

การออกแบบเลขศิลป์เคลื่อนไหว เพื่อให้ความรู้โรคซึมเศร้า
สำหรับวัยรุ่นอายุ 15-20 ปี



วิทยานิพนธ์เสนอเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตรปริญญาศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาการออกแบบสื่ออนวัตกรรม
พฤษภาคม 2559
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยนเรศวร

**INFO-MOTION GRAPHIC DESIGN ABOUT DEPRESSION DISEASE
FOR TEENAGE 15-20 YEARS OF AGE**



**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Bachelor of Fine and Applied Arts in Innovative Media Design**

May 2016

Copyright 2016 by Naresuan University

วิทยานิพนธ์ เรื่อง "การออกแบบเลขศิลป์เคลื่อนไหวเพื่อให้ความรู้โรคซึมเศร้า

สำหรับกลุ่มวัยรุ่นอายุ 15-20ปี"

ของ นางสาวพิชฌาย์ สุยะนันท์

ได้รับการพิจารณาให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ศิลปกรรมศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาการออกแบบสื่ออนวัตกรรม

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์
(อาจารย์ลลิตา อินทรลักษณ์)

.....ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
(อาจารย์มยุรี สุภังคนา)

.....กรรมการ
(ดร.दनัย เรียบสกุล)

.....กรรมการ
(อาจารย์วิสิฐ จันมา)

.....กรรมการ
(อาจารย์เสกสรรค์ ญาณปัญญาพันธ์)

.....กรรมการ
(อาจารย์จุมพล เพิ่มแสงสุวรรณ)

.....กรรมการ
(อาจารย์ชวลิต ดวงอุทา)

.....กรรมการ
(อาจารย์วิสิฐ อรุณรัตน์านนท์)

อนุมัติ
.....
(รองศาสตราจารย์ ดร. นิรัช สุดสังข์)
หัวหน้าภาควิชาศิลปะและการออกแบบ

ประกาศคุณูปการ

ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงในความกรุณาของ อาจารย์ มยุรี สุกังคนาช ที่ปรึกษา
วิทยานิพนธ์ ที่ได้สละเวลาอันมีค่ามาเป็นที่ปรึกษา พร้อมทั้งให้คำแนะนำตลอดระยะเวลาในการทำ
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ และขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการวิทยานิพนธ์ทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ
ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์ด้วยความเอาใจใส่ จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้
อย่างสมบูรณ์

กราบขอบพระคุณ อาจารย์ ขวลิต ดวงอุทา อาจารย์ประจำภาควิชาออกแบบ สาขาการออกแบบ
สื่อนวัตกรรม มหาวิทยาลัยนเรศวร เป็นอย่างสูง ที่สละเวลามาสอน Adobe After Effect เพิ่มเติมนอกเวลา
เรียน จนงานสามารถสำเร็จลุล่วงไปได้ ขอขอบคุณ นายอนุพล มั่นคง ที่คอยแนะนำและให้คำปรึกษา
เพิ่มเติมพื้นฐานสำหรับโปรแกรมต่างๆเพื่อให้งานมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จได้ตามที่คาดหวังใน
ทุกๆด้าน

เหนือสิ่งอื่นใดขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา และครอบครัว ที่ให้กำลังใจและให้การสนับสนุน
ในทุกๆ ด้านอย่างดีที่สุดเสมอมา

คุณค่าและคุณประโยชน์อันพึงจะมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบและอุทิศแด่ผู้มีพระคุณ
ทุกๆ ท่าน ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า งานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อทุกๆคนไม่มากก็น้อย

พิชฌาย์ สุยะนันท์

ชื่อเรื่อง	โรคซึมเศร้า
ผู้วิจัย	พิชฌาย์ สุยะนันท์
ที่ปรึกษา	อาจารย์ มยุรี สุกังคณาช
ประเภทสารนิพนธ์	วิทยานิพนธ์ ศป.บ สาขาวิชาการออกแบบสื่อนวัตกรรม มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2559
คำสำคัญ	โรคซึมเศร้า

บทคัดย่อ

โรคซึมเศร้า เป็นการป่วยทั้งร่างกาย จิตใจ และความคิด เป็นโรคที่ทำให้เกิดการป่วยทางอารมณ์ มีอารมณ์หดหู่ ไม่แจ่มใส ไม่อยากสนใจสิ่งต่างๆ ไม่อยากทำกิจกรรมที่ปกติเคยชอบทำ กินอะไรไม่อร่อย แม้แต่ของที่เคยชอบ ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าขึ้น

ด้วยข่าวสารจากสื่อมากมาย ไม่ว่าจะจากสื่อออนไลน์หรือสื่อวิทยุและโทรทัศน์ ก็ต่างนำเสนอข่าว การฆ่าตัวตายที่เกิดขึ้นในสังคม ไม่ว่าจะจากนักเรียน นักศึกษา เด็ก หรือแม้กระทั่งคนดังหรือมีชื่อเสียง ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่ นั้น เกิดจากอาการโรคซึมเศร้า โรคซึ่งไม่มีใครรู้จักนัก โรคที่สังคมและบุคคลทั่วไปมองว่าเป็นโรคที่ไกลตัว ทั้งที่ความเป็นจริงนั้น โรคซึมเศร้า เป็นภัยเงียบร้ายแรงในสังคม ที่สามารถเป็นได้ทุกเพศ ทุกวัย ทางกรมแพทย์จัดว่าเป็นภาวะผิดปกติซึ่งส่งผลกระทบต่อครอบครัวของผู้ป่วย ชีวิตการเรียน การทำงาน พฤติกรรมการนอนและการกิน รวมทั้งสุขภาพโดยทั่วไป และจะกลายเป็นปัญหาอันดับ 1 ในอีกไม่ช้า โดยผู้คนที่ทั่วไปยังไม่ค่อยไม่ได้รับความเข้าใจในโรคซึมเศร้ามากพอ ซึ่งส่งผลให้กีดกันการเข้ารับการรักษาที่แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ อาจส่งผลร้ายกับผู้ป่วยและมีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายจากอาการของโรคซึมเศร้าได้

โรคซึมเศร้าเป็นโรคร้ายที่ใกล้ตัวและเป็นได้ทุกเพศ ทุกวัย ซึ่งมีความรุนแรงและมีผลต่อการใช้ชีวิตของผู้ป่วยเองและครอบครัว ซึ่งหากพบว่าตนเองหรือคนใกล้ตัวมีอาการที่สุ่มเสี่ยงจะเป็นโรคซึมเศร้า ควรจะเข้ารับการรักษาและทานยาตามคำแนะนำของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อรักษาโรคซึมเศร้าให้นายขาดและกลับมาใช้ชีวิตจิตใจและร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงต่อไป

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา.....	1
1.3 ขอบเขตงานวิจัย.....	2
1.4 วิธีการศึกษาและขั้นตอนดำเนินงาน.....	2
1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
2.1 ข้อมูลเกี่ยวกับงานวิจัย.....	5
2.1.1 โรคซึมเศร้า (Major depressive disorder).....	5
2.1.2 ปัจจัยและสาเหตุการเกิดโรคซึมเศร้า.....	8
2.1.3 อาการของโรคซึมเศร้า.....	10
2.2 ข้อมูลเกี่ยวกับทฤษฎีการออกแบบ.....	11
2.2.1 การออกแบบอินโฟกราฟิก.....	11
2.2.2 หลักการออกแบบอินโฟกราฟิก.....	11
2.2.3 การสร้างอินโฟกราฟิกให้ดึงดูดความสนใจ.....	12
2.2.4 กระบวนการที่ดีในการออกแบบอินโฟกราฟิก.....	12
2.2.5 โมชั่นกราฟิก.....	14
2.2.6 โปรแกรมในการใช้ออกแบบโมชั่นกราฟิก.....	15
2.2.7 ภาพประกอบ.....	16
2.2.8 คาแรคเตอร์.....	19
2.2.9 สี.....	21
3. ข้อมูลพฤติกรรมกลุ่มเป้าหมายของงานวิจัย.....	23
3.3.1 ช่วงวัยรุ่น.....	23
3.3.2 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย.....	23

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3.3.3 การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์.....	24
3.3.4 สติปัญญาและการเรียนรู้.....	25
3.3.5 การเข้าสังคม.....	26
3.3.6 การปรับตัว ความยืดหยุ่น.....	27
3.3.7 จิตใจ.....	27
3.3.8 จริยธรรม.....	32
4. กรณีศึกษา.....	33
3 การวิเคราะห์ข้อมูลและแนวความคิดในการออกแบบ.....	44
3.1 ข้อมูลเกี่ยวกับงานวิจัย.....	44
3.2 ข้อมูลเกี่ยวกับการออกแบบ.....	48
3.3 ข้อมูลกลุ่มเป้าหมาย.....	48
3.4 สรุปข้อมูลการวิเคราะห์จากกลุ่มเป้าหมาย.....	49
3.5 การสรุปแนวความคิดในการออกแบบ.....	51
4 การออกแบบและสร้างสรรค์ผลงาน.....	54
4.1 เรื่องย่อ.....	54
4.2 ตัวละคร.....	54
4.2 ฉาก.....	60
4.4 บทบรรยาย.....	61
4.5 Story board.....	63
4.6 Poster.....	75
5 บทสรุป.....	77
5.1 ความมุ่งหมายของงานวิจัย.....	77
5.2 สรุปผลการวิจัย.....	77
5.3 ปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน.....	79

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม.....	80
ภาคผนวก.....	81
ประวัติผู้วิจัย.....	85



สารบัญญภาพ

ภาพ	หน้า
1. โรคซึมเศร้า.....	9
2. สาเหตุของโรคซึมเศร้า.....	10
3. ตัวอย่างกรณีศึกษาที่ 1.....	33
4. ตัวอย่างกรณีศึกษาที่ 1.....	34
5. ตัวอย่างกรณีศึกษาที่ 1.....	34
6. ตัวอย่างกรณีศึกษาที่ 2.....	36
7. ตัวอย่างกรณีศึกษาที่ 2.....	36
8. ตัวอย่างกรณีศึกษาที่ 2.....	37
9. ตัวอย่างกรณีศึกษาที่ 2.....	37
10. ตัวอย่างกรณีศึกษาที่ 3.....	39
11. ตัวอย่างกรณีศึกษาที่ 3.....	39
12. ตัวอย่างกรณีศึกษาที่ 3.....	40
13. ตัวอย่างกรณีศึกษาที่ 3.....	40
14. ตัวอย่างกรณีศึกษาที่ 4.....	42
15. ตัวอย่างกรณีศึกษาที่ 4.....	43
16. แผนผังโรคซึมเศร้า.....	44
17. แผนผังจำนวนผู้ป่วย.....	45
18. แผนผังปัจจัยการเกิดโรค.....	45
19. แผนผังควบคุมความรุนแรงของโรค.....	46
20. แผนผังอาการ.....	46
21. แผนผังการรักษา.....	47
22. แผนผังการป้องกัน.....	47
23. แผนผังข้อมูลการออกแบบ.....	48
24. แผนผังข้อมูลกลุ่มเป้าหมาย.....	48
25. แผนผังข้อมูลกลุ่มเป้าหมาย.....	49
26. แนวความคิด.....	51
27. Mood&Tone.....	52

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
28. Font.....	53
29. ภาพร่างแบบที่ 1.....	54
30. ภาพสมบูรณ์จากแบบที่ 1.....	55
31. ภาพสมบูรณ์จากแบบที่ 1.....	55
32. ภาพร่างแบบที่ 2.....	56
33. ภาพร่างสมบูรณ์แบบที่ 2.....	56
34. ภาพร่างแบบที่ 2.....	57
35. ภาพร่างแบบที่ 2.....	57
36. ภาพร่างแบบที่ 2.....	58
37. ภาพร่างแบบที่ 2.....	58
38. ภาพร่างแบบที่ 2.....	59
39. ภาพร่างแบบที่ 2.....	59
40. ภาพร่างแบบที่ 2.....	60
41. ภาพร่างจากแบบที่ 1.....	60
42. ภาพร่างจากสมบูรณ์แบบที่ 1.....	61
43. ภาพร่างสตอรี่บอร์ดแบบที่ 1.....	63
44. ภาพร่างสตอรี่บอร์ดแบบที่ 2.....	64
45. ภาพร่างสตอรี่บอร์ดแบบที่ 2.....	64
46. ภาพร่างสตอรี่บอร์ดแบบที่ 2.....	65
47. ภาพร่างสตอรี่บอร์ดแบบที่ 2.....	65
48. ภาพร่างสตอรี่บอร์ดแบบที่ 2.....	66
49. ภาพร่างสตอรี่บอร์ดแบบที่ 2.....	66
50. ภาพร่างสตอรี่บอร์ดแบบที่ 2.....	67
51. สตอรี่บอร์ดแบบสมบูรณ์.....	68
52. สตอรี่บอร์ดแบบสมบูรณ์.....	69
53. สตอรี่บอร์ดแบบสมบูรณ์.....	70
54. สตอรี่บอร์ดแบบสมบูรณ์.....	71

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
55. สตอว์บอร์ดแบบสมบูรณ.....	72
56. สตอว์บอร์ดแบบสมบูรณ.....	73
57. สตอว์บอร์ดแบบสมบูรณ.....	74
58. ปกโปสเตอร์.....	75
59. ด้านในของโปสเตอร์.....	76
60. บรรยากาศในงานเทศกาล.....	82
61. ผู้วิจัย.....	82
62. บุธและผลงาน.....	83
63. บุธและผู้วิจัย.....	84
64. การเยี่ยมชมผลงาน.....	84
65. ผู้วิจัย.....	87



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การออกแบบเลขศิลป์เคลื่อนไหว คือภาพหรือกราฟิกเคลื่อนไหว ซึ่งบ่งชี้ถึงข้อมูล ไม่ว่าจะป็นสถิติ ความรู้ ตัวเลข ฯลฯ เรียกว่าเป็นการย่อข้อมูลเพื่อให้ประมวลผลได้ง่าย ซึ่งเหมาะสำหรับผู้คนในยุคไอที ที่ต้องการเข้าถึงข้อมูลซับซ้อนมหาศาลในเวลาอันสั้น และในปัจจุบันกำลังเป็นที่นิยมในโลกของ Social Network เพราะด้วยแผนภาพสวยๆนี้ สามารถทำให้คนทั้ๆไปสามารถเข้าถึงและเข้าใจ ข้อมูลปริมาณ มากๆ ในเวลาเพียงไม่กี่นาทีเท่านั้น ด้วยข้อมูลที่ถูกคัดกรองมาเป็นอย่างดี ทำให้ผู้อ่านเข้าใจได้ง่าย เป็นวิธีการนำเสนอข้อมูลเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งเราสามารถหยิบยกเรื่องราวเล็กๆ ไปจนถึงเรื่องราวใหญ่โตมา นำเสนอ ในมุมมองที่แปลกตา ทันสมัย ทันต่อเหตุการณ์ในโลกปัจจุบัน

ในยุคปัจจุบัน ซึ่งเป็นยุคสมัยแห่งความเร่งรีบ แม้ว่าผู้คนจะผันถึงชีวิตแบบที่เรียบง่ายมากมาย แต่ ในชีวิตและความเป็นจริง ผู้คนทั่วไปรวมถึงสังคมนั้น ต่างก็มีความรีบเร่งและเต็มไปด้วยการแข่งขัน ความ กดดัน และความเครียด ไม่ว่าจะ เรื่องเล็กๆ ไปสู่อะไรที่ใหญ่ๆ และเป็นที่มาและสาเหตุของโรค โรคซึ่งผู้คน มองข้ามและคิดว่าไม่เป็นไร โรคที่เป็นภัยเงียบแต่มีความรุนแรงถึงกับเสียชีวิต นั่นคือ โรคซึมเศร้า ซึ่งเป็นภัย เงียบของสุขภาพที่สามารถเป็นได้ทุกราย และหากไม่ได้รับการแก้ไขจะมีผลกระทบรุนแรงจนไม่สามารถ ทำงานหรือเรียนหนังสือได้ ซึ่งจะกลายเป็นภาวะการดูแลรักษาอันดับ 1 ของทั่วโลกในอีก 15 ปีข้างหน้า หรือในพ.ศ.2573 ซึ่งผู้ป่วยในประเทศไทยมีจำนวนมาก แต่ส่วนใหญ่ไม่กล้าที่จะเข้ารับบริการการรักษาที่ ถูกต้อง และยังมองว่าการพบจิตแพทย์นั้นไม่จำเป็น ทำให้ในอนาคตอาจมีผู้ป่วยเพิ่มสูงขึ้นอีก จึงจำเป็น อย่งยิ่งที่จะต้องให้ความสำคัญและตระหนักถึงภัยร้ายของโรคนี้

ดังนั้น จึงจัดทำโครงการการออกแบบเลขศิลป์เคลื่อนไหวเพื่อให้ความรู้เรื่องโรคซึมเศร้าสำหรับ วัยรุ่นอายุ 15 – 20 ปี เพื่อให้มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า ทั้งเรื่องอาการ การป้องกัน และ หนทางเข้ารับการรักษา เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายและบุคคลทั่วไปตระหนักได้ถึงภัยเงียบนี้กันอย่างแพร่หลาย อีกทั้งเพื่อเรียนรู้การออกแบบเลขศิลป์เคลื่อนไหวให้มีความน่าสนใจและสามารถให้ความรู้ได้อย่าง ครบถ้วน

1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษากระบวนการออกแบบเลขศิลป์เคลื่อนไหวให้มีความน่าสนใจและกระชับ
2. เพื่อศึกษาเรื่องโรคซึมเศร้า

3. เพื่อศึกษาและออกแบบเลนศิลป์เคลื่อนไหวให้เหมาะกับบุคคลอายุ 15 – 20 ปี

1.3 ขอบเขตของงานวิจัย

ขอบเขตของประชากรกลุ่มเป้าหมาย

- กลุ่มเป้าหมาย วัยรุ่น อายุ 15 – 20 ปี
- กลุ่มบุคคลทั่วไป

ขอบเขตของผลงานออกแบบสร้างสรรค์

- วีดีโออินโฟโมชันกราฟิกเพื่อให้ความรู้เรื่องโรคซึมเศร้า 6 นาที
- โปสเตอร์ขนาด A3 จำนวน 1 แผ่น
- สติกเกอร์ตัวละคร

1.4 วิธีการศึกษาและขั้นตอนการดำเนินงาน

1. ศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า
2. ศึกษากลุ่มเป้าหมาย
3. สร้างแนวความคิดและสรุปเพื่อนำไปใช้กับผลงาน
4. พัฒนาแบบงาน
5. ผลิตผลงาน

ขั้นตอนการดำเนินงาน ภาคเรียนที่ 1

วัน/เดือน/ปี	รายการ	การส่งงาน
20/08/58	สอบโครงร่าง ครั้งที่ 1	
26/08/58	ปรึกษารายละเอียดงาน	พบอาจารย์ที่ปรึกษา
03/09/58	ข้อมูลบทที่ 2	ส่งงานอาจารย์ที่ปรึกษา
10/09/58	ข้อมูลบทที่ 3	ส่งงานอาจารย์ที่ปรึกษา
17/09/58	สอบประเมินผลงานครั้งที่ 1	
24/09/58	บทคว่ำๆ	ส่งงานอาจารย์ที่ปรึกษา
01/10/58	ปรับปรุงแก้ไขบท , สเก็ตแบบร่าง	ส่งงานอาจารย์ที่ปรึกษา
08/10/58	ปรับปรุงแก้ไขแบบร่าง	ส่งงานอาจารย์ที่ปรึกษา
15/10/58	เขียนสตอรี่บอร์ด	ส่งงานอาจารย์ที่ปรึกษา
22/10/58	สอบประเมินผลงานครั้งที่ 2	

29/10/58	ปรับปรุงแก้ไขสตอรี่บอร์ด	ส่งงานอาจารย์ที่ปรึกษา
05/11/58	พัฒนาสเก็ตและสตอรี่บอร์ด	ส่งงานอาจารย์ที่ปรึกษา
12/11/58	พัฒนาสเก็ตและสตอรี่บอร์ด	ส่งงานอาจารย์ที่ปรึกษา
19/11/58	ส่งข้อมูลทั้งหมดและสตอรี่บอร์ดสมบูรณ์	ส่งงานอาจารย์ที่ปรึกษา
26/11/58	สอบประเมินผลงานครั้งที่ 3	

ขั้นตอนการดำเนินงาน ภาคเรียนที่ 2

วัน/เดือน/ปี	รายการ	การส่งงาน
5-10/01/59	เสียงพากย์และเสียงประกอบทั้งหมด	
11-16/01/59	ทำรูปเล่มบทที่ 1-4	
17/01/59	เข้าพบอาจารย์ที่ปรึกษา	ส่งงานอาจารย์ที่ปรึกษา
19/01/59	สอบประเมินผลครั้งที่ 1	
22/01/59	แก้ไขเสียงพากย์ แก้ไขภาพประกอบ	
24/01/59	ทำวิดีโอ 30% / โปสเตอร์	
13/02/59	เข้าพบอาจารย์ที่ปรึกษา	ส่งงานอาจารย์ที่ปรึกษา
16/02/59	สอบประเมินผลครั้งที่ 2	
17/02/59	ทำวิดีโอ 80%	
15/03/59	แก้ไขโปสเตอร์ / ทำวิดีโอ 100%	
22/03/59	เข้าพบอาจารย์ที่ปรึกษา	ส่งงานอาจารย์ที่ปรึกษา
26-27/03/59	สอบประเมินผลงานครั้งที่ 3	
25-27/04/59	Pre Exhibition	
12-15/05/59	จัดแสดงผลงาน Exhibition ที่เซนท์รัลพิชญ์โลก	
16/05/59	ส่งรูปเล่มสมบูรณ์	

1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ

- เลขศิลป์เคลื่อนไหว คือ การนำข้อมูลเชิงสถิติ ความรู้ ตัวเลข มาย่อข้อมูลเพื่อให้ประมวลผลได้ง่าย ด้วยการสร้างสรรค์ จนกลายเป็นข้อมูลเชิงเคลื่อนไหว ที่สามารถจะเข้าใจและจดจำได้ง่ายในเวลาเพียงไม่กี่นาที

1.6 โชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงการออกแบบ เลขศิลป์เคลื่อนไหว เพื่อให้มีความน่าสนใจ
2. ทำให้ตระหนักถึงความอันตรายของโรคซึมเศร้า และวิธีการเข้ารับรักษาที่ถูกต้อง



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ข้อมูลในการศึกษาค้นคว้า

1. ข้อมูลเกี่ยวกับงานวิจัย
2. ข้อมูลเกี่ยวกับทฤษฎีการออกแบบ
3. ข้อมูลพฤติกรรมกลุ่มเป้าหมายของงานวิจัย
4. กรณีศึกษา

2.1 ข้อมูลเกี่ยวกับงานวิจัย

2.1.1 โรคซึมเศร้า (Major depressive disorder)

โรคซึมเศร้า เป็นการป่วยทั้งร่างกาย จิตใจ และความคิด เป็นโรคที่ทำให้เกิดการป่วยทางอารมณ์ มีอารมณ์หดหู่ ไม่แจ่มใส ไม่อยากสนใจสิ่งต่าง ๆ ไม่อยากทำกิจกรรมที่ปกติเคยชอบทำ กินอะไรไม่อร่อย แม้แต่ของที่เคยชอบ เกิดภาวะซึมเศร้าขึ้น ชื่อโรคนี้ที่เป็นทางการในภาษาอังกฤษเรียกว่า Major depressive disorder โดยสมาคมจิตเวชศาสตร์สหรัฐอเมริกาเป็นผู้กำหนดขึ้นมาเพื่ออธิบายกลุ่มอาการของโรคนี้ นายแพทย์ มาโนช หล่อตระกูล โรงพยาบาลรามธิบดี กล่าวว่า บางครั้งอารมณ์เศร้าที่เกิดขึ้นนั้นเป็นอยู่นาน ๆ โดยไม่มีท่าว่าจะดีขึ้น เป็นรุนแรง มีอาการต่าง ๆ ติดตามมา นอนหลับ ๆ ตื่น ๆ เบื่ออาหารทุกอย่าง น้ำหนักลด หมดความสนใจต่อโลกภายนอก ไม่อยากมีชีวิตอยู่ ซึ่งเข้าข่ายการเป็นโรคซึมเศร้า

ทางการแพทย์จัดว่าเป็นภาวะผิดปกติซึ่งส่งผลกระทบต่อครอบครัวของผู้ป่วย ชีวิตการเรียน การทำงาน พฤติกรรมการนอนและการกิน รวมทั้งสุขภาพโดยทั่ว ๆ ไป ในสหรัฐอเมริกา มีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่ฆ่าตัวตาย มากถึงร้อยละ 70

จาก นิตยสาร ชีวจิต ฉบับที่ 322 ปีที่ 14 หน้า 68 1 มีนาคม 2555 เรื่อง กำจัดโรคซึมเศร้า กับคนทำงาน กล่าวถึงสถิติของ สำนักโรคบาดวิทยา โดยกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข พบว่าประชากรไทยทั่วประเทศป่วยเป็นโรคซึมเศร้าถึงประมาณ ร้อยละ 3.4 นายแพทย์ กิตต์กวี โพธิ์โน ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิต ที่ 13 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข กล่าวถึงจำนวนผู้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าในปัจจุบัน เมื่อคำนวณตามสถิติดังกล่าว พบว่า ขณะนี้มีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าถึง 2,000,000 คน และในจำนวนนี้มีอาการเรื้อรังถึงประมาณ 600,000 คน นับเป็นจำนวนไม่น้อยเลย และผู้ป่วยส่วนใหญ่นั้นเป็น เพศหญิง ที่อยู่ในวัยทำงาน ซึ่งเป็นวัยที่กำลังเปี่ยมไปด้วยพลังกำลังและไฟแรงแห่งการสร้างสรรค์ การทำงาน กลายเป็นการมีชีวิตอยู่อย่างเศร้าหมอง สูญสิ้นความหวัง หดหู่ท้อถอย หมดกำลังใจ (อ้างอิง : สุนทร ตรีรัตน์, 2555)

<http://edtech.ipst.ac.th/index.php/2011-07-29-04-02-00/2011-08-09-07-27-38/19-2011-08-09-06-29-18/783-2012-12-31-09-31-05.html>

สธ. เผยโรคซึมเศร้า ภัยเงียบคุกคามสุขภาพ คาดจะกลายเป็นปัญหาอันดับ 1 ของโลกในอีก 18 ปีข้างหน้า เดือนมีสิทธิ์ป่วยทุกวัย ระบุคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปป่วยแล้วกว่า 1.5 ล้านคน แต่เข้าถึงการรักษาน้อยเพียง 1 ใน 4 เพราะขาดความรู้ความเข้าใจ คาดแนวโน้มมีเพิ่มจาก 5 กลุ่มเสี่ยง ซึ่งโรคนี้เสี่ยงฆ่าตัวตายจบชีวิตสำเร็จสูงกว่าคนทั่วไป 20 เท่าตัว พร้อมแนะให้ประชาชนออกกำลังกาย ป้องกันได้

เมื่อวันที่ 10 ตุลาคม ที่ จังหวัดนครราชสีมา นายแพทย์สุรวิทย์ คนสมบูรณ์ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข พร้อมด้วยนายแพทย์คำรณ ไชยศิริ ผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข และคณะลงพื้นที่ตรวจเยี่ยมระบบบริการดูแลปัญหาสุขภาพจิตประชาชนของโรงพยาบาลปักธงชัย อ.ปักธงชัย และได้เยี่ยมชมการบำบัดรักษาผู้ป่วยโรคทางกายและทางจิตด้วยดนตรีบำบัด ของโรงพยาบาลครบุรี อ.ครบุรี เพื่อใช้รักษาการเจ็บป่วยทางกายและโรคทางจิต เช่นโรคซึมเศร้า ความผิดปกติทางอารมณ์ ทำให้การไหลเวียนโลหิตในร่างกายดี ผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความวิตกกังวล สร้างสมาธิ ร่วมกับการรักษาด้วยยา ส่งผลให้การรักษาได้ผลดียิ่งขึ้น

นายแพทย์สุรวิทย์กล่าวว่า วันที่ 10 ตุลาคม ทุกปี องค์การอนามัยโลกกำหนดให้เป็นวันสุขภาพจิตโลก (world mental health day) ในปีนี้เน้นเรื่อง"ภาวะซึมเศร้า: วิกฤตโลก" (depression: a global crisis) เรียกร้องให้ประเทศสมาชิกทั่วโลกเร่งรณรงค์ป้องกันแก้ไขปัญหาโรคซึมเศร้า ซึ่งเป็นภัยเงียบของสุขภาพ เป็นได้ทุกวัย หากไม่ได้รับการแก้ไขจะมีผลกระทบรุนแรง ทำงานหรือเรียนหนังสือไม่ได้ กลายเป็นภาวะการดูแลรักษาอันดับ 1 ของทั่วโลกในอีก 18 ปีข้างหน้า หรือในพ.ศ.2573 ล่าสุดนี้ทั่วโลกมีผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามากกว่า 350 ล้านคน ผู้หญิงป่วยมากกว่าผู้ชาย ในจำนวนนี้เข้าถึงบริการรักษาเพียง 1 ใน 10 ส่วนในไทย จากข้อมูลของศูนย์โรคซึมเศร้าไทย กรมสุขภาพจิต รายงานว่าขณะนี้คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า 1.5 ล้านคน หรือประมาณร้อยละ 2 ของประชากรทั้งหมด สังคมไทยยังให้ความสำคัญโรคนี้น้อย ส่วนใหญ่เข้าใจว่าผู้ป่วยโรคนี้เป็นคนบ้า และจากข้อมูลการให้บริการของสถานบริการสาธารณสุขทั่วประเทศ ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า 100 คนเข้าถึงบริการได้รับการวินิจฉัยและรักษา 28 คนเท่านั้น

นายแพทย์สุรวิทย์กล่าวต่อว่า จากการศึกษาพบว่า โรคซึมเศร้าเป็นสาเหตุถึงร้อยละ 70 ที่ทำให้คนไทยเสียชีวิตก่อนวัยอันควร และต้องทรมานในภาวะไร้สมรรถภาพมากเป็นอันดับ 3 ในหญิงไทย รองจากโรคเบาหวานและโรคหลอดเลือดสมอง ผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้ารุนแรงจะจบชีวิตด้วยการฆ่าตัวตายสำเร็จสูงกว่าคนทั่วไปถึง 20 เท่า

"ในการป้องกันแก้ไขและลดความสูญเสียจากโรคซึมเศร้า ในปี 2556 นี้ กระทรวงสาธารณสุขจะ เน้นนโยบายบริการเชิงรุก 3 มาตรการหลักได้แก่ 1.ให้กรมสุขภาพจิตเร่งรณรงค์ให้ความรู้ความเข้าใจที่ ถูกต้องเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า ว่าโรคซึมเศร้าไม่ใช่บ้าและรักษาหาย 2.ขยายบริการการรักษาโรคนี้ลงใน โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไปทุกแห่ง ซึ่งโรคนี้รักษาได้ง่ายๆด้วยยาเพียงเม็ดเดียว กินวันละครั้ง ส่วนใหญ่อาการจะดีขึ้นภายใน 1 เดือน และต้องกินยาติดต่อกันนาน 6 เดือน จะสามารถป้องกันการกลับ ซ้ำได้ดีมาก และ3.กระตุ้นให้ประชาชนออกกำลังกายชนิดที่ต้องออกแรงและมีเหงื่อ เช่นวิ่ง ปั่นจักรยาน อย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากจะทำให้สมองหลั่งสารต้านเศร้า ซึ่งมีชื่อว่าเ็นดอร์ฟิน (endorphine) ทำให้มี ความสุข รู้สึกสบายคลายความเครียดกังวลได้ดี" นายแพทย์สุรวิทย์กล่าว

ด้านนายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า ขณะนี้กรมสุขภาพจิต ได้จัดระบบ เฝ้าระวังโรคซึมเศร้าระดับจังหวัด โดยอบรมแพทย์ พยาบาลวิชาชีพกว่า 5,000 คน และอบรมอาสาสมัคร สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เร่งค้นหาผู้ที่มีแนวโน้มป่วยเป็นโรคซึมเศร้าใน 5 กลุ่มเสี่ยง ได้แก่ 1.ผู้ป่วยโรค ทางกายเรื้อรัง เช่น เบาหวาน มะเร็ง ไตวาย โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมอง 2.ผู้สูงอายุ 3. หญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด 4.ผู้ติดสุราและสารเสพติด 5.ผู้สูญเสียทรัพย์สินจำนวนมากหรือสูญเสีย คนรัก ทั้งในภาวะปกติทั่วไปและประสบอุบัติเหตุต่างๆเช่นน้ำท่วม เป็นต้น โดยการคัดกรองหาผู้ที่มีความ เศร้าในชุมชนต่างๆ และโรงพยาบาลทุกแห่ง เพื่อนำผู้ป่วยเข้าสู่การดูแลรักษาอย่างต่อเนื่องโดยการรักษา ด้วยยาหรือจิตบำบัด ดังเป้าจะเพิ่มการเข้าถึงบริการของผู้ที่มีปัญหาให้ได้ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 70 ซึ่งจะช่วย ให้สามารถป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายได้ด้วย

นายแพทย์วชิระกล่าวต่อว่า โรคซึมเศร้าเป็นโรคทางจิตเวชที่พบมากที่สุด เป็นโรคของสมอง เกิด จากความบกพร่องของสารสื่อประสาท ส่งผลให้มีภาวะผิดปกติทั้งร่างกายและจิตใจ อาการที่เป็น สัญญาณของโรคซึมเศร้า ได้แก่ มีอารมณ์เศร้า ห่อเหี่ยว หดหู่ สิ้นหวังอย่างรุนแรง อาการเกิดตลอดวัน ทำ อะไรก็ไม่เพลิดเพลิน ติดต่อกันอย่างน้อย 2 สัปดาห์ ร่วมกับอาการเบื่อหน่าย หมดความสนใจในงาน การ เรียนหรือกิจกรรมที่ทำอย่างมาก หากพบผู้ใกล้ชิดมีอาการเหล่านี้ต้องพาไปพบจิตแพทย์ ไม่ควรเก็บปัญหา ไว้คนเดียว ควรระบายปัญหาออก เช่นปรึกษาผู้ที่ไว้วางใจที่สุดเพื่อหาทางออก ช่วยกันดูแลสมาชิกใน ครอบครัวสอบถามทุกข์สุข ทำกิจกรรม เช่น ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที จะ สามารถคลี่คลายปัญหาสุขภาพจิตได้ดีมาก โดยร่างกายจะหลั่งสารเ็นดอร์ฟิน (endorphine) ซึ่งเป็นสาร แห่งความสุข ทำให้อ่อนหลับสนิททุกวัน และที่สำคัญไม่ควรใช้สารเสพติดหรือดื่มสุราดับทุกข์ เนื่องจากจะ ทำให้เกิดการเสพติด นอกจากนี้สามารถโทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323 และ 1667 ตลอด 24 ชั่วโมง (อ้างอิง : กระทรวงสาธารณสุข,2555) <http://www.thaihealth.or.th/>

ศธ. เผย ปัจจุบันมีผู้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า สูงถึง 1.5 ล้านคน และมีจำนวนน้อยมากที่เข้ารับ การ รักษา เนื่องจากผู้ป่วยมีอคติกับโรคดังกล่าว และคิดว่าเป็นเรื่องน่าอับอาย จึงไม่ยอมไปพบจิตแพทย์

นำไปสู่สาเหตุของการฆ่าตัวตายในลำดับต้นๆ ทั้งนี้หากพบว่าตัวเองกำลังป่วย หรือมีภาวะโรคซึมเศร้า สามารถเข้ารับคำปรึกษากับจิตแพทย์ หรือโทรสายด่วน 1323 ได้ 24 ชม.

นายแพทย์ณรงค์ สหเมธาพัฒน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข เผย ขณะนี้ประเทศไทยมีผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้าประมาณ 1.5 ล้านคน เป็นหญิงมากกว่าชาย 2 เท่าตัว แต่มีอัตราการเข้าถึงบริการ น้อยเพียงร้อยละ 29 ของผู้ป่วย เหตุเพราะประชาชนไม่ตระหนักว่าป่วย และยังมีอคติไม่ยอมพบ จิตแพทย์ เพราะกลัวคนรอบข้างว่าเป็นบ้า เผยโรคนี้ไม่ใช่โรคที่น่าอับอาย มียารักษาหาย

ผลการศึกษาในหลายประเทศพบว่า โรคนี้มีโอกาสเกิดในช่วงชีวิตหนึ่งของคนระหว่างร้อยละ 0.9- 13 ในส่วนของไทยคาดว่าประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าประมาณ 1.5 ล้านคน เป็นหญิงมากกว่าชาย 2 เท่าตัว พบใน กทม.มากที่สุดอัตราป่วยร้อยละ 5 ขณะที่ต่างจังหวัดมี ประมาณร้อยละ 2.3-2.7 ทำให้คนไทยเสียชีวิตก่อนวัยอันควรจากการฆ่าตัวตาย

ขอแนะนำประชาชนหากรู้สึกไม่สบายใจ วิตกกังวล นอนไม่หลับ รู้สึกหดหู่ท้อแท้ เบื่อไม่อยากพูดคุย กับใคร ไม่อยากทำอะไร ใจลอย ไม่มีสมาธิ เศร้า อย่าปล่อยให้ปัญหาเกิดต่อเนื่อง ขอให้พูดคุย ระบายความรู้สึกกับคนใกล้ชิด ก็จะช่วยให้ปัญหานักเป็นเบา เพราะปัญหาทุกเรื่องมีทางแก้ไข หากทางออกได้ หรือไปพบแพทย์หรือพยาบาลที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน หรือโทรปรึกษาทางสายด่วน 1323 ซึ่งจะมีพยาบาลจิตเวชและนักจิตวิทยาให้คำปรึกษา โดยสามารถรับคำปรึกษาได้ตลอด 24 ชม. (อ้างอิง : กระทรวงสาธารณสุข,2558) <http://www.thaihealth.or.th/>

2.1.2 ปัจจัยและสาเหตุการเกิดโรคซึมเศร้า

มีปัจจัยหลายอย่างที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคซึมเศร้า ได้แก่

- พันธุกรรม ผู้ที่มีประวัติคนในครอบครัว เช่น พ่อแม่ พี่น้อง ป่วยด้วยโรคซึมเศร้าจะมีโอกาสเป็นโรคนี้มากกว่าผู้ที่ไม่ใช่ประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคซึมเศร้าในครอบครัว

- เกิดการเปลี่ยนแปลงการทำงานของสมองหรือสารเคมีในสมองการเปลี่ยนแปลงของสมดุลของสารเคมี ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทในสมอง สารสื่อประสาทบางชนิดทำให้เกิดอารมณ์ซึมเศร้า ซึ่งหากมีมากเกินไปทำให้มีอาการเศร้ามากกว่าปกติ

- ผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย ขาดความมั่นใจในตัวเอง การคิดในแง่ลบจะเหนี่ยวนำให้เกิดอารมณ์ในด้านลบตามมา

- โรคทางกายก็สามารถทำให้เกิดโรคซึมเศร้า เช่นโรคหัวใจ อัมพาต ซึ่งอาจเกิดจากยาที่รับประทาน หรือสภาวะที่ได้รับความเจ็บป่วยจากโรค

- มีการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนในเลือด เช่นวัยทอง หรือหลังคลอดก็สามารถทำให้เกิดอาการซึมเศร้า

- ความเครียด เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ปัญหาการเงินทอง ปัญหาเรื่องการทำงาน ปัญหาในครอบครัว

- ผู้ที่เก็บกดไม่สามารถแสดงอารมณ์ออกมา เช่น ตีใจ เสียใจ รวมถึงอารมณ์โกรธ

- ผู้ที่ขาดทักษะการช่วยเหลือตนเอง หรือไร้สมรรถภาพ ต้องพึ่งพาผู้อื่น

(อ้างอิง : สุนทร ตรีนันทวัน,2555) <http://edtech.ipst.ac.th/index.php/2011-07-29-04-02-00/2011-08-09-07-27-38/19-2011-08-09-06-29-18/783-2012-12-31-09-31-05.html>



ภาพที่ 1 ไรคซิมเศร่า

ที่มา : blog.eduzones.com

2.1.3 อาการของโรคซึมเศร้า

แบบทดสอบภาวะซึมเศร้า (ใบพิมพ์ 2457)
Download แบบทดสอบ Zip Files | PDF Files | แบบพิมพ์ฉบับอื่น

คำชี้แจง: คำตอบคือไม่ใช่: คำที่ประสมการหรือ แทนในวง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ได้หมดตัวหรือทำ การและประเพณีทุกการที่ อาจเกิดความวิตกกังวลและความรู้สึกอ่อนแออยู่ในระดับใด

การแปลผล : คะแนน 17 ตั้งแต่ 6 ข้อขึ้นไป หมายถึง มีภาวะซึมเศร้า การได้รับบริการปรึกษาจากจิตเวชชุมชน หรือพบแพทย์ที่โรงพยาบาล และศึกษาขอความช่วยเหลือทางการแพทย์จากคุณผู้ไปรับ

เว็บไซต์แบบทดสอบเพื่อประเมินภาวะซึมเศร้า: กรุณารอค่ารวมร้อยละ ได้ทราบเกี่ยวกับเครื่องมือที่ถูกประเมินมากใกล้ และผลของค่าเฉลี่ยที่เป็นประโยชน์กับท่านเรื่องสุขภาพจิต

ชื่อ (กรุณากรอก)

ชื่อในครัวเรือน (กรุณากรอก)

อาชีพ (กรุณากรอก)

เพศ (กรุณากรอก)

สถานภาพสมรส (กรุณากรอก)

1 ผู้รู้สึกโศกเศร้าจนเกินไปใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	ใช่	ไม่ใช่
2 ผู้รู้สึกหงุดหงิดตลอดเวลา	ใช่	ไม่ใช่
3 ผู้รู้สึกว่าอยากทำอะไรก็ตาม	ใช่	ไม่ใช่
4 ผู้รู้สึกไม่มีสมาธิในการทำงานหรือเรียนหนังสือ	ใช่	ไม่ใช่
5 ผู้รู้สึกว่าทำอะไรก็ตามแล้วไม่มีความสุข	ใช่	ไม่ใช่
6 ผู้รู้สึกหงุดหงิดง่ายเป็นพิเศษ	ใช่	ไม่ใช่
7 ผู้รู้สึกว่านอนหลับไม่เพียงพอหรือหลับมากเกินไป	ใช่	ไม่ใช่
8 ผู้รู้สึกว่าอยากกินอาหารมากเกินไป	ใช่	ไม่ใช่
9 ผู้รู้สึกว่าอยากกินอาหารน้อยเกินไป	ใช่	ไม่ใช่
10 ผู้รู้สึกว่าอยากฆ่าตัวตาย	ใช่	ไม่ใช่
11 ผู้รู้สึกว่าอยากฆ่าตัวตาย	ใช่	ไม่ใช่
12 ผู้รู้สึกว่าอยากฆ่าตัวตาย	ใช่	ไม่ใช่
13 ผู้รู้สึกว่าอยากฆ่าตัวตาย	ใช่	ไม่ใช่
14 ผู้รู้สึกว่าอยากฆ่าตัวตาย	ใช่	ไม่ใช่
15 ผู้รู้สึกว่าอยากฆ่าตัวตาย	ใช่	ไม่ใช่

สงวนลิขสิทธิ์
 แหล่งข่าว: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (Department of Mental Health, Ministry of Public Health)

ภาพที่ 2 สาเหตุของโรคซึมเศร้า

ที่มา : <http://www.dmh.go.th/test/depress/asheet.asp?qid=1>

ในเมื่ออารมณ์ซึมเศร้าเป็นอารมณ์ใคร ๆ ก็มีกันได้ แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่าเรากำลังมีอาการนี้มากเกินไปจนเสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้าแล้ว ง่าย ๆ เพียงท่านเพียงสังเกตว่าตนเองหรือคนรอบข้างว่ามีความคิดหรือความรู้สึกตรงกับข้อใดบ้างในช่วง 2-3 สัปดาห์ที่ผ่านมา

- จิตใจหม่นหมอง เกือบตลอดทั้งวัน
- รู้สึกเป็นทุกข์จนอยากร้องไห้
- รู้สึกหมดอาลัยตายอยาก
- รู้สึกไม่มีความสุข กับสิ่งที่เคยชอบหรือเคยทำ
- รู้สึกผิดหวังในตนเอง และโทษตนเองในสิ่งที่เกิดขึ้น
- รู้สึกสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง
- รู้สึกอยากอยู่คนเดียว ไม่อยากสูงส่งกับคนอื่น

- รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า
- หลงลืมง่าย
- คิดอะไรไม่ออก
- คิดอะไรได้ช้ากว่าปกติ
- รู้สึกอ่อนเพลียไม่มีแรง
- นอนหลับ ๆ ตื่น ๆ หลับไม่สนิท
- หากท่านตอบว่า ใช่หรือมี ตั้งแต่ 6 ข้อไป หมายถึงมีท่านมีแนวโน้มมีภาวะซึมเศร้า ควรปรึกษาแพทย์

(อ้างอิง : โรงพยาบาลปิยะเวท,ม.ป.ป) http://www.piyavate.com/article/frontend/article_detail/id/54

2.2 ข้อมูลเกี่ยวกับทฤษฎีการออกแบบ

2.2.1 การออกแบบอินโฟกราฟิก

อินโฟกราฟิก หมายถึง การนำข้อมูลหรือความรู้มาสรุปเป็นสารสนเทศ ในลักษณะของกราฟิกที่ออกแบบเป็นภาพนิ่งหรือภาพเคลื่อนไหว ดูแล้วเข้าใจง่ายในเวลารวดเร็วและชัดเจนสามารถสื่อให้ผู้ชมเข้าใจความหมายของข้อมูลทั้งหมดได้โดยไม่ต้องมีผู้นำเสนอมาช่วยขยายความเข้าใจอีก หรือเป็นการนำข้อมูลที่เข้าใจยากหรือข้อมูลที่เป็นตัวหนังสือจำนวนมากมานำเสนอในรูปแบบต่างๆ อย่างสร้างสรรค์ให้สามารถเล่าเรื่องได้ด้วยตัวเอง

องค์ประกอบที่สำคัญ คือหัวข้อที่น่าสนใจภาพและเสียง ซึ่งจะต้องรวบรวมข้อมูลต่างๆ ให้เพียงพอ แล้วนำมาสรุป วิเคราะห์ เรียบเรียงแสดงออกมาเป็นภาพจึงจะดึงดูดความสนใจได้ดี ช่วยลดเวลาในการอธิบายเพิ่มเติม กราฟิกที่ใช้อาจเป็นภาพลายเส้น สัญลักษณ์ กราฟ แผนภูมิ ไดอะแกรม ตาราง แผนที่ ฯลฯ จัดทำให้มีความสวยงาม น่าสนใจ เข้าใจง่าย สามารถจดจำได้นานทำให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพมากขึ้น

2.2.2 หลักการออกแบบอินโฟกราฟิก แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

- ด้านข้อมูล

ข้อมูลที่จะนำเสนอต้องมีความหมาย มีความน่าสนใจ เรื่องราวเปิดเผยเป็นจริงมีความถูกต้อง

- ด้านการออกแบบ

การออกแบบต้องมีรูปแบบ แบบแผน โครงสร้าง หน้าที่การทำงานและความสวยงาม โดยต้องออกแบบให้เข้าใจง่าย ใช้งานง่าย และใช้ได้จริง

2.2.3 การสร้างอินโฟกราฟิกให้ดึงดูดความสนใจ

ข้อมูลสารสนเทศสามารถนำมาจัดทำให้สวยงามและมีประโยชน์ หากมีการนำเสนอที่ดีที่ผ่านมาข้อมูลสารสนเทศจำนวนมากถูกนำมาจัดกลุ่มทำให้ไม่น่าสนใจการจัดทำข้อมูลให้เป็นภาพกราฟิกจึงเป็นที่นิยมในปัจจุบัน อินโฟกราฟิกเป็นการออกแบบให้เป็นภาพที่ช่วยอธิบายข้อมูลที่ซับซ้อนให้เข้าใจง่าย

2.2.4 กระบวนการที่ดีในการออกแบบอินโฟกราฟิก

- การรวบรวมข้อมูล

คัดเลือกข้อมูลดิบที่รวบรวมมาแต่ที่ยังไม่เป็นระเบียบ โดยอาจใช้โปรแกรม Microsoft Excel เขียนแหล่งอ้างอิงที่มาของข้อมูลที่เป็นต้นฉบับ บันทึกภาพต่างๆ ที่เกี่ยวข้องจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย ไม่ควรแยกภาพหรือแผนภาพกับข้อมูลออกจากกัน

- การอ่านข้อมูลทั้งหมด

การอ่านข้อมูลเฉพาะจุดเน้นหรืออ่านอย่างผิวเผินให้ผ่านไปอย่างรวดเร็ว เพราะคิดว่าเสียเวลา จะทำให้ได้ข้อมูลไม่สมบูรณ์ข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องนั้นจะช่วยให้เรามองเห็นภาพรวมของประเด็นสำคัญ ผู้ออกแบบอินโฟกราฟิกต้องมีทักษะในการจัดการข้อมูล และแน่ใจว่าข้อมูลที่สำคัญไม่ถูกละเลยที่จะ มาสนับสนุนเรื่องราวที่ต้องการนำเสนอ

- การค้นหาวิธีการเล่าเรื่อง

การเล่าเรื่องการบรรยายการนำเสนอข้อมูลที่นำเสนอจะทำให้อินโฟกราฟิกน่าเบื่อเว้นแต่ว่าจะพบการนำเสนอเรื่องราวที่ดึงดูดความสนใจ โดยเริ่มที่จุดมุ่งหมายเดียวขยายความข้อมูลที่มีความซับซ้อน อธิบายกระบวนการเน้นที่แนวโน้มหรือสนับสนุนข้อโต้แย้งการค้นหาวิธีการเล่าเรื่องที่นำเสนออาจจะยากในระยะแรก ถ้าเราคุ้นเคยกับข้อมูลที่มีอยู่จะทำให้สามารถเล่าเรื่องราวได้ การใส่ใจกับเนื้อหาที่สำคัญที่จะช่วยให้การนำเสนอข้อมูลมีคุณค่า

- การระบุปัญหาและความต้องการ

หาเอกลักษณ์ ระบุชื่อ ชี้นำ แสดงตัว เมื่อได้ข้อมูลมาแล้วนำมาตรวจสอบความถูกต้อง อาจมีที่ไม่สนับสนุนหัวข้อหรือประเด็นที่เราต้องการนำเสนอ ควรจะมีการอภิปรายหาข้อสรุปที่แท้จริงระบุปัญหา และความต้องการผู้ชมต้องการข้อมูลที่มีการจัดการและมีการออกแบบที่ดี มิฉะนั้นจะกลายเป็นหลัก- ฐานที่ไม่ถูกต้องข้อมูลต้องถูกต้องและไม่ผิดพลาด ปรับปรุงข้อมูลและเรื่องราวให้มีเอกลักษณ์ตรงกับหัวข้อศึกษาบทวนหลายๆ ครั้งหาวิธีการนำเสนอข้อมูลอย่างถูกต้องและมีคุณค่า ซึ่งไม่ใช่เรื่องง่ายในการออกแบบให้ชนะใจผู้ชม นักออกแบบที่ดีต้องมีมุมมองและเห็นคุณค่าในรายละเอียดของข้อมูลที่มีความชัดเจน

- การจัดลำดับโครงสร้างข้อมูล (Creating a hierarchy)

การจัดลำดับชั้นของข้อมูลเป็นที่นิยมในการสรุปข้อมูลเป็นการนำผู้ชมให้มองเห็นภาพรวมตั้งแต่ต้นจนจบ เป็นวิธีการจัดการกับข้อมูลในการสร้างอินโฟกราฟิก การจัดรูปแบบข้อมูลตามลำดับนั้นจะส่งเสริมให้ผู้ชมเข้าถึงข้อมูลเป็นช่วงระยะของการเล่าเรื่อง ซึ่งกลายเป็นวิธีการที่แพร่หลายในการออกแบบอินโฟกราฟิก

- การออกแบบโครงสร้างข้อมูล

เมื่อพิจารณาตรวจสอบคัดเลือกข้อมูลอย่างละเอียดและจัดแบ่งข้อมูลเป็นลำดับชั้นและออกแบบโครงสร้างของข้อมูล ผู้ออกแบบควรทำความเข้าใจกับภาพหรือกราฟิกที่เป็นตัวแทนของข้อมูลที่สำคัญที่จัดไว้เป็นลำดับชั้นแล้ว นำไปให้ผู้ชมวิพากษ์วิจารณ์การออกแบบที่ผ่านการได้จากบุคคลในหลายมุมมองที่ให้ข้อเสนอแนะแตกต่าง จะเป็นข้อสรุปของการจัดทำโครงสร้างอินโฟกราฟิก

- การเลือกรูปแบบอินโฟกราฟิก

เมื่อสิ้นสุดการกำหนดภาพหรือกราฟิกที่เป็นตัวแทนของข้อมูล วิธีจัดการข้อมูลที่ดีที่สุดคือการนำเสนอข้อมูลด้วยแผนผัง กราฟต่างๆ เช่น กราฟแท่ง กราฟเส้น กราฟวงกลม ไดอะแกรม แผนผังเพื่อมาอธิบายกระบวนการทำงาน อาจนำแผนที่มาประกอบหรือบางทีการใช้ตัวเลขนำเสนอข้อมูลง่ายๆ อาจเป็นวิธีที่ดีที่สุด

- การกำหนดภาพให้ตรงกับหัวข้อ

การเลือกใช้ภาพในการทำให้อินโฟกราฟิกให้ดูดีมีสองแนวคิด คือ ใช้ข้อมูลดิบมาจัดทำเป็นกราฟหรือแผนผังให้นำสนใจใช้สี การพิมพ์และการจัดโครงสร้างในการออกแบบงานให้มีศิลปะและการใช้ลายเส้น วาดภาพหรือคำเปรียบเทียบ ไม่แสดงข้อมูลตัวเลขออกมาอย่างชัดเจนจะเห็นเป็นภาพแสดงแทนข้อมูลคล้ายกับกราฟหรือแผนผังเท่านั้น เราไม่ควรติดยึดกับวิธีการใดวิธีการหนึ่ง ควรผสมผสานวิธีการใช้กราฟ แผนผังและแผนผังตกแต่งองค์ประกอบด้วยการวาดลายเส้นหรือนำภาพที่เป็นตัวแทนของข้อมูลมาจัดวางซ้อนกันอาจเสริมด้วยข้อมูล สื่อ ตราสัญลักษณ์และเนื้อหาในการออกแบบให้ตรงกับหัวข้อ

- การตรวจสอบข้อมูลและทดลองใช้

เมื่อออกแบบอินโฟกราฟิกเสร็จแล้วเริ่มตรวจสอบข้อมูลอย่างละเอียด ผู้ชมจะดูทั้งข้อมูลและภาพที่เล่าเรื่องราว เพื่อให้แน่ใจว่าผลงานที่เสร็จแล้วมีคุณภาพตรงกับหัวข้อและเป้าหมาย ประเมินทั้งการออกแบบและจุดเน้นจนกระทั่งผลงานชัดเจนและเข้าใจง่าย ทดลองให้กลุ่มตัวอย่างชมผลงานและให้ข้อคิดเห็นว่าจะสามารถเข้าใจได้ง่ายหรือไม่ โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยเห็นข้อมูลมาก่อน ประเมินกลับไปกลับมาระหว่างผู้ชมและกลุ่มตัวอย่างจนกระทั่งลงตัวได้ข้อยุติ จึงนำเสนอเผยแพร่สู่สาธารณะ

- การแบ่งปันความรู้ในอินเทอร์เน็ต

อินโฟกราฟิกส่วนใหญ่เผยแพร่แบ่งปันในอินเทอร์เน็ตมีแพร่หลายเป็นที่นิยม เป็นการทดสอบผลงานข้อมูลที่มีลักษณะที่น่าสนใจจะถูกอ่านโดยบุคคลทั่วไป ข้อมูลที่ถูกตรวจสอบและพิจารณา

จากผู้เชี่ยวชาญ ชาญแล้วไม่ได้หมายความว่าเราจะเป็นผู้ค้นพบวิธีการเล่าเรื่องราวนั้น ถึงแม้ว่าผลงานจะเคยถูกเผยแพร่มาแล้ว การวิพากษ์วิจารณ์จากอินเทอร์เน็ตจะช่วยขยายข้อโต้แย้งและค้นพบวิธีการนำเสนอข้อมูลวิธีใหม่ได้ข้อคิดเห็นต่างๆ จะได้รับการปรับปรุงแก้ไขผลงานที่ถูกวิจารณ์จากผู้เชี่ยวชาญมาสู่เราเหมือนเป็นรางวัลในการทำงาน การออกแบบที่ถูกกรองอย่างเข้มข้นเป็นส่วนหนึ่งที่จะสะกดผู้ชม (อ้างอิง : การออกแบบอินโฟกราฟิก. (29 สิงหาคม 2556). การออกแบบอินโฟกราฟิก. สืบค้นเมื่อ 29 สิงหาคม 2558, จาก [http:// www.learningstudio.info/infographics-design/](http://www.learningstudio.info/infographics-design/))

2.2.5 โมชันกราฟิก

- ความหมายของโมชันกราฟิกหรือภาพเคลื่อนไหวกราฟิก

ภาพเคลื่อนไหวกราฟิก (Motion graphics) เป็นการผสมผสานระหว่างกราฟิกและการเคลื่อนไหว เช่น การหมุน ขยับซ้ายขวา มีการใช้เสียงบรรเลง เสียงดนตรีหรือเสียงพูดเพื่อให้ดูน่าสนใจ การสร้างภาพและศิลปะที่มีการเคลื่อนไหวในหลายมิติ โดยใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่อันได้แก่ คอมพิวเตอร์ ช่วยสร้างสรรค์งานให้เกิดขึ้น มักจะพบงานประเภทนี้ในภาพยนตร์หรือในรายการโทรทัศน์ กราฟิกเคลื่อนไหวโดยปกติมักจะแสดงผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์

ภาพเคลื่อนไหวกราฟิก (Motion graphics) คือการทำกราฟิกต่างๆ หลากรูปแบบมาผสมผสานเป็นภาพเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นการเชื่อมต่อระหว่างงาน Graphics Design กับ ภาพเคลื่อนไหวเข้าด้วยกัน

ภาพเคลื่อนไหวกราฟิก (Motion graphics) คืองานกราฟิกที่เคลื่อนไหวได้ โดยการนำมาจัดเรียงต่อกัน หรืออีกอย่างหนึ่งคือการผสมผสานกันระหว่างงานออกแบบกราฟิกกับการเคลื่อนไหวให้เกิดมาเป็นตัวงานที่น่าสนใจ

- ปัจจัยในการสร้างโมชันกราฟิก

- กำหนดเป้าหมายอย่างชัดเจนว่าจะทำเรื่องอะไร
- กำหนดกลุ่มเป้าหมายในการสร้างงานเพื่อจะได้ใช้ภาษาที่ถูกต้อง
- กำหนดใจความสำคัญ
- เนื้อหาต้องมีความน่าสนใจและทันสมัย เนื้อหาที่มีความกระชับ
- สืบหาข้อมูลให้มีความถูกต้อง ชัดเจน หาข้อมูลในหลายๆ ด้าน
- นำเสนอหัวเรื่องและตั้งชื่อเรื่องให้มีความน่าสนใจ
- ออกแบบกราฟิกให้น่าสนใจ เพื่อส่งเสริมข้อมูลให้ดูน่าสนใจมากขึ้น
- สรุปข้อมูลของเนื้อเรื่อง เพื่อให้ผู้ชมเข้าใจมากขึ้น

2.2.6 โปรแกรมในการใช้ออกแบบโมชันกราฟิก

โปรแกรม After Effect

โปรแกรม After Effect เป็นโปรแกรมสำหรับงานทางด้าน Video Compost หรืองานข้อณภาพ วีดีโอ รวมถึงงานทางด้านการตกแต่งหรือเพิ่มเติม Effect พิเศษให้กับภาพ โปรแกรม After Effect ก็คือโปรแกรม Photoshop เพียงเปลี่ยนจากการทำงานภาพนิ่งมาเป็นภาพเคลื่อนไหว ผู้ที่มีพื้นฐานทางด้านการใช้โปรแกรม Photoshop มาก่อน ก็จะสามารถใช้งานโปรแกรม After Effect ได้ง่ายมากขึ้น ซึ่งเป็นโปรแกรมยอดนิยมทางด้าน Motion Graphic ในธุรกิจการตัดต่อภาพยนตร์ งานโทรทัศน์ การสร้างโปรเจคต่างๆ การตัดต่องาน Motion Graphic เช่น การบันทึกเสียง การทำเสียงพากย์ การใส่ดนตรีประกอบ นอกจากนี้ยังมีเทคนิคพิเศษต่างๆ เช่นการทำตัวอักษรเคลื่อนไหว การข้อณภาพร่วมกับโปรแกรมยอดนิยมต่างๆ

After Effect เป็นโปรแกรมที่ใส่ Effect ให้กับภาพยนตร์ในขั้นตอนการตัดต่อ ไฟล์ที่นำเข้ามาใช้ในโปรแกรมนี้อาจได้เกือบทุกชนิดได้ทั้งภาพนิ่งและภาพเคลื่อนไหว ยิ่งถ้าเป็นการทำมาจากโปรแกรม 3D แล้วมาตัดต่อที่ After Effect จะทำให้งานสมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยจะสามารถนำไฟล์ทั้งหลายเหล่านี้มาใช้งานร่วมกัน เพื่อให้ได้งานที่เป็นภาพเคลื่อนไหวชิ้นใหม่ออกมาจากโปรแกรม After Effect

การทำงานของโปรแกรม After Effect นั้นเปรียบเทียบกับการทำงานภาพยนตร์คือการตัดต่อ เนื่องจากการทำงานของโปรแกรมจะทำงานในลักษณะที่เป็นการนำไฟล์ที่เตรียมไว้เรียบร้อยแล้วมาใช้ โดยไฟล์ที่จะนำมาเข้าโปรแกรม After Effect สามารถเป็นไฟล์ใดๆ ก็ได้แทบทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นไฟล์ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหวและไฟล์เสียง โดยที่สามารถนำไฟล์ทั้งหลายเหล่านี้มาใช้ร่วมกัน เพื่อให้ได้งานที่เป็นภาพเคลื่อนไหวชิ้นใหม่ออกมาจากโปรแกรม After Effect

Special Effect ที่ตระการตาต่างๆ ที่เห็นในภาพยนตร์ ฉากแอ็คชั่นและเหนือจินตนาการสะใจคนดูกับเทคนิคต่างๆ ที่ทำให้ภาพยนตร์นั้นดูสวยงามก็สามารถสร้างขึ้นด้วยโปรแกรม After Effect

Internet เว็บไซต์ต่างๆ ที่มีกรนำภาพกราฟิกเคลื่อนไหวมาใช้ ถ้าสังเกตดีๆ ก็จะได้เห็นว่าภาพเคลื่อนไหวที่เห็นกันนั้นแม้จะสร้างขึ้นมาด้วยโปรแกรม Multimedia ยอดนิยม แต่จะเห็นได้ว่าการนำกราฟิกเคลื่อนไหวมาสร้างขึ้นจากโปรแกรม Flash นั้นมาตกแต่งใส่ Effects ให้กับภาพกราฟิกเคลื่อนไหวนั้นๆ ด้วยโปรแกรม After Effect ซึ่งทำให้งานที่ดูธรรมดา กลับมาดูมีชีวิตชีวาและน่าสนใจอีกครั้ง

Animation ที่เห็นกันในฉากบางเรื่องนั้นสร้างด้วยโปรแกรม After Effect เช่นกัน

Presentation การนำเสนองานต่างๆ ที่เราต้องการทำให้ดูมีความน่าสนใจยิ่งขึ้นด้วยเทคนิค

ของการสร้างความสนใจด้วยภาพเคลื่อนไหว ก็สามารถทำได้โดยการสร้างภาพกราฟิกเคลื่อนไหวสวยๆ และ Effect ต่างๆ ดึงดูดให้ผู้คนสนใจกับสิ่งที่เราต้องการนำเสนอได้เป็นอย่างดี

โปรแกรม Flash

เป็นซอฟต์แวร์ที่ช่วยในการสร้างสื่อมัลติมีเดีย ภาพเคลื่อนไหว ภาพกราฟิกที่มีความคมชัด เนื่องจากเป็นกราฟิกแบบเวกเตอร์ (Vector) สามารถเล่นเสียงและวีดิโอแบบสตรีมได้ สามารถสร้างงานที่ตอบโต้กับผู้ใช้ มีฟังก์ชันสำหรับการเขียนโปรแกรม (Action Script) และยังทำงานในลักษณะ CGI ได้อีกด้วย

การเขียนโปรแกรมภาษาอื่นๆ สามารถใช้งานได้อย่างมากมาย โดยเฉพาะข้อดีของ Flash คือสามารถในการบีบอัดไฟล์ให้มีขนาดเล็กมีผลให้แสดงผลได้อย่างรวดเร็ว นอกจากนั้นยังแปลงไฟล์ไปอยู่ในฟอร์แมตอื่นได้หลากหลาย

Flash เป็นโปรแกรมที่มีความสามารถในการสร้างภาพเคลื่อนไหว ที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในปัจจุบัน เป็นผลิตภัณฑ์ของบริษัท Adobe ซึ่งได้พัฒนาปรับปรุงเครื่องมือต่างๆ ให้ใช้งานได้ง่าย สะดวก สามารถใช้ผลิตสื่อการสอนเชิงตอบโต้ เกมส์ แบบทดสอบ E-Book website งานกราฟิกและภาพเคลื่อนไหวหรือแม้แต่ภาพยนตร์การ์ตูนอนิเมชัน

Flash สามารถนำสื่อต่างๆ แทบทุกประเภทมาประยุกต์ใช้งานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยสามารถควบคุมการทำงานแบบพื้นฐาน จนไปถึงการเขียนคำสั่งควบคุมให้โปรแกรม Flash แสดงผลตามที่เราต้องการ โดยเห็นได้ชัดจากเว็บไซต์ในปัจจุบันจะนำ Flash เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการเพิ่มความน่าสนใจดูทันสมัย รวมทั้งจัดการด้านข้อมูลมัลติมีเดีย

(อ้างอิง : การออกแบบสื่อเคลื่อนไหว.(7 กุมภาพันธ์ 2554). โมชั่นกราฟิก. สืบค้นเมื่อ 29 สิงหาคม 2558. จาก www.aid.rmuti.ac.th/cdt/career/7-motion-graphic)

2.2.7 ภาพประกอบ

ภาพประกอบมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของมนุษย์มาช้านาน เป็นเครื่องบ่งชี้ถึงศิลปวัฒนธรรม ความเป็นไปของมนุษย์ มีความสำคัญต่อประวัติศาสตร์เกือบทุกด้าน เป็นเสมือนเทปบันทึกอดีต เป็นรากฐานของการสร้างงานอดีตสู่ปัจจุบัน ดังตัวอย่างการเขียนภาพประกอบผนังถ้ำ ตั้งแต่ยุคสมัยหิน ประวัติศาสตร์ของอียิปต์ กรีก โรมัน และอีกหลายชาติ ที่มีเรื่องราวให้คนรุ่นหลัง ได้เรียนรู้จากภาพประกอบเหล่านั้น ดังนั้นภาพประกอบคือตัวบอกคุณสมบัติ เล่าเรื่องสิ่งที่ต้องการชี้แนะ บอกเล่าให้รู้กระจ่าง ที่ผู้ดูแล้วสามารถรู้เรื่องเข้าใจกระจ่างชัดได้ในทันที เป็นสิ่งสำคัญโน้มน้าว ให้ผู้ดูเกิดความรู้สึกตอบสนอง บางกรณี ภาพประกอบจะให้ความเข้าใจได้ดีกว่าการพรรณนาตัวอักษร แต่เราไม่อาจสรุปได้ว่า ระหว่างตัวอักษรกับภาพประกอบ อะไรให้ความเข้าใจได้ชัดเจนกว่ากัน อย่างไรก็ตาม ผู้สร้างภาพประกอบ ต้องเป็นผู้มี

ความสามารถในการประมวลความรู้สึก ความจำ ความคิด อันเป็นจินตนาการจากคำบอกเล่าหรือความรู้สึกที่มองไม่เห็นเป็นรูปธรรมให้เห็นได้ ดังนั้นผู้สร้างภาพประกอบ จึงนับว่ามีความสำคัญระดับหนึ่ง

ในปัจจุบันภาพประกอบมีความสำคัญต่อการออกแบบโฆษณาและงานสิ่งพิมพ์ทุกชนิด การจัดองค์ประกอบของภาพและตัวอักษร จึงมีความหมายทั้งความงาม ความกลมกลืน และจิตวิทยาการรับรู้ของกลุ่มเป้าหมายเป็นสำคัญด้วย ระหว่างภาพประกอบกับตัวอักษรที่บรรยายในทางออกแบบนั้น สิ่งใดให้ความรู้สึก ความรู้ ความเข้าใจได้ดีกว่า อย่างไรก็ตามทั้งภาพและข้อความ เมื่อมาจัดรวมกันต้องส่งเสริมความสำคัญซึ่งกันและกัน ให้น่าเชื่อถือ น่าสนใจ

หน้าที่ของภาพประกอบกับงานออกแบบกราฟิก คือ

1. แสดงรูปร่างลักษณะสิ่งของ สินค้า หรือสิ่งต่างๆ ที่ต้องการให้เห็นเป็นรูปธรรม
2. เป็นสิ่งที่ชี้นำดึงดูดความสนใจให้ผู้พบเห็นเกิดความรู้สึกคล้อยตามพึงพอใจต้องการติดตามไป
3. ตกแต่งสิ่งพิมพ์ให้สวยงามเป็นที่พักสายตาเมื่อใช้ร่วมกับตัวอักษร

ดังนั้น การสร้างภาพประกอบจึงมีความสำคัญ ซึ่งผู้สร้างภาพประกอบต้องคำนึงถึงคุณภาพของผลสำเร็จ เมื่อนำไปใช้ด้วยทุกครั้ง สิ่งหนึ่งที่ผู้สร้างภาพประกอบควรคำนึงถึงคือ การนำวัสดุและเทคนิคต่างๆมาใช้ ซึ่งวัสดุและเทคนิคเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะช่วยให้ภาพมีคุณภาพดีและสวยงาม ภาพประกอบในปัจจุบันมีราคาไม่ต่างกับงานศิลปะ ยิ่งผู้สร้างงานมีพื้นฐานเรียนรู้ศิลปะโดยตรง ภาพประกอบจะยิ่งมีคุณค่า มีราคา เพราะงานคนทั่วไปไปเข้าใจได้ง่ายในทันทีที่เห็น มีเทคนิคสร้างสรรค์ ดึงดูดความสนใจ และมีคนจำนวนไม่น้อย ที่ชอบภาพประกอบที่มีเทคนิค ความคิดสร้างสรรค์ของผู้สร้างงาน ผสมกับการใช้วัสดุอย่างมีคุณภาพ นำภาพประกอบไปตกแต่งผ่านผนังบ้านตามรสนิยม

วัสดุและเทคนิคการสร้างภาพประกอบเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่ง วัสดุที่เป็นพื้นฐานสำหรับการวาดภาพ ได้แก่ดินสอที่ใช้ควรใช้เกรดดินสอที่แตกต่างกัน ไม่ใช่ใช้ดินสอแท่งเดียววาดภาพได้ทั้งหมด ทั้งนี้เกรดอ่อนแก่ของดินสอ ช่วยสร้างความกลมกลืนภายในภาพได้ดีกว่า การฝนหนักฝนเบาฝนน้ำหนักมือขณะวาดภาพ กระดาษที่ใช้กับดินสอดำ ดินสอสี ควรเป็นกระดาษสีขาวเกรดสูง การแรเงาประสานกลมกลืนมีส่วนทำให้ภาพนุ่มสบายตา วัสดุที่ใช้เราสามารถแบ่งตามคุณสมบัติคือ วัสดุประเภทแข็ง ได้แก่ ดินสอ ดินสอคาร์บอน ดินสอสี วัสดุเปียก ได้แก่ สีน้ำ สีน้ำมัน สีหมึก สีอะครีลิค สีโปสเตอร์ ซึ่งเทคนิคจะเปลี่ยนไปตามคุณสมบัติของวัสดุที่ใช้ เทคนิคที่ใช้สำหรับการสร้างภาพประกอบมีหลากหลาย ได้แก่ วิธีพิมพ์ ปะติด วัสดุผสม เทคนิคการล้างภาพ เช็ดภาพ ขูดขีด (ใช้กับภาพสีน้ำ สีน้ำมัน สีอะครีลิค)

การสร้างภาพประกอบจำเป็นต้องนึกถึงลักษณะงานที่ใช้สอยด้วย เช่น ภาพประกอบในหนังสือพิมพ์ ต้องการภาพประกอบที่เป็นความจริง แสดงบรรยากาศของจริง เหตุการณ์จริงมักเป็นภาพที่ไม่ต้องการเทคนิคมาก เป็นเพียงคำบอกเล่าเข้าใจง่ายมักใช้ภาพถ่ายเป็นภาพประกอบ ส่วนภาพประกอบในนิตยสารนิยมทั้งภาพถ่ายที่มีการจัดองค์ประกอบให้สวยงาม พอกๆ กับการเขียนภาพประกอบเรื่องราว ที่มีการเปิดกว้างทางด้านเทคนิคการทำงานมาก ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับนิตยสารนั้นว่าเน้นเรื่องใดเป็นหลัก

ภาพประกอบปกหนังสือ ถ้าเป็นประเภทปกหุ้ม ภาพประกอบควรเป็นเรื่องราวต่อเนื่องในภาพเดียวกัน มีความสัมพันธ์กันระหว่างปกหลังและสันปกด้วย ภาพประกอบประเภทเล่าเรื่องหรือบรรยายด้วยภาพ (Narrative illustration) ภาพประกอบประเภทนี้ต้องการความละเอียดสมจริง ดูแล้วรู้ในทันทีว่าเป็นเรื่องอะไร นิยมใช้ภาพวาดมากกว่าภาพถ่ายรูป เพราะการวาดภาพจะได้รับความสวยงามของเทคนิค ความละเอียดประณีตมีเสน่ห์มากกว่าภาพถ่าย (นิยมใช้กับนิยาย นิทานโบราณ)

การประกอบตกแต่งหน้าหนังสือ (Decorative illustration) นิยมใช้กับหนังสือที่ต้องการความสวยงาม และการชี้แนะโดยใช้ภาพประกอบที่เข้าช่วยบางจุด การจัดวางรูปภาพให้เหมาะสมจะช่วยให้หนังสือน่าอ่านน่าซื้อมากยิ่งขึ้น ภาพประกอบประเภทนี้ จึงมีความสวยงามของการออกแบบภาพผสมกับตัวอักษร ถ้าต้องการความสะอาด ความสวยงาม ความน่ารัก มักใช้พื้นที่กระดาษสีขาวเขียนภาพด้วยสีน้ำ จะโปร่งเบาว่าการใช้ภาพถ่าย

ภาพประกอบที่นำไปใช้หลากหลายแตกต่างกัน จำเป็นต้องมีลักษณะพิเศษไม่เหมือนกัน เช่น ภาพประกอบที่มีลักษณะเฉพาะเกี่ยวกับร่างกาย ประเภทภาพประกอบกายวิภาค (Medical illustration) ภาพประวัติศาสตร์ หรือภาพประกอบที่เกี่ยวกับแพ้นเส้นเลือด ภาพประกอบประเภทเทคนิค (Technical illustration) ต้องการความถูกต้องของเครื่องยนต์กลไกต่างๆ ยิ่งต้องการความละเอียดมาก เพื่อความเข้าใจ ซึ่งใช้วิธีถ่ายภาพไม่ได้ ทั้งนี้เพราะเป็นการออกแบบงานเบื้องต้นก่อนไปทำเป็นหุ่นจำลอง และนำไปสร้างจริง เช่น ภาพประกอบชิ้นส่วนภายในเครื่องจักรกลของรถยนต์และเครื่องบิน เป็นต้น

การสร้างภาพประกอบมี 3 ประเภท คือ

1. การสร้างภาพประกอบด้วยการวาดรูปภาพที่จะใช้ประกอบด้วยมือ วิธีนี้เป็นวิธีที่ใช้มาก่อน เป็นการแก้ปัญหาที่มนุษย์จะนำภาพประกอบมาใช้อธิบาย หรือบอกในสิ่งที่อยากบอกให้ชัดเจน และขยายความเข้าใจ โดยใช้ตัวอักษรมาช่วย ซึ่งสมัยก่อนนั้นยังไม่ใช้กล้องถ่ายรูปบันทึกภาพไว้ แม้ในปัจจุบันการเขียนภาพประกอบด้วยมือยังมีความสำคัญอยู่แม้เทคโนโลยีต่างๆ จะนำสมัยไปมากแล้วก็ตาม คุณค่าของภาพประกอบที่เขียนด้วยมือจะมีความประณีต ความมีเสน่ห์ของงานศิลปะและเป็นภาพประกอบที่ไม่อาจทำซ้ำได้อีก อาจได้ใกล้เคียง แต่ไม่สามารถเก็บได้เหมือนทั้งหมด ซึ่งภาพประกอบมีทั้งแบบเหมือนจริง และแบบการ์ตูน

2. การสร้างภาพประกอบจากการถ่ายรูปวิธีนี้มีการคิดค้นกันมาตั้งแต่สมัย ค.ศ.1410 มีการพัฒนามาเป็นลำดับจนถึง ค.ศ.1490 และประมาณปี ค.ศ.1800 ได้เริ่มนำภาพถ่ายเข้ามาในระบบความแตกต่างของภาพประกอบที่เป็นภาพเขียนและภาพถ่ายคือ ภาพถ่ายสามารถเห็นความจริงของสิ่งที่ต้องการได้หมดอย่างละเอียดและเป็นธรรมชาติ ภาพประกอบที่เป็นภาพเขียน สามารถใส่สี ใส่ความรู้สึกของจินตนาการ อาจแสดงความคิดที่วิเศษของสี แสงเงาที่สร้างได้ ซึ่งภาพประกอบของทั้งสองอย่างนี้ต่างกัน จึงขึ้นอยู่กับลักษณะของงาน ความต้องการของลูกค้า ว่าต้องการภาพประกอบแบบใด

3. การสร้างภาพประกอบด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ ในปัจจุบันคอมพิวเตอร์มีบทบาทมาก มีโปรแกรมสำหรับสร้างภาพ มีรูปของโปรแกรมให้เลือกลักษณะภาพประกอบที่ได้ลักษณะแตกต่างกันออกไปมีรูปแบบที่ออกแบบสำเร็จแล้ว ในรูปแบบที่ต้องการสร้างขึ้นใหม่ มีความใกล้เคียงกับการสร้างภาพประกอบด้วยมือ แต่มีอุปกรณ์ใช้งานได้หลากหลายและสะดวก ภาพประกอบที่สร้างด้วยคอมพิวเตอร์สามารถใช้เทคนิคตัดต่อ ตกแต่งเพิ่มเติมได้ ทำให้ได้ภาพประกอบรูปแบบแปลก ทั้งนี้เพราะมีอุปกรณ์ใช้งานเป็นเทคนิคสามารถสร้างภาพได้หลากหลาย ภาพประกอบจากคอมพิวเตอร์กำลังเป็นที่นิยมแพร่หลายในวงการสิ่งพิมพ์มาก

รูปแบบของภาพประกอบ

1. รูปแบบเหมือนจริง (Realistic Style) เป็นรูปแบบที่ต้องการความเป็นธรรมชาติ ความถูกต้องและบรรยากาศของความเป็นจริงขณะนั้น นิยมใช้กับภาพถ่าย ใช้ภาพประกอบปกหนังสือพิมพ์ นิตยสาร ประกอบหนังสือวิชาการต่างๆ ที่ต้องการความถูกต้อง เพราะต้องการความเข้าใจง่ายต่อการรับรู้ของคนทั่วไป

2. รูปแบบดัดแปลงธรรมชาติ (Modulation Style) เป็นรูปแบบที่สร้างขึ้น เพื่อให้สอดคล้องกับเรื่องราว เนื้อหา ซึ่งไม่มีในธรรมชาติ เช่นภาพการ์ตูน ภาพซ้อน (เทคนิคการถ่ายภาพหรือการจัดองค์ประกอบในการเขียนภาพซ้อนกัน)

3. รูปแบบอิสระ (Free Style) เป็นรูปแบบที่ไม่แสดงเรื่องราวเนื้อหา อาจจะเป็นเพียงลวดลาย รูปทรงแปลก หรือต้องการความสวยงามของสีเส้นมากกว่าเนื้อหา เป็นต้น (อ้างอิง : ภาพประกอบ. (16 กุมภาพันธ์ 2555). ภาพประกอบ. สืบค้นเมื่อ 29 สิงหาคม 2558, จาก <http://www.yuttapong.com/?p=387>)

2.2.8 คาแรคเตอร์

หลักการพื้นฐานสำหรับการออกแบบ Character

- โจทย์

ต้องมีโจทย์ก่อนถึงจะเริ่มทำงานได้ ไม่เช่นนั้นจะไม่เรียกกันว่าการออกแบบตัวละคร แต่จะเรียกว่าการวาดการ์ตูนเล่นๆ โจทย์ที่ว่าก็มาจากเนื้อเรื่องนั่นเอง ก่อนอื่นต้องเข้าใจกันก่อนว่าถึงเนื้อเรื่องจะดีแค่ไหน ก็ไขว่งานจะออกมาดีได้ตลอด เมื่อมีเนื้อเรื่องที่ดีแล้วในการนำเสนอออกไป ควรจะมีความน่าสนใจด้วย ดังนั้นในขั้นตอนแรก เราควรดูเนื้อเรื่องแล้วสรุปโจทย์ออกมาให้ได้เสียก่อนว่าเราจะทำอะไร เช่น "ออกแบบตัวละครหลักสำหรับเกมส์ โดยให้เป็นอาชีพนักรบเด็กเป็นตัวที่มีเผ่าผสมระหว่างขอมกับมังกร และมีอารมณ์ที่ชวนอึดอัด" การออกแบบ Character ก็ควรจะทำงานออกมาตอบโจทย์ที่กำหนดมาให้ได้ถูกต้องที่สุด แบบนี้งานจะตรงกับความต้องการ ตรงกับเนื้อเรื่อง แล้วทำงานต่อได้อย่างราบรื่น

- สร้างและออกแบบข้อมูลของ Character

ขั้นตอนที่ต้องสร้างข้อมูลของ Character ขึ้นมาควรจะมีข้อมูลต่างๆ ให้เหมือนสิ่งมีชีวิตจริงๆ มากที่สุด Character Designer การวาดให้สวยเป็นส่วนหนึ่งเท่านั้น เพราะข้อมูลที่สร้างขึ้นมาจะส่งผลกับตัวละครที่พบเจอสิ่งต่างๆ ในเนื้อเรื่องด้วย ดังนั้น เตรียมข้อมูลให้เยอะที่สุด ตัวละครก็จะดูเหมือนจริงมากที่สุด

- วาด

ขั้นตอนนี้มากมายหลายวิธี เช่น เขียนไปเลยไม่ต้องใส่ใจ เขียนหลายๆ รูปแบบ หรือเรียกกันว่าเขียน Thumbnail หรือจะเขียนมันรูปเดียวแล้วค่อยๆ แก่ ค่อยๆ ตกแต่งไปเรื่อยๆ จนได้ตรงตามความต้องการ

เคล็ดลับสำคัญในการออกแบบ Character คือ ต้องออกแบบให้มีเอกลักษณ์ เอกลักษณ์ก็คือเอกลักษณ์ ไม่มีคำอื่นที่สามารถถ่ายทอดได้ดีกว่าคำนี้ แต่ถ้าจะลองให้พูดให้เข้าใจง่ายๆ ก็ จะเหมือนกับการใส่ความโดดเด่นด้านต่างๆ หรือถ้าเป็น Character Designer ที่มีอาชีพหน่อยก็จะถึงขั้นที่สามารถใส่สไตล์ที่เป็นของคนออกแบบเองลงไปในทุกๆ ตัวละครได้ไม่ว่าจะเห็นที่ไหนเราก็จะรู้ได้เลยว่า ตัวละครตัวนี้ใครออกแบบมา

- เตรียมตัวละคร (The Cast)

หลังจากที่ได้ออกแบบเรียบร้อยแล้ว ต้องขัดเกลา (Clean up) หรือลอกเส้นหรือวาดใหม่ให้สวยงามพร้อมนำตัวการ์ตูนไปใช้ต่อได้ การวาดภาพการ์ตูนควรเริ่มต้นจากโครงสร้างของภาพด้วย รูปทรงพื้นฐานต่างๆ เช่น สี่เหลี่ยม, วงกลม, วงรี เป็นต้น และควรคำนึงถึงขนาดและสัดส่วนของรูปทรง เพื่อให้ตัวการ์ตูนที่ออกมาได้ภาพที่ได้องค์ประกอบที่ถูกต้อง ยกตัวอย่างภาพโครงสร้างของเต่าต่อไปนี้ก็เกิดจากการวาดด้วยรูปวงรี โดยที่ขนาดของส่วนหัวจะดูใหญ่พอๆ กับขนาดของตัว ส่วนขาจะใหญ่กว่าส่วนแขนเพียงเล็กน้อย เมื่อเราเข้าใจ สัดส่วนและขนาดของตัวการ์ตูนแล้ว จะทำให้เราสามารถออกแบบท่าทางของตัวการ์ตูนในลักษณะต่างๆ กันได้อย่างแม่นยำขึ้น

- สร้าง Character Model Sheet

การวาดด้านอื่นๆ ของตัวละคร เพื่อให้คนที่เอางานไปทำต่อเข้าใจตัวละครได้มากที่สุด โดยทำออกมาเป็น Character Model Sheet Character Model Sheet คือ แผ่นแสดงภาพการ์ตูนหรือตัวแสดงต่างๆ ที่ใช้งานในแอนิเมชัน ซึ่งแสดงถึงการออกแบบ รูปทรง สัดส่วน และโครงสร้างต่างๆ ของร่างกาย เป็นต้น การ์ตูนแต่ละตัวจะถูกออกแบบในหลายลักษณะท่าทางโดยนักวาดภาพ (Artists) ซึ่งแต่ละคนก็จะมีสไตล์เป็นของตัวเอง ดังนั้นนักแอนิเมเตอร์ (Animator) จึงต้องอาศัยเครื่องมือ Model Sheet ในการอ้างอิงเพื่อให้ภาพที่ได้รับการออกแบบมานั้นมีทิศทางที่ตรงกัน การวาดภาพโดยการอ้างอิง Model Sheet เรามักจะเรียกกันว่า "On-model" ภายใน Model Sheet จะประกอบไปด้วยภาพการ์ตูนที่มีหลากหลายท่าละมุ่มมอ่งที่แตกต่างกัน เนื่องจาก ตัวประกอบบางตัวไม่ได้แสดงในหลายๆ จาก อาจไม่จำเป็นต้องใช้ Model Sheet ในการอ้างอิง (Off-model) แต่อย่างไรก็ตามแนะนำให้สร้าง Model Sheet ใน

การอ้างอิงก่อนลงมือสร้างการ์ตูน แอนิเมชันด้วยโปรแกรม Flash เพราะช่วยสร้างมาตรฐานของตัวละคร และยังประหยัดเวลา ทำให้ งานเสร็จสิ้นได้ในเวลาอันสั้น (อ้างอิง : Character. (3 มีนาคม 2554). Character. สืบค้นเมื่อ 29 สิงหาคม 2558, จาก <http://www.yuttapong.com/?p=387>)

2.2.9 สี

ผู้สร้างสรรค์งานออกแบบจะเป็นผู้ที่เกี่ยวข้องกับการใช้สีโดยตรง มันทนาการจะคิดค้นสีขึ้นมาเพื่อใช้ในงานตกแต่ง คนออกแบบจากเวทีการแสดงจะคิดค้นสีที่เกี่ยวข้องกับแสง จิตรกรก็จะคิดค้นสีขึ้นมาระบายให้เหมาะสมกับความคิดและจินตนาการของตน แล้วตัวเราจะคิดค้นสีขึ้นมาเพื่อความงาม ความสุขสำหรับเราหรือสีที่ใช้สำหรับการออกแบบมิได้ ถ้าเราจะใช้ให้เกิดความสวยงามตรงตามความต้องการ มีหลักในการใช้กว้างๆ อยู่ 2 ประการ คือ

- การใช้สีกลมกลืนกัน

เป็นการใช้สีหรือน้ำหนักของสีให้ใกล้เคียงหรือคล้ายคลึงกัน เช่น การใช้สีแบบเอกรงค์ เป็นการใช้สีเดียวที่มีน้ำหนักอ่อนแก่ตามลำดับ การใช้สีข้างเคียงเป็นการใช้สีที่ใกล้เคียงกัน 2-3 สีในวงจรัส สีแดง สีส้มและสีม่วงแดง การใช้สีใกล้เคียงเป็นการใช้สีที่อยู่เรียงกันในวงสีไม่เกิน 5 สี ตลอดจนการใช้สีวรรณะร้อนและวรรณะเย็น

- การใช้สีตัดกัน

สีตัดกันคือสีที่อยู่ตรงข้ามกันในวงจรัส การใช้สีให้ตัดกันมีความจำเป็นมากในงานออกแบบ เพราะจะช่วยให้เกิดความน่าสนใจในทันทีที่พบเห็น สีตัดกันอย่างแท้จริงมีอยู่ 6 คู่ คือ

- 1) สีเหลืองตรงข้ามกับสีม่วง
- 2) สีส้มตรงข้ามกับสีน้ำเงิน
- 3) สีแดงตรงข้ามกับสีเขียว
- 4) สีเหลืองส้มตรงข้ามกับสีม่วงน้ำเงิน
- 5) สีส้มแดงตรงข้ามกับสีน้ำเงินเขียว
- 6) สีม่วงแดงตรงข้ามกับสีเหลืองเขียว

การใช้สีที่ตัดกันควรคำนึงถึงความเป็นเอกภาพด้วยวิธีการใช้มีหลายวิธี เช่น ใช้สีที่มีปริมาณที่ต่างกัน เช่น สีแดง 20% สีเขียว 80% หรือใช้เนื้อสีผสมในกันและกัน หรือใช้สีใดสีหนึ่งผสมกับคู่สีที่ตัดกันด้วยปริมาณเล็กน้อย รวมทั้งการเอาสีที่ตัดกันมาทำเป็นลวดลายเล็กๆ สลับกันในผลงานชิ้นหนึ่ง อาจจะใช้สีที่กลมกลืนกันหรือตัดกันเพียงอย่างเดียวอย่างใดอย่างหนึ่งหรืออาจใช้พร้อมกันทั้งสองอย่าง ทั้งนี้แล้วความต้องการและความคิดสร้างสรรค์ของคนเราไม่มีหลักการหรือรูปแบบที่ตายตัว

ในงานออกแบบหรือการจัดวางภาพ หากรู้จักใช้สีให้มีสภาพโดยรวมเป็นวรรณะร้อนหรือวรรณะเย็น เราจะสามารถควบคุมและสร้างสรรค์ภาพให้เกิดความผสมกลมกลืน งดงามได้ง่ายขึ้นเพราะสีมีมวล

ปริมาตรและช่องว่าง สี่มีคุณสมบัติที่ทำให้เกิดความกลมกลืนหรือขัดแย้งกันได้ สีสามารถชัดเจนให้เกิดจุดเด่นและการรวมกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้และสีนั้นส่งผลต่อการออกแบบ คือ

1) สร้างความรู้สึก สีให้ความรู้สึกต่อผู้พบเห็นต่างกันไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และภูมิหลังของแต่ละคน ในบางสีสามารถรักษาบำบัดโรคจิตบางชนิดได้ การใช้สีภายในหรืออาคารจะมีผลต่อการสัมผัสและสร้างบรรยากาศได้

2) สร้างความน่าสนใจ สีมียุทธศิลป์ต่องานศิลปะการออกแบบจะช่วยสร้างความประทับใจและความน่าสนใจเป็นอันดับแรกที่พบเห็น

3) สีบอกสัญลักษณ์ของวัตถุ ซึ่งเกิดจากประสบการณ์หรือภูมิหลัง เช่น สีแดงสัญลักษณ์ของไฟหรืออันตราย สีเขียวแทนพืชหรือความปลอดภัย เป็นต้น

4) สีช่วยให้เกิดการรับรู้และจดจำ งานศิลปะการออกแบบต้องการให้ผู้พบเห็นเกิดการจดจำในรูปแบบและผลงานหรือเกิดความประทับใจ การใช้สีจะต้องสะดุดตาและมีเอกภาพ เทคนิคการนำสีไปใช้งาน

เทคนิคมีอยู่มากมายหลายวิธีแต่ทุกวิธีจะขึ้นไปทีวัตถุประสงค์เดียวกันคือ ใช้สีเพิ่มความโดดเด่นให้กับจุดเด่นในภาพและใช้สีตกแต่งส่วนอื่นๆ ของภาพให้ได้ภาพรวมออกมาในอารมณ์ที่ต้องการ เทคนิคการเลือกสีจะมีสูตรสำเร็จให้เลือกใช้งานอยู่บ้าง คือ วิธีโยงความสัมพันธ์จากวงล้อสีก่อนทำงานทุกครั้ง และควรใช้สีหลักๆ ในการทำงานก่อน

เทคนิคการเลือกใช้สีแบบสำเร็จและมีอยู่หลายรูปแบบ แต่ที่นิยมในงานกันเป็นหลักจะมีอยู่ 4 รูปแบบ คือ

1) เอกรงค์ จะเป็นการใช้สีไปในทางเดียวกันหมด เช่น จุดเด่นเป็นสีแดง สีส่วนที่เหลือก็จะเป็นสีที่ใกล้เคียงกับสีแดง โดยใช้วิธีลดน้ำหนักความเข้มของสีแดงไป

2) Complement สีที่ตัดกันหรือสีตรงข้าม เป็นสีที่อยู่ตรงข้ามกันในวงจรสี

3) Triad คือการเลือกสีสามสีที่ระยะห่างเท่ากันเป็นสามเหลี่ยมด้านเท่ามาใช้งาน

4) Analogic หรือสีข้างกัน การเลือกสีใดสีหนึ่งขึ้นมาใช้งานพร้อมกับสีที่อยู่ติดกันอีกข้างละสีหรือก็คือสามสีอยู่ติดกันในวงจรมันเอง (อ้างอิง : เทคนิคการใช้สี. (12 มิถุนายน 2556). เทคนิคการใช้สี. สืบค้นเมื่อ 29 สิงหาคม 2558, จาก www.aid.rmuti.ac.th/cdt/career/7-color/graphic)

2.2.10 ฟอนต์

ข้อควรคำนึงในการใช้ฟอนต์

- ความหมายของคำและฟอนต์ ที่เลือกใช้ความจะไปด้วยกันได้

- อารมณ์ของฟอนต์และอารมณ์ของงานต้องไปในทิศทางเดียวกัน เช่น งานที่ต้องการ

ความน่าเชื่อถือก็จะใช้ฟอนต์แบบหนักแน่น เป็นต้น

การวางตำแหน่งตัวอักษร

- ธรรมชาติการอ่านของคนไทยจะอ่านจากซ้ายไปขวาและบนลงล่าง โดยมีรัศมีการกวาดสายตาตามลำดับ ดังนั้นถ้าอยากให้อ่านง่ายควรวางเรียงลำดับให้ดีขึ้น ไม่เช่นนั้นจะเป็นการอ่านข้ามไปมาทำให้เสียความหมายของข้อความไป

- จุดเด่นควรจะมีเพียงจุดเดียวหรือมีเพียงตัวอักษรขนาดใหญ่อยู่เพียงจุดเดียว จึงจะเป็นจุดเด่นที่มองเห็นได้ง่าย ส่วนจุดอื่นๆ ขนาดควรจะเล็กลงมาตามลำดับความสำคัญ

- ไม่ควรใช้ฟอนต์หลากหลายรูปแบบจนเกินไป จะทำให้เป็นงานที่อ่านยาก แต่ถ้าจำเป็นจริงๆ ควรจะใช้ฟอนต์เดิมแต่ไม่ตกแต่งพวกขนาดความหนาหรือกำหนดความเอียงบ้างเพื่อเพิ่มความน่าสนใจ (อ้างอิง : การใช้ฟอนต์. (7 สิงหาคม 2554). FONT. สืบค้นเมื่อ 29 สิงหาคม 2558, จาก www.aid.rmuti.ac.th/cdt/career/7-color/graphic)

2.3 ข้อมูลพฤติกรรมกลุ่มเป้าหมายของงานวิจัย

2.3.1 แบ่งวัยรุ่นออกเป็น 3 ช่วง คือ

วัยรุ่นแรก คือ ช่วงอายุ 10 – 14 ปี เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทุกระบบ ความคิดจะหมกมุ่น กังวลกับการเปลี่ยนแปลงนี้ ส่งผลกระทบต่อจิตใจทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย

วัยรุ่นตอนกลาง อายุ 14 – 16 ปี เป็นช่วงที่วัยรุ่นยอมรับสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว และมุ่งค้นหาเอกลักษณ์ของตัวเอง พัฒนาความเป็นตัวของตัวเองและพยายามที่จะเอาชนะความรู้สึกแบบเด็กๆ ที่ผูกพันและอยากพึ่งพาพ่อแม่

วัยรุ่นตอนปลาย คือ ช่วงวัย 16 – 19 ปี จะเป็นช่วงที่สภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงเติบโตสมบูรณ์เต็มที่ ตัดสินใจในเรื่องของอนาคตของตัวเองโดยมองเห็นความสามารถที่จะพัฒนาต่อเพื่อสร้างอาชีพที่เหมาะสม บรรลุนิติภาวะในเชิงกฎหมาย

สภาพร่างกาย

2.3.2 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างมากในช่วงแรก เติบโตอย่างรวดเร็วและเห็นลักษณะเฉพาะของตนเองชัดเจนขึ้น เด็กแต่ละคนเจริญเติบโตต่างกัน บางคนเติบโตสม่ำเสมอ บางคนโตเร็วในช่วงแรกหรือหลายคนที่คุณเป็นเด็กนานกว่าคนอื่นแล้วมาโตอย่างรวดเร็วภายหลัง

สาเหตุที่ทำให้แต่ละคนย่างเข้าสู่วัยรุ่นแตกต่างกันมาจาก

1. ความแตกต่างทางเพศ ซึ่งผู้หญิงจะเป็นเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าผู้ชายประมาณ 2 ปี
2. เชื้อชาติ กรรมพันธุ์ เด็กที่มีพ่อแม่เป็นหนุ่มสาวซ้าก็จะเข้าสู่วัยรุ่นซ้ากว่าเพื่อน
3. สภาพสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม พบว่าเด็กในเมืองเข้าวัยรุ่นเร็วกว่าเด็กในชนบท

4. ลักษณะอาหาร การออกกำลังกาย พบว่า ถ้าได้อาหารที่เหมาะสมร่วมกับการออกกำลังกายจะมีร่างกายที่เติบโตได้เต็มที่

มีการเปลี่ยนแปลงทั้งส่วนสูง น้ำหนัก รูปร่าง สัดส่วนของร่างกาย รวมทั้งการทำงานของระบบอวัยวะภายในเกือบทุกส่วน ทุกคนจะกินอาหารเก่งขึ้น นอนง่ายขึ้น ร่างกายเติบโตไม่ค่อยได้สัดส่วนในระยะแรกส่งผลทำให้ดูแปลกๆ ไม่คล้ายเพื่อน ทำให้เจ้าตัวไม่ค่อยพอใจต่อการเปลี่ยนแปลงนี้เท่าไรและส่งผลกระทบต่ออารมณ์จิตใจได้ โหดและสะโพกกว้างขึ้น ผู้หญิงจะสูงขึ้นเร็วกว่าผู้ชายในระยะแรก และไปหยุดสูงหลังจากมีประจำเดือนได้ 2 ปี ขณะที่ผู้ชายเริ่มสูงช้ากว่าและสูงได้ไปจนอายุประมาณ 18 ปี

มีการสะสมไขมันมากที่บริเวณสะโพกและเต้านมในผู้หญิง เห็นกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นโดยเฉพาะในผู้ชายเป็นเหตุให้ผู้ชายมีพลังกำลังเหนือกว่าผู้หญิง รูปร่างเปลี่ยนแปลง ดังจุมูกเป็นสัน กระดูกกโคงเสียงโตขึ้นชัดในผู้ชายส่งผลให้เสียงแตก ห้าว ทุ้มขึ้น ต่อมาไขมันทำงานเพิ่มขึ้นเป็นที่มาของสิวและกลิ่นตัว

จากการที่ฮอร์โมนเพศถูกผลิตสูงขึ้น ส่งผลทำให้อวัยวะเพศทั้งในและนอกร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงชัดเจน เริ่มมีประจำเดือน และหน้าอกในผู้หญิง ลูกอ้วนเตโตและทำงานเต็มที่จึงสามารถพบภาวะผื่นเปียกได้ มีขนขึ้นตามอวัยวะต่างๆของร่างกาย ช่วงนี้วัยรุ่นจะใช้เวลาสังเกตความเปลี่ยนแปลงในตนเองและสำรวจตนเองได้ถือว่าเป็นเรื่องปกติ เป็นขั้นตอนการเรียนรู้ทำความเข้าใจความมาคุ่นเคยกับร่างกายของตนเองและนำไปสู่การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองได้

2.3.3 การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์

พัฒนาการทางอารมณ์ค่อยๆก่อประสานกันมาตั้งแต่เด็ก บางส่วนมาจากพันธุกรรม มีพื้นฐานมาตั้งแต่แรกเกิดและส่วนหนึ่งเป็นปฏิกิริยาที่เกิดจากสัมพันธ์ภาพระหว่างเด็กกับผู้เลี้ยงดู

อารมณ์ดีเกิดจากความรู้สึกว่าเป็นที่รักและถูกรักจากบุคคลรอบข้าง และมาจากความรู้สึกว่าเป็นอิสระ สามารถพูด คิด ทำในสิ่งที่สังคมยอมรับและรู้ตัวว่าเป็นคนที่มีค่าคนหนึ่งของคนรอบครัว จะร่าเริงแจ่มใส รักตัวเองและรักผู้อื่นได้ ใจเย็น ถ้าได้รับการฝึกฝนจนมีความสามารถในด้านต่างๆสมวัยด้วยแล้วจะมั่นใจตนเอง มองเห็นคุณค่าในตัวเอง ทำให้จิตใจที่มั่นคง อารมณ์ดีจึงมิได้เกิดจากการที่พ่อแม่ตามใจเด็กมากที่สุด

ถึงกระนั้นก็ตามเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ที่ต้องเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทั้งภายในภายนอก จะเห็นอารมณ์หวั่นไหวง่ายและสั่นคลอนอยู่ระยะหนึ่ง แต่สุดท้ายสามารถกลับมาเข้าที่มีอารมณ์มั่นคงและเชื่อมั่นในตนเองได้

ช่วงวัยรุ่นตอนต้น จะเป็นช่วงที่อารมณ์หวั่นไหวไปกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทั้งภายในภายนอก หงุดหงิดกับความเปลี่ยนแปลงที่ยังยอมรับไม่ค่อยได้ จนเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นตอนกลางที่ทำได้กับความป็นหนุ่มสาว แต่จะเห็นอารมณ์ที่เข้มข้นขึ้น ทั้งอารมณ์รัก ชอบ โกรธ เกลียด อิจฉา ใ้อวด ถือดี เจ้าทิฐิ อ่อนไหว รุนววยสับสน เห็นอกเห็นใจ เห็นแก่ตัว สับสน เป็นต้น ไม่ว่าจะมื่ออารมณ์ประเภทใด ก็มักมี

ความรุนแรง เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ยังไม่ดีนัก บางครั้งพลุ่งพล่าน บางครั้งเก็บกด หลายครั้งที่ดิ้อร์นอเอาแต่ใจตัวเอง แต่ก็พบว่าในช่วงที่ดิ้นน่ารักเช่นกัน

จากพื้นอารมณ์ที่กล่าวมาจะทำให้เข้ากับพ่อแม่ได้ยาก จึงเห็นว่าวัยรุ่นจะเกาะกลุ่มกันได้ดีกว่าวัยอื่น เพราะต่างคนต่างก็เข้าใจกัน ยอมรับกันและกันได้ง่ายกว่า จะเห็นการแสดงออกทางอารมณ์แบบสุดขีด เช่น โกรธที่รุนแรง ดีใจก็ไร้ขีดจำกัดเป็นไปแบบสุดขีด เศร้าเสียใจก็แสดงออกอย่างมากมายเกินกว่าเหตุ ก้าวร้าว วุ่นวายได้ง่าย จะพบความกังวลในการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย กังวลเรื่องเพศ การจัดการกับอารมณ์เพศที่เกิดขึ้น และบางรายกลัวการเป็นผู้ใหญ่ที่ต้องรับผิดชอบ พยายามจะยึดติดกับความเป็นเด็กให้นานที่สุด

จนเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย อายุประมาณ 16 ปีขึ้นไป ที่การแสดงออกทางอารมณ์ดีขึ้น มั่นคงขึ้น ยอมรับสภาพการเป็นผู้ใหญ่เต็มขั้น อารมณ์ที่มั่นคงในช่วงนี้ส่วนหนึ่งมาจากการค้นพบเอกลักษณ์ที่แท้จริงของตัวเองได้ก่อน ยอมรับทั้งข้อดีและข้อไม่ดีของตนเอง ส่วนใหญ่จะวกกลับมาสร้างสัมพันธภาพกับพ่อแม่ในรูปแบบใหม่ที่มีความเป็นตัวของตัวเองเพิ่มขึ้น และยอมรับนับถือผู้อาวุโสในแง่ที่มีประสบการณ์มาก่อน

แต่ในกลุ่มที่มีพื้นฐานทางอารมณ์ไม่ดีมาก่อน เช่น มีประสบการณ์ชีวิตไม่ราบรื่น ครอบครัวยแตกแยก คนในครอบครัวไม่ไว้ใจ เคยถูกละทิ้งหรือโกหกหลอกลวงกันมาก่อน ถูกลงโทษรุนแรง จะหงุดหงิดง่าย ไม่มั่นใจในความรักและผูกพันที่พ่อแม่มีต่อตนเอง เข้ากับพ่อแม่หรือเพื่อนไม่ได้ ไม่มั่นคงอบอุ่น เมื่อเริ่มเข้าวัยรุ่นปัญหาเดิมที่มีต่อกันจะทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้น และถ้าวัยรุ่นนั้นไม่สามารถเลียนแบบพฤติกรรมที่ดีกับคนที่เขาชื่นชมได้จะยิ่งทำให้ความสับสน มีปมด้อย ขาดความภูมิใจในตนเอง ชอบเปรียบเทียบกับคนอื่น และถ้ามีปัญหาการเรียนร่วมด้วยหรือมีปัญหาเกี่ยวกับพ่อแม่ เพื่อน จะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางอารมณ์โดยตรง ทำให้วัยรุ่นนั้นอ่อนไหวง่าย หงุดหงิด ก้าวร้าว ไม่แน่ใจ ใจน้อย และส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกทางเดินในอนาคตได้ อารมณ์ไม่ถูกพัฒนาจนเข้าวัยรุ่นผู้ใหญ่ได้เต็มที่ถึงแม้ว่าสภาพร่างกายจะพัฒนาไปอย่างรวดเร็วก็ตาม ทำให้พบวัยรุ่นที่โตแต่ตัวแต่จิตใจยังเป็นเด็กอยู่ทำให้ก่อปัญหาตามมาได้

พื้นฐานอารมณ์ที่ดีจะส่งผลทำให้วัยรุ่นใช้สมองในการคิดไตร่ตรอง แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างเต็มที่และมักจะออกมาในทิศทางค่อนข้างเหมาะสม ทำให้ปรับตัวแก้ปัญหาต่างๆด้วยตัวเองได้

2.3.4 สถิติปัญญาและการเรียนรู้

ถึงแม้ว่าธรรมชาติจะมอบความเปลี่ยนแปลงหลายๆอย่างมากมายในช่วงวัยรุ่นนี้ ทำให้ชีวิตดูสับสน วุ่นวาย แต่ธรรมชาติก็มอบสติปัญญาที่เพิ่มพูนขึ้นมาด้วยเช่นกัน จะแตกต่างกันกับพัฒนาการในด้านอื่นก็คือ ความสามารถทางสติปัญญาจะเติบโตได้ตามขั้นตอนและจำเป็นต้องใช้การฝึกฝนทักษะในด้านต่างๆ เพื่อมาใช้เป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมดังาม

สติปัญญาจะพัฒนาสูงขึ้น จนมีความคิดเป็นแบบรูปธรรม หมายถึงความสามารถเรียนรู้ เข้าใจ เหตุการณ์ต่างๆ ได้ลึกซึ้งขึ้น เข้าใจสิ่งที่เป็น รูปธรรมได้ เช่น ในด้านปรัชญา ศาสนา วัฒนธรรม มี

ความสามารถในการคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์ ตั้งสมมติฐาน ความเป็นไปได้ การคาดการณ์ การค้นหา ข้อมูลและนำเหตุผลมาอ้างอิง มองสิ่งต่างๆได้ตามความเป็นจริงมากขึ้นตามลำดับ สามารถคิดได้ดี คิดเป็น คิดหลายด้าน ทำให้สามารถตัดสินใจได้ เมื่อพ้นวัยรุ่นแล้วจะมีความสามารถทางสติปัญญาเหมือนผู้ใหญ่ แต่ในช่วงระหว่างวัยรุ่นนี้ ยังขาดประสบการณ์ อาจขาดความรอบคอบ มีความหุนหันพลันแล่นมากกว่า ขาดการยั้งคิดหรือไตร่ตรองให้รอบคอบ พัฒนาการทางจิตใจจะช่วยให้วัยรุ่น มีการปรับตัว ต่อสิ่งแวดล้อม ได้ดีในเวลาต่อมา จึงเป็นช่วงที่พ่อแม่สามารถฝึกฝนพัฒนาความคิดเชิงวิเคราะห์ให้วัยรุ่นได้ฝึกฝน สม่่าเสมอ จนกลายเป็นความคล่องตัวเพื่อนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน

การเรียนรู้และสติปัญญาที่เพิ่มขึ้นในช่วงนี้ได้เป็นหลักประกันว่าวัยรุ่นจะประสบความสำเร็จใน ด้านการเรียนรู้ เพราะการเรียนรู้หนังสือจำเป็นต้องอาศัยพื้นฐานของความเป็นนักเรียนที่ดี คือ มุ่งมั่น อดทน พยายาม ใฝ่รู้ รับผิดชอบ รอบคอบและมีระเบียบวินัยในตนเองร่วมด้วย

ความสนใจอย่างกว้างของวัยรุ่น ยังคงมีขอบข่ายกว้างขวาง มีความสนใจหลายอย่างและยังไม่ลึกซึ้ง ในระยะแรก เพราะเป็นช่วงที่ค้นหาความเป็นตัวตน แต่พอระยะท้ายของวัยรุ่นจะเห็นความสนใจชัดเจนขึ้น มีการรวมกลุ่มกันทำงานกิจกรรมเพื่อสังคมตามแบบที่ตนเห็นว่าดี ทำงานขมรมมากขึ้น มีการทบทวน แนวคิด เชิงวิเคราะห์เพิ่มขึ้น

2.3.5 การเข้าสังคม

เพื่อนเป็นสิ่งสำคัญที่วัยรุ่นทุกคนต้องมี เพื่อนเป็นทั้งกำลังใจ ใฝ่ใจเข้าใจปัญหาวัยรุ่นทุกคนมีกับ ผู้ใหญ่ เป็นแหล่งเสริมพลังในการเจรจากับพ่อแม่และครู และส่งเสริมให้เกิดแยกตัวจากพ่อแม่ได้ชัดเจนขึ้น วัยรุ่นจะหลงใหลเชิดชูคนดี คนเก่งในสังคม ดารา นักร้องเป็นแบบอย่างมากกว่าคนในวัยอื่นๆ และมีการ เลียนกันในกลุ่มเพื่อน ไม่ว่าจะการแต่งกาย ทรงผม เพลงดนตรี หรือภาษาเฉพาะกลุ่ม ราวกับว่าสังคมเพื่อน เป็นเหมือนห้องทดลองให้วัยรุ่นได้ใช้ทดสอบว่า สิ่งต่างๆนั้นมีสิ่งใดที่เหมาะสมเข้ากับตน และสังคมยอมรับ บ้าง

ดังนั้นการที่จะเข้าใจวัยรุ่นจึงต้องพยายามเรียนรู้และยอมรับสิ่งที่เขาชอบ วัยนี้คบกับกลุ่มเพื่อน เพศเดียวกัน ไปไหนเป็นกลุ่มใหญ่ๆ โดยอาจมีกลุ่มเพื่อนต่างเพศร่วมด้วย จนความสนใจเพื่อนต่างเพศเพิ่ม มากขึ้น จึงแยกตัวจากกลุ่มไปใช้เวลากับแฟนมากขึ้น แต่ก็ยังไม่ละทิ้งกลุ่มเพื่อน

วัยรุ่นจะมีความต้องการเป็นที่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อนสูง ต้องการติดต่อสื่อสารกับเพื่อนตลอดเวลา และมักจะเลือกกลุ่มเพื่อนที่มีอะไรคล้ายๆตนเองหรือเป็น แบบที่ตนเองอยากเป็น เช่น ชอบกีฬาเหมือนกัน ดิติดเกมเหมือนกัน ชอบดาราเหมือนกัน การเรียนรู้วัยรุ่นจึงสามารถเรียนรู้ได้ผ่านกลุ่มเพื่อนในมุมกลับ พ่อ แม่สามารถพัฒนาวัยรุ่นได้ผ่านกลุ่มเพื่อนเช่นกัน

การสร้างสัมพันธภาพในวัยรุ่นจะทำได้ยิ่งยไปกว่าวัยเด็ก เพราะเห็นความสำคัญของเพื่อน ขึ้น มีความสามารถในทักษะการเข้าสังคม รู้จักสื่อสารเจรจา การแก้ปัญหา การประนีประนอม การยืดหยุ่นโอน

ไม่ต้องการการแสดงความห่วงใยตลอดเวลาเพราะดูเหมือนไม่ไว้ใจความสามารถในการเอาตัวรอด ทุกคนอยากเป็นที่รัก อยากได้รับความรัก ความห่วงใยจากพ่อแม่เหมือนเดิม เพียงแต่ในรูปแบบที่แตกต่างไปจากเดิมเท่านั้น

พื้นฐานการเลี้ยงดูที่ยอมรับและมีความรักความผูกพันระหว่างพ่อแม่ลูก จะทำให้เด็กเติบโตขึ้นมาในบ้านที่มีคนยอมรับ มีความจริงใจ มีคนชื่นชมถึงแม้ว่าจะมีทั้งส่วนที่ดีและไม่ดีภายในตัว ได้รับโอกาสฝึกฝน เรียนรู้ ลองคิด ลองทำสิ่งต่างๆ มีผู้คอยช่วยชี้แนะและรับฟังความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้น ถ้าทำไม่ถูกก็ได้รับการแก้ไข สิ่งเหล่านี้จะไปกระตุ้นให้เด็กมีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของบ้าน จะเป็นการสร้างความรู้สึกผูกพันเด็กกับคนในบ้าน ผูกพันกับสถานที่ที่มีอดีตทั้งความสุข ความสมหวังและไม่สมหวังคละเคล้ากัน ไม่ว่าจะเติบโตและเดินทางไปนานเพียงใด ความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของบ้านก็จะเป็นตัวรั้งให้วัยรุ่นกลับมาเสมอ

ที่สุดของความต้องการของวัยรุ่น คือ ต้องการเป็นที่ยอมรับของพ่อแม่ การยอมรับว่าเขาเป็นสมาชิกคนหนึ่งของคนรอบครัวที่ ยอมรับตัวตนของเขาที่มีทั้งด้านดีและด้านไม่ดีซึ่งก็เหมือนกับคนทั่วไป เช่นเดียวกับการยอมรับของเพื่อนและครูที่โรงเรียน ที่ทำให้เด็กนักเรียนทุกคนอยากเป็นส่วนหนึ่งของเพื่อนของห้องเรียน ของโรงเรียน ของที่ทำงาน ของสังคมและเป็นประชากรคนหนึ่งของคนไทย

การค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองเป็นงานที่สำคัญของช่วงวัยนี้ คือ การแสวงหาตัวตนของตนเองที่เราอยากเป็นและเป็นสิ่งที่พอเป็นไปได้โดยถูกใจตนเองและคนรอบข้าง เป็นขบวนการการเรียนรู้และปรับตัวที่ใช้เวลานาน วัยรุ่นจะค้นหาคุณสมบัติต่างๆที่จะประกอบเป็นตัวเอง เช่น การแต่งตัว นิสัยใจคอ วิชาสาขาที่เรียน งานที่จะทำ ลักษณะของเพื่อนที่จะคบ ที่จะเหมาะกับตัวเขามากที่สุด ซึ่งมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับการนับถือวีรบุรุษ การเลียนแบบบุคคลที่นาิยมทั้งในและนอกบ้าน การแสวงหาอุดมคติประจำตน ค่านิยมและปรัชญาชีวิต ซึ่งจะเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพในอนาคต

ถือว่าเป็นงานที่สำคัญสำหรับวัยรุ่นโดยเฉพาะในช่วงกลางและปลายที่จะต้องทำให้สำเร็จ มิใช่เรื่องง่ายซึ่งอาจจะพบกับความสมหวังและผิดหวังในการทดลองผิดทดลองถูกอยู่มากมาย เช่น บางครั้งก็ภาคภูมิใจที่ตนเองมีสิ่งที่ดีอยู่ แล้วก็พบข้อบกพร่องในตัวเอง ทำให้เจ็บปวดและเจ็บใจ บางครั้งก็พบปมความขัดแย้งของอารมณ์เมื่อต้องตัดสินใจเลือกกระทำว่าจะยอมทำตามเพื่อนหรือจะยึดหยัดความเป็นตัวของตัวเองเพื่อคงอุดมการณ์ เรียนรู้ว่าหลายสิ่งทีคิดว่าถูกกลับเป็นผิด บางคนดูถูกตนเอง ดีค่าที่มีอยู่ต่ำกว่าความเป็นจริงทำให้ไม่มีกำลังใจในการเรียนรู้ต่อไปซึ่งจะพบได้บ่อยในกลุ่มวัยรุ่นที่พบกับความผิดหวังบ่อยหรือรู้สึกที่ไม่เป็นที่รักของคนที่สำคัญ

ในสังคมตะวันตก วัยรุ่นซึ่งอาจกำลังจะเข้าศึกษาระดับอุดมศึกษาจะแยกไปอยู่ต่างหากจากครอบครัว ซึ่งอาจเห็นแนวโน้มในสังคมไทยเพิ่มขึ้น แต่การแยกตัวนี้เป็นเพียงจุดเริ่มต้นของการพยายามหา

เอกลักษณ์ของตัวเอง การเข้ากลุ่มเพื่อนหลายๆกลุ่ม การเข้าร่วมกิจกรรมหลายอย่าง การใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับคนอื่นเพิ่มขึ้น การไปใช้ชีวิตในหอพัก ในค่าย ถือเป็นเพียงกระบวนการแยกตนเอง

แต่การหาเอกลักษณ์ อาจประกอบไปด้วยส่วนประกอบอีกหลายประการคือ

เอกลักษณ์ทางเพศ ความเชื่อมั่นว่า ตนเองเป็นเพศนั้นสมบูรณ์แบบ วัยรุ่นชายจึงอาจไปเที่ยวโสเภณีหรืออยากลองมีเพศสัมพันธ์เนื่องจากต้องการพิสูจน์ตนเองร่วมกับความอยากรู้อยากเห็น

เอกลักษณ์ในกลุ่มเพื่อนและสังคม วัยรุ่นพยายามแสดงความเป็นผู้ใหญ่ ตัดสินใจเองในเรื่องต่างๆ หัดทำงานเป็นทีม เลือคบเพื่อนที่มีลักษณะคล้ายๆกันหรือเข้ากันได้ โดยเรียนรู้และถ่ายทอดแบบอย่างจากเพื่อนทั้งแนวคิด ค่านิยม ระบบ จริยธรรม การแสดงออกและการแก้ปัญหาในชีวิต จนสิ่งเหล่านี้เป็นเอกลักษณ์ของตนและกลายเป็นบุคลิกภาพนั่นเอง

เอกลักษณ์ในการจัดการชีวิตตนเอง สามารถบริหารจัดการตนเองได้ ไม่พึ่งพาผู้อื่น แบ่งเวลาและจัดการชีวิตให้เป็นไปตามเวลา ใช้เงินเป็นและวางแผนต่างๆของชีวิตได้ เข้าใจถึงสิ่งที่ตนเองชอบและอยากทำ มีเป้าหมายในการดำรงชีวิต เลือกงานอาชีพตามความชอบและความถนัด

ความต้องการที่จะเป็นตัวของตัวเอง วัยนี้จึงต้องการอิสระ ต้องการรับผิดชอบชีวิตตนเองในบางส่วน การเปิดโอกาสให้วัยรุ่นมีความเป็นตัวของตัวเองในระดับหนึ่งจะทำให้เขาได้เรียนรู้จักตนเองและโลกภายนอกได้ วัยรุ่นที่ผ่านพ้นวิกฤตในการค้นหาตัวเองได้อย่างไม่ยุ่งยากนักมักมีลักษณะต่อไปนี้

ใช้สติปัญญาในการเผชิญปัญญามากกว่าใช้อารมณ์ เป็นผู้ที่เลือกเผชิญหน้ากับปัญหามากกว่าเป็นผู้หลีกเลี่ยงปัญหา รู้เท่าทันธรรมชาติของตัวเองมาก่อน เป็นผู้ที่มีสติและไม่โดดเดี่ยว ยังสามารถไปขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้

การบีบ บังคับให้ทำตามกฎมากไปย่อมทำให้วัยรุ่นมีความคิดต่อต้าน รุนแรง ไม่ร่วมมือ ในทางตรงกันข้าม แต่การปล่อยให้อิสระมากเกินไปก็ทำให้วัยรุ่นหมกมุ่นในบางเรื่องมากไปหรือหมกมุ่นอยู่กับสิ่งที่ไม่ถูกต้อง และไม่รู้จักขอบเขตในสิทธิของตน

การเลียนแบบพฤติกรรม คติธรรม รวมทั้งความรู้สึกนึกคิดของพ่อแม่ซึ่งน่าจะเป็นผู้ที่วัยรุ่นเลียนแบบได้มากที่สุดนั้น ขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ลูก วิธีที่พ่อแม่ปฏิบัติต่อวัยรุ่น และการสร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ไว้มากน้อยแค่ไหน

อย่างไรก็ตาม การแสวงหาเอกลักษณ์ของวัยรุ่นเป็นกระบวนการที่ใช้เวลา ในขณะที่ระบบการศึกษาและความเห็นความรู้สึกของพ่อแม่กลับอยากเห็นเด็กมีเอกลักษณ์โดยเฉพาะเรื่องหน้าที่อาชีพที่ชัดเจนเร็วๆ หรือยกย่องเด็กที่ค้นพบหรือยอมรับเอกลักษณ์ที่พ่อแม่เลือกให้ว่าเหนือกว่าเด็กที่ยังไม่มีเอกลักษณ์หรือกำลังเลือก ควรพิจารณาว่า กระบวนการนี้ต้องการใช้ประสบการณ์และเวลาเลือกพอควรเพื่อความเป็นไปได้จริงสำหรับทางเลือกนั้นๆด้วย

การที่สามารถค้นพบตัวเอง ก็เท่ากับมีความสามารถที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพที่มั่นคง

อิสระและเป็นตัวของตัวเอง คนทุกคนโดยธรรมชาติก็อยากเป็นตัวของตัวเองด้วยกันทั้งสิ้น ความเป็นตัวของตัวเองในวัยรุ่นได้มาจากการที่สามารถควบคุมพฤติกรรม อารมณ์ ให้ออกมาในรูปแบบเฉพาะตัว จะต้องเอาชนะอารมณ์ ความรู้สึกแบบเก่าๆที่อาลัยอาวรณ์กับความสนุกสนาน ความที่ไม่ต้องรับผิดชอบ หรือความผูกพันใกล้ชิดกับพ่อแม่ ฯลฯ

ระยะแรกจะพบลักษณะสองจิตสองใจ ระหว่างความอยากที่จะคงสภาพความเป็นเด็กต่อไปกับความอยาก เป็นผู้ใหญ่ ที่ต้องพึ่งตนเองได้ ตัดสินใจและรับผิดชอบได้เหมาะสม ซึ่งเป็นงานที่ยิ่งใหญ่ของชีวิตวัยรุ่น

ช่วงนี้เป็นวัยที่ดิ้นรนเพื่อการแสวงหาตัวเอง ในวัยแรกๆที่จะเห็นพฤติกรรมแบบเด็กๆที่เข้ามาคลอเคลีย ห่อหุ้มพ่อแม่อยู่ แต่บางครั้งก็ทำตัวเหินห่าง จนเข้าวัยรุ่นตอนกลางที่แนวคิด อารมณ์ การตัดสินใจ แก้ไขปัญหาต่างๆได้ดีขึ้น จึงเห็นพฤติกรรมที่เหมาะสม ควบคุมตัวเองและอารมณ์ได้มากขึ้นจนเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายที่มีพื้นฐานอารมณ์มั่นคงขึ้นชัดเจน แนวคิดอ่านค่อนไปในทางที่เป็นจริงเพิ่มขึ้น สามารถเอาชนะความรู้สึกและเอาชนะตัวเองได้ดีขึ้นมาก ตัดสินใจวางแผนเกี่ยวกับอาชีพและอนาคตได้อย่างใกล้เคียงความเป็นจริง

การเอาชนะใจตนเองนั้นเป็นสิ่งที่พ่อแม่ฝึกฝนได้มาตั้งแต่เล็ก ผ่านการวางขอบเขตการกระทำหน้าที่ ความรับผิดชอบที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย ขอบเขตที่พ่อแม่วางไว้ให้ลูกในแต่ละช่วงชีวิตจะต้องไม่คับแคบเกินไปจนผู้ที่อยู่ในกรอรับรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจ แต่ก็ไม่ใช่ปล่อยให้เด็กนึกอยากทำอะไรก็ได้ไปหมด การทำตัวให้มีความสุขในขอบเขตที่พ่อแม่วางไว้ให้ได้นั้นต้องมาจากการเรียนรู้ที่จะเอาชนะใจตนเองมาก่อน

ความรู้สึกว่ามีอิสระเป็นสิ่งที่วัยรุ่นต้องการ ชอบคิดเอง ทำเอง พึ่งตัวเอง เชื่อความคิดตนเอง ไม่ชอบอยู่ในกติกาใดๆ แต่มีได้หมายความว่าวัยรุ่นต้องการอิสรภาพที่ไร้ขอบเขต พวกเขาต้องการเพียงแต่อยากทำอะไรด้วยตัวเอง อยากทำในสิ่งที่คิดว่าดี อยากมีส่วนร่วมในการใช้ความคิดเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจในทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัววัยรุ่น ไม่ชอบคำสั่งและการโอ้อ้อที่ทราบดีว่าเขาเป็นเด็กๆ ไม่ชอบคำวิพากษ์วิจารณ์ต่อสิ่งที่เขาหลงทำ ไม่ชอบให้ใครมาจู้จี้ ปั่นว่าหรือเข้ามาก้าวก้าวกายความเป็นส่วนตัว

อิสระนั้นมิใช่เฉพาะในเรื่องการแต่งตัวหรือการกระทำ แต่หมายรวมไปถึงความเป็นอิสระในแง่ความคิดเห็นและความรู้สึกที่อาจแตกต่างจากพ่อแม่ ความต้องการในการแยกจากพ่อแม่ในทุกรูปแบบนี้ บางครั้งทำให้วัยรุ่นเองเกิดความสับสน อาจรู้สึกเสียดายความรัก ความเอาใจใส่ดูแลจากพ่อแม่ แต่ถ้าวัยรุ่นยอมรับการดูแลหรือยอมทำตามคำสั่งของพ่อแม่ ก็จะไปขัดกับความต้องการที่จะเป็นอิสระที่จะพึ่งพาตัวเอง

ช่วงนี้จึงพบพฤติกรรมที่ไม่ยอมทำตามเพิ่มขึ้น จะแยกตัวเพิ่มขึ้น ชอบความเป็นส่วนตัว อยากได้อะไรที่สามารถจัดเองได้ ตกแต่งเองซึ่งอาจดูรกรกซัดซนซัดตาพ่อแม่ ชอบอยู่ดีก็เพราะจะรู้สึกสงบ เป็นตัวของตัวเอง ปลอดภัยจากผู้คนและคำสั่ง ทั้งนี้เกิดจากความอยากมีอิสระและเป็นตัวของตัวเองเท่านั้น ซึ่งถ้าพ่อแม่

เข้าใจ ไม่ทำให้เก้อเขินเมื่อเขามาร่วมวงคุยกันบ้างก็จะไปด้วยกันได้ดี แต่ในทางตรงข้ามถ้าพ่อแม่ไม่เข้าใจ ไม่พอใจ บีบบังคับมากขึ้นก็จะเห็นพฤติกรรมต่อต้านเพิ่มขึ้นชัดเจน

การเลี้ยงดูวัยนี้จึงต้องการความเข้าใจและเคารพในสิทธิส่วนบุคคลด้วย แต่ไม่ได้หมายความว่า จะต้องปล่อยให้วัยรุ่นทำอะไรก็ได้ตามอำเภอใจ การที่พ่อแม่ให้โอกาสแสดงความคิดเห็น มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ให้อิสระในบางด้านนั้น จะต้องมาคู่กับหน้าที่และ ความรับผิดชอบควบคู่กัน ยิ่งรับผิดชอบได้เพิ่มขึ้นจะยิ่งทำให้พ่อแม่ยอมรับและไว้วางใจมากขึ้น หมายความว่า จะได้อิสระเพิ่มขึ้นเช่นกัน สิ่งเหล่านี้ต้อง พูดยกกันให้ชัดเจนในครอบครัว

ตื่นเต้น ทำท่าย ทดสอบความสามารถและการเรียนรู้

คนทุกคนไม่ใช่เฉพาะวัยรุ่นที่ต้องการชีวิตที่มีความตื่นเต้นบ้าง ความรู้สึกว่ามีอะไรที่ยาก ลำบาก เป็นอุปสรรค ทำท่ายความคิดความสามารถของตนเองเพื่อทดสอบพลังความสามารถและได้เรียนรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น ชีวิตที่มีอุปสรรคบ้างเป็นชีวิตที่สร้างโอกาสพัฒนาตัวเองให้เก่งขึ้น ก้าวหน้าขึ้นไปเรื่อยๆแต่ต้องอาศัยพื้นฐานที่ดีผ่านการฝึกฝนให้เด็กได้หัดทำสิ่งต่างๆที่ยากขึ้นทีละน้อยในหลายๆด้านมาก่อน การที่ต้องทำอะไรเองจะพัฒนาทักษะในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นทีละน้อยอยู่ตลอดเวลา และฝึกทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการช่วยเหลือชี้แนะของพ่อแม่ ทำให้พัฒนาความสามารถในการคิดวิเคราะห์สิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นได้ดี

การใช้ชีวิตกับพ่อแม่ พ่อแม่มักมองเห็นจุดบกพร่องของเด็กได้ง่ายและมักเรียกร้องความสมบูรณ์แบบจากวัยรุ่น ทำให้มักถูกบ่น ตู ว่า ทำให้เป็นเหมือนกับเด็กๆทันทีซึ่งวัยรุ่นไม่ชอบ แต่การทำอะไรกับเพื่อน ที่ต่างคนต่างมีประสบการณ์มาแตกต่างกัน มีความสามารถเฉพาะตัวไม่มากแต่พอมารวมๆกันก็พอที่จะช่วยกันทำให้สถานการณ์นั้นผ่านพ้นไปด้วยดี ถึงแม้ว่าจะมีผิดพลาดก็ได้เรียนรู้ เช่น วัยรุ่นที่หัดเดินทางเอง เมื่อลงรถเมล์มีดป้าย อย่างมากเวลาอยู่กับเพื่อนก็แค่หัวเราะขบขันต่อการกระทำนี้และช่วยกันหาทางแก้ปัญหาเฉพาะหน้าต่อไป

ที่จริงแล้วพ่อแม่สามารถสนับสนุน ส่งเสริมให้วัยรุ่นคงสภาพอยากรู้ อยากเห็น อยากทดสอบความสามารถได้ในเนื้อหาและขอบเขตที่เหมาะสมเพียงแต่ปรับวิธีการฝึกสอนให้เข้ากับวัยรุ่นเท่านั้น และสร้างประสบการณ์ตรงให้กับลูกวัยรุ่นได้มากมาย เช่น การขึ้นรถเมล์ ขึ้นรถใต้ดิน รถไฟฟ้า ลงเรือ ภูเขา การจดจำถนน ร้านค้า ร้านอาหาร การใช้โทรศัพท์สาธารณะ อ่านแผนที่ การใช้เครื่องอัตโนมัติของธนาคาร เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะมาเสริมความภูมิใจในตัวเองขณะที่อยู่ในกลุ่มเพื่อน

แต่การอยากลองหลายครั้งก็นำไปสู่อันตราย เช่น การใช้ยาเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ ดังนั้น การฝึกสอนต้องชัดเจนโดยให้โอกาสเด็กได้ลองคิด ลองทำในสิ่งที่ถูกต้อง ไปพร้อมกับสอนถึงอันตรายที่มีอยู่ในสังคมและวิธีการแก้ไข ฝึกให้หัดยับยั้งใจและตัวเองมิให้หลงในสิ่งที่อันตราย ซึ่งเป็นวิธีการที่สำคัญมาก ฝึกมาตั้งแต่วัยเรียนถึงเข้าวัยรุ่น วัยนี้จะใช้ชีวิตส่วนใหญ่ห่างไกลพ่อแม่และอยู่กับเพื่อน แต่ก็ยังต้องการประสบการณ์ตรง ต้องการการฝึกสอนและคนชี้แนะในรูปแบบที่เหมาะสมกับวัยอีกมาก

พฤติกรรมการเล่นของ มักจะสูงสุดในช่วงวัยรุ่นตอนกลาง ที่จะเป็นเด็กก็ไม่ใช่ เป็นผู้ใหญก็ไม่เชิง แนวคิดและการยับยั้งตนเองยังมีไม่มากพอ และเมื่อโตขึ้น จะมีความคิดอ่านรอบคอบขึ้น ระมัดระวังตัวเอง ดีขึ้น ในกลุ่มวัยรุ่นที่มั่นใจในตนเองพอควรและมีหลายสิ่งให้ภาคภูมิใจ เช่น มีครอบครัวที่อบอุ่น เข้าใจ ผลการเรียนพอใช้ เล่นกีฬา ไม่เหงา มีงานกิจกรรมทำ เป็นที่ยอมรับขอเพื่อนโดยที่ความสามารถเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องเด่น ดีเลิศ กลุ่มนี้มักไม่ค่อยเลือกการกระทำที่แปลกๆ แปลกๆ หรือทำในสิ่งที่อันตรายต่อตนเองและคนอื่นเพื่อเรียกร้องความสนใจจากคนรอบข้าง

แต่โลกที่โรงเรียนเป็นโลกที่แตกต่างไปจากบ้าน และเป็นที่สามารถจะพัฒนาตนเองเพื่อให้การยอมรับของครูและเพื่อนได้อีกทีหนึ่ง เด็กหลายคนที่ได้รับการยอมรับทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน ซึ่งกลุ่มนี้จะพัฒนาไปได้สูงสุดเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการยอมรับจากที่บ้านแต่ได้รับจากที่โรงเรียน หรือกลุ่มที่ได้รับการยอมรับจากที่บ้านมากจนไม่สนใจที่จำทำดีที่โรงเรียน ไม่สนใจกฎเกณฑ์กติกาต่างๆ ที่โรงเรียน หรือกลุ่มที่ไม่ได้รับการยอมรับจากทุกคน

กลุ่มวัยรุ่นที่โชคร้าย ที่ถูกเลี้ยงดูแบบคุณหนู ขาดความรู้ ขาดทักษะ ขาดการฝึกฝนพัฒนาความสามารถ ไม่เคยถูกฝึกให้หัดลองคิด ลองทำมาก่อน จะเกิดความขัดแย้งในตัวเองได้ง่าย พอๆกับกลุ่มที่ถูกเลี้ยงแบบตามใจ ขาดระเบียบวินัยในตนเอง เอาแต่ใจ ไม่เข้าใจความรู้สึกของคนรอบข้าง กลุ่มนี้ก็จะทำทุกสิ่งทุกอย่างโดยไม่ยับยั้งชั่งใจถึงอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น ผลสุดท้ายมักหลงเอยในทางไม่ตั้งงาม เช่น โดนจับ ติดบุหรี่ เหล้า กัญชา อุบัติเหตุ ติดโรค และที่ร้ายแรงที่สุด คือ เสียการเรียนจนเสียอนาคต

กลุ่มวัยรุ่นที่ขาดโอกาส ขาดความมั่นใจ มีปมด้อย เช่น ครอบครัวแตกแยก เรียนไม่เก่ง กีฬาไม่สู้ ไม่มีงานอดิเรกทำ ชี้นงา ไม่มีทิศทางชัดเจน ขาดคนฝึกสอน วันๆหนึ่งไม่รู้ว่าจะทำอะไรดี มักเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงในการทำอะไรนอกกรอบนอกทางได้ กล้าลองในสิ่งที่คนทั่วไปไม่กล้าเพื่อเป็นการแสดงความกล้าหาญ ยอมเสี่ยงอันตรายของตนเองและผู้อื่น เพื่อแลกกับการจะได้เป็นฮีโร่หรือที่ยอมรับจากเพื่อน แต่ยิ่งทำไปก็ยิ่งไม่ได้รับการยอมรับทั้งจากที่บ้าน ที่โรงเรียนและสังคมทั่วไปด้วย

2.3.8 จริยธรรม

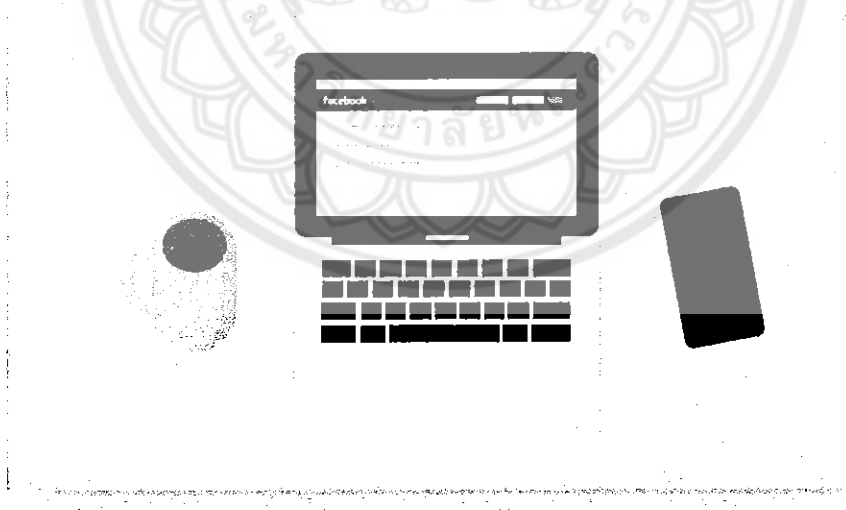
พ่อแม่อบรมจริยธรรมโดยผ่านการสอนสอดแทรกเข้าไปในวิถีชีวิตประจำวันตั้งแต่เด็กยังเล็กในเรื่องของอะไรที่ควรทำและไม่ควรทำ อะไรที่ควรพูดและไม่ควรพูด ทำกับผู้อื่นอย่างไรจึงจะเหมาะสมและให้เกียรติ อะไรเรียกว่าทำดี ทำไม่ดี เป็นต้น ระยะแรกเด็กจะทำตามเพราะต้องการความรักจากพ่อแม่ เมื่อเติบโตขึ้นเด็กจะทำดีเพื่อให้ได้การยอมรับในสังคมที่โรงเรียน และเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นฉลาดคิด เข้าใจถึงสิ่งที่เป็นนามธรรม ปรัชญา วัฒนธรรม ประเพณี ศาสนา มองชีวิตผู้คนได้ลึกซึ้งขึ้น เข้าใจความแตกต่าง ความด้อยโอกาส ความได้เปรียบเสียเปรียบ และเข้าใจความรู้สึกของผู้คนเพิ่มขึ้น มักสนใจช่วยเหลือคนที่ได้รับความลำบากด้วยความจริงใจ เข้าใจในคุณค่าของวัฒนธรรมประเพณี

วัยนี้จะมีความคิดเชิงอุดมคติสูง เพราะเขาจะแยกแยะความผิดชอบชั่วดีได้แล้ว มีระบบในธรรมของตนเอง ต้องการให้เกิดความถูกต้อง ความชอบธรรมในสังคม ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ต้องการเป็นคนดี เป็นที่ชื่นชมของคนอื่น และจะรู้สึกอึดอัดกับข้อใจกับความไม่ถูกต้องในสังคม หรือในบ้าน แม้แต่พ่อแม่ของตนเอง เขาก็เริ่มรู้สึกว่าไม่ได้ดีสมบูรณ์แบบเหมือนเมื่อก่อนอีกต่อไปแล้ว บางครั้งเขาจะแสดงออกวิพากษ์วิจารณ์พ่อแม่หรือ ครูอาจารย์ตรงๆอย่างรุนแรง การต่อต้าน ประท้วงจึงเกิดได้บ่อยในวัยนี้เมื่อวัยรุ่นเห็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง หรือมีการเอาเปรียบ เบียดเบียน ความไม่เสมอภาคกัน ในวัยรุ่นตอนต้นการควบคุมตนเองอาจยังไม่ดีนัก แต่เมื่อพ้นวัยรุ่นนี้ไป การควบคุมตนเองจะดีขึ้น จนเป็นระบบจริยธรรมที่สมบูรณ์แบบเหมือนผู้ใหญ่

อย่างไรก็ตาม ระบบจริยธรรม เกิดจากการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับคนใกล้ชิด คือพ่อแม่ ครู และเพื่อน การมีแบบอย่างที่ดี จะช่วยให้วัยรุ่นมีจริยธรรมที่ดีด้วย ในวัยรุ่น เพื่อนมีอิทธิพลสูงในการสร้างทัศนคติ ค่านิยมและจริยธรรม การเข้าร่วมกิจกรรมหลายรูปจึงเป็นโอกาสในการเรียนรู้มากมาย ทั้งด้านวัฒนธรรม ประเพณี กฎเกณฑ์ทางสังคมหลายอย่าง และเป็นรากฐานในการสร้างจริยธรรมภายในตัว (อ้างอิง : การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น สืบค้นเมื่อ 29 สิงหาคม 2558, จาก http://www.rcpsycht.org/cap/book04_4.php)

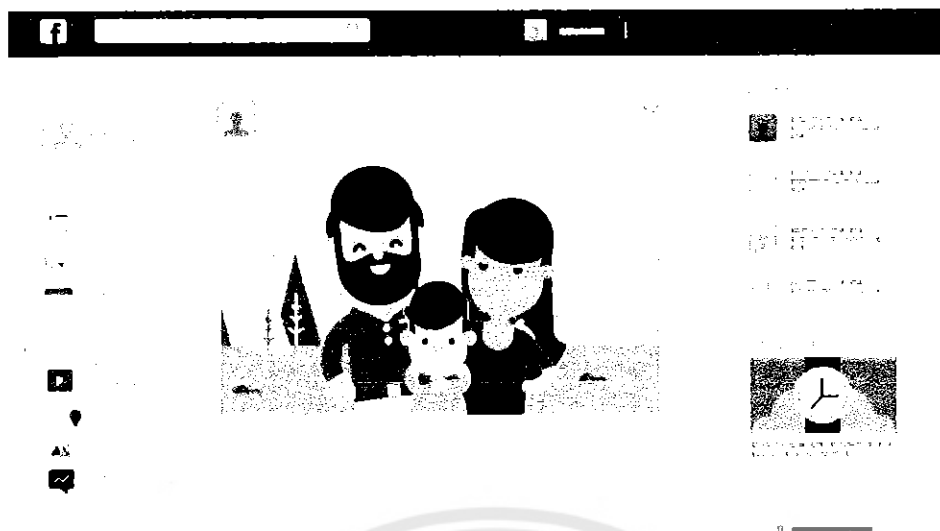
2.4 กรณีศึกษา

กรณีศึกษาที่ 1 Facebook - Community Standards



ภาพที่ 3 ตัวอย่างกรณีศึกษาที่ 1

ที่มา <https://vimeo.com/124208752>



ภาพที่ 4 ตัวอย่างกรณีศึกษาที่ 1
ที่มา <https://vimeo.com/124208752>



ภาพที่ 5 ตัวอย่างกรณีศึกษาที่ 1
ที่มา <https://vimeo.com/124208752>

วิเคราะห์ผลงานกรณีศึกษาที่ 1

ชื่อผลงาน : Facebook - Community Standards

ผลงานของ : The Furrow Studio

ประเภทผลงาน : Motion Graphic

รายละเอียด : สอนวิธีใช้สื่อออนไลน์เฟสบุ๊คขั้นพื้นฐานสำหรับผู้ใช้นใหม่

ข้อดี : คาแรกเตอร์มีความเรียบง่ายเหมาะสมกับบุคคลทุกวัย มีการอธิบายด้วย
น้ำเสียง น่าฟังและดูเป็นมิตร มีการอธิบายเป็นขั้นตอนเข้าใจง่าย ในส่วน
ของโมชันกราฟิกนั้น มีความสั้นไหล ต่อเนื่อง ไม่ติดขัด มีการจำลอง
เฟสบุ๊คโดยใช้กราฟิกแบบเรียบง่าย แต่สามารถเข้าใจได้ในทันที

ข้อเสีย : แต่บางครั้งการที่ไม่มีตัวหนังสือเลย ก็ทำให้เกิดความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน

ศึกษา : ศึกษาเทคนิคของการทำโมชันกราฟิกให้มีความสั้นไหล สังเกตการณ์เรียบ
เรียงต่างๆรวมถึงการใช้เอฟเฟคและเสียงที่เหมาะสมกับผลงาน

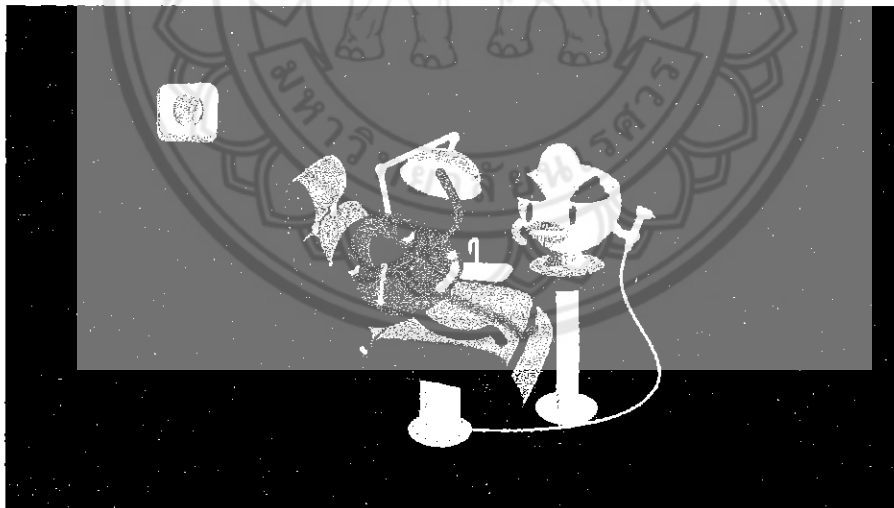
ดีความ : โฆษณาและสอนการใช้เฟสบุ๊คขั้นพื้นฐาน

คะแนน : 9/10

กรณีศึกษาที่ 2 FanDanz App Promo Video



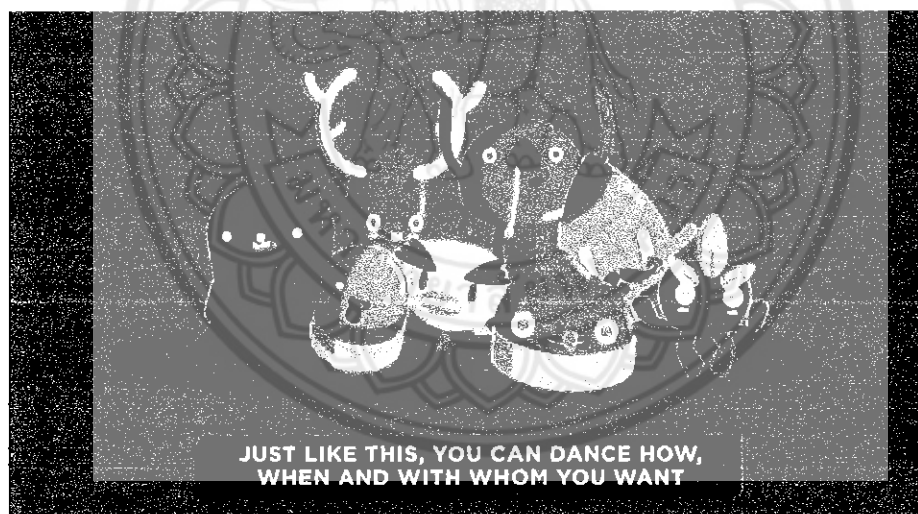
ภาพที่ 6 ตัวอย่างกรณีศึกษาที่ 2
ที่มา <https://vimeo.com/99125930>



ภาพที่ 7 ตัวอย่างกรณีศึกษาที่ 2
ที่มา <https://vimeo.com/99125930>



ภาพที่ 8 ตัวอย่างกรณีศึกษาที่ 2
ที่มา <https://vimeo.com/99125930>



ภาพที่ 9 ตัวอย่างกรณีศึกษาที่ 2
ที่มา <https://vimeo.com/99125930>

วิเคราะห์ผลงานกรณีศึกษาที่ 2

ชื่อผลงาน : FanDanz App Promo Video

ผลงานของ : The Woork

ประเภทผลงาน : Motion Graphic

รายละเอียด : โปรโมทแอปพลิเคชัน

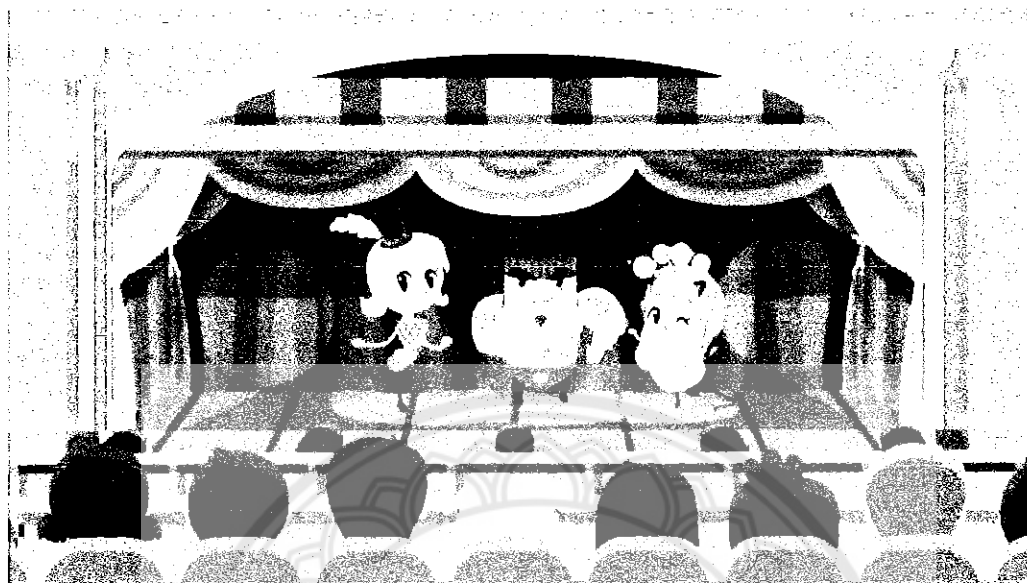
ข้อดี : คาแร็กเตอร์มีความน่ารักและเอกลักษณ์ที่โดดเด่น สีสันทันที่จัดจ้าน จับคู่สีกันได้อย่างลงตัว เสริมสร้างเสน่ห์ของผลงานได้อย่างดี ในส่วนของโมชั่นกราฟิกนั้น มีความเคลื่อนไหวต่อเนื่อง ดนตรีสนุกสนานและมีจังหวะของภาพและเสียงเข้ากันเป็นอย่างดีไม่ติดขัด การขยับดูน่ารักน่าหยิก และการเปลี่ยนฉากจากห้องน้ำเป็นบันไดเลื่อนก็ทำได้อย่างดี และดูเพลินจนจบแม้ว่าจะเป็นการโฆษณาโปรโมทก็ตาม

ศึกษา : ศึกษาเทคนิคการใช้สี และความเคลื่อนไหวของภาพและเรื่องราว

ตีความ : โฆษณาโปรโมทแอปพลิเคชันที่ใช้คาแร็กเตอร์น่ารักและดนตรีที่ทันสมัย มาดึงดูดให้ผู้คนหรือลูกค้าให้ความสนใจ

คะแนน : 9/10

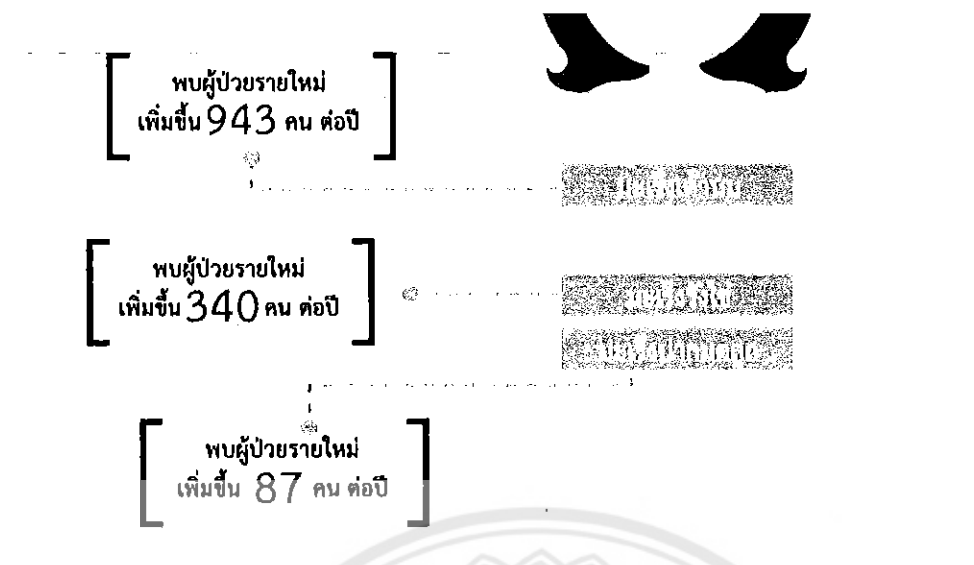
กรณีศึกษาที่ 3 ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารข้าวคั่ว



ภาพที่ 10 ตัวอย่างกรณีศึกษาที่ 3
ที่มา <https://youtu.be/WzMbGyhz18o>



ภาพที่ 11 ตัวอย่างกรณีศึกษาที่ 3
ที่มา <https://youtu.be/WzMbGyhz18o>



ภาพที่ 12 ตัวอย่างกรณีศึกษาที่ 3
ที่มา <https://youtu.be/WzMbGyhz18o>



ภาพที่ 13 ตัวอย่างกรณีศึกษาที่ 3
ที่มา <https://youtu.be/WzMbGyhz18o>

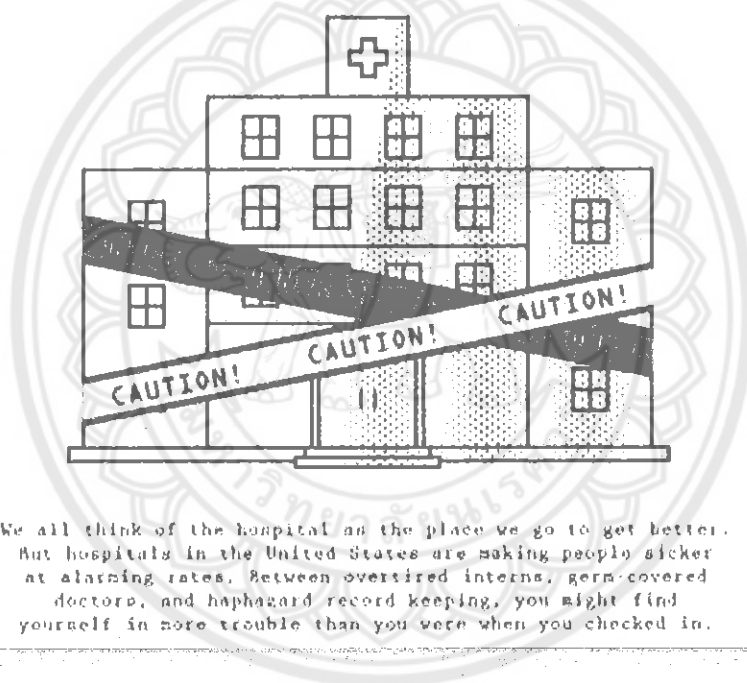
วิเคราะห์ผลงานกรณีศึกษาที่ 3

- ชื่อผลงาน : ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารชีวอด
- ผลงานของ : สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา และ VisualizeLab
- ประเภทผลงาน : Motion Graphic
- รายละเอียด : ผลิตภัณฑ์เสริมกำลังได้รับความนิยมในปัจจุบัน ผู้คนส่วนใหญ่ใช้มัน โดยไม่รู้ว่สรรพคุณต่างุั้นใช้ผิดเกินจริง ผลงานชิ้นนี้จึงเป็นการนำความจริงเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเสริมมาสร้างเป็น Info Motion Graphic เพื่อให้ผู้คนตระหนักคิดให้ดีกว่าก่อนจะบริโภค
- ข้อดี : คาแรคเตอร์สื่อสารออกมาได้อย่างชัดเจน การเรียบเรียงข้อมูลเพื่อเล่าเรื่อง ทำได้อย่างดี และน่าเชื่อถือ และในเวลาเพียงไม่กี่นาทีก็สามารถเล่าเรื่องจบ และสร้างความรู้สึกให้หนวนคิดให้ดีกว่าก่อนจะบริโภคสิ่งต่างๆเพียงเพราะสรรพคุณ ในด้านของโมชันกราฟิกก็ทำได้อย่างดี ต่อเนื่องและเข้าใจง่าย สีส่นน่ารักเหมาะกับกลุ่มวัยรุ่น ที่น่าจะเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักของ Info Motion Graphic ชิ้นนี้
- ศึกษา : ศึกษาเทคนิคการเรียบเรียงข้อมูลให้น่าสนใจและน่าเชื่อถือ เทคนิคการใช้คาแรคเตอร์ ที่เข้ากับตัวเนื้อหาข้อมูล รวมถึงเสียงบรรยายที่ทำให้อินไปกับเนื้อเรื่อง ก่อให้เกิดความตระหนักคิดทันทีหลังจากชมจบ
- ตีความ : อย่าน่าเชื่อเพียงแค่อรรถคุณอวดอ้าง ลองมองอีกด้านเพื่อความปลอดภัยของชีวิต
- คะแนน : 10/10

กรณีศึกษาที่ 4 The hazards of hospitals

the
HAZARDS
of
HOSPITALS

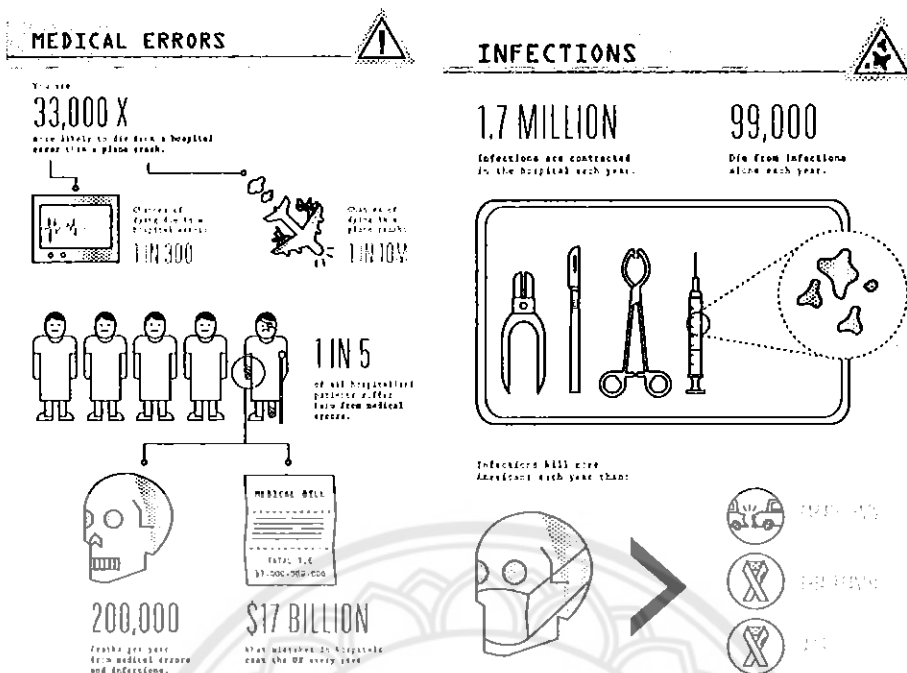
Why US Hospitals Aren't Nearly as Safe as You Think



We all think of the hospital as the place we go to get better. But hospitals in the United States are making people sicker at alarming rates. Between overstired interns, germ-covered doctors, and haphazard record keeping, you might find yourself in more trouble than you were when you checked in.

ภาพที่ 14 ตัวอย่างกรณีศึกษาที่ 4

ที่มา <http://www.infographicsamples.com/the-hazards-of-hospitals/>



ภาพที่ 15 ตัวอย่างกรณีศึกษาที่ 4

ที่มา <http://www.infographicsamples.com/the-hazards-of-hospitals/>

วิเคราะห์ผลงานกรณีศึกษาที่ 4

- ชื่อผลงาน : The hazards of hospitals
- ผลงานของ : Medicalbillingandcodingcertification.net
- ประเภทผลงาน : Info Graphic
- รายละเอียด : อันตรายของโรงพยาบาล – ทำไมโรงพยาบาลสหรัฐไม่ปลอดภัยเท่าที่คุณคิด

ข้อดี : มีการใช้สีที่น้อย เน้นลายเส้นที่มีเอกลักษณ์ มี Elements เรียบง่ายและเห็นภาพในการใช้เปรียบเทียบสถิติ

ศึกษา : ศึกษาการใช้ Elements ที่เรียบง่ายและเห็นภาพ ด้วยการใช้ภาพหลายๆ ภาพนำมาแสดงเป็นจำนวนสถิติ

ตีความ : เป็นเรื่องราวใกล้ตัวที่คาดไม่ถึงของโรงพยาบาลกับความปลอดภัย

คะแนน : 10/10

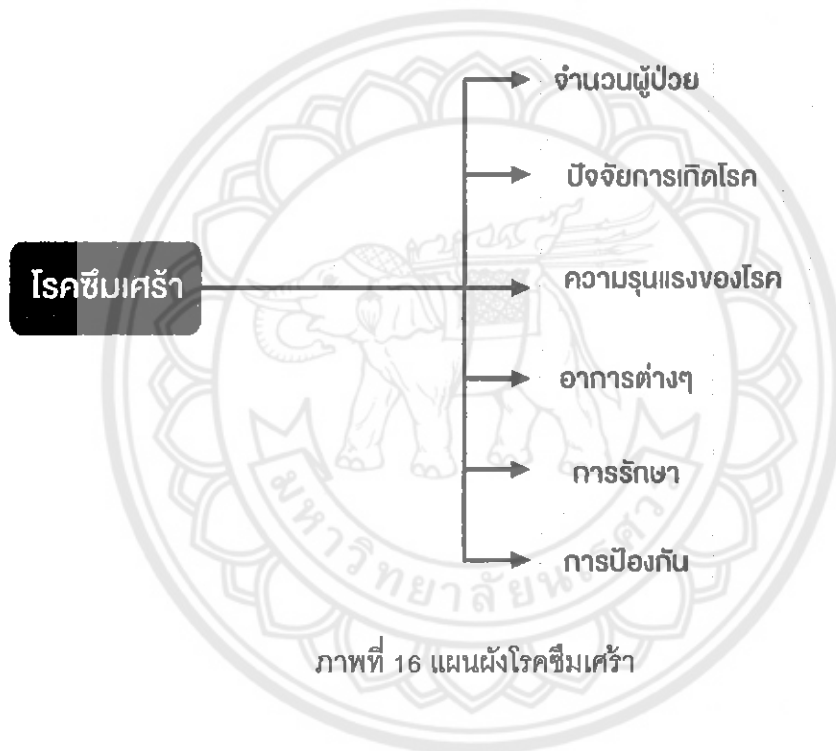
บทที่ 3

การวิเคราะห์ข้อมูลและแนวความคิดในการออกแบบ

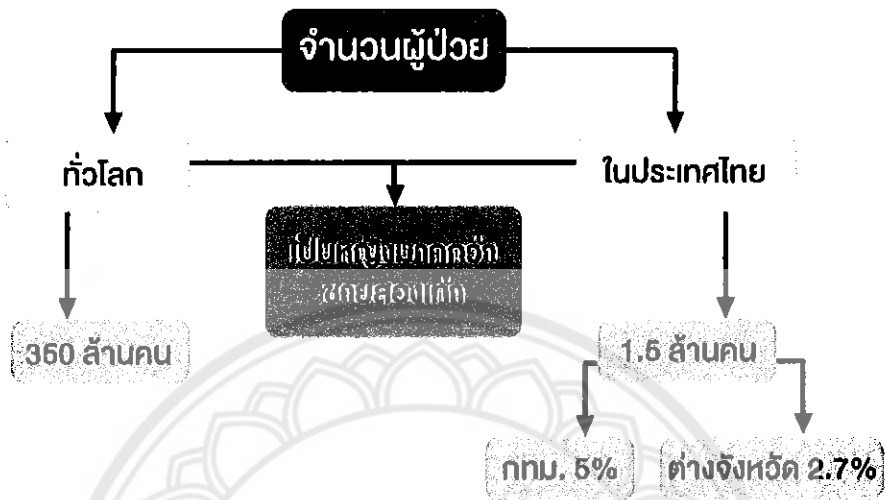
การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 ข้อมูลเกี่ยวกับงานวิจัย

ข้อมูลเกี่ยวกับนกบอเจย

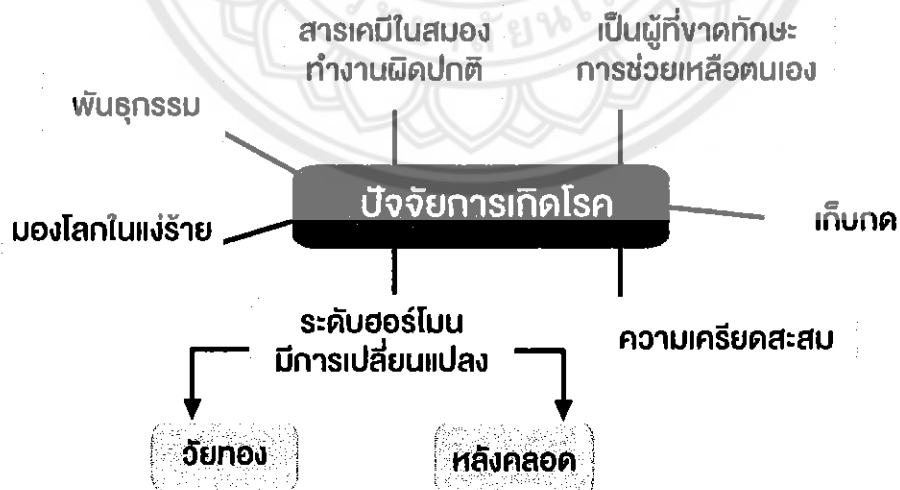


ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วย



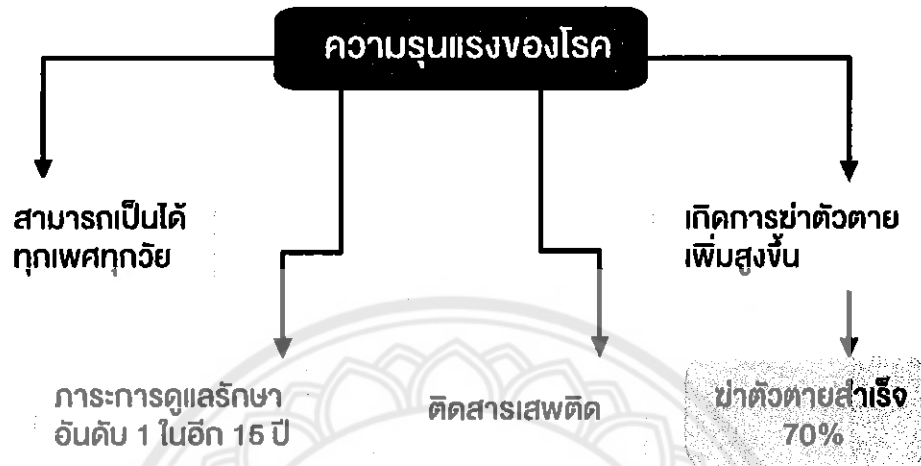
ภาพที่ 17 แผนผังจำนวนผู้ป่วย

ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัจจัย



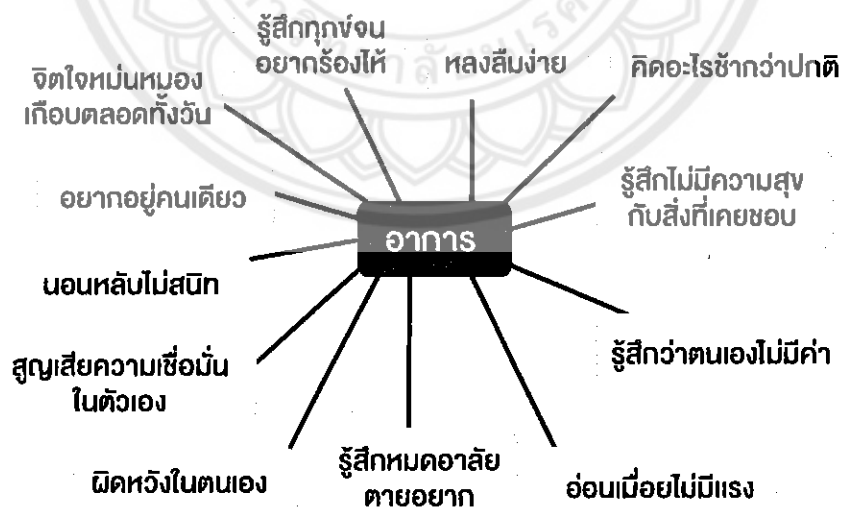
ภาพที่ 18 แผนผังปัจจัยการเกิดโรค

ข้อมูลเกี่ยวกับความรุนแรงของโรค



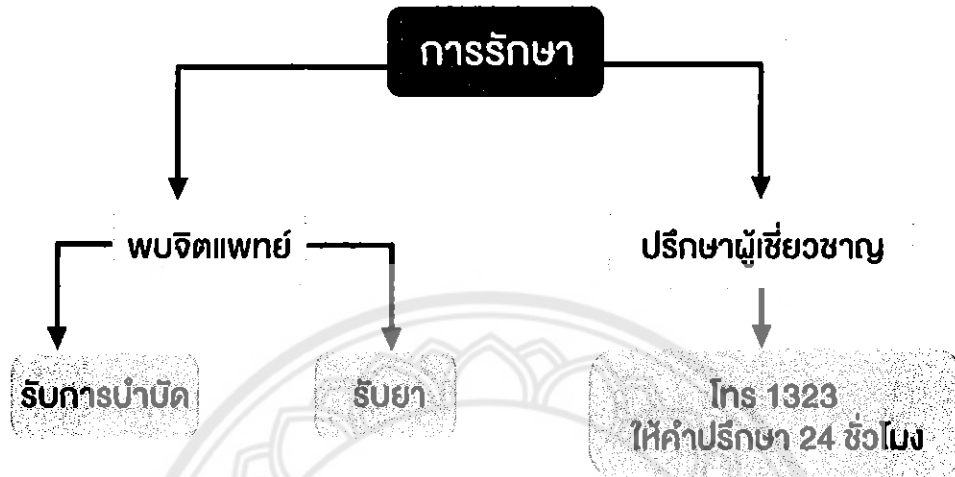
ภาพที่ 19 แผนผังความรุนแรงของโรค

ข้อมูลเกี่ยวกับอาการของโรค



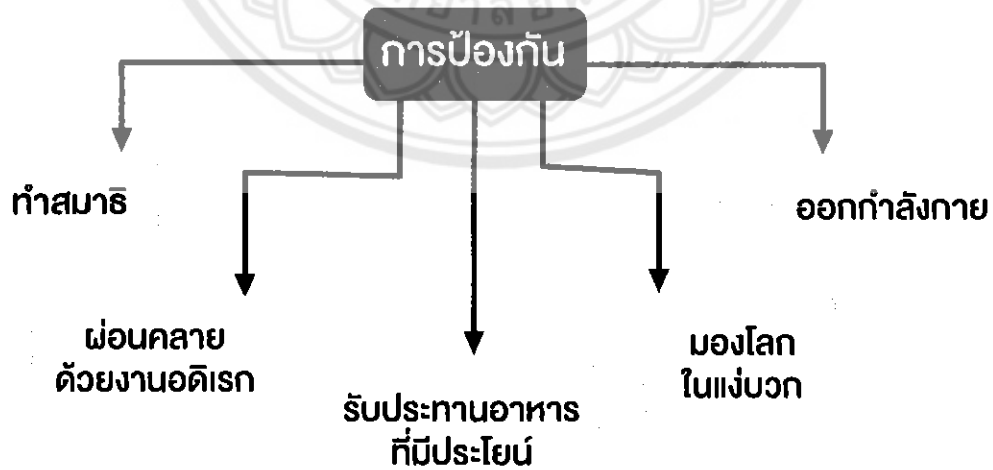
ภาพที่ 20 แผนผังอาการ

ข้อมูลเกี่ยวกับภาษาอังกฤ



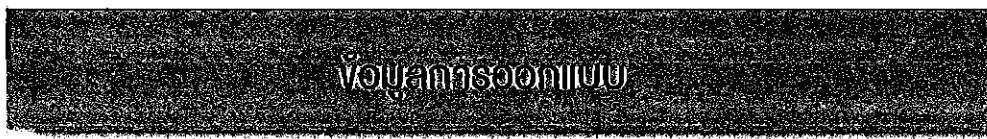
ภาพที่ 21 แผนผังการรักษา

ข้อมูลเกี่ยวกับภาษาอังกฤ



ภาพที่ 22 แผนผังการป้องกัน

3.2 ข้อมูลเกี่ยวกับการออกแบบ



MOTIONGRAPHIC

INFOGRAPHIC

คาเริกเตอร์

ทฤษฎีสี

ตัวอักษร

ภาพที่ 23 แผนผังข้อมูลการออกแบบ

3.3 ข้อมูลกลุ่มเป้าหมาย



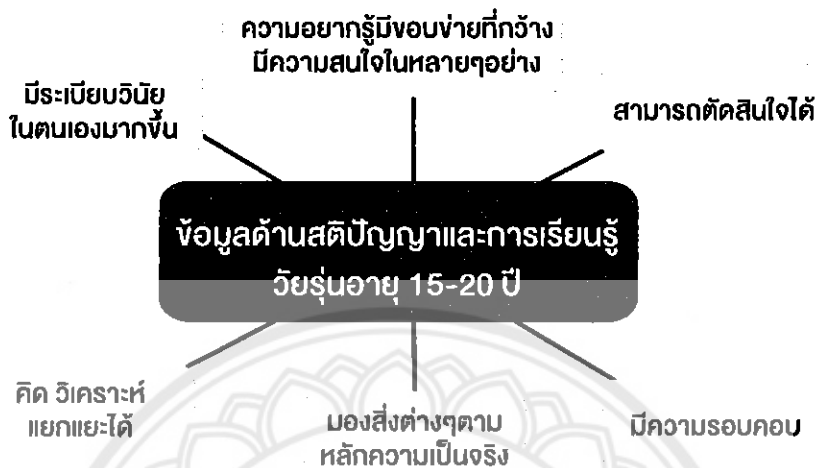
ข้อมูลด้านจิตใจและอารมณ์

วัยรุ่นอายุ 15-20 ปี

ข้อมูลด้านสติปัญญา
และการเรียนรู้

ภาพที่ 24 แผนผังข้อมูลกลุ่มเป้าหมาย

ข้อมูลกลุ่มเป้าหมาย



ภาพที่ 25 แผนผังข้อมูลกลุ่มเป้าหมาย

3.4 สรุปข้อมูลการวิเคราะห์จากกลุ่มเป้าหมาย

วัยรุ่นอายุ 15 – 20 ปี

จะเป็นช่วงที่สภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงเติบโตสมบูรณ์เต็มที่ ตัดสินใจในเรื่องของอนาคตของตัวเองโดยมองเห็นความสามารถที่จะพัฒนาต่อเพื่อสร้างอาชีพที่เหมาะสม บรรลุนิติภาวะในเชิงกฎหมาย ในด้านของอารมณ์นั้น วัยรุ่นตอนปลายขึ้นไปที่การแสดงออกทางอารมณ์ดีขึ้น มั่นคงขึ้น ยอมรับสภาพการเป็นผู้ใหญ่เต็มขั้น แนวคิดอ่านค่อนข้างไปในทางที่เป็นจริงเพิ่มขึ้น สามารถเอาชนะความรู้สึกและเอาชนะตัวเองได้ดีขึ้นมาก ตัดสินใจวางแผนเกี่ยวกับอาชีพและอนาคตได้อย่างใกล้เคียงความเป็นจริง

อารมณ์ที่มั่นคงในช่วงนี้ส่วนหนึ่งมาจากการค้นพบเอกลักษณ์ที่แท้จริงของตัวเองได้ก่อน ยอมรับทั้งข้อดีและข้อไม่ดีของตนเอง สติปัญญาจะพัฒนาสูงขึ้น จนมีความคิดเป็นแบบรูปธรรม หมายถึงความสามารถเรียนรู้ เข้าใจเหตุการณ์ต่างๆ ได้ลึกซึ้งขึ้น เข้าใจสิ่งที่เป็น รูปธรรมได้ เช่น ในด้านปรัชญา ศาสนา วัฒนธรรม มีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์ ตั้งสมมติฐาน ความเป็นไปได้ การคาดการณ์ การค้นหาข้อมูลและนำเหตุผลมาอ้างอิง มองสิ่งต่างๆได้ตามความเป็นจริงมากขึ้นตามลำดับ สามารถคิดได้ดี คิดเป็น คิดหลายด้าน ทำให้สามารถตัดสินใจได้ ความสนใจอยากรู้ของวัยรุ่น ยังคงมีขอบข่ายกว้างขวาง มีความสนใจหลายๆอย่างและยังไม่ลึกซึ้งในระยะแรก เพราะเป็นช่วงที่ค้นหาความเป็นตัวตน แต่พอระยะท้ายของวัยรุ่นจะเห็นความสนใจชัดเจนขึ้น

ความรู้สึกว่ามีอิสระเป็นสิ่งที่วัยรุ่นต้องการ ชอบคิดเอง ทำเอง ฟังตัวเอง เชื่อความคิดตนเอง ไม่ชอบอยู่ในกติกาใดๆ แต่มิได้หมายความว่าวัยรุ่นต้องการอิสรภาพที่ไร้ขอบเขต พวกเขาต้องการเพียงแต่อยากทำอะไรด้วยตัวเอง อยากทำในสิ่งที่คิดว่าดี อยากมีส่วนร่วมในการใช้ความคิดเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจในทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัววัยรุ่น อิสระนั้นมีไม่เฉพาะในเรื่องการแต่งตัวหรือการกระทำ แต่หมายรวมไปถึงความเป็นอิสระในแง่ความคิดเห็นและความรู้สึกที่อาจแตกต่างจากพ่อแม่ วัยรุ่นต้องการชีวิตที่มีความตื่นเต้นบ้าง ความรู้สึกว่ามีอะไรที่อยาก ถ้าหากเป็นอุปสรรค ทำทลายความคิดความสามารถของตนเอง เพื่อทดสอบพลังความสามารถและได้เรียนรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น ชีวิตที่มีอุปสรรคบ้างเป็นชีวิตที่สร้างโอกาสพัฒนาตัวเองให้เก่งขึ้น

โรคซึมเศร้ากับวัยรุ่น

ด้วยข่าวสารจากสื่อมากมาย ไม่ว่าจะจากสื่อออนไลน์หรือสื่อวิทยุและโทรทัศน์ ก็ต่างนำเสนอข่าวการฆ่าตัวตายที่เกิดขึ้นในสังคม ไม่ว่าจะจากนักเรียน นักศึกษา เด็ก หรือแม้กระทั่งคนดังหรือมีชื่อเสียง ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่ นั้น เกิดจากอาการโรคซึมเศร้า โรคซึ่งไม่มีใครรู้จักนัก โรคที่สังคมและบุคคลทั่วไปมองว่าเป็นโรคที่ไกลตัว ทั้งที่ความเป็นจริงนั้น โรคซึมเศร้า เป็นภัยเงียบร้ายแรงในสังคม ที่สามารถเป็นได้ทุกเพศ ทุกวัย และจะกลายเป็นปัญหาอันดับ 1 ในอีกไม่ช้า ซึ่งจากข้อมูลนั้น ในประเทศไทยมีวัยรุ่นที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า 1.5 ล้านคน ถือเป็นจำนวนมากและควรได้รับการเผยแพร่ ให้วัยรุ่นได้รับรู้ถึงข้อมูลและความอันตรายของโรคซึมเศร้า ซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวของวัยรุ่น ซึ่งจะทำให้กลุ่มเป้าหมายกลุ่มนี้ได้รู้จักวิธีการรับมือและป้องกันได้ จะส่งผลให้จำนวนผู้ป่วยนั้นลดลงได้ในอนาคตนั่นเอง

สื่อ Info-motion graphic

สื่อชนิดนี้เป็นสื่อที่อยู่ในโลกออนไลน์เป็นส่วนใหญ่ และวัยรุ่นเป็นวัยที่ใกล้ชิดกับสังคมออนไลน์มากเป็นอันดับต้นๆ ทำให้วัยรุ่นสามารถมีส่วนร่วมและเข้ามาหาข้อมูลได้ง่ายมากกว่ากลุ่มเป้าหมายในวัยอื่นๆ Info-motion graphic นั้น เป็น การนำข้อมูลหรือความรู้มาสรุปเป็นสารสนเทศ ในลักษณะของกราฟิกที่ออกแบบเป็นภาพนิ่งหรือภาพเคลื่อนไหว ดูแล้วเข้าใจง่ายในเวลารวดเร็วและชัดเจน สามารถสื่อให้ผู้ชมเข้าใจความหมายของข้อมูลทั้งหมดได้ โดยไม่จำเป็นต้องมีผู้นำเสนอมาช่วยขยายความเข้าใจอีก โดยการนำเสนอของรูปแบบ

Info-motion graphic สำหรับวัยรุ่นนั้น ควรมีความน่าสนใจ น่าตื่นเต้นและมีความ

ท้าทาย สีสันที่สดใสและการดำเนินเรื่องที่ทันสมัย จะทำให้กลุ่มเป้าหมายให้ความสนใจได้เป็นอย่างดี

3.5 การสรุปแนวความคิดในการออกแบบ



ภาพที่ 26 แนวความคิด

CONCEPT : BOSO'S STORY WITH DEPRESSION

BOSO หรือที่เรารู้จักกันในนามของตัวตลก มีที่มาจากนักแสดงตลกชาวอังกฤษ ชื่อสายอิตา เลียนนามว่า "โจเซฟ กริมาลดี"(Joseph Grimaldi) ในช่วงต้นศตวรรษที่ 19 ซึ่งได้ค้นพบว่าหน้าตาของตนเป็นสีขาว และตกแต่งด้วยสีเส้นต่างๆ เวลาแสดงโชว์เขาจะออกมาให้ความบันเทิงกับผู้ชมโดยการแต่งหน้าเป็นตัวตลก เขาเสื้อผ้าโป่งๆพองสีจุดขาดมาใส่ แล้วก็ออกมาแสดงท่าทางข่มขำ บ้าๆเพ้อๆให้ผู้ชมได้หัวเราะกัน

ตัวตลกของกริมาลดีจะมีอยู่ 2 แบบด้วยกัน ได้แก่ ตัวตลกหน้าขาว(Blanc) หรือ "ตัวตลกผู้เศร้าสร้อย"(Sad clown) สำหรับบทนี้เจ้าหน้าขาวมักจะมีอารมณ์ ที่ค่อนข้างเศร้าสร้อย และทำตัวข่มขำไม่ระมัดระวัง เพราะเศร้าเกินกว่าจะใส่ใจกับอะไร สำหรับบทต่อมา คือ โอกุสต์ (Auguste) หรือ "ตัวตลกผู้สุขสันต์"(Happy clown) มักจะแต่งหน้าด้วยสีที่จุดขาดกว่าสีขาว เป็นตัวตลกอารมณ์ดีที่มักจะทำอะไรด้วยความอยากรู้อยากเห็นอยากลองอยู่

เสมอๆ

และในคอนเซป BOSO'S STORY WITH DEPRESSION หรือในคอนเซปเรื่องราวของโบโซ กับพายู แห่งโรคซึมเศร้า เป็นเรื่องราวของโบโซ ตัวตลกที่ทำให้ผู้คนหัวเราะและมีความสุข ก็ถูกพายูอันแปรปรวน ของโรคซึมเศร้าเข้าเล่นงานได้เช่นกัน คำว่า Depression นั้นแปลได้สองความหมาย เป็นได้ทั้งอาการ ซึมเศร้าและหมายถึงสภาวะอากาศที่แปรปรวน คล้ายกับว่าโบโซนั้นเดินอยู่ท่ามกลางพายูแห่งอารมณ์ ซึมเศร้า มีทั้งความหม่นหมอง ความเศร้าซึม เบื่อหน่าย ต่างๆ ภายใต้โลกที่มีความสุข แต่ตัวโบโซกลับไม่ รู้สึกถึงความสุข ความสดใส คล้ายกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่เหมือนโดนพายูโหมกระหน่ำพัดเข้าใส่ จนในที่สุด ก็ไม่อยากจะใช้ชีวิตอยู่บนโลกใบนี้อีกต่อไป

MOOD & TONE



ภาพที่ 27 MOOD & TONE

ในส่วนของ MOOD & TONE ได้มาจากผลการวิเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย ส่งผลมาที่คอนเซปที่เป็น โบโซ จึงได้ใช้สีสดใสเพื่อให้เข้ากับตัวคอนเซปที่วางไว้ และด้วยสีที่สดใสและดู جذابทำให้ดึงดูดใจ กลุ่มเป้าหมายได้เป็นอย่างดี

FONT

ตัวอักษร / font

โรคซึมเศร้า

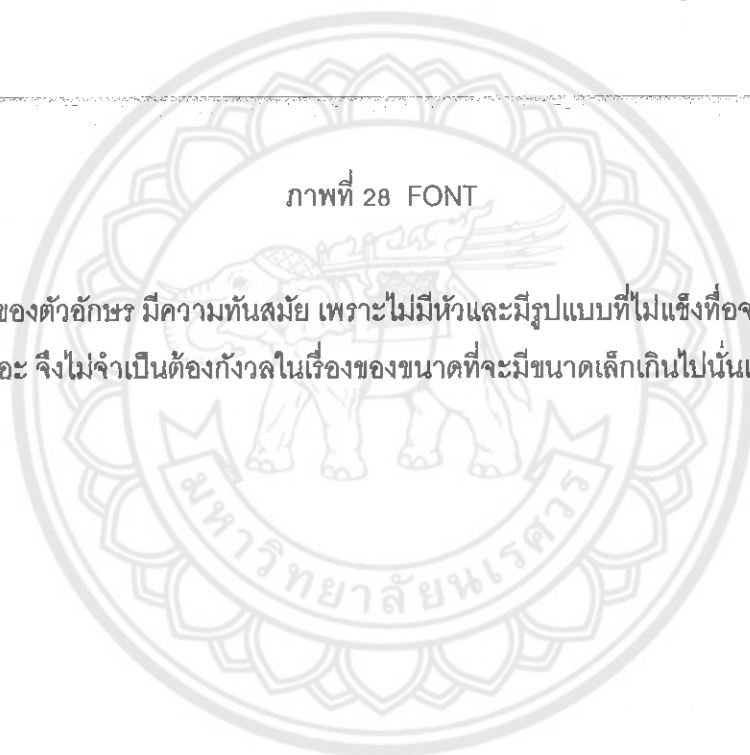
Boso's story with Depression

ใช้สำหรับอธิบายเนื้อหา

// DB HelvethaicaAIS X 55 Regular 55 Regular

ภาพที่ 28 FONT

ลักษณะของตัวอักษร มีความทันสมัย เพราะไม่มีหัวและมีรูปแบบที่ไม่แข็งที่อจนเกินไป โดย
ตัวอักษรจะมีไม่เยอะ จึงไม่จำเป็นต้องกังวลในเรื่องของขนาดที่จะมีขนาดเล็กเกินไปนั่นเอง



บทที่ 4

การออกแบบและการสร้างสรรค์ผลงาน

4.1 เรื่องย่อ

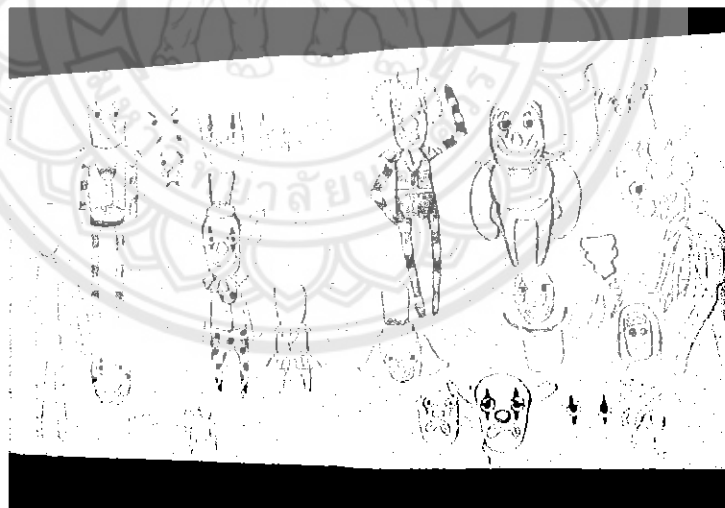
Boso's story with Depression โบโซ่ กลุ่มตัวตลกที่มอบรอยยิ้มเสียงหัวเราะและความสดใสให้แก่ผู้คน วันหนึ่ง เรื่องราวไม่คาดฝันได้เกิดขึ้น เมื่อพายุ Depression หรือพายุแห่งโรคซึมเศร้าได้พัดเข้าปกคลุมบรรดาโบโซ่ สถานการณ์พลิกผัน จากตัวตลกผู้ที่มีแต่รอยยิ้มและเสียงหัวเราะกลายเป็นอีกคนที่เต็มไปด้วยความทุกข์ความโศกเศร้า ส่งผลให้การแสดงของพวกเขาเปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิง

4.2 ตัวละคร



sketch
DESIGN

01



ภาพที่ 29 ภาพร่างแบบที่ 1

CHARACTER



ภาพที่ 30 ภาพร่างสมบูรณ์จากแบบที่ 1

CHARACTER

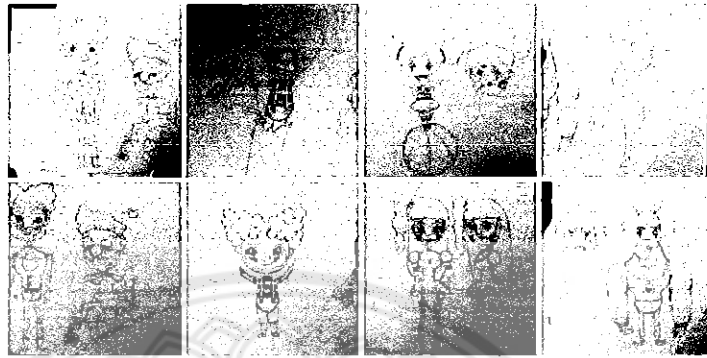


ภาพที่ 31 ภาพร่างสมบูรณ์จากแบบที่ 1

CHARACTER

sketch
DESIGN

02



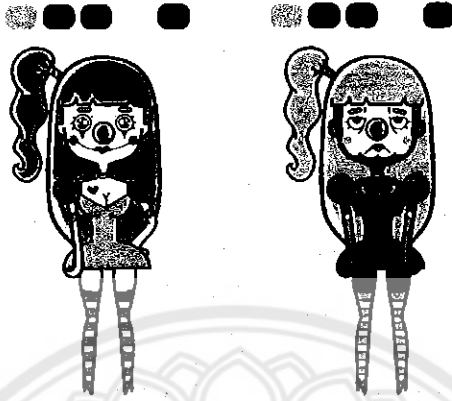
ภาพที่ 32 ภาพร่างแบบที่ 2

CHARACTER



ภาพที่ 33 ภาพสมมุติแบบที่ 2

CHARACTER



ภาพที่ 34 ภาพร่างแบบที่ 2

CHARACTER



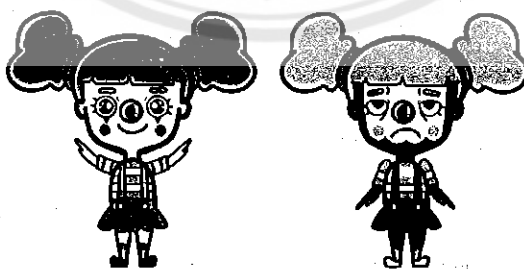
ภาพที่ 35 ภาพร่างแบบที่ 2

CHARACTER



ภาพที่ 36 ภาพร่างแบบที่ 2

CHARACTER



ภาพที่ 37 ภาพร่างแบบที่ 2

CHARACTER



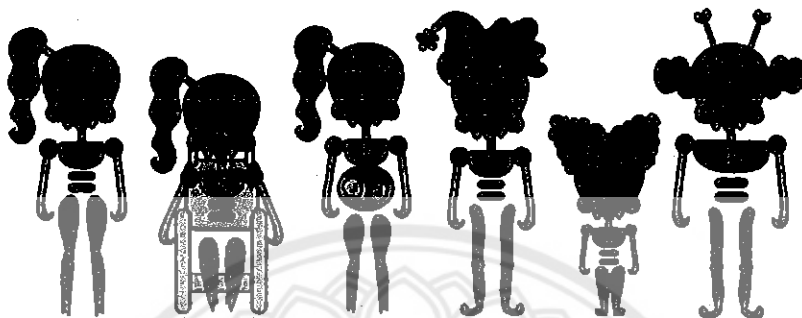
ภาพที่ 38 ภาพร่างแบบที่ 2

CHARACTER



ภาพที่ 39 ภาพร่างแบบที่ 2

CHARACTER



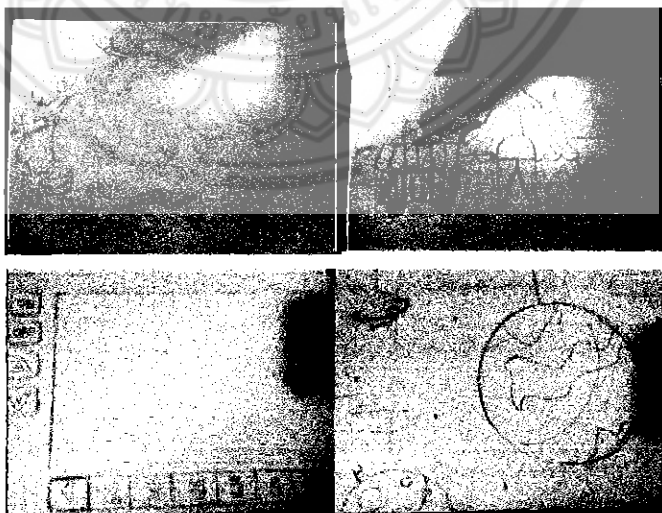
ภาพที่ 40 ภาพร่างแบบที่ 2

4.3 จาก

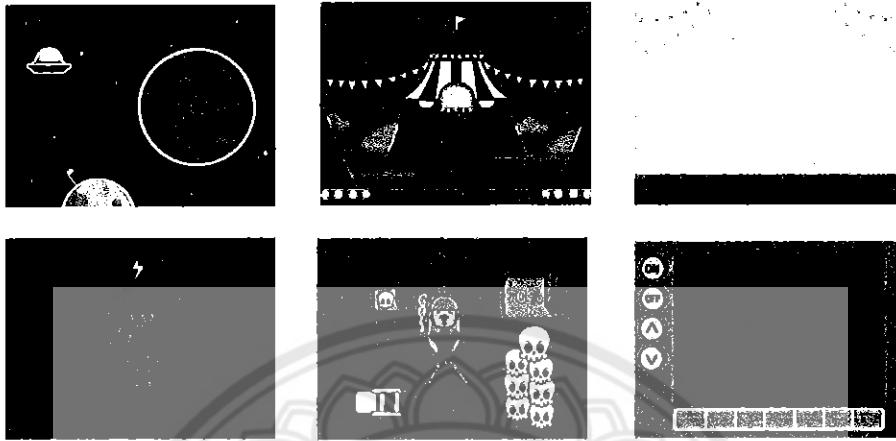
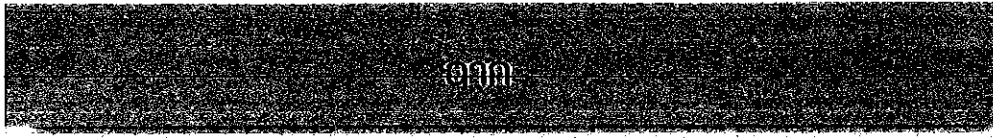
ฉาก

sketch
DESIGN

01



ภาพที่ 41 ภาพร่างฉากแบบที่ 1



ภาพที่ 42 ภาพร่างจากสมบูรณแบบร่างที่ 1

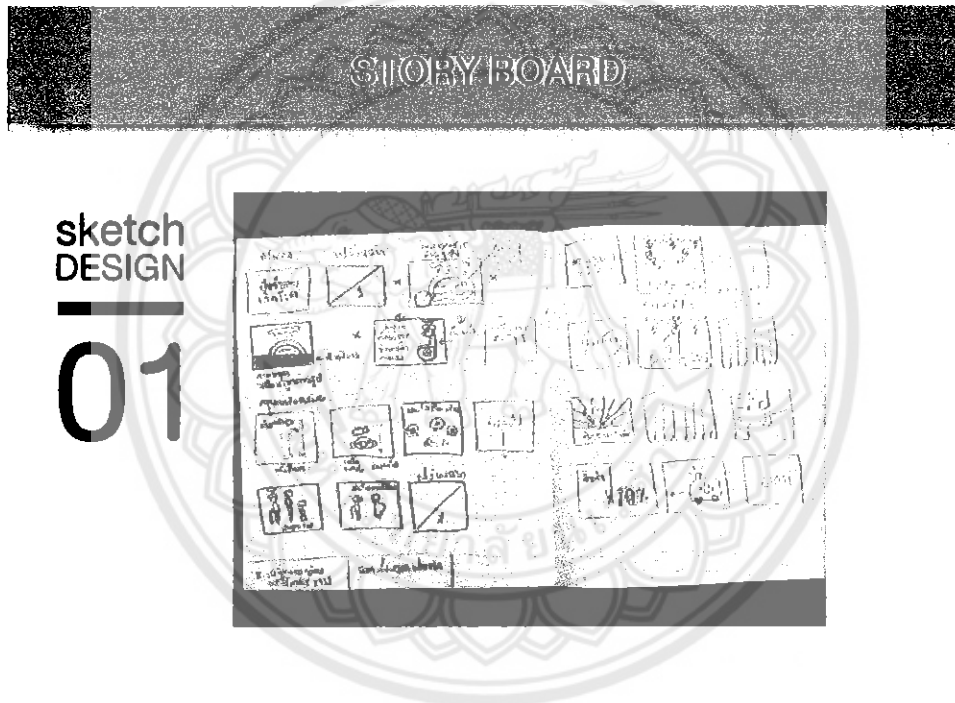
4.4 บทบรรยาย

- (1) บนโลกเรานั้น
- (2) มีประชากรทั้งหมด 7200 ล้านคน
- (3) ภายใต้รอยยิ้มและความสุขเหล่านี้ ใครจะรู้ว่า
- (4) มีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าถึง 350 ล้านคน
- (5) และที่น่าตกใจคือ ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าเป็นหญิงมากกว่าชายถึง 2 เท่า!
- (6) แล้วโรคซึมเศร้านั้นเกิดจากอะไรนะเธอ..
- (7) นี่เลย สารเคมีในสมองทำงานผิดปกติ
- (8) เป็นผู้ขาดทักษะการช่วยเหลือตัวเอง
- (9) เป็นสาเหตุหนึ่งของความเครียดสะสม
- (10) เก็บกด
- (11) มองโลกในแง่ร้าย
- (12) พันธุกรรม
- (13) ฮอร์โมนเปลี่ยนแปลงก็มีส่วน
- (14) เช่นในวัยทอง
- (15) หรือในหญิงตั้งครรภ์

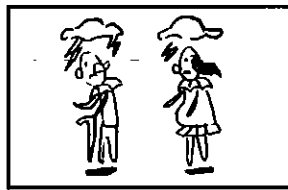
- (16) ความน่ากลัวของโรคคือ
- (17) สามารถเป็นได้ทุกเพศ ทุกวัย
- (18) ผู้สูงอายุ
- (19) ผู้ใหญ่
- (20) หรือแม้กระทั่งวัยรุ่นและเด็กๆ
- (21) ก็สามารถเป็นโรคซึมเศร้าได้
- (22) ในอนาคตอีก 15 ปี
- (23) โรคนี้จะกลายเป็นภาวะการรักษาอันดับ 1 อีกด้วย
- (24) ปัญหาที่จะตามมา
- (25) ก็ไม่พ้นเรื่องการพึ่งยาเสพติด
- (26) และความน่ากลัวที่สุดของที่สุดก็คือ
- (27) ผู้ป่วยโรคซึมเศร้านั้น ฆ่าตัวตายสำเร็จถึง 70 เปอร์เซ็นต์
- (28) มาเช็กกันว่าเราเป็นโรคซึมเศร้าหรือไม่ จากอาการเหล่านี้
- (29) อยากอยู่คนเดียว
- (30) จิตใจหม่นหมองเกือบทั้งวัน
- (31) รู้สึกทุกข์จนอยากร้องไห้
- (32) คิดช้ากว่าปกติ
- (33) หลงลืมง่าย
- (34) ไม่มีความสุขกับสิ่งที่เคยชอบ
- (35) รู้สึกว่าตัวเองหมดค่า สูญเสียความเชื่อมั่นในตัวเอง
- (36) อ่อนเมื่อยไม่มีแรง
- (37) หลับไม่สนิท
- (38) ถ้ามีอาการเหล่านี้เกิน 4 ข้อ ในสองอาทิตย์ ก็มีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคซึมเศร้า..
- (39) แต่ไม่ต้องกังวล โรคนี้รักษาได้
- (40) ในขั้นแรกสามารถโทรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ
- (41) กด 1323
- (42) ปรึกษาได้ตลอด 24 ชม.
- (43) และข้อสำคัญคือ
- (44) เข้ารับการรักษากับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
- (45) เพื่อรับการบำบัดรักษาที่ถูกต้องและลาขาดจากโรคซึมเศร้าไปเลย
- (46) ขั้นสุดท้ายแม้ว่าเราจะไม่ป่วยแต่เราต้องมีเกราะป้องกันที่ดี

- (47) ด้วยการทานอาหารที่มีประโยชน์
- (48) ออกกำลังกาย
- (49) ผ่อนคลายด้วยงานอดิเรก
- (50) ทำสมาธิบ่อยๆ
- (51) และที่สำคัญ
- (52) มองโลกในแง่บวกไว้สุขภาพจิตแจ่มใสแน่นอน
- (53) การพบจิตแพทย์ไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด มามีสุขภาพจิตที่ดีกันดีกว่า

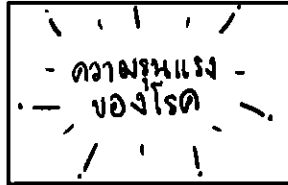
4.5 Story Board



ภาพที่ 43 ภาพร่างสตอรี่บอร์ดแบบที่ 1



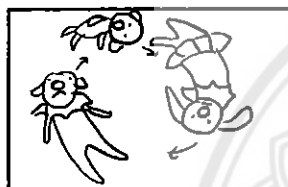
Scene 3
 video : ภาพที่แสดงคนกำลังเดินท่ามกลางสายฝน
 Audio : เสียงฝนตกและเสียงคนเดินท่ามกลางสายฝน
 M : -



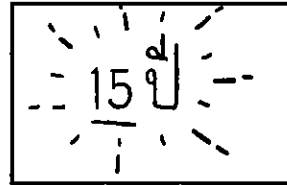
Scene 4
 video : ภาพที่แสดงข้อความถึงความรุนแรงของโรค
 Audio : -
 M : -



Scene 4
 video : ภาพที่แสดงคนกำลังห้อยตัวจากกิ่งไม้
 Audio : เสียงคนร้องไห้และเสียงกิ่งไม้หัก
 M : -



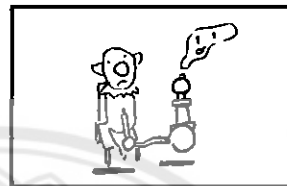
Scene 4
 video : ภาพที่แสดงคนกำลังหัวเราะและร้องไห้
 Audio : -
 M : -



Scene 4
 video : ภาพที่แสดงนาฬิกาที่บอกเวลา 15 โมง
 Audio : เสียงนาฬิกาตี 15 โมง
 M : -



Scene 4
 video : ภาพที่แสดงคนกำลังชั่งน้ำหนัก
 Audio : เสียงคนชั่งน้ำหนักและเสียงตราชั่ง
 M : -

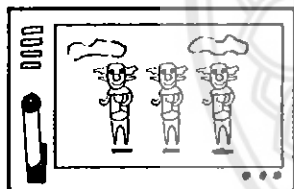


Scene 4
 video : ภาพที่แสดงคนกำลังดูวัตถุ
 Audio : เสียงคนพูดและเสียงวัตถุกระทบกัน
 M : -

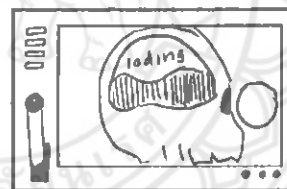


Scene 4
 video : ภาพที่แสดงมือกำลังจับวัตถุ
 Audio : -
 M : -

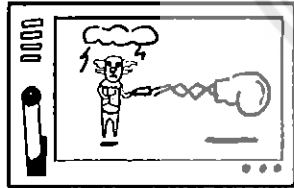
ภาพที่ 46 ภาพร่างสตอรี่บอร์ดแบบที่ 2



Scene 5
 video : ภาพที่แสดงคนกำลังยืนเรียงกัน
 Audio : เสียงคนพูดและเสียงคนเดิน
 M : -



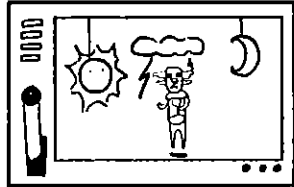
Scene 5
 video : ภาพที่แสดงคนกำลังมีไอโอดีนเขียนบนหน้าผาก
 Audio : เสียงคนพูดและเสียงปากกาสีน้ำเงิน
 M : -



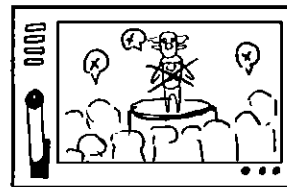
Scene 5
 video : ภาพที่แสดงคนกำลังถือคีย์
 Audio : เสียงคนพูดและเสียงคีย์กระทบกัน
 M : -



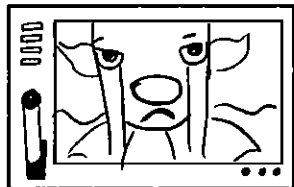
Scene 5
 video : ภาพที่แสดงคนกำลังคิดเกี่ยวกับคีย์
 Audio : เสียงคนพูดและเสียงคีย์กระทบกัน
 M : -



Scene 5
 video : ภาพที่แสดงคนกำลังถือคีย์ท่ามกลางแสงอาทิตย์และดวงจันทร์
 Audio : เสียงคนพูดและเสียงคีย์กระทบกัน
 M : -



Scene 5
 video : ภาพที่แสดงคนกำลังพูดต่อหน้าผู้ชม
 Audio : เสียงคนพูดและเสียงผู้ชม
 M : -

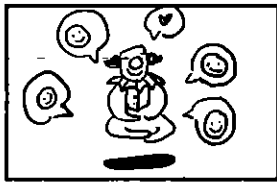


Scene 5
 video : ภาพที่แสดงมือกำลังจับคีย์
 Audio : เสียงคนพูดและเสียงคีย์กระทบกัน
 M : -

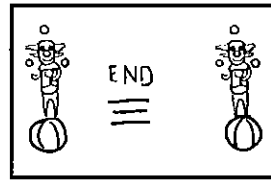


Scene 5
 video : ภาพที่แสดงคนกำลังถือคีย์
 Audio : เสียงคนพูดและเสียงคีย์กระทบกัน
 M : -

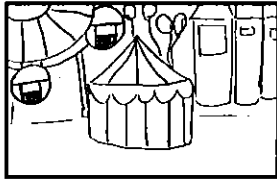
ภาพที่ 47 ภาพร่างสตอรี่บอร์ดแบบที่ 2



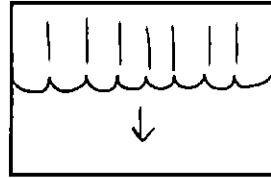
Scene 7
เวลา: 00:30-00:45
Action: ...
M: ...



Scene 8
เวลา: 00:45-00:55
Action: ...
M: ...



Scene 8
เวลา: 00:55-01:05
Action: ...
M: ...



Scene 8
เวลา: 01:05-01:15
Action: ...
M: ...



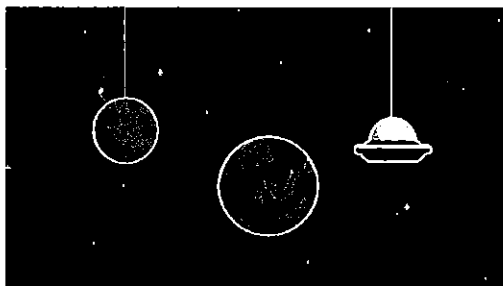
Scene 8
เวลา: 01:15-01:25
Action: ...
M: ...



Scene 8
เวลา: 01:25-01:35
Action: ...
M: ...

ภาพที่ 50 ภาพร่างสตอรี่บอร์ดแบบที่ 2





VDO : จบการเปิดผู้จัดทำ เข้าสู่อวกาศที่มีการเคลื่อนไหว

AUDIO : บรรเลงเพลง / ประชากรบนโลกมีทั้งหมด 7200 ล้านคน

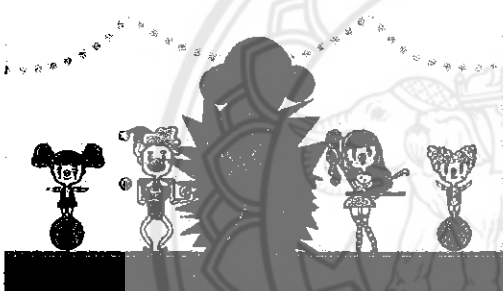
EF :



VDO : เปลี่ยนฉากเข้าสู่คณะละครสัตว์

AUDIO : บรรเลงเพลง

EF : ดั่งดั่ง



VDO : เข้ามาในคณะละครสัตว์ การแสดงท่ามิดปกติ จนกระทั่ง ไรชัมเศร้า (เบซฟ้าฝน) เข้ามาเยือน

AUDIO : บรรเลงเพลง / ภายใต้รอยยิ้มและความสูงเหล่านี้ ใครจะรู้ว่า มีผู้ป่วยไรชัมเศร้าถึง 350 ล้านคน

EF : ปรี๊ดดด



VDO : ตัวตลกพยายามออกแสดงจำนวนผู้ป่วยหญิงที่มากกว่า

AUDIO : บรรเลงเพลง / และที่น่าตกใจคือ ผู้ป่วยไรชัมเศร้าเป็น หญิงมากกว่าชายถึง 2 เท่า!

EF : ฟึบฟึบ/ ดั่ง



VDO : ฟ้อนท่าจำขึ้น

AUDIO : บรรเลงเพลง / แล้วไรชัมเศร้ามันเกิดจากอะไรประหลาด..

EF : ฟึบฟึบ/ ดั่ง

ภาพที่ 51 สตอรี่บอร์ดแบบสมบูรณ



VDO : ตัวตลกหญิงกลายเป็นกะโหลกเหมือนถูกฉายผ่านเครื่อง x-ray

AUDIO : บรรเลงเพลง /

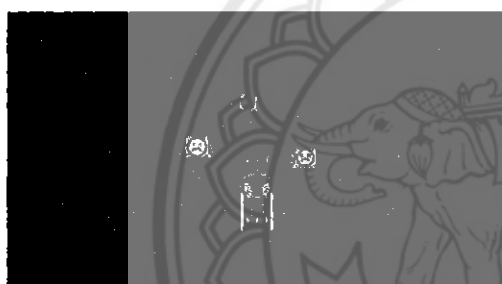
EF : พี่พับ/ ตัง



VDO : ชุมภาพยายมายังสมอง

AUDIO : บรรเลงเพลง / นีเลย สารเคมีในสมองทำงานผิดปกติ

EF : พี่พับ/ ตัง



VDO : ชุมออกมากลายเป็นตัวตลกในลักษณะพิการ มีมือป้อพวง
ตั้งขึ้นมาแสดงออกถึงอาการ

AUDIO : บรรเลงเพลง / เป็นผู้ขาดทักษะการช่วยเหลือตัวเอง
เป็นสาเหตุหนึ่งของความเครียดสะสม เก็บกด มองโลกในแง่ร้าย

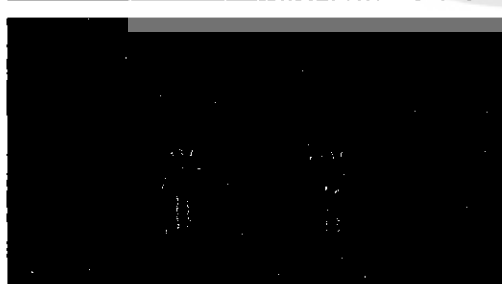
EF : พี่พับ/ ตัง



VDO : ตัวตลกแตกออกมาเป็นรูปสุ่ม

AUDIO : บรรเลงเพลง / พี่รุกรรรม

EF : พี่พับ/ ตัง

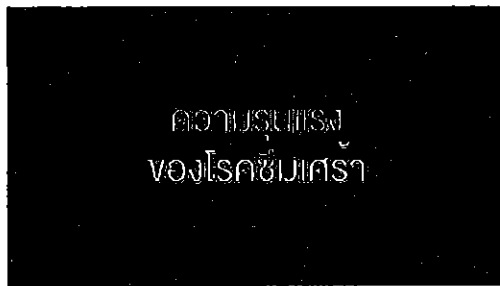


VDO : หมอกควันเปลี่ยนจากเป็น

AUDIO : บรรเลงเพลง / ฮอโรโมนเปลี่ยนแปลงก็มีส่วน เช่นในวัยทอง
หรือในหญิงตั้งครรภ์

EF : พี่พับ/ ตัง

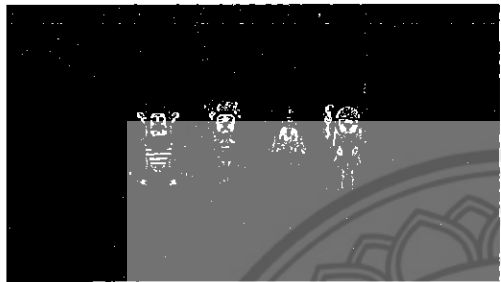
ภาพที่ 52 สตอริบอร์คแบบสมบูรณ



VDO : ตัวออกบรคำว่ความรุนแรงของโรคซึมเศร้าขั้น

AUDIO : บรรเลงเพลง / ความน่กวล้งของโรคคือ

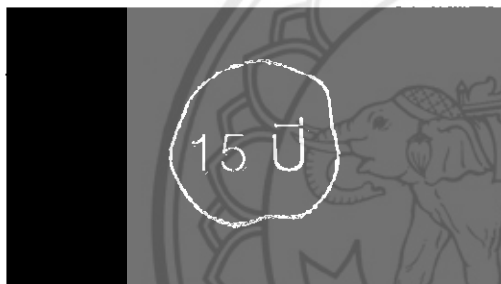
EF : ฟ้าบับ/ ดั่ง



VDO : ตัวตลกห้อยโหนดสงสงมา ตัดภาพไปดว้ยแต่ละวัย

AUDIO : บรรเลงเพลง / สามารถเป็นได้ทุกเพศทุกวัย ผู้สูงอายุ ผู้ใหญ่ หรือแม้กระทั่งวัยรุ่นและเด็กๆ ก็สามารถเป็นโรคซึมเศร้าได้

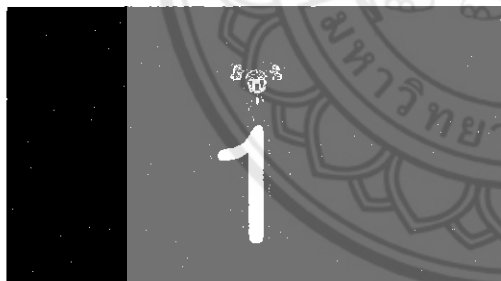
EF : ฟ้าบับ/ ดั่ง



VDO : เปลี่ยนฉากดว้ยทบี่กละลาย เลขรับไปจาก 1 - 15

AUDIO : บรรเลงเพลง / ในอนาคตอีก 15 ปี

EF : ฟ้าบับ/ ดั่ง



VDO : ฉากใหม่ดั่งสงมา

AUDIO : บรรเลงเพลง / โรคนี้จะกลายเป็นการการรักษาดับ 1 อีกด้วย

EF : ฟ้าบับ/ ดั่ง

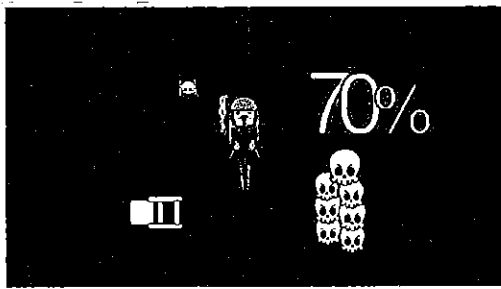


VDO : ฉากใหม่ดั่งสงมา

AUDIO : บรรเลงเพลง / ปัญหาที่จะตามมา ก็ไม่พ้นเรื่องยาเสพติด

EF : ฟ้าบับ/ ดั่ง

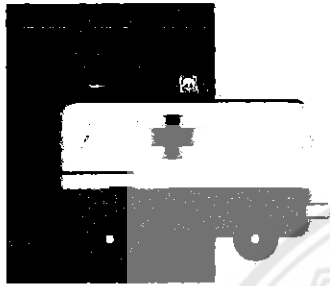
ภาพที่ 53 สตอ์บอร์ดแบบสมบูรณ



VDO : ตัวตลกผูกคอตายตกลงมา ปิ้อป้อพดิ่งขึ้น พร้อมกับ
กะโหลกเพิ่มจำนวนตาม

AUDIO : บรรเลงเพลง / และความน่ากลัวที่สุดของที่สุดก็คือ ผู้ป่วย
โรคซึมเศร้านั้น เขาตัวตายสำเร็จถึง 70 เปอร์เซ็นต์

EF : ฟังฟัง/ ดิ่ง



VDO : รถพยาบาลตัดฉาก มาพร้อมคำที่ว่า อาการของโรค

AUDIO : บรรเลงเพลง / มาเช็กกันว่าเราเป็นโรคซึมเศร้าหรือไม่
จากอาการเหล่านี้

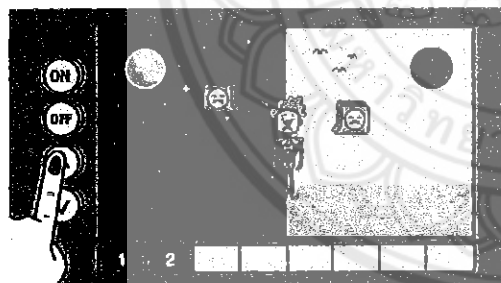
EF : ฟังฟัง/ ดิ่ง



VDO : รูปครอบครัวหรือสื่อออกมา แต่ก็มีโรคซึมเศร้าในสื่อบ้าง ทำให้
ตัวตลกอยากแยกตัวอยู่คนเดียว

AUDIO : บรรเลงเพลง / อย่าท้ออยู่คนเดียว

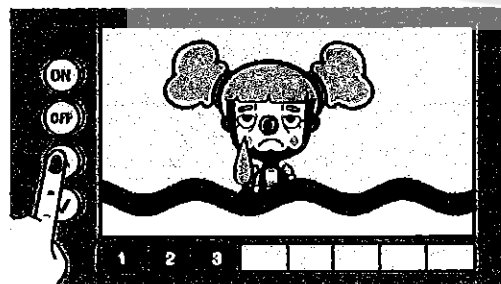
EF : ฟังฟัง/ ดิ่ง



VDO : ฉากตัดเป็นครั้งนึ่งกลางวัน และอีกครั้งกลางคืน

AUDIO : บรรเลงเพลง / จิตใจบนขอบของเกือบทั้งวัน

EF : ฟังฟัง/ ดิ่ง

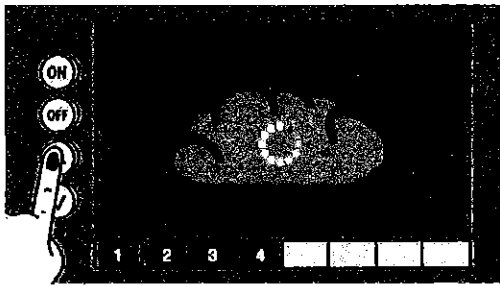


VDO : เปลี่ยนช่องต่อมาเป็นเด็กน้อยตัวตลกที่ซึมเศร้าร้องไห้

AUDIO : บรรเลงเพลง / รู้สึกทุกพจน์อยากร้องไห้

EF : ฟังฟัง/ ดิ่ง

ภาพที่ 54 สตอรี่บอร์ดแบบสมบูรณ์



VDO : เปลี่ยนช่องต่อมาเป็นผู้ป่วยที่ถูกสแกนสมองซึ่งไหลค้ำ

AUDIO : ursorเพลง / คิดข้ากว่าปกติ หลงสืบง่าย

EF : ฟับฟับ/ ดั่ง



VDO : เปลี่ยนช่องต่อมาเป็นผู้ป่วยที่หมดสติกับสิ่งที่ทำ ปือปอฬ
แสดงควาไปต้องการ และต่อค้ำออกมา

AUDIO : ursorเพลง / ไม่มีความสุขกับสิ่งที่เคยชอบ รู้สึกว่าตัวเอง
หมดค้ำ สุขุเสียควาเชื่อมั่นในตัวอง

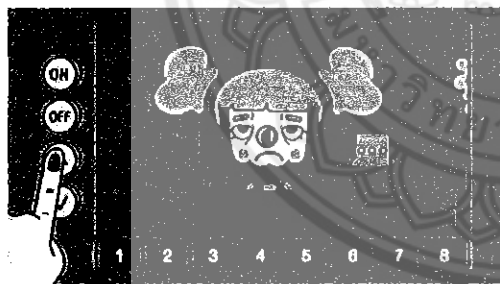
EF : ฟับฟับ/ ดั่ง



VDO : ตัวลกร่องลงมาที่ล:ซัน แสดงอาการหมดเรี่ยวแรงไม่อยาก
ทำ:ไร คล้ายว่าถูกตัดอวัยวะออก

AUDIO : ursorเพลง / อ่อนเปลี้ยไม่มีแรง

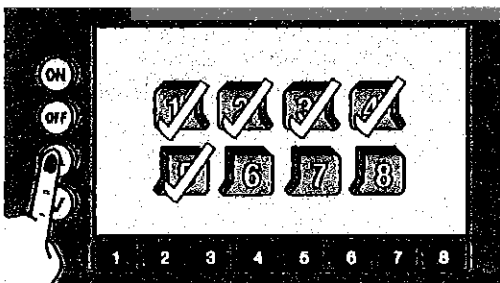
EF : ฟับฟับ/ ดั่ง



VDO : ฉายทุกคนที่หลับสนิทและตัดไปยังตัวลกรอกที่กำลังซบเซ้า

AUDIO : ursorเพลง / หลับไม่สนิท

EF : ฟับฟับ/ ดั่ง



VDO : เปลี่ยนฉาก โดยมีตัวเลขของอาการขึ้น

AUDIO : ursorเพลง / ถ้ามีอาการเหล่านี้เกิน 4 ข้อ

EF : ฟับฟับ/ ดั่ง

ภาพที่ 55 สตอ์บอร์ดแบบสมบูรณ



VDO : เปลี่ยนฉาก โดยมีตัวเลขจำนวนอากัตย์

AUDIO : บรรเลงเพลง / ในสองอากัตย์ ก็มีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคซึมเศร้าได้

EF : ฟังฟัง/ ดั่ง



VDO : กดปุ่มตัวเลข เพื่อโทรปรึกษา

AUDIO : บรรเลงเพลง / แต่ไม่ต้องกังวล โรคซึมเศร้าได้ ในขั้นแรกสามารถโทรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ กด 1323

EF : ฟังฟัง/ ดั่ง



VDO : เปลี่ยนเป็นจำนวนเวลา

AUDIO : บรรเลงเพลง / ปรึกษาได้ตลอด 24 ชม.

EF : ฟังฟัง/ ดั่ง



VDO : คุณหมอได้ส่งการรักษาให้หาย

AUDIO : บรรเลงเพลง / และข้อสำคัญคือ เข้ารับการรักษากับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อรับการบำบัดรักษาที่ถูกต้องและปลอดภัยจากโรคซึมเศร้าไปเลย

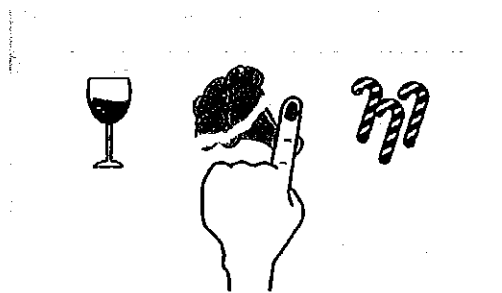
EF : ฟังฟัง/ ดั่ง



VDO : เทร่าป้องกันแสดงออกมา

AUDIO : บรรเลงเพลง / จบสุดท้ายเห็นว่าเราจะไม่ป่วย:แต่เราต้องมี เทร่าป้องกันที่ดี

EF : ฟังฟัง/ ดั่ง



VDO : เลือกหาขงที่มีอาหารที่มีประโยชน์

AUDIO : บรรเลงเพลง / ดวยการทานอาหารที่มีประโยชน์

EF : ฟังฟัง/ ดั่ง



VDO : ไปขี่สาวออกมาเล่นอุฬาอุปสีลา

AUDIO : บรรเลงเพลง / ออกกำลังกาย ผอบคลายดวยงานอดิเรก

EF : ฟังฟัง/ ดั่ง



VDO : ดั่งลงมา ตอนจะมีปือปัพพขึ้น

AUDIO : บรรเลงเพลง / ทำสมาธิบ่อยๆ และที่สำคัญ มองโลกในแง่บวกไว้สุขภาพจิตแจ่มใสแน่นอน

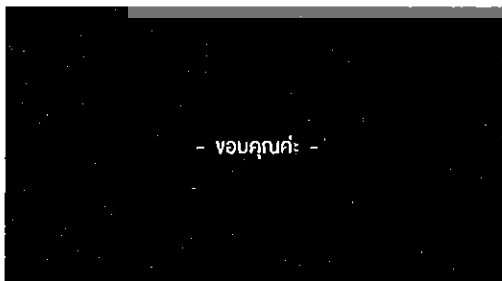
EF : ฟังฟัง/ ดั่ง



VDO : กลับมาก็ทนะละครลิตซ์ และไขว่ที่สนุกสนานก็ได้เริ่มต้นอีกครั้ง

AUDIO : บรรเลงเพลง / การพบจิตเพทยไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด มามีความสุขจิตที่ดีกันดีกว่า

EF : ฟังฟัง/ ดั่ง



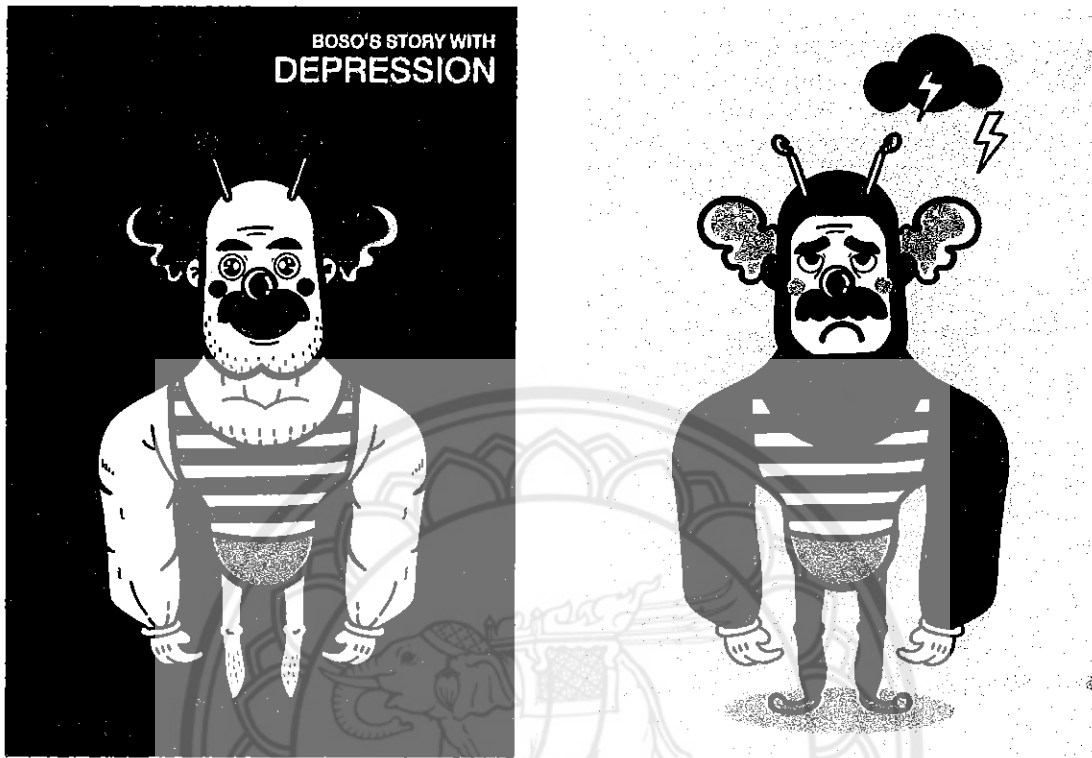
VDO : ปิดบานการแสดงที่จบลงดวยดี

AUDIO : บรรเลงเพลง

EF : ฟังฟัง/ ดั่ง

ภาพที่ 57 สตอริบอร์ดแบบสมบูรณ

4.6 Poster



ภาพที่ 58 ปกโปสเตอร์

มาเช็คกับคุณว่า...

เราเป็นโรคซึมเศร้ารึเปล่า?

- 1.) ผู้ที่ขาดการนอนหลับ
- 2.) ขี้ใจร้อนจนอดทนไม่ไหว
- 3.) ผู้ที่ขาดความทรงจำ
- 4.) วิตกกังวล
- 5.) หลงใหล
- 6.) ไม่มีความสุขตามสิ่งที่ชอบ ผู้ที่คิดว่าตัวเองหนัก
- 7.) ถอนตัวไม่ไหว
- 8.) นอนหลับไม่สนิท

หากมีอาการเหล่านี้เกิน 4 ข้อ ภายใน 2 อาทิตย์ คุณก็เสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้า

ดาวน์โหลดแอปพลิเคชันเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าที่นี่

ความรุนแรง

เป็นได้ทุกคนที่ทุกข์
 ศีลธรรมเสียด
 การดูแลสุขภาพขั้นต้น 1
 ฆ่าตัวตาย

DESIGN BY : PCHA SUYANUN

ภาพที่ 59 ด้านในของโปสเตอร์

บทที่ 5

บทสรุป

จากการศึกษาการออกแบบเรื่องการออกแบบเลขคี่เปลี่ยนไหว เพื่อให้ความรู้โรคซึมเศร้า สำหรับวัยรุ่นอายุ 15-20 ปี ผู้วิจัยสามารถสรุปการดำเนินการตามหัวข้อต่อไปนี้

5.1 ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์โรคซึมเศร้า สาเหตุและอาการ รวมถึงวิธีการป้องกันและรักษา เพื่อศึกษาเรื่องโรคซึมเศร้าให้เข้าใจได้อย่างถ่องแท้
2. เพื่อออกแบบเลขคี่เปลี่ยนไหวเพื่อให้ความรู้เรื่องโรคซึมเศร้าที่สามารถให้ความรู้และมีความน่าสนใจ ดึงดูดเหมาะกับกลุ่มเป้าหมาย
3. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายรู้จักโรคซึมเศร้า และตระหนักถึงความรุนแรงที่จะส่งผลเสียได้ในอนาคต ซึ่งจะทำการกลุ่มเป้าหมายกล้าเข้ารับการรักษาที่ถูกต้องมากยิ่งขึ้น

5.2 สรุปผลการวิจัย

วัยรุ่นอายุ 15 – 20 ปี

จะเป็นช่วงที่สภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงเติบโตสมบูรณ์เต็มที่ ตัดสินใจในเรื่องของอนาคตของตัวเองโดยมองเห็นความสามารถที่จะพัฒนาต่อเพื่อสร้างอาชีพที่เหมาะสม บรรลุนิติภาวะในเชิงกฎหมาย ในด้านของอารมณ์นั้น วัยรุ่นตอนปลายขึ้นไปเกิดการแสดงออกทางอารมณ์ดีขึ้น มั่นคงขึ้น ยอมรับสภาพการเป็นผู้ใหญ่เต็มขั้น แนวคิดอ่านค่อนไปในทางที่เป็นจริงเพิ่มขึ้น สามารถเอาชนะความรู้สึกและเอาชนะตัวเองได้ดีขึ้นมาก ตัดสินใจวางแผนเกี่ยวกับอาชีพและอนาคตได้อย่างใกล้เคียงความเป็นจริง

อารมณ์ที่มั่นคงในช่วงนี้ส่วนหนึ่งมาจากการค้นพบเอกลักษณ์ที่แท้จริงของตัวเองได้ก่อน ยอมรับทั้งข้อดีและข้อไม่ดีของตนเอง สติปัญญาจะพัฒนาสูงขึ้น จนมีความคิดเป็นแบบรูปธรรม หมายถึงความสามารถเรียนรู้ เข้าใจเหตุการณ์ต่างๆ ได้ลึกซึ้งขึ้น เข้าใจสิ่งที่เป็น รูปธรรมได้ เช่น ในด้านปรัชญา ศาสนา วัฒนธรรม มีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์ ตั้งสมมติฐาน ความเป็นไปได้ การคาดการณ์ การค้นหาข้อมูลและนำเหตุผลมาอ้างอิง มองสิ่งต่างๆ ได้ตามความเป็นจริงมากขึ้นตามลำดับ สามารถคิดได้ดี คิดเป็น คิดหลายด้าน ทำให้สามารถตัดสินใจได้ ความสนใจอยากรู้ของวัยรุ่น ยังคงมีขอบข่ายกว้างขวาง มีความสนใจหลายๆอย่างและยังไม่ลึกซึ้งในระยะแรก เพราะเป็นช่วงที่ค้นหาความเป็นตัวตน แต่พอระยะท้ายของวัยรุ่นจะเห็นความสนใจชัดเจนขึ้น

ความรู้สึกว่ามีอิสระเป็นสิ่งที่วัยรุ่นต้องการ ชอบคิดเอง ทำเอง พึ่งตัวเอง เพื่อความคิดตนเอง ไม่ชอบอยู่ในกติกาใดๆ แต่มีได้หมายความว่าวัยรุ่นต้องการอิสรภาพที่ไร้ขอบเขต พวกเขาต้องการเพียงแต่อยากทำอะไรด้วยตัวเอง อยากทำในสิ่งที่คิดว่าดี อยากมีส่วนร่วมในการใช้ความคิดเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจในทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัววัยรุ่น อิสระนั้นมีเฉพาะในเรื่องการแต่งตัวหรือการกระทำ แต่หมายรวมไปถึงความเป็นอิสระในแง่ความคิดเห็นและความรู้สึกที่อาจแตกต่างจากพ่อแม่ วัยรุ่นต้องการชีวิตที่มีความตื่นเต้นบ้าง ความรู้สึกว่ามีอะไรที่อยาก ล้ามากเป็นอุปสรรค ทำทลายความคิดความสามารถของตนเอง เพื่อทดสอบพลังความสามารถและได้เรียนรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น ชีวิตที่มีอุปสรรคบ้างเป็นชีวิตที่สร้างโอกาสพัฒนาตัวเองให้เก่งขึ้น

โรคซึมเศร้ากับวัยรุ่น

ด้วยข่าวสารจากสื่อมากมาย ไม่ว่าจะจากสื่อออนไลน์หรือสื่อวิทยุและโทรทัศน์ ก็ต่างนำเสนอข่าวการฆ่าตัวตายที่เกิดขึ้นในสังคม ไม่ว่าจะจากนักเรียน นักศึกษา เด็ก หรือแม้กระทั่งคนดังหรือมีชื่อเสียง ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่ นั้น เกิดจากอาการโรคซึมเศร้า โรคซึ่งไม่มีคนรู้จักนัก โรคที่สังคมและบุคคลทั่วไปมองว่าเป็นโรคที่ไกลตัว ทั้งที่ความเป็นจริงนั้น โรคซึมเศร้า เป็นภัยเงียบร้ายแรงในสังคม ที่สามารถเป็นได้ทุกเพศ ทุกวัย และจะกลายเป็นปัญหาอันดับ 1 ในอีกไม่ช้า ซึ่งจากข้อมูลนั้น ในประเทศไทยมีวัยรุ่นที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า 1.5 ล้านคน ถือเป็นจำนวนมากและควรได้รับการเผยแพร่ ให้วัยรุ่นได้รับรู้ถึงข้อมูลและความอันตรายของโรคซึมเศร้า ซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวของวัยรุ่น ซึ่งจะทำให้กลุ่มเป้าหมายกลุ่มนี้ได้รู้จักวิธีการรับมือและป้องกันได้ จะส่งผลให้จำนวนผู้ป่วยนั้นลดลงได้ในอนาคตนั่นเอง

สื่อ Info-motion graphic

สื่อชนิดนี้เป็นสื่อที่อยู่ในโลกออนไลน์เป็นส่วนใหญ่ และวัยรุ่นเป็นวัยที่ใกล้ชิดกับสังคมออนไลน์มากเป็นอันดับต้นๆ ทำให้วัยรุ่นสามารถมีส่วนร่วมและเข้ามาหาข้อมูลได้ง่ายมากกว่ากลุ่มเป้าหมายในวัยอื่นๆ Info-motion graphic นั้น เป็น การนำข้อมูลหรือความรู้มาสรุปเป็นสารสนเทศ ในลักษณะของกราฟิกที่ออกแบบเป็นภาพนิ่งหรือภาพเคลื่อนไหว ดูแล้วเข้าใจง่ายในเวลารวดเร็วและชัดเจน สามารถสื่อให้ผู้ชมเข้าใจความหมายของข้อมูลทั้งหมดได้ โดยไม่จำเป็นต้องมีผู้นำเสนอมาช่วยขยายความเข้าใจอีก โดยการนำเสนอของรูปแบบ

Info-motion graphic สำหรับวัยรุ่นนั้น ควรมีความน่าสนใจ น่าตื่นเต้นและมีความ

ทำทลาย สีเส้นที่สดใสและการดำเนินเรื่องที่ทันสมัย จะทำให้กลุ่มเป้าหมายให้ความสนใจได้เป็นอย่างดี

5.3 ปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน

จากการศึกษานั้น ปัญหาที่เกิดขึ้นในหลายๆส่วน เริ่มจากข้อมูลที่มีหลากหลายแหล่ง แต่มีข้อมูลที่เป็นจำนวนตัวอักษรที่เยอะและไม่น่าสนใจ อีกทั้งสถิติที่ไม่ค่อยมีการอัปเดต ทำให้ข้อมูลไม่ค่อยมีความแน่นอน อีกทั้งในเรื่องของโปรแกรม ที่ต้องเริ่มศึกษาใหม่ทั้งหมด โดยได้รับความช่วยเหลือจาก อาจารย์และเพื่อนๆ รวมทั้งต้องศึกษาเทคนิคใหม่ๆเพิ่มเติมเองจากอินเทอร์เน็ต ทำให้มีความเสี่ยงสูงที่งานจะไม่ใช่ไปตามความคาดหมาย ในส่วนของการออกแบบ ซึ่งเริ่มจากการออกแบบโดยไม่มีความรู้เกี่ยวกับโปรแกรม จึงออกแบบโดยไม่สนใจเทคนิคและวิธีการ ซึ่งมีผลในทางปฏิบัติ ทำให้มีการออกแบบใหม่หลายครั้ง เพื่อให้งานออกมาสมบูรณ์แบบที่สุด ในเรื่องของเสียงต่างๆ ที่หายากและเป็นอุปสรรคอย่างมาก ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงหลายครั้ง จนในที่สุดก็ทำการตัดต่อเสียงด้วยตนเอง รวมทั้งพากย์เสียงเอง โดยคุณภาพเสียงในตอนแรกค่อนข้างมีปัญหาเสียงรบกวน ซึ่งได้ปรับปรุงและพัฒนาต่อจนมีความสมบูรณ์มากขึ้น และสุดท้ายด้วยความไม่รอบคอบของผู้วิจัย ทำให้สูญเสียไฟล์งานจากปัญหาเรื่องการสำรองข้อมูลที่ไม่ดีพอ จึงทำให้เสียเวลาในการทำงานไปส่วนหนึ่ง แต่ก็ก็เป็นบทเรียนที่สำคัญต่อไปในอนาคต



บรรณานุกรม

การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 29 สิงหาคม 2558, จาก

http://www.rcpsycht.org/cap/book04_4.php

การออกแบบอินโฟกราฟิก. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 29 สิงหาคม 2558, จาก

<http://www.learningstudio.info/infographics-design/>

เทคนิคการใช้สี. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 29 สิงหาคม 2558, จาก

www.aid.rmuti.ac.th/cdt/career/7-color/graphic

ปัจจัยและสาเหตุการเกิดโรคซึมเศร้า. [ออนไลน์] สุนทร ตรีนนันทวัน. (2555)

[http://edtech.ipst.ac.th/index.php/2011-07-29-04-02-00/2011-08-09-07-27-38/19-2011-](http://edtech.ipst.ac.th/index.php/2011-07-29-04-02-00/2011-08-09-07-27-38/19-2011-08-09-06-29-18/783-2012-12-31-09-31-05.html)

[08-09-06-29-18/783-2012-12-31-09-31-05.html](http://edtech.ipst.ac.th/index.php/2011-07-29-04-02-00/2011-08-09-07-27-38/19-2011-08-09-06-29-18/783-2012-12-31-09-31-05.html)

ภาพประกอบ. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 29 สิงหาคม 2558, จาก

<http://www.yuttapong.com/?p=387>

โมชันกราฟิก. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 29 สิงหาคม 2558, จาก

www.aid.rmuti.ac.th/cdt/career/7-motion-graphic

โรคซึมเศร้า. [ออนไลน์] สุนทร ตรีนนันทวัน. (2555)

โรคซึมเศร้า. [ออนไลน์] กระทรวงสาธารณสุข. (2555)

<http://www.thaihealth.or.th/>

โรคซึมเศร้า. [ออนไลน์] กระทรวงสาธารณสุข. (2558)

<http://www.thaihealth.or.th/>

อาการของโรคซึมเศร้า. [ออนไลน์] โรงพยาบาลปิยะเวท,ม.ป.ป.

http://www.piyavate.com/article/frontend/article_detail/id/54

Character. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 29 สิงหาคม 2558, จาก

<http://www.yuttapong.com/?p=387>

FONT. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 29 สิงหาคม 2558, จาก

www.aid.rmuti.ac.th/cdt/career/7-color/graphic





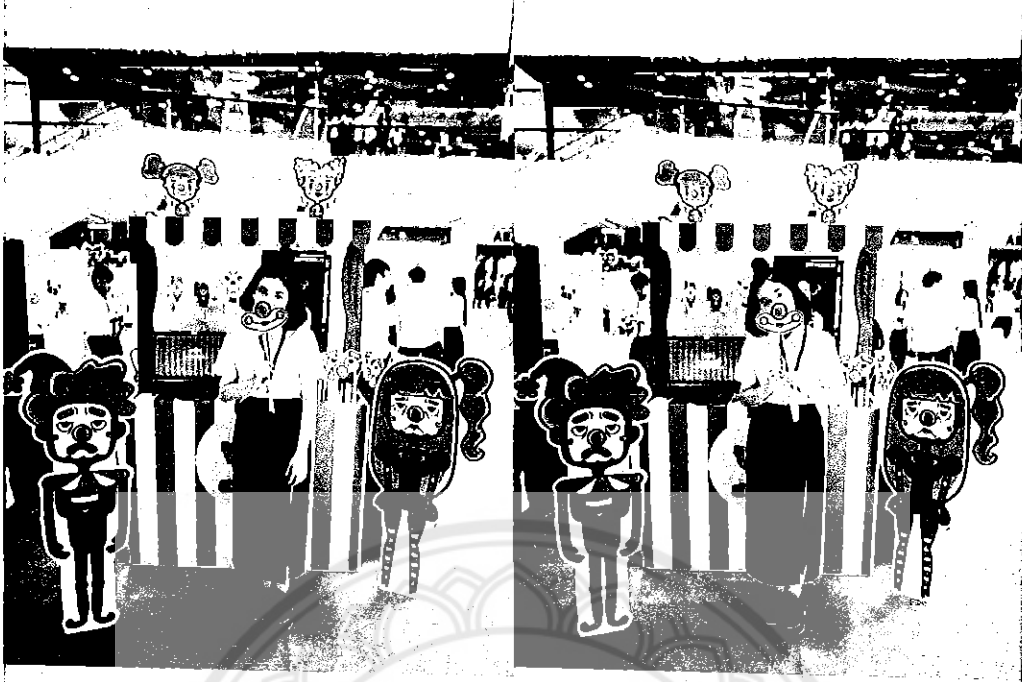
ภาพที่ 60 บรรยากาศในงานเทศกาล



ภาพที่ 61 ผู้วิจัย



ภาพที่ 62 นุชและผลงาน



ภาพที่ 63 บูธและผู้วิจัย



ภาพที่ 64 การเยี่ยมชมผลงาน