



การออกแบบเทคนิคสื่อผสมเพื่อให้กำลังใจผู้ที่ประสบปัญหาเป็นโรคซึมเศร้า

The Design of 3D Animation Using Mixed Media Technique to Encourage People Who Suffer from Depression

นิพิฐ พิรุพห้าวรวงศ์* พรรณเพ็ญ ฉายปรีชา และ ชัยพร พานิชรุทติวงศ์

Nippit Pirunworawong* Panpen Chaypreecha and Chaiporn Panichrutiwong

คณะดิจิทัลอาร์ต มหาวิทยาลัยรังสิต ปทุมธานี ประเทศไทย

Faculty of Digital Art, Rangsit University, Pathum Thani, Thailand

*Corresponding author, E-mail: pgnipit@gmail.com

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาโรคซึมเศร้า 2. วิเคราะห์แนวทางการทำให้ผู้เป็นโรคซึมเศร้าสามารถกลับมาใช้ชีวิตปกติ และ 3. นำข้อค้นพบมาออกแบบ ผลิตภัณฑ์แอนิเมชันสามมิติที่สามารถถ่ายทอดแนวคิดและแนวทางที่ควรปฏิบัติต่อโรคซึมเศร้าผ่านมุมมองของผู้เป็นโรคนั้น ทำให้ผู้ชมมีความตระหนักรู้ถึงผลของการฆ่าตัวตายอันเกิดจากโรคนั้น กลุ่มเป้าหมายของงานวิจัยนี้คือผู้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าในช่วงอายุ 20-35 ปี งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยขั้นตอนการวิจัยเริ่มจากศึกษาความรู้ ทฤษฎี และงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายอันเกิดจากโรคซึมเศร้า จากนั้นจึงทำการปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ได้มาซึ่งแนวทางการแก้ไขซึ่งคือการให้กำลังใจผู้ป่วยและการให้ผู้ป่วยสร้างเป้าหมายชีวิต ขอบเขตที่ศึกษาเป็นข้อมูลการรักษาผู้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าภายในเขตกรุงเทพมหานคร ระหว่างปี พ.ศ. 2560-2563 ผู้วิจัยได้พัฒนาข้อค้นพบเป็นภาพยนตร์แอนิเมชัน 3 มิติ เรื่อง "It is a good day to die?" ความยาว 5 นาที ด้วยเทคนิค Motion Capture ในสไต์งานแอนิเมชัน 3 มิติ ที่มีลีลาและองค์ประกอบสวยงาม ซึ่งเป็นรูปแบบการนำเสนอที่ได้รับความนิยม สามารถใช้ดึงดูดคนให้มาสนใจ ผู้วิจัยได้ทำการเผยแพร่ผลงานผ่านทาง YouTube ผลที่ได้รับจากการรับชมผลงานนี้ จะทำให้ผู้ชมมีความเข้าใจเกี่ยวกับโรคซึมเศร้ามากขึ้นและมีความตระหนักรู้ถึงความหมายของการมีชีวิต

คำสำคัญ: แอนิเมชัน 3 มิติ โรคซึมเศร้า การให้กำลังใจ เป้าหมายของชีวิต



Abstract

The objectives of this research article were to: 1) study depressive disorder, 2) analyze how a depressed person can live a normal life, and 3) develop 3D animation about depression and how to cope with such disorder through the eyes of the person with this illness. The target audiences of this research are depressive disorder patients aged between 20-35 years old. The literature review included theories related to suicide as a result of depressive disorder to gain in-depth knowledge about the topic. by Interviewing medical doctors for the expert consultation was conducted. The professional opinions suggested encouraging patients to build up life goals as keys to remedy the illness. The scope of the study was patients with depressive disorder within the Bangkok vicinity between 2017-2020 AD. The researcher the findings were synthesized and developed into a 5 -minute 3D animation entitled “It is a good day to die?” utilizing an aesthetically pleasing style of color tones and compositions to attract the audience. The animation was published through YouTube. As a result, the audience of this animation shall gain a better understanding of depressive disorder and the life value.

Keywords: 3D animation, depression, Encouragement, Goal of life

1. บทนำ

ในทุกยุคทุกสมัย มีการกระทำที่น่าสลดใจของมนุษย์ ที่เรียกว่าการ “อัตวินิบาตกรรม” เป็นการกระทำให้ตนเอง “ถึงแก่ความตายอย่างตั้งใจ” โดยที่การฆ่าตัวตายส่วนใหญ่มักเกิดจากที่มี “ภาวะซึมเศร้า” คำว่า “โรคซึมเศร้า” ซึ่งเป็นคำที่ได้ยินกันบ่อยครั้งนั้นเป็นโรคทางจิตเวชที่มีผู้ป่วยเป็นจำนวนมากกว่าสี่ร้อยล้านคนทั่วโลก (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2541, 2548, 2562) และบางคนป่วยโดยที่ตัวเองไม่ทราบว่าตัวเองป่วย หรือแม้ตัวเองจะรู้ว่าตัวเองเป็นผู้ป่วย แต่คนรอบข้างและคนในครอบครัวไม่ทราบ หรือขาดความเข้าใจเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกันกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า หลังจากที่มีผู้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าและเข้ารับการรักษา ไม่ใช่ในระยะเวลาสั้น ๆ ที่ผู้ป่วยจะหายขาดจากโรค และการต่อสู้กับโรคนี้นั้น ยังต้องการการเตรียมตัว และการเตรียมใจมากพอสมควร อีกทั้งยังต้องใช้กำลังใจและวินัยกับตัวเองเป็นอย่างมากในการข้ามผ่านการรักษา การทานยาอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนการเข้าบำบัดกับนักจิตวิทยา เพราะจะมีช่วงหนึ่งที่ผู้ป่วยทานยาเข้าไปแล้วรู้สึกได้ว่า ตัวเองดีขึ้นและพยายามเลิกทานยาด้วยตัวเอง แล้วผลลัพธ์ คือ อาการป่วยกลับมารุนแรงมากกว่าเดิม นอกจากนี้ ยังพบว่า สภาวะซึมเศร้าที่เกิดจากความผิดหวังพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักนั้นสามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย จนเป็นสาเหตุของการฆ่าตัวตายซ้ำ หลังจากที่เคยทำไม่สำเร็จอีกด้วย โรคซึมเศร้าสามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้ 1. เกิดจากความผิดปกติของร่างกาย (Organic Depression) ที่มาจากความผิดปกติของโครงสร้างสมอง 2. เกิดจากพื้นฐานภายในกรรมพันธุ์ (Endogenic Depression) ที่จะมาเป็นระยะและไม่ได้แสดงอาการเลยในระยะที่ไม่ถูกกระตุ้นมีระยะเวลาเฉลี่ย 5-12 เดือน 3. การซึมเศร้าเพราะสาเหตุจากจิตใจ (Psychogenic Depression) ชนิดนี้พบได้มากที่สุดโดยเกิดจากการประสบพบเจอกับเหตุการณ์รุนแรงในชีวิตที่ไม่



สามารถรับมือทางด้านอารมณ์ได้ (ณรงค์ สหเมธาพัฒน์, 2559) จากที่กล่าวมานี้ทางผู้วิจัยจึงอยากนำเสนอถึงสื่อออนไลน์ที่จะสามารถโน้มน้าวหรือเยียวยาจิตใจโดยนำแนวความคิดมาจากเทคโนโลยี Live Streaming และการใช้เทคนิค Avatar จำลองมาเพื่อผลิตสื่อและVDO Clip ที่ในปัจจุบัน เรียกว่า Vtuber โดยที่เราจะนำ Avatar จำลองนั้นมาแสดงเป็นตัวละคร และใส่เรื่องราวและเหตุการณ์เข้าไปโดยที่จะแตกต่างจาก คลิป Vtuber ที่มีอยู่ทั่วไป ที่จะป็นคลิป Live สดเล่นเกมส์ หรือ podcast เล่าเรื่องราว

2. วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าและการเยียวยารักษา
- 2) เพื่อศึกษาเทคนิคสื่อผสมของการหาทางออกจากโรคซึมเศร้าได้กลับมาสู่ชีวิตที่ปกติ
- 3) เพื่อออกแบบและผลิตสื่อที่สามารถถ่ายทอดแนวคิดและมุมมองต่อความตายที่เกิดขึ้น ให้ได้ตระหนักถึงวันที่จากโลกนี้ไปและทำความเข้าใจเพื่อการรักษาในอนาคต

3. อุปกรณ์และวิธีการ / วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 ขั้นตอนการเตรียมงานผลิต (Pre-Production)

ขั้นตอนแรกของการทำงานวิจัยโดยเริ่มจากการรวบรวมข้อมูลของโรคซึมเศร้าและสถิติการฆ่าตัวตาย ศึกษา นิยายเรื่องเล่าต่าง ๆ เกี่ยวกับนรกสวรรค์ ขมทูต และศึกษาตัวอย่างของภาพยนตร์แอนิเมชัน 3 มิติ เพื่อนำมาเขียนบท และใช้เทคนิค Motion Capture ซึ่งดำเนินเรื่องผ่านตัวละครหลัก 2 ตัว คือ โรริกซ์ พระเอกของเรื่อง และขมทูต เทพเจ้าไร้หน้า ในเนื้อเรื่องที่กำลังจะเกิดการฆ่าตัวตายของตัวละครหลัก โดยวีดีโอจะมีความยาวประมาณ 5 นาที การตั้งชื่อเรื่องว่า It is a good day to die ก็เพื่อไม่ใช่เกิดความรู้สึกขัดแย้งกับผู้ที่กำลังอยู่ในภาวะซึมเศร้า โดยที่จะค่อยๆโน้มน้าว ให้ผู้ที่กำลังรู้สึกไม่ดีได้เปิดใจ ยอมรับฟังมุมมองของการให้กำลังใจที่จะเกิดขึ้น ดังแสดงในรูปที่ 1



รูปที่ 1. ตัวละคร โรริกซ์และขมทูต




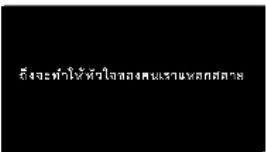
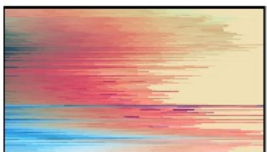



จากบทและข้อมูลการออกแบบทั้งหมดถูกแปลงเป็นสตอรี่บอร์ด ดังแสดงในรูปที่ 2 เราสามารถวางตัวละคร และมุมกล้อง ได้จากการใช้โปรแกรม VseeFace ได้ในทันทีและออกแบบ แสงสีให้เข้ากับฉากหนังได้ ในขณะที่สร้าง Story Board โดยที่เนื้อเรื่อง จะบ่งบอกถึงการพยายามฆ่าตัวตายจากอาการซึมเศร้าของพระเอก และเพราะเอกจะได้พบกับขมขื่น ที่มาหุดเขาไม่ให้ฆ่าตัวตายและยังให้กำลังใจให้เขาได้ย้อนกลับไปคิดแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นและให้กำลังใจเขาให้ลุกขึ้นมาใช้ชีวิตที่ดีอีกครั้ง โดยในช่วงท้ายของเรื่อง ตัวละครจะพูดถึงมุมมอง ชีวิตในแง่บวก โดยใช้หลักจิตวิทยาเชิงให้กำลังใจตัวเองที่เรียกว่า 7 Rules of life Motivational. โดยหลักการนี้เป็นมุมมองที่นักจิตวิทยาใช้ในการที่จะช่วยให้ผู้ที่กำลังบำบัดได้ใช้ในช่วงที่เข้ารับการบำบัดอารมณ์ด้านลบ (Wesley, 2011)

แนวคิดแนะนำเชิงให้กำลังใจ

7 Rules Of Life (THE RULES OF LIFE EXPANDED EDITION) (RICHARD TEMPLAR)

1. LET IT GO; อย่าทำลาชวันดี ๆ ด้วยกรที่เราต้องนึกถึงเรื่องแย่ๆที่ผ่านมา
2. IGNORE THEM; อย่าไปสนใจความรู้สึกแย่ๆที่บั่นทอนจิตใจของเรา
3. GIVE IT TIME; ให้เวลาเยียวยาตัวเราเอง
4. DON'T COMPARE; อย่าเปรียบเทียบตัวเรากับใคร เพราะสิ่งที่เราจะชนะให้ได้คือจิตใจของเราเอง
5. STAY CLAM; มีสติเอาไว้ เรื่องต่างๆมันจะยังไม่ดีขึ้นในทันที แต่เราจะผ่านมันไปได้ด้วยดี
6. IT'S ON YOU; ทุกอย่างมันขึ้นอยู่กับเรา มีแค่เราเท่านั้นที่จะทำให้ตัวเรามีความสุขจริงๆได้
7. SMILE; จงยิ้มสู้เอาไว้

Title	Scene	Page
 เจ้าฟ้าฟ้าแดง เป็นคนที่มีพลังสูงมาก... และนี่... จะใช้ให้คนอื่น	 คนที่ไม่มี... จะคนที่ไม่มี... จะคนที่ไม่มี...	คนเราต้องเจออะไรหนักสั่นไหว กัน
 พี่กับพี่... จะพี่กับพี่... จะพี่กับพี่... กับพี่กับพี่... พี่กับพี่กับพี่...	 สิ่งจะทำให้หัวใจของคนที่เราพบเจอ...	นี่แหละ... จะนี่แหละ...
 เจ้าฟ้าฟ้า... จะเจ้าฟ้าฟ้า... จะเจ้าฟ้าฟ้า... กับพี่กับพี่... พี่กับพี่กับพี่...	 นี่แหละ... จะนี่แหละ... จะนี่แหละ...	สูญเสียความรักในช่วงเวลาที่ยากลำบาก

รูปที่ 2 สตอรี่บอร์ด เรื่อง It is a good day to die?



Title	Scene	Page
 ฉากขึ้น ตัวเอก ตัวผู้มีการมีฉากแสดงใบหน้าตัวละคร	 อยากตาย ว่าจะ ...	
 ฉาก โลกเมื่อไรจะดีกว่า...	 อยากตาย ว่าจะ ... อยากตาย ว่าจะ ... อยากตาย ว่าจะ ... อยากตายให้มันจบๆไปซักที	 SFX: Sirens, horn
 SFX: เสียงหัวใจเต้น	 SFX: เสียงคางคก, เสียง ฟ้า	 บทพูด: เสียงหัวใจเต้น

รูปที่ 2 สตอรี่บอร์ด เรื่อง It is a good day to die?

3.2 ขั้นตอนการผลิต (Production)

เมื่อสตอรี่บอร์ดเสร็จแล้ว จึงเข้ามาสู่ขั้นตอนการผลิต ถ่ายทำฉาก ดังแสดงในรูปที่ 3. การใช้ Vroid และ Motion Capture (Online station, 2561)



ตัวอย่างของฉาก
ต่างๆ และบรรยากาศ
ในเรื่อง



จุดที่พระเอกเรา
พยายามไปฆ่าตัวตาย



ฉากโรงพยาบาลที่
พระเอกเข้าไปรักษา



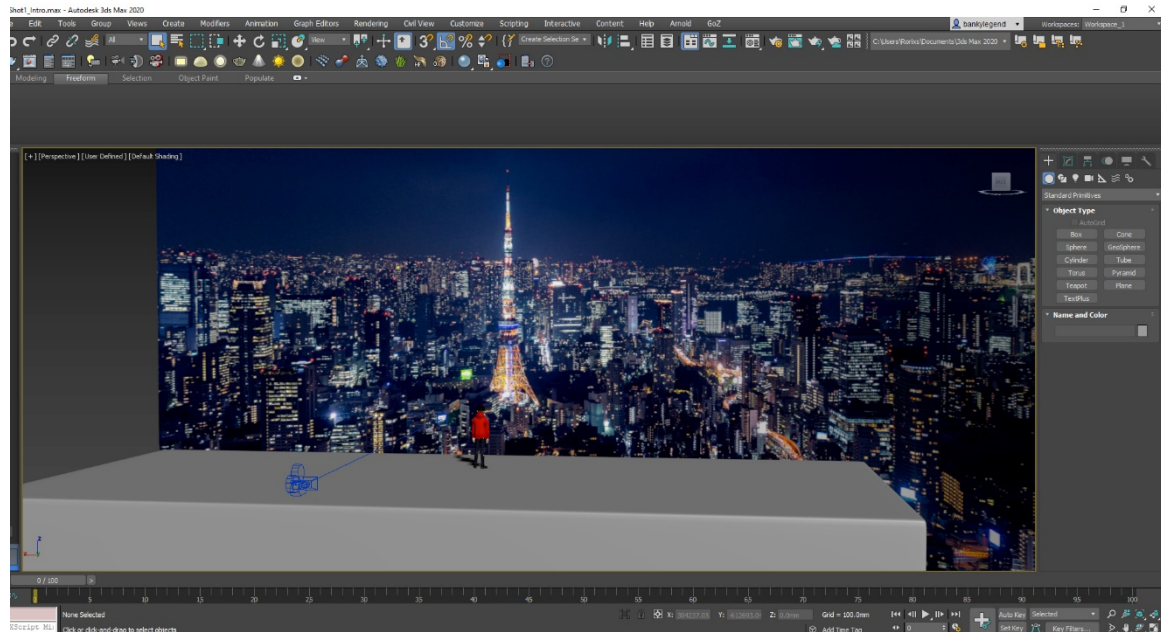
จุดที่พระเอกเจอกับ
Death

รูปที่ 3. ฉากต่างๆ



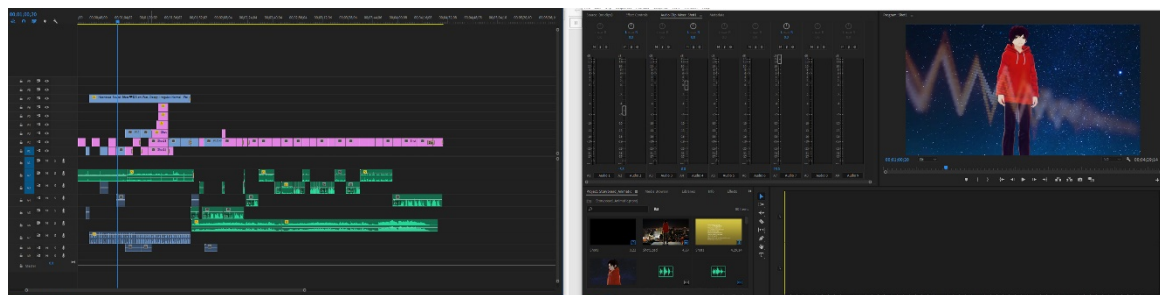
รูปที่ 4 โปรแกรม VseeFace ใช้ Motion Capture

ทำการตัดต่อวิดีโอ ที่ได้จากโปรแกรม VseeFace จากรูปที่ 4 เป็นโปรแกรมที่ใช้เทคนิค Motion Capture มาตัดต่อและเรียบเรียงเสียงพากย์ตามเนื้อเรื่องใน Story Board โดยจะมี บางส่วนที่นำเข้าไปโปรแกรม 3DS Max เพื่อสร้างฉาก (3D Model) และ จัดแสง (Lighting) และ (Render)



รูปที่ ๕. ทำการ Animate วางมุมกล้อง จัดแสง เรนเดอร์

3.3 ขั้นตอนหลังการผลิต (Post-Production)



รูปที่ 6 ทำการตัดต่อ เสียงและ Effect เพิ่มเต็ม

ในขั้นตอนสุดท้ายเป็นการเตรียมเพลงและตัดต่อเสียง ให้ถูกต้องให้ Animation เสร็จสมบูรณ์ ด้วยโปรแกรม Adobe After Effects ตัวอย่างการตัดต่อภาพยนตร์ รูปที่ 6

4. ผลการวิจัยและอภิปรายผล

จากแบบสอบถามความคิดเห็นต่อภาพยนตร์เรื่อง It is a good day to die? จำนวน 50 คน โดย ผู้ตอบแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่าง Facebook ที่ได้รับชม แบบ Online จากทาง YouTube ที่ <https://youtu.be/4XzU3D6vW58>



แล้วจึงตอบแบบสอบถาม ผ่านGoogle Form หลังจากรับชม Clip Video

4.1 เพศชายจำนวน 25 คน หรือร้อยละ 50 และเพศหญิงจำนวน 23 คน หรือร้อยละ 46 ไม่ระบุเพศ 2 คน คิดเป็นร้อยละ 4

4.2 ในแบบ สอบถามว่า เคยคิดอยากฆ่าตัวตายหรือไม่ มีผู้เคยคิดฆ่าตัวตาย 28 คน คิดเป็นร้อยละ 56 ไม่เคยคิดฆ่าตัวตาย 22คน คิดเป็นร้อยละ 44

4.3 ในแบบสอบถาม มีคำถามว่า คุณมีครอบครัวของคุณเป็น โรคซึมเศร้าหรือไหม? พบว่า มีผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้า 35 คน คิดเป็น ร้อยละ 70 และมี 15คน คิดเป็นร้อยละ 30

4.4 หลังจากได้รับชม Animatic ได้มีการสอบถามถึงความพึงพอใจ จากแบบสอบถามทั้งหมด

ตารางที่ 1 แสดงถึงอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม ที่ได้รับชมคลิปวิดีโอ “It is a good day to die” จำนวน 50 คน

อายุ	15-20	20-30	30-40
จำนวนผู้ตอบ(คน)	3	24	23

ตารางที่ 2 แสดงผลการสำรวจความพึงพอใจต่อเนื้อเรื่อง “It is a good day to die ” จาก 50 คน

แบบประเมินความน่าสนใจ	ชอบมาก	ชอบ	เฉยๆ	ยังต้องปรับปรุง	ไม่น่าสนใจ
ความน่าสนใจของเรื่อง	10	10	17	2	1
ความสวยงามของตัวละคร	15	15	14	5	1
นำไปใช้ให้กำลังใจได้แค่ไหน	11	22	14	2	1

งานวิจัยการใช้ การออกแบบเทคนิคผสมเพื่อให้กำลังใจผู้ที่ประสบปัญหาเป็นโรคซึมเศร้า ได้รับผลตอบรับที่ดีมาก ๆ ผู้ชม สามารถเข้าใจถึงสิ่งที่ต้องการสื่อเพื่อให้กำลังใจกับผู้ที่คิดจะฆ่าตัวตายและ หวังว่าจะไม่เกิดเรื่องนี้ในอนาคตและยังอยากให้เข้าถึงการสื่ออารมณ์ของตัวละคร ยังทำได้ดีกว่านี้และบางครั้งการให้กำลังใจอย่างเดียวอาจจะไม่พอ ทางผู้ที่มีความคิดฆ่าตัวตายอาจจะต้องยอมรับความจริง เพื่อหาทางรักษาและเยียวยาที่ถูกจุดด้วย และควรเพิ่มเติมการนำเสนอในส่วนของ การให้วิธีการความช่วยเหลือของคนรอบข้าง กับผู้ป่วยอย่างถูกต้อง ท้ายของบทสำรวจ ทางผู้วิจัยได้จัดทำข้อคิดการให้กำลังใจกับผู้ที่ต้องการฆ่าตัวตาย พบว่า มากกว่า 70% แ่งคิดเชิงบวกสามารถเข้าถึงใจและให้กำลังใจเพื่อให้ผู้ที่เศร้าเสียใจ มีกำลังใจกลับมาสู้กับชีวิตนี้อีกครั้ง



ตารางที่ 3 แบบสอบถามคำถามเชิงให้กำลังใจหัวข้อของ “7 Ruel’s of life” จากแบบสอบถาม 50 คน

หัวข้อการให้กำลังใจ	ช่วยให้กำลังใจได้ (คน)	ไม่ให้กำลังใจ (คน)	ช่วยให้กำลังใจได้ (ร้อยละ)	ไม่ให้กำลังใจ (ร้อยละ)
อย่าทำลายวันดี ๆ ด้วยการนึกถึงเรื่องแย่ ๆ ที่ผ่านมา	35	15	70	30
อย่าไปสนใจความรู้สึกแย่ๆที่บั่นทอนจิตใจของเรา	38	12	76	24
ใช้เวลาเยียวยาตัวเอง	45	5	90	10
อย่าไปเปรียบเทียบกับใครเพราะสิ่งที่เราต้องชนะให้ได้คือหัวใจของเราเอง	41	9	82	18
วันนี้มันยังไม่ดีขึ้นหรอก แต่เราจะผ่านเรื่องแย่ๆนี้ไปได้	40	10	80	20
ทั้งหมดมันขึ้นอยู่กับเรามีแค่ตัวเราที่สร้างความสุขให้ตัวเองได้	47	3	94	6
สุดท้ายเราก็ต้องยิ้มสู้ไว้	36	14	72	28

5. สรุปผลการศึกษา

ในปัจจุบันมีคลิปวิดีโอที่เผยแพร่หัวข้อของโรคซึมเศร้าอยู่ตามสื่อออนไลน์พอสมควรแต่ว่าขาดการเข้าถึงที่น่าดึงดูด บางรูปแบบจะเป็นแพทย์มานั่งคุยถึงหัวข้อและการรักษา ที่ยังดูห่างไกลและจับต้องไม่ได้ สำหรับคนป่วยและคนทั่วไปบางครั้งเป็นเนื้อหาเชิงวิชาการ ซึ่งตอนที่ผู้ที่กำลังอยู่ในอารมณ์ซึมเศร้านั้น ไม่สามารถทำความเข้าใจได้มากนัก ผู้วิจัยจึงจัดทำแอนิเมชันที่ลดความเป็นวิชาการลดความเครียดลง อยากรู้ให้ผู้ที่ซึมเศร้าได้รู้สึกเหมือนกับว่าเราเข้าใจว่าเพราะเหตุใดที่ทำให้เขามาถึงจุดที่ต้องการจบชีวิต และอยาก让他คิดทบทวนดูอีกสักครั้งลองหาทางอื่นที่จะทำให้เขาได้มีชีวิตต่อไปได้

การออกแบบเทคนิคผสมเพื่อให้กำลังใจผู้ที่ประสบปัญหาเป็นโรคซึมเศร้านี้ ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคผสมผสานในหลาย ๆ โปรแกรมนำเสนอในรูปแบบ 3D Animation รวมถึง การใช้เทคนิค Motion Capture ในแบบ Real time ซึ่งจะช่วยลดเวลาในการ Render งานในส่วนของ 3D และยังคงได้ภาพที่สวยงามมากพอจะเล่นเรื่องและเนื้อหาที่เป็นการใช้ตัวละคร สนทนากันได้ดีและยังสามารถ สื่อสารโดยไม่รู้สึกละอาย ต่อผู้รับชมเพราะนักแสดง จะสวมบทเป็นตัวละครตัวนั้น โดยการใช้เทคนิคเช่นนี้ จะเป็นการสะดวก ต่อการจัดทำและสามารถเผยแพร่บนเว็บไซต์ YouTube Facebook และ Social Media ต่าง ๆ ได้ทำให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายและให้กำลังใจต่อคนหมู่มากได้อย่างรวดเร็ว

ทั้งนี้การสร้างสื่อแอนิเมชัน สามมิติเรื่อง “It is a good day to die” เป็น ภาพยนตร์สั้น ๆ เรื่องหนึ่ง ที่อาจจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงความคิดของคนได้ทุก ๆ คน แต่หากว่า ได้มีผู้ที่ได้รับชมและเปลี่ยนความคิดที่อยากจะทำตัวตายแล้วหันไปรักษาด้วยกระบวนการที่ถูกต่อนั้นก็ถือว่าได้ช่วยชีวิตคนได้หนึ่งชีวิตนั้นก็ถือว่ามีความหมายแล้ว



6. กิตติกรรมประกาศ

การออกแบบเทคนิคผสมเพื่อให้กำลังใจผู้ที่ประสบปัญหาเป็นโรคซึมเศร้า เรื่อง “It is a good day to die” “สามารถสำเร็จอันเนื่องมาจาก คำแนะนำของ รองศาสตราจารย์พรหมเพ็ญ ฉายปริษา ที่ช่วยให้คำแนะนำเรื่องงานวิจัย และช่วยตรวจสอบข้อผิดพลาดเนื้อหาให้มีความถูกต้องและมีประโยชน์ต่อการนำเสนอรูปเล่มงานวิจัยจนสำเร็จจุดมุ่งหมายขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยพร พานิชรุทติวงศ์ ที่ช่วยแนะนำการผลิตแอนิเมชัน การวาง Compose มุมกล้องและเนื้อเรื่อง และการพัฒนาบท จนเสร็จจุดมุ่งหมาย และขอขอบคุณ อาจารย์ พีระพงษ์ ตระกูลแพทย์ ที่ให้ยืม Leap Motion ซึ่งเป็น Sensor ที่ช่วยตรวจจับการเคลื่อนไหวของนิ้วมือ ทำให้สามารถสร้างเทคนิคผสมที่น่าสนใจขึ้นมาได้

สุดท้ายนี้ต้องขอขอบคุณ หน่วยงานราชการ สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ที่ให้คำแนะนำและปรึกษาทางด้านเนื้อหาและแนะนำแนวคิด Rules Of Life ที่ทำให้ผู้วิจัยได้นำมาเผยแพร่ต่อไป

7. เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2548). การสำรวจทางระบาดวิทยาของความคิดผิดปกติทางจิตและความรู้เจตคติ
ทักษะการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพจิตของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร. สืบค้นจาก

<https://www.dmh.go.th>

กรมสุขภาพจิต. (ออนไลน์). สายด่วนสุขภาพจิต . 1323 @helpline1323. สืบค้นจาก

<https://www.facebook.com/helpline1323/>

กรมสุขภาพจิต. (2562). อัตราการฆ่าตัวตายต่อประชากรหนึ่งแสนคน ประจำปี 2562. สืบค้นจาก

<https://dmh.go.th/report/suicide/download/view.asp?id=513>

กองแผนงาน กรมสุขภาพจิต. (2541). รายงานการวิจัยเรื่องความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย. นนทบุรี:

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

ณรงค์ สหเมธาพัฒน์. (2559). โรคซึมเศร้าคุกคามคนไทย 1.5 ล้านคน อึ้งไม่รู้ว่าป่วย มารักษาน้อย. สืบค้นจาก

<http://www.manager.co.th>.

Online Station. (2561). ใคร ๆ ก็สร้าง 3D ได้ กับ Vroid Studio โปรแกรมดีใหม่ของ Pixel. สืบค้นจาก

<https://www.online-station.net/entertainment/227930/>

Wesley, A. (2011). Rules of Life, Expanded Edition, the: A Personal Code for Living a Better, Happier, More Successful Life. Retrieved, from

<https://www.bookdepository.com/Rules-of-Life-Expanded-Edition-The-Richard-Templar/>