

## สถาปัตยกรรม : พื้นที่พอดีเเหงา

รวิพร ม่วงสวย, ศศธร บริสุทธิ์นฤดม

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต

### บทคัดย่อ

ความเหงาเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราวเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อรู้สึกขาดการเชื่อมต่อทางสังคม ขาดที่พึ่งทางอารมณ์ หรือเมื่อเกิดสิ่งที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ดร.หยกฟ้า อิศรานันท์ ผู้ช่วยคณบดีคณะ จิตวิทยา จุฬาฯ กล่าวไว้ว่าเมื่อเกิดความรู้สึกเหงา ร่างกายจะรู้สึกตึงเครียดและหลั่งสารเคมีที่เรียกว่า “คอร์ติซอล” ฮอรโมนนี้เมื่อถูกหลั่งออกมาเป็นเวลานาน จะกดระบบภูมิคุ้มกันร่างกายซึ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิด โรครวมถึงทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ ซึ่งเราไม่สามารถสื่อสารความเหงาออกไปได้ตรงๆ จึงต้องการออกแบบพื้นที่ ตัวกลางการสื่อสารความเหงา ส่งผลต่อเป็นการตั้งคำถามว่า “รูปแบบพื้นที่ว่างแบบไหน สามารถตอบสนอง กับภาวะความเหงาได้”

จากการศึกษาพบว่าความเหงามี ๒รูปแบบคือความเหงาที่เป็นปัญหาและเป็นความเหงาที่ส่งผล กระทบทางด้านลบให้กับผู้ที่เกิดความเหงา พื้นที่ที่ให้ตอบสนองความเหงาประเภทนี้คือพื้นที่ที่สามารถทำให้ผู้ เกิดความเหงาเกิดความรู้สึกที่ผ่อนคลายเมื่อความรู้สึกเหงา และ ความเหงาที่ไม่เป็นปัญหาส่งกระทบทางด้าน ที่ดีกับจิตใจโดยความเหงาจะส่งผลให้เกิดแรงบันดาลใจหรืองานอดิเรกเช่น การแต่งเพลง การสร้างงานศิลปะ พื้นที่ที่ตอบสนองภาวะความเหงาประเภทนี้คือพื้นที่ที่สามารถทำให้ผู้เกิดความเหงาเกิดความรู้สึกสันโดษเพื่อ เกิดการคงอยู่ของความเหงา

คำสำคัญ: พื้นที่ว่าง ภาวะความเหงา รูปแบบพื้นที่

### บทนำ

ความเหงาจะนำไปสู่อาการเอาตัวเองเป็น ศูนย์กลาง และกลับกัน คนที่เอาตัวเองเป็น ศูนย์กลางมาก ก็เป็นไปได้ที่คนคนนั้นจะเหงามาก ขึ้นในอนาคต(John Cacioppo , 2006)

### ความเป็นมาและความสำคัญ

ปี 2562 วิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล หรือ CMMU ทำข้อมูลการ วิจัย “เจาะลึกตลาดคนเหงา” (Lonely in the Deep) ได้ทำสำรวจความคิดเห็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,126 คน และสัมภาษณ์เชิงลึก 76 คน พบว่า คนเหงาในไทยมีจำนวน 26.57 ล้านคน จากจำนวนประชากรไทยทั้งประเทศ 66.41 ล้าน คน นั้นหมายความว่า ถ้าเดินมา 10 คน จะมีคน เหงา 4 คน ซึ่งคนที่กำลังตกอยู่ในภาวะความเหงา บางครั้งเมื่ออยู่ท่ามกลางผู้คนมากมายก็อาจเกิด

ความรู้สึกโดดเดี่ยวและไม่อยากพูดคุยกับใครได้ ซึ่งส่งผลให้อาการเหงารุนแรงขึ้นได้ในอนาคต ในปี 2016 มีงานวิจัยสองชิ้นเกี่ยวกับความเหงาซึ่ง จัดทำโดยคณะนักวิจัย John และ Stephanie Cacioppo แห่งศูนย์ศึกษาด้านประสาทวิทยา University of Chicago ได้ทดสอบปฏิริยาไฟฟ้า ในสมองของกลุ่มตัวอย่าง 70 คนในครั้งแรก และ 19 คนในครั้งที่สอง ซึ่งแยกเป็นกลุ่มคนเหงา และ กลุ่มคนไม่เหงา โดยมีการจดบันทึกการ เปลี่ยนแปลงของสมองเอาไว้เมื่อมีสิ่งกระตุ้นแต่ละ อย่าง ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าภายในสมองของ คนเหงา มีบางอย่างแตกต่างจากสมองของคน ทั่วไป กล่าวคือปฏิริยาไฟฟ้าในสมองของคน เหงา เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและรุนแรงกว่าคนทั่วไป ในส่วนที่ตอบรับผลด้านลบทางสังคม ชี้ให้เห็นว่า จิตใต้สำนึกของคนเหงานั้นกำลังกันตัวเองออกจาก การถูกคุกคามทางสังคม ด้วยเหตุนี้จึงเป็นเรื่อง

สำคัญที่เราต้องต่อต้านความรู้สึกอยากแปลกแยกจากสังคมนั้นตั้งแต่นั้นๆ เพื่อป้องกันไม่ให้ความเหงายิ่งเพิ่มระดับรุนแรง ไปเป็นความเศร้าซึมหรืออาการอื่นๆ ซึ่งจากการศึกษาสะท้อนว่าปัญหาเกี่ยวกับภาวะความเหงานั้นเป็นปัญหาที่ส่งผลเสียอย่างมาก หากอาการเหงาที่ส่งผลเสียนั้นไม่ได้รับการแก้ไขที่เหมาะสมสามารถนำไปสู่ความเสี่ยงต่อการเกิดโรครวมถึงทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ นี่จึงเป็นนัยยะสำคัญในการตั้งปัญหาความเหงาในการเป็นวาระสำคัญที่ได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้องและเหมาะสม

### แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ปี 2018 บทความจบความเหงาด้วยเมืองที่ดึงเราเข้าหากัน 6 งานออกแบบสถาปัตยกรรมและผังเมืองของ THE MATTER กล่าวไว้ว่า ตั้งแต่สมัยศตวรรษที่ 20 พื้นที่เมืองและวิทยาการการก่อสร้างทำให้มนุษย์เรามีพื้นที่อยู่อาศัยแบบใหม่เมืองใหญ่จึงเริ่มถือกำเนิดขึ้นด้วยวิทยาการของการก่อสร้าง เราจึงสามารถสร้างตึกสูงเสียดฟ้าขึ้นมาได้ ท่ามกลางตึกสูงเหล่านี้ซึ่งสามารถส่งผลกระทบต่อให้กับผู้อยู่อาศัยในเมืองให้เกิดขึ้นมากมายด้วยความอึดทึบและความวุ่นวายของเมืองซึ่งเป็นที่อยู่อาศัยและใช้ชีวิตร่วมกันของผู้คนมากมาย แนวคิดในการออกแบบก่อสร้างจึงให้ความสำคัญกับความเป็นส่วนตัว แต่ความเป็นส่วนตัวนี้กลับนำมาซึ่งความแปลกแยก ผู้คนถูกกำแพงคอนกรีตเหล่านี้แบ่งแยก และมีวิจัยของซูซาน เลนนาร์ด (Suzanne H. Crowhurst Lennard, Ph.D.(Arch.)) ค้นพบว่าสิ่งที่เกิดขึ้นคือเมืองที่เป็นมุมฉาก ช่องทางเดินที่เป็นแถวๆ พื้นผิวที่เป็นช่องตรงๆ ทั้งหลายส่งผลต่อความรู้สึกตึงเครียดทั้งสิ้นเมืองที่เป็นที่อยู่อาศัยเหล่านี้ถูกออกแบบทำให้เกิดการตัดขาด ดังนั้นการจะลดความเหงาได้ จะต้องมีส่วนที่สาธารณะที่เปิดกว้าง ปลอดภัย โอบรับผู้คนและเกิดพื้นที่ความสัมพันธ์ระหว่างกันขึ้นมา

จากแนวคิดของการเกิดความรู้สึกของผู้อยู่อาศัยมาสู่การศึกษาทฤษฎีองค์ประกอบ

ศิลป์ องค์ประกอบศิลป์คืออะไร องค์ประกอบศิลป์คือ สิ่งที่น่าออกแบบใช้เป็นสื่อในการแสดงออกและสร้างความหมายให้กับผู้ที่พบเห็นได้รับรู้ โดยนำเสนอประกอบของศิลปะมาจัดวางรวมกันอย่างสอดคล้องกลมกลืนและมีความหมายเกิดรูปร่างหรือรูปแบบต่างๆอันเด่นชัด ซึ่งจากความหมายข้างต้นดังเช่นกับ มุมฉากและช่องตรงๆนั้นส่งผลต่อความรู้สึกเครียด ในทางกลับกัน มุมโค้งและช่องที่หันเหไม่เป็นระเบียบนั้นสามารถสร้างความรู้สึกผ่อนคลายให้เกิดขึ้นได้มากกว่า (Mr. Jiravut Duangin , SSRU)

### วัตถุประสงค์

1. ศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะความเหงา
2. ศึกษาพื้นที่ว่างที่ทำให้เกิดการรับรู้และก่อให้เกิดความรู้สึกที่พอดีกับความเหงาในแต่ละรูปแบบ

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### 3.1 ระเบียบวิธีการวิจัย

การทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้มาจากการตั้งคำถามว่า “รูปแบบพื้นที่ว่างแบบไหนที่เหมาะสมกับภาวะความเหงา” จึงนำมาสู่การดำเนินการวิจัยดังนี้

##### 3.1.1 ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับภาวะความเหงา

###### 3.1.1.1 ศึกษาลักษณะของความเหงา

###### 3.1.1.2 ศึกษารูปแบบของการเกิดความเหงา

##### 3.1.2 ทำชุดทดลองศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการออกแบบพื้นที่ว่าง

###### 3.1.2.1 ศึกษาแบบพื้นที่ว่างที่เหมาะสมกับการนำมาออกแบบในโครงการ

###### 3.1.2.1.1 การวาง

ระนาบและความสูงของระนาบ

3.1.2.1.2 มุมกับการ  
เกิดความรู้สึกเหงา

3.1.2.1.3 ระยะห่างของ  
เส้นกับการเกิดพื้นที่

3.1.2.1.4 ความกว้าง  
ของทางเดิน

3.1.2.2 ศึกษาองค์ประกอบการ  
รับรู้ขององค์ประกอบศิลปะที่เหมาะสมกับการนำมา  
ออกแบบในโครงการ

3.1.2.2.1 การออกแบบ  
การใช้แสง

3.1.2.2.2 การออกแบบ  
การใช้สี

3.1.2.2.3 การออกแบบ  
พื้นผิวสัมผัส

### 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

3.2.1 ศึกษางานวิจัย

3.2.2 ทำแบบสอบถามเกี่ยวกับความเหงา  
และความต้องการของผู้ประสบภาวะความเหงา

3.2.3 ทำโมเดลทดลองเพื่อศึกษารูปแบบ  
การเกิดพื้นที่

### 3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลมีวิธีดำเนินการ  
ดังนี้

3.3.1 เก็บข้อมูลที่ศึกษาจากงานวิจัย

3.3.2 เก็บข้อมูลที่ศึกษาจากการทำ  
แบบสอบถาม

3.3.2.1 ศึกษาข้อมูลความ  
ต้องการของผู้ประสบภาวะความเหงาที่ทำ  
แบบสอบถาม

### 3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.4.1 นำข้อมูลที่ค้นคว้าเกี่ยวกับภาวะ  
ความเหงามาจำแนกรูปแบบและรวบรวมรูปแบบที่  
คล้ายคลึงกันให้อยู่ในประเภทเดียวกัน

3.4.2 นำรูปองค์ประกอบการออกแบบ  
และแบบพื้นที่ว่างที่เหมาะสมมาทดลองหา  
รูปแบบที่เหมาะสมกับภาวะความเหงาในแต่ละรูปแบบ

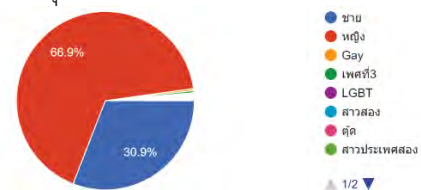
3.4.3 นำข้อมูลที่ได้จากการทำ  
แบบสอบถามมาจำแนกเรียบเรียงรูปแบบให้อยู่ใน  
ประเภทเดียวกัน

3.4.4 นำรูปแบบประเภทความต้องการใน  
แต่ละรูปแบบมาจัดเรียงควบคู่กับข้อมูลที่ได้จาก  
การศึกษารูปแบบพื้นที่ว่าง

### ผลการวิจัย

บทนี้เป็นผลสรุปจากการทำแบบสอบถาม  
เรื่องการเกิดความเหงา จากกลุ่มตัวอย่าง 556คน  
พบว่า

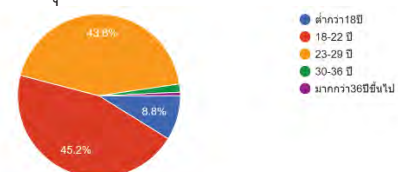
#### 4.1.1 เพศของกลุ่มตัวอย่าง



รูปที่ 1 แสดงเปอร์เซ็นต์เพศของกลุ่มตัวอย่าง

จากรูปที่ 1 จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างคน  
เหงาเป็นเพศหญิงมากที่สุดรองมาด้วยเพศชายและ  
เพศทางเลือก

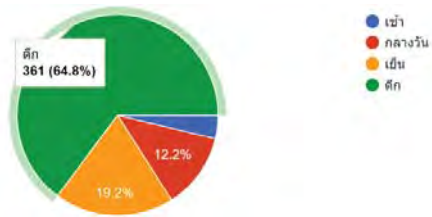
#### 4.1.2 อายุของกลุ่มตัวอย่าง



รูปที่ 2 แสดงเปอร์เซ็นต์อายุของกลุ่มตัวอย่าง

จากรูปที่ 2 จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วน  
ใหญ่อยู่ในช่วงวัยรุ่นและวัยกลางคน

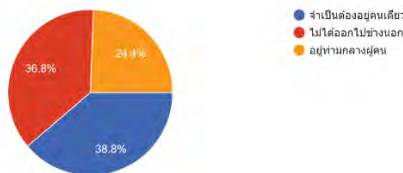
4.1.3 คุณมีความเหงามากที่สุดในช่วงเวลาใด



รูปที่ 3 แสดงเปอร์เซ็นต์ช่วงเวลาที่เกิดความเหงา

จากรูปที่ 3 สรุปได้ว่าช่วงเวลามีผลต่อความรู้สึกเหงามากที่สุดคือช่วงเวลากลางคืน รองลงมาคือช่วงเวลาเย็น กลางวัน และเช้า ตามลำดับ

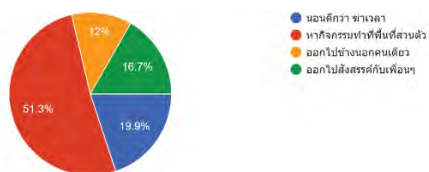
4.1.4 อะไรทำให้คุณเกิดความเหงามากที่สุด



รูปที่ 4 แสดงเปอร์เซ็นต์สถานการณ์ที่เกิดความเหงา

จากรูปที่ 4 สรุปได้ว่ากรณีจำเป็นต้องอยู่คนเดียวเกิดขึ้นกับคนส่วนใหญ่มากที่สุด รองลงมาคือการไม่ได้ออกไปข้างนอก และอยู่ท่ามกลางผู้คน ตามลำดับ

4.1.5 สุดสัปดาห์นี้คุณจำเป็นต้องอยู่บ้านคนเดียว ทำให้คุณเกิดความเหงา คุณจัดการกับความรู้สึกเหงานี้อย่างไร

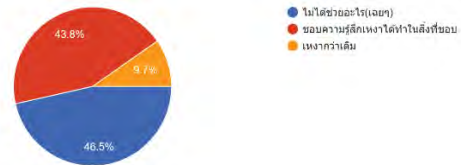


รูปที่ 5 แสดงเปอร์เซ็นต์การแก้ไขปัญหาความเหงา

จากรูปที่ 5 สรุปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างเลือกที่จะหากิจกรรมทำในพื้นที่ส่วนตัวของตัวเอง

รองลงมาคือการนอน ออกไปสังสรรค์กับเพื่อน และออกไปข้างนอกคนเดียว ตามลำดับ

4.1.6 เมื่อคุณได้ลองจัดการกับความเหงาคุณรู้สึกอย่างไร



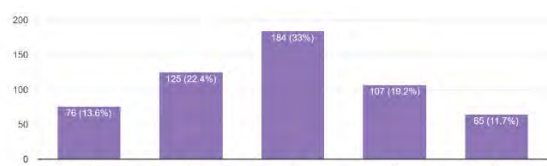
รูปที่ 6 กราฟแสดงเปอร์เซ็นต์ความรู้สึกเมื่อแก้ปัญหาความเหงา

จากรูปที่ 6 สรุปได้ว่าเมื่อได้แก้ปัญหาเมื่อเกิดความเหงาแล้วกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รู้สึกว่าการทำไปไม่ได้ช่วยให้รู้สึกหายเหงา รองลงมา ชอบความรู้สึกเหงา และ เหงากว่าเดิม ตามลำดับ

4.1.7 ภาพนี้ให้ความรู้สึกเหงาระดับไหน



รูปที่ 7 ระดับความเหงาที่รู้สึกกับภาพ

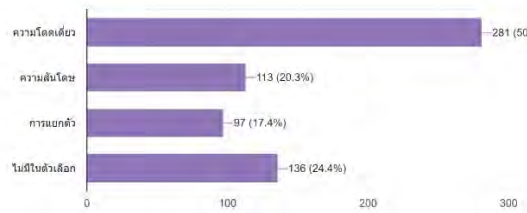


รูปที่ 8 แสดงเปอร์เซ็นต์ผลระดับความเหงาที่รู้สึกกับภาพ1

จากรูปที่ 7 และรูปที่ 8 สรุปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มองภาพนี้อยู่ในระดับกลางหรือเป็นอีกนัยว่าไม่มีจิตที่คิดลบเกินไป



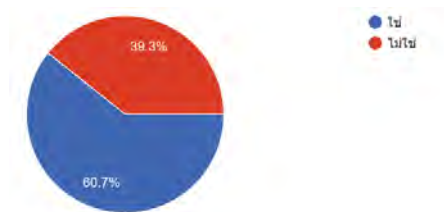
#### 4.1.12 นิยามความเหงามในตัวคุณ



รูปที่ 13 กราฟแสดงเปอร์เซ็นต์นิยามความเหงามในตัวกลุ่มตัวอย่าง

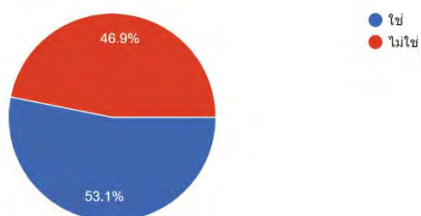
จากรูปที่ 13 สรุปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างนิยามความเหงามของตัวเองเป็นความโดดเดี่ยว รองลงมาคือไม่มีในตัวเลือก ความสันโดษ และการแยกตัวตามลำดับ

#### 4.1.13 ความรู้สึกแยกห่าง เป็นความไม่สามารถเชื่อมช่องระหว่างเรากับผู้อื่น คือความเหงามสำหรับคุณ



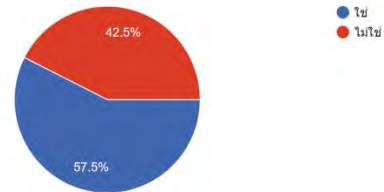
รูปที่ 14 แสดงเปอร์เซ็นต์นิยามความเหงามที่ใช่ของกลุ่มตัวอย่าง

#### 4.1.14 ความรู้สึกเจ็บปวดที่ไม่สามารถตอบสนองต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่น คือความเหงามสำหรับคุณ



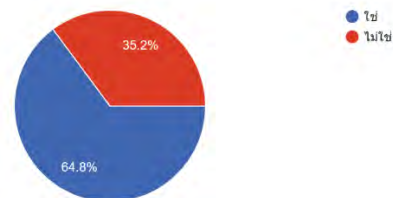
รูปที่ 15 แสดงเปอร์เซ็นต์นิยามความเหงามที่ใช่ของกลุ่มตัวอย่าง

#### 4.1.15 การคิดเห็นว่าขาดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล คือความเหงามสำหรับคุณ



รูปที่ 16 กราฟแสดงเปอร์เซ็นต์นิยามความเหงามที่ใช่ของกลุ่มตัวอย่าง

#### 4.1.16 ภาวะทางอารมณ์ซึ่งมาจากการปรารถนาความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดระหว่างบุคคล แต่ความปรารถนาดังกล่าวไม่บรรลุ คือความเหงามสำหรับคุณ



รูปที่ 17 กราฟแสดงเปอร์เซ็นต์นิยามความเหงามที่ใช่ของกลุ่มตัวอย่าง

### 4.2 ผลสรุปรูปแบบ ของความเหงาม

ตามหลักทฤษฎีความเหงามอิงตัวตนสามารถนำมาสรุปผลจากแบบสอบถามและสามารถแบ่งรูปแบบความเหงามที่เกิดขึ้นของผู้ทำแบบสอบถามได้ออกเป็น 5 รูปแบบ

4.2.1 ความเหงามที่ต้องการสังคม ความเหงามรูปแบบนี้เป็นความเหงามเชิงลบ เมื่อขาดการเข้าสังคม

4.2.2 ความเหงามเกิดขึ้นเมื่ออยู่ท่ามกลางผู้คน ความเหงามประเภทนี้เกิดจากการสูญเสียความเป็นเอกภาพกับธรรมชาติ(จิตสำนึกนิเวศ)

4.2.3 ความเหงามแบบถอยห่าง ความเหงามประเภทนี้เกิดขึ้นเมื่อผู้เกิดความเหงามแยกตัวออกมาจากสังคมเพราะรู้สึกถูกสังคมปฏิเสธ ผู้ที่เกิดความเหงามประเภทนี้ขาดทักษะการเข้าสังคมเป็นส่วนใหญ่

4.2.4 ความเหงานสร้างสรรค์ ความเหงานประเภทนี้เป็นความเหงานเชิงบวก เกิดจากการต้องการเอาชนะความเหงานของผู้ที่เกิดความเหงาน



รูปที่ 20 โมเดลระนาบความสูงต่ำกว่าเอว

### 4.3 ผลการทำชุดทดลองการออกแบบพื้นที่

4.3.1 การเปิดระนาบและความสูงของระนาบ

4.3.1.1 ระนาบที่มีความสูงที่สูงเหนือกว่าหัว



รูปที่ 18 โมเดลระนาบมีความสูงเหนือหัว

จากรูปที่ 18 สรุปได้ว่า ระนาบที่มีความสูงที่สูงเหนือกว่าหัวและการปิดระนาบให้ความรู้สึกเป็นส่วนตัว

4.3.1.2 ระนาบที่มีความสูงที่มากกว่าเอวแต่ไม่เกินระดับสายตา



รูปที่ 19 โมเดลระนาบความสูงระดับไหล่

จากรูปที่ 19 สรุปได้ว่าระนาบที่มีความสูงที่มากกว่าเอวแต่ไม่เกินระดับสายตาให้ความรู้สึกถึงการเข้าถึงได้ง่ายแต่ยังคงความเป็นส่วนตัว

4.3.1.3 เพลนที่มีความสูงต่ำกว่าเอว

จากรูปที่ 20 สรุปได้ว่าเพลนที่มีความสูงต่ำกว่าเอวให้ความรู้ถึงการเข้าถึงได้ง่ายและมีความเป็นส่วนตัวย่อยมากที่สุด

4.3.2 มุม กับความเหงาน

4.3.2.1 มุมเหลี่ยม



รูปที่ 21 โมเดลมุมกับความเหงาน1

จากรูปที่ 21 สรุปได้ว่าพื้นที่ยังมีความเป็นมุมฉากและใกล้เคียงมุมฉากให้ความเป็นส่วนตัวเพิ่มมากขึ้น และเกิดความรู้สึกอีกทีที่อึดอัด

4.3.2.2 มุมโค้ง



รูปที่ 22 โมเดลมุมกับความเหงาน2

จากรูปที่ 22 สรุปได้ว่าพื้นที่โค้งและไม่มีมุมทำให้พื้นที่นั้นเกิดการลดลงของความอึดอัด แต่ก็สามารถสร้างความเป็นส่วนตัวได้

4.3.3 ระยะห่างของเส้น

4.3.3.1 เส้นที่มีความถี่น้อย



รูปที่ 23 เส้นที่มีความถี่น้อย

จากรูปที่ 23 สรุปลงได้ว่าพื้นที่ที่มีการใช้ความถี่น้อยทำให้พื้นที่นั้นมีความเปิดและส่งผลกับการหยุดอยู่กับพื้นที่นั้นได้นานมากขึ้น

#### 4.3.3.2 เส้นที่มีความถี่มาก



รูปที่ 24 เส้นที่มีความถี่มาก

จากรูปที่ 24 สรุปลงได้ว่าพื้นที่ที่มีการใช้ความถี่มากทำให้พื้นที่นั้นมีความเป็นกึ่งเปิดกึ่งปิดและส่งผลให้พื้นที่นั้นลดการหยุดอยู่นานๆ และไปต่อมากกว่า

#### 4.3.4 ความกว้างทางเดิน

##### 4.3.4.1 ระยะทางเดิน 1.50 ม.



รูปที่ 25 ระยะทางเดิน 1.50 ม.

จากรูปที่ 25 สรุปลงได้ว่าระยะทางเดิน 1.50 ม. เป็นระยะที่คนสามารถเดินสวนกันได้แต่ไม่เกิดการชนหน้าร่วมกัน

##### 4.3.4.2 ระยะทางเดิน 2.5 ม.



รูปที่ 26 ระยะทางเดิน 2.5 ม.

จากรูปที่ 26 สรุปลงได้ว่าระยะทางเดิน 2.5 ม. เป็นระยะการเดิน 3 คนสามารถเดินสวนกันได้เพียงแค่ 1 ฝั่ง หากต้องการเดินสวนกัน

##### 4.3.4.3 ระยะทางเดินตั้งแต่ 3.5

เมตรขึ้นไป



รูปที่ 27 ระยะทางเดินตั้งแต่ 3.5 เมตร

จากรูปที่ 27 สรุปลงได้ว่าระยะทางเดินตั้งแต่ 3.5 เมตรขึ้นไป เป็นระยะทางเดินสาธารณะ เพราะมีสามารถเดินคุยกันได้ตั้งแต่ 4 คนขึ้นไปและสามารถเดินสวนกันได้



#### 4.4 ผลการทดลองนำชุดทดลองการออกแบบพื้นที่มาออกแบบตามรูปแบบความเหงา



รูปที่ 28 โมเดลทดลองนำชุดทดลองมาออกแบบหารูปแบบพื้นที่สำหรับความเหงา

จากรูปที่ 28 สรุปได้ว่ารูปแบบความเหงาที่แตกต่างกันส่งผลให้รูปแบบพื้นที่ที่เกิดขึ้นนั้นแตกต่างกันตามไปด้วย แต่รูปแบบความเหงาที่เหมือนกันก็ยังสามารถมีรูปแบบที่แตกต่างกันออกไปแต่ยังคงความคล้ายคลึงกันได้อยู่

##### สรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษาประเด็นความเหงาที่เกิดขึ้นนั้นสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัยและเกิดขึ้นตลอดเวลา แต่ความเหงาของแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกันจากการทำแบบสอบถามนำมาอิงกับทฤษฎีของ Clark E. Moustakas สามารถสรุปรูปแบบความเหงาที่เกิดขึ้นได้ 4 รูปแบบใหญ่ๆคือ ความเหงาที่ต้องการสังคม เหงาเมื่ออยู่ท่ามกลางผู้คน เหงาแบบปฏิเสธสังคม และ ความเหงาที่ทำให้เกิดประโยชน์

เมื่อได้ผลสรุปความเหงาเหล่านี้ออกมาแล้วก็นำไปสู่กระบวนการต่อไปคือการนำชุดทดลองที่ศึกษา 6 ชุด คือ พื้นที่ปิดล้อมและความสูง ระยะห่างของเส้น การเกิดมุม ความกว้างของทางเดิน พื้นผิวสัมผัส และสี มาทำการออกแบบให้เกิดพื้นที่การรับรู้ที่เหมาะสมกับรูปแบบความเหงา

ที่เกิดขึ้น ทั้ง 4 รูปแบบ สรุปได้คือ - ความเหงาที่ต้องการสังคมต้องการพื้นที่ที่มีศักยภาพในการเกิดการร่วมกันของกิจกรรมและบทสนทนา

- ความเหงาที่อยู่ท่ามกลางผู้คนพื้นที่ที่ตอบสนองในทางที่ดีกับความเหงาประเภทนี้คือพื้นที่ที่สามารถสร้างความเป็นเอกภาพให้กับผู้เกิดความเหงาและบริบริบโดยได้นำธรรมชาติมาเป็นตัวกลางในการสร้างความเป็นเอกภาพ

- ความเหงาที่ปฏิเสธสังคมผู้เกิดความเหงาประเภทนี้เป็นประเภทที่เข้าสังคมไม่เก่งสิ่งที่สามารถออกแบบให้กับความเหงาประเภทนี้คือการสร้างสถานการณ์ให้ผู้เกิดความเหงาค่อยๆเกิดความเข้าใจและค่อยๆเรียนรู้การเข้าสังคม

- ความเหงาที่ทำให้เกิดประโยชน์คือการที่ความเหงาทำให้ผู้ถูกเหงานั้นได้มีงานอดิเรกหรือได้ทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์การออกแบบพื้นที่ความเหงาประเภทนี้คือการสร้างความคงอยู่ให้กับความเหงา

จากการตั้งคำถามพื้นที่แบบไหนที่เหมาะสมกับรูปแบบความเหงานี้เกิดขึ้นและได้ทำการทดลองออกแบบพื้นที่แต่ละแบบขึ้นมาตามชุดทดลองพบว่าเมื่อความเหงาที่เกิดขึ้นของแต่ละคนนั้นแตกต่างกันไปตามช่วงเวลาและสถานการณ์ที่เกิดขึ้น รูปแบบพื้นที่ที่สามารถตอบสนองต่อความเหงาที่เกิดขึ้นแต่ละแบบนั้นย่อมแตกต่างกันไปด้วยตามบริบทและสถานการณ์

##### เอกสารอ้างอิง

Christopher Alexander (1977) A Pattern

Llanguage

Francis D.K. Ching Architecture

From,Space&Order

Ernst Neofert Architect DATA

วสันต์ ลิ้มปี่เฉลิม. (2551) สู่ทฤษฎีความเหงาที่อิง

ตัวตน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์พุทธิกันต์  
สมมาตย์ 2552 การสร้างสภาพเป็น  
ส่วนตัวในพื้นที่สาธารณะ คณะ  
สถาปัตยกรรมศาสตร์ สาขา  
สถาปัตยกรรมหลัก มหาวิทยาลัยศิลปากร  
CITYLAB (2017) Why a City Block Can Be  
One of the Loneliest Places on  
Earth[20/02/2020].  
( [https://www.citylab.com/life/2017/06/why-a-city-block-can-be-one-of-the-loneliest-places-on-earth/531852/?utm\\_source=SFFB](https://www.citylab.com/life/2017/06/why-a-city-block-can-be-one-of-the-loneliest-places-on-earth/531852/?utm_source=SFFB))  
THE MATTER (2018) จบความเหงาด้วยเมืองที่  
ดึงเราเข้าหากัน 6 งานออกแบบ  
สถาปัตยกรรม และ ผัง เมือง  
[10/01/2020].  
(<https://thematter.co/social/defy-urban-loneliness-with-urban-planning-and-design/56324>)  
40PlusPosttoday(2019) จะเกิดอะไรขึ้นเมื่อ  
ความเหงาส่งต่อกันได้[24/08/2019].(  
<https://40plus.posttoday.com/dhammadma/30274/>)  
Livablecities (2018) Loneliness is Life  
Threatening: We Can Design Cities  
to Foster Community[19/01/2020].  
(<http://www.livablecities.org/blog/loneliness-life-threatening-we-can-design-cities-foster-community>)  
THE New York Time(2018) John Cacioppo,  
Who Studied Effects of  
Loneliness[19/03/2020].(<https://www.nytimes.com/2018/03/26/obituaries/john-cacioppo-who-studied-effects-of-loneliness-is-dead-at-66.html>)  
SMEONE(2019) CMMU ชี้ 5 กลุ่มธุรกิจเตรียมเฮ

รับเทรนต์ “ โลก ลี มาร์เก็ต ”  
[25/08/2019].

(<https://www.smeone.info/software-download-detail/4363>)

Mr. Jiravut Duangin , SSRU

([http://www.elfit.ssr.ac.th/jiravut\\_du/pluginfile.php/29/block\\_html/content/%E0%B9%80%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B8%AA%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%87%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%88%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B9%80%E0%B8%81%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%A2%E0%B8%A7%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%87.pdf](http://www.elfit.ssr.ac.th/jiravut_du/pluginfile.php/29/block_html/content/%E0%B9%80%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B8%AA%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%87%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%88%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B9%80%E0%B8%81%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%A2%E0%B8%A7%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%87.pdf))