

การกำกับภาพยนตร์แอนิเมชัน 2 มิติ เรื่อง “If I lose myself”  
DIRECTING IN 2D ANIMATED SHORT FILM STUDY “IF I LOSE MYSELF”



ศิลปนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต  
สาขาวิชาภาพยนตร์และดิจิทัล มีเดีย ภาควิชานิเทศศิลป์  
คณะสถาปัตยกรรม ศิลปะและการออกแบบ  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
ปีการศึกษา 2565

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คณะสถาปัตยกรรม ศิลปะและการออกแบบ  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
ใบรับรองศิลปนิพนธ์

หัวข้อศิลปนิพนธ์	การกำกับภาพยนตร์แอนิเมชัน 2 มิติ เรื่อง “IF I LOSE MYSELF” ANIMATION IN 2D ANIMATED SHORT FILM STUDY “IF I LOSE MYSELF”
นักศึกษา	นางสาวชลธิชา พรหมเพชร
รหัสประจำตัว	62020293
หลักสูตร	ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต
ภาควิชา	นิเทศศิลป์
สาขาวิชา	ภาพยนตร์และดิจิทัล มีเดีย
คณะ	สถาปัตยกรรม ศิลปะและการออกแบบ
ปีการศึกษา	2565
อาจารย์ที่ปรึกษาศิลปนิพนธ์	ผศ. สุวรรณณี สุรเชษฐคมสัน

( ผศ. สุวรรณณี สุรเชษฐคมสัน )

อาจารย์ที่ปรึกษา

วันที่ 30 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2566

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หัวข้อศิลปนิพนธ์	การกำกับภาพยนตร์แอนิเมชัน 2 มิติ เรื่อง “IF I LOSE MYSELF” ANIMATION IN 2D ANIMATED SHORT FILM STUDY “IF I LOSE MYSELF”
นักศึกษา	นางสาว ชลธิชา พรหมเพชร
รหัสประจำตัว	62020293
หลักสูตร	ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชา	ภาพยนตร์และดิจิทัล มีเดีย
ภาควิชา	นิเทศศิลป์
คณะ	สถาปัตยกรรม และการออกแบบ
ปีการศึกษา	2565
อาจารย์ที่ปรึกษาศิลปนิพนธ์	ผศ. สุวรรณณี สุรเชษฐคมสัน

### บทคัดย่อ

ศิลปนิพนธ์ชิ้นนี้ได้รับแรงบันดาลใจจากประสบการณ์ส่วนตัวของข้าพเจ้าที่เคยพบเจอปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการกินผิดปกติ ทำให้ไม่มั่นใจในรูปร่างหรือพอใจในรูปร่างของตนเอง แต่วันหนึ่งข้าพเจ้าได้รับรู้ถึงความห่วงใยและความรักของคนใกล้ตัวที่มีต่อข้าพเจ้าไม่ว่าจะมีรูปร่างหน้าตาแบบไหน ทำให้ข้าพเจ้ามองเห็นข้อดีและคุณค่าในตัวเองมากขึ้น

ข้าพเจ้าจึงอยากบอกเล่าเรื่องราวผ่าน แอนิเมชันสั้น 2 มิติ เรื่อง “IF I LOSE MYSELF” ผ่านตัวละคร ‘อ้อม’ ในเรื่อง เพื่อตระหนักถึงคุณค่าของตัวเอง และก้าวข้ามความกลัวในจิตใจ

## กิตติกรรมประกาศ

ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ข้าพเจ้าขอขอบคุณคณาจารย์ที่คอยชี้แนะ รับฟังปัญหา และให้คำปรึกษาตลอดระยะเวลาการทำงาน

ข้าพเจ้าขอขอบคุณครอบครัวและมิตรสหายของข้าพเจ้าที่คอยเป็นกำลังใจในยามที่ท้อแท้ คอยสนับสนุน และเปิดใจรับฟังปัญหาที่ข้าพเจ้าเผชิญเป็นอย่างดี ไม่ว่าจะด้วยการลงแรงช่วยทำงานให้ออกมาสำเร็จ หรือในรูปแบบกำลังใจก็ตาม ข้าพเจ้าได้รับมันมามากล้นหลามในวันที่ย่อท้อ

สุดท้ายนี้ ข้าพเจ้าขอขอบคุณตัวของข้าพเจ้าเองที่แม้พบเจอช่วงเวลาที่ยากลำบากของชีวิต พบปัญหามากมายทั้งทางกายใจ ล้มลุกไปบ้างแต่ก็ตัดสใจจะสู้กับตัวเองและทำต่อไปจนศิลปนิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วง

ชลธิชา พรหมเขจร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อ.....	ก
กิตติกรรมประกาศ.....	ข
สารบัญ.....	ค
สารบัญภาพประกอบ.....	จ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของโครงการ.....	1
วัตถุประสงค์ของโครงการ.....	1
ขอบเขตโครงการ.....	1
ลักษณะของโครงการ.....	1
บทที่ 2 การค้นคว้าและวิเคราะห์ข้อมูล.....	2
ศึกษาวิเคราะห์ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับโรคพฤติกรรมการกิน ผิดปกติ.....	2
โรคที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการกินผิดปกติ.....	3
สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมการกินผิดปกติ.....	3
อาการของผู้ป่วยที่มีพฤติกรรมการกินผิดปกติ.....	4
การบำบัดทางจิตเวช.....	5
ภาพยนตร์ตัวอย่างกรณีศึกษา.....	7
ข้อมูลเพื่อนำมาใช้ในการออกแบบภาพยนตร์แอนิเมชัน 2 มิติ.....	9
เทคนิคการกำกับศิลป์.....	10
บทที่ 3 บทภาพยนตร์.....	12
แนวความคิด (Theme).....	12

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ประโยคขยาย (Logline).....	12
เรื่องย่อ(Synopsis).....	12
เนื้อเรื่อง (Treatment).....	12
บทภาพ (Storyboard).....	13
บทที่ 4 ขั้นตอนการทำงาน.....	18
ขั้นตอน Preproduction.....	18
ขั้นตอนการผลิตภาพยนตร์Production.....	25
ขั้นตอนหลังการผลิตภาพยนตร์ (Post Production).....	27
บทที่ 5 บทสรุปและข้อเสนอแนะ.....	29
บทสรุปจากการทำงาน.....	29
ข้อเสนอแนะ.....	29
บรรณานุกรม.....	30
ภาคผนวก.....	31
ประวัติผู้วิจัย.....	36

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สารบัญภาพประกอบ

ภาพที่		หน้า
1	บำบัดทางจิต.....	5
2	จิตบำบัดกลุ่ม.....	6
3	ครอบครัวบำบัด.....	6
4	การบำบัดแบบกลุ่ม To the bone (2017) .....	8
5	To the bone (2017) .....	9
6	ช่วงวัยของผู้หญิง.....	9
7	ลักษณะรูปร่าง.....	10
8	Dynamic research.....	10
9	องค์ประกอบภาพ.....	11
10	Storyboard ภาพที่ 1.....	12
11	Storyboard ภาพที่ 2.....	13
12	Storyboard ภาพที่ 3.....	13
13	Storyboard ภาพที่ 4.....	14
14	Storyboard ภาพที่ 5.....	14
15	Storyboard ภาพที่ 6.....	15
16	Storyboard ภาพที่ 7.....	15
17	Storyboard ภาพที่ 8.....	16
18	Storyboard ภาพที่ 9.....	16
19	ตัวละครอ้อม .....	17
20	ตัวละครอ้อม .....	17
21	ตัวละครอ้อมตอนโต (อ้วน) .....	18
22	ตัวละครอ้อมตอนโต (ผอม) .....	18

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

23	ตัวละครอาหารยักษ์.....	19
24	ตัวละครอาหารยักษ์ final.....	19
25	ภาพกองอาหาร.....	21
26	ภาพกองอาหาร final.....	21
27	ภาพกองอาหาร final .....	22
28	ภาพห้องน้ำ.....	22
29	ภาพห้องพักของอ้อม.....	23
30	ภาพห้องพักของอ้อม final.....	23
31	ภาพห้องพักของอ้อม final .....	24
32	การทำ Animatic .....	24
33	การวาด In-Between .....	25
34	การวาด In-Between .....	25
35	การตัดเส้น.....	26
36	การลงสี.....	26
37	การเรียงลำดับภาพ.....	27
38	การรวมฉากหลังกับตัวละคร.....	27
39	การใส่เสียงประกอบฉาก.....	28
40	การ Render ไฟล์ภาพ.....	28
41	อ้อมนั่งอ้วกในห้องน้ำ.....	32
42	ภาพถ่ายของอ้อมในและช่วงวัย .....	32
43	อ้อมขึ้นชั่งน้ำหนัก.....	32
44	สีหน้าไม่พอใจ.....	32
45	เปิดประตูตู้เย็น.....	32
46	ยกน้ำดื่ม.....	32
47	เข้ามาส่องกระจก เห็นตัวเองอ้วน.....	32

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

48	เข้ามาในโลกอาหาร.....	32
49	อัมหันมองข้างหลัง.....	33
50	อาหารวิ่งเข้าหา.....	33
51	อัมโดนอาหารดึงเข้าหา.....	33
52	อัมค่อย ๆ โดนอาหารกลืนเข้าไป.....	33
53	อาหารกลืนอัมเข้าไปจนหมด.....	33
54	อัมออกมาได้.....	33
55	อัมเยื่อตัวออกมา.....	33
56	อัมหลุดออกมาหอบหายใจ.....	33
57	มวิ่งหนีอาหารที่หลอมใหม่อีกครั้ง.....	34
58	อัมวิ่งไปเห็นส้อมกับมีดตรงหน้า.....	34
59	มีอคว่ำหีบส้อม.....	34
60	ขนมโดนส้อมจิ้มพุ่งใส่จนระเบิดออก.....	34
61	อัมหอบหายใจ.....	34
62	เห็นเงาสะท้อนบนช้อน.....	34
63	อัมฉีกใบหน้าตัวเอง.....	34
64	กลับมาที่โลกความจริง.....	34
65	อัมยื่นส่องกระจกค้างอยู่ในห้องน้ำ.....	35
66	อัมเดินออกมาดูรูปบนตู้.....	35
67	หันมองภาพขวามือสุด.....	35
68	มองภาพและอัมออกมา.....	35
69	เดินมาถึงเก้าอี้.....	35
70	นั่งลงและดูรูปภาพในมือ.....	35
71	หีบอาหารบนโต๊ะขึ้นมา.....	35
72	อาหารเข้าปาก.....	35

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของโครงการ

ข้าพเจ้ามีความสนใจในการกำกับของแอนิเมชัน โดยศึกษาผ่านตัวละครหนึ่งที่มีปมปัญหาในใจกับรูปร่างของตนเอง โดยจะเห็นว่าตนนั้นมีรูปร่างอ้วนท้วมอยู่เสมอ และมีพฤติกรรมการกินที่ผิดปกติซึ่งเกี่ยวกับอาการป่วยชนิดหนึ่ง คือโรค ‘คลังผอม’ หรือ Anorexia ที่ผู้ป่วยมักมีความคิดเกี่ยวกับรูปร่างและน้ำหนักของตนผิดปกติจากความเป็นผู้ป่วยจะหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารในปริมาณมาก หรือรับประทานมากกว่าปกติแต่จะรู้สึกเครียดและรู้สึกผิดที่กินมากเกินไป นำไปสู่การล้วงคออาเจียน โหมออกกำลังกายอย่างหนัก ใช้ยาลดหรือยาลดน้ำ ให้น้ำหนักนั้นลดลงจนส่งผลเสียต่อร่างกาย

ผู้ป่วยบางรายมักเป็นควบคู่กับโรคบูลิเมีย (Bulimia) ซึ่งเป็นโรคเกี่ยวกับการกินผิดปกติอีกโรคหนึ่ง โดยจะมีการยัดอาหารมาก ๆ ในเวลาอันสั้น (Binge eating) และจะล้วงคอเพื่อกำจัดอาหารที่กินไป เพราะเกิดความรู้สึกผิดและกลัวจะส่งผลต่อน้ำหนักตัวที่จะเพิ่มขึ้น ร่างกายที่ไม่ได้ดูดซับสารอาหารที่เพียงพอ ร่างกายจึงซูบผอมได้เร็ว โรคนี้มักเกิดกับเด็กสาวช่วงวัยรุ่นตอนต้นถึงวัยรุ่นตอนปลาย ที่มักอยู่กับรูปร่างและความสวยความงาม บางคนอาจหมกมุ่นมากเกินไปจนทำให้จมอยู่กับการลดน้ำหนักและนำไปสู่พฤติกรรมที่ผิดปกติซึ่งส่งผลเสียต่อร่างกายได้

จากที่กล่าวมาข้างต้น ข้าพเจ้าจึงนำข้อเท็จจริงนี้มาพัฒนาเป็นเรื่องราวของหญิงสาวที่สูญเสียความเป็นตัวเองและจมอยู่กับความคิดที่จะลดน้ำหนักเพราะอาการป่วย และทำให้เธอถูกคิดขึ้นมาได้ว่าสิ่งที่เธอทำอยู่นั้นไม่ถูกต้อง โดยข้าพเจ้าจะนำสิ่งที่สนใจมาสร้างเป็นงานแอนิเมชัน 2 มิติ ในชื่อเรื่อง “If I lose myself” เพื่อเป็นความรู้และศึกษาในความสนใจของตนเอง

#### วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อให้ผู้ชมตระหนักถึงความสำคัญและเห็นคุณค่าในตนเอง
2. เพื่อถ่ายทอดมุมมองความรู้สึกลงในการมองตนเองของผู้ที่ป่วยเป็นโรคเกี่ยวกับการกินผิดปกติ ที่มีภาพในการมองตัวเองแตกต่างจากคนทั่วไป
3. ศึกษาการเคลื่อนไหวของตัวละครในรูปแบบของแอนิเมชัน 2 มิติ

#### ขอบเขตโครงการ

การกำกับเพื่อภาพยนตร์แอนิเมชัน 2 มิติ ความยาวไม่เกิน 2 นาที โดยใช้โปรแกรม Clip studio / Adobe Photoshop / Adobe After Effects / Adobe Premiere Pro เป็นหลัก

#### ลักษณะของโครงการ

ภาพยนตร์แอนิเมชันสั้น 2 มิติ เกี่ยวกับความคิดและการใช้ชีวิตของหญิงสาวที่ป่วยเป็นโรคคลังผอม โดยดำเนินเรื่องราวผ่านตัวละครหลัก 1 คน 2 สถานที่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 2

### การค้นคว้าและวิเคราะห์ข้อมูล

บทภาพยนตร์แอนิเมชัน 2 มิตินี้ถูกสร้างขึ้นจากรู้สึกและประสบการณ์ตรงบางส่วนของข้าพเจ้า โดยมีเนื้อหาเล่าถึงหญิงสาวคนหนึ่งที่มีประสบการณ์ที่ทำให้เกิดแผลในใจเกี่ยวกับรูปร่างของตนเอง ส่งผลให้เธอมีพฤติกรรมการกินที่ผิดปกติและต้องก้าวข้ามผ่านมันไปได้ ข้าพเจ้าจึงต้องทำการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มโรคการกินผิดปกติ พฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ส่งผลต่อผู้ป่วย เทคนิคด้านการออกแบบและสร้างภาพเคลื่อนไหวในภาพยนตร์แอนิเมชัน 2 มิติ โดยแบ่งการค้นคว้าออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. ศึกษาวิเคราะห์ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับโรคพฤติกรรมการกินผิดปกติ
  - โรคที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการกินผิดปกติ
  - สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมการกินผิดปกติ
  - อาการของผู้ป่วยที่มีพฤติกรรมการกินผิดปกติ
  - การบำบัดทางจิต
  - ภาพยนตร์ตัวอย่างกรณีศึกษา
2. ศึกษาข้อมูลเพื่อนำมาใช้ในการออกแบบภาพยนตร์แอนิเมชัน 2 มิติ
  - ข้อมูลเพื่อนำมาใช้ในการออกแบบภาพยนตร์แอนิเมชัน 2 มิติ
  - เทคนิคการกำกับศิลป์

#### 1. ศึกษาวิเคราะห์ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับโรคพฤติกรรมการกินผิดปกติ

##### โรคที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการกินผิดปกติ

Eating Disorder หรือความผิดปกติเกี่ยวกับการกิน เป็นกลุ่มอาการผิดปกติของพฤติกรรมการกินที่เกิดขึ้นอย่างรุนแรงและต่อเนื่อง ซึ่งอาจเป็นผลจากนิสัยเชื่อมั่นในตัวเองต่ำ โรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า หรือเกิดจากปัจจัยอื่น เช่น พันธุกรรม การอดอาหารแบบผิด ๆ และค่านิยมเกี่ยวกับรูปร่างที่หมอมบาง ซึ่งเกิดได้กับทุกเพศทุกวัย มักพบได้บ่อยในผู้หญิงวัยรุ่นไปจนถึงผู้ใหญ่ตอนต้น หากปล่อยไว้จะส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจที่อาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนและเป็นอันตรายถึงชีวิต โดยในกลุ่มโรคการกินผิดปกติ จะมี 3 โรคที่พบได้บ่อย ดังนี้

- 1) **Anorexia Nervosa (โรคคลั่งผอม)** ผู้ป่วยจะจำกัดการกินอาหาร จำกัดพลังงาน เลือกรับประทานอาหารอย่างเข้มงวด ปฏิเสธอาหารแม้จะหิวมาก มีความกังวลว่าน้ำหนักจะขึ้นทั้ง ๆ ที่ตนเองอาจอยู่ในเกณฑ์น้ำหนักตัวต่ำกว่าปกติ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- 2) **Bulimia Nervosa (โรคล้วงคอ)** ผู้ป่วยมักมีอาการอยากกินแต่ไม่ยอมกิน โดยจะกินอาหารในปริมาณที่มากกว่าปกติ และไม่สามารถควบคุมได้ จากนั้นจะใช้วิธีต่าง ๆ เพื่อจัดการกับอาหารกินที่มากเกินไปเพราะความรู้สึกผิดต่อตนเอง เช่น ล้วงคอเพื่อให้อาเจียนออกมา การกินยาระบาย หรือการไปออกกำลังกายอย่างหนัก
- 3) **Binge Eating Disorder (โรคกินไม่หยุด)** ผู้ป่วยกินอาหารในปริมาณมากอย่างรวดเร็ว ควบคุมไม่ได้ หรือกินจนรู้สึกแน่นท้อง อาจมีพฤติกรรมสะสมของกินไว้ใกล้ตัว จากนั้นจะมีความรู้สึกผิดที่กินเข้าไปเยอะ เครียด บางรายกินแล้วอาจล้วงคอให้อาเจียนออกมา มักสัมพันธ์กับโรคล้วงคอ

### สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมการกินผิดปกติ

สาเหตุการเกิดโรคในกลุ่มการกินผิดปกติหรือ Eating Disorder นั้นสามารถเกิดได้จากหลาย ๆ ปัจจัยดังต่อไปนี้

- 1) การทำงานที่ผิดปกติของสารเคมีในสมองและฮอร์โมนที่ควบคุมความรู้สึกหิวและการกิน ศูนย์ควบคุมความหิวของมนุษย์จะอยู่ที่ ไฮโปทาลามัส (hypothalamus) เมื่อใดที่ร่างกายต้องการอาหารจะพบว่าส่วนหนึ่งของไฮโปทาลามัสได้ส่งสัญญาณไปยังกระเพาะอาหาร ทำให้เกิดความรู้สึกหิว และเมื่อร่างกายได้รับอาหารแล้ว อีกส่วนหนึ่งของไฮโปทาลามัสจะส่งสัญญาณไปกดไม่ให้เกิดความรู้สึกหิว แต่เมื่อร่างกายอดอาหารมาก ๆ สารเกรลินจะกระตุ้นความอยาก ทำให้เมื่อกลับมากินอาหารจะมีความอยากอาหารมากผิดปกติ และกินมากขึ้นกว่าเดิม

เมื่อสมองปล่อยสารเคมีอย่างเกรลิน (Ghrelin) ที่เป็นฮอร์โมนที่ทำให้หิว ผู้ป่วยจะอยากอาหารมากผิดปกติ อยากจะกินอยู่ตลอดเวลา แต่ในทางกลับกัน เมื่อสารเลปติน (Leptin) ที่เป็นฮอร์โมนระงับความหิวหลั่งออกมา จะทำให้ร่างกายรู้สึกอิ่มและไม่หิว อาจลามไปถึงการเบื่ออาหาร

### 2) ตัวผู้ป่วยหรือคนในครอบครัวเคยเป็นโรคนี้อีก่อน

โรคเกี่ยวกับพฤติกรรมการกินผิดปกติสามารถเกิดขึ้นซ้ำได้กับผู้ป่วยที่เคยเป็นมาก่อน หรือพันธุกรรมของครอบครัว โดยในยีนบางตำแหน่งนั้นทำให้เกิดโรค เช่นกรณีที่มีพี่น้องฝาแฝดที่เกิดจากไข่ใบเดียวกัน หากคนใดคนหนึ่งเป็นโรคคั่งผอม อีกคนก็จะเป็นไปด้วย

### 3) แรงกดดันจากวัฒนธรรมที่ยกย่องคนที่มีรูปร่างผอมบาง รวมถึงสื่อต่าง ๆ และสังคมรอบข้าง

การปรับตัวของวัยรุ่นเป็นพัฒนาการต่อจากวัยเด็ก โดยวัยรุ่นนั้นจะต้องรับความคาดหวังของผู้อื่นมากกว่าตอนเป็นเด็ก จึงทำให้ต้องปรับตัวทางอารมณ์และสังคมอย่างมาก เมื่อเริ่มห่างจากพ่อแม่ก็จะมีกลุ่มสังคมเพื่อน และเป็นวัยที่ต้องการตามหาเอกลักษณ์ของตนเอง หรือเรียกว่าวิกฤตการณ์แห่งการแสวงหาเอกลักษณ์ (Identity crisis) โดยจะมีการมองตนเอง และเห็นตนเองตามที่ผู้อื่นเห็น โดยการมองเห็นตัวเองนี้ หากได้รับการสนับสนุนจากสังคม พ่อแม่และเพื่อนฝูงยอมรับ ก็จะเกิดความมั่นใจในตัวเอง ในทางกลับกัน หากมีผู้ที่ไม่ยอมรับก็จะรู้สึกไม่มั่นใจและไม่ยอมรับตัวเองตามไปด้วย

ดังนั้น สภาพแวดล้อมที่มีค่านิยมความงามว่าต้องผอม ผิวใส หรือสื่อโฆษณาในเชิงพาณิชย์ที่แสดงให้เห็นว่าต้องสวยตามค่านิยม จึงมีผลทำให้วัยรุ่นส่วนใหญ่หันมาสนใจเรื่องรูปร่างหน้าตาของตนเองเพราะต้องการเป็นที่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อนและสังคม

#### 4) ภาวะวิจารณ์หรือถูกบูลลี่เกี่ยวกับพฤติกรรมการกิน รูปร่าง และน้ำหนัก

Body shaming-BS คือ การวิพากษ์วิจารณ์รูปร่างหน้าตา การแต่งตัว บุคลิกท่าทาง และรูปลักษณ์ที่แสดงออกภายนอกของผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นการพูดตรง ๆ พูดเปรียบเทียบ หรือพูดล้อเล่น คำพูดเหล่านี้ส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของคนที่ถูกต่อว่าล้อเลียน (emotional trauma) เป็นรูปแบบหนึ่งของการกลั่นแกล้งกัน ซึ่งทำให้เหยื่อรู้สึกไม่ภาคภูมิใจในตัวเอง (low-self esteem) ความมั่นใจในตัวเองต่ำ และรู้สึกตัวเองด้อยค่า นำไปสู่การป่วยเป็นโรคด้านจิตเวชได้

#### 5) ภาวะเลียดูในลักษณะที่ทำให้ขาดความมั่นใจและความเป็นตัวของตัวเอง

การเลียดูแบบปฏิเสธ จะสร้างเด็กที่ขาดความมั่นใจ ไม่กล้าบอกความต้องการของตนเองในการใช้ชีวิต ไม่กล้าตัดสินใจแม้เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ กลัวจะไม่ได้รับการยอมรับ โดยมักเกิดจากการสะสมประสบการณ์ที่พบเจอมาทีละเล็กละน้อย ทำให้เด็กรู้สึกพ่ายแพ้และด้อยค่าตัวเอง ทำตัวไปตามคำพูดและความคิดของคนอื่น

### อาการของผู้ป่วยที่มีพฤติกรรมการกินผิดปกติ

- 1) ไม่มั่นใจในตัวเอง มักคิดว่าตนเองนั้นอ้วนอยู่เสมอแม้น้ำหนักจะต่ำกว่าเกณฑ์ และต้องการให้ตัวเลขของน้ำหนักนั้นลดลงเรื่อย ๆ
- 2) ควบคุมปริมาณอาหารและแคลอรี บางรายอาจงดสิ่งที่กินต่อวัน และจะรู้สึกแย่มากเมื่อกินกินพลังงานที่ตั้งไว้ หรือบางคนจะกินทีละมาก ๆ และอ้วกออก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- 3) ปฏิเสธอาหาร กินให้น้อย บางรายจะล้วงคอนำอาหารที่กินไปออกมาทำให้กรดในกระเพาะอาหารกัดกร่อนฟันได้ และทำให้ร่างกายไม่ได้รับสารอาหารที่เพียงพอ นำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ ที่จะตามมาทีหลัง เช่น โรคขาดสารอาหาร กระดูกพรุน
- 4) พยายามออกกำลังกายอย่างหนักเพื่อเผาผลาญไขมัน แต่เมื่อร่างกายไม่ได้รับสารอาหารจึงทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอและอาจส่งผลให้อวัยวะภายในล้มเหลวได้
- 5) มีความคิดหมกมุ่นกับร่างกายและการกินของตัวเอง อารมณ์ไม่คงที่และหงุดหงิดง่าย บางคนมีปัญหากับคนรอบตัว และเริ่มปลีกตัวห่างจากคนอื่น ๆ
- 6) ร่างกายซูบผอมอย่างรวดเร็ว หนาวสั่นง่าย ประจำเดือนขาด ผอมร่วงและผิวหนังแห้ง

## การบำบัดทางจิตเวช

**การบำบัดทางจิต (Psychotherapy)** การรักษาความผิดปกติทางด้านจิตใจหรืออารมณ์ ด้วยวิธีการพูดคุยกับผู้ป่วย หรือบางวิธีอาจไม่ใช้วาจา (Nonverbal Communication) แบ่งเป็น 2 แบบ

- จิตบำบัดรายบุคคล (Individual Psychotherapy)



ภาพที่1 บำบัดทางจิต

<https://www.cigna.co.th/health-wellness/tip/jigsawforgoodlife-ep5>

- จิตบำบัดกลุ่ม (Group Psychotherapy)



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### ภาพที่ 2 จิตบำบัดกลุ่ม

<https://thedawnwellnesscentre.co.th/blog/what-is-group-therapy/>

**ครอบครัวบำบัด (Family Therapy)** การทำจิตบำบัดกลุ่มวิธีหนึ่ง ที่มุ่งเน้นให้ความช่วยเหลือครอบครัวผู้ป่วย เป้าหมายมิใช่เพื่อช่วยเหลือคนใดคนหนึ่งโดยเฉพาะ แต่มุ่งเน้นให้เกิดความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นไปอย่างสอดคล้องกลมกลืน



ภาพที่3 ครอบครัวบำบัด

<https://thedawnwellnesscentre.co.th/family-treatment/>

**สถานบำบัดแบบกลุ่ม** คือสถานที่การบำบัดผู้ที่มีปัญหาทางจิตโดยการจัดกิจกรรมหลาย ๆ รูปแบบ เพื่อสร้างความสนุกสนานกระตุ้นความคิด ให้ผู้ป่วยได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เล่าประสบการณ์และพูดคุยกัน



ภาพที่4 การบำบัดแบบกลุ่ม To the bone (2017)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ภาพยนตร์ตัวอย่างกรณีศึกษา

### To the bone (2017) กำกับโดย มาร์ติ น็อกซอน

เรื่องเริ่มด้วยแอลเลนหญิงสาววัย 20 ปีที่มีปัญหาเกี่ยวกับการกินอยู่ในศูนย์บำบัด แต่ก็ไม่ได้ไปได้สวย เธอจึงถูกส่งกลับบ้านของแม่เลี้ยงเธอที่มีน้องสาวไม่ได้อยู่ด้วย เธอกลับมาซึ่งน้ำหนักและพบว่าไม่ได้เพิ่มขึ้นเลย จึงคุยกันเรื่องที่จะส่งเธอไปบำบัดที่ใหม่ระหว่างมื้ออาหาร หลังจากทุกคนทานอาหารเสร็จแอลเลนก็พาน้องสาวไปเดินขึ้นเขา ก่อนทั้งคู่จะคุยกันถึงเรื่องการไม่ฟังหมอของแอลเลนและน้องสาวก็ขอให้คราวนี้เธอช่วยฟังหมอและตั้งใจรักษา วันถัดมา เธอก็ได้ไปที่บ้านบำบัดและได้เจอกับลัค ลัคพาทัวร์และนำสิ่งต่าง ๆ โดยเฉพาะห้องบำบัดที่จะมาเจอกันในห้องนี้ทุก ๆ วัน วันละ2ครั้งเพื่อพูดคุย และในบ่ายวันนั้นเธอก็ได้เข้าห้องบำบัดครั้งแรก มีเพื่อนคนหนึ่งได้รับอาหารผ่านสายยางและกังวลถึงแคลอรีว่าได้รับไปเท่าไร แอลเลนเธอก็พูดแคลอรีของสิ่งนั้นขึ้นมา ทำให้เพื่อนคนนั้นกังวล และเมื่อถึงเวลาอาหาร ทุกคนก็มาพร้อมหน้ากัน แต่เพื่อนคนนั้นกลับไม่กินและร้องไห้ออกไปเพราะกังวลเรื่องแคลอรีอยู่จนสุดท้ายลัคต้องไปลอบเธอ ในคืนเดียวกันหมอก็มาคุยกับเธอว่าพรุ่งนี้แม่ของเธอจะมาร่วมบำบัดด้วยเพื่อคุยถึงปัญหา เธอก็ทำที่ไม่สนใจจนถึงเวลาเข้านอน เช้าวันถัดมา แม่เลี้ยงและน้องสาวของแอลเลนก็มาพร้อมแม่แท้ ๆ และแฟนใหม่ และดูไม่ดีนัก แม่เลี้ยงบอกว่าเธอทนกับพฤติกรรมของแอลเลนไม่ไหว และน้องสาวก็ไม่ชอบที่เธอไม่กินอะไร พอทุกคนกลับไปเธอได้คุยกับหมอและเปลี่ยนชื่อของเธอใหม่เป็นอีไลน์ วันถัดมาหมอก็พากลุ่มบำบัดไปเที่ยวที่พิพิธภัณฑ์แห่งหนึ่งที่มีแต่งสายฝน และถามว่ารู้ไหมทำไมหมอลงมาถึงพามาที่นี่ ลัคตอบว่าเพราะเรายังมีชีวิตอยู่ และนั่นเป็นคำตอบที่ถูก ทุกคนเดินเล่นอยู่ท่ามกลางสายน้ำที่ตกลงมาราวกับฝน แต่พอออกมาอีไลน์กลับรู้สึกไม่ดี แม้จะรู้เจตนาของหมอ แต่หมอก็บอกให้เธอแค่ตะโกนออกมาว่าช่างหัวมันสิ เธอถึงได้ยิ้มออก หลังจากวันเกิดเรื่องไม่คาดคิดเพราะเพื่อนคนหนึ่งที่ห้องในศูนย์บำบัดเกิดแท้งลูกเพราะกินยาถ่าย วันนั้นอีไลน์ได้ไปคุยกับหมออีกครั้ง ก่อนหมอจะบอกให้เธอล้ำที่จะใช้ชีวิต จะให้ทุกคนมาบอกทุกอย่างไม่ได้ เธอที่โกรธมากจึงออกจากสถานบำบัดและกลับบ้าน โดยที่แม่แท้ ๆ ของเธอมารับ ทั้งคู่ได้คุยกันถึงปัญหาที่ว่าที่มันเป็นแบบนี้อาจเกิดจากการที่แม่นั้นไม่ได้ใส่ใจเธอพอในตอนที่เธอเป็นเด็ก แบบขอป้อนนมเธอรากับทารก อีไลน์คิดอยู่นานก่อนจะตัดสินใจเข้าไปนอน ร้องไห้ในอ้อมกอดของแม่ พอตื่นแล้วจึงเดินขึ้นเขาที่เดิมและสลบไป ในฝันเธอเห็นตัวเองที่สุขภาพดีและลัค ลัคชี้ให้เธอดูไม้ต้นไม้มันมีซากร่างของเธอที่นอนผอมซูบอยู่ตรงนั้น ทำให้เธอคิดได้และได้สติ ก่อนจะลุกขึ้นมาจับชีพจรตัวเองว่ายังมีชีวิต จากนั้นก็กลับบ้านแม่เลี้ยงและน้อง ทั้งสามกอดกันและตัดสินใจเข้าไปรับการรักษาที่เดิม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5 To the bone (2017)

### วิเคราะห์ข้อมูล

จากข้อมูลที่ศึกษาค้นคว้ามา สามารถนำมาสรุปของส่วนที่จะนำเสนอในภาพยนตร์แอนิเมชัน 2 มิติ เรื่องนี้

1. เข้าใจพฤติกรรมของผู้ป่วยเกี่ยวกับโรคการกินผิดปกติ ว่ามีพฤติกรรมที่เสี่ยงการทานอาหาร และมีวิธีแอบกำจัดอาหารอย่างชัดเจน เมื่อได้กินอาหารหรือรู้แคลอรีก็จะเกิดความวิตกกังวลทันที
2. สภาพสังคมที่ตัวเอกอยู่นั้นไม่ค่อยดีนัก แม้จะมีคนที่เป็นห่วงแต่ก็ไม่ได้เข้าใจในความรู้สึกของเธอจริง ๆ และเฉลยในตอนท้ายอีกว่าเพราะแม่ของเธอไม่ค่อยได้ใส่ใจมาตั้งแต่เด็ก
3. แสดงให้เห็นการก้าวข้ามผ่านจุดที่ต่ำที่สุดในชีวิตของคนคนนึงว่าจะตัดสินใจกลับมาใช้ชีวิตต่ออย่างมีความสุขได้อย่างไร และการยอมรับตัวเอง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2. ศึกษาข้อมูลเพื่อนำมาใช้ในการออกแบบภาพยนตร์แอนิเมชัน 2 มิติ

### ข้อมูลเพื่อนำมาใช้ในการออกแบบภาพยนตร์แอนิเมชัน 2 มิติ

#### 1) ช่วงวัยตัวละคร

พัฒนาการของมนุษย์ คือการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่แรกเกิดยันเสียชีวิต ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยเฉพาะช่วงวัยรุ่น ไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ในผู้หญิง จะเริ่มมีความกังวลต่อร่างกายของตัวเอง และการการแสดงออกถึงความเป็นตัวเองอย่างชัดเจน และมักให้ความสนใจเกี่ยวกับความสวยความงาม และมักเกิดการเปรียบเทียบรูปร่างของตนเองกับเพื่อน ๆ



ภาพที่ 6 ช่วงวัยของผู้หญิง

<https://sites.google.com/a/surinarea1.go.th/keattanapat/chan-mathymsuksa-pi-thi3-1/hnwy-kar-reiyn-ru-thi1/neuxha-xeksar/1-kar-ceriy-teibto-laea-phathnakar-khxng-mnusy-ni-taela-way>

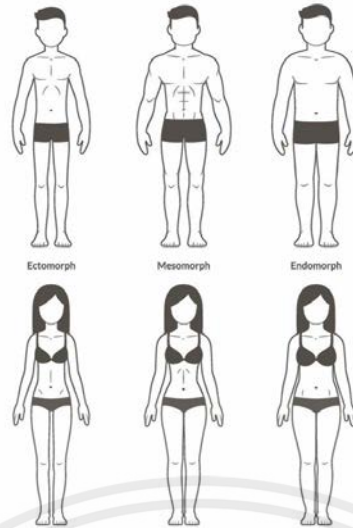
#### 2) ลักษณะรูปร่าง

**อ้วนกลม เอนโดมอร์ฟ (Endomorph)** คนลักษณะนี้จะมีโครงใหญ่ คอ แขน ขาสั้น ช่วงบน-กลางลำตัวใหญ่เท่า ๆ กัน มีเซลล์ไขมันมากแต่ไม่เห็นกล้ามเนื้อ

**สมส่วน มีโซมอร์ฟ (Mesomorph)** เป็นลักษณะในอุดมคติของหลาย ๆ คน โครงกระดูกใหญ่ เห็นกล้ามเนื้อที่หุ้มอยู่ชัดเจน ไหล่และช่วงอกกว้าง ลำตัวยาวเรียว เห็นข้อมือข้อนิ้วชัดเจนเพราะไขมันในร่างกายต่ำ

**ผอมแห้ง เอกโตมอร์ฟ (Ectomorph)** โครงกระดูกเล็ก ผอมแห้ง คอ แขน ขา ยาว แต่ลำตัวสั้น ไหล่แคบ สะโพกแคบและอกแบน เพราะการสะสมของไขมันน้อย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



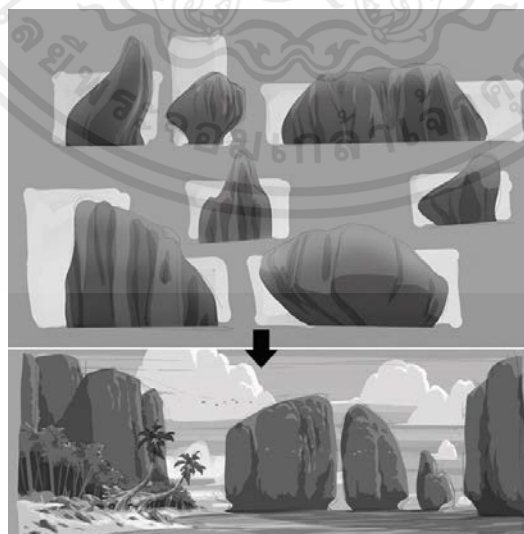
ภาพที่ 7 ลักษณะรูปร่าง

<https://www.akerufed.com/health/body-type>

### เทคนิคการกำกับศิลป์

#### 1) การออกแบบ Concept art

- 1.1) คอนเซปอาร์ต คือกระบวนการคิด การแสดงออกของไอเดียว่าจะเป็นไปในแนวทางไหน สามารถมีได้ถึงการออกแบบซ็อตที่เหนือจริง ไปจนถึงการตีไซน์ฉากหรือคาแรคเตอร์ให้เห็นถึงความเป็นอยู่ของตัวละครนั้น ๆ
- 1.2) Dynamic research การค้นคว้านั้นทำให้เกิด Authenticity หรือของจริงก่อนการออกแบบ จากแนวความคิดไปจนถึงการออกแบบ เหมือนการที่เราต้องเรียนรู้สิ่งที่มีอยู่แล้ว ก่อนที่จะเริ่มมาออกแบบใหม่

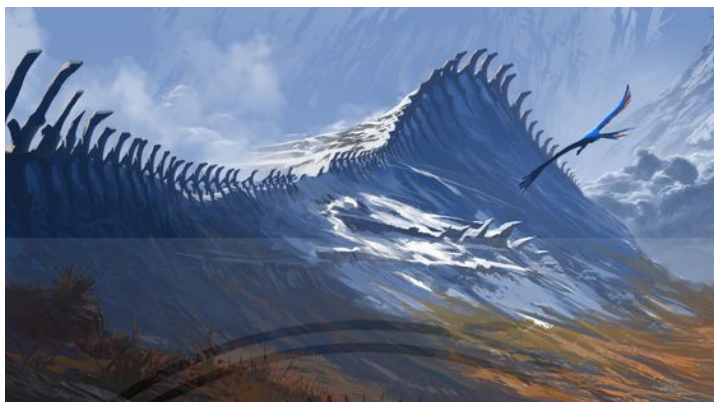


ภาพที่ 8 Dynamic research

<https://meisanmui.com/2017/06/19/15-tips-concept-art-1/>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- 1.3) ทำความเข้าใจการจัดองค์ประกอบ ต้องศึกษาการจัดองค์ประกอบด้วย น้ำหนัก , เปอร์สเปคทีฟ, สเตจจิ่ง และสี ว่าส่งผลต่ออารมณ์ความคิดของผู้ชมอย่างไร เล่าเรื่องได้หรือไม่ ทำให้มีความทับซ้อน เกิดความตื้นลึก มีมิติและสมดุล และสีความความกลมกลืน



ภาพที่ 9 องค์ประกอบภาพ

<https://www.artstation.com/artwork/1J5vq>



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 3

### บทภาพยนตร์

#### ประเด็น (Theme)

การก้าวข้ามสิ่งที่กลัว

#### ประโยคขาย (Logline)

อัม หญิงสาวที่ป่วยเป็นโรคคลังผอมได้หลุดเข้าไปเดินทางในห้วงความคิดของตัวเอง และต้องเผชิญเจอกับอุปสรรคความกลัวในการกินของตนและต้องเอาชนะมันให้ได้

#### เรื่องย่อ (Synopsis)

อัม หญิงสาวร่างผอมกำลังล้างจานอยู่ในห้องน้ำหลังจากทานอาหารเสร็จไป เมื่อมาส่งกระจกก็คิดว่าเธอนั้นตัวอ้วน อัมที่คิดแบบนั้นก็ตกเข้าสู่วังค์ของตัวเอง เห็นอาหารยักษ์วิ่งเข้าไปและพยายามจะกลืนกินเธอ อัมพยายามเอือตัวหนีและจัดการมันได้สำเร็จ แต่ก็ได้เห็นตัวเองอีกครั้งผ่านเงาสะท้อนบนช้อนคันยักษ์ เธอพยายามฉีกใบหน้าที่มีไขมันส่วนเกินออก แต่ก็ต้องตกใจเมื่อมันค่อย ๆ ชุบลงจนติดกระดูก ทำให้เธอได้สติกลับมาอีกครั้ง และตัดสินใจจะเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองเพื่อมีสุขภาพที่ดี

#### โครงเรื่องขยาย (Treatment)

##### Sequence A (Intro)

รูปร่างของเด็กหญิงคนหนึ่งในแต่ละช่วงวัยถูกติดไว้กับกำแพงในห้องพักแห่งหนึ่ง ความเจ็บถูกกลบด้วยเสียงอาเจียนจากในห้องน้ำ หญิงสาวร่างผอมคนหนึ่งกำลังอาเจียนเอาสิ่งที่กินไปออกมา

ประตูตู้เย็นถูกเปิดออก อัมหยิบขวดน้ำเปล่าในตู้เย็นมาเปิดดื่ม เมื่อปิดประตูตู้เย็นจะเห็นกระดาษที่จดแคลอรีของอาหารที่เธอนั้นกินไป เธอเดินไปที่ตาชั่ง ชั้นเลข 35.82 ใบหน้าของเธอมองลง การดื่มดื่มน้ำเปล่าก็ทำให้ตัวเลขขึ้นเพียงเล็กน้อยแต่ก็สร้างความไม่สบายใจให้เธออย่างมาก อัมจึงเดินเข้าห้องน้ำมาจับดูร่างกายตัวเอง มีหนังหุ้มเธออยู่เพียงเล็กน้อย แต่เมื่อยกแขนลง ภาพที่เธอเห็นตัวเองในกระจกนั้นอ้วนฉุ เธอมองดูตัวเองด้วยความรู้สึกแบบนั้น

##### Sequence B (Action)

อัมพบว่าตัวเองนั้นอยู่ในโลกที่สองข้างทางเต็มไปด้วยอาหารยักษ์ เธอมองไปรอบ ๆ ด้วยใบหน้าวิตกกังวล ก่อนจะได้ยินเสียงคำรามมาจากด้านหลัง เป็นกลุ่มอาหารยักษ์ไม่ว่าจะแฮมเบอร์เกอร์ แพนเค้ก คุกกี้ ทั้งหมดล้วนเป็นอาหารที่เป็นแป้งมีไขมันสูง แต่ตอนนี้พวกมันมีขนาดใหญ่จนสามารถกลืนเธอเข้าไปได้ทั้งหมด ถึงอย่างนั้นพวกมันก็มีสีสนั่นทานล่อตาล่อใจแม้จะเป็นอาหารที่ให้แคลอรีสูงก็ตาม อัมรีบสาวเท้าวิ่งไปข้างหน้าเพื่อหนีพวกมัน แต่ก็ถูกแพนเค้กยักษ์พร้อมด้วยเบอร์เกอร์และคุกกี้วิ่งตามจนทัน มันค่อย ๆ หลอมตัวเองเข้ากับอัมและกลืนกินเธอเข้าไปจนหมดในที่สุด

อัมถูกกลืนเข้าไปแต่ก็สลัดตัวออกมาได้แม้จะต้องติดอยู่กับมัน เธอหยุดหอบหายใจ แต่ไม่ทันไรปีศาจพวกนั้นก็วิ่งตามเธออีกครั้ง อัมวิ่งไปจนเกือบสุดทางตัน เธอเห็นกองซ้อนส้มและมีดสำหรับทานอาหารอยู่ เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตรงหน้า เมื่อไม่มีทางเลือก อัมจึงวิ่งไปดึงส้อมอันใหญ่ออกมาและเหวี่ยงมันใส่อาหารยักษ์สุดแรงจนตัวเองนั้น ล้มลงไปกองที่พื้น พวกมันแหลกสลายลงต่อหน้าต่อตาของเธอ อัมหอบหายใจก่อนจะเห็นเงาสะท้อนของตัวเอง บนช้อนข้าง ๆ เธอหันไปดู ใบหน้าที่มีแก้มเต็มไปด้วยไขมัน อัมใช้สองมือดึงเนื้อส่วนเกินนั้นออก มันหลุดออก ง่ายราวกับดินน้ำมัน เมื่อเธอได้กรอบหน้าที่ต้องการก็ยิ้มออกมา แต่ไม่ทันไร ใบหน้านั้นก็ค่อย ๆ ชุบลงจนติด กระจก อัมจึงได้สติกลับมาที่โลกความเป็นจริงอีกครั้งว่าเธอนั้นยืนส่องกระจกอยู่ในห้องน้ำ

**Sequence C (Resolution)**

อัมได้สติกลับมาหลังจากเห็นภาพตัวเองที่ชูปดมจนเป็นหนังหุ้มกระดูก เธอเดินออกมาจากห้องน้ำ และเห็นรูปภาพที่ติดอยู่บนตู้จึงเดินไปดู เธอเห็นมองภาพแม่ที่ป้อนอาหารให้เธอตอนเด็ก ๆ ในภาพเธอนั้นยิ้ม และกินอย่างมีความสุข ทำให้อัมยิ้มออกมา เธอได้หยิบภาพนั้นออกมาและเดินไปดึงเก้าอี้จากโต๊ะที่เธอเพิ่งจะ นั่งทานอาหารไป อัมหยิบเบอร์เกอร์ที่กินเหลืออยู่บนโต๊ะขึ้นมา ก่อนจะมองภาพนั้นในมือ ยิ้มออกมาและกิน อาหารนั้นอย่างมีความสุข เสมือนเธอได้ตัดสินใจจะเปลี่ยนแปลงตัวเองและมีความสุขกับการกินเหมือนที่เธอ เคยเป็นตอนเด็ก ๆ

**บทภาพ (Storyboard)**

<p>Shot : 1-1</p>	<p>Shot : 1-2</p>	<p>Shot : 1-3</p>
<p>อัมนั่งอ้าอยู่ในห้องน้ำ</p>	<p>อัมยกที่ช้อน</p>	
<p>Shot : 1-4</p>	<p>Shot : 1-5</p>	<p>Shot : 1-5</p>
<p>อัมยื่นเปิดออก</p>	<p>อัมยกน้ำขึ้นดื่ม</p>	<p>เดินออกไป</p>

Create your own at Storyboard That

ภาพที่ 10 Storyboard ภาพที่ 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

<p>Shot : 1-5</p>	<p>Shot : 1-6</p>	<p>Shot : 1-7</p>
<p>บนตู้เย็นมีโน้ตต่างๆเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก คุมอาหาร บนผนังมีรูปบางแบบหุ่นดีแปะอยู่</p>	<p>ขึ้นชั่งน้ำหนัก น้ำหนัก35.82</p>	<p>ใบหน้าไม่พอใจกับตัวเลข</p>
<p>Shot : 1-8</p>	<p>Shot : 1-8</p>	<p>Shot : 1-9</p>
<p>เข้าห้องน้ำหนักตั้งดูแผนตัวเอง</p>	<p>พอเอาแขนลง เห็นตัวเองในกระจกจั่ววน</p>	<p>ยื่นมองตัวเองในกระจกที่อ้วน</p>

Create your own at Storyboard That

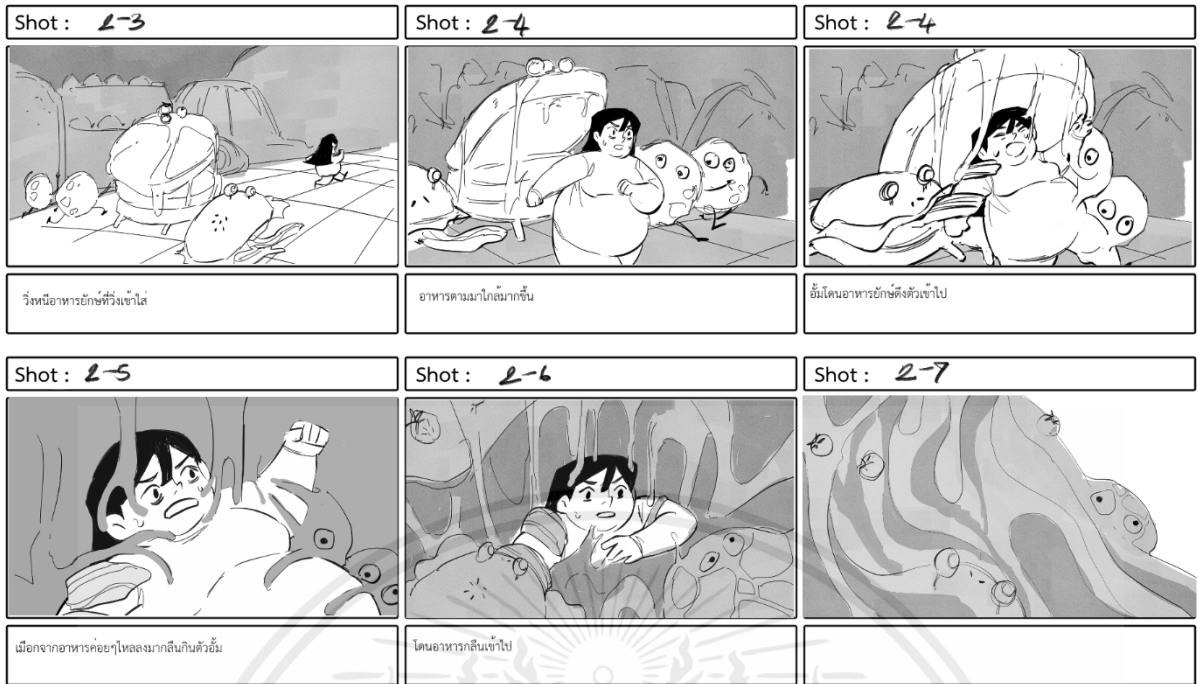
ภาพที่ 11 Storyboard ภาพที่ 2

<p>Shot : 1-9</p>	<p>Shot : 1-9</p>	<p>Shot : 1-9</p>
<p>หมุนเห็นตัวเองที่อ้วนและหมอม</p>		
<p>Shot : 1-10</p>	<p>Shot : 2-1</p>	<p>Shot : 2-2</p>
<p>ตั้งมาจกโลกความคิด อยู่ในทางเดินที่มืดกองอาหาร</p>	<p>หันไปตามเสียงจานหลัง</p>	<p>มีอาหารยักษ์ไล่ตาม</p>

Create your own at Storyboard That

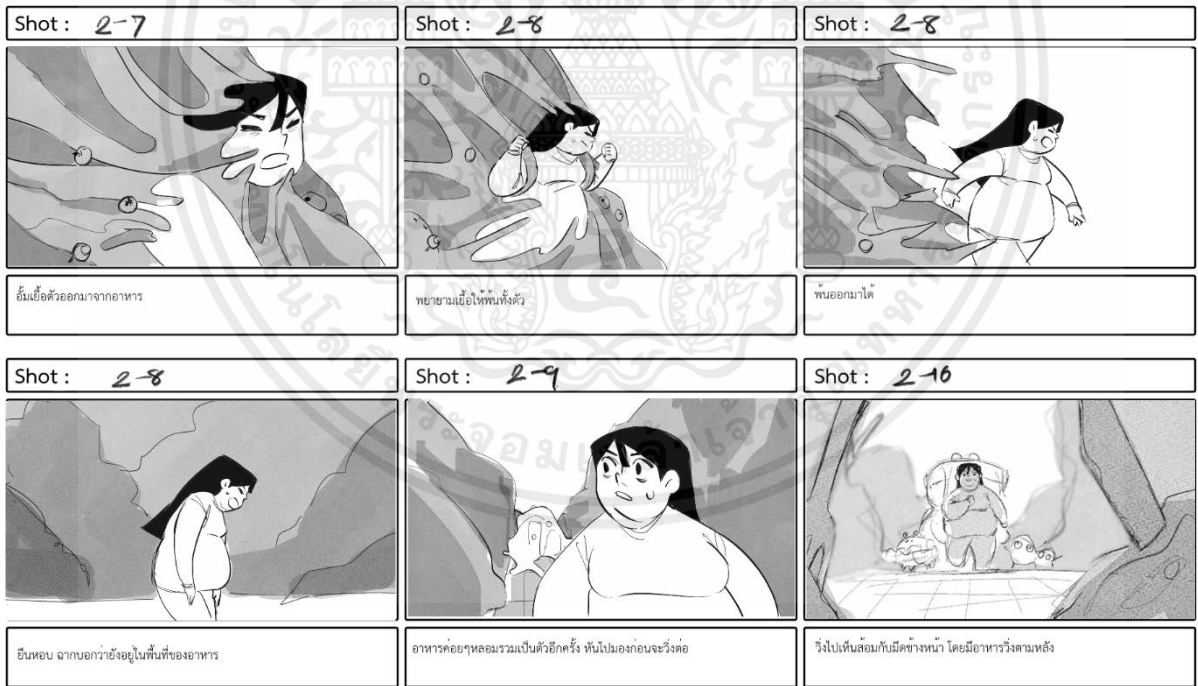
ภาพที่ 12 Storyboard ภาพที่ 3

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



Create your own at Storyboard That

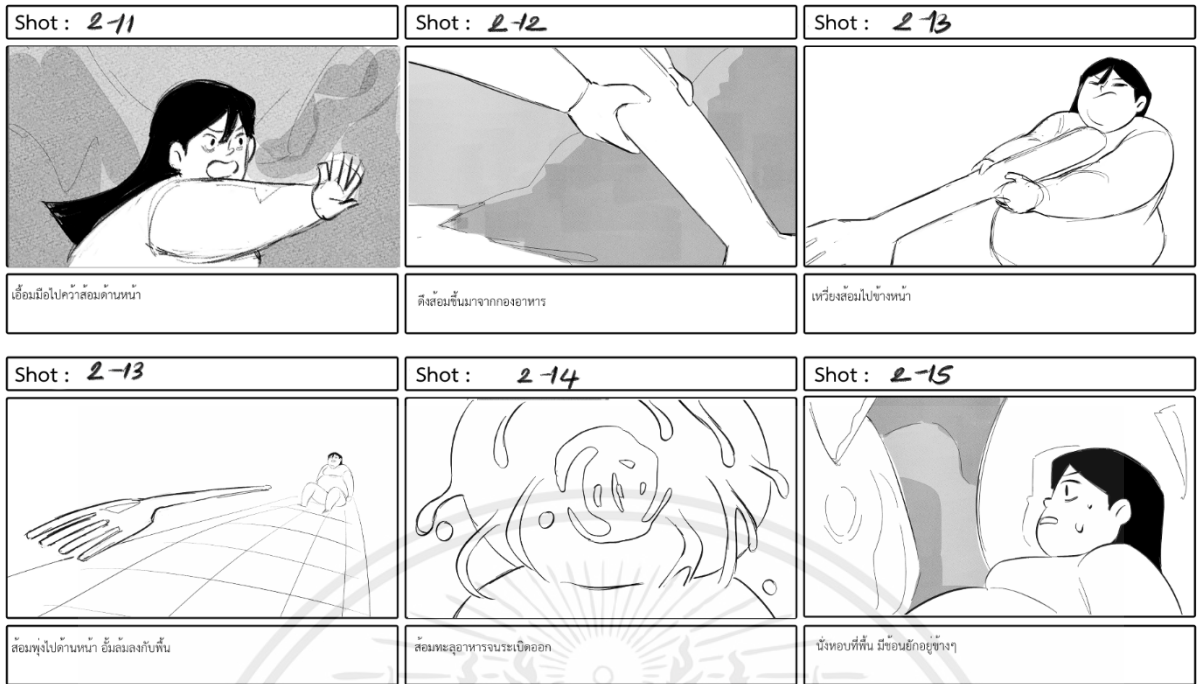
ภาพที่ 13 Storyboard ภาพที่ 4



Create your own at Storyboard That

ภาพที่ 14 Storyboard ภาพที่ 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



Create your own at Storyboard That

ภาพที่ 15 Storyboard ภาพที่ 6



Create your own at Storyboard That

ภาพที่ 16 Storyboard ภาพที่ 7

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Shot : 3-2	Shot : 3-3	Shot : 3-4
หยุดดูรูปตัวเองบนกำแพงข้างบันได	หันไปมองรูปวาดสุด	ยิ้มออกมา
Shot : 3-5	Shot : 3-6	Shot : 3-7
หยิบรูปนั้นกลับมาที่โต๊ะอาหาร ดึงเก้าอี้	นั่งลงโดยมีรูปนั้นอยู่ในมือ	เป็นภาพยิ้มตอนเด็กที่แม่ป้อนอาหารให้ และเธอก็กินอย่างมีความสุขโดยไม่ได้คิดมากอะไร

Create your own at Storyboard That

ภาพที่ 17 Storyboard ภาพที่ 8

Shot : 3-8	Shot : 3-9	Shot :
ยิ้มทบทวนอาหารบนโต๊ะขึ้นมากันด้วยใบหน้ายิ้มแย้ม ในมือถือรูปนั้นไว้	ยิ้มตัดสินใจโดยไม่ลังเล ราวกับตัดสินใจว่าจะเปลี่ยนตัวเอง	
Shot :	Shot :	Shot :
	ระจ่อมเกล้าเจ้า	

Create your own at Storyboard That

ภาพที่ 18 Storyboard ภาพที่ 9

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 4

### ขั้นตอนการทำงาน

#### 1. ขั้นตอน Preproduction

##### 1.1 เขียนบทภาพยนตร์

1.1.1 กำหนดหัวข้อที่สนใจ

1.1.2 เขียนบทและพัฒนาบท

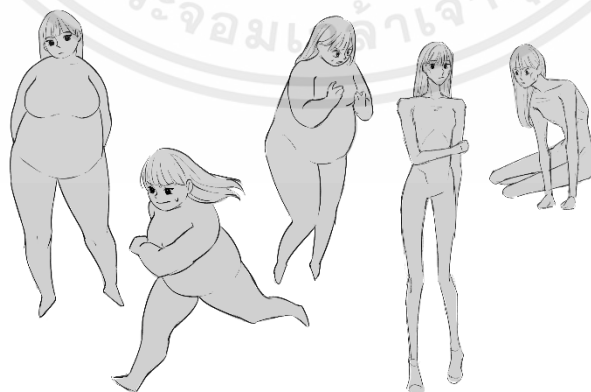
1.1.3 ศึกษาข้อมูล และค้นหา Reference

##### 1.2 ออกแบบตัวละคร

1.2.1 ตัวละครอ้วน เป็นผลงานที่ผู้สร้างมีการออกแบบบางส่วนมาจากตัวข้าพเจ้าที่เคยมีปัญหาเกี่ยวกับโรคการกินผิดปกติ จึงออกแบบให้ตัวละครมีส่วนหลายแบบจากในมุมมองที่ข้าพเจ้ามองตัวเอง

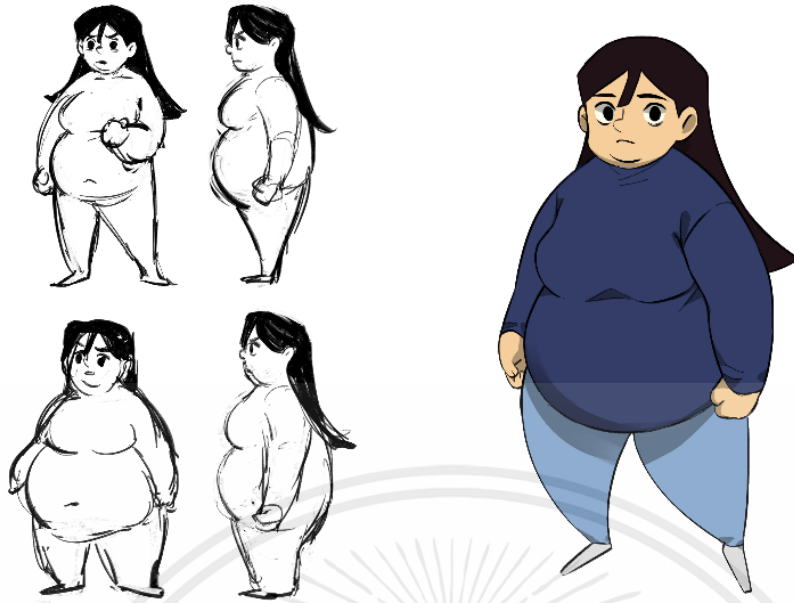


ภาพที่ 19 ตัวละครอ้วน

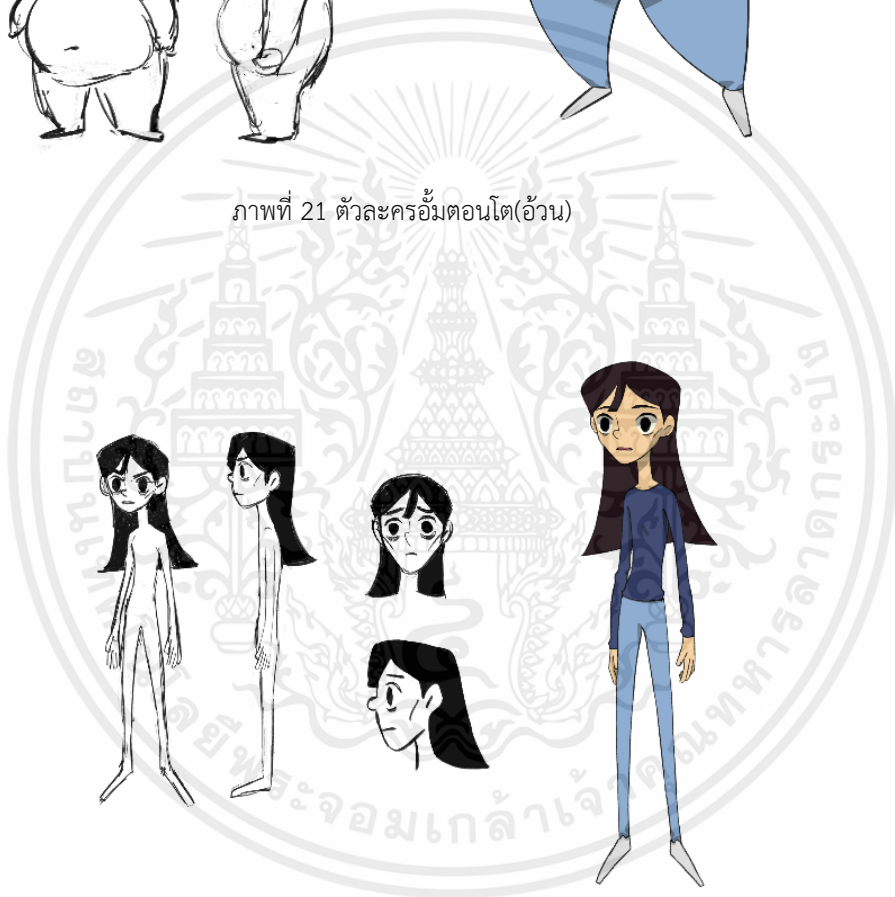


ภาพที่ 20 ตัวละครอ้วน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



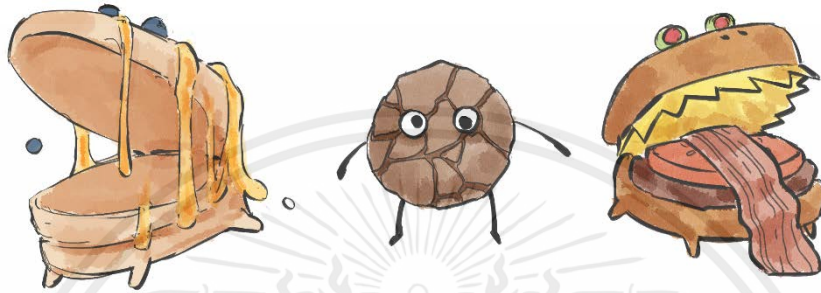
ภาพที่ 21 ตัวละครอ้วนตอนโต(อ้วน)



ภาพที่ 22 ตัวละครอ้วนตอนโต(ผอม)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.2.2 ตัวละครอาหารยักษ์ เป็นการออกแบบจากอาหารคาวหวานสามชนิด โดยมี ส่วนประกอบของแป้ง และน้ำตาล ที่ให้ความหวาน และมีแขนขาสามารถเดินวิ่งได้เหมือนสัตว์และ มนุษย์



ภาพที่ 23 ตัวละครอาหารยักษ์

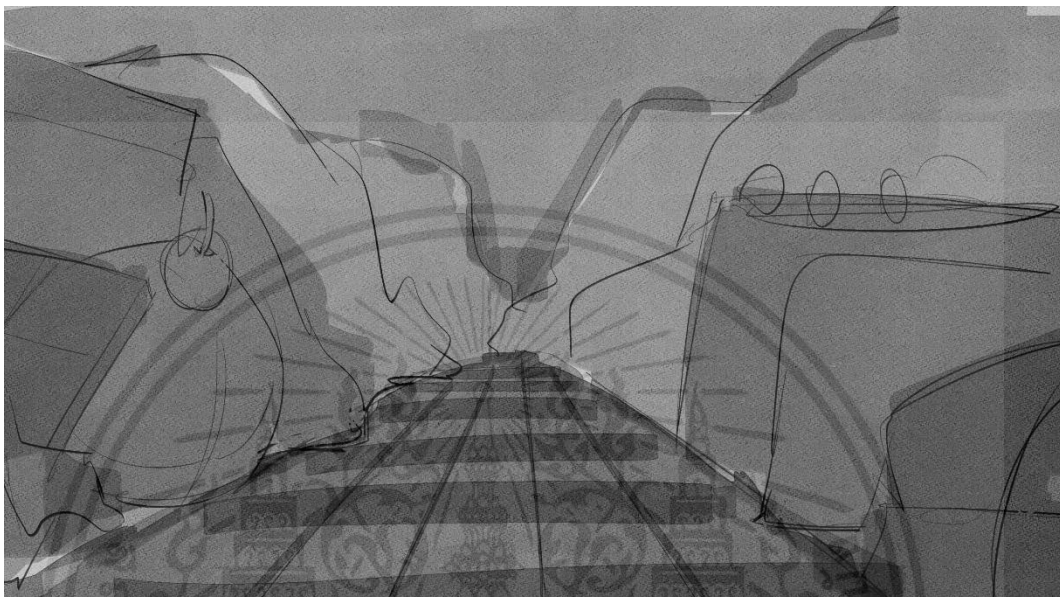


ภาพที่ 24 ตัวละครอาหารยักษ์ final

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 1.3 ออกแบบฉากและสถานที่

1.3.1 กองอาหาร สถานที่ที่สอง ที่มีอาหารกองเรียงรายมากมายทั้งคาวหวาน และส่วนมากเป็นอาหารที่ให้แคลอรีสูง หากกินมาก ๆ จะทำให้น้ำหนักขึ้นได้ และเป็นที่อยู่ของปีศาจอาหาร

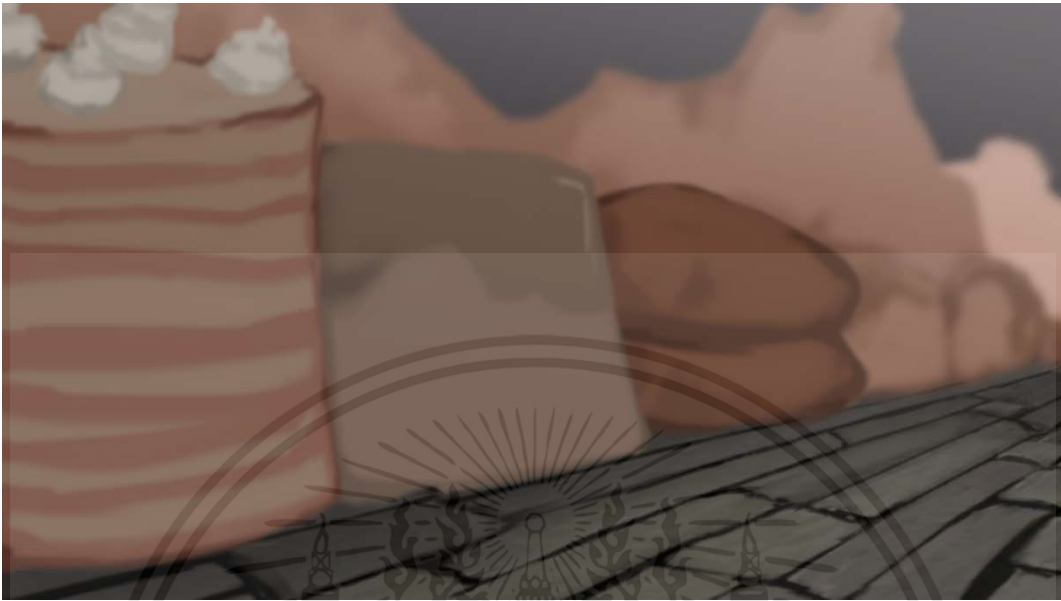


ภาพที่ 25 ภาพกองอาหาร



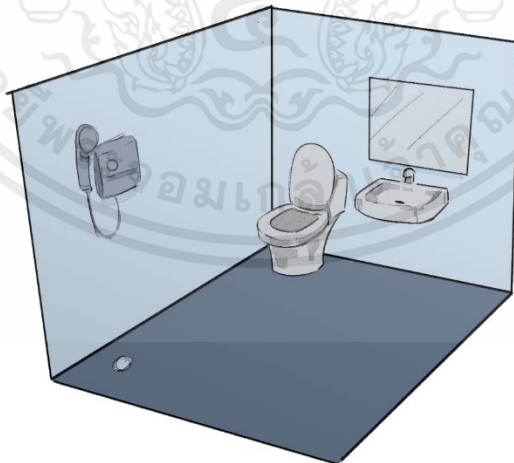
ภาพที่ 26 ภาพกองอาหาร final

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 27 ภาพกองอาหาร final

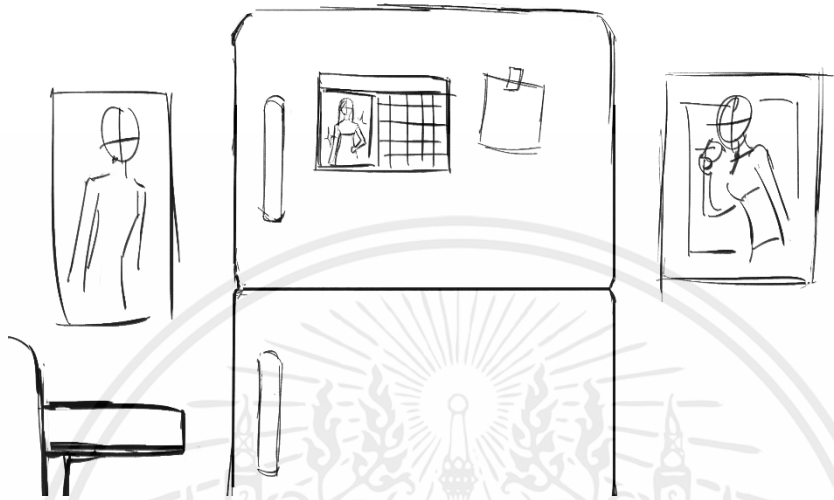
### 1.3.2 ห้องน้ำ มีกระจกบานใหญ่อยู่ตรงกลาง ซิดกับชักโครก



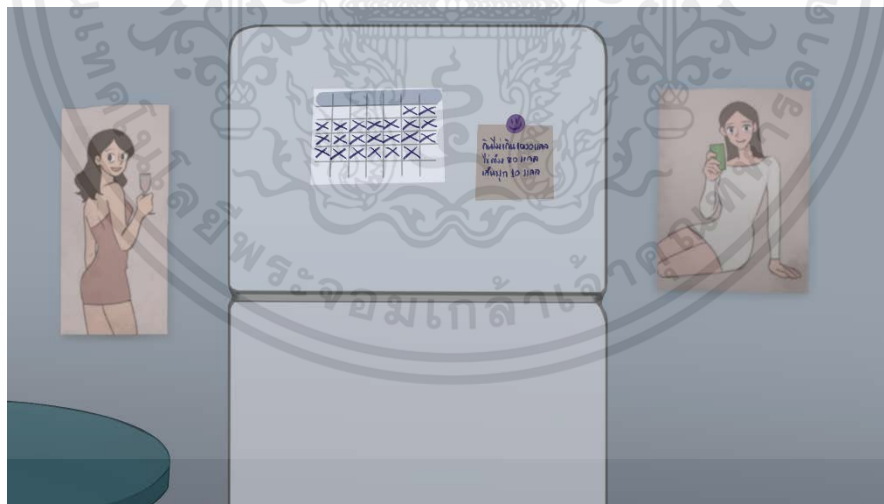
ภาพที่ 28 ภาพห้องน้ำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.3.3 ห้องพักของอ้อม ภายในห้องจะมีภาพโปสเตอร์ของหญิงสาวที่หุ่นดีและไว้ผมเหมือนเครื่องเตือนใจให้อ้อมต้องผอมแบบนั้น และมีกระดาดาลิสต์แคลอรีอาหารติดอยู่บนตู้เย็น และภาพถ่ายของอ้อม ตั้งแต่เด็กยันปัจจุบันที่ถูกติดไว้บนตู้ โดยหน้าห้องน้ำจะมีเครื่องชงน้ำหน้าทรวงอยู่



ภาพที่ 29 ภาพห้องพักของอ้อม



ภาพที่ 30 ภาพห้องพักของอ้อม final

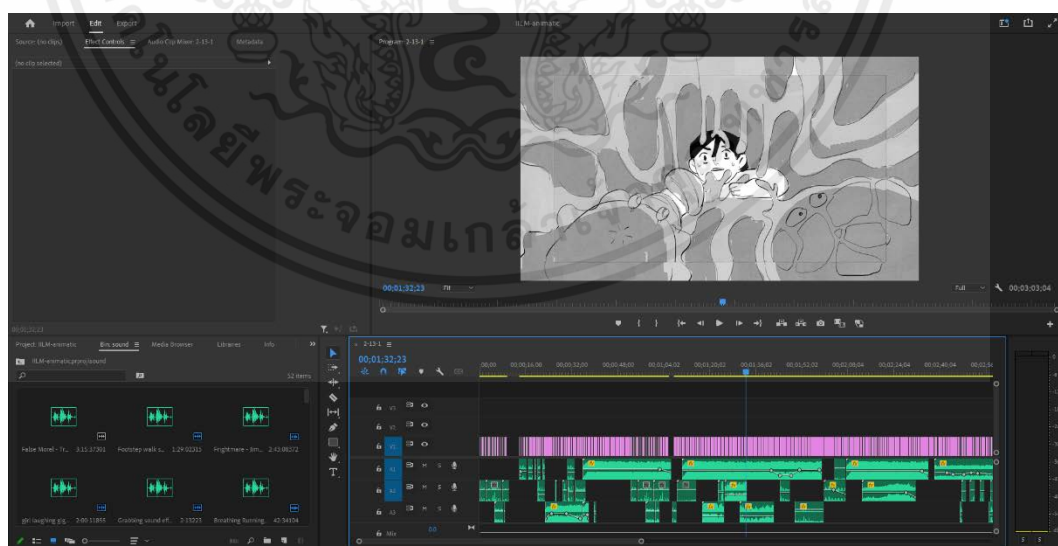
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 31 ภาพห้องพักของอ้อม final

#### 1.4 Animatic

นำภาพที่วาดใน Storyboard มาเรียบเรียงจังหวะการเล่า และตัดต่อใส่เสียงให้เห็นบรรยากาศในเรื่อง เพื่อนำไปใช้ต่อในการทำ Production



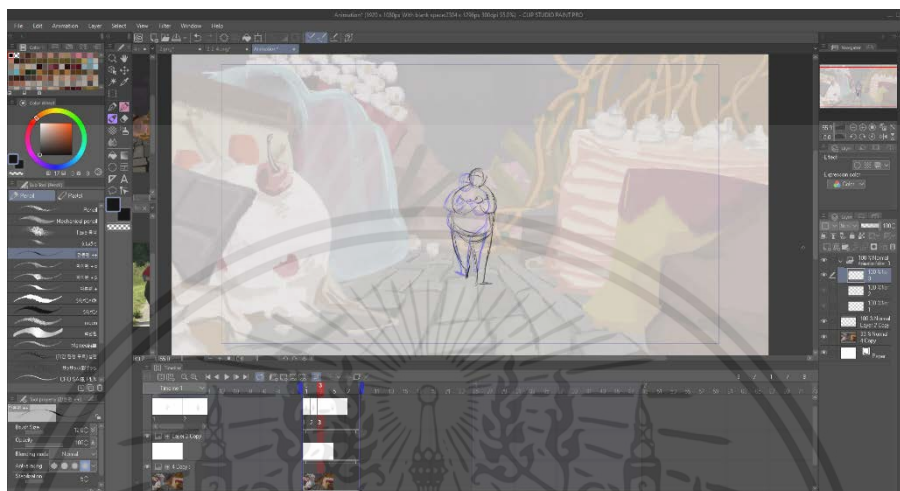
ภาพที่ 32 การทำ Animatic

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2. ขั้นตอนการผลิตภาพยนตร์ Production

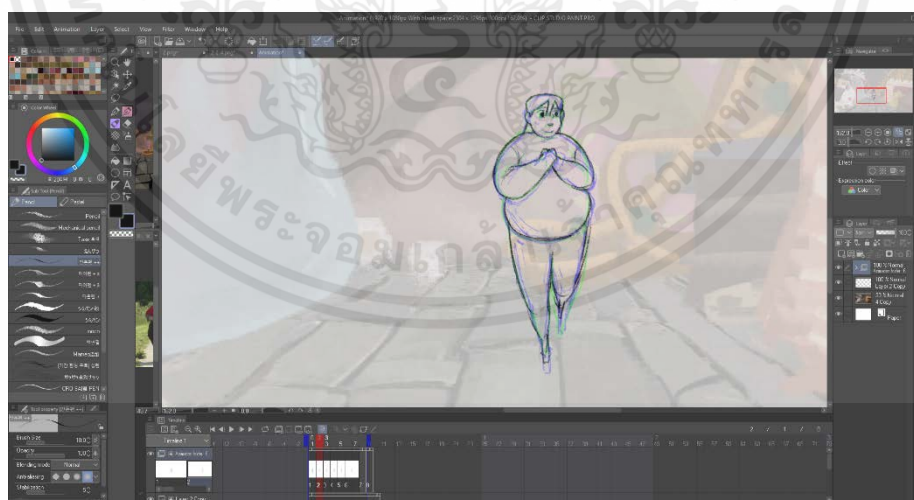
### 2.1 การสร้างภาพเคลื่อนไหว 2 มิติ

2.1.1 การเคลื่อนไหวหลัก (Key Frame) นำภาพจาก Animatic มาวาดกำหนดการเคลื่อนไหวในโปรแกรม Clip studio ให้เห็นการเคลื่อนไหวของตัวละคร ให้มีท่าทางการเคลื่อนที่ตามระยะเวลาที่กำหนดไว้



ภาพที่ 33 การวาด In-Between

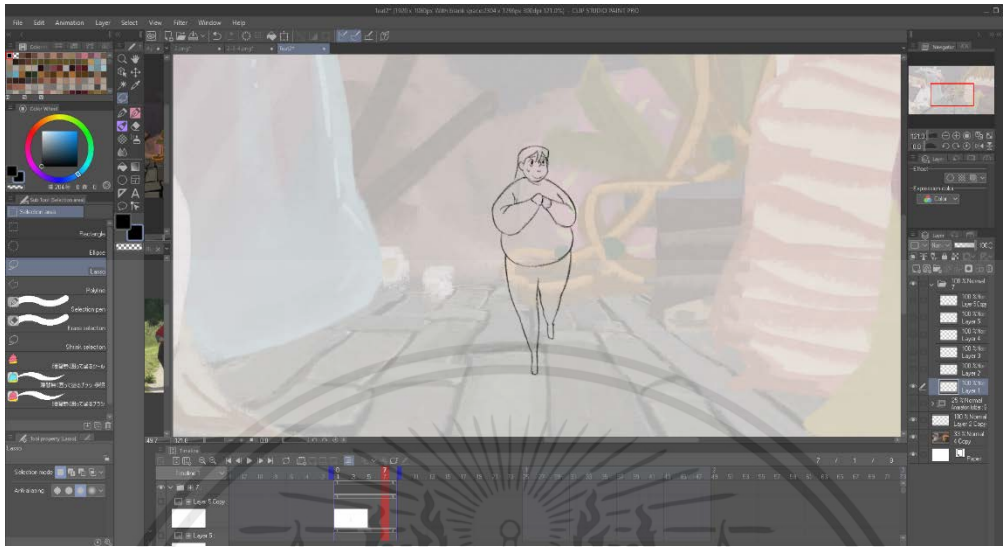
2.1.2 วาดเฟรมระหว่างเฟรมหลัก (In- Between) นำ Key frame มาวาดการเคลื่อนไหวเพิ่มเติมระหว่างเฟรมหลัก



ภาพที่ 34 การวาด In-Between

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.1.3 การตัดเส้น (Clean Up) นำเฟรมทุกเฟรมที่อนิเมทแล้วมาทำการตัดเส้น ให้ภาพมีความชัดเจนและสะอาด



ภาพที่ 35 การตัดเส้น

2.1.4 การลงสี นำภาพที่ตัดเส้นแล้วมาลงสีตัวละครทั้งหมด โดยอ้างอิงจากตัวละครที่ได้ ออกแบบไว้ และ Concept art



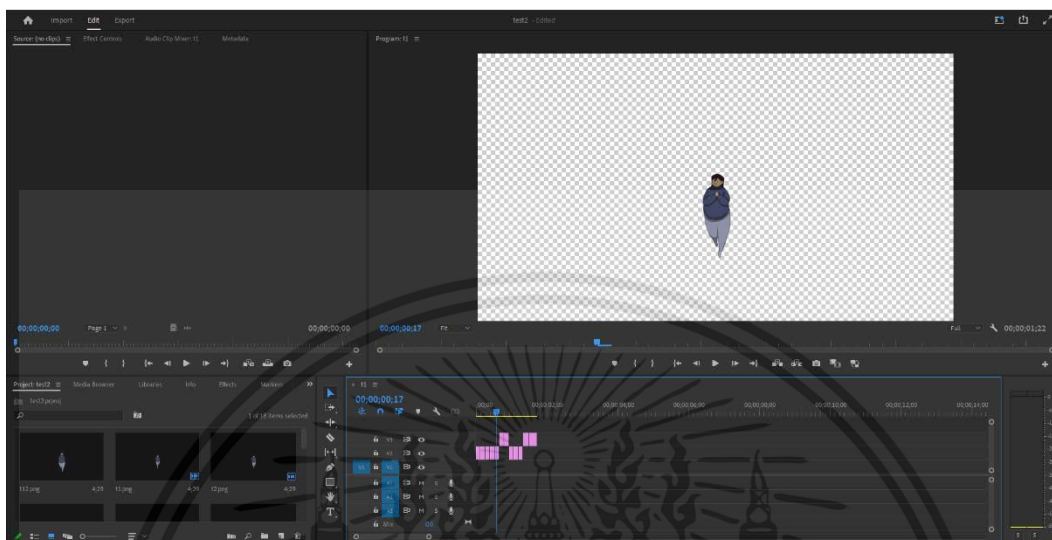
ภาพที่ 36 การลงสี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 3. ขั้นตอนหลังการผลิตภาพยนตร์ (Post Production)

#### 3.1.1 ลำดับภาพ

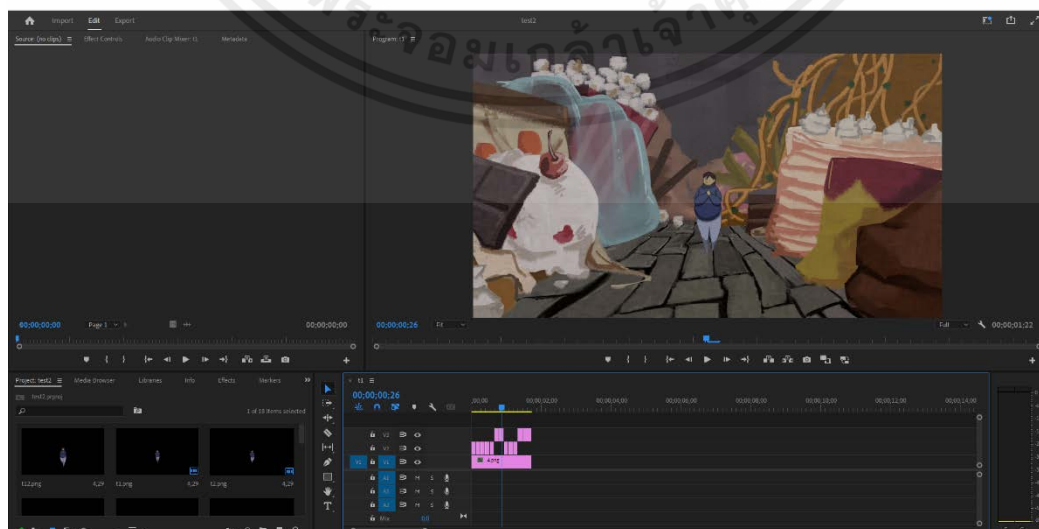
นำไฟล์ภาพที่ผ่านกระบวนการสร้างภาพเคลื่อนไหว 2 มิติ มาใส่เรียงลำดับภาพ ในโปรแกรม Adobe Premiere Pro



ภาพที่ 37 การเรียงลำดับภาพ

#### 3.1.2 รวมฉากหลังเข้ากับตัวละคร

โดยนำตัวละครที่ทำการเรียงเฟรมภาพแล้วมาใส่ในฉากที่ทำไว้และใส่การเคลื่อนไหวกล้อง ให้ตัวละครเคลื่อนที่ในโปรแกรม Adobe Premiere Pro

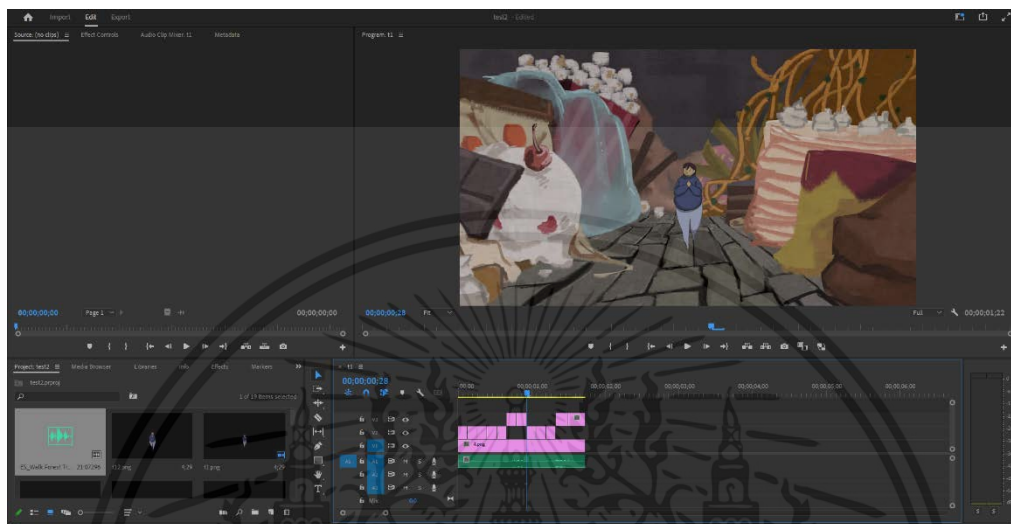


ภาพที่ 38 การรวมฉากหลังกับตัวละคร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 3.1.3 ใส่เสียงประกอบ นำ Sound Effect

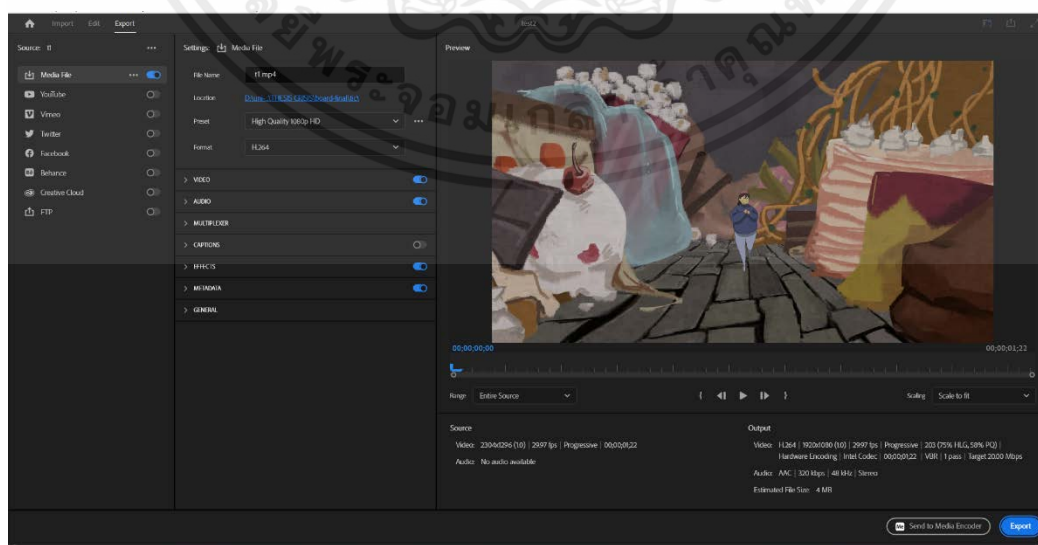
ใส่ให้ตรงกับกรเคลื่อนไหวของตัวละครตามลำดับเหตุการณ์ในเรื่อง และใส่ดนตรี Sound track ให้ตรงจังหวะของเรื่อง



ภาพที่ 39 การใส่เสียงประกอบฉาก

### 3.1.4 ทำการ Render ไฟล์ที่สมบูรณ์

เมื่อทุกกระบวนการเสร็จสิ้นจึงเรนเดอร์ไฟล์ให้เป็น .Mp4 ความละเอียด 1920 x 1080 ในโปรแกรม Adobe Premiere Pro



ภาพที่ 40 การ Render ไฟล์ภาพ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 5

### บทสรุปและข้อเสนอแนะ

#### 1. บทสรุปจากการทำงาน

ในการทำภาพยนตร์แอนิเมชัน 2 มิติ เรื่องนี้ ทำให้ข้าพเจ้าได้เรียนรู้อะไรหลายอย่าง รวมไปถึงบทเรียนจากการทำงานนี้ด้วย ทำให้ข้าพเจ้าได้เรียนรู้ถึงขีดจำกัดของตนเองและจะนำสิ่งเหล่านี้ไปปรับปรุงเพื่อการทำงานที่ดีขึ้นต่อไปในอนาคต

1. ข้าพเจ้าใช้เวลาในการคิดเขียนบทภาพยนตร์มากเกินไป เพราะไม่สามารถหาจุดกึ่งกลางระหว่างความคิดตนเองกับผู้รับสาร ให้เข้าใจถึงกันได้ ทำให้ข้าพเจ้าต้องแก้ไขหลายครั้งเนื่องจากความไม่มั่นใจ
2. การจัดสรรเวลาที่ไม่เหมาะสมของข้าพเจ้า เนื่องจากใช้เวลาไปกับการคิดส่วนของบทภาพยนตร์มากเกินไป ระยะเวลาในการทำส่วนของภาพจึงน้อยลงและทำให้คุณภาพของงานถูกลดทอนลงเพื่อประหยัดเวลา
3. ข้าพเจ้ามักคิดเสมอว่าบุคคลอื่นก็ต่างมีหน้าที่ของตัวเอง การขอความช่วยเหลือสำหรับข้าพเจ้าจึงเป็นเรื่องที่ทำได้ยากมาก และจบที่ข้าพเจ้ามักจะลงมือทำเองทั้งหมดเสียส่วนใหญ่

#### 2. ข้อเสนอแนะ

1. มั่นใจและยึดความคิดของตนเองเป็นหลัก ปรับเปลี่ยนเพื่อพัฒนาความคิดเดิมให้ดีขึ้น
2. จัดสรรเวลาในการทำงานอย่างเหมาะสม วางขอบเขตการทำงานแต่ละวันให้ชัดเจน และเพื่อเวลาในกรณีที่ต้องแก้อย่างฉุกเฉิน
3. การขอคำปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นไม่ใช่เรื่องที่แย่

## บรรณานุกรม

Mint's Natcha. (2020). รู้จัก Eating Disorder ความผิดปกติทางการกินที่อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต. เข้าถึงได้จาก:

<https://www.pobpad.com/%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%88%E0%B8%B1%E0%B8%81-eating-disorder-%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%9C%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B8%9B%E0%B8%81%E0%B8%95%E0%B8%B4%E0%B8%97%E0%B8%B2%E0%B8%87>

พญ.กรพร สติวิทยานันท์ (หมอมะปราง). (2021). โรคคลังผอม Anorexia เทรนต์สุดอันตรายของคนอยากผอม!. เข้าถึงได้จาก: <https://www.amara-clinic.com/anorexia/>

ศุภย์บำบัดยาเสพติด เดอะ ดอว์น เชียงใหม่. (2020). รู้จักกับ “กลุ่มบำบัด” การรักษาภาวะเสพติดที่ทรงประสิทธิภาพกว่าที่คุณคิด. เข้าถึงได้จาก: <https://thedawnwellnesscentre.co.th/blog/what-is-group-therapy/>

AKERU. (2017). โครงสร้างร่างกายแบบนี้ ออกกำลังกายอย่างไรให้ได้ผล. เข้าถึงได้จาก: <https://www.akerufeed.com/health/body-type>

แพทย์หญิงปราณี ปวีณชนา. (2017). Body shaming: คำพูดทำร้ายใจไม่ควรทำ. เข้าถึงได้จาก: [https://www.manarom.com/blog/body\\_shaming.html](https://www.manarom.com/blog/body_shaming.html)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 41 อั่งนั่งอ้วกในห้องน้ำ



ภาพที่ 42 ภาพถ่ายของอั่งในและช่วงวัย



ภาพที่ 43 อั่งขึ้นชั่งน้ำหนัก



ภาพที่ 44 สีหน้าไม่พอใจ



ภาพที่ 45 เปิดประตูตู้เย็น



ภาพที่ 46 ยกน้ำดื่ม



ภาพที่ 47 เข้ามาส่องกระจก เห็นตนเองอ้วน



ภาพที่ 48 เข้ามาในโลกอาหาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 49 อ้อมหันมองข้างหลัง



ภาพที่ 50 อาหารวิ่งเข้ามา



ภาพที่ 51 อ้อมโดนอาหารดึงเข้าหา



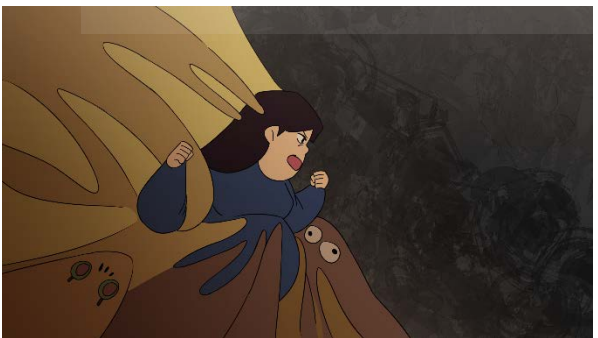
ภาพที่ 52 อ้อมค่อย ๆ โดนอาหารกลืนเข้าไป



ภาพที่ 53 อาหารกลืนอ้อมเข้าไปจนหมด



ภาพที่ 54 อ้อมออกมาได้



ภาพที่ 55 อ้อมเหี่ยวตัวออกมา



ภาพที่ 56 อ้อมหลุดออกมาหอบหายใจ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 57 อัมวีนเห็นอาหารที่หลอมใหม่อีกครั้ง



ภาพที่ 58 อัมวีนไปเห็นส้อมกับมีดข้างหน้า



ภาพที่ 59 มือคว้าหยิบส้อม



ภาพที่ 60 ขนมนโดนส้อมจิ้มพุ่งใส่จนระเบิดออก



ภาพที่ 61 อัมชอบหายใจ



ภาพที่ 62 เห็นเงาสะท้อนบนซ็อน



ภาพที่ 63 อัมฉีกโบน้าตัวเอง



ภาพที่ 64 กลับมาที่โลกความจริง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 65 อัมยีนส่องกระจกค้างอยู่ในห้องน้ำ



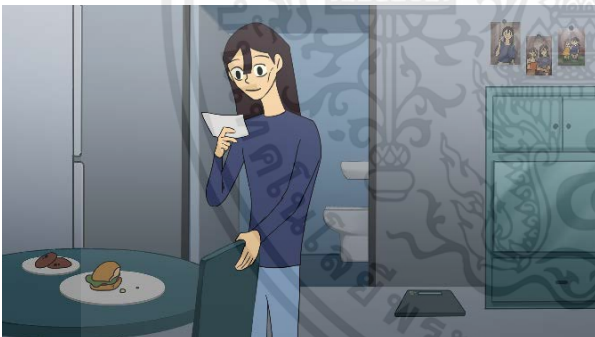
ภาพที่ 66 อัมเดินออกมาดูรูปบนตู้



ภาพที่ 67 หันมองภาพขวามือสุด



ภาพที่ 68 มองภาพและยิ้มออกมา



ภาพที่ 69 เดินมาถึงเก้าอี้



ภาพที่ 70 นั่งลงและดูรูปภาพในมือ



ภาพที่ 71 หยิบอาหารบนโต๊ะขึ้นมา



ภาพที่ 72 อาหาเข้าปาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-นามสกุล ชลธิชา พรหมเขจร  
 วัน เดือน ปีเกิด 18 กรกฎาคม พ.ศ.2543  
 ที่อยู่ 54 หมู่4 ตำบลหนองไผ่แก้ว อำเภอหนองไผ่แก้ว จังหวัดชลบุรี 20220  
 โทร 093-9276828

## ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2550 อนุบาลศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอรวิณีวิทยา  
 พ.ศ. 2556 ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนมารีวิทย  
 พ.ศ. 2562 มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปลวกแดงพิทยาคม



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้