

การออกแบบหนังสือนิตยสาร เพื่อตระหนักและสะท้อนปัญหา
การกินอาหารฟาสต์ฟู้ด เรื่อง “ Fast for Food ” สำหรับวัยรุ่น 18 – 25 ปี



วิทยานิพนธ์เสนอบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
หลักสูตรปริญญาศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาการออกแบบสื่อวัฒนธรรม
พฤษภาคม 2559
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยนเรศวร

**PROJECT DESIGN MAGAZINE TO RECOGNIZE AND REFLECT ISSUES
EATING FASTFOOD'S "FAST FOR FOOD" FOR TEEN 18-25 YEARS OLD.**



**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of Requirements
for the Bachelor of Fine and Applied Arts in Innovative Media Design**

May 2016

Copyright 2016 by Naresuan University

วิทยานิพนธ์ เรื่อง “Fast for Food” สำหรับผู้มีอายุตั้งแต่ 18-25 ปี”

เพื่อตระหนักและสะท้อนปัญหาการกินอาหารฟาสต์ฟู้ด

ของนายจารุกิตต์ ศรีนาค

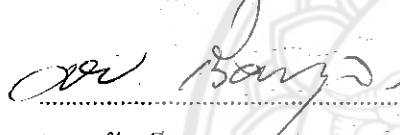
ได้รับการพิจารณาให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการออกแบบสื่อวัฒนธรรม

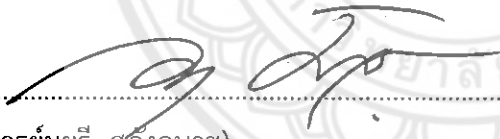
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

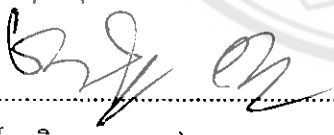

.....ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์
(อาจารย์ลินดา อินทรลักษณ์)

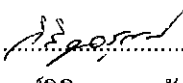

.....ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
(อาจารย์วิสิฐ จันมา)

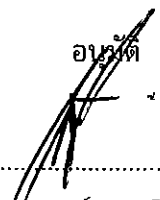

.....กรรมการ
(ดร.दनัย เรียบสกุล)

.....กรรมการ
(อาจารย์เสกสรรค์ ญาณปัญญานนท์)


.....กรรมการ
(อาจารย์มยุรี สุกงคนาช)


.....กรรมการ
(อาจารย์ชวลิต ดวงอุทา)


.....กรรมการ
(อาจารย์วิสิฐ อรุณรัตน์นันท)


.....
(รองศาสตราจารย์ ดร. นิรัช สุดสังข์)
หัวหน้าภาควิชาศิลปะและการออกแบบ

ประกาศคุณูปการ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงในความกรุณาของ อาจารย์วิสิฐ จันมา ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้อุทิศสละเวลาอันมีค่ามาเป็นทีปรึกษา พร้อมทั้งให้คำแนะนำตลอดระยะเวลาในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ และขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการวิทยานิพนธ์ทุกท่านที่คอยให้คำแนะนำ ชี้แจงเห็นสมควรให้แก้ไขปรับปรุงผลงานตลอดระยะเวลาการทำวิจัย จนได้ผลงานออกมาอย่างสมบูรณ์แบบ

เหนือสิ่งอื่นใดขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา ของผู้วิจัยที่ให้อำนาจใจและให้ การสนับสนุนในทุกๆ ด้านอย่างดีที่สุดเสมอมา

คุณค่าและคุณประโยชน์อันพึงจะมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับเล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบและอุทิศแด่ผู้มีพระคุณทุกๆ ท่าน ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า งานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์เยาวชน และผู้อ่าน

จารุกิตติ ศรีนาค



ชื่อเรื่อง

ออกแบบหนังสือนิตยสาร เพื่อตระหนักและสะท้อนปัญหาการกิน
อาหารฟาสต์ฟู้ด เรื่อง “Fast for Food” สำหรับผู้มีอายุตั้งแต่
๑๘-๒๕ ปี”

ผู้วิจัย

จารุกิตติ ศรีนาค

ที่ปรึกษา

วิสิฐ จันมา

ประเภทสารนิพนธ์

วิทยานิพนธ์ ศป.บ สาขาวิชาการออกแบบสื่ออนวัตกรรมการ
มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2559

คำสำคัญ

ฟาสต์ฟู้ด

บทคัดย่อ

เนื่องจากปัจจุบันคนส่วนมากกินอาหารจำพวกฟาสต์ฟู้ด โดยไม่รู้ผลเสียที่ได้รับว่าทำให้ร่างกายเป็นโรคอะไรบ้าง ซึ่งเป็นปัญหาของสังคมไทยที่วัยรุ่นนิยมกินมากขึ้นทุกปี แล้วทำให้เกิดโรคอ้วนมากขึ้นทุกปีและเกิดโรคอื่นๆ ทำให้ผลเสียตามมาอีก วัยรุ่นไทยปัจจุบันกำลังฮิตกระแสอาหารฟาสต์ฟู้ด ซึ่งเป็นอาหารที่รวดเร็วทันใจกินได้ในเวลาที่น้อย แต่ประโยชน์นั้นน้อยมากถ้าเทียบกับอาหารพวกอื่น สิ่งที่จะช่วยสะท้อนถึงผลเสียของวัยรุ่นไทยคืออันดับการกินอาหารฟาสต์ฟู้ดเพิ่มขึ้นทุกปี แล้วโรคอ้วนที่วัยรุ่นไทยเพิ่มขึ้นทุกๆปี

ข้าพเจ้าจึงสร้างสรรค์ผลงานเป็นหนังสือนิตยสาร เพราะเป็นสื่อสิ่งพิมพ์ทั่วไปที่วัยรุ่นเมินไม่ค่อยสนใจ จึงนำวิธีการออกแบบเพื่อดึงดูดความสนใจแปลกใหม่ให้ทุกเพศในวัยรุ่น อ่านแล้วตระหนักถึงการกินอาหารฟาสต์ฟู้ดว่ามีประโยชน์มาน้อยเพียงใดและมีผลข้างเคียง ทำให้เกิดโรคต่างๆตามมาหลังจากรับประทาน การสร้างสรรค์จึงจัดเรื่องราวให้มีความน่าสนใจเข้าใจง่ายตามกลุ่มเป้าหมาย

ดังนั้นการออกแบบหนังสือนิตยสาร จะเป็นผลงานออกแบบให้ทราบถึงผลเสียของอาหารจำพวกฟาสต์ฟู้ดซึ่งให้ผู้อ่านได้ตระหนักเข้าใจ หลีกเลี่ยงหรือลดปัญหาการกินอาหารฟาสต์ฟู้ดเรื่องราวของหนังสือจะถูกถ่ายทอดด้วยตัวละครที่ชอบกินอาหารฟาสต์ฟู้ดแล้วเกิดผลข้างเคียงโรคอ้วนและโรคอื่นๆตามมา หวังว่าจะให้ผู้อ่านตระหนักแล้วลดปัญหาโรคอ้วนของคนไทย

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา.....	2
1.3 ขอบเขตของงานวิจัย.....	2
1.4 วิธีการศึกษาและขั้นตอนการดำเนินงาน.....	3
1.5 ขั้นตอนการดำเนินงาน.....	4
1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
บทที่	
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
2.1 ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาของงานวิจัย.....	5
2.1.1 ฟาสต์ฟู้ดคืออะไร.....	5
2.1.2 ฟาสต์ฟู้ดมีกี่ประเภท.....	6
2.1.3 ฟาสต์ฟู้ดแบ่งได้ตามกลุ่มธุรกิจที่ได้ 5กลุ่ม.....	6
2.1.4 ต้นกำเนิดฟาสต์ฟู้ด.....	6
2.1.5 ฟาสต์ฟู้ดร้านแรกเมืองไทย.....	6
2.1.6 กินฟาสต์ฟู้ดให้ได้คุณค่า.....	7
2.1.7 ฟาสต์ฟู้ด กินอย่างไรไม่ทำลายสุขภาพ.....	7
2.1.8 ฟาสต์ฟู้ดทำลายความจำ.....	8
2.1.9 ไขมันทรานส์ อันตรายในอาหารฟาสต์ฟู้ด.....	8
2.1.10 กินฟาสต์ฟู้ด ทำลายตับ.....	9
2.1.11 อาหารฟาสต์ฟู้ดทำเด็กโอดิวิต่า?.....	10
2.1.12 สถิติการกินอาหารฟาสต์ฟู้ด.....	12
2.1.13 ฟาสต์ฟู้ดสไตล์ไทย.....	13

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	14
	2.2 ข้อมูลทฤษฎีเกี่ยวกับการออกแบบ.....	14
	2.2.1 หลักในการออกแบบสิ่งพิมพ์.....	14
	2.2.2 การจัดวางหน้ากระดาษ ระบบกริดในการออกแบบ (Layout)....	16
	2.2.3 การออกแบบหนังสือ (Book).....	19
	2.2.4 เทคนิคการใช้สีในการออกแบบ.....	21
	2.2.5 เทคนิคการใช้โปรแกรมในการออกแบบ.....	28
	2.2.6 การจัดแสงถ่ายภาพอาหาร.....	33
	2.2.7 กลุ่มเป้าหมายหลัก,กลุ่มเป้าหมายรอง อายุ 18-35 ปี.....	37
	2.2.8 ลักษณะทางกายภาพ.....	37
	2.2.9 การสำรวจการอ่านหนังสือของประชากร พ.ศ. 2556.....	40
	2.2.10 กรณีศึกษา.....	46
บทที่		
3	การวิเคราะห์ข้อมูลและแนวความคิดในการออกแบบ.....	52
	3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
	3.2 การวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมกลุ่มเป้าหมายของงานวิจัย.....	53
	3.3 การสรุปแนวความคิดในการออกแบบ.....	54
	3.4 สีที่ใช้ในการออกแบบ.....	55
	3.5 อักษรที่ใช้ในการออกแบบ.....	55
	3.6 การจัดหน้ากระดาษในการออกแบบ.....	56
	3.7 วัสดุกระดาษ.....	57
	3.8 ลักษณะงานที่นำมาเป็นแรงบันดาลใจ.....	58
บทที่		
4	การออกแบบและการสร้างสรรค์ผลงาน.....	60
	4.1 แบบร่างสเก็ทหนังสือ.....	60
	4.2 แบบร่างตัวละครดำเนินเรื่อง.....	66
	4.3 พัฒนาแบบตัวละคร,โลโก้.....	67

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		
4	4.4 แบบร่างหน้าปก.....	68
	4.5 พัฒนาแบบร่างหน้าปก,แบบร่างภาพถ่ายอาหาร.....	69
	4.6 ภาพถ่ายอาหารสมบูรณ์.....	70
	4.7 ผลงานสมบูรณ์.....	71
บทที่		
5	ผลการวิจัยอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	87
	5.1 สรุปผลวิจัย.....	87
	5.2 ปัญหาที่พบในการปฏิบัติงาน.....	87
	5.3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....	88
บรรณานุกรม.....		89
ภาคผนวก.....		92
ประวัติวิจัย.....		96

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1 อาหารฟาสต์ฟู้ด.....	5
2 ฟาสต์ฟู้ดจำพวกเบอร์เกอร์.....	10
3 ฟาสต์ฟู้ดไทย.....	13
4 การจัดองค์ประกอบแบบสมมาตร.....	15
5 การจัดองค์ประกอบแบบอสมมาตร.....	15
6 การจัดองค์ประกอบแบบรัศมี.....	16
7 การจัดวางหน้ากระดาษ.....	17
8 ตัวอย่างการออกแบบสิ่งพิมพ์โดยใช้ระบบกริด.....	18
9 การจัดวางองค์ประกอบในการออกแบบหนังสือ.....	19
10 สีที่เกิดจากการผสมกันระหว่างสีของแม่สี.....	22
11 สีโทนร้อน โทนเย็น.....	24
12 การใช้โปรแกรม Adobe illustrator.....	32
13 การจัดแสงถ่ายภาพอาหาร.....	33
14 ฉากหลังในการถ่ายภาพอาหาร.....	34
15 การจัดแต่งรูปลักษณะอาหารให้น่ากิน.....	35
16 ภาพตัวอย่างหลังจากการถ่ายเสร็จ.....	36
17 ตัวอย่างงานที่ 1.....	46
18 ตัวอย่างงานที่ 2.....	47
19 ตัวอย่างงานที่ 3.....	48
20 ตัวอย่างงานที่ 4.....	49
21 ตัวอย่างงานที่ 5.....	50
22 ตัวอย่างงานที่ 6.....	51
23 การวิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัย.....	52
24 ภาพตัวอย่างกระดาษ.....	57
25 ภาพตัวอย่างงาน (Reference).....	58

สารบัญภาพ(ต่อ)

ภาพ	หน้า
26 ภาพตัวอย่างงาน (Reference).....	59
27 การจัดเรียงข้อมูลตัวมี	60
28 แบบร่างการจัดเรียงข้อมูล+เลย์เอ๊าท์.....	61
29 แบบร่างหน้าปกหนังสือ.....	61
30 แบบร่าง ตอนประวัติฟาสต์ฟู้ด.....	62
31 แบบร่าง ตอนฟาสต์ฟู้ดเบื้องต้น.....	62
32 แบบร่าง ตอนประเภทฟาสต์ฟู้ด.....	63
33 แบบร่าง ตอนแฮมเบอร์เกอร์.....	63
34 แบบร่าง ตอนสถิติฟาสต์ฟู้ด.....	64
35 แบบร่าง ตอนฟาสต์ฟู้ดทำลายความทรงจำ.....	64
36 แบบร่าง ตอนกินฟาสต์ฟู้ดให้มีประโยชน์.....	65
37 แบบร่าง ตอนฟาสต์ฟู้ดในประเทศไทย.....	65
38 แบบร่าง ตอนสรุปการกินฟาสต์ฟู้ด.....	66
39 แบบร่าง ตัวละครดำเนินเรื่อง ครั้งที่ 1.....	66
40 ตัวละครดำเนินเรื่อง สมบูรณ์.....	67
41 แบบร่าง โลโก้หนังสือ ครั้งที่ 1.....	67
42 โลโก้หนังสือ สมบูรณ์ (อันที่3).....	68
43 แบบร่างหน้าปก ครั้งที่ 1.....	68
44 ถ่ายภาพหน้าปกหนังสือ สมบูรณ์.....	69
45 แบบร่าง ถ่ายภาพอาหาร ครั้งที่ 1.....	69
46 ถ่ายภาพอาหาร สมบูรณ์.....	70
47 หน้าปก แบบสมบูรณ์.....	71
48 รองหน้าปก สมบูรณ์.....	72
49 หน้าสารบัญ สมบูรณ์.....	72
50 หน้าเกริ่นข้อมูล สมบูรณ์.....	73

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
51 หน้าประวัติฟาสต์ฟู้ด สมบูรณ์.....	73
52 หน้าข้อมูลฟาสต์ฟู้ด สมบูรณ์.....	74
53 หน้าประเภทฟาสต์ฟู้ด สมบูรณ์.....	74
54 แฮมเบอร์เกอร์ไก่ สมบูรณ์.....	75
55 แฮมเบอร์เกอร์หมู สมบูรณ์.....	75
56 เฟรนฟราย สมบูรณ์.....	76
57 แซนวิช สมบูรณ์.....	76
58 ไก่ทอด สมบูรณ์.....	77
59 นักเก็ตไก่ สมบูรณ์.....	77
60 แครกเกอร์ สมบูรณ์.....	78
61 ฟาสต์ฟู้ดในไทย สมบูรณ์.....	78
62 อดีตและปัจจุบันฟาสต์ฟู้ดในประเทศไทย สมบูรณ์.....	79
63 สถิติการกินฟาสต์ฟู้ดในไทย สมบูรณ์.....	79
64 ฟาสต์ฟู้ดอันตราย สมบูรณ์.....	80
65 ฟาสต์ฟู้ดอันตราย สมบูรณ์.....	80
66 ไขมันทรานส์ในฟาสต์ฟู้ด สมบูรณ์.....	81
67 ฟาสต์ฟู้ดทำลายตับ สมบูรณ์.....	81
68 ฟาสต์ฟู้ดทำไอคิวต่ำ สมบูรณ์.....	82
69 กินฟาสต์ฟู้ดให้ถูกต้อง สมบูรณ์.....	82
70 สไตส์ไทย สมบูรณ์.....	83
71 ฟาสต์ฟู้ดในอาหารไทย สมบูรณ์.....	83
72 ทำอย่างไรให้สุขภาพดี สมบูรณ์.....	84
73 วิธีเลือกกินฟาสต์ฟู้ด สมบูรณ์.....	84
74 สรุปรฟาสต์ฟู้ด สมบูรณ์.....	85
75 หน้าหลังฟาสต์ฟู้ด สมบูรณ์.....	85

สารบัญภาพ(ต่อ)

ภาพ	หน้า
76 ไปสเตอร์ สมบูรณ์.....	86
77 ภาพรวมของบุทจัดแสดงผลงาน.....	93
78 ภาพรวมของทั้งหมดที่อยู่ในบุทจัดแสดง.....	94
79 ภาพรวมหนังสือนิตยสาร แผ่นพับ นามบัตร.....	94
80 ภาพผลงานและด้านในของผลงานหนังสือนิตยสาร.....	95
81 ภาพรวมของบุทจัดแสดงผลงานและเจ้าของผลงาน.....	95



บทที่ 1

บทนำ

1.ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ฟาสต์ฟู้ด คือ อาหารที่ปรุงไว้แล้วสามารถเสิร์ฟให้กับลูกค้าได้ในทันที หรือใช้เวลาอันสั้นมากในการเตรียมก่อนเสิร์ฟ เพราะอาหารเหล่านี้ มักถูกเตรียมและปรุงไว้จนสำเร็จรูป หรือเกือบสำเร็จรูปแล้ว เมื่อลูกค้าสั่งก็จะเหลือแค่ขั้นตอนสุดท้าย หรือการอุ่นเท่านั้น ซึ่งก็มักจะใช้เวลาไม่กี่นาที จึงมักเรียกว่า "อาหารจานด่วน" ซึ่งบางชนิดอาจมีสารอาหารครบถ้วน เพราะอาหารประเภทนี้ จำแนกได้ด้วยความเร็วของการเสิร์ฟ จึงไม่เกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการมากนัก ฟาสต์ฟู้ดเกิดขึ้นตั้งแต่หลังสงครามโลกครั้งที่ 1 ที่การเดินทาง ทำได้สะดวกรวดเร็วมาก รถยนต์ถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลาย และเป็นครั้งแรกที่มีการบริการอาหารแบบ drive-in เมื่อบริษัทอาหารในประเทศสหรัฐอเมริกาเริ่มให้บริการแฮมเบอร์เกอร์ ชนิดเสิร์ฟเร็วและมีราคาถูกลงมาก จึงทำให้อาหารฟาสต์ฟู้ด เป็นที่นิยมอย่างรวดเร็ว นอกจากนั้นสิ่งแปลกใหม่ในการบริการอาหารในสมัยนั้น เป็นส่วนเสริมอีกอย่างหนึ่ง ที่ทำให้อาหารฟาสต์ฟู้ด แพร่หลาย จึงเป็นที่นิยมในกลุ่มวัยรุ่นวัยทำงานที่มีเวลาไม่มากนัก เพราะต้องการให้บริการกับผู้บริโภคที่อยู่ในช่วงวัยเรียนและวัยทำงานเป็นหลัก ตัวอย่าง ฟาสต์ฟู้ด (Fast Food) เช่น แซนด์วิช แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด เฟรนช์ฟราย หอมทอด พิซซ่า ฮอทดอก และสลัด เป็นต้น

ในการแก้ปัญหา การออกแบบหนังสือนิตยสารเรื่อง ฟาสต์ฟู้ด นั้น จะเพื่อทำให้วัยรุ่นไทยได้ตระหนักว่าอาหารฟาสต์ฟู้ด นั้นเมื่อเวลาเรากินเข้าไปมันมีรสชาติที่อร่อย ฮิตเป็นกระแสในกลุ่มวัยรุ่น ปัจจุบันทำให้วัยรุ่นไทยเกิดโรคอื่นตามมาเร็วกว่าคนสมัยก่อนไม่ว่าจะเป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน เป็นต้น โดยการออกแบบเป็นการนำอาหารที่น่าตาดีน่ากิน นำรับประทานแต่ผู้คนที่รู้หรือไม มันไม่ได้ประโยชน์

และสีที่จะใช้เป็นโทนดาร์กๆ เพื่อแสดงถึงอันตราย ใช้ภาพประกอบส่วนหนึ่งเป็นตัวอธิบายข้อมูล ซึ่งในหนังสือนิตยสารจะมีเทคนิคการออกแบบ คือ ภาพที่ถ่ายรูปด้วยตัวเอง และภาพประกอบด้วย

ดังนั้น นิตยสารเกี่ยวกับอาหารฟาสต์ฟู้ดนั้นยังไม่มีเคยมีรูปแบบ จึงจัดทำข้อมูลที่เป็นอาหารอันน่ารับประทานแต่เลอะเทอะท้ายเล่มนี้มีโทษยังไงทำแบบ เพราะอาหารฟาสต์ฟู้ดนั้นให้โทษมากกว่าอาจจะดีแค่รวดเร็วทันใจแต่สารอาหารไม่ครบถ้วน การเพื่อสร้างรูปแบบของนิตยสาร ในการนำข้อมูลต่างๆ การออกแบบที่แปลกใหม่มาใส่เพื่อทำให้ผู้รับชมรู้สึกที่อาหารถึงแม้หน้าตาจะน่ากินมีรสชาติที่อร่อยนั้นที่เคยได้อยู่ทุกวัน แต่มันอาจจะทำร้ายคุณก็เป็นได้ อยากจะให้วัยรุ่นไทยนั้นหันมาคิดไตร่ตรองหรือตระหนักว่าอาหารที่กินไปทุกวันนั้นมีโทษ

2.วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาการออกแบบนิตยสารเกี่ยวกับอาหารพาสต์ฟู้ด สำหรับวัยรุ่น 15-25 ปี
2. เพื่อศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับอาหารพาสต์ฟู้ด
3. เพื่อให้ความรู้แก่วัยรุ่นที่ชอบรับประทานอาหารพาสต์ฟู้ด
4. เพื่อออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์สำหรับให้ความรู้แก่วัยรุ่น 18-25 ปี

3.ขอบเขตของงานวิจัย

3.1 ขอบเขตของประชากรกลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายหลัก วัยรุ่นในช่วงอายุ 18 – 25 ปี

กลุ่มเป้าหมายรอง วัยทำงานในช่วงอายุ 25 – 35 ปี

3.2 ขอบเขตของผลงานออกแบบสร้างสรรค์

- 1.หนังสือนิตยสาร ขนาด A4 จำนวน 1 เล่ม มี 56 หน้า
- 2.โปสเตอร์ ขนาด A3 จำนวน 1 แผ่น
- 3.โบชัวร์ ขนาด A4 จำนวน 1 แผ่น

4.วิธีการศึกษาและขั้นตอนการดำเนินงาน

- 1.ศึกษาหาข้อมูล – หาข้อมูลที่สำคัญเยอะเพื่อเอามาทำงาน
- 2.วิเคราะห์ข้อมูล – วิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นให้การทำงาน เกี่ยวกับโรคอ้วน , การกิน ,
- 3.สร้างแนวคิด – คิด ออกแบบ สร้างแนวคิด เพื่อใช้ในการทำงาน
- 4.ร่างแบบงาน - ทำการร่างแบบงานที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูล เลยเข้าทำ
- 5.ถ่ายรูป – ทำการถ่ายรูปงานเพื่อมาใช้ในตกแต่งในนิตยสาร
- 6.เริ่มดำเนินงาน – เริ่มสร้างผลงาน illustrator , Indesign , ถ่ายรูป
- 7.ตรวจสอบข้อมูล – ตรวจสอบงานที่ผิดแล้วจัดการแก้ไข
- 8.พิมพ์งาน – ส่งไฟล์เข้าโรงพิมพ์ จัดการทำเรื่องพิมพ์งาน
- 9.ตรวจสอบงาน – ตรวจสอบข้อบกพร่องในงานพิมพ์ และข้อมูลที่ถูกต้อง
- 10.จัดทำรายงาน – จัดทำรายงานฉบับสมบูรณ์ให้ถูกต้อง

ขั้นตอนการดำเนินงาน

กิจกรรม	เดือน											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. สืบค้นข้อมูล/รวบรวมเอกสาร	←→											
2. วิเคราะห์ข้อมูล/สังเคราะห์ข้อมูล	←→	→										
3. สร้างแนวคิด		←→	→									
4. ร่างแบบงาน		←→	→									
5. ถ่ายรูป				←→	→							
6. เริ่มดำเนินงาน				←→	→							
7. ตรวจสอบข้อมูล						←→	→					
8. พิมพ์งาน							←→	→				
9. ตรวจสอบงาน							←→	→				
10. จัดทำรายงาน							←→	→				

5. นิยามศัพท์เฉพาะ

ฟาสต์ฟู้ด คือ อาหารที่สามารถเตรียมและปรุงได้อย่างรวดเร็วมาก ขณะที่อาหารมือใดๆ ก็ตามที่ใช้เวลาในการเตรียมและปรุงสั้่นก็อาจจัดว่าเป็นอาหารจานด่วน

[อ้างอิง <http://health.kapook.com/view5401.html>]

6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงการออกแบบหนังสือนิตยสารอาหารฟาสต์ฟู้ดสำหรับวัยรุ่น 15 – 25 ปี
2. ทำให้ทราบผลดีผลเสียของการกินอาหารฟาสต์ฟู้ด
3. ทำให้กลุ่มเป้าหมายตระหนักปัญหาการกินอาหารฟาสต์ฟู้ด และลดสถิติการกินให้น้อยลง

บทที่ 2

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาของงานวิจัย

1.1 ฟาสต์ฟู้ดคืออะไร

ฟาสต์ฟู้ด (FASTFOOD) หรือที่บางคนเรียกว่า “อาหารจานด่วน” นั้น เป็นคำที่อเมริกันแดนควบอยคิดขึ้นมาไว้สำหรับเรียกอาหารหรือขนมทั้งประเภทกินอิ่มหรือกินเล่นเป็นของว่าง โดยมีการเตรียมและปรุงไว้จนสำเร็จรูปหรือเกือบสำเร็จรูปแล้วสามารถรับประทานได้ทันที หรือใช้เวลาสำหรับกรรมวิธีขั้นสุดท้ายก่อนรับประทานเพียงแค่นั่งกินที่ ผู้บริโภคสามารถที่จะนั่งกินในร้านหรือนำออกไปกินนอกร้านก็ได้ ง่ายดาย ๆ สไตล์อเมริกัน ฟาสต์ฟู้ดก็คือ อาหารหรือขนมที่สั่งเร็ว ได้เร็ว กินเร็ว และราคาไม่แพงจนเกินไป

1.2 ฟาสต์ฟู้ดมีกี่ประเภท

ฟาสต์ฟู้ดมี 2 ประเภท พวกแรกคือ อาหารประเภทกินอิ่ม หรือ FULL MEAL FASTFOOD ฟาสต์ฟู้ดพวกแรกนี้จะมีส่วนประกอบจำพวกแป้ง เนื้อสัตว์ และผัก โดยในหนึ่งชุดอาจประกอบไปด้วยอาหารประเภทแป้ง เช่น ขนมปัง มันฝรั่งทอด หรือมันฝรั่งหนึ่งอย่างใดอย่างหนึ่ง ส่วนเนื้อสัตว์ก็แปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหารหลายชนิด เช่น ไส้กรอก แฮม เบคอน ไก่ย่าง ไก่ทอด และประดับด้วยแตงดอง ผักกาดหอม และมะเขือเทศ อาหารชุดเหล่านี้จะมีทั้งชุดเล็กและชุดใหญ่ตามความต้องการของผู้บริโภคส่วนอีกพวกหนึ่งก็คือ SNACK FASTFOOD หรืออาหารกึ่งขนม ถือเป็นอาหารว่างระหว่างมื้อ อาจเป็นอาหารหวานหรืออาหารคาวซึ่งมีรูปแบบมากมาย ตั้งแต่ไอศกรีมจนถึงขนมเค้ก โดนัท กรอบเค็ม ข้าวเกรียบ ปอเปี๊ยะ ลูกชิ้นปิ้ง หรือขนมไทยอื่น ๆ แต่ถ้าจะให้แบ่ง



ภาพที่ 1 อาหารฟาสต์ฟู้ด

1.3 ฟาสต์ฟู้ดสามารถคือแบ่งได้ตามกลุ่มธุรกิจที่ประกอบกิจการด้านนี้ได้ 5 กลุ่ม

- 1.กลุ่มพิซซ่า โดยมีพิซซ่าฮัทเป็นผู้นำในกลุ่มนี้
2. กลุ่มแฮมเบอร์เกอร์ มีแมคโดนัลด์เป็นผู้นำทั้งในแง่ของจำนวนร้านค้าและยอดขาย รองลงมาเป็นเอแอนด์ดับลิว และเบอร์เกอร์คิงตามลำดับ
3. กลุ่มไก่ทอด มีเคนตักกี้หรือเคเอฟซีเป็นผู้นำทางการตลาด และมีเซสเตอร์กริลตามติดมาห่าง ๆ
4. กลุ่มโดนัท ผู้เป็นเจ้าของตลาดก็คือ ดังกิ้นโดนัท และมิสเตอร์โดนัท
- 5.กลุ่มไอศกรีม ซึ่งมีอยู่มากมาย เช่น สเวนเซนส์ บาสกิน วอลล์ ฯลฯ

ถึงแม้ว่าธุรกิจฟาสต์ฟู้ดแต่ละกลุ่มจะมีความแตกต่างกันไปในรายละเอียดของการแข่งขัน ทั้งด้านมาตรฐานของสินค้าและการให้บริการ แต่ก็มีจุดประสงค์หลักเดียวกันอยู่ที่มีลูกค้ากลุ่มเป้าหมายครอบคลุมทุกเพศทุกวัยทั้งนักเรียน นักศึกษา คนทำงานและกลุ่มครอบครัว

1.4 ต้นกำเนิดฟาสต์ฟู้ด

เรื่องราวของฟาสต์ฟู้ดเริ่มจากชายคนหนึ่งชื่อ ชาร์ลี นากรีน เขาเริ่มหารายได้ในการขายมีทบอล(เนื้อบดปั้นก้อนย่าง) ในงานเทศกาลประจำปี รัฐวิสคอนซิน สหรัฐอเมริกา จนวันหนึ่งเขาได้เห็นว่าลูกค้าส่วนใหญ่มีปัญหาในการกินอาหารคือไม่สามารถเดินไปกินไปได้ดังนั้นเขาจึงตัดแปลงมีทบอลของเขาโดยทับมีทบอลให้แบนลงและประกบขนมปัง 2 แผ่น ทำให้ลูกค้าเดินกินได้ ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา เนื่องจากในสังคมสมัยนั้น ต้องการความสะดวกสบายรวดเร็วฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกจึงตอบสนองได้เป็นอย่างดีและผลจากการค้าขายระหว่างประเทศก็ทำให้ชีวิตแบบตะวันตกแพร่หลายไปทั่วโลก อีกทั้งสื่อในโฆษณาก็ยังเป็นแรงจูงใจให้หันมารับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดมากขึ้น

1.5 ฟาสต์ฟู้ดร้านแรกของเมืองไทย

วิมปี (Wimpy) คือร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดแห่งแรกของเมืองไทย ตั้งขึ้นเมื่อประมาณ พ.ศ.2507 จำหน่ายแฮมเบอร์เกอร์และน้ำส้มคั้น อยู่ที่ศูนย์การค้าราชประสงค์ หลังจากนั้นอีก 8 ปีศูนย์การค้าแห่งนี้ได้ซบเซาลง และร้านวิมปีก็ต้องปิดกิจการของตนเองลงตามไปด้วย แต่อาหารฟาสต์ฟู้ดก็ไม่ได้หายไปเพียงแค่เปลี่ยนที่ให้บริการมาอยู่ตามร้านอาหารและคอฟฟี่ชอปต่อมา เคนตักกี้ฟรายด์ซิกเก้น(เคเอฟซี) ได้เปิดให้บริการเมื่อปี พ.ศ.2513 แต่ก็ประสบความสำเร็จล้นหลามเช่นกันเมื่อทหารอเมริกันออกจากเวียดนาม จนกระทั่งปีพ.ศ.

2520 ร้านโฮเบอร์เกอร์(Ho-Burger) ได้ถือกำเนิดขึ้นบนย่านศูนย์การค้าสยามสแควร์ เนื่องจากเป็นทำเลที่เหมาะสมเพราะใกล้กับสถานบันการศึกษาที่สำคัญหลายแห่ง ประกอบกับการปรุงแต่งรสอาหารให้เหมาะสมกับลิ้นของคนไทยและที่สำคัญสินค้าอยู่ในราคาที่เหมาะสม ทำให้พิชชาน้ำต่าง ๆ พาย ขนมหโดนท์และไอศกรีมของร้านได้รับความนิยมจากผู้บริโภคเป็นอันมาก และในปีต่อมามิสเตอร์โดนท์ได้ถือกำเนิดขึ้น จนเดี๋ยวนี้เฉพาะในกรุงเทพมหานครความีฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกรวมกันมากกว่า

1.6 กินฟาสต์ฟู้ดให้ได้คุณค่า

ฟาสต์ฟู้ด หมายถึงอาหารจานด่วน หรืออาหารจานเดียวแบบตะวันตก กำลังได้ ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในกลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่น อาหารประเภทนี้มักจะมีปริมาณ ไขมันอิ่มตัวและโซเดียมสูง แต่มีเส้นใยอาหารต่ำ และส่วนใหญ่จะขายคู่กับน้ำอัดลม ซึ่งให้ พลังงานที่ได้จากน้ำตาลโดยไม่ให้สารอาหารอื่น ๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การกินฟาสต์ฟู้ด เป็นประจำอาจทำให้อ้วนและมีผลเสียต่อสุขภาพระยะยาว

อย่างไรก็ตาม ฟาสต์ฟู้ดยังให้โปรตีน แร่ธาตุ และวิตามินบางชนิดในปริมาณ มากพอควร ถ้ารู้จักเลือกกินฟาสต์ฟู้ดอย่างเข้าใจจะช่วยให้ได้คุณค่าทางโภชนาการ ดีขึ้น โดยเลือกให้มีความหลากหลายของประเภทอาหาร เช่น เมื่อกินไก่ทอดควรสั่งสลัด และมันบดกินร่วมด้วย กินมิลค์เชคแทนน้ำอัดลมหรือเมื่อกินพิชชาคควรกินร่วมกับ สลัดผัก และใส่น้ำสลัดแต่พอควร หรือเลือกน้ำสลัดไขมันต่ำ และถ้ากินฟาสต์ฟู้ด มีอื่ใดก็ตาม จะต้องปรับการกินอาหารในมื้ออื่นด้วยการเลือกกินผัก ผลไม้ ธัญพืช และ

เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เพื่อให้สมดุลกับปริมาณไขมันในฟาสต์ฟู้ดและเพิ่มใยอาหาร

1.7 ฟาสต์ฟู้ด กินอย่างไรไม่ทำลายสุขภาพ

เดี๋ยวนี้คงไม่มีใครที่ไม่รู้จักอาหารฟาสต์ฟู้ดที่หากินได้ง่าย สะดวกและรวดเร็ว แถมยังมีรสชาติ หวาน มัน เค็ม ถูกปากชะด้วยสิ เพราะทุกวันนี้วิถีชีวิต และพฤติกรรมผู้บริโภคของเราเปลี่ยนไปจากเมื่อก่อน จากอิทธิพลการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก กลายเป็นแฟชั่นที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย จนทำให้เราลืมนึกกันไปว่า อาหารประเภทนี้ไม่ค่อยจะมีประโยชน์ซักเท่าไร มีสารอาหารไม่ครบถ้วน ไม่ขาด ก็กินไปอย่างใดอย่างหนึ่ง หากเราไม่ระมัดระวังในการกิน อาจทำให้ขาดสารอาหารได้อย่างไม่รู้ตัว หรือถ้ากินบ่อยเกินไปโรคอ้วนก็จะถามหาได้ การเลือกกินอาหารฟาสต์ฟู้ดให้ได้คุณค่าทำได้ไม่ยาก

1.8 ฟาสต์ฟู้ดทำลายความจำ

เป็นที่ทราบ กันดีว่าอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดนั้นไม่ดีต่อสุขภาพ เพราะนอกจากจะทำให้อ้วนแล้ว ล่าสุดยังมีการค้นพบว่ายังเป็นตัวการที่ทำให้สูญเสียความสามารถในการจำอีกด้วย

นักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยนิวเซาท์เวลส์ ในออสเตรเลีย ได้ทำการทดลองกับหนู โดยให้อาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูงติดต่อกัน ผลปรากฏว่าหนูสูญเสียความสามารถในการจดจำสถานที่ต่างๆ และไม่สามารถจำของชิ้นเดิมเพียงเปลี่ยนสถานที่วางใหม่

ทั้งนี้ ยังค้นพบว่าหนูจะมีแผลอักเสบบริเวณสมองส่วน "ฮิปโปแคมปัส" ซึ่งเป็นสมองส่วนที่ทำงานเกี่ยวกับความทรงจำ จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมหนูจึงสูญเสียความสามารถในการจำ

ศาสตราจารย์มาร์กาเรต มอริส ผู้ร่วมทำการวิจัยระบุว่า มีการค้นพบมานานแล้วว่าความอ้วนส่งผลต่อการเกิดแผลอักเสบในสมอง แต่ยังไม่เคยมีการค้นพบว่ามีผลกระทบต่อการทำงานของสมองด้วย

นอกจากนี้ ถึงแม้จะเปลี่ยนกลับมารับประทานอาหารที่มีไขมันน้อย แต่ทว่าสมองส่วนที่ถูกทำลายไปแล้วก็ไม่สามารถฟื้นฟูเป็นเหมือนเดิมได้อีก

ที่มา : หนังสือพิมพ์โพสทูเดย์

1.9 ไขมันทรานส์ อันตรายในอาหารฟาสต์ฟู้ด

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เตือนไขมันทรานส์ที่อยู่ในเนยเทียม เนยขาว ที่แฝงในอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดและเบเกอรี่มากเกินไป ทำให้ปริมาณไขมันและน้ำหนักรวมเพิ่ม ส่งผลให้ตับทำงานผิดปกติ และเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจขาดเลือด เนื้องอกก่อนมะเร็ง และลดปริมาณการกิน หันมากินผักและผลไม้สดแทน

ดร.นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ อธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยว่า ไขมันที่ใช้ทำครีมเทียมนั้นทำมาจากไขมันพืชที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจน ได้แก่ น้ำมันปาล์ม น้ำมันถั่วเหลือง ทำให้น้ำมันเปลี่ยนสถานะจากของเหลวเป็น กึ่งของแข็งหรือทำเป็นผงได้ เช่น มาร์การีนหรือเนยเทียม เนยขาว ครีมเทียม ไขมันที่เปลี่ยนไปนี้เรียกว่าไขมันทรานส์ ซึ่งเป็นไขมันที่เกิดจากขบวนการแปรรูปอาหารโดยลักษณะพิเศษของไขมันทรานส์ในอุตสาหกรรมอาหาร ไขมันทรานส์จะมีคุณสมบัติเป็นกึ่งของแข็ง ไม่เหม็นหืนง่าย

ไม่เป็นไข ทนความร้อนสูงและราคาถูก ทำให้ผู้ประกอบการอาหารฟาสต์ฟู้ดและเบเกอรี่ นิยมนำมาใช้ในกระบวนการผลิตอาหารเพื่อลดต้นทุนการผลิตรวมทั้งการผลิตครีมเทียมทั้งชนิดเหลวและชนิดผงด้วย นอกจากนี้ไขมันทรานส์ยังแฝงมากับอาหารชนิดอื่น เช่น ไก่ทอด มันฝรั่งทอด รวมถึงอาหารที่ระบุว่ามีการเติมไฮโดรเจนลงในไขมัน เมื่อกินไขมันทรานส์เข้าไปสะสมในร่างกาย มากเกินไปทำให้น้ำหนักและไขมันส่วนเกินเพิ่มมากขึ้น ดับทำงานผิดปกติ และมีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจขาดเลือด หลอดเลือดหัวใจตีบ และไขมันอุดตันในเส้นเลือด

การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อหลีกเลี่ยงไขมันทรานส์ที่อยู่ในเนยเทียม เนยขาว ควรอ่านฉลากเพื่อดูปริมาณไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว และไขมันทรานส์ เปรียบเทียบผลิตภัณฑ์ชนิดเดียวกัน เลือกผลิตภัณฑ์ที่ไขมันน้อยกว่าและระบุชนิดไขมันทรานส์เป็นศูนย์ อ่านส่วนประกอบข้างบรรจุผลิตภัณฑ์ของอาหารดูว่า มีไขมันทรานส์หรือข้อความ partially hydrogenated oil หรือ hydrogenated vegetable oil ที่หมายถึงน้ำมันแปรรูปจากการเติมไฮโดรเจนบางส่วน จำกัดปริมาณการกินขนมอบกรอบ เบเกอรี่ มาร์การีนชนิดแท่ง ฟาสต์ฟู้ด เฟรนช์ฟรายส์ ที่มีผลต่อการเพิ่มปริมาณไขมันและน้ำหนักตัว

"บางครั้งแม้ฉลากจะระบุว่าไร้ไขมันทรานส์เพื่อทำให้กินอาหารนั้นเพิ่มขึ้น แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า อาหารนั้นจะมีคุณค่าทางโภชนาการ ดังนั้น ทางที่ดีควรเลือกกินอาหารจากธรรมชาติที่ไม่ผ่านกระบวนการหรืออาหารที่เป็นชนิดที่เลียนแบบธรรมชาติเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกายสูงสุด ไม่ใช่เพียงแต่รสชาติหรือรสสัมผัสที่ถูกลิ้นซึ่งส่งผลเสียกับร่างกาย ควรเลือกกินอาหารที่ไม่หวาน มัน เค็ม จนเกินไป เน้นอาหารประเภทผักและผลไม้สด และหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อเผาผลาญพลังงานและสร้างสุขภาพดีให้กับตนเอง" อธิปติกรรมอนามัย กล่าวในที่สุด

1.10 กินฟาสต์ฟู้ด ทำลายตับ

แพทย์สหรัฐเตือนอาหารฟาสต์ฟู้ดกินบ่อยเสี่ยงทำลายตับได้ คล้ายเป็นโรคไวรัสตับอักเสบ ทำเอาน้ำมันเปลี่ยนนําร่องก่อนตับล้มเหลว ซึ่งผลกระทบบทบเกิดขึ้นเห็นได้ชัดแม้กินเพียง 1 เดือน

เป็นที่ทราบกันมานานว่า อาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดสามารถส่งผลเสียสุขภาพร่างกายได้ เมื่อเร็ว ๆ นี้

ดร.ดรูว์ ออร์ตอน ได้เปิดเผยผ่านในรายการโทรทัศน์"the doctors" ที่ออกอากาศในหลายประเทศรวมสหรัฐ และแคนาดา เม็กซิโกและอื่นๆ ว่า มีผลการศึกษาใหม่แสดงให้เห็นว่า การบริโภคอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด

เป็นประจำไม่เพียงแต่ส่งผลเสียต่อรูปร่างทำให้หุ่นดูอ้วนไม่งามแล้ว มันยังสามารถทำลายตับได้คล้ายโรคไวรัสตับอักเสบ(hepatitis) โดยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเอนไซม์ต่าง ๆ ในตับ ซึ่งโรคดังกล่าวสุดท้ายจะทำให้ตับล้มเหลว

การศึกษายังพบด้วยว่า แม้มีการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดเพียง 1 เดือน ก็สามารถส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตับอย่างเห็นได้ชัด พร้อมยกตัวอย่าง เฟรนช์ฟรายส์ถือว่า อันตรายเพราะมีการเติมสารปรุงแต่งเป็นจำนวนมาก โดยมีการเติมเกลือและต้องปรุงในไขมัน นอกจากนี้ยังมีน้ำตาลโดยการใส่น้ำตาลลงไปเพื่อให้เฟรนช์ฟรายส์เป็นสีออกเหลืองน่ารับประทาน นอกเหนือจากนี้ยังมีอาหารทอดอื่น ๆ ที่ส่งผลเสียต่อตับ เช่น ไก่ทอดและหัวหอมทอด ซึ่งการมีไขมันและไขมันอิ่มตัวมากจะทำให้เกิดเงื่อนไขที่เรียกว่า โรคกรดไขมันพอกตับ (fatty liver)

ดร.อรรถอนกล่าวว่ ปัจจุบันมีผู้บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดเพิ่มขึ้นจำนวนมากเช่นเดียวกับผู้ชาย โดยเฉพาะในสหรัฐมีภัตตาคารอาหารฟาสต์ฟู้ดมากถึง 160,000 แห่ง ขายให้ลูกค้าราว 50 ล้านคนต่อวัน แม้เมนูสุขภาพที่เสนอยังเต็มไปด้วยสารเคมีหลายอย่างก็ตาม



ภาพที่ 2 ฟาสต์ฟู้ดจำพวกเบอร์เกอร์

1.11 อาหารฟาสต์ฟู้ดทำเด็กไอคิวต่ำ?

ครอบครัวใดที่มีทัศนคติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดว่าเป็นช่วงเวลาดี ๆ หรือเป็นช่วงเวลาแห่งการแบ่งปันความสุขอาจต้องคิดใหม่ เมื่อมีงานวิจัยเผยว่ เด็กที่ต้องรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดบ่อย ๆ นั้น อาจมีระดับสติปัญญาต่ำกว่าเพื่อนในวัยเดียวกัน

การศึกษานี้ได้มีการเปรียบเทียบความสามารถในการเรียนรู้ และการเจริญเติบโตของร่างกายในเด็กชาวสก๊อตจำนวน 4,000 คนที่มีอายุระหว่าง 3 - 5 ปี โดยแบ่งเป็นกลุ่มเด็กที่ได้รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดบ่อย ๆ กับเด็กที่ได้รับประทานอาหารที่ปรุงจากวัตถุดิบสดใหม่ หรืออาหารที่ปรุงภายในครอบครัว ซึ่งพบว่า การที่พ่อแม่ให้ลูกรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดนั้นมีผลต่อระดับสติปัญญาของเด็ก และอาจทำให้เด็กมีระดับสติปัญญาต่ำกว่าเพื่อนที่ไม่ได้รับประทานประมาณ 2 - 5 คะแนนเลยทีเดียว นอกจากนี้ นักวิจัยยังพบว่า ฐานะทางเศรษฐกิจของพ่อแม่ก็มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยเช่นกัน โดยพ่อแม่ที่มีฐานะดี จะเลือกปรุงอาหารที่ทำจากวัตถุดิบสดใหม่ให้ลูกรับประทาน ขณะที่พ่อแม่ที่ฐานะไม่ค่อยดีนั้น จะเน้นให้ลูกบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นหลักเนื่องจากตนเองต้องทำงานไม่มีเวลาเตรียมอาหารให้ลูก ๆ ดร. **sophie von stumm** จากแผนกจิตวิทยาของ **goldsmiths** มหาวิทยาลัยลอนดอน เจ้าของผลการวิจัยดังกล่าว เผยว่า พ่อแม่ทุกคนล้วนตระหนักดีในการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ให้ลูกรับประทาน เพราะมีผลต่อการพัฒนาของสมอง การศึกษานี้ยิ่งเป็นการตอกย้ำว่าการบริโภคฟาสต์ฟู้ดในเด็ก ๆ โดยเฉพาะในอังกฤษควรจะลดปริมาณลง ดร. **von stumm** เน้นย้ำด้วยว่า ในการวิจัยของเธอนั้น พบปัญหาทางสังคมที่น่ากังวลยิ่ง นั่นก็คือ พ่อแม่ที่มีฐานะไม่ค่อยดีมักจะไม่ค่อยมีเวลาปรุงอาหารจากวัตถุดิบสดใหม่ให้ลูกรับประทานมากนัก และพบว่าเด็ก ๆ กลุ่มนี้ได้คะแนนจากการทดสอบระดับสติปัญญาต่ำกว่าเพื่อน ๆ และมักประสบปัญหาในการเรียนอยู่เสมอ "ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า ความสดใหม่ของอาหาร และคุณภาพของอาหารนั้นมีความสำคัญมากกว่าการรับประทานให้อิ่มท้องแต่เพียงอย่างเดียว เพราะเด็กนั้นต้องการการเจริญเติบโตในทุก ๆ ด้านของร่างกาย" นอกจากนี้ ก็มีงานวิจัยของออสเตรเลียที่พบว่า เด็ก ๆ ที่รับประทานขนมหวาน หรือน้ำอัดลมเป็นประจำ ก็มีโอกาสที่ระดับสติปัญญาจะต่ำลงเมื่อพวกเขาโตขึ้นโดยเป็นรายงานของมหาวิทยาลัย **adelaide** ที่สำรวจพบว่า ในเด็กอายุ 8 ปีที่รับประทานอาหารขยะเป็นประจำนั้นจะมีระดับสติปัญญาต่ำกว่าเพื่อนที่รับประทานอาหารที่มีประโยชน์อยู่ถึง 2 คะแนนด้านการศึกษาของอเมริกันซึ่งตีพิมพ์ในวารสาร **the journal of epidemiology & community health in 2010** ก็พบความเชื่อมโยงดังกล่าวเช่นกัน โดยพบว่า เด็กที่รับประทานอาหารขยะ เช่น พิซซ่า มันฝรั่งทอด ก่อนอายุ 3 ขวบอาจจะมึระดับไอคิวต่ำกว่าเพื่อนที่รับประทานอาหารที่ปรุงโดยฝีมือคุณแม่ที่บ้านอีกทั้งยังพบว่า เมื่อเวลาผ่านไป 5 ปี เด็กกลุ่มนี้มีระดับสติปัญญาต่ำกว่าเพื่อน ๆ ที่รับประทานอาหารมีประโยชน์อยู่ประมาณ 5 คะแนนบางทีคนเป็นพ่อแม่ก็ต้องแยกแยะความจริงความลวงจากสื่อโฆษณาให้ออก แล้วเราจะมองเห็นโทษของอาหารที่ไม่มีประโยชน์มากขึ้น

1.12 สถิติการกินอาหารฟาสต์ฟู้ด

พฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดที่มีผลต่อภาวะ โภชนาการของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร ปัจจุบันวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของคนไทยสามารถถ่ายทอดถึงกันได้อย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะอาหารจานด่วนจากตะวันตกที่เข้ามามีบทบาท และมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคโดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นในกรุงเทพมหานครมีอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดหลายชนิด เช่น ไก่ทอด ฮอตดอก แซมเบเกอร์แซนด์วิช พิซซ่า มันฝรั่งทอด เป็นต้น พบว่าพฤติกรรมการบริโภคของคนไทยในกรุงเทพมหานครเปลี่ยนแปลงไปมาก โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นมีการบริโภค อาหารประเภทไขมัน และน้ำตาลสูงขึ้นในขณะที่เดียวกันมีการบริโภค ผัก ผลไม้ และอาหารกากใยลดน้อยลง จากการสำรวจพบว่าลูกค้าส่วนใหญ่ของอาหารประเภทนี้ ๕ ปี กลุ่มวัยรุ่น ที่เป็นนักเรียน นักศึกษาถึงร้อยละ 75 ที่เหลือเป็นกลุ่มบุคคลวัยทำงาน แม่บ้านและเด็ก นอกจากนี้ยังพบว่าร้านอาหารเหล่านี้ยังเป็นທີ່ปะสังสรรค์ และแหล่งนัดพบที่สำคัญของวัยรุ่นซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของปัญหาภาวะทางโภชนาการที่เกิดกับวัยรุ่น

- ข้อมูลพื้นฐาน

หญิง 60% ชาย 40%

ภาวะโภชนาการ

การกินเกิน 82.33% การกินปกติ 17.67 %

- ประเภทอาหารฟาสต์ฟู้ดที่นิยมบริโภค

1.ไก่ทอด 2.มันฝรั่งทอด 3.ฮอตดอก 4.แซนด์วิช 5.โดนัท 6.สลัด 7.พิซซ่า 8.แฮมเบอร์เกอร์

จากผลวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าอาหารที่วัยรุ่นนิยมบริโภคส่วนใหญ่ คือ ไก่ทอด มากที่สุดแล้วก็เรียงลงมาตามลำดับ ซึ่งไก่ทอดที่มีอันดับสูงสุดเพราะบริโภคได้ง่าย รสชาติ เพราะร้านไก่ทอดนั้นมีกลยุทธ์ทางการตลาดในการเข้าถึงผู้บริโภควัยรุ่นได้อย่างรวดเร็ว คือ ธุรกิจแบบเฟรนไชส์

- กลุ่มอายุวัยรุ่น

1.16-18ปี 2.13-15 ปี 3.19-21ปี 4. 22ปีขึ้นไป

จากผลวิเคราะห์ข้อมูลพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่พบมากที่สุด คือ 16-18 ปี เพราะกำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมปลาย ซึ่งกำลังเริ่มมีอิสระเป็นของตัวเอง และแรงจูงใจจากเพื่อนและสื่ออีกมากมาย แล้วก็ร้องลงมาตามลำดับภาพ

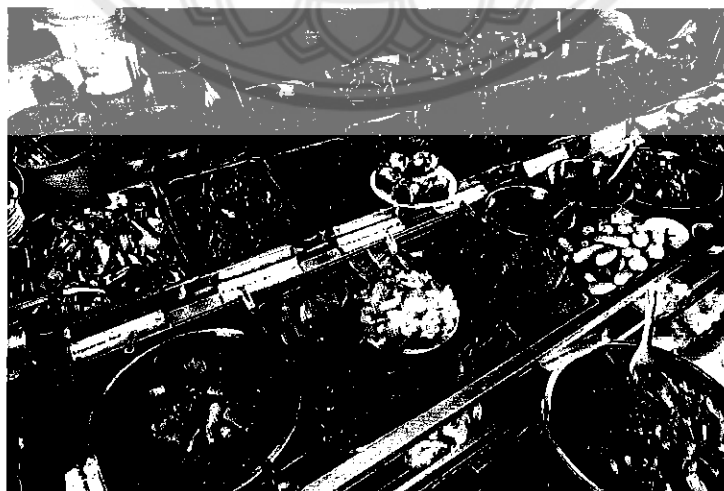
- แหล่งการรับรู้ข่าวสารกับอาหารฟาสต์ฟู้ด

1.โทรทัศน์ 2.เพื่อน 3.อินเทอร์เน็ต 4.ด้วยตนเอง 5.สื่อสิ่งพิมพ์ 6.ครอบครัว

จากผลวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่ร้อยละ 75.33% คือ ทางโทรทัศน์ ร้องลงมา 68.67% เพื่อน แล้วเรียงตามลำดับที่เป็นอินเทอร์เน็ตมากที่สุดเพราะเป็นสื่อที่เข้าถึงผู้บริโภคได้มากที่สุด ผลิตภัณฑ์อาหารฟาสต์ฟู้ดจึงลงทุนในด้านโฆษณาเยอะขึ้นเรื่อยๆ

1.13 ฟาสต์ฟู้ดสไตล์ไทย

อาหารไทยที่เราเติบโตมาตั้งแต่เด็กจนโต แต่ในปัจจุบันคนส่วนใหญ่หันเหี่ยงอาหารไทยมากขึ้น โดยไม่รู้เลยว่าคุณค่าทางโภชนาการอาหารนั้นมีครบถ้วนตามหลักโภชนาการครบ 5 หมู่ อีกทั้งยังได้ประโยชน์จากเครื่องเทศสมุนไพรที่เป็นเครื่องปรุงอีกทั้งปรุงสุกและสะอาด ราคาถูกกว่า นับเป็นเอกลักษณ์อย่างหนึ่ง แดมอาหารไทยตอนนี้ก็เป็นทีที่ติดอกติดใจชาวต่างชาติมาก เช่น ข้าวราดแกง , ข้าวหมูกรอบ หมูแดง , ผัดไท , อาหารตามสั่ง เป็นต้น



ภาพที่ 3 ฟาสต์ฟู้ดไทย (ข้าวราดแกง)

2. ข้อมูลเกี่ยวกับทฤษฎีการออกแบบ

2.1 หลักในการออกแบบสิ่งพิมพ์

2.1.1 ทิศทางและการเคลื่อนไหว

ทิศทางและการเคลื่อนไหว (Direction & Movement)

เมื่อผู้รับสารมองดูสื่อสิ่งพิมพ์ การรับรู้เกิดขึ้นเป็นลำดับตามการมองเห็น กล่าวคือเกิดขึ้นตาม การกวาดสายตาจาก องค์ประกอบหนึ่งไปยังอีกองค์ประกอบหนึ่ง จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการดาเนินการวางแผน กำหนดและชักจูงสายตาของผู้รับสารให้เคลื่อนไหวไปในทิศทางที่ถูกต้อง ตามลำดับ ขององค์ประกอบที่ต้องการให้รับรู้ก่อนหลัง โดยทั่วไปหากไม่มีการสร้างจุดเด่นขึ้นมา สายตาของผู้รับสารจะมองดูหน้ากระดาษที่เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ในทิศทางของตัวอักษรซี(Z) ในภาษาอังกฤษ คือ จะเริ่มมองที่มุมบนด้านขวา แล้วไล่ลงมายังมุมล่างด้านซ้าย ไปจบที่มุมล่างด้านขวาตามลำดับ การจัดองค์ประกอบที่สอดคล้องกับธรรมชาติของการมองนี้ เป็นส่วนช่วยให้เกิดการรับรู้ตามลำดับที่ต้องการ

2.1.2 เอกภาพและความกลมกลืน

เอกภาพและความกลมกลืน (Unity & Harmony)

เอกภาพคือความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ซึ่งในการจัดทำเลย์เอาต์หมายถึงการนำเอาองค์ประกอบที่แตกต่างกันมาวางไว้ใน พื้นที่หน้า กระดาษเดียวกันได้อย่างกลมกลืน ทาหน้าที่สอดคล้องและส่งเสริมกัน และกันในการสื่อสารความคิดรวบยอดและบุคลิกภาพของสื่อสิ่งพิมพ์นั้น ๆ

1. การเลือกใช้องค์ประกอบอย่างสม่ำเสมอ เช่น การเลือกใช้แบบตัวอักษรเดียวกัน การเลือกใช้ภาพวาด คำทั้งหมด เป็นต้น
2. การสร้างความต่อเนื่องกันให้องค์ประกอบ องค์ประกอบ เช่น การจัดให้พาดหัววางทับลงบนภาพ การใช้ตัวอักษรที่เป็นข้อความ ล้อตามทรวดทรง ของภาพ เป็นต้น
3. การเว้นพื้นที่ว่างรอบองค์ประกอบทั้งหมด ซึ่งจะทำให้พื้นที่ว่างนั้นทำหน้าที่เหมือนกรอบสีขาวล้อมรอบองค์ประกอบทั้งหมดไว้ภายในช่วยให้องค์ ประกอบทั้งหมดดูเหมือนว่าอยู่กันอย่างเป็นกลุ่มเป็นก้อน

2.1.3 ความสมดุลและสัดส่วน

ความสมดุล (Balance)

หลักการเรื่องความสมดุลนี้เป็นการตอบสนองธรรมชาติของผู้รับสารในเรื่องของแรงโน้มถ่วง โดยการจัดวางองค์ประกอบทั้งหมดในพื้นที่หน้ากระดาษ จะต้องไม่ขัดกับความรู้สึกนี้ คือจะต้องไม่ดูเอนเอียงหรือหนักไปด้านใดด้านหนึ่ง โดยไม่มีองค์ประกอบมาถ่วงในอีกด้าน การจัดองค์ประกอบให้เกิดความสมดุลแบ่งได้เป็น 3 ลักษณะคือ

1. สมดุลแบบสมมาตร (Symmetrical Balance)

เป็นการจัดวางองค์ประกอบโดยให้องค์ประกอบในด้านซ้ายและด้านขวาของพื้นที่หน้ากระดาษมีลักษณะเหมือนกันทั้งสองข้าง ซึ่งองค์ประกอบ ที่เหมือนกันใน แต่ละด้านนี้จะถ่วงน้ำหนักกันและกันให้เกิดความรู้สึกสมดุล



ภาพที่ 4 การจัดองค์ประกอบแบบสมมาตร

2. สมดุลแบบอสมมาตร (Asymmetrical Balance)

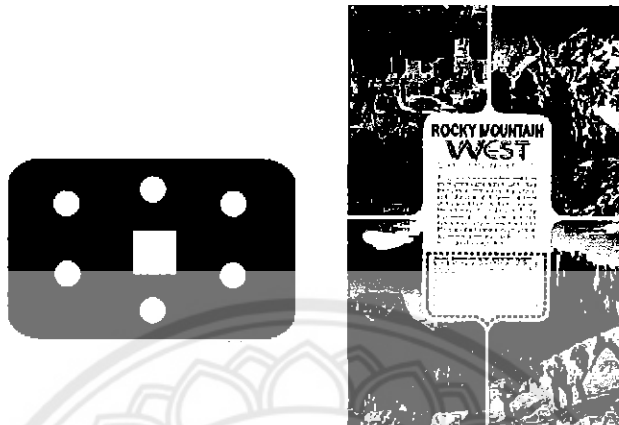
เป็นการจัดวางองค์ประกอบโดยให้องค์ประกอบในด้านซ้ายและด้านขวาของพื้นที่หน้ากระดาษมีลักษณะไม่เหมือนกันทั้งสองข้าง แม้องค์ประกอบจะไม่เหมือนกันในแต่ละด้านแต่ก็จะถ่วงน้ำหนักกันและกันให้เกิดความรู้สึกสมดุล



ภาพที่ 5 การจัดองค์ประกอบแบบอสมมาตร

3. สมดุลแบบรัศมี (Radial Balance)

เป็นการจัดวางองค์ประกอบ โดยให้องค์ประกอบ
แผ่ไปทุกทิศทุกทางจากจุดศูนย์กลาง



ภาพที่ 6 การจัดองค์ประกอบแบบรัศมี

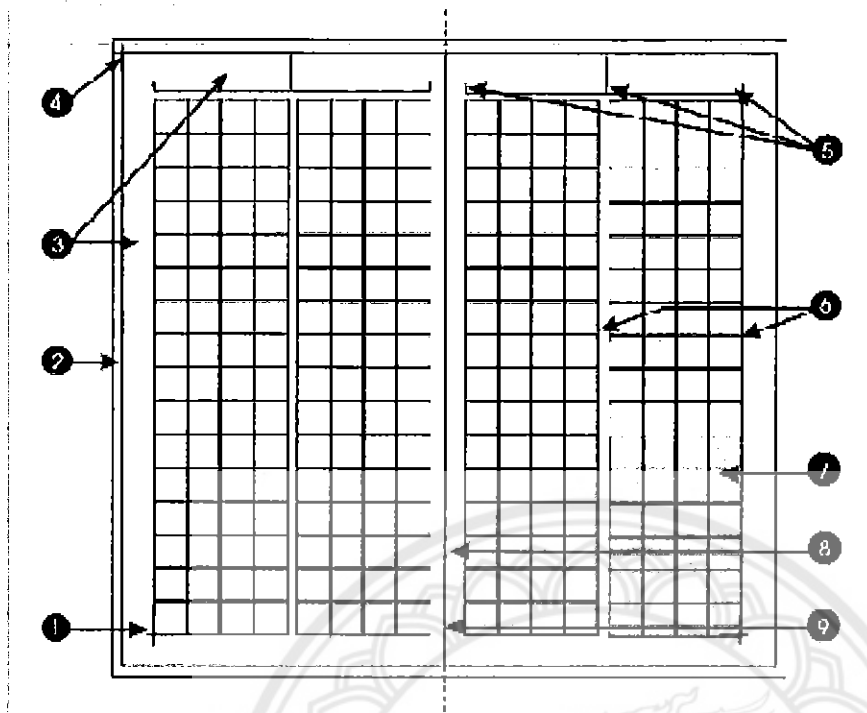
สัดส่วน (Proportion)

การกำหนดสัดส่วนนี้เป็นการกำหนดความสัมพันธ์ในเรื่องของขนาด ซึ่งมีความสำคัญโดยเฉพาะในหน้ากระดาษของสื่อสิ่งพิมพ์ที่ต้องการให้มีจุดเด่น เช่น หน้าปกหนังสือ เป็นต้น เพราะองค์ประกอบที่มีสัดส่วนแตกต่างกันจะดึงดูดสายตาได้ดีกว่าการใช้ องค์ประกอบทั้งหมดในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน ในการกำหนดสัดส่วนจึงต้องพิจารณาองค์ประกอบทั้งหมดในพื้นที่หน้ากระดาษไปพร้อม ๆ กัน ว่าควรจะมีหรือลดองค์ประกอบใด ไม่ใช่ค่อย ๆ ทำไปที่ละองค์ประกอบ

2.2 การจัดวางหน้ากระดาษ ระบบกริดในการออกแบบ (Layout)

ระบบกริดในการออกแบบทางการพิมพ์

ในการออกแบบใดๆก็ตาม การที่จะนำองค์ประกอบต่างๆเข้าไปสู่การจัดองค์ประกอบ สิ่งแรกที่ต้องคำนึงถึงก็คือ กรอบของงานที่ถือเป็นอาณาบริเวณ พื้นที่ของชิ้นงานนั้น ว่านำองค์ประกอบเหล่านั้นไปจัดวางได้อย่างเหมาะสม สวยงาม น่าสนใจและเกิดประโยชน์ใช้สอยได้ดีเพียงไรในการออกแบบ งานพิมพ์ก็มีลักษณะเดียวกัน กล่าวคือ ได้มีการจัดแบ่งพื้นที่ของชิ้นงานที่จะตีพิมพ์ออกเป็นส่วนย่อยๆที่เป็นกรอบของงานพิมพ์ โดยวางอยู่ในรูปของ ตารางที่เรียกกันว่า ระบบกริดทั้งนี้เพื่อที่จะได้นำส่วนต่างๆไม่ว่าจะเป็นข้อความที่เป็นตัวพิมพ์หรือภาพมาจัดวางตามหลักการออกแบบทางการพิมพ์ ซึ่งระบบกริดนี้ได้นำพื้นที่ของกรอบสิ่งพิมพ์ในหน้านั้นๆมาจัดแบ่งเป็นตารางพื้นที่ย่อยๆโดยใช้เส้นแนวตั้งและแนวนอนเพื่อสร้างตารางแล้วใช้จินตนาการ ตามหลักการออกแบบมาคำนวณทางสายตาเพื่อจัดวางข้อความและภาพนั้นเป็นอาร์ตเวิร์ก ระบบกริดที่นำมาใช้ในการออกแบบประกอบด้วยส่วนที่สำคัญ 8 ส่วน ดังนี้



ภาพที่ 7 การจัดวางหน้ากระดาษ ระบบกริดในการออกแบบ

1. มุมของกริด (Grid Intersection) หมายถึง ตำแหน่งที่เส้นแนวตั้งและแนวนอนของตารางตัดกัน มุมของกริดนี้ใช้ควบคุมพื้นที่พิมพ์อยู่ในขอบเขตที่กำหนด และให้พื้นที่ที่ว่างได้มุมฉากกับตารางอย่างมีความเป็นระเบียบต่อเนื่อง กลมกลืนและเอกภาพ
2. เส้นตัดเจียน (Trim Mask) แนวเส้นที่ใช้วางเครื่องหมายแสดงขนาดของสิ่งพิมพ์ที่ต้องการจริงภายหลังการจัดพิมพ์ และตัดเจียนเสร็จเรียบร้อยแล้วซึ่งขนาดดังกล่าวอาจเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ขนาดของกริด
3. ช่องว่างหรือกัตเตอร์ (Gutter) หมายถึง พื้นที่ว่างระหว่างกรอบพื้นที่พิมพ์ของหน้าซ้ายกับกรอบพื้นที่พิมพ์ของหน้าขวา ซึ่งเป็นแนวของส่วนที่เว้นไว้ด้านหลังของสิ่งพิมพ์อันเป็นช่องว่างหน้าคู่ที่เรียกว่า ออกกลาง ช่องว่างกัตเตอร์นี้มีประโยชน์ต่อการแบ่งพื้นที่พิมพ์ของแต่ละหน้าออกจากกันและเอื้อต่อการเปิดอ่านเพราะได้วางแนวช่องว่างนี้ไว้เพียงพอต่อการทาบเล่ม
4. เส้นตัดเจียน
5. ตำแหน่งเลขหน้า (Folio) หมายถึง ตำแหน่งที่กำหนดไว้เพื่อวางลำดับเลขหน้า โดยอาจใช้วางตัวพิมพ์ชื่อหนังสือหรือชื่อบทด้วยก็ได้ เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องเป็นระบบและระเบียบอันมีประโยชน์ต่อการรู้ลำดับการเรียงของงานพิมพ์ว่าอยู่บนหน้าใดและมีความหนาเท่าใด
6. อัลเลย์ (Alley) หมายถึง ช่องว่างของพื้นที่พิมพ์ตามแนวตั้งหรือแนวนอนอันขนานกับเส้นตารางโดยเห็นเป็นช่องว่างระหว่างบรรทัดหรือคอลัมน์ที่ประกอบเป็นข้อความหรือภาพ

7. หน่วยของกริด (Grid Unit) หมายถึง พื้นที่พิมพ์อันดูแล้วเป็นกลุ่มของตารางที่จัดไว้เป็นชุดหรือพื้นที่พิมพ์ที่เกาะกลุ่มกันภายในอัลเลย์ที่ล้อมรอบอยู่นั้น ซึ่งมีประโยชน์ต่อการจัดพิมพ์และอ่าน ที่ดูแล้วมีการแบ่งออกเป็นกลุ่ม ๆ

8. กัดเตอร์

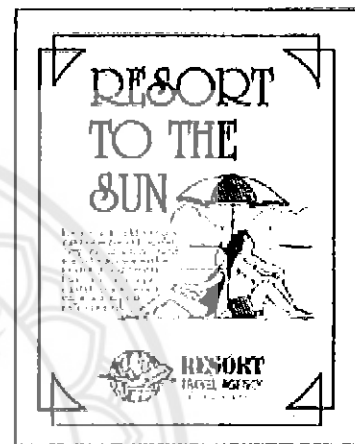
9. เส้นพับ (Fold Line) เส้นแนวกึ่งกลางของหน้ากระดาษระหว่างกัดเตอร์เพื่อใช้พับในการทำเล่มหรือเป็นส่วนที่ใช้ในการแบ่งสิ่งพิมพ์นั้น

ตัวอย่างการออกแบบ

สิ่งพิมพ์ที่ใช้ระบบกริด



(a)



(b)

ภาพที่ 8 ตัวอย่างการออกแบบสิ่งพิมพ์ที่ใช้ระบบกริด

2.3 การออกแบบหนังสือ (Book)

การออกแบบหนังสือสิ่งที่จะต้องกำหนดและวางแผนก่อนการออกแบบหนังสือก่อนจะทำการออกแบบหนังสือนั้น มีเรื่องที่จะต้องกำหนดและวางแผนเฉพาะในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบ ดังนี้

1. ศึกษาและทำความเข้าใจหนังสือ

ก่อนที่จะทำการออกแบบ นักออกแบบจะต้องพยายามหาข้อมูลจากผู้เขียนหรือสำนักพิมพ์ถึงวัตถุประสงค์ในการเขียนหรือจัดทำหนังสือ และต้องทราบถึงลักษณะของผู้อ่านที่เป็นกลุ่มเป้าหมายว่าเจตนาจะมุ่งที่ใครเป็นหลักและคนกลุ่มนี้มีพฤติกรรมและความชอบไม่ชอบอย่างไร นอกจากนี้ยังต้องทราบให้ชัดเจนว่าผู้เขียนมีความคิดหลักหรือแนวคิดเบื้องหลังของหนังสืออย่างไร รวมทั้งเป็นหนังสือประเภทใดและควร จะมีบุคลิกภาพแบบไหน

2. กำหนดขนาดและรูปแบบของหนังสือ

เมื่อเทียบกับหนังสือพิมพ์และนิตยสารแล้ว หนังสือสามารถจัดทำได้หลายขนาดและหลายรูปแบบมากกว่า ซึ่งในการเลือกขนาดและรูปแบบ ที่เหมาะสมนี้จะต้องดูจากวัตถุประสงค์และประเภทของหนังสือ เป็นหลัก

ส่วนใหญ่แล้ว จะต้องพยายามเลือกขนาดที่ตัดกระดาษได้โดยเหลือเศษ น้อยเพื่อเป็นการประหยัดกระดาษ เพื่อลดต้นทุนนอกจากในกรณีที่เป็น หนังสือที่ ระลึกราคาแพงและต้องการ รูปแบบ ที่แปลกแตกต่างไปจาก ปกติ ขนาดของหนังสือที่เป็นที่นิยมกันมากเช่น 5 x 7 นิ้ว (16 หน้ายก หรือขนาดพ็อกเก็ตบุ๊ก) 5 x 8 นิ้ว (ขนาด A5 หรือขนาด พ็อกเก็ตบุ๊ก) เป็นต้น

รูปแบบของปกหน้า เนื่องจากความหลากหลายในรูปแบบที่เป็นไปได้ในการออกแบบปกหน้าของ หนังสือ นักออกแบบจึงควรตกลงร่วมกันกับผู้เขียน หรือสำนักพิมพ์เรื่อง รูปแบบของปกหน้าเรื่องต่างๆ ดังนี้

1. กระดาษที่ใช้ในการพิมพ์ปกหน้า จะเป็นกระดาษแบบเดียวกันกับหน้าใน หรือจะเป็นกระดาษที่ หนากว่าปกติส่วนใหญ่แล้วกระดาษที่ใช้ในการทำปกหน้ามักจะเป็น กระดาษแข็งในบางครั้งอาจจะมีการ หุ้มหรือเคลือบเอาไว้ด้วยวัสดุชนิดอื่น เช่น ผ้าหรือพลาสติกก็ได้

2. หน้าหุ้มปก หนังสือที่มีความหนามาก จะมีหน้าหุ้มปกเพื่อรักษาปกหน้าไว้ไม่ให้เสียหาย

3. ระบบการพิมพ์และจำนวนสีที่จะพิมพ์ รวมทั้งการใช้เทคนิคพิเศษอื่นในทางการพิมพ์หรือไม่ เนื่องจากปกหน้าของหนังสือทำหน้าที่เหมือนหน้าโฆษณาขายหนังสือเล่มนั้นๆ จึงเป็นเรื่องที่สมเหตุสมผลที่ จะให้ความสำคัญเป็นพิเศษทั้งในงานออกแบบและการผลิตรูปแบบของหน้าใน

รูปแบบของหน้าในของหนังสือนั้นจะมีลักษณะเช่นไรย่อมขึ้นอยู่กับลักษณะของสิ่งที่จะเป็น องค์ประกอบของเนื้อหา ได้แก่ เนื้อหาที่เป็นตัวพิมพ์และภาพประกอบต่างๆ ว่ามีมากน้อยและต้องการ คุณภาพในระดับใด ทั้งนี้ควรพิจารณาในเรื่องต่อไปนี้

1. กระดาษที่ใช้ในการพิมพ์เป็นกระดาษชนิดใด และจะเป็นกระดาษที่มีความหนาหรือน้ำหนัก เท่าใด

2. ระบบการพิมพ์ที่เหมาะสมควรเป็นระบบใด และพิมพ์กี่สีในหนังสือบางเล่มอาจจะมีหน้าในที่มี การพิมพ์สีไม่เท่ากัน จึงต้องมีการกำหนดว่าจะมีหน้าสีกี่สี หน้าสีเดียวก็หน้า รวมทั้งมีการใช้เทคนิค พิเศษอื่นในทางการพิมพ์หรือไม่โดยปกติแล้วหน้าในของหนังสือมักจะไม่ค่อยในเทคนิคพิเศษอะไรมากนัก ยกเว้นหนังสือเด็กซึ่งอาจจะมีการอัดตัดตามแม่แบบหรือโดคัต หรือป๊อปอัพ เพื่อเพิ่มมิติให้หน้าหนังสือ

3. แบบและขนาดตัวอักษร ปกติแล้วตัวอักษรที่ใช้ในหนังสือหนึ่งเล่ม

จะไม่มี ความหลากหลายมากนักแต่อาจมีความแตกต่างกันระหว่างตัวที่เป็นหัวเรื่องหรือพาดหัว กับตัวที่ เป็นเนื้อเรื่องเท่านั้น อย่างไรก็ตามในเรื่องขนาดของตัวเนื้อเรื่อง จะต้องพิจารณาใช้ในขนาดที่เหมาะสมกับ ผู้อ่านที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย หากเป็นผู้มีอายุมากหรือเด็ก อาจจะต้องเลือกตัวอักษรที่มีขนาดใหญ่กว่า ตัวอักษรที่ใช้ สำหรับ วันรุ่นหรือผู้ใหญ่ทั่วไป

4. แบบและจำนวนภาพประกอบ

ภาพประกอบเป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่ต้องนำมาพิจารณา ว่าต้องการจะนำเสนอภาพประกอบเป็นสีหรือขาว ดา จำนวนอย่างละกี่รูป ซึ่งแบบและจำนวนภาพประกอบนี้จะไปมีผลต่อการเลือกชนิดกระดาษ ระบบการ

พิมพ์ และต้นทุนในการผลิต

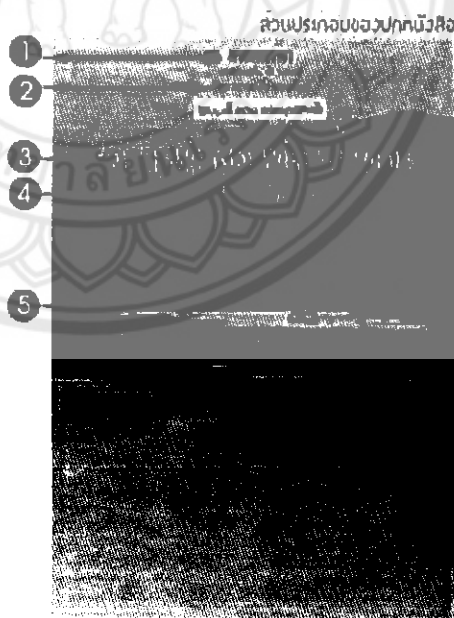
5. การกำหนดขั้นตอนหลังการพิมพ์

เนื่องจากหนังสือมีขนาดความหนาที่หลากหลาย ทำให้วิธีการเย็บเล่มหนังสือที่เหมาะสมแตกต่างกันไป นอกจากนี้เทคนิคพิเศษบางอย่าง เช่น ดุนนูน (Emboss) การประทับลายร้อน บี้มทอง (Foil Stamping) หรือไดคัต หรือการอัดตัดตามแม่แบบก็เป็น สิ่งที่ต้องดำเนินการภายหลังการพิมพ์เสร็จสิ้นลง ดังนั้นการได้สรุปขั้นตอนที่คาดว่าจะใช้หลังการพิมพ์ไว้ล่วงหน้าจะทำให้นักออกแบบได้คิดเผื่อในเวลาที่ทำการออกแบบ

องค์ประกอบและการจัดวางองค์ประกอบในการออกแบบหนังสือ

ที่จริงแล้วการออกแบบหนังสือก็มีหลักการเหมือนกับการออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์อื่น ซึ่งได้กล่าวถึงไปแล้ว อย่างไรก็ตามหนังสือมี ส่วนประกอบที่แตกต่างกับจากสื่อสิ่งพิมพ์อื่น ทำให้มีรายละเอียดเพิ่มเติมในการออกแบบส่วนประกอบที่สำคัญ คือ ปกหน้าของหนังสือ ซึ่งเป็นหน้าที่สำคัญที่สุดเช่นเดียวกับหน้าแรกของหนังสือพิมพ์และปกหน้าของนิตยสาร โดยปกหน้าจะต้องทำหน้าที่ ดึงดูดความสนใจของผู้พบเห็นให้อยากจะหยิบขึ้นมาดูจากชั้นหนังสือ ในขณะที่เดียวกันปกของหนังสือก็จะต้องทำหน้าที่สื่อสาร ให้เห็นถึงความคิดเบื้องหลังรวมทั้งบุคลิกลักษณะของเนื้อเรื่องภายในหนังสือด้วย เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ทั้งสองส่วนนี้นักออกแบบ จะต้องทำการออกแบบส่วนต่างๆ ในปกหน้าของหนังสือดังนี้

1. ตราสัญลักษณ์ของสำนักพิมพ์
2. ชื่อความประกอบปกหน้า
3. ชื่อหนังสือ
4. ชื่อผู้แต่งหรือผู้แปล
5. ภาพประกอบปกหน้า



ภาพที่ 9 การจัดวางองค์ประกอบในการออกแบบหนังสือ

2.4 เทคนิคการใช้สีในการออกแบบ

ความหมายของสี

สี หมายถึง แสงที่มากกระทบวัตถุแล้วสะท้อนเข้าตาเราทำให้เห็นเป็นสีต่างๆ การที่เรามองเห็นวัตถุเป็นสีใดๆ ได้ เพราะวัตถุนั้นดูดแสงสีอื่นสะท้อนแต่สีของมันเอง เช่น วัตถุสีแดง เมื่อมีแสงส่องกระทบก็จะดูดทุกสีสะท้อนแต่สีแดงทำให้เรามองเห็นเป็นสีแดง

ความสำคัญของสีที่มีต่อวิถีชีวิตของเรา

สีเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อวิถีชีวิตของเราอย่างมาก นับแต่สมัยดึกดำบรรพ์จนถึงปัจจุบัน เราได้นำสีมาใช้ให้เกิดประโยชน์โดยใช้เป็นสัญลักษณ์ในการถ่ายทอดความหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง สีจึงเป็นสิ่งที่ควรศึกษาเพื่อใช้ประโยชน์กับวิถีชีวิตของเราเพราะสรรพสิ่งทั้งหลายที่แวดล้อมตัวเราประกอบไปด้วยสีทั้งสิ้น ในงานศิลปะสีเป็นองค์ประกอบ สำคัญอย่างหนึ่งและในวิถีชีวิตของเราสีเป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึก อารมณ์ และจิตใจ ได้มากกว่าองค์ประกอบอื่น ๆ เช่น

1. ใช้ในการจำแนกสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้เห็นชัดเจน
2. ใช้ในการจัดองค์ประกอบของสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความสวยงาม กลมกลืน เช่น การแต่งกาย
3. ใช้ในการจัดกลุ่ม พวก คณะ ด้วยการใช้สีต่าง ๆ เช่น คณะสี เครื่องแบบต่าง ๆ
4. ใช้ในการสื่อความหมาย เป็นสัญลักษณ์ หรือใช้บอกเล่าเรื่องราว
5. ใช้ในการสร้างสรรค์งานศิลปะ เพื่อให้เกิดความสวยงาม สร้างบรรยากาศ สมจริงและน่าสนใจ
6. เป็นองค์ประกอบในการมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ของ มนุษย์

แม่สีของนักเคมี (pigmentary primaries)

คือสีที่ใช้ในวงการอุตสาหกรรมและวงการศิลปะ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สีวัตถุธาตุ โดยใช้ในการเขียนภาพเกี่ยวกับพาณิชย์ศิลป์ ภาพโฆษณา ภาพประกอบเรื่อง ซึ่งในหลักการเดียวกันทั้งสิ้น ประกอบด้วยสีขั้นที่ 1 (Primary Color) คือ สีพื้นฐาน มีแม่สี 3 สี ได้แก่

1. สีเหลือง (Yellow)
2. สีแดง (Red)
3. สีน้ำเงิน (Blue)

สีขั้นที่ 2 (Secondary color)

คือ สีที่เกิดจากสีขั้นที่ 1 หรือแม่สีผสมกันในอัตราส่วนที่เท่ากันจะทำให้เกิดสีใหม่ 3 สี ได้แก่

1. สีส้ม (Orange) เกิดจาก สีแดง (Red) ผสมกับสีเหลือง (Yellow)

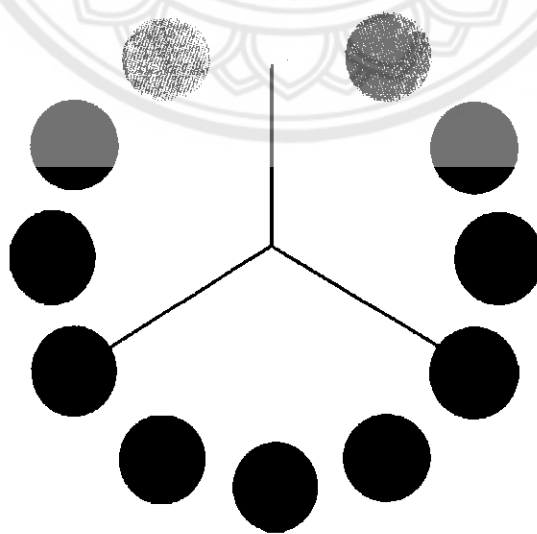
2. สีม่วง (Violet) เกิดจาก สีแดง (Red) ผสมกับสีน้ำเงิน (Blue)
3. สีเขียว (Green) เกิดจาก สีเหลือง (Yellow) ผสมกับสีน้ำเงิน (Blue)

สีขั้นที่ 3 (Intermediate Color)

คือสีที่เกิดจากการผสมกันระหว่างสีของแม่สีกับสีขั้นที่ 2 จะเกิดสีขึ้นอีก 6 สี ได้แก่

1. สีน้ำเงินม่วง (Violet-blue) เกิดจาก สีน้ำเงิน (Blue) ผสมสีม่วง (Violet)
2. สีเขียวน้ำเงิน (Blue-green) เกิดจาก สีน้ำเงิน (Blue) ผสมสีเขียว (Green)
3. สีเหลืองเขียว (Green-yellow) เกิดจาก สีเหลือง (Yellow) ผสมกับสีเขียว (Green)
4. สีส้มเหลือง (Yellow-orange) เกิดจาก สีเหลือง (Yellow) ผสมกับสีส้ม (Orange)
5. สีแดงส้ม (Orange-red) เกิดจาก สีแดง (Red) ผสมกับสีส้ม (Orange)
6. สีม่วงแดง (Red-violet) เกิดจาก สีแดง (Red) ผสมกับสีม่วง (Violet)

เราสามารถผสมสีเกิดขึ้นใหม่ได้อีกมากมายหลายร้อยสีด้วยวิธีการเดียวกัน นี้ ตามคุณลักษณะของสีที่จะกล่าวต่อไปจะเห็นได้ว่าทฤษฎีสีดังกล่าวมีผลให้เรา สามารถนำมาใช้เป็นหลักในการเลือกสรรสีสำหรับงานสร้างสรรค์ ของเราได้ซึ่งงานออกแบบมิได้ถูกจำกัดด้วยกรอบความคิดของทฤษฎีตามหลักวิชาการ เท่านั้น แต่เราสามารถคิดออกนอกกรอบแห่งทฤษฎีนั้นๆ ได้ เท่าที่มันสมองของเราจะเค้นความคิดสร้างสรรค์ ออกมาได้



ภาพที่ 10 สีที่เกิดจากการผสมกันระหว่างสีของแม่สี

คุณลักษณะของสีมี 3 ประการ คือ

1. สีแท้ หรือความเป็นสี (Hue) หมายถึง สีที่อยู่ในวงจรสีธรรมชาติ ทั้ง 12 สี

สีที่เราเห็นอยู่ทุกวันนี้แบ่งเป็น 2 วรรณะ โดยแบ่งวงจรสีออกเป็น 2 ส่วน จากสีเหลือง วนไปถึงสีม่วง คือ

1.1 สีร้อน (Warm Color) ให้ความรู้สึกรุนแรง ร้อน ตื่นเต้น ประกอบด้วย สีเหลือง สีเหลืองส้ม สีส้ม สีแดง ส้ม สีแดง สีม่วงแดง สีม่วง

1.2 สีเย็น (Cool Color) ให้ความรู้สึกเย็น สงบ สบายตาประกอบด้วย

สีเหลือง สีเขียวเหลือง สีเขียว สีน้ำเงินเขียว สีน้ำเงิน สีม่วงน้ำเงิน สีม่วง

เราจะเห็นว่า สีเหลือง และสีม่วง เป็นสีที่อยู่ได้ทั้ง 2 วรรณะ คือเป็นสีกลาง เป็นได้ทั้งสีร้อน และสีเย็น

2. ความจัดของสี (Intensity) หมายถึง ความสด หรือความบริสุทธิ์ของสีใดสีหนึ่ง สีที่ถูกผสมด้วย สีดำจนหม่นลง ความจัด หรือความบริสุทธิ์จะลดลง ความจัดของสีจะเรียงลำดับจากจัดที่สุดไปจนหม่นที่สุดได้หลายลำดับด้วยการ ค่อยๆ เพิ่มปริมาณของสีดำที่ผสมเข้าไปทีละน้อยจนถึงลำดับที่ความจัดของสีมีน้อยที่สุด คือเกือบเป็นสีดำ

3. น้ำหนักของสี (Values) หมายถึง สีที่สดใส (Brightness) สีกลาง (Grayness) สีทึบ(Darkness)ของสีแต่ละสี สีทุกสีจะมีน้ำหนักในตัวเอง ถ้าเราผสมสีขาวเข้าไปในสีใดสีหนึ่งสีนั้นจะสว่างขึ้น หรือมีน้ำหนักอ่อนลง ถ้าเพิ่มสีขาวเข้าไปทีละน้อยๆ ตามลำดับ เราจะได้น้ำหนักของสีที่เรียงลำดับจากแก่สุด ไปจนถึงอ่อนสุด น้ำหนักอ่อนแก่ของสีก็ได้เกิดจากการผสมด้วยสีขาว เทา และ ดำ น้ำหนักของสีจะลดลงด้วยการใช้สีขาวผสม (tint) ซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้สึกนุ่มนวล อ่อนหวาน สบายตา น้ำหนักของสีจะเพิ่มขึ้นปานกลางด้วยการใช้สีเทาผสม (tone) ซึ่งจะให้ความเข้มของสีลดลง เกิดความรู้สึกที่สงบ ราบเรียบ และน้ำหนักของสีจะเพิ่มขึ้นมากขึ้นด้วยการใช้สีดำผสม (shade) ซึ่งจะให้ความเข้มของสีลดความสดใสลง เกิดความรู้สึกขริ่ม ลึกลับ น้ำหนักของสียังหมายถึงการเรียงลำดับน้ำหนักของสีแท้ด้วยกันเอง โดยเปรียบเทียบ น้ำหนักอ่อนแก่กับสีขาว – ดำ เราสามารถเปรียบเทียบระหว่างภาพสีกับภาพขาวดำได้อย่างชัดเจนเมื่อนำภาพสีที่เราเห็นว่ามีสีแดงอยู่หลายค่าทั้งอ่อน กลาง แก่ ไปถ่ายเอกสกรขาว-ดำ เมื่อนำมาดูจะพบว่าสีแดงจะมี

น้ำหนักอ่อน แก่ ตั้งแต่ขาว เทา ถึงดำ นั้นเป็นเพราะว่าสีแดงมีน้ำหนักของสีแตกต่างกันนั่นเอง



warm colors and cool colors

ภาพที่ 11 สีโทนร้อนโทนเย็น

ความรู้สึกละเอียด

สีต่างๆ ที่เราสัมผัสด้วยสายตา จะทำให้เกิดความรู้สึกขึ้นภายในต่อเรา ทันทีที่เรามองเห็นสี ไม่ว่าจะเป็น การแต่งกาย บ้านที่อยู่อาศัย เครื่องใช้ต่างๆ แล้วเราจะ ทำอย่างไร จึงจะใช้สีได้อย่างเหมาะสม และ สอดคล้องกับหลักจิตวิทยา เราจะต้องเข้าใจว่าสีใดให้ความรู้สึก ต่อมนุษย์อย่างไร ซึ่งความรู้สึกเกี่ยวกับสี สามารถจำแนกออกได้ดังนี้

สีแดง ให้ความรู้สึก ร้อน รุนแรง กระตุ้น ทำท่าย เคลื่อนไหว ตื่นเต้น เร้าใจ มีพลัง ความอุดมสมบูรณ์ ความ มั่งคั่ง ความรัก ความสำคัญ อันตราย

สีแดงชาด จะทำให้เกิดความอุดมสมบูรณ์

สีส้ม ให้ความรู้สึก ร้อน ความอบอุ่น ความสดใส มีชีวิตชีวา อบอุ่น ความคึกคะนอง การปลดปล่อย ความ เบรี้ยว การระวัง

สีเหลือง ให้ความรู้สึก แจ่มใส ความร่าเริง ความเบิกบานสดชื่น ชีวิตใหม่ ความสด ใหม่ ความสุขสว่าง การ แผ่กระจาย อำนาจบารมี

สีเขียว ให้ความรู้สึก สงบ สดชื่น สงบ เย็น ร่มรื่น ร่มเย็น การพักผ่อน การผ่อนคลาย ธรรมชาติ ความ ปลอดภัย ปกติ ความสุข ความสุขุม เยือกเย็น

สีเขียวแก่ จะทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าใจความแก่ชรา

สีน้ำเงิน ให้เกิดความรู้สึกสงบ สุขุม สุขภาพ หนักแน่น เกร็งขั้วมึน เอาการเอางาน ละเอียด รอบคอบ สง่างาม มีศักดิ์ศรี สูงศักดิ์ เป็นระเบียบถ่อมตน

สีฟ้า ให้เกิดความรู้สึก ปลอดภัยโปร่งโล่ง กว้าง เบา โปร่งใส สะอาด ปลอดภัย ความสว่าง ลมหายใจ ความเป็นอิสระเสรีภาพ การช่วยเหลือ แบ่งปัน

สีคราม จะทำให้เกิดความรู้สึกสงบ

สีม่วง ให้เกิดความรู้สึก มีเสน่ห์ น่าติดตาม เร้นลับ ซ่อนเร้น มีอำนาจ มีพลังแฝงอยู่ ความรัก ความเศร้า ความผิดหวัง ความสงบ ความสูงศักดิ์

สีน้ำตาล ให้เกิดความรู้สึกเก่า หนัก สงบเงียบ

สีขาว ให้เกิดความรู้สึกบริสุทธิ์ สะอาด ใหม่ สดใส

สีดำ ให้เกิดความรู้สึกหนัก หดหู่ เศร้าใจ ทึบตัน

สีชมพู ให้เกิดความรู้สึก อบอุ่น อ่อนโยน นุ่มนวล อ่อนหวาน ความรัก เอาใจใส่ วยุ่่น นุ่มสาว ความน่ารัก ความสดใส

สีโพล จะทำให้เกิดความรู้สึกกระชุ่มกระชวย ความเป็นหนุ่มสาว

สีเทา ให้เกิดความรู้สึก เศร้า อาลัย ท้อแท้ ความลึกลับ ความหดหู่ ความชรา ความสงบ ความเงียบ สุขภาพ สุขุม ถ่อมตน

สีทอง ให้เกิดความรู้สึก ความหรูหรา โอ่อ่า มีราคา สูงค่า สิ่งสำคัญ ความเจริญรุ่งเรือง ความสุข ความมั่งคั่ง ความร่ำรวย การแผ่กระจาย

สีกับการออกแบบ

ผู้สร้างสรรค์งานออกแบบจะเป็นผู้ที่เกี่ยวข้องกับการใช้สีโดยตรง มัณฑนากรจะคิดค้นสีขึ้นมาเพื่อใช้ในการตกแต่ง คนออกแบบจากเวทีการแสดงจะคิดค้นสีเกี่ยวกับแสง จิตรกรก็จะคิดค้นสีขึ้นมาจะระบายให้เหมาะสมกับ ความคิดและจินตนาการของตน แล้วตัวเราจะคิดค้นสีขึ้นมาเพื่อความงาม ความสุขสำหรับเราได้หรือสีที่ใช้สำหรับการออกแบบนั้น ถ้าเราจะใช้ให้เกิดความสวยงามตรงตามความต้องการของเรา มีหลักในการใช้กว้างๆ อยู่ 2 ประการ คือ การใช้สีกลมกลืนกันและการใช้สีตัดกัน

1. การใช้สีกลมกลืนกัน

การใช้สีให้กลมกลืนกันเป็นการใช้สีหรือน้ำหนักของสีให้ใกล้เคียงกันหรือ คล้ายคลึงกันเช่น การใช้สีแบบเอกรงค์เป็นการใช้สีเดียวที่มีน้ำหนักอ่อนแก่หลายลำดับการใช้ สีข้างเคียงเป็นการใช้สีที่เคียงกัน 2 – 3 สี

ในวงสี เช่น สีแดง สีส้มแดง และสีม่วงแดง การใช้สีใกล้เคียงเป็นการใช้สีที่อยู่เรียงกันในวงสีไม่เกิน 5 สี
ตลอดจนการใช้สีวอร์มและวอร์นเย็น (warm tone colors and cool tone colors)

2. การใช้สีตัดกัน

สีตัดกันคือสีที่อยู่ตรงข้ามกันในวงจรสี การใช้สีให้ตัดกันมีความจำเป็นมากในงานออกแบบ เพราะช่วยให้
เกิดความน่าสนใจในทันทีที่พบเห็น สีตัดกันอย่างแท้จริงมีอยู่ด้วยกัน 6 คู่สี คือ

1. สีเหลือง ตรงข้ามกับ สีม่วง
2. สีส้ม ตรงข้ามกับ สีน้ำเงิน
3. สีแดง ตรงข้ามกับ สีเขียว
4. สีเหลืองส้ม ตรงข้ามกับ สีม่วงน้ำเงิน
5. สีส้มแดง ตรงข้ามกับ น้ำเงินเขียว
6. สีม่วงแดง ตรงข้ามกับ สีเหลืองเขียว

การใช้สีตัดกัน ควรคำนึงถึงความเป็นเอกภาพด้วย วิธีการใช้มีหลายวิธี เช่น ใช้สีให้มีปริมาณต่างกัน เช่น
ใช้สีแดง 20 % สีเขียว 80% หรือ ใช้เนื้อสีผสมในกันและกันหรือใช้สีหนึ่งสีใดผสมกับสีคู่ที่ตัดกันด้วย
ปริมาณ เล็กน้อยรวมทั้งการเอาสีที่ตัดกันมาทำให้เป็นลวดลายเล็ก ๆ สลับกัน ในผลงานชิ้นหนึ่ง อาจจะใช้
สีให้กลมกลืนกันหรือตัดกันเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งหรืออาจจะใช้พร้อม กันทั้ง 2 อย่าง ทั้งนี้แล้วแต่ความ
ต้องการและความคิดสร้างสรรค์ของเราไม่มีหลักการหรือรูปแบบที่ตายตัว

ในงานออกแบบ หรือการจัดภาพหากเรารู้จักใช้สีให้มีสภาพโดยรวมเป็นวอร์มหรือวอร์นเย็น เราจะ
สามารถควบคุมและสร้างสรรค์ภาพให้เกิดความประสานกลมกลืน งดงามได้ง่ายขึ้นเพราะสีมีอิทธิพลต่อ
มวล ปริมาตร และช่องว่าง สีมีคุณสมบัติที่ทำให้เกิดความกลมกลืน หรือขัดแย้งได้ สีสามารถขับเน้นให้
เกิด จุดเด่น และการรวมกันให้เกิดเป็นหน่วยเดียวกันได้ เราในฐานะผู้ใช้สีต้องนำหลักการต่างๆ ของสีไป
ประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับเป้าหมายในงานของเราเพราะสีมีผลต่อการออกแบบ คือ

1. สร้างความรู้สึก สีให้ความรู้สึกต่อผู้พบเห็นแตกต่างกันไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และภูมิหลังของแต่ละคนสีบางสีสามารถรักษาบำบัด โรคจิตบางชนิดได้ การใช้สีภายในหรือภายนอกอาคารจะมีผลต่อการ
สัมผัสและสร้างบรรยากาศได้
2. สร้างความน่าสนใจ สีมีอิทธิพลต่องานศิลปะการออกแบบจะช่วยสร้างความประทับใจและความ
น่าสนใจเป็น อันดับแรกที่พบเห็น
3. สีบอกสัญลักษณ์ของวัตถุ ซึ่งเกิดจากประสบการณ์หรือภูมิหลัง เช่น สีแดงสัญลักษณ์ของไฟ หรือ

อันตราย สีเขียวสัญลักษณ์แทนพืช หรือความปลอดภัย เป็นต้น

4. สีช่วยให้เกิดการรับรู้ และจดจำ งานศิลปะการออกแบบต้องการให้ผู้พบเห็นเกิดการจดจำในรูปแบบ และผลงาน หรือเกิดความประทับใจ การใช้สีจะต้องสะดุดตาและมีเอกภาพ

Secret (สีกล้า)

ลักษณะ - ชุดสีในโทนอมเทาของสีน้ำเงิน เขียว ม่วง ชมพู แต่งด้วยความสีกล้า น่าค้นหา

ความรู้สึก - ล้ำลึก เร้นลับ ลึกลับ น่าติดตาม

สื่อถึง - ความลึกซึ้ง พิศวง ดาราครุณคดี



2.5 เทคนิคการใช้โปรแกรมในการออกแบบ

2.5.1 โปรแกรม Illustrator CS6

1. หน้าตาของโปรแกรม Illustrator CS6

Option Bar (จะปรับเปลี่ยนไปตามเครื่องมือที่เราเลือกใน Toolbox), Menu Bar, Palette, Artboard, Toolbox

2. Shortcut หลัก ๆ (ควรใช้มือซ้ายกด มือขวาจะได้ไม่ต้องปล่อยจากเมาส์)

2.1 zoom in = Ctrl + [+]

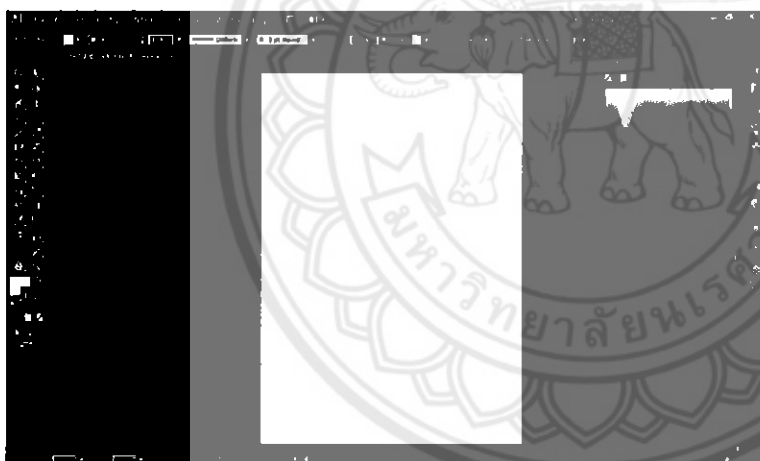
2.2 zoom out = Ctrl + [-]

2.3 fit on screen = Ctrl+0 (เลขศูนย์)


2.4 Hand Tool = spacebar

2.5 Undo = Ctrl+Z

2.6 Redo = Ctrl+Shift+Z



3. ลูกศรดำ  = แก้ไขวัตถุทั้งก้อน (เคลื่อนย้าย, ลบทิ้ง, ย่อขยาย, จับหมุน)


4. ลูกศรขาว  = แก้ไขโครงสร้างวัตถุ (ศัพท์คำว่า จุดanchor, เส้นpath)

4.1 จุดสีขาว จึงจะทำการขยับปรับโครงสร้างได้

4.2 จุดสีน้ำเงิน เป็นการย้ายทั้งรูป (สามารถแก้ไขได้โดยการคลิกที่จุด ๆ นั้นอีกครั้งแล้วปล่อย)

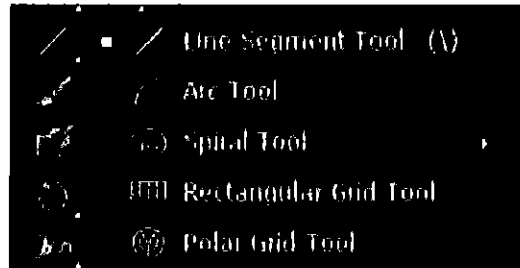
5. Magic Wand  (ไม่เหมือนในPhotoshopซะทีเดียว)

5.1 ใช้เลือกวัตถุที่เป็นสีเดียวกันทุกวัตถุในงานเลย

6. Lasso Tool , ใช้เลือกเฉพาะจุด anchor ตามที่เราลากกรอบ (สามารถใช้ลูกศรขาวลากกรอบได้เหมือนกัน)

ชุดอุปกรณ์ในการวาด

กล่องอุปกรณ์ สามารถดึงเครื่องมือย่อยออกมาเป็นหน้าต่างข้างนอกได้ โดยการคลิกเครื่องมือย่อยนั้นค้างไว้ แล้วเอาเมาส์มาปล่อยตรงจุด สามเหลี่ยมขวามือ



7. สี่เหลี่ยม ใช้วาดรูปสี่เหลี่ยม โดยการคลิกเลือกเครื่องมือ จากนั้น คลิกค้างที่งานแล้วลากเมาส์ตามรูปที่ต้องการ หากต้องการ ให้เป็นสี่เหลี่ยมจัตุรัสให้กดปุ่ม Shift ค้างไว้ด้วย โดยจะมีจุด anchor ทั้งรูปจำนวน 4 จุด



** การวาดวัตถุโดยการกำหนดค่าเป็นตัวเลข โดยใช้เครื่องมือวาดรูปสี่เหลี่ยม/วงกลม ฯลฯ แล้วคลิกที่งาน 1 ครั้ง ก็จะขึ้นหน้าต่างให้พิมพ์ค่าตัวเลข

8. สี่เหลี่ยมขอบมน ทั้งนี้ตรงมุมจะมีจุด anchor 2 จุด (ต่างจากสี่เหลี่ยมขอบปกติ ซึ่งมีจุดเดียว)

** สี่เหลี่ยมขอบมน สามารถตั้งค่าความมนได้ขณะวาด โดยการวาดแบบปกติแต่ให้กดเมาส์ค้างไว้แล้วกดปุ่มลูกศรขึ้น หรือ ลูกศรลง

9. วงกลม/วงรี ใช้วางรูปวงกลม โดยต้องกด Shift ค้างไว้ด้วยขณะวาด แต่หากต้องการวงรีก็ไม่ต้องกด Shift

10. Polygon รูปหลายเหลี่ยม ปกติจะเป็น 6 เหลี่ยม (เลือกจำนวนเหลี่ยมได้ โดยการ ใช้ลูกศรขึ้น/ลง ขณะคลิกเมาส์วาด)

11. Star Tool ปกติจะเป็นดาว 5 แฉก (เลือกจำนวนแฉกได้ โดยการ ใช้ลูกศรขึ้น/ลง ขณะคลิกเมาส์วาด)

11.1 ลอกกดลูกศรเข้า/ออกขณะวาดดาว (จะได้ดาวหลายแฉกมาก แต่จุด anchor จะเยอะมาก ทำให้เปลืองเนื้อที่ในการเก็บไฟล์งานมากขึ้นด้วย)

** กรณีต้องการให้ดาวกลับไปมีแฉกตามเดิมให้วาดใหม่แล้วกดกดเมาส์ค้างไว้แล้วคลบลูกศรขึ้น/ลงจนกว่าจะได้แฉกตามเดิม

11.2 กรณีต้องการปรับความกว้างของแฉกให้กด Ctrl ค้างไว้ แล้วใช้เมาส์ปรับขนาดของแฉก

12. Flare Tool การทำแสงสะท้อน (ต้องมีสี่เหลี่ยมด้านหลังก่อน) และการวาดจะมี 2 ขั้นตอน


12.1 วาดครั้งแรกเป็นการเลือกจุดพระอาทิตย์


12.2 วาดครั้งที่สองเป็นการเลือกเส้นทางของแสงส่อง

(เมื่อวาดเสร็จใช้ลูกศรค้ำเลือกปรับขนาดได้ ถ้าอยากเห็นผลงานใช้ลูกศรค้ำคลิกที่บริเวณว่างๆ ก่อน)

ชุดในการวาดเส้น

(การวาดเส้นคือมีแต่สี Stroke ดังนั้นเปิดสี Fill ได้เลย)

13. เส้นตรง  (กด Shift เส้นจะตรง 180 องศา)

14. เส้นโค้ง  (กดลูกศรขึ้น/ลง เพื่อปรับความโค้งได้)



(การวาดวัตถุโดยใช้เส้นต่อ ๆ กัน ไม่สามารถใส่สี Fill ได้เนื่องจากเส้นแต่ละเส้นเป็นกษณะวัตถุกัน)

15. Spiral  เส้นก้นหอย

15.1 กดลูกศรขึ้น/ลง เพื่อปรับจำนวนขดของก้นหอย

15.2 กด Ctrl เพื่อปรับระยะของขด

15.3 หากต้องการวาดขดกลับอีกด้าน ให้ใช้วิธีวาดโดยการตั้งค่า (คลิก E ที่ในพื้นที่ทำงาน)

16. Rectangular grid  สามารถกด ปุ่มลูกศรขึ้น/ลง/ซ้าย/ขวา เพื่อปรับจำนวนช่องได้

17. Polar Grid  สามารถกด ปุ่มลูกศรขึ้น/ลง/ซ้าย/ขวา เพื่อปรับจำนวนช่องได้

** (16 – 17) สามารถใส่สี Fill ได้ด้วย)

18. Pen Tool ปากกา  (สำคัญ) ถ้าใช้ได้คล่องก็จะสามารถวาดได้ทุกอย่าง (พยายามใช้จุดให้น้อยที่สุด)

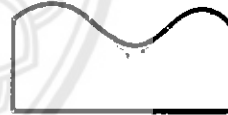
18.1 หลักการวาด

18.1.1 ก่อนอื่น ปิดสี Fill ไปก่อน เพื่อจะได้ไม่ทับสน วาดเสร็จแล้วค่อย

ใส่ (ป้องกันความสับสน)

18.1.2 คลิก 1 ครั้งคือการใส่จุด anchor 1 จุด

18.1.3 วาดเสร็จจะปรับคิ้ววัตถุก็ใช้ลูกศรขวา



18.2 การวาดวงกลมโดยใช้ปากกา

18.2.1 เริ่มต้นจากรีจวงกลมด้านบน



ก่อน โดยการคลิกจุดเริ่มต้น 1 จุดปกติก่อน

18.2.2 จากนั้นทำจุดที่ 2 แต่ให้คลิกค้างไว้แล้วปรับขยับเมาส์ไปทางขวา (จะได้เส้นโค้ง) จะได้เส้น


Handle มาด้วย เป็นเส้นที่จะกำหนดทิศทางของการโค้ง

**เส้นจะโค้งตรงกันข้ามกับการดึง

18.3 การหักขา anchor โดยการคลิกที่จุด anchor ซ้ำอีกที่

18.4 กรณีใช้ Pen Tool วาดรูปที่ไม่ใช่เส้นปิด ให้กด Enter เพื่อปิดการทำงาน

18.5 Add Anchor  เพิ่มจุด แล้วใช้ลูกศรขวาปรับมุมได้

18.6 Delete Anchor  ลบจุดออก (ต่างจากการใช้ลูกศรขวาเลือกแล้วกด Delete เพราะจะลบเส้นไป

ด้วย)

18.7 Convert Anchor Point  เปลี่ยนจากเส้นตรงเป็นเส้นโค้ง และเส้นโค้งเป็นเส้นตรง

19. พู่กัน  จะปรับเส้นให้ Smooth ขึ้น

20. ดินสอ  วาดอย่างไรเป็นอย่างนั้น 30

****ทั้งฟุ้งกันและดินสอ เราสามารถปรับแก้เส้นได้ โดยการใช้ลูกศรค้ำเลือกก่อน แล้วใช้ฟุ้งกัน/ดินสอ วาดเส้นแก้ไข โปรแกรมจะปรับเส้นเดิมให้เป็นเส้นใหม่เลย**

****หากกดปุ่ม Alt ค้างไว้แล้วปล่อยมือ จะเป็นภาพปิดให้โดยอัตโนมัติ**

21. Blob Brush  จะเป็นการลงสี Fill

21.1 แต่อาจมีปัญหาเรื่องการเลือกสี Fill กับสี Stroke เพราะจะแข่งสลับกันสับสน


21.2 กด ล/บ ค้างไว้ จะเป็นการเลือกขนาดของ Blob Brush

21.3 ถ้าระบายสีเดียวกันปะะ วัตถุจะเชื่อมกันให้ด้วย

22. ขางลบ  (เพิ่ม/ลดขนาดหัวขางลบ โดยกดปุ่ม ล/บ)

22.1 หากต้องการลบวัตถุเพียงบางส่วน ทำได้โดยคลิกค้างแล้วลากเพื่อลบ 

22.2 หากต้องการลบแบบสี่เหลี่ยม ให้กด Alt ค้างไว้แล้วลากกรอบ

23. กรรไกร  สามารถตัดตามโครงสร้างของวัตถุ โดยใช้การกำหนดจุดเริ่มต้น กับจุดสิ้นสุด แล้วใช้ลูกศร ค้ำเลื่อนตำแหน่งภาพดู



24. มีด  เหมือนการใช้คัตเตอร์ตัดวัตถุ โดยการคลิก(จากด้านนอก) แล้วลากผ่าน (ไปด้านนอกเลย) ป้องกันการตัดไม่ขาด

24.1 ปกติจะเป็นเส้นโค้ง หากต้องการให้เป็นเส้นตรงให้กด Alt ค้างไว้แล้วลาก



25. การจัดลำดับชั้น

25.1 Object >> Arrange (หรือคลิกขวาที่วัตถุ) โดยมีคำสั่ง 4 คำสั่ง คือ

25.1.1 Bring to Front ส่งมาหน้าสุด

25.1.2 Bring Forward ส่งมาด้านหน้า 1 ชั้น

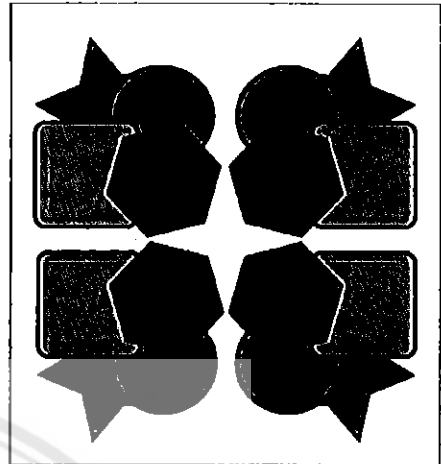
25.1.3 Send Backward ส่งมาด้านหลัง 1 ชั้น

25.1.4 Send to Back ส่งไปด้านหลังสุด

25.2 กรณีมีวัตถุเยอะมาก หลายชั้น

25.2.1 สั่ง Cut วัตถุที่ต้องการย้ายลำดับชั้น

25.2.2 เลือกวัตถุที่ต้องการให้ไปวางในตำแหน่ง



ใกล้เคียง

25.2.3 สั่ง Paste in Back กรณีให้อยู่ด้านหลังวัตถุที่เลือก

26. Group การสังรวมกลุ่มวัตถุ Object >> Group (หรือคลิกขวาก็ได้) เวลาจับขยับก็จะไปด้วยกันทั้งหมดที่สั่งจัดกลุ่ม

27. Ungroup การยกเลิกคำสั่ง Group

** เวลาวาดภาพเสร็จพยายามจัดกลุ่มให้เรียบร้อย เวลาแก้ไขจะได้แก้ไขง่ายขึ้น

**การแก้ไขวัตถุใน Group ให้ดับเบิ้ลคลิกเข้าไป เพื่อเข้าไปในกลุ่มก่อน (ไม่ต้อง Ungroup ก็ได้) และอย่าลืมออกมาข้างนอกก่อนทำงานอื่น ไม่อย่างนั้นวัตถุอื่นที่วาดจะรวมอยู่ในกลุ่มนั้น ๆ

28. การพลิกภาพ Object >> Transform >> Reflect (หรือคลิกขวาที่วัตถุที่ต้องการการกลับด้าน)

28.1 เลือกแนวตั้ง แนวนอนได้

28.2 เลือกแบบ Copy ได้

29. Art Board Tool  ใช้ปรับขนาดพื้นที่การทำงาน

ภาพที่ 12 การใช้โปรแกรม Adobe Illustrator

2.6 การจัดแสงถ่ายภาพอาหาร

การถ่ายภาพนิ่งและการจัดสตูดิโอถ่ายภาพอาหารที่บ้าน

ต้องการสถานที่ถ่ายภาพที่สวยงามๆกันหรือเปล่าครับ ที่ที่เราสามารถสร้างความหลากหลายของภาพถ่ายหรือจะถ่ายภาพจากหลังสีขาว (ภาพ isolate) วันนี้มาลองดูตัวอย่างการเซตสตูดิโอถ่ายภาพในบ้านกัน
แหล่งกำเนิดแสง

ทุกสตูดิโอต้องการแสง หากที่บ้านคุณมีหน้าต่าง ประตู พื้นทึบชายคาบ้าน ซึ่งจะช่วยให้คุณจัดพื้นที่สำหรับถ่ายภาพในเวลากลางวันได้ง่าย จากรูปเราสามารถตั้งโต๊ะริมหน้าต่างเพื่ออาศัยแสงจากแสงแดด แสงธรรมชาติ ในการถ่ายภาพได้แต่หากคุณไม่มีเวลาในการถ่ายภาพช่วงกลางวัน เราจะต้องหาตัวช่วยแหล่งกำเนิดแสงเพิ่ม ซึ่งอาจเป็นแฟลชแบตเตอรี่ที่มีขนาดกะทัดรัด, ไฟแฟลชสตูดิโอหรือหลอดไฟทังสเตนไฟ LED ที่ออกแบบมาสำหรับการใช้งานในการถ่ายภาพ



ภาพที่ 13 การจัดแสงถ่ายภาพอาหาร

พื้นหลังประกอบฉาก

สำหรับการถ่ายภาพอาหาร ตัวแบบที่สำคัญนอกจากอาหารที่เราจะถ่ายภาพแล้ว พื้นหลัง background มีความสำคัญไม่แพ้กัน คุณสามารถหาแผ่นไม้ โต๊ะในครัว โต๊ะกาแฟ ของรอบๆตัวมาเป็น background เพื่อมาช่วยเพิ่มความเด่นของอาหารได้

กล้องตั้งนิ่ง

การใช้ขาตั้งกล้องในการถ่ายจะช่วยเพิ่มความคมชัดภาพถ่ายของคุณเป็นอย่างมาก (ตัวนี้สำคัญ) ประการแรกมันจะช่วยให้คุณถ่ายภาพที่ความเร็วชัตเตอร์ต่ำๆได้ง่าย ลดภาพเบลอลอยๆให้เห็นได้ชัด การถ่ายภาพในสถานที่ๆมีแสงน้อย ถ้าไม่ใช้ขาตั้งกล้องเสี่ยงต่อการได้ภาพเบลอลอยเป็นอย่างมาก ประการที่สองคือช่วยให้มุมมองภาพของเรายังคงเดิม เพราะบางครั้งเราต้องหยิบจับปรับเปลี่ยนตัวอาหาร เพิ่มผัก, เช็ดซอส, ภาด



ภาพที่ 14 ฉากหลังในการถ่ายภาพอาหาร

เครื่องมือจัดแต่งอาหาร

เพื่อเพิ่มความหลากหลายของอาหารที่เราถ่าย คุณอาจต้องอาศัยเครื่องมือเหล่านี้เพื่อช่วยเพิ่มความน่าสนใจและเพื่อสไตล์อาหารในภาพของคุณ



ภาพที่ 15 การจัดแต่งรูปลักษณะอาหารให้น่ากิน

ตัวอย่าง

- การนำเข็มฉีดยาขนาดเล็กมาฉีดราดซอสบนเนื้อหรือในแซนวิช
- ใช้คัตเตอร์บัตมาลบรอยเปื้อนหรือจุดบางจุดบนจานอาหารคุณ
- การใช้กรวยมาเทน้ำใส่แก้วเพื่อป้องกันขอบแก้วเลอะเทอะ

อย่างที่บอกพื้นหลังในการถ่ายภาพอาหารมีความสำคัญเช่นกัน มันจะช่วยเพิ่มให้อาหารที่เราถ่ายภาพมีความเด่น สวยงาม เพิ่มความน่ารับประทานไม่น้อย คุณสามารถใช้กระเบื้อง, หิน, ฝาหรือไม้ทาสี ในการสร้างชุดเซตของคุณ นอกจากพื้นหลังแล้ว ยังมีการเพิ่มอุปกรณ์ประกอบฉากเพิ่มเติมเช่น แวนดา, ซาม, จาน, ฝักบัว, ช้อนส้อม ฤดูแจสำคัญในการเซตอุปกรณ์ประกอบฉากคือ จะต้องทำให้รู้สึกกลมกลืนกับอาหารไม่เด่นกว่าตัวอาหารที่เราถ่าย เพื่อไม่ให้เบี่ยงเบนความสนใจของผู้ชม



ภาพที่ 16 ภาพตัวอย่างหลังจากการถ่ายเสร็จ



3. ข้อมูลพฤติกรรมกลุ่มเป้าหมายของงานวิจัย

3.1 กลุ่มเป้าหมายหลัก,กลุ่มเป้าหมายรอง อายุ 18-35 ปี

ลักษณะทางกายภาพ

พัฒนาการในวัยผู้ใหญ่

การศึกษาถึงความเจริญ ความเสื่อม หรือการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เรียกว่า พัฒนาการนั้นมีความสำคัญมาก และเป็นพื้นฐานต่อไปในการศึกษาถึงความเจริญและความเสื่อมทางความคิดด้วย สำหรับช่วงชีวิตที่เรียกว่า "ผู้ใหญ่" เป็นช่วงชีวิตที่ถือว่ามีความสำคัญซับซ้อนและยาวนานมาก มีการเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ อย่างเกิดขึ้น ซึ่งต้องการการปรับตัวอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เพื่อให้เห็นได้ชัดขึ้นในการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (อายุ 18 – 35 ปี)

เนื่องจากวัยเด็กกับวัยรุ่นเป็นระยะของความงอกงาม มีการพัฒนาทางด้านร่างกายและจิตใจมาก มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจอยู่ตลอดเวลา พอถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นก็จะเป็นระยะที่บุคคลเจริญเติบโตเต็มที่ บรรลุวุฒิภาวะโดยสมบูรณ์ ดังนั้นบุคคลวัยนี้จะเริ่มมีพฤติกรรมที่แน่นอนขึ้น การเปลี่ยนแปลงจะมีน้อยลง

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น มีดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ความเจริญเติบโตทางกายสมบูรณ์และพัฒนาเต็มที่ ประสิทธิภาพและความสามารถของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายสูงสุด รวมทั้งความสามารถทางการสืบพันธุ์เต็มที่ ประสิทธิภาพทางร่างกายจะมีสูงสุดในช่วงอายุประมาณ 20-30 ปี หลังจากนั้นความสามารถต่าง ๆ ก็จะลดลงอย่างช้า ๆ และจะทรงตัวในอายุ 40- 45 ปี แล้วจึงลดลงต่ออีก ความสามารถและความแข็งแรงของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายจะมีมากที่สุดในช่วงอายุ 20 – 30 ปี อัตราการตอบสนองสูงสุดในช่วงอายุ 25 ปี หลังจากนั้นก็เริ่มลดลง
2. การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ผู้ใหญ่ตอนต้นจะมีอารมณ์และความมั่นคงทางจิตใจดีกว่าระยะวัยรุ่น แต่ความสนใจในสิ่งต่าง ๆ มีการเปลี่ยนแปลงมากไม่คงที่ และต้องประสบกับความตึงเครียดทางอารมณ์ในเรื่องต่าง ๆ เพราะเป็นวัยที่มีหน้าที่และความรับผิดชอบเพิ่มมากขึ้น
3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและการงาน วัยนี้เป็นวัยแห่งการเริ่มสร้างหลักฐานในชีวิต โดยประกอบอาชีพการงาน มีคู่ครอง มีบุตร ฯลฯ ต้องปรับตัวหลายอย่าง เช่น ปรับตัวให้เหมาะสมกับงานอาชีพ ชีวิตคู่
4. การเปลี่ยนแปลงทางสติปัญญา วัยนี้จะมีประสิทธิภาพทางสมองพัฒนาเต็มที่และคงอยู่สูงที่สุดไปจนถึง

วัยกลางคน จากการศึกษาของธอร์นไดค์ได้ผลว่าระยะเวลาที่บุคคลเรียนรู้ได้ดีที่สุดคือ อายุระหว่าง 20-25 ปี

ลักษณะทั่วไปของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

1. เป็นวัยของการบรรลุวุฒิภาวะ วัยเด็กกับวัยรุ่นเป็นระยะของความงอกงามมีการพัฒนาทางด้านร่างกาย และจิตใจอย่างรวดเร็ว เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย และจิตใจอยู่เรื่อย ๆ และ จะเจริญเต็มที่เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยบุคคลจะบรรลุวุฒิภาวะทั้งทางกาย และจิตใจ ดังนั้นพอถึงวัยผู้ใหญ่ บุคคลจะเริ่มมีพฤติกรรมที่แน่นอนขึ้น
2. เป็นวัยแห่งปัญญา วัยผู้ใหญ่ตอนต้นนี้จะพบกับปัญหาชีวิตแบบใหม่ และถูกคาดหวัง เป็นผู้มีความพร้อมที่จะเริ่มชีวิต เผชิญปัญหาต่าง ๆ สามารถแก้ปัญหาที่เกิดการที่จะประสบความสำเร็จในสภาพแวดล้อมใหม่ และการที่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตนเองได้ โดยไม่ต้องอาศัยพึ่งพาผู้อื่นเหมือนเมื่อยังอยู่ในวัยเด็กหรือวัยรุ่น การที่จะประสบความสำเร็จในสภาพแวดล้อมใหม่และการที่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นใหม่ได้น่าพอใจหรือไม่ ขึ้นอยู่กับความเข้าใจต่อสถานการณ์ชีวิตของตนเองช่วงนี้ด้วย ซึ่งต้องอาศัยเวลาที่ปรับตัวอยู่พอสมควร
3. เป็นวัยแห่งการสำรวจ เนื่องจากเป็นวัยที่การพัฒนาการทางกายและจิตใจเริ่มสมบูรณ์เต็มที่ เริ่มต้นชีวิตอย่างผู้ใหญ่ แบบชีวิตเริ่มแรกจะยังไม่เข้ารูปเข้ารอย จึงต้องเรียนรู้และปรับตัวไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะใกล้สิ้นสุดวัยผู้ใหญ่ตอนต้นบุคคลจะรู้จักตัวเองดีขึ้น จะทราบแนวทางและจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตที่แน่นอนของตน
4. เป็นวัยแห่งการมีความตึงเครียดทางอารมณ์ เพราะช่วงชีวิตวัยนี้ต้องพบกับการแก้ปัญหาและตัดสินใจเรื่องสำคัญ ๆ หลายอย่างเช่น การเลือกอาชีพ การเลือกคู่ครอง หรือความพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นไปตามที่คาดหวังไว้
5. เป็นวัยแห่งการเริ่มสร้างหลักฐานของชีวิต หรือเป็นวัยแห่งการทำงาน โดยเริ่มลงมือประกอบอาชีพเพื่อสร้างความมั่นคงในชีวิตของตน และเป็นการวางรากฐานในการแต่งงานเพื่อชีวิตครอบครัวต่อไป
6. เป็นวัยของช่วงเวลาสืบเชื้อสายวงศ์ตระกูล เป็นวัยที่ชีวิตแต่งงานมีครอบครัวและมีบทบาทเป็นพ่อแม่อบรมเลี้ยงลูก ทักษะคติของผู้เป็นพ่อแม่ที่ดีต่อการอบรมเลี้ยงดูลูก จะมีบทบาทต่อสวัสดิภาพและการพัฒนาของชีวิตใหม่

ภารกิจเชิงพัฒนาการของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

1. การเลือกหาคู่ครอง

ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะมองหาคู่ครองและในการเลือกคู่ครองนั้น สมัยก่อนพ่อแม่ทำ หน้าทีเลือกให้ ซึ่งส่วน

ใหญ่เลือกมาจากคนใกล้เคียงกันที่พ่อแม่คุ้นเคยด้วย ทำให้คู่สมรสรู้จักเนื้อแท้ของคู่ของตน แต่ในปัจจุบัน การเลือกคู่ครองอยู่ภายใต้อิทธิพลของความเด่นเฉพาะตัว เมื่ออยู่ในหมู่เพศตรงข้าม การได้คบหาสมาคมกับเพศตรงข้าม ถ้าถูกใจกัน ความคิดคล้าย ๆ กัน สถานะทางบ้านหรือเหมือนกันก็สามารถแต่งงานกันได้ อยู่ที่ความพอใจของฝ่ายหญิงและฝ่ายชาย พ่อแม่มีบทบาทน้อยมากในการเลือกคู่ครอง

2. การเรียนรู้ที่จะอยู่กับคู่ครองเป็นสามีภรรยากันตลอดไป

การปรับตัวหรือเตรียมตัวเข้าสู่ชีวิตสมรสมีครอบครัวนั้น ฝ่ายหญิงและฝ่ายชายจะต้องรู้จักกันนาน เพื่อจะศึกษาหรือรู้นิสัยใจคอที่แท้จริงซึ่งกันและกัน ก่อนที่จะตกลงแต่งงานกัน และเมื่อแต่งงานแล้วก็ต้องรู้จักทำตนให้เป็นสามีหรือภรรยาที่ดี รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตน เพื่อให้ชีวิตสมรสมีความสุข

3. เริ่มต้นชีวิตครอบครัว

เมื่อทาการสมรสกันแล้ว ทั้งฝ่ายหญิงและฝ่ายชายก็มีบทบาทใหม่ คือ เป็นสามีภรรยาช่วยกันทำมาหากินเพื่อสร้างครอบครัวให้มั่นคง โดยสามีต้องมีบทบาทเป็นผู้นำครอบครัว ปกป้องและต่อสู้เมื่อมีอันตรายมาถึงครอบครัว ภรรยาต้องมีหน้าที่เป็นแม่บ้านและแม่ที่ดีของลูก

4. ภาระหน้าที่ในการอบรมเลี้ยงดูลูก

สามีภรรยาต้องทำหน้าที่ของพ่อแม่ที่ดี อบรมเลี้ยงดูลูกจนกว่าจะช่วยตนเองได้ นอกจากนี้การอบรมเลี้ยงดูลูกยังขึ้นอยู่กับฐานะเศรษฐกิจของครอบครัวด้วย ในสังคมปัจจุบันแม่บ้าน ต้องออกไปทำงาน จึงต้องจ้างคนเลี้ยงดูลูก ความวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ จึงเพิ่มมากขึ้น ผู้ที่ทำหน้าที่เป็นพ่อต้องสะสมเงินเพื่อเตรียมรับสถานการณ์สำคัญ เช่น เพื่อการศึกษาของลูก หรือเตรียมไว้ในยามเจ็บป่วย

5. การแสวงหาที่พัก รวมทั้งการมีบ้าน

ผู้ใหญ่ตอนต้นอาจเช่าบ้านอาศัยผู้อื่นอยู่ หรือมีบ้านเป็นของตนเอง ขึ้นอยู่กับเศรษฐกิจของครอบครัวด้วย ดังนั้นหลักในการเลือกหาบ้านที่พักอาศัย ควรพิจารณา ดังนี้

- เหมาะสมกับฐานะทางเศรษฐกิจ
- สะดวกในการประกอบอาชีพ
- เหมาะสมกับรสนิยมของทางครอบครัว
- สะดวกในการศึกษาของบุตร
- สะดวกและปลอดภัยในชีวิตประจำวัน
- สามารถรับสภาวะโครงการอนาคตของครอบครัว

6. การเริ่มต้นที่จะมีอาชีพที่แน่นอน

ผู้ใหญ่ในตอนต้นส่วนมากจะมีอาชีพที่แน่นอนแล้ว เพราะจะต้องวางรากฐานของอนาคต ทั้งเป็นวัยที่ต้องรับผิดชอบ เลี้ยงดูพ่อแม่ และเมื่อแต่งงานแล้วต้องมีภาระเลี้ยงดูครอบครัวอีก จัดได้ว่าวัยนี้เป็นวัยแห่งการทำงาน ในบรรดาภารกิจเชิงพัฒนาการของผู้ใหญ่วัยตอนต้นนี้ ภาระที่เกี่ยวข้องกับอาชีพและครอบครัวจะมีมากที่สุด สำคัญที่สุด และยากที่จะดำเนินการให้ลุล่วงไปโดยง่ายสำหรับคนวัยนี้ เนื่องจากเป็นประสบการณ์ใหม่ ปัญหาการปรับตัวจึงมีมาก

การสำรวจการอ่านหนังสือของประชากร พ.ศ. 2556

ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา มีการเปิดเผยผลการสำรวจการอ่านหนังสือของประชากรไทย ซึ่งมีค่าสถิติที่อยู่ในระดับวิกฤต หรือที่กล่าวกันชัดๆ ว่า "คนไทยอ่านหนังสือเพียงปีละ 8 บรรทัด" ถือเป็นเรื่องใหญ่และน่าเป็นห่วงอย่างมาก เพราะการอ่านหนังสือมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์อย่างหนึ่ง เป็นรากฐานของการศึกษา เรียนรู้ เพิ่มพูนความรู้ พัฒนา และเข้าใจเรื่องต่างๆ ได้ด้วยตนเอง นอกจากนี้ยังช่วยปรับเปลี่ยนทัศนคติและมุมมองต่างๆ ในการเรียนหรือการดำรงชีวิตอย่างน่าอัศจรรย์ ผลการดำเนินการสำรวจการอ่านหนังสือของประชากร พ.ศ. 2556 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลในระหว่างเดือนมิถุนายน – กรกฎาคม พ.ศ. 2556 จากจำนวนครัวเรือนตัวอย่าง 55,920 ครัวเรือน ซึ่งจำแนกประชากรออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่ 1. การอ่านหนังสือของเด็กเล็ก 2. การอ่านหนังสือของประชากร (อายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป)

1. การอ่านหนังสือของเด็กเล็ก

การอ่านหนังสือของเด็กเล็ก ในที่นี้คือเด็กสามารถอ่านได้เอง รวมทั้งที่ผู้ใหญ่อ่านให้ฟัง พบว่า เด็กเล็กที่อ่านหนังสือมีประมาณ 2.7 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 58.9 เด็กผู้หญิงมีอัตราการอ่านหนังสือสูงกว่าเด็กผู้ชายเล็กน้อย ซึ่งเขตการปกครองในเขตเทศบาลมีอัตราการอ่านหนังสือสูงกว่านอกเขตเทศบาล ในเขตกรุงเทพมหานครมีอัตราการอ่านหนังสือสูงสุด และภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีอัตราการอ่านหนังสือต่ำที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับปีที่ผ่านมา จะเห็นว่าอัตราการอ่านหนังสือเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเจน นอกจากนี้ยังมีความถี่ในการอ่านหนังสือสัปดาห์ละ 2 – 3 วัน มากที่สุด ร้อยละ 37.6 รองลงมาคือ อ่านทุกวันและอ่านสัปดาห์ละ 4 – 6 วัน ตามลำดับ

2. การอ่านหนังสือของประชากร (อายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป)

การอ่านหนังสือของประชากร (อายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป) มีอัตราการอ่านหนังสือร้อยละ 81.8 ผู้ชายมีอัตราการอ่านหนังสือสูงกว่าผู้หญิงเล็กน้อย พบว่าประชากรที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลมีอัตราการอ่านหนังสือสูงกว่านอกเขตเทศบาล ในเขตกรุงเทพมหานครมีอัตราการอ่านหนังสือสูงสุด และภาคตะวันออกเฉียงเหนือมี

อัตราการอ่านหนังสือต่ำที่สุดเช่นเดียวกับผลการสำรวจการอ่านหนังสือของเด็กเล็ก

ทั้งนี้ กลุ่มวัยเด็กมีอัตราการอ่านหนังสือสูงสุดร้อยละ 95.1 รองลงมาคือ กลุ่มเยาวชน กลุ่มวัยทำงาน และกลุ่มวัยสูงอายุ ตามลำดับ ซึ่งกลุ่มวัยที่แตกต่างกันนั้น มีความสนใจอ่านหนังสือที่อ่านแตกต่างกันตามแต่ละวัย โดยมีความเชื่อมโยงกันกับระดับการศึกษา เนื่องจากพบว่า ผู้มีระดับการศึกษาที่สูงกว่า มีอัตราการอ่านหนังสือสูงกว่าผู้มีการศึกษาระดับต่ำกว่า และหนังสือพิมพ์เป็นประเภทของหนังสือที่มีผู้อ่านสูงสุด รองลงมาคือ วารสาร/เอกสารประเภทที่ออกประจำ ตำรา/หนังสือ/เอกสารที่ให้ความรู้ นิตยสาร หนังสือ/เอกสารเกี่ยวกับคำสอนทางศาสนา นวนิยาย/การ์ตูน/หนังสืออ่านเล่น และแบบเรียน/ตำราเรียนตามหลักสูตร และหนังสือประเภทอื่นๆ ตามลำดับ

เนื้อหาสาระที่ผู้อ่านชื่นชอบมากที่สุดคือ ข่าว รองลงมาคือ สารคดี/ความรู้ ทั่วไป บันเทิง ความรู้วิชาการ และคำสอนทางศาสนา ตามลำดับ เวลาเฉลี่ยที่ใช้อ่านหนังสือเฉลี่ย 37 นาทีต่อวัน และมีอัตราการอ่านหนังสือเพิ่มขึ้นเกือบทุกวัย ยกเว้นกลุ่มวัยสูงอายุที่ใช้เวลาอ่านลดน้อยลง การวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้พบสิ่งที่น่าสนใจเกี่ยวกับทัศนคติที่มีต่อการอ่านหนังสือ ในเชิงประชากรศาสตร์ (Demographic groups) ดังต่อไปนี้ กลุ่มผู้ปกครองของ (บุตรอายุ 0-6 ปี) มีทัศนคติที่ดีต่อการอ่านหนังสือมากกว่า กลุ่มเยาวชนอายุ 7-24 ปี เล็กน้อย กลุ่มเยาวชนที่มีอายุน้อย (7-12 ปี) มีทัศนคติที่ดีต่อการอ่านหนังสือมากกว่า กลุ่มเยาวชนที่มีอายุมาก (13- 24 ปี) เล็กน้อย กลุ่มเยาวชนหญิง มีทัศนคติที่ดีต่อการอ่านหนังสือมากกว่า กลุ่มเยาวชนชาย

ประเภทของหนังสือที่กลุ่มเยาวชนนิยมอ่านมากที่สุดคือหนังสือการ์ตูน (ร้อยละ 40 ชอบอ่านการ์ตูนมากที่สุด) อันดับที่สองรองลงมาคือนิตยสาร (ร้อยละ 12 ชอบอ่านนิตยสารมากที่สุด) และอันดับที่สามคือตำราเรียน/แบบเรียน รวมถึงหนังสือเตรียมความพร้อมต่างๆ (ร้อยละ 11 ชอบอ่านตำราเรียน/แบบเรียน รวมถึงหนังสือเตรียมความพร้อมมากที่สุด) ประเภทของหนังสือที่กลุ่มผู้ปกครองนิยมอ่านมากที่สุดคือหนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 30 ชอบอ่านหนังสือพิมพ์มากที่สุด) อันดับที่สองรองลงมาคือนิตยสาร (ร้อยละ 28 ชอบอ่านนิตยสารมากที่สุด) และอันดับที่สามคือ การ์ตูน (ร้อยละ 11 ชอบอ่านหนังสือการ์ตูนมากที่สุด) อย่างไรก็ตามเมื่อวิเคราะห์ประเภทหนังสือที่กลุ่มผู้สนใจการอ่านมาก และกลุ่มผู้สนใจการอ่านน้อยนิยมอ่าน ทั้งในกลุ่มเยาวชน และผู้ปกครอง พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ

3.2 ลักษณะทางจิตภาพ

จิตวิทยาพัฒนาการวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early adulthood)

เมื่อผ่านระยะพัฒนาการของวัยรุ่น บุคคลจะเข้าสู่ระยะวัยผู้ใหญ่ (Adulthood) คือช่วงอายุอายุ 21 ถึง 60 ปี ซึ่งเป็นระยะเวลาที่ยาวมาก นักจิตวิทยาจึงมักแบ่งช่วงระยะพัฒนาการวัยผู้ใหญ่ตามอายุปฏิทินออกเป็น วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early adulthood) ตั้งแต่อายุ 20 ถึง 40 ปี วัยกลางคน (Middle age หรือ Middle adulthood) คือช่วงอายุ 40 – 60 ปี (สุชา จันทน์เอม, 2536) นอกจากการแบ่งวัยตามอายุปฏิทิน นักจิตวิทยาบางท่านได้แบ่งตามข้อบ่งชี้กว้างๆ ที่ระบุว่าบุคคลเข้าสู่วัยผู้ใหญ่คือการเปลี่ยนแปลงบทบาท (role transition) เนื่องจากในวัยนี้มีหน้าที่และความรับผิดชอบมากขึ้น และนักสังคมวิทยาให้ข้อสังเกตที่แสดงถึงการเริ่มต้นการปรับเปลี่ยนจากวัยรุ่นสู่วัยผู้ใหญ่ คือ การสำเร็จการศึกษา มีอาชีพประจำ การแต่งงาน และการเป็นบิดามารดา (Hogan and Astone, 1986 cited in Kall and Cavanaugh, 1996

พัฒนาการด้านอารมณ์

วัยผู้ใหญ่จะมีการควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีความมั่นคงทางจิตใจดีกว่าวัยรุ่น คำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น รู้สึกยอมรับผู้อื่นได้ดีขึ้น มีพัฒนาการด้านอารมณ์รัก (Love) ได้ในหลายรูปแบบ เช่น รักแรกพบ (Infatuation) หรือรักแบบโรแมนติก (Romantic love) ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นนี้จะมีความรู้สึกแตกต่างจากในวัยรุ่น โดยจะมีความรู้สึกที่จะปรารถนาใช้ชีวิตคู่ด้วยกัน (Sternberg, 1985 cited in Papalia and Olds, 1995) มีการใช้กลไกทางจิตชนิดฝันกลางวัน (Fantasy) การเก็บกด (Impulsiveness) น้อยลง แต่จะใช้การตอบสนองด้วยเหตุผลทั้งกับตนเองและผู้อื่นมากขึ้น (ทิพย์ภา เศษฐ์ไชวาลิต, 2541)

ลักษณะแตกต่างระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ตามข้อตกลงเบื้องต้น

ข้อตกลงเบื้องต้น	วัยเด็ก	วัยผู้ใหญ่
ความเข้าใจ	ไม่เป็นอิสระ ยังต้องพึ่งผู้อื่น	เป็นอิสระ สามารถนำตนเองได้
ประสบการณ์	มีน้อย มีคุณค่าไม่มากนัก	มีมาก เป็นแหล่งความรู้ที่มีคุณค่ายิ่ง
ความพร้อม	เกิดจากการพัฒนาการทางชีววิทยาและ ความต้องการทางสังคม	เกิดจากภารกิจเชิงพัฒนาการตามบทบาททางสังคม
การมองเห็นคุณค่าของเวลา	ทำเพื่ออนาคต สามารถเลื่อนไปหรือรอคอยได้	ทำเพื่อผลปัจจุบัน และต้องการนำไปใช้ได้ทันที
ลักษณะการเรียนรู้	ใช้เนื้อหาวิชาเป็นศูนย์กลาง เน้นเนื้อหา	ใช้ปัญหาเป็นศูนย์กลาง เน้นวิธีการแก้ปัญหา

พัฒนาการด้านสังคม

ทฤษฎีพัฒนาบุคลิกภาพของอีริคสัน วัยผู้ใหญ่ตอนต้นอยู่ในขั้นพัฒนาการขั้นที่ 6 คือความใกล้ชิดสนิทสนมหรือการแยกตัว (intimacy and solidarity vs. isolation) สังคมของบุคคลวัยนี้คือ เพื่อนรัก คู่ครอง บุคคลจะพัฒนาความรัก ความผูกพัน แสวงหามิตรภาพที่สนิทสนม หากสามารถสร้างมิตรภาพได้มั่นคงจะเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสัมพันธ์กันอย่างไว้นื้อเชื่อใจและนับถือซึ่งกันและกัน ตรงข้ามกับผู้ใหญ่ที่ไม่สามารถสร้างความสนิทสนมจริงจังกับผู้อื่นได้จะมีความรู้สึกอ้างว้างเดียวดาย (isolation) หรือเป็นคนที่หลงรักเฉพาะตนเอง (narcissism) วัยนี้จะให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนร่วมวัยลดลง จำนวนสมาชิกในกลุ่มเพื่อนจะลดลง แต่สัมพันธ์ภาพในเพื่อนที่ใกล้ชิดหรือเพื่อนรักยังคงอยู่และจะมีความผูกพันกันมากกว่าความผูกพันในลักษณะของคู่รักและพบว่ามีเพื่อนเพศเดียวกัน (Papalia and Olds, 1995) การสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวจะเพิ่มขึ้น เนื่องจากเป็นวัยที่เริ่มใช้ชีวิตครอบครัวกับคู่ของตนเอง และเกิดการปรับตัวกับบทบาทใหม่

พัฒนาการทางสติปัญญา

พัฒนาการทางความคิดตามแนวคิดของเพียเจท์ (Piaget' s theory) (Papalia and Olds, 1995) กล่าวว่าวัยผู้ใหญ่มีพัฒนาการทางความคิดสติปัญญาอยู่ในระดับ Formal operations ซึ่งเป็นขั้นสูงที่สุดของพัฒนาการ มีความสามารถทางสติปัญญาสมบูรณ์ที่สุดคือคุณภาพของความคิดจะเป็นระบบ มีความสัมพันธ์กันและมีความคิดรูปแบบนามธรรม (Abstract logic) ผู้ใหญ่จะมีความคิดเปิดกว้าง ยืดหยุ่นมากขึ้น และรู้จักจดจำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี และได้มีผู้สำรวจศึกษาหลายคนเห็นว่าความคิดของผู้ใหญ่ นอกจากจะเป็นความคิดในการแก้ไขปัญหาดังที่เพียเจท์กล่าวไว้แล้ว ยังมีลักษณะของความคิดสร้างสรรค์และค้นหาปัญหาด้วย (พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2530 อ้างถึงในทิพย์ภา เศษฐ์เขาวลิต, 2541) จึงมีผู้วิจารณ์อย่างมากว่าอาจจะอยู่ในระดับ postformal thought มากกว่า ทำให้มีผู้เชื่อว่าแนวคิดของเพียเจท์ไม่น่าจะเป็นที่ยอมรับอีกต่อไป

การปรับตัวกับบทบาทใหม่

ชีวิตการทำงาน เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นบุคคลส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วงของการศึกษาระดับอุดมศึกษา หรือ โกล์ที่จะสำเร็จการศึกษา จะมีการวางแผนในการเลือกอาชีพ ประกอบอาชีพที่ตนมีความรัก ความพึงพอใจในงาน และการได้พิจารณาแล้วว่าจะมีความเหมาะสมกับตนเอง ย่อมทำให้ชีวิตการทำงานมีความสุข มีความพร้อมที่จะปรับตัวกับเพื่อนร่วมงาน และพร้อมที่จะเผชิญปัญหาและการแก้ไขปัญหาต่อไป

ชีวิตคู่ ในวัยรุ่นอาจเริ่มต้นการมีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนต่างเพศจนพัฒนามาเป็นความรักในวัยผู้ใหญ่ หรือบางคนเริ่มต้นมีความสนใจเรื่องความรักอย่างจริงจัง สร้างสัมพันธ์ภาพกับคนต่างเพศรูปแบบถาวรในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยมีลักษณะคิดที่อยากจะใช้ชีวิตร่วมกัน อยากที่จะสร้างครอบครัวใหม่ เมื่อบุคคลสองคนตกลงใจใช้ชีวิตร่วมกันจึงต้องมีการปรับตัวกับบทบาทใหม่ที่เกิดขึ้น ได้แก่ บทบาทของการเป็นสามีหรือภรรยา มีความรับผิดชอบในบทบาทใหม่ที่ตนได้รับ โดยการเป็นสามีที่ดี ภรรยาที่ดี มีความรักความเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน มีความอดทน ร่วมกันประคับประคองชีวิตคู่ รวมทั้งให้การดูแลครอบครัวเดิมของแต่ละคน ในระยะแรกของการใช้ชีวิตคู่อาจต้องมีการปรับตัวอย่างมากจนกระทั่งปรับตัวได้ดี ชีวิตคู่ก็มีความสุข และจะส่งเสริมให้ชีวิตในด้านอื่นมีความสุขด้วย บทบาทการเป็นบิดามารดา ผู้ใหญ่ตอนต้นมีความปรารถนาที่จะเป็นผู้มีความสามารถในการปกป้อง ดูแลผู้ที่อ่อนแอกว่า เมื่อมี ชีวิตคู่จึงมีความต้องการที่จะมีบุตรเพื่อทำหน้าที่ดังกล่าวประกอบความต้องการที่จะมีทายาท เมื่อมีบุตรชีวิตครอบครัวจะต้องมีการปรับเปลี่ยนบทบาทอีกครั้งโดยการเพิ่มเติมบทบาทของการเป็นบิดามารดาโดยเฉพาะในผู้หญิงที่เมื่อแต่งงานแล้วแยกครอบครัวออกจากครอบครัวเดิมของตน หรือการเป็นครอบครัวเดี่ยวภายหลังการแต่งงาน

การทำงานนอกบ้านกับการเพิ่มหน้าที่ของการเป็นมารดาอาจทำให้ประสบกับความยากลำบากในการปรับตัวในระยะแรก สามีจึงจำเป็นต้องมีบทบาทในการเป็นผู้ช่วยมารดาในการเลี้ยงดูบุตร การมีบุตรนี้ทำให้ทั้งสามีและภรรยาได้มีการเรียนรู้ถึงความรักอีกชนิดหนึ่งคือความรักที่มีแต่การให้โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน ชีวิตโสด ในสังคมปัจจุบันพบว่ามีคนจำนวนไม่น้อยมีความสุขกับชีวิตโสดซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากการอุทิศเวลาให้กับงาน มีความภาคภูมิใจในตนเองอย่างมาก ไม่ต้องการที่จะมีชีวิตคู่ หรือมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการมีชีวิตร่วมกัน คนโสดต้องมีการปรับตัวเช่นกันเนื่องจากกลุ่มเพื่อนสนิทตั้งแต่ในวัยรุ่น เพื่อนร่วมงานมักมีครอบครัว คนโสดจึงต้องหาเพื่อนใหม่ที่เป็นโสดเช่นเดียวกัน ต้องมีการปรับตัวกับเพื่อนใหม่ หรือเลี้ยงสัตว์เลี้ยงเพื่อเป็นเพื่อนและตอบสนองความต้องการที่จะปกป้อง ดูแลผู้ที่อ่อนแอกว่านั่นเอง

ปัญหาที่พบในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

ปัญหาที่พบในวัยนี้คือปัญหาสุขภาพ เนื่องจากลักษณะการดำรงชีวิต (The Lifestyle) เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การรับประทานอาหารไขมันสูง ไม่มีกากใยอาหาร วิธีการจัดการกับความเครียดที่ไม่เหมาะสม และการตัดสินใจปัญหาด้วยการใช้อาวุธ สิ่งเหล่านี้บั่นทอนสุขภาพเป็นอย่างมาก และนำไปสู่โรคที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ เช่น โรคถุงลมโป่งพอง โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด โรคมะเร็ง รวมทั้งการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุ การใช้อาวุธปืน เป็นต้น (Papalia and Olds, 1995) ประกอบกับในวัยนี้มีการปรับบทบาทใหม่อย่างมาก ปัญหาที่เกิดขึ้นจึงเป็นปัญหาที่เกิดจากการไม่สามารถปรับเข้าสู่บทบาทใหม่ เช่น มีปัญหาในการทำงาน มีปัญหากับเพื่อนร่วมงาน - การเปลี่ยนงาน การผิดหวังในความรัก การสิ้นสุดการหมั้น - การสมรส ความผิดหวังจากการแท้งบุตร ความผิดหวังเกี่ยวกับเพศของบุตร เป็นต้น

4. กรณีศึกษา

4.1 Alaina Sullivan - นักออกแบบ ,

ของบริษัท Bon Appétit , ประเทศสหรัฐอเมริกา

ประเภทนิตยสารเกี่ยวกับอาหาร , 2015



ภาพที่ 17 ตัวอย่างงาน

พรรณนา – ซึ่งด้วยนิตยสารของ Alaina Sullivan เป็นหนังสือเกี่ยวกับอาหารทั้งหมดไม่ว่าจะเป็นรีวิ
ร้านอาหาร วิธีการทำอาหาร ด้วยเล่มที่ผสมผสานในนิตยสารเล่มนี้ก็คือ การใช้รูปภาพที่มาใส่ในนิตยสาร
ด้วยอย่างสวยงาม และอีกอย่างหนึ่งก็เป็นองค์ประกอบ เช่น พวก

Element ต่าง shape form ที่นำมาผสมกันอย่างลงตัว และสวยงาม กับฟอนต์หลักที่ใช้สอดคล้องกับ
เรื่องราวในหนังสือ

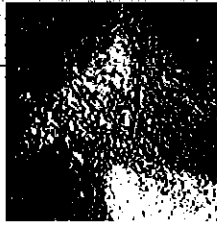
สิ่งที่ต้องการศึกษา - การจัดองค์ประกอบ การใช้ฟอนต์หลักเหมาะสม

การเลือกรูปภาพมาใช้สวยงาม

15. Jalapeños ARE NOT the only CHILES

You're Underthinking (and Underseasoning) Your Veg

1. People just consider the traditional hot chili peppers. In these cases, the ones that are the most common are the ones that are the most common. They're the ones that are the most common.



2. People just consider the traditional hot chili peppers. In these cases, the ones that are the most common are the ones that are the most common.

3. People just consider the traditional hot chili peppers. In these cases, the ones that are the most common are the ones that are the most common.

4. People just consider the traditional hot chili peppers. In these cases, the ones that are the most common are the ones that are the most common.

5. People just consider the traditional hot chili peppers. In these cases, the ones that are the most common are the ones that are the most common.

6. People just consider the traditional hot chili peppers. In these cases, the ones that are the most common are the ones that are the most common.

7. People just consider the traditional hot chili peppers. In these cases, the ones that are the most common are the ones that are the most common.

8. People just consider the traditional hot chili peppers. In these cases, the ones that are the most common are the ones that are the most common.

9. People just consider the traditional hot chili peppers. In these cases, the ones that are the most common are the ones that are the most common.

10. People just consider the traditional hot chili peppers. In these cases, the ones that are the most common are the ones that are the most common.

11. People just consider the traditional hot chili peppers. In these cases, the ones that are the most common are the ones that are the most common.

12. People just consider the traditional hot chili peppers. In these cases, the ones that are the most common are the ones that are the most common.

13. People just consider the traditional hot chili peppers. In these cases, the ones that are the most common are the ones that are the most common.

14. People just consider the traditional hot chili peppers. In these cases, the ones that are the most common are the ones that are the most common.

15. People just consider the traditional hot chili peppers. In these cases, the ones that are the most common are the ones that are the most common.

16. People just consider the traditional hot chili peppers. In these cases, the ones that are the most common are the ones that are the most common.

17. People just consider the traditional hot chili peppers. In these cases, the ones that are the most common are the ones that are the most common.

18. People just consider the traditional hot chili peppers. In these cases, the ones that are the most common are the ones that are the most common.

19. People just consider the traditional hot chili peppers. In these cases, the ones that are the most common are the ones that are the most common.

20. People just consider the traditional hot chili peppers. In these cases, the ones that are the most common are the ones that are the most common.

21. People just consider the traditional hot chili peppers. In these cases, the ones that are the most common are the ones that are the most common.

22. People just consider the traditional hot chili peppers. In these cases, the ones that are the most common are the ones that are the most common.

23. People just consider the traditional hot chili peppers. In these cases, the ones that are the most common are the ones that are the most common.

24. People just consider the traditional hot chili peppers. In these cases, the ones that are the most common are the ones that are the most common.

25. People just consider the traditional hot chili peppers. In these cases, the ones that are the most common are the ones that are the most common.

26. People just consider the traditional hot chili peppers. In these cases, the ones that are the most common are the ones that are the most common.

27. People just consider the traditional hot chili peppers. In these cases, the ones that are the most common are the ones that are the most common.

28. People just consider the traditional hot chili peppers. In these cases, the ones that are the most common are the ones that are the most common.

Tasty BSA should have lots of flavors and a contrast of textures: crunchy crisp, and mady.



17. The Perfect Burger

1. The perfect burger is a balance of flavors and textures. It's not just about the meat, but also the bun, the toppings, and the sauce.

2. The perfect burger is a balance of flavors and textures. It's not just about the meat, but also the bun, the toppings, and the sauce.

3. The perfect burger is a balance of flavors and textures. It's not just about the meat, but also the bun, the toppings, and the sauce.

4. The perfect burger is a balance of flavors and textures. It's not just about the meat, but also the bun, the toppings, and the sauce.

5. The perfect burger is a balance of flavors and textures. It's not just about the meat, but also the bun, the toppings, and the sauce.

6. The perfect burger is a balance of flavors and textures. It's not just about the meat, but also the bun, the toppings, and the sauce.

7. The perfect burger is a balance of flavors and textures. It's not just about the meat, but also the bun, the toppings, and the sauce.

8. The perfect burger is a balance of flavors and textures. It's not just about the meat, but also the bun, the toppings, and the sauce.

9. The perfect burger is a balance of flavors and textures. It's not just about the meat, but also the bun, the toppings, and the sauce.

10. The perfect burger is a balance of flavors and textures. It's not just about the meat, but also the bun, the toppings, and the sauce.

I interviewed BOBBY FLAY

1. Bobby Flay is a chef, a restaurateur, and a television personality. He's known for his bold flavors and his ability to create unique dishes.

1. start with a SMOKIN' SKILLET

2. But stay over cooking your food. Bobby Flay is a chef, a restaurateur, and a television personality. He's known for his bold flavors and his ability to create unique dishes.

3. season 60 percent more

4. Bobby Flay is a chef, a restaurateur, and a television personality. He's known for his bold flavors and his ability to create unique dishes.



5. Bobby Flay is a chef, a restaurateur, and a television personality. He's known for his bold flavors and his ability to create unique dishes.

6

While You're at It, Get the Condiments Bobby Flay is a chef, a restaurateur, and a television personality. He's known for his bold flavors and his ability to create unique dishes.

7. Bobby Flay is a chef, a restaurateur, and a television personality. He's known for his bold flavors and his ability to create unique dishes.



ภาพที่ 18 ตัวอย่างงาน

คะแนน : 5 / 5

ข้อดี : การจัดองค์ประกอบ การใช้ฟอนต์หลักเหมาะสม การเลือกรูปภาพมาใช้สวยงาม

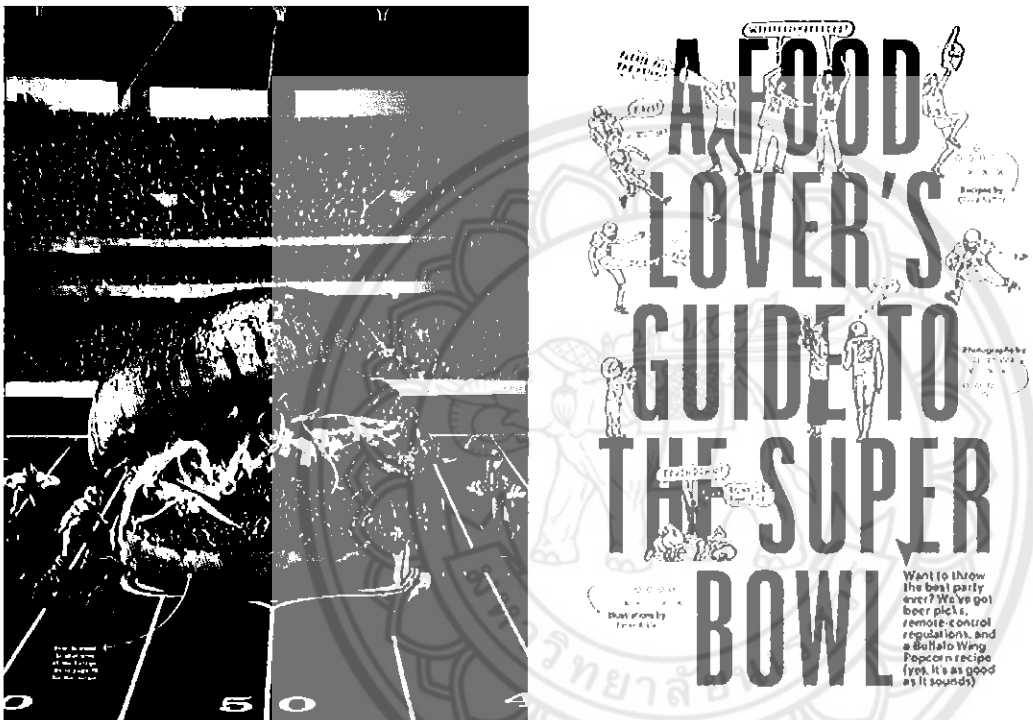
ข้อเสีย : -

4.2 Alaina Sullivan - นักออกแบบ ,

ของบริษัท Bon Appétit , ประเทศสหรัฐอเมริกา

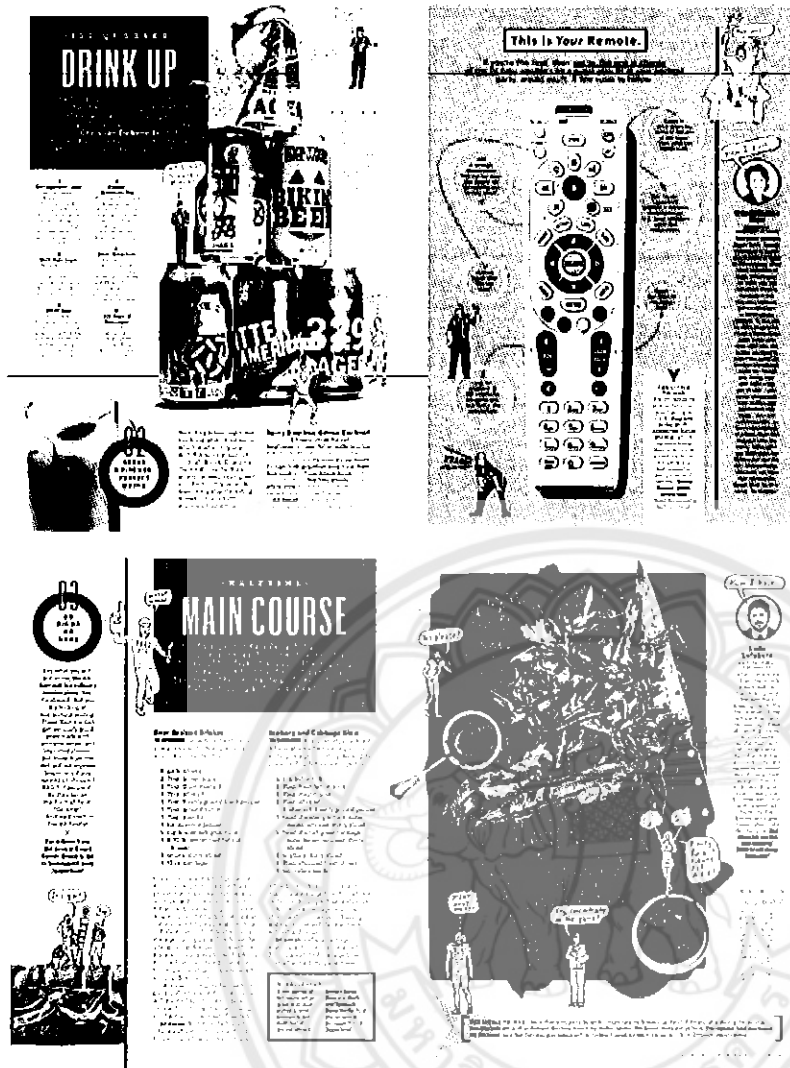
เรื่องรูปแบบและการออกแบบ "คู่มือคนรักอาหารที่จะซูเปอร์โบวล์"

นิตยสาร Appetit บอนกุมภาพันธุ์ 2015ภาพประกอบโดยปีเตอร์ Arkle



ภาพที่ 19 ตัวอย่างงาน

พรรณนา – ซึ่งด้วยนิตยสารของ Alaina Sullivan เป็นหนังสือเกี่ยวกับอาหารทั้งหมดไม่ว่ามือตัวอักษรและการออกแบบชั้นมือบปัดลกดหนังสือไพรมอร์ทำอาหาร Bon Appetit นิตยสาร, มีนาคม 2014* เสนอชื่อเข้าชิง 2015 "สนใจสันทนาการ" รางวัล ASME จะเป็นวีวีวีร้านอาหาร วิธีการทำอาหาร ด้วยเล่มที่ผมสนใจใน นิตยสารเล่มนี้ก็คือ การใช้รูปภาพที่มาใส่ในนิตยสารด้วยอย่างสวยงาม และอีกอย่างหนึ่งก็เป็นองค์ประกอบ เช่น พวกElement ต่าง shape form ที่นำมาผสมกันอย่างลงตัว และสวยงาม กับฟอนต์หลักที่ใช้สอดคล้องกับเรื่องราวในหนังสือ



ภาพที่ 20 ตัวอย่างงาน

สิ่งที่ต้องการศึกษา – เทคนิคการใช้ภาพผสมกับ illustrator , การคุมโทนสี

คะแนน : 5 / 5

ข้อดี : การจัดองค์ประกอบ , เทคนิคยอดเยี่ยม

ข้อเสีย : -

4.3 Sérgio Bergocce- นักออกแบบกราฟิก ดีไซน์เนอร์

ฟรีแลนซ์ , ประเทศบราซิล

ประเภทนิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพผู้หญิง 2013



ภาพที่ 21 ตัวอย่างงาน

พรรณนา – ด้วยที่ว่าเป็นหนังสือนิตยสารสุขภาพผู้หญิงแต่ในด้วย คอลัมน์ของการกินอาหารที่ยกตัวอย่างมา นี้ จะเกี่ยวกับเนื้อวัวซึ่งจะแบ่งเป็นสรรพคุณ ,เนื้อตรงไหนอร่อยที่สุด , กินแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกายยังไง ด้วยเล่มที่ผมสนใจในนิตยสารเล่มนี้ก็คือ การจัดเลย์เอ๊าท์ ฟอนต์ หรือภาพประกอบ และแม้กระทั่งรูปภาพที่ใช้จัดได้อย่างลงตัว สวยงาม และสีที่สื่อได้นี้คือ คอลัมน์เรื่อง เนื้อ



ALIADOS PODEROSOS
Por serem ricos em fibras...

CONTATO VISUAL
Lágrima é o líquido que mantém a superfície do olho úmido...

NUTRIÇÃO ■

CORTES SAUDÁVEIS



1. ALIADO	7. ZEPER	11.
2. ZEPER	8. ALIADO	12.
3. ALIADO	9. ALIADO	13.
4. ALIADO	10. ALIADO	14.
5. ALIADO	11. ALIADO	15.
6. ALIADO	12. ALIADO	16.

Falar em nome do...

OREM-ESTAR DO BOI

EXERCÍCIO SAUDÁVEL



BOI COM RÓTULO
DE FELIZ QUE GARANTEM A QUALIDADE DO ALIMENTO

PASTO OURAÇÃO?

ภาพที่ 22 ตัวอย่างงาน

สิ่งที่ต้องการศึกษา : การจัดเลย์เอ๊าท์ การวางรูปภาพ หรือการใช้ภาพประกอบที่เหมาะสม

คะแนน : 5 / 5

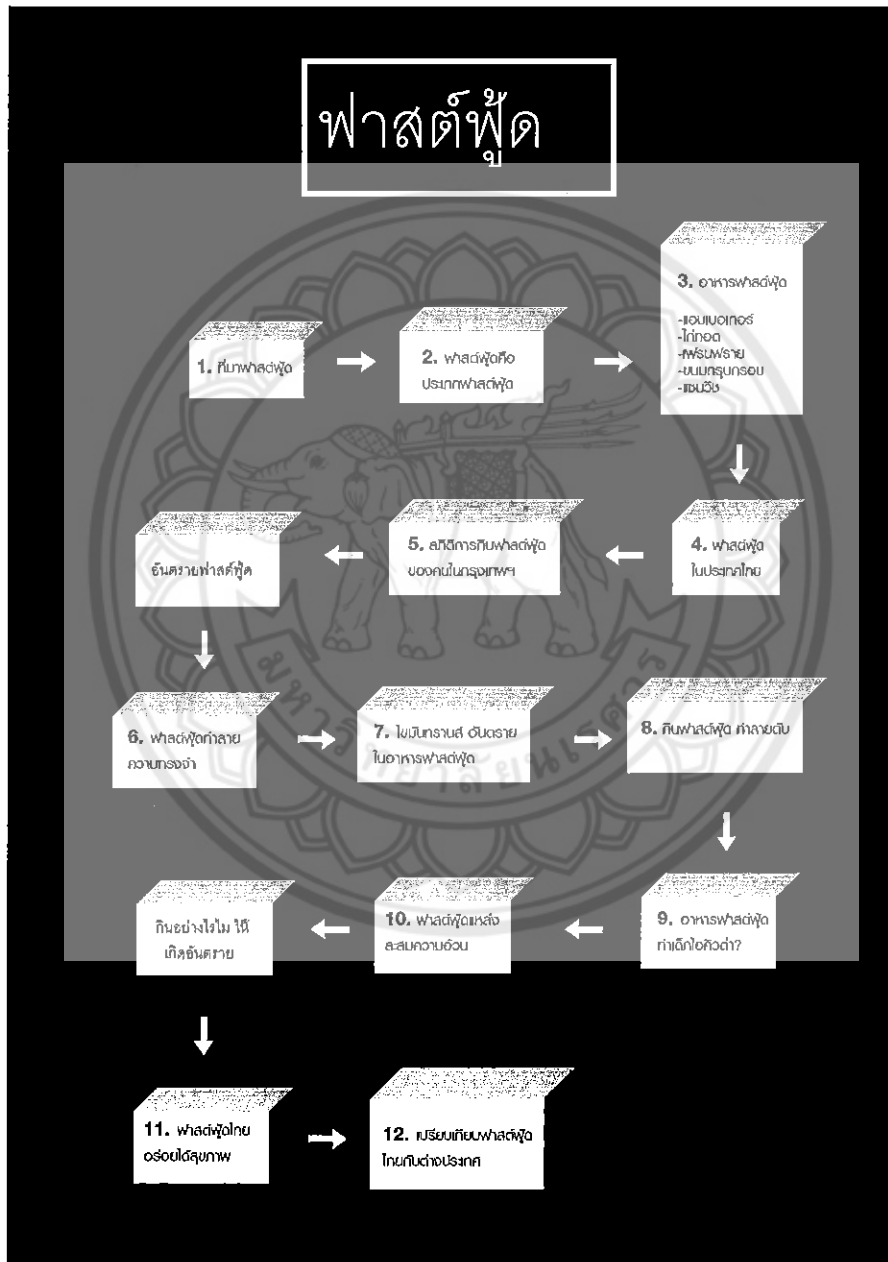
ข้อดี : การจัดองค์ประกอบสวย , เลย์เอ๊าท์สวย

ข้อเสีย : -

บทที่ 3

การวิเคราะห์ข้อมูลและแนวความคิดในการออกแบบ

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาของงานวิจัย



ภาพที่ 23 การวิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัย

3.1.1 สรุปการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับฟาสต์ฟู้ด

การวิเคราะห์ข้อมูลอาหารฟาสต์ฟู้ดนั้นเป็นการจัดเรียงลำดับข้อมูลตามความเหมาะสมเรียงจากอันดับแรกคือที่มาของฟาสต์ฟู้ดจากข้อมูลเบื้องต้นไปสู่ส่วนสำคัญคือการโฟกัสอาหารจำพวกฟาสต์ฟู้ดที่บ่งบอกคุณประโยชน์อาหารได้อย่างดีจะได้รู้ว่าเมื่อรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดจะได้รับอันตรายและผลเสียผลข้างเคียงอย่างไรบ้าง ต่อมาคือข้อเสียของฟาสต์ฟู้ดที่คนเรารับประทานลงไปจะเห็นชัดเจนว่าทำให้เกิดโรคต่างๆมากมาย ตอนสุดท้ายก็เป็นข้อดีของฟาสต์ฟู้ดที่จะกินยังไงให้ได้ประโยชน์มากที่สุดและอาหารฟาสต์ฟู้ดในไทยที่มีคุณประโยชน์เยอะกว่า แล้วให้ข้อคิดกับการกินอาหาร

3.2 การวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมกลุ่มเป้าหมายของงานวิจัย

พฤติกรรมด้านร่างกาย อารมณ์	
ด้านร่างกาย	ร่างกายเติบโตแข็งแรง สมบูรณ์สูงสุด
ด้านสังคม	เรียนหนังสือ เข้าหาสังคมเพื่อนฝูง หากิจกรรม
ด้านจิตใจ	อารมณ์ใจร้อน รับร้อน แต่มีความรับผิดชอบ
ลักษณะ	วัยกึ่งบรรลุนิติภาวะ วัยระเริง เพศชายและสามารถแก้ปัญหาได้
การปรับตัว	เพศชายเรื่องความรักเรียน และการแก้ปัญหา
ปัญหาที่พบ	ปัญหาสุขภาพ เนื่องจากการกินอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ และปัญหาของคนในสังคมกับปัญหาเรื่องเรียน

3.2.1 สรุปการวิเคราะห์ข้อมูลกลุ่มเป้าหมายของงานวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลกลุ่มเป้าหมายคือเลือกกลุ่มเป้าหมายอายุ 18-25 ปี คือมีร่างกายที่เติบโตเต็มที่ การเข้าหาสังคม จิตใจที่เร่รวับ รับร้อน ลักษณะการเผชิญปัญหาและแก้ปัญหาได้ ปัญหาที่เป็นประเด็นของกลุ่มเป้าหมายคือ การกินอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ กินไม่หยุดปาก กินไม่ดูคุณประโยชน์อาหารที่ได้รับ

พฤติกรรมด้านการอ่านหนังสือ				
การเลือกหนังสือ	เนื้อหา 70%	ภาพประกอบ 90%	การออกแบบ 90%	ปก 90%
การอ่านหนังสือ	นิตยสาร 29%	การ์ตูน 20%	หนังสือพิมพ์ 10%	เรื่องสั้น 10%

3.2.1 สรุปการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการอ่านหนังสือ

การวิเคราะห์ข้อมูลการอ่านหนังสือกลุ่มเป้าหมาย คือ แยกแยะวิเคราะห์การอ่านทั้งสองกลุ่มโดยนำลักษณะเด่นๆที่เป็นจุดที่เหมือนกันดังมาคือ ชอบหนังสือที่มีการออกแบบที่น่าสนใจ ภาพประกอบดึงดูดน่าอ่าน เนื้อหาที่ไม่มากจนเกินไป ส่วนมากกลุ่มเป้าหมายจะอ่านแต่หนังสือนิตยสารที่ให้ความรู้ ความคิดที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ดี

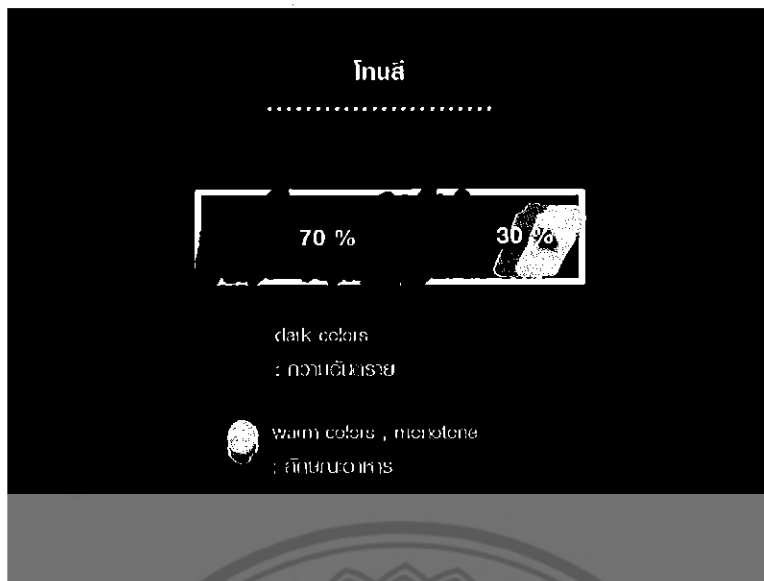
3.3 การสรุปแนวความคิดในการออกแบบ



Dark Opposite

[ความมืดในความแตกต่าง]

คือ การแสดงออกถึงความอันตรายในอาหารฟาสต์ฟู้ด โดยภายนอกอาจไม่ทำให้เกิดประโยชน์และโทษตามมา คอนเซ็ปต์ภาพถ่ายแสดงถึงความมืดของอาหารรูปภาพน่ากิน สวยงาม ภายในสีส้มของอาหาร สวยงาม มีมันอันตรายซ่อนอยู่



3.3.1 การสรุปแนวความคิดในการออกแบบ

ความมิดในความแตกต่าง

เป็นการบ่งบอกเรื่องราวของตัวละครคนหนึ่งที่ชอบกินอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นชีวิตจิตใจแต่ไม่รู้คุณค่าประโยชน์ของอาหารเหล่านั้น โดยใช้ภาพอาหารที่สื่อถึงความอันตรายเป็นสีดำ ดาร์ก ซึ่งแตกต่างกันรูปลักษณะอาหารที่น่ากิน สีสดใสดู جذاب โดยตัวละครตัวดำเนินเรื่องจะได้ผลลัพธ์ที่เป็นโรคอื่นๆต่างมา

3.4 อักษรที่ใช้ในการออกแบบ

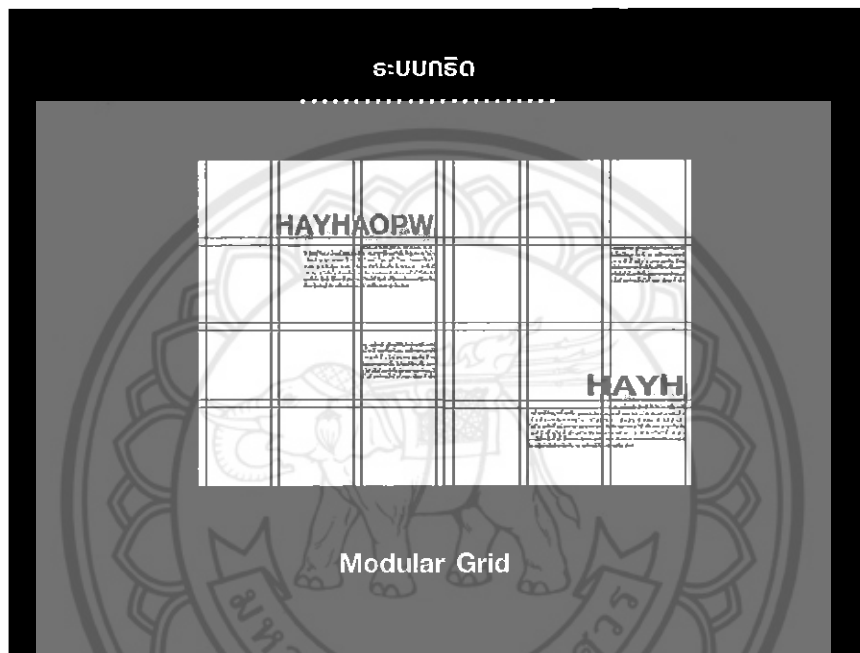
ฟอนต์

- **PAYDAY**
ฟอนต์ใช้ในงานสื่อสิ่งพิมพ์ , ทีวีจอ , หนังสื , หนังสื W , หนังสื ฯลฯ
- **DK LIQUID EMBRACE**
ฟอนต์ใช้ในงานสื่อสิ่งพิมพ์ , ทีวีจอ , หนังสื ฯลฯ
- **DK SENSORY EMBRACE**
ฟอนต์ใช้ในงานสื่อสิ่งพิมพ์ , ทีวีจอ , หนังสื ฯลฯ
- **Killilhadra**
ฟอนต์ใช้ในงานสื่อสิ่งพิมพ์ , ทีวีจอ , หนังสื ฯลฯ

3.4.1 การวิเคราะห์ตัวอักษรที่ใช้ในการออกแบบ

เลือกใช้ตัวอักษรข้อความย่อยที่อ่านง่ายที่สุดที่เมื่อพิมพ์ลงบนหนังสือโดยตัวอักษรมีหัวและไม่เป็นตัวอักษรที่เป็นทางการจนเกินไป ในส่วนหัวข้อความจะใช้เป็นตัวอักษรที่เหมือนตัวลายมือที่ให้เข้ากับตัวงานการออกแบบเป็นภาษาอังกฤษในส่วนแต่ละหน้าตัวอักษรที่ใช้จะแตกต่างกันไปเพื่อเหมาะสมกับเนื้อหา

3.5 การจัดหน้ากระดาษในการออกแบบ



3.5.1 การวิเคราะห์ระบบกริด

เลือกใช้ระบบกริด 3 คอลัมน์ 3 แถว ซึ่งลักษณะหนังสือเป็นหนังสือที่มีเนื้อหาไม่เยอะจนเกินไปการใช้ 3 คอลัมน์จึงเป็นทางเลือกที่ดีเพื่อให้งานออกแบบมาสวยงาม น่าดึงดูดใจมากที่สุด และเนื้อหาไม่มากเกินไปทำให้ไม่น่าเบื่อในการอ่าน

3.6 วัสดุกระดาษ

กระดาษอาร์ตมัน มีความขาว ความเรียบและความมันวาวสูง ให้ภาพพิมพ์ที่สวยงาม

ความเปรียบต่างสูง เหมาะสำหรับงานพิมพ์ที่ต้องการคุณภาพ สวยงามดึงดูดใจ

ปกหนังสือ ใช้กระดาษอาร์ตด้านหนา

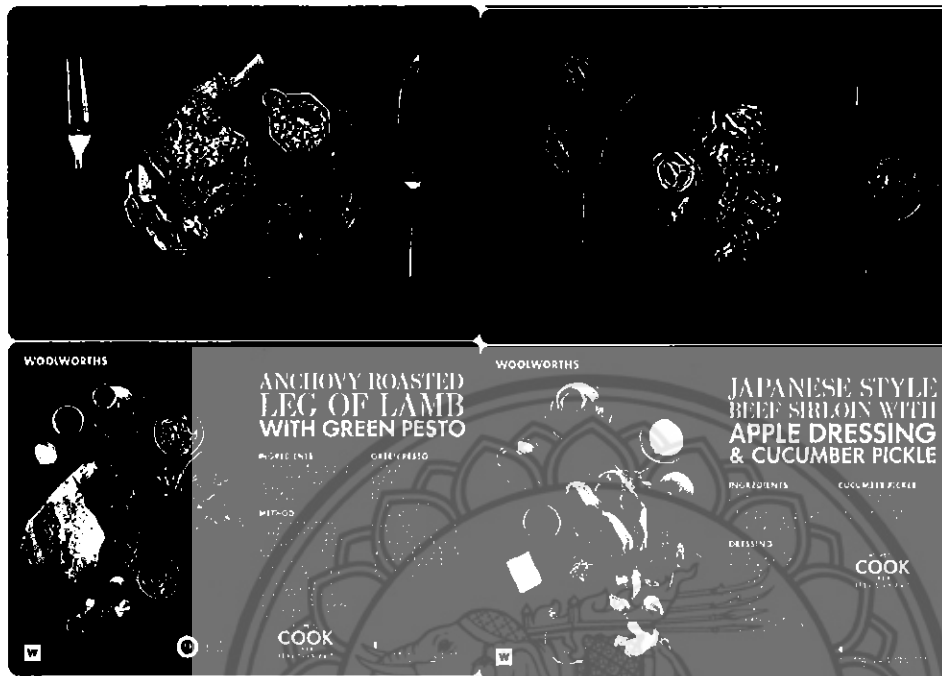
ในหนังสือ ใช้กระดาษอาร์ตมันหนา



ภาพที่ 24 ภาพตัวอย่างกระดาษ



3.4 ลักษณะงานที่นำมาเป็นแรงบันดาลใจ



ภาพที่ 25 ภาพตัวอย่างงาน (Reference)

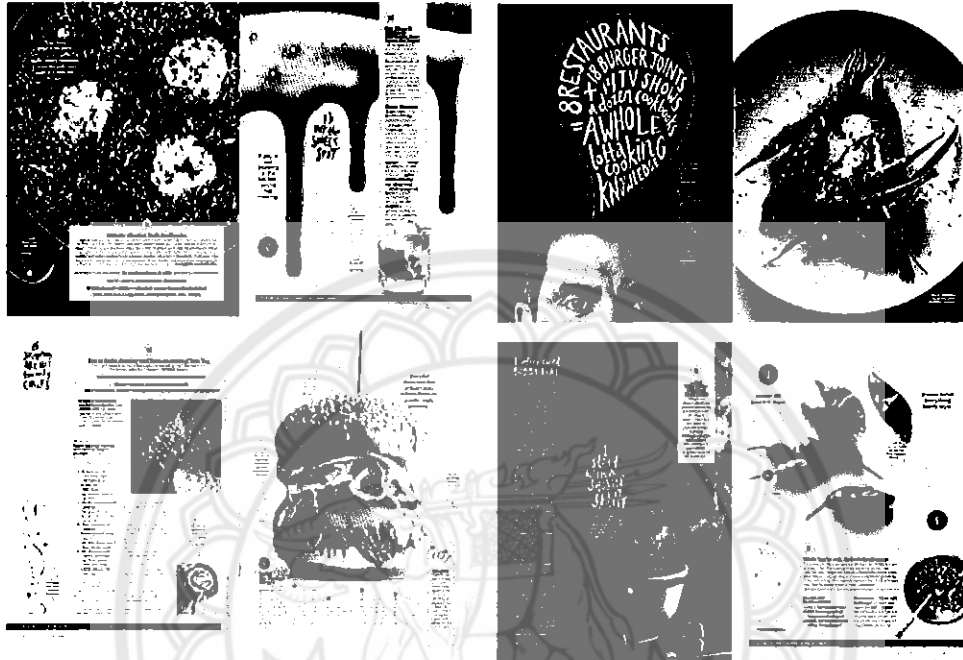
ผลงานของ Carlos Guerreiro(The Art Deco)

นำมาเป็นตัวอย่างในการถ่ายภาพอาหารที่สื่อสารได้เข้ากับภาพในอาหารของตวงงานอาหารฟาสต์ฟู้ด

และการจัดเลย์เอ๊าท์ที่มีเนื้อหาน้อยๆเรียบเรียงได้กระชับ การวางตัวอักษรที่ดูสวยงามน่าสนใจอ้างอิง :

<https://www.pinterest.com/pin/362399101239555114/>

3.4.1 ลักษณะงานที่นำมาเป็นแรงบันดาลใจ



ภาพที่ 26 ภาพตัวอย่างงาน (Reference)

ผลงานของ Alaina Sullivan

นำมาเป็นตัวอย่างเรื่องการใช้สีที่เป็นการใช้สีที่คล้ายคลึงกับตัวงาน ที่ใช้คู่สีที่ดูแล้วมีความสื่อความหมาย
ได้อย่างดีและดูเป็นอันหนึ่งอันเดียว และกราฟฟิกที่ใช้ก็เป็นแรงบันดาลใจได้อย่างดี

<https://www.pinterest.com/source/alainasullivan.com>

สรุป

ผลงานที่นำมาเป็นแรงบันดาลใจทั้งหมดเป็นการนำแรงบันดาลใจในทุกด้านมาใช้ในการออกแบบของผู้วิจัย
ไม่ว่าจะเป็นสีที่ใช้ รูปแบบเลย์เอาท์ กราฟฟิก ภาพถ่ายหรือภาพประกอบ ฟอนต์ตัวอักษรทั้งหมด มีส่วนช่วย
ให้ผลงานผู้วิจัยได้พัฒนาจนสำเร็จ โดยคำนึงถึงข้อมูลที่สอดคล้องกับงานการออกแบบเพื่อให้ดูเหมือน
ฟาสต์ฟู้ดที่กินนั้นไม่มีประโยชน์เท่าที่ควร และภาพถ่ายทำให้สื่อออกมาถึงอันตรายได้อย่างชัดเจน รวมถึงตัว
ละครและกราฟฟิกที่ใช้ในผลงานการออกแบบ

บทที่ 4

การออกแบบและการสร้างสรรค์ผลงาน

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลกินอาหารพลาสติกฟู้ดของวัยรุ่นไทย สามารถนำมาทำการวิเคราะห์และทำการออกแบบหนังสือนิตยสารเพื่อพัฒนาให้ข้อมูลตระหนักถึงปัญหาให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย โดยมีขั้นตอนการปฏิบัติงานดังต่อไปนี้

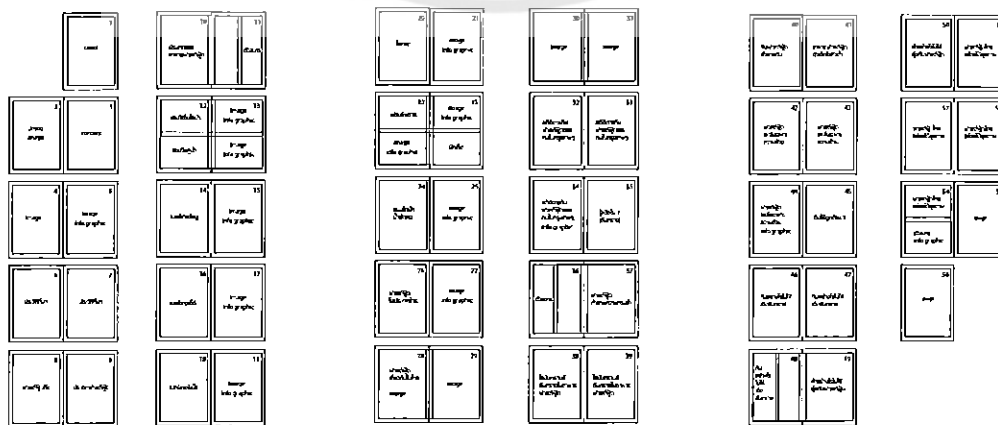
4.1 วิธีขั้นตอนในการออกแบบ

4.1.1 การจัดเรียงข้อมูล

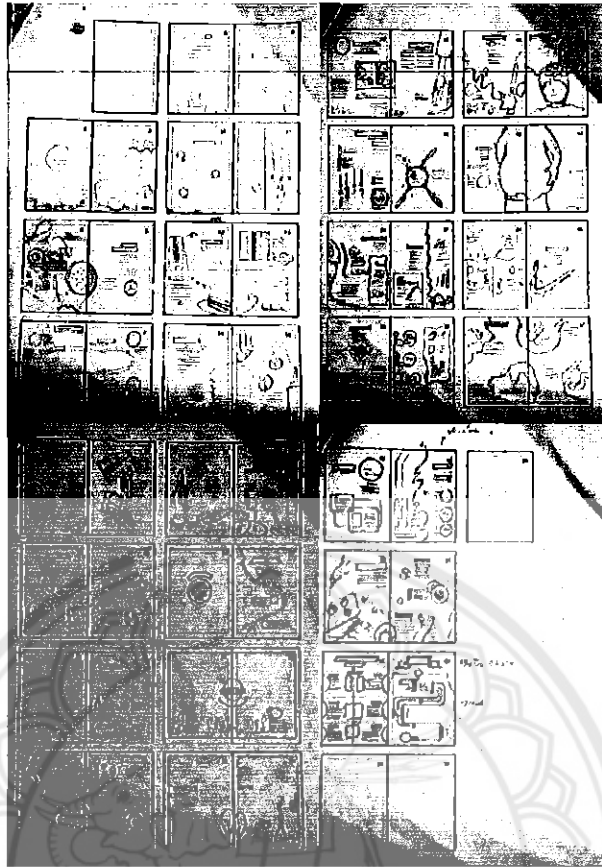
4.1.2 การสกัดแบบร่าง

4.1.3 การออกแบบงาน

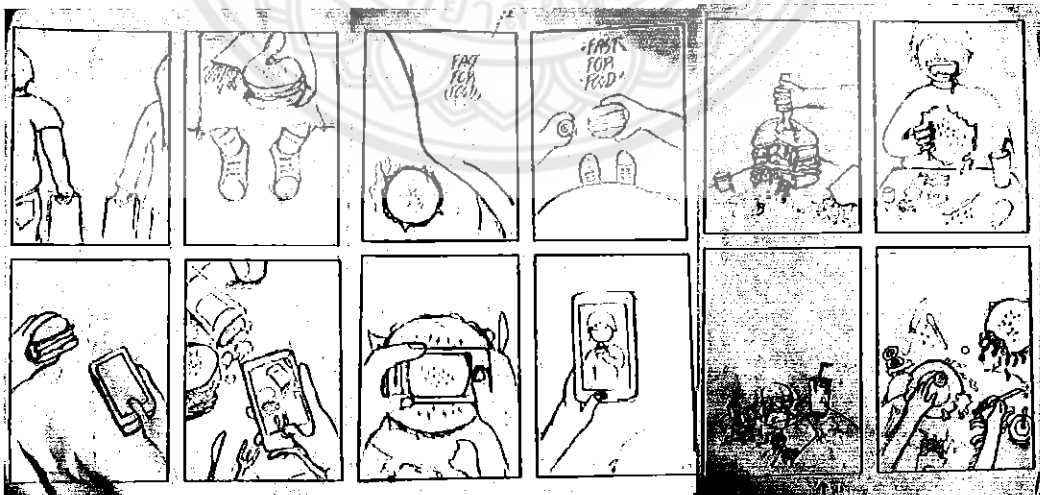
4.2 แบบร่างผลงานต่างๆ



ภาพที่ 27 การจัดเรียงข้อมูลดัมมี่

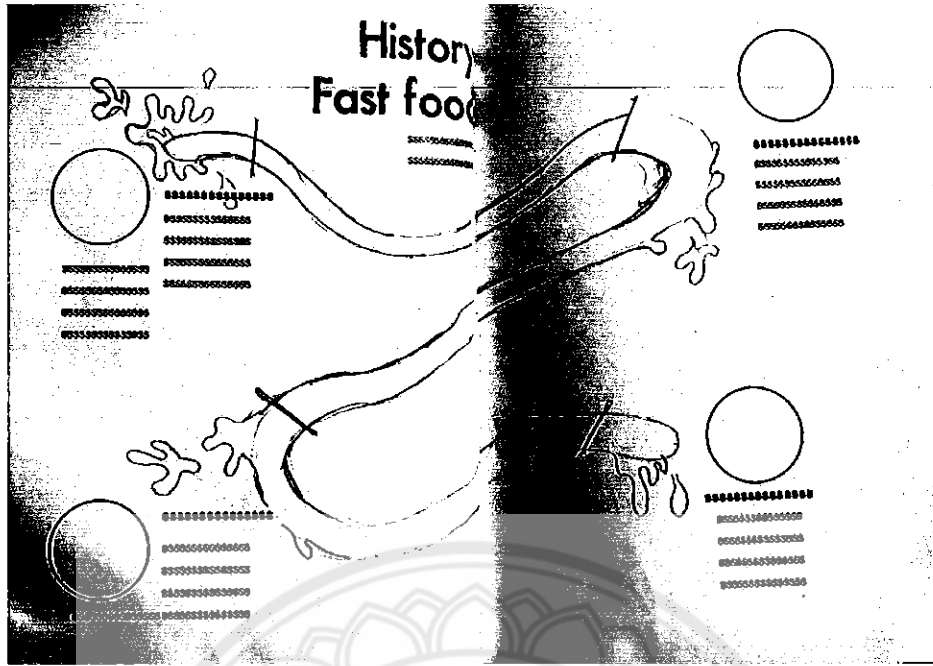


ภาพที่ 28 แบบร่างการจัดเรียงข้อมูล+เลย์เอาท์



ภาพที่ 29 แบบร่างหน้าปกหนังสือ

ซึ่งมีแนวคิดตัวละครคนอ้วนเพื่อดึงดูดผู้อ่านและตอบสนองกับแนวคิด

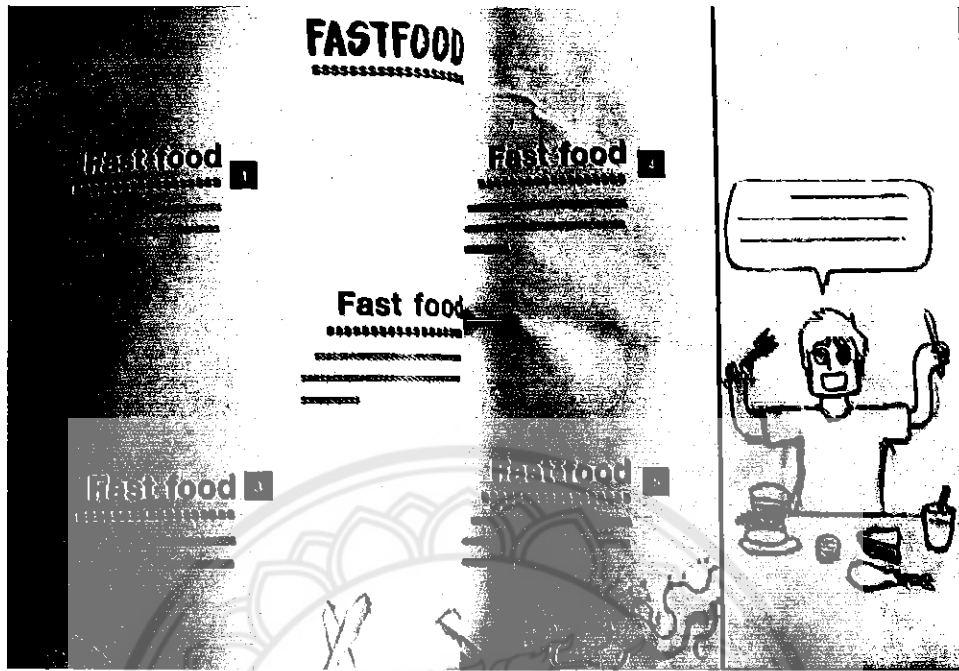


ภาพที่ 30 แบบร่าง ตอนประวัติฟาสต์ฟู้ด

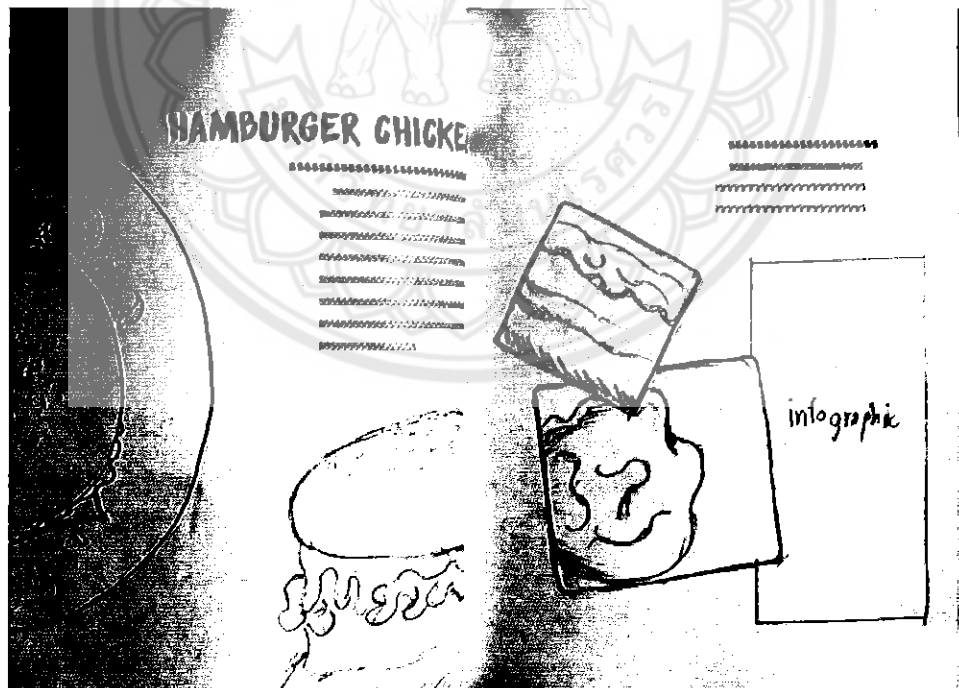
เป็นรูปแบบใหม่ไลน์ขั้นตอนของประวัติฟาสต์ฟู้ดที่แบ่งเป็นยุคสมัย 4 ยุค



ภาพที่ 31 แบบร่าง ตอนฟาสต์ฟู้ดเบื้องต้น

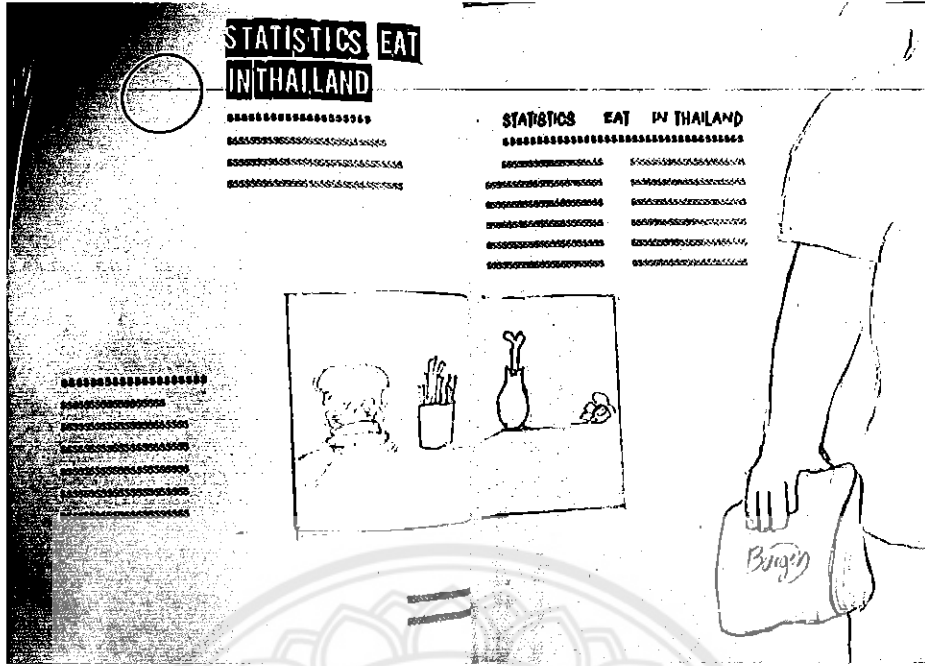


ภาพที่ 32 แบบร่าง ตอนประเภทฟาสต์ฟู้ด

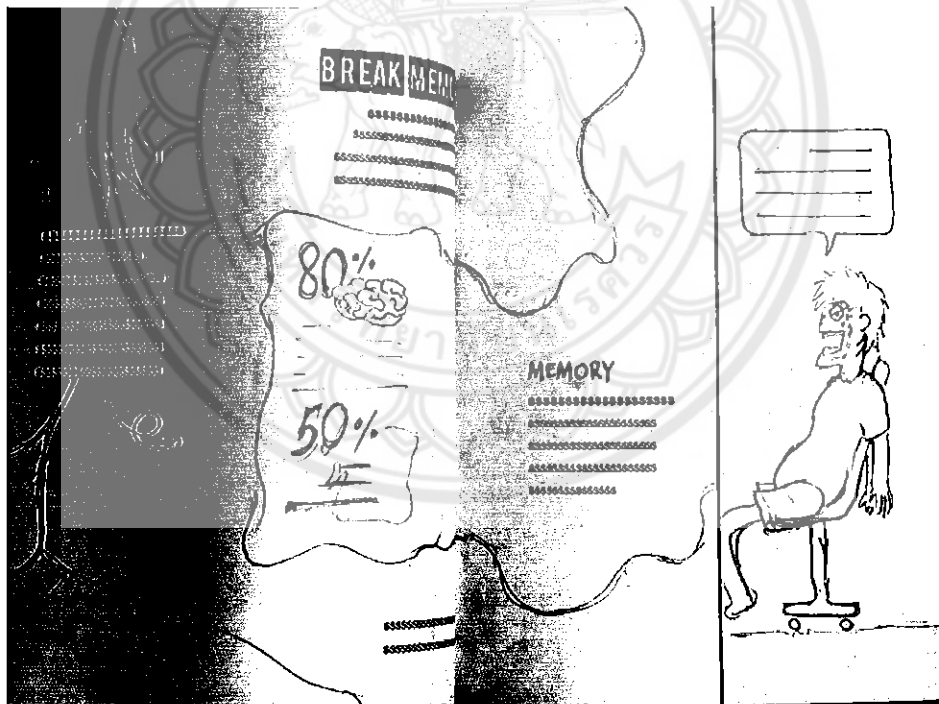


ภาพที่ 33 แบบร่าง ตอนแฮมเบอร์เกอร์

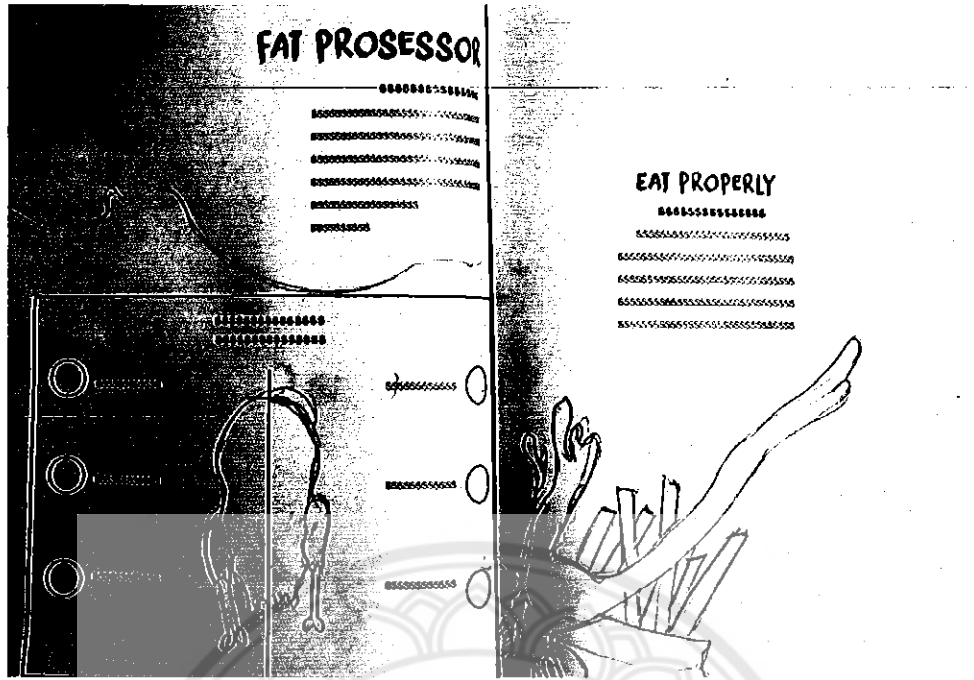
ใช้ภาพเพื่อแสดงออกอาหารที่น่ากินแต่มีความอันตราย



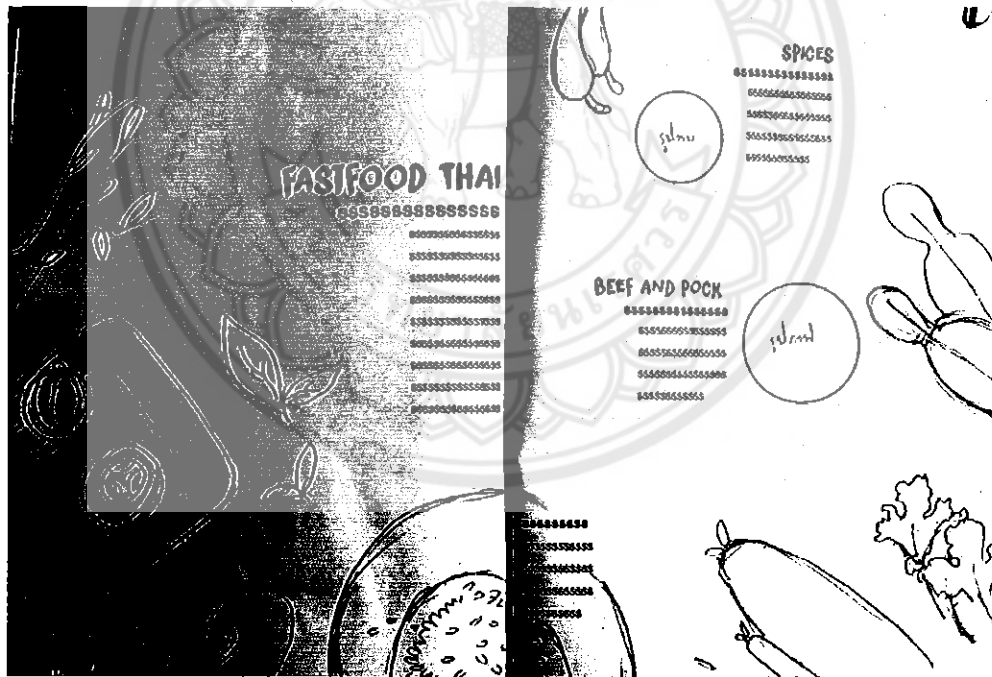
ภาพที่ 34 แบบร่าง ตอนสถิติฟาสต์ฟู้ด



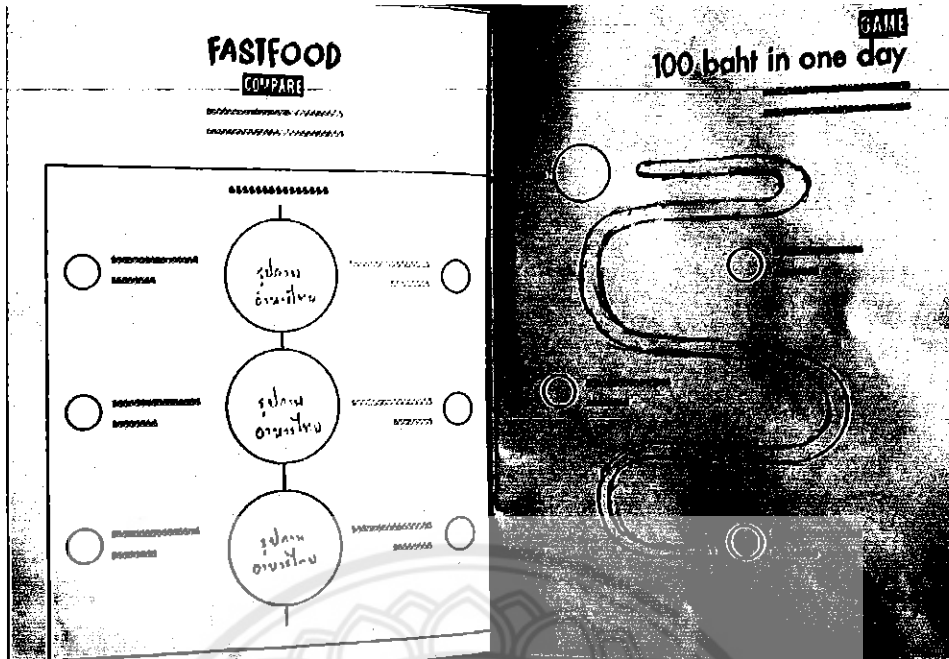
ภาพที่ 35 แบบร่าง ตอนฟาสต์ฟู้ดทำลายความทรงจำ



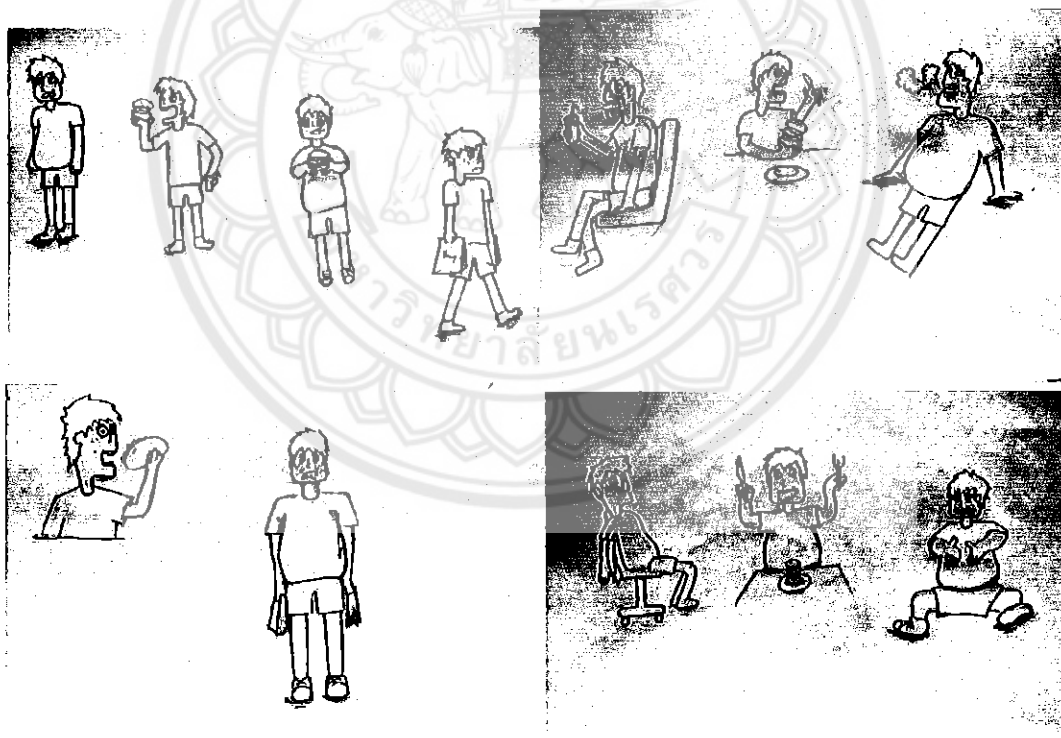
ภาพที่ 36 แบบร่าง ตอนกินพลาสติกหุ้มให้มีประโยชน์



ภาพที่ 37 แบบร่าง ตอนพลาสติกหุ้มในประเทศไทย



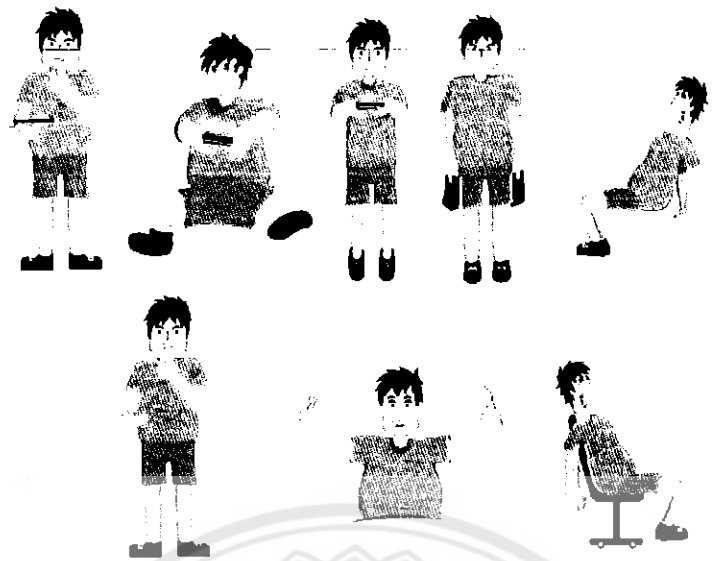
ภาพที่ 38 แบบร่าง ตอนสรุปการกินฟาสต์ฟู้ด



ภาพที่ 39 แบบร่าง ตัวละครดำเนินเรื่อง ครั้งที่ 1

เป็นการออกแบบตัวละคร ที่มีลักษณะนิสัยชอบกินอาหารฟาสต์ฟู้ด

โดยเป็นตัวนำเดินเรื่องเพื่อให้เห็นอันตรายอย่างชัดเจน



ภาพที่ 40 ตัวละครดำเนินเรื่อง สมบูรณ์



ภาพที่ 41 แบบร่าง โด๊ก์หนังสือ ครั้งที่ 1

ออกแบบครั้งแรกใช้ฟอนต์สไตล์ลายเส้นเพื่อให้เข้ากับตัวงาน



ภาพที่ 42 โลโก้หนังสือ สมบูรณ์ (อันที่3)



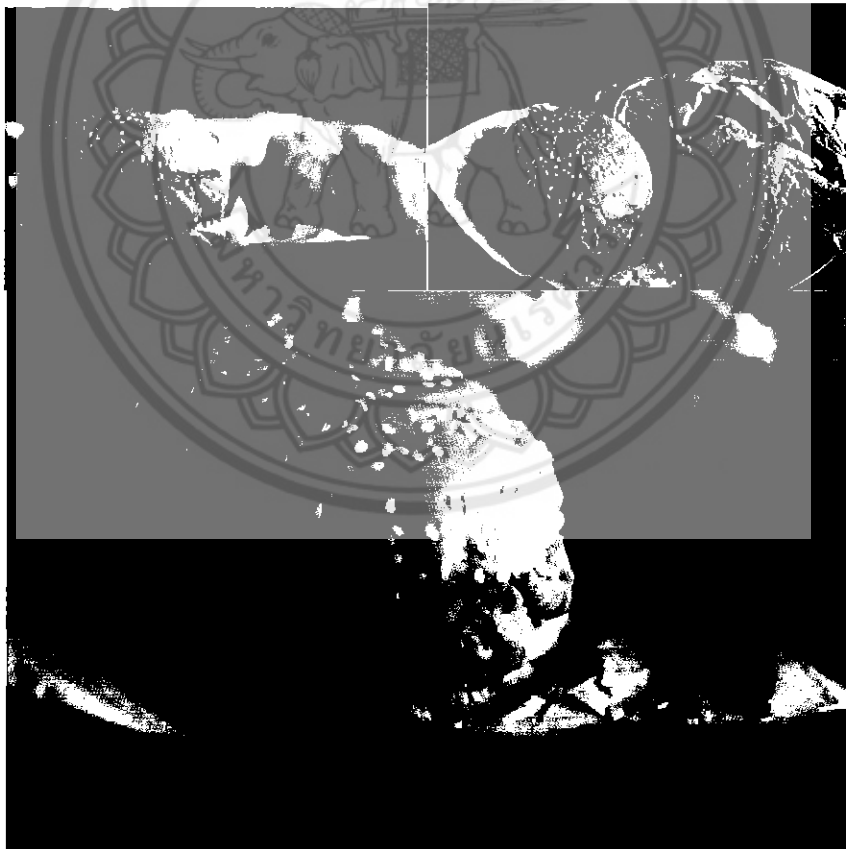
ภาพที่ 43 แบบร่างหน้าปก ครั้งที่ 1

แบบร่างที่ใช้ลักษณะการถืออาหาร เดย์เอ๊าท์ ที่จะมาใช้ในหน้าปก

สื่ออารมณ์ให้เข้ากับคนชอบกินอาหารฟาสต์ฟู้ด จัดแสงถ่ายในห้อง



ภาพที่ 44 ถ่ายภาพหน้าปกหนังสือ สมบูรณ์



ภาพที่ 45 แบบร่าง ถ่ายภาพอาหาร ครั้งที่ 1

ทดสอบการถ่ายรูปเพื่อบ่งบอกให้น่ากินมากที่สุด จัดแสงไฟถ่ายในห้องนำไปพัฒนาต่อ



ภาพที่ 46 ถ่ายภาพอาหาร สมบูรณ์

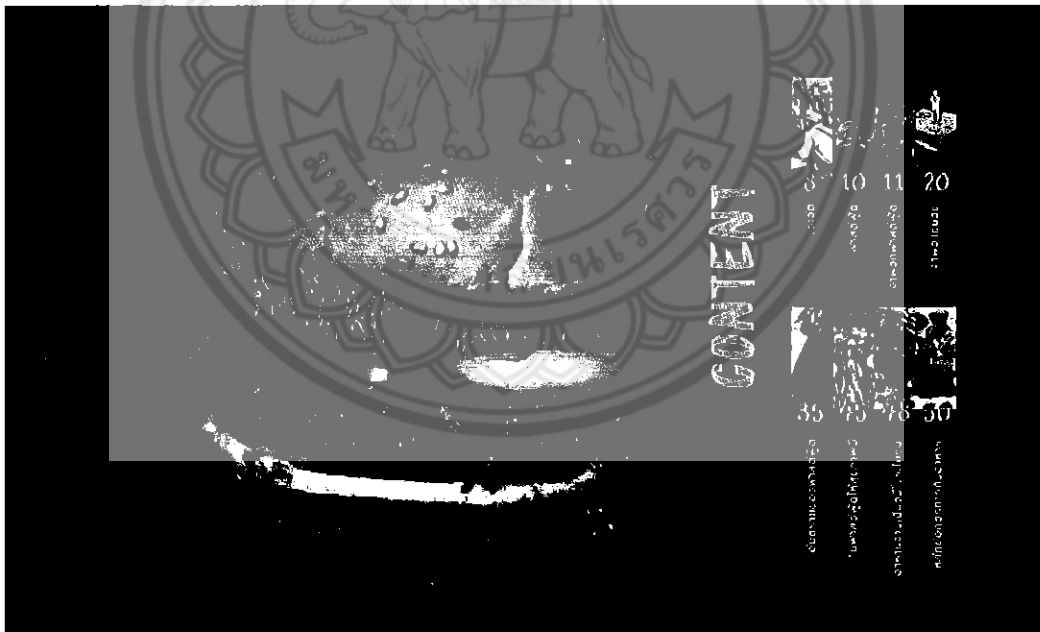
เป็นการถ่ายรูปอาหารฟาสต์ฟู้ด ที่ใช้แสงธรรมชาติ เพื่อให้ดูเป็นธรรมชาติมากที่สุด
จัดวางองค์ประกอบให้สวยงาม อุปกรณ์ที่ใช้เลือกให้เข้าตัวงาน ถ่ายเพื่อให้ดูน่ากินมากที่สุด



ภาพที่ 47 หน้าปก แบบสมบูรณ



ภาพที่ 48 รองหน้าปก สมบูรณ์



ภาพที่ 49 หน้าสารบัญ สมบูรณ์



ภาพที่ 50 หน้าเกริ่นข้อมูล สมบูรณ์

HISTORY FAST FOOD

1917-1937

ก่อนเริ่มต้น
 เมื่อแฟรนไชส์ฟาสต์ฟู้ดในอเมริกาเริ่มต้นขึ้นในปี 1917 ในเมืองบอสตัน รัฐแมสซาชูเซตส์ โดยร้าน Hot Dog on a Bun ของคุณ Charles Whitehead และร้าน White Castle ของคุณ Walter Anderson ซึ่งทั้งสองร้านนี้ถือเป็นต้นกำเนิดของฟาสต์ฟู้ดสมัยใหม่

1

2

1937-1940

ความสูงฮือฮา
 ในช่วงปี 1937-1940 ฟาสต์ฟู้ดในอเมริกาเติบโตอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะร้าน McDonald's ของคุณ Ray Kroc และร้าน Burger King ของคุณ James McLamore และ John Whittney ซึ่งทั้งสองร้านนี้ถือเป็นต้นกำเนิดของฟาสต์ฟู้ดสมัยใหม่

2

3

1940-1976

ภาวะประท้วง
 ในช่วงปี 1940-1976 ฟาสต์ฟู้ดในอเมริกาเติบโตอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะร้าน McDonald's ของคุณ Ray Kroc และร้าน Burger King ของคุณ James McLamore และ John Whittney ซึ่งทั้งสองร้านนี้ถือเป็นต้นกำเนิดของฟาสต์ฟู้ดสมัยใหม่

3

4

1976-2010

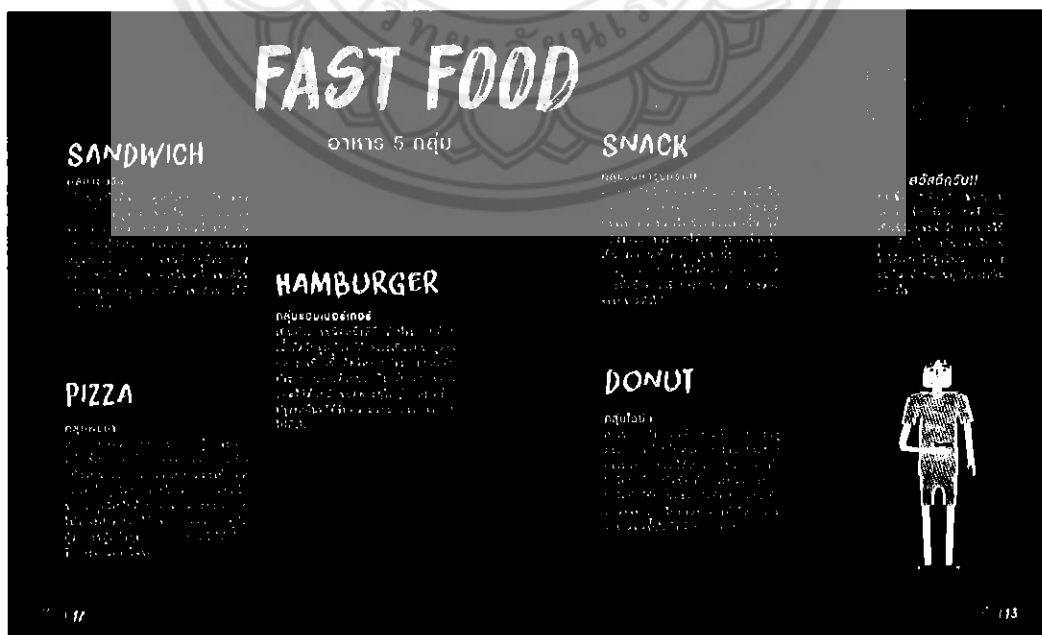
ยุคใหม่
 ในช่วงปี 1976-2010 ฟาสต์ฟู้ดในอเมริกาเติบโตอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะร้าน McDonald's ของคุณ Ray Kroc และร้าน Burger King ของคุณ James McLamore และ John Whittney ซึ่งทั้งสองร้านนี้ถือเป็นต้นกำเนิดของฟาสต์ฟู้ดสมัยใหม่

4

ภาพที่ 51 หน้าประวัติฟาสต์ฟู้ด สมบูรณ์



ภาพที่ 52 หน้าข้อมูลฟาสต์ฟู้ด สมบูรณ์



ภาพที่ 53 หน้าประเภทฟาสต์ฟู้ด สมบูรณ์

HAMBURGER CHICKEN

(แฮมเบอร์เกอร์) (ไก่ทอด)

แฮมเบอร์เกอร์ไก่ทอด 1 ชิ้น ประกอบด้วย
 แฮมเบอร์เกอร์ไก่ทอด 1 ชิ้น และไก่ทอด
 1 ชิ้น (รวมชีสและซอส)

น้ำหนักสุทธิ 36 กรัม

พลังงาน 10 กิโลจูล

ไขมัน 10 กรัม

คาร์โบไฮเดรต 36 กรัม

ใยอาหาร 0 กรัม

โปรตีน 36 กรัม

น้ำตาล 0 กรัม

โซเดียม 0 กรัม

3 วิธีการเผาผลาญ
 280 แคลอรี

เดิน 137 นาที

เล่น 41 นาที

วิ่ง 30 นาที

ว่ายน้ำ 32 นาที

จ๊อกกิ้ง 32 นาที

ปั่นจักรยาน 17 นาที

ปั่นจักรยานเร็ว

114

115

ภาพที่ 54 หน้าแฮมเบอร์เกอร์ไก่ สมบูรณ์

HAMBURGER POCK

(แฮมเบอร์เกอร์) (หมูทอด)

แฮมเบอร์เกอร์หมูทอด 1 ชิ้น ประกอบด้วย
 แฮมเบอร์เกอร์หมูทอด 1 ชิ้น และหมูทอด
 1 ชิ้น (รวมชีสและซอส)

น้ำหนักสุทธิ 31 กรัม

พลังงาน 12 กิโลจูล

ไขมัน 12 กรัม

คาร์โบไฮเดรต 31 กรัม

ใยอาหาร 0 กรัม

โปรตีน 31 กรัม

น้ำตาล 0 กรัม

โซเดียม 0 กรัม

3 วิธีการเผาผลาญ
 270 แคลอรี

เดิน 137 นาที

เล่น 41 นาที

วิ่ง 30 นาที

ว่ายน้ำ 32 นาที

จ๊อกกิ้ง 32 นาที

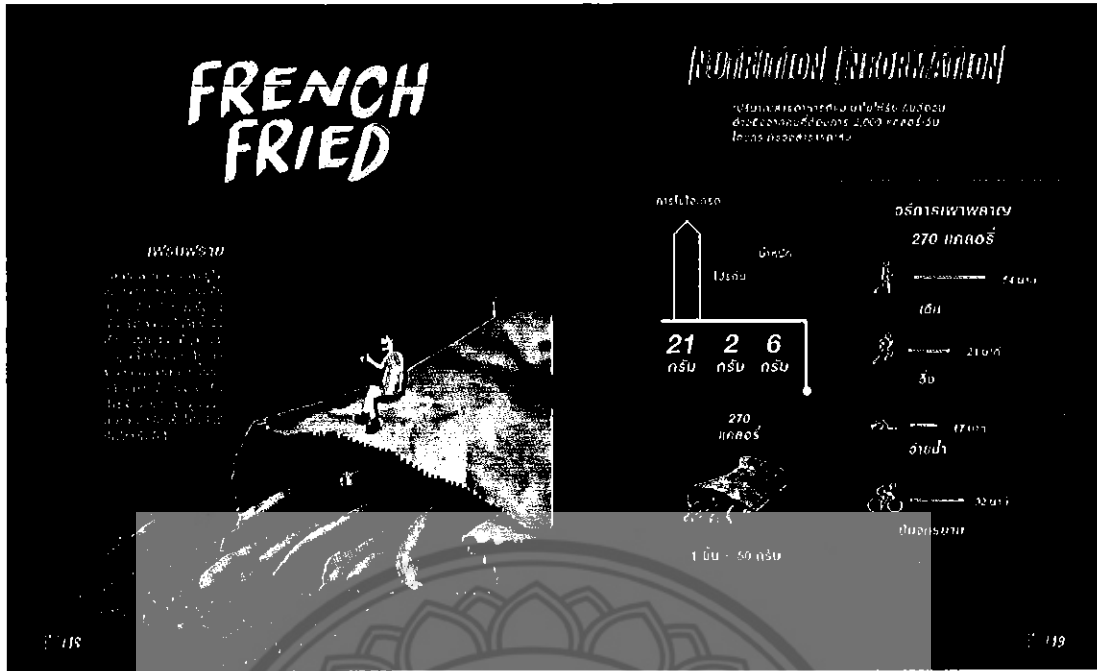
ปั่นจักรยาน 17 นาที

ปั่นจักรยานเร็ว

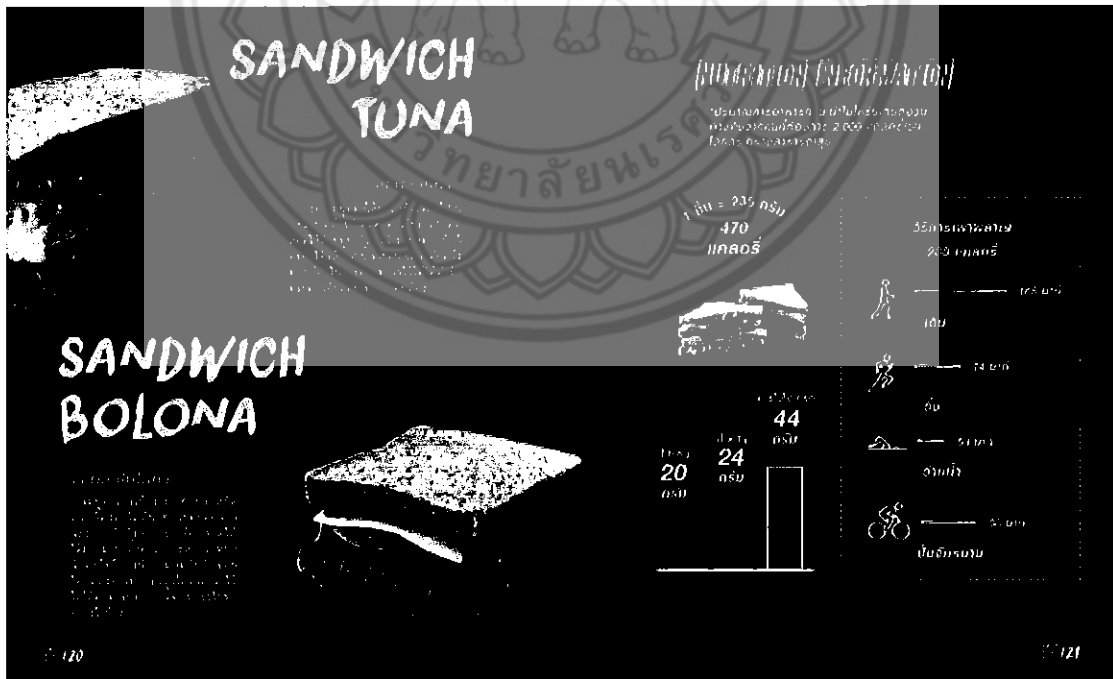
116

117

ภาพที่ 55 แฮมเบอร์เกอร์หมู สมบูรณ์



ภาพที่ 56 เฟรนช์ฟรายด์ สมบูรณ์



ภาพที่ 57 แซนด์วิช สมบูรณ์

CHICKEN FRIED

(หมูทอด) (หมูทอด)

หมูทอดกรอบนอกนุ่มใน 1 ชิ้น 102 กรัม

280 แคลอรี

วิธีการเผาผลาญ 280 แคลอรี

เดิน 100 นาที

วิ่ง 41 นาที

ว่ายน้ำ 35 นาที

จักรยาน 59 นาที

ขี่จักรยานเร็ว

6 ชั่วโมง 19 ชั่วโมง 21 ชั่วโมง

122

ภาพที่ 58 ไก่ทอด สมบูรณ์

NUGGET FRIED

(หมูทอด) (หมูทอด)

หมูทอดกรอบนอกนุ่มใน 1 ชิ้น 102 กรัม

270 แคลอรี

วิธีการเผาผลาญ 270 แคลอรี

เดิน 97 นาที

วิ่ง 33 นาที

ว่ายน้ำ 33 นาที

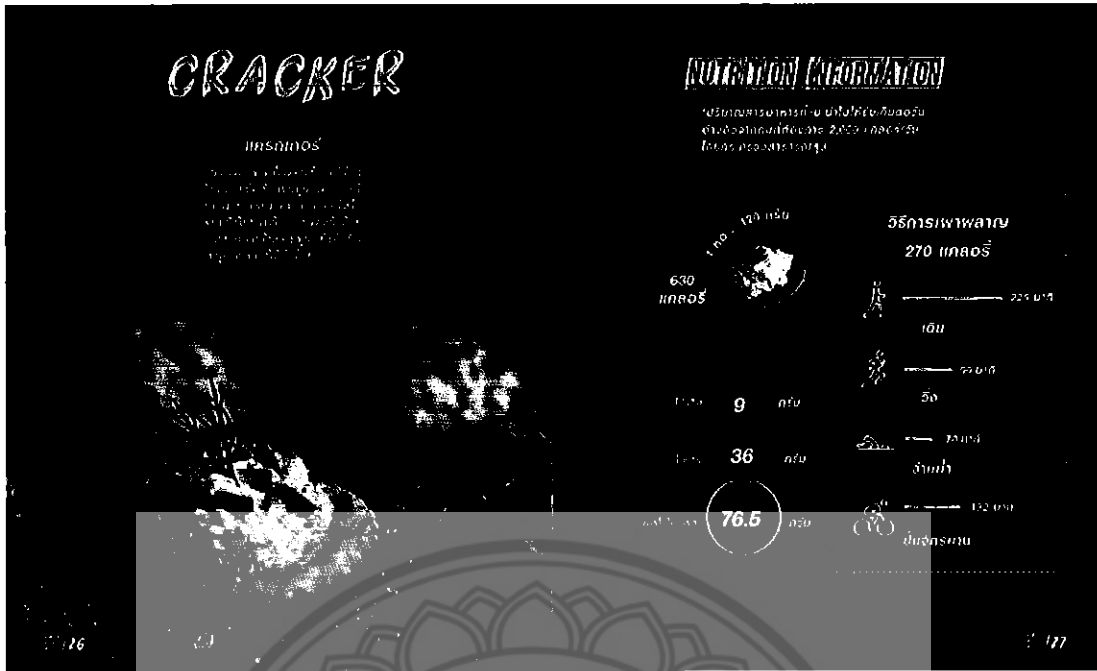
จักรยาน 57 นาที

ขี่จักรยานเร็ว

2.7 ชั่วโมง 2.5 ชั่วโมง 2.3 ชั่วโมง

124

ภาพที่ 59 นกเก็ตไก่ สมบูรณ์



ภาพที่ 60 แครกเกอร์ สมบูรณ์



ภาพที่ 61 ฟาสต์ฟู้ดในไทย สมบูรณ์



ภาพที่ 62 อดีตและปัจจุบันพลาสติกพุดในประเทศไทย สมบูรณ์



ภาพที่ 63 สถิติการกินพลาสติกพุดในประเทศไทย สมบูรณ์



ภาพที่ 64 พลาสติกฟู้ดอันตราย สมบูรณ์



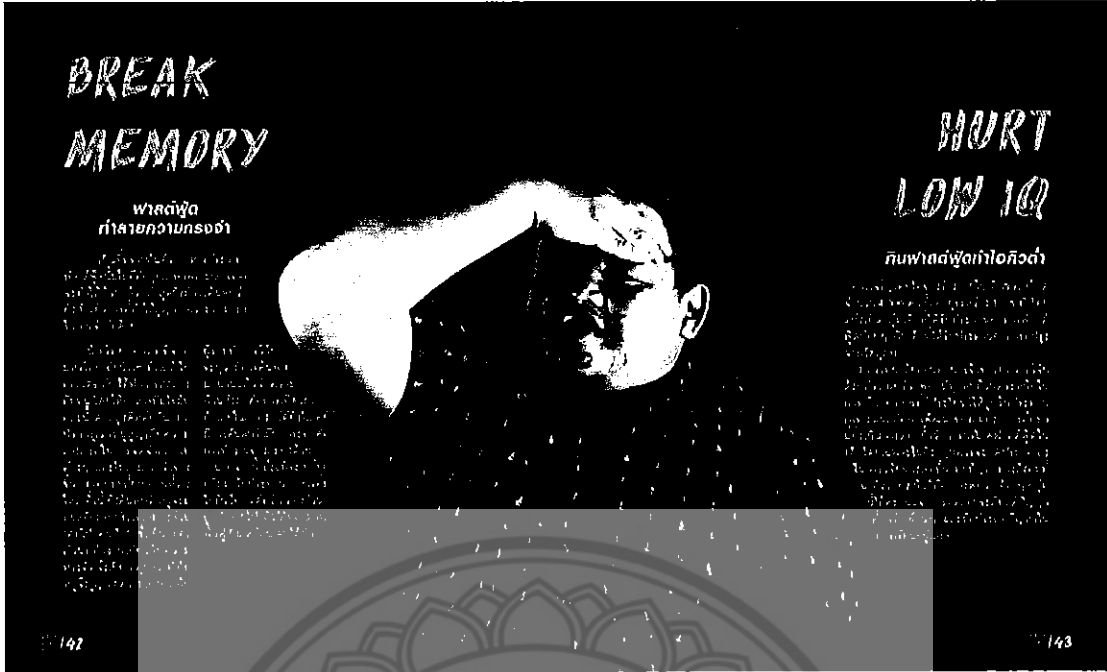
ภาพที่ 65 พลาสติกฟู้ดอันตราย สมบูรณ์



ภาพที่ 66 ไขมันทรานซ์ในพาสตีฟู้ด สมบูรณ์



ภาพที่ 67 พาสตีฟู้ดทำลายตับ สมบูรณ์



ภาพที่ 68 พาสต์ฟู้ดทำไอคิวต่ำ สมบูรณ์



ภาพที่ 69 กินพาสต์ฟู้ดให้ถูกต้อง สมบูรณ์



Thai style

ผักบุ้งกึ่งทอดชาวไทย
 ผักบุ้งกึ่งทอดชาวไทยเป็นผักที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในประเทศไทย ผักบุ้งกึ่งทอดชาวไทยมีรสชาติอร่อยและดีต่อสุขภาพ ผักบุ้งกึ่งทอดชาวไทยมีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีวิตามินซีสูง และมีใยอาหารสูง ผักบุ้งกึ่งทอดชาวไทยมีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายประการ ได้แก่ ช่วยลดน้ำหนัก ช่วยลดความดันโลหิต และช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด

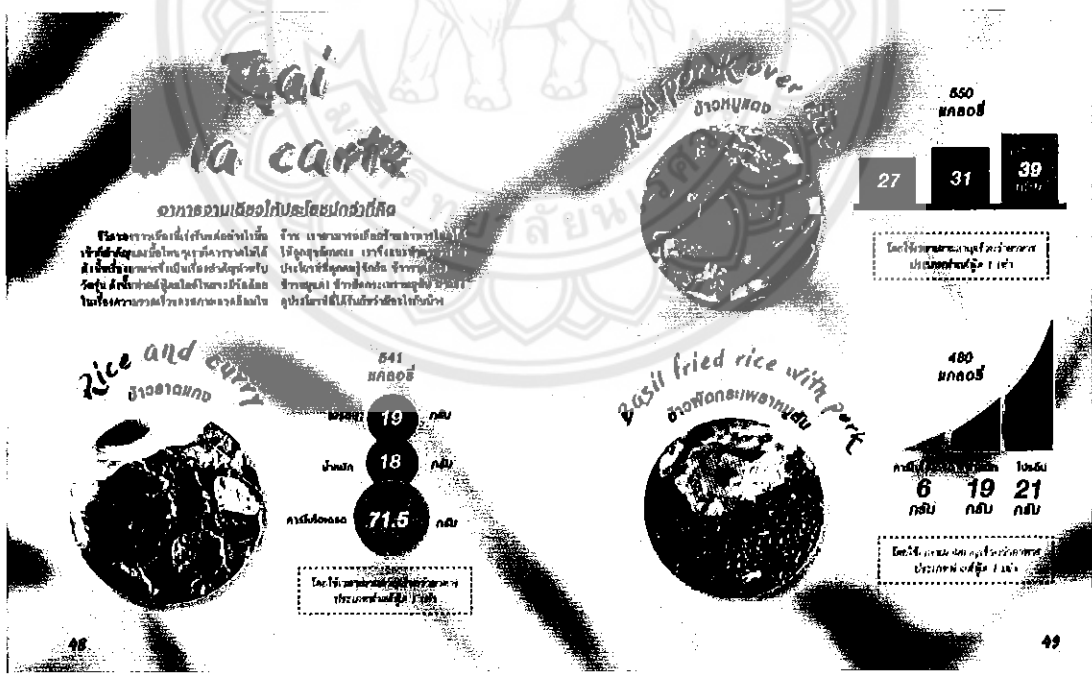
Herb

เครื่องเทศไทย
 เครื่องเทศไทยมีรสชาติอร่อยและดีต่อสุขภาพ เครื่องเทศไทยมีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีวิตามินซีสูง และมีใยอาหารสูง เครื่องเทศไทยมีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายประการ ได้แก่ ช่วยลดน้ำหนัก ช่วยลดความดันโลหิต และช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด

Vegetable

ผักสดไทย
 ผักสดไทยมีรสชาติอร่อยและดีต่อสุขภาพ ผักสดไทยมีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีวิตามินซีสูง และมีใยอาหารสูง ผักสดไทยมีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายประการ ได้แก่ ช่วยลดน้ำหนัก ช่วยลดความดันโลหิต และช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด

ภาพที่ 70 สไตล์ไทย สมบูรณ์



ภาพที่ 71 ฟาสต์ฟู้ดในอาหารไทย สมบูรณ์

Pegetable

กินผักกับ-โปรตีน

ผักและผลไม้มีวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค และลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน และโรคมะเร็ง การรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำทุกวัน จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีความสุข



Protein

กินโปรตีนให้ถูกทาง

โปรตีนเป็นสารอาหารที่สำคัญต่อร่างกาย ช่วยในการสร้างกล้ามเนื้อและซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอ การรับประทานโปรตีนมากเกินไปอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ เช่น โรคไตและโรคหัวใจ การเลือกบริโภคโปรตีนจากแหล่งที่ปลอดภัยและหลากหลายจะช่วยให้ร่างกายได้รับประโยชน์สูงสุด

Meat

กินเนื้อสัตว์ให้ถูกทาง

เนื้อสัตว์เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี แต่การรับประทานเนื้อสัตว์มากเกินไปอาจเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรังได้ การเลือกบริโภคเนื้อสัตว์ที่ปลอดภัยและหลากหลายจะช่วยให้ร่างกายได้รับประโยชน์สูงสุด



Exercis

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีความสุข การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอจะช่วยให้ร่างกายได้รับพลังงานและรู้สึกดี การเลือกออกกำลังกายที่ชื่นชอบจะช่วยให้การออกกำลังกายเป็นเรื่องง่ายและสนุกสนาน



50

51

ภาพที่ 72 ทำอย่างไรให้สุขภาพดี สมบูรณ์

How to stop a fast-food

วิธีเลิกกินอาหารฟาสต์ฟู้ด

การรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นประจำทุกวันอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ การเลิกกินอาหารฟาสต์ฟู้ดจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีความสุข การเลือกบริโภคอาหารที่ปลอดภัยและหลากหลายจะช่วยให้ร่างกายได้รับประโยชน์สูงสุด

การรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นประจำทุกวันอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ การเลิกกินอาหารฟาสต์ฟู้ดจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีความสุข การเลือกบริโภคอาหารที่ปลอดภัยและหลากหลายจะช่วยให้ร่างกายได้รับประโยชน์สูงสุด

Think about the benefits of food

คิดถึงประโยชน์ของอาหารที่ดีก่อนกิน

การคิดถึงประโยชน์ของอาหารที่ดีก่อนกินจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีความสุข การเลือกบริโภคอาหารที่ปลอดภัยและหลากหลายจะช่วยให้ร่างกายได้รับประโยชน์สูงสุด



Stop lazy

ขงอกไม่ขี้เกียจ

การขงอกไม่ขี้เกียจจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีความสุข การเลือกบริโภคอาหารที่ปลอดภัยและหลากหลายจะช่วยให้ร่างกายได้รับประโยชน์สูงสุด

Aware of the dangers

ตระหนักถึงอันตราย

การตระหนักถึงอันตรายจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีความสุข การเลือกบริโภคอาหารที่ปลอดภัยและหลากหลายจะช่วยให้ร่างกายได้รับประโยชน์สูงสุด

เป็นเด็กฉลาด




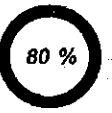
การเป็นเด็กฉลาดจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีความสุข การเลือกบริโภคอาหารที่ปลอดภัยและหลากหลายจะช่วยให้ร่างกายได้รับประโยชน์สูงสุด



ภาพที่ 73 วิธีเลิกกินฟาสต์ฟู้ด สมบูรณ์

CONCLUDE

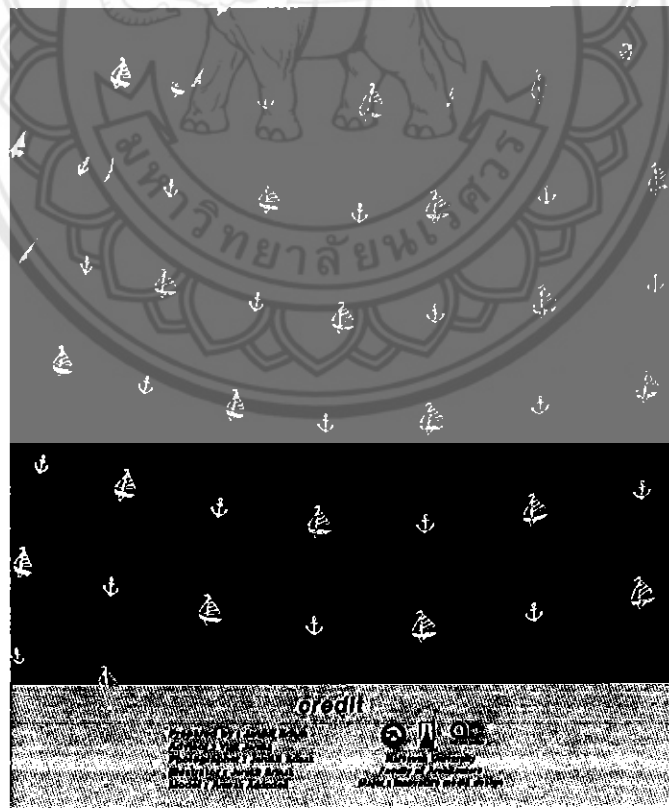
หน้าหลังชุด ๑ หน้าสี ๒ โดย สมบูรณ์

 <p>ข้อดี</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สะดวก 2. สะอาด 3. สวยงาม <div style="text-align: center;">  <p>20 %</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; font-size: small;"> <p>หน้าหลังชุด ๑ หน้าสี ๒ เป็นไปอย่างเรียบร้อย สวยงาม สะอาด และ สะดวกในการใช้งาน</p> </div>	 <p>ข้อเสีย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ราคาสูง 2. สะอาดไม่พอ 3. วัสดุไม่ดี 4. ใช้งานไม่สะดวก 5. ใช้งานไม่คุ้ม <div style="text-align: center;">  <p>80 %</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; font-size: small;"> <p>หน้าหลังชุด ๑ หน้าสี ๒ ไม่สะอาดเท่าที่ควร และวัสดุไม่ดี ใช้งานไม่สะดวก</p> </div>
---	--

๕๔



ภาพที่ 74 สรุปฟาสต์ฟู้ด สมบูรณ์



ภาพที่ 75 หน้าหลังฟาสต์ฟู้ด สมบูรณ์



ภาพที่ 76 ไปสเตอร์ สมบูรณ์



บทที่ 5

บทสรุป

5.2 สรุปผลการวิจัย

การออกแบบหนังสือนิตยสาร เพื่อสร้างสรรค์สื่อเพื่อให้ผู้อ่านในกลุ่มเป้าหมายตระหนักถึงการกินอาหารฟาสต์ฟู้ด รวมทั้งการนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาและการฝึกงานมาใช้ในการออกแบบสร้างสรรค์ในงานสื่อนวัตกรรมและสื่อสิ่งพิมพ์ที่สามารถใช้เพื่อส่งเสริม แนะนำและนำไปศึกษาต่อในเชิงวิชาการให้สำหรับผู้สนใจ และจากงานวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยยังได้พัฒนาฝีมือในการออกแบบนิตยสาร เพื่อช่วยให้งานวิจัยในครั้งนี้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น และจากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับฟาสต์ฟู้ดได้ค้นพบเรื่องราวตั้งแต่ที่มาจากจนถึงปัจจุบันทำให้รู้ในเชิงลึกว่าอาหารจำพวกแฮมเบอร์เกอร์มีมานานมากแล้วในต่างประเทศ แล้วพัฒนาปรับปรุงอาหารฟาสต์ฟู้ดมาเรื่อยๆจึงมีรูปลักษณะในปัจจุบัน แต่คุณค่าประโยชน์ก็มีความอันตรายอยู่เหมือนเดิม ไม่มีคุณประโยชน์ที่คืนก กินในระยะเวลายาวนานทำให้เกิดโรคอ้วนและโรคอื่นๆตามมา และที่สำคัญ ผู้วิจัยจึงได้จัดทำหนังสือเรื่อง "Fast For Food" นี้เพื่อในทุกคนได้ตระหนักถึงการกินอาหารฟาสต์ฟู้ดที่เพิ่มขึ้นของวัยรุ่นไทย ที่มีสถิติโรคอ้วนการกินเพิ่มขึ้นทุกๆที่ ทำให้คนไทยเกิดโรคอ้วนตั้งแต่เป็น เพื่อเป็นการรณรงค์ตระหนักการกินอาหารทำให้ผู้วิจัยได้สอดแทรกข้อมูลความรู้มากมายเพื่อให้ผู้อ่านได้นำไปคิดแล้วนำไปใช้เพื่อลด ละ เลิก ในการกินอาหารฟาสต์ฟู้ดในปริมาณที่ลดลง และให้ทุกคนช่วยกัน ลดสถิติที่ประเทศไทยตอนนี้ที่เพิ่มขึ้นทุกปี ทำให้มีการกินอาหารฟาสต์ฟู้ดให้น้อยลง

5.3 ปัญหาที่พบในการปฏิบัติงาน

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย มีปัญหาในการทำงานมากมาย เนื่องจากเป็นงานวิจัยที่มีขั้นตอนในการทำงานที่ให้ความละเอียดและรอบคอบเป็นอย่างมาก หลายองค์ประกอบ ซึ่งต้องมีการวางแผนในการทำงานและวางระบบงานที่ดี จึงมีข้อผิดพลาดดังนี้

5.3.1 ปัญหาเกี่ยวกับขั้นตอนการปฏิบัติงาน การเรียงเนื้อเรื่อง

5.3.2 ปัญหาเกี่ยวกับการพิมพ์

5.3.3 ปัญหาเรื่องตัวอักษร

5.4 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

1. ในส่วนของการเรียงข้อมูลในแต่ละหน้า ควรมีการวางแผนและมีการคิดบทที่ดี เพื่อจะทำให้หนังสือนั้นเกิดความน่าสนใจมากยิ่งขึ้น และการทำงานจะรวดเร็ว

2. ในส่วนเรื่องของการพิมพ์ ควรปรึกษากับโรงพิมพ์ให้ละเอียด เพื่อให้หนังสือพิมพ์ออกมามีสีไม่เพี้ยน ไม่มีปัญหาใดๆ เหมือนกับในคอมพิวเตอร์

3. ในส่วนของตัวอักษร ควรเลือกตัวอักษรที่อ่านง่าย ยิ่งตัวอักษรที่มีหัวจะทำให้อ่านง่ายยิ่งขึ้น เลือกตัวอักษรไม่บางเกินไป เพราะงานของผู้ใช้นั้นพิมพ์ส่วนมากเป็นสีดำ ทำให้กลมซึมไม่เห็นตัวอักษร







ภาคผนวก ก

ภาพการจัดแสดงผลงานการออกแบบหนังสือนิยายสาร เพื่อตระหนักและสะท้อนปัญหา
การกินอาหารฟาสต์ฟู้ด เรื่อง "Fast for Food" สำหรับวัยรุ่น 18 – 25 ปี

แสดงผลงานภายใต้ชื่องาน "เทศกาลตร์" ณ ห้างสรรพสินค้าเซนทรัลพลาซ่า พิษณุโลก

วันที่ 12-16 พฤษภาคม 2559



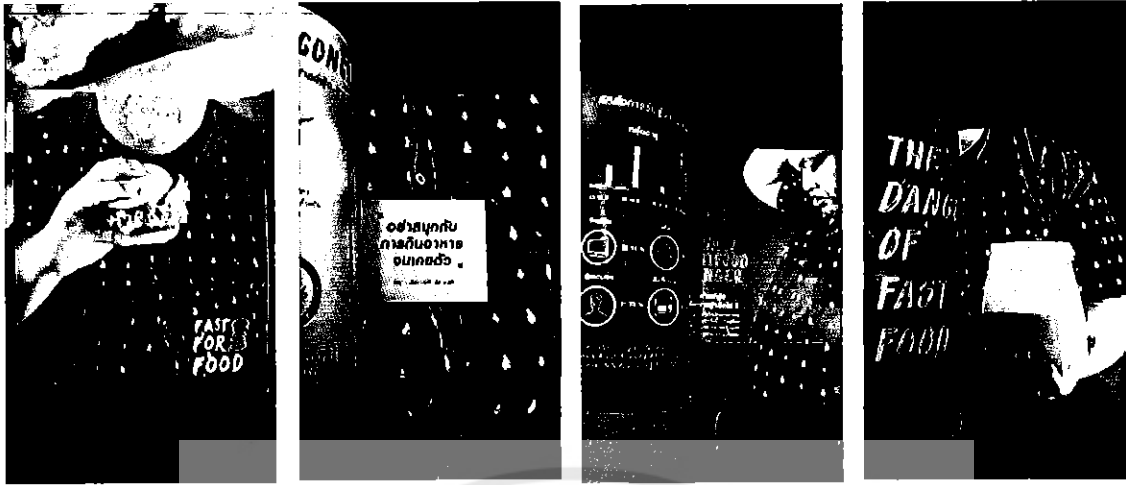
ภาพที่ 77 ภาพรวมของบูทจัดแสดงผลงาน



ภาพที่ 78 ภาพรวมของทั้งหมดที่อยู่ในบูทจัดแสดง



ภาพที่ 79 ภาพรวมหนังสือนิตยสาร แผ่นพับ นามบัตร



ภาพที่ 80 ภาพผลงานและด้านในของผลงานหนังสือนิยายสาร



ภาพที่ 81 ภาพรวมของบูทจัดแสดงผลงานและเจ้าของผลงาน