

อภินันทนาการ



สำนักหอสมุด

การออกแบบภาพเคลื่อนไหวประกอบเพลงเพื่อให้กำลังใจ



การศึกษาอิสระ เสนอเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

หลักสูตรปริญญาศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต

สาขาการออกแบบสื่อวัฒนธรรม

พฤษภาคม 2557

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยนครสวรรค์

ANIMATION MUSIC VIDEO DESIGN FOR ENCOURAGEMENT



An Independent Study Submitted in Partial Fulfillment
of the Requirements for the Bachelor of Fine and Applied Arts Degree
in Innovative Media Design

May 2014

Copyright 2014 by Naresuan University

อาจารย์ที่ปรึกษาและหัวหน้าภาควิชาได้พิจารณาการศึกษาค้นคว้าเรื่อง "การออกแบบภาพเคลื่อนไหวประกอบเพลงเพื่อให้กำลังใจ" เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการออกแบบสื่อวัฒนธรรม ของมหาวิทยาลัยนเรศวร



(อาจารย์ วิสิฐ อรุณรัตน์)

อาจารย์ที่ปรึกษา



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุภรค์ สุวรรณวัฒน์)

หัวหน้าภาควิชาศิลปะและการออกแบบ

พฤษภาคม 2557

ชื่อเรื่อง	การออกแบบภาพเคลื่อนไหวประกอบเพลงเพื่อให้กำลังใจ
ผู้ศึกษาค้นคว้า	นันทนา ชวดนุช
ที่ปรึกษา	อาจารย์วิสิฐ อรุณรัตน์นันท
ประเภทสารนิพนธ์	โครงร่างการศึกษาระดับ ศป.บ. (การออกแบบสื่ออนิเมชัน) มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2557

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการศึกษาเพื่อออกแบบภาพเคลื่อนไหวประกอบเพลง เนื้อหาเรื่องการทำกำลังใจ คือให้เกิดสภาพของจิตใจที่มีความเชื่อมั่นและกระตือรือร้นพร้อมที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ทุกอย่าง ได้รับแรงบันดาลใจมาจากเพลง Juvenile ของ ONE OK ROCK โดยการตีความหมายของเนื้อเพลง ใช้สัญลักษณ์ในการแสดงความหมาย กลุ่มเป้าหมายคือเยาวชนคือ ผู้มีอายุระหว่าง 15 - 25 เป็นช่วงวัยหนุ่มสาว เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างการเป็นเด็กและผู้ใหญ่ เป็นช่วงที่กังวลเกี่ยวกับรูปลักษณ์และสิ่งรอบตัว ลักษณะระหว่างวัยรุ่นตอนต้นกับระยะวัยรุ่นแท้จริงและผู้ใหญ่ตอนต้น โดยไม่ได้ไปในแนวทางดนตรีซ้ำที่มุ่งเน้นให้รู้สึกสงบ ผ่อนคลาย แต่เป็นจังหวะมุ่งเน้นให้รู้สึกกระตือรือร้น ฮึกเหิม และอยากปลดปล่อย โดยการทำแอนิเมชัน ที่มีทั้งวิธีการแบบเรียงถ่ายจนไปถึงวิธีการทำที่หลายขั้นตอน โครงร่างการศึกษาระดับนี้ใช้วิธีการเขียนภาพแบบเฟรมต่อเฟรม และ Stop Motion เป็นส่วนใหญ่ เหตุผลในการเลือกวิธีการใดมาใช้ อาจเลือกได้จาก ความถนัดของผู้ทำและเครื่องมือที่อำนวย แต่สิ่งที่สำคัญคือการสื่อสารเรื่องราวที่จะเกิดขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

โครงการการศึกษาอิสระการออกแบบภาพเคลื่อนไหวประกอบเพลงเพื่อให้กำลังใจนี้จบลงได้ด้วยดีจากส่วนประกอบหลายสิ่งอย่างที่สำคัญ และสิ่งสำคัญมากอย่างหนึ่งคือบุคคลที่คอยให้คำปรึกษาในส่วนนี้ขอขอบคุณอาจารย์วิสิฐ อรุณรัตน์านนท์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่ช่วยวิจารณ์งานออกความเห็นต่างๆ ที่จำเป็นมาในตลอดเวลาที่เข้าปรึกษา ตั้งแต่เริ่มแรกที่พยายามเข้าใจและช่วยทำความเข้าใจให้เป็นรูปเป็นร่าง และช่วงครึ่งหลัง เพราะทั้งนี้มันตัวเองที่เป็นผู้ผลิตงาน คงไม่สามารถมองเห็นงานตัวเองได้เพียงพอจะเห็นข้อตำหนิหรือแม้แต่ข้อดีในงานที่ควรเห็นต่างๆ คำแนะนำ ข้อเสนอ ความคิดเห็นของอาจารย์เป็นสิ่งที่มีความสำคัญในการให้คนทำน้ากลับไป นอกจากนั้นที่สำคัญคำวิจารณ์ยังช่วยเป็นแรงทำงานที่ดีด้วย และขอบคุณสำหรับอาจารย์ทุกท่านที่ให้ความสนใจและให้คำแนะนำซึ่งถือว่าที่เป็นสิ่งสำคัญต่อตัวผู้วิจัยเองมากเช่นกัน

ขอขอบคุณอาจารย์คณะเป็นกรรมการทุกคนที่ตรวจงานในการนำเสนอ และความเห็นในมุมมองต่างๆที่ได้รับกลับมาซึ่งได้เห็นว่ามิประโยชน์ทุกครั้งทั้งทางตรงและทางอ้อมที่ได้รับรู้สิ่งที่ได้จากคณะกรรมการที่มีมุมมองที่หลากหลายที่เพื่อช่วยให้งานของผู้วิจัยดีขึ้น

นันทนา ชวดนุช

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา.....	2
ขอบเขตการศึกษา.....	2
กลุ่มเป้าหมาย.....	3
ระยะเวลาในการทำงาน.....	3
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
นิยามคำศัพท์เฉพาะ.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
การศึกษาด้านเอกสารที่เกี่ยวข้องกับแอนิเมชัน.....	7
การศึกษาด้านเอกสารที่เกี่ยวข้องกับกำลังใจ.....	15
การศึกษาด้านเอกสารที่เกี่ยวข้องกับเยาวชน.....	25
การศึกษาด้านเอกสารที่เกี่ยวข้องกับดนตรี.....	28
กรณีศึกษา.....	30
3 วิธีการดำเนินงาน.....	37
วิเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย.....	37
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	37
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
สรุปแนวทางในการออกแบบ.....	49
4 ผลงานการออกแบบ.....	52
แนวคิดในการออกแบบ.....	52
แบบร่าง.....	52
พัฒนาแบบ.....	62
ผลงานขั้นสุดท้าย.....	85

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผลการศึกษา.....	93
สรุปผลการศึกษา.....	93
ข้อเสนอแนะ.....	94
บรรณานุกรม.....	95
ประวัติผู้เขียน.....	98



สารบัญตาราง

ตาราง

หน้า

1.1 ระยะเวลาในการทำงาน.....3



สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
2.1 Squash และ Stretch.....	8
2.2 Anticipation.....	9
2.3 Staging.....	9
2.4 Straight-ahead action และ Pose-to-pose action.....	10
2.5 Secondary action.....	11
2.6 Follow-through	11
2.7 Overlapping action.....	11
2.8 Slow-in และ Slow-out.....	12
2.9 Arcs.....	12
2.10 Timing.....	13
2.11 Exaggeration.....	13
2.12 Solid drawing หรือ Solid modeling and rigging.....	14
2.13 Appeal.....	14
2.14 ชื่อผลงาน VIEW : Grace Nayoon Rhee.....	34
2.15 ชื่อผลงาน Je t 'aim : GOBELINS pro.....	34
2.16 ชื่อผลงาน Sweetheart / Modonut 2. Album Teaser : Moustache.....	35
2.17 ชื่อผลงาน Bonobo - 'Eyesdown' (Machinedrum Remix) (Official Video) : Ninja Tune.....	35
2.18 ผลงาน Not About Us : Michael Frei.....	36
3.1 VIEW : Grace Nayoon Rhee.....	41
3.2 VIEW : Grace Nayoon Rhee.....	42
3.3 VIEW : Grace Nayoon Rhee.....	42
3.4 VIEW : Grace Nayoon Rhee.....	42
3.5 VIEW : Grace Nayoon Rhee.....	43
3.6 Je t 'aim : GOBELINS pro.....	43
3.7 Je t 'aim : GOBELINS pro.....	43
3.8 Je t 'aim : GOBELINS pro.....	44

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพ	หน้า
3.9 Je t 'aim : GOBELINS pro.....	44
3.10 Sweetheart / Modonut 2. Album Teaser : Moustache.....	44
3.11 Sweetheart / Modonut 2. Album Teaser : Moustache.....	45
3.12 Sweetheart / Modonut 2. Album Teaser : Moustache.....	45
3.13 Bonobo - 'Eyesdown' (Machinedrum Remix) (Official Video) : Ninja Tune.....	45
3.14 Bonobo - 'Eyesdown' (Machinedrum Remix) (Official Video) : Ninja Tune.....	45
3.15 Bonobo - 'Eyesdown' (Machinedrum Remix) (Official Video) : Ninja Tune.....	46
3.16 Bonobo - 'Eyesdown' (Machinedrum Remix) (Official Video) : Ninja Tune.....	46
3.17 Not About Us : Michael Frei.....	46
3.18 Not About Us : Michael Frei.....	47
3.19 Not About Us : Michael Frei.....	47
3.20 Not About Us : Michael Frei.....	47
3.21 Mood and tone.....	49
4.1 คำแปลและเนื้อร้อง เพลง Juvenile ของ ONE OK ROC.....	52
4.2 สมาชิกปัจจุบัน ONE OK ROCK.....	54
4.3 แบบร่างที่เริ่มโดยการคิดภาพตามท่อนเพลงแล้วจดบันทึกสิ่งที่คิดไว้.....	55
4.4 แบบร่างที่เริ่มโดยการคิดภาพตามท่อนเพลงแล้วจดบันทึกสิ่งที่คิดไว้.....	56
4.5 แบบร่างที่เริ่มโดยการคิดภาพตามท่อนเพลงแล้วจดบันทึกสิ่งที่คิดไว้.....	57
4.6 แบบร่างที่เริ่มโดยการคิดภาพตามท่อนเพลงแล้วจดบันทึกสิ่งที่คิดไว้.....	58
4.7 แบบร่างที่เริ่มโดยการคิดภาพตามท่อนเพลงแล้วจดบันทึกสิ่งที่คิดไว้.....	59
4.8 แบบร่างที่เริ่มโดยการคิดภาพตามท่อนเพลงแล้วจดบันทึกสิ่งที่คิดไว้.....	59
4.9 วาดสิ่งที่จดไว้จากแบบร่าง.....	60
4.10 วาดสิ่งที่จดไว้จากแบบร่าง.....	61
4.11 วาดสิ่งที่จดไว้จากแบบร่าง.....	61
4.12 ภาพวาดที่ชัดเจนจากแบบร่าง.....	62
4.13 ภาพวาดที่ชัดเจนจากแบบร่าง.....	63
4.14 Story Board ที่สมบูรณ์.....	64
4.15 Story Board ที่สมบูรณ์.....	65

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพ	หน้า
4.16 Story Board ที่สมบูรณ.....	66
4.17 Story Board ที่สมบูรณ.....	67
4.18 Story Board ที่สมบูรณ.....	68
4.19 Story Board ที่สมบูรณ.....	69
4.20 Story Board ที่สมบูรณ.....	70
4.21 Story Board ที่สมบูรณ.....	71
4.22 Story Board ที่สมบูรณ.....	72
4.23 Story Board ที่สมบูรณ.....	73
4.24 Story Board ที่สมบูรณ.....	74
4.25 Story Board ที่สมบูรณ.....	75
4.26 Story Board ที่สมบูรณ.....	76
4.27 Story Board ที่สมบูรณ.....	77
4.28 Story Board ที่สมบูรณ.....	78
4.29 Character Design.....	79
4.30 Character Design.....	80
4.31 Character Design ลงสี.....	81
4.32 Character Design ลงสี.....	82
4.33 Character Design ลงสี.....	83
4.34 Character Design ลงสี.....	84
4.35 Animation Music Video.....	85
4.36 Animation Music Video.....	86
4.37 Animation Music Video.....	87
4.38 Animation MusicVideo.....	88
4.39 Animation MusicVideo.....	89
4.40 ไปสเตอร์.....	90

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กำลังใจคือความรู้สึกภายในตัวเราที่รู้สึกดี มีความมั่นใจและกระตือรือร้น พร้อมทั้งจะเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะรู้สึกมากหรือน้อย สามารถเกิดขึ้นจากการได้รับทางตรงจากการรบกวนคนอื่นเข้ามา หรือลงมือค้นหาเพื่อให้เกิดกับตัวเอง สุดท้ายคือจากทั้งสองทางพร้อมกันในทุกวันที่ใช้ชีวิตเรานั้นย่อมต้องผ่านเหตุการณ์ต่างๆ มากมาย และเหตุการณ์ร้ายๆ ก็มักจะทำให้รู้สึกว่าได้กินเวลาของเราไปอย่างยาวนานเสมอ เมื่อผ่านพ้นไป ความสดชื่นมีชีวิตชีวา กระตือรือร้นที่เคยมีจะหายไป นั่นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่คนจะต้องมีกำลังใจอยู่เสมอ ในการทำสิ่งต่อไป

ชีวิตคนเรานั้นประกอบด้วยกายและใจ ซึ่งทั้งสองสิ่งนี้สัมพันธ์กันอย่างแนบแน่น และต้องเป็นไปในทางเดียวกัน จึงจะสามารถนำพาชีวิตให้พบกับความสุขความสำเร็จได้ นั่นคือ คนเราจะต้องมีกำลังกายที่ดี มีสุขภาพที่แข็งแรง จึงจะทำงานได้ประสบผล แต่การที่กายจะทำในสิ่งใดให้ได้สมดังหวังนั้นกำลังใจเป็นตัวกำหนด(อ.เปลื้อง ณ นคร, สร้างกำลังใจ วิธีคิดเพื่อสร้างกำลังใจ และเปลี่ยนแปลงตนเอง, 2537, หน้า 7) ดังนั้นแล้วจึงสร้างกำลังใจโดยการใช้สื่อภาพเคลื่อนไหว เพราะเป็นสื่อที่สามารถนำสิ่งที่อยู่ในจินตนาการให้ปรากฏออกมาได้ชัดเจน

แม้ภาพนิ่งนั้นสามารถใช้เล่าเรื่องได้เช่นกัน แต่จะมีเพียงการบอกเล่าเรื่องแต่ไม่มีการดำเนินเรื่อง ไม่มีการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถ สิ่งที่เคลื่อนไหวจึงดึงความสนใจได้ดีกว่า การสื่อความหมายก็สามารถทำได้ชัดเจนกว่าเพราะภาพเคลื่อนไหวจะมีลักษณะการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถต่างๆ จากภาพหนึ่งไปยังอีกภาพหนึ่งได้(ปิยะกุล นุ่มกัลยา, สื่อการสอน, 2551)

1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา

- 1.2.1 เพื่อออกแบบภาพเคลื่อนไหวประกอบเพลง เนื้อหาเรื่องการให้กำลังใจ
- 1.2.2 เพื่อสร้างกำลังใจให้กับผู้ชม

1.3 ขอบเขตการศึกษา

การออกแบบภาพเคลื่อนไหวประกอบเพลงเพื่อให้กำลังใจมีขอบเขตการศึกษาและกลุ่มเป้าหมายดังนี้

1.3.1 ขอบเขตการออกแบบ

1) เทคนิคที่ใช้

เทคนิคที่ใช้ต่อไปนี้นำมาผสมกันในงาน ติดต่อโดยโปรแกรม Adobe Premiere Pro CS6

1.1) เขียนภาพแบบเฟรมต่อเฟรม เขียนดินสอลงบนกระดาษเป็นหลัก และเขียนภาพให้เกิดขึ้นบนกระจกด้วยสีน้ำมันเพราะแห้งช้ามีความลื่นของสีน้ำมันทำให้ลบและเขียนใหม่ได้สะดวก

1.2) Stop Motion ทิ้งบั้งขึ้นจากดินน้ำมันเพื่อสมมุติเป็นของที่ต้องการ และถ่ายเอกสารจากของสิ่งนั้นจริง

1.3) การถ่ายภาพเคลื่อนไหว ใช้กล้องดิจิทัล ถ่ายภาพเคลื่อนไหว

1.4) การทำภาพในโปรแกรม Adobe Photoshop Elements 9 สเก็ตภาพใส่กระดาษ สแกนลงคอมพิวเตอร์และแต่งเติมในโปรแกรม Adobe Photoshop Elements 9 เขียนแบบที่ละเฟรม

2) เสียงที่ใช้

เพลงหลักที่มีเนื้อหาการให้กำลังใจ

1.3.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา

ภาพเคลื่อนไหวใช้เนื้อหาที่ถูกแปลตามเพลง แต่เป็นการตีความของผู้ทำการศึกษาอิสระนี้

1.3.3 ขอบเขตด้านระยะเวลา

ทำการศึกษาอิสระใช้ระยะเวลาในการศึกษาหาข้อมูลเพื่อการออกแบบและพัฒนา เป็นเวลาทั้งสิ้น 4 เดือน เริ่มตั้งแต่ มกราคม พ.ศ. 2557 – เมษายน 2557

1.4 กลุ่มเป้าหมาย

เยาวชน อายุ 15 - 25 ปี

1.5 ระยะเวลาในการทำงาน

รายการ	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.
1. Character Design /Costume Design	21-24				
2. Concept Art	25-28				
3. Story Board	29-31	1-10			
4. Music Sound Effect		11-15			
5. Animatic Checking		16-20			
6. Refining the Animation		21-25			
7. เริ่มแอนิเมท		26-31	1-28	1-6	
8. ตัดต่อ				7-27	
9. เรนเดอร์				29-31	1-10
10. presentation					11-30

ตารางที่ 1.1

1.6 ข้อตกลงเบื้องต้น

1.6.1 ความยาวภาพเคลื่อนไหวไม่เกิน 5 นาที

1.6.3 ขั้นต่ำ Frame rate: 12 Frames per second ของภาพเคลื่อนไหวจากการแอนิเมท

1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.7.1 ได้ความรู้การออกแบบภาพเคลื่อนไหวประกอบเพลง เนื้อหาเรื่องการทำกำลังใจ

1.7.2 สามารถสร้างกำลังใจให้กับผู้ชม

1.8 นิยามคำศัพท์เฉพาะ

1.8.1 ภาพเคลื่อนไหว คือ ภาพนิ่งหลายๆภาพที่ฉายต่อเนื่องกัน ดูเป็นลักษณะภาพเคลื่อนไหว ด้วยหลักการเห็นภาพติดตา (Persistence of Vision) เป็นการทำให้วัตถุใดๆเกิดการเคลื่อนที่ด้วยรูปแบบต่างๆกันบนจอภาพ โดยอาศัยปรากฏการณ์ทางชีววิทยาที่เรียกว่า ความต่อเนื่องของการมองเห็น รวมกับการทำให้วัตถุเคลื่อนที่ด้วยความเร็วระดับหนึ่ง จนตาของคนเรามองเห็นว่าวัตถุนั้นมีการเคลื่อนไหว (ปิยะกุล นุ่มกัลยา, การสร้างสื่อภาพเคลื่อนไหว, 2551)

1.8.3 กำลังใจ คือ สภาพของจิตใจที่มีความเชื่อมั่นและกระตือรือร้นพร้อมที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ทุกอย่าง

1.8.4 เพลง คือ ถ้อยคำที่นักประพันธ์เรียงร้อยหรือเรียบเรียงขึ้น ซึ่งประกอบด้วย เนื้อร้อง ทำนอง จังหวะ ทำให้เกิดความไพเราะสร้างความเพลิดเพลินให้แก่ผู้ฟัง มีคุณค่าด้านวรรณศิลป์ทั้งด้านการเลือกสรรคำที่ใช้ในการแต่ง การเรียบเรียงประโยค และการใช้โวหาร เพลงนั้นอาจให้ข้อคิดแก่ผู้ฟังในการดำเนินชีวิตด้วยสำเนียงขับร้อง ทำนองดนตรี กระทบวิธีรำระบำ โดยเพลงสร้างสรรค์จากเครื่องดนตรีหรือการขับร้อง

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 การศึกษาด้านเอกสารที่เกี่ยวข้องกับแอนิเมชัน

2.1.1 ความสำคัญของแอนิเมชัน

2.1.2 หลักพื้นฐาน 12 ข้อสำหรับสร้างแอนิเมชัน

2.2 การศึกษาด้านเอกสารที่เกี่ยวข้องกับกำลังใจ

2.2.1 อารมณ์ความรู้สึกกับกลไกของสมอง

1) กลไกการสร้างความสุขของสมอง

1.1) การยิ้ม

1.2) เปลี่ยนความคิดตั้งแต่ตื่นนอน

1.3) การหัวเราะ

1.4) แสงสว่างและการชิมเศร้า

1.5) ความรู้สึกดีกับการสัมผัส

1.6) รูปแบบวิธีคิดส่งผลต่อสมอง

2) กลไกการสร้างความกลัวของสมอง

2.1) ความกลัวและความตื่นเต้น

2.2) การหนี

2.3) ความคิดหลุมพราง

3) พฤติกรรมเข้าข่ายปัญหาสุขภาพจิต

3.1) การกลัวแบบ Phobia

3.2) ความวิตกกังวล

4) กลไกของสมองต่อพฤติกรรมในอนาคต

2.3 การศึกษาด้านเอกสารที่เกี่ยวข้องกับเยาวชน

2.3.1 เยาวชน

2.3.2 พัฒนาการวัยผู้ใหญ่

2.4 การศึกษาด้านเอกสารที่เกี่ยวข้องกับดนตรี

2.4.1 ดนตรีช่วยบำบัด

2.5 กรณีศึกษา

2.5.1 วิทยานิพนธ์

2.5.2 สื่อภาพเคลื่อนไหว



2.1 การศึกษาด้านเอกสารที่เกี่ยวข้องกับแอนิเมชัน

2.1.1 ข้อดีของแอนิเมชัน

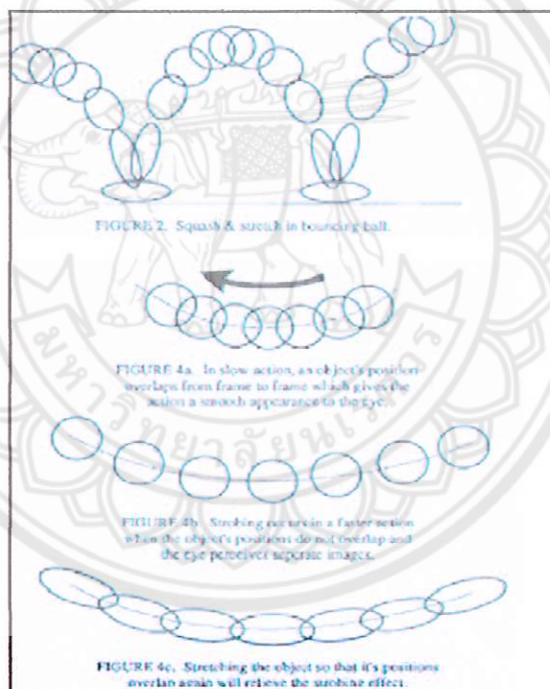
แอนิเมชันสามารถสร้างภาพที่มาจากจินตนาการให้ปรากฏออกมาได้อย่างเด่นชัด เช่น สร้างโลก สิ่งก่อสร้าง สัตว์ประหลาด ไดโนเสาร์ ให้มีชีวิตปรากฏออกมาให้เห็นเป็นภาพได้ และการที่แอนิเมชันสามารถสร้างภาพที่ไม่สามารถทำได้ในชีวิตจริงหรือเป็นไปได้ยากในเหตุการณ์ปัจจุบัน ไม่ว่าจะต้นทุนสูงหรือยากในการทำให้เกิดภาพ แอนิเมชันสามารถสร้างภาพเหล่านั้นได้ เช่น การจำลองภาพการโคจรของดวงดาว ภาพไฟไหม้ตึกสูง ภาพระเบิด เป็นต้น ซึ่งเหตุการณ์ต่างๆ เหล่านี้หากเป็นการไปถ่ายทำเองก็เป็นไปได้ยากและอันตราย ต้นทุนสูง และหรือคาดเดาไม่ได้ว่าจะเกิดเมื่อไหร่ ซึ่งปัจจุบันการใช้แอนิเมชันได้พัฒนาไปอีกขั้นด้วยการใช้เทคโนโลยีของ คอมพิวเตอร์ในการช่วยคำนวณเพื่อการจำลองซึ่งสามารถสร้างภาพที่แม่นยำ เช่น การจำลองการไหลของน้ำ การจำลองการตกกระทบ ซึ่งจะให้เห็นภาพที่แจ่มชัดมากขึ้น แอนิเมชันช่วยให้สามารถใช้จินตนาการได้อย่างไม่มีขอบเขต ช่วยให้สามารถอธิบายเรื่องที่ซับซ้อนและเข้าใจยากได้ง่ายขึ้น ใช้อธิบายหรือแสดงความคิดเห็นที่เป็นนามธรรมให้เป็นรูปธรรมได้ รวมทั้งใช้อธิบายหรือเน้นส่วนสำคัญให้ชัดเจนและกระจ่างขึ้นได้ (กนกภรณ์ ธรรมไชยวงกูร, Animation ชุมทรัพย์ที่น่าจับตามอง, หน้า 1-4)

2.1.2 หลักพื้นฐาน 12 ข้อสำหรับสร้างแอนิเมชัน

เป็นพื้นฐานที่แอนิเมเตอร์ (animator) ควรยึดเป็นหลักพื้นฐานประจำใจ โดยหลักพื้นฐาน 12 ข้อนี้เกิดขึ้นในระหว่าง ค.ศ. 1920 และ 1930 ซึ่งเป็นช่วงที่เรียกได้ว่าแอนิเมชันเฟื่องฟูขึ้นมาจาก Walt Disney Studio ที่นำความแปลกใหม่เข้ามาสู่วงการแอนิเมชัน ทั้งเรื่องของภาพ บุคลิก และท่าทางของตัวการ์ตูน จนกลายมาเป็นสิ่งที่ปลูกฝังอยู่ในสามัญสำนึกของผู้คนในยุคนั้น ดิสนีย์เองได้ก่อตั้งชั้นเรียนสำหรับสอนบุคลากรของตนขึ้นที่ The Chouinard Art Institute ในเมืองลอสแอนเจลิส ซึ่งบุคลากรส่วนใหญ่จะทำได้เพียงการวาดภาพในบุคลิกท่าทางที่ซ้ำแบบเก่า และดูไม่สมจริงเท่าไรนัก จะมีเพียงบุคลากรบางคนเท่านั้นที่ลองประยุกต์บทเรียนที่ได้เรียนมาจากชั้นเรียน พวกเขาได้เพิ่มเติมรูปแบบตามความคิดเข้าไปและสร้างตัวการ์ตูนที่มีความแปลกใหม่ขึ้นมาอยู่ตลอดเวลา จนทำให้บุคลิก ท่าทางที่ได้ดูแปลกตาและสมจริงมากขึ้น จากจุดกำเนิดความคิดเหล่านี้ได้พัฒนาต่อจนกลายมาเป็นหลักพื้นฐาน 12 ข้อสำหรับสร้างแอนิเมชันแบบ 2D โดยเน้นที่เซลแอนิเมชันเป็นหลัก ต่อมาเมื่อเข้าสู่ยุคของคอมพิวเตอร์ 3D เริ่มเป็นที่นิยมและมีบทบาทมากขึ้น หลัก 12 ข้อ จึงถูกนำมาประยุกต์ใช้กับการสร้างตัวการ์ตูนแบบ 3D ด้วยเช่นกัน หลักเหล่านั้นได้แก่(สุรพล บุญลือ, หลักพื้นฐาน 12 ข้อสำหรับสร้างแอนิเมชัน, หน้า 1-20)

1) Squash และ Stretch

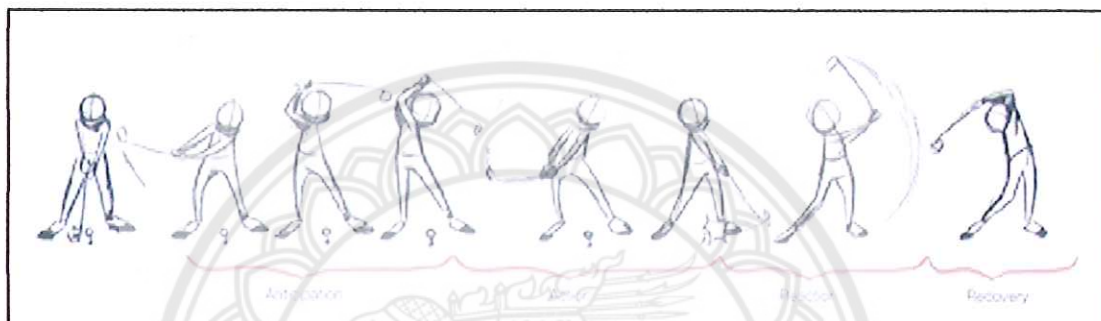
หลักพื้นฐานที่มักใช้เป็นบทแรกในการสอนหรือฝึกหัดการสร้างแอนิเมชัน หมายถึงหลักของการหดและยืดซึ่งมักจะเกิดขึ้นเมื่อวัตถุมีการเคลื่อนตัว โดยลักษณะของ squash จะเหมือนวัตถุนั้นถูกกดให้แบนหรือหดลง ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้จากแรงกดจากภายนอก หรืออาจจะเกิดจากแรงของวัตถุเอง ตัวอย่างเช่น ลูกบอลที่เด้งลงกระทบกับพื้น สิ่งที่กระทบกับพื้นภาพวงกลมของลูกบอลจะต้องมีลักษณะแบนเป็นวงรีเหมือนถูกกดลง เราเรียกลักษณะภาพแบบนี้ว่าการ squash ส่วนในลักษณะของการ stretch นั้นเป็นลักษณะของการยืดภาพให้ดูสูงขึ้นหรือยืดออกไปด้านบนและล่าง เพื่อทำให้เกิดความรู้สึกว่าวัตถุหรือตัวการ์ตูนกำลังพุ่งให้ความรู้สึกแรงและเร็ว ในขณะที่ทั้ง squash และ stretch จะแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงลักษณะทางกายภาพแล้ว ยังแสดงถึงความสัมพันธ์แต่ละส่วนด้วย เช่น ลักษณะของหน้าตาที่เปลี่ยนแปลงไปตามท่าทางที่เกิดขึ้น



ภาพที่ 2.1 Squash และ Stretch

2) Anticipation

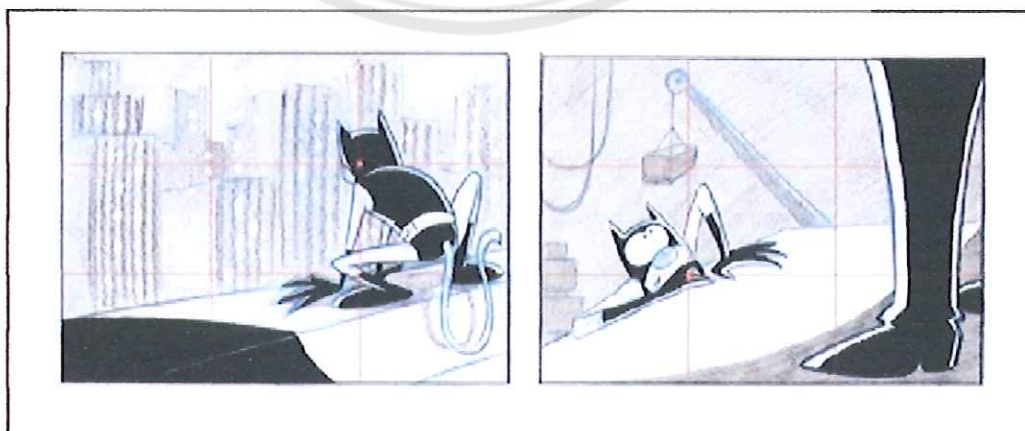
หลักของการกระทำ ท่าทาง หรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นล่วงหน้า แบ่งลักษณะท่าทางออกได้เป็น 3 ส่วนด้วยกัน คือ ส่วนแรกเรียกว่า anticipation คือ ท่าทางที่เกิดขึ้นล่วงหน้าเพื่อเป็นการเตรียมตัวหรือเตรียมพร้อมที่จะกระทำ เช่น การเอนตัวไปด้านหลังเพื่อจะเสิร์ฟลูกเทนนิส ส่วนที่สอง คือ action คือ ท่าทางที่จะต้องกระทำจริง และส่วนที่สามคือ reaction เป็นท่าทางที่เกิดขึ้นต่อเนื่องภายหลังจากที่กระทำจริงแล้ว และเป็นท่าทางที่ส่งผลมาจากการกระทำจริง เช่น เมื่อปล่อยหมัดต่อยคู่ต่อสู้ออกไปแล้วมือและแขนด้านที่ใช้ต่อยจะต้องเหวี่ยงลงต่อเนื่องกับ action และหลังจะต้องก้มลงรับกับแรงที่ใช้ในทิศทางเดียวกัน



ภาพที่ 2.2 Anticipation

3) Staging

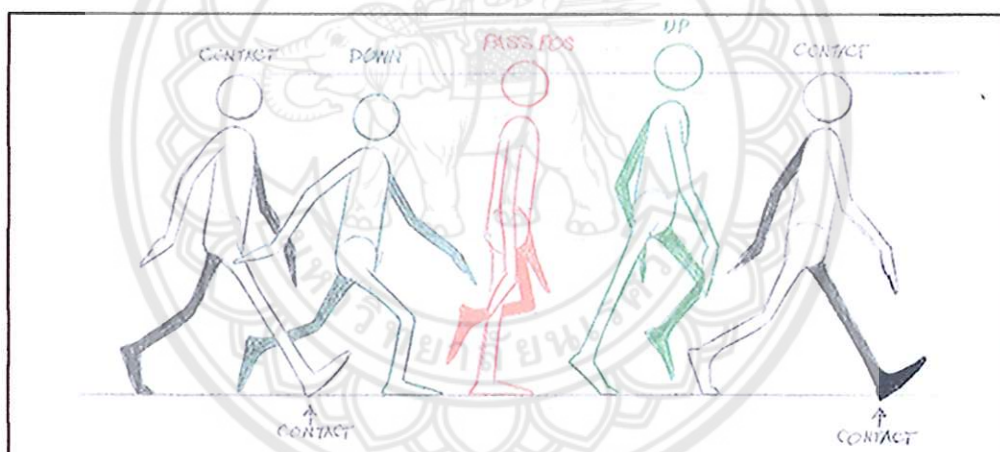
หลักการแสดงอารมณ์และท่าทางการแสดงของตัวการ์ตูนที่จะส่งผลต่อคนดู เป็นวิธีการนำเสนอแนวความคิดผ่านลักษณะท่าทางและอารมณ์ของตัวการ์ตูน ซึ่งเป็นส่วนที่สามารถถ่ายทอดเข้าถึงกลุ่มผู้ชมได้อย่างเข้าใจโดยไม่ต้องอธิบายเป็นคำพูด และสามารถชักจูงผู้ชมให้เข้าถึงสิ่งที่ผู้สร้างต้องการสื่อได้อย่างตรงไปไม่ผิดวัตถุประสงค์



ภาพที่ 2.3 Staging

4) Straight-ahead action และ Pose-to-pose action

หลักข้อนี้แบ่งออกเป็น 2 เทคนิคย่อย คือ straight-ahead action และ pose-to-pose action ซึ่งมีความแตกต่างกันคือ เทคนิคแบบ straight-ahead action เป็นการวาดภาพท่าทางการเคลื่อนไหวอย่างคร่าว ๆ ของตัวการ์ตูนไปเรื่อย ๆ ตามจินตนาการของผู้วาด โดยการวาดจะวาดเรียงลำดับจากภาพเริ่มต้น ตามด้วยภาพที่สองและสามไปเรื่อย ๆ จนจบ ซึ่งผู้วาดจะเป็นผู้ที่ทราบภาพหรือท่าทางที่เกิดขึ้นจะต้องเป็นภาพลักษณะท่าทางเป็นอย่างไร ช่วงไหนจะต้องใช้ภาพเท่าไรจนกระทั่งจบเรื่อง มักนิยมใช้เทคนิคนี้กับท่าทางที่ต้องการแสดงให้เห็นความดูร้าย หรือมีการเคลื่อนไหวท่าทางอย่างเร่งรีบ ส่วนเทคนิคแบบ pose-to-pose action เป็นการวาดภาพที่ผู้วาดจะต้องวางแผนการวาดทั้งหมดจากหนึ่งท่าทางไปอีกท่าทาง โดยใช้วิธีการวาดภาพเริ่มต้นและภาพสุดท้ายของท่าทางก่อน แล้วจึงตามด้วยการวาดภาพแทรกระหว่างภาพทั้งสอง หรือที่เรียกว่า In-betweens ลงไป มักนิยมใช้เทคนิคนี้เมื่อต้องการเน้นท่าทางที่สมบูรณ์งดงาม และเป็นเทคนิคที่ให้ความสำคัญกับเรื่องตำแหน่งของเวลามาก



ภาพที่ 2.4 Straight-ahead action และ Pose-to-pose action

5) Secondary action

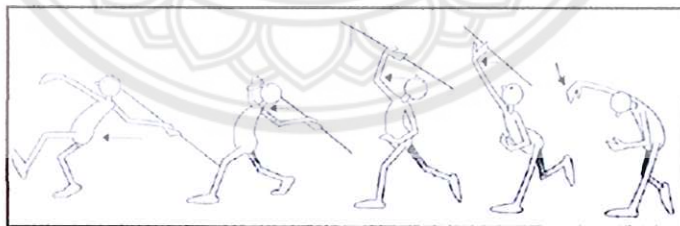
หลักของท่าทางรองที่เกิดขึ้น เพื่อเสริมกับท่าทางหลัก (main action หรือ primary action) โดยจะต้องเป็นท่าทางที่ไม่เด่นกว่าหรือแย่งความสำคัญจากท่าทางหลักไป เป็นท่าทางที่เกิดขึ้นโดยปฏิกิริยาอัตโนมัติพร้อมกับท่าทางหลัก



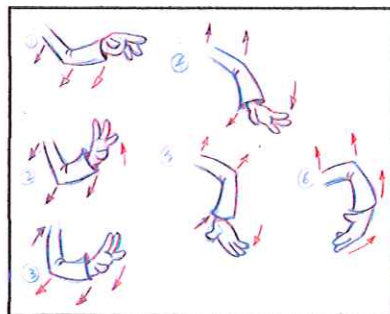
ภาพที่ 2.5 Secondary action

6) Follow-through และ Overlapping action

ลักษณะของ follow-through จะประกอบไปด้วยท่าทางที่เรียกว่า reaction และมีท่าทางต่อเนื่องที่เพิ่มเติมจาก reaction ออกไปอีก ซึ่งเหตุการณ์นั้น ๆ จะต้องเป็นเหตุการณ์ที่ต่อเนื่องจาก action ที่ทำไปแล้ว ส่วนในลักษณะของ overlapping action ซึ่งอาจจะสับสนกันระหว่างเรื่องของ secondary action และ overlapping action เนื่องจากทั้งสองหลักมีลักษณะที่มีความคล้ายคลึงกันอยู่พอสมควร ดังที่กล่าวไปแล้วว่า secondary action จะเป็นท่าทางที่ไม่เด่นกว่าท่าทางหลัก และเป็นท่าทางที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติซึ่งเป็นไปตามลักษณะนิสัยที่เราวางให้แก่ตัวการ์ตูน แต่ในส่วนของ overlapping action จะเป็นลักษณะการเคลื่อนไหวของส่วนประกอบในตัวการ์ตูน เช่น เสื้อผ้า เส้นผม เครื่องประดับ ฯลฯ ซึ่งจะเกิดการเคลื่อนไหวหลังจากเริ่มต้นการเคลื่อนไหวเพียงเล็กน้อยและหยุดการเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ หลังจากตัวการ์ตูนหยุด



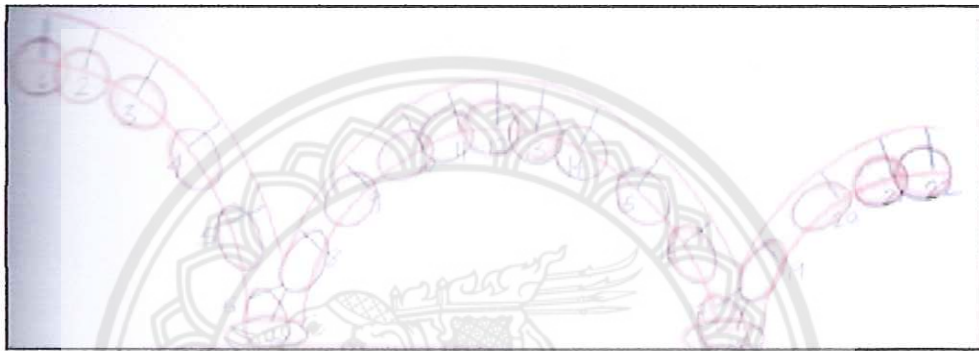
ภาพที่ 2.6 Follow-through



ภาพที่ 2.7 Overlapping action

7) Slow-in และ Slow-out

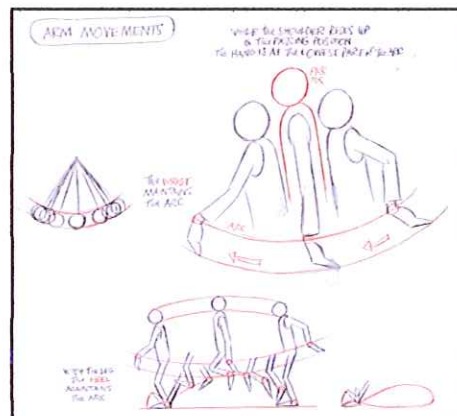
หลักของการเร่งและลดโดยปกติหากสังเกตการเคลื่อนที่ของวัตถุนั้นจะ เริ่มต้นการเคลื่อนที่จากช้าและเร็วขึ้นตามลำดับ จนความเร็วคงที่ในระดับหนึ่ง และช้าลงเมื่อ เริ่มหยุดการเคลื่อนไหวจนกระทั่งหยุดสนิท จะไม่เริ่มต้นโดยใช้ความเร็วอย่างเต็มที่หรือใช้ ความเร็วที่เท่ากันตลอดการเคลื่อนไหว ทั้งนี้เป็นเรื่องของความเร่งและแรงเฉื่อยที่เกิดขึ้นตาม ธรรมชาติ ยกตัวอย่างเช่น การเคลื่อนที่ของรถหรือ ตัวอย่างพื้นฐานเดิม ๆ ที่ไต่บอยและเห็นชัด ที่สุดก็คือการดึงของลูกบอล ซึ่งจะมีความเร่งและเร็วในการตกช่วงแรกและช้าลงเรื่อย ๆ ลดหลั่นกันไป ช่วงของความช้า-เร็วจะขึ้นอยู่กับจำนวนของภาพ In-betweens ที่นำมาใช้



ภาพที่ 2.8 Slow-in และ Slow-out

8) Arcs

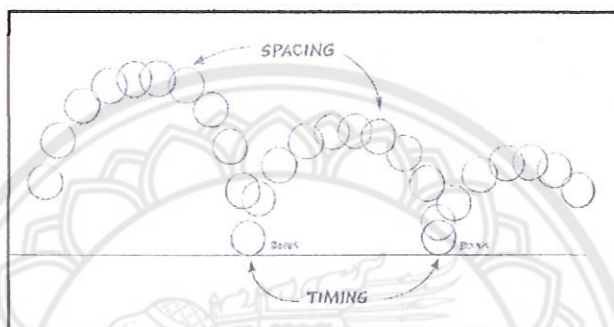
หลักองศาการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ เช่น การหันหน้าของมนุษย์ ลักษณะการหมุนของบานประตู หรือวัตถุที่มีแกนหรือจุดยึดอยู่ โดยหน้าที่ของ arcs จะเป็นเส้น ร่างที่ใช้กำหนดการเคลื่อนไหวจากตำแหน่งหนึ่งไปยังอีกตำแหน่ง และทำให้เกิดความต่อเนื่อง ที่ดูเป็นธรรมชาติซึ่งหลักของ arcs นั้นการเคลื่อนที่จะอิงลักษณะตามธรรมชาติที่มักจะ เคลื่อนที่ในแนวเส้นโค้งมากกว่าเส้นตรง แต่มีกรณียกเว้นให้ใช้เส้นตรงได้ ในกรณีตัวอย่างเช่น ต้องการให้เกิดความน่ากลัว คับแคบ หรือ เป็นลักษณะการเคลื่อนไหวของหุ่นยนต์ เป็นต้น



ที่ 2.9 Arcs

9) Timing

หลักข้อสำคัญที่จะช่วยสร้างความกระชับของท่าทางในเรื่องของน้ำหนักและขนาด เช่น วัตถุ หรือตัวการ์ตูนที่มีขนาดตัวค่อนข้างใหญ่ ก็จะมีท่าทางการเคลื่อนไหวที่เชื่องช้ากว่าที่มีขนาดตัวเล็กกว่า ซึ่งเหล่านี้จะเป็นตัวกำหนดจำนวนของภาพที่นำมาใช้ในช่องของท่าทางนั้น ๆ นอกจากนี้ยังสามารถใช้ timing ช่วยในการห่วงอารมณ์ หรือสร้างความรู้สึกให้ผู้ชมเข้าใจในบทบาทของตัวการ์ตูนในขณะนั้นได้มากขึ้นอีกด้วยเช่น การเคลื่อนไหวช้า ๆ (ภาพแทรกหรือคีย์เฟรมเยอะ) อาจหมายถึงตัวการ์ตูนกำลังง่วงซึมหรือผ่อนคลาย การเคลื่อนไหวเร็ว (ภาพแทรกหรือคีย์เฟรมน้อย) ก็อาจหมายถึงกำลังตื่นเต้นหรือตกใจกลัวอยู่



ภาพที่ 2.10 Timing

10) Exaggeration

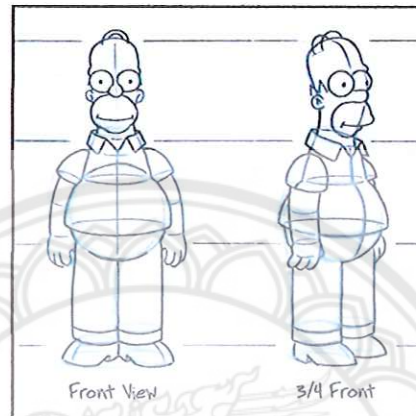
หลักของความเกินจริง เป็นหลักที่นำเอาแก่นอารมณ์หรือลักษณะท่าทางหลักของตัวการ์ตูนที่ได้วางเอาไว้มาขยายให้ดูมากเกินไปจนเกินความเป็นจริง อย่างเช่น ลักษณะอารมณ์ของตัวการ์ตูนที่แสดงอาการตกใจจนตัวลอย เป็นต้น เทคนิคที่นำมาใช้ในหลักของ exaggeration อาทิเช่น เรื่องของ take และ double take ซึ่งเทคนิค take จะหมายถึงอาการของ reaction ที่เกิดขึ้นมากเกินไปปกติ ส่วน double take นั้นจะเป็นอาการที่เกิดขึ้นมากกว่า take ขึ้นไปอีก และทั้งสองเทคนิคมักจะนำหลักของ squash และ stretch มาใช้ผสมผสานเข้าไปด้วย เพื่อให้อารมณ์ดูรุนแรงขึ้นจนผิดเพี้ยนไปจากปกติ



ภาพที่ 2.11 Exaggeration

11) Solid drawing หรือ Solid modeling and rigging

เป็นการร่างภาพขึ้นอย่างหยาบ ๆ หรือสร้างหุ่นจำลองขึ้น เพื่อช่วยในการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องให้กับตัวการ์ตูนที่สร้าง อีกทั้งยังมีส่วนช่วยในการสร้างความสมดุลในเรื่องความลึกของมิติ และน้ำหนักในท่าทางของตัวการ์ตูนด้วย ข้อควรระวังในการใช้หลักข้อนี้คือ เมื่อมีการวาดภาพแทรกหรือ In-betweens ภาพที่เกิดขึ้นควรมีลักษณะเป็นสามมิติในมุมมองที่เป็นจริงตามธรรมชาติในสัดส่วนที่ตามองเห็นจริง



ภาพที่ 2.12 Solid drawing หรือ Solid modeling and rigging

12) Appeal

หรือในตำราบางเล่มเรียกหลักข้อนี้ว่า เป็นความแตกต่างของสัดส่วน รูปร่าง บุคลิกท่าทางของตัวการ์ตูนแต่ละตัว ซึ่งลักษณะส่วนตัวที่สร้างขึ้นนี้จะเป็นจุดดึงดูดผู้ชมให้จดจำได้ว่าเป็นตัวการ์ตูนใดแม้จะเห็นเป็นเพียงเงามืดก็ตาม

ข้อควรระวังของ appeal คือ บุคลิกที่ประกอบด้วยของที่มีลักษณะเป็นคู่ เช่น แขนขา ไม่ควรอยู่ในทิศทางเดียวกัน เพราะจะทำให้ภาพที่เกิดขึ้นดูแข็งไม่สมจริง และเกิดเงาที่บดบังซึ่งกันและกัน (สุรพล บุญลือ, หลักพื้นฐาน 12 ข้อสำหรับสร้างแอนิเมชัน, หน้า 1-14)



ภาพที่ 2.13 Appeal

2.2 การศึกษาด้านเอกสารที่เกี่ยวข้องกับกำลังใจ

2.2.1 อารมณ์ความรู้สึกกับกลไกของสมอง

ร่างกายและสมองเป็นสิ่งที่ซับซ้อน มีการทำงานเชื่อมต่อกันแบบมีระบบ มีเงื่อนไขของกันและกันในการเกิดสิ่งต่างๆอย่างเป็นเหตุเป็นผล หากมีความเข้าใจ จะเป็นประโยชน์ในการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกได้

1) กลไกการสร้างความสุขของสมอง

1.1) การยิ้ม

เมื่อไหร่ก็ตามที่เราคิดเรื่องที่ทำให้เรามีความสุข หรืออยู่ในสถานการณ์ที่เรามีความสุข สมองส่วน Cortex จะส่งข้อมูลความสุข ไปตามเส้นใยประสาทต่างๆ จนไปสุดที่กล้ามเนื้อใบหน้าของเรา ส่งผลให้เรายิ้ม แต่ทว่ามันสามารถทำงานแบบสวนทาง หมายความว่าถ้าเราลองควบคุมกล้ามเนื้อหน้าทำหน้ายิ้มในระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งขณะนั้นเราไม่ได้มีความคิดหรือความรู้สึกสุข กล้ามเนื้อใบหน้าของเราจะทำหน้าที่ส่งกระแสประสาทไปยังส่วนต่างๆจนกระทั่งไปจบลงที่สมองส่วน Cortex สมองส่วนนี้ก็จะสื่อสารกับเราว่า เรากำลังมีความสุข และจะทำให้สมองส่วนที่ควบคุมทางด้านอารมณ์ ทำให้เรารู้สึกสุขได้ด้วย (ก้องเกียรติวิษญ์, จับไต้ ฐุ้ใจสมอง, 2556, หน้า 25-28)

1.2) เปลี่ยนความคิดตั้งแต่ตื่นนอน

ตามธรรมชาติเมื่อเราตื่นนอน เป็นไปได้ที่เราจะมีอาการมึนเมื่อยล้า ต่างๆที่พาให้เกิดความหงุดหงิด เมื่อหาทางขจัดไม่ได้ ก็ส่งผลทำให้ในวันนั้นรู้สึกแย่ตามกันด้วย อาการเหล่านี้สามารถเกิดขึ้นได้ และเป็นตามระบบการสั่งงานจากสมองที่มีความสัมพันธ์กันอยู่สามส่วน(ก้อง เกียรติวิษญ์, จับไต้ ฐุ้ใจสมอง, 2556, หน้า 96-101) ได้แก่

1.2.1) สมองส่วน Nucleus accumbens ทำหน้าที่ในการควบคุมอารมณ์ ความจำ และพฤติกรรมต่างๆที่ทำให้เราเกิดอารมณ์พึงพอใจ เช่นการกินและการมีเพศสัมพันธ์

1.2.2) สมองส่วน Prefrontal cortex สมองส่วนนี้ทำหน้าที่เกี่ยวกับการคิด เช่น คิดวิเคราะห์ คิดแก้ปัญหา คิดวางแผน และคิดตัดสินใจ

1.2.3) Striatum ซึ่งเชื่อมต่อกับ Nucleus-accumbens และ Prefrontal cortex มีหน้าที่ประสานงานระหว่างอารมณ์ การกระทำ และการแสดงออกของเราให้สอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน สมองทั้งสามส่วนทำงานเชื่อมโยง เกี่ยวพันซึ่งกันและกัน

อย่างเหนียวแน่น เรียกได้ว่า หากแนวโน้มไปทิศทางใดก็จะตามกันไปหมดทั้งสามส่วน ดังนั้น หากเริ่มมีอาการซึม เมื่อยล้า หรือความรู้สึกไม่ดีต่างๆเกิดขึ้น แล้วเรายังไม่หันมาเปลี่ยนความคิดให้ไปในทางบวก ยังคงล้อยตามกับอาการต่างๆของการตื่นนอนอยู่ ทิศทางของอารมณ์ เราที่ออกมา นั้นจึงมีแนวโน้มไปในด้านลบ จากการทำงานของสมองทั้งสามส่วนที่ทำงาน เหมือนเป็นแรงสนับสนุนกันพยายามทำงานให้สอดคล้องกันไปในด้านลบ ซึ่งสามารถรุนแรง ขึ้นเรื่อยๆจนส่งผลกับเราทั้งวัน

เทคนิคการแก้ปัญหาคือ การสร้างวงจรใหม่ โดยแกล้งทำเสมือนว่ามีความสุข เช่น พยายามลุกไปทำสิ่งที่ตัวเองชอบ ยิ้มแย้มเบิกบาน เดินไปมาอย่างกระฉับกระฉ่ง หรืออื่นๆอีก มากมาย

เมื่อไหร่ที่เรากระตุ้น จะทำให้เกิดวงจร The effort driven reward circuit สมองทั้ง สามส่วนจะช่วยเพิ่มระดับความพึงพอใจให้เรา ส่งผลให้เกิดความรู้สึกในด้านบวกแทนได้

1.3) การหัวเราะ

เมื่อคนเราหัวเราะ จะเป็นการกระตุ้นกลไกทางเคมีในร่างกาย และสมองส่วนต่างๆของเราให้ทำงาน โดยกระตุ้นให้มีการลดระดับฮอร์โมนความเครียด ต่อจากนั้นมันจะส่งสารไปเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายและเพิ่มจำนวนเซลล์ที่ทำหน้าที่ ฆ่าเชื้อโรคต่างๆในร่างกายของเรา และยังเพิ่มการทำงานในส่วนที่สร้างระบบภูมิคุ้มกันโรคและ ยังมีในด้านร่างกายอื่นๆอีกมากมาย ส่วนผลดีในด้านจิตใจนั้น จะช่วยลดความวิตกกังวล ลด ระดับความเครียด เพิ่มระดับความมั่นใจ ช่วยให้เราใจที่เต็มเปี่ยม พลังแห่งความหวังที่ เพียงพร้อม และสู้ต่อไปในเส้นทางสายชีวิตของเราได้อย่างไม่เหน็ดเหนื่อย ส่งผลดีต่อคนรอบ ข้างด้วย เพราะสมองส่วนความคิด Prefrontal cortex จะตอบสนองต่อเสียงด้านบวกได้ รวดเร็วกว่าด้านลบ ส่งผลให้คนรอบข้างสามารถมีความสุขตาม กลไกของสมองส่วนนี้จึงมี บทบาทสำคัญในการสานสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ได้ดีเยี่ยม(ก้อง เกียรติวิชัย, จับไต๋รู้ใจสมอง, 2556, หน้า 25-28)

1.4) แสงสว่างและการซึมเศร้า

นักวิจัยทางสมองพบว่า สมองของเรามีการรับข้อมูลและ เชื่อมโยงจากจอประสาทตา ที่ทำหน้าที่มองภาพและแยกการรับรู้ระหว่างความมืดและความ สว่าง จากนั้นมันจะส่งกระแสประสาทไปยังต่อมไพเนียล ที่ทำหน้าที่เหมือนเป็นนาฬิกาชีวภาพ ที่มีอยู่ในตัวเราทุกคน ถ้ามันรับข้อมูลเรื่องความมืด มันจะสร้างฮอร์โมนที่มีส่วนช่วยในการนอน หลับ Melatonin ส่งผงให้เรารู้สึกง่วงนอนอยากพักผ่อน ในทางกลับกันถ้ามันรับข้อมูลความ

สว่าง มันจะสร้างฮอร์โมนชื่อ Serotonin ช่วยกระตุ้นให้เราลุกขึ้นตื่น รู้สึกตื่นตัวกระฉับกระเฉง ถ้าเรามีจำนวน Melatonin เยอะเกินไป จำนวนของ Serotonin จะลดลง ซึ่งอาจเป็นสาเหตุหนึ่งให้คนเรามีโรคเครียดและซึมเศร้า แสงสว่างที่ช่วยเพิ่มจำนวนของ Serotonin ได้มากที่สุดและดีที่สุดก็คือแสงอาทิตย์ตามธรรมชาติ(ก้อง เกียรติวิชัย, จับไต๋ ใจสมอง, 2556, หน้า 109-110)

1.6) ความรู้สึกดีกับการสัมผัส

การสัมผัสส่งผลให้กระบวนการทางชีวเคมีในสมองของเรามีการเปลี่ยนแปลง เช่นสารที่หลั่งออกมาแล้วทำให้เรารู้สึกมีความสุขและพึงพอใจอย่าง จะมีการหลั่งมากขึ้น ฮอร์โมนที่เกี่ยวกับความเครียดลดระดับลง และช่วยทำให้จุดประสานประสาทเราเชื่อมต่อกันมากขึ้น การสัมผัสสามารถช่วยพัฒนาภูมิคุ้มกันในร่างกาย ทางกายการแพทย์ได้นำการนวดมาเพื่อช่วยบรรเทาอาการปวด และช่วยรักษาผู้ป่วยที่เป็นโรคมะเร็ง ทำให้คนใจเย็นและอารมณ์ดีขึ้นได้(ก้อง เกียรติวิชัย, จับไต๋ ใจสมอง, 2556, หน้า 171-172)

1.7) รูปแบบวิธีคิดส่งผลต่อสมอง

รูปแบบวิธีคิดและทัศนคติของเราก็สามารถส่งผลเปลี่ยนแปลงต่อเซลล์ประสาทในสมอง และการเชื่อมโยงของจุดประสานประสาทได้เช่นกัน(ก้อง เกียรติวิชัย, จับไต๋ ใจสมอง, 2556, หน้า 137-140)ดังนี้

สมองซีกซ้ายของเราช่วยทำหน้าที่ตีความสถานการณ์ต่างๆที่เราพบในชีวิตประจำวัน สมองซีกขวาช่วยเราบันทึกภาพรวมของเหตุการณ์นั้นๆและทำหน้าที่รับและเชื่อมโยงอารมณ์ต่างๆที่เรามีต่อเหตุการณ์นั้นๆเข้าไปเก็บไว้ในสมองส่วนความจำสมองทั้งสองส่วนจะทำงานประสานกันเพื่อช่วยเราตีความเหตุการณ์ที่เราพบเจอ และตอบสนองในแง่ของอารมณ์ได้อย่างสอดคล้องและเหมาะสมกับเหตุการณ์นั้นหากสมองซีกซ้ายเราตีความในแง่ลบ สมองซีกขวาก็จะตอบสนองอารมณ์ในแง่ลบ ส่งผลให้สมองส่วนความจำก็จะจำเหตุการณ์นั้นๆในแง่ลบ แล้วเซลล์สมองของเราก็จะสร้างกลุ่มของความคิดในแง่ลบขึ้น พร้อมสร้างจุดประสานประสาทที่เชื่อมโยงกันในทางลบอีกด้วย ส่งผลให้เรามีโอกาสตีความเหตุการณ์ต่างๆในอนาคตในแง่ลบยิ่งขึ้น และตีความในแง่ลบได้รวดเร็วกว่าเดิม เนื่องจากจุดประสานประสาทที่เชื่อมโยงกันแข็งแรงและแน่นมากขึ้น ในทางกลับกันถ้าเราคิดในแง่บวก เราก็จะสามารถตีความเหตุการณ์ต่างๆในแง่บวกได้เร็วขึ้นในหลักการเดียวกัน

2) กลไกการสร้างความกลัวของสมอง

2.1) ความกลัวและความตื่นเต้น ความกลัวและความกังวลเกิดจากการทำงานตามธรรมชาติของสมองส่วนที่มีชื่อว่า Amygdala กลไกการทำงานของมันที่ส่งผลให้เกิดความกลัวมีสองแบบดังนี้(ก้อน เกียรติวิชัย, จับไต้ ไร่ใจสมอง, 2556, หน้า 52-61)

2.1.1) เกิดจากการตั้งใจคิดเรื่องหน้ากลัว ขึ้นมาเอง ทั้งๆที่สิ่งนั้นยังไม่ได้เกิดขึ้น เมื่อเราคิดเซลล์สมองจะเริ่มส่งงานผ่านชั้นผิวของสมองส่วน Cerebrum ซึ่งมีส่วนควบคุมทางการคิดแล้วส่งข้อมูลของเซลล์ประสาทไปกระตุ้นให้ Amygdala ที่อยู่ในสมองส่วนที่ผลิตอารมณ์ทำงาน ทำให้เราเกิดอาการและความกลัว ทางแก้ก็คือลองตั้งใจปรับความคิดใหม่เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการส่งข้อมูลสิ่งที่น่ากลัวไปกระตุ้นอีก

2.1.2) เกิดจากสถานการณ์กระตุ้นให้กลัว Amygdala อยู่ในกลุ่มของสมองส่วนที่มีชื่อว่า Limbic system ซึ่งเป็นสมองส่วนที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับสัญชาตญาณ ความจำ และการตอบสนองทางอารมณ์ สมองส่วนนี้เริ่มมีวิวัฒนาการมาตั้งแต่ในพวกสัตว์ที่มีกระดูกสันหลัง ซึ่งช่วยให้มนุษย์สมัยก่อนและสัตว์มีพฤติกรรมระวังภัยและเอาชีวิตรอดทัน

การที่เรายังไม่ทันคิดแต่เรากลัว เป็นกลไกการทำงานอัตโนมัติ ตามสัญชาตญาณ โดยไม่ผ่านการรับรู้ของ Cerebrum ความดันเลือดเราจะสูงขึ้น เราหายใจและถี่มากขึ้น กระบวนการนี้เกิดเร็วมากเพียงพริบตาเดียว เรียกปรากฏการณ์นี้ว่า วิ่งสู้หรือวิ่งหนี คือสัญชาตญาณของสัตว์รับภัยอันตราย โดยสั่งการทำงานให้ร่างกายหยุดนิ่ง แล้วสูบฉีดเลือดให้เลี้ยงร่างกายอย่างรวดเร็ว เพื่อเตรียมความพร้อม จากนั้นจึงพุ่งความสนใจทั้งหมดไปที่อันตรายเบื้องหน้า แล้วประเมินสถานการณ์ว่าจะวิ่งสู้หรือวิ่งหนี เพื่อเอาตัวรอด การแก้คือการลงมือทำอะไรสักอย่างด้วยความตั้งใจ ลองลุกขึ้นเดิน กำหนดลมหายใจ หรือลงมือทำอะไรก็ได้ด้วยความตั้งใจทำ

2.2) การหนี ตามกลไกธรรมชาติของกระบวนการสมอง เรา มักจะผลตอบสนองด้วยการหนี (Flight response) ลักษณะการหนีตามสัญชาตญาณของ คนเรา สามารถแบ่งได้ออกเป็น 4 แบบ ดังนี้(ก้อง เกียรติวิชัย, จับไต๋ ไร้จุดสมอง, 2556, หน้า 79-84)

2.1.1) เลิกทำถาวร คือหนีจากสถานการณ์นั้นไป หรือเลิก ทำสิ่งที่ทำให้รู้สึกเครียด

2.1.2) หนีไปทำอย่างอื่น คือการเลือกทำสิ่งๆหนึ่งเพื่อให้ หายเครียด

2.1.3) ผัดวันประกันพรุ่ง คือการเลื่อนกำหนดการที่จะทำใน สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด

2.1.4) แอบหนีทางความคิด คือการที่เราหาอะไรทำเพื่อเบน ความสนใจออกจากความเครียด แต่เรายังคงอยู่ในสถานการณ์เครียดๆนั้น

ซึ่งการที่เราหนีบ่อยเราจะยิ่งสร้างความแข็งแรงให้กลุ่มเซลล์สมองกลุ่มพฤติกรรม การหนี จุดประสานประสาทให้เชื่อมโยง ส่งสารในกลุ่มพฤติกรรมการหนี มากยิ่งขึ้น ทำให้ Amygdala ตอบสนองต่อความเครียดเร็วขึ้นและมากขึ้นและบ่อยขึ้น กระบวนการนี้เองที่เป็น สาเหตุของโรคเครียดจากเหตุการณ์ร้ายแรงและโรคซึมเศร้า วิธีแก้ก็คือเมื่อไรที่เครียดหรือกลัว ให้ เราเข้าใจว่า Amygdala ของเราแค่ทำงานไปตามธรรมชาติของมัน ให้อดทนทำสิ่งนั้นต่อไป เพื่อก้าวผ่านสัญชาตญาณของเรา การที่เราเริ่มบังคับใจตัวเองจะทำให้ Amygdala ทำงาน น้อยลง และทำให้ Left frontal lobe ถูกขึ้นมาทำงาน โดยเฉลี่ยไม่เกิน 3-5 นาที เราจะรู้สึก เครียดน้อยลง หรือจางหายไป นอกจากนี้การที่เราเลือกโหมดต่อสู้ จะช่วยให้เราสร้างเซลล์ สมองกลุ่มใหม่ที่มีชื่อว่า พฤติกรรมการณ์ต่อสู้ ทำให้จุดประสานประสาทเริ่มส่งสารและส่ง ข้อมูลในกลุ่มนี้ ทำให้ในการเผชิญความเครียดครั้งต่อไปเราจะมี ความเครียดน้อยลง ทำสิ่ง ต่างๆที่เคยมีปัญหาได้ง่ายขึ้น

2.3) ความคิดหลุมพราง

หลายครั้งที่ความคิดของเราเองทำให้เราไม่สบายใจและเป็นทุกข์ แม้เราจะพยายามปรับความคิด แต่ผลลัพธ์ก็ยังคงเหมือนเดิม สาเหตุที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจาก สมองของคนเราตามธรรมชาติมีข้อมูลเกี่ยวกับ ความคิดหลุมพราง (Trapped thoughts) หรือ ความคิดที่จะมีความเสี่ยง ซึ่งจะโน้มนำไปสู่ความคิดในแง่ลบหรือความคิดที่บิดเบือนไปจาก ความเป็นจริงของโลก มักส่งผลให้เราตกลงไปในวงจรลบ มีความคิดและอารมณ์ในแง่ลบหาก

เกิดซ้ำๆ อาจกลายเป็นสาเหตุความเครียดในระยะยาวได้ ความคิดหลุมพรางมีจำนวน 6 รูปแบบดังนี้ (ก้อง เกียรติวิษญ์, จับไต๋ ใจสมอง, 2556, หน้า 143-146)

2.3.1) คิดแค่ขาวกับดำ การที่เราเผลอคิดว่าในโลกนี้ทุกๆ อย่างมีแค่ขาวกับดำ ถูกกับผิด ดีกับไม่ดี ซึ่งในความจริงแล้วทุกอย่างมีทั้งดีและไม่ดีปะปนกัน ไม่มีอะไรดีเสมอหรือแย่ตลอด เพราะทุกสิ่งทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

2.3.2) คิดรวบรัดสรุปผลแห่งความชั่วร้าย การที่เราเจอเหตุการณ์ไม่ดีเพียงอย่างเดียว แต่เรากลับเผลอคิดเหมารวมว่าเราจะต้องเจอแต่เรื่องร้ายๆ ทั้งวันหรือทั้งชีวิตของเรา และเผลอพยายามหาสิ่งร้ายๆ ต่างๆ เพื่อนำมาเป็นหลักฐาน และสนับสนุนความคิดของตัวเอง ทั้งที่จริงแล้วชีวิตเราก็ต้องเจอทั้งเรื่องดีและไม่ดีสลับกันไป

2.3.3) คิดเหมาเข้าตัวเอง การที่ผู้คนรอบข้างเราจะพูดอะไร หรือทำอะไรก็ตามในทางที่ไม่ดี เราก็จะเผลอตีความและคิดว่าการที่พวกเขาพูดหรือทำสิ่งนั้นก็เพื่อกระทบกระเทือนเรา เพื่อให้เราเจ็บช้ำน้ำใจ ทั้งที่ในบริเวณนั้นมีผู้คนที่หลายคนที่อยู่ ในเหตุการณ์ และพวกเขาอาจจะไม่ได้มีเจตนาที่จะทำให้เราคิดอย่างนั้น หรือพวกเขาอาจจะทำเพื่อส่งสารให้คนอื่นที่ไม่ใช่เรา แต่เราเผลอถอดรับสารนั้นมาเป็นของเรา

2.3.4) คิดอ่านใจคนในแง่ลบ การที่เราเผลอเข้าใจ และหลงคิดว่าคนที่เรากำลังพูดคุยด้วย กำลังคิดไม่ดีกับเรา หรือคิดว่าเราอยู่ ทั้งที่เขาเหล่านั้นอาจไม่ได้คิดอะไรเลยก็ตาม

2.3.5) คิดบังคับ การที่เราเผลอตั้งกฎอันคับแคบมาซึ่งตัวเอง ซึ่งกฎเหล่านี้จะนำไปสู่ความผิดหวัง และลงโทษตัวเองในภายภาคหน้า

2.3.6) คิดสัญญาณแห่งโชคร้าย การที่เราเผลอรับรู้และตีความหมายสิ่งต่าง ที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัวเราในชีวิตประจำวัน ให้กลายเป็นสัญญาณแห่งความโชคร้าย เช่นเสียงจิ้งจกร้อง ประตุน๊อบ แมวดำวิ่งผ่าน เป็นต้น ทั้งที่จริงสิ่งต่างๆ เหล่านี้ก็เกิดขึ้นได้ตามธรรมชาติ เป็นแค่สัญญาณการณที่มีชีวิตของสรรพสิ่งบนโลก ถ้าหากเราเผลอตกเป็นเหยื่อของความคิดในแง่ลบ อาจส่งผลให้เรามองสถานการณ์ต่างๆ ในแง่ลบมากขึ้น แล้วอาจจะพัฒนาเป็นนิสัยแห่งการยอมแพ้ในที่สุด

3) พฤติกรรมเข้าข่ายปัญหาสุขภาพจิต

3.1) การกลัวแบบ Phobia โรคประสาทคือโรคทางจิตใจแบบหนึ่ง ซึ่งมีความวิตกกังวล กลัวประหม่า เป็นลักษณะอาการสำคัญ ความหมายของมันก็คือ คนที่มีนิสัยชอบวิตกกังวลเป็นประจำ กลัวอะไรโดยไม่มีเหตุผล หรือรู้สึกกลัวในสิ่งที่ไม่น่ากลัวนั้น คนๆนั้นคือคนเป็นโรคประสาทนั่นเอง เทคนิคและวิธีการที่จะเอาชนะความรู้สึกกลัวอย่างไม่มีเหตุผลหรือที่เรียกว่า Phobia มีรายละเอียดดังนี้ (วัลลภ ปิยะมโนธรรม, เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตัวเอง, 2531, หน้า 99-102)

นักพฤติกรรมเชื่อว่า ความวิตกกังวลประหม่าที่เกิดขึ้นกับตัวเรานั้นมักเกิดจากการเชื่อมสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกตอบสนองของร่างกาย เช่น สะดุ้งตกใจ เจ็บปวดทรมาน หรือกำลังอยู่ในภาวะหวั่นไหว กับสิ่งกระตุ้นจากสิ่งของบางอย่าง หรือสถานการณ์บางอย่างที่เรียกกันว่าเป็นสิ่งเร้า ซึ่งอาจเป็นสิ่งต่างๆที่มีรูปร่างลักษณะแปลกๆ หรือเป็นการถูกชูว่าด้วยภาษา การทวาดด้วยน้ำเสียง การทำทารุณกรรมลโหด หรือต้องรับรู้ในเรื่องที่ทำให้ความคิดกับความรู้สึกต้องขัดแย้งกันเอง จนกลายเป็นเงื่อนไขที่ติดค้างอยู่ในอารมณ์

ความรู้สึกกลัวฝังใจ หรือ เงื่อนไขทางอารมณ์นี้ไม่จำเป็นว่าต้องประสบกับตัวเองโดยตรงจึงจะเกิดขึ้นได้ เช่น ต้องเคยถูกงูกัด ต้องเคยถูกผีหลอก หรือต้องเคยถูกทำร้ายในขณะที่กำลังอยู่ตามลำพังมาก่อน จึงเกิดรู้สึกกลัว แต่คนเรานั้นสามารถรู้สึกกลัวอย่างฝังใจได้โดยเพียงแค่เคยสังเกตหรือเห็นตัวอย่างนั้นๆมาก่อน ก็สามารถกระตุ้นให้เกิดอาการตามกันได้ กล่าวคือถ้าเราเคยเห็นคนอื่นกำลังแสดงกิริยาท่าทางกลัวออกมาขณะที่กำลังเห็นงูอยู่หรือคนกำลังทำท่ากลัวสุนัขสุดขีดเวลาถูกผีหลอกจากการแสดงในภาพยนตร์ หรือได้ยินคนอื่นเล่าให้เราฟังเกี่ยวกับคนถูกทำร้ายอย่างทารุณขณะที่อยู่ตามลำพัง เราก็อาจจะเกิดรู้สึกกลัวคล้อยตามที่ได้เห็นได้ยินกันได้โดยไม่จำเป็นที่ตัวเองต้องถูกทำมาก่อนหรือประสบกับตัวเองแต่อย่างไร ความกลัวเหล่านี้เป็นความรู้สึกที่ฝังลึกอยู่ในจิตใจที่เรียกว่าเป็นเงื่อนไขทางอารมณ์ การใช้วิธีปลอบโยน หรือการพยายามใช้เหตุผลอธิบายให้หายกลัวนั้น จึงอาจไม่ได้ผล แต่อย่างไรเพราะคนที่เป็นอย่างนั้นก็รู้ตัวเองอยู่ดีอยู่แล้วว่า ที่จริงก็เป็นสิ่งที่ไม่น่าต้องไปกลัวมัน หรือไม่มีเหตุผลที่จะต้องไปนึกกลัว แต่พอเวลาต้องประสบพบเห็น หรือเพียงแค่นึกคิดถึงมันขึ้นมาเท่านั้น ความรู้สึกประหม่า ใจหวิว ตัวสั่น ก็เกิดขึ้นของมันเองได้ในทุกครั้ง กล้ามเนื้อกายก็จะเกร็งขมวด ปวดเคียด จนกลายเป็นอาการทางกายต่างๆ

เพราะฉะนั้นการเข้าใจถึงสาเหตุที่เกิดขึ้นอย่างดีเพียงอย่างเดียว จึงอาจจะไม่สามารถช่วยให้อาการเหล่านี้หายไปได้อย่างไร นอกจากมีเทคนิคที่สามารถทำลายเงื่อนไขทางอารมณ์นี้ให้หลุดออกจากสิ่งเร้านั้นๆกันได้เท่านั้น นักพฤติกรรมบำบัดเชื่อว่า การที่

คนเราจะหายจากความกลัวแบบไม่มีเหตุผลได้นั้น จะต้องให้คนที่ เป็นได้ไปเผชิญกับสิ่งๆ นั้น หรือสถานการณ์นั้นๆ การคอยแต่หลบหนีหรือหลีกเลี่ยงนั้น จะทำให้ความกลัวยิ่งเรื้อรังและเพิ่มมากขึ้นได้ ซึ่งผู้เป็นก็มักใช้วิธีนี้อยู่แล้ว อาการจึงได้ติดอยู่กับตัวตลอดมา จึงควรเปลี่ยนมาเป็นการเผชิญกับมันแทนการหนี

วิธีการเผชิญกับสถานการณ์ที่กลัวนั้น ไม่จำเป็นที่จะต้องไปอยู่ในสถานการณ์นั้นจริงๆ เพราะความกลัวที่ไม่มีเหตุผลนั้นเป็นความกลัวที่เป็นเงื่อนงำติดอยู่ในความรู้สึกนึกคิด เพราะฉะนั้นถ้าสามารถนึกและให้ความรู้สึกร่วมเข้าไปได้จริงๆ ในขณะที่กำลังจินตนาการอยู่ว่า ได้เผชิญกับสถานการณ์นั้นๆ โดยที่ทั้งกล้ามเนื้อคลายและจิตใจ ยังคงอยู่ในสภาพผ่อนคลาย ขณะที่กำลังฝึกอยู่โดยที่ไม่รู้สึกประหม่า หรือวิตกกังวลอะไร ความกลัวที่ไม่มีเหตุผลต่อสิ่งต่างๆ ในเหตุการณ์ชีวิตจริงเหล่านั้นก็จะหายไปเอง

แต่ถ้าในกรณีที่สถานการณ์นั้นเป็นสิ่งที่น่ากลัวน่าอันตรายจริง เช่น มีคนกำลังเอาปืนมาจ่อยิงเรา หรือกำลังเห็นสุนัขบ้ามาใกล้เรา ความรู้สึกที่กลัวที่เกิดขึ้นก็ไม่จัดว่าเป็นกรกลัวของโรคประสาท ก็ไม่จำเป็นต้องไปรักษาแต่อย่างไร

3.2) ความวิตกกังวล ความวิตกกังวล คือคนที่ชอบไปฝึกความคิดให้คาดหมายเหตุการณ์อนาคตในแง่ร้ายต่างๆ ความวิตกกังวลหรือความทุกข์ใจของมนุษย์เรานั้น ส่วนใหญ่แล้วจึงล้วนแต่เป็นเรื่องของอดีตที่แก้ไขมันไม่ได้แล้ว หรือเป็นเรื่องของอนาคตที่ยังไม่ทันได้เกิดขึ้นแทบทั้งนั้นก็มีวิธีแก้ดังนี้ (วัลลภ ปิยะมโนธรรม, เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตัวเอง, 2531, หน้า 108-110)

เทคนิคที่เอาชนะความวิตกกังวลให้ลดน้อยลงไปได้ นั่นคือการฝึกความรู้สึกนึกคิดให้อยู่ในปัจจุบัน อยู่กับสิ่งที่ เป็น ที่นี้และเดี๋ยวนี้ ความสุขของชีวิตนั้น ไม่ใช่อยู่ที่อนาคตหรืออดีต แต่เป็นความรู้สึกที่แท้จริงอยู่ตรงหน้าของเราขณะนี้และเป็นเวลาที่สั้นที่สุดอยู่เสมอ สถิติของมนุษย์จะเกิดขึ้นไม่ได้ ถ้าความรู้สึกนึกคิดของเราไม่ได้อยู่ ณ ที่นี้และเดี๋ยวนี้ แต่คนที่วิตกกังวลมักจะคิดผ่านเลย ไปเห็นในสิ่งที่ ไม่ได้อยู่ตรงหน้าแทน พุดไปแล้วจึงคิดคล้ายตามทีพุด แทนที่จะพุดตามทีคิดอยู่ พลังงานของจิตจึงถูกใช้ไปอย่างน่าเสียดาย พลอยเป็นผลกระทบให้ร่างกายอ่อนเปลี้ยเพลียแรงได้ง่าย จิตก็เลยกระด้างทึบ เฉื่อยชา หรือวุ่นวาย สับสนมีแต่การปรุงแต่งแทนความเป็นธรรมชาติที่เรียบง่ายการปล่อยให้ความคิดกระจัดกระจายไปอย่างมากในชีวิตประจำวัน เขาแต่คิด จนความรู้สึกและการกระทำต่างๆในชีวิตประจำวันขาดความสมดุลย์กับคนที่ชอบวิตกกังวล ปล่อยให้ความคิดคิดอะไรไปเรื่อยเปื่อยอย่างไม่มีเป้าหมายอยู่ตลอดเวลาโดยไม่รู้จักควบคุม ในที่สุดชีวิตก็มีแต่ความทุกข์ เพราะหยุดคิดเรื่องเหลวไหล ไร้สาระต่างๆ ที่ผลุดผลื่นขึ้นมาของมันเป็นเองไม่ได้อีก ที่เรียกว่าเป็นโรคย้ำคิดนั่นเอง คนที่ควรปรับความคิดไม่จำเป็นต้องเป็นคนไข้ที่เข้าข่ายเป็นโรคแล้วเท่านั้น แต่ยังมีประโยชน์กับคนที่ยังต้อง

ปรับตัวให้เข้ากับสังคมปัจจุบันที่มีแต่ความแปรปรวน ซึ่งเป็นผลให้เราไม่สามารถทำอะไรตามที่ตัวเองมีศักยภาพที่จะทำได้ในชีวิตประจำวัน

4) กลไกของสมองต่อพฤติกรรมในอนาคต

เมื่อแรกเกิดแม้ว่าเราจะยังไม่เข้าใจสิ่งต่างๆรอบตัวแต่สมองของเราก็เริ่มการทำงานต่างๆที่สำคัญมากมาย ความสัมพันธ์ระหว่างเรา พ่อแม่ ที่เลี้ยงดูในช่วง 1-2 ปี จะส่งผลโดยตรงต่อสมองซึ่งขงาส่งผลให้เราเรียนรู้เรื่องคุณค่าของตัวเอง บทบาทชีวิตของเรา การรับรู้ถึงประสบการณ์ ความสัมพันธ์ทางสังคม นอกจากนี้สมองส่วนความกลัวและความวิตกกังวลจะรับข้อมูลต่างๆที่เกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์กันระหว่างเรากับผู้เลี้ยงดู ซึ่งในอนาคตเมื่อเราเติบโตขึ้น ข้อมูลต่างๆเหล่านี้จะพัฒนาเป็นคุณค่าทางอารมณ์ รูปแบบการมองโลกและพฤติกรรมต่างๆ ของเราดังนี้ (ก้อง เกียรติวิชัย, จับไต้ ใจสมอง, 2556, หน้า 175-181)

สมองส่วนความกลัวและความวิตกกังวลจะรับข้อมูลจากลักษณะการแสดงสีหน้าของผู้เลี้ยงดูเรา และการสื่อสารในแง่ของน้ำเสียงและอารมณ์

มีการทดสอบของนักจิตวิทยา Mary Ainsworth และ Mary Main ได้ทำการทดลองโดยนำเด็กมาไว้ในกระจกห้องด้านเดียว ซึ่งประกอบด้วย โต๊ะเก้าอี้ และของเล่น กระบวนการทดลองจะเริ่มต้นด้วยการที่แม่และเด็กร่วมกันเล่นของเล่นในห้อง แล้วจะให้คนแปลกหน้าเข้ามาในห้อง

จากนั้นแม่จะออกเดินจากห้อง แล้วปล่อยให้เด็กอยู่กับคนแปลกหน้าตามลำพัง เพื่อดูปฏิกิริยาตอบสนองของเด็ก แล้วแม่ก็จะเดินกลับเข้ามาในห้อง เพื่อสังเกตปฏิกิริยาของเด็กอีกครั้ง ผลการทดลองแสดงรูปแบบความสัมพันธ์กับแม่อย่างแตกต่างกัน 4 แบบมีดังนี้

4.1) ความผูกพันแบบอบอุ่นปลอดภัย คือการที่เด็กแสดงอาการไม่สบายใจเมื่อแม่เดินออกจากห้อง แต่เด็กจะหยุดร้องไห้ แสดงอาการดีใจเมื่อแม่กลับเข้ามาในห้อง

4.2) ความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง คือการที่เด็กแสดงอาการไม่สนใจไม่ว่าแม่จะอยู่ในห้องหรือไม่อยู่ในห้องก็ตาม

4.3) ความผูกพันแบบไม่แน่ใจ คือการที่เด็กแสดงอาการหงุดหงิดเมื่อแม่ออกมาจากห้อง แล้วเด็กจะแสดงอาการโกรธและเย็นชาเมื่อแม่กลับเข้ามาในห้อง

4.4) ความผูกพันแบบสับสน คือการที่เด็กเกิดอาการหยุดนิ่ง ตัวแข็งที่ออยู่หลายวินาที เมื่อเห็นแม่กลับเข้ามาในห้อง เมื่อเห็นแม่กลับเข้ามาในห้องเด็กก็ไม่รู้จะตอบสนองต่อสถานการณ์อย่างไร

รูปแบบที่เด็กแสดงออกทั้งสี่แบบเกิดจากพฤติกรรมของผู้เลี้ยงดู ทำให้สมองของเด็กรับข้อมูลของพฤติกรรมเหล่านั้น เข้าไปเก็บไว้ในระดับเซลล์ประสาท และสร้างจุดประสานประสาทขึ้นมาโดยรูปแบบการแสดงออกของเด็กแต่ละคนที่แตกต่างกัน ที่มีที่มาจากลักษณะของผู้เลี้ยงดูที่แตกต่างกันทั้ง 4 แบบ คือ

4.5) ความผูกพันแบบอบอุ่นปลอดภัย คือ ผู้เลี้ยงดูมักจะทำให้ความสนใจต่อการพฤติกรรมของเด็ก และตอบสนองของความต้องการของเด็กได้อย่างรวดเร็ว

4.6) ความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง คือ ผู้เลี้ยงดูไม่ค่อยสนใจเด็ก มักจะปล่อยให้เด็กร้องไห้และเล่นตามลำพัง

4.7) ความผูกพันแบบไม่แน่ใจ คือ ผู้เลี้ยงดูมักจะทำอะไรไม่แน่นอน บางครั้งรีบเข้าไปอุ้มเมื่อเด็กร้อง แต่บางครั้งก็ปล่อยให้เด็กร้องตามลำพัง

4.8) ความผูกพันแบบสับสน คือ ผู้เลี้ยงดูมักจะมีความผิดปกติทางอารมณ์และสมอง เช่น มีอารมณ์ร้าย มีโรคเครียดและซึมเศร้า เป็นต้น

รูปแบบความสัมพันธ์ทั้ง 4 รูปแบบในเด็ก มีส่วนพัฒนาต่อมากลายเป็นบุคลิกลักษณะคนของเราเมื่ออายุมากขึ้น คิดเป็นจำนวนมากถึง 68 – 75%

หากเรามีความผูกพันแบบอบอุ่นปลอดภัยในวัยเด็ก ตอนโตเรามีแนวโน้มที่จะมั่นใจในตัวเองสูง มีอารมณ์มั่นคง มองโลกในแง่ดี เปิดใจให้กับสิ่งใหม่ๆ ยอมรับความผิดพลาดได้ รู้สึกว่าชีวิตเรามีคุณค่า รักการเข้าสังคม พัฒนาความเป็นมิตรได้อย่างรวดเร็ว และให้ความใส่ใจและดูแลคนรอบข้าง

หากเรามีความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงในวัยเด็ก เมื่อโตขึ้นเราจะมีความรู้สึกว่ายากมากที่จะเชื่อใจใครสักคน และพยายามปกปิดความรู้สึกตัวเองโดยที่เราไม่รู้ตัว

หากเรามีความผูกพันแบบไม่แน่ใจในวัยเด็ก เมื่อโตขึ้นเราจะมีมุมมองว่าโลกนี้อันตราย เชื่อใจใครไม่ได้ มองโลกในแง่ลบ ไม่ยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้น และไม่ยอมให้อภัยใครง่ายๆ นอกจากนี้คนในกลุ่มนี้มักจะมีโรคเครียดและซีแกวล์อีกด้วย

หากเรามีความผูกพันแบบสับสนในวัยเด็ก โตขึ้นเราจะรู้สึกกังวลเมื่อต้องพบปะผู้คน และมักคิดว่าคนรอบข้างไม่รักเรา รู้สึกว่าตัวเองไม่มีคุณค่า มีลักษณะติดเพื่อนและขึ้นอยู่กับเพื่อน ชอบตามสังคม กลัวการถูกทิ้งและซีอิจจายอย่างมาก

Jaak Panksepp นักวิจัยสมองพบว่า สมองของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม รวมถึงมนุษย์ จะแสดงสัญญาณ อากาเรเจ็บปวดขึ้น เมื่อถูกปล่อยให้อยู่อย่างโดดเดี่ยว สมองจะหลั่งฮอร์โมนที่มีผลทำให้เกิดความเครียด และนำไปสู่โรคภัยต่างๆ



ดังนั้นถ้าอยากให้ตัวเองไปในทิศทางบุคลิกภาพแบบไหน ก็ฝึกการมองโลกและปฏิบัติแบบนั้น จนจุดประสานประสาทมีการเชื่อมโยงกันมากขึ้นเราก็จะสามารถพัฒนาตัวเราให้เป็นแบบนั้นได้

i. 693329X c.2

อาจจะจริงที่ว่า เราไม่สามารถอยู่ในสังคมปัจจุบันนี้ได้ ถ้าไม่มีการคิดการณ์ล่วงหน้าหรือคิดทบทวนเรื่องในอดีต ปัญหามันเพียงอยู่ที่ว่า เวลาที่เราต้องการให้ความคิดความรู้สึกกลับมาอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับสถานการณ์ที่เรากำลังต้องเผชิญอยู่ในปัจจุบันนั้นๆ เราสามารถเรียกมันกลับมาได้ไหม ถ้าไม่ได้มันก็คือสุขภาพจิตเราก็ถูกกระทบกระเทือนแล้วนั่นเอง

จากเนื้อหาในแต่ละหัวข้อที่ผ่านมาจะเห็นได้ว่าอารมณ์ความรู้สึกเรานั้น มาจากการทำงานโดยการบังคับของเราต่อร่างกายและสมอง หรือในทางกลับกันสมองอาจกลายเป็นฝ่ายบังคับเราอยู่ หากเราไม่ลองฝึกเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ไปในทางที่ต้องการจริงๆ ไม่ให้สมองสั่งให้ทำตามสัญชาตญาณในรูปแบบที่ส่งผลเสียกับเราได้

เมื่อเราทำพฤติกรรมใดบ่อยๆ คิดแบบใดบ่อยๆ สมองก็จะเก็บไว้เพราะคิดว่าเราต้องใช้มันตลอด จึงปรับเปลี่ยนการส่งเชื่อมรับส่งข้อมูลของสิ่งนั้นให้มีความรวดเร็วและแข็งแรง ส่งผลเป็นความเคยชินที่เราทราบกับอยู่แล้วว่าเกิดจากการทำสิ่งใดที่บ่อยๆ ซ้ำๆ กัน เพราะฉะนั้นนอกจากมันจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมในวันแต่ละวันเราแล้ว วันแต่ละวันอาจจะเป็นสิ่งกำหนดอนาคตในการดำเนินชีวิตของเราตลอดไป

2.3 การศึกษาด้านเอกสารที่เกี่ยวข้องกับเยาวชน

2.3.1 เยาวชน ในระดับสากล โดยองค์การสหประชาชาติ ระบุว่า เยาวชน หมายถึง คนในวัยหนุ่มสาว คือ ผู้มีอายุระหว่าง 15 - 25 ปี หรือเป็นช่วงวัยหนุ่มสาว เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างการเป็นเด็กและผู้ใหญ่ เป็นช่วงที่กังวลเกี่ยวกับบุคลิกภาพและสิ่งรอบตัว กลุ่มเป้าหมายจึงอยู่ในช่วงที่มีลักษณะระหว่างวัยรุ่นตอนต้นกับระยะวัยรุ่นแท้จริง และวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสำคัญมากที่สุด และต้องปรับตัวอย่างยากลำบากที่สุดระยะหนึ่งของชีวิต เพราะเป็นระยะก้ำกึ่งระหว่างความเป็นเด็กและเป็นผู้ใหญ่ เรื่องราวของวัยรุ่นมีความสลับซับซ้อน ในระยะนี้มีลักษณะพัฒนาการต่าง ๆ ที่เป็นด้านเด่น ๆ ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญาเป็นไปอย่างรวดเร็ว มากมายและเข้าใจยาก ลักษณะพัฒนาการของวัยรุ่น ในแง่มุมต่าง ๆ ของวัยรุ่นทุก ๆ ชาติมีทั้งส่วนที่เป็นสากล และส่วนที่เป็นลักษณะจำเพาะตามเชื้อชาติ ช่วงวัยรุ่นกินเวลาตั้งแต่ประมาณ 12-20 ปี แต่เดิมมาเด็กอายุถึง 20 ปีก็นับว่าย่างเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ แต่วัยรุ่นในสังคมอุตสาหกรรมและสังคมเมือง ช่วงวัยรุ่นกินเวลาเนิ่นนานออกไปอีก เพราะการเตรียมตัวเป็นผู้ใหญ่ ต้องเนิ่นนานจากสภาพอัน

ซับซ้อนของสังคม โดยทั่ว ๆ ไปแล้ว ช่วงวัยรุ่นอาจแบ่งออกเป็น 2 ระยะอย่างกว้าง ๆ คือ ระยะวัยรุ่นตอนต้น (Puberty : 12-16 ปี) และระยะวัยรุ่นแท้จริง (Adolescence : 17-20 ปี) ช่วงวัยรุ่นตอนต้น การพัฒนาการส่วนใหญ่มักเป็นการพัฒนาการทางร่างกาย ส่วนช่วงวัยรุ่นตอนปลายการพัฒนาการส่วนใหญ่มักเป็นไปทางด้านสังคม อารมณ์ และสติปัญญา (เอกสารประกอบการสอน หน่วยที่ 3 เรื่อง พัฒนาการของมนุษย์โดยสังเขป, หน้า 1-39)

ลักษณะของวัยรุ่น

เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิดเห็น ความสนใจ วัยแห่งการเสริมสร้าง เด็กจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว พัฒนาทางร่างกาย ต้องการอิสระ ต้องการแสวงหาความรู้ อยากรู้ อยากเห็น อยากทดลอง ต้องการปรัชญาชีวิต และแนวทางชีวิตของคน วัยที่เผชิญปัญหามากเพราะเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญยิ่ง เป็นวัยแห่งการสับสนยุ่งยาก พัฒนาการทางอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็วนั้นเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้อารมณ์ของวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มของอารมณ์สูง ไม่นั่นคง วัยรุ่นมักเกิดอารมณ์กลัว วิดตกังวล และอารมณ์โกรธ อิจฉา ริษยา ฯลฯ ซึ่งอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นขึ้นอยู่กับวุฒิภาวะและการการเรียนรู้ อย่างไรก็ตาม การควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ นั้นยังไม่มีประสิทธิภาพที่ดีเท่าเทียมกับผู้ใหญ่ เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์รุนแรง ฉะนั้นเมื่อมีเหตุการณ์หรือสิ่งหนึ่งสิ่งใดมากระทบเป็นเหตุให้มีสภาพของอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ความโกรธ สืบเนื่องมาจากการถูกล้อเลียน การลงโทษที่ไม่เป็นธรรม หรือการถูกขัดขวางจากบุคคลอื่น ก็จะแสดงพฤติกรรมออกมามากกว่าปกติ เช่น ขังตัวอยู่คนเดียว เดินกระเท็บเท้า หนีออกจากบ้าน ซึ่งพฤติกรรมนี้แตกต่างไปจากพฤติกรรมของความโกรธในวัยเด็กเมื่อไม่พอใจ หรือถูกขัดใจจะเพียงตะโกน กรีดร้องหรือขว้างปา ฯลฯ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ระบายออกโดยตรงสภาพอารมณ์ที่พบเห็นได้บ่อย ๆ ในวัยรุ่นทั่วไป คือ ความวิตกกังวล และความกลัวโดยอาจจะแปรสภาพเป็นความอายไม่กล้าเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ ๆ ขาดความมั่นใจในตัวเอง ความวิตกกังวลและความกลัวของวัยรุ่นมักจะมีสาเหตุมาจากการเรียน การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว ตลอดจนความสัมพันธ์กับเพศตรงกันข้าม วัยรุ่นเป็นช่วงของการไฝฝืนเลียนแบบบุคลิกบุคคลที่ตนเองเทิดทูน และมีความปรารถนาที่จะแสดงความเก่งกล้าสามารถ แต่ถ้ายังไม่มีความสามารถหรือทำไม่ได้เต็มที่ก็เกิดความกังวล หรือหวั่นกลัวว่าจะไม่ประสบผลสำเร็จ ทำให้ตนเองอับอายขายหน้า เป็นต้น ความกลัวของวัยรุ่นนี้แตกต่างกันไปตามสภาพของสังคมที่มีความคาดหวังต่าง ๆ กันออกไปความกลัวของวัยรุ่นอาจจะพัฒนาไปสู่การอิจฉาริษยา ทั้งนี้เนื่องจากความต้องการในการเป็นผู้ที่เหนือกว่าบุคคลอื่น แต่ไม่สามารถกระทำได้ หรือมีบุคคลอื่นที่เหนือกว่าตน จึงเกิดความอิจฉาริษยา และมักแสดงออกโดยการพูดจาแหวะหรือล้อเลียน ฯลฯ บุคคลที่ตนเองรู้สึกว่าจะมีความสามารถต่าง ๆ สูงกว่าตนในสวน

ของอารมณ์และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ที่ปรากฏให้เห็นชัดเจนคือ ความรักในบุคคลที่ตนยกย่องดังเช่นความนิยมชมชอบในดารารายพยนตร์นักร้องต่าง ๆ ซึ่งแสดงออกอย่างเห็นเด่นชัดสามารถพบเห็นได้โดยทั่วไปพัฒนาการทางสังคม วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังแสวงหาความเป็นอิสระให้กับตนเองเพื่อต้องการแสดงให้คนอื่นรู้ว่าตนเป็นผู้ใหญ่แล้ว แต่ในขณะที่เดียวกันก็ยังไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้เต็มที่

2.3.2 พัฒนาการวัยผู้ใหญ่ (Adulthood)

วัยผู้ใหญ่ จะเริ่มในระยะเวลาที่ต่างกันตามสังคมและวัฒนธรรมของแต่ละบุคคล แต่ก็ถือว่าบุคคลได้บรรลุนิติภาวะโดยสมบูรณ์ จึงถือเกณฑ์วัยผู้ใหญ่ตั้งแต่ 21 ปี เพราะเป็นระยะที่ร่างกายเจริญและมีความพร้อม มีความเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว มีความรับผิดชอบต่อนำที่การงาน ซึ่งมีอิทธิพลที่สำคัญมากต่อชีวิต ดังนั้นการแบ่งช่วงชีวิตในวัยนี้จึงแบ่งเป็น 2 ตอน คือ วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ประมาณ 21-40 ปี โดยถือเอาความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเป็นสำคัญ ส่วนวัยกลางคนเริ่มประมาณอายุ 40-60 ปี หรือบางครั้งก็แบ่งถึงอายุ 65 ปี ในระยะนี้ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากโดยเฉพาะความเสื่อมทางด้านความสามารถลักษณะผู้ใหญ่ แสดงออกได้ ดังนี้

- 1) ผู้ใหญ่ คือ ผู้ที่กระทำสิ่งต่าง ๆ ได้โดยอิสระในขอบเขตของวัฒนธรรม มีความรับผิดชอบอย่างแท้จริง ยอมรับการตัดสินใจของตน สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง
- 2) มีการรับรู้ และเข้าใจตนเองในความจริงต่างๆ รวมทั้งความสามารถของตนเองช่วยให้ไม่คิดหวังในสิ่งที่ผิด และไม่ถูกต้อง
- 3) มีแนวทางของตนเอง ในความมีเหตุผลสามารถพัฒนาความคิดเห็นได้อย่างถูกต้องมีปรัชญาชีวิตของตนเองที่มั่นคง แต่สามารถยืดหยุ่นปรับสภาพได้ตามความเหมาะสมจะทำได้ก็มีหลักเกณฑ์
- 4) มีความสุขในการทำงาน ด้วยความมีเหตุผลและประสิทธิภาพ เพื่อความสำเร็จ มีข้อแม้แม้มีอุปสรรค
- 5) สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ไม่แสดงออกด้วยวิธีการที่รุนแรง มีความอดทนรู้จักการรอคอยมีเหตุผลและทำงานตามจุดมุ่งหมายของตนเอง
- 6) เป็นผู้ที่มีความสามารถทำให้บุคคลจำนวนมากและสังคมพอใจและมีความสุขสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ สามารถสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลซึ่งตนไม่ชอบได้

วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early Adulthood) อายุ 21-40 ปี

วัยนี้จะเป็นช่วงสูงสุดของชีวิต ทั้งในด้านพลังกายและพลังจิต ถ้ามีความสมบูรณ์มาตั้งแต่ วัยรุ่นตอนปลายก็จะทำให้วัยนี้มีความสมบูรณ์ด้วย พลังเหล่านี้จะสูงสุดในช่วง Mid Twenty คือ กลาง ๆ อายุประมาณ 20-30 ปี เมื่อพ้นจากระยะนี้อัตราความสามารถจะสูงขึ้นอีกครั้งหนึ่งซึ่งจะ ก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ดีแต่ในช่วงที่ความสามารถลดลงนั้น กลับไปยึดมั่นต่อประเพณีไม่มีความเบี่ยงเบนในการปรับตัวความสำเร็จในการปรับตัว วัดได้จาก ความสำเร็จและความนิยมของคนในสังคม ถ้าวัยรุ่นได้วางรากฐานงานอาชีพได้ดีแล้ว จะทำให้วัย นี้ได้ใช้ความสามารถอย่างเต็มที่ซึ่งจะนำความสำเร็จมาให้สูงกว่าผู้มิได้วางรากฐานมาตั้งแต่วันรุ่น โดยพบว่ากิจกรรมเสริมหลักสูตรในวัยรุ่นนั้นช่วยให้ประสบความสำเร็จในด้านมีหน้าที่ทำงาน มี รายได้สูงมากกว่าคนที่เรียนดีมาอย่างเดียวและความสำเร็จเป็นเครื่องที่บอกความสุขของบุคคลใน วัยนี้ผลจากการปรับตัวของบุคคลทำให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ เพราะต้องพยายาม ตะเกียกตะกายให้ถึงระดับความมุ่งหวังที่ตั้งเอาไว้ โดยเฉพาะลูกที่ถูกพ่อแม่เคี่ยวเข็ญมาก ทำให้ เกิดสภาพกดดันทางจิตใจถึงกับเจ็บป่วยทางกาย และมีสาเหตุจากความกดดันทางจิต ความตึง เครียดทางอารมณ์นั้นบางครั้งก็แสดงออกมาในรูปของความกังวลใจ โดยระยะนี้มีปัญหา ครอบครัวหรือธุรกิจเข้ามาเกี่ยวข้อง องค์ประกอบที่ทำให้เกิดความกังวลใจได้แก่ รูปร่าง หน้าตา ท่าทาง ศิลธรรม เพศ วิธีการที่จะทำให้ผู้อื่นประทับใจ การคิดหาคู่แต่เมื่อเลย 30 ปีไปแล้ว จะ กลายเป็นความกังวลใจในเรื่องสุขภาพและความมั่นคงในการทำงาน

2.4 การศึกษาด้านเอกสารที่เกี่ยวข้องกับดนตรี

2.4.1 ดนตรีช่วยบำบัด

ดนตรีทุกชนิดเป็นดนตรีบำบัดทั้งนั้นอยู่ที่ว่าพื้นฐานและความชื่นชอบดนตรีใน รูปแบบต่างกันไป เช่น ดนตรีคลาสสิก ดนตรีร็อก ดนตรีพื้นบ้าน เป็นต้น ดนตรีบำบัด คือ การที่ นำเอาดนตรีไปใช้ในการบำบัดทั้งทางกายและจิตใจ เป็นการให้เสียงดนตรีสื่อสารกันแทน ภาษาพูด กับผู้ที่สูญเสียภาวะการรับรู้ ทางกาย ทางจิต เป็นการประยุกต์ดนตรีไปใช้ในการ บำบัดและปรับพฤติกรรมของผู้บำบัดให้อยู่ในสภาวะปรกติ ผ่อนคลายซึ่งดนตรีบำบัดอยู่ ร่วมกับมนุษย์มานานแล้ว เช่น ในการประกอบพิธีกรรมต่างๆ มักจะเห็นมีการนำดนตรีเข้ามา เป็นส่วนหนึ่งของพิธีกรรมนั้นๆ และยังเป็นเครื่องมือที่ทำให้คนที่รับรู้ อยู่ในสภาวะของจิตที่มุ่ง ตรงไปในทิศทางเดียวกัน และเกิดสมาธิ เช่น การใช้ดนตรีในการประกอบ พิธีกรรมทางศาสนา เป็นต้น ดนตรีบำบัดสามารถแยกออกเป็น 2 ประเภทดังนี้ (นาตยา หงษ์ศิลา, วารสาร มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, 2549, หน้า 1-3)

ดนตรีบำบัดทางจิตใจ เสียงดนตรีมีพลัง มีอำนาจ หรือเสียงเพื่อกำจัดความกลัว ส่วนมากมนุษย์ใช้เสียงดังๆ ก็กลับไปสู่การสวดมนต์ ก็ถือว่าใช้เสียงนั้นในการบำบัดจิตใจ

ดนตรีสำหรับการบำบัดทางกาย พลังงานของเสียงมีอนุภาพให้เกิดการเคลื่อนไหว จิตและกายในส่วนที่เป็นกายนั้น หัวใจจะเต้นแรง เลือดสูบฉีดแรงมีความรู้สึกอยากปลดปล่อย เช่น ดนตรีสำหรับการเต้นรำ ดนตรีสำหรับการออกกำลังกาย

ดร. โอลิเวอร์ แซคส์ ผู้เชี่ยวชาญทางประสาท และเป็นผู้ประพันธ์หนังสือเรื่อง Awakening ยืนยันว่า ดนตรีบำบัดเป็นเครื่องมือทรงพลังสำหรับการรักษาความผิดปกติทางประสาท

การนำดนตรีมาใช้ในการรักษาโรคมีประมาณ 5,000 ปีมาแล้วในยุคกรีก แต่เป็นแบบในรูปเวทย์มนต์คาถา ต่อมาพัฒนาและมีการเป็นวิทยาศาสตร์มากขึ้น โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคจิตและคนพิการ ในประเทศไทยนำมาใช้ครั้งแรกเมื่อประมาณ พ.ศ.2510 ที่รพ.ศรีธัญญา นักกายภาพบำบัดคนแรกคือ จำไพพรรณ ศรีโสภาคย์

ดนตรีสามารถทำให้เกิดการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสติปัญญา อารมณ์และสังคมในทางที่ดีขึ้น ดนตรีสามารถเปลี่ยนสารเคมีในร่างกาย หลักฐานยืนยันโดยคณะแพทยศาสตร์ มหาลัยไมอามีที่ทดลองกับผู้ป่วยอัลไซเมอร์ ดนตรีมาจากความรู้สึกเพลงแต่ละเพลงที่สื่ออารมณ์แตกต่างกันไป เพลงใดที่เราฟังแล้วให้ความรู้สึกถึงอารมณ์นั้นแสดงว่าเพลงนั้นมีความเร็วในระดับความเร็วเท่ากับชีพจรของตัวผู้ฟัง ในขณะที่เดียวกันระดับของเสียงดนตรีนั้นก็เป็นตัวสร้างอารมณ์แก่ผู้ฟังด้วย ในการฟังเพลงจังหวะปานกลางประมาณ 70-80 ครั้งต่อนาที เท่ากับการเต้นหัวใจของมนุษย์ในภาวะปกติ ความดังไม่ควรเกิน 80 เดซิเบล (decibel:dB) การฟังเพลงก่อนเวลาเริ่มเรียน เริ่มทำงานจะทำให้ทำงานได้มีประสิทธิภาพและมีสุขภาพจิตดีมากขึ้น (นาตยา หงษ์ศิลา, วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, 2549, หน้า 3-5)

2.5 กรณีศึกษา

2.5.1 วิทยานิพนธ์

1) วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตเรื่องผลของดนตรีบำบัดต่อการลดความเครียดในผู้ป่วยที่ใส่ท่อหายใจเทียมและเครื่องช่วยหายใจ

ผู้ทำวิทยานิพนธ์ เพ็ญศรี สุหฤตดำรง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นลักษณะการวิจัยกึ่งทดลองความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา ในหออภิบาลผู้ป่วยหนักศัลยกรรม มีผู้ป่วยศัลยกรรมร้อยละ 80-90 ที่ต้องใส่ท่อหายใจเทียมและเครื่องช่วยหายใจเพื่อสนับสนุนให้ผู้ป่วยมีการหายใจเข้าออกอย่างปกติ ผู้ป่วยส่วนมากที่ใส่ท่อจะมีอาการกระสับกระส่ายตื่นไปมา หายใจไม่เป็นจังหวะไปตามเครื่องช่วยหายใจควบคุม พยายามดึงท่อออก บางกลุ่มพักผ่อนไม่เพียงพอ กลัวเครื่องช่วยหายใจหลุดโดยไม่มีคนเห็น เนื่องจากใส่ท่อหายใจเทียมทำให้ไม่มีเสียงพูด ไม่สามารถสื่อความหมายกับบุคคลอื่นได้

กรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้มาจากแนวคิดเชิงปรัชญาซึ่งอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างอนุระบบที่มีลักษณะแลกเปลี่ยนกันได้ และเป็นความสัมพันธ์ที่ต่อเนื่องกันอย่างใกล้ชิดระหว่างร่างกายและจิตใจ (Guzzetta, 1979) และมโนทัศน์ดนตรีบำบัด (Cook, 1986)

บุคคลเป็นระบบชีวิตที่ประกอบด้วยอนุระบบด้านร่างกายและจิตสังคม ซึ่งทำงานกันอย่างใกล้ชิดและแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อเป้าหมายของการเจริญเติบโตและพัฒนาการบุคคลจะมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมซึ่งเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เมื่อสิ่งเร้าเข้ามาคุกคามหรือกระทบโดยตรงต่อจิตใจย่อมมีผลกระทบต่อร่างกาย ในทำนองเดียวกันเมื่อมีสิ่งเร้ามาคุกคามหรือกระทบต่อร่างกายย่อมมีผลกระทบต่อด้านจิตใจด้วยเช่นกัน

ปฏิริยาการตอบสนองต่อความเครียดที่แสดงออกทางด้านร่างกายที่ปรากฏเด่นชัดที่สุดคือระบบประสาทซิมพาทีติก โดยมีการเปลี่ยนแปลงของอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิตที่สูงขึ้น รูปแบบการหายใจเปลี่ยนไป และอุณหภูมิปลายนิ้วลดลงเนื่องจากการหดตัวของหลอดเลือดฝอยไปเลี้ยงส่วนปลาย ส่วนปฏิริยาตอบสนองต่อความเครียดที่แสดงออกทางด้านจิตใจนั้น บุคคลจะมีความวิตกกังวล ไม่สบายใจ ยุ่งยากใจ และหวั่นกลัวต่อเหตุการณ์ข้างหน้าที่คาดว่าจะเกิดขึ้น สามารถวัดโดยแบบวัดความวิตกกังวล

จังหวะของดนตรีที่นำมาให้ผู้ป่วยฟังเพื่อลดความเครียดนั้น เป็นดนตรีที่มีท่วงทำนองจังหวะที่ราบเรียบ นุ่มนวลและสบายอารมณ์ จังหวะลีลาที่เร็วทำให้บุคคลรู้สึกตื่นตัว ความเร็วช้าของจังหวะโดยทั่วไปอยู่ระหว่าง 50-120 เมโทรโนมต่อนาที เมโทรโนมเป็นเครื่องจับจังหวะทางดนตรีต่อนาที เปลี่ยนแปลงตามระดับของจังหวะต่างๆ จังหวะปกติในการ

ตอบรับของคนเราอยู่ระหว่าง 60-80 เมโทรโนมต่อนาที เทียบได้กับการเต้นของหัวใจ ความเร็วช้าของจังหวะถ้าเร็วกว่าการเต้นของหัวใจเรียกว่าจังหวะเร็ว ช้ากว่าการเต้นของหัวใจเรียกว่าจังหวะช้า จังหวะเร็วจะเร้าให้ตื่นเต้น ไม่สงบ จังหวะช้าทำให้สงบ(จำไพพรรณ, 2511) นอกจากนี้เสียงแหลมสูงจะทำให้บุคคลรู้สึกตึงเครียดและเร่งการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ เสียงต่ำหรือเสียงทุ้มนุ่มนวลทำให้ผ่อนคลายอารมณ์สงบ ดนตรีที่ใช้ผ่อนคลายควรมีความยาวพอสมควร ไม่ใช่บทเพลงที่สั้นเพียง 2-3 นาที ดนตรีตะวันตกคลาสสิกหรือไทยเดิมจึงมีประโยชน์ในการทำให้จิตใจสงบได้ดีเนื่องจากสามารถดึงอารมณ์ให้คล้อยตามได้เป็นเวลานาน

เงื่อนไขในการใช้ดนตรีบำบัด สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมเพื่อให้ผลของดนตรีมีประสิทธิภาพมากที่สุด

- 1.1) สถานที่เงียบสงบพอควร อุณหภูมิพอเหมาะ แสงสว่างไม่จ้าเกินไป
- 1.2) ผู้ป่วยอยู่ในท่าสบาย ขึ้นอยู่กับบุคคล อยู่บนที่สะอาด หลับตาหรือไม่ก็ได้
- 1.3) อธิบายขั้นตอนในการฟัง ให้ผู้ป่วยทำความเข้าใจด้วยความนุ่มนวล
- 1.4) ไม่ควรนานเกินกว่า 20 นาที ต่อ 1 ครั้ง (Alvin, 1966) ควรให้ฟังวันละ 2 ครั้ง
- 1.5) ขณะที่ฟังให้ผู้ป่วยฟังความสนใจทั้งหมดไปที่เสียงดนตรี ปล่อยให้ท่วงทำนองดนตรีเข้าสู่ร่างกาย

สรุปผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ผู้ป่วยหนักศัลยกรรมหลังการผ่าตัดช่องท้อง ส่วนบนที่เข้ารับการรักษาในหออภิบาลผู้ป่วยหนักศัลยกรรมภายใน 24 ชั่วโมง จำนวน 36 ราย โรงพยาบาลพุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนเมษายน พ.ศ.2537

กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 18 ราย คือกลุ่มทดลองและควบคุม ด้วยการสุ่มตัวอย่างเข้าสู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการสุ่มอย่างง่าย ใช้ตารางเลขสุ่ม กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับฟังโปรแกรมดนตรีและกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ไม่ได้ฟัง

วิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรม spss/pc+ เป็นโปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่ใช้เพื่อการวิเคราะห์ทางสถิติ โดยใช้การทดสอบที (t-test) แบบ 2 กลุ่ม เป็นอิสระต่อกัน

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า

ดนตรีบำบัดซึ่งเป็นโปรแกรมดนตรีที่ผู้วิจัยจัดขึ้นมีผลในการลดความเครียดของผู้ป่วยที่ใส่ท่อหายใจเทียมและเครื่องช่วยหายใจที่วัดโดยแบบวัดความวิตกกังวล อุณหภูมิปลายนิ้วมือ และความดันโลหิต ยกเว้นตัวแปรวัดอัตราการเต้นหัวใจ

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของโปรแกรมดนตรีของผู้ป่วยกลุ่มทดลองหลังสิ้นสุดการทดลองพบว่า ผู้ป่วยร้อยละ 94.44 กล่าวว่า การได้รับฟังโปรแกรมดนตรีขณะใส่ท่อหายใจเทียมและเครื่องช่วยหายใจมีประโยชน์ต่อผู้ป่วย ร้อยละ 94.44 กล่าวว่า การได้รับฟังโปรแกรมดนตรีขณะใส่ท่อหายใจเทียมและเครื่องช่วยหายใจที่มีประโยชน์ต่อผู้ป่วย ร้อยละ 88.89 กล่าวว่าโปรแกรมดนตรีที่ผู้วิจัยนำให้ผู้ผู้ป่วยฟัง โดยเป็นโปรแกรมดนตรีไทยในอัตราจังหวะ 2 ชั้น บรรเลงโดยวงมโหรีมีความยาว 17 นาที และจัดให้ผู้ผู้ป่วยฟังวันละ 2 ครั้ง ห่างกัน 6 ชั่วโมง มีความเหมาะสม แต่ร้อยละ 11.11 กล่าวว่าจำนวนครั้งในการฟังดนตรีควรเป็นไปตามความต้องการของผู้ป่วย และผู้ป่วยถึงร้อยละ 100 กล่าวว่า การนำโปรแกรมดนตรีนี้ให้ผู้ผู้ป่วยที่ใส่ท่อหายใจเทียมและเครื่องช่วยหายใจรายอื่นจะมีประโยชน์มาก เนื่องจากฟังแล้วสบายใจขึ้นมาก รู้สึกสงบผ่อนคลาย ลืมความทุกข์ความกังวลใจ ขณะฟังดนตรีรู้สึกร่างกายปลอดโปร่งขึ้น ลืมความอึดอัดจากท่อหายใจเทียมและเครื่องช่วยหายใจที่ใส่อยู่ และทำให้พร้อมที่จะหลับได้จากก่อนหน้ารู้สึกอึดอัดมากพักผ่อนไม่ได้

2) วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิตเรื่องอิทธิพลของเพลงไทยสมัยนิยมที่มีผลต่อจริยธรรมของเยาวชน

ผู้ทำวิทยานิพนธ์ อมรพันธ์ อุดสาทกิจ

ความสำคัญของปัญหา สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการจัดสภาพแวดล้อมทางสังคม ซึ่งมีความสำคัญมากอย่างหนึ่งคือสื่อสารมวลชนที่ทำหน้าที่ถ่ายทอดความคิดเห็น สร้างเจตคติและค่านิยมต่างๆ ให้แก่คนในสังคมโดยตรง อีกทั้งยังช่วยอบรมคุณลักษณะทางจริยธรรมที่เราต้องการได้อีกด้วย รายการบันเทิงในสื่อมวลชน ทั้งเพลงไทยสากลและลูกทุ่ง จะได้รับความนิยมค่อนข้างสูง(สำนักงานสถิติแห่งชาติ,2522:22-25) และประมาณร้อยละ 95 ของรายการวิทยุทั้งหมดจาก200รายการเป็นรายการเพลง(วันชัย ชนะวังน้อย 2525:19)จาก ความสำคัญของบทเพลงดังกล่าว จึงเห็นว่าควรมีการศึกษาวิเคราะห์จริยธรรมที่สอดแทรกอยู่ในบทเพลงว่ามีปริมาณมากน้อยเพียงใด มีคุณลักษณะจริยธรรมด้านใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้ตระหนักและจะเป็นประโยชน์ การวิจัยครั้งนี้ต้องการศึกษาอิทธิพลของบทเพลงที่มีผลกระทบต่อเยาวชนโดยตรง โดยจะเลือกศึกษาเฉพาะเพลงที่เป็นเพลงไทยนิยมอยู่ในความสนใจของเหล่าเยาวชนมากที่สุด

สรุปผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 เขต กรุงเทพมหานคร จำนวน 20 โรงเรียน จำนวนนักเรียน 200 คน เป็นชาย 100 คน หญิง 100 คน เมื่อจำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจ ได้นักเรียนเศรษฐกิจสูง 45 คน ฐานะทางเศรษฐกิจปานกลาง 93 คน ฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ 62 คน และเมื่อจำแนกตามการอบรมเลี้ยงดู ได้นักเรียนที่มีลักษณะการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวด 49 คน และประชาธิปไตย 151 คน

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า

นักเรียนส่วนใหญ่จะฟังเพลงเป็นประจำ ส่วนใหญ่จากวิทยุ เพลงที่ชอบเป็นเพลงสตริงและเพลงสากล สิ่งที่น่าสนใจคือเนื้อร้องและทำนองตามลำดับ ฟังสถานที่ไหนก็ได้รวมทั้งในที่ธรรมชาติสวยงาม เมื่อจำแนกตามเพศ ฐานะทางเศรษฐกิจและการอบรมเลี้ยงดู นักเรียนชายหญิงจะชอบฟังเพลงตามลักษณะนิสัยของตน

อิทธิพลของเนื้อร้องที่มีต่อการฟังเพลงของนักเรียน นักเรียนส่วนใหญ่จะชอบฟังเพลงที่มีเนื้อร้องเน้นหนักทางด้านความมีสุนทรียะทางอารมณ์ รองลงมาคือเนื้อร้องที่แฝงไว้ด้วยคุณธรรมและค่านิยมอันดีงามและเพลงที่แฝงไว้ด้วยการต่อสู้เพื่อสร้างความเป็นธรรมตามลำดับ อิทธิพลของเนื้อร้อง เมื่อนักเรียนส่วนใหญ่ฟังเพลงที่ตัวเองชอบแล้วอยากหลับตาฝันไปตามเนื้อเพลงและอยากกระทำตามความหมายของเนื้อเพลง และเมื่อจำแนกตามเพศ ฐานะ เศรษฐกิจ การอบรม ความเห็นก็ยังคงใกล้เคียงกัน

2.5.2 สื่อภาพเคลื่อนไหว



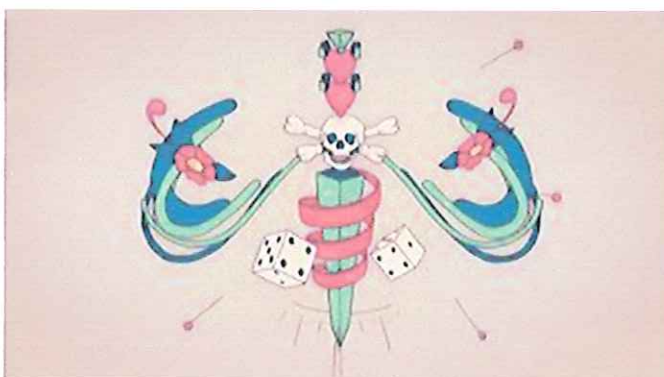
ภาพที่ 2.14 ชื่อผลงาน VIEW : Grace Nayoon Rhee

จากกรณีศึกษา VIEW เป็นงานแอนิเมชันที่มีความลงตัวทั้งรูปแบบของงานภาพ ตัวละคร การเคลื่อนไหว เสียงประกอบที่เหมาะสมกับจังหวะ การใช้ภาพแม้ดูเรียบง่ายแต่สื่อถึงตัวเนื้อเรื่องเกี่ยวกับเด็กและตัวละครที่เป็นเด็ก ทำให้ลายเส้นที่ดูเป็นแบบลักษณะเด็กกว่านี้ สื่ออารมณ์ได้ดีแม้เป็นซีนอารมณ์ โดยไม่จำเป็นต้องมีความเรียบร้อยในลายเส้นหรือสัดส่วนแต่กลับมีความเคลื่อนไหวที่มีชีวิตชีวาได้เป็นอย่างดี



ภาพที่ 2.15 ชื่อผลงาน Je t 'aim : GOBELINS pro

จากกรณีศึกษา Je t 'aim เป็นงานแอนิเมชันขาวดำที่มีการจัดแสงในการดำเนินเรื่อง ที่ดูมีมิติ ดูมีความซับซ้อน ให้ความรู้สึกจริงจัง และกดดัน



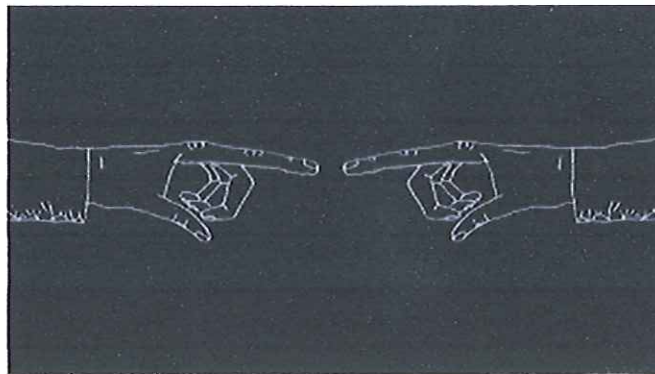
ภาพที่ 2.16 ชื่อผลงาน Sweetheart / Modonut 2. Album Teaser : Moustache

จากกรณีศึกษา เป็นงานที่เรียบง่ายในเรื่องพื้นหลัง โทนสีจำกัด สบายตา มีการเคลื่อนไหวที่สั้นไหล สอดคล้องกันในการเปลี่ยนรูปร่างไปเรื่อยๆ



ภาพที่ 2.17 ชื่อผลงาน Bonobo - 'Eyesdown' (Machinedrum Remix) (Official Video) : Ninja Tune

จากกรณีศึกษา เพลงประกอบกับการดำเนินเรื่องที่เคลื่อนไหวอย่างสั้นไหล รายละเอียดของภาพที่มีความต่อเนื่องไปพร้อมๆกัน สีที่มีทั้งสีส้มและโทนมืด ทำให้ดูทั้งสดใสและหม่นหมอง



ภาพที่ 2.18 ชื่อผลงาน Not About Us : Michael Frei

จากกรณีศึกษา เป็นผลงานชาวดำเรียบง่ายแต่มีความหน้าค้นหาหน้า
ติดตาม ตัวละครมีเอกลักษณ์ การเคลื่อนไหวแม้ดูเล็กน้อยแต่ สั้นไหลมีชีวิต มีชิ้นที่แปลกตา
และชวนติดตามหลายชิ้นแม้เป็นเพียงลายเส้นชาวดำและพื้นหลังว่างเปล่า



บทที่ 3

วิธีการดำเนินงาน

3.1 วิเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายเป็นเยาวชน คือบุคคลที่มีอายุ 15 – 25 ปี ซึ่งอยู่ในช่วงระหว่างวัยรุ่นตอนต้นถึงวัยรุ่นใหญ่ตอนต้น เป็นช่วงวัยที่กำลังก้าวระหว่างความเป็นเด็กและเป็นผู้ใหญ่ การเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงเป็นการนำรากฐานจากช่วงวัยก่อนๆ มาใช้ให้เกิดประโยชน์เพื่อการค้นหาหนทางดำเนินชีวิตให้ตนเอง เป็นระยะที่มีทั้งความสับสนวุ่นวาย ความกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง รวมทั้งกำลังกายที่มีความพร้อมที่สุดช่วงหนึ่ง มากกว่าช่วงปลายของวัยรุ่นตอนต้น วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย วัยสูงอายุ ที่ในทั่วไปคือเข้าสู่จุดอิมมัตู ความสงบ ความกังวลในเรื่องสุขภาพในบ้านปลายชีวิตหรือวัยเด็ก ที่โดยทั่วไปอยู่ในโลกที่มีความมั่นคงทางสถานภาพต่างๆ ที่จากผู้ปกครองที่มอบให้

3.2 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

จากภาคเอกสาร แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ ภาคเอกสารและกรณีศึกษา

3.2.1 ภาคเอกสาร

เอกสารสื่อสิ่งพิมพ์

- 1) ก้อง เกียรติวิชัย, Brain Hack จับได้ ฐิติใจสมอง, ริงค์ บีเยอนด์ บุ๊คส์, 2556, ISBN 978-616-236-357-3.
- 2) วลัย ปิยะมโนธรรม, วิธีการรักษาโรคประสาทด้วยตัวเอง, เยียร์บุ๊กพับลิชเชอร์, 2531, ISBN 974-87322-8-2.
- 3) นาน สินธุสวัสดิ์, 75วิธียืนขึ้นจากความล้มเหลว, Dดี, 2556, ISBN978-616-275-145-5.
- 4) แทนไท ประเสริฐกุล, โลกจิต, ๖๖, 2556, ISBN 978-616-327-031-3.
- 5) คิมรันโด, พันครั้งที่ท้อวันไหนกว่าจะเป็นผู้ใหญ่, แปลจาก You becometo be an adult after wavering one thousand times โดยอมรรัตน์ ทิราพงษ์, springbooksอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2556, ISBN978-974-289-473-3.

- 6) คิมรันโด, เพราะเป็นวัยรุ่นจึงเจ็บปวด, แปลจาก Youth,it's painful โดย วิทิตยา จันทร์พันธ์, springbooksอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์แมกซิซซิง, 2555, ISBN978-616-207-888-0.

เอกสารอิเล็กทรอนิกส์

- 1) อ.เปลื้อง ณ นคร, สร้างกำลังใจ วิธีคิดเพื่อสร้างกำลังใจและเปลี่ยนแปลงตนเอง
- 2) กนกภรณ์ ธรรมไชยงกูร, Animation ชุมทรัพย์ที่น่าจับตามอง
- 3) สุรพล บุญลือ, หลักพื้นฐาน 12 ข้อสำหรับสร้างแอนิเมชัน
- 4) เอกสารประกอบการสอน หน่วยที่ 3 เรื่อง พัฒนาการของมนุษย์โดยสังเขป
- 5) นาดยา หงษ์ศิลา, วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
- 6) ภาณุมาศ เคหะลุน, ONE OK ROCK Thai-fansub /ever lasting faith/
- 7) www.vimeo.com

3.2.2 กรณีศึกษา

เอกสารทางการศึกษา

- 1) เพ็ญศรี สุหฤทดำรง. "ผลของดนตรีต่อการลดความเครียดในผู้ป่วยที่ใส่ท่อ หายใจเทียมและเครื่องช่วยหายใจ." วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2537.
- 2) อมรพันธ์ อุตสาหกิจ. "เรื่องอิทธิพลของเพลงไทยสมัยนิยมที่มีผลต่อจริยธรรมของเยาวชน." วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการสอนสังคมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2532.

3.3 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.3.1 แบ่งข้อมูลที่เกี่ยวข้องดังนี้

1) การศึกษาด้านที่เกี่ยวข้องกับสื่อ

1.1) ดนตรี

1.2) แอนิเมชัน

2) การศึกษาด้านที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มเป้าหมาย

2.1) สื่อภาพเคลื่อนไหวประกอบเพลงกับเยาวชน

1) การศึกษาด้านที่เกี่ยวข้องกับสื่อ

1.1) ดนตรี จากวิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

เรื่องผลของดนตรีบำบัดต่อการลดความเครียดในผู้ป่วยที่ใส่ท่อหายใจเทียมและเครื่องช่วยหายใจ ของเพ็ญศรี สุหฤตดำรง จากการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากกรณีศึกษาสรุปได้ว่าดนตรีนั้นทุกชนิดสามารถใช้บำบัดได้ จะเลือกใช้ขึ้นอยู่กับรสนิยมความชอบของแต่ละบุคคล โดยดนตรีที่มีจังหวะช้าจะช่วยให้ผู้ที่ถูกบำบัดผ่อนคลายสงบ สามารถจดจ่อกับสิ่งที่ฟัง ร่างกายจะรู้สึกประสานกับจังหวะของเพลงมากขึ้น ดนตรีที่มีจังหวะเร็วจะเร้าอารมณ์ให้ตื่นเต้น ไม่สงบ จึงต้องเลือกใช้ให้เหมาะสมกับความต้องการ ว่าต้องการให้ผู้ฟังนั้นมีความรู้สึกไปในทิศทางใด ระยะเวลาในการฟังเพลงเพลงที่ใช้ผ่อนคลายที่มีเวลานานก็จะสามารถดึงอารมณ์ให้ค่อยตามได้นาน ผู้ป่วยที่ถูกบำบัดที่มีความกระวนกระวายใจ จึงมักใช้ดนตรีบรรเลงที่มีท่วงทำนองช้า และมีระยะเวลานาน

ในด้านเอกสารสื่อสิ่งพิมพ์หรือในสื่ออิเล็กทรอนิกส์ก็มีทิศทางข้อมูลสอดคล้องกันในเรื่องที่ว่าดนตรีทุกชนิดสามารถใช้บำบัดได้ ให้เลือกใช้ตามรสนิยมความชอบ และตามผลลัพธ์ที่ต้องการให้เกิดขึ้น การทำงานประสานกันระหว่างร่างกายและจิตใจซึ่งในการวิจัยของเพ็ญศรี สุหฤตดำรงนั้น ระบุว่าเมื่อสิ่งเร้ามากระตุ้นต่อบุคคล โดยสิ่งเร้านั้นอาจเป็นสิ่งเร้าทางด้านร่างกายหรือจิตใจ บุคคลจะมีการตอบสนองทางด้านร่างกายและด้านจิตใจร่วมกันเพื่อให้ร่างกายอยู่ในสภาวะสมดุล สอดคล้องกับเอกสารที่ศึกษาของอ.เปลื้อง ณ นคร, สร้างกำลังใจ วิธีคิดเพื่อสร้างกำลังใจและเปลี่ยนแปลงตนเอง ที่ระบุว่ากายและใจนั้นทั้งสองสิ่งนี้สัมพันธ์กันอย่างแนบแน่นถ้าทั้งสองสามารถทำงานสอดคล้องกันดี จะทำให้เราประสบผลสำเร็จในการทำสิ่งต่างๆได้และยังระบุว่าการที่กายจะทำในสิ่งใดให้ได้สมดังหวังนั้นกำลังใจเป็นตัวกำหนด คำว่าความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจนั้นไม่แตกต่างกับความหมายของคำว่าความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและสมอง ในการเปรียบเทียบกัน ความรู้สึกที่เราว่าเกิดขึ้นภายในใจนั้น ก็หมายถึงสมองที่เป็นตัวส่งสารที่ก่อให้เกิดความรู้สึกนึกคิดและสร้างคำสั่งให้กับ

ร่างกายในการกระทำให้สอดคล้องไปกับความคิด เช่นเดียวกันร่างกายสามารถเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดของสมองได้ สามารถทำงานกลับหัวกัน อย่างเช่นถ้าเรามีรายการต้องออกกำลังกายในวันนี้ แต่อารมณ์ไม่ดี เบื่อหน่าย ซึ่เกี่ยจ สมองจะทำตามสัญชาตญาณซึ่งมักจะ เป็นไปตามพฤติกรรมที่เลือกปฏิบัติบ่อยๆ โดยสมองอาจจะทำให้เราอยากจะไปนอนแทนที่จะ ทำตามที่ตั้งใจ แต่เราก็ไม่จำเป็นต้องทำตามความอยากที่เราารู้สึกจากสมองเสมอไป เช่น ถ้าเรา ฝืนออกกำลังกายได้ต่อทั้งที่สมองรับรู้ว่าจะไม่อยาก ก็จะกลายเป็นร่างกายที่เริ่มทำหน้าที่ส่งผลไป ยังสมองแทน คือส่งผลจากการออกกำลังกายกลับไป อย่างสารต่างๆเช่น เอ็นโดรฟิน สมองก็ จะเป็นฝ่ายรับแทนว่าเรารู้สึกอย่างไรจากการออกกำลังกาย ดังนั้นก็จะสามารถให้เราเปลี่ยน ความคิดและยังออกกำลังกายต่อไปได้ ตัวอย่างนี้ก็สอดคล้องตามข้อมูลสื่อสิ่งพิมพ์ของ ก้อง เกียรติวิษญ์ จาก Brain Hack จับได้ ใจสมอง และเอกสารหรือการวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น ใน เรื่องการฟังดนตรีก็เช่นเดียวกันสามารถเปลี่ยนความรู้สึกของผู้ฟังได้ สามารถทำให้สารเคมี ภายในร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง จากวารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์โดยนิตยา หงส์ศิลา

จากวิทยานิพนธ์เรื่องอิทธิพลของเพลงไทยสมัยนิยมที่มีผลต่อจริยธรรมของเยาวชน ของอมรพันธ์ อุตสาหกิจ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 คือช่วงอายุประมาณ 18 ปี นั้นส่วนใหญ่จะ ฟังเพลงเป็นประจำ เพลงที่ชอบเป็นเพลงสตริงและเพลงสากล สิ่งที่ประทับใจคือเนื้อร้องและ ทำนองตามลำดับ ฟังสถานที่ไหนก็ได้ นักเรียนส่วนใหญ่จะชอบฟังเพลงที่มีเนื้อร้องเน้นหนัก ทางด้านความมีสุนทรียะทางอารมณ์ รองลงมาคือเนื้อร้องที่แฝงไว้ด้วยคุณธรรมและค่านิยม อันดีงามและเพลงที่แฝงไว้ด้วยการต่อสู้เพื่อสร้างความเป็นธรรม ตามลำดับ อิทธิพลของเนื้อ ร้อง เมื่อนักเรียนส่วนใหญ่ฟังเพลงที่ตัวเองชอบแล้วอยากกลับไปทำตามเนื้อเพลงและ อยากกระทำตามความหมายของเนื้อเพลง และเมื่อจำแนกตามเพศ ฐานะ เศรษฐกิจ การ อบรม ความเห็นก็ยังคงใกล้เคียงกัน

1.2) แอนิเมชัน

แอนิเมชันมาจากคำว่า มาจากรากศัพท์ภาษากรีกว่า anima แปลว่า วิญญาณ ลมหายใจ แอนิเมชัน จึงแปลว่า การทำให้มีชีวิต(นิจจัง พันธะพจน์, Creating Animation Without Computer Support, หน้า 1 อ้างอิงถึงใน Layboun, 1998, 3) โดยหลักการของภาพติดตา โดยดวงตาของมนุษย์จะสามารถเห็นภาพค้างอยู่ระยะหนึ่งหลังจากได้เห็นภาพนั้น เมื่อมีภาพเข้ามาต่อเนื่องจะทำให้เห็นเป็นภาพเคลื่อนไหว การทำแอนิเมชันมีทั้งวิธีการแบบเรียบง่ายจนไปถึงวิธีการทำที่หลายขั้นตอน ดังนั้นเหตุผลในการเลือกวิธีการใดมาใช้ อาจเลือกได้จาก ความถนัดของผู้ทำและเครื่องมือที่อำนวยความสะดวก แต่สิ่งที่สำคัญคือการสื่อสารเรื่องราวที่จะเกิดขึ้น สำหรับการออกแบบภาพเคลื่อนไหวประกอบเพลงเพื่อให้กำลังใจ จะมุ่งเน้นการทำแอนิเมชันในรูปแบบสองมิติ โดยขั้นตอนหลักคือการวาดภาพแบบเฟรมต่อเฟรม แล้วเรียงต่อกันให้เกิดภาพเคลื่อนไหว ตัวกรณีศึกษาต่อไปนี้เป็นผลงานแอนิเมชัน 2 มิติ ที่น่าสนใจและมีเอกลักษณ์ เหมาะที่ศึกษาเพื่อสร้างแนวความคิดและแรงบันดาลใจ

1) ชื่อผลงาน VIEW : Grace Nayoon Rhee จากกรณีศึกษา VIEW เป็นงานแอนิเมชันที่มีความลงตัวทั้งรูปแบบของงานภาพ ตัวละคร การเคลื่อนไหว เสียงประกอบที่เหมาะสมกับจังหวะ การใช้ภาพแม้ดูเรียบง่ายแต่สื่อถึงตัวเนื้อเรื่องเกี่ยวกับเด็กและตัวละครที่เป็นเด็ก ทำให้ลายเส้นที่ดูเป็นแบบลักษณะเด็กวาดนี้ สื่ออารมณ์ได้ดีแม้เป็นชิ้นอารมณ์ โดยไม่จำเป็นต้องมีความเรียบร้อยในลายเส้นหรือสัดส่วนแต่กลับมีความเคลื่อนไหวที่มีชีวิตชีวาได้เป็นอย่างดี



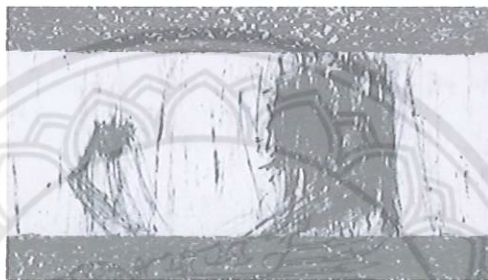
ภาพที่ 3.1 VIEW : Grace Nayoon Rhee

การเคลื่อนไหวและเสียงประกอบที่จริงจัง ทำให้เกิดอารมณ์สมจริงแม้ภาพเป็นลายเส้นเหมือนเด็กวาดเล่น



ภาพที่ 3.2 VIEW : Grace Nayoon Rhee

การใช้สีเพียงบางช่วงก็ทำให้ภาพดูกลับมาน่าสนใจ



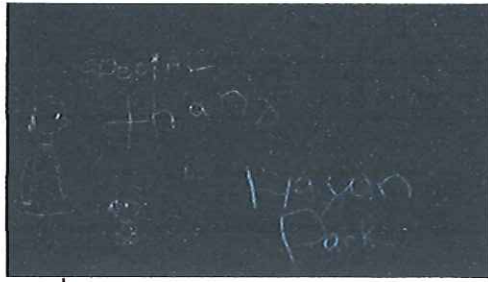
ภาพที่ 3.3 VIEW : Grace Nayoon Rhee

จังหวะลายเส้นของช่วงเสียงประกอบที่มีลักษณะน่ากลัวที่ง่ายแต่ได้ผล



ภาพที่ 3.4 VIEW : Grace Nayoon Rhee

ฉากที่ตัวละครเหมือนเล่นกับคนดูโดยการบีบคอ



ภาพที่ 3.5 VIEW : Grace Nayoon Rhee

จบที่เรียบงายลงตัว

2) ชื่อผลงาน Je t 'aim : GOBELINS pro จากกรณีศึกษา Je t 'aim เป็นงานแอนิเมชันขาวดำที่มีการจัดแสงในการดำเนินเรื่องที่ดูมีมิติ ดูมีความซับซ้อน ให้ความรู้สึกจริงจัง และกดดัน



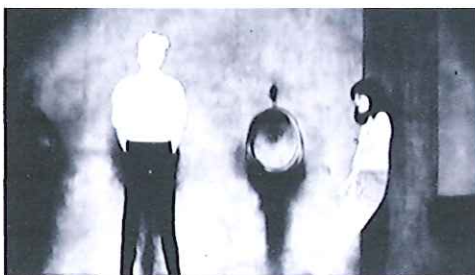
ภาพที่ 3.6 Je t 'aim : GOBELINS pro

การใช้แสงจำในหลายๆช่วงทำให้ได้ความรู้สึกอยู่ในความฝันและน่าสนใจ



ภาพที่ 3.7 Je t 'aim : GOBELINS pro

ฉากที่ใช้แค่แสงและเงาขับ ดูมุกขมัว บวกแสงที่ดูบวมเป็นระยะทำให้รู้สึกถึงความไม่แน่ใจและต้องระแวงระวัง



ภาพที่ 3.8 Je t 'aim : GOBELINS pro

ฉากที่ให้ความรู้สึกแปลกๆ ชัดกั้น



ภาพที่ 3.9 Je t 'aim : GOBELINS pro

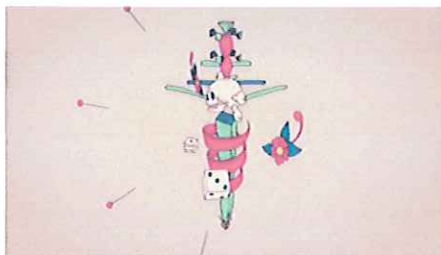
ฉากใกล้จบที่แสงสวยงามและดูดีกลับ

3) ชื่อผลงาน Sweetheart / Modonut 2. Album Teaser : Moustache จากกรณีศึกษา เป็นงานที่เรียบง่ายในเรื่องพื้นหลัง โทนสีจำกัด สบายตา มีการเคลื่อนไหวที่สั้นไหล สอดคล้องกันในการเปลี่ยนรูปร่างไปเรื่อยๆ

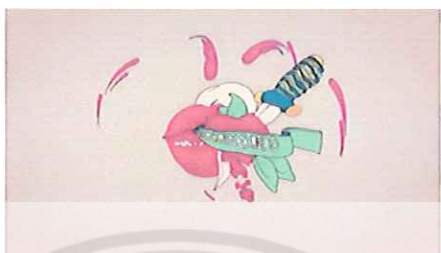


ภาพที่ 3.10 Sweetheart / Modonut 2. Album Teaser : Moustache

การเปลี่ยนรูปร่างที่สั้นไหล



ภาพที่ 3.11 Sweetheart / Modonut 2. Album Teaser : Moustache



ภาพที่ 3.12 Sweetheart / Modonut 2. Album Teaser : Moustache

การหมุนวนของวัตถุที่ราบลิ่งทำให้ไม่ชัดตา

4) ชื่อผลงาน Bonobo - 'Eyesdown' (Machinedrum Remix) (Official Video) : Ninja Tune จากกรณีศึกษา เพลงประกอบกับการดำเนินเรื่องที่เคลื่อนไหวอย่างลื่นไหล รายละเอียดของภาพที่มีความต่อเนื่องไปพร้อมๆกัน สีที่มีทั้งสีเข้มและโทนมืด ทำให้ดูทั้งสดใสและหม่นหมอง



ภาพที่ 3.13 Bonobo - 'Eyesdown' (Machinedrum Remix) (Official Video) : Ninja Tune



ภาพที่ 3.14 Bonobo - 'Eyesdown' (Machinedrum Remix) (Official Video) : Ninja Tune

รายละเอียดของวัตถุภายในภาพค่อนข้างแสดงให้เห็น แม้จะไม่เนียนในการเคลื่อนไหวแต่ดูเหมาะสมไปได้กับเนื้อเรื่อง และแสงเงาที่ดี



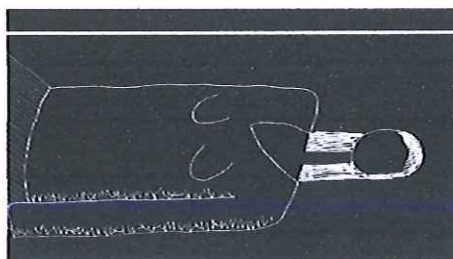
ภาพที่ 3.15 Bonobo - 'Eyesdown' (Machinedrum Remix) (Official Video) : Ninja
Tune



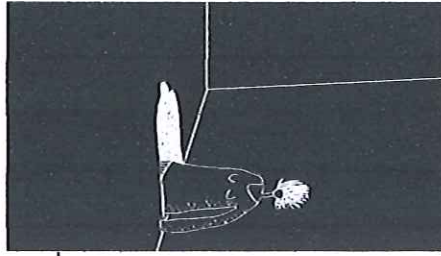
ภาพที่ 3.16 Bonobo - 'Eyesdown' (Machinedrum Remix) (Official Video) : Ninja
Tune

การเคลื่อนไหวที่ราบรื่น แม้วัตถุดูสายเส้นต่างกันช่วยให้ดูชัดตาน้อยลง

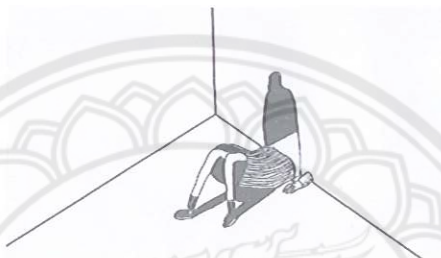
5) ชื่อผลงาน Not About Us : Michael Frei จากกรณีศึกษา เป็นผลงาน
ขาวดำเรียบง่ายแต่มีความหนาแน่นหาหน้าติดตาม ตัวละครมีเอกลักษณ์ การเคลื่อนไหวแม้ดู
เล็กน้อยแต่ ลื่นไหลมีชีวิต มีฉากที่แปลกตาและชวนติดตามหลายฉากแม้เป็นเพียงสายเส้นขาว
ดำและพื้นหลังว่างเปล่า



ภาพที่ 3.17 Not About Us : Michael Frei



ภาพที่ 3.18 Not About Us : Michael Frei



ภาพที่ 3.19 Not About Us : Michael Frei



ภาพที่ 3.20 Not About Us : Michael Frei

แม้ลายเส้นดูเรียบง่ายแต่ก็ไม่ทิ้งการเคลื่อนไหวที่ดูเป็นธรรมชาติ เหตุการณ์ที่แปลกตาและการย้ายมุกกล้องที่ราบรื่น

จากกรณีศึกษาแอนิเมชันทั้งหมด สิ่งที่น่าสนใจทุกชิ้นก็คือการเคลื่อนไหวที่ลื่นไหล ซึ่งช่วยทำให้แอนิเมชันดูมีชีวิตชีวาและสมบูรณ์มากขึ้น ไม่ว่าจะงานชิ้นนั้นจะเป็นในสไตล์ใดก็ตาม ไม่ว่าจะรายละเอียดนั้นจะมากจะน้อยสิ่งสำคัญคือทุกงานยังสามารถทำให้การดำเนินเรื่องหน้าสนใจจนจบเรื่อง ลายเส้นที่เรียบง่ายก็สื่อสารความรู้สึกออกมาและยังคงให้ความตื่นตาได้ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับเนื้อเรื่องและความแปลกใหม่ที่สามรถให้ผู้ชมได้

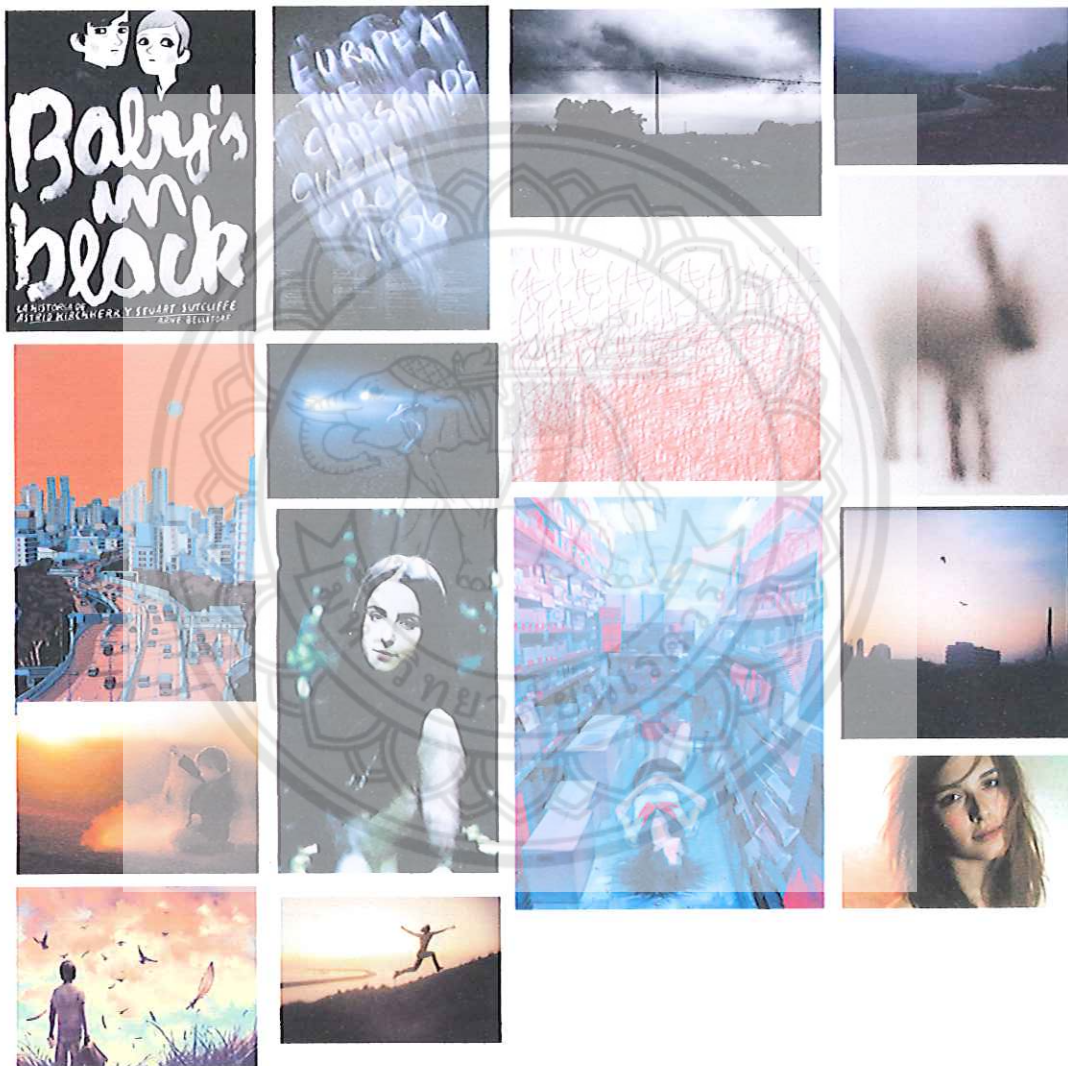
2) การศึกษาด้านที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มเป้าหมาย

2.1) สื่อภาพเคลื่อนไหวประกอบเพลงกับเยาวชนกลุ่มเป้าหมาย เป็นเยาวชน คือบุคคลที่มีอายุ 15 – 25 ปี ซึ่งอยู่ในช่วงระหว่างวัยรุ่นตอนต้นถึงวัยรุ่นตอนต้น เป็นช่วงวัยที่กำลังก้าวกระหว่างความเป็นเด็กและเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสำคัญมากที่สุด และต้องปรับตัวอย่างยากลำบากที่สุดระยะหนึ่งของชีวิต มีความสลับซับซ้อน การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็วเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้อารมณ์ของวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว วัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นการนำรากฐานจากช่วงวัยก่อนๆ มาใช้ให้เกิดประโยชน์เพื่อการค้นหาหนทางดำเนินชีวิตให้ตนเอง รวมทั้งมีกำลังกายที่มีความพร้อมที่สุดช่วงหนึ่ง เป็นช่วงที่ต้องการความสำเร็จในชีวิตและโดยทั่วไปจะถูกแบกรับความคาดหวังจากคนรอบข้าง มากกว่าช่วงปลายของวัยรุ่นตอนต้น วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย วัยสูงอายุ ที่ในทั่วไปคือเข้าสู่จุดอิมมัตว ความสงบ ความกังวลในเรื่องสุขภาพในบ้านปลายชีวิต หรือวัยเด็ก ที่โดยทั่วไปยังอยู่ในโลกที่มีความมั่นคงทางสถานภาพต่างๆ ที่จากผู้ปกครองที่มอบให้จากการวิเคราะห์สรุปได้ว่าการออกแบบภาพเคลื่อนไหวประกอบเพลงเพื่อให้กำลังใจออกแบบเพื่อให้กำลังใจแก่เยาวชนที่เผชิญกับสภาวะที่เกิดความรู้สึกต้องการกำลังใจ โดยไม่ได้ไปในแนวทางดนตรีที่มุ่งเน้นให้รู้สึกสงบ ผ่อนคลาย แต่มุ่งเน้นให้รู้สึกกระตือรือร้น ฮึกเหิม และอยากปลดปล่อย

3.4.สรุปแนวทางในการออกแบบ

3.4.1 Mood and tone

ถึงแม้ว่าจุดประสงค์เพื่อให้กำลังใจ แต่โทนสีที่นำมาใช้ในงานนั้นจะไม่ใช่โทนสว่างสดใสในการดำเนินเรื่องทั้งหมด แต่จะแสดงสีที่หม่นในช่วงที่เรื่องราวดำเนินไปในด้านลบและสีสันที่สว่างในการดำเนินไปในด้านบวก



ภาพที่ 3.21 Mood and tone

โดยในด้านบวกนั้นจะเน้นแสงสว่างที่แสดงถึงแสงจากธรรมชาติในช่วงการดำเนินเรื่อง ในส่วนที่เป็นด้านบวกที่สุด ตามการศึกษาที่ว่าความมืดความสว่างนั้นสามารถส่งผลต่อมนุษย์ให้ ผลิตสารบางอย่างออกมา อย่าง Serotonin ที่เมื่อเราเจอแสงสว่างแล้วจะหลั่งออกมาทำให้เรารู้สึก รู้สึกตื่นตัวกระฉับกระเฉง แสงสว่างที่ช่วยเพิ่มจำนวนของ Serotonin ได้มากที่สุดและดีที่สุดก็คือ แสงอาทิตย์ตามธรรมชาติ นอกจากนั้น Serotonin ยังช่วยควบคุมอารมณ์ให้เหมาะสมผ่อนคลาย ความเครียด ลดหรือบรรเทาความซึมเศร้า ซึ่ง Malatoning ฮอร์โมนตัวตรงกันข้าม ที่มีส่วนช่วยในการนอนหลับเมื่อร่างกายรับรู้ความมืดเป็นสาเหตุโรคเครียดและซึมเศร้าในกรณีที่มีเยอะเกินไป ซึ่ง หมายถึงจะส่งผลให้ Serotonin ลดลง

3.4.2 concept

แนวความคิดของภาพเคลื่อนไหวประกอบเพลงเพื่อให้กำลังใจคือการบอกกับผู้ชม ให้ "ตื่นและลงมือทำ" เป็นการตื่นจากสิ่งใดก็ได้แต่ที่ยังครอบงำและบั่นทอนเวลาชีวิตลงและเริ่ม ลงมือกับสิ่งใหม่ สิ่งเดิม หรือสิ่งต่างๆที่ไม่ควรลังเล



บทที่ 4

ผลงานการออกแบบ

4.1 แนวคิดในการออกแบบ

การออกแบบภาพเคลื่อนไหวประกอบเพลงเนื้อหาเรื่องการทำกำลังใจเพื่อสร้างกำลังใจให้กับผู้ชมและกลุ่มเป้าหมายคือเยาวชนที่เผชิญกับสภาวะที่เกิดความรู้สึกต้องการกำลังใจ โดยไม่ได้ไปในแนวทางดนตรีที่มุ่งเน้นให้รู้สึกสงบ ผ่อนคลาย แต่มุ่งเน้นให้รู้สึกกระตือรือร้นฮึกเหิมและอยากปลดปล่อย แนวความคิดของภาพเคลื่อนไหวประกอบเพลงเพื่อให้กำลังใจนี้คือการบอกกับผู้ชมให้"ตื่นและลงมือทำ"เป็นการตื่นจากสิ่งใดก็ได้แต่ที่ยังครอบงำและบั่นทอนเวลาชีวิตลงและเริ่มลงมือกับสิ่งใหม่สิ่งเดิมหรือสิ่งต่างๆที่ไม่ควรลงเลเนื้อหาได้รับแรงบันดาลใจจากเพลง Juvenile ของ ONE OK ROCK

4.2 แบบร่าง

4.2.1 ตีความหมายเพลง

ONE OK ROCK เป็นวงดนตรีร็อกสัญชาติญี่ปุ่นมีลักษณะแนวเพลง Alternative Rock, Post-Hardcore, Pop Punk ก่อตั้งเมื่อปี 2548

สมาชิกปัจจุบัน

โทคุยะมะชิตะ เป็นหัวหน้าและมือกีตาร์

ทะกะฮิโระโมะริตะ เป็นผู้ร้องหลัก

เรียวกะตะ โคะฮะมะ เป็นมือเบส

โทะโมะยะ คังกิ เป็นมือกลอง

คำแปลและเนื้อร้องเพลง Juvenile ของ ONE OK ROCK

One ok rock - Juvenile

ใบคืนหนึ่งที่แสนโดดเดี่ยว เปียกโชกอยู่ท่ามกลางสายฝน
โอ.. จะมองเห็นอะไรได้บ้าง
และเธอซัดเข้าไปอย่างไร้จุดหมาย รู้สึกได้แค่ความเจ็บปวด
รู้บิยว่าเราห่างจากบ้านมาไกลเท่าไหนแล้ว
ใครล่ะที่จะบอกเธอได้

หากเป็นแต่ฉันนี่แหละที่ไว้ใจได้
มันไม่ใช่อย่างที่เห็นหรอกนะ
ฉันไม่เคยได้ยินว่า ชีวิตจะลำบากเสมอไป
ถึงจะผิดพลาดไปก็ไม่เป็นไรหรอก

*อย่าลังเล เมื่อไหร่ก็ตามที่เธอต้องการอะไรบางอย่าง
รออะไรอยู่ล่ะ คับหากางของเธอสิ
เธอต้องเชื่อมั่นในตัวเธอและยืนหยัด อย่างหัวเห
เมื่อเธอพูดแล้วว่าฉันชีวิตอยู่ ก็ไม่มีคนที่รอฉัน...
จะสูญเสีย หลีกจากที่ได้ค้นพบ บางสิ่ง มันแล้ว
เพราะชีวิตเต็มไปด้วยแต่สิ่งที่เธอได้เก็บเกี่ยว
แล้วเธอก็เห็นวันที่สดใสกำลังมา
ทุกคำที่บ่นว่าน่าขำขี้แสบส่วน
พร้อมนะ

ที่เห็นด้วยก็ใช่
เราอยู่ที่ไหนกันนะ
มันไม่ใช่อะไรที่ดูเหมือนจะแน่นอนเลยนะ
มากจ่ะ เอามันออกมา
ปล่อยให้ใจของเธอได้เป็นอิสระ
เดี๋ยวนะ ได้ยินเสียงน่ำรำคาญนับไม่หมด
ระวังนะ มีใครบางคนคอยก่อกวนอยู่รึเปล่า
พวกนั้นมันบ่นว่าทำลายสิ่งที่ดีที่เราสร้าง
ฉันว่าไม่มีทาง ฉันไม่คิดว่ามันจะเกิดขึ้นได้
ไม่เป็นไรหรอก

อย่าลังเล เมื่อไหร่ก็ตามที่เธอต้องการอะไรบางอย่าง
รออะไรอยู่ล่ะ คับหากางของเธอสิ
เธอต้องเชื่อมั่นในตัวเธอและยืนหยัด อย่างหัวเห
เมื่อเธอพูดแล้วว่าฉันชีวิตอยู่ ก็ไม่มีคนที่รอฉัน...
จะสูญเสีย หลีกจากที่ได้ค้นพบ บางสิ่ง มันแล้ว
เพราะชีวิตเต็มไปด้วยแต่สิ่งที่เธอได้เก็บเกี่ยว
แล้วเธอก็เห็นวันที่สดใสกำลังมา
ทุกคำที่บ่นว่าน่าขำขี้แสบส่วน
พร้อมนะ

เอ๊ย ฟูไปอย่างบ้าคลั่ง แห่เหิมเหิมออกไป
มันมากเกินไปแล้ว ถึงลู่สู่วิวเหว
ไม่สนใจความปรารถนาของเธอ
เสียเวลาไปด้วมากหมาย
แต่ฉันก็ไปไม่ก็

ไม่สำคัญว่าเธอจะพยายามแค่ไหนเพื่อจะมีชีวิตที่ดี
ไม่สำคัญว่าเธอจะทำอะไรเพื่อไม่ให้คำถอบ
ไม่สำคัญว่าเธอจะระหกระเหินไปที่ไหนบ้างเพื่อหาเหตุผล
ความอับเอนใจของเธอฉันเห็นแหละที่สำคัญ
*

On one lonely night Drenched in rain
Oh what can I see?
And you wander about Feel the pain
You know how far we came from home?
Who'll let you know

If I'm safe
It's not what I see
I have never heard life's always hard
Go wrong, it's alright

*Don't be shy whenever you want something
What you waiting for?
Find your door
Gotta hold your own and stay don't run away
When you show (will to live there's no way you)
Will lose it after finding that "anything"
Cuz life is full of points you score
You'll see, brighter days coming
All the nights becoming day
On your mark!!

One place to be?
Where are we?
Not what it seems for sure
Coming up, bring it up
Let your mind set you free
Hold up! hear that noise?
Watch out! someone annoys?
You know, they are breaking
What we built
I've never seen I've never thought it would come
It's alright

*
Gosh!
Pushing too rough!
Packing to punch!
It's just too much!
Heading to ditch!
Ignoring your wish!
Much time to miss!
But I can't reach!!!

No matter how much you try to live good
No matter what you get for the answer
No matter where you roam for the reason
Your elation is high
*

ภาพที่ 4.1 คำแปลและเนื้อร้องเพลง Juvenile ของ ONE OK ROCK

เพลง Juvenile ของ ONE OK ROCK เนื้อหาสนับสนุนให้กล้าลงมือทำในสิ่งที่ต้องการ โดยหลักๆ เนื้อเรื่องที่ปรากฏในเพลงคือเปิดฉากเริ่มด้วยการกล่าวถึงตัวละครที่อาจได้ใช้ชีวิตผ่านไป แล้วในช่วงเวลาหนึ่งแต่ปัจจุบันนั้นไม่ได้มีความสุขโดยเพลงใช้ช่วงเวลากลางคืนสายฝนที่ตกหนัก จนมองไม่เห็นและคำถามที่ว่า You know how far we came from home? บรรยายซึ่งอาจหมายความว่าตัวละครอาจไม่ได้ทำตามความฝันของตัวเองจริงๆ และยังไม่พบสิ่งที่หวังแม้จะใช้เวลากันมันมานานแล้วทำให้รู้สึกเจ็บปวดไม่ค่อยมีจุดหมาย

ช่วงต่อมาเนื้อเพลงจะเกี่ยวเนื่องจากช่วงแรกคือว่าให้"ออกมาจากที่ปลอดภัยซะ"ไม่มีใครบอกคุณได้เท่าลงมือทำและเจอด้วยตัวเองถึงช่วงเริ่มตามความฝันจะลำบากแต่ไม่มีใครลำบากตลอดไปหรือกและเนื้อเพลงทิ้งท้ายช่วงนี้ว่า "ถึงจะเลือกเดินทางผิดพลาดไปมันก็ไม่เป็นไรหรือ"ซึ่งน่าจะหมายถึงการลองผิดลองถูกในช่วงเริ่มต้นของการทำตามความต้องการ

ช่วงที่สามเป็นท่อน Chorus (ท่อนฮุค) เนื้อหาจะพูดถึงว่าไม่ควรอายหรือลังเลที่จะทำตามความปรารถนาในเมื่อเธอก็คงมีชีวิตอยู่แม้การเลือกบางสิ่งบางอย่างมันจะทำให้ต้องสูญเสียสิ่งที่เคยมีไปแต่ในชีวิตยังมีอะไรอีกเยอะที่จะผ่านเข้ามาให้ต้องเลือกมัน "You'll see, brighter days coming All the nights becoming day" อาจสื่อถึงเมื่อทุกอย่างคุณสามารถทำได้ลงตัวแล้วแน่นอนว่าต้องมองเห็นถึงจุดมุ่งหมายความหวังและแม้จะมีช่วงเวลาที่ย่ำแย่เข้ามาคุณก็มั่นใจได้ว่าจะเจอเวลาเข้าแน่นอนคือกลับมาเจอช่วงเวลาที่ดีอีกครั้งหรืออาจหมายความว่าต่อไปทุกค่าคืนของคุณนั้นก็ไม่ได้ทำให้คุณรู้สึกแย่ได้อีกแล้ว

ช่วงที่สี่เนื้อหาพูดถึงที่ที่เป็นของเราที่ดีที่สุดแล้วเราอยากยืนอยู่ที่นั่นแล้วตอนนี้เราอยู่ตรงจุดไหนของความต้องการพูดถึงความไม่แน่นอนของมันและ "Coming up, bring it up Let your mind set you free" จะเหมือนกับการกระตุ้นให้ตัวละครสามารถให้อิสระกับตัวเองได้เสียทีและเป็นธรรมดาเมื่อทุกอย่างเหมือนกำลังจะคืบหน้าก็มีอุปสรรคบางอย่างมาขวาง"Hold up! hear that noise? Watch out! someone annoys?" ช่วยสร้างความรู้สึกให้สื่อถึงคำพูดนิทาหรือความเห็นของผู้อื่นที่อาจส่งผลกระทบแก่การเดินหน้าต่อ

ช่วงที่ห้าจะกลับมาท่อน Chorus อีกครั้งเนื้อหาเหมือนเดิมช่วงที่หกจะเป็นท่อนที่เป็นช่วงscreamลักษณะเป็นการปลุกใจ

ช่วงที่เจ็ดเป็นช่วงก่อนที่จะกลับไปท่อน Chorus อีกเนื้อหาช่วงนี้เป็นเหมือนกับการสรุปว่า "Your elation is high" การทำอะไรก็ตามที่ทำให้ตัวเราเกิดความอิมเมจหรือความปีตินั้นสำคัญที่สุด

ส่วนช่วงที่แปดคือกลับไปท่อน Chorus แล้วจบเพลง

4.2.2 การใช้ภาพสื่อความหมาย

การออกแบบภาพเคลื่อนไหวประกอบเพลงใช้ภาพและเสียงร้องประกอบกันเพื่อสื่อสารลักษณะการใช้ภาพส่วนใหญ่จึงเป็นสัญลักษณ์ให้ผู้ชมส่วนใหญ่เข้าใจได้มากที่สุดเช่นแสงแดดอ่อนๆสื่อถึงความอบอุ่นความสุขใจความหวังฝนสื่อถึงความเศร้าความโดดเดี่ยวความเจ็บปวด เป็นต้นแต่เนื่องจากเพลงมีการใช้ท่อน Chorus ซึ่งทำให้มีเนื้อหาซ้ำแทรกอยู่ตามช่วงต่างๆของเนื้อเพลง การใช้ภาพเคลื่อนไหวประกอบเพลงนั้นจึงไม่ได้ยึดเอาการตีความจากเนื้อหาในท่อนแบบตรงตัว แต่ให้ภาพเคลื่อนไหวดำเนินไปเรื่อยๆแบบมีเนื้อเรื่องที่เกี่ยวข้องกันอยู่ยังมีจุดเริ่มต้นและจุดจบของเรื่อง

ภาพแบบร่างของภาพเคลื่อนไหวประกอบเพลงเริ่มจากการการตีความหมายแบบร่าง เริ่มจากการบรรยายภาพที่จะปรากฏในท่อนเพลง ประโยคต่างๆของเพลงตามการตีความ จากนั้นวาดให้เห็นเป็นภาพแทน



ภาพที่ 4.2 สมาชิกปัจจุบัน ONE OK ROCK

อุณหภูมิ
ความยาว
ความยาว 4-5m
ความยาว 2-3m
ความยาว 4-5m

Oogh!
Pushing too rough
Packing to punch!

It's just too much! Heading to ditch!

Ignoring your wish Much time to miss!
But I can't reach!

No matter how much you try to live good
No matter what you get for the answer

No matter where you want to be
the reason

ภาพที่ 4.4 แบบร่างที่เริ่มโดยการคิดภาพตามท่อนเพลงแล้วจดบันทึกสิ่งที่คิดไว้

ฉบับทบทวน

1. คอตกหน้าหัวรั้น ๆ ข้างหน้าคอตก ข้างหน้าอกตกเป็น ปล่อยวาง
 2. ปล่อยทุกอย่างไปหมด เหลือใจโล่งสบายใจไปสุด ขาดความกลัว and
 3. ปล่อยใจไป ปล่อย อารมณ์ ใจ ใจไม่สู้ไปและใจไปหมด
 ใจสบาย

don't be shy whenever you want something
 what you waiting for? Find your door

Ootta hold your own and stay do it an away
 when you show

1. ปล่อยใจไปหมด ใจที่ว่าง ปล่อยทุกอย่างไปหมด ใจที่ว่าง ปล่อยใจไปหมด
 2. ปล่อยใจไปหมด ใจที่ว่าง ปล่อยทุกอย่างไปหมด ใจที่ว่าง ปล่อยใจไปหมด
 3. ปล่อยใจไปหมด ใจที่ว่าง ปล่อยทุกอย่างไปหมด ใจที่ว่าง ปล่อยใจไปหมด

will to live there (s no way you) will lose it after finding that
 anything

Cuz life is full of points you score
 ใจที่ว่าง ปล่อยใจไปหมด ใจที่ว่าง ปล่อยใจไปหมด ใจที่ว่าง ปล่อยใจไปหมด

you'll see, brighter days coming
 ใจที่ว่าง ปล่อยใจไปหมด ใจที่ว่าง ปล่อยใจไปหมด ใจที่ว่าง ปล่อยใจไปหมด

All the nights becoming day On your mark!!
 ใจที่ว่าง ปล่อยใจไปหมด ใจที่ว่าง ปล่อยใจไปหมด ใจที่ว่าง ปล่อยใจไปหมด

ภาพที่ 4.5 แบบร่างที่เริ่มโดยการคิดภาพตามท่อนเพลงแล้วจดบันทึกสิ่งที่คิดไว้

②

13 | ท่อนที่ 2 ของเพลง ... (text partially obscured) ...

You'll _____ day

14 | on your mark !!

90 | ... (text partially obscured) ...

Hold up _____

_____ what we built a

I've never seen _____ come

It's alright

_____ alright

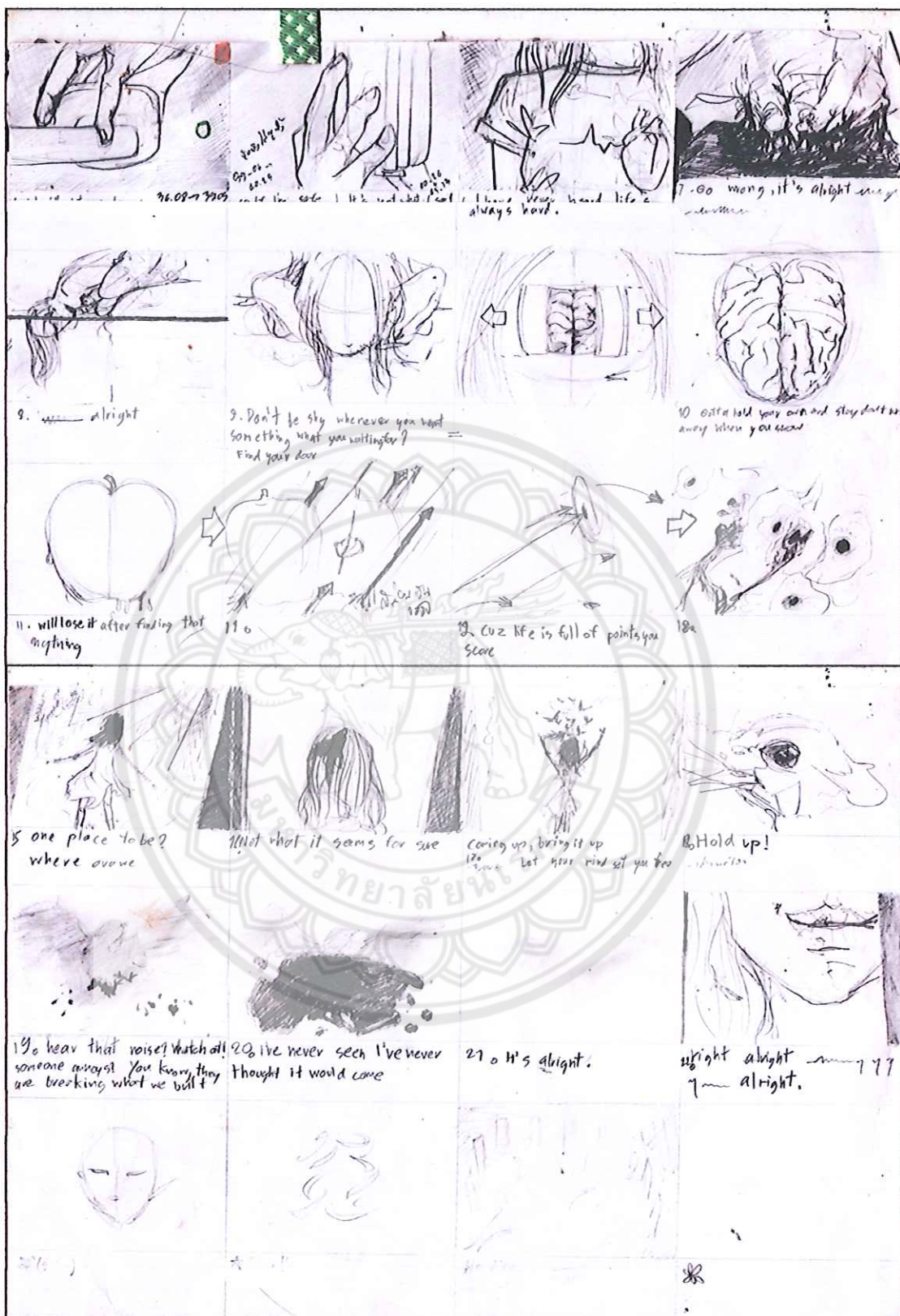
ภาพที่ 4.6 แบบร่างที่เริ่มโดยการคิดภาพตามท่อนเพลงแล้วจับบันทึกสิ่งที่คิดได้

* | ถ้าไปง้ออยู่ที่ไหนก็จะมีอยู่ นอกอ้อมมาขึ้นไปก็กลอนเป็นเวลา (ซำ) ๕ ๖
 | You'll see brighter ~~~~~ day
 | กรอขุ่นรุ่งเรืองจ้าตัวไป โลกสวย
 | on your mark!!
 | ตามลัทธิสอนเขย สิ่งๆ มาไป สอนสอนสอนหัวต่อตัว
 | on your ~~~~~
 | ก็คือสอนสอนหัวต่อตัว รุ่งเรืองจ้าตัว on your mark

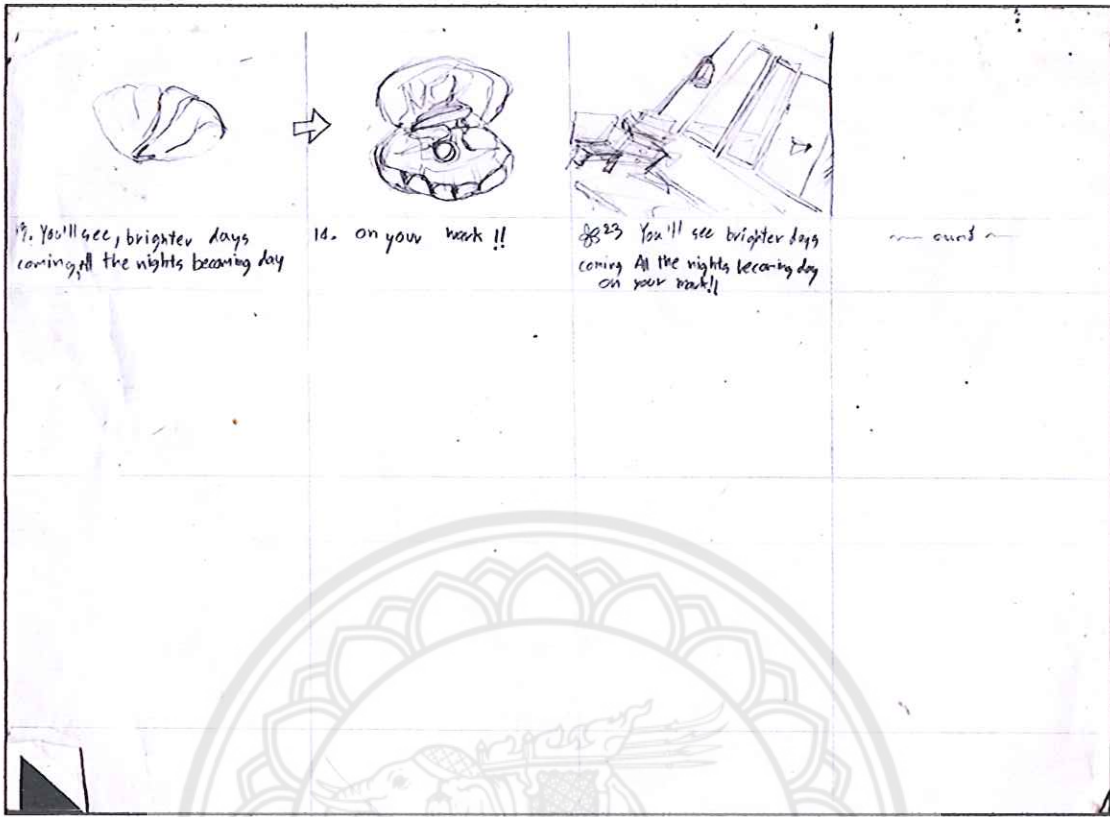
ภาพที่ 4.7 แบบร่างที่เริ่มโดยการคิดภาพตามท่อนเพลงแล้วจดบันทึกสิ่งที่คิดไว้

เขียนไปสอนเขยไปก็อ้อม ตามลัทธิ ~~~~~
 | สักก็กลอนอ้อมอ้อม ขอนขวอ้อม
 | on your mark!!
 | เขียนไป รุ่งเรืองจ้าตัว ก็คือสอนสอน ตามลัทธิสอนเขย
 | on your mark ~~~~~
 | End

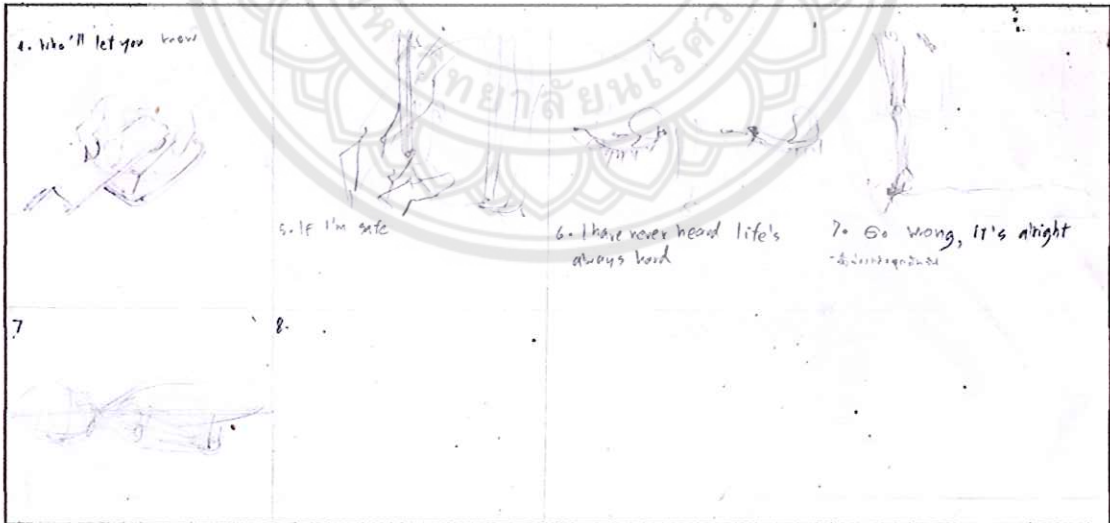
ภาพที่ 4.8 แบบร่างที่เริ่มโดยการคิดภาพตามท่อนเพลงแล้วจดบันทึกสิ่งที่คิดไว้



ภาพที่ 4.9 วาดสิ่งที่จัดไว้จากแบบร่าง








ภาพที่ 4.10 วาดสิ่งที่จัดไว้จากแบบร่าง



ภาพที่ 4.11 วาดสิ่งที่จัดไว้จากแบบร่าง

4.3.2 สัญลักษณ์ภาพในภาพเคลื่อนไหวประกอบเพลง Juvenile ของ ONE OK ROCK
 สัญลักษณ์ช่วยในการสื่อสาร อาจจะเป็นรูปภาพ การเขียนอักษร การออกเสียง หรือการทำท่าทาง ซึ่งช่วยให้ผู้ส่งสารและผู้รับสารเข้าใจตรงกันแม้จะพูดกันคนละภาษา

หมายเลข	LAYOUT - WIDESCREEN - ASPECT RATIO 16:9	ACTION - DIALOGUE - NOTES
1		On one lonely night Drenched in rain 00:21;16-00:26;16 ผู้หญิงเงยหน้า อยู่ในห้อง มีฝนตก -cut -Long Shot
2		Oh what can I see? 00:26;16-00:28;21 ผู้หญิงเงยหน้า ฝนตกใส่หน้า -cut -Close up
3		And you wander about Feel the pain 00:28;20-00:33;15 ผู้หญิงหันหลังอยู่ในห้อง -cut -Long Shot
4		You know how far 00:33;16-00:34;25 ประตูเปิด แสงลอดเข้าประตูมา -cut -Close up
5		we 00:34;26-00:35;14 แดดส่องหลัง came from 00:35;15-00:35;23 ผู้หญิงหัน -cut -Long Shot



STORYBOARD BUILT BY REGIEWOLFFRO DEVIANART.COM - PERMISSION GRANTED TO PHOTOCOPY FOR OFFICIAL AND/OR PERSONAL USE. ENJOY!

ภาพที่ 4.14 Story Board ที่สมบูรณ์

แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของทั้งสองฝ่าย และองค์ประกอบข้างเคียงสัญลักษณ์ ที่จะทำให้เกิดการตีความหมายไปในทิศทางต่างๆ ความเข้าใจความหมายจากสัญลักษณ์อาจไม่จำเป็นจะต้องตรงกันทั้งหมด แต่ให้สามารถเข้าใจประเด็นหลักร่วมกัน เน้นไปที่การอธิบายในสัญลักษณ์ที่สำคัญต่อเนื้อเรื่องหรือเป็นสัญลักษณ์ที่ไม่ได้ถูกนำมาใช้แทนความหมายทั่วไปบ่อยๆ ที่ผู้อ่านสามารถตีความได้เอง เรียงตามลำดับการอธิบายตามลำดับเนื้อเรื่อง

หมายเลข 1 ผนแทน เสร้า น้ำตา ร้องไห้ เหงา โดดเดี่ยว สิ้นโดย

หมายเลข 4 แสงไฟในห้องที่รอดผ่านประตู แทน ความหวัง ความหวังโยความสนใจของคนที่น่าแสงเข้ามา

หมายเลข	LAYOUT - WIDESCREEN - ASPECT RATIO	ACTION - DIALOGUE - NOTES
6		home 00:35:24-00:36:07 ประตูปิด -cut -Close up
7		who'll let you know 00:36:08-00:39:05 หยิบกุญแจ -cut -Extreme Close Up

ภาพที่ 4.15 Story Board ที่สมบูรณ์

หมายเลข 10 คลื่นหัวใจ แทน จังหวะที่เราารู้สึกเวลาฟังเพลง



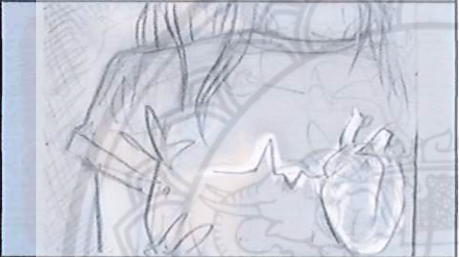
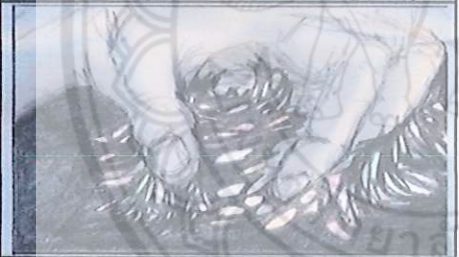

หมายเลข 11 แสงที่ผลัดกันออก แทน สิ่งที่ตั้งใจ ปลอดภัย ชีวิตชีวา ที่ซ่อนอยู่

หมายเลข 17 สมองเปิดออก แทน การเฉลยคำตอบ การเปิดเผย ความรู้ ความฉลาด ความคิด เหตุผล

หมายเลข 19 แอปเปิ้ลแทน ความหมายของส่วนผสมของสมอง ความสัมพันธ์ของร่างกายและจิตใจ จิตนาการและเหตุผล ความรู้ สติปัญญา ความกระตือรือร้น เพศ

หมายเลข 20 จรวดจรวด แทน ความฝัน การไปหาความฝัน ความฝันวัยเด็ก ความไร้เดียงสา ความโล่งใจ

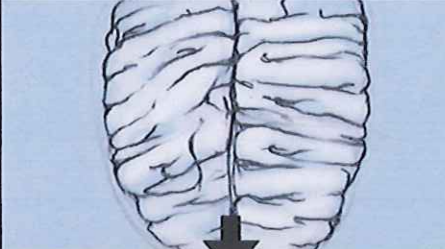


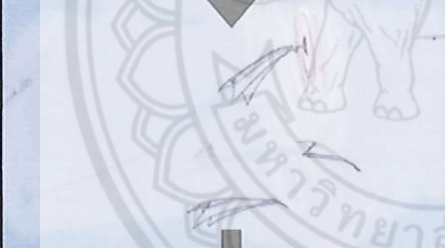

หมายเลข 23 อินซูล่า คือ ส่วนควบคุมความอยากของสมอง สามารถส่งผลได้ทั้งดีและไม่ดี

PARTIAL	LAYOUT - WIDESCREEN - ASPECT RATIO 16:9	ACTION - DIALOGUE - NOTES
8		<p>If I'm safe 00:39:06-00:40:25 ผู้หญิงใส่หูฟัง</p> <p>-cut <small>INT EXT / DAY NIGHT</small> -Close up</p>
9		<p>It's not what I see 00:40:26-00:43:13 มือจับหูฟัง</p> <p>-cut <small>INT EXT / DAY NIGHT</small> -Extreme Close Up</p>
10		<p>I have never heard life's always hard 00:43:14-00:46:17 หัวใจมีแสงมีแสงกระทบบริเวณหน้าอก</p> <p>-cut <small>INT EXT / DAY NIGHT</small> -Close up</p>
11		<p>Go wrong, it's alright 00:46:18-00:53:29 มือจับหน้าอกมีแสงจากภายในตัวมัลติด้วยตัวเอง ออกมา</p> <p>-cut <small>INT EXT / DAY NIGHT</small> -Extreme Close Up</p>
12		<p>alrightttttttt 00:54:00-00:56:20 มือสองมือจับหน้าอกตัวเอง</p> <p>-cut <small>INT EXT / DAY NIGHT</small> -Medium Short</p>

STORYBOARD BUILT BY REGGIEWOLFFRO DEVIANTART.COM - PERMISSION GRANTED TO PHOTOCOPIY FOR OFFICEM AND/OR PERSONAL USE. ENJOY!

ภาพที่ 4.16 Story Board ที่สมบูรณ์

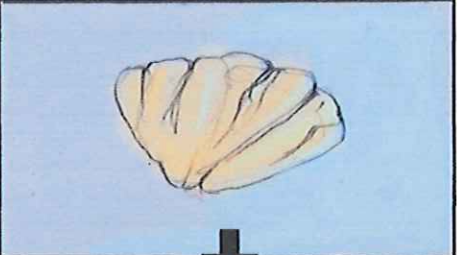
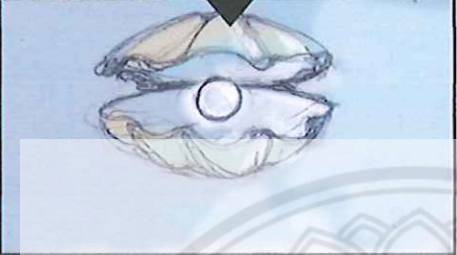



- หมายเลข 26 นก แทน ความอิสระเสรี ปลดปล่อย สัญชาตญาณ
- หมายเลข 33 หน้ากาก แทน ความหลอกลวง ล้อลวงปกปิด
- หมายเลข 50 หยากไย่ แทน เก้าสกรปรก ซึ่เกี้ยว ไม่ใส่ใจ ไม่แยแส ละเลย
- หมายเลข 52 ประทัด แทน ความขยะแขยง น่ารังเกียจ กามฝัก

SCENE	LAYOUT - WIDESCREEN - ASPECT RATIO 16:9	ACTION - DIALOGUE - NOTES
18		When you show (will to live there's no way you) 01:07;18-01;11:05 สมองซุ่มออก DIT EXT / DAY NIGHT Close up
19		Will lose it after finding that 01;11;06-01;13;05 Apple โดยยอมจนหมด DIT EXT / DAY NIGHT -Close up
20		"anything" Cuz life is full of points you score 01;13;06-01;16;19 จรวจปาใส่ ทำให้แยกออก DIT EXT / DAY NIGHT -Medium Short
21		of points you score 01;16;20-01;18;04 จรวจขึ้นไปกลิ้งเล่นตาม จนปักเป้า DIT EXT / DAY NIGHT -Medium Short
22		You'll see, brighter days coming 01;18;05-01;20;10 สวเคมีเข้าไปในเซลล์แล้วแพร่ออกไป DIT EXT / DAY NIGHT -Close Up

STORYBOARD BUILT BY FEGGEWOFFPRO DEVIANART.COM - PERMISSION GRANTED TO PHOTOCOPY FOR OFFICIAL AND/OR PERSONAL USE. ENJOY!

ภาพที่ 4.18 Story Board ที่สมบูรณ์






หมายเลข 68 ดอกไม้ชนิดอื่นงอกคือเมื่อการฟื้นฟูได้ผลก็จะทำให้ดอกไม้ชนิดอื่นงอกได้บ้างหากดินดีแล้ว เหมือนกับหากสามารถไปถึงระดับหนึ่งได้แล้วก็จะมีการพัฒนาการต่อไป

หมายเลข	LAYOUT - WIDESCREEN - ASPECT RATIO 16:9	ACTION - DIALOGUE - NOTES
23		All the nights becoming day 01:23;11-01:23;10 ชุมออกมาจากอินชูล่า
		INT EXT / DAY NIGHT
		Medium Short
24		On your mark!! 01:23;11-01:25;21 ฝาหอยเปิดพร้อมแสงจ้า
		INT EXT / DAY NIGHT
		-Medium Short
		-FADE OUT
25		One place to be? Where are we? 01:25;22-01:30;29 ผู้หญิงเริ่มเงิ่งอยู่ในห้อง
		INT EXT / DAY NIGHT
		Fade In
		-Long Short)
26		Not what it seems for sure 01:31:00-01:34:00 ชุมเข้าไปใกล้ปีกไม้ coming up 00:34:01-01:35:27 ปีกเริ่มออกมาขาววิบว้าง bring it up 01:35:28-01:37:18 เริ่มเงิ่งเห็นแยกไป
		INT EXT / DAY NIGHT
		-Close up
27		Let your mind set you free 01:37:19-01:40:03 นกบินออก กล้องชุมออก
		INT EXT / DAY NIGHT
		-Long Short
		-Fade Out

STORYBOARD BUILT BY REGGIEWOLFFPRO DEVIANTART.COM - PERMISSION GRANTED TO PHOTOCOPY FOR OFFICIAL AND/OR PERSONAL USE - ENJOY!



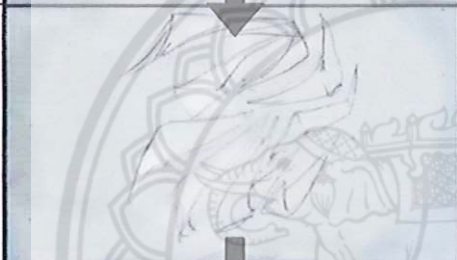

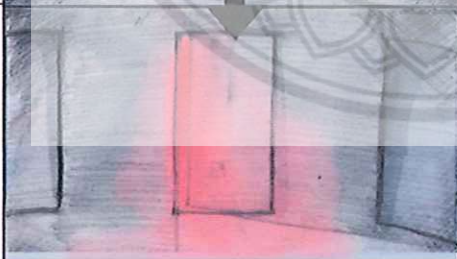
ภาพที่ 4.19 Story Board ที่สมบูรณ์

หมายเลข 69 โยนหุฟิ่ง คือการหยุดอยู่ในภวังค์ของเพลง เพลงจริงๆแล้วก็สามารถเป็น
สิ่งเสพติดชนิดหนึ่งมากไปหรือน้อยไปอาจไม่ดี เพลงสามารถเปลี่ยนความรู้สึกให้เราได้ทันทีแต่ไม่
ถาวร

Scene	LAYOUT - WIDESCREEN - ASPECT RATIO 16:9	ACTION - DIALOGUE - NOTES
28		hold up 01:40:04-01:40:03 นกร้อง -Cut -Close up
29		hear that noise? Watch out! someone annoys? You know, they are breaking What we built 01:42:14-01:47:00 นกกระพือปีกเลือกไหล -Cut -Medium Short
30		I've never seen I've never thought it would come 01:47:01-01:52:04 เลือกที่ไหลเต็มจอไหลกลับเข้าไป Cut -Medium Short
31		It's alright 01:52:05-01:54:20 นกบินจากไป -Cut in -Medium Short -Fade Out
32		It's alright!!!! 01:54:21-02:00:23 ภาพย้อนกลับไป นกกลับเข้าหัวผู้หญิง -Cut in -Close up

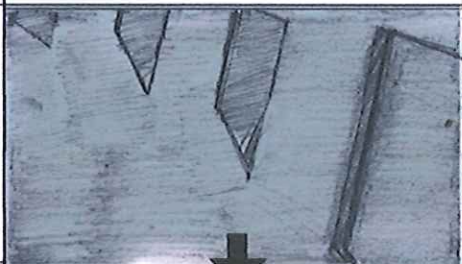



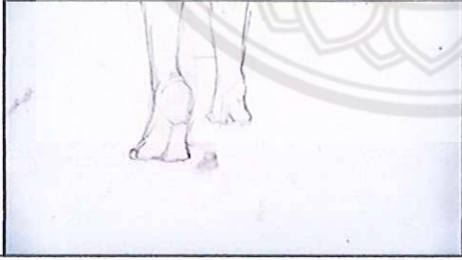
STORYBOARD BUILT BY REGGEWOLFFRO DEVIANTART.COM - PERMISSION GRANTED TO PHOTOCOPY FOR OFFICIAL AND/OR PERSONAL USE ENJOY!

ภาพที่ 4.20 Story Board ที่สมบูรณ์

PHOTOS	LAYOUT - WIDESCREEN - ASPECT RATIO 16:9	ACTIONS - DIALOGUE - NOTES
33		It's alrighttttttt 01:54:21-02:00:23 ผู้หญิงยิ้ม -Fade in -Extreme Close Up
34		don't be 02:00:24-02:01:03 หน้ากลายเป็นหน้าทาก -Cut -Extreme Close Up
35		shy 02:01:04-02:01:18 หน้าทากแยกเป็นเสียงๆ -Close Up
36		whenever you want something 02:01:19-02:04:08 เศษหน้าทากกลายเป็นประตู -Extreme Long Short
37		What you waiting for? Find your door 02:04:09-02:07:28 ประตูเปิดแง้ม -Long Short

STORYBOARD BUILT BY REGGIEWOLFFPRO DEVIANTART.COM - PERMISSION GRANTED TO PHOTOCOPY FOR OFFICIAL AND/OR PERSONAL USE. ENJOY!

ภาพที่ 4.21 Story Board ที่สมบูรณ์

Panel	LAYOUT - WIDESCREEN - ASPECT RATIO 16:9	ACTION - DIALOGUE - NOTES
38		<p>gotta hold 02:07:29-02:08:17 กลิ้งหัน</p> <p style="text-align: right;">INT. EXT. / DAY. NIGHT</p> <p>-Long Short</p>
39		<p>your own and stay don' 02:08:18-02:10:02 ประดูเปิด</p> <p style="text-align: right;">INT. EXT. / DAY. NIGHT</p> <p>- Close Up - Fade out</p>
40		<p>run away when 02:10:03-02:11:24 เจอประดูหลายบาน</p> <p style="text-align: right;">INT. EXT. / DAY. NIGHT</p> <p>-Fade in -Close Up</p>
41		<p>you show (will to live there's no way you) 02:11:25-02:15:07 เหยียบพื้นแล้วเกิดที่พื้น</p> <p style="text-align: right;">INT. EXT. / DAY. NIGHT</p> <p>-Cut -Close Up</p>
42		<p>Will lose it after finding that "anything" 02:15:08-02:18:12 เลือกทางแล้วเดินต่อไป</p> <p style="text-align: right;">INT. EXT. / DAY. NIGHT</p> <p>-Cut -Close Up</p>

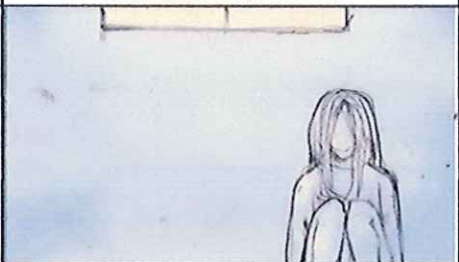

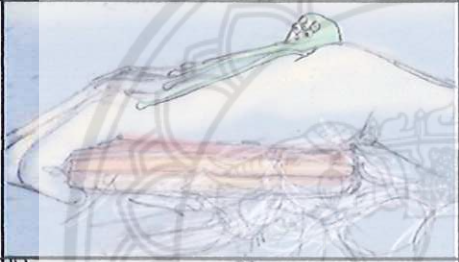


STORYBOARD BUILT BY REGGIE GIOLEPPA @EVANMART.COM - PERMISSION GRANTED TO PHOTOCOPIY FOR OFFICIAL AND/OR PERSONAL USE. ENJOY!

ภาพที่ 4.22 Story Board ที่สมบูรณ์

Panel No.	LAYOUT - WIDESCREEN - ASPECT RATIO 16:9	ACTION, DIALOGUE, NOTES
43		<p>cuz life is full 02:18;13-02:20;09 ลูกออกจากพื้น</p> <p>-Cut in INT. EXT. / DAY. NIGHT -Close Up -Dissolve out</p>
44		<p>Cuz life is full of points you score 02:18;13-02:20;09 ลูกออกจากพื้น</p> <p>-Dissolve INT. EXT. / DAY. NIGHT -Close Up -Fade out</p>
45		<p>You'll see, brighter days coming 02:22;01-02:23;29 มองนอกหน้าต่าง</p> <p>-Fade in INT. EXT. / DAY. NIGHT -Medium Short</p>
46		<p>All the nights becoming day 02:23;30-02:27;12 ดูมออก</p> <p>INT. EXT. / DAY. NIGHT -Very long shot</p>
47		<p>On your mark!! 02:27;13-02:29;16 ดูมออก</p> <p>INT. EXT. / DAY. NIGHT -Extreme very long shot</p>


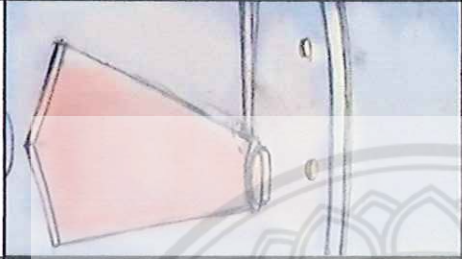


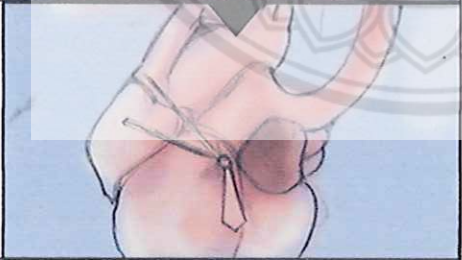
STORYBOARD BUILT BY PEGGIE WOLFFRO DEVIANART.COM - PERMISSION GRANTED TO PHOTOCOPIY FOR OFFICIAL AND/OR PERSONAL USE. ENJOY!

ภาพที่ 4.23 Story Board ที่สมบูรณ์

Panel	LAYOUT - WIDESCREEN - ASPECT RATIO 16:9	ACTION - DIALOGUE - NOTES
48		Gosh! Pushing too rough! 02:45:17-02:46:12 ฟังผนัง -Cut INT EXT / DAY NIGHT -Medium Short
49		Packing to punch! It's just too much! 02:46:13-02:49:28 เอนตัวลง -Cut INT EXT / DAY NIGHT -Medium Short
50		Heading to ditch! 02:49:29-02:51:22 เอาที่อหิวมาชน -Cut INT EXT / DAY NIGHT -Extreme Close Up
51		Ignoring your wish! 02:51:23-02:53:14 กัศชนม -Cut INT EXT / DAY NIGHT -Extreme Close Up
52		Much time to miss! 02:53:15-02:55:13 ลูกมาแล้วหน้ามีบางอย่างออก -Cut INT EXT / DAY NIGHT -Medium Short




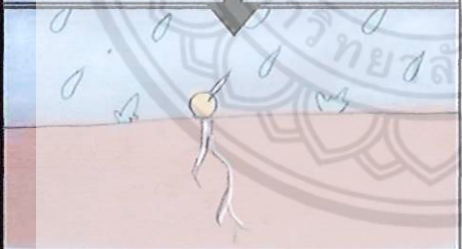
STORYBOARD BUILT BY PEGGIEWOLFFPRO.DEVIANTART.COM - PERMISSION GRANTED TO PHOTOCOPY FOR OFFICIAL AND/OR PERSONAL USE. ENG011

ภาพที่ 4.24 Story Board ที่สมบูรณ์

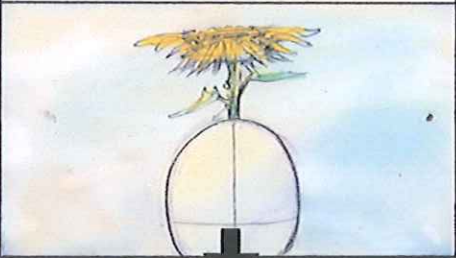


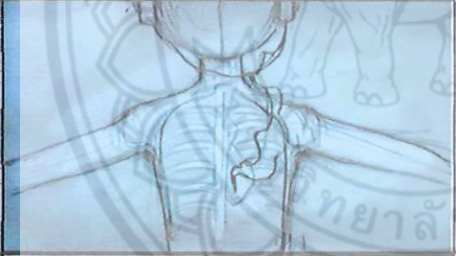
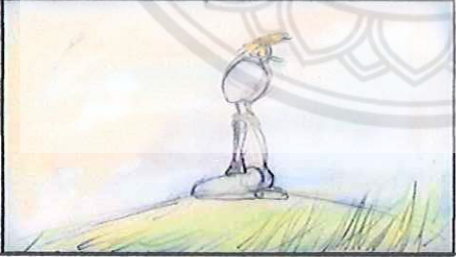
NUMBER	LAYOUT - SCREEN SIZE - ASPECT RATIO 16:9	ACTION - BEHAVIOR - NOTES
53		<p>But I can't reach!!! 02:55;14-02:58;07</p> <hr/> <p>-Cut INT. EXT. / DAY. NIGHT</p> <p>-Medium Short</p>
54		<p>ดนตรี 02:58;08-02:58;12</p> <hr/> <p>-Cut INT. EXT. / DAY. NIGHT</p> <p>-Extreme Close Up</p> <p>-Dissove Out</p>
55		<p>No matter how much you 02:58;13-03;00;03 คุณออกเป็นรูปเซนมองนาฬิกา</p> <hr/> <p>-Dissove in INT. EXT. / DAY. NIGHT</p> <p>- Close Up</p>
56		<p>try to live good No matter what you get for the 03;00;04-03;04;10 เขาเซนลง ฟันหลังเป็นเข็มวึ่ง</p> <hr/> <p>-Medium Short INT. EXT. / DAY. NIGHT</p>
57		<p>answer No matter where 03;04;11-03;06;21 เห็นหัวใจเต้น</p> <hr/> <p>-Medium Short INT. EXT. / DAY. NIGHT</p>

STORYBOARD BUILT BY REGGIEWOLFPRO.DEVIANTART.COM - PERMISSION GRANTED TO PHOTOCOPY FOR OFFICIAL AND/OR PERSONAL USE. ENJOY!

ภาพที่ 4.25 Story Board ที่สมบูรณ์




OUTLINES	LAYOUT - WIDESCREEN - ASPECT RATIO 16:9	ACTION - DIALOGUE - NOTES
58		<p>you roam for the reason 03;06;22-03;08;28 ดอกไม้บานเมล็ดหลุดออกไป</p> <p>INT EXT / DAY NIGHT</p> <p>-Medium Short</p>
59		<p>Your elation is high 03;08;29-03;10;19 เมล็ดพัดตามลม เมล็ดอื่นตกเป็นฝน เหลือหนึ่ง</p> <p>INT EXT / DAY NIGHT</p> <p>-Medium Short</p>
60		<p>high 03;10;20-03;14;10 กลิ้งแพลนลงมา</p> <p>INT EXT / DAY NIGHT</p> <p>-Medium Short</p>
61		<p>03;14;11-03;15;03 เมล็ดงอกจนทำานใหญ่ออกดอก ชุมออก</p> <p>INT EXT / DAY NIGHT</p> <p>-Medium Short</p>

ภาพที่ 4.26 Story Board ที่สมบูรณ์

Scene No.	LAYOUT - WIDESCREEN - ASPECT RATIO 16:9	ACTION - DIALOGUE - NOTES
62		Don't be shy whenever you want something 03;15;04-03;18;19 ลมพัดดอกทานตะวันโยกอยู่บนหัว <small>INT EXT / DAY NIGHT</small> Close Up
63		What you waiting for? Find your door 03;18;20-03;22;09 คว้าทานตะวันบนหัวตัวเอง เขาจุมกเข้าไปใกล้ <small>INT EXT / DAY NIGHT</small> Close Up
64		Gotta hold your own and stay don't run away 03;22;10-03;25;20 ปล่อยดอกทานตะวัน เหนือไปมองสามพระอาทิตย์ <small>INT EXT / DAY NIGHT</small> - Close Up
65		When you show (will to live there's no way you) 03;25;21-03;29;16 ภาพเอ็กซ์เรย์ จุมเข้าไปใกล้หัวใจ <small>INT EXT / DAY NIGHT</small> -Cut -Medium Short
66		Will lose it after finding that "anything" Cuz life is full of points you score 03;29;17-03;36;09 มองท้องฟ้า ลมลงไปนอน <small>INT EXT / DAY NIGHT</small> -Cut -Long Short

STORYBOARD BUILT BY REGGIE WOLFFO DEVIANART.COM - PERMISSION GRANTED TO PHOTOCOPY FOR OFFICIAL AND/OR PERSONAL USE - ENJOY!

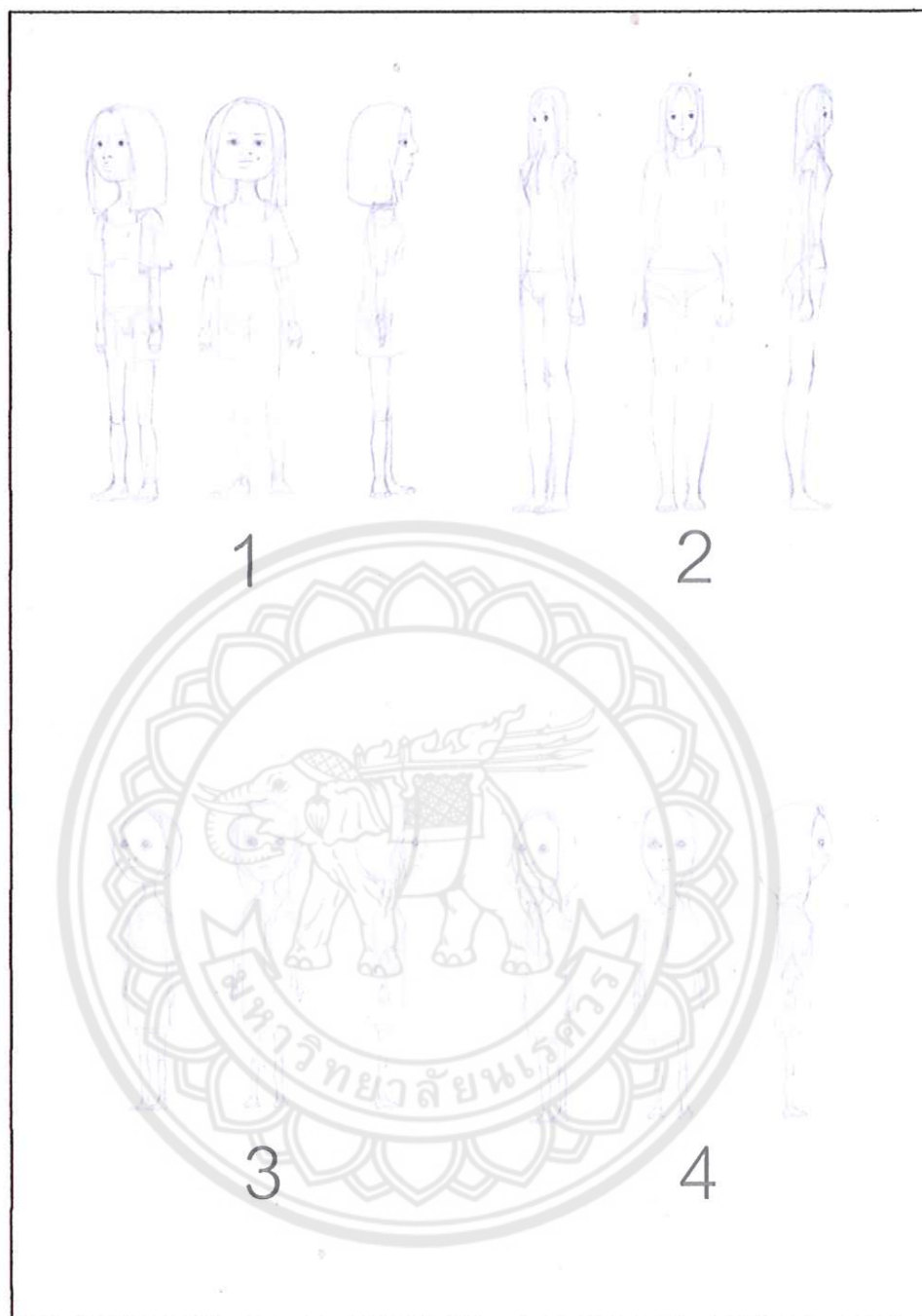
ภาพที่ 4.27 Story Board ที่สมบูรณ์

PHASE	LAYOUT - WIDESCREEN - ASPECT RATIO 16:9	ACTION - DIALOGUE - NOTES
67		You'll see, brighter days coming 03;36;10-03;38;16 ดอกทานตะวันงอก INT EXT / DAY NIGHT -Long shot
68		All the nights becoming day 03;38;17-03;48;28 ดอกไม้งอกออกมา แดดส่องแสง INT EXT / DAY NIGHT -Fade in -Close Up
69		On your mark!! 03;48;29-03;51;13 โยนหูฟังขึ้น INT EXT / DAY NIGHT -Cut -Medium Short

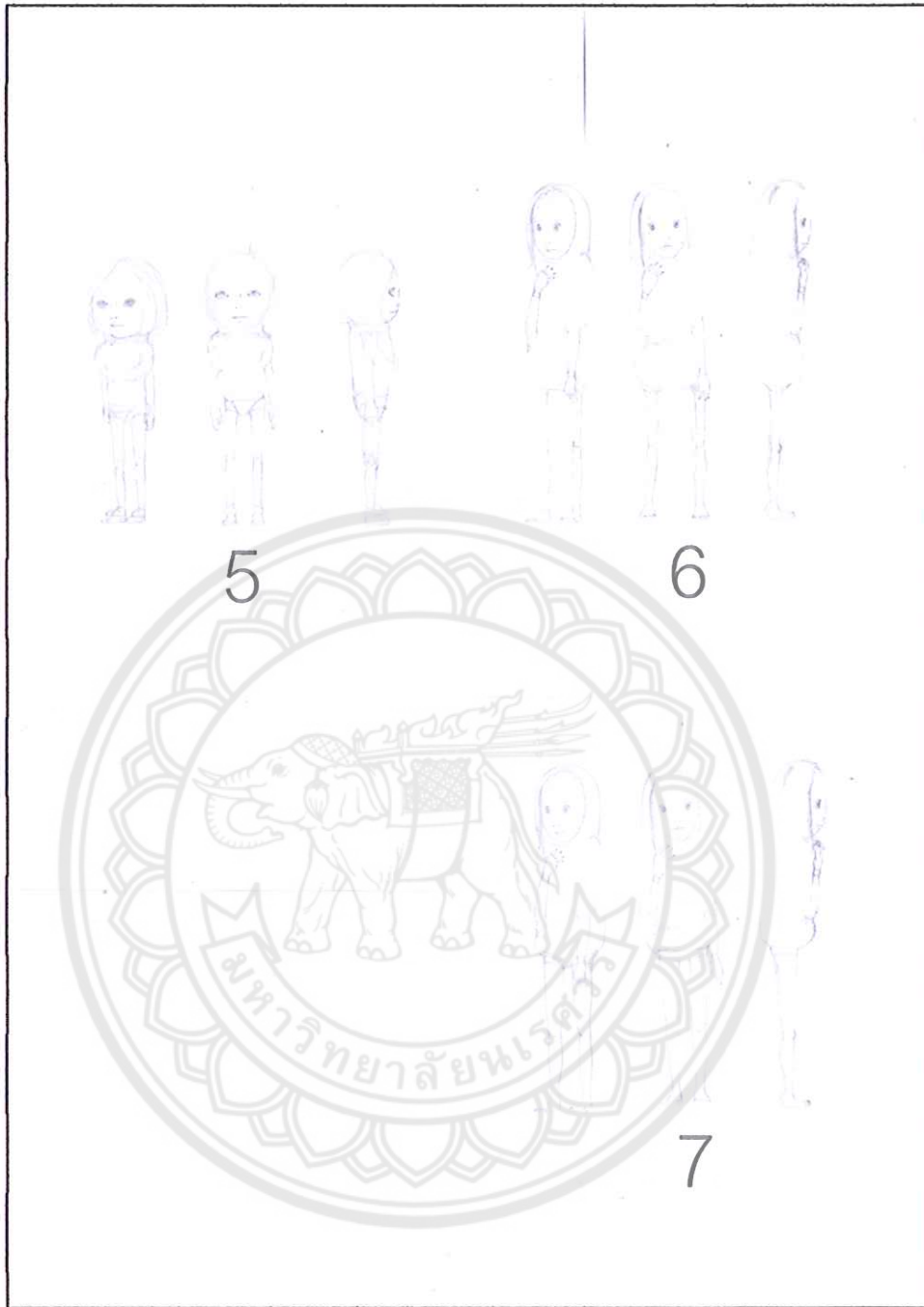
ภาพที่ 4.28 Story Board ที่สมบูรณ์

4.3.3 Character Design

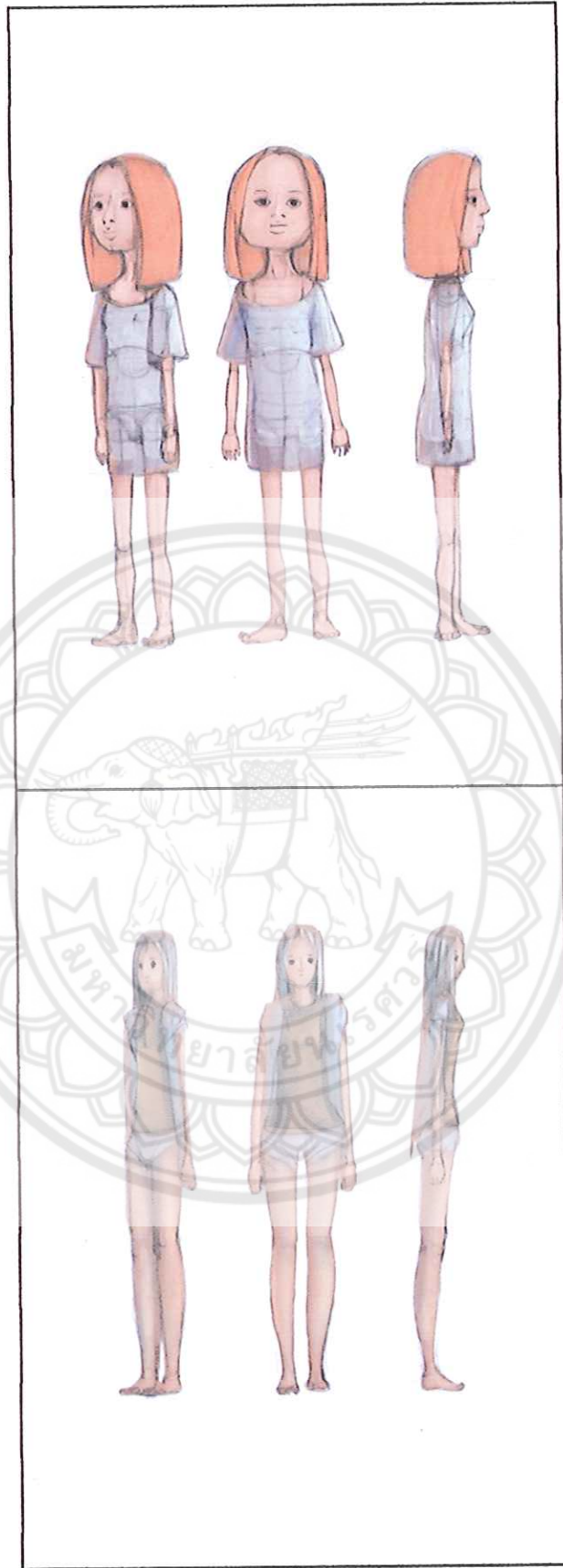
Character Design มีทั้งหมด 7 แบบ แต่แบบที่ 4 จะเป็นแบบที่พัฒนามาจากแบบที่ 3 และแบบที่ 7 จะเป็นแบบที่พัฒนามาจากแบบที่ 6 ทุกตัวจะมีลักษณะร่วมกันคือ เป็นเด็กผู้หญิงที่มีลักษณะภายนอกดูหม่นหมอง ให้ความรู้สึกถึงเด็กมีปัญหา โดยแบบที่ 1-4 ทุกตัวจะสวมใส่ชุดนอน แบบที่ 5-7 ทุกตัวจะเป็นชุดในลักษณะที่ตั้งใจจะให้ความรู้สึกถึงความอึดอัด ทั้งภายนอก การเคลื่อนไหวที่ดูจะเคลื่อนที่ลำบาก และแสดงถึงลักษณะภายในด้วย



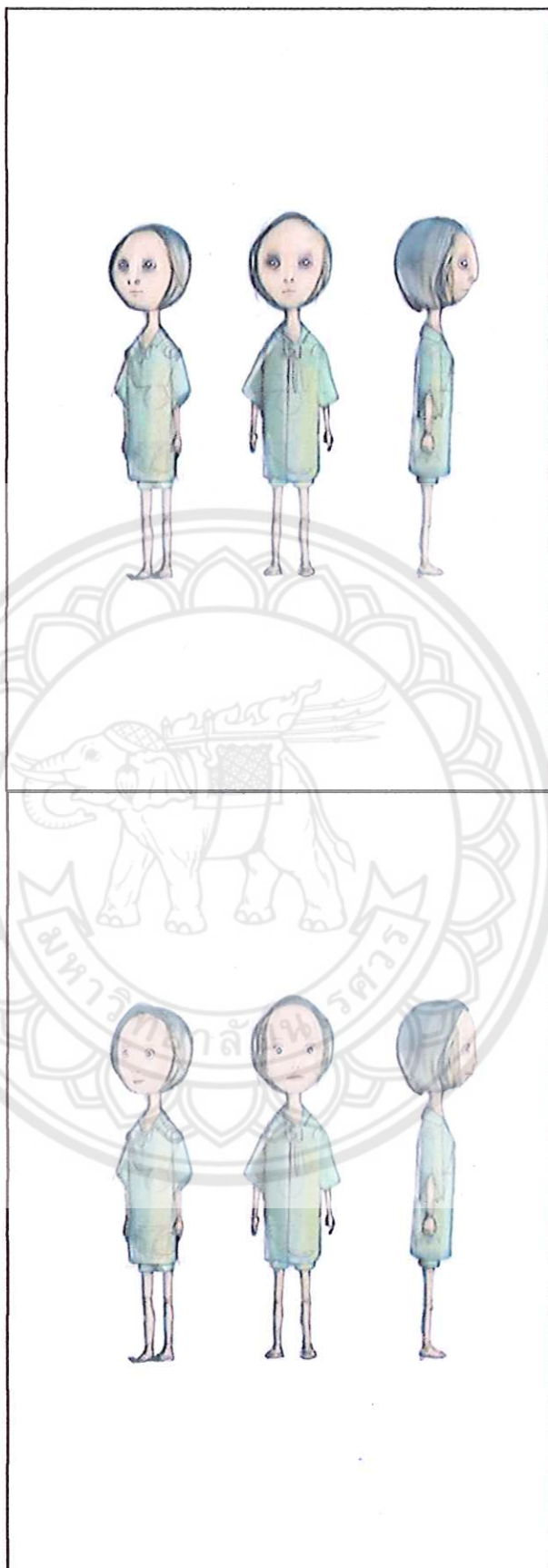
ภาพที่ 4.29 Character Design



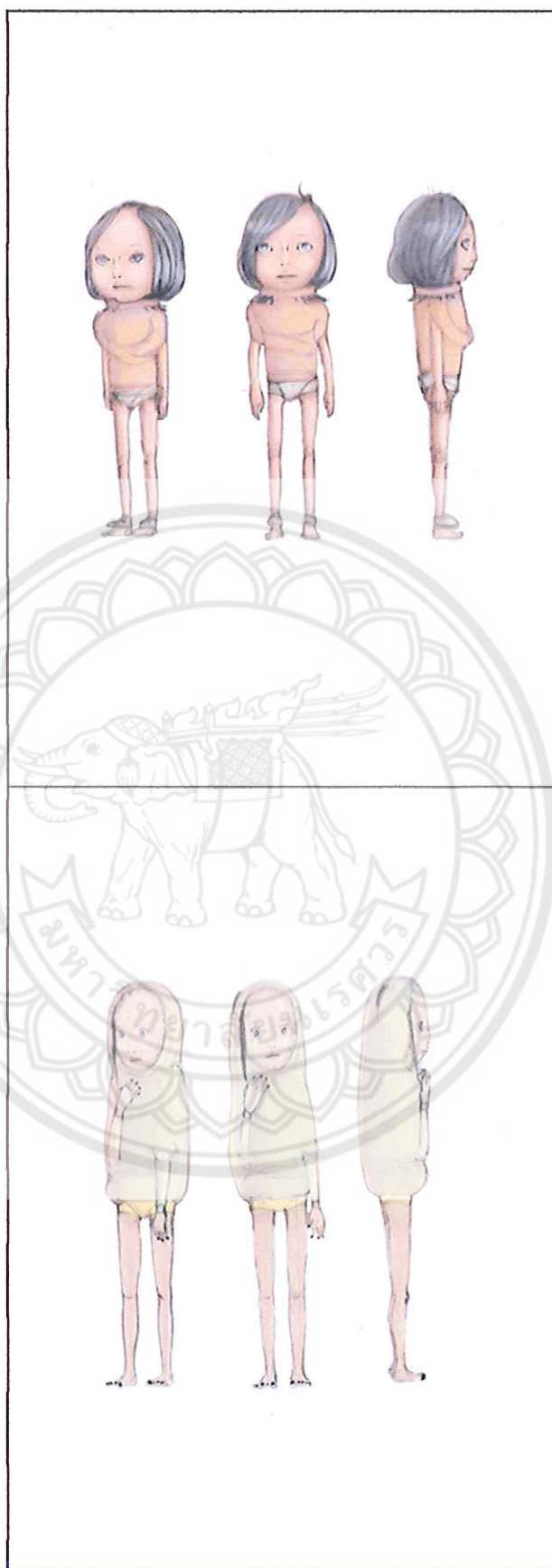
ภาพที่ 4.30 Character Design



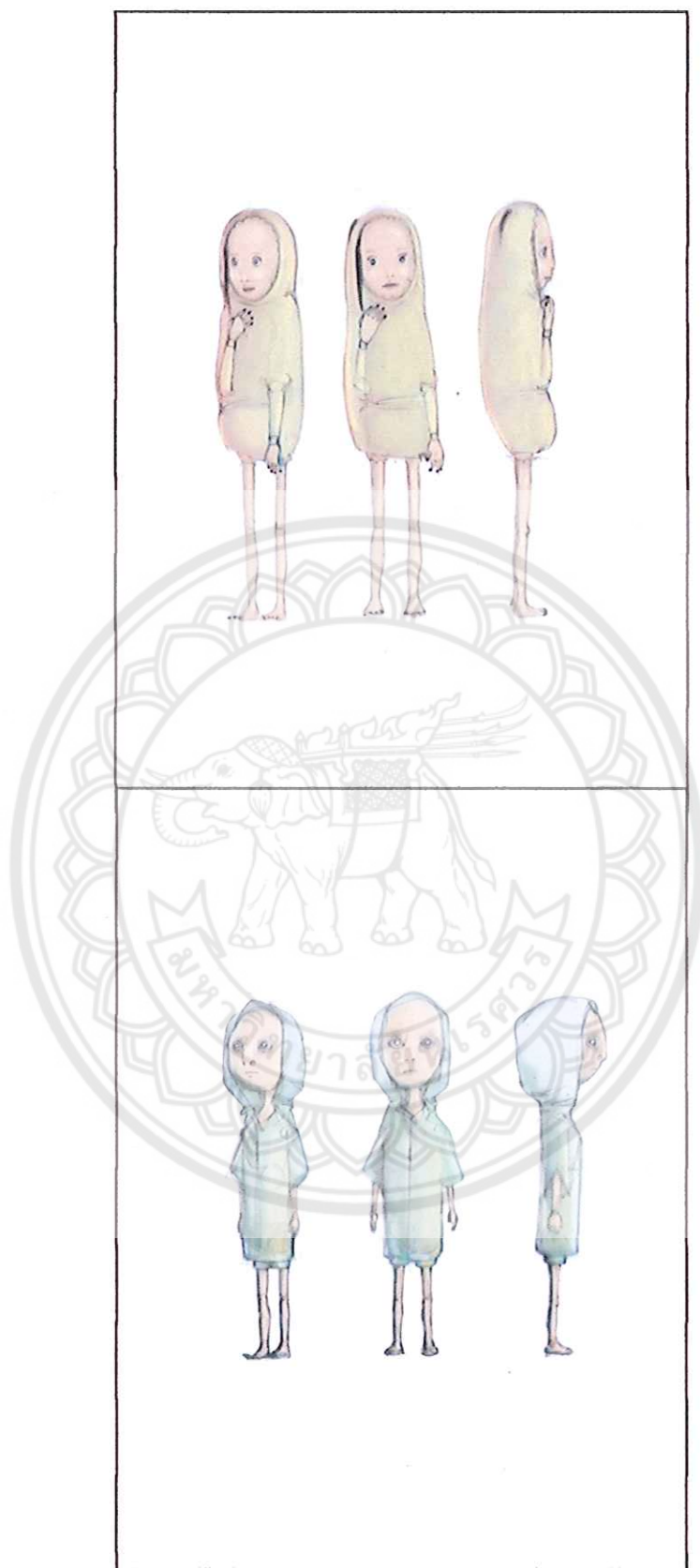
ภาพที่ 4.31 Character Design ลงสี



ภาพที่ 4.32 Character Design ลงสี

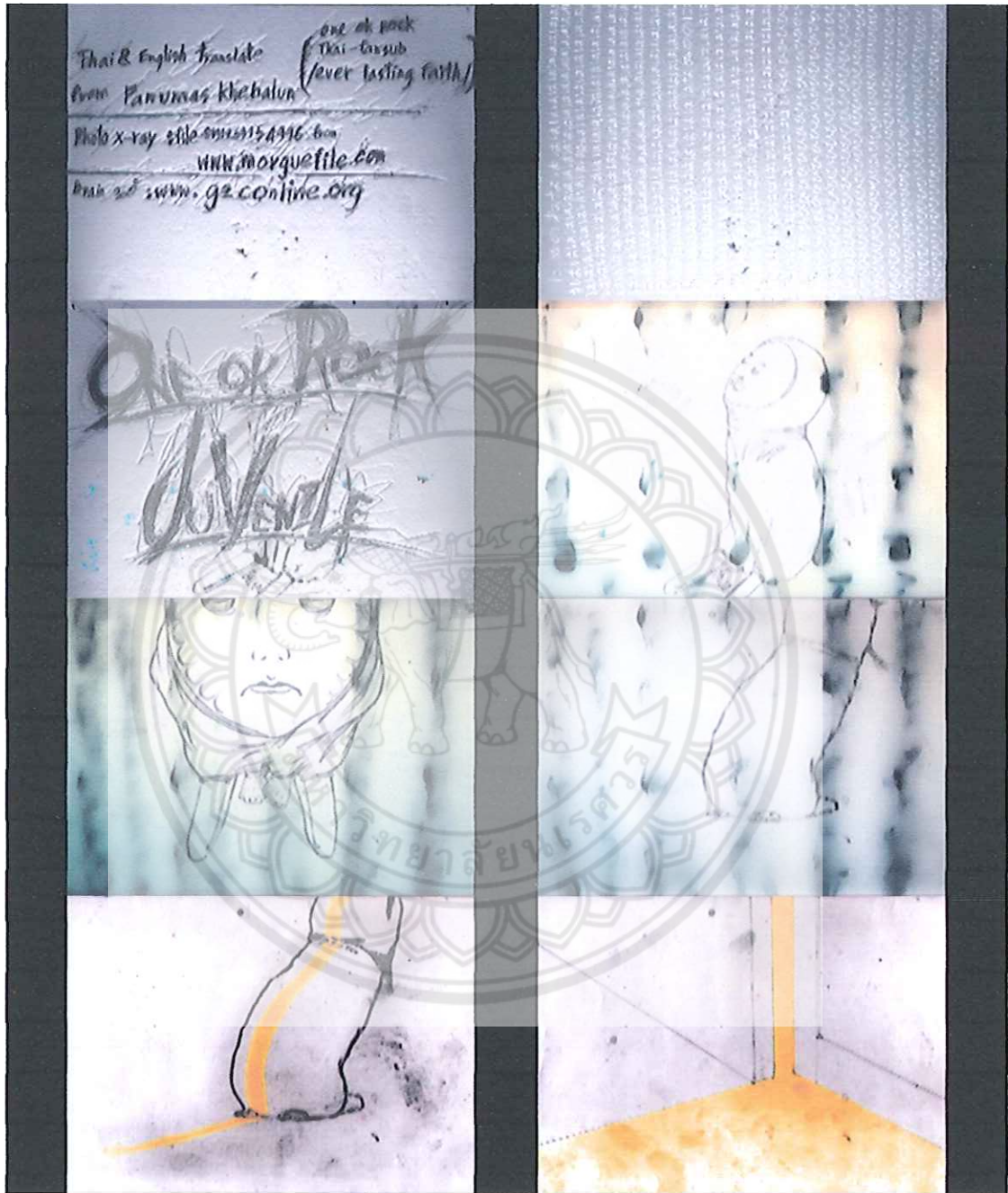


ภาพที่ 4.33 Character Design ลงสี



ภาพที่ 4.34 Character Design ลงสี

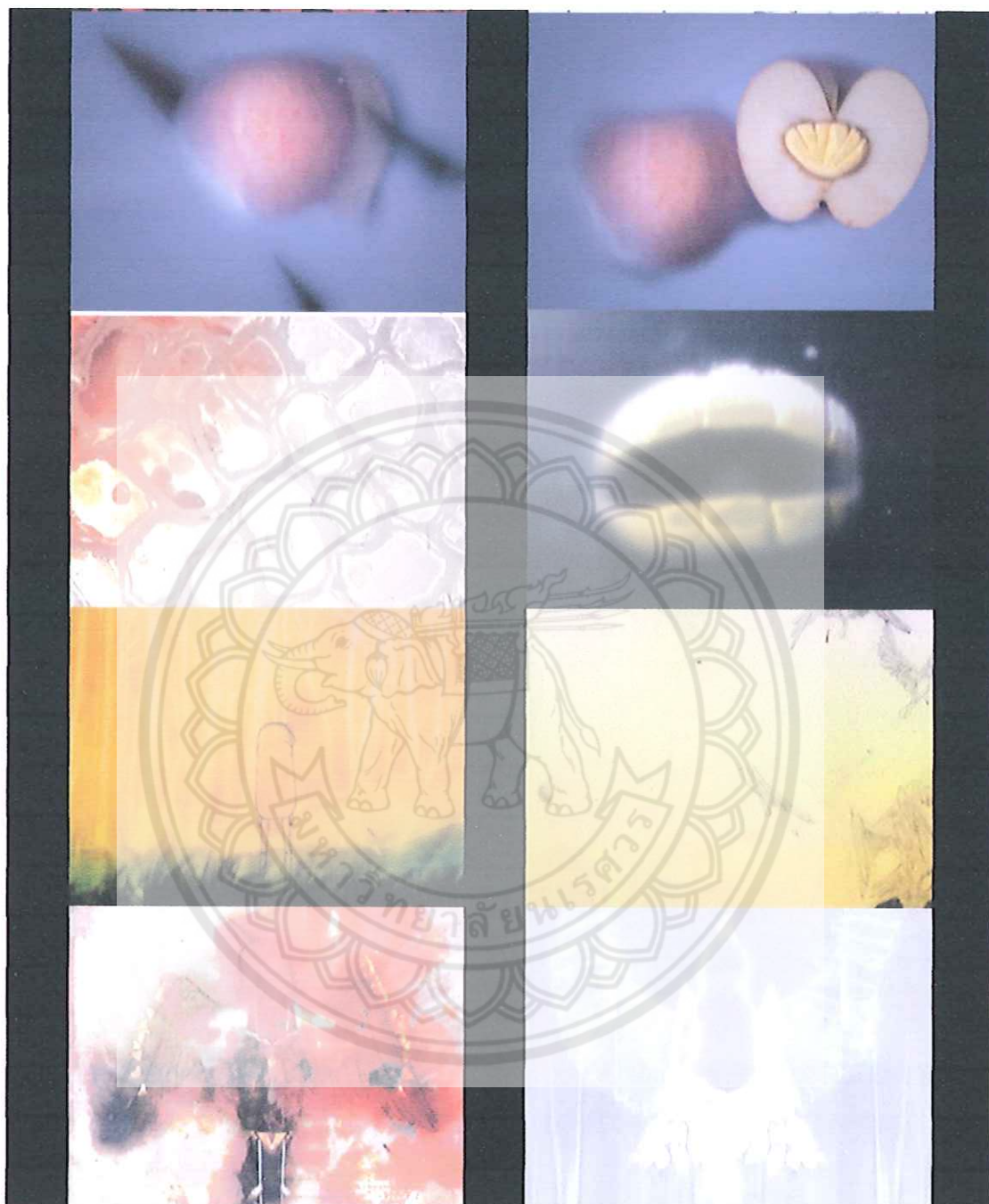
4.4 ผลงานขั้นสุดท้าย



ภาพที่ 4.35 Animation Music Video



ภาพที่ 4.36 Animation Music Video



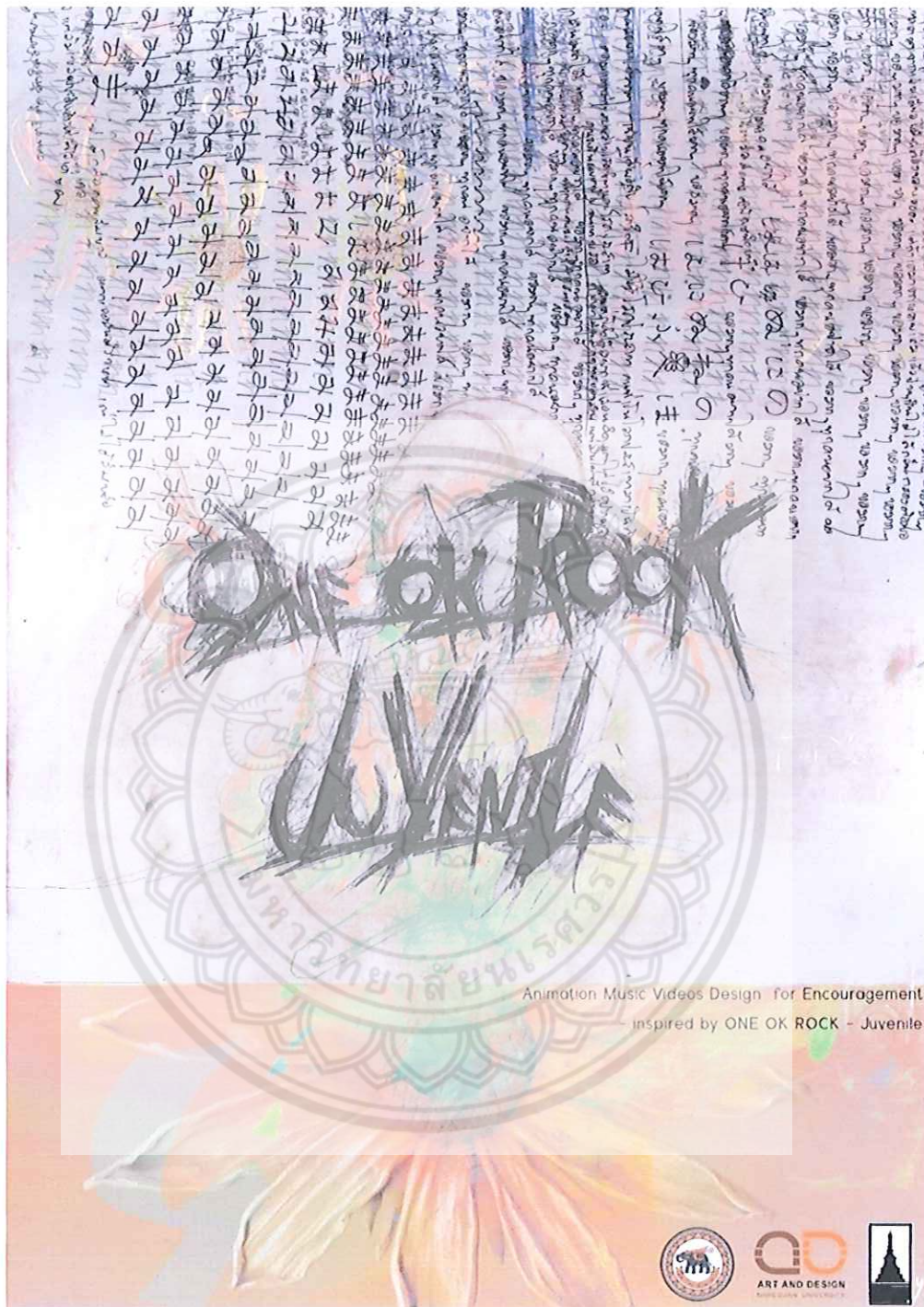
ภาพที่ 4.37 Animation Music Video



ภาพที่ 4.38 Animation Music Video



ภาพที่ 4.39 Animation Music Video



ภาพที่ 4.40 โปสเตอร์

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษา

5.1 สรุปผลการศึกษา

วัตถุประสงค์ของการศึกษาเพื่อออกแบบภาพเคลื่อนไหวประกอบเพลงเนื้อหาเรื่องการทำกำลังใจ คือให้ผู้ชมเกิดสภาพของจิตใจที่มีความเชื่อมั่นและกระตือรือร้นพร้อมที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ทุกอย่าง โดยการตีความหมายของเนื้อเพลง Juvenile ของ ONE OK ROCK ใช้สัญลักษณ์ในการแสดงความหมาย กลุ่มเป้าหมายคือเยาวชนคือผู้มีอายุระหว่าง 15 - 25 เป็นช่วงวัยหนุ่มสาวเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างการเป็นเด็กและผู้ใหญ่เป็นช่วงที่กังวลเกี่ยวกับรูปลักษณ์และสิ่งรอบตัว ลักษณะระหว่างวัยรุ่นตอนต้นกับระยะวัยรุ่นแท้จริงและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

การออกแบบภาพเคลื่อนไหวเพื่อให้กำลังใจได้แรงบันดาลใจมาจากเพลง Juvenile ของ ONE OK ROCK ซึ่งเนื้อเพลงถูกนำมาตีความหมายเพื่อนำมาทำเนื้อเรื่องสำหรับสร้างเป็นภาพเคลื่อนไหว เนื้อหาของเพลงนั้นมีการดำเนินเรื่องที่มีจุดเริ่มต้นจุดสูงสุดของเรื่องและบทสรุปในตัวอยู่แล้ว และความหมายเป็นไปในทางที่ให้กำลังใจอย่างชัดเจนในเนื้อหา วิธีการเล่าเรื่องคือการใช้สัญลักษณ์มาแสดงความหมาย สัญลักษณ์นั้นเป็นสัญลักษณ์ที่ส่วนใหญ่ไม่ซับซ้อน เพื่อให้ผู้ชมสามารถเกิดความรู้สึกและเกิดการตีความเมื่อได้รับชม

เพลง Juvenile ของ ONE OK ROCK เป็นเพลงที่มีจังหวะเร็วดังนั้นผลที่ได้จากดนตรีในลักษณะนี้จึงเป็นการทำให้ให้เกิดการเคลื่อนไหว หัวใจจะเต้นแรง เลือดสูบฉีดมีความรู้สึกอยากปลดปล่อย เช่นเดียวกับดนตรีสำหรับการเต้นรำ ดนตรีสำหรับการออกกำลังกาย สามารถเปลี่ยนสารเคมีในร่างกายเพราะร่างกายและจิตใจซึ่งทำงานกันอย่างใกล้ชิดและแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน บุคคลจะมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมซึ่งเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เมื่อสิ่งเร้าเข้ามากระทบโดยตรงต่อจิตใจย่อมมีผลกระทบต่อร่างกาย ในทำนองเดียวกันเมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบต่อร่างกายย่อมมีผลกระทบต่อจิตใจด้วยเช่นกัน เทคนิคที่ใช้คือการเขียนภาพแบบเฟรมต่อเฟรมและ Stop Motion เป็นส่วนใหญ่โดยการทำแอนิเมชัน ที่มีทั้งวิธีการแบบเรียบง่ายจนไปถึงวิธีการทำที่หลายขั้นตอนเหตุผลในการเลือกวิธีการใดมาใช้ อาจเลือกได้จาก ความถนัดของผู้ทำและเครื่องมือที่อำนวยความสะดวกคือการสื่อสารเรื่องราวที่จะเกิดขึ้น เขียนภาพแบบเฟรมต่อเฟรมทำโดยการวาดภาพลงบนกระดาษเป็นเรื่องราวตามสิ่งที่ตีความไว้ และการวาดสีลงบนกระดาษอีกเล็กน้อย ส่วน Stop Motion วิธีแรกคือใช้ดินน้ำมันเป็นสิ่งที่ต้องการ และอีกวิธีที่ใช้คือถ่ายเอกสารจากของสิ่งนั้นจริง วิธีการถ่ายเอกสารวัสดุนั้นเป็นเทคนิคที่ได้ภาพที่ต้องการในขณะที่ใช้เวลาสั้น วิธีการเขียนภาพแบบเฟรมต่อเฟรมและ Stop Motion ดังกล่าวนั้นเป็นวิธีการทำแอนิเมชันใน

ลักษณะพื้นฐานที่สามารถไม่ต้องพึ่งโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ไม่ต้องใช้ทักษะในการใช้โปรแกรมสร้างภาพเคลื่อนไหวซับซ้อน ยกเว้นในช่วงการตกแต่งหรือตัดต่อ ซึ่งนอกเหนือจากการเขียนภาพแบบเฟรมต่อเฟรมและ Stop Motion แล้ว เทคนิคที่ถูกนำมาใช้รองลงมาคือการถ่ายภาพเคลื่อนไหวด้วยกล้องดิจิทัล เพื่อให้ข้อหลังภาพที่เขียนแบบเฟรมต่อเฟรมลงบนกระดาษในขั้นตอนการตัดต่อ ให้เกิดมิติและใส่สีให้ภาพ

5.2 ข้อเสนอแนะ

จากการอภิปรายผล การออกแบบภาพเคลื่อนไหวเพื่อให้กำลังใจ ในหลักการของดนตรีที่ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจนั้นอยู่ในหลักการของดนตรีบำบัดในการศึกษาอิสระนี้เลือกใช้ดนตรีของวง ONE OK ROCK ซึ่งมีลักษณะแนวเพลง Alternative Rock, Post-Hardcore, Pop Punk ซึ่งดนตรีทุกชนิดสามารถใช้บำบัดได้ ขึ้นอยู่กับรสนิยมความชอบ โอกาส หรือผลลัพธ์ที่ต้องการเช่น ต้องการให้จิตใจเกิดความสงบ ผ่อนคลาย ในผู้ป่วยที่ทรมานจากการใส่เครื่องท่อนหายใจเทียมและเครื่องช่วยหายใจ การปลุกเร้า กระตุ้นกระแง ในกิจกรรมที่ต้องการการเคลื่อนไหวเช่นการออกกำลังกาย



บรรณานุกรม

- กนกภรณ์ ธรรมไชยางกูร. Animation ชุมทรัพย์ที่น่าจับตามอง, 1-4.
- ก้อง เกียรติวิชัย. (2556). แคชยับปาก ก็เขย่าสมองเราให้มีความสุข. Brain Hack จับได้รู้ใจสมอง. ริงค์ ปียอนด์บุ๊กส์, 25-28.
- ก้อง เกียรติวิชัย. (2556). แคคิดในแง่ดี สมองเราจะอารมณ์ดี และชีวิตเราจะได้ดีตลอดไป. Brain Hack จับได้รู้ใจสมอง. ริงค์ ปียอนด์บุ๊กส์, 137-140.
- ก้อง เกียรติวิชัย. (2556). แคเพียงสัมผัสก็สะบัดความกังวล. Brain Hack จับได้รู้ใจสมอง. ริงค์ ปียอนด์บุ๊กส์, 175-181.
- ก้อง เกียรติวิชัย. (2556). แคเราพยายามทำเหมือนตัวเองมีความสุข เราก็มีความสุข. Brain Hack จับได้รู้ใจสมอง. ริงค์ ปียอนด์บุ๊กส์, 96-101.
- ก้อง เกียรติวิชัย. (2556). เพิ่มแสงสว่างข้างนอกพอกความสุขข้างในสมอง. Brain Hack จับได้รู้ใจสมอง. ริงค์ ปียอนด์บุ๊กส์, 109-110.
- ก้อง เกียรติวิชัย. (2556). เล่นเกมไล่จับความคิดแง่ลบในสมอง. Brain Hack จับได้รู้ใจสมอง. ริงค์ปียอนด์บุ๊กส์, 143-146.
- คิมรันโด. (2556). พันครั้งที่หวั่นไหวกว่าจะเป็นผู้ใหญ่. แปลจาก You becometo be an adult after wavering one thousand times โดยอมรินทร์ ทิราพงษ์. springbooks อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- คิมรันโด. (2555). เพราะเป็นวัยรุ่นจึงเจ็บปวด. แปลจาก Youth, it's painful โดย วิทยา จันท์พันธ์. Springbooksอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- แทนไท ประเสริฐกุล. (2556). โลกจิต. อะบุ๊ก.
- นิจจ้ง พันระพจน์. Creating Animation Without Computer Support. มหาวิทยาลัยกรุงเทพ. สืบค้นเมื่อ 7 กุมภาพันธ์ 2557, จาก http://www.bu.ac.th/knowledgecenter/executive_journal/jan_mar_12/pdf/aw025.pdf. หน้า 1 อ้างอิงถึงใน Layboune, 1998, 3.
- นาคยา หงษ์ศิลา. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์. 2549, 1-5. สืบค้นเมื่อ 29 พฤษภาคม 2557, จาก http://202.28.199.3/tdc/browse.php?option=show&browse_type=title&titleid=14419&display=list_subject&q=%B4%B9%B5%C3%D5%BA%D3%BA%D1%B4
- นาน สินธุสวัสดิ์. (2556). 7วิธียืนขึ้นจากความล้มเหลว. Dดี.

- เพ็ญศรี สุหฤทธำรง. (2537). "ผลของดนตรีต่อการลดความเครียดในผู้ป่วยที่ใส่ท่อหายใจเทียม และเครื่องช่วยหายใจ." วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชา พยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เพ็ญศรี สุหฤทธำรง. (2537). "ผลของดนตรีต่อการลดความเครียดในผู้ป่วยที่ใส่ท่อหายใจเทียม และเครื่องช่วยหายใจ." วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชา พยาบาลผู้ใหญ่บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, อ้างอิงถึงใน วันชัย ชนะวังน้อย 2525:19.
- เพ็ญศรี สุหฤทธำรง. (2537). "ผลของดนตรีต่อการลดความเครียดในผู้ป่วยที่ใส่ท่อหายใจเทียม และเครื่องช่วยหายใจ." วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชา พยาบาลผู้ใหญ่บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, อ้างอิงถึงใน สำนักงานสถิติ แห่งชาติ, 2522:22-25.
- เพ็ญศรี สุหฤทธำรง. (2537). "ผลของดนตรีต่อการลดความเครียดในผู้ป่วยที่ใส่ท่อหายใจเทียม และเครื่องช่วยหายใจ." วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชา พยาบาลผู้ใหญ่บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, อ้างอิงถึงใน Guzzetta, 1979.
- เพ็ญศรี สุหฤทธำรง. (2537). "ผลของดนตรีต่อการลดความเครียดในผู้ป่วยที่ใส่ท่อหายใจเทียม และเครื่องช่วยหายใจ." วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชา พยาบาลผู้ใหญ่บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, อ้างอิงถึงใน Guzzetta, 1979.
- ภานุมาศ เคหะสุน. One ok rock-Juvenile [Thai sub]. ONE OK ROCK Thai-fansub /everlasting faith/. สืบค้นเมื่อ 29 พฤษภาคม 2557, จาก <https://www.facebook.com/ONEOKROCKeverlastingfaith>
- วัลลภ ปิยะมโนธรรม. (2531). วิธีการรักษาโรคประสาทด้วยตัวเอง. เยียร์บุ๊กพับลิชเชอร์, 99-110.
- สุรพล บุญสืบ. หลักพื้นฐาน 12 ข้อสำหรับสร้างแอนิเมชั่น. สืบค้นเมื่อ 28 พฤศจิกายน 2557, จาก <http://www.slideshare.net/SuraponBoonlue/12-23365083>
- อ.เปลื้องฉนวนคร, สร้างกำลังใจ วิธีคิดเพื่อสร้างกำลังใจและเปลี่ยนแปลงตนเอง. สืบค้นเมื่อ 29 พฤษภาคม 2557, จาก http://www.beemedia.co.th/images/catalog_images/sangkumlangjainewv4.pdf
- อมรพันธ์ อุตสาหกิจ. (2532). "เรื่องอิทธิพลของเพลงไทยสมัยนิยมที่มีผลต่อจริยธรรมของเยาวชน." วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิตสาขาการสอนสังคมศึกษาบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เอกสารประกอบการสอนหน่วยที่ 3 เรื่องพัฒนาการของมนุษย์โดยสังเขป, 1-40. สืบค้นเมื่อ 9 ธันวาคม 2557, จาก <http://arts.rmutp.ac.th/e-learning/suchunya/006-Unit-3.1.pdf>

- GOBELINS pro. Je t 'aim. Vimeo. สืบค้นเมื่อ 29 พฤษภาคม 2557,
จาก <http://vimeo.com/63325122>
- Grace Nayoon Rhee. VIEW. Vimeo. สืบค้นเมื่อ 29 พฤษภาคม 2557,
จาก <http://vimeo.com/4913826>
- Michael Frei. Not About Us. Vimeo. สืบค้นเมื่อ 29 พฤษภาคม 2557,
จาก <http://vimeo.com/51535113>
- Moustache. Sweetheart / Modonut 2.Album Teaser. Vimeo. สืบค้นเมื่อ 29 พฤษภาคม
2557, จาก <http://vimeo.com/33522592>
- Ninja Tune. Bonobo - 'Eyesdown' (Machinedrum Remix) (Official Video).Vimeo. สืบค้น
เมื่อ 29 พฤษภาคม 2557, จาก <http://vimeo.com/36540690>
- Quentin Geluyckens. The 12 basic principles of stunning animation. 87seconds. สืบค้น
เมื่อ 29 พฤษภาคม 2557, จาก [http://www.87seconds.com/en/video-marketing-
blog/read/the-12-basic-principles-of-stunning-animation-video](http://www.87seconds.com/en/video-marketing-blog/read/the-12-basic-principles-of-stunning-animation-video)
- sakonratboonchaleaw. หลักพื้นฐาน 12 ข้อของแอนิเมชัน. blogger. สืบค้นเมื่อ 29 พฤษภาคม
2557, จาก <http://animationsakonrat.blogspot.com/2013/02/12.html>

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - ชื่อสกุล นางสาวนันทนา ชวดนุช
วัน เดือน ปี เกิด 1 มิถุนายน 2535
ที่อยู่ปัจจุบัน 14 หมู่ 20 ต.วังทอง อ.เมือง จ.กำแพงเพชร 62000
เบอร์โทรศัพท์ 08-7739-5303
E-mail p.lo.py@hotmail.com
ประวัติการศึกษา
พ.ศ.2557 ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิตสาขาวิชาออกแบบสื่ออนวัตกรรมการ
มหาวิทยาลัยนเรศวรจังหวัดพิษณุโลก

