

ออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์เพื่อเตือนภัยเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า

อัญชลี ผ่องอำพัน / สหภาพ กสิบลำเจียก

สาขาวิชาออกแบบสิ่งพิมพ์และบรรจุภัณฑ์ คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม

บทคัดย่อ

ปัจจุบันในประเทศไทยมีอัตราการเพิ่มขึ้นของผู้ป่วยที่เป็นโรคซึมเศร้าเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงาน ซึ่งผู้คนส่วนใหญ่ยังคงมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับโรคนี้ไม่ว่าจะเป็นทั้งในเรื่องของอาการของผู้ป่วยหรือพฤติกรรมของผู้ป่วย โดยผลกระทบที่เกิดจากโรคซึมเศร้านี้ทำให้เกิดปัญหาทางสังคมมากมาย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาครอบครัวหรือการฆ่าตัวตายในผู้ป่วย การวิจัยมีวัตถุประสงค์ในการศึกษาและหาแนวทางในการออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์เพื่อนำเสนอความเข้าใจเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า เพื่อสื่อให้ผู้คนเข้าใจถึงข้อมูลของโรคซึมเศร้ามทั้งผลกระทบอย่างถูกต้อง โดยการออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์เพื่อนำเสนอให้เข้าใจถึงข้อมูลของโรคซึมเศร้าและตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นทั้งต่อตัวเองและตนรอบข้าง ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของงานออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์เตือนภัยเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า เพื่อให้ความรู้อย่างทั่วถึงและเป็นการลดปัญหาที่เพิ่มขึ้นของจำนวนผู้ป่วยโรคซึมเศร่าอีกทั้งผู้ป่วยหรือคนรอบข้างได้ตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับโรคมายิ่งขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์ของงานวิจัยคือ ๑. เพื่อศึกษาข้อมูลโรคซึมเศร้า ๒. เพื่อศึกษาอาการที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยที่เป็นโรคซึมเศร้า ๓. เพื่อศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมและผลกระทบที่เกิดขึ้นจากโรคซึมเศร้า ๔. ศึกษาและวิเคราะห์สื่อประชาสัมพันธ์ให้คนเข้าใจข้อมูลอย่างถูกต้องและทั่วถึงเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า ๕. ศึกษาแนวทางการออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับโรคซึมเศร้า โดยมีวิธีการดำเนินงานวิจัยด้วยการใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อถามกลุ่มเป้าหมาย โดยการสอบถามแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มคนวัยรุ่นและกลุ่มคนวัยทำงานกลุ่มเป้าหมายจำนวน ๑๐๐ คน ซึ่งเลือกกลุ่มเป้าหมายทั้งหมดที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานครทั้งเพศหญิงและเพศชาย โดยกำหนดให้ส่วนของกลุ่มวัยรุ่นช่วงอายุระหว่าง ๑๕-๒๔ปี และในส่วนของกลุ่มวัยทำงานอายุระหว่าง ๒๕-๓๕ปี โดยใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental sampling) โดยได้ผลการวิจัยเพื่อใช้ในการออกแบบ ๒ เรื่องคือ ๑. เรื่องของเนื้อหาแนะนำเรื่องของผลที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วย ๒. เครื่องมือทางการออกแบบคือ ๒.๑ รูปแบบการใช้ภาพแบบภาพประกอบ ๒.๒ รูปแบบตัวอักษรแบบไม่มีฐาน ๒.๓ การใช้สีแบบสีร้อนเย็นร่วมกัน

คำสำคัญ : ออกแบบสื่อ, ประชาสัมพันธ์, โรคซึมเศร้า

Advertising design for

Major Depressive Disorder's Admonish.

Anchalee Pongampan / Sahapop Gleblumjeak

Printing and Packaging Design Faculty of Industrial Technology. SSRU

ABSTRACT

At Thailand present, the rate of patients with depression is creasing, Especially in youth and working groups. The most people still have misunderstandings about this disease, whether in terms of the patient's condition or behavior. The effects of this depression cause many social problems, family problems or suicide. The research aims to study and find the model for designing the Major Depressive Disorder (MDD) Admonish advertising. In order to inform the problem of the MDD which the worrisome MDD's rate is getting higher recently and aim to encourage people to understand the MDD's detail and the MDD's effect correctly. The research acknowledged the importance of the MDD admonish advertising design which aim to provide the knowledge and to reducing the number of the MDD's patient including help the patients and their surrounded people understand about the MDD more. The purposes of this research are 1). To study the MDD's information 2). To study the condition of the MDD patient 3). To study and analyze the information about the behavior and the effect that result in the MDD 4) To study and analyze the advertisement which is accessible and has a correct and coverage information. The participants of this study could be divided into two groups: Young and adult participants. The data collection had been collected from the questionnaire from 100 people. All of the participants are living in Bangkok, male and female. The young age was about 15 – 24 years old, the adult age was about 24 – 35 years old. The participants had been selected by the accidental sampling method. The result had delivered 1) The MDD's data for present 2) The design tools are 2.1) Illustration type is illustrate image 2.2) Typography type is sans-serif 2.3) Color technique is cold & warm color.

Key Words : Advertisement designing, public relation, Major Depressive Disorder (MDD)

บทนำ

โรคซึมเศร้าเป็นความผิดปกติทางจิต ซึ่งเป็นอาการที่ป่วยทางอารมณ์ ด้านจิตใจ ด้านความคิด เกิดจากความผิดปกติของสารเคมีที่อยู่ในสมองที่มีชื่อว่า เซโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งเป็นสารสื่อประสาท อย่างหนึ่งให้มีระดับต่ำลง สารดังกล่าวจะแสดงผล ปริมาณน้อยลงจากเดิมในความเป็นปกติของคนทั่วไป คำว่าซึมเศร้ามักใช้เพื่อหมายถึงอาการของคนกลุ่มนี้ และยังอาจหมายถึงความผิดปกติทางจิตอื่น หรือหมายถึงเพียงแค่ภาวะซึมเศร้าก็ได้ ปัจจุบันมีการตรวจพบว่าโรคซึมเศร้า ในวัยรุ่นมีอัตราสูงขึ้นเรื่อยๆ จนน่าเป็นห่วง และองค์การอนามัยโลก (WHO) ยังระบุว่าโรคซึมเศร้าเป็นสาเหตุหลักของความเจ็บป่วยและทำให้มีข้อจำกัดทางด้านร่างกาย และจิตใจ โรคซึมเศร้าสามารถเกิดได้กับทุกเพศทุกวัย มักจะมาจากมรสุมชีวิตและการสูญเสีย อาการของโรคนี้เมื่อดูจากภายนอกแล้วอาการที่เห็นก็ใกล้เคียงกับอาการเสียใจเศร้าทั่วไป แต่ผลกระทบของโรคซึมเศร่ารุนแรงกว่ามาก ซึ่งทั้งตัวผู้ป่วยเอง หรือคนรอบข้าง อาจไม่ทันสังเกตเห็นความผิดปกตินี้ ทำให้โรคนี้อีกโรคนึงที่เกิดการพรากชีวิตหลายชีวิตไปอย่างคาดไม่ถึง จากผลการวิจัยของนักจิตวิทยา ดร.ศิรินทิพย์ ผอมน้อย จากผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาระบุว่าอาการของโรคซึมเศร้าแบ่งเป็นระดับได้ ๓ ระดับ ระดับแรกคือ Major depression โดยอาการของโรคซึมเศร้าแล้วจะเป็นผลกระทบในการดำเนินชีวิตประจำวันของเรา รับประทานอาหาร

น้อยลง เบื่ออาหาร อะไรที่เคยชอบก็จะไม่ยอมทำ ความเดียวดายที่ไม่มีใครสนใจไร้ค่าและเป็นภาระของคนอื่น น้ำหนักลดลงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว รู้สึกอยากนอนอย่างเดียวหรือถึงขั้นนอนไม่หลับหรือนอนนานผิดปกติ ทำให้ร่างกายอ่อนแรงการเคลื่อนไหวช้ากว่าคนปกติทั่วไป และรู้สึกอยากฆ่าตัวตายแต่ก็ไม่อยากตายจริงๆ ระดับสอง Dysthymia คือผู้ป่วยที่เศร้าหรือติดต่อกันเป็นเวลานาน บางรายถึงขั้นฆ่าตัวตาย โดยที่ผู้มีอาการไม่รู้ตัวเอง จะไม่มีความสุขอยู่ตลอดเวลา มองโลกในแง่ร้าย แต่ผู้ป่วยสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ แต่มักจะไม่ค่อยพอใจหากมีสิ่งที่ดีเข้ามาในชีวิต เสมือนเป็นคนขาดความมีชีวิตชีวา ขาดวิญญาณซึ่งโรคซึมเศร้าแบบ Dysthymia นี้มีสิทธิ์เปลี่ยนเป็นโรคซึมเศร้าแบบรุนแรงกว่า (Major depression) หากปล่อยไว้จะทำให้เกิดการซึมเศร้าเรื้อรังและเกิดผลกระทบที่ร้ายแรงระดับสามคือ Bipolar ผู้ป่วยที่เป็นโรคซึมเศร่านี้จะมีอาการร้ายแรงเกินกว่าเหตุ หงุดหงิดง่าย มักหลงผิดคิดว่าตัวเองเก่ง ตัวเองใหญ่ ชอบคิดที่จะแข่งขัน มีความต้องการทางเพศสูง มีพลังงานมากตัดสินใจแต่ครั้ง จะไม่คิดให้ดีและพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งปัจจุบันโรคซึมเศร้าได้รับการยอมรับว่ารักษาได้แต่คนส่วนใหญ่อาจจะยังไม่ทราบการรักษาได้ รวมทั้งยังขาดความรู้ความเข้าใจ ไม่ทราบถึงสาเหตุและอาการเบื้องต้นว่าเป็นอะไรกันแน่ หรือเป็นแค่อาการเศร้าธรรมดา ทำให้บุคคลรอบข้างไม่มีข้อสงสัยหรือสังเกตพูดคุยเรื่องราวกัน เพื่อปรึกษาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันส่วนใหญ่คนเหล่านี้

ชอบเก็บความคิดไว้คนเดียว ไม่ยอมปรึกษา จาก ข้อมูลที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยเห็นว่าโรคซึมเศร้าเป็น โรคที่มีผลกระทบร้ายแรงและมีอัตราผู้ป่วยเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งเป็นโรคที่ไม่ได้แสดงทางร่างกายที่เด่นชัด ทำให้คนรอบข้างหรือแม้กระทั่งผู้ป่วยอาจจะไม่ทราบว่าเป็นโรคดังกล่าว จึงต้องการที่จะทำวิจัย หาแนวทางการออกแบบสื่อที่ให้ความรู้อย่างทั่วถึง ถ้าหากสื่อที่ให้ความรู้โดยทั่วถึงเราจะรู้อาการขั้น แรกเริ่มและเข้าพบจิตแพทย์ปรึกษา และรับการรักษาอย่างทันที ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาหาแนวทาง ออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์สื่อที่ให้ความรู้อย่าง ถูกต้องและลดปัญหาที่เกิดขึ้นจากโรคซึมเศร้า เพื่อให้ผู้ป่วยหรือคนรอบข้างได้ตระหนักถึง ผลกระทบที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. ศึกษาข้อมูลโรคซึมเศร้า
2. ศึกษาอาการที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยที่เป็นโรคซึมเศร้า
3. ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมและผลกระทบที่เกิดขึ้นจากโรคซึมเศร้า
4. ศึกษาและวิเคราะห์หาเนื้อหาที่จะนำไปสื่อสารผ่านงานออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับโรคซึมเศร้า

๕. หาแนวทางการใช้เครื่องมือทางการ ออกแบบเพื่อนำไปออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์ เกี่ยวกับโรคซึมเศร้า

ระเบียบวิธีวิจัย

๑.กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๑.๑ ประชากรในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือบุคคลทั่วไปที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร

๑.๒กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือกลุ่มเป้าหมายเป็นกลุ่มวัยรุ่นและกลุ่มวัยทำงาน ทั้งเพศหญิงและเพศชาย จำนวน ๑๐๐ คน โดย แบ่งเป็นกลุ่มวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง ๑๕-๒๔ ปี และ กลุ่มวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง ๒๔-๓๕ ปี

๒.เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

๒.๑ แบบสอบถามมีทั้งหมด ๑๐๐ ชุด โดยเก็บข้อมูลทั่วไปและข้อมูลด้านการออกแบบโดย สอบถามจากกลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มวัยรุ่นและกลุ่มวัย ทำงานที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร จำนวน ๑๐๐ คน ทั้งเพศหญิงและเพศชาย อายุ ๑๕-๓๕ ปี

๒.๒ ลักษณะของการสุ่มแบบตัวอย่างคือ วิธี การใช้เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental sampling)

๓.ประเภทข้อมูล

๓.๑ ข้อมูลภาคปฐมภูมิ จากการ
ตอบสนองแบบสอบถามผู้วิจัยได้ดำเนินการสังเกต
พฤติกรรมและสัมภาษณ์โดยตรงกับกลุ่มตัวอย่าง

๓.๒ ข้อมูลทุติยภูมิ เป็นการเก็บ
รวบรวมข้อมูลจากทฤษฎีการออกแบบที่เกี่ยวข้อง
โดยผู้วิจัยได้ศึกษาจากวรรณกรรมการออกแบบต่าง
ๆ มาเป็นแนวทางในการทำตัวอย่างงานออกแบบ
เพื่อนำไปทำแบบสอบถาม

๔.การวิเคราะห์ข้อมูล

๔.๑ ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพทั่วไปของ
ผู้ตอบแบบสอบถามเช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา
รายได้ต่อเดือน

๔.๒ แบบสอบถามเกี่ยวกับความ
เหมาะสมของเครื่องมือทางการออกแบบที่จะ
นำไปใช้ในการออกแบบ

๕.สถิติที่ใช้ในงานวิจัย

๕.๑ ค่าร้อยละ

๕.๒ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต

๖. นำข้อมูลต่าง ๆ มาวิเคราะห์เพื่อทำการ
ออกแบบ

ผลการวิจัย

๑. ได้ทราบถึงข้อมูลเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า

๒.ได้รู้ทราบถึงอาการเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า
ต่อผู้ป่วยและผลกระทบที่เกิดขึ้น จากอาการเบื้องต้น
ไปจนถึงอาการขั้นรุนแรง ที่ทำให้เกิดการฆ่าตัวตาย
ของผู้ป่วย

๓. ได้ ตัวอย่าง งาน ออกแบบ สื่อ
ประชาสัมพันธ์เพื่อเตือนภัยเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า ที่
ได้รับการออกแบบตามการวิเคราะห์แบบสอบถาม
ข้อมูลดังต่อไปนี้

๓.๑ ได้ลักษณะของการใช้ภาพประกอบใน
งานออกแบบที่เป็นรูปแบบภาพประกอบ

๒.ได้รูปแบบลักษณะของการใช้ตัวอักษร
แบบไม่มีฐาน (San Serif)

๓. ได้ลักษณะการใช้สีแบบสีร้อนและสีเย็น
ร่วมกันในสื่อประชาสัมพันธ์

สรุปและอภิปรายผล

จากการออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์เพื่อ
เตือนภัยเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าแสดงและอภิปรายผลได้
ดังนี้

๑. การออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์เพื่อเตือน
ภัยเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า ในรูปแบบสื่อ
ประชาสัมพันธ์โปสเตอร์ โปซัวร์ บิวบอร์ด พบว่า
ผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการให้การออกแบบ
สื่อประชาสัมพันธ์ โดยใช้รูปแบบรูปภาพประกอบ
ตัดแปลงจากภาพจริง

๒. การออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์เพื่อเตือน
ภัยเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า ในรูปแบบสื่อประชาสัมพันธ์
พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการให้การ
ออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์ โดยใช้หลักการใช้สีแบบ
สีโทนเย็นกับสีโทนร้อน

๓. การออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์เพื่อเตือน
ภัยเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า ในรูปแบบสื่อ
ประชาสัมพันธ์ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความ
ต้องการให้การออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์ โดยใช้
รูปแบบข้อมูลโรคซึมเศร้าและข้อมูลอาการที่เกิด
ขึ้นกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

๔. การออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์เพื่อเตือน
ภัยเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า ในรูปแบบสื่อประชาสัมพันธ์
พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการให้การ
ออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์ โดยใช้รูปแบบตัวอักษร
แบบไม่มีหัว

โดยผู้วิจัยได้นำผลที่ได้รับจากแบบสอบถาม
มาเป็นเครื่องมือและกรอบในการทำงานออกแบบสื่อ
ประชาสัมพันธ์เพื่อนำเสนอเรื่องของโรคซึมเศร้าโดย
แสดงภาพให้เห็นถึงอารมณ์และอาการของผู้ป่วย
ผ่านสื่อบิลบอร์ด หน้าโฆษณาในนิตยสารสำหรับ
วัยรุ่นนวัยทำงาน และแผ่นพับ



ภาพที่ ๑ ตัวอย่างงานออกแบบสื่อโฆษณาบิลบอร์ด
และหน้านิตยสารรูปแบบที่ ๑



ภาพที่ ๒ ตัวอย่างงานออกแบบสื่อโฆษณาบิลบอร์ด
และหน้านิตยสารรูปแบบที่ ๒



ภาพที่ ๓ ตัวอย่างงานออกแบบสื่อโฆษณาบิลบอร์ด
และหน้านิตยสารรูปแบบที่ ๓



ภาพที่ ๔ ตัวอย่างงานออกแบบสื่อโฆษณา
ในหน้านิตยสาร



ภาพที่ ๕ ตัวอย่างงานออกแบบสื่อโฆษณา
ประเภทแผ่นพับ

ข้อเสนอแนะ

๑. การเลือกสถานที่เพื่อนำเสนองานออกแบบควรจะสนับสนุนการนำเสนองานออกแบบให้มีความเด่นชัดให้สังเกตเห็นได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น
๒. การใช้สีในงานออกแบบแผ่นพับมีความขัดแย้งกับงานภาพรวมของงานออกแบบทั้งหมดควร

รักษาโทนการใช้สีเพื่อให้งานออกแบบทั้งชุดมีความกลมกลืนไปในทิศทางเดียวกัน

๓. การใช้รูปแบบตัวอักษรควรใช้รูปแบบตัวอักษรที่ไม่หลากหลายจนเกินไปนักเพื่อรักษาความกลมกลืนในการออกแบบ

๔. การออกแบบสื่อประเภทแผ่นพับควรศึกษาขนาดกระดาษมาตรฐานเพื่อช่วยประหยัดต้นทุนทางการผลิต

เอกสารอ้างอิง

มานิช หล่อตระกูล. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับโรคซึมเศร้า, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๘

ศิรินทิพย์ ผอมน้อย. Honestdocs, ๒๕๖๑

ศิริพรรณ ปีเตอร์. หลักการออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์, ๒๕๕๖

สุนีย์ เกียวกิ่งแก้ว. การพยาบาลจิตเวช, ๒๕๕๔

ปาพจน์ หนูนุกัทธิ, ๒๕๕๓, Graphic design principles, พิมพ์ครั้งที่๑, สำนักพิมพ์ไอทีซีฯ, นนทบุรี.