

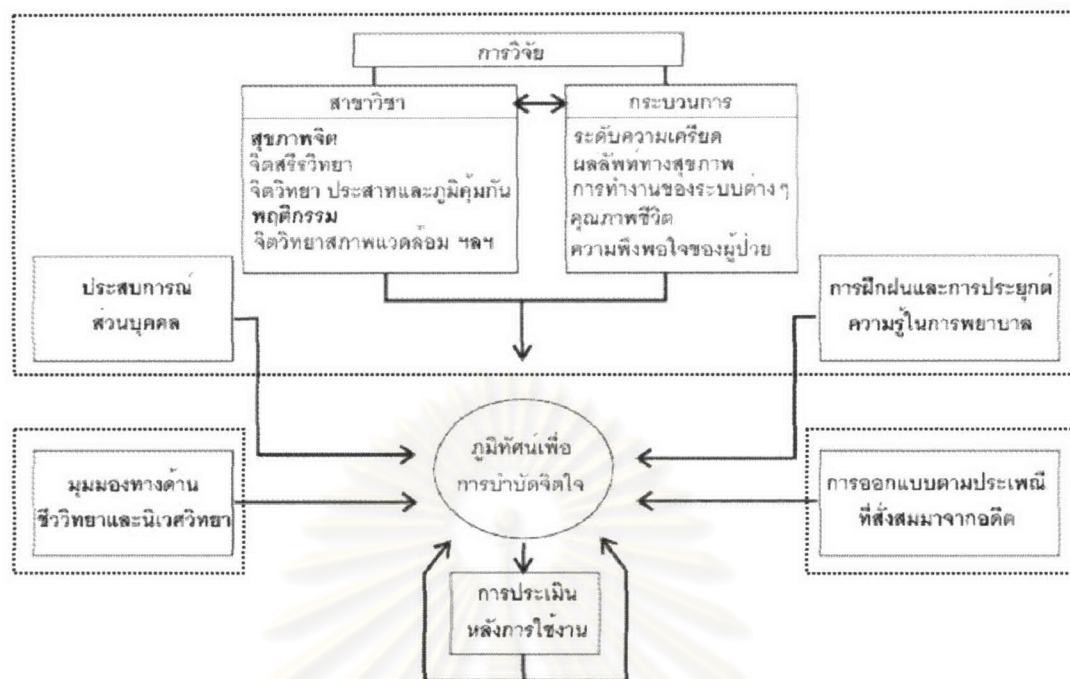
บทที่ 2

ภูมิทัศน์และการบำบัดจิตใจ

สภาพแวดล้อมรอบตัวเราส่งผลโดยรวมต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณของมนุษย์ในทุกที่ โดยสภาพแวดล้อมธรรมชาติทำให้เกิดการกระตุ้นและบำบัดให้เกิดผลลัพธ์ทั้งในทางบวก การได้มองภาพธรรมชาติหรือมีประสบการณ์ในธรรมชาติช่วยให้บรรเทาจากความเจ็บปวด ความเครียด และอารมณ์ที่ขุ่นมัว (Crisp, 1998: 7; Lewis, 1995; Molly, 1995) ดังนั้นจากแนวคิดของงานศึกษาและงานวิจัยที่สนับสนุนในเรื่องดังกล่าว เป็นข้อยืนยันถึงความสัมพันธ์ของภูมิทัศน์ที่เป็นธรรมชาติกับการบำบัดจิตใจได้เป็นอย่างดี โดยนักวิจัยพยายามอธิบายว่า เหตุใดธรรมชาติจึงทำให้เกิดการบำบัดจิตใจ ธรรมชาติในลักษณะเช่นไรที่จะส่งผลในทางบวกมากที่สุด สภาพแวดล้อมนั้นควรมีองค์ประกอบอย่างไรบ้าง และองค์ประกอบนั้นควรมีรูปแบบหรือคุณลักษณะเป็นเช่นไร ที่จะสร้างให้เกิดการบำบัดจิตใจได้ดี โดยต้องการหารูปแบบที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในสภาพแวดล้อมของเมืองที่ห่างไกลจากธรรมชาติได้ ซึ่งหลายสาขาวิชาได้พยายามอธิบายประเด็นดังกล่าวในมุมมองที่แตกต่างกัน ตามหลักฐานและการเชื่อมโยงข้อมูลในสาขานั้นๆ อย่างไรก็ตาม ข้อมูลองค์ความรู้นั้นมีทั้งประเด็นที่ขัดแย้งและสอดคล้องกัน จำเป็นต้องทำความเข้าใจและพิจารณาตามสถานการณ์ที่เหมาะสมที่สุด

2.1 ปรัชญาการออกแบบภูมิทัศน์เพื่อการบำบัด

การศึกษาในเรื่องการบำบัดจิตใจนั้นพบว่า มีองค์ความรู้จากหลายสาขาวิชาที่เกิดขึ้นมาในปัจจุบันอย่างมากมาย โดยองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นมีความหลากหลายในรูปของการเรียนรู้จากประวัติศาสตร์ ทฤษฎี ข้อค้นพบจากการศึกษา การวิจัย และการทดลอง ซึ่งแตกแขนงออกไปในสาขาต่างๆโดยยังไม่มีความสัมพันธ์กัน รวมทั้งด้านการออกแบบภูมิทัศน์ก็ยังมีได้นำความรู้ที่เป็นประโยชน์เหล่านั้น มาพัฒนาและผนวกเข้ากับเรื่องของกระบวนการออกแบบเท่าที่ควร ทั้งนี้ Cooper และ Barnes (1999) ที่ทำการศึกษาวิจัยในเรื่องของการออกแบบภูมิทัศน์เพื่อการบำบัด ซึ่งในปัจจุบันมักพบอยู่ในรูปของสวนในสถานพยาบาลและสถานที่พักผ่อนต่างๆ ได้แสดงภาพรวมขององค์ความรู้ในสาขาวิชาต่างๆที่เป็นประโยชน์ต่อการออกแบบภูมิทัศน์เพื่อการบำบัด ดังแผนภูมิต่อไปนี้



แผนภูมิที่ 2.1 องค์ความรู้จากศาสตร์สาขาต่างๆในปัจจุบัน ซึ่งสัมพันธ์กับการออกแบบภูมิทัศน์เพื่อการบำบัด
ที่มา : ดัดแปลงแผนภูมิจาก Cooper and Barnes, 1999: 108

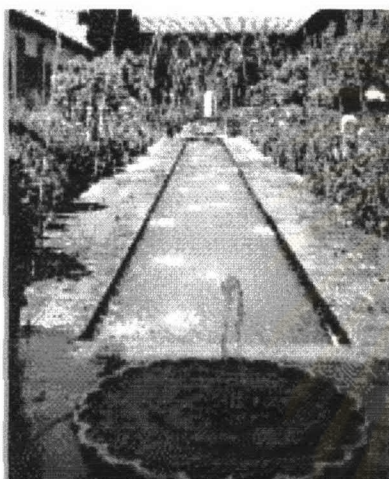
จากแผนภูมิจะเห็นว่าองค์ความรู้ที่นำมาสู่การออกแบบภูมิทัศน์เพื่อการบำบัดตามที Cooper และ Barnes กล่าว มาจากปรัชญาในการออกแบบภูมิสถาปัตยกรรม 3 แนวทางหลัก ได้แก่ แนวทางการออกแบบตามประเพณีที่สั่งสมมาจากอดีต (Traditional Approach) แนวทางที่พิจารณาทางด้านชีววิทยาและนิเวศวิทยา (Biological/Ecological Approach) และแนวทางที่ให้ความสำคัญกับบุคคล (People-Oriented Approach) รวมทั้งองค์ความรู้ที่มาจาก การประเมินหลังการใช้งาน ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการออกแบบภูมิทัศน์เพื่อการบำบัดจิตใจในแนวทางที่แตกต่างกัน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.1.1 แนวทางการออกแบบตามประเพณีที่สั่งสมมาจากอดีต (Traditional Approach)

แนวทางการออกแบบตามประเพณีนี้ประกอบด้วย 3 มุมมองย่อย ซึ่งมีความชัดเจนแตกต่างกัน โดยแต่ละหัวข้อย่อยแสดงถึงปรัชญาทางการออกแบบที่เป็นส่วนหนึ่งของมรดกในการเป็นภูมิสถาปนิก ดังนี้

2.1.1.1 การออกแบบบนพื้นฐานประวัติศาสตร์ที่มีมาก่อน (Designs Base on Historical Precedents) เป็นแนวทางที่มีการบันทึกในประวัติศาสตร์และยังคงใช้ในการออกแบบในปัจจุบัน ประกอบด้วยหลายรูปแบบตามความนิยมในอดีตของหลายวัฒนธรรม ซึ่งได้ยกตัวอย่างบางหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดจิตใจมาโดยเฉพาะ ได้แก่

1.) สวนสวรรค์ (Paradise Garden) สวนนี้บำบัดจิตใจในแง่ของการให้ความหวังและการมีชีวิตอยู่ เป็นแหล่งอุดมสมบูรณ์ท่ามกลางสภาพแวดล้อมภายนอกที่รุนแรง สวนนี้เกิดในช่วง 2500 ปีก่อนคริสตกาล ริเริ่มจากการแสวงหาความอมตะของชีวิตของกษัตริย์กิลกาเมชในสวนของพระเจ้า(Garden of the Gods) ซึ่งเป็นสถานที่ของความสวยงาม ความยั่งยืน และความพึงพอใจที่เป็นอมตะนิรันดร์ โดยมีต้นไม้และผลไม้ที่สวยงามอมตะเป็นองค์ประกอบของความหวังและการมีชีวิตอยู่ มีองค์ประกอบที่สำคัญคือ กำแพงที่ปิดล้อม น้ำ สิ่งปกคลุมเหนือศีรษะ และเนินเขา (Beckwith and Gilster, 1996: 45-46 อ้างถึงใน Cooper and Barnes, 1999: 96)



ภาพที่ 2.1 สวนสวรรค์ที่มีพื้นฐานรูปแบบจากสวนของอิสลามที่มีความเป็นทางการ มักมีผังสี่เหลี่ยมที่มีน้ำเป็นองค์ประกอบหลักตรงกลาง ขนาบด้วยไม้ผล และไม้มีกลิ่นหอม
ที่มา: www.thefragrantgarden.com/images

ภาพที่ 2.2 แนวหญ้าที่ตัดเป็นรูปร่างเขาวงกต มีเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 400 ม. อยู่ในโรงพยาบาล St. Vincent-Jennings Hospital, North Vernon, IN

ที่มา: www.paxworks.com/photos/012/12svjrenwalfinals

/a nima2 nif

2.) เขาวงกต (Labyrinth) ปรากฏในเทพนิยายกรีกโดยมีรากมาจากอียิปต์ประมาณ 2000 ปีก่อนคริสตกาล เป็นตัวแทนของรูปแบบที่คลาสสิกในหลายวัฒนธรรมเก่าแก่ มักใช้ในการบำบัดจิตใจด้วยการเพ่งพินิจและทำสมาธิ โดยประยุกต์ใช้เป็นลายเขาวงกตในสนามหญ้า ให้เดินตามสัญลักษณ์ของการเดินทางเข้าสู่ศูนย์กลางและกลับออกมาอีกครั้งเสมือนได้เกิดใหม่หรือการทำให้บริสุทธิ์สะอาด

3.) สวนระเบียงโบสถ์ (Monastic Cloister Garden) ในช่วงยุคกลาง สถานที่บำบัดรักษาแห่งแรกของโลกทางตะวันตกเป็นวัดของชุมชน โดยใช้พื้นที่กลางแจ้งหรือสวนระเบียงของโบสถ์เป็นสภาพแวดล้อมในการบำบัดจิตใจ สำหรับนักบวชและนักเดินทางที่อ่อนล้าได้นั่งพักทำสมาธิและรับอากาศบริสุทธิ์ (Berral, 1966; Von Miklos and Fiore, 1968 ใน Tyson, 1998) สวนระเบียงโบสถ์มักมีผังเป็นไม้กางเขนที่แบ่งพื้นที่เป็น 4 เหลี่ยม 4 ส่วน ตรงกลางมีบ่อน้ำ

หรือน้ำพุ (Landsberg, 1995; Warner, 1994 อ้างถึงใน Tyson, 1998) โดยมีพื้นที่หญ้าสีเขียวช่วยฟื้นฟูความสดชื่นทางสายตาและจิตใจสำหรับพระซึ่งใช้เวลาส่วนมากในอาคารที่มีดทึบ มักจะใช้ดอกไม้ ต้นไม้ และองค์ประกอบที่เป็นธรรมชาติแสดงถึงความเคารพ ศรัทธา ในสวนซึ่งเชื่อว่าเป็นสถานที่ที่อยู่ร่วมกับพระเจ้า

องค์ประกอบของสวนระเบียงโบสถ์ที่ชัดเจนคือ แนวเสาระเบียง (Colonnade) หรืออาเขต (Arcade) ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่เชื่อมแก่การบำบัดทั้งทางกายและจิตใจ (Cooper and Barnes, 1999) โดยสนองความต้องการที่หลากหลาย ให้ร่มเงาได้ชายคาสำหรับนั่งพักในฤดูต่างๆได้ เป็นพื้นที่เชื่อมต่อภายในและภายนอกซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่มีความสามารถในการมองเห็นลดลง ผู้ที่เคลื่อนไหวได้จำกัดก็สามารถออกกำลังกายเบาๆได้แนวระเบียงรอบสวนได้กำบังและหลังคาช่วยกักและเก็บเสียงธรรมชาติภายในสวนได้ รวมทั้งชายคาที่ต่ำช่วยสร้างสัดส่วนที่สัมพันธ์กับมนุษย์ซึ่งทำให้รู้สึกสบาย



ภาพที่ 2.3 สวนระเบียงโบสถ์ ใช้พื้นที่แนวระเบียงเป็นพื้นที่ ภาพที่ 2.4 สวนจีนมีการคัดเลือกมุมมองที่ต่อเนื่องเชื่อมต่อภายในอาคารและสวน เป็นพื้นที่ปรับสายตา ปรับ ทำให้ปรับเปลี่ยนอารมณ์และการรับรู้ในพื้นที่ความรู้สึก และส่งเสริมกิจกรรมในหลากหลายฤดู ที่มา: Google Search Chinese garden_files
ที่มา: www.fordham.edu

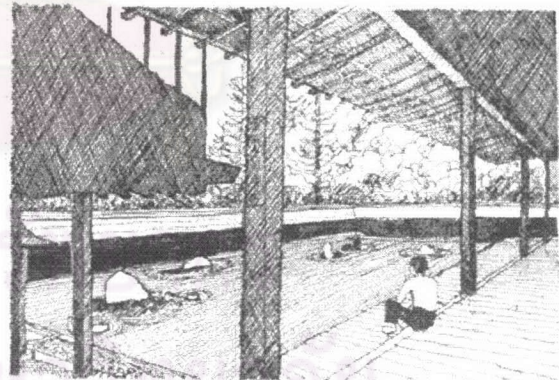
4.) สวนจีน ส่งเสริมการบำบัดจิตใจเมื่อเข้าไปในพื้นที่ซึ่งสร้างความรู้สึกสมดุลและความเป็นอันหนึ่งอันเดียวที่ส่งผลต่อสติและจิตใจได้สำนึก โดยพื้นที่เป็นการจัดรูปร่างทางกายภาพและทางสัญลักษณ์ที่สัมพันธ์กับธาตุทั้ง 5 (Five cardinal points) และกระบวนการหมุนเวียนของธรรมชาติ จากแนวความคิดหยิน(yin)และหยาง(yang) จุดประสงค์ของการออกแบบสวนของจีนนั้นเป็นการเลียนแบบภาพวาดภูมิทัศน์ที่ให้ความงามเหมือนสรวงสวรรค์ ทำให้เกิดการรู้สึกพึงพอใจและรู้สึกถึงปัญญาที่บริสุทธิ์จากหลักของสมดุลของธรรมชาติและความคิดที่แท้จริง (Tuan, 1993: 174,216 อ้างถึงใน Salamy, 1995)

พื้นที่ในสวนจีนนั้นจัดเป็นเสมือนชุดของเหตุการณ์ที่ต่อเนื่องโดยสอดแทรกสัญลักษณ์เข้าไปด้วย พื้นที่เหล่านี้จะแบ่งออกจากกันด้วยกำแพงซึ่งกำหนดขอบเขต สวนจีนใช้การลวงตาเพื่อสร้างให้เกิดพื้นที่ โดยการยืมมุมมองจากพื้นที่ธรรมชาติข้างเคียงด้วยการเปิดช่องหรือกำแพงที่มองทะลุออกไป ทำให้ผู้ใช้สวนลืมนึกถึงขนาดของสวนที่มีขนาดเล็ก (Morris, 1983: 77 อ้างถึงใน Salamy, 1995) รวมทั้งการสร้างความต่อเนื่องของพื้นที่ที่แฝงความหมายทางสัญลักษณ์ จากพื้นที่ปิดสู่พื้นที่เปิด มืดสู่สว่าง สิ่งก่อสร้างสู่ธรรมชาติ เป็นต้น ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของเรา ดังนั้นการออกแบบที่มีการเปลี่ยนแปลงอารมณ์อย่างต่อเนื่องและนำเราออกจากความมืดสู่แสงสว่างที่สดใส จึงแน่นอนว่าจะทำให้เกิดผลทางบวกต่อสุขภาพของเรา

5.) สวนเซนของญี่ปุ่น¹ (Japanese Zen Garden) สวนชนิดนี้เน้นปรัชญาการเพ่งพินิจและความหมายของการรู้แจ้ง จากการมองและทำสมาธิ ซึ่งทำให้เกิดการรู้และอยู่ในปัจจุบันที่ลดความคิดกังวลในจิตใจและบำบัดความเครียด เป็นแนวคิดที่ลดรูปธรรมชาติให้เหลือเพียงแก่นสำคัญ มักเรียกกันว่าสวนแห่งที่ประกอบด้วยหินเป็นส่วนมากโดยมีพืชพรรณจำนวนน้อย ซึ่งตามหลักการไม่จำเป็นต้องมีลักษณะดังกล่าว อาจใช้พืชพรรณเป็นองค์ประกอบที่โดดเด่น ทรายใบที่ปูวางและการจัดวางตำแหน่งขององค์ประกอบนั้นแสดงถึงแก่นของธรรมชาติที่เรียบง่าย โดยเมื่อนำทุกส่วนประกอบในภูมิทัศน์รวมเข้าด้วยกันจะทำให้สวยงามเสมือนภาพวาด ดังเช่นในภาพวาดหมึกของญี่ปุ่นที่มีมานาน (Schaarschmidt-Richter, 1979: 185 อ้างถึงใน Cooper and Barnes, 1999: 94)



ภาพที่ 2.5 สวนเซนของญี่ปุ่น ซึ่งจัดวางในลักษณะการจำลองธรรมชาติ ของภูเขา ทะเล และลำแสงของพระอาทิตย์
ที่มา : www.holymtn.com/garden/stonelantem.jpg



ภาพที่ 2.6 สวนเซนของญี่ปุ่นเป็นสวนสำหรับการมอง การเพ่งพินิจ ย้อนไปเมื่อช่วง 1500 ที่มา Laurie, 1986: 22

¹ แนวคิดเกิดขึ้นในช่วงปลายสมัยคามาคูระ ค.ศ.1185 – 1333 (Ben-Joseph, 1987: 14 อ้างถึงใน Cooper and Barnes, 1999: 94)

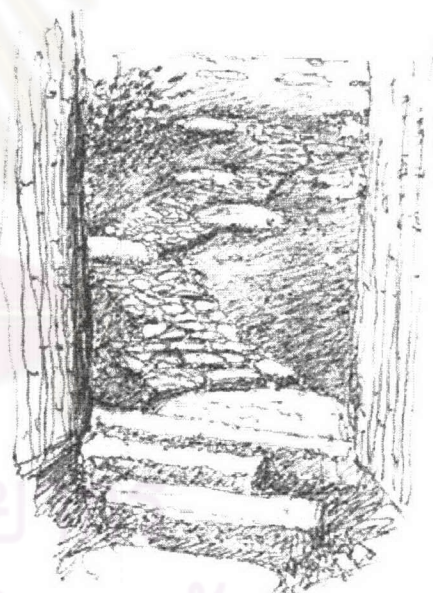
6.) สวนสำหรับเทศกาลชาของญี่ปุ่น² (Japanese Tea Garden) ส่งเสริมให้เกิดการติดตามและดึงดูดความสนใจให้อยู่ในเส้นทางที่มีทิวทัศน์และจุดสนใจที่ต่อเนื่อง มีการเปลี่ยนแปลงสัดส่วนในเส้นทางที่ทำให้เกิดสติ มักเป็นเส้นทางที่แคบสำหรับเดินตามลำพังหรือเดินทีละคน ใช้ความสม่ำเสมอที่ไม่สม่ำเสมอของเส้นทาง ทำให้ต้องลดความเร็วในการเดินลงและมองไปตามพื้น ซึ่งเป็นการหลอกล่อให้อยู่ในรายละเอียดและหลงอยู่กับความรู้สึกชั่วขณะหนึ่ง ซึ่งเป็นปัจจุบัน ทำให้ลดความเครียดและบำบัดจิตใจ

แนวคิดในการบำบัดจิตใจตามสวนนี้มีความขัดแย้งกับแนวทางการออกแบบตามหลักการสากลของตะวันตกที่ต้องการลักษณะทางเดินที่ชัดเจน สม่ำเสมอ และมีความแน่นอน มีขนาดเส้นทางที่กว้างและราบรื่น ซึ่งลักษณะของสวนตามแนวคิดนี้ไม่เหมาะสำหรับผู้ป่วยหรือผู้ใช้งานที่มีการทรงตัวไม่ดี ในการนำไปใช้ออกแบบจึงอาจพิจารณาใช้เป็นเส้นทางรองแก่ผู้ที่ต้องการสัมผัสประสบการณ์บำบัด โดยอาจพิจารณาบางประเด็นที่น่าสนใจมาปรับใช้ให้มากขึ้น เช่น เรื่องการปรับเปลี่ยนกลไกของการเคลื่อนไหวที่ทำให้ช้าลง การสร้างจุดสนใจที่ต่อเนื่อง การเปลี่ยนแปลงสัดส่วนในเส้นทาง เป็นต้น



ภาพที่ 2.7 บรรยากาศของทางเดินและสะพานในสวนชาญี่ปุ่น(ในสวนสาธารณะ Golden Gate Park ที่ซานฟรานซิสโก) ที่ทำให้ลดความเร็วในการเดินและพิจารณาในรายละเอียดของสภาพแวดล้อม ซึ่งช่วยให้ลืมความเครียดกังวลได้

ที่มา: www.inetours.com/images/Snglimgs/JTG/Pond.jpg



ภาพที่ 2.8 ทางเดินภายในสวนชาญี่ปุ่น ที่มีความสม่ำเสมอที่ไม่สม่ำเสมอของเส้นทาง ทำให้ดึงความคิดให้อยู่ในปัจจุบันขณะ และมีสติ
ที่มา Dee, 2003: 20

² พัฒนามาจากสวนเซน ในช่วงปลายศตวรรษที่ 18 (Shaarschmidt-Richter, 1979 อ้างถึงใน Cooper and Barnes, 1999: 95)

2.1.1.2 การออกแบบที่รวมคุณสมบัติของท้องถิ่น (Designs Incorporating Regional Attributes) เป็นแนวคิดที่ขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะของสภาพพื้นที่ตั้ง ซึ่งจะทำให้เกิดแรงบันดาลใจจากสภาพแวดล้อมที่มีความเฉพาะตัว ทำให้เกิดการบำบัดจิตใจจากความรู้สึกสอ ดคล้อง คุ่นเคย สบายใจ และปลอดภัย การนำแนวความคิดนี้ไปออกแบบควรพิจารณาตามสภาพที่ เป็นจริงมากกว่าใช้ในลักษณะนามธรรม โดยควรคำนึงถึงการเชื่อมต่อ(transition)ระหว่างภาย นอกที่เป็นบริบทขนาดใหญ่ของท้องถิ่นสู่ภายในโครงการ

2.1.1.3 การออกแบบเพื่อสื่อความหมายทางศิลปะ (Statement Art) เป็น เหมือนผลงานติดตั้งหรือเป็นการทำเครื่องหมายลงบนแผ่นดิน ออกแบบตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการ สื่อและบอกเล่าให้รับรู้ตามแนวคิดทางศิลปะเป็นสำคัญ โดยประเด็นการใช้งานและการเข้าถึงมี ความสำคัญน้อยกว่า ผลงานมักอยู่ในรูปที่เป็นนามธรรม เพื่อสร้างกลยุทธ์ทางสายตาหรือการ ลวงสมอง เช่น การจัดการธรรมชาติให้ดูไม่เป็นธรรมชาติ หรือการใช้การสร้างวัตถุให้เป็นตัวแทน ของสิ่งมีชีวิต

การออกแบบตามแนวคิดนี้จะทำให้เกิดความน่าสนใจ โดดเด่นไม่ซ้ำใคร สร้าง สุนทรียภาพที่ทำให้เกิดความตื่นใจพึงพอใจและบำบัดจิตใจจากความเครียดกังวลได้ โดยการออก แบบควรคำนึงถึงการตีความจากสิ่งที่เป็นนามธรรมซึ่งต้องพยายามลดความกำกวมที่อาจรับรู้ใน เชนงลบ



ภาพที่ 2. 9 ภูมิทัศน์ของสวน Harrison Memorial Hospital, WA ที่มีการนำเอาบริบทของสภาพแวดล้อมมาใช้ในการ ออกแบบเพื่อส่งเสริมการบำบัดจิตใจของผู้ใช้งาน
ที่มา: Cooper and Barnes, 1999



ภาพที่ 2.10 การใช้ประติมากรรมและพื้นผิว สื่อความหมายทางศิลปะของสวน West Dorset Hospital, United Kingdom
ที่มา: Cooper and Barnes, 1999

2.1.2 แนวทางที่พิจารณาทางด้านชีววิทยาและนิเวศวิทยา (Biological/Ecological Approach)

การออกแบบในมุมมองนี้พัฒนามาจากสาขาทางพฤกษศาสตร์และนิเวศวิทยา ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

2.1.2.1 การออกแบบเพื่อความยั่งยืน (Sustainability) มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างระบบนิเวศภายในสภาพแวดล้อมที่สร้างขึ้น ให้เกิดวงจรอย่างเป็นธรรมชาติ ซึ่งจะทำให้ผู้ใช้เกิดความผ่อนคลายและการบำบัดจิตใจ จากการดูแลของสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพที่ดีของสิ่งมีชีวิตทุกชนิด ทำให้ผู้ใช้มีประสบการณ์ในระดับลึกของการตระหนักรู้สภาพแวดล้อมที่กลมกลืน ซึ่งจะยั่งยืนและฟื้นฟูทุกชีวิตในสภาพแวดล้อม

2.1.2.2 การใช้พืชพรรณที่มีสรรพคุณทางการแพทย์ (Medicinal Plants) พืชพรรณที่มีสรรพคุณเป็นยาหรือสมุนไพรมักใช้เป็นส่วนประกอบของสวนเพื่อการบำบัดในสถานพยาบาล โดยมี 2 แนวทางที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ ได้แก่ การบำบัดจิตใจด้วยกลิ่นหอมของพืชพรรณสมุนไพร หรือ การส่งเสริมการศึกษาแก่ผู้ใช้ โดยการได้มองเห็นพืชพรรณธรรมชาติที่มีสรรพคุณในการบำบัด ทำให้เกิดการรู้และความเข้าใจ เกิดความคุ้นเคย ช่วยให้ผู้ป่วยเกิดความสบายใจในการบำบัด (Cooper and Barnes, 1999: 103) โดยอาจให้ชื่อกับพืชพรรณ³ เพื่อสร้างความคุ้นเคยและเข้าใจสภาพแวดล้อมมากยิ่งขึ้นสวนที่มีการออกแบบตามแนวทางนี้ ได้แก่ สวนของ Good Samaritan ใน Phoenix (กล่าวถึงในบทที่ 3 กรณีศึกษา)

2.1.3 แนวทางที่ให้ความสำคัญกับบุคคล (People-Oriented Approach)

การออกแบบด้วยแนวทางนี้จะเน้นพื้นฐานของปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสภาพแวดล้อม ซึ่งได้ข้อมูลสนับสนุนมาจาก 3 แหล่ง คือ

2.1.3.1 ข้อมูลจากการออกแบบจากประสบการณ์ส่วนบุคคล (Personal Experience) ผู้ออกแบบที่มีความคุ้นเคยกับประสบการณ์ของผู้ป่วยและได้รับการบอกเล่าการตัดสินใจของผู้ป่วย หรือใช้แรงบันดาลใจจากประสบการณ์และความรู้ส่วนตัวในเรื่องสุขภาพเข้าในกระบวนการออกแบบ เสมือนว่าผู้ออกแบบเป็นตัวแทนกลุ่มคนที่มีสภาพทางจิตใจเช่นเดียวกัน ทำให้เกิดการริเริ่มและนำไปใช้ในการบำบัด อย่างไรก็ตามการได้ข้อมูลในลักษณะนี้เป็นการคาด

³ จากการวิจัยล่าสุด พบว่า ประโยชน์อย่างแรกที่ได้จากการติดชื่อในสวนให้ได้อ่านชื่อพืชพรรณ เป็นการส่งเสริมให้เกิดการเบี่ยงเบนความสนใจแม้ในช่วงขณะ สามารถช่วยดึงผู้ที่มีความเครียดออกจากวงจรคิดได้อย่างไรก็ตามอาจทำให้เกิดความไม่สะดวกสบาย ชัดโอกาสในการเปลี่ยนของอารมณ์ที่ต่อเนื่องในสวนได้เช่นกัน (Cooper and Barnes, 1999: 103)

การณ้จากผู้ออกแบบหรือผู้ใช้จำนวนน้อย ซึ่งไม่มีความแน่ชัดว่าผลงานออกแบบจะประสบความสำเร็จ

2.1.3.2 ข้อมูลจากการฝึกฝนและประยุกต์ความรู้ในการพยาบาล (Clinical Practice) ข้อมูลมาจาก 2 แหล่ง คือ การวินิจฉัยเฉพาะโรค และเกณฑ์ทางด้านจิตศาสตร์และการฟื้นฟู เช่น ข้อมูลเฉพาะสำหรับผู้ป่วยสมองเสื่อม(Alzheimer) ข้อมูลที่ควรพิจารณาสำหรับเด็ก เป็นต้น การประยุกต์ความรู้จากสาขาการพยาบาลสู่การออกแบบภูมิทัศน์จะเป็นข้อเท็จจริงที่ใช้ได้ทั่วไปในกลุ่มเฉพาะโรคและสัมพันธ์โดยตรงกับความต้องการของผู้ป่วย โดยในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จะไม่ลงรายละเอียดในข้อมูลส่วนนี้ เนื่องจากต้องการให้สามารถนำไปใช้ในภูมิทัศน์ทั่วไปที่ไม่เฉพาะเจาะจง

2.1.3.3 การวิจัย (Research) แหล่งข้อมูลและข้อค้นพบในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการบำบัดและการเข้าถึงธรรมชาติมีอยู่มากมาย เช่น Cooper and Barnes(1999) Gappell(1995) Lewis(1991,1995) Linton(1995) Kaplans(1989,1991) Salamy(1995) Ulrich (1995,1999) เป็นต้น ซึ่งมักจะถูกมองข้ามไปโดยไม่ได้มีการเชื่อมโยงองค์ความรู้เข้าด้วยกันและไม่ได้นำมาใช้ประโยชน์ในการออกแบบ โดยที่มาของแหล่งข้อมูลและข้อค้นพบที่มีอยู่มากมายได้แก่ 1.)สาขาสุขาพจิต ซึ่งทำการศึกษาระดับความเครียด 2.)สาขาจิตสรีรวิทยา ศึกษาผลทางสุขาพ 3.)สาขาจิตวิทยาระบบประสาทและภูมิคุ้มกัน ศึกษาะดับการทำงานของระบบต่างๆ 4.)สาขาพฤติกรรม ศึกษาะดับคุณภาพชีวิต 5.)สาขาจิตวิทยาสภาพแวดล้อม ศึกษาความพึงพอใจของผู้ป่วย เป็นต้น (Cooper and Barnes, 1999) ทั้งนี้การออกแบบควรอยู่บนพื้นฐานของข้อมูลที่เชื่อถือได้เหล่านี้ จึงควรมีการประยุกต์ความรู้ที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการบำบัดและสภาพแวดล้อมธรรมชาติไปประกอบด้วย

ปรัชญาการออกแบบทั้ง 3 แนวทางได้ให้ทางเลือกในการออกแบบเพื่อการบำบัดจิตใจ ด้วยหลักการที่แตกต่างกัน โดยในส่วนต่อไปจะรวบรวมและเรียบเรียงข้อมูลซึ่งมาจากการวิจัยในสาขาวิชาต่างๆที่เป็นประโยชน์ต่อการออกแบบภูมิทัศน์เพื่อการบำบัดจิตใจ ดังต่อไปนี้

2.2 มุมเหตุทางด้านความเครียดที่ส่งผลต่อสุขภาพของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์

การวิจัยทางวิทยาศาสตร์สาขาพฤติกรรมและสาขาสุขาพจิตนั้นศึกษาะดับของความเครียดที่สัมพันธ์กับการบำบัดจิตใจ โดยความเครียดเป็นสาเหตุของความเจ็บป่วยแทบทุกประเภท คำว่า ความเครียด ใช้อ้างถึงการตอบสนองต่อเหตุการณ์หรือองค์ประกอบทางสภาพแวดล้อมที่เร้าหรือ ท้าทาย(Challenge)และคุกคาม(Threat)ต่อความเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งเรียกว่าสิ่งบีบคั้นความเครียด(Stressors) หากรับรู้ความเครียดในรูปของความท้าทายจะรู้สึกว่าคุณค่าและคาดการณ์ได้ แต่หากรับรู้ในรูปของการคุกคามจะทำให้ควบคุมไม่ได้และสุขภาพแยกลง โดยจากงาน

วิจัยชี้ว่ามุมมองและประสบการณ์ในสภาพแวดล้อมที่ไม่น่าพอใจ การถูกจำกัด ไม่สามารถควบคุมได้ การขาดความเป็นส่วนตัว มีเสียงหรือสิ่งรบกวน รวมทั้งการไม่รู้ทิศทางนั้นล้วนก่อให้เกิดความเครียดขึ้น (Ulrich, 1992 อ้างถึงใน Ulrich, 1999) หากปราศจากกลไกการจัดการที่เหมาะสมแล้ว ความเครียดจะเกิดขึ้นยาวนานและทำให้สุขภาพความเป็นอยู่แย่ลง

ความเครียดมีความสำคัญที่เกิดจากความเครียดเอง รวมถึงความสำคัญเนื่องจากผลกระทบต่อสุขภาพอย่างอื่น ๆ ได้แก่ ทางจิตใจและอารมณ์ ทางสรีระ ทางชีวเคมี และการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม (Gatchel et al., 1989; Evans and Cohen, 1987; Selye, 1956 อ้างถึงใน Salamy, 1995) ผลทางด้านจิตใจและอารมณ์ขึ้นอยู่กับปัจจัยทางสุขภาพ เวลา และการจัดการอารมณ์ของแต่ละบุคคล โดยผู้ที่เจ็บป่วยในระยะเวลาสั้นๆ อารมณ์กังวล กลัว และตึงเครียดจะเด่นชัด ซึ่งเป็นการตอบสนองต่อความไม่มั่นใจที่เกิดขึ้น ในอีกทางหนึ่งสำหรับผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงเป็นเวลานานหรือผู้อยู่ในสถานพักฟื้น อาการเศร้าซึมจะเป็นอารมณ์ขั้นรุนแรงในความเครียดของบุคคลนั้น ซึ่งอาจเกิดร่วมกับความโกรธและกังวลในสภาพแวดล้อมทางกายภาพและทางสังคมที่น่าเบื่อหน่ายและไม่มีสิ่งเร้ามากระตุ้น (Ulrich, 1999)

การจัดการกับความเครียดสามารถทำได้โดยการผ่อนคลาย (Relaxation Response)⁴ ซึ่งเกิดจากความพึงพอใจในสภาพแวดล้อม เช่น การเดินในป่า นั่งริมทะเลสาบ การได้มองสวนสวยๆ การทำสมาธิ เป็นต้น ซึ่งจะจัดการกับความเครียดและส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย (Ader, Felton and Cohen, 1991; Omstein and Sobel, 1987 อ้างถึงใน Salamy, 1995)

2.2.1 ทฤษฎีในการออกแบบสวนเพื่อรองรับความเป็นอยู่ที่ดี

แนวความคิดเรื่องความเครียดเป็นข้อมูลสำคัญในการพัฒนาทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์พื้นฐานเพื่อเป็นประโยชน์ในการออกแบบสวนที่ส่งเสริมสุขภาพด้วยองค์ประกอบของสภาพแวดล้อม คำว่าสวนเพื่อรองรับความเป็นอยู่ที่ดีนั้นใช้อ้างถึง สวนที่มีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการจัดการ พื้นฟู และป้องกันผลจากความเครียดที่เกิดขึ้น เนื่องจากสวนส่งเสริมการบำบัดรักษาในทางอื่นๆ เช่น ทางการใช้ยา ทางกายภาพ ทำให้คุณภาพในการดูแลรักษาดีขึ้น

ทฤษฎีที่มีศูนย์กลางที่ความเครียดนี้ได้ถูกเน้นด้วยข้อเสนอแนะของ Cooper Marcus กับ Barnes (1999) จากการสัมภาษณ์ผู้ใช้ในสวนของสถานพยาบาล 4 แห่ง ที่ชี้ถึงประโยชน์ของสวนในการฟื้นฟูจากความเครียด แสดงให้เห็นว่าสวนเป็นที่หลบพักจากความเครียดต่างๆ ซึ่งสภาพแวดล้อมที่สามารถรองรับความเครียดและส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีนั้นต้องมีข้อเสนอแนะดังนี้ (Ulrich, 1999:36)

⁴ให้ความหมายโดย Dr. Herbert Benson (1975 อ้างถึงใน Salamy, 1995) แพทย์โรคหัวใจ ว่าเป็นการผ่อนคลายและกันระหว่างธรรมชาติกับความเครียด

1.) ความรู้สึกที่สามารถควบคุมได้และความเป็นส่วนตัว⁵ (Sense of control and access to privacy) ผู้ที่สามารถควบคุมภาวะรอบตัวและสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีมักเป็นผู้ที่สามารถจัดการกับความเครียดได้ดีและมีสุขภาพจิตดี ซึ่งการจัดการและการรู้สึกสามารถควบคุมเหนือสิ่งเร้าได้จะช่วยบรรเทาความรู้สึกในทางลบจากสิ่งเร้าในสภาพแวดล้อมได้ (Evans and Cohen, 1987 อ้างถึงใน Ulrich, 1999: 38) รวมถึงความสามารถในการหาพื้นที่ส่วนตัวเพื่อเลี้ยงสภาพแวดล้อมที่ไม่ต้องการก็สัมพันธ์กับความสามารถในการควบคุมได้ (Ulrich et al., 1991 อ้างถึงใน Ulrich, 1999: 40) ซึ่งสอดคล้องกับประเด็นของการหลบหนีชั่วคราว “temporary escape” (Driver and Knopf, 1976 อ้างถึงใน Ulrich, 1999: 40) หรือ การออกไปให้พ้น “being away” (Kaplan and Talbot, 1983 อ้างถึงใน Ulrich, 1999: 40) ไปอยู่ในมุมสงบของสวนสาธารณะหรือพื้นที่ธรรมชาติ

การออกแบบให้เกิดความสามารถในการควบคุมหมายถึง การส่งเสริมให้ผู้ใช้รับรู้ว่ามีส่วนอยู่ สามารถเข้าถึงได้สะดวก สามารถรับรู้ทิศทางและตำแหน่งของสวน สามารถใช้ประโยชน์จากสวนได้ตามความต้องการโดยมีตัวเลือกในการใช้งาน รวมทั้งการสร้างความเป็นส่วนตัวแก่ผู้ใช้สวนโดยคำนึงถึงขนาดและจำนวนของพื้นที่เพื่อเลี้ยงความพลุกพล่าน (Grant, 1994; อ้างถึงใน Ulrich, 1999)

2.) การสนับสนุนกิจกรรมทางสังคม (Social support) หมายถึง การส่งเสริมทางอารมณ์ในการดูแลและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ด้วยการเปิดโอกาสให้มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างกลุ่มย่อยๆ เพื่อให้เกิดความใกล้ชิด มีพื้นที่ที่สามารถทำกิจกรรมได้หลากหลาย จัดให้มีพื้นที่ส่วนตัวอย่างเพียงพอ โดยต้องพิจารณาถึงจารีตหรือวัฒนธรรมของสังคมนั้นๆ ที่จะบ่งบอกพฤติกรรมกลุ่มและขนาดพื้นที่ที่ต้องการได้อย่างเหมาะสม (King, 1995 อ้างถึงใน Ulrich, 1999) ทั้งนี้การทำเกษตรกรรมบำบัด (Horticultural Therapy) จะส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างผู้บำบัด ช่วยบรรเทาความเครียดและบำบัดจิตใจ จากอารมณ์ที่สัมพันธ์กับการดูแลเอาใจใส่ต่อสวนและผู้ร่วมงาน (Ulrich, 1999)

จากการประเมินการตอบสนองต่อการกระตุ้นทางสายตาในพื้นที่กลางแจ้ง พบประเด็นสำคัญว่าคนชอบสภาพธรรมชาติที่ปิดล้อมซึ่งสามารถทำกิจกรรมทางสังคม เช่น สนทนาพูดคุยกันได้ ในทางตรงกันข้ามคนก็ชอบสภาพธรรมชาติที่เปิดโล่ง ซึ่งสามารถทำกิจกรรมส่วนตัวเบาๆ ได้ เช่น การนั่งพักผ่อน ชมทิวทัศน์ (Barnhart et al., 1998 อ้างถึงใน Ulrich, 1999) ดังนั้น

⁵ สามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎี Prospect & Refuge (Appleton, 1975 อ้างถึงใน Salamy, 1995) ในข้อ 2.2.2.1 ลักษณะในภูมิทัศน์ที่มนุษย์ชอบ

การออกแบบควรพิจารณาทั้งสองส่วนให้อยู่ในความพอดี ไม่เน้นการส่งเสริมทางสังคมมากเกินไปจนขาดความเป็นส่วนตัว

3.) การเคลื่อนไหวทางสรีระและการออกกำลังกาย (Physical movement and exercise) การออกกำลังกายช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของภูมิคุ้มกัน ช่วยลดความเครียดและอาการซึมเศร้าซึ่งเป็นปัญหาทางจิตใจที่สำคัญของคนชราหรือผู้ป่วย (Brannon and Feist, 1997 อ้างถึงใน Ulrich, 1999; Salamy, 1995) การออกกำลังกายโดยได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติด้วยนั้นจะทำให้การลดความเครียดเกิดขึ้นเป็นทวีคูณ (Kaplan and Kaplan, 1989: 173) ในการออกแบบภูมิทัศน์เพื่อการบำบัดจิตใจจะไม่เน้นในเรื่องการส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย แต่พิจารณาในประเด็นของการออกแบบสวนให้ดึงดูดความสนใจ กระตุ้นให้เกิดการเดินทางอย่างเต็มใจมายังสวนที่เป็นจุดหมาย ได้เดินชมและมีประสบการณ์ในสวน ซึ่งจะส่งเสริมการเคลื่อนไหวทางสรีระในทางอ้อม โดยทางเดินในสวนนั้นควรมีการจัดระบบเส้นทางที่มีความชัดเจน ต่อเนื่อง และมีจุดหมาย รวมทั้งมีกิจกรรมที่หลากหลาย บอกรหัสทางและตำแหน่งของสวนที่รับรู้ได้ง่าย และคำนึงถึงสภาพภูมิอากาศของพื้นที่

4.) การเข้าถึงธรรมชาติและสิ่งเบี่ยงเบนความสนใจที่ดี (Access to nature and other positive distractions) สิ่งเบี่ยงเบนความสนใจที่ดีนั้นหมายถึงสภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดความรู้สึกดี มีความน่าสนใจ สามารถดึงดูดให้คนสนใจซึ่งช่วยลดความวิตกกังวล ความเหน็ดเหนื่อย และบรรเทาความเครียดลงได้ โดยลักษณะของสิ่งเบี่ยงเบนความสนใจที่ดี ได้แก่ สิ่งให้ความสนุกสนาน ความบันเทิง สัตว์เลี้ยงที่เป็นเพื่อน ศิลปะ ดนตรี และองค์ประกอบทางธรรมชาติ (Ulrich, 1995; รุจิโรจน์, 2542)

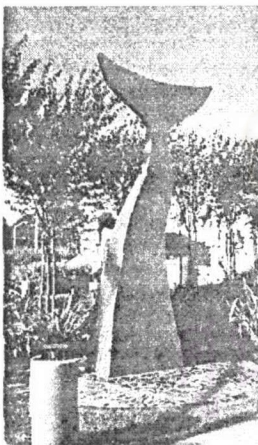
ธรรมชาติเป็นตัวเบี่ยงเบนความสนใจที่ดี (Natural Distraction) การศึกษาและงานวิจัยที่สนับสนุนว่าการมองธรรมชาติช่วยบรรเทาความเครียดนี้อยู่มาก แม้ว่ามองในระยะเวลาสั้นเพียง 10 นาที หรือเพียงได้มองรูปภาพของธรรมชาติก็สามารถช่วยให้เกิดผลในทางบวกได้ (รุจิโรจน์, 2542) ในทางตรงกันข้ามกับธรรมชาติและสิ่งเบี่ยงเบนความสนใจที่ดี สิ่งเบี่ยงเบนในทางลบเป็นสิ่งบีบคั้นความเครียด ทำให้เกิดความขัดแย้งภายในอารมณ์ มักเข้ามาแทรกแซงทำให้ขาดความสามารถในการควบคุมหรือมีทางเลือกได้ ซึ่งไปเบียดบังและลดประสิทธิภาพในการบำบัดฟื้นฟูจิตใจ โดยสิ่งเบี่ยงเบนในทางลบที่ Ulrich (1999) กล่าวถึงได้แก่

- เสียงนำรำคาญในเมือง จากสิ่งประดิษฐ์ที่มนุษย์สร้างขึ้นแม้จะมีระดับความดังที่ต่ำ (Mace and Colleagues, 1999 อ้างถึงใน Ulrich, 1999) เช่น เสียงของเครื่องกลจากเครื่องปรับอากาศ การจราจรบนถนน โดยเฉพาะเสียงที่ไม่น่าฟังในบริเวณพื้นที่ธรรมชาติทำให้รู้สึกถึงความไม่สอดคล้องและเป็นสิ่งที่ผู้ใช้พื้นที่ต้องการหลีกเลี่ยง (Anderson et al., 1983; Barnes, 1994 อ้างถึงใน Ulrich, 1999)

- *แสงอาทิตย์* แม้ว่าแสงอาทิตย์จะส่งผลดีต่อสุขภาพของผู้ใช้งานส่วนมาก แต่หากได้รับแสงอาทิตย์โดยตรงและได้รับแสงที่จ้าจนเกินไปก็อาจส่งผลในทางลบได้ (Boubekri et al., 1991 อ้างถึงใน Ulrich, 1999)

- *ความแตกต่างในความชอบของผู้ออกแบบและผู้ใช้งาน*⁶ การออกแบบตามความชอบของผู้ออกแบบอาจทำให้ผู้ใช้เกิดตอบสนองทางลบได้ เนื่องจากความชอบและสุนทรียภาพของนักออกแบบมักมีความหลากหลาย มีมุมมองที่กว้างแตกต่างจากลูกค้าและบุคคลทั่วไป อาจทำให้เกิดความไม่พึงพอใจและล้มเหลวในการใช้งาน โดยสภาพที่ผู้ใช้ไม่สามารถเลือกหรือควบคุมได้อาจเสี่ยงต่อการเป็นสิ่งบีบคั้นความเครียดได้ ผู้ออกแบบจึงต้องจำกัดสนิยมส่วนตัวและเน้นในเรื่องของผู้ใช้งานเป็นหลัก

- *องค์ประกอบของสวนที่กำกวมและเป็นนามธรรม* งานวิจัยทางพฤติกรรมกล่าวว่าอารมณ์เครียดอาจทำให้เกิดความขัดแย้งในการรับรู้องค์ประกอบทางศิลปะหรืองานออกแบบที่กำกวมและเป็นนามธรรม โดยสภาพทางอารมณ์ขณะนั้นจะส่งผลต่อความคิดและความทรงจำในทิศทางที่สอดคล้องกับอารมณ์ สิ่งที่จะได้รับความสนใจเป็นพิเศษในสภาพแวดล้อมจะเป็นสิ่งที่สอดคล้องกับอารมณ์ของผู้สังเกตขณะนั้น (Niedenthal et al., 1994 อ้างถึงใน Ulrich, 1999) โดยอาจตรงกันข้ามกับความต้องการของผู้ออกแบบ ซึ่งจะนำไปสู่การทำลายหรือผลต่อสุขภาพจิตใจในทางลบ



ภาพที่ 2.11 ประติมากรรมที่พิจารณาว่ามีความน่าสนใจและดึงดูดให้เกิดความสดชื่นแก่บางคน อาจส่งผลในทางลบกับผู้อื่นที่มีความเครียดรุนแรงหรือมีความเจ็บปวดทางจิตใจได้ โดยงานชิ้นนี้ตั้งอยู่ที่ทางเข้าของสวนผู้ป่วยทางจิต ซึ่งผู้ป่วยรับรู้เสมือนปลาที่ทิ้งตัวลงมาจากด้านบนมาสู่ความตาย

ที่มา: ภาพถ่ายโดย Mami Barnes อ้างถึงใน Ulrich, 1999: 66

จากทฤษฎีการออกแบบเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีทั้ง4หัวข้อ ข้อเสนอแนะข้อสุดท้ายที่กล่าวถึงการเข้าถึงธรรมชาติและสิ่งเบี่ยงเบนความสนใจที่ดี เป็นหัวข้อที่กว้างซึ่งได้มีผู้วิจัยพยายามศึกษา

⁶ ผู้ใช้ส่วนมากชอบภาพที่เหมือนจริงหรือภาพที่เป็นตัวแทนของธรรมชาติ ไม่ชอบภาพหรืองานที่เป็นนามธรรม (Melamid and Komar, 1994 อ้างถึงใน Ulrich, 1999) ต่างจากศิลปิน นักออกแบบ และผู้สนใจงานศิลปะที่ยอมรับกับงานหลากหลายรูปแบบและเป็นนามธรรมมากกว่า (Winston and Cupchik, 1992 อ้างถึงใน Ulrich, 1999)

และขยายความ โดยสามารถอธิบายได้ด้วยการศึกษาทางด้านจิตวิทยาสภาพแวดล้อมในเรื่องความชอบและความพึงพอใจในสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ ซึ่งการศึกษางานวิจัยในส่วนต่อไปจะนำไปสู่ความเข้าใจภูมิทัศน์ที่สามารถบำบัดจิตใจได้ดียิ่งขึ้น

2.2.2 อิทธิพลของธรรมชาติและ ความชอบของมนุษย์

การศึกษาในสาขาจิตวิทยาสภาพแวดล้อมกล่าวยืนยันว่าธรรมชาติเป็นสิ่งเบี่ยงเบนความสนใจที่ตีมาตั้งแต่อดีต ในต่างวัฒนธรรม ต่างสถานะ มีความคิดเห็นในทิศทางเดียวกันว่าทิวทัศน์ที่เป็นธรรมชาติมากที่สุดจะมีแนวโน้มช่วยลดความเครียด โดยสิ่งสำคัญในทฤษฎี คือ การเรียนรู้หรือการสัมผัสทางวัฒนธรรมซึ่งทำให้คนได้รับการฟื้นฟูและตอบสนองต่อธรรมชาติในทางบวก (Ulrich and Parsons, 1992 อ้างถึงใน Ulrich, 1999) ทั้งนี้มีการอ้างอิงทฤษฎีและงานวิจัยที่อธิบายความถึงรูปแบบของธรรมชาติและลักษณะขององค์ประกอบธรรมชาติที่มนุษย์ชอบมากที่สุด โดยมีพื้นฐานของงานวิจัยที่ประเมินจากความพึงพอใจในสภาพแวดล้อม ดังนี้

2.2.2.1 ลักษณะในภูมิทัศน์ที่มนุษย์ชอบ

การที่มนุษย์รู้สึกถึงความงามและพึงพอใจในภูมิทัศน์นั้นอาจมาจากส่วนประกอบที่อยู่ภายในที่มีการพัฒนาเนื่องด้วยความจำเป็นต่อการอยู่รอด ซึ่งการอยู่รอดนี้แสดงถึงสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี ดังนั้นความพึงพอใจในภูมิทัศน์จึงทำให้เราเกิดความรู้สึกมีสุขภาพดี โดยนักวิจัยหลายท่านเห็นว่าความชอบในภูมิทัศน์ของมนุษย์น่าจะมีผลจากแรงขับเคลื่อนที่อยู่ในวิวัฒนาการ⁷ ของมนุษย์ตั้งแต่อดีต ซึ่งมีผลต่อการรู้และความรู้สึกชอบของมนุษย์ โดยภูมิทัศน์ที่มนุษย์ชอบนั้นเป็นพื้นที่เปิดโล่ง มีระบบเส้นทางที่จดจำง่าย ดังเช่นภูมิทัศน์แบบทุ่งหญ้าสะวันนาของแอฟริกา (ที่มีต้นไม้กระจ่ายตัวและมีหญ้าเขียวอยู่ด้านล่าง) ซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมที่มีความจำเป็นสำหรับมนุษย์ในยุคเริ่มแรก ช่วยให้ผ่อนคลายความเครียด และตอบสนองต่อความต้องการของมนุษย์ที่ต้องการหลีกเลี่ยงความอันตราย และสิ่งที่คาดเดาไม่ได้ (Appleton, 1975, Heerwagen & Orians, 1992, Orians, 1980, 1986, Wilson, 1984 อ้างถึงใน Salamy, 1995: 77)

การศึกษาความชอบในรูปร่างต้นไม้พบว่า เป็นไปตามทฤษฎีวิวัฒนาการ โดยมนุษย์ชอบต้นไม้ที่มีลักษณะคล้ายกับต้น Acacia Tree (ต้นไม้จำพวกสีเขียว ส้มป่อย ชะอม กระถิน) ที่พบในทุ่งสะวันนาของแอฟริกา โดยเป็นต้นไม้ที่มีรูปทรงทงกว้างมากกว่าความสูง มีร่ม

⁷ ทฤษฎีวิวัฒนาการส่วนมากอธิบายประวัติปะต่อวิวัฒนาการที่ผ่านใน 2-3 ล้านปี โดยคนในปัจจุบันอาจได้รับความสัมพันธ์ทางพันธุกรรมที่ตอบสนองทางบวกต่อสภาพแวดล้อมที่มีวิวัฒนาการเป็นธรรมชาติ ซึ่งคนในยุคก่อนมีความชอบที่ได้อาศัยอยู่อย่างผาสุก และดำรงชีวิตอยู่ได้ (Appleton, 1975; Orians, 1986; Kaplan and Kaplan, 1989; Ulrich, 1983 อ้างถึงใน Salamy, 1995)

เงาแผ่กว้าง มีใบประกอบที่มีขนาดเล็ก และช่วงที่เป็นลำต้นสั้นกว่าความสูงทั้งหมดของต้นไม้ (Orians in Penning-Roswell and Lowenthal, 1986 และ Summit & Sommer, 1994 อ้างถึงใน Salamy, 1995) ซึ่งอาจมีสาเหตุจากที่ต้นไม้ในลักษณะนี้ให้ความรู้สึกสบาย ความรู้สึกปลอดภัย มีองค์ประกอบที่ให้ความรู้สึกปกป้อง โดยสิ่งที่อ้างถึงนี้สอดคล้องกับทฤษฎี "Prospect-Refuge." ของ Appleton (Appleton, 1975 อ้างถึงใน Salamy, 1995) ทั้งนี้การอ้างเหตุผลในเรื่องการวิวัฒนาการที่ยังชี้ว่า สภาพธรรมชาติที่มีผลต่อการบำบัดฟื้นฟู ควรมีลักษณะพืชพรรณเขียวข่มองบ หรือมีการเคลื่อนไหวของน้ำช้าๆ มีพื้นที่ที่เปิดโล่งบ้าง มีสัตว์ป่าที่ไม่ดุร้าย ให้ความรู้สึกปลอดภัย ไม่มีอันตราย เป็นต้น (Ulrich, 1993 อ้างถึงใน Salamy, 1995)



ภาพที่ 2.12 ภูมิทัศน์ของทุ่งหญ้าสะวันนาที่มนุษย์ชอบ ตามทฤษฎีวิวัฒนาการซึ่งมีลักษณะที่เข้าใจง่าย สามารถสังเกตการณ์ได้ และให้ความรู้สึกปลอดภัย ที่มา: www.k12.de.us/warner/grasslands.html

ภาพที่ 2.13 รูปทรงต้นไม้ที่มนุษย์ชอบ มีลักษณะทรงพุ่มแผ่กว้าง ปกคลุม เป็นเสมือนที่กำบังจากอันตราย ที่มา: magnumarket.com/images/acacia_tree.jpg

ความพึงพอใจเป็นคุณสมบัติที่สำคัญในการออกแบบเพื่อการบำบัดจิตใจ ทั้งนี้คนส่วนมากไม่ได้อาศัยอยู่ใกล้กับภูมิทัศน์ที่คล้ายกับทุ่งหญ้าสะวันนา ดังนั้นการสร้างความพึงพอใจจากภูมิทัศน์นั้นจึงต้องอาศัยสวนหรือสวนสาธารณะที่อยู่ในสภาพแวดล้อมของเมือง โดยในสภาพแวดล้อมเมือง (Urban Environment) ที่นำองค์ประกอบของธรรมชาติที่มนุษย์ชอบมาใช้ก็สามารถสร้างความพึงพอใจได้ จากงานศึกษาและงานวิจัยต่างๆเกี่ยวกับสวนสาธารณะของเมืองพบว่า คุณสมบัติของสภาพแวดล้อมที่ประกอบด้วยพื้นที่สีเขียว พืชพรรณที่อุดมสมบูรณ์ ดอกไม้ น้ำ คุณสมบัติอย่างทุ่งหญ้าสะวันนา เช่น การกระจายตัวของต้นไม้ขนาดใหญ่ หญ้า และพื้นที่เปิดโล่ง รวมทั้งองค์ประกอบและคุณสมบัติอื่นๆที่มีการกล่าวถึง ได้แก่ นก กระรอก แสงอาทิตย์ และกลิ่นหอมรวมทั้งสี แสง และผิวสัมผัสที่เป็นธรรมชาติ ล้วนมีความสัมพันธ์กับการบำบัดจิตใจของผู้ใช้สวน

⁸ การศึกษานี้เป็นเพียงจุดเริ่มต้น ยังไม่สามารถเป็นข้อสรุปในวิวัฒนาการต่างวัฒนธรรม ที่ต้องมีการศึกษาขยายผลต่อไป

(Cooper and Barnes, 1995: 5; Ulrich and Addoms, 1981; Grahn, 1991; Schoreder, 1986, 1991 อ้างถึงใน Ulrich, 1999) โดยความชอบของผู้คนในเมืองนั้นแปรผันตามจำนวนของพื้นที่ที่มีพืชพรรณอีกด้วย (Thelen, 1995 อ้างถึงใน Salamy, 1995: 81)

ส่วนการวิจัยของ Kaplan (Kaplan, 1985 อ้างถึงใน Salamy, 1995: 83) กล่าวว่าความชอบนั้นไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นพื้นที่ธรรมชาติที่เปิดโล่ง แต่ต้องมีความสัมพันธ์ที่รับรู้ได้ระหว่างกลุ่มชุมชนพักอาศัยกับธรรมชาติ โดยข้อค้นพบประกอบด้วย 1.) ภาพลวงตาที่ดูลึกลับ (An illusion of mystery) 2.) ความสมดุลระหว่างพืชพรรณและสิ่งก่อสร้าง (A balance of vegetation and buildings) 3.) ความประณีตและความเป็นระเบียบของพืชพรรณ (Neat and orderly vegetation) และ 4.) ทิวทัศน์ของต้นไม้ใหญ่และป่าไม้ (Views of large trees and woods)

จากข้อสนับสนุนต่างๆ ทำให้เห็นความสำคัญของการได้มองภาพที่เป็นธรรมชาติในการฟื้นฟูสุขภาพ แต่มีนักวิจัยบางท่านเห็นว่าไม่เป็นจริงในทุกกลุ่ม เช่น ผู้ป่วยเรื้อรังที่อยู่ในสถานพักฟื้นที่ต้องทนอยู่กับความเบื่อหน่ายมากกว่าความกระวนกระวายจากการรักษา ซึ่งสภาพแวดล้อมที่มีชีวิตชีวาของถนนที่มีผู้คนน่าจะช่วยในการบำบัดได้ดีกว่าสภาพธรรมชาติในกรณีนี้ (Ulrich, 1984 อ้างถึงใน Ulrich, 1999) อย่างไรก็ตามในเวลาต่อมา การวิจัยของ O'Conner และคณะ พบว่าในระยะแรกผู้ป่วยที่ได้มุมมองถนนที่มีคนจะฟื้นตัวได้ดีกว่าผู้ป่วยที่ได้มุมมองที่เป็นธรรมชาติ แต่เปลี่ยนแปลงไปเมื่อเข้าสู่การพักฟื้นในระยะยาวขึ้น โดยมุมมองที่เป็นธรรมชาติจะให้ผลทางสุขภาพที่ดีขึ้นมากกว่า (O'Conner et al., 1991 อ้างถึงใน Ulrich, 1999) ซึ่งจากข้อมูลนี้ยังเป็นข้อสนับสนุนให้เกิดความหนักแน่นมากยิ่งขึ้น

2.2.2.2 การรับรู้และความพึงพอใจในสภาพแวดล้อม

การศึกษาทางสาขาจิตวิทยาสภาพแวดล้อมใช้กระบวนการรับรู้และความพึงพอใจเป็นข้อมูลประเมินความสามารถในการบำบัดจิตใจของสภาพแวดล้อม โดยการบำบัดเกิดขึ้นเมื่อมีสถานการณ์สนับสนุนให้เกิดความพึงพอใจและความน่ายินดี โดย Hubbard and Kimball (Hubbard and Kimball, 1967: 8) กล่าวว่ามีการบวนการทางจิตใจ 3 อย่างซึ่งสัมพันธ์กับความพึงพอใจที่ส่งเสริมการบำบัดจิตใจ ได้แก่

1.) *ความพึงพอใจจากการรู้สึก* (Sensory Pleasure) เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นเป็นอันดับแรกและเกิดขึ้นจากสิ่งเร้า ซึ่งต้องพิจารณาถึงระยะเวลาที่ได้รับการกระตุ้น ความเข้มข้น และคุณลักษณะของสิ่งเร้า

2.) *ความพึงพอใจจากการรับรู้* ซึ่งหมายถึงจินตนาการ (Perceptive Pleasure including Pleasure of imagination) เกิดจากการรู้สึกที่หลากหลาย ทำให้เรารับรู้ถึงความกลมกลืนหรือมีคุณสมบัติบางอย่างที่สร้างความพึงพอใจ

3.) ความพึงพอใจในระดับปัญญา (Intellective Pleasure) นั้นเกิดจากการเปรียบเทียบความรู้และพยายามหาความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งนั้น เมื่อสามารถค้นพบความสัมพันธ์นั้นได้จะเกิดการเข้าใจการแก้ปัญหาที่เฉียบแหลม อาศัยทักษะและปัญญา ซึ่งจะทำให้เกิดความพึงพอใจยิ่งกว่าในลักษณะอื่น โดยทั้ง3กระบวนการนี้จะไม่สามารถบ่งบอกความรู้สึกได้ชัดเจน

การออกแบบเพื่อให้เกิดความพึงพอใจในสภาพแวดล้อมดังกล่าว จึงควรมีลักษณะสภาพแวดล้อมที่เร้าและกระตุ้นความรู้สึก สภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดการรับรู้ความกลมกลืนและสมดุล รวมทั้งสภาพแวดล้อมที่มีการออกแบบอย่างสมเหตุผล สื่อถึงความ เป็นจริงและปรัชญาของโลก ซึ่งสามารถนำแนวทางจากการศึกษาเรื่องสิ่งเร้าในสภาพแวดล้อมมาเป็นประโยชน์ต่อการออกแบบให้เกิดความพึงพอใจในสภาพแวดล้อมได้

2.2.3 สิ่งเร้าในสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อการบำบัดจิตใจ

การศึกษาทางจิตวิทยาาระบบประสาทและภูมิคุ้มกัน (Psychoneuroimmunology)⁹ สามารถอธิบายถึงสิ่งเร้าในสภาพแวดล้อมที่สร้างความพึงพอใจในการรู้สึกและการรับรู้ที่บำบัดจิตใจจากความเครียดได้ โดยสิ่งเร้าทำให้เกิดการตอบสนองทางชีวภาพของมนุษย์ในทางบวกหรือลบ (Gappell, 1991; รุจิโรจน์ อนุามบุตร, 2542) สิ่งเร้าในระดับที่เหมาะสมและมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาจะเกิดผลดี ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย โดยระดับของสิ่งเร้าที่เหมาะสมนั้นขึ้นอยู่กับสถานการณ์และบุคคลด้วย

สภาพแวดล้อมที่มนุษย์สร้างนั้นมีความนุ่มนวล มีการกระตุ้นที่มากเกินไปนั้นทำให้เกิดความเครียด เนื่องมาจากระดับความซับซ้อนทางสายตา เสียงที่ดัง มีความเข้มและการเคลื่อนไหวที่มากเกินไป (Berlyne, 1971; Mehrabian and Russell, 1974 อ้างถึงใน Salamy, 1995) ในอีกทางหนึ่งสภาพธรรมชาติที่มีความโดดเด่นของพืชพรรณ น้ำ มักจะมีระดับความซับซ้อนและการกระตุ้นต่ำซึ่งจะนำไปสู่การฟื้นฟูมากกว่า (Wohwill, 1983; Ulrich et al., 1991 อ้างถึงใน Salamy, 1995) ทฤษฎีการกระตุ้นได้มีการทดลองและทดสอบมาต่อเนื่อง เช่นเดียวกับการอธิบายผลของการลดความเครียดจากธรรมชาติ ซึ่งพบทั้งข้อสนับสนุนและข้อบกพร่อง

สภาพแวดล้อมโดยทั่วไปมีองค์ประกอบที่มีผลต่อความเป็นอยู่ที่ดี ได้แก่ แสง สี เสียง กลิ่น ผิวสัมผัส และที่ว่าง (Gappell, 1991; รุจิโรจน์ อนุามบุตร, 2542) เราสามารถรับรู้และรู้สึกถึงองค์ประกอบเหล่านี้ได้จากการกระตุ้นประสาทรับความรู้สึกของเรา เมื่อประสาทสัมผัสแต่ละด้านหรือหลายด้านร่วมกันถูกกระตุ้น จะแสวงหาความรู้สึกพึงพอใจซึ่งจะนำไปสู่สุขภาพที่ดี โดยสามารถอธิบายได้ดังนี้

⁹ Psychoneuroimmunology ศาสตร์และศิลป์ของการสร้างสภาพแวดล้อมที่ป้องกันโรคภัย ช่วยให้การรักษาดีขึ้น และส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดี (รุจิโรจน์ อนุามบุตร, 2542)

1.) **เสียงกับการบำบัด** เราสามารถรับรู้ได้อย่างชัดเจนถึงสิ่งที่น่าพึงพอใจและสิ่งอันตรายในสภาพแวดล้อมด้วยเสียง เสียงที่ช่วยในการบำบัดจิตใจเป็นเสียงที่มีชีวิต ซึ่งมีท่วงทำนองและมีจังหวะที่สมดุลต่อเนื่อง เสียงธรรมชาตินั้นช่วยส่งเสริมอารมณ์และสุขภาพของคน เช่น เสียงนกหรือสัตว์อื่นๆร้องเรียกกัน เสียงใบไม้กระทบกันจากลมอ่อนๆ เสียงของน้ำที่ไหลกระทบกับหินเบาๆ เสียงน้ำตกที่สร้างความรู้สึกคุ้นเคยและช่วยให้เกิดการบำบัดจิตใจ ส่วนเสียงรบกวนจะทำให้รู้สึกเครียด การได้ยินเสียงรบกวนเป็นพักๆอย่างต่อเนื่องจะทำให้เกิดความเครียดมากกว่าการได้ยินเสียงที่รุนแรงในขณะหนึ่ง (Glass and Singer, 1972 ใน Salamy, 1995) ซึ่งควรมีการบรรเทาหรือกลบเสียงรบกวนเพื่อส่งเสริมการบำบัดจิตใจ

เสียงและสีนั้นมีความสัมพันธ์กันด้วยความกลมกลืนและระดับชั้น (Gimbel, 1990 ใน Salamy, 1995) แบบแผนของสีในส่วนนั้นอาจสร้างท่วงทำนองให้เกิดขึ้นได้ ดังนั้นการจัดวางตำแหน่งของพืชพรรณหรือการเลือกใช้สีและพื้นผิวอย่างเหมาะสม จะส่งผลให้เกิดท่วงทำนองขึ้นในพื้นที่ได้ ทั้งนี้ดอกไม้หรือพืชพรรณบางชนิดที่มีรูปร่างคล้ายเครื่องดนตรีจะเป็นสัญลักษณ์ที่ทำให้เรานึกถึงเสียงดนตรี (Cox, 1993 ใน Salamy, 1995)

2.) **การบำบัดด้วยรส** รสนั้นสัมพันธ์กับกลิ่น การออกแบบสวนอาจส่งเสริมการรับรู้รสด้วยไม้ผลที่สามารถกินได้ หรือไม้ผลที่กินไม่ได้แต่สามารถรับรู้รสได้จากการมองเห็นผลและการได้กลิ่น¹⁰ ซึ่งจะก่อให้เกิดความเพลิดเพลินและทำให้ใกล้ชิดธรรมชาติ ทำให้เกิดความน่าสนใจตามฤดูกาล ทั้งนี้การบำบัดด้วยรสโดยใช้ไม้ผลที่กินได้อาจไม่เหมาะสมที่จะนำมาใช้กับการออกแบบภูมิทัศน์ที่เป็นสาธารณะหรือมีผู้ใช้เป็นจำนวนมากซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาได้ โดยการใช้ไม้ผลต้องระมัดระวังการร่วงหล่นของพืชผลที่อาจทำอันตรายต่อผู้ใช้พื้นที่ด้วย

3.) **สัมผัสบำบัด** การสัมผัสเป็นการรับรู้ที่สำคัญอย่างหนึ่งที่กระตุ้นให้เกิดกระบวนการบำบัด ผิวหนังมีความไวต่อการสื่อสารกับสภาพแวดล้อมและเป็นอวัยวะที่รับโสตมากที่สุดของร่างกาย (รุจิโรจน์ อนุามบุตร, 2542) ทำให้เราตื่นตัว มีชีวิตชีวา และสามารถ "รู้สึก" ในโลกได้อย่างแท้จริง การสัมผัสเป็นการแลกเปลี่ยนพลังงานคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ซึ่งมีอยู่ในสิ่งมีชีวิตเมื่อเราอยู่ในภูมิทัศน์ที่มีพลังงานจากโลกธรรมชาติที่สมดุล เราสามารถรับพลังงานได้จากสัมผัสต่างๆที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อม โดยรู้สึกถึงลมที่สัมผัสผิวหนัง ฝุ่นดินและหญ้าที่มือสัมผัส สัมผัสจากสายฝน รับสัมผัสของแสงอาทิตย์ที่อบอุ่นหรือความหนาวเย็นของลมจากผิวของเรา เป็นต้น

การสัมผัสพืชพรรณที่อ่อนนุ่มเป็นธรรมชาติช่วยให้เกิดการตอบสนองอย่างพึงพอใจ ช่วยบรรเทาความตึงเครียดและลดความเครียดลงได้ (Lewis, 1991) การเลือกใช้ผิวสัมผัสที่

¹⁰ โดยต้นไม้ที่เห็นผลติดอยู่ที่ลำต้นนั้นจะให้ความรู้สึกทางจิตใจว่ามีความหอมหวาน แตกต่างจากต้นไม้ที่ไม่เห็นผลอื่นๆ

เหมาะสมจะช่วยสร้างความรู้สึกสบายในการใช้สอย ความรู้สึกมั่นคงในการเคลื่อนไหว โดยควรพิจารณาผิวสัมผัสในการเปลี่ยนแปลงแต่ละฤดูด้วย ทั้งนี้ผิวสัมผัสมีความสัมพันธ์กับการมองเห็นอย่างลึกซึ้ง ทำให้เราสามารถรับรู้สัมผัสได้จากการมองเห็นผิวสัมผัสด้วย

4.) กลิ่นกับการบำบัด¹¹ กลิ่นเป็นสิ่งที่สำคัญในการรับรู้สุนทรียภาพโดยขึ้นอยู่กับความรู้สึกส่วนบุคคล กลิ่นมีอิทธิพลต่อจิตใจ สุขภาพ และสัมพันธ์อย่างลึกซึ้งกับอารมณ์ กลิ่นช่วยกระตุ้นความทรงจำในอดีตบางอย่างขึ้นมาได้อีกครั้ง ช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสให้เกิดความพึงพอใจ ผ่อนคลาย ทำให้ระดับความเครียดลดลง กลิ่นของพืชพรรณและองค์ประกอบของสวนอื่นๆช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสให้ตอบสนองในทางบวก โดยพบว่าคนชอบกลิ่นของดอกไม้และผลไม้ที่เป็นธรรมชาติมากกว่ากลิ่นที่ไม่เป็นผลผลิตจากธรรมชาติ (Moncrief, 1966 ใน Salamy, 1995) ซึ่งเตือนให้นึกถึงเวลาที่มีความสุขและดึงเราออกจากอารมณ์เศร้าซึมได้

การจัดภูมิทัศน์ควรจัดวางตำแหน่งของพืชพรรณที่มีกลิ่นที่ดีในตำแหน่งที่เหมาะสม เช่น การจัดวางสิ่งก่อสร้างในสวน รั้วไม้ รั้วปลูกไม้เลื้อย แนวรั้วต้นไม้ ช่วยให้กลิ่นของดอกไม้จัดวางอยู่ในตำแหน่งใกล้ตำแหน่งของจมูก การใช้แนวกันจะช่วยป้องกันลมที่จะทำให้กลิ่นกระจายหายไป (Minter, 1993 อ้างถึงใน Salamy, 1995) รวมทั้งอาจเลือกชนิดของพืชพรรณที่ให้ผู้ใช้งานสามารถรับกลิ่นได้ในช่วงเวลาต่างๆกัน

5.) ภาพกับการบำบัด การมองเห็นเป็นทำให้เรา่องไวต่อการรับรู้ความลึกและมีความสามารถในการรับความคิดของโลก (Tuan, 1993 ใน Salamy, 1995) ทำให้เราสามารถเห็นและรู้สึกได้ในเวลาเดียวกัน ประสาทสัมผัสด้านนี้เป็นความรู้สึกแรกในการแสวงหาความปลอดภัยและการกำบัง รวมทั้งเป็นส่วนสำคัญในการประเมินสถานการณ์ที่ชอบ

การรับรู้ความลึกอาศัยการมองเห็นผิวสัมผัสที่แตกต่างกันเป็นสำคัญ การมองเห็นพื้นผิวทำให้เรารู้สึกถึงการสัมผัสและสำรวจสิ่งที่มองเห็น ซึ่งเราจะจำแนกได้ตามความคุ้นเคยและประสบการณ์ (Ackerman, 1990; Tuan, 1993 ใน Salamy, 1995) การมองเห็นรูปร่าง สี พื้นผิว รูปแบบ การจัดวางของสภาพแวดล้อม ฯลฯ ทำให้เกิดการประเมินความน่าสนใจ ความงาม และความหมายของภูมิทัศน์ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ที่มอง (Appleton, 1990; Cox, 1991 ใน Salamy, 1995) การรับรู้ภาพที่มีความหลากหลายและซับซ้อนอย่างสมดุลของสิ่งเร้าจะทำให้เราพึงพอใจ และทำให้เกิดการเบี่ยงเบนความสนใจ ซึ่งนำไปสู่การบำบัดจิตใจ โดยหลักในการออกแบบ เช่น การจัดจังหวะ ความเป็นเอกภาพ แบบแผน ลำดับ และอื่นๆ เป็นกฎของสภาพที่ดี เพราะทำให้เกิดความแข็งแรง ความสอดคล้องของระบบ ซึ่งเกิดจากรูปแบบ ความซ้ำกัน และโครงสร้างที่เรียบง่าย (Berlyne, 1960 อ้างถึงใน Salamy, 1995)

¹¹ ในอารยธรรมตะวันตกจัดประสาทสัมผัสในเรื่องกลิ่นรองจากภาพและเสียง (Salamy, 1995)

การออกแบบภูมิทัศน์เพื่อการบำบัดจิตใจควรมีการพิจารณากระตุ้นการบำบัดด้วยประสาทด้านต่างๆ การมองเห็นหรือการใช้ภาพในการบำบัดนั้นมีความสำคัญมากและสัมพันธ์กับงานออกแบบภูมิทัศน์มากที่สุด ดังนั้นหลักการออกแบบในเรื่องของการจัดองค์ประกอบ คุณลักษณะขององค์ประกอบที่มองเห็น เช่น รูปทรง สี พื้นผิว ฯลฯ รวมทั้งการใช้องค์ประกอบที่มนุษย์ชอบจึงเป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึงในการออกแบบภูมิทัศน์เพื่อการบำบัดจิตใจดังที่กล่าวข้างต้น โดยการบำบัดทางด้วยเสียง กลิ่น สัมผัส และรสมีความสำคัญรองลงมาตามลำดับ ซึ่งแต่ละส่วนจะช่วยส่งเสริมซึ่งกันและกัน หากสภาพแวดล้อมนั้นมีการกระตุ้นทางการมองเห็นที่ดีเยี่ยมแต่มีเสียงหรือกลิ่นที่ไม่น่าพึงพอใจก็จะทำให้การรับรู้และความพึงพอใจในภาพนั้นลดลงด้วย ส่วนการสัมผัสและรสนั้นเป็นปฏิสัมพันธ์อีกชั้นหนึ่งที่ต้องเข้าไปใกล้ชิดมากขึ้นแต่อาจส่งเสริมให้รับรู้ได้จากการมองเห็น

2.3 ข้อสรุปจากการทบทวน

การทบทวนแนวทางจากหลายสาขาวิชาที่นำมาซึ่งองค์ความรู้เพื่อการบำบัดจิตใจในบทนี้เป็นข้อมูลที่นำมาแจกแจงให้เห็นเป็นข้อมูลเบื้องต้น เพื่อให้ทราบว่าในการออกแบบภูมิทัศน์เพื่อการบำบัดจิตใจควรพิจารณาในเรื่องใดบ้าง โดยข้อมูลจากแนวทางที่พิจารณาทางด้านชีววิทยาและนิเวศวิทยาเป็นประเด็นที่กล่าวถึงอย่างกว้างถึงภาพรวมของสภาพแวดล้อม ซึ่งยังไม่ได้มีการเน้นในเรื่องการบำบัดจิตใจอย่างจริงจังเท่าใดนัก ข้อมูลจากการออกแบบตามประเด็นที่ส่งสมมาถือว่าเป็นวิธีการออกแบบดั้งเดิมที่สัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมของแต่ละวัฒนธรรม ซึ่งได้กลั่นกรองจากภูมิปัญญาที่มีคุณค่าแต่ปัจจุบันถูกละเลยไป ส่วนข้อมูลทางด้านบุคคลมีการศึกษาอย่างลึกซึ้งและแตกขยายความรู้ออกไปในหลายสาขา โดยจากแนวทางหลักทั้ง 3 ทางสามารถใช้เป็นข้อมูลในการพิจารณาประยุกต์ใช้ในการออกแบบเพื่อการบำบัดจิตใจร่วมกัน

การศึกษาทบทวนองค์ความรู้ในการออกแบบภูมิทัศน์เพื่อการบำบัดจิตใจจากแนวทางที่แตกต่างกัน สามารถแยกองค์ความรู้ที่ได้ออกเป็น 2 ประเภท คือ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้ลึกซึ้งกล่าวถึงความรู้สึกภายในหรือกระบวนการที่เกิดขึ้นในจิตใจที่ส่งผลให้เกิดการบำบัดจิตใจ และข้อมูลการออกแบบพื้นที่ ซึ่งมีความเชื่อมโยงถึงกัน โดยข้อมูลจากการวิจัยทางด้านบุคคลกล่าวถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกที่สามารถตีความออกมาเป็นข้อมูลทางด้านพื้นที่ที่เป็นกายภาพ ส่วนข้อมูลจากแนวทางการออกแบบตามประเด็นที่ส่งสมมา รวมทั้งแนวทางที่พิจารณาทางด้านชีววิทยาและนิเวศวิทยา จะพิจารณาตัวอย่างงานออกแบบภูมิทัศน์ที่บำบัดจิตใจซึ่งให้ข้อมูลด้านลักษณะพื้นที่ที่สามารถตีความเชื่อมโยงไปสู่การบำบัดจิตใจได้ หรือกล่าวโดยสรุปได้ว่าข้อมูลในเรื่องการบำบัดจิตใจจากทฤษฎีนั้นสามารถอธิบายได้จากตัวอย่างงานออกแบบภูมิทัศน์ตามแนวทางต่างๆ โดยสามารถสรุปได้ตามตาราง ดังนี้

ตารางที่ 2.1 ข้อสรุปการทบทวนวรรณกรรม แสดงความสัมพันธ์ของข้อมูล 2 ประเภท

กระบวนการบำบัดจิตใจด้วยภูมิทัศน์ :	ข้อมูลด้านพื้นที่ :
<p>1.ความรู้สึกว่าสามารถควบคุมได้และความเป็นส่วนตัว</p> <p>: สวนสวรรค์ สวนระเบียงโบสถ์ การออกแบบที่รวมคุณสมบัติของท้องถิ่น การออกแบบเพื่อความยั่งยืน</p>	<p>- พื้นที่ที่มีการเข้าถึงชัดเจน เข้าใจง่าย สามารถรับรู้ตำแหน่งหรือทิศทางได้</p> <p>- พื้นที่ที่มีมุมมองกว้างไกล สามารถสังเกตการณ์การเคลื่อนไหวต่างๆได้</p> <p>- พื้นที่ที่มีการปิดล้อม และมีสิ่งปกคลุมในระนาบศีรษะ</p> <p>- มีพื้นที่เชื่อมต่อระหว่างภายในและภายนอก</p> <p>- สภาพแวดล้อมที่ให้ความรู้สึกสมดุล กลมกลืน</p> <p>- สภาพแวดล้อมที่อุดมสมบูรณ์ ซึ่งให้ความหวังและการมีชีวิตอยู่</p> <p>- มีองค์ประกอบของท้องที่ที่คุ้นเคย</p>
<p>2.การสนับสนุนทางสังคม</p> <p>: การออกแบบเพื่อความยั่งยืน (ที่ส่งเสริมกิจกรรมบำบัด)</p>	<p>- พื้นที่ที่เพียงพอต่อการทำกิจกรรมร่วมกัน</p> <p>- พื้นที่ที่หลากหลาย มีตัวเลือกในการใช้งานตามความต้องการของกลุ่มสังคม</p>
<p>3.การเคลื่อนไหวทางสีเขียวและการออกกำลังกาย</p> <p>: เขาวงกต สวนจีน สวนในเทศกาลชาของญี่ปุ่น</p>	<p>- พื้นที่ที่มีจุดหมาย ดึงดูดความสนใจให้เข้าไปติดตามอย่างต่อเนื่อง</p> <p>- เส้นทางเดินที่ลึกลับ มีมุมมองที่คลี่คลาย</p>
<p>4.การเข้าถึงธรรมชาติและสิ่งเบี่ยงเบนความสนใจที่ดี</p> <p>- ความพึงพอใจในการรู้สึก: สวนสำหรับเทศกาลชา การออกแบบโดยใช้พืชพรรณที่มีสรรพคุณทางการแพทย์ (โดยใช้กลิ่น)</p> <p>- ความพึงพอใจในการรับรู้: สวนจีน สวน สำหรับเทศกาลชา</p> <p>- ความพึงพอใจในระดับปัญญา(การสร้างสรรค์และการเพ่งพินิจ): การออกแบบเพื่อสื่อความหมายทางศิลปะ การออกแบบเพื่อความยั่งยืน เขาวงกต สวนเซน</p>	<p>- ภูมิทัศน์ที่มนุษย์ชอบ</p> <p>- การใช้สิ่งเร้าความรู้สึกและการรับรู้ในด้านต่างๆ โดยเฉพาะทางด้านอารมณ์มองเห็น</p> <p>- การจัดวางองค์ประกอบของสภาพแวดล้อม เช่น แบบแผน ความสมดุล จังหวะ ฯลฯ ที่พิจารณาว่าส่งเสริมการบำบัดจิตใจ</p> <p>- การออกแบบคุณลักษณะในการจัดองค์ประกอบ เช่น สี รูปร่าง พื้นผิว แสง ฯลฯ</p> <p>- การออกแบบองค์ประกอบของภูมิทัศน์ที่มนุษย์พึงพอใจ</p> <p>- การออกแบบอย่างมีปรัชญา มีความสร้างสรรค์หรือการแทรกความหมายทางสัญลักษณ์ในการออกแบบเพื่อการเพ่งพินิจพิจารณา และมีสมาธิ</p>

การวิเคราะห์กระบวนการบำบัดจิตใจจากงานออกแบบในแนวทางต่าง ๆ นั้นสามารถอธิบายได้ตามทฤษฎีการออกแบบเพื่อรองรับความเป็นอยู่ที่ดีและทฤษฎีในสาขาอื่นๆ ที่มาขยายความ โดยกระบวนการเบี่ยงเบนความสนใจในทางที่ดีสามารถอธิบายได้จากความพึงพอใจในระดับต่างๆ ซึ่งหลักการเพ่งพินิจที่มีอยู่ในงานออกแบบตามแบบประเพณีก็สามารถจัดอยู่ในกระบวนการนี้ โดยเป็นการเบี่ยงเบนให้อยู่ในปัจจุบันและสร้างความพึงพอใจในระดับปัญญาจากการเข้าใจในความเป็นจริงหรือการสร้างสรรค์ที่สมเหตุสมผล

การบำบัดจิตใจจากกระบวนการเบี่ยงเบนความสนใจด้วยการสร้างความพึงพอใจในการรู้สึกและการรับรู้ สามารถประเมินได้จากการรับรู้สิ่งเร้าด้านต่างๆ โดยเฉพาะจากการมองเห็นการจัดวางของสภาพแวดล้อม(การจัดองค์ประกอบ เช่น แบบแผน จังหวะ เอกภาพ ลำดับ เป็นต้น) รูปร่าง สี พื้นผิว และรูปแบบ(คุณลักษณะในการจัดองค์ประกอบ) รวมทั้งการเลือกใช้อุปกรณ์ประกอบที่มนุษย์ชอบ โดยการขยายข้อมูลทางด้านพื้นที่จากกระบวนการต่างๆ เหล่านี้สามารถทำได้โดยศึกษางานภูมิทัศน์ที่ออกแบบเพื่อบำบัดจิตใจหลังจากการใช้งาน ซึ่งเป็นข้อมูลทางการวิจัยอย่างหนึ่งที่จะนำไปสู่ข้อมูลด้านพื้นที่ที่เป็นกายภาพและหลักการออกแบบภูมิทัศน์เพื่อบำบัดจิตใจได้ดียิ่งขึ้น

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย