



การออกแบบภาพยนตร์แอนิเมชันสามมิติเพื่อบรรเทาความเครียดด้วยการฝึกสมาธิ

3D Animation Movie Design to Relieve Stress Through Meditation

ธัชกร ณ์ฐักศุภกร พรรณเพ็ญ ฉายปรีชา และ ชัยพร พานิชรุทติวงศ์

ศิลปมหาบัณฑิต คณะดิจิทัลอาร์ต มหาวิทยาลัยรังสิต, thacharon@gmail.com

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอการบรรเทาอาการเครียดให้กับกลุ่มผู้สนใจเกี่ยวกับการบรรเทาความเครียดด้วยการฝึกสมาธิ โดยใช้แอนิเมชัน 3 มิติในการนำเสนอ เนื่องด้วยการฝึกทำสมาธิสำหรับผู้คนส่วนใหญ่ที่มีอาการเครียดนั้นอาจเป็นเรื่องที่เข้าใจได้ยาก ผู้วิจัยจึงเลือกนำเสนอในรูปแบบแอนิเมชันเพื่อให้สามารถเข้าถึงได้ทั้งวัยรุ่นและผู้ใหญ่ การวิจัยเริ่มจากการรวบรวม ศึกษา และวิเคราะห์ข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ แล้วจึงสรุปปัญหาและเสนอแนวทางแก้ไข จากนั้นจึงเข้าสู่ขั้นตอนของการเขียนบทสำหรับแอนิเมชัน การออกแบบและสร้างตัวละครโดยใช้โปรแกรม Autodesk Maya 2020 และการตัดต่อวิดีโอโดยใช้โปรแกรม Adobe After Effects

ผลการวิจัยจากผู้ชมกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุประมาณ 15-30 ปี จำนวน 30 คน พบว่า แอนิเมชัน 3 มิติเพื่อบรรเทาอาการเครียดด้วยการฝึกสมาธินั้นอยู่ในระดับดี ผู้ชมกลุ่มตัวอย่างสามารถเข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

คำสำคัญ: การบรรเทาอาการเครียดด้วย การฝึกสมาธิ

ABSTRACT

The research aims to present stress relief for those who are interested in de-stressing by practicing meditation using 3D animation in the presentation. While meditation practices for most people with stress might be difficult to understand, the researcher, therefore, chose to present it as an animation to make it accessible to both adolescents and adults. Initially, the study began with collecting, studying, and analyzing data from various sources. Then, problems and solutions were identified and the scripting process for the animation was introduced. Subsequently, while Autodesk Maya 2020 was used to design and construct animated characters, Adobe After Effects was used to edit video. The results from a sample group of 30 people aged 15-30 years showed that 3D animations to suggest stress relief through meditation was on a good level. The study also found that the message from the presentation could be understood and was applicable.

Keywords: Relieve stress with meditation, 3D Animation



1. บทนำ

ความเครียด (Stress) ตามความหมายของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2554 นั้น หมายถึง ภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือ ถูกบีบคั้น กดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ ซึ่งความเครียดดังกล่าวนี้กำลังเกิดขึ้นกับผู้คนจำนวนมากภายในสังคมปัจจุบัน ผู้คนเหล่านี้ไม่อาจหลีกเลี่ยงปัจจัยอันนำมาซึ่งความเครียดได้ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยภายนอกที่เกิดจากสังคม เช่น ปัญหาจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ปัญหาจากเพื่อนร่วมงานหรือหัวหน้างาน ฯลฯ หรือปัจจัยด้านจิตใจที่มีความไวต่อความเครียดของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ปัจจัยที่กล่าวนี้แล้วยังมีปัจจัยอื่นที่ไม่สามารถควบคุมได้อีกมากมาย เช่น ปัจจัยทางเศรษฐกิจ และเหตุการณ์ต่าง ๆ ในเวลานั้นที่ส่งผลทางด้านลบ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554)

การฝึกสมาธิจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการบรรเทาความเครียด ซึ่งประโยชน์ที่ได้รับจากการได้ฝึกสมาธินั้น ไม่ใช่เพียงแค่บรรเทาความเครียดเท่านั้น หากแต่การฝึกสมาธิยังเป็นทักษะสำคัญที่ฝึกจิตใจให้รู้สึกสงบ ปลอดภัย ทั้งความคิดและร่างกายอีกด้วย ปัจจัยหลักในการฝึกสมาธิ คือ การทำให้อยู่กับปัจจุบัน จดจ่อกับสิ่งที่ควรทำให้มากขึ้น และปล่อยวางกับความคิดที่ทำให้ว่าวนั่นเป็นสาเหตุของความเครียดได้ นอกจากนี้ผลการวิจัยของซารา เลซาร์ (Sara Lazar) นักประสาทวิทยาจากโรงพยาบาลแมสซาชูเซตส์ (Massachusetts General Hospital) และวิทยาลัยแพทย์ ฮาร์วาร์ด (Harvard Medical School) ทำการเปรียบเทียบคน 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ทำสมาธิมาก่อนซึ่งเป็นบุคคลทั่วไปที่ทำสมาธิ 30-40 นาทีต่อวันกับกลุ่มที่ไม่เคยทำสมาธิมาก่อน ผลวิจัยพบว่า สมอสมองที่ทำให้มีรู้สึกความสุข (Hypothalamus) มีเลือดมาเลี้ยงมากขึ้น สมอมีสารสีเทาเพิ่มมากขึ้น (Gray Matter) ซึ่งส่วนนี้จะเชื่อมโยงกับการตัดสินใจและความจำในการทำงานของเยื่อหุ้มสมองส่วนหน้าเหล่านี้ได้แสดงให้เห็นว่า การทำสมาธิสามารถทำให้สมอเกิดการปรับโครงสร้างได้ นอกจากนี้ยังพบหลักฐานที่แสดงว่า การทำสมาธิมีผลทำให้สมอเสื่อมช้าลงในบางส่วนของพื้นที่สมอเป็นหลักฐานยืนยันว่า การทำสมาธิทำให้มีชีวิตรื่นยาวขึ้น เพราะสมอเสื่อมช้าลงนั่นเอง ดังนั้นการฝึกสมาธิจึงเป็นอีกหนึ่งทักษะที่แนะนำในฝึกฝนเพื่อกำจัดความเครียดนั่นเอง

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาผลของงานแอนิเมชันเรื่อง การออกแบบภาพยนตร์แอนิเมชันสามมิติเพื่อบรรเทาความเครียดด้วยการฝึกสมาธิ

2.2 เพื่อสร้างแอนิเมชันเรื่อง 'Focus' ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการออกแบบภาพยนตร์แอนิเมชันสามมิติเพื่อบรรเทาความเครียดด้วยการฝึกสมาธิ

3. วิธีดำเนินการวิจัย

แอนิเมชันเรื่อง 'Focus' มีความยาว 4 นาที โดยมีผู้ชมกลุ่มตัวอย่าง 30 คน ที่สนใจงานด้านแอนิเมชัน โดยการเลือกเจาะจงในการสร้างสื่อภาพเคลื่อนไหว 3 มิติ ได้ดำเนินการสร้างสรรค์หลายขั้นตอน เพื่อให้การทำงานมีความเป็นระเบียบ และสะดวก ซึ่งแบ่งได้ 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนก่อนการผลิต ขั้นตอนการผลิต และขั้นตอนหลังการผลิต



3.1 ขั้นตอนก่อนการผลิต (Pre-Production)

ในขั้นตอนนี้เป็นการศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับอาการและปัจจัยในการเกิดความเครียด และศึกษาเกี่ยวกับการฝึกสมาธิ จากแหล่งข้อมูลที่สืบค้นจากแหล่งต่าง ๆ เพื่อนำข้อมูลที่ได้รับมาเขียนเป็นบทในแอนิเมชัน 3 มิติ โดยมีความยาว 4 นาที โดยดำเนินเรื่องราวผ่าน 2 ตัวละคร ได้แก่ ‘เพชร’ เป็นตัวหลักในการดำเนินเรื่องและตัวแทนของผู้ที่มีความเครียด ตัวละครต่อมาคือ ‘บอย’ ตัวแทนของผู้ที่ฝึกการทำสมาธิและผู้บรรยาย โดยให้คำแนะนำกับตัวละครหลักและผู้ชม ในส่วนของตัวละครสุดท้าย ‘มิน’ ตัวละครสับสนหรือหนึ่งในปัจจัยที่ทำให้ตัวละครหลักเกิดอาการเครียดภายในเรื่องราวจะนำเสนอมุมมองความเครียดของเพชร ถึงปัจจัยต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นคนใกล้ชิด การเรียนสภาพแวดล้อม จากนั้นบอยเพื่อนข้างบ้านของเพชร ผู้ที่ได้ฝึกทักษะทำสมาธิได้แนะนำการบรรเทาความเครียดให้กับเพชร

จากข้อมูลทั้งหมดที่ได้วิเคราะห์และรวบรวมเกี่ยวกับการบรรเทาความเครียดด้วยการฝึกสมาธิ จึงถูกนำมาพัฒนาผ่านการเขียนบทรวมถึงการออกแบบเป็นสตอรี่บอร์ด เพื่อกำหนดเนื้อเรื่องและระยะเวลาที่เหมาะสม พร้อมการนำมาออกแบบลักษณะนิสัยท่าทางตัวละคร ตลอดจนมุมมองต่าง ๆ เพื่อช่วยในการปรับแต่งสตอรี่บอร์ดให้กระชับมากขึ้น ดังรูปที่ 1 และ 2 ก่อนจะนำไปออกแบบภาพยนตร์แอนิเมชันสามมิติต่อไป

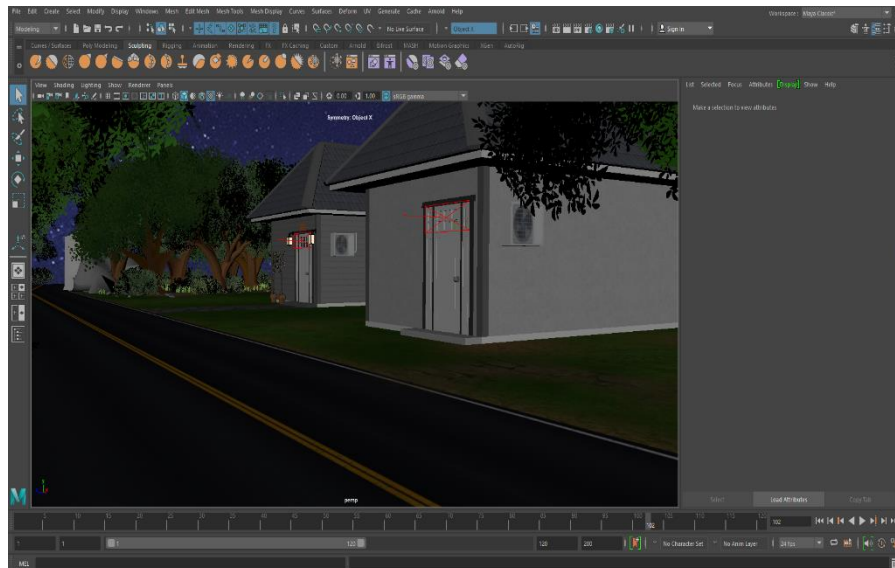


รูปที่ 1 ตัวอย่าง Story Board หน้าที่ 1



รูปที่ 2 ตัวอย่าง Story Board หน้าที่ 2

ในขั้นตอนถัดมา สร้างคาแรคเตอร์ จาก ตามสตอรี่บอร์ดด้วยโปรแกรมสามมิติ Autodesk Maya ก่อนเริ่มขั้นตอนการผลิต ดังรูปที่ 3 และ 4



รูปที่ 3 ตัวอย่างฉาก ในโปรแกรม Autodesk Maya 2020



รูปที่ 4 ตัวอย่างตัวละคร ในโปรแกรม Autodesk Maya 2020

3.2 ขั้นตอนการผลิต (Production)

เมื่อสร้างตัวละครและฉากเรียบร้อยแล้ว จึงเข้าสู่ขั้นตอนการ Rigging หรือการใส่กระดูกให้ตัวละครขยับได้ และการวางตัวละครไว้ในฉากตามสตอรี่บอร์ด ดังรูปที่ 5



รูปที่ 5 โปรแกรม Autodesk Maya 2020 ฉากในบ้านเพชร



การออกแบบตัวละครนั้น เน้นให้เข้าถึงง่าย ดูแล้วสามารถรับรู้ได้ถึงบทบาทของตัวละครนั้น ๆ ได้ในทันที โดยเลือกใช้สีเสื้อผ้า รวมทั้งสีหน้า ท่าทาง อารมณ์ต่าง ๆ เพื่อแสดงออกถึงนิสัยหรืออารมณ์ของตัวละครในเวลานั้น



รูปที่ 5 ตัวละคร เพชร

เพชร เด็กวัยรุ่นชายที่มีอาการเครียดจากการกดดันเรื่องการเรียนรู้ มีปัญหาเกี่ยวกับคนในครอบครัวหรือคนรัก ที่ผ่านมาเขาระบายความเครียดด้วยสูบบุหรี่



รูปที่ 6 ตัวละคร บอย

บอย เพื่อนข้างบ้านของเพชร ดูเป็นคนร่าเริง เป็นคนที่ฝึกสมาธิสม่ำเสมอ และแนะนำการฝึกสมาธิให้กับเพชร



รูปที่ 7 ตัวละคร มิน

มิน ตัวละครสบทบที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับความสำเร็จของเพชร

4. ผลการวิจัย

จากแบบสอบถามความคิดเห็นต่อแอนิเมชันเรื่อง Focus จำนวน 30 คน ได้รับข้อมูลประกอบผลการวิจัย ดังนี้

4.1 เพศชาย 17 คน และเพศหญิง 13 คน

4.2 ช่วงอายุ 15-18 ปี จำนวน 3 คน ช่วงอายุ 19-24 ปี จำนวน 18 คน และช่วงอายุ 25-30 ขึ้นไป จำนวน 9 คน

ตารางที่ 1 แบบสอบถามความพึงพอใจต่อสื่อแอนิเมชัน 3 มิติ เรื่อง 'Focus'

คำถาม	ค่าเฉลี่ย	ระดับความพึงพอใจ
1. ความเข้าใจด้านเนื้อเรื่อง	7.80	ดี
2. ความสวยงาม	8.02	ดีมาก
3.สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง	8.05	ดีมาก
รวม	7.95	ดี

หมายเหตุ การกำหนดเกณฑ์ค่าเฉลี่ย

8.00 – 10.00 หมายถึง ดีมาก 5.00 – 7.99 หมายถึง ดี
3.00 – 4.99 หมายถึง พอใช้ 1.00 – 2.99 หมายถึง ปรับปรุง

จากตารางที่ 1 แบบสอบถามความพึงพอใจต่อสื่อแอนิเมชัน 3 มิติ เรื่อง Focus ได้รับความพึงพอใจโดยค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 7.95 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ดี ผู้ชมส่วนใหญ่เข้าใจและสามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไปได้



5. การอภิปรายผล

งานวิจัยสื่อภาพเคลื่อนไหว 3 มิตินี้มุ่งช่วยให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกสมาธิเพื่อบรรเทาความเครียด และสามารถนำไปปฏิบัติเพื่อลดอาการเครียด ได้จริง สื่อภาพเคลื่อนไหวนี้มีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายที่มีความสนใจเรื่องการฝึกสมาธิตั้งแต่เริ่มต้น เนื่องจากเนื้อหาสามารถเข้าใจได้โดยง่าย และตัวละครก็ได้รับออกแบบให้สามารถสื่อสารให้เข้าใจทั้งสีหน้าและท่าทางได้โดยง่ายด้วยเช่นกัน

ในงานวิจัยครั้งนี้ได้พบปัญหาเกี่ยวกับการใช้โปรแกรม Autodesk Maya เนื่องจากการมีหลายขั้นตอนมีความซับซ้อนเป็นอันมาก นอกจากนี้แล้วความสามารถของเครื่องคอมพิวเตอร์ก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้การดำเนินงานในบางขั้นตอนมีความยุ่งยากมาก ดังนั้นจึงจำเป็นต้องศึกษาและวางแผนอย่างพิถีพิถันเพื่อให้การทำงานราบรื่น ประหยัดเวลา และเสร็จตามกำหนด

6. บทสรุป

จากการศึกษาและการผลิตสื่อภาพเคลื่อนไหว 3 มิติ เพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการบรรเทาความเครียด ด้วยการฝึกสมาธินั้น ผู้วิจัยได้ใช้ทักษะการเขียนบท การวาดสร้างตัวละคร การสร้างสตอรี่บอร์ด และการใช้โปรแกรมต่าง ๆ ได้แก่ Autodesk Maya และ After Effect เพื่อสร้างสรรค์ผลงานให้มีคุณภาพที่ดีและเป็นฐานข้อมูลเกี่ยวกับการบรรเทาความเครียดด้วยการฝึกสมาธิ อันจะเป็นประโยชน์แก่กลุ่มเป้าหมายที่สนใจในแนวทางดังกล่าว สื่อนี้ได้รับการออกแบบให้มีเนื้อเรื่องที่สามารถเข้าใจได้ง่ายและมุ่งให้ตัวละครหลักในแอนิเมชันแสดงออกได้อย่างเต็มที่และเข้าถึงผู้ชมมากที่สุด โดยกำหนดให้สื่อภาพเคลื่อนไหวนี้มีความยาวทั้งสิ้น 4 นาที

เอกสารอ้างอิง

- ปฐมพร โทธีถาวร และสาวิตรี วงศ์ประดิษฐ์ (2556). ประสบการณ์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ เพื่อลดความเครียดในการสอบ วิชาปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2 ของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 4(1), 171-179.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์.
- วัลลภา ผ่องแผ้ว. (2553). *ผลของโปรแกรมการให้ข้อมูลอย่างมีแบบแผนร่วมกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติต่อความเครียด* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., et al., (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 9(2), 1893-1897