

การถ่ายภาพเชิงศิลป์ เรื่อง “ฉันแค่”
FINE ART PHOTOGRAPHY TITLED “I’m just fat ”



ศิลปินพจน์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการถ่ายภาพ
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ปีการศึกษา 2558

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ใบอนุญาตศิลปนิพนธ์

การถ่ายภาพเชิงศิลป์ เรื่อง “ฉันแค่”
FINE ART PHOTOGRAPHY TITLED “I’M JUST FAT ”

นางสาว ณัฐชยา สองประสม
Ms. Natchaya songprasom

ภาควิชาศิลปะ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระเจ้าเกล้าเจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง
อนุมัติให้ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาการถ่ายภาพ

อาจารย์ที่ปรึกษาศิลปนิพนธ์..... อ.อช จักรคชาพล วันที่ 2/6/57.....

(อาจารย์อูรชา จักรคชาพล)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หัวข้อศิลปนิพนธ์

การถ่ายภาพเชิงศิลป์ เรื่อง “ฉันแค่”

FINE ART PHOTOGRAPHY TITELD “I’m just fat ”

ชื่อ

นางสาว ณัฐชยา สองประสม

สาขาวิชา

การถ่ายภาพ

กลุ่มวิชา

นิเทศศิลป์

คณะ

สถาปัตยกรรมศาสตร์

ปีการศึกษา

2558

อาจารย์ที่ปรึกษา

อาจารย์ อรุษา จักรคชาพล

บทคัดย่อ

ภาพถ่ายเชิงศิลป์ชุดนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อถ่ายทอดความรู้สึกไม่พอใจในรูปร่างของตัวข้าพเจ้าในความคิดที่ประชดประชันรูปร่างของข้าพเจ้า ประชดประชัต์คำพูดที่เคยโดนล้อ จึงนำเสนอผลงานเพื่อสร้างเรื่องราวผ่านการโดนล้อ และประชดประชันของการเป็นคนอ้วนในมุมมองของข้าพเจ้า

ผลงานชุดนี้ จึงมีอิทธิพลกับข้าพเจ้าเป็นอย่างมาก เพราะเรื่องราวที่จะถ่ายทอดผ่านผลงานเป็นเรื่องราวที่เกิดขึ้น คำพูด และความรู้สึกตลอดทั้งชีวิตของข้าพเจ้าของการเป็นคนอ้วน

โดยในผลงานข้าพเจ้าได้มีการใช้สัญลักษณ์เพื่อเป็นตัวแทนความรู้สึกของข้าพเจ้า เพื่อให้ผลงานสามารถหอดอารมณ์ของข้าพเจ้าได้ดียิ่งขึ้น ข้าพเจ้าจึงอยากจะถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกของข้าพเจ้าที่มีต่อรูปร่างของตนเอง การประชดประชัน ผ่านภาพถ่ายเพื่อให้ผู้ชมได้เห็น สัดส่วนรูปร่าง มุมความคิดของการเป็นคนอ้วน ที่ถูกล้อที่ต่อให้ล้อมาอย่างไรก็ไม่ทำให้มีรูปร่างเล็กลงแต่กลับทำให้อีกบุคคลหนึ่งเกิดความเก็บกดและความคิดไม่พอใจมากมาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิตติกรรมประกาศ

การทำศิลปนิพนธ์ครั้งนี้ ประสบความสำเร็จได้เนื่องจากการศึกษา ความร่วมมือและความช่วยเหลือจากบุคคลหลายท่าน รวมไปถึงผู้ให้คำปรึกษาแนะนำในการปรับปรุงแก้ไขดังนี้

ขอขอบพระคุณ

ปะป๊า กับแม่มี๊ อ๊า ที่ให้การสนับสนุนและเป็นกำลังใจมาโดยตลอด และคอยให้ความช่วยเหลือในทุกๆอย่าง เป็นกำลังใจที่สำคัญ

ปู่กับย่า ที่เลี้ยงดูมาอย่างดีที่ทำให้วันนี้ได้เป็นแรงผลักดันในหลายๆเรื่อง

อาจารย์อาจารย์อรุษา จักรคชาพล อาจารย์ที่ปรึกษาที่คอยให้คำปรึกษาตลอดมา

อาจารย์พิทักษ์ภรณ์ ทนันทชัยบุตร, พงษ์ศักดิ์ ตั้งติวจา, อาจารย์ชัยวุฒิ พุฒทอง ที่ให้คำปรึกษานอกเวลา

ขอขอบคุณ

ฝ้าย ที่คอยเป็นเพื่อนคู่คิด ทั้งถ่าย คิด วางแผน ช่วยเกี่ยวกับของประกอบ แก้วใหม่เพื่อนก็ไม่ท้อ ให้กำลังใจมาตลอดและช่วยให้งานผ่านไป

อ้อ ที่ช่วยคิดแม่ตัวอยู่ไกล ช่วยดูสีและองค์ประกอบและให้กำลังใจ

ชมพู่ อู๋ม ที่มาช่วยและให้กำลังใจกับการทำงาน

แพรว ที่มาช่วยซื้อของและจัดหน้าผมและถ่ายจนวันสุดท้าย

พี่อู๋มลิปส์ ที่ให้กำลังใจน้องเสมอมา

และขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ทุกท่าน ที่คอยมาให้กำลังใจให้คำแนะนำที่ดี เป็นกำลังใจให้ทำงานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
สารบัญ	ค
สารบัญภาพ	ง
บทที่	
บทที่ 1. บทนำ	
1.1ความเป็นมา ความสำคัญในการสร้างสรรค์	1
1.2แนวคิด	1
1.3จุดประสงค์ของโครงการ	1
1.4ขอบเขตของโครงการ	1
1.5ขั้นตอนการศึกษา	2
1.6ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
บทที่ 2. ข้อมูลในการสร้างสรรค์	
2.1 ข้อมูลด้านถ่ายภาพ	3
2.2 ข้อมูลเรื่องศิลปภาพถ่ายเชิงศิลป์	3
2.3 ความงามและความอ้วน	3
2.3.1 ความงาม	3
2.3.2 ความอ้วน	4
2.3.2.1 คำจำกัดความ	4
2.3.2.2 ดัชนีมวลกาย	5
2.3.2.3 สาเหตุของความอ้วน	6
2.4 ผลเสียของการอ้วน	8
2.4.1 ต่อสุขภาพกาย	8
2.4.2 ต่อบุคลิกภาพและจิตใจ	10
2.4.2.1 ความผิดปกติทางจิตใจ	11
2.4.2.1.1 ปังจัยภายใน	11
2.4.2.1.2 ปังจัยภายนอก	11
2.4.3 บุคลิกภาพไม่ดี	11

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
2.5 อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม	12
2.5.1 อิทธิพลจากสื่อโทรทัศน์	13
2.5.2 อิทธิพลจากสื่อสิ่งพิมพ์	13
2.6 ทศนคติความเชื่อเกี่ยวกับจิตใต้สำนึก	13
2.6.1 กลไกในการป้องกันตัว	14
2.7 ข้อมูลศิลปินที่ได้รับอิทธิพล	18-29
- liu Susiraja	18
ผลงาน	19-21
วิเคราะห์ช่างภาพ	22
วิเคราะห์ผลงาน	22
- Meltem Isik	23
ผลงาน	24-25
วิเคราะห์ช่างภาพ	26
วิเคราะห์ผลงาน	26
- Alessandra Sanguinetti	27
ผลงาน	28
วิเคราะห์ช่างภาพ	29
วิเคราะห์ผลงาน	29
บทที่ 3. ขั้นตอนการสร้างสรรค์ผลงาน	
3.1 ขั้นตอนการสร้างภาพร่าง (sketch)	30
ภาพร่างที่ 1	30
ภาพร่างที่ 2	31
ภาพร่างที่ 3	32
ภาพร่างที่ 4	33
ภาพร่างที่ 5	34
ภาพร่างที่ 6	35
ภาพร่างที่ 7	36
ภาพร่างที่ 8	37
ภาพร่างที่ 9	38

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
ภาพร่างที่ 10	39
ภาพร่างที่ 11	40
ภาพร่างที่ 12	41
ภาพร่างที่ 13	42
ภาพร่างที่ 14	43
ภาพร่างที่ 15	44
ภาพร่างที่ 16	45
บทที่ 4. บทสรุป	
4.1 ขั้นตอนการเตรียมถ่าย	46
4.1.1 จัดทำภาพร่าง	46
4.1.2 การหารูปแบบของแสง	46
4.2 ขั้นตอนการถ่ายทำ	46
4.3 ขั้นตอนหลังการถ่ายทำ	47
4.3.1 การปรับโทนสีเบื้องต้น	47
4.4 ภาพผลงาน	
ผลงานจริงภาพที่ 1	49
ผลงานจริงภาพที่ 2	50
ผลงานจริงภาพที่ 3	51
ผลงานจริงภาพที่ 4	52
ผลงานจริงภาพที่ 5	53
ผลงานจริงภาพที่ 6	54
ผลงานจริงภาพที่ 7	55
ผลงานจริงภาพที่ 8	56
ผลงานจริงภาพที่ 9	57
ผลงานจริงภาพที่ 10	58
ผลงานจริงภาพที่ 11	59
ผลงานจริงภาพที่ 12	60
ผลงานจริงภาพที่ 13	61
ผลงานจริงภาพที่ 14	62

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
ผลงานจริงภาพที่ 15	63
ผลงานจริงภาพที่ 16	64
บทที่ 5 บทสรุปและข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลการทำงานและปัญหาที่เกิดขึ้น	65
5.2 ประโยชน์ที่ได้รับ	66
5.3 ข้อเสนอแนะ	67
บรรณานุกรม	67-68
ประวัติผู้วิจัย	69

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่

2.7 ภาพที่ 1 liu Susiraja	18
2.7 ภาพที่ 2 Pussijalat , HYVÄ KÄYTÖS	19
2.7 ภาพที่ 3 Porkkanat, HYVÄ KÄYTÖS	19
2.7 ภาพที่ 4 Päiväkahvit TUHMAA PULLAA	19
2.7 ภาพที่ 5 Perinneperkot huomio2	19
2.7 ภาพที่ 6 Älä syö munevää	19
2.7 ภาพที่ 7 Al dente, HYVÄ KÄYTÖS	19
2.7 ภาพที่ 8 Itsepalvelu HYVÄ KÄYTÖS	20
2.7 ภาพที่ 9 Taiteilijan omakuvaHYVÄ KÄYTÖS	20
2.7 ภาพที่ 10 Kaulin, HYVÄ KÄYTÖS	20
2.7 ภาพที่ 11 Käsistään kätevä , HYVÄ KÄYTÖS	20
2.7 ภาพที่ 12 Voimanainen , TUHMAA PULLAA	20
2.7 ภาพที่ 13 Haistanakki, TUHMAA PULLAA	20
2.7 ภาพที่ 14 Kodinpelastaja , TUHMAA PULLAA	21
2.7 ภาพที่ 15 Happy meal , TUHMAA PULLAA	21
2.7 ภาพที่ 16 Äläeksy grillille , TUHMAA PULLAA	22
2.7 ภาพที่ 17 Myytinmurtaja , TUHMAA PULLAA	22
2.7 ภาพที่ 18 Suursiivous , HYVÄ KÄYTÖS24	22
2.7 ภาพที่ 19 Itsepalvelu , HYVÄ KÄYTÖS	22
2.7 ภาพที่ 20 Meltem Isik	23
2.7 ภาพที่ 21 ผลงานชุด Twice into the stream	24
2.7 ภาพที่ 22 ผลงานชุด Twice into the stream	24
2.7 ภาพที่ 23 ผลงานชุด Twice into the stream	24
2.7 ภาพที่ 24 ผลงานชุด Twice into the stream	24
2.7 ภาพที่ 25 ผลงานชุด Twice into the stream	24
2.7 ภาพที่ 26 ผลงานชุด Twice into the stream	24
2.7 ภาพที่ 27 งานชุด Suspicious affinities	25
2.7 ภาพที่ 28 งานชุด Suspicious affinities	25

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพ(ต่อ)

หน้า

ภาพที่

2.7 ภาพที่ 29 งานชุด Suspicious affinities	25
2.7 ภาพที่ 30 งานชุด Suspicious affinities	25
2.7 ภาพที่ 31 งานชุด Suspicious affinities	25
2.7 ภาพที่ 32 งานชุด Suspicious affinities	25
2.7 ภาพที่ 33 Alessandra Sanguinetti	27
2.7 ภาพที่ 34 ผลงาน the adventures of guille & belinda	28
2.7 ภาพที่ 35 ผลงาน the adventures of guille & belinda	28
2.7 ภาพที่ 36 ผลงาน the adventures of guille & Belinda	28
2.7 ภาพที่ 37 ผลงาน the adventures of guille & belinda	28
2.7 ภาพที่ 38 ผลงาน the adventures of guille & belinda	28
2.7 ภาพที่ 39 ผลงาน the adventures of guille & belinda	28

บทที่3

ภาพที่ 40 ภาพร่างภาพที่ 1	30
ภาพที่ 41 ภาพร่างภาพที่ 2	31
ภาพที่ 42 ภาพร่างภาพที่ 3	32
ภาพที่ 43 ภาพร่างภาพที่ 4	33
ภาพที่ 44 ภาพร่างภาพที่ 5	34
ภาพที่ 45 ภาพร่างภาพที่ 6	35
ภาพที่ 46 ภาพร่างภาพที่ 7	36
ภาพที่ 47 ภาพร่างภาพที่ 8	37
ภาพที่ 48 ภาพร่างภาพที่ 9	38
ภาพที่ 49 ภาพร่างภาพที่ 10	39
ภาพที่ 50 ภาพร่างภาพที่ 11	40
ภาพที่ 51 ภาพร่างภาพที่ 12	41
ภาพที่ 52 ภาพร่างภาพที่ 13	42
ภาพที่ 53 ภาพร่างภาพที่ 14	43
ภาพที่ 54 ภาพร่างภาพที่ 15	44
ภาพที่ 55 ภาพร่างภาพที่ 16	45

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่

4.3 ขั้นตอนหลังการถ่ายทำ

ภาพที่ 56 รูปที่เลือก	47
ภาพที่ 57 ต้นฉบับในโปรแกรม Lightroom	48
ภาพที่ 58 ภาพที่ปรับโทนสีในโปรแกรม Lightroom	48
ภาพที่ 59 ค่าปรับโทนสีในโปรแกรม Lightroom	48
ผลงานจริง	
- ภาพที่ 60 ภาพที่ 1	49
- ภาพที่ 61 ภาพที่ 2	50
- ภาพที่ 62 ภาพที่ 3	51
- ภาพที่ 63 ภาพที่ 4	52
- ภาพที่ 64 ภาพที่ 5	53
- ภาพที่ 65 ภาพที่ 6	54
- ภาพที่ 66 ภาพที่ 7	55
- ภาพที่ 67 ภาพที่ 8	56
- ภาพที่ 68 ภาพที่ 9	57
- ภาพที่ 69 ภาพที่ 10	58
- ภาพที่ 70 ภาพที่ 11	59
- ภาพที่ 71 ภาพที่ 12	60
- ภาพที่ 72 ภาพที่ 13	61
- ภาพที่ 73 ภาพที่ 14	62
- ภาพที่ 74 ภาพที่ 15	63
- ภาพที่ 75 ภาพที่ 16	64

บทที่ 1

บทนำ

1.1ความเป็นมา ความสำคัญในการสร้างสรรค์

เนื่องมาจาก ตั้งแต่ตอนเด็กจนถึงปัจจุบัน ข้าพเจ้าเกิดจากความรู้สึกต่อตัวข้าพเจ้า ที่ถูกคนรอบข้างมอง และ คำพูดดูถูกต่างๆ จากการที่มีรูปร่างใหญ่ แตกต่างกับบุคคลปกติทั่วไปควรมีรูปร่างสัดส่วนตามค่านิยมในท้องตลาดหรือ ค่ามาตรฐานของดัชนีมวลกาย (BMI)โดยสายตาและคำพูดเหล่านั้นไม่ได้นึกถึงการเป็นบุคคลที่มีน้ำหนักเกินว่าจะรู้สึกอย่างไร หวาดระแวง แอบซ่อนตัว ท้อ รู้สึกตัวเองไร้ค่า แตกต่างกับคนอื่น ตัวประหลาดหรือ ทำตัวเองให้มั่นใจเพื่อต่อสู้กับสภาวะกดดัน ที่ถูกคนอื่นมองตนเอง ซึ่งมีผลกระทบต่อความรู้สึกที่สุดในชีวิตของข้าพเจ้า จึงเกิดเป็นแรงบันดาลใจที่จะสร้างสรรค์ผลงานนี้ขึ้นมา

1.2 แนวคิด

ความรู้สึกไม่พอใจในรูปร่างตัวเองจากคนอื่นมองเราแตกต่าง

1.3 จุดประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อศึกษาค่านิยมความงามในรูปร่าง
2. เพื่อศึกษาลักษณะของคนอ้วนและผลเสีย
3. ศึกษางาน ของ liu Susiraja , Meltem Isik , Alessandra Sanguinetti
4. เพื่อศึกษาถ่ายภาพเชิงศิลป์

1.4 ขอบเขตของโครงการ

1. ชุดภาพถ่ายสี จำนวน 16 ภาพ ขนาด 20x20 นิ้ว
2. อุปกรณ์ กล้อง DSLR Canon 6D Length 50 mm , 40mm , ไฟ LED

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.5 ขั้นตอนการศึกษา

1. ศึกษาลักษณะของคนอ้วนและผลเสีย
2. ศึกษางาน ของ liu Susiraja , Meltem Isik ,Alessandra Sanguinetti
3. สร้างภาพร่างเพื่อเสนอแนวคิด
4. เตรียมความพร้อมก่อนถ่าย
5. ถ่ายทำ
6. เลือกภาพและตกแต่งภาพ
7. อัดขยายภาพ
8. นำเสนอผลงาน

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้เข้าใจตนเองและถ่ายทอดความรู้สึกของคนอ้วนผ่านภาพถ่าย
2. ได้รับแรงบันดาลใจในชีวิตเพิ่มขึ้น
3. ได้รับความรู้จากผลงานของช่างภาพที่ศึกษาเพื่อเป็นแรงบันดาลใจ
4. ได้ถ่ายทอดเรื่องราว ที่น่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้รับชมผลงาน

บทที่ 2

ข้อมูลในการสร้างสรรค์

2.1 ข้อมูลด้านการถ่ายภาพ

FINE ART หรือ วิจารณ์ศิลป์ คืองานงานศิลปะ ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อความงาม ความพอใจมากกว่าประโยชน์ใช้สอย อาจเรียกอีกอย่างว่า ศิลปะบริสุทธิ์ (pure art) เพราะศิลปินจะสร้างสรรค์งานขึ้นมาด้วยความพอใจ ความบริสุทธิ์ใจ มิได้หวังผลตอบแทนใดๆ หรืออาจเพื่อประโยชน์บ้างแต่ก็เน้นความละเอียดลออในการสร้างสรรค์ให้วิจารณ์พิสดาร หุหุหุหากินความจำเป็นแก่ประโยชน์ใช้สอย

ศิลปะภาพถ่าย การถ่ายภาพ (photography) ที่จัดอยู่ในประเภทวิจารณ์ศิลป์นั้นเป็นการถ่ายภาพที่ใช้ เทคนิคและวิธีการที่แปลกกว่าภาพถ่ายที่ทำให้ผู้ชมเกิดความคิดทางสติปัญญาที่มีผลในทางสร้างสรรค์ มิใช่ภาพ อนุจารย์หรือภาพถ่ายโดยทั่วไป

2.2 ข้อมูลเรื่องศิลปะภาพถ่ายเชิงศิลป์ (Fine art photography)

การถ่ายภาพ fine art หมายถึง ภาพที่สร้างขึ้นตามวิสัยทัศน์ที่สร้างสรรค์ของช่างภาพการเป็นศิลปิน (ศิลปะภาพถ่ายเชิงความคิด) งานภาพถ่ายประเภทนี้มีแนวความคิด (concept) เป็นหลักสำคัญ วิธีนำเสนอเป็นเพียงเพื่อที่ใช้สำหรับส่งข้อความ หรือแสดง ความเห็น ความรู้สึกของผู้สร้างงานนั้นการเลือกวิธีนำเสนอขึ้นอยู่กับเนื้อหา อารมณ์ ที่ผู้สร้างงานเห็นว่าเหมาะสมกับความคิด และไม่จำกัดอยู่กับเทคนิคหรือทฤษฎี

2.3 ความงามและความอ้วน

2.3.1 ความงาม

คือสถานภาพของสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน และความชื่นชมผ่านการเข้าใจและรับรู้ถึงความ สมดุล สัดส่วน และ แรงดึงดูด ของสิ่งๆนั้น ซึ่งอาจจะเป็นบุคคล สัตว์ สิ่งของ เหตุการณ์ สถานที่ดนตรี ศิลปะ หรือ ความคิด สิ่งตรงกันข้ามกับความงามคือความน่าเกลียดน่าชัง ซึ่งมีผลกระทบอย่างตรงกันข้ามต่อผู้ที่รับรู้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ทฤษฎีเรื่องความงามนั้นสามารถพบได้ตั้งแต่ยุคสมัยนักปราชญ์กรีกก่อนโสกราตีส เช่นพีทาโกรัส ซึ่งพีทาโกรัสก็ได้สันนิษฐานถึงความสัมพันธ์ ระหว่างคณิตศาสตร์และความงามพีทาโกรัสสังเกตว่าสิ่งที่มีสัดส่วนตามสัดส่วนทองคำ (อัตราส่วนทองคำ golden ratio) การวิจัยในปัจจุบันก็พบว่ามนุษย์ ที่มีหน้าตาที่สมดุลและเป็นสัดส่วนตาม สัดส่วนทองคำมักจะถูกมองว่างามกว่าคนอื่น ๆ นี่เป็นหนึ่งในทฤษฎีหนึ่งที่อยู่บนพื้นฐานว่าความงามนั้นมีค่าที่เที่ยงแท้ และไม่เกี่ยวข้องกับผู้รับรู้ ทฤษฎีที่ว่าความงามนั้นขึ้นอยู่กับผู้รับรู้กล่าวว่า ความงามเป็นเพียงสิ่งที่จิตใจมนุษย์ให้ค่า หรือตัดสิน ฉะนั้นความงามจึงเป็นสิ่งที่จิตสร้างขึ้น และอาจเปลี่ยนแปลงตามสภาวะของคนๆใดคนหนึ่งในเวลาใดเวลาหนึ่ง

2.3.2 ความอ้วน

หมายถึง ความอ้วนที่มากเกินไปมีน้ำหนักตัวมากกว่าที่ควรจะเป็นไม่ใช่อ้วนกำลังดี อ้วนพองามหรือกำลังสวย คำว่า“อ้วน”ตามความหมายของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน หมายถึง มีเนื้อและไขมันมาก โตอวบ “คนอ้วน” หรือคนที่เป็โรคอ้วน นั้นหมายถึงผู้ที่มีปริมาณไขมันอยู่ในร่างกายมากกว่าเกณฑ์ปกติซึ่งตามหลักสากลกำหนด

ผู้ชาย ไม่ควรมีปริมาณของไขมันในตัวเองเกินกว่า ร้อยละ 12 – 15 ของน้ำหนักตัว

ผู้หญิง ไม่ควรมีปริมาณของไขมันในตัวเองเกินกว่า ร้อยละ 18 – 20 ของน้ำหนักตัว

2.3.2.1 คำจำกัดความ

น้ำหนักตัวเกิน และโรคอ้วน (Overweight and obesity)

น้ำหนักตัวเกินและโรคอ้วน หมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีการสะสมไขมันในส่วนต่างๆ ของร่างกายเกินปกติ จนเป็นปัจจัยเสี่ยง หรือ เป็นสาเหตุให้เกิดโรคต่างๆที่ส่งผลถึงสุขภาพ จนอาจเป็นสาเหตุให้เสียชีวิตได้โดยเมื่อมีค่าดัชนีมวลกาย / ดรรชนีมวลกาย (Body mass index หรือ เรียกย่อว่า BMI / บีเอ็มไอ) ตั้งแต่ 25 ขึ้นไป เรียกว่า น้ำหนักตัวเกิน แต่ถ้ามีค่าดัชนีมวลกาย ตั้งแต่ 30 ขึ้นไป เรียกว่า เป็นโรคอ้วน

2.3.2.2 ดัชนีมวลกาย

คือ ค่าซึ่งเป็นความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักตัวกับส่วนสูง ซึ่งนิยมใช้เป็นตัววินิจฉัยว่า ใครน้ำหนักเกิน หรือใครเป็นโรคอ้วน โดยหน่วยของน้ำหนักคิดเป็นกิโลกรัม และหน่วยของความสูงคิดเป็นเมตรโดยค่าดัชนีมวลกายของ แต่ละคนจะมีค่าเท่ากับน้ำหนักของคนๆ นั้นหารด้วยความสูงยกกำลังสอง ดังนั้นหน่วยของดัชนีมวลกายจึงเป็น กิโลกรัม/เมตร² แต่โดยทั่วไปไม่นิยมใส่หน่วยของดัชนีมวลกาย ซึ่งค่าดัชนีมวลกายของคนปกติและคนผอมตาม นิยามขององค์การอนามัยโลกคือ 18.5-24.9 และ ต่ำกว่า 18.5 ตามลำดับ นิยามโรคอ้วน และ น้ำหนักตัวเกินในคนเอเชียควรแตกต่างจากที่องค์การอนามัยโลกกำหนด เพราะคนเอเชียมีรูปร่างเล็กกว่าคนอเมริกัน ยุโรป และ อัฟริกันโดยกำหนดให้คนผอมและคนปกติของชาวเอเชีย มีค่าดัชนีมวลกาย น้อยกว่า 18.5 และ 18.5-22.9 ตามลำดับ ส่วนโรคอ้วน และ น้ำหนักตัวเกิน มีค่าดัชนีมวลกาย ตั้งแต่ 23 ขึ้นไป และ ตั้งแต่ 25 ขึ้นไป ตามลำดับแบ่งโรคอ้วน ออกเป็น 3 ระดับ เพื่อบอกความรุนแรงของภาวะ หรือ ของโรคว่า ปานกลาง รุนแรง และรุนแรงมาก โดยระดับความรุนแรงมาก คือ ค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 40 ขึ้นไป (องค์การอนามัยโลก) หรือ ตั้งแต่ 30 ขึ้นไปในคนเอเชีย อนึ่ง ค่า ดัชนีมวลกายในผู้ใหญ่และในเด็กต่างกัน เพราะเด็กอยู่ในวัยเจริญเติบโต และมีความแตกต่างกันในการเจริญเติบโต ระหว่างเด็กหญิงและเด็กชาย ดังนั้นในการคำนวณค่าบี เอ็มไอ จึงต้องใช้ อายุและเพศเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเรียกว่าค่า BMI-for-Age percentile ซึ่งบท ความนี้จะไม่กล่าวถึง เรื่องของน้ำหนักตัวเกินและโรคอ้วนในเด็ก (เด็กโรค อ้วน) จะครอบคลุมเรื่องน้ำหนักตัวเกินและโรคอ้วนเฉพาะในผู้ใหญ่เท่านั้น อัตราส่วนระหว่างเอวกับสะโพก (Waist-hip ratio หรือ เรียกย่อว่า WHR/ดับเบิลยูเอชอาร์) เพื่อให้ง่ายขึ้น บางการศึกษาแนะนำ ให้วินิจฉัยว่า การมีไขมันเกินจนเป็นปัญหาต่อสุขภาพให้วัดรอบเอวและหารด้วยรอบสะโพก ในผู้ชายค่ามากกว่า 1 ในผู้หญิงค่ามากกว่า 0.8 แสดงว่า มีปัญหาจากร่างกายสะสมไขมันเกิน

1. รอบเอวให้วัดในตำแหน่งกึ่งกลางระหว่าง ซีโครงซี่สุดท้ายที่คลำได้และสันกระดูกปีกสะโพก (Iliac crest)
2. ส่วนรอบสะโพกให้วัดในตำแหน่งระดับที่โคนขาทั้งสองข้างชนกัน
3. หรือรอบเอววัดจากรอยคอระหว่างช่วงอกต่อกับช่วงท้อง
4. ส่วนรอบสะโพกวัดจากส่วนที่กว้างที่สุดของสะโพกหรือของก้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ปัญหา โรคอ้วน ความอ้วน มีมากขึ้น และทวีความรุนแรงมากขึ้นทุกที สังเกตได้จาก เด็กของเรา กำลังอ้วนขึ้นและพบได้ในทุกเพศทุกวัย โรคอ้วนเป็นภาวะที่เกิดจากความสมบูรณ์จนเกินไป หรือพูดง่ายๆ คือร่างกายได้รับ พลังงานมากเกินไปเกินความต้องการ มีการใช้พลังงานน้อยกว่าได้รับพลังงานเข้ามา เช่น ทานเยอะได้รับพลังงานมาก แต่ไม่ได้ออกกำลังกาย เผาผลาญพลังงาน ร่างกายก็จะสะสมพลังงานส่วนเกินในรูปของไขมัน สะสมมากขึ้นเรื่อยๆ จนเกิด เป็น ความอ้วน นอกจากนี้ยังเกิดจากสาเหตุอื่นๆ ได้

2.3.2.3 สาเหตุของความอ้วน

1. การรับประทานอาหารที่มีปริมาณแคลอรีสูงอยู่เป็นประจำ เช่น ของทอด อาหารที่มีรสหวาน อาหารที่มีความมัน น้ำอัดลม น้ำหวาน บ่อย
2. การ กินจุบกินจิบ เป็นสาเหตุที่สำคัญมากๆ ซึ่งส่วนใหญ่มักจะเป็นผู้หญิง การกินจุบกินจิบ ทำให้ กระเพาะอาหารทำงานไม่เป็นเวลา
3. การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์บ่อยๆ เช่น เบียร์ เหล้า
4. กรรมพันธุ์ ถ้าพ่อและแม่อ้วนทั้งสองคนลูกจะมีโอกาสอ้วนได้ถึงร้อยละ 80 ถ้าพ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่งอ้วนลูกจะมีโอกาส อ้วนได้ถึงร้อยละ 40
5. ขาดการออกกำลังกาย ถ้ารับประทานอาหารมากเกินไปที่ร่างกายต้องการ แต่ได้ออกกำลังกาย บ้างก็อาจทำให้อ้วนช้าลง แต่หลายคนที่รับประทานพอดีหรือมากกว่าความต้องการของร่างกายแล้วนั้น นอนๆ โดยไม่ได้ยืดเส้นยืดสายออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมใด ๆ ในไม่ช้าจะเกิดการสะสมเป็นไขมันใน ร่างกาย
6. จิตใจและอารมณ์ มีคนเป็นจำนวนมากไม่น้อยที่การรับประทานอาหารนั้นขึ้นอยู่กับจิตใจและอารมณ์ เช่น การรับประทานอาหาร เพื่อดับความโกรธ ความคับแค้นใจ กลุ้มใจ กังวลใจ หรือดีใจ บุคคลเหล่านี้จะรู้สึก ว่าอาหารทำให้จิตใจสงบ จึงหันมายึดเอาอาหารไว้เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความสบายใจ ตรงกันข้ามกับบางคน กลุ้มใจเสียใจก็รับประทานอาหารไม่ได้ถ้าในระยะเวลาานาน ๆ ก็มีผลทำให้ขาดอาหารเป็นต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

7. ความไม่สมดุลระหว่างความรู้สึกอิ่มกับความหิวหรือความอยากอาหาร เมื่อใดที่ความอยากเพิ่ม ขึ้นเมื่อนั้นการบริโภคก็จะเพิ่มมากขึ้น ซึ่งถึงขั้นที่เรียกว่า “กินจุ” ในที่สุดก็จะทำให้อ้วน

8. เพศ เพศหญิงมักมีโอกาสอ้วนได้ง่ายกว่าเพศชาย เพราะโดยธรรมชาติมักสรรหาอาหารมารับ ประทานกันได้ ตลอดเวลา อีกทั้งเพศหญิงจะต้องตั้งครรรค์ซึ่งทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น เพราะต้องรับประทาน อาหารมากขึ้น เพื่อบำรุงร่างกายและทารกในครรภ์ และหลังจากคลอดบุตรแล้วก็ไม่สามารถลดน้ำหนักลง เหมือนก่อนตั้งครรรค์ได้ นอกจากนี้ ในขณะที่ตั้งครรรค์นั้นมักจะรับประทานอาหารในปริมาณที่มาก ทำให้ติด เป็นนิสัยจึงทำให้น้ำหนักยิ่งเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

9. อายุ เมื่อมีอายุมากขึ้นก็มีโอกาสอ้วนง่ายขึ้นทั้งเพศชายและเพศหญิง ซึ่งอาจเนื่องมาจากการใช้ พลังงานน้อยลง

10. กระบวนการทางเคมีที่เกิดขึ้นในร่างกาย อัตราการเปลี่ยนแปลงทางเคมีภายในร่างกาย คือ อัตรา ความสามารถในการใช้พลังงานของร่างกายจะค่อย ๆ ลดลงตามอายุ นอกจากนี้ อัตราการเผาผลาญยังขึ้นอยู่กับเพศ รูปร่าง กรรมพันธุ์และวิถีการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลด้วย

11. โรคทางต่อมไร้ท่อ เช่น โรคอ้วน มีความสัมพันธ์กับภาวะต่ออินซูลินโดยเฉพาะ อ้วนลงพุง 12. นอนดึก ทานอาหารไม่เป็นเวลา

13. ไม่ชอบออกกำลังกาย ไม่ค่อยออกกำลังกาย

14. ผู้ที่มีปัญหาด้านอารมณ์ เช่น เบื่อ เซ็ง ก็กิน กิน แล้วก็กิน . เครียดก็กิน , โหม่โหม่ก็กิน ฯลฯ 15. ผู้ที่ชอบทานอาหารประเภทบุฟเฟต์ กินบ่อย ต้องกินให้คุ้ม

16. ไม่ชอบทาน ผัก ผลไม้ เพราะคนที่ไม่ชอบทาน ผัก ผลไม้ จะขาดกากใยอาหารที่ทำให้ระบบขับ ถ่ายผิดปกติ

17. วัฒนธรรมในการใช้ชีวิต เช่น อาหารของบางชาติจะเน้นทานอาหารที่มีรสหวาน มัน อาหารที่มี ปริมาณแคลอรีสูงเป็นหลัก เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ บ่อยๆ

18. ระบบฮอร์โมน เช่น ผู้หญิงหลังคลอด จะลดน้ำหนักได้ยากกว่า ช้ำกว่า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

19. คนที่เลิกสูบบุหรี่ เพราะบุหรี่จะมีนิโคติน ที่ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญพลังงานได้ เมื่อหยุดสูบบุหรี่น้ำหนักจะขึ้นง่าย

20. ฯลฯ

2.4 ผลเสียของการอ้วน

2.4.1 ต่อสุขภาพกาย

คนอ้วน จะมี อัตราการเจ็บป่วยและอัตราการตายสูงกว่าคนที่น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ ซึ่งโรคแทรกซ้อนที่พบได้บ่อยๆในคนที่มีรูปร่างอ้วน ก็คือ

1.โรคหัวใจและหลอดเลือด

โรคอ้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดอย่างเห็นได้ชัด เช่น ความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน โรคหัวใจวาย หัวใจขาดเลือด ฯลฯ

2.โรคข้อเสื่อม ปวดเข่า ปวดหลัง

ผู้ที่มีปัญหาโรคอ้วน จะมีน้ำหนักกดทับที่มากขึ้น ทำให้ข้อต่อที่รับน้ำหนักเสื่อมเร็วกว่าปกติ

3.โรคเบาหวาน

โรคอ้วน มีผลการศึกษาวินิจฉัยพบว่าเกี่ยวข้องกับอัตราการเกิดโรคเบาหวานอย่างมีนัยสำคัญโดยเฉพาะถ้า อ้วนลงพุง จะมีความเสี่ยง ในการเป็นโรคเบาหวาน

4.โรคเกี่ยวกับระบบหายใจ

คนที่อ้วนจะมีความลำบากในการหายใจเข้าออก เนื่องจากไขมันที่มากขึ้นบริเวณรอบทรวงอกจะทำให้การขยายตัวของทรวงอกลำบาก นอกจากนี้ไขมันที่ท้องก็ทำให้กระบังลมไม่ สามารถหย่อนตัวลงมาได้ ผลตามมาคือ เกิดภาวะขาดออกซิเจน ผู้ป่วยจะเหนื่อยง่ายอ่อนเพลียโดยเฉพาะอย่างยิ่งในท่านอน มีอาการหายใจลำบากบางครั้งเป็นมาก จะหยุดหายใจเป็นพัก ๆ เวลานอน หลับ ผู้ป่วยที่มีภาวะดังกล่าว จะมีอาการปวดศีรษะในเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตอนเช้า ส่วนในเวลากลางวันจะมีอาการง่วง นอน หายใจช้า เบื่อ เหนื่อยง่าย ไม่อยากทำอะไร ส่งผลให้เกิดความขี้เกียจ

5. โรคมะเร็งบางชนิด

มีการศึกษาพบว่าโรคอ้วนมีความสัมพันธ์กับความชุกของโรคมะเร็งบางชนิด

6. โรคความดันโลหิตในเลือดสูง

ผู้ที่มีปัญหาโรคอ้วนจะมีความดันโลหิตสูงกว่าคนปกติประมาณ 2.9 เท่า ถ้าน้ำหนักตัวลดลง ลดน้ำหนัก ระดับความดันโลหิตก็จะลดลงด้วย

7. ระดับไขมันในเลือด

คนที่มีปัญหาโรคอ้วนมักจะมีไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง ไขมันชนิดดีต่ำ

8. นิวในถุงน้ำดี

คนอ้วนมีโอกาสที่จะเป็น นิวในถุงน้ำดีอย่างเห็นได้ชัด

9. ปัญหา เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

คนที่มีปัญหา อ้วนลงพุง ซึ่งอาจเสี่ยงต่อปัญหาการแข็งตัวของอวัยวะเพศชายจนนำไปสู่ ความเสี่ยงในการมีเซ็กซ์กับคู่ครองได้

10. โรคอ้วนที่สัมพันธ์กับความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ

ภาวะดื้ออินซูลิน โร คอ้วนมีความสัมพันธ์กับภาวะดื้ออินซูลินโดยเฉพาะอ้วนลงพุง พบ ภาวะนี้ได้บ่อยในผู้ที่ดัชนีมวลกายมากกว่า 40 กก/ตร.ม. ผลกระทบต่อระบบสืบพันธุ์พบว่าคนอ้วน เป็นหมันและปวดประจำเดือนได้บ่อยกว่าคนปกติ คนอ้วนขณะตั้งครรภ์มีความเสี่ยงต่อโรคความดัน โลหิตสูง แท้งบุตรได้บ่อย

11. ปัญหาอื่นๆ

ที่เกี่ยวข้องกับ โรคอ้วน หรือน้ำหนักเกิน เช่น เส้นเลือดอุดตัน อาการท้องผูก รีดสีตัว รวดเร็ว โรคเชื้อราที่ผิวหนัง ปัญหากลิ่นตัวแรง อึดอัดไม่สบายเนื้อไม่สบายตัว ขยับทำอะไร นิดอะไรหน่อยก็ เหนื่อยง่าย ไม่สดชื่น ไม่มีชีวิตชีวา การคลอดบุตรยาก แผลผ่าตัดอาจจะหายช้ากว่าปกติ เป็นต้น

2.4.2 ผลต่อบุคลิกภาพและจิตใจ

เนื่องจากคนอ้วนมักจะได้รับผลกระทบ ถูกลองข้าม และได้รับการตำหนิติเตียนในเรื่องกินไม่รู้จักพอ จึงทำให้ คนอ้วนรู้สึกที่ตัวเองเป็นปมด้อยในสังคม ต่างจากคนที่รูปร่างดีสมส่วนและสวยงาม นามอง ทำให้เป็นที่ยอมรับของ สังคม คนอ้วนจึงแยกตัวออกจากสังคม ขาดความมั่นใจในตัวเอง และเกิดภาวะจิตใจซึมเศร้า หดหู่โดดเดี่ยว อารมณ์แปรปรวน และฉุนเฉียวได้ง่าย คนอ้วนไปที่ไหนก็ขาดความมั่นใจ ขวเขิน ใครพูดถึงความอ้วนของตนก็อาจจะโกรธไม่ยอมออกสังคม เพราะแต่งตัวแล้วไม่สวย แม้ว่าหน้าตาจะสวยแต่ตัวกลมป้อมจนคนบ่นว่าขอดูหน้าไม่ดูตัว บางคนถึงกับเก็บตัวไปเลยเพราะการถูกเพื่อนล้อในเรื่องรูปร่างเช่นหุนรดถึงการดูเป็นตัวตลกคนอ้วนมักกินเก่งไปงานที่ไหนก็กินจุกินเยอะจะทำอะไรก็กลายเป็นตัวตลกที่เห็นในโทรทัศน์จึงมักมีคนอ้วนแทรกอยู่เสมอ บางอาชีพที่แบ่งสัดส่วนขั้นการทำงาน อาชีพบางอาชีพที่เน้น เรื่องรูปร่าง บุคลิกภาพที่ดี เช่น แอร์โฮสเตส , พนักงานต้อนรับ คนอ้วน ทำอะไรก็ผิด (ในสายตาของคนอคติ ที่มีอยู่พอสมควรในสังคม) เวลาลิฟต์เต็ม แนนอนมีคนมองไปที่คนอ้วน คนอ้วนมักหาเสื้อผ้าใส่ยาก รู้สึกมีปมตัวรับตัวเองไม่ค่อยได้ ซ้ำร้ายไปกว่านั้นบางคนถึงขั้นเกลียดตัวเองกระทั่งไม่กล้าแม้แต่จะส่องกระจกเพราะคิดว่าตัวเองดูไม่ดี ซึมเศร้า นานเข้าก็จะกลายเป็นคนขี้หงุดหงิด ขี้โมโห อ่อนเพลีย และซึมเศร้า เกิดความเบื่อหน่าย ปราศจากจุดมุ่งหมายในชีวิต สะสมความเครียด อยากรู้เสียคนอ้วนก็ยิ่งอยากใส่เสื้อผ้าสวยๆ อยากเป็นที่ดึงดูดสายตา และอยากดูดีในสายตาของคนในสังคมทั้งนั้นโดยเฉพาะเพศตรงข้าม แต่ในเมื่อรูปร่างของตนเองหาเสื้อผ้าใส่ยาก เลยพานทำให้ไม่อยากออกไปเจอสังคมภายนอก เกลียดการเข้าสังคม จนสะสมเป็นความเครียดพอเครียดมากก็จะกินยิ่งกินก็ยิ่งเครียดเพราะยิ่งอ้วนที่สุดก็พยายามหาทางออกให้ตัวเองในทางที่ผิด หนึ่งในนั้นคือการเข้าคอร์สลดความอ้วนตามคณิกต่างๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.4.2.1 ความผิดปกติทางจิตใจ

ปัญหาของโรคอ้วนที่ส่งผลทางจิตใจ สามารถจำแนกได้ 2 กรณี

2.4.2.1.1 ปัจจัยภายใน

ซึ่งเป็นปัญหาที่เกิดจากตัวเอง เช่น คนที่อ้วนมักรู้สึกไม่พอใจในรูปลักษณ์ของตน ส่งผลให้รู้สึกด้อย และขาดความมั่นใจ (Self-Esteem Issues) บ่อยครั้งมักมีอาการก้าวร้าวรุนแรงมากกว่าเด็กที่น้ำหนักปกติ นอกจากนี้มักพบว่าคนอ้วนมีปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์แบบเก็บกดไว้ภายใน (Internalizing Problems) โดยจะมีอาการเครียด วิตกกังวล หรือมีความผิดปกติเกี่ยวกับพฤติกรรมการกิน (Eating Issues) เช่น โรคกินมากเกินไป (Binge Eating Disorder) ซึ่งเป็นสาเหตุให้ยิ่งอ้วน แม้จะไม่อยากอ้วนก็ตาม รวมทั้งอาจมีปัญหา พฤติกรรมและอารมณ์แบบแสดงออกตรงไปตรงมา (Externalizing Problems) เช่น อาจแสดงอาการ ก้าวร้าวหรือไม่สามารถควบคุมอารมณ์ฉุนเฉียวได้

2.4.2.1.2 ปัจจัยภายนอก

ซึ่งเป็นผลกระทบจากผู้อื่น ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน รวมถึงค่านิยมของสังคม โดยมักรู้สึกแปลกแยก เมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนและมักใส่ใจกับสิ่งที่ผู้อื่นกระทำต่อตนเอง อย่างไรก็ตามคนอ้วนมักได้รับการกระทำจากผู้อื่นในทางลบมากกว่าคนน้ำหนักปกติ เช่น คนอ้วนมักเป็นที่ล้อเลียนหรือกลั่นแกล้งของ เพื่อนๆ ส่งผลให้คนอ้วนเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าสูงกว่า (Higher Level of Depression) ที่สำคัญที่ ครอบครัวมองว่าคนอ้วนเป็นปัญหาอาจนำไปสู่ปัญหาทางจิต (Psychological Issues) อื่นๆที่อาจส่งผลกระทบยาวต่อตัวคนอ้วนมากขึ้นไปอีก

2.4.3 บุคลิกภาพไม่ดี

1. อ้วนอ้าย เชื่องช้า ไม่คล่องตัว ไม่กระฉับกระเฉง
2. ไม่มั่นใจในตัวเอง ไม่มั่นใจในรูปร่าง
3. ภาวะ ซึมเศร้าได้ง่ายกว่า คนที่มีรูปร่างปกติ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. เหนื่อยง่าย อ่อนแรงง่าย ทำอะไรเชื่องช้า
5. นิ่งรถ นิ่งพับเพียบลำบาก
6. อืดอืดเวลานอน
7. ความคล่องตัวไม่มี
8. มีปัญหาเรื่องเซ็กส์ เพราะความอ้วน
9. เหนือออกง่าย เหนือเยอะมีกลิ่นตัว

คนอ้วนจำนวนมากเป็นกังวลเกี่ยวกับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นอย่างไม่มีหนทางที่จะสกัดมันได้ทั้งหมดที่รู้ๆ อยู่แก่ใจว่าหากลดปริมาณอาหารโดยไม่ตามใจปากและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็เพียงพอ ที่จะช่วยให้น้ำหนักตัว ลดลงได้ แต่กระนั้น มันก็ต้องใช้เวลา ซึ่งช้าเกินไปกว่าที่จะรอเห็นภาพตัวเอง ผอมลงได้

ดังนั้นเมื่อมีการโฆษณาประชาสัมพันธ์ ของบรรดาสถาบันต่างๆ ว่าได้คิดค้นวิธีลดน้ำหนัก ไ ห้กับสาวหนุ่มร่างยักษ์ได้สำเร็จ ผู้คนจึงแห่ไปกันมากมายเพื่อเข้าคิวรอพบหมอเทวดาที่บันดาลให้คุณเธอทั้งหลาย ผอมเพรียวได้ในไม่กี่วันเงินทองที่ลูกค้าทุ่มเทให้ไปต่างสร้างความร่ำรวยให้กับสถาบันลดความอ้วนนั้นๆ จนแทบไม่ต้องไปรักษาคนไข้ที่เป็นโรคอื่นๆ เรียกว่าลูกค้าผอมได้โดยทางลัดในขณะที่สถาบันเหล่านั้น ก็รวยได้โดยทางลัดเหมือนกันวิธีการที่นิยม นำมาใช้ในการลดความอ้วนทางลัด ได้แก่การฝังเข็มลดไขมัน การให้ยาลดความอ้วนการดูดไขมัน การใช้เครื่องมือทางคอมพิวเตอร์ ละลายไขมันการใช้สารดูดไขมัน และการดูดไขมันออกโดยตรงทางลัดที่เชื่อกันว่าลดความอ้วนได้ต่างๆ นานา

2.5 อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม

ปัจจุบันนอกจากค่ามาตรฐานทางร่างกายแล้วยังมีค่ามาตรฐานทางด้านสังคมเข้ามาเกี่ยวข้องและที่ทำให้คน อ้วนรู้สึกตัวเองแตกต่างเพราะสื่อต่างๆ ทางสังคมที่มีค่านิยมความสวยความงาม หน้าตา เครื่องแต่งกายผ่านตาเข้าไป เห็นเป็นจำนวนมาก

2.5.1 อิทธิพลจากสื่อโทรทัศน์

รายการโทรทัศน์มีอิทธิพลอย่างมากเพราะละครต่างๆก็นำคนสวยเป็นตัวเด่นคน อ้วนเป็นตัวประกอบและการเล่นตลกต่าทอดต่างๆนานา ทั้งยังมีรายการความสวยความงาม หรือแม้แต่โฆษณา ความสวยความงามยาลดน้ำหนัก เครื่องดื่มเคื่องใช้ ที่แสดงให้เห็นการเป็น คนอ้วนนั้นดูไม่ดีและถูกการมองเปรียบ เทียบขึ้นอยู่เสมอๆ

2.5.2 อิทธิพลจากสื่อสิ่งพิมพ์

ไม่ว่าจะหนังสือพิมพ์ที่มีการลงข่าวใช้คำที่สั้นๆง่ายๆให้ทุกคนเข้าใจได้เช่น อ้วนใหญ่ โทมโหหารคำที่แสดงถึงขนาดซึ่งคำเหล่านี้อาจเป็นคำที่ดูธรรมดาและไม่ร้ายแรงอะไรแต่มัน ก็เป็นการปลูกฝังค่านิยมเรื่อง สัดส่วนรูปร่าง หนังสือการ์ตูน ตัวตลก หนังสือสอนเด็ก นิต สารที่เป็นอิทธิพลอย่างมากเนื่องจากนิตสารล้วนมีนางแบบรูปร่างดีแต่งตัวดี หน้าตาเครื่องแต่งกายใส่อะไรก็ดูดีซึ่งนั่นก็เป็นการปลูกฝังว่าความผอม ทำให้เราดูดี และให้ ความรู้สึกคนอ้วนแตกต่างออกไปจากคนอื่น

2.6 ทศนคติความเชื่อเกี่ยวกับจิตใต้สำนึก

ซิกมันด์ ฟรอยด์ (sigmund frued 1856-1939) เปรียบเทียบจิตใจคนมีสภาพคล้าย ภูเขาน้ำแข็งที่ลอยอยู่ในมหาสมุทรมีส่วนที่อยู่ผิวน้ำเป็นส่วนน้อยเรียกว่าจิตสำนึก (Conscious) เป็นสภาวะจิตในที่สำนึกควบคุมอยู่ส่วนที่อยู่ใต้น้ำซึ่งเป็นส่วนที่มากกว่าเรียกว่า จิตใต้สำนึก(Unconscious) เป็นที่สะสมองค์ประกอบของจิตอยู่มากมายเป็นภาคสะสม ของประสบการณ์ในการณ์ในอดีตถูกเก็บกดไว้ซึ่งยังไม่สามารถทำได้ในภาวะปกติ เช่น แรงจูงใจ อารมณ์ เก็บกดความรู้สึกนึกคิด ความเห็นความทรงจำ เป็นต้น พลังจิตใต้สำนึกมี หลายระดับ ระดับที่ตื้นๆ ซึ่งบางตำราเรียกว่า จิตกึ่งสำนึก (Preconscious mind) ความ รู้ด้านจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ได้ส่งผลกระทบต่อการศึกษาออกทางจินตนาการงาน ศิลปกรรมด้วยอารมณ์ของจิตมักถูกแสดงออกมจากความเชื่อประสบการณ์ความทรงจำ ภูมิหลังในการสร้างงานศิลปะนั้นจิตใต้สำนึกมักทำงานร่วมกันมนุษย์จัดประสบการณ์และ ความทรงจำอันเจ็บปวดโดยการเก็บกดไว้ในจิตไร้สำนึกอันจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของ เขา และ ก่อให้เกิดกลไกที่ทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันตัวเองที่ เรียกว่า "Ego Defense Mechanism" ขึ้นมา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.6.1 กลไกในการป้องกันตัว (Defense Mechanism)

จึงเป็นวิธีการปรับตัวในระดับจิตไร้สำนึก กลไกในการป้องกันตัวมักจะเป็นสิ่งที่คนทั่วไปนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน วันของบุคคลปกติทุกวัย ตั้งแต่อนุบาลจนถึงวัยชราเป็นวิธีการที่บุคคลใช้ในการปรับตัว เมื่อประสบปัญหาความคับข้องใจ การใช้กลไกป้องกันตัวจะช่วยยืดเวลาในการแก้ปัญหา เพราะจะช่วยให้ผ่อนคลายความเครียด ความไม่สบายใจ ทำให้ค้นหาเหตุผลหรือแก้ไข้ปัญหาได้ในที่สุด **พรอยต์ได้แบ่งประเภทกลไกในการป้องกันตัว**

1. **การไม่ตัดสินใจเลือกข้างใดข้างหนึ่ง (Ambivalence)** เป็นสภาวะที่ Ego ไม่ตัดสินใจเลือกข้างใดข้างหนึ่งให้เด็ดขาดลงไป แต่อยู่ในสภาวะสองจิตสองใจ เอียงไปข้างนั้นที่ข้างนี้ที่มีลักษณะโลเล หลอยใจนั่นเอง

2. **ปฏิกิริยาการหลบหนี (Avoidance)** เป็นปฏิกิริยาการหลบหนีจากวัตถุ ผู้คนหรือเหตุการณ์ที่ทำให้ต้องเจ็บปวดเนื่องจากต้องข่มความรู้สึกที่พลังทางเพศและความก้าวร้าวอันแฝงอยู่ในจิตไร้สำนึกถูกกระตุ้นให้สำแดงความปรารถนาออกมา เช่น พระเอกในนิยายเรื่องทไวไลท์ต่างๆที่รักนางเอกมากแต่ก็พยายามหนีและอยู่ห่างจากนางเอกเพราะกลัวความเป็นแวมไพร์ของตนจะทำร้ายนางเอก

3. **การหยุดนิ่งไม่เปลี่ยนแปลง (Fixation)** เป็นสภาวะที่หยุดอยู่กับที่ไม่ยอมเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไป เพราะประสบการณ์อันเจ็บปวด (Trauma) เช่น เด็กที่เคยสูญเสียพ่อแม่ก็จะไม่สร้างความรักกับใครอีกเลย หากจะ เกาะยึดอยู่กับความรู้สึกสูญเสียที่เกิดขึ้น

4. **การเลียนแบบ (Identification)** คือการปรับตัวโดยการเลียนแบบพฤติกรรม ทักษะ ค่านิยมของบุคคล หรือสิ่งของที่ตนชื่นชอบโดยการพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและความรู้สึกทางจิตใจ เช่น การแสดงพฤติกรรมให้เหมือนกับบุคคลต้นแบบ ซึ่งอาจเป็นดารา นักแสดงหรือตัวละครต่างๆโดยการแต่งตัวแสดงลักษณะท่าทางเหมือนผู้ที่เลียนแบบ นอกจากนั้นก็มีความรู้สึกร่วมกับผู้ที่เราเลียนแบบด้วย

5. **การกล่าวโทษผู้อื่นหรือการโยนความผิดให้แก่ผู้อื่น (Project)** คือ การลดความวิตกกังวลโดยการย้าย หรือโยนความผิด ความไม่ตั้งใจของตนเอง หรือความรับผิดชอบจากการกระทำของตนเองหรือผลจากความคิดที่ไม่เหมาะสมของตนไปให้บุคคลอื่นเช่น ถ้าตนเองรู้สึกไม่ชอบใครที่ตนควรจะชอบก็อาจจะบอกว่าคนนั้นไม่ชอบตน “เป็นการไม่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ยอมรับความผิดของตนเอง” ลักษณะนี้ตรงกับสุภาษิตไทยที่ว่า “รำไม่ดีโทษปี่โทษกลอง”

6. การแสดงปฏิกิริยาตรงข้ามกับความปรารถนาที่แท้จริง (Reaction Formation) คือ การแสดงออกใน สิ่งที่ตรงข้ามกับที่ตนรู้สึก เพราะคิดว่าสังคมอาจยอมรับไม่ได้โดยการ พุ่มเทในการแสดงพฤติกรรมตรงข้ามกับความรู้สึกของตนเองที่ตนเองคิดว่าเป็นสิ่งที่สังคม อาจจะไม่ยอมรับ เช่น แม่ที่ไม่รักลูกคนใดคนหนึ่งอาจจะมีพฤติกรรมตรงข้ามโดยการแสดง ความรักมากมายอย่างผิดปกติ

7. การเก็บกด (Repression) เป็นการเก็บความรู้สึกผิด ความคับข้องใจเอาไว้ในจิตใต้สำนึกจนกระทั่งลืมซึ่งการเก็บกดนี้หากต้องเก็บความรู้สึกเอาไว้มากอาจทำให้เป็น โรคประสาทได้

8. การขจัดความรู้สึก (Suppression) มีลักษณะคล้ายกับ Repression แต่เป็นกระบวนการ ขจัดความรู้สึกดังกล่าวออกไปจากความคิดและเป็นกระบวนการที่เกิดอย่างที่มีผู้กระทำ มีความรู้ตัวและตั้งใจ ในขณะที่ Repression นั้นไม่รู้ตัว

9. การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) คือการหาเหตุผลหาคำอธิบายมา อ้างอิงมาประกอบการกระทำของตนเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของคนอื่นเป็นการปรับตัวโดยการ หาเหตุผลเข้าข้างตนเองโดยให้คำอธิบายที่เป็นที่ยอมรับสำหรับคนอื่นการใช้วิธีการ ป้องกันตนเองแบบนี้คล้ายๆกับการ “แก้ตัว” นั่นคือบุคคลจะพยายามหาเหตุผลอ้างข้อมูล ต่างๆ เพื่อสนับสนุน

10. การชดเชยหรือการทดแทน (Substitution/Compensation) การชดเชยหรือการ ทดแทนด้วยการหาทางออกในอันที่จะแสดงความต้องการของตน เช่น การต้องการระบาย ความก้าวร้าวก็หันไปเล่นกีฬาทดแทนหรือวิพากษ์วิจารณ์ศิลปะเป็นการชดเชยในสิ่งที่ สังคมยอมรับได้

11. การถดถอย (Regression) คือการหนีกลับไปอยู่กับสภาพอดีตที่ตนเคยมีความสุข เป็นการแสดงพฤติกรรมถดถอยไปเป็นการหนีกลับไปอยู่ในสภาพอดีตที่เคยทำให้ตนมี ความสุข เช่น ผู้ใหญ่เมื่อเผชิญหน้ากับความเจ็บปวดก็แสดงอาการกลับไปเป็นเด็กอีกครั้ง หรือเด็ก 2-3 ขวบ ที่ช่วยตนเองได้ มีน้องใหม่เห็นแม่ให้ความเอาใจใส่น้องจึงมีความรู้สึกว่า เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แม่ไม่รักและไม่สนใจตนเท่ากับที่เคยได้รับจะมีพฤติกรรมถดถอยไปอยู่ในวัยทารกที่ช่วยตนเอง ไม่ได้ต้องให้แม่ทำให้ทุกอย่าง

12. การสร้างวิมานในอากาศ หรือการฝันกลางวัน (Fantasy / Day Dreaming) คือ การคิดฝัน หรือ สร้างวิมานขึ้นเอง สร้างจินตนาการ หรือมโนภาพเกี่ยวกับสิ่งที่ตนมีความต้องการแต่เป็นไปไม่ได้ ไม่สามารถเป็นจริง ได้ ฉะนั้นจึงคิดฝันหรือสร้างวิมานในอากาศขึ้น เพื่อสนองความต้องการชั่วขณะหนึ่ง เช่น คนไม่สวยก็นึกฝันว่าตนเอง สวย เก่งเหมือนนางเอก มีพระเอกและผู้ชายมารัก มาให้เลือกมากมาย เป็นต้น

13. การแยกตัว (Isolation) คือ การแยกตัวให้พ้นจากสถานการณ์ที่นำความคับข้องใจมาให้ โดยการแยก ตนออกไปอยู่ตามลำพัง เป็นอารมณ์ที่อยากอยู่เงียบๆคนเดียว ไม่อยากยุ่งเกี่ยวกับใคร และไม่อยากให้ใครมายุ่งด้วย

14. การแทนที่ (Displacement) คือ การระบายอารมณ์โกรธหรือคับข้องใจต่อคนหรือสิ่งของที่ไม่ได้ เป็นต้นเหตุของความคับข้องใจ เช่น พนักงานที่ถูกเจ้านายดูต่ำหรือทำให้คับข้องใจเมื่อกลับบ้านอาจจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวต่อภรรยาและลูกหรือนักศึกษาที่โกรธครู แต่ทำอะไรไม่ได้ อาจจะเตะโต๊ะหรือเก้าอี้เพื่อเป็นการระบายอารมณ์ เป็นต้น ตรงกับสุภาษิตไทยที่ว่า “ตีวัวกระทบคราด”

15. การไม่ยอมรับความจริง (Denial of Reality) เป็นวิธีการที่บุคคลไม่ยอมรับรู้ ไม่ยอมเข้าใจ ไม่ยอมเผชิญหน้ากับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตนเอง เพราะเจ็บปวดกับความจริงที่เกิดขึ้นหรือเป็นอยู่ รับไม่ได้กับ ความจริงที่ทำให้ตนต้องสูญเสียหรือไม่ได้ในสิ่งที่ตนปรารถนา การปฏิเสธความเป็นจริงมากๆ ก็ทำให้เป็นโรคประสาท ได้

16. การแสดงความก้าวร้าว (Aggression) เป็นการกระทำของบุคคลเมื่อถูกขัดขวางความคิด ความ ต้องการของตน ความต้องการเอาชนะ จึงแสดงอำนาจโดยการต่อสู้ ทางกาย วาจาด้วยความก้าวร้าวเพื่อทำลายผู้อื่น หรือทำร้ายผู้อื่นให้เจ็บปวด และยอมแพ้บุคคลนั้นในที่สุด

2.7 ข้อมูลศิลปินที่ได้รับอิทธิพล



ภาพที่1
liu Susiraja

liu Susiraja ช่างภาพself-portraitsชาวฟินแลนด์เธอศึกษาเกี่ยวกับศิลปะหัตถกรรมวิทยาลัยVantaaในปี1994-1996และยังเรียนการออกแบบการตลาดมหาวิทยาลัยวิทยาศาสตร์ประยุกต์2000-2001และเธอยังมีประกาศนียบัตรEVTEKสถาบันออกแบบ 2001-2005 เธอเรียนเสริมเกี่ยวกับการถ่ายภาพเส้น 2007-2008 จุดเริ่มต้นที่ทำให้เธอเข้ามาสู่การเป็นช่างภาพคือการศึกษาศิลปิน(ถ่ายภาพ) สถาบันสอนศิลปะ Tuas 2008-2012 และมีศิลปมหาบัณฑิตศึกษาศาสนาบัณฑิตศิลป์ 2013

รูปถ่ายที่เป็นเอกลักษณ์ของเธอคือภาพถ่าย self-portraits ที่เธอมีเพียงสีหน้าเดียวแก่กึ่งและภาพถ่ายส่วนมากก็เป็นการแสดงของตัวเอง อย่างเช่นภาพถ่ายขาของเธอกับรองเท้าที่เธอไม่สามารถใส่ได้ ถูง่องที่มีขนาดเดียวไม่มีขนาดที่ใหญ่กว่าซึ่งเธอก็ไม่สามารถใส่ได้เธอก็สามารถนำมาสร้างงาน,ไม้กวาดที่ใช้หน้าอกของเธอหนีบไว้ หรือแม้แต่อาหารในครัวเธอก็นำมาจัดเรียงที่โต๊ะหรือแม้กระทั่งบนตัวเธอ มีเรื่องเพศและความเป็น femininity เข้ามาเกี่ยวข้อง เธอกล่าวว่าภาพถ่ายของเธอเหมือนชีวิตที่ไร้สาระแต่ก็เป็นปริมาณที่เหมาะสมและภาพถ่ายของเธอบางส่วนก็แสดงให้เห็นการที่ผู้หญิงไม่มีอิสระมากเหมือนที่ควรจะเป็นตามยุคสมัยยังคงถูกจำกัดให้เป็นเพศที่ต้องชีวิตในครัวกับเครื่องครัวมีหน้าที่อุ่มลูกเลี้ยงลูก เธอใช้รูปร่างใหญ่และสัดส่วนของเธอมาใช้ในงานแสดงออกถึงการถ่ายภาพที่ไม่ต้องสนใจความสวยงามที่ให้ใครตีความเธอยถ่ายทอดผ่านวิธีการของเธอนำเสนอประชดประชน้ใช้การเหน็บแนม และอารมณ์ขันแอบร้ายของเธอ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผลงาน self-portraits ของ Iiu Susiraja



ภาพที่ 1 Pussijalat , HYVÄ KÄYTÖS



ภาพที่ 3 Porkkanat, HYVÄ KÄYTÖS



ภาพที่ 4 Päiväkahvit TUHMAA PULLAA



ภาพที่ 5 Perinneperkot huomio2



ภาพที่ 6 Älä syö munevältä



ภาพที่ 7 Al dente, HYVÄ KÄYTÖS

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 8 Itsepalvelu HYVÄ KÄYTÖS ภาพที่ 9 Taiteilijan omakuvaHYVÄ KÄYTÖS



ภาพที่ 10 Kaulin, HYVÄ KÄYTÖS ภาพที่ 11 Käsistään kätevä , HYVÄ KÄYTÖS



ภาพที่ 12 Voimanainen , TUHMAA PULLAA ภาพที่ 13 Haistanakki, TUHMAA PULLAA

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 14 Kodinpelastaja , TUHMAA PULLAA ภาพที่ 15 Happy meal , TUHMAA PULLAA



ภาพที่ 16 Äläeksy grillille ,TUHMAA PULLAA ภาพที่ 17 Myytinmurtaja , TUHMAA PULLAA



ภาพที่ 18 Suursiivous , HYVÄ KÄYTÖS

ภาพที่ 19 Itsepalvelu , HYVÄ KÄYTÖS

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วิเคราะห์ช่างภาพ

โดยผลงานของเธอใช้มุมมองเรียบง่ายไม่ได้มีอะไรที่ซับซ้อนมากนักคล้ายภาพวาด 2 มิติ ภาพวาดที่ไม่ได้มีความหน้าชัดหลังเบลออะไรเพียงแค่จัดวางสิ่งของและถ่ายมุมมองสายตาเห็นสีมุกโทนภาพของเธอค่อนข้างคุมโทนไม่ออกสีจัดแต่มักจะมีจุดเด่นแต่ละภาพเสมอการจัดองค์ประกอบภาพเป็นมุมมองการใช้ชีวิตประจำวันเรียบง่ายไม่ได้หรูหรา ผู้ชมภาพสามารถเห็นของเหล่านั้นได้ตามบ้านเรือนทั่วไปทุกภาพเน้นการประดัดชั้นที่ทั้งผ่านการจัดวาง หรือสีหน้าของตัวเอง ในชุดภาพแต่ละงานของเธอเป็นลักษณะเดียวกัน ใช้จังหวะเข้ามามีส่วนร่วมในภาพรูปแบบเดียวกัน มุมเดียวกัน สลับของ สลับมุม การเคลื่อนไหวของสิ่งของ การเคลื่อนไหวของตัวเอง

วิเคราะห์ผลงาน

ลักษณะแสง

ภาพถ่ายของเธอส่วนมากใช้แสงธรรมชาติ แสงของช่วงเวลาที่แตกต่างกัน มีการใช้แสงไฟเข้ามาในของเธอบ้างแต่ไม่ได้มากนัก โทนสีภาพของเธอค่อนข้างออกเอิร์ธโทนไม่ได้ฉูดฉาดทั้งภาพ มีเพียงสิ่งที่เป็นจุดเดียวที่นำสายตาให้ภาพมีจุดเด่นกับสีฉูดฉาด

ลักษณะองค์ประกอบ

องค์ประกอบภาพของเธอใช้การมีจุดเด่นในภาพเพื่อดึงดูดสายตาของน้อยชิ้น ใช้การซ้ำของ ซ้ำมุม ต่างเข้ามาให้งานดูมีเรื่องราว

ลักษณะของอารมณ์

อารมณ์ภาพเรียบนิ่ง ที่เป็นการให้ผู้ชมเข้าใจเอง เธอใช้ความประดัดประชัน สีหน้าอารมณ์เดียวที่ให้ผู้ชมไม่สามารถเดาผ่านสีหน้าแต่ผ่านกิริยาและสิ่งของที่เธอนำมาใช้

สรุปแนวคิด

เธอย้ายทอดการประดัดประชัน การเปรียบเทียบทางสังคมผ่านสีหน้าที่นิ่งสิ่งของที่นำมาจัดองค์ประกอบใหม่พูดถึงการถูกเปรียบเทียบผ่านขนาดไซต์หรือเรื่องเพศหญิงที่ยังคงถูกแบ่งความเป็นหญิงความเป็นชายอยู่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่20

Meltem Isik

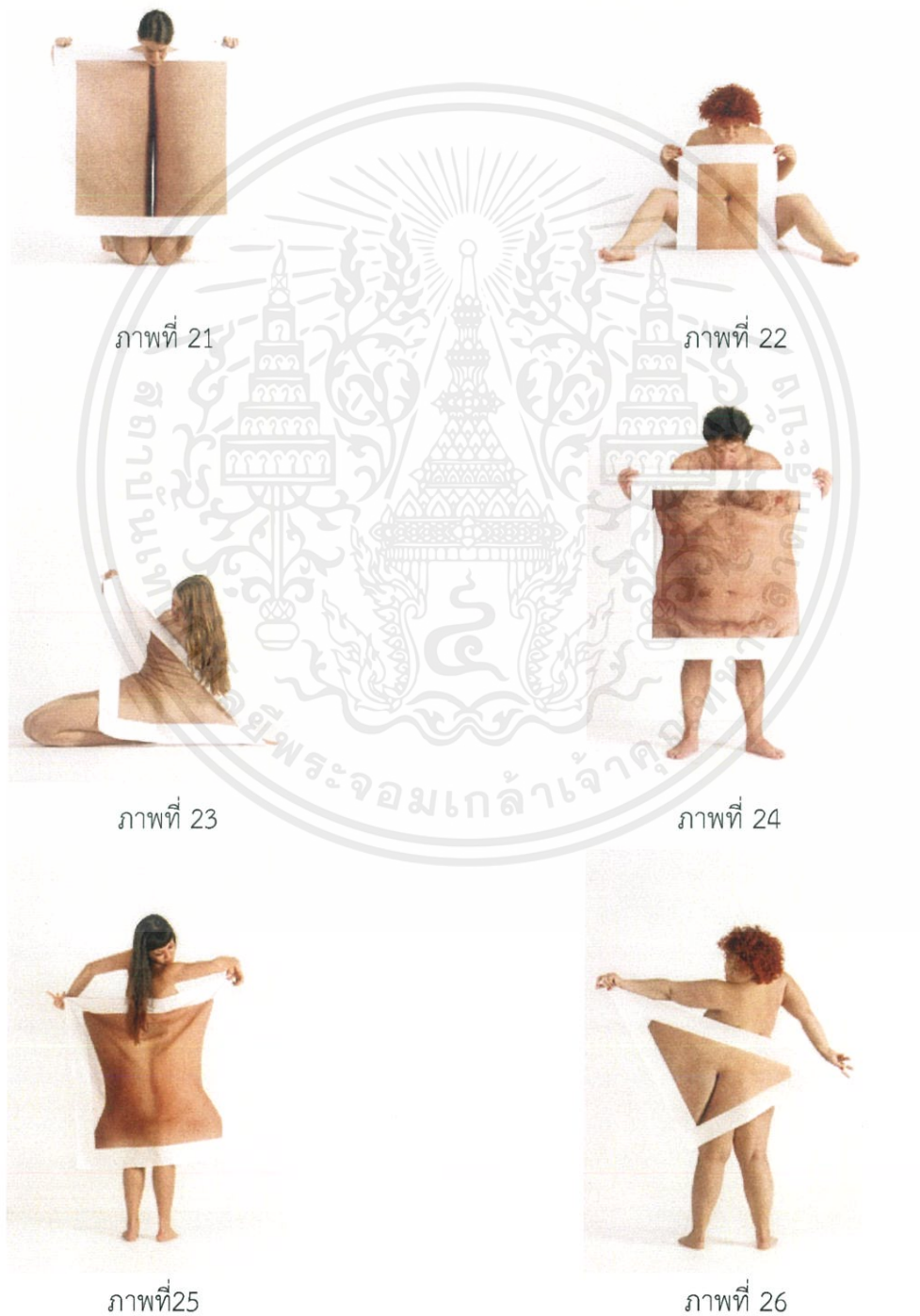
Meltem Isik ศิลปินตุรกีเกิดในอังการาเธอได้รับเธอศิลปบัณฑิตการออกแบบกราฟิกจากมหาวิทยาลัย Bilkent อังการา และ การออกแบบเครื่องประดับจาก Fashion Institute of Technology, New York ในปี 2011 เธอได้รับการนิเทศศาสตรมหาบัณฑิตเธอจากกรมทัศนศิลป์ที่ abanci University อิสตันบูล

ภาพถ่ายของ Meltem Isik เธอใช้วิธีการสำรวจผ่านการมองเห็นและรับรู้ของร่างกายมนุษย์ ความซับซ้อน ที่มาจากความสามารถในการที่ร่างกายของเราที่จะเห็นและมองเห็นได้พร้อมกัน ในปี 2012 เธอเข้าร่วม Galeri Nev และมีการแสดงนิทรรศการเดี่ยวครั้งแรกของเธอในปีเดียวกันชื่อ "Twice into the stream " การแสดงเดี่ยวของเธอที่สอง " Suspicious affinities "คือในปี 2015 ปัจจุบันเธออาศัยอยู่และทำงานในอิสตันบูล

Meltem Isik สร้างภาพถ่ายบุคคลเกี่ยวกับการโง่เง่าของบุคคลนั้นๆที่ไม่มี ความมั่นใจ ชื่อว่าTwice into the streamโดยอัดขยายในสัดส่วนนั้นๆเพื่อจะให้เห็นความซับซ้อนของความคิดและร่างการที่บุคคลไม่พอใจในใน สัดส่วนต่างๆเป็นเรื่องยากที่จะใช้สายตาของบุคคลนั้นเห็น ส่วนต่างๆล้วนเป็นบุคคลรอบข้างมองเห็นหรือเป็นจุดที่คิดว่าคนรอบข้างมองว่าไม่ดี เขาเอาการไม่พอใจในรูปร่างตัวเองของบุคคลต่างๆมาทำให้เกิดความคิดว่าตัวเราหรือใครที่ เห็นกันแน่

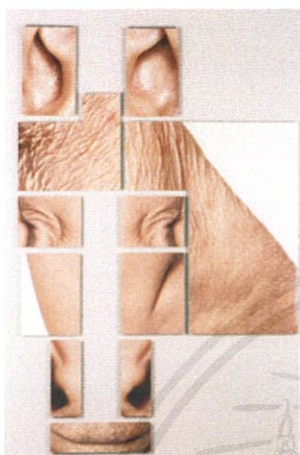
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผลงานชุด Twice into the stream

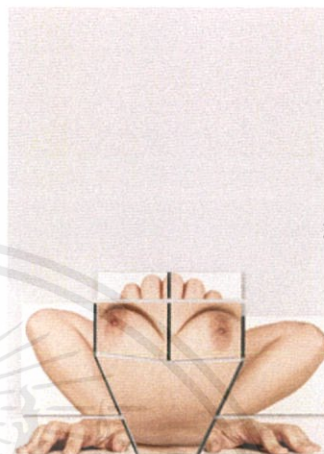


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

งานชุด Suspicious affinities



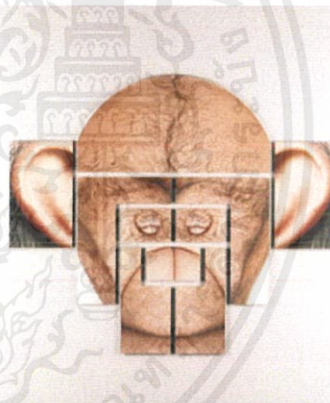
ภาพที่ 27



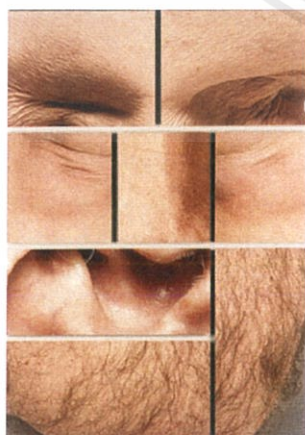
ภาพที่ 28



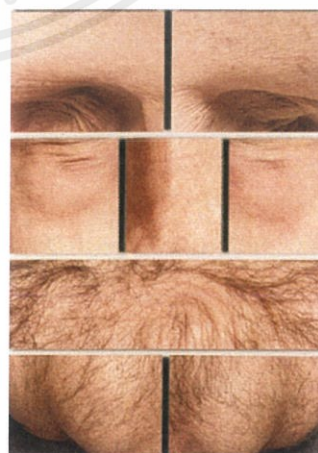
ภาพที่ 29



ภาพที่ 30



ภาพที่ 31



ภาพที่ 32

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วิเคราะห์ช่างภาพ

โดยผลงานของเธอใช้การถ่ายภาพในสตูดิโอโดยเน้นการเห็นผิวของร่างกายที่ชัดเจนเพื่อตอบสนองความต้องการที่เธออยากนำเสนอผ่านรูปร่างสัดส่วนและเนื้อผิวมนุษย์ เธอใช้จุดด้อยนำมาทำให้เป็นจุดเด่นในภาพและนำจุดที่ซับซ้อนพวกรอยย่นข้อพับ รอยต่อต่างๆของร่างกายนำมาทำให้เกิดภาพ

วิเคราะห์ผลงาน

ลักษณะแสง

เธอใช้แสงนุ่มแต่ยังมีคอนทราสต์เห็นเงาและเรโซแสงเดี่ยวออกสว่างทั้งภาพเพื่อให้เกิดความชัดและ เห็นรายละเอียดของเนื้อผิวมนุษย์

ลักษณะองค์ประกอบ

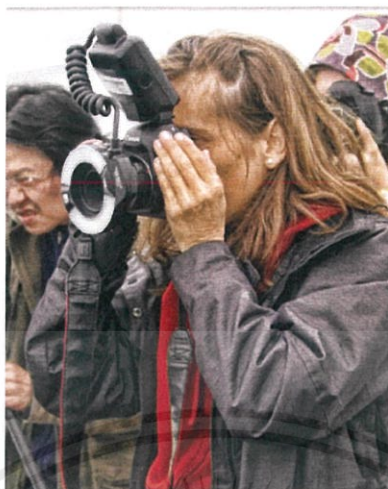
องค์ประกอบของเธอใช้ความต่อเนื่องของเส้นทำให้ภาพแต่ละภาพดูต่อเนื่องถึงแม้จะนำรูปอื่นมาใส่ในภาพ แต่ด้วยการใช้เส้นจึงดูลื่นไหลเป็นเหมือนภาพๆเดียว

ลักษณะของอารมณ์

ถ่ายภาพผ่านผิวมนุษย์ รุขุมขน ขน รอยย่น รอยต่อ รู สัดส่วนให้ดูแปลกตาให้ผู้ชมคิดว่าสิ่งที่เห็นนั้น คืออะไร ให้เกิดคำถามกับภาพ

สรุปแนวคิด

เธอใช้การถ่ายภาพและการจัดองค์ประกอบภาพเข้ามาในภาพถ่ายของเธออีกครั้ง หนึ่งพูดถึงการซับซ้อนของการมองเห็นทั้งผู้อื่นและของตัวเอง รวมถึงผู้ชมภาพ



ภาพที่ 33

Alessandra Sanguinetti

เกิดใน New York, 1968 และอาศัยอยู่ในอาร์เจนตินา 1970 จนถึงปี 2003 ชื่นอยู่ในปัจจุบันซานฟรานซิส เธอได้รับทุนและรางวัล เธอเป็นสมาชิกของภาพถ่ายMagnum และกำลังเป็นตัวแทนในนิวยอร์กโดย Yossi Milo Gallery และในบัวโนสไอเรสโดย Galeria Ruth Benzacar

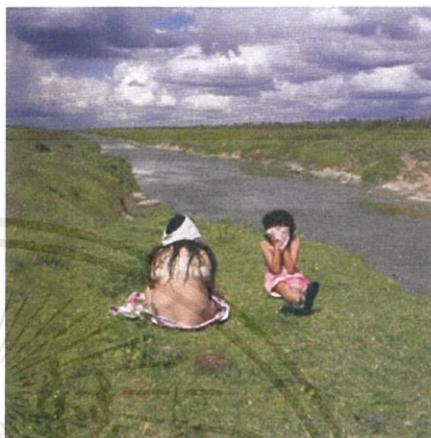
the adventures of guille & belinda เป็นเรื่องราวของเด็ก2คนตอนปี1999 ตอนที่พวกเขาอายุ10ปีและ9ปีที่อาศัยในชนบทของประเทศ บอลโนลไอเรส ผ่านภาพถ่ายของเธอ เป็นการถ่ายภาพไปยังเด็กหญิง เมื่อมองไปใครๆก็สามารถเห็นอารมณ์ของพวกเขาที่มีต่อกันผ่านรูปร่างสัดส่วนที่แตกต่างกัน เธอได้รับรางวัลเป็นภาพถ่ายที่คล้ายๆกันแบบนี้ แต่สิ่งในงานชุดนี้เป็นคือการเป็นสารคดีที่แปลกตาออกไปที่เห็นพัฒนาการความสัมพันธ์ระหว่าง guille และ belinda ที่ความสัมพันธ์ส่วนตัว การเห็นปฏิสัมพันธ์ของทั้งคู่ที่มีเสน่ห์ชวนมอง ทำให้เกิดความน่าสนใจในขณะเดียวกันก็สามารถรับรู้ความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งของทั้งคู่ซึ่งนั่นคือสิ่งที่ช่างภาพอย่างเธอต้องการถ่ายทอด the adventures of guille & belinda ก็กับการผจญภัยที่น่าลึกลับของความฝันที่ต่อไปพวกเขาจะกลายเป็นญาติกันไปอีกห้าปีต่อมาจากช่วงก่อนวัยสู่ช่วงวัยรุ่มอย่างเต็มตัวและในขณะที่พวกเขากำลังเล่นนั้น ความฝันและการได้ผ่อนคลายเป็นเสน่ห์และความในวัยเด็ก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผลงาน the adventures of guille & belinda



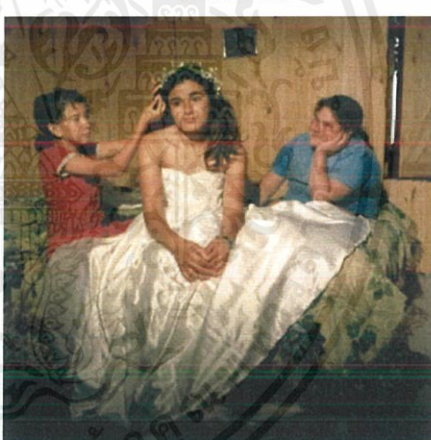
ภาพที่ 34



ภาพที่ 35



ภาพที่ 36



ภาพที่ 37



ภาพที่ 38



ภาพที่ 39

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วิเคราะห์ช่างภาพ

ผลงานของเธอเน้นการเล่าเรื่องจากทั้งสภาพแวดล้อมและบุคคลอย่างเด็กหญิง อ้วนที่เธอต้องการนำเสนอ สลับสับเปลี่ยนให้เกิดความต่อเนื่องของภาพ มีการเปรียบเทียบผ่านขนาดสัดส่วนในองค์ประกอบในภาพ สิ่งของ สภาพแวดล้อม บรรยากาศ ที่เห็นการใช้ชีวิต ความเป็นอยู่ ผ่านการถูกสภาพแวดล้อมทำให้เกิดรูปต่อๆมาได้แบบเหมือนรู้ตอนจบของเรื่อง

ลักษณะแสง

ใช้แสงธรรมชาติ มีการใช้แสงตามช่วงเวลาทำให้ภาพเกิดความน่าสนใจของอารมณ์ภาพมากยิ่งขึ้น

ลักษณะองค์ประกอบ

ใช้ความเปรียบเทียบของการมองทิศทางใดทิศทางหนึ่งแล้วกลับมามองสิ่งที่ช่างภาพอยากให้เห็นสิ่งนั้นเป็นจุดเด่นของภาพ

อารมณ์

เกิดความสงสัยภาพต่อภาพ ความอยากรู้อยากเห็นของภาพทำให้ผู้ชมภาพเกิดความสงสัยอยากรู้ภาพต่อไปมากขึ้นด้วย

สรุปแนวคิด

ภาพถ่ายของเธอใช้สภาพแวดล้อมเข้ามาในงานทั้งบุคคลอื่นที่ทำให้ภาพดูเล่าเรื่องหรือแม้แต่สิ่งของ ค่านิยมในชุมชน สภาพแวดล้อม ที่มีส่วนในการเล่าเรื่องดูให้ภาพของเธอน่าสนใจเป็นอย่างมาก เน้นความหลากหลายขององค์ประกอบภาพให้ดูแตกต่างกันแต่สามารถเห็นความต่อเนื่องของภาพได้

บทที่ 3

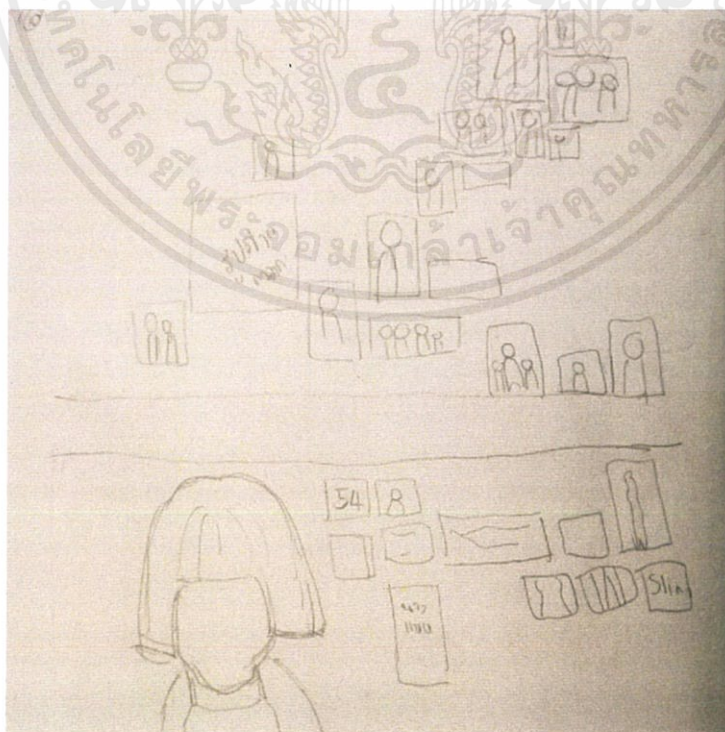
ขั้นตอนการสร้างสรรค์ผลงาน

3.1.ขั้นตอนการสร้างภาพร่าง (sketch)

แบ่งภาพเป็น 16 ภาพ

ภาพที่ 1

เป็นภาพให้เห็นความเป็นมาของข้าพเจ้ากับรูปข้าพเจ้าตอนเด็กและครอบครัวของข้าพเจ้า ที่มีแต่ตัวข้าพเจ้าที่มีรูปร่างอ้วนคนเดียว เพื่อให้เห็นว่าสาเหตุของการที่ข้าพเจ้าไม่พอใจรูปร่างตัวเองเกิดจากครอบครัวทำให้เห็นความแตกต่างและรู้สึกน้อยใจ

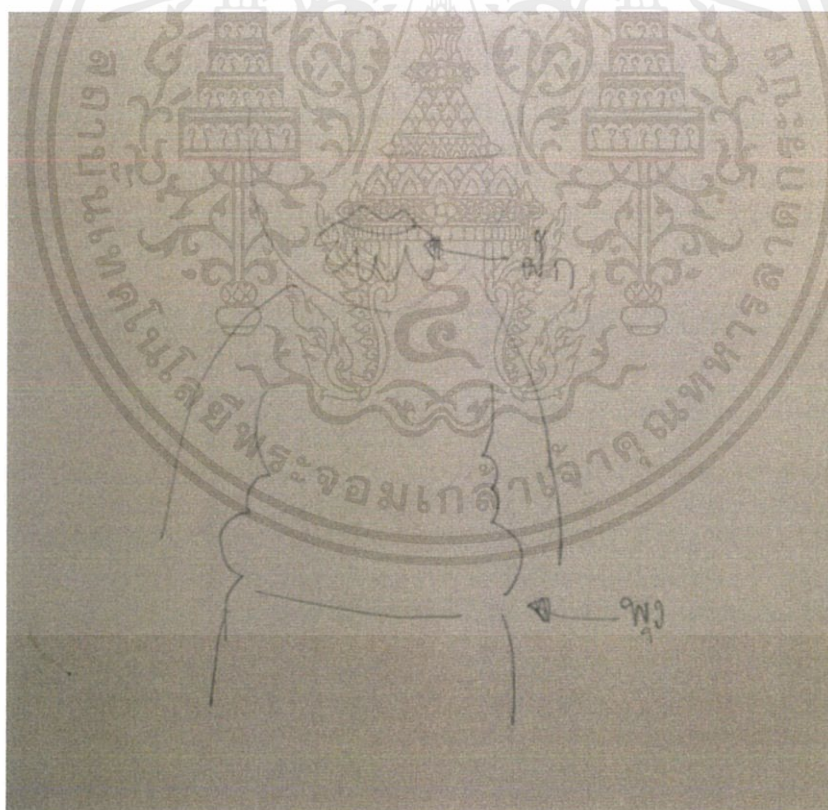


ภาพที่ 40

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 2

ตัวของข้าพเจ้าคาบผักและใส่เสื้อผ้าที่รัดจนเห็นขนาดหน้าท้อง เพื่อแสดงถึงตัวข้าพเจ้าชอบรับประทานผักผลไม้มากแต่ก็ไม่ทำให้ตัวข้าพเจ้ามีรูปร่างที่เล็ก ประกอบด้วยคำพูดที่ข้าพเจ้าเคยโดนล้อว่า “กินของอ้วนอย่างนั้นแล้วเมื่อไหร่จะผอม และเมื่อข้าพเจ้ากินผักผลไม้ก็โดนว่า กินของผอมอย่างไรก็ไม่มีการผอมได้”

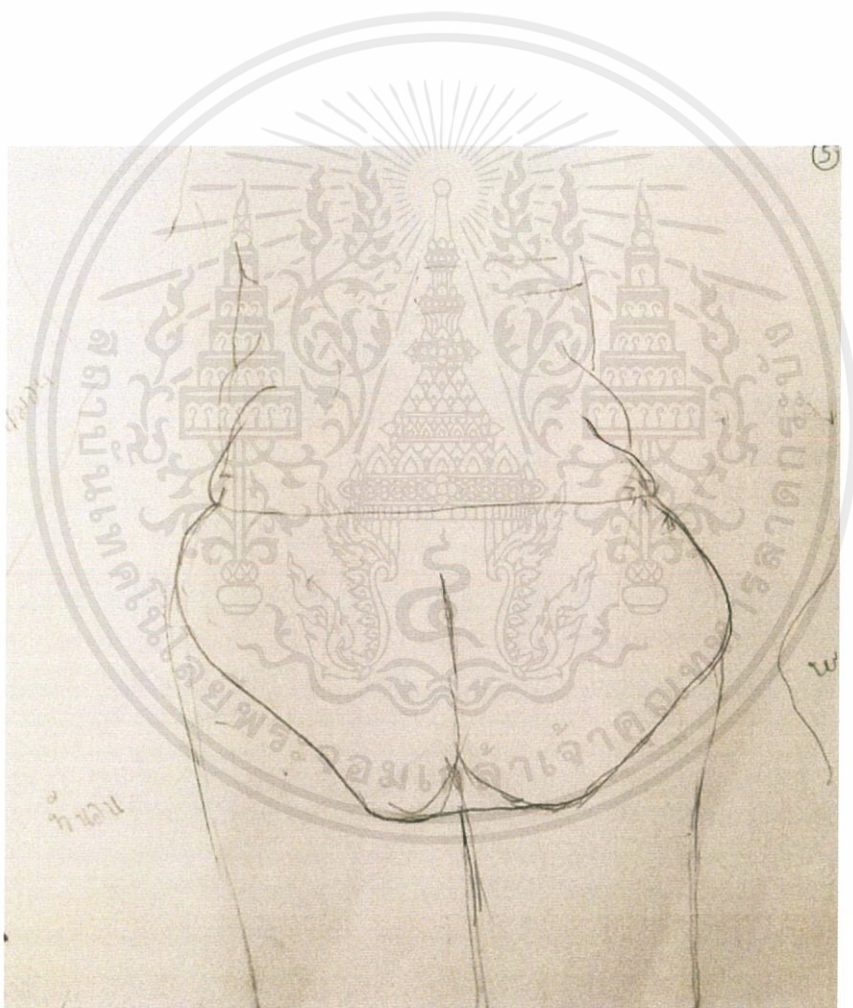


ภาพที่ 41

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 3

เป็นภาพที่ข้าพเจ้านอนหันหลังเห็นชั้นไขมันและสะโพก ที่มีขนาดใหญ่จนเคยโดน ล้อว่าเหมือนเชียงใหม่ ข้าพเจ้าจึงเปรียบเทียบว่าการนอนบนเตียงเป็นการให้คำพูดนั้นมาเป็น บทบาทสำคัญของรูปภาพรูปนี้

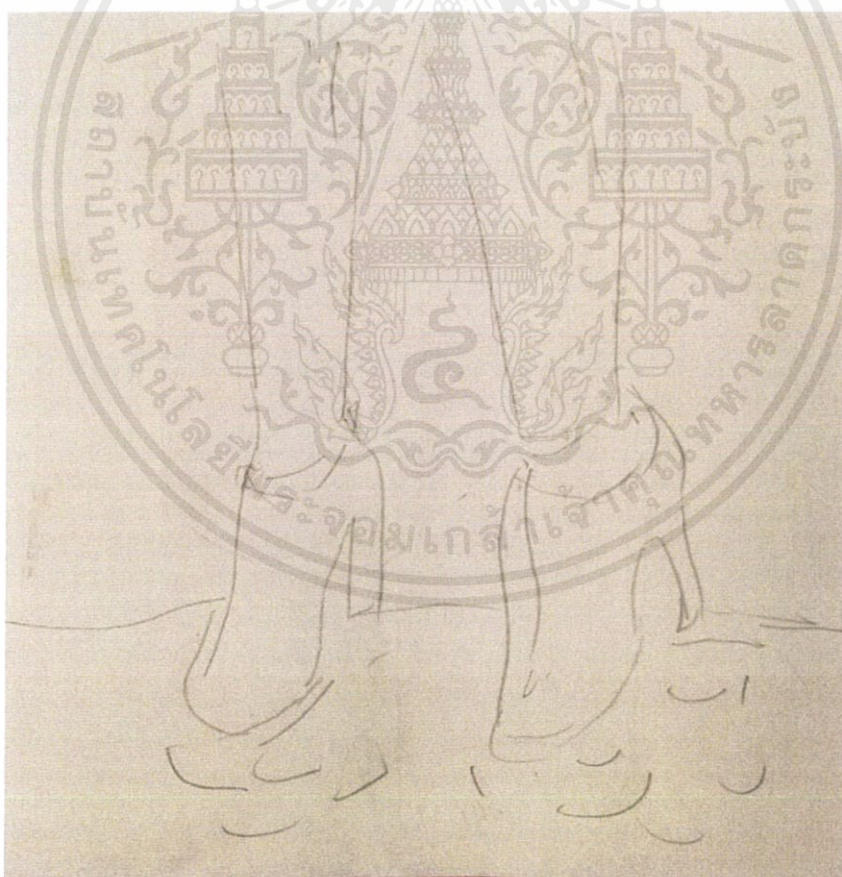


ภาพที่ 42

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 4

ในภาพคือการใส่รองเท้าส้นสูงบนพื้นปูน แต่เกิดการรั่วและแตกจากการที่ข้าพเจ้าเหยียบ เกิดจากที่ข้าพเจ้ามีน้ำหนักตัวที่มากเวลาข้าพเจ้าเดินที่ไหนที่บอบบางไม่แข็งแรง สะพาน บันได หรือ ทางที่ข้าพเจ้าไม่คุ้นเคย ข้าพเจ้าเกิดความกลัวต่อสถานที่นั้นๆ ว่าข้าพเจ้าจะทำให้สถานที่นั้นๆเกิดความเสียหายให้ ประกอบกับคำพูดจากคนรอบข้างที่เคยพูดตอนที่ข้าพเจ้าเดินไปที่ไหนก็เป็นสาเหตุให้สถานที่นั้นพัง

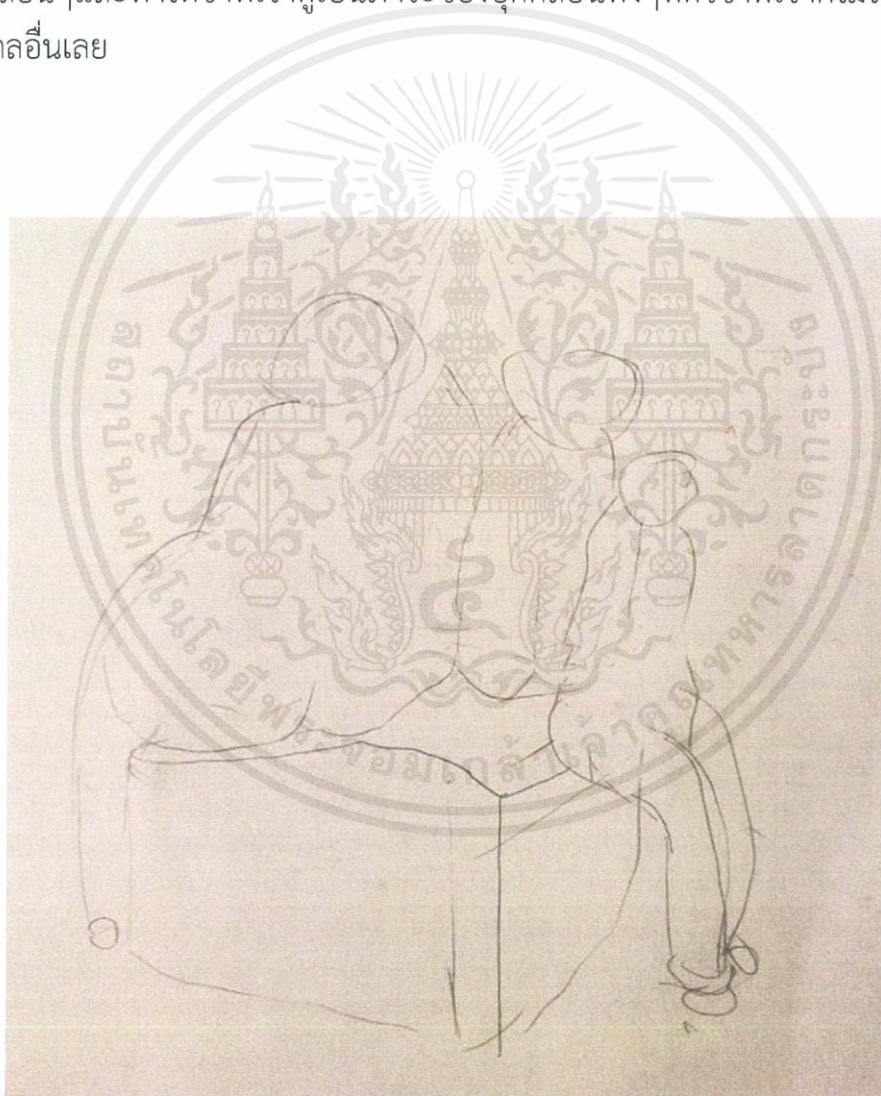


ภาพที่ 43

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 5

เป็นที่ที่ตัวข้าพเจ้านั้นเปรียบกับเพื่อนของข้าพเจ้าเพื่อให้เห็นถึงความเปรียบเทียบของสัดส่วนร่างกายของตัวข้าพเจ้าที่มีขนาดใหญ่กับขนาดตัวของเพื่อนที่มีขนาดตัวที่เล็ก แตกต่างกับตัวข้าพเจ้าโดยข้าพเจ้าแสดงถึงการที่ข้าพเจ้ามีความอึดอัดในการนั่งเวลาใช้ชีวิตกับบุคคลอื่นๆและทำให้ข้าพเจ้าดูเป็นภาระของบุคคลอื่นทั้งๆที่ตัวข้าพเจ้าก็ไม่ได้สบายไปกว่าบุคคลอื่นเลย



ภาพที่ 44

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 6

เป็นภาพที่ตัวของข้าพเจ้านั่งบนโศฬารธรรมดาแต่โซฟากับมีการหยุดเพื่อแสดงให้เห็นน้ำหนักของข้าพเจ้าที่น้ำหนักมาก ทำให้สิ่งต่างๆดูทรุดโทรม รวมถึงความรู้สึกของตัวข้าพเจ้าที่ไม่พอใจในรูปร่างผ่านสีหน้า

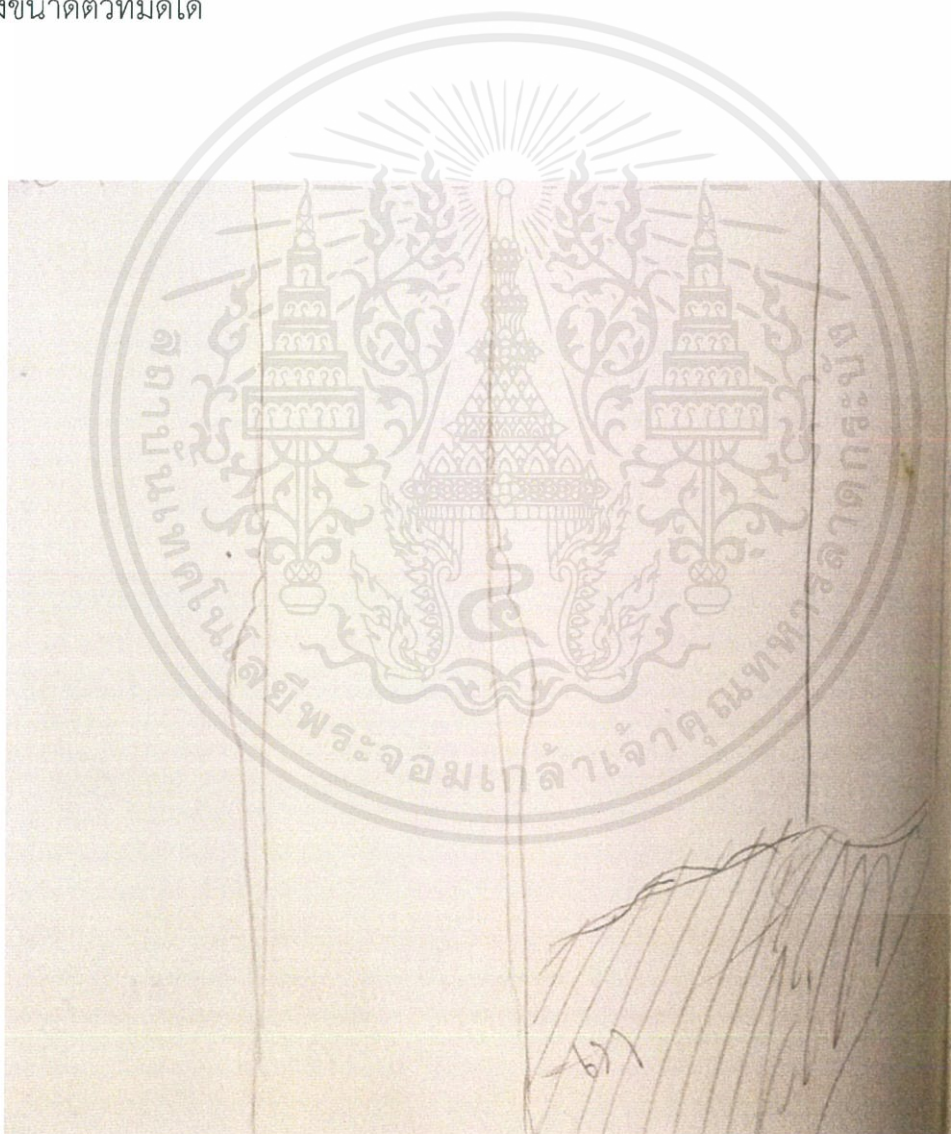


ภาพที่ 45

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 7

ตัวของข้าพเจ้าอยู่ข้างหลังเสาแต่กลับไม่สามารถปิดตัวข้าพเจ้าได้ เนื่องจากรูปร่างที่ใหญ่ในขณะที่สามารถปิดบังคนที่มีรูปร่างปกติได้ รูปนี้แสดงถึงคนอ้วน คนที่มีขนาดใหญ่เกิดความที่อายไม่กล้าแสดงออกเพราะถูกมองว่าแตกต่างแต่ปิดอย่างไรก็ไม่สามารถปิดบังขนาดตัวที่มีคได้

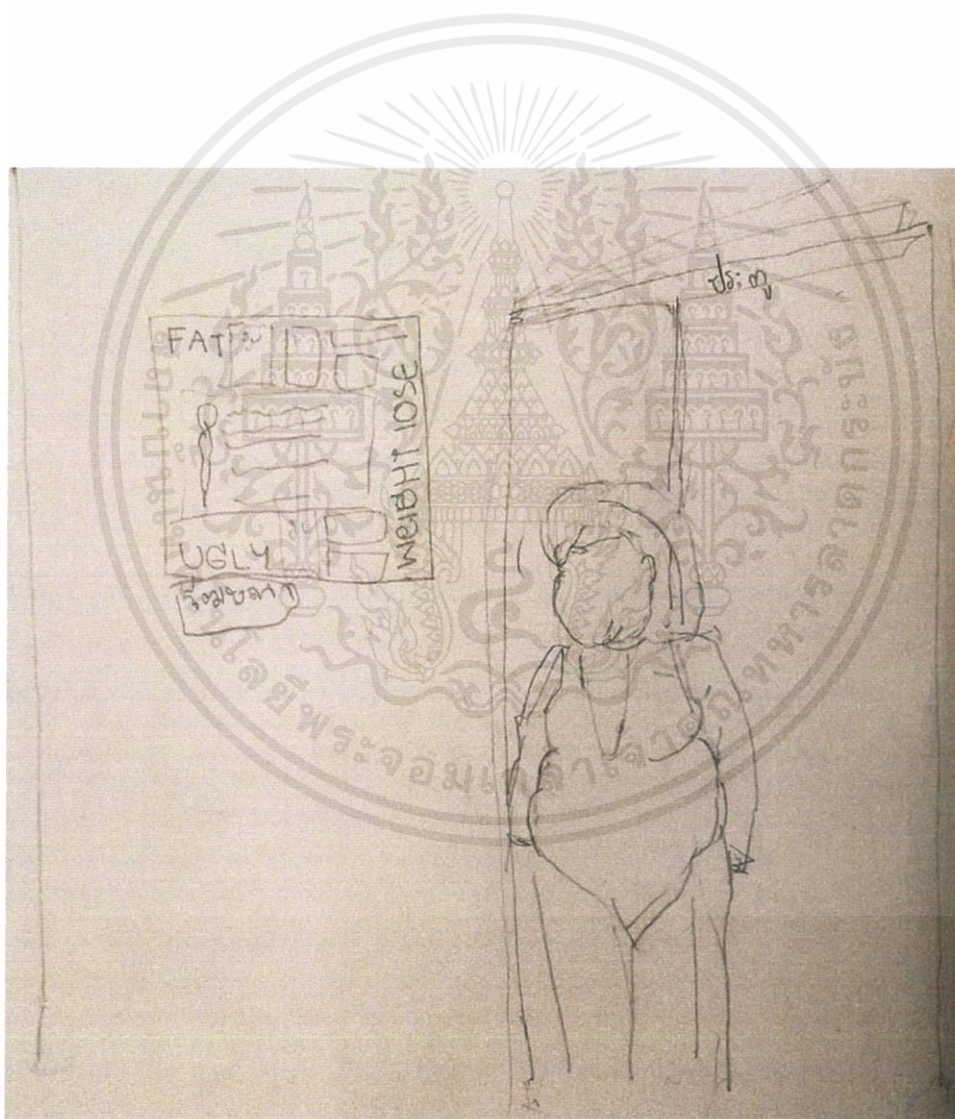


ภาพที่ 46

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 8

ในภาพเป็นการแสดงให้เห็นสัดส่วนข้าพเจ้ากับบอร์ดที่มีแต่รูปร่างแบบ ที่รูปร่าง สัดส่วนตามที่ห้องตลาดต้องการโดยข้าพเจ้าต้องการสื่อถึงค่านิยมของงามที่คนสวยต้องมี รูปร่างดี จนทำให้คนที่มีรูปร่างไม่ดีอย่างตัวข้าพเจ้าเกิดความรู้สึกไม่พอใจในรูปร่างของตัวเอง

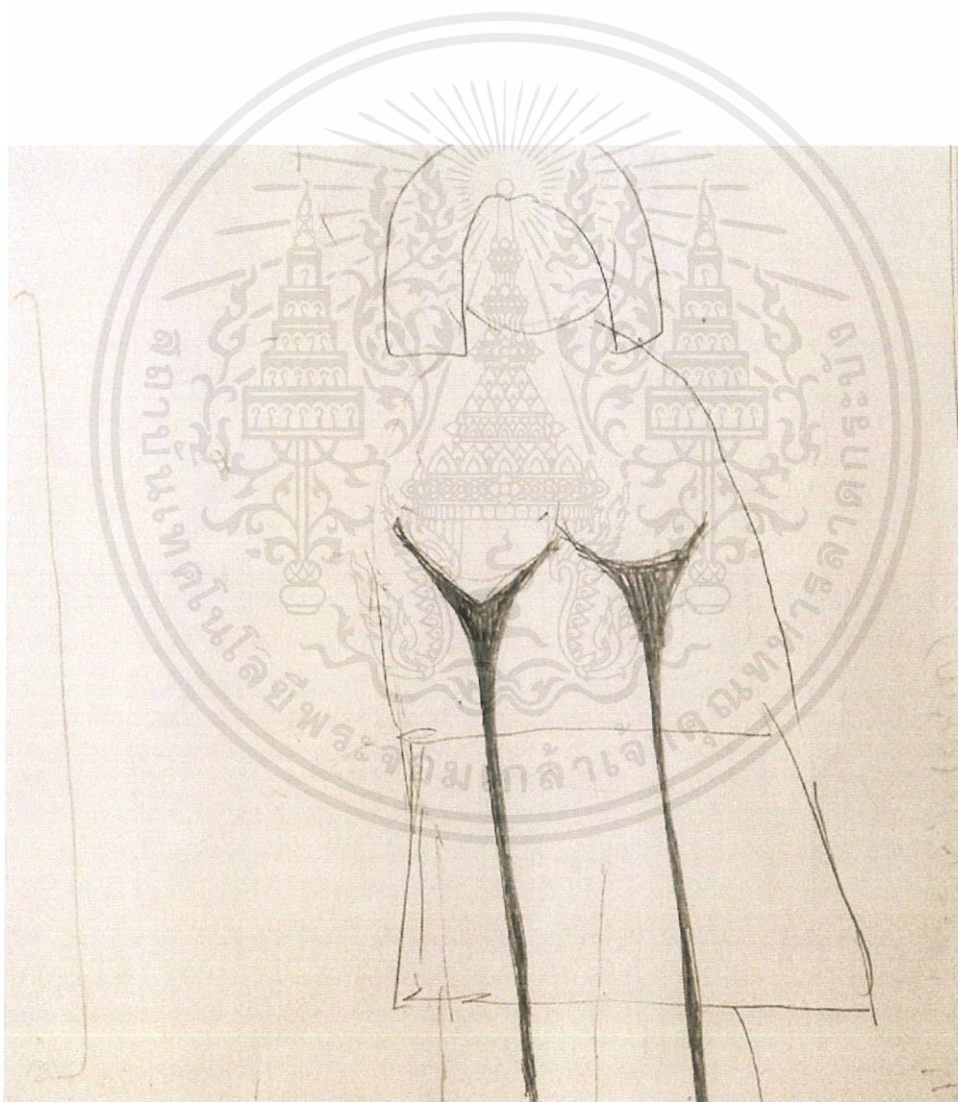


ภาพที่ 47

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 9

ในรูปคือการใช้ไม้จ้ำมมาค้ำหน้าอกของตัวข้าพเจ้าเพราะเนื่องจากน้ำหนักตัวข้าพเจ้ามากจนทำให้เกิดความรำบากต่อการใช้ชีวิตอย่างการมีหน้าอกที่มากจนข้าพเจ้าอยากให้มีสิ่งของมาช่วยต่อการใช้ชีวิตโดยที่สามารถใช้ชีวิตเบาสบาย



ภาพที่ 48

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 10

เป็นภาพสัปดาห์ด้านข้างผ่านการถ่ายจากระยะไกล แสดงให้เห็นความรู้สึกไม่พอใจในรูปร่างของข้าพเจ้าที่มีแก่ตนเองมากเพราะเมื่อไม่ว่าข้าพเจ้าจะทำให้อะไรก็จะย่ำคิดกับสัปดาห์ส่วนนี้อยู่เสมอ

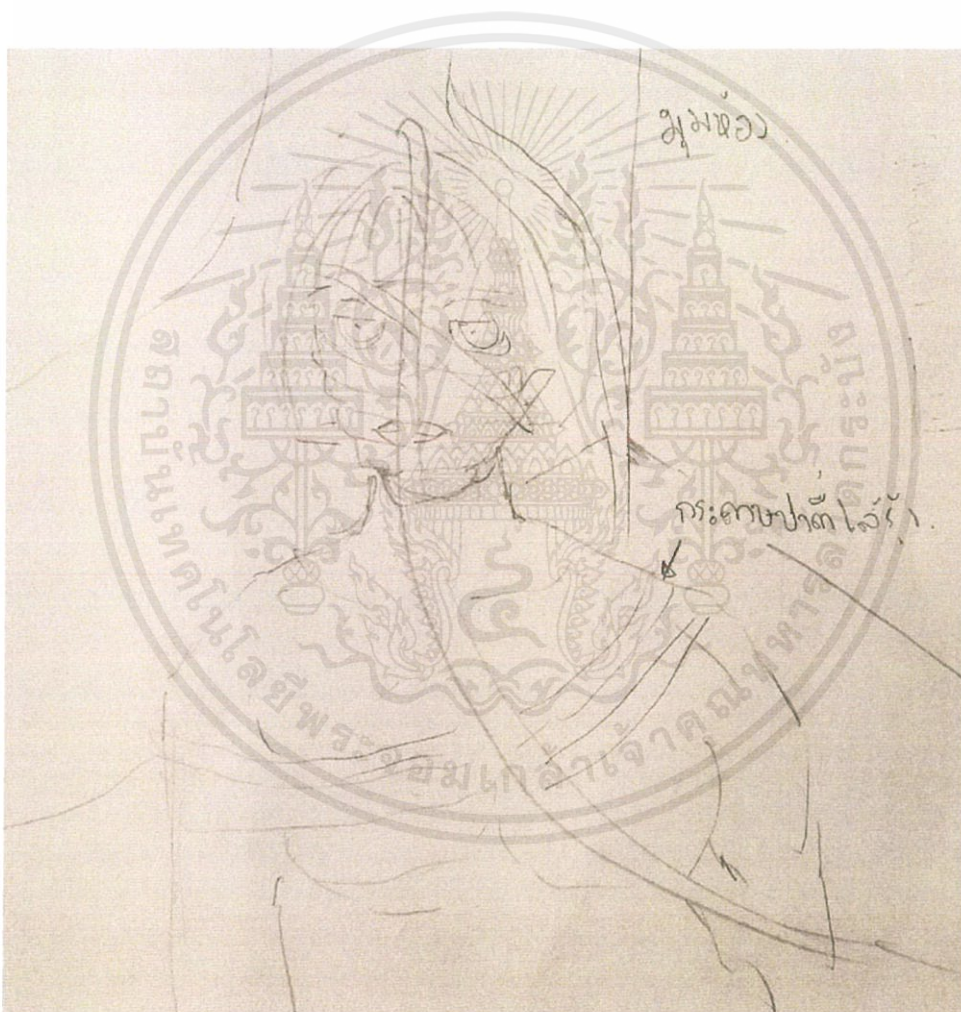


ภาพที่ 49

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 11

การใช้รับปั้นเปรียบเหมือนคำพูด ค่านิยมต่างๆ มาพันตัวข้าพเจ้ากับมูมห้องเพื่อแสดงถึงการที่ข้าพเจ้าถูกจำกัดความเป็นตัวของข้าพเจ้าด้วยกับคำพูดเพียงแค่ตัวข้าพเจ้า
อ้วน

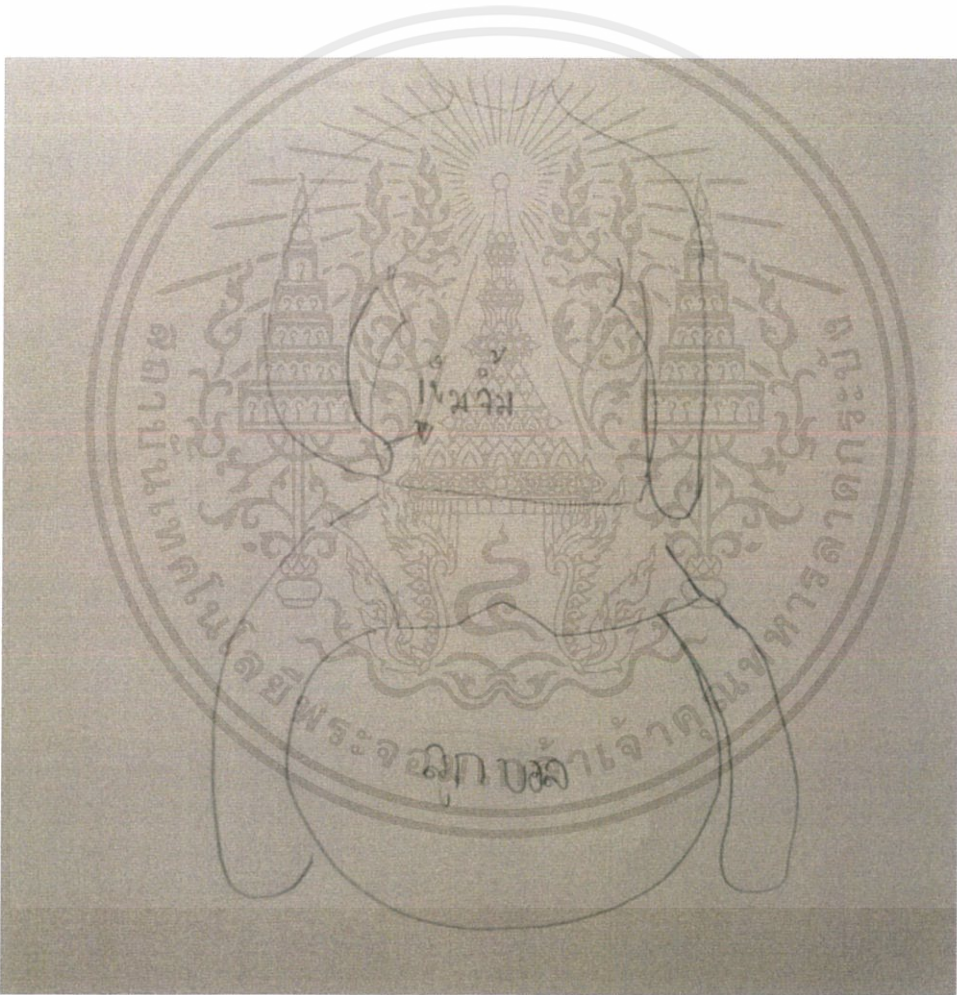


ภาพที่ 50

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 12

ข้าพเจ้าได้ใช้ลูกบอลโยคะเพื่อแสดงความคล้ายคลึงระหว่างหน้าท้องของข้าพเจ้า โดยในภาพข้าพเจ้าทำท่าใช้เข็มทิ่มลงบนหน้าท้องของตัวข้าพเจ้าเพราะความประชิด ประชันรู้สึกไม่พอใจตัวเองและคำพูดที่มีต่อข้าพเจ้าถ้าทำร้ายตัวข้าพเจ้าแล้วข้าพเจ้าจะ ผอมตามหรือไม่

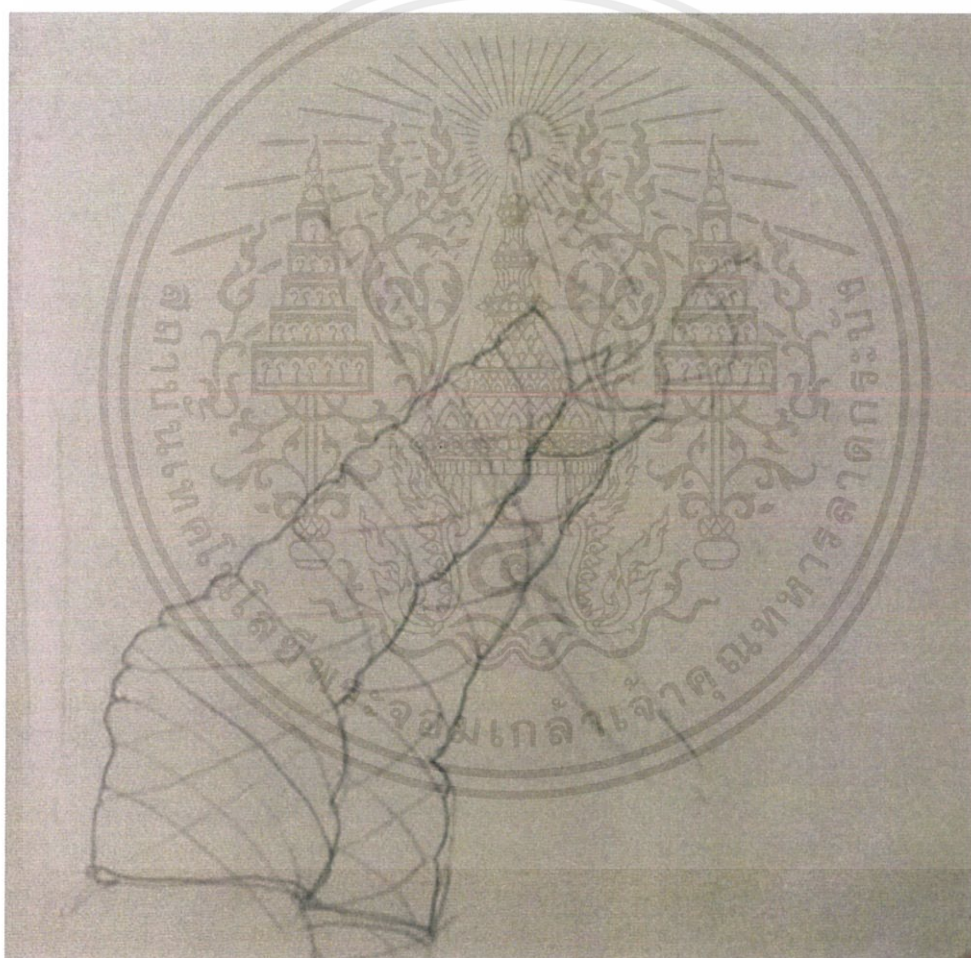


ภาพที่ 51

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 13

ภาพขาที่ใส่ถุงน่องและทำโพสที่มั่นใจ จากคำพูดที่ข้าพเจ้าเคยโดนล้อว่าเป็นพะยูนติดแหโดยข้าพเจ้าแสดงให้ขาและหน้าท้องของข้าพเจ้าที่ใหญ่ แต่ตรงกันข้าพเจ้าที่ตรงกันข้ามอย่างความมั่นใจว่าเพียงแค่ข้าพเจ้าอ้วนก็สามารถสวยในแบบที่ข้าพเจ้าเป็นได้



ภาพที่ 52

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่14

เป็นข้างหลังข้าพเจ้าโดยใส่เสื้อชั้นในกลับด้านข้าพเจ้าต้องการสื่อให้เห็นการ
ประชดประชัตร่างกายข้าพเจ้าและประชดประชันกับคำพูดถึงไขมันข้างหลังว่าเป็นหน้าอก
เพราะไขมันเยอะ

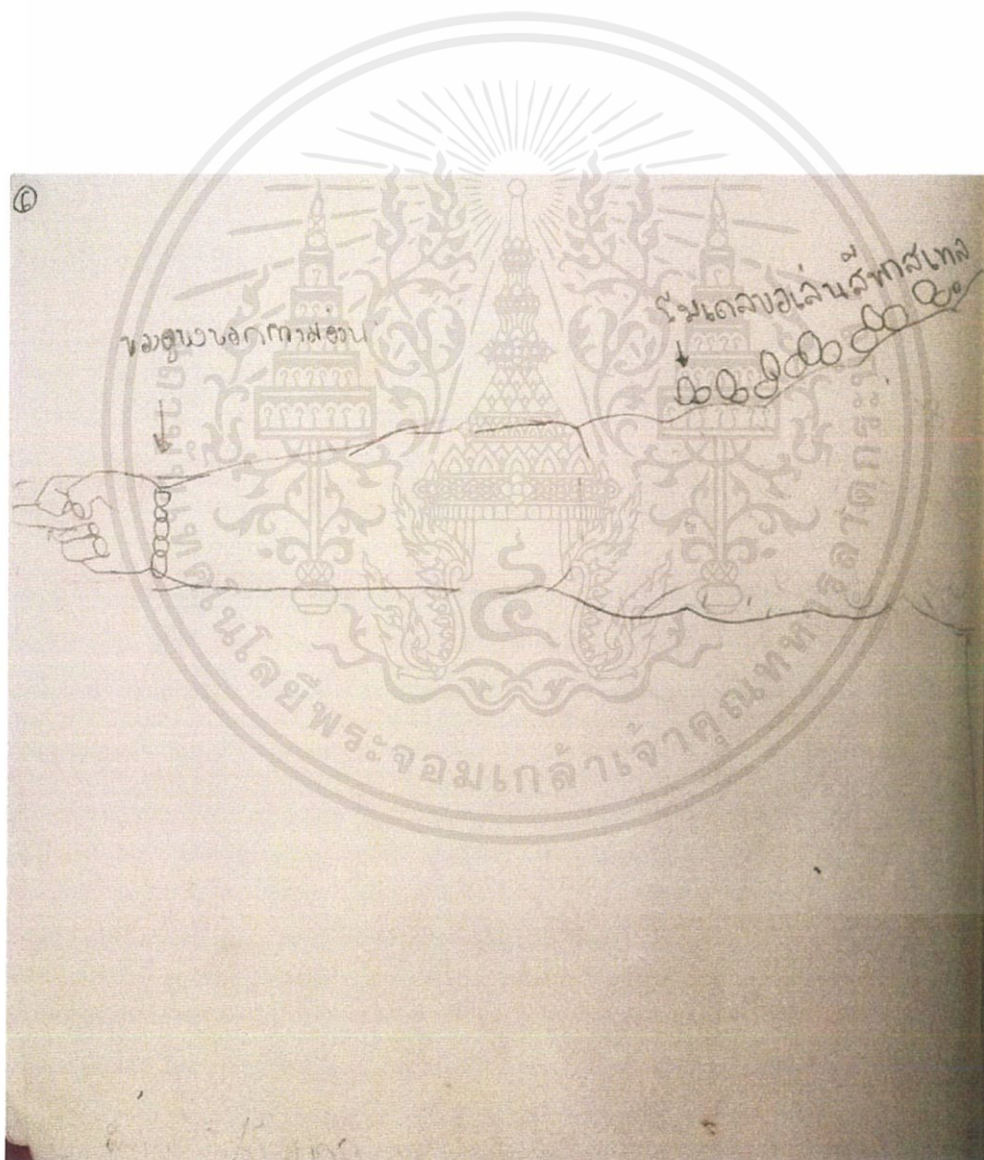


ภาพที่ 53

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่15

รูปนี้ข้าพเจ้าใช้สัญลักษณ์ของการดำเพื่อให้เห็นการประชดประชันตัวข้าพเจ้า และบุคคลที่เคยล้อคนอ้วนว่าปล่อยให้ฝ่ายไปไม่สนใจ และใช้ตุ๊กตามาติดกับแขนของข้าะเจ้าเพื่อให้เห็นพื้นที่เนื้อแขนของข้าพเจ้าที่มีมากกว่าคนอื่น



ภาพที่ 54

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4

การวางแผนการทำงาน

4.1 ขั้นตอนการเตรียมถ่าย

4.1.1 จัดทำภาพร่าง(Sketch)ให้ถ่ายทอดผ่านความรู้สึกของตัวข้าพเจ้าต่อความรู้สึกไม่พอใจในรูปร่างของตนเองไม่พอใจต่อคำพูดของบุคคลอื่นที่มีต่อข้าพเจ้าการโดนล้อการอายที่เกิดจากความอ้วนของข้าพเจ้า อุปสรรคในการใช้ชีวิต บุคลิกภาพต่างๆ การประชดประชันต่อที่อยากแสดงต่อคำพูดที่เคยโดนดูถูก

4.1.2 การหารูปแบบของแสง (Lighting)ใช้แสงธรรมชาติในการถ่าย ทำสำรวจสถานที่ทิศทางของแสง และสังเกตช่วงเวลาที่แสงกระทบเข้ามา ความแตกต่างของแสงแดดแต่ละช่วงเวลา ความนุ่มและแข็งของแสงที่ต้องการ

4.2 ขั้นตอนการถ่ายทำ

4.2.1 ภาพทั้งหมด 16 ภาพ ถ่ายทำด้วยกล้อง Canon 6D โดยใช้เลนส์ 50 MM. F 1.8 และไฟ LED ในบางภาพ

4.2.2 ทุกภาพมีลักษณะแสงในรูปแบบเดียวกันคือ แสงธรรมชาติเพื่อให้อารมณ์ความรู้สึกของภาพ

4.2.3 สีหน้าท่าทางมีการปรับให้เหมือนในภาพร่างแต่ปรับเปลี่ยนอารมณ์ของความรู้สึกของข้าพเจ้าต่อรูปนั้น โดยโดย วิธีการถ่ายแบบ Snap เลือกเก็บอารมณ์เก็บแสงที่ทอดผ่านเพื่อให้ภาพ ออกมาอย่างที่ข้าพเจ้ารู้สึกมากที่สุด

4.3 ขั้นตอนหลังการถ่ายทำ

เพิ่มความสมบูรณ์และเก็บรายละเอียดของภาพ โดยการใช้โปรแกรม Adobe Photoshop CS6 และ ปรับแต่งสีภาพโดยโปรแกรม Adobe Photoshop Lightroom 5

4.3.1 การปรับโทนสีเบื้องต้น

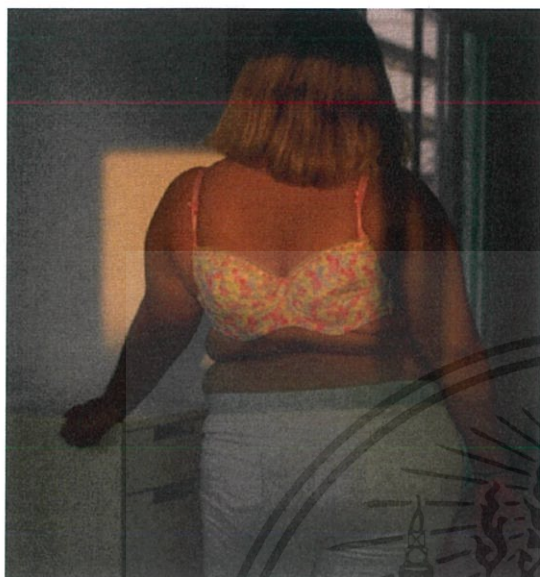
เมื่อ Import รูปเข้ามา ดูความเหมาะสมของแต่ละภาพว่าควรปรับแก้ไขอะไรบ้าง ซึ่งโดยรวมจะปรับ Exposure ให้ทุกภาพสมดุลกัน ลด Highlights เพื่อเพิ่มรายละเอียดในส่วนที่หายไป ลด Shadows ลง เพื่อนำส่วนที่มีตื้นเกินไปมาแก้ไขให้เห็นรายละเอียดมากขึ้น ลด Vibrance เล็กน้อย เพื่อกันสีภาพไม่ให้ จืดจางเกินไป ปรับ Lens Corrections เพื่อแก้ Distortion และ Vignetting ของภาพ และปรับ Temp กับ Tint ในบางภาพ เนื่องจากสีผนังและสภาพแวดล้อมกระทบเข้ามาถึงตัวแบบทำให้มี Skin Tone ที่ไม่เป็นธรรมชาติ และแก้ไขเพื่อให้ทุกภาพดูเป็นไปในทิศทางเดียวกันมากขึ้น



ภาพที่ 56

โดยการเลือกรูป เลือกจากความรู้สึกของท่าทางต่อรูปว่าเข้ากับสิ่งต้องการนำเสนอหรือไม่โดยอย่างภาพนี้เลือกรูปที่ให้ความรู้สึกเหมือนหันมาโดยท่าทางและความเหมาะสมของชุดและแสง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

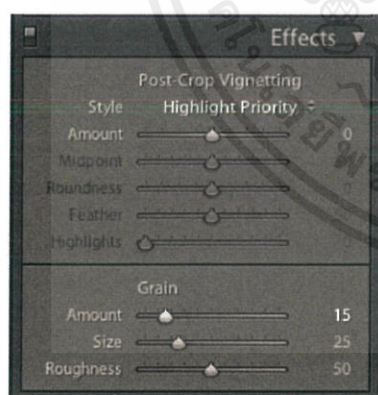


ภาพที่ 57



ภาพที่ 58

ต้นฉบับ และ ภาพที่ปรับโทนสีในโปรแกรม Lightroom



ภาพที่ 59



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ใช้ประโยชน์ด้านการค้า

4.4 ภาพผลงาน

ภาพผลงานทั้งหมด 16 ภาพ



ภาพที่ 60

ผลงานจริงภาพที่1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 61

ผลงานจริงภาพที่2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 62

ผลงานจริงภาพที่3

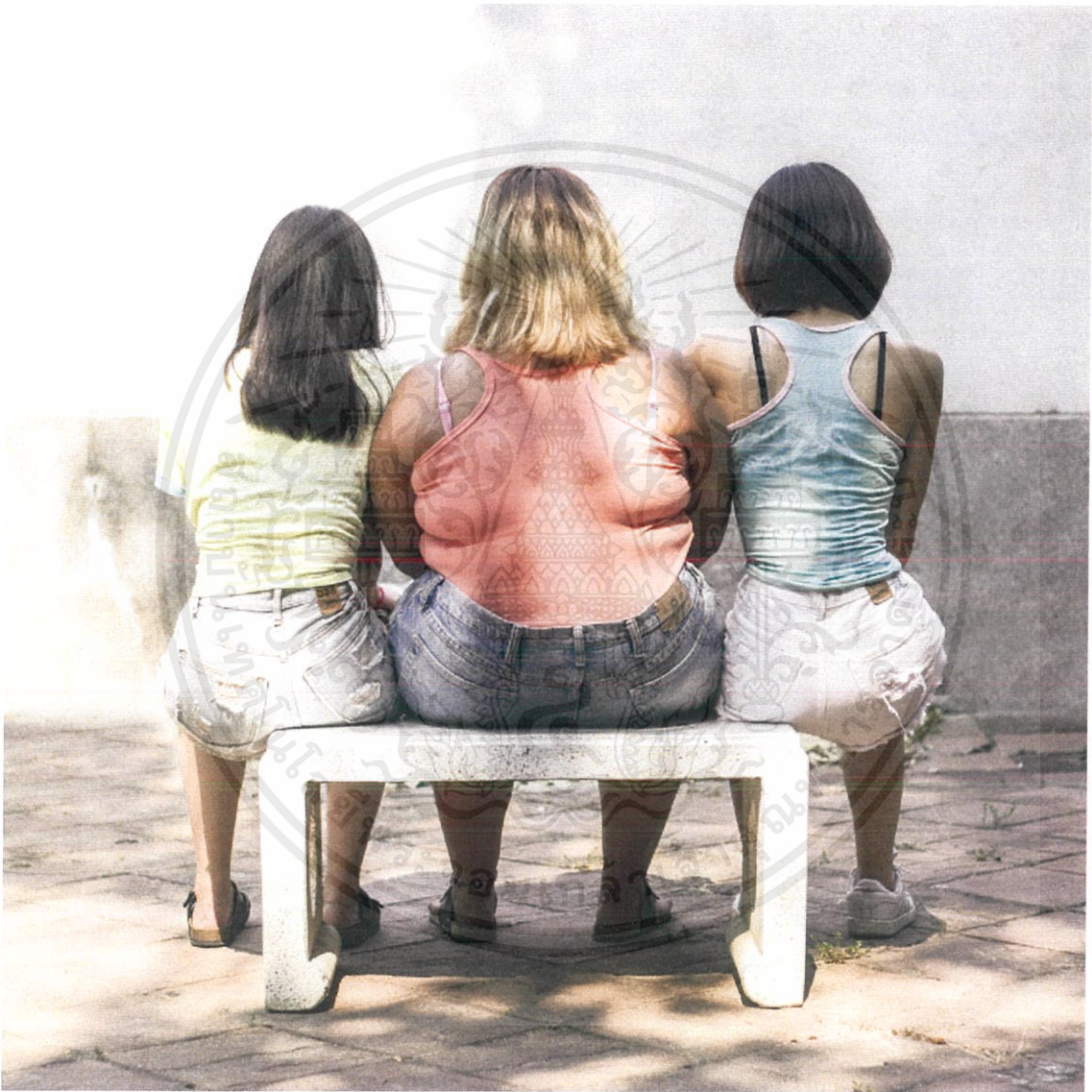
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 63

ผลงานจริงภาพที่4

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 64

ผลงานจริงภาพที่5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 65

ผลงานจริงภาพที่6

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 66

ผลงานจริงภาพที่7

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 67

ผลงานจริงภาพที่ 8

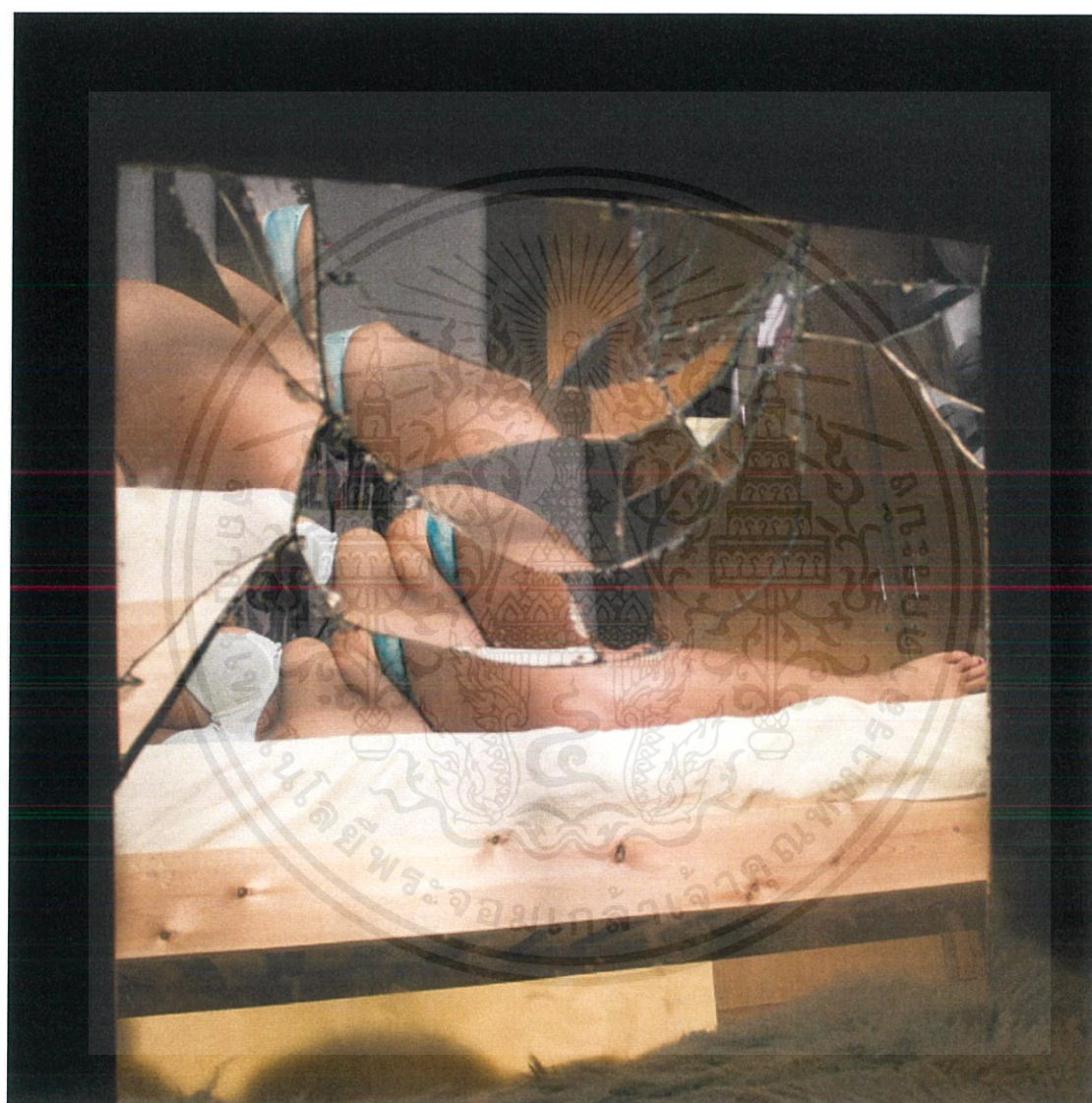
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 68

ผลงานจริงภาพที่ 9

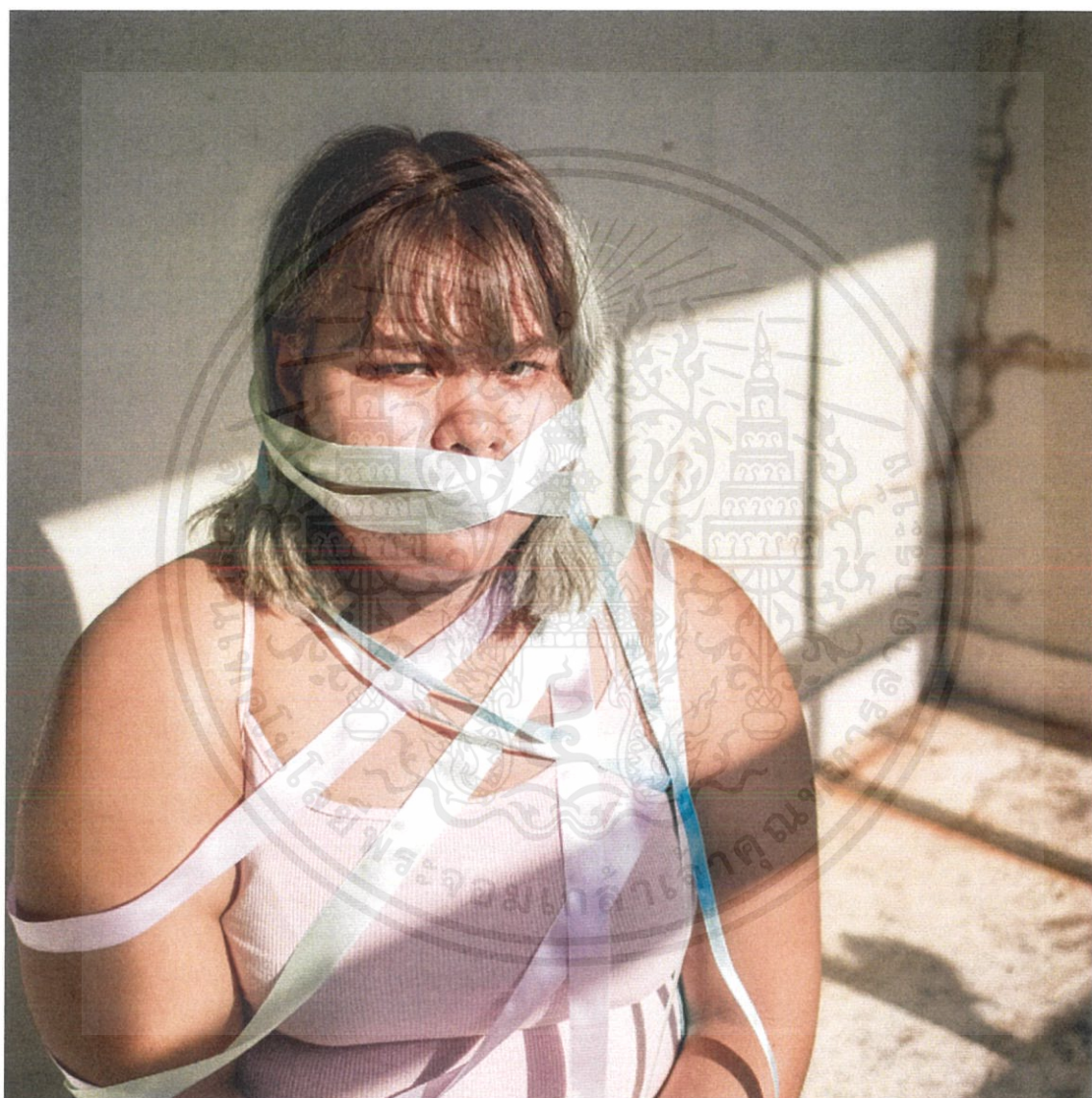
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 69

ผลงานจริงภาพที่10

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 70

ผลงานจริงภาพที่11

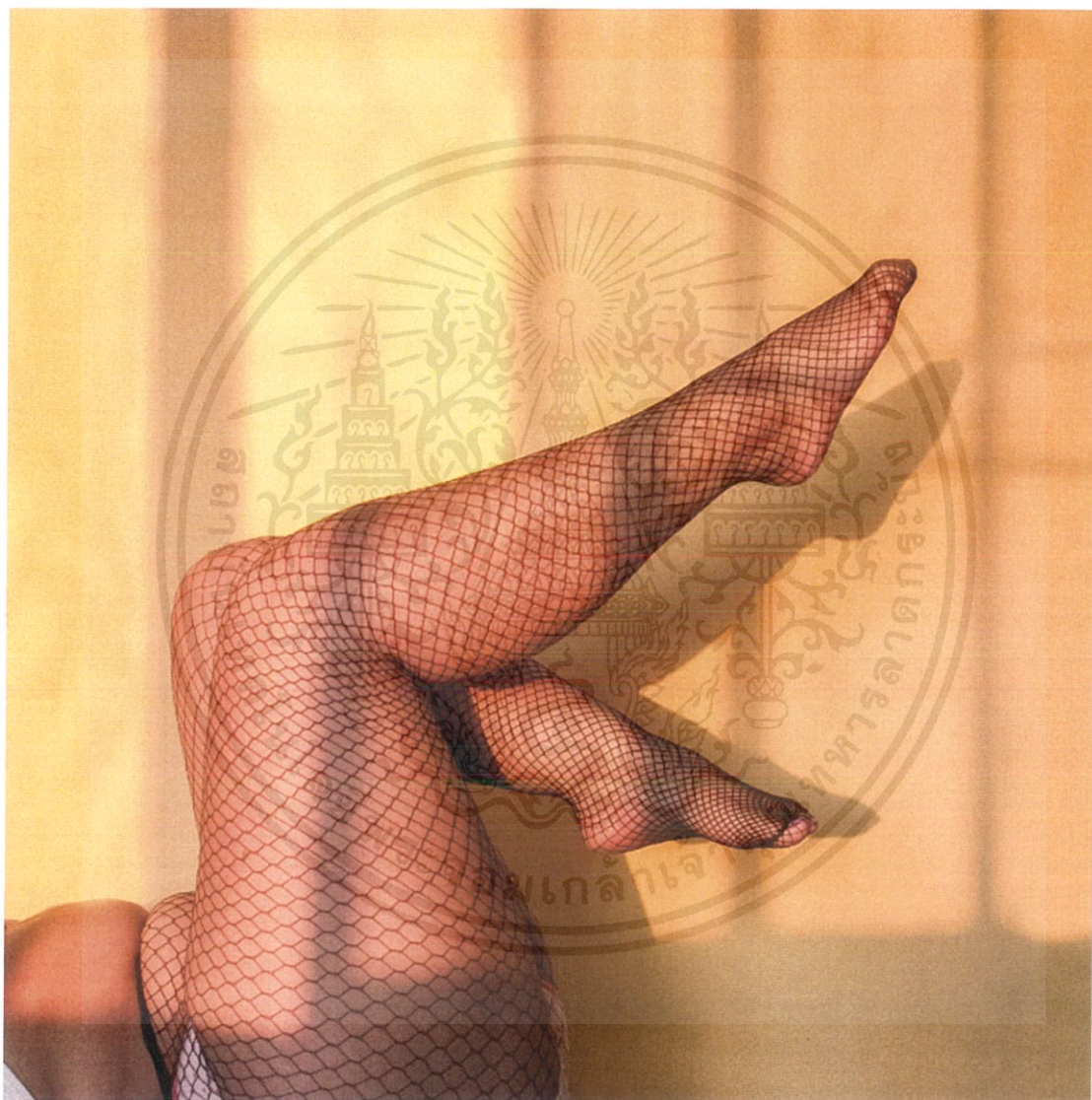
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 71

ผลงานจริงภาพที่12

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 72

ผลงานจริงภาพที่13

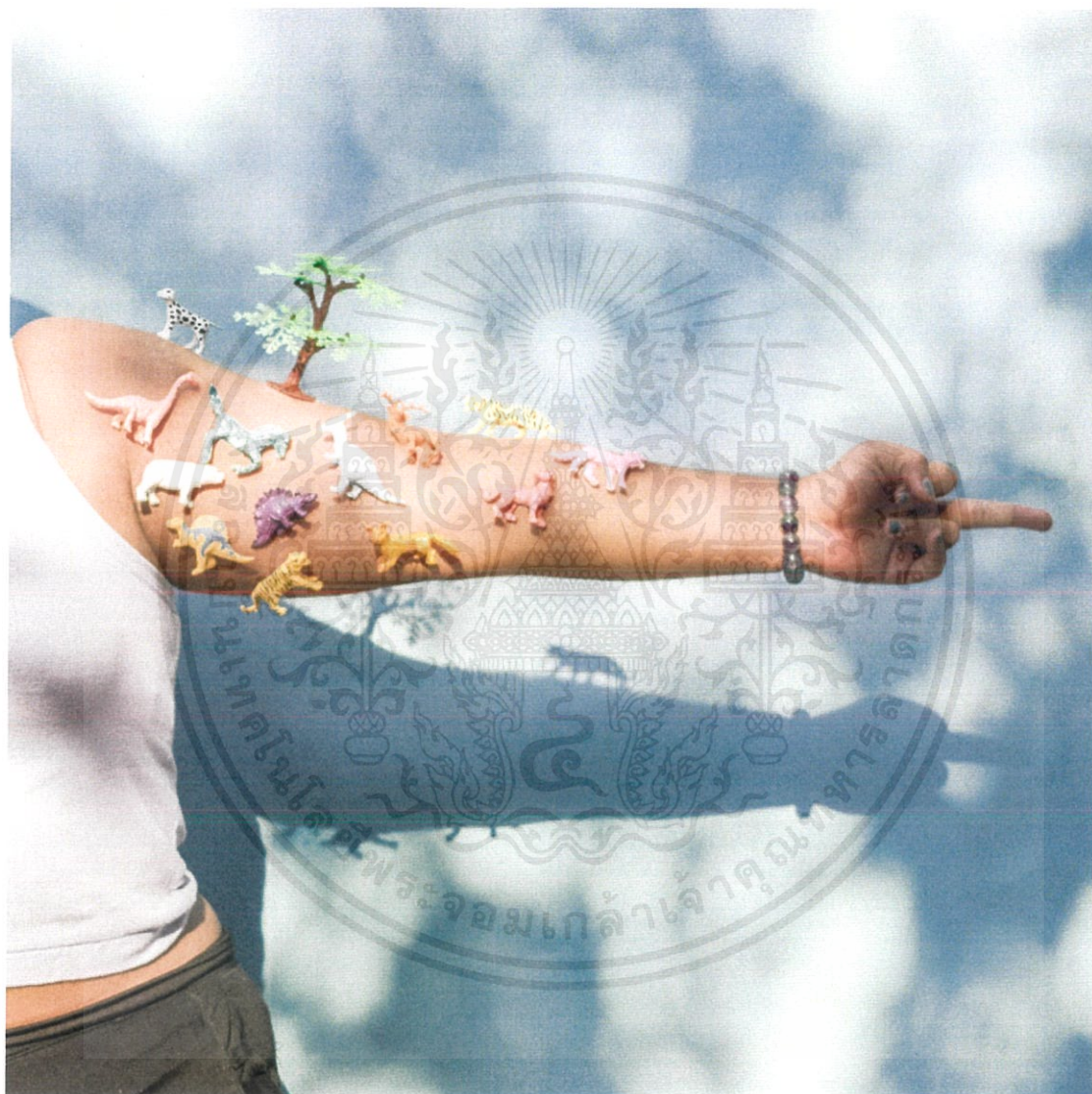
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 73

ผลงานจริงภาพที่14

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 74

ผลงานจริงภาพที่15

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 75

ผลงานจริงภาพที่16

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 5

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการทำงานและปัญหาที่เกิดขึ้น

ปัญหาเริ่มแรกของการ คือ แนวทางความคิด เวลาในการจัดการความคิดค่อนข้างใช้เวลานาน ซึ่งยังไม่เข้าใจในตัวแนวทางความคิดได้ดีเท่าใด ทำให้ทำงานได้ค่อนข้างล่าช้า แต่เมื่อเริ่มจับแนวทางได้ก็สามารถที่จะดำเนินการในการทำงานได้ค่อนข้างง่ายขึ้น รวดเร็วขึ้นปัญหาต่อมาคือ การคิดภาพร่างให้เป็นไปตามแนวทางความคิดโดนพถ่ายทำอารมณ์ของภาพดูน้อยเกินไปทำให้ภาพดูเข้าถึงยากเพราะยึดติดกับภาพร่างจนเกินไป วิธีแก้ไขคือ แก้อาภาพร่างและใช้อารมณ์เข้ามาควบคุมควบคุมมากยิ่งขึ้นนอกจากนี้ยังมีปัญหาสำคัญอย่างการใช้แสงพระอาทิตย์เข้าในงานทำให้ต้องรอและคอยสังเกตการณ์และวันหนึ่งต้องรีบถ่ายเพราะแสงค่อนข้างเปลี่ยนไปเร็ว วิธีแก้ไขคือมีการถ่ายจำลองก่อนแล้วค่อยถ่ายจริงและมีการแก้ไขซ้ำอีกครั้งกับบางที่ไม่เข้าถึงอารมณ์ บางภาพจำเป็นต้องปรับองค์ประกอบภาพเพื่อให้สามารถสื่อความหมายที่ตัวข้าพเจ้ารู้สึกออกมาได้อย่างเต็มที่

5.2 ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นในช่วงเวลานั้น
2. ได้รู้จักวางแผนในการทำงาน เพื่อให้งานเป็นไปอย่างราบรื่นที่สุด
3. ได้เรียนรู้และศึกษา งานศิลปะและแนวความคิดต่างๆ เพื่อมาพัฒนาแล้วนำมาใช้กับงาน
4. ได้ใช้เวลากับตัวเองและศึกษาความรู้ลึกของตนเองมากยิ่งขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.3 ข้อเสนอแนะ

1. ควรจะเตรียมความพร้อมให้เรียบร้อยก่อนการทำงาน เช่น ต้องเช็คอุปกรณ์ทุกอย่างว่าพร้อมหรือไม่ว่าขาดเหลืออย่างไร
2. ควรวางแผนเตรียมความพร้อมให้เรียบร้อย ควรกำหนดการว่าวันไหนจะทำอะไร จะได้ไม่เสียเวลาในการทำงานงานประเภทนี้ต้องใช้ความคิดค่อนข้างมากควรจะต้องศึกษาข้อมูลให้เยอะๆเพื่อเป็นประโยชน์ให้แก่งานต้องสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าให้ได้เมื่อเกิดสถานการณ์ที่เราไม่คาดคิดขึ้น ต้องตั้งสติในการแก้ไขปัญหา ค่อยๆคิดอย่าเร่งรีบในการแก้ปัญหา



บรรณานุกรม

alessandrasanguinetti (ออนไลน์). สืบค้น 9 กุมภาพันธ์ 2559. เข้าถึงได้จาก
<http://alessandrasanguinetti.com/index.php/info/bio/>

alessandrasanguinetti (ออนไลน์). สืบค้น 5 กุมภาพันธ์ 2559. เข้าถึงได้จาก
<http://alessandrasanguinetti.com/index.php/adventures/info/>

dietnaja (ออนไลน์). สืบค้น 4 กุมภาพันธ์ 2559. เข้าถึงได้จาก
<http://dietnaja.exteen.com/20150417/entry-4>

haamor (ออนไลน์). สืบค้น 4 กุมภาพันธ์ 2559. เข้าถึงได้จาก
<http://haamor.com/th/โรคอ้วนและน้ำหนักตัวเกิน/>

healthcarethai (ออนไลน์). สืบค้น 4 กุมภาพันธ์ 2559. เข้าถึงได้จาก
<http://www.healthcarethai.com/ผลร้ายของโรคอ้วน/>

ignant (ออนไลน์). สืบค้น 5 กุมภาพันธ์ 2559. เข้าถึงได้จาก
<http://www.ignant.de/2016/01/12/portraits-exploring-body-perceptions-by-meltem-isik/>

iiususiraja (ออนไลน์). สืบค้น 5 กุมภาพันธ์ 2559. เข้าถึงได้จาก
<http://www.iiususiraja.com>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

iiususiraja (ออนไลน์). สืบค้น 5 กุมภาพันธ์ 2559. เข้าถึงได้จาก
<http://www.iiususiraja.com/galleria/tuhmaa-pullaa/>

meltem-isik (ออนไลน์). สืบค้น 5 กุมภาพันธ์ 2559. เข้าถึงได้จาก
<http://www.meltem-isik.com/twiceintothestream>

phytosclpd (ออนไลน์). สืบค้น 4 กุมภาพันธ์ 2559. เข้าถึงได้จาก
<http://www.phytosclpd.com/uncategorized/ผลเสียของโรคอ้วน/>

teemkru (ออนไลน์). สืบค้น 5 กุมภาพันธ์ 2559. เข้าถึงได้จาก
<http://taamkru.com/th/เด็กอ้วน/>

thailabonline (ออนไลน์). สืบค้น 4 กุมภาพันธ์ 2559. เข้าถึงได้จาก
<http://www.thailabonline.com/alternews7.htm>

theculturetrip (ออนไลน์). สืบค้น 5 กุมภาพันธ์ 2559. เข้าถึงได้จาก
<http://theculturetrip.com/europe/finland/articles/iuu-susiraja-redefining-portrait-photography/>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-นามสกุล	นางสาว ญัฐชยา	สองประสม
วัน/เดือน/ปีเกิด	16 ธันวาคม พ.ศ. 2536	
ที่อยู่	32/11 ซ.ร่มเกล้า25/7 ถ.ร่มเกล้า เขตลาดกระบัง แขวงคลองสามประเวศ กทม 10520	
email	pakbung16@hotmail.com	
ประวัติการศึกษา	<p>พ.ศ. 2548 สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา จากโรงเรียนวังเต็กกฤตศิลป์วิทยา</p> <p>พ.ศ. 2554 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย จากโรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้า</p> <p>พ.ศ. 2555 เข้าศึกษาในระดับอุดมศึกษา ที่คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ภาควิชาศิลปะ สาขาการถ่ายภาพ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง</p>	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้