

สำนักหอสมุดกลาง พระจอมเกล้าลาดกระบัง

การกำกับภาพยนตร์สารคดี

เรื่อง หลงเงา

THE DIRECTING OF DOCUMENTARY FILM

LOSE OF SHADOW



T 0 4 4 9 3 6

นางสาวอุมาทิพย์ สุมาลย์  
MS. UMATHIP SUMALU

เลขหน้.....  
เลขทะเบียน 44936  
วัน, เดือน, ปี 16 ส.ค. 2546

b.....  
i.....

ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาภาพยนตร์และวิดีโอ ภาควิชานิเทศศิลป์

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ปีการศึกษา 2544

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# ใบอนุญาตศิลปนิพนธ์

การกำกับภาพยนตร์สารคดี

เรื่อง หลงเงา

THE DIRECTING OF DOCUMENTARY FILM

LOSE OF SHADOW



นางสาวอุมาทิพย์ สุมาลย์  
Miss UMATHIP SUMALU

ภาควิชานิเทศศิลป์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
อนุมัติให้ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต  
สาขาวิชาภาพยนตร์และวิดีโอ

อาจารย์ที่ปรึกษาศิลปนิพนธ์.....วันที่.....

( อาจารย์กิตติ สรมณี )

เอกหัวหน้าภาควิชา.....วันที่.....  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิ ( อาจารย์วีศักดิ์ รักใหม่ ) อ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ชื่อเรื่อง การกำกับภาพยนตร์สารคดีเรื่อง "หลงเงา"  
LOSE OF SHADOW  
THE DIRECT OF DOCUMENTARY FILM  
ชื่อ นส. อุมาทิพย์ สุมาลย์ รหัสนักศึกษา 40024229  
สาขาวิชา ภาพยนตร์และวีดิโอ  
ภาควิชา นิเทศศิลป์  
คณะ สถาปัตยกรรมศาสตร์  
ปีการศึกษา 2544

บทคัดย่อ

โครงการกรณี การกำกับภาพยนตร์สารคดีเรื่อง หลงเงา จากการทำแบบสอบถามความคิดเห็นวัยรุ่นจำนวน 100 คน 80 กว่าคนมักจะคิดว่าตัวเองอ้วนทั้งที่ไม่เข้าข่ายคนอ้วน จึงต้องการนำเสนอให้เห็นถึงสาเหตุสำคัญของการตั้งหน้าตั้งตาคอความอ้วนในหมู่วัยรุ่น ที่เกิดจากตัวของวัยรุ่นและคนรอบข้าง ที่นิยมความหอมมากกว่าสุขภาพ

ภาพยนตร์สารคดีเรื่องหลงเงา จะเป็นรูปแบบการกำกับภาพยนตร์สารคดีแนวสังคมนิยม เพื่อนำเสนอให้เห็นถึงปัญหาการกังวลเรื่องรูปร่าง ไม่พอใจในรูปร่างของตนเองทำให้เกิดการลดความอ้วนในวัยรุ่น ซึ่งสาเหตุสำคัญนั้นเกิดจากทัศนคติของวัยรุ่น และคนรอบข้างที่ชื่นชอบความหอมที่มากเกินไป จนกลายเป็นการเจ็บป่วยทั้งทางกายและทางใจ ซึ่งขอบเขตของโครงการภาพยนตร์สารคดีเรื่อง หลงเงา จะถ่ายด้วยระบบวีดิโอ ตัดต่อด้วยระบบเบต้าแคม ความยาว 8 นาที ซึ่งหลังจากได้ทำผลงานสำเร็จแล้วจะเห็นว่า

1. การกำกับภาพยนตร์สารคดีที่มาจากเรื่องจริงนั้น ไม่ได้หมายความว่าทุกอย่างจะไม่สามารถจัดสร้างขึ้นใหม่ ทุกอย่างสามารถทำได้เพียงแต่คำนึงถึงความสมจริงเท่านั้น
2. ภาพยนตร์สารคดีไม่มีรูปแบบการนำเสนอที่แน่นอน และไม่จำเป็นที่จะต้องมีคนบรรยาย เล่าเรื่อง หรือ บทสัมภาษณ์มากมายไม่จำเป็น เพราะจะทำให้ดูขาดความน่าสนใจ ควรเลือกวิธีที่คิดว่าเหมาะสมกับเนื้อเรื่องมากที่สุด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3 . การกำกับภาพยนตร์สารคดีที่พูดถึงเกี่ยวกับใครควรจะให้คนผู้นั้นเป็นคนถ่ายทอดเรื่องราวจะทำให้เรื่องมีความสมจริงมากขึ้น ซึ่งในเรื่องนี้ได้นำวัยรุ่นที่มีเรื่องราวความคิดที่ผิดเกี่ยวกับการลดความอ้วนมาถ่ายทอดประสบการณ์

ภาพยนตร์สารคดีเรื่องนี้มิใช่พาดพิงถึงพฤติกรรมของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ว่ามีพฤติกรรมที่ไม่ดี เพียงแค่นำเสนอให้ผู้ชมได้ตระหนักถึงข้อเท็จจริงในสังคมที่ว่า ยังมีบุคคลที่ไม่พึงใจในรูปร่างของตนเองอยู่ ซึ่งอาจจะนำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อตนเองและคนรอบข้างได้ ให้ผู้ชมได้คิดหลังจากที่ดูจบว่าควรจะต้องป้องกันพฤติกรรมเหล่านี้ หรือมองที่ความเหมาะสมจะดีกว่า



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## กิตติกรรมประกาศ

โครงการกำกับภาพยนตร์สารคดี เรื่อง หลงเงา<sup>นี้</sup> ต้องขอขอบคุณ น้องปราง และ น้องโบว์ที่อนุญาตให้นำเรื่องราวของตัวเองมาถ่ายทอด ขอขอบคุณคณะอาจารย์ และพี่รินที่ให้คำแนะนำแก้ไขบท เพื่อนสาขาภาพยนตร์ฯ - โฟโต้ที่มาช่วยในการถ่ายทำ

สุดท้ายขอขอบคุณ ครอบครัวที่ให้ค่าใช้จ่าย คอยรับส่ง และ ทำให้งานศิลปะนิพนธ์ชิ้นนี้เสร็จลุล่วงไปได้ดี

อุมาทิพย์ สุมาลย์



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สารบัญ

บทคัดย่อ		ก
กิตติกรรมประกาศ		ข
สารบัญ		ค - ง
บทที่		
บทที่ 1	บทนำ	
	1.1 เบื้องหลังความเป็นมา	1
	1.2 วัตถุประสงค์และเป้าหมายหลักของโครงการ	1
	1.3 แนวคิดหลัก	1
	1.4 ขอบเขตของโครงการ	2
	1.5 แนวทางบรรลุเป้าหมาย	3
บทที่ 2	ภาพยนตร์สารคดีแนวสังคมนิยม	
	2.1 รูปแบบของภาพยนตร์สารคดีแนวสังคมนิยม (THE REALIST TRADITION)	4
	2.2 การกำกับภาพยนตร์สารคดี	4
	2.3 บทบาทและหน้าที่ของผู้กำกับภาพยนตร์สารคดี	5 - 6
บทที่ 3	บทภาพยนตร์สารคดีเรื่องหลงเงา	
	3.1 ค้นคว้าข้อมูลเบื้องต้นและสรุปข้อมูล	7 - 9
	3.2 สำรวจสถานที่ถ่ายทำ	10
	3.3 สรุปแนวทางของภาพยนตร์สารคดีเรื่อง หลงเงา	11
	3.4 การวางโครงเรื่องสารคดีเรื่อง หลงเงา.	12
	3.5 OUT LINE บทภาพยนตร์สารคดีเรื่อง หลงเงา	13 - 16
	3.6 ปัญหาจากบทภาพยนตร์ในครั้งแรก	17
	3.7 SHOOTING SCRIPT	18 - 24

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4	ขั้นตอนการผลิตภาพยนตร์สารคดี	
4.1	ขั้นตอนก่อนการถ่ายทำ (PRE-PRODUCTION)	25
4.2	ขั้นตอนการถ่ายทำ (PRODUCTION)	26
4.3	ขั้นตอนการตัดต่อ (POST-PRODUCTION)	26 - 27
บทที่ 5	สรุปและข้อเสนอแนะ	28 - 30
	บรรณานุกรม	31
	ภาคผนวก	32
	- วิทยุหนุ่มสาวกับการเปลี่ยนภาพพจน์	33
	- เมื่อฉันมีน้ำหนักเกินกว่าปกติ หรือ โรคอ้วน	35
	- ความผิดปกติทางกินอาหาร	37
	- ตัวอย่างแบบสอบถามความคิดเห็น	38
	- ตารางเวลาการทำงาน	39
	- ตัวอย่างเอกสารการถ่ายทำ (SCRIPT BREAKDOWN SHEET)	40
	ประวัติผู้เขียน	41

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# บทที่ 1

## บทนำ

### เบื้องหลังความเป็นมาของโครงการ

วัยรุ่นเป็นช่วงของวัยที่ร่างกายเจริญเติบโต มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทำให้เกิดปัญหาที่กังวลเกี่ยวกับรูปร่าง ไม่มั่นใจว่าคนอื่นคิดอย่างไรกับรูปร่างตนเอง เกิดความสับสนจึงยึดรูปแบบทำตามสมัยนิยม ทั้งนี้เนื่องจากภาพพจน์สังคมในปัจจุบันตามนิตยสาร กระแสนิยมแฟชั่นแนะนำ ร่างกายภายนอกของผู้หญิงเท่านั้นที่ได้รับการยอมรับ และพร่ำบอกให้ควบคุมอาหาร โดยอ้างเป็นเรื่องของสุขภาพ และความงาม เกิดเป็นค่านิยมชื่นชมความผอม ทำให้เกิดปัญหา จนกลายเป็นการเจ็บป่วยทั้งทางกาย และ ทางใจ เราต้องเลิกความคิดที่ไม่พอเพียงเหล่านี้

### วัตถุประสงค์และเป้าหมายหลักของโครงการ

1. เพื่อศึกษาการกำกับภาพยนตร์สารคดีแนวสังคมนิยม
2. เพื่อนำเสนอให้เห็นถึงปัญหาการกังวลเรื่องรูปร่าง ไม่พอใจในรูปร่างของตนเอง ทำให้เกิดการลดความอ้วนในวัยรุ่น ซึ่งสาเหตุสำคัญนั้นเกิดจากทัศนคติของวัยรุ่นและคนรอบข้างที่ชื่นชมความผอมที่มากเกินไป จนกลายเป็นการเจ็บป่วยทั้งทางกายและทางใจ

### แนวคิดหลัก

ชีวิตที่กำลังเติบโต หมกมุ่นกับรูปร่าง ไม่พอใจรูปร่างของตนเอง เกิดปัญหาการเจ็บป่วยทั้งทางกาย ทางใจ

### กลุ่มเป้าหมาย

ชาย - หญิง อายุตั้งแต่ 13 ปีขึ้นไป มีการศึกษาระดับมัธยมต้นขึ้นไป

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ขอบเขตของโครงการ

ภาพยนตร์สารคดีเรื่อง หลงเงา ถ่ายด้วยระบบวีดีโอ ตัดต่อด้วยระบบเบต้าแคม ความยาว 8 นาที

## ข้อขัดแย้ง

ค่านิยมความผอม ทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพกายและใจ

## แหล่งข้อมูล

1. การสัมภาษณ์เด็กวัยรุ่นที่กำลังลดความอ้วน
2. หนังสือสารคดี คณะวารสารศาสตร์ และสื่อสารมวลชน ม.ธรรมศาสตร์
3. หนังสือจิตวิทยาแนะแนวเด็กวัยรุ่น โดย รศ.ดร. กุญชร ต้าชาย
4. หนังสือคู่มือเลี้ยงลูกวัยรุ่น โดย TACO
5. หนังสือจิตวิทยาวัยรุ่น โดย สมชาย รัชชกุล
6. นิตยสารคลีโอ. ฉบับที่ 53,54,57,2544

## บทสรุป

ไม่มีอะไรที่จะบอกวัยรุ่นได้ว่า มันดูไร้สาระ และไม่สำคัญ ทางเดียวเท่านั้นที่จะให้ข้อมูล คือ แนะนำการพัฒนาความมั่นใจในตัวเองให้กับพวกเขา แม้วันนี้วัยรุ่นจะเป็นจุดเล็กๆ แต่วันหน้า...ประเทศชาติจะเป็นอย่างไร ขึ้นอยู่กับพวกเขาในวันนี้

## แนวทางบรรลุเป้าหมาย

1. ศึกษาข้อมูล และทำความเข้าใจภาพยนตร์สารคดี โดยเน้นแนวตั้งจะนิยม
2. ศึกษาข้อมูลจากแหล่งต่างๆเลือกประเด็นให้ได้ตามมุมมองที่จะนำเสนอเกี่ยวกับลักษณะ และพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นที่ลดความอ้วน
3. เขียนโครงเรื่อง และสรุปคร่าวๆ
  - โครงเรื่องขยาย
  - Out Line

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. บทภาพยนตร์สารคดี (Script)
5. การเตรียมงานก่อนถ่ายทำ(Pre production)
6. การถ่ายทำ(Production)
7. การตัดต่อภาพผสมเสียง(Post Production)
  - การเรียงชิ้น
  - การตัดต่อภาพ
  - การผสมเสียง
8. ดำเรื่องออกมาเป็นภาพยนตร์หนึ่งเรื่อง ระบบเบต้าแคม



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 2

### ภาพยนตร์สารคดีแนวสังคมนิยม

#### รูปแบบภาพยนตร์สารคดีแนวสังคมนิยม (THE REALIST READITION)

แนวความคิดของภาพยนตร์สารคดีแนวสังคมนิยม นั้น ก็คือการเน้นและยึดหลักความจริงทางวัตถุเป็นสำคัญ โครงเรื่องสร้างจากการนำความจริงที่ปรากฏอยู่โดยรอบมาจับเป็นประเด็น ผู้สร้างกลุ่มแรกที่มีความคิดนี้ได้ถือกำเนิดขึ้นในเมืองหลวงของยุโรปตะวันตก โดยได้อิทธิพลมาจากกลุ่มศิลปินซึ่งเป็นผู้ทดลองเกี่ยวกับศิลปะแนวใหม่

#### การกำกับภาพยนตร์สารคดี

ภาพยนตร์สารคดีที่จัดอยู่ชั้นต้นนั้นในปัจจุบันนิยมถ่ายทำด้วยฟิล์มเพราะทำให้ได้คุณภาพที่ดีกว่าระบบวิดีโอ แต่ก็มีขั้นตอนที่สลับซับซ้อนและเสียค่าใช้จ่ายสูง การถ่ายทำสารคดีแบบสมัครเล่นหรืองานนักศึกษานั้นจึงนิยมถ่ายทำด้วยระบบวิดีโอ การสร้างภาพยนตร์สารคดีนั้น ส่วนใหญ่จะทำได้กันอย่างง่าย ๆ จำนวนทีมงานไม่มากอย่างการทำภาพยนตร์สั้นหรือภาพยนตร์บันเทิงอื่นๆ แนวความคิดส่วนใหญ่ที่ได้มาทำภาพยนตร์สารคดีนั้นมาจากประสบการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นอยู่ของผู้กำกับภาพยนตร์สารคดีรู้จัก หรือเข้าใจมันเป็นอย่างดี อาจจะเป็นชุมชนที่ตนเคยอยู่ สภาพสังคมที่ตนได้พบเห็นอยู่เป็นประจำ ซึ่งเมื่อนำเรื่องในตัวผู้กำกับได้ซึมซับและเข้าใจเป็นอย่างดี จะมีผลต่อการเข้าใจและมีผลต่อการถ่ายทอดออกมาและผลิตเป็นภาพยนตร์สารคดีนั้น

หากเหตุการณ์หรือเรื่องราวของสารคดีไม่ใช่สิ่งที่ใกล้ตัวหรือผู้กำกับภาพยนตร์สารคดีไม่เข้าถึงเนื้อหา ก็จำเป็นต้องมีการหาข้อมูลและเข้าไปคลุกคลีกับสภาพแวดล้อมหรือกลุ่มคนที่เลือกมาเป็นประเด็นนั้น เพื่อดึงเอาความรู้สึกนำมาถ่ายทอดเรื่องราวได้อย่างสมจริง

<sup>1</sup> พรสิทธิ์ พัฒนธนาบุญย์, การผลิตภาพยนตร์ชั้นสูง (กรุงเทพมหานคร สาขาวิชานิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช), หน้า

## ลักษณะสำคัญของภาพยนตร์สารคดี

สิ่งสำคัญที่ต้องมีในภาพยนตร์สารคดีคือ

1. เป็นเรื่องที่มีพื้นฐานมาจากความจริง
2. ต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานความขัดแย้ง

## บทบาทและหน้าที่ของผู้กำกับภาพยนตร์สารคดี

ผู้กำกับภาพยนตร์สารคดี คือผู้ควบคุมการสร้างภาพยนตร์ที่เกี่ยวกับขั้นตอนการถ่ายทำทั้งหมดโดยตรง นับตั้งแต่การเตรียมงานก่อนถ่ายทำ ระหว่างการถ่ายทำ และหลังการถ่ายทำ ในระยะต่าง ๆ กันนี้ ผู้กำกับภาพยนตร์ไม่เพียงแต่ต้องสร้างศิลปะหรือควบคุมให้ภาพยนตร์ออกมาให้ดีที่สุดเท่านั้น หากยังต้องเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ ซึ่งไม่อาจคาดเดาได้ มาคอยบั่นทอนให้ความตั้งใจเดิมนั้นสูญสิ้นไป ผู้กำกับภาพยนตร์จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องความใกล้ชิดและประสานงานกับทุกฝ่ายอย่างจริงจัง และยังคงต้องมีคุณสมบัติที่สามารถจะสร้างความเชื่อถือและการยอมรับจากผู้ร่วมงาน ซึ่งควรจะมีคุณสมบัติต่อไปนี้

### 1. มีความเป็นผู้นำ

แม้ผู้อำนวยการสร้างจะเป็นผู้วางแผนและเตรียมการทุกอย่างแล้วสำหรับการสร้างภาพยนตร์ แต่เมื่อลงมือถ่ายทำแล้วผู้ที่มีอำนาจสูงสุดคือผู้กำกับซึ่งต้องมีความเด็ดขาดเพื่องานจะได้สำเร็จลุล่วง แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่าผู้ร่วมงานจะให้คำแนะนำแก่ผู้กำกับไม่ได้ เพียงแต่ผู้ตัดสินใจขั้นสุดท้ายคือผู้กำกับเท่านั้น

### 2. รู้ศิลปะภาพยนตร์

ผู้กำกับจะต้องแปลความหมายจากตัวหนังสือมาเป็นภาพอย่างมีศิลปะ ต้องเข้าใจเรื่องอารมณ์ของหนังอย่างทะลุปรุโปร่ง ความเข้าใจในศิลปะนอกจะทำให้ภาพยนตร์มีความต่อเนื่องและสอดคล้องทางอารมณ์ตั้งแต่ต้นจนจบแล้ว ยังทำให้มีผลต่อความเชื่อถือของคนในกองถ่ายด้วย

### 3. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผู้กำกับที่จะประสบความสำเร็จจะต้องมีมนุษยสัมพันธ์ที่มีจิตวิทยาสูง ความสัมพันธ์ที่สร้างขึ้นจะเป็นสิ่งแสดงให้เห็นถึงบุคลิกและวิธีการทำงานทั้งนี้เพื่อให้ทีมงานทุกคนรวมถึงนักแสดงได้รับรู้และวางตัวให้เหมาะสม

#### 4. การทำงานร่วมกับผู้อื่นได้

การยอมรับความคิดเห็นเป็นผู้อื่น จะทำให้ผู้ร่วมงานคนอื่นกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นซึ่งมีผลดีต่อการปรับปรุงงานให้ดีขึ้น

ผู้กำกับภาพยนตร์สารคดีจะต้องตอบคำถามเหล่านี้ให้ได้

1. ทำอย่างไรผู้ชมจึงจะเข้าใจอย่างถ่องแท้ ในสิ่งที่เราได้แสดงและได้พูดไว้ในภาพยนตร์
2. ทำอย่างไรจึงจะสามารถโน้มน้าวผู้ชมให้คล้อยตาม และมีความสนใจติดตามเรื่องได้
3. ทำอย่างไรจึงจะให้ปมต่างๆ ที่มีไว้ในเรื่องสามารถคลี่คลาย เฉลยคำตอบแก่ผู้ชมได้

### บทที่ 3

#### บทภาพยนตร์สารคดีเรื่อง หลงเงา

ขั้นตอนการเตรียมงานในการเขียนบทภาพยนตร์

การศึกษาข้อมูลเพื่อทำภาพยนตร์สารคดีเรื่อง หลงเงา นั้นแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ  
คือ

1. ค้นคว้าข้อมูลเบื้องต้นจากเอกสาร หนังสือ และบทสัมภาษณ์
  - การสัมภาษณ์เด็กวัยรุ่นที่กำลังลดความอ้วน
  - หนังสือสารคดี คณะวารสารศาสตร์ และสื่อสารมวลชน ม.ธรรมศาสตร์
  - หนังสือจิตวิทยาแนะแนวเด็กวัยรุ่น โดย รศ.ดร. กุญชร คำชาย
  - หนังสือคู่มือเลี้ยงลูกวัยรุ่น โดย TACO
  - หนังสือจิตวิทยาวัยรุ่น โดย สมชาย รัชชกุล
  - นิตยสารคดีโอ. ฉบับที่ 53 ,54 ,57, 2544
2. การสำรวจสถานที่จริง
3. สรุปแนวทางภาพยนตร์สารคดีเรื่อง "หลงเงา"
4. วางโครงเรื่อง
  - โครงเรื่องขยาย
  - จัดทำเป็น Out Line

วิเคราะห์หลังจากได้ข้อมูลเบื้องต้น

หลังจากที่ได้ศึกษาข้อมูลด้านวัยรุ่นจะสรุปได้ว่า

วัยรุ่น คือระยะบรรลุนิติภาวะทางเพศ อายุระหว่าง 13 - 21 ปี

จะเริ่มสนใจเพศตรงข้าม และพุ่งความสนใจไปยังคนอื่นที่แวดล้อมตน ไม่ยึดตัวเอง  
เป็นศูนย์กลาง เลียนแบบการดำรงชีวิตของผู้ใหญ่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วัยรุ่นที่ปรับตัวได้จะมีความเชื่อมั่นในตนเอง แต่ถ้าไม่ได้จะปกปิดหรือกังวลกับการพัฒนาบางอย่างของร่างกาย อาจมีผลกระทบต่อการพัฒนาในด้านอื่น

### พัฒนาการทางจิต-สังคมของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยของความเป็นเอกลักษณ์กับความสับสนในบทบาท

- ฉันคือใคร?
- ฉันมีจุดมุ่งหมายในชีวิตอะไร?
- ฉันจะดำเนินชีวิตอย่างไร?

วัยรุ่นจะเลียนแบบค่านิยมและเป้าหมายในชีวิตของผู้อื่น โดยไม่ตั้งคำถามว่าจะเหมาะสมกับตนหรือไม่ ยิ่งไปกว่านั้นยังยินยอมให้ผู้อื่นมีอิทธิพลเหนือความคิดของตน การสร้างเอกลักษณ์ถือเป็นกระบวนการกลางของการพัฒนาสังคมของวัยรุ่น อาจนิยามได้ว่าเป็นความคิดเกี่ยวกับตัวตน ความเป็นฉัน บางทีเกี่ยวข้องกับสังคม ความเป็นเรา เข้าไปด้วย กล่าวคือผู้ที่วัยรุ่นชอบและอยากผูกพันด้วย มักมีเอกลักษณ์คล้ายคลึงกัน

ในทางตรงกันข้ามวัยรุ่นบางคนจะมีลักษณะที่เบี่ยงเบนจากที่พึงประสงค์ในสังคมที่เขาเป็นสมาชิกอยู่ เป็นผลทำให้เกิดความวิตกกังวลหลายอย่าง เช่น การใช้ยาเสพติด หรือสร้างเอกลักษณ์ขึ้นชั่วคราว เช่น ทำตัวเกร หรือเป็นตัวตลก บางคนสร้างเอกลักษณ์แบบไร้ความหมาย เช่น การทำตัวตามสมัยนิยม ทั้งนี้เพราะการมีเอกลักษณ์ไม่ว่าแบบใดจะทำให้รู้สึกดีว่าไม่มีเอกลักษณ์ การที่จะสร้างค่านิยมและแก้ไขความเชื่อของตนเองบางครั้งก็ยากที่จะหามาตรฐานมาวัด เหตุนี้คนเราจึงมองไปยังคนอื่นเพื่อเปรียบเทียบกับตนเอง ไม่ว่าจะป็นในเรื่องของค่านิยม ความเชื่อหรือพฤติกรรมอื่นๆ สำหรับวัยรุ่นมักจะหาแบบอย่างโดยเป็นคนที่อยู่รอบๆตัว หรือคนดังในสังคม เช่น นักร้อง ดารา นางแบบ ฯลฯ

### ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปร่างของวัยรุ่น

เมื่อฉันมีน้ำหนักตัวเกินกว่าปรกติหรือโรคอ้วน

ภาพลักษณ์ที่เด็กมีต่อตัวเองขึ้นอยู่กับน้ำหนักตัว วัยรุ่นส่วนใหญ่จะกังวลเรื่องการมีน้ำหนักตัวมากเกินไป หรือที่เรียกว่าอ้วน

ที่มาของการเกลียดหุ่นตัวเองส่วนใหญ่มาจากค่านิยมว่าผู้หญิงผอมเท่านั้นที่เรียกว่าหุ่น

ดี บรรดานางแบบขี้ก้างถูกยกย่องเป็นตัวอย่างหุ่นในฝันของหญิงสาววัยรุ่น ทั้งทางทีวี ตามนิตยสาร การ "ลดความอ้วน" ถือเป็นอีกหนึ่งกระแสที่ระบาครุนแรงไม่แพ้ สายเดี่ยว ที่วัยเซ็กซ์(ซ์) เด็กนิยมใฝ่ เห็นได้จากโฆษณาชวนเชื่อต่างๆ ที่รับประกันวิธีทำให้ผอมเปรียวตามหน้าหนังสือ หรือป้ายร้านค้า แทบทุกแห่ง อาการคลั่งความผอมยังเห็นได้จากนักแสดงนางแบบ และยังลามไปถึงมือถือ จอ คอมพิวเตอร์ จอทีวีอีกด้วย เพราะเป็นที่รู้กันว่า "สาวงามต้องคู่กับหุ่นเปรียว" ดังนั้น" การลดความ อ้วน" กลายเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เด็กสาววัยรุ่นต่างให้ความสำคัญ

ทำไมต้องลดน้ำหนัก?

สาเหตุสำคัญที่เราต้องลดน้ำหนักอย่างเอาเป็นเอาตายนั้น ไม่ใช่เพราะเราทานมาก จุกจิบ หรือเพราะเราเป็นคนอ้วน แต่มันก็เกิดจากทัศนคติของคนๆ นั้นและคนรอบข้าง ที่มีค่านิยมว่า ขนาดร่างกายเท่านี้เท่านั้นเป็นคนอ้วน สังคมชื่นชอบคนที่มีรูปร่างเล็ก

สรุป

ไม่มีอะไรที่จะบอกวัยรุ่นได้ว่า มันดูไร้สาระ และมันไม่สำคัญ วิธีแก้คือ ต้องแนะนำวัยรุ่นสร้างพลังให้กับตัวเอง ลบความคตินิยมนางแบบออกไป อย่าให้ตัวเองตกเป็นทาส หรืออยู่ใต้อิทธิพลของอะไรทั้งนั้น ยิ่งถ้าเลิกคิดเกี่ยวกับหุ่นเท่าไรชีวิตก็จะมีแรงพัฒนาตัวเองในด้านอื่นๆ พวกเขาจะมีแต่ความสุข และคนรอบตัวก็จะสุขไปด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## การสำรวจสถานที่จริง

ประโยชน์จากการสำรวจสถานที่จริงนั้น เราจะได้สังเกตการณ์ถึงลักษณะรูปแบบ และ กิจกรรมการดำเนินชีวิตของกลุ่มเป้าหมายวัยรุ่นที่ถกความอ้วนว่าเป็นอย่างไร อีกทั้งเรายังจะได้ข้อมูลเพิ่มเติมจากการสัมภาษณ์ขอความคิดเห็น และเหตุผลต่างๆของวัยรุ่นอีกด้วย

โดยพื้นที่ทำการสำรวจแบ่งเป็น

### 1. สยามสแควร์

ในวันเสาร์และวันอาทิตย์ เป็นวันที่บรรดาเด็กวัยรุ่นนิยมมากัน เพราะเป็นแหล่งแฟชั่น มีเสื้อผ้าทันสมัย มีความบันเทิง และมีอาหารที่หลากหลาย แหล่งพบปะกันเพราะสะดวก การสำรวจจะออกมารอบๆบริเวณสยามสแควร์ จะพบการแต่งตัวซึ่งส่วนใหญ่จะแต่งตามแฟชั่น เสื้อผ้าค่อนข้างจะขนาดเล็ก บางเบา ไซร์รูปร่างที่ชัดเจน และยังได้เห็นดารานักร้อง มาเดินซื้อของอีกด้วย การเปรียบเทียบรูปร่างกันในกลุ่มและกับคนรอบข้างค่อนข้างมีให้เห็นบ่อยๆ

### 2. บริเวณห้างสรรพสินค้า

บริเวณห้างสรรพสินค้าก็เป็นอีกแห่งหนึ่งที่พวกวัยรุ่นมารวมตัวกัน ในช่วงหลังเลิกเรียน จันทร์ - ศุกร์ เพราะมีแฟชั่นให้เลือกดู เลือกซื้อ และยังเป็นกรรวมกลุ่มสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในแต่ละกลุ่ม

## แนวทางของภาพยนตร์สารคดีเรื่อง ... หลงเงา

**แนวคิดหลัก** : ชีวิตที่กำลังเติบโต ไม่พอใจในรูปร่างตนเอง นำไปสู่การลดความอ้วนที่ทำร้ายตนเอง

**วัตถุประสงค์** : ต้องการนำเสนอให้เห็นถึงสาเหตุสำคัญของการตั้งหน้าตั้งตาลดความอ้วนในหมู่วัยรุ่น ที่เกิดจากตัวของวัยรุ่น และครอบครัว ที่ชื่นชอบความผอมมากกว่าสุขภาพ จนเป็นการเจ็บป่วยทั้งทางกายและทางใจ

**กลุ่มเป้าหมาย** : ชาย-หญิง อายุตั้งแต่ 13 ปีขึ้นไป มีการศึกษาระดับมัธยมต้นขึ้นไป

**ข้อขัดแย้ง** : การลดความอ้วนที่ผิดๆ ทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพกายและใจ

**แหล่งข้อมูล** :

1. การสัมภาษณ์เด็กวัยรุ่นที่กำลังลดความอ้วน
2. หนังสือสารคดี คณะวารสารศาสตร์ และสื่อสารมวลชน ม.ธรรมศาสตร์
3. หนังสือจิตวิทยาแนะแนวเด็กวัยรุ่น โดย รศ.ดร. กุญชร คำชาย
4. หนังสือคู่มือเลี้ยงลูกวัยรุ่น โดย TACO
5. หนังสือจิตวิทยาวัยรุ่น โดย สมชาย รัชชกุล
6. นิตยสารคลีโอ ฉบับที่ 53 ,54 ,57, 2544

**บทสรุป** : ไม่มีอะไรที่จะบอกวัยรุ่นได้ว่า มันดูไร้สาระ และไม่สำคัญ ทางเดียวเท่านั้นที่จะให้ข้อมูล คือ แนะนำการพัฒนาความมั่นใจในตัวเองให้กับพวกเขา แม้วันนี้วัยรุ่นจะเป็นจุดเล็กๆ แต่วันหน้า...ประเทศชาติจะเป็นอย่างไร ขึ้นอยู่กับพวกเขาในวันนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## การวางโครงเรื่อง

เป็น 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 วิจารณ์กับสาเหตุที่ต้องลดความอ้วน

ส่วนที่ 2 วิจารณ์กับวิธีที่ใช้ลดความอ้วน

ตอนที่ 1 ปรากฏกับการกินยาลดความอ้วน

ตอนที่ 2 โบกี้กับการกินแล้วล้างคออาเจียน

ตอนที่ 3 เจมิ้กับการตัดยาลดความอ้วน

ตอนที่ 4 นักวิชาการอธิบายถึงผลเสียของแต่ละวิธี

ส่วนที่ 3 บทสรุป

จะให้แต่ละคนพูดถึงผลที่ได้จากใช้วิธีต่างๆ และมีนักวิชาการมาสรุปประเด็น

อีกครั้ง

## รูปแบบการนำเสนอ

นำเสนอผ่านการใช้ชีวิตประจำวันของแต่ละคน ให้เห็นถึงสาเหตุ วิธีการ ตลอดจนผลเสีย โดยจะมีนักวิชาการให้ข้อมูลประกอบไปด้วย ในท้ายสุดจะให้แต่ละคนมาสรุปผลหลังจากที่ทำ และให้แสดงความคิดเห็นที่ต่างกัน

## OUT LINE

ภาพ	เสียง
shot	
ส่วนที่ 1	
1. (สปีดเร็ว) มือเปิดหนังสือแฟชัน	Voice over "ชื่อขวัญจะมีเรื่องจะเล่าให้ฟัง"
2. เด็กนั่งอ่านนิตยสาร	Voice over "เนีย...ปราง"
3. เด็กกดโทรศัพท์	"ตุ๊ด...ตุ๊ด... ฮัลโหลเออแกั่นเอง พรุ่งนี้ไปสยามกัน อ้อในคลีโอ"
4. (สปีดเร็ว) center point วิวร้าน ,ป้ายร้าน	Voice over "ปรางชอบแต่งตัวมันคิดว่าร่างกายภายนอก เท่านั้นที่จะได้การยอมรับ"
5. ขวัญ ปรางเดินเข้าร้านเสื้อ และเลือกเสื้อ	
6. ขวัญหยิบเสื้อตัวหนึ่ง	ปราง "สวยดีลองจะได้ปะขอดูหน่อย
7. เสื้อตัวเล็กกว่าตัวขวัญ	โหดเอาก็ได้"
8. (ในกระจก) ขวัญถือเสื้อมีปรางยื่นซอ	Voice over ปรางก็เป็นแบบนี้มันหอมแต่มันก็ยังไม่ชินยา ดมันบอกว่าหอมแบบไม่มีอะไรเนี่ยดีใ อะไรก็สวย
9. ขวัญกับเสื้อๆตัวเล็กลงๆ ตัวขวัญใหญ่ขึ้นๆ	ดนตรีประกอบ
10. สัมภาษณ์หมอปูดถึงน้ำหนักตัวที่พอดีกับความสูง	
11. ขวัญชั่งน้ำหนัก	Voice over (สัมภาษณ์หมอป)
ส่วนที่ 2	
12. ขวัญอ่านหนังสือลดความอ้วน	ดนตรีประกอบ
13. ขวัญเฝ้าอาหารทิ้งแก้วหาของกินตามสูตรที่ได้มา	ดนตรีประกอบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพ	เสียง
shot	
14. (ตัวอักษร) อาหารเช้า น้ำมะนาวเปรี้ยวๆ	ดนตรีประกอบ
15. ขวัญจิบน้ำมะนาวหน้าเหยเก สดลมหายใจหลับตากิน	over Voice
16. (ตัวอักษร) อาหารกลางวัน สลัด	"แพทย์พูดถึงสูตรที่ทำให้ผมไว
17. งานสลัดบนโต๊ะ ขวัญกินสลัด	เท่าไรก็จะป็นอันตรายต่อร่าง"
18. (ตัวอักษร) อาหารเย็นซุบมะเขือเทศ	
19. ขวัญตักซุบสีหน้าแหงะ พยายามกินซุบให้หมด	
20. ขวัญซังน้ำหนัก ตัวเลขน้ำหนักไม่ลดลง	
21. สีหน้ากังวล	
22. ขวัญกินอาหารแบบเดิม เวลาผ่านไปจดอาหารเย็น	Voice over (สัมภาษณ์หมอ)
การควบคุมอาหารแต่ไม่ใช้การอดอาหาร	
23. ขวัญซังน้ำหนัก ตัวเลขน้ำหนักไม่ลดลง	ผลจากการอดเป็นโยโย่เอฟเฟค
24. สีหน้าหงุดหงิด ยืนหน้ากระจกมองดูตัวเองหลายครั้ง	
25. ขวัญหยิบเสื้อตัวเดิมมาทาบ เสื้อเล็กกว่าตัวขวัญ	
26. นาฬิกาหมุนเวลาผ่านไป	
27. ภาพนาฬิกาซ้อนหมุนไปเรื่อยขวัญนอนบนเตียง	ห้องร้อง
28. ขวัญพลิกตัวไปมา	
29. ขวัญแอบกินอาหารในเวลากลางคืน	
30. มีสีหน้ากังวลรู้สึกผิดยืนหน้ากระจกใช้มือค้ำ	
31. เสื้อ ไปข้างหลังเห็นพุงที่ยื่นออกมา	ดนตรีประกอบ
32. ลูกโป่งถูกเป่าลมพองออกจนกลม	ดนตรีประกอบ
33. ขวัญเข้าห้องน้ำใช้นิ้วล้วงคอทำให้อาเจียน	อาเจียน
34. ภาพลูกโป่ง(ใบเดิม)ถูกปล่อยลมออกค่อยๆแฟบลง	ดนตรีประกอบ
35. เด็กคนเดิมกับพฤติกรรมกินแล้วล้วงออก	ดนตรีประกอบ
36. ลูกโป่ง(ใบเดิม)เป่าลมจนพอง	" การล้วงคอซึ่งเป็นโรคชนิด
37. ปล่อยลมออก	หนึ่งเรียกว่า โรคบูลิเมีย
38. ปรางเดินเข้าคลินิกลดความอ้วน	ดนตรีประกอบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพ	เสียง
shot	
39. ปรากฏเริ่มใช้ยาขึ้นแรก	Voice over
40. เวลาตึกปรากฏพลิกตัวไปมาเปิดไฟ	ประเภทและหน้าที่ของตัวยานแต่ละ
41. ปรากฏอ่านหนังสือเวลาผ่านไปตาปรือลงๆ	ชนิดในขาดความอ้วน
42. เด็กกินยาแล้วน้ำหนักลดลงมาก	ดนตรีประกอบ
43. เด็กหยุดกินยา กินข้าวตามปกติ	ดนตรีประกอบ
44. ตารางบันทึกน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น	Voice over
	สาเหตุของคนที่ใช้ยาน้ำหนักลดลง
	แต่พอเลิกใช้น้ำหนักขึ้นมามาก
ส่วนที่ 3	
45. ลูกโป่ง(ใบเค็ม)เป่าลมจนพองขึ้น และปล่อยลมออก	ดนตรีประกอบ
46. บทสัมภาษณ์หมอถึง	Voice overอาการของโรคบูลิเมีย
48. ลูกโป่งใบเค็มมีลมเค็มขึ้นเรื่อยๆ ปล่อยลมออก	ดนตรีประกอบ
49. ลูกโป่ง(ใบเค็ม)ขยายๆ ขึ้นเรื่อยๆจนแตกออก	ดนตรีประกอบ
50. เพดานเห็นสายน้ำเกลือ	บรรยากาศ
51. ขวัญ นั่งรถเข็นเข้าห้องฉุกเฉิน	บรรยากาศ
52. ปรากฏเข้าคตินึกลดความอ้วนอีกครั้ง	ดนตรีประกอบ
53. ใช้ยาแรงขึ้น	ดนตรีประกอบ
54. ปรากฏชั่งน้ำหนักลดลง 2 กก.	ดนตรีประกอบ
55. ปรากฏมีอาการใจเต้นแรง (ภาพหัวใจเต้นเร็ว)	
56. มือเหงื่อออก	หัวใจเต้น ตูบ...
57. ปรากฏชั่งน้ำหนักตัวเลขซ้อนวิ่งผ่านไป (น้ำหนักลดลงอีก)	ตูบ....
58. ปรากฏใช้ยาแรงขึ้นอีก	ดนตรีประกอบ
59. เข็มวัดความดันต่ำลงเรื่อยๆ	เอฟเฟค
60. เด็กใช้ยาแรงขึ้นอีก	ผลการใช้ยาที่มีหน้าที่กดประสาท

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพ	เสียง
shot	
60. เด็กใช้ยาหน้าซุบซิดเหม่อลอย	มีสารแอมเฟตามีนที่เป็นส่วนผสมของ 61.
สลับกับภาพคนเมายาบ้า	ยาบ้า
62. มีดเด็กเป็นลมในห้องน้ำ	เสียงรถพยาบาลดังขึ้น
63. พ่อแม่ขวัญหน้าห้องพยาบาล	
64. ขวัญออกจากรถ. ขึ้นรถ	"กลับบ้านแล้วขวัญอยากกินข้าวที่แม่ทำ"
65. สีหน้าแม่ยิ้มกับพ่อ	
66. รถเคลื่อนออกไป	

voice over

จะมีก็คนนะที่โชคดีเหมือนเรา



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ปัญหาจากบทในครั้งแรก

1. การดำเนินเรื่องยังไม่ตรงประเด็น
2. ภาพไม่สามารถเล่าเรื่องได้

หลังจากได้ทำโครงเองครั้งแรกจะเห็นว่าเป็นการเน้นวิธีการลดความอ้วนมากเกินไป อีกทั้งยังมีการเล่าเรื่องแบบมุมมองของละครมาก จึงได้มีการปรับบทให้สอดคล้องและมีความเป็นภาพยนตร์สารคดีเพิ่มมากขึ้น จนเป็นบทภาพยนตร์ครั้งสุดท้ายสำหรับพร้อมถ่ายทำ



บทภาพยนตร์สารคดีเรื่อง หลงเงา

## SHOOTTING SCRIPT

ภาพ

shot

เสียง

### TITLE

1. MS. (ถ่ายด้านหลัง) เด็กผู้หญิงนั่งโทรศัพท์
2. (ทิวทัศน์) มือเปิดนิตยสารไปเรื่อยๆ
3. CU. ภาพนิตยสาร ตัดสลับภาพแฟชั่น
4. ZOOM IN แนะนำเสื้อผ้าและราคา

(ซ้อนตัวอักษร) หลงเงา

SEQUENCE A ค่านิยมแฟชั่นกับความหอม

SCENE 1A ภายใน / สตูดิโอ / เข้า

5. ปรางนั่งสัมภาษณ์

"ฮัลโหล เออฉันเองพรุ่งนี้ว่างเปล่าไปสยาม  
กัน... ไซ้ๆ ลด 50 % ัจฉกัันเทียงที่แมคฯ"

6. ขวัญนั่งสัมภาษณ์

ปราง "ไม่คิดว่าตัวเองอ้วนแต่มีเพื่อนล้อว่าหน้า  
ซาลาเปา"

7. (กล้องทิวทัศน์) จากตัวไปที่หน้าปราง

ขวัญ " เป็นคนที่แขนขาอ่อนข้างใหญ่..เห็น  
เพื่อนๆหอมๆใส่เสื้อผ้าแล้วสวยเลยอยากใส่ได้  
แบบนี้บ้าง"

8. ภาพถ่ายขวัญตอนก่อนจะลดน้ำหนัก

(กล้องค่อยๆ ZOOM IN)

voice over ปราง

"ถ้าแก้มไม่เยอะจะไม่ลดเพราะทุกคนจะมองที่  
หน้าก่อน แล้วทุกคนทักว่าอ้วน ไม่ชอบ"

voice over ขวัญ

"คิดว่าถ้าหอมแบบไม่มีอะไรดีกว่าใส่เสื้อผ้า  
แบบไหนก็ได้ ใส่สายเดี่ยวก็ไม่ไป"

SCENE 2A ภายใน / บ้าน / เข้า

9. (STANTIC) ปรางหยิบเสื้อออกจากตู้

voice over ปราง

10. หันหน้าเข้ากระจกที่มีรูปนางแบบ เสื้อผ้า  
แปะเต็มไปหมด

"แรงจูงใจมาจากแฟชั่น ปรางชอบแต่งตัวชอบ  
นางแบบหอมๆใส่อะไรก็ดูดี ช่วงที่ผ่านมาก  
กระแสมอมมาแรง เลยอยากหอมอยากใส่เสื้อ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพ	เสียง
shot	
11. (ZOOM IN) ไปที่ภาพนางแบบจนสุด	ฟ้าได้ตามแพชั่น"
12. นางแบบเดินบน สลับก้น	
<b>SCENE 3A</b> ภายใน / บ้าน / เข้า	voice over ขวัญ
13. MS.ขวัญยืนวัดรอบเอว	"เริ่มชั่งน้ำหนักมากขึ้นกะว่าน่าจะ ได้ซัก35-37"
14. (ภาพซ้อน) สายวัด(แบบกราฟฟิค)	voice over ปราง
15. dissolveนางงามในชุดว่ายน้ำบนเวที	"คิดว่าถ้ารักสวยรักงามก็ขี้ขี้แหละเหมาะสมมี
16. (ภาพซ้อน) ตัวเลข 32-24-36	โอกาสแต่งตัว ถ้าอยากสวยก็ช่วงนี้
17. นางงามบนเวที(ภาพซ้อน) รูปสเก็คนางแบบพอมบาง	แหละทำไปเถอะ"
	voice over ขวัญ
<b>SCENE4A</b> ภายนอก /center point /กลางวัน	"มีเรื่องความรักเข้ามาทำให้คิดถึงหุ่นมากขึ้น"
18. insert การแต่งตัวของขวัญที่center point	คนตรี
19. insert เด็กวัยรุ่นชายหญิงนั่งคุยกัน	คนตรี
20. insert ขวัญพอมบาง	
<b>SEQUENCE B</b> วิธีการ	
<b>SCENE 1B</b> ภายใน / บ้าน / เข้า	คนตรี
21. MS. ปรางหยิบยา	คนตรี
22. (ตัดสลับ) CU.ทยาใส่มือ	คนตรี
23. (ตัดสลับ) CU.ทินยา	คนตรี
24. LS.ปรางเดินไปชั่งน้ำหนัก	คนตรี
25. insertโฆษณาในนิตยสารน้ำหนักก่อนลด	
และหลังลด (กราฟฟิค)	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพ	เสียง
shot	
26. ต่อด้วยนั่งกินข้าว ไปป็นิดหน่อย กินน้ำ2แก้ว	voice over ปราง
27. เดินไปซังน้ำหนักอีก	"เริ่มจากเห็นเพื่อนที่อ้วนแล้วผมลงเขาบอกว่า ไร่ยาปรางก็ลองใช้บ้างเพราะขี้เกียจออกกำลังกาย และใช้ยากี่ได้ผลเร็วดี"
<b>SCENE 2B</b> ภายใน / ห้องนั่งเล่น/ เข้า	
28. (มุมเดิม s.17) ปรางหยิบยา	ดนตรี
29. (ตัดสลับ) CU.เขาใส่มีมือ	ดนตรี
30. (ตัดสลับ) CU.กินยา	ดนตรี
31.(มุมเดิม s.20) LS.ปรางเดินไปซังน้ำหนัก	ดนตรี
32. กลับมานั่งดูทีวี	ดนตรี
33. insert รายการทีวีการที่คิดขาดความอ้วน 4ปี (เจมี บูเซอร์)	เจมี "ไม่พอใจในรูปร่างสะท้อนถึงที่ไม่ดีมาลงที่รูปร่างพยายามทำทุกอย่างให้รูปร่างดูดี"
<b>SCENE 3B</b> ภายใน / บ้าน / เข้า	
34. LS. ขวัญนั่งกินข้าวไปเรื่อยๆ	
35. (แทนสายคา)งานกับข้าวหลายอย่างที่หมดเกลี้ยง	voice over ขวัญ "เริ่มอดอาหารแต่ทำไม่ได้ก็กินๆ จนแน่นท้อง ... หลังจากกินก็รู้สึกเสียใจ อดมาได้ตั้งนาน ทำไมเราต้องมากินอีก..... เลยคิดว่าถ้ากินน้ำเยอะมากๆ ให้แน่นขึ้นอาจจะอาเจียนออกมาก็ได้ เพราะมีความรู้สึว่ามันทำให้เราอ้วน แต่ก็ยัง
36. เดินไปซังน้ำหนักที่ข้างกระจก	
37. แล้วหันมองกระจกจับเสื้อให้แน่นเห็นพุงที่ยื่นออกมา แหม่วห้องแล้วปถ่ายทำ2-3ครั้ง	
38. ขวัญกินน้ำหลายแก้ว	
39. ขวัญเดินผ่านหน้ากลองไปจนหลุดเฟรม	เลยลองถ่วงคอดู มันก็อาเจียนออกมา"
<b>SCENE 4B</b> ภายใน / ห้องน้ำ / เข้า(ต่อเนื่อง)	
40. (มุมสูง) ขวัญนั่งลงหน้าชักโครกมือถ่วงคอด	ดนตรี
41. ใช้มือถ่วงคอดอีกครั้ง	ดนตรี
42. (แทนสายคา)ก้มลงที่ชักโครก(ทีวีลื่น)มือกดชักโครก	ดนตรี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพ	เสียง
shot	
43. CU.น้ำในชักโครกไหลวน	ดนตรี
<b>SCENE 5B</b> ภายนอก / สวนรถไฟ / เข้า	
44. MS.สัมภาษณ์ ศจ.ดร.ชญ.มยุรี ตันติศิริระ	ศ.ดร.ชญ.มยุรี
45. Insert โฆษณาสถานลดความอ้วนในนิตยสาร(ตัดสลับ)	"ปัจจุบันลักษณะของผู้ที่เข้าคลินิกลดความอ้วนที่มีอยู่ทุกมุมเมือง จะเห็นว่าส่วนใหญ่เป็นวัยรุ่นสตรี ซึ่งไม่มีลักษณะใกล้เคียงภาวะน้ำหนักเกิน.....
46. Insert แผ่นพับสถานลดความอ้วน	
47. Insert ป้ายหน้าคลินิกที่สยาม	
48. ES.วัยรุ่นหลายคนเข้าคลินิกลดน้ำหนัก	ส่วนผสมที่ใช้ในยาเป็นยา orlistat ซึ่งเป็นยาออกฤทธิ์ต่อการดูดซึมไขมันจากระบบทางเดินอาหารแล้ว ยังมียาออกฤทธิ์ต่อสมอง"
49. Insert ซองยาหลายสูตรของคลินิกแรก	
50. (ภาพซ้อน)ราคาขาย	
51. (ตัดสลับ) Insert ซองยาหลายสูตรของคลินิกที่ 2	
52. (ภาพซ้อน)ราคาขาย	
<b>SCENE 6B</b> ภายนอก / สยามสแควร์ / เข้า	
53. LS.ปรางซื้อนิตยสารที่แผง	ดนตรี
54. (กล้องเคลื่อนตาม) เดินเข้ามานั่งที่ร้านอาหาร	ดนตรี
55. (มุมเดิม s.17) ปรางหยิบยา	ดนตรี
56. (ตัดสลับ) CU.ทยาใส่มือ	ดนตรี
57. (ตัดสลับ) CU.กินยา	ดนตรี
58. (STANTIC) ปรางนั่งกินข้าวไปนิดเดียวกินน้ำตาม 1 แก้ว	Voice over ศ.ดร.ชญ.มยุรี ซึ่งยาประเภทที่ออกฤทธิ์ต่อสมองลดความอยากอาหารออกฤทธิ์ต่อสมอง มีผลข้างเคียงคือทำให้หิวน้ำมาก
59. (มุมเดิม) ปรางนั่งอ่านนิตยสารที่ซื้อมา	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพ	เสียง
shot	
60. DISSLOVE แก้วน้ำเพิ่มขึ้น	นอนไม่หลับ ใจเต้น เหงื่อออกง่ายบางทีก็เบลอลง "
61. (มุมเดิม) ปรางนั่งอ่านนิตยสารอยู่	
62. DISSLOVE แก้วน้ำเพิ่มขึ้นอีก	
63. (มุมเดิม) ปรางนั่งอ่านนิตยสารและปิดลงวางนิตยสารไว้บนโต๊ะ	
64. ปรางลุกขึ้นเดินทิ้งนิตยสารนิตยสารไว้ (หลุดเฟรมไป)	Voice ปราง
65. (แทนสายตา) บรรยากาศเปลี่ยนๆไม่ชัด	"ก็มีบ้างเวลากินยาจะเบลอลง
66. (กล้องเคลื่อนตาม) ปรางเดินอยู่หยุด(กล้องนิ่ง)หันกลับเดินผ่านกล้องหลุดเฟรมไป	บางทีเดินจะไปหยิบของแต่ลืมว่ามาเอาอะไร"
67. (มุมเดิม S.58) รางเดินเข้าเฟรมหยิบนิตยสารบนโต๊ะเดินหลุดเฟรมไป	เจมี
68. insert เจมีพูดถึงผลข้างเคียงเวลากินยา	"ใช้ยาแล้วหัวใจเต้น ขนาดที่ว่าผ้าห่มเดินไปด้วย"
69. insert สก๊ิปข่าวคนเมยาบ้า	Voice over ศ.ดร.ภญ.มยุรี
70. insert ข่าวคนเมยาบ้าในหนังสือพิมพ์	"ยาเหล่านี้มีผลทำให้เกิดอาการทางจิตได้
71. insert หน้าคลินิกชื่อของแพทย์ที่ให้คำปรึกษา (ตัดสลับ)หลายๆที่หลายชื่อ	เพราะมีตัวตนผสมของสารแอมเฟตามีนหรือยาบ้าซึ่งยาเหล่านี้จะต้องสั่งโดยแพทย์เท่านั้น
SCENE 7B ภายใน / คร่าว / กลางคืน	
72. MS. (ทางเดินมีนาฬิกาที่ผนัง) ขวัญเดินผ่านกล้องไป (กล้องทิวทัศน์) นาฬิกาบอกเวลา ดึก	Voice over ศ.ดร. ภญ.มยุรี
73. STANTIC ขวัญเดินมาหยุดที่หน้าตู้เย็นเปิดออกหยิบของในตู้เย็นกิน	"สำหรับบุคลิกเป็นโรคของคนที่ยากผอมแต่ควบคุมการกินไม่ได้ ทำให้ต้องหาวิธีเอาของทีกินออก โดยการล้วงคอหรือใช้ยาระบายเราจะสังเกตคนที่เป็นโรคบุคลิกจากเด็กที่มักจะแอบกินอาหารในตอนดึกๆ"

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ภาพ

## เสียง

shot

74. DISSLOVE ขนมหัก
75. (มุมเดิม s.67) ขวัญนั่งกินของหน้าตู้เย็น
76. DISSLOVE ช็อคโกแลต  
(มุมเดิม s.67) ขวัญนั่งกินของหน้าตู้เย็น
77. DISSLOVE ขนมหึง และ โคนัท
78. (มุมเดิม s.67) ขวัญนั่งกินน้ำหลายแก้วลุก  
ขึ้นเดิน (ออกเฟรมทางเดียวกับที่เดินเข้า)

Voice ขวัญ "ขวัญจะกินของจนรู้สึกว่ามันขึ้น  
มาจากเต็มที่แล้วกินน้ำตามเยอะๆ จนรู้สึกว่า  
เต็มท้องมาถึงคอ แล้วจะง่ายต่อการทำให้  
อาเจียน"

SCENE 8B ภายใน / ห้องน้ำ / ต่อเนื่อง

79. (มุมสูง) ขวัญนั่งลงล้างคออาเจียน
80. insert นาฬิกาผ่าน ไปอีก ชั่วโมงกว่า
81. ขวัญเดินออกจากห้องน้ำ

Voice ขวัญ

"มันเป็นเรื่องยากสำหรับขวัญแต่ขวัญว่าคนที่  
เป็นอย่างขวัญมีเยอะแต่เขาอาจใช้วิธีต่างกับ  
ขวัญ"

SEQUENCE C ผลต่อร่างกาย

SCENE 1C ภายใน / ห้องนอน / ต่อเนื่อง

82. STANTIC / LS. เปิดประตูขวัญเดินเข้า  
ห้องไปที่ตาชั่ง เดินกลับมานอนที่เตียง
83. ขวัญลุกมาชั่งน้ำหนักอีกครั้ง
84. ขวัญลงจากเครื่องชั่งหยิบที่รัดข้อมือใส่มือ
85. (ตัดสลับ) สเตย์รัดเอว
86. (ตัดสลับ) ใส่ถุงเท้า
87. ขวัญกระโดดตบ
88. DISSLOVE ขวัญทำท่าเตะพื้นขึ้นลง
89. DISSLOVE ขวัญชิท-อัฟ
90. DISSLOVE ขวัญป็นจักยาน
91. ขวัญลุกจะเปลี่ยนท่า

ดนตรี

ดนตรี

ดนตรี

ดนตรี

ดนตรี

ดนตรี

ดนตรี + หอบ

ดนตรี + หอบ + หัวใจเต้น

หอบ + หัวใจเต้น

หัวใจเต้น

หัวใจหยุดเต้น(เครื่องวัดหัวใจ)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ภาพ

## เสียง

shot

SCENE 2C ภายนอก / สยาม / กลางคืน

93. (แทนสายตา) ห้องพรำมัว

94. ES. บรรยากาศที่สยาม มีกลุ่มปรางกับเพื่อนนั่งกินข้าวกันอยู่

95. ปรางกินข้าวได้นิดเดียว ลูกเดินออกนอกเฟรม

Voice ปราง

"อันตรายที่ปรางรับไม่ไหวคือร่างกายจะสั่งให้อาเจียนออกมาเองโดยอัตโนมัติปรางเคยอ่านเจอในหนังสือไม่รู้ว่าเขาเรียกว่าอะไร แต่บอกว่าเป็นโรคที่ชอบคิดว่าตัวเองอ้วนตลอดเวลา"

Scene 3c ภายนอก / ห้องน้ำ / กลางวัน

96. (มุมสูง) ปรางก้มลงอาเจียนออกมา

97. (กล้องรับหน้ากระจก) ปรางมองกระจก

98. กล้อง Zoom out เร็ว

94. Insert ทิวเขามีพุดกับมยุรา

95. นางแบบบนเวที

96. DISSOLVE รูปสเก็คนางแบบ (S.17)

97. คนอ้วน(ตัดสลับ)หลายคนที่มีความสุขกับชีวิต

98. วัยรุ่นสดใส รูปร่างปกติ (หลายคน)

Voice ปราง

"ที่ไม่หยุดเพราะอยากผอมอยากใส่เสื้อผ้ามากกว่าเปรียบเทียบแต่ก่อนที่เราผอมดีกว่า"

เจมี "ทุกอย่างอยู่ที่ใจวัยรุ่นไม่พอใจ นางแบบที่เขาชอบเพราะเขาทศขารเขาอยากจะทำตัวเองไปเป็นแบบนั้นหรือ หากดูยื่นของเราดีกว่า"

Voice over ศ.ดร.ภญ.มยุรี

"โรคอ้วนเป็นโรคที่ต้องได้รับการบำบัดมีหลักฐานทางการแพทย์ระบุว่ามีความเสี่ยงต่อโรคหลายๆโรคซึ่งแตกต่างโดยสิ้นเชิงจากการคิดว่าตัวเองอ้วนที่เกิดจากปัญหาทางใจ"

FADE WHITE

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 4

### ขั้นตอนการผลิตภาพยนตร์สารคดี

หลังจากได้บทภาพยนตร์แล้ว เมื่อถึงขั้นตอนการผลิตภาพยนตร์สารคดี สามารถแบ่งตามขั้นตอนได้ 3 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นตอนก่อนถ่ายทำ (PRE-PRODUCTION)
2. ขั้นตอนการถ่ายทำ (PRODUCTION)
3. ขั้นตอนหลังการถ่ายทำ (POST-PRODUCTION)

#### ขั้นตอนก่อนถ่ายทำ (PRE-PRODUCTION)

งานก่อนการถ่ายทำคือการเตรียม วางแผน วางโครงสร้างเพื่อพร้อมที่จะถ่ายทำหรือทำให้เป็นอุปสรรคน้อยที่สุดระหว่างถ่ายทำ สำหรับภาพยนตร์สารคดีมีความสำคัญมากเพราะการเตรียมหาข้อมูล และสถานที่เป็นสิ่งที่จะต้องเตรียม มีการซักซ้อม หรือมีการกำหนดวางแผนช่วงเวลาที่เหมาะสม เพราะจะไม่สามารถเซต หรือสร้างสถานการณ์จำลองได้เหมือนการถ่ายทำภาพยนตร์ทั่วไป เช่น จะมีงานประเพณี หรือ กลุ่มคนที่เป็นหลักในเรื่องมีงานหรือกิจกรรมที่ต้องร่วมทำเฉพาะวัน เรา จะไม่สามารถมาเซตหรือถ้าทำก็ทำให้สมจริงได้ยาก

#### การคัดแยกลำดับขั้นตอนในการถ่ายทำ (SCRIPT BREAKDOWN)

เป็นการจัดทำเอกสารเพื่อแยกรายละเอียดของแต่ละฉากตามวัน เวลา และสถานที่ในการถ่ายทำ ออกเป็นหมวดหมู่เพื่อกำหนดขอบเขต การเตรียมงานก่อนถ่ายทำภาพยนตร์ทำให้เข้าใจได้ง่าย เมื่อถึงขั้นตอนการถ่ายทำ จะได้รับรู้และลำดับได้ว่าฉากไหนถ่ายก่อนหรือหลัง และเกิดความสะดวกรวดเร็วในการถ่ายทำด้วยเพราะเมื่อถึงเวลาที่ถ่ายทำจริงถ้าไม่มีการเตรียม SCRIPT BREAKDOWN จะทำให้เกิดความสับสน และความผิดพลาดในการทำงานจะมีมากขึ้นด้วย เช่น ฉากที่ต้องถ่ายทำที่ห้างสรรพสินค้า มีหลายช้อต และประกอบกับนักแสดงมีเวลาให้ได้ไม่มาก จะต้องถ่ายทำให้เสร็จภายในวันเดียว เพื่อไม่ให้เป็นการเสียเวลา จึงต้องเลือกแต่ฉากที่ถ่ายภายในบ้านเพียงอย่างเดียว และนัดถ่ายทำในฉากอื่นในวันอื่น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## การวางแผนงานก่อนการถ่ายทำ (PRODUCTION PLAN)

ในการวางแผนงานก่อนการถ่ายทำในภาพยนตร์สารคดีเรื่องหลงเงา เริ่มกำหนดช่วงเวลาไว้คร่าวๆ ในเดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม 2544 เตรียมข้อมูลและค้นคว้าข้อมูล เดือนมกราคม 2544 เขียนบทภาพยนตร์ เดือนกุมภาพันธ์ 2544 เตรียมงานก่อนถ่ายทำและถ่ายทำ ช่วงเดือนมีนาคม 2544 ตัดต่อ

### การเตรียมอุปกรณ์

อุปกรณ์ที่ใช้ในการถ่ายทำภาพยนตร์สารคดี ได้แก่ กล้องวิดีโอแฮนด์ดีแคม ระบบมินิ ดิจิตอล, เทปมินิ ดิจิตอล, ขาตั้งกล้อง แบตเตอรี่

อุปกรณ์ที่ใช้ในการบันทึกเสียง ได้แก่ เครื่องบันทึกเสียง กล้องบันทึกเสียง ไมค์ต่อ กับเครื่องบันทึกเสียง

### ขั้นตอนในการถ่ายทำ

ขั้นตอนในการถ่ายทำได้แบ่งช่วงการทำงานออกเป็น 3 ส่วนคือ ช่วงถ่ายทำกับนักแสดง ซึ่งเป็นบุคคลที่ผ่านประสบการณ์ในการลดความอ้วนมาแล้ว แต่เนื่องจากเป็นเรื่องที่ผ่านมาแล้ว จำเป็นที่จะต้องให้นักแสดงสะท้อนเรื่องราวเก่าๆในอดีตมาแล้ว และประกอบการแสดงใหม่เพื่อให้เรื่องมีน้ำหนักและน่าเชื่อถือ จึงเป็นการยากที่จะถ่ายทอดเรื่องราวได้เหมือนจริง อีกทั้งยังมีปัญหาเรื่องคิวนักแสดงที่ไม่ว่างทำให้มีระยะจำกัดในการถ่ายทำ

การถ่ายทำภาพยนตร์สารคดีเป็นสิ่งที่ควบคุมได้ยาก เนื่องจากต้องมีการปรับเปลี่ยนบทอยู่ตลอดเวลา สิ่งที่จะต้องยึดให้ได้คือประเด็นของเรื่อง

ภาพและเสียงในภาพยนตร์สารคดีเป็นสิ่งที่ควบคุมได้ยาก เพราะจำเป็นจะต้องถ่ายทำนอกสถานที่ ซึ่งกล้องที่ใช้ในการถ่ายทำไม่สามารถแยกเสียงบรรยากาศได้ ทำให้เกิดเสียงกบฏตลอดเวลา

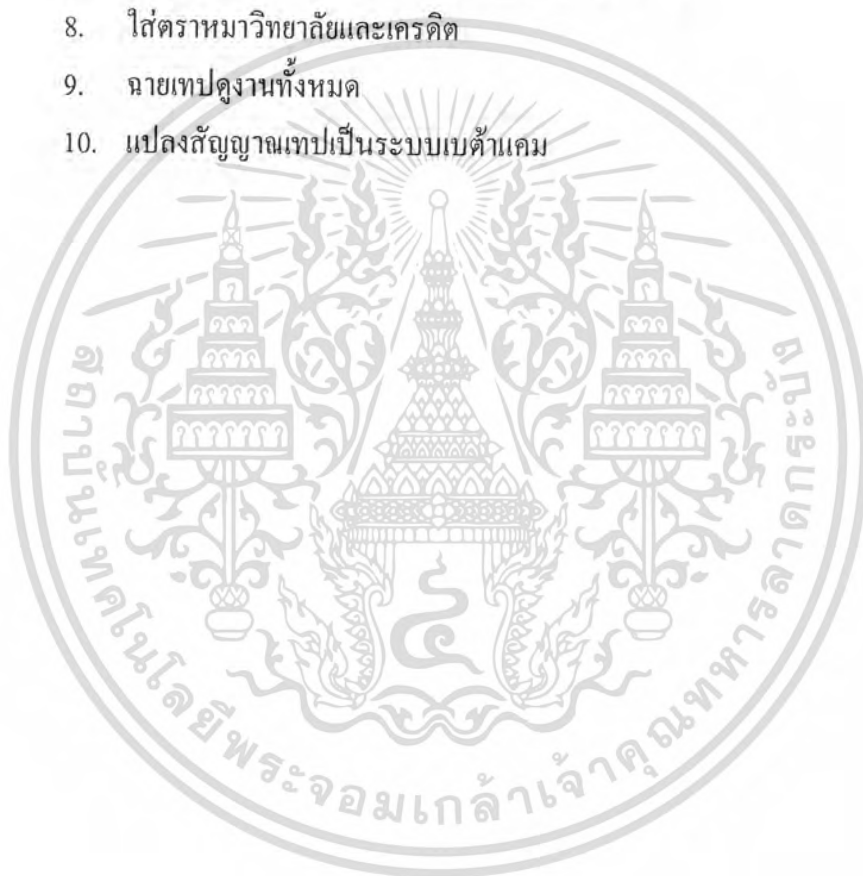
### ขั้นตอนการตัดต่อ (POST - PRODUCTION)

การตัดต่อในภาพยนตร์สารคดีเรื่องนี้มีลำดับขั้นตอนในการทำงานดังนี้

1. เท FOOTAGE ที่จะใช้ลงเครื่องตัดในโปรแกรม พรีเมียร์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. เรียงลำดับ SCENE ตามบทภาพยนตร์ จาก FOOTAGE ที่ถ่ายมา
3. เรียง SCENE โดยคร่าว (ROUGH CUT)
4. ทำภาพกราฟฟิกที่ต้องการใส่ในงาน
5. ตัดต่อภาพ ซอยภาพให้ย่อยลงเพื่อให้เวลาไม่ซ้ำ
6. ตัดต่อภาพและใส่เสียงให้พอดีกับภาพ
7. CHECK ความยาวของภาพยนตร์ที่ต้องการอีกครั้ง
8. ใ้ตราหมาวิทยาลัยและเครดิต
9. ฉายเทปดูงานทั้งหมด
10. แปลงสัญญาณเทปเป็นระบบเบต้าแคม



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สรุปและเสนอแนะ

ภาพยนตร์สารคดีเรื่องหลงเงา จะเป็นรูปแบบการกำกับภาพยนตร์สารคดีแนวสังนิยม เพื่อนำเสนอให้เห็นถึงปัญหาการกักขังเรื่องรูปร่าง ไม่พอใจในรูปร่างของตนเองทำให้เกิดการลดความอ้วนในวัยรุ่น ซึ่งสาเหตุสำคัญนั้นเกิดจากทัศนคติของวัยรุ่น และคนรอบข้างที่ชื่นชมความผอมที่มากเกินไป จนกลายเป็นการเจ็บป่วยทั้งทางกายและทางใจ ซึ่งขอบเขตของโครงการภาพยนตร์สารคดีเรื่อง หลงเงา จะถ่ายด้วยระบบวีดีโอ ตัดต่อด้วยระบบเบต้าแคม ความยาว 8 นาที

หลังจากได้กำกับและผลิตภาพยนตร์สารคดีเรื่อง หลงเงาได้พบปัญหาที่เกิดขึ้นดังนี้

### 1. ปัญหาและข้อเสนอนะในช่วงการเขียนบทภาพยนตร์

เมื่อเลือกโครงการนี้แล้วปัญหาในครั้งแรกคือประเด็นของเรื่อง ซึ่งในครั้งแรกเริ่มที่การลดความอ้วนในหมู่วัยรุ่นที่ไม่ทำเพื่อสุขภาพก่อให้เกิดอันตราย มันไม่ใช่ประเด็นที่เราจะพูดถึง เพราะถ้าชี้แล้วจะเห็นว่า ถ้าการลดความอ้วนที่ไม่เป็นอันตรายก็ทำได้ใช่หรือไม่ แต่ได้รับการเสนอแนะว่า ประเด็นที่เราจะพูดถึงมิใช่ประเด็นนั้น แต่เป็นไปในประเด็นที่ว่าทำไมไม่พอใจในรูปร่างตนเองของหมู่วัยรุ่น ทำให้เกิดการหาวิธีที่จะทำให้ตนเองมีรูปร่างผอมเพรียวแบบคนอื่นจนกลายเป็นความชื่นชมความผอม โดยไม่คำนึงถึงความพอดี ไม่คิดว่าตนเองมีโครงสร้างร่างกายอย่างไร ทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายและจิตใจ และปัญหาที่ตามมาอีกคือเมื่อเริ่มเขียนบท ข้าพเจ้าไม่มีความเข้าใจในลักษณะของภาพยนตร์สารคดีเท่าที่ควร อีกทั้งข้าพเจ้ายังติดรูปแบบของละครมากไปทำให้บทที่เขียนออกมามีความเป็นละครมากไป จึงมีการให้คำแนะนำเพิ่มเติม จนได้แก้ไขบทกันหลายครั้ง ซึ่งในท้ายสุดก็ได้บทที่มีความเป็นภาพยนตร์สารคดีมากขึ้น

ข้าพเจ้ายังขาดความเข้าใจอยู่มากในการเขียนบทภาพยนตร์ในครั้งแรกๆ บางครั้งก็ไม่เข้าใจว่าตนเองจะเขียนให้มีการเล่าเรื่องแบบภาพยนตร์ ก็กลายเป็นติดที่รูปแบบการเล่าเรื่องไปทำให้ประเด็นไม่ชัดเจน ทำให้บทเป็นไปอย่างล่าช้า จนบางครั้งความไม่เข้าใจ ทำให้รู้สึกเบื่อและขาดกำลังใจในการทำงานต่อ ประกอบกับการหาข้อมูลต้องพูดคุยกับวัยรุ่นที่มีปัญหาเรื่องนี้ ก็มีทั้งที่เข้า

ใจในตัวเขาและไม่เข้าใจ เลยจึงทำให้หลายครั้งข้าพเจ้าเกิดความท้อใจที่จะทำงาน อีกทั้งยังต้องพูดคุยกับนักวิชาการและหมอบที่จะให้ข้อมูลทางด้านนี้ได้

## 2. ปัญหาและข้อเสนอแนะในขั้นตอนการถ่ายทำ

ในการถ่ายทำครั้งแรก ได้ใช้มุมมองลักษณะเดียวกับการทำภาพยนตร์บันเทิง ดูแล้วเหมือนลักษณะการจัดฉากมากเกินไป ไม่เหมาะกับแนวของภาพยนตร์สารคดี จึงได้รับข้อเสนอแนะว่าภาพควรจะเป็นมุมมองแบบ OBJECTIVE แบบสารคดีจึงต้องมีการถ่ายทำแก้ไขใหม่ ส่วนอีกปัญหาคือสถานที่ถ่ายทำเป็นที่สาธารณะ มีผู้คนเดินพลุกพล่าน เมื่อมีการนำกล้องวิดีโอเข้าไปทำการถ่ายทำทำให้เกิดปัญหาการมุงดูเป็นกลุ่มใหญ่ การแก้ไขคือเลือกวัน และเวลา ที่ยังไม่มีผู้คนมากเช่น วันธรรมดา ตอนช่วงห้างสรรพสินค้าเริ่มเปิด เป็นต้น

## 3. ปัญหาและข้อเสนอแนะในขั้นตอนการตัดต่อ

การตัดต่อภาพยนตร์สารคดีในครั้งนี้ได้ทำการตัดต่อทั้งหมดสองครั้ง ในครั้งแรกมีปัญหามากที่สุดก็คือเรื่องเสียง เพราะเสียงมาจากการบันทึกหลายที่และหลายอุปกรณ์ ทำให้มีบางช่วงก็เบา จนดูบางช่วงมีเสียงแทรก บางช่วงเสียงแตก ทั้งที่ข้าพเจ้าตั้งใจไว้ว่าจะทำให้เสียงเป็น voice over ให้เป็นแบบเดียวกันทั้งหมด แต่กลับกลายเป็นเสียงที่ต่างกันมาก จึงได้รับข้อเสนอแนะว่าเสียงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ยิ่งเนื้อเรื่องเป็น voice over ควรจะนำนักแสดงมาพากย์เสียงจริงก็ได้ อีกทั้งข้อมูลที่มีมากกว่าภาพที่จะใช้ จึงต้องตัดทอนคำพูดบางคำออกไปทำให้เกิดปัญหาเสียงไม่ต่อเนื่องกันบ้าง จึงนำไปตัดต่อแก้ไขใหม่ให้ดีขึ้นแต่ก็ยังมีข้อบกพร่องอยู่หลายแห่ง เช่น การดำเนินเรื่อง และเรื่องของเสียงที่ยังคงมีปัญหาอยู่ถึงแม้ได้ทำการแก้ไขไปบ้างแล้วก็ตาม

## สรุปผล

1. ภาพยนตร์สารคดีแนวนี้จะนิยมเป็นการเน้นเรื่องราวที่เป็นจริง เกี่ยวกับสังคมเมือง โดยดึง CONFLICT มาจากความเป็นจริงในสังคม คือสังคมของเด็กที่ไม่พอใจในรูปร่างตนเอง และต้องมีความขัดแย้งในตัวคือ การไม่รู้จักความพอดี ทำให้เกิดเป็นอันตรายต่อสุขภาพ โดยยึดโครงสร้างจากเรื่องที่เกิดขึ้นจริง

2. ผู้กำกับภาพยนตร์สารคดีต้องรู้จักเลือกมุมมองนำเสนอจากมุมมองธรรมดาที่คนอื่นรู้มาเป็นมุมมองที่คนอื่นมองไม่เห็น ด้วยวิธีที่สร้างสรรค์ แต่ก็ยังมีการนำความคิดเห็น และอารมณ์

ของผู้กำกับเข้ามามีส่วนร่วมมากเกินไป ซึ่งไม่เป็นกลางเพราะภาพยนตร์สารคดี จะไม่ได้ความรู้สึกส่วนตัวของผู้กำกับเข้าไป

3. วิจารณ์ที่ไม่พอใจในรูปร่างของตนเองมักจะยึดรูปแบบของคารา นางแบบ เป็นตัวอย่างแล้วต้องยอมให้ได้แบบนั้นโดยไม่คำนึงถึงสรีระของตนเองเป็นได้แบบเขาหรือไม่ทำให้เป็นการทำร้ายตนเอง

#### ข้อเสนอแนะ

1. การกำกับภาพยนตร์สารคดีที่มาจากเรื่องจริงนั้น ไม่ได้หมายความว่าทุกอย่างจะไม่สามารถจัดสร้างขึ้นใหม่ ทุกอย่างสามารถทำได้เพียงแต่คำนึงถึงความสมจริงเท่านั้น
2. ภาพยนตร์สารคดีไม่มีรูปแบบการนำเสนอที่แน่นอน และไม่จำเป็นที่จะต้องมีคนบรรยาย เล่าเรื่อง หรือ บทสัมภาษณ์มากมายไม่จำเป็น เพราะจะทำให้ดูขาดความน่าสนใจ ควรเลือกวิธีที่คิดว่าเหมาะสมกับเนื้อเรื่องมากที่สุด
3. การกำกับภาพยนตร์สารคดีที่พูดถึงกับใครควรจะให้คนผู้นั้นเป็นคนถ่ายทอดเรื่องราวจะทำให้เรื่องมีความสมจริงมากขึ้น

จากการที่ได้ศึกษาการทำโครงการศิลปนิพนธ์ การกำกับภาพยนตร์เรื่อง หลงเงา นี้ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจในงานภาพยนตร์มากขึ้น เป็นทั้งการรวบรวมประสบการณ์การเรียนรู้ในวิชาต่างๆในทุกชั้นปีมารวบรวมไว้ การทำงานศิลปนิพนธ์ในครั้งนี้ก่อให้เกิดประสบการณ์ในการทำงาน ได้พบปะผู้คนมากมายหลายอาชีพ เป็นประโยชน์ในการศึกษางานและการประกอบอาชีพในสาขาเดียวกันเป็นอย่างมาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บรรณานุกรม

1. กุญชรี คำชาย. รศ.ดร. จิตวิทยาแนะแนวเด็กวัยรุ่น. คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา, หน้า 19- 75
2. นิตยสารดีไอ, เรียนรู้ที่จะรักร่างกายของคุณ, ฉบับที่ 53. มิถุนายน,ฉบับที่54. กรกฎาคม ,ฉบับที่ 57. ตุลาคม, 2544
3. นิตยสารลิป, Mouth about Fat Fat, ฉบับที่8. พฤศจิกายน 2542,หน้า 272-273
4. บทสัมภาษณ์สาววัยรุ่นที่กำลังลดความอ้วน, ทำไมถึงอยากลดน้ำหนัก และวิธีการ
5. TACO. คู่มือเลี้ยงลูกวัยรุ่น. สำนักพิมพ์เฟื่องอำพร. หน้า 41-52
6. Healty, [www simpleplan.com](http://www.simpleplan.com)
8. Healthchannel, [www.simplemag-.htm](http://www.simplemag-.htm)
9. Medical , Multimedia Co.Ltd

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ข้อมูลวัยรุ่นเรื่อง "วัยหนุ่มสาว กับการเปลี่ยนภาพพจน์"

### มารู้จักวัยรุ่นกันเถอะ

วัยรุ่น คือระยะบรรลุนิติภาวะทางเพศ อายุระหว่าง 13 - 21 ปี

จะเริ่มสนใจเพศตรงข้าม และพุ่งความสนใจไปยังคนอื่นที่แวดล้อมตน ไม่ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง เลียนแบบการดำรงชีวิตของผู้ใหญ่

หลักของฟรอยด์\* ว่าด้วย " การแปรปรวนของบุคลิกภาพ มาจากความต้องการทางกายและแรงขับทางเพศ "

ทฤษฎีของฮารีวิกเซอร์ส\*\* "ถ้าอีโก้ล้มเหลววัยรุ่นจะเอาบทบาทของคนอื่นมาเป็นของตนเอง "

วัยรุ่นที่ปรับตัวได้จะมีความเชื่อมั่นในตนเอง แต่ถ้าไม่ได้จะปกปิดหรือกังวลกับการพัฒนาบางอย่างของร่างกาย อาจมีผลกระทบต่อพัฒนาด้านอื่น

### พัฒนาการทางจิต-สังคมของวัยรุ่น

ว่าด้วยตามหลักทฤษฎีของอีริคสัน (1902-1994) วัยรุ่นเป็นวัยของความเป็นเอกลักษณ์กับความสับสนในบทบาท

- ฉันคือใคร?
- ฉันมีจุดมุ่งหมายในชีวิตอะไร?
- ฉันจะดำเนินชีวิตอย่างไร?

### ฉันสับสนในบทบาท

วัยรุ่นจะเลียนแบบค่านิยมและเป้าหมายในชีวิตของผู้อื่น โดยไม่ตั้งคำถามว่าจะเหมาะสมกับตนหรือไม่ ยิ่งไปกว่านั้นยังยินยอมให้ผู้อื่นมีอิทธิพลเหนือความคิดของตน การสร้างเอกลักษณ์

\*,\*\* กฤษณี คำชาย รศ.ดร. จิตวิทยาแนะแนวเด็กวัยรุ่น คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา. หน้า 10-14 ,19-21

ถือเป็นกระบวนการกลางของการพัฒนาสังคมของวัยรุ่น อาจนิยามได้ว่าเป็นความคิดเกี่ยวกับตัวตน *ความเป็นฉัน* บางทีเกี่ยวข้องกับสังคม *ความเป็นเรา* เข้าไปด้วย กล่าวคือผู้ที่วัยรุ่นชอบและอยากผูกพันด้วย มักมีเอกลักษณ์คล้ายคลึงกัน

ในทางตรงกันข้ามวัยรุ่นบางคนจะมีลักษณะที่เบี่ยงเบนจากที่พึงประสงค์ ในสังคมที่เขาเป็นสมาชิกอยู่ เป็นผลทำให้เกิดความวิตกกังวลหลายอย่าง เช่น การใช้ยาเสพติด หรือสร้างเอกลักษณ์ขึ้นชั่วคราว เช่น ทำตัวเกรง หรือเป็นตัวตลก บางคนสร้างเอกลักษณ์แบบไร้ความหมาย เช่น การทำตามตามสมัยนิยม ทั้งนี้เพราะการมีเอกลักษณ์ไม่ว่าแบบใดจะทำให้รู้สึกดีว่าไม่มีเอกลักษณ์

การที่จะสร้างค่านิยมและแก้ไขความเชื่อของตนเอง บางครั้งก็ยากที่จะหามาตรฐานมาวัด เหตุนี้คนเราจึงมองไปยังคนอื่นเพื่อเปรียบเทียบกับตนเอง ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของค่านิยม ความเชื่อหรือพฤติกรรมอื่นๆ สำหรับวัยรุ่นมักจะหาแบบอย่างโดยเป็นคนที่อยู่รอบๆตัว หรือคนดังในสังคม เช่น นักร้อง ดารา นางแบบ ฯลฯ

ความเข้าใจตนเองของฉันทัน

องค์ประกอบตัวแรก คือความเข้าใจตนเอง เช่น เข้าใจตนเองว่าเป็นคนเก่ง หรือเล่นกีฬาไม่เก่ง หรือเป็นคนสวย เป็นต้น ฮาร์ทและฮาร์ท (Hart and Hart, 1982) ได้เสนอรูปแบบพัฒนาการของความเข้าใจตนเอง

ในวัยที่แตกต่างกันขึ้นแต่ละด้านย่อมแตกต่างกันออกไป ในวัยรุ่นตอนเด็กจะสนใจเรื่องของหนังทางสังคมมากกว่าด้านอื่นๆ โดยเฉพาะความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน และในวัยรุ่นตอนปลายเด็กจะหันมาสนใจหนังทางจิต เพื่อเข้าใจตนเองในฐานะของคนๆหนึ่ง

โดยจะเริ่มพิจารณาความคิด ความเชื่อ ค่านิยมและเจตคติของตน แบ่งตามความคิดดังนี้

อะไรเกิดขึ้นกับฉัน?

คุณจำได้ไหมว่าคุณรู้สึกอย่างไร เมื่อร่างกายของคุณเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง? ผู้หญิงและเด็กผู้หญิงบางคนเริ่มกินชอคโกแลต มันดูแล้วเหมือนเป็นสุข แต่ผลลัพธ์ของมันคือทำให้เกิดปัญหาทางน้ำหนัก การพบว่าตัวเองอ้วนเสียก่อนถึงเวลาอันควรเป็นสาเหตุของความสับสนมันเป็นปัญหาหนัก

ฉันดูเป็นอย่างไรนะเนี่ย?

แม้ว่าวัยรุ่นจะต้องการคำยืนยันของคุณว่าพวกเขาดูดี เขายังคงต้องการจะเป็นที่ยอมรับของคนรุ่นเดียวกัน เสื้อผ้าของเขา ทรงผม แม้แต่ภาษาที่ใช้ ต้องเหมาะสมในกลุ่มที่เขาเลือก วัยรุ่นจะป้องกันตัวต่อหน้าเพื่อนฝูง สังคมมีส่วนทำให้วัยรุ่นอายเนื่องจากไม่มีความมั่นใจว่าคนอื่นคิดอย่างไรกับรูปร่างหน้าตา อยากให้คนอื่นรู้สึกดีต่อตนเอง จึงยึดแบบอย่างของคนดังที่สังคมยอมรับ เข้ามามีอิทธิพลต่อวัยรุ่น เช่น คารา นางแบบ ฯลฯ

ความเปลี่ยนแปลงอารมณ์

ความหลากหลายในอารมณ์เกิดจากทั้งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และหรือ การเปลี่ยนแปลงรูปแบบของความคิด เมื่อกำลังโตไปเป็นหนุ่มสาวจะมีการเปลี่ยนทางฮอร์โมนซึ่งทำให้ชีวิตของเขาสับสนมากขึ้น จำเป็นที่จะต้องเรียนรู้การจัดการกับผลกระทบใหม่ๆ จากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

ฉันเกลียดร่างกายของฉัน

นี่เป็นเสียงร้องที่พ่อแม่ได้ยินอยู่ในเวลานี้ ปัญหาที่สำคัญจนถึงขั้นที่ทำให้ปวดหัวในเด็กผู้หญิงเขาเชื่อว่าพวกเขามีน้ำหนักเกิน หรืออ้วน ความกลัวสิ่งนี้มันมีมากเกินไป นำไปสู่การบริโภคอาหารที่ผิดปรกติจนกลายเป็นอาการเจ็บป่วยทั้งทางกายและทางใจ เด็กบางคนสามารถฆ่าตัวตายได้จากการเป็นแบบนี้ อย่าหัวเราะเมื่อเด็กๆ ได้แสดงความวิตกกังวล

เมื่อฉันมีน้ำหนักตัวเกินกว่าปรกติหรือโรคอ้วน

ภาพลักษณ์ที่เด็กมีต่อตัวเองขึ้นอยู่กับน้ำหนักตัว วัยรุ่นส่วนใหญ่พะวงเรื่องการมีน้ำหนักตัวมากเกินไปหรือที่เรียกว่าอ้วน

\*เมื่อพูดถึงสาเหตุของโรคอ้วน ทุกคนคงจะตอบเป็นเสียงเดียวกันว่าเกิดจากกินมากไป หรือออกกำลังกายน้อยไปแม้จะเป็นเหตุผลหลักแต่ความอ้วนหรือโรคอ้วนไม่ได้ขึ้นจากปัจจัยเพียง

\* [www.simplemag-healthchannel.htm](http://www.simplemag-healthchannel.htm) / ข้อมูลจาก Medical Multimedia Co.Ltd

อย่างเฉียว มาลองดูปัจจัยต่างๆของการเกิดโรคอ้วนดังนี้คือ

**อ้วนเพราะสรีระ** ตัวแปรภายนอกที่ส่งผลกระทบต่อ ได้แก่ อาหารที่เด็กกินและกิจกรรมที่เด็กทำ เด็กที่เป็นโรคอ้วนไม่จำเป็นต้องทานจุแต่ก็เป็นเด็กที่ชอบรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก และให้พลังงานสูง กิจกรรมที่เด็กทำก็มีความสัมพันธ์กับความอ้วน หากได้มีการออกกำลังกายที่พอเหมาะ ความอยากอาหารจะลดลง การเผาผลาญอาหารจะดีขึ้น การสะสมไขมันจะลดลง

**อ้วนเพราะจิต** เกี่ยวข้องกับการมีน้ำหนักตัวเกินปรกติจนกลายเป็นโรคอ้วน สำหรับคนอ้วนบางประเภท การกินเป็นการเสริมแรงบวก ที่ทำให้เกิดความพอใจ สำหรับคนบางประเภทการกินเป็นการเสริมแรงลบ โดยเฉพาะผู้มีอารมณ์แปรปรวน การกินช่วยลดความวิตกกังวล ความเศร้า และความโกรธ กิจกรรมทางปากกลายเป็นวิธีใช้แสวงหาความปลอดภัยและปลดปล่อยตนเองจากความเครียด

**อ้วนเพราะพันธุกรรม** จากการวิจัยพบว่า ในทุกคนมีรหัสพันธุกรรมที่สามารถกำหนดควบคุมการใช้และสะสมพลังงานของร่างกาย ซึ่งรหัสพันธุกรรมสามารถถ่ายทอดจากพ่อแม่มายังลูกได้ เด็กที่มีพ่อแม่อ้วนมีแนวโน้มจะอ้วนมากถึง 25-30% ผู้ที่มีพ่อแม่อ้วนจะลดน้ำหนักได้ระดับหนึ่งเท่านั้น

ความอ้วนระหว่างเพศชายกินอาหารจำนวนมากกว่าเพศหญิงโดยที่น้ำหนักตัวไม่เพิ่ม เนื่องจากเพศชายมีกล้ามเนื้อมากกว่า กล้ามเนื้อเป็นอวัยวะที่ใช้พลังงานมากแม้พักหรือหลับ จึงใช้พลังงานมากกว่า 10-20

**อ้วนตามอายุ** เมื่อมีอายุมากขึ้น ปริมาณกล้ามเนื้อที่มีอยู่จะน้อยลง กิจกรรมต่างๆ ก็น้อยลง ทำให้ร่างกายต้องการพลังงานน้อยลง ปรากฏการณ์นี้มักจะเริ่มตั้งแต่อายุ 35 ปีขึ้นไป ดังนั้นคนในกลุ่มอายุนี้จึงมีแนวโน้มที่จะมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

ความอ้วนในวัยเด็กใน วัยเด็กโดยเฉพาะ 2-3 ขวบแรก จะเป็นช่วงที่ร่างกายสร้างเซลล์ไขมันให้เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และพบว่าเซลล์ไขมันจะมีปริมาณคงที่เมื่อเป็นผู้ใหญ่ เด็กที่ได้รับอาหารมากกว่าปกติ จะมีปริมาณเซลล์ไขมันมากกว่าเด็กปกติประมาณ 3 เท่า ซึ่งจะทำให้เด็กคนนั้น อ้วนไปตลอดชีวิต หรือทำให้มีแนวโน้มที่จะกลับมาอ้วนใหม่ในช่วงที่เป็นผู้ใหญ่

อ้วนจากการหยุดสูบบุหรี่ น้ำหนักโดยเฉลี่ยของผู้ที่สูบบุหรี่จะต่ำกว่าผู้ที่ไม่สูบ

บุหรี่ปริมาณ 3-5 กิโลกรัม เนื่องจาก นิโคติน เป็นสารสำคัญที่อยู่ในบุหรรมีสมบัติกระตุ้นการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย ดังนั้นเมื่อหยุดสูบบุหรี่ ก็จะมีน้ำหนักขึ้นอย่างไรก็ตาม ปัจจัยอื่นๆ ที่ผู้สูบบุหรี่มีน้ำหนักมากขึ้นคือ การกินอาหารที่มากขึ้น หรือกินจุกกินจิกมากขึ้น ของผู้ที่หยุดสูบบุหรี่นั่นเอง หรือเพราะกิจวัตรประจำวัน ผู้ที่อ้วนมักมีกิจวัตรประจำวันที่ใช้พลังงานน้อยอยู่แล้ว รวมทั้งไม่ได้ออกกำลังกายด้วย จึงทำให้น้ำหนักตัวมากขึ้นเรื่อยๆ

อ้วนจากอาหารไขมันสูง อาหารที่คนอ้วนชอบรับประทานก็คือ อาหารมันๆ เช่น ขาหมู หมู 3 ชั้น เป็นต้น อาหารที่มีไขมันสูงเหล่านี้ ให้พลังงานมากกว่า อาหารพวกโปรตีน และคาร์โบไฮเดรต ถึง 2 เท่า เมื่อรับประทานอาหารเหล่านี้เข้าไปมาก จึงทำให้พลังงานที่ได้จากอาหารมีมาก

### ความผิดปกติทางการกิน

รูปแบบการกินที่เข้มงวดเป็นวิธีที่จะควบคุม การกินข้าวไม่ใช่ความเพ็ดเพลินอีกต่อไป เช่น เพื่อนของฉันไม่กินอาหารมีไขมัน ไม่กินของที่ชอบ เพราะกำลังลดน้ำหนัก ระวังอาหารทุกคำ ทั้งที่หุ่นแทบจะปลิวตามลม นี่เป็นปัญหาทางจิตใจ พบได้บ่อยในสาวที่อยากมีรูปร่างเหมือนนางแบบ และยากต่อการเปลี่ยนสาวๆ ที่อดอาหารทั้งหมด หรือ พวกที่กินแล้วทำให้อาเจียน หรือใช้ยาถ่าย ไม่ว่าจะสิ่งๆ ที่ทำเป็นอันตรายมาก ประเมินกันว่าเด็กสาว 1 ใน 5 คน ได้รับความผิดปกตินี้ได้แก่

แอนอเรกเซีย (Anorexia, Rice, 1996, 125-129) เป็นความผิดปกติทางอารมณ์ ย้ำคิดย้ำทำแต่เรื่องอาหาร และ น้ำหนัก อาการที่ความคิดถูกครอบงำด้วยเรื่องอาหาร พะวงภาพลักษณะของร่างกาย น้ำหนักจะลดลงมาก ประจำเดือนขาด เข้าอารมณ์ แยกตัว เศร้าซึมและเหงา เกิดตั้งแต่อายุ 12-18 ปี สาเหตุอยู่กับค่านิยมสังคมชั้นชนคนผอม รับรู้รูปร่างของตัวเองผิดจากความเป็นจริง

บูลิเมีย (Bulimia, Rice, 1996, 125-129) จะย้ำคิดย้ำทำและบริโภคอาหารแคลอรีสูงจำนวนมากในเวลาสั้นๆ มักแอบกินในตอนบ่าย เย็นหรือกลางคืน เมื่อกินเสร็จแล้วจะล้วงคอให้อาเจียนออก หรือใช้ยาถ่าย ยาขับปัสสาวะ สวนทวาร อาการนี้มักจะไม่มีความสุขกับร่างกายตัวเองอยากผอมแต่ควบคุมการกินไม่ได้ เพราะมีความอยากอาหารสูงและอยากผอมอย่างรุนแรง

## แบบสอบถามความคิดเห็น วัยรุ่นคิดอย่างไรกับความอ้วน

อายุ ..16... ปี น้ำหนัก ..47... กก. ส่วนสูง ..157... ซม.

ระดับการศึกษา .... มัธยมศึกษาตอนต้น  มัธยมศึกษาตอนปลาย .... อุดมศึกษา .... อื่นๆ

1. คุณเคยกังวลเกี่ยวกับรูปร่างของตนเองหรือไม่  
 เคย ....  ไม่เคย
2. คุณพอใจกับรูปร่างของคุณหรือไม่  
....  พอใจ ....  เฉยๆ  ไม่พอใจ
3. คิดว่ารูปร่างของคุณ  
....  ผอมมาก ....  ผอม ....  พอดี  อ้วน
4. ถ้าอ้วนคุณจะ  
 ลดความอ้วน ....  ไม่ลดความอ้วน
5. คุณคิดว่าสิ่งที่ทำให้ภายนอกของผู้หญิงดูดี ( ให้เรียงลำดับความสำคัญ 1, 2, 3 )  
.....  หน้าตา  รูปร่าง  เสื้อผ้า  เครื่องประดับ  อุปกรณ์สื่อสารต่างๆ
6. สิ่งไหนที่สร้างความมั่นใจให้กับคุณ  
....  หน้าตา  รูปร่าง  เสื้อผ้า ....  อื่นๆ (โปรดระบุ) .....
7. คุณคิดว่าคารา นักร้อง นางแบบในปัจจุบัน  
....  ผอมมาก  ผอม  พอดี
8. คุณชื่นชอบรูปร่างแบบ คารา นักร้อง นางแบบหรือไม่  
....  ชอบ  เฉยๆ ....  ไม่ชอบ
9. สไตล์การแต่งตัวของคุณ  
....  ธรรมดา  กึ่งแฟชั่น ....  นำแฟชั่น ....  อื่นๆ (โปรดระบุ) .....
10. คุณคิดว่าแฟชั่นมีอิทธิพลกับรูปร่าง  
 มี ....  ไม่มี ....  อื่นๆ (โปรดระบุ) .....
11. คุณคิดว่าแฟชั่นเสื้อผ้าวัยรุ่นในปัจจุบันทำมาสำหรับคนรูปร่างผอม  
 ใช่ ....  ไม่ใช่
12. คุณคิดว่ารูปร่างสำคัญกับวัยรุ่นในปัจจุบัน  
 ใช่ ....  ไม่ใช่ ....  อื่นๆ (โปรดระบุ) .....
13. คุณมีความคิดเห็นอย่างไรกับรูปร่างของวัยรุ่นในปัจจุบัน  
....  ชอบ  เฉยๆ ....  ไม่ชอบ
14. คุณคิดว่าปัจจุบันวัยรุ่นหันมาสนใจลดความอ้วน  
 ใช่ ....  ไม่ใช่
15. คุณชอบอ่านคอลัมน์เกี่ยวกับการลดความอ้วนในนิตยสาร  
 ชอบ ....  ไม่ชอบ ....  อื่นๆ (โปรดระบุ) .....

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ตารางเวลาการถ่ายทำ

กุมภาพันธ์ 2545	17 นัดถ่าย คร.มยุรี ที่สวนรถไฟ เวลา 8.00 น.
4 นัดเพื่อนดูบท	18 SET สถานที่
5 แก้ไขบทครั้งที่ 2	18 ถ่ายขวัญ INTERNAL
6 ส่งบทครั้งที่ 2	19 ถ่ายปราง INTERNAL
7 คุยเรื่องบท	21
10 ไปไทยรัฐหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อไปคุยกับคร.มยุรี	22
11 นัดคร.มยุรีที่โอดสภา คุยเรื่องการถ่ายทำ	23
12 แก้ไขบทครั้งที่ 3	24
13 FAX.บทให้คร.มยุรี / ทำ SCRIPT BREAKDOWN	25 PRESENT LAUGH CUT
14 สํารวจสถานที่จริงก่อนถ่ายทำเรื่องขอใช้สถานที่โรงพยาบาล	26 คุยกับที่ปรึกษาเพิ่มเรื่องแก้ไขงาน
15 ถ่ายขวัญ, ปราง ที่ SIAM	27
16 ถ่ายขวัญ, ปราง ที่ SIAM	28
มีนาคม 2545	12
4	13 เท FOOTAGE ลงเครื่องตัดเป็น LAUGH CUT หยาบ ๆ
5 แก้ไขบทใหม่	14 ตัดต่อภาพให้สมบูรณ์ พร้อมใส่เสียง
6	15 ตัดต่อภาพให้สมบูรณ์ พร้อมใส่เสียง
7 ถ่ายทำใหม่จากที่บ้าน	16 ตัดต่อภาพให้สมบูรณ์ พร้อมใส่เสียง
8 ถ่ายใหม่จากที่สยาม	17 แปลงสัญญาณเป็นระบบเบต้าแคม
9 ถ่าย insert ทั้งหมด	18 ส่งงาน FINISH

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## BREAKDOWN SHEET 1

TITLE พงศมณี


INT / EXT DAY / NIGHT

SCENE NO. 5

SCENE NAME วิถีการ

DESCRIPTION ราชโอรส

TIME / DATE 7 มี.ค. 46

CAST	EXTRA / ATMOSPHERE	
ปุณณ โยธา		
	PROPS ราชโอรส ราชกุมารี ราชบุตร ราชธิดา ราชโอรส ราชกุมารี	VECHICALS / ANIMALS
SOUND/ MUSIC	SPECIAL EQUIPMENT	
PRODUCTION NOTE		

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### ประวัติผู้เขียน

ชื่อ นส. อุมาทิพย์ สุมาลย์

เกิด 14 กุมภาพันธ์ 2519

### ระดับการศึกษา

- ชั้นประถมศึกษา โรงเรียนประมุขวิทยา
- ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสตรีนนทบุรี
- ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสตรีนนทบุรี
- ชั้นปริญญาตรี สถาบันพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

### ประสบการณ์การทำงาน

- นักศึกษาฝึกงาน บริษัททูนารี่
- นักศึกษาฝึกงาน บริษัทเซียม



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้