

# Why So Serious

## ความเครียดแก้ได้

เรียนรู้ความเครียดไปกับเรา  
และพร้อมที่จะอยู่กับมันให้ได้



### การศึกษาประเด็นปัญหาและวิธีการแก้ปัญหา

ประเด็นที่เราศึกษาคือเรื่องความเครียดในระดับอุดมศึกษา โดยการลงพื้นที่เพื่อศึกษาข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญและผู้มีประสบการณ์ในเรื่องความเครียด

ได้นำข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญมาแก้ปัญหา ข้อมูลมาออกแบบให้เข้าใจมากขึ้น จากการที่ได้อิงพื้นที่และสำรวจจากนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม เราได้พบว่านิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคามมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ที่น่าเป็นห่วง ซึ่งบางคนยังไม่เข้าใจว่าตนเองอยู่ในเกณฑ์ความเครียดระดับไหน เราจึงได้จัดทำข้อมูลให้กลุ่มเป้าหมายเข้าใจมากยิ่งขึ้น และบอกวิธีแก้เบื้องต้นที่สามารถแก้ไขด้วยตนเองได้



### กลุ่มเป้าหมาย

นิสิต นักศึกษา  
เพศ ชายหญิง  
อายุ 18 - 25 ปี  
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม





**แนวคิดและกระบวนการออกแบบ**

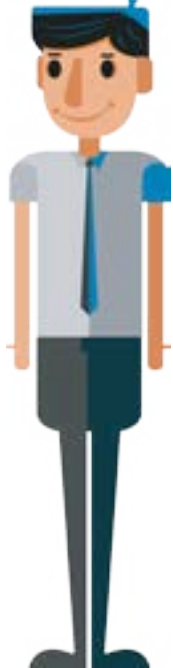
จากผลการศึกษานักศึกษามหาวิทยาลัยมหาสารคาม ทำให้ทราบว่าปัญหาความเครียดเป็นปัญหาใหญ่ ให้เกิดผลกระทบมากมาย ทั้งผลดีและผลเสีย เราจึงเริ่มทำโครงการงานนี้เพื่อส่งเสริมผลดีป้องกันผลเสีย ซึ่งได้ Campaign ที่มีชื่อว่า Why so serious ที่ต้องการสื่อโดยใช้วลีเด็ดจากภาพยนตร์ Bat Man Dark knight จึงใช้ตัวอักษร W ที่ได้มาจากการขมวดและเป็นตัวย่อของ Campaign นี้ และสีที่ใช้เป็นสีฟ้าที่ให้ความรู้สึกสบาย ไม่เครียด และสีส้มที่สื่อถึงความเป็นมิตรที่สามารถดึงดูดกลุ่มเป้าหมายได้

**ผลงาน**

1. Infographic ที่ทำให้รู้จักความเครียดว่าคืออะไร มีกี่ระดับ และวิธีการแก้ปัญหาของแต่ละระดับ
2. Print Ad. ใช้เป็นสื่อเพื่อดึงดูดกลุ่มเป้าหมาย ให้ตระหนักถึงอันตรายของความเครียด และสงสัยว่าตนเองเครียดหรือเปล่า ซึ่งงานของเราได้ตีตีไวในสถานที่ต่างๆ ในมหาวิทยาลัยมหาสารคาม เช่น ป้ายรถเมล์ ร้านกาแฟ
3. คลิปวิดีโอสั้นๆ นาทีกี่ครั้ง ทำขึ้นเพื่อให้กำลังใจคนเครียด
4. คิวชแบบสอบถามใน Dek-D ซึ่งเป็นคำถามที่วัยรุ่นน่าจะเจอในชีวิต มีทั้งหมดแปดข้อ

**ข้อสรุปที่ได้จากการจัดการเรียนการสอนจากโจทย์จริง ปัญหาที่พบในชั้นเรียนและแนวทางการแก้ไข**

ได้เรียนรู้ประสบการณ์ในการลงพื้นที่จริงและได้เรียนรู้มุมมองใหม่ๆ ที่ไม่เคยเห็น เรียนรู้ความเครียดและวิธีแก้ปัญหาและอยู่กับมันได้



**สถานบัน :**  
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ฟังเมือง และนฤมิตศิลป์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

**ชื่อกลุ่ม :**  
ความเครียดแก้ได้

**ชื่อสมาชิก :**  
นายเสนีย์ เวียงนนท์  
นายพัชรพล วรรณคนาพา  
นางสาวฟ้าปราณี ประดับคำ  
นางสาวจิตภา พันพิบูลย์  
นายชัชชัย ดั่งสวัสดิ์  
นายชัยยะสิทธิ์ มีระลึก  
นางสาวชลาลย์ ไพรวรรณ  
นางสาวอังสนา จำรุง

**อาจารย์ที่ปรึกษา :**  
อาจารย์ฐิติรัตน์ นิมิตบรรณสาร  
อาจารย์ธรรพพงศ์ ไทลสุข

**ภาคประชาสังคมที่ให้คำปรึกษา :**  
พศ.ดร.ลัดดา แสนส์หา  
อาจารย์คณะพยาบาล มหาวิทยาลัยมหาสารคาม