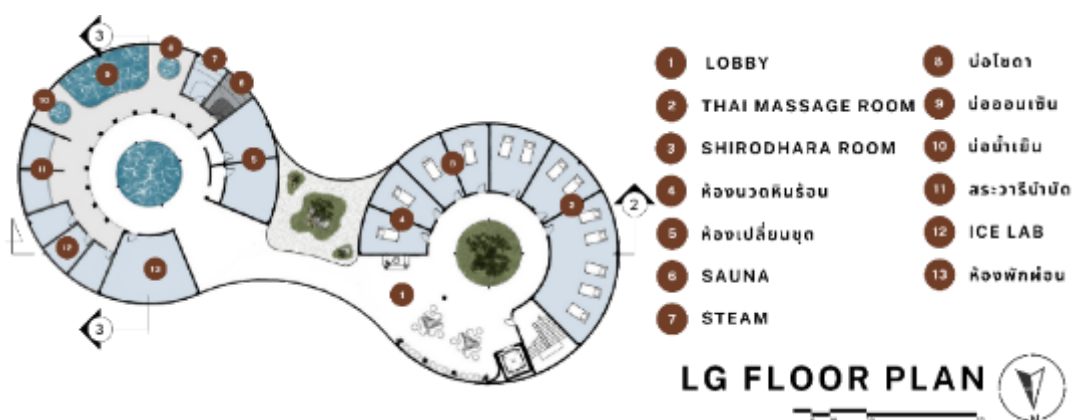


- 1 ทางเข้า - ออก โครงการ
- 2 ที่จอดรถ
- 3 ทางสำหรับรถ Service
- 4 ทางเข้า - ออก อาคารหลัก
- 5 ทางเข้า - ออกรอง

LAYOUT 

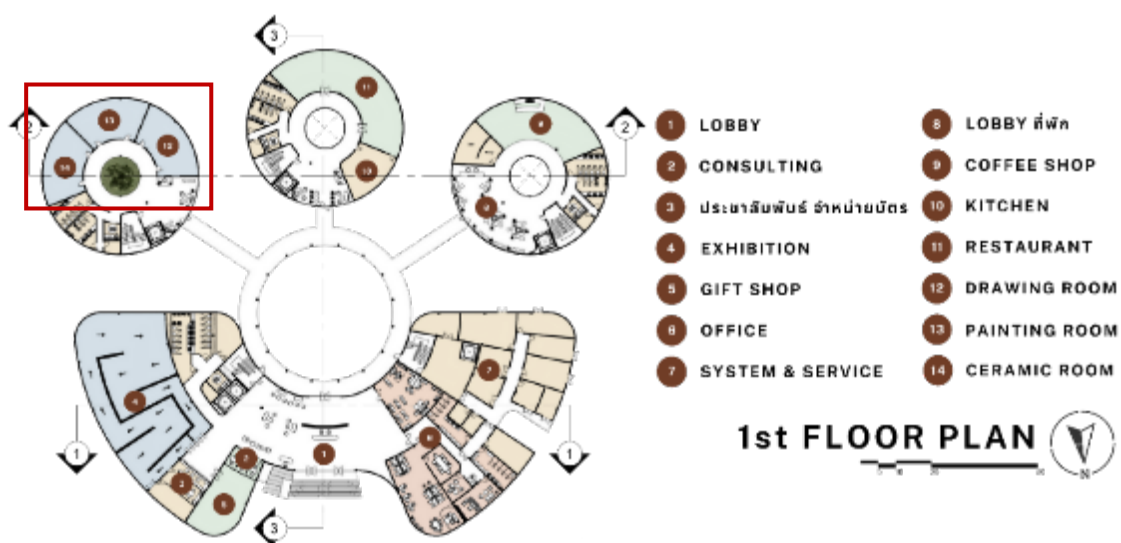
ภาพที่ 4 แสดงผังบริเวณภายในโครงการ

จากแนวความคิดในการออกแบบนำมาสู่การจัดวางผัง มีการใช้น้ำเป็นตัวเชื่อมต่อกองพื้นที่ว่างระหว่างอาคาร และใช้พื้นที่สีเขียวเพื่อเชื่อมต่อระหว่างอาคารและบริบทรอบๆ โครงการ



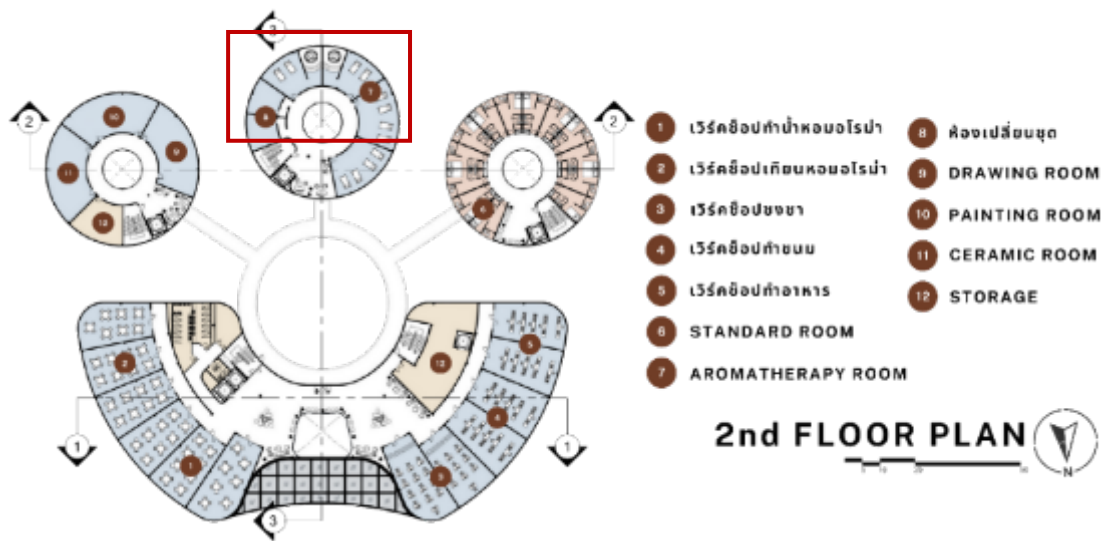
ภาพที่ 5 แสดงผังพื้นที่ชั้น Lower Ground ของโครงการ

จากการศึกษาได้นำทฤษฎี Therapeutic Garden หรือการจัดสวนเพื่อการบำบัด มาใช้ในการออกแบบพื้นที่สีเขียวเพื่อเป็นตัวเชื่อมโยงพื้นที่ว่างระหว่างอาคาร เพื่อปรับสมดุลร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ให้อยู่ในสภาพคงที่ก่อนจะนำไปสู่การเปลี่ยนโซนพื้นที่บำบัดในแต่ละรูปแบบ ซึ่งมีในพื้นที่ชั้น Lower Ground, ชั้น 3 และ 4 ดังภาพที่ 5, 8 และ



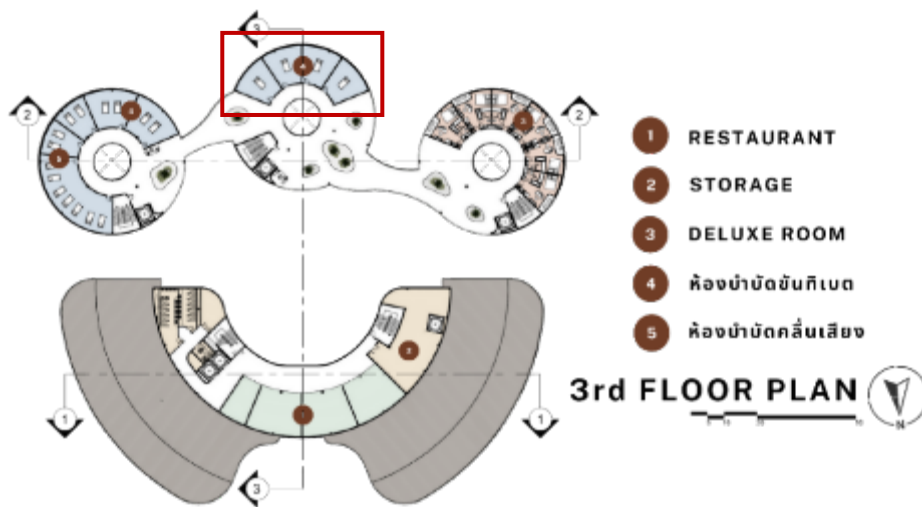
ภาพที่ 6 แสดงผังพื้นที่ชั้น 1 ของโครงการ

การบำบัดด้วยรูป เป็นการบำบัดโดยการมองเห็นภาพ โดยนำทฤษฎีศิลปะบำบัดมาใช้ในการจัดโปรแกรมการบำบัดนำไปสู่การออกแบบพื้นที่สำหรับนั่งทำกิจกรรม โดยจัดพื้นที่ให้อยู่ในส่วนที่สามารถมองเห็นพื้นที่สีเขียวภายนอกอาคารได้อย่างชัดเจน เพื่อสร้างบรรยากาศในการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะ โดยแสดงในกรอบสีแดงดังภาพที่ 6 และการบำบัดด้วยรส เป็นการบำบัดโดยการชิมรสชาติ โดยนำทฤษฎีโภชนาบำบัดมาใช้ในการจัดโปรแกรมการบำบัดนำไปสู่การออกแบบพื้นที่สำหรับให้คำปรึกษาด้านโภชนาการในห้องอาหาร



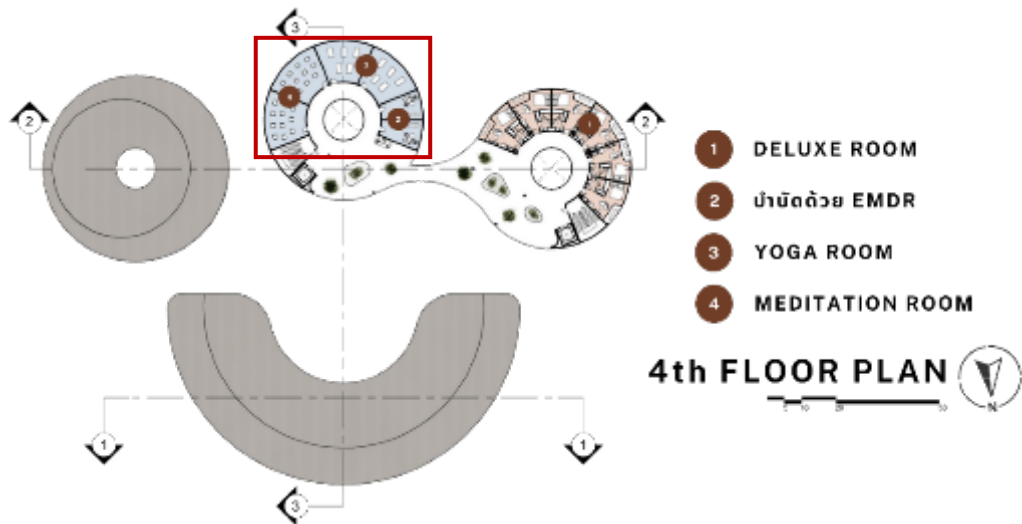
ภาพที่ 7 แสดงผังพื้นที่ชั้น 2 ของโครงการ

การบำบัดด้วยกลิ่น เป็นการบำบัดโดยการดมกลิ่น โดยนำสุคนธ์บำบัดมาใช้ในการจัดโปรแกรมการบำบัด นำไปสู่การออกแบบพื้นที่สำหรับการนวดน้ำมันอโรมาและอ่างแช่ตัว โดยแสดงในกรอบสีแดงดังภาพที่ 7



ภาพที่ 8 แสดงผังพื้นที่ชั้น 3 ของโครงการ

การบำบัดด้วยเสียง เป็นการบำบัดโดยการฟัง โดยนำศาสตร์การบำบัดด้วยซันทิเบตมาใช้ในการจัดโปรแกรม การบำบัดนำไปสู่การออกแบบพื้นที่สำหรับการนอนในการบำบัดด้วยเสียงของซันทิเบต โดยแสดงในกรอบสีแดงดังภาพที่



ภาพที่ 9 แสดงผังพื้นชั้น 4 ของโครงการ

การบำบัดด้วยความคิด เป็นการบำบัดโดยการนึกคิดผ่านการสัมผัสด้วยใจ ทำให้เกิดการออกแบบพื้นที่สำหรับนั่งสมาธิและโยคะ โดยจัดพื้นที่ให้อยู่ในส่วนของชั้นบนสุดของอาคาร ห่างจากเสียงรบกวน เพื่อความสงบในการทำสมาธิ โดยหันหน้าออกสู่ด้านหลังโครงการที่เป็นพื้นที่สีเขียว เพื่อเพิ่มบรรยากาศในการนั่งทำสมาธิ โดยแสดงในกรอบสีแดงดังภาพที่ 9



ภาพที่ 10 แสดงรูปด้านอาคาร 1



ภาพที่ 11 แสดงรูปด้านอาคาร 2

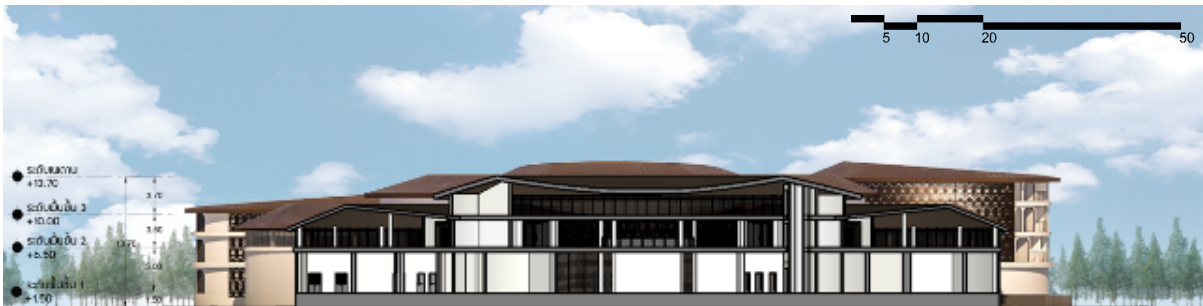


ภาพที่ 12 แสดงรูปด้านอาคาร 3



ภาพที่ 13 แสดงรูปด้านอาคาร 4

ใช้รูปทรงโค้งมน ในการออกแบบตัวอาคารเพื่อทำให้เกิดความรู้สึกสลับไหลของฟังก์ชันไปตามรูปทรงของอาคาร การเจาะช่องแสงให้มีความโค้งเพื่อให้สอดคล้องกับตัวอาคาร



ภาพที่ 14 แสดงรูปตัดอาคาร 1



ภาพที่ 15 แสดงรูปตัดอาคาร 2



ภาพที่ 16 แสดงรูปตัดอาคาร 3



ภาพที่ 17 แสดงทัศนียภาพด้านหน้า



ภาพที่ 18 แสดงทัศนียภาพภายในโครงการ



ภาพที่ 19 แสดงโซนที่ 5 บำบัดด้วยสัมผัส



ภาพที่ 20 แสดงโซนที่ 6 บำบัดด้วยความคิด

บทสรุป

จากการศึกษาที่เกิดขึ้นทำให้ทราบว่า ในการจัดรูปแบบพื้นที่ บริบท สภาพแวดล้อม ความสัมพันธ์ ฟังก์ชัน พื้นที่ใช้สอยต่างๆ ทำให้เกิดพื้นที่ในการบำบัดความเครียดที่สอดคล้องกับแนวความคิดอายตนะ 6 ทำให้เกิดรูปแบบพื้นที่ในการบำบัดความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 6 (อายตนะ) การสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับการบำบัดความเครียด ผลจากการวิเคราะห์ทำให้ได้แนวทางในการออกแบบสถาปัตยกรรมเพื่อการบำบัดความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 6 (อายตนะ) ดังนี้ การบำบัดด้วยรูปได้นำทฤษฎีศิลปะบำบัดมาใช้ในการจัดโปรแกรมการบำบัดนำไปสู่การออกแบบพื้นที่สำหรับนั่งทำกิจกรรม การบำบัดด้วยรสได้นำทฤษฎีโภชนาบำบัดมาใช้ในการจัดโปรแกรมการบำบัดนำไปสู่การออกแบบพื้นที่สำหรับให้คำปรึกษาด้านโภชนาการในห้องอาหาร การบำบัดด้วยกลิ่นนำสุนทรียบำบัดมาใช้ในการจัดโปรแกรมการบำบัดนำไปสู่การออกแบบพื้นที่สำหรับการนวดน้ำมันอโรมาและอ่างแช่ตัว การบำบัดด้วยเสียง นำศาสตร์การบำบัดด้วยซันทิเบตมาใช้ในการจัดโปรแกรมการบำบัดนำไปสู่การออกแบบพื้นที่สำหรับการนอนในการบำบัดด้วยเสียงของซันทิเบต และการบำบัดด้วยความคิด เป็นการบำบัดโดยการนึกคิดผ่านการสัมผัสด้วยใจ ทำให้เกิดการออกแบบพื้นที่สำหรับนั่งสมาธิและโยคะ

Linda Wasmer Andrews. 2015. **Kitchen Therapy: Cooking Up Mental Well-Being.** (online). Retrieved 30 October 2022. from <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/>.

Nicola Davies. 2018. **Designing the Therapeutic Space: Using Layout, Color, and Other Elements to Get Patients in the Right Frame of Mind.** (online). Retrieved 30 October 2022. from <https://www.psychiatryadvisor.com/home/practice-manage>.

The MATTER. 2020. **ผ่อนคลายชีวิตด้วยการทำอาหาร เข้าใจแนวคิด 'Kitchen Therapy' เมื่อการเข้าครัว ช่วยให้เรามีความสุขมากขึ้น.** (online). Retrieved 31 July 2022 from <https://thematter.co/brief/goodsmorning/goodsmorning-1588897801/111008>.

