

การออกแบบโมชั่นกราฟิกเพื่อแสดงความแตกต่างระหว่างความรักและความหลง “เลิฟ-ลัสต์”

Motion Graphic Design to represent the different of love and lust



ศิลปนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชานิตศศิลป์ ภาควิชานิตศศิลป์

คณะสถาปัตยกรรม ศิลปะ และการออกแบบ

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ปีการศึกษา 2566

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คณะสถาปัตยกรรม ศิลปะ และการออกแบบ  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
ใบรับรองศิลปนิพนธ์

หัวข้อศิลปนิพนธ์ การออกแบบโมชันกราฟิกเพื่อแสดงความแตกต่างระหว่างความรักและความหลง  
“เลิฟ - ลัสต์”  
MOTION GRAPHIC DESIGN TO REPRESENT THE DIFFERENCE BETWEEN  
LOVE AND LUST

นักศึกษา นายวชิรเดช งามสิงห์  
รหัสประจำตัว 61020219  
หลักสูตร ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต  
สาขาวิชา นิเทศศิลป์  
ภาควิชา นิเทศศิลป์  
คณะ สถาปัตยกรรม ศิลปะ และการออกแบบ  
พ.ศ. 2566  
อาจารย์ที่ปรึกษา ภาพแพรว รัตรสาร

๒๑๗ ๖๗

( อาจารย์ภาพแพรว รัตรสาร )

วันที่ 13 เดือน มิ.ย. พ.ศ. 2567

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หัวข้อศิลปะนิพนธ์	การออกแบบโมชันกราฟฟิกเพื่อแสดงความแตกต่างระหว่างความรักและความหลง “เลิฟ - ลัสต์” MOTION GRAPHIC DESIGN TO REPRESENT THE DIFFERENCE BETWEEN LOVE AND LUST
นักศึกษา	นายวชิรเดช งามสิงห์
รหัสประจำตัว	61020219
หลักสูตร	ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชา	นิเทศศิลป์
ภาควิชา	นิเทศศิลป์
คณะ	สถาปัตยกรรม ศิลปะ และการออกแบบ
พ.ศ.	2566
อาจารย์ที่ปรึกษา	ภาพแพรว รัตธาร

### บทคัดย่อ

จากปัญหาความรักในสังคมปัจจุบัน ซึ่งเห็นได้จากข่าวสังคมรวมไปถึงโซเชียลมีเดียต่างๆ พบว่าในทุกๆปี มีข่าวที่มีสาเหตุมาจากปัญหาด้านความสัมพันธ์มากขึ้นเรื่อยๆ จากรายงานสถิติการฆ่าตัวตายของประเทศไทย ปีงบประมาณ 2566 (ตุลาคม 2565 - กันยายน 2566) พบว่า คนไทยเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย 5,172 คน หรือเท่ากับ 7.94 ต่อแสนประชากร เฉลี่ยวัน ละ 14 คน หรือเสียชีวิต 1 คน ในทุก 2 ชั่วโมง โดยกลุ่มวัยรุ่นวัยนักศึกษา มี อัตราพยายามฆ่าตัวตายสูงสุด 104.86 ต่อแสนประชากร และสาเหตุการฆ่าตัวตายหลักๆ คือด้านปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยมีอัตราสูงถึง 47.4% ของสาเหตุการฆ่าตัวตายทั้งหมด ดังนั้นจะเห็นได้ว่าปัญหาด้านความรัก ความสัมพันธ์ไม่เคยหมดไปจากสังคมปัจจุบัน จึงเกิดเป็นคำสุภาษิตที่เราได้ยินกันมานานว่า “ที่ใดมีรักที่นั่นย่อมมีทุกข์” สาเหตุเพราะอะไรทำไมถึงทุกข์ ทุกข์นั้นเกิดจากความรัก หรือ ความหลงกันแน่ ในศิลปวิทยานิพนธ์เรื่องนี้ จึงนำมาเล่าผ่านโมชันกราฟฟิกเรื่อง love – lust ที่จะแสดงความแตกต่างของความรักกับความหลงไหล เพื่อสื่อให้ผู้ชมได้มองเห็นภาพและปัญหาของความรักได้ในหลายมิติมากขึ้น โดยหวังว่าจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ที่กำลังสับสนและพบเจอกับปัญหาด้านความสัมพันธ์ ให้สามารถเรียนรู้และเข้าใจในธรรมชาติของความรักได้อย่างถ่องแท้มากยิ่งขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## กิตติกรรมประกาศ

ศิลปะนิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี โดยผู้วิจัยขอขอบพระคุณอาจารย์ภาพแพรว รัตนสาร ที่ได้เสียสละเวลาให้คำแนะนำ ชัดเกลา และให้กำลังใจ ผู้วิจัยรู้ในซาบซึ่งในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ อีกทั้งผู้วิจัยยังขอขอบพระคุณ คณะอาจารย์ภาควิชาศิลปะทุกท่านที่ให้คำแนะนำ ตลอดจนให้กำลังใจจนสามารถทำให้ศิลปะนิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ทั้งนี้ ขอขอบคุณพ่อแม่และครอบครัว รวมถึงเพื่อนๆ ชาวศิลปะที่คอยให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา และคอยสนับสนุนกันเสมอมา ขอขอบคุณศิลปินทุกท่านที่ผลิตผลงานเพลงดีๆ รายการพอร์ดแคส ได้แก่ The ghost raio, Chong Charis, Naneke555 ภาพยนตร์หลายๆเรื่อง และรายการคุณภาพต่างๆ ที่คอยชุบชูจิตใจ ให้กำลังใจ แรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ผลงาน และอยู่เป็นเพื่อนยามเหงา สุดท้ายนี้ขอขอบคุณตัวเองที่พาตัวเองทำวิทยานิพนธ์จนสามารถสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ตลอดจนทุกคนที่คอยสนับสนุนเข้าพเจ้าอีกมากมาย ที่อาจไม่ได้กล่าวถึง จึงขอโอกาสตรงนี้ขอบคุณทุกท่าน ขำพเจ้าขอขอบคุณจากใจจริง

วชิรเดช งามสิงห์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สารบัญ

สารบัญ.....	จ
สารบัญรูปภาพ.....	ช
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์.....	2
1.3 ขอบเขตของโครงการ.....	2
1.4 แนวทางการบรรลุเป้าหมาย.....	2
1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	2
บทที่ 2 บทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	3
2.1 จิตวิทยาของความรัก.....	3
2.2 วิทยาศาสตร์กับความรัก.....	3
2.3 ความรักกับธรรมะ.....	5
2.4 ปัญหาด้านความรักในวัยเรียน.....	6
2.5 สถิติการฆ่าตัวตายในประเทศกับปัญหาด้านความรัก.....	8
2.6 ความรักกับความหลง.....	9
2.7 หลงไม่ใช่รัก.....	11
บทที่ 3 การออกแบบ.....	15
3.1 การออกแบบโมชันกราฟิก.....	15
3.2 ตัวอย่างงานโมชันกราฟิก.....	19
บทที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	21
4.1 วิเคราะห์ปัญหาต่างๆ.....	21
4.2 แนวทางการออกแบบ ART WORK.....	22
4.3 แนวทางการออกแบบเนื้อเรื่อง.....	27
บทที่ 5 ออกแบบและพัฒนาแบบร่าง.....	32
5.1 การออกแบบ Story Board.....	32
5.2 การออกแบบตัวละคร.....	36
บทที่ 6 ผลงานสำเร็จ.....	38
6.1 โปสเตอร์.....	38
6.2 โปสการ์ด.....	39
6.3 Scene.....	41

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 7 บทสรุปและเสนอแนะ.....	42
7.1 บทสรุป.....	42
7.2 ปัญหาและข้อจำกัดทางการศึกษา.....	42
7.3 ข้อเสนอแนะ.....	42
บรรณานุกรม.....	43
ประวัติผู้วิจัย.....	45



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สารบัญรูปภาพ

ภาพที่ 2.1 เหตุปัจจัยการฆ่าตัวตายและพยายามฆ่าตัวตาย.....	8
ภาพที่ 3.1 Opening Credits Scene : Hawkeye Episode 1.....	19
ภาพที่ 3.2 Motion Infographic การทำกายภาพบำบัดสำหรับบรรเทาโรคกระดูกคอเสื่อม.....	20
ภาพที่ 4.1 แนวทางที่ 1.....	22
ภาพที่ 4.2 แนวทางที่ 1.....	23
ภาพที่ 4.3 แนวทางที่ 1.....	23
ภาพที่ 4.4 แนวทางที่ 1.....	24
ภาพที่ 4.5 แนวทางที่ 1.....	24
ภาพที่ 4.6 แนวทางที่ 2.....	25
ภาพที่ 4.7 แนวทางที่ 2.....	25
ภาพที่ 4.8 แนวทางที่ 3.....	26
ภาพที่ 4.9 แนวทางที่ 3.....	26
ภาพที่ 5.1 Story Board.....	32
ภาพที่ 5.2 Story Board.....	33
ภาพที่ 5.3 Story Board.....	34
ภาพที่ 5.4 Story Board.....	35
ภาพที่ 5.5 ออกแบบตัวละครใน Love Planet.....	36
ภาพที่ 5.6 ออกแบบตัวละครใน Lust Planet.....	37
ภาพที่ 6.1 Poster หน้า-หลัง.....	38
ภาพที่ 6.2 Poster หน้า-หลัง.....	38
ภาพที่ 6.3 โปสเตอร์ 1-2 .....	39
ภาพที่ 6.4 โปสเตอร์ 3-4 .....	39
ภาพที่ 6.5 โปสเตอร์ 5-6 .....	40
ภาพที่ 6.6 Scene .....	41
ภาพที่ 6.7 Scene .....	41

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 1

### บทนำ

#### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากรายงานสถิติการฆ่าตัวตายของประเทศไทย ปีงบประมาณ 2566 (ตุลาคม 2565 - กันยายน 2566) พบว่า คนไทยเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย 5,172 คน หรือเท่ากับ 7.94 ต่อแสนประชากร เฉลี่ยวัน ละ 14 คน หรือเสียชีวิต 1 คน ในทุก 2 ชั่วโมง โดยกลุ่มวัยรุ่นวัยนักศึกษา มีอัตราพยายามฆ่าตัวตายสูงที่สุด 104.86 ต่อแสนประชากร และสาเหตุการฆ่าตัวตายหลักๆ คือด้านปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยมีอัตราสูงถึง 47.4% ของสาเหตุของปัญหาด้านความรักทั้งหมด

ผู้วิจัยจึงได้มีความสนใจปัญหาดังกล่าว และได้นึกถึงคำถามยอดนิยมอย่าง รักกับหลงต่างกันอย่างไร มาวิจัยและออกแบบผ่านโมชันกราฟิกเรื่อง love – lust เพื่อนำเสนอความแตกต่างระหว่างความรักกับความหลง

#### 1.2 วัตถุประสงค์

- 1.2.1 เพื่อศึกษาความแตกต่างระหว่างความรักกับความหลงให้เห็นภาพชัดเจนมากยิ่งขึ้น
- 1.2.2 เพื่อมองให้เห็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา และแนวทางการจัดการอารมณ์
- 1.2.2 เพื่อศึกษาแนวทางการถ่ายทอดเนื้อหาผ่านเนื้อเรื่องและการเปรียบเทียบทางสื่อโมชันกราฟิก
- 1.2.3 เพื่อศึกษาวิธีการออกแบบภาพเคลื่อนไหวที่ผสมผสานเทคนิควาดสีและนำมาทำโมชัน
- 1.2.4 เพื่อศึกษาการถ่ายทอดอารมณ์ของตัวละครผ่านสื่อกราฟิก

#### 1.3 ขอบเขตของโครงการ

##### 1.3.1 กลุ่มเป้าหมาย

1. กลุ่มคนช่วงอายุ 15 – 25 ปี : ซึ่งเป็นช่วงที่มีปัญหาด้านความสัมพันธ์มากที่สุด
2. กลุ่มคนที่สับสนระหว่างความรักกับความหลง

##### 1.3.2 จำนวนงาน

1. Motion Graphic เวลา 8 นาที
2. Poster
3. Postcard สำหรับแจก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 1.4 แนวทางการบรรลุเป้าหมาย

### 1.4.1 รวบรวมข้อมูล

1. รวบรวมและวิเคราะห์ปัญหาด้านความรักต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ผ่านสื่อโซเชียล ข่าวสารสังคม บทความ บทวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงข้อมูลสถิติต่างๆ
2. วิเคราะห์ข้อมูล เลือกเอาปัญหาที่มีประเด็นน่าสนใจมาเป็นประเด็นในการศึกษา

### 1.4.2 ออกแบบและพัฒนาแบบร่าง

1. ออกแบบโครงเรื่อง ของเรื่องราวที่ต้องการจะนำเสนอ
2. ร่างสคริปต์เนื้อหา
3. ออกแบบคาแรคเตอร์ตัวละคร รวมถึงเลือกคู่สีที่จะใช้ในสื่อกราฟิก
4. วาดสตอรี่บอร์ด และจัดลำดับในการเล่าเรื่อง
5. ออกแบบภาพวาด และนำมาเคลื่อนไหว
6. ออกแบบดนตรีประกอบ และพากย์เสียง
7. ออกแบบสื่ออื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

## 1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.5.1 ได้เรียนรู้แนวทางการถ่ายทอดเนื้อเรื่องผ่านการทำสื่อโมชันกราฟิก
- 1.5.2 ได้เรียนรู้กระบวนการทำสื่อตั้งแต่การออกแบบ การวาด การเคลื่อนไหว และการใช้โปรแกรมต่างๆ เพื่อผสานออกมาเป็นชิ้นงาน
- 1.5.3 ได้เรียนรู้การออกแบบสื่อโมชันและออกแบบคาแรคเตอร์ของตัวละคร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 2

### บทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 2.1 จิตวิทยาของความรักรัก

ความรัก เป็นพื้นฐานของทุกชีวิต ทุกคนเกิดมาย่อมได้สัมผัสกับความรัก โดยมีความรักเป็นจุดเชื่อมความสัมพันธ์ทั้งความรักของพ่อแม่ ความรักของญาติพี่น้อง ความรักของเพื่อน และความรักของคนรัก แม้กระทั่งทารกที่อยู่ในครรภ์หากได้รับการดูแล ได้รับความรัก และความเอาใจใส่จากผู้เป็นแม่จะส่งผลให้ทารกมีพัฒนาการ และการเจริญเติบโตที่ดี ความรักไม่ใช่แค่อารมณ์ความรู้สึก แต่ยังเกี่ยวข้องไปถึงสารเคมีในสมอง ดังนั้นเรามาทำความเข้าใจความรัก และรู้จักรักให้เป็นจะทำให้เรามีความสุขทุกความสัมพันธ์

#### ทฤษฎีสามเหลี่ยมแห่งความรัก (Triangular Theory of Love)

โรเบิร์ต สเติร์นเบิร์ก (Robert Sternberg) อาจารย์ภาควิชาจิตวิทยาประจำมหาวิทยาลัยเยล ได้อธิบายองค์ประกอบของความสัมพันธ์ที่ก่อให้เกิดความรักไว้ 3 ประการ ดังนี้

- **ความสนิทสนม (Intimacy)** เป็นองค์ประกอบด้านอารมณ์ที่ทำให้คนรู้สึกผูกพันกัน เกิดความเข้าใจ เกิดความเอื้ออาทรกัน โดยความรู้สึกนี้จะค่อย ๆ เกิดขึ้นเมื่อมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันเป็นเวลานาน ซึ่งองค์ประกอบนี้เป็นส่วนหนึ่งในองค์ประกอบของทุกความสัมพันธ์
- **ความใคร่หลง (Passion)** หรือความเสน่หาเป็นแรงขับภายใน เรียกว่า แรงดึงดูดทางเพศ
- **ความผูกพัน (Commitment)** เป็นการตัดสินใจ หรือเป็นองค์ประกอบในด้านความคิดที่มีการผูกมัด หรือมีการทำสัญญาต่อกันว่าจะใช้ชีวิตร่วมกันในระยะยาว และผันแปรไปตามระยะเวลา โดยแต่ละบุคคลอาจแตกต่างกันขึ้นอยู่กับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมา (แผนกจิตเวช โรงพยาบาลเพชรเวช, 2564)

#### 2.2 วิทยาศาสตร์กับความรักรัก

มนุษย์เราก่อนที่จะเริ่มเกิดความรู้สึกรักนั้น จะมีสารเคมีชนิดหนึ่งที่เป็นตัวนำพาให้เราเกิดความรัก เรียกว่า ฟีโรโมน (Pheromones) ซึ่งเป็นสารเคมีที่สัตว์หลายชนิดสร้างขึ้นมาเพื่อดึงดูดเพศตรงข้าม ในมนุษย์ก็มีเช่นเดียวกัน ฟีโรโมนนี้ไม่สามารถสัมผัสได้จากการสูดดมทางจมูก แต่สามารถรับรู้ได้จากสมอง ซึ่งคนที่จะได้รับกลิ่นนี้ได้ต้องมีฟีโรโมนตรงกับเราเท่านั้น เฮเลน ฟิเชอร์ นักมานุษยวิทยา จากมหาวิทยาลัยรัตเกอร์ รัฐนิวเจอร์ซีย์ ได้แบ่งความรักออกเป็น 3 ระดับ คือ ความใคร่ (Lust) ความเสน่หา(Attraction) และความผูกพัน (Attachment)

1) ความใคร่ เป็นช่วงเวลาที่ทำให้เกิดความหลงใหล ความใคร่ และเกิดแรงขับทางเพศ ซึ่งความรู้สึกของ คนสองคนในช่วงนี้ร่างกายจะถูกกระตุ้นด้วยฮอร์โมนที่สำคัญอยู่ 2 ชนิด ได้แก่ ฮอร์โมนเพศหญิง คือ เอสโตรเจน (Estrogen) และฮอร์โมนเพศชาย คือ เทสโทสเตอโรน (Testosterone) ทำให้รู้สึกเป็นเวลา มองตากัน หรือได้เจอกันแล้วเกิดอาการตื่นเต้น หัวใจเต้นแรง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2) ความเสนาห่า เป็นช่วงเวลาแห่งการตกหลุมรัก ซึ่งเป็นอีกช่วงที่การใช้ชีวิตของเราจะเปลี่ยนแปลงไป เพราะความรักที่เข้าสู่ช่วงนี้แล้วทำให้หลายคนเริ่มมีอาการเพ้อและคิดถึงคนรักตลอดเวลา อาการที่เกิดขึ้นในช่วงนี้จะถูกควบคุมโดยสารสื่อประสาทกลุ่มที่เรียกว่าโมโนอะมิเนส (Monoamines) 3 ชนิด คือ โดพามีน (Dopamine) สารแห่งความสุขและความพึงพอใจที่หลั่งออกมา เมื่อร่างกายเราได้รับสิ่งที่เราปรารถนา ฮอร์โมนเอพิเนฟริน (Norepinephrine) หรือ อะดรีนาลิน (Adrenalin) ฮอร์โมนที่ทำให้ร่างกายตื่นตัว หัวใจเต้นแรงเมื่อได้พบกับใครสักคนที่เรารัก และสุดท้ายคือ เซโรโทนิน (Serotonin) เป็นสารชีวเคมีที่สำคัญต่อกลไกการตกหลุมรัก ส่งผลต่ออารมณ์และการแสดงออกของเรา ในขณะที่สมองหลั่งเซโรโทนิน เราอาจแสดงพฤติกรรมบางอย่างออกมาแบบไม่รู้ตัว ในขณะที่เรารู้สึกรักใคร่ใคร่ใคร่ ดังนั้น ความรักที่มีทั้งรัก ทั้งซึ้ง ทั้งเหงามวมอยู่ด้วยกันก็เกิดจากสารเซโรโทนิน

3) ความผูกพัน ในช่วงเวลานี้ร่างกายจะถูกควบคุมโดยฮอร์โมนสำคัญ 2 ชนิด คือ ออกซิโทซิน (Oxytocin) เป็นฮอร์โมนที่ทำให้จิตใจสงบ ปลอดภัย คลายเครียด โดยออกซิโทซินจะหลั่งออกมาเมื่อเรามี การกอด การสัมผัส หรือใกล้ชิดกัน ให้เกิดความรัก ความผูกพันและความเชื่อใจซึ่งกันและกันขึ้น นอกจากนี้ ยังมีฮอร์โมนวาโซเพรสซิน (Vasopressin) เป็นฮอร์โมนที่ช่วยให้คู่รักนั้นมีความรู้สึกผูกพันกันยาวนานมากขึ้น โดยสมองจะหลั่งสารวาโซเพรสซินออกมาหลังจากมีความสัมพันธ์กันของคู่รัก เป็น ฮอร์โมนที่ทำให้มีความรู้สึกผูกพันหวงแหนอยากดูแลและปกป้องคนรักของตน ถึงแม้ว่าความรักจะเป็นปฏิกิริยาทางเคมีที่เกิดขึ้นภายในร่างกายเพื่อตอบสนองความต้องการกับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม แต่เราควรเข้าใจอยู่เสมอว่าความรักนั้นยังขึ้นอยู่กับสิ่งต่างๆ อีกมากมาย ไม่ใช่แค่เพียงสารเคมีในร่างกายเท่านั้น แต่ยังรวมถึงปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรม รวมถึงการเรียนรู้อีกด้วย ดังนั้น ก็ได้หมายความว่าต่อจากนี้ไปเราจะต้องรักกันด้วยวิทยาศาสตร์ แต่เราควรให้ความรักที่เกิดขึ้นดำเนินไปตามธรรมชาติและคำนึงถึงความถูกต้องเหมาะสมเป็นสำคัญ

(องค์การพิพิธภัณฑวิทยาาสตร์แห่งชาติ โดยนายชินนทร์ สาริกฤติ, 2564)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2.3 ความรักกับธรรมะ

“ความรัก กับธรรมะ อันที่จริงเป็นเรื่องเดียวกัน เพราะธรรมะเป็นความจริง ทุกอย่างที่เป็นความจริงในโลกนี้ ก็คือ ธรรมะ เราทุกคนเรียนรู้พระพุทธศาสนา เพื่อจะเข้าใจความจริงต่างๆ ของโลก และความรัก ก็เป็นปรากฏการณ์อย่างหนึ่งของโลก ทั้งสองสิ่งจึงเกี่ยวข้องกันด้วยเหตุนี้” พีเอ็ดดี พิทยากร ลีลาภัทร บล็อกเกอร์ธรรมะ และผู้เขียนหนังสือ ธนาкарแห่งความสุข 1 และ 2 อธิบายความสัมพันธ์ของรักกับธรรมะ

### ‘ความรัก ในแง่ของ ธรรมะ หมายถึงอะไร’

พีเอ็ดดี ให้ความหมายว่า ความรักในเชิงของธรรมะ คือ พรหมวิหาร 4 ที่ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ซึ่งเป็นความปรารถนาดี อยากเห็นคนที่เรารักพ้นจากความทุกข์ มีความยินดีที่ได้เห็นเขามีความสุข มีความเมตตา และเข้าใจเมื่อเวลาที่เขาไม่เป็นอย่างใจเราต้องการ “ความรักระหว่าง คู่รัก ครอบครัว หรือเพื่อน ไม่ต่างกันในรูปแบบ แต่ต่างกันในเรื่องการแสดงออก เพราะหากเป็นพ่อแม่ เราจะมี ความผูกพัน ห่วงใย ปรารถนาดีและเกื้อกูลกันมากกว่า แต่การแสดงออกว่ารัก อาจจะไม่เทียบเท่ากับคู่รัก ที่สามารถแสดงออกมาได้ทันที ส่วนคู่รักก็จะมีเรื่องอื่นเพิ่มเข้ามา อย่างเช่น ความสัมพันธ์ทางกายภาพ เป็นต้น” พีเอ็ดดี อธิบายเพิ่มเติม

### ‘แล้วจะ รัก อย่างไรไม่ให้ทุกข์’

“การที่จะรักโดยไม่เป็นทุกข์นั้น สิ่งสำคัญคือ ต้องรักอย่างมี สติ ปัญญา และมี พรหมวิหาร 4 ประจําใจ ถ้ารักคนนี้ และต้องการให้เขารักตอบ และเป็นของเราเพียงคนเดียว แสดงความเป็นเจ้าของ สิ่งเหล่านี้เป็นการรักตัวเองมากกว่า ความวุ่นวายและทุกข์ก็จะเกิดขึ้น ในทางตรงกันข้าม หากตัวเรานึกถึงจิตใจผู้อื่นมากกว่าตนเองก็จะทำให้เราอมรับความจริงและเข้าใจในความรักรักมากขึ้น” บล็อกเกอร์ธรรมะคนเก่ง แนะนำเพิ่มเติม

### ‘แบบไหนคือ รัก หรือ หลง’

บล็อกเกอร์ธรรมะ คนเก่ง ให้คำอธิบายง่ายๆ ว่า ‘*ความรัก ความหลง*’ สามารถแยกออกจากกันได้อย่างสิ้นเชิง ‘*ความหลง*’ เราจะมีอาการไม่เป็นตัวของตัวเอง จะคิดถึงแต่ความต้องการของตนเองเป็นหลัก อยากได้ อยากมี อยากให้เขาเป็นของเรา มีแต่เรื่องความต้องการอย่างเดียว แต่เมื่อเรารักใครสักคนหนึ่ง เราจะรับรู้ได้เลยว่า จะมีแต่ความปรารถนาดี อยากให้เขามีความสุข มีอนาคตที่สดใส เจอคนที่ดี ต้องการจะปกป้องเขา อยากทำให้ชีวิตเขาดีขึ้น ซึ่งบางครั้งไม่ต้องเป็นคนรักกันก็ได้

(คณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพ โดยพิมพ์ชนก ศรีเพชร, 2557)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2.4 ปัญหาด้านความรักในวัยเรียน

“รักในวัยเรียน” ความรักในที่นี้หมายถึงความรักฉันชู้สาว หรือจะเรียกอีกอย่างก็คือ “การมีแฟนในวัยเรียน” ความรักต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งเป็นพิเศษไม่ว่าจะเป็นความรักความผูกพันกับเพศเดียวกันหรือต่างเพศ เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ จะว่าเป็นธรรมชาติก็พูดได้เช่นกัน เพราะในวัยเด็กเริ่มรุ่น เด็กจะผูกพันสนใจใครบางคนเป็นพิเศษ ก็เนื่องมาจากอิทธิพลของฮอร์โมนซึ่งจะหลั่งออกมาในช่วงของวัยเริ่มรุ่น นักจิตวิทยาบางท่านกล่าวว่า เด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่มักจะคิดว่า การตื่นตัวทางเพศและการเริ่มสนใจบุคคลหนึ่งเป็นพิเศษ เรียกว่า “ความรัก” ดังนั้นเมื่อเด็กวัยรุ่นที่เริ่มมีความรู้สึกอย่างนี้ เด็กวัยรุ่นก็จะคิดว่า “ฉันรักคนนี้แล้ว” ทั้ง ๆ ที่จริง ๆ แล้ว เป็นความตื่นเต้น ความสนใจผิวเผินที่เกิดขึ้นเท่านั้น และยังถ้าส่งผลกระทบต่อโดยเฉพาะกลุ่มเพื่อนให้ความสำคัญกับเรื่อง “ความรักและการมีแฟน” วัยรุ่นจะเกิดพฤติกรรมของการตามอย่างกันได้ง่ายขึ้น มีการเดินจับกันเป็นคู่ ๆ ถ้าคนไหนไม่มีแฟนคนนั้น “แปลก” หรืออะไรทำนองนี้ ซึ่งถ้าค่านิยมของกลุ่มสังคมที่เด็กวัยรุ่นอยู่เป็นลักษณะนี้ก็จะทำให้เด็กวัยรุ่นเกิดความรักในวัยเรียนหรือมีแฟนในวัยเรียนได้ง่ายขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม เนื่องจากความรักของเด็กวัยรุ่นเริ่มรุ่นเป็นความรักที่ผิวเผิน เกิดเนื่องจากความตื่นตัวทางเพศและการทำตามอย่าง จึงทำให้ความรักในช่วงนี้เป็นความรักที่มีการเปลี่ยนแปลงง่าย ยังไม่ใช่ความรักที่คงทนถาวรเหมือนความรักของผู้ใหญ่ หรือที่เป็นความรักฝรั่งเขาเรียกว่า “Puppy Love” นั่นเอง

ความรักในวัยเรียนมีโอกาสของการเกิดขึ้นได้สูง เพราะร่างกายของช่วงวัยรุ่นจะมีการหลั่งของฮอร์โมนที่จะส่งผลให้เด็กวัยรุ่นเริ่มมีความสนใจบุคคลหนึ่งเป็นพิเศษและถ้าส่งผลกระทบต่อเด็กวัยรุ่นให้ค่านิยมต่อการมีแฟนก็จะยิ่งทำให้เด็กวัยรุ่น เกิด “ความรักในวัยเรียน” ได้ง่ายขึ้น แต่ก็ยังเป็นโชคคิของผู้ปกครองที่มีลูกอยู่ในวัยรุ่น นั่นก็คือมีงานวิจัยหลายชิ้นที่ศึกษาแล้วพบว่า ถ้าเราเบนความสนใจของเด็กวัยรุ่นให้ไปมุ่งสนใจทางอื่นที่มีประโยชน์ เช่นทางด้านการศึกษาหรือทางด้านกีฬา ก็จะสามารถทำให้เด็กวัยรุ่นเบี่ยงเบนความสนใจโดยไม่หมกมุ่นอยู่กับเรื่องทางเพศมากนัก จนไม่เกิด “ความรักในวัยเรียน” ที่ออกนอกกลุ่มนอกรอยไป

ความรักที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเกิดกับวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ย่อมจะต้องผ่านขั้นตอนต่าง ๆ ตามลำดับ คือในขั้นแรกจะเป็นความรักที่ซาบซึ้งหยาบหยาบ ขั้นนี้เป็นช่วงของการรักกันใหม่ ๆ ซึ่งเป็นระยะที่คนที่รักกันพยายามทำตัวให้ดูดีในสายตาของอีกฝ่ายหนึ่ง มีการสร้างภาพที่ดีของตนเองขึ้นในสายตาของฝ่ายตรงข้าม เช่น พูดเพราะ แต่งตัวสวย ทำตัวดี ซึ่งในระยะนี้เป็นระยะแรกของความรักหรือการเป็นแฟนกัน ในเด็กวัยรุ่นจะเห็นได้ชัดถึงการสร้างความผูกพันหวานซึ้งซึ้งกันและกันมีการโทรศัพท์หากันทุกช่วงเวลา มีข้อความหวาน ๆ ให้กัน เป็นความรักและความลุ่มหลงผสมเข้าด้วยกัน ซึ่งในระยะนี้เป็นช่วงที่อันตรายที่อาจมีการสร้างความผูกพันลึกซึ้ง หรืออาจถึงการมีเพศสัมพันธ์กันได้ อย่างไรก็ตามในระยะนี้จะอยู่ไม่นานนัก จากการศึกษาพบว่า จะอยู่ประมาณ 4-12 เดือน

ระยะที่สองเป็นระยะที่ตัวตนที่แท้จริงเริ่มปรากฏ นั่นก็คือหลังจากคบไปได้ระยะหนึ่ง ตัวตนที่แท้จริงจะปรากฏให้อีกฝ่ายได้เห็น การทำตัวให้ดูดีในสายตาของอีกฝ่ายจะลดลงระยะนี้วัยรุ่นจะปรับตัวต่อสภาพความเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เป็นจริงของทั้ง 2 ฝ่าย ซึ่งการปรับตัวนี้จะนำไปสู่การเข้ากันได้หรือแตกกันไป ขึ้นอยู่กับว่าเรายอมรับสภาพความเป็นจริงของอีกฝ่ายได้มากน้อยแค่ไหน

ส่วนในระยะสุดท้าย จะเป็นระยะที่ดูการเข้ากันได้ในสภาพที่ไกลตัวออกไป นั่นก็คือ จะดูสภาพของครอบครัวของแต่ละฝ่าย สภาพเศรษฐกิจ ตลอดจนสภาพแวดล้อมอื่น ๆ ซึ่งถ้าคนที่รักกันสามารถผ่านขั้นที่ 3 ได้มีการยอมรับซึ่งกันและกัน และเข้าสู่การอยู่ด้วยกันอย่างถาวร ก็จะอยู่ด้วยกันด้วยดี มีความสุข ในระยะวัยรุ่น ซึ่งกำลังเรียนหนังสือ ถ้าเกิดความรักขึ้นก็มักจะอยู่ในระยะแรก มีความหิวหาวของอารมณ์รักแรง โกรธแรง ซึ่งเป็นลักษณะของวัยรุ่น ดังนั้นความรักของเด็กวัยรุ่นจะเป็นความรักที่มีความผูกพันกันสูง เรียกว่าขาดกันไม่ได้ รวมทั้งรู้สึกว่ามีใครเข้าใจเขาได้ดีกว่าคนที่เขารัก ดังนั้น การห้ามไม่ให้ “วัยรุ่นรักกัน” จะยิ่งทำให้วัยรุ่นเกิดความกดดัน มีการแอบพบกัน มีการโกหกผู้ปกครอง และเนื่องจากต้องหลบซ่อน แอบพบกันจึงทำให้การเรียนเสีย เรียนไม่ดีเท่าที่ควร ดังนั้นผู้ปกครองควรพยายามเข้าใจเด็กวัยรุ่น พยายามให้พฤติกรรมของวัยรุ่นอยู่ในสายตาของผู้ปกครอง ไม่จำเป็นต้องห้ามแต่ควรจะประคับประคองให้อยู่ในพฤติกรรมที่เหมาะสมจะได้ไม่เป็นปัญหาในภายหลัง

ความจริงโดยธรรมชาติของวัยรุ่น ความรักส่วนใหญ่อยู่ไม่นาน วัยรุ่นมีแนวโน้มจะเปลี่ยนคนที่ตนรักไปเรื่อย ๆ แต่เมื่อความรักเกิดขึ้น เราก็ควรเปลี่ยนกระแสความรักของวัยรุ่นให้เป็นกระแสความรักที่ดี หรือตามศัพท์สมัยใหม่ เรียกว่า “เปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส” นั่นเอง จริง ๆ แล้วความรักจะเหมือนพลังงานที่มีแรงผลักดันหรือแรงบันดาลใจให้ทำสิ่งต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี เมื่อเด็กอยู่ในห้วง “ความรัก” เราสามารถกระตุ้นให้เด็กเห็นคุณค่าของความรัก และมีการทำพฤติกรรมบางอย่างเพื่อคนที่ตนรัก เช่น จัดให้มีกิจกรรมสร้างสรรค์ร่วมกันกับคนที่ตนรัก เช่น ช่วยกันเรียน ช่วยกันดูหนังสือ หรือทำงานอดิเรกที่เป็นประโยชน์ร่วมกัน เป็นต้น ซึ่งการสนับสนุนให้ทำกิจกรรมร่วมกันในทิศทางสร้างสรรค์นี้สามารถตอบสนองของการอยากอยู่ใกล้ชิดกันได้ตลอดจนยังทำให้เด็กเรียนรู้นิสัยที่แท้จริงของกันและกันในทิศทางที่ถูกต้อง และเป็นที่ยอมรับของผู้ปกครอง รวมทั้งอยู่ในสายตาของผู้ใหญ่ ความรักเป็นสิ่งที่ดี ไม่ว่าจะเกิดในผู้ใหญ่ หรือในวัยรุ่น ความรักจะสร้างประโยชน์มากมายถ้าเรารู้จักเปลี่ยนพลังงานที่เกิดจากความรักให้ไปสู่สิ่งที่เป็นประโยชน์และเหมาะสม และเมื่อเกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมแล้ว พฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรือพฤติกรรมที่เราไม่ต้องการให้เกิดก็จะไม่เกิดขึ้น

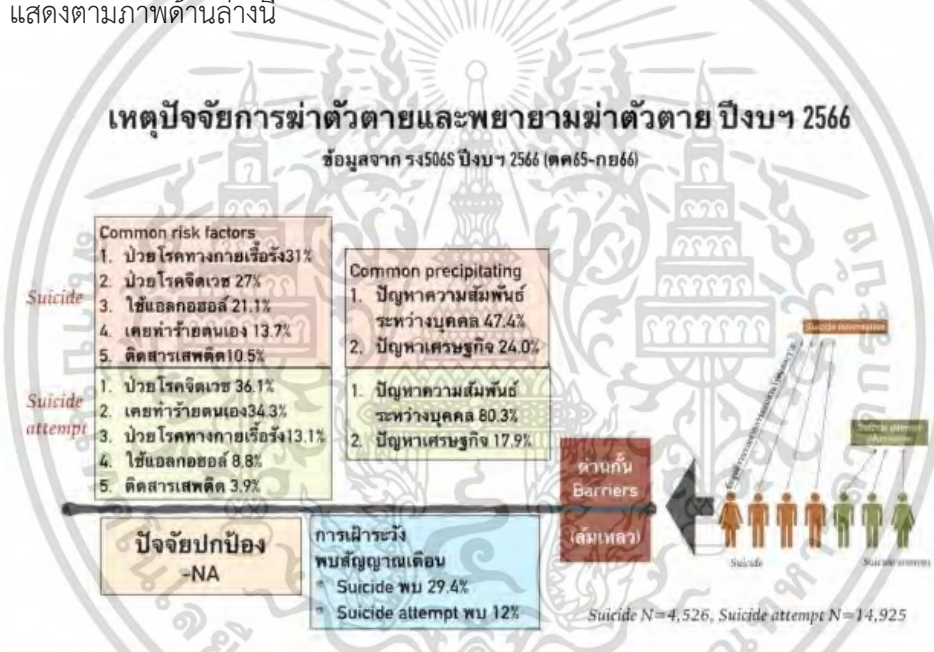
(คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยรองศาสตราจารย์ ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2566)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2.5 สถิติการฆ่าตัวตายในประเทศไทยกับปัญหาด้านความรัก

จากรายงานสถิติการฆ่าตัวตายของประเทศไทย ปีงบประมาณ 2566 (ตุลาคม 2565 - กันยายน 2566) พบว่า คนไทยเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย 5,172 คน หรือเท่ากับ 7.94 ต่อแสนประชากร เฉลี่ยวัน ละ 14 คน หรือเสียชีวิต 1 คน ในทุก 2 ชั่วโมง (มบ.1 กองยุทธศาสตร์และแผนงาน, 2566) และคนไทย พยายาม ฆ่าตัวตาย 31,110 คน หรือเท่ากับ 47.74 ต่อแสนประชากร เฉลี่ยวันละ 85 คน หรือมีผู้พยายาม ฆ่าตัวตาย 7 คน ในทุก 2 ชั่วโมง (HDC, 2566) โดยกลุ่มผู้สูงอายุ มีอัตราฆ่าตัวตายเป็นสำเร็จสูงที่สุด 10.39 ต่อแสนประชากร และกลุ่มวัยรุ่นวัยนักศึกษา มีอัตราพยายามฆ่าตัวตายเป็นสูงที่สุด 104.86 ต่อแสนประชากร

การฆ่าตัวตายเป็นผลของหลายๆ เหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้ที่เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย ปีงบประมาณ 2566 จำนวน 4,521 คน (รง 506 S) และ ข้อมูลของผู้พยายามฆ่าตัวตายจำนวน 14,925 คน แสดงตามภาพด้านล่างนี้



ภาพที่ 2.1 เหตุปัจจัยการฆ่าตัวตายและพยายามฆ่าตัวตาย

การฆ่าตัวตายไม่ใช่โรคจิตเวช แต่เป็นผลพวงของหลายๆเหตุปัจจัย ซึ่งต้นเหตุฆ่าตัวตายไม่ใช่สรุปร่างๆ ง่ายๆ เพราะออก หักจึงฆ่าตัวตาย หรือเพราะถูกด่า น้อยใจจึงฆ่าตัวตาย เพราะในวันๆหนึ่งคนที่ออกหักมีหลายพัน คน คนที่ถูกด่า ให้น้อยใจมีหลายพันคน แล้วทำไมคนเหล่านี้ไม่ฆ่าตัวตาย 3 จากการทบทวนข้อมูลสอบสวนโรค และผลศึกษาวิจัยเรื่องการฆ่าตัวตาย จะพบว่า

1. ผู้ที่ฆ่าตัวตายเป็นมากจะมีความเปราะบางมีความอ่อนแอหรือมีปัจจัยเสี่ยงเสี่ยงอยู่ก่อน เช่น ป่วยโรคจิตเวชที่รุนแรง(โรคซึมเศร้า โรคจิต โรคอารมณ์สองขั้ว โรคติดการพนัน ทั้งที่ได้รับการรักษาและไม่ได้รับการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รักษา) ป่วยโรคทางกายรุนแรงเรื้อรัง (โรคมะเร็ง โรคอัมพฤกษ์ โรคไตวายเรื้อรัง โรคเอดส์ เป็นต้น) มีโรค ติดสุรา, ติดสารเสพติด บุคลิกภาพหุนหันพ่นแค้น หรือมีประสบการณ์ถูกทารุณในวัยเด็ก

2. ผู้ที่ฆ่าตัวตายมักจะอยู่ในสภาพแวดล้อม (สังคม หรือครอบครัว) ที่มีความคาดหวังสูง

3. เมื่อผู้ที่มีความเปราะบางหรือมีความเสี่ยงเหล่านี้เผชิญกับวิกฤตชีวิตที่ทำให้อับอาย หรือพ่ายแพ้ ร่วมกับ รู้สึกอับจนหนทางหรือตกอยู่ในสถานการณ์ไม่มีทางออก ก็จะเกิดความคิดฆ่าตัวตายเกิดขึ้น

4. เมื่อมีความคิดฆ่าตัวตายเกิดขึ้น หากบุคคลนี้ไม่เคยฆ่าตัวตาย ทนต่อความเจ็บปวดได้สูง เคยรับรู้ถึงวิธี หรือมี ตัวอย่างการฆ่าตัวตาย และเข้าถึงวัสดุอุปกรณ์หรือสถานที่ที่ใช้ฆ่าตัวตายได้ง่าย จากมีเพียงแค่ว่าความคิดก็นำไปสู่การกระทำ เหตุการณ์ฆ่าตัวตายก็เกิดขึ้น จึงพอสรุปได้ว่า เหตุการณ์ฆ่าตัวตายไม่ได้เกิดขึ้นง่ายๆ ผู้ที่ฆ่าตัวตายนั้นมักจะมี ความเปราะบาง มีความโน้มเอียง มีความเสี่ยงอยู่ก่อน แล้วประสบวิกฤตชีวิตที่ทำให้ อับอาย ขายหน้า หรือ พ่ายแพ้ล้มเหลว ร่วมกับอับจน หนทางไม่มีทางออกในวิกฤตนั้น ความคิดฆ่าตัวตายจึงเกิดขึ้น

(ศูนย์เฝ้าระวังป้องกันการฆ่าตัวตาย โรงพยาบาลขอนแก่นราชชนกศรีนครินทร์, 2567)

## 2.6 ความรักกับความหลง

เส้นกันบางๆ ระหว่าง ความรัก(แท้) กับ ความหลง(รักเทียม) เชื่อว่าหลายคนคงเคยสงสัยว่า แท้จริงแล้วความรักคือความรู้สึกเช่นไรกันแน่ ? "รัก" กับ "หลง" มีแค่เส้นบาง ๆ คั่นระหว่างกลางเท่านั้นเอง แต่ก็ไม่อยากเกินไปนักที่จะแยกออกจากกัน “ความรัก” นั้นเป็นสิ่งที่ตั้งงามเป็นการมองเห็นความดีของกันและกัน เกิดความอึดอวยยินดีเมื่อคนที่เรารักมีความสุขไม่ว่าเขาจะมีความสุขเองหรือเราช่วยทำให้เขามีความสุข เมื่อคุณมอบความรักให้ใครสักคนแล้ว ทัศนคติ ความชอบ โลกไฟสไตล์ จะเป็นตัวดึงดูดให้ทั้งสองฝ่ายเข้าหาและใกล้ชิดสนิทสนมจนกลายเป็นความรู้สึกดี ๆ ในที่สุด หากคุณตกหลุมรักใครอย่างจริงจังไปแล้ว คำว่า หึงหวง อิจฉา หรือความสัมพันธ์ที่ไม่มั่นคงจะหายไปทันที เหลือแต่ความห่วงหาอาทร ปรารถนาดีต่อกันและกัน หรือแค่อีกฝ่ายยิ้มได้ก็ทำให้คุณมีความสุขได้แล้ว แตกต่างจากความหลงใหลที่มักจะเริ่มจากการต้องการ เสน่ห์ในเรือนร่าง รูปร่างภายนอก และหน้าตาของอีกฝ่ายเป็นสำคัญ อีกทั้งความหลงยังเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเห็นแก่ตัว ไม่อาจทนเห็นอีกฝ่ายให้ความรักกับใครได้ แม้จะเป็นคนสนิท เช่น เพื่อนหรือคนในครอบครัวก็ตาม ในการพยายามที่จะแยกความรักแท้กับรักเทียม คุณควรคำนึงถึงสิ่งต่างๆดังต่อไปนี้

“รักแท้ค่อยๆก่อตัวขึ้นอย่างช้าๆ VS รักเทียมเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว”

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความรักแท้ย่อมต้องการ “ เวลา “ รักแท้ไม่ใช่สิ่งที่จะมีขึ้นโดยทันทีทันใด หรือไม่ใช่เป็นเพียงสิ่งเล็กๆน้อยๆอย่างหนึ่ง ซึ่งบังเอิญผ่านเข้ามาในชีวิต ความซาบซึ้งในคุณค่าของกันและกันทำให้รักแท้ค่อยๆก่อตัวขึ้น รักแท้จึงต้องการเวลาในการที่จะเติบโตขึ้นมา ส่วนความหลงนั้นอาจเกิดขึ้นโดยรวดเร็วดุจสายฟ้าแลบ และมักเนื่องมาจากความรู้สึกส่วนตัวชั่วขณะ เช่น เกี่ยวกับความสวยหรือความสงบเสงี่ยมหรือจากคุณสมบัติบางอย่างที่คิดหรือได้ยินกิตติศัพท์ว่าผู้นั้นมีอยู่หรือจากการรีบร้อนประเมินคุณค่าของกันและกันเร็วเกินไป เช่น ได้พบปะกันเพียงครั้งสองครั้งเท่านั้น อีกประการหนึ่งที่เกิดขึ้นอยู่เสมอก็คือโดยแรงเชียร์จากคนรอบข้าง

“รักแท้อดทนต่อกันและกันเสมอและทำสิ่งดีๆให้กัน VS รักเทียมกระทำไปตามอารมณ์และทำสิ่งดีๆให้ตัวเอง”

ความรักแท้ทำให้แต่ละฝ่ายเกิดความรู้สึกเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน สุขก็สุขด้วยกัน ทุกข์ก็ทุกข์ด้วยกัน ส่วนรักเทียมจะคิดแต่เพียงว่าอีกผู้หนึ่งเป็นคนที่ต้องคอยปรนเปรอความพอใจของตนเท่านั้น เราจะมีรักแท้ต่อบุคคลสองคนหรือมากกว่าในขณะเดียวกันไม่ได้ เราจะพบเห็นอยู่บ่อยๆว่ามีผู้ที่กล่าวว่าเขา(หรือเธอ) กำลังรักอยู่กับคนสองคนหรือมากกว่านั้น ความจริงเขาไม่ได้รักใคร่อย่างแท้จริงเลย และต่อมาภายหลังกลับไปแต่งงานกับผู้อื่นซึ่งอยู่นอกเหนือความคิดของเขาในตอนแรก

“รักแท้ไวใจซึ่งกันและกัน VS รักเทียมหวาดระแวง จับผิด ชี้สงสัย”

ผู้ที่กำลังมีความรักแท้ย่อมมีความเชื่อมั่นไว้วางใจและซื่อสัตย์ต่อผู้ที่ตนรักไม่ว่าจะตกอยู่ในฐานะและสภาพการณ์อย่างไร ส่วนรักเทียมไม่ทำให้เกิดความเชื่อมั่นเท่าใดนัก โดยเฉพาะถ้าสภาพการณ์ไม่ได้เป็นไปตามที่ตนคิดไว้

“รักแท้ไม่คิดถึงตัวเองฝ่ายเดียว VS รักเทียมคิดถึงแต่ตัวเอง เรียกร้องแต่สิ่งที่ตัวเองต้องการ”

ผู้ที่กำลังมีความรักแท้จะพยายามมุ่งทำทุกอย่างเพื่อให้ผู้ที่เขารักได้รับความพอใจและมีความสุขที่สุด โดยปราศจากความเห็นแก่ตัว ส่วนรักเทียมนั้นจะทำอะไรก็มักเพื่อตัวเองเป็นสำคัญ และมักไม่มีความทะเยอทะยานและความสนใจที่จะทำให้การดำเนินชีวิตของตนดีขึ้น ผู้ที่อยู่ในความหลงจะหมกหมุ่นอยู่กับความฝันหวานถึงแต่คู่รักของเขาหรือครุ่นคิดถึงแต่ความทุกข์ของตนที่ไม่สามารถอยู่ร่วมกันกับคนรักได้เท่านั้น

“รักแท้ทนต่อทุกอย่าง VS รักเทียมถอยหนียามลำบาก”

ผู้ที่รักกันอย่างแท้จริงย่อมต้องการที่จะแต่งงานกันเป็นอย่างยิ่ง แต่ก็ไม่ใช่ในขณะที่เขาทั้งสองยังเตรียมไม่พร้อม ในระหว่างเวลาที่รออยู่นั้น เมื่อมีโอกาสพบกัน เขาก็จะช่วยกันวางแผนเพื่อความสุขในอนาคตของเขามีคำกล่าวที่ว่า “ รักแท้ย่อมมีอุปสรรค” หากรักกันจริงจะร่วมกันเผชิญหน้าและช่วยกันขจัดอุปสรรคทั้งหลายไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แหล่งที่จะมาเกื้อหนุนการแต่งงานของเขา เขาจะหันหลังเข้าแนบกันและต่อสู้กับมารชีวิตจนสุดฤทธิ์โดยไม่ประหวั่นพรหวั่นพริ้งเลย ส่วนผู้ที่รักกันอย่างผิวเผินนั้นมีความเห็นแก่ตัวทำให้เกิดความโน้มน้าวเพียงคิดแต่จะรีบแต่งงานโดยเร็ว โดยไม่คำนึงถึงอุปสรรคและการควรไม่ควรใดๆทั้งสิ้น

การจะรักใคร่สักคน ย่อมต้องเปิดใจเพื่อศึกษาซึ่งกันและกันก่อนที่ตัดสินใจในเรื่องการใช้ชีวิตร่วมกัน หากคนเรารู้สึกกันที่เปลือกนอกของแต่ละคน สวย หล่อ เมื่อธาตุแท้เปิดเผย ทุกอย่างก็สายเกินแก้ไขไปแล้ว เพราะรักแท้ย่อมมาจากนิสัยใจคอที่แท้จริง รักและเข้าใจกัน รักในสิ่งที่เขาหรือเธอเป็น รักในสิ่งที่เขาหรือเธอมี เปิดเผยไม่ปิดบัง ตรงกันข้าม รักเทียมนั้นไซ้รัมาจากอุปนิสัยที่เสแสร้งหรือแกล้งทำ อย่าสับสนระหว่าง "ความรัก" กับ "ความหลง"

**รักแท้ คือ..อยากมีกันและกัน "จนวันสิ้นลมหายใจ"**

**หลง คือ..อยากขิดใกล้ "ชั่วครั้งชั่วคราว"**

(Meetnlunch, 2558)

## 2.7 ‘หลง’ ไม่ใช่ ‘รัก’: จะรู้ได้อย่างไรว่าเรากำลัง ‘หลง’ หรือกำลัง ‘รัก’

ในห้วงอารมณ์ ‘หลงรัก’ นั้นแท้ที่จริงมีสองสิ่งปะปนกันอย่างแนบเนียนจนเรานึกว่ามันเป็นสิ่งเดียวกัน นั่นคือ ‘หลง’ กับ ‘รัก’ ในห้วงรักโรแมนติกเราจะมองเห็นรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ของคนที่เรารักที่คนอื่นมองข้ามไป แต่อันที่จริงแล้วมันไม่ได้เป็นแบบนี้เสียทีเดียว เรามองเห็นในสิ่งที่คนอื่นก็เห็นนั่นแหละ แต่เราคิดในสิ่งที่คนอื่นคิดไม่ถึงต่างหาก ความรู้สึกของการหลง+รัก เราหลงไปว่าเรารัก ทั้งที่จริงเราเพียงสร้างภาพฝันบางอย่างมาตอบสนองความปรารถนาของเรา มันอาจเริ่มจากสิ่งที่คนคนนั้นเป็นจริงๆ เช่น คุณอาจเป็นแค่คนที่ชอบดูหนัง แต่ผมจินตนาการไปถึงขั้นว่า คุณจะมาพร้อมโลกมหัศจรรย์นับล้านใบ แล้วจะจู่มือผมเดินเข้าไปเที่ยวในโลกเหล่านั้น ความสวยงามเกินจริงเป็นสิ่งน่ากลัว เพราะมันทำให้เราผิดหวังได้ง่าย เจ็บปวดจากภาพฝันของเราเอง นอกจากนั้นบางครั้งมันก็ทำให้เรารู้สึกว่าตัวเองต้อยต่ำเกินจริง และเธอผู้นั้นก็สูงส่งเกินจริง ความหลงทำให้ความรักของเราคับแคบ

หากเรากำลังหลงใคร เราก็ควรรู้ว่าเราไม่มีวันได้รับความรักกลับมา เราเพียงมีความสุขและเคลิ้มไปกับจินตนาการที่เสกสร้างขึ้นเอง จินตนาการนี้บางทีนำไปสู่ความเจ็บปวด ความรักมันจริงกว่านั้น คนไม่ได้รักกับนางฟ้าหรือคนไม่ได้รักกับเทพบุตรหรือคนรักกับคน มนุษย์เดินดินที่มีทั้งดีและร้าย ทั้งสวยงามและอัปลักษณ์ แต่เรายอมรับในสิ่งที่อีกฝ่ายเป็น ไม่มี ความ ‘หลง’ สิ่งที่เหลือคือความ ‘รัก’

ถึง คุณ, ผู้บอบบางเหมือนขนนก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



แหละ แต่เราคิดในสิ่งที่คนอื่นคิดไม่ถึงต่างหาก เราใส่จินตนาการของตัวเองเข้าไปให้ความหมายกับสิ่งที่คนคนนั้นทำ ทั้งที่เขาอาจทำไปตามปกติ ในห้วงของความหลง เพียงเห็นคุณอ่านหนังสือเล่มเดียวกับที่ผมชอบ ผมก็สามารถเชื่อมโยงไปได้ล้านแปดว่าเราน่าจะได้นอนอ่านหนังสือด้วยกันบนสนามหญ้าใต้ร่มไม้สักแห่ง เอาน้ำหนังสือที่เราชอบมาแลกเปลี่ยนอ่าน เพราะรสนิยมน่าจะคล้ายกัน แล้วเราจะแลกเปลี่ยนกันอ่านไปชั่ววันจันทร์ มันเป็นการผจญภัยที่สวยงาม และภาพคุณในนั้นก็สวยงามราวกับคุณไม่จำเป็นต้องเข้าห้องน้ำซัปดาห์ ราวกับคุณไม่เคยใช้นิ้วล้วงเข้าไปแคะขี้มูก ราวกับคุณไม่เคยผายลมในลิฟต์ ผมไม่มีทางนึกภาพอะไรแบบนี้หรอก เพราะคุณไม่ใช่มนุษย์ คุณคือนางฟ้า ยิ่งถ้าใครเป็นคนช่างสังเกต ก็ยิ่งสร้าง ‘ภาพฝัน’ ของคนรักขึ้นมาจากการเชื่อมโยงสิ่งต่างๆ (คิดเองเออเอง) ได้สูงส่งและสวยงามมากขึ้นเรื่อยๆ คราวนี้ตัวคุณสำหรับผมก็ไม่ใช่แค่สิ่งที่คุณเป็นจริงๆ อีกต่อไป แต่ผมรักคุณราวกับ ‘ภาพวาด’ ที่ผมลงมือสร้างขึ้นมา ผมสามารถมองดูภาพนั้นได้ไม่รู้เบื่อ หลงใหลเหมือนศิลปินเชยชมความงามของภาพที่ตัวเองสรรค์สร้าง และแต่งเติมภาพนี้ให้สวยขึ้นทุกวัน ทั้งที่คุณก็ใช้ชีวิตไปตามปกติเหมือนเดิม แต่คุณสวยงามขึ้นเรื่อยๆ ในจินตนาการของผม

นี่เอง ความรู้สึกของการหลง+รัก เราหลงไปว่าเรารัก ทั้งที่จริงเราเพียงสร้างภาพฝันบางอย่างมาตอบสนองความปรารถนาของเรา มันอาจเริ่มจากสิ่งที่คนคนนั้นเป็นจริงๆ เช่น คุณอาจเป็นแค่คนที่ชอบดูหนัง แต่ผมจินตนาการไปถึงขั้นว่า คุณจะมาพร้อมโลกมหัศจรรย์นับล้านใบ แล้วจะจู่มือผมเดินเข้าไปเที่ยวในโลกเหล่านั้น ‘ภาพฝัน’ ที่เราสร้างขึ้น แท้ที่จริงแล้วมันสะท้อนถึงสิ่งที่ขาดหายไปในชีวิต มันคือรูโหว่ที่ต้องการใครสักคนมาเติมเต็ม คนที่เราหลงรักจะมีคุณสมบัติที่นั่นหรือไม่ก็ตาม แต่เราได้ใส่จินตนาการให้เรามีสิ่งที่เราขาดหายไปอย่างสิ้นเหลือ เราจึงรัก ‘ภาพฝัน’ ของคนรัก เพราะเราสร้างขึ้นมาจากเสียจนตอบสนองความปรารถนาที่เราโหยหาได้อย่างสมบูรณ์แบบ เมื่อไรก็ตามที่เราหลง เรากำลังมองโลกไม่ตรงตามความจริง และยากมากที่จะเห็นความจริงอย่างที่มันเป็น ทรายที่เรายังไม่รู้ตัวว่ากำลังหลงอยู่

หลายครั้งความโหยหาในสิ่งที่ขาดหายกลับนำพาเราไปหลง+รักคนที่ไม่ได้เหมาะกับเรา หรือคนที่ ‘ไม่ใช่’ แต่ในห้วงนั้นเราไม่สนใจ เราต้องการเพียงเชื่อไปบางอย่างที่จะจุดจินตนาการของเราขึ้นมา ที่เหลือก็เป็นหน้าที่ของนักเชื่อมโยงคนเก่งที่จะโยงใยทุกอย่างเข้าด้วยกัน กระทั่งเขากลายเป็นคนที่ ‘ใช่’ หรือ ‘โคตรใช่’ สำหรับเรา สิ่งเหล่านี้เกิดจากความหลงที่มีความต้องการเฉพาะหน้าในการชดเชยสิ่งที่เราขาดเท่านั้น มันเกิดขึ้นเร็ว รุนแรง และอาจจะลุกลาม ข้อนั้นตรงๆอยู่ที่เรารัก ‘ภาพฝัน’ ของคนนั้นที่เราสร้างขึ้น ไม่ใช่ตัวเขาจริงๆ ซึ่งจะนำไปสู่ปัญหาในภายหลัง เมื่อวันแห่งความหลงจางลง แล้วตัวเขาจริงๆ ปรากฏขึ้นตรงหน้าให้เห็นชัดๆ ความหลงทำให้เราคิดไปเองว่าจะได้พบกับความรักและความสุขในอนาคตอันใกล้ คุณจะสอนผมดูดาวในแบบที่คุณชอบ เราจะเข้าห้องสมุดไปหยิบหนังสือที่เราชอบ แล้วนั่งอ่านด้วยกันเงียบๆ เหลือมาจ้องตากันเป็นระยะ เราจะชวนกันไปดูหนังเทศกาลที่ผมดูคนเดียวมาตลอดชีวิต และอื่นๆ อีกมากมาย ทั้งหมดนี้แท้ที่จริงคือ ‘ความหวัง’ ซึ่งอาจไม่ตรงตามความจริง และนี่เองปัญหาของความหลง เพราะจินตนาการที่เราสร้างขึ้นเป็นจินตนาการทางเดียว คือผมคิดถึงคุณในแง่ดี สวยงาม มีความสุข เพียงด้านเดียว บางคนบอกว่าหากอยากหลุดจากห้วงหลง+รัก ให้ลองนึกภาพการใช้ชีวิตปกติดูบ้าง เช่น ตอนที่ต้องโหนรถเมล์ด้วยกันคนแน่น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เหมือนปลากะปอง ตอนไปยื่นรอแม่ค้าเดือนกระดุกหมูในตลาดสด ตอนที่ต้องซักเสียดของคนที่เรารัก หรือ ถ้าโดนใครตามตีออกมาๆ ก็ลองชวนเขาไปทำกิจกรรม ‘ชีวิตจริง’ เหล่านี้ เพื่อจะช่วยเยียวยาจากอาการหลงอยู่ในภาพฝันได้บ้าง เพราะความจริงไม่สวยงามขนาดนั้น คุณเองก็ไม่ได้สวยงามแบบที่ผมวาดขึ้นมา

นี่เองสิ่งที่น่ากลัวสำหรับความหลง ความสวยงามเกินจริงเป็นสิ่งน่ากลัว เพราะมันทำให้เราผิดหวังได้ง่าย เจ็บปวดจากภาพฝันของเราเอง นอกจากนั้นบางครั้งมันก็ทำให้เรารู้สึกว่าตัวเองต้อยต่ำเกินจริง และเธอนั้นก็สูงส่งเกินจริง ความหลงทำให้ความรักของเราคับแคบ เพราะเราวาดภาพคนรักให้ต้องเป็นแบบนี้ และนั่นทำให้เขาทำตัวลำบาก เพราะเขาต้องตอบสนอง ‘ภาพฝันสวยงาม’ ของเรา นำไปสู่ความอึดอัด จนบางครั้งเขาเลือกที่จะแสดงออกในทางตรงกันข้าม ก็คือทำตัวแยๆ ใส่เพื่อทำลายภาพฝันให้พังลงไปเสียเลย จะได้จบๆ กันไป เหมือนที่คุณเคยพยายามทำกับผมไง ความหลงเป็นเรื่องสวยงามสำหรับผู้หลง แต่อาจเป็นเรื่องน่ารำคาญสำหรับผู้ถูกหลง ความหลงจึงไม่ส่งผลดีต่อความรัก สิ่งที่ดีกว่าคือการวางแว่นตาที่ผิดเพี้ยนในการมองนางฟ้า หรือเทพบุตรเหล่านั้นลง มองเห็นเขาตามความเป็นจริงมากขึ้น แทนที่จะรักในภาพฝันที่ตัวเองวาดขึ้นมา เราควรจะรักในสิ่งที่เขาเป็นจริงๆ ทั้งด้านสวยงามและด้านอัปมงคล ก็จริงอยู่ รักคือการมองเห็นด้านสวยงามที่คนอื่นมองข้าม แต่ขณะเดียวกัน รักก็คือการโอบรับความอัปมงคลที่เขาปกปิดต่อคนอื่น และยินดีเปิดเผยให้เรารับรู้ แต่กว่าที่ใครคนหนึ่งจะยินดีเผยด้านไม่สวยงามหรือรอยแผลเป็นให้อีกคนหนึ่งเห็นได้ เขาคงต้องแน่ใจเสียก่อนว่าคนคนนี้ได้รักเราด้วย ‘ภาพฝัน’ ที่วาดขึ้นมาเอง แต่มองเห็นเราตามที่เราเป็นจริงๆ

“เราไม่มีทางรักคนที่หลงเรา เรารักคนที่รักเราตามความจริง”

หากเรากำลังหลงใคร เราก็คควรรู้ว่าเราไม่มีวันได้รับความรักกลับมา เราเพียงมีความสุขและเคลิ้มไปกับจินตนาการที่เสกสร้างขึ้นมาเอง จินตนาการนี้บางทีนำไปสู่ความเจ็บปวดไม่ต่างจากสิ่งที่ ทอม ยอร์ก ครวญผ่านเพลง Creep เป็นเรานั้นเองที่ทำให้เขาสูงส่งเกินจริง เป็นเรานั้นเองที่เพิ่มระยะห่างระหว่างเขากับเรา

ความรักมันจริงกว่านั้น คนไม่ได้รักกับนางฟ้าหรือคนไม่ได้รักกับเทพบุตรหรือคนรักกับคน มนุษย์เดินดินที่มีทั้งดีและร้าย ทั้งสวยงามและอัปมงคล แต่เรายอมรับในสิ่งที่อีกฝ่ายเป็น เปิดกว้าง และเรียนรู้จากกัน รักไม่ใช่ ‘จินตภาพ’ มันคือ ‘มิตรภาพ’ หันกลับไปมองหลุมที่ผมเคยตกลงไป ผมดีใจที่ขึ้นมาจากหลุมนั้นได้ และต้องขอบคุณคุณด้วยที่ช่วยกันพาผมขึ้นจากหลุมแห่งความหลงที่ผมขุดขึ้นเอง ขอบคุณที่ฉุดผมออกจากภาพฝันสู่ความจริงที่คุณเป็น ความจริงที่ผมควรจะเป็น และความจริงของมิตรภาพ ขอบคุณที่สอนผมว่า ความรักไม่ได้แปลว่าเราจะต้องเป็นคู่รักกันเสมอไป ขอบคุณที่ทำให้ผมเห็นว่าความสัมพันธ์นั้นมีหลายเฉดสี ขอบคุณที่เป็นเพื่อนกันจนถึงวันนี้ สำหรับผม, วันนี้คุณไม่ได้เป็นนางฟ้าอีกต่อไป แต่คุณคือมนุษย์ผู้ไม่สมบูรณ์แบบที่คอยอยู่ข้างๆ ผมเสมอในวันที่ผมอ่อนแอ และผมก็จะเป็นมนุษย์ประเภทนั้นสำหรับคุณเช่นกัน

“เมื่อไม่มีความ ‘หลง’ สิ่งที่เหลือคือความ ‘รัก’ – ผมเห็นสิ่งนั้นชัดเจนเหลือเกิน”

(The Momentum, 2561)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 3 การออกแบบ

### 3.1 การออกแบบโมชันกราฟิก

การสร้างภาพเคลื่อนไหวเป็นศาสตร์แห่งศิลปะที่มนุษย์สร้างสรรค์ขึ้นมาตั้งแต่ยุคโบราณ ดังจะเห็นได้จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์ ที่มีการค้นพบภาพจิตรกรรมบนผนังถ้ำในยุคก่อนประวัติศาสตร์ซึ่งเป็นภาพการเคลื่อนไหวของสัตว์ การสร้างภาพเคลื่อนไหวมีพัฒนาการมาอย่างยาวนาน มีการประดิษฐ์เครื่องสร้างภาพเคลื่อนไหวที่โดดเด่น ได้แก่ เครื่องโซอีโทรป (Zoetrope) และหนังสือพลิกหรือสมุดกริด (Flipbook) ซึ่งถือได้ว่าเป็นแรงบันดาลใจให้นักออกแบบรุ่นหลังในการสร้างภาพเคลื่อนไหวเป็นจำนวนมาก จุดเปลี่ยนที่สำคัญของการสร้างภาพเคลื่อนไหวเกิดขึ้นเมื่อมีการคิดค้นเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการสร้างผลงานภาพเคลื่อนไหวเรียกว่าซีจีไอ (CGI: Computer Generated Imagery) ช่วยให้ลดระยะเวลาและลดต้นทุนในการผลิต ทำให้การทำงานได้อย่างง่ายขึ้น

ในปัจจุบัน “กราฟิกเคลื่อนไหว” หรืออาจเรียกทับศัพท์ว่า “โมชันกราฟิก (Motion)” มีบทบาทอย่างมากต่อหลากหลายวงการ อาทิเช่น การสื่อสาร การโฆษณา การศึกษา ฯลฯ กราฟิกเคลื่อนไหวถูกออกแบบขึ้นมาเพื่อการสื่อสารข้อมูล ทำให้การนำเสนอข้อมูลดูน่าสนใจและดึงดูด เนื่องจากสามารถสะท้อนเรื่องราวต่างๆ ได้ดี นอกจากการสื่อสารข้อมูลแล้วยังสามารถสร้างการตระหนักรู้ได้โดยสอดแทรกความเพลิดเพลินและความบันเทิงด้วยภาพและเสียง ทำให้เนื้อหาที่ดูน่าเบื่อดูน่าสนใจขึ้น ในการออกแบบเคลื่อนไหวนั้นมีลำดับขั้นตอนในการทำงาน ตั้งแต่ขั้นการเตรียมงาน ขั้นการลงมือทำงานและขั้นตรวจสอบงานก่อนการนำเสนอ ซึ่งการออกแบบกราฟิกเคลื่อนไหวนั้นมีเทคนิคและวัตถุประสงค์ในการสร้างผลงานที่แตกต่างกัน มีขนาดความยาวของเนื้อหาไม่เท่ากัน แม้ว่าผลงานจะมีความต่างกันแต่จะมีกระบวนการการทำงานเป็นลำดับแบบเดียวกัน หรือคล้ายกันทั้งหมด (ผศ.สุธาทิพย์, 2565)

#### 3.1.1 ขั้นเตรียมงานก่อนการผลิต (Pre-Production)

ในขั้นตอนนี้เป็นขั้นวางแผนก่อนการผลิตผลงาน รวมถึงการบริหารจัดการโครงการด้วย เนื่องจากการสร้างผลงานออกแบบกราฟิกเคลื่อนไหวนั้น ต้องอาศัยผู้คนหลายฝ่ายในการทำงานร่วมกัน การวางแผนงานจึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้ทุกฝ่ายเข้าใจตรงกันและลดการผิดพลาดในการทำงาน ในขั้นเตรียมงานก่อนการผลิตนั้นประกอบไปด้วยขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นการวางแผนเนื้อเรื่อง (Story Planning) เนื้อเรื่องเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญ เพราะเป็นตัวกำหนดความน่าสนใจของผลงาน เนื้อเรื่องอาจมีที่มาจากวรรณกรรม หนังสือ หรือเป็นเรื่องที่แต่งขึ้นใหม่ โดยในขั้นตอนนี้มีขั้นตอนย่อยๆ ดังนี้

- ขั้นการกำหนดแนวคิด (Idea) เป็นการกำหนดแนวทางเริ่มต้นว่าต้องการให้ภาพรวมของผลงานเป็นแบบไหน เช่น ตลกขบขัน ซาบซึ้งประทับใจ สื่อสาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ข้อมูล ซึ่งอาจกำหนดแนวคิดได้จากผลงานสื่ออื่นๆ เช่น วรรณกรรม เรื่องเล่า ตำนาน นิทาน ความเชื่อในสังคมวัฒนธรรม

- ขั้นการกำหนดเรื่องย่อ (Treatment) เป็นการกำหนดการดำเนินเรื่องตั้งแต่ต้นจนจบ มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นบ้าง เป็นการกำหนดแนวทางของเรื่องโดยรวม
  - ขั้นการเขียนบท (Script) เป็นการกำหนดรายละเอียดทั้งหมดของเรื่อง ทั้งบทพูด บทบรรยาย รวมถึงรายละเอียดทั้งหมดของเรื่อง โดยเนื้อเรื่องที่ตีความจะให้ความบันเทิง ดูแล้วสนุกและชวนให้คิด สามารถดึงดูดความสนใจของผู้ชมทำให้ผลงานเป็นที่น่าจดจำ และเนื้อเรื่องควรเป็นเรื่องที่เข้าใจง่ายเหมาะสมกับกลุ่มผู้ชมที่กำหนดไว้ (วิสิฐ จันมา, 2558)
2. ขั้นการออกแบบตัวละคร (Character Design) เป็นขั้นตอนในการกำหนดบุคลิกลักษณะของตัวละคร โดยเริ่มจากการเขียนรายละเอียดต่างๆ ของตัวละคร ทั้งทางด้านกายภาพ (Demographic) อันได้แก่ลักษณะภายนอกเช่น ชื่อ อายุ เพศ รูปร่าง สีผิว สีผม หน้าตา เป็นต้น และลักษณะทางด้านจิตภาพ (Psychographic) อันได้แก่ ความชอบ ความเชื่อ ลักษณะนิสัย บุคลิกภาพ ส่วนเด่นส่วนด้อย เอกลักษณ์เฉพาะของตัวละครนั้นๆ ขึ้นต่อมาคือการวาดภาพตัวละครเพื่อถ่ายทอดลักษณะที่กำหนดขึ้นมาเป็นรูปธรรมขึ้น การออกแบบตัวละครที่ดีนั้นจะช่วยให้ภาพเคลื่อนไหวเกิดความดึงดูดน่าสนใจขึ้น
  3. ขั้นการออกแบบบทภาพ (Storyboard Design) บทภาพถือเป็นส่วนสำคัญอย่างมาก เรียกว่าเป็นแผนผังทั้งหมดในการทำงาน บทภาพคือการปรับเปลี่ยนจากบทที่เป็นตัวอักษรมาเป็นภาพที่มีรายละเอียดของมุมภาพต่างๆ บ่งบอกถึงการดำเนินเรื่อง การแสดงของตัวละคร เสียง และรายละเอียดอื่นๆ (วิสิฐ จันมา, 2558, น.43) บทภาพจะเป็นตัวกำหนดให้ทุกฝ่ายมีความเข้าใจที่ตรงกัน ยังมีความละเอียดและชัดเจนก็จะทำให้ง่ายต่อการผลิต บทภาพที่ดีนั้นควรบอกได้ชัดเจนว่ามีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นบ้าง ใครทำอะไร ที่ไหน อย่างไร กับใคร รวมถึงอารมณ์ที่บอกผ่านมุกล้อต่างๆ มุกล้อที่แตกต่างกันจะให้ความรู้สึกและอารมณ์ที่ต่างกัน เป็นเรื่องที่สำคัญที่บทภาพจะแสดงให้เห็นทิศทาง การเคลื่อนที่ของมุกล้อ รายละเอียดที่ปรากฏอยู่ในฉากนั้นๆ
  4. ขั้นการบันทึกเสียง (Voice Recording) เป็นขั้นตอนการบันทึกเสียงทุกอย่างที่ปรากฏในผลงาน ได้แก่ เสียงพูด เสียงบรรยาย เสียงประกอบต่างๆ จากนั้นอาจทำการตกแต่งหรือตัดต่อเสียงด้วยโปรแกรมตกแต่งไฟล์เสียง เช่น การปรับแต่งเสียงให้คมชัด ปรับแต่งโทนเสียงให้เหมาะสมกับตัวละคร เสียงทั้งหมดจะถูกกำหนดไว้อย่างสมบูรณ์ก่อนการทำงานภาพ (ธรรมปพน ลีอำนาจโชค, 2550, น.36) สิ่งที่สำคัญในการบันทึกเสียงคือการกำหนดลักษณะ บุคลิกภาพของตัวละคร และการบันทึกเสียงจะเป็นตัวกำหนดระยะเวลาและจำนวนเฟรมในการทำงาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5. ขั้นตอนการทดสอบเสียงและบทภาพ (Story Reel) ขั้นตอนนี้ถือเป็นขั้นสุดท้ายของการเตรียมงานก่อนการผลิต เป็นการนำเอาภาพจากบทภาพมาตัดต่อกับเสียงพูด เสียงประกอบ เสียงดนตรีบรรเลง เพื่อดูความเหมาะสมของช่วงเวลา การเล่าเรื่อง มุมภาพ เพื่อเป็นต้นแบบให้นักออกแบบภาพเคลื่อนไหวนำไปผลิตผลงานต่อไป

### 3.1.2 ขั้นตอนการผลิต (Production)

หลังการเตรียมทุกอย่างในขั้นเตรียมงานก่อนการผลิต (Pre-Production) ครบถ้วนแล้วขั้นต่อมาคือขั้นตอนการผลิตผลงานออกแบบกราฟิกเคลื่อนไหว การกำหนดเวลาในแต่ละฉากและช่วงเวลาในเรื่อง การจัดองค์ประกอบ การกำหนดมุมมองของภาพและฉากทั้งหมดในเรื่อง นำมาสร้างการเคลื่อนไหวตามบทภาพ หลังจากนั้นจะเป็นการเก็บรายละเอียดต่างๆ เช่น การปรับแต่งเวลาให้เหมาะสม การแสดงอารมณ์หรือการขยับปากของตัวละคร หรืออาจการปรับแต่งแสงเงาให้ดูมีบรรยากาศและมีมิติมากขึ้น

ในขั้นนี้เมื่อทำกราฟิกเคลื่อนไหวเสร็จสมบูรณ์แล้วจะมาถึงขั้นตอนในการบันทึกไฟล์เพื่อนำเสนอ (Rendering) ซึ่งโปรแกรมคอมพิวเตอร์จะทำการคำนวณและแสดงผลออกมาเป็นภาพนิ่งหรือภาพเคลื่อนไหวตามการตั้งค่าต่างๆ โดยในการเรนเดอร์ (Render) ควรคำนึงถึงปัจจัย ดังนี้

1. คุณภาพของภาพ (Quality) คือการตั้งค่าความคมชัด (Anti-Alias) หรือความเบลอของวัตถุเมื่อเคลื่อนที่ (Motion Blur)
2. การบีบอัดไฟล์ (Optimization) คือการกำหนดขนาดของไฟล์ให้เหมาะสมตามวัตถุประสงค์การใช้งาน เช่นการบีบอัดไฟล์ให้มีขนาดเล็กลงเพื่อเหมาะสมกับงานที่นำเสนอในเว็บไซต์
3. ความละเอียดของภาพ (Resolution) คือการกำหนดความละเอียดของภาพและวิดีโอ โดยกำหนดความกว้างและความยาวที่แสดงผลบนหน้าจอ โดยมีหน่วยเป็น .ppi (Pixel per Inch) หรือ .ppc (Pixel per Centimeter)
4. สกุลของไฟล์ (Image Format) คือการกำหนดสกุลของไฟล์ให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์การนำไปใช้งาน ซึ่งชนิดของไฟล์จะแสดงโดยสกุลของไฟล์ โดยทั่วไปมีดังนี้
  - a. ชนิดของไฟล์รูป ได้แก่ ไฟล์สกุล GIF (Graphic Interchange Formula) นิยมใช้งานในเว็บไซต์ เนื่องจากมีขนาดเล็ก ทำให้ใช้เวลาในการดาวน์โหลดน้อย แต่คุณภาพของภาพจะไม่ละเอียดนัก ไฟล์สกุล JPEG (Joint Photographic Expert Group) เป็นไฟล์ที่มีขนาดเล็กแต่ยังมีความละเอียดของภาพที่สูง และไฟล์สกุล TIFF (Tagged Image File Format) เป็นไฟล์ที่มีคุณภาพของภาพมีความละเอียดสูง แต่ไฟล์ก็มีขนาดที่ใหญ่ตามไปด้วย
  - b. ชนิดของไฟล์ภาพยนตร์ ได้แก่ ไฟล์สกุล MOV เป็นไฟล์ภาพยนตร์ของ Quick

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

และไฟล์สกุล MPEG (Moving Picture Expert Group) เป็นไฟล์ภาพยนตร์ที่มีความละเอียดพอใช้ และมีขนาดไฟล์ที่เล็ก เหมาะกับการใช้งานในสื่อออนไลน์

### 3.1.3 ขั้นหลังการผลิต (Post Production)

ขั้นตอนนี้เป็นกระบวนการหลังการผลิต เป็นการเก็บรายละเอียดของผลงานให้สมบูรณ์ เช่น

1. การปรับแต่งบรรยากาศในภาพ (Envelopmental Animation) เช่นการใส่หมอกควัน ฝุ่น ฝน การปรับแต่งค่าแสงเงาและสี เป็นต้น
2. การใส่เทคนิคพิเศษ (Visual Effect Animation) เช่นการใส่ประกายไฟ แสงพิเศษ ตัวอักษร
3. การรวมภาพทั้งหมด (Composite) การตัดต่อและการนำภาพต่างๆ ที่ผ่านการสร้างการเคลื่อนไหว การใส่บรรยากาศ การใส่เทคนิคพิเศษอื่นๆ แล้วมาประกอบเป็นผลงานที่สมบูรณ์ในขั้นสุดท้าย แล้วใส่ตัวอักษรชื่อเรื่อง ไตเติล และเครดิตตอนท้ายเรื่อง
4. นำเสนอผลงาน (Presentation) คือการทำประชาสัมพันธ์เพื่อให้ผลงานกราฟิกเคลื่อนไหวที่เสร็จสมบูรณ์แล้วเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการ

การสร้างกราฟิกเคลื่อนไหวนั้นไม่ได้ถูกสร้างเพื่อความบันเทิงเพียงอย่างเดียว ในปัจจุบันกราฟิกเคลื่อนไหวมีบทบาทอย่างมากต่องานสื่อหลากหลายด้าน เนื่องจากสามารถสื่อเรื่องราวต่างๆ และทำให้เนื้อหาที่มีความเข้าใจได้ง่ายยิ่งขึ้น กระบวนการในการออกแบบกราฟิกเคลื่อนไหวของแต่ละองค์กรหรือสตูดิโอ นั้นมีกระบวนการหลักๆ ไม่แตกต่างกันนัก อาจมีการยืดหยุ่นสลับขั้นตอนในบางขั้นตอน เนื่องจากในปัจจุบันการพัฒนาเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์มีความก้าวหน้าอย่างมาก เทคโนโลยีและอุปกรณ์บางตัวช่วยอำนวยความสะดวกและลดขั้นตอนบางขั้นในการออกแบบ แต่หัวใจสำคัญของงานออกแบบกราฟิกเคลื่อนไหวคือความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ และทักษะทางด้านศิลปะ รวมไปถึงศาสตร์แห่งการเล่าเรื่องที่สะท้อนความคิดอารมณ์ และสื่อสารข้อมูลที่มีคุณค่าไปสู่ผู้รับชม

( ธรรมปพน ลีอำนาจโชค, 2550 )

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 3.2 ตัวอย่างงานโมชันกราฟิก

### 3.2.1 Opening Credits Scene : Hawkeye Episode 1

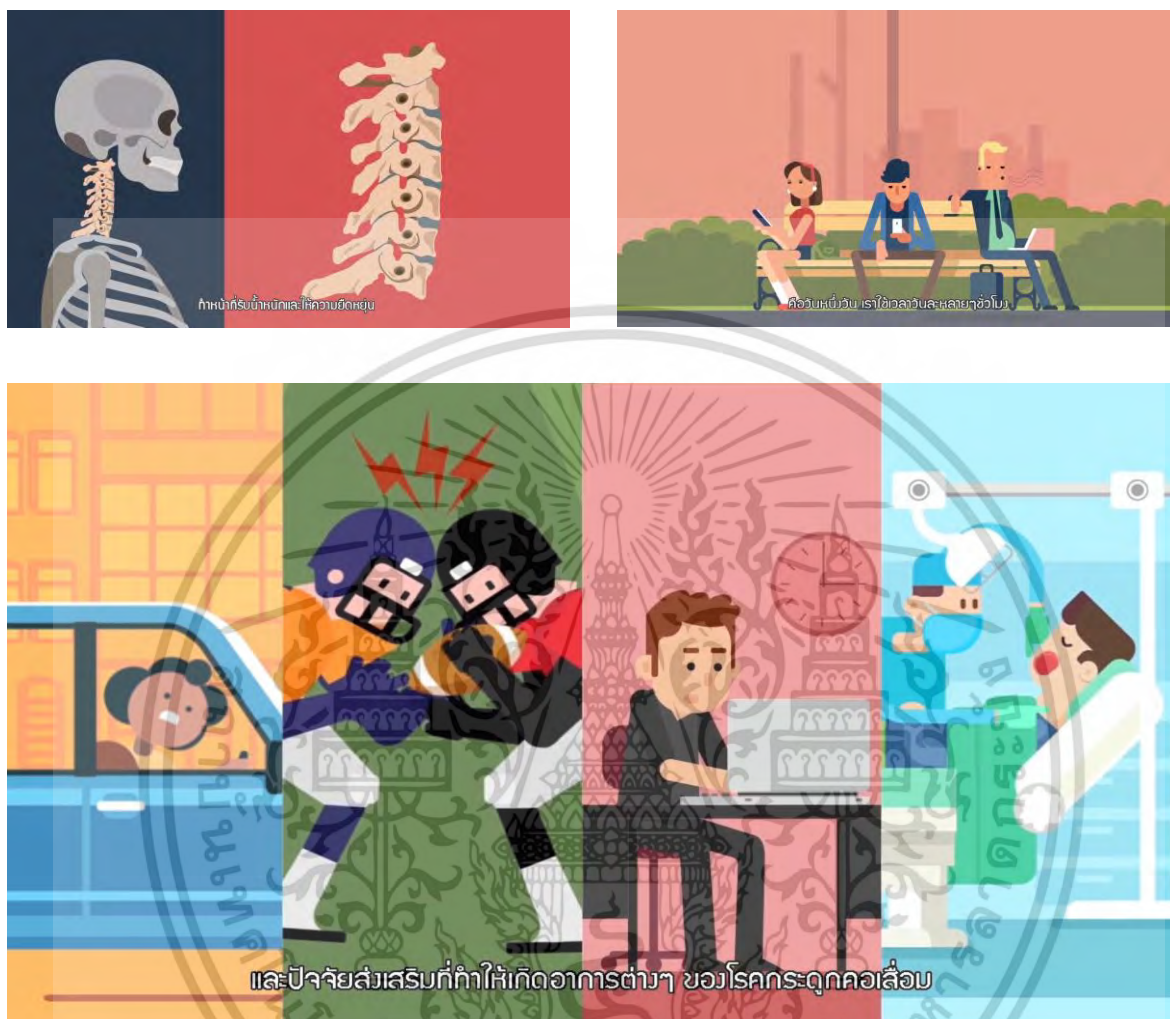


ภาพที่ 3.1 Opening Credits Scene : Hawkeye Episode 1

วิดีโอเปิดฉากซีรีส์มาร์เวล ตอนฮอว์คอาย สื่อสารถึงเนื้อเรื่องความเป็นมา และจุดเริ่มต้นของตัวละครเอกในซีรีส์ โดยช่วยให้เข้าใจความเป็นไปของเนื้อเรื่องหลักในซีรีส์ได้ง่ายขึ้น และยังเป็นการนำเสนอรายชื่อนักแสดงและผู้สร้างซีรีส์ให้แก่ผู้ชม โดยนำเสนอผ่าน Motion graphic ในโทนสีที่ดูดีกลับ ดึงดูดความสนใจได้ดี ใช้เสียงประกอบที่น่าตื่นเต้น และใช้เวลาในการนำเสนอไม่นาน เพื่อกระตุ้นให้ผู้ชมอยากรับชมมากขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 3.2.2 Motion Infographic การทำกายภาพบำบัดสำหรับบรรเทาโรคกระดูกคอเสื่อม: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น



ภาพที่ 3.2 Motion Infographic การทำกายภาพบำบัดสำหรับบรรเทาโรคกระดูกคอเสื่อม  
: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ได้พัฒนาผลิตภัณฑ์ motion graphic ด้วยโปรแกรม Adobe After Effects ที่สามารถอธิบายเนื้อหาให้เข้าใจง่าย และมีความน่าสนใจ เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับชมสื่อเกิดความเข้าใจในเรื่องโรคกระดูกคอเสื่อมและสามารถทำกายภาพบำบัดสำหรับบรรเทาอาการจากโรคกระดูกคอเสื่อมได้อย่างถูกต้อง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล

### 4.1 วิเคราะห์ปัญหาต่าง ๆ

วิเคราะห์และรวบรวมข้อมูลปัญหาต่างๆ จากข่าวสารสังคม สื่อโซเชียลมีเดีย ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาด้านความสัมพันธ์ เช่น ข่าวเยาวชนใช้ความรุนแรงเพราะความหึงหวง ข่าวสามีทำร้ายภรรยา ข่าวความรุนแรงในครอบครัว ข่าวการฉ้อโกงจากการหลงรัก ข่าวการฆาตกรรม รวมไปถึงข่าวการจบชีวิตตัวเองเพราะผิดหวังในความรัก เป็นต้น โดยทำการรวบรวมและเก็บข้อมูลมาวิเคราะห์ และนำระยะต่างๆ โดยได้รับแรงบันดาลใจมาจากพอร์ตแคสของ Chong Charis เรื่อง “5 ระยะความสัมพันธ์ใครผ่านได้คนนั้นรอด” ซึ่งได้อธิบายว่าความรักนั้นมี 5 ระยะ ได้แก่

ระยะที่ 1	The Merge คือช่วงหลง รู้สึกว่าใช่ (แม้จะไม่ใช่) เสพติดการอยู่ด้วยกัน มองข้ามปัญหา (Red Flag) และเป็นช่วงที่จะถูกหลอกให้รักได้ง่ายที่สุด
ระยะที่ 2	Doubt and Deny เริ่มจะรู้สึกบางอย่างเปลี่ยนแปลงไป สิ่งที่เคยมองว่าดีก็กลับกลายเป็นความเง่า น่ารำคาญ กลายเป็นความรู้สึกว่าเข้ากันไม่ได้แทน
ระยะที่ 3	Disillusionment รู้สึกท้อแท้กับความสัมพันธ์ แต่ก็ยังอยากอยู่ด้วยกัน ยังเสพติดการอยู่ด้วยกัน พยายามปรับตัวแต่ก็เบื่อหน่าย
ระยะที่ 4	Decision เป็นช่วงที่จะเริ่มมีการพูดคุยจริงจัง และตัดสินใจเลือกว่าจะจบหรือจะไปต่อในความสัมพันธ์ บางคู่ก็ต้องเลิกกันไปในระยะนี้ บางคู่ปรับได้ก็ไปต่อ แต่บางคู่ไม่ปรับแต่ก็ฝืนไปต่อเพราะตัดกันไม่ได้ เลยยอมทนจนกลายเป็น Toxic Relationship
ระยะที่ 5	Whole-Heart Love รักหมดใจ รับผิดชอบในตัวตนของกันและกันได้ จนกลายเป็นความรักที่ยั่งยืนหรือความรักที่แท้จริง

และในงานวิจัยฉบับนี้ได้นำมาเปรียบเทียบกับฤดูกาล โดยเปรียบเทียบเป็น 2 แง่มุม คือ ในมุมมองของความรัก และความหลง โดย 5 ฤดูกาลได้เปรียบเทียบออกมาได้ ดังนี้

ฤดูใบไม้ผลิ	นั่นก็คือการตกหลุมรัก เราจะรู้สึกราวกับว่าความสุขครั้งนี้จะคงอยู่ไปชั่ววันรันดร์เป็นช่วงเวลาที่เราได้เคียงसाและพิเศษที่สุด
ฤดูร้อน	อาจจะมีความสับสนและไม่พอใจก่อตัวขึ้น แนนอนละ.. อากาศร้อนยอมทำให้เราหงุดหงิดเป็นธรรมดา เพราะฉะนั้นต้องอาศัยความอดทนและเข้าใจอย่างสูงที่เดียวที่จะดำเนินรักนี้ต่อไป..
ฤดูใบไม้ร่วง	หลังจากที่เราฝ่าฟันฤดูร้อนมาได้ ก็เข้าสู่ช่วงแห่งการแบ่งปันทุกข์สุขร่วมกัน และเราก็จะยอมรับว่า เราทั้งคู่ไม่มีใครสมบูรณ์แบบเสมอไป

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ฤดูฝน	เป็นช่วงที่มีมรสุม ลมพายุพัด เปรียบกับความสัมพันธ์ที่มีการทะเลาะเบาะแว้ง ความไม่เข้าใจกัน การมีปัญหาในหลายๆด้านรุนแรง ซึ่งคู่รักก็ต้องร่วมมือกันฝ่าฟันไปให้ได้
ฤดูหนาว	เป็นช่วงแห่งการพักผ่อน และปรับปรุงแก้ไขตัวเอง ให้พร้อมกับการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลอีกครั้งหนึ่ง

## 4.2 แนวทางการออกแบบ ART WORK

ศึกษาและค้นหาข้อมูลงาน Art ในรูปแบบต่างๆ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างสรรค์ผลงาน

### แนวทางที่ 1 : Neon Lights / Surreal Art

วิธีการวาดและลงสี ได้รับแรงบันดาลใจมาจากผลงานของศิลปิน Rene Magritte และ Sophia Rapata เป็นศิลปินที่มีผลงานในด้าน surreal โดดเด่น โดยโทนสีเลือกใช้เป็นโทนสีม่วง น้ำเงิน แดง ซึ่งมีแรงบันดาลใจมาจากโทนนีออนจากแสงไฟในบาร์ ผับ ร้านอาหาร ร้านดื่มกลางคืน แสงไฟนีออนจากบรรยากาศเหล่านี้ช่วยทำให้รู้สึกอารมณ์พลุ่งพล่าน วาบหวิว หวันไหวได้ง่าย รวมไปถึงทำให้รู้สึกมีความโรแมนติกได้ด้วย

#### Reference



ภาพที่ 4.1 แนวทาง 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 4.2 แนวทางที่ 1



ภาพที่ 4.3 แนวทางที่ 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 4.4 แนวทางที่ 1



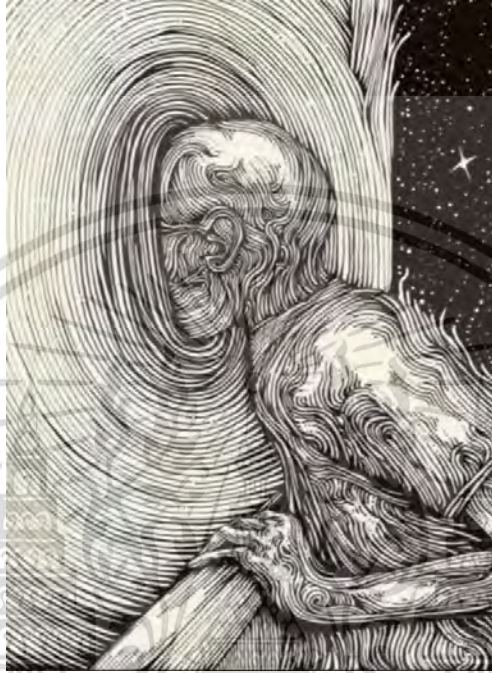
ภาพที่ 4.5 แนวทางที่ 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## แนวทางที่ 2 : Drawing

.ใช้วิธีการวาดโดยใช้เทคนิคควอดมีเอ เลือกใช้ texture สีชอร์ค และดินสอ ผสมกัน เพื่อให้ได้ลายเส้นที่มีความเหนือจริง และให้ความรู้สึกที่เหนือจินตนาการเหมาะกับผลงาน

### Reference



ภาพที่ 4.6 แนวทางที่ 2

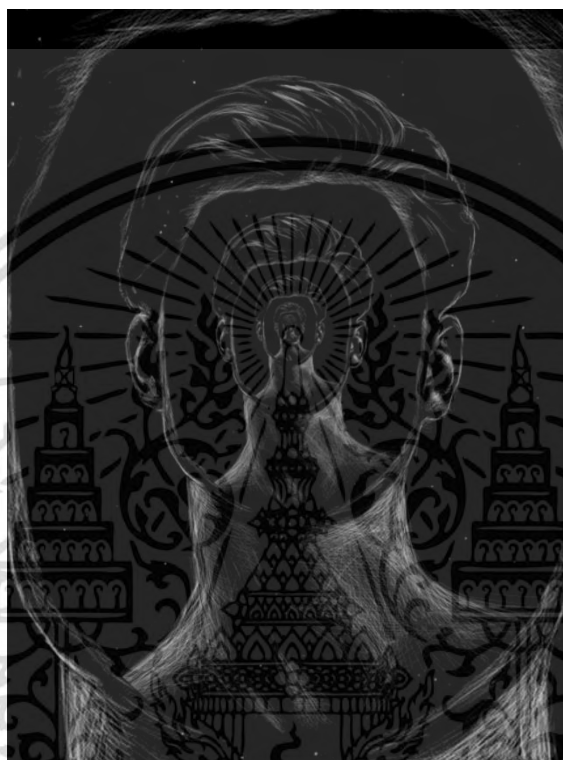


ภาพที่ 4.7 แนวทางที่ 2

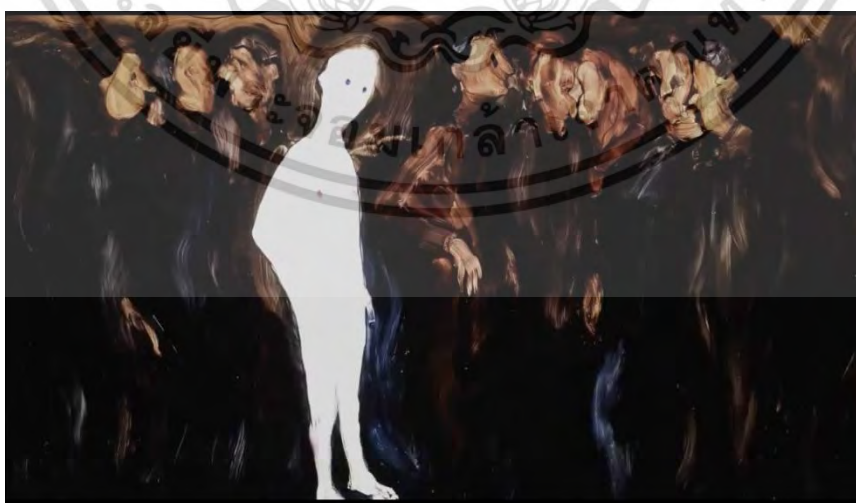
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### แนวทางที่ 3 : Mixed Media

ใช้เทคนิคการนำภาพที่วาดในแต่ละส่วนมาประกอบกัน โดยใช้การเคลื่อนไหวแบบซ้ายไปขวา ซุ่มเข้า-ออก เข้าหากัน-ออกจากกัน โดยเน้นเทคนิค Motion Infographic เพื่อถ่ายทอดออกมาเป็นเนื้อเรื่อง โดยอธิบายประกอบแต่ละฉากเพื่อให้เห็นภาพ และเข้าใจในแต่ละองค์ประกอบมากขึ้น และเสริมด้วยการอัดเสียงดนตรีที่ช่วยปลุกเร้าอารมณ์ให้รู้สึกไปกับงาน



ภาพที่ 4.8 แนวทางที่ 3



ภาพที่ 4.9 แนวทางที่ 3

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สรุป ใช้ทั้ง 3 แนวทางผสมผสานกันออกมาเป็นชิ้นงาน โดยใช้การวาดมือแบบ surreal มี texture ของภาพเป็นดินสอและสีชอล์ค เพื่อสื่อให้ภาพดูมีมิติและเห็นจริง สีที่ใช้ในงานเป็นโทนสีที่ได้แรงบันดาลใจมาจากแสงสีในร้านตียามค่ำคืน แหล่งอบายมุขต่างๆ โดยเส้นสีเหล่านี้จะยิ่งช่วยกระตุ้นให้รู้สึกตกอยู่ในห้วงอารมณ์แห่งความหลงใหล ความมีนเมา และความโรแมนติก เมื่อได้ผลงานทั้งสองแนวทางแล้ว นำมาประกอบเข้าด้วยกันด้วยการประกอบภาพเป็นเรื่องราวและเสริมด้วยเสียงดนตรีที่ปลุกเร้าให้ลุ่มหลงอยู่ในห้วงอารมณ์ที่หลงใหล และเสริมด้วยการพากย์ประกอบเพื่อให้เข้าใจผลงานมากขึ้น

### 4.3 แนวทางการออกแบบเนื้อเรื่อง

#### 4.3.1 เขียนสคริปต์

เมื่อได้ทำการวางแผนออกแบบผลงาน วิเคราะห์เนื้อหาที่จะทำการถ่ายออกมาในชิ้นงานเป็นที่เรียบร้อยแล้ว จึงออกแบบบทพูดเพื่อคำนวณและวางแผนความยาวของวิดีโอ โดยเล่าถึงมุมมองความแตกต่างระหว่างความรักกับความหลง ผ่านความรักทั้ง 5 ฤดูกาลที่แตกต่างกันออกไป

“ทำไมกันนะ เริ่มรักเหมือนกัน.....แต่ตอนจบต่างกันขนาดนี้  
ราวกับว่า เราอยู่คนละโลกกันเลย หรือแท้จริงแล้ว....  
เราเพียงแค่ลุ่มหลงกัน”

: มนุษย์เราถูกสร้างจากรัก แล้วจะแปลกอะไรละ ที่มันจะโหยหาและคอยเฝ้าตามันอย่างไม่เคยเหน็ดเหนื่อย

มนุษย์คนหนึ่งถูกส่ง และกำลังลอยเข้าไปสู่ดาวเคราะห์ นั่นคือ Love Planet และหลังจากนั้น

: TESTOSTERONE มีหน้าที่กระตุ้นการเจริญเติบโตของเพศชายเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่ม  
(Male Secondary Sex Characteristics)

: ESTROGEN มีหน้าที่กระตุ้นการเจริญเติบโตของระบบสืบพันธุ์ในเพศหญิงเมื่อเข้าสู่วัยสาว  
(Female Secondary Sex Characteristics)

สารเคมีเริ่มเข้ามาเติมเต็มความเป็นมนุษย์ ทำให้มีความต้องการความรักและความต้องการทางเพศ ชายเป็นชาย หญิงเป็นหญิง

เวลาล่วงผ่านไป ความเดียวดายมันช่างทรมานเหลือเกิน....จนได้พบเธอผู้นั้น เธอน่าดึงดูดและสวยราวกับนางฟ้า ดูเหมือนว่าเธอผู้นั้นจะดีไปหมดเลย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

: ฉันทัน “หลงรัก” ซะแล้ว !!

หยุด PLUSE หัวข้อหลงรักขึ้น และแยกคำว่า หลง กับ รัก ออกจากกัน  
จากนั้นดวงดาวก็สั่นไหว และแยกตัวออกจากกันทันที

: LOVE LUST



: EPINEPHRINE สารที่ทำให้รู้สึกตื่นเต้นและเขินอาย

: SEROTONIN สิ่งนี้จะส่งผลให้เราแสดงพฤติกรรมบางอย่างออกมาโดยไม่รู้ตัวเมื่อเรามีความรัก

เริ่มขั้นตอนการพบเจอและเข้าหากัน

: ก่อนจะมอบความรักให้ใครได้ ต้องแน่ใจเสียก่อนว่าเรารักตัวเราเองได้ดีพอแล้วเหมือนกัน

คู่ Love เป็นคนที่รักและดูแล ให้เกียรติตัวเอง

คู่ LUST เป็นคนที่ไม่รักและไม่ดูแล ไม่ให้เกียรติตัวเองมากพอ

ขั้นต่อไป เริ่มความความสัมพันธ์ โดยแบ่งเป็น 5 ช่วง เปรียบเป็นฤดูกาลในดวงดาวทั้งคู่

- 1 The Merge
- 2 Doubt and Deny
- 3 Disillusionment
- 4 Decision
- 5 Whole-Heart Love

The Merge

: ช่วงหลง รู้สึกว่าใช่ (แม้จะไม่ใช่) เสพติดการอยู่ด้วยกัน มองข้าม Red Flag หลอกง่ายสุด หลงหัวปักหัวปำ มองทุกอย่างดีไปหมด ไม่ว่าจะอะไร พอใจทั้งหมดดูจรรวกับทุกสิ่งทุกอย่างคือภาพวาดสวยงาม

: DOPAMINE สารแห่งความสุข แต่ไม่มีรันดร์ ปรารถนา ใฝ่หา หลังออกมาเมื่อพอใจ มีการทำงานอย่างเข้มข้น ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับการทำงานของคนที่ใช้โคเคนและเฮโรอีน ความสุขที่เกิดจึงเปรียบดั่งคนที่กำลังเสพยา

ครบกันระยะที่ 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พฤติกรรมหลงในระยษะนี้มีอยู่เหมือนกันในทั้งสองโลก

#### DOUBT AND DENY

: ึ่งเง่าจ้ง ที่เคยมองขำมได้ก็ เริ่มรู้ว่่า เข้ากันไม่ได้ เห็นความเป็นจริงมากขึ้น เห็นความต่ามกว่าเดิม แต่ยังไม่เป็นปัญหอะไรมากนัก

: DOPAMINE สารแห่งความสุข แต่ไม่นิรันดร์ ปรารถนา ฝ่หาหลังออกมาเมื่อพอใจ มีการทำงานลดลงตามเวลา

คบกันระยะที่ 2 พฤติกรรมเริ่มมีอะไรไม่ตรงกัน เกิดความสงสัยในความแตกต่าง อาทิ ทำไมเราไม่ชอบสิ่งนี้ เหมือนกันแล้ว

#### DISILLUSIONMENT

: รักแต่ท้อแท้ เหนื่อยที่จะไปต่อ สับสนว่าจะไปต่อหรือพอแค่นี้ดีนะ เหนื่อยล้าในความต่าม

: DOPAMINE สารแห่งความสุข แต่ไม่นิรันดร์ ปรารถนา ฝ่หาหลังออกมาเมื่อพอใจ มีการทำงานลดลงตามเวลา

: OXYTOCIN สารแห่งความผูกพัน ออกฤทธิ์หลังจากเวลาผ่านไป ฮอโมนแห่งความตื่นต่าม หรือ โดพามีน หมดลง หรือเรียกง่าย ๆ ว่า หมดโปร แต่สิ่งที่เกิดคือ ความผูกพัน

คบกันระยะที่ 3

พฤติกรรมและบรรยากาศเริ่มหม่นหมอง มีความเหนื่อยล้าในความไม่เข้าใจมากขึ้น คู่หนึ่ง ใส่ใจในปัญหา และ ค่อย ๆ ปรับกันไป อีกคู่หนึ่งไม่ได้สนใจปัญหา มีเพียงการพยายามทำให้อีกฝ่ายพอใจ และ ทนไปเรื่อย ๆ

#### DECISION

: ตัดสินใจว่าจะจบหรือจะปรับกันไปต่อ บางคนยอมแพ้เพราะ ปรับจนกันไม่ได้

: OXYTOCIN เหลือเพียงสารแห่งความผูกพัน และ ทำงานเต็มที่ในช่วงหลังจากโดพามีนสูญไป

คบกันระยะที่ 4

พฤติกรรมและบรรยากาศมีความแยกจากกันชัดเจนโลกใบหนึ่ง รักกันจริงๆ และ เลือกจะไปต่อโดยใช้ความ เข้าใจเป็นตัวค้ำจุนโลกอีกใบสับสน วัซึ่งความเข้าใจ ใส่ใจกัน มีเพียงการทะเลาะเพราะไม่มีใครปรับ แต่ไหน นั้น ก็ยังเลือกฝืนอยู่ด้วยกัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## WHOLE HEART LOVE

: ระยะเวลาสุดท้ายที่ตัดสินใจ รักหมัดใจ หรือ หลงหมดเปลือก รับผิดชอบในตัวตนของกันและกัน หรือไม่เคยมองเห็นกันและกัน

: OXYTOCIN เหลือเพียงสารแห่งความผูกพัน และ ทำงานเต็มที่ในช่วงหลังจากโดพามีนสูญไป ยังคงทำงานต่อไป

### คบกันระยะที่ 5

ฤดูกาลสุดท้าย รัก ชีวิตก็ดีขึ้น เดินหน้าด้วยรักแท้ที่เข้าใจกัน หากแต่ถ้าหลง ก็ได้เพียงมีกันอยู่ข้างๆ เพื่อทำลายตัวเองไปเรื่อยๆ โลก ที่รัก กลับมาสวยงามแม้ปราศจากความหลงโลก ของหลง ไร้ซึ่งความรักเป็นเหมือนเพียงภาพฝัน ที่ดึงให้จมกับความหลงไปเรื่อยๆ จนตัวเองพัง

"สุดท้ายเฉกเช่นดวงดาวทั้งสอง ก็มีชะตากรรมที่ต่างกัน ดวงดาวของรักคงอยู่ ส่วนดวงดาวแห่งความลุ่มหลง ค่อยๆ แห้งตายและแตกสลายไปในที่สุด"

ลำดับพฤติกรรมคร่าวๆ เป็นภาพรวม ที่จะสื่อผ่านตัวละครทั้งสองดาว ตั้งแต่เริ่มคุย จน สิ้นทาง โดยอ้างอิงมาจากหลักจิตวิทยา

จะมีรักแท้ให้ ต้องรักตัวเองให้เป็นก่อนหากปรารถนารักแท้ ต้องเรียนรู้ที่จะรักตัวเองก่อนมอบพลังแห่งรัก ส่งต่อไปให้เขา เราจะรักใคร่จากใจจริงไม่ได้เลย หากเรายังไม่เริ่มต้นรักตัวเอง ก็คือการรู้จักสรรหาเรื่องราวดีๆ มาใส่ชีวิต มองเห็นคุณค่าอันสวยงามของตัวเองเมื่อเรารักตัวเองได้แล้ว ความรักที่เรามีต่อเขา รวมถึงความรักที่เขามีต่อเรา ก็จะถ่องแท้ขึ้น

เต็มใจเพื่อเติบโต และมีความสุข

หากเรารักใคร่สักคนจริงๆ เราย่อมอยากจะทำอะไรดีๆ เพื่อเขา สนับสนุน ให้กำลังใจพอเห็นเขามีความสุข ในใจของเราก็จะรู้สึกอึดอัดไปด้วย

รักษาระยะห่างที่เหมาะสม

หากเรารักอีกฝ่ายด้วยความจริงใจ เราย่อมพร้อม จะยอมให้เขามีพื้นที่ส่วนตัวไม่ควบคุมอิสระในชีวิตของเขา เชื่อมมัน และยอมมอบอิสระให้กัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ใส่ใจมิตรภาพ และญาติสนิทของเขา

เมื่อเราเริ่มใส่ใจมิตรภาพ และห่วงใยผู้คนรอบๆ ตัวเขา อดทนต่ออุปสรรค สนุกสนานกับวันธรรมดา นี้เอง คือ รักแท้ ที่จับต้องได้ อีกรูปแบบหนึ่ง

รู้จักคนรักของเราอย่างถ่องแท้

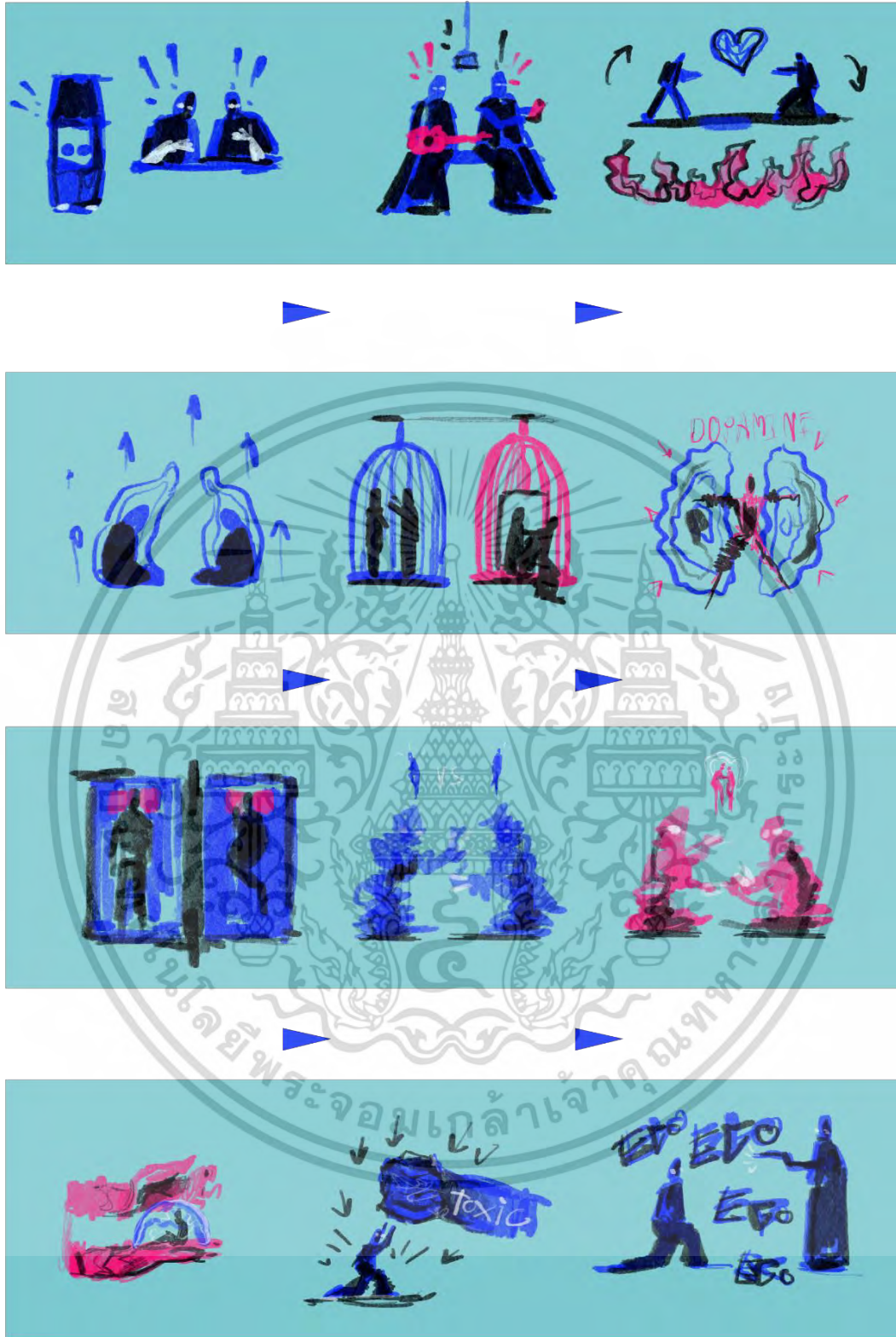
ความรักต้องอาศัยเวลาเท่านั้น ถึงจะทำความเข้าใจในข้อดี ข้อเสีย ความเคยชิน ค่านิยม แนวคิดและพฤติกรรม เล็กๆ น้อยๆ หากเรายอมรับสิ่งเหล่านั้น พึงพอใจ และพร้อมจะให้อภัยเขาได้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

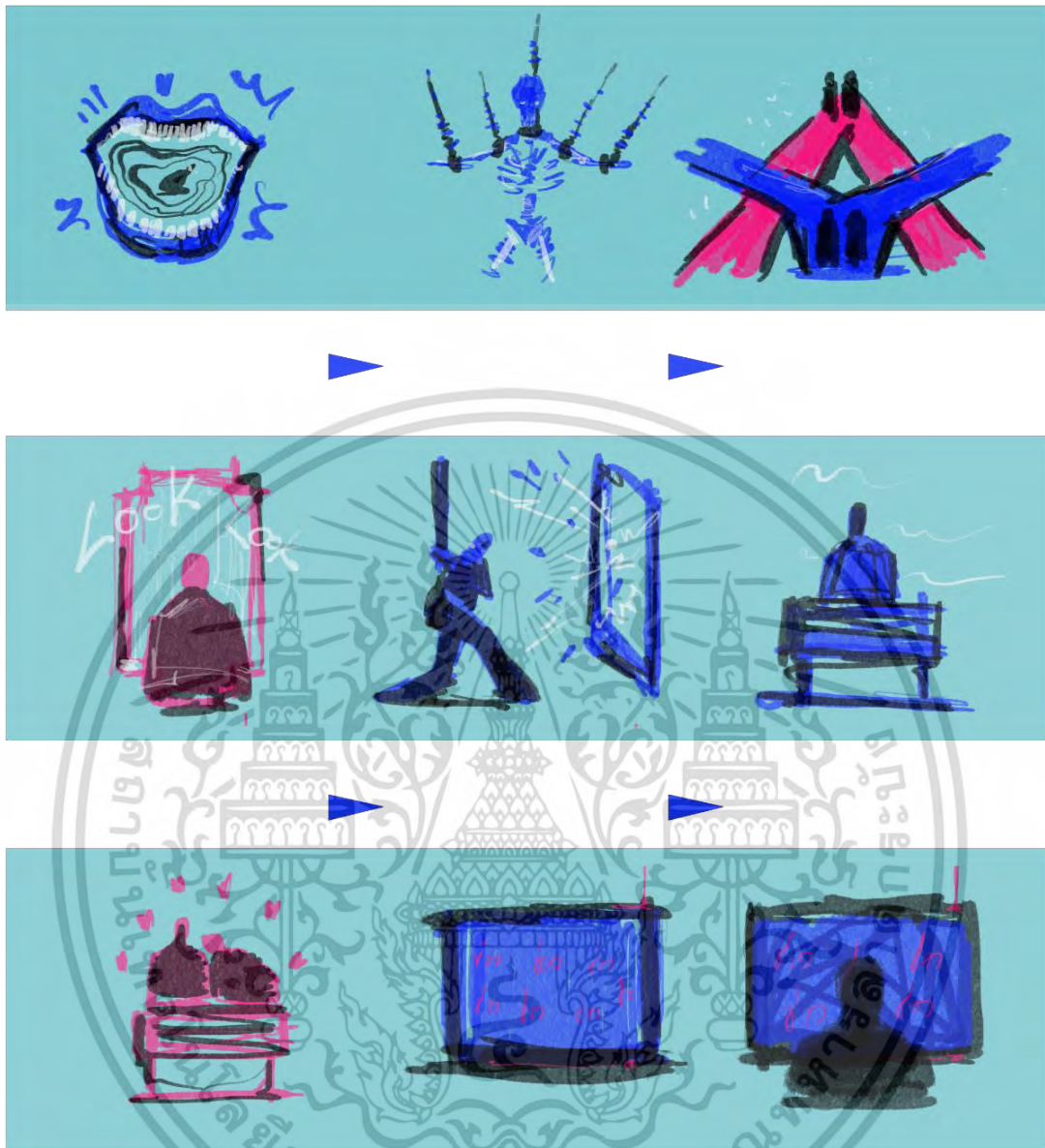






ภาพที่ 5.3 Story board

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5.4 Story board

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 5.2 การออกแบบตัวละคร

### 1. คู่รักใน Love Planet



ภาพที่ 5.5 ออกแบบตัวละครใน Love Planet

### 2. คู่รักใน Lust Planet

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5.6 ออกแบบตัวละครใน Love Planet

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 6  
ผลงานสำเร็จ

6.1 โปสเตอร์



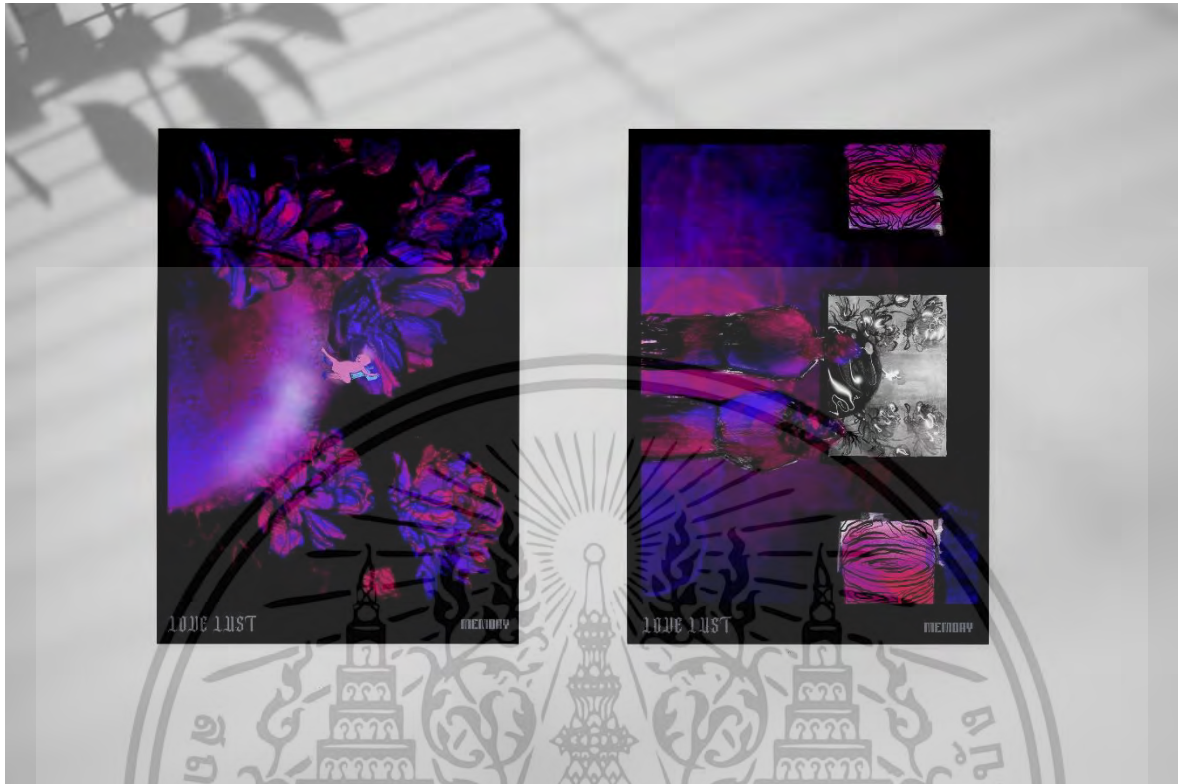
หน้า

หลัง

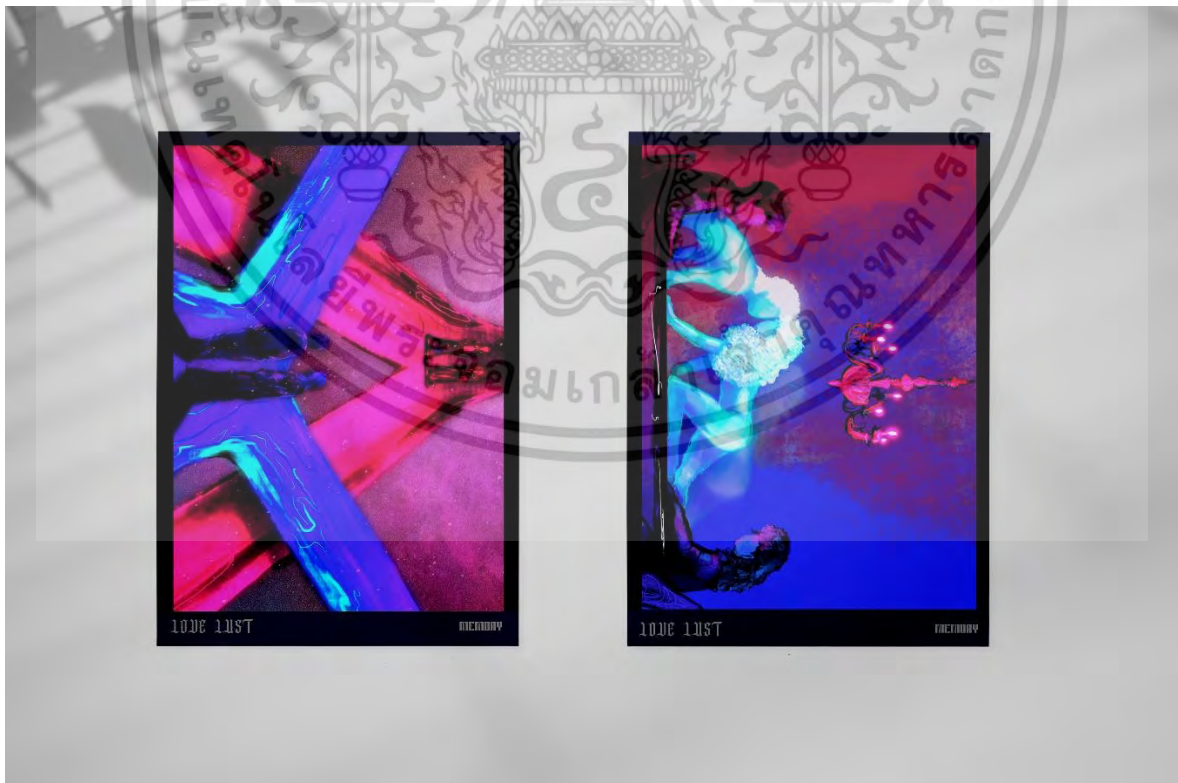
ภาพที่ 6.1, 6.2 โปสเตอร์หน้า-หลัง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 6.2 โปสเตอร์



ภาพที่ 6.3 โปสเตอร์ 1-2



ภาพที่ 6.4 โปสเตอร์ 3-4

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.5 โปสเตอร์ 5-6

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 6.3 Scene



ภาพที่ 6.6 Scene



ภาพที่ 6.7 Scene

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 7

### บทสรุปและข้อเสนอแนะ

#### 7.1 บทสรุป

“LOVE LUST” โครงการออกแบบภาพเคลื่อนไหวหัวข้อเรื่องประเด็นปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างความรักกับความหลงใหลในหมู่วัยรุ่น อายุ 15-25 ปี ในรูปแบบของ Motion Graphic เพื่อเป็นการสะท้อนให้เห็นความแตกต่างระหว่างความรักกับความรักได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น เนื่องจากในปัจจุบันคนมักแยกไม่ออกว่า รัก หรือ หลง อยู่กันแน่ จนนำไปสู่ปัญหาด้านความสัมพันธ์ที่เพิ่มขึ้นมากในสังคม

ถึงแม้ว่าการนำเสนอข้อมูลและเรื่องราวของความรักกับความหลงใหลนี้ จะไม่สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม หรือไม่สามารถช่วยให้คนหลายคนสามารถแยกแยะความรู้สึกได้ทั้งหมด อย่างไรก็ตาม ผู้จัดทำก็หวังเป็นอย่างยิ่งว่าสื่อ Motion Graphic ชิ้นนี้ จะสามารถช่วยให้ผู้ชมได้เข้าใจ และเข้าถึงความรู้สึก ความแตกต่างของความรักกับความหลงใหลได้มากขึ้น และทำให้ผู้คนมีแรงบันดาลใจ มีความรักต่อกัน และร่วมกันสร้างความรักที่ดีให้เกิดขึ้นในโลกใบนี้ได้ดีขึ้น ไม่มากก็น้อย

#### 7.2 ปัญหาและข้อจำกัดทางการศึกษา

7.2.1 หัวข้อในการทำงานเป็นเรื่องที่ไม่สามารถวัดได้ด้วยข้อมูลหรือการวิจัยได้ทั้งหมด เนื่องจากเรื่องของความรักความรู้สึก เป็นเรื่องที่ไม่สามารถวัดค่าได้ด้วยตัวเลข ข้อมูลต่างๆ ที่รวบรวมมาวิจัยจึงเป็นข้อมูลด้านวิทยาศาสตร์ และสถิติที่เกี่ยวข้องพอจะนำมาอ้างอิงได้

7.2.2 ปัญหาด้านการถ่ายทอดออกมาเป็นภาพ เนื่องจากเรื่องอารมณ์ความรู้สึก เป็นเรื่องของแต่ละบุคคล การที่จะถ่ายทอดออกมาเป็นภาพให้คนเข้าใจนั้น ทำได้ยาก เพราะแต่ละคนแต่ละมุมมองสามารถตีความออกไปได้หลากหลายรูปแบบ

7.2.3 ความยาวของวิดีโอ โดยส่วนมาก Motion Graphic จะมีความยาวอยู่ที่ประมาณ 3-4 นาที แต่เนื้อหาและการเล่าเรื่องให้เข้าใจจะต้องใช้เวลามากกว่านั้น จึงทำให้ต้องปรับการเรียบเรียงเนื้อหาใหม่

#### 7.3 ข้อเสนอแนะ

สำหรับผู้ที่น่าศิลปะนิพนธ์ฉบับนี้ไปพัฒนาต่อยอด สามารถปรับเปลี่ยนการเรียบเรียงและการเล่าเรื่องออกมาในรูปแบบอื่นๆ ได้ โดยแนะนำให้สืบค้นข้อมูลเพิ่มเติม โดยสามารถค้นข้่างานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมไปถึงออกแบบแบบสอบถามให้ผู้คนได้แสดงความคิดเห็นได้ นอกจากนี้ยังสามารถทำสื่อประชาสัมพันธ์ในแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดีย เพื่อให้ผู้คนสามารถเข้าถึงเนื้อหาได้ง่ายมากยิ่งขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บรรณานุกรม

- โรงพยาบาลเพชรเวช. (12 กุมภาพันธ์ 2564). Theory of Love จิตวิทยาของความรัก. เข้าถึงได้จาก  
 แผนกจิตเวช โรงพยาบาลเพชรเวช : [https://www.petcharavejhospital.com/en/Article/  
 article\\_detail/Theory-of-love](https://www.petcharavejhospital.com/en/Article/article_detail/Theory-of-love)
- ชนินทร์ สาริกฤติ. (17 ธันวาคม 2564). วิทยาศาสตร์กับความรัก. เข้าถึงได้จาก *องค์การพิพิธภัณฑ์  
 วิทยาศาสตร์แห่งชาติ* : <https://www.nsm.or.th/nsm/th/node/6231>
- พิมพ์ชนก ศรเพชร. (13 กุมภาพันธ์ 2557). ความรักกับธรรมชาติ ใครว่าไม่เกี่ยวกัน. เข้าถึงได้จาก *สำนักงาน  
 กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ*. : [www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th)
- ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร. (8 กุมภาพันธ์ 2565). ปัญหาความรักในวัยเรียน บทความจากสารคดีทางวิทยุ  
 รายการจิตวิทยาเพื่อคุณ. เข้าถึงได้จาก *คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย* :  
<https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/puppy-love/>
- ศูนย์เฝ้าระวังการฆ่าตัวตาย รพ.จิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์กรมสุขภาพจิต. (12 กุมภาพันธ์ 2567). รายงาน  
 สถานการณ์การฆ่าตัวตายในประเทศไทย ปีงบประมาณ 2566. เข้าถึงได้จาก *ศูนย์ป้องกันการฆ่าตัว  
 ตายโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์* : [https://suicide.dmh.go.th/  
 news/view.asp?id=92](https://suicide.dmh.go.th/news/view.asp?id=92)
- Meetnlunch. (21 พฤศจิกายน 2557). ระหว่าง-ความรัก-ความหลง-ดูอย่างไร-วิธีสังเกตความรัก. เข้าถึงได้  
 จาก *บทความ Meetnlunch* : <https://www.meetnlunch.com/th/th/blog>
- สรารุช เอ็งสวัสดิ์. (4 มีนาคม 2560). ‘หลง’ ไม่ใช่ ‘รัก’: จะรู้ได้อย่างไรว่าเรากำลัง ‘หลง’ หรือกำลัง ‘รัก’. เข้าถึง  
 ได้จาก *The Momentum* : [https://themomentum.co/happy-relationship-love-or-  
 infatuation/](https://themomentum.co/happy-relationship-love-or-infatuation/)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บรรณานุกรม (ต่อ)

### Soundtrack

Sound Track แต่ละชิ้นนี้เกิดขึ้นจากการตีความในความรู้สึกนั้นๆ ของแต่ละช่วง และอัดเครื่องดนตรีทั้งหมดเองเพียงลำพัง เพื่อให้มั่นใจได้ว่า Sound Track ที่เกิดขึ้นทั้งหมดจะออกมาได้อารมณ์ตามต้องการอย่างที่ตั้งใจและไม่สามารถหาฟังได้จากที่ใดๆ แน่นนอน

1. เพลงเปิดตัว (ปราถนา) : วชิรเดช งามสิงห์
2. เพลงฤดุกาลแรก (หลง) : วชิรเดช งามสิงห์
3. เพลงฤดุกาลสอง (พบบางสิ่ง) : วชิรเดช งามสิงห์
4. เพลงฤดุกาลสาม (ท้อ) : วชิรเดช งามสิงห์
5. เพลงฤดุกาลสี่ (ตัดสินใจ) : วชิรเดช งามสิงห์
6. เพลงฤดุกาลห้า (จุดจบ) : วชิรเดช งามสิงห์



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ประวัติผู้วิจัย

ประวัติผู้วิจัย วชิรเดช งามสิงห์  
 ที่อยู่ปัจจุบัน 45/48 หมู่ 3 ตำบลบางพระ อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา 24000  
 การติดต่อ Email : [mowachiradach@gmail.com](mailto:mowachiradach@gmail.com)  
 โทร. 098-2594209

## ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2553 (ปีการศึกษา 2552) โรงเรียนเซนต์หลุยส์ ฉะเชิงเทรา  
 พ.ศ. 2555 (ปีการศึกษา 2554) โรงเรียนวัดดอนทอง  
 พ.ศ. 2561 (ปีการศึกษา 2560) โรงเรียนเบญจมราชูทิศรังษะดี  
 พ.ศ. 2567 (ปีการศึกษา 2566) สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้