การออกแบบสื่อโมชันกราฟิก เรื่อง การรู้เท่าทันโรคออฟฟิศซินโดรม

Motion Graphic Office Syndrome

เจนจิรา ทาเทา
ศกลวรรณ สุทธิประภา

ภาคนิพนธ์เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจบัณฑิต
รายวิชาโครงการธุรกิจดิจิทัล
ภาควิชาธุรกิจดิจิทัล คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ
มหาวิทยาลัยสยาม
พ.ศ. 2565

หัวข้อภาคนิพนธ์	การออกแบบสื่อโมชันกราฟิก เรื่อง การรู้เท่าทันโรคออฟฟิศซินโดรม Motion Graphic Office Syndrome		
หน่วยกิตของภาคนิพนธ์	3 หน่วยกิต		
คณะผู้จัดทำ	นางสาวศกลวรรณ	สุทธิประภา	6421720002
	นางสาวเจนจิรา	ทาเทา	6421720003
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ศรัญธร	มั่งมี	
ระดับการศึกษา	บริหารธุรกิจบัณฑิต		
สาขาวิชา	ธุรกิจดิจิทัล		
ปีการศึกษา	2565		

อนุมัติให้ภาคนิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจ สาขาวิชาธุรกิจดิจิทัล

คณะกรรมการสอบภาคนิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.ศักดิ์ชาย ตั้งวรรณวิทย์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.พิชญากร เลค)

..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์ศรัญธร มั่งมี)

หัวข้อภาคนิพนธ์ การออกแบบสื่อโมชันกราฟิก เรื่อง การรู้เท่าทันโรคออฟฟิศซินโดรม
หน่วยกิตของภาคนิพนธ์ 3 หน่วยกิต
คณะผู้จัดทำ นางสาวศกลวรรณ สุทธิประภา 6421720002
นางสาวเจนจิรา ทาเทา 6421720003
อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ศรัญธร มั่งมี
ระดับการศึกษา บริหารธุรกิจบัณฑิต
สาขาวิชา ธุรกิจดิจิทัล
ปีการศึกษา 2565

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ในการสร้างโมชันกราฟิกที่เกี่ยวกับ เรื่อง การรู้เท่าทันโรคออฟฟิศซินโดรม ผู้จัดทำได้จัดทำขึ้นเพื่อจุดประสงค์ให้ เหตุของโรคออฟฟิศซินโดรม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม การป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม โดยใช้โปรแกรม Adobe Illustrator ทำภาพเคลื่อนไหวด้วยโปรแกรม Adobe After Effect ตัดต่อเสียงด้วยโปรแกรม Adobe Premier Pro ในการพัฒนาผลการดำเนินจุลนิพนธ์นี้พบว่า ในรูปแบบโมชันกราฟิกที่มีความน่าสนใจผู้รับชมสามารถเข้าใจได้ง่ายด้วยการเคลื่อนไหวกราฟิก เสียงบรรยายและเสียงประกอบที่น่าฟังโดยมีการเล่าเรื่องให้เห็นถึงเหตุของโรคออฟฟิศซินโดรม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม การป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม โดยเนื้อหาหลัก ๆ ของแต่ละฉากเน้นการแสดงข้อความและภาพกราฟิกของตัวละครให้ผู้ที่ชมเข้าใจเนื้อหาเหมาะสมแก่ผู้ที่สนใจศึกษาเรื่องโรคออฟฟิศซินโดรม

คำสำคัญ: โมชันกราฟิก / โรคออฟฟิศซินโดรม / พฤติกรรม

Project Title	Motion Graphic Office Syndrome		
Credits	3 Credits		
By	Miss Sakonwan	Suttiprapa	6421720002
	Miss Janejira	Thatho	6421720003
Advisor	Ms. Saranthon	Maungmee	
Degree	Bachelor of Science		
Major	Information Technology		
Faculty	Digital Business		
Semester	2022		

Abstract

The purpose of this thesis is to create a motion graphic regarding awareness of office syndrome, change behaviour to reduce office syndrome occurrences, and prevent office syndrome by using Adobe lllustrator. The motion graphic used Adobe After Effects and audio editing used Adobe Premier Pro. Dumng the interoships the author found that an interesting presentation could help the audience understand the purpose of this study by creating a motion graphic with an interesting audio description and sound effects. The main content of each scene focuses on presenting a message and graphics to educate about office syndrome, the behaviour which causes office syndrome, and how to prevent office syndrome.

Keywords: motion graphic, office syndrome, behavior

กิตติกรรมประกาศ

ภาคนิพนธ์นี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการศึกษาระดับบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาธุรกิจดิจิทัล คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ โดยจัดทำการออกแบบโมชันกราฟิกโรคออฟฟิศซินโดรม เรื่อง การรู้เท่าทันโรคออฟฟิศซินโดรม โดยมุ่งเน้นสร้างงานโมชันกราฟิก ในชื่อเรื่องว่า การรู้เท่าทันโรคออฟฟิศซินโดรม ซึ่งเป็นเนื้อเรื่องเกี่ยวกับเหตุของโรคออฟฟิศซินโดรม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม การป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม

ขอขอบพระคุณอาจารย์ศรัญธร มั่งมี ซึ่งท่านได้กรุณาให้คำแนะนำ ข้อคิดเห็น และความเอาใจใส่ในการตรวจสอบแก้ไข และปรับปรุงข้อบกพร่องต่าง ๆ ตลอดระยะเวลาในการจัดทำภาคนิพนธ์

ขอขอบพระคุณบิดามารดาที่สนับสนุนในการศึกษา และกำลังใจและขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้เขียนเอกสารค้นคว้าหนังสือที่ทำให้เข้าใจในการทำโครงการมากขึ้น

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อ ..... ก
Abstract ..... ข
กิตติกรรมประกาศ ..... ค
สารบัญ ..... ง
สารบัญภาพ ..... ฉ
บทที่
1 บทนำ
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา 1
วัตถุประสงค์ 2
กลุ่มเป้าหมาย 2
ขอบเขตของโครงงาน 3
ขั้นตอนการดำเนินงาน 4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ 4
2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
แนวความคิด 5
เว็บไซต์ที่เกี่ยวข้อง 26
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 31
3 การออกแบบและพัฒนาสื่อการสอน
การศึกษาข้อมูลเบื้องต้น 36
การเก็บรวบรวมข้อมูล 36
การออกแบบและพัฒนา..... 37
4 ขั้นตอนการปฏิบัติงานทดสอบโปรแกรม
ขั้นตอนการปฏิบัติงาน 47

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ หน้า

5 สรุปผลการดำเนินงานและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการดำเนินงาน 66

ปัญหาและอุปสรรค 66

ข้อเสนอแนะ 66

บรรณานุกรม 67

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก การออกแบบและพัฒนางานสื่อโมชันกราฟิก

Direction Concept 70

Timeline 71

Story board 72

ประวัติผู้จัดทำ 81

สารบัญภาพ

ภาพที่ หน้า

2.1 Office Syndrome ออฟฟิศซินโดรม โรคยอดฮิตของคนวัยทำงาน 7
2.2 การป้องกันการเกิดออฟฟิศซินโดรม 8
2.3 การรับการรักษา 9
2.4 ปวดหัวไมเกรน หรือ ปวดหัวออฟฟิศซินโดรม 11
2.5 สีกับอารมณ์ 18
2.6 สีกับขนาด..... 18
2.7 สีกับระยะ..... 19
2.8 สีกับการเคลื่อนไหว..... 19
2.9 สีกับความเชื่อและศรัทธาของมนุษย์ 20
2.10 สีแดง..... 21
2.11 สีฟ้า 21
2.12 สีเนื้อ 22
2.13 สีเขียว 22
2.14 สีเขียว 22
2.15 สีขาว.....23
2.16 สีดำ.....23
2.17 การใช้สีในงานทัศนศิลป์ 24
2.18 การสร้างสรรค์งานสีน้ำ 24
2.19 การสร้างสรรค์งานสีน้ำมัน 25
2.20 การสร้างสรรค์งานสีอะคริลิค 25
2.21 https://www.siphhospital.com/th/news/article/share/696 26
2.22 https://www.bangkokhospital /office-syndrome/ 27
2.23 https://www.motiongraphicplus.com/archives/12961.....28
2.24 http://www.beartheschool.com/share-1/2018/10/31 29
2.25 https://patsudabbcit58.wordpress.com/-line/.....30
2.26 โมชันกราฟิก เรื่อง “HIV ไม่อันตราย ไม่ทำร้ายคนใกล้ชิด”.....31

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่ หน้า

2.27 โมชันกราฟิก เรื่อง โรคนอนไม่หลับในกลุ่มอายุระหว่าง 20- 35 ปี 32
2.28 โมชันกราฟิก เรื่อง ปรับสักนักนิดพิชิตออฟฟิศซินโดรม 33
2.29 โมชันกราฟิก เรื่อง รู้ทันอัลไซเมอร์ ลดเสี่ยงเลี่ยงได้ 34
2.30 โมชันกราฟิก เรื่องการรู้เท่าทันอันตรายของยาลดความอ้วน 35
3.1 ภาพตัวละครมะม่วง 37
3.2 ภาพตัวละครองุ่น 38
3.3 ฉากแนะนำตัวละครองุ่น 39
3.4 ฉากแนะนำตัวละครมะม่วง 39
3.5 ฉากมหาวิทยาลัย 40
3.6 ฉากออฟฟิศ 41
3.7 ฉากสวนสาธารณะ 41
3.8 ฉากบ้าน 42
3.9 นาฬิกา 42
3.10 หน้าจอคอมพิวเตอร์ 43
3.11 การออกแบบฉากเปิด 43
3.12 การออกแบบฉากแนะนำตัวองุ่น 44
3.13 การออกแบบฉากแนะนำตัวมะม่วง 44
3.14 การใส่ Effects ของฉากเปิด 45
3.15 การตัดต่อวิดีโอฉาก 46
4.1 ฉากเปิด เรื่อง รู้เท่าทันโรคออฟฟิศซินโดรม 47
4.2 ฉากแนะนำตัวองุ่น 48
4.3 ฉากแนะนำตัวมะม่วง 49
4.4 ฉากความสัมพันธ์ระหว่างมะม่วงและองุ่น 50
4.5 ฉากองุ่นและมะม่วงเข้าทำงานที่เดียวกัน 51
4.6 ฉากเวลาเดินไปข้างหน้า 52
4.7 ฉาก 38 ปีต่อมา 53

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่ หน้า

4.8 ฉากมะม่วงและองุ่นได้บังเอิญเจอกันในระแวกใกล้บ้าน 54
4.9 ฉากการอธิบายถึงโรคที่องุ่นกำลังเป็นอยู่ในวัย 60 ปี 55
4.10 ฉากคำถามแก่ผู้รับชมสื่อ 56
4.11 ฉากองุ่นและมะม่วงเริ่มเข้าทำงานที่แรกพร้อมกัน 57
4.12 ฉากหลังจากทำงานไปได้ 1 ชั่วโมง 58
4.13 ฉากพักเที่ยง 59
4.14 ฉากการเดินออกกำลังกายหลังจากทานอาหารเสร็จ 60
4.15 ฉากอธิบายลักษณะโต๊ะทำงานของมะม่วง 61
4.16 ฉากอธิบายการใช้ชีวิตในช่วงวัยทำงานขององุ่นและมะม่วง 62
4.17 ฉากวิธีการรับมือโรคออฟฟิศซินโดรม 63
4.18 ฉากการอธิบายวิธีรับมือกับโรคออฟฟิศซินโดรม 64
4.19 ฉากสรุป 65
ก.1 Direction Concept 70
ก.2 Timeline 71
ก.3 ฉากเปิด เรื่อง รู้เท่าทันโรคออฟฟิศซินโดรม 72
ก.4 ฉากแนะนำตัวองุ่น 72
ก.5 ฉากแนะนำตัวมะม่วง 73
ก.6 ฉากความสัมพันธ์ระหว่างมะม่วงและองุ่น 73
ก.7 ฉากองุ่นและมะม่วงเข้าทำงานที่เดียวกัน 74
ก.8 ฉากเวลาเดินไปข้างหน้า 74
ก.9 ฉาก 38 ปีต่อมา 75
ก.10 ฉากมะม่วงและองุ่นได้บังเอิญเจอกันในระแวกใกล้บ้าน 75
ก.11 ฉากการอธิบายถึงโรคที่องุ่นกำลังเป็นอยู่ในวัย 60 ปี 76
ก.12 ฉากผู้ย้อนเวลากลับไป 38 ปี 76
ก.13 ฉากองุ่นและมะม่วงเริ่มเข้าทำงานที่แรกพร้อมกัน 77
ก.14 ฉากหลังจากทำงานไปได้ 1 ชั่วโมง 77

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่ หน้า

ก.15 ฉากพักเที่ยง 78
ก.16 ฉากการเดินออกกำลังกายหลังจากทานอาหารเสร็จ 78
ก.17 ฉากอธิบายลักษณะโต๊ะทำงานของมะม่วง 79
ก.18 ฉากอธิบายการใช้ชีวิตในช่วงวัยทำงานขององุ่นและมะม่วง 79
ก.19 ฉากวิธีการรับมือโรคออฟฟิศซินโดรม 80

มหาวิทยาลัยสยาม SIAM UNIVERSITY

บทที่1
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันการเติบโตทางด้านเศรษฐกิจทั่วโลกมีการแข่งขันกันเป็นจำนวนมาก อันเนื่องจากความก้าวหน้าด้านเทคโนโลยีและภาวะเครียดจากสภาพทางเศรษฐกิจและวิถีชีวิตการทำงาน มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้บริษัท องค์กรต่าง ๆ ต้องการบุคลาการทางด้านเทคโนโลยีและสารสนเทศ เป็นจำนวนมากทำให้การผลิตบุคลากรสายเทคโนโลยีสารสนเทศมีไม่เพียงพอต่อความต้องการในตลาด แรงงาน ส่งผลให้บุคลากรเหล่านี้มีพฤติกรรมสุขภาพที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเกี่ยวกับการทำงานเพิ่มมากขึ้น ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของบุคลากรที่ทำงานทางด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ สาเหตุจากบุคลากรสายเทคโนโลยีสารสนเทศทำงานกับคอมพิวเตอร์มีลักษณะนั่งทำงานอยู่หน้าจอมอนิเตอร์เป็นเวลานานการนั่งหลังงอบิดตัว ไหล่ยก ก้มศีรษะ เงยศีรษะ เพื่อดูแป้นพิมพ์และจอมอนิเตอร์มีการใช้มือและข้อมือในการพิมพ์และใช้เมาส์และแป้นพิมพ์ ซึ่งลักษณะการทำงานดังกล่าว เป็นความเสี่ยงที่อาจก่อให้เกิดอาการปวดของระบบโครงร่างกล้ามเนื้อ

ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดอาการออฟฟิศซินโดรมของบุคลากรประจำสำนักงาน ได้แก่ ท่าทางการทำงานที่ไม่เหมาะสม พฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหาร การทำอิริยาบถซ้ำ ๆ ติดต่อกันเป็นเวลานาน การพักผ่อนไม่เพียงพอ การออกกำลังกาย สภาพแวดล้อมในที่ทำงาน ความเครียด จนกลายเป็นปัญหาที่ทุกภาคส่วนให้ความสำคัญและร่วมมือกัน เพื่อป้องกัน และลดปัญหาไม่ให้เป็นภาระต่อองค์กร สังคม ครอบครัว และต่อตนเอง การแก้ไขปัญหาสุขภาพและการเกิดโรคภัยไข้เจ็บของบุคลากรประจำสำนักงานให้ลดลงและยั่งยืน จำเป็นอย่างยิ่งที่บุคลากรประจำสำนักงานต้องมีการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยการให้ความรอบรู้ด้านสุขภาพอันเป็นหัวใจสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพป้องกันและบรรเทาโรค เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน ปัจจัยในการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยภายในตัวบุคคล เช่น ความรู้ การรับรู้ ความเข้าใจ และปัจจัยแวดล้อม ในการพัฒนาปัจจัยภายในจะต้องปลูกฝังให้บุคลากรเกิดความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ซึ่งหมายถึง ความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพ ความรู้ ความเข้าใจเพื่อวิเคราะห์ ประเมินและจัดการตนเอง รวมทั้งสามารถชี้แนะเรื่องสุขภาพแก่บุคลากร ครอบครัว ชุมชน และองค์กรได้ การพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพจึงเป็นการสร้างและพัฒนาขีดความสามารถในระดับบุคคลและเป็นการรักษาสุขภาพตนเองอย่างยั่งยืน ซึ่งการมีความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับขั้นพื้นฐานต่ำจะมีผลต่อการเพิ่มอัตราการเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลบ่อยขึ้นและมีอัตราการตายสูงขึ้น แต่ถ้ามีความรอบรู้

ด้านสุขภาพระดับพื้นฐานสูงเพียงพอ จะทำให้เกิดผลลัพธ์ทางด้านสุขภาพที่ดี เช่น มีภาวะสุขภาพดี ลดอัตราการป่วย การเข้ารับการรักษาตัวที่โรงพยาบาล และสามารถลดค่าใช้จ่ายได้

สื่อมัลติมีเดีย คือ การใช้คอมพิวเตอร์ร่วมกับโปรแกรมซอฟต์แวร์ในการสื่อความหมายโดยการผสมผสมผสานสื่อหลายชนิด เช่น ข้อความ กราฟิก (Graphic) ภาพเคลื่อนไหว (Animation) เสียง (Sound) และวิดีทัศน์ (Video) เป็นต้น สื่อมัลติมีเดีย เข้ามามีบทบาทมากขึ้นในวงการธุรกิจและอุตสาหกรรมโดยเฉพาะได้นำมาใช้ในการฝึกอบรมและให้ความบันเทิง ส่วนในวงการการศึกษามัลติมีเดีย ได้นำมาใช้เพื่อการเรียนการสอนซึ่งอาจกล่าวได้ว่ามัลติมีเดียจะกลายมาเป็นเครื่องมือที่สำคัญทางการศึกษาในอนาคต ทั้งนี้เพราะว่ามัลติมีเดียสามารถที่จะนำเสนอได้ทั้งเสียง ข้อความ ภาพเคลื่อนไหว ดนตรี กราฟิก ภาพถ่ายวัสดุตีพิมพ์ ภาพยนตร์ และวีดีทัศน์ ประกอบกับสามารถที่จะจำลองภาพของการเรียนการสอนที่ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองแบบเชิงรุก (Active Learning)

ด้วยเหตุนี้ทางผู้จัดทำจึงมีแนวคิดที่ในการจัดทำสื่อโมชันกราฟิกรู้เท่าทันออฟฟิศซินโดรม เพื่อให้ผู้ชมได้รู้จักอาการของโรคออฟฟิศซินโดรมเบื้องต้น การป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม

<u>วัตถุประสงค์</u>

1. เพื่อให้ผู้ชมได้รู้จักอาการของโรคออฟฟิศซินโดรมเบื้องต้น
2. เพื่อให้ผู้ชมได้รู้จักการป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม
3. เพื่อออกแบบโมชันกราฟิก เรื่อง รู้เท่าทันออฟฟิศซินโดรม

<u>กลุ่มเป้าหมาย</u>

1. ประชาชนทั่วไปที่อยู่ในช่วงวัยทำงานหรือวัยใกล้ปลดเกษียร
    1.1 ประชาชนทั่วไปที่อยู่ในช่วงวัยทำงาน โดยให้ความรู้เกี่ยวกับ อาการของโรคออฟฟิศซินโดรมเบื้องต้น การป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรมและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม

<u>ขอบเขต</u>

1. ขอบเขตของเนื้อหา
   1.1 ข้อมูลของโรคออฟฟิศซินโดรม
   1.2 สาเหตุของโรคออฟฟิศซินโดรม
   1.3 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม
   1.4 การป้องกันโรคออฟฟิศซิน
   1.5 สื่อโมชันกราฟิก เรื่อง การรู้เท่าทันโรคออฟฟิศซินโดรม ความยาว 3 นาที
2. คุณสมบัติฮาร์ดแวร์
   2.1 ฮาร์ดแวร์สำหรับผู้พัฒนาระบบ
      2.1.1 CPU Intel Core i5-8400 4 GHz.
      2.1.2 Hard disk 1 TB.
      2.1.3 Ram 16 GB
      2.1.4 DVD-RW Drive
   2.2 ฮาร์ดแวร์สำหรับผู้ใช้
      2.2.1 CPU Intel Core i3, 2.4 GHz.
      2.2.2 Hard Disk เหลือพื้นที่ไม่น้อยกว่า 500 MB.
      2.2.3 Ram 1 GB. หรือมากกว่า
      2.2.4 DVD-RW Drive
      2.2.5 Speaker
3. คุณสมบัติซอฟต์แวร์
   3.1 ซอฟต์แวร์สำหรับผู้พัฒนาระบบ
      3.1.1 Windows 10
      3.1.2 Microsoft Word 2019
      3.1.3 Adobe Illustrator CC 2020
      3.1.4 Adobe Photoshop CC 2020
      3.1.5 Adobe After Effect CC 2020
      3.1.6 Adobe Audition CC 2020
      3.1.7 Media Player
   3.2 ซอฟต์แวร์สำหรับผู้ใช้ระบบ
      3.2.1 Microsoft Windows 7 หรือสูงกว่า

3.2.2 Adobe Flash Player 10.3 หรือสูงกว่า

3.2.3 โมชั่นกราฟิก เรื่อง วิธีการกายภาพบำบัดผู้สูงอายุ

3.2.4 Media Player

<u>ขั้นตอนการดำเนินงาน</u>

ในการจัดทำการสร้างสื่อโมชันกราฟิก เรื่อง การรู้เท่าทันโรคออฟฟิศซินโดรม ผู้จัดทำได้วางแผนการดำเนินงาน ดังนี้

1. กำหนดหัวข้อเพื่อนำเสนอที่ปรึกษา คือ การกำหนดหัวข้อในการทำโครงการ
2. กำหนดทิศทางของรูปแบบผลงาน เพื่อให้เห็นภาพไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจมากขึ้น ได้แก่ ด้านเนื้อหา การกำหนดโครงสี รูปแบบของกราฟิก รวมถึงตัวอักษร
3. ศึกษาและรวบรวมข้อมูล ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคออฟฟิศซินโดรม, สาเหตุของโรคออฟฟิศซินโดรม, การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม และการป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม
4. นำข้อมูลมาสรุป และทำการเขียนเนื้อเรื่อง คือ การนำข้อมูลมาวิเคราะห์และนำมาเขียนเป็นเนื้อหาที่กระชับและเข้าใจง่าย เพื่อนำไปพัฒนาต่อ
5. การจัดทำสตอรี่บอร์ด (Story Board)
    5.1 สตอรี่บอร์ดแบบร่างกระดาษ เป็นการสเก็ตเรื่องราวง่าย ๆ ควบคู่กับเนื้อหาเพื่อเล่าเรื่องราวให้เป็นลักษณะการเคลื่อนที่ของภาพ
    5.2 การพัฒนาสตอรี่บอร์ดลงโปรแกรม Adobe illustrator CC 2020 โดยสร้างเป็นภาพกราฟฟิกเพื่อที่จะนำตัวละครและฉากไปทำการเคลื่อนไหว
6. นำภาพกราฟฟิกที่สร้างในโปรแกรมAdobe illustrator CC 2020 มาพัฒนาและทำให้ตัวละครเคลื่อนไหวในโปรแกรม Adobe Effect CC 2020
7. เมื่อทำภาพเคลื่อนไหวเสร็จเรียบร้อยแล้ว ขั้นตอนต่อไปอัดเสียงบรรยาย พร้อมทั้งใส่เสียงเอฟเฟค
8. นำเสนอโครงงานและปรับปรุงจุดบกพร่อง

<u>ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ</u>

1. ได้เรียนรู้อาการของโรคออฟฟิศซินโดรมเบื้องต้น
2. ได้เรียนรู้การป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม
3. สร้างความรู้ความเข้าใจการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม
4. ส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อลดการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม

บทที่2
แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

<u>แนวความคิด</u>

ในปัจจุบันคงปฏิเสธไม่ได้ว่าคำว่า “ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)” เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายโดยเฉพาะในกลุ่มของคนที่ทำงานในออฟฟิศ ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดออฟฟิศซินโดรมสูง “Office Syndrome” กลุ่มอาการที่พบบ่อย เกิดขึ้นกับกลุ่มคนวัยทำงานที่มีลักษณะงานที่ต้องนั่งหน้าคอมพิวเตอร์หรือทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยท่าทางซ้ำ ๆ ต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานหลายชั่วโมงต่อวัน หรืออยู่ในท่าทางการทำงานที่ไม่เหมาะสมต่อเนื่องนาน ๆ ทั้งในขณะนั่ง ยืน เดิน ทำงาน เช่น การนั่งหรือยืนหลังค่อม ไหล่ห่อหรือยกไหล่ก้มคอมากเกินไป ทำให้เกิดอาการปวดเมื่อย หรือชาตามบริเวณต่าง ๆ และอาจส่งผลให้เกิดอาการของโรคทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อตามมาได้ เช่น

1. กล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรัง (myofascial pain syndrome)
2. เอ็นรัดข้อมืออักเสบกดทับเส้นประสาท (carpal tunnel syndrome)
3. ความผิดปกติของความตึงตัวของเส่นประสาท (nerve tension)
4. กล้ามเนื้อบริเวณแขนท่อนล่างด้านนอกกกอักเสบ (tennis elbow)
5. นิ้วล็อก (trigger finger)
6. เอ็นกลามเนื้ออักเสบ (tendinitis)
7. ปวดหลังจากท่าทางผิดปกติ (postural back pain)
8. หลังยึดติดในท่าแอ่น (back dysfunction)

อาการที่บ่งบอกว่าคุณเป็นโรคออฟฟิศซินโดรม

หากคุณมีอาการปวดเมื่อย ไม่ว่าจะเป็นเมื่อยหลัง, เมื่อยคอ, บ่า, ไหล่ หรือปวดศีรษะอยู่บ่อยครั้งนี่อาจเป็นสัญญาณเตือนของอาการ “ออฟฟิศซินโดรม” (Office Syndrome) สังเกตว่ามีอาการเหมือนสัญญาณเตือนเหล่านี้หรือไม่

1. อาการปวดหัวเรื้อรัง อาการปวดหัวเรื้อรังหรือบางที่มีอาการปวดหัวไมเกรนร่วมด้วย สาเหตุเกิดจากความเครียดในการทำงาน หรือการใช้สายตาในการทำงานนี้เป็นเวลานานเช่น การอ่านเอกสาร

การใช้สายตาจ้องหน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานแสงบริเวณโต๊ะทำงานไม่เพียงพอหรือแม้แต่สิ่งแวดล้อมในวันที่ทำงานที่วุ่นวาย ไม่สงบ อาจจะทำให้คุณเกิดความเครียดสะสมโดยไม่รู้ตัว

2. อาการปวดตึงที่คอบ่า และไหล่แบบเรื้อรัง สาเหตุของอาการนี้มาจากอะไร เรามีวิธีสังเกตง่าย ๆ ถ้าหากคุณเป็นคนหนึ่งที่อยู่กับหน้าจอคอมพิวเตอร์นานกว่า 8 ชั่วโมง อยู่กับกองเอกสารทั้งวัน แล้วมีอาการปวดตึงต้นคอ ปวดบ่า ปวดไหล่ อยู่บ่อย ๆ หรือบางทีปวดจนหันคอลำบาก ก้มก็ร้องโอย เงยก็ร้องโอย นั่นแหละคืออาการของโรค Office Syndrome
3. อาการปวดหลัง อาการปวดหลังนั้น สังเกตได้ง่าย เพราะเป็นอาการยอดฮิตอันดับต้น ๆ เสาเหตุของโรคนี้เกิดจากการที่เรานั่งทำงานติดต่อกันเป็นเวลานาน ทั้งวัน หรือเป็นงานที่ต้องยืนนาน โดยเฉพาะผู้หญิงที่ใส่ส้นสูงเป็นประจำนั้น อาการการปวดหลังนั้นคงจะหลีกเลี่ยงได้ยาก
4. ปวดแขน มือชา นิ้วล็อค สาเหตุของอาการนี้เกิดจากการอักเสบของปลอกหุ้มเอ็นข้อมือเส้นเอ็นนิ้วมือซึ่งมาจากการที่เราใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานานในการจับเมาส์ พิมพ์เอกสารในท่าเดิมเป็นเวลานาน จึงทำให้กล้ามเนื้อกดทับเส้นประสาทจนเกิดพังผืดยึดจับบริเวณนั้นจึงเป็นจำนวนมาก ทำให้ปวดปลายประสาท นิ้วล็อค หรือข้อมือล็อค
5. อาการปวด ตึงที่ขา หรือเหน็บชา สังเกตอาการเหน็บชาบ่อย หรือขาไม่มีแรง อาการเหล่านี้เกิดจากการนั่งทำงานนานทำให้เส้นเลือดดำถูกกดทับและส่งผลให้เลือดไหลเวียนผิดปกิจึงเกิดอาการเหน็บชาได้ง่าย หากมีอาการไม่รีบรักษาปล่อยไว้ในระยะเวลานานอาจเกิดอาการชาลามไปถึงเท้า ขาไร้เรี่ยวแรง การเดินของทานอาจจะถึงขั้นทรุด เดินไม่ได้เลย

ภาพที่ 2.1 Office Syndrome ออฟฟิศซินโดรม โรคยอดฮิตของคนวัยทำงาน

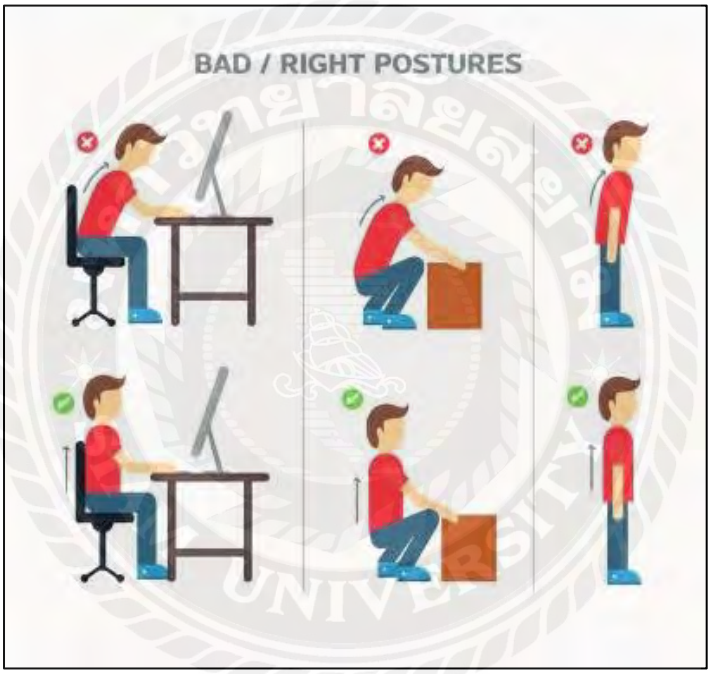
ทดสอบเช็คตัวเอง

1. คุณเป็นคนที่นั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์อย่างน้อย 6 ชั่วโมงต่อวัน
2. ระหว่างทำงาน คุณมักจะรู้สึกปวดเมื่อยบริเวณต้นคอไหล่ หลัง เอว อยู่เสมอ
3. ระหว่างทำงาน คุณรู้สึกปวดเมื่อยจนบางครั้งต้องกินยาแก้ปวดีหรือไปนวดเพื่อให้หายปวด
4. คุณรู้สึกตาพร่ามัว อ่านหน้าจอไม่ชัดีระหว่างทำงานี้เป็นบางครั้ง

การป้องกันการเกิดออฟฟิศซินโดรม

1. ออกกำลังกาย เพื่อยืดกล้ามเนื้อให้เกิดความยืดหยุ่น และเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
2. ปรับสภาพแวดล้อมในการทำงาน เช่น ปรับหน้าจอคอมพิวเตอร์ให้อยู่ในระดับสายตา หรือปรับระดับความสูงของโต๊ะและเก้าอี้ให้สามารถนั่งทำงานในท่าที่สบาย เป็นต้น

3. พักการใช้งานกล้ามเนื้อ เช่น ในระหว่างทำงานควรมีการเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างน้อยทุก ๆ 1 ชั่วโมง
4. เปลี่ยนพฤติกรรมการทำงาน ยึดหลัก “10 – 20 - 60”
5. พักสายตาจากหน้าจอคอมพิวเตอร์ทุก 10 นาที
6. ลุกออกไปเดินเล่น หรือเปลี่ยนอิริยาบถเมื่อทำงานครบทุก ๆ 20 นาที
7. เมื่อครบ 60 นาท ให้ยืดเหยียดกล้ามเนื้อและแขน โดยการบริหาร ต้นคอ สะบัก ไหล่ แขนมือ เอว หลัง และขา



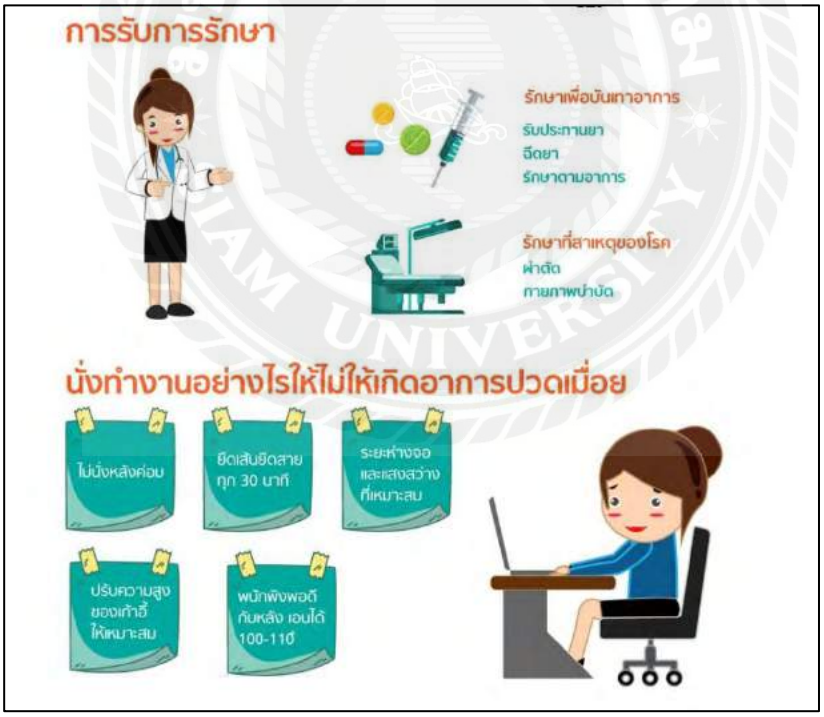
ภาพที่ 2.2 การป้องกันการเกิดออฟฟิศซินโดรม

โรคออฟฟิศซินโดรมรักษาได้อย่างไร

ปัจจุบันการรักษากลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรมด้วยวิธีต่าง ๆ นั้น เป็นเพียงการรักษาเพื่อบรรเทาอาการเจ็บปวด เป็นการรักษาอาการกล้ามเนื้ออักเสบหรือรักษาพังผืดในกลามเนื้อ ดังนั้นวิ ธีป้องกันที่ดีที่สุด คือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงาน พักผ่อนให้เพียงพอลดความเครียด และออกกำลังกายอย่าง

สม่ำเสมอ ซึ่งจะช่วยลดการเกิดอาการบาดเจ็บต่าง ๆ ที่จะมาบั่นทอนคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงานได้

การรักษาตามอาการ กล่าวคือ การกินยาลดปวด เพื่อช่วยบรรเทาอาการ เช่น ยาลดปวด ต้านการอักเสบ กลุ่มที่ไม่ใช้สเตียรอยด์ (NSAIDs) ยาคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น หากอาการไม่ดีขึ้น แนะนำให้พบแพทย์ เพื่อทำการรักษาและกายภาพบำบัดต่อ ไปเนื่องด้วยออฟฟิศซินโดรมเป็นกลุ่มอาการที่เกี่ยวข้องกับระบบกล้ามเนื้อและกระดูกเป็นหลัก การประเมินโครงสร้างร่างกายและการปรับร่างกายให้เกิดความสมดุล รวมถึงช่วยลดความเสี่ยงของโรคอื่น ๆ ที่อาจเกิดตามมาได้ในระยะยาว การลดปวดกล้ามเนื้อ ทำได้โดย การยืดกล้ามเนื้อที่มีอาการปวด การนวด การทำกายภาพบำบัดด้วยเครื่องมือต่าง ๆ เช่น ultrasound therapy, shock wave therapy เป็นต้น การฝังเข็มแบบตะวันตก เพื่อคลายปมกล้ามเนื้อ ที่ทำให้มีอาการปวดหรือการฉีดยา ไปยังจุดกล้ามเนื้อที่มีอาการปวด เป็นต้น ร่วมกับการออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



ภาพที่ 2.3 การรับการรักษา

การหลีกเลี่ยงอาการออฟฟิศซินโดรม

คนไทยกว่า 80% ที่ทำงานในออฟฟิศ มักมีอาการออฟฟิศซินโดรม ขณะที่อาการดังกล่าว หากปล่อยไว้อาจลุกลามจนเรื้อรัง การจัดสภาพแวดล้อมทำงานจึงมีส่วนสำคัญ

โรงพยาบาลสมิติเวช ได้เผยข้อมูลเชิงสถิติว่า คนไทยกว่า 80 เปอร์เซ็นต์ ที่ทำงานในออฟฟิศมักมีอาการออฟฟิศซินโดรม ทั้งนี้ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) เป็นโรคที่เกิดจากกล้ามเนื้ออักเสบุหรือความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อตรงบริเวรกระดูกสันหลัง และเป็นโรคที่มักจะเกิดกับพนักงานออฟฟิศที่ต้องทำงานอยู่หน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน หรือทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งในท่าซ้ำ ๆ

5 เคล็ดลับสามารถทำได้ในที่ทำงานเพื่อหลีกเลี่ยงโรคออฟฟิศซินโดรม ได้แก่

1. เปลี่ยนท่านั่ง ยืดกล้ามเนื้อ ปรับอิริยาบถบ่อย ๆ มนุษย์ออฟฟิศใช้เวลาในการนั่งทำงานอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง ลองลุกจากที่นั่งแล้วออกห่างจาก คอมพิวเตอร์บ้าง เพื่อยืดเส้นยืดสายผ่อนคลายขยับร่างกาย อย่างน้อยทุก ๆ 20 นาทีเพื่อป้องกันการปวด กล้ามเนื้อ อีกทั้งยังมีประโยชน์ในการช่วยกระตุ้นให้ร่างกายรู้สึกตื่นตัว ทุก ๆ 1 ชั่วโมง ลองเดินไปรอบ ๆ บริเวณโต๊ะทำงาน เพื่อยืดเส้นยืดสายผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แขน ข้อมือและขา เพราะนอกจากจะช่วยฟื้นฟู สภาพร่างกายและจิตใจได้ดีแล้วยังเป็นการช่วยพักสายตา

2. ผ่อนคลายสายตา คุณเคยมีอาการเมื่อยล้าทางสายตา (Digital eye strain) มาก่อน หรือไม่ นั่นคือผลกระทบที่คุณ ได้รับจากการจ้องมองคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานเกินไปดงนั้นเพื่อหลีกเลี่ยงอาการเหล่านี้ควรพักสายตาทุก ๆ 10 นาทีหรือกะพริบตา บ่อย ๆ เพราะจะช่วยให้ดวงตาของคุณชุ่มชื้นขึ้น หรือลองเนริมตพื้นที่สีเขียวขนาด ย่อมให้โต๊ะทำงานของคุณ เพื่อลดอาการปวดตา ในขณะเดียวกันการเข้าถึงแสงธรรมชาติอย่างเพียงพอยัง สามารถช่วยลดผลกระทบของอาการปวดตา ซึ่งเป็นสาเหตุที่เราอยากแนะนำให้พนักงานออฟฟิศทุดท่านลอง ลดแสงจอคอมพิวเตอร์ลง เพื่อเป็นการลดปริมาณแสงสีน้ำเงินที่ปล่อยออกมาสัมพันธ์กับดวงตาให้น้อยที่สุด ซึ่งแสงสีน้ำเงินมักเป็นสีเจ้าปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดทางตามากกว่าสีอื่น ๆ

3. ไม่ไหวอย่าฝืน การทำงานอย่างหนักเป็นสิ่งที่นายกย่อง แต่คุณควรรู้ถึงขีดจำกัดของตนเองไว้เสมอ หัดสังเกตอาการปวดและความรู้สึกเหนื่อยล้าที่มักเป็นอยู่บ่อยครั้ง ซึ่งอาการเหล่านี้คือสัญญาณที่ร่างกายกำลังฟ้อง เมื่อ อาการปวดดูท่าจะไม่หายง่าย ๆ ลองหากิจกรรมอื่น ๆ ทำเพื่อเป็นการผ่อนคลาย

บรรเทาอาการปวด ลองลุก ขึ้น ดื่มน้ำ หรือออกไปเดินบ้างเพื่อยืดหยุ่นกลามเนื้อและรับอากาศบริสุทธิ์เพื่อเปลี่ยนทิวทัศน์ แล้วคุณจะ กลับมานั่งโต๊ะทำงานเหมือนเดิมได้ด้วยความรู้สึกสดชื่น

4. จัดพื้นที่ทำงานให้ตรงตามหลักสรีรศาสตร์ของคุณ ควรทำให้แน่ใจว่าพื้นที่ทำงานของคุณเหมาะกับการใช้งานตามหลักสรีรศาสตร์ของคุณ ซึ่งนั่น หมายถึง ความสูงของเก้าอี้ ระยะห่างระหว่างอุปกรณ์บนโต๊ะทำงานต่าง ๆ รวมไปถึงท่านั่ง ซึ่งช่วยให้คุณมี ความสุขและสนุกไปกับการทำงานแบบไม่ต้องปวดข้อ แต่ก็ต้องตรวจสอบให้มั่นใจอกว่าความสูงของเก้าอี้นั้น ไม่เตี้ย หรือไม่สูงจนเกินไป ควรอยู่ในจุดที่เหมาะสมที่สุดหรือเป็นตำแหน่งที่อยู่ในระยะสายตาที่คุณสามารถ มองหน้าจอคอมพิวเตอร์ได้ รวมไปถึงระยะห่างคอมพิวเตอร์ควรอยู่ห่างจากคุณและดูให้แน่ใจว่าพื้นที่สำหรับวางเม้าส์นั้นเพียงพอต่อการรขยับแขน หรือไม่

5. ปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ของคุณ มนุษย์ออฟฟิศเองนอกจากจะทำงานแล้วควรดูแลสุขภาพตัวเองอย่างสม่ำเสมอด้วยเช่นกัน ควรทาน อาหารให้ครบ 5 หมู่ พักผ่อนให้เพียงพอและออกกำลังกายเป็นประจำ แม้ว่าปัจจุบันยังไม่มีอาหารใดที่จะ ช่วยบำรุงหรือป้องกันไม่ให้เกิดโรคออฟฟิศซินโดรมได้ แต่อาหารเพื่อสุขภาพอย่างเช่น ผัก ผลไม้ และไขมัน จากปลาที่พอเหมาะ จะช่วยลดการอักเสบภายในร่างกายมากกว่ารับประทานอาหารจากคาร์โบไฮเดรตและอาหารแปรรูป และที่สำคัญห้ามลืมเด็ดขาดสำหรับการตรวจสุขภาพร่างกายอย่างเป็นประจำ เพราะถึงแม้ว่าอาการออฟฟิศ ซินโดรมอาจดูไม่รุนแรงในตอนแรก แต่หากปล่อยทิ้งไว้เป็นเวลานานอาจทำให้เกิดภาวะแทรกขึ้นอื่น ๆ ที่ร้ายแรงต่อสุขภาพได้

รู้ได้อย่างไรว่าปวดหัวไมเกรน หรือ ปวดหัวออฟฟิศซินโดรมกันแน่ ?

ภาพที่ 2.4 ปวดหัวไมเกรน หรือ ปวดหัวออฟฟิศซินโดรม

สาเหตุและอาการปวดหัวออฟฟิศซินโดรม

ปวดหัวออฟฟิศซินโดรม เกิดจากกล้ามเนื้อบริเวณบ่าตึง เลือดจึงไม่สามารถไหลไปเลี้ยงส่วนศีรษะได้ เมื่อศีรษะขาดเลือดและออกซิเจนเข้าไปหล่อเลี้ยงก็จะทำให้ปวดศีรษะ แต่ถ้าหมั่นยืดกล้ามเนื้อบริเวณบ่าและคออย่างสม่ำเสมอ อาการปวดก็จะทุเลาลงได้ โดยอาการจะปวดศีรษะร้าวลงสะบัก อาจจะปวดข้างเดียวหรือทั้ง 2 ข้างก็ได้

สาเหตุและอาการปวดหัวไมเกรน

อาการปวดหัวไมเกรน ซึ่งจะปวดศีรษะข้างเดียว สาเหตุเกิดจากสารเคมีในสมองที่ไม่สมดุล แม้จะทำการยืดกล้ามเนื้อก็ไม่สามารถทำให้อาการปวดทุเลาลงได้ แต่ไม่ว่าจะปวดหัวแบบไหนก็อาจเป็นสัญญาณเตือนของโรคต่าง ๆ ได้ จึงต้องคอยหมั่นสังเกตอาการของเราดูว่าปวดหัวแบบไหนหรือหากไม่แน่ใจควรปรึกษาแพทย์ หรือนักกายภาพบำบัดเพื่อเช็คร่างกายเพื่อ หาสาเหตุที่แท้จริงและทำการรักษาอย่างถูกวิธีต่อไป (ภัทราพร หล่อประเสริฐ, 2564)

<u>ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง</u>

การออกแบบโมชันกราฟฟิกเพื่อให้ความรู้เรื่องข้อปฏิบัติในการดูแลผู้สูงอายุ มีการศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นประโยชน์ในการดำเนินโครงการและพัฒนาโครงงาน ทฤษฎีที่ใช้ในการทำงานวิจัยมีดังต่อไปนี้

1. ความหมายของอินโฟกราฟิกและโมชันกราฟฟิก
2. ขั้นตอนการสร้างโมชันกราฟฟิก
3. หลักการสร้างสื่อโมชันกราฟฟิก
4. ทฤษฎีสี

1. ความหมายของอินโฟกราฟิกและโมชันกราฟฟิก

อินโฟกราฟิก (Infographic) ย่อมากจาก Information + Graphic ซึ่งหมายถึง การนำข้อมูล หรือความรู้มาสรุปเป็นสารสนเทศในลักษณะของข้อมูลและกราฟฟิกที่อาจเป็นลายเส้น สัญลักษณ์ กราฟ แผนภูมิ ไดอะแกรม แผนที่ ฯลฯ ที่ออกแบบเป็นภาพนิ่งหรือภาพเคลื่อนไหว ดูแล้วเข้าใจง่ายในเวลารวดเร็วและชัดเจน สามารถสื่อให้ผู้ชมเข้าใจความหมายของข้อมูลทั้งหมดได้โดยไม่จำเป็นต้องมีผู้นำเสนอมาช่วยขยายความเข้าใจอีก (สาวิตรี ลูพนนท์, 2560)

การออกแบบอินโฟกราฟิก เป็นการนำข้อมูลที่เข้าใจยากหรือข้อมูลที่เป็นตัวหนังสือจำนวนมากมานำเสนอในรูปแบบต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์ ให้สามารถเล่าเรื่องได้ด้วยตัวเอง มีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ หัวข้อที่น่าสนใจ ภาพและเสียง ซึ่งจะต้องรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ให้เพียงพอแล้วนำมาสรุป วิเคราะห์ เรียบเรียง แสดงออกมาเป็นภาพจึงจะดึงดูดความสนใจได้ดี ช่วยลดเวลาในการอธิบายเพิ่มเติม จัดทำให้มีความสวยงาม น่าสนใจ เข้าใจง่าย สามารถจดจำได้นานทำให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพมากขึ้น

หลักการออกแบบอินโฟกราฟิกส์ (Infographics) แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

1 ด้านข้อมูลข้อมูลที่จะนำเสนอ ต้องมีความหมาย มีความน่าสนใจ เรื่องราวเปิดเผยเป็นจริง มีความถูกต้อง

2. ด้านการออกแบบการออกแบบต้องมีรูปแบบ แบบแผน โครงสร้างหน้าที่การทำงาน และความสวยงาม โดยออกแบบให้เข้าใจง่าย ใช้งานง่าย และใช้ได้จริง

โมชันกราฟฟิกเกิดมาจากการผสมคำ 2 คำ คือโมชัน (Motion) ที่หมายถึงการเคลื่อนไหว และกราฟฟิก (Graphic) หมายถึง ภาพ ซึ่งภาพในที่นี้เป็นได้หลายอย่างไม่ใช่แค่เพียงภาพถ่ายเท่านั้น แต่ไม่ว่าจะเป็นภาพการ์ตูน รูปสี่เหลี่ยม สามเหลี่ยม เส้น ทุกอย่างล้วนนับเป็นภาพกราฟิก เมื่อสองคำนี้มารวมกันเป็นคำว่าโมชันกราฟฟิกจะแปลแบบง่าย ๆ ว่า ภาพกราฟิกแบบเคลื่อนไหว โดยโมชันกราฟฟิก จะเป็นการนำกราฟฟิกต่าง ๆ มาขยับและเคลื่อนไหวให้เกิดความน่าสนใจซึ่งจะช่วยสร้างความสนุกสนานให้กับงานกราฟฟิก ที่เป็นภาพนิ่งและบอกเล่าเรื่องราวข้อมูลต่าง ๆ ได้ดีมีชีวิตชีวายิ่งขึ้น (สาวิตรี ลูพนนท์, 2560)

2. ขั้นตอนการสร้างโมชันกราฟฟิก มี 6 ขั้นตอน ดังนี้

1. Direction Concept การกำหนดทิศทางชองงาน เป็นขั้นตอนของ creative ที่จะต้องคิดหาโครงสร้างทิศทางของเนื้อเรื่องที่จะเล่า โดยต้องรู้ว่าลูกค้าต้องการสินค้าอะไร คอนเซปของแบรนด์ลูกค้า โดย Direction concept จะมีให้เลือกมากกว่า 1 เพื่อที่จะได้เขียนสคริปเล่าได้ต่างกันนั่นเอง เพื่อเป็นแนวทางให้ลูกค้าเลือก

2. Mood board (มู้ดบอร์ด) มีไว้เพื่อกำหนดอารมณ์ของงานให้นักออกแบบและลูกค้า เห็นภาพไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจภาพได้มากขึ้น การกำหนด Mood board เพื่อแสดงให้เห็นว่างานจะออกมาในแนวมางไหน ใช้สีแบบไหน อารมณ์หรือสไตล์ของงานนั้น ๆ เป็นอย่างไร แม้กระทั่งใช้ฟ้อนท์อะไร เพื่อจะทำให้มองเห็นภาพรวมของงานได้ง่าย

3. Script หรือ บท เป็นแบบร่างของการสร้างภาพยนตร์หรือการทำภาพเคลื่อนไหวต่าง ๆ จะมีการบอกเล่าเรื่องราวว่าใครทำอะไร ที่ไหน อย่างไร และต้องสื่อความหมายออกมาเป็นภาพโดยใช้ภาพเป็นตัวสื่อความหมาย เป็นการเขียนอธิบายรายละเอียดเรื่องราว เมื่อได้โครงสร้างที่ชัดเจนแล้วจึงนำเหตุการณ์มาแตกขยายเป็นฉาก ๆ ลงรายละเอียดย่อยใส่สถานการณ์ ช่วงเวลา สถานที่ ตัวละคร บทสนทนา บทพูด บทบรรยาย บางครั้งอาจกำหนดมุมกล้องหรือขนาดภาพให้ชัดเจนการเขียนสคริปต์แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

3.1 Introduction ส่วนบทนำ เป็นส่วนเริ่มแรกซึ่งต้องเล่าเรื่องให้น่าค้นหาและน่าติดตามเพราะส่วนนี้จะเป็นเนื้อหาส่วนแรกที่ออกไปให้คนดูได้รับชม เช่น การเล่าถึงปัญหา หรือเนื้อหาหลักของเรื่องเป็นการเกริ่นนำก่อนเพื่อที่จะเชื่อมต่อเข้ากับส่วนต่อ ๆ ไปอีกที

3.2 Main Idea เป็นใจความสำคัญของเรื่อง อาจจะเป็นการเล่าเรื่องเนื้อหาส่วนที่สำคัญที่สุด หรือถ้าเป็นการขายของก็จะบอกคุณประโยชน์ของผลิตภัณฑ์ชิ้นนั้นว่ามีอะไร

3.3 Ending หรือฉากจบ คือการสรุปเรื่องราวปิดฉากของเหตุการณ์ทั้งหมด สรุปเรื่องราวที่เล่ามาตั้งแต่ต้นโดยจะบอกว่าผู้ชมจะรับรู้อะไรจากการชมและมักจะมีประโยชน์เป็น Keyword ปิดท้ายสั้น ๆ ได้โดยการเขียนสคริปต์นั้นถ้าเป็นงานโฆษณามักจะมีความยาวไม่มากนัก โดยจะอยู่ประมาณ 1 นาที ถึง 2 นาที เพื่อความกระชับของเนื้อหาและเข้าใจง่ายจะได้ดูไม่น่าเบื่อ

4. Story board เมื่อผ่านขั้นตอนการเขียนสคริปต์แล้ว จึงนำสคริปต์เหล่านั้นมาบอกเล่าคู่กับภาพเป็นการเขียนกรอบแสดงเรื่องราวที่สมบูรณ์ของภาพยนตร์หรือหนังแต่ละเรื่อง โดยมีการแสดงรายละเอียดที่จะปรากฏในแต่ละฉากหรือแต่ละหน้าจอ เช่น ข้อความ ภาพ ภาพเคลื่อนไหว เสียงดนตรี เสียงพูด และแต่ละอย่างนั้นมีลำดับว่าอะไรจะปรากฏขึ้นก่อน – หลัง อะไรจะปรากฏพร้อมกัน เป็นการออกแบบอย่างละเอียดในแต่ละหน้าจอก่อนที่จะลงมือสร้างแอนิเมชันหรือหนังขึ้นมาจริง ๆ รูปแบบของสตอรี่บอร์ดจะประกอบไปด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนภาพและส่วนเสียง โดยปกติการเขียนสตอรี่บอร์ดจะวาดภาพในกรอบสี่เหลี่ยมต่อด้วยการเขียนบทบรรยายหรือบทการสนทนา และส่วนสุดท้ายคือการใส่เสียงซึ่งอาจประกอบด้วยเสียงสนทนา เสียงบรรเลง และเสียงประกอบต่าง ๆ การเขียน Story board แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน

4.1 Story board มือ การสเก็ตภาพแบบง่าย ๆ ควบคู่กับสคริปต์เพื่อเล่าเรื่องราวให้เห็นภาพมากขึ้น โดยเขียนประกอบด้วยว่าภาพนี้เล่าว่าอะไร มีการเคลื่อนไหวแบบไหน เพื่อง่ายต่อการแก้ไขและเข้าใจได้อย่างรวดเร็ว

4.2 Storyboard Ai เมื่อ Storyboard มือ ผ่านแล้วก็นำแต่ละฉากไปขึ้นใน Adobe illustrator ซึ่งทำเป็นฉากพร้อม Animate แล้วนำมาเรียงเป็น Story board

5. Animate คือ การใส่ความมีชีวิต หรือการเคลื่อนไหวต่าง ๆ เข้าสู่งานกราฟิก โดยถ้าทำกราฟิกในโปรแกรม Adobe illustrator ก็สามามารถนำเข้ามาแยก Layer และส่งไปทำการเคลื่อนไหวได้โดยใช้โปรแกรม Adobe After Effect ได้ทันที ในขั้นตอนการทำควรมีเสียงไกด์ลาย เพื่อจะที่ได้ภาพที่ตรงกับเสียงและไม่ผิดจากคอนเซ็ปต์ที่สร้างไว้ในขั้นตอนแรก ๆ การทำ Animation มีรูปแบบการทำงานอยู่ 2 แบบ

5.1 Straight ahead animation คือ การ Animate แบบทำทีละเฟรมเดินหน้าไปเรื่อย ซึ่งการ Animate รูปแบบนี้จะเหมาะกับการทำแอนิเมชันการเคลื่อนไหวที่เป็นของธรรมชาติ เช่น น้ำ ฝน ลม ไฟ เพราะสิ่งเหล่านี้จะไม่มีคีย์เฟรม (Keyframe) ที่แน่นอน

5.2 Pose–to-pose action คือ การทำแอนิเมชันแบบใช้คีย์เฟรมที่นิยมทำกันอยู่ในปัจจุบัน กำหนดท่าทางหลักและตำแหน่งเฟรมที่จะเกิดขึ้น จากนั้นจัดการ Animate in between ที่อยู่ช่วงระหว่างคีย์เฟรมหลัก ซึ่งขั้นตอนนี้ถ้าเป็นงาน Computer animation ก็คือช่วงเส้นกราฟที่ไม่มีตำแหน่งคีย์เฟรมและคอมพิวเตอร์คำนวณการเคลื่อนไหวที่ให้โดย Animator จะควบคุมผ่านโค้งของเส้นกราฟ

6. Mix sound หรือการผสมเสียง คือขั้นตอนสุดท้ายในการผลิตงานโมชันกราฟิก เป็นการใส่เสียงทุกชนิดที่ต้องการในงาน ไม่ว่าจะเป็นเสียงบรรยากาศ เสียงบทบรรยาย เสียงเอฟเฟกต์ เสียงเพลง โดยผ่านโปรแกรมที่ถนัด สามารถแยกออกเป็นเสียงต่าง ๆ ได้ 3 รูปแบบ คือ

6.1 Dialog คือ เสียงบรรยายหรือบทพูด เป็นส่วนที่สำคัญที่สุดที่ใช้ในการบอกเล่าเรื่องราวและเนื้อหาของหนัง ส่วนมากจะบันทึกสดในขณะถ่ายทำเพราะจะสื่ออารมณ์ได้ดีกว่าการนำมาพากย์ใหม่

6.2 Sound Effect คือ เสียงพิเศษที่ใส่เข้ามาเพื่อเพิ่มอารมณ์ทางเสียงต่อเนื้อหาในซีนนั้น ๆ โดยแบ่งออกเป็น 3 ชนิด ได้แก่

1) Foley คือ การบันทึกเสียงพิเศษ เสียงที่ไม่สามารถบันทึกได้ระหว่างการถ่ายทำ เช่น ทำเสียงเท้าเดินหรือวิ่ง ส่วนมากจะทำขึ้นมาใหม่เนื่องจากเป็นการยากที่จะอัดได้อย่างชัดเจนในขณะถ่ายทำ และรวมไปถึงเสียงเสื้อผ้าที่เกิดจากการเคลื่อนไหวของตัวละคร หรือเสียงการหยิบ จับวางของ เป็นต้น

2) Sound Design คือเสียงบางอย่างที่ไม่ได้เกิดขึ้นในชีวิตจริงแต่ไปเสริมความรู้สึกให้ภาพได้ เช่น เสียงฮัมต่ำ ๆ อาจใช้แทนความรู้สึกถึงอันตรายที่กำลังจะเกิดขึ้น หรือเสียงดาบเลเซอร์ในภาพยนตร์เรื่อง Star wars

3) Ambience คือเสียงบรรยากาศในสถานที่ต่าง ๆ เช่น ในป่าตอนกลางคืนจะต้องมีเสียงจิ้งหรีด เรไร หรือเสียงความวุ่นวายของสภาพการจราจรในเมือง เสียงของกลุ่มคนในงานเลี้ยง งานแต่งงาน ร้านอาหาร ภัตตาคาร ซึ่งจะมีเสียงแตกต่างกัน หรือเสียงสภาพบรรยากาศของห้อง (Room Tone) แต่ละห้องก็จะไม่เหมือนกัน

6.3 Music หรือดนตรีประกอบ เป็นส่วนหนึ่งที่ใช้สร้างอารมณ์ของหนังให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เหมือนที่เคยได้ยินจากภาพยนตร์หลาย ๆ เรื่อง ผู้ที่ทำหน้าที่ตรงนี้ก็คือ Music Composer อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญที่สุดก็คือคสามพอดีในการใช้เสียงต่าง ๆ เช่น การไม่จงใจใช้ดนตรีหรือ Effect ต่าง ๆ ที่ขับเน้นอารมณ์มากเกินไป หรือ มีเสียงน้อยหรือโล่งและรกจนเกิดความรู้สึกอึดอัด ทั้งนี้ทั้งนั้นก็อยู่ที่ดุลยพินิจของแต่ละคน

3. หลักการสร้างสื่อโมชันกราฟิก

ขั้นตอนการพัฒนาสื่อโมชันกราฟิกนั้น ผู้วิจัยใช้หลักการสร้างการพัฒนาโมชันกราฟิกตามหลัก 3P ซึ่งจะแบ่งกระบวนการพัฒนางานเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. Pre-Production (ขั้นตอนการเตรียมการผลิต)

2. Production (ขั้นตอนการผลิต)

2.1 นำภาพตามที่ออกแบบไว้นำมาประกอบเข้าให้เป็นเรื่องราว

2.2 การกำหนดหลักการเคลื่อนไหวของตัวละคร

2.3 การเตรียมทดสอบเสียง

2.4 การนำส่วนประกอบทั้งหมดมาประกอบกัน ได้แก่ การตัดต่อภาพ และการใส่เสียง ให้ได้องค์ประกอบสมบูรณ์ครบถ้วน

3. Post-Production (ขั้นตอนหลังการผลิต)

3.1 การนำเสนองานในรูปแบบวีดีโอเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา

3.2 ขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา

3.3 ทดลองและปรับปรุงแก้ไข

(ทิรากรณ์ สุกามูล, 2556)

4. ทฤษฎีสี

1. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับทฤษฎีสี

“สี” เป็นส่วนหนึ่งของงานศิลปะ เมื่อเกิดการสร้างสรรค์งานขึ้นทำให้ชิ้นงานมีความงามทางศิลปะการศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีสีนั้นจึงมีความสำคัญสำหรับงานทัศนศิลป์

ปัจจุบัน "สี" มีความสำคัญกับวงการศิลปะหลายแขนงอย่างกว้างขวาง ไม่ว่าจะเป็นจุดเริ่มต้นในวงการการศึกษา กระทั่งต่อยอดประยุกต์ไปยังวิทยาการต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตปัจจุบัน เช่น อาหาร วงการแฟชั่น ดีไซน์เนอร์สถาปัตยกรรม อินที่เรียดีไซน์ ฯลฯ "สี" จึงเสมือนเป็นเรื่องเล็ก ๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน ธุรกิจ การตลาด ไปโดยปริยายตามบริบทสังคมโลกที่รุดหน้าไปอย่างรวดเร็ว

“สี” แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1.1 สีที่เกิดจากปรากฏการณ์ตามธรรมชาติ เช่น สีของแสง สีจากตามธรรมชาติ

1.2 สีที่เกิดจากการสร้างสรรค์ของมนุษย์ เช่น สีย้อมผ้า

2. จิตวิทยาเกี่ยวกับสี

การมองเห็นสีของมนุษย์มีความเชื่อมโยงกับความรู้สึกภายในจิตใจ ทำให้สีมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกและอารมณ์ของมนุษย์ ดังนั้น สี จึงมีผลต่อความเชื่อและศรัทธาของมนุษย์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และส่งผลต่อความรู้สึก

3. สีกับอารมณ์

สีจะกระตุ้นการตอบสนองทางอารมณ์จากการมองเห็นของมนุษย์ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการใช้สีจึงใช้สีเพื่อดึงดูด ผู้มองเห็นเพื่อให้คล้อยตามความรู้สึกนั้น ๆ ที่เป็นไปตามเป้าประสงค์ แต่อย่างไรก็ดีทุกคนอาจไม่ได้มีความรู้สึกเช่นนั้นทั้งหมดอาจมีความเห็นที่แตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับประสบการณ์การเรียนรู้

โดยทั่วไปแล้วสีจะให้ความรู้สึกกว้าง ๆ เป็นร้อนกับเย็น เรามักเรียกว่า สีโทนร้อน (วรรณะร้อน) หรือสีโทนเย็น (วรรณะเย็น) ซึ่งสิโทนร้อนจะกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกมีชีวิตชีวา ตื่นเต้น เร้าใจ และสีโทนเย็นจะให้ความรู้สึกที่ตรงกันข้าม คือเบา สบาย ผ่อนคลาย สงบ โดยแต่ละสีนั้นจะมีคุณสมบัติ ความเชื่อ การดึงดูด ที่แตกต่างกันออกไป

ภาพที่ 2.5 สีกับอารมณ์

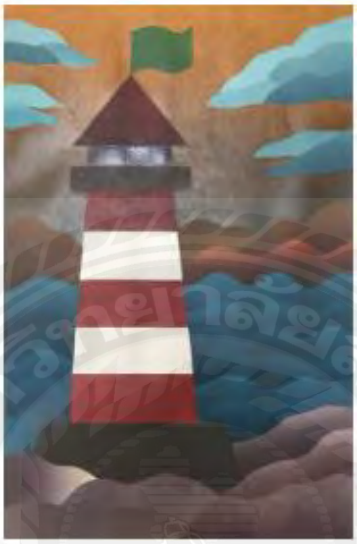
4. สีกับขนาด

สีอ่อนหรือสีที่มีความสว่างสีสูง เช่น วัตถุสีอ่อนจะให้ความรู้สึกว่ามีขนาดใหญ่กว่าและน้ำหนักเบากว่าวัตถุที่มีสีเข้ม ถึงแม้ว่าวัตถุทั้งสองนั้นจะมีขนาดเท่ากันก็ตาม

ภาพที่ 2.6 สีกับขนาด

5. สีกับระยะ

สีจะให้ความรู้สึกเกี่ยวกับระยะใกล้และไกลต่างกัน สีโทนร้อน สีแดง สีเหลือง สีส้ม จะให้ความรู้สึกถึงระยะใกล้ ส่วนสีโทนเย็น สีม่วง สีน้ำเงิน จะให้ความรู้สึกถึงระยะไกล เป็นต้น



ภาพที่ 2.7 สีกับระยะ

6. สีกับการเคลื่อนไหว

ให้ความรู้สึกของการเปลี่ยนตำแหน่ง เลื่อนไปมา ซึ่งอาจประกอบด้วยเส้น รูปแบบ และรูปร่าง ประกอบกับการใช้สี

ภาพที่ 2.8 สีกับการเคลื่อนไหว

7. สีกับความเชื่อและศรัทธาของมนุษย์

ความสอดคล้องเชื่อมโยงระหว่าง "สี" และ "มนุษย์" ที่มีความเกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันดังที่กล่าวไว้ข้างต้น จึงทำให้เกิดความสัมพันธ์ทางด้านความรู้สึกเป็นความเชื่อ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตส่วนตัว ครอบครัว การทำงาน การทำธุรกิจ ไม่ว่าจะเป็นการแต่งกาย การออกแบบสถานที่ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้า โดยคำนึงถึงสีประกอบกับการตัดสินใจต่าง ๆ

ภาพที่ 2.9 สีกับความเชื่อและศรัทธาของมนุษย์

8. สีกับมนุษย์

สีต่าง ๆ กับมนุษย์ จึงอธิบายความหมายในภาพรวมได้พอสังเขป ดังนี้

8.1 สีแดง ให้ความรู้สึกร้อนแรงมาก โดดเด่น สะดุดตา มักเลือกเป็นสีที่ให้ดึงดูดความสนใจ มีพลัง ความก้าวร้าว รุนแรง รวมทั้งสื่อความหมายถึงความรัก ความหลงใหล เป็นต้น

ภาพที่ 2.10 สีแดง

8.1 สีฟ้า ให้ความรู้สึกสงบ สบาย นิ่ง เยือกเย็น มีเหตุผล สะอาด และยังให้ความรู้สึกผ่อนคลาย เป็นต้น

ภาพที่ 2.11 สีฟ้า

8.3 สีเนื้อ ให้ความรู้สึกสดใส สว่าง อบอุ่น สนุกสนานร่าเริง สด ใหม่ ทันสมัย แทนความห่วงใย เป็นต้น

ภาพที่ 2.12 สีเนื้อ

8.4 สีเขียว ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย สดชื่น มีชีวิตชีวา อีกทางหนึ่งเป็นสัญลักษณ์ที่แสดงถึงต้นไม้ที่บ่งบอกถึง ธรรมชาติ ความร่มรื่น ร่มเย็นการเติบโต ความเป็นธรรมชาติ รวมทั้งความอบอุ่นปลอดภัย เป็นต้น

ภาพที่ 2.13 สีเขียว

8.5 สีม่วง ให้ความรู้สึกอลังการ ใหญ่โต มีความหรูหรา สร้างความประทับใจ นอกจากนี้ยังรวมถึงอำนาจ บารมี เป็นต้น

ภาพที่ 2.14 สีเขียว

8.6 สีขาว ให้ความรู้สึกบริสุทธิ์ ผ่องใส ดีงาม แสดงถึงคุณความดี ความมีศีลธรรม ละเอียดอ่อน และยังรวมถึงความพ่ายแพ้ การยินยอม การเสียสละ การสงบนิ่ง ความเศร้าเสียใจ และการพลัดพราก เป็นต้น

ภาพที่ 2.15 สีขาว

8.7 สีดำ ให้ความรู้สึกลึกลับ มีความซ่อนเร้น น่ากลัว ชั่วร้าย รวมทั้งความหดหู่ เคร่งครึม อำนาจ (ในทางไม่ดี) ความเศร้าหมอง และความตาย เป็นต้น

ภาพที่ 2.16 สีดำ

9. การใช้สีในงานทัศนศิลป์

เมื่อการรับรู้ต่าง ๆ เกิดขึ้น ย่อมสะท้อนสู่การสร้างผลงานทางศิลปะเช่นกัน งานทัศนศิลป์ก็ถูกถ่ายทอดและบ่งบอกอารมณ์ความรู้สึกออกมาทางผลงานในขณะเดียวกันก็สะท้อนถึงความรู้สึกและสิ่งที่ศิลปินต้องการถ่ายทอดด้วย เช่นเดียวกัน

ภาพที่ 2.17 การใช้สีในงานทัศนศิลป์

10. การสร้างสรรค์งานสีน้ำ

คุณสมบัติของสีน้ำ เป็นสีที่โปร่งแสง เบา สบาย มีความใส เมื่อเขียนภาพสีน้ำจะให้ความรู้สึกเบา สบาย สดใส

ภาพที่ 2.18 การสร้างสรรค์งานสีน้ำ

(มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม)

11. การสร้างสรรค์งานสีน้ำมัน

การเขียนภาพสีน้ำมันแสดงให้ภาพที่สร้างสรรค์ออกมามีความชัดเจน โดยเฉพาะเมื่ออยู่บนผืนผ้าใบที่สร้างสรรค์งานนั้น เนื้อสีจะติดแน่น ทนทาน และไม่ได้รับความเสียหายเมื่อเวลาผ่านไป

ภาพที่ 2.19 การสร้างสรรค์งานสีน้ำมัน

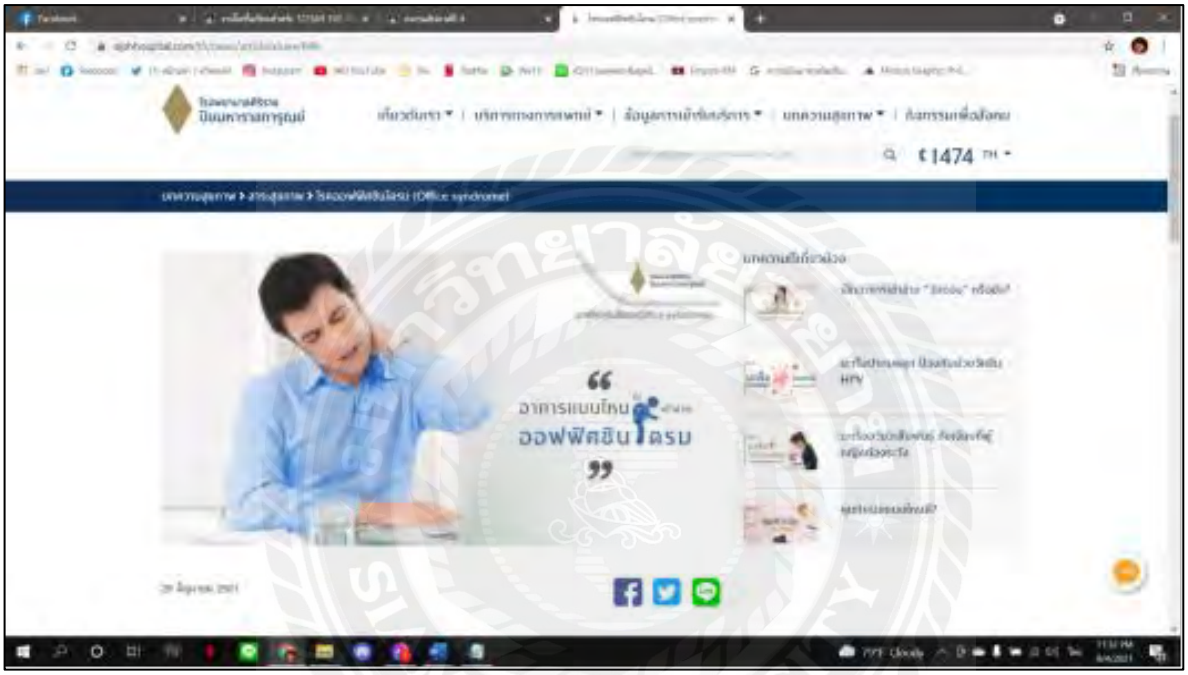
12. การสร้างสรรค์งานสีอะคริลิค

คุณสมบัติพิเศษของสีอะคริลิค คือ ทึบแสง เนื้อสีแห้งเร็ว ติดทนนาน ใช้กับวัสดุได้หลากหลาย ซึ่งด้วยลักษณะที่มีความทึบแสงของอะคริลิค สามารถผสมน้ำหรือน้ำมันได้

ภาพที่ 2.20 การสร้างสรรค์งานสีอะคริลิค

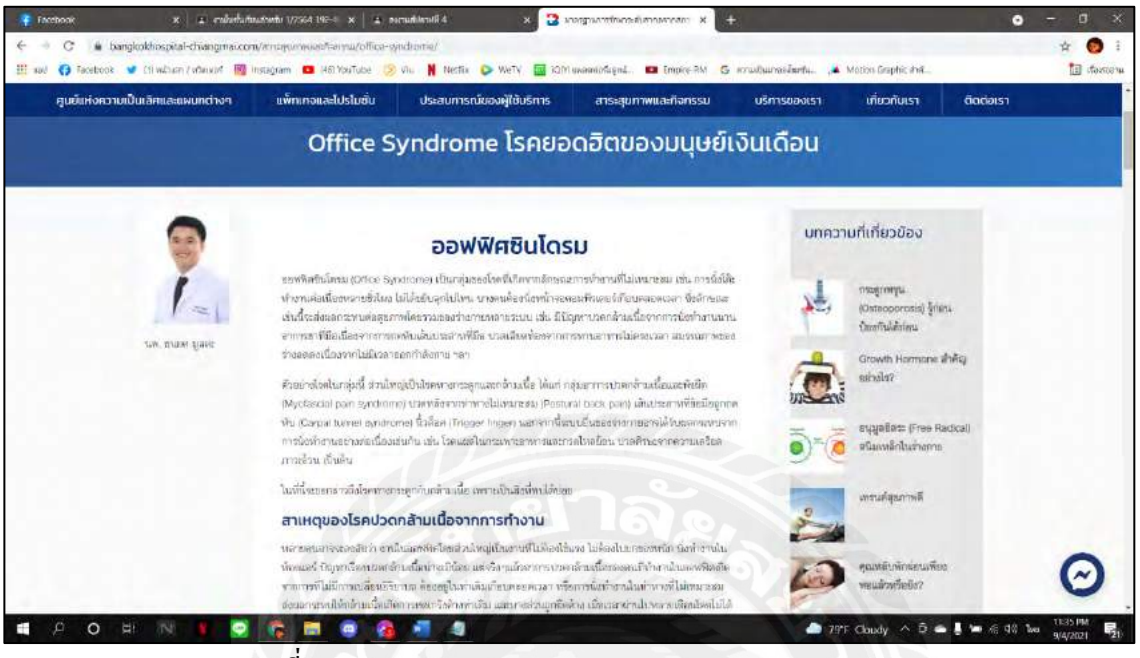
เว็บไซต์ที่เกี่ยวข้อง

จากการที่ผู้จัดทำได้ทำการศึกษาข้อมูลจากเว็บไซต์ที่เกี่ยวกับการใช้สื่อออนไลน์เพื่อนำมาพัฒนาการสร้างสื่อการเรียนรู้ในรูปแบบภาพเคลื่อนไหวจึงยกตัวอย่างเว็บไซต์เหล่านี้ที่นำมาประกอบงานวิจัยครั้งนี้



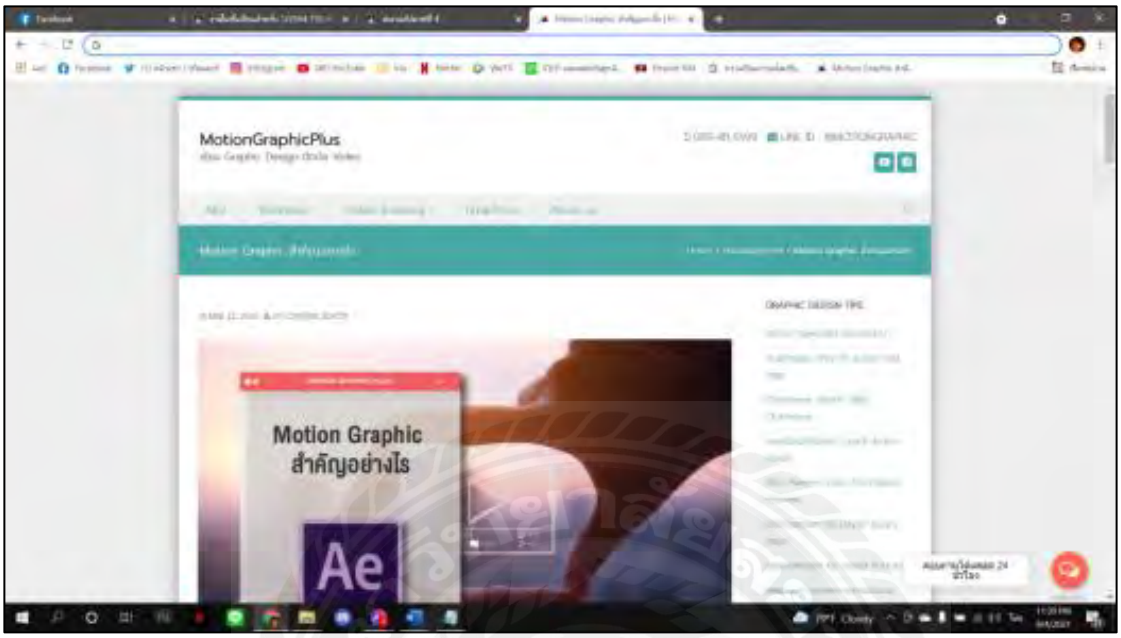
ภาพที่ 2.21 https://www.siphhospital.com/th/news/article/share/696

เป็นเว็บไซต์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคออฟฟิศซินโดรมว่าคืออะไรมีอาการเริ่มต้นแบบไหนและแนวทางการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรมและวิธีการป้องกันการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม (โรงพยาบาลศิริราช, 2564)



ภาพที่ 2.22 https://www.bangkokhospital /office-syndrome/

เว็บไซต์ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคออฟฟิศซินโดรมและสาเหตุของโรคปวดกล้ามเนื้อจากการนั่งทำงานเป็นเวลานานทำให้เกิดอาการต่าง ๆ เช่น ลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและพังผืด (Myofascial pain syndrome) ปวดหลังจากท่าทางไม่เหมาะสม (Postural back pain) เส้นประสาทที่ข้อมือถูกกดทับ (Carpal tunnel syndrome) นิ้วล็อค (Trigger finger)และแรวทางการรักษาโรคปวดกล้ามเนื้อจากการทำงาน (นพ. ธนยศ มูลละ, 2561)



ภาพที่ 2.23 https://www.motiongraphicplus.com/archives/12961

เว็บไซต์ให้ความรู้เกี่ยวกับ Motion Graphic สำคัญอย่างไรงานเราจะสามารถต่อยอดนำไปใช้กับงานของเราได้อย่างไรซึ่งการทำงาน Motion Graphic นั้นจะทำโดยใช้โปรแกรม Adobe After Effect ในการทำงานร่วมกับโปรแกรมอื่น ๆ ซึ่งจะแตกต่างกับการตัดต่อวีดีโอที่เป็นการถ่ายวีดีโอต่าง ๆ มาเป็น Footage และนำคลิปเหล่านั้นมาตัดต่อใส่ Effect ต่าง ๆ (Content, 2020)

ภาพที่ 2.24 http://www.beartheschool.com/share-1/2018/10/31

เว็บไซต์ที่บอกถึงความหมายของสีต่าง ๆ และหลักจิตวิทยาการสื่อความหมายของสี ซึ่งถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากสำหรับการทำงานในสายที่เราต้องสื่อสารผลงานผ่านการรับรู้ทางสายตา (อัครพล แดนทองหลาง)

ภาพที่ 2.25 https://patsudabbcit58.wordpress.com/-line/

เว็บไซต์ให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเส้น Line เส้นเป็นพื้นฐานที่สำคัญของงานศิลปะทุกชนิด เส้นสามารถให้ความหมาย แสดงความรู้สึกและอารมณ์ด้วย การสร้างเป็นรูปทรงต่าง ๆ ขึ้น เส้นมี 2 ลักษณะ คือ เส้นตรง (Straight Line) และ เส้นโค้ง (Curve Line) เส้นทั้งสองชนิดนี้เมื่อนำมาจัดวางในลักษณะต่างๆ กันและให้ความหมาย ความรู้สึก ที่แตกต่างกันออกไปด้วย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

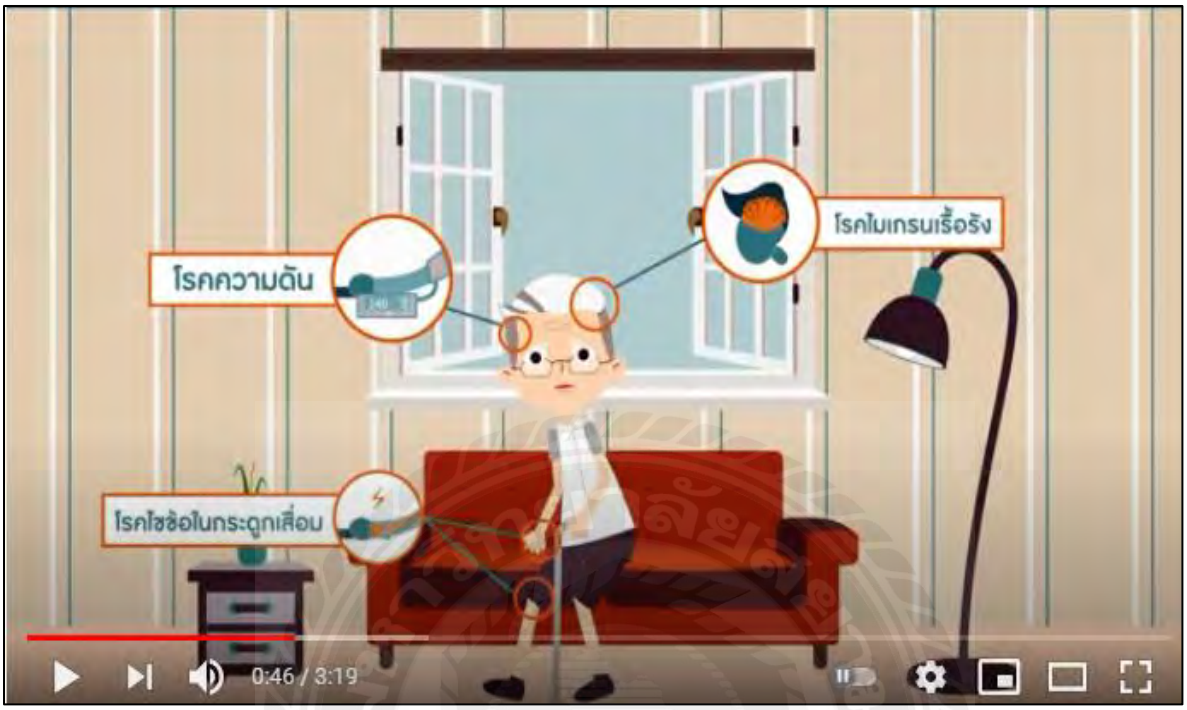
ในปัจจุบันสื่อการเรียนรู้ในรูปแบบภาพเคลื่อนไหวเป็นงานที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากและด้วยงานวิจัยที่ผู้จัดทำนั้นเป็นงานเกี่ยวกับสื่อการเรียนรู้ในรูปแบบภาพเคลื่อนไหว ทางผู้จัดทำศึกษาจากการวิจัยต่าง ๆ ดังนี้

ภาพที่ 2.26 โมชันกราฟิก เรื่อง “HIV ไม่อันตราย ไม่ทำร้ายคนใกล้ชิด”

ณรงค์ชัย เสริมสมบูรณ์ และ ชยานันต์ เจียมวัฒนาเลิศ (2561) สาขาเทคโนโลยีมัลติมีเดีย คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี เรื่องการผลิตสื่อโมชันกราฟิก เรื่อง “HIV ไม่อันตราย ไม่ทำร้ายคนใกล้ชิด” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการผลิตสื่อโมชันกราฟิก และเพื่อศึกษาคุณภาพสื่อจากผู้เชี่ยวชาญและประเมินความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อสื่อโมชันกราฟิก ผู้จัดทำได้พัฒนาโมชันกราฟิกนี้ด้วยโปรแกรม Adobe Illustrator CC 2018 และ Adobe After Effect CC 2019

ภาพที่ 2.27 โมชันกราฟิก เรื่อง โรคนอนไม่หลับในกลุ่มอายุระหว่าง 20- 35 ปี

พสิษฐ์ ผิวผัน (2564) สาขาการออกแบบนิเทศศิลป์ คณะวิทยาลัยการออกแบบ มหาวิทยาลัยรังสิต โรคนอนไม่หลับเป็นอาการผิดปกติของร่างกายที่ส่งผลเสียต่างๆมากมาย ได้แก่ทำให้เกิดความวิตกกังวล มีปัญหาในเรื่องของการนอนไม่หลับ หรือนอนหลับอย่างไม่มีประสิทธิภาพเป็นสัญญาณบอกเหตุว่าร่างกายเริ่มเข้าสู่สภาวะความเครียด โรคซึมเศร้า หรืออาจมีปัญหาจากระบบประสาททำงานผิดปกติจากเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้เกิดแนวคิดในการออกแบบโมชันกราฟิกเพื่อให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้มากขึ้น เพื่อให้ผู้ที่ประสบกับอาการดังกล่าว หรือแม้กระทั่งผู้ที่ไม่มีประสบการณ์โดยตรง ได้มีความรู้ความเข้าใจและตระหนักถึงปัญหาของอาการโรคนอนไม่หลับ พร้อมทั้งแนะนำวิธีแก้ไข หรือการรับมืออย่างถูกต้อง ผู้จัดทำได้พัฒนาโมชันกราฟิกนี้ด้วยโปรแกรม Adobe Illustrator CC 2020 และ Adobe After Effect CC 2020



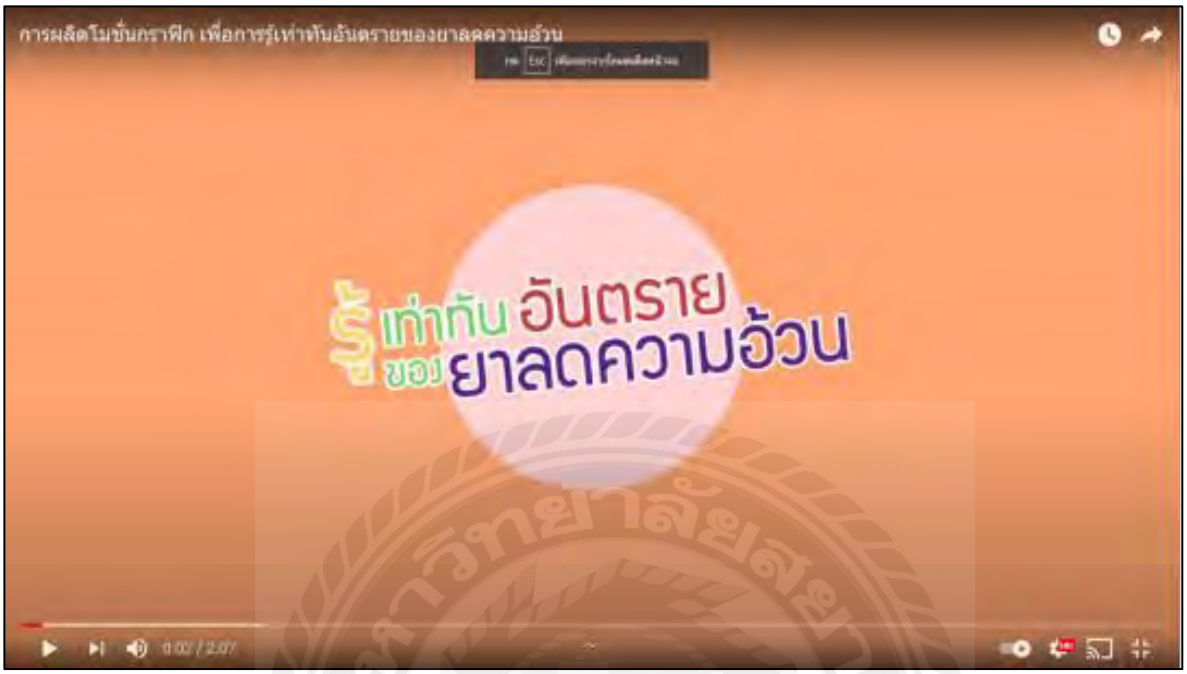
ภาพที่ 2.28 โมชันกราฟิก เรื่อง ปรับสักนักนิดพิชิตออฟฟิศซินโดรม

โครงการออกแบบกราฟิก Motion Graphic ผลงานศิลปนิพนธ์ของนางสาวสุนทรีย์ อนุสิทธิ์ (2561) คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สาขาออกแบบสื่อนวัตกรรม มหาวิทยาลัยนเรศวร

โมชันกราฟิกนี้อธิบายเกี่ยวกับโรคออฟฟิศซินโดรม โรคนี้คืออะไร และมีวิธีป้องกันอย่างไรบ้าง

ภาพที่ 2.29 โมชันกราฟิก เรื่อง รู้ทันอัลไซเมอร์ ลดเสี่ยงเลี่ยงได้

สถาพร สุขสุวรรณ (2562) สาขาเทคโนโลยีมัลติมีเดีย คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี เรื่องการผลิตสื่อโมชันกราฟิก เรื่อง รู้ทันอัลไซเมอร์ ลดเสี่ยงเลี่ยงได้ มีวัตถุประสงค์เพื่อผลิตสื่อโมชันกราฟิก เรื่อง “รู้ทันอัลไซเมอร์ ลดเสี่ยงเลี่ยงได้”และศึกษาระดับคุณภาพของสื่อโมชันกราฟิกจากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อศึกษาระดับความคิดเห็นที่มีต่อสื่อโมชันกราฟิกจากกลุ่มตัวอย่าง ผู้จัดทำได้พัฒนาโมชันกราฟิกนี้ด้วยโปรแกรม Adobe Illustrator CC 2019 และ Adobe After Effect CC 2019 Adobe Premiere Pro CC 2019



ภาพที่ 2.30 โมชันกราฟิก เรื่องการรู้เท่าทันอันตรายของยาลดความอ้วน

ทิวาพร ทองสงค์ และ นารีรัตน เดชา และ จิราภรณ์ โคตรสมบัติ (2560) สาขาเทคโนโลยีมัลติมีเดีย คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อผลิตโมชันกราฟิก เพื่อการรู้เท่าทันอันตรายของยาลดความอ้วน เพื่อประเมินคุณภาพของสื่อโมชันกราฟิกเพื่อการรู้เท่าทันอันตรายของยาลดความ อ้วน เพื่อศึกษาพฤติกรรมและทดสอบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรู้เท่าทันอันตรายของยาลดความอ้วน ก่อนและหลังรับชมสื่อ ผู้จัดทำได้พัฒนาโมชันกราฟิกนี้ด้วยโปรแกรม Adobe Illustrator CC 2019 และ Adobe After Effect CC 2019 Adobe Premiere Pro CS 2019

บทที่ 3

การออกแบบและพัฒนา

<u>การศึกษาข้อมูลเบื้องต้น</u>

จากที่ผู้จัดทำได้ศึกษาปัญหาเกี่ยวกับโรคออฟฟิศซินโดรม พบว่ากว่าร้อยละ 80% ของประชากรไทยมีอาการออฟฟิศซินโดรม ผู้จัดทำจึงได้นำองค์ความรู้ในการทำโมชันกราฟิกมาสร้างเป็นสื่อการรู้เท่าทันออฟฟิศซินโดรม

<u>การเก็บรวบรวมข้อมูล</u>

ผู้จัดทำได้ศึกษาและทำการเก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับโครงงาน ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับโรคออฟฟิศซินโดรม ได้แก่ สาเหตุของโรคออฟฟิศซินโดรม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม การป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม
2. เก็บรวบรวมข้อมูลและนำข้อมูลมาเรียบเรียงให้สอดคล้องกัน
3. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการทำโมชันกราฟิก สี การเคลื่อนไหว การออกแบบตัวละคร การสร้างฉากประกอบ
4. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการใส่เสียงประกอบในโมชันกราฟิก

<u>การออกแบบและพัฒนา</u>

1. ขั้นตอนการออกแบบโมชั่นกราฟิก

    1.1 ตัวละครที่ใช้มีทั้งหมด 2 ตัวละคร โดยการออกแบบตัวละครเป็นการออกแบบตัวละครที่หลากหลาย ประกอบไปด้วยตัวละครต่าง ๆ ดังนี้

        1.1.1 ตัวละครมะม่วง เป็นหญิงสาว มีนิสัยร่าเริง รักสุขภาพ ในการออกแบบตัวละครมะม่วงจะแบ่งเป็น 3 ช่วงวัย วัยนักศึกษา วัยทำงาน และวัยชราซึ่งการออกแบบตัวละคร มะม่วง ให้มีจุดเด่นคือ การเกล้ามวยผม และมีรูปร่างค่อนข้างอวบ

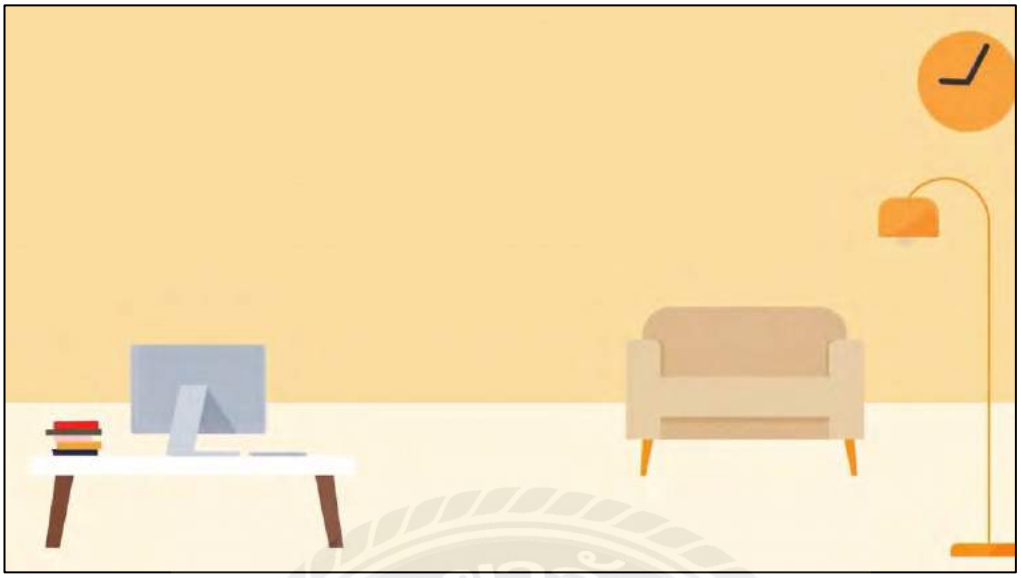
ภาพที่ 3.1 ภาพตัวละครมะม่วง

1.1.2 ตัวละครอุ่น เป็นหญิงสาว มีนิสัยร่าเริง ชอบการเล่มคอมพิวเตอร์ รักการทำงาน ในการออกแบบตัวละครอุ่นจะแบ่งเป็น 3 ช่วงวัย วัยนักศึกษา วัยทำงาน และวัยชราซึ่งการออกแบบตัวละครอุ่น ให้มีจุดเด่นคือ ปล่อยผม และมีหน้าตาที่ยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่ตลอด

ภาพที่ 3.2 ภาพตัวละครอุ่น

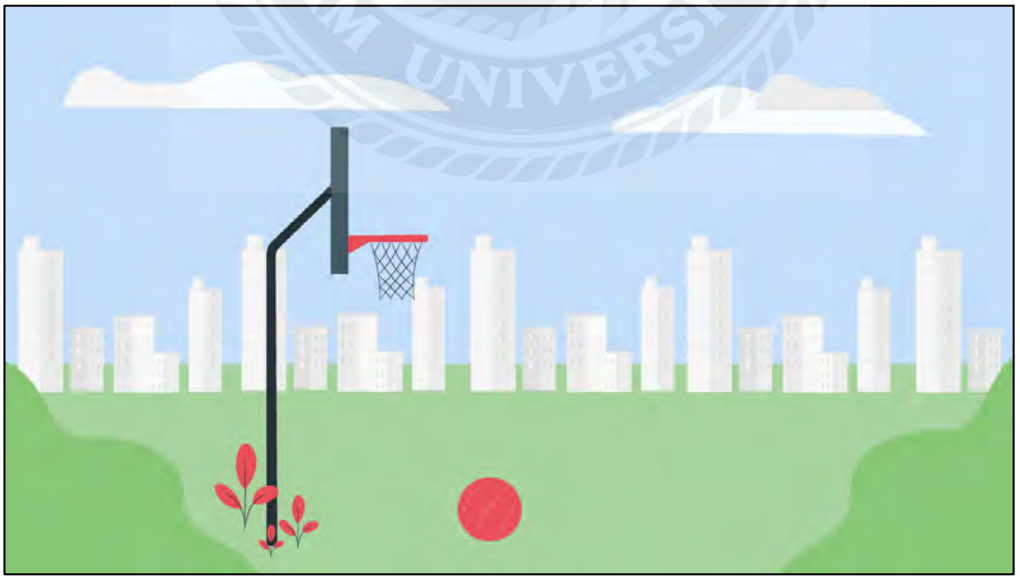
1.2 การออกแบบฉาก หลักการออกแบบฉากมีการดำเนินการด้วยสีแนวเอิร์ธโทนเน้นใช้สีที่ใกล้เคียงกัน เพื่อไม่ให้สีในแต่ละฉากต่างกันจนมากเกินไป ในการออกแบบฉากพื้นหลัง ฉากพื้นหลังที่ออกแบบมีทั้งหมด 5 ฉาก ประกอบไปด้วยฉากต่าง ๆ ดังนี้

1.2.1 ฉากแนะนำตัวละครอุ่น เป็นฉากภายในห้องพัก ที่ออกแบบให้มีความทันสมัย และบอกถึงลักษณะนิสัยการใช้ชีวิตประจำวันของอุ่น โดยการออกแบบจะเน้นไปที่สีส้มโทนอ่อน และตัดด้วยสีน้ำตาลอ่อน เพื่อให้ภาพรวมในการมองแล้วรู้สึกสบายตา



ภาพที่ 3.3 ฉากแนะนำตัวละครอุ่น

1.2.2 ฉากแนะนำตัวละครมะม่วง เป็นฉากของการเล่นกีฬา ที่บ่งบอกลักษณะนิสัยและการใช้ชีวิตประจำวันของมะม่วง ในการออกแบบฉากนี้เป็นการออกแบบให้เหมือนกับสวนสถานรณะ มีต้นไม้สีเขียว และท้องฟ้า พร้อมกับแป้นบาสที่บ่งบอกถึงลักษณะนิสัยของมะม่วงที่เป็นคนชอบเล่นกีฬา



ภาพที่ 3.4 ฉากแนะนำตัวละครมะม่วง

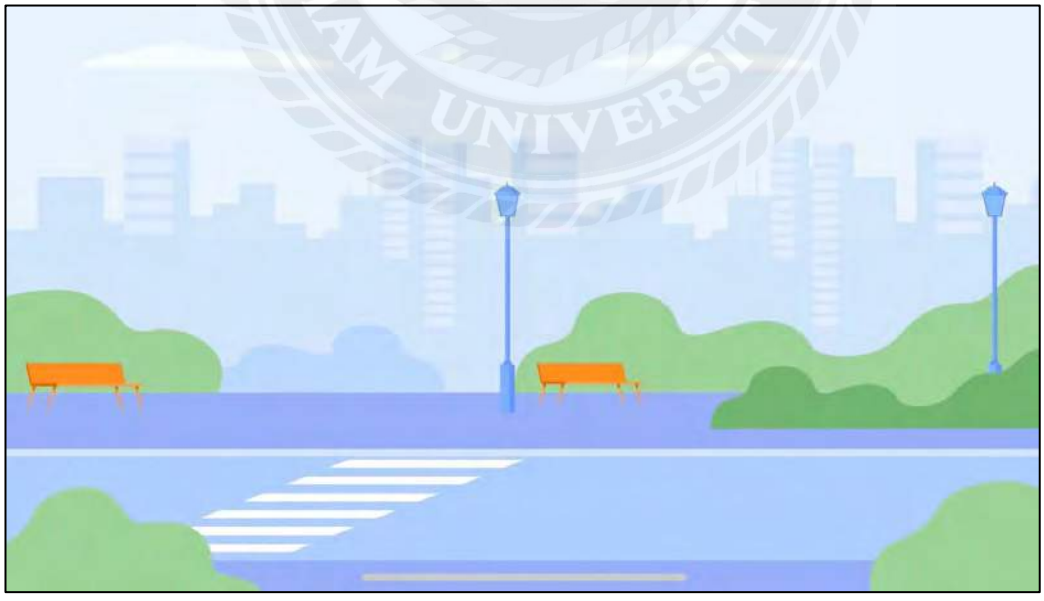
1.2.3 ฉากมหาวิทยาลัย เป็นฉากอธิบายการสนิดกันระหว่างมะม่วงกับองุ่นที่เรียนมาด้วยกัน การออกแบบฉากนี้เน้นไปที่สีฟ้า น้ำเงินเป็นหลักเพื่อให้เกิดความสะบายตา ส่วนตัวอาคารของมหาวิทยาลัยใช้เป็นสีแดงเพื่อให้สีตัดกันแต่ยังเกิดความสบายตาและความสมูท

ภาพที่ 3.5 ฉากมหาวิทยาลัย

1.2.4 ฉากออฟฟิศ เป็นฉากภายในออฟฟิศที่องุ่นและมะม่วงทำงานที่สถานที่เดียวกัน โดยการออกแบบฉากนี้เน้นไปที่สีส้มโทนอ่อน และใช้สีน้ำเงินตัดเพื่อให้ไม่ดูน่าเบื่อจนเกินไป

ภาพที่ 3.6 ฉากออฟฟิศ

1.2.5 ฉากสวนสาธารณะ เป็นฉากการเดินเล่นของมะม่วงหลังจากที่ทานข้าวเสร็จ โดยการออกแบบจะออกแบบโทนสีเขียว ฟ้า เพื่อให้ความสบายตาและบ่งบอกถึงความเป็นสวนสถารณะ



ภาพที่ 3.7 ฉากสวนสาธารณะ

1.2.6 ฉากบ้าน เป็นฉากที่ออกแบบให้มีความอบอุ่น โดยต้นไม้กับหญ้าเป็นสีเขียว โดยใช้สีเขียวที่ใช้จะเป็นการสลับสี มีความอ่อนและแก่ต่างกันเพื่อทำให้ดูมีเงาของต้นไม้และหญ้า ตัดกับสีท้องฟ้าที่โปร่ง โล่ง สบายตา

ภาพที่ 3.8 ฉากบ้าน

1.3 อุปกรณ์ประกอบฉาก

1.3.1 นาฬิกา

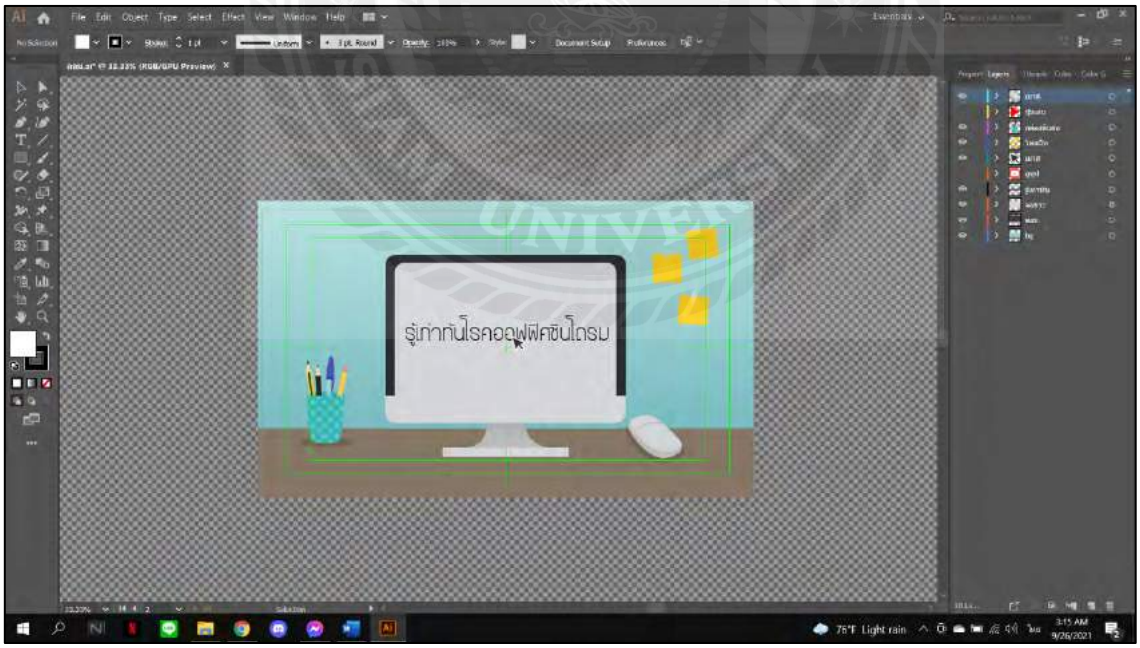
ภาพที่ 3.9 นาฬิกา

1.3.2 หน้าจอคอมพิวเตอร์

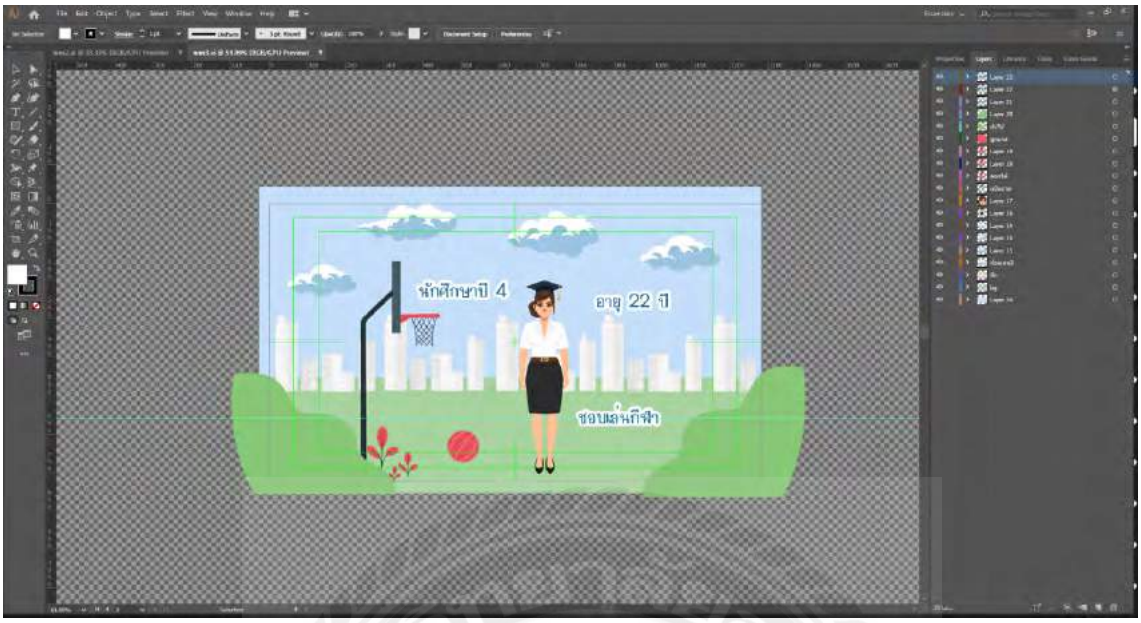
ภาพที่ 3.10 หน้าจอคอมพิวเตอร์

<u>การพัฒนาโมชันกราฟิก</u>

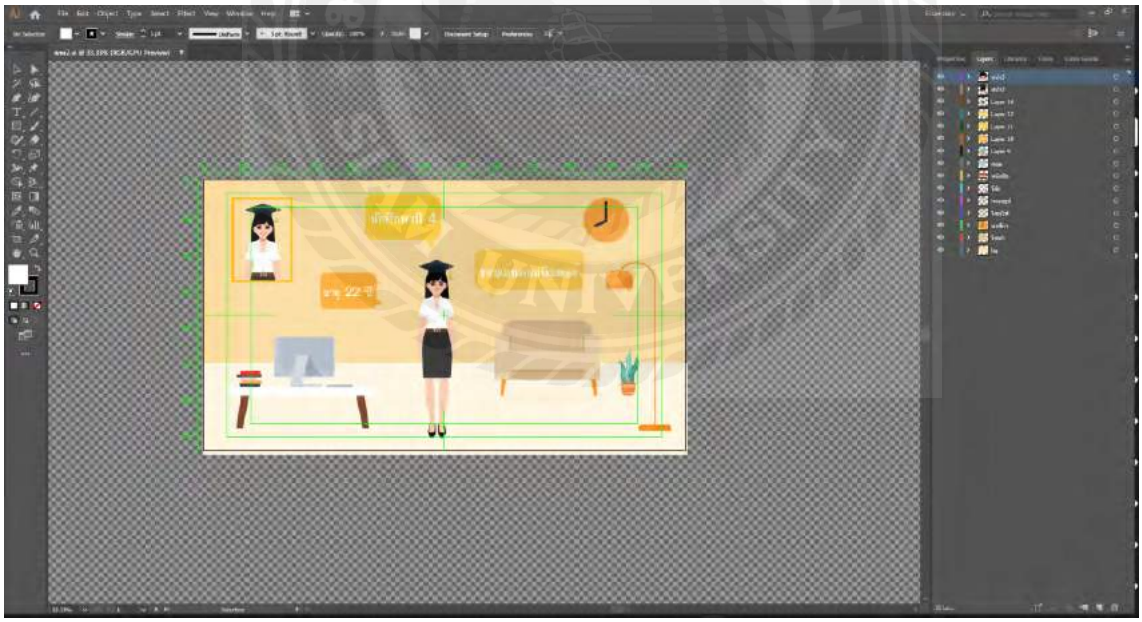
1. โปรแกรม Adobe Illustrator CC 2020 เป็นโปรแกรมที่ใช้ทำรูปต่าง ๆ ได้ และสามารถนำมาใช้วาดภาพกราฟิก ปรับแต่ง หรือกำหนดค่าต่าง ๆ ของวัตถุที่ต้องการได้



ภาพที่ 3.11 การออกแบบฉากเปิด

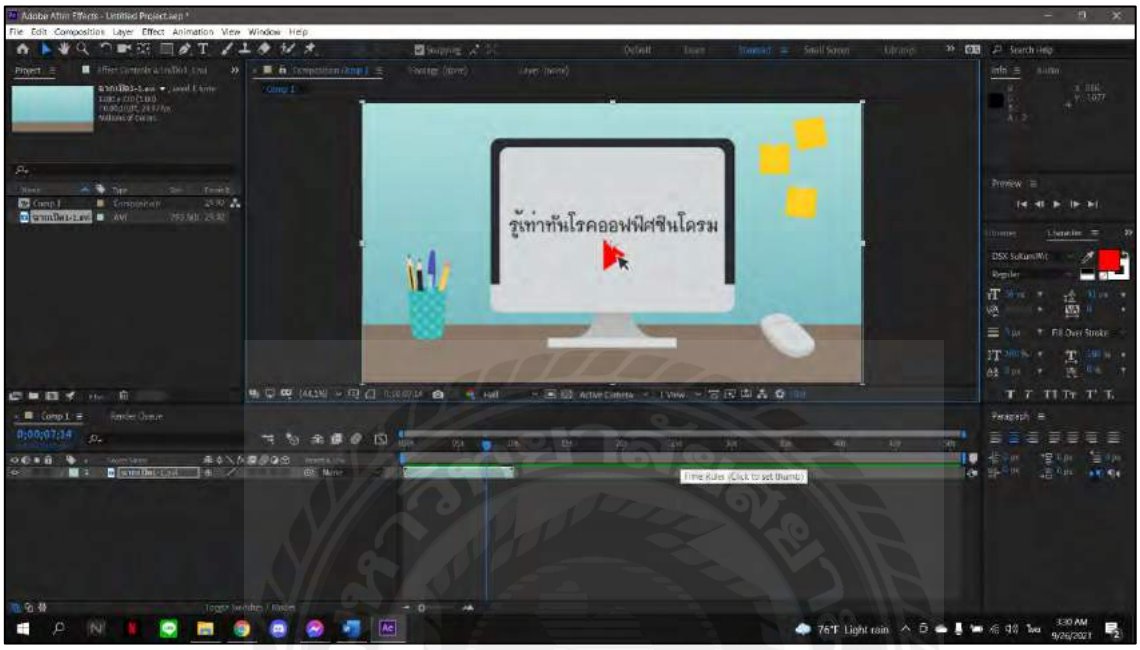


ภาพที่ 3.12 การออกแบบฉากแนะนำตัวอุ่น



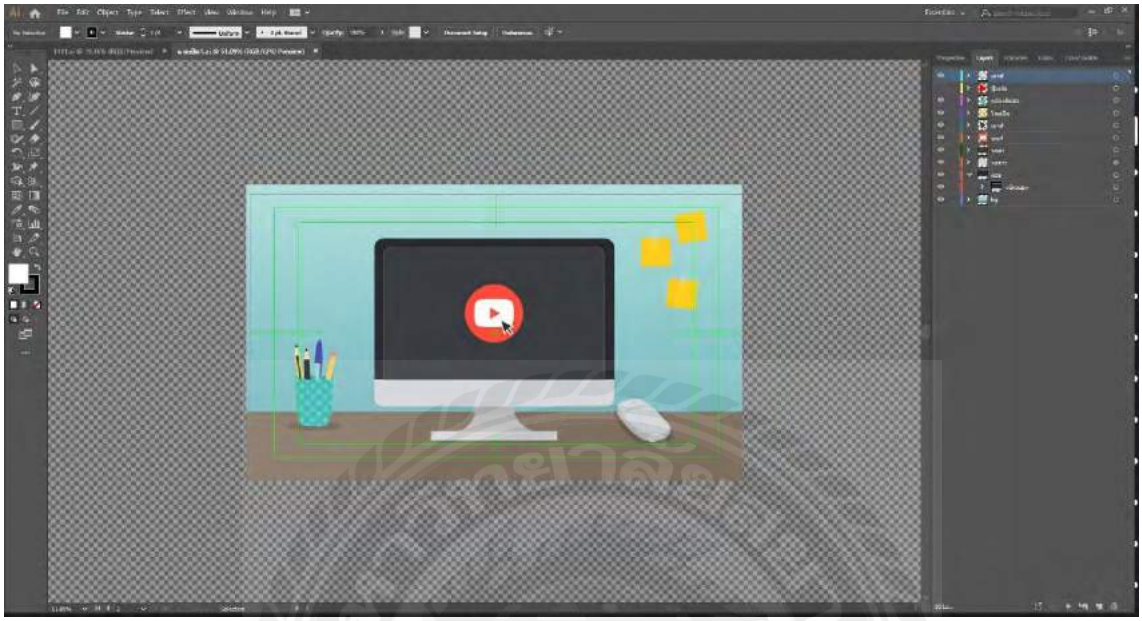
ภาพที่ 3.13 การออกแบบฉากแนะนำตัวมะม่วง

1. โปรแกรม Adobe After Effects cc 2019 โปรแกรมที่ใส่ Effects ต่าง ๆ ในวีดีโอ ใส่เสียงพากย์หรือเสียงดนตรีประกอบ



ภาพที่ 3.14 การใส่ Effects ของฉากเปิด

2. โปรแกรม Adobe Premiere Pro 2020 เป็นโปรแกรมที่ใช้ในการตัดต่อ การตั้งค่าเสียง ปรับความเร็วของวิดีโอ และเสียง

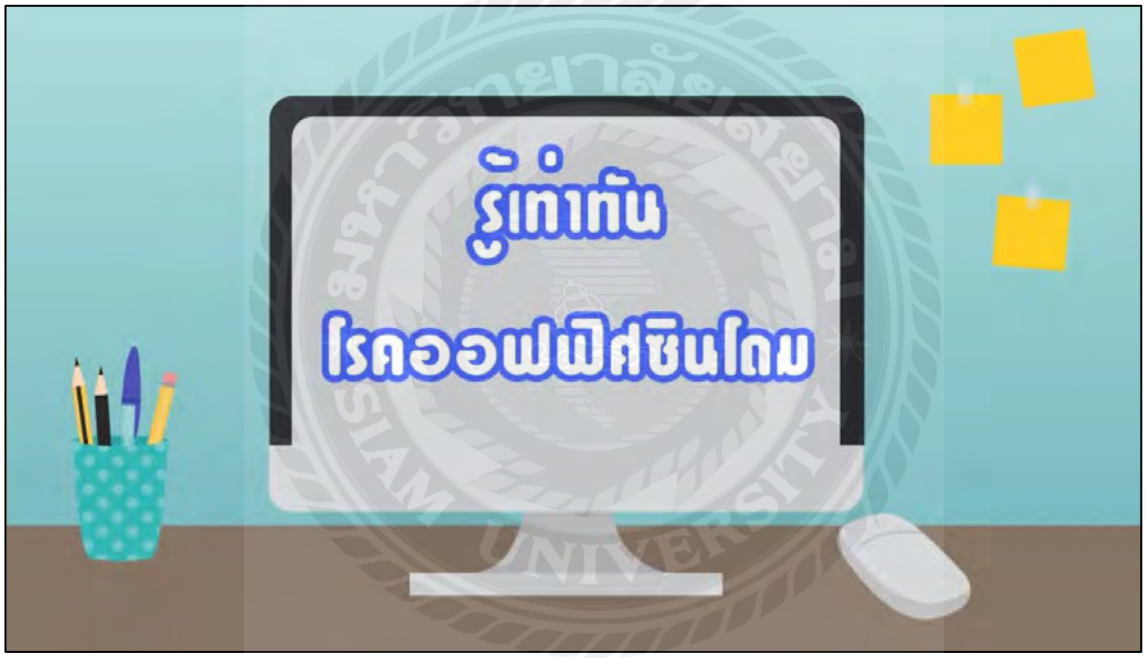


ภาพที่ 3.15 การตัดต่อวิดีโอฉาก

บทที่ 4
ขั้นตอนการปฏิบัติงาน

ขั้นตอนการปฏิบัติงาน

ในการออกแบบโมชันกราฟิก เรื่อง การรู้เท่าทันออฟฟิศซินโดรม โดยมีเนื้อหาแสดงให้เห็นถึง สาเหตุของโรคออฟฟิศซินโดรม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม การป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม โดยโมชันกราฟิก เรื่อง การรู้เท่าทันออฟฟิศซินโดรม มีระยะเวลาทั้งหมด 3 นาที ในรูปแบบไฟล์ .MP4 ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้



ภาพที่ 4.1 ฉากเปิด เรื่อง รู้เท่าทันโรคออฟฟิศซินโดรม

ฉากเปิดจะแสดงชื่อหัวข้อเรื่อง รู้เท่าทันโรคออฟฟิศซินโดรม

ภาพที่ 4.2 ฉากแนะนำตัวอุ่น

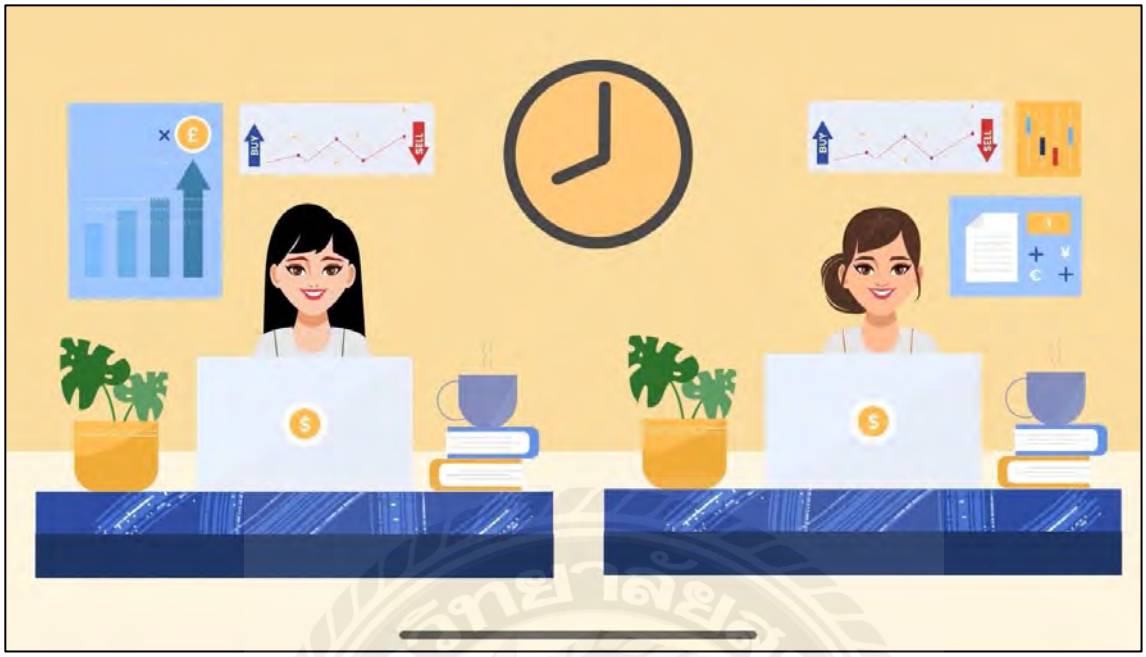
ฉากนี้เป็นการแนะนำตัวอุ่นซึ่งเป็นการบอกถึงชื่อ ระดับชั้นที่กำลังศึกษา และลักษณะนิสัย อุ่นมีนิสัยที่ชอบอยู่บ้าน ดูซีรีย์ หรือเล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ ไม่ชอบการออกกำลังกาย อุ่นชอบหมกอยู่ที่ หน้าจอคอมพิวเตอร์ทั้งวัน

ภาพที่ 4.3 ฉากแนะนำตัวมะม่วง

ฉากนี้เป็นการบอกถึงชื่อ ระดับชั้นที่กำลังศึกษา และลักษณะนิสัย มะม่วงนั้นเป็นคนร่าเริง ชอบเข้า สังคม และมะม่วงชอบเล่นกีฬามาก เพราะเป็นคนที่รักสุขภาพ

ภาพที่ 4.4 ฉากความสัมพันธ์ระหว่างมะม่วงและองุ่น

ฉากนี้อธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างมะม่วงและองุ่น เป็นเพื่อนรักที่เรียนด้วยกันมาตั้งแต่เข้ามหาวิทยาลัย จนจบมหาวิทยาลัย



ภาพที่ 4.5 ฉากองุ่นและมะม่วงเข้าทำงานที่เดียวกัน

ฉากนี้หมายถึงการอธิบายการเริ่มเข้าสู่วัยทำงานองุ่นและมะม่วงได้เข้าทำงานที่เดียวกัน

ภาพที่ 4.6 ฉากเวลาเดินไปข้างหน้า

ฉากนี้อธิบายถึงเวลาในอนาคตที่เร่งผ่านไปอย่างรวดเร็ว

ภาพที่ 4.7 ฉาก 38 ปีต่อมา

ฉากนี้อธิบายถึงเวลาที่ผ่านมาทั้งหมด 38 ปี

ภาพที่ 4.8 ฉากมะม่วงและอุ่นได้บังเอิญเจอกันในระแวกใกล้บ้าน

ฉากนี้เป็นการสนทนา ระหว่างมะม่วงและอุ่น

อุ่นในอายุ 60 ปี : โอ้.. มะม่วงเวลาผ่านไปนานขนาดนี้แล้วทำไมเธอถึงยังดูสาวอยู่เลยละ

มะม่วง : อุ่นเธอนั้นแหละไปทำอะไรมา ทำไมถึงต้องใช้ไม้เท้าช่วยด้วยละ

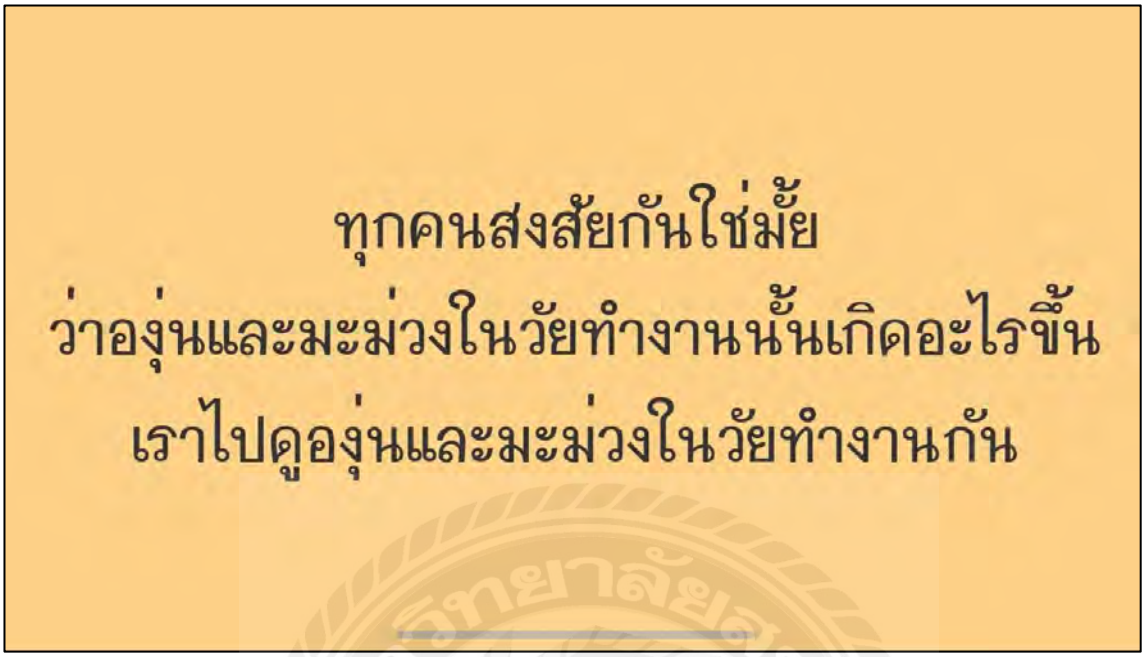
ภาพที่ 4.9 ฉากการอธิบายถึงโรคที่อุ่นกำลังเป็นอยู่ในวัย 60 ปี

ฉากนี้เป็นการสนทนา ระหว่างมะม่วงและอุ่น

อุ่น : ก็เพราะตอนทำงานนะสิ ตอนนี้ ฉันเป็นทั้งโรคไขข้อในกระดูกเสื่อม โรคไมเกรนเรื้อรัง สายตาพร่ามัว

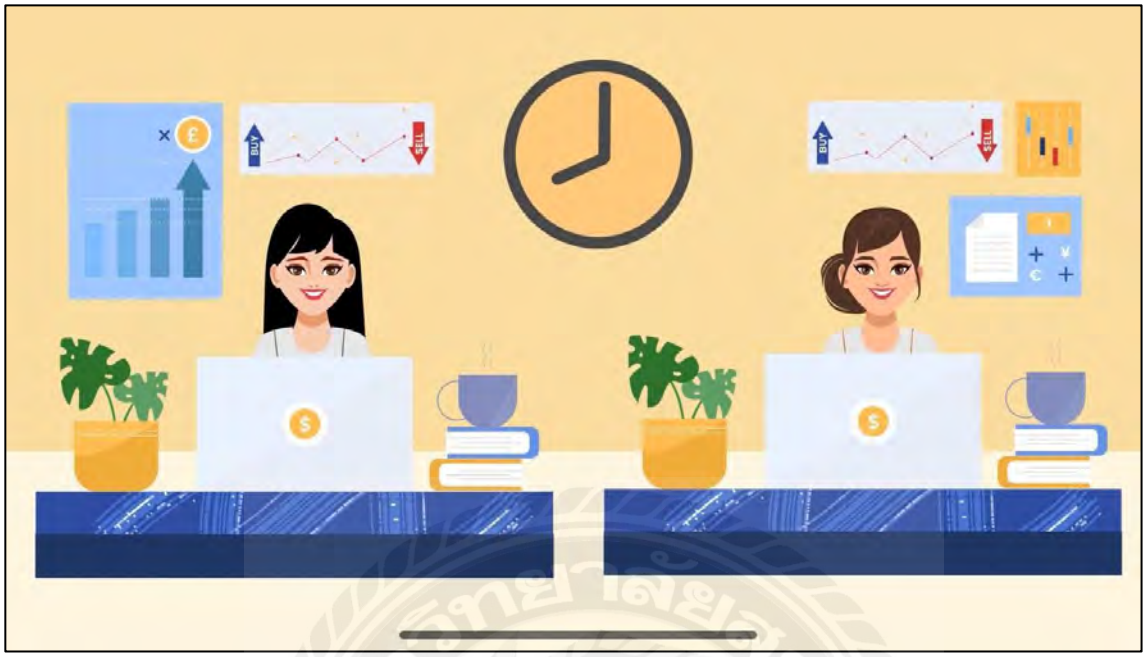
มะม่วง : ฉันเคยบอกเธอแล้วใช้ไหมให้ดูแลสุขภาพบ้าง แต่เธอไม่เชื่อฉันไงเอาแต่ทำงานอย่างเดียว

อุ่น : ถ้าย้อนเวลากลับไปได้ฉันจะรักษาสุขภาพฉันให้ดีกว่านี้ เฮ้อออ



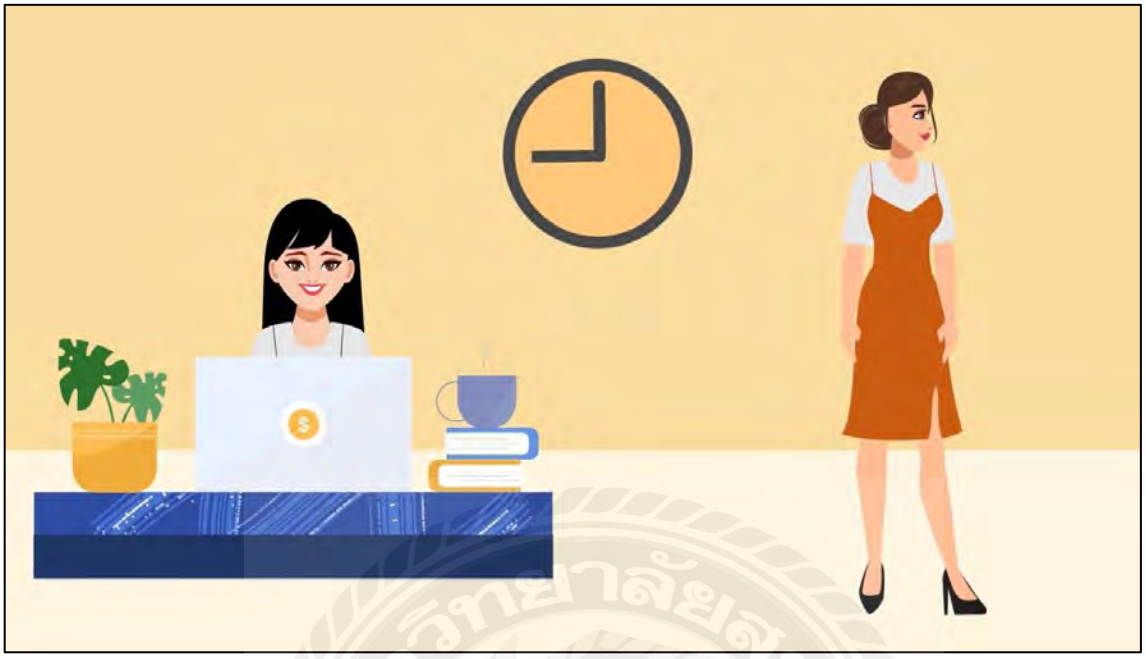
ภาพที่ 4.10 ฉากคำถามแก่ผู้รับชมสื่อ

ฉากนี้เป็นการถามคำถามแก่ผู้รับชมสื่อ ทุกคนสงสัยกันแล้วใช้ไหมว่าองุ่นและมะม่วงในวัยทำงานนั้นเกิดอะไรขึ้น เราไปดูองุ่นและมะม่วงในวัยทำงานกัน



ภาพที่ 4.11 ฉากอุ่นและมะม่วงเริ่มเข้าทำงานที่แรกพร้อมกัน

ฉากนี้เป็นการอธิบายถึงอุ่นและมะม่วงในวัย 23 ปี ทั้งคู่เริ่มเข้าทำงานพร้อมกันอุ่นและมะม่วงเข้าทำงานตอน 08.00 นาฬิกา

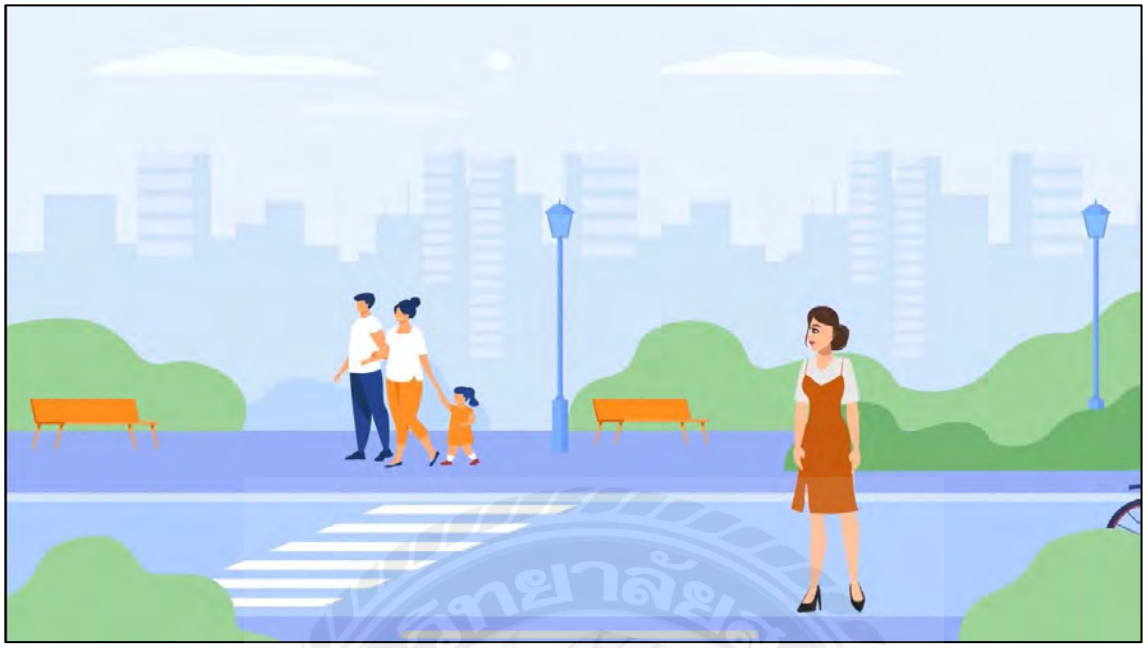


ภาพที่ 4.12 ฉากหลังจากทำงานไปได้ 1 ชั่วโมง

ฉากนี้เป็นการอธิบายถึงการทำงานผ่านไป 1 ชั่วโมง มะม่วงลุกขึ้นยืดเส้นยืดสาย แต่องุ่นยังนั่งทำงานโดยไม่ยอมลุกออกจากที่

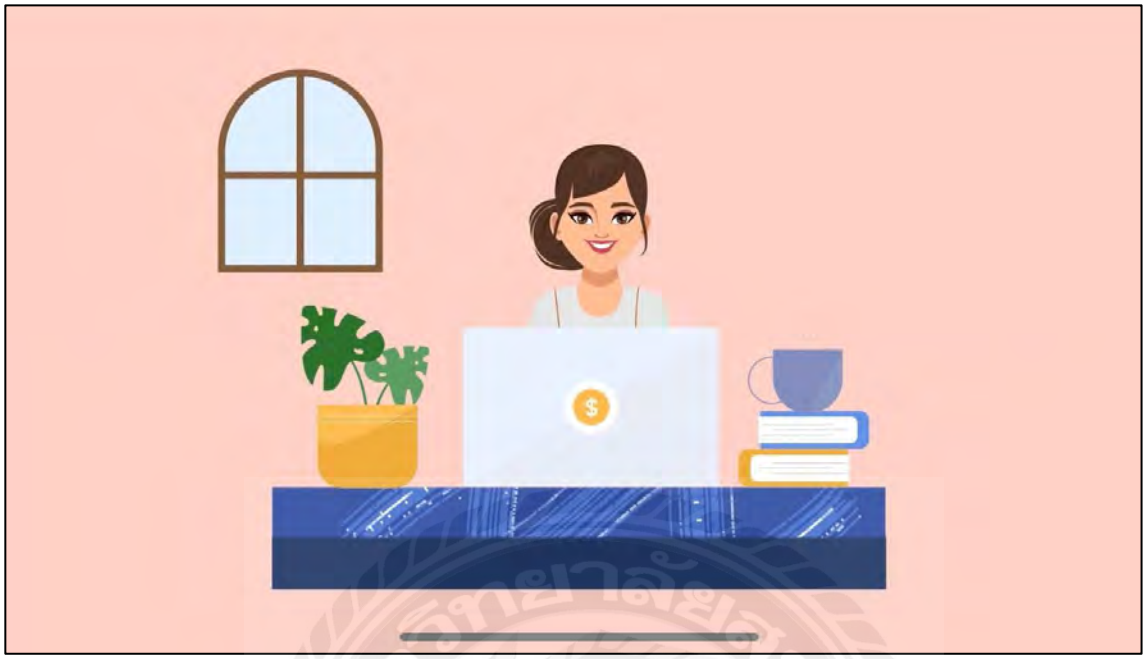
ภาพที่ 4.13 ฉากพักเที่ยง

ฉากนี้เป็นการอธิบายถึงเวลาพักเที่ยงของมะม่วงและอุ่น เมื่อถึงเวลาพักมะม่วงออกไปทานอาหารกับคนอื่น ๆ แต่อุ่นเลือกที่จะสั่งอาหารมาทานที่โต๊ะทำงานแทน เพราะเห็นว่าสะดวกและไม่ต้องเสียเวลาในการเดินไปไหนมาไหน



ภาพที่ 4.14 ฉากการเดินออกกำลังกายหลังจากทานอาหารเสร็จ

ฉากนี้เป็นการอธิบายถึงการเดินเล่นย่อยอาหารและเป็นการออกกำลังกายไปในตัว เพื่อให้พร้อมกับการนั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์อีกหลายชั่วโมง

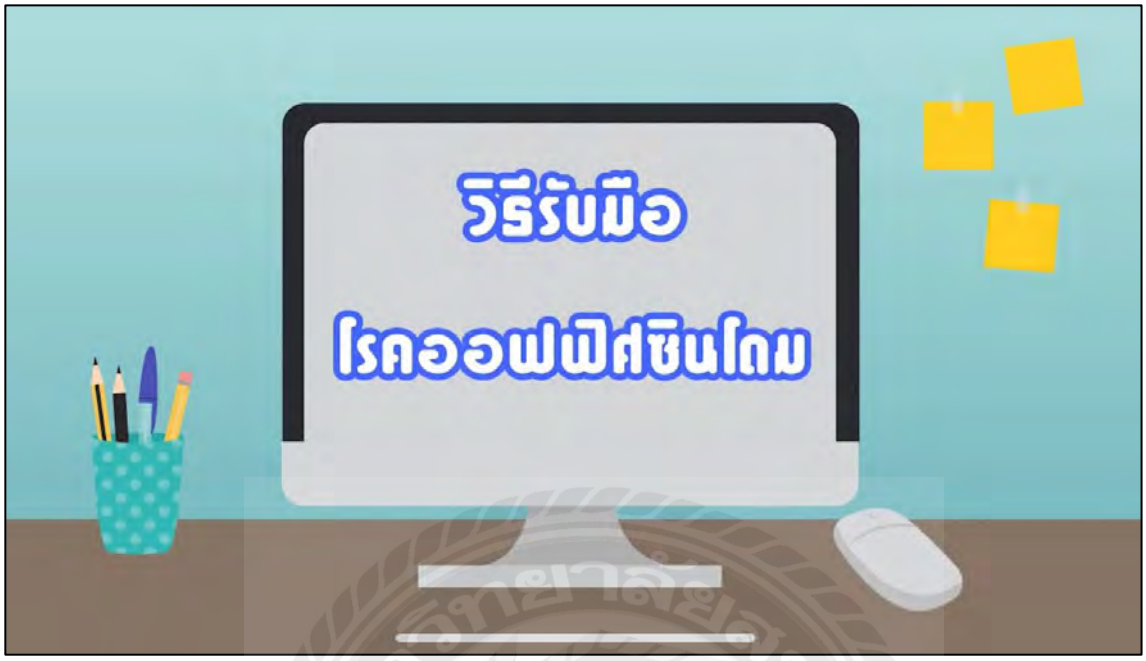


ภาพที่ 4.15 ฉากอธิบายลักษณะโต๊ะทำงานของมะม่วง

ฉากนี้เป็นการอธิบายถึงโต๊ะทำงาน สภาพแวดล้อมการทำงานของมะม่วงจะจัดให้มีต้นไม้และแสงให้พอดีกับการทำงานและจะเปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท

ภาพที่ 4.16 ฉากอธิบายการใช้ชีวิตในช่วงวัยทำงานขององุ่นและมะม่วง

ฉากนี้เป็นการอธิบายถึงการใช้ชีวิตในช่วงวัยทำงานขององุ่นและมะม่วง ว่าการใช้ชีวิตการทำงานที่แตกต่างกันนี้คือสาเหตุที่ทำให้องุ่นนั้นมีร่างกายที่ไม่แข็งแรงทั้งยังเป็นโรคต่าง ๆในตอนที่อายุมาก ละนี้คือสาเหตุของการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม



ภาพที่ 4.17 ฉากวิธีการรับมือโรคออฟฟิศซินโดรม

ฉากนี้เป็นการขึ้นหัวข้อวิธีการรับมือโรคออฟฟิศซินโดรม

ภาพที่ 4.18 ฉากการอธิบายวิธีรับมือกับโรคออฟฟิศซินโดรม

ฉากนี้เป็นการอธิบายถึงการวิธีรับมือกับโรคออฟฟิศซินโดรม มีทั้งหมด 5 วิธี ดังนี้ 1.จัดโต๊ะกับเก้าอี้ให้พอดีกับการวางแขน 2.นั่งบนเก้าอี้ให้เท้าพอดีกับพื้น 3.ปรับพนักพิงให้พอดีกับหลังส่วนล่าง 4.หน้าจอคอมพิวเตอร์ควรอยู่พอดีกับสายตา 5.ให้ปรับคีย์บอร์ดให้อยู่ในระดับที่ข้อศอกทำมุม 90 องศา พักสายตาทุก ๆ 15 หรือ 30 นาที ควรเปลี่ยนท่านั่งยืดเส้นยืดสายทุก ๆ 1 ชั่วโมงมีต้นไม้เล็ก ๆ วางไว้บนโต๊ะทำงาน

ภาพที่ 4.19 ฉากสรุป

ฉากนี้เป็นการอธิบายถึงการที่มะม่วงได้บอกมานี้จะช่วยให้การเกิดโรคออฟฟิศซินโดรมน้อยลงแล้วนอกจากพฤติกรรมการทำงานเราควรออกกำลังกายและทานอาหารที่มีประโยชน์เมื่ออายุมากขึ้นแล้วยังไงก็ต้องแข็งแรงแบบมะม่วง

บทที่ 5
สรุปผลการดำเนินโครงงาน และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการดำเนินการ

จากการดำเนินโครงการ ผู้จัดทำได้ศึกษาและรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวกับโรคออฟฟิศซินโดรม เพื่อมาทำเป็นสื่อโมชั่นกราฟิก เพื่อให้ความรู้และวิธีการรับมือโรคออฟฟิศซินโดรม เรื่อง การรู้เท่าทันโรคออฟฟิศซินโดรม ในรูปแบบโมชันกราฟิกที่มีความน่าสนใจผู้รับชมสามารถเข้าใจได้ง่ายด้วยการเคลื่อนไหวกราฟิก เสียงบรรยายและเสียงประกอบที่น่าฟังโดยมีการเล่าเรื่องให้เห็นถึงสาเหตุของโรคออฟฟิศซินโดรม พฤติกรรมที่อาจทำให้เกิดโรคออฟฟิศซินโดรม และวิธีการรับมือโรคออฟฟิศซินโดรม โดยเนื้อหาหลัก ๆ ของแต่ละฉากเน้นการแสดงข้อความและภาพกราฟิกของตัวละครให้ผู้ที่ชมเข้าใจเนื้อหาเหมาะสมแก่ โรคออฟฟิศซินโดรม

ปัญหาและอุปสรรค

1. การสรุปย่อเนื้อหารายละเอียดต่าง ๆ ค่อนข้างยากที่จะนำเสนอออกมาในรูปแบบของสื่อโมชั่นกราฟิก เรื่องการรู้เท่าทันโรคออฟฟิศซินโดรม
2. การสร้างกราฟิก และเคลื่อนไหวของตัวละครที่ยังไม่ราบรื่น เนื่องจากต้องมีการออกแบบท่าทางการกายภาพบำบัดเพื่อให้ผู้รับชม เข้าใจง่ายที่สุด
3. การออกแบบฉาก และวัตถุต่าง ๆ ให้สัมพันธ์กับเนื้อหาทำให้มีการแก้ไขหลายครั้ง จึงใช้เวลาค่อนข้างนาน

ข้อเสนอแนะ

1. สามารถนำโมชันกราฟิก เรื่อง การรู้เท่าทันโรคออฟฟิศซินโดรม ไปพัฒนาต่อยอดในรูปแบบ 3 มิติ เพื่อให้เกิดความน่าสนใจยิ่งขึ้น
2. สามารถนำไปเผยแพร่ลงใน Youtube และนำไปเป็นสื่อแนะแนวในสถานประกอบการได้
3. พัฒนาการสรุปเนื้อหาในเรื่องของโรคออฟฟิศซินโดรมให้สามารถเข้าใจง่ายยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

ณรงค์ชัย เสริมสมบูรณ์ และ ชยานันต์ เจียมวัฒนาเลิศ. (2561). *โมชันกราฟิก เรื่อง HIV ไม่อันตราย ไม่ทำร้ายคนใกล้ชิด*. (วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิตที่ไม่มีการตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.

ทิรากรณ์ สุกามูล. (2556). *การออกแบบอินโฟกราฟิก*. kissme-arin. https://kissme-arin.blogspot.com/

ทิวาพร ทองสงค์. (2560). *โมชันกราฟิก เรื่อง การรู้เท่าทันอันตรายของยาลดความอ้วน. ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.ทฤษฎีสี Theory of colors (รหัสวิชา 8061103).* มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม. http://courseware.npru.ac.th/admin/files/20191122162133_3f08aefcfb1381819c1704f390f2fb01.pdf

ธนยศ มูลละ. (2561). *ออฟฟิ ศซินโดรม. Bangkokhospital.* https://www.bangkokhospital /office-syndrome/

พสิษฐ์ ผิวผัน. (2564). *โมชันกราฟิก เรื่อง โรคนอนไม่หลับในกลุ่มอายุระหว่าง 20-35 ปี*. (วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิตที่ไม่มีการตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยรังสิต.

ภัทราพร หล่อประเสริฐ. (2564). *ออฟฟิศซินโดรม "Office Syndrome"*. กรมสรรพสามิต https://www.excise.go.th/cs/groups/public/documents/document/dwnt/nde5/~edisp/uatucm419587.pdf

โรงพยาบาลศิริราช. (2564). *ออฟฟิศซินโดรม ดูแล ป้องกัน รักษา อย่างไร*. โรงพยาบาลศิริราช. https://www.siphhospital.com/th/news/article/share/696

สถาพร สุขสุวรรณ. (2562). *โมชันกราฟิก เรื่อง รู้ทันอัลไซเมอร์ ลดเสี่ยงเลี่ยงได้*. (วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิตที่ไม่มีการตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.

สาวิตรี ลูพนนท์. (2560). *ทฤษฎีโมชันกราฟิก*. Mr. Mee Studio. htps:/mrmeestudio.com

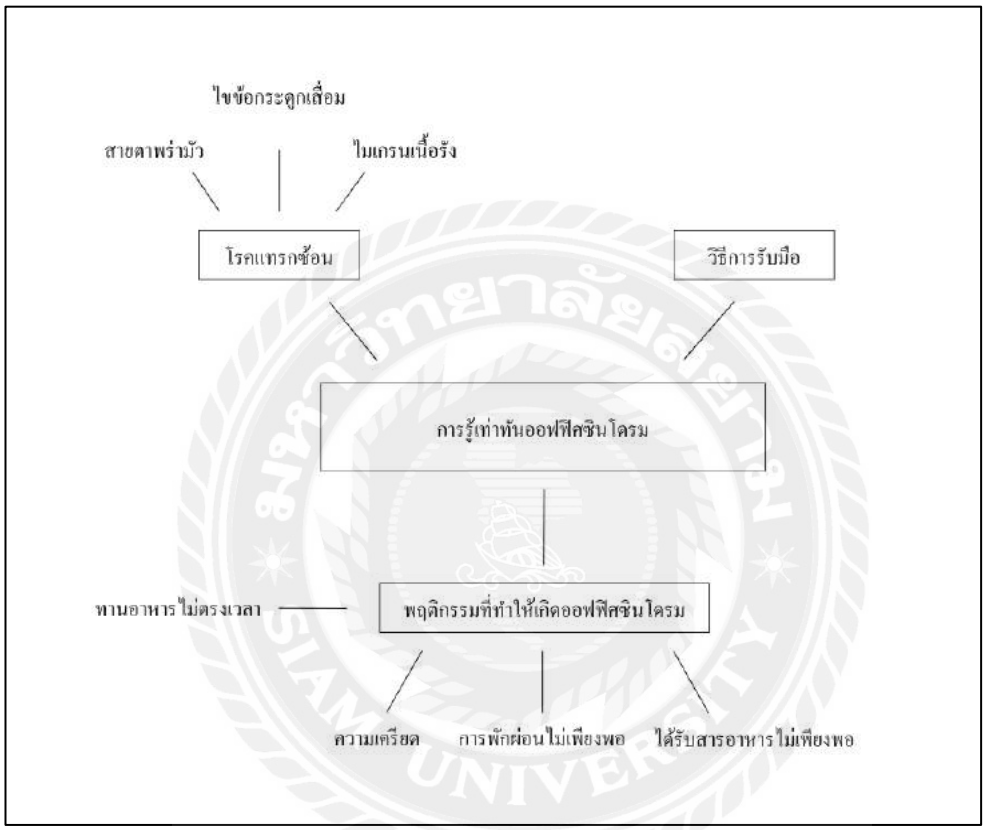
อัครพล แดนทองหลาง. สีมีผลต่อการออกแบบอย่างไร. Beartheschool. http://www.beartheschool.com/share-1/2018/10/31

CONTENT_EDITOR. (2563). *Motion Graphic สำคัญอย่างไร*. Motiongraphicplus. https://www.motiongraphicplus.com/archives/12961

ภาคผนวก

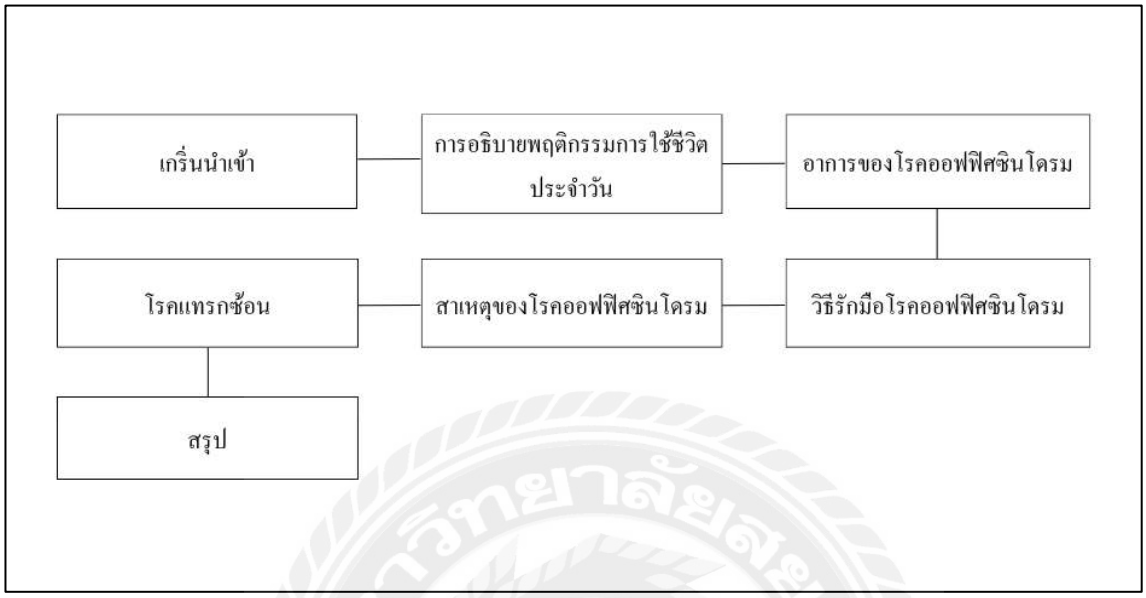
ภาคผนวก ก
การออกแบบและพัฒนางานสื่อโมชันกราฟิก

Direction Concept



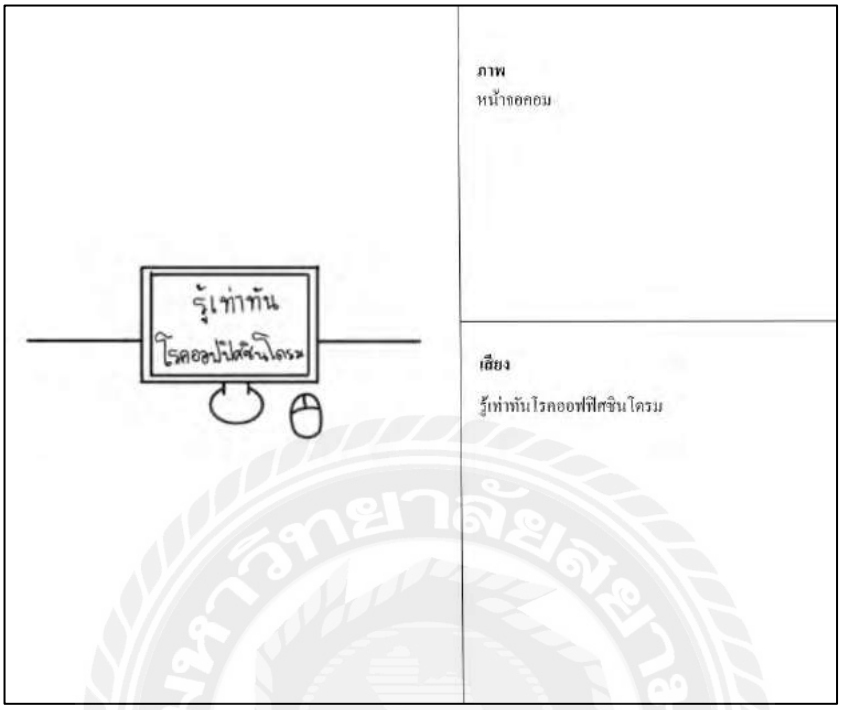
ภาพที่ ก.1 Direction Concept

Timeline

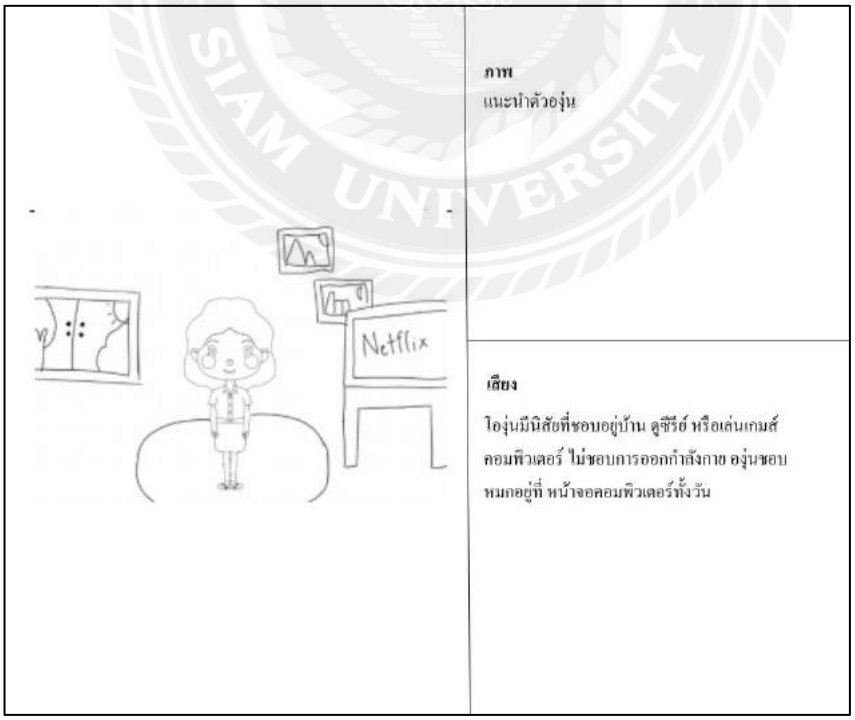


ภาพที่ ก.2 Timeline

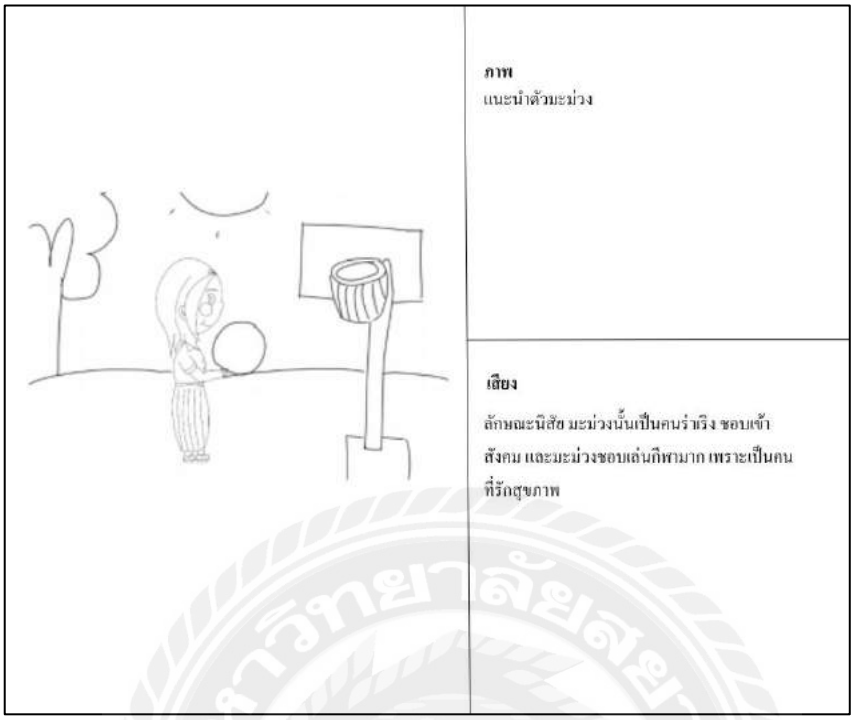
Story board



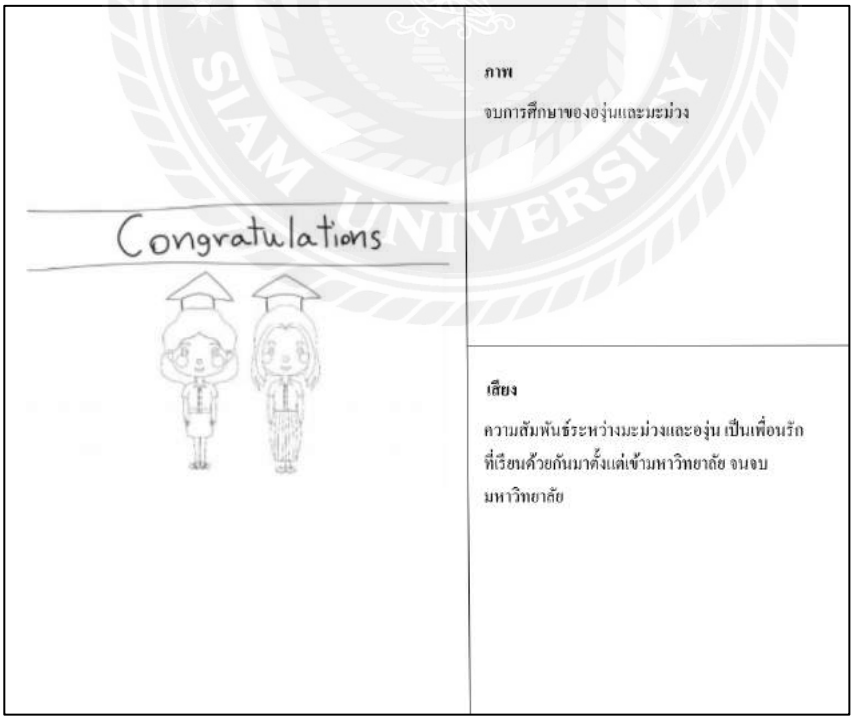
ภาพที่ ก.3 ฉากเปิด เรื่อง รู้เท่าทันโรคออฟฟิศซินโดรม



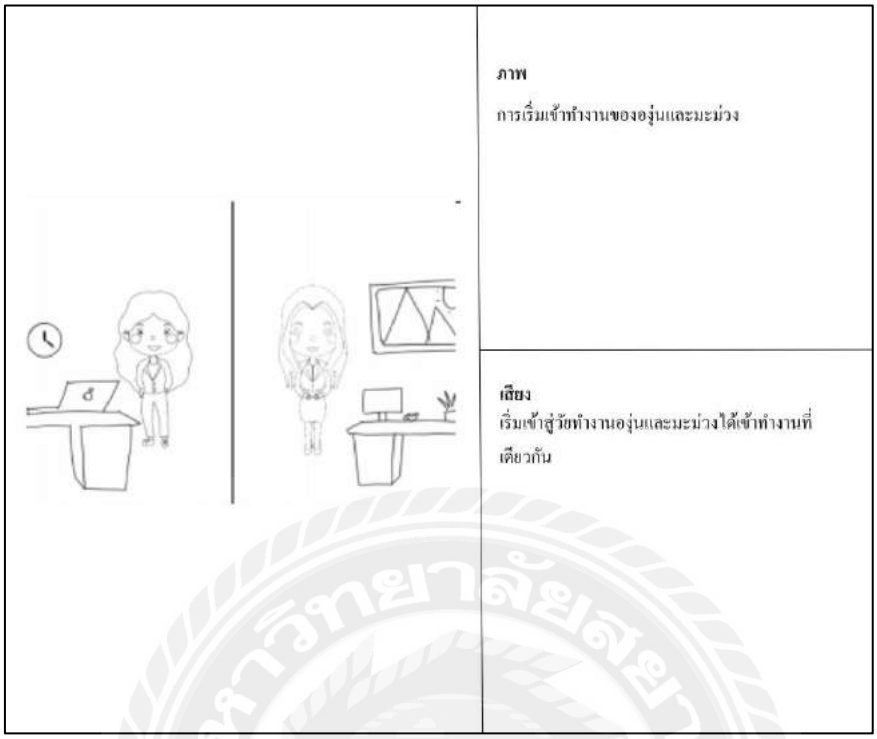
ภาพที่ ก.4 ฉากแนะนำตัวอุ่น



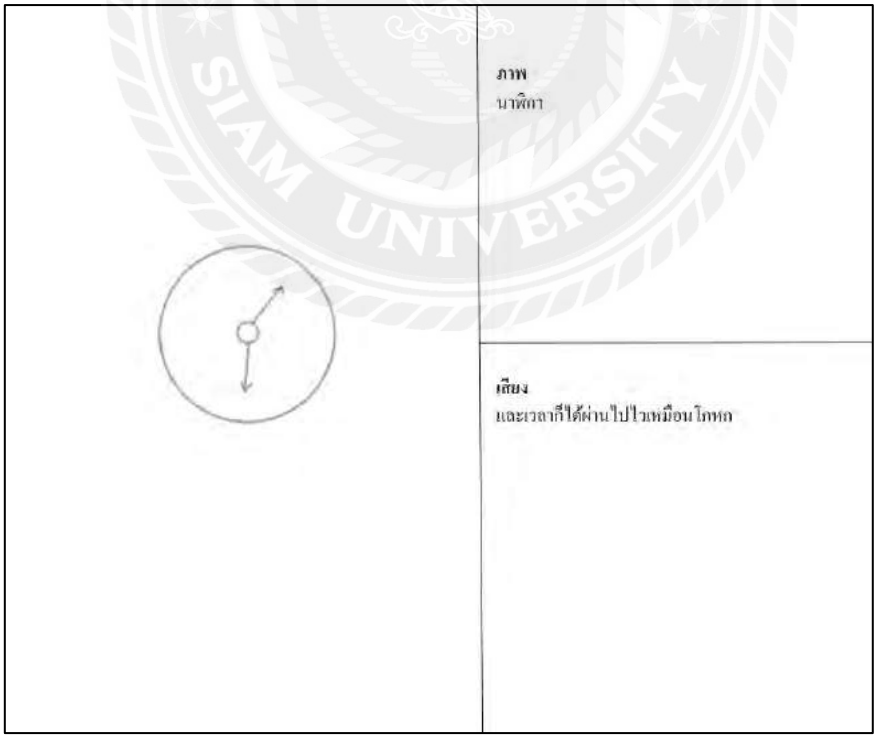
ภาพที่ ก.5 ฉากแนะนำตัวมะม่วง



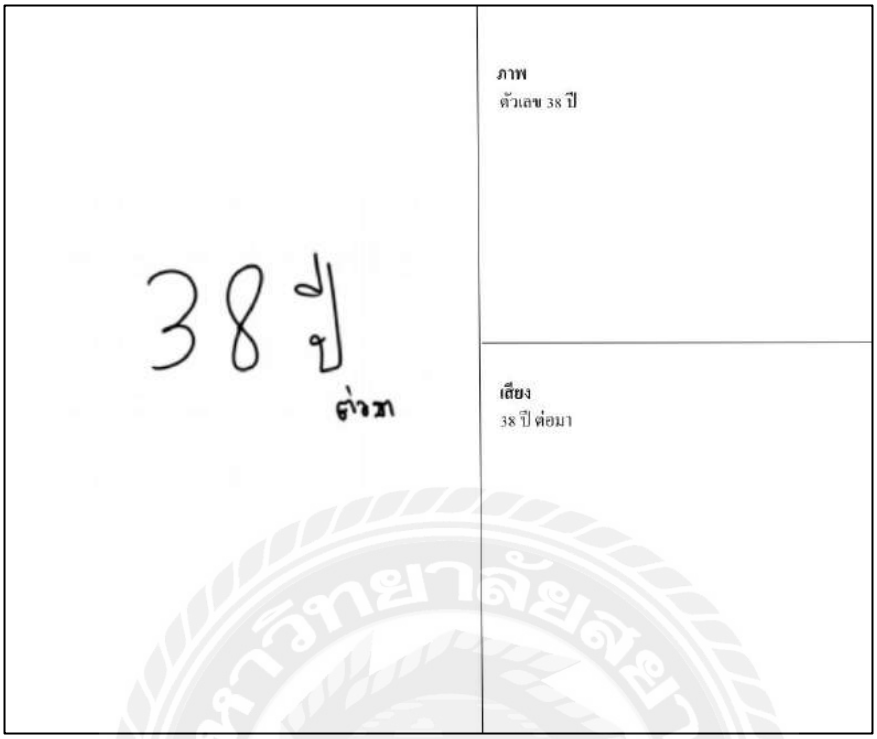
ภาพที่ ก.6 ฉากความสัมพันธ์ระหว่างมะม่วงและอุ่น



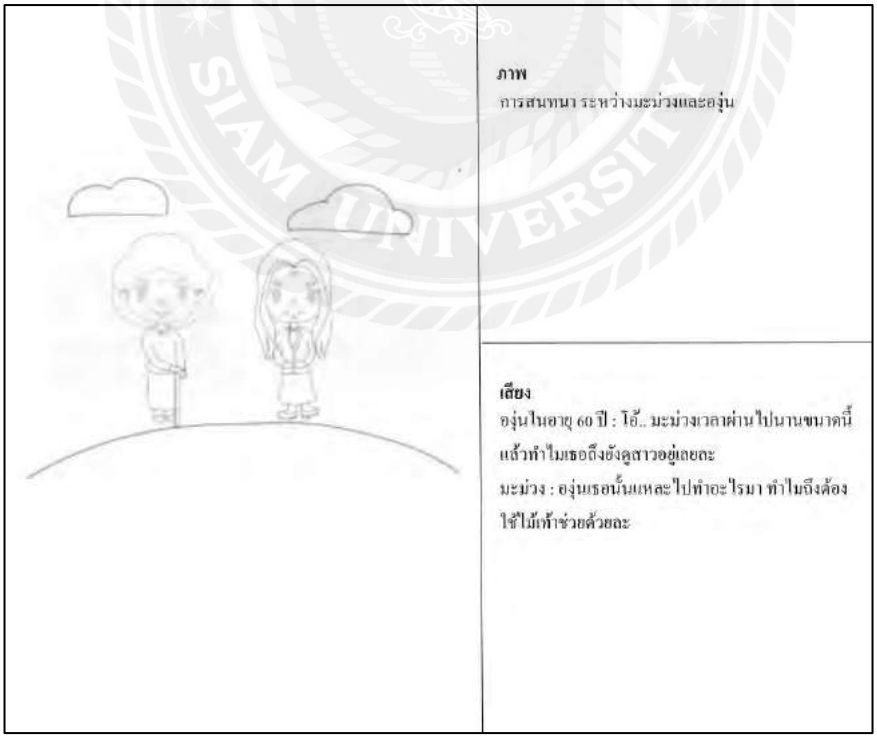
ภาพที่ ก.7 ฉากอุ่นและมะม่วงเข้าทำงานที่เดียวกัน



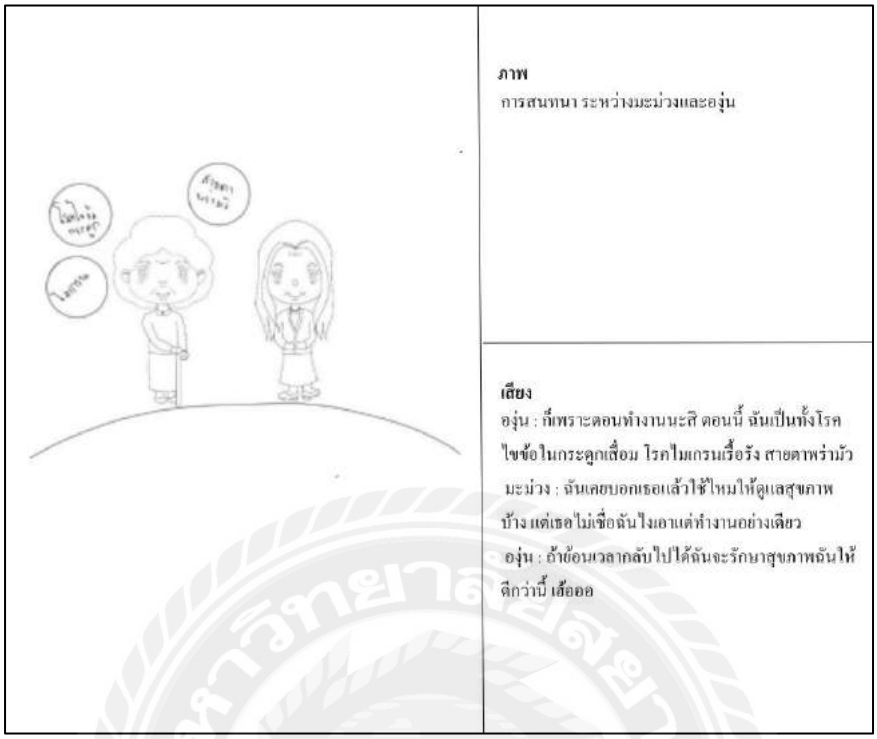
ภาพที่ ก.8 ฉากเวลาเดินไปข้างหน้า



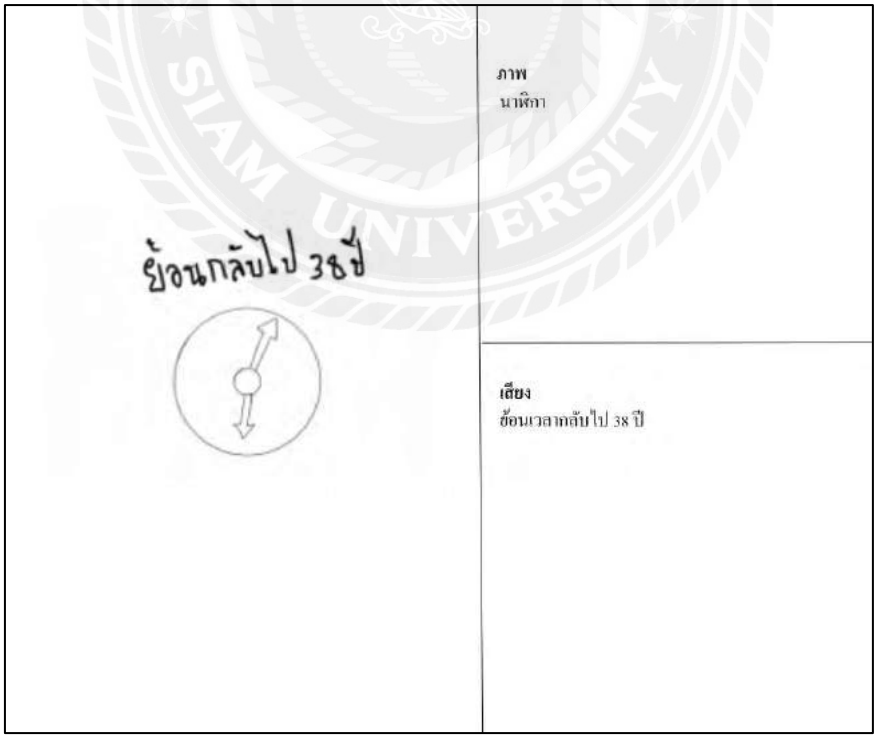
ภาพที่ ก.9 ฉาก 38 ปีต่อมา



ภาพที่ ก.10 ฉากมะม่วงและองุ่นได้บังเอิญเจอกันในระแวกใกล้บ้าน



ภาพที่ ก.11 ฉากการอธิบายถึงโรคที่อุ่นกำลังเป็นอยู่ในวัย 60 ปี



ภาพที่ ก.12 ฉากผู้ย้อนเวลากลับไป 38 ปี

ภาพ
อรุ่นและมะม่วงนั่งทำงานด้วยกัน

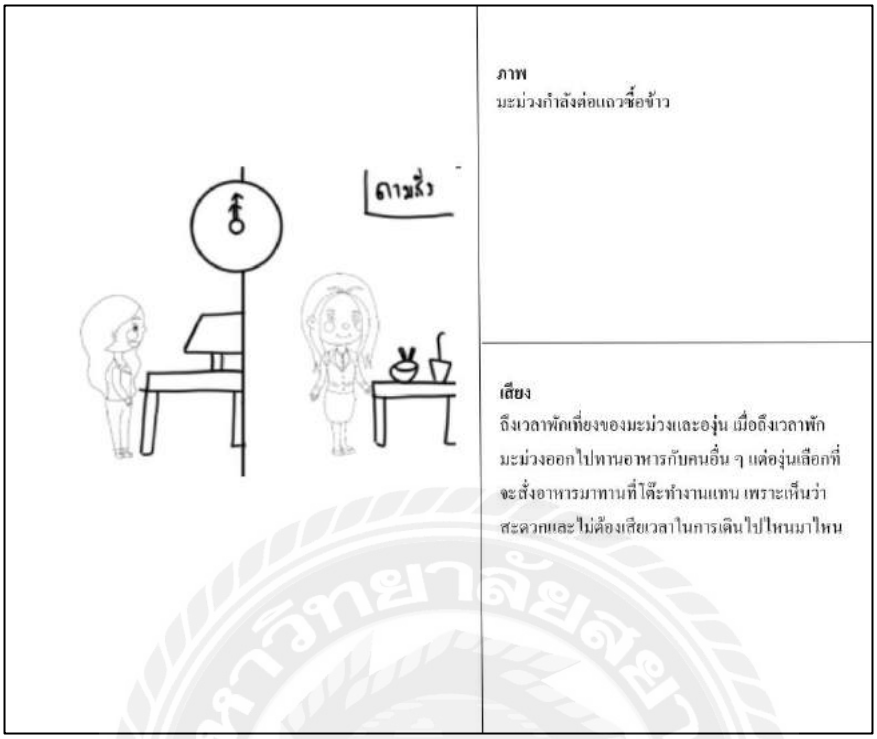
เสียง
ฉึงอรุ่นและมะม่วงในวัย 23 ปี ทั้งคู่เริ่มเข้าทำงานพร้อมกันอรุ่นและมะม่วงเข้าทำงานตอน 08.00 นาฬิกา

ภาพที่ ก.13 ฉากอรุ่นและมะม่วงเริ่มเข้าทำงานที่แรกพร้อมกัน

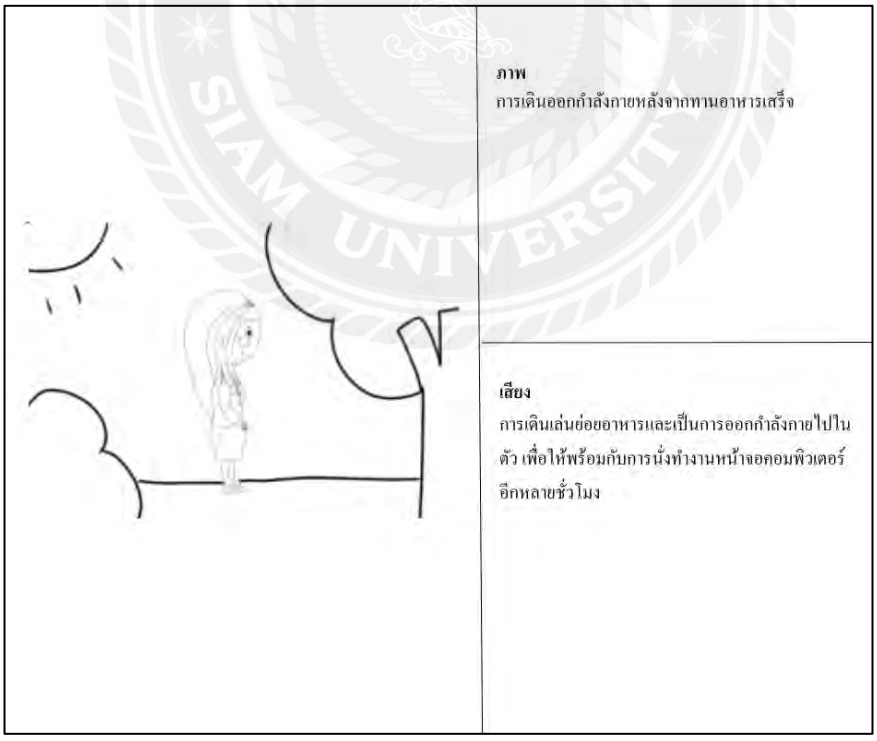
ภาพ
หลังจากทำงานไปได้ 1 ชั่วโมง

เสียง
การทำงานผ่านไป 1 ชั่วโมง มะม่วงลุกขึ้นยืดเส้นยืดสายแต่อรุ่นยังนั่งทำงานโดยไม่ยอมลุกออกจากที่

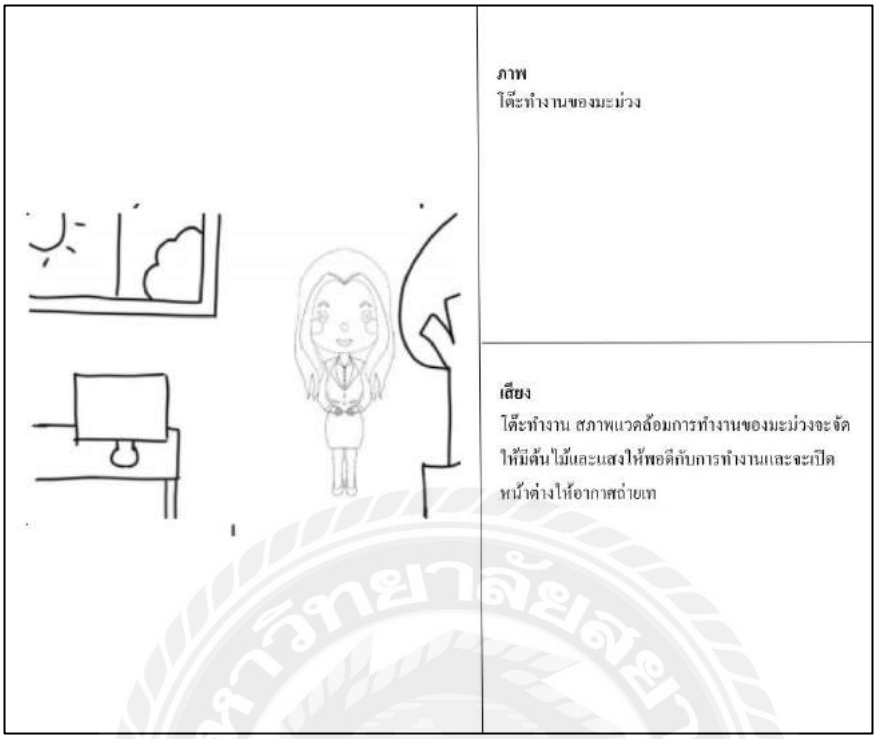
ภาพที่ ก.14 ฉากหลังจากทำงานไปได้ 1 ชั่วโมง



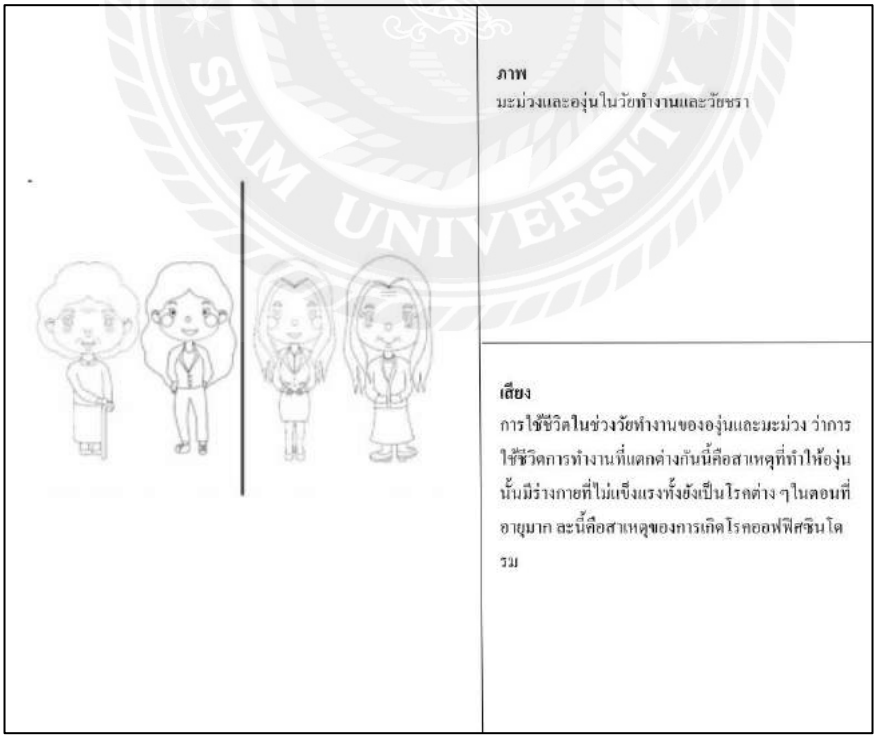
ภาพที่ ก.15 ฉากพักเที่ยง



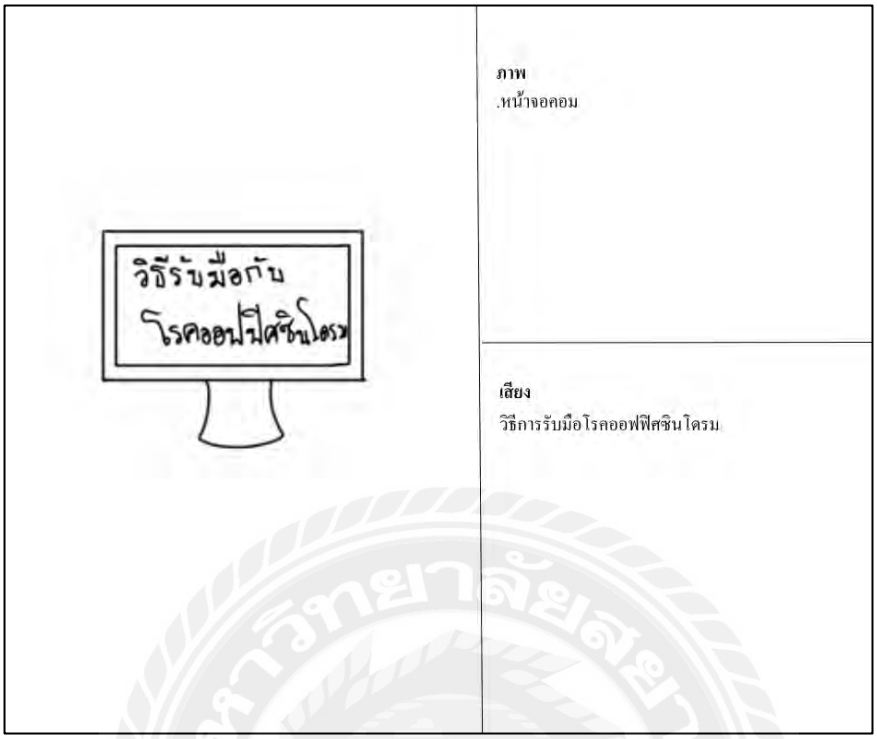
ภาพที่ ก.16 ฉากการเดินออกกำลังกายหลังจากทานอาหารเสร็จ



ภาพที่ ก.17 ฉากอธิบายลักษณะโต๊ะทำงานของมะม่วง



ภาพที่ ก.18 ฉากอธิบายการใช้ชีวิตในช่วงวัยทำงานขององุ่นและมะม่วง



ภาพที่ ก.19 ฉากวิธีการรับมือโรคออฟฟิศซินโดรม

ประวัติผู้จัดทำ

รหัสนักศึกษา	6421720002
ชื่อ-นามสกุล	นางสาวศกลวรรณ สุทธิประภา
ที่อยู่	72/104 ตำบลไร่ขิง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม 73210
เบอร์โทร	095-389-1994
E-Mail	nnsakonwan@gmail.com
ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพขั้นสูง	วิทยาลัยเทคโนโลยีสยาม (สยามเทค)
ระดับปริญญาตรี	มหาวิทยาลัยสยาม

ประวัติผู้จัดทำ

รหัสนักศึกษา	6421720003
ชื่อ-นามสกุล	นางสาวเจนจิรา ทาเทา
ที่อยู่	197/26 เอื้ออาทรวัดพระเงิน ตึก48 ตำบลปลายบาง อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130
เบอร์โทร	090-261-8038
E-Mail	Nujanehinghoi@gmail.com
ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพขั้นสูง	วิทยาลัยเทคโนโลยีสยาม (สยามเทค)
ระดับปริญญาตรี	มหาวิทยาลัยสยาม