

น้ำกับสถาปัตยกรรมเพื่อการบำบัดความเครียด
AQUATIC THERAPY CENTER

วรรณพร สอนแก้ว
WANNAPORN SORNKAEW

วิทยานิพนธ์ทางสถาปัตยกรรม
หลักสูตรสถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาสถาปัตยกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีปทุม
ปีการศึกษา 2561

นํ้ากับสถาปัตยกรรมเพื่อการบำบัดความเครียด
AQUATIC THERAPY CENTER

วรรณพร สอนแก้ว
WANNAPORN SORNKAEW

วิทยานิพนธ์ทางสถาปัตยกรรม
หลักสูตรสถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาสถาปัตยกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีปทุม
ปีการศึกษา 2561

วิทยาลัยอาชีวศึกษา
 ชื่อนักศึกษา
 หลักสูตร
 ปีการศึกษา
 อาจารย์ที่ปรึกษา

นำกับสถาบันอุดมศึกษาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต
 วรรณพร สอนแก้ว
 สถาบันอุดมศึกษาสตรีบัณฑิต
 2561
 อาจารย์ปิยะ ไล่หลักพาด.....



คณะกรรมการดำเนินงานวิทยาลัยอาชีวศึกษา

ประธานคณะกรรมการ	
อาจารย์ ชัยบุญ พิศาลอภิพงศ์	
คณะกรรมการตรวจวิทยาลัยอาชีวศึกษา	
คณะกรรมการอาจารย์ที่ปรึกษา	คณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ
อาจารย์ปิยะ ไล่หลักพาด	อาจารย์ชวพงศ์ ชำนิประศาสน์
อาจารย์ไพฑูริย์ กิ่งดวงศ์	อาจารย์ศักดิ์ชัย ยวงตระกูล
อาจารย์กิ่งวานสิริ เคชะวงษ์	อาจารย์สมชาย สิริดิษฐ
อาจารย์นโรดม กิตติวงษ์ชานนท์	อาจารย์ปิติ ศาสตราวหา

โดยคณะกรรมการตรวจวิทยาลัยอาชีวศึกษาได้พิจารณาให้ความเห็นชอบและผ่านการสอบแล้ว
 เมื่อวันที่ 15 เดือน มกราคม พ.ศ. 2562

คณะสถาบันอุดมศึกษาสตรีรับรองแล้ว



.....
 (อาจารย์ ชัยบุญ พิศาลอภิพงศ์)
 คณบดีคณะสถาบันอุดมศึกษาสตรี
 วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

หัวข้อวิทยานิพนธ์ : น้ำกับสถาปัตยกรรมเพื่อการบำบัดความเครียด

นักศึกษา : วรณพร สอนแก้ว

อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์ปิยะ ไฉ่หลีกपाल

หลักสูตรสถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาสถาปัตยกรรมศาสตร์

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

ปีการศึกษา 2561

บทคัดย่อ

การศึกษาในเรื่องของการทำวาริบำบัดมีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการออกแบบพื้นที่ที่เป็นประโยชน์ในด้านการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ สำหรับผู้ที่มีภาวะความเครียดและบุคคลทั่วไป เนื่องจากปัญหาความเครียดของคนในปัจจุบันมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นจากสภาวะแรงกดดัน และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ทำให้วิถีชีวิตของคนในการดำเนินชีวิตประจำวันมีคุณภาพที่ลดลง ส่งผลอาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้านร่างกายและจิตใจ การทำวาริบำบัดหรือการใช้น้ำเพื่อช่วยในการบำบัดความเครียด จะช่วยส่งผลให้จิตใจสงบ ลดความวิตกกังวล และการใช้คุณสมบัติของน้ำ ในการบำบัดประเภทต่าง ๆ ยังช่วยส่งผลทางด้านร่างกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ เกิดการผ่อนคลาย

วิธีการศึกษาด้านการออกแบบ แนวคิดในการทำวาริบำบัด คือ การดูแลสุขภาพโดยใช้ น้ำ เป็นการใช้วิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ ร่วมกับการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ช่วยในการบำบัดรักษาและผ่อนคลายความเครียด การนำรูปแบบของการทำวาริบำบัด มาสร้างเป็นโปรแกรมสำหรับโครงการ และการนำวิธีการทางประสาทสัมผัสและทฤษฎีต่างๆที่เกี่ยวข้องกับวาริบำบัดมาใช้ในการออกแบบสถาปัตยกรรมและพื้นที่บำบัดต่าง ๆ ให้มีความเชื่อมโยงสอดคล้องและมีประสิทธิภาพในการบำบัดรักษามากที่สุด

การนำเสนอผลการศึกษาเพื่อไปประยุกต์ใช้ในการออกแบบโครงการ มีแนวคิดในการออกแบบคือ การนำคุณสมบัติของการทำวาริบำบัด ช่วยในการผ่อนคลายทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้ใช้โครงการ การเลือกพื้นที่ออกแบบเพื่อส่งเสริมทฤษฎีด้านการบำบัด และการออกแบบรูปแบบการจัดวางอาคารตามแนวคิดของโมเลกุลน้ำ ให้สอดคล้องกับโครงการศูนย์วาริบำบัด ทั้งรูปแบบโปรแกรมการใช้งาน แนวคิดการออกแบบของพื้นที่บำบัด และรูปแบบสถาปัตยกรรม กระตุ้นให้ผู้ใช้งานสามารถเข้าถึงประสาทสัมผัสของการทำวาริบำบัด เพื่อประโยชน์ต่อการผ่อนคลายทางด้านร่างกายและจิตใจมากที่สุด

กิตติกรรมประกาศ

ความสำเร็จของการศึกษาวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ ข้าพเจ้าได้รับการสนับสนุนและความช่วยเหลือในการดำเนินงานวิทยานิพนธ์ ทั้งในส่วนภาคการศึกษาข้อมูลและภาคออกแบบจากบุคคลและหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งข้าพเจ้าขอขอบคุณในความเมตตากรุณา ความเสียสละที่มีต่อข้าพเจ้าตลอดเวลาในการศึกษาออกแบบวิทยานิพนธ์ทางสถาปัตยกรรม จนสำเร็จลุล่วง เป็นผลงานวิทยานิพนธ์การออกแบบทางสถาปัตยกรรมที่สมบูรณ์ได้แก่

อาจารย์ปิยะ ไล่หลีกพาล	(อาจารย์ที่ปรึกษา)
อาจารย์กำธร กันติวังค์	(กรรมการตรวจวิทยานิพนธ์)
อาจารย์กังวานสิริ เตชะวณิช	(กรรมการตรวจวิทยานิพนธ์)
อาจารย์นโรดม กิตติวณิชานนท์	(กรรมการตรวจวิทยานิพนธ์)
อาจารย์ชวพงศ์ ชำนิประศาสน์	(กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ)
อาจารย์ศักดิ์ชัย ยวงตระกูล	(กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ)
อาจารย์สมชาย ลีลิตธรรม	(กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ)
อาจารย์ปิติ ศาสตราวหา	(กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ)
นายวิเจียบ สอนแก้ว (บิดา)	(ผู้สนับสนุนหลัก)
นางสาวภัทธิดา พูลสวัสดิ์ (มารดา)	(ผู้สนับสนุนหลัก)

สารบัญ

บทคัดย่อ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญรูป.....	ญ
บทที่ 1.....	1
บทนำ.....	1
1. เหตุผลและความเป็นมา.....	1
2. วัตถุประสงค์.....	2
3. ประโยชน์ที่มีต่องานสถาปัตยกรรม.....	2
4. ขอบเขตของการศึกษาวิทยานิพนธ์.....	2
5. แผนการดำเนินงานวิทยานิพนธ์ทางสถาปัตยกรรม.....	3
6. ผลที่คาดว่าจะได้รับของการศึกษาวิทยานิพนธ์.....	4
บทที่ 2.....	5
การศึกษาข้อมูลวรรณกรรมและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.....	5
1. คำจำกัดความ (Definition).....	5
1.1. ความหมายของความเครียด.....	5
1.2. ทฤษฎีข้อมูลด้านสถิติที่เกี่ยวข้อง.....	9
2. วารีบำบัด.....	12
2.1. ความหมายของวารีบำบัด.....	12
2.2. ความเป็นมาของวารีบำบัด.....	12
2.3. วิวัฒนาการของการใช้น้ำเพื่อสุขภาพ.....	12
2.4. ผลทางสรีรวิทยาของน้ำ.....	14
2.5. หลักการทั่วไปของการใช้น้ำเพื่อสุขภาพ.....	14

2.6. การออกกาลังกายโดยใช้วารีบำบัด	15
2.7. ประเภทของวารีบำบัด.....	16
3. ธุรกิจการผ่อนคลายในรูปแบบสปา	22
3.1. ความหมายของสปา	22
3.2. ประวัติความเป็นมาและแนวคิดของสปา.....	22
3.3. องค์ประกอบของการผ่อนคลาย	23
3.4. การแบ่งประเภทของสปา (กระทรวงสาธารณสุข)	24
3.5 The International Spa Association หรือ ISPA แบ่งประเภทสปาไว้ 7 แบบ	24
3.6. ธุรกิจบริการด้านสุขภาพ.....	27
3.7. โครงการที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดสุขภาพ	28
บทที่ 3	34
กระบวนการศึกษาข้อมูล วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูล	34
1. ประเด็นศึกษาด้านการบำบัดเพื่อการผ่อนคลาย	34
1.1. ประเภทของวารีบำบัด.....	34
1.2. ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของการรับรู้	34
1.3. ประสาทสัมผัสในเชิงของการบำบัดสุขภาพ	35
1.4. สถาปัตยกรรมที่ส่งผลต่อประสาทสัมผัสทั้ง 5.....	37
1.5. ประสาทสัมผัสในเชิงสถาปัตยกรรม	38
1.6. ประสาทสัมผัสกับวารีบำบัด.....	40
บทที่ 4	45
การประยุกต์ในงานออกแบบสถาปัตยกรรม	45
1. โครงการศูนย์วารีบำบัด	45
1.1. วิเคราะห์ผู้ใช้อยู่โครงการ.....	45
1.2. การกำหนดโปรแกรม	46
2. ที่ตั้งโครงการ.....	54
2.1. การพิจารณาการเลือกที่ตั้ง	54

2.2. การวิเคราะห์เลือกพื้นที่ตั้งของโครงการ	55
2.3. รายละเอียดที่ตั้งโครงการ	59
2.4. วิเคราะห์ที่ตั้งโครงการ.....	62
3. กระบวนการออกแบบโครงการ.....	68
3.1. FUNCTION DIAGRAM.....	68
3.2. ZONING DIAGRAM	69
3.3. แนวความคิดการออกแบบพื้นที่ใช้งาน	72
3.4. แนวความคิดในการออกแบบโครงการ	73
3.5. การนำเสนอรูปแบบอาคาร.....	75
3.6. MASS ZONING DIAGRAM	82
4. การแสดงแบบสถาปัตยกรรม (Architectural Presentation).....	83
บทที่ 5.....	112
สรุปผลการประยุกต์ใช้ในการออกแบบ (Conclusions).....	112
1. สรุปผลการศึกษา.....	112
2. การนำไปประยุกต์สำหรับภาคออกแบบ	112
3. ข้อเสนอแนะ จากคณะกรรมการ	113
3.1. การตรวจวิทยานิพนธ์ ครั้งที่ 1 (ภาคออกแบบ).....	113
3.2. การตรวจวิทยานิพนธ์ ครั้งที่ 2 (ภาคออกแบบ).....	117
3.3. การตรวจวิทยานิพนธ์ ครั้งที่ 3 (ภาคออกแบบ).....	123
บรรณานุกรม.....	128
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	130

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ตารางแผนการดำเนินงาน ภาคการศึกษาที่ 1 (ภาคข้อมูล).....	3
ตารางที่ 2 ตารางแผนการดำเนินงาน ภาคการศึกษาที่ 2 (ภาคออกแบบ).....	4
ตารางที่ 3 สี่และผลกระทบทางจิตวิทยา	35
ตารางที่ 4 ตารางเกณฑ์การเลือกพื้นที่ตั้งโครงการ	58

สารบัญรูป

หน้า

รูปภาพที่ 1 สถิติความเครียดเมื่อจำแนกออกเป็นเจเนอเรชั่น	10
รูปภาพที่ 2 สถิติความเครียดเมื่อจำแนกออกเป็นอาชีพ	11
รูปภาพที่ 3 รูปแบบสถาปัตยกรรมภายในโครงการชีวาศรม	28
รูปภาพที่ 4 มุมมองด้านบนของโครงการชีวาศรม	28
รูปภาพที่ 5 รูปแบบสถาปัตยกรรมภายในออกานิก้า	29
รูปภาพที่ 6 ภาพบริเวณภายนอกอาคารโครงการ THE OASIS SPA.....	30
รูปภาพที่ 7 รูปแบบสถาปัตยกรรมภายในโครงการ ARTISAN SPA	31
รูปภาพที่ 8 เครื่องช่วยออกกำลังกายในการทำวารีบำบัด	32
รูปภาพที่ 9 PERTER ZUMTHOR	37
รูปภาพที่ 10 THERAM VALS.....	38
รูปภาพที่ 11 ภาพแสดงแปลน THERAM VALS	38
รูปภาพที่ 12 ผู้ใช้งานโครงการ.....	45
รูปภาพที่ 13 ภาพแสดงพื้นที่ใช้สอยโครงการ	53
รูปภาพที่ 14 พิจารณาการเลือกจังหวัดของที่ตั้ง	54
รูปภาพที่ 15 ภาพแสดงที่ตั้งโครงการ 1	55
รูปภาพที่ 16 ภาพแสดงที่ตั้งโครงการ 2	56
รูปภาพที่ 17 ภาพแสดงที่ตั้งโครงการ 3	57
รูปภาพที่ 18 ภาพแสดงรูปแบบพื้นที่ตั้งโครงการ.....	62
รูปภาพที่ 19 มุมมองของพื้นที่ตั้งโครงการ.....	63
รูปภาพที่ 20 ภาพแสดงบริบทด้านหน้าของพื้นที่ตั้งโครงการ	63
รูปภาพที่ 21 ภาพแสดงบริบทด้านข้างของพื้นที่ตั้งโครงการ	64
รูปภาพที่ 22 ภาพแสดงบริบทด้านหลังของพื้นที่ตั้งโครงการ	64
รูปภาพที่ 23 ภาพแสดงบริบทด้านข้างของพื้นที่ตั้งโครงการ	65
รูปภาพที่ 24 ภาพแสดงการสัญจรเข้าถึงพื้นที่โครงการ.....	65
รูปภาพที่ 25 ภาพแสดงสีผังเมือง.....	66
รูปภาพที่ 26 ภาพแสดงการร่นระยะขอบเขตพื้นที่	66
รูปภาพที่ 27 ภาพแสดงการวิเคราะห์บริบทโครงการ	67
รูปภาพที่ 28 ภาพแสดงFUNCTION DIAGRAM.....	68
รูปภาพที่ 29 ZONING DIAGRAM รูปแบบที่ 1.....	69

รูปภาพที่ 30 ZONING DIAGRAM รูปแบบที่ 2.....	70
รูปภาพที่ 31 ZONING DIAGRAM รูปแบบที่ 3.....	71
รูปภาพที่ 32 ภาพแสดงการออกแบบ CIRCULATION.....	72
รูปภาพที่ 33 ภาพแสดงการออกแบบ LEVEL	72
รูปภาพที่ 34 ภาพแสดงการออกแบบ VIEW	72
รูปภาพที่ 35 CONCEPT DESIGN.....	73
รูปภาพที่ 36 ภาพแสดงการแทนค่าการออกแบบตาม CONCEPT	74
รูปภาพที่ 37 การนำเสนอรูปแบบอาคาร ครั้งที่ 1	75
รูปภาพที่ 38 SCHEMATIC MASS.....	75
รูปภาพที่ 39 SCHEMATIC MASS.....	75
รูปภาพที่ 40 SCHEMATIC PLAN FLOOR 1	76
รูปภาพที่ 41 SCHEMATIC PLAN FLOOR 2	76
รูปภาพที่ 42 การนำเสนอรูปแบบอาคาร ครั้งที่ 2	77
รูปภาพที่ 43 การนำเสนอรูปแบบอาคาร ครั้งที่ 3	77
รูปภาพที่ 44 การนำเสนอรูปแบบอาคาร ครั้งที่ 4	78
รูปภาพที่ 45 SCHEMATIC PLAN FLOOR 1	78
รูปภาพที่ 46 SCHEMATIC PLAN FLOOR 2	79
รูปภาพที่ 47 การนำเสนอรูปแบบอาคาร ครั้งที่ 5	79
รูปภาพที่ 48 การนำเสนอรูปแบบอาคาร ครั้งที่ 6	80
รูปภาพที่ 49 SCHEMATIC PLAN FLOOR G.....	80
รูปภาพที่ 50 SCHEMATIC PLAN FLOOR 1	81
รูปภาพที่ 51 SCHEMATIC PLAN FLOOR 2	81
รูปภาพที่ 52 MASS ZONING DIAGRAM FLOOR 1.....	82
รูปภาพที่ 53 MASS ZONING DIAGRAM FLOOR 2.....	82
รูปภาพที่ 54 แสดงผังบริเวณทั้งหมดของโครงการ (การแสดงผลแบบขั้นสุดท้าย).....	83
รูปภาพที่ 55 แสดงผังชั้นใต้ดินของโครงการ (การแสดงผลแบบขั้นสุดท้าย).....	84
รูปภาพที่ 56 แสดงผังชั้น1ของโครงการ (การแสดงผลแบบขั้นสุดท้าย).....	85
รูปภาพที่ 57 แสดงผังชั้น2ของโครงการ (การแสดงผลแบบขั้นสุดท้าย).....	86
รูปภาพที่ 58 แสดงผังชั้นหลังคาของโครงการ (การแสดงผลแบบขั้นสุดท้าย).....	87
รูปภาพที่ 59 แสดงรูปด้าน 1 ของโครงการ.....	88
รูปภาพที่ 60 แสดงรูปด้าน 2 ของโครงการ.....	89
รูปภาพที่ 61 แสดงรูปด้าน 3 ของโครงการ.....	90

รูปภาพที่ 62 แสดงรูปด้าน 4 ของโครงการ.....	91
รูปภาพที่ 63 แสดงรูปตัด A-A ของโครงการ.....	92
รูปภาพที่ 64 แสดงรูปตัด B-B ของโครงการ.....	93
รูปภาพที่ 65 แสดงแบบขยาย ONSEN.....	94
รูปภาพที่ 66 แสดงรูปทัศนียภาพภายนอกของโครงการ	95
รูปภาพที่ 67 แสดงรูปทัศนียภาพภายนอกของโครงการ	95
รูปภาพที่ 68 แสดงรูปทัศนียภาพภายนอกของโครงการ	96
รูปภาพที่ 69 แสดงรูปทัศนียภาพภายนอกของโครงการ	96
รูปภาพที่ 70 แสดงรูปทัศนียภาพภายนอกของโครงการ	96
รูปภาพที่ 71 แสดงแปลนส่วน LOBBY.....	97
รูปภาพที่ 72 แสดงทัศนียภาพภายในส่วน LOBBY	97
รูปภาพที่ 73 แสดงแปลนส่วน ONSEN.....	98
รูปภาพที่ 74 แสดงทัศนียภาพภายในส่วน ONSEN.....	98
รูปภาพที่ 75 แสดงแปลนส่วน PRIVATE ONSEN.....	99
รูปภาพที่ 76 แสดงทัศนียภาพภายในส่วน PRIVATE ONSEN.....	99
รูปภาพที่ 77 แสดงแปลนส่วน SAUNA	100
รูปภาพที่ 78 แสดงทัศนียภาพภายในส่วน SAUNA.....	100
รูปภาพที่ 79 แสดงแปลนส่วน THALASSOTHERAPY	101
รูปภาพที่ 80 แสดงทัศนียภาพภายในส่วน THALASSOTHERAPY	101
รูปภาพที่ 81 แสดงหุ่นจำลองภายในโครงการ.....	102
รูปภาพที่ 82 แสดงหุ่นจำลองภายในโครงการ.....	102
รูปภาพที่ 83 แสดงหุ่นจำลองภายในโครงการ.....	103
รูปภาพที่ 84 แสดงหุ่นจำลองภายในโครงการ.....	103
รูปภาพที่ 85 แสดงหุ่นจำลองภายในโครงการ.....	104
รูปภาพที่ 86 แสดงหุ่นจำลองภายในโครงการ.....	104
รูปภาพที่ 87 แสดงหุ่นจำลองภายในโครงการ.....	105
รูปภาพที่ 88 แสดงหุ่นจำลองภายในโครงการ.....	105
รูปภาพที่ 89 แสดงหุ่นจำลองภายในโครงการ.....	106
รูปภาพที่ 90 แสดงหุ่นจำลองภายในโครงการ.....	106
รูปภาพที่ 91 แสดงหุ่นจำลองภายในโครงการ.....	107
รูปภาพที่ 92 แสดงหุ่นจำลองภายในโครงการ.....	107
รูปภาพที่ 93 แสดงหุ่นจำลองภายในโครงการ.....	108

รูปภาพที่ 94 แสดงหุ่นจำลองภายในโครงการ.....	108
รูปภาพที่ 95 แสดงหุ่นจำลองภายในโครงการ.....	109
รูปภาพที่ 96 แสดงหุ่นจำลองภายในโครงการ.....	110
รูปภาพที่ 97 การตรวจวิทยานิพนธ์.....	111
รูปภาพที่ 98 การตรวจวิทยานิพนธ์.....	111
รูปภาพที่ 99 ข้อเสนอแนะการตรวจวิทยานิพนธ์ ครั้งที่1 (ภาคออกแบบ).....	114
รูปภาพที่ 100 ข้อเสนอแนะการตรวจวิทยานิพนธ์ ครั้งที่1 (ภาคออกแบบ)	115
รูปภาพที่ 101 ข้อเสนอแนะการตรวจวิทยานิพนธ์ ครั้งที่1 (ภาคออกแบบ)	116
รูปภาพที่ 102 ข้อเสนอแนะการตรวจวิทยานิพนธ์ ครั้งที่1 (ภาคออกแบบ)	117
รูปภาพที่ 103 ข้อเสนอแนะการตรวจวิทยานิพนธ์ ครั้งที่2 (ภาคออกแบบ)	119
รูปภาพที่ 104 ข้อเสนอแนะการตรวจวิทยานิพนธ์ ครั้งที่2 (ภาคออกแบบ)	120
รูปภาพที่ 105 ข้อเสนอแนะการตรวจวิทยานิพนธ์ ครั้งที่2 (ภาคออกแบบ)	121
รูปภาพที่ 106 ข้อเสนอแนะการตรวจวิทยานิพนธ์ ครั้งที่2 (ภาคออกแบบ)	122
รูปภาพที่ 107 ข้อเสนอแนะการตรวจวิทยานิพนธ์ ครั้งที่3 (ภาคออกแบบ)	124
รูปภาพที่ 108 ข้อเสนอแนะการตรวจวิทยานิพนธ์ ครั้งที่3 (ภาคออกแบบ)	125
รูปภาพที่ 109 ข้อเสนอแนะการตรวจวิทยานิพนธ์ ครั้งที่3 (ภาคออกแบบ)	126
รูปภาพที่ 110 ข้อเสนอแนะการตรวจวิทยานิพนธ์ ครั้งที่3 (ภาคออกแบบ)	127

บทที่ 1

บทนำ

1. เหตุผลและความเป็นมา

ปัญหาความเครียดเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญของคนทุกเพศทุกวัย อาจเป็นเพราะสภาพสังคมและเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดความเครียดขึ้นและความเครียดจะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ เป็นบ่อเกิดของโรคต่างๆ ทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ พฤติกรรม อารมณ์ และสมอง เริ่มจากการเจ็บป่วยเล็กน้อยจนอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ ในสังคมปัจจุบันคนเราหันมาให้ความสนใจกับสุขภาพกันมากขึ้นในรูปแบบของธรรมชาติ เป็นที่มาทำให้ในปัจจุบันเกิดสถานที่เพื่อมารองรับผู้ที่ใส่ใจในสุขภาพเป็นจำนวนมาก วิธีการดูแลและการบำบัดด้วยวิธีทางธรรมชาติมีแนวทางในการบำบัดหลากหลายรูปแบบ แนวทางที่สนใจเพื่อนำมาศึกษา คือ วารีบำบัด หรือการดูแลสุขภาพโดยใช้น้ำ เป็นการใช้วิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ ไม่ว่าจะเป็นแพทย์แผนไทยหรือแพทย์แผนทางเลือกต่างๆ ในปัจจุบันร่วมกับการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส เป็นปัจจัยสร้างภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจ

วารีบำบัดจึงถือว่าเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการบำบัดเพื่อสุขภาพ ดังนั้น จึงใช้การรับรู้ด้านประสาทสัมผัสในเชิงของการบำบัดสุขภาพและการรับรู้ทางด้านสถาปัตยกรรม เป็นกระบวนการออกแบบสถาปัตยกรรม รูปแบบการบำบัดรักษาด้วยการใช้วิธีการทำวารีบำบัด ที่เป็นการใช้น้ำมาช่วยในการบำบัดรักษา มีหลากหลายรูปแบบภายในโครงการ เช่น การแช่น้ำแร่ร้อนตามธรรมชาติ เป็นการช่วยบำบัดรักษาและผ่อนคลายร่างกาย ปรับสมดุลของร่างกายและอวัยวะภายในต่างๆ รวมไปถึงประโยชน์จากแร่ธาตุจะช่วยให้ประโยชน์แก่ร่างกาย การอบไอน้ำเป็นการใช้ไอน้ำเพื่อชำระล้างและดูดซับสารพิษออกจากร่างกาย การทำทะเลบำบัด คุณสมบัติของน้ำทะเลจะช่วงส่งผลต่ออวัยวะผิวหนังและเนื้อเยื่อต่างๆตามร่างกาย ส่งผลรวมไปถึงสภาวะสมองและจิตใจ

พื้นที่เหมาะสำหรับการทำวารีบำบัดเพื่อส่งผลต่อสภาวะของการผ่อนคลายทางด้านร่างกายและจิตใจ เป็นพื้นที่ติดกับแหล่งน้ำตามธรรมชาติ ตามทฤษฎี BLUE MIND ที่ศึกษาจะช่วยส่งผลต่อการทำงานของสารในสมอง ทำให้เกิดความผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น การออกแบบโครงการศูนย์วารีบำบัด การใช้น้ำเพื่อบำบัดและผ่อนคลายความเครียด เพื่อเป็นปัจจัยในการสร้างภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจ ส่วนประกอบหลักของโครงการ ประกอบด้วย HYDROTHERAPY โปรแกรมด้านวารีบำบัด สัมผัสทางด้านร่างกาย FOOD THERAPY อาหารเพื่อสุขภาพ เป็นต้น เพื่อตอบสนองกลุ่มผู้ใช้งานที่มีภาวะความเครียดต้องการบำบัดผ่อนคลายสุขภาพและบุคคลทั่วไป

2. วัตถุประสงค์

- 2.1. ศึกษาและหาแนวทางการแก้ไขปัญหาภาวะความเครียดของคนในปัจจุบัน
- 2.2. ศึกษาถึงลักษณะกิจกรรมและวิธีการในการผ่อนคลายที่ส่งผลต่อทางด้านร่างกายและจิตใจให้อยู่ในสภาวะที่สมดุลกัน
- 2.3. ศึกษาถึงวิธีการออกแบบพื้นที่ที่มีประสิทธิภาพในการบำบัดความเครียด

3. ประโยชน์ที่มีต่องานสถาปัตยกรรม

- 3.1. เพื่อออกแบบรูปแบบของการบำบัดรักษาด้วยวิธีการทำวารีบำบัด
- 3.2. เพื่อออกแบบสถาปัตยกรรมที่ส่งผลต่อการรับรู้ทางด้านร่างกายและจิตใจให้อยู่ในสภาวะที่สมดุล ทำให้เกิดความสมบูรณ์ด้านสุขภาพ
- 3.3. เพื่อออกแบบรูปแบบของพื้นที่ที่ช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพด้านการบำบัดรักษาเพื่อการผ่อนคลายความเครียด

4. ขอบเขตของการศึกษาวิทยานิพนธ์

- 4.1. ศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการทำวารีบำบัดเพื่อส่งผลต่อการออกแบบพื้นที่ทางสถาปัตยกรรม
- 4.2. ศึกษาแนวคิดรูปแบบและวิธีการทำวารีบำบัดเพื่อสร้างโปรแกรมสำหรับโครงการ
- 4.3. ศึกษาแนวคิดกระบวนการด้านออกแบบสถาปัตยกรรมที่ส่งผลต่อประสาทสัมผัสและการทำวารีบำบัดเพื่อสุขภาพ

5. แผนการดำเนินงานวิทยานิพนธ์ทางสถาปัตยกรรม

ตารางแผนการดำเนินงาน ภาคการศึกษาที่ 1 (ภาคข้อมูล)

แผนงาน	สัปดาห์																		
	ก่อน	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
เตรียมข้อมูล เสนอหัวข้อ	↔																		
บทที่ 1 บทนำ	↔																		
บทที่ 2			←																
บทที่ 3															→				
ปรับปรุงแก้ไข เอกสาร															←		→		
ส่งร่างรายงาน																			★

ตารางที่ 1 ตารางแผนการดำเนินงาน ภาคการศึกษาที่ 1 (ภาคข้อมูล)

↔ ช่วงระยะเวลาดำเนินงาน

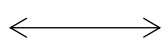
สัปดาห์กำหนดตรวจกับคณะกรรมการตรวจวิทยานิพนธ์

สัปดาห์กำหนดตรวจกับคณะกรรมการที่ปรึกษา

ตารางแผนการดำเนินงาน ภาคการศึกษาที่ 2 (ภาคออกแบบ)

แผนการ	สัปดาห์																		
	ก่อน	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Program ภาคออกแบบ	↔																		
Pre-Design Analysis Concept		↔																	
Schematic Design			↔																
Preliminary Design																			
Detail Design																			
Presentation																			
Final Jury																			
Document บทที่ 4-5																			
Final Document																			
Exhibition thesis																			

ตารางที่ 2 ตารางแผนการดำเนินงาน ภาคการศึกษาที่ 2 (ภาคออกแบบ)



ช่วงระยะเวลาดำเนินงาน



ช่วงระยะเวลาปรับปรุงแก้ไข



สัปดาห์กำหนดตรวจกับคณะกรรมการตรวจวิทยานิพนธ์



สัปดาห์กำหนดตรวจกับคณะกรรมการที่ปรึกษา

6. ผลที่คาดว่าจะได้รับของการศึกษาวิทยานิพนธ์

6.1. ได้เข้าใจและรู้ถึงรูปแบบของการบำบัดสุขภาพด้วยวิธีการทางวาริบำบัด

6.2. ได้เข้าใจและรู้ถึงการเกิดแนวทางในการออกแบบสถาปัตยกรรมรูปแบบใหม่ๆ ที่ส่งผลต่อการรับรู้ด้านประสาทสัมผัส และสามารถช่วยในการผ่อนคลายความเครียดได้

บทที่ 2

การศึกษาข้อมูลวรรณกรรมและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

1. คำจำกัดความ (Definition)

1.1. ความหมายของความเครียด

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2547) กล่าวว่า ความเครียด คือ ภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้น กดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ทรมาน ความเครียด คือ ปฏิกริยาของร่างกายที่ตอบสนองต่อสภาพแวดล้อม ความเครียด เป็นประสบการณ์เฉพาะตัวของแต่ละบุคคลในสถานการณ์อย่างเดียวกัน ร่างกายจะแสดงออกเวลาที่มีความเครียดโดยมีความดันโลหิตสูงขึ้นกว่าปกติชีพจรเต้นเร็วขึ้น หายใจถี่ขึ้น อัตราการเต้นหัวใจจะทำงานมากขึ้น และกล้ามเนื้อจะเกร็ง ความเครียด เป็นภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุล ซึ่งเกิดจากกระบวนการรับรู้ หรือการประเมินของบุคคลต่อสิ่งที่เข้าไปในประสบการณ์ว่า สิ่งนั้นเป็นสิ่งคุกคามโดยเป็นผลจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอก อันได้แก่สิ่งแวดล้อมในสังคม การทำงาน ในธรรมชาติ และเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตกับปัจจัยภายในของบุคคล เช่น ทัศนคติ ลักษณะประจำตัว อารมณ์ ประสบการณ์ในอดีต ตลอดจนความต้องการของบุคคลนั้น

อรรถพรณ ลีบุญชูราชชัย (2545:252) กล่าวว่า ความเครียดเป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายมีปฏิกริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามบุคคล โดยสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์และมีต้นเหตุมาจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องทั้งร่างกาย จิตใจ สิ่งแวดล้อม และสังคมที่บุคคลประเมินแล้วว่าเป็นอันตรายต่อตนเอง

ณัฐกานต์ ภาณุมาศ, (2541 : 21) ได้อธิบายไว้ว่า ความเครียด หมายถึง แรงกดดันที่มีต่อร่างกายและมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย ความเครียด คือ การหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนของร่างกาย ซึ่งทุกคนจำเป็นต้องมีอยู่เสมอในการดำรงชีวิต เช่น การทรงตัว เคลื่อนไหวต่างๆ ไป มีการศึกษาพบว่าทุกครั้งที่เกิดหรือมีอาการบางอย่างเกิดขึ้นจะต้องมีการหดตัว การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งในร่างกายเกิดขึ้นควบคู่กันเสมอ

จากความหมายของความเครียดที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อความกดดัน การคุกคามหรือบีบคั้นทางด้านจิตใจ และ

ร่างกาย จากเหตุการณ์ต่างๆ ตั้งแต่เหตุการณ์เล็กๆ น้อยๆ ที่เป็นเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน จนถึงเหตุการณ์สำคัญหรือร้ายแรงที่เกิดขึ้น เพื่อปรับสมดุลร่างกายและจิตใจให้อยู่ในภาวะปกติ

1.1.1. ระดับความเครียด

ความเครียดระดับต่ำ (MILD STRESS) เป็นความเครียดที่ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต เช่น อาการโกรธ อาการเบื่อหน่าย ขาดแรงกระตุ้นและมีพฤติกรรมที่เชื่องช้าลง เนื้อหาของหัวข้อย่อยของหัวข้อย่อยของคำจำกัดความ

ความเครียดระดับปานกลาง (MODERATE STRESS) เป็นความเครียดในระดับปกติ ไม่ก่อให้เกิดอันตรายและไม่แสดงออกถึงความเครียดที่ชัดเจน สามารถปรับตัวกลับสู่สภาวะปกติได้เองจากการทำกิจกรรมที่ชอบซึ่งช่วยคลายเครียด สาเหตุของความเครียดระดับนี้มาจากการทำงาน ปัญหาครอบครัว ปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมต่างๆ

ความเครียดระดับสูง (HIGH STRESS) เป็นความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์รุนแรง ซึ่งปรับตัวไม่ได้ จึงทำให้เกิดความผิดปกติทางอารมณ์ ร่างกาย ความคิด และพฤติกรรม ซึ่งส่งผลต่อการดำเนินชีวิต ควรอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่สามารถให้คำแนะนำและคำปรึกษาได้

ความเครียดระดับรุนแรง (SEVERE STRESS) เป็นความเครียดระดับสูงและเรื้อรัง ต่อเนื่องจนทำให้คนนั้นมีความล้มเหลวในการปรับตัว ก่อให้เกิดความผิดปกติและทำให้เกิดโรคต่างๆ มีอาการทางจิต มีความบกพร่องทางการดำเนินชีวิต ควรเข้ารับการรักษาจากแพทย์ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส , 2561)

1.1.2. ปฏิกริยาตอบสนองที่มีต่อความเครียด

ด้านร่างกาย ภาวะที่เครียดเกิดขึ้นจะกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้เกิดอาการหน้ามืดเป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วน แผลในกระเพาะอาหาร เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานาน จะทำให้สุขภาพร่างกายเลวร้ายลง เนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ซึ่งเป็นชีวเคมีที่สำคัญต่อมนุษย์ เพราะทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ ภายใน ขณะเกิดความเครียดจะทำให้ต่อมใต้ถูกกระตุ้น ทำให้ต่อมหมวกไตหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล (cortisol) เพิ่มขึ้น จะทำให้เกิดอาการทางกายหลายอย่างแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ตั้งแต่ปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย หากบุคคลนั้นต้องเผชิญกับความเครียดที่รุนแรงมากๆ อาจส่งผลให้บุคคลเสียชีวิตได้เนื่องจากระบบการทำงานที่ล้มเหลวของร่างกาย เช่น คนที่มีโรคเบาหวานเป็นโรคประจำตัวอยู่แล้ว หากเกิดความเครียดอย่างรุนแรง ฮอร์โมนคอร์ติซอลจะไปกระตุ้นระดับน้ำตาลในเลือดให้สูงขึ้นหรือลดต่ำลงอย่างผิดปกติ และทำให้เกิดอาการช็อกได้ หรือในบางรายที่ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้ไม่เต็มที่ส่งผลให้เกิดเป็นอาการของโรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ต่างๆ โรคผิวหนัง อาจมีอาการผอมร่างและมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้ง่ายกว่าเมื่อเทียบกับคนปกติ

ด้านจิตใจและอารมณ์ จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอย ขาดสมาธิ ความระมัดระวังในการทำงานเสียไปเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จิตใจขุ่นมัว โมโหโกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง เศร้าซึม คับข้องใจ วิตกกังวล ขาดความภูมิใจในตนเอง ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมาก อาจก่อให้เกิดอาการทางจิต จนกลายเป็นโรคจิตโรคประสาทได้ เนื่องจากการเผชิญต่อภาวะเครียดเป็นเวลานานฮอร์โมนคอร์ติซอลที่มีปริมาณเพิ่มขึ้น จะทำให้เซลล์ประสาทฝ่อและลดจำนวนลง โดยเฉพาะในสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับความจำและสติปัญญา ความเครียดจึงทำให้ทำให้ความจำและสติปัญญาลดลง และยังมีผลต่อการทำงานของระบบสารสื่อประสาทที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์และพฤติกรรมโดยเฉพาะสารสื่อประสาท จึงทำให้เกิดอาการซึมเศร้าและวิตกกังวลกว่าเวลาปกติ

ด้านพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายดังที่กล่าวในข้างต้น ไม่เพียงแต่จะทำให้ระบบการทำงานของร่างกายผิดเพี้ยนไป แต่ยังทำให้พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลเปลี่ยนแปลงด้วย ยกตัวอย่างเช่น บุคคลที่เครียดมากๆ บางรายจะมีอาการเบื่ออาหารหรือบางรายอาจจะรู้สึกที่ตัวเองหิวอยู่ตลอดเวลาและทำให้มีการบริโภคอาหารมากกว่าปกติ มีอาการนอนหลับยากหรือนอนไม่หลับหลายคืนติดต่อกัน ประสิทธิภาพในการทำงานน้อยลง เริ่มปลีกตัวจากสังคม และเผชิญกับความเครียดอย่างโดดเดี่ยว บ่อยครั้งบุคคลจะมีพฤติกรรมปรับตัวต่อความเครียดในทางที่ผิด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ดิทยา เล่นการพนัน การเปลี่ยนแปลงของสารเคมีบางอย่างในสมองทำให้บุคคลมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น ความอดทนเริ่มต่ำลง พร้อมทั้งจะเป็นศัตรูกับผู้อื่นได้ง่าย อาจมีการอาละวาดขว้างปาข้าวของ ทำร้ายผู้อื่น ทำร้ายร่างกายตนเอง หรือหากบางรายที่เครียดมากอาจเกิดอาการหลงผิดและตัดสินใจแบบชั่ววูบนำไปสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2547)

1.1.3. การผ่อนคลายความเครียด

การผ่อนคลายเครียดในภาวะปกติ เป็นวิธีการคลายเครียดที่คนทั่วไปนิยมปฏิบัติในวิธีที่ถนัดและเคยชิน เช่น การยืดเส้นสาย การทำสปาเพื่อการผ่อนคลาย การเล่นกีฬาหรือบริหารร่างกาย การเล่นดนตรี การทำงานศิลปะ การนอนหลับพักผ่อน การปรับปรุงสิ่งแวดล้อมที่บ้านหรือที่ทำงาน การเปลี่ยนสถานที่พักผ่อนและการเปลี่ยนบรรยากาศ

1.1.4. ชนิดของความเครียด

Acute stress คือ ความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีและร่างกายก็ตอบสนองต่อความเครียดนั้นทันทีเหมือนกัน โดยมีการหลั่งฮอร์โมนความเครียด เมื่อความเครียดหายไปร่างกายก็จะกลับสู่ปกติเหมือนเดิม ฮอร์โมนก็จะกลับสู่ปกติ

ตัวอย่างความเครียด

- เสียง
- อากาศเย็นหรือร้อนจัด
- ชุมชนที่คนมากๆ
- ความกลัว
- ตกใจ
- อาการหิว
- อันตราย

Chronic stress คือ ความเครียดเรื้อรังเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทุกวันและร่างกายไม่สามารถตอบสนองหรือแสดงออกต่อความเครียดนั้น ซึ่งเมื่อนานวันเข้าความเครียดนั้นก็สะสมเป็นความเครียดเรื้อรัง ตัวอย่างความเครียดเรื้อรัง

ตัวอย่างความเครียดเรื้อรัง

- ความเครียดที่ทำงาน
- ความเครียดที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
- ความเหงา

1.1.5. ผลเสียที่มีต่อสุขภาพ

ความเครียดเป็นสิ่งปกติที่สามารถพบได้ทุกวัน หากความเครียดนั้นเกิดจากความกลัวหรืออันตราย ฮอร์โมนที่หลั่งออกมาจะเตรียมให้ร่างกายพร้อมที่จะต่อสู้ อาการที่ปรากฏก็เป็นเพียงทางกายเช่น ความดันโลหิตสูง บางคนมีความเครียดโดยที่เราไม่รู้ตัวหรือไม่มีทางหลีกเลี่ยง การที่มีความเครียดสะสมเรื้อรังทำให้เกิดอาการทางกาย และทางอารมณ์

1.1.6. สาเหตุของความเครียด

- สภาพแวดล้อมทั่วไป เช่น มลภาวะต่างๆ ได้แก่ เสียงดังเกินไปจากเครื่องจักร เครื่องยนต์ อากาศเสียจากควันท่อไอเสีย น้ำเสีย ฝุ่น ละออง การอยู่กันอย่างเบียดเสียด
- สภาพเศรษฐกิจที่ไม่น่าพึงพอใจ เช่น รายได้น้อยกว่ารายจ่าย
- สภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น การสอบแข่งขันเข้าทำงาน เลื่อนตำแหน่ง
- นิสัยในการกิน การดื่มที่ส่งเสริมความเครียด เช่น ผู้ที่ดื่มกาแฟบ่อยๆ สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ตลอดจนกินของกินที่มีน้ำตาลมากๆ
- มีสัมพันธภาพกับคนอื่นที่ไม่ราบรื่น มักมีข้อขัดแย้งทะเลาะเบาะแว้งกับคนอื่น
- ความรู้สึกตนเองต่ำต้อยกว่าคนอื่น ต้องพยายามต่อสู้และเอาชนะ เป็นต้น

รศ. ดร. ภาณุ ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์, (2557)

1.2. ทฤษฎีข้อมูลด้านสถิติที่เกี่ยวข้อง

1.2.1. สถิติความเครียด

สถาบันวิจัยและบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (เอยูโพล) เปิดเผยแพร่ผลวิจัยเชิงสำรวจเรื่อง ดัชนีความเครียดของคนไทย กรณีศึกษาตัวอย่างประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครและหัวเมืองใหญ่ จำนวนทั้งสิ้น 2,000 ตัวอย่าง ดำเนินโครงการระหว่างวันที่ 1-31 ตุลาคม 2559

จำแนกออกเป็นเจเนอเรชั่น

ร้อยละ 26.10 เป็นเจเนอเรชั่น B (ตัวอย่างที่มีอายุ 51-69 ปี)

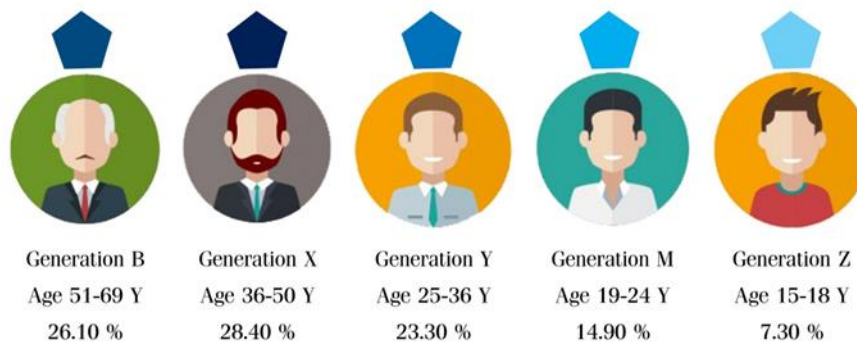
ร้อยละ 28.40 เป็นเจเนอเรชั่น X (ตัวอย่างที่มีอายุ 36-50 ปี)

ร้อยละ 23.30 เป็นเจเนอเรชั่น Y (ตัวอย่างที่มีอายุ 25-36 ปี)

ร้อยละ 14.90 เป็นเจเนอเรชั่น M (ตัวอย่างที่มีอายุ 19-24 ปี)

ร้อยละ 7.30 เป็นเจเนอเรชั่น Z (ตัวอย่างที่มีอายุ 15-18 ปี)

Stress In Generation : AU POLL



รูปภาพที่ 1 สถิติความเครียดเมื่อจำแนกออกเป็นเจนเนอเรชั่น

จำแนกออกเป็นอาชีพ

ร้อยละ 20.13 อาชีพพนักงานบริษัทเอกชน

ร้อยละ 19.02 อาชีพค้าขาย

ร้อยละ 14.44 เป็นนักเรียนนักศึกษา

ร้อยละ 12.73 อาชีพรับจ้างทั่วไป

ร้อยละ 9.01 อาชีพรับราชการ

ร้อยละ 7.95 อาชีพธุรกิจส่วนตัว

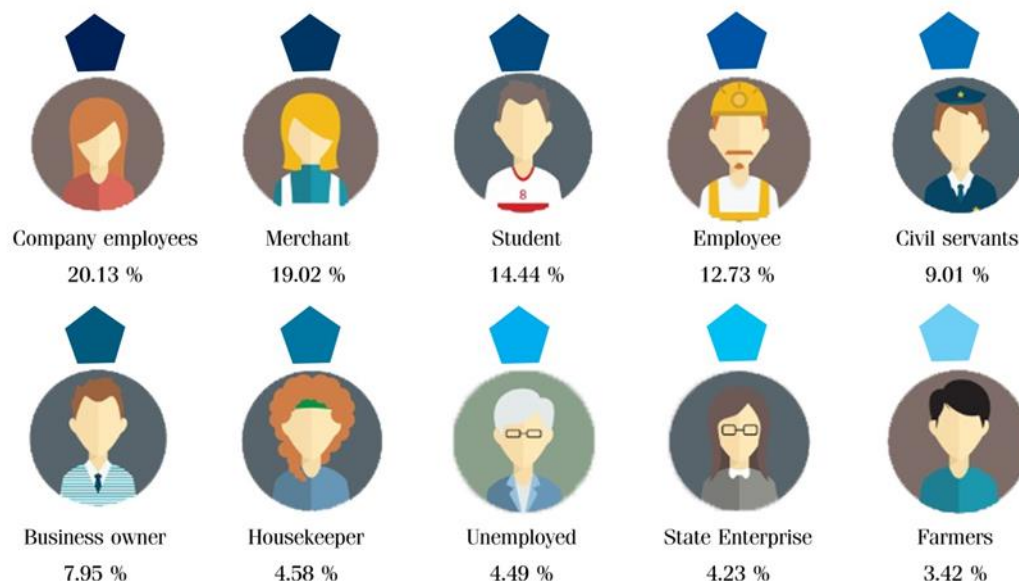
ร้อยละ 4.58 เป็นพ่อบ้านแม่บ้าน

ร้อยละ 4.23 อาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ

ร้อยละ 3.42 อาชีพเกษตรกรรม

ร้อยละ 4.49 ประกอบอาชีพอื่นๆ เช่น เกษียณอายุ ว่างงาน เป็นต้น

Stress In Career : AU POLL



รูปภาพที่ 2 สถิติความเครียดเมื่อจำแนกออกเป็นอาชีพ

1.2.2. ภาวะสุขภาพจิตของคนไทย

ภาวะสุขภาพจิตคนไทยสามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มหลัก ๆ ตามสภาวะแวดล้อมและวิถีชีวิต คือ ชีวิตคนเมืองไม่ว่าจะเป็นกรุงเทพฯหรือหัวเมืองหลัก ๆ ของไทย จะพบว่าวิถีชีวิตของคนเมืองมักเคร่งเครียด ต้องแข่งกับเวลาและแข่งขันกับคนอื่น อีกทั้งค่าครองชีพที่สูงขึ้น ทำให้คนเมืองต้องแบกรับภาระต่างๆมากขึ้นกว่าเดิม ส่งผลให้หลายคนเกิดภาวะเครียด และบางรายไปหาทางออกที่ผิดๆ เช่น ดื่มสุรา หรือใช้สารเสพติดเพื่อระบายความเครียด ส่วนชีวิตคนต่างจังหวัด แม้ว่าค่าครองชีพสูงขึ้น แต่ไม่ต้องแข่งขันหรือชิงดีชิงเด่นกับใคร ใช้ชีวิตอยู่แบบพอเพียง อีกทั้งยังเป็นสังคมแบบไทยดั้งเดิม คือมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไกล่เกลี่ยศาสนา ทำให้คนต่างจังหวัดมีภาวะความเครียดน้อยกว่าคนเมือง ปัจจัยหลักๆ ที่เป็นตัวกำหนดว่าสุขภาพจิตของคนไทยมีทิศทางเป็นอย่างไร ต้องมองจากเรื่องใกล้ตัวในชีวิตประจำวัน ซึ่งหนีไม่พ้นเรื่องของปัจจัย 4 หรือวิถีชีวิตความเป็นอยู่ต่างๆ (มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ เอเชียโพล , 2559)

2. วารีบำบัด

2.1. ความหมายของวารีบำบัด

คำว่า วารีบำบัด มาจากรากศัพท์ของภาษากรีก 2 คำ คือ Hydro แปลว่า น้ำ และคำว่า Therapy แปลว่า การบำบัดรักษา เป็นการใช้สรรพคุณของน้ำกับการออกกำลังกาย เพื่อบำบัดรักษาอาการปวดนอกจากบำบัดรักษาอาการปวดแล้วยังมีสรรพคุณในการเสริมสร้างสุขภาพ เพราะการออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างสุขภาพ และเป็นการสร้างสมดุลของร่างกายโดยอาศัยความร้อนและความเย็นของน้ำที่มากกระทบผิวกาย หรืออาจกล่าวได้อีกทางหนึ่งว่าเป็นการรักษาสุขภาพด้วยน้ำที่มีอุณหภูมิร้อนและเย็น ทำให้เกิดความรู้สึกสบายและผ่อนคลายทางด้านร่างกายและจิตใจตามมา

2.2. ความเป็นมาของวารีบำบัด

วารีบำบัด (Hydrotherapy) เป็นการใช้น้ำในการรักษาโรค บรรเทาอาการปวดทำให้ผ่อนคลายและรักษาสุขภาพทั่วไป การรักษาอาจใช้น้ำร้อน น้ำเย็น น้ำแข็ง หรือไอน้ำ โดยการแช่ในอ่างน้ำเย็น อ่างน้ำร้อน อ่างนึ่ง โดยอ่างนึ่งให้มีความสูงระดับเอว อ่างโคลน อบไอน้ำ ผักบัวชนิดรูน้ำเล็ก นวดเกลือ ฉีดน้ำความดันสูง ประคบความเย็นหรือร้อน วารีบำบัดอาจครอบคลุมไปถึงการดื่มน้ำที่มีคุณสมบัติพิเศษ อย่างเช่น น้ำแร่ เนื่องจากน้ำมีอยู่เกือบทุกที่ทุกแห่ง สามารถหาและใช้ได้ง่าย จึงถูกนำมาใช้เพื่อดูแลสุขภาพและรักษาโรคไม่ว่าจะเป็นในวัฒนธรรมใด อย่างเช่น ในช่วงสมัยโรมันที่มีอ่างอาบน้ำสาธารณะขนาดใหญ่ในโรมิอิม เพื่อสร้างสังคมและสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยการออกกำลังกายสลับเป็นการผ่อนคลายไปในตัว และในประเทศฟินแลนด์จะนิยมการอบเซาน่า ซึ่งเป็นพิธีกรรมที่ทากันมาเป็นเวลา 2,000 ปี ซึ่งผู้อพยพย้ายถิ่นมาสู่อเมริกาเมื่อหลายปีก่อนยังเป็นที่นิยมมาจนถึงปัจจุบัน ในระยะหลังวารีบำบัดได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของการกายภาพบำบัดและเวชศาสตร์ฟื้นฟู

2.3. วิวัฒนาการของการใช้น้ำเพื่อสุขภาพ

Hydrotherapy (วารีบำบัด) หมายถึง การบำบัดด้วยน้ำ น้ำเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต การใช้น้ำเพื่อบำบัดรักษาโรคภัยต่างๆของมนุษย์ มีประวัติยาวนานหลายพันปี โดยมีลักษณะเป็นการปฏิบัติอย่างหนึ่งของการแพทย์แผนโบราณของวัฒนธรรมต่างๆ และมีวิวัฒนาการมาตามลำดับตามความรู้ และเทคโนโลยีที่เจริญขึ้น การใช้น้ำในอดีตมักจะเกี่ยวข้องกับศรัทธาความเย็นและพิธีกรรมทางศาสนา โดยมีบันทึกเกี่ยวกับการใช้น้ำเพื่อสุขภาพปรากฏในวัฒนธรรม อียิปต์ แอสสิเรียน มุสลิม ฮินดู จีน ญี่ปุ่น มานานนับพันปี เมื่อถึงยุคกรีกสมัยก่อนคริสตกาลราว 500 ปี ลักษณะการใช้น้ำเพื่อสุขภาพก็เปลี่ยนไปเป็นปฏิบัติอย่างเป็นทางการเป็นเหตุเป็นผล ฮิปโปเครติส (Hippocrates 460-375 BC) แพทย์ชาวกรีกซึ่งได้รับยกย่องให้เป็นบิดาของการแพทย์แผนปัจจุบัน ใช้การแช่น้ำร้อนและน้ำเย็นเพื่อบำบัดรักษาโรคหลายอย่าง เช่น

เพื่อลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ และใช้น้ำบำบัดรักษา กลุ่มอาการปวดตามกล้ามเนื้อและข้อ
กรีกเป็นชนชาติที่เข้าใจและตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างภาวะทางจิตใจกับสุขภาพทางกาย
ดังนั้นจึงได้สร้างสถานที่อาบน้ำ ไกล่แม่่น้ำและน้ำพุร้อนหลายแห่งในสภาพแวดล้อมที่
สวยงาม สำหรับใช้เป็นแหล่งพักผ่อนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ชาวโรมันซึ่งมีความสามารถในเรื่องสถาปัตยกรรมและการก่อสร้างได้สร้างสถานที่
อาบน้ำตามน้ำพุร้อนต่างๆ เพิ่มเติมขึ้นต่อจากพวกกรีก และพัฒนาวิธีการใช้น้ำเพื่อสุขภาพที่มี
รูปแบบสลับซับซ้อนมากขึ้นโดยการอาบน้ำที่อุณหภูมิต่างๆ ตั้งแต่ร้อนมาก (Caldarium)
น้ำอุ่น (Tepidarium) และน้ำเย็น (Frigidarium) ชาวโรมันได้สร้างสถานที่อาบน้ำขึ้นในพื้นที่
ต่างๆ ที่อาณาจักรเผยแผ่อำนาจการปกครอง

ในสังคมตะวันตก ขณะที่หมอฟันบ้านพัฒนาวิธีการใช้น้ำเพื่อรักษาโรคต่างๆตาม
แนวทางของธรรมชาติบำบัดนั้นซึ่งอาศัยการสังเกตเป็นหลักนั้น ก็ได้มีการศึกษาการใช้น้ำเพื่อ
สุขภาพตามแนวทางวิทยาศาสตร์ โดยมีการศึกษาคุณสมบัติของน้ำและผลทางสรีรวิทยาต่อ
ร่างกาย และพัฒนาวิธีการใช้น้ำเพื่อการบำบัดรักษาโรคตามแนวทางของแพทย์แผนปัจจุบัน
คู่ขนานมากับการใช้น้ำตามหลักธรรมชาติบำบัดด้วย ศาสตราจารย์วินเทอร์วิทซ์ซึ่งเป็นแพทย์
ชาวออสเตรีย ได้ทำการศึกษาเรื่องปฏิกิริยาของเนื้อเยื่อของร่างกายต่อน้ำที่อุณหภูมิต่างๆ
ต่อมาได้ตั้งศูนย์วิจัยและพัฒนารูปแบบการใช้น้ำร้อนและน้ำเย็นเพื่อรักษาโรคขึ้น เช่น การ
บำบัดด้วยอ่างน้ำวน (Whirlpool) และการบำบัดโดยการบริหารร่างกายในน้ำ ศาสตร์ที่พัฒนาขึ้น
นี้มีชื่อเรียกว่า Hydrotherapy (วาริบำบัด)

สำหรับในสังคมตะวันออกมีประวัติของการใช้น้ำเพื่อสุขภาพมาเป็นเวลาหลายพันปี
เช่นเดียวกันกับในสังคมตะวันตก ในประเทศที่ตั้งอยู่ในเขตภูมิอากาศหนาว เช่น ญี่ปุ่น การ
อาบน้ำตามแหล่งน้ำพุร้อน ได้รับความนิยมในหมู่นักปราชญ์และผู้ทรงความรู้และมานานกว่า
พันปี แล้วต่อมาภายหลัง เมื่อสรรพคุณของน้ำร้อนในการเยียวยารักษาบาดแผลเริ่มเป็นที่ทราบ
กันมากขึ้น ความนิยมอาบน้ำแร่จึงได้แพร่หลายเข้าไปในหมู่ของนักรบชาวมุโรวินยุคสงครามเพื่อ
รักษาบาดแผลจากการสู้รบ

ในวัฒนธรรมอินเดียก็มีการใช้น้ำเพื่อรักษาสุขภาพตามการแพทย์แผนอายุรเวท
ตลอดจนการใช้ในพิธีทางศาสนาฮินดูและพราหมณ์ ในแพทย์แผนไทยมีการกล่าวถึงการใช้
น้ำในตำราแพทย์สมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช โดยมีการอาบน้ำในน้ำผสมสมุนไพรต่างๆ
และมีการใช้ลูกประคบสมุนไพรอบไอน้ำเพื่อประคบรักษาโรคต่างๆ

2.4. ผลทางสรีรวิทยาของน้ำ

ในศตวรรษที่ 19 ได้มีการศึกษาผลของการถ่ายเทความร้อนจากน้ำต่อสรีรวิทยาซึ่งนำไปสู่หลักการใช้น้ำร่วมกับความร้อนเพื่อการบำบัดรักษาอย่างกว้างขวาง

การควบคุมอุณหภูมิร่างกาย ศูนย์ควบคุมอุณหภูมิของร่างกายอยู่ที่สมองส่วนไฮโปทาลามัส(Hypothalamus) ซึ่งจะควบคุมให้ร่างกายมีอุณหภูมิอยู่ที่ 37 องศาเซลเซียส หรือ 98.6 องศาฟาเรนไฮต์ตลอดเวลา ในร่างกายคนเรามีความร้อนที่ต้องระบายออก โดยมีกระบวนการพาความร้อนเป็นกลไกหลัก ความร้อนที่เกิดขึ้นในร่างกายจะถ่ายเทสู่เลือดซึ่งถูกพาไปสู่ผิวหนังโดยระบบไหลเวียนโลหิต แล้วถูกขับออกจากร่างกายโดยกระบวนการขับเหงื่อ ขณะระเหยเป็นไอน้ำจะพาความร้อนแฝงออกจากร่างกายไปด้วย การหายใจจะช่วยระบายความร้อนออกไปได้อีกส่วนหนึ่ง หากอุณหภูมिनอกร่างกายหนาวเย็นร่างกายจะลดการระบายความร้อนโดยการหดตัวของหลอดเลือดที่ผิวหนังทำให้มีเลือดพาความร้อนไปสู่ผิวหนังน้อยลง ขณะแช่อยู่ในน้ำ การพาความร้อนและการนำความร้อนจะมีประสิทธิภาพสูงกว่าขณะอยู่บนบก

ผลทางสรีรวิทยาของการถ่ายเทความร้อน อุณหภูมิของน้ำขนาดพอดีที่ทำให้เกิดสมดุลของการถ่ายเทความร้อนระหว่างร่างกายกับน้ำ (Thermoneutral temperature) ของเพศชายคือระหว่าง 34-35 องศาเซลเซียส ส่วนของเพศหญิงจะต่ำกว่าชายเล็กน้อย เมื่อแช่น้ำอุณหภูมิเย็นกว่านี้ เช่น ระหว่าง 30-33 องศาทำให้หลอดเลือดส่วนปลายของร่างกายจะหดตัวเพื่อสงวนความร้อนไว้ เลือดไหลกลับไปสู่หัวใจมากขึ้นทำให้อัตราชีพจรช้าลง เมื่อแช่น้ำเย็นมากขึ้นจนร่างกายจะสูญเสียความร้อนมากขึ้น กล้ามเนื้อจะกระตุกเพื่อสร้างความร้อนมาทดแทน

เมื่อร่างกายสัมผัสน้ำที่อุณหภูมิสูงกว่าผิวหนัง ความร้อนจะถูกถ่ายเทเข้าสู่ร่างกาย การแช่น้ำอุ่น 36-37 องศาเซลเซียส เส้นเลือดที่ผิวหนังและกล้ามเนื้อจะขยายตัวเพื่อระบายความร้อน เลือดกลับสู่หัวใจน้อยลง ทำให้หัวใจต้องเต้นเร็วขึ้น ระบบประสาทที่ควบคุมการเคลื่อนไหวจะตื่นตัวลดลง ความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง ร่างกายจะผ่อนคลายมากและสามารถจะยืดเหยียดกล้ามเนื้อได้ดี แต่จะออกกำลังกายไม่ค่อยไหว การแช่น้ำอุณหภูมิสูงเป็นเวลานานจนร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไปอาจทำให้เป็นลมเพราะมีเลือดคั่งอยู่ตามกล้ามเนื้อและผิวหนังมาก จนสมองได้รับเลือดไม่พอเพียง

2.5. หลักการทั่วไปของการใช้น้ำเพื่อสุขภาพ

Balneotherapy คือ การอาบแช่น้ำแร่ น้ำพุร้อนต่างๆ ซึ่งรวมถึงการดื่มกินน้ำแร่ ส่วนใหญ่มักจะเป็นแหล่งน้ำในธรรมชาติ วิธีการเช่นนี้เป็นรูปแบบที่ใช้มาตั้งแต่โบราณ และปรากฏอยู่ในหลายวัฒนธรรม ทั้งวัฒนธรรมกรีก โรมัน จีน และญี่ปุ่น บางครั้งเรียกการอาบแช่ดังกล่าวว่านี้ Spa therapy

Hydrotherapy เป็นภาษากรีกที่แปลว่าการบำบัดรักษาด้วยน้ำ ในภาษาไทยมักเรียก ศาสตร์นี้กันแพร่หลายว่า วารีบำบัด ความหมายเฉพาะของ hydrotherapy คือการใช้น้ำธรรมชาติ บำบัดภายนอกร่างกาย โดยเน้นการใช้ร่วมกับความร้อนและความเย็นและกระแส น้ำ ต้นแบบ ของลักษณะการใช้น้ำแบบนี้ได้แก่ การแช่ในอ่างน้ำวน การประคบด้วยน้ำร้อนหรือน้ำเย็น

2.6. การออกกำลังกายโดยใช้วารีบำบัด

1. แรงพยุงของน้ำ โดยหลักการร่างกายของคน โครงสร้างกระดูกกล้ามเนื้อหนักกว่า น้ำ แต่ในร่างกายของคนมีน้ำเป็นส่วนประกอบร้อยละ 70 ดังนั้นแรงพยุงตัว จึงมีประโยชน์ ในการช่วยพยุงร่างกายของเรา การบริหารกล้ามเนื้อในน้ำ จะทำให้ร่างกายแข็งแรง โดยเฉพาะ บุคคลที่มีปัญหาในการเจ็บป่วย เรื่องข้อเข่าอักเสบ ข้อต่อกระดูกสันหลัง เวลาออกกำลังกาย เคลื่อนไหว ความเจ็บปวดจะน้อยลง ทำให้ออกกำลังกายได้นานขึ้น

2. อุณหภูมิของน้ำ ที่ใช้ในวารีบำบัดมีความสำคัญมาก และอุณหภูมิของน้ำยังสามารถ ปรับความสมดุลในร่างกายให้เป็นปกติ มีการค้นพบแล้วว่าอุณหภูมิที่เหมาะสมคืออุณหภูมิที่สูง กว่าอุณหภูมิของร่างกายปกติของคนเราจะมีอุณหภูมิร่างกาย 37.5 องศาเซลเซียส ระดับ อุณหภูมิที่น้ำที่เหมาะสมก็อยู่ระหว่าง 34-36 องศาเซลเซียส ซึ่งมีประโยชน์ต่อการบำบัดทั้งหลาย และในเรื่องการบาดเจ็บที่ข้อ การเคลื่อนไหว และอาการที่ผ่อนคลาย น้ำอุ่นมีผลดีต่อการ บำบัดรักษา

3. แรงต้านของน้ำ น้ำจะมีความหนาแน่นมากกว่าในอากาศ เมื่อออกกำลังกายในน้ำ จะมีแรงต้านของน้ำที่เป็นตัวทำให้กล้ามเนื้อต้องออกกำลังมากขึ้นเหมือนการยกน้ำหนัก มีแรง ต้านมากก็จะใช้กำลังมาก เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ถ้า ออกกำลังกายในน้ำโดยการเคลื่อนไหวเร็ว แรงต้านของน้ำจะผกผันมากขึ้น จะมีประสิทธิภาพ ต่อกล้ามเนื้อมากขึ้น การออกกำลังกายในน้ำต้องสัมพันธ์กับความเร็วด้วย ในน้ำมีแรงต้านต่อ การเคลื่อนไหวร่างกายในทุกทิศทาง เราจึงนำเอาคุณสมบัตินี้มาใช้ในการออกกำลังกาย เพราะ สามารถบริหารกล้ามเนื้อทุกส่วนให้แข็งแรงได้ดี

4. แรงดันของน้ำ ช่วยทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น แรงดันของน้ำมีสรรพคุณในเรื่องการช่วยนวดกล้ามเนื้อ นอกจากจะมีผลต่อกล้ามเนื้อแล้วยังมี ผลต่อหลอดเลือดด้วย

จากที่ได้กล่าวทั้งหมด วารีบำบัด เป็นการออกกำลังกายในน้ำ แต่นอกจากนั้นตัว Hydrotherapy ไม่จำกัดเฉพาะวารีบำบัดเท่านั้น ยังมีรูปแบบต่างๆ ของการบำบัดด้วยน้ำอีก เช่น การอาบน้ำ ใช้ในลักษณะความร้อนหรือไอของน้ำออกมา การอบด้วยความชื้น การ อาบน้ำร้อนก็เป็นวารีบำบัด

กล่าวโดยสรุป วารีบำบัด เป็นศาสตร์ที่ใช้น้ำในการบำบัดเพื่อการรักษาและการผ่อนคลาย ถ้าได้ปฏิบัติอย่างถูกต้อง ผลที่ตามมาคือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ จะได้กล้ามเนื้อที่แข็งแรงเพิ่มขึ้น และพอกกล้ามเนื้อแข็งแรงเพิ่มขึ้น การอยู่ในน้ำมีแรงดันทำให้ระบบประสาท ความรู้สึกต่างๆ พัฒนาขึ้น ทำให้การทรงตัวต่างๆ ดีขึ้น เมื่อออกกาลังกายในน้ำบ่อยๆ สามารถจะเคลื่อนไหวได้ดีขึ้นเรื่อยๆ การทรงตัวต่างๆ จะดีขึ้น และร่างกายจะหลั่งสารอย่างหนึ่ง เรียกว่า สารแห่งความสุข (endorphin) จะทำให้ร่างกายเรารู้สึกมีความสุข สดชื่น เกิดอาการสบาย ผ่อนคลาย เมื่อร่างกายผ่อนคลาย ทำให้สามารถนอนหลับสบายขึ้น ความทุกข์ความกังวลต่างๆ จะค่อยบรรเทาลง ทำให้มีสภาพร่างกายและจิตใจสมบูรณ์

2.7. ประเภทของวารีบำบัด

2.7.1. อบไอน้ำ (Sauna)

การทำวารีบำบัดประเภทการอบไอน้ำ มี 2 รูปแบบ คือ การอบไอน้ำแบบตะวันตก และการอบและประคบสมุนไพรไทย การอบไอน้ำที่นิยมมี 2 รูปแบบ คือ การอบในห้องไม้สนที่เรียกว่า ซาวน่า และการอบไอน้ำในห้องอบไอน้ำ ทั้ง 2 วิธี บางที่เรียกว่าการอาบน้ำเหงื่อ หรือ Sweat bath ห้องอบ มี 2 แบบ คือ แบบ Sauna หรือแบบฟินนิช และแบบ Steam bath หรือแบบรัสเซีย

1. การอบไอน้ำแบบตะวันตก

หลักการและวิธีการอบไอน้ำแบบตะวันตก คือ อบไอน้ำแล้วสลับลงบ่อน้ำเย็น สลับ 3 รอบ เริ่มร้อนแล้วจบด้วยเย็น ในระหว่างนั้น ผู้อบจะใช้เส้นใยธรรมชาติชุบน้ำแล้วถูไปตามร่างกายส่วนต่างๆ เพื่อกระตุ้นเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย กระตุ้นต่อมเหงื่อและต่อมไขมัน ผิวหนังให้ขับสารเสีย กระตุ้นการระบายน้ำเหลืองที่อยู่ปลายมือปลายเท้าและส่วนกลาง

ผลที่ได้รับของการอบร้อนสลับเย็นแบบการอบไอน้ำตะวันตก คือ ช่วยทำให้เลือดหมุนเวียนผ่านผิวหนังมากขึ้น ช่วยทำให้ระบบประสาททำงานดี รู้จักการเร่งรัดและรู้จักการผ่อนคลาย ทำให้ระบบฮอร์โมนทำงานได้สมดุล ช่วยให้อวัยวะภายในทำงานดี เพิ่มการทำงานและลดการทำงานได้เหมาะสม ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย เป็นต้น

2. การอบและประคบสมุนไพรไทย

ความเป็นมา คือ การอบสมุนไพรนิยมใช้กับสตรีหลังคลอด สำหรับการประคบสมุนไพร เป็นการประคบความร้อนด้วยลูกประคบโดยจะใช้ร่วมกับการนวด

การอบสมุนไพร คือ ใช้ประโยชน์ของไอร้อนสลับการระบายความร้อนอย่างค่อยเป็นค่อยไป และใช้ประโยชน์จากตัวยาสมุนไพรที่ใช้ออบ

การประคบสมุนไพร คือ ใช้ประโยชน์ของความร้อนจากลูกประคบช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เส้นเลือดขยายตัว เลือดส่งอาหารมาเลี้ยงเนื้อเยื่อ และใช้แรงของการประคบประกอบการนวดช่วยให้เลือดหมุนเวียน หรือที่เรียกว่า เปิดเส้นโคจร ให้เลือดลมหมุนเวียนได้ดี

หลักการและวิธีการอบและประคบสมุนไพรไทย ประกอบด้วย การเตรียมอุปกรณ์ อาจเป็นกระโจม ตู้อบ หรือห้องอบ พร้อมกับหม้อต้มและเครื่องยาสมุนไพร

2.7.2. การออกกำลังกายในน้ำ (Aquobic)

เป็นการออกกำลังกายเพื่อให้อวัยวะต่างๆของร่างกาย ได้เคลื่อนไหว ร่วมกับการใช้ทฤษฎีตามคุณสมบัติของน้ำในด้านต่างๆ เนื่องจากน้ำมีแรงพยุงตัว ไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย และน้ำมีความชุ่มฉ่ำ ทำให้รู้สึกเย็นสบายและผ่อนคลาย การทำวารีบำบัดประเภทการออกกำลังกายในน้ำแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ คือ การว่ายน้ำ และการทำแอโรบิกในน้ำ

1. การว่ายน้ำ

ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยการว่ายน้ำ

ว่ายน้ำเป็นกิจกรรมที่ใช้ร่างกายไม่หักโหม เป็นวิธีการออกกำลังกายที่สัมพันธ์กับอัตราการเต้นของหัวใจ ระบบเผาผลาญของร่างกาย การว่ายน้ำนั้นถือเป็นอีกหนึ่งในวิธีที่ดีที่สุดที่จะช่วยฟื้นฟูทุกส่วนของร่างกายจากการบาดเจ็บ การว่ายน้ำสามารถทำให้คุณใกล้ชิดกับธรรมชาติได้มากยิ่งขึ้น สามารถเลือกที่จะว่ายน้ำออกกำลังกายได้ตามแหล่งน้ำธรรมชาติ เพื่อผ่อนคลายกระดูกและกล้ามเนื้อของจากกิจกรรมที่เหนื่อยล้าในแต่ละวัน มีการศึกษาแสดงให้เห็นว่าใช้เวลากับธรรมชาตินั้น สามารถช่วยให้สภาพร่างกายและจิตใจมีความสมดุล ลดความเครียด ให้สุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ การว่ายน้ำสามารถช่วยให้ปอดของคุณแข็งแรง งานวิจัยบางอย่างยังมีการวิจัยว่าคนที่ว่ายน้ำอย่างสม่ำเสมอมีปอดที่แข็งแรงมากกว่าคนปกติ

ทั่วไป คนที่มีปอดที่แข็งแรงนั้นร่างกายสามารถนำออกซิเจนมาใช้ได้เกิดประโยชน์มากกว่าคนปกติทั่วไป หมายถึงว่าปัญหาการหายใจติดขัดหรือหายใจไม่ออกนั้นจะหมดไป การมีปอดที่แข็งแรงทำให้ห่างไกลจากอาการป่วยจากโรคทางเดินหายใจ วายน้ำช่วยลดความเครียด ผลการศึกษาของ Speedo ได้ทำการสำรวจความคิดเห็นของนักว่ายน้ำ จำนวน 74,000 คน พบว่าร้อยละ 74 มีความคิดเห็นว่าการว่ายน้ำช่วยผ่อนคลายจากความเครียดและความกดดัน ร้อยละ 68 มีความคิดเห็นว่ายอยู่ในน้ำแล้วรู้สึกดีต่อตัวเอง และร้อยละ 70 มีความคิดเห็นว่ายรู้สึกสดชื่นหลังจากที่ได้ว่ายน้ำ และการว่ายน้ำช่วยให้อารมณ์ดี การศึกษาอีกชิ้นหนึ่งแสดงให้เห็นว่านักว่ายน้ำ ไม่ว่าจะอยู่ในระดับใด มักจะไม่ค่อยมีความเครียด ความหดหู่ ความโกรธ และความสับสน เนื่องจากการว่ายน้ำทำให้ร่างกายปล่อยฮอร์โมนที่ชื่อว่า เซโรโทนิน เป็นสารที่ทำให้เกิดความรู้สึกมีความสุข ผ่อนคลาย อารมณ์ดี

2. การแอโรบิกในน้ำ

หลักการของการทำแอโรบิกในน้ำ Aqurobic ได้ผสมผสานการออกกำลังกายทั้งแบบแอโรบิก และอโรบิกเข้าไว้ด้วยกัน คือ เน้นพัฒนาระบบไหลเวียนเลือด ระบบหัวใจและปอดให้ทำงานได้ดีขึ้น ช่วยทำให้กล้ามเนื้อกระชับแข็งแรง จุดเด่นของ Aqurobic อยู่ที่การใช้คุณสมบัติสำคัญของน้ำ 2 ประการ คือ แรงพยุงและแรงต้าน การเดินแอโรบิกในน้ำ จะช่วยพยุงน้ำหนักของร่างกายได้ถึง 85% ซึ่งทำให้ไม่รู้สึกเหนื่อยง่าย ลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและอวัยวะในส่วนต่างๆของร่างกาย

ประเภทของการแอโรบิกในน้ำ แบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ แต่ละรูปแบบจะส่งผลประโยชน์ต่อร่างกายในอวัยวะส่วนที่แตกต่างกันออกไป

อควา แอโรบิกส์ (Aqua aerobics) เป็นการออกกำลังกายในสระว่ายน้ำ ที่มีความลึกระดับอก โดยการเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะดนตรี ได้ออกกำลังกายทุกส่วนของร่างกาย ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรประมาณ 50 - 60 นาที

ดีฟ วอเตอร์ เวิร์คเอาต์ (Deep water workout) เป็นการออกกำลังกายในน้ำลึก นิยมใช้เสื้อชูชีพช่วยพยุงตัวเวลาออกกำลังกาย เหมาะสำหรับคนที่มีโรคเกี่ยวกับข้อเท้า

โชว์เดอร์ วอเตอร์ เอ็กเซอร์ไซส์ (Shallow water exercise) เป็นการออกกำลังกายในน้ำที่มีความลึกไม่มากอยู่ระดับเอวไปจนถึงหัวไหล่ เหมาะสำหรับคนที่เริ่มออกกำลังกายหรือคนที่ว่ายน้ำไม่ค่อยเก่ง

ประโยชน์ของการออกกำลังกายในน้ำ ช่วยการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ทำให้เอ็น และข้อต่ออ่อนเยาว์อยู่เสมอ ช่วยฝึกกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ ทำให้หัวใจแข็งแรง หลอดเลือดสะอาด ช่วยลดโคเลสเตอรอลในเลือด ช่วยให้สมองสร้างสารเอ็นดอร์ฟินออกมา และความชุ่มชื้นของน้ำช่วยให้จิตใจแจ่มใส สามารถช่วยป้องกันและรักษาภาวะความเครียดและโรคซึมเศร้า

2.7.3. การใช้อุปกรณ์วารีบำบัดชนิดต่าง ๆ

การทำวารีบำบัดประเภทการใช้อุปกรณ์ที่ช่วยในการผ่อนคลายร่างกาย มีหลากหลายประเภท ได้แก่ การใช้อ่างน้ำประเภทต่างๆ และการใช้ฝักบัวแรงดันสูง แต่ละประเภทจะส่งผลและให้ประโยชน์ต่อร่างกายที่แตกต่างกัน

1. อ่างน้ำวน

ประโยชน์ที่ได้จากการใช้ของอ่างน้ำวน จากuzzi คือ สามารถช่วยให้เลือดหมุนเวียนที่ผิวหนังดีขึ้น กระตุ้นปลายประสาทผิวหนัง ทำให้เกิดการผ่อนคลาย ช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัว ฟองอากาศที่กระทบผิวหนังช่วยสร้างความสดชื่นแจ่มใสกับเซลล์ผิว และฟองอากาศร่วมกับหัวฉีดช่วยชะล้างขุมขน ต่อมเหงื่อ และต่อมไขมัน เป็นต้น

2. อ่างนวดตัว

ประโยชน์ที่ได้จากการใช้ของอ่างนวดตัว คือ ฟองอากาศจำนวนมากที่กระทบผิวหนังช่วยให้ตัวลอยขึ้น ทำให้รู้สึกเบาสบาย ฟองอากาศที่ละเอียดช่วยชะล้างผิวหนังและขุมขนได้ดี ฟองอากาศจำนวนมากที่กระทบผิวหนังแล้วแตกตัวออก ออกแรงดูดเล็กๆ ที่บริเวณผิวหนัง ทำให้เลือดหมุนเวียนได้ดีขึ้น ฟองอากาศที่แตกตัวเหนือผิวน้ำช่วยให้ผิวน้ำมีระดับออกซิเจนมากขึ้น ผู้รับการนวดในอ่างจึงสูดอากาศที่บริสุทธิ์เหล่านี้ได้มากขึ้นกว่าเดิม และน้ำมันหอมระเหยที่ใสในอ่างจะได้รับการตีให้แตกตัว ทำให้เกิดประสิทธิผลมากขึ้นในการแช่ในอ่างนวดตัว

3. อ่างลอยตัว

ประโยชน์ที่ได้จากการใช้อ่างลอยตัว คือ ช่วยทำให้เกิดความรู้สึกเบาสบาย น้ำเกลือที่ใช้ในการแช่จะช่วยรักษาเนื้อเยื่อผิว และการแช่ในอ่างลอยตัวยังช่วยให้จิตสงบและทำให้มีสมาธิได้เร็วขึ้น

4. ฝึกบัวแรงดันสูง

ประโยชน์ที่ได้จากการใช้ฝึกบัวแรงดันสูง คือ แรงดันน้ำที่ออกจากฝักบัว มีความดันสูงมากจึงสามารถช่วยในการนวดตัว และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆได้ดี

2.7.4. ทะเลบำบัด (THALASSOTHERAPY)

ทะเลบำบัด เป็นส่วนหนึ่งของวารีบำบัด มีการใช้น้ำทะเลบำบัดอย่างแพร่หลายในประเทศฝรั่งเศสและยุโรป การใช้น้ำทะเลในการรักษาอาการป่วยมีมานานกว่าพันปี ในยุควิคทอเรีย คือ สมัยของพระนางวิคทอเรีย อเล็กซานดริน่า ของอังกฤษ ในอิตาลีก็ยังมีมีการใช้น้ำทะเลเพื่อรักษาอาการป่วยรวมทั้งเพื่อส่งเสริมด้านความงาม

1. การอาบน้ำทะเล ลอยตัวในทะเล และการแช่ตัวด้วยน้ำทะเล คือ น้ำทะเลอุดมด้วยแร่ธาตุๆมีประโยชน์ต่อการทำงานของเซลล์ สารอาหารจะซึมผ่านผิวหนังเข้าสู่ร่างกาย ช่วยรักษาร่างกายและจิตใจของคนในปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเครียด ในต่างประเทศมีสปาที่ใช้น้ำทะเลฉีดผ่านเครื่องเป็นสายเล็กๆเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด

2. การห่อหุ้มร่างกายด้วยการหมกทรายทะเล คือ สามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพระบบไหลเวียนโลหิตและการเผาผลาญพลังงาน

3. การพอกตัวด้วยสาหร่ายทะเล คือ สาหร่ายเป็นพืชน้ำที่อุดมไปด้วยโปรตีน วิตามินและแร่ธาตุต่างๆที่ดูดซับมาจากทะเล สปาบางแห่งมีการนำเอาสาหร่ายทะเลสดมาบดแล้วนำมาผสมน้ำ เพื่อใช้พอกตัว จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย เลือดหมุนเวียนได้ดี และได้รับประโยชน์จากวิตามิน แร่ธาตุต่างๆโดยตรง

4. การพอกตัวด้วยโคลน คือ โคลนจะช่วยขัดผิวให้สะอาด กระตุ้นเซลล์ผิว ช่วยเลือดไหลเวียนได้ดี เพราะสารอาหารต่างๆจะซึมผ่านผิวหนังเข้าสู่กระแสเลือด ทำให้เซลล์ได้รับประโยชน์จากแร่ธาตุในโคลนได้โดยตรง

2.7.5. น้ำพุร้อน (Onsen)

ความเป็นมาของน้ำพุร้อน คือ ต้นกำเนิดของน้ำแร่ธรรมชาตินั้นเกิดจากน้ำใต้ดินที่ค่อยๆ ซึมผ่านชั้นของดินและหินขึ้นมา ซึ่งจากกระบวนการนี้ทำให้น้ำที่พุทขึ้นมา นั้นมีส่วนผสมของแร่ธาตุต่างๆ มากมาย ซึ่งล้วนแต่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยลดความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ ช่วยบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อต่าง ในประเทศญี่ปุ่นมีภูเขาไฟอยู่หลายลูก จึงทำให้มีบ่อน้ำพุร้อน (onsen) อยู่ทั่วทุกแห่งของประเทศ ชาวญี่ปุ่นชื่นชอบการอาบน้ำพุร้อนมาตั้งแต่สมัยโบราณ จนกลายเป็นวิถีชีวิตของชาวญี่ปุ่นเรื่อยมา หลายแห่งเป็นน้ำพุร้อนบริสุทธิ์ เมื่อแก่นโลกเย็นตัวลงจะปล่อยแก๊สและไอน้ำออกมา จนกระทั่งกลายเป็นน้ำพุร้อน สถานที่อาบน้ำพุร้อนมีหลายประเภท ขึ้นอยู่กับความแตกต่างของแร่ธาตุในน้ำ ซึ่งมีคุณสมบัติในการรักษาต่างกัน รวมถึงสีและกลิ่น ในประเทศไทย มีน้ำพุร้อนตามธรรมชาติอยู่หลายแห่ง อุณหภูมิน้ำส่วนใหญ่มีความร้อนตั้งแต่ 38-95 องศา คุณสมบัติต่างๆ ในการรักษาขึ้นอยู่กับแร่ธาตุในน้ำของแต่ละสถานที่

แร่ธาตุที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย แคลเซียม แมกนีเซียม จะช่วยรักษาโรคหลอดเลือดดำ อาการปวดตามข้อต่างๆ และยังช่วยทำให้กระดูกแข็งแรง โซเดียม โพแทสเซียม คลอรีน จะช่วยรักษาสมดุลของน้ำภายในและภายนอกเซลล์ ซัลเฟอร์ จะช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของข้อต่อและยังช่วยฟื้นฟูการบาดเจ็บของกระดูกสันหลัง

น้ำพุร้อนในประเทศไทย

ในประเทศไทย มีบ่อน้ำแร่ น้ำพุร้อนตามธรรมชาติอยู่หลายแห่ง อุณหภูมิน้ำส่วนใหญ่ในประเทศไทยจะมีความร้อนตั้งแต่ 38-95 องศา ขึ้นอยู่กับแต่ละสถานที่

- น้ำพุร้อนสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่
- บ่อน้ำพุร้อนหินดาด จังหวัดกาญจนบุรี
- ธารน้ำร้อนบ่อคลึง จังหวัดราชบุรี
- น้ำตกร้อนคลองท่อม จังหวัดกระบี่

น้ำพุร้อนในประเทศญี่ปุ่น

- น้ำพุธรรมชาติ น้ำเกลือโซเดียมไบคาร์บอเนต น้ำพุร้อนประเภทนี้เป็นสารขัดผิวชั้นดีที่จะช่วยขจัดเซลล์ผิวที่ตายแล้วเพื่อการสร้างผิว Kurokawa Onsen, Kumamoto (บ่อน้ำพุร้อนคุโรคาว่า คุมะโมโตะ)

- น้ำพุธรรมชาติกำมะถัน การได้แช่ตัวในบ่อน้ำพุร้อนกำมะถันจะช่วยลดอาการผื่นคัน โรคสะเก็ดเงิน โรคผิวหนังTakayu Onsen, Fukushima (บ่อน้ำพุร้อนทาคายู ฟุคุชิมะ)
- น้ำพุธรรมชาติซัลเฟต น้ำจากน้ำพุร้อนธรรมชาติซัลเฟต นั้นได้ถูกเรียกว่า น้ำสำหรับบาดแผลและรอยฟกช้ำ สำหรับด้านการรักษาผิว น้ำพุร้อนธรรมชาติซัลเฟต มีผลช่วยในการต้านเชื้อแบคทีเรีย Zao Onsen, Yamagata (บ่อน้ำพุร้อนซาโอ ยามากาตะ)

3. ธุรกิจการผ่อนคลายในรูปแบบสปา

3.1. ความหมายของสปา

สปา มาจากภาษาละตินว่า Sanus Per Aquam หรือ Sanitas Per Qqusa ซึ่งแปลได้ใจความว่า สุขภาพจากสายน้ำ การบำบัดด้วยน้ำ หรือการดูแลสุขภาพโดยใช้น้ำ

สปา หมายถึง การบำบัดดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยวิธีตามธรรมชาติที่ใช้น้ำเป็นองค์ประกอบในการบำบัด ควบคู่ไปกับการบำบัดด้วยวิธีทางการแพทย์ทางเลือกอื่นๆ โดยใช้ศาสตร์สัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เป็นปัจจัยที่สร้างภาวะสมดุลระหว่างร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และอารมณ์

สปา เป็นการบำบัดแบบองค์รวมที่เน้นการป้องกันการเจ็บป่วยมากกว่าการรักษา Wildwood, Chrissie, (1997) กล่าวว่า การที่อารมณ์แปรปรวนมีโอกาสทำให้เกิดการเจ็บป่วย

สปา อีกหนึ่งแนวคิดที่คล้ายคลึงกันก็คือ Spa เป็นชื่อของหมู่บ้านเล็กๆ แห่งหนึ่งในประเทศเบลเยียม ที่ซึ่งมีแหล่งน้ำแร่หรือน้ำพุร้อนตามธรรมชาติ ปรากฏอยู่และถูกค้นพบโดยชาวโรมันโบราณ ทหารโรมันนิยมใช้น้ำพุแห่งนี้เป็นที่รักษาอาการบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อ หรือบาดแผลที่ได้รับจากการสู้รบ

3.2. ประวัติความเป็นมาและแนวคิดของสปา

คำว่า สปา หมายถึง การมีสุขภาพดีด้วยน้ำ หรือการใช้น้ำเป็นองค์ประกอบสำคัญในการบำบัดรักษาสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็น การอาบน้ำแร่ แช่น้ำนม การอบไอน้ำ หรือการดื่มน้ำแร่ คำว่า สปา มาจากชื่อเมือง SPA ซึ่งเป็นเมืองเล็กๆ ในประเทศเบลเยียมที่เป็นแหล่งน้ำพุร้อน และเป็นเมืองท่องเที่ยวที่ชาวยุโรปชั้นสูงในยุคศตวรรษที่ 17 นิยมมาพักผ่อน อาบน้ำแร่ สำหรับการใช้น้ำเพื่อการบำบัดและผ่อนคลายนั้น มีมาแต่สมัยโบราณ ชาวกรีกโบราณนิยมการอาบน้ำแช่น้ำ โดยมีการสร้างอ่างเก็บน้ำและท่อส่งน้ำมายังอ่างเก็บน้ำมาตั้งแต่ 500 ปีก่อนคริสตกาล ในขณะที่

ชาวโรมันนิยมการอาบน้ำแร่ แช่น้ำนม เพื่อผ่อนคลาย รักษาโรคและดูแลสุขภาพ ต่อมาได้พัฒนาเป็นการอาบน้ำอุ่น มีการสร้างที่อาบน้ำกระจายอยู่ทั่วไปในอาณาจักรโรมัน ถัดมาจากรล่มสลายของโรมัน มีเมืองในยุโรปหลายเมืองที่มีชื่อเสียงในเรื่องสปา ได้แก่ เมืองสปาที่เบลเยียม เมืองบาเดินในเยอรมนี และที่เมืองบาช ประเทศอังกฤษ นอกจากนี้ประเทศแถบเอเชีย เช่น ญี่ปุ่น ก็นิยมสร้างแหล่งอาบน้ำแร่ท่ามกลางธรรมชาติมาแต่โบราณ หากแต่ชนชาติที่นำมาพัฒนาปรับปรุงให้ดี คือ ชาวโรมัน ในขณะเดียวกัน สปา ก็บังเอิญเป็นชื่อเมืองในประเทศเบลเยียมที่มีบ่อน้ำพุร้อนค้นพบโดยชาวโรมัน ซึ่งให้บ่อน้ำร้อนนี้เป็นที่รักษาและบำบัดอาการบาดเจ็บและปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ทำให้คำว่า สปา มีความหมายถึง สถานที่ที่มีบ่อน้ำพุแร่ด้วย จนกระทั่งในสมัยศตวรรษที่ 18-19 สปากลายเป็นกิจกรรมยอดนิยมในยุโรป มีกระแสการบำบัดด้วยวิธีการนี้ เกิดขึ้นในประเทศที่มีแหล่งน้ำแร่ แหล่งน้ำพุร้อน และเริ่มเข้ามาแพร่หลายในเมืองที่มีทัศนียภาพสวยงาม อากาศบริสุทธิ์ มีน้ำสะอาด ใกล้เคียง ภูเขา เหมาะแก่การพักผ่อน เพื่อฟื้นฟูสุขภาพ เป็นที่นิยมมากในกลุ่มผู้ป่วยหรือผู้ที่มีสุขภาพอ่อนแอ เมื่อสปาเข้ามาเป็นที่นิยมทั่วโลก หรือที่รู้จักกันว่า การทำให้มีสุขภาพที่ดีด้วยน้ำ หรือ วารีบำบัด จนปลายศตวรรษที่ 20 รูปแบบของสปาได้มีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น แนวคิดในเรื่องการดูแลสุขภาพองค์รวม ที่ให้ความสนใจกับความสมดุลของร่างกายและจิตใจ จากวิถีธรรมชาติ เช่น การรับประทานแมคโครไบโอติก หรืออาหารที่มีกากใยสูง มีวิธีการดูแลสุขภาพและความงามในรูปแบบต่างๆที่เกิดขึ้นจากภูมิปัญญาท้องถิ่นของแต่ละชนชาติ ล้วนแล้วแต่เป็นการป้องกัน และเตรียมความพร้อมให้ร่างกาย ทำให้กลุ่มผู้ที่สนใจสปาขยายวงกว้างออกไป ซึ่งแต่เดิม สปาจะเป็นเพียงสถานที่สำหรับผู้ที่มีสุขภาพอ่อนแอ ผู้ป่วยระยะพักฟื้น หรือผู้สูงอายุเท่านั้น ผู้ที่เข้าสปาแต่ละคนมีเหตุผลที่แตกต่างกันไป บ้างก็เพื่อบำรุงความงาม บ้างก็เพื่อบำบัดอาการเจ็บป่วย

3.3. องค์ประกอบของการผ่อนคลาย

การบำบัดผ่อนคลายไม่ได้มีเพียงแค่การบำบัดด้วยน้ำแต่เพียงอย่างเดียว แต่จะผสมผสานศาสตร์แห่งการบำบัดเพื่อสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจหลายอย่างมารวมกันไว้ เช่น การออกกำลังกาย การฝึกโยคะ การฝึกสมาธิ อาหารเพื่อสุขภาพ การนวดประคบของสมุนไพรมาใช้ การนวดด้วยน้ำมันหอมระเหย การนวดเท้า การกดจุด หรือแม้กระทั่งการฝังเข็ม ตลอดจนจนถึงกรรมวิธีการเสริมความงามต่างๆ แม้สปาแต่ละแห่งจะมีบริการที่ต่างกันไป แต่หัวใจของสปา คือ การสร้างความผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อให้เกิดความสมดุลทั้งกายและจิต โดยเน้นความสุขจากการผ่อนคลายที่เกิดจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส

3.4. การแบ่งประเภทของสปา (กระทรวงสาธารณสุข)

ตามคำนิยามของประกาศกระทรวงสาธารณสุข ตามพระราชบัญญัติสถานบริการแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 4) พ.ศ.2546 ได้กำหนดรูปแบบของ

ธุรกิจประเภทสปาไว้ 3 แบบ

3.4.1. กิจการสปาเพื่อสุขภาพ

หมายถึง การประกอบกิจการเพื่อให้การดูแลและเสริมสร้างสุขภาพ โดยมีบริการหลัก คือ การนวดเพื่อสุขภาพและการใช้น้ำเพื่อสุขภาพ และอาจมีบริการเสริมประเภทต่างๆ อาทิ การทำสมาธิและโยคะ การอบเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โภชนาการบำบัดและการควบคุมอาหาร การใช้สมุนไพรหรือผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ตลอดจนการแพทย์ทางเลือกอื่นๆ ประกอบด้วย ซึ่งตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขข้างต้น ได้กำหนดเพิ่มเติมไว้ว่า กิจการต้องมีบริการหลัก และให้มีบริการเสริมอื่นอีกอย่างน้อย 3 รายการ อาทิ การพอกโคลน การเสริมสวยโยคะ

3.4.2. กิจการนวดเพื่อสุขภาพ

หมายถึง การนวดเพื่อการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความเมื่อยล้า เช่น การนวดแผนไทย (ที่ไม่ใช่การรักษาโรค) และการนวดฝ่าเท้า เป็นต้น

3.4.3. กิจการนวดเพื่อเสริมสวย

หมายถึง การนวดที่มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมความงาม เช่น การนวดในร้านทำผมและร้านเสริมสวยต่างๆ

ทั้งนี้กิจการทั้ง 3 ประเภทนี้ ต้องอยู่ภายใต้การควบคุมตามกฎหมาย คือ พรบ. การสาธารณสุขและประกาศกระทรวงสาธารณสุข ตาม พรบ. สถานบริการ นอกจากนั้น ในการประกอบกิจการยังมีกฎหมายอื่นๆที่เกี่ยวข้องด้วย อาทิ กฎหมายว่าด้วยการคุ้มครองแรงงาน กฎหมายประกันสังคม พรบ.ภาษีสรรพสามิต กฎหมายว่าด้วยการควบคุมอาคาร ฯลฯ

3.5 The International Spa Association หรือ ISPA แบ่งประเภทสปาไว้ 7 แบบ

3.5.1 Club Spa (คลับสปา)

คือ สปาที่ตั้งขึ้นเพื่อให้บริการเฉพาะสมาชิก สปาที่มุ่งเน้นการออกกำลังกายเสริมสร้างสมรรถนะในความแข็งแรงของร่างกาย เป็นสปาขนาดเล็กที่มักจัดไว้เป็นส่วนหนึ่งของสถานบริการบริหารร่างกาย (Fitness) หรือศูนย์สุขภาพ (Health Club) ให้ผู้ที่มาออกกำลังกายได้ผ่อนคลายความตึงเครียด และมีการให้บริการด้านการนวดแบบสปอร์ตด้วยน้ำมันพอน

คลายกล้ามเนื้อ การอบไอน้ำ การอบซาวน่า การแช่น้ำร้อน น้ำเย็น รวมถึงโยคะ หรือการออกกำลังกายอื่น ๆ สปาประเภทนี้เหมาะสำหรับนักกีฬาที่ใช้ร่างกายมากและคนทั่วไป

3.5.2. Day Spa (เดย์สปา)

คือ สปาที่ตั้งอยู่ในทำเลที่ลูกค้าสะดวกต่อการเดินทางมาใช้บริการ เช่น ห้างสรรพสินค้า สนามบิน ลูกค้าจะเป็นลักษณะชาจร เป็นสปาที่ไม่มีห้องพักค้างคืน ใช้ระยะเวลาอันสั้นประมาณ 1-5 ชั่วโมง ส่วนใหญ่จะเน้นเรื่องความสวยงามและผ่อนคลาย เดย์สปาเป็นประเภทของสปาที่เปิดบริการมากที่สุดในเวลานี้ มักจะเน้นเรื่องความงามและการบำบัดให้คลายเครียดในเวลาสั้นๆแค่ไม่กี่ชั่วโมง ไม่ต้องเข้าคอร์สปรับเรื่องโภชนาการอาหารการกิน หรือการออกกำลังกายเป็นธุรกิจที่ขยายตัวค่อนข้างสูงในระยะเวลา 10 ปีที่ผ่านมา เนื่องจากใช้เงินลงทุนไม่มากเหมือนธุรกิจสปาอื่นๆ อาจจะใช้อาคารสำนักงาน ที่พักอาศัย อาคารพาณิชย์ ห้างสรรพสินค้า ร้านค้าในสนามบิน หรือบริเวณบ้านที่รื้อรื้อตัดแปลงเป็นเดย์สปาได้ไม่ยาก พบว่าหากเลือกทำเลดีจะมีลูกค้าหมุนเวียนมาใช้บริการในปริมาณมาก เดย์สปาหลายแห่งมีจุดเด่นเรื่องการทำทรีตเมนต์ความงาม นวดหน้า ขัดผิวอบตัว ซึ่งบางแห่งอาจมีเครื่องสำอางสมุนไพรเฉพาะของตนเองไว้บริการ ส่วนการบำบัดคลายความเครียดนั้นใช้ทั้งสมุนไพรบำบัด หรืออโรมาเทอราปี (Aromatherapy) ในการนวดน้ำมันหอมระเหย และการนวดแผนไทยยืดเส้น การทำทรีตเมนต์เพื่อความงาม พนักงานนวดตัวทำตามโปรแกรมอย่างดีแล้ว ควรจะมีความรู้ที่จะให้คำปรึกษาด้านทรีตเมนต์นั้นให้กับลูกค้าด้วย หรือมีเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญคอยให้คำปรึกษา คำแนะนำต่างๆแก่ผู้ใช้บริการได้อย่างถูกต้อง เช่น ในเรื่องการทำสปาผิวหน้า ทำความสะอาดและเสริมอาหารบำรุงผิวหน้านั้นมีวิธีการแบบไหนบ้าง อะไรจะได้ผลดีกว่ากันระหว่างการนวดมือ การบำบัดด้วยน้ำ หรือการใช้กระแสไฟฟ้า และต้องทำบ่อยแค่ไหน เพราะส่วนมากต้องไปทำซ้ำหลายครั้งอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ลูกค้าย่อมต้องการคำแนะนำที่จริงใจไม่ได้หวังเพียงผลประโยชน์ที่ทางสปาจะได้รับ

3.5.3. Hotel & Resort Spa (โรงแรมและรีสอร์ท สปา)

คือ สปาที่ตั้งอยู่ภายในหรือในบริเวณเดียวกับโรงแรมหรือรีสอร์ท คล้ายกับ Day Spa แต่จะมีขนาดใหญ่กว่า สปาเน้นความเป็นสถานที่พักผ่อนและการนวดโดยเฉพาะมีการจัดให้สถานที่ที่มีบรรยากาศดี ทัศนียภาพและภูมิทัศน์ที่สวยงาม ควบคู่ไปกับปรนนิบัติร่างกายผิวพรรณและบำบัดความเครียดจากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง โรงแรมและรีสอร์ท สปา มีกระจายอยู่ทั่วทุกภูมิภาคตามโรงแรมและรีสอร์ทใหญ่ๆ ในสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญ เน้นให้เป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ ให้ความสำคัญกับการนวดตัวมากกว่าทรีตเมนต์เรื่องของความงาม เพราะผู้ใช้บริการมักเป็นแขกของโรงแรมและรีสอร์ท ซึ่งเป็นลูกค้าชั่วคราวที่ไม่มีโอกาสกลับมาใช้บริการซ้ำ เพราะทรีตเมนต์ความงามนั้นจะได้ผลดีต้องใช้บริการซ้ำหลายๆครั้ง กิจกรรมอื่นที่

มี เช่น บริการอาบน้ำแร่ แช่น้ำนม อบชาวนา และอบไอน้ำ จัดเป็นบริการพื้นฐานที่สปาแทบทุกแห่งต้องมี โดยเฉพาะการอบตัวประเภทอบชาวนา และอบไอน้ำ บางแห่งอาจมีขัดผิว บำรุงผิว สปามือ และสปาเท้า

3.5.4. Cruise Ship Spa

คือ สปาที่ตั้งอยู่บนเรือสำราญ จะเน้นการผ่อนคลายผลานการออกกำลังกาย และการจัดเตรียมอาหารเพื่อสุขภาพโภชนาการบำบัด ความงาม การนวด หรือแม้แต่การจัดทำกิจกรรมอื่นๆที่ทำให้จิตใจสงบ เพื่อให้ผู้ใช้บริการมีความสุขสบาย และรู้สึกผ่อนคลายในระหว่างการเดินทาง แนวโน้มสปาบนเรือสำราญจะได้รับความนิยมมากขึ้น

3.5.5. Mineral Spring Spa (น้ำพุร้อนสปา)

คือ สปาที่ตั้งอยู่ในสถานที่ที่เป็นแหล่งน้ำพุร้อน หรือน้ำแร่ธรรมชาติ เน้นการบำบัดโดยใช้ความร้อนของน้ำ หรือแร่ธาตุต่างๆ เช่น ใช้เกลือมาเป็นส่วนหนึ่งในการบำบัดรักษา เช่น บ่อน้ำพุร้อน สปาบริการน้ำพุร้อนและบ่อน้ำแร่ เนื่องจากน้ำพุร้อนและน้ำแร่จะมีแร่ธาตุต่างๆ ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละแห่ง แรกเดิมทีของสปากำเนิดขึ้นที่ประเทศเบลเยียม จุดประสงค์ในสมัยก่อนนั้นก็เพื่อบำบัดอาการเจ็บป่วยและร่างกายอ่อนเพลีย น้ำแร่บางแห่งมีฤทธิ์เป็นด่าง น้ำแร่บางแห่งมีแร่ธาตุโซเดียมคลอไรด์ซัลเฟตสูงนิยมใช้กระตุ้นร่างกาย น้ำแร่บางแห่งมีแร่ธาตุเหล็กสูง ใช้ปรับแร่ธาตุ การบริการสปาน้ำพุร้อนนั้นต้องมีการตรวจวัดปริมาณแร่ธาตุอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง เพื่อดูว่าปริมาณแร่ธาตุเหมาะสมหรือไม่ หรือบางอย่างสูงเกินไปจนเป็นพิษหรือไม่ นิยมใช้น้ำพุร้อนในการบำบัดโรคไขข้อ โรคเกาต์ โรคหัวใจ โรคไต เป็นต้น ควรเป็นน้ำแร่ที่มีกำมะถันสูงกว่าในเลือดและร้อนพอเหมาะ คือ 40-46 องศาเซลเซียส ทั้งนี้กำมะถันช่วยรักษาโรคผิวหนัง บำรุงผิวพรรณ วิธีการใช้น้ำพุร้อนด้วยระบบประปาที่ต่อท่อน้ำพุธรรมชาติเข้ามาสู่ห้องบริการ ผู้ที่ต้องการอาบน้ำควรอาบน้ำชำระร่างกายเสียก่อน แล้วเข้าไปแช่น้ำพุร้อนทั้งตัวนาน 20-30 นาที

3.5.6. Destination Spa (เดสทินเนชั่น สปา)

คือ สปาที่ตั้งขึ้นเพื่อให้การดูแลสุขภาพเป็นหลัก โดยมีที่พักอยู่ภายในนั้น ผู้มาใช้บริการส่วนใหญ่มักจะมีความต้องการการพักอยู่เป็นระยะเวลานาน เพื่อผ่อนคลายและปรับปรุงวิถีชีวิตให้ดีขึ้น สปาที่เน้นการทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาพหรือฟื้นฟูสุขภาพของผู้ใช้บริการให้ดีขึ้น เป็นสถานที่บริการสปาแบบองค์รวม มีบริการครบวงจร เช่น มีการให้คำปรึกษาแนะนำ การดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การนวดรูปแบบต่างๆ การสร้างสมดุลโดยอาศัยความร้อนและความเย็นของน้ำที่เรียกว่า วารีบำบัด การฝึกโยคะ การทำสมาธิ อาจมีแพทย์ทางเลือกประจำสปาเพื่อให้คำแนะนำด้านการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง และตาม

ด้วยเครื่องดื่มและอาหารสุขภาพในรูปแบบครัวสปา (Spa Cuisine) เป็นโภชนาบำบัดที่มีนักโภชนาการคอยให้คำปรึกษาด้านอาหารการกินที่เป็นประโยชน์ ไม่ว่าจะเป็นอาหารที่มีวิตามิน แร่ธาตุครบถ้วนหรืออาหารพลังงานต่ำ กากใยสูงเพื่อควบคุมน้ำหนัก เน้นการรับประทานผักสด ผลไม้สด เนื้อปลา งดเนื้อสัตว์ใหญ่ งดบุหรี่ย แอลกอฮอล์ บางแห่งอาจจะเน้นการรับประทานอาหารแบบมาโครไบโอติก ในรีสอร์ทที่มีบริการ สปาแบบองค์รวมลักษณะนี้จึงเป็นทั้งรีสอร์ทและเดสทินเนชัน สปา ในเวลาเดียวกัน

3.5.7. Medical Spa (เมดิคอง สปา)

คือ สปาที่ตั้งโดย พ.ร.บ.สถานพยาบาล โดยมีแพทย์ และพยาบาลดูแลกำกับ มีวัตถุประสงค์เพื่อบำบัดรักษาสุขภาพและความสวยงาม เช่น การนวดกดจุด การฝังเข็มเพื่อความงาม และการเลิกสารเสพติด สปาที่เน้นการบำบัดสุขภาพ การให้บริการจะเน้นเชิงการแพทย์มากกว่าสปาอื่นๆ ส่วนใหญ่เป็นการนำธรรมชาติบำบัดมาผสมผสานกับวิทยาการทางการแพทย์ ซึ่งอาจเป็นแพทย์แผนปัจจุบันหรือแพทย์ทางเลือก มักจะผสมผสานองค์ความรู้ระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบันกับศาสตร์ทางการแพทย์แบบตะวันออกซึ่งมีมาแต่โบราณ เพื่อเสริมสร้างการดูแลรักษาสุขภาพแนวใหม่ เน้นแก้ปัญหาที่ต้นเหตุของการเกิดโรค ตลอดจนการรู้จักดูแลตนเอง โดยอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์เฉพาะทางและบุคคลที่เชี่ยวชาญเฉพาะ เมดิคอง สปา เป็นที่นิยมในต่างประเทศมานานแล้ว ปัจจุบันในประเทศไทยเองก็ได้รับความนิยม โดยมักเป็นส่วนหนึ่งของคลินิกเอกชนหรือในโรงพยาบาลขนาดใหญ่ บางแห่งพัฒนามาจากสปาเพื่อความงามมาเป็นสปาเพื่อสุขภาพ กลุ่มผู้ใช้บริการของเมดิคอง สปา มีทั้งผู้ป่วยที่ต้องการรักษา กับแพทย์ทางเลือก รวมทั้งผู้ที่ต้องการฟื้นฟูสุขภาพ โดยมักอยู่ในวัยทำงาน วัยสูงอายุเป็นส่วนใหญ่ กิจกรรมที่มี เช่น การสวนล้างลำไส้ใหญ่ การอาบแสงอาทิตย์ การฝังเข็ม วารีบำบัด การเพิ่มออกซิเจนด้วยเครื่องมือ การอบสมุนไพร การนวด การโภชนาการบำบัด

3.6. ธุรกิจบริการด้านสุขภาพ

ภาวะเศรษฐกิจและปัญหาต่างๆในชีวิตประจำวัน ทำให้คนส่วนใหญ่เกิดความเครียด จึงหันมาเอาใจใส่และให้ความสำคัญกับการดูแลรักษาสุขภาพกันมากขึ้น การใช้ธรรมชาติบำบัดเพื่อปรับสมดุลให้ร่างกายและผ่อนคลายความตึงเครียดเป็นวิธีหนึ่งที่หลายคนเลือกใช้แทนการบำบัดด้วยยารักษาโรค ธุรกิจและบริการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจึงได้รับความสนใจตามไปด้วย โดยเฉพาะ สปาในรูปแบบต่างๆ หรือธุรกิจบริการด้านสุขภาพซึ่งมีแนวโน้มของการเติบโตอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะย่านธุรกิจใหญ่ในกรุงเทพฯและเมืองท่องเที่ยวสำคัญๆ ผู้ประกอบการต่างตอบรับกระแสนิยมธรรมชาติด้วยการพัฒนาธุรกิจสปา เพื่อดึงดูดลูกค้าทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติให้เข้ามาใช้บริการ

3.7. โครงการที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดสุขภาพ

3.7.1. ข้อมูลพื้นฐานของโครงการที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดสุขภาพ

ข้อมูลพื้นฐานของโครงการเป็นการศึกษาและวิเคราะห์ด้านเอกลักษณ์ ด้านที่ตั้ง แนวความคิดในการออกแบบ และโปรแกรมพื้นฐานภายในโครงการต่างๆ

3.7.2. หัวข้อในกรณีศึกษาโครงการบำบัดสุขภาพ

1. ข้อมูลพื้นฐานด้านการออกแบบสถาปัตยกรรม
2. ข้อมูลพื้นฐานด้านแนวคิดในการออกแบบ
3. ข้อมูลพื้นฐานด้านโปรแกรมภายในโครงการ

3.7.3. CHIVASOM



รูปภาพที่ 3 รูปแบบสถาปัตยกรรมภายในโครงการชีวาศรม

(Travelkanuman, 2016)



รูปภาพที่ 4 มุมมองด้านบนของโครงการชีวาศรม

(Travelkanuman, 2016)

ที่ตั้งโครงการ

ตำบล. เขาตะเกียบ อำเภอ. หัวหิน จังหวัด. ประจวบคีรีขันธ์

แนวความคิดของโครงการ

ชีวาศรม ขนาดพื้นที่โครงการ 10,562 ตร.ม มีเอกลักษณ์ที่มุ่งเข้าหาปรัชญาทางศาสนาพุทธ รูปแบบความเป็นไทยแท้ จะช่วยสร้างความได้เปรียบทางการแข่งขันที่โดดเด่นในอุตสาหกรรมทางการบริการแบบไทย แต่รับรู้ด้วยหลักการทั้งของทางตะวันตก และตะวันออก

โปรแกรมภายในโครงการ

เป็นรีสอร์ทและสปาเพื่อสุขภาพแบบองค์รวม มีจุดประสงค์หลักเพื่อนำเสนอการบำบัดรักษาสุขภาพจากศาสตร์ต่างๆ เช่น สปาการแพทย์ทางเลือก กายภาพบำบัด สมุนไพรบำบัด

3.7.4. ORGANIKA



รูปภาพที่ 5 รูปแบบสถาปัตยกรรมภายในออกานิกา

(bkkmenu, 2016)

ที่ตั้งโครงการ

ถนน สุขุมวิท 49 กรุงเทพมหานคร

แนวความคิดของโครงการ

รูปแบบที่นำมาใช้ออกแบบเป็นสถาปัตยกรรม เป็นเรือนกระจกเก่าแก่ในศตวรรษที่ 19 มี อ่อนช้อยมาเป็นต้นแบบ แล้วดัดแปลงและผสมผสานเข้ากับควมเรียบหรูแบบร่วมสมัย ทำให้เกิดความรู้สึกทั้งแข็งแรงและอ่อนหวาน เข้ากับผู้นิยมยุคใหม่

โปรแกรมภายในโครงการ

เป็นสปาที่ใช้กลี้น้ำบัต สกัดมาจากธรรมชาติทั่วโลกทั้งตะวันออกและตะวันตก ออกานิก้า มีน้ำบัตด้วยศาสตร์อายุรเวท เป็นการแพทย์แผนโบราณของอินเดีย อีกศาสตร์ในการบ้ำบัตคือ คลื่นเสียงน้ำบัต (TIBETAN SINGING BOWL)

3.7.5. THE OASIS SPA



รูปภาพที่ 6 ภาพบริเวณภายนอกอาคารโครงการ THE OASIS SPA

(bangkok-nightlife, 2015)

ที่ตั้งโครงการ

ถนน สุขุมวิท 31 กรุงเทพมหานคร

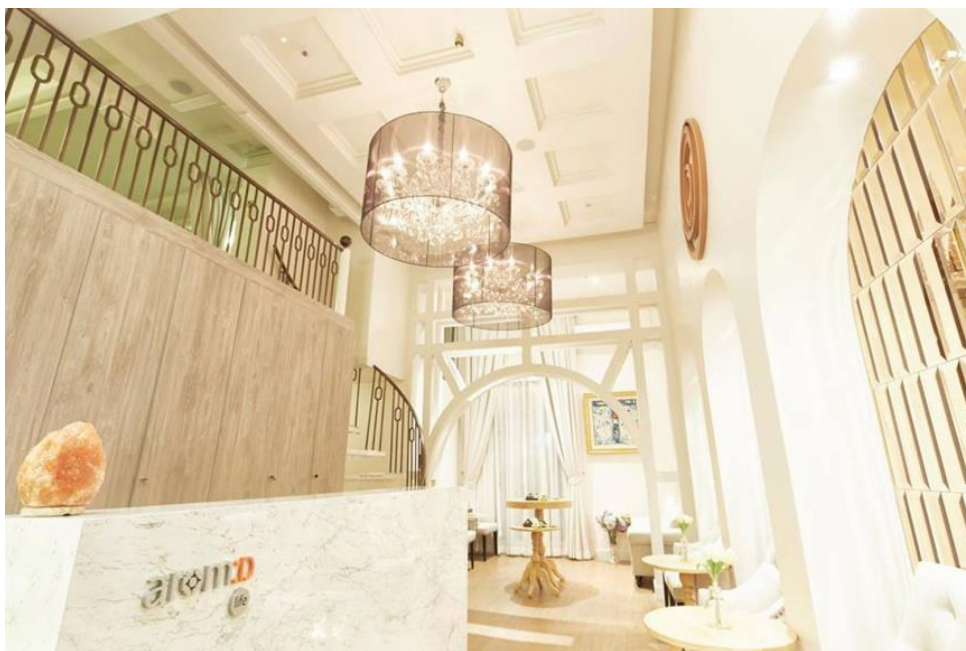
แนวความคิดของโครงการ

การตกแต่งเน้นเรียบง่ายแบบเอเชียผสมกับล้านนาไทย ภายในเน้นการตกแต่งแบบเน้นสีขาวและสีเขียวที่ดูแล้วสะอาดตา ใช้ไม้ในการตกแต่งเป็นหลัก โดยมีตัวบ้านเดิมซึ่งเป็นพื้นไม้ สีส้มถึงความอบอุ่น และใช้กระจกเพื่อให้มีแสงธรรมชาติในห้อง เพื่อลดการใช้พลังงานใช้เฟอร์นิเจอร์ที่ดูเรียบง่าย

โปรแกรมภายในโครงการ

มีการนวดน้ำมันร้อนที่มีกลิ่นหอมแบบอโรมาเทอราปี ทำนวดนั้นจะผสมผสานศาสตร์การนวดแบบไทยและตะวันออก มีการอบอุณหภูมิลำเนื้อด้วยการประคบสมุนไพรไทย และเน้นการนวดเพื่อผ่อนคลายมากกว่าการนวดเพื่อรักษา

3.7.6. ARTISAN SPA



รูปภาพที่ 7 รูปแบบสถาปัตยกรรมภายในโครงการ ARTISAN SPA

(okmagazine-thai, 2017)

ที่ตั้งของโครงการ

ถนน ทองหล่อ กรุงเทพมหานคร

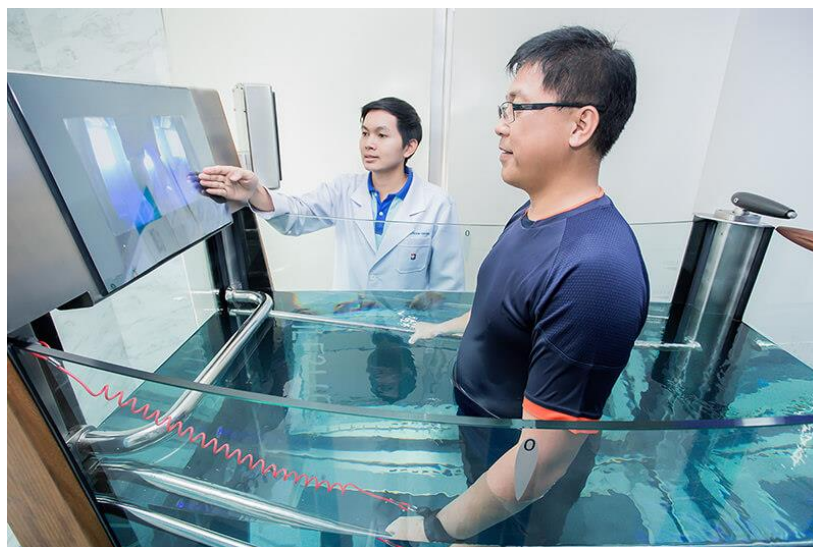
แนวความคิดของโครงการ

สปาที่ได้รับแรงบันดาลใจมาจาก art decor ออกแบบผสมผสานความเป็นไทย และตะวันตกแบบโคโลเนียลในสมัยรัชกาลที่ 5 โทเนสส์ที่ใช้มีโทเนสส์ขาวนวล ภายในตกแต่งด้วยชุดประติมากรรม หินอ่อน สไตล์ตะวันตกผสมกับงานไม้ ผลิตสื่อถึงความเป็นไทยประยุกต์

โปรแกรมภายในโครงการ

เอกลักษณ์ของสปา เป็นการผ่อนคลายด้วยศาสตร์แห่งการบำบัดจากหินคริสตัล การนวดโดยใช้ไม้เคลือบแผ่นทองคำบริสุทธิ์ กัดตามจุดต่างๆของร่างกาย ซึ่งสามารถช่วยในการบำบัดความตึงเครียดของร่างกาย และทำนวดที่เป็นจุดเด่นของสปา ต่อยอดมาจากศิลปะแม่ไม้มวยไทย คือ สปามวยไทย

3.7.7. ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูกรุงเทพ วารีบำบัด โรงพยาบาลกรุงเทพ



รูปภาพที่ 8 เครื่องช่วยออกกำลังกายในการทำวารีบำบัด

(bangkokhospital, 2015)

ที่ตั้งโครงการ

ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูกรุงเทพ โรงพยาบาลกรุงเทพ

แนวความคิดของโครงการ

ให้บริการด้านวารีบำบัด ด้วยเทคนิคการรักษาที่อาศัยคุณสมบัติของน้ำ ที่มีทั้งแรงลอยตัวและแรงดันน้ำ มาเป็นตัวช่วยในการออกกำลังกาย โดยเน้นออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยเหมาะสมกับการฟื้นฟูสภาพผู้ป่วยทุกระบบ

โปรแกรมภายในโครงการ

การรักษาแบบวารีบำบัดนั้น แบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ การออกกำลังกาย หรือการทำกายบริหารในน้ำ เรียกว่า Aquatic exercise หรือ Pool exercise และการรักษาด้วยคุณสมบัติของน้ำ เช่น การใช้แรงดันน้ำเพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อ อวัยวะต่างๆของร่างกาย การใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายในน้ำ เครื่องพ่นน้ำที่เรียกว่า Jet Stream แชะจากูซซี่ เพื่อผ่อนคลาย ลดอาการ

เจ็บปวดกล้ามเนื้อ อุณหภูมิของน้ำจะอยู่ที่ประมาณ 33-37 องศา ซึ่งความอุ่นของน้ำ จะช่วยให้เส้นเอ็นต่างๆอ่อนตัวลง และมีความยืดหยุ่นมากยิ่งขึ้น

3.7.8. รูปแบบของโครงการบำบัดสุขภาพ

แบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ

1. โครงการบำบัดสุขภาพในแบบองค์รวม

โครงการที่มีรูปแบบหลากหลายในการบำบัดสุขภาพ มีพื้นที่พักผ่อนรองรับผู้มาใช้บริการภายในโครงการ โปรแกรมด้านการบำบัดเพื่อการผ่อนคลายแบบครบวงจร เช่น สปาในรูปแบบต่างๆ ร้านอาหาร และที่พัก เป็นต้น

จากกรณีศึกษาพบว่า โครงการที่จัดอยู่ในรูปแบบของการบำบัดสุขภาพแบบองค์รวม ได้แก่ โครงการ CHIVASOM และโครงการ THE OASIS SPA เป็นโครงการที่มีโปรแกรมด้านการบำบัดสุขภาพที่ครบวงจรและหลากหลายรูปแบบ รวมไปถึงมีพื้นที่พักผ่อนรองรับผู้เข้าใช้บริการภายในโครงการ

2. โครงการบำบัดสุขภาพในรูปแบบเฉพาะ

โครงการที่มีรูปแบบของการบำบัดสุขภาพแบบเฉพาะทาง เช่น รูปแบบการทำสปาขวดโดยเฉพาะ หรือรูปแบบการทำบำบัดโดยใช้ศาสตร์เฉพาะทางเพื่อการรักษาสุขภาพ

จากกรณีศึกษาพบว่า โครงการที่จัดอยู่ในรูปแบบการบำบัดสุขภาพแบบเฉพาะทาง ได้แก่ โครงการ ORGANIKA และโครงการ ARTISAN SPA เป็นโครงการที่มีรูปแบบการบำบัดรักษาที่เป็นเอกลักษณ์ เช่น โครงการ ORGANIKA เป็นสปาในรูปแบบของการใช้กลิ่นบำบัดสุขภาพโดยเฉพาะ และโครงการ ARTISAN SPA เป็นสปาในรูปแบบของการนวดตามศาสตร์ทางการนวดในรูปแบบต่างๆ

3. โครงการบำบัดสุขภาพในรูปแบบการแพทย์

โครงการที่มีรูปแบบเพื่อการรักษาทางการแพทย์ การบำบัดรักษาสุขภาพ และอวัยวะต่างๆของร่างกาย มากกว่าการส่งเสริมด้านการผ่อนคลายของร่างกายและจิตใจ

จากกรณีศึกษาพบว่า โครงการที่จัดอยู่ในรูปแบบการบำบัดสุขภาพทางการแพทย์ ได้แก่ โครงการศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูกรุงเทพ วารีบำบัด โรงพยาบาลกรุงเทพ เป็นโครงการของสถานพยาบาลที่ช่วยในการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้น้ำ ร่วมกับหลักการทฤษฎีของน้ำตามวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ ในการรักษาอวัยวะต่างๆของร่างกายเพื่อการผ่อนคลายและรักษาโรค

บทที่ 3

กระบวนการศึกษาข้อมูล วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูล

1. ประเด็นศึกษาด้านการบำบัดเพื่อการผ่อนคลาย

วาริบำบัด คือ การดูแลสุขภาพโดยใช้น้ำ เป็นการใช้วิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ ไม่ว่าจะ เป็นแพทย์แผนไทยหรือแพทย์แผนทางเลือกต่างๆในปัจจุบันร่วมกับการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส เป็นปัจจัยสร้างภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจ

วาริบำบัดถือเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการบำบัดเพื่อสุขภาพ ดังนั้น จึงใช้การรับรู้ด้านประสาทสัมผัสเป็นกระบวนการออกแบบสถาปัตยกรรม

วาริบำบัดแต่ละประเภทส่งผลต่อประสาทสัมผัสที่แตกต่างกัน มีการรับรู้ด้านประสาทสัมผัสหลายด้านพร้อมกัน เช่น การใช้ประสาทสัมผัสทางด้านร่างกายกับอุณหภูมิของน้ำ การใช้ประสาทสัมผัสแห่งรส ดื่มน้ำสมุนไพรเพื่อปรับสมดุลต่างๆของร่างกาย ประสาทสัมผัสด้านการรับรู้กลิ่น เช่น กลิ่นน้ำมันหอมระเหยที่ช่วยในการผ่อนคลาย นอกจากนี้การทำวาริบำบัด ยังต้องใช้ประสาทสัมผัสด้านการได้ยินเสียง ไม่ว่าจะเป็นเสียงคลื่นในน้ำ หรือเสียงดนตรี จากการทำอาควาโรบิค อีกด้วย

1.1. ประเภทของวาริบำบัด

1. การอบน้ำ (SAUNA)
2. การออกกำลังกายในน้ำ (AQUROBIC)
3. การใช้อุปกรณ์วาริบำบัด (JACUZZI)
4. ทะเลบำบัด (THALASSOTHERAPY)
5. น้ำพุร้อน (ONSEN)

1.2. ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของการรับรู้

1. ประสาทสัมผัสทั้ง 5 กับการบำบัดสุขภาพ
2. ประสาทสัมผัสทั้ง 5 กับสถาปัตยกรรม
3. ประสาทสัมผัสทั้ง 5 กับวาริบำบัด

1.3. ประสาทสัมผัสในเชิงของการบำบัดสุขภาพ

ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส

1.3.1. รูป

คือ สิ่งที่อยู่รอบตัวเราและเราสามารถมองเห็นได้ สามารถบ่งบอกถึงความรู้สึกและอารมณ์ที่แตกต่างกัน เช่น สีสนต่าง ๆ การบำบัดสุขภาพให้ความสำคัญต่อศาสตร์ของสีสน เพราะแต่ละสีจะมีความหมายที่แตกต่างกันสามารถช่วยส่งเสริมร่างกายและจิตใจได้

สี	ผลกระทบทางจิตวิทยา
สีแดง	เป็นสีที่กระตุ้นประสาทตา และดึงดูดความสนใจจากผู้พบเห็นได้มากที่สุด แต่จะทำให้รู้สึกเมื่อยตาได้ง่าย
สีเหลือง	เป็นสีที่ไวต่อการมองเห็นของมนุษย์ และเมื่ออยู่ใกล้กับสีอื่น ๆ จะเปล่งพลังข่มสีเหล่านั้น
สีเขียว	เป็นสีที่ทำให้ประสาทตา และกล้ามเนื้อผ่อนคลายจากความตึงเครียด และให้ความรู้สึกพักผ่อน
สีน้ำเงิน	เป็นสีที่ทำให้เกิดความรู้สึกถึงความเป็นระเบียบ
สีม่วง	เป็นสีที่ทำให้เกิดความรู้สึกถึงความสำคัญ
สีขาว	เป็นสีที่ไม่ก่อให้เกิดความรู้สึกรำคาญ หรือเกิดข้อโต้แย้ง ทำให้เกิดความสะอาด เรียบร้อย
สีดำ	เป็นสีที่เป็นตัวแทนของความเคร่งเครียด เมื่อใช้คู่กับสีอื่น จะช่วยทำให้สีอื่นมีความเด่นชัด

ตารางที่ 3 สีและผลกระทบทางจิตวิทยา

1.3.2. รส

คือ รสชาติของอาหารสามารถส่งผลต่ออารมณ์ของคนเราได้ ศาสตร์แห่งการบำบัดจะมีการแบ่งรสได้หลายประเภท แต่ละรสจะช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกายภายในได้

การบำบัดสุขภาพด้วยรสชาติ

- รสฝาด ช่วยสมานแผล แก้ท้องเสีย
- รสหวาน ช่วยบำรุงกำลัง
- รสขม ช่วยลดไข้ ถอนพิษ
- รสหอมเย็น ช่วยบำรุงหัวใจ แก้ลม หน้ามืด

การรับประทานน้ำสมุนไพร ประกอบการบำบัดสุขภาพ ช่วยส่งผลต่อประสาทสัมผัสด้านการรับรสชาติ และมีผลต่อสภาวะร่างกายภายใน

1.3.3. กลิ่น

คือ กลิ่นสามารถแสดงถึงความเป็นเอกลักษณ์ของพื้นที่ต่างๆได้ กลิ่นจะแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ กลิ่นหอมที่มุ่งเน้นไปทางการคิดสร้างสรรค์เพื่อให้เกิดกลิ่นหอมกับร่างกาย และกลิ่นบำบัดเป็นการศึกษากลิ่นน้ำมันหอมระเหยในเชิงการบำบัดที่ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ

- กลิ่นลาเวนเดอร์ ช่วยลดความกังวล ความเครียด และช่วยให้ผ่อนคลายสบาย
- กลิ่นโรสแมรี่ ช่วยกระตุ้นให้รู้สึกสดชื่นแจ่มใส ช่วยเพิ่มความจำ ช่วยให้มีสมาธิ
- กลิ่นกระดังงา ช่วยลดความเครียด คลายอารมณ์โกรธ ต้านอาการซึมเศร้า
- กลิ่นไม้จันทน์ ช่วยปรับอารมณ์ให้รู้สึกสงบ และช่วยให้ผ่อนคลายสนิท
- กลิ่นเปปเปอร์มินต์ ช่วยเพิ่มความจำกระตุ้นให้รู้สึกตื่นตัว ช่วยให้รู้สึกสดชื่น

1.3.4. เสียง

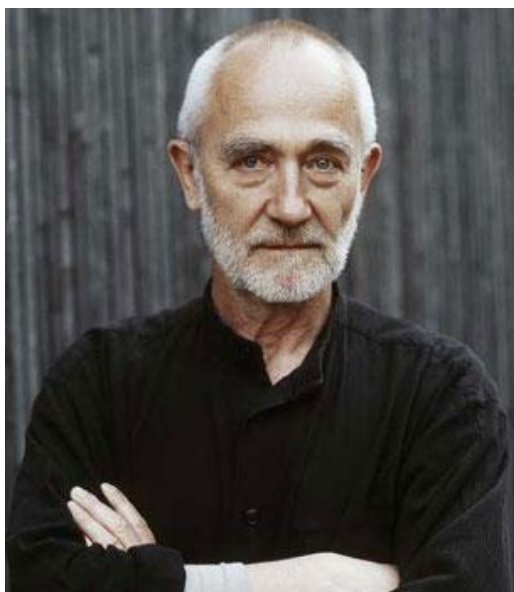
คือ เสียงมีอิทธิพลต่อจิตใจเป็นอย่างมาก จังหวะของเสียงมีผลต่ออัตราการเต้นของหัวใจ รวมไปถึงจังหวะของการหายใจ ดังนั้นพื้นที่บำบัดมักจะมีเสียงเบาๆที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย เช่น เสียงที่มาจากธรรมชาติและเสียงเพลง เสียงเหล่านี้จะช่วยเพิ่มพลังความคิดสร้างสรรค์ และทำให้จิตใจสงบเกิดสมาธิได้

1.3.5. สัมผัส

คือ การทำวารีบำบัด การสัมผัสระหว่างร่างกายกับน้ำที่ช่วยส่งผลต่ออวัยวะต่างๆของร่างกาย ทำให้เกิดการผ่อนคลาย ยังช่วยส่งผลต่อสมาธิและจิตใจได้อีกด้วย

1.4. สถาปัตยกรรมที่ส่งผลต่อประสาทสัมผัสทั้ง 5

PETER ZUMTHOR



รูปภาพที่ 9 PETER ZUMTHOR

(archdaily, 2018)

แนวความคิด คือ สถาปัตยกรรมไม่ได้มีไว้ใช้งานเพียงอย่างเดียว การรับรู้ได้ถึงรูปทรง กลิ่นเสียงและสัมผัสของสถานที่นั้น จะทำให้ผู้คนเกิดความเชื่อมโยงกับสถาปัตยกรรมได้อย่างแท้จริง

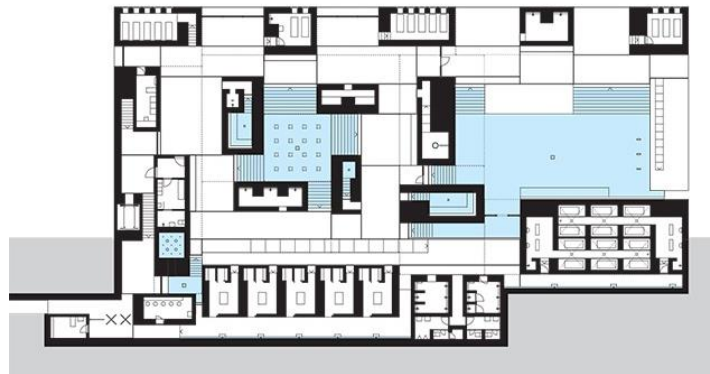
สถาปัตยกรรมคือความสัมพันธ์ระหว่างวัสดุที่เป็นเรื่องของรูปประธรรม กับความทรงจำของแต่ละบุคคลที่เป็นเรื่องของนามธรรม ความรู้สึกสงบ อบอุ่น ปลอดภัย ผ่อนคลาย เป็นความรู้สึกนามธรรมทำที่ต้องถูกแปลงออกมาเป็นรูปธรรมที่สามารถจับต้องได้ และนอกจากเรื่องของวัสดุยังมีเรื่องของระยะ ขนาดพื้นที่ แสงเงา กลิ่น เสียง หรืออุณหภูมิ ที่ไม่สามารถรับรู้ได้ด้วยการมองเห็นเพียงอย่างเดียว การให้ความสำคัญกับสัมผัสที่เกิดขึ้นบนงานสถาปัตยกรรม คือ เมื่อมือของเราแต่ส่วนหนึ่งของอาคารทำให้เรารู้สึกอย่างไร เช่น ประสาทสัมผัสด้านการสัมผัสระหว่างร่างกายกับวัสดุ materials ที่มี Texture แตกต่างกันก็จะทำให้เกิดความรู้สึกที่แตกต่างกัน และนอกจากการสัมผัสพื้นผิวของวัสดุแล้ว จะทำให้เรารับรู้ถึงอุณหภูมิที่ส่งผ่านจากวัสดุในพื้นที่นั้นอีกด้วย เราได้กลิ่นอะไรเมื่อเข้าไปในอาคารหลังนั้น กลิ่นของอาคารสะท้อนถึงความเป็นเอกลักษณ์ของพื้นที่ วัสดุของอาคารบางอย่างมีกลิ่นเฉพาะของตัวเอง เช่น กลิ่นไม้ที่ได้จากวัสดุไม้ที่ใช้ออกแบบอาคาร เสียงของอาคารเกิดขึ้นจากการจัดวางสเปซ รูปแบบ และขนาดของพื้นที่รูปทรงที่ทำให้เกิดเสียงสะท้อนต่าง ๆ

THERAM VALS



รูปภาพที่ 10 THERAM VALS

(archdaily, 2018)



รูปภาพที่ 11 ภาพแสดงแปลน THERAM VALS

(archdaily, 2018)

THERAM VALS เป็นตัวอย่างงานสถาปัตยกรรมที่ใช้แนวคิดด้านประสาทสัมผัส และการรับรู้ในการออกแบบ เป็นผลงานของ PETER ZUMTHOR ในปี คศ. 1999 การอาบน้ำแร่ภายในอาคาร โครงสร้างของอาคารจะมีลักษณะที่ใช้วัสดุที่เป็นหิน ผู้ออกแบบจะนิยมใช้วัสดุที่อ้างอิงถึงบริบทโดยรอบ พื้นที่อาคารจะตั้งอยู่บริเวณคอนทัวร์ ล้อมรอบไปด้วยภูเขา ให้มีลักษณะเหมือนอาคารโผล่ขึ้นมาจากชั้นดินของภูเขา ให้เข้าถึงธรรมชาติและความสะดวกเข้ากันของวัสดุที่นำมาออกแบบพื้นที่ วัสดุที่เป็นหินกับน้ำ ทำให้บรรยากาศภายในมีอุณหภูมิที่ลดต่ำลง รับรู้ได้ถึงความรู้สึกเย็นสบาย ทำให้เกิดความผ่อนคลาย

1.5. ประสาทสัมผัสในเชิงสถาปัตยกรรม

1.5.1. รูปลักษณะในงานสถาปัตยกรรม

รูปลักษณะส่งผลต่อประสาทสัมผัสด้านการมองเห็น ทั้งรูปแบบของอาคารไม่ว่าจะเป็นรูปทรงโค้งมน ที่ทำให้รู้สึกเคลื่อนไหว สเปซภายในที่มีความสูงมากกว่าปกติ ทำให้รู้สึก

ปลอดภัย ปริมาณความเข้มของแสงที่เกิดขึ้นส่งผลต่อจิตใจ ตัวอย่างเช่น โรงพยาบาลแห่งหนึ่งต้องการใช้แนวคิดที่ห้องนสทาปัตยกรรมเยียวยาผู้ป่วย ทำให้มีสุขภาพดีขึ้น ห้องพักของผู้ป่วยอาจโอบล้อมด้วยกระจก ทำให้มองเห็นสวน และท้องฟ้าได้ ทางเดินภายในวอร์ดก็ให้มีแสงธรรมชาติส่องผ่านเข้ามาถึง และจะไปภายในก็จะมีแสงที่มากกว่าปกติ เพื่อต้องการให้ผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลาย ไม่อึดอัด

1.5.2. รสในงานสถาปัตยกรรม

เกิดได้จากรูปแบบฟังก์ชัน หรือร่วมกับประสาทสัมผัสด้านอื่นๆ เช่น ประสาทสัมผัสด้านการมองเห็น ยกตัวอย่างคือ ร้านอาหารอีสาน เมื่อเข้าไปทำให้เรารู้สึกสนุก เปิดร้อนด้วยสีส้มที่ใช้ หรือแสงไฟที่ร้อนแรง ฟังก์ชันและรูปแบบทำให้เกิดรสในงานสถาปัตยกรรมได้เช่นกัน

1.5.3. กลิ่นในงานสถาปัตยกรรม

จะแบ่งแยกเป็น 2 รูปแบบ คือ กลิ่นที่ได้จากวัสดุที่นำมาใช้ในอาคาร และกลิ่นที่เกิดจากกิจกรรมฟังก์ชันของพื้นที่นั้นๆ สร้างความเป็นเอกลักษณ์ให้กับพื้นที่ เช่น วัดต่างๆ จะมีการจัดรูปเพื่อไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ทำให้เกิดกลิ่นจากการทำกิจกรรม และสามารถแสดงถึงความเป็นเอกลักษณ์ได้อีกด้วย ต่อมาคือ กลิ่นยาต่างๆภายในโรงพยาบาล ทำให้สถานที่พยาบาลเกิดกลิ่นที่เป็นรูปแบบเฉพาะ และกลิ่นน้ำมันหอมระเหยจากการนวด ซึ่งแสดงถึงความเป็นเอกลักษณ์ของสปา

1.5.4. เสียงในงานสถาปัตยกรรม

การออกแบบอาคารจะมีเสียงที่ซ่อนอยู่ในรูปแบบของสถาปัตยกรรม ความโปร่งที่ได้จากช่องเปิด ความทึบที่ได้จากผนัง จะทำให้เกิดเสียงดัง และเบาที่แตกต่างกัน เพราะเสียงที่เข้ามาสู่ภายในอาคารจะมีขนาดที่ไม่เท่ากัน เมื่อมีลมมากกระทบจะทำให้เกิดเสียงที่น่าสนใจ อีกอย่างคือ การวางระดับ หรือระนาบของโครงสร้างที่มีรูปแบบที่แตกต่างกัน เมื่อนำมาเรียงต่อกันเมื่อมีฝนหรือน้ำมากกระทบจะทำให้เกิดระดับเสียง หรือจังหวะของเสียงที่แตกต่างกัน

1.5.5. สัมผัสในงานสถาปัตยกรรม

คือ วัสดุหรือ material ที่มีพื้นผิวหรือ Texture ที่แตกต่างกัน ก็จะส่งผลต่อความรู้สึก และการรับรู้ที่แตกต่างกันออกไป เช่น วัสดุที่มีผิวเรียบ จะให้ความรู้สึกถึงความหรูหรา เรียบง่าย วัสดุที่มีผิวสัมผัสขรุขระ จะให้ความรู้สึกแข็งแรง ชัดเจน นอกจากลักษณะของพื้นผิว material ที่ส่งผลต่อความรู้สึกแล้ว วัสดุยังเป็นตัวที่ส่งผ่านอุณหภูมิให้กับพื้นที่นั้นๆ ในงานสถาปัตยกรรมอีกด้วย

ประสาทสัมผัสจะส่งผลต่อการรักษาสุขภาพ เป็นกระบวนการที่สามารถช่วย ออกแบบพื้นที่ การทำวารีบำบัดให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เพราะสถาปัตยกรรมไม่ได้มีไว้ รองรับฟังก์ชันเพียงอย่างเดียว สถาปัตยกรรมยังสามารถช่วยกระตุ้นการรับรู้ของคนได้เป็น อย่างดี และความงามของสถาปัตยกรรม ไม่ได้มีเพียงแค่องค์ประกอบที่สวยงาม แต่เป็นความ ประทับใจที่ส่งผลต่อมนุษย์

1.6. ประสาทสัมผัสกับวารีบำบัด

1.6.1. น้ำกับรูปลักษณ์

ด้านการมองเห็นน้ำที่ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ Wallace J. Nichols นัก ชีววิทยาทางทะเล ได้เขียนทฤษฎีเกี่ยวกับ Blue mind เป็นอิทธิพลที่สายน้ำมีต่อความคิดและ จิตใจ โดยผลมาจากปฏิกิริยา เมื่อเรามองเห็นหรืออยู่ใกล้กับน้ำ สมองจะสร้างสารโดปามีน สาร เซโรโทนิน และสารออกซิโทซิน ซึ่งเป็นสารสร้างความสุขเกิดขึ้น และทำให้ระดับ คอร์ติซอล หรือระดับฮอร์โมนความเครียดลดลง ขนาดพื้นที่ ของน้ำที่ส่งผลต่อทฤษฎี Blue mind เช่น ทะเล แม่น้ำ มหาสมุทร ส่งผลต่อการทำงานของสมองซึ่งหมายความว่าขนาดของน้ำต้องมีพื้นที่ใหญ่ ในระดับหนึ่ง จึงจะทำให้เกิดการ ทำงานของสารในสมอง ทำให้เกิดความผ่อนคลายและสมาธิ

ทฤษฎี Blue mind ยังเกี่ยวเนื่องกับสีของน้ำ สีฟ้าที่ส่งผลต่อการมองเห็น สีฟ้า จะทำให้ความรู้สึกสงบ สุขุม ผ่อนคลาย

น้ำกับรูปลักษณ์ที่ส่งผลต่อจิตใจ ไม่ได้มีเพียงแค่น้ำหรือปริมาณของพื้นที่น้ำ ลักษณะการเคลื่อนไหวก็ส่งผลต่อจิตใจเช่นเดียวกัน ตามทฤษฎีของทัศนศิลป์ การเคลื่อนไหว หรือ movement มีหลายรูปแบบ ซึ่งการเคลื่อนไหวของน้ำจัดอยู่ในประเภทการเคลื่อนไหวที่ซ้ำ กันและผ่อนคลาย เป็นการเคลื่อนไหวที่มีพลังงานน้อย ฉะนั้น มีลักษณะเป็นการซ้ำกันเป็นลำดับ อย่างต่อเนื่อง เหมือนน้ำไหล ในช่วงแรก พลังงานน้ำจะไหลอย่างรวดเร็วจากที่สูงลงไปสู่ระดับ น้ำที่ต่ำกว่า แต่เมื่อระดับน้ำทั้งสอง อยู่ในระดับที่ใกล้เคียงกันแล้ว จังหวะและการไหลก็จะเฉื่อย ลง จังหวะของคลื่น ก็มีการซ้ำกันอย่างเป็นระเบียบ ทำให้เกิดรูปแบบที่มีความผ่อนคลายต่อการ มองเห็น

รูปแบบน้ำนิ่ง จะส่งผลต่อการมองเห็น ซึ่งจะทำให้สมองเกิดสมาธิ และน้ำ เคลื่อนไหว จะส่งผลต่อการมองเห็นที่จะทำให้สมองเกิดความคิดสร้างสรรค์และการผ่อนคลาย

1.6.2. น้ำกับรสชาติ

การดื่มเครื่องดื่มประเภทต่างๆที่ส่งผลต่อร่างกายภายในและจิตใจ ยกตัวอย่าง เช่น น้ำอุ่น น้ำเย็น น้ำแร่ และน้ำชาสมุนไพรต่างๆ

น้ำอุ่นจะช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย การดื่มน้ำอุ่นจะช่วยทำให้ระบบประสาทส่วนกลางทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ทำให้เลือดไปหล่อเลี้ยงอวัยวะภายในต่างๆได้อย่างสะดวก

น้ำเย็น การดื่มน้ำเย็นก็มีประโยชน์ต่อสุขภาพ การดื่มน้ำอุณหภูมิเย็นตามธรรมชาติ ส่งผลดีต่อร่างกาย เนื่องจากภายในน้ำจะมีโมเลกุลหกเหลี่ยม ซึ่งจะช่วยลดความเหนียวล้าและดูดซึมสารอาหารเข้าสู่เซลล์ได้อย่างรวดเร็ว น้ำเย็นที่อุณหภูมิ 4 องศา จะมีโมเลกุลหกเหลี่ยมเพิ่ม 22 เปอร์เซ็นต์ น้ำเย็น ที่อุณหภูมิ 10 องศา จะมีโมเลกุลหกเหลี่ยมเพิ่ม 26 เปอร์เซ็นต์

น้ำแร่ซึ่งประกอบไปด้วยแร่ธาตุต่างๆที่ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย เช่น แคลเซียม แมกนีเซียม ฟลูออไรด์ ไอโอดีน และโพแทสเซียม ซึ่งจะส่งผลต่อร่างกายที่แตกต่างกัน แคลเซียม จะช่วยป้องกันความดันโลหิตสูง แมกนีเซียม จัดอยู่ในกลุ่มเกลือแร่ที่ช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ฟลูออไรด์ จะช่วยชะลอการสลายของธาตุต่างๆ ไอโอดีน ช่วยควบคุมเผาผลาญอาหารในร่างกาย โพแทสเซียม เป็นตัวควบคุมสมดุลของน้ำภายในร่างกาย ค่า pH ของน้ำแร่มีความเป็นด่างอยู่ที่ 7.6 ถึง 8.5 ฉะนั้นจึงทำให้น้ำแร่มีรสชาติค่อนข้างรสกร่อยถึงเค็ม

น้ำชาสมุนไพรต่างๆ เช่น ชาลาเวนเดอร์ ชาเซอรีทาร์ด และชาดอกคาโมมายล์ จะช่วยส่งเสริมการผ่อนคลาย ทำให้หลับได้อย่างสงบ และช่วยรักษาระบบประสาท ลดความวิตกกังวลและคลายเครียด ชิง ช่วยเพิ่มระดับพลังงาน และทำให้ร่างกายรู้สึกอบอุ่น ชาตะไคร้เป็นชาที่มีน้ำมันหอมระเหย มีสารต้านการซึมเศร้าตามธรรมชาติที่ดีที่สุด และสุดท้ายเรียกว่า L theanine เป็นกรดอะมิโนที่เกี่ยวข้องกับ กระแสประสาทช่วยในเรื่องของการผ่อนคลายเป็นสารที่พบมากในชาเขียว L theanine มีกลไกการทำงานในสมอง สามารถเพิ่มสารเซโรโทนิน โดปามีน และกาบา มีการวิจัยในคนพบ ว่า L theanine ช่วยให้สมองปลดปล่อยคลื่นสมองอัลฟามากขึ้น และลดการปลดปล่อยคลื่นสมองเบต้าลง ซึ่งทำให้เกิดการผ่อนคลายและลดความเครียดได้

น้ำสำคัญกับร่างกาย ภายในร่างกายจะประกอบด้วยน้ำ 60-95 % สมองมีปริมาณน้ำอยู่ 75% ปอดมีปริมาณน้ำอยู่ที่ 86% กล้ามเนื้อมีน้ำอยู่ 75% และเลือดมีน้ำอยู่ถึง 95% หากเกิดการบกพร่องไป 1-2% จะทำให้รู้สึกกระหายน้ำ ส่งผลต่ออวัยวะภายในได้

1.6.3. น้ำกับกลิ่น

การใช้สไตลล์สัมผัสทางการรับรู้กลิ่นหรือจมูก ที่มีผลต่อสุขภาพร่างกาย เช่น การได้กลิ่นของน้ำ หรือการได้รับปริมาณออกซิเจนที่เกิดขึ้นจากน้ำ ส่งผลไปยังอวัยวะภายในและสมองอย่างเช่น น้ำเปล่าทั่วไปจะไม่มีสีและกลิ่น แต่น้ำที่มาจากแหล่งน้ำทางธรรมชาติ จะมีการเจือปนของแร่ธาตุต่างๆในชั้นดินขึ้นมา อาจจะทำให้เกิดสีและกลิ่นที่ไม่เหมือนกัน น้ำแร่ร้อน

ตามธรรมชาติบางแห่งจึงมีกลิ่น โดยเฉพาะกลิ่นของกำมะถันที่พบบ่อย กลิ่นของน้ำยังสามารถเป็นตัวบ่งบอกถึงคุณภาพของน้ำที่นำมาใช้อีกด้วย

ปริมาณออกซิเจนที่เกิดขึ้นจากน้ำหนึ่ง น้ำที่มีการเคลื่อนไหว หรือจากฟองอากาศที่เกิดขึ้นจากการทำวารีบำบัด ปริมาณออกซิเจนจะส่งผลให้ผู้ที่อยู่บริเวณใกล้กับพื้นที่น้ำ หรือผู้ที่ทำการบำบัด ทำให้เกิดความผ่อนคลาย ปริมาณออกซิเจนที่บริสุทธิ์จะมีมากเพิ่มขึ้นกว่าพื้นที่ปกติ เมื่อออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย สมองจะเป็นส่วนแรกที่น่าไปใช้ สมองทั้งสองซีกต้องการออกซิเจน 30 เปอร์เซ็นต์ ของออกซิเจนทั้งหมดของร่างกาย ออกซิเจนที่สมองไม่ได้ใช้จะถูกส่งไปยังอวัยวะภายในหลักทั้ง 5 ได้แก่ หัวใจ ตับ ปอด ไต ม้าม และจะถูกส่งไปยังเยื่อหุ้มเซลล์ ร่วมกับเม็ดเลือดแดง จะทำให้สมองเกิดความปลอดโปร่งและผ่อนคลาย ออกซิเจนไม่ได้มีเพียงแคในอากาศ ในน้ำมีออกซิเจนละลายเป็นจำนวนมาก ร่างกายได้รับออกซิเจนจากการหายใจ 70% และจากน้ำ 30%

น้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิดนั้นให้คุณสมบัติในการบำบัดแตกต่างกันออกไป บางชนิดช่วยให้ร่างกายกระตุ้น หรือระงับอาการต่างๆ บางชนิดมีฤทธิ์ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสารเคมี เช่น เอนไซม์และฮอร์โมนต่างๆ และบางชนิดช่วยในการหลั่งฮอร์โมนที่เป็นประโยชน์ รับรู้ถึงกลิ่นหอมผ่านการสูดดม ซึ่งโมเลกุลของกลิ่นจะเข้าไปกระทบตัวรับสัมผัสภายในจมูกที่ทำหน้าที่คอยรับกลิ่นแล้วส่งไปยังสมองส่วนระบบลิมบิก (Limbic System) ซึ่งทำหน้าที่ด้านการรับรู้ความรู้สึก ความทรงจำ และพฤติกรรมสมองจะตอบสนองต่อกลิ่นเหล่านั้นด้วยการหลั่งสารต่างๆ ออกมาเพื่อบำบัดส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น น้ำมันหอมกลิ่นมะลิจะกระตุ้นให้สมองหลั่ง Melatonin ที่ช่วยให้หลับสบายออกมา หรือ Peppermint และ Rosemary จะช่วยทำให้เรารู้สึกตื่นตัว สดชื่น ปัจจุบันมีการศึกษาค้นคว้า ทำให้เกิดน้ำมันหอมระเหยหลากหลายกลิ่น และยังมีวิธีใช้ประโยชน์ที่แตกต่างกันไป สามารถนำน้ำมันหอมระเหยเข้ามาใช้กับทุกช่วงเวลาในแต่ละวันได้ เช่น เวลาเช้า ใช้น้ำมันหอมระเหยประเภทกลิ่น Citrus จะช่วยสร้างรู้สึกสดชื่น กลางวัน หรือตอนทำงาน น้ำมันหอมระเหยกลิ่น Menthol หรือ Peppermint จะช่วยเพิ่มสมาธิ ความคิดสร้างสรรค์ ตอนเย็น การใช้ น้ำมันหอมระเหยกลิ่นจำพวกไม้ Sandalwood จะช่วยสร้างความรู้สึกผ่อนคลาย

1.6.4. น้ำกับเสียง

ความดังของเสียง จังหวะของเสียง และความถี่ของเสียง ที่เกี่ยวข้องกับน้ำ หน่วยการวัดค่าของเสียงมีหลายประเภท เช่น เดซิเบล เป็นหน่วยการวัดค่าความดัง-เบาของเสียง จะมีผลกระทบต่ออวัยวะรับเสียงโดยตรง และเฮิร์ตซ์ เป็นหน่วยการวัดค่าความสูงต่ำของเสียง ซึ่งจะมีผลกระทบโดยตรงกับการทำงานของระบบประสาท

ระดับเสียงของน้ำที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ เสียงของน้ำ เช่น น้ำฝน น้ำตก น้ำไหล จะมีค่าของเสียงอยู่ที่ 50 เดซิเบล ซึ่งเป็นระดับความดังของเสียงปานกลาง ระดับความดังของเสียงกับระยะเวลาที่สามารถรับรู้ได้อยู่ที่ 24 ชั่วโมง เราสามารถได้ยินเสียงในระดับนี้ที่ต้นกำเนิดเสียง ห่างออกไปเป็นระยะทาง 1-2 เมตร

จังหวะของเสียงที่ส่งผลต่อความรู้สึก จังหวะเป็นหัวใจสำคัญของเสียง มีอิทธิพลต่อผู้ฟังและสามารถกระตุ้นกลไกการทำงานของระบบต่างๆในร่างกาย ทำให้เกิดการตอบสนองทางอารมณ์ได้ เช่น จังหวะของน้ำที่มีความเร็ว แรง จะกระตุ้นให้เกิดความตื่นเต้น กระตุ้นอัตราการหายใจและการไหลเวียนของโลหิต จังหวะของน้ำที่นิ่งช้า จะทำให้เกิดความรู้สึกสงบ เกิดสมาธิ จังหวะปานกลาง หรือจังหวะที่มีอัตราความเร็วใกล้เคียงกับอัตราการเต้นของหัวใจในภาวะปกติ คือ 70-80 ครั้งต่อนาที จะทำให้เกิดความผ่อนคลาย รู้สึกสบาย

การวัดปริมาณของเสียงแบบพื้นที่จะสามารถวัดด้วยการแบ่งเป็นตารางพื้นที่ ขนาด 3 คูณ 3 ตารางเมตร และทำการวัดระดับความดังของเสียง ณ จุดกึ่งกลางของพื้นที่ ซึ่งจะเป็นการช่วยควบคุมปริมาณของเสียง ให้อยู่ในเกณฑ์ที่ไม่ทำร้ายต่อระบบประสาททางการได้ยิน

เอิร์ตซ์ เป็นค่าความถี่ของเสียง ที่ส่งผลต่อการทำงานของระบบประสาท ด้านการบำบัดสุขภาพโดยใช้น้ำ จะมีการใช้คลื่นความถี่ เอิร์ตซ์ วัดค่าเพื่อการบำบัดสุขภาพทางระบบประสาทและสมองให้อยู่ในสภาวะปกติ เช่น การใช้เสียงของโลมาบำบัด การนำเฉพาะเสียงของโลมาบำบัดมาใช้จะเรียกว่าการบำบัดด้วยคลื่นเสียงความถี่สูง Ultrasonic therapy เสียงโลมาบำบัด จะช่วยพัฒนาสมองโดยตรง ปรับคลื่นสมองทั้งสองซีกของมนุษย์ให้สมดุล

คลื่นสมองของมนุษย์มี 4 ระดับ

1. เบต้า มีความถี่อยู่ที่ 14-30 เอิร์ตซ์ เป็นระดับที่บ่งบอกถึงความวุ่นวายใจ สับสน

2. อัลฟา ความถี่อยู่ที่ 7-12 เอิร์ตซ์ เป็นความถี่ในสภาวะผ่อนคลายนุ่มนวล

3. ทีต้า ความถี่อยู่ที่ 4-6 เอิร์ตซ์ อยู่ในสภาวะสุขสงบมาก

4. เดลต้า มีความถี่ ต่ำกว่า 4 เอิร์ตซ์ เป็นคลื่นที่เกิดขึ้นในระดับการทำสมาธิ

ทีมนักวิจัยสหรัฐและสวีเดน ทำการทดลองติดตั้ง hydrophone ได้นำจำนวน 47 อัน รอบสระเพื่อเก็บค่าคลื่นเสียงสะท้อนของปลาโลมามาสืบค้นและใช้ในการบำบัดด้วยน้ำ เพราะน้ำเป็นตัวกลางที่เข้มข้นที่จะสามารถส่งคลื่นความถี่ไฟฟ้าได้อย่างสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพมากที่สุดนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยเลสเตอร์ ประเทศอังกฤษ ใช้คลื่นเสียงใต้น้ำเพื่อ

บำบัดผู้ป่วยโรคเครียด และโรคซึมเศร้า กรุงลิมา ประเทศเปรู มีการใช้เครื่องเสียงอัลตราโซนิคกับแม่ตั้งครรภ์ เพราะสามารถช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทของทารกในครรภ์ได้

1.6.5. น้ำกับการสัมผัส

อุณหภูมิของน้ำที่มีความแตกต่างกันจะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายที่แตกต่างกัน

การแช่น้ำอุ่น อุณหภูมิของน้ำที่ดีที่สุดในการแช่คือ 38-40 องศา เป็นการแช่ในน้ำอุ่นแบบปกติ แต่อุณหภูมิในการแช่น้ำแร่จากธรรมชาติที่เป็นน้ำพุร้อน จะอยู่ที่ 42-44 องศา การแช่น้ำอุ่นด้วยอุณหภูมินี้ จะสามารถช่วยลดความเครียดสะสม ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย และช่วยระบบไหลเวียนโลหิตให้ดียิ่งขึ้น

การแช่น้ำเย็น อุณหภูมิของน้ำในระดับปกติถึงค่อนข้างเย็นจะอยู่ที่ 17-19 องศา จะส่งผลให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเป่า ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

อุณหภูมิของพื้นที่อบไอน้ำที่ใช้ไอน้ำในการสัมผัสกับร่างกายจะอยู่ที่ 80-95 องศา และความร้อนชื้นของไอน้ำจะอยู่ที่ 100 เปอร์เซ็นต์ เป็นอุณหภูมิที่ออกแบบมาให้พอดีกับสภาพผิว ช่วยชำระล้างสารพิษตกค้างในร่างกาย ปรับสมดุลที่ถูกทำลายจากแสงแดดหรือสารเคมี

การใช้น้ำสัมผัสกับร่างกายให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด คือ การแช่น้ำอุ่นสลับกับน้ำเย็น ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตในร่างกาย และทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นได้อย่างรวดเร็ว

บทที่ 4

การประยุกต์ในงานออกแบบสถาปัตยกรรม

1. โครงการศูนย์วาริบำบัด

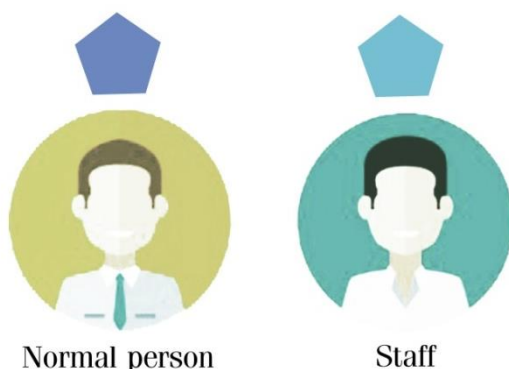
เป็นโครงการที่ออกแบบขึ้นเพื่อเป็นสถานที่ผ่อนคลายสำหรับผู้ที่มีสภาวะความเครียดและบุคคลทั่วไป ในกลุ่มคนเมืองย่านพื้นที่เศรษฐกิจและการท่องเที่ยว ตอบสนองความต้องการเรื่องสุขภาพเพื่อสร้างภาวะสมบูรณ์ของทางร่างกายและจิตใจ

1.1. วิเคราะห์ผู้ใช้สอยโครงการ

จากข้อมูลสถิติที่เกี่ยวข้องด้านปัญหาความเครียด แบ่งแยกเป็น กลุ่มคนในเมืองกับกลุ่มคนในชนบท ช่วงอายุ วัย และอาชีพต่างๆ พบว่ากลุ่มคนในเมืองที่ประกอบอาชีพ นักธุรกิจหรือพนักงานบริษัทเอกชน ซึ่งอยู่ในวัยทำงาน จะมีภาวะความเครียดเนื่องจากปัญหาด้านเศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมต่างๆมากที่สุด กลุ่มผู้ใช้สอยของโครงการจึงเน้นเป็นกลุ่มนักธุรกิจ พนักงานบริษัทเอกชน และบุคคลทั่วไป ที่มีปัญหาทางด้านร่างกายและจิตใจ ส่งผลให้เกิดอาการเจ็บป่วย จากภาวะความเครียดต่างๆในปัจจุบัน

กลุ่มผู้ใช้สอยโครงการ

1. บุคคลที่มีภาวะความเครียดและบุคคลทั่วไป
2. เจ้าหน้าที่โครงการ



รูปภาพที่ 12 ผู้ใช้งานโครงการ

1.2. การกำหนดโปรแกรม

ลักษณะโครงการและกิจกรรมภายในโครงการ แบ่งออกเป็น 7 ส่วนหลัก

1.2.1. ส่วนองค์ประกอบหลักโครงการ ประกอบด้วย

ส่วนกิจกรรมประเภท HYDROTHERAPY แบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่

รูปแบบ **ONSEN**

โถงส่วนวารีบำบัด	50.00 m2
บ่อปรับอุณหภูมิชาย	100.00 m2
บ่อปรับอุณหภูมิหญิง	100.00 m2
บ่อฟองอากาศชาย	150.00 m2
บ่อฟองอากาศหญิง	150.00 m2
บ่อน้ำแร่ร้อนชาย	150.00 m2
บ่อน้ำแร่ร้อนหญิง	150.00 m2
บ่อน้ำเย็นชาย	100.00 m2
บ่อน้ำเย็นหญิง	100.00 m2
บ่อส่วนตัวชาย	100.00 m2
บ่อส่วนตัวหญิง	100.00 m2

รูปแบบ **SAUNA**

ห้องอบไอน้ำชาย	50.00 m2
ห้องอบไอน้ำหญิง	50.00 m2
ห้องซาวน่าชาย	50.00 m2
ห้องซาวน่าหญิง	50.00 m2

รูปแบบ **THALASSOTHERAPY**

สระว่ายน้ำทะเลบำบัด	150.00 m2
---------------------	-----------

ห้องพอกทรายทะเล	50.00 m2
-----------------	----------

ห้องพอกโคลนทะเล	50.00 m2
-----------------	----------

ห้องพอกสาหร่ายทะเล	50.00 m2
--------------------	----------

SERVICE HYROTHERAPY

ล็อกเกอร์ส่วนออนเซ็นชาย	20.00 m2
-------------------------	----------

ล็อกเกอร์ส่วนออนเซ็นหญิง	20.00 m2
--------------------------	----------

ห้องอาบน้ำส่วนออนเซ็นชาย	20.00 m2
--------------------------	----------

ห้องอาบน้ำส่วนออนเซ็นหญิง	20.00 m2
---------------------------	----------

ล็อกเกอร์ส่วนว่ายน้ำชาย	20.00 m2
-------------------------	----------

ล็อกเกอร์ส่วนว่ายน้ำหญิง	20.00 m2
--------------------------	----------

ห้องอาบน้ำส่วนว่ายน้ำชาย	20.00 m2
--------------------------	----------

ห้องอาบน้ำส่วนว่ายน้ำหญิง	20.00 m2
---------------------------	----------

ห้องน้ำชาย	20.00 m2
------------	----------

ห้องน้ำหญิง	20.00 m2
-------------	----------

พื้นที่รวมทั้งหมด	2,535 m2
--------------------------	-----------------

1.2.2. ส่วนองค์ประกอบรองโครงการ ประกอบด้วย

ส่วนกิจกรรมประเภท MASSAGETHERAPY แบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่

รูปแบบ AROMATHERAPY

พื้นที่นวดน้ำมันชาย	50.00 m2
---------------------	----------

พื้นที่นวดน้ำมันหญิง	50.00 m2
----------------------	----------

รูปแบบ HERBETHERAPY

พื้นที่นวดสมุนไพรชาย	50.00 m2
----------------------	----------

พื้นที่นวดสมุนไพรหญิง	50.00 m2
-----------------------	----------

รูปแบบ FOOTTHERAPY

พื้นที่นวดเท้า	50.00 m2
----------------	----------

SERVICE MASSAGETHERAPY

เคาน์เตอร์ต้อนรับส่วนนวด	10.00 m2
--------------------------	----------

พื้นที่รับประทานชาสมุนไพร	50.00 m2
---------------------------	----------

ล็อกเกอร์เก็บของ	20.00 m2
------------------	----------

ห้องน้ำชาย	20.00 m2
------------	----------

ห้องน้ำหญิง	20.00 m2
-------------	----------

พื้นที่รวมทั้งหมด	480 m2
--------------------------	---------------

1.2.3. ส่วนสนับสนุนโครงการ ประกอบด้วย

โถงอาคาร 1	50.00 m2
------------	----------

โถงอาคาร 2	50.00 m2
------------	----------

โถงอาคาร 3	50.00 m2
------------	----------

ห้องน้ำชาย	20.00 m2
------------	----------

ห้องน้ำหญิง	20.00 m2
-------------	----------

พื้นที่รวมทั้งหมด	247 m2
--------------------------	---------------

1.2.4. ส่วนสาธารณะโครงการ ประกอบด้วย

ส่วนกิจกรรมประเภท FOODTHERAPY แบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่

รูปแบบ CAFÉ

พื้นที่รับประทานเครื่องดื่ม	50.00 m2
-----------------------------	----------

พื้นที่เตรียมเครื่องดื่ม	30.00 m2
--------------------------	----------

เคาน์เตอร์แคชเชียร์	6.00 m2
---------------------	---------

รูปแบบ RESTAURANT

พื้นที่รับประทานอาหาร	100.00 m2
-----------------------	-----------

ห้องครัว	50.00 m2
พื้นที่เตรียมอาหาร	20.00 m2
เคาน์เตอร์เครื่องดื่ม	10.00 m2
พื้นที่เก็บอาหาร	10.00 m2
พื้นที่ล้างภาชนะ	10.00 m2
พื้นที่เก็บวัสดุอุปกรณ์	6.00 m2
ส่วนพักผ่อนคนครัว	6.00 m2
รูปแบบ SHOP	
พื้นที่ขายของ	20.00 m2
ห้องเก็บของ	10.00 m2
เคาน์เตอร์แคชเชียร์	6.00 m2
SERVICE FOODTHERAPY	
ห้องน้ำชาย	20.00 m2
ห้องน้ำหญิง	20.00 m2
พื้นที่รวมทั้งหมด	473 m2

1.2.5. ส่วนบริหารโครงการ ประกอบด้วย

ส่วนกิจกรรมประเภท OFFICE แบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่

OFFICE ส่วนทำงานฝ่ายบริหาร

ห้องผู้อำนวยการ + ห้องน้ำ	25.00 m2
ห้องรองผู้อำนวยการ + ห้องน้ำ	20.00 m2
ห้องเลขานุการ	6.00 m2
เจ้าหน้าที่ฝ่ายธุรการ	6.00 m2

เจ้าหน้าที่ฝ่ายประชาสัมพันธ์	6.00 m2
เจ้าหน้าที่ฝ่ายบุคคล	6.00 m2
เจ้าหน้าที่ฝ่ายการตลาด	6.00 m2
เจ้าหน้าที่ฝ่ายการเงิน / บัญชี	20.00 m2
ห้องประชุมภายใน	25.00 m2

OFFICE ส่วนทำงานฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ

ผู้จัดการฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ	6.00 m2
ผู้เชี่ยวชาญด้านวาริบำบัด	20.00 m2
ผู้เชี่ยวชาญด้านการนวด	20.00 m2
พนักงานสปา / นวดตัว	20.00 m2
พนักงานบริการ	20.00 m2

SERVICE OFFICE

โถงทางเข้า	10.00 m2
ส่วนพักคอย	6.00 m2
ห้องน้ำชาย	20.00 m2
ห้องน้ำหญิง	20.00 m2
Pantry	5.00 m2
ห้องพักเจ้าหน้าที่	25.00 m2
ห้องเก็บเอกสาร	15.00 m2
ห้องเก็บของ	5.00 m2
พื้นที่รวมทั้งหมด	405 m2

1.2.6. ส่วนบริการโครงการ ประกอบด้วย

ส่วนกิจกรรมประเภท SERVICE แบ่งออกเป็น 5 รูปแบบ ได้แก่

รูปแบบ SERVICE ฝ่ายเทคนิคซ่อมบำรุง

หัวหน้าฝ่าย	6.00 m2
เจ้าหน้าที่ซ่อม	6.00 m2
โรงซ่อมบำรุง	30.00 m2

รูปแบบ SERVICE ฝ่ายรักษาความสะอาด

หัวหน้าฝ่าย	6.00 m2
เจ้าหน้าที่ความสะอาด	10.00 m2
ห้องเก็บเสื้อผ้า	10.00 m2

รูปแบบ SERVICE ฝ่ายรักษาความปลอดภัย

หัวหน้าฝ่าย	6.00 m2
เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	10.00 m2
ห้องเก็บพัสดุ	6.00 m2
ห้องเก็บขยะ	6.00 m2

รูปแบบ SERVICE ห้องเครื่อง

ห้องปรับอากาศ Chiller	70.00 m2
ห้องควบคุมไฟฟ้า MDB	40.00 m2
ห้องเครื่องกำเนิดไฟฟ้า Generator	20.00 m2
ห้องควบคุม Control Room	10.00 m2
ระบบโทรทัศน์วงจรปิด CCTV	4.00 m2
ห้องหม้อแปลงไฟฟ้า	45.00 m2
ห้องปั๊มน้ำ	65.00 m2

ระบบบำบัดน้ำเสีย	45.00 m ²
ห้องปฏิบัติการซ่อมบำรุง	10.00 m ²
ห้องเก็บอุปกรณ์เครื่องมือ	20.00 m ²
รูปแบบ SERVICE ลานรับ-ส่งของ	
Loading	40.00 m ²
ห้องเก็บของทั่วไป	6.00 m ²
พื้นที่รวมทั้งหมด	612 m²

1.2.7. ส่วนจอดรถโครงการ ประกอบด้วย

ที่จอดรถกลุ่มผู้ใช้งาน	
รถยนต์ผู้ใช้โครงการ (33คัน)	495.00 m ²
ที่จอดรถกลุ่มเจ้าหน้าที่โครงการ	
รถยนต์เจ้าหน้าที่โครงการ (4คัน)	60.00 m ²
ที่จอดรถกลุ่มเซอร์วิสโครงการ	
รถเซอร์วิสโครงการ (2คัน)	30.00 m ²
พื้นที่รวมทั้งหมด	760 m²

สรุปวิเคราะห์พื้นที่ใช้สอย

HYDROTHERAPY	MASSAGETHERAPY	FOODTHERAPY
ONSEN PRIVATE ONSEN SAUNA THALASSOTHERAPY 2535 Sq.m.	AROMATHERAPY THAI HERBTHERAPY FOOT THERAPY 480 Sq.m.	CAFE RESTAURANT SHOP 473 Sq.m.
PUBLIC SPACE	OFFICE	SERVICE
LOBBY HALL 1 LOBBY HALL 2 LOBBY HALL 3 247 Sq.m.	OFFICE MANAGEMENT OFFICE THERAPY 405 Sq.m.	ENGINE ROOM STORAGE LOADING 612 Sq.m.
PARKING		760 Sq.m.
AREA REQUIREMENT 5512 Sq.m.		

รูปภาพที่ 13 ภาพแสดงพื้นที่ใช้สอยโครงการ

โปรแกรมส่วน HYDROTHERAPY	พื้นที่รวมทั้งหมด 2,535 ตารางเมตร
โปรแกรมส่วน MASSAGETHERAPY	พื้นที่รวมทั้งหมด 480 ตารางเมตร
โปรแกรมส่วน FOODTHERAPY	พื้นที่รวมทั้งหมด 473 ตารางเมตร
โปรแกรมส่วน PUBLIC SPACE	พื้นที่รวมทั้งหมด 247 ตารางเมตร
โปรแกรมส่วน OFFICE	พื้นที่รวมทั้งหมด 405 ตารางเมตร
โปรแกรมส่วน SERVICE	พื้นที่รวมทั้งหมด 612 ตารางเมตร
โปรแกรมส่วน PARKING	พื้นที่รวมทั้งหมด 760 ตารางเมตร
สรุปพื้นที่รวมทั้งหมดของโครงการ 5,512 ตารางเมตร	

2. ที่ตั้งโครงการ

2.1. การพิจารณาการเลือกที่ตั้ง

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษากลุ่มผู้ใช้งาน อายุ อาชีพ ที่มีสภาวะความเครียด และ พฤติกรรมการบำบัดและการผ่อนคลายในการทำวารีบำบัด การวิเคราะห์การเลือกพื้นที่ตั้งโครงการ จึงใช้เกณฑ์การเลือกโดยพิจารณาจากข้อมูลในการศึกษา การเข้าถึงกลุ่มผู้ใช้งานสำหรับคน เมือง และบริบทโดยรอบส่งผลต่อการออกแบบเพื่อการผ่อนคลายทางด้านร่างกายและจิตใจ

เกณฑ์การเลือกพื้นที่ ดังนี้

1. พื้นที่ในเขตเมือง
2. พื้นที่ใกล้สิ่งอำนวยความสะดวกในการเดินทาง
3. พื้นที่ย่านแหล่งศูนย์กลางธุรกิจ เศรษฐกิจและการท่องเที่ยว
4. พื้นที่ติดแหล่งน้ำธรรมชาติ แม่น้ำ ทะเล มหาสมุทร

การพิจารณาการเลือกจังหวัดของที่ตั้งโครงการ ที่ส่งผลต่อโครงการตามการวิเคราะห์ เกณฑ์การพิจารณาการเลือกพื้นที่ พบว่าจังหวัดที่เหมาะสมกับบริบทของโครงการ มีดังนี้



รูปภาพที่ 14 พิจารณาการเลือกจังหวัดของที่ตั้ง

1. จังหวัดกรุงเทพมหานคร
2. จังหวัดชลบุรี
3. จังหวัดกาญจนบุรี

เนื่องจากจังหวัดกรุงเทพมหานคร เป็นแหล่งธุรกิจและเศรษฐกิจของประเทศ ทำให้เข้าถึงกลุ่มผู้ใช้งาน เช่น นักธุรกิจ และพนักงานบริษัทเอกชนได้มากที่สุด จังหวัดชลบุรี เป็นแหล่งเศรษฐกิจและการท่องเที่ยวที่สำคัญของภาคตะวันออก ทำให้กลุ่มผู้ใช้งานโครงการมีทั้งกลุ่มนักธุรกิจ นักท่องเที่ยวชาวไทย และชาวต่างชาติ จังหวัดกาญจนบุรี เป็นจังหวัดทางภาคตะวันตกที่เป็นแหล่งเศรษฐกิจด้านอุตสาหกรรมที่สำคัญ และมีบริบทโดยรอบที่เข้าถึงธรรมชาติได้มากที่สุด ทำให้กลุ่มผู้ใช้งานเป็นกลุ่มคนในพื้นที่และกลุ่มนักท่องเที่ยว

จากการวิเคราะห์จังหวัดของการเลือกพื้นที่ตั้งโครงการ พบว่าจังหวัดชลบุรี เป็นจังหวัดที่มีบริบทพื้นที่เหมาะสมที่สุด เนื่องจากเป็นแหล่งธุรกิจ เศรษฐกิจและการท่องเที่ยว จึงทำให้มีกลุ่มผู้ใช้งานโครงการเป็นทั้งกลุ่มนักธุรกิจ นักท่องเที่ยวชาวไทย และนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ ลักษณะทางกายภาพของจังหวัด มีทะเลที่สำคัญหลายแห่ง บริบทของพื้นที่จะช่วยส่งผลต่อทฤษฎีด้านการบำบัดสุขภาพและรูปแบบของโครงการ

2.2. การวิเคราะห์เลือกพื้นที่ตั้งของโครงการ

พื้นที่ตั้งโครงการ SITE 1



รูปภาพที่ 15 ภาพแสดงที่ตั้งโครงการ 1

ที่ตั้ง SITE 1 แหลมฉมบัง ตำบล ศรีราชา อำเภอ เมือง จังหวัด ชลบุรี

ขนาดพื้นที่ 14,000 ตารางเมตร

ข้อดี : ตำแหน่งที่ตั้งโครงการอยู่ในย่านนิคมอุตสาหกรรมของจังหวัดชลบุรี เดินทางเข้าถึงสะดวก ด้านหน้าที่ตั้งติดกับถนน ด้านหลังติดกับทะเล แหล่งพื้นที่เป็นกลุ่มคนทั่วไปในชุมชน พนักงานในนิคมอุตสาหกรรมและท่าเรือแหลมฉบัง

ข้อเสีย : พื้นที่ในเขตนิคมอุตสาหกรรมมีข้อจำกัดเรื่องขนาดพื้นที่ตั้ง ด้านข้างของพื้นที่ติดกับคอนโดมิเนียม และพื้นที่ลานจอดรถ อาจทำให้เกิดมลภาวะทางเสียง และมลภาวะทางกลิ่น

พื้นที่ตั้งโครงการ SITE 2



รูปภาพที่ 16 ภาพแสดงที่ตั้งโครงการ 2

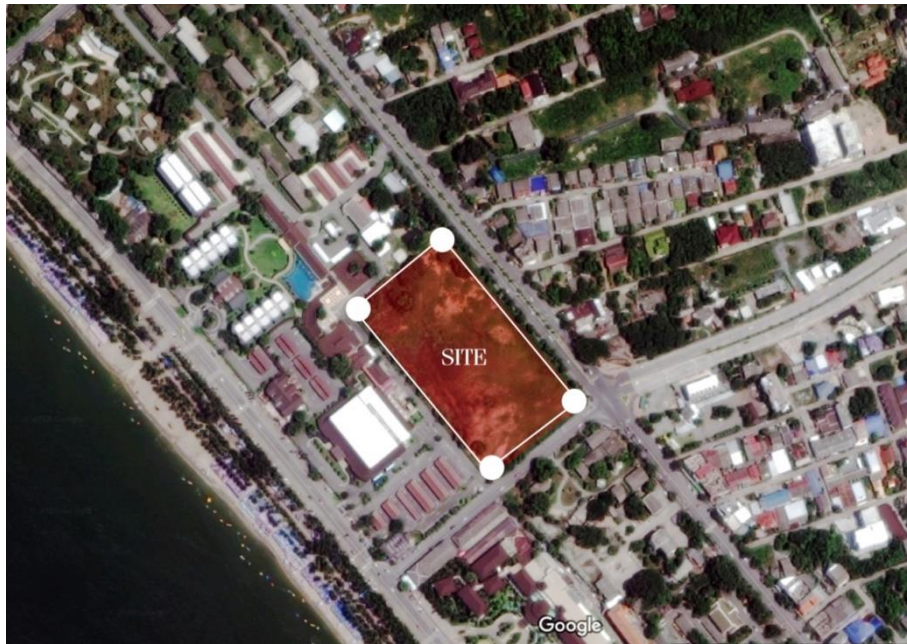
ที่ตั้ง SITE 2 พัทยาใต้ ตำบล นาเกลือ อำเภอบางละมุง จังหวัด ชลบุรี

ขนาดพื้นที่ 13,000 ตารางเมตร

ข้อดี : ตำแหน่งของโครงการ สามารถเข้าถึงได้ง่าย ด้านหลังที่ตั้งติดทะเล พื้นที่อยู่ในเขตเมืองเศรษฐกิจและการท่องเที่ยว ใกล้กับท่าเรือแหลมฉบัง เป็นแหล่งที่พักของนักท่องเที่ยว

ข้อเสีย : อยู่ในเขตพื้นที่แหล่งการท่องเที่ยวสูง บริบทด้านข้างพื้นที่ติดกับชมรมเรือพัทยา อาจจะทำให้เกิดมลภาวะทางเสียงรบกวน

พื้นที่ตั้งโครงการ SITE 3



รูปภาพที่ 17 ภาพแสดงที่ตั้งโครงการ 3

ที่ตั้ง SITE 3 บางแสน ตำบล แสนสุข อำเภอ เมือง จังหวัด ชลบุรี

ขนาดพื้นที่ 22,000 ตารางเมตร

ข้อดี : พื้นที่ตั้งโดยรอบติดกับถนน ทำให้เกิดมุมมองที่หลากหลายรูปแบบ และเข้าถึงพื้นที่ตั้งโครงการได้อย่างสะดวก ตั้งอยู่ในเขตพื้นที่ของเมืองบางแสน ทำให้อยู่ในกลุ่มผู้ใช้งานเป็นนักท่องเที่ยวชาวไทยและคนในพื้นที่

ข้อเสีย : เนื่องจากบริบทโดยรอบเป็นถนน อาจทำให้เกิดมลภาวะทางเสียง และมลภาวะทางกลิ่น พื้นที่อยู่ไกลจากกลุ่มผู้ใช้สอยหลักที่สำคัญ

ตารางเกณฑ์การเลือกพื้นที่ตั้งโครงการ

หัวข้อพิจารณา	น้ำหนัก	SITE 1	SITE 2	SITE 3
การเดินทางเข้าถึงที่ตั้ง	5	3	4	5
มุมมองที่ตั้งพื้นที่โครงการ	5	3	5	4
มลภาวะทางเสียง, กลิ่น	5	3	5	4
พื้นที่ตั้งติดทะเล	5	4	5	3
เขตเมืองย่านธุรกิจและเศรษฐกิจ	5	4	5	3
น้ำหนักรวม	30	17	24	19

ตารางที่ 4 ตารางเกณฑ์การเลือกพื้นที่ตั้งโครงการ

เกณฑ์ค่าคะแนนการเลือกพื้นที่ตั้ง

- 1 น้อยมาก
- 2 น้อย
- 3 ปานกลาง
- 4 ดี
- 5 ดีมาก

หลังจากวิเคราะห์ลักษณะของพื้นที่เบื้องต้นได้วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียในการเลือกที่ตั้ง และทำการประเมินผลโดยการให้ค่าคะแนนตามตาราง โดยกำหนดเกณฑ์ในการประเมินผลไว้ 5 ระดับ โดยระดับคะแนนที่ 5 เป็นคะแนนสูงสุด เพื่อวิเคราะห์ว่าตำแหน่งที่ตั้งใดที่เหมาะสม และมีความเป็นไปได้ในการดำเนินโครงการมากที่สุด เมื่อพิจารณาจากปัจจัยต่างๆ รวมถึงข้อดี ข้อเสียของที่ตั้ง พบว่าพื้นที่ SITE 2 มีความเหมาะสมมากที่สุด เนื่องจากพื้นที่อยู่ในเขตธุรกิจ เศรษฐกิจ และการท่องเที่ยว ทำให้เข้าถึงกลุ่มใช้งานได้ง่าย มีพื้นที่ติดกับทะเล ซึ่งเป็นแหล่งน้ำตามธรรมชาติ บริบทของพื้นที่ตั้งส่งผลต่อลักษณะและกิจกรรมของโครงการให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด

2.3. รายละเอียดที่ตั้งโครงการ

ประวัติความเป็นมาและลักษณะกายภาพของพื้นที่

เมืองพัทธยาตั้งอยู่ในเขตอำเภอบางละมุง มีพื้นที่ส่วนใหญ่อยู่ในเขตตำบลหนองปรือ เขตตำบลนาเกลือ และพื้นที่บางส่วนอยู่ในตำบลห้วยใหญ่ และตำบลหนองปลาไหล ลักษณะภูมิประเทศ เป็นที่เนิน มีที่ราบน้อย ที่ราบสำคัญจะเป็นที่ตั้งของย่านพาณิชยกรรมหรือแหล่งการค้า และบริเวณย่านที่พักอาศัยจะอยู่ถัดจากหาดพัทธยาขึ้นไปทางตอนบน โดยที่ราบจะถูกล้อมรอบเนินเขา สูงไม่เกิน 100 เมตร จากระดับน้ำทะเลปานกลาง นับตั้งแต่ทิศเหนือลงมาเป็นเนินเขาเตี้ย ความสูงประมาณ 35 เมตร จากระดับน้ำทะเลปานกลาง บริเวณถัดลงมาเป็นเขาน้อย เขาตาโล และเขาเสาธงทอง สูงประมาณ 65 เมตร จากระดับน้ำทะเลปานกลาง แนวเขานี้แตกตัวออกไปต่อเนื่องกับเขาพัทธยาทางด้านทิศตะวันตก ซึ่งติดกับชายฝั่งทะเล สูงประมาณ 98 เมตร จากระดับน้ำทะเลปานกลาง ซึ่งทำให้เกิดที่ราบระหว่างเชิงเขากับชายฝั่งทะเลอีก 2 แห่ง อยู่ทางตอนบนและตอนล่าง โดยที่ราบตอนบนส่วนใหญ่เป็นพื้นที่บริเวณนาเกลือ ซึ่งเป็นที่ตั้งของศูนย์กลางของชุมชนแถบนี้ ส่วนที่ราบตอนล่าง มีลักษณะเป็นแถบยาวขนานไปกับชายฝั่งทะเล ซึ่งห่างจากชายฝั่งทะเลประมาณ 1 กิโลเมตร และจากลักษณะของเนินเขาและที่ราบดังกล่าว ทำให้เกิดทางน้ำตามธรรมชาติ ลักษณะลำน้ำโดยทั่วไป มีขนาดเล็กและตื้นเขินในช่วงฤดูแล้ง เช่น คลองนาเกลือ คลองเสือเผ้ว คลองพัทธยา รวมทั้งในเขตการปกครองของเมืองพัทธยา บางส่วนยังมีลักษณะภูมิประเทศเป็นเกาะอยู่ห่างจากชายฝั่งทะเลประมาณ 8 กิโลเมตร เช่น เกาะล้าน เกาะครก และเกาะสาก

สภาพทั่วไปและอาณาเขต

พัทธยาตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ของจังหวัด ห่างจากอำเภอเมืองชลบุรีไปทางใต้ประมาณ 45 กิโลเมตร และห่างจากกรุงเทพฯ 142 กิโลเมตร

ทิศเหนือ ติดต่อกับอำเภอศรีราชา

ทิศใต้ ติดต่อกับอำเภอสัตหีบ

ทิศตะวันออก ติดต่อกับอำเภอปลวกแดง อำเภอนิคมพัฒนา และอำเภอบ้านฉาง
(จังหวัดระยอง)

ทิศตะวันตก จรดอ่าวไทย

แหล่งท่องเที่ยวและสถานที่สำคัญ

1. สวนนงนุชพัทยา
 2. สวนน้ำการ์ตูนเน็ตเวิร์ค
 3. ไร่่องุ่นซิลเวอเลค
 4. หาดทรายทอง หาดจอมเทียน หาดบางเสร่ หาดเตยงาม หาดนางรำ
 5. พระพุทธรูปแกะสลักหินเขาชีจรรย์
 6. สวนกรมหลวงชุมพรเขตอุดมศักดิ์
 7. วิหารหลวงพ่อดำ ตำบลแสมสาร
 8. วิหารเซียน ตำบลนาจอมเทียน
 9. เขตสงวนพันธุ์อนุรักษ์เต่าทะเล ตำบลสัตหีบ
 10. เรือจักรีนฤเบศร์ ท่าเรือจุกเสม็ด ตำบลแสมสาร
- แหล่งที่พัก รีสอร์ท และโรงแรมสำคัญในเขตพื้นที่**

1. โรงแรมแอมบาสเดอร์ ซิตี้จอมเทียน
2. โรงแรมชันเซ่ทวิลเลจ ตำบล นาจอมเทียน
3. โรงแรมแพนมารีน ฟิชชิ่งลodge ตำบล บางเสร่
4. โรงแรมโอเชียน มาริน่า ยอร์ช คลับ
5. โรงแรมราวินทรา บีช รีสอร์ท แอนด์ สปา
6. โรงแรมวีรันดา รีสอร์ท พัทยา
7. โรงแรมสวนนงนุช รีสอร์ท พัทยา

การคมนาคม

1. ทางบก

โดยรถยนต์ จากอำเภอเมืองชลบุรี ตรงมาตามถนนสุขุมวิท ผ่าน อำเภอศรีราชาและ อำเภอบางละมุง ถนนเข้าสู่เมืองพัทยา มีสามเส้นหลักๆ คือ ถนนพญาเหนือ อยู่ตรงหลัก กม. 144 ถนนพญากลาง อยู่ประมาณหลัก กม.146-145 และ ถนนพญาใต้ หลัก กม.147 ทั้งสามเส้นจะไปพบกับถนนเลียบชายหาดพัทยาทางหลวงจังหวัด 3126 แยกจากทางหลวงแผ่นดิน หมายเลข 3 เข้าอำเภอสัตหีบ

2. ทางรถไฟ

โดยรถไฟ จากกรุงเทพฯ มีบริการเพียงวันละหนึ่งเที่ยว ออกจากสถานีกรุงเทพฯ เวลา 06.55 น. ถึงสถานีพัทยาเวลา 10.45 น. เวลาเดินทาง 3 ชม. 40 นาที

3. ทางเรือ

โดยเรือข้ามฟาก โครงการเรือข้ามอ่าวไทย พัทยา-หัวหิน แต่ละเที่ยวใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที

4. ทางอากาศ

โดยเครื่องบิน มีท่าอากาศยานนานาชาติอู่ตะเภา (ระยอง-พัทยา) ที่อำเภอบ้านฉาง จังหวัดระยอง และเที่ยวบินที่มีปัจจุบันเปิดบริการโดย

สายการบินบางกอกแอร์เวย์ (PG) เส้นทางอู่ตะเภา-เกาะสมุย และ อู่ตะเภา-ภูเก็ต,สายการบินไทยแอร์เอเชีย (FD) เส้นทางอู่ตะเภา สู่ หนานหนิง หนานชาง มาเก๊า สิงคโปร์ เชียงใหม่ อุดรธานี หาดใหญ่ อุบลราชธานี และ ภูเก็ต

สายการบินแอร์เอเชีย (AK) เส้นทางอู่ตะเภา-กัวลาลัมเปอร์

สายการบินกาดาร์แอร์เวย์ เส้นทาง โดฮา สายการบิน อูซ แอร์ หลายเส้นทางจาก ประเทศรัสเซีย ปัจจุบันท่าอากาศยานนานาชาติอู่ตะเภา (ระยอง-พัทยา) รับผู้โดยสารจาก 5 ประเทศ ได้แก่ ประเทศอังกฤษ ประเทศรัสเซีย ประเทศจีน ประเทศมาเลเซีย ประเทศกาตาร์ และเขตบริหารพิเศษมาเก๊า

2.4. วิเคราะห์ที่ตั้งโครงการ



รูปภาพที่ 18 ภาพแสดงรูปแบบพื้นที่ตั้งโครงการ

LOCATION พัทยาใต้ ตำบล นาเกลือ อำเภอ บางละมุง จังหวัด ชลบุรี

2.4.1. รูปแบบพื้นที่ตั้งโครงการ

ขนาดพื้นที่ 13,000 ตารางเมตร

ด้านทิศเหนือ : ขนาดความยาวพื้นที่ 125 เมตร

ด้านทิศใต้ : ขนาดความยาวพื้นที่ 150 เมตร

ด้านทิศตะวันออก : ขนาดความยาวพื้นที่ 80 เมตร

ด้านทิศตะวันตก : ขนาดความยาวพื้นที่ 115 เมตร

2.4.2. มุมมองในแต่ละด้านของพื้นที่ตั้งโครงการ



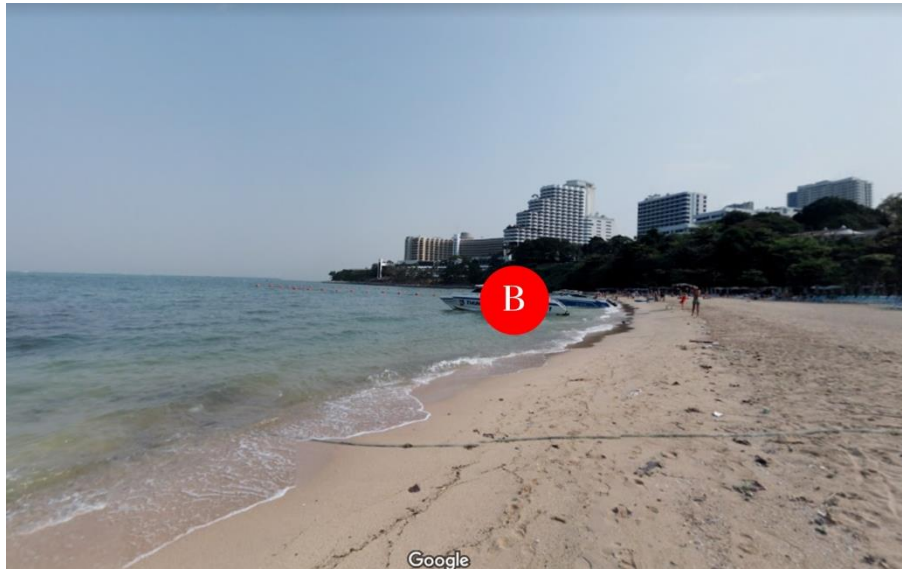
รูปภาพที่ 19 มุมมองของพื้นที่ตั้งโครงการ



รูปภาพที่ 20 ภาพแสดงบริบทด้านหน้าของพื้นที่ตั้งโครงการ

ทิศตะวันออก : ด้านหน้าของพื้นที่ตั้งโครงการ

เป็นถนนเกษตรสิน พัทยาใต้ ที่เชื่อมต่อมาจากถนนสุขุมวิทเส้นหลัก ทำให้สามารถเข้าถึงพื้นที่ตั้งโครงการได้สะดวก



รูปภาพที่ 21 ภาพแสดงบริบทด้านข้างของพื้นที่ตั้งโครงการ

ทิศเหนือ : ด้านข้างของพื้นที่ตั้งโครงการ

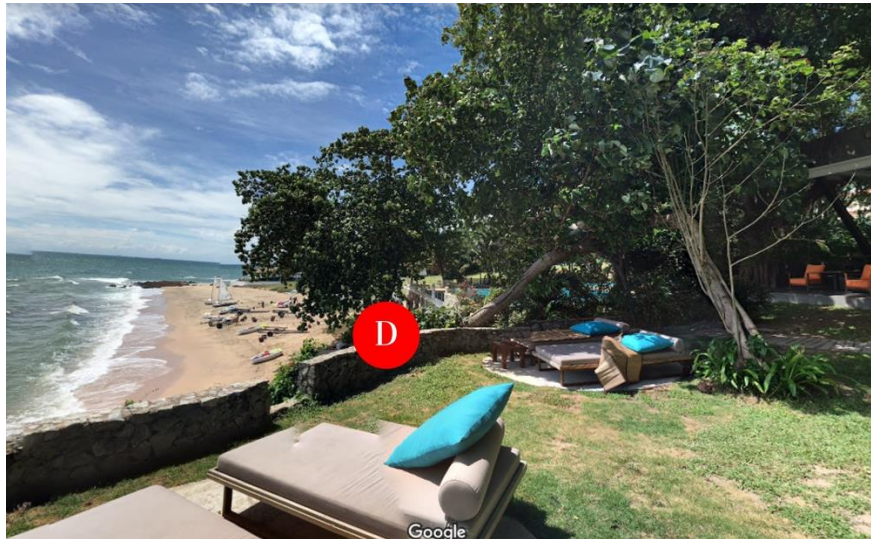
เป็นพื้นที่ชายหาดพัทยาใต้ แหล่งท่องเที่ยวสำหรับกลุ่มนักท่องเที่ยวทั่วไป



รูปภาพที่ 22 ภาพแสดงบริบทด้านหลังของพื้นที่ตั้งโครงการ

ทิศตะวันตก : ด้านหลังของพื้นที่ตั้งโครงการ

เป็นพื้นที่ติดกับแนวของหาดพัทยา เป็นมุมมองเปิดที่เห็นวิวทิวทัศน์ และพื้นที่ติดทะเลจะช่วยส่งผลต่อทัศนวิสัยในการทำวารีบำบัด การบำบัดเพื่อสุขภาพและการผ่อนคลาย



รูปภาพที่ 23 ภาพแสดงบริบทด้านข้างของพื้นที่ตั้งโครงการ

ทิศใต้ : ด้านข้างของพื้นที่ตั้งโครงการ

เป็นพื้นที่ติดกับพื้นที่ของโครงการ ชมรมเรือ พักยา ศูนย์กีฬาทางน้ำ

2.4.3. การสัญจรเข้าถึงพื้นที่โครงการ



รูปภาพที่ 24 ภาพแสดงการสัญจรเข้าถึงพื้นที่โครงการ

จากถนนสายสุขุมวิท เชื่อมมายังถนนเส้นรองสายพักยาใต้ เข้าสู่ถนนพักยา

2.4.4. กฎหมายผังเมือง



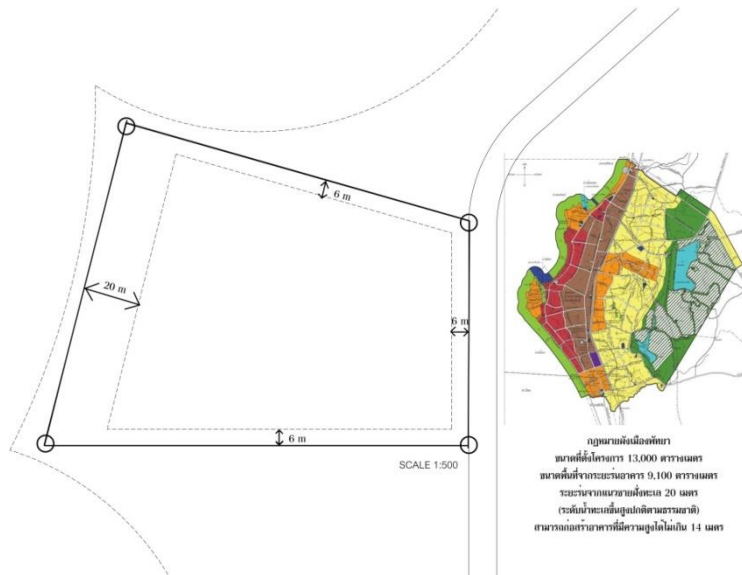
รูปภาพที่ 25 ภาพแสดงสีผังเมือง

อยู่ในเขตผังสี สีส้ม เป็นที่ดินประเภทที่อยู่อาศัยปานกลาง

พื้นที่ SITE 13,000 sqm F.A.R 1:1 = 13,000 sqm

พื้นที่เปิดโล่งตามกฎหมาย 30 % = 9,100 sqm

ดังนั้น ตามกฎหมายพื้นที่อาคารที่สามารถสร้างได้ไม่เกิน 9,100 sqm



รูปภาพที่ 26 ภาพแสดงการร่นระยะขอบเขตพื้นที่

ระยะร่นจากแนวขอบเขตที่ดิน อย่างน้อย 6 เมตร ระยะร่นจากแนวชายฝั่งทะเล 20 เมตร (ระดับน้ำทะเลขึ้นสูงตามธรรมชาติ) สามารถก่อสร้างอาคารที่มีความสูงได้ไม่เกิน 15 เมตร

2.4.5. วิเคราะห์ทิศทางบริบทที่ตั้งโครงการ



รูปภาพที่ 27 ภาพแสดงการวิเคราะห์บริบทโครงการ

ทิศทางของแสงแดด

แสงแดดส่องผ่านบริเวณที่ตั้งของโครงการ ทางด้านหน้าซึ่งติดถนนหลักทางเข้า เป็นทิศตะวันออก ทำให้มีแสงแดดพาดผ่านด้านหน้าไปทางทิศใต้ด้านหลังของโครงการ ซึ่งเป็นพื้นที่ติดทะเล ทำให้เกิดความร้อนด้านข้างของพื้นที่ตั้งโครงการมากที่สุด

ทิศทางของลม

ประกอบด้วยลม 3 ทิศทาง คือลมที่พัดมาจากทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ทิศตะวันตกเฉียงใต้ และลมที่มาจากฝั่งของชายหาด ซึ่งเรียกว่าลมทะเล ทำให้พื้นที่ตั้งโครงการสามารถรับลมธรรมชาติได้หลายทิศทาง

มลภาวะฝุ่น คิวน์ และเสียงรบกวน

ด้านหน้าของพื้นที่ตั้งติดกับถนนทางเข้าหลัก ทำให้เกิดมลภาวะทางเสียง ฝุ่นละออง คิวน์จากรถยนต์ และด้านข้างทางทิศใต้ของพื้นที่ตั้งโครงการ ติดกับชมรมเรือพาย อาจทำให้เกิดมลภาวะทางเสียงรบกวนจากเสียงเรือได้

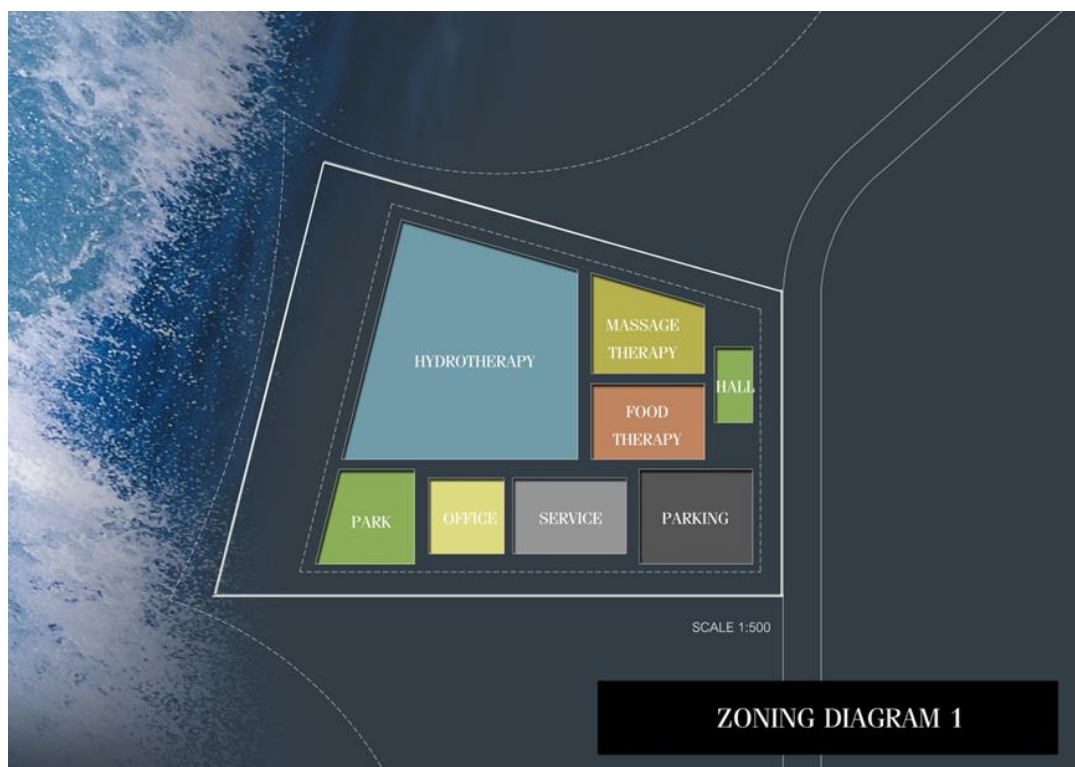
FUNCTION DIAGRAM แสดงถึงการเข้าถึงพื้นที่แต่ละส่วนเป็นลำดับการใช้งาน และการแยกประเภทของกิจกรรมต่างๆภายในโครงการให้เป็นรูปแบบเดียวกันในแต่ละส่วน ตามสีของกลุ่มฟังก์ชันการใช้งาน แยกส่วนทางเข้าหลักและส่วนทางเข้าการเชอร์วิสของอาคารอย่างชัดเจน

3.2. ZONING DIAGRAM

3.2.1. การวิเคราะห์บริบทที่ตั้งของโครงการ

จากการวิเคราะห์พื้นที่ตั้งของโครงการโดยรอบ ด้านหน้าติดถนน ด้านหลังและด้านข้างเป็นพื้นที่ส่วนชายหาด จึงสรุปการวิเคราะห์การเข้าถึงโครงการได้ 3 รูปแบบ มีการเปิดทางเข้าสำหรับผู้ใช้สอยโครงการ 3 ทาง คือ ด้านหน้าถนนหลัก สำหรับผู้ที่ใช้ยานพาหนะในการเดินทาง ด้านหลังโครงการพื้นที่ติดทะเล และด้านข้างตามแนวชายหาด 2 ทางเข้า เพื่อรองรับสำหรับผู้คนที่เดินเท้าจากฝั่งเลียบชายหาดเข้าโครงการได้อย่างสะดวกสบายมากยิ่งขึ้น การเปิดตำแหน่งทางเข้าในหลายด้านของโครงการ นอกจากจะอำนวยความสะดวกของผู้ใช้งานแล้ว ยังทำให้เกิดมุมมองทางเข้าของโครงการในหลายๆด้านอีกด้วย

3.2.2. การวิเคราะห์ตำแหน่งการจัดวาง ZONING ของอาคาร



รูปภาพที่ 29 ZONING DIAGRAM รูปแบบที่ 1

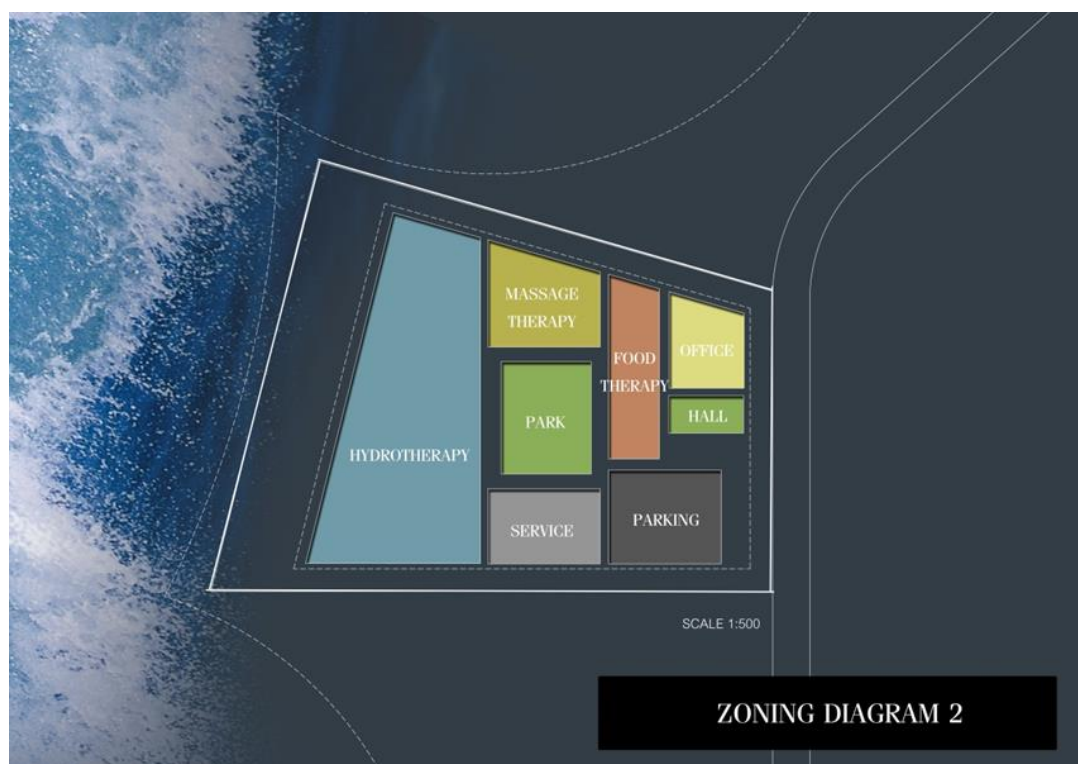
รูปแบบ ZONING DIAGRAM 1

ข้อดี - ตำแหน่งฟังก์ชัน FOODTHERAPY และ MASSAGETHERAPY สามารถเข้าถึงได้ง่ายจากผู้ที่เดินทางด้วยยานพาหนะ เพราะอยู่ด้านหน้าของโครงการ

- ส่วนHYDROTHERAPY ได้รับวิว 2 ด้าน ของพื้นที่ตั้งโครงการ

ข้อเสีย - ตำแหน่ง OFFICE ของโครงการอาจจะไม่สะดวกต่อการติดต่อ

- ส่วน FOODTHERAPY และ MASSAGETHERAPY ไม่สามารถรองรับผู้ใช้งานที่เดินมาจากทางเลียบบชายหาดได้สะดวก



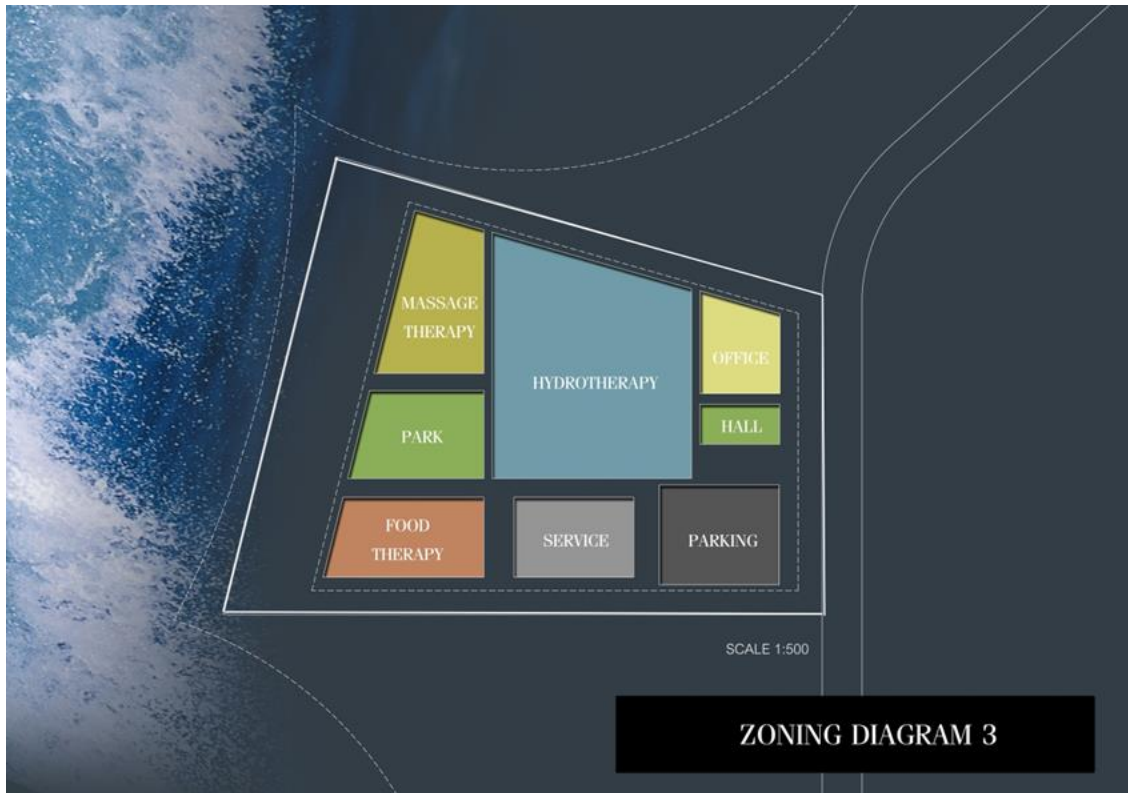
รูปภาพที่ 30 ZONING DIAGRAM รูปแบบที่ 2

รูปแบบ ZONING DIAGRAM 2

ข้อดี - เปิดพื้นที่โล่งตรงกลางเป็นส่วนของ PARK เพื่อเพิ่มบรรยากาศของการผ่อนคลาย ภายในโครงการได้ดี เพิ่มพื้นที่ว่างระหว่างฟังก์ชันของอาคาร

- ส่วน HYDROTHERAPY สามารถรับวิวได้ 3 ด้าน ของพื้นที่ตั้งโครงการ

ข้อเสีย - ส่วน FOODTHERAPY และ MASSAGETHERAPY ไม่ได้มุมมองวิว



รูปภาพที่ 31 ZONING DIAGRAM รูปแบบที่ 3

รูปแบบ ZONING DIAGRAM 3

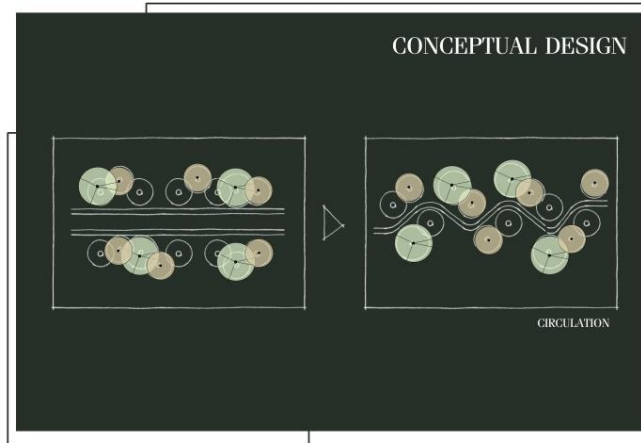
ข้อดี - ส่วน HYDROTHERAPY FOODTHERAPY และ MASSAGETHREAPY สามารถได้รับมุมมองวิวของพื้นที่ตั้งโครงการในทุกๆ ส่วน

ข้อเสีย - ไม่มีพื้นที่ว่างส่วนกลางระหว่างกลุ่มฟังก์ชัน ทำให้ไม่มีบรรยากาศภายใน

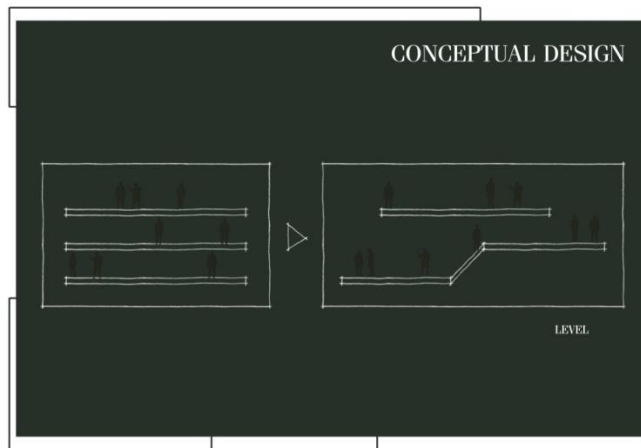
สรุป ZONING DIAGRAM

การนำรูปแบบการจัดวาง ZONING DIAGRAM 1 และ 2 รวมกันโดยการทำให้อันเนื่องกันของฟังก์ชันภายในโครงการได้รับมุมมองจากวิวตามธรรมชาติของพื้นที่ตั้งโครงการให้ได้มากที่สุด เพื่อประโยชน์ในการบำบัดและผ่อนคลายความเครียด และการออกแบบจัดวางรูปแบบให้มีสวนคอร์ตพื้นที่เปิดส่วนกลางระหว่างฟังก์ชัน เพื่อเพิ่มบรรยากาศภายในโครงการ

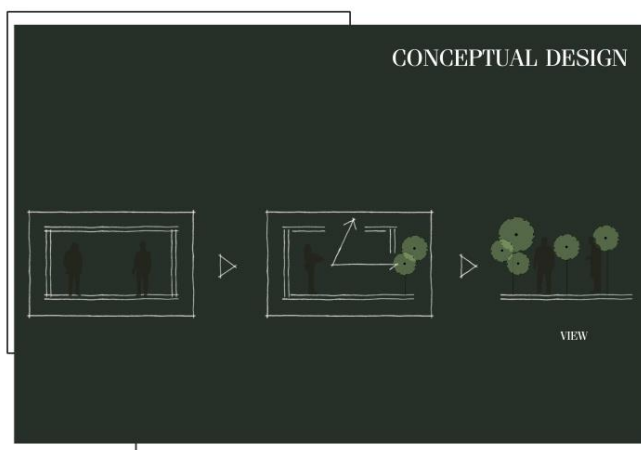
3.3. แนวความคิดการออกแบบพื้นที่ใช้งาน



รูปภาพที่ 32 ภาพแสดงการออกแบบ CIRCULATION



รูปภาพที่ 33 ภาพแสดงการออกแบบ LEVEL



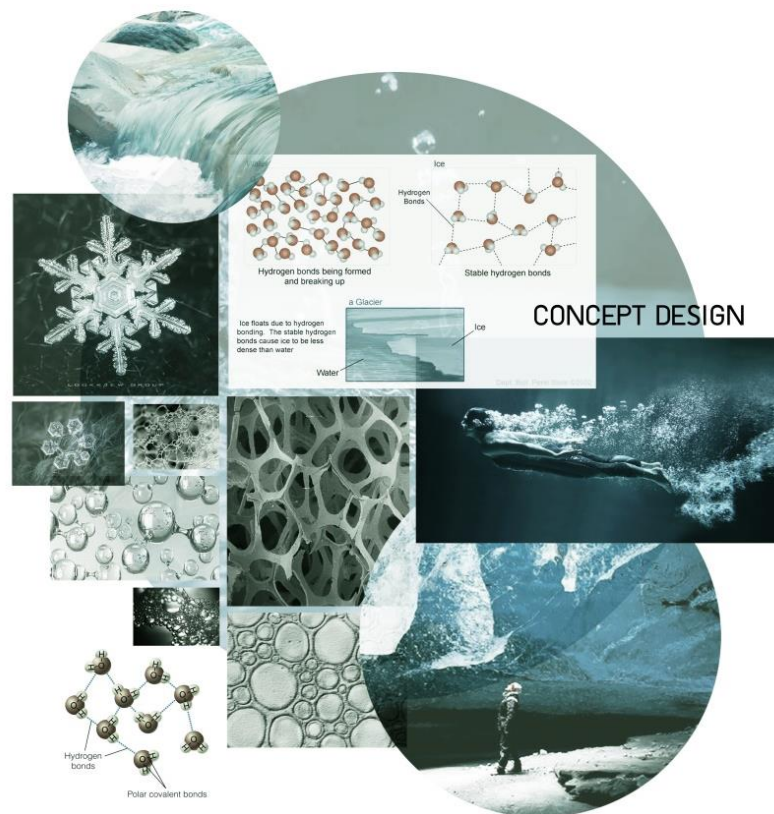
รูปภาพที่ 34 ภาพแสดงการออกแบบ VIEW

แนวความคิดของการออกแบบพื้นที่ใช้งานภายในโครงการ คือ ออกแบบให้ทางเดิน CIRCULATION เข้าถึงธรรมชาติให้ได้มากที่สุด เพิ่มบรรยากาศให้กับพื้นที่ เพื่อส่งเสริมการ

ผ่อนคลาย การออกแบบ SPACE ให้มีระดับที่สามารถมองเห็นพื้นที่กิจกรรมในแต่ละส่วนได้ และออกแบบให้ทุก ๆ พื้นที่กิจกรรมสามารถมองเห็นวิวโดยรอบ เพื่อประโยชน์ในการส่งเสริมด้านการผ่อนคลายทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

3.4. แนวความคิดในการออกแบบโครงการ

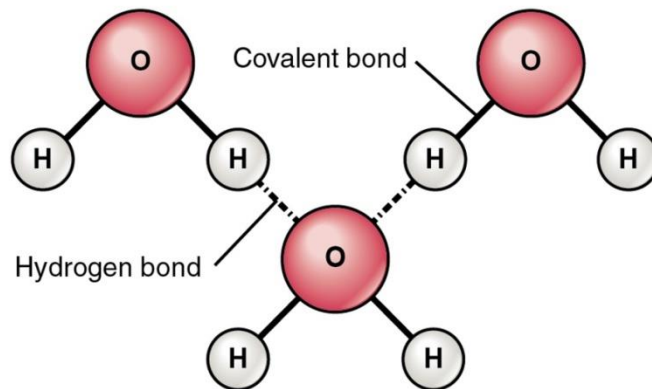
โครงการศูนย์วารีบำบัด เป็นโครงการที่ใช้น้ำเพื่อบำบัดและผ่อนคลายความเครียด เป็นการใช้วิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ร่วมกับการรับรู้ด้านประสาทสัมผัสทั้งห้า เพื่อเป็นปัจจัยในการสร้างภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจ



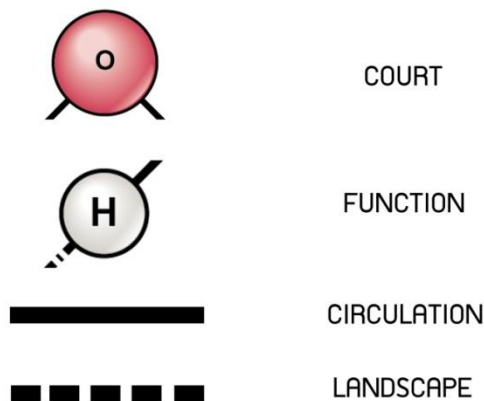
รูปภาพที่ 35 CONCEPT DESIGN

แนวความคิดหลักในการออกแบบรูปแบบโครงการ เป็นการออกแบบจากการเรียงตัวกันของโมเลกุลน้ำ สะท้อนออกมาในรูปแบบการจัดวางผังของอาคาร เป็นลักษณะของการแทนค่าสมการโครงสร้างน้ำมากกว่าการเลียนแบบรูปทรงตามธรรมชาติโดยการแทนค่าแบ่งออกเป็น 4 ส่วน

1. ออกซิเจน o แทนค่าในส่วนของการเปิดคอร์ตพื้นที่ส่วนกลาง เป็นพื้นที่น้ำเพื่อสามารถช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนให้กับพื้นที่ภายในโครงการ สร้างบรรยากาศเพื่อเพิ่มความผ่อนคลาย
2. ไฮโดรเจน H แทนค่าในส่วนของฟังก์ชันโครงการที่เกาะล้อมรอบพื้นที่คอร์ตน้ำที่เป็นพื้นที่โล่ง เพื่อให้ทุกๆ ฟังก์ชันสามารถมองเห็นพื้นที่ธรรมชาติภายในโครงการได้มากที่สุด
3. เส้นพันธะไฮโดรเจน เป็นเส้นที่ใช้ยึดอะตอมออกซิเจนกับไฮโดรเจน แทนค่าเป็นในส่วนของ circulation ภายในอาคารของโครงการ
4. เส้นประพันธะโควาเลน เป็นเส้นที่เชื่อมโมเลกุลน้ำหลายโมเลกุลรวมกันจนเป็นพันธะที่เป็นโครงข่าย แทนค่าเป็นในส่วนของ circulation landscape ภายนอกโครงการ เชื่อมต่ออาคาร

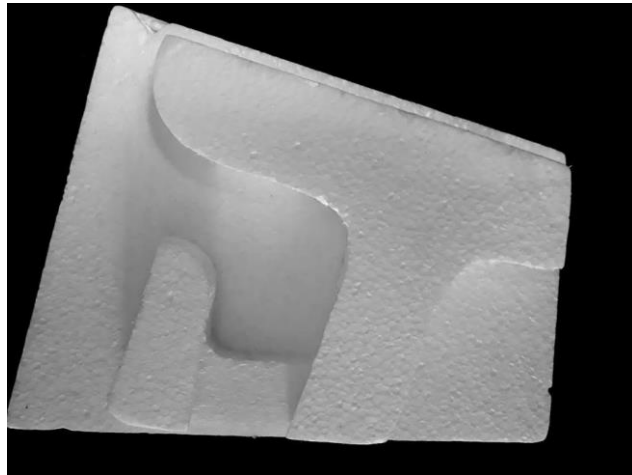


ลักษณะการวางผังรูปแบบอาคาร

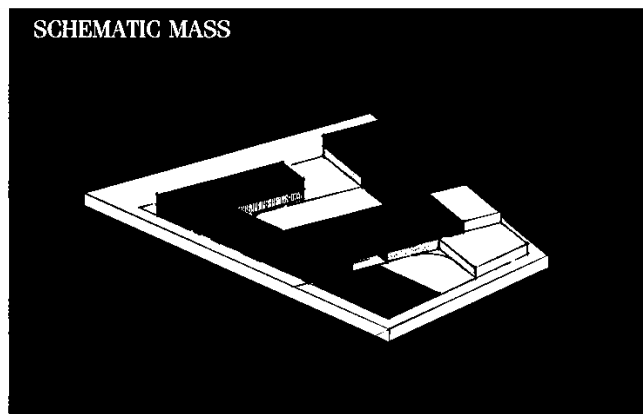


รูปภาพที่ 36 ภาพแสดงการแทนค่าการออกแบบตาม CONCEPT

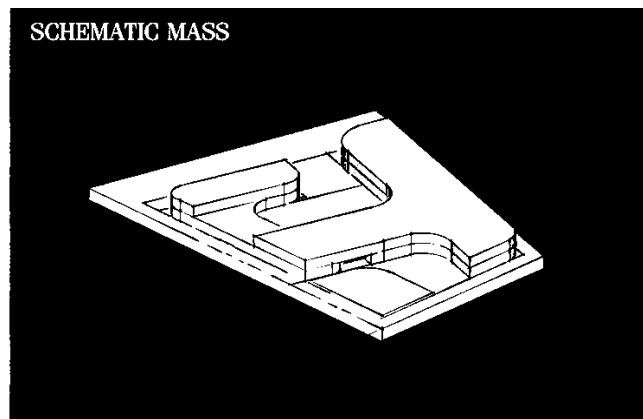
3.5. การนำเสนอรูปแบบอาคาร



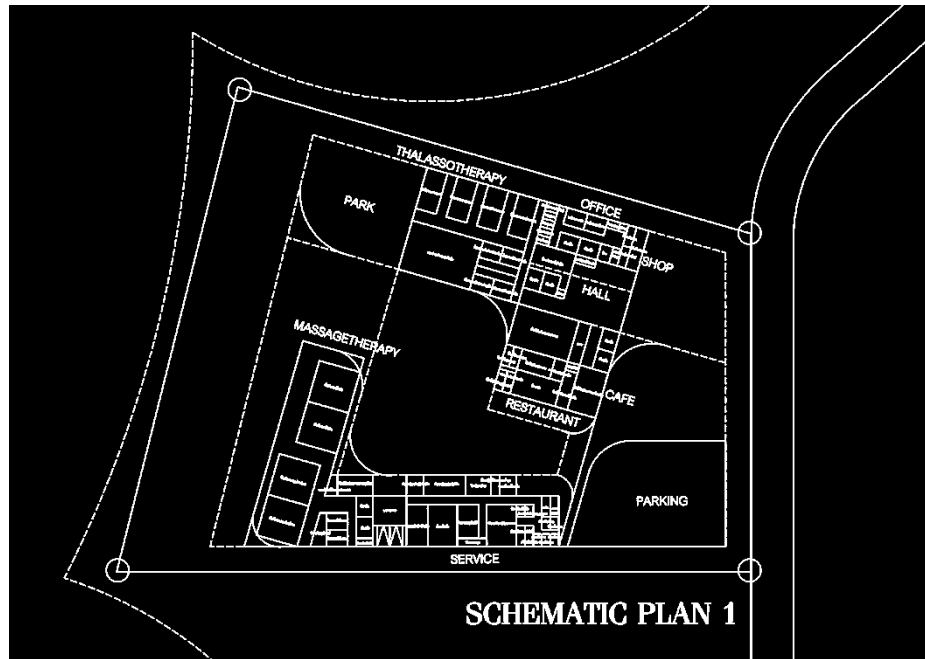
รูปภาพที่ 37 การนำเสนอรูปแบบอาคาร ครั้งที่ 1



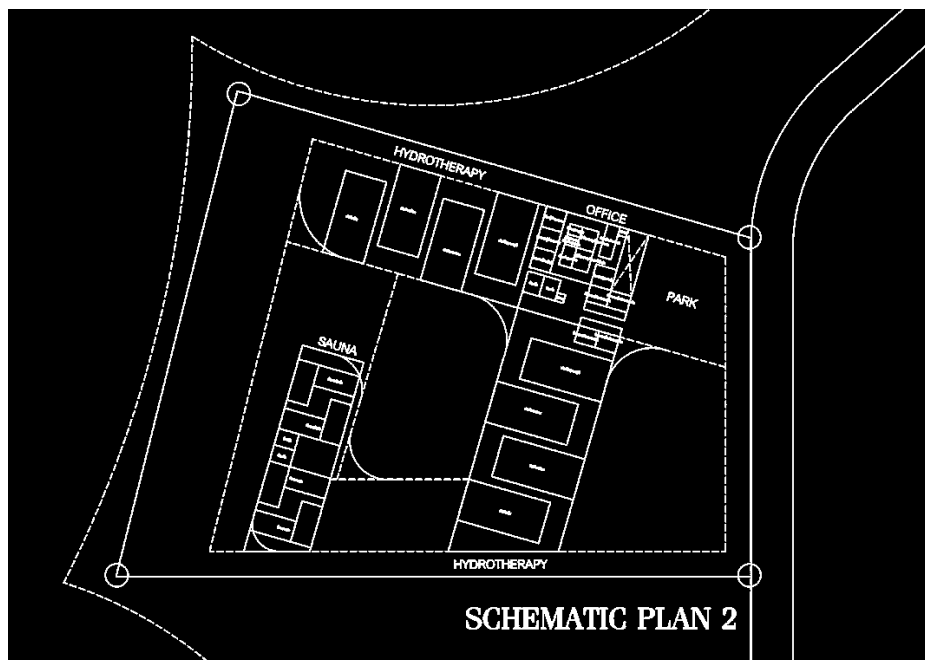
รูปภาพที่ 38 SCHEMATIC MASS



รูปภาพที่ 39 SCHEMATIC MASS

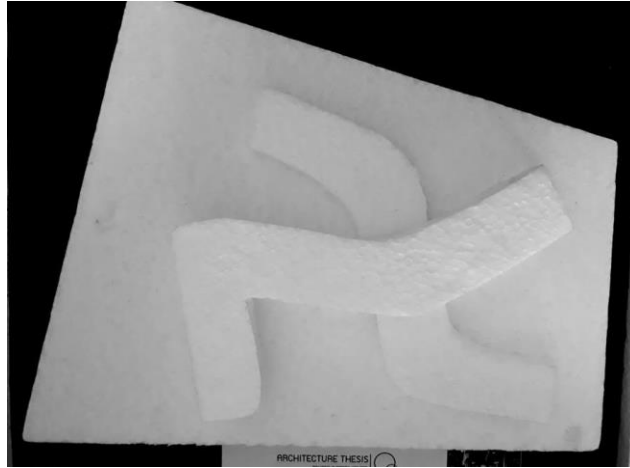


รูปภาพที่ 40 SCHEMATIC PLAN FLOOR 1



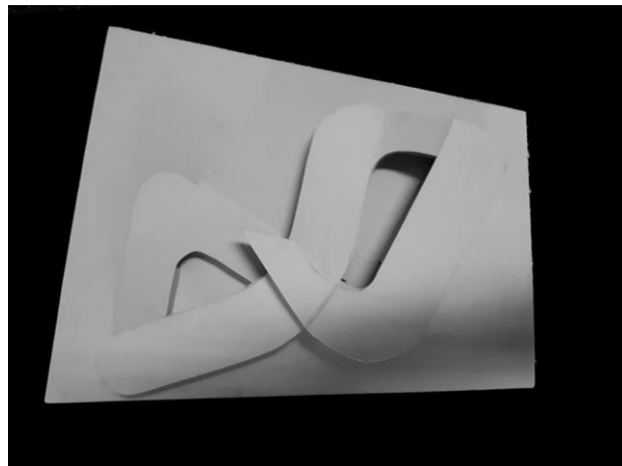
รูปภาพที่ 41 SCHEMATIC PLAN FLOOR 2

นำเสนอการจัดวางรูปแบบอาคาร ครั้งที่ 1 โดยการวางผังตามลักษณะของ ZONING DIAGRAM ออกแบบให้ในทุกๆ ส่วนของฟังก์ชันภายในโครงการได้รับมุมมองจากวิวตามธรรมชาติของพื้นที่ตั้งโครงการให้ได้มากที่สุด



รูปภาพที่ 42 การนำเสนอรูปแบบอาคาร ครั้งที่ 2

พัฒนารูปแบบอาคาร ครั้งที่ 2 ออกแบบรูปแบบอาคารโดยการจัดวางอาคารในลักษณะที่มีพื้นที่ว่างหลาย ๆ มุมมองภายในโครงการ เพื่อดึงลักษณะบรรยากาศธรรมชาติของพื้นที่ตั้งให้เข้าถึงพื้นที่ภายในโครงการ เพิ่มการผ่อนคลายทางด้านจิตใจและการมองเห็น



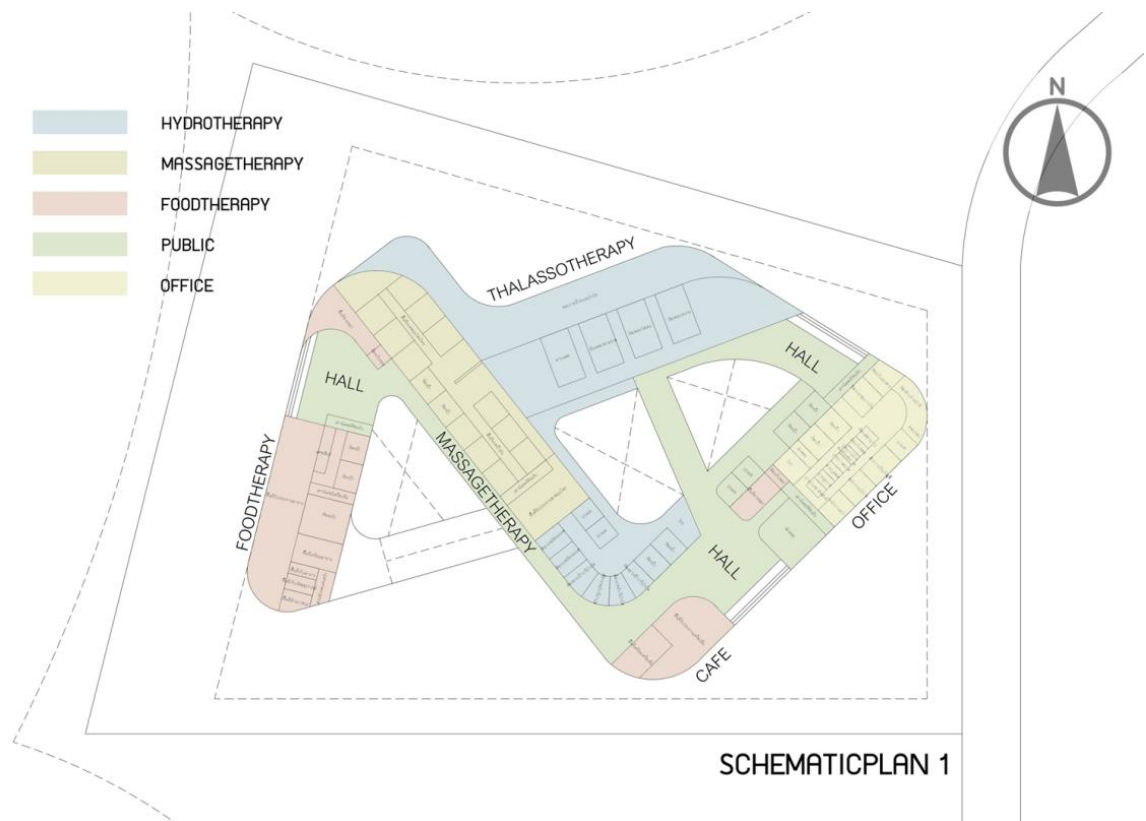
รูปภาพที่ 43 การนำเสนอรูปแบบอาคาร ครั้งที่ 3

พัฒนารูปแบบอาคาร ครั้งที่ 3 โดยการใช้แนวความคิดในการจัดวางผังของโครงการ การเรียงตัวกันของโมเลกุลน้ำ การแทนค่าสมการเพื่อเป็นการออกแบบทางสถาปัตยกรรม มีลักษณะการวางคอร์ตกลางและฟังก์ชันเกาะล้อมรอบพื้นที่ว่าง

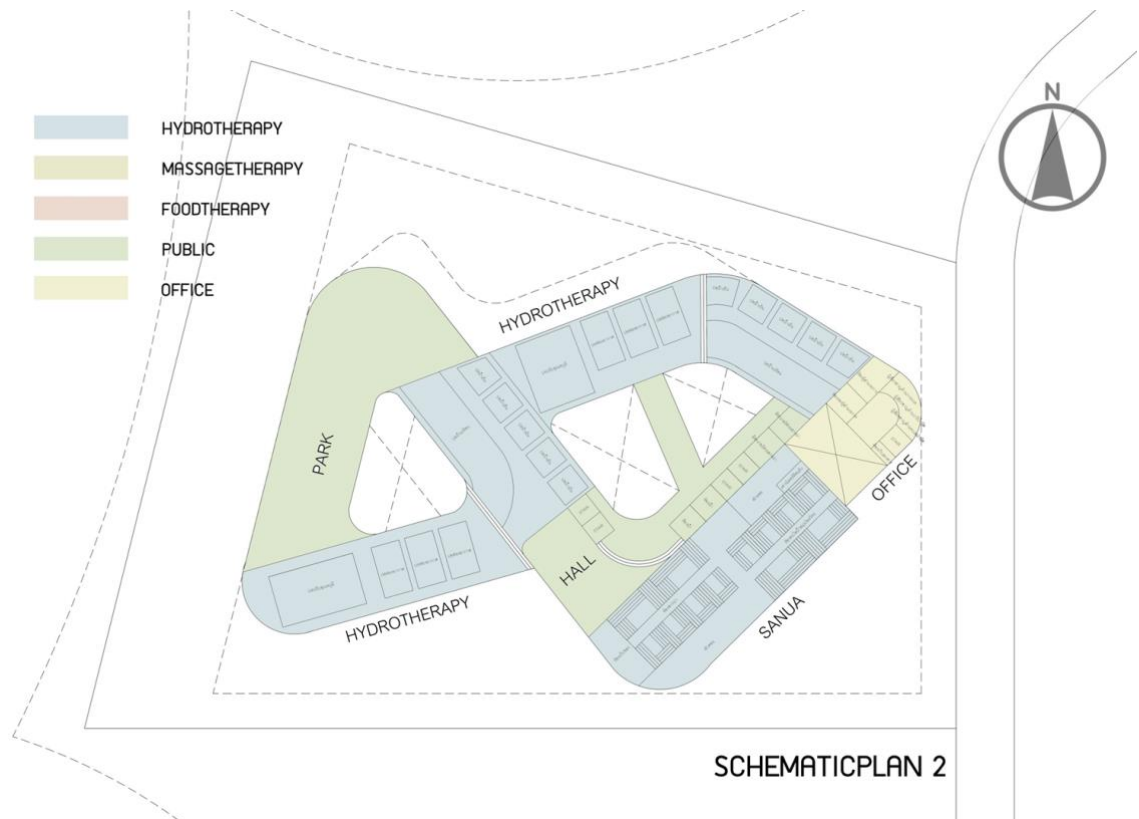


รูปภาพที่ 44 การนำเสนอรูปแบบอาคาร ครั้งที่ 4

พัฒนารูปแบบอาคาร ครั้งที่ 4 รูปแบบแปลนอาคาร การเชื่อมต่อกันของพื้นที่กิจกรรมภายในอาคาร ให้เกิดฟังก์ชันที่ใช้งานพื้นที่แบบ OUTDOOR ให้เข้าถึงบริบททะเลโดยรอบพื้นที่ตั้ง และพัฒนาการออกแบบรูปแบบการจัดวางผังของโครงการ



รูปภาพที่ 45 SCHEMATIC PLAN FLOOR 1



รูปภาพที่ 46 SCHEMATIC PLAN FLOOR 2



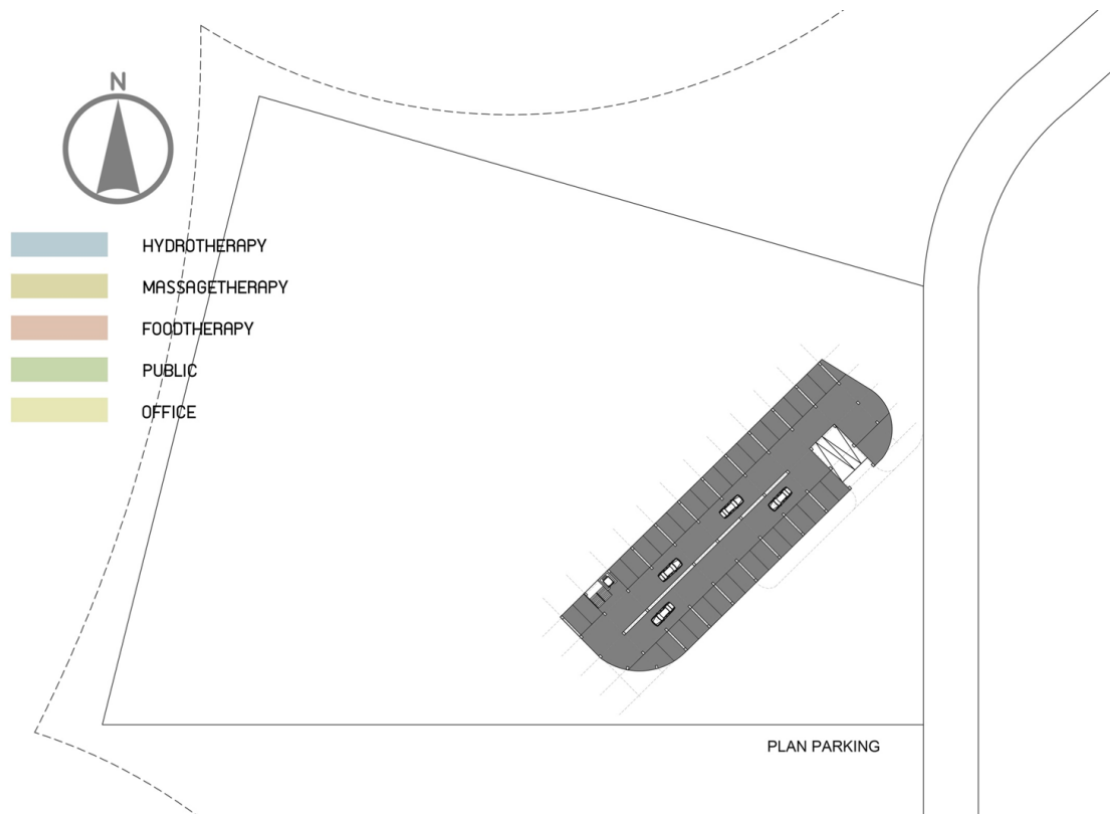
รูปภาพที่ 47 การนำเสนอรูปแบบอาคาร ครั้งที่ 5

พัฒนารูปแบบอาคาร ครั้งที่ 5 โดยการแยกอาคารให้เป็นลักษณะของกลุ่มอาคารที่มีความห่างกัน เพื่อเพิ่มบรรยากาศ เชื่อมระหว่างอาคารโดยทางเดินเพื่อให้มีลักษณะอาคารที่ยังต่อเนื่องกัน

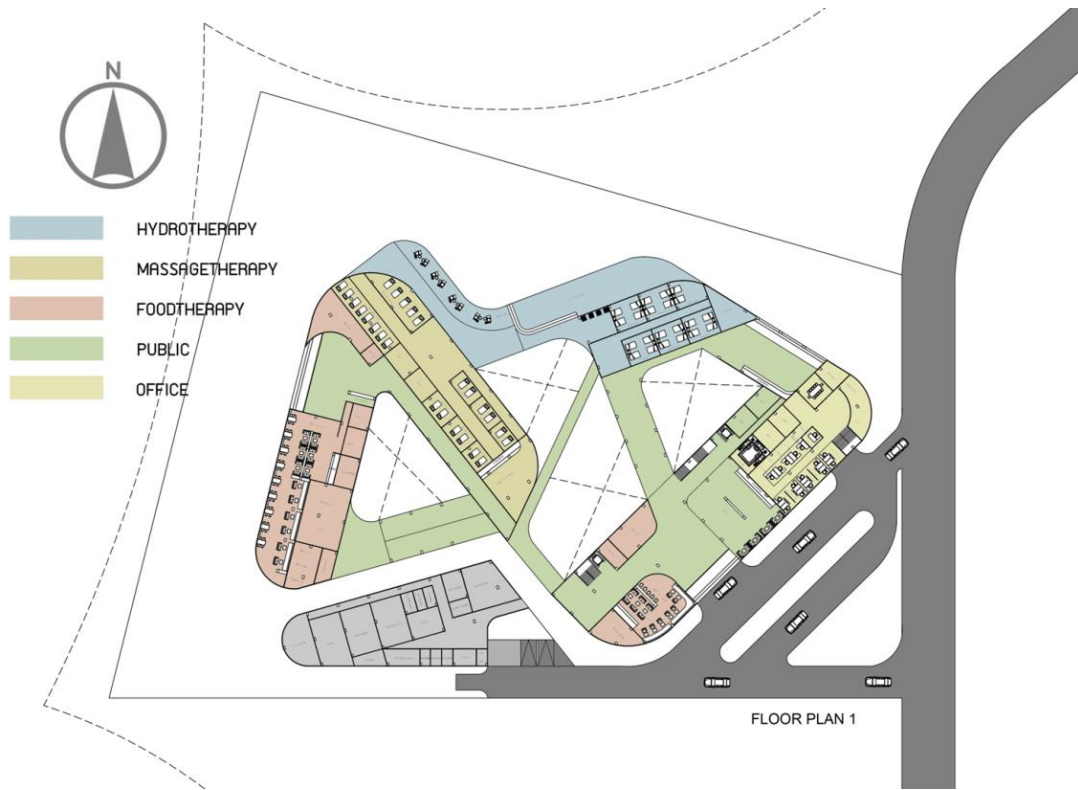


รูปภาพที่ 48 การนำเสนอรูปแบบอาคาร ครั้งที่ 6

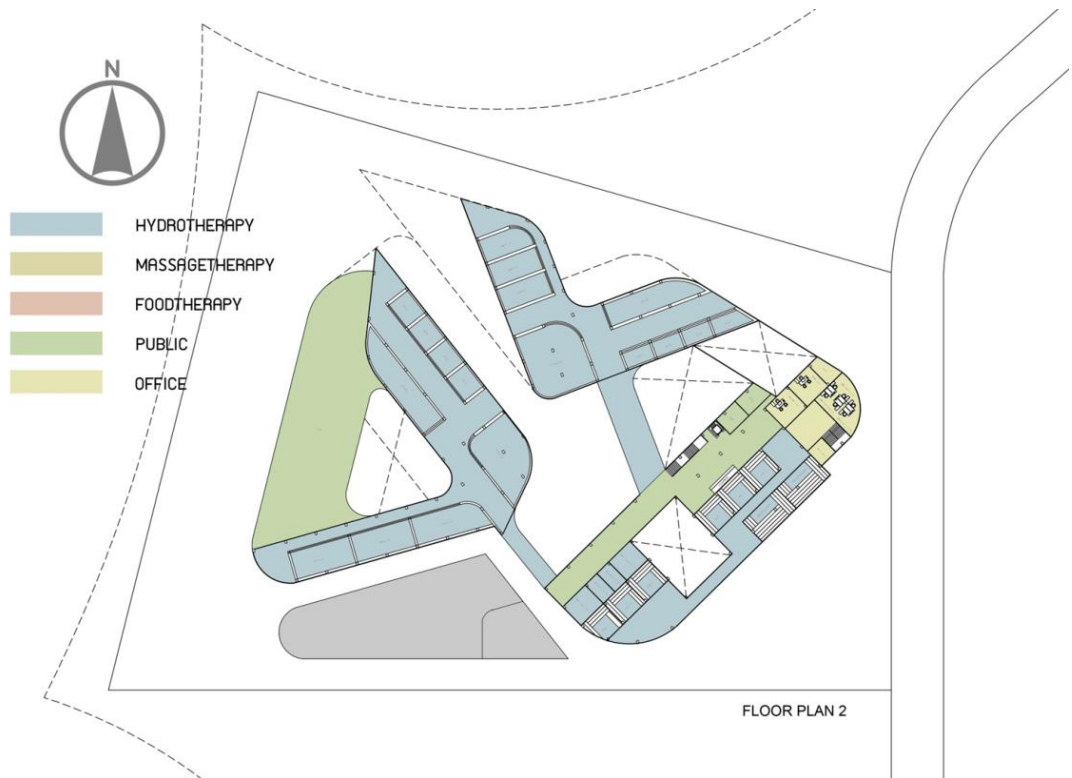
พัฒนารูปแบบอาคาร ครั้งที่ 6 เพิ่มรายละเอียดของรูปแบบอาคาร มีการออกแบบเพื่อการนำแสงธรรมชาติเข้ามาใช้ภายในอาคาร และการขยายพื้นที่คอร์ตน้ำให้มีขนาดกว้างขึ้นเพื่อเพิ่มปริมาณออกซิเจนของพื้นที่ใช้งานระหว่างอาคาร ตามแนวความคิดของโครงการ



รูปภาพที่ 49 SCHEMATIC PLAN FLOOR G



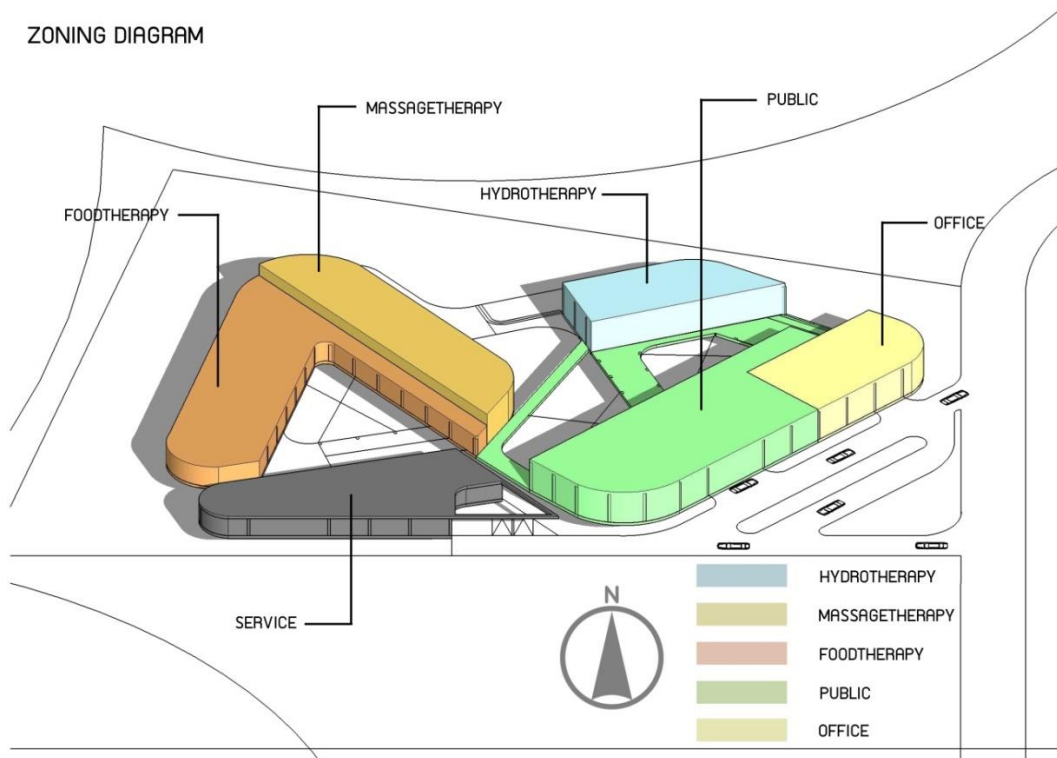
รูปภาพที่ 50 SCHEMATIC PLAN FLOOR 1



รูปภาพที่ 51 SCHEMATIC PLAN FLOOR 2

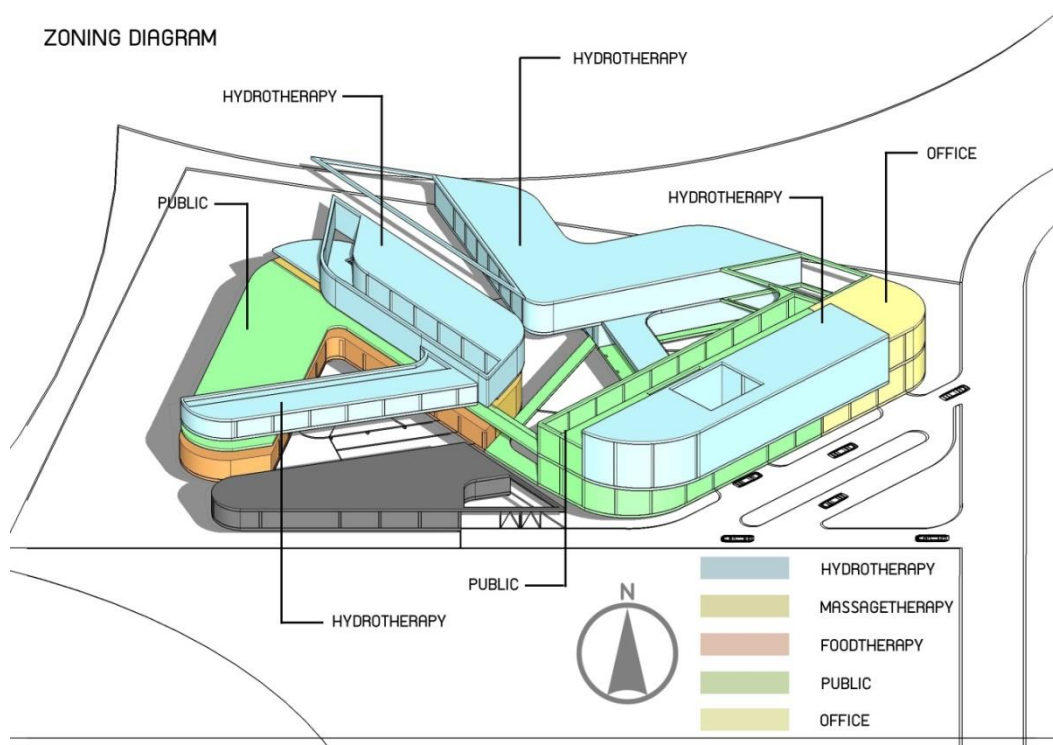
3.6. MASS ZONING DIAGRAM

ZONING DIAGRAM



รูปภาพที่ 52 MASS ZONING DIAGRAM FLOOR 1

ZONING DIAGRAM

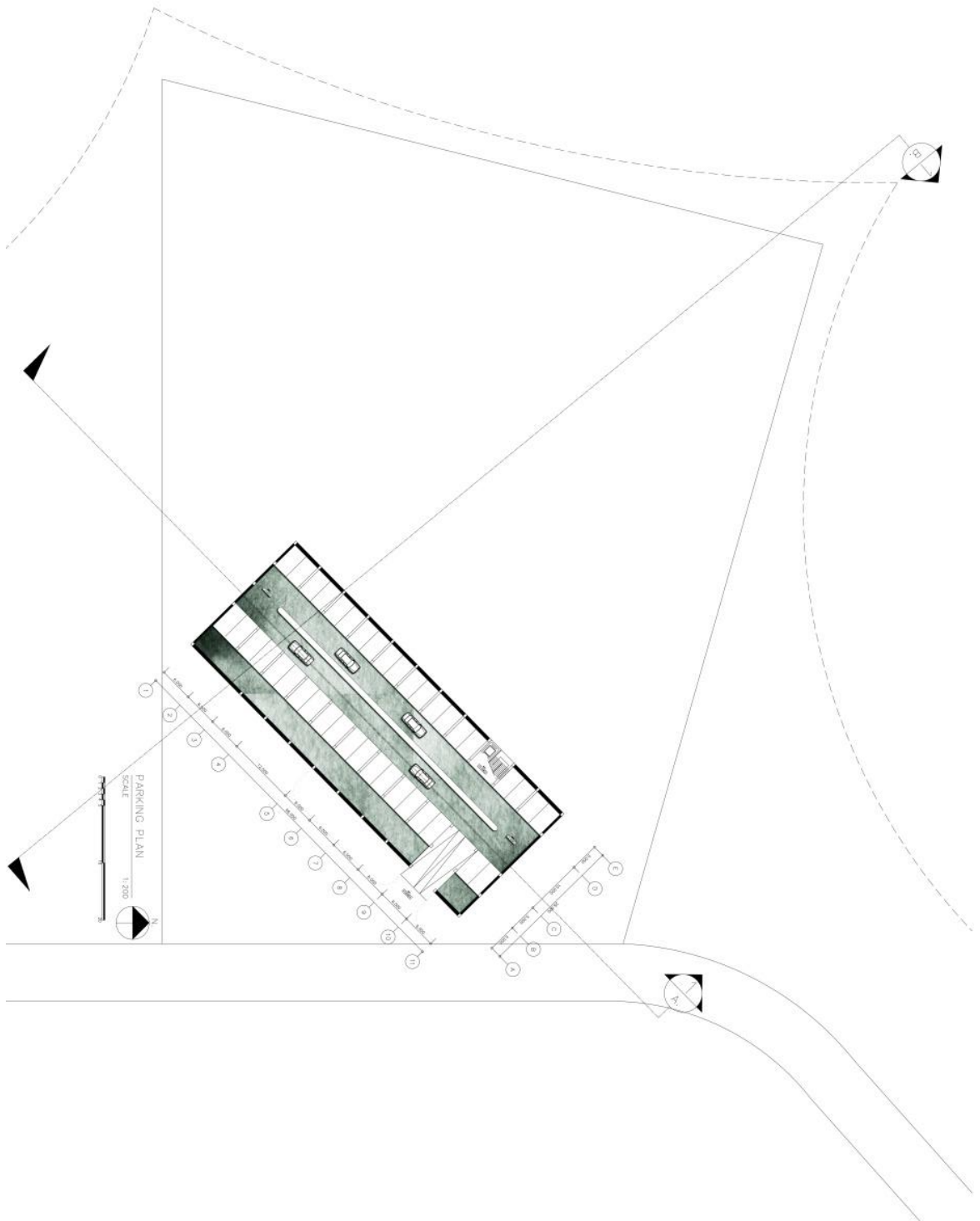


รูปภาพที่ 53 MASS ZONING DIAGRAM FLOOR 2

4. การแสดงแบบสถาปัตยกรรม (Architectural Presentation)



รูปภาพที่ 54 แสดงผังบริเวณทั้งหมดของโครงการ (การแสดงผลขั้นสุดท้าย)



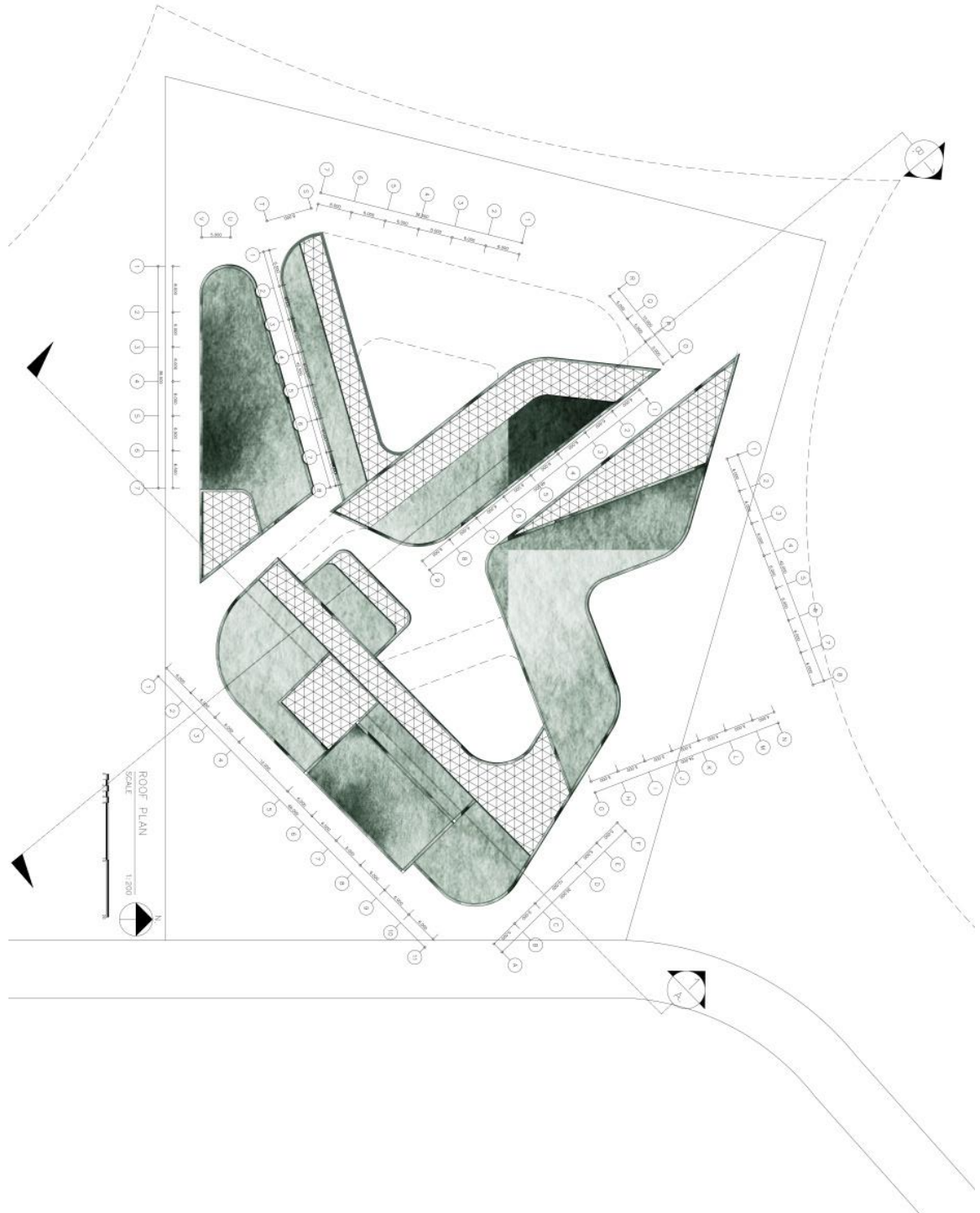
รูปภาพที่ 55 แสดงผังชั้นใต้ดินของโครงการ (การแสดงผลขั้นสุดท้าย)



รูปภาพที่ 56 แสดงผังชั้น1ของโครงการ (การแสดงผลแบบขั้นสุดท้าย)



รูปภาพที่ 57 แสดงผังชั้น2ของโครงการ (การแสดงผลแบบขั้นสุดท้าย)



รูปภาพที่ 58 แสดงผังชั้นหลังคาของโครงการ (การแสดงผลแบบขั้นสุดท้าย)



รูปภาพที่ 59 แสดงรูปด้าน 1 ของโครงการ



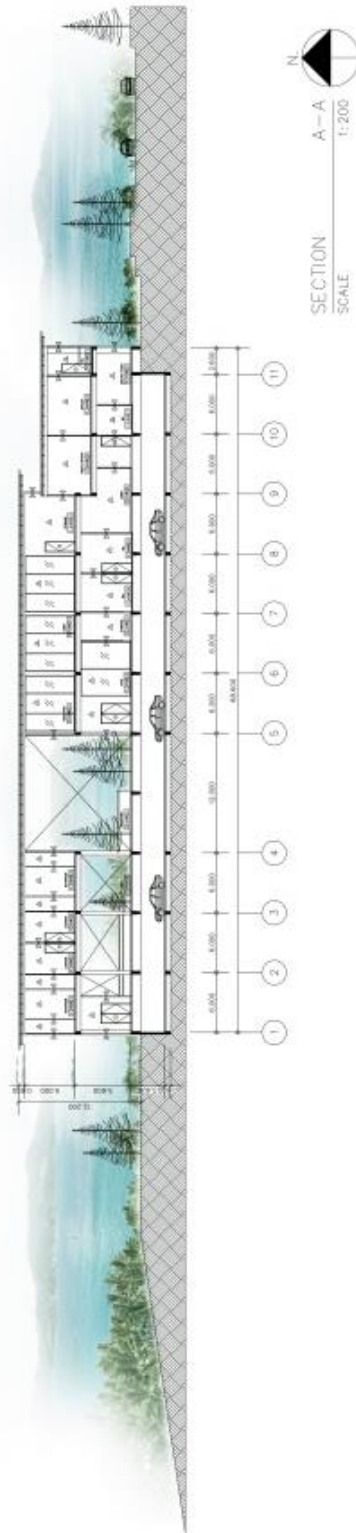
รูปภาพที่ 60 แสดงรูปด้าน 2 ของโครงการ



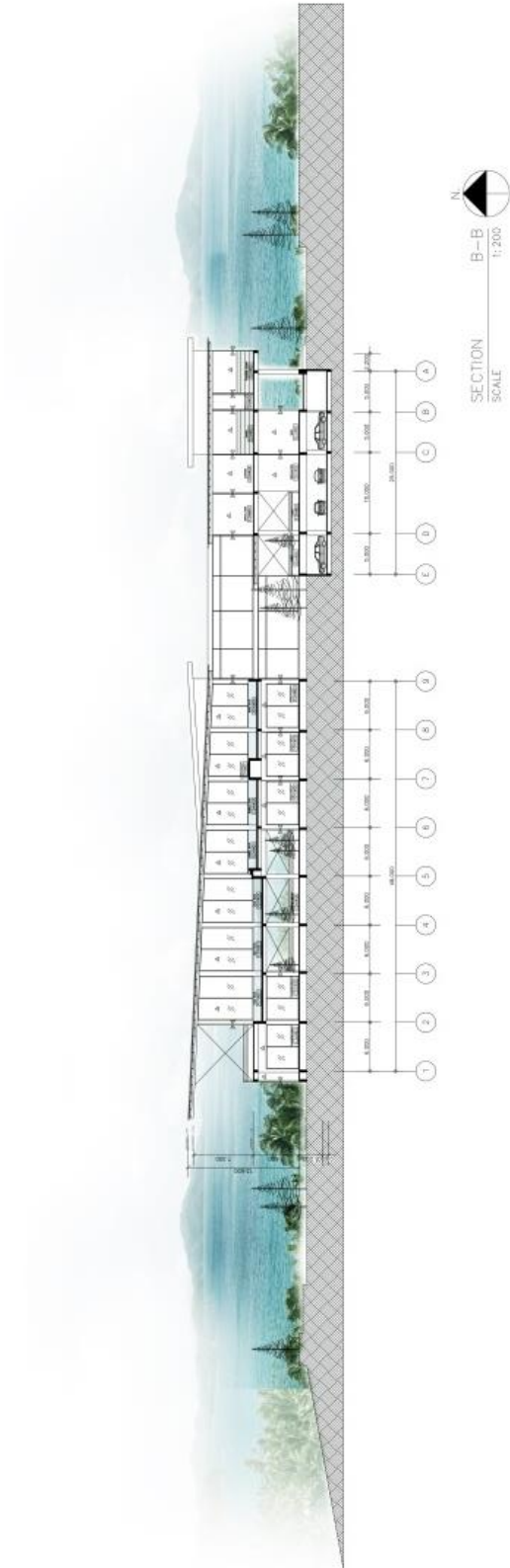
รูปภาพที่ 61 แสดงรูปด้าน 3 ของโครงการ



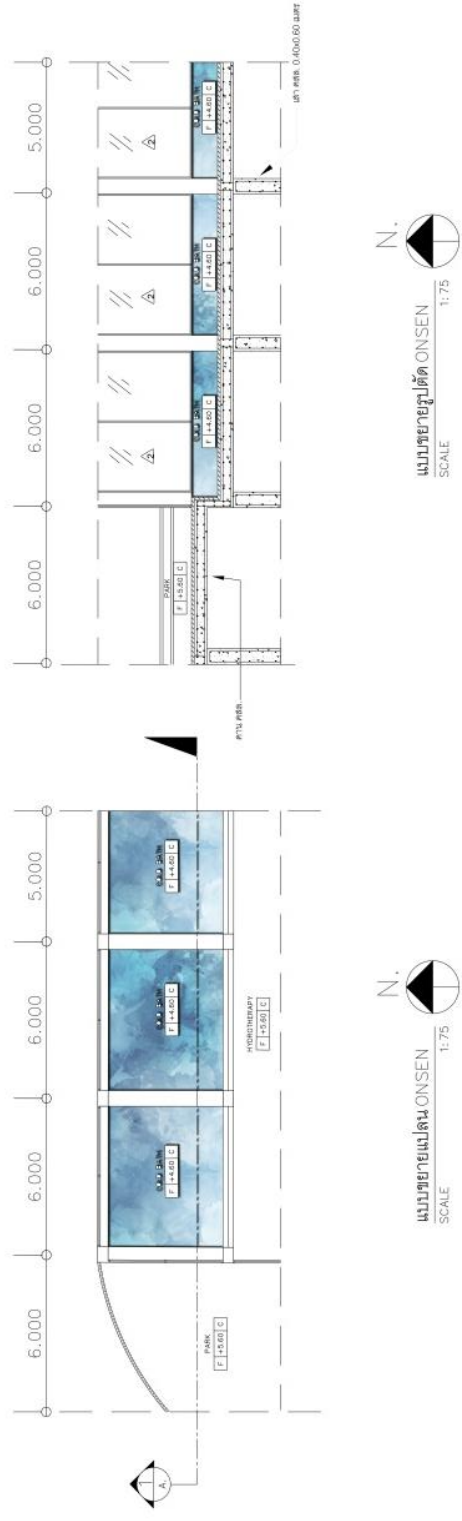
รูปภาพที่ 62 แสดงรูปด้าน 4 ของโครงการ



รูปภาพที่ 63 แสดงรูปตัด A-A ของโครงการ



รูปภาพที่ 64 แสดงรูปตัด B-B ของโครงการ



รูปภาพที่ 65 แสดงแบบขยาย ONSEN



AQUATIC THERAPY CENTER

รูปภาพที่ 66 แสดงรูปทัศนียภาพภายนอกของโครงการ



AQUATIC THERAPY CENTER

รูปภาพที่ 67 แสดงรูปทัศนียภาพภายนอกของโครงการ



รูปภาพที่ 68 แสดงรูปทัศนียภาพภายนอกของโครงการ

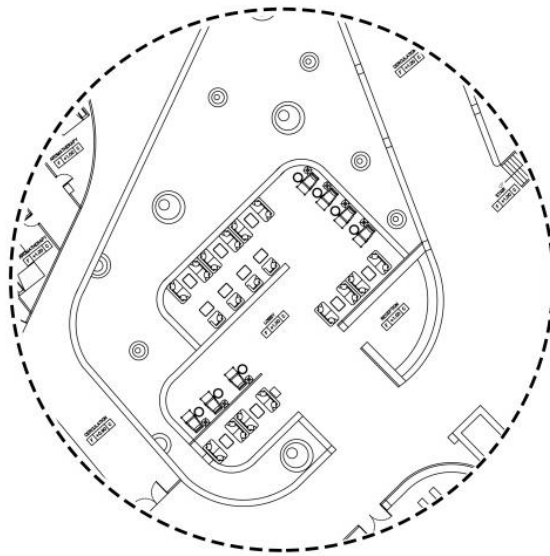


รูปภาพที่ 69 แสดงรูปทัศนียภาพภายนอกของโครงการ



ARCHITECTURE THESIS | 
 AQUATIC THERAPY CENTER

รูปภาพที่ 70 แสดงรูปทัศนียภาพภายนอกของโครงการ

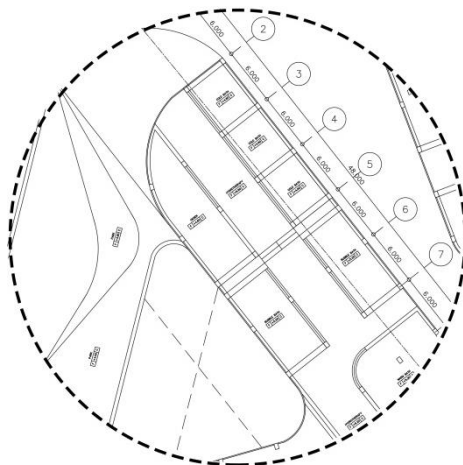


LOBBY PLAN

รูปภาพที่ 71 แสดงแปลนส่วน LOBBY



รูปภาพที่ 72 แสดงทัศนียภาพภายในส่วน LOBBY

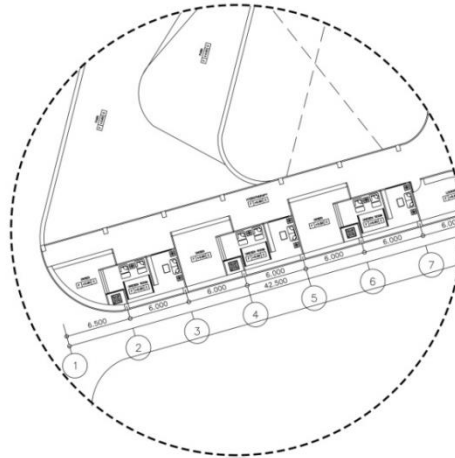


ONSEN PLAN

รูปภาพที่ 73 แสดงแปลนส่วน ONSEN



รูปภาพที่ 74 แสดงทัศนียภาพภายในส่วน ONSEN

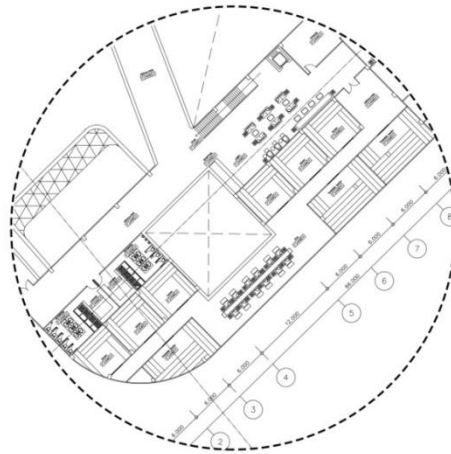


PRIVATE ONSEN PLAN

รูปภาพที่ 75 แสดงแปลนส่วน PRIVATE ONSEN



รูปภาพที่ 76 แสดงทัศนียภาพภายในส่วน PRIVATE ONSEN

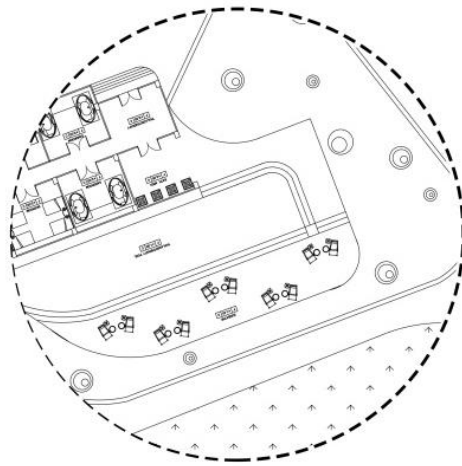


SAUNA PLAN

รูปภาพที่ 77 แสดงแปลนส่วน SAUNA



รูปภาพที่ 78 แสดงทัศนียภาพภายในส่วน SAUNA

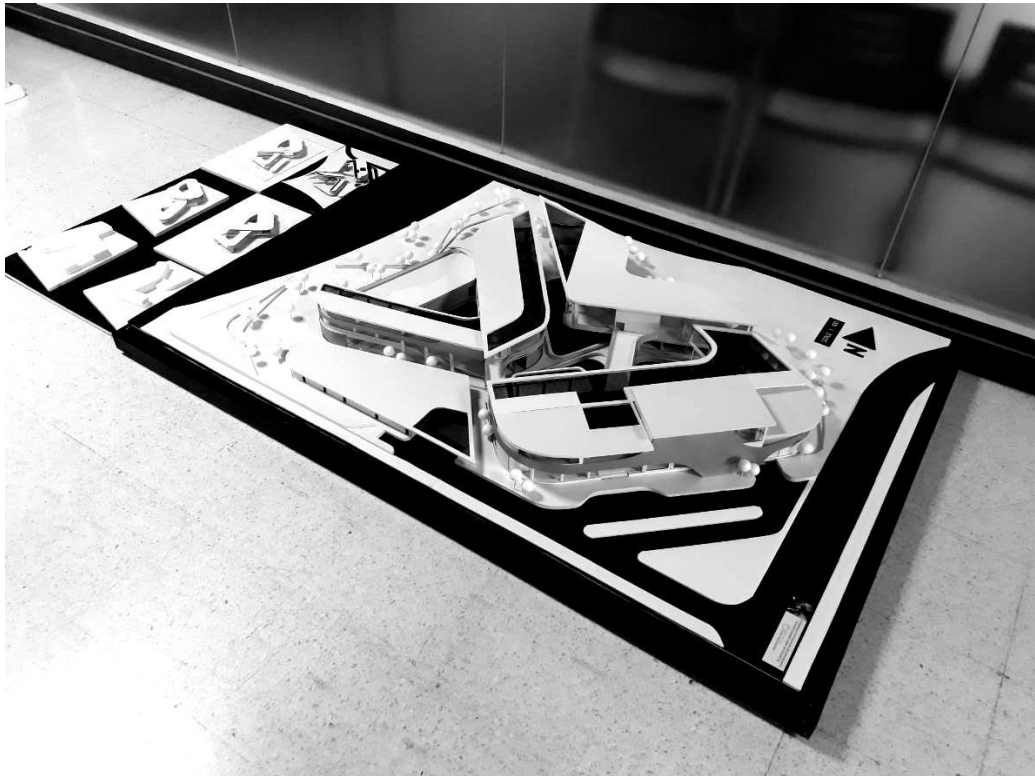


THALASSOTHERAPY PLAN

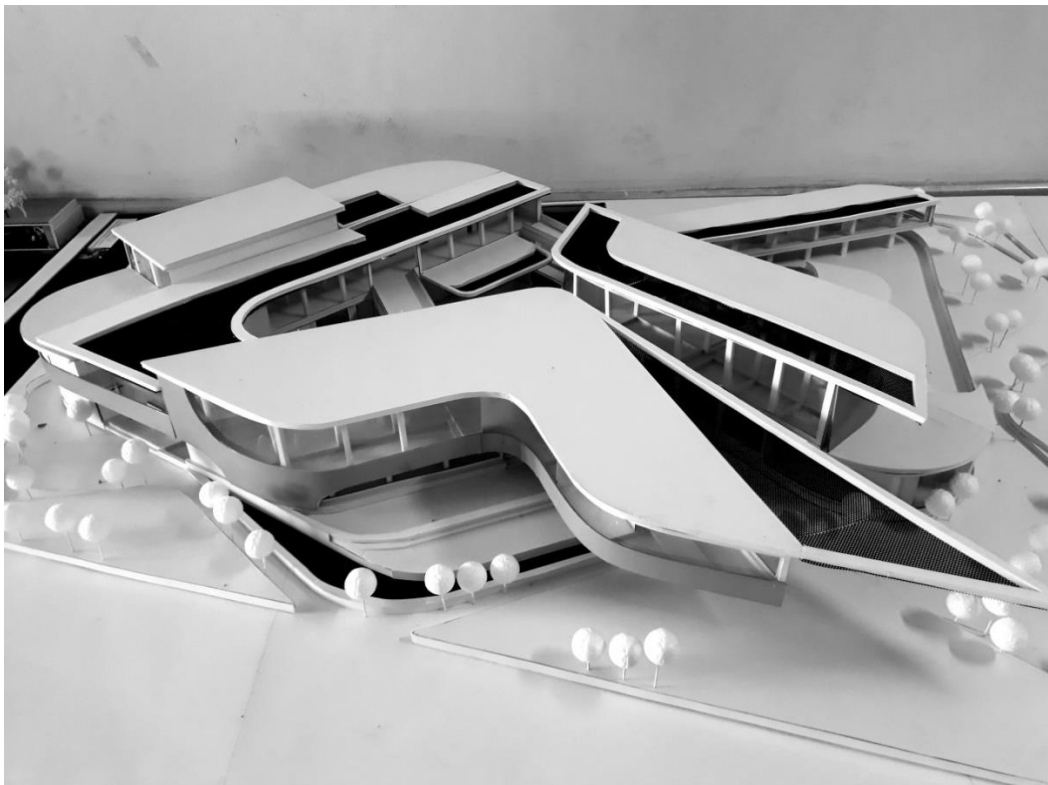
รูปภาพที่ 79 แสดงแปลนส่วน THALASSOTHERAPY



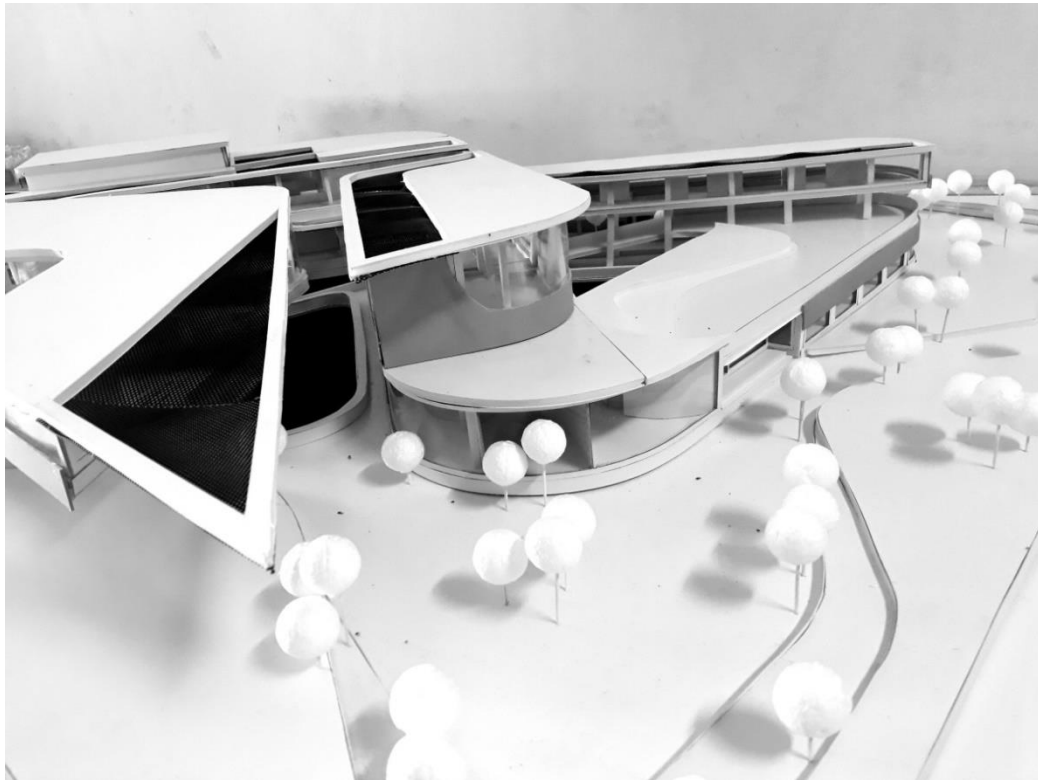
รูปภาพที่ 80 แสดงทัศนียภาพภายในส่วน THALASSOTHERAPY



รูปภาพที่ 81 แสดงหุ่นจำลองภายในโครงการ



รูปภาพที่ 82 แสดงหุ่นจำลองภายในโครงการ



รูปภาพที่ 83 แสดงหุ่นจำลองภายในโครงการ



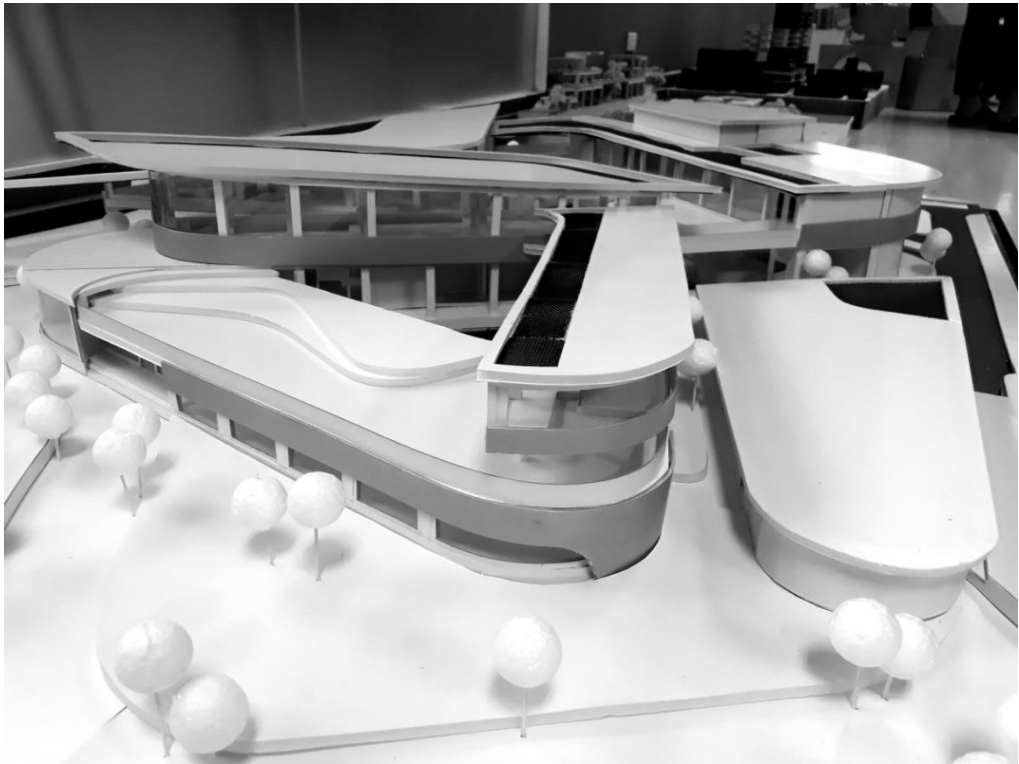
รูปภาพที่ 84 แสดงหุ่นจำลองภายในโครงการ



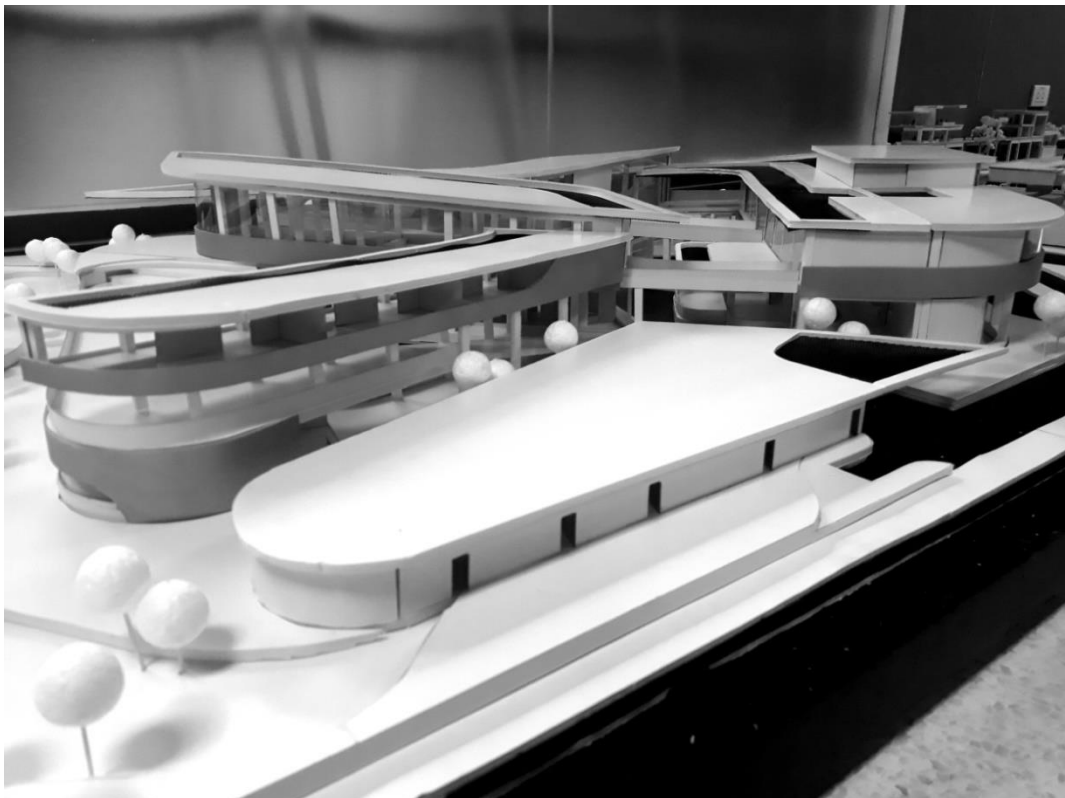
รูปภาพที่ 85 แสดงหุ่นจำลองภายในโครงการ



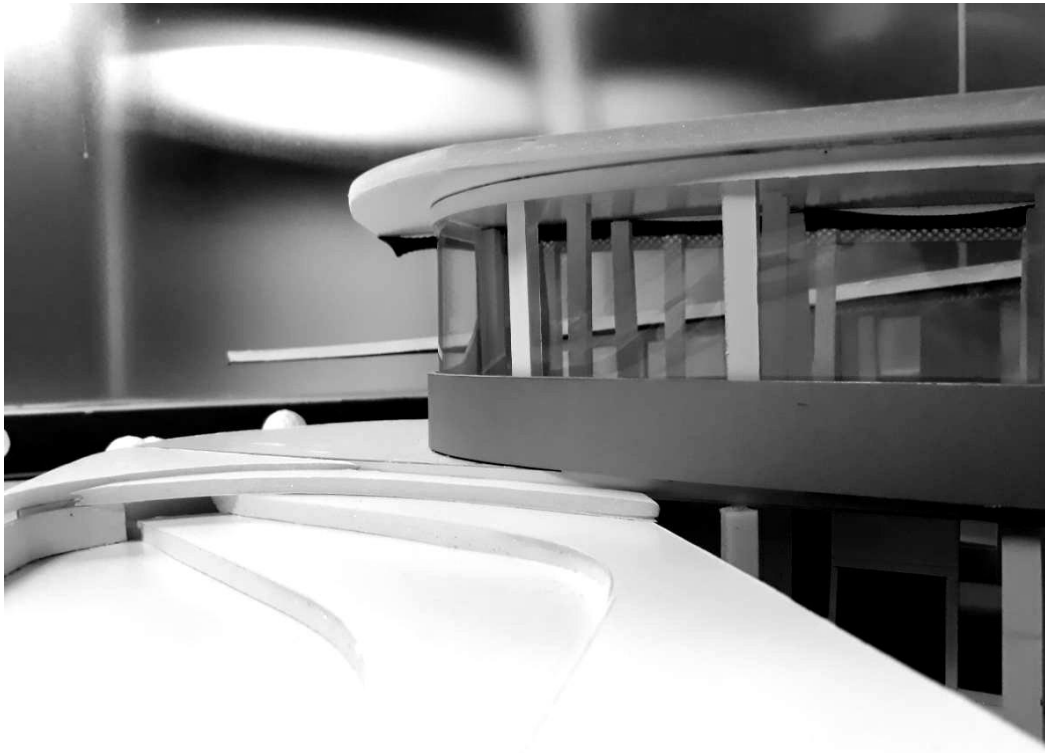
รูปภาพที่ 86 แสดงหุ่นจำลองภายในโครงการ



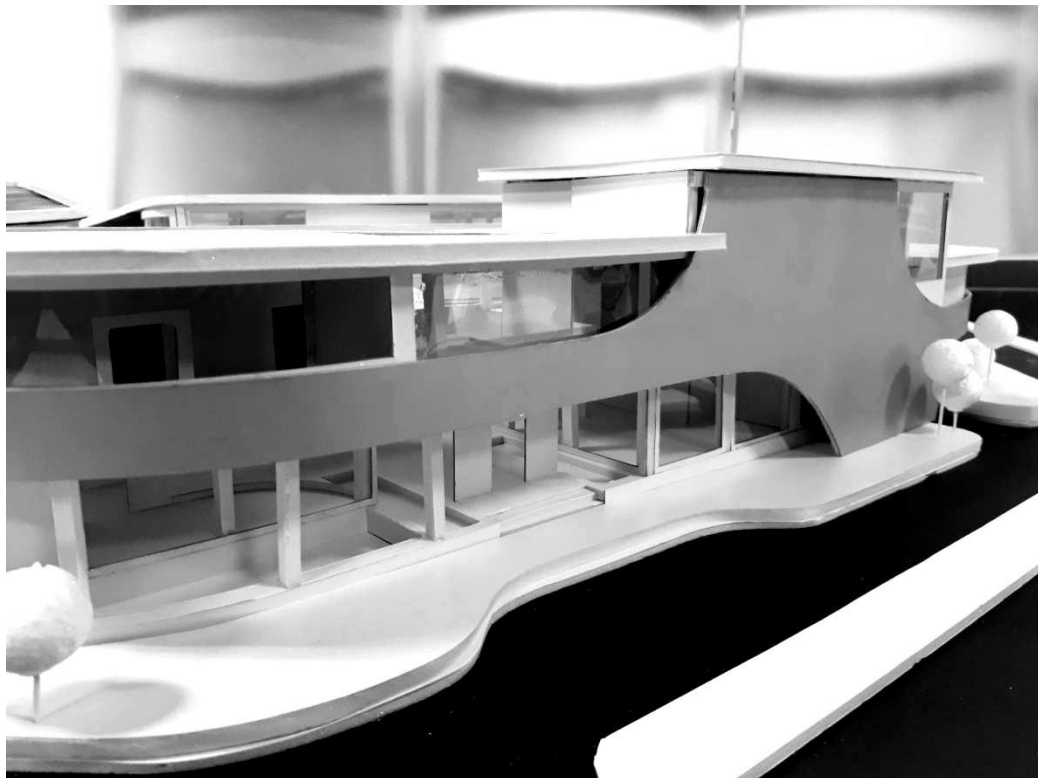
รูปภาพที่ 87 แสดงหุ่นจำลองภายในโครงการ



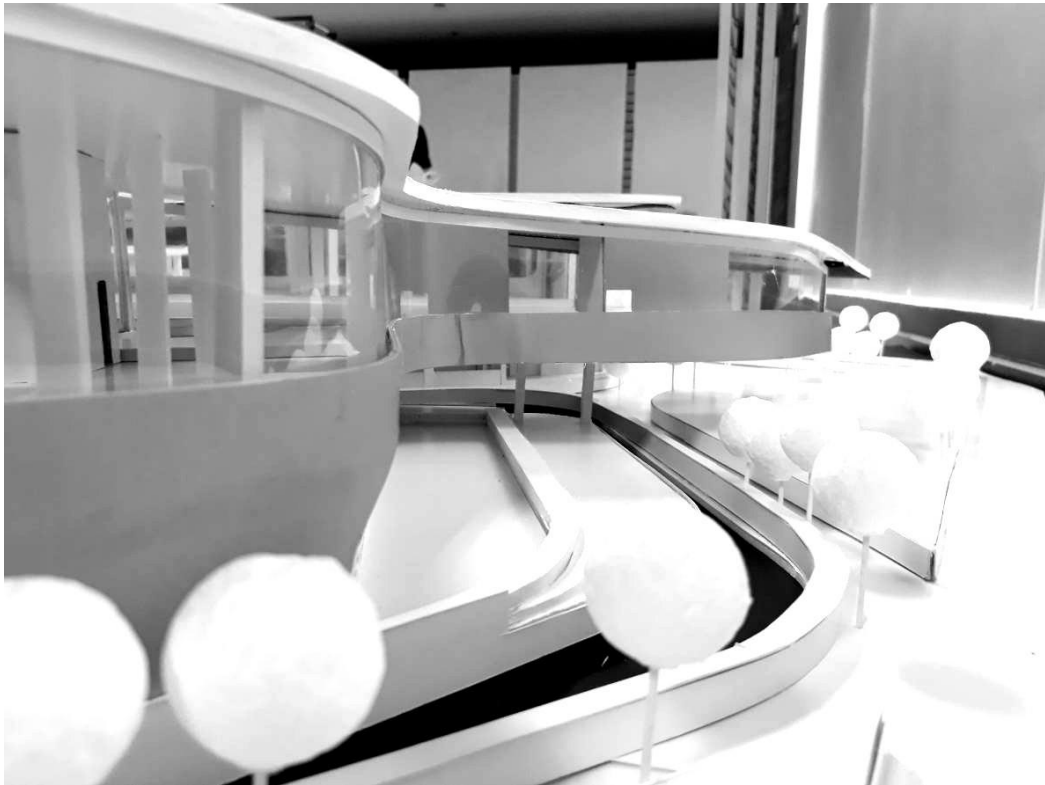
รูปภาพที่ 88 แสดงหุ่นจำลองภายในโครงการ



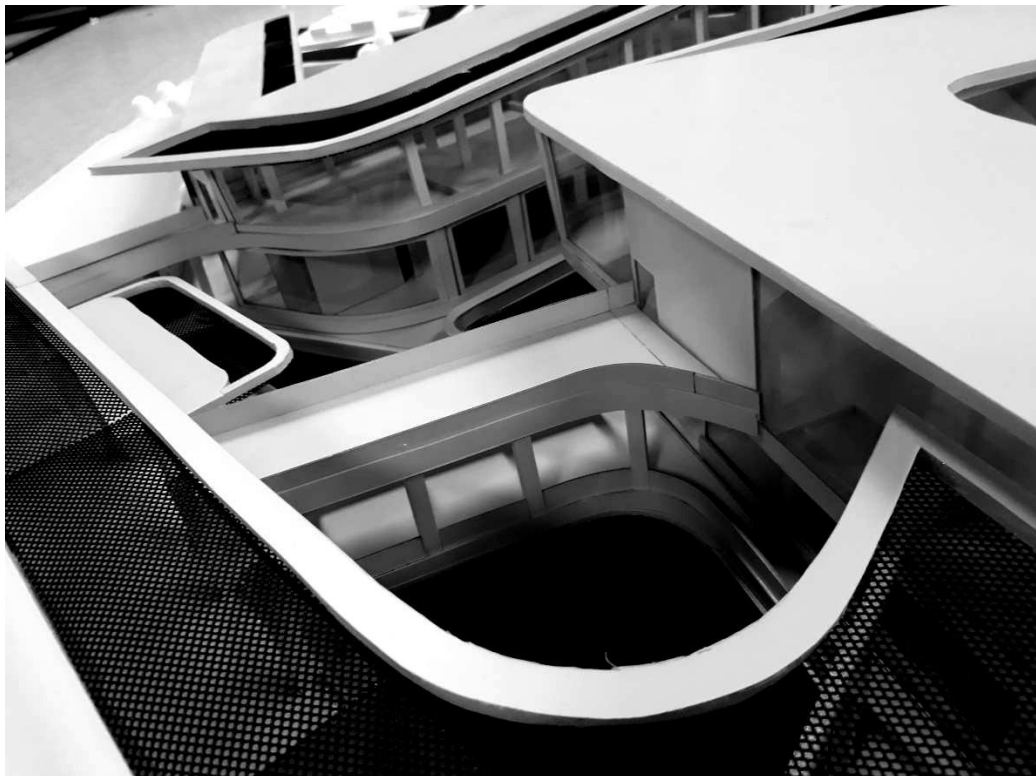
รูปภาพที่ 89 แสดงหุ่นจำลองภายในโครงการ



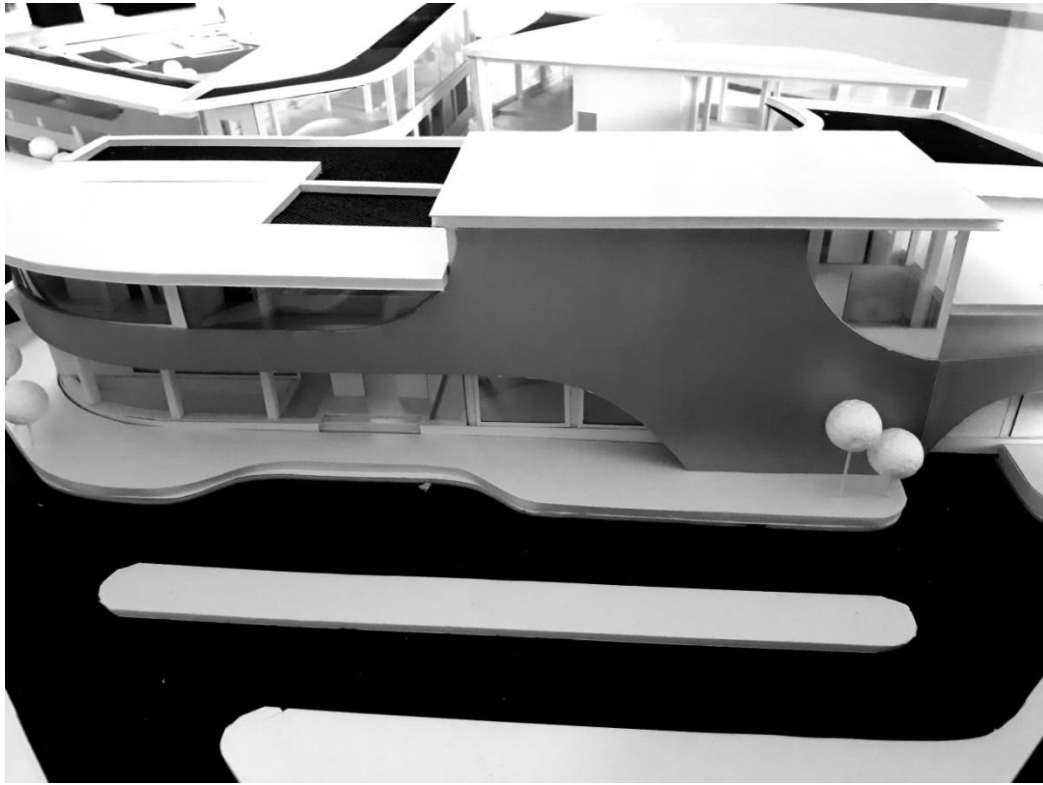
รูปภาพที่ 90 แสดงหุ่นจำลองภายในโครงการ



รูปภาพที่ 91 แสดงหุ่นจำลองภายในโครงการ



รูปภาพที่ 92 แสดงหุ่นจำลองภายในโครงการ



รูปภาพที่ 93 แสดงหุ่นจำลองภายในโครงการ



รูปภาพที่ 94 แสดงหุ่นจำลองภายในโครงการ



รูปภาพที่ 95 แสดงหุ่นจำลองภายในโครงการ



รูปภาพที่ 96 แสดงหุ่นจำลองภายในโครงการ



รูปภาพที่ 97 การตรวจวิทยานิพนธ์



รูปภาพที่ 98 การตรวจวิทยานิพนธ์

บทที่ 5

สรุปผลการประยุกต์ใช้ในการออกแบบ (Conclusions)

1. สรุปผลการศึกษา

ศึกษาข้อมูลปัญหาด้านความเครียดของคนในปัจจุบัน สถิติที่เกิดภาวะความเครียดของกลุ่มคนต่าง ๆ แบ่งเป็นช่วงอายุ และอาชีพ ลักษณะของความเครียด ปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะความเครียด ไปจนถึงแนวทางการแก้ไขปัญหาด้านความเครียด การผ่อนคลายทางด้านร่างกายและจิตใจเป็นหลัก

ศึกษาข้อมูลวาริบำบัด การบำบัดโดยใช้น้ำเพื่อช่วยในการผ่อนคลายทางด้านร่างกายและจิตใจ ศึกษาข้อมูลการแบ่งประเภทของวาริบำบัด หลักการทั่วไปของการใช้น้ำเพื่อสุขภาพ การนำคุณสมบัติของน้ำมาช่วยในการบำบัดรักษา และโครงการที่เกี่ยวข้องด้านวาริบำบัด เป็นต้น

สรุปผลประเด็นศึกษาด้านการบำบัดเพื่อการผ่อนคลาย วาริบำบัด คือ การดูแลสุขภาพโดยใช้น้ำ เป็นการใช้วิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ ไม่ว่าจะเป็นแพทย์แผนไทยหรือแพทย์แผนทางเลือกต่างๆ ในปัจจุบันร่วมกับการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส เป็นปัจจัยสร้างภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจ วาริบำบัดถือเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการบำบัดเพื่อสุขภาพ ดังนั้น จึงใช้การรับรู้ด้านประสาทสัมผัสเป็นกระบวนการช่วยในการออกแบบสถาปัตยกรรม

2. การนำไปประยุกต์สำหรับภาคออกแบบ

โครงการศูนย์วาริบำบัด เป็นโครงการที่ออกแบบขึ้นเพื่อเป็นสถานที่ผ่อนคลายสำหรับผู้ที่มีสภาวะความเครียดและบุคคลทั่วไป ในกลุ่มคนเมืองย่านพื้นที่เศรษฐกิจและการท่องเที่ยว ตอบสนองความต้องการเรื่องสุขภาพเพื่อสร้างภาวะสมบูรณ์ของทางร่างกายและจิตใจ ลักษณะของโครงการประกอบด้วยกิจกรรมการผ่อนคลายด้วยการทำวาริบำบัดหลายประเภท กิจกรรมที่เป็นส่วนองค์ประกอบที่ช่วยส่งเสริมด้านสุขภาพ

แนวคิดในการออกแบบโครงการศูนย์วาริบำบัด แบ่งเป็นแนวคิด 2 ประเภท คือ แนวคิดด้านการออกแบบพื้นที่ใช้สอยภายในอาคาร ประสาทสัมผัสในเชิงสถาปัตยกรรม และลักษณะของการจัดวางผังของโครงการ ให้สอดคล้องกับกิจกรรมภายในและบริบทโดยรอบของพื้นที่ตั้งโครงการ การนำทฤษฎีต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในการออกแบบอาคารให้ส่งผลต่อประสาทสัมผัสและการรับรู้ด้านการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจของผู้ใช้โครงการ เป็นต้น

3. ข้อเสนอแนะ จากคณะกรรมการ

3.1. การตรวจวิทยานิพนธ์ ครั้งที่ 1 (ภาคออกแบบ)

การนำเสนอแนวทางการออกแบบ ครั้งที่ 1

- นำเสนอโปรแกรมการใช้งานและพื้นที่ใช้สอยภายในโครงการ
- นำเสนอส่วนการวิเคราะห์พื้นที่ตั้งโครงการ ประกอบด้วย ตำแหน่งและขนาดพื้นที่ตั้งโครงการ การเข้าถึงพื้นที่ตั้งโครงการ วิเคราะห์มุมมองบริบทโดยรอบพื้นที่ตั้ง และกฎหมายที่เกี่ยวข้องในการออกแบบโครงการ
- นำเสนอรูปแบบ ZONING DIAGRAM วิเคราะห์และเลือกรูปแบบ ZONING ที่เหมาะสมสำหรับการออกแบบโครงการ
- นำเสนอแนวคิดการออกแบบพื้นที่ใช้งานภายใน เพื่อการออกแบบที่ส่งผลต่อการผ่อนคลายตามข้อมูลทฤษฎีต่างๆที่ศึกษา
- นำเสนอรูปแบบอาคาร SCHEMATIC MASS ครั้งที่ 1

ข้อเสนอแนะ การตรวจวิทยานิพนธ์ ครั้งที่ 1

- พัฒนาต่อจากแนวคิดของการใช้งานพื้นที่ที่นำเสนอ
- ออกแบบให้พื้นที่ทุกส่วนภายในโครงการได้รับประโยชน์จากวิหะเลมากที่สุด
- ออกแบบพื้นที่ส่วนความเป็นส่วนตัวให้กับผู้ใช้โครงการ
- เพิ่มแนวคิดของโครงการให้น่าสนใจมากยิ่งขึ้น
- เพิ่มทางเลือกเพื่อเปิดโอกาสในการออกแบบโครงการ
- หาแนวทางการออกแบบเพื่อเพิ่มสุนทรีย์ภาพของการใช้งานภายในโครงการ

แบบบันทึกการตรวจงานวิทยานิพนธ์รายบุคคล

ครั้งที่... 1... กลุ่มที่... 4... ลำดับที่... 7... ช่วงเวลาการตรวจ..... วันที่ตรวจ... 12. 11. 61.....
 ชื่อนักศึกษา... วิภาท.พร. นิตกนก... รหัส... 56022226... ภาคการศึกษา... 1... ปีการศึกษา... 2561...
 ชื่อโครงการวิทยานิพนธ์... ทักษะการเขียนโปรแกรมในคอมพิวเตอร์...
 ชื่อกรรมการตรวจวิทยานิพนธ์... อ.อภิรักษ์... อ.ไพรัตน์...

หัวข้อ	ข้อเสนอแนะ
	- 9.4 เขียนมาจาก 1.4 คิดหน้างานต่อต่อไป โดย 100% เขียนขึ้นท้ายทุกส่วนได้ปรี: โดย 60% จากวิธีที่มากที่สุด
	- การจัด space ตามที่ยังเป็นเส้นมากเกินไป อาจดูความน่าสนใจ
	- ใช้แต่ใจได้คือ "Place" ของ 11 ตัว: ส่วน ตั้งแต่หมดจบไปลงส่วนข้างสุดท้าย ส่วน เพื่อใช้ space นำปรี: หักใจ หรือ: ใช้ปรี: ราว

(นักศึกษาต้องพิมพ์รายการในช่องว่างให้เรียบร้อย ก่อนที่จะพิมพ์ให้คณะกรรมการแต่ละคน)

วันพุธที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๑

ลงชื่อกรรมการผู้ตรวจงาน

อ.อภิรักษ์ นิตกนก
๑๒ ก.ย. ๖๑

- อ.ไพรัตน์ นิตกนก
เขียนส่วนตัวใช้ลูกด้าตัว

รูปภาพที่ 99 ข้อเสนอแนะการตรวจวิทยานิพนธ์ ครั้งที่ 1 (ภาคออกแบบ)

แบบบันทึกการตรวจงานวิทยานิพนธ์รายบุคคล

ครั้งที่... 1... กลุ่มที่... 4... ลำดับที่... 7... ช่วงเวลาการตรวจ..... วันที่ตรวจ... 12 กย. 61...
 ชื่อนักศึกษา... วพพมว. (งอนภภ)..... รหัส... 56023226..... ภาคการศึกษา... 1... ปีการศึกษา 2561...
 ชื่อโครงการวิทยานิพนธ์... ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับผลกระทบของสื่อสังคมออนไลน์ต่อพฤติกรรมสุขภาพ.....
 ชื่อกรรมการตรวจวิทยานิพนธ์... อภิชัย นโรดม..... กิตติศักดิ์ วัฒนศัพท์.....

หัวข้อ	ข้อเสนอแนะ
	<ul style="list-style-type: none"> - 98 concept 9 นวัตกรรมนำเสนอที่น่าสนใจ. - พิมพ์หนังสือ เมื่อปกติเอกสารในกรอบแถบได้สวยงามเหลือ. - ขก แนวทางของแถบที่จะสร้างสู่ผู้ใช้ในกรณีใช้งาน

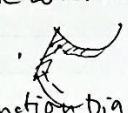
(นักศึกษาต้องพิมพ์รายการในช่องว่างให้เรียบร้อย ก่อนที่จะพิมพ์ให้คณะกรรมการแต่ละคน)

ลงชื่อกรรมการผู้ตรวจงาน ๓๕๖

วพ-สัด ๐๓

แบบบันทึกการตรวจงานวิทยานิพนธ์รายบุคคล

ครั้งที่ 1 กลุ่มที่ 4 ลำดับที่ 7 ช่วงเวลาการตรวจ วันที่ตรวจ 12 กย. ๕1
 ชื่อนักศึกษา 1 ปริญญาตรี ชื่อ นามสกุล รหัสนักศึกษา 5622226 ภาคการศึกษา 1 ปีการศึกษา 2551
 ชื่อโครงการวิทยานิพนธ์ ศึกษาผลกระทบของโครงการน้ำดื่มสะอาด
 ชื่อกรรมการตรวจวิทยานิพนธ์ อาจารย์เกษม กิ่งดีไวส์

หัวข้อ	ข้อเสนอแนะ
	๑ site 20 m. ๗๓ ม.๖  ๒ Function Diagram - 11 คน ๕ 2 มิติ ๓ ตารางพื้นที่ ๕๓๓๖ ตาราง ม. Surrounding - 1 มิติ ๖ มิติ ๔ Planning - ความโปร่งแสง -> service อยู่ด้านใน - งาน function สักขีที่ ๖๖๖ ๕ ๖๓๓๖ ตาราง ม. LEVEL ๖๖ concept

(นักศึกษาต้องพิมพ์รายการในช่องว่างให้เรียบร้อย ก่อนที่จะพิมพ์ให้คณะกรรมการแต่ละคน)

ลงชื่อกรรมการผู้ตรวจงาน อ. เกษม กิ่งดีไวส์ (เส.)

รูปภาพที่ 101 ข้อเสนอแนะการตรวจวิทยานิพนธ์ ครั้งที่ 1 (ภาคออกแบบ)

แบบบันทึกการตรวจงานวิทยานิพนธ์รายบุคคล

ครั้งที่...1...กลุ่มที่...4...ลำดับที่...7...ช่วงเวลาการตรวจ.....วันที่ตรวจ 12...พ.ย. 61.
 ชื่อนักศึกษา...พรเทพ...สงขลานครินทร์...รหัส...5602322b...ภาคการศึกษา...1...ปีการศึกษา...2561...
 ชื่อโครงการวิทยานิพนธ์...รังผึ้งต้นโตจากดินเหนียวทำผนังดินเหนียว...
 ชื่อกรรมการตรวจวิทยานิพนธ์...อานนท์ ก้าวพลศิริ...เสาวฤทธิ์

หัวข้อ	ข้อเสนอแนะ
	<ul style="list-style-type: none"> - ส่วน FUNCTION DIAGRAM น่าจะแยก storm zone ออกจากจุดระบายน้ำในสระ - เนื้อหาครบ สมบูรณ์ดี - ขาด DESIGN CONCEPT แนวความคิดในทฤษฎีที่ทำงานออกแบบยังไม่ชัดเจน intention - ควรมี LEGEND หรือชื่อ ITYP ใน SCHEMATIC MASS - ตรวจสอบกฎหมาย

(นักศึกษาต้องพิมพ์รายการในช่องว่างให้เรียบร้อย ก่อนที่จะพิมพ์ให้คณะกรรมการแต่ละคน)

ลงชื่อกรรมการผู้ตรวจงาน 

รูปภาพที่ 102 ข้อเสนอแนะการตรวจวิทยานิพนธ์ ครั้งที่ 1 (ภาคออกแบบ)

3.2. การตรวจวิทยานิพนธ์ ครั้งที่ 2 (ภาคออกแบบ)

การนำเสนอแนวทางการออกแบบ ครั้งที่ 2

- นำเสนอแนวคิดในการออกแบบวางผังของโครงการ ลักษณะการแทนค่าในส่วนของการออกแบบตามแนวคิดรูปแบบอาคาร
- นำเสนอลักษณะรูปแบบพื้นที่ตั้งโครงการ แนวเขตที่ดิน ทิศทางแสงแดด และลมธรรมชาติ
- นำเสนอ FUNCTION DIAGRAM แสดงถึงการเข้าถึงพื้นที่แต่ละส่วนเป็นลำดับการใช้งาน และการแยกประเภทของกิจกรรมต่างๆภายในโครงการให้เป็นรูปแบบเดียวกันในแต่ละส่วน
- นำเสนอ ลักษณะการนำ FUNCTION DIAGRAM มาจัดวางในพื้นที่ตั้งโครงการ ทิศทางตาม ZONING ที่เหมาะสมสำหรับการออกแบบโครงการ
- นำเสนอแบบแปลนของอาคาร เพื่อแสดงรูปแบบของอาคาร และตำแหน่งพื้นที่การใช้งานที่ต่อเนื่องกันภายในโครงการ
- นำเสนอรูปแบบอาคาร SCHEMATIC MASS ครั้งที่ 2

ข้อเสนอแนะ การตรวจวิทยานิพนธ์ ครั้งที่ 2

- นำแนวคิดที่นำเสนอไปพัฒนาในส่วนอื่นๆของโครงการ
- ออกแบบให้มีการเชื่อมโยงกันระหว่างอาคารกับบริบทโดยรอบของพื้นที่ตั้งโครงการ
- ออกแบบรายละเอียดของพื้นที่ภายในให้เกิดบรรยากาศตามแนวคิดในการออกแบบ
- เพิ่มพื้นที่คอร์ตภายในให้มีความโปร่งโล่ง เพื่อให้พื้นที่ระหว่างอาคารไม่ดูอึดอัด
- พัฒนารูปลักษณะอาคารให้เห็นสุนทรียะภาพของโครงการ และใช้บรรยากาศโดยรอบให้เกิดประโยชน์มากที่สุดสำหรับการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ

แบบบันทึกการตรวจงานวิทยานิพนธ์รายบุคคล

ครั้งที่ 2 กลุ่มที่ 4 ลำดับที่..... ช่วงเวลาการตรวจ..... วันที่ตรวจ 17/10/61.
 ชื่อนักศึกษา วิชา วิชาคณิตศาสตร์ รหัส 0102322b ภาคการศึกษา 1 ปีการศึกษา 2551.
 ชื่อโครงการวิทยานิพนธ์ ทักษะคณิตศาสตร์เพื่อการแก้ปัญหาในชีวิต.
 ชื่อกรรมการตรวจวิทยานิพนธ์ อ. กวีลลสิริ เศรษฐกิจ.

หัวข้อ	ข้อเสนอแนะ
	- มีลำดับการอธิบายแบบดี
	- แนวความคิดที่นำมาใช้กับอาคาร น่าจะถูกพัฒนาไปสู่ส่วนอื่นๆของอาคารได้ต่อไป
	- อาคารดูปิด จากบริบทโดยรอบ ไม่ได้มีความเชื่อมโยงหรือสอดคล้องกับสภาพแวดล้อม
	- บริบทของทะเล ยังไม่ได้ถูกนำมาใช้ประโยชน์กับอาคารมากนัก นอกจากนั้นอาจเพิ่มขนาดพื้นที่ของอาคาร
	- สีบนภาพโปสเตอร์ของอาคารนี้ลงสี สกปรก

(นักศึกษาต้องพิมพ์รายการในช่องว่างให้เรียบร้อย ก่อนที่จะพิมพ์ให้คณะกรรมการแต่ละคน)

ลงชื่อกรรมการผู้ตรวจงาน

วพ-สศ ๐๓

แบบบันทึกการตรวจงานวิทยานิพนธ์รายบุคคล

ครั้งที่ 2... กลุ่มที่ 4 ลำดับที่... ช่วงเวลาการตรวจ... วันที่ตรวจ 17/10/61...
ชื่อนักศึกษา ว.จ. วิทยาพร ลิมแก้ว รหัส 51023224 ภาคการศึกษา 1 ปีการศึกษา 2561
ชื่อโครงการวิทยานิพนธ์ ทำกับขนมปังจากส่วนผสมแป้งมันฝรั่ง
ชื่อกรรมการตรวจวิทยานิพนธ์ อ. วิไล ได้แล้ว

Table with 2 columns: หัวข้อ (Topic) and ข้อเสนอแนะ (Recommendations). Contains handwritten notes about 'cord' and 'court' terms and spacing rules.

- Handwritten notes below the table providing additional feedback and corrections regarding the thesis content and terminology.

รูปภาพที่ 104 ข้อเสนอแนะการตรวจวิทยานิพนธ์ ครั้งที่2 (ภาคออกแบบ)

วพ-สถ ๐๓

แบบบันทึกการตรวจงานวิทยานิพนธ์รายบุคคล

ครั้งที่ 2 กลุ่มที่ 4 ลำดับที่ ช่วงเวลาการตรวจ วันที่ตรวจ 17/10/๖1

ชื่อนักศึกษา พ.ศ. วิชาเอก ชื่อ นามสกุล รหัส 5๖๐23224 ภาคการศึกษา 1 ปีการศึกษา 2๖๖1

ชื่อโครงการวิทยานิพนธ์ หักเก็บสิทธิบัตรจากกรมทรัพย์สินทางปัญญาเพื่อการค้า

ชื่อกรรมการตรวจวิทยานิพนธ์ อ. กำจร ทัพดี

หัวข้อ	ข้อเสนอแนะ
	๑) Percent กำเนิด -> ควรแบ่งจุด Sale - ล้อ 1-2-3
	๒) Zoning สิทธิที่ดินปลูกฯ ดีแล้ว แต่ ควรปรับปรุงให้แยกกับบริเวณ
	๓) Parking มากเกินไป?
	๔) Site Condition กับ Shape/Form owner Sea View (- Court View

(นักศึกษาต้องพิมพ์รายการในช่องว่างให้เรียบร้อย ก่อนที่จะพิมพ์ให้คณะกรรมการแต่ละคน)

ลงชื่อกรรมการผู้ตรวจงาน อ. กำจร ทัพดี

รูปภาพที่ 105 ข้อเสนอแนะการตรวจวิทยานิพนธ์ ครั้งที่2 (ภาคออกแบบ)

วพ-สภ ๐๓

แบบบันทึกการตรวจงานวิทยานิพนธ์รายบุคคล

ครั้งที่ 2. กลุ่มที่ 4 ลำดับที่..... ช่วงเวลาการตรวจ..... วันที่ตรวจ 17/10/๕1
ชื่อนักศึกษา... พล.สรวิมลพร... รหัสนักศ. 51023226..... ภาควิชาการศึกษา 1..... ปีการศึกษา 25๕1:
ชื่อโครงการวิทยานิพนธ์..... ทำถังสแตนเลสจากท่อเหล็กเพื่อรองรับน้ำดื่มตามครัวเรือน.....
ชื่อกรรมการตรวจวิทยานิพนธ์..... อ. นริศพงษ์..... อาจารย์ที่ปรึกษา

หัวข้อ	ข้อเสนอแนะ
	- พิจารณาแปลนที่อาคารให้เห็นถึงสุนทรียะและประเภทโครงทและ ชั้นที่ขึ้นในลักษณะออกมาที่งานออกแบบ.
	- Blend landscape ให้เข้ากับลักษณะอาคาร.

(นักศึกษาต้องพิมพ์รายการในช่องว่างให้เรียบร้อย ก่อนที่จะพิมพ์ให้คณะกรรมการแต่ละคน)

ลงชื่อกรรมการผู้ตรวจงาน อ. นริศพงษ์

รูปภาพที่ 106 ข้อเสนอแนะการตรวจวิทยานิพนธ์ ครั้งที่2 (ภาคออกแบบ)

3.3. การตรวจวิทยานิพนธ์ ครั้งที่ 3 (ภาคออกแบบ)

การนำเสนอแนวทางการออกแบบ ครั้งที่ 3

- นำเสนอแนวคิดในการออกแบบโครงการ การจัดวางผังของอาคาร สะท้อนให้เห็นแนวคิดของการออกแบบ ภาพรวมของโครงการ
- นำเสนอ ZONING DIAGRAM ในรูปแบบ SCHEMATIC MASS อาคาร
- นำเสนอแบบแปลนของอาคารที่ได้พัฒนาตามข้อเสนอแนะ แสดงตำแหน่งพื้นที่การใช้งานที่ต่อเนื่องภายในโครงการ
- นำเสนอรูปแบบทัศนียภาพภายในและภายนอกโครงการให้เห็นภาพรวมของสุนทรียะภาพของโครงการ และฟังก์ชันการใช้งานโปรแกรมในส่วนต่างๆภายในอาคาร
- นำเสนอรูปแบบอาคาร SCHEMATIC MASS ครั้งที่ 3

ข้อเสนอแนะ การตรวจวิทยานิพนธ์ ครั้งที่ 3

- ออกแบบให้พื้นที่ภายในและภายนอกใช้งานอย่างสนับสนุนกัน
- หาข้อมูลเกี่ยวกับสถาปัตยกรรมแบบ hi-end เพื่อให้สามารถจัดรูปแบบสิ่งอำนวยความสะดวกให้ใช้งานได้ดียิ่งขึ้น
- ศึกษาการจัดวางห้องต่างๆเพื่อสามารถพัฒนาให้โครงการดู PREMIUM มากยิ่งขึ้น
- ปรับเปลี่ยนการออกแบบและการจัดวางพื้นที่บางส่วนที่ยังไม่เหมาะสมภายในโครงการ

วท-80 ๐๓

แบบบันทึกการตรวจงานวิทยานิพนธ์รายบุคคล

ครั้งที่ 3, กลุ่มที่ 4, ลำดับที่ 2, ช่วงเวลาการตรวจ, วันที่ตรวจ 31.01.61,
ชื่อนักศึกษา น.ส. วาณิชกร อวมงคล, รหัส 56023226, ภาคการศึกษา 1, ปีการศึกษา 2511,
ชื่อโครงการวิทยานิพนธ์ ทำกินลมไม่ตรงตามเนื้อพจนานุกรมที่วัด,
ชื่อกรรมการตรวจวิทยานิพนธ์

Table with 2 columns: หัวข้อ, ข้อเสนอแนะ. Contains handwritten notes about thesis corrections.

(นักศึกษาต้องพิมพ์รายการในช่องว่างให้เป็นร้อย ก่อนที่จะพิมพ์ใบคณะกรรมการแต่ละคน)

ลงชื่อกรรมการผู้ตรวจงาน, อ. อิช: ไร่บธิภพ, ๗ พ.ย. ๖๑

- ตรวจสอบแผนกรีสที่แท้ ทขป ๕ - ๖ ขย ๕๐๓
ไร่ ไร่ ง ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙
- ยังทศ Sense of Place ของ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙
- ให้นำแนวคิดที่เตรียมเอาไปมาใช้งานได้แล้ว
- ให้นำข้อบกพร่องที่ตรวจพบส่งไปให้ end ของที่ได้จัด
ทรงสอนพิเศษ: สิ่งอำนวยความสะดวก

แบบบันทึกการตรวจงานวิทยานิพนธ์รายบุคคล

ครั้งที่ 3 กลุ่มที่ 4 ลำดับที่ 2 ช่วงเวลาการตรวจ วันที่ตรวจ 7 เม.ย. 61.
 ชื่อนักศึกษา พ.ญ. รุ่งอรุณ กิ่งทองดี รหัส 55013226 ภาคการศึกษา 1 ปีการศึกษา 2561
 ชื่อโครงการวิทยานิพนธ์ ทำกับขนมปังกลูเทินที่ออกฤทธิ์ออกฤทธิ์
 ชื่อกรรมการตรวจวิทยานิพนธ์ กิ่งวานสี 1๓๖๖๖

หัวข้อ	ข้อเสนอแนะ
	<ul style="list-style-type: none"> - สืบค้นหาแหล่งข้อมูลอ้างอิงให้ละเอียด - ตรวจสอบเอกสารอ้างอิง ชื่อ Mass form ขงมุนมาจาก พจนานอด หากทำเอกสารที่ออกผู้วิจัย - จึงไม่ได้รับประกันชื่อที่ตั้ง ห้อย ศักดิ์: ๑๓ - ปรับปรุงแบบฉบับให้ชัดเจน - ตรวจสอบหน้าชื่อ การระบุชื่อผู้วิจัย - ศึกษาการจัดวางพื้นที่ของหน้างาน ให้ดู PREMIUM ใน เอกสารที่นำมาเสนอให้ดูจากภาพที่ส่งมาให้

(นักศึกษาต้องพิมพ์รายการในช่องว่างให้เรียบร้อย ก่อนที่จะพิมพ์ให้คณะกรรมการแต่ละคน)

ลงชื่อกรรมการผู้ตรวจงาน



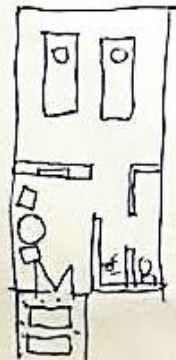
แบบบันทึกการตรวจงานวิทยานิพนธ์รายบุคคล

ครั้งที่ 3. กลุ่มที่ 4. ลำดับที่ 2. ช่วงเวลาการตรวจ..... วันที่ตรวจ 7 พย. 61.
 ชื่อนักศึกษา พ.ศ. ๒๕๓๕..... รหัส 5๒๐๒๒๒๖..... ภาคการศึกษา 1..... ปีการศึกษา 25๖1.....
 ชื่อโครงการวิทยานิพนธ์.....
 ชื่อกรรมการตรวจวิทยานิพนธ์.....

หัวข้อ	ข้อเสนอแนะ
	<p>① ทั่วไป Present - Mass / Long. สั้นๆ. - Production ทั่วไป. - Mass สั้นๆ 5/10 นาที?</p> <p>② Design → want + use case? → <u>Hydro Therapy</u>? → Content ของ material ของผู้วิจัย</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ramp - motion อื่นๆ/คลิก - Prop/Approach? - out door space → สั้นๆ Waste material focal point - <u>in/out</u> space. ว่างๆ/อ้อ. เพื่อจุดประสงค์ - <u>useful space</u> → เนื้อหาเน้น 14 นาที <u>Sense of Place</u> - <u>environment</u> game set function materials Decoration, materials.

(นักศึกษาต้องพิมพ์ลายลงในช่องว่างให้เป็นระเบียบ ก่อนที่จะพิมพ์ได้คณะกรรมการแต่ละคน)

ลงชื่อกรรมการผู้ตรวจงาน ๑๑. ๒๐ / ๖/๖๑.....



รูปภาพที่ 109 ข้อเสนอแนะการตรวจวิทยานิพนธ์ ครั้งที่3 (ภาคออกแบบ)

แบบบันทึกการตรวจงานวิทยานิพนธ์รายบุคคล

ครั้งที่...3... กลุ่มที่ 4 ลำดับที่... 2... ช่วงเวลาการตรวจ..... วันที่ตรวจ 7.11.91...
 ชื่อนักศึกษา... พ.ศ. 17๗๓๕๕... รหัส... 5๒2๐22๒... ภาคการศึกษา 1... ปีการศึกษา 25๒1...
 ชื่อโครงการวิทยานิพนธ์... ทัศนียภาพของกระแสน้ำในคลองที่วัดสวนหลวง...
 ชื่อกรรมการตรวจวิทยานิพนธ์... ประพนธ์ กิจารัตน์สุวานนท์

หัวข้อ	ข้อเสนอแนะ
	<ul style="list-style-type: none"> - ตำแหน่งห้องเครื่อง และโซน service บังวิว - การบดบังทัศนียภาพที่เห็น ลึกส่วน แคบ และยาว - character ของอาคารไม่สะท้อน ประเภทโครงการสมัยใหม่

(นักศึกษาต้องพิมพ์รายการในช่องว่างได้เรียบร้อย ก่อนที่จะพิมพ์ได้คณะกรรมการแต่ละคน)

ส่งชื่อกรรมการผู้ตรวจงาน ๓๐๒

บรรณานุกรม

- archdaily. (2018, april 26). *Peter Zumthor*. Retrieved January 13, 2019, from archdaily:
<https://www.archdaily.com/364856/happy-70th-birthday-peter-zumthor>
- bangkokhospital. (2015, November 23). ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู. Retrieved January 13, 2016,
 from bangkokhospital: <https://www.bangkokhospital.com/index.php/th/center-of-excellence/geriatric-rehab/grct-01>
- bangkok-nightlife. (2015, september 8). *The Oasis Spa*. Retrieved January 14, 2016,
 from bangkok-nightlife: <https://www.bangkok-nightlife.net/massage-spa/the-oasis-spa.html>
- Blue Mind BY WALLACE J. NICHOLS, PHD | JUNE 2015
- bkkmenu. (2016, march 30). *Organika House*. Retrieved January 14, 2019, from bkk:
<https://www.bkkmenu.com/eat/we-recommend/organika-house.html>
- okmagazine-thai. (2017, september 14). *artisan spa*. Retrieved January 14, 2016, from
 okmagazine-thai: <http://www.okmagazine-thai.com/aromd-artisan-spa/>
- The Encyclopedia of Aromatherapy BY Wildwood, Chrissie, (1997)
- Travelkanuman. (2016, june 9). *Chiva-Som International Health Resort*. Retrieved
 January 14, 2019, from TRAVEL: <https://travelkanuman.com/travel/chivasom/>
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (5 เมษายน 2547). ความเครียด. เรียกใช้เมื่อ 6 สิงหาคม 2561
 จาก กรมสุขภาพจิต: <https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=672>
- ณัฐกานต์ ภาณุมาศ, (2541 : 21) ความเครียด. เรียกใช้เมื่อ 14 สิงหาคม 2561 จาก
https://boonkit54.blogspot.com/2013/08/blog-post_2442.html
- ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. ความเครียดและวิธีแก้ความเครียด. (Online) Available:
<http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/thai/knowledgeinfo.php?id=47>. (Retrieve April 28,
 2014)
- สถาบันวิจัยและบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (เอยูโพล) .สถิติความเครียดคนไทย. (12
 กันยายน 2559). เรียกใช้เมื่อ 10 สิงหาคม 2561 จาก
<https://www.thaipr.net/education/725065>

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. (15 มีนาคม 2561). เรียกใช้เมื่อ 15 สิงหาคม 2561 จาก [http://www.thaihealth.or.th/Content/41337-](http://www.thaihealth.or.th/Content/41337-4%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%94%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%82%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%94.html)

[4%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%94%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%82%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%94.html](http://www.thaihealth.or.th/Content/41337-4%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%94%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%82%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%94.html)

อรพรรณ ลีบุญฤทธิ์ชัย 2545:252 ความเครียด. (15 สิงหาคม 2556). เรียกใช้เมื่อ 13 สิงหาคม 2561 จาก https://boonkit54.blogspot.com/2013/08/blog-post_2442.html

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์



- ชื่อนามสกุล** นางสาววรรณพร สอนแก้ว
- วันเดือนปีเกิด** วันจันทร์ที่ 8 พฤษภาคม พ.ศ. 2538
- สถานที่เกิด** จังหวัด สมุทรปราการ
- วุฒิการศึกษา**
- พ.ศ. 2553 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย ชลบุรี
- พ.ศ. 2556 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย
ชลบุรี สายวิทย์-คณิต
- พ.ศ. 2556 เข้าศึกษาระดับปริญญาตรี หลักสูตรสถาปัตยกรรมศาสตร์บัณฑิต คณะ
สถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม
- รางวัลหรือทุนการศึกษาที่เคยได้รับในขณะที่ศึกษาในหลักสูตร**
- พ.ศ. 2561 รางวัล ออกแบบ Community Station บริเวณพื้นที่ถนนตัดใหม่พหลโยธิน-
วิภาวดี
- ที่อยู่หรือสถานที่ติดต่อได้**
- บ้านเลขที่ 123/330 หมู่บ้านห้วยปราบเมืองทอง หมู่.3 ตำบล.บ่อวิน อำเภอ.ศรีราชา จัง
หวัด.ชลบุรี รหัสไปรษณีย์ 20230
- หมายเลขโทรศัพท์** 088-2139076
- อีเมล** one_born@hotmail.com
- Facebook** Nampink Wannaporn