

การสื่อสารเนื้อหาเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าที่สะท้อนผ่านไวรัลคลิปในประเทศไทย*

COMMUNICATION OF CONTENT RELATED TO DEPRESSION AS REFLECTED THROUGH VIRAL CLIPS IN THAILAND

เอนกพงศ์ พงษ์มี*, กฤษณ์ ทองเลิศ

Anekpong Pongmee*, Grit Thonglert

วิทยาลัยนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต ปทุมธานี ประเทศไทย

College of Communication Arts, Rangsit University, Pathum Thani, Thailand

*Corresponding author E-mail: Anekpong.p64@rsu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแก่นประเด็นเนื้อหา ภาพลักษณ์ และวิธีนำเสนอเนื้อหาเชิงสร้างสรรค์เกี่ยวกับโรคซึมเศร้า แนวคิดและทฤษฎีที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ การสื่อสารสุขภาพ โรคซึมเศร้า ระบบนิเวศ ภาพลักษณ์ สื่อดิจิทัล หน้าที่สื่อมวลชน โดยการใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Thematic Analysis) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ซึ่งประกอบด้วยแหล่งข้อมูลดังนี้ ไวรัลคลิป จำนวน 25 เรื่อง และนักวิชาการด้านสื่อ นักจิตวิทยา จำนวน 8 ท่าน ทำการคัดแยกเนื้อหาผ่านแบบคัดแยกเนื้อหา และแบบสัมภาษณ์ โดยการวิเคราะห์เนื้อหาไวรัลคลิป ใช้วิธีการพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis) ผลวิจัยดังนี้ แก่นประเด็นเนื้อหาของโรคซึมเศร้าที่สะท้อนผ่านไวรัลคลิป พบแก่นประเด็นเนื้อหา 3 ประเด็น ได้แก่ 1) สาเหตุของโรคซึมเศร้า 2) อาการโรคซึมเศร้า 3) การรักษาโรคซึมเศร้า ด้านภาพลักษณ์ของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ประกอบด้วย 1) ภาพลักษณ์ที่ถูกรังแกจากสมาชิกในสังคม 2) ภาพลักษณ์ที่มีความจำเป็นต้องมีผู้อุปถัมภ์ 3) ภาพลักษณ์ผู้ที่มีความเป็นผู้แปลกแยกทางสังคม และ 4) ภาพลักษณ์ของผู้ที่เป็นผู้พึ่งพาเทคโนโลยี สื่อสังคมในระดับสูง ด้านวิธีการสร้างสรรค์เนื้อหาเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า ควรนำเสนอเนื้อหา ดังนี้ 1) นำเสนอเนื้อหาตามความจริง 2) เนื้อเรื่องให้เกิดการถกเถียงตาม 3) เนื้อหาให้ทันต่อกระแสสังคม 4) การเล่าเรื่องจากผู้มีประสบการณ์ร่วม 5) การสร้างสรรค์เนื้อหาเพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมของผู้ชม และ 6) การใช้สีสดใส เนื้อหาที่ไม่ควรเผยแพร่ผ่านไวรัลคลิปมีดังนี้ 1) เนื้อหาที่เป็นสาเหตุของการเกิดความรู้สึกเชิงลบ และ 2) เนื้อหาให้เกิดความน่ากลัว ซึ่งสามารถนำผลการวิจัยในครั้งนี้ไปปรับใช้ในการออกแบบเพื่อทำไวรัลคลิปที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าในอนาคต

คำสำคัญ: โรคซึมเศร้า, แก่นประเด็น, ภาพลักษณ์, การสร้างสรรค์เนื้อหา



Abstract

This qualitative study examines the core content themes, imagery, and creative presentation methods related to depression in viral clips. The research applies concepts and theories from health communication, depression, the ecological system, imagery, digital media, and mass media functions. The study utilizes Thematic Analysis and In-depth Interviews, drawing data from 25 viral clips and 8 experts, including media scholars and psychologists. The Content was systematically categorized using screening forms and interview guidelines. The viral clips were analyzed through Descriptive Analysis to interpret the findings. Key themes regarding depression-related Content in viral clips: 1) Causes of depression, 2) Symptoms of depression, and 3) Treatment of depression. In terms of the imagery of depression patients, the study identifies four primary portrayals: 1) Victims of social bullying, 2) Individuals requiring caregivers, 3) Socially alienated individuals, and 4) Individuals highly dependent on social media technology. Regarding creative content strategies for presenting depression-related topics, the study suggests 1) Presenting accurate and realistic information, 2) Developing thought-provoking narratives, 3) Keeping Content relevant to current social trends, 4) Incorporating real-life experiences in storytelling, 5) Encouraging audience engagement, and 6) Utilizing vibrant colors in viral clips. Additionally, the study identifies Content that should be avoided, including 1) Depictions that induce negative emotions and 2) Content designed to create fear. The findings from this research can be applied as guidelines for designing future viral clips related to depression, ensuring they are informative, engaging, and socially responsible.

Keywords: Depression, Thematic, Image, Content Creativity

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงสภาวะทางสังคม เศรษฐกิจ และความเป็นอยู่ ส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของคนไทย ปัจจุบันคือไทยมีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคซึมเศร้าสูงขึ้นกว่าร้อยละ 17.40 (เอฟโพกัส, 2567) โดยปัจจัยการก่อให้เกิดโรคพบได้ในหลายปัจจัย โดยจำแนกตามกลุ่มเพศ และอายุ ซึ่งจะก่อเกิดปัจจัยที่แตกต่างกันออกไป อาทิ การเกิดโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ อันมีสาเหตุมาจากการด้อยคุณค่าในตนเองเป็นต้น ซึ่งจะพบเนื้อหาเหล่านี้ได้บ่อยครั้งในสื่อวิดีโอบนสื่อสังคมออนไลน์ ที่สะท้อนเรื่องราวของโรคซึมเศร้าในมุมมองต่าง ๆ ออกมาให้เห็น คนไทยกว่าร้อยละ 43.8 เลือกรับชมสื่อวิดีโอผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ไทยรัฐโพล รายงานว่า ผู้ชมในปัจจุบันมีพฤติกรรมการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ โดยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมชอบรับชมวิดีโอคลิปที่มีเนื้อหาสะท้อนสังคมในปัจจุบัน ได้แก่ เรื่องราวชีวิต กระแสทันโลก หรือเนื้อหาที่มีความเกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตประจำวัน อาทิ เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับความเครียด หรือแม้แต่เรื่องของโรคซึมเศร้า ซึ่งเป็นอีกหนึ่งเนื้อหาที่ได้รับความนิยมจากผู้ชม การรับชมเนื้อหาผ่านสื่อสังคมออนไลน์ส่งผลกระทบโดยตรงต่อการเกิดความเครียดในระยะยาว ซึ่งส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจและ

อาจจะก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้า ตลอดจนเกิดโรคซึมเศร้าในระยะยาวได้ (ไทยรัฐโพล, 2566) ด้านไวรัลคลิปที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าโดยส่วนมากนั้นจะพบเนื้อหาเกี่ยวกับโรคซึมเศร้ามักมีการผลิตจากการตีแผ่ความเป็นจริงของสังคม (อุก้า, 2566) ซึ่งอาจมีการปรุงแต่งสร้างสีสันของเนื้อหาให้น่าสนใจเพิ่มมากขึ้น ซึ่งในปัจจุบันประเทศไทยยังได้มีการผลิตไวรัลคลิปออกมาจำนวนมาก เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการรณรงค์ให้เกิดความเข้าใจกับโรคซึมเศร้ามากขึ้น โดยการรณรงค์ในรูปแบบของแคมเปญต่าง ๆ ได้รับความนิยมาตั้งแต่ช่วงปี พ.ศ. 2566 หลังจากประเทศไทยเริ่มเข้าสู่ภาวะปกติหลังจากเกิดเหตุการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด 19 ซึ่งในช่วงเวลานั้นเกิดการแพร่ระบาดของสภาพการเป็นอยู่ สภาพสังคม และการถดถอยของสภาพเศรษฐกิจ ส่งผลกระทำให้ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในช่วงระยะเวลาที่เกิดขึ้นในระยะเวลาไม่นาน

แม้ว่าไวรัลคลิปที่ถูกสะท้อนออกมาจากสื่อต่าง ๆ นั้น มีการสะท้อนเนื้อหาที่แตกต่างกันออกไปและมีการสะท้อนเนื้อหาอันเกิดความเข้าใจอันคาดเคลื่อนกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้าทั้งเรื่องการสื่อสารความจริงที่เกี่ยวกับอาการของโรคซึมเศร้าและการสะท้อนภาพลักษณ์ของโรคซึมเศร้าผ่านทางไวรัลคลิปซึ่งการสื่อสารเพื่อสะท้อนเนื้อหาและภาพลักษณ์ที่เกี่ยวกับโรคซึมเศร้ามีหลากหลายออกไปในแต่ละมิติ ทั้งภาพลักษณ์เชิงบวก และภาพลักษณ์เชิงลบซึ่งก่อให้เกิดความเข้าใจผิดในภาพลักษณ์ของโรคซึมเศร้า โดยจากการผลิตที่มาจากหลากหลายหน่วยงานทำให้เกิดการสร้างความเข้าใจในมุมมองที่มาจากหลายหลายมิติ ซึ่งก็ให้เกิดผลกระทบทั้งเชิงบวกและเชิงลบในมุมมองของการสื่อสารองค์รวมของความเข้าใจที่เกิดขึ้นของไวรัลคลิป ซึ่งไวรัลคลิปที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าในปัจจุบันมีเนื้อหาที่สะท้อนความเป็นจริงของสังคมที่ก่อให้เกิดการเผยแพร่ข้อมูล หรือภาพจำที่กระทบต่อความรู้สึกของผู้ชมในปัจจุบันการเผยแพร่ไวรัลคลิปมักมีการเผยแพร่เพื่อเรียกกระแสและได้รับความนิยมและได้รับความชอบจากผู้บริโภคสื่อโดยไม่ได้ให้ความสำคัญกับการสร้างสรรค์เนื้อหาที่เป็นประโยชน์อย่างแท้จริง

ถึงแม้ว่าการสื่อสารผ่านไวรัลคลิปเกี่ยวกับเนื้อหาของโรคซึมเศร้าจะถูกเผยแพร่ออกมาอย่างแพร่หลายและการรับชมไวรัลคลิปในปัจจุบันจะสามารถเข้าถึงได้ง่ายมากขึ้นผ่านทางโทรศัพท์มือถือของแต่ละคน ซึ่งเป็นเครื่องมือหลักในการเข้าถึงไวรัลคลิปผ่านสื่อสังคมออนไลน์ต่าง ๆ ได้อย่างง่ายและสะดวกที่สุดในปัจจุบันแล้วนั้นแต่การสื่อสารเนื้อหาเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าผ่านไวรัลคลิปนั้นก็ยังขาดความรู้และความเข้าใจในการผลิตไวรัลคลิปเพื่อสื่อสารเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าให้สมาชิกในสังคมในหลาย ๆ กลุ่มได้รับชมโดยเฉพาะการออกแบบเนื้อหาเพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องต่อโรคซึมเศร้า การสร้างภาพจำของภาพลักษณ์ของโรคซึมเศร้าที่ควรจะเป็น และการสร้างสรรค์เนื้อหาอันก่อให้เกิดความสร้างสรรค์และได้ความรู้จากการรับชมไวรัลคลิป ดังนั้น งานวิจัยนี้จึงศึกษาในเรื่อง “การสื่อสารเนื้อหาของโรคซึมเศร้าที่สะท้อนผ่านไวรัลคลิปในประเทศไทย” เพื่อนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้และปรับใช้ในการออกแบบเนื้อหาเพื่อสื่อสารผ่านไวรัลคลิปให้สื่อสารได้อย่างตรงกลุ่ม ตรงประเด็นและสร้างความเข้าใจให้กับผู้ชมได้อย่างถูกต้อง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแก่นประเด็นเนื้อหาของโรคซึมเศร้าที่ถูกสะท้อนผ่านคลิปไวรัลในประเทศไทย
2. เพื่อศึกษาภาพลักษณ์ของโรคซึมเศร้าที่ถูกสะท้อนผ่านคลิปไวรัลในประเทศไทย
3. เพื่อศึกษาวิธีการนำเสนอเนื้อหาเชิงสร้างสรรค์เกี่ยวกับโรคซึมเศร้าผ่านคลิปไวรัล



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้มีรูปแบบการดำเนินการวิจัย ดังนี้

รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาวิเคราะห์เนื้อหา (Thematic Analysis) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

ประชากรและแหล่งข้อมูลสำคัญ ประกอบด้วย 1) ข้อมูลประเภทไวลด์คลิปจากแพลตฟอร์มสื่อสังคมออนไลน์ และเว็บไซต์ โดยทำการเก็บข้อมูลคลิปตั้งแต่ปี 2562 - 2566 จำนวน 25 คลิป 2) ข้อมูลประเภทบุคคล ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจากกลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านสื่อ และนักจิตวิทยา ทั้งหมด 8 คน โดยจะต้องเป็นผู้ที่เคยทำงานเกี่ยวกับสื่อ หรือเคยทำงานที่มีความเกี่ยวข้องกับโรคซึมเศร้าอย่างน้อย 2 ปี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบเก็บข้อมูลเพื่อคัดแยกเนื้อหาของไวลด์คลิป โดยแยกตามวัตถุประสงค์ของการคัดแยกเนื้อหา เพื่อให้การแยกเนื้อหาใช้งานได้สะดวก และ 2) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งประกอบไปด้วยโครงสร้างคำถาม 2 ชุดคำถาม เพื่อใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึกกับนักวิชาการสื่อ และนักจิตวิทยา

การเก็บรวบรวมข้อมูล 1) ด้านข้อมูลไวลด์คลิป ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลไวลด์คลิปทั้ง 25 เรื่อง จากสื่อสังคมออนไลน์ต่าง ๆ โดยจำแนกเป็นไวลด์คลิปที่ผ่านการประกวดและได้รับรางวัลในการประกวดต่าง ๆ และไวลด์คลิปที่เผยแพร่เพื่อให้ความรู้ทั่วไป 2) ด้านข้อมูลสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้ที่มีคุณสมบัติตรงตามที่ต้องการ และนัดวัน เวลา สถานที่ ในการสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูล โดยมีการสัมภาษณ์และบันทึกข้อมูลลงในแบบสัมภาษณ์ที่จัดเตรียมไว้

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลโดย 1) การวิเคราะห์เนื้อหา (Thematic Analysis) กับไวลด์คลิปจำนวน 25 เรื่องตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ได้แก่ การวิเคราะห์แก่นประเด็นเนื้อหา และการวิเคราะห์ภาพลักษณ์ของโรคซึมเศร้า และ 2) ใช้วิธีการพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

ขอบเขตการวิจัย

ผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาคลิปไวลด์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า ที่มีการเผยแพร่ผ่านสื่อสารต่าง ๆ ในประเทศไทย ในช่วงปี 2562 - 2566 โดยเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าวจำนวน 25 เรื่อง เพื่อนำมาวิเคราะห์เนื้อหา โดยใช้การวิเคราะห์แก่นและประเด็นเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าที่ถูกสื่อสารผ่านคลิปไวลด์ และศึกษาภาพลักษณ์ของโรคซึมเศร้าที่ถูกสะท้อนผ่านคลิปไวลด์ในประเทศไทย และสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้เชี่ยวชาญด้านสื่อ และนักจิตวิทยา โดยใช้การถามคำถามเชิงลึก 2 รูปแบบคำถาม เพื่อให้ได้ข้อมูลอย่างตรงจุด ตรงประเด็น

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การสื่อสารเนื้อหาโรคซึมเศร้าที่สะท้อนผ่านไวลด์คลิปในประเทศไทย ผลการศึกษาที่ได้ ดังนี้

1. ด้านแก่นประเด็นเนื้อหาของโรคซึมเศร้าที่สะท้อนผ่านไวลด์คลิปในประเทศไทย แบ่งออกเป็น 3 แก่นประเด็นหลัก ดังต่อไปนี้

1.1 แก่นประเด็นเนื้อหาเกี่ยวกับการรักษาและการทำความเข้าใจที่มีต่อโรคซึมเศร้า ที่สะท้อนผ่านไวลด์คลิปในประเทศไทย โดยปรากฏแก่นประเด็นดังต่อไปนี้

- ไวรัลคลิปที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลรักษาโรคซึมเศร้า ผ่านการดูแลรักษาด้วยแพทย์หรือจิตแพทย์ โดยไวรัลคลิปสะท้อนเนื้อหาที่เกี่ยวกับการยอมรับและเข้ารักษาเพื่อบำบัดรักษาโรคซึมเศร้า โดยเป็นการรักษาโดยจิตแพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญเช่น นักจิตวิทยา เป็นต้น

- ไวรัลคลิปที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพโรคซึมเศร้า โดยการปรับรูปแบบหรือปรับพฤติกรรม เพื่อให้ใช้ชีวิตต่อในสังคมได้อย่างมีความสุข ไวรัลคลิปปรากฏเนื้อหาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการใช้ชีวิต เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสังคม เช่น การทำกิจกรรมใหม่ ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ทางสังคม การพูดคุยระบายความรู้สึกในจิตใจ เป็นต้น

- ไวรัลคลิปที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า และมีเนื้อหาเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย เพื่อยุติ หรือให้หลุดพ้นจากอาการป่วยของตนเอง ปรากฏเนื้อหาของการพยายามฆ่าตัวตาย เพื่อให้เกิดการหลุดพ้นจากความรู้สึกเชิงลบที่เกิดขึ้นกับชีวิตของผู้ป่วยในช่วงขณะนั้น

1.2 แก่นประเด็นสาเหตุของการเกิดซึมเศร้าที่สะท้อนผ่านไวรัลคลิปในประเทศไทย ได้แก่

- สาเหตุที่เกิดจากปัญหาด้านของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล คือ สาเหตุของการเกิดโรคซึมเศร้า อันมีเหตุผลมาจากการมีปัญหาซึ่งเกิดขึ้นทั้งปัญหาระหว่างความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลทั้งครอบครัว ความสัมพันธ์ของกลุ่มเพื่อน และความสัมพันธ์อันเกิดจากความรักในรูปแบบของความรักเชิงแพนหรือคู่รักที่ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันแบบครอบครัว

- สาเหตุของความคาดหวังและความผิดหวัง เนื้อหาของไวรัลคลิปปรากฏสาเหตุของการเกิดของโรคซึมเศร้าที่เกิดจากความคาดหวังของผู้ป่วย โดยความคาดหวังเกิดจากการคิดและหวังในสิ่งที่ไม่สามารถเกิดขึ้นเป็นจริงได้ โดยจากความคาดหวังนำไปสู่จุดผิดพลาดหรือความผิดหวังซึ่งนำไปสู่ผลกระทบทางจิตใจซึ่งก่อให้เกิดเป็นโรคซึมเศร้า

- สาเหตุอันเกิดจากสารเคมีในสมอง เนื้อหาของไวรัลคลิปปรากฏสาเหตุที่เกิดขึ้นจากความผิดปกติจากการหลั่งของสารเคมีในสมองซึ่งส่งผลกระทบต่อระบบประสาทและก่อให้เกิดความผิดปกติของสภาพอารมณ์และจิตใจ

- สาเหตุอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงฉับพลันหรือการสูญเสียคนรัก เนื้อหาของไวรัลคลิปสาเหตุของผู้ป่วยที่เกิดโรคซึมเศร้าจากการเกิดสถานการณ์ที่แปรผัน เช่นการสูญเสียคนรัก การเปลี่ยนแปลงทางสภาพสังคมอย่างฉับพลัน เป็นต้น

1.3 แก่นประเด็นเนื้อหาของการแสดงออกซึ่งอาการของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่สะท้อนผ่านไวรัลคลิปในประเทศไทย โดยประกอบด้วยแก่นประเด็นอาการของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่สะท้อนผ่านไวรัลคลิป ซึ่งปรากฏกลุ่มอาการดังต่อไปนี้

- อาการหลอนจากภาพทรงจำที่เคยเกิดขึ้น เนื้อหาของไวรัลคลิปปรากฏอาการหลอนที่เกิดภาวะการรบกวนสะท้อนกลับของภาพทรงจำเชิงลบ หรือสิ่งหวาดกลัวที่ผู้ป่วยเคยพบเจอในอดีต โดยมักจะเกิดกับกลุ่มที่มีภูมิหลังเกี่ยวกับการโดนกระทำซึ่งความรุนแรงทั้งกาย และจิตใจ



- อาการหลักหนึ่ต่อสิ่งที่กำลังพบเจอ เนื้อหาของไวรัลคลิปรากฏอาการของผู้ป่วยที่มีอาการวิตกกังวล จากการโดนกระทำหรือการถูกกลั่นแกล้งทางสังคมที่เกิดขึ้นทำให้เกิดอาการวิตกกังวลต่อสิ่งรอบตัวของผู้ป่วย

- อาการหลักหนึ่ต่อสิ่งที่กำลังพบเจอ เนื้อหาของไวรัลคลิปรากฏอาการพยายามฆ่าตัวตาย หรือทำร้ายตนเอง เพื่อทดแทนความเจ็บปวดหรือเพื่อให้หลุดพ้นต่อสิ่งที่กำลังพบเจอ และยังปรากฏอาการของผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาทางการแพทย์ เพื่อให้หายและกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุข โดยไม่ต้องพึ่งการรับประทานยา และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างไม่มีผลกระทบต่อตัวผู้ป่วยเอง

2. ด้านภาพลักษณ์ของโรคซึมเศร้าที่สะท้อนผ่านไวรัลคลิปในประเทศไทย ปรากฏภาพลักษณ์ทั้งหมด 4 ภาพลักษณ์ ประกอบด้วย ดังนี้

2.1 ภาพลักษณ์ของผู้ที่ถูกรังแกจากสมาชิกในสังคม ปรากฏภาพลักษณ์ของการถูกกลั่นแกล้งจากคนในสังคม เช่น ในครอบครัว โรงเรียน หรือที่ทำงาน โดยการกลั่นแกล้ง อาจเกิดขึ้นในรูปแบบของการทำร้ายร่างกาย การล้อเลียน ซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกเชิงลบ และการกระทำที่ส่งผลกระทบต่อทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งรวมถึงการพูดจาเสียดแทงหรือการดูต่ำ

2.2 ภาพลักษณ์ของความจำเป็นต้องมีผู้อุปถัมภ์ ปรากฏภาพลักษณ์ของผู้ป่วยที่มีความจำเป็นต้องการมีผู้ดูแลให้ความปกป้อง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบที่ส่งผลต่อจิตใจของผู้ป่วย โดยเนื้อหาของไวรัลคลิปสะท้อนเนื้อหาของผู้ป่วยที่ต้องการได้รับการดูแลจากคนรอบข้าง โดยการดูแลนั้นประกอบไปด้วยทั้งการดูแลทางร่างกาย สุขภาพ และจิตใจ เช่น การดูแลจากคนในครอบครัว หรือการดูแลจากบุคคลใกล้ชิด เช่น เพื่อน คนรัก หรืออาจารย์

2.3 ภาพลักษณ์ของความเป็นผู้แปลกแยกทางสังคม (Social Alienations) ไวรัลคลิปที่สะท้อนภาพลักษณ์ของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มีการปลีกตัวออกจากสังคม ปรากฏภาพลักษณ์ที่สะท้อนให้เห็นถึงความแปลกแยกออกไปจากเดิม โดยอาการแปลกแยกออกจากสังคมของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าเกิดขึ้นจากความรู้สึกด้อยค่าในตนเอง เบื่อกับกิจกรรมและสิ่งต่าง ๆ ที่ตนเองเคยทำ จนนำไปสู่การแปลกแยกออกจากสังคมที่ตนเคยอยู่ เช่น อาการของผู้ที่เคยอยู่กับกลุ่มเพื่อน แต่มีการเปลี่ยนแปลงโดยมีการแยกตัวออกมาอยู่หรือใช้ชีวิตเพียงคนเดียวโดยผิดแปลกจากเดิม

2.4 ภาพลักษณ์ของการเป็นผู้พึ่งพาเทคโนโลยีสื่อสังคมในระดับสูง ปรากฏภาพลักษณ์ของผู้ป่วยซึ่งต้องพึ่งพาสื่อสังคมออนไลน์ในการเป็นเครื่องมือ เพื่อสื่อสารความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นกับตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ โดยในเนื้อหาของไวรัลคลิปรากฏเนื้อหาภาพลักษณ์ดังกล่าว ในรูปแบบของการโพสต์ข้อความบนสื่อสังคมออนไลน์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะต้องการให้ผู้คนที่อยู่รอบ ๆ ตัวของผู้ป่วยเข้าใจความรู้สึกและเข้าใจในสิ่งที่ตนเองนั้นกำลังเผชิญอยู่ในช่วงเวลานั้น ๆ

3. ด้านวิธีการนำเสนอเนื้อหาสร้างสรรค์เกี่ยวกับโรคซึมเศร้ากับกลุ่มผู้สร้างสรรค์เนื้อหาผ่านไวรัลคลิป โดยสามารถแบ่งได้เป็น 2 องค์ประกอบหลักคือ

3.1 การนำเสนอเนื้อหาเชิงสร้างสรรค์ วิธีการนำเสนอที่ก่อให้เกิดการเสนอเนื้อหาเชิงสร้างสรรค์ โดยจะประกอบหลักการสร้างสรรค์ 6 ข้อ ดังนี้

- นำเสนอเนื้อหาตามความเป็นจริงที่ ถูกต้องและรอบด้าน การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับโรค ซึมเศร้าผ่านไวรัลคลิป ควรนำเสนอเนื้อหาที่ครบถ้วนในทุกประเด็นได้แก่ สาเหตุของการเกิดโรค การเกิดโรค ซึมเศร้าในแต่ละช่วงวัย การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้า และการแสดงออกซึ่งอาการของโรคซึมเศร้า เพื่อให้ผู้ชม เข้าถึงเนื้อหาได้อย่างครบถ้วนถูกต้อง ดังตัวอย่างการสัมภาษณ์ ดังนี้

“...เริ่มต้นเราอาจจะต้องศึกษาประเด็นที่ต้องการสื่อสารกับผู้รับชมก่อน คือโรคซึมเศร้ามัน ค่อนข้างมีหลายแบบมาก ๆ ดังนั้น เราควรจะต้องเลือกและเน้นประเด็นเพื่อการสารให้ตรงกลุ่ม และเจาะจงเพื่อ สะท้อนเนื้อหาให้ครอบคลุมและตรงประเด็น โดยเราอาจจะต้องโฟกัสไปเป็นจุดที่ละเอียดประเด็น เช่น ทำไมถึงป่วยเป็น โรคซึมเศร้าได้ เพื่อให้เรื่องราวค่อย ๆ ตอบข้อสงสัยที่เกิดขึ้นในใจของผู้ชม” (นฤปดี จันทรส, 2567)

- การสร้างจุดดึงดูดตามของเนื้อเรื่อง ควรสร้างเนื้อหาให้เกิดความน่าติดตาม โดยเนื้อหาต้อง สะท้อนเรื่องราวที่น่าสนใจ และเกิดการติดตามเนื้อหาของไวรัลคลิปจนจบ โดยอาจจะนำเรื่องราวและการสร้าง ประสพการณ์ร่วมเข้ามาร่วมในการออกแบบเนื้อหาของไวรัลคลิป หรือสร้างเนื้อหาเรื่องราวของไวรัลคลิปให้เกิด ความน่าสนใจและน่าติดตามอย่างต่อเนื่องจนทำให้ผู้ชมเกิดมุมมองที่ถูกต้องและดูเนื้อหาเหล่านั้นจนจบ ดังตัวอย่าง การสัมภาษณ์ ดังนี้

“...ประสบการณ์ร่วมน่าจะเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเรื่องนี้ เอาเข้าจริงแล้วการสร้างเรื่องราวให้เกิด การติดตามของคน หรือให้คนติดตามมันอาจจะต้องทำให้คนรู้สึกอินกับสิ่งที่เราสื่อสารก่อน แต่การจะทำให้คนอินได้ นั้น มันอาจจะต้องเริ่มจากการสร้างสรรค์เนื้อหาให้ไปแตะกับประสบการณ์ที่คนพบเจอมาในชีวิตจริง ๆ อันนี้น่าจะ เวิร์ค” (พิชาภพ บุญเลิศ, 2567)

- เนื้อหาทันต่อกระแสสังคม (Content) การออกแบบเนื้อหาควรสร้างเนื้อหาที่มีความทันสมัย ทันต่อสังคม เพื่อให้ผู้ชมเข้าถึงเนื้อหาได้อย่างง่ายขึ้น โดยการนำเสนอเนื้อหาที่ทันต่อสังคม ควรเป็นการนำเสนอ เนื้อหาโดยการนำเสนอประเด็นข่าวสารต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมมาออกแบบและนำเสนอเนื้อหาให้ทันต่อกระแสนั้น ๆ เพื่อให้เกิดความน่าสนใจในเนื้อหา ดังตัวอย่างการสัมภาษณ์ ดังนี้

“...ส่วนหนึ่งที่น่าจะทำได้คือการสร้างไวรัลคลิปให้ทันต่อกระแส โดยไวรัลคลิปอาจจะอิงกับ กระแสที่เกิดขึ้นในช่วงที่มีการเผยแพร่บนสื่อพวกเฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ ก็ได้เพราะว่าหากเราทำได้ส่วนนี้ น่าจะทำให้คนที่ เห็นคลิปหยุดดูก่อนก็ได้ ซึ่งอาจจะส่งผลดีต่อการทำไวรัลคลิปในอนาคต” (พิมพ์พิชชาภัสร์ วิเศษศรี, 2567)

- การเล่าเรื่องผ่านผู้มีประสบการณ์ร่วมที่เคยผ่านการป่วยเป็นโรคซึมเศร้า การเล่าเรื่องผ่านผู้มี ประสบการณ์ร่วมจะทำให้เกิดความน่าสนใจในเนื้อหา ซึ่งก่อให้เกิดการดึงดูดความสนใจ โดยอาจจะนำผู้นำทาง



ความคิดในสังคม (Influencer) เข้ามามีส่วนร่วมในการเล่าเนื้อหาเหล่านั้น เพื่อให้ผู้ชมเข้าใจมุมมองใหม่เกี่ยวกับโรคซึมเศร้าได้มากขึ้น ดังตัวอย่างการสัมภาษณ์ ดังนี้

“...ปกติแล้วทุกวันนี้คนมักให้ความเชื่อใจพวกกลุ่ม Influencer ซึ่งแน่นอนว่ากลุ่ม ๆ นี้อาจจะมีอำนาจในการช่วงสร้างให้เกิดการขับเคลื่อนเชิงความเชื่อ ซึ่งแน่นอนว่าการนำ influencer มาใช้ในการสื่อสารผ่านไวรัลคลิปก็อาจจะช่วยให้ไวรัลคลิปลงติดตามและมีความน่าสนใจมากขึ้น” (วิสิฐ ตั้งสถิตกุล, 2567)

- การสร้างเนื้อหาเพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมของผู้ชม (User Generate Content) การสร้างเนื้อหาที่ก่อให้เกิดการมีส่วนร่วมของผู้ชมนั้น เป็นส่วนหนึ่งในการตรวจสอบความเข้าใจ หรือความคิดเห็นของผู้ชมไวรัลคลิป โดยสามารถทำร่วมกับการเปิดคำถามปลายเปิดไว้ท้ายคลิป เพื่อให้คนเข้ามาแสดงความคิดเห็น ซึ่งจะก่อให้เกิดมุมมองใหม่ ๆ เกี่ยวกับโรคซึมเศร้า ดังตัวอย่างการสัมภาษณ์ ดังนี้

“...จริง ๆ ผู้ชมเองสามารถมีส่วนร่วมกับไวรัลคลิปได้ทั้งหารร่วมโต้ตอบหลังจากจบเรื่อง หรือแม้กระทั่งการช่วยออกแบบเนื้อหา แต่ส่วนใหญ่จะตามมาด้วยเงื่อนไขว่า การเป็นผู้ร่วมออกแบบเนื้อหาควรมาจากผู้ที่เคยมีประสบการณ์ร่วม แต่ว่าอีกมุมหนึ่งผู้ชมสามารถร่วมแชร์เรื่องราวของตนเอง หลังจากชมไวรัลคลิป เพื่อสะท้อนเรื่องราวที่เป็นประโยชน์ต่อได้เช่นเดียวกัน” (กาญจนาพันธ์ มีสุวรรณ, 2567)

- ด้านการใช้โทนสีสดใส เพื่อสร้างสรรค์ไวรัลคลิป และทดแทนโทนสีหม่นหมองในไวรัลคลิป ผลวิจัยพบว่า การนำเสนอโทนสีของไวรัลคลิปที่เป็นโทนสีสดใส อาทิ สีฟ้า สีชมพู สีเขียว สีเหลือง จะช่วยทำให้ไวรัลคลิปเกิดความน่าชมมากยิ่งขึ้น และสามารถสะท้อนให้เห็นถึงความหวังและโอกาสใหม่ ๆ ทดแทนความรู้สึกจากการใช้สีโทนหม่นหมอง ดังตัวอย่างการสัมภาษณ์ ดังนี้

“สิ่งหนึ่งที่สำคัญที่จะทำให้ผู้ชมไม่รู้ดิ่งหรือดาวน์ลงไปเพิ่ม คือการสะท้อนภาพที่ก่อให้เกิดความหวังใหม่ หรือภาพที่สะท้อนให้เห็นถึงพลังเช่น การเปลี่ยนโทนสีภาพให้เป็นโทนสีฟ้าสดใส หรือมีสีสดมันต์ เพราะปกติแล้วนั้น โทนสีภาพเราจะเห็นว่าเค้ามักจะใช้สีแบบย้อนอดีต ทำให้ความรู้สึกของผู้ชมจมดิ่งกับความรู้สึกหรือสิ่งที่เจ็บปวดที่เคยผ่านมาได้” (ไพโรจน์ วิไลนุช, 2567ก)

3.2 สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงในการนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าผ่านไวรัลคลิป กล่าวคือ สิ่งที่ไม่ควรเผยแพร่ผ่านไวรัลคลิป ซึ่งประกอบด้วย 2 ประเด็นดังต่อไปนี้

- การนำเสนอสาเหตุของการก่อให้เกิดความรู้สึกเชิงลบผ่านไวรัลคลิป ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีความอ่อนไหวทางความรู้สึก ดังนั้น การจะสื่อสารเรื่องราวต่าง ๆ กับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ต้องคำนึงถึงผลกระทบทางจิตใจเป็นหลัก ดังนั้น การสื่อสารสาเหตุหรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเชิงลบกับผู้ป่วยจึงเป็นประเด็นที่ไม่ควรนำเสนอออกไป ดังตัวอย่างการสัมภาษณ์ ดังนี้

“...เราควรเลี่ยงการสร้างเนื้อหาที่นำไปสู่ความตอกย้ำกับความรู้สึกของผู้ชม คือปกติเวลาเราดูไวรัลคลิป หรือดูหนังเราจะพบว่าจะมีฉากบางฉากที่สร้างความรู้สึกกดดัน หรือเค้นความรู้สึกด้านลบ ที่ทำให้รู้สึกแย่ รู้สึกหดหู่ หรือแม้แต่ร้องไห้ออกมา นั่นคือสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงอย่างมากในการนำมาปรับเพื่อนำเสนอในไวรัลคลิปที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า” (พิชาภพ บุญเลิศ, 2567ก)

- การสร้างบรรยากาศและนำเสนอเนื้อหาความน่ากลัว การนำเสนอเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่น่ากลัวอาจส่งผลกระทบต่อความรู้สึกกับผู้ป่วยซึ่งนำไปสู่การก่อให้เกิดภาวะตอกย้ำภายในจิตใจ ดังนั้น ควรหลีกเลี่ยงในการสื่อสารเนื้อหาเกี่ยวกับความรุนแรง เช่น การฆาตกรรม การข่มขืน หรือการทำร้ายร่างกาย เป็นต้น ดังตัวอย่างการสัมภาษณ์ ดังนี้

“...พอเราพูดถึงที่เป็นข้อห้ามหรือไม่ควรนำมาเป็นจุดในการนำเสนอบนคลิปก็จะมีอีกเรื่องที่สำคัญคือการนำเรื่องราวฝังใจในอดีตมาเป็นจุดดึงดูดในการนำเสนอ เช่น การนำภาพจำของพ่อแม่ที่ทะเลาะกันและเกิดการลงมือทำร้ายกันในครอบครัวมาใส่เป็นเนื้อหาของไวรัลคลิป ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่การสะกิดความเจ็บปวดภายในจิตใจซึ่งเราควรระวัง” (ไพโรจน์ วิไลนุช, 2567ข)

อภิปรายผล

แก่นประเด็นเนื้อหาเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าที่สะท้อนผ่านไวรัลคลิปในประเทศไทย

ด้านแก่นประเด็นเนื้อหาของโรคซึมเศร้าที่สะท้อนผ่านไวรัลคลิป โรคซึมเศร้าเป็นโรคที่ต้องให้ความสำคัญ เพราะโรคซึมเศร้าในปัจจุบันมีการเกิดของโรคที่มากขึ้น และผู้ป่วยที่จะได้รับการตรวจและวินิจฉัยจากแพทย์แล้วเท่านั้น ถึงจะทราบว่าเป็นโรคซึมเศร้า โดยโรคซึมเศร้าเมื่อเป็นแล้วควรได้รับการดูแลรักษาอย่างต่อเนื่อง ทั้งทางการแพทย์ และการดูแลจากคนรอบข้าง (มานิช หล่อตระกูล, 2558) ด้านแก่นประเด็นด้านการปูเรื่องราของโรคซึมเศร้าที่สะท้อนผ่านไวรัลคลิปในประเทศไทย สอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับการออกแบบสื่อเพื่อสื่อสารสุขภาพออนไลน์สอดคล้องกับงานวิจัยของ Downer, S. R. et al. ที่กล่าวไว้ว่า การออกแบบสื่อเพื่อสื่อสารเนื้อหาเกี่ยวกับอาการป่วยนั้นเป็นเรื่องสำคัญ โดยเน้นการสื่อสารผ่านสื่อช่องทางออนไลน์ มักช่วยให้เกิดการกระจายตัวเพิ่มมากขึ้น และก่อให้เกิดการทำความเข้าใจได้มากขึ้น โดยการสื่อสารผ่านสื่อออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็นคลิป ภาพ หรือเนื้อหา (Downer, S. R. et al., 2006)

ภาพลักษณ์ของโรคซึมเศร้าที่สะท้อนผ่านไวรัลคลิปในประเทศไทย

ด้านภาพลักษณ์ของการถูกรังแกจากสมาชิกในสังคม โดยเนื้อหาของไวรัลคลิปปรากฏเนื้อหาของการถูกกลั่นแกล้งจากสมาชิกในสังคม โดยการกลั่นแกล้งดังกล่าวเป็นการกระทำที่ส่งผลกระทบต่อความเจ็บปวดทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Hinshaw, S. P. ที่กล่าวว่าด้วยการโดนกระทำและกลั่นแกล้งทางสังคม โดยการถูกกลั่นแกล้งจากสมาชิกในสังคมนั้นมักจะพบได้ในสังคมเป็นเรื่องที่ไม่ควรเกิดขึ้น (Hinshaw, S. P., 2007) ด้านภาพลักษณ์ของการเป็นผู้ต้องการถูกบริบาล โดยผู้ป่วยที่ต้องการมีผู้บริบาลนั้นคือกลุ่มผู้ป่วยที่มีความต้องการคนที่คอยปลอบโยนและดูแลเพื่อให้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในสังคม โดยสอดคล้องกับแนวคิดของ



Schulz, R. & Sherwood, P. R. ที่กล่าวว่า ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าควรได้รับการบริหารจากผู้ที่เกี่ยวข้อง กล่าวคือ กลุ่มครอบครัว หรือกลุ่มเพื่อน หรือคนรอบข้าง โดยการบริหารผู้ป่วยโรคซึมเศร้านั้นควรดูแลและสนับสนุนอย่างใกล้ชิดจากผู้บริหาร (Schulz, R. & Sherwood, P. R., 2008) ด้านภาพลักษณ์ของความเป็นผู้แปลกแยกทางสังคม (Social Alienations) โดยผลวิจัยพบว่า เนื้อหาของไวรัลคลิปมีการสะท้อนเรื่องราวการใช้ชีวิตเพียงลำพังของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า โดยเนื้อหาอาจจะเป็นรูปแบบของการปรับเปลี่ยนของภาพลักษณ์จากเคยปกติว่าจริง กลายเป็นคนที่แยกตัวออกจากสังคม โดยสอดคล้องกับแนวคิดของ Williams, S. & Galliher, R. V. กล่าวไว้ว่า ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าอาจจะมีความรู้สึกโดดเดี่ยวและถูกแยกจากสังคม เป็นอาการที่พบได้บ่อยในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ความรู้สึกดังกล่าวเกิดจากความคิดเชิงลบที่มีต่อตนเอง การสูญเสียความสัมพันธ์ที่สำคัญ และการตีตราจากสังคม อาการนี้ไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของผู้ป่วย (Williams, S. & Galliher, R. V., 2006)

การนำเสนอเนื้อหาสร้างสรรค์เกี่ยวกับโรคซึมเศร้าผ่านไอร์แลนด์

ด้านการนำเสนอเนื้อหาตามความเป็นจริงที่ถูกต้องและรอบด้าน คือการนำเสนอเนื้อหาให้เกิดความครอบคลุมในเนื้อหาที่ผู้ชมต้องการรับรู้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Huiming, W. ศึกษาเรื่อง อาการซึมเศร้าและผลกระทบต่อครอบครัววิธีถ่ายทอดคนหนุ่มสาวที่มีอาการซึมเศร้าในภาพยนตร์ ผู้สร้างภาพยนตร์ในการถ่ายทอดอารมณ์และการแสดงที่แท้จริงของนักแสดงอาจช่วยให้สาธารณชนยอมรับและเข้าใจโรคซึมเศร้าได้ดีขึ้น (Huiming, W., 2022) การสร้างเนื้อหาให้ทันต่อกระแสสังคม การสร้างเนื้อหาไวรัลคลิปเพื่อให้ทันต่อกระแสสังคมนั้น สามารถสร้างการรับรู้และสร้างผลลัพธ์ที่เกี่ยวกับการมีส่วนร่วมกับไวรัลคลิปจากผู้ชมได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สุตปฐพี เวียงสี ที่กล่าวถึงกระแสแพร่กระจายของสาร ดังนี้ ผู้ส่งสารย่อมต้องการให้ผู้รับสารเข้าใจสารและแพร่กระจายข่าวสารนั้นไปกว้างขวางแพร่หลาย โดยเนื้อหาสารจะแพร่กระจายได้นั้น เนื้อหาสารจะต้องมีพลังแปลกใหม่ มีความแตกต่าง ชวนน่าจดจำ และสร้างความน่าสนใจให้กับการสื่อสารได้อย่างสร้างสรรค์ ด้านการเล่าเรื่องจากผู้มีประสบการณ์ร่วม (สุตปฐพี เวียงสี, 2565) การสร้างเนื้อหาเพื่อให้เกิดความเข้าใจในเนื้อหา คือการสร้างเนื้อหาจากผู้มีประสบการณ์ร่วมเพื่อถ่ายทอดเนื้อหาให้เกิดความเข้าใจสูงสุดกับผู้ชม โดยผลวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดด้านการออกแบบเนื้อหาดิจิทัลของ สุตปฐพี เวียงสี ที่กล่าวไว้ว่า ผู้ส่งสารจะต้องเข้าใจในเนื้อหา และเข้าถึงแก่นของเนื้อหาโดยผู้ส่งสารอาจจะจำเป็นต้องเป็นผู้มีประสบการณ์ร่วม ผู้ส่งสารจะสื่อสารให้ผู้รับสารเข้าใจ เราอารมณ์ แต่หากขาดความเชื่อถือก็ไร้ผล (สุตปฐพี เวียงสี, 2565) ด้านการสร้างสรรค์เนื้อหาเพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมของผู้ชม หรือการสร้างการมีส่วนร่วมของผู้ในไวรัลคลิป ซึ่งมีความสำคัญที่จะทำให้ไวรัลคลิปประสบความสำเร็จ โดยผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของ กาญจนา แก้วเทพ และนิคม ชัยชุมพล ที่กล่าวไว้ว่า สื่อต่าง ๆ บนสื่อสังคมออนไลน์เป็นสื่อที่สามารถมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ส่งสาร และผู้รับสารได้ โดยสื่อดิจิทัลสามารถเลือกสื่อสารและสื่อสารไปยังบุคคล หรือกลุ่มเฉพาะบุคคลได้เพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมต่อสื่อที่เผยแพร่ออกไป (กาญจนา แก้วเทพ และนิคม ชัยชุมพล, 2555) ด้านการใช้สื่อดิจิทัลในไวรัลคลิป เพื่อให้เกิดการลดความหม่นหมองในการรับชมไวรัลคลิป จากผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของ กฤษณพงศ์ เลิศบำรุงชัย ที่กล่าวถึงการสื่อสารสุขภาพว่าการสื่อสารสุขภาพควรมีการออกแบบสารเพื่อให้เกิดความเข้าใจ และลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนในการสื่อสาร อาทิ ผลกระทบเชิงลบในการสื่อสาร โดยผลกระทบเชิงลบทางการสื่อสารนั้นอาจเกิดขึ้นได้บ่อยครั้ง อาทิ การสื่อสารที่สร้างความคาดเคลื่อนซึ่งทำให้เกิดผลกระทบที่ตามมา โดยผลกระทบสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งเชิงบวก และเชิงลบ (กฤษณพงศ์ เลิศบำรุงชัย, 2565) ด้านการนำเสนอเนื้อหาที่เป็นสาเหตุ

ของการเกิดความรู้สึกเชิงลบ หรือการนำเสนอเนื้อหาที่เกิดให้เกิดความกังวลและให้เกิดความกลัวในสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ หรือเป็นตัวกระตุ้น ให้เกิดอาการที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ เช่น เนื้อหาความรุนแรง เนื้อหาเกี่ยวกับการกระทำทางเพศ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Malhi, G. S. & Mann, J. J. ที่กล่าวไว้เรื่องของปัจจัยกระตุ้นให้เกิดอาการของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า คือปัจจัยกระตุ้นทางจิตใจ เช่นการตรอกย้ำให้รู้สึกถึงเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้น (Malhi, G. S. & Mann, J. J., 2018) ด้านการสร้างสรรค์เนื้อหาให้เกิดความน่ากลัว และเกิดความหวาดกลัวให้กับผู้ชม ซึ่งสามารถส่งผลกระทบเชิงลบกับจิตใจของผู้ชม โดยสอดคล้องกับแนวคิด Malhi, G. S. & Mann, J. J. เกี่ยวกับการสะท้อนปัจจัยที่ก่อให้เกิดความหวาดกลัว โดยปัจจัยดังกล่าวสามารถเกิดขึ้นได้จากการรับชม รับฟัง และอาจเกิดประสบการณ์ร่วมซึ่งนำไปสู่จุดหวาดกลัวในเนื้อหา (Malhi, G. S. & Mann, J. J., 2018)

สรุปและข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปปรับใช้ในการออกแบบไวรัลคลิปมีดังต่อไปนี้ 1) ผู้สร้างสรรค์ผลงานไวรัลคลิปที่มีเนื้อหาของโรคซึมเศร้าในอนาคต สามารถนำผลการวิจัยในครั้งนี้ไปประกอบการสร้างสรรค์เนื้อหาของไวรัลคลิปได้ โดยการสร้างสรรค์เนื้อหาสามารถสร้างสรรค์เนื้อหาที่มีความต้องการสำหรับกลุ่มผู้ชมไวรัลคลิป และเพื่อเป็นประโยชน์สูงสุดต่อผู้ชม 2) ผู้สร้างสรรค์ผลงานสามารถสร้างสรรค์เนื้อหาได้โดยไม่กระทบต่อความรู้สึกของผู้ชม โดยศึกษาจากผลการวิจัยในข้อควรระวังในการสร้างสรรค์ผลงานไวรัลคลิปที่มีเนื้อหาโรคซึมเศร้า 3) การออกแบบสีสันทของไวรัลคลิป สามารถผลิตไวรัลคลิปที่มีสีสดใส เพื่อให้เกิดความน่าชมของไวรัลคลิป และสร้างให้เกิดการติดตามไวรัลคลิปจนจบ และไม่เกิดความหวาดกลัวหรือวิตกกังวลขณะชมไวรัลคลิป โดยการใช้โทนสีสามารถเลือกโทนสีที่ให้ความรู้สึกสดใส มองแล้วมีพลังแห่งความหวัง เช่น โทนสีฟ้า สีชมพู สีเขียว เป็นต้น เพื่อทดแทนความหม่นหมองเศร้าภายในจิตใจ 4) ผู้สร้างสรรค์ผลงานสามารถสร้างสรรค์ผลงานเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับผู้ชม โดยผู้สร้างสรรค์ผลงานสามารถวางแผนการสื่อสาร เพื่อสื่อสารให้ตรงกลุ่มเป้าหมาย หรือกลุ่มอาการของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า เพื่อให้เกิดความเข้าใจในเนื้อหามากที่สุด และไม่กระทบต่อสภาพจิตใจของผู้ชม และ 5) การสื่อสารประเด็นของโรคซึมเศร้าผ่านสื่อสังคมออนไลน์นอกจากวิธีการสื่อสารผ่านไวรัลคลิป ผู้สร้างสรรค์ผลงานสามารถสื่อสารผ่านวิธีการทำคลิปในรูปแบบอื่น ๆ เช่น รายการนักร้อง คลิปสั้นเกี่ยวกับการให้ข้อมูล หรือรายการพ็อดแคสต์ เป็นต้น ด้านข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการทำงานวิจัยในอนาคตมีดังต่อไปนี้ 1) การสื่อสารเนื้อหาเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าสามารถสื่อสารเนื้อหาได้หลากหลายรูปแบบ โดยการสื่อสารเนื้อหาเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าได้ทั้งรูปแบบออนไลน์ และออฟไลน์ หรือการบูรณาการการสื่อสารสามารถสร้างประโยชน์ในการสื่อสารร่วมกันได้ ดังนั้น การนำผลงานวิจัยการสื่อสารเนื้อหานี้ ไปศึกษาวิจัยในการสื่อสารเนื้อหารูปแบบบูรณาการ เพื่อให้สามารถนำมาประยุกต์การสื่อสารให้ร่วมสมัยมากขึ้น 2) การศึกษาภาพลักษณ์ของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่สะท้อนผ่านสื่อ ควรศึกษาในเชิงลึก เพื่อศึกษาแก่นประเด็นในการแสดงออกซึ่งภาพลักษณ์ของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่แสดงออกมาจากกลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการป่วยที่แตกต่างกันออกไป โดยสามารถสื่อสารภาพลักษณ์ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มีความแตกต่างกันออกไปได้หลายมิติ และ 3) การสื่อสารเนื้อหาของโรคซึมเศร้าสามารถสื่อสารได้ในหลากหลายรูปแบบ และหลากหลายสื่อ โดยสามารถทำการศึกษาการสื่อสารเนื้อหาเรื่องโรคซึมเศร้าผ่านการวิเคราะห์เนื้อหาภาพยนตร์ หรือละครโทรทัศน์ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของเนื้อหาในการสื่อสาร



เอกสารอ้างอิง

- กฤษฎพงษ์ เลิศบำรุงชัย. (2565). การสื่อสารสุขภาพดิจิทัล (Digital Health Communication). เรียกใช้เมื่อ 4 เมษายน 2566 จาก <https://touchpoint.in.th/digital-health-communication/>
- กาญจน์พันธ์ มีสุวรรณ. (3 ธ.ค. 2567). การสร้างเนื้อหาเพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมของผู้ชม. (เอนกพงศ์ พงษ์มี, ผู้สัมภาษณ์)
- กาญจนา แก้วเทพ และนิคม ชัยชุมพล. (2555). คู่มือสื่อใหม่ศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- ไทยรัฐโพล. (2566). 10 อันดับกิจกรรม และพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของคนไทย 2566. เรียกใช้เมื่อ 2 กุมภาพันธ์ 2567 จาก <https://www.thairath.co.th/lifestyle/life/2722450#>
- นฤปดี จันทรส. (5 ธ.ค. 2567). การนำเสนอเนื้อหาตามความเป็นจริงที่ ถูกต้องและรอบด้าน. (เอนกพงศ์ พงษ์มี, ผู้สัมภาษณ์)
- พิชาภพ บุญเลิศ. (30 พ.ย. 2567ก). การนำเสนอสาเหตุของการก่อให้เกิดความรู้สึกเชิงลบผ่านไวรัลคลิป. (เอนกพงศ์ พงษ์มี, ผู้สัมภาษณ์)
- พิชาภพ บุญเลิศ. (30 พ.ย. 2567ข). การสร้างจุดดึงดูดจิตตามของเนื้อเรื่อง. (เอนกพงศ์ พงษ์มี, ผู้สัมภาษณ์)
- พิมพ์พิชชาภรณ์ วิเศษศรี. (15 ธ.ค. 2567). การสร้างเนื้อหาทันต่อกระแสสังคม. (เอนกพงศ์ พงษ์มี, ผู้สัมภาษณ์)
- ไพโรจน์ วิไลนุช. (8 ธ.ค. 2567ก). การใช้ทฤษฎีสื่อเพื่อสร้างสรรค์ไวรัลคลิป. (เอนกพงศ์ พงษ์มี, ผู้สัมภาษณ์)
- ไพโรจน์ วิไลนุช. (8 ธ.ค. 2567ข). การสร้างบรรยากาศและนำเสนอเนื้อหาความน่ากลัว. (เอนกพงศ์ พงษ์มี, ผู้สัมภาษณ์)
- มานิช หล่อตระกูล. (2558). จิตเวชศาสตร์รามธิบดี. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิสิฐ ตั้งสติกุล. (10 ธ.ค. 2567). การเล่าเรื่องผ่านผู้มีประสบการณ์ร่วมที่เคยผ่านการป่วยเป็นโรคซึมเศร้า. (เอนกพงศ์ พงษ์มี, ผู้สัมภาษณ์)
- สุดปฐพี เวียงสี. (2565). 5 Effective Digital Communication. เรียกใช้เมื่อ 3 เมษายน 2566 จาก <https://www.blockdit.com/posts/61da88da97923acc2a3e6244>
- อุก้า. (2566). ดิตโซเซียมมีเดีย สัญญาณเสี่ยงโรคเครียด โรคซึมเศร้า, การป้องกัน หรือลดความเสี่ยง. เรียกใช้เมื่อ 23 มีนาคม 2567 จาก <https://ooca.co/blog/social-media-addiction/>
- เอฟโฟกัส. (2567). ปี 67 พบคนไทยเสี่ยงซึมเศร้า 17.20% เครียดสูง 15.48% ยกเคส "เกสัชกร" เผชิญ ความกดดัน. เรียกใช้เมื่อ 15 มีนาคม 2568 จาก <https://www.hfocus.org/content/2024/11/32116>
- Downer, S. R. et al. (2006). SMS text messaging improves outpatient attendance. Australian Health Review, 30(2006), 389-396.
- Hinshaw, S. P. (2007). The mark of shame: Stigma of mental illness and an agenda for change. USA: Oxford University Press.

- Huiming, W. (2022). Depression and its Effect on Families: How to Portray Young People with Depression in Film. Retrieved March 30, 2024, from <https://etheses.whiterose.ac.uk/id/eprint/31982/>
- Malhi, G. S. & Mann, J. J. (2018). Depression. *The Lancet*, 392(10161), 2299-2312.
- Schulz, R. & Sherwood, P. R. (2008). Physical and mental health effects of family caregiving. *American Journal of Nursing*, 108(2008), 23-27.
- Williams, S. & Galliher, R. V. (2006). Predicting depression and self-esteem from social connectedness, support, and competence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(2006), 855-874.