



เนื้อหาและกลวิธีทางภาษาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพในเว็บไซต์ของ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

โดย

ภัทรภรณ์ โสวภาค

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาภาษาไทย

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ปีการศึกษา 2565

CONTENT AND LINGUISTIC STRATEGIES IN HEALTH ARTICLE ON
THAI HEALTH PROMOTION FOUNDATION WEBSITE

BY

PATTARAPORN SOWAPARK



A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE DEGREE OF MASTER OF ARTS IN THAI LANGUAGE
FACULTY OF LIBERAL ARTS
THAMMASAT UNIVERSITY
ACADEMIC YEAR 2022

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

คณะศิลปศาสตร์

วิทยานิพนธ์

ของ

ภัทรภรณ์ โสวภาค

เรื่อง

เนื้อหาและกลวิธีทางภาษาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพในเว็บไซต์
ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ได้รับการตรวจสอบและอนุมัติ ให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

เมื่อ วันที่ 9 ธันวาคม พ.ศ. 2565

ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

อรพท บวรรักษา

(รองศาสตราจารย์อรพัช บวรรักษา)

กรรมการและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

สิทธิธรรม อ่องวุฒิวัฒน์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิธรรม อ่องวุฒิวัฒน์)

กรรมการและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

สุธาสินี ปิยพสุนทรา

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุธาสินี ปิยพสุนทรา)

กรรมการสอบวิทยานิพนธ์

ปิ่นดา เลอเลิศยุติธรรม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิ่นดา เลอเลิศยุติธรรม)

คณบดี

ศาสตราจารย์ ดร.ภาสพงศ์ ศรีพิจารณ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภาสพงศ์ ศรีพิจารณ์)

หัวข้อวิทยานิพนธ์	เนื้อหาและกลวิธีทางภาษาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพใน เว็บไซต์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม สุขภาพ (สสส.)
ชื่อผู้เขียน	ภัทรภรณ์ โสวภาค
ชื่อปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา/คณะ/มหาวิทยาลัย	ภาษาไทย ศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิธรรม อ่องวุฒิวัฒน์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	รองศาสตราจารย์ ดร.สุธาสนี ปิยพสุนทร
ปีการศึกษา	2565

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเนื้อหา โครงสร้างปริจเฉท และกลวิธีทางภาษาที่ใช้
ในบทความเกี่ยวกับสุขภาพในเว็บไซต์สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดย
เก็บรวบรวมข้อมูลจากบทความเกี่ยวกับสุขภาพในเว็บไซต์ www.thaihealth.or.th ในหมวดหมู่
“ทันกระแสุขภาพ” ตั้งแต่เดือนมกราคม พ.ศ. 2561 ถึงเดือนธันวาคม พ.ศ. 2561 จำนวน 104
บทความ

ผลการศึกษาพบว่าเนื้อหาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1)
เนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพ พบทั้งหมด 12 ประเภท ได้แก่ โรคภัยไข้เจ็บ อาหารและโภชนาการ การออก
กำลังกาย การพัฒนาจิตใจ บุหรี่ สุรา และสารเสพติด การป้องกันอุบัติเหตุ การสร้างความสัมพันธ์กับ
ผู้อื่น สุขภาพความงาม การส่งเสริมพัฒนาการลูก การดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติ การดูแลตนเอง
ทั่วไป ยาและสมุนไพร 2) เนื้อหาด้านอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ปัญหา
ในสังคม และการประชาสัมพันธ์โครงการหรือกิจกรรม

ผลการศึกษาด้านโครงสร้างปริจเฉทพบว่าโครงสร้างปริจเฉทแบ่งออกเป็น 7 ส่วน ได้แก่
ชื่อบทความ ที่มาของข้อมูล ส่วนนำ ส่วนเนื้อหา ส่วนสรุป สื่อประสม และโครงสร้างการมีส่วนร่วม

กลวิธีทางภาษาที่ใช้ในเว็บไซต์สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
แบ่งได้ 13 กลวิธี ได้แก่ 1) การให้รายละเอียด 2) การอ้างถึง 3) การใช้คำแสดงเจตนาในการชี้แนะ
4) การทำให้ดูเป็นเรื่องเล็กน้อย 5) การให้เหตุผล 6) การใช้ประโยคเงื่อนไข 7) การเชิญชวน

8) การแสดงการสั่ง 9) การใช้คำถามเชิงวาทศิลป์ 10) การใช้อุปลักษณ์ 11) การทำให้กลัว
12) การใช้สำนวน และ 13) การเสนอทางเลือกที่ดีกว่า กลวิธีทางภาษาดังกล่าวมีวัตถุประสงค์ใน
การสื่อสาร 6 ประการ ได้แก่ 1) เพื่อโน้มน้าวใจผู้อ่าน 2) เพื่อแจ้งสารไปยังผู้อ่าน 3) เพื่อสร้าง
ความน่าเชื่อถือ 4) เพื่อให้ผู้อ่านเห็นภาพได้อย่างชัดเจนและเป็นรูปธรรม 5) เพื่อดึงดูดความสนใจ
ผู้อ่าน และ 6) เพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้องค์กร

คำสำคัญ: กลวิธีทางภาษา, โครงสร้างปริเฉท, บทความเกี่ยวกับสุภาพ



Thesis Title	CONTENT AND LINGUISTIC STRATEGIES IN HEALTH ARTICLE ON THAI HEALTH PROMOTION FOUNDATION WEBSITE
Author	Pattaraporn Sowapark
Degree	Master of Arts
Major Field/Faculty/University	Thai Language Liberal Arts Thammasat University
Thesis Advisor	Assistant Professor Sittitam Ongwuttivat, Ph.D.
Thesis Co-Advisor	Associate Professor Suthasinee Piyapasuntra, Ph.D.
Academic Year	2022

ABSTRACT

This study has the purpose to study the content analysis, discourse structure and linguistic strategies which have been using to Health Articles in Thai Health Promotion Foundation Website. Collect data from Health Articles in Thai Health Promotion Foundation Website www.thaihealth.or.th in the topic "Than Kra Sae Sook Ka Parb" study from January 2018 to December 2018 with totally 104 articles.

Results were that content analysis divided into 2 types: 1) content about health include the sickness, diet and nutrition, exercise, mental development, Cigarettes, liquor and drugs, accident prevention, building relationships with others, beauty health, child development, natural health care, general self-care, medicines and herbs. 2) Other content that affect health: social problems, public relations of a project or activity.

The discourse structure divided into 7 discourse structure: article title, source of information, introduction, content, summary, multimedia and structure participate.

Linguistic Strategies divided into 13 strategies : 1) To give a details 2) Using a claim 3) To give directions 4) Make it insignificant 5) To give a reason 6) 7) Invitations 8) Expressing orders 9) Using rhetorical questions 10) Use of metaphors 11) Intimidation 12) Idioms and 13) offering better options. They reflected the following communication

(4)

objectives: 1) Persuasion 2) Informing readers 3) Make credible 4) Clarifications 5) attraction
6) Communicating good image for the organization.

Keywords: Linguistic Strategies, Structure, Health Articles



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ลงได้ เนื่องด้วยผู้วิจัยได้รับความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิธรรม อ่องวุฒิวัดน์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักที่ให้คำปรึกษาและให้กำลังใจผู้วิจัยเสมอมา และรองศาสตราจารย์ ดร.สุชาสินี ปิยพสุนทรา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมผู้ชี้แนะแนวทางวิทยานิพนธ์ตลอดระยะเวลาในการทำวิทยานิพนธ์

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ อรพัช บวรรักษา และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิ่นดา เลอเลิศยุติธรรม ที่ได้ให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ในการแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ สาขาวิชาภาษาไทย คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ทุกท่านที่ถ่ายทอดความรู้อันเป็นประโยชน์และมอบประสบการณ์ที่ดีแก่ผู้วิจัยตลอดระยะเวลาการศึกษา

ขอขอบพระคุณพี่ ๆ งานบัณฑิตศึกษาทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือและในเรื่องต่าง ๆ ตลอดระยะเวลาในการเรียนและการทำวิทยานิพนธ์

ขอขอบคุณเพื่อนพี่น้องที่ปริญญาโทภาษาไทยที่ร่วมทุกข์ร่วมสุขตลอดระยะเวลาการศึกษา และน้อง ๆ ที่คอยให้กำลังใจซึ่งกันและกันเสมอมา

สุดท้ายนี้ขอขอบคุณครอบครัวที่รักยิ่ง พี่สาวผู้สนับสนุนด้านการศึกษามาโดยตลอด และคุณแม่ที่แม้จะลืมนึกกันไปแล้วแต่ยังคงมอบรอยยิ้มและเสียงหัวเราะให้ผู้วิจัยเสมอมา

ภัทรภรณ์ โสภาค

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(1)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(3)
กิตติกรรมประกาศ	(5)
สารบัญตาราง	(10)
สารบัญภาพ	(11)
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ในการศึกษา	5
1.3 สมมุติฐานการวิจัย	5
1.4 ขอบเขตการวิจัย	6
1.5 วิธีดำเนินการวิจัย	6
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	9
1.7 นิยามศัพท์เฉพาะ	10
1.8 คำศัพท์สำคัญ	10
บทที่ 2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
2.1 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	11
2.1.1 แนวคิดเกี่ยวกับปริจเฉท	11
2.1.1.1 นิยามปริจเฉท	11
2.1.1.2 ประเภทของปริจเฉท	13

2.1.2 แนวคิดเกี่ยวกับวัจนปฏิบัติศาสตร์	16
2.1.3 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ	20
2.1.3.1 ความหมายของสุขภาพ	20
2.1.3.2 กระบวนการบริการสาธารณสุข	21
2.1.3.3 การสื่อสารสุขภาพ	22
2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	25
2.2.1 งานวิจัยเกี่ยวกับกลวิธีทางภาษา	25
2.2.1.1 งานวิจัยเกี่ยวกับกลวิธีทางภาษาในสื่อออนไลน์	25
2.2.1.2 งานวิจัยเกี่ยวกับกลวิธีทางภาษาในสื่ออื่น ๆ	30
2.2.2 งานวิจัยเกี่ยวกับบทความเกี่ยวกับสุขภาพ	33
บทที่ 3 เนื้อหาและโครงสร้างปริเฉทในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ	41
3.1 เนื้อหาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ	41
3.1.1 เนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพ	41
3.1.1.1 โรคภัยไข้เจ็บ	42
3.1.1.2 อาหารและโภชนาการ	43
3.1.1.3 การออกกำลังกาย	45
3.1.1.4 การพัฒนาจิตใจ	46
3.1.1.5 บุหรี่ สุรา และสารเสพติด	48
3.1.1.6 การป้องกันอุบัติเหตุ	49
3.1.1.7 การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น	51
3.1.1.8 การดูแลตนเองทั่วไป	52
3.1.1.9 การส่งเสริมพัฒนาการลูก	54
3.1.1.10 สุขภาพความงาม	55
3.1.1.11 การดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติ	56
3.1.1.12 ยาและสมุนไพร	57
3.1.2 เนื้อหาด้านอื่น ๆ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพ	58
3.2.2.1 ปัญหาในสังคม	59
3.2.2.2 การประชาสัมพันธ์โครงการหรือกิจกรรม	61

3.2 โครงสร้างปริจเฉทในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ	63
3.2.1 ชื่อบทความ	63
3.2.2 ที่มาของข้อมูล	66
3.2.3 ส่วนนำ	68
3.2.4 ส่วนเนื้อหา	69
3.2.5 ส่วนสรุป	70
3.2.6 สื่อประสม	70
3.2.7 โครงสร้างการมีส่วนร่วม	76
บทที่ 4 กลวิธีทางภาษาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ	79
4.1 การให้รายละเอียด	79
4.1.1 การให้รายละเอียดโดยการอธิบายหรือขยายความ	79
4.1.2 การให้รายละเอียดโดยการยกตัวอย่างสถานการณ์	81
4.2 การอ้างอิง	83
4.2.1 การอ้างอิงบุคคลหรือองค์กร	84
4.2.2 การอ้างอิงผลการสำรวจหรือผลการวิจัย	85
4.2.3 การอ้างอิงบุคคลแบบไม่ระบุอย่างชัดเจน	87
4.3 การใช้คำแสดงเจตนาในการชี้แนะ	89
4.4 การทำให้ดูเป็นเรื่องเล็กน้อย	90
4.5 การให้เหตุผล	92
4.6 การใช้ประโยคเงื่อนไข	93
4.7 การเชิญชวน	95
4.8 การแสดงการสั่ง	97
4.9 การใช้คำถามเชิงวาทศิลป์	98
4.10 การใช้อุปลักษณ์	100
4.11 การทำให้กลัว	102
4.12 การใช้สำนวน	104
4.13 การเสนอทางเลือกที่ดีกว่า	105

บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	111
5.1 สรุปผลการวิจัย	111
5.2 อภิปรายผลการวิจัย	119
5.3 ข้อเสนอแนะ	120
รายการอ้างอิง	121
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก	128
ภาคผนวก ข	133
ประวัติผู้เขียน	138

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1.1 หมวดหมู่บทความสาระสุขภาพในเว็บไซต์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ	7
2.1 ตารางแสดงความแตกต่างระหว่างภาษาพูดและภาษาเขียน	14
4.1 ตารางแสดงกลวิธีทางภาษาที่ใช้เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ในการสื่อสารพบในเว็บไซต์เกี่ยวกับสุขภาพ	107



สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1.1 ตัวอย่างหน้าเว็บไซต์ http://www.thaihealth.or.th/ ในหัวข้อ “ทันกระแสสุขภาพ”	8
2.1 แนวคิดสามเหลี่ยมเขยื้อนภูเขาของประเวศ วะสี	23
3.1 ภาพตำแหน่งการปรากฏของโครงสร้างส่วนชื่อบทความ	64
3.2 ภาพตำแหน่งการปรากฏโครงสร้างส่วนที่มาของข้อมูล	67
3.3 ภาพตัวอย่างการใช้โครงสร้างสื่อประสมประเภทภาพที่ถ่ายจากสถานที่จริง	71
3.4 ภาพตัวอย่างการใช้โครงสร้างสื่อประสมประเภทภาพจากแฟ้มภาพ	72
3.5 ภาพตัวอย่างการใช้โครงสร้างสื่อประสมประเภทวิดีโอ	73
3.6 ภาพตัวอย่างการใช้โครงสร้างสื่อประสมประเภทอินโฟกราฟิก	74
3.7 ภาพตัวอย่างการใช้โครงสร้างสื่อประสมประเภท GIF	75
3.8 ภาพตัวอย่างการใช้โครงสร้างการมีส่วนร่วม	77

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กระแสการดูแลสุขภาพเป็นเรื่องที่คนไทยให้ความสนใจมาโดยตลอด ดังความเห็นของ กมลรัฐ อินทรทัศน์ และคณะ ที่ศึกษาเรื่องการสื่อสารเพื่อสุขภาพ ได้กล่าวว่า ความสนใจเรื่องของการดูแลสุขภาพของตนเองในปัจจุบัน เป็นเรื่องที่สังคมไทยกำลังส่งเสริม และรณรงค์ให้ประชาชนหันมาเห็นความสำคัญ และประโยชน์ของการดูแลสุขภาพตนเองให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ (กมลรัฐ อินทรทัศน์ และคณะ, 2548 น. 98) ทั้งนี้สื่อออนไลน์เป็นทางเลือกหนึ่งที่ผู้คนใช้เป็นเครื่องมือในการค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ เห็นได้จากผลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ที่สำรวจประชาชนอายุ 6 ปี ขึ้นไปที่ใช้อินเทอร์เน็ต โดยจำแนกตามกิจกรรมที่พบว่ากิจกรรมการค้นหาข้อมูลด้านสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 14.9 จากจำนวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ต 42.4 ล้านคน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2562, น. 15) ดังนั้น บทความเกี่ยวกับสุขภาพในสื่อออนไลน์จึงมีบทบาทสำคัญในการให้ข้อมูล และความรู้เกี่ยวกับสุขภาพแก่ประชาชน ซึ่งในปัจจุบันมีบทความเกี่ยวกับสุขภาพในสื่อออนไลน์เกิดขึ้นมากมาย และผลิตจากหลายภาคส่วน ทั้งจากภาครัฐ และภาคเอกชน

ในขณะเดียวกันปัญหาหนึ่งของการนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพผ่านสื่อออนไลน์ในภาคเอกชนคือ การขาดความน่าเชื่อถือของข้อมูล เนื่องจากข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพเป็นความรู้เฉพาะทางจึงต้องอาศัยแหล่งอ้างอิงที่น่าเชื่อถือ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของมุกิตา โพธิ์กะสังข์ (2551) ที่ศึกษาและประเมินคุณภาพข้อมูลในเชิงการแพทย์และสาธารณสุขของเว็บไซต์สุขภาพ 3 ประเภท ได้แก่ เว็บไซต์เชิงพาณิชย์ เว็บไซต์ของรัฐ และเว็บไซต์เอกชนที่ไม่ได้แสวงหากำไร โดยผลการศึกษาด้านคุณภาพของข้อมูลในเชิงการแพทย์และสาธารณสุข พบว่าเว็บไซต์ส่วนใหญ่มีคุณภาพในระดับยังใช้ไม่ได้ (Poor) และต้องปรับปรุง (Weak)

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงเลือกศึกษาบทความเกี่ยวกับสุขภาพในเว็บไซต์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดตั้งขึ้นโดยพระราชบัญญัติกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พ.ศ. 2544 ถือเป็นองค์กรที่ทำหน้าที่สร้างเสริมสุขภาพให้แก่ประชาชน และมีข้อมูลที่น่าเชื่อถือในฐานะองค์การมหาชนที่อยู่ภายใต้การกำกับดูแลของนายกรัฐมนตรี ทั้งนี้ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ (2558, น. 9) ได้กล่าวถึงหลักการสำคัญของหน่วยงานของรัฐประเภทองค์การมหาชนคือ ไม่มีวัตถุประสงค์ในการแสวงหากำไร และไม่ใช่งานที่มีลักษณะเป็นการแข่งขันกับภาคเอกชน ผู้วิจัยจึงเห็นว่าผู้เขียนไม่จำเป็นต้องใช้กลวิธีทางภาษา

ที่หลากหลาย แต่เมื่อพิจารณาบทความเกี่ยวกับสุขภาพในเว็บไซต์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุน-
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) พบว่า ผู้เขียนใช้กลวิธีทางภาษาที่หลากหลายเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์
ในการสื่อสาร ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 1

หวาน มัน เค็ม ใครกันแน่ร้ายกว่ากัน?

(บทความเรื่อง “หวาน มัน เค็ม ใครกันแน่ร้ายกว่ากัน?”, 4 มกราคม 2561)

จากตัวอย่างข้างต้นจะเห็นว่า ผู้เขียนใช้กลวิธีการใช้คำถามเชิงวาทศิลป์ในการดึงดูดใจ
ผู้อ่าน กล่าวคือ ผู้เขียนใช้ประโยคคำถามในการตั้งข้อบ่งชี้บทความเกี่ยวกับการบริโภคอาหารว่า อาหารที่
ปรุงแบบใดมีผลเสียต่อสุขภาพมากที่สุด โดยการตั้งคำถามนี้ไม่ใช่เพื่อต้องการคำตอบจากผู้อ่าน แต่
เป็นการใช้คำถามเพื่อกระตุ้นให้ผู้อ่านฉุกคิดและย้อนถามตนเองในเรื่องดังกล่าว ซึ่งนำไปสู่การ
โน้มน้าวใจให้ผู้อ่านเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคตามคำแนะนำในบทความ

อีกตัวอย่างหนึ่งที่แสดงให้เห็นการใช้กลวิธีทางภาษาเพื่อให้ผู้อ่านเห็นภาพของการ
บริโภคอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ดังตัวอย่าง

ตัวอย่างที่ 2

“หวาน ซ่อน ร้าย”

(บทความเรื่อง “หวาน ซ่อน ร้าย”, 22 มกราคม 2561)

จากตัวอย่างข้างต้นแสดงให้เห็นว่า ผู้เขียนใช้กลวิธีการใช้อุปสรรคในการเปรียบเทียบ
น้ำตาลซึ่งเป็นเครื่องปรุงอาหารที่เพิ่มความเอร็ดอร่อยให้อาหาร มาเปรียบว่าเป็นศัตรูกับผู้บริโภค โดย
การใช้คำว่า “ร้าย” เพื่อให้ผู้อ่านเห็นภาพว่าอาหารที่มีรสชาติหวานเอร็ดอร่อยสร้างความสุขให้แก่
ผู้บริโภค แท้จริงแล้วเป็นศัตรูที่แอบซ่อนความร้ายเอาไว้ เพื่อให้ผู้อ่านจินตนาการถึงผลเสียที่ตามมาได้
อย่างชัดเจน

นอกจากจากนี้ยังพบว่าผู้เขียนใช้กลวิธีให้รายละเอียด เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจ
กระบวนการเกิดโรคอย่างเป็นขั้นตอนชัดเจน เพื่อโน้มน้าวใจให้ผู้อ่านปฏิบัติตามคำแนะนำและเปลี่ยน
พฤติกรรมในการดูแลสุขภาพ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 3

ถ้าเส้นเลือดที่สมองเกิดตีบจนตันหรือแตกจะทำให้สมองขาดเลือดจนเนื้อสมองตาย ทำให้เกิดอัมพฤกษ์หรืออัมพาต

(บทความเรื่อง ยิ่งทำงานหนัก ยิ่งเสี่ยง “โรคหลอดเลือดสมอง”, 20 สิงหาคม 2561)

ตัวอย่างข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่ากลวิธีทางภาษาที่ปรากฏในบทความเกี่ยวกับสุขภาพใน เว็บไซต์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ไม่เพียงแต่ทำหน้าที่ให้ความรู้ หรือข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพเท่านั้น แต่ยังมีการใช้กลวิธีทางภาษาเพื่อวัตถุประสงค์ในการโน้มน้าวใจ ให้ผู้อ่านเห็นคล้อยตามและชี้้นำให้เปลี่ยนพฤติกรรมด้วย จึงน่าสนใจศึกษาต่อไปว่านอกจาก วัตถุประสงค์ที่พบข้างต้นยังมีวัตถุประสงค์อื่นใดอีกหรือไม่ และมีการใช้กลวิธีทางภาษาแบบใดเพื่อให้ สามารถสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความน่าสนใจ

นอกจากกลวิธีทางภาษาแล้ว เมื่อศึกษาในด้านเนื้อหาผู้วิจัยยังพบว่าบทความเกี่ยวกับ สุขภาพในเว็บไซต์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ส่วนใหญ่มีเนื้อหา เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 4

องค์การอนามัยโลกแนะนำให้บริโภคเกลือไม่เกินวันละ 5 กรัม (1 ช้อนชา) ผู้ใหญ่ไม่ควร กินโซเดียมเกิน 2,000 มิลลิกรัม ในขณะที่เด็กไม่ควรกินโซเดียมเกิน 1,900 มิลลิกรัม ซึ่งคนไทยได้รับโซเดียมจากเครื่องปรุงรส 80% อาหารแปรรูป/อาหาร สำเร็จรูป 19% และอาหารธรรมชาติ 1%

(บทความเรื่อง โซเดียม ภัยเงียบที่แฝงในอาหารจานโปรด, 12 สิงหาคม 2561)

จากตัวอย่างข้างต้น มีเนื้อหาเกี่ยวกับที่เกิดจากการบริโภคโซเดียม โดยการให้ ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับหลักการบริโภคโซเดียม จากนั้นจึงมีการชี้้นำให้ผู้อ่านเปลี่ยนพฤติกรรมในการ บริโภคโซเดียม ซึ่งจากการวิเคราะห์เนื้อหาข้างต้นทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาต่อไปว่า บทความ เกี่ยวกับสุขภาพในเว็บไซต์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีเนื้อหา เกี่ยวกับเรื่องใดบ้าง

นอกจากนี้ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าเนื้อหาของบทความเกี่ยวกับสุขภาพในเว็บไซต์ของ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) นอกจากจะสะท้อนกระแสสุขภาพที่สังคม

สุขภาพ : ศึกษากรณีนิตยสารใกล้หมอ ชีวจิต และหมอชาวบ้าน ที่มุ่งเน้นศึกษาเฉพาะรูปแบบในการสื่อสาร เนื้อหาในการนำเสนอ และวิเคราะห์วัตถุประสงค์ของการสื่อสารว่าต้องการให้ผู้อ่านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อสุขภาพ นอกจากนี้ยังกล่าวถึงบทบาทหน้าที่ในการส่งเสริมสุขภาพของนิตยสารเพื่อสุขภาพว่า ทำให้ผู้อ่านดูแลสุขภาพตนเองทั้งในภาวะปกติและเมื่อเจ็บป่วย หรือในงานวิจัยของอดิศักดิ์ จารุจินดา (2547) ที่ศึกษาเรื่อง บทบาทของหนังสือพิมพ์ในการเสนอเนื้อหา ด้านการส่งเสริมสุขภาพ โดยศึกษาจากหนังสือพิมพ์รายวันในเชิงเปรียบเทียบทั้งปริมาณพื้นที่ในการเสนอด้านประเภทเนื้อหา ด้านรูปแบบการเสนอ ส่วนเรื่องบทบาทของหนังสือพิมพ์ในการเสนอเนื้อหา ด้านการส่งเสริมสุขภาพแบ่งเป็นบทบาทในการให้ข่าวสาร และบทบาทในการให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ จากการทบทวนงานวิจัยข้างต้นแม้จะไม่ปรากฏงานวิจัยที่ศึกษาบทความเกี่ยวกับสุขภาพในเชิงภาษา แต่ก็ทำให้ผู้วิจัยได้เห็นภาพรวมทั้งในด้านรูปแบบและบทบาทของสื่ออื่น ๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการเปรียบเทียบความเหมือนหรือแตกต่างระหว่างเว็บไซต์ของรัฐและสื่ออื่น ๆ

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเนื้อหาและกลวิธีทางภาษาของบทความเกี่ยวกับสุขภาพในสื่อออนไลน์ภาษาไทยจากเว็บไซต์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อให้ทราบถึงเนื้อหาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ และเพื่อให้ทราบกลวิธีทางภาษาที่ใช้ในบทความเกี่ยวกับสุขภาพในสื่อออนไลน์ภาษาไทย ซึ่งสามารถสะท้อนให้เห็นบทบาทของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในด้านการดูแลสุขภาพของประชาชนได้อีกด้วย

1.2 วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาเนื้อหาและโครงสร้างปริเฉทในบทความเกี่ยวกับสุขภาพในเว็บไซต์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

1.2.2 เพื่อศึกษากลวิธีทางภาษาที่ใช้ในบทความเกี่ยวกับสุขภาพในเว็บไซต์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

1.3 สมมุติฐานการวิจัย

1.3.1 เนื้อหาที่พบในบทความเกี่ยวกับสุขภาพในเว็บไซต์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้แก่ เนื้อหาเกี่ยวกับโรคภัย อาหารและโภชนาการ บุหรี่

และเหล่า เป็นต้น ด้านโครงสร้างปริจเฉทในบทความเกี่ยวกับสุขภาพมีลักษณะเป็นปริจเฉท คอมพิวเตอร์ประกอบด้วยสื่อประสม เป็นต้น

1.3.2 กลวิธีทางภาษาที่ปรากฏในบทความเกี่ยวกับสุขภาพในเว็บไซต์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) คือ การให้รายละเอียด การอ้างถึง เป็นต้น เพื่อให้ บรรลุวัตถุประสงค์ในการโน้มน้าวใจ

1.4 ขอบเขตการวิจัย

ศึกษาบทความเกี่ยวกับสุขภาพในเว็บไซต์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จาก <http://www.thaihealth.or.th/> ในหมวดหมู่ “ทันกระแสุขภาพ” เนื่องจากเป็นหมวดหมู่หลักของเว็บไซต์ในการลงบทความเกี่ยวกับสุขภาพ และเป็นหมวดหมู่ที่ได้รับความนิยมสูงสุดโดยพิจารณาจากจำนวนผู้อ่านโดยเฉลี่ยในระยะเวลา 1 ปี และเก็บข้อมูลจากทุกบทความที่โพสต์ลงในเว็บไซต์ตั้งแต่เดือนมกราคม พ.ศ. 2561 ถึงเดือนธันวาคม พ.ศ. 2561 รวมระยะเวลา 1 ปี จำนวนทั้งสิ้น 104 บทความ

1.5 วิธีดำเนินการวิจัย

1.5.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีที่ใช้ในการวิเคราะห์

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับปริจเฉท แนวคิดเกี่ยวกับวัจนปฏิบัติศาสตร์ แนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสารเพื่อสุขภาพ และทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ งานวิจัยเกี่ยวกับกลวิธีทางภาษาในสื่อออนไลน์ งานวิจัยเกี่ยวกับกลวิธีทางภาษาในสื่ออื่น ๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวกับบทความเกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อใช้เป็นแนวทางการวิเคราะห์เนื้อหา โครงสร้าง ปริจเฉท และกลวิธีทางภาษาในบทความสุขภาพในสื่อออนไลน์

1.5.2 เก็บรวบรวมข้อมูล

จากบทความเกี่ยวกับสุขภาพในเว็บไซต์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จาก <http://www.thaihealth.or.th/> ในหมวดหมู่ “ทันกระแสุขภาพ” โดยเก็บข้อมูลจากทุกบทความที่โพสต์ลงในเว็บไซต์ดังกล่าว ตั้งแต่เดือนมกราคม พ.ศ. 2561 ถึงเดือนธันวาคม พ.ศ. 2561 จำนวน 104 บทความ

1.5.2.1 การคัดเลือกกลุ่มข้อมูล

ผู้วิจัยสำรวจบทความในเว็บไซต์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) พบว่ามีการจัดแบ่งหมวดหมู่ในการลงบทความเกี่ยวกับสุขภาพจำนวน 3 หมวดหมู่ ได้แก่ ทันกระแสสุขภาพ เคล็ดลับคนดังสุขภาพดี และเกร็ดความรู้สุขภาพ ผู้วิจัยเลือกหมวดหมู่ทันกระแสสุขภาพ เนื่องจากเป็นหมวดหมู่หลักของเว็บไซต์ในการลงบทความเกี่ยวกับสุขภาพโดยระบุได้จากตำแหน่งการปรากฏของชื่อคอลัมน์ซึ่งอยู่ในลำดับแรกของหมวดหมู่บทความสาระสุขภาพในเว็บไซต์ และคัดเลือกจากความนิยม กล่าวคือ พิจารณาจำนวนผู้อ่านบทความโดยเฉลี่ยในแต่ละหมวดหมู่ในระยะเวลา 1 ปี ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1.1

หมวดหมู่บทความสาระสุขภาพในเว็บไซต์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

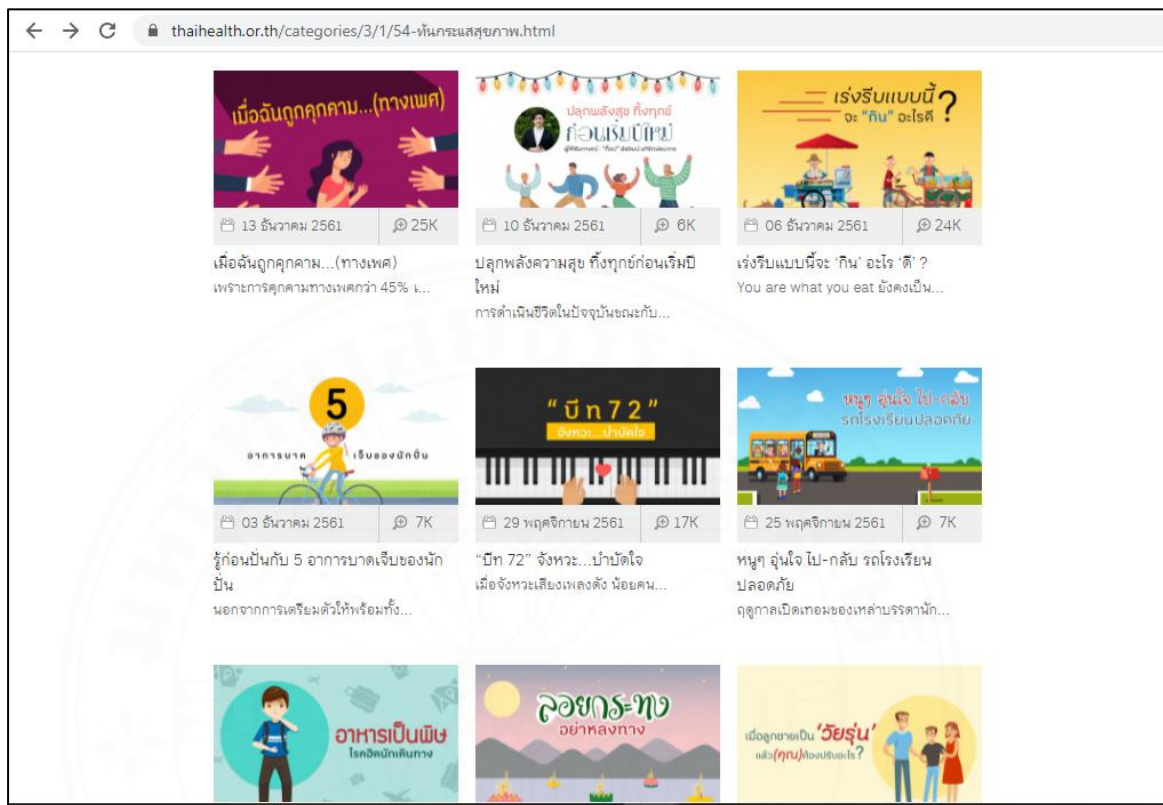
ลำดับ ที่	หมวดหมู่บทความสาระสุขภาพ	จำนวนบทความในปี พ.ศ.2561	จำนวนผู้อ่านบทความ โดยเฉลี่ย
1	ทันกระแสสุขภาพ	104	11,790
2	เคล็ดลับคนดังสุขภาพดี	88	7,333
3	เกร็ดความรู้สุขภาพ	383	5,730

1.5.2.2 เก็บข้อมูลจากบทความ

เก็บข้อมูลจากบทความทุกเรื่องที่โพสต์ลงในคอลัมน์ทันกระแสสุขภาพ ตั้งแต่เดือนมกราคม พ.ศ. 2561 ถึงเดือนธันวาคม พ.ศ. 2561 รวมระยะเวลา 1 ปี จำนวนทั้งสิ้น 104 บทความ

ภาพที่ 1.1

ตัวอย่างหน้าเว็บไซต์ <http://www.thaihealth.or.th/> ในหมวดหมู่ “ทันกระแสุขภาพ”



จาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2564). สืบค้นจาก

<https://www.thaihealth.or.th/categories/3/1/54-ทันกระแสุขภาพ.html>

1.5.3 วิเคราะห์ข้อมูล

1.5.3.1 วิเคราะห์เนื้อหาของบทความเกี่ยวกับสุขภาพ

วิเคราะห์เนื้อหาของบทความเกี่ยวกับสุขภาพในเว็บไซต์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยใช้เกณฑ์ในการแบ่งเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพตาม นิกซ์นิธิ พฤตวิวัฒนาสันต์ (2552) ศึกษาเรื่อง การวิเคราะห์เนื้อหาในนิตยสารอาหารและสุขภาพ : ศึกษากรณีนิตยสาร Health & Cuisine ประกอบกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ (กองสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2545) จากนั้นจะใช้แนวคิดกระบวนการบริการสาธารณสุข (สำนักบริหารการสาธารณสุข, 2559) ในการอภิปรายผลการศึกษาเรื่องเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพ

1.5.3.2 วิเคราะห์โครงสร้างปริจเฉทบทความเกี่ยวกับสุขภาพ

วิเคราะห์โครงสร้างปริจเฉทบทความเกี่ยวกับสุขภาพในเว็บไซต์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ตามเกณฑ์ตำแหน่งการปรากฏและลักษณะเนื้อความ

1.5.3.3 วิเคราะห์กลวิธีทางภาษาที่ใช้ในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ

วิเคราะห์กลวิธีทางภาษาที่ใช้ในบทความเกี่ยวกับสุขภาพในเว็บไซต์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยวิเคราะห์จากรูปภาษา เนื้อความ และแนวคิดด้านวัจนปฏิบัติศาสตร์

1.5.4 เรียบเรียงเนื้อหาและอภิปรายผลการวิจัย

1.5.5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.6.1 ทำให้ทราบเนื้อหา โครงสร้างปริจเฉท และกลวิธีทางภาษาของบทความเกี่ยวกับสุขภาพในเว็บไซต์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

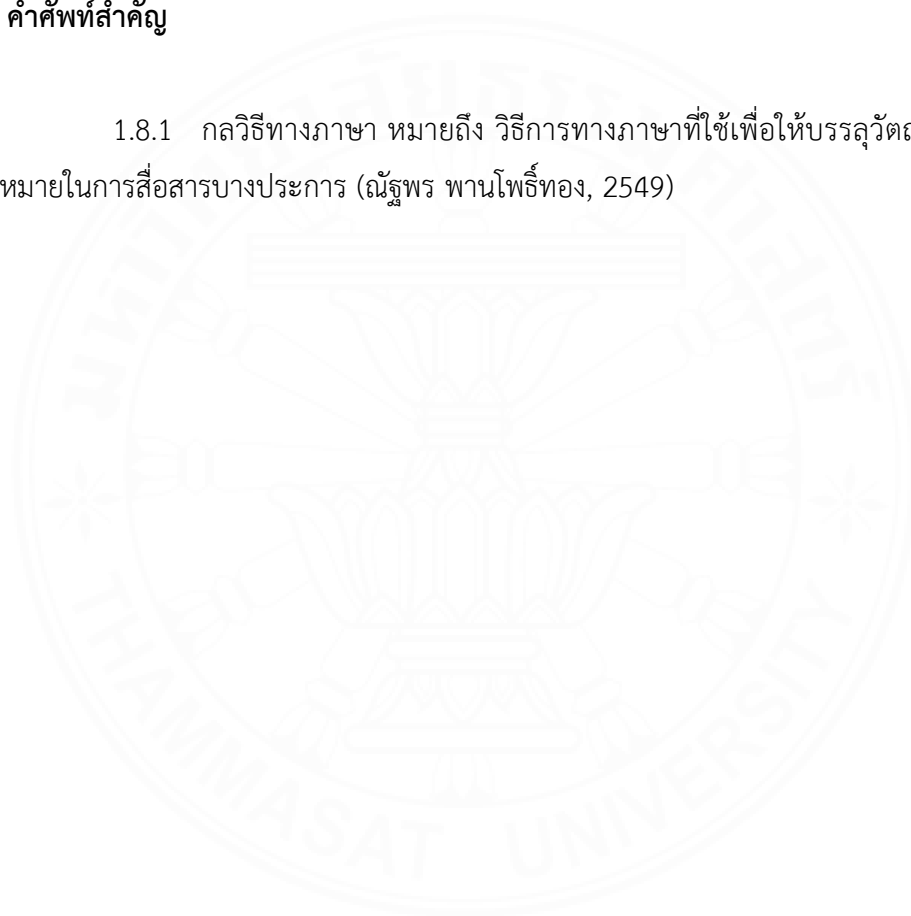
1.6.2 เป็นแนวทางการศึกษาเนื้อหา โครงสร้างปริจเฉท และกลวิธีทางภาษาของบทความเกี่ยวกับสุขภาพในสื่ออื่น ๆ ต่อไป

1.7 นิยามศัพท์เฉพาะ

1.7.1 บทความเกี่ยวกับสุขภาพ หมายถึง บทความที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพในงานวิจัยนี้คือบทความในหมวดหมู่ “ทันกระแสุขภาพ” ในเว็บไซต์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

1.8 คำศัพท์สำคัญ

1.8.1 กลวิธีทางภาษา หมายถึง วิธีการทางภาษาที่ใช้เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายในการสื่อสารบางประการ (ณัฐพร พานโพธิ์ทอง, 2549)



บทที่ 2

วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องเนื้อหาและกลวิธีทางภาษาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพในเว็บไซต์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ผู้วิจัยได้ศึกษาวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยแบ่งเป็น 2 ประเด็น คือ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการวิเคราะห์เนื้อหาและกลวิธีทางภาษาต่อไป และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อทบทวนตัวอย่างงานวิจัยทางด้านเนื้อหาและกลวิธีทางภาษาที่ผ่านมาว่ามีการศึกษาในลักษณะใดบ้าง โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

2.1.1 แนวคิดเกี่ยวกับปริจเฉท

2.1.1.1 นิยามปริจเฉท

นักภาษาศาสตร์หลายท่านได้ให้นิยามของคำว่าปริจเฉทไว้ในมุมมองที่หลากหลาย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

แฮร์ริส (Harris, 1951, อ้างถึงใน ญัฐพร พานโพธิ์ทอง, 2556, น. 2) มีความเห็นว่า ปริจเฉทต่างจากประโยคที่นำมาเรียงต่อกันอย่างสะเปะสะปะตรงที่ปริจเฉทมีโครงสร้าง (structure) และโครงในระดับที่สูงกว่าประโยคนี้อย่างมีองค์ประกอบและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบที่ชัดเจน สอดคล้องกับนิยามของฮาลิเดย์ และ ฮาซาน (Halliday and Hasan, 1976, อ้างถึงใน ยภา ลีวีเจริญชัย, 2548, น. 6) ที่ได้อธิบายว่าปริจเฉทเป็นหน่วยภาษาในระดับเหนือกว่าประโยค เช่น ย่อหน้าหรือหน่วยใหญ่กว่านั้น เช่น บทในหนังสือหรือบทเล่าเรื่อง

บราวน์ และ ยูล (Brown and Yule, 1983, อ้างถึงใน ยภา ลีวีเจริญชัย, 2548, น. 7) กล่าวว่า การวิเคราะห์ปริจเฉทเป็นการวิเคราะห์ภาษาในบริบทการใช้ภาษา ทั้งสองกล่าวว่าเราไม่ศึกษาจุดประสงค์ หรือหน้าที่ของรูปภาษาที่ถูกนำมาใช้ในกิจกรรมทางสังคมของมนุษย์ได้ ซึ่งแบ่งนิยามตามแนวทางการวิเคราะห์ได้เป็น 2 ความหมาย ดังเช่นที่ ชิฟฟริน (Schiffrin, 1990, อ้างถึงใน กฤษดาวรรณ หงส์ลดารมภ์ และ ธีรนุช โชคสุวนิช, 2551) ได้ให้นิยามของปริจเฉทว่ามีสองความหมายคือ แนวทางแรกเป็นองค์ประกอบหนึ่งของภาษาที่สูงกว่าประโยค (หน่วยหนึ่งของการวิเคราะห์ทางภาษาศาสตร์) และแนวทางที่สองเป็นการใช้ภาษาที่ผูกกับมิติทางสังคมและวัฒนธรรม

โดยเมื่อพิจารณาในเรื่องนิยามของปริจเฉทในภาษาไทย พบว่ามีผู้กล่าวถึงคำว่าปริจเฉท และได้ให้นิยามไว้หลายท่านโดยใช้เลือกคำที่แตกต่างกันไป ดังต่อไปนี้

เพียรศิริ วงศ์วิภาณนธ์ (2530, น. 29) กล่าวถึงคำว่า ปริจเฉท ไว้ว่า ปริจเฉทเป็นรูปภาษาที่มีโครงสร้างในระดับที่สูงที่สุดในบรรดารูปภาษาทั้งหมดที่ประกอบขึ้นเป็นกลไกของภาษา

สมทรง บุรุษพัฒน์ (2537, น. 2) ได้กล่าวถึงคำว่า discourse หมายถึงวจนะ ซึ่งเป็นการพูดระหว่างคนสองคนขึ้นไป (Dialogue discourse) เช่น การสนทนา (Conversation) บทละคร (Drama) และวจนะ ซึ่งเป็นการพูดของคนคนเดียว (Monologue discourse) เช่น เรื่องเล่า (Narrative) คำอธิบาย (Expository) มีใจความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และมีการเชื่อมโยงของข้อความเป็นส่วนประกอบของวจนะ

กฤษดาวรรณ หงส์ดารมภ์ (2543, น. 8) กล่าวว่า ปริจเฉท ตรงกับคำว่า discourse ในภาษาอังกฤษ นักวิชาการใช้คำนี้ในความหมายเดียวกับตัวบท (Text) ซึ่งหมายถึงข้อความที่ประกอบไปด้วยประโยคต่างๆ และประโยคเหล่านั้นมีการเชื่อมโยงกัน ตัวอย่างของสิ่งที่เรียกว่าปริจเฉท เช่น บทสนทนา บทสัมภาษณ์ นิทาน เรื่องเล่า สารคดี บทภาพยนตร์ นวนิยาย ข่าว ในหนังสือพิมพ์ หรือบทพิพากษาของศาล เป็นต้น

เทพี จรัสจรุงเกียรติ (2543, น. 4) ให้นิยามว่า ปริจเฉท เป็นหน่วยภาษาในระดับสูงกว่าประโยค เกิดจากการต่อเนื่องกันไปของประโยคโดยมีเอกภาพทางความหมายเป็นเงื่อนไขที่ทำให้ปริจเฉทแตกต่างจากกลุ่มประโยคที่มาเรียงต่อกันไว้

อุดม วโรตม์สิขิตต์ (2545, น. 261) ใช้คำว่า ข้อความ สรุปลงได้ว่า ข้อความ หมายถึง ถ้อยคำที่มีใจความต่อเนื่องกัน อาจจะเป็นการสนทนา การบรรยาย การเล่าเรื่อง การปราศรัย ฯลฯ

ราชบัณฑิตยสถาน (2554, น. 153) ให้ความหมายของ สัมพันธสาร (discourse) ว่าหน่วยภาษาที่ใหญ่กว่าระดับประโยค

ส่วนความแตกต่างของปริจเฉท (discourse) และวาทกรรม (Discourse) ตามที่ณัฐพร พานโพธิ์ทอง (2556, น. 2-6) ได้กล่าวโดยสรุปไว้ว่า ปริจเฉท (discourse) คือการวิเคราะห์โครงสร้างของหน่วยภาษาโดยพิจารณาในประเด็นองค์ประกอบของหน่วยภาษา การจัดเรียงองค์ประกอบ และหน้าที่ขององค์ประกอบเป็นสำคัญ โดยมองว่าภาษามีหน้าที่ทางสังคม แต่หน้าที่ทางสังคมอาจไม่ส่งผลต่อโครงสร้างของภาษา ส่วนวาทกรรม (Discourse) คือวิถีปฏิบัติหรือกระบวนการในการสร้างความหมายให้แก่สิ่งต่างๆ อย่างเป็นระบบ โดยมองว่าปริจเฉทมีความสัมพันธ์กับบริบทและมีหน้าที่ทางสังคม

เมื่อศึกษานิยามของปริจเฉทดังกล่าวข้างต้นแล้ว จึงสรุปนิยามของปริจเฉทที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ว่า ปริจเฉท หมายถึงภาษาในระดับสูงกว่าประโยค และมีโครงสร้างที่มีความสัมพันธ์กัน

2.1.1.2 ประเภทของปริจเฉท

ปริจเฉทสามารถแบ่งได้หลายประเภท ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเกณฑ์ที่ผู้แบ่งเลือกใช้

โรเบิร์ต ลองเอเคอร์ (Longcre, 1983, อ้างถึงใน สมทรง บุรุษพัฒน์, 2537, น. 25-26) ได้ใช้เกณฑ์ลำดับกาล (contingent temporal succesion) และแนวโน้มผู้กระทำ (agent orientation) ในการแบ่งประเภทของวจนะ ซึ่งได้แบ่งประเภทวจนะของการพูดคนเดียวออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

(1) เรื่องเล่า (narrative discourse) มีลักษณะของเกณฑ์ทั้ง 2 ประเภท กล่าวคือ เรื่องเล่าจะเรียงเหตุการณ์ต่อเนื่องตามเวลา และมีแนวโน้มประกอบไปด้วยผู้กระทำ

(2) กระบวนการ (procedural discourse) มีลักษณะของเกณฑ์ประเภทเดียว กล่าวคือ กระบวนการจะเรียงลำดับเหตุการณ์ตามเวลา แต่ไม่จำเป็นต้องบอกว่าเป็นผู้กระทำ

(3) ข้อควรปฏิบัติ (behavioral discourse) มีลักษณะของเกณฑ์ประเภทเดียว กล่าวคือ เน้นผู้กระทำว่าควรปฏิบัติอย่างไร แต่ไม่จำเป็นต้องเรียงลำดับเหตุการณ์ตามเวลา

(4) คำอธิบาย (expository discourse) ไม่มีลักษณะของเกณฑ์ทั้ง 2 ประเภท กล่าวคือ ไม่จำเป็นต้องเรียงลำดับเหตุการณ์ตามเวลา และไม่เน้นผู้กระทำ

จากการศึกษาการแบ่งประเภทปริจเฉทตามเงื่อนไขของลองเอเคอร์ พบว่าแนวทางดังกล่าวมีประโยชน์ในการศึกษาปริจเฉทวิเคราะห์ ซึ่งมีงานวิจัยที่ใช้แนวคิดของลองเอเคอร์มาศึกษาปริจเฉทเฉพาะประเภท เช่น การศึกษาปริจเฉทเรื่องเล่าในสารคดี หรือการศึกษาโครงสร้างของปริจเฉทการสนทนาระหว่างคู่สนทนา เป็นต้น

นอกจากนี้ เมื่อแบ่งประเภทของปริจเฉทตามลักษณะของสื่อที่ใช้ จะพบว่า สามารถศึกษาในเชิงเปรียบเทียบลักษณะภาษาซึ่งมีความสัมพันธ์กับประเภทของปริจเฉทได้ เช่น แนวคิดของคริสตัล (Crystal, 1995, อ้างถึงใน ศิริพร ปัญญาเมธิกุล, 2558, น. 34) ซึ่งเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างภาษาพูดและภาษาเขียนไว้ดังนี้

ตารางที่ 2.1

ตารางแสดงความแตกต่างระหว่างภาษาพูดและภาษาเขียน (Crystal, 1995, 2001, อ้างอิงใน ศิริพร ปัญญาเมธิกุล, 2558, น. 34-35)

ภาษาพูด	ภาษาเขียน
1. การพูด มีขอบเขตในเรื่องของเวลา มีความสั้น ไหล ไม่คงทน ในการปฏิสัมพันธ์จะมีผู้พูดและผู้ฟัง	1. การเขียน มีขอบเขตในเรื่องของพื้นที่ มีความคงทน ถาวร บ่อยครั้งที่ผู้เขียนไม่ทราบว่าผู้อ่านเป็นใคร แต่อาจคาดการณได้ว่าเป็นใคร
2. การพูด ไม่มีความล่าช้าในเรื่องของเวลา (no time-lag) ระหว่างการพูดและการรับรู้ ทำให้ผู้สนทนาสามารถโต้ตอบโดยทันทีตั้งนั้น จึงเป็นการยากที่จะมีการวางแผนในการพูดที่ซับซ้อน และการคิดในขณะที่พูดจะทำให้สูญเสีย การสร้าง โครงสร้างประโยค ทำให้เกิดการใช้ คำซ้ำ	2. การเขียนจะมีความล่าช้าในเรื่องของเวลา (time-lag) ระหว่างการเขียนและการรับรู้แต่ ผู้อ่านสามารถที่จะอ่านซ้ำ วิเคราะห์อย่างละเอียด ได้ตามที่ต้องการ
3. ผู้สนทนาสามารถเห็นหน้ากันในการพูด ทำให้มีการใช้ท่าทาง น้ำเสียงในการแสดงอารมณ์ และความรู้สึก ผู้พูดอาจมีการเลือกใช้คำแสดง การบ่งชี้ (deictic expression) เช่น นี้ โนน นั้น เป็นต้น	3. ขาดการมองเห็นซึ่งกันและกัน ไม่มีบริบทที่จะ ช่วยให้เข้าใจสถานการณ์ได้ง่ายขึ้น ผู้เขียนโดย ส่วนใหญ่มักจะหลีกเลี่ยงการใช้คำแสดงการบ่งชี้ ที่อาจจะทำให้เกิดความกำกวมในการตีความได้
4. โครงสร้างภาษาที่ใช้ไม่เป็นทางการ เช่น มีการ ใช้คำย่อ คำสแลง	4. โครงสร้างภาษาเป็นทางการ เช่น มีการใช้ ประโยคย่อยรอง มีความซับซ้อนในการใช้ภาษา
5. การพูดเหมาะสำหรับการแสดงความสัมพันธ์ แสดงความรู้สึกนึกคิดและทัศนคติเนื่องจาก สามารถใช้น้ำเสียง และท่าทางต่างๆ	5. การเขียนเหมาะสำหรับการบันทึกข้อเท็จจริง ทางสังคมซึ่งการบันทึกง่ายแก่การเก็บ และค้นหา
6. การพูดทำให้ผู้พูดมีโอกาสที่จะสามารถคิด ทบทวนอีกครั้ง ขณะที่ผู้อื่นกำลังฟัง อย่างไรก็ตาม ผู้พูดก็ไม่สามารถถอนคำพูดที่พูดผิดกลับคืน ได้ แต่ผู้พูดสามารถพูดแก้ไขอีกครั้งได้ การถูก แทรกและการพูดซ้อนกันเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้น ในการพูดเสมอ	6. การเขียนผิดมีโอกาสเกิดขึ้นน้อยมากเพราะใน การเขียน ผู้เขียนสามารถแก้ไขการเขียนแทรก เกิดขึ้นได้ แต่จะไม่ปรากฏในการเรียบเรียง ได้ การเขียนครั้งสุดท้าย

ตารางที่ 2.1

ตารางแสดงความแตกต่างระหว่างภาษาพูดและภาษาเขียน (ต่อ)

ภาษาพูด	ภาษาเขียน
7. ในการพูดจะมีการใช้น้ำเสียง ทำนองเสียง ต่างๆ มีระดับความดังค่อยของเสียง จังหวะในการพูด มีช่วงเวลาในการหยุดพูด ความเงียบ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ไม่ปรากฏในการเขียน	7. ในการเขียนจะมีการใช้ตัวอักษรทั้งใหญ่และเล็ก มีการย่อหน้า มีการใช้เครื่องหมายต่างๆ แต่ก็มีเครื่องหมายบางประเภทที่ทำหน้าที่คล้ายการออกเสียง เช่น เครื่องหมายคำพูดหรือ ตัวอักษรเอน เพื่อใช้ในการเน้น เป็นต้น

จากตารางที่ 2.1 จะทำให้เห็นความแตกต่างปริจเฉทการพูดและปริจเฉทการเขียน ซึ่งมีข้อดี และข้อจำกัดที่แตกต่างกันออกไปตามลักษณะการใช้ กล่าวคือ ปริจเฉทการพูดจะมีการแสดงความรู้สึกได้ดีกว่า เนื่องจากสามารถสื่อสารผ่านคำพูด ท่าทาง และน้ำเสียงได้ดีกว่า ปริจเฉทการเขียน ในขณะที่ปริจเฉทการเขียนมีโอกาสสื่อสารผิดพลาดได้น้อยกว่าภาษาพูด เนื่องจากมีการแก้ไขและทบทวนในเขียนได้

และปริจเฉทอีกประเภทหนึ่งที่มีลักษณะผสมกันระหว่างปริจเฉทการพูดและปริจเฉทการเขียน นั่นคือ ปริจเฉทอิเล็กทรอนิกส์ (electronic discourse) การสื่อสารผ่านคอมพิวเตอร์ (Computer-Mediated Communication: CMC) ศิริพร ปัญญาเมธิกุล ได้ให้นิยามว่าการสื่อสารผ่านคอมพิวเตอร์เป็นการติดต่อสื่อสารรูปแบบใหม่ที่เกิดขึ้นในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ เป็นการปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ โดยผ่านเครือข่ายทางอินเทอร์เน็ต และส่งผ่านข้อความโดยการพิมพ์ลงบนแป้นพิมพ์ (keyboard) ของคอมพิวเตอร์ (ศิริพร ปัญญาเมธิกุล, 2558, น. 3) ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับจากลักษณะของภาษาพูดและภาษาเขียนจะพบว่าลักษณะของการสื่อสารผ่านคอมพิวเตอร์จะช่วยเพิ่มความมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันได้เหมือนปริจเฉทการพูด และแก้ไขความผิดพลาดในการสื่อสารได้เหมือนปริจเฉทการเขียน ซึ่งการศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาโครงสร้างปริจเฉทของบทความเพื่อสุขภาพในเว็บไซต์ เป็นการผสมผสานลักษณะของทั้งภาษาพูดและภาษาเขียน และมีโครงสร้างที่ซับซ้อนซึ่งผู้วิจัยจะศึกษาในบทต่อไป

เมื่อทบทวนแนวคิดเรื่องปริจเฉทดังที่กล่าวมาข้างต้นพบว่ามีความหลากหลายในการวิเคราะห์ที่หลากหลาย ซึ่งในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้คำว่าปริจเฉทในความหมายที่ว่า เป็นข้อความที่มีโครงสร้างสูงกว่าประโยค ประกอบด้วยองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งฉัฐพร พานโพธิ์ทอง (2556) ได้กล่าวถึงแนวทางในการศึกษานี้ว่า คือการพิจารณาว่าปริจเฉทมีโครงสร้างซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กัน คือมีเอกภาพ และสัมพันธ์ภาพ

ดังนั้น งานวิจัยนี้จึงใช้แนวทางปริจเฉทวิเคราะห์ในการศึกษาโครงสร้างปริจเฉทเพื่อหาความสัมพันธ์ของโครงสร้างและเนื้อหาที่มีผลต่อการใช้กลวิธีทางภาษา และการศึกษา กลวิธีทางภาษาโดยใช้แนวคิดทางวัจนปฏิบัติศาสตร์ที่จะกล่าวถึงในหัวข้อต่อไป

2.1.2 แนวคิดเกี่ยวกับวัจนปฏิบัติศาสตร์

ลีช (Leech, 1983, อ้างถึงใน ญัฐพร พานโพธิ์ทอง, 2555, น. 5) ได้กล่าวถึงนักปรัชญาภาษา 3 ท่านที่มีอิทธิพลต่อวัจนปฏิบัติศาสตร์ ได้แก่ จอห์น เอล ออสติน (John L. Austin) จอห์น อาร์ เซิร์ล (John R. Searle) และเฮอริเบิร์ต พอล ไกรซ์ (Herbert Paul Grice) โดยคำว่า pragmatics ปรากฏเป็นครั้งแรกใน Foundations of the theory of signs ของชาร์ล มอริส (Morris, 1971, อ้างถึงใน ญัฐพร พานโพธิ์ทอง, 2555, น. 5-6) ได้ให้นิยามศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง ความหมายทั้งสอง คือ อรรถศาสตร์ (semantics) และวัจนปฏิบัติศาสตร์ (pragmatics) กล่าวคือ อรรถศาสตร์ (semantics) เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยความสัมพันธ์ของหน่วยในภาษากับวัตถุหรือสิ่งที่หน่วยนั้นอ้างอิง ส่วนวัจนปฏิบัติศาสตร์ (pragmatics) จะเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของหน่วยในภาษากับผู้ตีความหรือผู้ใช้ภาษา ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่นักภาษาศาสตร์ให้ความสนใจการศึกษา ความหมายในแง่ของผู้ใช้

เบเกอร์ (Baker, 2011, อ้างถึงใน ญัฐพร พานโพธิ์ทอง, 2555, น. 7) ได้ให้นิยาม คำว่า วัจนปฏิบัติศาสตร์ไว้ว่า เป็นศาสตร์ที่ศึกษาภาษาในบริบทต่าง ๆ หรือวิธีที่ผู้พูดใช้ถ้อยคำใน สถานการณ์การสื่อสาร และวิธีที่ผู้ฟังตีความถ้อยคำเหล่านั้นในบริบท ซึ่งนักวัจนปฏิบัติศาสตร์ไม่ได้ สนใจความหมายในระบบภาษาหรือความหมายตามรูปภาษาเท่านั้น แต่สนใจความหมายที่ผู้ร่วมใน การสื่อสารเจตนาสื่อในสถานการณ์นั้นๆ ด้วย

ผู้ที่ศึกษาวัจนปฏิบัติศาสตร์ในภาษาไทย เช่น สุจิตต์ลักษณ์ ดีผดุง (2547, น. 195) ได้ให้นิยามของคำว่า วัจนปฏิบัติศาสตร์ ว่าเป็นการศึกษาการใช้ภาษาในบริบททางสังคมโดย เน้นที่เจตนา และการตีความหมายของผู้ใช้ภาษาเป็นสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับญัฐพร พานโพธิ์ทอง (2555 น. 6) ให้นิยามว่า วัจนปฏิบัติศาสตร์ คือ ศาสตร์ที่ศึกษาภาษาที่ใช้ในบริบทต่าง ๆ หรือวิธีที่ผู้ พูดใช้ถ้อยคำในสถานการณ์การสื่อสาร และวิธีที่ผู้ฟังตีความถ้อยคำเหล่านั้นในบริบท นักวัจนปฏิบัติ ศาสตร์มิได้ศึกษาความหมายที่มาจากระบบภาษา (ความหมายตามรูปภาษา) แต่สนใจความหมายที่ ผู้ร่วมในการสื่อสารเจตนาสื่อในสถานการณ์นั้น ๆ

ประเด็นสำคัญที่วัจนปฏิบัติศาสตร์ชี้ให้เห็นก็คือ ในการสื่อสารโดยทั่วไปนั้น ความหมายที่ผู้พูดต้องการจะสื่อ ไม่จำเป็นต้องตรงกับสิ่งที่พูด หรือที่เรียกว่าความหมายตามรูปภาษา (literal meaning) ผู้พูดมักจะแนะนำความอื่น ๆ ด้วย หรือในบางกรณีก็อาจหมายความว่าตรงข้ามกับสิ่งที่

พูดก็ได้ ตัวอย่างของแนวคิดทางวัจนปฏิบัติศาสตร์ที่ใช้ในการศึกษาภาษา เช่น ความเปรียบหรืออุปลักษณ์ มีหน้าที่สำคัญคือ ช่วยให้เห็นภาพชัดเจน เพราะอุปลักษณ์เป็นการมองสิ่งที่เป็นนามธรรมผ่านสิ่งที่ยกมาเปรียบซึ่งเป็นรูปธรรมหรือมองเห็นได้ชัดเจนกว่า อุปลักษณ์ยังช่วยโน้มน้าวให้ผู้รับสารเห็นคล้อยตามด้วย (ณัฐพร พานโพธิ์ทอง, 2555) นอกจากนี้แนวทางการศึกษาถ้อยคำที่ไม่ได้หมายความว่าตามรูปชนิดต่างๆ ข้างต้นนี้ ยังมีการศึกษาภาษาตามแนววัจนปฏิบัติศาสตร์อีกหลากหลายประเด็น เช่น การศึกษาวัจนกรรมประเภทต่าง ๆ ตามแนวคิดของจอห์น แอล ออสติน (John L. Austin, 1962, อ้างถึงใน ณัฐพร พานโพธิ์ทอง, 2555) กล่าวว่ากรกล่าวถ้อยคำของเราไม่ใช่เพียงเพื่อการบอกเล่าเท่านั้น แต่ยังมีเจตนาอื่น ๆ อีกด้วย ต่อมาจอห์น อาร์ เซิร์ล (John R. Searle, 1969, อ้างถึงใน ณัฐพร พานโพธิ์ทอง, 2555, น. 9) ได้เสนอทฤษฎีวัจนกรรมว่าประกอบไปด้วย 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนเนื้อความ และส่วนการสื่อเจตนา ซึ่งกลายเป็นแนวคิดพื้นฐานในการศึกษางานวิจัยทางด้านวัจนกรรมอีกมากมาย เช่น แนวคิดเงื่อนไขวัจนกรรม วัจนกรรมอ้อม เป็นต้น ต่อมาแนวคิดเรื่องความสุขภาพของลีช (Leech, 1983, อ้างถึงใน ณัฐพร พานโพธิ์ทอง, 2555) ซึ่งแบ่งหลักความสุขภาพเป็น 6 ข้อ ได้แก่ หลักการกลวิธี หลักความเอื้อเพื่อ หลักการยกย่อง หลักการถ่อมตน หลักความเห็นพ้อง หลักความเห็นใจ แนวคิดเรื่องหน้ากับความสุขภาพของบราวน์และเลวินสัน (Brown and Levison, 1987, 1987, อ้างถึงใน ณัฐพร พานโพธิ์ทอง, 2555) กล่าวถึงความสุขภาพว่าเป็นกลวิธีทางภาษาที่ช่วยลดความตึงเครียดหรือความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในขณะที่เราสื่อเจตนาต่าง ๆ

จินทิมา อังคพณิชกิจ (2557) ได้กล่าวถึงกลวิธีทางภาษาว่าเป็นหนึ่งในกลวิธีของการผลิตตัวบท ในที่นี้หมายถึงรวมทั้งตัวบทที่มีรูปถ้อยคำหรือวัจนภาษา และตัวบทที่ไม่มีรูปถ้อยคำหรืออวัจนภาษา กลวิธีทางภาษาทั้งที่เป็นวัจนภาษาและอวัจนภาษาปรากฏอยู่ทั่วไปในข้อความ เนื่องจากตัวบทแต่ละตัวบทผ่านการเลือกใช้ภาษาที่แฝงวัตถุประสงค์หรือมีเจตนามุ่งหมายของผู้ส่งสารสื่อไปยังผู้รับสาร ท่ามกลางกิจกรรมการสื่อสารบางประการ ตัวบทหรือข้อความประเภทต่าง ๆ ก็มักจะเจือปนด้วยกลวิธีทางภาษาที่แตกต่างกันไปด้วย โดยกลวิธีทางภาษาที่ยกมาเป็นกลวิธีทางภาษาหลัก ๆ ที่มักจะพบในการวิเคราะห์ข้อความ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

(1) กลวิธีทางศัพท์ (Lexical strategies) เกี่ยวข้องกับการเลือกใช้คำศัพท์เพื่อสื่อแทนความคิดหรือประสบการณ์ของผู้ส่งสาร เป็นการแสดงความคิดและสื่อแทนความคิดของผู้ส่งสาร มี 4 กลวิธี ดังต่อไปนี้

1. การใช้ชื่อและเรียกชื่อ (name and naming) เป็นกลวิธีทางภาษาที่แสดงให้เห็นมุมมองและความคิดเกี่ยวกับสิ่งที่กล่าวถึงได้เป็นอย่างดี เพราะการตั้งชื่อแฝงไปด้วยความเชื่อความคิดบางอย่างในการตั้งชื่อนั้นด้วย

2. การเรียกขาน (system of address) เป็นกลวิธีหนึ่งที่คนเราใช้เพื่อแสดงความสัมพันธ์ระหว่างกัน การเรียกขาน อาจใช้ชื่อบุคคล มีคำนำหน้าชื่อ นาย คุณ ท่าน ซึ่งในสังคมไทยอาจเป็นคำเรียกญาติ คำบอกอาชีพ เป็นต้น

3. การอ้างอิง (referencing) เป็นการแสดงมุมมองของผู้พูดที่มีต่อสิ่งหรือบุคคลที่กำลังพูดถึง การอ้างอิงอาจเป็นชื่อบุคคล คำสรรพนาม รวมไปถึงคำบ่งชี้ต่าง ๆ เช่น นี่ นั้น โน่น นั่น เป็นต้น

4. การใช้คำกริยา (verb forms) ในที่นี้ หมายถึง การวิเคราะห์การปรากฏของคำกริยาในประโยค ที่ไม่เพียงพิจารณาที่รูปคำกริยาเท่านั้น แต่หมายรวมถึงคำที่สัมพันธ์กับกริยาด้วย เช่น คำนาม คำขยาย เพราะมีส่วนในการสื่อความหมายเกี่ยวกับเหตุการณ์และสิ่งที่ต้องการกล่าวถึง

(2) กลวิธีการขยายความ (modification) หมายถึงการใช้ถ้อยคำที่เป็นส่วนขยาย อาจเป็นคำ วลี หรืออนุพยางค์ก็ได้ ส่วนขยายนี้เป็นกลวิธีสำคัญที่ทำให้เกิดส่วนที่เด่นชัด (foreground) และส่วนที่เป็นพื้นหลัง (background) ให้กับสิ่งที่ต้องการกล่าวถึง หากต้องการให้สิ่งที่ต้องการกล่าวถึงเด่นชัดขึ้น ก็ใช้ส่วนขยายนี้ทำให้เด่น ซึ่งเป็นไปในทางที่ดี หรือความหมายทางลบก็ได้ ส่วนพื้นหลังก็มักจะเป็นส่วนประกอบที่ช่วยสนับสนุนการปรากฏตัวของสิ่งที่ต้องการเน้นก็ได้

(3) กลวิธีทางวัจนปฏิบัติศาสตร์และวาทกรรม (discourse - pragmatic strategies) กลวิธีทางวัจนปฏิบัติศาสตร์และวาทกรรมประกอบไปด้วยกลวิธีย่อย ๆ หลายกลวิธีด้วยกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะของข้อความที่นำมาวิเคราะห์ว่าต้องอาศัยองค์ความรู้ด้านวัจนปฏิบัติศาสตร์หรือวาทกรรมใดมาช่วยในการวิเคราะห์และตีความตัวบท กลวิธีที่มักพบบ่อย เช่น การใช้มูลบท การปฏิเสธ การกลบเกลื่อนการใช้วัจนกรรม การใช้อุปลักษณ์การประชดประชัน การใช้สหบท เป็นต้น

1. การใช้มูลบท (presuppositions) เป็นการใช้ภาษาเพื่อสื่อข้อความที่ทำให้เข้าใจได้โดยนัยว่ามีข้อความอื่น ๆ หรือมีเหตุการณ์บางอย่างปรากฏหรือเกิดขึ้นมาก่อนหน้าแล้ว หรือมีความคิดและเจตนาบางอย่างที่แฝงอยู่ในข้อความในตัวบท แฟร์เคลาส์ (Fairclough, 2003, อ้างถึงใน จันทิมา อังคพณิชกิจ, 2557, น. 199) แบ่งมูลบทออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ มูลบทที่บอกถึงสิ่งที่มีอยู่ มูลบทที่บอกอดีต ปัจจุบันและอนาคต และมูลบทที่บอกการตีค่าในสิ่งที่ดีที่พึงปรารถนา

2. การปฏิเสธ (negation) เป็นการใช้ภาษาเพื่อนำเสนอข้อมูลในเชิงปฏิเสธหรือแย้งกับคน เหตุการณ์หรือข้อมูลที่มีมาก่อนหน้า แฟร์เคลาส์ (Fairclough, 2003, อ้างถึงใน จันทิมา อังคพณิชกิจ, 2557, น. 200) ตั้งข้อสังเกตว่าข้อความที่มีการแก้ การปฏิเสธ มักจะสื่อให้

เข้าใจได้ว่ามีอะไรบางอย่างเกิดขึ้นมาก่อนหน้าแล้ว และผู้เขียนหรือผู้ผลิตตัวบทนั้นต้องการนำเสนอความคิดที่ตอบโต้หรือแย้งสิ่งที่เกิดขึ้นดังกล่าว ซึ่งก็คือการแย้งกับสิ่งที่เกิดขึ้นก่อนหน้าก็เท่ากับการแย้งกับมูลบทหรือความคิดที่มีอยู่เดิมนั่นเอง

3. การกลบเกลื่อน หรือการเบี่ยงบัง (hedging) เป็นการใช้รูปภาษาเพื่อแสดงระยะห่างของผู้เขียนที่ไม่ต้องการจะนำตัวเองเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของตัวบทหรือของความคิดที่แฝงอยู่หรือสิ่งที่เกิดขึ้นมาก่อนหน้า ผลักตัวเองออกไปและทำเหมือนกับว่าสิ่งที่กล่าวถึงนั้นเป็นสิ่งที่มาจากที่อื่นหรือเป็นตัวบทนอก (external) ที่มีใช่เป็นข้อมูลหรือตัวบทของผู้นำเสนอเอง

4. การใช้วาทกรรม (speech acts) วาทกรรมเป็นถ้อยคำที่บ่งเจตนา กล่าวคือ ถ้อยคำที่คนเราใช้สื่อสารกันนั้นมันจะต้องมีเจตนาบางอย่างอยู่ด้วย เช่น ขอร้อง เชิญชวน เตือน สั่ง เราสามารถตีความถ้อยคำที่สื่อสาร ออกมาเหล่านั้น และทำให้ทราบเจตนาของผู้ส่งสารได้ว่าต้องการบ่งการกระทำอะไร การใช้วาทกรรมเป็นการใช้ภาษาที่แสดงเจตนาบางอย่างที่ผู้เขียน ผู้พูด แสดงการปฏิสัมพันธ์โดยตรงต่อผู้อ่านผู้ฟังเพื่อให้เกิดการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยนักวาทปฏิบัติศาสตร์จัดแบ่งประเภทวาทกรรมออกเป็น 5 กลุ่มตามทฤษฎีของ อินทจักร (2550) ได้แก่ กลุ่มบอกกล่าว (representative/assertive) กลุ่มชี้แนะ (directive) กลุ่มผูกมัด (commissive) กลุ่มแสดงความรู้สึก (expressive) และกลุ่มแถลงการณ์ (declaration)

5. การใช้อุปมาอุปไมย (metaphor) เป็นกลวิธีทางภาษากลิวิธีหนึ่งที่ผู้เขียนใช้สื่อสารเพื่อให้เกิดจินตภาพบางอย่างและเพื่อให้เกิดพลังในการสื่อความหมายไปยังผู้อ่านในลักษณะที่พรรณนาให้ผู้อ่านมองเห็นภาพและเข้าใจในสิ่งที่ผู้เขียนต้องการกล่าวถึงด้วยการเปรียบเทียบและทำให้การสื่อแทนความคิดของผู้เขียนมีสีสันมากขึ้น พบการใช้อุปมาอุปไมยใน 2 ลักษณะ ได้แก่ การใช้อุปมาอุปไมยเชิงภาพพจน์ และการใช้อุปมาอุปไมยเชิงมโนทัศน์

6. การประชดประชัน (irony) เป็นกลวิธีการใช้ประเภทหนึ่งที่ต้องการนำเสนอข้อมูลโดยกล่าวถึงสิ่งหนึ่งให้มีความหมายไปอีกทางหนึ่งหรือทางตรงกันข้าม โดยส่วนใหญ่เพื่อต้องการตอบโต้หรือวิพากษ์วิจารณ์กับสิ่งที่เกิดขึ้นมาก่อน ผู้เขียนต้องการสื่อความหมายในอีกแง่มุมหนึ่งซึ่งไม่เป็นไปตามความหมายที่ปรากฏตามรูปภาษา เช่น ดีเหลือเกินนะ ทำแบบนี้ ใช้คำว่า ดี แต่สื่อความหมายเชิงประชดประชันว่า ไม่ดี

7. การใช้เรื่องเล่า (narrative) เป็นการใช้กลวิธีทางภาษารูปแบบหนึ่งที่มีการนำเสนอเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในลักษณะที่เป็นการบอกเล่าแบบเรียงตามลำดับเวลาปรากฏอยู่ในข้อความประเภทหนึ่ง ๆ ผู้เขียนใช้เรื่องเล่าเพื่อแสดงรายละเอียดของเหตุการณ์ว่าใครเป็นผู้กระทำ กระทำอะไร มีอะไรเกิดขึ้น ที่ไหนและเมื่อไร เกิดขึ้นได้อย่างไร

8. การใช้สหบท (intertextuality) สหบทเป็นลักษณะของตัวบทที่สื่อให้รู้ว่ามีความคิดอื่นหรือตัวบทอื่นที่มีอยู่ปรากฏอยู่ด้วย ข้อความ (หรือตัวบท) ปัจจุบัน (หมายถึงตัวบทหรือข้อความที่กำลังวิเคราะห์) ได้มีความสัมพันธ์ในเชิงตอบสนอง ตอบโต้ หรือปฏิสัมพันธ์กับตัวบทหรือวาทกรรมที่มีอยู่ก่อนแล้วเหล่านั้นในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง หรือหลายลักษณะในตัวบทเดียวกัน แนวคิดเรื่องสหบทนั้นมี 2 ระดับ ได้แก่ สหบทเชิงมิติภาษา และสหบทเชิงมิติสังคม

(4) กลวิธีทางวาทศิลป์ (rhetorical strategies) เป็นการใช้ภาษาอย่างมีศิลปะในการสื่อสารหรือสื่อความหมายเกี่ยวกับเรื่องหรือสิ่งที่ต้องการนำเสนอ ศิลปะในการใช้ภาษาในที่นี้หมายถึง การใช้คุณสมบัติด้านเสียงและความหมายของคำที่มีอยู่ในภาษาเพื่อสื่อความหมายที่ลึกซึ้ง มักพบ 2 กลวิธีหลัก ๆ คือ การใช้คำขวัญ และการใช้บทประพันธ์

การศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับวาทศิลป์ปฏิบัติศาสตร์ข้างต้น ทำให้เห็นว่า แนวคิดทางวาทศิลป์ปฏิบัติศาสตร์คือการศึกษารูปแบบภาษาในบริบทต่าง ๆ ต้องอาศัยการตีความเจตนาของผู้พูดหรือผู้เขียน ซึ่งในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดทางวาทศิลป์ปฏิบัติศาสตร์เพื่อศึกษากลวิธีทางภาษาที่ใช้ในปริเฉทการเขียนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการสื่อสารบางประการ กล่าวคือ ศึกษากลวิธีทางภาษาที่ใช้ในบทความเกี่ยวกับสุขภาพในเว็บไซต์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งแนวคิดทางด้านวาทศิลป์ปฏิบัติศาสตร์นี้จะแสดงให้เห็นเป้าหมายในการสื่อสาร ตลอดจนวิธีการเลือกใช้ถ้อยคำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการสื่อสารได้

2.1.3 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ

2.1.3.1 ความหมายของสุขภาพ

ราชบัณฑิตยสถาน (2554) ได้ให้ความหมายของคำว่า “สุขภาพ” ไว้ว่า น. ภาวะที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เช่น อาหารเพื่อสุขภาพ การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ.

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 (ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 124 ตอนที่ 16 ก/หน้า 1/19 มีนาคม 2550) ให้นิยามว่า “สุขภาพ” หมายความว่า ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

องค์การอนามัยโลก (WHO : World Health Organization) ได้ให้ความหมายของสุขภาพไว้ในธรรมนูญขององค์การอนามัยโลกเมื่อปี ค.ศ.1948 ไว้ว่า “สุขภาพหมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข และมีได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น” ต่อมา ในที่ประชุมสมัชชาขององค์การอนามัยโลก เมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ.2541 ได้มีมติให้เพิ่มคำว่า “Spiritual well-being” หรือสุขภาพทางจิตวิญญาณเข้าไป ในคำจำกัดความของสุขภาพเพิ่มเติม

(ปรีชา วงศ์ทิพย์, 2553, น. 16) จึงเป็นที่มาของแนวคิดเรื่องสุขภาพองค์รวม ซึ่งประเวศ วะสี (2543, อ้างถึงใน ดวงจันทร์ ทิพย์ปรีชา, 2547, น. 5) กล่าวว่า สุขภาพองค์รวม หมายถึง ความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ไม่เพียงแต่ไม่เจ็บป่วยหรือไม่มีโรค แต่ครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุข โดยแยกเป็น 3 ระดับ ได้แก่

(1) ระดับบุคคล คือ การทำให้เกิดความสมดุลภายในตัวคนแต่ละคน ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการบริโภคอาหารที่เหมาะสม มีพฤติกรรมที่นำไปสู่คุณภาพที่ดี

(2) ระดับครอบครัว และชุมชน คือ การมีครอบครัวที่อบอุ่น สมาชิกในครอบครัวมีความรัก และเอาใจใส่ดูแลสุขภาพของกันและกันอย่างสม่ำเสมอ ทุกคนในครอบครัวปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่รับผิดชอบของตน ส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวทุกคนมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ

(3) ระดับสังคม หมายความว่ารวมถึงสิ่งแวดล้อมหรือธรรมชาติด้วย โดยคนในสังคมร่วมกันสร้างสังคมที่ดีงาม และตระหนักว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติและเรียนรู้ที่จะอยู่กับธรรมชาติ

เมื่อศึกษานิยามคำว่าสุขภาพแล้ว ผู้วิจัยจึงได้ให้นิยามของคำว่า สุขภาพ ในงานวิจัยนี้ว่าหมายถึง การมีความพร้อมสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ไม่เฉพาะปราศจากโรคภัย และความเจ็บป่วยเท่านั้น แต่หมายรวมถึงการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม

2.1.3.2 กระบวนการบริการสาธารณสุข

ในด้านการให้บริการทางด้านการแพทย์และสาธารณสุขแก่ประชาชน ซึ่งเป็นหน้าที่สำคัญประการหนึ่งของภาครัฐ สำนักบริหารการสาธารณสุข (2559, น. 1-3) ได้กล่าวถึงกระบวนการบริการสาธารณสุขว่า เป็นกระบวนการปฏิบัติในการส่งเสริม สนับสนุน พัฒนาระบบบริการ และกฎหมายด้านสุขภาพของหน่วยงานในส่วนภูมิภาค ประกอบด้วยกระบวนการย่อย 5 กระบวนการ ดังนี้

(1) กระบวนการส่งเสริมสุขภาพ หมายถึงงานบริการของบุคลากรสาธารณสุขเพื่อทำให้คนมีสุขภาพดี ได้แก่ การดูแลอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว การดูแลหญิงตั้งครรภ์ก่อนคลอด ระหว่างคลอด และหลังคลอดการดูแลทารกและเด็ก การให้วัคซีน การโภชนาการ การให้สุขศึกษา การให้คำปรึกษา แนะนำการอนามัยโรงเรียน มุ่งบริการที่บุคคล (Individual care) ถึงครอบครัว (Family) และชุมชนด้วย (Community)

(2) ภาระงานการควบคุมและป้องกันโรค หมายถึง การขจัดหรือยับยั้งพัฒนาการของโรครวมถึงการประเมินและการรักษาเฉพาะ เพื่อขจัดความก้าวหน้าของโรคในทุกระยะ

(3) ภาระงานการรักษาพยาบาล หมายถึง การรักษาคคนที่รู้สึกไม่สบาย เพราะความเจ็บไข้เจ็บป่วย รวมถึงความบกพร่องหรือผิดปกติทางจิต ซึ่งจะเป็นผู้ป่วยภายในหรือผู้ป่วยภายนอกก็ได้

(4) ภาระงานการฟื้นฟูสมรรถภาพ หมายถึง การเสริมสร้าง ป้องกัน และแก้ไขปัญหาความบกพร่องของร่างกายและจิตใจที่ยังไม่มีหรือสูญเสียไปให้เกิดมีขึ้น ให้สามารถเรียนรู้ปฏิบัติงาน และดำรงชีวิตในสังคมได้

(5) ภาระงานการคุ้มครองผู้บริโภค หมายถึง การคุ้มครองผู้บริโภคเพื่อให้เกิดความปลอดภัย เป็นธรรมและประหยัดจากการบริโภคสินค้าหรือบริการต่าง ๆ ในด้านสินค้าหรือบริการต่าง ๆ ที่อยู่ในความดูแลของกระทรวงสาธารณสุข อันได้แก่ อาหาร ยา เครื่องสำอาง วัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท ยาเสพติดให้โทษ วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน สารระเหยเครื่องมือแพทย์การประกอบโรคศิลปะ การบริการในสถานพยาบาล

นอกจากนี้ยังมีส่วนการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งเป็นคำศัพท์ใหม่ที่พัฒนาและมีรากฐานมาจากคำศัพท์เดิมคือ การส่งเสริมสุขภาพ ที่มุ่งเน้นบทบาทของภาครัฐในการส่งเสริมกิจกรรมการรณรงค์ด้านสุขภาพในฐานะกิจกรรมหลัก ในขณะที่การส่งเสริมสุขภาพสะท้อนให้เห็นถึงระบบการส่งเสริมสุขภาพในลักษณะแบบใหม่ ที่มุ่งเน้นการก่อตัวของประชาคมสุขภาพในฐานะกลไกหลักเพื่อผลักดันให้เกิดกระแสการส่งเสริมสุขภาพในสังคม (ปารีชาติ สถาปัตตานนท์ และคณะ, 2546, น. 3)

2.1.3.3 การสื่อสารสุขภาพ (Health Communication)

ปัจจุบันสื่อมวลชนมีบทบาทในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพให้แก่ประชาชน ทั้งในเชิงป้องกัน บำบัด รักษา และฟื้นฟู ตลอดจนพยายามโน้มน้าวประชาชนให้เกิดความตระหนักต่อปัญหาด้านสุขภาพ ดังความเห็นของประเวศ วะสี (2541, อ้างถึงใน ปารีชาติ สถาปัตตานนท์ และคณะ, 2546, น. 5) ที่กล่าวว่า เรื่องของสุขภาพไม่ใช่แค่โรงพยาบาล หมอหรือยา และไม่ใช่เพียงแค่การปราศจากโรค แต่เป็นสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา ซึ่งความคิดเห็นดังกล่าวสามารถอธิบายได้ด้วยแนวคิดสามเหลี่ยมเขยื้อนภูเขาของประเวศ วะสี (ปารีชาติ สถาปัตตานนท์ และคณะ, 2546, น. 9) ดังแผนภาพต่อไปนี้

ภาพที่ 2.1

แนวคิดสามเหลี่ยมเขยื้อนภูเขาของประเวศ วะสี (ประเวศ วะสี, 2541, อ้างถึงใน ปาริชาติ สถาปิตานนท์ และคณะ, 2546, น. 9)



เมื่อพิจารณาจากแผนภาพข้างต้นจะเห็นได้ว่า การสื่อสารสุขภาพมีความสำคัญต่อการสร้างเสริมสุขภาพให้แก่ประชาชนโดยทำหน้าที่เชื่อมโยงองค์ประกอบทั้งสามฝ่ายที่มีบทบาทในการขับเคลื่อนสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพ โดยใช้สื่อเป็นเครื่องมือในการเผยแพร่ข้อมูลความรู้และข่าวสาร ดังนั้นในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจะศึกษาแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพทั้งในด้านความหมายและองค์ประกอบเพื่อให้เข้าใจกระบวนการนำเสนอประเด็นด้านสุขภาพและการสร้างเสริมสุขภาพในประเทศไทย

(1) ความหมายของการสื่อสารสุขภาพ (Health Communication)

วาสนา จันทรสว่าง (2550) รองศาสตราจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ให้นิยามของการสื่อสารสุขภาพไว้ว่า การสื่อสารสุขภาพ (Health Communication) คือ การเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร ความรู้ด้านสุขภาพผ่านสื่อต่าง ๆ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย และประชาชนทั่วไปได้รับรู้ สนใจ ตระหนัก และมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม

การสื่อสารสุขภาพ เป็นกระบวนการสื่อสารที่ส่งผลต่อสุขภาพในด้านการป้องกันโรค และการสร้างเสริมสุขภาพโดยใช้กลยุทธ์ของศาสตร์ด้านการสื่อสารในงานสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนทั่วไป หรือกลุ่มเป้าหมายได้รับรู้ สนใจ ตระหนัก เกิดการเรียนรู้ มีความรู้ มีค่านิยมด้านสุขภาพ และจิตสำนึกในการปฏิบัติตนด้านสุขภาพ การสื่อสารสุขภาพนับได้ว่าเป็นกลยุทธ์หลักกลยุทธ์สำคัญที่ประยุกต์ใช้ในงานสุขภาพ และพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งรวมถึงการส่งเสริมสุขภาพ หรือการสร้างเสริมสุขภาพ โดยระดมสรรพกำลังของการสื่อสารทุกระดับ ทุกประเภทตั้งแต่

การสื่อสารส่วนบุคคล (Intrapersonal Communication) การสื่อสารระหว่างบุคคล (Interpersonal Communication) การสื่อสารกลุ่ม (Group Communication) การสื่อสารองค์กร (Organizational Communication) การสื่อสารสาธารณะ (Public Communication) ไปจนถึง การสื่อสารมวลชน (Mass Communication) (วาสนา จันทรสว่าง และคณะ, 2550, น. 54)

(2) องค์ประกอบของการสื่อสารสุขภาพ

วาสนา จันทรสว่าง และคณะ (2550, น. 84) กล่าวถึงการสื่อสารสุขภาพว่าเป็นกระบวนการสื่อสารที่ส่งผลต่อสุขภาพในด้านการป้องกันโรคและการสร้างเสริมสุขภาพ โดยใช้การสื่อสารหลายรูปแบบ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในกระบวนการสื่อสารสุขภาพ อธิบายองค์ประกอบได้ดังนี้

1. ผู้ส่งสาร หมายถึง ผู้นำด้านสุขภาพหรือผู้ปฏิบัติการด้านสุขภาพ
2. เนื้อของสาร ได้แก่ ความรู้ ความเข้าใจ การสร้างจิตสำนึกเพื่อการสร้างเสริม ปรับเปลี่ยน และคงไว้ซึ่งพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสมเพื่อพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิต
3. สื่อ หรือช่องทาง กิจกรรม รูปแบบ วิธีการ
4. กลุ่มเป้าหมายในการรณรงค์ ทั้งกลุ่มเป้าหมายหลัก กลุ่มเป้าหมายรอง และประชาชนทั่วไป
5. ผลของการสื่อสาร อาจเกิดขึ้นในรูปของการรับรู้ ความสนใจ ความตระหนัก และการปฏิบัติตนด้านสุขภาพ
6. ผลกระทบ คือ ประโยชน์หรือโทษที่เกิดขึ้นตามมาจากการดำเนินงานของการสื่อสาร

การศึกษาแนวคิดกระบวนการบริการสาธารณสุขข้างต้น ทำให้ทราบถึงโครงสร้างการบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขโดยรวม ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการส่งเสริมสุขภาพ กระบวนการควบคุมและป้องกันโรค กระบวนการรักษาพยาบาล กระบวนการฟื้นฟูสมรรถภาพ และกระบวนการคุ้มครองผู้บริโภค ส่วนแนวคิดการสื่อสารสุขภาพทำให้ทราบถึงหน้าที่และความเชื่อมโยงของทั้งสามฝ่าย ได้แก่ ผู้กำหนดนโยบาย ฝ่ายวิชาการ และประชาชนที่มีบทบาทในการขับเคลื่อนสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพโดยใช้สื่อเป็นเครื่องมือในการเผยแพร่ข้อมูลความรู้และข่าวสาร ซึ่งผู้วิจัยจะนำแนวคิดดังกล่าวมาใช้เป็นแนวทางประกอบการอภิปรายผลการศึกษาต่อไป

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.2.1 งานวิจัยเกี่ยวกับกลวิธีทางภาษา

การทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวกับกลวิธีทางภาษา ผู้วิจัยจะแบ่งการทบทวนงานวิจัยออกเป็น 2 ประเภทตามประเภทของสื่อ ได้แก่ งานวิจัยเกี่ยวกับกลวิธีทางภาษาในสื่อออนไลน์ และงานวิจัยเกี่ยวกับกลวิธีทางภาษาในสื่ออื่น ๆ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.2.1.1 งานวิจัยเกี่ยวกับกลวิธีทางภาษาในสื่อออนไลน์

จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับกลวิธีทางภาษาในสื่อออนไลน์ที่ผ่านมาพบว่า มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

ธีระ บุชบกแก้ว (2553) ศึกษาเรื่อง กลวิธีทางภาษากับการนำเสนออัตลักษณ์ของตนเองโดยกลุ่ม “เกย์ออนไลน์” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบการสื่อสารของวาทกรรมกลุ่มเกย์ออนไลน์ตามกรอบแนวคิดชาติพันธุ์วรรณาแห่งการสื่อสาร และศึกษากลวิธีทางภาษาที่กลุ่มเกย์ออนไลน์ใช้เพื่อแสดงอัตลักษณ์ของตน รวมทั้งศึกษาอัตลักษณ์ของเกย์ที่นำเสนอผ่านวาทกรรมกลุ่มเกย์ออนไลน์ โดยเก็บข้อมูลจากบทความและคอลัมน์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับเกย์ในมุมมองของเกย์ในเว็บไซต์กูเกิ้ล (google.co.th)

ผลการศึกษาพบว่ากลวิธีทางภาษาที่ผู้ประกอบการสร้างวาทกรรมใช้มีดังนี้ คือ การเลือกใช้ศัพท์ การใช้มูลบท การใช้อุปลักษณ์ การใช้รูปประโยคกรรม การกล่าวอ้าง และการใช้คำถามวาทศิลป์ ซึ่งกลวิธีทางภาษาดังกล่าวใช้เพื่อแสดงอัตลักษณ์ของกลุ่มเกย์ออนไลน์ได้โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ 1) อัตลักษณ์ที่เกย์ต้องการนำเสนอต่อสาธารณชน ได้แก่ อัตลักษณ์เกย์เป็นคนปกติ และมีวิถีชีวิตเหมือนคนทั่วไป อัตลักษณ์เกย์ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมเหมือนเพศชาย อัตลักษณ์เกย์ไม่ได้หมกมุ่นเรื่องเพศ อัตลักษณ์เกย์ไม่ใช่ผู้ป่วยโรค หรืออาการทางจิต แต่เป็นความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ อัตลักษณ์เกย์เป็นกลุ่มคนที่ตกอยู่ในความกลัว และเกย์ผู้ยอมรับและเปิดเผยตนเองเป็นผู้ที่มีความกล้า อัตลักษณ์เกย์เป็นผู้ที่โหยหาความรัก อัตลักษณ์เกย์เป็นคนที่อบอุ่น มีน้ำใจต่อผู้อื่น โดยเฉพาะเกย์ด้วยกัน และ 2) อัตลักษณ์ที่เกย์ยอมรับชุดความคิดหลักของกระแสสังคม ได้แก่ อัตลักษณ์เกย์คือของปลอม เกย์เป็นคนที่มีความผิด และเกย์หมกมุ่นเรื่องเพศ

ส่วนผลการศึกษาในระดับวิधिปฏิบัติทางวาทกรรมโดยใช้กรอบแนวคิดชาติพันธุ์วรรณาแห่งการสื่อสารพบว่ากลุ่มเกย์มีจุดมุ่งหมายหลักคือ นำเสนอภาพหรือมุมมองเกี่ยวกับเกย์จากกลุ่มเกย์เองสู่สาธารณชน จึงใช้ฉากหรือในที่นี้คือพื้นที่บนอินเทอร์เน็ตในการแสดงความคิดเห็นจากกลุ่มคนที่มาสามารถเปิดเผยตนเองได้ ซึ่งสามารถส่งสารไปยังคนหมู่มาก และ

หลากหลายไม่จำกัดเฉพาะเกณฑ์เท่านั้น และผลการศึกษาในระดับวิถีปฏิบัติทางสังคมวัฒนธรรมพบว่า แม้กลุ่มเกย์พยายามประกอบสร้างอัตลักษณ์ด้านบวกให้แก่กลุ่มตนเอง แต่ยังคงมีความคิดด้านลบที่มีต่อตนเองแฝงอยู่

จากการศึกษางานวิจัยของธีระ บุชบกแก้ว ทำให้ทราบว่ากลุ่มเกย์ออนไลน์มีการใช้กลวิธีทางภาษาหลายประการ เพื่อแสดงอัตลักษณ์ด้านบวกของกลุ่มตนเองต่อสาธารณชน แต่ในขณะที่เดียวกันก็ยังคงมีความคิดด้านลบต่อตนเองเป็นผลมาจากชุดความคิดหลักของกระแสสังคม ซึ่งแสดงผ่านกลวิธีทางภาษาเช่นเดียวกัน

ศิริขวัญ นครสวรรค์ (2560) ศึกษาเรื่อง เว็บบล็อกเกี่ยวกับที่พักและที่กินในเว็บไซต์ท่องเที่ยวของไทย: การวิเคราะห์โครงสร้าง และกลวิธีทางภาษา มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ห้องค์ประกอบในการสื่อสารผ่านคอมพิวเตอร์ โครงสร้าง และกลวิธีทางภาษาของเว็บบล็อกเกี่ยวกับที่พักและที่กินในเว็บไซต์ท่องเที่ยวของไทย โดยเก็บข้อมูลจาก www.chillpainai.com www.painaidii.com และ www.edtguide.com

ผลการศึกษาในด้านองค์ประกอบในการสื่อสารผ่านคอมพิวเตอร์ พบว่าเว็บบล็อกเกี่ยวกับที่พักและที่กินในเว็บไซต์ท่องเที่ยวของไทยมีโครงสร้างของผู้ร่วมสนทนาจากคนหนึ่งคนสนทนากับคนหลายคน ลักษณะของผู้ร่วมสนทนาจะไม่จำกัดเพศ อายุ และอาชีพ โดยมีวัตถุประสงค์คือ ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับที่พักที่กิน มีกิจกรรมการแบ่งปันข้อมูลจากเว็บบล็อกไปยังสื่อสังคม เช่น เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ ภูเก็ตพลัส และมีลักษณะการใช้ภาษาที่ไม่เป็นทางการ ใช้ภาษาพูดปนภาษาเขียน ส่วนด้านการวิเคราะห์โครงสร้าง พบว่า ประกอบด้วยโครงสร้าง 4 ส่วน ได้แก่ โครงสร้างส่วนนำ ซึ่งมีพาดหัว หมวดหมู่ของเว็บบล็อก วันที่โพสต์ และชื่อผู้เขียน โครงสร้างการมีส่วนร่วม ประกอบด้วยจำนวนผู้อ่าน และสัญลักษณ์การแบ่งปันสู่สื่อสังคม โครงสร้างส่วนเนื้อหา ประกอบด้วยการเกริ่นนำ เนื้อหา ข้อความลงท้าย รูปภาพหรือคลิปวิดีโอประกอบ แอปพลิเคชันสำหรับจองที่พัก และโครงสร้างส่วนท้าย ประกอบด้วยลิงก์ที่เชื่อมโยงไปยังเว็บบล็อกอื่น ๆ และช่องแสดงความคิดเห็น โดยความแตกต่างของเว็บบล็อกที่พักและเว็บบล็อกที่กินคือ เว็บบล็อกที่พักจะมีแอปพลิเคชันสำหรับจองที่พักเพื่ออำนวยความสะดวกให้ผู้อ่านด้วย

ส่วนผลการศึกษาในด้านกลวิธีทางภาษาพบว่า มีการใช้กลวิธีทางภาษา 10 กลวิธี ได้แก่ 1) การใช้คำและกลุ่มคำ โดยแบ่งเป็นเว็บบล็อกที่พักประกอบด้วยคำและกลุ่มคำ 4 ประเภท ได้แก่ คำและกลุ่มคำสภาพของที่พัก คำและกลุ่มคำความสะดวกสบาย คำและกลุ่มคำราคาและความคุ้มค่า และคำและกลุ่มคำกลุ่มเป้าหมาย ส่วนเว็บบล็อกเกี่ยวกับที่กินมีการใช้คำและกลุ่มคำ 5 ประเภท ได้แก่ คำและกลุ่มคำสภาพของที่กิน คำและกลุ่มคำปริมาณอาหารและคุณภาพอาหาร คำและกลุ่มคำรสชาติและรสสัมผัส คำและกลุ่มคำราคาและความคุ้มค่า คำและกลุ่มคำ

กลุ่มเป้าหมาย 2) การขยายความ 3) การอ้างอิง ได้แก่ การอ้างอิงชื่อเสียงและบุคคลที่มีชื่อเสียง การอ้างอิงแบบไม่ระบุเฉพาะเจาะจง และการอ้างอิงบุคคลหรือวัตถุที่มาจากต่างประเทศ 4) การให้เหตุผล 5) การให้รายละเอียด ได้แก่ การให้รายละเอียดโดยการนิยาม และการให้รายละเอียดโดยการขยายความ 6) การแนะนำและเชิญชวน 7) การยืนยัน 8) การใช้คำถามเชิงวาทศิลป์ 9) การเปรียบเทียบ และ 10) การตีความด้วยมูลบท โดยใช้กลวิธีทางภาษาเพื่อวัตถุประสงค์ในการโน้มน้าวใจผู้อ่าน แจ้งสารไปยังผู้อ่าน ทำให้ผู้อ่านเห็นภาพที่ต้องการสื่อได้ชัดเจน ความสมเหตุสมผลและมีน้ำหนักน่าเชื่อถือ และเพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้แก่ที่พักและที่กิน

จากการศึกษางานวิจัยของศิริขวัญ นครสวรรค์ ทำให้ทราบแนวทางการวิเคราะห์องค์ประกอบในการสื่อสารผ่านคอมพิวเตอร์ การวิเคราะห์โครงสร้าง และกลวิธีทางภาษาที่ใช้ในเว็บบล็อกที่พักและที่กิน ซึ่งมีวัตถุประสงค์หลักคือโน้มน้าวใจและส่งสารไปยังผู้อ่าน เนื่องจาก เว็บบล็อกเกี่ยวกับที่พักและที่กินเกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวและบริการ จึงมีการใช้กลวิธีทางภาษา ลักษณะตัวอักษร เสียง ภาพนิ่ง คลิปวิดีโอ เพื่อให้เนื้อหาในเว็บไซต์ของที่พักและที่กินมีความน่าสนใจ และดึงดูดใจผู้อ่านได้ก่อนที่จะตัดสินใจใช้บริการ

สิทธิธรรม อ่องวุฒิวัฒน์ (2560) ศึกษาเรื่อง เนื้อหาและกลวิธีทางภาษาที่ใช้ในคอลัมน์ซุบซิบประเภท “แฉ” ในสื่อออนไลน์ภาษาไทย: กรณีศึกษาคอลัมน์ซุบซิบ “วิจารณ์แฉลอก” ของ “เจ้าหว่าง...ออนไลน์” ในเว็บไซต์เอ็มไทย โดยเก็บข้อมูลจากบทความในคอลัมน์ซุบซิบ “วิจารณ์แฉลอก” ของ “เจ้าหว่าง...ออนไลน์” จากเว็บไซต์เอ็มไทย ตั้งแต่วันที่ 13 พฤศจิกายน 2558 – 7 ตุลาคม 2559 จำนวน 48 บทความ

ผลการศึกษาด้านเนื้อหา โดยใช้แนวทางการวิเคราะห์เนื้อหาตามสิรินี ดีหลกเจริญ (2536) และณัฐพร พานโพธิ์ทอง (2549) สามารถแบ่งเนื้อหาออกเป็น 4 ประการ ได้แก่ 1) บุคคลที่ตกเป็นเป้าในการซุบซิบคือ ดารานักแสดงและบุคคลที่มีชื่อเสียงที่มีพฤติกรรมในเชิงลบ 2) เรื่องราวหรือพฤติกรรมของบุคคลที่ตกเป็นเป้าในการซุบซิบมี 2 กลุ่ม ได้แก่ เรื่องราวหรือพฤติกรรมในเชิงลบที่กล่าวถึงชีวิตส่วนตัว และเรื่องราวหรือพฤติกรรมในเชิงลบที่กล่าวถึงหน้าที่การงาน 3) ลักษณะการนำเสนอความคิดเห็นในเนื้อหาของผู้เขียนคอลัมน์ ได้แก่ การนำเสนอความคิดเห็นในเชิงตำหนิขัดแย้งดารานักแสดงและบุคคลที่มีชื่อเสียง การนำเสนอความคิดเห็นในเชิงเสียดสีประชดประชันดารานักแสดงและบุคคลที่มีชื่อเสียง 4) การตอบสนองความต้องการของผู้อ่านคอลัมน์ซุบซิบ พบว่าสามารถตอบสนองความต้องการของผู้อ่านได้เป็นอย่างดีเห็นได้จากยอดผู้ชมแต่ละบทความมีมากกว่า 100,000 ครั้ง และมีการตั้งกระทู้แสดงความคิดเห็นร่วมด้วย

ผลการศึกษาด้านกลวิธีทางภาษา มีการแบ่งประเด็นการนำเสนอออกเป็น 3 หัวข้อ คือ 1) องค์ประกอบในการสื่อสารของคอลัมน์ “วิจารณ์แฉลอก” ของ “เจ้าหว่าง...

ออนไลน์” ในเว็บไซต์เอ็มไทย โดยใช้ทฤษฎีชาติพันธุ์วรรณนาแห่งการสื่อสารเป็นแนวทางในการวิเคราะห์ พบว่า มีฉากเป็นเว็บไซต์ซึ่งเป็นสื่อสาธารณะ ทำให้คอลัมน์ซุบซิบ “วิจารณ์แหก” เป็นปริศนาสาธารณะที่มีลักษณะเป็นการสื่อสารผ่านคอมพิวเตอร์ ผู้ร่วมเหตุการณ์ ได้แก่ ผู้ส่งสาร เป็นผู้ใช้นามแฝงว่า “เจ้หว่าง... ออนไลน์” ส่วนผู้รับสาร เป็นผู้อ่านคอลัมน์ที่มีความหลากหลายไม่จำกัดเพศ อายุ อาชีพ หรือระดับการศึกษา มีจุดมุ่งหมายคือ เพื่อนำเสนอพฤติกรรมเชิงลบหรือเสื่อมเสียของดารารหรือบุคคลที่มีชื่อเสียง และเพื่อโฆษณาหรือสร้างประโยชน์ในเชิงพาณิชย์จากการที่คนเข้ามาอ่านบทความ มีการลำดับวัฒนธรรม ได้แก่ ส่วนนำ มักใช้วัฒนธรรมการทักทายผู้อ่าน และการกล่าวว่ามีเรื่องราวหรือพฤติกรรมของดารารหรือบุคคลที่มีชื่อเสียงมาแฉ ส่วนเนื้อหา มีการใช้วัฒนธรรม เช่น การตำหนิ การประชดประชัน การหยอกล้อ การให้ข้อมูลหรือรายละเอียด เป็นต้น ส่วนสรุป มีการใช้วัฒนธรรมการตำหนิ การหยอกล้อ การเตือน รวมทั้งมีการบอกกล่าวว่าจะหาเรื่องราวเชิงลบมาแฉในครั้งต่อไป ในด้านบรรทัดฐานของการปฏิสัมพันธ์ เป็นไปตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา 423 โดยสรุปคือ ผู้ที่เผยแพร่ข้อความที่ขัดต่อความจริงทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหาย ต้องชดใช้ค่าสินไหมทดแทนแก่ผู้เสียหาย และประมวลกฎหมายอาญามาตรา 326 โดยสรุปคือ ผู้ใดที่ทำให้ผู้อื่นเสียชื่อเสียง หรือถูกเกลียดชัง ผู้นั้นกระทำความผิดฐานหมิ่นประมาท นอกจากนี้ผู้เขียนคอลัมน์ในเว็บไซต์ถือว่าเป็นสื่อมวลชนจึงต้องคำนึงถึงหลักจรรยาบรรณของนักสื่อสารมวลชน และบรรทัดฐานที่เกิดจากการที่สังคมไทยเห็นว่าเรื่องเพศหรือพฤติกรรมทางเพศเป็นสิ่งต้องห้าม ส่วนบรรทัดฐานการตีความ ผู้อ่านต้องยอมรับว่าคอลัมน์ซุบซิบยังไม่ได้รับการพิสูจน์ว่าเป็นข้อเท็จจริงจึงต่างกับการเสนอข่าว ในด้านประเภทการสื่อสาร พบว่า ปริศนาประเภทคอลัมน์ซุบซิบที่มุ่งนำเสนอพฤติกรรมในเชิงลบหรือเสื่อมเสียของดารารหรือบุคคลที่มีชื่อเสียง โดยใช้รูปเขียนเป็นสื่อในเว็บไซต์

2) กลวิธีทางภาษาที่ใช้ในคอลัมน์ “วิจารณ์แหก” ของ “เจ้หว่าง...ออนไลน์” ในเว็บไซต์เอ็มไทยมี 10 กลวิธี ได้แก่ การอ้างถึงบุคคลแบบไม่ระบุชัดเจน การให้รายละเอียด การใช้ถ้อยคำที่มีความหมายแฝง การใช้ถ้อยคำนัยผกผัน การใช้อุปลักษณ์ การเล่นคำ การใช้สำนวน การใช้คำเลียนเสียง การใช้คำสแลง และการใช้คำที่ไม่สุภาพ โดยมีวัตถุประสงค์ในการสื่อสาร เพื่อนำเสนอพฤติกรรมหรือการกระทำในทางลบหรือไม่ดีของบุคคลที่กล่าวถึง เพื่อเรียกร้องและดึงดูดความสนใจจากผู้อ่านเพื่อโฆษณาหรือสร้างประโยชน์ในเชิงพาณิชย์ เพื่อให้ผู้อ่านเกิดภาพและเสียงอย่างเป็นรูปธรรมเพื่อหลีกเลี่ยงการพูดสิ่งต้องห้าม เพื่อหลีกเลี่ยงการฟ้องร้องในข้อหาหมิ่นประมาท เพื่อเสียดสีประชดประชันบุคคลที่อ้างถึง และเพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจสารได้ทันทีโดยไม่ต้องตีความ 3) ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบในการสื่อสารกับกลวิธีทางภาษาที่ใช้ในคอลัมน์ “วิจารณ์แหก” ของ “เจ้หว่าง...ออนไลน์” ในเว็บไซต์เอ็มไทย พบว่า องค์ประกอบสำคัญในการสื่อสารที่มีผลต่อการเลือกใช้กลวิธี

ทางภาษามี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ฉาก ผู้ร่วมเหตุการณ์ จุดมุ่งหมาย และบรรทัดฐานของปฏิสัมพันธ์ และการตีความ

จากการศึกษางานวิจัยของสิทธิธรรม อ่องวุฒิวัฒน์ ทำให้ทราบแนวทางการวิเคราะห์องค์ประกอบในการสื่อสารด้วยแนวคิดชาติพันธุ์วรรณาแห่งการสื่อสาร และกลวิธีทางภาษาส่วนใหญ่ที่ใช้ในคอลัมน์ “วิจารณ์แหลก” ของ “เจ็ทหว่าง...ออนไลน์” เพื่อวัตถุประสงค์ในการนำเสนอพฤติกรรมหรือการกระทำในทางลบหรือไม่ดีของบุคคลที่กล่าวถึง แต่ในขณะเดียวกันก็ใช้กลวิธีทางภาษาบางประการเพื่อหลีกเลี่ยงการพูดสิ่งต้องห้าม และหลีกเลี่ยงการฟ้องร้องในข้อหาหมิ่นประมาทด้วย นอกจากนี้ผลการศึกษาด้านความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบในการสื่อสารกับกลวิธีทางภาษาทำให้ทราบว่าองค์ประกอบในการสื่อสารมีผลต่อการเลือกใช้กลวิธีทางภาษา

จากการศึกษางานวิจัยของธีระ บุคชกแก้ว ใช้การศึกษากลวิธีทางภาษาเพื่อแสดงอัตลักษณ์ของกลุ่มเกย์ออนไลน์ และศึกษาในระดับวิถีปฏิบัติทางวาทกรรมและวิถีปฏิบัติทางสังคมวัฒนธรรมด้วย ในขณะที่งานวิจัยของศิริขวัญ นครสวรรค์ ใช้การแนวทางการศึกษาองค์ประกอบในการสื่อสารผ่านคอมพิวเตอร์ การวิเคราะห์โครงสร้าง และกลวิธีทางภาษาให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการสื่อสาร ส่วนงานวิจัยของสิทธิธรรม อ่องวุฒิวัฒน์ ใช้แนวคิดชาติพันธุ์วรรณาแห่งการสื่อสารในการศึกษาองค์ประกอบในการสื่อสาร รวมถึงศึกษากลวิธีทางภาษา และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบในการสื่อสารกับกลวิธีทางภาษาด้วย

การทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวกับกลวิธีทางภาษาในสื่อออนไลน์ข้างต้นพบว่างานวิจัยส่วนใหญ่มุ่งเน้นศึกษาลักษณะภาษาในปริจเฉทคอมพิวเตอร์ โดยใช้แนวคิดแนวคิดชาติพันธุ์วรรณาแห่งการสื่อสาร และแนวคิดการสื่อสารผ่านคอมพิวเตอร์ (Computer-Mediated Communication) ในการทำความเข้าใจบริบทในการสื่อสาร โดยเมื่อพิจารณางานวิจัยของศิริขวัญ นครสวรรค์ (2560) ที่ศึกษาเรื่อง เว็บล็อกเกี่ยวกับที่พักและที่กินในเว็บไซต์ท่องเที่ยวของไทย: การวิเคราะห์โครงสร้าง และกลวิธีทางภาษา และงานวิจัยของสิทธิธรรม อ่องวุฒิวัฒน์ (2560) ที่ศึกษาเรื่อง เนื้อหาและกลวิธีทางภาษาที่ใช้ในคอลัมน์ซุบซิบประเภท “แฉ” ในสื่อออนไลน์ภาษาไทย: กรณีศึกษาคอลัมน์ซุบซิบ “วิจารณ์แหลก” ของ “เจ็ทหว่าง...ออนไลน์” ในเว็บไซต์เอ็มไทย พบว่ามีลักษณะโครงสร้างปริจเฉทใกล้เคียงกับบทความเกี่ยวกับสุขภาพในสื่อออนไลน์ภาษาไทยที่ผู้วิจัยสนใจศึกษา จึงน่าสนใจว่ากลวิธีทางภาษาที่ปรากฏในบทความเกี่ยวกับสุขภาพในสื่อออนไลน์ภาษาไทยจะมีความใกล้เคียงกันหรือแตกต่างกันอย่างไร ซึ่งจะได้ศึกษาโดยละเอียดในบทต่อไป

2.2.1.2 งานวิจัยเกี่ยวกับกลวิธีทางภาษาในสื่ออื่น ๆ

นอกจากงานวิจัยที่ศึกษากลวิธีทางภาษาในสื่อออนไลน์ ซึ่งเป็นปริจเฉทประเภทเดียวกับการศึกษาในครั้งนี้แล้ว ยังมีงานวิจัยที่ศึกษากลวิธีทางภาษาในสื่ออื่น ๆ ได้แก่ การศึกษากลวิธีทางภาษาในสื่อสิ่งพิมพ์ เช่น งานวิจัยของยาภา ลีวเจริญชัย (2548) ที่ศึกษาเรื่องการศึกษาระบบการวิเคราะห์แบบทดสอบในนิตยสารไทย และศรียา วิมลสถิตพงษ์ (2549) ที่ศึกษาเรื่อง กลวิธีทางภาษาในการวิจารณ์การเมืองทางอ้อมในบทความแสดงความคิดเห็นทางการเมืองในหนังสือพิมพ์ไทย ซึ่งงานวิจัยข้างต้นใช้กรอบทฤษฎีชาติพันธุ์วรรณนาแห่งการสื่อสาร หรือกรอบ SPEAKING ในการศึกษาองค์ประกอบในการสื่อสาร มีรายละเอียดดังนี้

ยาภา ลีวเจริญชัย (2548) ศึกษาเรื่อง การศึกษาเชิงปริจเฉทวิเคราะห์แบบทดสอบในนิตยสารไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์โครงสร้างของปริจเฉทแบบทดสอบในนิตยสารไทย และเพื่อศึกษากลวิธีทางภาษาในการชี้นำผู้อ่านในปริจเฉทแบบทดสอบในนิตยสารไทย โดยเก็บข้อมูลจากแบบทดสอบในนิตยสารไทย 6 ชื่อฉบับ ได้แก่ พลอยแกมเพชร เรื่องผู้หญิง ไอซ์ เธอกับฉัน เดอะบอย และแฮมเบอร์เกอร์ รวมทั้งสิ้น 72 ปริจเฉท

ผลการศึกษารวมและปรับทของแบบทดสอบในนิตยสารไทยตามทฤษฎีชาติพันธุ์วรรณนาแห่งการสื่อสาร พบว่า ประเภทของนิตยสารส่วนใหญ่เป็นประเภทบันเทิงและผู้หญิง ในด้านเนื้อหาของแบบทดสอบ พบเนื้อหาเกี่ยวกับบุคลิกภาพของผู้อ่านมากที่สุด รองลงมาได้แก่ เนื้อหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างผู้อ่านกับคนรัก และเนื้อหาเกี่ยวกับสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้อ่านกับเพื่อนหรือคนในครอบครัว ตามลำดับ ส่วนผลการศึกษาด้านปรับทของแบบทดสอบตามกรอบ SPEAKING พบว่า ฉากของแบบทดสอบคือนิตยสาร เป็นผลให้แบบทดสอบเข้าถึงผู้อ่านได้จำนวนมาก มีผู้ร่วมเหตุการณ์ ได้แก่ ผู้เขียน ผู้อ่าน และผู้ร่วมเหตุการณ์อื่นๆ มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้อ่านรู้ รู้จัก หรือเข้าใจเรื่องบางอย่าง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเกี่ยวกับบุคลิกภาพหรือพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น การลำดับวัจนกรรม เริ่มด้วยการเปิดประเด็น การเกริ่น-การชักชวน การถาม-การตอบ การประเมิน-การชี้นำ ตามลำดับ น้ำเสียงหรือท่วงทำนองในการสื่อสารเป็นไปแบบเป็นกันเอง เครื่องมือหรือลักษณะภาษาที่ใช้ในการสื่อสารเป็นภาษาพูด ประเภทของการสื่อสารมีลักษณะของปริจเฉทหลายประเภทร่วมกัน

ผลการศึกษาโครงสร้างของปริจเฉทแบบทดสอบในนิตยสารไทย โดยใช้แนวคิดกระสวนปัญหา-ทางแก้ไข พบว่า แบบทดสอบมีองค์ประกอบ 4 ส่วน ได้แก่ หัวข้อหรือชื่อเรื่อง ซึ่งมีหน้าที่กำหนดสถานการณ์ที่เป็นปัญหาให้ผู้อ่าน เกริ่นนำ ทำหน้าที่กระตุ้นให้ผู้อ่านเกิดความสงสัยในพฤติกรรมของตน บททดสอบ ทำหน้าที่กำหนดปัญหาย่อยและให้ตัวเลือกที่เป็นคำตอบของปัญหา และการจัดกลุ่มคะแนน ทำหน้าที่ประเมินผลนำไปสู่การนำเสนอทางแก้ไข

ส่วนผลการศึกษาด้านกลวิธีทางภาษาในการชี้นำผู้อ่านในปริจเฉทแบบทดสอบ พบว่า มีการใช้กลวิธีชี้นำ 3 กลวิธี ได้แก่ 1) การใช้รูปประโยคคำสั่ง 2) การใช้คำแสดงเจตนาในการชี้นำ 3) การใช้คำกริยา “เตือน” และกลวิธีเสริมการชี้นำ 2 กลวิธี ได้แก่ 1) กลวิธีโน้มน้าวใจ มีกลวิธีย่อย 6 กลวิธี ได้แก่ การให้เหตุผล การนำเสนอผลทางบวกหรือทางลบ การใช้คำถามเพื่อวาทศิลป์ การยกตัวอย่าง การใช้ถ้อยคำนัยผกผัน การใช้อุปลักษณ์ 2) กลวิธีความสุภาพ มีกลวิธีย่อย 4 กลวิธี ได้แก่ การใช้ถ้อยคำที่มีความหมายด้านบวก การทำให้มั่นใจ การทำให้ผู้ฟังรู้สึกดี การให้ทางเลือก โดยกลวิธีชี้นำที่พบมากที่สุดคือ การใช้รูปประโยคคำสั่ง ส่วนกลวิธีเสริมการชี้นำที่พบมากที่สุดคือ กลวิธีโน้มน้าวใจ ซึ่งกลวิธีย่อยที่พบมากที่สุดคือ การให้เหตุผล

และไศรยา วิมลสถิตพงษ์ (2549) ศึกษาเรื่อง กลวิธีทางภาษาในการวิจารณ์การเมืองทางอ้อมในบทความแสดงความคิดเห็นทางการเมืองในหนังสือพิมพ์ไทย โดยเก็บข้อมูลจากบทความจากคอลัมน์แสดงความคิดเห็นทางการเมืองในหนังสือพิมพ์รายสัปดาห์ 2 ฉบับ และหนังสือพิมพ์รายวัน 2 ฉบับ ฉบับละ 1 คอลัมน์ ได้แก่ บทความชื่อ Xคลูชีพ บทความของโสภณ องค์กร์การณ บทความชื่อคนปลายซอย และบทความชื่อ หมายเหตุประเทศไทย ตั้งแต่เดือนมกราคม – ธันวาคม พ.ศ. 2548

ผลการศึกษาด้านองค์ประกอบในการสื่อสารหรือปริบทแวดล้อม ซึ่งใช้ทฤษฎีชาติพันธุ์วรรณนาในการสื่อสารเป็นแนวทางในการวิเคราะห์ พบว่า องค์ประกอบในการสื่อสารที่แต่ละบทความมีร่วมกันคือ ฉากของแต่ละบทความคือหนังสือพิมพ์ ผู้ร่วมเหตุการณ์เดียวกันคือผู้อ่าน จุดมุ่งหมายคือเพื่อแสดงความคิดเห็นและวิพากษ์วิจารณ์ประเด็นต่างๆ ทางการเมือง เครื่องมือในการสื่อสารคือรูปเขียนในระดับภาษาถิ่นทางการ การลำดับวัจนกรรมมีร่วมกันคือเริ่มจากการเปิดเรื่องหรือเกริ่นนำ จากนั้นมีการใช้วัจนกรรมต่างๆ เช่น การอธิบายรายละเอียด การแสดงความคิดเห็นและวิพากษ์วิจารณ์ และการให้เหตุผลสนับสนุน ปิดท้ายด้วยการใช้วัจนกรรมการปิดเรื่อง บรรทัดฐานของปฏิสัมพันธ์และการตีความที่ทุกบทความต้องคำนึงคือต้องมีข้อมูลที่น่าเชื่อถือ และไม่เขียนวิพากษ์วิจารณ์แรงเกินไป ส่วนผู้อ่านต้องใช้วิจารณญาณในการอ่านและตีความ และประเภทการสื่อสารของทุกบทความเป็นประเภทเดียวกันคือบทความแสดงความคิดเห็นทางการเมือง นอกจากนี้ องค์ประกอบในการสื่อสารหลายประการยังมีอิทธิพลต่อการวิจารณ์ทางการเมืองทางอ้อมอีกด้วย

ผลการศึกษาด้านองค์ประกอบของปริจเฉทหรือตัวบท ได้แก่ ลักษณะโครงสร้างและเนื้อหาของบทความแสดงความคิดเห็นทางการเมือง พบว่า ด้านโครงสร้างปริจเฉทสามารถแบ่งได้ 2 แบบ ได้แก่ โครงสร้างแบบ 3 ส่วน คือ ส่วนนำ ส่วนเนื้อหา ส่วนสรุป และ

โครงสร้างแบบ 2 ส่วน คือ ส่วนนำ และส่วนเนื้อหา ส่วนผลการศึกษาในด้านเนื้อหาของบทความ แสดงความคิดเห็น พบว่า มีเนื้อหาในด้านการเมืองแบ่งเป็นประเด็นย่อย ได้แก่ การบริหารประเทศ ของรัฐบาล พฤติกรรมของนักการเมือง การทำงานของนักการเมือง เหตุการณ์ทางการเมือง ผู้ที่มีความสัมพันธ์หรือมีส่วนเกี่ยวข้องกับนักการเมือง นอกจากนี้ยังพบว่ามีเนื้อหาด้านสังคม ด้าน เศรษฐกิจ และด้านเบ็ดเตล็ดทั่วไป

ผลการศึกษาด้านกลวิธีทางภาษา แบ่งการศึกษาออกเป็น 2 หัวข้อ ได้แก่

1) การศึกษาทางภาษาในการวิจารณ์การเมืองทางอ้อม พบว่า มีกลวิธีทางภาษา 9 กลวิธี ได้แก่ การใช้ถ้อยคำนัยแฝง การใช้อุปมาเชิงวาทศิลป์ การใช้อุปลักษณ์ การใช้คำ ที่มีความหมายแฝง การใช้สำนวน การใช้คำเรียกบุคคล การใช้การเล่นภาษา การยกคำกล่าวของบุคคล และการแนะนำความหมาย โดยมีหน้าที่ในการสื่อสาร ได้แก่ เพื่อหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบต่อการวิจารณ์ เพื่อแสดงทัศนคติในเชิงลบของผู้เขียน เพื่อชี้ให้เห็นข้อบกพร่องของรัฐบาลหรือนักการเมือง เพื่อประชดประชันเสียดสีการทำงานของนักการเมือง เพื่อสื่อความให้ผู้อ่านเห็นภาพอย่างชัดเจน เพื่อให้ความหมายกำกวม เพื่อสะท้อนภาพลักษณ์ของนักการเมือง เพื่อสร้างศัพท์ที่ใช้ในการวิจารณ์อย่างที่เล่นทีจริง เพื่อสร้างสีสันและความน่าสนใจ และเพื่อนำเสนอประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการวิจารณ์การเมืองต่อผู้อ่านโดยที่ผู้เขียนไม่ต้องกล่าวเอง 2) การศึกษากลวิธีทางภาษาในการเสริม การวิจารณ์การเมืองทางอ้อม พบว่ามีใช้กลวิธีทางภาษา เช่น การให้รายละเอียด การยกตัวอย่าง และการให้เหตุผล เพื่อเพิ่มน้ำหนักและความน่าเชื่อถือให้การวิจารณ์

นอกจากงานวิจัยข้างต้นที่เกี่ยวข้องกับกลวิธีทางภาษาในสื่อสิ่งพิมพ์แล้ว ผู้วิจัยยังพบว่า มีงานวิจัยที่ศึกษากลวิธีทางภาษาในปริจเฉทการพูดด้วย เช่น งานวิจัยของปาริตา สุขประเสริฐ (2552) ศึกษาเรื่องกลวิธีและโครงสร้างปริจเฉทของการให้คำแนะนำในภาษาไทย โดยใช้ ข้อมูลจากรายการวิทยุที่ให้ผู้ที่กำลังประสบปัญหาโทรศัพท์เข้ามาขอคำแนะนำ และจากบทสนทนา ระหว่างเพื่อนในชีวิตประจำวัน โดยใช้กรอบทฤษฎีของเจียง (Jiang, 2006) ในการศึกษาการให้ คำแนะนำ และใช้กรอบทฤษฎีของอาเบะ (Abe, 2001) ในการวิเคราะห์โครงสร้างปริจเฉท และ งานวิจัยของประไพพรรณ พิงฉิม (2560) ที่ศึกษาปริจเฉทการแถลงข่าวอื้อฉาวของบุคคลในวงการ บันเทิงไทย: การศึกษาเชิงปริจเฉทวิเคราะห์และวัจนปฏิบัติศาสตร์ โดยใช้ข้อมูลจากคลิปวิดีโอ การแถลงข่าวของบุคคลในวงการบันเทิงไทยในการศึกษาองค์ประกอบการสื่อสาร โครงสร้างและ องค์ประกอบปริจเฉท กลวิธีการกู่ภาพลักษณ์ รวมถึงความคิดความเชื่อ และค่านิยม ที่สะท้อนจาก กลวิธีการกู่ภาพลักษณ์

เมื่อทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษากลวิธีทางภาษาแล้ว พบว่า แม้จะศึกษาปริจเฉทในแง่ของกลวิธีทางภาษาเหมือนกัน แต่ในการวิเคราะห์โครงสร้างปริจเฉทจะ

เลือกใช้แนวทางในการศึกษาที่แตกต่างกัน ซึ่งในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้แนวทางการศึกษาแบบ ปริจเฉทวิเคราะห์ นอกจากนี้การศึกษากลวิธีทางภาษาไม่เพียงแต่จะสะท้อนความคิดของผู้ใช้ภาษา ในแต่ละบุคคลเท่านั้น หากพิจารณาถึงบริบทสังคม วัฒนธรรม ยังสามารถสะท้อนระบบความคิดเชื่อ ของคนในสังคมได้อีกด้วย ซึ่งการศึกษากลวิธีภาษาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพในสื่อออนไลน์ก็เป็น อีกประเด็นหนึ่งที่น่าสนใจศึกษาว่าสำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในฐานะที่เป็น หน่วยงานของรัฐ จะมีวัตถุประสงค์ใดบ้างที่สะท้อนผ่านกลวิธีทางภาษา

2.2.2 งานวิจัยเกี่ยวกับบทความเกี่ยวกับสุขภาพ

การวิจัยในครั้งนี้ ข้อมูลที่ใช้ทำการวิจัยคือบทความเกี่ยวกับสุขภาพในสื่อ ออนไลน์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทบทวนงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับบทความสุขภาพ เพื่อให้เห็นภาพรวมของ การวิจัยในเรื่องบทความเกี่ยวกับสุขภาพที่ผ่านมา พบว่าส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยทางด้านนิเทศศาสตร์ และสาธารณสุข ซึ่งจะศึกษาเฉพาะรูปแบบการนำเสนอ กระบวนการในการผลิตบทความ และ ลักษณะเนื้อหาเท่านั้น ยังไม่พบงานวิจัยที่ศึกษาด้านกลวิธีภาษาโดยตรง เช่น งานวิจัยของฐกัญญา หักชัยกุล (2544) ที่ศึกษาเรื่อง การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพในนิตยสารเพื่อสุขภาพ : กรณีศึกษานิตยสารใกล้หมอ ชีวิต และหมอชาวบ้าน งานวิจัยของอดิศักดิ์ จารุจินดา (2547) ที่ศึกษา เรื่อง บทบาทของหนังสือพิมพ์ในการเสนอเนื้อหาด้านการส่งเสริมสุขภาพ และงานวิจัยของ ศรีรัฐ ภัคศิริณชิต (2556) เรื่อง การวิเคราะห์เนื้อหาของนิตยสารด้านสุขภาพไทย และงานวิจัยของมุกิตา โพธิ์กะสังข์ (2551) ที่ศึกษาเรื่อง เว็บไซต์สุขภาพ การสื่อสารสุขภาพแบบมีปฏิสัมพันธ์ และคุณภาพ ข้อมูลในเชิงการแพทย์ และสาธารณสุข ซึ่งสิ่งที่น่าสนใจคือ ผลการประเมินคุณภาพข้อมูลในเชิง การแพทย์ พบว่าเว็บไซต์เกี่ยวกับสุขภาพส่วนใหญ่ยังขาดความน่าเชื่อถือและคุณภาพในส่วน ของข้อมูลในบทความ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ฐกัญญา หักชัยกุล (2544) ศึกษาเรื่อง การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับ สุขภาพในนิตยสารเพื่อสุขภาพ : ศึกษากรณีนิตยสารใกล้หมอ ชีวิต และหมอชาวบ้าน โดยรวบรวม ข้อมูลจากคอลัมน์สุขภาพของนิตยสาร

ผลการศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพส่วนใหญ่เป็นไปเพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง โดยนำเสนอแนวทางการส่งเสริมสุขภาพด้านการป้องกัน ควบคุมโรค การรักษาพยาบาล และ การฟื้นฟูสภาพทั้งทางร่างกาย และจิตใจ โดยนิตยสารแต่ละฉบับมีทิศทางในการนำเสนอเนื้อหาสุขภาพ แตกต่างกันในด้านรูปแบบการนำเสนอแต่ละฉบับมีรูปแบบที่ต่างกัน ทั้งรูปแบบบทความวิชาการ และข่าว รูปแบบการนำเสนอประเภทบทสัมภาษณ์บุคคล รูปแบบการนำเสนอประเภทตอบปัญหา และจดหมาย รูปแบบการนำเสนองานเขียนประเภทภาพ และการ์ตูน ประเด็นที่เหมือนกันคือ

นิตยสารทั้ง 3 ซึ่งฉบับมีรูปแบบการนำเสนองานเขียนประเภทบทความทั่วไปมากที่สุด และสารคดีบันเทิงน้อยที่สุดในด้านของแนวทางการคัดเลือกเรื่อง นักเขียนประจำกองบรรณาธิการจะนำเสนอเรื่องของกระแสวิกฤตเป็นหลัก ส่วนเรื่องทางการแพทย์ยังคงต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางในการนำเสนอสาร ในส่วนของปัจจัยด้านโฆษณาและผู้รับสารมีความสำคัญในการผลิตนิตยสารในด้านวัตถุประสงค์ของการสื่อสาร คือต้องการให้ผู้อ่านปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และดำเนินการด้วยตนเองในการจัดการสิ่งแวดล้อม ส่วนในด้านบทบาทหน้าที่ พบว่านิตยสารเพื่อสุขภาพได้ดำเนินการตามบทบาทหน้าที่ของสื่อ และมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพของผู้รับสาร

งานวิจัยของอดิศัย จารุจินดา (2547) ที่ศึกษาเรื่อง บทบาทของหนังสือพิมพ์ในการเสนอเนื้อหาด้านการส่งเสริมสุขภาพ รวมถึงความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเสนอเนื้อหาด้านการส่งเสริมสุขภาพของหนังสือพิมพ์ โดยใช้วิธีเก็บข้อมูลเชิงสำรวจโดยใช้แบบสอบถาม สำหรับประเภทเนื้อหาด้านการส่งเสริมสุขภาพที่มีจำนวนชิ้นและพื้นที่มากที่สุดคือเนื้อหาประเภทที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม รองลงมา ได้แก่ โรคภัยไข้เจ็บ อาหารและโภชนาการ ตามลำดับ ในขณะที่เนื้อหาประเภทความสะอาดร่างกายมีจำนวนชิ้นและพื้นที่น้อยที่สุด ส่วนความสนใจในประเภทเนื้อหาด้านการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าเนื้อหาด้านความสะอาดร่างกายเป็นเนื้อหาที่กลุ่มตัวอย่างสนใจมากที่สุด รองลงมาคือ การผ่อนคลายความเครียด อาหาร และโภชนาการ ตามลำดับ ในขณะที่เนื้อหาประเภทสิ่งเสพติด เป็นเนื้อหาที่กลุ่มตัวอย่างสนใจน้อยที่สุด ผลการศึกษาด้านรูปแบบการเสนอเนื้อหาด้านการส่งเสริมสุขภาพที่มีจำนวนชิ้นมากที่สุด ได้แก่ ข่าว ส่วนรูปแบบการเสนอเนื้อหาด้านการส่งเสริมสุขภาพที่มีพื้นที่มากที่สุด ได้แก่ บทความ สารคดี คอลัมน์ถามตอบ ปัญหา บทบรรณาธิการ ผลการศึกษาด้านบทบาทของหนังสือพิมพ์ในการเสนอเนื้อหาด้านการส่งเสริมสุขภาพ พบว่าหนังสือพิมพ์มุ่งแสดงบทบาทในการให้ข่าวสารด้านการส่งเสริมสุขภาพมากกว่าให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ

งานวิจัยของมุกิตา โพธิ์กะสังข์ (2551) ที่ศึกษาเรื่อง เว็บไซต์สุขภาพ การสื่อสารสุขภาพแบบมีปฏิสัมพันธ์และคุณภาพข้อมูลในเชิงการแพทย์ และสาธารณสุข โดยใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ และการวิเคราะห์เนื้อหาจากเว็บไซต์เชิงพาณิชย์ เว็บไซต์ของรัฐ และเว็บไซต์เอกชนที่ไม่ได้แสวงหากำไรเป็นหลัก ผลการศึกษาพบว่ากระบวนการสร้างเนื้อหาเริ่มจากการกำหนดวัตถุประสงค์ของเว็บไซต์ คัดเลือกเนื้อหาจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ และนำเสนอลงบนเว็บไซต์ ผลการศึกษาด้านการสื่อสารสุขภาพแบบมีปฏิสัมพันธ์พบว่าปรากฏในส่วนของการสร้างเครือข่ายข้อมูลข่าวสารโดยผู้ใช้ ซึ่งมีประสบการณ์ร่วมในปัญหาสุขภาพเดียวกัน ด้านคุณภาพของข้อมูลในเชิงการแพทย์และสาธารณสุข พบว่าเว็บไซต์ส่วนใหญ่มีคุณภาพในระดับยังใช้ไม่ได้ (Poor) และต้อง

ปรับปรุง (Weak) แสดงให้เห็นว่าแม้จะมีข้อมูลและช่องทางในการสื่อสารที่หลากหลายขึ้น ก็ไม่ได้หมายความว่า คุณภาพของข้อมูลจะเพิ่มขึ้นไปด้วย

นิพนธ์ นิธิ พฤตวินาสัณห์ (2552) ศึกษาเรื่อง การวิเคราะห์เนื้อหาในนิตยสารอาหารและสุขภาพ : ศึกษากรณีนิตยสาร Health & Cuisine มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษานโยบายและแนวทางในการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพของผู้ผลิตนิตยสาร โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์บรรณาธิการบริหารของนิตยสารเล่มดังกล่าว นอกจากนี้ยังศึกษาประเภทการนำเสนอ รูปแบบการนำเสนอ และบทบาทในการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพของนิตยสาร โดยการวิเคราะห์เนื้อหาในนิตยสาร Health & Cuisine ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2544 ถึง เดือนมกราคม พ.ศ. 2550 รวมทั้งสิ้น 72 ฉบับ และศึกษาความคิดเห็นของผู้อ่านนิตยสารโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ผู้อ่านนิตยสาร Health & Cuisine จำนวน 15 คน

ผลการศึกษานโยบายและแนวทางในการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพของผู้ผลิตนิตยสาร พบว่า บรรณาธิการมีนโยบายและแนวทางให้ผู้อ่านนิตยสารดูแลสุขภาพตนเองอย่างมีคุณภาพ โดยเน้นเรื่องการรับประทานอาหารพร้อมทั้งการดูแลสุขภาพในด้านอื่นๆ ซึ่งเนื้อหาที่นำเสนอเน้นความเชื่อถือ สามารถปฏิบัติตามได้จริงในชีวิตประจำวัน

ผลการศึกษาประเภทการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ พบว่า มีการนำเสนอเนื้อหาประเภทอาหารและโภชนาการมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ การดูแลตนเองทั่วไป การพัฒนาจิตใจ การออกกำลังกาย โรคภัยไข้เจ็บ สุขภาพความงาม การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น การดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติ สมุนไพร ยา ตามลำดับ

ผลการศึกษารูปแบบการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ พบว่า รูปแบบการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพที่พบมากที่สุด ได้แก่ เมนูอาหาร บทความประเภทรายงาน คอลัมน์ถาม-ตอบ บทความประเภทสัมภาษณ์ ข่าว และบทความประเภทวิธีทำ ตามลำดับ

ผลการศึกษารูปแบบการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ พบว่า นิตยสาร Health & Cuisine มีบทบาทในการนำเสนอเนื้อหาด้านการส่งเสริมสุขภาพมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ การป้องกันสุขภาพ การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสุขภาพ ตามลำดับ

ผลการศึกษาความคิดเห็นของผู้อ่านนิตยสาร พบว่า ผู้อ่านนิตยสารมีการเลือกรับข่าวสารด้านสุขภาพเพื่อการดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลรอบข้างเป็นหลัก นอกจากนี้ผู้อ่านมีความคิดเห็นว่ นิตยสารสามารถตอบสนองความพึงพอใจของตนเองได้ และนำข้อมูลความรู้ที่ได้จากการอ่านนิตยสารไปใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองได้

งานวิจัยของนิพนธ์ นิธิ พฤตวินาสัณห์ แสดงให้เห็นการศึกษาข้อมูลในด้านวารสารศาสตร์ โดยใช้แนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึก และแนวทางการวิเคราะห์เนื้อหาในนิตยสารเกี่ยวกับอาหารและสุขภาพ นอกจากนี้แนวทางการศึกษาด้านประเภทการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ

ซึ่งใช้แนวคิดด้านการปฏิบัติตนด้านสุขภาพและพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการมีสุขภาพดีเป็นแนวทางการวิเคราะห์นั้นทำให้ผู้วิจัยทราบแนวทางการแบ่งประเภทของเนื้อหาด้านสุขภาพมากขึ้น จึงได้นำงานวิจัยข้างต้นมาเป็นแนวทางประกอบการกำหนดนิยามและแบ่งประเภทเนื้อหาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพในบทความต่อไป

งานวิจัยของศรีรัฐ ภัคศิรินชิต (2556) เรื่องการวิเคราะห์เนื้อหาของนิตยสารด้านสุขภาพไทย โดยรวบรวมข้อมูลจากนิตยสารสุขภาพไทย 4 ชื่อฉบับ โดยผลการศึกษาด้านเนื้อหาสุขภาพของนิตยสารสุขภาพของไทย พบว่า ส่วนใหญ่นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพในรูปแบบของบทความ และผลการศึกษาด้านความรู้ด้านสุขภาพในนิตยสารสุขภาพของไทย พบว่า ส่วนใหญ่มีความรู้ด้านสุขภาพประเภทส่งเสริม/เสริมสร้าง ป้องกัน รักษา และฟื้นฟู ตามลำดับ ในด้านเนื้อหาที่ปรากฏอยู่ในบทความ พบว่า มุ่งเน้นในเรื่องของการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร ผัก ผลไม้ และเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ในส่วนของโรคที่มีเนื้อหาและการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมหรือเสริมสร้าง ป้องกัน รักษา และฟื้นฟู ส่วนใหญ่จะนำเสนอเกี่ยวกับโรคมะเร็ง โรคเกี่ยวกับสมอง หัวใจ ตามลำดับ

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวกับบทความเกี่ยวกับสุขภาพข้างต้นพบว่างานวิจัยส่วนใหญ่เน้นศึกษาข้อมูลจากสื่อสิ่งพิมพ์ โดยแบ่งเป็นการศึกษาข้อมูลในหนังสือพิมพ์ และนิตยสาร และใช้แนวทางในการศึกษาเชิงวารสารศาสตร์ จึงเน้นไปที่การวิเคราะห์เนื้อหา รูปแบบการนำเสนอ และบทบาทในเชิงสื่อสารมวลชน เช่น งานวิจัยของอดิศัย จารุจินดา (2547) ซึ่งผลการศึกษาด้านบทบาทของหนังสือพิมพ์ในการเสนอเนื้อหาด้านการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ บทบาทในการให้ข่าวสารด้านการส่งเสริมสุขภาพ รองลงมาคือการให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ เช่นเดียวกับกับงานวิจัยของฐฎิณัฐ์ หลักชัยกุล (2544) ที่ศึกษาบทบาทในด้านสื่อ กล่าวคือ พบว่าสื่อนิตยสารเพื่อสุขภาพได้ดำเนินการตามบทบาทหน้าที่ของสื่อและมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพของผู้รับสาร

ด้านแนวทางการศึกษาด้านเนื้อหา พบว่างานวิจัยของนิกขนิธิ พุฒินาสน์ (2552) ที่ศึกษาเรื่องการวิเคราะห์เนื้อหาของนิตยสารด้านสุขภาพไทย มีการแบ่งประเภทของเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพในนิตยสาร ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการศึกษาเนื้อหาที่ปรากฏในบทความเกี่ยวกับสุขภาพในสื่อออนไลน์ภาษาไทยที่ผู้วิจัยจะศึกษา ผู้วิจัยจึงเลือกใช้แนวทางการแบ่งประเภทของเนื้อหาตามงานวิจัยของนิกขนิธิ พุฒินาสน์ (2552) ประกอบกับแนวทางสร้างสุขภาพจากพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการของกองสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (2545) โดยมีรายละเอียดดังนี้

กองสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (2545, น. 5) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ มีดังนี้

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย
4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด
สีฉูดฉาด
5. งดสูบบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี
9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
10. มีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม

นิพนธ์ นิธิ พงศนิเวศ (2552, น. 6-7) แบ่งประเภทการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ โดยใช้แนวคิดด้านการปฏิบัติตนด้านสุขภาพและพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการมีสุขภาพดี ได้ดังนี้

1. อาหารและโภชนาการ หมายถึง การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับสารอาหารตามหลักโภชนาการอาหารที่ให้พลังงานและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย อาหารที่ให้ประโยชน์ต่อสุขภาพทางด้านคุณค่าทางโภชนาการ อาหารสะอาดปราศจากการปนเปื้อน อาหารต้านอนุมูลอิสระ อาหารไขมันต่ำ อาหารช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค เทคนิคการเลือกซื้อ และวิธีการเก็บรักษา อาหารหรือส่วนผสมของอาหาร รวมถึงเนื้อหาเกี่ยวกับสารพิษและอันตรายจากอาหาร
2. การออกกำลังกาย หมายถึง การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการเล่นกีฬา การทำกายบริหารและเคลื่อนไหวร่างกาย การเพิ่มสมรรถภาพ ทางร่างกาย การฝึกจิตหรือฝึกสมาธิในการออกกำลังกาย การหายใจเข้าออกในการออกกำลังกาย คุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย อุบัติเหตุและการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นจากการออกกำลังกาย ข้อปฏิบัติตนหรือควรรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและสุขภาพจิตที่ดี
3. สุขภาพความงาม หมายถึง การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลรักษาความสะอาดและความงาม วิธีการเลือกซื้อและเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สำหรับใบหน้า เรือนร่าง ผิวพรรณ เล็บ ผม และฟัน เพื่อให้เกิดสุขภาพและอนามัยที่ดีจากภายในและภายนอก ร่างกายของแต่ละบุคคล ด้วยวิธีการแบบธรรมชาติ
4. โรคภัยไข้เจ็บ หมายถึง การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับสาเหตุและอาการของการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ ข้อแนะนำหรือวิธีการบำบัด รักษา ป้องกันและฟื้นฟูโรคภัยไข้เจ็บ ตลอดจนปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ

5. การพัฒนาจิตใจ หมายถึง การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการมองโลกในเชิงบวก ความพึงพอใจและรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมีเป้าหมาย ในชีวิต การร่วมสร้างสรรค์สังคม การจัดการทางอารมณ์และความรู้สึกให้เกิดการพัฒนาไปสู่ภาวะที่มีความสุข การผ่อนคลายความเครียด หลักธรรมะ การสวดมนต์ การฝึกสมาธิ การพัฒนาจิตใจให้เกิดความสงบหรือเข้าถึง ความดี

6. การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น หมายถึง การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการสร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง ทั้งครอบครัว ชุมชน และสังคม

7. การดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติ หมายถึง การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการบำบัด ดูแล รักษาฟื้นฟูสุขภาพตนเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจโดยยึดเอาวิถีการแบบธรรมชาติ เช่น ดนตรีบำบัด เสียงบำบัด กลิ่นบำบัด การนวดและสัมผัส สปา เป็นต้น

8. ยา หมายถึง การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับข้อแนะนำและวิธีการใช้ยา รวมทั้งอันตรายและผลข้างเคียงจากการใช้ยา

9. สมุนไพร หมายถึง การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับสรรพคุณและวิธีใช้ประโยชน์จากสมุนไพร

10. การดูแลตนเองทั่วไป หมายถึง การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพพื้นฐานและสุขภาพต่างๆ โดยรวมทั่วไปของแต่ละบุคคล เช่น เพศสัมพันธ์ การมีประจำเดือน การเข้าสู่วัยทอง การตรวจเลือด การตั้งครรถ การพักผ่อนนอนหลับ การตรวจสุขภาพร่างกาย การควบคุมน้ำหนักอย่างเหมาะสม เป็นต้น

จากแนวทางการแบ่งประเภทของเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพดังที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสามารถแบ่งประเภทเนื้อหาด้านสุขภาพเพื่อใช้ในการศึกษาเนื้อหาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพได้ดังนี้

1. โรคภัยไข้เจ็บ หมายถึง การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับสาเหตุและอาการของการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ ข้อแนะนำหรือวิธีการบำบัด รักษา ป้องกันและฟื้นฟูโรคภัยไข้เจ็บ ตลอดจนปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ

2. อาหารและโภชนาการ หมายถึง การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับสารอาหารตามหลักโภชนาการอาหารที่ให้พลังงานและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย อาหารที่ให้ประโยชน์ต่อสุขภาพทางด้านคุณค่าทางโภชนาการ อาหารสะอาดปราศจากการปนเปื้อน อาหารด้านอนุมูลอิสระ อาหารไขมันต่ำ อาหารช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค เทคนิคการเลือกซื้อ และวิธีการเก็บรักษา อาหารหรือส่วนผสมของอาหาร รวมถึงเนื้อหาเกี่ยวกับสารพิษและอันตรายจากอาหาร

3. การออกกำลังกาย หมายถึง การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการเล่นกีฬา การทำกายบริหารและเคลื่อนไหวร่างกาย การเพิ่มสมรรถภาพ ทางร่างกาย การฝึกจิตหรือฝึกสมาธิใน

การออกกำลังกาย การหายใจเข้าออกในการออกกำลังกาย คุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย
อุบัติเหตุและการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นจากการออกกำลังกาย ข้อปฏิบัติตนหรือควรรู้เกี่ยวกับการ
ออกกำลังกาย เพื่อมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและสุขภาพจิตที่ดี

4. การพัฒนาจิตใจ หมายถึง การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการมองโลกในเชิง
บวก ความพึงพอใจและรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมีเป้าหมาย ในชีวิต การร่วมสร้างสรรค์สังคม การ
จัดการทางอารมณ์และความรู้สึกให้เกิดการพัฒนาไปสู่ภาวะที่มีความสุข การผ่อนคลายความเครียด
หลักธรรมะ การสวดมนต์ การฝึกสมาธิ การพัฒนาจิตใจให้เกิดความสงบหรือเข้าถึงความดี

5. บุหรี่ สุรา และสารเสพติด หมายถึง การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับผลของ
การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และเสพสารเสพติดชนิดต่าง ๆ รวมถึงปัจจัยเสี่ยงของบุหรี่ สุรา และสารเสพติด
ที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพด้วย

6. การป้องกันอุบัติเหตุ หมายถึง การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการป้องกัน
อุบัติเหตุบนท้องถนนด้วยการไม่ประมาท และวิธีปฏิบัติเมื่อเกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ เช่น ไฟไหม้ น้ำท่วม
 เป็นต้น

7. การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น หมายถึง การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับ
การสร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง ทั้งครอบครัว ชุมชน และสังคม

8. สุขภาพความงาม หมายถึง การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลรักษา
ความสะอาดและความงาม วิธีการเลือกซื้อและเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สำหรับใบหน้า เรือนร่าง ผิวพรรณ
 เล็บ ผม และฟัน เพื่อให้เกิดสุขภาพและอนามัยที่ดีจากภายในและภายนอก ร่างกายของแต่ละบุคคล
 ด้วยวิธีการแบบธรรมชาติ

9. การส่งเสริมพัฒนาการลูก หมายถึง การนำเสนอแนวคิด หรือวิธีการ
เกี่ยวกับการส่งเสริมพัฒนาการลูกในช่วงอายุต่างๆ ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ เพื่อให้เด็กมีสุขภาพ
ที่สมบูรณ์แข็งแรงยิ่งขึ้น รวมถึงการจัดกิจกรรม และโครงการต่าง ๆ ที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการให้แก่เด็ก

10. การดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติ หมายถึง การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการ
การบำบัด ดูแล รักษา ฟันฟูสุขภาพตนเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจโดยยึดเอาวิธีการแบบ
ธรรมชาติ เช่น ดนตรีบำบัด เสียงบำบัด กลิ่นบำบัด การนวดและสัมผัส สปา เป็นต้น

11. ยาและสมุนไพร หมายถึง การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับประโยชน์
ข้อแนะนำ และวิธีการใช้ยาและสมุนไพร รวมทั้งอันตรายและผลข้างเคียงจากการใช้ยาและสมุนไพร

12. การดูแลตนเองทั่วไป หมายถึง การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแล
สุขภาพพื้นฐานและสุขภาพต่างๆ โดยรวมทั่วไปของแต่ละบุคคลและแต่ละช่วงวัย เช่น การส่งเสริม

พัฒนาการเด็ก เพศสัมพันธ์ การมีประจำเดือน การเข้าสู่วัยทอง การตรวจเลือด การตั้งครรภ์ การพักผ่อนนอนหลับ การตรวจสุขภาพร่างกาย การควบคุมน้ำหนักอย่างเหมาะสม เป็นต้น

จากการทบทวนแนวคิดและงานวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพที่กล่าวมาข้างต้น แม้จะมีได้มุ่งเน้นศึกษาบทความเกี่ยวกับสุขภาพในแง่ของภาษาหรือกลวิธีการใช้ภาษาโดยตรง แต่ก็ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบว่าสื่อเกี่ยวกับสุขภาพนั้นมีผลต่อพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพของประชาชน จึงเป็นที่น่าสนใจศึกษาว่าสำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งมีหน้าที่หลักในการสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนนั้นจะมีเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพในแง่มุมใดและใช้กลวิธีทางภาษาแบบใดบ้างเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการสื่อสาร



บทที่ 3

เนื้อหาและโครงสร้างปริจเฉทในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ

ในบทนี้ผู้วิจัยจะวิเคราะห์เนื้อหาและโครงสร้างปริจเฉทในบทความเกี่ยวกับสุขภาพในเว็บไซต์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อให้ทราบว่าบทความเกี่ยวกับสุขภาพมีเนื้อหาและโครงสร้างปริจเฉทอย่างไร โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1 เนื้อหาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ

การวิเคราะห์เนื้อหาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ ในงานวิจัยนี้หมายถึง การวิเคราะห์ประเด็นหลักที่ปรากฏในบทความเกี่ยวกับสุขภาพในเว็บไซต์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และจากการทบทวนแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ ผู้วิจัยจึงใช้เกณฑ์การแบ่งเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพตามพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการของกองสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (2541) ประกอบกับการแบ่งประเภทเนื้อหาด้านสุขภาพตามงานวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์เนื้อหาในนิตยสารอาหารและสุขภาพ : ศึกษากรณีนิตยสาร Health & Cuisine ของนิคซ์นิธิ พฤตวินาสัณต์ (2552) ซึ่งได้อธิบายรายละเอียดไว้แล้วในบทที่ 2

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดกระบวนการบริการสาธารณสุขด้านสุขภาพมาใช้ในการอภิปรายผลการศึกษาเนื้อหาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อให้เห็นหน้าที่ในการให้ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพในเว็บไซต์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มากยิ่งขึ้น

3.1.1 เนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพ

เนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพ ในงานวิจัยนี้หมายถึง เนื้อหาที่กล่าวถึงการส่งเสริมสุขภาพ ควบคุมและป้องกันโรค การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสมรรถภาพ ตามนิยามของสำนักบริหารการสาธารณสุข (สำนักบริหารการสาธารณสุข, 2559) เพื่อให้เกิดความพร้อมสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ไม่เฉพาะปราศจากโรคภัย และความเจ็บป่วยเท่านั้น แต่หมายรวมถึงการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม โดยการศึกษาในครั้งนี้พบเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพทั้งหมด 12 ประเภท ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.1.1.1 โรคภัยไขเจ็บ

โรคภัยไขเจ็บ คือ เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุ อาการของการเกิดโรคภัยไขเจ็บ ข้อแนะนำหรือวิธีการบำบัด รักษา ป้องกัน และฟื้นฟูโรคภัยไขเจ็บ ตลอดจนปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคภัยไขเจ็บ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 1

โรคหลอดเลือดสมอง เกิดได้จากสาเหตุ 2 ประการคือ หลอดเลือดสมองแตก (พบผู้ป่วยประมาณ 20-30%) และหลอดเลือดสมองตีบ หรืออุดตัน (พบผู้ป่วยประมาณ 70-80%)

1. หลอดเลือดสมองตีบ มาจากการเปลี่ยนแปลงที่ผนังหลอดเลือดจนส่งผลให้หลอดเลือดตีบลง เช่น มีไขมันและหินปูนมาพอกตัวที่ผนังหลอดเลือดจนส่งผลให้หลอดเลือดตีบลง เช่น มีไขมันและหินปูนมาพอกตัวที่ผนังหลอดเลือดหรือเกิดจากลิ่มเลือดจากที่อื่นมาอุดตันเช่น ลิ่มเลือดจากหัวใจ เป็นต้น

2. หลอดเลือดในสมองแตก เกิดจากความดันโลหิตสูงที่เป็นมานาน หลอดเลือดโป่งพอง เป็นต้น พอหลอดเลือดในสมองแตก ก็จะมีเลือดออกมา และมีการจับตัวของเลือด เกิดเป็นก้อนเลือดไปเบียดเนื้อสมองส่วนอื่น ๆ ทำให้การทำงานของสมองเสียไป

(บทความเรื่อง ยิ่งทำงานหนัก ยิ่งเสี่ยง “โรคหลอดเลือดสมอง”, 20 สิงหาคม 2561)

จากตัวอย่างข้างต้นจะเห็นว่าบทความนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมอง โดยกล่าวถึงจำนวนของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองในเชิงสถิติ และความร้ายแรงของโรคที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการอัมพฤกษ์ อัมพาต ไปจนถึงขั้นเสียชีวิต เพื่อให้ผู้อ่านตระหนักถึงความอันตรายของโรคหลอดเลือดสมอง จากนั้นจึงกล่าวถึงพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การเกิดโรค รวมถึงอธิบายขั้นตอนในการเกิดโรค เพื่อให้ผู้อ่านเห็นวิธีการดำเนินของโรคได้อย่างชัดเจน

ตัวอย่างที่ 2

'โรคซึมเศร้า' เป็นภัยเงียบด้านสุขภาพ เกิดจากความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมอง ซึ่งเกิดขึ้นได้กับทุกอาชีพ ทุกวัย โดยอาการที่สังเกตได้คือ 1. มีอารมณ์เศร้า หดหู่ ท้อแท้ ซึม หงอย ทั้งที่ตัวเองรู้สึก หรือคนอื่น

ก็สังเกตเห็น และ 2. เบื่อ ไม่อยากทำอะไร หรือทำอะไรก็ไม่สนุก เพลิดเพลินเหมือนเดิม ร่วมกับมีอาการอื่น ๆ เช่น เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป หลับยาก หลับๆ ตื่นๆ หรือนอนหลับมากไป คิดซ้ำพูดซ้ำ ทำอะไรซ้ำลง หรือหงุดหงิด กระวนกระวาย รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีแรง รู้สึกตนเองไร้ค่า สมาธิความคิดอ่านซ้ำลง คิดไม่อยากมีชีวิตอยู่ หรืออยากทำร้ายตนเอง เป็นต้น

(บทความเรื่อง เพื่อนเรา(ซึม)เศร้าทำไมดี ?, 7 มิถุนายน 2561)

จากตัวอย่างข้างต้นจะเห็นว่าบทความมีเนื้อหาเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า โดยในย่อหน้าแรกจะกล่าวถึงอาการของโรคซึมเศร้าเพื่อให้ผู้อ่านทราบถึงอาการของโรคในเบื้องต้น ก่อนจะกล่าวถึงรายละเอียดของโรคซึมเศร้าในแต่ละระยะของโรค รวมถึงการรักษาโดยการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า เพื่อให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่ผู้อ่าน ทั้งยังช่วยสร้างความน่าเชื่อถือให้แก่ผู้อ่านอีกด้วย

ตัวอย่างที่ 1 และตัวอย่างที่ 2 เป็นบทความที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บ โดยกล่าวถึงสาเหตุของโรค อาการของโรค ข้อเสนอแนะหรือวิธีการบำบัด รักษา ป้องกัน และฟื้นฟูตลอดจนปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ ทำให้ผู้อ่านได้รับข้อมูลและความรู้เกี่ยวกับสุขภาพในทุกขั้นตอนตั้งแต่ก่อนเกิดโรจนถึงขั้นตอนการรักษาโรคและฟื้นฟูสมรรถภาพ

3.1.1.2 อาหารและโภชนาการ

อาหารและโภชนาการคือการนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับสารอาหารตามหลักโภชนาการ อาหารที่ให้พลังงานและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย อาหารที่ให้ประโยชน์ต่อสุขภาพทางด้านคุณค่าทางโภชนาการ เทคนิคการเลือกซื้อ วิธีการเก็บรักษาอาหาร รวมถึงเนื้อหาเกี่ยวกับสารพิษและอันตรายจากอาหาร ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 3

รศ.ดร.วันทนี บอว่า น้ำตาล เป็นสารให้ความหวานในอาหาร เป็นหนึ่งในสารที่สำคัญที่สุดในชีวิตมนุษย์อีกหนึ่งชนิด ไม่ว่าจะในกระบวนการเผาผลาญหรือกระบวนการขับของเสีย ล้วนต้องอาศัยพลังงานจากน้ำตาลแทบทั้งสิ้น แต่หากบริโภคน้ำตาลมากเกินไป ร่างกายจะเปลี่ยนน้ำตาลส่วนเกินเป็น “ไขมันสะสม” ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้

เกิดโรคอ้วน และนำไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรังในที่สุด โดยการบริโภคหวาน ให้ปลอดภัยไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชาต่อวัน (1ช้อนชา=4 กรัม) (บทความเรื่อง ‘หวาน มัน เค็ม’ ใครกันแน่ร้ายกว่ากัน?, 9 มกราคม 2561)

จากตัวอย่างข้างต้นจะเห็นว่าบทความนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการกล่าวคือการนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการบริโภคน้ำตาลให้ปลอดภัย โดยผู้เขียนแนะนำให้บริโภคน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน นอกจากนี้ยังกล่าวถึงอาหารประเภทอื่น ๆ ได้แก่ อาหารมัน อาหารเค็ม ที่หากบริโภคมากเกินไปก็จะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคได้เช่นกัน

ตัวอย่างที่ 4

หากกินเค็มมากเกินไปบ่อยๆ ก็จะเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ตามมามากมาย

1. โรคความดันโลหิตสูง ปัจจุบันคนไทยป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง 10,000,000 คน นับเป็นตัวเลขที่สูงพอสมควร โดยปกติร่างกายจะขับโซเดียมออกมาทางไต แต่หากกว่ารับมามาก ขับไม่หมด ไตก็ทำงานหนัก ทำให้ขับโซเดียมได้น้อยลง จนนำไปสู่ความดันโลหิตสูงถาวร ซึ่งเป็นอันตรายถึงชีวิต
2. ไตวายเรื้อรัง เมื่อความดันโลหิตสูง ก็ส่งผลต่ออวัยวะอื่นๆ โดยเฉพาะไต ซึ่งปัจจุบันคนไทยป่วยเป็นโรคไต 7,000,000 คน ไตวายเรื้อรัง ต้องไปล้างไตสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ค่าใช้จ่ายในการรักษาก็สูงไม่แพ้ตัวเลขสถิติหรือบางรายอาจต้องผ่าตัดเปลี่ยนไตใหม่

(บทความเรื่อง โซเดียม ภัยเงียบที่แฝงในอาหารจานโปรด, 12 สิงหาคม 2561)

จากตัวอย่างข้างต้น จะเห็นว่า ผู้เขียนกล่าวถึงการบริโภคโซเดียม ซึ่งเป็นสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่หากบริโภคจนเกินพอดีจะส่งผลเสียต่อร่างกาย นำมาซึ่งโรคภัยต่าง ๆ หลายโรค เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไตวาย เป็นต้น ดังนั้นการบริโภคอาหารถึงแม้จะเป็นอาหารที่มีประโยชน์ก็ควรบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม

ตัวอย่างที่ 3 และตัวอย่างที่ 4 เป็นบทความที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ กล่าวถึง สารอาหารตามหลักโภชนาการ อาหารที่ให้พลังงานต่อร่างกาย คุณค่าทางด้านโภชนาการ รวมถึงผลของการบริโภคอาหารที่ไม่ควรน้อยหรือมากจนเกินไป เพื่อให้ผู้อ่านนำความรู้และคำแนะนำไปปฏิบัติตามได้

3.1.1.3 การออกกำลังกาย

การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการเล่นกีฬา การทำกายบริหารและเคลื่อนไหวร่างกาย การเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย การฝึกจิตหรือฝึกสมาธิในการออกกำลังกาย การหายใจเข้าออกในการออกกำลังกาย คุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย อุบัติเหตุและการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นจากการออกกำลังกาย ข้อปฏิบัติตนหรือควรรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและสุขภาพจิตที่ดี ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 5

เราต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพราะนอกจากจะช่วยป้องกันโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ได้แล้วยังเป็นการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีให้ร่างกายด้วย ดังที่องค์การอนามัยโลก (WHO) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สนับสนุนให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีจากการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งและส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ ประกอบด้วย ระดับเบา คือ การเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันทั่วไป เช่น การยืน การนั่ง การเดินระยะทางสั้นๆ ระดับปานกลาง คือ การเคลื่อนไหวออกแรงที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ มีความหนักและเหนื่อยในระดับเดียวกับการเดินเร็ว ขี่จักรยาน การทำงานบ้าน และระดับหนัก คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการทำซ้ำและต่อเนื่อง โดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การวิ่ง การเดิน แอโรบิกหรือเวทเทรนนิ่ง

(บทความเรื่อง ปั่นกล้ามเนื้อให้สวย ด้วย “เวทเทรนนิ่ง”, 18 ตุลาคม 2561)

จากตัวอย่างข้างต้น พบว่า ประเด็นหลักของบทความกล่าวถึง การออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่ง (Weight Training) เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก ซึ่งแสดงถึงการส่งเสริมสุขภาพทางร่างกายให้บุคคลทั่วไปมีรูปร่างที่สมบูรณ์แข็งแรงมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ผู้เขียนยังกล่าวถึงประโยชน์ในการป้องกันโรคได้อีกด้วย

ตัวอย่างที่ 6

กิจกรรมทางกาย หรือ Physical Activities ความหมายทางวิชาการคือ การเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งถ้าได้กระทำสม่ำเสมอจะเป็นพฤติกรรมที่

สร้างเสริมสุขภาพ และมีผลต่อการป้องกันโรคไม่ติดต่อทั้งหลาย แต่หากจะให้อธิบายแบบเข้าใจง่าย กิจกรรมทางกายก็คือ การขยับทุกอย่าง ตั้งแต่เราตื่นจนถึงเราเข้านอน หรือถ้าจะให้อธิบายให้เข้าใจไปอีก กิจกรรมทางกายก็คือ “การขยับ” นั่นเอง

กิจกรรมทางกายแบ่งได้เป็น 3 ระดับคือ กิจกรรมทางกายระดับเบา เช่น การยืน การเดินในระยะทางสั้น ๆ การทำงานบ้าน

กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง เช่น เดินเร็ว การปั่นจักรยาน คือ กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง มีระดับชีพจร 120-150 ครั้งระหว่างทำกิจกรรมยังสามารถพูดเป็นประโยคได้

กิจกรรมทางกายระดับหนัก เช่น การวิ่ง การว่ายน้ำ การเล่นกีฬา คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก มีระดับชีพจร 150 ครั้งขึ้นไป โดยที่ระหว่างทำกิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้

(บทความเรื่อง ไปเดินด้วยกันไหม?, 17 พฤษภาคม 2561)

จากตัวอย่างข้างต้นจะเห็นว่าบทความนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย 3 ระดับคือ กิจกรรมทางกายระดับเบา กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง และกิจกรรมทางกายระดับหนัก การซึ่งเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้การขยับร่างกายทั้งสิ้น นอกจากนี้ยังกล่าวถึงประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายที่ช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ ได้

ตัวอย่างที่ 5 และตัวอย่างที่ 6 เป็นบทความที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ การเคลื่อนไหวร่างกาย คุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย ข้อปฏิบัติตนเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าบทความเกี่ยวกับการออกกำลังกายส่วนใหญ่จะกล่าวถึงการเดินและการวิ่ง เนื่องจากการวิ่งมาราธอนเป็นกิจกรรมออกกำลังกายที่กำลังได้รับความนิยมจากประชาชน และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพก็เป็นหนึ่งในองค์กรที่สนับสนุนกิจกรรมวิ่งมาราธอนด้วย

3.1.1.4 การพัฒนาจิตใจ

การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการมองโลกในเชิงบวก ความพึงพอใจและรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมีเป้าหมายในชีวิต การร่วมสร้างสรรค์สังคม การจัดการทางอารมณ์และความรู้สึกให้เกิดการพัฒนาไปสู่ภาวะที่มีความสุข การผ่อนคลายความเครียด การสวดมนต์ การฝึกสมาธิ การพัฒนาจิตใจให้เกิดความสงบหรือเข้าถึงความดี ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 7

การฝึกสติและสมาธิเป็นประจำสม่ำเสมอทุกวัน โดยการนั่งสมาธิวันละ 10-30 นาที จะส่งผลต่อสมองโดยตรง จะช่วยให้สมองส่วนหน้าพัฒนา มากขึ้น และแม้ว่าจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่แล้ว แต่สมองส่วนนี้ก็ยังสามารถ พัฒนาให้ทำงานดีขึ้นได้

8 ประโยชน์ของการการฝึกสติและสมาธิเป็นประจำ

1. เราสามารถควบคุมการทำงานของร่างกายส่วนต่างๆ ได้ดีขึ้น
2. สมองสามารถติดต่อสื่อสารกันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
3. ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีและแสดงออกอย่างระมัดระวังมากขึ้น
4. มีความยืดหยุ่นมากขึ้นทั้งในมุมมองต่อโลกและการดำเนินชีวิต

(บทความเรื่อง ดับใจที่ร้อน ด้วยสติและสมาธิ, 17 เมษายน 2561)

จากตัวอย่างข้างต้นจะเห็นว่าบทความนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับประโยชน์ของการฝึกสติและสมาธิเป็นประจำทุกวัน ซึ่งจะส่งผลให้สมองพัฒนามากขึ้น นอกจากนี้ยังมีผลต่อการจัดการอารมณ์เพื่อให้ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข จึงถือเป็นการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

ตัวอย่างที่ 8

พญ.วิมลรัตน์ วันเพ็ญ รองผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ได้แนะนำวิธีปฏิบัติกรณี่ที่เราอยู่ในภาวะ “อยากมีอยากได้” เอาไว้ดังนี้

- ฝึกมองข้อดีของตัวเอง จะทำให้เรารู้สึกมั่นใจ แม้จะเป็นข้อดีคนละด้านกับผู้อื่น แต่เราต้องบอกตัวเองเสมอว่า ฉันมีดีในเรื่องนี้
- อย่ามัวแต่ตามเพื่อน ควรหาอะไรทำให้มีความสุข เพราะทุกคนต้องมีโลกของตัวเอง ไม่ใช่เอาโลกของเราไปซ้อนกับคนอื่นตลอดเวลา
- ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด ให้นึกเสมอว่าปัจจุบันเรามีเพียงเท่านี้ และต้องย้ำกับตัวเองว่าถ้าฉันทำดีที่สุดแล้ว ก็จำเป็นต้องมั่นใจ
- มั่นไม่ใช้ความผิดที่เราอยากได้อยากมี เพราะทุกคนต้องการการยอมรับ

จากกลุ่มเพื่อน แต่หากมากเกินไปเราจะไม่มีความสุข และไม่มีความเป็นตัวเอง

(บทความเรื่อง รับมืออย่างไร เมื่อของมันต้องมี, 11 ตุลาคม 2561)

จากตัวอย่างข้างต้นจะเห็นว่าบทความนี้มีเนื้อหาการพัฒนาจิตใจ โดยกล่าวถึงวิธีการจัดการทางอารมณ์และความรู้สึกของความอยากมีอยากได้ให้ผู้อ่านที่มีปัญหาดังกล่าวนำไปปฏิบัติตาม เพื่อให้มีสุขภาพจิตที่ดี

ตัวอย่างที่ 7 และตัวอย่างที่ 8 เป็นบทความที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาจิตใจ ทั้งทางด้านการจัดการทางอารมณ์และความรู้สึก ความเครียด นอกจากนี้ยังมีการกล่าวถึงแนวคิดทางศาสนา เช่น ประโยชน์ของการสวดมนต์ วิธีการฝึกสมาธิ รวมถึงการประชาสัมพันธ์กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการพัฒนาจิตใจอีกด้วย

3.1.1.5 บุหรี่ สุรา และสารเสพติด

หมายถึง การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับผลของการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และเสพสารเสพติดชนิดต่าง ๆ รวมถึงปัจจัยเสี่ยงของบุหรี่ สุรา และสารเสพติด ที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพด้วย ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 9

การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญลำดับที่ 2 ของการเสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือด รองจากโรคความดันโลหิตสูง ผลกระทบของนิโคตินต่อการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด การสูบบุหรี่เร่งความเสื่อมของเส้นเลือดทั่วร่างกาย หากเป็นโรคเส้นเลือดสมองตีบ-แตก เสียชีวิตอย่างรวดเร็ว เป็นอัมพฤกษ์-อัมพาต หลอดเลือดใหญ่ในทรวงอกโป่ง ถ้าเส้นเลือดแตกส่วนใหญ่จะเสียชีวิตในเวลาอันสั้น หลอดเลือดช่องท้องแข็งตัว เส้นเลือดหัวใจตีบ หัวใจวายกะทันหัน รายที่เรื้อรังจะเจ็บหน้าอกเหนื่อยง่าย เส้นเลือดส่วนปลายแข็งตัวและตีบตัน เท้าหรือปลายนิ้วมือขาดเลือดทำให้ต้องตัดขาหรือนิ้ว สมรรถภาพทางเพศเสื่อม เพราะเส้นเลือดเลี้ยงประสาทอวัยวะเพศชายตีบตัน

(บทความเรื่อง บุหรี่ตัวร้าย ทำลายหัวใจ Tobacco Breaks Hearts, 31 พฤษภาคม 2561)

จากตัวอย่างข้างต้นจะเห็นว่าบทความนี้มีเนื้อหากล่าวถึงผลกระทบของการสูบบุหรี่ ทั้งในด้านสถิติการเสียชีวิตจากโรคที่มีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่ ผลกระทบต่อการทำงานในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ หลอดเลือด และสมอง ไปจนถึงขั้นส่งผลให้เสียชีวิต หลังจากกล่าวถึงโทษของการสูบบุหรี่และจึงกล่าวถึงการเชิญชวนให้เลิกสูบบุหรี่

ตัวอย่างที่ 10

วิธีลดปริมาณการดื่มให้สำเร็จต้องทำอะไร?

1. กำหนดและจำกัดปริมาณการดื่ม ดื่มช้าๆ เพื่อจะได้มีสติยั้งคิดมากขึ้น
2. ดื่มหลังมีอาหารหรือดื่มพร้อมๆ มีอาหารไปเลย จะทำให้การดูดซึมของแอลกอฮอล์ช้าลง
3. เลี่ยงอาหารรสเค็ม เพราะจะทำให้กระหายน้ำจนต้องดื่มน้ำบ่อยขึ้น
4. เลือกรื่องดื่มที่มีความเข้มข้นแอลกอฮอล์ต่ำ เช่น ดื่มเบียร์แทนสุราหรือไวน์

(บทความเรื่อง เลิกเหล้า เลิกจน เลิกเลยดีกว่า, 31 กรกฎาคม 2561)

จากตัวอย่างข้างต้นจะเห็นว่าบทความนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับวิธีต่าง ๆ ในการลดปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และผลของการเลิกดื่มแอลกอฮอล์ที่ส่งผลไปถึงด้านเศรษฐกิจอีกด้วย

ตัวอย่างที่ 9 และตัวอย่างที่ 10 เป็นบทความที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับผลของการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และเสพสารเสพติดชนิดต่าง ๆ ส่วนใหญ่มักจะกล่าวถึงโทษที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ทั้งผลต่อสุขภาพร่างกาย และเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้อีกด้วย ทำให้ผู้อ่านเห็นผลเสียที่เกิดจากพฤติกรรมดังกล่าวและชี้แนะให้ผู้อ่านเลิกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และเสพสารเสพติด

3.1.1.6 การป้องกันอุบัติเหตุ

การป้องกันอุบัติเหตุบนท้องถนนด้วยการไม่ประมาท และวิธีปฏิบัติเมื่อเกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ เช่น ไฟไหม้ น้ำท่วม เป็นต้น ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 11

จากข้อมูลศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน (ศปถ.) เฉพาะในช่วง

7 วันอันตราย 3 ปีย้อนหลัง (ปี 2559-2561) พบว่า มีผู้เสียชีวิตรวม 1,281 คน บาดเจ็บ 11,578 คน เกิดเหตุ 11,119 ครั้ง และรุนแรงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ สาเหตุมาจากการ ‘ขับเร็วและดื่มแอลกอฮอล์’

ยิ่งในช่วงเทศกาลปีใหม่นี้เป็นช่วงที่ประชาชนส่วนใหญ่นิยมเดินทางกลับบ้านหรือไปท่องเที่ยวในสถานที่ต่างๆ เป็นจำนวนมาก ทำให้การจราจรค่อนข้างหนาแน่น ผู้คนต่างเร่งรีบที่จะไปให้ถึงที่หมายไวๆ แต่ลืมไปว่าการขับซื่ออย่างรวดเร็วนั้น นอกจากจะเกินที่กฎหมายกำหนดแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อให้เกิดความสูญเสียที่เปลี่ยนความสนุกให้เป็นโศกนาฏกรรมได้ อีกหนึ่งเรื่องที่ถูกขับซื่อ ลืมไม่ได้ คือ การขับซื่อที่ปลอดภัย

(บทความเรื่อง ‘ซ่าแต่ซัวร์’ ขับซื่อปลอดภัยตลอดเส้นทาง, 31 ธันวาคม 2561)

จากตัวอย่างข้างต้นจะเห็นว่าบทความนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับการขับซื่อที่ปลอดภัย โดยเริ่มจากการอ้างอิงสถิติผู้เสียชีวิตจากการขับเร็วและดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงเทศกาลปีใหม่ก่อน แล้วตามมาด้วยการให้รายละเอียดผลเสียของการขับซื่อโดยประมาท และการเมาแล้วขับในส่วนท้ายจึงเชิญชวนให้ผู้อ่านมีพฤติกรรมขับซื่อปลอดภัย

ตัวอย่างที่ 12

จากสถิติช่วงที่ผ่านมา พบว่า ในปี 2558 มีสถิติการเกิดเพลิงไหม้หรืออัคคีภัยจำนวน 646 ครั้ง ปี 2559 จำนวน 681 ครั้ง ปี 2560 จำนวน 783 ครั้ง และในปี 2561 นับตั้งแต่เดือนมกราคมถึงเดือนมีนาคม มีจำนวนการเกิดเหตุทั้งหมด 137 ครั้ง โดยในปี 2558 มีผู้เสียชีวิต จำนวน 14 ราย ปี 2559 จำนวน 11 ราย และในปี 2560 จำนวน 23 ราย และดูเหมือนว่ายิ่งนับวันเราจะพบการนำเสนอข่าวการเกิดไฟไหม้อยู่บ่อยครั้ง และดูจะเพิ่มความถี่ขึ้นจากหลายๆ ปีก่อนหน้านี้

และจากงานแถลงข่าว “การประสานความร่วมมือในการรณรงค์ป้องกันอัคคีภัยในชุมชน กทม.” ที่จัดขึ้นเมื่อต้นเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมาทำให้พบข้อเท็จจริงว่า สาเหตุหลักของการเกิดไฟไหม้กว่าร้อยละ 80 เกิดจากไฟฟ้าลัดวงจร โดย นายวันชัย ถนอมศักดิ์ รองปลัดกรุงเทพมหานคร ยังเผยว่า “เหตุไฟไหม้ส่วนใหญ่เกิดในพื้นที่ชุมชน บางชุมชนเสียบปลั๊กพ่วงต่อกันเป็นทอดๆ เป็นลึบยี่สิบราง ตรงนี้เป็นต้นเหตุของการเกิดไฟฟ้าลัดวงจร”

(บทความเรื่อง บอกเลยว่า..ไฟ (ไม่) ใหม่, 21 มิถุนายน 2561)
จากตัวอย่างข้างต้นจะเห็นว่าบทความนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับการเกิด
เพลิงไหม้หรืออัคคีภัย ทั้งในด้านสถิติการเกิดเพลิงไหม้ สาเหตุการเกิดเพลิงไหม้ รวมถึงวิธีการป้องกัน
หรือปฏิบัติตนเมื่อเกิดเพลิงไหม้ด้วย

เมื่อนำแนวคิดเรื่องกระบวนการการบริการสาธารณสุขของสำนักบริหาร-
การสาธารณสุขมาพิจารณารายละเอียดของเนื้อหา พบว่า ส่วนใหญ่กล่าวถึงการส่งเสริมสุขภาพ และ
การควบคุมและป้องกันโรค และยังกล่าวถึงผลกระทบด้านอื่นๆ เช่น เรื่องเศรษฐกิจ เป็นต้น

3.1.1.7 การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น หมายถึง การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับ
การสร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง ทั้งครอบครัว ชุมชน และสังคม ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 13

“หากถามว่าจะทำอย่างไร? ให้เราอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในสภาวะ
ของความต่างวัยนี้ได้ คือ การมี “พื้นที่ของความเข้าใจ” ให้แก่ผู้อื่น
ถ้าเป็นผู้สูงอายุก็ต้องมีพื้นที่ให้กับวัยอื่น เปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ที่เกิดขึ้น
อย่ามองว่าตนเองไม่มีศักยภาพที่จะทำอะไรได้อีก ขณะที่วัยอื่นก็ต้องมี
พื้นที่ให้กับผู้สูงอายุ ให้เกียรติแก่ผู้สูงอายุ และช่วยให้ท่านมีความ
ภาคภูมิใจ เช่น เวลามีปัญหาอาจไปขอคำปรึกษาจากท่าน ไม่ดูถูก
เหยียดหยามท่าน ให้การเล็งดูและดูแลท่าน คอยถามไถ่เวลาท่าน
ไม่สบายพาไปหาหมอ ช่วยดูแลจนหายจากเจ็บไข้ ท่านจะได้รู้สึกว่
ตนเองยังมีความสำคัญต่อครอบครัวยังมีคนห่วงใยคอยดูแลอยู่ทำให้ท่าน
รู้สึกอบอุ่นใจ และสามารถที่จะต่อสู้กับชีวิตในวัยสูงอายุได้ดีและมี
ความสุข” อ.ประมวล กล่าว

(บทความเรื่อง อยู่อย่างมีความสุขอย่างไร ในสังคมผู้สูงอายุ, 1 ตุลาคม 2561)

จากตัวอย่างข้างต้นจะเห็นว่าบทความนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกัน
อย่างมีความสุขในครอบครัวที่มีสมาชิกต่างวัยกัน เช่น ผู้สูงอายุ คนวัยทำงาน เป็นต้น นอกจากนี้ยัง
กล่าวถึงถึงวิธีการที่ใช้ในการอยู่ร่วมกันกับผู้สูงอายุ โดยการสัมภาษณ์จากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง

ตัวอย่างที่ 14

วิธีปฏิบัติตัวต่อผู้ป่วยซึมเศร้า คือ ให้กำลังใจ ชวนทำกิจกรรมร่วมกัน พูดคุยแบบรับฟัง ไม่ตัดสิน ไม่ต้องพยายามให้คำตอบว่าควรทำอะไร ในกรณีของสมาชิกในครอบครัว ถ้าไม่รู้อะไรจะพูดอย่างไร ก็ให้ใช้การสัมผัส และการแสดงความรักความห่วงใยผ่านการกระทำ เช่น จัดเวลา ทำกิจกรรมที่ชอบร่วมกัน

ตัวอย่างคำพูดที่ควรพูดเพื่อให้กำลังใจผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

อยากให้คุณกอดไหม

เธอไม่ได้อยู่คนเดียวนะ

เธอสำคัญสำหรับเสมอ

ฉันจะอยู่ข้างๆ เธอ

ฉันอาจไม่เข้าใจ แต่เข้าใจเธอ

ฉันรักเธอ

(บทความเรื่อง เพื่อนเรา(ซึม)เศร้าทำไม ?, 7 มิถุนายน 2561)

จากตัวอย่างข้างต้นจะเห็นว่าบทความนี้มีเนื้อหากล่าวถึงโรคซึมเศร้า และวิธีปฏิบัติตัวของคนรอบข้างต่อผู้ป่วยโรคซึมเศร้า เช่น การให้กำลังใจ ชวนทำกิจกรรม รวมถึงวิธีการพูดคุยในแบบต่าง ๆ เป็นต้น เป็นการแนะนำในด้านการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

จากตัวอย่างที่ 13 และตัวอย่างที่ 14 ทำให้ทราบว่าเนื้อหาที่เกี่ยวกับการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ส่วนใหญ่จะกล่าวถึงความสัมพันธ์จากคนใกล้ชิด เช่น คนในครอบครัว เพื่อน เป็นต้น และมักพบเนื้อหาเกี่ยวกับการสร้างความสัมพันธ์ไม่มากนัก เนื่องจากบทความเกี่ยวกับสุขภาพส่วนใหญ่จะกล่าวถึงการดูแลตัวเองมากกว่าการดูแลผู้อื่น

3.1.1.8 การดูแลตนเองทั่วไป

หมายถึง การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพพื้นฐานและสุขภาพต่างๆ โดยรวมทั่วไปของแต่ละบุคคล เช่น เพศสัมพันธ์ การมีประจำเดือน การเข้าสู่วัยทอง การตรวจเลือด การตั้งครรถ การพักผ่อนนอนหลับ การตรวจสุขภาพร่างกาย การควบคุมน้ำหนัก เป็นต้น ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 15

นอกเหนือจากเรื่องประจำเดือนแล้ว เป็นที่ทราบกันดีว่าเมื่อเข้าสู่วัยสาว จะต้องมียอดขาวที่ไหลออกมาจากช่องคลอด ซึ่งตกขาวนั้นมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป เช่น เป็นมูกใส หรือขาวขุ่น สิ่งเหล่านี้แสดงถึงความสมดุลของร่างกายที่สะท้อนมาจากภายในที่แข็งแรง ออเจ้าควรดูแลใส่ใจด้วยวิธีการสังเกตลักษณะตกขาว เพื่อแสดงถึงสุขภาพช่องคลอดที่ดี

- สีขาวขุ่นคล้ายแป้งเปียก ไม่มีกลิ่น ไม่มีอาการคัน
- ถ้าเป็นช่วงกลางรอบเดือนที่มีการตกไข่ ตกขาวจะเป็นมูกใส ไม่มีกลิ่น และไม่อาการคัน
- ช่วงตั้งครรภ์ ตกขาวจะมีปริมาณมากกว่าปกติ แต่ยังคงเป็นสีขาว ไม่มีกลิ่น และไม่คัน
- ผู้หญิงที่ถึงวัยหมดประจำเดือน จะมีตกขาวน้อยกว่าปกติเพราะฮอร์โมนลดลง และช่องคลอดมักแห้งกว่าเดิม

(บทความเรื่อง เคล็ดลับ ‘ออเจ้า’ เมื่อเข้าสู่วัยต้อง ‘ซีม่า’, 19 มีนาคม 2561)

จากตัวอย่างข้างต้นจะเห็นว่าบทความนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับคำแนะนำเรื่องประจำเดือนของผู้หญิงที่เข้าสู่ช่วงวัยรุ่น รวมทั้งให้รายละเอียดเกี่ยวกับอาการตกขาว เพื่อให้ผู้อ่านสังเกตลักษณะได้อย่างชัดเจนหากสิ่งนั้นเกิดขึ้นกับตนเอง

ตัวอย่างที่ 16

โดยปกติคนเราควรนอนพักผ่อนประมาณ 6-8 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งเด็กเล็กที่อายุระหว่าง 1-2 ปี ควรนอนอย่างน้อย 11 ชั่วโมงต่อวัน เด็กอายุระหว่าง 3-5 ปี ควรได้นอนหลับ 10 ชั่วโมง เด็กอายุระหว่าง 6-12 ปี ควรนอนหลับ 9 ชั่วโมง วัยรุ่นอายุ 13-18 ปี ควรใช้เวลาการนอนหลับที่ 8 ชั่วโมง และวัยรุ่นที่อายุระหว่าง 18 ปีขึ้นไป ควรใช้เวลาการนอนอย่างน้อย 7 ชั่วโมงขึ้นไป ซึ่งสามารถวกลบเวลาการนอนได้ 1 ชั่วโมง

และหากคุณมีอาการนอนไม่หลับ นอนหลับไม่สนิทตลอดคืน หลับๆ ตื่นๆ จนทำให้เช้าวันต่อมาไม่สดใสก็อาจเข้าข่ายภาวะ Insomnia นอนไม่หลับ หรือหลับแบบไม่มีคุณภาพ ที่มักจะได้ยินคนวัยเก๋อย่างคุณปู่คุณย่าบ่นให้ฟังอยู่บ่อยๆ

(บทความเรื่อง นอนไม่หลับบ่อยๆ แบบนี้ผิดปกติรีเปล่า?, 28 ธันวาคม 2561)

จากตัวอย่างข้างต้นจะเห็นว่าบทความนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับการนอนพักผ่อน ซึ่งควรนอนเป็นเวลาประมาณ 6-8 ชั่วโมงต่อวัน ไม่เช่นนั้นจะเกิดภาวะ Insomnia คือการนอนไม่หลับ หรือหลับแบบไม่มีคุณภาพ

ตัวอย่างที่ 15 และตัวอย่างที่ 16 ทำให้ทราบถึงการนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลตนเองทั่วไป ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเรื่องสุขภาพพื้นฐานของแต่ละบุคคล เช่น เพศสัมพันธ์ การมีประจำเดือน การเข้าสู่วัยทอง การนอนหลับ การควบคุมน้ำหนัก เป็นต้น ผู้วิจัยสังเกตว่าเนื้อหาประเภทดังกล่าวมักจะกล่าวถึงประเด็นที่ไม่ใช่โรคร้ายแรงหรืออันตรายที่ส่งผลให้ถึงแก่ชีวิต แต่จะเน้นที่การส่งเสริมสุขภาพให้ผู้อ่านมีสุขภาพที่ดีมากยิ่งขึ้น

3.1.1.9 การส่งเสริมพัฒนาการลูก

หมายถึง การนำเสนอแนวคิดหรือวิธีการเกี่ยวกับการส่งเสริมพัฒนาการลูกในช่วงอายุต่างๆ ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ เพื่อให้เด็กมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงยิ่งขึ้น รวมถึงการจัดกิจกรรม และโครงการต่าง ๆ ที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการให้แก่เด็ก ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 17

พญ.จิราภรณ์ อรุณากูร กุมารแพทย์เวชศาสตร์วัยรุ่น ภาควิชากุมารเวช-ศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
ที่ปรึกษาโครงการฯ ให้ข้อมูลการเล่นจ๊ะเอ๋ที่ส่งเสริมพัฒนาการเด็กดังนี้

- 1) เรียนรู้ว่าสิ่งต่างๆ ยังคงอยู่แม้จะมองไม่เห็น การเล่นจ๊ะเอ๋ช่วยให้เด็กใน 2 ขวบปีแรกได้เรียนรู้เรื่องการคงอยู่ของสิ่งต่างๆ (Object permanence) จากการที่แม่ปิดหน้า หรือซ่อนแอบตรงไหน แล้วเดี๋ยวเดี๋ยวก็เปิดหน้าออกมาให้เห็น เด็กจะเรียนรู้ว่าแม่หายไปจากสายตาเพียงแค่วั่วครวและเดี๋ยวแม่ก็กลับมา
- 2) ฝึกการจดจำข้อมูล ว่าพ่อแม่เนี่ยมักจะโผล่ทางไหน และคาดเดาว่าครั้งต่อไปจะเป็นทางใด
- 3) รู้จักอดทนรอคอย ช่วงเวลาที่แม่ปิดหน้า หรือซ่อนหลังผ้า เด็กก็ต้องรอว่าเมื่อไรแม่จะเปิดหรือโผล่มา

(บทความเรื่อง ‘จ๊ะเอ๋’ กิจกรรมง่ายๆ เสริมพัฒนาการลูก, 15 มกราคม 2561)

จากตัวอย่างข้างต้นจะเห็นว่าบทความนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับการทำกิจกรรม “จ๊ะเอ๋” ของพ่อแม่กับลูกน้อย ซึ่งเป็นกิจกรรมง่าย ๆ ที่มีประโยชน์ต่อพัฒนาการของลูกได้เป็นอย่างดี ทั้งพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจ

ตัวอย่างที่ 18

แอกทีฟเลิร์นนิงเพลย์กราวนด์ (Active Learning Playground) การพัฒนาสื่อการเรียนรู้ของครูผู้สอนที่เหมาะสมในแต่ละวิชา โดยเน้นการเรียนรู้ในรูปแบบแอกทีฟ เลิร์นนิง (Active Learning) ที่ช่วยให้เด็กสามารถเรียนรู้ได้อย่างสนุกสนาน มีความกระตือรือร้น ควบคู่ไปกับการมีพัฒนาการของสมองที่โตเต็มที่อย่างต่อเนื่อง เช่น สายรัดข้อมือแก้โจทย์คณิตคิดเร็ว ที่ออกแบบให้มีช่องพลาสติกใส สำหรับใส่คำตอบหรือโจทย์คำนวณ ที่มาพร้อมกับสีสันสดใส

(บทความเรื่อง 3 นวัตกรรมสร้างสรรค์ “ชวนเด็กออกมาเล่น”, 1 กุมภาพันธ์ 2561)

จากตัวอย่างข้างต้นจะเห็นว่าบทความนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับกิจกรรมแอกทีฟ เลิร์นนิงเพลย์กราวนด์ โดยการยกตัวอย่างกิจกรรมต่าง ๆ และอธิบายรายละเอียดถึงประโยชน์ของกิจกรรมนั้นที่ส่งผลต่อพัฒนาการของเด็ก

3.1.1.10 สุขภาพความงาม

การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพความสะอาดและความงาม วิธีการเลือกซื้อและเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สำหรับใบหน้า เรือนร่าง ผิวพรรณ เล็บ ผม และฟัน เพื่อให้เกิดสุขภาพและอนามัยที่ดีจากภายในและภายนอก ร่างกายของแต่ละบุคคลด้วยวิธีการแบบธรรมชาติ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 19

1. มะขาม ในมะขามมี AHA ทำให้ขาว เราสามารถเอามะขามมานึ่งแล้วเอารกออก ผสมกับน้ำเกลือ ใช้สำหรับล้างหน้า หน้าก็จะใสขึ้น เกลือก็ลดความมันบนใบหน้า หรือตรงไหนอยากขาว เช่น รักแร้ ขาหนีบ ผิวส่วนอื่นๆ ก็นำไปขัดทำให้กระจ่างใสขึ้น มะขามจะช่วยขัดชำระ เอาเซลล์ผิวที่

ตายออก ซึ่งมะขามเปียกไม่ได้ไปกัด แต่มีคุณสมบัติเป็น AHA ที่ทำให้เม็ดสีใต้ผิวจางลงนั่นเอง

2. ขมิ้น ทาพอกตามผิวกายหรือผิวหน้า ถ้าผิวมีบาดแผล ผิวอักเสบ ขมิ้นจะช่วยสมานแผล

3. ว่านหางจระเข้ ป้องกันผิวแห้ง ทำให้เรียบลื่น เพิ่มความชุ่มชื้นต้านการอักเสบ ป้องกันแสงอัลตราไวโอเล็ต โดยใช้ว่านหางจระเข้ทาบริเวณที่เป็นสิ่ว จะทำให้สิ่วยุบตัว และไม่เป็นแผลเป็น ทาที่ใบหน้าทิ้งไว้เพื่อบำรุงผิว ซึ่งจะช่วยแก้ไขรอยหมองคล้ำ ทำให้ผิวหน้าชุ่มชื้น ลบรอยเหี่ยวย่น ใช้เป็นประจำจะลดรอยแผลเป็นจากสิ่ว รักษาฝ้า จุดต่างดำบนใบหน้า

(บทความเรื่อง (ร้อยตู้(เย็น) คุณสมุนไพรรักษาสิ่ว, 21 พฤษภาคม 2561)

ตัวอย่างที่ 19 เป็นบทความที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการอธิบายรายละเอียดคุณประโยชน์ของสมุนไพรรักษาสิ่วที่สามารถหาได้ใกล้ตัว เพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพความงามโดยเฉพาะผิวของผูที่มีปัญหาสิ่ว ฝ้า ผิวหน้าไม่กระจ่างใส

3.1.1.11 การดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติ

การดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติ หมายถึง การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการบำบัด ดูแล รักษาฟื้นฟูสุขภาพตนเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจโดยยึดเอาวิถีการแบบธรรมชาติ เช่น ดนตรีบำบัด เสียงบำบัด กลิ่นบำบัด การนวดและสัมผัส สปา เป็นต้น ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 20

ภาษาดนตรีเรียกจังหวะที่อยู่ระหว่าง 70-80 บีท ว่า อะดาเจ็ตโต (Adagietto) เป็นจังหวะช้า สบาย ๆ ทางกายแพทย์ ใช้เสียงดนตรีบรรเลงแบบไลต์มิวสิก ในจังหวะช้าๆ ก่อนที่ผู้ป่วยจะผ่าตัด เป็นการทำให้จิตใจคนไข้สงบ บรรเทาอาการกังวล เครียด และหลังผ่าตัดเสร็จก็เปิดเพลงบรรเลง เพื่อลดความเครียดจากอาการปวดแผล และบำบัดจิตใจอีกด้วย

ดนตรีสามารถลดอาการเครียด หรือวิตกกังวลตลอดเวลาของคนไข้โรค ซึมเศร้าได้ โดยใช้เสียงเพลงเข้ามาแทนที่เวลาที่คนไข้วิตกกังวล พร้อมกับ กิจกรรมร้องเพลงจนเกิดสมาธิ เพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย

(บทความเรื่อง “ปีท 72” จังหวะ...บำบัดใจ, 29 พฤศจิกายน 2561)

ตัวอย่างที่ 18 เป็นบทความที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับกิจกรรมดนตรีบำบัด ซึ่งมี ประโยชน์ต่อจิตใจ ช่วยบรรเทาอาการกังวล และเครียดของผู้ป่วยก่อนและหลังผ่าตัดได้ นอกจากนี้ยัง กล่าวถึงประโยชน์ของดนตรีบำบัดที่สามารถลดอาการเครียดของคนไข้โรคซึมเศร้าได้

3.1.1.12 ยาและสมุนไพร

ยาและสมุนไพร หมายถึง การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับประโยชน์ ข้อแนะนำ และวิธีการใช้ยาและสมุนไพร รวมทั้งอันตรายและผลข้างเคียงจากการใช้ยาและสมุนไพร ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 21

ยาเป๊ป (PEP ย่อมาจาก Post-Exposure Prophylaxis) คือ ยาต้านไวรัส สำหรับผู้ที่เพิ่งผ่านการสัมผัสกับความเสี่ยงที่จะติดเชื้อเอชไอวี เช่น มี เพศสัมพันธ์แบบไม่ป้องกัน ilyangที่ใช้เกิดฉีกขาด หรือใช้เข็มร่วมกับผู้อื่น โดยจำเป็นจะต้องทานให้เร็วที่สุดภายใน 72 ชั่วโมง และต้องทาน ติดต่อกันประมาณ 1 เดือน

นอกจากนี้ยังมียาเพร็พ (PrEP ย่อมาจาก PreExposure Prophylaxis) ที่เป็นอีกหนึ่งตัวยาสำคัญที่สามารถป้องกันเชื้อเอชไอวีในกลุ่มผู้ที่ไม่มีเชื้อ แต่มีความเสี่ยงสูง ยาเพร็พ คือ ยาต้านไวรัสที่ให้ทานเป็นประจำเพื่อลด ความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี เหมาะกับผู้ที่มีความเสี่ยงสูง และ ต้องการมีเพศสัมพันธ์กับแฟน ผู้ที่เปลี่ยนคู่นอนบ่อย และผู้ที่ใช้ยาเสพติด บางกลุ่ม

(บทความเรื่อง เพร็พ-เป๊ป กัน-แก้ เอชไอวี, 26 มิถุนายน 2561)

จากตัวอย่างที่ 21 จะเห็นว่าผู้เขียนกล่าวถึงการทานยาต้านไวรัสของผู้ที่ติดเชื้อ เอชไอวี ซึ่งหากทานยาเป็นประจำจะทำให้ไม่พบเชื้อในกระแสเลือด และทำให้ผู้ป่วยสามารถกลับมาใช้ชีวิตอย่างเป็นปกติได้

ตัวอย่างที่ 22

นอกจากการใช้สมุนไพรเพื่อการบำรุงผิวภายนอกแล้ว ยังมีสมุนไพรอีกประเภทที่สำหรับรับประทาน เพื่อช่วยให้ระบบย่อยดีขึ้น โดยปกติถ้าระบบเลือดดี ผิวก็จะดีด้วย ถ้าอยากบำรุงผิวก็กินสมุนไพรที่บำรุงตับ เพราะตับเป็นตัวสร้างเลือด เช่น มะนาว มีรสเปรี้ยวบำรุงระบบเลือดในร่างกาย บางคนมีปัญหาาระบบย่อยอาหาร ก็ต้องกินสมุนไพรลดร้อน เช่น พริกไทย เครื่องต้มยำ โดยให้หั่นเล็กๆ และเคี้ยวไปด้วยเลย ถ้าระบบย่อยและระบบขับถ่ายดี เลือดก็ดี และที่คือที่มาของคำว่า “สวยจากภายใน” นั่นเอง และอย่าลืมว่าสมุนไพรทุกอย่างอาจแพ้ได้ การทดสอบว่าแพ้หรือไม่นั้น ให้นำส่วนผสมที่จะใช้ทาที่ท้องแขนก่อน เพราะผิวหนังบริเวณนี้จะเป็นส่วนที่บางกว่าหน้า ทิ้งไว้สักพักหนึ่งถ้าไม่เกิดการแสบร้อน มีผื่น ถือว่าไม่แพ้ และการใช้สมุนไพรให้ได้ผลนั้นใช้อย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องจึงจะเห็นผล

(บทความเรื่อง (ร้อยตู้(เย็น) ดูแลสุขภาพบำรุงผิว, 21 พฤษภาคม 2561)

จากตัวอย่างที่ 22 จะเห็นว่าผู้เขียนกล่าวถึงประโยชน์ของสมุนไพร ที่นอกจากใช้บำรุงผิวภายนอกแล้ว ยังใช้ทานเพื่อช่วยให้ระบบภายในร่างกายอีกด้วย เช่น ระบบย่อยอาหาร ระบบเลือด บำรุงตับ เป็นต้น

จากตัวอย่างเนื้อหาเกี่ยวกับยาและสมุนไพร ทำให้ทราบว่าส่วนใหญ่ผู้เขียนจะกล่าวถึงประโยชน์และวิธีการใช้ยาและสมุนไพร มากกว่าที่จะกล่าวถึงอันตรายและผลข้างเคียงจากการใช้ยาและสมุนไพร และผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าผู้เขียนมักกล่าวถึงเนื้อหาเกี่ยวกับยาและสมุนไพรควบคู่กับเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพประเภทอื่นด้วย เช่น ผู้เขียนกล่าวถึงประโยชน์ของสมุนไพรควบคู่กับเรื่องสุขภาพความงาม เป็นต้น

3.1.2 เนื้อหาด้านอื่นๆ ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

นอกจากเนื้อหาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยพบว่ามีเนื้อหาที่เกี่ยวกับการให้ความรู้ในด้านอื่น ๆ ด้วย เนื่องจากเนื้อหาดังกล่าวไม่มีลักษณะของการให้

ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ กล่าวคือ ไม่มีการกล่าวถึงปัญหาด้านสุขภาพของบุคคล และกระบวนการในการทำให้สุขภาพดีขึ้น โดยแบ่งเนื้อหาดังกล่าวออกเป็น 2 ประเภท ดังต่อไปนี้

3.2.2.1 ปัญหาในสังคม

ในงานวิจัยนี้หมายถึง การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม โดยปัญหานั้นไม่ได้มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมของตนเองแต่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายหรือจิตใจ เช่น ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว การคุกคามทางเพศ การรู้ไม่เท่าทันสื่อ เป็นต้น ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 23

สิ่งที่ควรทำเมื่อ ‘ผู้หญิง’ ตกอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกสามีทำร้าย

1. ถ้าสามีโกรธ เมา อย่าอยู่ใกล้ อย่าโต้เถียง
2. ถ้าสามีพูดด้วยให้ตบสั้นๆ อย่าต่อปากต่อคำ อย่าแสดงความโกรธ อย่าแสดงความหวาดกลัว
3. ถ้าสามีเริ่มก้าวร้าว ให้บอกกับสามีด้วยท่าที่อ่อนโยนว่า ‘ถ้าเราพูดกัน ในขณะที่โกรธกันคงไม่รู้เรื่อง เอาไว้หายโกรธกันคงจะรู้เรื่องเอาไว้หายโกรธแล้วค่อยมาคุยกันใหม่นะ’
4. ถ้าสามีเริ่มทำร้าย ให้รีบหนีไปตั้งหลัก ในที่ที่มีคนอยู่ อย่าโต้ตอบ ยึดถือหลักน้ำน้อยต้องแพไฟ อย่าอายที่จะร้องขอความช่วยเหลือ เช่น เพื่อนบ้าน ที่สามีเกรงใจ หรือโทรถึงตำรวจเบอร์ 191 โดยทันที

(บทความเรื่อง 5 สิ่งควรรู้สำหรับผู้หญิง, 26 กุมภาพันธ์ 2561)

จากตัวอย่างข้างต้นจะเห็นว่า บทความดังกล่าวเน้นไปที่การให้คำแนะนำเมื่อเผชิญกับปัญหาความรุนแรงในครอบครัวโดยที่ไม่ได้เน้นไปที่การดูแลสุขภาพ ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงให้บทความดังกล่าวจัดอยู่ในประเภทเนื้อหาอื่น ๆ

ตัวอย่างที่ 24

การคุกคามทางเพศ หรือที่เรียกว่า ‘การลวนลามทางเพศ’ หมายถึง การกระทำหรือแสดงออกในทางเพศ ทั้งโดยตรงและโดยอ้อมผ่านการใช้สายตา ท่าทาง เสียง คำพูด ร่างกาย หรือสื่อสารผ่านช่องทางต่าง ๆ ทำให้

ผู้ที่ตกเป็นเป้ารู้สึกเดือดร้อน อึดอัด ไม่พอใจ และรู้สึกไม่ปลอดภัย ซึ่งอาจเกิดได้ทั้งในช่วงเวลาเร่งด่วนที่มีผู้โดยสารหนาแน่น หรือช่วงที่ผู้โดยสารบางตา ทั้งกลางวันและกลางคืน รวมทั้งอาจเกิดขึ้นบริเวณป้ายรถเมล์ ชานชาลา ท่ารถ ท่าเรือ สถานีขนส่ง หรือสนามบินได้ด้วย

(บทความเรื่อง เมื่อฉันถูกคุกคาม...(ทางเพศ), 13 ธันวาคม 2561)

จากตัวอย่างข้างต้น จะเห็นว่า บทความดังกล่าวมีประเด็นหลักเกี่ยวกับวิธีการป้องกันตัวเมื่อถูกคุกคามทางเพศในที่สาธารณะ โดยบทความดังกล่าวไม่มีเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงให้บทความดังกล่าวอยู่ในเนื้อหาประเภทอื่น ๆ

ตัวอย่างที่ 25

ทำอย่างไรที่จะอยู่ในโลกโซเชียลอย่างสนุกและปลอดภัย?

1. อย่าเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว เช่น หมายเลขบัตรประชาชน รหัสผ่านเข้าโปรแกรมหรือเครือข่ายใช้งานทางอินเทอร์เน็ต รหัสลับสำหรับการทำธุรกรรมทางการเงิน หรือรายละเอียดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน สภาพที่อยู่อาศัย เพื่อป้องกันการปลอมแปลง การล้วงข้อมูล การฉ้อโกง การบุกรุก หรือก่อวินาศกรรมความเป็นส่วนตัว

2. อย่าไว้วางใจคนแปลกหน้า ข้อมูลของคนที่เรารู้จักผ่านสื่อสังคมออนไลน์ต่างๆ อาจไม่ใช่ข้อเท็จจริงทั้งหมด หากถูกชักชวนนัดเจอ ควรระมัดระวังหรือต้องมีคนอื่นรับรู้ และติดตามไปด้วย เพราะมีฉ้อโกงอาจใช้ช่องทางดังกล่าวในการล่อลวง

สิ่งที่ควรปฏิบัติทันทีเมื่อถูกระทำรุนแรงผ่านสื่อสังคมออนไลน์

1. หยุดไม่ตอบโต้ หรือหยุดส่งต่อข้อมูลข้อความเหล่านั้น และเลิกใช้สื่อสังคมออนไลน์
2. เก็บหลักฐาน เพื่อใช้ประกอบในกรณีที่ต้องการรายงาน หรือแจ้งความ โดยการสำเนา ถ่ายรูป เก็บเอกสาร ข้อความ ข้อมูลนั้นไว้ และบันทึกวันเวลาที่เหตุการณ์ขึ้นเพื่อกันลืม
3. บล็อก (block) หรือ เลิกเป็นเพื่อน (unfriend) บุคคลนั้น

(บทความเรื่อง โซเชียลซัน คนทันสมัย, 8 ตุลาคม 2561)

จากตัวอย่างข้างต้น จะเห็นว่าบทความดังกล่าวมีประเด็นหลักกล่าวถึง การปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากสื่อออนไลน์ โดยไม่ได้เน้นในเรื่องการดูแลสุขภาพ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงจัด ให้บทความดังกล่าวอยู่ในส่วนเนื้อหาอื่น ๆ

3.2.2.2 การประชาสัมพันธ์โครงการหรือกิจกรรม

ในงานวิจัยนี้หมายถึงบทความเกี่ยวกับสุขภาพที่มีประเด็นหลักเกี่ยวกับ โครงการในชุมชน หรือกิจกรรมของภาครัฐ โดยไม่ได้เน้นที่เนื้อหาด้านสุขภาพ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 26

การผลักดันและขับเคลื่อนด้านการอ่านในประเทศไทย แผนงานสร้างเสริม วัฒนธรรมการอ่าน สสส. นับว่าเป็นแผนงานที่สำคัญยิ่งในการสนับสนุนให้ เกิดพื้นที่อ่านยกกำลังสุขขึ้นทั่วประเทศ นางสุดใจ พรหมเกิด ผู้จัดการ แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส. บอกเล่าถึงโครงการการอ่านที่ เกิดขึ้นพื้นที่กลุ่มชาติพันธุ์ปกากะญอว่า โครงการอ่านฯ เราทำกัน ทั้งประเทศ พยายามผลักดันให้เป็นนโยบายสาธารณะระดับชาติ ที่นี่เป็นที่ เดียวที่เน้นส่งเสริมการอ่านในกลุ่มชาติพันธุ์ปกากะญอ ซึ่งน่าสนใจ เพราะหากสามารถส่งเสริมการอ่านอย่างเป็นรูปธรรมได้ ก็จะเป็นพื้นที่ ต้นแบบการอ่านให้กับกลุ่มปกากะญอที่เหลือทั้งประเทศในอนาคต

(บทความเรื่อง วัฒนธรรม ‘การอ่าน’ ในลมหายใจ ‘ปกากะญอ’, 26 มีนาคม 2561)

ตัวอย่างที่ 27

กว่า 1 ปีที่ผ่านมา มีหลาย ๆ คนตั้งใจอย่างมุ่งมั่นในการเป็นจิตอาสาใน การช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม เห็นประโยชน์ของคนในสังคมเป็นที่ตั้งมากกว่า ผลประโยชน์ส่วนตัว เหตุผลเนื่องมาจากการสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ที่ทำให้ความโศกเศร้า ของคนทั้งแผ่นดินนั้นมาแปรเปลี่ยนเป็นพลังในการทำความดีร่วมกัน

มีหลาย ๆ องค์กร และหน่วยงาน ลูกขึ้นมาเป็นหลักในการปลุกพลังของ คนไทย เพื่อเปลี่ยนความทุกข์ใจนั้นเป็นพลังของการทำความดี ดังเช่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับธนาคาร จิตอาสา และภาคีเครือข่าย ทำโครงการ ‘จิตอาสาพลังแผ่นดิน’ ขึ้นใน

เดือนพฤศจิกายน 2559 หลังจากการสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระ
 ประมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร โดยประชาชนร่วม
 ตั้งเป้าหมายในการทำความดี เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแต่ในหลวง ร.9
 และเป็นสัญลักษณ์ของการจงรักภักดีของประชาชน
 (บทความเรื่อง ตั้งเป้าหมายทั้งปี ทำดีเพื่อแผ่นดิน, 4 มกราคม 2561)

จากตัวอย่างที่ 26 และตัวอย่างที่ 27 จะเห็นได้ว่าบทความมีประเด็นหลัก
 เกี่ยวกับการประชาสัมพันธ์โครงการและกิจกรรม โดยไม่ได้เน้นที่การให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ด้วย
 เหตุนี้ผู้วิจัยจึงให้ตัวอย่างข้างต้นอยู่ในเนื้อหาด้านอื่น ๆ

จากการศึกษาเนื้อหาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ ผู้วิจัยสามารถแบ่ง
 เนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1) เนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพ หมายถึง เนื้อหาที่
 กล่าวถึงการส่งเสริมสุขภาพ ควบคุมและป้องกันโรค การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสมรรถภาพ
 พบเนื้อหาทั้งหมด 12 ประเภท ได้แก่ โรคภัยไข้เจ็บ อาหารและโภชนาการ การออกกำลังกาย
 การพัฒนาจิตใจ บุหรี่ สุรา และสารเสพติด การป้องกันอุบัติเหตุ การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น
 สุขภาพความงาม การส่งเสริมพัฒนาการลูก การดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติ การดูแลตนเองทั่วไป
 ยาและสมุนไพร 2) เนื้อหาด้านอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ปัญหาใน
 สังคม และการประชาสัมพันธ์โครงการหรือกิจกรรม ซึ่งผลการศึกษาข้างต้นสอดคล้องกับสมมติฐาน
 การวิจัยที่ว่าเนื้อหาที่พบในบทความเกี่ยวกับสุขภาพในเว็บไซต์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุน-
 การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้แก่ เนื้อหาเกี่ยวกับโรคภัย อาหารและโภชนาการ บุหรี่ และเหล้า
 เป็นต้น และนอกเหนือจากเนื้อหาด้านการดูแลสุขภาพ สำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพยัง
 ทำหน้าที่รณรงค์แก้ไขปัญหาด้านสังคม และประชาสัมพันธ์กิจกรรมเพื่อสังคมร่วมด้วย แสดงให้เห็นว่า
 สำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพนอกจากจะส่งเสริมสุขภาพประชาชนแล้วยังมีหน้าที่
 ตอบสนองนโยบายของรัฐในช่วงนั้น ๆ ด้วย

เมื่อนำแนวคิดเรื่องกระบวนการบริการสาธารณสุขของสำนักบริหาร-
 การสาธารณสุข (สำนักบริหารการสาธารณสุข, 2559) มาประกอบการวิเคราะห์รายละเอียดของ
 เนื้อหา ทำให้ทราบว่าเนื้อหาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพส่วนใหญ่จะกล่าวครอบคลุมกระบวนการย่อย
 ทั้ง 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง เนื้อหาที่เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพให้แก่
 บุคคลหรือกลุ่มคนที่มีสุขภาพสมบูรณ์อยู่แล้วให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น 2) การควบคุมและ
 ป้องกันโรค มีเนื้อหาที่เกี่ยวกับการควบคุมและป้องกันโรคให้แก่บุคคลหรือกลุ่มคนที่มีภาวะหรือ
 พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค เพื่อให้ยับยั้งพฤติกรรมเสี่ยงที่จะทำให้โรคพัฒนาต่อไป

3) การรักษาพยาบาล หมายถึง เนื้อหาที่อธิบายวิธีการรักษาพยาบาลให้แก่บุคคลที่มีการดำเนินของโรคแล้ว เพื่อรักษาพยาบาลให้กลับมาเป็นปกติ และ 4) การฟื้นฟูสมรรถภาพ หมายถึง การเสริมสร้างป้องกัน และแก้ไขปัญหาความบกพร่องของร่างกาย และจิตใจที่ไม่มีหรือสูญเสียไปให้เกิดมีขึ้น ดังนั้น การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพที่ครอบคลุมทั้ง 4 ด้าน จึงทำให้ผู้อ่านได้รับข้อมูลและความรู้เกี่ยวกับสุขภาพในทุกชั้นตอนตั้งแต่ก่อนเกิดโรจนถึงขั้นตอนการรักษาโรค และฟื้นฟูสมรรถภาพ

นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังพบว่าในบทความเกี่ยวกับสุขภาพที่มีประเด็นหลักหนึ่งประเด็นอาจจะพบเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพหลากหลายประเด็นได้ เช่น บทความเกี่ยวกับสุขภาพที่มีประเด็นหลักเกี่ยวกับการออกกำลังกายอาจปรากฏร่วมกับเนื้อหาด้านอาหารและโภชนาการได้เช่นกัน เนื่องจากการจะมีสุขภาพดีได้นั้นจำเป็นต้องดูแลสุขภาพในหลายด้านควบคู่กัน

3.2 โครงสร้างของปริจเฉทในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ

ในการวิเคราะห์โครงสร้างปริจเฉท ผู้วิจัยได้ใช้ตำแหน่งการปรากฏและลักษณะเนื้อความมาเป็นเกณฑ์ในการแบ่งโครงสร้าง กล่าวคือ ส่วนชื่อบทความมีตำแหน่งการปรากฏในหน้าแรกของเว็บไซต์ และมีลักษณะเนื้อความบอกถึงประเด็นหลักของบทความภายในประโยคที่สั้น กระชับ และสื่อความหมายได้ชัดเจน ส่วนที่มาของข้อมูลปรากฏอยู่ในส่วนต้นของบทความมีเนื้อความเกี่ยวกับแหล่งที่มาของข้อมูล เนื่องจากบทความเกี่ยวกับสุขภาพมีเนื้อหาที่ต้องอาศัยความรู้เฉพาะทาง จึงต้องมีแหล่งที่มาที่น่าเชื่อถือ ส่วนนำปรากฏในย่อหน้าแรกของบทความ มีเนื้อความเกี่ยวกับการนำผู้อ่านเข้าสู่เนื้อเรื่องหรือสาระความรู้ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพในส่วนต่อไป ส่วนเนื้อหาเป็นส่วนที่กล่าวถึงใจความหลักและรายละเอียดของเรื่อง ส่วนสรุปปรากฏในส่วนท้ายของบทความ เป็นการสรุปความหรือแนะนำทิ้งท้าย สื่อประสมคือส่วนที่เป็นภาพนิ่ง วิดิทัศน์ และภาพกราฟิกซึ่งทำหน้าที่ให้ผู้อ่านเข้าใจข้อมูลชัดเจนมากขึ้น โครงสร้างการมีส่วนร่วม เป็นลักษณะเด่นหนึ่งของปริจเฉทออนไลน์ที่สามารถเชื่อมโยงผู้อ่านให้มีส่วนร่วมกับบทความในเว็บไซต์ได้ เมื่อใช้เกณฑ์ที่ตั้งกล่าวมาข้างต้น พบว่าโครงสร้างปริจเฉทแบ่งออกเป็น 7 ส่วน ประกอบด้วยส่วนชื่อบทความ ที่มาของข้อมูล ส่วนนำ ส่วนเนื้อหา ส่วนสรุป สื่อประสม และการมีส่วนร่วม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.2.1 ชื่อบทความ

ชื่อบทความ เป็นโครงสร้างส่วนที่เป็นลักษณะเด่นในปริจเฉทออนไลน์ เนื่องจากลักษณะการเรียงหน้าซ้อนกันหลายชั้นของสื่อออนไลน์ ทำให้ส่วนชื่อบทความปรากฏในหน้าแรกของ

เว็บไซต์ เมื่อผู้อ่านสนใจประเด็นที่ปรากฏในชื่อบทความจะต้องกดเข้าไปดูรายละเอียดในหน้าถัดไป ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ภาพที่ 3.1

ภาพตำแหน่งการปรากฏของโครงสร้างส่วนชื่อบทความ จาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2564).



สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th/categories/3/1/54-ทันกระแสสุขภาพ.html>

ตัวอย่างภาพที่ 3.1 แสดงให้เห็นว่าชื่อบทความจะมีลักษณะสั้นกระชับ สื่อประเด็นหลักของบทความได้อย่างชัดเจน และมีลักษณะตัวอักษรที่ใหญ่และเด่นชัด เพื่อให้ผู้อ่านสังเกตเห็นได้ง่าย ดังนั้นชื่อบทความจึงเป็นส่วนสำคัญที่ทำหน้าที่ดึงดูดความสนใจให้ผู้อ่านตัดสินใจอ่านบทความทั้งหมดต่อไป จากการศึกษาส่วนชื่อบทความพบว่ามีลักษณะดังนี้

3.2.1.1 การบอกจำนวนของวิธีการและระบุเป้าหมาย

จากการศึกษาส่วนที่อธิบายความพบว่ามีลักษณะการบอกจำนวนของวิธีการและระบุเป้าหมาย ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 28

9 เทคนิคปลูกฝังการอ่าน สู่อนาคตเด็กไทย
(บทความเรื่อง 9 เทคนิคปลูกฝังการอ่าน สู่อนาคตเด็กไทย, 8 กุมภาพันธ์ 2561)

ตัวอย่างที่ 29

5 สิ่งควรรู้สำหรับผู้หญิง
(บทความเรื่อง 5 สิ่งควรรู้สำหรับผู้หญิง, 26 กุมภาพันธ์ 2561)

ตัวอย่างที่ 30

8 วิธีขับขีปอดภัยช่วง ‘สงกรานต์’
(บทความเรื่อง 8 วิธีขับขีปอดภัยช่วง ‘สงกรานต์’, 5 เมษายน 2561)

จากตัวอย่างที่ 28 ตัวอย่างที่ 29 และตัวอย่างที่ 30 พบว่า มีการบอกจำนวนของวิธีการและระบุเป้าหมายของการกระทำ เพื่อให้ผู้อ่านทราบประเด็นหลักของบทความ และการบอกจำนวนของวิธีการเป็นการโน้มน้าวใจให้ผู้อ่านเข้าใจว่าสามารถปฏิบัติตามวิธีการที่แนะนำได้ง่ายและไม่ซับซ้อน

3.2.1.2 การใช้ประโยคคำถาม

จากการศึกษาส่วนที่อธิบายความพบว่ามีลักษณะการใช้ประโยคคำถาม ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 31

ทำไม...? เราถึงอ้วน
(บทความเรื่อง ทำไม...? เราถึงอ้วน, 19 กุมภาพันธ์ 2561)

ตัวอย่างที่ 32

นอนไม่หลับบ่อยๆ แบบนี้ผิดปกติรึเปล่า?

(บทความเรื่อง นอนไม่หลับบ่อยๆ แบบนี้ผิดปกติรึเปล่า?, 28 ธันวาคม 2561)

ตัวอย่างที่ 33

‘หวาน มัน เค็ม’ ใครกันแน่ร้ายกว่ากัน?

(บทความเรื่อง ‘หวาน มัน เค็ม’ ใครกันแน่ร้ายกว่ากัน?, 4 มกราคม 2561)

จากตัวอย่างข้างต้นพบว่ามีการใช้ประโยคคำถามเพื่อกระตุ้นให้ผู้อ่านเกิดความสงสัย และกดเข้าไปอ่านเนื้อหาทั้งหมดของบทความในหน้าถัดไป ซึ่งเมื่อวิเคราะห์โครงสร้างส่วนข้อบทความแล้ว ทำให้พบลักษณะเด่นคือการใช้ประโยคที่สั้น กระชับ สื่อความหมายได้ชัดเจน เนื่องจากพื้นที่ในหน้าแรกของเว็บไซต์มีจำกัด และสื่อความให้ผู้อ่านเข้าใจประเด็นหลักได้ในทันทีที่อ่าน

3.2.2 ที่มาของข้อมูล

ส่วนที่มาของข้อมูลปรากฏอยู่ในส่วนต้นของบทความ มีเนื้อความเกี่ยวกับแหล่งที่มาของข้อมูล เนื่องจากบทความเกี่ยวกับสุขภาพมีเนื้อหาที่ต้องอาศัยความรู้เฉพาะทางจึงต้องมีแหล่งที่มาที่น่าเชื่อถือ ดังภาพตัวอย่างต่อไปนี้

ภาพที่ 3.2

ภาพตำแหน่งการปรากฏโครงสร้างส่วนที่มาของข้อมูล จาก *คุณ (กำเนิด) อย่างไร...ไม่ท้อง?* โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2561).

ที่มาของข้อมูล

ขณะนี้คุณอยู่ที่: หน้าแรก » สาร-สุขภาพ » ภาวะ-สุขภาพ

คุณ (กำเนิด) อย่างไร...ไม่ท้อง ?

โดย Thianthip Diawkee | วันที่ 02 กรกฎาคม 2561 | อ่าน : 261,253

f Share 46
Tweet 59

เรื่องโดย เกียรติพิย เดี่ยวที่ Team Content www.thaihealth.or.th

ข้อมูลบางส่วนจาก หนังสือ สิ่งที่เธอต้องรู้ สิ่งที่เขาต้องรู้ โดย สสส. ,เว็บไซต์ คม-ชัด-ลึก , PPTVHD36 และ เลิฟแคร์ สเตชัน

ภาพประกอบโดย นัฐพร ชุ่มสื่อ Team Content www.thaihealth.or.th และเพิ่มภาพ



The graphic features a pink background with the title 'คุณ(กำเนิด)อย่างไร...ไม่ท้อง?' in white Thai script at the top. Below the title are two silhouettes of human heads in profile, facing each other. The left silhouette is pink and contains a white female symbol (♀). The right silhouette is blue and contains a white male symbol (♂).

สืบค้นจาก [https://www.thaihealth.or.th/Content/43250-คุณ\(กำเนิด\)อย่างไร...ไม่ท้อง?.html](https://www.thaihealth.or.th/Content/43250-คุณ(กำเนิด)อย่างไร...ไม่ท้อง?.html)

จากภาพข้างต้น ตำแหน่งที่ปรากฏของที่มาของข้อมูล ประกอบด้วย ชื่อผู้เขียน ข้อมูลอ้างอิง และที่มาของภาพ และจะปรากฏอยู่ที่ส่วนต้นของบทความเสมอ เนื่องจากบทความเกี่ยวกับสุขภาพมีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับความรู้ทางการแพทย์และสาธารณสุข ดังนั้นแหล่งข้อมูลที่ชัดเจนจึงเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ผู้อ่านเกิดความเชื่อถือ

3.2.3 ส่วนนำ

ส่วนนำ (lead/introduction) คือส่วนเริ่มต้นของข้อเขียน ทำหน้าที่เสมือนจุดนำทางของเรื่องที่จะบอกให้ผู้อ่านหนังสือพิมพ์หันมาให้ความสนใจต่อสิ่งที่เราจะนำเสนอต่อไป หน้าที่ของส่วนนำจึงเป็นส่วนดึงดูดความสนใจ ความตั้งใจของผู้อ่านให้ได้มากที่สุด (ธีรนุช โชคสุวณิช, 2543 น. 40) ซึ่งนิยามข้างต้นสอดคล้องกับเกณฑ์ที่ผู้วิจัยใช้ในการแบ่งโครงสร้างส่วนนำ กล่าวคือ ส่วนนำคือส่วนที่ปรากฏในส่วนต้นของบทความ มีเนื้อความกล่าวถึงจุดมุ่งหมายหรือประเด็นหลักของบทความ และการนำผู้อ่านเข้าสู่เนื้อเรื่องหรือสาระความรู้ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ โดยมักจะทำให้เห็นความสำคัญของประเด็นสุขภาพที่จะกล่าวถึงในส่วนต่อไป มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 34

จน เครียด แล้ว กินเหล้า หรือ กินเหล้า แล้วเครียดเพราะทำไม?

คุณเคยเสพติตรสชาติความหวาน เค็ม หรือเผ็ดในอาหารไหม แต่การเสพติตรสชาติที่ว่านี้ไม่ได้มีอาการมีเหมือนคนติดเหล้า เพราะการติดเหล้าเป็นเพราะความอยากที่สมองสั่งการ แล้วเคยแอบสงสัยกันไหม ว่าแล้วทำไมบางคนถึงเลิกดื่มได้ แต่บางคนตั้งใจจะเลิกเท่าไรก็เลิกไม่ได้สักที?

(บทความเรื่อง เลิกเหล้า เลิกจน เลิกเลยดีกว่า, 31 กรกฎาคม 2561)

ตัวอย่างที่ 35

อากาศที่ร้อนระอุในเดือนเมษายน ไม่ได้มีผลเพียงแค่ร่างกายเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่ออารมณ์ของเราอีกด้วย โดยเฉพาะคนเมืองที่ต้องฝ่าฟันทั้งการจราจร และผู้คนที่สัญจรมากมาย เมื่อต้องมาเจอกับความร้อน ก็ยิ่งทำให้น้ำมาซึ่งความเครียด ความหงุดหงิด และส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานได้ แต่สิ่งเหล่านี้จะไม่สามารถทำอะไรจิตใจเราได้เลยหากเรามีสติและสมาธิ

(บทความเรื่อง ดับใจที่ร้อน ด้วยสติและสมาธิ, 17 เมษายน 2561)

จากตัวอย่างที่ 34 และตัวอย่างที่ 35 ส่วนนำที่ปรากฏในย่อหน้าแรกของบทความ มีเนื้อความเกี่ยวกับการนำผู้อ่านเข้าสู่เนื้อเรื่องหรือสาระความรู้ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพในส่วนต่อไป โดยลักษณะเด่นที่พบ คือการกล่าวถึงจุดมุ่งหมายของบทความ รวมถึงการตั้งคำถามถึงผู้อ่านว่าเคยมีพฤติกรรมหรือมีประสบการณ์ร่วมด้วยหรือไม่ เพื่อดึงดูดให้ผู้อ่านเกิดความสนใจที่จะอ่านในส่วนเนื้อหาต่อไป

3.2.4 ส่วนเนื้อหา

โครงสร้างส่วนเนื้อหาเป็นส่วนที่กล่าวถึงประเด็นหลักและอธิบายรายละเอียดของเนื้อเรื่อง รวมถึงให้ข่าวสาร และแนะนำข้อปฏิบัติ เพื่อโน้มน้าวให้ผู้อ่านเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือความคิด โดยใช้ เช่น บทสัมภาษณ์จากบุคลากรทางการแพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง การใช้สถิติประกอบการให้ข้อมูล การประชาสัมพันธ์องค์กร รวมถึงข่าวสารด้านสุขภาพที่กำลังเป็นกระแสสังคม เป็นต้น ส่วนกลวิธีทางภาษานั้น ผู้วิจัยจะได้วิเคราะห์โดยละเอียดในบทต่อไป

ตัวอย่างที่ 36

โดยข้อมูลจาก Health /data Center ของกระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า ปี 2560 อัตราคลอดในวัยรุ่นอายุ 15 - 19 ปี นับตั้งแต่เดือนตุลาคม 2559 - มิถุนายน 2560 อยู่ที่ 36.6 ต่อพันประชากร ประกอบกับ สถิติปี 2560 มีผู้รับบริการโทรเข้ามาที่สายด่วนปรึกษาเอดส์และท้องไม่พร้อม 1663 จำนวนกว่า 4 หมื่นราย แบ่งเป็นปรึกษาเรื่องเอดส์ ร้อยละ 58 และปรึกษาเรื่องท้องไม่พร้อม ร้อยละ 41.67 หรือประมาณ 18,507 ราย เพิ่มขึ้นจากปี 2559 สถิติอยู่ที่ 13,465 ราย ปีนี้แบ่งเป็นคนที่ตั้งท้องแล้วเพิ่มขึ้น ร้อยละ 75 ส่วนใหญ่คนที่ตั้งท้องมีอายุต่ำกว่า 20 ปี สาเหตุจากไม่คุมกำเนิด

(บทความเรื่อง คุม (กำเนิด) อย่างไร...ไม่ท้อง ?, 2 กรกฎาคม 2561)

ตัวอย่างที่ 37

สิ่งแรก คือ ตั้งสติให้ดี ต้องสร้างความสุขทางใจของตนและลูกให้ได้ ถ้าไม่มีงานทำไม่มีที่อยู่ให้โทรศัพท์ไปที่แผนกสังคมสงเคราะห์ ศูนย์นารีรักษ์ 02-2011103 , 02-2011167 ซึ่งจะประสานหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือต่อไป...”

(บทความเรื่อง เมื่อฉันถูกคุกคาม...(ทางเพศ), 13 ธันวาคม 2561)

จากตัวอย่างที่ 36 และตัวอย่างที่ 37 จะพบว่าในส่วนเนื้อหาของบทความ นอกจากจะให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพแล้ว ผู้เขียนยังใช้ข้อมูลทางสถิติ เพื่อโน้มน้าวให้ผู้อ่านเห็นความสำคัญของประเด็นหลักในบทความ และมีการแนะนำข้อปฏิบัติในการแก้ปัญหา พร้อมทั้งประชาสัมพันธ์ถึงองค์กรที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะองค์กรของภาครัฐ ซึ่งเป็นองค์กรภาคีของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

3.2.5 ส่วนสรุป

ส่วนสรุปจะปรากฏในส่วนท้ายของบทความ เป็นการสรุปเนื้อหาโดยใช้การย่อความคิดหรือประเด็นสำคัญของบทความ นอกจากนี้ยังพบการสรุปโดยใช้การให้ข้อเสนอแนะ ตักเตือน ประโยคที่ทึ่งทำให้อ่านเกิดความประทับใจ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 38

แค่เพียงเราเลือกที่จะกินอาหารที่มีประโยชน์กับร่างกาย ใส่ใจการเลือกกินอาหาร สักนิด โรคต่าง ๆ จะริบวิงหนีหายไปจากชีวิตเรา ไม่ต้องรอให้เราเจ็บป่วยก่อนถึงจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้ชีวิต ลงมือทำตั้งแต่วันนี้ สะสมสิ่งมีประโยชน์ และมีคุณค่ากับร่างกายเรา เมื่อเรารักร่างกายเรามากพอ ร่างกายก็จะตอบแทนความรักดี ๆ ที่เรามีให้อย่างดีเช่นกัน

(บทความเรื่อง หวาน ซ่อน ร้าย, 22 มกราคม 2561)

ตัวอย่างที่ 39

มาร่วมกันฉีกปลั่งเผือก เพื่อสังคมที่น่าอยู่และปลอดภัย
อย่าเงียบ อย่างนิ่งเฉย เพราะการถูกคุกคามทางเพศอาจเกิดขึ้นกับตัวคุณก็ได้

(บทความเรื่อง เมื่อฉันถูกคุกคาม...(ทางเพศ), 13 ธันวาคม 2561)

จากตัวอย่างที่ 38 และตัวอย่างที่ 39 พบว่า ผู้เขียนใช้การเน้นย้ำประเด็นสำคัญของบทความ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะและกระตุ้นเตือน เพื่อโน้มน้าวให้อ่านเปลี่ยนความคิด และพฤติกรรมสุขภาพ

3.2.6 สื่อประสม

สื่อประสม (multimedia) เป็นองค์ประกอบที่พบได้ในสื่อออนไลน์หลายประเภท เช่นหนังสือพิมพ์ออนไลน์ บทความออนไลน์ สื่อสังคมออนไลน์ รวมถึงเว็บไซต์ ดังที่ บรู๊ค (Brook, 1997, อ้างถึงใน วิริยาภรณ์ ทองสุข, 2559) ได้กล่าวว่า คุณสมบัติด้านสื่อประสม (Multimedia) ของคอมพิวเตอร์ ทำให้สามารถนำเสนอข่าวทั้งที่เป็นภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว เสียง ข้อความ ตลอดจนกราฟิก เพื่อให้เกิดความสนใจแก่ผู้อ่าน

สื่อประสมเป็นโครงสร้างที่ไม่มีตำแหน่งการปรากฏแน่นอน แต่มักจะปรากฏเพื่อส่งเสริมข้อมูลในส่วนเนื้อหาเพื่อให้อ่านเห็นภาพชัดเจน และสื่อประสมที่พบในบทความเกี่ยวกับสุขภาพเว็บไซต์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) นอกจากจะช่วยดึงดูดให้อ่านเกิดความสนใจแล้ว ยังเป็นโครงสร้างส่วนที่ใช้ในการให้ข้อมูลเพิ่มเติมแก่ผู้อ่านนอกเหนือจาก

ข้อมูลที่ปรากฏในบทความนั้นด้วย โดยสามารถแบ่งประเภทของสื่อประสมที่พบในบทความเกี่ยวกับสุขภาพในสื่อออนไลน์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.2.6.1 ภาพ

ภาพใช้เพื่ออธิบายประกอบข้อมูลประเภทข้อความ เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจรายละเอียดง่ายขึ้น และคุณสมบัติด้านสีสันของภาพสามารถดึงดูดความสนใจของผู้อ่านได้ ภาพที่ใช้ประกอบข้อมูลในบทความ มี 2 ประเภท ได้แก่ ภาพที่ถ่ายจากสถานที่จริง เพื่อให้ผู้อ่านเห็นภาพเหตุการณ์จริง และสร้างความน่าเชื่อถือให้แก่ข้อมูลในบทความ ส่วนภาพจากแฟ้มภาพ เป็นการนำภาพจากเหตุการณ์อื่น ๆ มาใช้เพื่อสื่อถึงเนื้อเรื่องหรือเพื่อให้ผู้อ่านเห็นภาพมากขึ้น และเพื่อดึงดูดใจผู้อ่าน ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ภาพที่ 3.3

ภาพตัวอย่างการใช้โครงสร้างสื่อประสมประเภทภาพที่ถ่ายจากสถานที่จริง จาก “20 บาท” มื้อนี้ก็เพียงพอ. โดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2561).

บริการสุขภาพ และ 8. การจัดการเรียนรู้ : เกษตร โภชนาการ และสุขภาพอนามัย โดยมีเป้าหมายที่จะให้เด็กนักเรียนทุกคนมีโภชนาการดี สุขภาพแข็งแรง ใฝ่เรียนรู้ ชี้อัตถ์ ภาระหัด อดทน โปพร้อมๆ กับการพัฒนาทักษะที่จำเป็น



20 บาท กับการจัดการอาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านโดกจำเริญ จังหวัดสุรินทร์

"เงินจำนวน 20 บาท สามารถจัดการอาหารกลางวันให้เด็กนักเรียนอย่างมีคุณภาพได้จริง โดยที่แบ่งสัดส่วนเป็นร้อยละ80 ซื้ออาหารกลางวันในโรงเรียนและชุมชน ร้อยละ12 จ้างแม่ครัว ร้อยละ 3 ค่าแก๊ส และร้อยละ 5 นำเข้าวัสดุอื่นๆ" เลียงบอกเล่าจาก นายถวิล บุญเจียม ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านโดกจำเริญ จังหวัดสุรินทร์ ที่ต่อยุ่ถึงการบริหารจัดการเงินค่าอาหารกลางวันของเด็กๆ โดยนำโปรแกรม Thai School lunch เข้ามาใช้

สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/43692-“20บาท”มื้อนี้ก็เพียงพอ.html>.

ภาพที่ 3.4

ภาพตัวอย่างการใช้โครงสร้างสื่อประสมประเภทภาพจากแฟ้มภาพ. จาก *กินผักอย่างไรให้ได้ 400 กรัมใน 1 วัน*. โดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2561).



สืบค้นจาก [https://www.thaihealth.or.th/Content/41424-กินผักอย่างไรให้ได้ 400กรัมใน1วัน.html](https://www.thaihealth.or.th/Content/41424-กินผักอย่างไรให้ได้_400กรัมใน1วัน.html)

3.2.6.2 วิดิทัศน์

วิดิทัศน์ (Video) คือ สื่อประสมที่สามารถแสดงภาพเคลื่อนไหวพร้อมเสียงบรรยายได้ ใช้ในการให้ข้อมูลเพิ่มเติมที่นอกเหนือจากข้อมูลในบทความ และวิดีโอที่ปรากฏในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ส่วนใหญ่เป็นวิดีโอที่สร้างโดยองค์กรภาคีเครือข่าย ซึ่งผู้เขียนบทความเกี่ยวกับสุขภาพเลือกนำมาใช้เพื่อประชาสัมพันธ์โครงการหรือเพื่อรณรงค์นโยบายเกี่ยวกับสุขภาพของภาครัฐ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ภาพที่ 3.6

ภาพตัวอย่างการใช้โครงสร้างสื่อประสมประเภทอินโฟกราฟิก. จาก *อะไรจริง อะไรปลอม?*.
โดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2561).




สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/44047-อะไรจริง อะไรปลอม?.html>.

3.2.6.4 GIF

GIF ย่อมาจาก Graphics Interchange Format เป็นรูปแบบแฟ้มภาพ และแฟ้มภาพเคลื่อนไหว โดยใช้วิธีสับเปลี่ยนภาพหลายภาพจนเกิดเป็นภาพเคลื่อนไหว นอกจากนี้รูปแบบกราฟิกใช้เพื่อดึงดูดใจผู้อ่านแล้ว ยังสามารถซ่อนภาพให้เกิดเป็นเรื่องราว เพื่อใช้ประกอบข้อมูลในบทความได้ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ภาพที่ 3.7


ตัวอย่างการใช้โครงสร้างสื่อประสมประเภท GIF. จาก เลิกเหล้า เลิกจน เลิกเลยดีกว่า.
โดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2561).



GIF ภาพที่ 1

จน เครียด แล้ว กินเหล้า หรือ กินเหล้า แล้วเครียดเพราะทำให้จน?

คุณเคยเสพติดรสชาติความหวาน เค็ม หรือเผ็ดในอาหารไหม แต่การเสพติดรสชาติที่ว่านี้ไม่ได้มีอาการเหมือนคนติดเหล้า เพราะการติดเหล้าเป็นเพราะความอยากที่สมองสั่งการ แล้วเคยแอบสงสัยกันไหม ว่าแล้วทำไมบางคนถึงเลิกดื่มได้ แต่บางคนตั้งใจจะเลิกเท่าไรก็เลิกไม่ได้สักที?



GIF ภาพที่ 2

จน เครียด แล้ว กินเหล้า หรือ กินเหล้า แล้วเครียดเพราะทำให้จน?

คุณเคยเสพติดรสชาติความหวาน เค็ม หรือเผ็ดในอาหารไหม แต่การเสพติดรสชาติที่ว่านี้ไม่ได้มีอาการเหมือนคนติดเหล้า เพราะการติดเหล้าเป็นเพราะความอยากที่สมองสั่งการ แล้วเคยแอบสงสัยกันไหม ว่าแล้วทำไมบางคนถึงเลิกดื่มได้ แต่บางคนตั้งใจจะเลิกเท่าไรก็เลิกไม่ได้สักที?

สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/43731-เลิกเหล้าเลิกจนเลิกเลยดีกว่า.html>.

แม้สื่อประสมเป็นส่วนที่ไม่มีตำแหน่งการปรากฏชัดเจน แต่มักจะปรากฏเพื่อส่งเสริมข้อมูลในส่วนเนื้อหาเพื่อให้ผู้อ่านเห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้น ข้อสังเกตที่พบคือ สื่อประเภทวิดีโอจะใช้ในบทความที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการรณรงค์โครงการของสำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

3.2.7 โครงสร้างการมีส่วนร่วม

โครงสร้างการมีส่วนร่วม คือองค์ประกอบที่เป็นลักษณะเฉพาะของการสื่อสารผ่านคอมพิวเตอร์ ทำหน้าที่เชื่อมโยงบทความที่ผู้อ่านไปสู่บทความอื่น ๆ ในเว็บไซต์เดียวกัน ทำให้ผู้อ่านรู้สึกมีส่วนร่วมในการสื่อสารมากขึ้น และเป็นช่องทางในการเผยแพร่บทความไปสู่สื่อสังคมอื่น ๆ ได้อย่างสะดวก และรวดเร็ว ปรากฏอยู่ในส่วนต้นและส่วนท้ายของบทความ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- (1) ชื่อผู้เขียน นอกจากจะใช้บอกที่มาของข้อมูลแล้วยังสามารถเชื่อมโยงผู้อ่านไปสู่บทความอื่นของผู้เขียนได้ เป็นการเผยแพร่บทความอื่น ๆ ได้
- (2) วันที่โพสต์ บอกเวลาการลงข้อมูล เพื่อให้ผู้อ่านพิจารณาความน่าเชื่อถือของข้อมูลได้
- (3) จำนวนผู้อ่าน บอกความนิยมของบทความ และสามารถแสดงความร่วมมือของผู้อ่านกับบทความดังกล่าวได้
- (4) การแบ่งปันสู่สื่อสังคม เป็นการแบ่งปันข้อมูลไปยังสื่อสังคมของผู้อ่าน และเป็นช่องทางในการประชาสัมพันธ์บทความไปสู่สื่อสังคมอื่น ๆ ได้อย่างสะดวก และรวดเร็ว
- (5) Hashtag ที่เกี่ยวข้อง เป็นการเชื่อมโยงหัวเรื่องที่เหมือนหรือใกล้เคียงกับบทความในหน้าปัจจุบัน เพื่อให้ผู้อ่านมีความสะดวกในการหาข้อมูลจากบทความอื่น ๆ เพิ่มเติม
- (6) ลิงก์เชื่อมโยงบทความที่เกี่ยวข้อง เป็นลิงก์เชื่อมโยงบทความอื่น ๆ ที่มีประเด็นหลัก และเนื้อหาใกล้เคียงกับบทความในหน้าปัจจุบัน และเป็นช่องทางในการประชาสัมพันธ์บทความอื่น ๆ ในเว็บไซต์อีกด้วย
- (7) จำนวนผู้กดถูกใจ แสดงให้เห็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้อ่านและผู้เขียน และยังเป็นข้อมูลที่ช่วยในการตัดสินใจของผู้เขียนในการกำหนดประเด็นที่จะเขียนต่อไป
- (8) ช่องแสดงความคิดเห็น แสดงให้เห็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้อ่านและผู้เขียน และแสดงการมีส่วนร่วมในการสนทนาในประเด็นที่ผู้อ่านสนใจตรงกัน

ภาพที่ 3.8

ภาพตัวอย่างการใช้โครงสร้างการมีส่วนร่วม. จาก *นอนไม่หลับบ่อยๆ แบบนี้ผิดปกติรึเปล่า?*.
โดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2561).

1) ส่วนต้นของบทความ

การแบ่งปันสู่สื่อสังคม

ชื่อผู้เขียน

2) ส่วนท้ายของบทความ

ช่องแสดงความรู้สึก

Hashtag ที่เกี่ยวข้อง

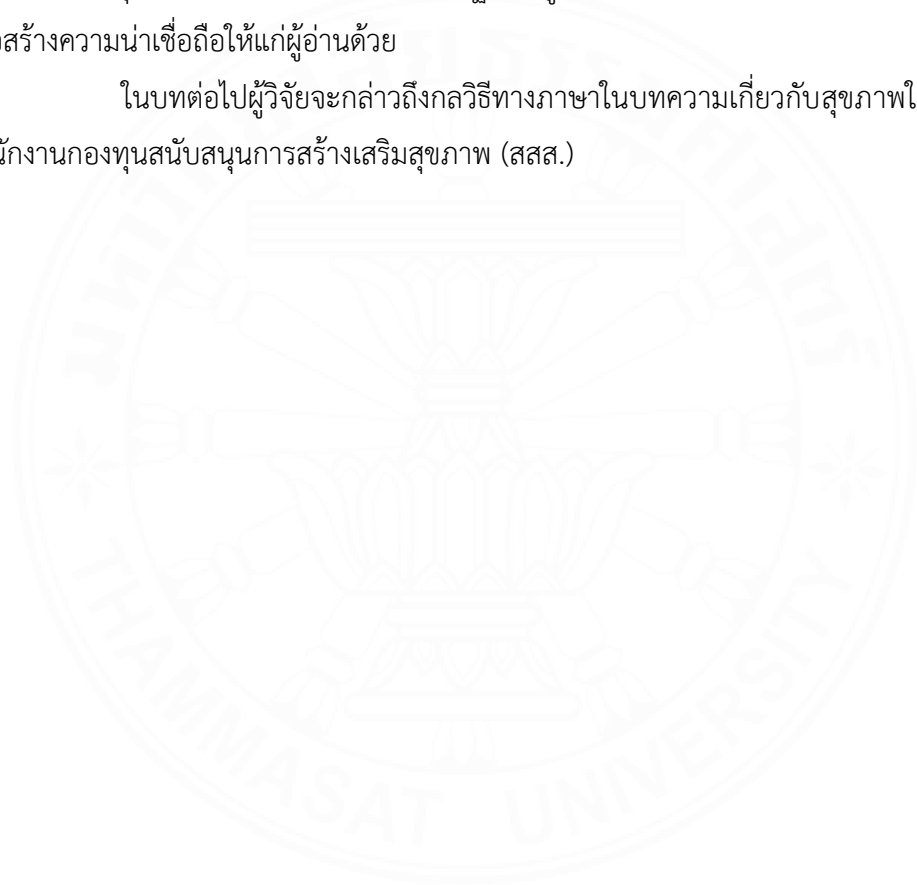
ลิงก์เชื่อมโยงบทความที่เกี่ยวข้อง

ช่องแสดงความเห็น

สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/46530-นอนไม่หลับบ่อยๆ แบบนี้ผิดปกติรึเปล่า.html>.

เมื่อวิเคราะห์เนื้อหาและโครงสร้างปริจเฉทในบทความเกี่ยวกับสุขภาพในเว็บไซต์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) แล้วผู้วิจัยพบว่า โครงสร้างปริจเฉทของเว็บไซต์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) แม้ว่าจะเป็นบทความในเว็บไซต์ซึ่งไม่มีข้อจำกัดด้านพื้นที่เท่าบทความในสื่อสิ่งพิมพ์ แต่วิธีการเรียงลำดับโครงสร้างในปริจเฉทมีรูปแบบที่ตายตัว มีเพียงสื่อประสมที่สามารถเปลี่ยนประเภทตามเนื้อหาในบทความ และเปลี่ยนตำแหน่งการปรากฏได้ ผู้วิจัยจึงตั้งข้อสังเกตว่า เนื่องจากเว็บไซต์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เป็นองค์กรของรัฐ จึงมีรูปแบบปริจเฉทที่เป็นแบบแผน และอีกนัยหนึ่งเพื่อสร้างความน่าเชื่อถือให้แก่ผู้อ่านด้วย

ในบทต่อไปผู้วิจัยจะกล่าวถึงกลวิธีทางภาษาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพในเว็บไซต์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



บทที่ 4

กลวิธีทางภาษาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ

ในบทนี้ผู้วิจัยจะวิเคราะห์กลวิธีทางภาษาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพในเว็บไซต์สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยวิเคราะห์จากรูปภาษา เนื้อความ และแนวคิดด้านวาทปฏิบัติศาสตร์ เพื่อให้ทราบกลวิธีทางภาษาที่ผู้เขียนใช้เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการสื่อสาร ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.1 การให้รายละเอียด

แทนแนน (Tannen, 1990 อ้างถึงในสิทธิธรรม อ่องวุฒิวัฒน์, 2560 น.95) จัดให้การเล่าเรื่องแบบให้รายละเอียดเป็นกลวิธีสร้างการมีส่วนร่วมหรือ Involvement strategy โดยแทนแนนอธิบายว่า ความรู้สึกมีส่วนร่วมระหว่างผู้เล่ากับผู้ฟังและความมีส่วนร่วมของทั้งสองฝ่ายกับเหตุการณ์จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อผู้เล่าได้บรรยายให้รายละเอียดของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแก่ผู้ฟังในขณะที่ผู้ฟังก็ต้องใช้จินตนาการสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง นอกจากนี้ สิทธิธรรม อ่องวุฒิวัฒน์ (2560 น.144) กล่าวถึงการให้รายละเอียดว่าเป็นกลวิธีทางภาษาแบบโน้มน้าวใจ เนื่องจากช่วยสร้างความน่าเชื่อถือให้กับข้อมูล และช่วยให้คู่สนทนาเห็นภาพอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งการให้รายละเอียดในงานวิจัยนี้ หมายถึงการบรรยายหรืออธิบายข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพให้ผู้อ่านเห็นภาพอย่างเป็นรูปธรรม จากการศึกษาสามารถแบ่งการให้รายละเอียดได้ 2 ลักษณะ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.1.1 การให้รายละเอียดโดยการอธิบายหรือขยายความ

การให้รายละเอียดโดยการอธิบายหรือขยายความ หมายถึง การอธิบายข้อมูลและความรู้ ให้ผู้อ่านเห็นลำดับเหตุการณ์อย่างเป็นรูปธรรม หรือขยายความประเด็นหลักเพิ่มเติม เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจเนื้อหาได้มากขึ้น

ตัวอย่างที่ 1

หากบริโภคน้ำตาลมากเกินไป ร่างกายจะเปลี่ยนน้ำตาลส่วนเกินเป็น “ไขมันสะสม” ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วน และนำไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรังในที่สุด

(บทความเรื่อง 2:1:1 เลขมงคล เสริมสุขภาพดีรับ ‘ตรุษจีน’, 15 กุมภาพันธ์ 2561)

จากตัวอย่างที่ 1 จะเห็นว่า ผู้เขียนใช้กลวิธีการให้รายละเอียดโดยการอธิบาย พฤติกรรมการบริโภคน้ำตาลเกินพอดีและผลจากพฤติกรรมดังกล่าวที่นำไปสู่การเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยผู้เขียนอธิบายกระบวนการเปลี่ยนสารอาหารของร่างกายอย่างเป็นขั้นตอน เห็นได้จากการใช้คำว่า “จะ” “ทำให้” “นำไปสู่” “ในที่สุด” ซึ่งเป็นคำที่ทำหน้าที่เชื่อมโยงประโยคเพื่อให้เกิดเป็นเหตุการณ์ต่อเนื่อง กัน เพื่อให้ผู้อ่านเห็นภาพกระบวนการเกิดโรคในร่างกายอย่างเป็นรูปธรรมตั้งแต่ขั้นตอนแรกจนถึงผลสุดท้าย และนำไปสู่การเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามคำแนะนำในบทความเกี่ยวกับสุขภาพได้

ตัวอย่างที่ 2

การสูบบุหรี่ทำให้เส้นเลือดตีบ ซึ่งการที่เส้นเลือดตีบทำให้เลือดไหลไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายลดลง ถ้าเส้นเลือดที่สมองเกิดตีบจนตันหรือแตก จะทำให้สมองขาดเลือด จนเนื้อสมองตาย ทำให้เกิดอัมพฤกษ์หรืออัมพาต ถ้าเส้นเลือดตีบเกิดขึ้นกับเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ จะนำไปสู่การมีอาการเจ็บหน้าอก กล้ามเนื้อหัวใจตายจากการขาดเลือด หรือหัวใจวายกะทันหันได้ แต่ถ้าเส้นเลือดตีบเกิดกับแขน ขา และเท้า ซึ่งมักเป็นโรคที่เกิดขึ้นช้า ๆ และผู้ป่วยมักไม่รู้ว่าตัวเองเป็นโรคนี้อาจมีอาการปวดเวลาเดิน ในรายที่เป็นมากจนเส้นเลือดตันอาจเกิดเท้าเน่าจนถึงขั้นต้องถูกตัดขา

(บทความเรื่อง บุหรี่ตัวร้าย ทำลายหัวใจ Tobacco Breaks Hearts, 31 พฤษภาคม 2561)

จากตัวอย่างที่ 2 ผู้เขียนใช้กลวิธีการให้รายละเอียดโดยการอธิบายถึงอาการที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมการสูบบุหรี่อย่างเป็นลำดับขั้นตอนและแบ่งรายละเอียดในแต่ละอาการอย่างชัดเจน และขยายความประเด็นหลักคือ อาการเส้นเลือดตีบ ทำให้ผู้อ่านสามารถคิดภาพตามและทำความเข้าใจกระบวนการการเกิดเส้นเลือดตีบในส่วนต่างๆ ของร่างกายซึ่งเป็นผลต่อเนื่องมาจากการสูบบุหรี่ได้อย่างละเอียด เพื่อให้ผู้อ่านคล้อยตามคำแนะนำของผู้เขียนในส่วนต่อไปได้มากขึ้น

ตัวอย่างที่ 3

หลอดเลือดในสมองแตก เกิดจากความดันโลหิตสูงที่เป็นมานาน หลอดเลือดโป่งพอง เป็นต้น พอหลอดเลือดในสมองแตก ก็จะมีเลือดออกมาและมีการจับตัว

ของเลือด เกิดเป็นก้อนเลือดไปเปียดเนื้อสมองส่วนอื่น ๆ ทำให้การทำงานของ
สมองเสียไป

(บทความเรื่อง ยิ่งทำงานหนัก ยิ่งเสี่ยง “โรคหลอดเลือดสมอง”, 31 พฤษภาคม 2561)

จากตัวอย่างที่ 3 จะเห็นว่า ผู้เขียนใช้กลวิธีการให้รายละเอียดโดยการอธิบายอาการหลอดเลือดสมองแตกอย่างเป็นขั้นตอน ตั้งแต่สาเหตุการเกิดหลอดเลือดในสมองแตก เห็นได้จากคำว่า “เกิดจาก” และการดำเนินของอาการเป็นลำดับ เห็นได้จากการใช้คำว่า “พอ...ก็จะ” ไปจนถึงขั้นตอนผลที่ได้รับของอาการดังกล่าว เห็นได้จากคำว่า “ทำให้” ซึ่งการให้รายละเอียดของอาการหลอดเลือดสมองแตกเป็นขั้นตอนต่อเนื่อง ทำให้ผู้อ่านเห็นภาพกระบวนการทำงานในร่างกายอย่างเป็นรูปธรรม และนำไปสู่เชื่อฟังคำแนะนำเกี่ยวกับพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพในบทความเกี่ยวกับสุขภาพได้

จากการศึกษาวิธีการให้รายละเอียดโดยการอธิบายหรือขยายความ ส่วนใหญ่ผู้เขียนจะใช้กลวิธีดังกล่าวในการอธิบายกระบวนการเกิดโรคและขยายความอาการของโรคเพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจและเห็นภาพอย่างชัดเจน เมื่อพิจารณาตำแหน่งการปรากฏ พบว่าการให้รายละเอียดโดยการอธิบายหรือขยายความมักปรากฏอยู่ในโครงสร้างปริจเฉทส่วนเนื้อหาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ เนื่องจากเป็นโครงสร้างที่กล่าวถึงรายละเอียดของเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพ นอกจากจะทำให้ผู้อ่านเข้าใจและเห็นภาพได้อย่างชัดเจนแล้ว การให้รายละเอียดโดยการอธิบายหรือขยายความลักษณะการดำเนินของโรค ทำให้ผู้อ่านตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพและโน้มน้าวให้เปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพอีกด้วย

4.1.2 การให้รายละเอียดโดยการยกตัวอย่างสถานการณ์

การให้รายละเอียดโดยการยกตัวอย่างสถานการณ์ หมายถึง การยกตัวอย่างเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่ช่วยเสริมความเข้าใจในประเด็นหลัก และทำให้ผู้อ่านเห็นภาพได้อย่างชัดเจนในประเด็นเกี่ยวกับสุขภาพ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 4

ตัวอย่างเหตุการณ์จากผู้ที่เคยถูกคุกคามทางเพศบนขนส่งสาธารณะ

“เคยมีผู้ชายเอาเป๋ามาเปียดตอนนั่งบนรถเมล์ค่ะ” คุณพี นามสมมติ เล่าถึงประสบการณ์ถูกคุกคามทางเพศบนรถเมล์ให้ฟัง

(บทความเรื่อง เมื่อฉันถูกคุกคาม...(ทางเพศ), 13 ธันวาคม 2561)

จากตัวอย่างที่ 4 จะเห็นว่า มีการใช้กลวิธีการยกตัวอย่างเหตุการณ์จริงของคุณพินามสมมติ เรื่องการถูกคุกคามทางเพศบนรถเมล์ เพื่อให้ผู้อ่านรู้สึกว่าเป็นเรื่องใกล้ตัวหรือสามารถเกิดขึ้นที่ไหนกับใครก็ได้ และทำให้มองเห็นปัญหาการถูกคุกคามทางเพศอย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น ก่อนที่ผู้เขียนจะนำเข้าสู่ส่วนเนื้อหาที่เกี่ยวกับวิธีปฏิบัติตนเมื่อถูกคุกคามทางเพศ

ตัวอย่างที่ 5

อารมณ์และความรู้สึกอยู่เหนือเหตุผลและการควบคุม
ความหลงใหลและอารมณ์ใคร่ เป็นสาเหตุที่ทำให้ต้องมานั่งเครียดในตอนนี้อย่างเพราะคำพูดเดียว..... “ขอสดได้ไหม”

♂ ขอสดได้ไหม?

♀ ใส่ถุงเหอะ

♂ ผมกินเพรีพอยู่ ไม่ต้องกลัวหรอก นะนะนะ

♀ จะดีเหอ

♂ เอาเหอะ สนุก ๆ

♀ อ้อ ก็ได้

(บทความเรื่อง เพรีพ-เป๊ป กัน-แก๊ เอชไอวี, 26 มิถุนายน 2561)

จากตัวอย่างที่ 5 ผู้เขียนยกตัวอย่างบทสนทนาในเหตุการณ์ระหว่างฝ่ายชายและฝ่ายหญิง ที่ฝ่ายหนึ่งเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเกิดความกังวลหลังจากมีเพศสัมพันธ์กัน ซึ่งการยกตัวอย่างเหตุการณ์ทำให้ผู้อ่านจินตนาการตามเหตุการณ์ที่ผู้เขียนเล่าได้ และรู้สึกมีส่วนร่วมมากขึ้น ก่อนที่ผู้เขียนจะนำเข้าสู่ประเด็นหลักในบทความ กล่าวคือ การแนะนำข้อปฏิบัติและกล่าวถึงสรรพคุณของยาที่ช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อเอชไอวีได้

ตัวอย่างที่ 6

“คุณแม่ขา ...เข้านี้มีอะไรกินคะ” เสียงเจ็ยแจ้วตะโกนออกมาจากห้องด้านบนพร้อมกับเสียงผีเท้าวิ่งลงบันได ดังกังวานบอกถึงความหิวโหยในยามเช้า

“วันนี้แม่มีไข่ต้มจ้า” เสียงตอบของผู้เป็นแม่ที่อยู่ใคร้ว ยิ้มอย่างภูมิใจ ในมือมีไข่ต้มที่ตนเองรู้ว่าไข่ลูกเล็ก ๆ เหล่านี้ จะมีประโยชน์ต่อลูกกรักรมหาศาล

(บทความเรื่อง กิน "ไข่" กันเถอะ, 11 มิถุนายน 2561)

จากตัวอย่างที่ 6 ผู้เขียนยกตัวอย่างเหตุการณ์ระหว่างคุณแม่และลูกสาวที่พูดคุยกันเรื่องอาหารเช้า โดยคุณแม่ตอบลูกสาวว่ามีเมนูไข่ต้ม และอธิบายถึงความรู้สึกภูมิใจของคุณแม่ที่ให้ลูกทานไข่ต้ม แสดงถึงการมอบสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่ลูก เป็นการยกตัวอย่างเหตุการณ์เพื่อนำเข้าสู่เนื้อหาที่กล่าวถึงประโยชน์ของการทานไข่ต่อไป ซึ่งการยกตัวอย่างเหตุการณ์ทำให้ผู้อ่านเห็นภาพตามเหตุการณ์ที่ผู้เขียนยกตัวอย่างไว้ และทำให้ผู้อ่านคล้อยตามว่าการทานไข่เป็นสิ่งดี มีประโยชน์ต่อร่างกาย

จากการศึกษาทฤษฎีการให้รายละเอียดโดยการยกตัวอย่างสถานการณ์ เป็นการยกตัวอย่างเหตุการณ์ซึ่งอาจเป็นเหตุการณ์จริงหรือเหตุการณ์สมมุติ เพื่อให้ผู้อ่านจินตนาการตามเหตุการณ์ในเรื่องเล่าได้ และมีความรู้สึกร่วมในการอ่านบทความเกี่ยวกับสุขภาพมากขึ้น เมื่อพิจารณาตำแหน่งการปรากฏ พบว่าการให้รายละเอียดโดยการยกตัวอย่างเหตุการณ์มักปรากฏในโครงสร้างปริเฉทส่วนนำของบทความเกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อให้ผู้อ่านเห็นภาพของปัญหาได้อย่างชัดเจน ก่อนที่จะกล่าวถึงประเด็นหลักหรือวิธีในการแก้ปัญหาในส่วนเนื้อหาต่อไป นอกจากนี้ยังเป็นการดึงดูดความสนใจเพื่อให้ผู้อ่านอยากอ่านเนื้อหาในส่วนต่อไปอีกด้วย

ทฤษฎีการให้รายละเอียดที่พบในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ มี 2 ลักษณะ ได้แก่ การให้รายละเอียดโดยการอธิบายหรือขยายความ และการให้รายละเอียดโดยการยกตัวอย่างสถานการณ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจเนื้อหาที่ผู้เขียนต้องการสื่อสาร และเห็นภาพได้อย่างชัดเจนเป็นรูปธรรมมากขึ้น โดยมักจะปรากฏในโครงสร้างเนื้อหาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ เนื่องจากเป็นโครงสร้างที่กล่าวถึงรายละเอียดของประเด็นเกี่ยวกับสุขภาพ และให้ข้อเสนอแนะหรือข้อปฏิบัติในการดูแลสุขภาพอีกด้วย

4.2 การอ้างอิง

การอ้างอิง หมายถึง การกล่าวอ้างบุคคล เหตุการณ์ ข้อมูลหรือข้อเท็จจริง เพื่อให้บทความเกี่ยวกับสุขภาพมีความน่าเชื่อถือมากขึ้น อริสโตเติล (Aristotle 1947 cited in Larson, 1986: 28 อ้างถึงใน สิทธิธรรม อ่องวุฒิวัดน์, 2560 น.133) จัดให้การสร้างความน่าเชื่อถือของแหล่งสาร (Etos) เป็นวาทศิลป์แบบหนึ่งที่ใช้ในการโน้มน้าว โดยการสร้างความน่าเชื่อถือของแหล่งสารนั้นเกิดขึ้นจากการที่ผู้พูดใช้วิธีการอ้างสิ่งหรือบุคคลอื่นประกอบการสนทนา สอดคล้องกับความคิดเห็นของวุฒินันท์ แก้วจันทร์เกตุ (2553, น.90) กล่าวว่า การอ้างอิงเป็นการแสดงหลักฐานที่ชัดเจนเพื่อสร้างความน่าเชื่อถือ และกัลยรัตน์ กลิ่นสุวรรณ (2556, น.73) กล่าวว่า การอ้างอิงช่วยเพิ่มน้ำหนักคำแนะนำให้มีความน่าเชื่อถือมากขึ้น จากการศึกษาพบการอ้างอิง 3 ลักษณะ ดังต่อไปนี้

4.2.1 การอ้างถึงบุคคลหรือองค์กร

การอ้างถึงบุคคลหรือองค์กร หมายถึง การที่ผู้เขียนอ้างถึงคำพูดหรือความคิดเห็นของบุคคลหรือองค์กร เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือให้ข้อมูลหรือคำแนะนำในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ

ตัวอย่างที่ 7

รองศาสตราจารย์ นพ.ปัญญา ไข่มุก คณะกรรมการกองทุน สสส. แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูก ข้อ และวิทยาศาสตร์การกีฬา ได้อธิบายว่า ข้อเข่าเสื่อมเป็นโรคด้านข้ออันดับ 1 ของคนไทย มักเกิดในช่วงอายุ 55 ปีขึ้นไป
(บทความเรื่อง ทำไมคนเราถึงข้อเข่าเสื่อม?, 23 สิงหาคม 2561)

ตัวอย่างที่ 7 จะเห็นว่า ผู้เขียนใช้กลวิธีการอ้างถึงบุคคลที่มีความเชี่ยวชาญโดยการบอกชื่อ ตำแหน่งทางวิชาการ และความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง ซึ่งเกี่ยวข้องกับเนื้อหาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ ทั้งนี้เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือของข้อมูลโดยการอ้างถึงความเชี่ยวชาญของผู้ให้ข้อมูล และโน้มน้าวใจให้ผู้อ่านเชื่อหรือรู้สึกคล้อยตามได้

ตัวอย่างที่ 8

นพ.บรรลพ ศิริพานิช ประธานมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.) ให้ข้อมูลว่า ในปี 2564 ประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” (Complete Aged Society) โดยมีประชากรผู้สูงอายุร้อยละ 16 และปี 2574 ก็จะเป็น “สังคมสูงอายุน่าอยู่” (Super Aged Society)
(บทความเรื่อง อยู่อย่างมีความสุขอย่างไร ในสังคมผู้สูงอายุ, 1 ตุลาคม 2561)

ตัวอย่างที่ 8 จะเห็นว่า ผู้เขียนใช้กลวิธีการอ้างถึงบุคคลที่มีตำแหน่งหน้าที่เกี่ยวกับประเด็นที่กำลังกล่าวถึงในเนื้อหา กล่าวคือ อ้างถึงประธานมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย ในเนื้อหาเกี่ยวกับสังคมผู้สูงอายุ เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือให้แก่บทความ และโน้มน้าวใจให้ผู้อ่านรู้สึกคล้อยตามได้

ตัวอย่างที่ 9

อาจารย์สง่า ดามาพงษ์ ผู้ทรงคุณวุฒิ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการและที่ปรึกษากรมนามัย บอกว่า คนที่กินอาหารครบหลักโภชนาการตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยทำงานจะมีสุขภาพและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีเป็นปกติ แต่หากกินอาหารผิดตั้งแต่วัยเด็กก็จะส่งผลถึงพฤติกรรมการกินแบบผิดๆ ในวัยทำงาน

(บทความเรื่อง เร่งรีบแบบนี้จะ ‘กิน’ อะไร ‘ดี’ ?, 6 ธันวาคม 2561)

ตัวอย่างที่ 9 จะเห็นว่า ผู้เขียนใช้กลวิธีการอ้างถึงบุคคลที่มีตำแหน่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิและที่ปรึกษาในหน่วยงานเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อแสดงถึงความน่าเชื่อถือของบุคคลนั้น พร้อมทั้งบอกความเชี่ยวชาญเฉพาะทางเพื่อให้ผู้อ่านเชื่อถือความคิดเห็นของบุคคลดังกล่าว และช่วยโน้มน้าวใจให้ผู้อ่านรู้สึกคล้อยตามความคิดเห็นได้

จากการศึกษากลวิธีการอ้างถึงบุคคลหรือองค์กรพบว่าเป็นการอ้างถึงบุคคลเพื่อสร้างความน่าเชื่อถือให้แก่ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ และเมื่อศึกษาตำแหน่งการปรากฏพบว่ามีปรากฏในโครงสร้างปริจเฉทส่วนเนื้อหา เนื่องจากส่วนเนื้อหาเป็นส่วนที่ให้ข้อมูลหรือข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสุขภาพจึงจำเป็นต้องสร้างความน่าเชื่อถือให้แก่ผู้อ่าน เพื่อให้ผู้อ่านคล้อยตามข้อมูลที่นำเสนอและนำไปปฏิบัติตาม

4.2.2 การอ้างถึงผลการสำรวจหรือผลการวิจัย

การอ้างถึงผลการสำรวจหรือผลการวิจัย ในงานวิจัยนี้หมายถึง การนำผลการสำรวจหรือผลการวิจัยมาใช้อ้างอิงประกอบการนำเสนอข้อมูลในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือให้แก่ข้อมูล หรือแสดงให้เห็นความสำคัญของข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ

ตัวอย่างที่ 10

จากการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย ปี 2558-2559 โดยองค์การยูนิเซฟประเทศไทย สำนักงานสถิติแห่งชาติ และสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ พบว่า ผู้ใหญ่ในครัวเรือนอย่างปู่ตายายมีบทบาทสูงต่อการส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กในช่วงอายุ 3-5 ปีถึง 92.7% ขณะที่บทบาทของแม่มีผล 62.8% รองลงคือ บทบาทของพ่อ 34% และยังพบว่าเด็กที่อายุต่ำกว่า 5 ปี

มีพฤติกรรมเล่นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์สูงถึง 50% และเกือบ 7 ใน 10 ของเด็กอายุ 2 ปีขึ้นไป เล่นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ตั้งแต่อายุน้อย

(บทความเรื่อง ‘จ๊ะเอ๋’ กิจกรรมง่ายๆ เสริมพัฒนาการลูก 15 มกราคม 2561)

ตัวอย่างที่ 10 จะเห็นได้ว่า ผู้เขียนใช้การอ้างถึงผลการสำรวจ เพื่อแสดงให้เห็นความสำคัญของปัญหาสุขภาพที่จะกล่าวถึงในส่วนเนื้อหา และโน้มน้าวใจให้ผู้อ่านคล้อยตามคำแนะนำในบทความที่เกี่ยวกับการส่งเสริมพัฒนาการของลูกด้วยการทำกิจกรรมจ๊ะเอ๋ เห็นได้จากการอ้างผลสำรวจพฤติกรรมการเล่นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ไม่เกิดประโยชน์ต่อการส่งเสริมพัฒนาการของลูก และได้กล่าวถึงประเด็นหลักนั่นคือกิจกรรมจ๊ะเอ๋ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ช่วยแก้ปัญหาดังกล่าวได้

ตัวอย่างที่ 11

ปัญหาการท้องไม่พร้อม นับเป็นปัญหาที่หลายภาคส่วนช่วยกันแก้ไข และผลักดันนโยบายต่างๆ มาอย่างต่อเนื่อง โดยข้อมูลจาก Health /data Center ของกระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า ปี 2560 อัตราคลอดในวัยรุ่นอายุ 15 - 19 ปี นับตั้งแต่เดือนตุลาคม 2559 - มิถุนายน 2560 อยู่ที่ 36.6 ต่อพันประชากร ประกอบกับ สถิติปี 2560 มีผู้รับบริการโทรเข้ามาที่สายด่วนปรึกษาเอดส์และท้องไม่พร้อม 1663 จำนวน กว่า 4 หมื่นราย แบ่งเป็นปรึกษาเรื่องเอดส์ ร้อยละ 58 และปรึกษาเรื่องท้องไม่พร้อม ร้อยละ 41.67 หรือประมาณ 18,507 ราย เพิ่มขึ้นจากปี 2559 สถิติอยู่ที่ 13,465

(บทความเรื่อง คุณ (กำเนิด) อย่างไร...ไม่ท้อง ?, 15 มกราคม 2561)

จากตัวอย่างที่ 11 จะเห็นว่า ผู้เขียนใช้กลวิธีการอ้างถึงผลการสำรวจหรือผลการวิจัยโดยใช้ข้อมูลเชิงสถิติ เพื่อให้ผู้อ่านเห็นความสำคัญของปัญหาการท้องไม่พร้อม เห็นได้จากการเริ่มต้นประโยคด้วย “ปัญหาการท้องไม่พร้อม” และขยายความว่าเป็นปัญหาที่หลายฝ่ายกำลังแก้ไข หลังจากนั้นผู้เขียนจึงใช้การอ้างถึงผลการสำรวจ เพื่อให้ผู้อ่านเห็นความสำคัญของปัญหาข้างต้นว่าควรได้รับการแก้ไข และสนใจอ่านเนื้อหาในส่วนต่อไป

ตัวอย่างที่ 12

ข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า คนไทยมีอัตราการเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังชั่วโมงละ 37 คน ในขณะที่เดียวกันกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตไม่น้อยกว่า 36 ล้านคนทั่วโลกในแต่ละปี หรือคิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 63 ของสาเหตุการตายทั้งหมด

(บทความเรื่อง ขยับนิด ขยับหน่อย พิชิตโรค, 12 ตุลาคม 2561)

จากตัวอย่างที่ 12 จะเห็นว่า ผู้เขียนใช้กลวิธีการอ้างถึงผลการสำรวจหรือผลการวิจัยโดยใช้ข้อมูลเชิงสถิติ เพื่อให้ผู้อ่านเห็นความอันตรายของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังว่าส่งผลให้คนทั้งโลก รวมถึงคนไทยเสียชีวิตถึงร้อยละ 63 จากสาเหตุการเสียชีวิตทั้งหมด และอ้างถึงสถิติการเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังรายวัน เพื่อให้ผู้อ่านเห็นภาพของปัญหาได้ชัดเจนและเป็นรูปธรรมมากขึ้น จากนั้นผู้เขียนจึงกล่าวถึงการออกกำลังกายว่าช่วยแก้ปัญหาได้ในเนื้อหาส่วนต่อไป

จากการศึกษาวิธีการอ้างถึงผลการสำรวจหรือผลการวิจัยข้างต้น พบว่า ผู้เขียนเลือกใช้กลวิธีดังกล่าวเพื่อให้ผ่านเกิดความเชื่อถือ นอกจากนี้ยังพบการอ้างถึงผลการสำรวจพร้อมกับกล่าวถึงปัญหา เพื่อให้ผู้อ่านเห็นความสำคัญของปัญหาว่าส่งผลกระทบต่อบุคคลและสังคมอย่างไรได้อย่างชัดเจนและเป็นรูปธรรม เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์กับโครงสร้างปริจเฉท พบว่าการอ้างถึงผลการสำรวจหรือผลการวิจัยมักปรากฏในโครงสร้างส่วนเนื้อหา โดยส่วนใหญ่จะอยู่ในส่วนต้นของโครงสร้างส่วนเนื้อหา ก่อนที่ผู้เขียนจะกล่าวถึงรายละเอียดส่วนอื่น ๆ เช่น สาเหตุของโรค อาการของโรค หรือวิธีการแก้ไขปัญหา เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อให้ผู้อ่านเห็นความสำคัญของปัญหาก่อนที่จะทำความเข้าใจกับเนื้อหาในส่วนอื่น ๆ ต่อไป

4.2.3 การอ้างถึงบุคคลแบบไม่ระบุอย่างชัดเจน

การอ้างถึงแหล่งที่มาแบบไม่ระบุอย่างชัดเจน หมายถึง การอ้างถึงความคิดเห็นของบุคคลโดยไม่ระบุเฉพาะเจาะจงว่าเป็นใคร ประกอบการนำเสนอข้อมูลในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือ และทำให้ผู้อ่านรู้สึกคล้อยตาม ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 13

เหมือนอย่างที่เราหลายคนทราบกันดีว่า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่มีผลดี มีแต่ผลเสียต่อสุขภาพ คนรอบข้าง และสังคม

(บทความเรื่อง ปีใหม่นี้ ไม่ให้เหล้า จะให้อะไรดี, 17 ธันวาคม 2561)

จากตัวอย่างที่ 13 จะเห็นว่าผู้เขียนใช้คำว่า “หลายคน” ในการอ้างถึงบุคคลโดยไม่ระบุอย่างชัดเจนว่าเป็นใคร เพื่ออ้างถึงประโยคที่กล่าวว่า คนเหล่านั้นทราบกันดีว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่มีผลดี มีแต่ผลเสียต่อสุขภาพ คนรอบข้าง และสังคม ซึ่งการใช้คำว่า “หลายคน” ทำให้ผู้อ่านคิดว่าประโยคที่ผู้เขียนอ้างถึงเป็นสิ่งที่บุคคลหลายคนรู้อยู่แล้วจึงเพิ่มความน่าเชื่อถือให้กับข้อมูล และทำให้ผู้อ่านรู้สึกคล้อยตามมากขึ้น โดยมักจะปรากฏในโครงสร้างส่วนนำและส่วนเนื้อหา เนื่องจากเป็นส่วนที่ให้ข้อมูลหรือรายละเอียดเกี่ยวกับสุขภาพจึงจำเป็นต้องสร้างความน่าเชื่อถือให้แก่ผู้อ่าน

ตัวอย่างที่ 14

ว่ากันว่า...ความรัก ทำให้เกิดความสุข

(บทความเรื่อง ประชวร “รัก” ให้กลมกล่อม ด้วย “ความสุข” ทั้ง 8, 12 กุมภาพันธ์ 2561)

จากตัวอย่างที่ 14 จะเห็นว่าผู้เขียนใช้คำว่า “ว่ากันว่า” ในการเริ่มต้นประโยค เพื่อแสดงความคิดเห็นในประเด็นเกี่ยวกับความรักว่าทำให้เกิดความสุข โดยอ้างว่าความคิดเห็นดังกล่าวมีบุคคลอื่นได้กล่าวเอาไว้ เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือให้ความคิดเห็นข้างต้น

ตัวอย่างที่ 15

ว่ากันว่า “สุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน” ต้องดีทั้ง กาย – ใจ

(บทความเรื่อง ‘วิงสมาธิ’ มีดีมากกว่า ร่างกายที่แข็งแรง, 28 พฤษภาคม 2561)

จากตัวอย่างที่ 15 จะเห็นว่าผู้เขียนอ้างถึงความคิดเห็นของบุคคลอื่น ซึ่งไม่ระบุตัวตนอย่างชัดเจน โดยใช้คำว่า “ว่ากันว่า” ในการเริ่มต้นประโยคที่กล่าวถึงเรื่องสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน ซึ่งการอ้างความคิดเห็นของบุคคลอื่นโดยไม่ระบุทั้งเวลาที่กล่าว และตัวตนของบุคคลนั้น ทำให้เข้าใจได้ว่าอาจจะเป็นความคิดเห็นที่ถูกกล่าวมานานแล้ว และเป็นความเชื่อของคนหลายคน จึงทำให้ความคิดเห็นข้างต้นมีความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น

จากการศึกษากลวิธีการอ้างถึงบุคคลแบบไม่ระบุอย่างชัดเจน ทำให้ทราบว่าผู้เขียนใช้กลวิธีดังกล่าวเพื่อวัตถุประสงค์ในการสร้างความน่าเชื่อถือให้กับข้อมูลหรือความคิดเห็นที่ผู้เขียนกล่าวถึง และมักพบปรากฏอยู่ในโครงสร้างส่วนนำ เนื่องจากเป็นโครงสร้างส่วนการเปิดเรื่องที่เรียกร้องให้ผู้อ่านเกิดความสนใจที่จะอ่านเนื้อหาในส่วนต่อไป และการเกริ่นนำโดยอ้างถึงบุคคลแบบไม่ระบุอย่างชัดเจน ทำให้ผู้อ่านคิดว่าประเด็นที่ผู้เขียนกำลังกล่าวถึง เป็นเรื่องที่บุคคลหลายคนมีความคิดเห็นเช่นเดียวกับผู้เขียน จึงทำให้ข้อมูลมีความน่าเชื่อถือมากขึ้น

กลวิธีการอ้างอิงที่พบในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ มี 3 ลักษณะ ได้แก่ การอ้างอิงบุคคลหรือองค์กร การอ้างอิงผลการสำรวจหรือผลการวิจัย และการอ้างอิงบุคคลแบบไม่ระบุอย่างชัดเจน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บทความเกี่ยวกับสุขภาพมีความน่าเชื่อถือ และทำให้ผู้อ่านเห็นความสำคัญของประเด็นเกี่ยวกับสุขภาพและคล้อยตามความคิดเห็นของผู้เขียน

4.3 การใช้คำแสดงเจตนาในการชี้แนะ

การชี้แนะ หมายถึง แนะนำหรือชักจูงไปในทางที่ตนต้องการ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554) ผู้เขียนใช้คำแสดงเจตนาชี้แนะอย่างตรงไปตรงมา ได้แก่ แนะนำ ควร ขอให้+กริยา เพื่อบอกให้ผู้อ่านทำสิ่งต่าง ๆ ที่ผู้เขียนเห็นว่าจะจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน (ยาภา ลิวเจริญชัย, 2548, น.117) ในงานวิจัยนี้ หมายถึง การใช้คำว่า “ควร” “แนะนำ” ในการแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 16

ก่อนที่จะเชื่อสื่อใดๆ ก็ตาม เราควรพิจารณา วิเคราะห์อย่างถี่ถ้วนก่อนจะเลือกเชื่อและส่งต่อข้อมูลเหล่านั้นออกไป

(บทความเรื่อง อะไรจริง อะไรปลอม?, 16 สิงหาคม 2561)

จากตัวอย่างที่ 16 ผู้เขียนใช้คำว่า “ควร” ในการชี้แนะให้ผู้อ่านพิจารณาข่าวที่อยู่ในโลกโซเชียลให้ดีก่อนจะเชื่อข่าวนั้นและส่งต่อข้อมูลปลอมออกไป ซึ่งข่าวปลอมอาจส่งผลกระทบต่อให้เกิดความวิตกกังวลจนเกินเหตุ ซึ่งปรากฏการใช้กลวิธีนี้ในโครงสร้างส่วนสรุป เพื่อเป็นการเน้นย้ำประเด็นสำคัญที่ผู้เขียนต้องการสื่อสารในเรื่องการรู้เท่าทันสื่อโซเชียลนั้นเอง

ตัวอย่างที่ 17

ควรหลีกเลี่ยงการกินยาแก้แพ้ ยาลดน้ำมูก โดยเฉพาะก่อนการออกกำลังกายหรือต้องอยู่ท่ามกลางสภาพอากาศร้อนหรืออยู่กลางแจ้งเป็นเวลานานๆ

(บทความเรื่อง รับมือ 4 โรคหน้าร้อน สำหรับคนทำงานกลางแจ้ง, 30 เมษายน 2561)

จากตัวอย่างที่ 17 ผู้เขียนใช้คำว่า “ควร” ในการแนะนำให้ผู้อ่านหลีกเลี่ยงการกินยาแก้แพ้ก่อนออกกำลังกายหรือตากแดด เพื่อไม่ให้เกิดโรคที่มากับการตากแดด และพบการใช้กลวิธีนี้ในโครงสร้างส่วนเนื้อหา โดยเป็นการแนะนำข้อปฏิบัติต่อจากเนื้อหาส่วนที่ผู้เขียนให้รายละเอียดของโรคแต่ละชนิดไว้แล้ว เพื่อเป็นการแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตาม

ตัวอย่างที่ 18

หากเลือกไม่ได้ว่าจะคุมกำเนิดอย่างไรดี แนะนำว่า ถุงยางอนามัย เป็นวิธีคุมกำเนิดและป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ดีที่สุด

(บทความเรื่อง ทำไม...? เราถึงอ้วน, 19 กุมภาพันธ์ 2561)

จากตัวอย่างที่ 18 ผู้เขียนใช้กลวิธีแสดงเจตนาในการชี้แนะในประโยคเงื่อนไขที่กล่าวถึงกรณีที่เลือกวิธีการคุมกำเนิดไม่ได้ โดยใช้คำว่า “แนะนำ” ต่อจากประโยคดังกล่าว เพื่อชี้แนะให้ผู้อ่านใช้ถุงยางอนามัยในการคุมกำเนิดและป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และปรากฏการใช้กลวิธีนี้ในโครงสร้างส่วนสรุป เพื่อเป็นการเน้นย้ำประเด็นสำคัญที่ผู้เขียนต้องการสื่อสารในเรื่องการคุมกำเนิด

จากการศึกษาการใช้คำแสดงเจตนาในการชี้แนะ พบว่าผู้เขียนใช้เพื่อแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามสิ่งต่าง ๆ ที่ผู้เขียนเห็นว่าจะจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ และยังเป็นการแจ้งสารไปยังผู้อ่านอย่างตรงไปตรงมา และมักพบกลวิธีดังกล่าวในโครงสร้างส่วนเนื้อหาซึ่งกล่าวถึงประเด็นหลักและรายละเอียดของเนื้อเรื่อง รวมถึงให้ข่าวสาร และแนะนำข้อปฏิบัติ เพื่อโน้มน้าวให้ผู้อ่านเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือความคิด และยังพบในโครงสร้างส่วนสรุป เพื่อเป็นการเน้นย้ำประเด็นหลักและข้อแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพด้วย

4.4 การทำให้ดูเป็นเรื่องเล็กน้อย

การทำให้ดูเป็นเรื่องเล็กน้อยเป็นกลวิธีหนึ่งที่ใช้เพื่ออำพรางความจริงโดยใช้ลักษณะทางภาษา เช่น การใช้คำศัพท์ หรือ ข้อความ เพื่อแสดงให้เห็นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องเล็กน้อย ใช้เวลาไม่นาน หรือปริมาณไม่มาก (กิติมา อินทรมพรรษ์ และคณะ, 2558 น.75) การศึกษาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ พบว่าผู้เขียนเลือกใช้กลวิธีทำให้เป็นเรื่องเล็กน้อยเพื่อให้ผู้อ่านรู้สึกว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเป็นเรื่องเล็กน้อย หรือใช้เวลาไม่นาน โดยการใช้คำว่า “ง่าย” “เพียง” “แค่” “ไม่ยาก” เป็นต้น ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 19

“แค่หยิบรองเท้าแล้วก้าวออกไปวิ่ง” เป็นคอนเซ็ปต์ง่ายๆ สำหรับการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง

(บทความเรื่อง ‘วิ่งสมาธิ’ แบบฉบับ ‘ซีดีรัน’, 3 พฤษภาคม 2561)

จากตัวอย่างที่ 19 จะเห็นว่าผู้เขียนเลือกใช้คำว่า “แค่” เพื่อแสดงให้เห็นว่าการวิ่งออกกำลังกายเป็นเรื่องเล็กน้อย ไม่ใช่เรื่องยากหรือหนักหนามากนัก เพียงแค่หยิบรองเท้าแล้วก้าวเท้าออกไปวิ่งเท่านั้น และใช้คำว่า “ง่ายๆ” เพื่อเน้นย้ำเจตนาของผู้เขียนว่า การออกกำลังกายด้วยการวิ่งนั้น ไม่ใช่เรื่องที่มีขั้นตอนซับซ้อนหรือยากเกินกว่าจะปฏิบัติได้

ตัวอย่างที่ 20

แค่ตั้งใจคุณทำได้ อย่าลืมนบอกคนใกล้ชิดให้ร่วมเป็นกำลังใจและสนับสนุนให้ความตั้งใจเล็กเหล่านี้สำเร็จกันดีกว่า

(บทความเรื่อง “เลิกเหล้า เลิกจน เลิกเลยดีกว่า”, 3 พฤษภาคม 2561)

จากตัวอย่างที่ 20 จะเห็นว่าผู้เขียนเลือกใช้คำว่า “แค่” เพื่อแสดงว่าพฤติกรรมการเลิกเหล้าไม่ใช่เรื่องยาก เพียงแค่มีความตั้งใจก็สามารถเลิกเหล้าได้ โดยไม่ได้กล่าวถึงความลำบากจากการเลิกเหล้า หรือผลข้างเคียงในด้านอื่น ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้เช่นกัน

ตัวอย่างที่ 21

แค่ระหว่างที่เดินไปออฟฟิศ หรือเดินไปซื้อขนมก็ปล่อยให้แขนได้โดนแสงแดด เพียงอาทิตย์ละ 4 ครั้ง จะเป็นวิธีง่ายๆ ที่เพิ่มวิตามินดีให้ร่างกายได้ใช้ประโยชน์

(บทความเรื่อง ทำไมคนเราถึงข้อเข่าเสื่อม?, 23 สิงหาคม 2561)

จากตัวอย่างที่ 21 จะเห็นว่าผู้เขียนเลือกใช้คำว่า “แค่” เพื่อแสดงว่าการเดินเพื่อรับวิตามินดีจากแสงแดดนั้นเป็นเรื่องเล็กน้อย สามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน เห็นได้จากการกล่าววาระหว่างเดินไปออฟฟิศหรือซื้อขนม และเน้นย้ำเจตนาโดยการใช้คำว่า “ปล่อย” ซึ่งมีความหมายว่ายอมให้ ทำให้ให้ผู้อ่านรู้สึกว่าการปฏิบัติได้ง่าย นอกจากนี้ยังใช้คำว่า “เพียง” กับระยะเวลา 4 วันต่อ

สัปดาห์ เพื่อแสดงถึงปริมาณวันที่ไม่มาก และยังใช้คำว่า “ง่ายๆ” เพื่อให้ทำให้ผู้อ่านคล้อยตามว่าวิธีการนี้เป็นวิธีการง่าย ๆ

กลวิธีการทำให้เป็นเรื่องเล็กน้อยเป็นกลวิธีที่ผู้เขียนใช้เพื่อให้ผู้อ่านรู้สึกว่าการปรับพฤติกรรมด้านสุขภาพเป็นเรื่องเล็กน้อย สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำในบทความเกี่ยวกับสุขภาพได้ง่าย ไม่มีขั้นตอนยุ่งยาก และมักจะพบกลวิธีดังกล่าวปรากฏอยู่ในโครงสร้างปริเฉทส่วนสรุปเนื่องจากบทความเกี่ยวกับสุขภาพในส่วนเนื้อหา มักจะมีการให้รายละเอียดเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติหรือการปรับพฤติกรรมด้านสุขภาพ เมื่อถึงส่วนสรุปเนื้อหาหรือทิ้งท้ายข้อความผู้เขียนจึงใช้กลวิธีการทำให้เป็นเรื่องเล็กน้อยเพื่อโน้มน้าวให้ผู้อ่านเชื่อว่าวิธีที่กล่าวมาไม่ใช่เรื่องยุ่งยากหรือซับซ้อน

4.5 การให้เหตุผล

การให้เหตุผล หมายถึง การใช้ถ้อยคำเพื่อชี้แจงเหตุและผล เพื่อสนับสนุนให้บทความเกี่ยวกับสุขภาพมีความน่าเชื่อถือ และมีน้ำหนักมากขึ้น ทำให้ผู้อ่านคล้อยตามและเปลี่ยนพฤติกรรมได้โดยเข้าใจเหตุผลที่แท้จริง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 22

เพราะคนที่ดื่มเหล้ามานานหลายปี สมองจะเสพติดสุราหรือที่เรียกว่าโรคติดสุราเรื้อรัง ซึ่งคนที่เป็นโรคนี้อาจต่อต้านหรือพยายามไม่ดื่มก็จะรู้สึกทรมานและมีอาการถอน (บทความเรื่อง “เลิกเหล้า เลิกจน เลิกเลยดีกว่า”, 3 พฤษภาคม 2561)

จากตัวอย่างที่ 22 จะเห็นได้ว่าผู้เขียนใช้กลวิธีการให้เหตุผลเพื่อเชื่อมเหตุคือพฤติกรรมสุขภาพ นำไปสู่ผลคืออาการของโรค โดยใช้คำว่า “เพราะ” เชื่อมประโยคคนที่ดื่มเหล้ามานานหลายปี จะทำให้สมองของคนนั้นเสพติดสุราหรือเป็นโรคติดสุราเรื้อรัง พร้อมทั้งอธิบายอาการของโรคติดสุราเรื้อรัง เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจว่าพฤติกรรมการดื่มเหล้าเป็นต้นเหตุของการเกิดโรคสุราเรื้อรังซึ่งส่งผลให้มีอาการทรมานหรืออาการถอนหากไม่ดื่ม เมื่อเข้าใจเหตุผลแล้วผู้เขียนจึงกล่าวถึงคำแนะนำในการเลิกเหล้าในเนื้อหาส่วนต่อไป

ตัวอย่างที่ 23

ควรเลี่ยงอาหารที่ใช้น้ำมันทอดซ้ำ เพราะเป็นต้นเหตุของโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง

มะเร็งลำไส้ และมีโอกาสเกิดโรคที่ทำให้เป็นอัมพาตได้

(บทความเรื่อง เตรียมท้อง ให้พร้อม 'ใจ', 4 ตุลาคม 2561)

จากตัวอย่างที่ 23 จะเห็นได้ว่าผู้เขียนใช้กลวิธีการให้เหตุผลโดยใช้คำว่า “เพราะ” เชื่อมเหตุและผล กล่าวคือ ควรหลีกเลี่ยงการทานอาหารที่ใช้น้ำมันทอดซ้ำเพราะน้ำมันทอดซ้ำเป็นต้นเหตุของของโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง มะเร็งลำไส้ และอัมพาต การใช้กลวิธีนี้ทำให้ผู้อ่านเข้าใจเหตุผลที่ผู้เขียนให้ผู้อ่านเลิกพฤติกรรมการทานอาหารที่ใช้น้ำมันทอดซ้ำได้อย่างแท้จริง

ตัวอย่างที่ 24

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังวิ่ง หลาย ๆ คนมักละเลยการทำท่ายืดกล้ามเนื้อเพื่อยืด ซึ่งขั้นตอนนี้ถือเป็นส่วนสำคัญและจำเป็นไม่แพ้การอุ่นเครื่องร่างกายก่อนลงสนาม ไม่ว่าจะออกกำลังกายแบบหนักหรือเบาก็ตาม เพราะการยืดกล้ามเนื้อจะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นและลดความเสี่ยงต่อการได้รับบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้

(บทความเรื่อง วิ่งแบบนี้หักโหมไปรีเปล่า?, 22 ตุลาคม 2561)

จากตัวอย่างที่ 24 จะเห็นได้ว่าผู้เขียนใช้คำว่า “เพราะ” เชื่อมระหว่างเหตุและผล กล่าวคือ ผู้อ่านควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังวิ่ง เพราะการยืดกล้ามเนื้อจะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นและลดความเสี่ยงต่อการได้รับบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ เมื่อเข้าใจเหตุผลของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังวิ่งแล้ว ทำให้เกิดความคล้อยตามในการปฏิบัติตามสิ่งที่ผู้เขียนแนะนำ

จากการศึกษากลวิธีการให้เหตุผล พบว่าผู้เขียนใช้กลวิธีการให้เหตุผลเพื่อสนับสนุนวัตถุประสงค์ในการโน้มน้าวใจให้ผู้อ่านปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้เขียน และเมื่อพิจารณาการปรากฏในโครงสร้างปริจเฉท พบว่าการให้เหตุผลมักปรากฏในโครงสร้างส่วนเนื้อหาของบทความเกี่ยวกับสุขภาพ เนื่องจากโครงสร้างส่วนเนื้อหานอกจากจะแสดงรายละเอียดเกี่ยวกับข้อมูลความรู้เกี่ยวกับสุขภาพแล้ว ยังมีการแนะนำข้อปฏิบัติในการดูแลสุขภาพอีกด้วย ซึ่งกลวิธีการให้เหตุผลทำให้ผู้อ่านคล้อยตาม และปฏิบัติตามคำแนะนำได้ด้วยความเข้าใจอย่างแท้จริง

4.6 การใช้ประโยคเงื่อนไข

ประโยคเงื่อนไขต้องมีโครงสร้างประกอบด้วย 2 ส่วน คือ 1) ส่วนที่เป็นเงื่อนไข 2) ส่วนที่เป็นผลที่ตามมา นอกจากนี้ต้องมีคำเชื่อมบอกเหตุหน้าประโยคที่แสดงเหตุเป็นเงื่อนไข และผลจะ

เกิดขึ้นเพราะเหตุนี้เท่านั้น (ทัศนวิสัย นิยมบุพผา, 2544, น.5) สอดคล้องกับ กัลยรัตน์ กลิ่นสุวรรณ (2556 น.65) ที่กล่าวว่าการใช้ประโยชน์เงื่อนไข คือ การที่ผู้แนะนำได้ใช้ประโยชน์ที่ประกอบไปด้วยส่วนที่เป็นเงื่อนไขของประโยชน์และส่วนที่เป็นผลตามมา ดังนั้นการใช้ประโยชน์เงื่อนไข หมายถึง ประโยชน์ที่ประกอบไปด้วยส่วนที่เป็นเงื่อนไข และส่วนที่เป็นผลตามมา โดยมีคำเชื่อมบอกเหตุนำหน้าประโยชน์ที่แสดงเหตุเป็นเงื่อนไข เช่น “ถ้า” “หาก” “ในเมื่อ” “เว้นแต่” เป็นต้น พบการใช้ประโยชน์เงื่อนไขในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 25

เมื่อน้ำตาลเข้าสู่ร่างกายจะถูกเปลี่ยนเป็นพลังงาน แต่ถ้ามากเกินไปจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกาย

(บทความเรื่อง ทหวาน ซ่อน ร้าย, 22 มกราคม 2561)

จากตัวอย่างที่ 25 จะเห็นได้ว่า ผู้เขียนใช้กลวิธีการใช้ประโยชน์เงื่อนไขโดยมีคำว่า “ถ้า” เชื่อมการกระทำและผลของการกระทำ กล่าวคือเมื่อเราบริโภคน้ำตาลแต่พอดีน้ำตาลจะเปลี่ยนเป็นพลังงานให้ร่างกาย แต่ถ้าเราบริโภคน้ำตาลมากเกินไป ผลที่ตามมาคือน้ำตาลจะเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกาย ดังนั้นตัวอย่างข้างต้นจึงเป็นการโน้มน้าวใจให้ผู้อ่านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการบริโภคน้ำตาลแต่พอดี

ตัวอย่างที่ 26

ถ้าเรารู้จักดูแลตนเองไม่ปล่อยให้น้ำหนักมากเกินไป เค้าของเราก็ไม่ต้องรับน้ำหนักมากขึ้น

(บทความเรื่อง เอ๊ะ!! หรือว่าเราเท้าแบน, 29 ตุลาคม 2561)

จากตัวอย่างที่ 26 จะเห็นได้ว่า ผู้เขียนใช้กลวิธีการใช้ประโยชน์เงื่อนไขโดยมีคำว่า “ถ้า” เชื่อมผลของการกระทำ และการกระทำก่อนหน้า เพื่อวัตถุประสงค์ในการโน้มน้าวใจผู้อ่าน กล่าวคือ เหตุคือการดูแลตนเองไม่ปล่อยให้น้ำหนักมากเกินไป นำไปสู่ผลคือเท้าของเราก็ไม่ต้องรับน้ำหนักมากขึ้น ทำให้ผู้อ่านเข้าใจได้ว่าหากเราดูแลตนเองดี ผลของเงื่อนไขดังกล่าวก็คือการมีสุขภาพที่ดี ดังนั้นตัวอย่างข้างต้นจึงเป็นการโน้มน้าวใจให้ผู้อ่านควบคุมดูแลน้ำหนักตนเอง

ตัวอย่างที่ 27

ไม่ว่าอากาศจะร้อนแค่ไหน หากเราควบคุมไม่ให้ใจเราร้อนตามอุณหภูมิไปด้วย เราก็สามารถใช้ชีวิตได้อย่างสบายใจ

(บทความเรื่อง ดับใจที่ร้อน ด้วยสติและสมาธิ, 17 เมษายน 2561)

จากตัวอย่างที่ 27 จะเห็นได้ว่า ผู้เขียนใช้กลวิธีการใช้ประโยคเงื่อนไขโดยใช้คำว่า “หาก” เชื่อมการกระทำและผลของการกระทำ กล่าวคือหากเราควบคุมจิตใจไม่ให้ใจร้อนตามอากาศที่ร้อนได้ ผลก็คือเราจะสามารถใช้ชีวิตได้อย่างสบายใจ กลวิธีดังกล่าวเป็นการแสดงให้ผู้อ่านเห็นภาพได้อย่างเป็นรูปธรรมถึงเงื่อนไขที่ว่าหากเราควบคุมจิตใจดี ผลของการกระทำก็คือความสุขสบายใจ เพื่อโน้มน้าวให้ผู้อ่านเชื่อและปฏิบัติ

จากการศึกษากลวิธีการใช้ประโยคเงื่อนไข ทำให้ทราบว่ากลวิธีดังกล่าวมีวัตถุประสงค์ให้ผู้อ่านเห็นภาพพฤติกรรมและผลของพฤติกรรมต่อสุขภาพได้อย่างชัดเจนและเป็นรูปธรรม จึงเป็นการโน้มน้าวใจให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้เขียน โดยมักปรากฏในโครงสร้างส่วนเนื้อหาของบทความเกี่ยวกับสุขภาพ เนื่องจากเป็นส่วนที่นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ และให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพซึ่งต้องใช้การโน้มน้าวใจผู้อ่านให้เลือกที่จะปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติตามที่ผู้เขียนได้แนะนำเอาไว้เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเอง

4.7 การเชิญชวน

การเชิญชวน เป็นกลวิธีหนึ่งของผู้พูดต้องการให้ผู้ฟังกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกับผู้พูดหรือกระทำเช่นเดียวกับผู้พูด (บรรทัดฐานภาษาไทย เล่ม 3, 2552 อ้างถึงในศิริขวัญ นครสวรรค์, 2560) การเชิญชวนในงานวิจัยนี้ หมายถึง การที่ผู้เขียนเลือกใช้คำว่า “ชวน” หรือคำลงท้าย “เถอะ” เพื่อแสดงเจตนาในการเชิญชวนให้ผู้อ่านปฏิบัติตามคำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพหรือเชิญเข้าร่วมกิจกรรมดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 28

สุดท้ายนี้ ขอเชิญชวนผู้ที่รักการอ่าน และผู้ที่ต้องการปลูกฝังให้บุตรหลานรักการอ่าน ร่วมงานมหกรรมการอ่านแห่งชาติ ภายใต้ชื่องานว่า “มหัศจรรย์การอ่านเพื่อเด็กปฐมวัย” จัดโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

(บทความเรื่อง 9 เทคนิคปลูกฝังการอ่าน สู่อนาคตเด็กไทย, 08 กุมภาพันธ์ 2561)

จากตัวอย่างที่ 28 จะเห็นว่าผู้เขียนใช้กลวิธีการการเชิญชวนโดยใช้ถ้อยคำ “เชิญชวน” อย่างตรงไปตรงมาให้ผู้อ่านพบบุตรหลานเข้าร่วมกิจกรรมมหกรรมการอ่านแห่งชาติที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดขึ้น

ตัวอย่างที่ 29

เพียงเท่านี้ก็สามารถเป็นผู้บริจาคโลหิต รวมถึงยังเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นผู้ที่ต้องขอรับบริจาคโลหิตด้วยแล้วค่ะ

มาร่วมส่งต่อลมหายใจ และแบ่งปันสิ่งดีๆ ให้เพื่อนร่วมสังคมกันนะคะ

(บทความเรื่อง ให้ 'เลือด' = ให้หลายๆ ชีวิตรอดปลอดภัย 12 กรกฎาคม 2561)

จากตัวอย่างที่ 29 จะเห็นได้ว่าผู้เขียนใช้กลวิธีการการเชิญชวนโดยใช้ถ้อยคำ “มาร่วม” เพื่อโน้มน้าวใจให้ผู้อ่านเข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้ร่วมกับคำว่า “ส่งต่อลมหายใจ” ซึ่งเมื่อพิจารณาจากประโยคก่อนหน้าจะหมายถึงการต่อชีวิตให้ผู้อื่นด้วยการบริจาคเลือด นอกจากนี้ยังปรากฏร่วมกับคำลงท้าย “นะคะ” ซึ่งเป็นคำแสดงเจตนาในการชักชวนหรือขอร้อง

ตัวอย่างที่ 30

เชิญชวนทุกคนมาร่วมรณรงค์ ให้เหล่า = แ่ง ให้อะไรก็ได้ ที่ไม่ใช่เหล่า

(บทความเรื่อง ปีใหม่นี้ ไม่ใช่เหล่า จะให้อะไรดี, 17 ธันวาคม 2561)

จากตัวอย่างที่ 30 จะเห็นว่าผู้เขียนใช้ถ้อยคำ “เชิญชวน” เพื่อชักชวนและโน้มน้าวใจให้ผู้อ่านเข้าร่วมรณรงค์ ให้เหล่า=แ่ง ซึ่งเป็นกิจกรรมรณรงค์ที่จัดโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.)

จากการศึกษากลวิธีการเชิญชวน ทำให้ทราบว่าผู้เขียนต้องการเชิญชวนให้ผู้อ่านปฏิบัติตามคำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพ รวมถึงเชิญเข้าร่วมกิจกรรมที่ส่วนใหญ่จัดโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และองค์กรอื่น ๆ ที่เป็นภาคีเครือข่าย เมื่อพิจารณาจากตำแหน่งการปรากฏในโครงสร้างประโยค พบว่า การเชิญชวนมักปรากฏอยู่ในโครงสร้างส่วนสรุปของบทความเกี่ยวกับสุขภาพ แสดงให้เห็นถึงวัตถุประสงค์ในการโน้มน้าวใจให้ผู้อ่านเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ

4.8 การแสดงการสั่ง

การแสดงการสั่ง หมายถึง การที่ผู้เขียนใช้ถ้อยคำแสดงการสั่งให้ผู้อ่านกระทำหรือหยุดการกระทำ ซึ่งมักปรากฏกลวิธีดังกล่าวในโครงสร้างส่วนเนื้อหาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ ซึ่งเป็นส่วนของการแสดงข้อมูลหรือให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 31

การตรวจเลือดอย่างสม่ำเสมอ และการสวมถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์จะช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศได้

“รู้อย่างนี้แล้ว อย่าลืมป้องกันทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์

เพราะความสนุกเพียงชั่วคราว ไม่คุ้มที่จะเสี่ยง”

(บทความเรื่อง เพ็พ-เป๊ป กัน-แก๊ เอชไอวี, 26 มิถุนายน 2561)

ตัวอย่างที่ 31 แสดงเห็นว่าผู้เขียนใช้กลวิธีการแสดงการสั่ง โดยใช้ถ้อยคำว่า “อย่า” เพื่อต้องการให้ผู้อ่านไม่ลืมที่จะป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์โดยการสวมถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์

ตัวอย่างที่ 32

สิ่งที่ควรทำเมื่อ ‘ผู้หญิง’ ตกอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกสามีทำร้าย

1. ถ้าสามีโกรธ เมา อย่าอยู่ใกล้ อย่าโต้เถียง

2. ถ้าสามีพูดด้วยให้ตบสั้นๆ อย่าต่อปากต่อคำ อย่าแสดงความโกรธ อย่าแสดงความหวาดกลัว

3. ถ้าสามีเริ่มก้าวร้าว ให้บอกกับสามีด้วยท่าที่อ่อนโยนว่า ‘ถ้าเราพูดกันในขณะที่โกรธกันคงไม่รู้เรื่อง เอาไว้หายโกรธแล้วค่อยมาคุยกันใหม่ละ’

4. ถ้าสามีเริ่มทำร้าย ให้รีบหนีไปตั้งหลัก ในที่ที่มีคนอยู่ อย่าโต้ตอบ ยึดถือหลักน้ำน้อยต้องแพ้ไฟ อย่าอายที่จะร้องขอความช่วยเหลือ เช่น เพื่อนบ้าน ที่สามีเกรงใจ หรือโทรถึงตำรวจเบอร์ 191 โดยทันที

5. เมื่อเหตุการณ์สงบแล้วต้องยืนยันกับสามีว่าจะใช้คำพูดหยาบคาย หรือวิธีทุบตีทำร้ายไม่ได้

(บทความเรื่อง 5 สิ่งควรรู้สำหรับผู้หญิง, 26 กุมภาพันธ์ 2561)

จากตัวอย่างที่ 32 จะเห็นว่าผู้เขียนใช้กลวิธีการแสดงการสั่ง โดยใช้ถ้อยคำว่า “อย่า” เพื่อให้คำแนะนำในกรณีที่ผู้อ่านพบเจอสถานการณ์ความรุนแรงในครอบครัว โดยประเด็นหลักของบทความคือการให้ความรู้ในการรับมือกับความรุนแรงในครอบครัว ซึ่งการแนะนำอย่างตรงไปตรงมา และใช้คำสั่งแสดงการสั่งทำให้อ่านรู้สึกว่าเป็นต้องปฏิบัติตามคำแนะนำหากเจอสถานการณ์ดังกล่าว

ตัวอย่างที่ 33

สิ่งแรกที่ต้องทำหลังจากเผชิญหน้ากับความเสี่ยงมาคือ “ตั้งสติ” จึงจะเกิด “ปัญญา”

(บทความเรื่อง เพร็พ-เป็ป กัน-แก้ เอชไอวี, 26 มิถุนายน 2561)

จากตัวอย่างที่ 33 จะเห็นว่าผู้เขียนใช้กลวิธีการแสดงการสั่งโดยใช้ถ้อยคำว่า “ต้อง” เพื่อบอกให้ผู้อ่านต้องกระทำสิ่งนี้เป็นสิ่งแรกหลังจากรู้ว่าเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี นั่นคือการตั้งสตินั่นเอง เนื่องจากการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีนั้นอาจสร้างความวิตกกังวลได้ง่าย และการขอรับยาป้องกันเชื้อเอชไอวีทันทีเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับสถานการณ์ดังกล่าว ผู้เขียนจึงเลือกใช้กลวิธีการแสดงการสั่งซึ่งแสดงเจตนาบังคับให้กระทำ

จากการศึกษากลวิธีการแสดงการสั่ง ทำให้ทราบว่าผู้เขียนมักจะใช้กลวิธีแสดงการสั่งในบทความที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เสี่ยงอันตราย สังเกตได้จากการปรากฏของคำว่า “เสี่ยง” หรือในสถานการณ์ฉุกเฉินที่ต้องได้รับการแก้ไขปัญหานั้นในทันที จึงจำเป็นต้องกระทำบางสิ่งตามที่ผู้เขียนแนะนำ ซึ่งกลวิธีการแสดงการสั่งมักปรากฏอยู่ในโครงสร้างปริจเฉทส่วนเนื้อหาซึ่งเป็นส่วนที่นำเสนอประเด็นหลักของบทความ เน้นการเสนอแนะข้อปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านสุขภาพ และส่วนสรุปซึ่งเป็นส่วนที่ย้ำเจตนาในการสื่อสารของผู้เขียน

4.9 การใช้คำถามเชิงวาทศิลป์

การใช้คำถามเชิงวาทศิลป์ เป็นกลวิธีทางภาษาที่ใช้เพื่อให้อ่านหยุดคิดพิจารณา หาคำตอบด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ซึ่งอาจจะเป็นผลให้นำไปสู่การทำตามคำแนะนำของผู้เขียน (ยาภา ลิวเจริญชัย, 2548, น. 129) ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 34

คุณเคยสังเกตไหมว่าเท้าที่เราใช้เดินอยู่ทุกวันนี้มีลักษณะรูปร่างอย่างไร ทำไมเราเดินแล้วรู้สึกเมื่อย แต่คนอื่นเดินในระยะทางที่เทียบเท่ากันกับเราถึงไม่เป็นอะไร เอ๊ะ!! หรือว่าเรา “เท้าแบน”

(บทความเรื่อง “เอ๊ะ!! หรือว่าเราเท้าแบน”, 29 ตุลาคม 2561)

จากตัวอย่างที่ 34 จะเห็นได้ว่าผู้เขียนใช้ประโยคคำถาม “คุณเคยสังเกตไหม” เพื่อกระตุ้นให้ผู้อ่านหยุดคิดคำตอบว่าเท้าของตนเองมีลักษณะอย่างไร ก่อนที่จะเกริ่นนำเข้าสู่เนื้อหาในส่วนต่อไปที่กล่าวถึงลักษณะของคนเท้าแบน ดังนั้น ผู้เขียนไม่ได้ใช้ประโยคคำถามเพื่อต้องการหาคำตอบ แต่ผู้เขียนต้องการกระตุ้นให้ผู้อ่านคิดพิจารณาหาคำตอบด้วยตนเอง นำไปสู่การดึงดูดให้ผู้อ่านสนใจที่จะอ่านเนื้อหาต่อไป

ตัวอย่างที่ 35

เรากำลังทำงานหนักจนแทบไม่มีเวลาพักผ่อนหรือเปล่า?

(บทความเรื่อง ยิ่งทำงานหนัก ยิ่งเสี่ยง “โรคหลอดเลือดสมอง”, 20 สิงหาคม 2561)

จากตัวอย่างที่ 35 จะเห็นได้ว่าผู้เขียนใช้คำถาม “หรือเปล่า” ซึ่งเป็นคำแสดงการถาม ซึ่งผู้เขียนไม่ได้มีเจตนาในการถามเพื่อต้องการคำตอบ แต่ใช้ประโยคคำถามเพื่อกระตุ้นให้ผู้อ่านถามตนเองว่ากำลังทำงานหนักจนแทบไม่มีเวลาพักผ่อนหรือเปล่า เพื่อให้ผู้อ่านเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพการทำงานหนักและพักผ่อนไม่เพียงพอจนเสี่ยงที่จะเกิดโรคหลอดเลือดสมองที่ผู้เขียนจะกล่าวถึงในเนื้อหาส่วนต่อไป

ตัวอย่างที่ 36

คุณเคยเสพติรสชาติความหวาน เค็ม หรือเผ็ดในอาหารไหม แต่การเสพติรสชาติที่วันนี้ไม่ได้มีอาการเหมือนคนติดเหล้า เพราะการติดเหล้าเป็นเพราะความอยากที่สมองสั่งการ แล้วเคยแอบสงสัยกันไหม ว่าแล้วทำไมบางคนถึงเลิกดื่มได้ แต่บางคนตั้งใจจะเลิกเท่าไรก็เลิกไม่ได้สักที?

(บทความเรื่อง เลิกเหล้า เลิกจน เลิกเลยดีกว่า, 31 กรกฎาคม 2561)

จากตัวอย่างที่ 36 จะเห็นได้ว่าผู้เขียนใช้ประโยคคำถาม “คุณเคยเสพติดรสชาติความหวาน เค็ม หรือเผ็ดในอาหารไหม” เพื่อให้ผู้อ่านหยุดคิดคำตอบให้ตัวเองว่าเคยมีพฤติกรรมดั่งที่ผู้เขียนกล่าวมาหรือไม่ จากนั้นจึงเปรียบลักษณะของการเสพติดรสชาติและเสพติดเหล่าว่าแตกต่างกันอย่างไรเพื่อให้ผู้อ่านเห็นภาพได้อย่างชัดเจนมากขึ้น นอกจากนี้ผู้เขียนยังใช้ประโยคคำถาม “แล้วเคยแอบสงสัยกันไหม” เพื่อกระตุ้นให้ผู้อ่านสงสัยใคร่รู้ตามที่ผู้เขียนชี้แนะ ก่อนที่จะกล่าวถึงเนื้อหาเกี่ยวกับโรคสุราเรื้อรังต่อไป จะสังเกตเห็นว่าผู้เขียนไม่ได้ใช้ประโยคคำถามเพื่อต้องการหาคำตอบ แต่ต้องการกระตุ้นให้ผู้อ่านสนใจที่จะอ่านเนื้อหาต่อไป นำไปสู่การโน้มน้าวใจให้ผู้อ่านปฏิบัติตามคำแนะนำเกี่ยวกับการเลิกเหล้า

จากการศึกษากลวิธีการใช้คำถามเชิงวาทศิลป์ ทำให้ทราบว่าเป็นกลวิธีที่ใช้ตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นให้ผู้อ่านคิดตามหรือนึกภาพตามสิ่งที่ผู้เขียนกล่าวถึง รวมถึงดึงดูดใจให้ผู้อ่านสนใจที่จะอ่านเนื้อหาต่อไปเรื่อยๆ จนนำไปสู่การทำความเข้าใจและเลือกที่จะปฏิบัติตามคำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพ การใช้คำถามเชิงวาทศิลป์มักปรากฏในส่วนนำของบทความ ซึ่งเป็นที่ส่วนทำให้ผู้อ่านเห็นความสำคัญของประเด็นเกี่ยวกับสุขภาพและดึงดูดใจให้ผู้อ่านสนใจอ่านเนื้อหาในส่วนต่อไป

4.10 การใช้อุปลักษณ์

นักภาษาศาสตร์กล่าวถึงอุปลักษณ์ไว้ว่าจะต้องประกอบด้วย “แบบเปรียบ” และ “สิ่งที่ถูกเปรียบ” และทั้งสองต้องเป็นสมาชิกจากต่างกลุ่มกัน (Lakoff and Johnson, 1980, 2003 อ้างถึงในณัฐพร พานโพธิ์ทอง, 2549 น. 72) อุปลักษณ์ไม่ใช่แค่เพียงเพื่อเปรียบเทียบความคล้ายคลึงกันระหว่างแนวคิด 2 แนวคิดที่แตกต่างกันเท่านั้น แต่ยังก่อให้เกิดการถ่ายโอนคุณสมบัติบางประการของแนวคิดหนึ่งไปอีกแนวคิดหนึ่งด้วย (Saeed, 1997 อ้างถึงในศิริพร ภักดีผาสุข, 2549) ซึ่งในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยพบว่าผู้เขียนมักใช้อุปลักษณ์เพื่อให้ผู้อ่านเห็นภาพได้อย่างชัดเจนมากขึ้น นำไปสู่การโน้มน้าวใจให้เปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 37

เพราะนมแม่คือวัคซีนหยดแรกที่ช่วยปกป้องลูกน้อย

(บทความเรื่อง 'นมแม่' รากฐานแห่งชีวิต , 9 สิงหาคม 2561)

จากตัวอย่างข้างต้น จะเห็นว่า ผู้เขียนใช้คำว่า คือ เป็นคำเชื่อมแสดงความเปรียบของถ้อยคำ “นมแม่คือวัคซีน” โดยใช้คำว่า “วัคซีน” เป็นแบบเปรียบ และคำว่า “นมแม่” เป็นสิ่งที่

ถูกเปรียบ เพื่อให้ผู้อ่านเห็นภาพเป็นรูปธรรมมากขึ้น และรู้สึกด้านบวกกับการให้นมแม่ กล่าวคือ การเปรียบนมแม่เป็นวัคซีน ซึ่งวัคซีนมีประโยชน์ในการป้องกันโรคร้ายต่างๆ และการปรากฏร่วมกับ ถ้อยคำ “ปกป้องลูกน้อย” จึงยิ่งเน้นย้ำให้ผู้อ่านรู้สึก ว่า นมแม่สามารถช่วยปกป้องลูกน้อยจากโรคร้าย ที่อาจจะเกิดขึ้นได้

ตัวอย่างที่ 38

ถ้าความกลมกล่อมที่จะผสมผสาน “ความรัก” ให้ลงตัว อร่อย หอมหวานนั้น คงจะมี “ความสุขทั้ง 8 ประการ” ที่ช่วยจัดการความสมดุลให้เข้าที่เข้าทางอย่างเป็นรูปธรรม จับต้องได้

(บทความเรื่อง ประุง “รัก” ให้กลมกล่อม ด้วย “ความสุข” ทั้ง 8 , 12 กุมภาพันธ์ 2561)

จากตัวอย่างข้างต้น ผู้เขียนใช้กลวิธีการใช้อุปมาเพื่อเปรียบเทียบความรักเป็นอาหาร เห็นได้จากการใช้คำว่า “กลมกล่อม” “อร่อย” และ “หอมหวาน” ซึ่งเป็นคำที่ใช้กับการบอกรสชาติอาหาร และยังใช้คำว่า “ประุง” ซึ่งเป็นคำกริยาที่ใช้สำหรับเรื่องการทำอาหาร แสดงให้เห็นว่า ผู้เขียนใช้อุปมาเพื่อให้ผู้อ่านเห็นภาพของความรักซึ่งเป็นสิ่งที่เป็นามธรรมได้เป็นรูปธรรมมากขึ้น โดยเปรียบเทียบเป็นอาหารที่หากอยากให้ความรักดำเนินไปได้ด้วยดีเหมือนอาหารที่รสชาติอร่อยก็ควรปฏิบัติตามหลักความสุขทั้ง 8 ประการที่ผู้เขียนแนะนำ

ตัวอย่างที่ 39

ดนตรีเปรียบได้กับอาหาร 5 หมู่

สารอาหารทั้ง 5 หมู่ ทำหน้าที่แตกต่างกันตามแต่ละชนิด เพื่อสร้างเสริมให้ร่างกายแข็งแรง

(บทความเรื่อง “ปีท 72” จังหวะ...บำบัดใจ, 29 พฤศจิกายน 2561)

จากตัวอย่างข้างต้น ผู้เขียนใช้กลวิธีการใช้อุปมาเพื่อเปรียบเทียบดนตรีเป็นสารอาหาร 5 หมู่ที่ร่างกายต้องการ เห็นได้จากการใช้คำว่า เปรียบได้ เป็นคำเชื่อมแสดงความเปรียบเทียบ และใช้คำว่า “อาหาร 5 หมู่” เป็นแบบเปรียบเทียบ และคำว่า “ดนตรี” เป็นสิ่งที่ถูกเปรียบเทียบ เพื่อให้ผู้อ่านเห็นความสำคัญของการใช้ดนตรีบำบัด และเห็นภาพอย่างชัดเจนเป็นรูปธรรมมากขึ้น การปรากฏร่วมกับถ้อยคำ “สร้างเสริมให้ร่างกายแข็งแรง” เป็นการเน้นย้ำให้ผู้อ่านรู้สึก ว่า ดนตรีเป็นสิ่งที่สำคัญต่อสุขภาพของมนุษย์เปรียบได้กับสารอาหารที่ร่างกายต้องการเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง

จากการศึกษาทฤษฎีการใช้อุปสรรค ทำให้ทราบว่าทฤษฎีดังกล่าวใช้การเปรียบเทียบสิ่งสองสิ่งที่แตกต่างกันแต่มีลักษณะบางอย่างที่สามารถอธิบายให้ผู้อ่านเห็นภาพได้ชัดเจนและเป็นรูปธรรมมากขึ้น และการใช้อุปสรรคมักปรากฏทั้งในโครงสร้างส่วนนำ ส่วนเนื้อหา และส่วนสรุป เนื่องจากสามารถอธิบายสิ่งที่เป็นนามธรรมให้ผู้อ่านเข้าใจและเห็นภาพมากขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้อ่านคล้อยตามและปฏิบัติตามคำแนะนำในบทความเกี่ยวกับสุขภาพได้

4.11 การทำให้กลัว

การทำให้กลัว หมายถึง การกล่าวถ้อยคำที่มีเนื้อความเกี่ยวกับผลกระทบเชิงลบหรือผลร้ายที่อาจเกิดแก่ผู้ฟังในอนาคต โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อระบายนามณ์ สร้างความอับอายให้แก่ผู้ฟัง หรือให้ผู้ฟังเกิดความกลัว ตลอดจนนำไปสู่การปฏิบัติหรือละการปฏิบัติตามที่ผู้พูดต้องการ (นภัทร อังกูรสินธนา และ ปันนิตา เลอเลิศยุติธรรม, 2562, น.70) โดยในบทความเกี่ยวกับสุขภาพพบการใช้ทฤษฎีการทำให้กลัวเพื่อให้อ่านเกิดความรู้สึกหวาดกลัวโรคร้ายไข้เจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต หากละเลยการดูแลสุขภาพหรือไม่ปฏิบัติตามในสิ่งที่ผู้เขียนแนะนำ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 40

ความสนุกชั่วคราว อาจส่งผลต่ออนาคตของคุณ อย่าให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล เพราะมันอาจนำมาซึ่งภัยร้ายที่เราไม่ทันรู้ตัว

(บทความเรื่อง เพรี้ยว-เปี้ยว กัน-แก๊ เอชไอวี, 26 มิถุนายน 2561)

จากตัวอย่างข้างต้น จะเห็นว่า ผู้เขียนเลือกใช้คำว่า “ภัยร้าย” ซึ่งหมายถึง สิ่งที่น่ากลัว สิ่งที่ไม่ดี และอันตรายต่าง ๆ ซึ่งจะส่งผลต่อตัวผู้อ่านในอนาคต หากปล่อยให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล ในบริบทนี้หมายถึง การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันอาจนำมาซึ่งโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในอนาคต ดังนั้น ทฤษฎีการทำให้กลัวทำให้อ่านเกิดความรู้สึกความกลัวเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้เขียน นั่นคือการป้องกันทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์

ตัวอย่างที่ 41

ใครให้เหล้า ก็เท่ากับแข่งให้พบเจอกับหายนะต่างๆ

(บทความเรื่อง ปีใหม่นี้ ไม่ให้เหล้า จะให้อะไรดี, 17 ธันวาคม 2561)

จากตัวอย่างข้างต้น จะเห็นว่าผู้เขียนกล่าวถึงวัฒนธรรมการให้เหล่าเป็นของขวัญปีใหม่ ว่าเท่ากับการแข่ง ซึ่งคำกริยา “แข่ง” หมายถึง การกล่าวด้วยตั้งใจมุ่งร้ายเพื่อให้เขาเป็นเช่นนั้น (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554) และเป็นคำที่มีความหมายตรงกันข้ามกับคำว่า “อวยพร” ที่มักใช้ในวงปีใหม่ เพื่อให้ผู้อ่านรู้สึกว่าการให้เหล่าไม่ใช่การอวยพร แต่กลับเป็นการกระทำตรงกันข้าม นั่นคือการแข่งนั่นเอง นอกจากนี้ผู้เขียนใช้คำว่า “หายนะ” ซึ่งหมายถึง ความเสื่อม ความเสียหาย ความฉิบหาย (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554) เป็นการทำให้ผู้อ่านรู้สึกกลัวผลเสียที่เกิดขึ้นจากการให้เหล่าผู้อื่น เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้เขียน กล่าวคือเลือกให้ของขวัญอย่างอื่นแทนการให้เหล่าในวันปีใหม่นั้นเอง

ตัวอย่างที่ 42

การดูแลรักษาฟันเป็นเรื่องสำคัญที่บ่งบอกถึงสุขภาพในช่องปาก หากปล่อยให้เกิดฟันผุ ฟันคุด หรือโรคเหงือกจะเป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพช่องปากที่ร้ายแรง

(บทความเรื่อง ฟัน(คุด)เราไม่เท่ากัน, 25 มิถุนายน 2561)

จากตัวอย่างข้างต้น จะเห็นว่าผู้เขียนกล่าวถึงประเด็นการดูแลรักษาฟันว่าเป็นเรื่องที่สำคัญ และใช้ประโยคเงื่อนไขในการสมมุติเหตุการณ์ว่า หากไม่ดูแลรักษาฟันผลที่ตามมาคือฟันผุ ฟันคุดหรือโรคเหงือก และยังกล่าวถึงผลเสียในขั้นต่อไปคือการมีปัญหาสุขภาพช่องปาก โดยเลือกใช้คำว่า “ร้ายแรง” เพื่อให้ผู้อ่านรู้สึกกลัวผลเสียที่จะเกิดขึ้นหากไม่ดูแลรักษาฟัน นำไปสู่การเปลี่ยนพฤติกรรมหรือปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้เขียนซึ่งกล่าวถึงคำแนะนำและข้อปฏิบัติในการดูแลรักษาฟันตนเอง

จากการศึกษาทวิวิธีการทำให้กลัวพบว่าผู้เขียนเลือกใช้กลวิธีดังกล่าวเพื่อให้ผู้อ่านเกิดความกลัวผลเสียที่จะเกิดขึ้นหากไม่ดูแลสุขภาพหรือไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้เขียน และเพื่อให้ผู้อ่านเห็นความสำคัญของประเด็นที่ผู้เขียนกำลังนำเสนอ เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจปฏิบัติหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามคำแนะนำในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ และมักพบกลวิธีดังกล่าวในโครงสร้างปริจเฉทส่วนเนื้อหาและส่วนสรุป กล่าวคือ มักพบกลวิธีทำให้กลัวตอนต้นส่วนเนื้อหา ก่อนที่จะให้รายละเอียดข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อให้ผู้อ่านรู้สึกว่าประเด็นเกี่ยวกับสุขภาพที่ผู้เขียนกำลังกล่าวถึงเป็นเรื่องสำคัญ และพบในโครงสร้างส่วนสรุปเพื่อเน้นย้ำความสำคัญของการปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้เขียน

4.12 การใช้สำนวน

การใช้สำนวนสามารถบรรยายหรือสื่อความหมายให้ผู้ฟังเห็นพฤติกรรมหรือสภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ชัดเจนมากกว่าปกติ (พรพรรณ ครุฑเนตร, 2547 น. 97) ผู้วิจัยจึงจัดให้การใช้สำนวนเป็นกลวิธีหนึ่งที่ทำให้ผู้อ่านเห็นภาพได้อย่างชัดเจนและเป็นรูปธรรมมากขึ้น นำไปสู่การเข้าใจเนื้อหาของบทความสุขภาพและรู้สึกคล้อยตามได้

ตัวอย่างที่ 43

“โจรปล้นบ้าน 10 ครั้ง ไม่เท่าไฟไหม้บ้านแค่ครั้งเดียว” สำนวนไทยนี้บรรยายความรุนแรงของความสูญเสียไว้ครบจบในประโยคเดียว

(บทความเรื่อง บอกเลยว่า..ไฟ (ไม่) ไหม้, 21 มิถุนายน 2561)

จากตัวอย่างที่ 43 ผู้เขียนใช้สำนวนดังกล่าวในการอธิบายผลกระทบที่รุนแรงของเหตุการณ์ไฟไหม้ เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจความสำคัญของการป้องกันเหตุไฟไหม้ และเห็นภาพผลเสียจากไฟไหม้ได้อย่างชัดเจน ก่อนที่จะกล่าวถึงเนื้อหาเรื่องอุบัติเหตุจากไฟไหม้ และแนะนำวิถีปฏิบัติเพื่อป้องกันเหตุดังกล่าว

ตัวอย่างที่ 44

“อโรคยาปรมาลาภา การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ”

(บทความเรื่อง จัดบ้านอย่างไร เมื่อผู้ป่วยจะกลับไปรักษาตัว, 15 มีนาคม 2561)

ตัวอย่างที่ 44 จะเห็นว่า ผู้เขียนใช้กลวิธีการใช้สำนวน อโรคยาปรมาลาภา การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ อธิบายถึงผลดีของการไม่มีโรคว่ามีค่าเปรียบเหมือนโชคลาภ เพื่อให้ผู้อ่านได้เห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้น และเป็นการเกริ่นนำก่อนที่จะกล่าวถึงประเด็นการจัดบ้านเพื่อดูแลรักษาและฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยที่เพิ่งออกจากโรงพยาบาล

ตัวอย่างที่ 45

‘หัวเข่า’ เป็นอวัยวะในร่างกายที่เหมือนกับการปิดทองหลังพระ เพราะไม่ได้เห็นการใช้ประโยชน์ได้โดยตรง เหมือนปาก นิ้ว มือ หรือเท้า

(บทความเรื่อง ทำไมคนเราถึงข้อเข่าเสื่อม?, 23 สิงหาคม 2561)

ตัวอย่างที่ 45 จะเห็นว่า ผู้เขียนใช้กลวิธีการใช้สำนวนเพื่อเปรียบเทียบอวัยวะส่วนหัวเข้ากับการปิดทองหลังพระ ซึ่งมีความหมายถึงการทำความดีโดยไม่เปิดเผยหรือไม่มีใครมองเห็น แตกต่างจากอวัยวะส่วนอื่นในร่างกายที่เห็นประโยชน์ได้โดยตรง เพื่อให้ผู้อ่านเห็นภาพว่าหัวเข่ามักจะ เป็นส่วนที่คนมองข้ามประโยชน์ไป และเพื่อให้ผู้อ่านเห็นว่าส่วนหัวเข่าเป็นอวัยวะที่สำคัญ ก่อนที่จะ กล่าวถึงอาการข้อเข่าเสื่อมในเนื้อหาส่วนต่อไป

จากการศึกษากลวิธีการใช้สำนวน พบว่าผู้เขียนใช้เพื่อให้ผู้อ่านเห็นภาพได้อย่าง ชัดเจนและเป็นรูปธรรมมากขึ้น และยังทำให้ผู้อ่านเห็นความสำคัญของประเด็นที่ผู้เขียนต้องการจะ สื่อสาร กลวิธีการใช้สำนวนมักจะปรากฏอยู่ในโครงสร้างปริศนา เนื่องจากเป็นส่วนที่เปิดเรื่อง จึงเน้นให้ผู้อ่านเข้าใจและเห็นภาพของประเด็นหลักได้อย่างชัดเจน และเพื่อให้ผู้อ่านเห็นความสำคัญ ของประเด็นสุขภาพที่จะกล่าวถึงในส่วนเนื้อหาต่อไป

4.13 การเสนอทางเลือกที่ดีกว่า

การเสนอทางเลือกที่ดีกว่า หมายถึง การใช้ประโยคเงื่อนไขที่เริ่มต้นด้วยคำว่า “ถ้า” “หาก” “ลอง” เพื่อเสนอทางเลือกในการปฏิบัติกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพให้แก่ผู้อ่าน โดยใช้ร่วมกับ คำว่า “ดีกว่า” “มากกว่า” เพื่อโน้มน้าวใจให้ผู้อ่านรู้สึกว่าการเลือกที่ผู้เขียนเสนอให้เป็นสิ่งที่ดีกว่า พฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาพแบบเดิม ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 46

จะดีกว่าไหม ถ้าปีใหม่นี้ ให้ของขวัญปีใหม่ที่ดีต่อใจและสุขภาพ

(บทความเรื่อง ปีใหม่นี้ ไม่ให้เหล้า จะให้อะไรดี, 17 ธันวาคม 2561)

จากตัวอย่างที่ 46 จะเห็นว่าผู้เขียนใช้ประโยคคำถาม “จะดีกว่าไหม” ซึ่งไม่ได้ต้องการ คำตอบจากผู้อ่าน แต่ต้องการโน้มน้าวใจผู้อ่านโดยการเสนอทางเลือกโดยใช้ประโยคเงื่อนไขที่เริ่มต้น จากคำว่า “ถ้า” และเสนอทางเลือกในการให้ของขวัญปีใหม่ที่ดีต่อสุขภาพ เมื่อพิจารณาจากบริบท ก่อนหน้าที่กล่าวถึงเรื่องการให้เหล้าเป็นของขวัญปีใหม่ จึงเข้าใจได้ว่า ผู้เขียนเสนอทางเลือกใหม่เป็น การให้ของขวัญที่ดีต่อสุขภาพแทนทางเลือกเดิมนั้นคือการให้เหล้าเป็นของขวัญปีใหม่

ตัวอย่างที่ 47

หากใครที่ยังคิดว่าจะให้เหล่าอยู่ ลองเปลี่ยนจากการแข่งเป็นการสนับสนุนและอวยพรให้สุขภาพดี ด้วยผลิตภัณฑ์สุขภาพประเภทต่าง ๆ แทนเหล่า น่าจะดีต่อใจและดีต่อสุขภาพมากกว่าเยอะเลยคะ

(บทความเรื่อง ปีใหม่นี้ ไม่ให้เหล่า จะให้อะไรดี, 17 ธันวาคม 2561)

จากตัวอย่างที่ 47 จะเห็นว่าผู้เขียนใช้ประโยคเงื่อนไขโดยเริ่มต้นประโยคด้วยคำว่า “หาก” และกล่าวถึงทางเลือกเดิม ได้แก่ การให้เหล่าเป็นของขวัญปีใหม่ และเสนอทางเลือกใหม่โดยเริ่มต้นประโยคด้วยคำว่า “ลอง” เพื่อโน้มน้าวใจให้ผู้อ่านเลือกทางเลือกใหม่ ได้แก่ การให้ของขวัญด้วยผลิตภัณฑ์สุขภาพประเภทต่าง ๆ แทนเหล่า และเน้นย้ำเจตนาของผู้เขียนว่าทางเลือกใหม่เป็นสิ่งที่ดีกว่าโดยการเปรียบเทียบว่าการให้เหล่าเป็นการแข่ง และการให้ผลิตภัณฑ์สุขภาพเป็นการอวยพร นอกจากนี้ผู้เขียนยังเสริมความคิดเห็นว่าทางเลือกใหม่เป็นทางเลือกที่ดีกว่าด้วยการใช้คำว่า “ดี...มากกว่า” เพื่อเสนอว่าทางเลือกใหม่ดีกว่าทางเลือกเดิม

ตัวอย่างที่ 48

ถ้าเด็กได้ทำกิจกรรมหรือกิจวัตรประจำวันเล็กๆ น้อยๆ สิ่งเหล่านี้จะแฝงไปด้วยการฝึกทักษะและการเสริมสร้างพัฒนาการให้กับลูก ดีกว่าการปล่อยให้ลูกเล่นแต่แท็บเล็ต

(บทความเรื่อง สูตรลับ...เสริมพัฒนาการน้อย, 17 มกราคม 2561)

จากตัวอย่างที่ 48 จะเห็นว่าผู้เขียนใช้ประโยคเงื่อนไขซึ่งเริ่มประโยคด้วยคำว่า “ถ้า” ตามมาด้วยการเสนอทางเลือกใหม่คือการให้เด็กได้ทำกิจกรรมหรือกิจวัตรประจำวันเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่แฝงไปด้วยการฝึกทักษะและเสริมสร้างพัฒนาการ และเปรียบเทียบว่าทางเลือกที่ผู้เขียนเสนอไปดีกว่าอีกทางเลือกหนึ่ง เห็นได้จากการใช้คำว่า “ดีกว่า” กับประโยคที่กล่าวถึง การปล่อยให้ลูกเล่นแต่แท็บเล็ต

จากการศึกษาทวิวิธีการเสนอทางเลือกที่ดีกว่าพบว่าผู้เขียนเลือกใช้กลวิธีดังกล่าวเพื่อโน้มน้าวใจให้ผู้อ่านเห็นว่าทางเลือกเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ผู้เขียนเสนอไปเป็นทางเลือกที่ดีและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยเปรียบเทียบกับอีกทางเลือกหนึ่งพร้อมทั้งใช้คำว่า “ดีกว่า” เพื่อให้ผู้อ่านรู้สึกว่าการปฏิบัติตามที่ผู้เขียนแนะนำเป็นสิ่งที่ดีเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบกับอีกทางเลือกหนึ่ง และมักพบกลวิธีดังกล่าวในโครงสร้างปริจเฉทส่วนสรุป เนื่องจากเป็นส่วนที่ใช้เน้นย้ำประเด็นสำคัญของบทความ และเพื่อโน้มน้าวให้ผู้อ่านเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมด้านสุขภาพ

จากการศึกษากลวิธีทางภาษาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพในเว็บไซต์สำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สามารถสรุปกลวิธีทางภาษาและวัตถุประสงค์ในการสื่อสารได้ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.1

ตารางแสดงกลวิธีทางภาษาที่ใช้เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ในการสื่อสารพบในเว็บไซต์เกี่ยวกับสุขภาพ

กลวิธีทางภาษา	วัตถุประสงค์ในการสื่อสาร					
	เพื่อโน้มน้าวใจผู้อ่าน	เพื่อแจ้งสารไปยังผู้อ่าน	เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือ	เพื่อให้ผู้อ่านเห็นภาพได้อย่างชัดเจนและเป็นรูปธรรม	เพื่อดึงดูดความสนใจผู้อ่าน	เพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้องค์กร
1. การให้รายละเอียด	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2. การอ้างอิง	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3. การใช้คำแสดงเจตนาในการชี้แนะ	✓	✓				
4. การทำให้เป็นเรื่องเล็กน้อย	✓	✓		✓	✓	
5. การให้เหตุผล	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6. การใช้ประโยคเงื่อนไข	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7. การเชิญชวน	✓	✓				✓
8. การแสดงการสั่ง	✓	✓				
9. การใช้คำถามเชิงวาทศิลป์	✓	✓		✓	✓	
10. การใช้อุปลักษณ์	✓	✓		✓	✓	
11. การทำให้กลัว	✓	✓		✓	✓	
12. การใช้สำนวน	✓	✓		✓	✓	
13. การเสนอทางเลือกที่ดีกว่า	✓	✓		✓	✓	

ตารางข้างต้นแสดงให้เห็นกลวิธีทางภาษาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพในเว็บไซต์สำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งพบทั้งสิ้น 13 กลวิธี ได้แก่ การให้รายละเอียด

การอ้างถึง การใช้คำแสดงเจตนาในการชี้แนะ การทำให้เป็นเรื่องเล็กน้อย การให้เหตุผล การใช้ประโยคเงื่อนไข การเชิญชวน การแสดงการสั่ง การใช้คำถามเชิงวาทศิลป์ การใช้อุปลักษณ์ การทำให้กลัว การใช้สำนวน และการเสนอทางเลือกที่ดีกว่า ซึ่งกลวิธีทั้งหมดนี้ใช้เพื่อวัตถุประสงค์ในการสื่อสารทั้งสิ้น 6 ประการ ได้แก่ เพื่อโน้มน้าวใจผู้อ่าน เพื่อแจ้งสารไปยังผู้อ่าน เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือ เพื่อให้ผู้อ่านเห็นภาพได้อย่างชัดเจนและเป็นรูปธรรม เพื่อดึงดูดความสนใจผู้อ่าน และเพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้องค์กร ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เพื่อโน้มน้าวใจผู้อ่าน เป็นวัตถุประสงค์หลักในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ ซึ่งผู้เขียนเลือกใช้กลวิธีทางภาษาเพื่อโน้มน้าวใจให้ผู้อ่านเห็นความสำคัญของประเด็นสุขภาพที่กล่าวถึง และปฏิบัติตามคำแนะนำในการดูแลสุขภาพ ได้แก่ การให้รายละเอียด การอ้างถึง การใช้คำแสดงเจตนาในการชี้แนะ การทำให้เป็นเรื่องเล็กน้อย การให้เหตุผล การใช้ประโยคเงื่อนไข การเชิญชวน การแสดงการสั่ง การใช้คำถามเชิงวาทศิลป์ การใช้อุปลักษณ์ การทำให้กลัว การใช้สำนวน และการเสนอทางเลือกที่ดีกว่า ตัวอย่างเช่น กลวิธีการให้รายละเอียดพบ 2 ลักษณะ ได้แก่ การให้รายละเอียดโดยการอธิบายหรือขยายความ และการให้รายละเอียดโดยการยกตัวอย่างสถานการณ์ ซึ่งทั้ง 2 ลักษณะมีวัตถุประสงค์เดียวกันคือให้ผู้อ่านเข้าใจเนื้อหาที่ผู้เขียนต้องการสื่อสาร และเห็นภาพได้อย่างชัดเจน เมื่อผู้อ่านเข้าใจรายละเอียดของเนื้อหาอย่างชัดเจนแล้วจะสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำในการดูแลสุขภาพได้เป็นอย่างดี จึงถือเป็นการโน้มน้าวใจโดยการให้รายละเอียด สอดคล้องกับการศึกษาของสิทธิธรรม อ่องวุฒิวัฒน์ (2560 น.144) ที่กล่าวว่าการให้รายละเอียดเป็นกลวิธีทางภาษาแบบโน้มน้าวใจ เนื่องจากช่วยสร้างความน่าเชื่อถือให้กับข้อมูล และช่วยให้คู่สนทนาเห็นภาพอย่างเป็นรูปธรรม

2. เพื่อแจ้งสารไปยังผู้อ่าน เป็นวัตถุประสงค์หนึ่งในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ ที่ผู้เขียนใช้กลวิธีทางภาษาทุกกลวิธีในการแจ้งสารไปยังผู้อ่าน ได้แก่ การให้รายละเอียด การอ้างถึง การใช้คำแสดงเจตนาในการชี้แนะ การทำให้เป็นเรื่องเล็กน้อย การให้เหตุผล การใช้ประโยคเงื่อนไข การเชิญชวน การแสดงการสั่ง การใช้คำถามเชิงวาทศิลป์ การใช้อุปลักษณ์ การทำให้กลัว การใช้สำนวน และการเสนอทางเลือกที่ดีกว่า ตัวอย่างของกลวิธีที่ใช้เพื่อแจ้งสารไปยังผู้อ่านเช่น การใช้คำแสดงเจตนาในการชี้แนะ ซึ่งเป็นกลวิธีที่ผู้เขียนใช้เพื่อแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามสิ่งต่าง ๆ ที่ผู้เขียนเห็นว่าจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ เป็นการแจ้งสารไปยังผู้อ่านโดยตรงไปตรงมา สังเกตได้จากการปรากฏในโครงสร้างส่วนเนื้อหา ซึ่งเป็นโครงสร้างส่วนที่กล่าวถึงประเด็นหลัก รวมถึงให้ข่าวสาร และแนะนำข้อปฏิบัติให้ผู้อ่านเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านสุขภาพ

3. เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือ กลวิธีที่ใช้เพื่อวัตถุประสงค์ในการสร้างความน่าเชื่อถือในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ ได้แก่ การให้รายละเอียด การอ้างถึง การให้เหตุผล และการใช้ประโยค

เงื่อนไข ตัวอย่างเช่น การอ้างถึงที่พบในบทความเกี่ยวกับสุขภาพทั้ง 3 ลักษณะ ได้แก่ การอ้างถึงบุคคลหรือองค์กร การอ้างถึงผลการสำรวจหรือผลการวิจัย และการอ้างถึงบุคคลแบบไม่ระบุอย่างชัดเจน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าประเด็นที่ผู้เขียนกล่าวถึงมีความสำคัญโดยมีหลักฐานอ้างอิง ทั้งบุคคลที่น่าเชื่อถือ งานวิจัยที่มีผลเชิงสถิติอย่างชัดเจน และการอ้างถึงแบบไม่ระบุที่ทำให้ผู้อ่านเข้าใจว่าเป็นสิ่งที่คนในสังคมคิดหรือเชื่อถือกันมา สอดคล้องกับ बुद्धินันท์ แก้วจันทร์เกตุ (2553, น. 90) ที่กล่าวว่า การอ้างถึงเป็นการแสดงหลักฐานที่ชัดเจนเพื่อสร้างความน่าเชื่อถือ

4. เพื่อให้ผู้อ่านเห็นภาพได้อย่างชัดเจนและเป็นรูปธรรม ผู้เขียนใช้กลวิธีที่หลากหลาย เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจและเห็นภาพได้ชัดเจนมากขึ้น ได้แก่ การให้รายละเอียด การอ้างถึง การทำให้เป็นเรื่องเล็กน้อย การให้เหตุผล การใช้ประโยคเงื่อนไข การใช้คำถามเชิงวาทศิลป์ การใช้อุปสรรค การทำให้กลัว การใช้สำนวน และการเสนอทางเลือกที่ดีกว่า ตัวอย่างกลวิธีที่ทำให้ผู้อ่านเห็นภาพได้อย่างชัดเจนและเป็นรูปธรรม เช่น การให้เหตุผล ที่ผู้เขียนชี้แจงทั้งเหตุคือพฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ และผลคืออาการหรือโรคที่เกิดจากพฤติกรรมนั้น จึงทำให้ผู้อ่านเห็นภาพอย่างชัดเจน คล้อยตามและเปลี่ยนพฤติกรรมได้โดยเข้าใจเหตุผลอย่างแท้จริง

5. เพื่อดึงดูดความสนใจผู้อ่าน ผู้เขียนเลือกใช้กลวิธีทางภาษาที่ใช้ในการดึงดูดความสนใจผู้อ่านในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ ได้แก่ การให้รายละเอียด การอ้างถึง การทำให้เป็นเรื่องเล็กน้อย การให้เหตุผล การใช้ประโยคเงื่อนไข การใช้คำถามเชิงวาทศิลป์ การใช้อุปสรรค การทำให้กลัว การใช้สำนวน และการเสนอทางเลือกที่ดีกว่า ตัวอย่างกลวิธีทางภาษาเพื่อดึงดูดความสนใจผู้อ่าน เช่น การใช้คำถามเชิงวาทศิลป์ ซึ่งเป็นการตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นให้ผู้อ่านคิดตาม หรือนึกภาพตามสิ่งที่ผู้เขียนกล่าวถึง รวมถึงดึงดูดใจให้ผู้อ่านสนใจที่จะอ่านเนื้อหาต่อไปเรื่อย ๆ สังเกตได้จากการใช้คำถามเชิงวาทศิลป์ในโครงสร้างส่วนนำของบทความ ซึ่งเป็นส่วนที่ทำให้ผู้อ่านเห็นความสำคัญของประเด็นเกี่ยวกับสุขภาพและดึงดูดใจให้ผู้อ่านสนใจอ่านเนื้อหาต่อไปจนนำไปสู่การทำความเข้าใจและเลือกที่จะปฏิบัติตามคำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพ

6. เพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้องค์กร เนื่องจากบทความเกี่ยวกับสุขภาพที่ผู้วิจัยศึกษาเป็นบทความในเว็บไซต์ของสำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งเป็นหน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์และรณรงค์เรื่องเกี่ยวกับสุขภาพ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีภาพลักษณ์องค์กรที่ดีและน่าเชื่อถือ จากการศึกษาพบกลวิธีการให้รายละเอียด การอ้างถึง การให้เหตุผล การใช้ประโยคเงื่อนไข และการเชิญชวน เพื่อวัตถุประสงค์ในการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้องค์กร ตัวอย่างเช่น การเชิญชวนที่ผู้เขียนใช้ถ้อยคำเชิญชวนผู้ที่รักการอ่าน มาร่วมงานมหกรรมการอ่านแห่งชาติ ที่จัดโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งนอกจากจะเป็นการประชาสัมพันธ์ให้เข้าร่วมกิจกรรม

แล้ว ยังเป็นการส่งเสริมภาพลักษณ์ให้กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ให้เป็นองค์กรที่ดูแลสุขภาพของประชาชนทุกช่วงวัยอีกด้วย

จากการศึกษากรณีศึกษาทางภาษาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพในเว็บไซต์สำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และวัตถุประสงค์ในการสื่อสาร ทำให้ทราบว่ากลวิธีส่วนใหญ่ใช้เพื่อวัตถุประสงค์ในการโน้มน้าวใจผู้อ่านและแจ้งสารไปยังผู้อ่าน รองลงมาเพื่อให้ผู้อ่านเห็นภาพได้อย่างชัดเจนและเป็นรูปธรรม เพื่อดึงดูดความสนใจผู้อ่าน เพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้องค์กร และเพื่อสร้างความน่าเชื่อถือ ตามลำดับ ซึ่งผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าเนื่องจากสำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีหน้าที่ในการรณรงค์ให้ประชาชนหันมาใส่ใจสุขภาพ จึงมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อโน้มน้าวใจผู้อ่าน และแจ้งสารไปยังผู้อ่าน เพื่อให้ผู้อ่านหันมาใส่ใจสุขภาพตามที่วัตถุประสงค์ในพระราชบัญญัติกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พ.ศ. 2544 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานการวิจัยที่คาดว่ากลวิธีทางภาษาที่ปรากฏในบทความเกี่ยวกับสุขภาพในเว็บไซต์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ใช้เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการโน้มน้าวใจ

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วิทยานิพนธ์เรื่อง เนื้อหาและกลวิธีทางภาษาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพในเว็บไซต์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเนื้อหา โครงสร้าง ประโยค และกลวิธีทางภาษาที่ใช้เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการสื่อสารในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ ในเว็บไซต์สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากบทความเกี่ยวกับสุขภาพ ในเว็บไซต์ <http://www.thaihealth.or.th/> ในหัวข้อ “ทันกระแสสุขภาพ” ตั้งแต่เดือนมกราคม พ.ศ. 2561 ถึงเดือนธันวาคม พ.ศ. 2561 โดยการเก็บข้อมูลจากทุกบทความ จำนวนทั้งสิ้น 104 บทความ สรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.1.1 เนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพ

การวิเคราะห์เนื้อหาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ ในงานวิจัยนี้หมายถึง การวิเคราะห์ประเด็นหลักที่ปรากฏในบทความเกี่ยวกับสุขภาพในเว็บไซต์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และจากการทบทวนแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ ผู้วิจัยจึงใช้เกณฑ์การแบ่งเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพตามพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการของกองสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (2541) ประกอบกับการแบ่งประเภทเนื้อหาด้านสุขภาพตามงานวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์เนื้อหานิตยสารอาหารและสุขภาพ : ศึกษากรณีนิตยสาร Health & Cuisine ของนิกซ์นิธิ พุฒินาสนันท์ (2552) โดยการศึกษาในครั้งนี้พบเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพทั้งหมด 12 ประเภท ได้แก่

5.1.1.1 โรคภัยไข้เจ็บ

เนื้อหากล่าวถึงสาเหตุของโรค อาการของโรค ข้อเสนอแนะหรือวิธีการบำบัด รักษา ป้องกัน และฟื้นฟูตลอดจนปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ ทำให้ผู้อ่านได้รับข้อมูลและความรู้เกี่ยวกับสุขภาพในทุกขั้นตอนตั้งแต่ก่อนเกิดโรคจนถึงขั้นตอนการรักษาโรคและฟื้นฟูสมรรถภาพ

5.1.1.2 อาหารและโภชนาการ

เป็นบทความที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ กล่าวถึงสารอาหารตามหลักโภชนาการ อาหารที่ให้พลังงานต่อร่างกาย คุณค่าทางด้านโภชนาการ รวมถึงผลของการบริโภคอาหารที่ไม่ควรน้อยหรือมากเกินไป เพื่อให้ผู้อ่านนำความรู้และคำแนะนำไปปฏิบัติตามได้

5.1.1.3 การออกกำลังกาย

การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการเล่นกีฬา การทำกายบริหารและเคลื่อนไหวร่างกาย การเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย การฝึกจิตหรือฝึกสมาธิในการออกกำลังกาย การหายใจเข้าออกในการออกกำลังกาย คุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าบทความเกี่ยวกับการออกกำลังกายส่วนใหญ่จะกล่าวถึงการเดินและการวิ่ง

5.1.1.4 การพัฒนาจิตใจ

การนำเสนอบทความที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาจิตใจ ทั้งทางด้านการจัดการทางอารมณ์และความรู้สึก ความเครียด นอกจากนี้ยังมีการกล่าวถึงแนวคิดทางศาสนา เช่น ประโยชน์ของการสวดมนต์ วิธีการฝึกสมาธิ รวมถึงการประชาสัมพันธ์กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการพัฒนาจิตใจอีกด้วย

5.1.1.5 บุหรี่ สุรา และสารเสพติด

เป็นบทความที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับผลของการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และเสพสารเสพติดชนิดต่าง ๆ ส่วนใหญ่มักจะกล่าวถึงโทษที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ทั้งผลต่อสุขภาพร่างกาย และเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้อีกด้วย ทำให้ผู้อ่านเห็นผลเสียที่เกิดจากพฤติกรรมดังกล่าวและชี้แนะให้ผู้อ่านเลิกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และเสพสารเสพติด

5.1.1.6 การป้องกันอุบัติเหตุ

การป้องกันอุบัติเหตุบนท้องถนนด้วยการไม่ประมาท และวิธีปฏิบัติเมื่อเกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ เช่น ไฟไหม้ น้ำท่วม เป็นต้น

5.1.1.7 การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการสร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง ทั้งครอบครัว ชุมชน และสังคม มักพบเนื้อหาเกี่ยวกับการสร้างความสัมพันธ์ไม่มากนัก เนื่องจากบทความเกี่ยวกับสุขภาพส่วนใหญ่จะกล่าวถึงการดูแลตัวเองมากกว่าการดูแลผู้อื่น

5.1.1.8 การดูแลตนเองทั่วไป

ส่วนใหญ่เป็นเรื่องสุขภาพพื้นฐานของแต่ละบุคคล เช่น เพศสัมพันธ์ การมีประจำเดือน การเข้าสู่วัยทอง การนอนหลับ การควบคุมน้ำหนัก เป็นต้น ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าเนื้อหา

ประเภทดังกล่าวมักจะกล่าวถึงประเด็นที่ไม่ใช่โรคร้ายแรงหรืออันตรายที่ส่งผลให้ถึงแก่ชีวิต แต่จะเน้นที่การส่งเสริมสุขภาพให้ผู้อ่านมีสุขภาพที่ดีมากยิ่งขึ้น

5.1.1.9 การส่งเสริมพัฒนาการลูก

การนำเสนอแนวคิดหรือวิธีการเกี่ยวกับการส่งเสริมพัฒนาการลูกในช่วงอายุต่างๆ ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ เพื่อให้เด็กมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงยิ่งขึ้น รวมถึงการจัดกิจกรรม และโครงการต่าง ๆ ที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการให้แก่เด็ก

5.1.1.10 สุขภาพความงาม

การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลรักษาความสะอาดและความงาม วิธีการเลือกซื้อและเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สำหรับใบหน้า เรือนร่าง ผิวพรรณ เล็บ ผม และฟัน เพื่อให้เกิดสุขภาพและอนามัยที่ดีจากภายในและภายนอก ร่างกายของแต่ละบุคคลด้วยวิธีการแบบธรรมชาติ

5.1.1.11 การดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติ

การดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติ หมายถึง การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการบำบัด ดูแล รักษา ฟันฟูสุขภาพตนเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจโดยยึดเอาวิธีการแบบธรรมชาติ เช่น ดนตรีบำบัด เสียงบำบัด กลิ่นบำบัด การนวดและสัมผัส สปา เป็นต้น

5.1.1.12 ยาและสมุนไพร

ส่วนใหญ่ผู้เขียนจะกล่าวถึงประโยชน์และวิธีการใช้ยาและสมุนไพร มากกว่าที่จะกล่าวถึงอันตรายและผลข้างเคียงจากการใช้ยาและสมุนไพร และผู้วิจัยสังเกตได้ว่าผู้เขียนมักกล่าวถึงเนื้อหาเกี่ยวกับยาและสมุนไพรควบคู่กับเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพประเภทอื่นด้วย เช่น ผู้เขียนกล่าวถึงประโยชน์ของสมุนไพรควบคู่กับเรื่องสุขภาพความงาม เป็นต้น

นอกจากนี้ยังพบเนื้อหาในด้านอื่นๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ปัญหาในสังคม การประชาสัมพันธ์โครงการหรือกิจกรรม

5.1.2 โครงสร้างของปริจเฉทในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ

ศึกษาด้านโครงสร้างปริจเฉท โดยตำแหน่งการปรากฏและลักษณะเนื้อความมาเป็นเกณฑ์ในการแบ่งโครงสร้าง พบว่า โครงสร้างปริจเฉทแบ่งออกเป็น 7 ส่วน ดังนี้

5.1.2.1 ชื่อบทความ เป็นส่วนสำคัญที่ดึงดูดให้ผู้อ่านสนใจบทความทั้งหมด มีลักษณะสั้นกระชับ และสื่อประเด็นหลักของบทความอย่างชัดเจน ลักษณะเด่นที่พบในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ ได้แก่ การบอกจำนวนของวิธีการและระบุเป้าหมาย เป็นการโน้มน้าวใจให้ผู้อ่านเข้าใจว่าสามารถปฏิบัติตามวิธีการที่แนะนำได้ง่ายและไม่ซับซ้อน และการใช้ประโยคคำถามเพื่อกระตุ้นให้ผู้อ่านเกิดความสงสัย และกดเข้าไปอ่านเนื้อหาทั้งหมดของบทความในหน้าถัดไป

5.1.2.2 ที่มาของข้อมูล ปรากฏอยู่ในส่วนต้นของบทความ มีเนื้อความเกี่ยวกับแหล่งที่มาของข้อมูลประกอบด้วย ชื่อผู้เขียนข้อมูลอ้างอิง และที่มาของภาพ เนื่องจากบทความเกี่ยวกับสุขภาพมีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับความรู้ทางการแพทย์และสาธารณสุข ดังนั้นแหล่งข้อมูลที่ชัดเจนจึงเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ผู้อ่านเกิดความเชื่อถือ

5.1.2.3 ส่วนนำ คือส่วนที่ปรากฏในส่วนต้นของบทความ มีเนื้อความกล่าวถึงจุดมุ่งหมายหรือประเด็นหลักของบทความ และการนำผู้อ่านเข้าสู่เนื้อเรื่องหรือสาระความรู้ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ โดยมักจะทำให้เห็นความสำคัญของประเด็นสุขภาพที่จะกล่าวถึงในส่วนต่อไป

5.1.2.4 ส่วนเนื้อหา เป็นส่วนที่กล่าวถึงประเด็นหลักและอธิบายรายละเอียดของเนื้อเรื่อง รวมถึงให้ข่าวสาร และแนะนำข้อปฏิบัติ เพื่อโน้มน้าวให้ผู้อ่านเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือความคิด โดยใช้ลักษณะภาษาที่หลากหลาย เช่น บทสัมภาษณ์จากบุคลากรทางการแพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง การใช้สถิติประกอบการให้ข้อมูล การประชาสัมพันธ์องค์กร รวมถึงข่าวสารด้านสุขภาพที่กำลังเป็นกระแสสังคม เป็นต้น

5.1.2.5 ส่วนสรุป ปรากฏในส่วนท้ายของบทความ เป็นการสรุปเนื้อหาโดยใช้การย้ำความคิดหรือประเด็นสำคัญของบทความ นอกจากนี้ยังพบการสรุปโดยใช้ภาษาที่หลากหลาย เช่น ให้ข้อเสนอแนะ ตักเตือน ประโยคทิ้งท้ายให้ผู้อ่านเกิดความประทับใจ เป็นต้น

5.1.2.6 สื่อประสม เป็นโครงสร้างที่ไม่มีตำแหน่งการปรากฏแน่นอน แต่มักจะปรากฏเพื่อส่งเสริมข้อมูลในส่วนเนื้อหาเพื่อให้อ่านเห็นภาพชัดเจน นอกจากจะช่วยดึงดูดให้อ่านเกิดความสนใจแล้ว ยังเป็นโครงสร้างส่วนที่ใช้ในการให้ข้อมูลเพิ่มเติมแก่ผู้อ่านนอกเหนือจากข้อมูลที่ปรากฏในบทความนั้นด้วย โดยพบสื่อประสม 4 ประเภท ได้แก่ 1) ภาพ 2) วิดีโอ 3) อินโฟกราฟิก และ 4) GIF

5.1.2.7 โครงสร้างการมีส่วนร่วม ทำให้อ่านรู้สึกมีส่วนร่วมในการสื่อสารมากขึ้น และเป็นช่องทางในการเผยแพร่บทความไปสู่สื่อสังคมอื่น ๆ ได้อย่างสะดวก และรวดเร็ว ปรากฏอยู่ในส่วนต้นและส่วนท้ายของบทความ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- 1) ชื่อผู้เขียน นอกจากจะใช้บอกที่มาของข้อมูลแล้วยังสามารถเชื่อมโยงผู้อ่านไปสู่บทความอื่นของผู้เขียนได้ เป็นการเผยแพร่บทความอื่น ๆ ได้
- 2) วันที่โพสต์ บอกเวลาการลงข้อมูล เพื่อให้อ่านพิจารณาความน่าเชื่อถือของข้อมูลได้
- 3) จำนวนผู้อ่าน บอกความนิยมของบทความ และสามารถแสดงความมีส่วนร่วมของผู้อ่านกับบทความดังกล่าวได้

4) การแบ่งปันสื่อสังคม เป็นการแบ่งปันข้อมูลไปยังสื่อสังคมของผู้อ่าน และเป็นช่องทางในการประชาสัมพันธ์บทความไปสู่สื่อสังคมอื่น ๆ ได้อย่างสะดวก และรวดเร็ว

5) Hashtag ที่เกี่ยวข้อง เป็นการเชื่อมโยงหัวข้อที่เหมือนหรือใกล้เคียงกับบทความในหน้าปัจจุบัน เพื่อให้ผู้อ่านมีความสะดวกในการหาข้อมูลจากบทความอื่น ๆ เพิ่มเติม

6) ลิงก์เชื่อมโยงบทความที่เกี่ยวข้อง เป็นลิงก์เชื่อมโยงบทความอื่น ๆ ที่มีประเด็นหลัก และเนื้อหาใกล้เคียงกับบทความในหน้าปัจจุบัน และเป็นช่องทางในการประชาสัมพันธ์บทความอื่น ๆ ในเว็บไซต์อีกด้วย

7) จำนวนผู้กดถูกใจ แสดงให้เห็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้อ่านและผู้เขียน และยังเป็นข้อมูลที่ช่วยในการตัดสินใจของผู้เขียนในการกำหนดประเด็นที่จะเขียนต่อไป

8) ช่องแสดงความคิดเห็น แสดงให้เห็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้อ่านและผู้เขียน และแสดงการมีส่วนร่วมในการสนทนาในประเด็นที่ผู้อ่านสนใจตรงกัน

5.1.3 กลวิธีทางภาษาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ

พบกลวิธีทางภาษา 13 กลวิธี ดังนี้

5.1.3.1 การให้รายละเอียด

หมายถึง การบรรยายหรืออธิบายข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพให้ผู้อ่านเห็นภาพอย่างเป็นรูปธรรม จากการศึกษาสามารถแบ่งการให้รายละเอียดได้ 2 ลักษณะ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

(1) การให้รายละเอียดโดยการอธิบายหรือขยายความ

การให้รายละเอียดโดยการอธิบายหรือขยายความ หมายถึง การอธิบายข้อมูลและความรู้ ให้ผู้อ่านเห็นลำดับเหตุการณ์อย่างเป็นรูปธรรม หรือขยายความประเด็นหลักเพิ่มเติม เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจเนื้อหาได้มากขึ้น ส่วนใหญ่ผู้เขียนจะใช้กลวิธีดังกล่าวในการอธิบายกระบวนการเกิดโรคและขยายความอาการของโรคเพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจและเห็นภาพอย่างชัดเจน เมื่อพิจารณาดำเนินการปรากฏ พบว่าการให้รายละเอียดโดยการอธิบายหรือขยายความมักปรากฏอยู่ในโครงสร้างปริจเฉทส่วนเนื้อหาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ เนื่องจากเป็นโครงสร้างที่กล่าวถึงรายละเอียดของเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพ นอกจากจะทำให้ผู้อ่านเข้าใจและเห็นภาพได้อย่างชัดเจนแล้ว การให้รายละเอียดโดยการอธิบายหรือขยายความลักษณะการดำเนินของโรค ทำให้ผู้อ่านตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพและโน้มน้าวให้เปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพอีกด้วย

(2) การให้รายละเอียดโดยการยกตัวอย่างสถานการณ์

การให้รายละเอียดโดยการยกตัวอย่างสถานการณ์ หมายถึง การยกตัวอย่างเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่ช่วยเสริมความเข้าใจในประเด็นหลัก และทำให้ผู้อ่านเห็นภาพได้อย่างชัดเจนในประเด็นเกี่ยวกับสุขภาพ มักปรากฏในโครงสร้างปริจเฉทส่วนนำของบทความ

เกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อให้ผู้อ่านเห็นภาพของปัญหาได้อย่างชัดเจน ก่อนที่จะกล่าวถึงประเด็นหลักหรือวิธีใน การแก้ปัญหาในส่วนเนื้อหาต่อไป นอกจากนี้ยังเป็นการดึงดูดความสนใจเพื่อให้ผู้อ่านอยากอ่านเนื้อหาในส่วนต่อไปอีกด้วย

5.1.3.2 การอ้างถึง

การอ้างถึง หมายถึง การกล่าวอ้างบุคคล เหตุการณ์ ข้อมูลหรือข้อเท็จจริง เพื่อทำให้บทความเกี่ยวกับสุขภาพมีความน่าเชื่อถือมากขึ้น จากการศึกษาพบการอ้างถึง 3 ลักษณะ ได้แก่

(1) การอ้างถึงบุคคลหรือองค์กร

การอ้างถึงบุคคลหรือองค์กร หมายถึง การที่ผู้เขียนอ้างถึงคำพูดหรือความคิดเห็นของบุคคลหรือองค์กร เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือให้ข้อมูลหรือคำแนะนำในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ มักปรากฏในโครงสร้างปริจเฉทส่วนเนื้อหา เนื่องจากส่วนเนื้อหาเป็นส่วนที่ให้ข้อมูลหรือข้อแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพจึงจำเป็นต้องสร้างความน่าเชื่อถือให้แก่ผู้อ่าน เพื่อให้ผู้อ่านคล้อยตามข้อมูลที่นำเสนอและนำไปปฏิบัติตาม

(2) การอ้างถึงผลการสำรวจหรือผลการวิจัย

การอ้างถึงผลการสำรวจหรือผลการวิจัย หมายถึง การนำผลการสำรวจหรือผลการวิจัยมาใช้อ้างอิงประกอบการนำเสนอข้อมูลในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือให้แก่ข้อมูล หรือแสดงให้เห็นความสำคัญของข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ มักปรากฏในโครงสร้างส่วนเนื้อหา โดยส่วนใหญ่จะอยู่ในส่วนต้นของโครงสร้างส่วนเนื้อหา ก่อนที่ผู้เขียนจะกล่าวถึงรายละเอียดส่วนอื่น ๆ เช่น สาเหตุของโรค อาการของโรค หรือวิธีการแก้ไขปัญหา เป็นต้น ทั้งนี้ เพื่อให้ผู้อ่านเห็นความสำคัญของปัญหาก่อนที่จะทำความเข้าใจกับเนื้อหาในส่วนอื่น ๆ ต่อไป

(3) การอ้างถึงบุคคลแบบไม่ระบุอย่างชัดเจน

ผู้เขียนใช้กลวิธีดังกล่าวเพื่อวัตถุประสงค์ในการสร้างความน่าเชื่อถือให้กับข้อมูลหรือความคิดเห็นที่ผู้เขียนกล่าวถึง มักพบปรากฏอยู่ในโครงสร้างส่วนนำ เนื่องจากเป็นโครงสร้างส่วนการเปิดเรื่องที่เรียกร้องให้ผู้อ่านเกิดความสนใจที่จะอ่านเนื้อหาในส่วนต่อไป และการเกริ่นนำโดยอ้างถึงบุคคลแบบไม่ระบุอย่างชัดเจน ทำให้ผู้อ่านคิดว่าประเด็นที่ผู้เขียนกำลังกล่าวถึงเป็นเรื่องที่บุคคลหลายคนมีความคิดเห็นเช่นเดียวกันกับผู้เขียน จึงทำให้ข้อมูลมีความน่าเชื่อถือ

5.1.3.3 การใช้คำแสดงเจตนาในการชี้แนะ

หมายถึง การใช้คำว่า “ควร” “แนะนำ” ในการแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน ผู้เขียนใช้เพื่อแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามสิ่งต่าง ๆ ที่ผู้เขียนเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ และยังเป็นการแจ้งสารไปยังผู้อ่านอย่างตรงไปตรงมา และมักพบกลวิธี

ดังกล่าวในโครงสร้างส่วนเนื้อหาซึ่งกล่าวถึงประเด็นหลักและรายละเอียดของเนื้อเรื่อง รวมถึงให้ ข่าวดสาร และแนะนำข้อปฏิบัติ เพื่อโน้มน้าวให้ผู้อ่านเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือความคิด และ ยังพบในโครงสร้างส่วนสรุป เพื่อเป็นการเน้นย้ำประเด็นหลักและข้อแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพ

5.1.3.4 การทำให้ดูเป็นเรื่องเล็กน้อย

การศึกษาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ พบว่าผู้เขียนเลือกใช้กลวิธีการทำให้ เป็นเรื่องเล็กน้อยเพื่อให้ผู้อ่านรู้สึกว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเป็นเรื่องเล็กน้อย หรือใช้ เวลาไม่นาน โดยการใช้คำว่า “ง่าย” “เพียง” “แค่” “ไม่ยาก” มักจะพบกลวิธีดังกล่าวปรากฏอยู่ใน โครงสร้างปริจเฉทส่วนสรุป เนื่องจากบทความเกี่ยวกับสุขภาพในส่วนเนื้อหามักจะมีการให้ รายละเอียดเกี่ยวกับวิถีปฏิบัติหรือการปรับพฤติกรรมด้านสุขภาพ เมื่อถึงส่วนสรุปเนื้อหาหรือทิ้งท้าย ข้อความผู้เขียนจึงใช้กลวิธีการทำให้เป็นเรื่องเล็กน้อยเพื่อโน้มน้าวให้ผู้อ่านเชื่อว่าวิธีที่กล่าวมาไม่ใช่ เรื่องยุ่งยากหรือซับซ้อน

5.1.3.5 การให้เหตุผล

การใช้ถ้อยคำเพื่อชี้แจงเหตุและผล เพื่อสนับสนุนให้บทความเกี่ยวกับ สุขภาพมีความน่าเชื่อถือ และมีน้ำหนักมากขึ้น ทำให้ผู้อ่านคล้อยตามและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้โดย เข้าใจเหตุผลที่แท้จริง ผู้เขียนใช้กลวิธีการให้เหตุผลเพื่อสนับสนุนวัตถุประสงค์ในการโน้มน้าวใจให้ ผู้อ่านปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้เขียน และมักปรากฏในโครงสร้างส่วนเนื้อหาของบทความเกี่ยวกับ สุขภาพ เนื่องจากโครงสร้างส่วนเนื้อหานอกจากจะแสดงรายละเอียดเกี่ยวกับข้อมูลความรู้เกี่ยวกับ สุขภาพแล้ว ยังมีการแนะนำข้อปฏิบัติในการดูแลสุขภาพอีกด้วย ซึ่งกลวิธีการให้เหตุผลทำให้ผู้อ่าน คล้อยตาม และปฏิบัติตามคำแนะนำได้ด้วยความเข้าใจอย่างแท้จริง

5.1.3.6 การใช้ประโยคเงื่อนไข

มีวัตถุประสงค์ให้ผู้อ่านเห็นภาพพฤติกรรมและผลของพฤติกรรมต่อ สุขภาพได้อย่างชัดเจนและเป็นรูปธรรม จึงเป็นการโน้มน้าวใจให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้เขียน โดย มักปรากฏในโครงสร้างส่วนเนื้อหาของบทความเกี่ยวกับสุขภาพ เนื่องจากเป็นส่วนที่นำเสนอข้อมูล เกี่ยวกับสุขภาพ และให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพซึ่งต้องให้การโน้มน้าวใจผู้อ่านให้เลือกที่จะปฏิบัติ หรือไม่ปฏิบัติตามที่ผู้เขียนได้แนะนำเอาไว้เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเอง

5.1.3.7 การเชิญชวน

ผู้เขียนต้องการเชิญชวนให้ผู้อ่านปฏิบัติตามคำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพ รวมถึงเชิญเข้าร่วมกิจกรรมที่ส่วนใหญ่จัดโดยสำนักงานกองทุน-สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และองค์กรอื่น ๆ ที่เป็นภาคีเครือข่าย เมื่อพิจารณาจากตำแหน่งการปรากฏในโครงสร้าง

ปริจเฉท พบว่า การเชิญชวนมักปรากฏอยู่ในโครงสร้างส่วนสรุปของบทความเกี่ยวกับสุขภาพ แสดงให้เห็นถึงวัตถุประสงค์ในการโน้มน้าวใจให้ผู้อ่านเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ

5.1.3.8 การแสดงการสั่ง

การแสดงการสั่ง หมายถึง การที่ผู้เขียนใช้ถ้อยคำแสดงการสั่งให้ผู้อ่านกระทำหรือหยุดการกระทำ ซึ่งมักปรากฏกลวิธีดังกล่าวในโครงสร้างส่วนเนื้อหาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ ซึ่งเป็นส่วนของการแสดงข้อมูลหรือให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ผู้เขียนมักจะใช้กลวิธีแสดงการสั่งในบทความที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เสี่ยงอันตราย สังเกตได้จากการปรากฏของคำว่า “เสี่ยง” หรือในสถานการณ์ฉุกเฉินที่ต้องได้รับการแก้ไขปัญหานั้นในทันที จึงจำเป็นต้องกระทำบางสิ่งตามที่ผู้เขียนแนะนำ ซึ่งกลวิธีการแสดงการสั่งมักปรากฏอยู่ในโครงสร้างปริจเฉทส่วนเนื้อหาซึ่งเป็นส่วนที่นำเสนอประเด็นหลักของบทความ เน้นการเสนอแนะข้อปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านสุขภาพ และส่วนสรุป ซึ่งเป็นส่วนที่ย้ำเจตนาในการสื่อสารของผู้เขียน

5.1.3.9 การใช้คำถามเชิงวาทศิลป์

เป็นกลวิธีที่ใช้ตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นให้ผู้อ่านคิดตามหรือนึกภาพตามสิ่งที่ผู้เขียนกล่าวถึง รวมถึงดึงดูดใจให้ผู้อ่านสนใจที่จะอ่านเนื้อหาต่อไปเรื่อยๆ จนนำไปสู่การทำความเข้าใจและเลือกที่จะปฏิบัติตามคำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพ การใช้คำถามเชิงวาทศิลป์มักปรากฏในส่วนนำของบทความ ซึ่งเป็นที่ส่วนทำให้ผู้อ่านเห็นความสำคัญของประเด็นเกี่ยวกับสุขภาพ และดึงดูดใจให้ผู้อ่านสนใจอ่านเนื้อหาในส่วนต่อไป

5.1.3.10 การใช้อุปลักษณ์

เป็นการเปรียบเทียบสิ่งสองสิ่งที่แตกต่างกันแต่มีลักษณะบางอย่างที่สามารถอธิบายให้ผู้อ่านเห็นภาพได้ชัดเจนและเป็นรูปธรรมมากขึ้น และการใช้อุปลักษณ์มักปรากฏทั้งในโครงสร้างส่วนนำ ส่วนเนื้อหา และส่วนสรุป เนื่องจากสามารถอธิบายสิ่งที่เป็นนามธรรมให้ผู้อ่านเข้าใจและเห็นภาพมากขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้อ่านคล้อยตามและปฏิบัติตามคำแนะนำในบทความเกี่ยวกับสุขภาพได้

5.1.3.11 การทำให้กลัว

ในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ พบการใช้กลวิธีการทำให้กลัวเพื่อให้ผู้อ่านเกิดความกลัวผลเสียที่จะเกิดขึ้นหากมีไม่ดูแลสุขภาพหรือไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้เขียน และเห็นความสำคัญของประเด็นที่ผู้เขียนนำเสนอ นำไปสู่การเลือกที่จะปฏิบัติตามคำแนะนำในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ และมักพบกลวิธีดังกล่าวในโครงสร้างปริจเฉทส่วนเนื้อหาและส่วนสรุป

5.1.3.12 การใช้สำนวน

ผู้เขียนใช้กลวิธีการใช้สำนวนเพื่อให้ผู้อ่านเห็นภาพได้อย่างชัดเจนและเป็นรูปธรรมมากขึ้น และยังทำให้ผู้อ่านเห็นความสำคัญของประเด็นที่ผู้เขียนต้องการจะสื่อสาร กลวิธีการใช้สำนวนมักจะปรากฏอยู่ในโครงสร้างประโยคส่วนนำ เนื่องจากเป็นส่วนที่เปิดเรื่องจึงเน้นให้ผู้อ่านเข้าใจและเห็นภาพของประเด็นหลักได้อย่างชัดเจน และเพื่อให้ผู้อ่านเห็นความสำคัญของประเด็นสุขภาพที่จะกล่าวถึงในส่วนเนื้อหาต่อไป

5.1.3.13 การเสนอทางเลือกที่ดีกว่า

ผู้เขียนเลือกใช้กลวิธีการเสนอทางเลือกที่ดีกว่าเพื่อโน้มน้าวใจให้ผู้อ่านเห็นว่าทางเลือกเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ผู้เขียนเสนอไปเป็นทางเลือกที่ดีและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยเปรียบเทียบกับอีกทางเลือกหนึ่งพร้อมทั้งใช้คำว่า “ดีกว่า” เพื่อให้ผู้อ่านรู้สึกว่าการปฏิบัติตามที่ผู้เขียนแนะนำเป็นสิ่งที่ดีเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบกับอีกทางเลือกหนึ่ง และมักพบกลวิธีดังกล่าวในโครงสร้างประโยคส่วนสรุป เนื่องจากเป็นส่วนที่ใช้เน้นย้ำประเด็นสำคัญของบทความ และเพื่อโน้มน้าวให้ผู้อ่านเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมด้านสุขภาพ

จากการศึกษากลวิธีทางภาษาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพพบว่ากลวิธีทั้งหมดนี้ใช้เพื่อวัตถุประสงค์ในการสื่อสารทั้งสิ้น 6 ประการ ได้แก่ เพื่อโน้มน้าวใจผู้อ่าน เพื่อแจ้งสารไปยังผู้อ่าน เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือ เพื่อให้ผู้อ่านเห็นภาพได้อย่างชัดเจนและเป็นรูปธรรม เพื่อดึงดูดความสนใจผู้อ่าน และเพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้องค์กร

5.2 อภิปรายผลการวิจัย

5.2.1 จากการศึกษาเนื้อหาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ พบว่าผลการศึกษาสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ว่าเนื้อหาที่พบในบทความเกี่ยวกับสุขภาพในเว็บไซต์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้แก่ เนื้อหาเกี่ยวกับโรคภัย อาหารและโภชนาการ บุหรี่ และเหล้า เป็นต้น และเมื่อนำแนวคิดเรื่องกระบวนการการบริการสาธารณสุขมาประกอบการวิเคราะห์เนื้อหา ทำให้ทราบว่าเนื้อหาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพส่วนใหญ่จะกล่าวครอบคลุมกระบวนการย่อยทั้ง 4 ขั้นตอน ได้แก่ การส่งเสริมสุขภาพ การควบคุมและป้องกันโรค การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสมรรถภาพ จึงทำให้ผู้อ่านได้รับข้อมูลและความรู้เกี่ยวกับสุขภาพในทุกขั้นตอนตั้งแต่ก่อนเกิดโรคไปจนถึงขั้นตอนการรักษาโรคและฟื้นฟูสมรรถภาพ

นอกจากนี้ยังพบเนื้อหาในด้านอื่น ๆ ทั้งทางด้านปัญหาสังคม และโครงการต่าง ๆ ของรัฐ แสดงให้เห็นว่าสำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพนอกจากจะส่งเสริมสุขภาพประชาชนแล้วยังมีหน้าที่ตอบสนองนโยบายของรัฐด้วย

5.2.2 เมื่อพิจารณาในด้านความสัมพันธ์ของโครงสร้างปริจเฉทและกลวิธีทางภาษา ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่ากลวิธีทางภาษาที่ใช้ในบทความเกี่ยวกับสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับโครงสร้างปริจเฉท ดังนี้

- 1) ส่วนนำ กลวิธีทางภาษาที่พบบ่อย เช่น การใช้คำถามเชิงวาทศิลป์ การใช้สำนวน การอ้างถึง เป็นต้น
- 2) ส่วนเนื้อหา กลวิธีทางภาษาที่พบบ่อย ได้แก่ การให้รายละเอียด การให้เหตุผล การแสดงการสั่ง เป็นต้น
- 3) ส่วนสรุป กลวิธีทางภาษาที่พบบ่อย ได้แก่ การเชิญชวน การทำให้ดูเป็นเรื่องเล็กน้อย เป็นต้น

เมื่อพิจารณาจากความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างปริจเฉทและกลวิธีทางภาษา แล้วจึงสรุปได้ว่าโครงสร้างปริจเฉทมีความสัมพันธ์กับกลวิธีทางภาษา กล่าวคือ ส่วนนำ เป็นส่วนที่เกริ่นนำเข้าสู่เนื้อหาในส่วนต่อไป ผู้เขียนจึงมักใช้กลวิธีที่มีวัตถุประสงค์ในการดึงดูดใจให้ผู้อ่านสนใจ ประเด็นที่จะกล่าวถึงในส่วนอื่นๆ ต่อไป ส่วนเนื้อหาส่วนใหญ่เป็นข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพ เน้นความน่าเชื่อถือและความเป็นเหตุเป็นผล จึงมักจะพบกลวิธีทางภาษาที่ใช้เพื่อวัตถุประสงค์ในการสร้างความน่าเชื่อถือ และส่วนสรุปมักใช้เพื่อโน้มน้าวใจให้ผู้อ่านรู้สึกว่าจะสามารถปรับพฤติกรรมสุขภาพหรือกระทำตามข้อปฏิบัติในบทความเพื่อสุขภาพได้ และชักชวนผู้อ่านให้เข้าร่วมโครงการหรือกิจกรรมต่าง ๆ เป็นต้น

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ศึกษากลวิธีทางภาษาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพในประเภทอื่น ๆ ว่าจะมีการใช้กลวิธีทางภาษาที่แตกต่างกันหรือไม่

5.3.2 ศึกษาเปรียบเทียบกลวิธีทางภาษาในบทความเกี่ยวกับสุขภาพในสื่อออนไลน์ของหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนเพื่อพิจารณาประเด็นอื่นๆ ที่น่าสนใจต่อไป เช่น ศึกษาในแง่ของอำนาจกับภาษา เป็นต้น

รายการอ้างอิง

หนังสือและบทความในหนังสือ

- กมลรัฐ อินทรทัศน์ และคณะ. (2548). *การพัฒนาองค์ความรู้การสื่อสารเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สถาบันวิจัยและพัฒนาแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โครงการพัฒนาองค์ความรู้เรื่องการสื่อสารเพื่อสุขภาพ.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2559). *แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (2560-2564)*. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.
- กฤษดาวรรณ หงส์ลดารมภ์, และธีรณัฐ โชคสุวณิช. (2551). *วิจัยปฏิบัติการศาสตร์*. กรุงเทพฯ: โครงการเผยแพร่ผลงานทางวิชาการ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กฤษดาวรรณ หงส์ลดารมภ์, และจันทิมา เอี่ยมานนท์. (2549). *มองสังคมผ่านวาทกรรม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ. (2545) *พระราชบัญญัติหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2545*. กรุงเทพฯ : สำนักงาน.
- จันทิมา อังคพณิชกิจ. (2557). *การวิเคราะห์ข้อความ*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ณัฐชุตา วิจิตรจามรี. (2556). *การสื่อสารเพื่อการโน้มน้าวใจ*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ณัฐพร พานโพธิ์ทอง. (2549). *มองคัลเลียจาจะจำจากมุนักภาษา: เนื้อหาและกลวิธี*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐพร พานโพธิ์ทอง. (2555). *เอกสารคำสอนรายวิชา 2201783 การวิเคราะห์ภาษาไทยตามแนววิจัยปฏิบัติการศาสตร์ (ฉบับปรับปรุง)*. ภาควิชาภาษาไทย คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐพร พานโพธิ์ทอง. (2556). *วาทกรรมวิเคราะห์เชิงวิพากษ์ตามแนวภาษาศาสตร์: แนวคิดและการนำมาศึกษาวาทกรรมในภาษาไทย*. กรุงเทพฯ: โครงการเผยแพร่ผลงานวิชาการ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิตยา กาญจนวรรณ. (2548). *การวิเคราะห์โครงสร้างภาษาไทย*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- ปรีชา วงศ์ทิพย์. (2553) *เอกสารคำสอนกระบวนวิชา : สุขวิทยาส่วนบุคคลและชุมชน (006307)*. เชียงใหม่ฯ; ลูกช้างมีเดียเนานาเซ็นเตอร์.

- ปารีชาติ สถาปิตานนท์ และคณะ. (2546) *การขับเคลื่อนทางสังคมด้านการควบคุมการบริโภค เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ : ผลการประเมินปี 2548-2549*. กรุงเทพฯ: เจริญบุญการพิมพ์.
- พระราชบัญญัติกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พ.ศ. 2544. ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 118/ ตอนที่ 102 ก/หน้า 1/ มีนาคม 2550.
- พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550. ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 124/ตอนที่ 16 ก/ 7 พฤศจิกายน 2544.
- ประเวศ วะสี. (2541). *บนเส้นทางใหม่แห่งการส่งเสริมสุขภาพ อภิวัตน์ชีวิตและสังคม*. หมอชาวบ้าน. กรุงเทพฯ.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. กรุงเทพฯ : บริษัท นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- วาสนา จันทร์สว่าง และคณะ. (2550) *การสื่อสารสุขภาพ : กลยุทธ์ในงานสุขภาพและการสร้างเสริมสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เจริญติ่มนคงการพิมพ์.
- ศรีรัฐ ภัคศิรินชิต. (2556). *การวิเคราะห์เนื้อหาของนิตยสารด้านสุขภาพไทย*. กรุงเทพฯ : วิทยาลัย นวัตกรรมสื่อสารสังคม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศิริพร ปัญญาเมธิกุล. (2558). *ภาษาและอินเทอร์เน็ต*. กรุงเทพฯ: พรินท์ คอร์เนอร์.
- สมทรง บุรุษพัฒน์. (2537). *วจนะวิเคราะห์: การวิเคราะห์ภาษาระดับข้อความ*. นครปฐม: สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเพื่อพัฒนาชนบท มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุจริตลักษณ์ ตีผดุง. (2547). *วิจัยปฏิบัติการศาสตร์เบื้องต้น*. นครปฐม: สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรม เพื่อพัฒนาชนบท.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2544). *พระราชบัญญัติกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พ.ศ. 2544*. กรุงเทพฯ : สำนักงานสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2545). *10 แนวทางสร้างสุขภาพ : พฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามสุขภาพแห่งชาติ 10 ประการ*. กรุงเทพฯ : สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.
- สำนักบริหารการสาธารณสุข. (2559) *คู่มือปฏิบัติงานหน่วยงาน สำนักบริหารการสาธารณสุข คู่มือปฏิบัติงาน: บริการสุขภาพ*. สมุทรสาคร; บอร์น ทู ปี พับลิชชิ่ง.
- อมรา ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. (2541). *ภาษาศาสตร์สังคม (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุดม วโรตม์สิขิตติ์. (2545). *ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับภาษา*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

บทความวารสาร

- ชัชวดี ศรลัมพ์. (2544). การใช้ภาษาในห้องสนทนา. *วารสารศิลปศาสตร์*, 1, 77-92.
- นภัทร อังกรสินธน์, และปนนดา เลอเลิศยุติธรรม. (2562). กลวิธีความไม่สุภาพทางภาษาในภาษาไทย. *วารสารปริชาต*, 32(2), 64-74.
- เพียรศิริ วงศ์วิภานนท์. (2530). ประเด็น: แนวใหม่ในการศึกษาวากยสัมพันธ์ไทย. *วารสารภาษาและวรรณคดีไทย*, 4, 29-43.
- ยาภา ลิวเจริญชัย. (2548). การศึกษาเชิงปริเฉทวิเคราะห์แบบทดสอบในนิตยสารไทย. *วารสารภาษาและวรรณคดีไทย*, 22, 124-153.
- สุภาพร คชรัตน์. (2560). จาก "สุภาพ" สู่ "สุภาพะ" : การปฏิรูประบบสุภาพของวงการสาธารณสุขไทย. *วารสารฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ*, 10, (2), 2803-2819.

วิทยานิพนธ์และงานวิจัย

- กฤษดาวรรณ หงส์ดารมภ์ (2543). *ปริเฉทเกี่ยวกับชนกลุ่มน้อยในประเทศไทย : การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาษากับอุดมการณ์*. รายงานผลการวิจัย. กองทุนรัชดาภิเษกสมโภช. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กันยรัตน์ ผ่องสุข. (2553). *เนื้อหาและกลวิธีทางภาษาในงานเขียนสารคดีท่องเที่ยวของ "นวิกุลม"*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะอักษรศาสตร์, สาขาวิชาภาษาไทย.
- กัลยรัตน์ กลิ่นสุวรรณ. (2556). *ความแตกต่างระหว่างชาย-หญิงในห้องศาลาประชาคมเว็บไซต์พันทิป ดอทคอม: การวิเคราะห์วาทกรรมเชิงวิพากษ์*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะอักษรศาสตร์, สาขาวิชาภาษาไทย.
- กิตติมา อินทร์ทรัพย์ และคณะ. (2558). *ภาษาแห่งอำนาจ: การวิเคราะห์วัจนลีลาของภาษากฎหมาย ภาษา การเมือง ภาษาสื่อ และภาษาวิชาการของสังคมไทย: การวิเคราะห์วัจนลีลาภาษาไทย*. รายงานผลการวิจัย. สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม.

- แกมกาญจน์ พิทักษ์วงศ์. (2560). *ปริชเฉทการพูดของมัคทายกในวัดพระอารามหลวง จังหวัดนครปฐม: องค์ประกอบการสื่อสารและกลวิธีทางภาษาในการโน้มน้าวใจ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะอักษรศาสตร์, สาขาวิชาภาษาไทย.
- จันทิมา เอี่ยมมานนท์. (2549). *การศึกษาวาทกรรมเกี่ยวกับผู้ติดเชื้อเอดส์ในสังคมไทยตามแนวปฏิพันธ์วิเคราะห์*. (วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรดุษฎีบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะอักษรศาสตร์, ภาควิชาภาษาศาสตร์.
- ชัชวดี ศรีลัมพ์. (2547). *ลักษณะภาษาไทยใน “ห้องคุย” ทางอินเทอร์เน็ต*. รายงานการวิจัย. สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- ฐิติณัฐ หลักชัยกุล. (2544). *การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพในนิตยสารเพื่อสุขภาพ : กรณีศึกษานิตยสารใกล้หมอ ชีวจิต และหมอชาวบ้าน*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวารสารศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน, สาขาวิชาสื่อสารมวลชน.
- ดวงจันทร์ ทิพย์ปรีชา. (2547). *ภาวะสุขภาพและการออกกำลังกายของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช*. รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธีรนุช โชคสุวนิช. (2543). *การศึกษาวเคราะห์ภาษาของบทความแสดงความคิดเห็นในหนังสือพิมพ์ไทย (พ.ศ.2536-2540)*. (วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรดุษฎีบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะอักษรศาสตร์, ภาควิชาภาษาศาสตร์.
- มัญชุสา อังคะนาวิน. (2547). *ปริชเฉทสารคดีท่องเที่ยวในอนุสาร อ.ส.ท.* (วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะอักษรศาสตร์, สาขาวิชาภาษาไทย.
- นพวัฒน์ สุวรรณช่าง. (2553). *การใช้ภาษาโน้มน้าวใจในบทโฆษณาในนิตยสารสุขภาพ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะอักษรศาสตร์, สาขาวิชาภาษาไทย.
- นิกข์นิธิ พงษ์วัฒนาสันต์. (2552). *การวิเคราะห์เนื้อหาของนิตยสารอาหารและสุขภาพ : ศึกษากรณีนิตยสาร Health & Cuisine*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวารสารศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน, สาขาวิชาสื่อสารมวลชน.
- ประไพพรรณ พึ่งฉิม. (2560). *ปริชเฉทการแถลงข่าวอื้อฉาวของบุคคลในวงการบันเทิงไทย: การศึกษาเชิงปริชเฉทวิเคราะห์และวัจนปฏิบัติศาสตร์*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรดุษฎีบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะอักษรศาสตร์, สาขาวิชาภาษาไทย.

- ปาริตา สุขประเสริฐ. (2552). *กลวิธีและโครงสร้างปริเฉทของการให้คำแนะนำในภาษาไทย*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะอักษรศาสตร์, ภาควิชาภาษาศาสตร์.
- พรรณนธร ครุฑเนตร. (2547). *กลวิธีทางภาษาที่ใช้โจมตีรัฐบาลทางอ้อมในปริเฉทการอภิปรายทั่วไปเพื่อลงมติไม่ไว้วางใจ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะอักษรศาสตร์, สาขาวิชาภาษาไทย.
- มุกิตา โพธิ์กะสังข์. (2551). *เว็บไซต์สุขภาพ การสื่อสารสุขภาพแบบมีปฏิสัมพันธ์ และคุณภาพข้อมูลในเชิงการแพทย์ และสาธารณสุข*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะนิเทศศาสตร์, สาขาวิชาวารสารสนเทศ.
- ทัศนวัลย์ เนียมบุบผา. (2544). *การใช้ประโยคเงื่อนไขแสดงเจตนาต่างๆ ในภาษาไทย*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะอักษรศาสตร์, สาขาวิชาภาษาไทย.
- เทพี จรัสจรุงเกียรติ. (2543). *หน่วยเชื่อมโยงปริเฉทภาษาไทยตั้งแต่สมัยสุโขทัยจนถึงปัจจุบัน*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะอักษรศาสตร์, สาขาวิชาภาษาไทย.
- ยาภา ลีวีเจริญชัย. (2548). *การศึกษาเชิงปริเฉทวิเคราะห์แบบทดสอบในนิตยสาร*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะอักษรศาสตร์, ภาควิชาภาษาศาสตร์.
- วิริยาภรณ์ ทองสุข. (2559). *การวิเคราะห์การนำเสนอข่าวเชิงคลิกเบทของเว็บไซต์*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวารสารศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน.
- วุฒินันท์ แก้วจันทร์เกตุ. (2553). *อุดมการณ์ความเป็นชายในวาทกรรมโฆษณาสินค้าและบริการสำหรับผู้ชายในนิตยสารผู้ชาย*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะอักษรศาสตร์, สาขาวิชาภาษาไทย.
- ศิริขวัญ นครสวรรค์. (2560). *เว็บบล็อกเกี่ยวกับที่พักและที่กินในเว็บไซต์ท่องเที่ยวของไทย: การวิเคราะห์โครงสร้างและกลวิธีทางภาษา*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, คณะศิลปศาสตร์, สาขาวิชาภาษาไทย.

- ศิริพร ปัญญาเมธิกุล. (2546). *ความต่อเนื่องของปฏิสัมพันธ์ในห้องสนทนาไทย : การส่งผลต่อกัน ระหว่างการเชื่อมโยงความ การมอบผลัดและความเกี่ยวข้องของเรื่องที่สนทนา.* (วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรดุษฎีบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะอักษรศาสตร์, ภาควิชาภาษาศาสตร์.
- ศิริพร ภัคดีผาสุข. (2553). *วาทกรรม “ความเป็นผู้หญิง” ในนิตยสารสุขภาพและความงามภาษาไทย: รายงานการวิจัย. โครงการวิจัยสำนักกองทุนสนับสนุนการวิจัย.*
- ไศรยา วิมลสถิตพงษ์ (2549). *กลวิธีทางภาษาในการวิจารณ์การเมืองทางอ้อมในบทความแสดงความคิดเห็นทางการเมืองในหนังสือพิมพ์ไทย.* (วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะอักษรศาสตร์, สาขาวิชาภาษาไทย.
- สิทธิธรรม อ่องวุฒิวัฒน์. (2558). *การแสดงความคิดเห็นในปริเฉทการสนทนาในภาษาไทยและข้อคำนึงที่เป็นเหตุจูงใจ.* (วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรดุษฎีบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะอักษรศาสตร์, สาขาวิชาภาษาไทย.
- สิทธิธรรม อ่องวุฒิวัฒน์. (2560). *เนื้อหาและกลวิธีทางภาษาที่ใช้ในคอลัมน์ซุบซิบประเภท “แฉ” ในสื่อออนไลน์ภาษาไทย: กรณีศึกษาคอลัมน์ซุบซิบ “วิจารณ์แฉล็ก” ของ “เจี๊หว่าง...ออนไลน์” ในเว็บไซต์เอ็มไทย.* รายงานการวิจัย. กองทุนคณะศิลปศาสตรมหาวิทาลัยธรรมศาสตร์.
- สิรินี ดีหลกเจริญ. (2536). *คอลัมน์ซุบซิบในหนังสือพิมพ์รายวันภาษาไทย.* (วิทยานิพนธ์ปริญญา นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะนิเทศศาสตร์.
- สุทธาทิพย์ อร่ามศักดิ์. (2551). *กลวิธีการใช้ภาษาโน้มน้าวใจในคอลัมน์หมวดแฟชั่นในนิตยสาร SPICY พ.ศ. 2549.* (วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะอักษรศาสตร์, สาขาวิชาภาษาไทย.
- อดิศักดิ์ จารุจินดา. (2547). *บทบาทของหนังสือพิมพ์ในการเสนอเนื้อหาด้านการส่งเสริมสุขภาพ.* (วิทยานิพนธ์ปริญญาวารสารศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน, สาขาวิชาสื่อสารมวลชน.
- อมรา ประสิทธิ์รัฐสินธุ์ (2558) *ภาษาแห่งอำนาจ: การวิเคราะห์วัจนลีลาของภาษากฎหมาย การเมือง ภาษาสื่อ และภาษาวิชาการของสังคมไทย: บทสังเคราะห์ภาษาแห่งอำนาจ: รายงานวิจัย. สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม.*
- โอฬาร โอฬารรัตน์. (2552) *การวิเคราะห์เนื้อหาด้านภาวะโลกร้อนที่ปรากฏบนหนังสือพิมพ์ออนไลน์.* (วิทยานิพนธ์ปริญญา นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะนิเทศศาสตร์, สาขาวิชานิเทศศาสตร์พัฒนาการ.

สื่ออิเล็กทรอนิกส์

ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. สืบค้นจาก

<https://dictionary.orst.go.th/>

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ.(2558). *หลักการจำแนกประเภทหน่วยงานของรัฐใน*

กำกับของฝ่ายบริหาร. สืบค้นจาก <https://webdev.excise.go.th/>

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2562). *การสำรวจการมีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารใน*

ครัวเรือน พ.ศ. 2562. สืบค้นจาก <http://www.nso.go.th/>



ภาคผนวก ก
ตารางแสดงรายชื่อบทความเกี่ยวกับสุขภาพในเว็บไซต์
ของสำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ที่ใช้เป็นข้อมูลในการศึกษา

ที่	ชื่อบทความ	เรื่องโดย	วันที่โพสต์
1	ตั้งเป้าหมายทั้งปี ทำดีเพื่อแผ่นดิน	อภาววรรณ โสภณธรรมรักษ์	4 มกราคม 2561
2	‘หวาน มัน เค็ม’ ใครกันแน่ร้ายกว่ากัน?	กิดานัล กังแฮ	9 มกราคม 2561
3	เด็กยุคใหม่รู้เท่าทัน "สื่อดิจิทัล"	พัชรี บอนคำ	11 มกราคม 2561
4	‘จี๋เอ๋’ กิจกรรมง่ายๆ เสริมพัฒนาการลูก	दनยา สุเวทเวทิน	15 มกราคม 2561
5	สูตรลับ...เสริมพัฒนาการลูกน้อย	ชมนภัส วังอินทร์	17 มกราคม 2561
6	หวาน ซ่อน ร้าย	อภาววรรณ โสภณธรรมรักษ์	22 มกราคม 2561
7	เล่นแบบไทยๆ ก็เสริมพัฒนาการลูกได้	กิดานัล กังแฮ	25 มกราคม 2561
8	“คุณลูก” ตัวช่วยใหม่ให้พ่อแม่เข้าใจลูกน้อยมากขึ้น	พัชรี บอนคำ	29 มกราคม 2561
9	3 นวัตกรรมสร้างสรรค์ “ชวนเด็กออกมาเล่น”	दनยา สุเวทเวทิน	1 กุมภาพันธ์ 2561
10	‘ทอนตรน’ แหล่งท่องเที่ยวต้องห้าม(พลาด)	ชมนภัส วังอินทร์	5 กุมภาพันธ์ 2561
11	9 เทคนิคปลูกฝังการอ่าน สู่นาคตเด็กไทย	ปรภัต จุตระกูล	8 กุมภาพันธ์ 2561
12	ปรุง “รัก” ให้กลมกล่อม ด้วย “ความสุข” ทั้ง 8	อภาววรรณ โสภณธรรมรักษ์	12 กุมภาพันธ์ 2561
13	2:1:1 เลขมงคล เสริมสุขภาพดีรับ ‘ตรุษจีน’	กิดานัล กังแฮ	15 กุมภาพันธ์ 2561
14	ทำไม...? เราถึงอ้วน	พัชรี บอนคำ	19 กุมภาพันธ์ 2561
15	กิจกรรมผ่อนคลาย ดีต่อผู้ป่วยอย่างไร	दनยา สุเวทเวทิน	22 กุมภาพันธ์ 2561
16	5 สิ่งควรรู้สำหรับผู้หญิง	ชมนภัส วังอินทร์	26 กุมภาพันธ์ 2561
17	‘ศาสตร์พระราชา’ สู่การเลี้ยงชีพและพัฒนาชุมชนที่ยั่งยืน	ปรภัต จุตระกูล	28 กุมภาพันธ์ 2561
18	ปลูก ‘ศรีบอया’ เป็นเกาะแห่งการอ่าน	อภาววรรณ โสภณธรรมรักษ์	5 มีนาคม 2561
19	ถึงจะสูงวัย ก็มี ‘สิทธิ’ นะ	กิดานัล กังแฮ	8 มีนาคม 2561
20	อาหารการกิน...เรื่องจริงหรือไม่	พัชรี บอนคำ	12 มีนาคม 2561

ที่	ชื่อบทความ	เรื่องโดย	วันที่โพสต์
21	จัดบ้านอย่างไร เมื่อผู้ป่วยจะกลับไปรักษาตัว	दनया सुवैतिन	15 มีนาคม 2561
22	เคล็ดลับ 'ออเจ้า' เมื่อเข้าสู่วัยต้อง 'ซิม้า'	ชมนภัส วังอินทร์	19 มีนาคม 2561
23	กินผักอย่างไร ให้ได้ 400 กรัม ใน 1 วัน	ปรภัต จูตระกูล	22 มีนาคม 2561
24	วัฒนธรรม 'การอ่าน' ในลมหายใจ 'ปกากะญอ'	อภาววรรณ โสภณธรรมรักษ์	26 มีนาคม 2561
25	ดูแลสุขภาพกับ DoctorMe (ฉบับอัพเดท)	กิดานัล กังแฮ	29 มีนาคม 2561
26	การ 'อ่าน' ดีกับลูกอย่างไร?	दनया सुवैतिन	2 เมษายน 2561
27	8 วิธีขับชี่ปลอดภัยช่วง 'สงกรานต์'	ชมนภัส วังอินทร์	5 เมษายน 2561
28	"สงกรานต์" คนไทยกลับบ้านปลอดภัย	ปรภัต จูตระกูล	9 เมษายน 2561
29	'สูงวัย' เดินดีไม่มีล้ม	อภาววรรณ โสภณธรรมรักษ์	11 เมษายน 2561
30	ตั้งใจที่ร้อน ด้วยสติและสมาธิ	กิดานัล กังแฮ	17 เมษายน 2561
31	ชวนลูกเที่ยวนอกบ้าน เปิดโลกกว้าง เสริมสร้างพัฒนาการ	दनया सुवैतिन	19 เมษายน 2561
32	รู้ทันมะเร็งปากมดลูก	ชมนภัส วังอินทร์	23 เมษายน 2561
33	'ฝึกกินอย่างมีสติ เพื่อสุขภาพที่สดใส'	ปรภัต จูตระกูล	26 เมษายน 2561
34	รับมือ 4 โรคหน้าร้อน สำหรับคนทำงาน กลางแจ้ง	เทียนทิพย์ เดียวกี	30 เมษายน 2561
35	'วิ่งสมาธิ' แบบฉบับ 'ซีตี้รัน'	อภาววรรณ โสภณธรรมรักษ์	3 พฤษภาคม 2561
36	กินเพลินตอนประชุม ระวังเสียงโรค	กิดานัล กังแฮ	7 พฤษภาคม 2561
37	เรื่องควรรู้ เมื่อเข้าสู่ 'ผู้สูงวัย'	दनया सुवैतिन	10 พฤษภาคม 2561
38	อยู่ดีๆ (ความจำ) ก็หาย	ชมนภัส วังอินทร์	11 พฤษภาคม 2561
39	ไปเดินด้วยกันไหม?	ปรภัต จูตระกูล	17 พฤษภาคม 2561
40	รู้ตัว(เย็น) ดูสมุนไพรรักษาผิว	เทียนทิพย์ เดียวกี	21 พฤษภาคม 2561
41	'14 วันหลังคลอด' เส้นทางเลี้ยงลูกด้วยนม แม่	อภาววรรณ โสภณธรรมรักษ์	24 พฤษภาคม 2561
42	'วิ่งสมาธิ' มีดีมากกว่า ร่างกายที่แข็งแรง	กิดานัล กังแฮ	28 พฤษภาคม 2561
43	บุหรีตัวร้าย ทำลายหัวใจ Tobacco Breaks Hearts	दनया सुवैतिन	31 พฤษภาคม 2561
44	เดินให้ถูก แล้วคุณจะรัก 'เดิน'	ชมนภัส วังอินทร์	4 มิถุนายน 2561

ที่	ชื่อบทความ	เรื่องโดย	วันที่โพสต์
45	เพื่อนเรา(ซีมี)เศร้าทำไม ?	ปรภัต จูตระกูล	7 มิถุนายน 2561
46	กิน "ไข่" กันเถอะ	เทียนทิพย์ เดียวกี	11 มิถุนายน 2561
47	อาจเป็นเพราะฝน	อภาววรรณ โสภณธรรมรักษ์	13 มิถุนายน 2561
48	Universal Design ดีไซน์นี้เพื่อใคร?	กิดานัล กังแฮ	18 มิถุนายน 2561
49	บอกเลยว่า..ไฟ (ไม่) ไหม้	दनยา สุเวทเวทิน	21 มิถุนายน 2561
50	ฟัน(ชุด)เราไม่เท่ากัน	ชมนภัส วังอินทร์	25 มิถุนายน 2561
51	เพรีพ-เป็ป กัน-แก์ เอชไอวี	ปรภัต จูตระกูล	26 มิถุนายน 2561
52	คุม (กำเนิด) อย่างไร...ไม่ท้อง ?	เทียนทิพย์ เดียวกี	2 กรกฎาคม 2561
53	“อาหารว่างแบบไหน ที่เด็กควรเลือกกิน”	อภาววรรณ โสภณธรรมรักษ์	5 กรกฎาคม 2561
54	‘ป้องกันลูกจมน้ำ’ ง่ายๆ ด้วย 5 ทักษะ	กิดานัล กังแฮ	9 กรกฎาคม 2561
55	ให้ 'เลือด' = ให้หลายๆ ชีวิตรอดปลอดภัย	दनยา สุเวทเวทิน	12 กรกฎาคม 2561
56	ที่กินอยู่ คลื่นไหม?	ชมนภัส วังอินทร์	16 กรกฎาคม 2561
57	อยู่อย่างเข้าใจ “เอชไอวี” เราอยู่ร่วมกันได้	ปรภัต จูตระกูล	19 กรกฎาคม 256
58	5ส. สร้างบุญ สร้างสุข	เทียนทิพย์ เดียวกี	22 กรกฎาคม 2561
59	“20 บาท” มื้อนี้ก็เพียงพอ	อภาววรรณ โสภณธรรมรักษ์	26 กรกฎาคม 2561
60	ร้อนเบอร์นี้ ยังขาด ‘วิตามินดี’ ได้อีกเหรอ?	กิดานัล กังแฮ	30 กรกฎาคม 2561
61	เลิกเหล้า เลิกจน เลิกเลยดีกว่า	दनยา สุเวทเวทิน	31 กรกฎาคม 2561
62	น้ำมา พาโรค	ชมนภัส วังอินทร์	6 สิงหาคม 2561
63	'นมแม่' รากฐานแห่งชีวิต	ปรภัต จูตระกูล	9 สิงหาคม 2561
64	โซเดียม ภัยเงียบที่แฝงในอาหารจานโปรด	เทียนทิพย์ เดียวกี	12 สิงหาคม 2561
65	อะไรจริง อะไรปลอม	อภาววรรณ โสภณธรรมรักษ์	16 สิงหาคม 2561
66	ยิ่งทำงานหนัก ยิ่งเสี่ยง “โรคหลอดเลือดสมอง”	กิดานัล กังแฮ	20 สิงหาคม 2561
67	ทำไมคนเราถึงชอบเข้าเสื่อม?	दनยา สุเวทเวทิน	23 สิงหาคม 256
68	เพราะ ‘ขยะ’ ไม่ใช่เรื่องไกลตัว	ปรภัต จูตระกูล	27 สิงหาคม 2561
69	ฉีหนู อันตรายแค่ไหนถามใจดู	ชมนภัส วังอินทร์	30 สิงหาคม 2561
70	วิ่งแล้วกินอะไรก็ได้จริงหรือ?	เทียนทิพย์ เดียวกี	3 กันยายน 2561
71	‘ก้าว’ สู่ความสุข	อภาววรรณ โสภณธรรมรักษ์	6 กันยายน 2561

ที่	ชื่อบทความ	เรื่องโดย	วันที่โพสต์
72	ทำอย่างไร? ถ้าต้อง 'วิ่งสู้ฝน'	กิดานัล กังแฮ	10 กันยายน 2561
73	สุด 'ฝุ่นละออง' ต่อโรคทางเดินหายใจ	ดนยา สุเวทเวทิน	13 กันยายน 2561
74	วิ่งเต็มใจ	ชมนภัส วังอินทร์	18 กันยายน 2561
75	พักรถ เพิ่มปั่น ลดมลพิษ	ปรภัต จูตระกูล	20 กันยายน 2561
76	เลือกชุดไหน ใส่ไปวิ่ง?	เทียนทิพย์ เดียวกี	21 กันยายน 2561
77	อย่าปล่อยให้ "ขยะ" แทนที่ "โลก"	อภาววรรณ โสภณธรรมรักษ์	27 กันยายน 2561
78	อยู่อย่างมีความสุขอย่างไร ในสังคมผู้สูงอายุ	กิดานัล กังแฮ	1 ตุลาคม 2561
79	เตรียมท้อง ให้พร้อม 'เจ'	ดนยา สุเวทเวทิน	4 ตุลาคม 2561
80	โซเซียลชั้น คนทันสมัย	ชมนภัส วังอินทร์	8 ตุลาคม 256
81	รับมืออย่างไร เมื่อของมันต้องมี	ปรภัต จูตระกูล	11 ตุลาคม 2561
82	ขยับนิด ขยับหน่อย พิชิตโรค	เทียนทิพย์ เดียวกี	12 ตุลาคม 2561
83	ปั่นกล้ามเนื้อให้สวย ด้วย "เวทเทรนนิ่ง"	อภาววรรณ โสภณธรรมรักษ์	18 ตุลาคม 2561
84	วิ่งแบบนี้หักโหมไปรีเปล่า?	กิดานัล กังแฮ	22 ตุลาคม 2561
85	แค่ 'วิ่ง' จะดีอย่างไร?	ดนยา สุเวทเวทิน	25 ตุลาคม 2561
86	เอ๊ะ!! หรือว่าเราเท้าแบน	ชมนภัส วังอินทร์	29 ตุลาคม 2561
87	เพราะอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย	ปรภัต จูตระกูล	31 ตุลาคม 2561
88	คลายหนาวให้น้อง ด้วยเสื้อมือสองปลอดโรค	เทียนทิพย์ เดียวกี	5 พฤศจิกายน 2561
89	Safe – Fair – Fun วิ่งปลอดภัย ยุติธรรม และสนุกสนาน	อภาววรรณ โสภณธรรมรักษ์	8 พฤศจิกายน 2561
90	เรื่องของคนรักวิ่งใน "ไทยเฮลท์ เดย์ รัน 2018"	กิดานัล กังแฮ	12 พฤศจิกายน 2561
91	เมื่อลูกชายเป็น 'วัยรุ่น' แล้ว (คุณ) ต้องปรับอะไร?	ดนยา สุเวทเวทิน	15 พฤศจิกายน 2561
92	ล่อยกระทง อย่าหลงทาง	ชมนภัส วังอินทร์	19 พฤศจิกายน 2561
93	อาหารเป็นพิษ โรคฮิตนักเดินทาง	ปรภัต จูตระกูล	20 พฤศจิกายน 2561
94	หนุๆ อุ่นใจ ไป-กลับ รถโรงเรียนปลอดภัย	เทียนทิพย์ เดียวกี	25 พฤศจิกายน

ที่	ชื่อบทความ	เรื่องโดย	วันที่โพสต์
			2561
95	“ปีท 72” จังหวะ...บ่าบัดใจ	อภาวารรณ โสภณธรรมรักษ์	29 พฤศจิกายน 2561
96	รู้ก่อนปั่นกับ 5 อาการบาดเจ็บของนักปั่น	กิดานัล กังแฮ	3 ธันวาคม 2561
97	เร่งรีบแบบนี้จะ ‘กิน’ อะไร ‘ดี’ ?	दनยา สุเวทเวทิน	6 ธันวาคม 2561
98	ปลุกพลังความสุข ทิ้งทุกข์ก่อนเริ่มปีใหม่	ชมนภัส วังอินทร์	10 ธันวาคม 2561
99	เมื่อฉันถูกคุกคาม...(ทางเพศ)	ปรภัต จูตระกูล	13 ธันวาคม 2561
100	ปีใหม่นี้ ไม่ให้เหล้า จะให้อะไรดี	เทียนทิพย์ เดียวกี้	17 ธันวาคม 2561
101	ปีใหม่ ‘ดื่มไม่ขับ ไม่ถูกจับ ไม่ถูกปรับ’	อภาวารรณ โสภณธรรมรักษ์	20 ธันวาคม 2561
102	“โยคะในเรือนจำ” สร้างสุขภาพ-เพิ่มพลังบวก	กิดานัล กังแฮ	24 ธันวาคม 2561
103	นอนไม่หลับบ่อยๆ แบบนี้ผิดปกติรีเปล่า?	दनยา สุเวทเวทิน	28 ธันวาคม 2561
104	‘ซ่าแต่ซัวร์’ ขับขี่ปลอดภัยตลอดเส้นทาง	ชมนภัส วังอินทร์	31 ธันวาคม 2561

ภาคผนวก ข
ตัวอย่างบทความเกี่ยวกับสุขภาพในเว็บไซต์
ของสำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ขยับนิด ขยับหน่อย พิชิตโรค

โดย Thianthip Diawkee | วันที่ 12 ตุลาคม 2561 | อ่าน : 10,917



เรื่องโดย เกียนทิพย์ เดียวก็ Team Content www.thaihealth.or.th

ข้อมูลจาก แผ่นพับข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับประชาชน และสำนักข่าวเอชพีเอส

ภาพโดย นัฐพร ชุ่มลือ Team Content www.thaihealth.or.th และแพมภาพ



“วิหิ้ว วิหิ้ว วิหิ้ว วิหิ้ว วิหิ้ว วิหิ้ว” เสียงไซเรนของรถพยาบาล ดังใกล้เข้ามาเรื่อยๆ ได้แต่ภาวนาว่าขอให้ผู้ป่วยในรถคันนั้นปลอดภัย ถ้าจะให้เดา ผู้ป่วยในรถหากไม่ประสบอุบัติเหตุก็คงจะหนีไม่พ้นโรคเดิมๆ อย่าง โรคประเภทความดันและหลอดเลือดเป็นแน่ เทอ!

ข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า คนไทยมีอัตราการเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังชั่วโมงละ 37 คน ในขณะที่เดียวกับกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตไม่น้อยกว่า 36 ล้านคนทั่วโลกในแต่ละปี หรือคิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 63 ของสาเหตุการตายทั้งหมด นับว่า คนไทย 75% เสียชีวิตเพราะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงนั้นคือ พฤติกรรมเนือยนิ่ง นั่นเอง

NCDs หรือ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อย่าง โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตของคนไทยและของโลก เมื่อเร็วๆ นี้ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงแรงงาน และภาคีเครือข่ายส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เปิดตัวแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2561-2573 ภายใต้วิสัยทัศน์ประชาชนมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉงด้วยกิจกรรมทางกาย ภายใต้สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ซึ่งนับเป็นแผนส่งเสริมกิจกรรมทางกายฉบับแรกของประเทศไทย โดยหวังให้คนไทยทุกคนเพิ่มกิจกรรมทางกาย ลดพฤติกรรมเนือยนิ่งในแต่ละวัน

กิจกรรมทางกาย คืออะไร ?

กิจกรรมทางกาย คือ การเคลื่อนไหวในร่างกายทุกอิริยาบถในชีวิตประจำวัน แบ่งเป็น 3 ระดับตามการเคลื่อนไหว ได้แก่

1.กิจกรรมทางกายระดับเบา คือ กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยน้อย เป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การลุกยืน การเดินระยะทางสั้นๆ เป็นต้น

2.กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง คือ กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง เช่น เดินเร็ว ปั่นจักรยาน การทำงานบ้าน เป็นต้น โดยระหว่างที่ทำกิจกรรมยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ มีเหงื่อซึมๆ

3.กิจกรรมทางกายระดับหนัก คือ กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก เช่น การวิ่ง การเดินขึ้นบันได การว่ายน้ำ โดยระหว่างทำกิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ รู้สึกเหนื่อยหอบ

กิจกรรมเนือยนิ่ง คืออะไร ?

กิจกรรมเนือยนิ่ง หรือพฤติกรรมเนือยนิ่ง หมายถึง กิจกรรมที่แทบไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งหมายถึงการนั่งและนอน (ไม่นับรวมการนอนหลับ) เช่น นั่งดูโทรทัศน์ ใช้โทรศัพท์มือถือ/แท็บเล็ต ใช้คอมพิวเตอร์ นั่งเล่นเกม และขับรถ เป็นต้น

สสส. และภาคีเครือข่ายด้านสุขภาพ จึงเร่งขับเคลื่อนในการให้ประชาชนเพิ่มพฤติกรรมทางกาย เนื่องจาก กิจกรรมทางกายมีประโยชน์มากมาย อาทิ ช่วยให้อวัยวะกระดูกแข็งแรง จิตใจแจ่มใส ลดความเครียด และภาวะซึมเศร้า ลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง สร้างความแข็งแรงและความทนทานของหัวใจ ระบบการไหลเวียนโลหิตระบบหายใจ ระบบกล้ามเนื้อ และกระดูก รวมถึงความยืดหยุ่นของร่างกาย และสร้างทัศนคติที่ดีต่อสุขภาพในระยะยาว

แต่เชื่อว่า ทุกคนจะมีกิจกรรมทางกายที่เหมือนกัน เนื่องจากข้อจำกัดด้านอายุ และวัยมีส่วนทำให้ กิจกรรมทางกายแตกต่างกัน วัยไหน ควรฝึกกิจกรรมทางกายแบบใดนั้น วันนี้ ทีมเว็บไซต์ สสส. มีคำตอบมาฝากกันค่ะ

1.กิจกรรมทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย (แรกเกิด-5ปี) เน้นการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น คลาน ยืน เดิน วิ่ง กระโดด ขว้าง ปีน ตะปบ เป็นกิจกรรมระดับเบา ปานกลาง และหนัก สะสมอย่างน้อย 180 นาที/วัน โดย

- ปล่อยให้เล่นและเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ
- เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ไม่ให้เล่นเกม ดูโทรทัศน์ เล่นมือถือ
- เด็กอายุตั้งแต่ 2-5 ปี ไม่ควรให้ดูโทรทัศน์ เล่นเกม หรือให้ทำน้อยที่สุด
- ให้เด็กเปลี่ยนอิริยาบถทุก 1-2 ชั่วโมง



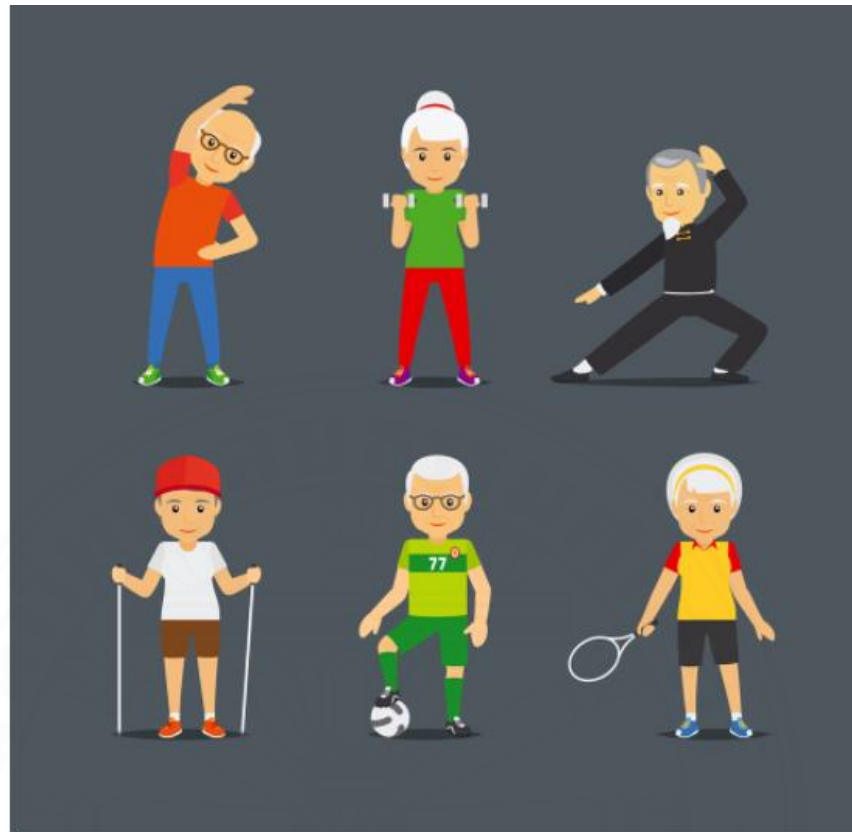
2.กิจกรรมทางกาย สำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น (6-17 ปี)

- กิจกรรมแบบแอโรบิคระดับปานกลางถึงหนัก อย่างน้อย 60 นาที/วัน
- มีกิจกรรมพัฒนาระดับสูง
- ทำงานบ้าน
- กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อ ความแข็งแรง และความทนทาน วัน/สัปดาห์
- กิจกรรมระหว่างชั้นเรียนและนอกห้องเรียน
- ลูกเปลี่ยนอิริยาบถทุก 1-2 ชั่วโมง



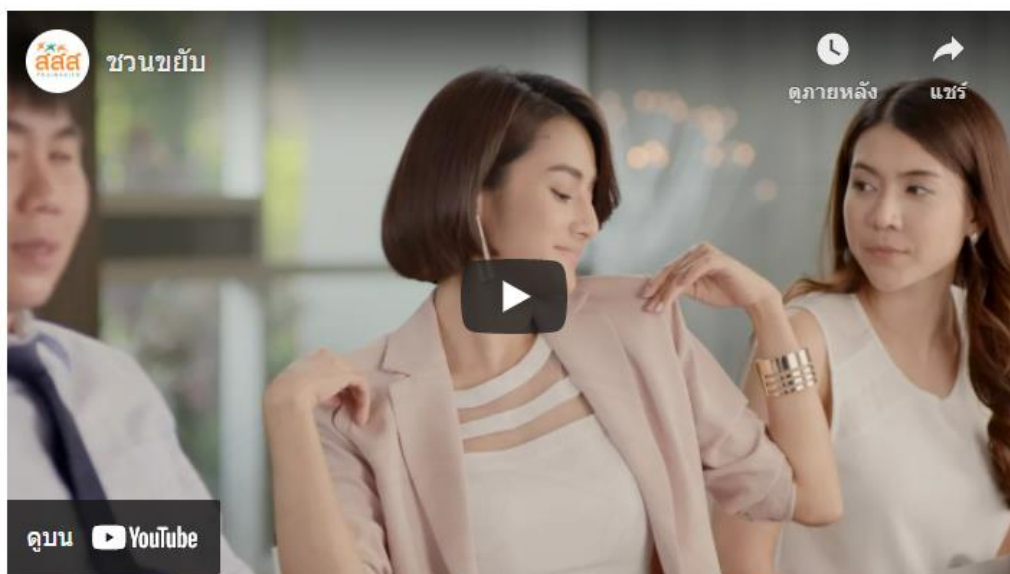
3.กิจกรรมทางกายสำหรับผู้ใหญ่ (18-59 ปี)

- เริ่มจากช้าไปเร็ว เมาไปหนัก
- กิจกรรมแบบแอโรบิคระดับปานกลาง 150 นาที/สัปดาห์ หรือระดับหนัก 75 นาที/สัปดาห์
- กิจกรรมสร้างความแข็งแรงและความทนทาน 2 วัน/สัปดาห์
- ลูกเปลี่ยนอิริยาบถทุก 2 ชั่วโมง
- กิจกรรมสร้างความอ่อนตัว อย่างน้อย 2 วัน /สัปดาห์



4.กิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงวัย (ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป)

- ประเมินความพร้อมของร่างกายและสุขภาพ
- เริ่มจากช้าไปเร็ว เขาไปหนัก
- กิจกรรมแบบแอโรบิคระดับปานกลาง 150 นาที/สัปดาห์ หรือระดับหนัก 75 นาที/สัปดาห์
- กิจกรรมสร้างความอ่อนตัว เพื่อป้องกันการบาดเจ็บข้อต่อติดขัด และข้อเสื่อม 2 วัน/สัปดาห์
- กิจกรรมพัฒนาการทรงตัว และป้องกันการหกล้ม 3 วัน /สัปดาห์
- สุกเปลี่ยนอิริยาบถทุก 1-2 ชั่วโมง
- กิจกรรมพัฒนาสมอง ความจำและอารมณ์ ควรทำร่วมกับเพื่อนหรือชมรมในชุมชน



ไม่แปลกใจเลย ที่แอบเห็นสถานประกอบการหลากหลายแห่ง เน้นให้ลูกจ้าง หรือพนักงาน ลุกมาทำกิจกรรม โยคะ ชัชชัย โยคะ ขวามุมไป หมุนมา ระหว่างวัน และแอบเห็นคุณป้าข้างห้อง เดินขึ้นบันได 3 ชั้น แทนการใช้ลิฟท์ ทั้งนี้ การมีกิจกรรมทางกาย ไม่ว่าจะระยะเวลา หรือรูปแบบใด ก็ย่อมดีกว่าการไม่มีกิจกรรมทางกายเลย ดังคำกล่าวที่ว่า แคชัชชัยก็เท่ากับออกกำลังกาย หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คนไทยทุกคนจะมีพฤติกรรมทางกายในแต่ละวันเพิ่มมากขึ้น มาร่วมช่วยกันลดสถิติการเสียชีวิตด้วย NCDs พร้อมกับลดจำนวนเสียงไซเรน ของรถพยาบาลบนท้องถนนด้วยกิจกรรมทางกายกันเถอะค่ะ



สาระสุขภาพ, ทัศนคติสุขภาพ, thaihealth, สร้างสุข, สสส., สาระสุขภาพ, สุขภาพ, สุขภาวะ, กิจกรรมทางกาย, วิ่ง, ออกกำลังกาย

เรื่องที่เกี่ยวข้อง



สวนสาธารณะ จักรยาน เสริมกิจกรรมทางกาย



อาชีพไหน? มีกิจกรรมทางกายมากที่สุด



"กฎบัตรโตรอนโต" เพื่อกิจกรรมทางกาย

แสดงความคิดเห็น



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ
วุฒิการศึกษา

ภัทรภรณ์ โสวภาค
ปีการศึกษา 2555: ศิลปศาสตรบัณฑิต (ภาษาไทย)
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

