

การศึกษาและพัฒนาศิลปะเครื่องประดับสตรี บำบัดเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด



ปริญญานิพนธ์
ของ
ดารินทร์ นันทวงศ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานวัตกรรมการออกแบบ

ตุลาคม 2551

การศึกษาและพัฒนาศิลปะเครื่องประดับสตรี บำบัดเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด



ปริญญานิพนธ์
ของ
ดารินทร์ นันทวงศ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานวัตกรรมออกแบบ

ตุลาคม 2551

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาและพัฒนาศิลปะเครื่องประดับสตรี บำบัดเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด



บทคัดย่อ
ของ
ดารินันท์ นันทวงศ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานวัตกรรมการออกแบบ

ตุลาคม 2551

ดารินทร์ นันทวงศ์. (2551). *การศึกษาและพัฒนาศิลปะเครื่องประดับสตรี บำบัดเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด*. ปรินญาณิพนธ์ ศป.ม. (นวัตกรรมการออกแบบ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์วรรณรัตน์ ตั้งเจริญ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุรชาติ ทินานนท์.

ภาวะเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบัน ทำให้มนุษย์ทั้งหลายพบกับภาวะความตึงเครียดมีผลต่อชีวิตประจำวัน ซึ่งหนึ่งในอาการของโรคเครียดมักจะมีอาการปวดศีรษะ ตามจังหวะชีพจร จะเกิดในสตรีมากกว่าผู้ชาย ภาวะความเครียดเป็นโรคที่มีอาการสะท้อนมาจากภาวะทางจิตใจโดยตรง แพทย์ทางเลือกจึงกลายเป็นทางเลือกหนึ่งของการบำบัด เป็นการนำศาสตร์ที่หลากหลายที่นำมาใช้ในการสร้างสุขภาพ เพื่อช่วยในการบำบัด ผ่อนคลาย และ การปรับสมดุลโครงสร้างร่างกาย ผู้วิจัยจึงนำศาสตร์การออกแบบเครื่องประดับบูรณาการกับแพทย์ทางเลือกตามแนวกระบวนศาสตร์สุข การนวดมีทั้งการนวดด้วยมือและการใช้เครื่องมือที่เป็น อุปกรณ์ช่วยนวดตัวเองแบบพื้นบ้านไทย เป็นภูมิปัญญาอย่างหนึ่งของบรรพบุรุษไทย ซึ่งได้คิดค้นสืบทอดกันมาเป็นกลวิธีง่ายๆ ที่สามารถนำวัสดุที่มีอยู่ในท้องถิ่น เช่น กะลา ไม้ มาใช้ทำเป็นอุปกรณ์ ซึ่งมีรูปร่างเหมาะสมต่อร่างกาย ใช้กดหรือคลึงตามร่างกาย ช่วยให้อวัยวะเกิดความผ่อนคลายจากการติดขัดจากความผิดปกติของร่างกาย โดยไม่เป็นอันตราย และสามารถควบคุมน้ำหนักของแรงกดได้ด้วยตนเอง การเลือกใช้วัสดุภูมิปัญญาที่ชาวจีนโบราณใช้ในการบำบัดมาเป็นเวลานาน โดยการนวดคลึง กดเพื่อให้อุณหภูมิที่มีความเย็นจากหยกทำให้เกิดความผ่อนคลายได้ และสุคนธ์บำบัด ที่ใช้กลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหย ผ่อนคลายและปรับสมดุลของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ น้ำมันหอมระเหยจะระเหยได้เป็นโมเลกุลเล็กๆ แล้วเข้าสู่ร่างกายโดยการสูดดมผ่านทางช่องจมูก

ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามเพื่อศึกษาความต้องการเครื่องประดับในกลุ่มสตรีที่เข้ารับการบำบัดด้วยการนวดกดจุด ตามแนวทางเลือกของกระบวนศาสตร์สุข ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าความสนใจในระดับมาก เป็นกลุ่มสตรีที่มีอายุระหว่าง 35-44 ปี คิดเป็นร้อยละ 45 และเคยสวมใส่เครื่องประดับบำบัดประเภทกำไลข้อมือ ร้อยละ 53 แสดงถึงความต้องการและพึงพอใจต่อเครื่องประดับที่มีความสามารถใช้น้ำบำบัด ผ่อนคลายความเครียดได้ นำผลที่ได้ไปทำการออกแบบเครื่องประดับสตรีประเภทกำไลข้อมือ โดยการนำต้นแบบไปทดลองใช้กับผู้ที่สนใจในเครื่องประดับบำบัดจำนวน 10 ราย มีความพึงพอใจทั้งในรูปแบบ วัสดุ และการใช้งาน ซึ่งในการบำบัดผู้ใช้จำเป็นต้องบำบัดติดต่อกันอย่างน้อย 7 วัน เพื่อตรวจสอบผลของการบำบัด จึงนำผลที่ได้พัฒนาและปรับปรุงรูปแบบเพื่อนำไปผลิตจริงในระบบกระบวนการอุตสาหกรรมได้

จากการวิจัยพบว่า เครื่องประดับสตรีประเภทกำไลข้อมือ มีความเหมาะสมในการออกแบบเครื่องประดับบำบัด โดยการนำต้นแบบไปทดลองใช้กับผู้สนใจในเครื่องประดับจำนวน 10 ราย มีความพึงพอใจทั้งในรูปแบบ วัสดุ และการใช้งาน ซึ่งในการบำบัดผู้ใช้จำเป็นต้องบำบัดติดต่อกันอย่างน้อย 7 วัน เพื่อตรวจสอบผลของการบำบัด การออกแบบเครื่องประดับได้กำหนดแนวความคิดในการออกแบบจากศิลปะอาร์ต นูโว ด้วยรูปแบบเฉพาะ Noodle style ทำให้ องค์ประกอบ การจัดวาง เครื่องประดับ มีความเหมาะสมกับร่างกาย สร้างความผ่อนคลายด้วยวิธีการนวดด้วยหยก กลิ่นจากสมุนไพร ได้เป็นองค์ความรู้ใหม่ด้านนวัตกรรมการออกแบบเครื่องประดับ



THE STUDY AND DEVELOPMENT OF ART OF FEMALE JEWELRY
FOR THERAPY AND RELAXATION



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Design Innovation
At Srinakharinwirot University
October 2008

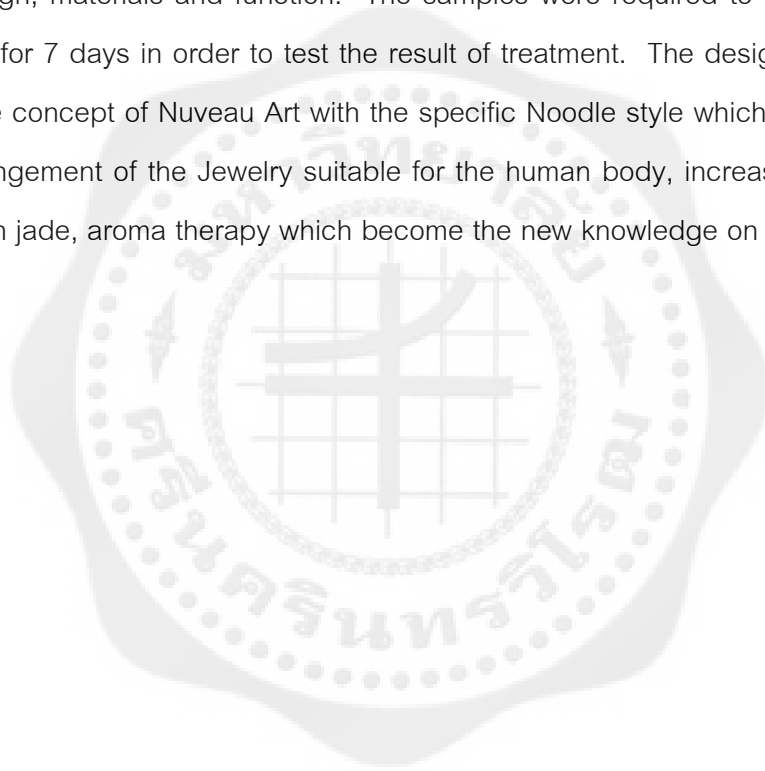
Darinun Nuntawong. (2008). *The Study and Development of Art of Female Jewelry For Therapy and Relaxation*. A Study and Development on. Master thesis. M.F.A. (Design Innovation). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University, Advisor Committee : Assoc.Prof. Wannarat Tangjaroen and Assot.Prof. Surachat Teenanon.

Current economic and social situation cause people tension and pressure which affects their work and daily life. One symptom of tension is headache beating the same rhythm as the pulse, it occurs more in women than men, the tension reflects the mental condition directly. Alternative medical care is the choice for the treatment which brings different kinds of science to help heal, and adjust balance of body structure. The researcher integrated the science of Jewelry design with alternative medical care of Public Health Ministry which are The Massage divided into 2 types which are manual massage and massage with equipment, Thai style equipment for self-massage which is intellectual wisdom of Thai ancestors inventing simple techniques. The raw materials and equipment are found locally such as coconut shells and wood. They are suitable for using with human being's body by pressing or rolling on the body. They help for controlling weight of pressure by oneself. Jewelry therapy, jade is the jewelry used for treatment by Chinese people in the old days for a long time. They used it for rolling and pressing, the cool temperature from the jade helps for relaxing and Aroma therapy is the use of the fragrance of oil for treating, relieving and adjusting balance of body, mind and emotion. The aroma oil will be vaporized into small molecules and enter the body by inhaling.

The tool used for this research was a questionnaire to study the need among women for Jewelry for treatment and relief of tension for women as the alternative medical care of Public Health Ministry. The statistics used for analyzing descriptive data were frequency, percentage, mean and standard deviation. The result of interest was at very high level. 45 percent of respondents who were female with aged between 35-44 years and used to wear bracelets. 53 percent expressed their want and satisfaction toward the Jewelry can be used for treatment and relief of tension. The researcher used the result of the

research to design a bracelet and tested the prototype with 10 people who were interested in Jewelry therapy. They were satisfied with the design, materials and function. The samples were required to wear the bracelet continuously for 7 days in order to test the result of treatment. The results were used for development and modification of design for actual industrial production.

The researcher used the result of the research to design a bracelet and tested the prototype with 10 people who were interested in Jewelry therapy. They were satisfied with the design, materials and function. The samples were required to wear the bracelet continuously for 7 days in order to test the result of treatment. The design of Jewelry was based on the concept of Nuveau Art with the specific Noodle style which help the element and the arrangement of the Jewelry suitable for the human body, increasing relaxation by massage with jade, aroma therapy which become the new knowledge on design innovation for Jewelry.



ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การศึกษาและพัฒนาศิลปะเครื่องประดับสตรี บำบัดเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด

ของ

ดารินทร์ นันทวงศ์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาอนุรักษ์ศิลปกรรมและการออกแบบ

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่ เดือน พ.ศ 2551

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน

.....ประธาน

(รองศาสตราจารย์วรรณรัตน์ ตั้งเจริญ)

(อาจารย์วิเทพ มุสิกะปาน)

..... กรรมการ

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุรชาติ ทินานนท์)

(รองศาสตราจารย์วรรณรัตน์ ตั้งเจริญ)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุรชาติ ทินานนท์)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์บุญสนอง รัตนสุนทรากุล)

ประกาศคุณประการ

ปริญญานิพนธ์นี้ สำเร็จด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก
รองศาสตราจารย์วรรณรัตน์ ตั้งเจริญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุรชาติ ทินานนท์ กรรมการควบคุม
ปริญญานิพนธ์ ท่านทั้งสองได้เสียสละเวลาอันมีค่าเพื่อให้คำปรึกษาแนะนำในการจัดทำงานวิจัยนี้ทุก
ขั้นตอน อีกทั้งทำให้ผู้วิจัยได้รับประสบการณ์ในการทำวิจัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการนำองค์ความรู้ไป
พัฒนาการออกแบบอย่างมีคุณค่ามากยิ่งขึ้น และท่านทั้งสามยังเป็นแบบฉบับของอาจารย์ที่ทุ่มเท
ให้กับศิษย์และงานด้านวิชาการอย่างไม่เหน็ดเหนื่อย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้
นอกจากนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่านที่ให้ความรู้แก่ผู้วิจัยในการศึกษาตาม
หลักสูตรนวัตกรรมการออกแบบ ซึ่งทำให้ผู้วิจัยรู้ว่าการศึกษาระดับปริญญาโทมาได้ สิ้นสุดลงเพียง
การทำปริญญานิพนธ์ หากแต่ผู้วิจัยได้ซึมซับกระบวนการวิจัย และยังสามารถประยุกต์ใช้ในการ
แก้ปัญหา และพัฒนาต่อไปในอนาคตได้

ท้ายสุดนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ พ่อ แม่ พี่ และเพื่อนๆ ทุกคนที่ให้ทั้งกำลังใจ กำลังใจ ที่ดี
เยี่ยมตลอดระยะเวลาที่ศึกษาและทำงานวิจัย

ดาร์รินทร์ นันทวงศ์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	6
ความสำคัญของการวิจัย	6
ขอบเขตของการวิจัย	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
ข้อมูลด้านการออกแบบเครื่องประดับ	8
การออกแบบเครื่องประดับ	9
วัสดุที่ใช้ในการออกแบบ	17
ข้อมูลด้านการบำบัดเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยศาสตร์การแพทย์ แผนทางเลือก	21
อุปกรณ์ช่วยนวดตนเองแบบพื้นบ้าน	29
อัญมณีบำบัด	39
สุคนธบำบัด	49
ข้อมูลกลุ่มสตรีที่รับการบำบัดด้วยการแพทย์แผนทางเลือก	54
3 วิธีดำเนินการวิจัย	56
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	56
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	56
การเก็บรวบรวมข้อมูล	59
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	59
การทดสอบกับผู้ใช่	60
การดำเนินผลิตต้นแบบ	60

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	62
วิเคราะห์ข้อมูลด้านเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	62
วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม.....	64
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา	65
การดำเนินงานกำหนดรูปแบบการออกแบบ.....	72
การออกแบบร่าง.....	73
ทดสอบกับผู้ใช้.....	79
ขั้นตอนการผลิตต้นแบบ	82
5 สรุปผล การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	83
ความมุ่งหมายของการวิจัย	83
ความสำคัญของการวิจัย	83
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้.....	83
สรุปผลการวิจัย.....	83
การอภิปรายผล	86
ข้อเสนอแนะที่ได้จากงานวิจัย	91
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	92
บรรณานุกรม	93
ภาคผนวก	94
ภาคผนวก ก แบบสอบถามเพื่อการวิจัย	96
ภาคผนวก ข ภาพขั้นตอนการผลิต	102
ภาคผนวก ค หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ	108
ประวัติย่อผู้วิจัย	111

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงผลการสำรวจการให้บริการการแพทย์ทางเลือก ปี 2540	26
2 แสดงผลการสำรวจสถานการณ์การให้บริการด้านการแพทย์ทางเลือก ปี 2546	27
3 แสดงจำนวนผู้เข้าใช้บริการการนวดแผนไทยเพื่อการบำบัดการปวด กล้ามเนื้อจากความเครียดของกระทรวงสาธารณสุข ในปี 2536	55
4 แสดงจำนวน (ความถี่) และค่าร้อยละของลักษณะข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบ แบบสอบถาม	63
5 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เกี่ยวกับอุปกรณ์ช่วยนวดตนเอง ที่สามารถบำบัด และผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยศาสตร์การแพทย์ ทางเลือก	65
6 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เกี่ยวกับอณุมติบำบัดที่สามารถ บำบัด และผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยศาสตร์การแพทย์ทางเลือก	66
7 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เกี่ยวกับสัคนธบำบัด (อโรมา เทอราพี) ที่สามารถบำบัด และผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยศาสตร์ การแพทย์ทางเลือก	67
8 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เกี่ยวกับ ข้อมูลด้านการ ออกแบบเครื่องประดับบำบัด และผ่อนคลายความเครียด และความสนใจ ในการเลือกใช้เครื่องประดับบำบัด	68
9 แสดงจำนวน (ความถี่) และค่าร้อยละของการเลือกใช้ของผู้บริโภค	69

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 พ่อหม่อใหญ่	29
2 หมอเล็ก	31
3 หมอกะลา	32
4 หมอไม้ลำ	32
5 นมสาวหรือหมอนม	33
6 ลูกกลิ้งสายขนาดตัว	34
7 ไม้ขนาดตัว	35
8 หมอเสลางค์	35
9 หมอชาวเล	36
10 จุดโกโคะคุ และ จุดโคเคียว.....	38

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

เครื่องประดับเป็นสัญลักษณ์ที่แสดงออกถึงความสวยงาม รสนิยม และฐานะทางสังคม การออกแบบศิลปะเครื่องประดับจึงมีความจำเป็นและละเอียดอ่อน แต่สิ่งที่สะท้อนให้เห็นว่า ผู้บริโภคเลือกสวมใส่เครื่องประดับ จากความพึงพอใจ ความสวยงามของรูปแบบ และที่สำคัญคือ การมีความสุขที่ได้สวมใส่ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ วรณรัตน์ ตั้งเจริญ ที่ได้กล่าวไว้ในหนังสือการออกแบบไว้ว่า

การออกแบบเครื่องประดับ คือ การออกแบบที่มุ่งเน้นความงามและประโยชน์ใช้สอยร่วมกัน แต่ให้เปอร์เซ็นต์ทาง ความงามค่อนข้างมากกว่าประโยชน์ใช้สอย เครื่องประดับคือสุนทรียศาสตร์ ที่เกี่ยวกับรูปทรงที่มองเห็น แสงและประกายระยิบระยับความวาววาม และสีของอัญมณีที่ได้รับการ เจียรไนเหลี่ยมเป็นความงามที่ทำให้เกิดความรู้สึกตอบรับในทันที โดยมีคุณค่าของการออกแบบ และราคาของวัสดุที่ใช้ร่วมกันอยู่ในงานชิ้นนั้น เครื่องประดับเป็นงานศิลปะและงานช่างที่มนุษย์ สร้างสรรค์ขึ้น มีประวัติศาสตร์การพัฒนาย่างต่อเนื่องทั้งในแง่ของการออกแบบการผลิตและการใช้ สอยเป็นความสัมพันธ์ระหว่าง งานศิลปะและงานช่าง ระหว่างนักออกแบบและช่างผู้ผลิต ซึ่งการ เป็นเพียงนักออกแบบเพียงอย่างเดียว ทำให้เกิดปัญหาว่าแบบที่เขียนออกแบบสวยงามนั้นไม่ สามารถผลิตได้จริงเหมือนช่างเขียนรูปเสื้อผ้าที่มีคนใส่อยู่ในลีลาที่สง่างามแต่ไม่รู้แพทเทิร์นของ เสื้อ โครงสร้างของเสื้อ ช่างตัดเสื้อเห็นแล้วไม่สามารถตัดได้ เป็นต้น การออกแบบเครื่องประดับ ไม่ใช่การเขียนรูปสวยงาม การรู้หลักการออกแบบเครื่องประดับผิวเผินเป็นอันตรายต่อการ สร้างสรรค์งานเพราะนอกจากจะเสียเวลาเปล่าประโยชน์แล้วงานที่ออกแบบไปจะเป็นเพียง ภาพประกอบเท่านั้น ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้นแสดงให้เห็นถึงวิสัยทัศน์ด้านการออกแบบ เครื่องประดับที่สอดคล้องกับความต้องการทางการตลาดในปัจจุบันที่ส่วนใหญ่นิยมสินค้าที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว (วรณรัตน์ ตั้งเจริญ. 2545: 67)

การออกแบบเครื่องประดับเปรียบเสมือนศาสตร์ของการออกแบบสาขาหนึ่ง การ ออกแบบใดๆก็ตาม ย่อมได้รับการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มนุษย์ไม่เคยพึงพอใจกับ สิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างไม่เปลี่ยนแปลง ต่อเมื่อมีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับประโยชน์และ ความพึงพอใจแต่ละช่วงเวลา สิ่งนั้นจึงจึงจะได้รับการยอมรับเป็นอย่างดี งานออกแบบทั้งหลายจึง ปฏิเสธการพัฒนาไม่ได้

เครื่องประดับในปัจจุบันจึงถือกันว่าเป็นงานวิจิตรศิลป์เป็นลักษณะงานที่เกี่ยวข้องกับสุนทรียภาพที่มีความงดงามสมบูรณ์อยู่ในตัวเอง งานเครื่องประดับเป็นงานที่เกี่ยวข้องกับความคิดสร้างสรรค์อันทรงคุณค่าของนักออกแบบ การออกแบบจึงเป็นหัวใจสำคัญยิ่งของการทำเครื่องประดับเครื่องประดับอาจจะถูกใช้เป็นตัวแทนในการสื่อสัญลักษณ์บางอย่างให้กับผู้สวมใส่ได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการแสดงความยินดี หรือการนำไปเป็นของกำนัลที่แสดงออกถึงความรัก หรืออีกมากมาย เพราะเครื่องประดับถูกใช้เป็นตัวแทนของความงาม ในปัจจุบันเครื่องประดับได้มีการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลง ทั้งการใช้งานและการผลิต เพราะระบบอุตสาหกรรมเข้ามามีบทบาทในการออกแบบเพื่อการผลิตในจำนวนครั้งละมากๆ งานออกแบบเครื่องประดับจึงลดระดับการสร้างสรรค์เพราะต้องตอบสนองระบบอุตสาหกรรมให้ได้ ดังนั้นนักออกแบบในปัจจุบันจึงต้องกลับมาให้ความสนใจต่อการสร้างสรรค์และการตอบสนองของผู้สวมใส่ให้ได้มากกว่าเพียงเพื่อความสวยงาม นักออกแบบจึงมีหน้าที่สร้างสรรค์ให้งานศิลปะเครื่องประดับสร้างความแปลก แตกต่างทั้งความสวยงามและการใช้งาน

จากภาวะเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบัน ทำให้มนุษย์ทั้งหลายพบกับภาวะความตึงเครียดและบีบคั้นของสังคมทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนตามมาอีกมากมาย หนึ่งในภาวะของ โรคเครียดคือโรคไมเกรน ไมเกรนเป็นอาการปวดศีรษะที่พบได้บ่อย โดยในระยะ 1 ปีที่ผ่านมาพบอัตราความชุกของไมเกรนในผู้หญิงร้อยละ 18 ผู้ชายร้อยละ 6 และในเด็กร้อยละ 4 (กัมมันต์ พันธุมจินดา. 2547: บทคัดย่อ) ผลการวิจัยนี้บ่งบอกได้ว่า ภาวะความเครียดมักจะเกิดกับผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย และจะเกิดมากขึ้นเรื่อยๆต่อไป ปัญหาก็คือ เมื่อเกิดแรงกระตุ้นจากปัจจัยภายนอกทั้งหลายเหล่านั้นทำให้เกิดภาวะความเครียดและส่งผลให้เกิดโรคไมเกรน จะทำอย่างไรให้ภาวะความเครียดนี้ลดน้อยลงจากสังคมปัจจุบันได้ มานพ ประภาษานนท์ ได้กล่าวไว้ว่า

ช่วงระยะเวลา 2-3 ทศวรรษที่ผ่านมา ท่ามกลางความเจริญของเทคโนโลยีแห่งโลกอุตสาหกรรมและการสื่อสาร ล้วนเป็นตัวผลักดันให้สภาพเศรษฐกิจและสังคมมีความสลับซับซ้อน และเต็มไปด้วยมลพิษมากยิ่งขึ้น ซึ่งความเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อสภาพความเป็นอยู่ แบบแผนการดำเนินชีวิต และภาวะสุขภาพ ของคนในสังคมอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ตลอดจนภาวะความเครียด ปัญหาสุขภาพจิต และโรคจากปัญหาอาชีวอนามัย และอนามัยสิ่งแวดล้อม ซึ่งหากเรามองปัญหาดังกล่าวข้างต้นสะท้อนให้เห็นถึงศักยภาพ และขีดความสามารถในการดูแล ป้องกันและจัดการกับปัญหาในด้านสุขภาพ พลานามัยของตนเองแบบที่ผ่านมา ณ เวลานี้จึงอาจถือได้ว่า เป็นโอกาสที่ การแพทย์และศาสตร์สุขภาพทางเลือก(Alternative Medicine) จะเป็นอีกหนึ่งทางออกในการดูแลรักษาสุขภาพ มานพ ประภาษานนท์ ได้กล่าวไว้ในงานการสัมมนาวิชาการแพทย์ทางเลือกครั้งที่ 2 ไว้ว่า องค์การอนามัยโลก (WHO) กำหนดความหมายคำว่าสุขภาพใหม่แล้วเมื่อหลายปีที่ผ่านมา

องค์การอนามัยโลกกำหนดว่า การมีสุขภาพดี หมายความว่าต้องมี 4 ด้าน ไม่ใช่เพียงร่างกายไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น จิตใจต้องดีด้วย สังคมสิ่งแวดล้อมต้องดีและที่สำคัญที่สุด คือ จิตวิญญาณต้องดีด้วย ฉะนั้นคำว่าสุขภาพไม่ได้เป็นหน้าที่ของแพทย์ของพยาบาลหรือของโรงพยาบาลเท่านั้น แต่สุขภาพเป็นเรื่องของคนแต่ละคน เราทุกคนมีหน้าที่ดูแลสุขภาพของเรา นี่คือนิยามใหม่ของสุขภาพ แนวโน้ม แพทย์ทางเลือก หมายถึงศาสตร์หลายๆ ศาสตร์ที่นำมาใช้ในการสร้างสุขภาพ ช่วยบำบัดในส่วนหนึ่งได้ การปรับสมดุลโครงสร้างร่างกาย เป็นการแพทย์ทางเลือกอันหนึ่ง ซึ่งมีมานานแล้วเป็นพันๆ ปี คนสมัยก่อนใช้วิถีธรรมชาติ เริ่มจากการนวด เจ็บป่วยก็นวดกันไปนวดแล้วก็พบว่าดีขึ้น ก็ค่อยๆ จดเป็นสถิติว่าเจ็บแบบนี้ นวดตรงนี้แล้วดีขึ้นไหน กลายเป็นศาสตร์และสูตรขึ้นมา เป็นศาสตร์เฉพาะเรื่องไป ศาสตร์เหล่านี้เหมือนเป็นการปรับกลไกของชีวิตอย่างหนึ่ง ปรับกลไกของร่างกายให้เข้าสู่ศูนย์กลาง เข้าสู่ความเป็นธรรมชาติเป็นสำคัญ.(มานพ ปรภาษานนท์. 2550: 83)

ปัจจุบันการผ่อนคลายความเครียดที่ดีและได้ผลคือการนวดแผนไทยซึ่งเป็นที่ยอมรับทั้งชาวไทยและต่างชาติ การนวดมีทั้งการนวดด้วยมือและการใช้เครื่องมือที่เป็นอุปกรณ์ต่างๆ อุปกรณ์ช่วยนวดตัวเองแบบพื้นบ้านไทย เป็นเทคโนโลยีง่ายๆ ที่เป็นภูมิปัญญาอย่างหนึ่งของบรรพบุรุษไทย ซึ่งได้คิดค้นสืบทอดกันมาเป็นกลวิธีง่ายๆ ที่สามารถนำวัสดุที่มีอยู่ในท้องถิ่น เช่น กะลา ไม้ มาใช้ทำเป็นอุปกรณ์ ซึ่งมีรูปร่างเหมาะสมต่อร่างกาย ใช้กดหรือคลึงตามร่างกาย เพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วยหรือติดขัดของอวัยวะต่างๆ การใช้อุปกรณ์ช่วยนวดตนเองเหล่านี้ เป็นความพยายามของมนุษย์ที่ได้ค้นหาเครื่องมือช่วยนวด คลึง หรือ ดัดตนเองในบางตำแหน่งของร่างกายที่ไม่สามารถกระทำด้วยมือตนเองได้ หรืออาจนวดและกดได้แต่ไม่มีน้ำหนักมากพอที่จะลดอาการเจ็บปวด จะต้องพึ่งพาผู้อื่นแม้จะเจ็บปวดด้วยอาการเล็กน้อย การใช้อุปกรณ์ช่วยนวดตนเองจึงนับเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างหนึ่ง ซึ่งสามารถใช้ให้ปลอดภัยได้ เพราะผู้ใช้อุปกรณ์นวดตนเอง จะรู้สึกได้ถึงความเจ็บปวดจากการกด ทำให้สามารถปรับแรงกดหรือน้ำหนักของการนวดให้เหมาะสมกับตนเองที่สามารถทนได้

นอกจากศาสตร์ของการนวดที่จัดอยู่ในกลุ่มของการบำบัดแพทย์แผนทางเลือกแล้วยังมีศาสตร์อื่นที่สามารถเข้ามาผสมผสานการบำบัดให้เกิดความผ่อนคลาย และปรับสมดุลให้กับสุขภาพได้อีกทางหนึ่ง การบำบัดด้วยกลิ่นหรือ สุนทรบำบัด ประคองสิริ บุญคง ได้กล่าวไว้ในกลยุทธ์คลายเครียด เอกสารการประชุมวิชาการเภสัชกรรม ชุมชุม ครั้งที่ 17 ว่า คำว่า "AROMA (สุคนธา)" แปลว่า กลิ่นหอมและ "THERAPY" คือ การบำบัดรักษา ดังนั้น สุนทรบำบัด จึงหมายถึงการบำบัดรักษาเพื่อให้บรรเทาหรือทุเลาอาการต่าง ๆ ด้วยเครื่องหอม เครื่องหอมที่มีประสิทธิภาพดีมาจากธรรมชาติถึงแม้จะมีความพยายามนำสารสังเคราะห์เลียนแบบธรรมชาติมาใช้แต่ก็ไม่สู้จะประสบความสำเร็จ เครื่องหอมส่วนใหญ่จะเน้นไปถึงน้ำมันหอมระเหย คือน้ำมันที่สกัดได้จาก

ส่วนต่างๆของพืชและสมุนไพร เช่น ดอก ใบ ราก ผล เปลือกไม้ ยางไม้ หรือเรซิน ฯลฯ (ประคองสิริบุญคง. 2541: ออนไลน์)

ทุกวันนี้มนุษย์หันมาสนใจดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจมากยิ่งขึ้นและมีกระแสนิยมในการกลับสู่ธรรมชาติมากขึ้น ดังนั้น สุนัขบำบัด หรือ อโรมาเธอราพี จึงเป็นวิธีการรักษาอีกทางเลือกหนึ่งที่นำพืชหรือสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมมาใช้ประโยชน์ในการรักษาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ วิธีนี้ถูกนำมาใช้กันมายาวนาน อาศัยความหอมที่ถูกสร้างสรรคขึ้นเพื่อการดำรงอยู่อย่างมีความสุข ภายใต้สุขภาพที่ดี เพื่อให้สอดคล้องกับคุณภาพทางอารมณ์และจิตใจที่ได้รับการปรนนิบัติลดความตึงเครียดทางอารมณ์ ระวังอาการกระวนกระวาย และอ่อนล้าทางจิตใจ

การแพทย์แผนทางเลือกยังมีส่วนของการนำศาสตร์อัญมณีนำมาบำบัดเข้ามามีส่วนช่วยในการบำบัด และผ่อนคลายความตึงเครียดให้กับประชาชนอีกทางเลือกหนึ่ง โดยการนำเรื่องของจิตวิทยา ความเชื่อที่ส่งผลถึงภาวะทางจิตใจให้เกิดความผ่อนคลายได้ แต่สิ่งหนึ่งที่เข้ามามีส่วนช่วยให้การบำบัดส่งผลและตอบสนองต่อร่างกายมากที่สุด คือคุณสมบัติที่มีอยู่ในอัญมณีได้แก่ สี อุณหภูมิ ขนาดและน้ำหนัก ซึ่งผู้ที่ได้สัมผัสสามารถตอบสนองภาวะทางจิตใจที่เกิดขึ้นในขณะนั้นได้โดยการถ่ายทอด หรือให้อัญมณีเป็นตัวกลางในการบำบัดภายในจิตใจสู่ความผ่อนคลายทางร่างกาย

ปัจจุบันมนุษย์ได้นำความเชื่อผนวกกับขั้นตอนของการดำรงชีวิต ส่งผลให้เกิดความจำเป็นที่จะต้องนำเอาความเชื่อมาใช้ ซึ่งหลักของความเชื่อมีอยู่ 3 ประการ ได้แก่ จิตวิญญาณของความเชื่อ ซึ่งภาพการดำรงชีวิตหรือปัจจัย 4 และพฤติกรรมของมนุษย์ ทั้งสามประการคือโครงสร้างของ ความเชื่อ ที่เรียกว่า ทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่นิยม ส่งผลให้เกิดความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ในการดำรงชีพ ซึ่งเป็นผลนำมาเกี่ยวข้องกับจิต มนุษย์จึงถูกให้ผูกอยู่กับเรื่องนี้ ทำให้มนุษย์แสดงออกต่อสังคมเป็น 2 ด้าน คือความกลัวและความอยาก ความคิดของความกลัวและความอยากเปรียบได้กับ การวางทั้งสอง สิ่งให้อยู่บนตราซึ่งที่เท่าๆกัน ถ้าความกลัวสูงขึ้นก็ไม่ได้จะกลายเป็นมนุษย์ที่กลัวไปหมด แต่ถ้าความอยากสูงก็จะเกิดการฆ่าฟันแย่งชิง เพราะฉะนั้นจึงต้องมีทั้งสองสิ่งเท่าๆ กัน ดังนั้นการปรับความกลัว และความอยากจึงต้องมีอัญมณีมาสร้างให้เกิดความเชื่อมั่น ถ่ายทอด และเชื่อมต่อระหว่างความเชื่อ และการดำรงชีวิต(กาญจนา อินทรสุนานนท์. 2551: สัมภาษณ์)

ในแง่ของนักจิตวิทยา สุชีรา ภัทรายุตวรรัตน แสดงทัศนะเกี่ยวกับหินบำบัดโดยภาพรวมว่า

หินบำบัดจะช่วยให้หรือไม่ได้ เป็นเรื่องของความเชื่อ คล้ายกับว่าคนเราต้องการความช่วยเหลือ อาจเรียกได้ว่าเป็นกระบวนการแสวงหา (driving for) อะไรที่ดีก็จะรับเข้าไว้ คนที่แสวงหาวิธีการเหล่านี้ อาจต้องการสิ่งมารองรับจิตใจ เช่นเดียวกับหินบำบัดในทางจิตวิทยา หินอาจจะเป็นตัวแทนเชิงรูปธรรมที่จับต้องได้ เพราะฉะนั้นก็จะเป็นสื่ออะไรบางอย่างที่รับการถ่ายทอด การโอนถ่าย ความเจ็บปวด หรือความทุกข์ยาก ซึ่งบางทีความไม่สบายใจจะออกมาเป็นรูปธรรมไม่ได้ หินจึงเหมือนตัวกลางและเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยบำบัด ไม่ว่าจะเป็นการนำมานาบหรือวางตามจุดต่างๆ ก็ทำให้เกิดลักษณะที่เป็นรูปธรรมยิ่งขึ้น ผู้ที่ได้รับการบำบัดจึงรู้สึกสบายใจขึ้น เหมือนถ่ายความไม่สบายใจออกมาทางหิน ให้หินเป็นตัวดูดซับ (หินบำบัดเยียวยาโรคหรือเครื่องประดับ. 2551: 52-54)

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นจะเป็นแนวทางให้ผู้วิจัยสร้างสรรค์ผลงานออกแบบศิลปะเครื่องประดับบำบัดและผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยวิธีการนำเอาหลักการออกแบบเครื่องประดับผสมผสานกับองค์ความรู้ทางการแพทย์แผนทางเลือก เพื่อสร้างสรรค์นวัตกรรมให้มีส่วนร่วมต่อสังคม

การสร้างสรรค์ก็คือการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นมาแล้วแสดงออกถึงความคิดสร้างสรรค์ทั้งทางด้านความคิด การกระทำ มีความคิดริเริ่มขึ้น และมีความคิดไม่ซ้ำแบบใครมีการเปลี่ยนแปลงหรือดัดแปลงให้มีรูปทรงที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นกว่าของเดิม (วรรณรัตน์ ตั้งเจริญ. 2536: 14)

การแก้ปัญหาประการหนึ่ง คือ นักออกแบบที่ดีต้องย้อนกลับมาองสังคม รากฐานทางวัฒนธรรม และพฤติกรรมผู้บริโภคให้มากยิ่งขึ้น เพื่อนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการออกแบบศิลปะเครื่องประดับนอกจากจะแสดงออกถึงความสวยงามแล้ว ยังต้องสามารถสร้างประโยชน์ใช้สอยได้มากกว่าการเป็นเครื่องประดับเพื่อความสวยงามเพียงเท่านั้น คาดว่าในอนาคตอันใกล้ นวัตกรรมที่มีการบูรณาการองค์ความรู้ที่หลากหลายเหล่านี้จะเป็นส่วนช่วยให้สังคมลดภาวะความตึงเครียดของเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบันได้บ้าง ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาและพัฒนาเพื่อนำผลที่ได้เป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้บริโภคและการมีส่วนร่วมต่อสังคมของนักออกแบบให้สามารถประยุกต์ข้อมูลที่ได้สู่การออกแบบศิลปะเครื่องประดับและการสร้างนวัตกรรมที่ดีออกสู่สังคม

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษา ศาสตร์การแพทย์แผนทางเลือก ด้านการกดจุดด้วยอุปกรณ์ช่วยนวดตนเองแบบพื้นบ้าน สุนัขบำบัด อัญมณีบำบัด เพื่อพัฒนาเป็นงานเครื่องประดับบำบัดและผ่อนคลายความตึงเครียด

ความสำคัญของการวิจัย

ได้องค์ความรู้ใหม่สำหรับการสร้างสรรค์เครื่องประดับบำบัด โดยใช้พื้นฐานศาสตร์การแพทย์แผนทางเลือกพัฒนาเป็นเครื่องประดับเพื่อบำบัดและผ่อนคลายความเครียด

ขอบเขตของการวิจัย

ศึกษาศาสตร์การแพทย์แผนทางเลือก ด้านการกดจุดด้วยอุปกรณ์ช่วยนวดตนเองแบบพื้นบ้าน สุนัขบำบัด อัญมณีบำบัด และออกแบบเครื่องประดับสำหรับบำบัด และ ผ่อนคลายความเครียด

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรคือ กลุ่มสตรีที่ต้องการใช้เครื่องประดับบำบัดตามแนวแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างคือ กลุ่มสตรีที่ต้องการใช้เครื่องประดับบำบัดตามแนวแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข โดยคัดเลือกอย่างเจาะจง จำนวน 80 คน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **เครื่องประดับ** หมายถึง เครื่องประดับตกแต่งร่างกาย ที่แขน คอ กำไล ฯลฯ
2. **บำบัด** หมายถึง ทำให้การผ่อนคลาย เช่น บำบัดทุกข์, ทำให้ทุเลาลง
3. **ความตึงเครียด** หมายถึง ภาวะที่ร่างกายได้รับผลกระทบจากสิ่งแวดล้อม ทำให้ร่างกายเกิดการตึงของกล้ามเนื้อ ก่อให้เกิดอาการปวดเมื่อยที่เป็นสาเหตุของโรคต่างๆที่ตามมา
4. **การแพทย์แผนทางเลือก** หมายถึง ศาสตร์หลายศาสตร์ที่นำมาใช้ในการสร้างสุขภาพ เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้สามารถบำบัดให้เกิดการผ่อนคลาย
5. **กลุ่มสตรี** หมายถึง กลุ่มสตรีที่มีปัญหาเกี่ยวกับความเครียด และสนใจในการบำบัดความเครียดด้วยการนวด และเข้ารับการบำบัดที่กระทรวงสาธารณสุข

6. อุปกรณ์ช่วยนวดตนเองแบบพื้นบ้านไทย หมายถึง อุปกรณ์หรือเครื่องมือที่ใช้สำหรับการนวดด้วยตนเองซึ่งเกิดจากการภูมิปัญญาพื้นบ้านของไทย

7. สุขคนบำบัด หมายถึง การบำบัดให้เกิดความผ่อนคลายจากกลิ่น

8. อัญมณีบำบัด หมายถึง การบำบัดให้เกิดความผ่อนคลายจากสี อุดหนุนภูมิ ขนาดและน้ำหนักของอัญมณี



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ข้อมูลด้านการออกแบบเครื่องประดับ
 - 1.1 การออกแบบเครื่องประดับ
 - 1.2 วัสดุที่ใช้ในงานออกแบบเครื่องประดับ
2. ข้อมูลด้านการบำบัดเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยศาสตร์การแพทย์แผนทางเลือก
 - 2.1 อุปกรณ์ช่วยนวดตนเองแบบพื้นบ้าน
 - 2.2 ฤๅณ๑น๑บ๑บ๑ด
 - 2.3 ส๑คน๑น๑บ๑บ๑ด
3. ข้อมูลกลุ่มสตรีที่รับการบำบัดด้วยการแพทย์แผนทางเลือก

1. ข้อมูลด้านการออกแบบเครื่องประดับ

มนุษย์รู้จักการออกแบบมานานแล้ว จากหลักฐานโบราณคดีทำให้ทราบว่า มนุษย์รู้จักการออกแบบมานานกว่า 6000 ปี โดยผลงานการออกแบบในระยะแรกเป็นไปในรูปของการใช้ความคิดสร้างสรรค์ให้กลมกลืนกับธรรมชาติ และวัตถุประสงค์ที่ต้องการ ต่อมาเมื่อสังคมวิวัฒนาการเข้าสู่ระบบสมัยใหม่ที่พึ่งพิงธรรมชาติน้อยลง การออกแบบจึงเข้ามามีบทบาทมากขึ้น จนกล่าวได้ว่าสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นล้วนมาจากการออกแบบก่อนเสมอ

ความแตกต่างของการออกแบบเครื่องประดับในปัจจุบันและเครื่องประดับในอดีตจะมีความแตกต่างที่เห็นได้ชัดในเรื่องรูปทรง วัสดุที่นำมาใช้ เครื่องประดับในอดีตการออกแบบจะมีความหรูหรา โครงสร้างซับซ้อน วัสดุที่ใช้ส่วนใหญ่เป็นวัสดุที่มีราคาแพง มีความประณีตละเอียดอ่อนอย่างชัดเจน เป็นงานที่ต้องใช้ความประณีตอย่างจริงจัง ส่วนงานเครื่องประดับในปัจจุบันรูปทรงเรียบง่าย รูปแบบสัมพันธ์กับวัสดุ และโครงสร้างมีความสำคัญมากกว่าลวดลายปลีกย่อย (วรรณรัตน์ อินทร์อำ. 2536: 19)

เครื่องประดับแบ่งเป็นประเภทใหญ่ๆได้ 2 ประเภท คือ เครื่องประดับที่ใช้ในเวลากลางวัน และเครื่องประดับที่ใช้ในเวลากลางคืน การใช้เครื่องประดับในเวลากลางวันและเวลากลางคืนมีข้อแตกต่างกันคือเครื่องประดับที่ใช้ในเวลากลางวันควรเป็นเครื่องประดับที่ทำมาจากวัสดุที่มีความแวววาว เมื่อกระทบแสงไฟแล้วเกิดประกายแสงวูบวาบ แบบของเสื้อผ้าที่จะใช้กับเครื่องประดับไม่ควร

เป็นแบบรู้งรัง ระบายมีปีกหรือลวดลายเพราะทำให้เครื่องประดับไม่เด่น สีของเครื่องแต่งกายที่ประกอบกับเครื่องประดับในเวลากลางคืนควรเป็นสีทึบหรือเป็นสีที่อยู่ในวรรณะเย็น เช่น สีดำ เขียวหัวเปิด สีม่วงเข้ม เป็นต้น

1.1 การออกแบบเครื่องประดับ

การออกแบบเครื่องประดับนั้นจำเป็นต้องมีทั้งความสวยงามและประโยชน์ใช้สอย ดังนั้นจึงมีการถกเถียงกันว่าเครื่องประดับเป็นงานช่างหรืองานศิลปะเพราะเมื่อเปรียบเทียบแล้วงานศิลปะและงานช่างสามารถจำแนกถึงความแตกต่างกันได้ดังนี้ งานช่างนั้นมุ่งประโยชน์ใช้สอยมากกว่าความงาม จำนวนการผลิตมีจำนวนมากและรูปแบบซ้ำๆ กันไม่ได้มุ่งเน้นความคิดสร้างสรรค์งานทางการตลาดและเศรษฐกิจ ส่วนงานศิลปะนั้นมุ่งเน้นความสวยงามมากกว่าประโยชน์ใช้สอยจำนวนที่ผลิตก็ไม่มากนักไม่มีระยะเวลาทำงานที่แน่นอนมุ่งเน้นความคิดสร้างสรรค์ เพราะฉะนั้นงานผลิตเครื่องประดับจึงเป็นทั้งงานศิลปะและงานช่าง แต่การจัดให้งานเครื่องประดับเป็นงานศิลปะหรืองานช่างขึ้นอยู่กับความตั้งใจของผู้สร้างงานและผลสำเร็จของงานที่แสดงออกมาเป็นสำคัญ ถ้าผู้สร้างหวังผลประโยชน์ทางด้านเศรษฐกิจก็ต้องศึกษาด้านตลาดและการสร้างตามความต้องการของตลาดยึดหลักตามความชอบของกลุ่มชนเป็นหลัก ผลงานจึงมีลักษณะคล้ายๆ กัน ถ้าเครื่องประดับที่มีลักษณะงานศิลปะมักจะมีรูปทรงแปลกใหม่ เน้นความงามไม่คำนึงถึงความชอบหรือไม่ชอบของใครและผลงานจะไม่ซ้ำกับใครและมักเป็นงานชิ้นเดียวกับประติมากรรมผู้สร้างสรรค์ตามอุดมคติความงามของตนเป็นหลักใส่ความคิดความพอใจแปลกใหม่ไม่หวังผลด้านค้าขายโดยตรง งานเครื่องประดับจึงจัดเป็นงานศิลปะ (วรรณรัตน์ อินทร์อำ. 2536: 17)

วัตถุประสงค์ของการใช้เครื่องประดับของมนุษย์ทุกชาติเผ่าพันธุ์ มีแตกต่างกันมากมายหลายประการ แต่ข้อที่น่าจะใกล้เคียงมากที่สุดก็คือ เพื่อสร้างคุณค่าให้เกิดความสวยงามแก่ตนเอง ซึ่งความสวยงามนี้ก็เป็นลักษณะหนึ่งที่มีอาจวัดได้ด้วยมาตรฐานอย่างหนึ่งอย่างใด เพราะเป็นสิ่งที่ขึ้นอยู่กับค่านิยม บรรทัดฐานของสังคมนั้นๆ อาจเหมือนหรือแตกต่างจากสังคมอื่นก็ได้และการสร้างสรรค์ความงามอย่างลงตัวนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องคำนึงถึงประโยชน์ใช้สอยด้วย ดังนั้นการออกแบบจึงเข้ามาช่วยเพื่อสื่อให้ชิ้นงานที่ประดิษฐ์ขึ้นมานั้นตอบสนองต่อผู้ใช้ได้อย่างสมบูรณ์

1.1.1 ประวัติศาสตร์ที่เป็นพื้นฐานของการออกแบบ

จากการศึกษาในประวัติศาสตร์ศิลปะเครื่องประดับบามบุดมีจุดเริ่มต้นตั้งแต่สมัยอียิปต์ที่มีการนำอัญมณีและหินมาใช้เป็นส่วนของยา ในส่วนของเครื่องประดับก็มีการออกแบบในลักษณะรูปแบบของเครื่องรางของขลังเพราะในสมัยอียิปต์นั้นมีความเชื่อในเรื่องเทพเจ้าเป็นอย่างมาก ซึ่งความเชื่อจึงมีผลต่อสภาวะทางจิตของคนในยุคนั้นมาก ชาวอียิปต์ได้มีการนำกำไล ลาพิส ลาซูรี ที่มีการออกแบบให้มีรูปดวงตาปรากฏอยู่บนกำไลนั้นเพราะมีความเชื่อว่าดวงตาทำหน้าที่คอยปกป้องคุ้มครอง การออกแบบเครื่องประดับสมัยอียิปต์ค่อนข้างเข้มงวดกับการใช้หลักการออกแบบ มีการจัดองค์ประกอบศิลปะภายในมีเอกลักษณ์ลักษณะเป็นส่วนบุคคล มีขนาดเล็ก และนิยมใช้หินสี โดยเฉพาะการใช้หิน ลาพิส ลาซูรี คาร์เนเลียนและเทอร์คอยส์ โดยการจัดระเบียบการใช้สี จัดวางขึ้นเหมือนโมเสส จัดวางมาตรฐานเป็นส่วนใหญ่ เป็นเช่นนี้จนถึงช่วงสมัยอาณาจักรใหม่ เทคนิคการผลิตเครื่องประดับไม่ซับซ้อนมากนัก นิยมใช้ทองคำเป็นโลหะหลัก เนื่องจากเป็นสัญลักษณ์ของเทพเจ้าได้ดี จึงมีการหล่อทองคำผสมทองแดงเล็กน้อย มีการขัดแต่งโลหะ และฉลุการใช้เส้นลวดทองคำ

นอกจากนี้ผลงานการร้อยเครื่องประดับในสมัยอียิปต์โบราณเป็นเครื่องประดับที่มีความโดดเด่นเช่นเดียวกัน โดยอียิปต์เป็นแหล่งวัสดุธรรมชาติในการทำลูกปัดที่สำคัญ โดยเฉพาะลาพิส ลาซูรี จัดเป็นหินชนิดหนึ่งที่สำคัญมากในการทำเครื่องประดับของชาวอียิปต์

อียิปต์เป็นหนึ่งในเมืองโบราณที่มีความศิวิไล่มากที่สุด ขณะที่เศรษฐกิจและสังคมองค์กรชาวอียิปต์ค่อนข้างหรูหรา มีความแตกต่างทางชนชั้นเป็นส่วนสำคัญมากที่สุด ชาวอียิปต์ใช้แม่น้ำไนล์ในการเดินทางเป็นหลัก และมีการควบคุมกฎเกณฑ์ มีการเคลื่อนย้ายที่ดี พระมหากษัตริย์ชาวอียิปต์มีความหมายต่อกฎระเบียบในการดำรงชีวิตอยู่ อียิปต์ค่อนข้างมีฐานะดี มีโลหะมีค่า มีแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการใช้งานที่หรูหรา ระบบการป้องกันตัวที่ดี ศิลปะและเครื่องประดับของชาวอียิปต์มีความลงตัวสูง การร้อยเครื่องประดับจึงมีต้นแบบมาจากสมัยอาณาจักรเก่า 2200 ปีก่อนคริสตกาล มีลวดทองคำ ตลอดระยะเวลาในสมัยอาณาจักรกลาง ตลอดระยะเวลาในสมัยอาณาจักรกลางเมื่อประมาณ 2133 ถึง 1786 ก่อนคริสตกาล มีการทำผ้ากันเปื้อนด้วยหินหลากสี นักออกแบบเครื่องประดับชาวอียิปต์ได้นำลูกปัดมาเรียงเป็นปลีกรูปร่างของหินสีที่เรียกว่า weekh หรือปอกคอเสื้อ โดยแยกลูกปัดเป็นชั้นๆลักษณะแบบสร้อยคอ ต่อมาเมื่อเริ่มต้นอาณาจักรกลาง ปอกคอเสื้อจึงมีบุคลิกตามรสนิยมของผู้สวมใส่ จึงมีกระดุกงาช้าง ไม้ใบไม้ทองคำ แก้ว

วัสดุต่างๆของชาวอียิปต์ก็จะพิมพ์คำว่า Sha หมายความว่า โชคดี ชาวอียิปต์เชื่อว่าจะให้ความสบายหลังความตาย สามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันของความตายนั้นได้ จึงได้เฟ้นและเลือกใช้วัสดุอย่างดี เนื่องจากเชื่อว่าทำเพื่อพระเจ้า ถึงแม้ว่าจะสร้างคุณค่าให้กับชาวอียิปต์ได้ โดยใช้อะเมทิสต์ซึ่งได้รับความนิยมมากในช่วงอาณาจักรกลาง ทองคำ คาร์เนเลียน ลาพิสลาซูรีและเทอร์

คอย สีของหินมีความหมายต่อชาวอียิปต์และต่อลูกค้า เทอร์คอยสีเขียวได้เป็นสัญลักษณ์แห่งความอุดมสมบูรณ์ของโลก และสีอื่นๆ คือชีวิตใหม่ สีแดงของคาร์เนเลียนคือสีของเลือด เป็นสัญลักษณ์แห่งชีวิต ขณะที่ลาพิสลาซูลีสีน้ำเงินเข้ม เป็นสัญลักษณ์แห่งท้องฟ้า ส่วนหินอื่นๆ ที่นิยมคือการเนต นิยมในสมัยกลางโดยนำมาออกแบบตามรูปทรงธรรมชาติของหินมีการใช้คริสตัลมาผสมรวมกัน (จริยา เกรียงไกรเดช. 2547: 17)

ชาวอินเดียนแดงหลายเผ่าเชื่อว่าต้นไม้และหิน มีวิญญาณสิงสถิตอยู่ เทอร์ควอยซ์ (Turquoise) และ อำพัน (Amber) เผ่าอาปาเช่นำหินชนิดนี้มาบดให้ละเอียดแล้วใช้เป็นยาสำหรับบำบัดโรคต่างๆ ตามความเชื่อของเผ่าพันธุ์

วิวัฒนาการความเชื่อเรื่องเครื่องประดับมีมาอย่างต่อเนื่องเรื่อยมาตั้งแต่ชนชาวกรีกมีความเชื่อว่าเพชรสามารถป้องกันยาพิษได้ ในสมัยกลาง บุคคลที่มีความร่ำรวยจะแสวงหาเครื่องเพชรมาสวมใส่เพื่อป้องกันการติดโรคระบาด ในสมัยบอร์เกียส์ ศตวรรษที่ 15-16 เชื่อว่าทับทิมสามารถขจัดพิษได้ จึงเป็นที่ต้องการอย่างมาก เพราะมีความเชื่อว่าหากนำทับทิมมาลูบได้ตามผิวกายจะช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งมีชีวิตชีวา (แหล่งความรู้คู่กายอัญมณี. 2549: 14-15)

ในแถบเอเชียมีความเชื่อเกี่ยวกับการใช้หยกเป็นเครื่องประดับบำบัดเหมือนกันโดยเฉพาะชาวจีนจะนิยมนำหยกมาทำเป็นเครื่องประดับ โดยมีความเชื่อว่าหยกสามารถป้องกันอันตรายจากสิ่งที่ไม่มองไม่เห็นได้ นอกจากนี้ หยกยังช่วยให้ผู้สวมใส่มีความเจริญรุ่งเรือง มีโชคลาภ และมีสุขภาพแข็งแรง อายุยืน หยกจะช่วยบำบัดโรคหอบหืด โรคหัวใจ สร้างภูมิคุ้มกัน เสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง ช่วยให้จิตใจสงบ สามารถคิดพิจารณาปัญหา และตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง

เห็นได้ชัดว่าทั้งอัญมณีและหินมีผลทำให้เกิดเครื่องประดับ และพัฒนาการออกแบบให้มีความลงตัวมากยิ่งขึ้นเรื่อยๆ ทั้งในแง่ของการสวมใส่เป็นเครื่องประดับและการนำไปใช้บำบัดตามความเชื่อเพื่อเป็นตัวกลางเชื่อมโยงจิตใจกับการดำรงชีวิต ศิลปะเครื่องประดับสมัยโบราณส่งผลให้เกิดรากฐานการพัฒนาแบบฉบับจนถึงสมัยหลังการปฏิวัติอุตสาหกรรม เริ่มเข้าสู่ความเป็นสมัยใหม่ ศิลปะเครื่องประดับอาร์ตนูโว จึงเกิดขึ้น ซึ่งในปัจจุบันศิลปะเครื่องประดับอาร์ตนูโว เป็นพื้นฐานการออกแบบเครื่องประดับในปัจจุบันที่สำคัญอีกสมัยหนึ่ง มีการศึกษาค้นหาสิ่งใหม่ๆ มากขึ้นสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ เริ่มมองเห็นความงามมากขึ้นกว่าเดิม อาร์ตนูโว จึงเป็นประวัติศาสตร์การออกแบบเครื่องประดับที่สำคัญสมัยหนึ่ง

ยุคนี้เป็นยุครุ่งเรืองเรื่องของยุโรปและอาณาจักรที่มีอิทธิพลต่อความเป็นไปของมนุษย์ คือ สหราชอาณาจักรหรือประเทศอังกฤษ เป็นช่วงที่ฟื้นฟูเกี่ยวกับความงามและศิลปะใหม่ๆ ที่ก่อตัวขึ้น โดยเฉพาะรูปแบบสมัยใหม่

ศิลปะอาร์ตนูโวเริ่มต้นที่ประเทศอังกฤษ เกิดขึ้นประมาณปลายศตวรรษที่ 19 โดยมีศิลปินกลุ่มกลาสโกว์สคูล รวมตัวกันขึ้นเพื่อนำเสนอศิลปะแนวใหม่ที่สร้างสรรค์กันขึ้น จึงทำให้เกิดกระแสที่เรียกว่า Art and Craft Movement เกิดการปฏิวัติรูปแบบของงานช่างหลายแขนงให้รูปแบบที่เรียกว่า อาร์ตนูโวนั้นเอง ซึ่งมีลักษณะอ่อนหวาน พริ้ว ลื่นไหล มีการเกาะเกี่ยวไปมา หรือเรียกว่า Noodle Style

ศิลปะเครื่องประดับอาร์ต นูโว เป็นงานช่างแนวศิลปะที่ทำให้รูปแบบอาร์ต นูโวเป็นที่เฟื่องฟูมากงานหนึ่ง โดยนักออกแบบเครื่องประดับต่างได้รับอิทธิพลมาจากกระแสความเคลื่อนไหวของ Art and Craft Movement และเนื่องจากเป็นช่วงเริ่มต้นเข้าสู่ความเป็นสมัยใหม่จึงทำให้รูปแบบงานช่างมีการผสมผสานระหว่างรูปแบบเก่าและใหม่อยู่ ทำให้แรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์เครื่องประดับรูปแบบอาร์ต นูโวร่วมกัน มีลักษณะดังนี้เช่น พืชธรรมชาติ ดอกไม้ ใบไม้และพืชพันธุ์ไม้เลื้อย ส่วนใหญ่แสดงเรื่องราวเกี่ยวกับพันธุ์ไม้ ใช้รูปทรงเหมือนธรรมชาติ ได้เป็นฐานการออกแบบอย่างมั่นคงทางศิลปหัตถกรรม นักออกแบบอาร์ต นูโว รู้วิธีการแก้ปัญหาให้มีการตัดกันของเส้นและวัสดุที่นำมาใช้ ระหว่างความเรียบ ความหยاب ความแข็ง ความอ่อนของเส้น อย่างมีความสมดุล

จากการศึกษาในเรื่องการบำบัดด้วยอัญมณีในยุคอาร์ต นูโวนี้ ถึงแม้จะไม่มีหรือนำอัญมณีมาใช้ในการบำบัด แต่ความโดดเด่นของรูปแบบการดีไซน์นั้น ทำให้เกิดความน่าสนใจ และลดทอนความพลีวไหวเป็นธรรมชาตินั้นทำให้การรับรู้มีผลต่องานออกแบบเครื่องประดับบำบัดซึ่งสามารถสร้างความผ่อนคลายความเครียดได้ในอีกทางหนึ่ง จากแรงบันดาลใจดังกล่าวทำให้ศิลปะเครื่องประดับอาร์ต นูโว จึงมีแนวทางการออกแบบ ทั้งรูปแบบเหมือนจริงและรูปแบบนามธรรม ผสมผสานการจัดวางอัญมณีและศาสตร์ของการบำบัดที่หลากหลาย เพื่อให้ได้เครื่องประดับที่มีความงาม และประโยชน์ใช้สอยสูงสุด

1.1.2 ประเภทของรูปทรงที่ใช้ในงานออกแบบเครื่องประดับ

รูปทรงอินทรีย์รูป (organic form) หมายถึงรูปทรงของสิ่งมีชีวิต หรือมีลักษณะคล้ายสิ่งมีชีวิต รูปทรงเลียนแบบธรรมชาติ มีโครงสร้างประกอบขึ้นด้วยการขยายตัวและผืนของเซลล์ต่างๆ ได้แก่ คน สัตว์ พืช เมื่อกกล่าวถึงอินทรีย์รูปในงานศิลปะมักจะหมายถึงทรงที่ให้ความรู้สึกว่ามีโครงสร้างของสิ่งมีชีวิตและเติบโตได้ เช่นรูปใบไม้ รูปเปลือกหอย รูปผีเสื้อ รูปผลไม้

รูปทรงอิสระ (free form) หมายถึง รูปทรงที่ไม่มีโครงสร้างที่แน่นอนของตัวเอง เป็นไปตามอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม เป็นรูปทรงสร้างสรรค์ มีลักษณะลื่นไหล รูปทรงเรขาคณิตให้ความรู้สึกเป็นกลาง รูปทรงอินทรีย์รูปให้ความมีชีวิต รูปทรงอิสระให้ความเคลื่อนไหว มีลักษณะขัดแย้งกับรูปทรงเรขาคณิตแต่กลมกลืนกับรูปทรงอินทรีย์รูป

รูปทรงบริสุทธิ์ (pure form) หมายถึงรูปทรงที่มีได้เป็นตัวแทนของสิ่งใดในธรรมชาติ เป็นรูปทรงของตัวมันเอง โดยไม่อาศัยการอ้างอิง หรือเปรียบเทียบกับธรรมชาติ การเข้าถึงรูปทรงบริสุทธิ์มี 2 วิธีคือ 1. พยายามตัดทอนส่วนที่ไม่จำเป็นต่อสาระแท้จริงของรูปทรงจากธรรมชาติออกไปให้มากที่สุด ด้วยกระบวนการที่ควบคุมโดยการเห็นแจ้งหรือสัญชาตญาณ 2. สร้างรูปขึ้นมาใหม่โดยไม่อาศัยรูปทรงจากธรรมชาติ ด้วยกระบวนการที่หนีไปทางปัญญา

การออกแบบเครื่องประดับจำเป็นต้องพิจารณาสิ่งต่อไปนี้ พื้นที่

เป็นทัศนธาตุที่มองไม่เห็น จะปรากฏตัวก็ต่อเมื่อมีทัศนธาตุอื่นมากำหนดรูปร่าง หรือมาก่อนให้เกิดปฏิกิริยาขึ้น ที่ว่างหมายถึง พื้นที่ว่างซึ่งสัมพันธ์อยู่กับรูปร่างและรูปทรง ผู้ออกแบบเครื่องประดับในแต่ละรูปทรงจะต้องคำนึงถึงความงดงามน่าสนใจในตัวมันเอง รูปทรงจะต้องมีความสัมพันธ์กับส่วนรวมทั้งหมด และควรคำนึงถึงความสัมพันธ์กับบริเวณที่ว่างด้วย

สี (Color)

เกิดจากการที่แสงกระทบกับวัตถุแล้ววัตถุนั้นดูดซับบางสีไว้โดยสะท้อนสีบางสีออกมาสู่สายตาเรา โดยทั่วไปแล้ว สีจะสร้างความประทับใจต่อผู้พบเห็นได้มากพอๆกับรูปแบบเนื้อวัสดุ และความละเอียดประณีตของชิ้นงาน ไม่ว่าเครื่องประดับนั้นจะมาจากวัสดุสังเคราะห์หรือวัสดุธรรมชาติ ยิ่งถ้าเป็นงานเครื่องประดับที่โดดเด่นจากหินที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติแล้ว ย่อมมีค่ามากกว่าหินหรือพลอยที่เกิดจากการสร้างขึ้นด้วยวิทยาศาสตร์การใช้สีในการทำเครื่องประดับจึงแตกต่างกับการใช้สีทางศิลปะแขนงอื่นเนื่องจากสีที่ใช้ในการทำเครื่องประดับเป็นสีจากวัสดุที่มีธรรมชาติ ตัวอย่างของสีในเครื่องประดับ มีดังนี้

1. สีแดง (Red) ให้ความรู้สึกตื่นเต้น แสดงจุดเด่น ถ้าใช้มากเกินไปจะเปลี่ยนเป็นจุดขาด สีแดงเข้ากับสีม่วง สีน้ำตาล สีดำ สีทอง สีเขียวเข้ม ขึ้นอยู่กับปริมาณการใช้ให้ เหมาะสม สีแดงในเครื่องประดับได้แก่ทับทิม พลอยสีแดง สีที่เข้ากันได้แก่ สีเงิน สีทอง สีดำ สีเขียว สีน้ำเงินเข้ม ขึ้นอยู่กับแบบ

2. สีดำ (Black) มีลักษณะสงบเยือกเย็น อับทึบ น่ากลัว สง่า สีดำในเครื่องประดับได้แก่ นิล หินประภาพาลขาวดอกพระร่วง หรือหินอุกกาบาต เป็นต้น สีที่เข้ากันได้เมื่อเป็น เครื่องประดับคือ สีเงิน สีทอง

3. สีเขียว (Green) ให้ความรู้สึกเย็น สดชื่น เข้ากับสีเทา สีน้ำตาล สีเขียวในเครื่องประดับคือ เขียวส่อง พลอยสีเขียว มรกต หยก สีที่เข้ากันเมื่อทำเป็นเครื่องประดับ คือ สีขาว สีเงิน สีดำ

4. สีน้ำเงิน (Blue) เป็นสีเย็น เมื่อเข้มจัดจะให้ความรู้สึกเยือกเย็น เข้ากับสีเขียว และสีเหลือง สีน้ำตาล และกลมกลืนกับสีดำ

5. สีเหลือง (Yellow) แสดงออกถึงสามัญสำนึก สดใส ร่าเริง เบิกบาน เกิดพลัง กระชุ่มกระชวย เป็นลักษณะที่แสดงถึงความมั่งคั่ง สีเหลืองในเครื่องประดับคือ นุชราคัม

ประโยชน์ของสีที่ใช้ในการออกแบบ

1. ให้ความรู้สึกเรื่องขนาด ในการมองสีอ่อนจะทำให้มองวัตถุมีขนาดใหญ่
2. น้ำหนักสีมีผลเกี่ยวกับน้ำหนักของวัตถุ สีอ่อนจะมองดูเบา สีเข้มจะมองดูหนัก
3. ความแข็งแรง เช่น สีแดง สีแสด เหลืองเข้ม สีทอง มักจะแสดงความแข็งแรงมากกว่าสีเข้มกว่า หรือสีที่มีสีเทามากกว่า แต่สีบรอนซ์และสีน้ำเงินอมเทาจะทำให้ดูมีความรู้สึกเหมือนเหล็ก จึงเป็นสีที่เหมาะสมสำหรับแสดงความแกร่ง
4. ความภูมิฐานสง่างาม ถ้าต้องการลักษณะนี้ไม่ควรใช้สีร้อนแรง นอกจากจะใช้ประกอบเป็นส่วนน้อย สีเทาเป็นสีที่แสดงความภูมิฐาน สง่างามได้ดีที่สุด ส่วนเฉดสีที่สามารถเลือกใช้ได้คือ เทาอมน้ำเงิน เทาอมม่วง เทาอมเขียว และสีแดงคล้ำ

ความสมดุล (Balance)

ความสมดุล หมายถึงการจัดองค์ประกอบให้สัมพันธ์กัน มีน้ำหนักหรือความสมดุลที่กลมกลืนกัน ความสมดุลทำให้เกิดความสวยงามมี 2 ลักษณะคือ สมดุลซ้ายขวาเท่ากัน (Symmetry) สมดุลซ้ายขวาไม่เท่ากัน (Asymmetry)

1. สมดุลซ้ายขวาเท่ากัน (Symmetry) เป็นการสมดุลด้วยขนาดและรูปร่างที่คล้ายกันหรือการใช้สีที่มีความกลมกลืนกัน

2. สมดุลซ้ายขวาไม่เท่ากัน (Asymmetry) เป็นการสมดุลที่แตกต่างกันด้านรูปทรง เนื้อที่สี แต่ดูแล้วรู้สึกกลมกลืนสมดุลกัน

การออกแบบเครื่องประดับเป็นการออกแบบ 3 มิติ ซึ่งถ้าออกแบบมาไม่สมดุล จะเห็นได้ว่าน้ำหนักเอียงไปข้างใดข้างหนึ่งได้อย่างชัดเจน วิธีแก้ปัญหาเรื่องความสมดุลในเครื่องประดับอาจแก้ปัญหาได้ดังนี้

สมดุลด้วยรูปทรง แก้ปัญหาด้วยการออกแบบให้แต่ละส่วนมีขนาดและรูปทรงเท่ากัน

สมดุลด้วยสี แก้ปัญหาด้วยการใช้สีให้กลมกลืน

สมดุลด้วยลักษณะผิว แก้ปัญหาด้วยการสร้างให้เกิดลักษณะของผิวแตกต่างกัน

ผิว (Texture)

คือส่วนที่มองเห็นได้รอบๆ รูปทรงหรือรูปร่างนั้นๆ ซึ่งอาจจะเป็นลักษณะขรุขระ มัน หยาบ ด้าน โป่งใส ฯลฯ ลักษณะผิวของเครื่องประดับนั้นต้องกลมกลืนกับส่วนรวมทั้งหมดของผู้พบเห็น จะทำให้รู้สึกอยากจับต้อง อุปคำโดยลักษณะผิวที่แตกต่างกันจะทำให้ความรู้สึกตอบสนองต่างกัน แต่ความรู้สึกของแต่ละบุคคลจะตอบสนองไปในด้านใด ลักษณะผิวจึงมีความสำคัญต่อรูปทรงมาก ในด้านการสัมผัส ลักษณะผิวมีส่วนช่วยในการออกแบบรูปทรงเป็นอย่างยิ่ง ลักษณะผิวจะต้องมีความกลมกลืนกับส่วนทั้งหมดของรูปทรง ผิวเรียบหรือขรุขระขึ้นอยู่กับแบบและความไปกับวัสดุโดยรวม การออกแบบเครื่องประดับให้ลักษณะผิวสะดุดตาได้นั้นมิใช่เน้นที่ลักษณะผิวอย่างเดียว แต่ต้องคำนึงถึงแบบและวัสดุที่จะนำมาใช้

ลักษณะเครื่องประดับที่ดีมีข้อสังเกตดังนี้

1. มีความสัมพันธ์กับระหว่างแบบและวัสดุ
2. มีความสวยงามและนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง แต่คุณประโยชน์ไม่จำเจเพียงด้านเดียวสามารถดัดแปลงไปใช้ในกรณีอื่นได้บ้างตามความเหมาะสม
3. แบบเรียบง่ายไม่รุงรังเกะกะ ไม่เกี้ยวเสื่อผ้า ใช้สบายไม่เป็นอันตรายต่อผู้ใช้
4. ราคาไม่สูงหรือแพงจนเป็นอันตรายต่อผู้ใช้
5. สร้างความสง่างามภาคภูมิใจให้กับผู้ใช้ เสริมบุคลิกของผู้ใช้ให้ดีขึ้น
6. ทำความสะอาดง่าย วัสดุที่ใช้ทำมีความทนทาน ทนต่อดินฟ้าอากาศที่เปลี่ยนแปลงและไม่เปลี่ยนสภาพได้ง่ายเมื่อเปลี่ยนอุณหภูมิ
7. มีความสมดุลกันในเรื่องสี สันกลมกลืน มีจุดเร้าความสนใจที่ดี

เครื่องประดับมีอยู่ด้วยกันหลายชนิด ได้แก่ แหวน ต่างหู สร้อยคอ กำไล ฯลฯ ส่วนเครื่องประดับผู้ชายนั้นได้แก่ เข็มติดเน็คไท คลัฟลิงค์ แหวน ฯลฯ ในการออกแบบผู้ออกแบบจำเป็นต้องคำนึงถึงความเหมาะสมของผู้สวมใส่ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของ อายุ เพศ ขนาดทางสรีระวิทยา ซึ่งมีผลต่อการออกแบบเพื่อให้ได้มาซึ่งความเหมาะสมต่อผู้สวมใส่ การเลือกวัสดุก็ควรเลือกให้มีความเหมาะสมอีกด้วย โดยใช้เกณฑ์ทางความงามอันเป็นพื้นฐานของการออกแบบและสามารถสร้างเป็นจุดเด่นแก่ผู้พบเห็นได้

การออกแบบสร้อยข้อมือและกำไลมือ

สร้อยข้อมือและกำไลมือมีความหมายใกล้เคียงกันมาก แม้แต่ด้านประโยชน์ใช้สอยก็เหมือนกัน คือใช้กับการตกแต่งข้อมือเช่นเดียวกัน แต่รูปร่างเครื่องประดับไม่เหมือนกัน คือสร้อยข้อมือจะมีความอ่อนไหวทั้งตัวเช่นเดียวกับสร้อยคอ ส่วนกำไลข้อมือจะมีลักษณะแข็งไม่ทั้งตัว เวลาใส่จะสวมเข้าไปอาจมีทั้งที่เปิดปิดซึ่งเป็นตะขอและไม่มีตะขอ

วิธีที่ใช้ในการทำกำไล มีทั้งวิธีหล่อ วิธีตีหุ้ม และวิธีฉลุ ส่วนสร้อยข้อมือคงใช้วิธีทำเช่นเดียวกันกับสร้อยคอแต่จะเส้นสั้นกว่า ความสวยงามขึ้นอยู่กับารออกแบบ และการเลือกวัสดุมาใช้ การออกแบบกำไลมักจะเป็นแบบเรียบ มีความสวยงามเฉพาะตัว มีความสมดุลของลวดลายต่างๆ ถ้าจะใช้เป็นโลหะล้วนๆ แต่ถ้าใช้หินประกอบเป็นหัวมักจะเน้นความสวยงามด้านหน้าให้เด่นชัดกว่าส่วนอื่น (วรรณรัตน์ อินทร์อำ. 2536: 44)

การผลิตเครื่องประดับด้วยวิธีอุตสาหกรรม

การผลิตระบบอุตสาหกรรมคือการผลิตแบบมวลผลิตทำสิ่งของเป็นสินค้า ให้มีคุณค่าทางเศรษฐกิจตามคำนิยามของกองแผนงาน กรมส่งเสริมอุตสาหกรรมได้ให้ความหมายของอุตสาหกรรมไว้ว่า การทำสิ่งของเพื่อให้เป็นสินค้าหรือประกอบการอื่นทำให้เกิดผลที่มีมูลค่าเพิ่ม (Value Added) ในทางเศรษฐกิจ

อุตสาหกรรมเป็นเศรษฐกิจของสังคม เป็นปัจจัยพื้นฐานในการพัฒนาประเทศ เป็นกลไกสร้างเศรษฐกิจ สร้างชุมชนให้เป็นแหล่งทรัพยากรท้องถิ่นแก้ปัญหาการเคลื่อนย้ายแรงงาน ป้องกันระบบผูกขาดสินค้า

การผลิตระบบอุตสาหกรรมแบ่งได้ 2 ลักษณะคือ การผลิตแบบไม่ต่อเนื่องเป็นการผลิตตามใบสั่ง และการผลิตแบบต่อเนื่อง ใช้หลักการผลิตจำนวนมาก ผลิตไม่จำกัด ระบบการผลิตทั้งสองชนิดต้องใช้แรงงานคน เครื่องจักร วัสดุ และองค์ประกอบเพื่อการผลิต 4 ประการคือ การออกแบบ การวางแผนและการควบคุมการผลิต วิศวกรรมโรงงาน

การผลิตเครื่องประดับอุตสาหกรรม มีลักษณะการผลิตแบบมวลผลิตเช่นเดียวกับอุตสาหกรรมประเภทอื่น วิธีที่นิยมใช้คือการผลิตระบบอินเวสเมนต์ เป็นวิธีที่ใช้ผลิตผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะเหมือนกันเป็นจำนวนมาก ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากกรรมวิธีนี้จะสะอาด ผิวสำเร็จดี มีขนาดเล็กและสามารถทำงานที่มีขนาดเล็กและบางได้

การผลิตเครื่องประดับในระบบอุตสาหกรรมมีระบบงานดังนี้

- ฝ่ายการเงิน เจ้าของ ผู้ลงทุนหรือที่เรียกว่าผู้ประกอบการ
- ฝ่ายหน่วยจัดซื้อ จัดจ้าง
- ฝ่ายการตลาด ทั้งภายในและนอกประเทศ
- ฝ่ายออกแบบเครื่องประดับ
- ฝ่ายผลิตเครื่องประดับ
- ฝ่ายตรวจสอบความถูกต้องของรูปแบบก่อนการผลิตจริง ความเป็นไปได้ของงาน ที่ต้องสัมพันธ์กับความสามารถของหน่วยงานด้านฝีมือ กำลังคน เทคโนโลยีที่มีอยู่
- ฝ่ายวิเคราะห์เทรนด์ทางการตลาด แนวโน้มที่เป็นไปทางการตลาด ฝ่ายคาดการณ์ ความนิยมความชอบของกลุ่มเป้าหมายในอนาคต
- ฝ่ายทำต้นแบบแม่พิมพ์ด้วยปูนหรือโลหะ
- หลอมโลหะและฝ่ายหล่อ บัดกรี ต่อประกอบ
- ฝ่ายตกแต่งอุปกรณ์ และฝ่ายฝังอัญมณี

1.2 วัสดุที่ใช้ในการออกแบบ

วัสดุที่ใช้ในงานออกแบบเครื่องประดับเป็นสิ่งสำคัญต่อการออกแบบ ซึ่งถ้าคิดในด้านประโยชน์อย่างจริงจังแล้ว เครื่องประดับดูจะให้ประโยชน์น้อยมากแต่มีประโยชน์โดยตรงด้านความสวยงามและความสุขทางใจแก่ผู้เป็นเจ้าของ ดังนั้นวัสดุที่นำมาใช้ส่วนใหญ่ มักจะใช้สิ่งของที่มีความสวยงามและความสุขใจให้แก่ผู้ที่เป็นเจ้าของดังนั้นวัสดุที่นำมาใช้ส่วนใหญ่ มักจะใช้สิ่งของที่มีความสวยงามหรือมีราคาแพง แต่สิ่งของสวยงามในบางครั้งราคาไม่แพงหรืออายุไม่คงทน สิ่งของที่มีราคาแพงเป็นสิ่งของที่มีอายุการใช้งานยาวนาน ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการเลือกวัสดุ ช่างทำเครื่องประดับจะเลือกหินหรือโลหะที่มีราคาแพง ไม่เปลี่ยนแปลงได้ง่าย เช่น หินที่มีการตกผลึกนานมาก ได้แก่ เพชร บุษราคัม โกเมน ทับทิม มรกตพลอยสีต่างๆ เป็นต้น เมื่อทำการเจียระไนแล้ว มีความสวยงามกระทบกับแสงไฟหรือแสงสว่างจะเกิดเป็นประกายแสงวูบวาบชวนมอง นอกจากหินดังกล่าวแล้วยังใช้โลหะมาผสมทำเป็นเครื่องประดับได้อีกด้วย โลหะที่นิยมและมีราคาแพงได้แก่ ทองคำ นาก เงิน โลหะที่เกิดจากการผสมทางวิทยาศาสตร์และจัดว่าเป็นโลหะที่มีราคาสูงมากเช่นกัน ได้แก่ทองคำขาว ส่วนโลหะที่นำมาใช้เป็นส่วนผสมทำเทียมโลหะอื่นๆและมีราคาไม่สูงได้แก่ ทองเหลือง อลูมิเนียม

การเลือกวัสดุมาใช้ให้สัมพันธ์กับการออกแบบเครื่องประดับบำบัดเพื่อสร้างความผ่อนคลาย ใช้หลักการพิจารณาดังต่อไปนี้

1. พิจารณาจากวัสดุที่มีอยู่ก่อนเป็นสำคัญ เช่น จากหินสี รูปทรง ชนิดของโลหะ และสี เป็นต้น โดยผู้ออกแบบต้องเลือกอัญมณีที่เหมาะสมต่อการบำบัดในการนวดคลึงกับผิวหนัง จึงต้องเลือกอัญมณีทรงกลม

2. ออกแบบให้สัมพันธ์กับวัสดุที่มีอยู่ การออกแบบควรเริ่มจากสเกตช์ง่าย ๆ ก่อน และเมื่อได้แบบที่ดีแล้วจึงเขียนแบบจริง

3. พิจารณาถึงกระบวนการผลิตเป็นอันดับสุดท้ายว่าจะมีขั้นตอนการผลิตอย่างไร ถ้าออกแบบไว้ก่อน แล้วหาวัสดุที่จะนำมาใช้ให้เหมาะสมกับแบบก็ได้ แต่ที่ไม่นิยมเพราะการหาวัสดุให้ตรงกับแบบ เป็นเรื่อง ยุ่งยาก และเสียเวลากว่าหาวัสดุได้เหมือนกับแบบ การเตรียมวัสดุ เช่น หิน โลหะ หรือวัสดุอื่นๆ ไว้ก่อน แล้วจึงออกแบบ ให้สัมพันธ์กับวัสดุ จึงเป็นวิธีที่นิยมและสะดวกกว่า

การเลือกวัสดุให้สัมพันธ์กับแบบ

วัสดุที่ใช้ในการทำเครื่องประดับเป็นประเภทถาวร ได้แก่ โลหะทุกชนิด เช่น ทองคำ ทองคำขาว เงิน ทองแดง ทองเหลือง อะลูมิเนียม หินต่างๆ เช่น เพชร มรกต ทับทิม โกเมน และพลอยต่างๆ (วรรณรัตน์ อินทร์อำ. 2536: 54)

การเลือกวัสดุมาใช้ทำเครื่องประดับต้องพิจารณา คือ

1. การออกแบบ เหมาะสมกลมกลืนกันโดยสภาพส่วนรวมทั้งหมด
2. ประโยชน์ใช้สอย โดยเน้นว่าเครื่องประดับนั้นจะใช้เวลาใด เช่น เวลากลางคืนควรเลือก หิน หรือโลหะที่มีแสงเป็นประกาย รับแสงไฟ
3. กระบวนการผลิตที่สัมพันธ์กับการออกแบบและประโยชน์ใช้สอย
4. การบำรุงรักษา สะดวก ง่าย และรวดเร็ว ไม่ยุ่งยากเกินความจำเป็น

1.2.1 วัสดุประเภทโลหะทอง (Gold)

เครื่องประดับทำด้วยทองคำเป็นสินค้าที่มียอดจำหน่ายสูงสุดในวงการอุตสาหกรรมเครื่องประดับตลอดมาทุกยุคทุกสมัย และจะยังคงเป็นเช่นนี้ตลอดไป ทั้งนี้เพราะมูลค่าของทองคำที่ค่อนข้างจะ มั่นคงตายตัวไม่วูบวาบขึ้นลง สีสนและความเป็นมันวาว รูปแบบหลากหลายที่ใช้ได้กับคนทุกเพศ และทุกวัย ปัจจุบันมีความสะดวกในการเปลี่ยนทองคำเป็นเงินตราได้ง่าย จึงทำให้ความนิยมชมชื่นเครื่องประดับทำด้วยทองมีมากยิ่งขึ้น

ทองคำมักนำมาทำเป็นโลหะผสม (Alloy) กับโลหะชนิดอื่น เช่น เงิน นิกเกิล ทองแดง เพื่อเพิ่มความแข็งแรงทนทานและ/หรือปรับปรุงคุณสมบัติทางกายภาพอื่นๆ (เช่น สี จุดหลอมเหลว เป็นต้น) เช่น ทองกะรัต (Karat Gold) ได้จากการผสมทองคำบริสุทธิ์กับเงินและทองแดง ทองคำขาว (White

Gold) ได้จากการผสมทองคำบริสุทธิ์กับพัลลาเดียม นิกเกิลและสังกะสี และทองสีชมพู (Pink Gold) ได้จากการผสมทองคำบริสุทธิ์ กับเงินและทองแดง (ในสัดส่วนทองแดงที่มากขึ้น) ปริมาณทองคำหรือความบริสุทธิ์ของทองคำนี้จะแตกต่างกันไปตามลักษณะของการใช้งานและความต้องการของแต่ละประเทศ

1.2.2 วัสดุประเภทโลหะเงิน (Silver)

เงินนับเป็นโลหะมีค่ากลุ่มแรกที่ค้นพบและนำมาใช้ การนำโลหะเงินมาใช้มีมาตั้งแต่ยุคอียิปต์โบราณ 2400 ปีก่อนคริสต์ศตวรรษ ในสมัยโบราณ เงิน จะรู้จักกันในชื่อ Argentum และคนในสมัยโบราณยึดถือว่าเงิน เป็นโลหะที่มีค่ามากกว่าทองเพราะในธรรมชาติโลหะเงินจะหาได้ยากกว่าโลหะทอง เงินบริสุทธิ์จะคล้ายกับทอง คือ นุ่มและมักมีโลหะอื่นๆ ผสมส่วนมากคือทองแดง เพราะทำให้เงินแข็งมากขึ้นและทองแดงไม่ทำลายลักษณะความวาวของเงิน

เงิน Sterling เป็นเงินผสมที่นิยมมากที่สุดสำหรับช่างทำเครื่องประดับเงิน และเป็นเงินที่ใช้เป็นมาตรฐานของอังกฤษตั้งแต่ศตวรรษที่ 12 โดยเริ่มเมื่อกษัตริย์เฮนรี่ที่ 2 นำเข้าสารที่ใช้สำหรับทำให้บริสุทธิ์(Refiner)จากเยอรมันเรียกว่า Easterling ผลที่ได้จะจากการผสม Easterling จะมีคุณภาพแน่นอนจึงนำมาใช้กันเรียกว่า Easterling Silver (วรรณรัตน์ ตั้งเจริญ.2545: 55-58)

1.2.3 ัญมณีที่ใช้ในงานออกแบบเครื่องประดับ

ประวัติอัญมณี

อัญมณีมีความเป็นมายาวนานหลายล้านปีพอๆกับอายุของผืนแผ่นดินที่มันฝังตัวอยู่ความรู้ที่รวบรวมได้จากสุสานโบราณทำให้เราทราบว่ามีการนำเอาอัญมณีมาใช้ทำเป็นอาวูธพอกๆกับทำเครื่องประดับ เพชร พลอย ที่ขุดพบในหลุมฝังศพอายุประมาณ 20,000 ปี มีตั้งแต่เปลือกหอยทะเลราคาถูกไปจนถึงก้อนมรกตที่ยังไม่เจียระไนในอดีตผู้คนนำอัญมณีในท้องถิ่นมาใช้เป็นส่วนใหญ่ ประเทศจีนมีการแกะสลักหยกตั้งแต่เมื่อ 4,500 ปีก่อน ช่างชาวอียิปต์และสุเมเรียนใช้ ลาพิส ลาซูลี คาร์เนเลียน และเทอร์คอยส์ และช่างชาวโรมันใช้อะเกตในการแกะสลัก ส่วนทางแถบเอเชียนิยมใช้เพชร ทับทิมและแซปไฟร์ และหยก

การประเมินคุณภาพของพลอย จะพิจารณาจากองค์ประกอบ 4 ประการ ซึ่งเรียกว่า 4C ดังนี้คือ

1. สี (Color) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดและเป็นองค์ประกอบแรกในการประเมินคุณภาพพลอย พลอยแต่ละชนิดจะมีสีสวยงามเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว เช่น สีแดงของทับทิม สีน้ำเงินของไพลิน และสีเขียวของมรกต

2. ความใส (Clarity) เป็นลักษณะความบริสุทธิ์ของพลอย มีความสำคัญรองลงมาจากสี การประเมินคุณภาพพลอยต้องพิจารณาว่า มลทินที่มีอยู่ในพลอยมีผลต่อความคงทนของพลอยอย่างไร นั่นคือ ต้องพิจารณาขนาดและจำนวนของมลทิน ตลอดจนตำแหน่งของมลทินในเนื้อพลอย พลอยที่มีมลทินมากจะขุ่นมัวซึ่งทำให้ความสวยงามของพลอยลดลงอันมีผลต่อราคาของพลอยด้วย

3. การเจียรไน (Cutting) การเจียรไนพลอยจะพิจารณาถึงรูปร่าง แบบ สัดส่วน และฝีมือของการเจียรไนแบบของการเจียรไนขึ้นอยู่กับความนิยมเช่นมรกตนิยมใช้การเจียรไนแบบเหลี่ยม มรกต ทับทิมและไพลินนิยมใช้การเจียรไนเป็นรูปไข่หรือรูปกลมโดยมีเหลี่ยมแบบผสมเป็นต้น สัดส่วนของการเจียรไนต้องคำนึงถึงสัดส่วนที่ทำให้พลอยเมื่อนั้นมีไฟดี ส่วนฝีมือของการเจียรไนต้องละเอียด เรียบร้อย และประณีต การเจียรไนที่ดีจะช่วยเพิ่มคุณค่าของพลอย

4. น้ำหนัก น้ำหนักมาตรฐานที่ใช้ในการชั่งพลอยคิดเป็นกะรัต 1 กะรัตมีค่าเท่ากับ 0.200 กรัม พลอยยังมีขนาดใหญ่ยิ่งหายาก ดังนั้นราคาต่อกะรัตจะสูงขึ้นมากในพลอยที่มีขนาดใหญ่

การเจียรไนเพชร พลอย

แบบของการเจียรไน การเจียรไนพลอย มีความสำคัญต่อความสวยงามอย่างยิ่ง แบบของการเจียรไนที่เลือกใช้ในการออกแบบดังนี้คือ

1. เหลี่ยมเกสร (Brilliant cut) มีเหลี่ยม 57 - 58 เหลี่ยม (Facet) ด้านบนของพลอยเรียกว่า คราวน์ (Crown) ด้านล่างของพลอยเรียกว่า พาวิลเลียน (Pavilion) ระหว่างด้านบนและด้านล่างเป็นขอบบางๆ เรียกว่า ขอบพลอย (Girdle) ส่วนของคราวน์ประกอบด้วยเหลี่ยมตรงกลางใหญ่รูปแปดเหลี่ยม เรียกว่า เทเบิล (Table) เหลี่ยมด้านข้างของเทเบิลเป็นรูปสามเหลี่ยมและรูปว่าว ส่วนของพาวิลเลียนประกอบด้วยเหลี่ยมเป็นรูปสามเหลี่ยมและรูปว่าวการเจียรไนแบบเหลี่ยมเกสรนี้นิยมใช้กับการเจียรไนเพชร พลอย

2. แบบลูกกลม (Bead) นิยมเจียรไนกับพลอยที่ทำเป็นสร้อยคอโดยเจาะรูตรงกลางร้อยเป็นเส้นเช่นไข่มุกเทอร์ควอยส์และอำพันเป็นต้น (พิศิษฐ์ สุวัฒน์นันท์. 2549: 28-29)

2. ข้อมูลด้านการบำบัดเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยศาสตร์การแพทย์แผนทางเลือก

การแพทย์แผนทางเลือก

ท่ามกลางความเจริญของเทคโนโลยีแห่งโลกอุตสาหกรรม และการสื่อสาร ล้วนเป็นตัวผลักดันให้สภาพเศรษฐกิจและสังคมมีความสลับซับซ้อน และเต็มไปด้วยมลพิษมากยิ่งขึ้น ซึ่งความเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อสภาพความเป็นอยู่ แบบแผนการดำเนินชีวิต และภาวะสุขภาพ ของคนในสังคมอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ซึ่งมีผลงานทางวิชาการหลายฉบับแสดงเนื้อหาออกมาตรงกันว่าในปัจจุบันมีอัตราการเสียชีวิตของประชากรจาก โรคไม่ติดต่อเพิ่มมากขึ้น เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด อุบัติเหตุ โรคเบาหวาน และโรคโลหิตจาง รวมถึงโรคติดต่อร้ายแรงอย่างโรคเอดส์ ตลอดจนภาวะความเครียด ปัญหาสุขภาพจิต และโรคจากปัญหาอาชีวอนามัย และอนามัยสิ่งแวดล้อม โดยมีโรคหัวใจ และโรคมะเร็งอยู่ในสาเหตุการป่วยและการตายในอันดับต้นๆ ซึ่งหากเรามองปัญหาดังกล่าวข้างต้นต่างกระเจกเงาที่สะท้อนให้เห็นถึงศักยภาพ และขีดความสามารถในการดูแล ป้องกันและจัดการกับปัญหาในด้านสุขภาพ พละนาถยของตนเองแบบที่ผ่านมา ณ เวลานั้นจึงอาจถือได้ว่า เป็นโอกาสที่ การแพทย์และศาสตร์สุขภาพทางเลือก(Alternative Medicine) จะเป็นอีกหนึ่งทางออกในการดูแลสุขภาพของประชาชน

การแพทย์ทางเลือก(Alternative Medicine) หมายถึงศาสตร์เพื่อการวินิจฉัย รักษาและป้องกันโรค ที่นอกเหนือไปจากศาสตร์ การแพทย์แผนปัจจุบัน (Bio-medicine) การแพทย์แผนไทย และ การแพทย์พื้นบ้านไทย(Indigenous or Thai Traditional medicine) ฉะนั้น การแพทย์ทางเลือก (Alternative medicine)จึงไม่ใช่การแพทย์กระแสหลัก(Conventional medicine) ซึ่งหากมีการนำ การแพทย์ทางเลือกมาใช้เพื่อ“เสริม”การแพทย์กระแสหลักเราจะเรียกว่าการแพทย์เสริม(Complementary Medicine) หรือหากใช้การแพทย์ทางเลือก “ร่วมกับ” การแพทย์กระแสหลัก จะเรียกว่าการแพทย์แบบผสมผสาน (Integrative medicine)

นอกจากนี้การนำการแพทย์ที่หลากหลายหลากดั่งกล่าวข้างต้น (ไม่ว่าจะเป็นกระแสหลัก แผนไทย หรือทางเลือก) มาใช้ร่วมกัน เพื่อการดูแลผู้ป่วยทั้งตัว (ไม่ใช่รักษาเฉพาะโรคหรืออวัยวะ เพียงอย่างเดียว) กล่าวคือต้องดูแลองค์ประกอบทั้งหมดของชีวิตด้วยจะเรียกว่า การแพทย์แบบองค์รวม (Holistic Medicine) เพราะในแง่ของความเป็นชีวิต ซึ่งประกอบไปด้วยร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม จิตวิญญาณ และสิ่งแวดล้อมนี้ หากองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งของชีวิตสูญเสียหน้าที่ไป ก็ส่งผลต่อองค์ประกอบอื่นๆ ที่เหลือ เพราะในช่วงเวลาเดียวกันชีวิตและองค์ประกอบของชีวิตแต่ละด้านต่างก็

มีความเกี่ยวเนื่องและสัมพันธ์กับสรรพสิ่งที่แวดล้อมอยู่เหมือนกัน และแม้ว่าองค์รวมของชีวิตจะมีส่วนย่อยๆ หลากอย่างมาประกอบรวมกันก็ตาม แต่ในความเป็นองค์รวมนี้ก็จะมีคุณสมบัติใหม่ ที่ส่วนประกอบย่อยๆ แต่ละส่วนดังกล่าวไม่มี

การแพทย์แบบองค์รวมจึงถือว่า พลังแห่งการบำบัดตนเองตามธรรมชาติ คือ หัวใจของการเยียวยา และฟื้นฟูร่างกาย ดังนั้นหลักการพื้นฐานของการบำบัดรักษา จึงอยู่ที่ว่าทำอย่างไรจึงจะสามารถถึงพลังชีวิตซึ่งเป็นพลังบำบัดตามธรรมชาติในตัวผู้ป่วยออกมาใช้ประโยชน์ได้ การแพทย์แบบองค์รวมจึงเชื่อว่า ผู้ป่วยคือผู้ที่รักษาตนเองได้อย่างแท้จริง ยาหรือสิ่งอื่นๆ เป็นเพียงส่วนประกอบที่จะช่วยเหลือเท่านั้น ฉะนั้นขั้นตอนแรกของการกระบวนการบำบัดรักษาคือคนไข้ต้องมีความเชื่อมั่นในพลังบำบัดของตนเองที่มีอยู่ตามธรรมชาติ “หมอ” หรือผู้ให้การรักษาก็จะเป็นเพียงผู้ให้คำแนะนำ หรือให้กำลังใจเท่านั้น ฉะนั้นการทำความเข้าใจในเรื่องของสุขภาพอย่างถูกต้องจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่คนไข้ต้องทำให้เกิดขึ้นเสียก่อน การบำบัดรักษาจึงจะสัมฤทธิ์ผล เพราะสุขภาพแบบองค์รวมมิได้หมายถึงแต่เฉพาะเทคนิคการดูแลสุขภาพเท่านั้น แต่ยังหมายรวมไปถึงการปรับวิถีชีวิต พฤติกรรมสุขภาพ อาหารการกิน โดยมุ่งเน้นไปที่การให้คุณค่าต่อวิถีการดำรงชีวิต และให้ความสำคัญกับกระบวนการเรียนรู้ และการเสริมสร้างความรับผิดชอบหรือวินัยในการที่จะดูแล ส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณของตนเองให้เป็นไปอย่างปกติสมบูรณ์ มีความสุข อยู่ในภาวะที่สมดุล และมีความสอดคล้องกับธรรมชาติ ซึ่งต้องอาศัยการเชื่อมโยง และเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมทั้งในระดับบุคคล ครอบครัวและชุมชน ซึ่งในบางครั้งก็อาจต้องมีการพึ่งพาเทคโนโลยีบ้าง แต่ต้องอยู่ในระดับที่เหมาะสม กล่าวคือควรหลีกเลี่ยงเครื่องมือที่มีความซับซ้อน เพื่อเป็นการสนับสนุนให้ร่างกายเกิดการเสริมสร้างและพัฒนาที่จะบำบัดตัวเอง มากกว่าการที่จะยินยอมให้ยาหรือสารเคมีแปลกปลอมเข้ามารุกรานร่างกายมากเกินไปจนเกิดความจำเป็น

ระบบการแพทย์และการบำบัดทางเลือกแต่ละแบบล้วนมีจุดแข็งและจุดอ่อนอยู่ในตัว แต่ในส่วนที่เรียกว่าเป็นจุดแข็งและจุดอ่อนนี้ บางครั้ง หรือบางโอกาสก็กลับกลายเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะช่วยไขปัญหา หรือสนองตอบความต้องการในบางด้านที่เป็นองค์ประกอบของชีวิต ที่การแพทย์แผนปัจจุบันยังไม่สามารถสนองตอบให้ได้ การแสวงหาวิถีบำบัดแนวแพทย์ทางเลือกและสุขภาพองค์รวมจึงเป็นสิ่งที่ท้าทายกระบวนการทัศน์และจินตนาการของคนรุ่นใหม่ทั้งในแง่ของชีวิต และสุขภาพ (เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ, 2547: 2)

ประเวศ วะสี ได้กล่าวไว้ว่า ปัจจุบัน วงการแพทย์ได้ก้าวหน้าไปมาก สามารถทำในสิ่งที่ไม่เคยทำได้มาก่อน จนอาจกล่าวได้ว่าเป็นยุคของ "การปฏิวัติวงการแพทย์" แต่ทั้งนี้ ปัญหาที่เกิดขึ้นก็คือ พื้นที่ทางสุขภาพของแพทย์แผนปัจจุบัน ตั้งอยู่บนปริมาตรของสุขภาพเพียงส่วนเล็กๆ ส่วนเดียว คือ

โรคที่แพทย์สามารถนิยามได้ชัดเจน ในขณะที่พื้นที่ที่เหลืออีกส่วนมาก เป็นพื้นที่ของความเจ็บป่วยที่นิยามไม่ได้ชัดเจน หรือโรคที่ไม่รู้สาเหตุ ตลอดจนพื้นที่ของการมีสุขภาพดีรวมอยู่ด้วย ดังนั้น พื้นที่ทางสุขภาพที่ถูกกำหนดโดยการนิยามของโรคจึงมีขนาดเล็กมาก

ทั้งนี้ ผลกระทบที่ตามมาของการแพทย์ที่ถือ "โรค" เป็นหลักนั้น มีมากมายหลายประการ ประการแรก คือ ทำให้การแพทย์ตั้งอยู่บนแกนของกายภาพที่สามารถตรวจสอบได้เพียงอย่างเดียว โดยละเลยความเจ็บป่วยที่อาจเกิดจากทาง "จิต" และทาง "สังคม" ดังนั้น ที่ผ่านมามีแพทย์พบผู้ป่วยที่ไม่สามารถหาโรคทางกายภาพได้ แพทย์จึงไม่เข้าใจ ไม่พอใจ หรืออาจเกลียดคนไข้ประเภทนี้ และดูแลรักษาไม่เป็น ส่งผลให้ขาดความสามารถที่จะรักษาผู้ป่วยส่วนใหญ่ ตลอดจนอาจทำให้คนไข้มีอาการหนักลง

ประการต่อมา คือการให้คนไข้ทั้งหมดเข้าสู่การตรวจรักษาด้วยเทคโนโลยี ในขณะที่การประเมินของคณะกรรมการประเมินเทคโนโลยี (Technology Assessment Board) ของรัฐสภาอเมริกัน พบว่า มีผู้ป่วยไม่ถึงร้อยละ 20 ที่หายเพราะใช้การรักษาด้วยเทคโนโลยี ขณะที่ที่เหลืออีกกว่าร้อยละ 80 หายป่วยเพราะเหตุอื่นๆ เช่น หายเอง หายเพราะ "placebo" (ยาที่ไม่ได้มีฤทธิ์ตรงกับโรค) หรือแม้กระทั่งหายเพราะได้รับการเอาใจใส่ ดังนั้น การแพทย์ปัจจุบันที่ให้คนไข้ทั้งหมดเข้าสู่กระบวนการวินิจฉัยและรักษาด้วยเทคโนโลยี จึงเป็นการสิ้นเปลือง ได้ผลไม่คุ้มค่า และเป็นการใช้เทคโนโลยีเกินความจำเป็น

นอกจากนี้ กระแสของการแพทย์ทางเลือกซึ่งเกิดขึ้นทั่วโลก ที่แม้จะไม่ได้ปฏิเสธข้อดีของการแพทย์แผนปัจจุบัน แต่ก็เป็นตัวสะท้อนว่าสังคมหรือผู้ทุกข์ยากรู้สึกว่ายังมีวิธีการอื่นๆ อีกที่จะช่วยให้พวกเขาดีขึ้น เช่น กลับไปหาแพทย์แผนดั้งเดิม กลับไปหาโยคะบำบัด การรักษาด้วยสมาธิ การฝังเข็ม เป็นต้น

ปัญหาอีกอย่างหนึ่งก็คือ การเกิดวิกฤตของระบบบริการสุขภาพ ซึ่งมีค่าใช้จ่ายสูงขึ้นกว่า 10% ในทุกๆ ปีอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดภาวะเงินหมด บุคลากรทางการแพทย์แบกรับภาระไม่ไหว และคนไข้ไม่ได้รับการบริการที่ดี ดังนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการเสนอทฤษฎีใหม่ทางการแพทย์ให้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิรูประบบสุขภาพ ซึ่งจะนำไปสู่การทำให้บทบาทและสถานภาพของแพทย์เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมโดยแพทย์ควรจะเป็นผู้นำทางด้านสุขภาพ มิใช่ เอาเวลาไปอยู่กับเทคโนโลยีเพียงอย่างเดียว ดังเช่นแพทย์จีนโบราณที่เป็นทั้งครู นักปราชญ์ นักจริยธรรม ซึ่งสามารถเป็นผู้ที่จะนำสังคมไปสู่สุขภาวะ หรือสังคมที่สงบร่มเย็นเป็นสุขได้ด้วย สำหรับปัญหาด้านความเครียดซึ่งถือเป็นปัญหาทางการแพทย์ที่ใหญ่ที่สุดทั่วโลกในขณะนี้

นพ.ประเวศ มีความเห็นว่า จากรายงานการวิจัยหลายแห่งที่แสดงให้เห็นว่าการเจริญสมาธิภาวนา หรือการทำให้จิตใจสงบนั้น สามารถบำบัดโรคและลดความเครียดลงได้ นั้นแสดงให้เห็นถึง

ปรากฏการณ์การเชื่อมโยงระหว่างกายและจิต ซึ่งการแพทย์ปัจจุบัน ยังรู้จักผลของจิตที่มีต่อ การน้อยนัก และยังเป็นการตั้งอยู่บนแกนทางกายภาพเพียงแกนเดียว ก็จะไม่เห็นผลของจิตที่มีต่อ สุขภาพ ทั้งทางด้านสุขภาพดีและสุขภาพเสียตามไปด้วย

ดังนั้น หากนิยามทฤษฎีใหม่ทางการแพทย์ว่า "การมีสุขภาพดีคือการมีดุลยภาพที่ดี" แทน "การมีสุขภาพดีคือการไม่มีโรค" ก็จะสามารถอธิบายปรากฏการณ์ต่างๆ ได้ดีกว่านิยามสุขภาพด้วย โรคเพราะดังที่กล่าวมาแล้วว่า มีความเจ็บป่วยมากมายที่หาโรคไม่ได้ หรือนิยามไม่ได้ชัดเจน ประดุจ ว่า "ไม่เป็นโรคก็สุขภาพไม่ดีได้" และหากมีการนิยามใหม่เช่นนี้ ความเจ็บป่วยทุกชนิด ก็คือการเสีย ดุลยภาพ ซึ่งสามารถเห็นภาพที่กว้างและชัดเจนมากกว่า

สำหรับดุลยภาพที่สมดุลนั้น นพ.ประเวศ เห็นว่า จะเกิดจากความสัมพันธ์อันถูกต้องและลง ตั้วระหว่าง กาย จิต สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งในแง่นี้ แม้เกิดความเจ็บป่วยที่เราไม่รู้สาเหตุ แต่ก็ สามารถที่จะรักษาให้หายได้ โดยการใช้ดุลยภาพบำบัด ซึ่งมีสมมติฐานตามที่ได้เกริ่นมาก่อนหน้านี้ คือคนไข้ทั้งหลายล้วนมีความเครียดปนอยู่ทั้งสิ้นโดยไม่เลือกเพศ วัย และฐานะและไม่ว่าความเครียด นั้นจะเป็นปฐมเหตุหรือเป็นสาเหตุผสมก็ตาม

ทั้งนี้ หากตระหนักได้ว่า "ทฤษฎีโรค" กับ "ทฤษฎีสุขภาพ" นำไปสู่เวชปฏิบัติที่ต่างกัน และ ทฤษฎีสุขภาพเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยมากกว่า ก็จะทำให้โรงพยาบาลทั้งหมด ตกอยู่ในฐานะที่จะ ส่งเสริมการมีสุขภาพดี และมีได้เป็นเพียงสถานรักษาโรคแต่เพียงเท่านั้น

อย่างไรก็ดี ภารกิจตามแนวทฤษฎีใหม่นั้น จะรวมถึงการส่งเสริม ดำรงรักษา และฟื้นฟู ดุลย ภาพทั้ง 4 มิติให้เชื่อมโยงกัน ไม่ใช่เฉพาะเทคโนโลยีทางการแพทย์สมัยใหม่เท่านั้น และผู้ที่เกี่ยวข้องก็ จะไม่ใช่แต่เรื่องของผู้เชี่ยวชาญเพียงฝ่ายเดียว หากแต่คนทั้งหมดต้องเข้ามามีบทบาทไม่ว่าจะเป็น ครอบครัว ชุมชน หน่วยงานต่างๆ และทุกพื้นที่ในสังคม (ประเวศ วะสี. 2547: ออนไลน์)

สถานการณ์การแพทย์ทางเลือกในประเทศไทย จากรายงานสำรวจความต้องการและอัตรา การใช้ประโยชน์จากการแพทย์ทางเลือกและการแพทย์แบบผสมผสานของประชาชนในภาพรวมของ โลกพบว่า ในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมาอัตราการขยายตัวที่สูงมาก ยกตัวอย่างเช่น จากรายงานของ ดร.ไอเซนเบิร์กและคณะ (มหาวิทยาลัยฮาวาร์ด) ทำการสำรวจการใช้ประโยชน์การแพทย์ทางเลือก ของประชาชนชาวอเมริกันระหว่างปี 1990 และ 1997 พบว่าประชาชนใช้บริการการแพทย์ทางเลือก สูงเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 47 จำนวน 629 ล้านครั้ง และเป็นตัวเลขที่สูงมากเมื่อเปรียบเทียบกับการใช้ บริการการแพทย์แบบปฐมภูมิในปีเดียวกัน 386 ล้านครั้ง นอกจากนี้ จากการศึกษาและเก็บรวบรวม สถิติการใช้ประโยชน์การแพทย์ทางเลือก การแพทย์แบบผสมผสาน ของ National Center for Complementary and Alternative Medicine (National Institution of Health) ปี 2002 (ปีล่าสุด) ร่วมกับสำนักงานสถิติแห่งชาติของอเมริกา (National Center for Health Statistics) โดยสำรวจจาก

ประชากรอายุ 18 ปีขึ้นไปทั้งสิ้นจำนวน 31,044 คน พบว่า ปัจจุบันประชาชนชาวอเมริกันประมาณร้อยละ 62 มีการใช้ประโยชน์จากการแพทย์ทางเลือก การแพทย์แบบผสมผสาน ในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา และตัวเลขเพิ่มเป็นร้อยละ 74.6 เมื่อถามว่าเคยมีการใช้ประโยชน์หรือไม่ และจากการสำรวจพบว่าประชากรที่ใช้ประโยชน์จากการรักษาในรูปแบบนี้เป็นประชากรที่มีการศึกษาสูง โดยมีเหตุผลหลัก 5 ประการคือ การแพทย์ทางเลือก การแพทย์แบบผสมผสานจะช่วยให้การรักษาดีขึ้นเมื่อใช้ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน ร้อยละ 55 น่าสนใจที่จะลองดู ร้อยละ 50 การรักษาแบบแผนปัจจุบันใช้ไม่ได้ผล ร้อยละ 28 แพทย์แผนปัจจุบันแนะนำให้ทดลองใช้ ร้อยละ 26 และยาแผนปัจจุบันราคาแพงเกินไป ร้อยละ 13

จากแนวโน้มดังกล่าวนี้เอง ส่งผลกระทบให้เกิดความตื่นตัวและมีการจัดระบบขององค์ความรู้ในเรื่องการแพทย์ทางเลือก การแพทย์แบบผสมผสานอย่างจริงจังในต่างประเทศตลอดระยะเวลา 10 กว่าปีที่ผ่านมา รวมทั้งองค์การอนามัยโลกเองก็ตระหนักเห็นถึงความสำคัญดังกล่าว จึงมีการกำหนดยุทธศาสตร์ทางด้านนี้ออกมาในแผนปี 2002 – 2005 ว่า จะช่วยเหลือประเทศต่าง ๆ ในการ กำหนดนโยบายระดับชาติเพื่อประเมินและควบคุมการใช้ประโยชน์จากการแพทย์ทางเลือก หรือการแพทย์แบบผสมผสาน ส่งเสริมการสร้างหลักฐาน (Evidence) ที่น่าเชื่อถือในด้านความปลอดภัย ศักยภาพ และคุณภาพของการรักษาและผลิตภัณฑ์ในกลุ่มนี้ และจะให้ความมั่นใจว่าจะสามารถมีบริการที่มีคุณภาพ มีราคาที่เข้าถึงได้ให้แก่ประชาชน(รวมสมุนไพรด้วย) รวมทั้งจะส่งเสริมให้เกิดการใช้ประโยชน์(ที่มีหลักฐานอ้างอิงได้จริง) โดยผู้ให้บริการและผู้มารับบริการ

เช่นเดียวกับประเทศอื่นๆ จากรายงานสุขภาพทางเลือกของ สำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข (ตุลาคม 2540) กล่าวว่า กระแสความตื่นตัวเรื่องศาสตร์การแพทย์ทางเลือกในสังคมไทยนั้นเริ่มก่อตัวอย่างเด่นชัดเมื่อประมาณปี พ.ศ. 2530 โดยเริ่มต้นจากการนำสมุนไพรมาใช้ การรื้อฟื้นภูมิปัญญาการแพทย์แบบพื้นบ้าน ไปจนถึงการแสวงหารูปแบบ/วิธีการรักษาแบบต่าง ๆ จากต่างประเทศมาใช้กันอย่างหลากหลาย จนกระทั่งกระทรวงสาธารณสุขได้มีการก่อตั้งกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกขึ้นในปี 2545 ตามกฎกระทรวงการแบ่งส่วนราชการกรมฯ

สถานการณ์การให้บริการในประเทศไทย

จากรายงานการศึกษาของ สำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข (ตุลาคม 2540) โดยทำการส่งแบบสอบถามไปยังหน่วยงานกรม กองทางวิชาการในส่วนกลาง และหน่วยงานส่วนภูมิภาคของกระทรวงสาธารณสุขที่คาดว่าจะเกี่ยวข้อง จำนวน 253 หน่วยงาน เพื่อศึกษาผลการดำเนินงานด้านการแพทย์ทางเลือกจากหน่วยงานต่าง ๆ ดังกล่าว โดยให้นิยามความหมายของสุขภาพทางเลือกว่า เทคนิควิธีการทางการแพทย์อื่น ๆ ที่ไม่เป็นที่รู้จักหรือยอมรับอย่างเป็นทางการโดยบุคลากรทาง

การแพทย์ในระบบการแพทย์กระแสหลัก หรือการแพทย์แผนปัจจุบัน กล่าวคือไม่ได้มีการสอนในโรงเรียนแพทย์ หรือไม่มีการจัดบริการในโรงพยาบาลหรือสถาบันการแพทย์แผนปัจจุบัน เทคนิคเหล่านี้ส่วนใหญ่จะมีลักษณะ “ไม่กระทำต่อร่างกายอย่างรุนแรง” หรือ “ไม่ใช้เภสัชภัณฑ์ที่เป็นสารเคมี” และเป็นศาสตร์สุขภาพทางเลือกที่มาจากสังคมและวัฒนธรรมอื่น สามารถสรุปผลได้ดังตาราง 1

ตาราง 1 แสดงผลการสำรวจการให้บริการการแพทย์ทางเลือกปี 2540

ประเภทสถานพยาบาล	จำนวน รพ.ที่ส่ง แบบสอบถามไป (แห่ง)	จำนวน รพ.ที่ตอบ แบบสอบถามกลับ (แห่ง/ร้อยละ)	จำนวน รพ.ที่มีการดำเนินงาน การแพทย์ทางเลือก (แห่ง/ร้อยละ)
1. โรงพยาบาลทั่วไป/ศูนย์	93	53 (56.99%)	13 (13.98%)
2. สสจ.	76	36 (47.37%)	16 (21.05%)
3. กรมการแพทย์	34	13 (38.23%)	9 (26.47%)
4. กรมสุขภาพจิต	19	10 (52.63%)	9 (47.37%)
5. กรมควบคุมโรค	15	9 (66.67%)	5 (33.33%)
6. กรมอนามัย	16	12 (75.00%)	7 (43.75%)
รวม	253	133 (52.57%)	59 (23.32%)

หมายเหตุ ไม่รวมการให้บริการการแพทย์แผนไทยในการศึกษาและผู้สรุปนำเสนอข้อมูลภายใต้สมมุติฐานว่าผู้ที่ไม่ตอบแบบสอบถามถือว่าไม่มีการดำเนินงานด้านการแพทย์ทางเลือก

และจากการสำรวจและประเมินสถานการณ์การให้บริการการแพทย์ทางเลือกในโรงพยาบาลและสถานบริการสุขภาพ ปีงบประมาณ 2546 (ต.ค. 45 – ส.ค. 46) ของกองการแพทย์ทางเลือก โดยส่งแบบสอบถามสำรวจและสุ่มเข้าเก็บข้อมูลบางแห่งแบ่งตามเขตพบว่าจากการส่งแบบสอบถามไปยังสถานพยาบาลทั้งสิ้น 1,092 แห่ง เป็นโรงพยาบาลทั่วไปโรงพยาบาลศูนย์ จำนวน 92 แห่ง โรงพยาบาลชุมชน 720 แห่ง และโรงพยาบาลเอกชน 280 แห่ง สรุปผลดังตาราง 2

ตาราง 2 แสดงผลการสำรวจสถานการณ์การให้บริการด้านการแพทย์ทางเลือกปี 2546

ประเภทสถานพยาบาล	จำนวน รพ.ที่ส่ง แบบสอบถามไป (แห่ง)	จำนวน รพ.ที่ตอบ แบบสอบถามกลับ (แห่ง/ร้อยละ)	จำนวน รพ.ที่มีการดำเนินงาน การแพทย์ทางเลือก (แห่ง/ร้อยละ)
1. โรงพยาบาลทั่วไป /ศูนย์	92	63 (68.48%)	48 (52.17%)
2. โรงพยาบาลชุมชน	720	202 (28.05%)	59 (8.19%)
3. โรงพยาบาลเอกชน	280	112 (40%)	22 (7.85%)
รวม	1092	377 (34.52%)	129 (11.81%)

หมายเหตุ ไม่รวมการให้บริการการแพทย์แผนไทยในการศึกษา และผู้สรุปนำเสนอข้อมูลภายใต้สมมติฐานว่าผู้ที่ไม่ตอบแบบสอบถามถือว่าไม่มีการดำเนินงานด้านการแพทย์ทางเลือก

โดยการแพทย์ทางเลือกที่มีการให้บริการมากที่สุดคือ คลินิกฝังเข็มมีจำนวน 85 แห่ง คิดเป็น 65.89% ของจำนวนโรงพยาบาลที่ให้บริการด้านการแพทย์ทางเลือก (129 แห่ง) ส่วนการให้บริการอื่นๆ เช่น การทำดุลยภาพบำบัด ชีกง ดนตรีบำบัดในเด็กออทิสติก การฝึกสมาธิ วารีบำบัด การจัดโปรแกรมอาหารสุขภาพ ฯลฯ

จากผลการศึกษาทั้งสองจะเห็นว่าในช่วงเวลาประมาณ 6 ปี (2540-2545) โรงพยาบาลทั่วไป/ศูนย์ มีการดำเนินงานด้านการแพทย์ทางเลือกสูงขึ้นอย่างชัดเจนจากร้อยละ 13.98 เป็นร้อยละ 52.17 หรือคิดเพิ่มเป็นประมาณ 3.73 เท่า

จากรายละเอียดและข้อมูลต่าง ๆ จะเห็นได้ว่าในช่วง 7 ปีที่ผ่านมา (นับจากปี 2540) เรื่องการแพทย์ทางเลือกมีอัตราการขยายตัวสูงมากขึ้นเรื่อย ๆ และกำลังเป็นที่สนใจของประชาชนในสังคมเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้น กองการแพทย์ทางเลือกจึงควรมีภารกิจเร่งด่วนที่ต้องเร่งจัดการและทำการศึกษาค้นคว้าความรู้ด้านการแพทย์ทางเลือกต่าง ๆ เพื่อเผยแพร่ข้อมูลได้อย่างถูกต้องแก่ประชาชนต่อไป (มณฑกา ธีรชัยสกุล. 2548: 4-6)

การนวด (massage) อาจเป็นวิธีบำบัดที่เก่าแก่ที่สุดเท่าที่มนุษย์เคยรู้จัก ผู้คนในดินแดนตะวันออกไกลและตะวันออกกลางรู้จักการนวดมาอย่างน้อยตั้งแต่ 3,000 ปีก่อนคริสตกาลแล้ว แพทย์สมัยกรีกโบราณใช้การนวดรักษาอาการข้อยึดและปวดข้อ ฮิปโปเครติส ผู้ได้ชื่อว่าเป็นบิดาแห่งการแพทย์ของกรีกโบราณ บันทึกไว้ในศตวรรษที่ 5 ก่อนคริสตกาลว่า การอาบน้ำที่มีกลิ่นหอมและการนวดน้ำมันทุกวันคือ วิธีแห่งสุขภาพ น้ำมันเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีบทบาทอย่างมากในการนวดทุกรูปแบบ และได้รับความนิยมในยุโรปตั้งแต่ศตวรรษที่ 19 เป็นต้นมาเมื่อนักยิมนาสติกชาวสวิสชื่อ เพอร์ เฮน

ริค ลิงก์ ได้คิดค้นหลักแห่งสุนทรีศาสตร์และวิทยาศาสตร์ขึ้นมา เรียกว่า การนวดแบบสวีดิช (Swedish massage) การนวดวิธีนี้มีพื้นฐานมาจากการนวดแบบโบราณหลายวิธีนั่นคือ เป็นการผสมผสานระหว่างการนวดเพื่อการบำบัดรักษากับการนวดเพื่อบริหารกล้ามเนื้อและข้อ

การแพทย์แผนไทยก็เป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถบำบัดตนเองให้ผ่อนคลายความตึงเครียดได้ ด้วยการนวด ซึ่งการบำบัดให้ผ่อนคลายด้วยการนวดนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากภูมิปัญญาไทยตั้งแต่ดั้งเดิมจนกลายเป็นวัฒนธรรมไทย ล้วนแล้วแต่ควรค่าแก่การอนุรักษ์ทั้งสิ้น

การนวดของไทย ก็เป็นศาสตร์อีกแขนงหนึ่งที่สืบทอดกันมาตั้งแต่โบราณ เป็นศาสตร์ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของมนุษย์มากมาย เพราะการใช้ชีวิตของคนนั้นต้องมีการทำกิจกรรมมากมาย การทำงาน การดำเนินชีวิตในแต่ละวันที่แตกต่างกันไป ทำให้ร่างกายมีอาการเจ็บป่วย เมื่อยล้าของร่างกาย หรือถ้าเกิดอุบัติเหตุก็จะทำให้กล้ามเนื้อ กระดูกเกิดการบิดเบียด กดทับ กระดูกเคลื่อนแตกหัก แต่ด้วยภูมิปัญญาของคนไทยในสมัยก่อน ทำให้อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เป็นปกติได้โดยอาศัยภูมิปัญญาวิชาความรู้สาขาต่าง ๆ เช่น การนวด การรักษาด้วยสมุนไพรไทย การเข้าเฝือก โดยใช้วัสดุวัสดุที่มีในท้องถิ่น นำมาบำบัดรักษาให้อาการดีขึ้น อาจจะต้องใช้เวลาหลาย ๆ ครั้ง ค่อยเป็นค่อยไปตามสภาพร่างกายและอาการของแต่ละคน เพราะการแพทย์แผนไทยในสมัยก่อน ยังไม่มีเทคโนโลยีที่ทันสมัยในการตรวจร่างกาย ไม่มีเครื่องเอ็กซเรย์ ไม่มีเครื่องมือวัดความดัน แต่ก็ยังสามารถบำบัดรักษา ปรับจัดกระดูก กล้ามเนื้อ และอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายให้เข้าที่ได้ สัมผัสได้ถึงความดันสูงหรือต่ำของร่างกาย โดยอาศัยภูมิปัญญาชาวบ้านซึ่งเครื่องมือก็มีเพียงการสัมผัสด้วย นิ้ว มือ เท้า เข่า ศอก และความรู้ที่สืบทอดกันมาแต่โบราณเท่านั้น เมื่อปัจจุบันภาวะความเครียดทำให้เกิดความตึงของกล้ามเนื้อได้ จึงควรใช้การนวดเข้ามามีส่วนในการปรับสมดุลของร่างกายจากภาวะความเครียด

2.1 อุปกรณ์ช่วยนวดตนเองแบบพื้นบ้าน

อุปกรณ์ช่วยนวดตนเองแบบพื้นบ้าน เป็นภูมิปัญญาไทย ที่คิดค้นเครื่องมือช่วยในการนวดคลึง โดยพัฒนามาจากการใช้วัสดุที่มีอยู่ในท้องถิ่น ด้วยกลวิธีแบบง่ายๆ และบางชนิดอาจดัดแปลงมาจากอุปกรณ์ช่วยนวดของจีนและญี่ปุ่น จนใช้แพร่หลายในสังคมไทย เพื่อบรรเทาอาการป่วยเมื่อยหรือติดขัดในบางตำแหน่งของร่างกาย ที่ไม่สามารถกระทำด้วยมือตนเองได้ หรืออาจนวดและกดได้แต่ไม่มีน้ำหนักเพียงพอที่จะช่วยบรรเทาอาการซึ่งผู้ใช้อุปกรณ์สามารถปรับแรง หรือน้ำหนักในการใช้ให้เหมาะสมกับที่ตนเองจะสามารถทนได้ ทำให้ใช้อุปกรณ์ได้อย่างปลอดภัย ไม่ควรกดลงบริเวณที่เปราะบางหรืออาจจะเป็นอันตราย เช่น ข้อต่างๆ ตับ ม้าม ไต หรือบริเวณที่มีก้อนเนื้องอกต่างๆ การใช้อุปกรณ์ช่วยนวดตนเองนี้เป็นส่วนหนึ่งในการดูแลสุขภาพเบื้องต้นด้วยตนเอง ช่วยให้ฟื้นตนเองในยามเจ็บป่วยได้ไม่น้อย

อุปกรณ์ช่วยนวดตนเองแบบพื้นบ้านไทย เพื่อใช้กดหรือคลึงตามร่างกาย เพื่อบรรเทาอาการเจ็บปวดหรือติดขัดของอวัยวะต่างๆ อันเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมาก อุปกรณ์ที่ใช้มีดังนี้

พ้อหมอใหญ่ :

คล้ายกระเดื่องดำข้าว เป็นไม้เนื้อแข็งสองชิ้น

ชิ้นที่ 1 เป็นไม้แผ่นยาวประมาณ 40-50 ซม. หนาประมาณ 1 ซม. ส่วนหัวเจาะรู ส่วนท้ายโค้งมน กว้างประมาณ 4-6 ซม. ด้านบนเป็นแท่งลักษณะคล้ายไม้ตีพริก หัวท้ายตัด ส่วนหัวที่เขี้ยว

ชิ้นที่ 2 เป็นไม้ยาวประมาณ 50-60 ซม. หนา 1.5-2 ซม. ลบมุมและเหลื่อมโดยรอบ ส่วนหัวเจาะรู ส่วนท้ายตัดโค้งมน



ภาพประกอบ 1 พ้อหมอใหญ่

หลักการใช้เพื่อบำบัดด้วยการนวดด้วยพ้อหมอใหญ่

- นวดหน้าท้อง ผู้ที่จะใช้นวดจะอยู่ในท่านอน แล้วสอดแผ่นไม้เรียบไว้ด้านหลัง พร้อมกับใช้แผ่นไม้ที่มีปุ่มกดลงบริเวณท้อง หรือตำแหน่งที่ต้องการ โดยใช้มือทั้งสองจับประคองไม้ไว้ และใช้มือด้านที่จับปลายไม้ กดน้ำหนักลง 5-15 วินาทีแล้วปล่อย แล้วจึงเลื่อนตำแหน่งที่ต้องการกดในตำแหน่งต่อไป โดยใช้วิธีเหมือนเดิมในการกด เพื่อคลายอาการปวดเมื่อย

- นวดแขน ยืนแขนที่จะใช้นวดวางบนตัก สอดไม้ด้านที่เรียบไว้ด้านล่างของแขน ใช้มืออีกข้างหนึ่งจับปลายไม้ที่มีปุ่ม โดยให้ปุ่มสัมผัสกับจุดที่จะนวด ดึงปลายไม้ด้านบนเข้าหาปลายไม้อีกข้างหนึ่ง ค้างไว้ 5-15 วินาที แล้วปล่อย

- นวดแขนท่อนบน วางพ้อหมอใหญ่ไว้กับพื้น โดยตะแคงปุ่มหันไปทางผู้ที่จะนวด แล้วตะแคงตัวลงนอน เอาส่วนของต้นแขนที่ต้องการนวด กดลงตรงปุ่มของพ้อหมอใหญ่ แล้วใช้น้ำหนักตัวกดลงไป

- นวดขาท่อนบนด้านล่างให้ผู้ถูกนวดนั่งยืนขาข้างที่จะนวดออกไป พร้อมงอเข่า สอดไม้แผ่นเรียบที่มีปุ่มสัมผัสจุดที่จะนวด บริเวณด้านล่างของขาท่อนบน ใช้มือจับปลายไม้แผ่นเรียบด้านบนดึงปลายไม้เข้าหากัน

- นวดขาด้านใน ส่วนการนวดขาด้านในนั้น จะจับไม้ลักษณะเดียวกัน แต่ให้ดึงปลายไม้ทั้งสองขึ้น โดยสอดไม้ที่มีปุ่มอยู่ด้านในกดตรงจุดที่ปวด ส่วนไม้แผ่นเรียบให้อยู่ด้านข้าง แล้วกดปลายไม้ทั้งสองเข้าหากัน เพื่อลงน้ำหนัก 5-15 วินาที สามารถกดนวดไล่ขึ้นลง ตั้งแต่ต้นขาไปจนถึงขาท่อนล่าง

- นวดขาด้านนอก ส่วนการนวดขาด้านนอกนั้น สอดไม้แผ่นเรียบให้อยู่ด้านใน ส่วนไม้ที่มีปุ่มอยู่ด้านนอกกดตรงจุดที่ปวด แล้วกดปลายไม้ทั้งสองเข้าหากัน เพื่อลงน้ำหนัก 5-15 วินาที สามารถกดนวดไล่ขึ้นลง ตั้งแต่ต้นขาไปจนถึงขาท่อนล่าง

- นวดสะโพก เริ่มจากให้ผู้ที่จะนวดนอนตะแคงทับแผ่นไม้เรียบ พร้อมกับใช้แผ่นไม้ที่มีปุ่มกดลงบริเวณที่สะโพกด้านหลัง หรือตำแหน่งที่ต้องการ โดยใช้มือทั้งสองกดปลายไม้ทั้งสองข้างเข้าหากัน เพื่อเป็นการลงน้ำหนักแล้วปล่อย กดนวดให้ทั่วสะโพก เพื่อเป็นการคลายอาการ

หมอลีเก็ก

มีลักษณะเป็นไม้เนื้อแข็ง มีด้ามจับ ความยาวทั้งหมดประมาณ 30 ซม. ส่วนของด้ามควรมีขนาดจับได้ถนัดมือ โดยด้านหน้าควรรอบคอดรับกับอุ้งมือที่จับด้านหลังควรวนราบ เพื่อให้วางตั้งกับพื้นได้ ส่วนของเต้าจะแหลมมากกว่าส่วนเต้าของหมอน้อย และมีรูปร่างเล็กสันทัดกว่า หมอน้อยยอดปลายแหลมสูง 6-7 ซม.



ภาพประกอบ 2 หมอลีเก็ก

หลักการใช้เพื่อบำบัดด้วยการนวดด้วยหมอลีเก็ก

-นวดมือให้ผู้ที่จะนวดนั่งขัดสมาธิ แล้วสอดด้ามหมอลีเก็กเข้าไว้ใต้ตัก โดยหงายยอดปลายแหลมให้ตั้งขึ้น แล้ววางฝ่ามือที่จะนวดคว่ำลงที่ปลายยอดแหลมให้ตรงกับจุดที่จะนวด แล้วทิ้งน้ำหนักตัวกดลงที่ฝ่ามือเพื่อเป็นการนวด สามารถนวดเฉพาะจุดที่ปวดหรือนวดให้ทั่วฝ่ามือก็ได้

-นวดขาด้านล่างให้ผู้ที่จะนวดนั่งพร้อมยื่นขาที่จะนวด งอขาขึ้นเล็กน้อย ใช้มือจับด้ามอุปกรณ์โดยสอดปลายแหลมให้ตั้งขึ้นแตะจุดที่จะนวด แล้วกดขาให้ทับยอดปลายแหลม โดยใช้มือช่วยกด 5-15 วินาที แล้วปล่อย ส่วนมืออีกข้างช่วยอุปกรณ์เลื่อนตำแหน่งที่จะนวดไล่ในตำแหน่งต่อไป

หมอกะลา

ทำจากกะลามะพร้าวซีกตัวผู้ นิยมใช้เป็นคู่ โดยให้มีลักษณะส่วนยอดเต้าแหลม หรือป้านต่างกัน ส่วนสูงเท่ากัน ขนาดอาจเล็กหรือใหญ่ก็ได้ แต่เพื่อความสวยงาม ควรเป็นขนาดไม่แตกต่างกันมากนัก ส่วนของขอบเรียบเสมอกันโดยรอบ ควรทำความสะอาด โดยการขูด ขัดเอาขุยและส่วนเนื้อเยื่อออกถ้าไม่ต้องการให้ขอบกะลาแตกง่าย ควรใช้โลหะเลี่ยมขอบกะลาโดยรอบ เป็นอุปกรณ์สำหรับนวดเท้า สามารถใช้นวดส่วนต่างๆ



ภาพประกอบ 3 หมอกะลา

หลักการใช้เพื่อบำบัดด้วยการนวดด้วยหมอกะลา

- นวดเท้าด้วยกะลา 2 ใบ ให้ผู้ที่จะนวด ขึ้นไปยืนเหยียบนวดเท้าทั้งสองข้างให้ทั่วบนอุปกรณ์ โดยทิ้งน้ำหนักลงไปทั้งตัว โดยใช้กำแพงหรือฝ่ามือเป็นที่พยุงตัว

หมอไม้ลำ

มี 2 ลักษณะ โดยทำจากวัสดุต่างกันดังนี้

1. หมอไม้ลำทำจากไม้ไผ่ จะมีลักษณะเป็นแท่งกลม ยาวประมาณ 65-75 ซม. ทำจากลำไม้ไผ่และจากไม้จริง ถ้าทำจากไม้ไผ่จะต้องมีเดือยไม้แข็งๆ เสียบอยู่ข้างหนึ่งของไม้ไผ่ ซึ่งต้องมีคุณสมบัติเทียบเท่ากับไม้เนื้อแข็ง จะต้องใช้ลำไม้ไผ่ชนิดไม่เลี้ยว ลำต้นตรง ปล้องยาว พอเหมาะ ลำข้อไม้ไผ่ไม่โป่งพองมาก ตัดให้ปลายทั้งสองข้างอยู่ห่างข้อเท่าๆ กัน เพื่อที่จะนำเดือยมาสวมที่บริเวณลำไม้ไผ่ข้างใดข้างหนึ่ง

2. หมอไม้ลำทำจากไม้เนื้อแข็ง มีลักษณะเป็นไม้เนื้อแข็งกลึงกลม ยาวประมาณ 65-75 ซม. หมอไม้ลำคิดค้นโดยหมอมณฑล จากประสบการณ์ดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้านมาตั้งแต่ยังเป็นเด็ก จึงได้คิดทำอุปกรณ์ในการช่วยนวดตนเองที่หาง่าย มีคุณค่าและประหยัด และเชื่อว่าอุปกรณ์ลักษณะนี้คงมีใช้กันมาแต่โบราณ



ภาพประกอบ 4 หมอไม้ลำ

หลักการใช้เพื่อบำบัดด้วยการนวดด้วยหมอนไม้ลำ

- นวดสะบัก ผู้ที่จะนวดจับอุปกรณ์ แล้วไขว้พาดอุปกรณ์ตรงสะบัก โดยให้ส่วนที่เป็นด้ามจับอยู่ด้านบน ส่วนอีกด้านนั้นใช้ข้อมือล็อกไว้ จับด้ามโยกกดลงน้ำหนัก นวดสลับทั้ง 2 ข้าง
- นวดหลัง ให้ใช้อุปกรณ์พาดขวางไว้ด้านหลัง โดยใช้ข้อพับแขนล็อกไว้ พร้อมกับดึงรั้งมาข้างหน้า เพื่อเป็นการดึงน้ำหนักให้อุปกรณ์นวดที่หลัง สามารถขยับอุปกรณ์ให้นวดไล่ขึ้นลงได้
- นวดท้อง ให้ใช้อุปกรณ์ พาดขวางไว้ตามแนวท้องน้อย โดยใช้สองมือจับยึดที่ปลายไม้ทั้ง 2 ข้างไว้ ค่อยๆ ย่อเขย่งตัวลงนั่งยองๆ พร้อมกับกดน้ำหนักลงที่อุปกรณ์ 5-15 วินาที ทำซ้ำ 3 ครั้ง สามารถขยับเลื่อนตำแหน่งที่จะนวดตามต้องการ
- นวดบ่า ให้ใช้อุปกรณ์วางพาดขวางไว้บนบ่า โดยใช้มือทั้งสองจับที่ปลายไม้ทั้ง 2 ข้างไว้ แล้วค่อยๆ โน้มตัวดึงน้ำหนักกดบริเวณบ่าจนทั่ว สามารถเลื่อนตำแหน่งนวดได้ตามต้องการ

นมสาวหรือหมอนนม

ไม้จะมีลักษณะคล้ายเต้านมคู่ ทำด้วยไม้เนื้อแข็ง ขัดแต่งให้เรียบหมอนน้อยมีฐานกว้างประมาณ 10 เซนติเมตร ยาวประมาณ 20 เซนติเมตร ยอดเต้านมต่างกัน 7.5 - 11 เซนติเมตร เต้านมคู่อาจเป็นทรงกลมรี ทรงสี่เหลี่ยมหรือทรงปิรามิดลบเหลี่ยม แต่ทรงกลมรีจะเหมาะสมที่สุด หมอนนมไม้เป็นของโบราณ มีใช้กันตามบ้าน ในวัง และในวัด



ภาพประกอบ 5 นมสาวหรือหมอนนม

หลักการใช้เพื่อบำบัดด้วยการนวดด้วยนมสาว

- นวดหลัง ผู้ที่จะนวดอยู่ในท่านั่ง แล้ววางอุปกรณ์สอดเข้าไปใต้หลังแนวระเอว แล้วนอนหงายทับไว้ 5-15 วินาที ทำซ้ำ 3 ครั้ง แล้วค่อยๆ ขยับเปลี่ยนจุดโดยเลื่อนอุปกรณ์ตามตำแหน่งที่ต้องการ
- นวดเอวด้านข้าง ผู้ที่จะนวดอยู่ในท่านั่ง แล้ววางอุปกรณ์ให้อยู่แนวระดับเอว แล้วตะแคงตัวนอนทับไว้ 5-15 วินาที ทำซ้ำ 3 ครั้ง แล้วค่อยๆ ขยับเปลี่ยนจุดโดยเลื่อนอุปกรณ์ตามตำแหน่งที่ต้องการ

- นวดแขนท่อนล่างให้ผู้นอนอยู่ในท่านั่ง แล้ววางอุปกรณ์ห่างจากลำตัวเล็กน้อย แล้วตะแคงตัวทิ้งน้ำหนัก โดยให้แขนท่อนล่างสัมผัสที่รองของอุปกรณ์ 5-15 วินาที แล้วจึงขยับเปลี่ยนจุดที่นวดต่อไป

- นวดขาท่อนบน ผู้ที่จะนวดอยู่ในท่านั่งขัดสมาธิ วางอุปกรณ์สอดไว้ใต้เข่าด้านข้างตรงกับจุดที่ต้องการนวด วางแขนลงตรงขาข้างที่นวดแล้วใช้มืออีกข้างช่วยกดน้ำหนัก

- นวดคอ ผู้ที่จะนวดอยู่ในท่านั่ง แล้ววางอุปกรณ์บริเวณใต้กะโหลกศีรษะตรงจุด 1 จากนั้นให้นอนตั้งเข่า คว่ำมือทั้ง 2 ข้าง แขนบลัดว ยกกันขึ้นเพื่อถ่าน้ำหนักมาที่ศีรษะ 5-15 วินาที แล้วเลื่อนมาจุดที่ 2 ทำเหมือนเดิม ทำซ้ำ 3 ครั้ง

ลูกกลิ้งสายนวดตัว

มีลักษณะเป็นลูกกลิ้งไม้กลิ้งกลม โดยเจาะรูเป็นเส้นผ่าศูนย์กลางด้วยแกนไม้ ปลายแกนทั้งสองข้างมีท่อกลวงติดยึดทำด้วยไม้เพื่อร้อยเชือกเป็นสาย เชื่อมกันโดยมีลูกกลิ้งประมาณ 10 ลูก ต่อ 1 ชุด ปลายเชือกทั้งสองข้างมีด้ามจับยึด เมื่อเวลาดึงด้ามจับลูกกลิ้งจะหมุนได้



ภาพประกอบ 6 ลูกกลิ้งสายนวดตัว

หลักการใช้เพื่อบำบัดด้วยการนวดด้วยหมอกะลา

- นวดบ่าให้ผู้ที่จะนวดจับยึดด้ามทั้งสองข้างไว้แล้วพาดสายนวดไว้ด้านหลัง ดึงชักสลักซ้ายขวาไปมาเพื่อเป็นการนวด โดยนวดไล่ตั้งแต่คอไล่ลงไปจนถึงน่อง แล้วนวดกลับขึ้นมา

ไม้นวดตัว

เป็นอุปกรณ์ที่ทำจากไม้กลึงกลม เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 6 เซนติเมตร 2 ลูก เชื่อมกันด้วยแกนไม้ ระหว่างแกนจะมีด้ามจับทำด้วยไม้กลม ยาวประมาณ 30 เซนติเมตร กลึงตรงส่วนปลายให้กลม เมื่อดันปลายไม้หรือดึงลูกกลิ้งจะหมุนตามแรงได้



ภาพประกอบ 7 ไม้นวดตัว

หลักการใช้เพื่อบำบัดด้วยการนวดด้วยหมอนวดตัว

- นวดตัว ผู้ที่จะนวดนั่ง จับด้ามไม้ แล้วใช้ส่วนที่เป็นลูกกลิ้งออกแรงกดนวดไปที่ตัวของผู้
นวดเอง
- นวดขา ผู้ที่จะนวดจับด้ามไม้ แล้วใช้ส่วนที่เป็นลูกกลิ้งออกแรงกดนวดไปที่ขา

หมอนเคลางค์

เป็นอุปกรณ์ทำจากก้อนหินสีแตกต่างกัน ซึ่งนำมากลึง และเจียรผิวให้เรียบเป็นมัน ให้มีรูปร่างทรงกลมหรือรูปไข่มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 6 เซนติเมตร หรือขนาดเท่าไข่ไก่ สามารถใช้ในส่วนต่างๆ ของร่างกาย



ภาพประกอบ 8 หมอนเคลางค์

หลักการใช้เพื่อบำบัดด้วยการนวดด้วยหอมเสลาดัง

- นวดมือ วางหอมเสลาดังลงบนพื้น จากนั้นใช้มือข้างที่จะนวด วางมือลงบนส่วนสูงที่สุดของอุปรกรณ์ แล้วใช้มืออีกข้างหนึ่งวางทับอุปรกรณ์ พร้อมออกแรงกดน้ำหนักตัวลงไป ตามความต้องการ สามารถนวดฝ่ามือจนทั่ว และสลับมือ

- นวดขาท่อนบน ให้ผู้ที่จะนวดอยู่ในท่านั่ง จากนั้นวางหอมเสลาดังลงบนพื้น แล้ววางไว้ด้านล่างของขาท่อนบน ให้อยู่ในตำแหน่งที่ต้องการนวด ใช้มือข้างหนึ่งวางบริเวณหัวเข่า ส่วนมืออีกข้างวางทับพร้อมออกแรงกด สามารถเปลี่ยนจุดได้ตามความต้องการ

หอมชาวเล

เป็นอุปรกรณ์ที่ทำจากหอยเบี้ยแก่ใหญ่ ซึ่งหอยชนิดนี้มีขนาดใหญ่ประมาณ 8 เซนติเมตร มีลักษณะแข็ง ด้านหลังโค้งมน ผิวมัน และมีสีส้มสวยงาม



ภาพประกอบ 9 หอมชาวเล

หลักการใช้เพื่อบำบัดด้วยการนวดด้วยหอมเสลาดัง

- นวดมือ ให้ผู้ที่จะนวดนั่ง แล้ววางหอมชาวเลลงบนพื้น วางมือให้ตำแหน่งที่ต้องการนวด อยู่บนส่วนที่สูงที่สุด แล้วใช้น้ำหนักตัวกดลงไป

- นวดขาให้ผู้ที่จะนวดอยู่ในท่านั่ง จากนั้นวางหอมชาวเลลงบนพื้น แล้ววางไว้ด้านล่างของขาท่อนบน ให้อยู่ในตำแหน่งที่ต้องการนวด ใช้มือข้างหนึ่งวางบริเวณหัวเข่า ส่วนมืออีกข้างวางทับพร้อมออกแรงกด สามารถเปลี่ยนจุดได้ตามความต้องการ (มณฑล แก้วสกุล; และอรุณชัย ถิ่นธนาสาร. 2537: 14-21)

อุปรกรณ์ช่วยนวดตนเองแบบพื้นบ้านทำให้สามารถบำบัดให้เกิดความผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง และสะดวกต่อการใช้งาน แต่เนื่องจากการศึกษาเพื่อบูรณาการกับการออกแบบเครื่องประดับ จึงต้องออกแบบให้มีขนาดเล็กและสามารถบำบัดได้จริงและตรงจุดประสงค์ที่สุด ผู้วิจัยจึงทำการศึกษาก่อนนวดกดจุด เพื่อให้ตรงเป้าหมายในการบำบัด ผ่อนคลายความเครียด ดังนั้น จึงได้เลือก

ศึกษาศาสตร์การกดจุดของญี่ปุ่น เนื่องจาก มีการกำหนดจุดที่เหมาะสมบนหลังมือ และสามารถบำบัดได้ด้วยตนเองอย่างไม่มีอันตราย

ศาสตร์การกดจุดญี่ปุ่น

ชิอัตสึ (Shiatsu) เป็นศาสตร์การนวดที่มาจากญี่ปุ่น และเป็นการพัฒนามาจากการกดจุดของจีน การนวดชิอัตสึ จะเป็นการใช้ทั้งมือกดจุดลงบนส่วนต่าง ๆ ซึ่งมีธาตุทั้ง 5 อยู่ตามร่างกาย การนวดนี้จะช่วยลดอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้ และยังสามารถคลายเครียดอีกด้วย แม้ว่าการนวดแบบนี้จะใช้นิ้วมือเป็นหลัก แต่ในบางครั้งก็ใช้ เข่า เท้า มือ

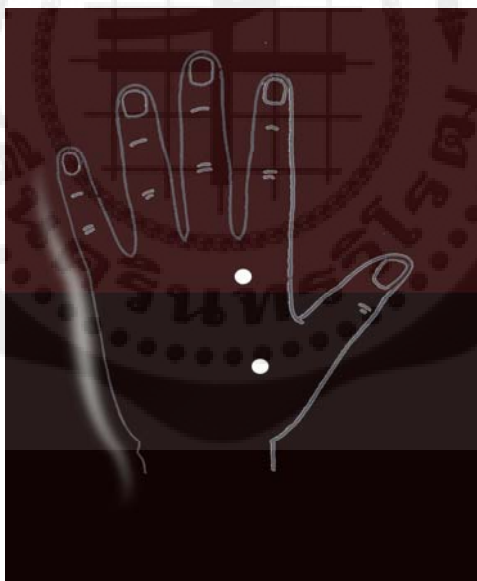
ชิอัตสึ เป็นวิธีการนวดด้วยการกดนิ้วลงบนจุด หรือสุโบ (tsubo) ตามแนวเส้นทางพลังงานหรือเมอริเดียนที่ถูกปิดกั้นตามแนวคิดแบบโบราณของญี่ปุ่น ซึ่งพัฒนามาจากการนวดกดจุดของชาวจีน และถูกนำมาใช้เพื่อปรับปรุงการไหลเวียนของพลังชีวิต หรือ ชี ในร่างกายโดยเป็นศาสตร์การสัมผัส อบอุ่น อย่างละเอียดอ่อนเพื่อค้นหาความผิดปกติในร่างกาย (เต๋า-หยิน หมายถึง วิธีการที่นุ่มนวล หรือเรียกว่าโด-อิน) คำว่าชิอัตสึ ได้มาจากคำ ว่า ชี ในภาษาญี่ปุ่น หมายถึง“นิ้ว” และอัตสึ หมายถึง “การกด” ชิอัตสึจึงมีความหมายโดยตรงทางภาษาญี่ปุ่น คือ การกดนิ้วประวัติของชิอัตสึสืบเนื่องจากศิลปะการบำรุง ดูแลสุขภาพจากยุคโบราณ ซึ่งมีสัญญาณในการที่จะเตะหรือประคองส่วนใด ส่วนหนึ่งของร่างกายที่ได้รับบาดเจ็บ หรือเจ็บปวด โดยเริ่มจากพระสงฆ์ในนิกายเต๋าได้สังเกตการณ์สัมผัสเพื่อการรักษาตัวเองตามสัญญาณของมนุษย์และได้นำ มาปรับให้เป็นระบบเรียกชื่อว่า เต๋า-หยิน ซึ่งจากการบันทึกในประวัติศาสตร์จีนเกือบ 3,000 ปี พบว่าชิอัตสึถูกเรียกขานว่า เทียน-อัน (Tien-An) ได้ตรงกับบันทึกที่มีการระบุถึงการฝังเข็มเป็นครั้งแรก เทียน-อัน ถูกนำมาเผยแพร่แก่คนญี่ปุ่นในเวลาต่อมา โดยเรียกว่า ชิอัตสึ ซึ่งอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของคณะสงฆ์ในศาสนาพุทธมาช้านานต่อมาอิทธิพลการแพทย์แผนตะวันตกเข้ามามีบทบาทครอบงำ การรักษา จึงไม่มีการนำชิอัตสึ เข้ามาใช้เป็นเวลานานเป็นร้อยปี ซึ่งนายแพทย์โตกุจิโร นามิโกชิ (Tokujiro Namikoshi) เป็นผู้ฟื้นฟูชิอัตสึ และได้ก่อตั้งสถาบันชิอัตสึ โดยได้รับการยอมรับว่า ชิอัตสึ เป็นศาสตร์ในการบำบัดแนวสุขภาพอย่างเป็นทางการ

วิธีการบำบัดด้วยชิอัตสึ

การบำบัดรักษาของชิอัตสึ มุ่งที่การป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ รักษาร่างกายให้อยู่ในสภาพดีและป้องกันมิให้เกิดความเจ็บไข้ได้ป่วยมากกว่าจะเป็นการรักษาโรคหรือความป่วยไข้ เพราะเป็นการช่วยกระตุ้นพลังการรักษาตามธรรมชาติของร่างกายที่มีมาแต่กำเนิด และกระตุ้นการฟื้นตัวจากโรคภัยไข้เจ็บด้วยระบบภูมิคุ้มกันโรคของตนเอง (Healing-yourself) โดยวิธีการกดจุด หรือสุโบ (tsubo) ที่ตั้งอยู่บนเส้นทางพลังงาน หรือเมอริเดียนและเป็นที่ซึ่งหลอดเลือด น้ำเหลือง ต่อมน้ำเหลืองของระบบเอ็นโดไครนมา

รวมตัวกันหรือเป็นจุดทางแยกไปที่อื่นๆ ซึ่งบำบัดได้โดยการวินิจฉัยแบบ ฮาร่า (Hara) สัมผัส ลูบคลำ เนื้อเยื่ออย่างละเอียดอ่อน จนพบความผิดปกติในระบบต่างๆของร่างกายผ่านสภาพกล้ามเนื้อและผิวหนัง จากนั้นผู้ให้การบำบัดจะใช้นิ้ว ข้อมือ ศอก เข่า เท้า และส่วนอื่นๆของร่างกาย กดลงที่จุดต่างๆของร่างกาย โดยไม่มีการนวด หรือหากมีก็น้อยมาก ส่วนใหญ่เคล็ดลับของชีตส์ได้แก่ การใช้ฝ่ามือทั้งหมดกดลงบนส่วนต่างๆซึ่งมีธาตุทั้ง 5 (ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศธาตุ) อยู่ตามส่วนต่างๆของร่างกาย การนวดนั้นนอกจากจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้วยังช่วยลดอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้อีกด้วย เนื่องจากการกระตุ้นจุดบางจุด ทำให้พลังงานไหลเวียนได้ดี ร่างกายสามารถขจัด Toxin หรือสิ่งเป็นพิษ ของเสียออกจากร่างกาย เช่น กรดแลคติก และคาร์บอนมอนนอกไซด์ที่สะสมอยู่ในเนื้อเยื่อ อันเป็นสาเหตุการเจ็บปวดกล้ามเนื้อ (สุวิทย์ ปรัชญาปารมิตา แปลและเรียบเรียง หนังสือ การแพทย์นอกระบบ 177 ทางเลือกไปสู่สุขภาพ หน้า 155)

ข้อดีของวิธีการกดจุดคือ ช่วยปรับการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติให้เป็นปกติ ระบบประสาทอัตโนมัติหมายถึง ระบบประสาทที่อยู่นอกอำนาจการควบคุมของจิตใจ (บังคับให้ทำไม่ได้) เช่น การเต้นของหัวใจ มีเหงื่อออก การยืดและหดของหลอดเลือด



ภาพประกอบ 10 จุดโกโคเคะคุ และ จุดโคเคียว

จุดโกโคเคะคุ รักษาอาการปวดศีรษะ(ปวดตามจังหวะชีพจร)

อยู่บริเวณหลังมือ เป็นจุดที่ต้นกระดูกนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้บรรจบกันเยื้องมายังกระดูกหัวแม่มือด้านนอก เมื่อกดจุดนี้และจะให้ความรู้สึกสบายมากขึ้น เนื่องจากการกดจุดนี้ให้ผลเช่นเดียวกับยาแก้แอสเพน ทำหน้าที่ชะลอการไหลเวียนของเลือดไม่ให้เพิ่มขึ้น อาการปวดศีรษะแบบนี้จะปวดศีรษะ

ตามชีพจร เพราะเส้นเลือดขยายตัว กัดจุดนี้แล้วยังช่วยชะลอการไหลเวียนของเลือด เรียกการปวดศีรษะแบบนี้ว่าปวดศีรษะตามจังหวะชีพจร

ปวดศีรษะตามจังหวะชีพจร เนื่องจากระบบประสาทอัตโนมัติไม่เป็นปกติ เส้นเลือดที่ศีรษะขยายตัวเป็นเหตุให้นั่งหกลดเลือดมีความไวมากเป็นพิเศษ เมื่อขยายตัว ยึดตัวจึงทำให้ปวดศีรษะ มีอาการปวดตื้อตื้อสะเทือนทุกครั้งตามจังหวะการเต้นของชีพจร ส่วนมากปวดด้านหน้าและด้านข้าง

การเกิดภาวะความเครียดที่ไม่รู้ตัว หรืออาการไวต่อสภาวะแวดล้อมจนทำให้เกิดความเครียด เช่นอากาศเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว การนั่งทำงานนานๆ การจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งนานๆ เป็นต้น ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะตามจังหวะชีพจรนี้ได้

จุดโคเคียว หรือ เรียกอีกอย่างว่า ระบุชิง

เมื่อกำแล้วเป็นส่วนที่เป็นมุมอยู่ระหว่างข้อต้นนิ้วชี้กับนิ้วกลาง เป็นจุดที่ใช้ได้ผลดีตั้งแต่โบราณ เป็นการกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตและการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายลดอาการเกร็งกล้ามเนื้อ อาการปวดคอและไหล่ หรืออาการปวดเมื่อยได้ดี สาเหตุเกิดจากเลือดไหลเวียนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อส่วนนั้นไม่สะดวกเป็นสาเหตุหลัก หรือการอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานเกินไป จุดนี้สามารถช่วยและกระตุ้นโลหิตได้ดี (พนิดา กลุประสูติฉิลก. 2547: 70,126)

2.2 อัญมณีนำบัด

ตามความเชื่อในเรื่องโชคลางที่เกี่ยวกับหินสีและอัญมณีถูกถ่ายทอดจากผู้คนรุ่นแล้วรุ่นเล่า บ้างก็เชื่อในด้านที่เป็นวัตถุทรงพลังที่สามารถปกป้องคุ้มครองได้ทั้งเรื่องเกี่ยวกับสิ่งชั่วร้าย หรือป้องกันอุบัติเหตุอุบัติภัยในการเดินทาง บ้างก็เชื่อในเรื่องของการเป็นสิ่งที่กระตุ้นทิศทางแห่งความร่ำรวย นำพาทรัพย์สินเงินทองและความสำเร็จมาให้ แต่เหนืออื่นใดก็คือความเชื่อที่เกี่ยวกับการเสริมส่งาราศีเสริมโชคลาภบารมี และนำพาความมีสิริมงคลในด้านต่างๆ มาให้ ดังนั้นจึงมีการยึดถือในเรื่องของการสวมใส่หินสีและอัญมณีให้ถูกโฉลกกับตัวเองมานานนับแต่โบราณกาล

นับเป็นเวลาหลายพันกว่าปีมาแล้วที่มนุษย์ทำความรู้จักกับกรวด หิน ดิน หวาย และนำแร่ธาตุต่างๆ ที่มีอยู่ในธรรมชาติมาใช้ให้เกิดประโยชน์ เช่น หาดินก้อนขนาดเหมาะมือไปทำอาวุธ นำไปทำเป็นเครื่องมือเครื่องใช้ วิวัฒนาการของมนุษย์ที่เกี่ยวกับการนำแร่ธาตุไปใช้ในรูปแบบต่างๆ คือ บทบาทสำคัญที่ทำให้ผู้คนสมัยต่อๆ มาทราบว่าบรรพบุรุษของมนุษยชาตินั้นเริ่มต้นมาอย่างไร ต่อมามนุษย์ในยุคหินเชื่อว่า หินคือกระจกส่องอนาคต พวกเขาขัดเกลาหินให้ออกมาเป็นลวดลายประณีตเพื่อประดับตกแต่งบ้านเรือน หรือทำเป็นลูกปัดประดับประดาร่างกาย บ้างก็นำไปพกติดตัวเป็นเครื่องรางของขลัง หรือนำไปบดเพื่อใช้ในการเขียนรูป หรือเขียนตามหน้าตาเนื้อตัวของตัวเองเพื่อความสวยงาม หรือข่มขู่ศัตรู และต่อมาก็นำไปแกะสลักเป็นรูปเคารพ หรือเจียระไนเหลี่ยมมุมให้เป็นอัญมณีที่สวยงาม

สำหรับใช้ในราชสำนักหรือสังคมชั้นสูง จนถึงการค้นพบว่าพลังแห่งหินบางชนิดนั้นสามารถส่งคลื่นแรงสั่นสะเทือนเพื่อบำบัดรักษาสุขภาพร่างกายได้ด้วย ในกาลต่อมาจึงมีการบันทึกเรื่องราวมหัศจรรย์เกี่ยวกับคุณสมบัติของหินชนิดต่างๆ เอาไว้เพื่อให้คนรุ่นหลังได้ศึกษา

จากหลักฐานที่ถูกค้นพบมากกว่าสองพันปีทั้งที่เกี่ยวกับชาวแบบิโลน ชาวกรีก ชาวอียิปต์ โบราณ อินเดียบาโบราณ และแม้แต่การสูญสิ้นของแผ่นดินแอตแลนติส ล้วนมีเรื่องที่น่าสนใจที่ลึกลับมหัศจรรย์เกี่ยวกับพลังของหินและคริสตัลอยู่แทบทั้งสิ้น และวัฒนธรรมความเชื่อเรื่องพลังของหินสีเหล่านี้ก็ยังสืบทอดไปสู่ชนเผ่าต่างๆ ทำให้ลูกหลานรุ่นแล้วรุ่นเล่าของชนเผ่าเหล่านั้นยึดถืออย่างเหนียวแน่นว่า หินสีต่างๆ จะมีพระเจ้าสิงสถิตอยู่ หรือเป็นที่สิงสถิตของจิตวิญญาณอันสูงส่ง ดังนั้นย่อมต้องถือว่าเป็นของศักดิ์สิทธิ์ และมีอีกหลากหลายวัฒนธรรมที่มีความเชื่อว่าพลังอันแข็งแกร่งของหินสีชนิดต่างๆ จะส่งเสริมให้ผู้ที่พักพาหรือนำไปประดับตกแต่งร่างกายนั้นมีพลังเข้มแข็ง มีศรัทธาและมีความกล้าหาญสามารถปกป้องคุ้มครองภัยอันตรายทุกชนิดได้เป็นอย่างดี การแกะสลักหินเพื่อนำไปทำเป็นรูปเคารพหรือเจียรไนเป็นเครื่องประดับตกแต่งร่างกายในสมัยโบราณ จึงต้องมีการท่องเที่ยวเป็นเวทมนตร์ไปพร้อมๆ กันด้วยเพื่อขอพลังจากจักรวาลและสิ่งศักดิ์สิทธิ์

ในนิยายโบราณที่กล่าวถึงการอพยพของชาวยิวจากอียิปต์ที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์ไบเบิลกล่าวถึง หินควอตซ์ 12 ชนิด ซึ่งสามารถปกป้องพลังแห่งจิตวิญญาณอันเข้มแข็งของพระผู้นำศาสนาเป็นดั่งเกราะหน้าอกที่พระเจ้าสร้างขึ้นเพื่อป้องกันแรงกิเลสตัณหาและสิ่งชั่วร้ายต่างๆ ให้ผู้นำศาสนามีชัยเหนือหัวใจทุกดวง และเป็นเหมือนยันต์ป้องกันภัยให้ทุกคนหลุดพ้นจากสิ่งชั่วร้ายต่างๆ เช่น หินสีแดงคือแจสเปอร์ หมายถึงพระเจ้าผู้ยังมีพระชนม์ชีพอยู่, หินสีส้มคือคาร์เนเลียน หมายถึงอำนาจของพระเจ้าเหนือสรรพสิ่งทั้งปวง, หินสีเหลือง คือ บุษราคัม หมายถึงกุศลผลบุญ, หินสีชมพู คือ โรสควอตซ์ หมายถึงพรหมจรรย์, หินสีเขียว คือ มรกต หมายถึงการปกป้องคุ้มครอง, หินสีฟ้ามุลนการเวก คือ เทอร์คอยส์ หมายถึงความมีชีวิตชีวา, หินสีน้ำเงิน คือ ไพลิน หมายถึงการปกป้องรักษาคุ้มครองผู้ถือเพชรพรหมจรรย์ให้รอดพ้นจากภัยอันตรายทั้งปวง, หินสีม่วง คือ อะเมทิสต์ หมายถึงวิญญาณ, หินสีดำ คือ แบล็ก ออนิคซ์ หมายถึงพระเจ้า, หินควอตซ์ใสสีขาว คือ คริสตัล หมายถึงกษัตริย์ และยังมีโมราอีก 2 ชนิด ซึ่งหมายถึงพลังอำนาจ ความสมบูรณ์เข้มแข็งทั้งร่างกายและจิตใจ

จารึกที่ปรากฏอยู่ในม้วนกระดาษปาปิรัส ประเทศอียิปต์ บ่งบอกถึงความเชื่อเรื่องหินที่ถูกถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น ด้วยความเชื่อว่าหินหรือคริสตัลเหล่านั้นเป็นดั่งผ้ายันต์ป้องกันภัยอันตราย เป็นสัญลักษณ์ที่ถูกผูกซ่อนไว้ในหลุมศพ เพื่อนำพาจิตวิญญาณไปสู่โลกหน้า ความเชื่อในเรื่องของพลังหินอย่างลาพิส ลาซูลี, เทอร์คอยส์, คาร์เนเลียน และควอตซ์นั้นเหมือนกับการดำรงชีวิตว่าหินจะสามารถส่งพลังตามคุณสมบัติของมัน เพื่อความสำเร็จ เพื่อเป็นเครื่องรางของขลัง เพื่อป้องกันภัยอันตรายทุกรูปแบบ และเหนืออื่นใดเพื่อเสริมสร้างเสน่ห์และความรักอันบริสุทธิ์มาสู่ตัวเองและครอบครัว

ในอาณาจักรกรีกและโรมัน ความเชื่อในพลังของหินสีและคริสตัลมีมากมายไม่แพ้ที่อื่นๆ นอกเหนือจากเชื่อว่าเป็นเครื่องรางของขลังที่สามารถปกป้องคุ้มครองร่างกายและจิตวิญญาณได้แล้ว ยังเป็นเหมือนเครื่องดึงดูดความดีขจัดความชั่วที่จะเกิดในจิตใจของตัวเอง และป้องกันไม่ให้ผู้อื่น คิดร้ายต่อเรา นอกจากนี้ยังถือว่าหินและคริสตัลเป็นวัตถุอันทรงพลัง เป็นเครื่องประดับศิระของ กษัตริย์และราชินี ประดับตกแต่งข้าวของเครื่องใช้ส่วนตัว เช่นยอดมงกุฎหรือคทา ซึ่งถือเป็นของสูงอัน เป็นความเชื่อว่าจะได้นำพาสติปัญญาความเฉลียวฉลาดและพลังแห่งการหยั่งรู้มาสู่ตัวเอง เพื่อ ประโยชน์ในการปกครองบ้านเมืองและผู้คนนั่นเอง

ส่วนในประเทศอินเดียก่อนพุทธกาล มีหลักฐานปรากฏว่าหินถูกกำหนดให้เป็นอุปกรณ์อย่าง หนึ่งในการทำนายทายทัก นับแต่นั้นมาคนอินเดียมักใช้หินเป็นส่วนหนึ่งของการพยากรณ์ โดยใช้วิธีให้ ผู้มารับการทำนายหยิบหินมาก่อนหนึ่งจากหินหลากหลายชนิดที่กองอยู่ตรงหน้า แล้วจึงทำนายทาย ทักให้ว่าคนคนนั้นมีความรู้สึกหรือเจ็บป่วยอย่างไร และยังเชื่อถือจากการสัมผัสและสวมใส่ หากรู้สึก ว่าจะมีโชคร้าย หินที่สวมใส่อยู่ก็จะกระตุ้นเตือนออกมา และเชื่อว่าสามารถขจัดปัญหาที่จะเกิดขึ้นนั้น ได้อีกด้วย นอกจากนี้คนพยากรณ์มักใช้หินหลายชนิดแทนเครื่องรางของขลัง เพื่อปกป้องและต่อสู้กับ อำนาจมืดต่างๆ อันอาจเกิดจากอิทธิพลของดาวเคราะห์และส่งผลถึงดวงชะตาของคนเรา ซึ่งดาว เคราะห์เหล่านั้นส่งอิทธิพลในด้านลบให้ หรืออาจเกิดจากใครบางคนส่งพลังด้านลบมาให้หินที่สวมใส่ เป็นเครื่องราง ก็จะมีคุณยันตรายหรือเตือนให้ผู้เป็นเจ้าของได้ระมัดระวัง

ในประเทศไทยความเชื่อในเรื่องหินสีที่เกี่ยวกับการปกป้องคุ้มครองมีมากพอสมควร สมัยยุค หินเก่าแถบจังหวัดกาญจนบุรี มีการขุดค้นพบหินประเภทเฮมาไทต์ ซึ่งมีพลังด้านการบำบัดและปกป้อง ภัยอันตรายทั้งปวง เรามีความเชื่อในหินสีที่เรียกว่าทวาราวดี ว่าสามารถใช้เป็นเครื่องรางของขลังได้ มี การขุดค้นพบถูกปิดหินจากบ้านเชียง หรือจากกรุต่างๆ มากมายหลายแห่ง นอกเหนือไปจากอาวูที่ทำ ด้วยหิน บันทึบเกี่ยวกับความเชื่อของคนไทยสมัยโบราณ ในด้านการใช้เครื่องประดับเพื่อเสริมสิริมงคล หรือบารมีนั้นก็มีอยู่ทั่วไป ซึ่งวัฒนธรรมความเชื่อนี้อาจได้รับอิทธิพลมาจากอินเดีย นั่นก็คือความเชื่อใน เรื่องของอัญมณีที่เรียกว่านพเก้า ซึ่งเป็นอัญมณีเก้าประการ ได้แก่ เพชร ทับทิม มรกต บุษราคัม โกเมน นิล มุกดา เพทาย และไพฑูรย์

คนไทยโบราณมีคำกล่าวถึงอัญมณีเก้าประการ เป็นคำคล้องจองซึ่งถ่ายทอดกันมาและเรา สามารถท่องจำได้ตั้งแต่เด็กคือ เพชรดีมีเงินแดง เขียวใสแสงมรกต เหลืองใสสดบุษราคัม แดงแก่กำ โกเมนเอก สีมอกเมฆนิลกาฬ มุกดาหารหมอกมัว แดงสลับเพทาย สว่างไสวไพฑูรย์” นพเก้าเหล่านี้ ในสมัยโบราณกษัตริย์หรือทหารที่มียศตำแหน่งสูงจะนำไปทำเป็นเครื่องประดับสวมใส่ ให้ประดับ ตกแต่งเพื่อเสริมสิริมงคลและบารมีในยามออกรบ สามารถใช้ได้ทั้งเป็นการบ่งบอกถึงเกียรติยศหรือ พลังอำนาจที่ยิ่งใหญ่ได้อีกด้วย (จุฑามาส ณ สงขลา. 2547: 7-11)

การบำบัดด้วยหยก

ที่กล่าวมาข้างต้น เป็นความเชื่อในเรื่องพลังอำนาจที่มีต่ออณูมณีจากยุคสมัยต่างๆ แต่เรื่อง การบำบัดรักษาโรคนั้นในสมัยจีนโบราณมีการสืบทอดมายาวนานจนถึงปัจจุบัน “กัวซา” คือศาสตร์ การบำบัดรักษาโรคของชาวจีน ที่นำหยกมาขูดตามผิวหนัง เพราะเชื่อว่า หยก สามารถ บำบัด ให้เกิด ความผ่อนคลายได้ เพราะหยกมีคุณสมบัติพิเศษด้วยความเย็น ความแข็ง และเหนียวกว่าอณูมณีใน ตระกูลเดียวกัน

กัวซา ศาสตร์การบำบัดโรคโบราณของจีน ที่ตกทอดมาตั้งแต่สมัยราชวงศ์ถัง และราชวงศ์หมิง เป็นผลจากภูมิปัญญาและประสบการณ์ที่สะสมมายาวนานประมาณ 5,000 ปี ของบรรพบุรุษชาว จีน

เนื่องจากชาวจีนได้เดินทางไปประกอบอาชีพในหลายประเทศ การบำบัดรักษาแบบกัวซาก็ จึงเป็นที่รู้จักพร้อมกันด้วย โดยกัวซานั้น มีพัฒนาการมาจากการที่หญิงชาวจีนนวดโบราณเมื่ออาบน้ำ มักจะใช้หินขูดบนผิวหนัง จะรู้สึกสบายตัวขึ้น การไหลเวียนเลือดดีขึ้น ต่อมาเมื่อมีอาการป่วยผิดปกติ ของร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามร่างกาย เป็นไข้ ก็นำวิธีการกัวซามาใช้จนเห็นผลอย่าง ชัดเจน

เนื่องจากประเทศจีนทางตอนใต้ ติดต่อกับทางเหนือของประเทศไทย วัฒนธรรมการทำกัวซา จึงเดินทางมากับชาวจีนที่เข้ามาในจังหวัดทางภาคเหนือของไทย ชาวเหนือของไทย จึงรู้จักการ ทำกัวซามาประมาณ 2,000 ปี ผ่านวันเวลามายาวนาน แต่กำลังจะถูกลืมเลือนเมื่อ ยุค ความก้าวหน้าทางการแพทย์แผนปัจจุบัน การพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้งของวิทยาศาสตร์และ เทคโนโลยี ใหม่ๆ ทำให้กัวซา ถูกมองว่าไม่เป็นวิทยาศาสตร์ เป็นผลทำให้ภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่ตกทอดมา ค่อยๆถูกทิ้งไป

ในปัจจุบันสังคมเจริญก้าวหน้าทางด้านวัตถุ เศรษฐกิจรุ่งเรือง แต่สุขภาพประชาชนกับถดถอย ลงป่วยเป็นโรคที่ไม่มีเชื้อโรคมากขึ้น เมื่อประสบภาวะความกดดัน และการทำงานรีบเร่งทำให้มีเวลา ออกกำลังกายน้อยลง เป็นผลให้เซลล์ในร่างกายไม่สามารถทำงานได้ราบรื่น ระบบต่างๆแปรปรวนไป หมด เช่น ระบบขับถ่าย ระบบหายใจ เกิดอาการภูมิแพ้ หอบหืด ระบบกล้ามเนื้อ เกิดอาการปวด เมื่อยเรื้อรัง จนต้องหันไปพึ่งยาที่สังเคราะห์จากสารเคมี ทำให้มีสารเคมีสะสมในร่างกายเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ที่ ตับ ไต ทำลายเม็ดเลือด ข้อต่อต่างๆ ผู้คนจึงหันมาพึ่งธรรมชาติบำบัด เพื่อหาทางเยียวยา ให้ชีวิตยืนยาวขึ้น การบำบัดแบบกัวซา จึงได้รับความนิยมขึ้นมากครั้งหนึ่ง ใส่หลักการแพทย์ที่เป็น เหตุเป็นผล พัฒนาเพื่อให้เห็นผลอย่างชัดเจนทั้งวิธีการขูด และอุปกรณ์ที่นำมาใช้ได้แก่ หิน หยก

กัวซา มาจากคำ 2 คำ รวมกัน

ก้าว หมายถึง การขุดลงบนผิวหนัง โดยใช้อุปกรณ์ เช่น หยก เหรียญเงิน
 ซา หมายถึง รอยแดงที่เกิดจากการขูดเพื่อเอาสารพิษในร่างกายออกทางรูขุมขน
 การบำบัดด้วยวิธีนี้สามารถทำได้ด้วยตนเอง และทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ไม่มีผลแทรกซ้อนใดๆ
 ลดอาการเจ็บปวดของกล้ามเนื้อ เพิ่มประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย
 การบำบัดด้วยอัญมณีผู้บำบัดจำเป็นต้องมีความเชื่ออยู่ในจิตใจก่อน แต่เนื่องด้วยอัญมณี
 หรือหินมีสีและอณูหมึกในตัวของอัญมณีเอง ถ้าผลในเชิงจิตวิทยาเสียอาจมีส่วนทำให้สภาวะความเครียด
 ลดลงนั้นอาจเป็นเพราะได้เพ่งมองหรือสัมผัสอณูหมึกนั้นๆ จากอัญมณี ซึ่งสามารถส่งผลไปถึงสภาพ
 จิตใจได้ ดังนั้นจิตวิทยาของจึงมีผลในการบำบัดและรับรู้ต่อความรู้สึกได้

การบำบัดด้วยภาษาของสี

สี เป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์อย่างยิ่ง ผู้คนล้วนแล้วแต่ตอบสนองความต้องการ
 ทางจิตวิญญาณของตนในทุกๆ เรื่องที่เกี่ยวกับสี โดยไม่รู้ตัว โดยเฉพาะเมื่อจิตวิญญาณต้องการที่จะ
 หลบหนีให้พ้นจากภาวะความเครียดของสังคมในปัจจุบัน มนุษย์จึงอมรับให้สีเข้ามามีบทบาทด้วย
 ความเต็มใจ ซึ่งเราจะสังเกตเห็นได้ว่าในโลกของความจริง มีภาษาสีอยู่รอบกายไม่ว่าจะมองไปทางใด
 ดังนั้นสีจึงเข้ามามีอิทธิพลต่อความรู้สึกต่างๆ และสามารถให้สีบำบัดเพื่อสร้างความรู้สึกให้ดีขึ้นได้
 ด้วยสี

ความรู้สึกเกี่ยวกับสีในเชิงจิตวิทยา

- สีแดง ให้ความรู้สึกร้อน รุนแรง กระตุ้น ทำทนาย เคลื่อนไหว ตื่นเต้น เร้าใจ มีพลัง ความ
 อุดมสมบูรณ์ ความมั่งคั่ง ความรัก ความสำคัญ อันตราย
- สีส้ม ให้ความรู้สึก ร้อน ความอบอุ่น ความสดใส มีชีวิตชีวา อบอุ่น ความคึกคะนอง การ
 ปลดปล่อย ความเปรี้ยว การระวัง
- สีเหลือง ให้ความรู้สึกแจ่มใส ความสดใส ความร่าเริง ความเบิกบานสดชื่น ชีวิต
 ใหม่ ความสด ใหม่ ความสุขสว่าง การแผ่กระจาย อำนาจบารมี
- สีเขียว ให้ความรู้สึก สงบ เย็น ร่มรื่น ร่มเย็น การพักผ่อน การผ่อนคลาย
 ธรรมชาติ ความปลอดภัย ปกติ ความสุข ความสุขุม เยือกเย็น
- สีน้ำเงิน ให้ความรู้สึกสงบ สุขุม สุภาพ หนักแน่น เคร่งขรึม เอาการเอางาน
 ละเอียด รอบคอบ สง่างาม มีศักดิ์ศรี สูงศักดิ์ เป็นระเบียบถ่อมตน
- สีม่วง ให้ความรู้สึก มีเสน่ห์ น่าติดตาม เร้นลับ ซ่อนเร้น มีอำนาจ มีพลังแฝงอยู่ ความ
 รัก ความเศร้า ความผิดหวัง ความสงบ ความสูงศักดิ์

- สีฟ้า ให้ความรู้สึก ปลอดภัย โปร่งโล่ง กว้าง เบา โปร่งใส สะอาด ปลอดภัย ความสว่าง ละเอียด ความเป็นอิสระเสรีภาพ การช่วยเหลือ แบ่งปัน
- สีขาว ให้ความรู้สึก บริสุทธิ์ สะอาด สดใส เบาบาง อ่อนโยน เปิดเผย การเกิด ความรัก ความหวัง ความจริง ความเมตตา ความศรัทธา ความดีงาม
- สีดำ ให้ความรู้สึก มืด สกปรก ลึกลับ ความสิ้นหวัง จุดจบ ความตาย ความชั่ว ความลับ ทารุณ โหดร้าย ความเศร้าหนักแน่น เข้มแข็ง อดทน มีพลัง
- สีชมพู ให้ความรู้สึก อ่อนนุ่ม อ่อนโยน นุ่มนวล อ่อนหวาน ความรัก เอาใจใส่ ้วยรุ่น หนู่มสาว ความน่ารัก ความสดใส
- สีเทา ให้ความรู้สึก เศร้า อาลัย ท้อแท้ ความลึกลับ ความหดหู่ ความชรา ความสงบ ความเงียบ สุขภาพ สุขุม ถ่อมตน
- สีทอง ให้ความรู้สึก ความหรูหรา โอ่อ่า มีราคา สูงค่า สิ่งสำคัญ ความเจริญรุ่งเรือง ความสุข ความมั่งคั่ง ความร่ำรวย การแผ่กระจาย

สีของอัญมณีที่มีผลต่อการบำบัด

1. ทฤษฎีสี (Color Theory)

หินสีถูกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มสีร้อน เช่น แดง ส้ม เหลือง และกลุ่มสีเย็น เช่น ม่วง ฟ้า เขียว ตามหลักการความเชื่อของโลกตะวันออก ก็แบ่งโรคตามอาการที่เป็น ร้อนกับเย็นเช่นกัน ดังนั้นจึงใช้สิ่งเย็นมารักษาโรคร้อน ตรงกันข้ามใช้สิ่งร้อนมารักษาโรคเย็น

2. คุณสมบัติของอัญมณีสีต่าง ๆ

อัญมณีสีแดง สีแดงจัดเป็นสีร้อน ซึ่งจะกระจายพลังความร้อนออกมาตลอด จึงเป็นสีที่ให้พลังความเข้มแข็งทั้งร่างกายและจิตใจ รวมทั้งกระตุ้นให้เกิดการกระตือรือร้นอยู่เสมอ นอกจากนี้ยังช่วยให้ความรู้สึกที่มั่นคง ในเวลาที่ภาวะจิตใจตกต่ำหรือเกิดความหวาดกลัว สีแดงจะช่วยให้สามารถตั้งสติได้รวดเร็วขึ้น ตลอดจนช่วยสร้างสมดุลให้ร่างกายและจิตใจได้ กลุ่มอัญมณี เช่น ทับทิม โกเมน ปะการัง เป็นต้น

ทับทิม (RUBY)

พลังบำบัด : ช่วยกระตุ้นและสร้างพลัง เสริมสร้างความสมดุลระหว่างร่างกายและจิตใจ ความรู้สึกและจิตวิญญาณ โน้มนำให้เกิดความสำเร็จ กระตุ้นการทำงานของม้าม ต่อมอะดรีนัลรีน และระบบหมุนเวียนโลหิต

โกเมน (GARNET)

พลังบำบัด : ช่วยบำบัดอาการเฉื่อยชา และอาการหดหู่ซึมเศร้า จะช่วยปรับสมดุลสำหรับผู้ที่ มีปัญหาสุขภาพทางเพศ ซึ่งให้ผลดีทั้งเพศหญิงและเพศชาย กระตุ้นการหมุนเวียนของเลือด เหมาะกับ ผู้ที่มีความดันเลือดต่ำ

ปะการัง (CORAL)

พลังบำบัด : ช่วยให้มีสติปัญญาแจ่มใส ลดอาการวิตกกังวล มีผลดีต่อระบบย่อยอาหารและ การดูดซึม

อัญมณีสีน้ำเงินและฟ้า

เป็นสีเย็น ช่วยชำระล้างอารมณ์และจิตใจ ทำให้สงบเยือกเย็น พิจารณาปัญหาได้อย่าง รอบคอบ ช่วยกระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ กลุ่มอัญมณี เช่น เทอร์ควอยส์ โซดาไลต์ บลูแซฟไฟร์ ลาพิส ลาซูลี

เทอร์ควอยส์ (TURQUOISE)

พลังบำบัด : ช่วยคลายความวิตกกังวล และเพิ่มชีวิตชีวา กระตุ้นสมองให้ทำงานได้ดี บรรเทาอาการปวดศีรษะและเจ็บคอ จนถึงอาการอักเสบติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ

โซดาไลต์ (SODALITE)

พลังบำบัด : ช่วยให้จิตใจสงบผ่อนคลาย ขจัดความกลัว เพิ่มศักยภาพด้านการสื่อสารและ สร้างสรรค์ ช่วยป้องกันรังสีเอกซเรย์ ตลอดจนปรับสมดุลระบบการเผาผลาญในร่างกายช่วยรักษา ลำคอและระบบเสียง กระตุ้นการสร้างเซลล์ และรักษาเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อ รวมทั้งลดความดันโลหิต

บลูแซฟไฟร์ (BLUE SAPPHIRE)

พลังบำบัด : ช่วยควบคุมสติอารมณ์และเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น รู้สึกเชื่อมั่น รวมทั้ง เสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี บรรเทาอาการติดเชื้อ บำบัดอาการทางสมอง ตลอดจนโรค เกี่ยวกับระบบประสาท

ลาพิส ลาซูลี (LAPIS LAZULI)

พลังบำบัด : ป้องกันการฉีกคร่ำและผิปกติทางจิต ช่วยกระตุ้นสัญชาตญาณการหยั่งรู้ ปลุกจิตใจให้แจ่มใส และสงบตลอดจนเสริมพลังความเข้มแข็งให้ร่างกายและจิตใจ

อัญมณีสีเหลือง

รังสีของแสงที่กระจายออกมาจะส่งพลังแม่เหล็กของสีในทางบวกซึ่งจะช่วยสร้างแรงบันดาลใจ กระตุ้นให้เกิดความกระปรี้กระเปร่า และระงับความร้อนรน กระวนกระวาย นอกจากนี้ยังเป็นสีแห่งสติปัญญาอีกด้วย กลุ่มอัญมณี เช่น บุษราคัม ไทเกอร์อาย ชิทริน

บุษราคัม (YELLOW SAPPHIRE)

พลังบำบัด : สร้างความรื่นรมย์และความสมดุลของฮอร์โมนป้องกันหวัดไข้โรค และช่วยให้ปอดทำงานดีขึ้น ถ้าวางบุษราคัมไว้ใต้หมอนจะช่วยสงบประสาท และเสริมสร้างพลังระหว่างที่ร่างกายพักผ่อนด้วย

ไทเกอร์ อาย (TIGER'S EYE)

พลังบำบัด : เป็นศูนย์รวมแห่งพลังจินตนาการและความคิดเหมาะสำหรับผู้มีจิตใจอ่อนไหว ช่วยขับพลังร้ายออกจากร่างกาย และขจัดพลังทำลายในบริเวณช่องท้อง

ชิทริน (CITRINE)

พลังบำบัด : ช่วยกระตุ้นให้เกิดการสื่อสารและการจัดระเบียบทางความคิด เกิดการตัดสินใจที่ชัดเจน ส่งผลดีต่อระบบย่อยอาหาร

อัญมณีสีม่วง

สีม่วงสะท้อนถึงความเป็นผู้มีจิตใจดี มีเมตตา พร้อมมอบความรักให้ผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข เป็นสีที่ช่วยให้คลายความรู้สึกอิจฉาริษยาหรืออาฆาต และช่วยเพิ่มพูนความรักและนับถือตัวเอง ช่วยบรรเทาความเศร้าโศกจากการสูญเสีย กลุ่มอัญมณี เช่น อะเมทิสต์ เลพิโดไลต์

อะเมทิสต์ (AMETHYST)

พลังบำบัด : ช่วยเพิ่มศักยภาพให้สมองข้างขวาซึ่งทำงานเกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์ ช่วยขจัดความเครียด เยียวยาอาการหดหู่และฝันร้าย ควบคุมหรือระงับอารมณ์โกรธ ผู้ที่มีอาการเมาให้ดื่มน้ำแช่หินชนิดนี้จะสร้างเมาเร็วขึ้นและไม่ค่อยมีอาการเมาค้าง นอกจากนี้ยังส่งผลดีต่อผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับเม็ดเลือดเนื่องจากช่วยในการฟอกเลือด และกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือด

เลพิโดไลต์ (LEPIDOLITE)

พลังบำบัด : ช่วยให้มีสมาธิในการตัดสินใจ ส่งผลดีต่อระบบประสาท บำบัดความผิดปกติเกี่ยวกับข้อต่อ

อัญมณีสีเขียว

เป็นสีที่อยู่ระหว่างสีร้อนกับสีเย็น จึงมีคุณสมบัติในการสร้างความสมดุลทางอารมณ์ ช่วยให้ผ่อนคลาย เกิดความสงบ กลุ่มอัญมณี เช่น หยก มรกต มาลาไคต์ และกรีนเอเวนทูริน

หยก (JADE)

พลังบำบัด : ช่วยปรับสมดุลให้ผู้ที่มีจิตใจอ่อนไหว ทำให้เกิดความแน่ใจ ส่งผลดีต่อไต หัวใจ และระบบด้านทานโรค

มรกต (EMERALD)

พลังบำบัด : ช่วยผ่อนคลายจิตใจ กระตุ้นความจำและช่วยให้สมองแจ่มใส บรรเทาอาการอักเสบหรือติดเชื้อ รวมทั้งปรับระบบสมดุลในร่างกายด้วย

กรีน อเวนทูริน (GREEN AVENTURINE)

พลังบำบัด : ช่วยปรับสภาวะอารมณ์ให้สมดุล ฟื้นฟูจิตใจที่เศร้าหมองและขุ่นมัว ทำให้จิตใจสงบ ผ่อนคลาย กระตุ้นการหมุนเวียนโลหิต เพิ่มการเผาผลาญและลดระดับคอเลสเตอรอล ช่วยลดการอักเสบและจุดตันที่ผิวหนัง

มาลาไคต์ (MALACHITE)

พลังบำบัด : ส่งผลให้จิตใจสงบเย็น และสดชื่นแจ่มใส ช่วยบำบัดอาการบวม ปวด แดง และร้อน จึงส่งผลดีต่อผู้ที่มีปัญหาไขข้ออักเสบ มีประโยชน์ต่อกระดูกและฟัน และยังมีฤทธิ์ฆ่าเชื้ออีกด้วย

อัญมณีสีส้ม

เป็นสีที่ช่วยเสริมความแข็งแรงของร่างกายและจิตใจเหมือนสีแดง แต่แผ่พลังที่นุ่มนวลกว่า เป็นสีที่ให้ความรู้สึกอบอุ่น ช่วยสร้างความสมดุลทางอารมณ์ และทำให้เกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ และช่วยให้เกิดความรู้สึกรื่นเริง กลุ่มอัญมณี เช่น คาร์เนเลียน สโมกี้ ควอตซ์ เป็นต้น

คาร์เนเลียน (CARNELIAN)

พลังบำบัด : ช่วยรักษาอารมณ์ให้มั่นคง และมีสมาธิ เชื่อมมั่นในตัวเอง ช่วยเรื่องระบบการย่อยอาหาร ปรับสมดุลระหว่างความอยากและเบื่ออาหาร สร้างสมดุลให้ต่อมไทรอยด์ นอกจากนี้ยังส่งผลดีต่อระบบเลือด และช่วยรักษาอาการติดเชื้อได้ด้วย

สโมกี้ ควอตซ์ (SMOKY QUARTZ)

พลังบำบัด : รักษาตะคริว บรรเทาอาการเจ็บปวด และช่วยให้ปล่อยวางจากการยึดติดทางกาย นอกจากนี้ยังเหมาะสำหรับผู้ที่ตกอยู่ในอาการสิ้นหวัง ขาดกำลังใจ ซึ่งจะช่วยปรับระดับความคิด และความรู้สึกให้กลับสู่ความสมดุล (ศรีชริน. 2547: 76)

การนำสีเข้ามาบำบัดนั้น ไม่เป็นเพียงแต่จะเป็นความงามทางสุนทรียศาสตร์ และมีคุณประโยชน์อย่างยิ่งต่อการบรรเทาอาการด้วยวิธีการของสีที่ทำหน้าที่ส่งผลให้มีอิทธิพลต่อร่างกาย และจิตวิญญาณของมนุษย์

2.3 สุนทรบำบัด

สุนทรบำบัดเป็นการใช้กลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหยเพื่อการบำบัด ผ่อนคลายและปรับสมดุลของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ซึ่งที่อุณหภูมิห้อง น้ำมันหอมระเหยจะระเหยได้เป็นโมเลกุลเล็กๆแล้วเข้าสู่ร่างกายโดยการสูดดมผ่านทางช่องจมูก หรืออาจซึมผ่านเข้าสู่ผิวหนัง

สมัยอียิปต์โบราณ ได้มีการนำต้นไม้ที่มีกลิ่นหอมมาใช้ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการรักษาบาดแผล ให้เป็นส่วนในเครื่องประพินผิว ตลอดจนใช้ในการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา รวมทั้งการทำมัมมี่ มีดังปรากฏหลักฐานการบันทึกในกระดาษปาปิรัสของชาวอียิปต์โบราณเมื่อ 1550 ปีก่อนคริสตกาล ทั้งนี้พบว่าสูตรตำรับที่ใช้ในการรักษาโรคในสมัยนั้น มีลักษณะคล้ายคลึงกับสูตรตำรับยาในปัจจุบัน ซึ่งสามารถอธิบายสรรพคุณของตำรับได้ด้วยวิทยาศาสตร์

ชาวจีนโบราณก็ได้มีการนำต้นไม้ที่มีกลิ่นหอมมาใช้ประโยชน์ในการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา การบำบัดโรค และนำมาใช้ทางผิวในขณะนวดเพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย จากหลักฐานทางโบราณคดี แสดงให้เห็นว่าชาวจีนโบราณมีความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรในการบำบัดโรคต่างๆ ได้ดี

ในทางอายุรเวท ซึ่งเป็นแบบแผนการรักษาอาการเจ็บไข้ได้ป่วยของชาวอินเดียที่สืบทอดกันมานานกว่า 2000 ปี มีการนำเอาพืชที่มีกลิ่นหอมมากกว่า 700 ชนิด มาใช้ควบคู่กับการนวดเพื่อการกระตุ้น บำบัดรักษาอาการต่างๆ ทั้งทางจิตใจและร่างกาย เช่นเดียวกับแนวทางรักษาของชาวจีน

สารที่มีกลิ่นหอมในสมัยก่อน ไม่ว่าจะเป็นน้ำมันหอมระเหย หรือไม้หอมต่างๆ จัดเป็นสินค้าที่มีราคาแพง และหายาก ซึ่งเริ่มมีการค้าขายกันอย่างกว้างขวางในหมู่พ่อค้าชาว Phoenician จากนั้นก็ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในคาบสมุทรอาระเบีย ผ่านทะเลเมดิเตอร์เรเนียน เข้าสู่ประเทศกรีซและกรุงโรม ในยุคที่กรีกรุ่งเรือง ได้มีการศึกษาฤทธิ์ของดอกไม้หอมชนิดต่างๆเพื่อใช้ในการกระตุ้นและสงบระงับประสาทของมนุษย์โดยนายแพทย์ชาวกรีก ชื่อ Maresthens จนกระทั่งในศตวรรษที่ 1 Dioscorides ได้รวบรวมแหล่งที่มาและสรรพคุณของสมุนไพร รวมทั้งสารที่มีกลิ่นหอมต่างๆ ซึ่งถือเป็นมาตรฐานทางการแพทย์ที่นำไปใช้ในการอ้างอิงมานับพันปี

ในศตวรรษที่ 20 ได้มีการบัญญัติศัพท์ สุนทรบำบัด(Aromatherapy) เพื่อใช้ในการอธิบายกระบวนการบำบัดอาการผิดปกติของร่างกายด้วยน้ำมันหอมระเหยขึ้นเป็นครั้งแรก ปัจจุบันได้มีการใช้สุนทรบำบัด เพื่อการบำบัดรักษาอาการของโรคทั้งทางร่างกาย จิตใจ เพื่อบำบัดอาการผิดปกติทางร่างกาย ให้ส่งผลถึงจิตใจ(รัฐพล อาษาสุจริต. 2548: บทนำ)

คำว่า "AROMA (สุนทรธา)" แปลว่า กลิ่นหอม และ "THERAPY " คือการบำบัดรักษา ดังนั้น สุนทรบำบัดจึงหมายถึงการบำบัดรักษาเพื่อให้บรรเทาหรือทุเลาอาการต่าง ๆ ด้วยเครื่องหอม เครื่องหอมที่มีประสิทธิภาพดีมาจากธรรมชาติถึงแม้จะมีความพยายามนำสารสังเคราะห์เลียนแบบธรรมชาติ

มาใช้แต่ก็ไม่รู้จะประสบความสำเร็จ เครื่องหอมส่วนใหญ่จะเน้นไปถึงน้ำมันหอมระเหย (คือน้ำมันที่สกัดได้จากส่วนต่างๆของพืชและสมุนไพร เช่น ดอก ใบ ราก ผล เปลือกไม้ ยางไม้ หรือ เรซิน ฯลฯ)

"Aromatherapy" เป็นการบำบัดโดยนาสิกสัมผัสและอารมณ์แต่ตามความเป็นจริงนอกจากกลิ่นแล้ว น้ำมันหอมระเหยแต่ละตัวยังมีสารมากมายหลายชนิดเป็นองค์ประกอบซึ่งจะทำปฏิกิริยาโดยตรงกับสารเคมีของร่างกาย ทำให้มีผลต่ออวัยวะหรือระบบต่าง ๆ ของร่างกายเนื่องจากน้ำมันหอมระเหยเป็นกรรมวิธีหนึ่งของการสกัดสมุนไพร ดังนั้นอาจจัดได้ว่าสุคนธบำบัดเป็นการรักษาด้วยสมุนไพร ถึงแม้กรรมวิธีการผลิตและวิธีการใช้จะแตกต่างกันบ้าง

การออกฤทธิ์ของน้ำมันหอมระเหยมีสามชนิดได้แก่

1. โดยน้ำมันหอมระเหยเข้าสู่กระแสโลหิตไปทำปฏิกิริยากับฮอร์โมน เอนไซม์ ฯลฯการออกฤทธิ์ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางเคมี โดยน้ำมันหอมระเหยจะซึมเข้าสู่กระแสโลหิต ไปทำปฏิกิริยากับฮอร์โมนและเอนไซม์เป็นต้น

2. ทำงานของร่างกาย เช่น ไปกระตุ้นหรือ ระวังระบบประสาท ทำให้มีผลต่อการทำงานของร่างกาย เช่น กลิ่นแคลรีเซจ (clary sage) และกลิ่นเกรฟฟรุต (grape fruit) จะทำให้สมองหลั่งสารชนิดหนึ่งเรียกว่า enkephalins ซึ่งเป็นสารที่ช่วยลดความเจ็บปวดเป็นต้น

3. ฤทธิ์ทางจิตใจโดยเมื่อสูดดมกลิ่นเข้าไปก็จะมีปฏิกิริยากับกลิ่นนั้น ๆ โดยน้ำมันหอมระเหยมีอิทธิพลต่อจิตใจเรามาก คือ เมื่อสูดดมกลิ่นหอมเข้าไปก็จะมีปฏิกิริยากับกลิ่นนั้น ๆ แล้วแสดงออกในรูปของอารมณ์หรือความรู้สึก ผลของกลิ่นที่มีต่อแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น อายุ เพศ บุคลิก บรรยากาศรอบ ๆ ตัวขณะดมกลิ่น นอกจากนี้ ยังขึ้น อยู่กับความสามารถในการรับกลิ่นที่ไม่เท่ากันของแต่ละคน บางคนอาจได้กลิ่นชนิดหนึ่งมาก ในขณะที่บางคนได้กลิ่นชนิดเดียวกันเพียงเล็กน้อยหรือไม่ได้กลิ่นเลย

ฤทธิ์และวิธีใช้น้ำมันหอมระเหย

1. ทางผิวหนัง

1.1 ระวังเชื้อจากบาดแผล แผลงัดต่อย ฯลฯ เช่น น้ำมันไทม์ น้ำมันยูคาลิปตัส น้ำมันกานพลู น้ำมัน ลาเวนเดอร์ และน้ำมันมะนาว

1.2 แก้อาการอักเสบ สำหรับแผลพุพอง บาดแผลติดเชื้อ กระแทกกระแทก ฟกช้ำ ฯลฯ เช่น น้ำมันแคโมมิลล์ และน้ำมันลาเวนเดอร์

1.3 ชำเชื้อรา โรคน้ำกัดเท้า ขี้กลาก เช่น น้ำมันลาเวนเดอร์ และน้ำมันยางไม้หอม

1.4 ช่วยในการสร้างเนื้อเยื่อสมานแผล เช่น น้ำมันลาเวนเดอร์น้ำมันกุหลาบ และน้ำมันเจอเรเนียม

1.5 ระวังกลิ่น ผู้ที่มีเหงื่อออกมาก ทำความสะอาดบาดแผล เช่นน้ำมันลาเวนเดอร์ น้ำมันไทม์ และน้ำมันตะไคร้

1.6 โล้แมลงและฆ่าปรสิต พวกเหาหมัด เ็บ ยุง มด ฯลฯ เช่น น้ำมันกระเทียม น้ำมันตะไคร้หอม น้ำมันยูคาลิปตัส น้ำมันกานพลู และน้ำมันไม้ซีดาร์

2. ระบบการไหลเวียนกล้ามเนื้อและข้อต่อ

น้ำมันหอมระเหยถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสโลหิตได้ง่ายทางผิวหนังและเยื่อบุทำให้กระจายไปทั่วร่างกาย น้ำมันที่ทาแล้วร้อนไม่มีผลเพียงแต่การไหลเวียนของโลหิตเท่านั้นแต่มีผลต่ออวัยวะภายใน ด้วยความร้อนทำให้เส้นโลหิตขยายจึงมีผลในการลดอาการบวม

2.1 ลดความดันโลหิต ความเครียด ฯลฯ เช่น น้ำมันกระดังงา น้ำมันลาเวนเดอร์ และน้ำมันมะนาว

2.2 เพิ่มความดัน สำหรับคนที่มีโลหิตไหลเวียนไม่ดี โรคหิมะกัดเท้า เชื้องซึม ฯลฯ เช่น น้ำมันยูคาลิปตัส น้ำมันสะระแหน่ และน้ำมันลาเวนเดอร์

2.3 ปรับการไหลเวียนของโลหิต สำหรับแก้บวม อักเสบ ฯลฯ เช่น น้ำมันมะนาว

3. ระบบหายใจ

น้ำมันหอมระเหยเหมาะที่จะรักษา การติดเชื้อทางจมูก ลำคอ และปอด เพราะใช้สูดดม ตัวยา ก็จะผ่านไปถึงปอดซึ่งก็จะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสโลหิตได้เร็วกว่าให้ยาโดยการรับประทาน

3.1 ขับเสมหะ สำหรับหวัด ไซนัส ไอ ฯลฯ เช่น น้ำมันยูคาลิปตัส น้ำมันสน น้ำมันไม้จันทร์ และน้ำมันยี่ห่วย

3.2 คลายกล้ามเนื้อกระตุกในโรคหืด ไอแห้ง ไอกรน ฯลฯ เช่น น้ำมันเขียว น้ำมันแคโมมิลล์ และน้ำมันมะกรูด

3.3 ฆ่าเชื้อสำหรับ ใช้หัวใหญ่ คอเจ็บ ต่อมทอนซิลอักเสบ ฯลฯ เช่น น้ำมันสน น้ำมันยูคาลิปตัส และน้ำมันพิมเสน

3.4 แก้อาการเกร็งของกล้ามเนื้อเนื่องจากปวดท้อง อาหารไม่ย่อย ฯลฯ เช่น น้ำมันยี่ห่วย น้ำมันส้ม น้ำมันขิง และน้ำมันกระเทียม

3.5 ขับลมและแก้ปวดท้องเนื่องจากมีกรดมาก คลื่นไส้ เช่น น้ำมันกะเพรา และน้ำมันสะระแหน่

3.6 ขับน้ำดี เพื่อเพิ่มน้ำดีและกระตุ้นการทำงานของถุงน้ำดี เช่น น้ำมันลาเวนเดอร์ และน้ำมันสะระแหน่

3.7 ทำให้เจริญอาหาร เช่น น้ำมันยี่ห่วย น้ำมันส้ม น้ำมันขิง และน้ำมันกระเทียม

4. ระบบย่อยอาหาร

น้ำมันหอมระเหยที่ใช้สำหรับระบบนี้ค่อนข้างมีขอบเขตจำกัดเมื่อเปรียบเทียบกับยาที่ใช้รับประทาน

4.1 แก้อาการเกร็งของกล้ามเนื้อเนื่องจากปวดท้อง อาหารไม่ย่อย ฯลฯ เช่น น้ำมันยี่หระ น้ำมันส้ม น้ำมันขิง และน้ำมันกระเทียม

4.2 ขับลมและแก้ปวดท้องเนื่องจากมีกรดมาก คลื่นไส้ เช่น น้ำมันกะเพรา

4.3 ขับน้ำดี เพื่อเพิ่มน้ำดีและกระตุ้นการทำงานของถุงน้ำดี เช่น น้ำมันลาเวนเดอร์ และน้ำมันสะระแหน่

4.4 ทำให้เจริญอาหาร เช่น น้ำมันยี่หระ น้ำมันส้ม น้ำมันขิงและน้ำมันกระเทียม

5. ระบบทางเดินปัสสาวะและระบบต่อมไร้ท่อ

น้ำมันหอมระเหยมีผลต่อระบบนี้โดยการดูดซึมเข้าสู่กระแสโลหิตหรืออาจจะไปทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมน

5.1 แก้ก้อนเนื้อเกร็ง สำหรับปวดท้องประจำเดือน ตอนใกล้คลอด ฯลฯ เช่น น้ำมันแคโมไมล์ น้ำมันมะลิ และน้ำมันลาเวนเดอร์

5.2 ขับระดู สำหรับผู้มีประจำเดือนน้อยหรือไม่มี เช่น น้ำมันแคโมไมล์ และน้ำมันสะระแหน่

5.3 ระวังเชื้อและฆ่าเชื้อแบคทีเรีย เช่น น้ำมันแคโมไมล์ น้ำมันกำยาน น้ำมันกุหลาบ และน้ำมันมะกรูด

5.4 ขับน้ำนม เช่น น้ำมันยี่หระ น้ำมันมะลิ และน้ำมันตะไคร้

5.5 ปลูกกำหนดสำหรับกามตายด้านหรือไม่ค่อยมีความรู้สึก เช่น น้ำมันพริกไทดำ น้ำมันกระวาน น้ำมันมะลิ น้ำมันกุหลาบ น้ำมันกระดังงา และน้ำมันไม้จันทน์

5.6 ลดความกำหนัด เช่น น้ำมันการบูร

5.7 ฤทธิ์ต่อไต กระเพาะปัสสาวะ และระบบปัสสาวะ ยังไม่มีรายงาน

6. ระบบภูมิคุ้มกัน

ส่วนใหญ่ น้ำมันหอมระเหยมีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อแบคทีเรียและเพิ่มการผลิตเม็ดเลือดขาว

6.1 ป้องกันเชื้อแบคทีเรียและไวรัส ทำให้ไม่เป็นหวัด เช่น น้ำมันเชียว น้ำมันกะเพรา น้ำมันลาเวนเดอร์ น้ำมันยูคาลิปตัส น้ำมันการบูร และน้ำมันกานพลู

6.2 ฆ่าเชื้อ เช่น น้ำมันกะเพรา น้ำมันสะระแหน่ น้ำมันมะนาว และน้ำมันยูคาลิปตัส

7. ระบบประสาท

ได้มีการพิสูจน์แล้วว่าน้ำมันหลายชนิดมีผลต่อระบบประสาท เช่น น้ำมันไม้จันทน์ น้ำมันมะกูด และน้ำมันลาเวนเดอร์ มีผลในการสงบระบบประสาทส่วนกลาง น้ำมันมะลิ น้ำมันสัระแห่น้ำมันกระเพรา น้ำมันกานพลู และน้ำมันกระดังงา มีฤทธิ์ในการกระตุ้นประสาท

8. จิตใจ

น้ำมันหอมระเหยมีอิทธิพลทางด้านจิตใจมาช้านานแล้ว นับตั้งแต่การใช้ในศาสนาพิธีและพิธีกรรมต่าง ๆ เป็นที่ทราบกันอยู่แล้วว่ากลิ่นมีผลต่อสมองและอารมณ์ผลของกลิ่นมีต่อบุคคลขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ (รัฐพล อาษาสุจริต. 2548: 8-9)

ในต่างประเทศมีการใช้ สุนัขบำบัด ในรูปแบบต่าง ๆ ดังนี้

ประการแรก ใช้ในชีวิตประจำวัน อาจจะเป็นการเพิ่มบรรยากาศในห้องนอน ห้องทำงาน การอาบน้ำ และการนวดทั่วไป เป็นการนำมาตั้งแต่ยุคอียิปต์โบราณเป็นภูมิปัญญาของประเทศในแถบตะวันออกกลาง อินเดีย และแพร่หลายในแถบยุโรปและกระจายไปทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย

ประการที่สอง ใช้ในอุตสาหกรรมเครื่องสำอาง เริ่มใช้กันตั้งแต่ยุคอียิปต์โบราณประมาณ 5,000 ปี มาแล้ว เพื่อขลิบผิวพรรณให้เปล่งปลั่ง หอมสดชื่น ลดการเหี่ยวย่น

ประการที่สาม ใช้ในกลุ่มคนที่มีปัญหาทางจิตใจน้ำมันหอมระเหยเข้าทางร่างกายโดยการสูดดม และจะไปมีผลต่อไฮโปธาลามัส อารมณ์และสุนทรีภาพทางชีวิต โดยเฉพาะในการผ่อนคลายจากความเครียดในชีวิตประจำวัน ทำให้อารมณ์แจ่มใส สามารถเผชิญปัญหาที่ยาก ๆ ในชีวิตประจำวัน คนไข้บางคนที่มีอารมณ์หดหู่ หม่นหมอง ก็อาจช่วยได้โดยการสูดดมน้ำมันหอมระเหยที่ทำให้สดชื่นจากกลิ่น

ประการที่สี่ การนวดมีผลทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายพร้อมกับการนวดที่ถูกต้องประการสุดท้าย ใช้ในการแพทย์สมัยใหม่ซึ่งในปัจจุบันต่างประเทศมีศูนย์บำบัดโรคสมัยใหม่ด้วยหลักการ สุนัขบำบัด การบำบัดมีทั้งการให้ทางปากดมทางจมูกและบำบัดโรคต่างๆอาทิ โรคที่มีผลมาจากความเครียด (พิมพ์ร ลีลาพรพิสิฐ. 2547:15)

สุนัขบำบัด เป็นอีกวิถีทางเลือกหนึ่งในการรักษาโรคและผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกายและจิตใจ

3. ข้อมูลกลุ่มสตรีที่รับการบำบัดด้วยการแพทย์แผนทางเลือก

กลุ่มสตรีเป็นกลุ่มที่มีการเลือกใช้บริการบำบัดด้วยการแพทย์แผนทางเลือกเป็นอันดับต้นๆของประเทศไทย เหตุผลมาจากเพศหญิงเป็นกลุ่มที่มีความกดดันต่อภาวะความเครียดมากกว่าเพศชายดังจะเห็นได้ว่า ปัจจุบันการนวดแผนไทยกลับมามีบทบาทอีกครั้งต่อการบำบัด เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย จึงส่งผลให้กระทรวงสาธารณสุขเล็งเห็นความสำคัญ จึงมีการก่อตั้งศูนย์การบำบัดด้วยศาสตร์การแพทย์แผนทางเลือก ซึ่งมีรวบรวมหลายๆ ศาสตร์เข้าด้วยกัน แต่ที่ได้รับความนิยม และมีผู้เข้ารับบริการมากที่สุดคือการนวดแผนไทย หรือการใช้อุปกรณ์ต่างๆในการนวดเพื่อผ่อนคลาย จากรายงานการวิจัยการนวดไทย เรื่อง การใช้การนวดไทยบำบัดอาการปวดกล้ามเนื้อจากความเครียด ทำให้รู้ว่า แท้จริงนั้นได้มีการนำเรื่องของกรนวดไทยมาใช้บำบัดความเครียดได้จริง โดยมรสถิติของผู้เข้ารับการบำบัดของกระทรวงสาธารณสุขดังนี้

ตาราง 3 แสดงจำนวนผู้เข้าใช้บริการการนวดแผนไทยเพื่อการบำบัดการปวดกล้ามเนื้อจากความเครียดของกระทรวงสาธารณสุข ในปี 2536

อาการ	ปวดกล้ามเนื้อ		ปวดลักษณะอื่นๆ		รวม
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	
ปวดศีรษะ คอ	9	21	6	23	59
ปวดไหล่	10	22	8	11	51
ปวดหลัง	15	25	13	24	77
ปวดเข่า	4	14	3	30	51
รวม	38	82	30	88	238

ตารางแสดงผลว่าเพศหญิงมีอัตราของจำนวนผู้ที่เข้ารับการบำบัดด้วยการนวดแผนไทยนั้นมากกว่าเพศชาย

จากรายงานสุขภาพทางเลือกของ สำนักรนโยบายและแผนสาธารณสุข (ตุลาคม 2540) กล่าวว่า กระแสความตื่นตัวเรื่องศาสตร์การแพทย์ทางเลือกในสังคมไทยนั้นเริ่มก่อตัวอย่างเด่นชัดเมื่อประมาณปี พ.ศ. 2530 โดยเริ่มต้นจากการนำสมุนไพรมาใช้ การรื้อฟื้นภูมิปัญญาการแพทย์แบบพื้นบ้าน ไปจนถึงการแสวงหารูปแบบ/วิธีการรักษาแบบต่าง ๆ จากต่างประเทศมาใช้กันอย่างหลากหลาย จนกระทั่งกระทรวงสาธารณสุขได้มีการก่อตั้งกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและ

การแพทย์ทางเลือกขึ้นในปี 2545 ตามกฎกระทรวงการแบ่งส่วนราชการกรม เพื่อย่อย และสะดวกต่อการพัฒนา

จากรายละเอียดและข้อมูลต่าง ๆ จะเห็นได้ว่าในช่วง 15 ปีที่ผ่านมา (นับจากปี 2540) เรื่องการแพทย์ทางเลือกมีอัตราการขยายตัวสูงมากขึ้นเรื่อย ๆ และกำลังเป็นที่สนใจของประชาชนในสังคมเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในกลุ่มสตรี

จากการสำรวจกลุ่มสตรีที่รับการบำบัดการนอนคลาจากกระทรวงสาธารณสุข มีกลุ่มสตรีที่ใช้อุปกรณ์ช่วยนอนด้วยตนเองเป็นประจำทั้งที่บ้าน และที่ทำงาน มีความเชื่อ และผ่านการใช้การนอนในการสร้างความผ่อนคลาย เป็นประจำในชีวิตประจำวัน ซึ่งให้ผลในการผ่อนคลาย จากความตึงเครียด และเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ กลุ่มสตรีดังกล่าวยังให้ความสนใจต่อการสวมใส่เครื่องประดับ แต่เป็นการสวมใส่เครื่องประดับในแบบของความเชื่อในเรื่องพลังบำบัดของอัญมณี ผู้วิจัยจึงทำการสำรวจความต้องการเครื่องประดับบำบัด ผ่อนคลายความเครียด ด้วยการใช้งานแทนอุปกรณ์ช่วยนอนด้วยตนเอง มีการแสดงความคิดเห็นว่า หากมีเครื่องประดับที่สามารถสวมใส่ได้พร้อมๆ กับการมีฟังก์ชันเสริมในการสร้างความผ่อนคลายด้วยการกดจุด จะดีมาก ดังนั้นจากกลุ่มสตรีที่นิยมการนอนคลา จึงเป็นกลุ่มผู้บริโภคที่ต้องการเครื่องประดับบำบัดและผ่อนคลายความตึงเครียดเพื่อสะดวกต่อการใช้งาน และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ในแบบที่พกพาได้สะดวก พร้อมการใช้งาน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาและพัฒนาศิลปะเครื่องประดับเพื่อการบำบัดและผ่อนคลายความเครียด ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนในการดำเนินการศึกษาดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล
5. การทดสอบกับผู้ให้
6. การดำเนินงานการผลิตจริง

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษาและพัฒนาศิลปะเครื่องประดับเพื่อการบำบัดและผ่อนคลายความเครียด ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตในการทำวิจัยดังนี้

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรคือ กลุ่มสตรีที่ต้องการใช้เครื่องประดับบำบัดของศูนย์การแพทย์แผนทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างคือ กลุ่มสตรีที่ต้องการใช้เครื่องประดับบำบัดของศูนย์การแพทย์แผนทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข โดยคัดเลือกอย่างเจาะจง จำนวน 80 คน

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อประกอบการศึกษาวิจัย โดยมีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือดังนี้

2.1 แบบสอบถาม

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบสอบถาม เรื่อง ความต้องการเครื่องประดับเพื่อบำบัดและผ่อนคลายความเครียดของสตรีตามแนวทางเลือกของกระทรวงสาธารณสุข แบ่งแบบสอบถามออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลลักษณะทางประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับอุปกรณ์บำบัดและผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยศาสตร์การแพทย์แผนทางเลือก (อุปกรณ์ช่วยนวดตนเอง อัญมณีบำบัด สุนทรบำบัด)

ตอนที่ 3 ข้อมูลด้านการออกแบบเครื่องประดับบำบัดและผ่อนคลายความเครียด และการสนใจรูปแบบการเลือกใช้เครื่องประดับบำบัด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้เป็นแบบประเมินแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) โดยผู้วิจัยสร้างขึ้นมาใช้กับแบบสอบถามทั้ง 3 ตอน เพื่อหาความคิดเห็นของผู้บริโภค ความพึงพอใจหรือความต้องการเครื่องประดับบำบัดและผ่อนคลายความตึงเครียด โดยผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ซึ่งมีความหมายของระดับค่าความคิดเห็น ดังนี้

- 5 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด
- 4 หมายถึง เห็นด้วยมาก
- 3 หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง
- 2 หมายถึง เห็นด้วยน้อย
- 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วย

ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ค่าเฉลี่ยในการแปลผลโดยใช้สูตรการคำนวณความกว้างของอันตรภาคชั้น ดังนี้ (มัลลิกา บุญนาค. 2537 : 29)

เกณฑ์คะแนนเฉลี่ยของระดับค่าความคิดเห็น มีดังนี้

คะแนนเฉลี่ย ระดับค่าความคิดเห็น

- 4.21 – 5.00 มีค่าความคิดเห็น อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด
- 3.41 – 4.20 มีค่าความคิดเห็น อยู่ในระดับเห็นด้วยมาก
- 2.61 – 3.40 มีค่าความคิดเห็น อยู่ในระดับเห็นด้วยปานกลาง
- 1.81 – 2.60 มีค่าความคิดเห็น อยู่ในระดับเห็นด้วยน้อย
- 1.00 – 1.80 มีค่าความคิดเห็น อยู่ในระดับไม่เห็นด้วย

2.2 การประเมินแบบร่าง

ผู้วิจัยดำเนินการประเมินความคิดเห็นทางด้านการศึกษาและพัฒนาเครื่องประดับเพื่อ บำบัดและผ่อนคลายความเครียดในกลุ่มสตรี มี 2 ขั้นตอนดังนี้

1. ประเมินแบบร่างจากประธานและกรรมการ

ตอนที่ 1 เป็นแบบประเมินรูปแบบความเหมาะสมจากแบบร่างเครื่องประดับบำบัด และผ่อนคลายความตึงเครียด

- ด้านโครงสร้างและรูปแบบของเครื่องประดับบำบัด
- ความเหมาะสมของกลิ่นที่เลือกนำมาบำบัด
- ความเหมาะสมของอัญมณี และวัสดุ

ตอนที่ 2 การแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินแบบร่างนี้เป็นแบบสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ โดยผู้วิจัยสามารถสัมภาษณ์และสอบถามความเหมาะสมในเชิงลึก เพื่อหาความเหมาะสมของรูปแบบเครื่องประดับบำบัดและผ่อนคลายความตึงเครียด และนำไปพัฒนาเป็นเครื่องประดับบำบัดเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด

การตรวจสอบเครื่องมือ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยนำแบบสอบถาม และแบบประเมินความคิดเห็นที่สร้างเสร็จนำเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ ทำการตรวจสอบและแก้ไขความถูกต้องของเนื้อหา และความเหมาะสมของถ้อยคำสำนวนภาษา และความชัดเจนในข้อคำถามในแบบสอบถาม และแบบประเมิน

ขั้นที่ 2 ดำเนินการแก้ไขแบบสอบถาม และแบบประเมินความคิดเห็น แล้วขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง โดยมีผู้ทรงคุณวุฒิรายชื่อต่อไปนี้

- 1) รองศาสตราจารย์สุภาพร ณะชานนท์
สถาบันวิจัยพุทธธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- 2) รองศาสตราจารย์กาญจนา อินทรสุนานนท์
คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- 3) อาจารย์กรกมล คำสุข
คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ขั้นที่ 3 นำแบบสอบถามที่แก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 40 คน เพื่อนำผลไปหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของ Cronbach ค่าแอลฟาที่ได้จะแสดงถึงระดับความคงที่ของ

แบบสอบถาม โดยจะมีค่าระหว่าง $0 \leq \alpha \leq 1$ ค่าที่ใกล้เคียงกับ 1 มาก ได้ค่าความเชื่อมั่นที่ 0.9 แสดงว่ามีความเชื่อมั่นสูง

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจและเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาดังนี้

1. สืบค้นข้อมูล และเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

2. เก็บข้อมูลภาคสนาม แบ่งได้ดังนี้

2.1 ข้อมูลที่ได้จากบุคคล โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูลด้านความต้องการเครื่องประดับบำบัดและผ่อนคลายความตึงเครียด

2.2 ข้อมูลที่ได้จากวัตถุ ด้านโครงสร้าง รูปแบบ สี กลิ่น หน้าที่การใช้สอย วัสดุ และกรรมวิธีการผลิตที่แตกต่างกัน

4. การจัดทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากจากเอกสาร งานวิจัย และการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามมาศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลตามจุดมุ่งหมาย และประเด็นที่ได้กำหนดไว้ในขอบเขตของเนื้อหา ตามขั้นตอนดังนี้

1. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาจากเอกสารและแบบสอบถามมาทำการจัดระบบข้อมูล

2. สังเคราะห์ข้อมูล นำผลการวิเคราะห์มากำหนดรูปแบบในการออกแบบเครื่องประดับบำบัด และผ่อนคลายความตึงเครียด

3. ทำการออกแบบและร่างแบบเครื่องประดับบำบัดเพื่อการผ่อนคลายความเครียดที่ได้จากเอกสารและการเก็บข้อมูลภาคสนามมาวิเคราะห์ และบันทึกข้อมูลจากแบบประเมินอย่างเป็นระบบ ตามความมุ่งหมายและประเด็นการวิจัยดังนี้

3.1 ด้านโครงสร้าง

3.2 ด้านรูปแบบ

3.3 ความเหมาะสมด้านสุขอนามัย

3.4 ความเหมาะสมด้านอัญมณี

3.5 วัสดุ

4. ประเมินแบบร่าง สัมภาษณ์และปรึกษาเชิงลึกกับประธาน และกรรมการ เพื่อเลือกแบบร่าง ตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้

5. ทำการพัฒนาแบบและปรับแก้ไขแบบที่ผ่านการประเมินความคิดเห็นจากประธาน
และกรรมการ

6. ทำหุ่นจำลองของเครื่องประดับบำบัดและผ่อนคลายความเครียด (ที่ผ่านการสรุป
จากการประเมินความคิดเห็น โดยทำการพัฒนาแบบและปรับปรุงแก้ไขแล้ว)

5. การทดสอบกับผู้ใช้

เมื่อชิ้นงานเรียบร้อยได้มีการกลับไปทดสอบกับผู้ใช้จำนวน 10 คน เป็นกลุ่มคนที่มีความ
สนใจในการบำบัด ที่ได้ตอบแบบสอบถามในช่วงแรก เป็นการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ
เพื่อให้ได้ข้อมูล และรายละเอียดเชิงลึกมากที่สุดเพื่อนำไปพัฒนารูปแบบและผลิตจริง

6. การดำเนินการผลิตต้นแบบ

การดำเนินการผลิตจริงเครื่องประดับเพื่อบำบัดความเครียด ได้กำหนดกระบวนการผลิต
ไว้ตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 วิเคราะห์แบบร่างสู่กระบวนการผลิตตามความเหมาะสมของชิ้นงาน

ขั้นตอนที่ 2 เลือกวัสดุที่เหมาะสม ตรงตามแบบที่กำหนดไว้

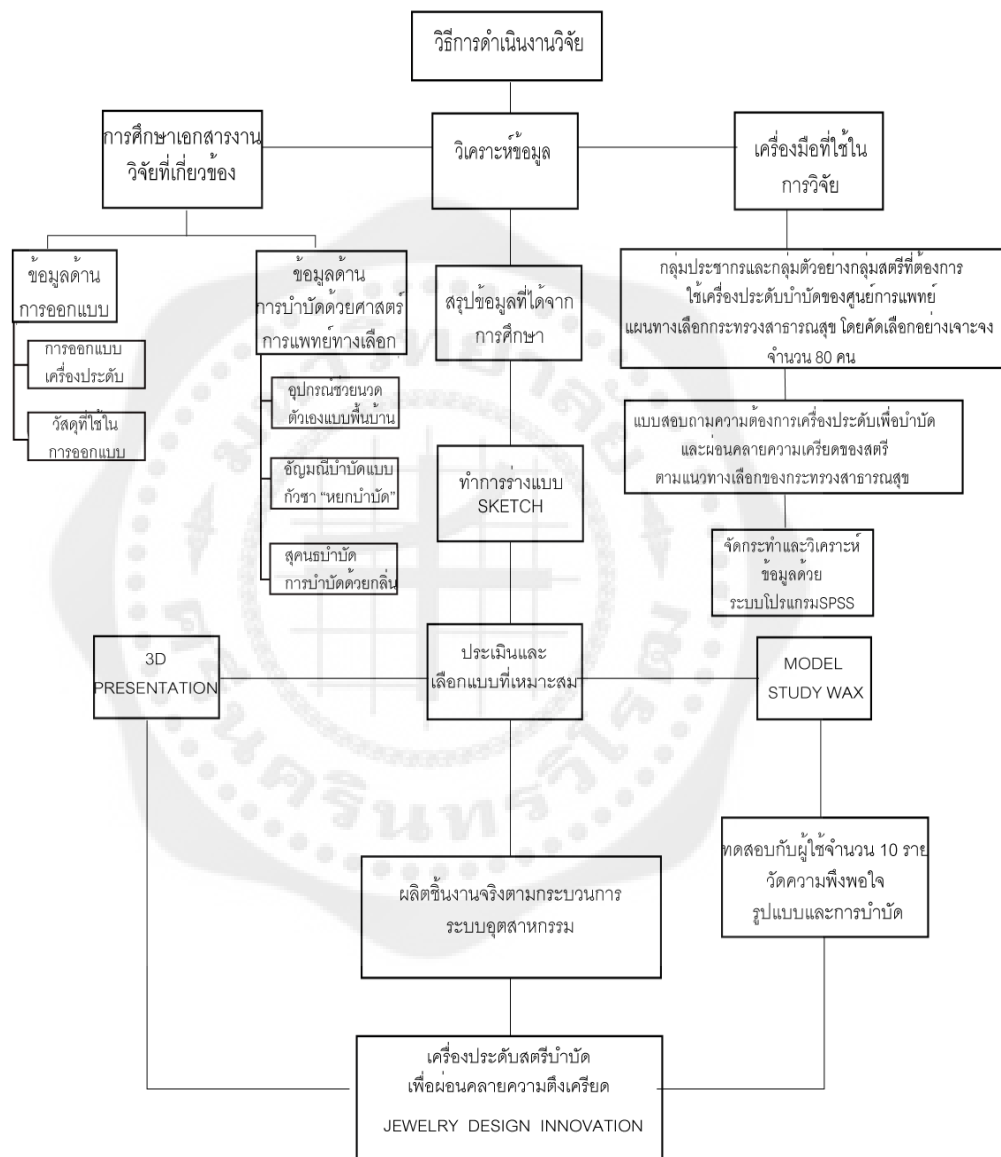
ขั้นตอนที่ 3 สร้างตัวเรือนของชิ้นงานตามความเหมาะสมของกรรมวิธีการผลิต(ขึ้นตัว
เรือนด้วยซีพี้ง หรือ โลหะตามลักษณะของแบบร่าง)

ขั้นตอนที่ 4 เข้าสู่กระบวนการผลิตระบบอุตสาหกรรม

ขั้นตอนที่ 5 ตรวจสอบชิ้นงานและความเรียบร้อย

การศึกษาและพัฒนาศิลปะเครื่องประดับสตรี บำบัดเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด

THE STUDY AND DEVELOPMENT OF ART OF FEMALE JEWELRY FOR THERAPY AND RELAXATION



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาการวิจัยเรื่อง การศึกษาและพัฒนาศิลปะเครื่องประดับสตรี บำบัดเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลโดยแบ่งขั้นตอนการทำงานเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้ผลสรุปเชิงพรรณนาด้านต่างๆดังนี้

1.1 ด้านการออกแบบ

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์รูปแบบของศิลปะอาร์ต นูโว เพื่อสร้างเป็นแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ผลงาน ศิลปะอาร์ต นูโว มีความเป็นเอกลักษณ์ของประวัติศาสตร์การออกแบบเครื่องประดับที่เป็นพื้นฐานที่สำคัญต่อนักออกแบบ

1.1.1 ด้านรูปแบบ

ศิลปะอาร์ต นูโว เป็นศิลปะที่อยู่ในช่วงสมัยที่มีการเปลี่ยนแปลง และเริ่มต้นความเป็นสมัยใหม่ ศิลปะอาร์ต นูโว ทำให้รูปแบบของงานศิลปะ มีลักษณะเป็นงานช่างผสมผสานระหว่างรูปแบบเก่าและรูปแบบใหม่ ลวดลายจากธรรมชาติ พืชธรรมชาติ ดอกไม้ ใบไม้ พืชพันธุ์ไม้เลื้อย

1.1.2 ด้านโครงสร้าง

โครงสร้างศิลปะอาร์ต นูโว เป็นโครงสร้างที่ไม่แน่นอนเพราะมีรูปทรงอิงธรรมชาติ เรียกว่า รูปทรงอินทรีย์รูป(organic form)ผสมผสานกับ รูปทรงอิสระ(free form) มีความพลิ้วไหวตามโครงสร้างสร้างให้เกิดเป็นลวดลายอ่อนช้อย งดงาม

1.2 ด้านการบำบัดเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด

ผู้วิจัยได้ศึกษาศาสตร์การแพทย์แผนทางเลือกในหลายๆศาสตร์เพื่อนำมาบูรณาการกับการออกแบบเครื่องประดับเพื่อสร้างสรรค์ให้เกิดเป็นนวัตกรรมใหม่ ตามแนวแพทย์ทางเลือกของกระทรวงสาธารณสุข ศาสตร์ที่ผู้วิจัยเลือก มีดังนี้

1.2.1 การนวดด้วยอุปกรณ์ช่วยนวดด้วยตนเองแบบพื้นบ้าน

อุปกรณ์ช่วยนวดด้วยตนเองแบบพื้นบ้าน เป็นภูมิปัญญาไทย ที่คิดค้นเครื่องมือช่วยในการกด นวดคลาย โดยพัฒนามาจากการใช้วัสดุที่มีอยู่ในท้องถิ่น ด้วยกลวิธีแบบง่ายๆ อุปกรณ์ช่วยนวดตนเองนี้เป็นส่วนหนึ่งในการดูแลสุขภาพเบื้องต้นด้วยตนเอง ช่วยสร้างความผ่อนคลายได้ในระดับเบื้องต้น ก่อนที่จะมีอาการปวด เมื่อยเรื้อรัง มีหลายๆ ชนิด แต่ละชนิดมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือเพื่อกดไปตามจุดที่ต้องการให้เกิดความผ่อนคลาย จึงเลือกวิธีการกดจุดแบบแผนญี่ปุ่นมาใช้ในการบำบัด เป็นการกดจุดเพื่อบำบัด ผ่อนคลายอาการปวดศีรษะจากภาวะความเครียดได้

1.2.2 อัญมณีนำบำบัด

หยก เป็นอัญมณีที่ชาวจีนใช้ในการบำบัดโรคมายาวนาน ด้วยวิธีการนำมานวด คลึง ชูด บนผิวหนังชาวจีนเรียกการบำบัดนี้ว่า “กัวซา” ด้วยคุณสมบัติของหยกที่มีความเย็น และสีเขียวธรรมชาติที่มีผลต่อการรับรู้ทางจิตวิทยาของสีสามารถสร้างความผ่อนคลายได้ในระดับหนึ่ง ดังนั้นเมื่อชาวจีนโบราณอาบน้ำจึงใช้หยกมานวดคลึงตามร่างกาย จะให้ความรู้สึกสบายตัว การไหลเวียนเลือดดีขึ้น เมื่อมีอาการผิดปกติของร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ก็จะใช้วิธี “กัวซา” มาใช้ จะเห็นผลอย่างชัดเจน

1.2.3 สุนทรนำบำบัด

กลิ่นสุนทรนำบำบัดเป็นการใช้กลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหยเพื่อการบำบัด ผ่อนคลาย และปรับสมดุลของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์

การออกฤทธิ์ที่มีผลด้านต่างๆในการบำบัดของร่างกาย น้ำมันหอมระเหยเข้าสู่กระแสโลหิตไปทำปฏิกิริยากับฮอร์โมน เอนไซม์ ฯลฯ การออกฤทธิ์ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางเคมี โดยน้ำมันหอมระเหยจะซึมเข้าสู่กระแสโลหิต ไปทำปฏิกิริยากับฮอร์โมนและเอนไซม์ไปกระตุ้นหรือ ะงับระบบประสาท ทำให้มีผลต่อการทำงานของร่างกาย เช่น กลิ่นแคลรีเซจ (clary sage) และกลิ่นเกรพฟรุต (grape fruit) จะทำให้สมองหลั่งสารชนิดหนึ่งเรียกว่า enkephalins ซึ่งเป็นสารที่ช่วยลดความเจ็บปวด

2. สร้างแบบสอบถาม

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบสอบถาม เรื่อง การศึกษาความต้องการเครื่องประดับ เพื่อบำบัด และผ่อนคลายความเครียดของสตรีตามแนวแพทย์ทางเลือกของกระทรวงสาธารณสุข ในการวิเคราะห์ โดยผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ย่อ ต่างๆ ที่ใช้ไว้ในกาวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

$\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง

S.D. แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล และการแปรผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำอธิบายโดยเรียงลำดับ คือ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา ประกอบด้วย ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน โดยแบ่งผลการวิเคราะห์ออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลลักษณะทางประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 อุปกรณ์บำบัดที่สามารถบำบัด และผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยศาสตร์การแพทย์ ทางเลือก ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 อย่าง ดังนี้

2.1 อุปกรณ์ช่วยนวดตนเอง

2.2 อัญมณีบำบัด

2.3 สุนัขบำบัด (อโรมาเทอราพี)

ตอนที่ 3 ข้อมูลด้านการออกแบบเครื่องประดับ และผ่อนคลายความเครียด และการสนใจ เลือกใช้เครื่องประดับบำบัดของผู้บริโภค

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา

ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 4 แสดงจำนวน (ความถี่) และค่าร้อยละของลักษณะข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ลักษณะข้อมูลส่วนตัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. อายุ		
25 – 34 ปี	3	3.80
35 – 44 ปี	36	45.00
45 – 54 ปี	23	28.80
55 – 64 ปี	13	16.30
65 ปีขึ้นไป	5	6.30
รวม	80	100.00
2. อาชีพ		
ข้าราชการ / พนักงานรัฐวิสาหกิจ	24	30.00
พนักงานบริษัทเอกชน	20	25.00
ประกอบธุรกิจส่วนตัว / เจ้าของกิจการ	36	45.00
อื่นๆ	0	0.00
รวม	80	100.00
3. ท่านสนใจการบำบัดด้วยศาสตร์การแพทย์ทางเลือก (การนวดไทย อัญมณีบำบัด กลิ่นบำบัด)		
สนใจ	48	57.50
กำลังให้ความสนใจ	30	37.50
ไม่สนใจ	4	5.00
รวม	80	100.00

ตาราง 4 (ต่อ)

ลักษณะข้อมูลส่วนตัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
4. ในชีวิตประจำวันของคุณ สวมใส่เครื่องประดับเพื่อ บำบัดโรค (เคย) หรือไม่		
สวมใส่	42	52.50
สวมใส่เป็นบางครั้ง	33	41.25
ไม่สวมใส่	5	6.25
รวม	80	100.00
5. โปรดระบุอุปกรณ์หรือเครื่องประดับที่ท่านเคยใช้ในการ บำบัด		
กำไลข้อมือ	43	53.75
สร้อยคอ	25	31.25
แหวน	9	11.25
อื่นๆ	3	3.75
รวม	80	100.00

จากตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ลักษณะข้อมูลประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 80 คน มีรายละเอียดดังนี้

อายุ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุ 35 – 44 ปี จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 45.0 รองลงมา คือ อายุ 45 – 54 ปี จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 28.8 อายุ 55 – 64 ปี จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 16.3 อายุ 65 ปีขึ้นไป จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 6.3 และอายุ 25 – 34 ปี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 3.8

อาชีพ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอาชีพประกอบธุรกิจส่วนตัว / เจ้าของธุรกิจ จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 45.0 รองลงมา คือ อาชีพข้าราชการ / พนักงานรัฐวิสาหกิจ จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0 และอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 25.0

ความสนใจการบำบัดด้วยศาสตร์การแพทย์ทางเลือก ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความสนใจ จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 57.5 รองลงมา คือ กำลังให้ความสนใจ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 37.5 และไม่สนใจ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 5.0

การสวมใส่เครื่องประดับเพื่อบำบัดโรค ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่สวมใส่ จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 52.5 รองลงมา คือ สวมใส่บางครั้ง จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 41.25 และไม่สวมใส่ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 6.25

อุปกรณ์ หรือเครื่องประดับที่ท่านเคยใช้ในการบำบัด ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่สวมกำไลข้อมือ จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 53.75 รองลงมา คือ ใส่สร้อยคอ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 31.25 แหวน จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 11.25 และอื่นๆ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 3.75

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับอุปกรณ์บำบัดที่สามารถบำบัด และผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยศาสตร์การแพทย์ทางเลือก แบ่งเป็น

2.1 อุปกรณ์ช่วยนวดตนเอง

ตาราง 5 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เกี่ยวกับอุปกรณ์ช่วยนวดตนเองที่สามารถบำบัด และผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยศาสตร์การแพทย์ทางเลือก

ความคิดเห็นต่ออุปกรณ์ช่วยนวดตนเอง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น
1. อุปกรณ์ช่วยนวดตนเองช่วยลดอาการปวดเมื่อยได้	3.94	0.603	เห็นด้วยมาก
2. ท่านชอบใช้การนวดกดจุด เพื่อเกิดความผ่อนคลาย	4.11	0.551	เห็นด้วยมาก
3. ท่านรู้จักอุปกรณ์ช่วยนวดตนเองแบบพื้นบ้าน	3.89	0.574	เห็นด้วยมาก
4. ท่านชอบใช้อุปกรณ์ในการช่วยนวดด้วยตนเอง	3.55	0.614	เห็นด้วยมาก
5. หมอเล็ก เหมาะสมกับการนำมาใช้นวดกดจุดของร่างกาย	3.28	0.449	เห็นด้วยมาก
6. ไม่นวดตัว เหมาะสมกับการนำมาใช้นวดตัวเอง	4.35	0.506	เห็นด้วยมากที่สุด
7. หมอเสลาด์ เหมาะสมกับการนำมาใช้นวดมือ	3.88	0.537	เห็นด้วยมาก
ความคิดเห็นโดยรวม	3.88	0.237	เห็นด้วยมาก

จากตาราง 5 แสดงให้เห็นว่าผู้ที่ตอบแบบสอบถาม มีความคิดเห็นต่ออุปกรณ์ช่วยนวดตนเอง โดยรวม ระดับเห็นด้วยมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.88 และสามารถจำแนกตามรายชื่อ ได้ดังนี้ ในข้ออุปกรณ์ช่วยนวดตนเองช่วยลดอาการปวดเมื่อยได้ อยู่ในระดับเห็นด้วยมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.94 ในข้อท่าน

ชอบใช้การนวดกดจุด เพื่อเกิดความผ่อนคลาย อยู่ในระดับเห็นด้วยมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.11 ในข้อ ท่านรู้จักอุปกรณ์ช่วยนวดตนเองแบบพื้นบ้าน อยู่ในระดับเห็นด้วยมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.89 ในข้อท่าน ชอบใช้อุปกรณ์ในการช่วยนวดด้วยตนเอง อยู่ในระดับเห็นด้วยมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.55 ในข้อหมอลึก เหมาะสมกับการนำมาใช้นวดกดจุดของร่างกาย อยู่ในระดับเห็นด้วยมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.28 ในข้อไม้ นวดตัว เหมาะสมกับการนำมาใช้นวดตัวเอง อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย 4.35 ในข้อ หมอเสลาด์ เหมาะสมกับการนำมาใช้นวดมือ อยู่ในระดับเห็นด้วยมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.88

ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นด้วยมากต่อการใช้อุปกรณ์ช่วยนวดตนเอง เพราะสามารถบรรเทา อาการปวดเมื่อยได้ด้วยตนเองในระดับเบื้องต้นโดยไม่ต้องรับประทานยา

2.2 อัญมณีนำบัด

ตาราง 6 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เกี่ยวกับอัญมณีนำบัดที่สามารถบำบัด และ ผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยศาสตร์การแพทย์ทางเลือก

ความคิดเห็นต่ออัญมณีนำบัด	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น
1. ท่านสนใจอัญมณีนำบัด	3.99	0.584	เห็นด้วยมาก
2. ท่านคิดว่าความเย็นของอัญมณี ทำให้เกิดความรู้สึก ผ่อนคลาย	3.65	0.509	เห็นด้วยมาก
3. ท่านคิดว่าอัญมณีทรงกลม เหมาะสมกับการนำมาเป็น อัญมณีนำบัด	3.56	0.499	เห็นด้วยมาก
4. ท่านคิดว่า การนำหยกมาคลึงตามร่างกาย ทำให้เกิด ความผ่อนคลาย	3.99	0.539	เห็นด้วยมาก
ความคิดเห็นโดยรวม	3.79	0.248	เห็นด้วยมาก

จากตาราง 6 แสดงให้เห็นว่าผู้ที่ตอบแบบสอบถาม มีความคิดเห็นต่ออัญมณีนำบัดโดยรวม ระดับเห็นด้วยมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.79 และสามารถจำแนกตามรายข้อ ได้ดังนี้ ในข้อท่านสนใจ อัญมณีนำบัด อยู่ในระดับเห็นด้วยมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.99 ในข้อท่านคิดว่าความเย็นของอัญมณี ทำ ให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย อยู่ในระดับเห็นด้วยมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.65 ในข้อท่านคิดว่าอัญมณีทรง กลม เหมาะสมกับการนำมาเป็นอัญมณีนำบัด อยู่ในระดับเห็นด้วยมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.56 และในข้อ

ท่านคิดว่า การนำหยกมาคลึงตามร่างกาย ทำให้เกิดความผ่อนคลาย อยู่ในระดับเห็นด้วยมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.99

2.3 สุนทรบำบัด (อโรมาเทอราพี)

ตาราง 7 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เกี่ยวกับสุนทรบำบัด (อโรมาเทอราพี) ที่สามารถบำบัด และผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยศาสตร์การแพทย์ทางเลือก

ความคิดเห็นต่อสุนทรบำบัด (อโรมาเทอราพี)	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น
1. ท่านเคยใช้สุนทรบำบัด (อโรมาเทอราพี) เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย	4.24	0.534	เห็นด้วยมากที่สุด
2. ท่านชอบใช้กลิ่นสมุนไพรแท้ในการบำบัด สร้างความผ่อนคลาย	3.88	0.513	เห็นด้วยมาก
3. ท่านชอบใช้กลิ่นปรุงแต่ง (กลิ่นน้ำหอม) ในการบำบัด สร้างความผ่อนคลาย	4.21	0.469	เห็นด้วยมากที่สุด
ความคิดเห็นโดยรวม	4.11	0.359	เห็นด้วยมาก

จากตาราง 7 แสดงให้เห็นว่าผู้ที่ตอบแบบสอบถาม มีความคิดเห็นต่อสุนทรบำบัด (อโรมาเทอราพี) โดยรวม ระดับเห็นด้วยมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.11 และสามารถจำแนกตามรายชื่อ ได้ดังนี้ ในข้อท่านเคยใช้สุนทรบำบัด (อโรมาเทอราพี) เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย 4.24 และในข้อท่านชอบใช้กลิ่นปรุงแต่ง (กลิ่นน้ำหอม) ในการบำบัด สร้างความผ่อนคลาย อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย 4.21 ส่วนในข้อท่านชอบใช้กลิ่นสมุนไพรแท้ในการบำบัด สร้างความผ่อนคลาย อยู่ในระดับเห็นด้วยมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.88

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลด้านการออกแบบเครื่องประดับบำบัด และผ่อนคลายความเครียด และความสนใจในการเลือกใช้เครื่องประดับบำบัด

3.1 ด้านการออกแบบ

ตาราง 8 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เกี่ยวกับ ข้อมูลด้านการออกแบบเครื่องประดับ บำบัด และผ่อนคลายความเครียด และความสนใจในการเลือกใช้เครื่องประดับบำบัด

ความต้องการของรูปแบบเครื่องประดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น
1. เครื่องประดับบำบัดที่ท่านจะเลือก ควรเป็น			
เครื่องประดับ และช่วยนวด เพื่อสร้างความผ่อนคลาย	4.05	0.571	เห็นด้วยมาก
2. ควรมีความสวยงาม โดดเด่น	4.19	0.506	เห็นด้วยมาก
3. ควรมีสีสันเย็น	4.15	0.530	เห็นด้วยมาก
4. มีรูปแบบทันสมัย สามารถสวมใส่ได้ทุกๆ วัน	4.20	0.513	เห็นด้วยมาก
5. ควรใช้วัสดุจากไม้	3.16	0.583	เห็นด้วยมาก
6. ควรใช้วัสดุจากโลหะ	3.05	0.654	เห็นด้วยมาก
7. ควรใช้วัสดุจากไม้ และโลหะ ผสมผสานกัน	3.69	0.608	เห็นด้วยมาก
8. สามารถเปลี่ยนกลิ่นได้หลากหลาย	4.10	0.542	เห็นด้วยมาก
9. ควรมีอุณหภูมิที่สามารถหมุนได้	4.16	0.561	เห็นด้วยมาก
10. ควรมีน้ำหนักไม่มากเกินไป	3.95	0.475	เห็นด้วยมาก
ความคิดเห็นโดยรวม	3.87	0.218	เห็นด้วยมาก

จากตาราง 8 แสดงให้เห็นว่าผู้ที่ตอบแบบสอบถาม มีความคิดเห็นต่อข้อมูลด้านการออกแบบเครื่องประดับบำบัด และผ่อนคลายความเครียด และความสนใจในการเลือกใช้เครื่องประดับบำบัด โดยรวม ระดับเห็นด้วยมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.87 และสามารถจำแนกตามรายชื่อ ได้ดังนี้ ในชื่อเครื่องประดับบำบัดที่ท่านจะเลือก ควรเป็นเครื่องประดับ และช่วยนวด เพื่อสร้างความผ่อนคลาย อยู่ในระดับเห็นด้วยมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.05 ในชื่อควรมีความสวยงาม โดดเด่น อยู่ในระดับเห็นด้วยมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.19 ในชื่อควรมีสีสันเย็น อยู่ในระดับเห็นด้วยมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.15 ในชื่อมีรูปแบบทันสมัย สามารถสวมใส่ได้ทุกๆ วัน อยู่ในระดับเห็นด้วยมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.20 ในชื่อควรใช้วัสดุจากไม้ อยู่ในระดับเห็นด้วยมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.16 ในชื่อควรใช้วัสดุจากโลหะ อยู่ในระดับเห็นด้วยมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.05 ในชื่อควรใช้วัสดุจากไม้ และโลหะ ผสมผสานกัน อยู่ในระดับเห็นด้วยมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.69 ในชื่อสามารถเปลี่ยนกลิ่นได้หลากหลาย อยู่ในระดับเห็นด้วยมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.10

ในข้อควรมีอัญมณีที่สามารถหมุนได้ อยู่ในระดับเห็นด้วยมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.16 และในข้อควรมีน้ำหนักไม่มากเกินไป อยู่ในระดับเห็นด้วยมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.95

3.2 การเลือกใช้ของผู้บริโภค

ตาราง 9 แสดงจำนวน (ความถี่) และค่าร้อยละของการเลือกใช้ของผู้บริโภค

การเลือกใช้ของผู้บริโภค	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ท่านรู้สึกอย่างไร หากมีเครื่องประดับที่สามารถ และ บำบัดผ่อนคลายความเครียดได้		
สนใจ	58	72.50
ไม่สนใจ	19	23.75
เฉยๆ	3	3.75
รวม	80	100.00
2. ท่านคิดว่าเป็นเรื่องดีหรือไม่ หากมีเครื่องประดับบำบัด ผ่อนคลายความเครียดได้		
ดีมาก	48	60.00
ดี	32	40.00
ไม่ดี	0	0.00
รวม	80	100.00
3. ท่านจะเลือกใช้เครื่องประดับบำบัดหรือไม่		
เลือกใช้ประจำ	43	53.75
เลือกใช้เป็นบางครั้ง	22	27.50
ไม่เลือกใช้	15	18.75
รวม	80	100.00

จากตาราง 9 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านการออกแบบเครื่องประดับบำบัด และผ่อนคลายความเครียด และความสนใจในการเลือกใช้เครื่องประดับบำบัดของผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 80 คน มีรายละเอียดดังนี้

ความรู้สึกเมื่อมีเครื่องประดับที่สามารถ และบำบัดผ่อนคลายความเครียดได้ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความรู้สึกสนใจ จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 72.50 รองลงมา คือ ไม่สนใจ จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 23.75 และเฉยๆ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 3.75

เป็นเรื่องดีหรือไม่ หากมีเครื่องประดับบำบัดผ่อนคลายความเครียดได้ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความรู้สึกดีมาก จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 รองลงมา คือ ดี จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0

ท่านจะเลือกใช้เครื่องประดับบำบัดหรือไม่ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่จะเลือกใช้ประจำ จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 53.75 รองลงมา คือ เลือกใช้เป็นบางครั้ง จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 27.5 และไม่เลือกใช้ จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 18.75

จากจำนวนของผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 80 คน เบื้องต้นทำให้ทราบถึงความต้องการเครื่องประดับเพื่อบำบัดและผ่อนคลายความเครียดของสตรีตามแนวแพทย์ทางเลือกของกระทรวงสาธารณสุข มีผู้ให้ความสนใจมาก และกำลังให้ความสนใจ เพราะในปัจจุบันผู้คนกำลังหาทางออกในด้านสุขภาพที่อยู่ท่ามกลางภาวะความเครียด ถึงแม้ว่าผู้ตอบแบบสอบถามคือกลุ่มสตรีที่นิยมการบำบัดด้วยการนวดเป็นประจำ และยังรู้จักเลือกใช้อุปกรณ์ช่วยนวดด้วยตนเอง ก็ยังมีอีกกลุ่มสตรีที่ไม่ชอบการบำบัดด้วยการนวด และไม่รู้จักอุปกรณ์ช่วยนวดด้วยตนเอง แต่เป็นกลุ่มที่ชอบสวมใส่เครื่องประดับ ยิ่งทำให้เกิดความสนใจในเครื่องประดับบำบัดนี้มากยิ่งขึ้น จึงทำให้เกิดข้อสรุปของการออกแบบเครื่องประดับได้ดังนี้

การออกแบบเครื่องประดับบำบัดและผ่อนคลายความเครียดในกลุ่มสตรีอายุระหว่าง 35-44 ปี หยกบุปผาทรงกลมเป็นอัญมณีสำคัญในการออกแบบ เนื่องจากหยกมีคุณสมบัติพิเศษในการให้ความเย็นทำให้เกิดความรู้สึกที่ผ่อนคลาย นอกจากอัญมณีที่สร้างความผ่อนคลายแล้วผู้วิจัยยังเลือกการบำบัดด้วยสุคนธบำบัด (อโรมาเทอราพี) ผสมผสานกับเครื่องประดับอีกด้วย เพื่อให้กลิ่นสร้างความผ่อนคลายจากการสูดดม หรือหายใจ กลิ่นน้ำหอมจากสมุนไพร เป็นกลิ่นที่ผู้วิจัยเลือกใช้ รูปแบบของเครื่องประดับควรมีความสวยงาม โดดเด่นเป็นสำคัญ ด้วยลวดลายที่เป็นธรรมชาติ วัสดุโลหะผสมไม้ น้ำหนักไม่มากเกินไป

3. การดำเนินงานกำหนดรูปแบบการออกแบบ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการและผลิตรจริงตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลและจัดกระทำข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล
2. กำหนดแนวความคิดในการออกแบบเครื่องประดับบำบัด ดังนี้

ภาวะความเครียดในปัจจุบันมีการก่อตัวมากขึ้นทุกวันเพราะการแข่งขันในสังคมมีมากขึ้น จึงทำให้การเปลี่ยนแปลงต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ โดยเฉพาะในกลุ่มสตรีในช่วงอายุ 35-44 ปี เป็นช่วงวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านการทำงานมากขึ้น และรักสุขภาพมากขึ้น จึงต้องการอุปกรณ์ที่ช่วยในการบำบัดทั้งสภาพจิตใจและร่างกาย เครื่องประดับบำบัดขั้นนี้จึงทำหน้าที่ทั้งการเป็นเครื่องประดับเพื่อความสวยงามแล้ว ยังสามารถสร้างความผ่อนคลายในทางกายภาพของร่างกายได้ ใช้วัสดุจากโลหะและอัญมณีจากหยก เพราะหยกมีความเหมาะสมในการสร้างความผ่อนคลายได้

4. ออกแบบร่าง (Sketch)

โดยแบบร่างที่ได้รับการเลือกในเบื้องต้น มีจำนวน 4 แบบ ดังนี้

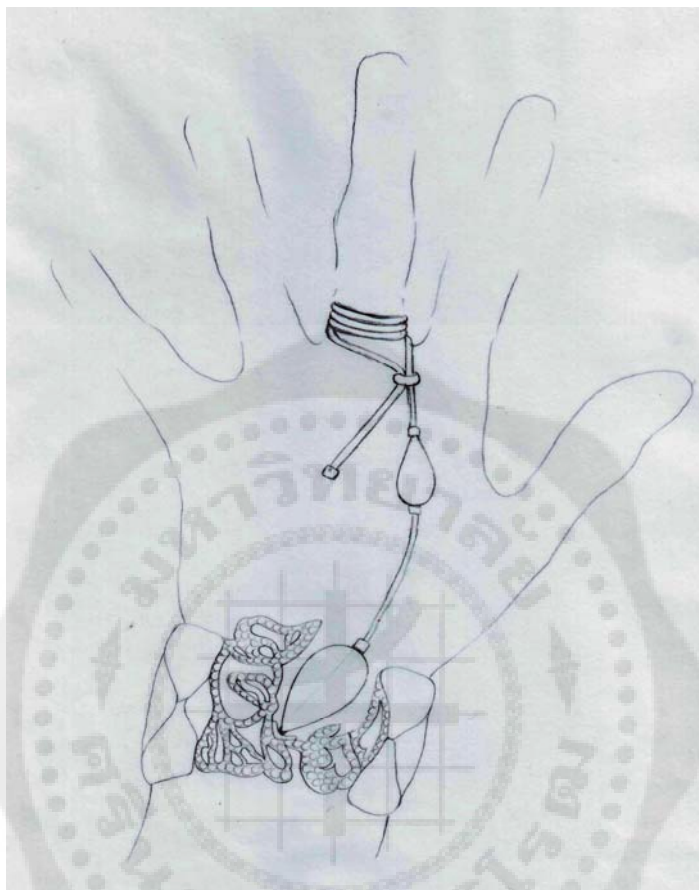


ภาพประกอบแบบร่างที่ 1

แบบร่างที่ 1

แนวความคิดในการออกแบบ ใช้ศิลปะอาร์ต นูโว เป็นการกำหนดรูปแบบภายนอก นำการบำบัดแพทย์ทางเลือกเข้ามาผสมผสานด้านการใช้งาน บริเวณที่เป็นดอกไม้ สามารถเคลื่อนที่ไปบนหลังมือได้อย่างอิสระ ด้วยเส้นที่ร้อยผ่านยึดระหว่างนิ้วชี้ กับกำไลข้อมือ ด้านการใช้งาน ใช้หยกเคลื่อน

ตัวในการนวดกด ด้วยแรงของผู้บำบัดเอง สามารถปรับระดับได้จากสายสร้อยที่ร้อยผ่านนิ้วให้มี
ความเหมาะสมกับขนาดของมือแต่ละคน



ภาพประกอบแบบร่างที่ 2

แบบร่างที่ 2

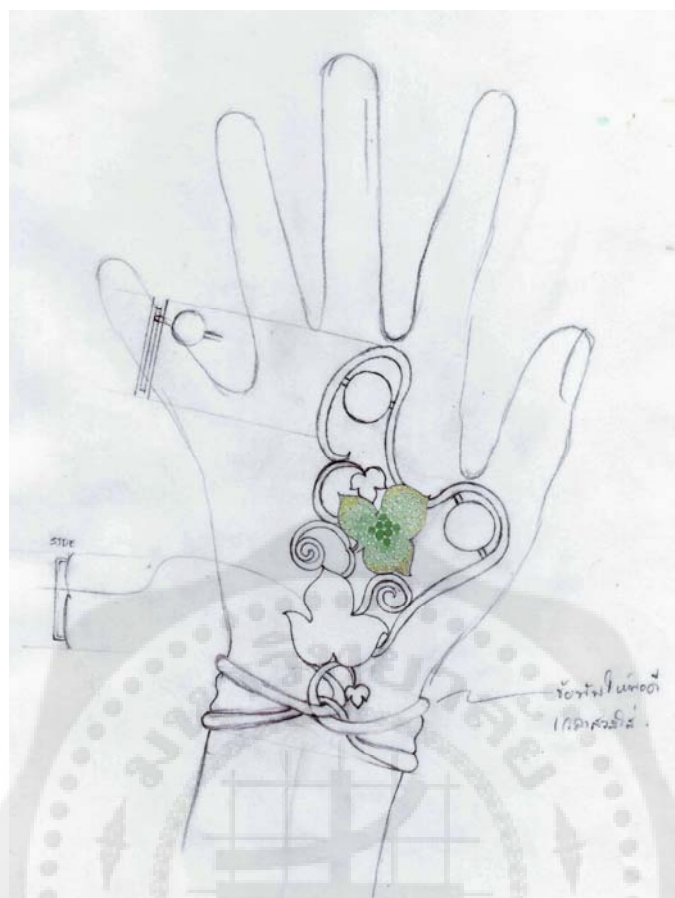
ใช้แนวความคิดเดียวกับแบบร่างที่ 1 จากศิลปะอาร์ต หนูโว เส้นและลวดลายจากพืชพรรณ
ธรรมชาติ โดยเลือกใช้ธัญมณี ทรงหยดน้ำในการผสมผสานหลักการใช้งานในการบำบัด ธัญมณี
สามารถเคลื่อนที่ได้ ใช้วิธีการล็อกในขณะที่บำบัดด้วยการล็อกหัวและท้ายของธัญมณี ธัญมณี
สามารถเคลื่อนที่ได้ทั้ง 2 จุดที่ปรากฏในแบบ การใช้งานคือนวดกดบนธัญมณี ด้วยแรงของผู้บำบัด



ภาพประกอบแบบร่างที่ 3

แบบร่างที่ 3

แบบร่างที่ 3 เป็นการพัฒนาแบบร่างที่ 1 และ 2 รูปแบบเลือกใช้ศิลปะอาร์ต นูโว เช่นกัน แต่การใช้งานสามารถกำหนดจุดที่ต้องการกดและนวดคลึงได้ วัสดุมีการผสมผสานสายยางยืดมีดำเข้ามาเพื่อการยืดหยุ่นในการบำบัด และเคลื่อนที่ แต่ข้อเสียในแบบร่างนี้ อัญมณีไม่สามารถเคลื่อนที่ตามขนาดมือของผู้บำบัดได้



ภาพประกอบแบบร่างที่ 4

แบบร่างที่ 4

แบบร่างที่ 4 เป็นการพัฒนา ข้อดีข้อเสียแต่ละรูปแบบ แล้วพัฒนาให้ดีขึ้นโดยมีรูปแบบเปลี่ยนไปจากเดิมเพื่อการใช้งานที่แข็งแรง แนวความคิดในการออกแบบด้านรูปแบบ คือศิลปะอาร์ต นูโว ที่มีจุดเด่นในลักษณะ Noodle Style จากลายเส้น ทำให้เกิดความเหมาะสมในด้านรูปแบบที่สุด ส่วนด้านการบำบัด ในด้านการบำบัด แบบที่ 4 นี้ สามารถเลือกกำหนดจุดของการบำบัดได้ด้วยตนเอง เพราะ อัญมณีสามารถเคลื่อนที่ไปในแนวระนาบของจุดที่ต้องการกดบำบัด ส่วนรูปแบบของไปไม้ได้มีการ ช้อนการบำบัดด้วยสุคนธบำบัดด้านในเป็นลักษณะฝาพับ เปิดปิดได้ ทำให้เปลี่ยนกลิ่นได้ด้วยตนเอง ตามความชอบ ส่วนของกำไลและส่วนของการบำบัด สามารถแยกชิ้นส่วนกันได้ เพื่อการใช้งานให้ได้หลากหลายมากยิ่งขึ้น

ประเมินแบบร่างจากประธานและกรรมการ เป็นการประเมินรูปแบบความเหมาะสมจากแบบร่างเครื่องประดับบ่าบัตและผ่อนคลายความตึงเครียดในด้านต่างๆ ดังนี้

- ด้านโครงสร้างและรูปแบบของเครื่องประดับบ่าบัต
- ความเหมาะสมของอัญมณี และวัสดุ
- ความเหมาะสมของกลิ่นที่เลือกนำมาบ่าบัต

ประธานและกรรมการประเมินแบบร่างแบบที่ 2 ให้มีการนำไปพัฒนาเป็นภาพการออกแบบเสมือนจริง 3 มิติ ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์





ภาพประกอบแบบ 3 มิติ

5. ทดสอบกับผู้ใช่

ผู้วิจัยได้นำชิ้นงานกลับไปตรวจสอบความพึงพอใจในด้านต่างๆ จำนวน 10 คน ด้วยต้นแบบเสมือนจริงเพื่อ วัดความพึงพอใจในด้านต่างๆได้ ดังนี้ด้วยการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ ได้ผลสรุปเชิงพรรณนาดังนี้

ด้านรูปแบบ พบว่าผู้ใช้พึงพอใจในระดับมาก เพราะเครื่องประดับมีรูปแบบที่สวยงาม ลดลายจากศิลปะอาร์ต นูโว ทำให้เกิดความอ่อนช้อยและพลิ้วไหว มีความเป็นธรรมชาติ ซึ่งผู้ใช้ได้ให้ความเห็นว่า “เครื่องประดับบ่าบัด ควรออกแบบให้อิงความเป็นธรรมชาติที่สุดเพราะมีผลต่อการรับรู้ และส่งผลต่อภาวะทางจิตใจ สร้างให้เกิดความผ่อนคลายได้ในอีกระดับ”

ด้านการบำบัด เครื่องประดับบ่าบัดแทนอุปกรณ์ช่วยนวดตนเองเพื่อสร้างความผ่อนคลาย จากการให้สตรีอายุระหว่าง 35-44 ปี ทดลองใช้เครื่องประดับบ่าบัด ผ่อนคลายความเครียด โดยสวมใส่เครื่องประดับวันละ 30 นาที ด้วยการนวดกดจุด ที่ได้กำหนดไว้ ผลที่ได้รับเป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือ ให้ความผ่อนคลายต่อร่างกาย และระบบประสาทโดยตรง ไม่มีผลข้างเคียงต่อร่างกาย เพราะสามารถควบคุมน้ำหนักของการกดได้ด้วยตนเองได้

หลังจากวันที่ 3 ให้ผลที่ผ่อนคลายต่อร่างกายมากเป็นพิเศษ เพราะการใช้งานต้องมียุทธศาสตร์เวลาในการใช้บำบัด เพราะเมื่อร่างกายถูกกระตุ้น และมีการใช้อย่างเป็นประจำแล้ว ผลของการสะท้อนกลับของการกดจุดจึงน้อยลง ทำให้การบำบัดสร้างความผ่อนคลายได้มากยิ่งขึ้น การบำบัดด้วยวิธีการนี้ผู้บำบัดต้องสังเกตตัวเองว่ามีอาการผิดปกติเบื้องต้นก่อนการบำบัด และหลังรับการบำบัดเพื่อประโยชน์ต่อผลที่ได้ และผู้บำบัดจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อการใช้งานเครื่องประดับนี้ด้วย ถึงจะให้ผลออกมาในเชิงบวก แสดงถึงการรับรู้มีผลต่อสภาวะทางจิตใจได้

การบำบัดด้วยจุดชีพจรนี้ เป็นการบำบัดให้เกิดความผ่อนคลายต่ออาการปวดศีรษะ เพราะจุดในการกดนี้มีผลต่อระบบประสาทโดยตรง ซึ่งผู้ใช้อาจไม่รับรู้ในการใช้บำบัดในครั้งแรกๆ แต่ถ้าหากมีการใช้เป็นประจำจะสามารถสร้างความผ่อนคลายได้ และเป็นการบำบัดด้วยตนเองได้โดยไม่ต้องพึ่งยาในการรักษา

อัญมณี ผู้รับการบำบัดมีความพึงพอใจ และมีความเชื่อในเรื่องของการบำบัดด้วย”หยก” เพราะเป็นศาสตร์โบราณในการบำบัดของชาวจีน ที่มีการยอมรับมาอย่างยาวนาน ด้วยคุณสมบัติทางด้านอณูภูมิของหยกที่เย็น และมีมวลน้ำหนักของผลึกแน่น จึงทำให้เกิดความเหมาะสม พอดีต่อการบำบัดในด้านการกดจุด เพราะไม่จำเป็นต้องใช้แรงในการกดมากนัก ที่สำคัญผู้บำบัด สามารถตรวจสอบและหาจุดในการกดของตัวเองได้ ด้วยรูปแบบการออกแบบที่ให้หยกสามารถเคลื่อนที่ในแนวระนาบนั้นได้

สี่ของอัญมณีอื่นๆ มีผลต่อการรับรู้ทางด้านจิตวิทยา สร้างความผ่อนคลายได้อีกในระดับหนึ่ง ซึ่งผู้รับความบำบัดพึงพอใจในสีโทนเย็น ที่ผู้วิจัยเลือกใช้ทั้งหมด

สรุปข้อบ่งชี้ กลิ่นที่ผู้วิจัยเลือกใช้คือกลิ่นที่มีการสังเคราะห์จากธรรมชาติ เพราะคุณสมบัติติดทนนาน ซึ่งได้เลือกกลิ่นจากพันธุ์ไม้ต่างๆ เช่น ลาเวนเดอร์ โรส เป็นต้น ซึ่งการเลือกใช้กลิ่นนั้นผู้บำบัดสามารถเลือกใช้ได้ด้วยตัวเอง เพราะเป็นความชอบส่วนตัว ในการออกแบบนั้นผู้วิจัยได้มีการออกแบบให้เครื่องประดับสามารถเปลี่ยนกลิ่นได้ตามที่ต้องการได้หลากหลาย ผู้บำบัดพึงพอใจมาก ให้ความเห็นว่า "ความชอบของกลิ่นของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน การเปลี่ยนกลิ่นได้จึงเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับผู้บำบัด"

ผลการทดลองจากการวิจัยในครั้งนี้ให้ผลที่มีความเป็นไปได้ต่อการสร้างนวัตกรรมใหม่ ซึ่งผู้ทดลองใช้มีความพึงพอใจในระดับดีมาก เนื่องจากเครื่องประดับย่อมต้องมีความสวยงามมาเป็นอันดับแรก เมื่อเครื่องประดับมีความสามารถมากกว่าสวมใส่ และสามารถช่วยบรรเทาอาการเครียด หรือความผิดปกติของร่างกายที่เกิดจากสภาวะความเครียดจากสิ่งแวดล้อม นวัตกรรมใหม่นี้อาจเป็นทางเลือกหนึ่งให้กับผู้บริโภคได้ในสังคมปัจจุบัน



ต้นแบบในการนำไปทดลองกับผู้ใช้



วางเป็นแนวระนาบบนหลังมือ พอดีกับจุดในการบำบัด

6. ขั้นตอนการผลิตต้นแบบ

การผลิตเครื่องประดับบำบัด เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด สามารถผลิตได้ในระบบอุตสาหกรรม เนื่องจากแบบสามารถแบ่งเป็นชิ้นส่วนในการสร้างต้นแบบจากขี้ผึ้ง(Wax) แล้วนำมาประกอบเป็นชิ้นงานได้ โดยแบ่งขั้นตอนและกระบวนการได้ดังนี้ (รูปภาคผนวก)

1. วิเคราะห์พัฒนาแบบจากการทดลองกับผู้ใช้
2. ทดลองทำแบบร่างจากกระดาษแข็งก่อนการนำไปผลิตจริง
3. สร้างต้นแบบด้วยขี้ผึ้ง(Wax)
4. หล่อชิ้นงานต้นแบบ
5. อัดพิมพ์ยาง
6. ฉีดขี้ผึ้ง (Wax) ในพิมพ์ยาง
7. หล่อชิ้นงานทั้งหมด เพื่อเตรียมประกอบชิ้นงาน
8. ประกอบชิ้นงาน
9. ได้ชิ้นงานสมบูรณ์

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาและพัฒนาเครื่องประดับ เพื่อบำบัด และผ่อนคลายความเครียดของสตรี เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ประกอบด้วยความมุ่งหมายของการวิจัย วิธีการดำเนินการวิจัย ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาศาสตร์การแพทย์แผนทางเลือก ด้านการกดจุดด้วยอุปกรณ์ช่วยนวดตนเองแบบพื้นบ้าน สุนทรบำบัด อัญมณีบำบัด เพื่อพัฒนาเป็นงานเครื่องประดับบำบัด และผ่อนคลายความตึงเครียด

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป (SPSS) ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สรุปผลการวิจัย

ในการศึกษาการศึกษาและพัฒนาเครื่องประดับ เพื่อบำบัด และผ่อนคลายความเครียดของสตรีได้สรุปผลการวิจัย ดังนี้

ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ลักษณะข้อมูลประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 80 คน พบว่ากลุ่มผู้ให้ความสนใจในการตอบแบบสอบถามมีอายุ 35-44 ปี จำนวน 36 คิดเป็นร้อยละ 45 แสดงถึงจำนวนของกลุ่มสตรี ที่มาเข้ารับการบำบัดด้วยการนวดตามแนวทางเลือกของกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งเป็นข้อบ่งบอกถึงคุณสมบัติของการนวดสามารถสร้างความผ่อนคลายได้ โดยผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ที่มารับการบำบัดด้วยการนวดของกระทรวงสาธารณสุขมีอาชีพประกอบธุรกิจส่วนตัว เจ้าของธุรกิจ มากที่สุดรองลงมาคือ ข้าราชการ เป็นกลุ่มที่มีภาวะความเครียดจากการทำงานด้วยทำงานโดยตรง แนวโน้มของการเลือกนำศาสตร์การแพทย์ทางเลือกมาใช้ในการออกแบบได้เพราะ ความสนใจการบำบัดด้วยศาสตร์แพทย์ทางเลือก ส่วนใหญ่มีความสนใจ และกำลังให้ความสนใจ มากกว่า

ไม่สนใจ การเลือกสวมใส่เครื่องประดับเพื่อบำบัดโรค ส่วนใหญ่สวมใส่ รองลงมาสวมใส่เป็นบางครั้ง ซึ่งเป็นเครื่องประดับประเภทที่มีความเชื่อจากการบำบัดด้วยอัญมณี ประเภทกำไลข้อมือ เพราะง่ายต่อการใช้งาน

การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับอุปกรณ์บำบัดที่สามารถบำบัด และผ่อนคลายความตึงเครียด ด้วยศาสตร์การแพทย์ทางเลือก พบว่า การให้ความคิดเห็นในการใช้อุปกรณ์ช่วยขนาดตนเองอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก เพราะสามารถลดอาการปวดเมื่อยได้ ด้วยวิธีการนวดกดจุด ซึ่งอุปกรณ์ในการช่วยขนาดด้วยตนเอง ไม่นวดตัวมีความเหมาะสมที่สุดในการใช้งาน เพราะรูปทรงของอุปกรณ์ที่สัมผัสร่างกายเป็นทรงกลม ทำให้ไม่เกิดอาการเจ็บในขณะใช้งาน

ด้านอัญมณีบำบัด พบว่า การให้ความสนใจในอัญมณีบำบัดอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก ให้ข้อคิดเห็นถึงคุณสมบัติของอัญมณีในการบำบัดว่าความเย็นของอัญมณีสามารถทำให้เกิดความผ่อนคลาย ต้องมีรูปทรงกลมเพื่อความปลอดภัยในการใช้บำบัด ด้วยวิธีการนวดคลึงร่างกายให้เกิดความผ่อนคลายได้

ด้านสุคนธบำบัด (อโรมาเทอราพี) พบว่า การให้ข้อคิดเห็นต่อสุคนธบำบัดโดยรวมอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก เนื่องจากผู้ตอบแบบสอบถามเคยใช้สุคนธบำบัด(อโรมาเทอราพี) ในการบำบัดให้เกิดความผ่อนคลาย โดยเลือกใช้กลิ่นที่มีการปรุงแต่ง กลิ่นน้ำหอม ในการบำบัดให้เกิดความผ่อนคลาย อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ กลิ่นสมุนไพรแท้

ด้านการออกแบบ ผู้ตอบแบบสอบถาม มีความคิดเห็นต่อข้อมูลด้านการออกแบบเครื่องประดับบำบัด และผ่อนคลายความเครียดโดยรวมมีระดับความคิดเห็น เห็นด้วยมาก เนื่องจากมีความสนใจในเครื่องประดับบำบัด ที่มีการทำงานมากกว่าการสวมใส่เพื่อความสวยงาม ช่วยขนาดและสร้างความผ่อนคลายได้ ควรมีความสวยงาม โดดเด่น ด้วยสีโทนเย็น รูปแบบทันสมัย ใช้วัสดุจากโลหะ สามารถเปลี่ยนกลิ่นได้หลากหลาย อัญมณีสามารถหมุนเคลื่อนที่ได้อย่างปลอดภัยเมื่อสัมผัสกับผิวหนัง น้ำหนักไม่มากจนเกินไป

การเลือกใช้ของผู้บริโภค ร้อยละ 72.50 ให้ความสนใจในเครื่องประดับที่สามารถบำบัดและผ่อนคลายความเครียดได้ ร้อยละ 60 คิดว่าเป็นเรื่องดีมากหากมีเครื่องประดับที่สามารถบำบัดความผ่อนคลายความเครียดได้ ร้อยละ 53.75 จะเลือกใช้เครื่องประดับบำบัดเป็นประจำ

จากร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามแสดงถึงความต้องการเครื่องประดับบำบัด ผ่อนคลายความตึงเครียดในระดับมาก เนื่องจากการบำบัดทางเลือกหนึ่งด้วยตนเองได้อย่างไม่เป็นอันตราย แสดงถึงผู้บริโภคกลุ่มนี้ให้ความสำคัญกับการป้องกัน และบำบัด มากกว่าจะปล่อยให้อาการของความตึงเครียดกลายเป็นโรคเครียดหรือเรื้อรังมากกว่านี้ ซึ่งอาจจะต้องใช้การรักษาด้วยยาปฏิชีวนะได้

ขั้นตอนการพัฒนาแบบเครื่องประดับบำบัด ผ่อนคลายความตึงเครียดในกลุ่มสตรี

จากการศึกษาข้อมูล เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องรวมทั้งการสร้างเครื่องมือ (แบบสอบถาม) นำมาสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อใช้เป็นข้อมูลในขั้นตอนการออกแบบและพัฒนาเครื่องประดับบำบัด ผ่อนคลายความตึงเครียด มีขั้นตอนการนำเสนอแบบร่างต่างๆ และหุ่นจำลองต่อประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ จนพัฒนาแบบถึงขั้นสมบูรณ์ ซึ่งมีลำดับขั้นตอนดังนี้

1. การนำเสนอแบบร่าง (Sketch Design) ได้เสนอแนวความคิดในการออกแบบร่างจำนวน 4 แบบ โดยเลือกแบบที่ 2 เป็นแบบผลิตจริง เนื่องจากมีความแข็งแรงในการใช้งานจริงมากกว่าแบบอื่นๆ ผู้วิจัยได้กำหนดแนวความคิดโดยรวมของการออกแบบ ดังนี้

ทำการออกแบบเครื่องประดับบำบัด ผ่อนคลายความเครียด ประเภทกำไลข้อมือ ได้แรงบันดาลใจจาก ศิลปะอาร์ตนูโว ที่มีเอกลักษณ์ของ ลวดลายจากเส้น(Noodle Style)ผสมผสานศาสตร์การกดจุด จุดของการบำบัดที่ปรากฏบนหลังมือ และมีผลต่อระบบประสาท สามารถบำบัดเพื่อผ่อนคลายความเครียดได้นั้น มีด้วยกัน 2 จุดได้แก่ จุดโกโคเคคุ และจุดโคเคียว ทั้งสองจุดเป็นศาสตร์การกดจุด ของญี่ปุ่น อัญมณีที่เหมาะสมในการนำมาบำบัดได้แก่หยกทรงกลม จึงทำการออกแบบกำไลที่เป็นส่วนที่แข็งแรงที่สุด เพื่อยึดและสร้างความสัมพันธ์กับการออกแบบเครื่องประดับบนหลังมือ โดยมีกลุ่มสตรีอายุ 35-44 ปี เป็นกลุ่มเป้าหมาย ประกอบอาชีพเจ้าของกิจการ หรือข้าราชการที่มีความเครียดจากการทำงาน ลักษณะการใช้งานเปรียบเสมือนเครื่องประดับที่สามารถเป็นอุปกรณ์ช่วยนวดได้ในขณะที่สวมใส่ มีกลิ่นหอมจากสุคนธบำบัด

2. ทำการร่างแบบที่ 1,2,3,4 โดยในการร่างแบบแต่ละครั้งจะมีการตรวจสอบข้อดีและข้อเสียของแบบ แล้วทำการปรับปรุงพัฒนา ต่อไปเรื่อยๆ จนถึงแบบที่ 4 จากนั้นย้อนกลับมาตรวจสอบแบบทั้งหมดอีกครั้ง ทำให้ได้ข้อสรุปในการเลือกแบบที่ 2 เนื่องจาก แบบที่ 2 มีความแข็งแรงต่อการใช้งาน และผู้บำบัดสามารถคลำหาจุดของตนเองได้ง่ายที่สุด

3. นำเสนองานเขียนแบบ 3 มิติ ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

4. นำแบบที่ทำการพัฒนาปรับปรุงและแก้ไขแล้วหลังจากได้รับคำแนะนำจากประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ไปสร้างต้นแบบด้วยขี้ผึ้งสำหรับทดสอบรูปร่าง (Scale Models) เพื่อศึกษาขนาดและความพอดีของหลังมือของผู้บำบัด แล้วนำไปทดสอบความพึงพอใจด้วยการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการจำนวน 10 ราย ในขณะที่ทดสอบความพึงพอใจด้านรูปแบบทางความงาม การใช้งานจากต้นแบบ จึงทดสอบการบำบัดด้วยอัญมณีในการกดจุดด้วยเช่นกัน

5. ผลิตเครื่องประดับบำบัดเพื่อผ่อนคลายความเครียด ประเภทกำไลข้อมือ ในระบบอุตสาหกรรม

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยพบว่าเครื่องประดับ คือเครื่องหมายของการสื่อสัญลักษณ์ในความงาม ใช้ตกแต่งร่างกาย เพื่อสะท้อนถึงรสนิยมของผู้บริโภค ดังนั้นเครื่องประดับจึงให้คุณค่าทางด้านความงาม มากกว่าการใช้สอย วรรณรัตน์ ตั้งเจริญ (2545: 67) กล่าวว่า การออกแบบเครื่องประดับ คือ การออกแบบที่มุ่งเน้นความงามและประโยชน์ใช้สอยร่วมกันแต่ให้เปอร์เซ็นต์ทาง ความงามค่อนข้าง มากกว่าประโยชน์ใช้สอย เครื่องประดับคือสุนทรียศาสตร์ที่เกี่ยวกับรูปทรงที่มองเห็น แสงและประกาย ระเบียบระดับความวาววาม และสีของอัญมณีที่ได้รับการเจียรไนให้เปล่งประกายเป็นความงามที่ทำให้เกิดความรู้สึกตอบรับในทันที โดยมีคุณค่าของการออกแบบและราคาของวัสดุที่ใช้ร่วมกันอยู่ในงานชิ้นนั้น การออกแบบเครื่องประดับให้เกิดความสวยงามจึงต้องนำมาด้วยแรงบันดาลใจในการออกแบบ ซึ่ง การศึกษาประวัติศาสตร์ศิลป์จึงเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในงานออกแบบ เครื่องประดับได้อยู่เสมอๆ เปรียบได้กับยุคสมัยที่มีการเปลี่ยนหมุนเวียนไม่หยุดนิ่ง ที่เรียกว่า เทรนในการออกแบบ ศิลปะอาร์นูโว จึงเป็นที่นิยมและร่วมสมัยอยู่เสมอ ด้วยเอกลักษณ์ รูปแบบของเส้นสาย ลวดลายที่พลิ้วไหวจากธรรมชาติ ในสไตล์ที่เรียกว่า Noodle Style ปัจจุบันเครื่องประดับได้มีพัฒนา และการเปลี่ยนแปลง ทั้งการใช้งานและการผลิต กระบวนการอุตสาหกรรมเข้ามามีบทบาทในการ ออกแบบเพื่อการผลิตในจำนวนครั้งละมากๆ จึงทำให้เครื่องประดับลดระดับการสร้างสรรค์เนื่องจาก ต้องตอบสนองของระบบอุตสาหกรรมให้ได้ ดังนั้นนักออกแบบในปัจจุบันจึงต้องกลับมาให้ความสนใจต่อการสร้างสรรค์และการตอบสนองของผู้สวมใส่ให้ได้มากกว่าเพียงเพื่อความสวยงาม และสามารถเป็นส่วนหนึ่งของบริบทในสังคม

ด้วยภาวะความตึงเครียดและบีบคั้นของสังคมในปัจจุบันทำให้มนุษย์มีอาการ เจ็บป่วย หรือเกิดโรคแทรกซ้อนโดยไม่ทราบสาเหตุ ซึ่งอาการเหล่านี้ต่างมีผลมาจากสาเหตุของภาวะ ความเครียดที่เกิดอาการเรื้อรัง ดังนั้นมนุษย์จึงเล็งหาทางออกในการดูแล รักษาสุขภาพเบื้องต้นด้วย ตนเอง จากการวิจัยพบว่า สตรีเป็นกลุ่มที่มีภาวะความตึงเครียดจากการทำงานมากกว่าเพศชาย กัม มันต์ พันธุมจินดา(2547: บทคัดย่อ) ได้กล่าวไว้ว่า โรคเครียดคือโรคไม่เกรน เป็นอาการปวดศีรษะที่พบ ได้บ่อย โดยในระยะ 1 ปีที่ผ่านมาพบอัตราความชุกของไมเกรนผู้หญิงร้อยละ 18 ผู้ชายร้อยละ 6 และ ในเด็กร้อยละ 4 ผลการวิจัยนี้บ่งบอกได้ว่า ภาวะความเครียดมักเกิดกับผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย และ จะเกิดมากขึ้นเรื่อยๆต่อไป มานพ ประภาษานนท์ (2550: 83)ได้กล่าวไว้ว่า องค์การอนามัยโลก (WHO)เองก็ให้ความสำคัญในการรักษาสุขภาพมากยิ่งขึ้น ด้วยวิธีการป้องกัน และบำบัดก่อนที่จะต้อง ทำการรักษา โดยมีการ กำหนดความหมายคำว่าสุขภาพใหม่แล้วเมื่อหลายปีที่ผ่านมา องค์การ อนามัยโลกกำหนดว่า การมีสุขภาพดี หมายความว่าต้องมี 4 ด้าน ไม่ใช่เพียงร่างกายไม่มีโรคภัยไข้

เจ็บเท่านั้น จิตใจต้องดีด้วย สังคมสิ่งแวดล้อมต้องดีและที่สำคัญที่สุด คือ จิตวิญญาณต้องดีด้วย ฉะนั้นคำว่าสุขภาพไม่ได้เป็นหน้าที่ของแพทย์ของพยาบาลหรือของโรงพยาบาลเท่านั้น แต่สุขภาพเป็นเรื่องของคนแต่ละคน เราทุกคนมีหน้าที่ดูแลสุขภาพของเรา นี่คือสุขภาพแนวใหม่ แพทย์ทางเลือกหมายถึงศาสตร์หลายๆ ศาสตร์ที่นำมาใช้ในการสร้างสุขภาพ ช่วยบำบัดในส่วนหนึ่งได้ การปรับสมดุลโครงสร้างร่างกาย เป็นการแพทย์ทางเลือกอันหนึ่ง ซึ่งมีมานานแล้วเป็นพันๆ ปี คนสมัยก่อนใช้วิถีธรรมชาติ เริ่มจากการนวด เจ็บป่วยก็นวดกันไปนวดแล้วก็พบว่าดีขึ้น ก็ค่อยๆ จดเป็นสถิติว่าเจ็บแบบนี้ นวดตรงนั้นแล้วดีตรงไหน กลายเป็นศาสตร์และสูตรขึ้นมา เป็นศาสตร์เฉพาะเรื่องไป ศาสตร์เหล่านี้เหมือนเป็นการปรับกลไกของชีวิตอย่างหนึ่ง ปรับกลไกของร่างกายให้เข้าสู่ศูนย์กลาง เข้าสู่ความเป็นธรรมชาติเป็นสำคัญ เพ็ญญา ททรัพย์เจริญ (2547: 2) ได้กล่าวไว้ว่าระบบการแพทย์และการบำบัดทางเลือกแต่ละแบบล้วนมีจุดแข็งและจุดอ่อนอยู่ในตัว แต่ในส่วนที่เรียกว่าเป็นจุดแข็งและจุดอ่อนนี้ บางครั้ง หรือบางโอกาสก็กลับกลายเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะช่วยไขปัญหา หรือสนองตอบความต้องการในบางด้านที่เป็นองค์ประกอบของชีวิต ที่การแพทย์แผนปัจจุบันยังไม่สามารถสนองตอบให้ได้ การแสวงหาวิถีบำบัดแนวแพทย์ทางเลือกและสุขภาพองค์รวมจึงเป็นสิ่งที่ท้าทายกระบวนทัศน์และจินตนาการของคนรุ่นใหม่ทั้งในแง่ของชีวิต และสุขภาพ ซึ่งจากการวิจัยพบว่า ศาสตร์การแพทย์ทางเลือก แต่ละศาสตร์นั้นเป็นศาสตร์ที่มีการนำมาใช้กันตั้งแต่สมัยโบราณแล้ว จากนั้นก็ถูกเลือนหายไป อย่างเช่น การนวดด้วยอุปกณ์ ศาสตร์การกดจุด สิ่งเหล่านี้อยู่คู่กับภูมิปัญญาไทยมาอย่างยาวนาน ทำให้ปัจจุบัน ศาสตร์นี้ถูกนำมาใช้ อีกครั้ง และเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในการผสมผสานบำบัดให้เกิดความผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีสาเหตุมาจากภาวะความเครียดได้ เป็นทางเลือกหนึ่งของการบำบัดได้ด้วยตนเองและไม่เป็นอันตราย จากการสอบถามความคิดเห็นจากประชากร และกลุ่มตัวอย่างคือ กลุ่มสตรีที่ต้องการใช้เครื่องประดับบำบัดตามแนวแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข โดยคัดเลือกอย่างเจาะจง จำนวน 80 คน ผู้วิจัยพบว่า กลุ่มสตรีอายุเฉลี่ยระหว่าง 35-44 ปี หรือเรียกว่า วัยกลางคน มีความสนใจในเครื่องประดับบำบัดมาก เพราะเป็นกลุ่มที่เริ่มใส่ใจสุขภาพมากขึ้นเป็นพิเศษ และปัจจุบันยังเข้ารับการบำบัดด้วยการนวด ตามแนวแพทย์ทางเลือกของกระทรวงสาธารณสุข จึงทำให้มีความเข้าใจ และมีความเชื่อในผลของการบำบัดนั้น ในขณะที่ไม่ได้มารับการบำบัดด้วยการนวดที่กระทรวงสาธารณสุข ยังใช้อุปกรณ์ช่วยนวดด้วยตนเองบำบัดที่บ้าน หรือที่ทำงาน ซึ่งผู้วิจัยได้ถามความคิดเห็นในข้อท่านรู้จักอุปกรณ์ช่วยนวดด้วยตนเอง ซึ่งผลคือโดยรวมนักวิจัยและเลือกใช้โดยเฉพาะในข้อ ไม่นวดตัว มีการเลือกนำมาใช้มากที่สุด การใช้งานง่าย ด้วยการนวด กด คลึง สามารถใช้ได้ทุกๆ ส่วนโดยไม่เป็นอันตราย รูปทรงกลมสามารถกลิ้งได้ ทำให้การนวดแบบถูไถ จึงไม่ระคายเคืองผิวต่อการบำบัด ผู้วิจัยยังเลือกศาสตร์การนวดศาสตร์การนวดกดจุดแบบญี่ปุ่น “ชิอัตสึ” เข้ามามีผลต่อการบำบัด เนื่องจาก ศาสตร์การนวดชิอัตสึ สามารถบำบัดอาการปวดศีรษะที่เกิดจาก

ภาวะความเครียดโดยตรง ใช้นิ้วกดลงตำแหน่งที่ต้องการบำบัด สามารถควบคุมน้ำหนักการกดได้ด้วยตนเอง ตำแหน่งของจุดที่อยู่บนหลังมือ ซึ่งมีความสัมพันธ์ในด้านคุณสมบัติ ต่อระบบประสาท จุดโกโคะคุ คืออาการปวดศีรษะตามจังหวะชีพจร เกิดจากระบบประสาทอัตโนมัติไม่เป็นปกติ เส้นเลือดที่ศีรษะขยายตัวเป็นเหตุให้นั่งหกลดเลือดมีความไวมากเป็นพิเศษ เมื่อขยายตัว ยึดตัวจึงทำให้ปวดศีรษะ มีอาการปวดตบตบสะเทือนทุกครั้งตามจังหวะการเต้นของชีพจร ส่วนมากปวดด้านหน้าและด้านข้าง และจุดโคเคียว เมื่อกำมือแล้วเป็นส่วนที่เป็นมุมอยู่ระหว่างข้อต้นนิ้วชี้กับนิ้วกลาง เป็นจุดที่ใช้ได้ผลดีตั้งแต่โบราณ เป็นการกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตและการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายลดอาการเกร็งกล้ามเนื้อ อาการปวดคอและไหล่ หรืออาการปวดเมื่อยได้ดี สาเหตุเกิดจากเลือดไหลเวียนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อส่วนนั้นไม่สะดวกเป็นสาเหตุหลัก หรือการอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานเกินไป จุดนี้สามารถช่วยและกระตุ้นโลหิตได้ดี ซึ่งตรงกับจุดมุ่งหมายที่ต้องการให้เกิดการผสมผสานระหว่างการนวดบำบัดและการออกแบบเครื่องประดับ การบำบัดไม่เพียงใช้การนวดเพียงเท่านั้น แพทย์ทางเลือกยังมีการบำบัดที่หลากหลาย การบำบัดด้วยอัญมณี ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งของแพทย์ทางเลือกซึ่งโลกตะวันออกอย่างเช่น จีน ได้ยึดแผนการบำบัดนี้มาอย่างยาวนาน และมีการสืบทอดจนถึงปัจจุบัน เรียกการบำบัดนี้ว่า “กัวซา” คือศาสตร์การบำบัดรักษาโรคของชาวจีน ด้วยวิธีการนำหยกมาขูดตามผิวหนัง เพราะเชื่อว่า หยก สามารถ บำบัด ให้เกิดความผ่อนคลายได้ หยกมีคุณสมบัติพิเศษด้วยความเย็น ความแข็ง และเหนียวกว่าอัญมณีในตระกูลเดียวกัน ปาริชาติ สุวรรณ (2550 :15). ได้กล่าวไว้ว่า ตำราศาสตร์ กัวซา แบบชาวจีน บันทึกรไว้ว่า การแพทย์ปัจจุบันเห็นว่า กัวซาเป็นวิธีการรักษาในวิถีธรรมชาติ โดยใช้หยก กวาดหรือขูดเพื่อกระตุ้นในตำแหน่งจุดเส้นชีพจรร่างกายในระดับหนึ่ง ทำให้เกิดความตื่นตัว ทางหนึ่งเป็นการถ่ายทอดผ่านการตอบโต้ ปฏิกริยาทางเส้นประสาท หรือฮอร์โมน ส่งสัญญาณแจ้งระบบเตือนภัยในระบบประสาท หรือแนวไซแนปส์ แล้วจัดสมดุลการทำงานในแต่ละส่วนเพื่อทำการปรับสมดุลในร่างกายจากการวิจัยสอบถามความคิดเห็นพบว่า ข้อ ความเหมาะสมต่อการนำหยกมาบำบัดเพื่อสร้างความผ่อนคลาย มีความเหมาะสมมาก การบำบัดจิตวิทยาของสีก็มีผลต่อการรับรู้ หยก เป็นสีที่อยู่ระหว่างสีร้อนกับสีเย็น จึงมีคุณสมบัติในการสร้างความสมดุลทางอารมณ์ ช่วยให้ผ่อนคลาย เกิดความสงบ การบำบัดแพทย์ทางเลือกที่หลากหลายสามารถนำมาผสมผสานรวมกันให้เป็นหนึ่งเดียวได้หรืออาจจะเรียกอีกอย่างว่า แพทย์องค์รวม ก็ได้ สุนทรบัต ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งเช่นกันที่สามารถบำบัดด้วยตนเองได้อย่างไม่เป็นอันตราย ด้วยวิธีการ นวด ทา สูดดม ในการวิจัยพบว่า วิธีการสูดดม เหมาะสมที่สุดกับการนำมาใช้กับงานวิจัยนี้ เนื่องจาก การบำบัดด้วยการนวด การบำบัดด้วยอัญมณี เป็นการบำบัดด้วยการสัมผัสกับร่างกาย ดังนั้น การสูดดม หรือการใช้กลิ่นในการบำบัด มีผลทางกายภาพและจิตใจให้ผ่อนคลายได้อีกทางเลือกหนึ่ง เช่นกัน การรับรู้กลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหยเพื่อการบำบัด ผ่อนคลายสามารถสร้างและปรับสมดุลของร่างกาย จิตใจ

และอารมณ์ ซึ่งที่อุณหภูมิห้อง น้ำมันหอมระเหยจะระเหยเป็นโมเลกุลเล็กๆเข้าสู่ร่างกายโดยการสูดดมผ่านทางช่องจมูก ดังนั้นจึงจัดได้ว่า การบำบัดด้วย สุนทรบำบัด เป็นการบำบัดโดยนาสิกสัมผัสและอารมณ์ ตามความเป็นจริงนอกจากกลิ่นแล้ว น้ำมันหอมระเหยแต่ละตัวยังมีสารมากมายหลายชนิด เป็นองค์ประกอบซึ่งจะทำปฏิกิริยาโดยตรงกับสารเคมีของร่างกาย ทำให้มีผลต่ออวัยวะหรือระบบต่างๆ ของร่างกายเนื่องจากน้ำมันหอมระเหยเป็นกรรมวิธีหนึ่งของการสกัดสมุนไพร ดังนั้นอาจจัดได้ว่า สุนทรบำบัดเป็นการรักษาด้วยสมุนไพร ถึงแม้กรรมวิธีการผลิตและวิธีการใช้อาจจะแตกต่างกันบ้าง การออกฤทธิ์ของน้ำมันหอมระเหยมีสามชนิดได้แก่

1. โดยน้ำมันหอมระเหยเข้าสู่กระแสโลหิตไปทำปฏิกิริยากับฮอร์โมน เอนไซม์ ฯลฯ การออกฤทธิ์ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางเคมี โดยน้ำมันหอมระเหยจะซึมเข้าสู่กระแสโลหิต ไปทำปฏิกิริยากับฮอร์โมนและเอนไซม์เป็นต้น

2. ทำงานของร่างกาย เช่น ไปกระตุ้นหรือ ระวังระบบประสาท ทำให้มีผลต่อการทำงานของร่างกาย เช่น กลิ่นแคลรีเซจ (clary sage) และกลิ่นเกรฟฟรุต (grape fruit) จะทำให้สมองหลั่งสารชนิดหนึ่งเรียกว่า enkephalins ซึ่งเป็นสารที่ช่วยลดความเจ็บปวดเป็นต้น

3. ฤทธิ์ทางจิตใจโดยเมื่อสูดดมกลิ่นเข้าไปก็จะมีปฏิกิริยากับกลิ่นนั้น ๆ โดยน้ำมันหอมระเหยมีอิทธิพลต่อจิตใจเรามาเนิ่นนาน คือ เมื่อสูดดมกลิ่นหอมเข้าไปก็จะมีปฏิกิริยากับกลิ่นนั้น ๆ แล้วแสดงออกในรูปของอารมณ์หรือความรู้สึก ผลของกลิ่นที่มีต่อแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น อายุ เพศ บุคลิก บรรยาการรอบ ๆ ตัวขณะดมกลิ่น นอกจากนี้ ยังขึ้น อยู่กับความสามารถในการรับกลิ่นที่ไม่เท่ากันของแต่ละคน บางคนอาจได้กลิ่นชนิดหนึ่งมาก ในขณะที่บางคนได้กลิ่นชนิดเดียวกันเพียงเล็กน้อยหรือไม่ได้กลิ่นเลย จากการวิจัยพบว่า ผู้ที่ตอบแบบสอบถาม มีความคิดเห็นต่อสุนทรบำบัด (อโรมาเทอราพี) โดยรวม ระดับเห็นด้วยมาก ว่ามีความเหมาะสมนำมาบำบัดเพื่อสร้างความผ่อนคลายได้ ในข้อกลิ่นที่เลือกใช้ เลือกใช้กลิ่นที่มีการสกัดจากสมุนไพรแต่ผสมกลิ่นน้ำหอมหรือปรุงแต่ง เพราะกลิ่นมีคุณสมบัติติดทนนาน พิมพร ลีลาพรพิสิฐ (2547:15) กล่าวไว้ว่า ในต่างประเทศมีการใช้สุนทรบำบัด (อโรมาเทอราพี) ในกลุ่มคนที่มีปัญหาทางจิตใจน้ำมันหอมระเหยเข้าทางร่างกายโดยการสูดดม และจะไปมีผลต่อโสตประสาท อารมณ์และสุนทรียภาพทางชีวิต โดยเฉพาะในการผ่อนคลายจากความเครียดในชีวิตประจำวัน ทำให้อารมณ์แจ่มใส สามารถเผชิญปัญหาที่ยาก ๆ ในชีวิตประจำวันคนไข้บางคนที่มีอารมณ์หดหู่ หม่นหมอง ก็อาจช่วยได้โดยการสูดดม น้ำมันหอมระเหยที่ทำให้สดชื่นจากกลิ่น

ด้านการออกแบบ ผู้วิจัยพบว่า ความเหมาะสมของเครื่องประดับบำบัด ผ่อนคลายความเครียดต้องมีน้ำหนักเบา ผลิตจากวัสดุที่เป็นโลหะ สามารถเปลี่ยนกลิ่นได้หลากหลาย มีรูปแบบที่ทันสมัยและร่วมสมัยตลอดเวลา อัญมณีสามารถเคลื่อนที่หาจุดที่ต้องการได้ ผู้วิจัยจึงนำผลที่ได้

ผสมผสานกับแรงบันดาลใจในการออกแบบ ด้วยศิลปะอาร์ต นูโว เพราะความเหมาะสมของลวดลาย ทำให้เกิดความสวยงาม แต่เพียงแค่สวยงามเพียงอย่างเดียวคงไม่เป็นผลดี จึงได้ออกแบบควรให้มีความแข็งแรงในการใช้งานจริง

ผู้วิจัยจึงทำการออกแบบเครื่องประดับบ่าบัตและผอนคลายความเครียดในกลุ่มสตรี ที่มีอายุระหว่าง 35-44 ปี ที่ประกอบอาชีพเจ้าของกิจการ ธุรกิจส่วนตัว และกลุ่มข้าราชการ ซึ่งแต่ละกลุ่มที่กล่าวมา มีผลต่อรายได้ต่อกำลังความต้องการเครื่องประดับบ่าบัตเช่นกัน ผู้วิจัยจึงทำการออกแบบเครื่องประดับบ่าบัตให้มีลักษณะ หรรษา แว่ววาว พร้อมกับการใช้งานที่เหมาะสม

เครื่องประดับบ่าบัต ผอนคลายความเครียด สามารถนวดกดจุดที่มีผลต่อระบบประสาทโดยตรง ซึ่งผู้สวมใส่สามารถหาจุดความเหมาะสมของตนเองได้ สามารถบำบัดด้วยตนเองอย่างไม่เป็นอันตราย เมื่อได้แบบร่างที่ต้องการทั้งหมดจำนวน 4 แบบ นำมาวิเคราะห์การใช้งานจริงความเป็นไปได้ในการผลิตในระบบกระบวนการอุตสาหกรรม แบบที่ 2 เป็นแบบที่มีความเหมาะสมที่สุด จึงเลือกแบบที่ 2 ทำการพัฒนาเป็นภาพ สามมิติ เสมือนจริง และสร้างเป็นต้นแบบ จากซีฟิ่ง เมื่อได้ต้นแบบจากซีฟิ่ง นำไปทดสอบกับผู้ใช้ จำนวน 10 ราย เพื่อตรวจสอบความเป็นไปได้ในการบำบัดก่อนการผลิตจริง ตรวจสอบความงามจากภาพเสมือนจริง 3 มิติ ตรวจสอบการบำบัดด้วยการนำหยกไปวางกับผู้ที่ทดสอบจริง

ด้านรูปแบบ พบว่าผู้ใช้พึงพอใจในระดับมาก เพราะเครื่องประดับมีรูปแบบที่สวยงาม ลวดลายจากศิลปะอาร์ต นูโว ทำให้เกิดความอ่อนช้อยและพลิ้วไหว ความเป็นธรรมชาติ เหมาะสมกับการนำมาใช้ในการออกแบบเครื่องประดับ และมีความร่วมสมัย

ด้านการบำบัด เครื่องประดับบ่าบัตแทนอุปกรณ์ช่วยนวดตนเองเพื่อสร้างความผ่อนคลายจากการให้สตรีอายุระหว่าง 35-44 ปี ทดลองใช้เครื่องประดับบ่าบัต ผอนคลายความเครียด โดยสวมใส่เครื่องประดับวันละ 30 นาที ด้วยการนวดกดจุดที่ได้กำหนดไว้ ผลที่ได้รับเป็นไปในทิศทางเดียวกันคือ ให้ความผ่อนคลายต่อร่างกาย และระบบประสาทโดยตรง ไม่มีผลข้างเคียงต่อร่างกาย เพราะสามารถควบคุมน้ำหนักของการกดได้ด้วยตนเองได้

หลังจากวันที่ 3 ให้ผลที่ผ่อนคลายต่อร่างกายมากเป็นพิเศษ เพราะการใช้งานต้องมียุทธศาสตร์เวลาในการใช้บำบัด เพราะเมื่อร่างกายถูกกระตุ้น และมีการใช้อย่างเป็นประจำแล้ว ผลของการสะท้อนกลับของการกดจุดจึงน้อยลง ทำให้การบำบัดสร้างความผ่อนคลายได้มากยิ่งขึ้น การบำบัดด้วยวิธีการนี้ผู้นำบัตต้องสังเกตตัวเองว่ามีอาการผิดปกติเบื้องต้นก่อนการบำบัด และหลังรับการบำบัดเพื่อประโยชน์ต่อผลที่ได้ และผู้นำบัตจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อการใช้งานเครื่องประดับนี้ด้วย ถึงจะให้ผลออกมาในเชิงบวก แสดงถึงการรับรู้มีผลต่อสภาวะทางจิตใจได้

การบำบัดด้วยจุดชีพัจจุบัน เป็นการบำบัดให้เกิดความผ่อนคลายต่ออาการปวดศีรษะ เพราะจุดในการกดนี้มีผลต่อระบบประสาทโดยตรง ซึ่งผู้ใช้อาจไม่รับรู้ในการใช้บำบัดในครั้งแรกๆ แต่ถ้าหากมีการใช้อย่างเป็นประจำจะสามารถสร้างความผ่อนคลายได้ และเป็นการบำบัดด้วยตนเองได้โดยไม่ต้องพึ่งยาในการรักษา

จากการวิจัยพบว่า สามารถบำบัดได้จริงเมื่อมีการทดลองใช้ นำชี้ฝั่งไปผลิตจริงตามกระบวนการอุตสาหกรรม สิ่งที่สำคัญในการออกแบบผู้วิจัยทำการออกแบบเพื่อให้สามารถรองรับการผลิตในกระบวนการอุตสาหกรรม เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนารูปแบบเครื่องประดับ

ข้อเสนอแนะ

1. การออกแบบเครื่องประดับบำบัดและผ่อนคลายความเครียด ผู้ใช้จำเป็นต้องใช้ติดต่อกันต่อเนื่อง 7 วันเพื่อผลที่ได้มีความแม่นยำ ถูกต้อง ซึ่งอาจจำเป็นต้องใช้เวลานานในการบำบัดให้เห็นผล การให้ผลในด้านบวกหรือลบ ต้องสังเกตการเปลี่ยนแปลงของตนเองอยู่ตลอดเวลาในขณะที่บำบัด เพราะร่างกายของแต่ละคนมีระบบการทำงานของร่างกายที่ไม่เหมือนกัน

2. การเลือกใช้หยกในการออกแบบ ตามความเชื่อของชาวจีน ว่า หยกที่ดีในการนำมาสวมใส่ไม่ควรเจาะผ่านตรงกลาง ซึ่งในการออกแบบจริงควรใช้วิธีการยึดอัญมณีกับตัวเรือนแบบสองด้านชนกัน โดยไม่เจาะหยกให้เป็นรู

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป

สำหรับงานวิจัยในครั้งต่อไป ผู้วิจัยขอเสนอแนะว่า

1. ควรทำการวิจัยในกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกัน ที่นอกเหนือจากกลุ่มสตรี ซึ่งอาจจะเป็นกลุ่มอื่นๆ เพื่อจะได้นำผลการวิจัยที่แตกต่างกันมาทำการศึกษาเปรียบเทียบอันจะเป็นประโยชน์ต่อการออกแบบเครื่องประดับบำบัด และสามารถ สร้างนวัตกรรมใหม่ได้ในหลายๆกลุ่มเป้าหมาย

2. อัญมณีที่ใช้ในการบำบัดควรเลือกใช้ให้หลากหลายเพื่อผลที่ได้นำมาพัฒนาปรับปรุงต่อไปจากงานวิจัยนี้

3. ควรศึกษาการบำบัดเพื่อบำบัดในโรคอื่นๆได้ นำมาผสมผสานการออกแบบเครื่องประดับ

บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- กาญจนา อินทรสุนนันทน์. (2551). สัมภาษณ์โดย ดารินันท์ นันทวงศ์ สถานที่สัมภาษณ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เมื่อวันที่ 15 เมษายน 2551.
- กัมมันต์ พันธุมจินดา. (2547, ตุลาคม). เอกสารเผยแพร่ในที่ประชุมวิชาการนานาชาติของกรมสุขภาพจิต. ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทยและสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 6-8: 2547.
- ประคองสิริ บุญคง. (2541). กลยุทธ์คล้ายเครียด. เอกสารวิชาการเภสัชกรรมชุมนุม ครั้งที่ 17. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประเวศ วะสี. (2547). ทฤษฎีแพทย์ยุคใหม่ต้องเปลี่ยน. กรุงเทพฯ: กรมการแพทย์แผนทางเลือก.
- พิศิษฐ์ สุขวัฒนานันท์. (2549). ชุดแหล่งคู่กาย "อัญมณี". กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี.
- เพ็ญภา ททรัพย์เจริญ. (2547). สุนทรบำบัดและสปา ความรู้พื้นฐานการประยุกต์ใช้. เอกสารประกอบการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสถาบันการวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มานพ ประภาษานนท์. (2550). การสัมมนาวิชาการแพทย์ทางเลือก ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สุขุมวิทมีเดียมาเก็ตติ้ง จำกัด.
- มณฑกา อีรัชัยสกุล; และอรุณชัย ถิ่นธนาสาร. (2537). อุปกรณ์นวดตนเองแบบพื้นบ้าน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- รัฐพล อาษาสุจริต. (2548). สุนทรบำบัดและสปา : ผลิตภัณฑ์สมุนไพรเพื่อสุขภาพและความงาม. เอกสารประกอบโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ. กรุงเทพฯ: สถาบันการวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ลีลา พรพิสิฐ. (2547). สุนทรบำบัด. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรินติ้งเฮาส์.
- วิรุณ ตั้งเจริญ. (2545). ประวัติศาสตร์ศิลป์และการออกแบบ. กรุงเทพฯ: อี แอนด์ ไอคิว.
- วัฒน์ จุฑะวิภาต. (2545). ศิลปะเครื่องประดับ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรรณรัตน์ ตั้งเจริญ. (2547). โครงการบูรณาการโปรแกรมคอมพิวเตอร์กราฟิกส์สำหรับการออกแบบเครื่องประดับ กระบวนการผลิต. รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.

วรรณรัตน์ ตั้งเจริญ. (2549). *โครงการสร้างฐานข้อมูลการศึกษาลวดลายศิลปกรรมและเครื่องประดับสมัยฟื้นฟูศิลปวิทยาอิตาลี*. กรุงเทพฯ: โครงการจัดตั้งศูนย์การศึกษาพัฒนาแฟชั่นและอัญมณี.

วรรณรัตน์ อินทร์อำ. (2536). *ศิลปะเครื่องประดับ*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

ศรีขริน. (2547). *คริสต์พลัแห่งสี่สัณอัญมณี*. กรุงเทพฯ: เพ็องฟ้า พรินตติ้ง.

สุชีรา ภัทรยุตวรรณ. (2551) : 16 หินบำบัดและเยียวยาโรคหรือเครื่องประดับ. *ชีวจิต*.

ประเวศ วะสี. (cited 2005 October 1). *ทฤษฎีแพทย์ยุคใหม่ต้องเปลี่ยน*. [monograph on the internet]. Available from: <http://www.dtam.moph.go.th/alternative/viewstory.php?id=21/>.

Hatthakit U ; Parker M ;& Niyomthai N (2004). Nurses' experience in integrating complementary therapies into nursing practice. *Thai J Nurs Res*.8(2):126-43.

Yamane, T. (1976). *Statistics: an introductory analysis*. 2nd. ed. New York: Harper & Row

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย



แบบสอบถาม
เรื่อง
ความต้องการเครื่องประดับเพื่อบำบัดและผ่อนคลายความเครียดของสตรี
ตามแนวแพทย์ทางเลือกของกระทรวงสาธารณสุข

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ของ นางสาว ดารินทร์ นันทวงศ์
สาขาวิศวกรรมการออกแบบ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรศิลปกรรมมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตประสานมิตร

ตอนที่ 1 ข้อมูลลักษณะทางประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ☒ ลงใน ☐ หรือตอบลงในช่องว่าง ให้ตรงตาม
ความจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

1. อายุ

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 25 – 34 ปี | ☐ 35 – 44 ปี |
| ☐ 45 – 54 ปี | ☐ 55 – 64 ปี |
| ☐ 64 ปีขึ้นไป | |

2. อาชีพ

- ☐ ข้าราชการ / พนักงานรัฐวิสาหกิจ
- ☐ พนักงานบริษัทเอกชน
- ☐ ประกอบธุรกิจส่วนตัว / เจ้าของกิจการ
- ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ.....)

3. ท่านสนใจการบำบัดด้วยศาสตร์การแพทย์ทางเลือก

(การนวดไทย อัญมณีบำบัด กลิ่นบำบัด)

- ☐ สนใจ
- ☐ กำลังให้ความสนใจ
- ☐ ไม่สนใจ

4. ในชีวิตประจำวันคุณสวมใส่เครื่องประดับเพื่อบำบัดโรค (เคย)หรือไม่

- ☐ สวมใส่
☐ สวมใส่เป็นบางครั้ง
☐ ไม่สวมใส่

5. ถ้าใช้ โปรตะบุอุปกรณ์ หรือเครื่องประดับใดที่ท่านใช้ในการบำบัด

.....

คำชี้แจง ในการตอบแบบสอบถามตอนที่ 2 และ 3 ใช้การกำหนดค่าคะแนน (Weight) แบ่งออกเป็น 5 ระดับ โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ซึ่งมีความหมายของระดับค่าความคิดเห็น ดังนี้

- 5 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด
4 หมายถึง เห็นด้วยมาก
3 หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง
2 หมายถึง เห็นด้วยน้อย
1 หมายถึง ไม่เห็นด้วย

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับอุปกรณ์บำบัดที่สามารถบำบัดและผ่อนคลายความตึงเครียดด้วย
 ศาสตร์การแพทย์แผนทางเลือก (อุปกรณ์ช่วยนวดตนเอง อัญมณีบำบัด สุนัขบำบัด)
คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความโดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของ
 ท่านมากที่สุด

ตอนที่ 2.1 อุปกรณ์ช่วยนวดตัวเอง

ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรต่ออุปกรณ์ช่วยนวดตนเอง	ระดับความคิดเห็น				
	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	ไม่เห็นด้วย
	5	4	3	2	1
1. อุปกรณ์ช่วยนวดตัวเองช่วยลดอาการปวดเมื่อยได้					
2. ท่านชอบใช้การนวดกดจุดเพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย					
3. ท่านรู้จักอุปกรณ์ช่วยนวดตนเองแบบพื้นบ้าน					
4. ท่านชอบใช้อุปกรณ์ในการช่วยนวดด้วยตนเอง					
ท่านคิดว่าอุปกรณ์ในข้อ 5, 6 และ 7 มีความเหมาะสมในการบำบัด					
5. (ชื่อเรียกว่า หมอเล็ก) เหมาะสมกับการนำมาใช้นวดกดตามจุดของร่างกาย					
					
6. (ชื่อเรียกว่า ไม้นวดตัว) เหมาะสมกับการนำมาใช้นวดตัวเอง					
					
7. (ชื่อเรียกว่า หมอเสลาด์) เหมาะสมกับการนำมาใช้นวดมือ					
					

ตอนที่ 2.2 อัญมณีบำบัด

อัญมณีบำบัด	ระดับความคิดเห็น				
	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	ไม่เห็นด้วย
	5	4	3	2	1
8. ท่านสนใจอัญมณีบำบัด					
9. ท่านคิดว่าความเย็นของอัญมณีทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย					
10. ท่านคิดว่าอัญมณีทรงกลม เหมาะสมกับการนำมาเป็นอัญมณีบำบัด					
11. ท่านคิดว่าการนำหยกมาคลึงตามร่างกายทำให้เกิดความผ่อนคลาย					

ตอนที่ 2.3 สุนทรบำบัด (อโรมาเทอราพี)

สุนทรบำบัด	ระดับความคิดเห็น				
	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	ไม่เห็นด้วย
	5	4	3	2	1
12. ท่านเคยใช้สุนทรบำบัด (อโรมาเทอราพี) เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย					
13. ท่านชอบใช้กลิ่นสมุนไพรในการบำบัด สร้างความผ่อนคลาย					
14. ท่านชอบใช้กลิ่นที่ผ่านการปรุงแต่ง (กลิ่นน้ำหอม) ในการบำบัด สร้างความผ่อนคลาย					

ตอนที่ 3 ข้อมูลด้านการออกแบบเครื่องประดับบำบัดและผ่อนคลายความเครียด และการสนใจ
เลือกใช้เครื่องประดับบำบัดของผู้บริโภค

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความโดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ตอนที่ 3.1 ข้อมูลด้านการออกแบบ

ท่านต้องการเครื่องประดับที่มีรูปแบบอย่างไร	ระดับความคิดเห็น				
	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	ไม่เห็นด้วย
	5	4	3	2	1
1. เครื่องประดับบำบัดที่ท่านจะเลือก ควรเป็นทั้งเครื่องประดับและช่วยนวดเพื่อสร้างความผ่อนคลาย					
2. ควรมีความสวยงาม โดดเด่น					
3. ควรมีสีสันเย็น					
4. มีรูปแบบทันสมัยสามารถสวมใส่ได้ทุกๆ วัน					
5. ควรใช้วัสดุจากไม้					
6. ควรใช้วัสดุจากโลหะ					
7. ควรใช้วัสดุจากไม้ และโลหะ ผสมผสานกัน					
8. สามารถเปลี่ยนกลิ่นได้หลากหลาย					
9. ควรมีกลิ่นที่หอมทนนาน					
10. ควรมีน้ำหนักไม่มากเกินไป					

ตอนที่ 3.2 การเลือกใช้ของผู้บริโภค

11. ท่านรู้สึกอย่างไรหากมีเครื่องประดับที่สามารถและบำบัดผ่อนคลายความเครียดได้

- ☐ สนใจ
- ☐ ไม่สนใจ
- ☐ เฉยๆ

12. ท่านคิดว่าเป็นเรื่องดีหรือไม่ หากมีเครื่องประดับบำบัดผ่อนคลายความเครียดได้ และจะเลือกใช้เครื่องประดับบำบัดหรือไม่

- | | |
|--------------------------------|---|
| ☐ ดีมาก | ☐ เลือกใช้เป็นประจำ |
| ☐ ดี | ☐ เลือกใช้เป็นบางครั้ง |
| ☐ ไม่ดี | ☐ ไม่เลือกใช้ |

ข้อเสนอแนะ

ภาคผนวก ข

ภาพขั้นตอนการผลิต





แบบที่ 1



แบบที่ 2



แบบที่ 3



แบบที่ 4



แบบที่ 5



แบบที่ 6



แบบที่ 7



แบบที่ 8



แบบที่ 9



แบบที่ 10



ภาคผนวก ค

หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ

ที่ ศธ 0519.12/ ๑153



มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตย
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๑๖ สิงหาคม 2551

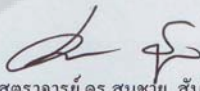
เรื่อง ขอเชิญเป็นกรรมการเพิ่มเติมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

เรียน รองศาสตราจารย์บุญสนอง รัตนสุนทรากุล

เนื่องด้วย นางสาวคารินันท์ นันทวงศ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาวิศวกรรมการ
ออกแบบ ได้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและพัฒนาศิลปะเครื่องประดับสตรีบำบัด เพื่อผ่อนคลาย
ความตึงเครียด” ได้รับอนุมัติให้สอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ ในวันที่ 12 กันยายน 2551 เวลา 9.30 น.
ณ ห้อง 16-1202 A ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยพิจารณาเห็นว่า ท่าน เป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และ
มีประสบการณ์ในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงใคร่ขอเรียนเชิญเป็นกรรมการเพิ่มเติมการสอบปากเปล่า
ปริญญานิพนธ์ของนิสิตผู้นี้ ตามวัน เวลา และ สถานที่ดังกล่าว

บัณฑิตวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในครั้งนี้ และขอขอบคุณ
มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ


(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0-2258-4119, 0-2649-5067
โทรสาร. 0-2258-4119



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 5730

ที่ ศร 0519.12/ ๘75๙

วันที่ 31 กรกฎาคม 2551

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะคณิศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวดารินทร์ นันทวงศ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชานวัตกรรมการออกแบบ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและพัฒนาเครื่องประดับสตรีเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด” โดยมี รองศาสตราจารย์วรรณรัตน์ ตั้งเจริญ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุรชาติ ทินานนท์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์กาญจนา อินทรสุนานนท์ และ อาจารย์กรกมล คำสุข เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามความต้องการเครื่องประดับสตรี เพื่อบำบัดและผ่อนคลายความเครียดของสตรีตามแนวแพทย์ทางเลือกของกระทรวงสาธารณสุข

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวดารินทร์ นันทวงศ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 5730

ที่ ศร 0519.12/8758

วันที่ 31 กรกฎาคม 2551

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวดารินทร์ นันทวงศ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาวิศวกรรมการออกแบบ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและพัฒนาเครื่องประดับสตรี เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด” โดยมี รองศาสตราจารย์วรรณรัตน์ ตั้งเจริญ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุรชาติ ทินานนท์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์สุภาพร ณะชำนันท์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ ความต้องการเครื่องประดับสตรี เพื่อบำบัดและผ่อนคลายความเครียดของสตรีตามแนวแพทย์ทางเลือก ของกระทรวงสาธารณสุข

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวดารินทร์ นันทวงศ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวดารินทร์ นันทวงศ์
วันเดือนปีเกิด	12 พฤษภาคม 2525
สถานที่เกิด	จังหวัดสุพรรณบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	24/53 หมู่บ้านสวนสุภาวัฒน์ อ.เมือง จ.ปทุมธานี 10200
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	อาจารย์ประจำสาขาวิชาการออกแบบทัศนศิลป์
สถานที่ทำงาน	คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2547	ปริญญาศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต (ศป.บ.) ศิลปะเครื่องประดับ จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2549	ประกาศนียบัตร Introduction to Gam จาก สถาบันอัญมณีวิทยแห่งประเทศไทย
พ.ศ. 2551	ปริญญาศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต (ศป.ม.) สาขานวัตกรรมการออกแบบ จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ