



โครงการออกแบบเครื่องมือบำบัดเพื่อกลุ่มคนนอนไม่หลับ

THE STUDY OF THERAPEUTIC TOOL FOR INSOMNIA

พิทักษ์ มีกระจิต¹ ไพรจิตร อังศิริวัฒน์² และธีรณพ หวังศิลปคุณ³

¹ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการออกแบบ คณะศิลปะและการออกแบบ มหาวิทยาลัยรังสิต (Nat_nicha_@hotmail.com)

² อาจารย์ประจำ สาขาวิชาการออกแบบ คณะศิลปะและการออกแบบ มหาวิทยาลัยรังสิต

³ อาจารย์ประจำ สาขาวิชาการออกแบบ คณะศิลปะและการออกแบบ มหาวิทยาลัยรังสิต

บทคัดย่อ

การนอนไม่หลับ หรือ Insomnia เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในชีวิตประจำวันของคนเรา สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย และการนอนไม่หลับยังส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตทั้งในช่วงเวลากลางวันและกลางคืน ทำให้รู้สึกอ่อนเพลียในระหว่างวัน และเป็นสาเหตุการเกิดปัญหาในการทำงานได้ ในการรักษา ผู้ป่วยสามารถพบแพทย์เพื่อรับการรักษาที่เหมาะสม โดยในการรักษาอาการนอนไม่หลับนั้น มีอยู่หลายวิธี ทั้งแบบที่ใช้ยา และไม่ใช้ยา ตามการวินิจฉัยของแพทย์ที่ให้การรักษา เพื่อให้เหมาะสมกับอาการของผู้ป่วย และนอกจากนี้ยังมีการรักษาโดยการบำบัด เพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย เป็นวิธีที่ง่ายต่อการรักษา ซึ่งมีอยู่หลากหลายประเภทให้เลือก ตามความสะดวกของผู้ป่วย ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้คิดออกแบบเครื่องมือที่ช่วยในการบำบัด และได้มีการทดลองการใช้งานกับกลุ่มผู้ที่ไม่หลับได้ผลออกมาเป็นที่น่าพอใจ สามารถเป็นอีกหนึ่งทางเลือกให้กลุ่มคนนอนไม่หลับ เกิดความผ่อนคลาย เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตให้ดีขึ้นต่อไป

คำสำคัญ: การนอนไม่หลับ, การบำบัด, สื่อ

ABSTRACT

Insomnia is a common problem in people's daily lives. Can happen to all ages. And insomnia also affects the daytime and nighttime life. Feeling tired during the day. And cause a problem in the work. In treatment, patients can see a doctor for the appropriate treatment. In the treatment of insomnia. There are several ways, Take medicine and do not take medicine. According to the doctor's diagnosis, the treatment. This fit the patient's symptoms. In addition therapeutic therapies. It's an easy way to heal. There are many types to choose from. By the convenience of the patient. Therefore, the researchers have designed the tools that help in healing. And have experiments with the sleep group. The results are satisfactory. To be an alternative to sleep for relax. And for the sake of living for the better

Keywords: Insomnia, Therapy, Media



1. บทนำ

การนอนหลับเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคนเรา ซึ่งเป็นเรื่องธรรมชาติหรือภาวะปกติ การนอนจึงมีความสำคัญที่ช่วยให้การทำงานสมองได้พักผ่อน และร่างกายได้ซ่อมแซมส่วนต่างๆ เพราะในขณะที่คนเรานอนหลับ จะมีกลไกทางเคมี มีการล้างสารพิษในสมอง กระตุ้นเซลล์สมองที่ทำงานเหนื่อยล้า ให้กลับมาทำงานได้ตามปกติ และร่างกายที่ได้พักผ่อนนั้นก็จะมีประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้นอีกด้วย(กมลวรรณ กุหลาบวงษ์, 2537, น. 28)

โรคความผิดปกติในการนอน ซึ่งมีอยู่ด้วยกันหลายชนิด เช่น โรคนอนหลับมากเกินไป(Hypersomnia) โรคตื่นกลางดึกด้วยความตื่นตระหนกตกใจกลัวอย่างรุนแรง(Sleep terror disorder) โรคละเมอเดิน(Sleepwalking disorder) และโรคที่พบมากที่สุดคือ โรคนอนไม่หลับ(Insomnia) การนอนไม่หลับ เป็นปัญหาการนอนที่พบได้บ่อยที่สุด คิดเป็นเปอร์เซ็นต์ สูงถึงร้อยละ 30 ของประชากรทั่วโลก(ชูทิศย์ ปานปรีชา, 2543, น. 74)

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

วัตถุประสงค์ของงานวิจัยนี้คือ เพื่อออกแบบและพัฒนาเครื่องมือบำบัดโดยใช้สื่อโมชันกราฟฟิก และต้องการเพิ่มทางเลือกในการบำบัดเพื่อเป็นประโยชน์ไม่มากนักน้อยต่อกลุ่มคนนอนไม่หลับ จึงจำเป็นต้องมีความเข้าใจถึงปัญหาและปัจจัย ที่ส่งผลกระทบต่อกรนอนไม่หลับซึ่งเป็นเรื่องสำคัญที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในการออกแบบเครื่องมือบำบัด(Therapy) เพื่อกลุ่มคนนอนไม่หลับต่อไป

3. การดำเนินการวิจัย

ศึกษาองค์ประกอบต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกรนอนไม่หลับจากหัวข้อดังต่อไปนี้

3.1 ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อกรนอนไม่หลับ จากการศึกษายพบสาเหตุของกรนอนไม่หลับที่พบได้บ่อยมีอยู่ 4 ประการด้วยกันคือ ประการที่หนึ่ง เกิดจากมีความผิดปกติทางจิตใจ อาจเกิดจากปัญหาจากที่ทำงาน การตกงาน ปัญหาครอบครัว ปัญหาทางเศรษฐกิจหรือปัญหาจากโรคทางจิตเวช เป็นต้น ประการที่สอง เกิดจากมีความผิดปกติทางร่างกาย เช่น คับคั่งตามตัว ปวดหัว ปวดท้อง หายใจไม่สะดวก หรือต้องรักษาอยู่โรงพยาบาล เป็นต้น ประการที่สาม เกิดจากการใช้สารเสพติดที่ทำให้กรนอนไม่หลับ เช่น แอมเฟตามีน ยาไอ เป็นต้น ประการที่สี่ เกิดจากสภาพแวดล้อมในการนอน เช่น มีเสียงดังอีกทีก็ก็โครม อากาศภายในห้องนอน หรือการเปลี่ยนที่อยู่ใหม่ ทำให้เกิดการไม่คุ้นชินกับสถานที่(ชูทิศย์ ปานปรีชา, 2543, น. 76)

3.2 ประเภทของโรคนอนไม่หลับแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

3.2.1 การนอนไม่หลับ แบบชั่วคราว ลักษณะนี้หมายถึง มีอาการนอนไม่หลับหรือหลับยากติดต่อกันเป็นเวลาหลายวัน แต่ไม่ถึงหลายสัปดาห์ ปัญหาส่วนใหญ่เกิดจากความเครียดหรือความกังวลใจต่อเหตุการณ์ใด เหตุการณ์หนึ่ง ส่วนใหญ่แล้วจะดีขึ้นเองภายในไม่กี่วัน หรือในบางรายอาจต้องใช้ยานอนหลับช่วยในระยะสั้นๆ เมื่ออาการดีขึ้นก็สามารถหยุดการใช้ยาได้

3.2.2 การนอนไม่หลับ แบบระยะต่อเนื่อง ลักษณะนี้หมายถึง มีอาการนอนไม่หลับติดต่อกันเป็นเวลาหลายสัปดาห์ ปัญหาส่วนใหญ่เกิดจากจากความเครียดนั้นยังไม่คลี่คลาย เช่นปัญหาการเงินติดขัด ปัญหาครอบครัว เป็นต้น โดยทั่วไปเมื่อปัญหาต่างๆ คลี่คลายอาการนอนหลับก็จะกลับมาเป็นปกติ อย่างไรก็ตาม ทางที่ดีผู้ที่มีอาการเหล่านี้ ควรได้รับการปรึกษาจากแพทย์ว่า มีแนวทางอย่างไรที่จะช่วยปัญหาการนอนหลับของตน เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาเรื้อรัง



3.2.3 การนอนไม่หลับ แบบเรื้อรัง คนกลุ่มนี้จะมีปัญหาในการ นอนไม่หลับ อย่างต่อเนื่องเกือบทุกคืน ติดต่อกันหลายเดือน หรือแม้กระทั่งเป็นปี สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการก็จะเริ่มซับซ้อนมากขึ้น ไม่ตรงไปตรงมาเพียงแค่อาการเครียด หลายครั้งที่ความเครียดได้เบาบางหรือหายไปหมดแล้ว แต่อาการ นอนไม่หลับ กลับยังดำเนินอยู่ต่อบางคนใจจดใจจ่อตลอดเวลาว่าคืนนี้จะหลับหรือไม่หลับ ถ้าไม่หลับแล้วพรุ่งนี้จะเป็นอย่างไร ทำให้เกิดความรู้สึกกลัว การนอน ไม่กล้าที่จะนอน จนกลายเป็นความทุกข์ทรมาน กลุ่มนี้จึงควรรีบพบแพทย์และรับการรักษาอย่างเร่งด่วน

3.3 การรักษาอาการนอนไม่หลับส่วนใหญ่จะมีด้วยกันอยู่ 2 ประเภทคือ

3.3.1. การพึ่งยา โดยการวินิจฉัยของแพทย์ จุดประสงค์ของการใช้ยาเพื่อให้ผู้ป่วยนอนหลับได้ง่ายและเร็วขึ้น ลดการตื่นกลางดึก หรือเพื่อช่วยลดความวิตกกังวลในวันรุ่งขึ้น จะใช้ยาในกรณีที่มีอาการรุนแรง และให้ยาในระยะสั้นที่สุด เมื่อผู้ป่วยปรับตัวได้แล้ว อาจจะไม่จำเป็นต้องให้ยาอย่างต่อเนื่อง ขึ้นอยู่กับการแนะนำของแพทย์

3.3.2 การไม่พึ่งยา โดยการใช้สุขบัญญัติของการนอน สามารถทำได้ 10 ข้อดังนี้

3.3.2.1 ตื่นนอนและเข้านอนให้เป็นเวลา

3.3.2.2 ไม่ทำกิจกรรมอื่นใดบนเตียงนอน ยกเว้นเรื่องนอน และกิจกรรมทางเพศ

3.3.2.3 การใช้เวลาบนเตียงนอนให้น้อยที่สุดในแต่ละคืน

3.3.2.4 ในกรณีที่เข้านอนไปแล้ว 10-15 นาที ยังไม่สามารถหลับได้ ควรลุกจากเตียงเพื่ออ่านหนังสือหรือทำกิจกรรมอื่น เมื่อรู้สึกง่วงจึงกลับเข้านอนใหม่

3.3.2.5 ไม่ควรมีนาฬิกาบอกเวลาในห้องนอน

3.3.2.6 ไม่ทำกิจกรรมที่ออกแรงกาย หรือหนังสมองก่อนเข้านอน

3.3.2.7 มีกิจกรรมผ่อนคลายก่อนการเข้านอน เช่น อาบน้ำอุ่น ดื่มนมหรือน้ำผลไม้ อ่านหนังสือเบาๆ 10 นาที ก่อนการเข้านอน

3.3.2.8 งดชา กาแฟ ก่อนการเข้านอน 6 ชั่วโมง และงดสุรา บุหรี่เมื่อเวลาเข้านอน

3.3.2.9 พยายามไม่จับหลักในเวลากลางวันมากเกินไป เพราะจะทำให้ไม่่วง และจะทำให้คุณภาพการนอนในคืนนั้นแย่งลง

3.3.2.10 ออกกำลังกายเบาๆ อย่างสม่ำเสมอ เช่น เดินยืดเส้นยืดสายก่อนเวลานอน 2-3 ชั่วโมง แต่การออกกำลังกายหนักๆ ควรทำในช่วงเย็นเท่านั้น(สุรชัย เกื้อศิริกุล, 2544, น. 7)

นอกจากการรักษาที่กล่าวในข้างต้นนั้น ยังมีการรักษาอาการนอนไม่หลับในรูปแบบของการบำบัด (Therapy) ซึ่งในปัจจุบันได้มีรูปแบบการบำบัดอาการนอนไม่หลับอยู่หลายวิธีด้วยกัน เช่น การบำบัดด้วยเสียงดนตรี (Music Therapy) การบำบัดด้วยกลิ่น(Aromatherapy) การบำบัดด้วยการนวด(Massage Therapy) การบำบัดด้วยหิน (Stone Therapy) การบำบัดด้วยแสง(Light Therapy) แสงที่ใช้ในการบำบัดแพทย์จะให้ผู้ป่วยที่มีอาการนอนไม่หลับ อาบแสงตามเวลาที่กำหนด เพื่อเป็นการปรับสภาพการหลั่งฮอร์โมนเมลาโทนินที่อยู่ภายในสมอง ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับระบบนาฬิกาของร่างกาย(Circadian Rhythm)

จากการศึกษา พบว่าการบำบัดทุกรูปแบบมีวัตถุประสงค์อย่างเดียวกันคือ ต้องการให้กลุ่มคนนอนไม่หลับมีความรู้สึกสงบและผ่อนคลาย ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการสร้างเครื่องมือบำบัดให้เกิดความผ่อนคลายในรูปแบบของสื่อ (Media) นำเทคนิคการทำโมชันกราฟฟิก(Motion Graphic) ร่วมกับโปรแกรม 3 มิติ มาประยุกต์ใช้ในการทำเครื่องมือตาม



ความถนัดของผู้วิจัย โดยการออกแบบองค์ประกอบที่ใช้ในสื่อ ทั้งในเรื่องของภาพและเสียง ให้ส่งผลต่อความรู้สึกของกลุ่มคนที่นอนไม่หลับ ได้มีความรู้สึกสงบ ผ่อนคลายได้ก่อนการเข้านอน

3.4 ทฤษฎีและเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

3.4.1 โมชันกราฟฟิก(Motion Graphic) คืองานกราฟฟิกที่เคลื่อนไหวได้ โดยการนำเอาภาพมาจัดเรียงต่อกัน หรืออธิบายอย่างง่ายคือการทำให้ภาพวาด 2 มิติ เคลื่อนไหวได้ ส่วนประกอบหลักของการทำโมชันกราฟฟิกจะมีอยู่ 2 ส่วนคือ สคริปต์(Script) และการออกแบบ(Design) เมื่อมีส่วนประกอบครบก็สามารถนำงานออกแบบมาทำภาพเคลื่อนไหวเหมือนการทำการ์ตูนแอนิเมชัน แต่ต่างกันตรงที่ไม่มีตัวละครในการดำเนินเรื่อง และไม่มีการ์ตูนฉาก สลับเหมือนภาพยนตร์ แต่จะใช้การพากย์เสียงบรรยายประกอบ นิยมใช้กับเรื่องราวหรือเนื้อหาที่เข้าใจยาก ให้ออกมาในรูปแบบที่น่าสนใจและเข้าใจง่ายมากขึ้น(สาวิตรี รูปนันท, 2559)

โมชันกราฟฟิกสามารถใช้งานได้อย่างหลากหลาย ทั้งวิดีโอฟรีเซนเทชั่น งานโฆษณาหรือวิดีโอให้ความรู้ เหมาะสมกับวงการ Start up และในวงการธุรกิจ เพราะสามารถกำหนดคอนเซ็ปงานได้ ประหยัดค่าใช้จ่ายกว่าการถ่ายทำจริง และยังสามารถควบคุมได้ง่ายอีกด้วย

3.4.2 ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบศิลปะกับความรู้สึก

3.4.2.1 เส้น เป็นพื้นฐานที่สำคัญของงานศิลปะทุกชนิด เส้นสามารถให้ความหมาย แสดงอารมณ์ความรู้สึกได้ในตัวเอง เส้นมีอยู่ 2 ลักษณะคือ เส้นตรง(Straight Line) และเส้น โค้ง(Curve Line) เส้นทั้งสองชนิดนี้เมื่อนำมาจัดวางในลักษณะต่างๆ กัน จะมีชื่อเรียกต่างกัน และให้ความหมาย ความรู้สึกที่แตกต่างกันอีกด้วย เช่น เส้นตั้งหรือเส้นตั้ง ให้ความรู้สึกทางความสูง สง่า มั่นคงแข็งแรง เส้นเฉียง ให้ความรู้สึกเคลื่อนไหว รวดเร็ว ไม่มั่นคง เส้นหยัก ให้ความรู้สึกไม่ราบเรียบ ชัดแย้ง อันตราย เส้นโค้ง ให้ความรู้สึก เคลื่อนไหว คลื่นคลา อ่อนโยน นุ่มนวล เส้นนอน ให้ความรู้สึก ทางความกว้าง สงบ ราบเรียบ นิ่ง ผ่อนคลาย เป็นต้น

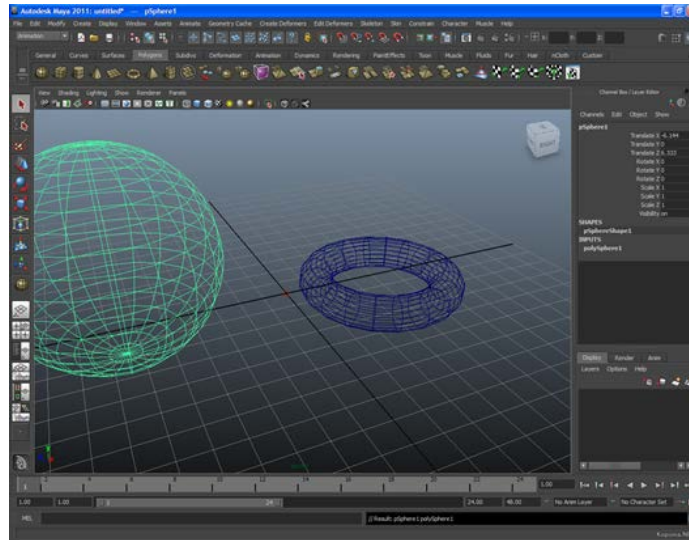
3.4.2.2 รูปทรง หมายถึง โครงสร้างของสิ่งต่างๆ มีลักษณะเป็น 3 มิติ ประกอบด้วยด้าน 3 ด้าน คือ ด้านกว้าง ด้านยาว ด้านหนา ซึ่งสามารถวัดขนาดและปริมาตรได้ รูปทรงต่างๆ ยังให้ความหมาย และความรู้สึกต่างกันไป เช่น รูปทรงสี่เหลี่ยม ให้ความรู้สึกมั่นคง เชื่อถือได้ รูปทรงสามเหลี่ยม ให้ความรู้สึกยิ่งใหญ่ เป็นผู้นำ รูปทรงกลม ให้ความรู้สึกถึงความสมบูรณ์ เป็นศูนย์กลาง อ่อนโยน สงบ เป็นต้น(สุทธิพงษ์ กุ๋อร่าม, 2551)

3.4.2.3 สี นักจิตวิทยาเชื่อว่าสีสามารถช่วยในการบำบัดโรคได้ เพราะสีแต่ละสีที่แบ่งเป็นสีโทนร้อนและสีโทนเย็นจะไปกระตุ้นต่อมไพเนียล(Pineal Grand) ที่ทำงานสัมพันธ์กับร่างกายซึ่งในตอนกลางวันต่อมไพเนียลจะสร้างฮอร์โมนเซโรโทนิน(Serotonin) เพื่อให้ร่างกายตื่นขึ้น และในตอนกลางคืนจะสร้างฮอร์โมนเมลาโทนิน(Melatonin) เพื่อให้ร่างกายรู้สึกง่วง สีแต่ละสีจึงมีผลต่ออารมณ์ความรู้สึกของเรา เช่น สีแดง ให้ความรู้สึกมีพลังอำนาจ สีส้ม ให้ความรู้สึกเบิกบาน สีเขียว ให้ความรู้สึกสันโดษ ว่างเปล่า สีดำ ให้ความรู้สึกลึกลับ เจ็บปวด สีน้ำเงิน ให้ความรู้สึกสงบ ผ่อนคลาย เป็นต้น(บรรจบ จำกั๊ด, 2549, น. 58)

3.4.3 โปรแกรมมายา(Autodesk MAYA) คือโปรแกรมหนึ่งของบริษัท Autodesk ซึ่งผลิตซอฟต์แวร์สำหรับงานออกแบบที่ได้รับความนิยมกันอย่างแพร่หลายไปทั่วโลก โปรแกรมมายาเป็น โปรแกรมสร้างงานแอนิเมชัน

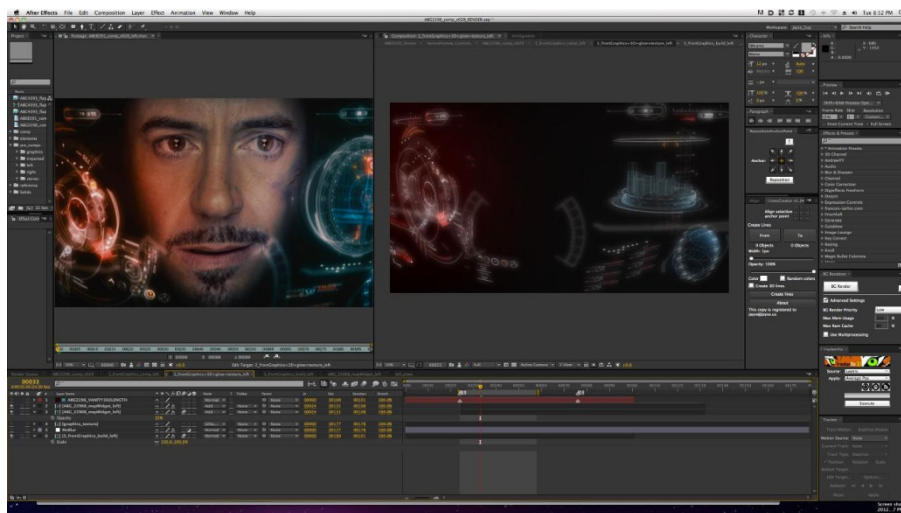


เมชั่น 3 มิติ สามารถสร้างวัตถุและทำการเคลื่อนไหวได้ สามารถใช้ได้กับงานสื่อโทรทัศน์ งานพัฒนาเกม และงานออกแบบต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เหมาะกับผู้ใช้งานเริ่มต้นไปจนถึงระดับมืออาชีพ



รูปที่ 1 หน้าต่างโปรแกรมมายา(Autodesk MAYA)

3.4.4 โปรแกรมเอฟเตอร์เอฟเฟกต์(Adobe After effects) คือโปรแกรมหนึ่งของบริษัท Adobe System เป็นโปรแกรมด้าน Video Compost หรืองานซ้อนภาพวิดีโอ จุดเด่นคือสามารถใส่เอฟเฟกต์ต่างๆ เช่น ไฟ แสง ฝุ่น ควัน เป็นต้น รวมถึงการตัดต่อวิดีโอ เพื่อตกแต่งวิดีโอให้มีความน่าสนใจยิ่งขึ้น โปรแกรมเอฟเตอร์เอฟเฟกต์สามารถนำไฟล์งานหรือวิดีโอจากโปรแกรม 3 มิติมาทำงานร่วมกันได้



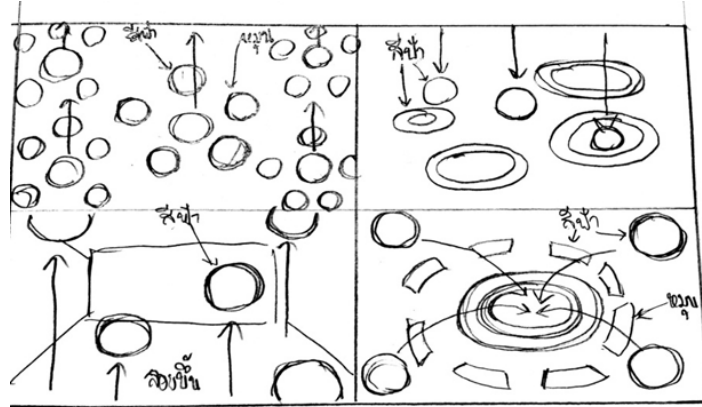
(www.indietips.com, 2014)

รูปที่ 2 หน้าต่างโปรแกรมเอฟเตอร์เอฟเฟกต์(Adobe After effects)



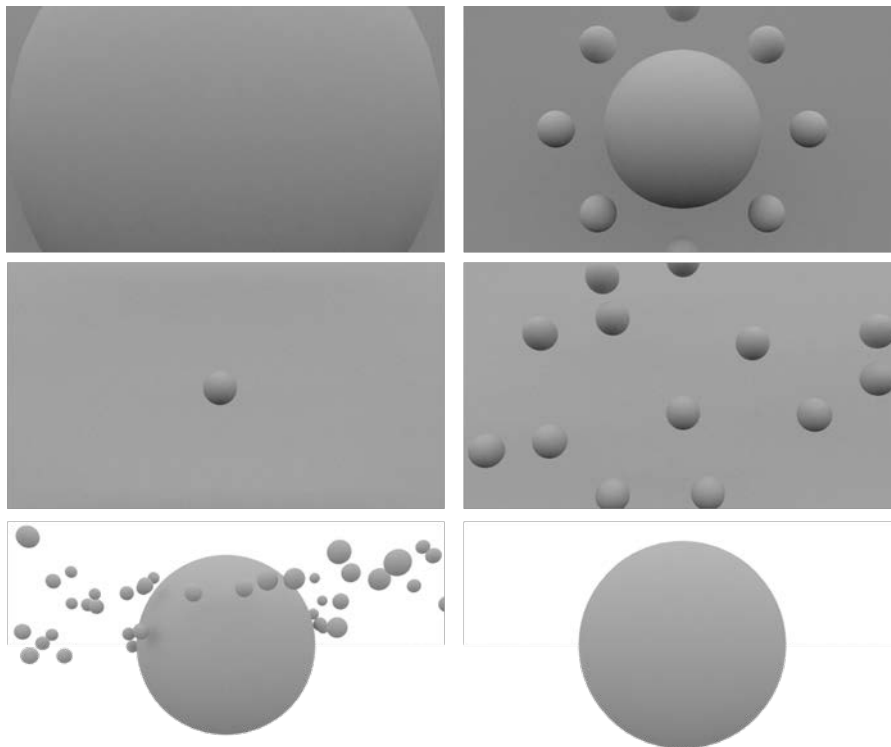
3.5 ขั้นตอนการออกแบบ โดยขั้นตอนนี้จะให้ความสำคัญกับทฤษฎีและองค์ประกอบศิลป์ที่ส่งผลต่อความรู้สึกสงบ ผ่อนคลาย ตามที่ได้ศึกษาไว้ข้างต้น นำมาสู่ขั้นตอนการออกแบบและประยุกต์ใช้ทำเครื่องมือบำบัดตามขั้นตอนต่อไปนี้

3.5.1 สตอรี่บอร์ด(Storyboard) การนำเส้นโค้งและรูปทรงกลมที่ให้ความรู้สึกอ่อนโยน นุ่มนวล สงบ และผ่อนคลาย มาใช้ในการออกแบบสตอรี่บอร์ด ทำการแบ่งเป็นซีนโดยแต่ละซีนจะมีการเคลื่อนไหวของวัตถุที่แตกต่างกัน ดังรูปที่ 3



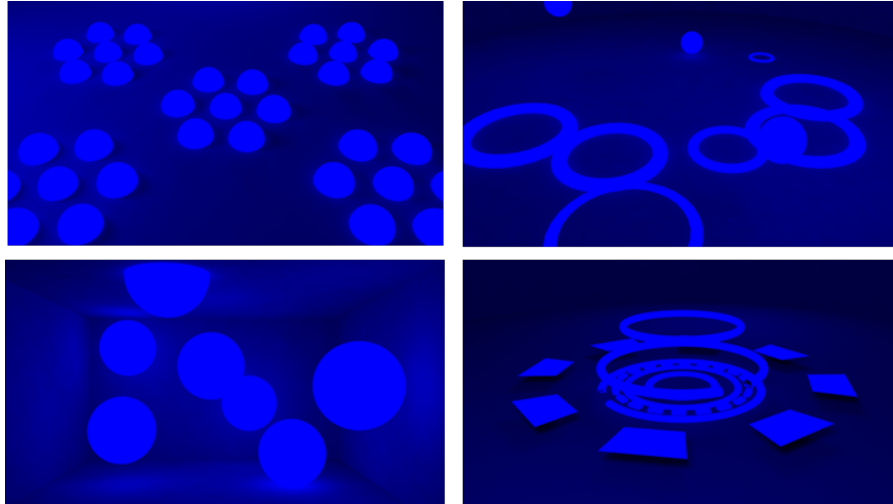
รูปที่ 3 ภาพสเก็ตสตอรี่บอร์ด(Storyboard)

3.5.2 โมเดล(Model) เริ่มการสร้างโมเดลหรือวัตถุในโปรแกรมมายา ตามที่ได้ออกแบบไว้ในสตอรี่บอร์ด ดังรูปที่ 4



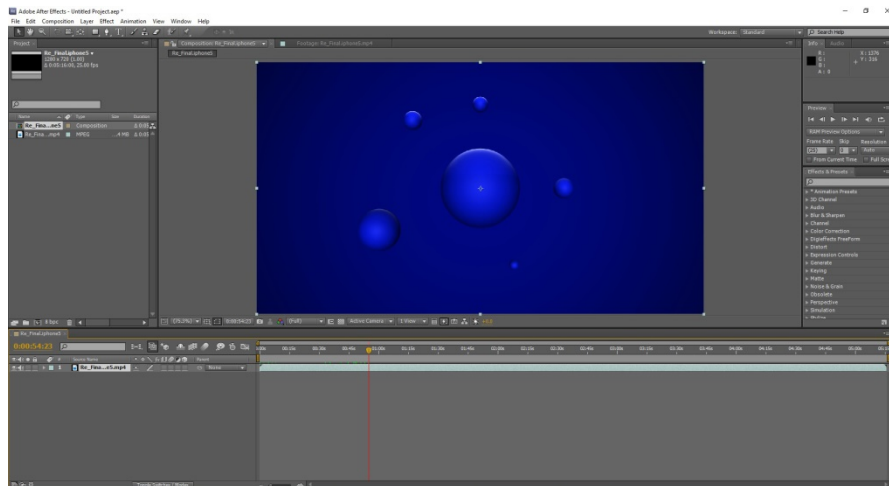
รูปที่ 4 ภาพแสดงตัวอย่างการสร้างโมเดลในโปรแกรมมายา(Autodesk MAYA)

3.5.3 การเคลื่อนไหว(Motion) ทำการใส่สีและจัดแสงในแต่ละชั้นโดยสีและแสงที่ใช้จะเป็นโทนสีน้ำเงิน เพราะจัดอยู่ในโทนสีเย็น ที่ให้ความรู้สึกสงบ นุ่มนวล ผ่อนคลาย และนำเทคนิคโมชันกราฟิกมาประยุกต์การเคลื่อนไหวให้กับโมเดลภายในโปรแกรมมายา ดังรูปที่ 5



รูปที่ 5 ภาพแสดงตัวอย่างซีนที่มีการใส่สี และทำการเคลื่อนไหวโมเดล (Design ที่ 1)

3.5.4 การตัดต่อวิดีโอ(Editing) เป็นขั้นตอนสุดท้ายคือการนำไฟล์วิดีโอแต่ละซีนจากโปรแกรมมายา มาทำการตัดต่อภายในโปรแกรมออดอร์เอฟเฟกต์เพื่อให้วิดีโอแต่ละซีนมีความต่อเนื่องกัน ดังรูปที่ 6



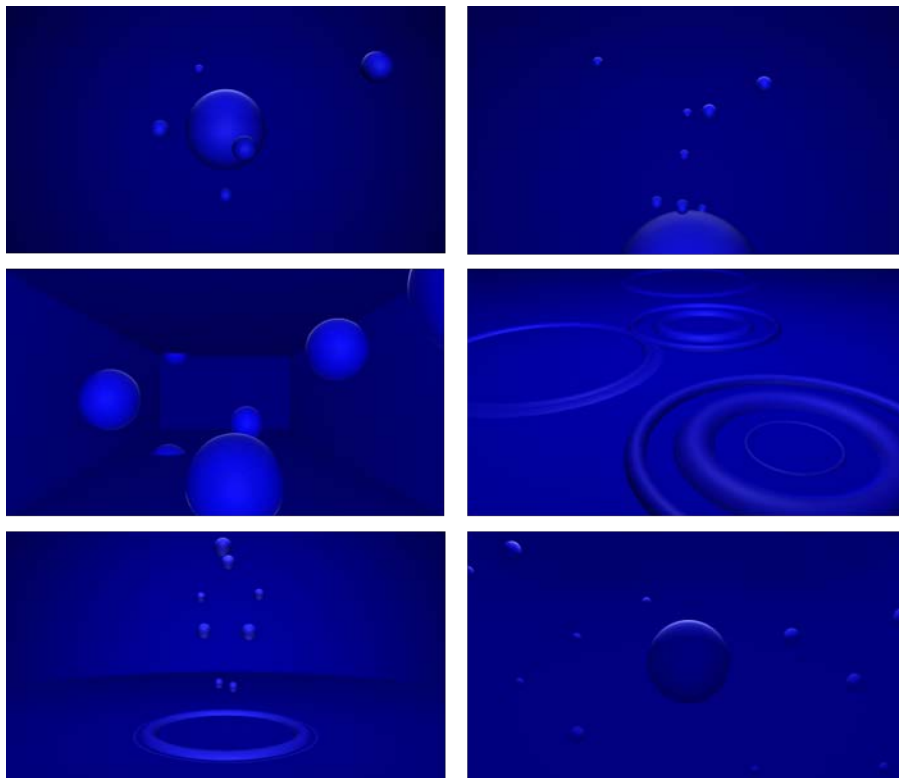
รูปที่ 6 ภาพแสดงตัวอย่างการตัดต่อวิดีโอ ภายในโปรแกรมออดอร์เอฟเฟกต์(Adobe After effects)

3.6 ทดลอง(Experimental) เมื่อผลิตสื่อวิดีโอที่ได้จากการศึกษาองค์ประกอบต่าง ๆ เสร็จเรียบร้อยแล้วได้แบ่งการทดลองเป็น 2 ครั้ง กับกลุ่มเป้าหมายคือ กลุ่มผู้ที่นอนไม่หลับ แบบชั่วคราว จำนวน 20 คน ได้ดูก่อนการเข้านอน ไฟล์วิดีโอสามารถดูผ่านมือถือหรือเครื่องเล่นอื่นๆ ได้และสาเหตุที่เลือกกลุ่มผู้ป่วยแบบชั่วคราวนี้คือ สามารถวัดผลได้ง่าย เนื่องจากยังไม่มีการรุนแรงเท่าที่ควร โดยครั้งแรกได้นำวิดีโอ Design ที่ 1 ทดลองให้กลุ่มเป้าหมายได้ใช้งาน



และประเมินผล แล้วนำเอาข้อมูลที่ได้จากการทดลองมาพัฒนาต่อเป็น Design ที่ 2 และได้นำไปทดลองกับกลุ่มเป้าหมายอีกครั้ง

3.7 พัฒนา(Develop) จากสื่อวิดีโอของ Design ที่ 1 หลังจากการนำวิดีโอทดลองกับกลุ่มเป้าหมายแล้วนั้นแล้วนั้น ยังต้องมีการพัฒนา ปรับปรุงแก้ไขในเรื่องของสีและแสงที่สว่างมากเกินไป จนทำให้ดูไม่มีมิติ รวมถึงการเคลื่อนไหวของวัตถุแต่ละชิ้นที่มีความเร็วมากเกินไป Transition ในแต่ละชิ้นไม่มีความต่อเนื่องเท่าที่ควร ไม่เหมาะสมต่อการดึงความรู้สึกให้มีความผ่อนคลาย จึงต้องมีการแก้ไข และออกมาเป็นวิดีโอ Design ที่ 2 ดังรูปที่ 7



รูปที่ 7 ภาพแสดงตัวอย่างชิ้นที่ทำการพัฒนาแล้ว (Design ที่ 2)

จาก Design ที่ 2 ที่ได้มีการปรับปรุงแก้ไขแล้วนั้น ยังได้เพิ่มเสียงดนตรีประกอบที่เหมาะสมต่อการผ่อนคลายเข้าไปอีกด้วย

4. ผลการวิจัย

การวิจัยนี้ได้ทำการวัดผลของการใช้งานเป็นจำนวน 2 ครั้ง โดยให้กลุ่มผู้ที่มีอาการนอนไม่หลับที่มีอาการแบบชั่วคราว จำนวน 20 คน ทดลองดูวิดีโอก่อนการเข้านอนและทำแบบประเมิน โดยได้ผลแสดงข้อมูลตามตารางดังนี้



ตารางที่ 1 การทดลองใช้งานวิดีโอ Design ที่ 1 (ระดับคะแนน 1 = แย่, 2 = พอใช้, 3 = ดี, 4 = ดีมาก, 5 = ยอดเยี่ยม)

ประเมินผล	
ข้อมูลการใช้งาน	คะแนน (25)
ความสวยงาม (5)	2
ความนุ่มนวลให้ความรู้สึกผ่อนคลาย (5)	2
ความเหมาะสมของแสงและสี (5)	3
การใช้งานไม่ซับซ้อน (5)	5
เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย (5)	3
รวม	15

จากวิดีโอ Design ที่ 1 ผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาแก้ไขข้อพร่องต่างๆเรียบร้อยแล้วนั้น จึงนำวิดีโอ Design ที่ 2 ทดลองกับกลุ่มเป้าหมาย และทำแบบประเมิน โดยได้ผลแสดงข้อมูลตามตารางดังนี้

ตารางที่ 2 การทดลองใช้งานครั้งที่ 2 (ระดับคะแนน 1 = แย่, 2 = พอใช้, 3 = ดี, 4 = ดีมาก, 5 = ยอดเยี่ยม)

ประเมินผล	
ข้อมูลการใช้งาน	คะแนน (25)
ความสวยงาม (5)	4
ความนุ่มนวลให้ความรู้สึกผ่อนคลาย (5)	4
ความเหมาะสมของแสงและสี (5)	4
การใช้งานไม่ซับซ้อน (5)	5
เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย (5)	3
รวม	20

6. บทสรุปและข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ออกแบบเครื่องมือบำบัดเพื่อกลุ่มคนนอนไม่หลับในรูปแบบของสื่อวิดีโอให้กลุ่มเป้าหมายได้ทดลองใช้เพื่อดูก่อนการนอน ผลการทดลองพบว่าเครื่องมือมีการใช้งานได้ดีในระดับหนึ่ง ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้นตามลำดับ และมีความรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นก่อนการนอน ด้วยองค์ประกอบของ รูปทรงวัตถุ การเคลื่อนไหวของวัตถุ แสงและสีที่ใช้รวมไปถึงเสียงเพลงประกอบที่อยู่ภายในวิดีโอที่ส่งผลต่อความรู้สึกผ่อนคลาย และผลจากการประเมินยังมียุคที่ต้องมีการพัฒนาเรื่องการใช้งานให้ออกมาเป็นเครื่องมือบำบัดที่ความเหมาะสมต่อกลุ่มเป้าหมายให้มากขึ้น



โครงการออกแบบเครื่องมือเพื่อกลุ่มคนนอนไม่หลับนี้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเครื่องมือบำบัดนี้จะเป็นประโยชน์ไม่มากนักน้อย ต่อกลุ่มคนนอนไม่หลับ และเพื่อเป็นการเพิ่มทางเลือกในการบำบัดของกลุ่มคนนอนไม่หลับ ได้มีการดำรงชีวิตและสุขภาพที่ดีในการนอนต่อไป

เอกสารอ้างอิง

กมลวรรณ กุหลาบวงษ์. (2537). อาการอ่อนเพลียและนอนไม่หลับ. อาหารและสุขภาพ, กรุงเทพมหานคร. (28-34).

ฐิติชัย ปานปรีชา. (2543). นอนไม่หลับ. วารสารชีวจิต, กรุงเทพมหานคร. (74-76).

บรรจบ จำกิด. (2549). Color Therapy ศาสตร์แห่งสีเพื่อการบำบัดโรค. ชีวจิต, (7), (58-62).

สุทธิพงษ์ ภู่อรัมย์. (2551). จุดและเส้น. สืบค้น 3 เมษายน 2557, จาก

http://www.thaigoodview.com/library/teachershow/bangkok/suttipong_p/visual_art/sec02p02.html

สุรัชย์ เกื้อศิริกุล. (2544). การรักษาอาการนอนไม่หลับหรือนอนหลับไม่เพียงพอ. วารสารคลินิก, กรุงเทพมหานคร.

(5-10)