

การพัฒนาต้นแบบอินโฟกราฟิกเพื่อสื่อสารการปฏิบัติตนทางกายภาพบำบัดทางไกล
ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา (โควิด-19)



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทสาขาสถาปัตยกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสถาปัตยกรรมศาสตร์
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2565
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

DEVELOPMENT OF INFOGRAPHIC PROTOTYPES COMMUNICATION ENABLING
TELE-REHABILITATION DURING COVID-19 PANDEMIC



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts (Communication Arts) in Communication Arts

FACULTY OF COMMUNICATION ARTS

Chulalongkorn University

Academic Year 2022

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การพัฒนาต้นแบบอินโฟกราฟิกเพื่อสื่อสารการปฏิบัติตนทางกายภาพบำบัดทางไกล ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา (โควิด-19)
โดย	นายธิตี เจริญยศ
สาขาวิชา	นิเทศศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภัสสร จันทร์สถิตย์พร

คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทนิเทศศาสตรมหาบัณฑิต

.....	คณบดีคณะนิเทศศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.ปรีดา อัครจันทโชติ)	
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	ประธานกรรมการ
.....	
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนสิน ชุตินธรานนท์)	
.....	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภัสสร จันทร์สถิตย์พร)	
.....	กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดวงกมลชาติประเสริฐ)	
.....	กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.พรพรรณ ประจักษ์เนตร)	

ธิตี เจริญยศ : การพัฒนาต้นแบบอินโฟกราฟิกเพื่อสื่อสารการปฏิบัติตนทาง
 กายภาพบำบัดทางไกล ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา (โควิด-19). (
 DEVELOPMENT OF INFOGRAPHIC PROTOTYPES COMMUNICATION ENABLING
 TELE-REHABILITATION DURING COVID-19 PANDEMIC) อ.ที่ปรึกษาหลัก : ผศ. ดร.
 ประภัสสร จันทร์สถิตย์พร

งานวิจัยมีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1. ออกแบบและสร้างสรรค์ชิ้นงานอินโฟกราฟิกโดยอ้างอิง
 แนวคิดทฤษฎีการสื่อสารทางสุขภาพ จำนวน 6 ชิ้นงาน ใน 2 ประเด็นได้แก่ การออกกำลังกายเพื่อ
 การฟื้นฟูหลังการติดเชื้อไวรัสโคโรนา และการจัดการอาการหอบเหนื่อย โดยอ้างอิงทฤษฎีการ
 สื่อสารสุขภาพ 3 ทฤษฎีได้แก่ ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ (Health belief model :
 HBM), ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social cognitive : SC) และ ทฤษฎีพฤติกรรม
 ตามแผน (Theory of planned behavior : TPB) และ 2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจด้านเนื้อหา,
 การออกแบบ และการนำไปปฏิบัติ ในกลุ่มบุคคลทั่วไป และกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ กลุ่ม
 ละ 5 คน พบว่าในประเด็นการออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูหลังการติดเชื้อไวรัสโคโรนา ทั้ง 2 กลุ่มมี
 ความพึงพอใจด้านเนื้อหาและด้านการนำไปปฏิบัติ ในชิ้นงานที่อ้างอิงจากแนวคิด HBM มากที่สุด
 ด้านการออกแบบ ทั้ง 2 กลุ่มมีความพึงพอใจในชิ้นงานที่อ้างอิงจากแนวคิด TPB มากที่สุด ใน
 ประเด็นการจัดการอาการหอบเหนื่อย พบว่ากลุ่มบุคคลทั่วไปมีความพึงพอใจด้านเนื้อหา และการ
 ออกแบบในชิ้นงานที่ อ้างอิงจากแนวคิด HBM และ SC เท่ากัน และพึงพอใจในชิ้นงานที่อ้างอิง
 แนวคิด TBP ด้านการนำไปปฏิบัติมากที่สุด ขณะที่นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการมีความพึงพอใจ
 ด้านเนื้อหา, การออกแบบ และการนำไปปฏิบัติ ในชิ้นงานที่อ้างอิงจากแนวคิด HBM มากที่สุด

สาขาวิชา นิเทศศาสตร์
 ปีการศึกษา 2565

ลายมือชื่อนิสิต
 ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

6380027528 : MAJOR COMMUNICATION ARTS

KEYWORD: Infographic, Physiotherapy, Health belief model, Social cognitive theory, Theory of planned behavior

Titi Charoenyod : DEVELOPMENT OF INFOGRAPHIC PROTOTYPES COMMUNICATION ENABLING TELE-REHABILITATION DURING COVID-19 PANDEMIC. Advisor: Asst. Prof. PRAPASSORN CHANSATITPORN, Ph.D.

This research aims to 1) design and create six infographics using health communication theories. The infographics focus on post coronavirus infection therapeutic exercises and managing shortness of breath, employing the Health belief model, Social cognitive theory, and Theory of planned behavior. 2) The study also assesses the satisfaction of the general population and physiotherapists with the infographic's content, design, and implementation. The results indicate that both groups are satisfied with the content and implementation of the post coronavirus infection therapeutic exercises infographics based on the Health belief model. For managing shortness of breath, both groups express the highest satisfaction with the infographics based on the Theory of planned behavior. The general population shows equal satisfaction with the content and design of infographics based on the Health belief model and Social cognitive theory, while their highest satisfaction regarding implementation is associated with the Theory of planned behavior. Physiotherapists exhibit the highest satisfaction with the content, design and implementation of Health belief model-based infographics.

Field of Study: Communication Arts

Student's Signature

Academic Year: 2022

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้มีอาจสำเร็จได้หากปราศจากความเมตตาและความช่วยเหลือจากบุคคลหลากหลายท่านตั้งแต่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประภัสสร จันทร์สถิตย์พร ที่กรุณารับคำขอการเป็นที่ปรึกษา ค่อยให้ความช่วยเหลือ ชัดเกล้า และให้กำลังใจตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งเสร็จสมบูรณ์ ขอขอบคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนสิน ชูตินธรานนท์ ที่ให้เกียรติเป็นประธานในการสอบ รองศาสตราจารย์ ดร.พรพรรณ ประจักษ์เนตร และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดวงมลชาติประเสริฐ ที่กรุณาให้เกียรติเป็นกรรมการในการสอบ และให้ข้อเสนอแนะอันมีค่าแก่การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ และในระหว่างการทำการศึกษาวิจัย ต้องขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปภัสสร ชัยวงศ์, รองศาสตราจารย์ ดร.สมิทธิ บุญชุตินมา, อาจารย์วรรัชต์ คงจันทร์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พัทธ์พีไล คุปตะวาทีน, รองศาสตราจารย์ดร.กรอนงค์ ยืนยงชัยวัฒน์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศศิภา บุรณพันธ์ฤกษ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพวรรณ จารุสุสินธ์ ที่กรุณาสละเวลาให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำอย่างสุดความสามารถ ทำให้การศึกษาวิจัยในครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบคุณผู้ให้สัมภาษณ์ทุกท่านที่สละเวลาอันมีค่ามาให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์สำหรับการศึกษาวิจัย สำหรับผู้วิจัยนับว่าเป็นน้ำใจอันยิ่งใหญ่

ขอขอบคุณ "คุณ" เพื่อนที่คอยปรับทุกข์และเฝ้ามอยเวลาไม่สบายใจหรือท้อแท้ใจ ทำให้ลุกขึ้นได้อีกครั้ง

ขอขอบคุณพ่อ-แม่ ที่เข้าใจ และยอมรับและสนับสนุนทุกๆการตัดสินใจตลอดจนวิทยานิพนธ์เล่มนี้เสร็จสมบูรณ์

และขอบคุณตัวเองที่ยังไม่ "ตาย" ไปก่อน

ธิติ เจริญยศ

สารบัญ

	หน้า
.....	ค
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญรูปภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ที่มาและความสำคัญ.....	1
วัตถุประสงค์ในการวิจัย.....	3
ขอบเขตการวิจัย.....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
นิยามศัพท์.....	4
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	13
1. แนวคิดเกี่ยวกับการออกแบบอินโฟกราฟิก.....	13
2. แนวคิดเรื่องการฟื้นฟูทางไกล.....	19
3. แนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสารสุขภาพ.....	21
3.1 ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ.....	23
3.2 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา.....	27
3.3 ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน.....	31
4. แนวคิดเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์และความพึงพอใจ.....	37

กรอบแนวคิด	41
บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย.....	42
วิธีการวิจัยเอกสาร (Documentary Research).....	42
ขั้นตอนออกแบบชิ้นงานต้นแบบ.....	42
การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview).....	44
วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	45
วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล	46
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	46
ตรวจสอบความตรงของเครื่องมือ	46
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	48
กลุ่มที่ 1 การออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูหลังการติดเชื้อไวรัสโคโรนา.....	51
อินโฟกราฟิกในหัวข้อ การออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูหลังการติดเชื้อไวรัสโคโรนา โดยอ้างอิงตาม ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ	54
อินโฟกราฟิกในหัวข้อ การออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูหลังการติดเชื้อไวรัสโคโรนา โดยอ้างอิงตาม ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา	64
อินโฟกราฟิกในหัวข้อ การออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูหลังการติดเชื้อไวรัสโคโรนา โดยอ้างอิงตาม ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน	73
กลุ่มที่ 2 การลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโควิด - 19	83
อินโฟกราฟิกในหัวข้อ การลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยติดเชื้อโคโรนาไวรัส โดยอ้างอิงตาม ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ.....	68
อินโฟกราฟิกในหัวข้อ การลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยติดเชื้อโคโรนาไวรัส โดยอ้างอิงตาม ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา	78
อินโฟกราฟิกในหัวข้อ การลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยติดเชื้อโคโรนาไวรัส โดยอ้างอิงตาม ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน	88
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	99

5.1	สรุปผลการวิจัย.....	99
	วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 : เพื่อออกแบบและสร้างสรรค์อินโฟกราฟิกต้นแบบ โดยใช้แนวคิดการสื่อสารสุขภาพ 3 ทฤษฎีได้แก่ ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ, ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา และทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน มาเป็นแนวทางในการออกแบบ.....	99
	วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 : เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้รับสารต่ออินโฟกราฟิกต้นแบบ ในเรื่องการปฏิบัติตัวทางกายภาพบำบัดทางไกล ในสถานการณ์การการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา จากชิ้นงานต้นแบบ	114
5.2	อภิปรายผลการศึกษา	120
	1. แนวทางการนำทฤษฎีการสื่อสารเข้ามาใช้เป็นกรอบในการสร้างสรรค์อินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ.....	120
	2. ความพึงพอใจของผู้รับสาร.....	125
	3. การให้คุณค่าของชิ้นงานอินโฟกราฟิกของนักออกแบบอินโฟกราฟิกทางการแพทย์ คณาจารย์ทางกายภาพบำบัด, นักกายภาพปฏิบัติการ และบุคคลทั่วไป	128
5.3	ข้อจำกัดในงานวิจัย.....	130
5.4	ข้อเสนอแนะ	130
	บรรณานุกรม.....	132
	ภาคผนวก.....	143
	ภาคผนวก ก รายการตรวจสอบสำหรับออกแบบในส่วนเนื้อหาอินโฟกราฟิก.....	144
	ภาคผนวก ข รายการตรวจสอบสำหรับการออกแบบในส่วนการออกแบบอินโฟกราฟิก.....	145
	ภาคผนวก ค แนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์แบบกลุ่ม สำหรับคณาจารย์ทางกายภาพบำบัด ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านระบบหายใจและทรวงอก	147
	ภาคผนวก ฉ แนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์แบบกลุ่ม สำหรับนักออกแบบอินโฟกราฟิก เพื่อการสื่อสารสุขภาพ	149
	ภาคผนวก ง ชุดคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก สำหรับกลุ่มผู้รับสารทั่วไป.....	151
	ภาคผนวก จ ชุดคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก สำหรับกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ.....	153

ภาคผนวก ฉ เอกสารแบบแสดงความยินยอม	155
ประวัติผู้เขียน	156



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สารบัญรูปภาพ

ภาพที่ 2.1 ภาพแผนภาพแสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ	24
ภาพที่ 2.2 ภาพแผนภาพแสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา	28
ภาพที่ 2.3 ภาพแผนภาพแสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน	33
ภาพที่ 2.4 กรอบแนวคิดของงานวิจัย	41
ภาพที่ 4.1 ภาพอินโฟกราฟิกในหัวข้อความรู้เกี่ยวกับโรค โควิด - 19 จาก “นักกายภาพบำบัดอาสาพาทหายใจ” โดย สมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย, 2564	49
ภาพที่ 4.2 ภาพอินโฟกราฟิกในหัวข้อ การลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโควิด - 19 จาก “นักกายภาพบำบัดอาสาพาทหายใจ” โดย สมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย, 2564	49
ภาพที่ 4.3 อินโฟกราฟิกในหัวข้อ การออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูหลังการติดเชื้อไวรัสโคโรนา	51
ภาพที่ 4.4 อินโฟกราฟิกในหัวข้อ การออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูหลังการติดเชื้อ ไวรัสโคโรนา	51
ภาพที่ 4.5 ภาพแสดงตัวอย่างของเนื้อหาในชั้นงาน การกายภาพบำบัดในผู้ป่วยโควิด - 19 ในหัวข้อ การออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูโควิด - 19	53
ภาพที่ 4.6 อินโฟกราฟิกในหัวข้อ การออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา โดยอ้างอิงตาม ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ	54
ภาพที่ 4.7 ภาพแสดงการใช้ข้อความเน้นการสร้างการรับรู้ถึงประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกาย	55
ภาพที่ 4.8 ภาพแสดงการใช้ข้อความเน้นการสร้างการรับรู้ถึงประโยชน์ที่ได้จากการยืดเหยียด	55
ภาพที่ 4.9 ภาพแสดงการใช้ข้อความเน้นการสร้างการรับรู้ถึงประโยชน์ที่ได้จากการฝึกหายใจ	55
ภาพที่ 4.10 ภาพแสดงตัวอย่างการใช้กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน	55
ภาพที่ 4.11 อินโฟกราฟิกในหัวข้อ การออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา โดยอ้างอิงตาม ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา	64
ภาพที่ 4.12 ภาพแสดงตัวอย่างการกำหนดความคาดหวังของผลลัพธ์ในด้านกายภาพ (ในกรอบสีแดง)	65

ภาพที่ 4.13 อินโฟกราฟิกในหัวข้อ การออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูหลังติดเชื้อไวรัสโคโรนา โดยอ้างอิงตาม ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน	73
ภาพที่ 4.14 ภาพแสดงตัวอย่างการใช้ทัศนคติเชิงบวกต่อพฤติกรรม ในส่วนขอการตั้งชื่อ	74
ภาพที่ 4.15 ภาพแสดงตัวอย่างการใช้คล้ายตามกลุ่มอ้างอิง ในส่วนขอการตั้งชื่อ	74
ภาพที่ 4.16 ภาพแสดงตัวอย่างการใช้ตัวแปรความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมในการตั้งชื่อหัวข้อ ขยับหนอยก็ช่วยได้แล้ว.....	75
ภาพที่ 4.17 ภาพแสดงตัวอย่างการใช้ตัวแปรความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมในการตั้งชื่อหัวข้อ ยึดสัณนิทช่วยได้นะ.....	75
ภาพที่ 4.18 ภาพแสดงตัวอย่างการใช้ตัวแปรความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมในการตั้งชื่อหัวข้อ ฝึกบ่อยๆ ช่วยได้แล้ว	75
ภาพที่ 4.19 อินโฟกราฟิกในหัวข้อ การลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโควิด - 19 ด้วยวิธีการฝึกควบคุมการหายใจ และการฝึกหายใจโดยการผิวกายขณะหายใจ	83
ภาพที่ 4.20 อินโฟกราฟิกในหัวข้อ การลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโควิด - 19 ด้วยวิธีการจัดทำทาง	83
ภาพที่ 4.21 อินโฟกราฟิกในหัวข้อ การลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโควิด - 19 ด้วยเทคนิคการสวมนพลังงาน	84
ภาพที่ 4.22 อินโฟกราฟิกในหัวข้อ การลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยติดเชื้อโคโรนาไวรัสโดยอ้างอิงตาม ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ	68
ภาพที่ 4.23 ภาพอาการของการติดเชื้อ และ หลังการติดเชื้อไวรัสโคโรนา	69
ภาพที่ 4.24 ภาพหัวข้อชิ้นงาน : การลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโควิด - 19	69
ภาพที่ 4.25 ภาพกล่องข้อความคำแนะนำ	69
ภาพที่ 4.26 อินโฟกราฟิกในหัวข้อ การลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยติดเชื้อโคโรนาไวรัสโดยอ้างอิงตาม ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา.....	78
ภาพที่ 4.27 ภาพหัวข้อชิ้นงาน : การลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเองสำหรับ ผู้ป่วยติดเชื้อโคโรนาไวรัส.....	79

ภาพที่ 4.28 อินโฟกราฟิกในหัวข้อ การลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยติดเชื้อโคโรนาไวรัส โดยอ้างอิงตาม ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน	88
ภาพที่ 4.29 ภาพหัวข้อชิ้นงาน : การลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเองสำหรับ ผู้ป่วยติดเชื้อโคโรนาไวรัส.....	89
ภาพที่ 5.1 ภาพอาการของการติดเชื้อ และ หลังการติดเชื้อไวรัสโคโรนา.....	100
ภาพที่ 5.2 ภาพแสดงการใช้ข้อความเน้นการสร้างการรับรู้ถึงประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกาย	100
ภาพที่ 5.3 ภาพแสดงการใช้ข้อความเน้นการสร้างการรับรู้ถึงประโยชน์ที่ได้จากการยืดเหยียด	100
ภาพที่ 5.4 ภาพแสดงการใช้ข้อความเน้นการสร้างการรับรู้ถึงประโยชน์ที่ได้จากการฝึกหายใจ.....	100
ภาพที่ 5.5 ภาพแสดงตัวอย่างการใช้กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน	101
ภาพที่ 5.6 ภาพแสดงตัวอย่างของการโน้มน้าวโดยการสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง	102
ภาพที่ 5.7 ภาพแสดงตัวอย่างการโน้มน้าวผ่านความคาดหวังของผลลัพธ์	102
ภาพที่ 5.8 ภาพแสดงตัวอย่างการโน้มน้าวโดยการโน้มน้าวผ่านคาดหวังของผลลัพธ์เชิงบวก.....	102
ภาพที่ 5.9 ภาพแสดงตัวอย่างการโน้มน้าวผ่านความคาดหวังของผลลัพธ์ เชิงระยะเวลา.....	103
ภาพที่ 5.10 ภาพแสดงตัวอย่างการใช้ทัศนคติเชิงบวกต่อพฤติกรรม ในส่วนขอการตั้งชื่อ	104
ภาพที่ 5.11 ภาพแสดงตัวอย่างการใช้คล้ายตามกลุ่มอ้างอิง ในส่วนขอการตั้งชื่อ	104
ภาพที่ 5.12 ภาพแสดงตัวอย่างการใช้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมในส่วนของหัวข้อ	104
ภาพที่ 5.13 ภาพแสดงตัวอย่างการใช้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมในส่วนของหัวข้อ “ยืด สักนิดช่วยได้นะ”	104
ภาพที่ 5.14 ภาพแสดงตัวอย่างการใช้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมในส่วนของหัวข้อ “ฝึก บ่อยๆช่วยได้แล้ว”	104
ภาพที่ 5.15 ภาพแสดงแผนแกรมของฟอนต์ Sukhumvit Set ขนาด16 point	110
ภาพที่ 5.16 ภาพแสดง QR code ที่เชื่อมโยงไปถึงคลิปวิดีโอเนื้อหาที่เกี่ยวข้อง	113

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญ

การสื่อสารด้วยอินโฟกราฟิก หมายถึง การใช้อินโฟกราฟิกมาเป็นเครื่องมือในการนำเสนอข้อมูลต่าง ๆ โดยเฉพาะข้อมูลที่มีความซับซ้อน หรือยากต่อการทำความเข้าใจ ด้วยการนำข้อมูลมาวิเคราะห์, เรียบเรียง, ออกแบบ แล้วแปลงข้อมูลเป็นภาพ ประกอบคำอธิบายเพียงเล็กน้อย เพื่อให้ผู้รับสารสามารถประมวลผลได้อย่างรวดเร็ว และยังคงความน่าสนใจ (จกกลณี จงพรชัย กฤตติกา ตัญญาแสนสุข และ ลาวัลย์ ศรีธธาพุทธร, 2016) และในปัจจุบันอินโฟกราฟิกมีการใช้งานในคอมพิวเตอร์และสมาร์ทโฟน รวมไปถึงสื่อสังคมออนไลน์ ทำให้อินโฟกราฟิกมีการบันทึกในรูปแบบไฟล์ภาพ (.png หรือ .jpg) หรือไฟล์เอกสาร (.pdf) ซึ่งมีขนาดเล็ก และสามารถเปิดใช้งานได้ในหลายเครื่องมือและplatform ทำให้ง่ายต่อการใช้งานและแบ่งปัน (Ashton, 2015a; Hernandez-Sanchez et al., 2021) นอกจากนี้มีการนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเป็นเครื่องมือในการสอนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการศึกษา (ภาณุพล โสมูล, 2020) หรือเป็นเครื่องมือในการตลาดเพื่อช่วยสร้างความน่าสนใจในตัวสินค้าหรือบริการ (Ahmad Hassan AL-NAZER et al., 2020)

ยิ่งไปกว่านั้นในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา ที่สร้างผลกระทบในทั้งในประเทศและต่างประเทศ นับตั้งแต่เริ่มมีการระบาดในประเทศไทยในวันที่ 13 มกราคม 2563 ซึ่งมาจากนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาจากเมืองอู่ฮั่น (Suntronwong et al., 2020) และมีการระบาดอีกในหลายระลอกส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตทำให้รัฐบาลไทยได้มีจัดตั้งศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด-19 (ศบค.) ภายใต้กรมประชาสัมพันธ์ทำหน้าที่สื่อสารมาตรการต่าง ๆ ของภาครัฐ โดยมีข้อปฏิบัติดังนี้ 1. สวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยเสมอ, 2. เว้นระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร, 3. ล้างมือบ่อย ๆ หรือใช้เจลแอลกอฮอล์, 4. หลีกเลียงสถานที่แออัด และ 5. หลีกเลียงกลุ่มเสี่ยงหรือผู้ที่มีอาการป่วย (กรุงเทพมหานครออนไลน์, 2563) และรูปแบบในการนำเสนอเป็นรูปแบบอินโฟกราฟิก บนช่องทางสื่อสังคมออนไลน์คือ Facebook เช่นเดียวกับกรมการแพทย์ สังกัดกระทรวงสาธารณสุขได้มีการให้ข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์การแพร่ระบาดในครั้งนี้ รวมไปถึงแนวทางการปฏิบัติทั้งสำหรับบุคคลทั่วไป และบุคลากรทางการแพทย์ผ่านช่องทางเว็บไซต์ ทั้งในรูปแบบของบทความและอินโฟกราฟิก เพื่อให้ความรู้และความเข้าใจในมาตรการต่าง ๆ นำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องและปลอดภัยแก่บุคคลทั่วไปและบุคลากรทางการแพทย์ และเป็นการช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาทั้งในสถานพยาบาลและการรักษาทางไกล

กระทรวงสาธารณสุขได้ร่วมมือกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดทำช่องทางในการประชาสัมพันธ์ความรู้เกี่ยวกับไวรัสโคโรนา, ป้องกันและดูแลตนเองและแนวทางการจัดการผู้ป่วยทั้งในที่อยู่อาศัยและชุมชนในรูปแบบต่าง เช่น บทความ, รูปภาพ, อินโฟกราฟิก

และคลิปวิดีโอ ผ่านช่องทางสื่อสังคมออนไลน์ต่าง ๆ เช่น Facebook, Line, Twitter และ Tiktok ชื่อว่า “ไทยรู้สู้โควิด” รวมไปถึง เว็บไซต์ Thaihealth.or.th เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับไวรัสโคโรนาและการตระหนักรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยตนเองอย่างง่าย

ทางสมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทยและสมาคมกายภาพบำบัด ได้มีการริเริ่มโครงการกายภาพบำบัดทางไกลเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ป่วย หรือ ผู้ที่ได้รับการรักษาจนกระทั่งไม่พบการติดเชื้อ ผ่านช่องทางสื่อสังคมออนไลน์ Facebook Fanpage ของสมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย, เว็บไซต์ และ Line Official จัดทำสื่อเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการกายภาพบำบัดเมื่อมีอาการติดเชื้อไวรัสโคโรนา เพื่อเผยแพร่ข้อมูลวิธีการฟื้นฟูด้วยตนเอง ในรูปแบบของอินโฟกราฟิกและคลิปวิดีโอวิธีการประเมินตนเองอย่างง่ายในขณะทำกายภาพบำบัด เพื่อเป็นข้อมูลในการทำกายภาพบำบัดทางไกลให้เกิดประสิทธิภาพและความปลอดภัย

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า การสื่อสารด้วยอินโฟกราฟิกมีการใช้งานอย่างกว้างขวางด้วยจุดเด่นที่ว่า เป็นการสื่อสารข้อมูลที่มีความซับซ้อน และยากต่อการทำความเข้าใจ ด้วยการนำข้อมูลมาเปลี่ยนเป็นกราฟิกประกอบกับข้อความเพียงเล็กน้อย โดยคงไว้ซึ่งวัตถุประสงค์ในการสื่อสารทำให้ข้อมูลเหล่านั้นมีความน่าสนใจ นอกจากนี้การนำเสนอข้อมูลสุขภาพ หรือ ทางกายภาพบำบัด รวมถึงการกายภาพบำบัด เพื่อให้มีประสิทธิภาพ ควรนำแนวคิดการสื่อสารสุขภาพเข้ามาเพื่ออธิบายพฤติกรรม และสร้างการโน้มน้าว

มีการศึกษาการนำแนวคิดการสื่อสารสุขภาพเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการออกแบบสารเพื่อสร้างการโน้มน้าวปฏิบัติตามคำแนะนำ เช่น แนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health belief model) (Alhaimer, 2022; Maunder, 2021; Moorthy et al., 2022), แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้เชิงสังคมพุทธิปัญญา (Social cognitive learning)(Bonfadelli, 2022) และ แนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of planned behavior) (Record et al., 2018) จากการศึกษาทำให้เห็นแนวทางการนำแนวคิดการสื่อสารสุขภาพมาประยุกต์ใช้ในชิ้นงานต้นแบบ เพื่อให้ผู้รับสารสามารถปฏิบัติตาม แต่อย่างไรก็ตามในแต่ละการศึกษาได้ใช้เพียง 1 แนวคิดในการสร้างชิ้นงานและทำการทดสอบประสิทธิภาพ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจนำแนวคิดมาประกอบในการออกแบบและสร้างสรรค์ชิ้นงานอินโฟกราฟิกต้นแบบ และเปรียบเทียบประสิทธิภาพชิ้นงานที่ออกแบบในแต่ละทฤษฎี

นอกจากนี้จากการสอบถามผู้เคยใช้งานอย่างไม่เป็นทางการและข้อสังเกตของผู้วิจัยงานอินโฟกราฟิกสำหรับการกายภาพบำบัดทางไกลจำนวนหนึ่งเป็นการให้ข้อมูลเพียงอย่างเดียว ขาดการแสดงการโน้มน้าวการปฏิบัติตาม และมีความยากและซับซ้อน ทั้งการอธิบาย ทำให้การนำไปปฏิบัติจริงนั้นยังเป็นไปได้ยาก หรือ ไม่ถูกต้อง นอกจากนี้เนื้อหาและการออกแบบที่ไม่น่าสนใจ อาจจะทำให้การนำไปสู่การละเลย ณ จุดนี้ผู้วิจัยเห็นประเด็นปัญหาและนำมาสู่การศึกษาในหัวข้อ “การสื่อสารด้วย

อินโฟกราฟิกเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติตนทางกายภาพบำบัดทางไกล ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา (โควิด - 19)” ซึ่งประเด็นดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงการนำองค์ความรู้ทั้งการสื่อสารสุขภาพ , การออกแบบอินโฟกราฟิก และกายภาพบำบัด เข้ามาเพื่อสร้างชิ้นงานอินโฟกราฟิกต้นแบบ เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติตนทางกายภาพบำบัดทางไกล โดยหวังว่าชิ้นงานต้นแบบในครั้งนี้จะสามารถเป็นแนวทางในการสร้างอินโฟกราฟิก เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติตนทางกายภาพบำบัด ได้อย่างมีประสิทธิภาพ หรือเป็นแนวทางในการผลิตอินโฟกราฟิกทางกายภาพบำบัดในประเด็นอื่น

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อออกแบบและสร้างสรรค์อินโฟกราฟิกต้นแบบ โดยใช้แนวคิดการสื่อสารสุขภาพ 3 ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health belief model : HBM), ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory: SC) และทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of planned behavior : TPB) มาเป็นแนวทางในการออกแบบ
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้รับสารต่ออินโฟกราฟิกต้นแบบ ในเรื่องการปฏิบัติตัวทางกายภาพบำบัดทางไกล ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา จากชิ้นงานต้นแบบ

ขอบเขตการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 ผู้วิจัยได้เลือกศึกษาแนวคิดด้านการออกแบบ อินโฟกราฟิก และ การสื่อสารสุขภาพ โดยใช้แนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ, ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา และ ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน สร้างชิ้นงานอินโฟกราฟิกต้นแบบบนพื้นฐานแนวคิดละ 2 ชิ้นงาน โดยเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการกายภาพบำบัด สำหรับผู้ต้องการฟื้นฟูร่างกายหลังจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา มาสร้างงานต้นแบบรวมทั้งสิ้น 6 ชิ้นงาน

แล้วตรวจสอบคุณภาพชิ้นงานและความถูกต้องของชิ้นงาน โดยสัมภาษณ์กลุ่มบุคคล 2 กลุ่ม ได้แก่

1. คณาจารย์ทางกายภาพบำบัด ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านระบบหายใจและทรวงอก
2. นักออกแบบสื่ออินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ

วัตถุประสงค์ที่ 2 การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้รับสาร 2 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน เพื่อสอบถามเพื่อศึกษาความพึงพอใจ ผู้รับสาร ได้แก่ 1. กลุ่มบุคคลทั่วไป และ 2. กลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ต้นแบบของการผลิตอินโฟกราฟิก ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการกายภาพบำบัดทางไกล บนพื้นฐานแนวคิดการสื่อสารสุขภาพ
2. สามารถนำผลการศึกษาความพึงพอใจของผู้รับสาร นำไปกำหนดแนวทางในการออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ

นิยามศัพท์

การสื่อสารด้วยอินโฟกราฟิก หมายถึง การใช้อินโฟกราฟิกมาเป็นเครื่องมือในการนำเสนอข้อมูลต่าง ๆ โดยเฉพาะข้อมูลที่มีความซับซ้อน หรือยากต่อการทำความเข้าใจ ด้วยการนำข้อมูลมาวิเคราะห์, เรียบเรียง, ออกแบบ แล้วแปลงข้อมูลเหล่านั้นเป็นภาพ ประกอบคำอธิบายเพียงเล็กน้อย เพื่อให้ผู้รับสารสามารถประมวลผลได้อย่างรวดเร็ว และยังคงความน่าสนใจ

การออกแบบและสร้างสรรค์อินโฟกราฟิกต้นแบบ หมายถึง การพัฒนาชิ้นงานต้นฉบับโดยนำข้อมูลมาจากโครงการ “กายภาพบำบัดอาสา พาหายใจ” ในหัวข้อการออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูหลังการติดเชื้อไวรัสโคโรนา และการจัดการอาการหอบเหนื่อย โดยนำแนวคิดการสื่อสารสุขภาพ 3 ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ, ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา และทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน มาเป็นแนวทางในการออกแบบชิ้นงานต้นแบบ

ส่งเสริมการปฏิบัติตน หมายถึง การสร้างการรับรู้ถึงประโยชน์จากการปฏิบัติตามคำแนะนำ เพื่อสร้างการตระหนักรู้ถึงการดูแลสุขภาพของตนเองและนำไปสู่การปฏิบัติตามอย่างถูกต้องและปลอดภัย

กายภาพบำบัดทางไกล หมายถึง การรักษาและฟื้นฟู สมรรถภาพร่างกายด้วยวิธีการกายภาพบำบัด รวมไปถึงการสนับสนุนด้านข้อมูลเกี่ยวกับการกายภาพบำบัด โดยนำเทคโนโลยีเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการให้บริการทางกายภาพบำบัดทางไกล

การรับรู้ถึงความรุนแรงของโรค หมายถึง ตัวแปรหนึ่งในแนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ โดยเป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อความรุนแรงของโรค, ภาวะแทรกซ้อน, ความพิการ, การเสียชีวิต, ความยากลำบากในการใช้ชีวิตและการเข้ารับการรักษา รวมไปถึงฐานะทางสังคม

การรับรู้ความเสี่ยงและผลกระทบ หมายถึง ตัวแปรหนึ่งในแนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ โดยเป็นความเชื่อของแต่ละบุคคลในโอกาสของตนเองต่ออาการ, กลุ่มอาการ หรือโรค

การรับรู้ถึงผลดีของการปฏิบัติ หมายถึง ตัวแปรหนึ่งในแนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ โดยเป็นความเชื่อของแต่ละบุคคลเมื่อทราบถึงสิ่งที่ได้จากการปฏิบัติตามคำแนะนำ

การรับรู้ถึงอุปสรรคของการปฏิบัติ หมายถึง ตัวแปรหนึ่งในแนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ โดยเป็นความเชื่อของแต่ละบุคคลต่อสิ่งที้อาจจะมาขัดขวาง หรือสิ่งที่ทำให้การปฏิบัติตามคำแนะนำเป็นไปได้ยาก

การรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง ตัวแปรหนึ่งในแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมพุทธิปัญญา โดยเป็นความเชื่อของแต่ละบุคคลในความสามารถของตนเองในการจัดการทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก เพื่อที่จะปฏิบัติตามคำแนะนำ

ทัศนคติต่อพฤติกรรม หมายถึง ตัวแปรหนึ่งจากแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน โดยเป็นมุมมองต่อการปฏิบัติโดยเกิดจากพิจารณาความเชื่อทางพฤติกรรมและความเชื่อความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุม

การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง หมายถึง ตัวแปรหนึ่งจากแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน โดยเป็นการรับรู้ของบุคคลว่า บุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญ ต่อตนเองหรือไม่ และควรปฏิบัติตามหรือไม่

การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม หมายถึง ตัวแปรหนึ่งจากแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน โดยเป็นการรับรู้ความซับซ้อนของตนเองต่อการปฏิบัติพฤติกรรมโดยพิจารณาจากความเชื่อต่อพฤติกรรม และโอกาสในการที่จะปฏิบัติ

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่อง การสื่อสารด้วยอินโฟกราฟิกเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติตนทาง
กายภาพบำบัดทางไกล ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา (โควิด - 19)
ผู้วิจัยได้ศึกษา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการออกแบบอินโฟกราฟิก
2. แนวคิดเรื่องการฟื้นฟูทางไกล
3. แนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสารสุขภาพ
 - 3.1. ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model)
 - 3.2. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory)
 - 3.3. ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of planned behavior)
4. แนวคิดใช้ประโยชน์และความพึงพอใจ

1. แนวคิดเกี่ยวกับการออกแบบอินโฟกราฟิก

“อินโฟกราฟิก (Infographic)” เป็นการนำคำว่า Information ที่หมายถึง สารสนเทศ หรือ ข่าวสาร, ข้อมูล, ข้อเท็จจริง, ข่าวสาร, เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่รวบรวม, ประมวลผล และสังเคราะห์ขึ้นมา โดยมนุษย์ มีการถ่ายทอด, เผยแพร่ และสั่งสม (ฉลิว พันธุ์สีดา และ กุลยา สุขพงษ์ไทย, 2557) โดยมีการใช้อ้างอิง หรือ สถิติที่น่าเชื่อถือได้ (Chongpornchai et al., 2016) และคำว่า Graphic หมายถึง รูปภาพ หรือ สัญลักษณ์ เพื่อให้ผู้รับสารตอบสนองในทิศทางต่าง ๆ (Lankow et al., 2012) นอกจากนี้ในการศึกษาอื่น ๆ ยังรวมไปถึงสัญลักษณ์ (icon), สัญลักษณ์, แผนที่, กราฟิก, แผนภูมิ, แผนผัง หรือ รูปภาพในแบบอื่น ๆ (Smiciklas, 2012)

ในที่นี้ อินโฟกราฟิก จึงหมายความว่า การนำ ข่าวสาร, ข้อมูล, ข้อเท็จจริง, ข่าวสาร, เหตุการณ์ต่าง ๆ หรือ สถิติ ที่มีความซับซ้อน และมีปริมาณมาก มาวิเคราะห์, ประมวลผล, เรียบเรียง และสังเคราะห์ โดยการถ่ายทอดผ่านข้อความ, วลีขนาดสั้น, รูปภาพ หรือ สัญลักษณ์ เพื่อสามารถสื่อสารให้ผู้รับสารเข้าใจในระยะเวลาสั้น

ประโยชน์ของการใช้อินโฟกราฟิก

1. ช่วยสื่อสารได้ข้อมูลได้ดีกว่าการใช้ข้อความตัวอักษรเพียงอย่างเดียว เพราะ มนุษย์รับสารผ่านการมองเห็นคิดเป็น 70% ของประสาทสัมผัสทั้งหมด โดยเกือบ 50% เป็นการประมวลผลภาพ ซึ่งใช้เวลา 1 ใน 10 วินาทีในการทำความเข้าใจภาพ

2. เพิ่มความสามารถในการประมวลผลข้อมูล เพราะ ในปัจจุบันผู้รับสารรับข้อมูลที่มากเกินไปในแต่ละวัน เมื่ออ่านบทความในอินเทอร์เน็ตจะมีการประมวลผลตัวอักษรเพียง 28%
 3. การออกแบบอินโฟกราฟิกให้มีสี ทำให้ผู้รับสารเกิดความสนใจในการอ่านข้อมูลเพิ่มขึ้นถึง 80%
 4. การนำเสนอข้อมูลด้วยอินโฟกราฟิกสามารถสร้างการโน้มน้าวใจได้มากกว่าการพูดเพียงอย่างเดียวถึง 17%
 5. การสื่อสารด้วยอินโฟกราฟิกทำให้ผู้รับสารนึกและทำตามได้มากถึง 80% เมื่อเทียบกับการอ่านและการฟัง
 6. สามารถเผยแพร่ได้อย่างรวดเร็วและกว้างขึ้น โดยเฉพาะในโลกอินเทอร์เน็ต เพราะไฟล์มีขนาดไม่ใหญ่มากทำให้การแบ่งปันข้อมูล บนสื่อสังคมออนไลน์เป็นไปได้ง่ายและทั่วถึงมากขึ้น
- เหตุผลเหล่านี้ อินโฟกราฟิก ยังเป็นเครื่องมือหนึ่งในการสื่อสารข้อมูลต่าง ๆ ที่มีความซับซ้อนได้ดี (Ashton, 2015b)

การวางแผนการผลิต และ การออกแบบงานอินโฟกราฟิก

องค์ประกอบที่สำคัญในการออกแบบอินโฟกราฟิก จากการศึกษาของ Sergio Hernandez-Sanchez และคณะ (2021) ได้อธิบายกระบวนการออกแบบมี 12 ขั้นตอน ได้แก่

1. วิเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย เพราะความแตกต่างของผู้รับสารส่งผลต่อวิธีการสื่อสารและความต้องการในการเลือกรับชม ดังนั้นการเลือกองค์ประกอบการออกแบบจึงมีความสำคัญ เพื่อให้ผู้รับสารเกิดความสนใจในข้อมูลและผู้ส่งสารนำเสนอ
2. กำหนดวัตถุประสงค์ โดยควรมีวัตถุประสงค์เพียงอย่างเดียว เพื่อให้การออกแบบมีความง่ายและนำเสนอข้อมูลที่จำเป็น
3. ตั้งชื่อให้ดึงดูด เพราะวินาทีแรกเมื่อผู้รับสารมองมีความสำคัญต่อความสนใจ ดังนั้นการใช้คำเพียงไม่กี่คำเพื่อกระตุ้นความสนใจ
4. ตรงประเด็นและชัดเจน เพราะเป้าหมายของการสื่อสารเช่นนี้คือการประมวลผลข้อมูลต่าง ๆ ที่มีความซับซ้อนให้เป็นเรื่องราวผ่านกราฟิกเพื่อให้ความรู้ ดังนั้นข้อความที่ใส่ลงไปนั้นต้องมีความง่ายและทรงพลัง นอกจากนี้ยังควรหลีกเลี่ยงย่อหน้ายาว (Royal & Erdmann, 2018) หรือศัพท์เทคนิคเพราะสิ่งเหล่านี้อาจจะอยู่นอกเหนือความสนใจของผู้รับสาร (Olliffe et al., 2019)
5. ใช้เทคนิคการเล่าเรื่อง เพราะการมีจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของเนื้อหามีส่วนช่วยผู้รับสารในการประมวลผลข้อมูลตามลำดับ ทำให้ผู้รับสารนั้นมีความเข้าใจมากยิ่งขึ้น ซึ่งหนึ่งในเครื่องมือในการเล่าเรื่องนั้นคือ การใช้จุดข้อมูล (Node), ลูกศร, เส้น เพื่อเชื่อมโยงข้อมูล

6. การเน้นย้ำใจความสำคัญ โดยการใช้สี หรือ ขนาดของข้อความ นอกจากนี้การใช้การทดสอบ “no text test” ที่เป็นการตัดข้อความออกไปแล้วผู้รับสารยังคงมีความเข้าใจ เพื่อชี้ให้เห็นว่าข้อความที่ใส่ไปมีความจำเป็นในการสื่อสารหรือไม่
7. ควรมีการร่างแบบอินโฟกราฟิก ในขั้นตอนนี้เป็นการจัดลำดับความคิด ก่อนที่จะทำเป็นอินโฟกราฟิก
8. ออกแบบตามหลักการออกแบบ เพื่อให้ผู้อ่านเกิดความสนใจทันทีเมื่อพบเห็นจากการศึกษาได้ระบอบองค์ประกอบที่ควรพิจารณาได้แก่
 - a. รูปแบบอักษร (Font) โดยรูปแบบอักษรไม่ควรมีมากกว่า 2-3 แบบเนื่องจากทำให้การอ่านไม่ลื่นไหล (O'Keefe & Jensen, 2007) นอกจากนี้การเลือกใช้ฟอนต์มีผลต่อการอ่าน โดยตัวอักษรภาษาอังกฤษที่มีเชิง (serif) ทำให้ข้อความอ่านยากกว่าฟอนต์แบบไม่มีเชิง (sans serif) (Dogusoy et al., 2016) และในภาษาไทยฟอนต์ไทยเหมือนโรมันจะมีความยากในการอ่านมากกว่าฟอนต์ไทยมาตรฐาน เนื่องจากความคล้ายคลึงกันขอตัวอักษร แต่อย่างไรก็ตามตัวอักษรที่มีเชิง หรือ ฟอนต์ไทยมาตรฐานจะทำให้ชิ้นงานมีความเป็นทางการมากกว่าฟอนต์แบบไม่มีเชิง (sans serif) และฟอนต์ไทยเหมือนโรมัน ซึ่งการเลือกใช้นั้นควรพิจารณาตามความเหมาะสมของสิ่งพิมพ์ หรือ สื่อ และ กลุ่มเป้าหมาย (Juni & Gross, 2008; รัชภูมิ ปัญสงเสริม, 2020) ถัดมาสีของตัวอักษรควรเลือกใช้สีที่ทำให้อ่านข้อความได้ง่ายโดยสามารถตรวจสอบโดยการหาค่า Contrast Ratio ระหว่างสีของตัวอักษรต่อสีพื้นหลัง โดยมีค่าน้อยอยู่ที่ 4.5:1 ในกรณีตัวอักษรที่มีขนาดเล็กกว่า 18 point ที่ระดับความหนาปกติ หรือ 14 point ที่ระดับความหนา หากมีความขนาดใหญ่ในข้างต้น สามารถเลือกใช้ค่าสีที่มี Contrast Ratio อย่างน้อย 3:1 (*Web Content Accessibility Guidelines (WCAG) 2.1*, 2018) นอกจากนี้ในภาษาไทยมีพยัญชนะ, สระ และวรรณยุกต์ ที่อยู่สูงกว่า midline (ส่วนที่สูงที่สุดของตัวอักษรในกรณีเป็นตัวอักษรพิมพ์เล็ก) และ baseline (ส่วนที่เป็นฐานของตัวอักษรในกรณีเป็นตัวอักษรพิมพ์เล็ก) ดังนั้นควรเลือกฟอนต์ที่ไม่ทำให้เกิดการซ้อนทับกัน เพื่อสามารถอ่านข้อความได้อย่างสมบูรณ์
 - b. กราฟิกและแผนภูมิ (Graphic and Chart) ควรเลือกใช้ตามวัตถุประสงค์ของการสื่อสาร (Stonbraker et al., 2020) โดยสามารถแบ่งได้ (Wilke, 2019) ได้แก่
 1. เพื่อการแสดงผลหรือจำนวน โดยการใช้ แผนภูมิแท่ง (Bar chart), แผนภูมิแบบจุด (Dot chart), แผนภูมิแบบแท่งสะสม (Stacked bar chart), แผนภูมิความร้อน (Heat map)

2. เพื่อแสดงการกระจายของข้อมูล โดยการใช้ฮิสโตแกรม (Histogram), แผนภูมิแสดงความหนาแน่น (Density plot), แผนภูมิแสดงความหนาแน่นสะสม (Cumulative Density chart), แผนภูมิแบบ Boxplot, แผนภูมิแบบ Scatterplot, แผนภูมิแบบ Strip chart เป็นต้น
3. เพื่อนำเสนอสัดส่วน โดยการใช้ แผนภูมิวงกลม (Pie chart), แผนภูมิแบบแท่งสะสม (Stacked bar), แผนภูมิโมเสก (Mosaic chart), แผนภูมิต้นไม้ (Tree map chart)
4. เพื่อนำเสนอความสัมพันธ์โดยในระหว่างแกน X และ Y สามารถทำได้โดยการใช้แผนภูมิ Scatterplots, แผนภูมิฟองสบู่ (Bubble chart), แผนภูมิ slope graph, แผนภูมิแบบเส้น
5. เพื่อนำเสนอข้อมูลในแต่ละพื้นที่ สามารถใช้แผนที่ ร่วมกับการใช้สีเพื่อจำแนกข้อมูล หรือการใช้แผนภูมิความร้อน (Heatmap)
6. เพื่อนำเสนอความไม่แน่นอนของข้อมูล โดยการใช้ Error bar ร่วมกับแผนภูมิรูปแบบต่าง ๆ เช่น แผนภูมิแบบจุด, แผนภูมิแท่ง เป็นต้น หรือการใช้การไล่เฉดของแถบสีในแผนภูมิแท่ง นอกจากนี้ในกรณีแผนภูมิแบบเส้น อาจจะใช้แถบความเชื่อมั่น (Confidence band) เพื่อแสดงค่าที่เป็นไปได้

นอกจากวัตถุประสงค์การใช้งาน ปริมาณการใช้งานของกราฟิกและแผนภูมิที่มากเกินไป อาจจะทำให้ความสนใจลดลง เนื่องจากแต่ละกราฟิกและแผนภูมิต่างดึงดูดความสนใจซึ่งกันและกัน ทำให้เป็นการยากในการรักษาระดับความสนใจ (Moore & Zirnsak, 2017b)

- c. รูปภาพประกอบ (Images and figures) ควรเลือกใช้โดยคำนึงความสอดคล้องกับเนื้อหาและควรหลีกเลี่ยงการใช้เพื่อตกแต่งชิ้นงานเนื่องจากทำให้ชิ้นงานแน่น และไปดึงดูดความสนใจจากเนื้อหาได้ง่าย (Dunlap & Lowenthal, 2016; Moore & Zirnsak, 2017b), รูปภาพประกอบควรมีความคมชัดและขนาดที่เหมาะสม เพื่อให้ง่ายต่อการสังเกต (Burgio & Moretti, 2017), การจัดวางรูปภาพประกอบและเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกันควรวางใกล้กัน เพื่อสร้างความเชื่อมโยงระหว่างเนื้อหาและภาพประกอบ (Mayer, 2009) ทำให้จดจำและนึกถึงข้อมูลได้ง่าย (Borgo et al., 2012) นอกจากนี้การเว้นพื้นที่ว่างรอบรูปภาพประกอบยังมีส่วนช่วยในการเน้นข้อมูลและรูปภาพประกอบ (Dunlap & Lowenthal, 2016)

9. การใช้สีให้มีความเหมาะสม เพราะสีมีส่วนในการจดจำ และช่วยในการจัดกลุ่มข้อความ รวมไปถึงสีมีผลต่ออารมณ์ในการสื่อสารในเรื่องนี้ได้มีการศึกษาของ Park Sung-Eun และ

Tang LuPark (2019) ความซับซ้อนของสีและภาพมีส่วนสำคัญในการประเมินอินโฟกราฟิก ทำให้ต้องมีความระมัดระวังในการใช้สี ซึ่งในประเด็นนี้มีการศึกษาที่หลากหลาย ทำให้ได้แนวทางการใช้สีดังนี้

1. การใช้สี 3-5 สีในชุดสีที่ใช้งาน เพื่อส่งเสริมความสนใจ (C Stones & M Gent, 2015) และไม่รบกวนขณะอ่านชิ้นงานงาน เพราะแต่ละสีต่างจะดึงดูดความสนใจ (Travis, 1991)
2. กฎการใช้สี 60-30-10 คือ 60 คือสีหลัก หรือพื้นหลัง ซึ่งคลุมพื้นที่ส่วนมากและรองลงมาเป็น 30 ที่เป็นส่วนของตัวอักษร หรือองค์ประกอบอื่น ๆ และ 10 เป็นการใช้อย่างเฉพาะจุด เพื่อการเน้นย้ำข้อความที่มีความสำคัญ
3. การใช้สีที่บดและเรียบ ทำให้องค์ประกอบที่ต้องการจะสื่อสารนั้นมีความเด่นชัดขึ้นซึ่งผลของการใช้เลือกใช้สีให้มีความเหมาะสมนั้นได้มีการศึกษาถึงประโยชน์ดังนี้
 - a. เพิ่มช่วงความสนใจถึง 82% และการจดจำ (Chang & Xu, 2019)
 - b. ใช้เวลาน้อยลงถึง 70% ในการหาข้อมูลที่ต้องการ (Dzul kifli & Mustafar, 2013)
 - c. ทำให้ผู้รับสารสามารถจดจำได้มากขึ้นถึง 39% เมื่อเทียบการใช้สีขาวและสีดำ (Shankar & Amir, 2020)
 - d. การใช้สีเมื่อสร้างการเปรียบเทียบช่วยสร้างความพึงพอใจมากกว่าการใช้สีขาวดำถึง 55% (Dzul kifli & Mustafar, 2013)
 - e. การใช้สีทางการแพทย์ได้มีการใช้ในการให้ข้อมูลเกี่ยวกับมะเร็งผิวหนัง ซึ่งผลออกมาว่า ทำให้มีประสิทธิภาพในการให้ข้อมูลเรื่องการป้องกันมะเร็งผิวหนัง (Park & Tang, 2019)

แต่อย่างไรก็ตามควรพิจารณา Contrast Ratio ของสีเพื่อให้สามารถเห็นข้อความได้อย่างคมชัด (*Web Content Accessibility Guidelines (WCAG) 2.1*, 2018)

10. ทดสอบก่อนนำไปใช้จริง ตรวจสอบว่าสามารถตอบสนองความต้องการของผู้รับสารได้หรือไม่ หรือเนื้อหาที่เผยแพร่ออกไปไม่มีความยากเกินไป โดยการประเมินจากกลุ่มเป้าหมายโดยตรงผ่านการแนบแบบสอบถามเป็น QR code
11. การตรวจสอบเพื่อป้องกันความผิดพลาดในการเขียน เพราะข้อผิดพลาดเหล่านี้ส่งผลต่อการรับรู้ของผู้รับสารและความน่าเชื่อถือของผู้เขียน ซึ่งมีปรากฏดังนี้
 - a. ไวยากรณ์และการสะกดคำ จะเกิดขึ้นเมื่อย่อหน้าที่ยาว เนื่องจากใส่ข้อมูลที่มากทำให้ไปรบกวนความสนใจของผู้รับสาร

- b. ขนาดและคุณภาพของแผนภูมิ, รูปภาพ และ กราฟิก ส่งผลต่อคุณภาพของอินโฟกราฟิกโดยตรง รวมไปถึงการใส่รูปภาพประกอบที่ไม่เกี่ยวข้องกับเนื้อหา
- c. การจัดลำดับความสำคัญของภาพ หากไม่เป็นไปตามลำดับของเนื้อหาจะทำให้เกิดความสับสนได้

12. เผยแพร่ในช่องทางต่าง ๆ อย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นขั้นตอนสุดท้าย ดังนั้นการเลือกช่องทางในการสื่อสารต้องพิจารณาช่องทางที่ผู้รับสารจะเข้าไม่ถึงหรือช่องทางที่เข้าถึงได้ยากไม่ว่าจะเหตุผลต่าง ๆ (Giustini et al., 2018) และการเลือกช่องทางในการเผยแพร่นั้นต้องมีความเหมาะสมกับอินโฟกราฟิก

ในปัจจุบันหนึ่งในช่องทางที่ได้รับความนิยมคือ สื่อสังคมออนไลน์ซึ่งมีประสิทธิภาพในการเผยแพร่มากกว่าในรูปแบบบทความถึง 8 เท่า แต่ในทางกลับกันตัวเอกสารที่ใช้อ้างอิงกลับไม่ได้รับการเข้าถึง ดังนั้นการ “แบ่งปัน” จึงมีความจำเป็นในการเผยแพร่ช่วยทำให้อินโฟกราฟิกสามารถเผยแพร่ได้กว้างขึ้น และยิ่งไปกว่านั้นการได้อนุญาตเผยแพร่ (Creative common license) ยังมีส่วนช่วยในการเผยแพร่และรักษาสិทธิแก่เจ้าของผู้สร้างสรรค์อินโฟกราฟิก เช่น การเผยแพร่อินโฟกราฟิกเกี่ยวกับการใส่ท่อช่วยหายใจของ Chan และคณะ (2020) ได้มีการเผยแพร่และแปลไปเป็นภาษาที่แตกต่างกัน 10 ภาษาในระยะเวลา 3 วัน และภายใน 1 เดือนมีการเผยแพร่ใน ทวิตเตอร์ ทำให้มีการเข้าถึงถึง 63,440 ครั้ง

การใช้สื่อสังคมออนไลน์นั้นยังต้องมีความจำเป็นแต่การใช้งานนั้นผู้ใช้งานต้องมีความรับผิดชอบและเข้มงวดในการใช้งาน ซึ่งมีแนวทางการเผยแพร่ คือ Free Open Access Medical education (FOAM) networks นับว่าเป็นตัวอย่างที่ดีในการเผยแพร่ข้อมูลทางการแพทย์และการสาธารณสุข

จะเห็นได้ว่า อินโฟกราฟิก เป็นเครื่องมือรูปแบบหนึ่งในการนำเสนอข้อมูลที่มีความซับซ้อน และยากต่อการเข้าใจ ให้ออกมาในรูปแบบที่ง่ายสามารถเข้าถึงได้ทุกคน, มีความน่าสนใจ และสามารถสื่อสารข้อมูลเหล่านั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีการนำมาใช้อย่างแพร่หลายทั้งในรูปแบบของการสอน (สุภาพร นนมามะกะ, ศยามน อินสะอาด และ สุพจน์ อิงอาจ, 2562) เพิ่มประสิทธิภาพในการศึกษา, เพื่อการสื่อสารและจัดการในภาวะวิกฤต(Claeys et al., 2021) หรือเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Bakhtiar et al., 2020; Kemp et al., 2022) แต่อย่างไรก็ตามการออกแบบกราฟิกและเนื้อหาที่มีส่วนสำคัญเป็นอย่างมากในการสื่อสารข้อมูล จากการสืบค้นงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมีดังนี้

ณัฐนันท์ ศิริเจริญ และ วรลักษณ์ วงศ์โดยหวัง ศิริเจริญ (2018) มีการศึกษาอธิบายการใช้ อินโฟกราฟิกในการส่งเสริมสุขภาพ โดยให้สาเหตุคือสมอมมนุษย์สามารถระบุและเข้าใจรูปแบบในความสัมพันธ์โดยเฉพาะในกรณีที่เป็นรูปภาพ ซึ่งทำให้การเลือกใช้อินโฟกราฟิกทำให้สามารถสื่อสาร

ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้อินโฟกราฟิกยังมีความหมายในตัวทำให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจ ทำให้เวลาในการประมวลผลข้อมูลลดลง รวมไปถึงแบ่งปันในโลกสื่อสังคมออนไลน์

ขณะที่ Lynsey J. Martin และคณะ (2019) ได้มีการศึกษาบทบาทของอินโฟกราฟิกสรุปข้อมูลทางการแพทย์ ในประเด็นความพึงพอใจของผู้รับสาร, กระบวนการทางความคิดขณะอ่าน และการจดจำข้อมูล โดยแบ่งการทดลองเป็น 2 ช่วงโดยช่วงที่หนึ่งเป็นการทดสอบภาระทางความคิดขณะอ่านและความชอบในอินโฟกราฟิก และอีกช่วงเป็นการทดสอบความสามารถในจดจำข้อมูลและดึงออกมาใช้งานระยะยาว พบว่าอินโฟกราฟิกนั้นสามารถช่วยในการลดกระบวนการในการอ่านทำความเข้าใจและยังทำให้ผู้อ่านเกิดความชอบและความพึงพอใจได้

นอกจากนี้ Seungae Lee, Jiwon Kim และ Yoon Hi Sung (2021) มีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกรอบแนวคิดเรื่องระยะเวลา กับ รูปแบบของสารในการสื่อสารสุขภาพทางอิเล็กทรอนิกส์ เพื่อวัดระดับการรับรู้ความเสี่ยง, รายละเอียดของสาร และความตั้งใจในการเผยแพร่ข้อมูล โดยการทำแบบสอบถามออนไลน์ในกลุ่มนักศึกษาจำนวน 268 คน โดยสอบถามการรับรู้ความเสี่ยง, รายละเอียดของสาร, ความตั้งใจที่จะเผยแพร่ข้อมูล และลักษณะทางประชากรศาสตร์ รวมไปถึงข้อมูลทางการแพทย์ พบว่าในสารกลุ่มที่เป็นอินโฟกราฟิกมีกรอบแนวคิดเรื่องระยะเวลาในระดับชีวิตประจำวัน ในมุมมองทั้ง 3 ซึ่งแตกต่างจากสารกลุ่มที่เป็นเพียงข้อความเพียงอย่างเดียวที่มีแนวคิดเรื่องระยะเวลาภายในหนึ่งปี

ซึ่งจากที่กล่าวมาในข้างต้นผู้วิจัยได้นำแนวคิดการออกแบบอินโฟกราฟิกมาใช้ในการออกแบบและสร้างสรรค์ชิ้นงานต้นแบบ

2. แนวคิดเรื่องการฟื้นฟูทางไกล

“การฟื้นฟูทางไกล” หรือ “Tele-rehabilitation” ได้เริ่มมีการพูดถึงตั้งแต่ในปี 1997 เริ่มจากที่ สถาบันแห่งชาติเกี่ยวกับความพิการและการวิจัยการฟื้นฟูสมรรถภาพ (National Institute on Disability and Rehabilitation Research) ในสังกัดของกระทรวงศึกษาธิการ ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้เปิดศูนย์วิจัยทางวิศวกรรมการฟื้นฟู (Rehabilitation Engineering Research Center : RERC) เพื่อศึกษาเกี่ยวกับ “Tele-rehabilitation” หรือ “การฟื้นฟูสมรรถภาพทางไกล” โดยมีมุมมองดังนี้

1. ใช้เทคโนโลยีเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการรักษา เช่น หุ่นยนต์ช่วยเหลือคนใช้ในการออกกำลังกาย (Winters et al., 2000)

2. ใช้สำหรับ “การเข้าถึงทางไกล” เพื่อเชื่อมต่อสื่อสารระหว่างคลินิกและที่พักของผู้ป่วย (Ellis, 2001) เช่น ในการสนับสนุนการรักษาให้กับผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรัง ที่มีปัญหาในการเดินทางมาเข้ารับการรักษา ทำให้สามารถเข้าถึงการรักษาได้ (Lathan et al., 1999) นับว่าเป็นความหวังในเรื่อง

การเข้าถึงการรักษาได้อย่างทั่วถึง และยังสามารถช่วยจัดปัญหาและอุปสรรคในเรื่องการให้การรักษา เช่น เวลา, ระยะเวลา และค่าใช้จ่ายในการเข้ารับการรักษาของผู้ป่วย (Glueckauf et al., 1999; Temkin et al., 1996)

ต่อมาในปี 2017 มีการจัดประชุมกายภาพบำบัดโลก ว่าด้วย “Digital Physical Therapy” ซึ่งมีการให้คำจำกัดความ ไว้ว่า “การปฏิบัติการทางดิจิทัล คือการให้บริการทางสุขภาพรวมถึงการให้บริการทางด้านข้อมูลในการสนับสนุนการรักษาที่ถูกจัดหาทางไกลผ่านการสื่อสารดิจิทัลและเครื่องมือ” โดยเพื่อวัตถุประสงค์ “เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการกระจายการบริการทางกายภาพบำบัด โดยการเพิ่มช่องทางในการเข้าถึงการรักษาและข้อมูล และการจัดการทรัพยากรทางสาธารณสุข” ซึ่งจากคำจำกัดความและวัตถุประสงค์ แล้วทำให้มุมมองของประโยชน์ ที่ได้รับมีความกว้างขึ้นทั้ง (Alan Lee et al., 2020)

1. ในมุมมองของผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วยสามารถเข้าถึงผู้เชี่ยวชาญจากที่ไหนก็ได้ นับว่าเป็นการลดอุปสรรคในการเข้าถึงการรักษา เช่น ระยะเวลาในการเดินทาง รวมไปถึงค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการเดินทาง ยิ่งไปกว่านั้นยังเพิ่มความปลอดภัยในแก่ผู้ป่วยที่มีข้อจำกัดในการเคลื่อนย้าย, เพิ่มช่องทางในการเข้าถึงการรักษาผ่านทางเทคโนโลยี โดยไม่คำนึงเรื่องเวลาและสถานที่, เพิ่มอิสระและการควบคุมของผู้ให้การรักษาในการจัดการปัญหาด้วยการเข้าถึงการตรวจสอบและการจัดการด้วยตนเอง, เพิ่มความยืดหยุ่นในการวางตารางการรักษา

2. ในมุมมองของผู้ให้บริการ เป็นการขยายความสามารถในการเพิ่มประสิทธิภาพของผู้ให้การรักษา รวมทั้งลดการเดินทางระหว่างแต่ละที่และเป็นการพัฒนาวิชาชีพอย่างต่อเนื่อง, เปิดโอกาสในการกำหนดและควบคุมมาตรฐานการให้บริการผ่านช่องทางให้มีความน่าเชื่อถือมากขึ้น, ช่วยควบคุมเนื้อหาและรูปแบบ ของการจัดการข้อมูลและทรัพยากรของตนเอง, เพิ่มความสามารถในการรักษาและใช้ความคิดสร้างสรรค์เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการให้การรักษาจากการนำเทคโนโลยีเข้ามาพัฒนาการรักษา

3. ในมุมมองของสังคม เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการใช้ทรัพยากรสาธารณะ โดยเฉพาะในระบบกองทุนสุขภาพ, ทำให้ลูกจ้างขาดงานลดลงและเพิ่มประสิทธิภาพขององค์กร, ทำให้ประชาชนมีความรู้ เพื่อนำไปสู่การดูแลสุขภาพของตน นำไปสู่การตระหนักถึงการดูแลตนเองและลดการพึ่งพาแพทย์ลดลง, เป็นโอกาสในการที่จะทำให้แต่ละคนค้นหาพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพ, ปรับให้เข้ากับความคาดหวังและความชอบในแต่ละคนในโลกที่ดิจิทัลที่มากขึ้น, สร้างความเท่าเทียมกันโดยไม่มีเรื่องพื้นที่เป็นข้อจำกัด และลดปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมที่จะเข้ามาบรบกวนขณะเดินทางเข้ามารับการรักษา

จากทั้งแนวคิด และ แง่มุมประโยชน์ จากทั้ง 3 มุมมอง ทำให้ “การฟื้นฟูทางไกล” มีการนำไปประยุกต์ใช้ในหลากหลายประเทศทั้งประเทศสหรัฐอเมริกา, ประเทศอังกฤษ, ประเทศออสเตรเลีย, ประเทศแคนาดา รวมไปถึงในประเทศไทย

สำหรับในประเทศไทย ได้มีการกำหนดข้อกำหนดต่าง ๆ ในเรื่อง การบริการทางกายภาพบำบัดทางไกล โดยจาก ประกาศสภากายภาพบำบัด เรื่อง มาตรฐานการให้บริการกายภาพบำบัดทางไกลของสถานพยาบาล พ.ศ. 2564 (2564) มีการให้คำจำกัดความไว้ว่า “การให้บริการกายภาพบำบัดของสถานพยาบาลแก่ผู้ขอรับบริการโดยผู้ประกอบวิชาชีพกายภาพบำบัด ด้วยระบบบริการกายภาพบำบัดทางไกล เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการปรึกษา, การตรวจ, การวินิจฉัย, การรักษา, การป้องกันโรค, การส่งเสริมสุขภาพและการฟื้นฟูสภาพร่างกาย และเพื่อประโยชน์สำหรับการศึกษาต่อเนื่องของบุคลากรทางกายภาพบำบัด” จากคำจำกัดความในข้างต้นชี้ให้เห็นถึงการนำเทคโนโลยีการสื่อสารเข้ามาสนับสนุนการรักษาทางกายภาพบำบัด โดยเป็นช่องทางในการสื่อสารระหว่างนักกายภาพบำบัด และผู้ป่วย ทั้งในรูปแบบข้อความ, เสียง, ภาพนิ่ง หรือภาพเคลื่อนไหว

ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา ยิ่งชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการนำกายภาพบำบัดทางไกลมาใช้งานเพราะมาตรการต่าง ๆ ที่ประกาศจากรัฐบาลในการควบคุมการแพร่ระบาดทำให้การรักษาทางกายภาพบำบัดเป็นไปได้ยาก ดังนั้นสื่อที่สามารถสื่อสารข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา, การดูแลตนเองเบื้องต้น รวมไปถึงการรักษาและฟื้นฟูตนเองทางกายภาพบำบัด จำเป็นสิ่งสำคัญในการควบคุมการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา และการฟื้นฟูสภาพร่างกายของผู้ป่วย

นอกจากนี้ผู้วิจัยเห็นว่าการศึกษาการออกแบบเนื้อหาในชิ้นงานอินโฟกราฟิกมีส่วนสำคัญ ดังนั้นจึงได้นำแนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสารสุขภาพเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการออกแบบชิ้นงานอินโฟกราฟิก เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการนำเสนอชิ้นงาน

3. แนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสารสุขภาพ

แนวคิดเรื่องการสื่อสารสุขภาพ หรือ Health communication จากคำนิยามของคัฟท์ โดยเริ่มจากความหมายของคำว่า “Communication” ที่ตามความหมายที่ว่า 1. เป็นกิจกรรมหรือกระบวนการแสดงออกซึ่งความคิดและความรู้สึก หรือ การให้ข้อมูลแก่ผู้อื่น, 2.วิธีการของการส่งข้อมูล เช่นผ่านทางโทรศัพท์, วิทยุ, คอมพิวเตอร์ รวมไปถึงป้ายประกาศ และ3. เป็นตัวสาร ทั้งตัวอักษร หรือ เสียง (Hornby, 2010) จากการศึกษาของ Dianne Berry (2006) ได้ให้คำนิยามไว้ว่า 1. การแลกเปลี่ยนข้อมูล, 2. ตัวสาร ในที่นี้หมายถึงตัวอักษร หรือ เสียงที่พูดออกมา, 3. กระบวนการ, 4. การเข้าใจและการเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน และ 5.ช่องทาง (*Encarta concise English dictionary*, 2001) และ คำว่า “Health” ซึ่งได้ให้ความหมายว่า 1. สภาวะของร่างกายและจิตใจของคน, 2. สภาวะความเป็นอยู่ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต, 3. งานที่ให้บริการทางการแพทย์ และ 4. วิธีหรือกระบวนการที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (Hornby, 2010) ซึ่งจากนิยามใน

ข้างต้นนี้จะเห็นได้ว่าเป็นองค์ประกอบของการออกแบบการสื่อสารสุขภาพที่ดี ดังนั้นการสื่อสารสุขภาพควรเริ่มต้นจากพื้นฐานจากการแลกเปลี่ยนข้อมูล โดยผ่านสัญลักษณ์ และ พฤติกรรม ซึ่งนำไปสู่การสร้างความเข้าใจความรู้สึกและเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกันในแต่ละคนในวงสนทนา และกลุ่มเป้าหมายที่จะสื่อสารถึง ในส่วนถัดมาคือช่องทางในการสื่อสารเพื่อให้ถึงกลุ่มเป้าหมายและตัวสารที่เสมือน “ประตูเชื่อมต่อ” ทำให้สารไปถึงยังผู้รับสารกลุ่มเป้าหมาย (Berry, 2006)

นอกจากนิยามของคำว่า “การสื่อสารสุขภาพ” ในข้างต้นแล้ว ยังมีนิยามที่หลากหลาย ได้แก่ จาก Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ให้คำจำกัดความว่า “การศึกษาและการใช้กลยุทธ์การสื่อสารเพื่อให้ข้อมูลและโน้มน้าวแต่ละคน และสังคมในการตัดสินใจเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ” (2001; U.S. Department of Health and Human Services, 2005) และในปี 2005 ได้มีการให้คำจำกัดความเพิ่มเติมว่า “เป็นศิลปะและเทคนิคในการให้ข้อมูล โน้มน้าว และสร้างแรงจูงใจในแต่ละคน สถาบัน และ สังคมเรื่องประเด็นทางสุขภาพ (U.S. Department of Health and Human Services, 2005, p. 11-2).

จาก World Health Organization (WHO) ให้คำจำกัดความว่า “เพื่อให้ข้อมูล, คำแนะนำ และแนวทางในการตัดสินใจเพื่อเร่งดำเนินการป้องกันสุขภาพของแต่ละคน, ครอบครัว, สังคม และประเทศ” (WHO, 2017)

จากการศึกษาของ Balint & Bilandzic (2017) ได้อธิบายไว้ว่า การสื่อสารสุขภาพเป็นรูปแบบการสื่อสารรูปแบบหนึ่งของการสื่อสารเพื่อการโน้มน้าวใจผู้รับสาร โดยจะนำเสนอเนื้อหา รูปภาพ ที่มีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพในรูปแบบของข้อมูลเหตุการณ์จริง, ข้อมูลจากจำลองสถานการณ์ นำเสนอเป็นข้อเท็จจริงหรือข้อโต้แย้งที่ออกแบบเป็นหลักฐานทางสถิติ เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจและพฤติกรรมที่เกี่ยวกับสุขภาพะ ดังนั้นการสื่อสารสุขภาพที่ดี ทำให้ประชาชนรู้จักวิธีดูแลสุขภาพตนเองและบุคคลรอบตัว นอกนอกจากนี้การสื่อสารสุขภาพมีส่วนช่วยป้องกันการระบาดของโรคอุบัติใหม่ได้หรือลดความรุนแรงของการระบาด เนื่องจากการกระจายข่าวสารและให้ความรู้เกี่ยวกับโรคและภัยสุขภาพให้แก่คนในประเทศ จะช่วยทำให้ประชาชนรับทราบวิธีหลีกเลี่ยง, คลายความตระหนก และพร้อมให้ความร่วมมืออย่างดีกับหน่วยงานสาธารณสุขส่งผลให้การแพร่ระบาดลดลง

จากการศึกษาของ ปาจริย ณะสมบรมณีกิจ และ สุอังคณา แก้วบุญเรือง (2005) และ วาสนา จันทร์สว่าง และคณะ (2550) ได้อธิบายถึง การสื่อสารสุขภาพ ว่าเป็นการสื่อสารทางเดียว (One-way communication) ด้วยกระบวนการ หรือ กลวิธีในการสื่อสารประเด็นด้านสุขภาพโดยสุขภาพหมายถึงสุขภาพทางกาย, จิต, สังคม และ จิตวิญญาณ ซึ่งมีผลมาจากปัจเจกบุคคล, สภาพแวดล้อมและระบบสุขภาพ ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพในด้านการป้องกันและการสร้างเสริมสุขภาพ โดยจุดประสงค์ของการสื่อสารคือเพื่อแจ้งให้ทราบ, ให้ความรู้, สร้างความถึงพอใจหรือความบันเทิง, เสนอหรือ

โน้มน้าวชักจูงใจ และการสื่อสารอย่างมีส่วนร่วม โดยหวังว่าผู้รับสารมีความสนใจ, ได้รับความรู้และความพึงพอใจ นำไปสู่การตระหนักรู้และเรียนรู้ เพื่อให้เกิดค่านิยมและจิตสำนึกเกี่ยวกับสุขภาพ โดยการเลือกใช้สื่อควรมีความหลากหลายเพื่อให้เข้าถึงทุกคนในสังคม

ดังนั้น “การสื่อสารสุขภาพ” เป็นการสื่อสารรูปแบบหนึ่ง ที่เน้นไปที่การนำเสนอข้อมูลที่เป็นประเด็นเกี่ยวข้องกับสุขภาพ เพื่อการโน้มน้าวผู้รับสาร หรือ สังคมโดยผ่านการให้ข้อมูล (inform), การสอน (educate), การให้ความบันเทิง (entertain), หรือ การแลกเปลี่ยน (exchange) ข้อมูลเหล่านั้นเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในประเด็นดังกล่าว นำไปสู่การเกิดค่านิยม และ จิตสำนึกสุขภาพ ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านสุขภาพของคนในสังคม ทำคนในสังคมมีสุขภาพที่ดี

เมื่อได้ทบทวนแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบและการสื่อสารสุขภาพ ผู้วิจัยนำแนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสารสุขภาพมาปรับใช้ในการออกแบบสารเพื่อให้สามารถตอบวัตถุประสงค์ในข้อที่ 2 ดังนี้

3.1 ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ

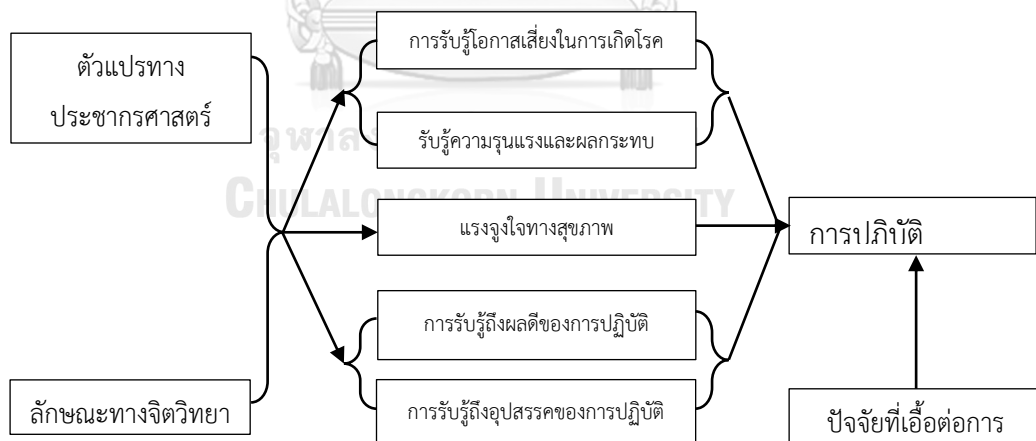
ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model : HBM) เป็นแนวคิดที่ใช้เพื่ออธิบายและทำนายพฤติกรรมความร่วมมือในการรักษา โดยแนวคิดนี้เชื่อว่าเมื่อผู้ตัดสินใจในการกระทำพฤติกรรม รับทราบโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรค (Perceived susceptibility), รับรู้ความรุนแรงและผลกระทบ (Perceived severity) โดยมีการนำเสนอประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติ (Perceived benefit) และรับรู้อุปสรรคที่อาจจะเกิดขึ้นใจขณะปฏิบัติ (Perceived barrier) นอกจากนี้ยังมีปัจจัยที่เอื้อต่อการปฏิบัติ (Cue to action) ทั้งมาจากภายใน เช่น การรับรู้สภาพร่างกาย และมาจากภายนอก เช่น สื่อ และ บุคคลรอบตัว และปัจจัยภายนอก (Modifying factor) เช่น คุณลักษณะทางประชากรศาสตร์ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และ คุณลักษณะทางจิตวิทยา เช่นบุคลิก และ แรงกดดันจากเพื่อน เป็นต้น เข้ามาเกี่ยวข้องกับการรับรู้รวมไปถึงปัจจัยเกี่ยวกับแรงจูงใจ (Rosenstock, 1974)

โดยแนวคิดทฤษฎีดังกล่าวเริ่มมีการใช้งานครั้งแรกโดย Rosenstock เพื่อใช้อธิบายพฤติกรรมป้องกันของบุคคล โดยพัฒนามาจากแนวคิดของ Kurt Lewin ที่เชื่อว่าการรับรู้ของบุคคลเป็นเหตุที่ทำให้เกิดพฤติกรรม โดยบุคคลจะกระทำหรือเข้าใกล้สิ่งที่ตนเองพอใจ และสิ่งที่เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และจะถอยห่างจากสิ่งที่ตนเองไม่ต้องการหรือเป็นผลเสียต่อตนเอง ในครั้งแรก Hochbaum และคณะได้นำแนวคิดตามแนวทฤษฎีของ Kurt Lewin ที่ว่า “โลกของการรับรู้ของบุคคลจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ ” ดังนั้นสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวจะไม่ส่งอิทธิพลต่อพฤติกรรม เว้นแต่สิ่งแวดล้อมเหล่านั้นอยู่ในใจหรือการรับรู้ของตัวบุคคลทำให้บุคคลแสดงออก

ตามสิ่งที่เชื่อแม้ว่าสิ่งเหล่านั้นไม่ถูกต้อง ทำให้ Rosenstock ได้อธิบายว่าการที่บุคคลจะแสดงออกซึ่งพฤติกรรมสุขภาพเพื่อหลีกเลี่ยงการเป็นโรครอยู่บนพื้นฐานความเชื่อที่ว่า เมื่อผู้รับสารทราบโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคและโรคที่เกี่ยวข้องนั้นมีความรุนแรงต่อชีวิตพอสมควรทำให้ผู้รับสารเกิดความกลัวและมีความตระหนักถึงสุขภาพของตนเพิ่มมากขึ้น และเมื่อผู้รับสารได้ทราบแนวทางการปฏิบัติเพื่อลดโอกาสเสี่ยงหรือความรุนแรงของโรคและแนวทางการปฏิบัติดังกล่าวไม่มีอุปสรรคทางด้านจิตวิทยาที่มาขัดขวางจะทำให้ผู้รับสารปฏิบัติพฤติกรรม (นิรันดร์ สุวรรณ, 2558)

ต่อมาได้มี Becker และ Maiman ได้พัฒนาแนวคิดโดยการนำสิ่งที่ชักนำภายใน เช่น สภาวะของร่างกาย และ สิ่งชักนำภายนอก เช่น สื่อ, คำแนะนำจากบุคคลรอบข้าง หรือแพทย์ โดยสิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวช่วยให้บุคคลปฏิบัติ โดยเป็นผลมาจาก “การรับรู้” ของผู้ป่วย ต่อมาในปี 1985 ได้มีการเพิ่มปัจจัยแรงจูงใจด้านสุขภาพ และปัจจัยร่วมต่าง ๆ เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยกับเจ้าหน้าที่, ความต่อเนื่องในการตรวจและการได้รับการกระตุ้นการปฏิบัติ โดยจากคนในครอบครัว ซึ่งเป็นปัจจัยทางสังคมและปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ เช่น เพศ อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา เป็นต้น โดยจะนำไปเป็นตัวช่วยในการอธิบายพฤติกรรมของผู้ป่วย (Sick role behavior) จากปัจจัยที่กล่าวมาในข้างต้น ทำให้ Becker และ Maiman สรุปความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่าง ๆ 5 องค์ประกอบได้แก่

1. การรับรู้ต่อโอกาสเสี่ยงของการเป็นโรค
2. การรับรู้ถึงความรุนแรงของโรค
3. การรับรู้ถึงผลดีของการปฏิบัติ
4. แรงจูงใจในการปฏิบัติ และ
5. ปัจจัยร่วม (นิรันดร์ สุวรรณ, 2558) ดังภาพที่ 2.1



ภาพที่ 2.1 ภาพแผนภาพแสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ
 หมายเหตุ Adapted from *Predicting Health Behavior* (p. 31), by Mark Conner and Paul Norman, 2005, Open University Press. Copyright 2005 by Open University Press

โดยแต่ละตัวแปรมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การรับรู้ต่อโอกาสเสี่ยงในการเป็นโรค หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของแต่ละบุคคลต่อคำวินิจฉัย, โอกาสในการเกิดซ้ำ หรือ ความง่ายต่อการเกิดโรคแทรกซ้อน

2. การรับรู้ถึงความรุนแรงของโรค หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีต่อความรุนแรงของโรคที่มีผลต่อร่างกาย ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความยากลำบากในการดำเนินชีวิตและการใช้เวลาในการรักษา, ภาวะแทรกซ้อน, ความพิการ หรือเสี่ยงชีวิต รวมไปถึงผลฐานะทางสังคม

ซึ่งการปฏิบัติตามอาจจะไม่เกิดขึ้นหรือเกิดขึ้นได้น้อยในกรณีที่ว่าบุคคลจะทราบถึงความเสี่ยงเพียงอย่างเดียวหรือในกรณีที่รับรู้ความรุนแรงของตัวโรคสูงเกินไป อาจจะทำให้บุคคลปฏิบัติตามได้น้อย หรือ ปฏิบัติผิดพลาดได้

3. การรับรู้ถึงผลดีของการปฏิบัติ หมายถึง การที่แต่ละบุคคลแสวงหาวิธีการปฏิบัติเพื่อไม่ให้เกิดโรคขึ้น โดยเชื่อว่าการปฏิบัตินั้นก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและเหมาะสมที่จะทำให้หายหรือไม่เป็นโรคซ้ำ

4. การรับรู้ถึงอุปสรรคของการปฏิบัติ หมายถึง การคาดการณ์ของแต่ละบุคคลอันเนื่องมาจากการปฏิบัติพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของแต่ละบุคคลในเชิงลบ เช่น ค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นจากการรักษา ความไม่สะดวกสบายในการเข้ารับการรักษา หรือปฏิบัติตาม

จากประเด็นดังกล่าวข้างต้นทำให้แต่ละบุคคลเลือกที่จะปฏิบัติหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการชั่งน้ำหนักระหว่างผลดีกับอุปสรรค โดยเฉพาะการรับรู้ถึงอุปสรรคเป็นส่วนสำคัญในการตัดสินใจของแต่ละบุคคล และ มีส่วนการใช้ทำนายพฤติกรรมทางสุขภาพของแต่ละบุคคล

5. ปัจจัยร่วม หมายถึงปัจจัยนอกเหนือจากข้างต้นที่มาช่วยส่งเสริมให้บุคคลปฏิบัติตามคำแนะนำ โดยแบ่งเป็น 2 ปัจจัยได้แก่

5.1. ปัจจัยภายนอก (Modifying factor) ซึ่งแบ่งเป็น 2 ปัจจัยได้แก่

5.1.1 ปัจจัยทางประชากรศาสตร์ เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา

5.1.2 ปัจจัยทางจิตวิทยา เช่น ทศนคติ บุคลิก ความสัมพันธ์ระหว่างแต่ละบุคคล

5.2 ปัจจัยที่เอื้อต่อการปฏิบัติ (Cue to action) ในที่นี้หมายถึงสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ เช่น การรับรู้ถึงอาการของแต่ละบุคคล, อิทธิพลทางสังคมต่าง ๆ หรือ การรณรงค์เกี่ยวกับสุขภาพ

และ **แรงจูงใจทางสุขภาพ** หรือ “**ความพร้อมในการดูแลสุขภาพ**” เข้ามาเป็นส่วนประกอบในการเลือกที่จะแสดงพฤติกรรมด้านสุขภาพ (Conner & Norman, 2005)

การสื่อสารเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพบน พื้นฐานทฤษฎีแบบแผนความเชื่อ ด้านสุขภาพ มีการใช้งานอย่างแพร่หลาย ผู้วิจัยจึงได้รวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

การศึกษาของวรรษา กุลตั้งวัฒนา (2562) เปรียบผลของการใช้หนังสืออิเล็กทรอนิกส์เพื่อ การส่งเสริมทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จำนวน 30 คน โดยการออกแบบสารบน พื้นฐานของทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ โดยในกลุ่มทดลองมีทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพของ ตนเองเพิ่มขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนทดลอง และกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งจะนำสู่ การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

ขณะเดียวกันจากการศึกษาของอภินภัส จิตรกร (2021) โดยพัฒนาอินโฟกราฟิกนำเสนอ ข้อมูลด้านสุขภาพ บนพื้นฐานทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพในผู้สูงอายุ ผ่านแอปพลิเคชันไลน์ โดยพัฒนาการออกแบบในส่วนของภาพและข้อมูล ก่อนทำการวัดผลด้านความพึงพอใจ ความรู้ และ การตระหนักรู้ ในกลุ่มผู้สูงอายุจำนวน 30 คน โดยทำการเปรียบเทียบผลก่อน-หลังการทดลอง พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจ ความรู้ และการตระหนักรู้ ในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งทางผู้วิจัยเชื่อว่าจะนำสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อสุขภาพที่ดีในอนาคต

ขณะที่การศึกษาของ ชุตติมา สร้อยยาค และคณะ (2561) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของมุสลิมวัยทำงาน จำนวน 219 คนพบว่า เมื่อผู้รับสารรับรู้โอกาสเสี่ยงของโรค, ประโยชน์ของการป้องกัน, ความรุนแรง ของโรค และสิ่งที่ชักนำสู่การปฏิบัติ ทำให้ผู้รับสารเกิดพฤติกรรมทางบวกต่อการป้องกันโรคโดย เฉพาะตัวแปรประโยชน์ของการป้องกัน ในทางกลับกันการรับรู้ซึ่งอุปสรรคจะนำไปสู่พฤติกรรมทาง ลบต่อการป้องกันโรค

ในการศึกษาของ Larah Maunder (2021) ประเด็นการออกแบบสารเพื่อเผยแพร่ข้อมูล เกี่ยวกับการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 เพื่อสร้างแรงจูงใจในการอยู่บ้าน โดยใช้แนวคิดแบบแผน ความเชื่อด้านสุขภาพ จากการศึกษาพบว่ากรมประชาสัมพันธ์ของรัฐบาลประเทศแคน มีการใช้งาน อินโฟกราฟิกเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยในการนำเสนอประโยชน์ของการอยู่บ้านเพื่อลดความเสี่ยง ต่อการติดเชื้อซึ่งพบว่ามีประสิทธิภาพในการสร้างการรับรู้ถึงประโยชน์ของการอยู่บ้าน

รวมไปถึงการศึกษาของ Moorthy และคณะ (2022) มีการศึกษาพฤติกรรมกรรมการป้องกัน สุขภาพเมื่อเผชิญหน้าในสภาวะการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา โดยใช้แนวคิดแบบแผนความเชื่อทาง สุขภาพในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 603 คนพบว่าตัวแปรที่มีอิทธิพลเชิงบวกต่อพฤติกรรมกรรมการป้องกันขณะ เผชิญหน้าคือ การรับรู้ต่อโอกาสเสี่ยงในการเป็นโรค, การรับรู้ถึงความรุนแรงของโรค, การรับรู้ถึงผลดี ของการปฏิบัติ, ชุมชน, ความสามารถของแต่ละบุคคล และสุขภาพะทั่วไปของตนเอง ขณะเดียวกันตัว แปรการรับรู้ถึงอุปสรรคของการปฏิบัติ เป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลเชิงลบต่อพฤติกรรมกรรมการป้องกันขณะ เผชิญหน้า

อย่างไรก็ตามจากการศึกษาการวิเคราะห์ห่อภิมานของ Carpenter (2010) ถึงประสิทธิภาพของตัวแปรจากแนวคิดแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ ที่มีประสิทธิภาพในทำนายพฤติกรรมสุขภาพ พบว่าตัวแปร การรับรู้ถึงผลดีของการปฏิบัติ และการรับรู้ถึงอุปสรรคของการปฏิบัติ ที่สามารถทำนายพฤติกรรมในการปฏิบัติได้มากกว่าตัวแปรการรับรู้ต่อโอกาสเสี่ยงในการเป็นโรค และ การรับรู้ถึงความรุนแรงของโรค

ซึ่งทำให้เห็นได้ว่าการออกแบบเนื้อหาโดนอ้างอิงแนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ มีประสิทธิภาพในการสื่อสาร โดยควรเน้นไปที่การนำเสนอผลดีที่ได้จากการปฏิบัติ เพื่อสามารถสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติได้ รวมไปถึงการลดการรับรู้ถึงอุปสรรคของการปฏิบัติ เพื่อให้ผู้รับสารเชื่อว่า ทรัพยากรที่จำกัดของตนเองที่มีเพียงพอที่จะทำพฤติกรรม

3.2 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory: SC) เป็นทฤษฎีมีบทบาทสำคัญในการรับเข้ามาปฏิบัติ, การเริ่มต้นปฏิบัติ และการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมสุขภาพ (Bandura 1977, 1992, 2000a, 2000b as cited in Conner & Norman, 2015) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล, ปัจจัยพฤติกรรม และปัจจัยสิ่งแวดล้อมโดยต่างก็มีความอิทธิพลซึ่งกันและกัน ตามภาพที่ 2.2

1. ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy)

ในประเด็นนี้ Bandura ได้ศึกษาความเชื่อของบุคคลเรื่องความสามารถในการบรรลุเป้าหมาย ด้วยความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) มีอิทธิพลให้บุคคลสามารถปฏิบัติเฉพาะอย่างได้ (Bandura, 1997 as cite in Conner & Norman, 2005) และบนพื้นฐานแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น เชื่อว่าพฤติกรรมขึ้นอยู่กับเงื่อนไขสิ่งเร้าที่เข้ามาเสริมแรงให้เงื่อนไขนั้น ให้แสดงออกซึ่งพฤติกรรม โดยพฤติกรรมการเรียนรู้ของมนุษย์เกิดจากปัจจัยที่หลากหลาย เช่น กรรมพันธุ์, สิ่งแวดล้อม, ประสบการณ์ และความสามารถเฉพาะตัว ซึ่งเป็นการยากแก่การระบุที่มาของพฤติกรรม แต่บุคคลรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง (Perceived Self-efficacy) และความคาดหวังในผลลัพธ์ (Outcome expectations) ทำให้เกิดการแสดงออกพฤติกรรมเพื่อบรรลุเป้าหมายที่กำหนด (Tansakul, 2007) จากการสร้างการรับรู้ถึงความสามารถของตนเองนั้นสามารถสร้างได้ด้วยกระบวนการต่าง ๆ (Conner & Norman, 2015; Pantaewan, 2017; Tansakul, 2007)

ได้แก่

1.1. ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery experience) Bandura เชื่อว่าเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพที่สุดเพราะเป็นประสบการณ์ของแต่ละบุคคลโดยตรง ทำให้เพิ่มการรับรู้

ความสามารถของตนเอง ดังนั้นการฝึกจึงมีความจำเป็น เพื่อเป็นการสร้างการรับรู้ถึงความสามารถของตนเองและนำไปสู่การพยายามที่จะบรรลุเป้าหมาย

1.2. การได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious experience) โดยการใช้ตัวแบบ (Modeling) โดยการสังเกตตัวแบบที่มีความซับซ้อนและได้ผลลัพธ์ที่พอใจ ทำให้ผู้สังเกตเรียนรู้ถึงพฤติกรรมที่นำไปสู่เป้าหมาย โดยตัวแบบมี 2 ได้แก่

1.2.1 ตัวแบบที่มีชีวิต (Live model) เช่น ครอบครัว เพื่อน หรือบุคคลรอบข้าง ซึ่งการใช้ตัวแบบที่มีชีวิตนี้ต้องระมัดระวังการเกิดพฤติกรรมเลียนแบบจากพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง

1.2.2 ตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbol model) เช่น ภาพ, หนังสือ, สื่อ เป็นต้น ซึ่งต้นแบบดังกล่าวเป็นการเตรียมพฤติกรรมที่ดีของตัวแบบ ทำให้เป็นผลดีในการเน้นพฤติกรรม ทำให้สามารถควบคุมพฤติกรรมและผลที่ตามมา สามารถใช้สำหรับการเรียนรู้ส่วนบุคคล หรือ แบบกลุ่มรวมไปถึงการทำซ้ำ



ภาพที่ 2.2 ภาพแผนภาพแสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา

หมายเหตุ Adapted from *Predicting Health Behavior* (p. 129), by Mark Conner and Paul Norman, 2005, Open University Press. Copyright 2005 by Open University Press

1.3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal persuasion) เป็นวิธีที่มีการใช้งานอยู่ทั่วไป แต่ Bandura ได้เสนอว่าวิธีนี้ไม่ค่อยมีประสิทธิภาพหากใช้เพียงอย่างเดียว ต้องมีการร่วมกับวิธีอื่น เช่น การได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่น

1.4. การกระตุ้นอารมณ์ (Emotional arousal) เป็นการรับรู้ความสามารถของตนเองเมื่อตนอยู่ในสถานการณ์ที่ถูกคุกคามและมีความเครียด แต่วิธีดังกล่าวต้องมีการกระตุ้นด้วยความแรงที่

เหมาะสมเพราะหากมีความรุนแรงที่มากเกินไปอาจจะเกิดผลที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ซึ่งทำให้เกิดความกลัวและนำไปสู่การรับรู้ถึงความสามารถของตนเองที่ลดลง

2. ความคาดหวังของผลลัพธ์ (Outcome expectations)

ความคาดหวังของผลลัพธ์ หมายถึง ความเชื่อที่บุคคลประเมินค่าพฤติกรรมเฉพาะอย่างที่จะปฏิบัติ ซึ่งนำไปสู่ผลลัพธ์ตามที่คาดหวังไว้เป็นการคาดหวังที่จะเกิดขึ้นสืบเนื่องจากพฤติกรรมที่กระทำ

โดยมีการจัดเป็น 3 กลุ่มได้แก่ 1. พื้นที่ยของผลลัพธ์, 2 ผลลัพธ์เชิงบวกหรือลบ และ 3. ผลลัพธ์ระยะสั้นหรือระยะยาว (Dijkstra et al. 1997 as cited in Conner & Norman, 2005) ในแง่ของพื้นที่ของความคาดหวังผลลัพธ์นั้นจะมีการแบ่งออกไปเป็น 3 ได้แก่

2.1 Physical outcome expectations หมายความว่า ความคาดหวังทางร่างกายที่ได้ได้มาจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

2.2 Social outcome expectancies หมายความว่า ความคาดหวังการตอบสนองทางสังคมหลังจากเปลี่ยนแปลงซึ่งพฤติกรรม

2.3. Self-evaluative outcome expectations หมายความว่า ความคาดหวังจากประสบการณ์ภายในของตนเองหลังจากเปลี่ยนแปลงซึ่งพฤติกรรม

ความคาดหวังซึ่งผลลัพธ์ของการกระทำของแต่ละบุคคลและความเชื่อในความสามารถของตนเอง รวมไปถึงตัวเลือกในการรับมือสิ่งที่มาคุกคามสุขภาพด้วยเครื่องมือในการป้องกัน โดยความเชื่อในการกระทำของตนเองและความเชื่อในทรัพยากรที่ตนเองมีอยู่ สะท้อนให้เห็นถึงการมองโลกในแง่ดี แต่ในโลกของความจริงไม่สามารถแยกแยะได้อย่างชัดเจนเพราะทั้ง 2 ปัจจัยทำงานควบคู่กันไปในการตัดสินใจเกี่ยวกับเป้าหมายในการดูแลซึ่งสุขภาพ ทำให้แต่ละบุคคลมักจะร่วมงานกับหน่วยงานเพื่อช่วยเหลือให้ถึงเป้าหมาย ดังนั้นการรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง อาจจะรวมไปถึงการคาดหวังซึ่งผลลัพธ์ เพราะแต่ละบุคคลเชื่อว่าสามารถสร้างการตอบสนองที่จำเป็นต่อผลลัพธ์ที่ต้องการได้ อาจจะมีการโต้แย้งว่าความคาดหวังของผลลัพธ์หรือการตัดสินใจว่าจะเกิดอะไรขึ้นหากบุคคลดำเนินการบางอย่าง ถือว่าบุคคลนั้นอาจสามารถดำเนินการที่นำไปสู่ผลลัพธ์เหล่านี้ได้ ในทางกลับกัน ความคาดหวังในผลลัพธ์และความเชื่อในประสิทธิภาพตนเองอาจแตกต่างกันในบางสถานการณ์ (Dijkstra et al. 1997 as cited in Conner & Norman, 2005)

3. เป้าหมาย (Goal)

ในโมเดลนี้ได้ให้ความหมายของ เป้าหมาย เสมือนเป็นความตั้งใจของตนเองและเป็นแนวทางในพฤติกรรม และยังระบุความแตกต่างระหว่างความสำเร็จระยะสั้น และ ความสำเร็จระยะยาว โดยคำนึงถึงความพยายามและแนวทางในการปฏิบัติ

โดยที่ความตั้งใจมีการนำไปใช้ในหลาย ๆ ทฤษฎีซึ่งส่วนใหญ่มีความหมายที่คล้ายคลึงกันโดยที่จะเน้นไปที่ความสำเร็จระยะยาว (Bandura 1997 as cited in Conner & Norman, 2005) ตัวอย่างเช่น “ฉันตั้งใจที่จะ...” หรือ “ฉันตั้งใจเป้าหมายว่า...” ซึ่งเหล่านี้จะเป็นตัวสะท้อนถึงเป้าหมายและควรมีเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงให้มากที่สุด เพื่อที่จะง่ายต่อการปฏิบัติ (Fishbein and Ajzen, 1975; Bandura 1997; Gollwitzer 1999 as cited in Conner & Norman, 2015) แม้ว่าเงื่อนไขที่ต้องการจะแตกต่างกันระหว่างทฤษฎี ดังนั้นความต้องการความต่อเนื่องตั้งแต่ความสำเร็จระยะสั้นไปถึงความสำเร็จระยะยาว เช่นเดียวกับความต่อเนื่องของเป้าหมายไปสู่ความตั้งใจในการทำบางสิ่งซึ่งสิ่งเหล่านี้มีความเพียงพอที่จะนำไปทำนายพฤติกรรมได้

4. ปัจจัยทางสังคมและโครงสร้าง (Socio - structural factors)

การที่จะตั้ง “เป้าหมาย” นั้นยังมีความจำเป็นที่จะนำไปปัจจัยทางสังคมและโครงสร้าง (Socio - structural factors) เข้าร่วมพิจารณาด้วย ซึ่งได้มีการจำแนกไว้ได้แก่ 1. ปัจจัยที่เข้ามาขัดขวาง และ 2. ปัจจัยที่เข้ามาเป็นโอกาส หรือ เป็นตัวกระตุ้น ซึ่งทั้ง 2 ปัจจัยนี้อยู่ในสิ่งแวดล้อมรอบตัว เช่น สภาพความเป็นอยู่ ระบบสุขภาพ ระบบการเมือง เศรษฐกิจ หรือสิ่งแวดล้อม (Bandura 1997 as cited in Conner & Norman, 2015) ซึ่งสิ่งเหล่านี้ต่างเข้ามามีอิทธิพลต่อการรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง ซึ่งการที่จะทำให้บุคคลพิจารณาว่าปัจจัยรอบตัวนั้นเป็นโอกาส หรือ ตัวกระตุ้น สามารถทำได้ 2 กระบวนการได้แก่

1. กระบวนการแบบทางตรง โดยการใช้การโน้มน้าว, ชักจูง และแสดงให้เห็นเป็นแนวทางเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

2. กระบวนการแบบเส้นทางสังคม โดยการใช้สื่อสารผ่านสื่อ ซึ่งเป็นการเชื่อมโยงระหว่างกลุ่มเป้าหมายและกลุ่มสังคม ดังนั้นสื่อจึงเป็นสิ่งชักจูงใจ เข้ามาสนับสนุนสังคมเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เพราะแต่ละบุคคลจะเข้าสังคมโดยการพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูลในเครือข่ายของตน ทำให้สื่อมีส่วนช่วยในการสนทนา และยังช่วยสร้างประสบการณ์ในการสื่อสาร และยังมีประสิทธิภาพมากกว่าการสื่อสารแบบเส้นตรงอีกด้วย (พรพรรณ ประจักษ์เนตร, 2020)

ทำให้ในการสื่อสารสุขภาพได้มีการนำทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาเครื่องมือในการสร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ รวบรวมการวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

จากการศึกษาของ Tahereh Shamizadeh และคณะ (2019) ที่ทำการศึกษากการใช้โปรแกรมการสอนที่ออกแบบบนแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาร่วมกับการใช้เทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของเด็กที่เป็นผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 โดยการวัดข้อมูลพื้นฐานทางสุขภาพได้แก่ ระดับน้ำตาลหลังอดอาหาร (Fasting blood sugar), ความดันเลือด, ดัชนีมวลกาย และน้ำหนัก เปรียบเทียบระหว่างก่อน-หลังเข้าร่วมโครงการ

และระหว่างกลุ่ม โดยโปรแกรมมีรายละเอียด คือ 1.ให้ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะก่อนเบาหวาน, 2.ให้ข้อมูลเรื่องการพัฒนาของภาวะก่อนเบาหวานไปสู่โรคเบาหวาน, 3.การกำหนดเป้าหมายแผนการปฏิบัติ และ 4.การช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด หลังสิ้นสุดการทดลอง พบว่าในกลุ่มทดลองมีข้อมูลพื้นฐานทางสุขภาพต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมการทดลองและกลุ่มควบคุม เพราะโปรแกรมไปสร้างการตระหนักรู้เกี่ยวกับความเสี่ยงของโรคเบาหวาน และการตุ้นให้มีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น โดยทำให้คิดว่าการปฏิบัติมีความซับซ้อนต่ำ ซึ่งส่งผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรม ซึ่งสามารถวัดผลผ่านข้อมูลพื้นฐานทางสุขภาพได้

รวมไปถึงการศึกษาของ Jiang และคณะ (2019) ที่ได้มีการศึกษาทดสอบอิทธิพลของตัวแปรการรับรู้ความสามารถของบุคคลในพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 พบว่าตัวแปรการรับรู้ในความสามารถเป็นบทบาทสำคัญในความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับพฤติกรรม, ความเครียดกับพฤติกรรม และระดับการศึกษากับพฤติกรรม นอกจากนี้เป็นตัวทำนายพฤติกรรมโดยตรง โดยในการศึกษามีการใช้เทคนิคการตั้งเป้าหมาย, การปฏิบัติ, การบันทึก, การใช้ตัวต้นแบบ, การโน้มน้าว, การให้การป้อนกลับทางบวก และการกระตุ้นโดยพยาบาลเพื่อสร้างการรับรู้ความสามารถของกลุ่มตัวอย่าง, การลดความเครียด และกระตุ้นความสามารถของกลุ่มตัวอย่าง

นอกจากนี้ เปรมวดี คฤหเดช และ กันยา นภาพงษ์ (2021) ที่ทำการศึกษาเปรียบเทียบความรู้, พฤติกรรม และระดับน้ำตาลในกระแสเลือด ก่อนและหลังการทดลองของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน โดยออกแบบบนพื้นฐานแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา ในกลุ่มผู้สูงอายุ เมื่อสิ้นสุดการทดลองพบว่า ผู้สูงอายุมีคะแนนด้านความรู้พฤติกรรมดูแลตนเองมากกว่าก่อนเข้าการทดลอง และกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเช่นเดียวกันระดับน้ำตาลในกลุ่มทดลองมีค่าต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการดูแลตนเองเพื่อเพิ่มความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติ ส่งผลให้กลุ่มทดลองมีความมั่นใจในการดูแลตนเองเพิ่มขึ้น ส่งผลต่อการพฤติกรรม ทำให้ส่งผลทางตรงต่อระดับน้ำตาลในกระแสเลือด

จะเห็นได้ว่าตัวแปรที่ในแนวคิดการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาที่มีผลต่อพฤติกรรมคือการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งในการศึกษาในครั้งนี้ได้เน้นการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยนำกลวิธีการโน้มน้าว ไปเป็นส่วนหนึ่งในการออกแบบสาร

3.3 ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน

ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of planned behavior: TPB) เป็นทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์ที่ว่าด้วยการทำนายและทำความเข้าใจพฤติกรรมของแต่ละบุคคล (Ajzen, 1988; 1991; 2006 as cited in Conner & Norman, 2005; Conner & Norman, 2015) โดยพัฒนามา

จากทฤษฎีการปฏิบัติด้วยเหตุผล (The Theory of Reasoned Action) ของ Fishbein และ Ajzen (Fishbein and Ajzen, 1975 as cited in Conner & Norman, 2005; Conner & Norman, 2015) เพื่อการอธิบายการเกิดพฤติกรรมของมนุษย์ ภายใต้แนวคิดพื้นฐานว่ามนุษย์ เป็นผู้มีเหตุผล และใช้ข้อมูลอย่างเป็นระบบ รวมถึงพิจารณาผลที่คิดว่าเกิดจากการปฏิบัติของตน ก่อนที่จะปฏิบัติหรือไม่ (Ajzen & Fishbein, 1980 as cited in Conner & Norman, 2005; Conner & Norman, 2015)

ซึ่งทฤษฎีการปฏิบัติด้วยเหตุผล พบข้อจำกัดในการทำนายพฤติกรรมทางสังคม โดยแต่ละบุคคลไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมที่เกิดจากเจตคติในการปฏิบัติพฤติกรรมของตนเองได้อย่างสมบูรณ์ (Incomplete volitional control) ส่งผลให้ประสบปัญหาในการควบคุม จึงจำเป็นต้องอาศัยโอกาสหรือทรัพยากรอื่น ๆ เช่น เงิน, เวลา, ทักษะ และ การร่วมมือจากบุคคลอื่น (Ajzen, 1988; 1991 as cited in Conner & Norman, 2005; Conner & Norman, 2015) ต่อมาในปี 1985 Ajzen ได้เสนอทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ที่มีความแตกต่างจากทฤษฎีการปฏิบัติด้วยเหตุผล ที่สำคัญคือ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (Perceive behavior control) โดยทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน อธิบายไว้เพิ่มเติมว่า บุคคลจะปฏิบัติพฤติกรรมที่สนใจโดยมีการวางแผน เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ พฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติสำเร็จเกิดจากความตั้งใจในการควบคุมปัจจัยต่าง ๆ ที่ขัดขวางการปฏิบัติพฤติกรรม ทั้งนี้พฤติกรรมของบุคคลส่วนใหญ่อยู่ภายใต้การควบคุมของความตั้งใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรม (Volitional control) ซึ่งความตั้งใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรมเป็นตัวกำหนดใกล้ชิด (Immediate determinant) ของพฤติกรรมและสามารถทำนายพฤติกรรมได้ โดยมีปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดความตั้งใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรม 3 ประการคือ 1.ทัศนคติต่อพฤติกรรม (Attitudes toward behavior), 2.การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (Subjective norms) และ 3. การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (Perceived behavioral control)

ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Ajzen, 1988; 1999; 2002 as cited in Conner & Norman, 2005; Conner & Norman, 2015) กำหนดความตั้งใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรมเป็นตัวกำหนดความใกล้ชิดของการปฏิบัติพฤติกรรม โดยนำปัจจัยในข้างต้นมาเป็นตัวกำหนดความตั้งใจของพฤติกรรมและการปฏิบัติพฤติกรรม ซึ่งปัจจัยทั้ง 4 ประการดังกล่าว ที่มีโครงสร้างพื้นฐาน ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Ajzen, 1988; 1999; 2002; 2006 as cited in Conner & Norman, 2005; Conner & Norman, 2015) นอกจากนี้ทฤษฎีได้กำหนดความเชื่อที่สัมพันธ์กับพฤติกรรม โดยนำความเชื่อแอบแฝง (Salient beliefs) มาเป็นส่วนในการกำหนดความตั้งใจและการปฏิบัติพฤติกรรม โดยความเชื่อแอบแฝงทั้ง 3 ประกอบด้วย 1. ความเชื่อเกี่ยวกับผลของการกระทำ (Behavioral beliefs), 2. ความเชื่อตามกลุ่มอ้างอิง (Normative beliefs) และ 3. ความเชื่อในการควบคุมพฤติกรรม (Control beliefs) โดยเป็นพื้นฐานต่อปัจจัยทั้งสามและส่งผลให้เกิดการปฏิบัติพฤติกรรม ก่อนที่จะเกิดผลของ

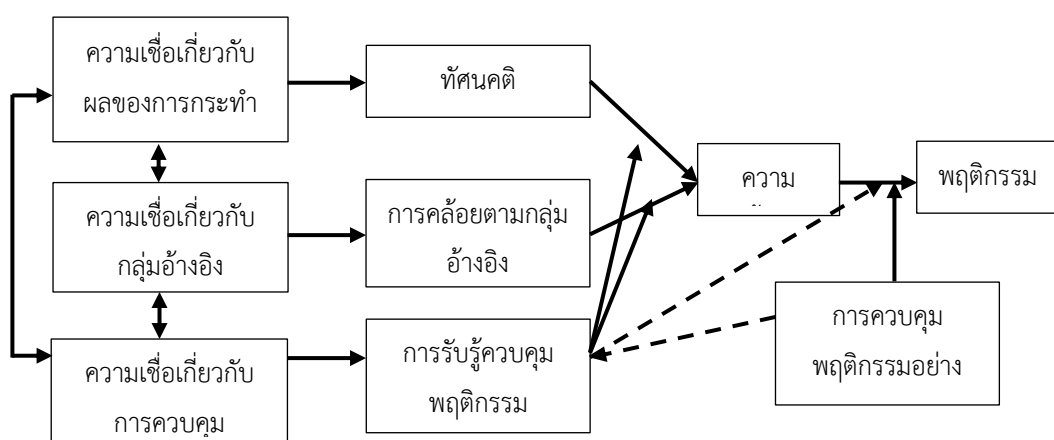
ความเชื่อค่าของทัศนคติที่มีต่อพฤติกรรม (Attitudes toward behavior) การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (Subjective norms) และการรับรู้หรือเชื่อว่าตนเองสามารถปฏิบัติพฤติกรรมนั้นได้ในทิศทางที่เหมาะสม (Perceived behavioral control) จึงเกิดผลรวมของผลคูณระหว่างระดับความเชื่อกับผลของความเชื่อที่เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความตั้งใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรมยกเว้นการควบคุมพฤติกรรมได้จริง (Actual behavioral control) ที่ส่งผลทางตรงต่อพฤติกรรม ทำให้เกิดแบบจำลองความสัมพันธ์ของแต่ละตัวแปรดังภาพที่ 2.3

โดยเริ่มที่ ความเชื่อ จากภาพที่ 2.3 จะเห็นได้ว่าความเชื่อนั้นมีการแบ่งออกเป็น 3 ประเด็น (พรพรรณ ประจักษ์เนตร, 2020) ได้แก่

1. ความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรม (Behavioral beliefs) มีอิทธิพลต่อทัศนคติต่อพฤติกรรม เป็นความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับผลของการกระทำ หากบุคคลมีความเชื่อว่าการกระทำนั้นนำไปสู่ผลของการกระทำเชิงบวก ทำให้เกิดทัศนคติเชิงบวกต่อพฤติกรรมนั้น และในทางเดียวกันกับความเชื่อว่าเป็นพฤติกรรมทางลบ

2. ความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง (Normative beliefs) เป็นตัวกำหนดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง เป็นความเชื่อที่ว่าบุคคลหรือกลุ่มบุคคลมีความสำคัญ ทำให้เกิดการประเมินว่าควรจะทำพฤติกรรมนั้น ๆ หรือไม่ หากว่ากลุ่มคนหรือบุคคลมีผลต่อพฤติกรรม จะนำไปสู่การคล้อยตามและการปฏิบัติ ในทางตรงข้ามหากประเมินแล้วว่ากลุ่มคนหรือบุคคลไม่มีผลต่อพฤติกรรม จะนำไปสู่การไม่ปฏิบัติตามหรือเกิดการต่อต้านพฤติกรรม

3. ความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุม (Control beliefs) เป็นพื้นฐานของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม เป็นความเชื่อเกี่ยวกับการมีหรือไม่มีทรัพยากร หรือโอกาสที่จะกระทำพฤติกรรม โดยแต่ละบุคคลจะทำการประเมินทรัพยากร, โอกาส และอุปสรรคที่เกิดจากการกระทำพฤติกรรม เพื่อที่จะรับรู้ว่าจะตนเองสามารถควบคุมพฤติกรรมเหล่านั้นได้มากน้อยเพียงไร



ภาพที่ 2.3 ภาพแผนภาพแสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน

หมายเหตุ จาก “กรอบแนวเชิงทฤษฎีของทฤษฎีพฤติกรรมวางแผน” *การสื่อสารสุขภาพในยุคดิจิทัล*
ทฤษฎี วิจัย และการปฏิบัติ (น. 53), โดย พรพรรณ ประจักษ์เนตร, 2020, คณะนิเทศศาสตร์และ
 นวัตกรรมจัดการ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
 (<https://anyflip.com/udyxa/xoed/basic/>)

ซึ่งจากความเชื่อ เมื่อนำมาสร้างความสัมพันธ์ระหว่างแต่ละความเชื่อจะทำให้เกิด

1. ทิศนคติต่อพฤติกรรม (Attitude toward Behavior: AB) หรือปัจจัยของแต่ละบุคคล (Personal factor) คือระดับผลของการปฏิบัติพฤติกรรม ซึ่งเป็นตัวแปรที่เกิดจากการประเมินความรู้สึกทางบวกหรือทางลบของบุคคลต่อการกระทำ และได้รับอิทธิพลหรือถูกกำหนดจากผลรวมของผลคุณระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมหรือผลของการกระทำ (Behavioral Beliefs: b) และการประเมินผลของพฤติกรรม หรือผลของการกระทำ (Evaluation of consequence: e) ให้ผลใน 2 ลักษณะ คือ ทิศนคติเชิงบวกและทิศนคติเชิงลบ

2. การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (Subjective Norm: SN) เป็นปัจจัยทางสังคม (Social factor) เป็นการรับรู้ของบุคคลว่า บุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเองหรือไม่ และควรปฏิบัติตามหรือไม่ ซึ่งการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงขึ้นอยู่กับผลรวมของผลคุณระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับทัศนคติของกลุ่มอ้างอิงต่อการกระทำของตน (Normative beliefs: NB) ซึ่งหมายถึงความเชื่อที่ว่าบุคคลแต่ละคนที่อยู่ในกลุ่มอ้างอิงประสงค์ที่จะให้ตนทำหรือไม่ และแรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (Motivation to comply : MC) หมายถึง การรับรู้ของบุคคลว่า ตนต้องทำตามที่กลุ่มอ้างอิงแต่ละกลุ่มต้องการให้ตนทำเพียงใด โดยกลุ่มอ้างอิงหมายถึงบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญต่อตน การวัดการคล้อยตามกลุ่ม

3. การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (Perceived Behavioral Control: PBC) หมายถึงการรับรู้ความยาก-ง่าย ของตนเองต่อการปฏิบัติพฤติกรรม โดยขึ้นอยู่กับผลรวมของผลคุณระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุม (Perceived power : P) โดยความเชื่อเกี่ยวกับการมีหรือไม่มีทรัพยากร หรือโอกาสที่จำเป็นในการกระทำพฤติกรรม โดยอาจจะผ่านทางบอกสังเกตและบอกเล่าจากบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องและมีตัวแปรอื่นที่เพิ่มหรือลดการรับรู้ความยากของการกระทำ ส่วนการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมหมายถึง การรับรู้ของบุคคลว่ามีปัจจัยควบคุมบางอย่างที่สามารถเอื้ออำนวยหรือขัดขวาง การแสดงพฤติกรรมนั้นโดยบุคคลจะตัดสินใจปฏิบัติพฤติกรรมใดต้องเชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะควบคุมพฤติกรรมนั้น

จากการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม มีอิทธิพลมาจากตัวที่มาควบคุมพฤติกรรมอย่างแท้จริง ซึ่งมาจากภายใน เช่น ความสามารถของตนเองหรือทักษะ และจากภายนอก เช่น ทรัพยากร หรือ

โอกาส เป็นต้น ซึ่งจะเปรียบเทียบว่าสิ่งเหล่านี้จะเข้ามาเป็นอุปสรรค หรือ โอกาส นอกจากนี้ยังมีอิทธิพลต่อความตั้งใจ และ พฤติกรรม เช่นเดียวกัน

จากความสัมพันธ์ระหว่างแต่ละตัวแปรข้างต้นจะนำไปสู่ ความตั้งใจในการปฏิบัติพฤติกรรม (Behavior Intention: I) คือ ความพร้อมที่จะปฏิบัติพฤติกรรมความตั้งใจเป็นปัจจัยการจูงใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม และยังเป็นตัวบ่งชี้ว่า บุคคลได้ทุ่มเทความพยายามมากน้อยเพียงใดที่จะปฏิบัติพฤติกรรม หากบุคคลมีความตั้งใจมากมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมก็มีมากขึ้น จากแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน กล่าวว่าการตั้งใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรม ได้รับอิทธิพลมาจากตัวทำนาย (Predictor variable) 3 ประการคือ ทักษะคติต่อพฤติกรรม, การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม และจากความตั้งใจในการปฏิบัติพฤติกรรม จะนำไปสู่พฤติกรรม (Behavior) คือ การปฏิบัติที่ชัดเจนสามารถสังเกตได้และมีเป้าหมาย ในอีกความหมายหนึ่งตามทฤษฎีนี้ขึ้นอยู่กับ ความตั้งใจและการรับรู้ต่อสิ่งควบคุม อย่างไรก็ตามบางครั้งพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากปัจจัยทั้งสองอย่างเท่า ๆ กัน ในขณะที่ปัจจัยทั้งสองไม่มีความเกี่ยวข้องกัน

ซึ่งจากแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนนั้น มีการนำเข้าไปใช้ในการอธิบายการเกิดขึ้นพฤติกรรมสุขภาพ และปัจจัยที่ทำให้เกิดซึ่งพฤติกรรมสุขภาพ จากการที่ได้รวบรวมงานวิจัยที่มีความเกี่ยวข้อง ดังนี้

ในการศึกษาของ บุษกร สีหรัตน์ปทุม และ เกศแก้ว วิมนมาลา (2556) ทำการศึกษาความรู้, ทักษะคติ และพฤติกรรมการตรวจสุขภาพก่อนสมรสของคู่สมรสจำนวน 90 คู่ โดยพบว่าตัวแปรความรู้ และทักษะคติ มีความสัมพันธ์ทางบวกระดับสูงกับพฤติกรรมการตรวจสุขภาพก่อนสมรส นอกจากนี้ยังพฤติกรรมการตรวจสุขภาพก็ได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยส่วนบุคคล เช่น รายได้และการตรวจสุขภาพ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อความตั้งใจ และพฤติกรรมเช่นกัน

ในการศึกษาของ จิราวรรณ กุมขุนทด และคณะ (2014) ที่ได้ศึกษาศึกษาอิทธิพลของความตั้งใจ, ทักษะคติ, การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมต่อความตั้งใจในการปฏิบัติพฤติกรรมจำกัดเกลือโซเดียมของผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลวจำนวน 100 คน พบว่าปัจจัยทั้ง 3 ปัจจัยต่างมีผลต่อพฤติกรรม โดยเฉพาะปัจจัยการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงและการรับรู้ความสามารถ

ในการศึกษาของ กัลยภรณ์ เขยโพธิ์ (2559) ได้ศึกษาถึงอิทธิพลของปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมป้องกันการเกิดเมตาบอลิกซินโดรม ของผู้ใหญ่วัยทำงาน อายุ 21-35 ปี พบว่าปัจจัยในการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมนั้นมีอิทธิพลสูงที่สุดต่อความตั้งใจและการเกิดขึ้นซึ่งพฤติกรรมสุขภาพ

การศึกษาความสัมพันธ์ของแต่ละปัจจัยกับพฤติกรรมสุขภาพในปัจจุบันทัศนคติ, การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม นั้นสามารถสร้าง และนำไปสู่การออกแบบหรือโครงการเพื่อสุขภาพ ตัวอย่างเช่น

จากการศึกษาของ Hye Kyung Kim และคณะ (2019) ได้มีการศึกษาแรงจูงใจทางจิตวิทยาทางสังคมสำหรับผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ปานกลาง ในกลุ่มวัยรุ่นเอเชีย ชาวสิงคโปร์ที่มีอาการ Alcohol flush syndrome โดยการทำความเข้าใจของคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพ มีการใช้สื่อเป็นเครื่องมือในการให้ข้อมูลในรูปแบบอินโฟกราฟิก โดยจากการสำรวจ กลุ่มวัยรุ่นเอเชียจำนวน 345 คน พบว่าการควบคุมพฤติกรรมนั้นเป็นสิ่งที่ควบคุมพฤติกรรมได้มากที่สุด ในกลุ่มที่มีอาการ Alcohol flush syndrome โดยหนึ่งในปัจจัยที่มีผลต่อการควบคุมพฤติกรรมมากที่สุดคือ สายตาของคนรอบข้าง เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่มีอาการ และเมื่อการสัมภาษณ์แบบกลุ่มพบว่าคนกลุ่มคนที่อาการ มีความรู้และทักษะในเรื่องนี้ต่ำ นอกเหนือความกดดันทางสังคมต่อตนเอง ดังนั้นการใช้แคมเปญ หรือสื่ออินโฟกราฟิกนั้นสามารถช่วยลดช่องว่างในความรู้ และนำไปสู่พฤติกรรมที่ดีที่เหมาะสมได้

นอกจากนี้จากการศึกษาของ Armitage และ Conner (2001) ถึงตัวแปรประสิทธิภาพในการทำนายของตัวแปร พบว่า ทั้ง 3 ตัวแปรมีประสิทธิภาพในการทำนาย แต่ตัวแปรการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง จะมีประสิทธิภาพน้อยกว่า มีความคล้ายคลึงกับจากการศึกษาของ Topa และ Moriano (2010) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทัศนคติต่อพฤติกรรม, การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม ต่อความตั้งใจและพฤติกรรมการสูบบุหรี่พบว่า ตัวแปรการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม มีความสัมพันธ์สูงที่สุดในการทำนายความตั้งใจและพฤติกรรมการสูบบุหรี่

จากการศึกษาในข้างต้นผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนมาเป็นกรอบในการออกแบบสารโดยการเน้นการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม, การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และทัศนคติต่อพฤติกรรมมาประยุกต์ในการออกแบบเนื้อหาเพื่อนำไปสู่การสร้าง ความตั้งใจในการดูแลสุขภาพซึ่งจะนำไปสู่พฤติกรรมในอนาคต

จากการแนวคิดและทฤษฎีในข้างต้นได้แก่ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบอินโฟกราฟิก, ทฤษฎีการสื่อสารสุขภาพ อันประกอบด้วย แนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ, ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา และทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน มาเป็นกรอบในการสร้างสรรค์ชิ้นงานต้นแบบ นำมาสู่วัตถุประสงค์ที่ 1

เพื่อออกแบบและสร้างสรรค์อินโฟกราฟิกต้นแบบ โดยใช้แนวคิดการสื่อสารสุขภาพ 3 ทฤษฎีได้แก่ ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ, ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา และทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน มาเป็นแนวทางในการออกแบบ

4. แนวคิดเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์และความพึงพอใจ

แนวคิดการใช้ประโยชน์และความพึงพอใจ เป็นแนวคิดที่ว่า มนุษย์ทุกคนจะเลือกสื่อ เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง (กาญจนา แก้วเทพ, 2545) ซึ่งจะเป็นการเน้นไปที่การวิเคราะห์ผู้รับสารเป็นหลัก (Audience analysis) เพื่อให้การสื่อสารนั้นประสบความสำเร็จ ดังนั้นทางผู้ส่งสาร ต้องมีความเข้าใจผู้รับสารเป็นอย่างดี โดยมีแง่มุมที่ต่อพิจารณาได้แก่

1. แรงจูงใจหรือ วัตถุประสงค์ในการเลือกใช้สาร (Motive) โดยในแนวคิดนี้ได้มีอธิบาย แนวแรงจูงใจเป็น 2 ประเภทโดยแบบ 1. อธิบายว่าเป็นเครื่องมือ เพื่อการใช้งานและถึงเป้าหมายของตนเอง (Goal-directed and active) และแบบที่ 2. อธิบายว่าเป็นพิธีกรรม ซึ่งไม่เป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น และไม่มีการใช้งาน (Less purposive and inactive) (Kim & Rubin, 1997; Rubin, 1984) ซึ่งมีการศึกษาในสื่อหลากหลายประเภทเช่น หนังสือพิมพ์, วิทยุ, โทรทัศน์, อินเทอร์เน็ต และ สื่อสังคมออนไลน์

แต่สำหรับในการศึกษาในครั้งนี้จะเน้นไปที่แรงจูงใจในการเลือกใช้งานสื่อที่เผยแพร่ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ดังงานวิจัยของ Daniel Y. Park และ Elizabeth M. Goering (2016) ที่ได้มีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการใช้งานสื่อที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพบนช่องทางออนไลน์ (Youtube) กับความคิด, กิจกรรมบนโลกออนไลน์ และ ความรู้สึกที่ได้รับการสนับสนุน พบว่ามีการใช้งานโดยคิดว่าสื่อเป็นเครื่องมือเพื่อทำประโยชน์แก่สังคม, เพื่อการค้นคว้าหาเพิ่มเติม, เพื่อเป็นฆ่าเวลา และเพื่อความบันเทิง หรือจากการศึกษาในประเด็นการเลือกเพื่อแบ่งปันข่าวปลอม ของผู้ใช้งานชาวไนจีเรีย พบว่าแรงจูงใจที่ทำเพราะ เห็นแก่ประโยชน์ทางสังคม, เพื่อความรวดเร็วในการกระจายข่าว, เพื่อการสื่อสาร และการแสดงตัวตน แต่ในแง่ของการเลือกที่จะใช้งานเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมยังมีการศึกษาที่จำกัด

2. กิจกรรมที่ผู้รับสารทำ แนวคิดนี้เป็นแนวคิดที่เชื่อว่า มนุษย์ทุกคนจะเลือกสื่อ เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง (กาญจนา แก้วเทพ, 2545) โดยแนวคิดนี้จะเน้นไปทางการศึกษาผู้รับสาร (Media Consumer) โดยเริ่มศึกษา พฤติกรรมการสื่อสาร (Communication Behavior) ซึ่งมี 3 ขั้นตอนได้แก่ (สุรพงษ์ โสธนะเสถียร, 2533)

1. ผู้รับสาร ในฐานะเป็นผู้ที่มีบทบาทรุก (Active) และมีวัตถุประสงค์เสมอในการสื่อสาร หรือ เป็ดรับสาร (Goal Directed)
2. การใช้สื่อหรือการเปิดรับสื่อที่เลือกสรรมาแล้ว เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของตนเอง ไม่ใช่เป็นการเปิดรับสารที่เลื่อนลอย หรือเป็นผลชักจูงใจจากผู้ส่งสารแต่เพียงอย่างเดียว

3. ความพึงพอใจในสื่อ เกิดขึ้นเมื่อการเปิดรับสื่อหรือการใช้สื่อที่เลือกแล้วนั้นเป็นอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นในทางกลับกับผู้ส่งสารต่างหากจึงเป็นต้องแข่งขันกัน เพื่อการบริการใช้ประชาชนผู้รับ สารพึงพอใจ มิใช่เกิดจากตัวผู้ส่งสารเองนั้นพอใจอย่างการสื่อสารก่อนหน้านี้

ซึ่งแนวคิดเรื่อง ความพึงพอใจ เริ่มได้รับได้หยิบยกเข้ามาศึกษาในปี 1942 เพื่อศึกษาความพึงพอใจ และสามารถทำให้ผู้รับสารยังสนใจในสารและประเภทของเนื้อหาที่ตอบสนองความต้องการทางสังคมและจิตใจ (Cantril, 1941) และยังนำไปสู่การศึกษาในสื่อประเภทอื่น

ต่อมา แนวคิดการใช้ประโยชน์และความพึงพอใจ ได้เปลี่ยนไปเป็นการเน้นไปที่ข้อเท็จจริง (Katz, 1987) โดยอาศัยการรายงานจากผู้รับสารโดยตรง, ไม่มีการพิจารณาความซับซ้อนที่มาจากสังคมของความต้องการที่ผู้รับสารเลือกใช้สื่อ, ไม่ได้มีการอธิบายเกี่ยวกับความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นจากตัวผู้รับสารเองและสังคมที่พึงพอใจในผู้รับสารบางประเภทมากเกินไปจนเกิดความลำเอียงในการเลือกรับสาร และความสนใจในหลากหลายของผู้รับสารในการเลือกรับสาร

จากข้อจำกัดเหล่านี้นำไปสู่การศึกษาในช่วงปี 1950-1960 ที่เป็นการระบุและจัดการตัวแปรทางสังคมและจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการรูปแบบต่าง ๆ ของความพึงพอใจ (Wimmer & Dominick, 2006) เช่น การศึกษาการเลือกชมโทรทัศน์ของเด็ก ที่ได้รับอิทธิพลจากความสามารถทางจิตวิทยาของตน และความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับครอบครัว และเพื่อน (Schramm, 1965) หรือ จุดประสงค์ในการเลือกสื่อ นั้น มาจากความต้องการที่จะหลีกเลี่ยง (Katz & Foulkes, 1962) หรือ เน้นที่ที่ผลของการวิเคราะห์ผลที่ตามมา (Klapper, 1963) ในการศึกษาของ Mendelsohn (1964) ที่เป็นการระบุหน้าที่พื้นฐานในการฟังวิทยุ ไว้เพื่อ เป็นเพื่อน, ฆ่าเวลา, เปลี่ยนอารมณ์, แก้เหงา, เพื่อข้อมูลข่าวสาร, เพื่อเอื้อต่อการมีส่วนร่วมในสถานการณ์ และ เพื่อเข้าสังคม นอกจากนี้ ประเด็นทางสังคมต่างก็มีส่วนในการเลือกสื่อของวัยรุ่น เช่น เชื้อชาติ (Gerson, 1966) หรือ สถานะทางสังคม (Gerson, 1966) (Greenberg & Dominick, 1969) จะเห็นได้ว่ากระบวนการศึกษาได้เปลี่ยนไปจากแบบจำลองผลกระทบของสื่อ ไปสู่มุมมองเชิงหน้าที่มากขึ้น

ต่อมาในการศึกษา แนวคิดการใช้ประโยชน์และความพึงพอใจ ในช่วง 1970 ได้เน้นไปที่การความพึงพอใจที่จะแสวงหา โดยไม่สนใจผลลัพธ์ และความพึงพอใจที่ได้รับ (Rayburn, 1996). ซึ่งในช่วงนี้นักวิจัยจะมุ่งเน้นไปที่การพิสูจน์แรงจูงใจของผู้รับสาร และการพัฒนารูปแบบเพิ่มเติมของการใช้งานที่ผู้คนสร้างขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการของสังคมและจิตใจ เพราะจากแนวคิดในช่วง 1950-1960 พบช่องโหว่ 4 ข้อ 1.รอบแนวคิดที่คลุมเครือ, 2.ขาดความแม่นยำของแนวคิดหลัก,

3. เครื่องมือที่ใช้ในการอธิบายมีความสับสน และ 4. ความบกพร่องในการอธิบายการรับรู้ของผู้รับสารต่อเนื้อหาในสื่อ

ทำให้นักวิจัยได้มีการศึกษาความหลากหลายของการตอบสนองที่เกิดขึ้น เช่น ความพอใจในการเปิดรับสื่อที่มาจากความต้องการทางสังคมและจิตวิทยา (Katz et al., 1973) ได้มีการอธิบายเพิ่มเติมว่า ความต้องการพื้นฐานนั้นมีความสัมพันธ์กับอุปนิสัยส่วนบุคคลและสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ทำให้คนในสังคมนั้นมองปัญหาและแก้ไขมันอย่างไร โดยได้แบ่งตามจุดประสงค์ไว้ 5 จุดประสงค์ได้แก่

1. ความต้องการที่จะรู้ (Cognitive Needs) คือ ความต้องการด้านข้อมูลข่าวสาร ความรู้ ความคิด และความเข้าใจ
2. ความต้องการด้านอารมณ์ (Affective Needs) คือ ความต้องการด้านความคิดเห็น บันเทิง และความสุนทรีย์
3. ความต้องการการไม่แปลกแยก (Personal Integrative Needs) คือ ความต้องการในการสร้างความมั่นคงให้กับตนเอง ด้านความน่าเชื่อถือ ความสนใจ ความมั่นคง และสถานภาพของ ตนเอง
4. ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Social Integrative Needs) คือ ความเชื่อมั่นในการติดต่อสัมพันธ์ทางสังคมกับคนในครอบครัว เพื่อน และคนอื่น ๆ ในสังคม
5. ความต้องการที่ปลดปล่อยตัวจากความตึงเครียด (Tension Release Needs) คือ ความต้องการหันเห และหลีกเลี่ยงความกดดันและปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน โดยหันไปหาสิ่งบันเทิงเรีงใจในสื่อมวลชน เพื่อลดความเครียด

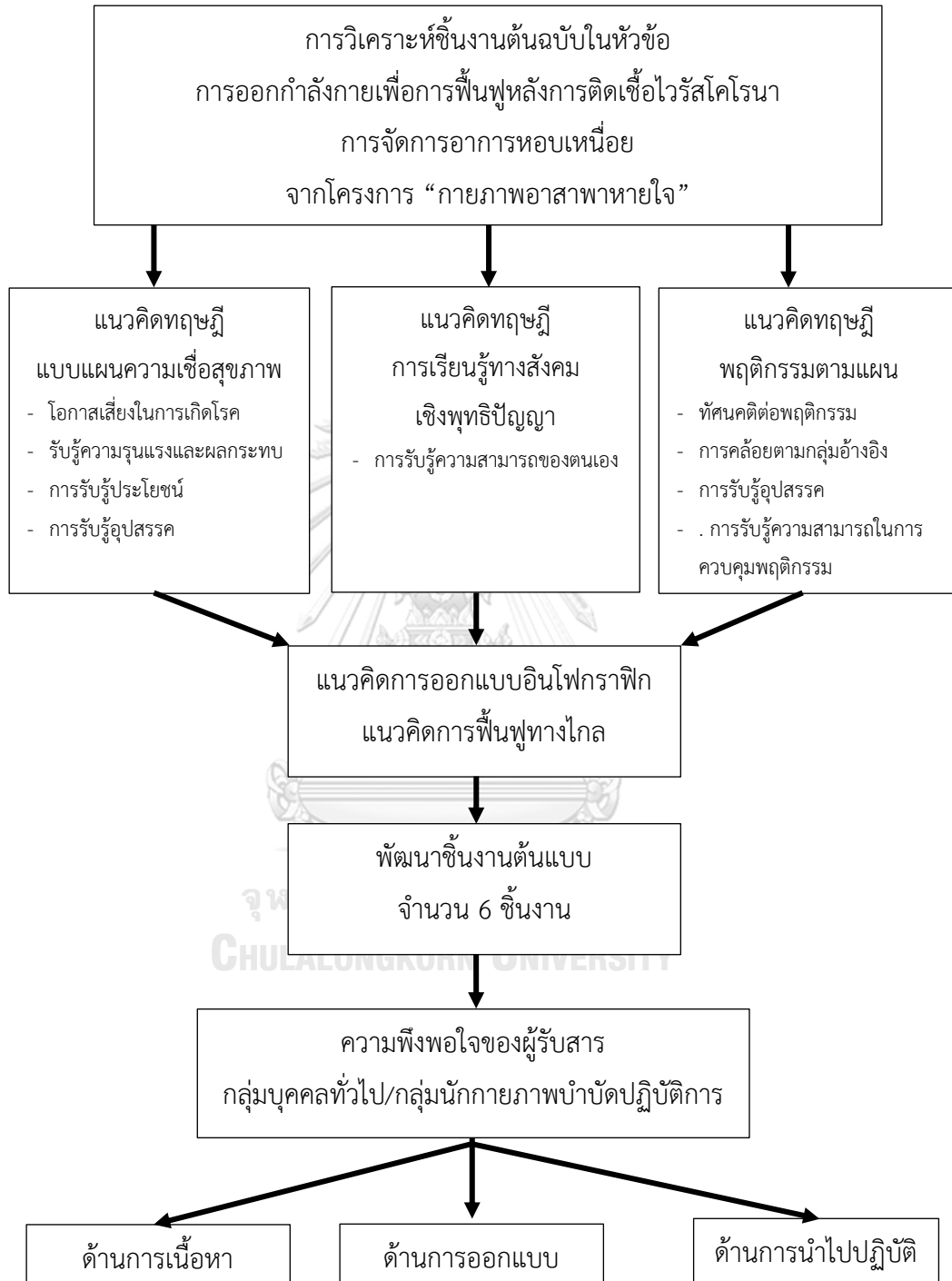
ยิ่งไปกว่านั้นจากมุมมองความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจกับการมีส่วนร่วมทางความคิด, กิจกรรมออนไลน์ และความรู้สึกลอยๆจะทำตาม พบว่าแรงจูงใจในรูปแบบที่มีลักษณะมองเป็นเครื่องมือเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายกับการมีส่วนร่วม มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจ โดยเฉพาะในประเด็นความรู้สึกลอยๆจะทำตาม และในส่วนของการหาข้อมูลเพื่อการเข้าสังคมจะมีแนวโน้มการมีส่วนร่วมกับข้อมูล ในทางกลับกันการมีส่วนร่วมทางความคิดมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ที่สามารถควบคุมสุขภาพและความสามารถในการหาทรัพยากรในการดูแลสุขภาพ กล่าวคือการหาประโยชน์จากการใช้งานเพื่อรักษาการมีสุขภาพที่ดี ดังนั้นจึงนำไปสู่วัตถุประสงค์วิจัยข้อที่ 2

เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้รับสารต่อการสื่อสารสุขภาพ ในเรื่องการปฏิบัติตัวทาง
กายภาพบำบัดทางไกล ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา

จะเห็นว่าผู้รับสารนั้นเป็นผู้ที่มีอิสระในการเลือกสื่อเอง โดยบนพื้นฐานความต้องการของผู้รับ
สาร เพื่อให้เกิดความพึงพอใจทั้งในด้านจิตวิทยา และสังคม ดังนั้นการเลือกปฏิบัติตัวตามคำแนะนำ
จากสื่อที่เป็นอินโฟกราฟิก และคลิปวิดีโอที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการ จึงมีเหตุผลในการเลือกใช้
สื่อที่แตกต่างกัน และ ความพึงพอใจที่ได้รับสื่อแตกต่างกัน



กรอบแนวคิด



ภาพที่ 2.4 กรอบแนวคิดของงานวิจัย

บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย

ในงานวิจัยเรื่อง “การพัฒนาต้นแบบอินโฟกราฟิกเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติตนทางกายภาพบำบัดทางไกล ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา (โควิด - 19)” เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ดังนี้

1. เพื่อออกแบบและสร้างสรรค์อินโฟกราฟิกต้นแบบ โดยใช้แนวคิดการสื่อสารสุขภาพ 3 ทฤษฎีได้แก่ ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ, ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา และทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน มาเป็นแนวทางในการออกแบบ ใช้วิธีการ

1.1. วิธีการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) เพื่อหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องมาออกแบบอินโฟกราฟิกต้นแบบ

1.2. การสัมภาษณ์เชิงลึก (In - depth interview) 2 กลุ่ม โดย กลุ่มที่ 1 คณาจารย์ทางกายภาพบำบัด ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านระบบหายใจและทรวงอก และ กลุ่มที่ 2 นักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ จำนวนกลุ่มละ 3 คน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาและการออกแบบ

2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้รับสารต่อการสื่อสารสุขภาพ ในเรื่องการปฏิบัติตัวทางกายภาพบำบัดทางไกล ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In - depth interview) กลุ่มตัวอย่างจำนวน 2 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน โดยที่กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มผู้ไม่เคยประสบการณ์การเข้ารับบริการทางกายภาพบำบัด หรือเคยได้รับสื่อเกี่ยวกับการกายภาพบำบัด และ กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ เพื่อสอบถามความพึงพอใจ และ ความรู้ของผู้รับสาร ต่อชิ้นงานต้นแบบ

วิธีการวิจัยเอกสาร (Documentary Research)

ขั้นตอนออกแบบชิ้นงานต้นแบบ

เลือกประเด็นในการออกแบบชิ้นงานต้นแบบ

ผู้วิจัยเลือกประเด็นการปฏิบัติตนทางกายภาพบำบัดใน หัวข้อ การออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูหลังการติดเชื้อไวรัสโคโรนา และ การจัดการอาการหอบเหนื่อย เนื่องจากมีความสอดคล้องกับสถานการณ์ในการแพร่ระบาดในปัจจุบัน และเนื้อหามีความใกล้ชิดกับกลุ่มผู้รับสาร อีกทั้งผู้รับสารสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง

สืบค้นข้อมูล ในประเด็นที่สนใจ

ผู้วิจัยสืบค้นข้อมูลเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนทางกายภาพบำบัดในประเด็น การออกกำลัง เพื่อฟื้นฟูหลังการติดเชื้อไวรัสโคโรนา และ การจัดการอาการหอบเหนื่อย โดยอ้างอิงจากข้อมูลที่ได้มีการเผยแพร่ในโครงการ “กายภาพอาสา พาหายใจ” จากเว็บไซต์ของสมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย

การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้งานวิจัย

จากการศึกษาแนวคิดการออกแบบอินโฟกราฟิกตามแนวคิดของของ Catherine Stones และ Mike Gent (2015), Scottie Kapel และ Krista Schmidt (2021), จุติพงศ์ ภูสุมาส (2560), วรลักษณ์ วงศ์โดยหวัง ศิริเจริญ และ ณัฐนันท์ ศิริเจริญ (2015), สุธาพร ล้ำเลิศกุล (2018) พบว่า องค์ประกอบหลักของอินโฟกราฟิก สามารถจำแนกได้เป็น 2 ส่วนหลัก ได้แก่ ส่วนเนื้อหา และ ส่วนการออกแบบ ผู้วิจัยจึงนำองค์ประกอบ 2 ส่วนหลักนี้ไปพัฒนาเป็นรายการการตรวจสอบ (check list)

ตรวจสอบความตรงของเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือที่ใช้งานการวิจัย คือ รายการการตรวจสอบสำหรับการออกแบบเนื้อหาสำหรับอินโฟกราฟิก และ รายการการตรวจสอบสำหรับการออกแบบอินโฟกราฟิก ตรวจสอบความถูกต้อง, ความครอบคลุมของเนื้อหา และความตรงของเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน โดยเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสาร อันมีรายชื่อดังต่อไปนี้

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปภัสสรฯ ชัยวงศ์
2. รองศาสตราจารย์ ดร.สมิทธิ บุญชุตินา
3. อาจารย์วรรัชต์ คงจันทร์

โดยผู้ทรงคุณวุฒิได้ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้วิจัย

โดยทางผู้วิจัยได้นำคะแนนของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่านมาหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (IOC) ด้วยสูตรดังต่อไปนี้ (ศิริชัย พงษ์วิชัย, 2561)

$$IOC = \frac{R}{N}$$

โดยแทนค่า R ด้วย คะแนนรวมที่ผู้เชี่ยวชาญทุกคนให้
N ด้วย จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

โดยกำหนดคะแนนแต่ละข้อดังนี้

ให้	1	ถ้าเห็นว่าข้อคำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์
ให้	0	ถ้าเห็นว่ายังไม่แน่ใจในข้อคำถาม
ให้	-1	ถ้าเห็นว่าข้อคำถามไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์

การแปลความหมายของค่า IOC โดยที่

มากกว่า 0.5	หมายความว่า	ข้อคำถามนั้นมีความตรงเชิงเนื้อหา
น้อยกว่า 0.5 หรือมีค่าเป็นลบ	หมายความว่า	ข้อคำถามนั้นไม่มีความตรงเชิงเนื้อหา

ผลการพิจารณาความสอดคล้องของรายการการตรวจสอบ ในหัวข้อ **รายการการตรวจสอบ สำหรับการออกแบบในส่วนเนื้อหาสำหรับอินโฟกราฟิก และ รายการการตรวจสอบ สำหรับการออกแบบในส่วนการออกแบบอินโฟกราฟิก** มีค่า IOC 0.84 และ 0.93 ตามลำดับ หมายความว่า รายการการตรวจสอบดังกล่าวมีความเหมาะสม และสามารถนำไปใช้งานได้ ทั้งนี้ผู้เชี่ยวชาญได้ให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อให้รายการการตรวจสอบดังกล่าวมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการปรับแก้ตามคำแนะนำจนได้รายการการตรวจสอบ (ภาคผนวก ก และ ข)

สร้างชิ้นงานต้นแบบ

ผู้วิจัยได้สร้างชิ้นงานต้นแบบโดยอ้างอิงจากทฤษฎีการสื่อสารสุขภาพรวม 6 ชิ้นงาน โดยแบ่งชิ้นงานออกเป็น 2 กลุ่ม ตามเนื้อหา ได้แก่

กลุ่มที่ 1 การออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูหลังการติดเชื้อไวรัสโคโรนา จำนวน 3 ชิ้นงาน

ชั้นที่ 1 อ้างอิงตาม ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ

ชั้นที่ 2 อ้างอิงตาม ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา

ชั้นที่ 3 อ้างอิงตาม ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน

กลุ่มที่ 2 การจัดการอาการหอบเหนื่อย จำนวน 3 ชิ้นงาน

ชั้นที่ 1 อ้างอิงตาม ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ

ชั้นที่ 2 อ้างอิงตาม ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา

ชั้นที่ 3 อ้างอิงตาม ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน

การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview)

ผู้วิจัยได้นำชิ้นงานต้นแบบทั้ง 6 ชิ้นงาน ไปเก็บข้อมูลในประเด็นเกี่ยวกับความถูกต้องของข้อมูล, ความเหมาะสมของการออกแบบ, ความถูกต้องในการนำเสนอความคิดทฤษฎีมาประยุกต์ใช้ และความเป็นไปได้ในการนำไปใช้งานจริง ผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 6 คน ก่อนนำไปเก็บข้อมูลจากผู้รับสารในประเด็นเกี่ยวกับความพึงพอใจ ตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 2 ต่อไป โดยผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มผู้เชี่ยวชาญออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 3 คน โดยมีรายชื่อดังนี้

กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มของคณาจารย์ทางกายภาพบำบัด ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านระบบหายใจ และทรวงอก โดยมีรายชื่อดังต่อไปนี้

1. รองศาสตราจารย์ ดร.กภ.กรอนงค์ ยืนยงชัยวัฒน์
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กภ.นพวรรณ จารุสุสินธ์
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กภ.ศศิภา บุรณพันธ์ฤกษ์

กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มนักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ โดยมีรายชื่อดังต่อไปนี้

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พักตร์ไพไล คุปตะวาทีน
2. รองศาสตราจารย์ ดร.สมิทธิ์ บุญชุติมา
3. อาจารย์วรัชยุต คงจันทร์

โดยระหว่างการสัมภาษณ์จะมีการจดบันทึกย่อ และบันทึกเสียงไว้เพื่อเก็บข้อมูลประกอบ และในช่วงต้นของการสัมภาษณ์ทุกครั้งผู้วิจัยจะแจ้งวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ โดยมีตัวอย่างแนวคำถามในการสัมภาษณ์ดังนี้ (ภาคผนวก ข และ ค)

1. ความเห็นด้านการออกแบบอินโฟกราฟิกต้นแบบ
2. ความเห็นด้านเนื้อหาในอินโฟกราฟิกต้นแบบ
3. ความเห็นในภาพรวมของอินโฟกราฟิกต้นแบบ

การสัมภาษณ์เชิงลึกในกลุ่มตัวอย่างเพื่อศึกษาความพึงพอใจ ของผู้รับสารต่อการสื่อสารสุขภาพ ในเรื่องการปฏิบัติตัวทางกายภาพบำบัดทางไกล ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา

วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษาครั้งนี้ทางผู้วิจัยได้นำชิ้นงานไปทดสอบในกลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อสอบถามความพึงพอใจ หลังจากใช้งาน โดยทางผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มโดยเกณฑ์ที่ใช้ดังนี้

กลุ่มที่ 1 กลุ่มบุคคลทั่วไป จำนวน 5 คน

- มีอายุมากกว่า 18 ถึง 35 ปีบริบูรณ์
- มีเคยประสบการณ์การเข้ารับบริการทางกายภาพบำบัด ในรูปแบบเผชิญหน้า หรือทางไกล
- เคยได้รับสื่อเกี่ยวกับการกายภาพบำบัด

กลุ่มที่ 2 กลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ

- จำนวน 5 คน
- สำเร็จการศึกษาในสาขาวิชากายภาพบำบัด
 - ปฏิบัติงานมาอย่างน้อย 1 ปี

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

โดยทางผู้วิจัยได้ทำการติดต่อเพื่อทำการนัดสัมภาษณ์ โดยการสัมภาษณ์ผ่านโปรแกรม ZOOM ในระหว่างวันที่ 5 - 13 กันยายน พ.ศ. 2565 โดยผู้วิจัยจะเปิดขึ้นงานต้นแบบให้กลุ่มตัวอย่าง รับชม และทำการสัมภาษณ์ตามข้อคำถาม โดยระหว่างการสัมภาษณ์จะมีการจดบันทึกย่อ และบันทึกเสียงไว้เพื่อเก็บข้อมูลประกอบ และในช่วงต้นของการสัมภาษณ์ทุกครั้งผู้วิจัยจะแจ้งวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยพัฒนาเครื่องมือเพื่อการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยเป็นชุดคำถามแบบปลายเปิด ตอบวัตถุประสงค์ว่า

“เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้รับสารต่ออินโฟกราฟิกต้นแบบ ในเรื่องการปฏิบัติตัวทางกายภาพบำบัดทางไกล ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา จากขึ้นงานต้นแบบ”

โดยข้อคำถามในการสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 4 ส่วน (ภาคผนวก ง และ จ) โดยที่

ส่วนที่ 1 เป็นส่วนสอบถามความพึงพอใจด้านเนื้อหา จำนวน 4 ข้อคำถาม

ส่วนที่ 2 เป็นส่วนสอบถามความพึงพอใจด้านการออกแบบ จำนวน 10 ข้อคำถาม

ส่วนที่ 3 เป็นส่วนสอบถามความถึงพอใจการนำไปปฏิบัติ จำนวน 4 ข้อ

ส่วนที่ 4 เป็นส่วนของการเรียงลำดับของความพึงพอใจในประเด็นการออกแบบ, เนื้อหา, การนำไปปฏิบัติในแต่ละขึ้นงาน พร้อมอธิบาย

ตรวจสอบความตรงของเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้นำคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ ไปตรวจสอบความถูกต้อง, ความครอบคลุมของเนื้อหา และความตรงของเนื้อหา กับผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารจำนวน 3 ท่าน โดยมีรายชื่อดังนี้

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปภัสสรฯ ชัยวงศ์
2. รองศาสตราจารย์ ดร.สมิทธิ์ บุญชุติมา
3. อาจารย์วรัชชยุต คงจันทร์

ซึ่งผู้เชี่ยวชาญได้ให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้วิจัย ในการนำมาพัฒนาเครื่องมือมา ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

โดยทางผู้วิจัยได้นำคะแนนของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านมาหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (IOC) ด้วยสูตรดังต่อไปนี้

$$IOC = \frac{R}{N}$$

โดยแทนค่า R ด้วย คะแนนรวมที่ผู้เชี่ยวชาญทุกคนให้
N ด้วย จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

โดยกำหนดคะแนนแต่ละข้อดังนี้

ให้	1	ถ้าเห็นว่าข้อคำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์
ให้	0	ถ้าเห็นว่ายังไม่แน่ใจในข้อคำถาม
ให้	-1	ถ้าเห็นว่าข้อคำถามไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์

การแปลความหมายของค่า IOC โดยที่

มากกว่า 0.5

หมายความว่า

ข้อคำถามนั้นมีความตรง
เชิงเนื้อหา

น้อยกว่า 0.5 หรือมีค่าเป็น
ลบ

หมายความว่า

ข้อคำถามนั้นไม่มีความ
ตรงเชิงเนื้อหา

ผลการพิจารณาความสอดคล้องของรายการการตรวจสอบ ในหัวข้อ **ชุดคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก สำหรับกลุ่มผู้รับสารทั่วไป และ ชุดคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก สำหรับกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ** มีค่า IOC เท่ากับ 0.62 ทั้ง 2 ชุดคำถามหมาย ความว่า คำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ มีความเหมาะสม และสามารถนำไปใช้งานได้ ทั้งนี้ผู้เชี่ยวชาญได้ให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อให้รายการการตรวจสอบดังกล่าวมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการปรับแก้ตามคำแนะนำ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษาเรื่อง การพัฒนาต้นแบบอินโฟกราฟิกเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติตนทางกายภาพบำบัดทางไกลในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา (โควิด - 19) เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อออกแบบและสร้างสรรค์ชิ้นงานอินโฟกราฟิกต้นแบบอันจะนำไปสู่การส่งเสริมการปฏิบัติตนทางกายภาพบำบัดทางไกลในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา ควบคู่ไปกับการศึกษาความพึงพอใจ ของผู้รับสารต่อการสื่อสารสุขภาพในเรื่องการปฏิบัติตัวทางกายภาพบำบัดทางไกล ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา ซึ่งผู้วิจัยจะวิเคราะห์และนำเสนอผลที่ได้จากการศึกษาออกเป็น 2 ส่วนตามวัตถุประสงค์ในการศึกษา ดังนี้

ส่วนที่ 1 เพื่อออกแบบและสร้างสรรค์อินโฟกราฟิกต้นแบบ โดยใช้แนวคิดการสื่อสารสุขภาพ 3 ทฤษฎีได้แก่ ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ, ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา และทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน มาเป็นแนวทางในการออกแบบ

ส่วนที่ 2 เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้รับสารต่ออินโฟกราฟิกต้นแบบ ในเรื่องการปฏิบัติตัวทางกายภาพบำบัดทางไกล ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา จากชิ้นงานต้นแบบ

ส่วนที่ 1 ออกแบบและสร้างสรรค์อินโฟกราฟิกต้นแบบ โดยใช้แนวคิดการสื่อสารสุขภาพ 3 ทฤษฎีได้แก่ ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ, ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา และทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน มาเป็นแนวทางในการออกแบบ

จากการวิจัยเอกสารผ่านการสืบค้นข้อมูลเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนทางกายภาพบำบัดในประเด็น การออกกำลังเพื่อฟื้นฟูหลังการติดเชื้อไวรัสโคโรนา และ การจัดการอาการหอบเหนื่อย ที่ได้มีการเผยแพร่จากเว็บไซต์ของสมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย ในโครงการ “กายภาพอาสพาทหายใจ” พบว่า ทางโครงการได้มีการเผยแพร่ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา และการปฏิบัติตนเบื้องต้นทางกายภาพบำบัด ในประเด็นต่าง ๆ เช่น การแพร่ระบาด, การออกกำลังกาย ซึ่งเนื้อหาที่นำเสนอในแต่ละชิ้นงานมีประโยชน์แก่ผู้รับสารเป็นอย่างมาก เพียงแต่ผู้วิจัยมีความเห็นว่ารูปแบบที่นำเสนอมีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งให้ความรู้เป็นสำคัญ แต่ไม่สามารถดึงดูดความสนใจจากผู้รับสารที่เป็นกลุ่มบุคคลทั่วไปในสังคม รวมไปถึงผู้ปวยมีอาการของการติดเชื้อ หรืออาการ

หลังจากหายจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา จึงเป็นเหตุให้ผู้รับสารไม่เห็นถึงความสำคัญของชุดข้อมูลที่ ถูกนำเสนอ และเลือกที่จะเพิกเฉย

กายภาพบำบัดในผู้ป่วยโควิด-19

ความถี่เกี่ยวกับโควิด-19

หลังจากติดเชื้อ COVID-19 ร่างกายจะตอบสนอง 3 ช่วง

ช่วง 1-2 วันแรก	ช่วงต่อมา	ช่วงที่ 3
ยังไม่แสดงอาการ ไวรัสโควิด-19 มีจำนวนของเซลล์เม็ดเลือดขาวในเลือดลดลงถึงขั้นอันตราย	กำลังฟื้นตัวจากอาการป่วยหนัก อาการดีขึ้นเรื่อยๆ ผู้ป่วยจะเริ่มใช้ชีวิตประจำวันได้	ผู้ป่วยติดเชื้อ COVID-19 ประมาณ 1 ใน 10 คน มีการติดเชื้อกลายพันธุ์สูงในปอด ทำให้มีอาการรุนแรง เกิดอาการปฏิกิริยาภูมิคุ้มกันผิดปกติรุนแรง

อาการแบ่งกลุ่มผู้ป่วย โควิด-19 ตามความรุนแรงของอาการได้เป็น

- 1. คนที่มีอาการเล็กน้อย** เหมือนเป็นหวัดที่มีอาการติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบนเล็กน้อย อาจมีไข้ อ่อนเพลีย ปวดกล้ามเนื้อ 1 ใน 5 คน มีไข้ เจ็บ เจ็บ หรืออาการติดเชื้อทางเดินหายใจ อาจไม่มีอาการ ปวดท้อง ท้องร่วง
- 2. คนที่มีอาการปานกลาง** เป็นอาการของโรคปอดบวม เป็นไข้ ไอ แต่ยังไม่มีการขาดออกซิเจนชัดเจน
- 3. คนที่มีอาการมาก** เป็นอาการของโรคปอดบวมที่มีภาวะขาดออกซิเจน ความเร็วของชีพจรในเลือด (SpO2) ตกลง เหลือต่ำกว่า 92%
- 4. คนที่มีภาวะวิกฤติ** เป็นกลุ่มที่มีอาการหายใจลำบากเฉียบพลัน อาจมีอาการช็อก โสโมสออสโมส กล้ามเนื้อหัวใจตาย หัวใจล้มเหลว ความผิดปกติของระดับของเลือด และไตวายเฉียบพลัน

ปัญหาทางกายภาพบำบัดของผู้ป่วยโควิด-19

1. การบาดเจ็บจากเตียงนอน และสมรรถภาพลดลง
2. กล้ามเนื้อที่ร่างกาย รวมทั้งกล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแรง
3. สมรรถภาพทางกาย และความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันลดลง

จัดทำโดย
สมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย สาขาภาคบำบัด
วันที่ 25 มีนาคม 2564 ศูนย์ประสานงานกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย



ภาพที่ 4.1

ภาพอินโฟกราฟิกในหัวข้อความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด - 19 จาก “นักร่างกายบำบัดอาสาพาหยาใจ” โดยสมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย, 2564

กายภาพบำบัดในผู้ป่วยโควิด-19

การลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเอง สำหรับผู้ป่วยโควิด-19

ผู้ป่วยโควิด-19 มักมีอาการ ไอ แน่นหรือไอเป็นระยะ หายใจเหนื่อยหอบ/หายใจลำบาก แน่นหน้าอก และมีไข้ อ่อนเพลีย หนาวหรือไข้ได้ตั้งแต่ไม่แสดงอาการ หรือมีอาการของระบบหายใจเล็กน้อย จนถึงมีอาการติดเชื้อที่ปอดร่วมกับภาวะหายใจล้มเหลวหรืออาจเสียชีวิต

ทางการพยาบาลสามารถให้การดูแลเบื้องต้นแก่ผู้ป่วยที่หายใจลำบาก ด้วยการลดอาการเหนื่อยและเพิ่มการระบายอากาศไปลดอาการหอบเหนื่อยและเพิ่มการระบายอากาศไปลดอาการหอบเหนื่อยและเพิ่มการระบายอากาศไปลดอาการหอบเหนื่อยและเพิ่มการระบายอากาศไปลดอาการหอบเหนื่อย

วิธีการกายภาพบำบัดที่ช่วยลดอาการเหนื่อยได้แก่ การฝึกหายใจ การดีท่าง และการใช้เทคนิคการสวนพลิทอน

- 1. ฝึกควบคุมการหายใจ**
ควบคุมทั้งจังหวะและขนาดของการหายใจ
- 2. การฝึกหายใจโดยการฝึกปากขณะหายใจออก**

จัดทำโดย
สมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย สาขาภาคบำบัด
วันที่ 25 มีนาคม 2564 ศูนย์ประสานงานกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย



ภาพที่ 4.2

ภาพอินโฟกราฟิกในหัวข้อ การลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโควิด - 19 จาก “นักร่างกายบำบัดอาสาพาหยาใจ” โดยสมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย, 2564

จากตัวอย่างอินโฟกราฟิกที่เผยแพร่ในโครงการ “กายภาพอาสา พาหยาใจ” (ภาพที่ 4.1 และ 4.2) ข้างต้นจะเห็นได้ว่าชุดข้อมูลที่นำเสนอขึ้นนั้นมีรายละเอียดเกี่ยวกับแนวทางการฟื้นฟูร่างกายตามหลักการกายภาพบำบัดภายหลังการติดเชื้อโคโรนาไวรัสที่มีความถูกต้องและครบถ้วน เนื่องจากการอ้างอิงแหล่งที่มาของข้อมูลที่นำเสนอขึ้นในส่วนของคุณความรู้เกี่ยวกับโคโรนาไวรัส, อาการและอาการแสดงของติดเชื้อ, อาการแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น, แนวทางการประเมินอาการด้วยตนเองเบื้องต้น, แนวทางการปฏิบัติตนทางกายภาพบำบัดเพื่อการฟื้นฟูสภาพร่างกาย, ข้อห้ามและข้อควรระวัง ในขณะที่ปฏิบัติตามคำแนะนำ อีกทั้งมีกราฟิกประกอบเพื่อการอธิบายเนื้อหาเพิ่มเติม รวมไปถึงการใช้สื่อประเภทอื่นมาประกอบสังเกตได้จากการใช้ QR code ให้สแกนเพื่อรับชมคลิปสาธิตการปฏิบัติ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้เป็นข้อมูลที่ทำให้ผู้ป่วยได้รับความปลอดภัย และทำให้การฟื้นฟูนั้นมีประสิทธิภาพ

อย่างไรก็ตามวิธีการนำเสนอเนื้อหาข้างต้นจะเน้นไปทางการสื่อสารเพื่อการให้ข้อมูลเชิงวิชาการ โดยผ่านตัวอักษรเป็นหลักเป็นความเรียงขนาดยาว และมีกราฟิกประกอบเนื้อหาเพียงเล็กน้อย และขนาดของชิ้นงานที่อยู่ในรูปแบบกระดาษ A4 (210 x 297 มิลลิเมตร) ส่งผลให้ขนาด

ของตัวอักษรที่ใช้ในชิ้นงานนั้นมีขนาดที่ค่อนข้างเล็ก และการจัดวางที่ค่อนข้างชิด ทั้งการเว้นวรรค และช่องไฟ เพื่อให้สามารถใส่เนื้อหาทั้งหมดได้ ซึ่งทำให้ข้อความนั้นอ่านได้ยาก และไม่น่าสนใจ

ส่วนของการเน้นย้ำข้อความสำคัญ ที่สังเกตได้ค่อนข้างยาก เพราะข้อความสำคัญเหล่านั้นถูกเน้นด้วยการทำให้ข้อความเหล่านั้นมีความหนาที่เพิ่มมากขึ้น หรือในบางส่วนมีการใช้สีที่แตกต่างกันร่วมด้วย แต่ด้วยปริมาณข้อความที่ค่อนข้างเยอะ และการจัดวางที่ค่อนข้างชิดทำให้อาจจะสังเกตข้อความในส่วนดังกล่าวได้ยาก

ถัดมาเรื่องการใช้กราฟิกในชิ้นงานขาดความเป็นเอกภาพ สังเกตได้จากการใช้สีของกราฟิกที่มีความหลากหลาย อีกทั้งลายเส้นในบางส่วนไม่มีความสอดคล้องไปด้วยกัน ทำให้เนื้อหาไม่มีความสอดคล้อง อีกทั้งการใช้สีเพียงเล็กน้อยทำให้ชิ้นงานดูเป็นทางการ จึงเป็นที่น่าเสียดายที่ชุดข้อมูลอันเป็นประโยชน์เหล่านี้ถูกเพิกเฉยจากผู้รับสาร

ผู้วิจัยเล็งเห็นว่าประเด็นเรื่อง การออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูหลังการติดเชื้อไวรัสโคโรนา และการลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโควิด - 19 มีความน่าสนใจและควรค่าแก่การนำไปออกแบบพัฒนาต่อยอดเป็นชิ้นงานที่เกิดประโยชน์แก่สังคมโดยรวม

เพื่อนำไปสู่การออกแบบอินโฟกราฟิกต้นแบบโดยอ้างอิงจากรายการการตรวจสอบ (check list) ที่ได้พัฒนาร่วมข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญจนได้เป็นชิ้นงานต้นแบบโดยอ้างอิงจากทฤษฎีการสื่อสารสุขภาพรวม 6 ชิ้นงาน โดยแบ่งชิ้นงานออกเป็น 2 กลุ่ม ตามเนื้อหา ได้แก่

กลุ่มที่ 1 การออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูหลังการติดเชื้อไวรัสโคโรนา จำนวน 3 ชิ้นงาน

ชั้นที่ 1 อ้างอิงตาม ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ

ชั้นที่ 2 อ้างอิงตาม ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา

ชั้นที่ 3 อ้างอิงตาม ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน

กลุ่มที่ 2 การลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโควิด - 19 จำนวน 3 ชิ้นงาน

ชั้นที่ 1 อ้างอิงตาม ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ

ชั้นที่ 2 อ้างอิงตาม ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา

ชั้นที่ 3 อ้างอิงตาม ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน

ซึ่งแต่ละชิ้นงานมีรายละเอียดดังนี้

กลุ่มที่ 1 การออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูหลังการติดเชื้อไวรัสโคโรนา

กายภาพบำบัดในผู้ป่วยโควิด-19

การออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูโควิด-19

World Physiotherapy และนำว่า หลังจากออกจากโรงพยาบาลหรือที่ตัวที่บ้าน ผู้ป่วย COVID-19 ควรออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย ทำให้สามารถกลับมาทำกิจกรรมและใช้ชีวิตประจำวันได้ปกติ ไม่เหนื่อยง่าย ส่งเสริมคุณภาพชีวิต การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายด้วยการออกกำลังกายสามารถทำได้ตามวิธีการต่อไปนี้

การออกกำลังกายแอโรบิก (Aerobic exercise)

มีข้อดี: ให้ความสามารถในการออกกำลังกายได้มากขึ้นโดยไม่เหนื่อยง่าย ช่วยในการนอนหลับ การมีสมาธิ และจิตใจที่ดีขึ้น

ข้อควรระวัง: 6 เดือน เป็นเวลาของการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย การออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย ควรเริ่มต้นด้วยกิจกรรมที่มีความยากน้อยกว่า และค่อยๆ เพิ่มระดับความเข้มข้นของกิจกรรมตามความสามารถที่เพิ่มขึ้น

วิธีการออกกำลังกายแอโรบิก: เดิน วิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เต้นรำ เล่นโยคะ เล่นเทนนิส เล่นกอล์ฟ เล่นสเก็ตน้ำแข็ง เล่นสกี เล่นสกีน้ำ และเล่นกีฬาประเภททีม

การออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน (Resistance training)

มีข้อดี: ให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ จากข้อได้เปรียบต่างๆ ได้แก่ ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อที่สึกหรอ ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกระดูก และช่วยเพิ่มความหนาแน่นของกระดูก

ข้อควรระวัง: 6 เดือน เป็นเวลาของการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย การออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย ควรเริ่มต้นด้วยกิจกรรมที่มีความยากน้อยกว่า และค่อยๆ เพิ่มระดับความเข้มข้นของกิจกรรมตามความสามารถที่เพิ่มขึ้น

วิธีการออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน: ยกน้ำหนัก เล่นโยคะ เล่นไทชิ โยคะ เองโยคะ และเล่นกีฬาประเภททีม

ผู้ป่วยโควิด-19 ที่ออกจากบ้านแล้ว ควรออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายที่บ้าน

- เริ่มด้วยกิจกรรมที่ง่าย
- หากไม่สะดวก ให้เริ่มด้วยกิจกรรมที่ง่ายกว่า หรือมีการควบคุมท่าทางมากขึ้น
- ผู้สูงอายุ ผู้ป่วย ผู้มีภาวะหัวใจล้มเหลว หรือผู้ที่เคยมีอาการหัวใจล้มเหลว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
- ผู้ที่มีอาการเหนื่อยง่าย ควรออกกำลังกายแบบมีแรงต้านที่ง่ายกว่า 80% ของความสามารถสูงสุด
- ควรออกกำลังกายวันละ 1-4 ครั้ง 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ และฝึกฝนอย่างน้อย 6 เดือน

จำกัดโดย: สภาพทางการแพทย์ของผู้ป่วยและผู้ดูแล สภาพทางการแพทย์ของผู้ดูแล และความสามารถของผู้ป่วยและผู้ดูแล

ภาพที่ 4.3

อินโฟกราฟิกในหัวข้อ การออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูหลังการติดเชื้อไวรัสโคโรนา จาก “นักรักษาผู้ป่วยโควิด-19” โดย สมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย

กายภาพบำบัดในผู้ป่วยโควิด-19

การออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูโควิด-19

World Physiotherapy และนำว่า หลังจากออกจากโรงพยาบาลหรือที่ตัวที่บ้าน ผู้ป่วย COVID-19 ควรออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย ทำให้สามารถกลับมาทำกิจกรรมและใช้ชีวิตประจำวันได้ปกติ ไม่เหนื่อยง่าย ส่งเสริมคุณภาพชีวิต การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายด้วยการออกกำลังกายสามารถทำได้ตามวิธีการต่อไปนี้

(1) การฝึกทรงตัว (Balance training)

ฝึกให้ร่างกายทรงตัวได้ดี ไม่หกล้มง่าย

ข้อดี: ช่วยป้องกันการหกล้ม ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกระดูก และช่วยเพิ่มความหนาแน่นของกระดูก

วิธีการฝึก: ยืนขาเดียว โยคะ เองโยคะ และเล่นกีฬาประเภททีม

(2) การฝึกหายใจ (Breathing training)

ฝึกให้หายใจถูกต้อง สอดคล้อง และฟื้นคืนสภาพปกติ

ข้อดี: ช่วยลดอาการเหนื่อยง่าย ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และช่วยเพิ่มความหนาแน่นของกระดูก

วิธีการฝึก: โยคะ เองโยคะ และเล่นกีฬาประเภททีม

ผู้ป่วยโควิด-19 ที่ออกจากบ้านแล้ว ควรออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายที่บ้าน

- เริ่มด้วยกิจกรรมที่ง่าย
- หากไม่สะดวก ให้เริ่มด้วยกิจกรรมที่ง่ายกว่า หรือมีการควบคุมท่าทางมากขึ้น
- ผู้สูงอายุ ผู้ป่วย ผู้มีภาวะหัวใจล้มเหลว หรือผู้ที่เคยมีอาการหัวใจล้มเหลว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
- ผู้ที่มีอาการเหนื่อยง่าย ควรออกกำลังกายแบบมีแรงต้านที่ง่ายกว่า 80% ของความสามารถสูงสุด
- ควรออกกำลังกายวันละ 1-4 ครั้ง 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ และฝึกฝนอย่างน้อย 6 เดือน

จำกัดโดย: สภาพทางการแพทย์ของผู้ป่วยและผู้ดูแล สภาพทางการแพทย์ของผู้ดูแล และความสามารถของผู้ป่วยและผู้ดูแล

ภาพที่ 4.4

อินโฟกราฟิกในหัวข้อ การออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูหลังการติดเชื้อไวรัสโคโรนา จาก “นักรักษาผู้ป่วยโควิด-19” โดย สมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย

จากภาพที่ 4.3 และ 4.4 จะเห็นได้ว่า เป็นอินโฟกราฟิก ที่กล่าวถึงในประเด็นการออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูหลังการติดเชื้อไวรัสโคโรนาการแบ่งส่วนการวิเคราะห์เป็น 2 ส่วนตามรายการการตรวจในข้างต้น โดย

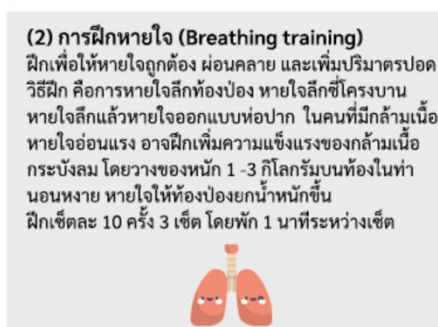
ด้านเนื้อหา อินโฟกราฟิกในข้างต้นกล่าวมีวัตถุประสงค์ในการสื่อสารที่ชัดเจนคือ การสื่อสารเพื่อให้ความรู้หรือข้อมูลเชิงวิชาการ มากกว่าการสื่อสารเพื่อการโน้มน้าวใจ โดยใจความสำคัญ, ประเด็นหัวข้อย่อย และเนื้อหาในประเด็นต่าง ๆ ที่ปรากฏนั้นมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์คือเป็นข้อมูลทางวิชาการเพื่อให้การศึกษาแก่ผู้รับสารและอธิบายได้ในเบื้องต้นถึงการปฏิบัติ

นอกจากนี้ลำดับการนำเสนอเนื้อหาเป็นไปตามลำดับความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟู ทำให้การปฏิบัติตามนั้นมีประสิทธิภาพสูงที่สุด ถัดมาในส่วนของการเน้นข้อความสำคัญในส่วนของประโยชน์และแนวทางการปฏิบัติชัดเจน แต่อย่างไรก็ตามเนื่องจากปริมาณข้อความค่อนข้างเยอะจึงอาจจะทำให้เป็นที่สังเกตได้ยาก ส่วนถัดมาการอธิบายศัพท์ทางเทคนิคบางคำยังมีความยากต่อการทำความเข้าใจ นอกจากนี้รูปแบบการเขียนแบบกึ่งทางการทำให้การอธิบายง่ายต่อการอ่านเพื่อทำความเข้าใจ รวมไปถึงการใช้กราฟิกเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการอธิบายเนื้อหาให้เห็นภาพมากยิ่งขึ้น ถัดมาในส่วนของความถูกต้องของการสะกดและการอ้างอิงแหล่งที่มาของข้อมูล ไม่พบข้อผิดพลาด ซึ่งเป็นส่วนที่กระทบต่อความน่าเชื่อถืออีกส่วนหนึ่ง

ด้านการออกแบบ อินโฟกราฟิก โดยจากการสืบค้นพบว่าธีมหลักในการออกแบบ คือ “กายภาพบำบัดในผู้ป่วยโควิด - 19 ด้วยตนเอง” โดยเป็นการให้ความรู้และนำเสนอการรักษาที่การกายภาพบำบัดสามารถจัดการอาการเหล่านี้ได้โดยเนื้อให้ในโครงการทั้งหมดมีประเด็น ได้แก่ การให้ความรู้เกี่ยวกับการติดเชื้อไวรัสโคโรนา, อาการและอาการแสดงของการติดเชื้อ, การประเมินอาการด้วยตนเอง, เครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่เกี่ยวข้อง และเสนอการรักษาทางกายภาพบำบัดสำหรับผู้ป่วยผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนา โดยวัตถุประสงค์ในการสื่อสารคือการเน้นไปที่การสื่อสารเพื่อให้ความรู้หรือข้อมูลเชิงวิชาการ โดยสังเกตได้จากใช้สีที่น้อยทำให้อินโฟกราฟิกดังกล่าวมีความเป็นทางการ

ในส่วนถัดมาในส่วนของตัวอักษรและย่อหน้า เมื่อเทียบกับสัดส่วนของกระดาษ A4 (210 x 297 มิลลิเมตร) พบว่า ฟอนต์ที่ใช้งานมี 2 รูปแบบได้แก่ 1.แบบมีหัว (TH Sarabun New) และ 2.แบบไม่มีหัว (Sukhumvit Set) และแต่ละรูปแบบที่เลือกใช้มีความเหมาะสมสำหรับอินโฟกราฟิกที่เป็นกึ่งทางการ และมีความสอดคล้องกับเนื้อหา ถัดมาปริมาณตัวอักษรจะเห็นได้ว่ามีปริมาณตัวอักษรที่เยอะ, การเว้นวรรคและช่องไฟ เสมอกันแต่มีความชิดกัน, ขนาดของตัวอักษรที่มีขนาดเล็กและการเน้นย้ำคำสำคัญไม่มีความโดดเด่น เนื่องจากการทำให้ข้อความที่เน้นนั้นมีความหนาเพิ่มมากขึ้น แต่ด้วยขนาดของส่วนที่ต้องการเน้นย้ำและข้อความโดยรอบมีขนาดที่ใกล้เคียง อีกทั้งสีเหมือนกับข้อความรอบข้าง ทำให้อาจจะถูกกลบเลือนไปได้ง่ายรวมไปถึงปริมาณของตัวอักษรที่เยอะส่งผลให้โดยภาพรวมของอินโฟกราฟิกเน้นทำให้ยากต่อการอ่าน ถัดมาในส่วนของภาพประกอบหรือกราฟิกที่มี

การใช้งานนั้นมีความสอดคล้องกับเนื้อหาที่ต้องการนำเสนอ เช่น การใช้ภาพวิ้ง หรือจักรยาน มาเป็นตัวอย่างของการออกกำลังกาย โดยมีคำอธิบายได้อย่างชัดเจน นอกจากนี้คุณภาพของภาพประกอบหรือ กราฟิกมีความคมชัด แต่อย่างไรก็ตามในส่วนของคุณภาพของขนาดมีบางส่วนที่อาจจะสังเกตได้ยาก เช่น การฝึกหายใจ (ภาพที่ 4.5) ที่มีการใช้กราฟิกรูป “ปอด” เพื่อสื่อว่าการฝึกหายใจมีส่วนช่วยในการพัฒนาปอด และระบบทางเดินหายใจ แต่ด้วยการจัดวางที่ทำให้ภาพมีขนาดเล็ก ทำให้ยากต่อการดึงดูดความสนใจรวมถึงข้อความที่เยอะ และขนาดของตัวอักษรที่เล็กทำให้กราฟิกเหล่านี้ไม่มีความโดดเด่น



ภาพที่ 4.5 ภาพแสดงตัวอย่างของเนื้อหาในชิ้นงาน การกายภาพบำบัดในผู้ป่วยโควิด - 19

ในหัวข้อ การออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูโควิด - 19

ถัดมาส่วนเรื่องการใช้สีที่จากต้นฉบับที่เน้นไปทางการใช้สีขาวเป็นสีหลัก เพราะเป็นสีที่ทำให้เห็นตัวอักษรสีดำได้อย่างชัดเจน รองลงมาเป็นสีดำที่ใช้เป็นส่วนของตัวอักษรที่ทำให้เห็นข้อความได้อย่างคมชัด ถัดมาเป็นสีชมพู โดยนำมาใช้เป็นส่วนของหัวข้อ กรอบของกล่องข้อความเพื่อช่วยเน้นย้ำข้อมูล หรือ เป็นสีพื้นหลังเพื่อช่วยแบ่งสัดส่วนของเนื้อหา และทำให้เห็นส่วนเนื้อหาสามารถอ่านได้อย่างชัดเจน นอกจากนี้ยังมีการใช้สีเทา (ภาพที่ 4.5) เข้ามาเป็นส่วนพื้นหลังของกรอบข้อความ เพื่อสร้างความแตกต่างระหว่างของกล่องข้อความ ทำให้แบ่งสัดส่วนเนื้อหาได้ดียิ่งขึ้น และยังทำให้อ่านเนื้อหาได้ง่าย นอกจากนี้เรื่องการใช้สี โดยการใช้สีชมพูเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของอินโฟกราฟิกเหมาะสมกับอินโฟกราฟิกที่สื่อสารไปทางการให้ความรู้ หรือ เชิงวิชาการ เนื่องจากโทนสีเช่นนี้สามารถสร้างความเป็นมิตรให้กับเนื้อหาได้ เพราะสีชมพูโทนดังกล่าวนั้นจะเป็นการใช้งานในงานที่ไม่เป็นทางการส่วนใหญ่ ถัดมาการจัดวางจากตัวอินโฟกราฟิกดังจะมีการจัดวางในรูปแบบบทความอันสามารถเห็นได้ทั่วไปในชิ้นงาน ร่วมกับรูปแบบหัวข้อย่อยโดยการใช้ตัวเลขเข้ามามีส่วนในการลำดับเนื้อหา เพื่อให้ผู้รับสารสามารถเข้าใจลำดับเนื้อหาได้ง่าย ถัดมาในส่วนของคุณภาพเพื่อนำไปใช้งานในเครื่องมือต่าง ๆ พบว่าสามารถใช้งานได้ทั้งใน สมาร์ทโฟน และ จอคอมพิวเตอร์ โดยแสดงรายละเอียดได้ครบ และยังมีคุณภาพคมชัด นอกจากนี้ยังมีปรากฏการใช้สื่ออื่น ๆ เข้ามาเป็นส่วนประกอบเพื่อขยายความเข้าใจในเนื้อหา อันที่สังเกตได้จาก QR code ลิงค์ไปยังเว็บไซต์ที่รวบรวมคลิปที่เกี่ยวข้อง

3 วิธีง่ายๆ จัดการ Long COVID

1 ออกกำลังกาย ไม่เหนื่อยง่าย

แบบแอโรบิก

ทำให้ทำกิจกรรมได้นานขึ้น
เช่น เดินรอบบ้าน ขึ้น-ลงบันได
ควรเริ่มจาก เบา ->หนัก



แค่ 30 นาที
5 วัน ต่อสัปดาห์

แบบมีแรงต้าน

ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น
เช่น ยืนย่อเข่า ยกน้ำหนัก



ท่าละ 8 - 12 ครั้งต่อเซต 3 - 4 เซต
แค่ 3 วันต่อสัปดาห์

2 ยืดเหยียด ลดเมื่อยตึง

ยืดกล้ามเนื้อเอาแค่
ตึง แต่ ไม่เจ็บ

ค้าง 10 วินาที 2-3 รอบ



3 ฝึกหายใจ หายใจดี ไม่ติดขัด



หายใจเข้าลึก 10 ครั้ง
จนท้องป่อง 3 รอบ
พัก 1 นาที
หายใจออกยาว แบบห่อปาก



ระดับความหนักสังเกตง่ายๆ จาก
เริ่มหอบ แต่ยังไม่เหนื่อยเกินไปก็ได้



เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด
ทำต่อเนื่อง อย่างน้อย 6 เดือน



หากมีอาการ
เหล่านี้
ต้อง

- 1 หอบเหนื่อยมากจนไม่สามารถพูดได้เป็นคำ หรือ หายใจมีเสียงหวีด
 - 2 มีอาการเจ็บหน้าอกหรือใจสั่น
 - 3 กล้ามเนื้อล้า สั่นกระตุก ตะคริว หรือชาตามร่างกาย
 - 4 ปวดหัว สับสน มึนงง หรือ อาเจียน
 - 5 ผิวเปลี่ยนสีเป็น สีเขียวหรือ ชด
- และพัก 15 นาที เพื่อสังเกตอาการ หากไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์

Video Clip



ขอบคุณข้อมูล สมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย และ สภากายภาพบำบัด

ภาพที่ 4.6

อินโฟกราฟิกในหัวข้อ การออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูหลังการติดเชื้อไวรัสโคโรนา
โดยอ้างอิงตาม ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ

ผู้วิจัยได้นำมาพัฒนาเป็นชิ้นงานตามภาพที่ 4.6 โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ด้านเนื้อหา ที่ทางผู้วิจัยได้พัฒนาเนื้อหาของอินโฟกราฟิกบางส่วนให้มีความสอดคล้องกับทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ เพื่อหวังที่จะสร้างแรงจูงใจให้ผู้รับสาร โดยจะเห็นได้จากที่มีการเน้นไปที่การสร้างการรับรู้ถึงประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติ เช่น “ออกกำลัง แข็งแรง ไม่เหนื่อยง่าย” “ยืดเหยียด ลดเมื่อยตึง” โดยการทำเป็นวลีขนาดสั้นเพื่อให้สามารถอ่านและทำความเข้าใจได้อย่างรวดเร็ว และยังมีการเน้นย้ำด้วยการใช้ขนาดตัวอักษรที่ใหญ่กว่าเนื้อหา และการใช้สีเพื่อเน้นย้ำข้อความ ดังภาพ

1 ออกกำลัง แข็งแรง ไม่เหนื่อยง่าย

ภาพที่ 4.7

ภาพแสดงการใช้ข้อความเน้นการสร้างการรับรู้ถึงประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลัง

2 ยืดเหยียด ลดเมื่อยตึง

ภาพที่ 4.8

ภาพแสดงการใช้ข้อความเน้นการสร้างการรับรู้ถึงประโยชน์ที่ได้จากการยืดเหยียด

3 ผักหายใจ หายใจดี ไม่ติดขัด

ภาพที่ 4.9

ภาพแสดงการใช้ข้อความเน้นการสร้างการรับรู้ถึงประโยชน์ที่ได้จากการฝึกหายใจ

นอกจากนี้พื้นฐานของการออกกำลังกายเพื่อต้องการให้เกิดประสิทธิภาพอีกปัจจัยหนึ่งคือระยะเวลาและความต่อเนื่องในการปฏิบัติ ทำให้ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลในส่วนดังกล่าวโดยการเลือกใช้คำที่สร้างการรับรู้ถึงปริมาณที่น้อย เช่น “แค่” หรือ “อย่างน้อย” หรือในประเด็นการประเมินความหนักของการออกกำลัง จากการออกแบบครั้งได้ทำการเน้นย้ำข้อความโดยการทำเป็นตัวหนาเพื่อแสดงให้เห็นว่าหากปฏิบัติอาจจะเกิดอาการเหล่านี้ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ทำการการสรุปและเรียบเรียงเนื้อหาใหม่ โดยเปลี่ยนจากประโยคขนาดยาวเป็นคำหรือวลีขนาดสั้น อีกทั้งการใช้กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน มาเป็นเครื่องมือในการช่วยการสื่อความหมาย ทำให้ในชิ้นงานต้นแบบมีปริมาณข้อความในชิ้นงานลดลง ส่งผลต่อการจัดวางทำให้มีพื้นที่ว่างเพิ่มมากขึ้นและชิ้นงานต้นแบบไม่แน่นจนเกินไป ทำให้ผู้รับสารสามารถอ่านชิ้นงานต้นแบบได้อย่างสะดวกขึ้น

 ระดับความหนักสังเกตได้ง่ายๆ จาก **เริ่มหอบ แต่ยังไม่เหนื่อยเกินไป**  **เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด**  **คำตอบเนื่อง อย่างน้อย 6 เดือน**

ภาพที่ 4.10 ภาพแสดงตัวอย่างการใช้กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน

ด้านการออกแบบ ทางผู้วิจัยได้เลือกรูปแบบในการสื่อสารเพื่อการโน้มน้าวใจ โดยเลือกธีม “จัดการโควิด-19 ได้ง่ายๆ ด้วยกายภาพฯ” โดยออกแบบเนื้อหาให้มีความไม่เป็นทางการ เพื่อให้

เนื้อหาที่มีความสนุกและน่าสนใจ ถัดมาในส่วนของตัวอักษร และ ย่อหน้า ทางผู้วิจัยเลือกใช้ฟอนต์เพียง 1 รูปแบบโดยมีลักษณะที่ไม่มีหัว ทำให้อินโฟกราฟิกไม่มีความเป็นทางการมากเกินไป นอกจากนี้ยังทำให้มีขนาดใหญ่ขึ้น ร่วมกับการเปลี่ยนจากเนื้อความขนาดยาวเป็นวลีขนาดสั้น เพื่อให้ผู้อ่านสามารถอ่านเนื้อหาทั้งหมดได้โดยง่าย

นอกจากนี้การเน้นย้ำข้อความ ในส่วนของหัวข้อ ทางผู้วิจัยเลือกการเน้นย้ำโดยการใส่สี เขียว ร่วมกับทำตัวอักษรหนาและใหญ่กว่าเนื้อหา (ภาพที่ 4.7, 4.8, 4.9) เพื่อให้ข้อความส่วนที่เป็นประโยชน์ให้สามารถเห็นได้ชัด อีกทั้งสีเขียวนั้นมีนัยยะไปในทางบวก เป็นประโยชน์และสามารถทำได้ง่าย และส่วนของการเน้นย้ำในเนื้อหาได้เลือกการเน้นย้ำโดยการทำตัวหนา เพื่อให้เห็นถึงความแตกต่างได้ รวมไปถึงการจัดวางโดยให้ส่วนที่เน้นแยกออกจากส่วนเนื้อหาชัดเจน และการเว้นวรรค, ช่องไฟ และช่องว่างระหว่างบรรทัดนั้นให้มีความกว้างขึ้นเพื่อให้สามารถเห็นสละสลวย หรือ วรรณยุกต์ได้อย่างชัดเจน ทำให้เนื้อหาไม่แน่นจนเกินไป และเห็นตัวคำได้อย่างชัดเจน

การใช้กราฟิก สัญลักษณ์ และ ไอคอนต่าง ๆ ทางผู้วิจัยตั้งวัตถุประสงค์ในการใช้งานเพื่อเข้ามาเป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบาย หรือเป็นการสาธิต โดยเลือกกราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน ให้มีความสอดคล้องกับเนื้อหา ซึ่งรูปแบบของกราฟิก สัญลักษณ์ และไอคอน ทางผู้วิจัยเลือกลักษณะการวางให้มีความคล้ายคลึงกันมากที่สุด เพื่อให้อินโฟกราฟิกมีความสอดคล้อง รวมไปถึงการใช้สีเขียว ในส่วนของเนื้อหา เพื่อสร้างความรู้สึกที่สามารถทำได้ง่าย และในส่วนของข้อความควรระวังเลือกใช้สีแดง เพื่อให้แสดงถึงความอันตราย และส่วนข้อแนะนำต่าง ๆ เลือกใช้สีเหลือง เพื่อให้ข้อมูลเหล่านั้นเด่นออกมา และยังสร้างความรู้สึกไปในทางบวก

การใช้สี ทางผู้วิจัยเลือกรูปแบบการในสีไปในโทนอ่อน เพื่อให้ชิ้นงานสามารถอ่านได้อย่างสบายตา โดยมีการเลือกใช้สีน้ำตาลอ่อนเพื่อให้อินโฟกราฟิกดูไม่สว่างเกินไป ในส่วนของกรอบข้อความ ทางผู้วิจัยได้เลือกใช้สีหลักได้แก่ เขียว เหลือง แดง โดยใช้นัยยะของสีให้สอดคล้องกับข้อมูลที่นำเสนอ และใช้สีที่อ่อนทำให้เนื้อหาที่มีความน่าสนใจ และยังอ่านได้อย่างสบายตา

การจัดวางได้เลือกการจัดวางในรูปแบบหัวข้อ ร่วมกับการใช้ตัวเลขเข้ามาเป็นส่วนช่วยในการลำดับเนื้อหา ช่วยให้อ่านลำดับการอ่านได้ ส่วนเรื่องขนาดของอินโฟกราฟิกนั้นทางผู้วิจัยเลือกตั้งค่าเป็น กระดาษ A4 (210 x 297 มิลลิเมตร) เพื่อให้ง่ายต่อการพิมพ์ลงกระดาษเพื่อการตีพิมพ์ หรือสามารถใช้งานทั้งในสมาร์ตโฟน และ จอคอมพิวเตอร์ โดยแสดงรายละเอียดได้ครบถ้วน และยังมีคามคมชัด นอกจากนี้ยังมีปรากฏการใช้สื่อรูปแบบอื่นเข้ามาเป็นส่วนประกอบเพื่อขยายความเข้าใจในเนื้อหา อันที่สังเกตได้จาก QR code ลิงค์ไปยังเว็บไซต์ที่รวบรวมคลิปเกี่ยวข้อง

จากการสัมภาษณ์คณาจารย์ทางกายภาพบำบัดที่มีความเชี่ยวชาญในด้านระบบหายใจและทรวงอกและนักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ ได้ให้เห็นในส่วนเนื้อหาของเนื้อหาและการออกแบบ

โดยคณาจารย์ทางกายภาพบำบัดที่มีความเชี่ยวชาญในด้านระบบหายใจและทรวงอกให้
 ความเห็นดังนี้

ด้านเนื้อหา มีความเห็นไปในทิศทางกันเดียวที่ว่า เนื้อหามีความเหมาะสมในแง่ของความสัมพันธ์
 กระชับได้ใจความ, คำอธิบายสามารถเข้าใจง่าย และมีความถูกต้องตามหลักการกายภาพบำบัด แต่
 อย่างไรก็ตามได้รับคำแนะนำเพิ่มเติมในประเด็นเนื้อหาไม่ได้ลงในรายละเอียดการปฏิบัติทำให้ผู้รับ
 สารบางท่านอาจจะไม่เข้าใจในการปฏิบัติในทั้งหมด หรือเนื้อหาที่นำเสนอเน้นมีการตัดทอนที่มากเกิดไป
 ทำให้อาจจะขาดเนื้อหาในส่วนอื่น

“เนื้อหาโอเค ความถูกต้องโอเค ง่ายก็ง่ายอยู่นะ แต่แค่มั่นไม่ลงดีเทล เหมือนสมมติว่าเป็นคนไม่มี
 ความรู้มาอ่าน ละเห็นก็อยากจะทำตาม ใจก็อยากให้เห็นส่วนไหน เช่น ในการยืน-เดิน การทรงท่า”

ผศ. ภก.ศศิภา บุรณพันธ์ฤกษ์ (การสื่อสารส่วนบุคคล6 กันยายน 2565)

ด้านการออกแบบ กลุ่มของคณาจารย์ทางกายภาพบำบัด ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านระบบ
 หายใจและทรวงอก ที่ให้ความเห็นทิศทางเดียวกันว่า มีความเหมาะสมทั้งในเรื่องของชื่อหัวข้อที่ช่วย
 สร้างความน่าสนใจให้ชิ้นงานและชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของการทำชัดเจน รวมไปถึงการใช้กราฟิกที่เข้า
 มาช่วยในการอธิบายเนื้อหา ทำให้เห็นภาพได้มากยิ่งขึ้น และการจัดวางของกล่องข้อความที่เป็นลำดับ
 ส่วนของข้อความซึ่งประกอบไปด้วยปริมาณ, ขนาด, ฟอนต์, การเน้นย้ำข้อความ และการจัดวาง
 ข้อความทางผู้เชี่ยวชาญลงความเห็นที่ ข้อความมีปริมาณที่เหมาะสม ไม่มากเกินไป ทำให้อ่านได้ง่าย
 และรวดเร็ว แต่ในบางกล่องข้อความ มีปริมาณตัวอักษรที่ค่อนข้างเยอะ และช่องว่างระหว่างบรรทัดที่
 แคบ อาจจะทำให้ผู้ป่วยอ่านได้ยาก แต่อย่างไรก็ตามมีการเน้นในส่วนข้อปฏิบัติสำคัญ เหมาะสม
 สามารถเห็นได้ชัด

“อันนี้โอเคอยู่นะคะ ในเรื่องของตัวภาพ อ่านละเอียดง่ายหมายถึงว่า เห็นลักษณะว่าทำอะไรบ้าง ถ้า
 ไม่ได้อ่านหนังสือ แบบรู้นี้หมายถึงการออกกำลัง การยกน้ำหนัก ส่วนสีโอเคอยู่”

รศ. ดร.ภก.กรอนงค์ ยืนยงชัยวัฒน์(การสื่อสารส่วนบุคคล6 กันยายน 2565)

แต่คณาจารย์ทางกายภาพบำบัด ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านระบบหายใจและทรวงอกบาง
 ท่านที่ให้คำแนะนำว่า ขนาดของตัวอักษรควรมีขนาดใหญ่เพิ่มขึ้น และการใช้สีที่ทำให้มีความโดดเด่น
 เเด่นมากกว่านี้ เพื่อเน้นเนื้อหาส่วนดังกล่าวที่เป็นเนื้อหาเกี่ยวกับความปลอดภัยในการปฏิบัติซึ่งในทาง
 ปฏิบัตินับเป็นส่วนสำคัญ ถัดมาในส่วนของสีของชิ้นงาน โดยผู้เชี่ยวชาญลงความเห็นไปในทิศทาง
 เดียวกันว่า สีของกล่องข้อความ และสีของพื้นหลังมีความกลืน ทำให้ไม่เห็นถึงความแตกต่างได้อย่าง

ชัดเจนในแต่ละกล่องข้อความ รวมไปถึงกราฟิกบางชิ้นที่ทำให้สังเกตเห็นได้ยาก เหล่านี้อาจจะทำให้ผู้ป่วยไม่เห็นถึงความแตกต่างได้อย่างชัดเจน และเข้าใจการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องได้ ในประเด็นการจัดวางของกล่องข้อความที่มีลักษณะมีการแบ่งเป็น 2 คอลัมน์ และอ่านจากบนลงล่าง ซึ่งอาจทำให้ผู้ป่วยเกิดความสับสนของลำดับการอ่าน แต่อย่างไรก็ตามการใช้ตัวเลขเข้ามาช่วยคิดว่าเหมาะสมแก่การอ่าน

ในขณะที่นักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ ได้ให้เห็น

ด้านเนื้อหา นักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพให้เห็นว่าชิ้นงานมีการนำเสนอวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน ผู้รับสารสามารถเข้าใจได้ทันที เนื้อหาที่มีความง่ายต่อการอ่านและปฏิบัติตาม ใจความสำคัญมีความสอดคล้องกับเนื้อหาที่นำเสนอ และสามารถเข้าใจได้ในทันที ในส่วนประเด็นย่อย ที่ทางผู้วิจัยเลือกที่จะปรับเปลี่ยนโดยอิงบนพื้นฐานทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ พบว่าคำมีความเหมาะสมและสอดคล้องไปกับทฤษฎี ทำให้ผู้รับสารสามารถถูกโน้มน้าวไปสู่การปฏิบัติได้

“คำที่ใช้มีการนำเสนอข้อความในเชิงบวก และลดcost เห็นได้ชัดดีเข้าใจได้ คิดว่าจูงใจได้ดี”

“เนื้อหามีความเหมาะสม คือ 1ชื่อ การออกกำลัง ละคร่าเตือนในจำเป็นต้องมี ส่วนคลิปเข้าถึงง่ายแล้วคลิปมี”

อาจารย์วรระชยุต คงจันทร์ (การสื่อสารส่วนบุคคล 8 สิงหาคม 2565)

ด้านการออกแบบ การเลือกภาพประกอบ, กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอนมีความสอดคล้องไปกับเนื้อหา ช่วยทำให้เนื้อหามีความน่าสนใจเพิ่มมากขึ้น ถัดมาในส่วนของการออกแบบทางนักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ ทั้ง 3 ท่านลงความเห็นในแต่ละประเด็นอันได้แก่ตัวอักษร และย่อหน้าที่มีความสั้นกระชับได้ใจความ อีกทั้งยังมีการเน้นในรูปแบบที่เหมาะสม เช่นในส่วนของหัวข้อที่มีการเน้นโดยการใส่ทั้งขนาด และสี เพื่อสร้างความสนใจในเนื้อหา และส่วนของเนื้อหาเองนั้นมีการเน้นโดยการใช้ตัวหนา ร่วมกับการจัดวางเพื่อให้ข้อความ หรือ วลีนั้นมีความโดดเด่น

“โอเคเลย เห็นได้ชัดเจนดี เลือกได้เหมาะสมเป็นระเบียบดี

ภาพกับข้อความอยู่ใน section เดียวกัน เข้าใจได้”

อาจารย์วรระชยุต คงจันทร์(การสื่อสารส่วนบุคคล 8 สิงหาคม 2565)

ถัดมาในความเห็นของ**ด้านการออกแบบ** ตั้งแต่ในส่วนการออกแบบหัวข้อที่มีความชัดเจน และสามารถเห็นได้อย่างชัดเจน และสีที่มีความเข้มตัดกับสีของพื้นหลัง ในส่วนถัดมาในเรื่องตัวอักษร

ที่รวมไปถึง การเว้นวรรค ช่องไฟ มีความเหมาะสมเนื่องจากการเว้นวรรคที่สม่ำเสมอ ไม่มีการทับหรือซ้อนของตัวอักษร และไม่พบการสะกดผิดของข้อความในอินโฟกราฟิกทำให้ผู้อ่านสามารถอ่านได้อย่างลื่นไหล นอกจากนี้การเน้นย้ำในส่วนของข้อความที่ความเหมาะสมในเชิงเนื้อหา ในมุมมองของนักออกแบบอินโฟกราฟิกนั้นมีความเหมาะสม และรูปแบบการเน้นย้ำผ่านการใช้ขนาด ความหนา และ สีมีความเหมาะสม เพราะทำให้เนื้อหาในส่วนที่ต้องการเน้นมีความเด่นออกมา ถัดมาในส่วนของภาพประกอบ กราฟิก สัญลักษณ์ และไอคอนมีการใช้งานอย่างเหมาะสมอันเนื่องมาจากทั้งขนาดที่โดดเด่น มีความคมชัด มีความสอดคล้องกับเนื้อหาที่น่าเสนอ ทำให้ผู้รับสารเข้าใจในรายละเอียดได้ดีมากยิ่งขึ้น อีกทั้งปริมาณที่ไม่รบกวนการอ่าน และการจัดวางที่แทรกในข้อความนั้นทำให้อินโฟกราฟิกง่ายต่อการอ่านมากยิ่งขึ้น และในประเด็นเรื่องการใช้สี มีความเหมาะสม เพราะการใช้สีที่อ่อนทำให้อ่านได้ง่ายและสบายตา และการใช้สีที่มีสัญลักษณ์ในเรื่องการปฏิบัตินั้นช่วยให้เข้าใจเนื้อหามากยิ่งขึ้น และยังทำให้เนื้อหาสามารถแบ่งได้อย่างชัดเจน

“กราฟิกคิดว่า ถูกต้องครับ โดยกราฟิกที่ใช้เป็น 2D illustration เข้าใจง่าย”

“คิดว่าสีเขียว เหลือง แดง โอคเคีเข้าใจได้”

อาจารย์วรรัชต์ คงจันทร์(การสื่อสารส่วนบุคคล 8 สิงหาคม 2565)

ถัดมาเป็นส่วนความเห็นในมุมมองของกลุ่มบุคคลทั่วไป โดยจากการสัมภาษณ์ในประเด็น 3 ประเด็น ได้แก่ **ความพึงพอใจด้านเนื้อหา**, **ส่วนความพึงพอใจด้านการออกแบบ** และ **ส่วนความพึงพอใจด้านการนำไปปฏิบัติ** จำนวน 5 คน ได้ความคิดเห็นดังนี้

ส่วนความพึงพอใจด้านเนื้อหา ทางกลุ่มบุคคลทั่วไปมีความเห็นไปในทิศทางเดียวกันที่ว่า เนื้อหามีความง่ายต่อการนำไปปฏิบัติ และมีรายละเอียดในการปฏิบัติที่ชัดเจน นอกจากนี้เรื่องการใช้คำมาอธิบายในเนื้อหานั้นมีความง่าย แต่อย่างไรก็ตามทางผู้ร่วมวิจัยบางท่านได้ให้ความเห็นเพิ่มเติมที่ว่า ในส่วนของข้อห้ามข้อควรระวังด้วยการอธิบายเป็นข้อความ ที่ปริมาณตัวอักษรค่อนข้างเยอะ อาจจะทำให้อ่านได้ยาก และทำให้ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาทั้งหมดได้ เช่น ระดับความเหนื่อย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเมื่อเกิดการไม่พึงประสงค์

“น่าจะมียูทิลิตี้ที่ชัดเจนกว่านี้ น่าจะทำให้น่าสนใจเพิ่มขึ้น”

กมลพร ศิริวัลย์ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 7 กันยายน 2565)

นอกจากนี้ทางกลุ่มบุคคลทั่วไป ลงความเห็นไปในทิศทางเดียวกันที่ว่าเนื้อหาไม่สามารถสร้างความดึงดูดได้อย่างเพียงพอ เพราะเนื้อหาที่มีความทั่วไป ไม่ได้ชี้เฉพาะในประเด็นกายภาพบำบัด อาจทำให้ไม่สามารถโน้มน้าวไปสู่การปฏิบัติ

“...ในส่วนข้อที่ 1 และ 2 ยังพอเข้าใจว่าเป็นการกายภาพ และคิดว่าในส่วนที่ 3 ในส่วนของการฝึกหายใจ มันนี่ไม่ถึง มีความทั่วไปเกินไป...”

วริษา ทองเยี่ยมขนาด (การสื่อสารส่วนบุคคล, 7 กันยายน 2565)

แต่สำหรับบางท่านให้ความเห็นที่แตกต่างออกไปที่สามารถดึงดูดให้นำไปสู่การปฏิบัติตามได้ เพราะความง่ายของการปฏิบัติ ไม่ต้องการอุปกรณ์ในการปฏิบัติ

“ได้ เพราะ สามารถทำได้ด้วยตนเอง ใช้อุปกรณ์น้อย”

ปณต สิริจิตรารณ์ (การสื่อสารส่วนบุคคล6 กันยายน 2565)

ความพึงพอใจด้านการออกแบบ กลุ่มบุคคลทั่วไปมีความเห็นในแต่ละส่วนได้แก่ ส่วนหัวข้อที่มีความชัดเจนทั้งการเลือกใช้ขนาดและสีเข้ามาทำให้มีความเด่นกว่าส่วนอื่น ในส่วนของตัวอักษร ตั้งแต่ปริมาณตัวอักษร การเว้นวรรค ช่องไฟ การเน้นย้ำข้อความและการจัดวางข้อความ ต่างมีความเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่ามีความเหมาะสม เนื่องจากขนาดตัวอักษรที่ใหญ่พอดี ปริมาณของตัวอักษรมีความเหมาะสมกับข้อมูล การเน้นย้ำที่ทำให้เนื้อหาในส่วนที่สำคัญเห็นได้ชัดเจน และการเว้นวรรคและช่องไฟ ที่มีระยะที่พอเหมาะทำให้อ่านเนื้อหาได้ง่าย แต่อย่างไรก็ตามเนื้อหาบางส่วนทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยมองว่ามีความแน่นเกินไป รวมไปถึงการเน้นย้ำคำที่อาจจะทำให้เข้าใจไม่ครบถ้วนได้

“...หัวข้อสีเขียว เหลือง โอคเ ส่วนกล่องแดง ควรเน้นให้ครบคำว่า

“พัก15 นาที” และ “หากไม่ดีขึ้น” น่าจะทำให้เด่นกว่านี้อีกนิด...”

วริษา ทองเยี่ยมขนาด (การสื่อสารส่วนบุคคล, 7 กันยายน 2565)

ถัดมาส่วนของภาพประกอบ, กราฟิก และไอคอนทั้งการเลือกใช้, ปริมาณ และการจัดวางทางกลุ่มบุคคลทั่วไป มีความเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่า ภาพประกอบ กราฟิกนั้นสามารถช่วยสนับสนุนเนื้อหาให้มีความเข้าใจเพิ่มมากขึ้น ปริมาณที่มีความเหมาะสม ไม่เยอะจนรบกวนเนื้อหา และธีมในการเลือกสอดคล้องไปด้วยกัน และการจัดวางที่สอดคล้องไปกับเนื้อหา และส่วนสีของอินโฟกราฟิก ทั้งในข้อความ, กราฟิก, ภาพประกอบ, กล่องข้อความ และพื้นหลัง กลุ่มบุคคลทั่วไปลง

ความเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่า สีทำให้เนื้อหามีความน่าสนใจเพิ่มมากขึ้น เพราะสีที่ไม่ฉูดฉาดเกินไปทำให้อ่านได้ง่ายและสบายตา อีกทั้ง สีสยังมีนัยเรื่องการใช้งานที่ทำให้เข้าใจเนื้อหาได้เพิ่มมากขึ้น และทำให้สามารถแยกแต่ละกล่องข้อความได้อย่างชัดเจน แต่อย่างไรก็ตามสีที่เลือกใช้มีความอ่อนทำให้เนื้อหาไม่น่าสนใจ

ถัดมา**ความพึงพอใจด้านการนำไปปฏิบัติ** ทางกลุ่มบุคคลทั่วไปมีความเห็นค่อนข้างไปในทิศทางเดียวกันว่า ได้รับคำแนะนำการปฏิบัติได้อย่างชัดเจน เพราะเนื้อหาในอินโฟกราฟิกนั้นมีความสั้นกระชับได้ใจความ และเนื้อหาสามารถนำไปปฏิบัติตามได้ง่าย นอกจากนี้เนื้อหาได้มีเขียนอยู่บนทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ ที่เน้นไปทางการนำเสนอประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติอย่างชัดเจน ซึ่งทำให้สามารถสร้างแรงจูงใจในการนำไปทำตามได้ดียิ่งขึ้น ยิ่งไปกว่านั้นยังสามารถขยายความเข้าใจเกี่ยวกับการกายภาพบำบัดได้เพิ่มมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามด้วยเนื้อหาที่มีการตัดทอนทำให้อาจเกิดข้อสงสัยในบางประเด็นซึ่งอินโฟกราฟิกนั้นไม่สามารถตอบได้อย่างชัดเจน หรือเมื่อปฏิบัติตามอาจทำให้เกิดข้อผิดพลาด

“...คิดว่าเอาไปใช้ได้เพราะง่าย แต่ในเรื่องการออกกำลังกายแบบมีแรงต้านอาจจะทำผิดได้ง่าย...”

วริษา ทองเหลี่ยมนาค (การสื่อสารส่วนบุคคล, 7 กันยายน 2565)

ส่วนถัดมาเป็นส่วนความเห็นในมุมมองของกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ โดยจากการสัมภาษณ์ในประเด็น 3 ประเด็น ได้แก่ **ความพึงพอใจด้านเนื้อหา**, **ความพึงพอใจด้านการออกแบบ** และ **ความพึงพอใจด้านการนำไปปฏิบัติ** จำนวน 5 คน ได้ความคิดเห็นดังนี้

ความพึงพอใจด้านเนื้อหา ทางกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการได้ให้ความคิดเห็นไปในทางเดียวกันว่า เนื้อหาอินโฟกราฟิกนั้นมีความง่ายเหมาะสมต่อการนำไปปฏิบัติตาม เนื้อหามีความทั่วไปสามารถใช้ได้ในทุกกลุ่มผู้ป่วย ด้วยข้อความที่มีขนาดสั้น ภาษาในการเขียนเข้าใจได้ง่าย และนำเสนอประโยชน์ได้อย่างครบถ้วน ทำให้ผู้ป่วยสามารถนำไปปฏิบัติตามได้ง่าย แต่อย่างไรก็ตามกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการบางท่านลงความเห็นไว้ในส่วนของเนื้อหาเกี่ยวกับประเด็นอาการและอาการแสดงของ Long COVID นั้นอาจจะไม่ครอบคลุมเนื้อหาทั้งหมด ซึ่งอาจจะทำให้เข้าใจผิดได้ง่าย นอกจากนี้ด้วยเนื้อหามีความทั่วไป ทำให้ผู้ป่วยบางคนอาจจะไม่เข้าใจว่าการปฏิบัติตนดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของการรักษาทางกายภาพบำบัด ทำให้ผู้ป่วยไม่สนใจอินโฟกราฟิกได้

“...ได้อยู่ แต่ติดที่หัวข้อ เพราะ long (Long COVID)มันไม่ได้อาการเพียงแค่นี้มันมีหลายระบบที่มีเกี่ยวข้องน่าจะเสริมคำว่ากายภาพบำบัด เพื่อให้เห็น และชัดเจนกว่านี้...”

กภ.วัชรพงศ์ เล็กสถาน (การสื่อสารส่วนบุคคล, 6 กันยายน 2565)

ความพึงพอใจด้านการออกแบบ กลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการให้ความเห็นไปในทางเดียวกันว่า การออกแบบทั้งในส่วนของหัวข้อชิ้นงาน ที่มีการแบบให้เห็นได้ชัดและเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ในการนำไปใช้งาน ในส่วนของตัวอักษร ที่รวมไปถึงปริมาณ, ขนาด, ความหนา, การเว้นวรรค และช่องไฟ มีความเหมาะสมเนื่องจากเนื้อหาที่เป็นวลีขนาดสั้น ทำให้สามารถอ่านจับได้ความได้อย่างรวดเร็ว ขนาดตัวอักษรใหญ่ที่สามารถอ่านได้ง่าย การเว้นวรรค และช่องไฟที่มีความกว้างเหมาะสม ทำให้เห็นข้อความได้อย่างชัดเจน และการจัดวางกล่องข้อความที่มีการแบ่งส่วนเนื้อหาในแต่ละส่วนได้อย่างชัดเจน แต่อย่างไรก็ตามทางผู้เข้าร่วมวิจัยบางท่านคิดการจัดวางกล่องข้อความมีลักษณะดังกล่าว อาจจะทำให้ผู้ป่วยอ่านข้อความได้ยากขึ้น เพราะการจัดวางเป็นคอลัมน์ ไม่เป็นไปตามรูปแบบการอ่านทั่วไป

“...น่าจะทำให้อ่านเป็นแนวอนอนมันอ่านง่ายกว่า แต่การแบ่งกล่องข้อความดีทำให้อ่านได้ง่ายดี”

กภ.วัชรพงศ์ เล็กสถาน (การสื่อสารส่วนบุคคล, 6 กันยายน 2565)

ถัดมาส่วนของการเลือกใช้ภาพประกอบ กราฟิก สัญลักษณ์ และไอคอน นักกายภาพเกือบทั้งหมดมีความคิดเห็นไปในทิศทางเดียวกันที่ว่า การเลือกใช้มีความเหมาะสม เพราะ ภาพประกอบ กราฟิก สัญลักษณ์ และไอคอนมีความสอดคล้องกับเนื้อหา ขนาดสามารถเห็นได้ชัดเจน เข้าใจภาพว่าต้องมีการปฏิบัติอย่างไร และการวางข้อความเพื่ออธิบายภาพมีความเหมาะสม ซึ่งทำให้ผู้ป่วยเข้าใจเนื้อหาได้เพิ่มมากขึ้น

“...ทำอันพี่ว่าโอเคละนะ แต่ยึดกล้ำมเนื่อนน่าจะเอาทำง่ายกว่านี้ดีกว่า...”

กภ.วัชรพงศ์ เล็กสถาน (การสื่อสารส่วนบุคคล, 6 กันยายน 2565)

แต่อย่างไรก็ตามภาพประกอบ กราฟิก สัญลักษณ์ และไอคอน ที่มีการนำมาใช้งานอาจจะยากเกินไปเมื่อนำไปใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุ รวมไปถึงเนื้อหาได้มีตัดเนื้อหาออกบางส่วน ทำให้กลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการเป็นกังวลเรื่องความครบถ้วนของการปฏิบัติ ถัดมาในส่วนของสี โดยภาพรวมมีความคิดเห็นตรงกันว่า สีมีความเหมาะสมเพราะสีที่ไม่ได้มีความฉูดฉาด ทำง่ายต่อการอ่าน และสีที่ใช้มีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนทำให้สามารถแบ่งส่วนเนื้อหาได้อย่างชัดเจน แต่อย่างไรก็ตาม สีของกราฟิก มีความใกล้เคียงกับสีของพื้นหลังกล่องข้อความอาจทำให้สังเกตเห็นได้ยากขึ้น และทำให้ภาพประกอบ กราฟิก สัญลักษณ์ และไอคอน ไม่น่าสนใจ

ท้ายที่สุดในการ**ความพึงพอใจด้านการนำไปปฏิบัติ** กลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการส่วนใหญ่ลงความเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่า เนื้อหามีความครบถ้วนเนื่องจากรายละเอียดในส่วนของการออก

กำลังเบื้องต้นมีความชัดเจน มีการเตือนเกี่ยวกับอาการที่ไม่พึงประสงค์ และการจัดการในเบื้องต้นที่ชัดเจน แต่อย่างไรก็ตามไม่มีเนื้อหาในส่วนการประเมินอาการของผู้ป่วยในขณะที่มีการปฏิบัติ ทำให้ อาจเกิดความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนได้ นอกจากนี้ยังได้มีการแนะนำให้นำสื่อที่เป็นคลิปมาประกอบการอธิบาย เพื่อให้ข้อมูลที่นำเสนอออกไปนั้นมีความถูกต้อง และปลอดภัยแก่ตัวผู้ป่วย

“...คิดว่าผู้ป่วยได้ข้อมูลครบถ้วน FITT ครบ ข้อห้ามข้อควรระวังครบ
พืว่าน่าจะมีการวัดต่างๆ เช่น การวัดออกซิเจน หรือการใช้ RPE ในการประเมินอาการหอบเหนื่อย...”
กภ.วัชรพงศ์ เล็กสถาน (การสื่อสารส่วนบุคคล, 6 กันยายน 2565)



3 วิธีเตรียมกายให้พร้อม ก่อนกลับไปใช้ชีวิต

1 ออกกำลังกาย

แบบแอโรบิก กลับไปทำกิจกรรมนอกบ้าน ได้เหนื่อยน้อยลง เพียงเดินรอบบ้าน หรือ ขึ้น - ลงบันได เริ่มจากเบา ->หนัก



8-12 ครั้งต่อเซต 3-4 เซต
แค่ 3 วันต่อสัปดาห์

แค่ 30 นาที 5 วัน ต่อสัปดาห์

2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อมีความยืดหยุ่น เพียงยืดกล้ามเนื้อให้ ตึง แต่ ไม่เจ็บ ค้างไว้ 10 วินาที 2 - 3 รอบ



3 ฝึกการหายใจ

ทำให้หายใจถูกต้อง และเพิ่มปริมาตรปอด



หายใจเข้าลึกๆ ทางจมูกจนท้องป่อง



ผ่อนลมหายใจออกทางปาก

ทำแค่ 10 ครั้ง 3 รอบ พัก 1 นาที ระหว่างรอบ



ระดับความหนักสังเกตง่ายๆ จาก เริ่มหอบ แต่ยังไม่พุดประโยคสั้นๆ ได้



เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด ทำต่อเนื่อง อย่างน้อย 6 เดือน



หากมีอาการเหล่านี้ ต้อง

หยุดทันที

1 หอบเหนื่อยมากจนไม่สามารถพูดได้เป็นคำ หรือ หายใจมีเสียงหวีด
2 มีอาการเจ็บหน้าอกหรือใจสั่น
3 กล้ามเนื้อล้า สั่นกระตุก ตะคริว หรือชาตามร่างกาย
4 ปวดหัว สับสน มึนงง หรือ อาเจียน
5 ผิวเปลี่ยนสีเป็น สีเขียวหรือ ชิด และพัก 15 นาที เพื่อสังเกตอาการ หากไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์

Video Clip



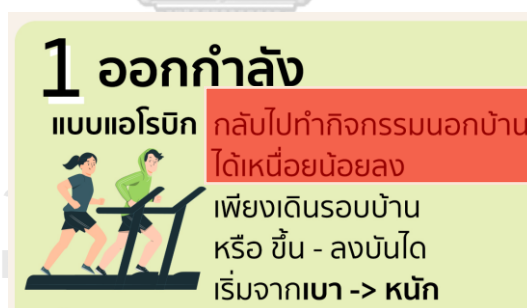
ขอบคุณข้อมูล สมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย และ สภากายภาพบำบัด

ภาพที่ 4.11

อินโฟกราฟิกในหัวข้อ การออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูหลังการติดเชื้อไวรัสโคโรนา โดยอ้างอิงตาม ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา

จากอินโฟกราฟิก ภาพที่ 4.3 และ 4.4 ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำมาพัฒนาเป็นชิ้นงานตามภาพที่ 4.11 โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ด้านเนื้อหา ทางผู้วิจัยได้พัฒนาอินโฟกราฟิกให้มีความสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา เพื่อสร้างแรงจูงใจโดยอาศัยการเพิ่มการรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง (Perceived Self-efficacy) ด้วยกระบวนการโน้มน้าวผ่านอินโฟกราฟิก ร่วมกับการกำหนดความคาดหวังของผลลัพธ์ (Outcome expectations) ผ่านการนำเสนอประโยชน์หรือผลลัพธ์ของการปฏิบัติ นอกจากนี้ยังคำนึงถึงปัจจัยสิ่งรอบข้างที่ส่งผลต่อการบรรลุถึงเป้าหมาย (Goal) มาเป็นสิ่งที่ช่วยผลักดันให้เกิดพฤติกรรม และยังคงไว้ซึ่งระดับความสนใจเพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ได้ร่วมตั้งไว้อย่างแท้จริง และมีประสิทธิภาพสูงที่สุด ซึ่งจากอินโฟกราฟิกการใช้งาน เพิ่มการรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง (Perceived Self-efficacy) ผ่านการใช้คำ เช่น “แค่” “เพียง” เพื่อให้รับรู้ว่าการปฏิบัติตามนั้นไม่ยาก ถัดมาทางผู้วิจัยได้เลือกกำหนดความคาดหวังของผลลัพธ์ (Outcome expectations) ทั้งในส่วนของพื้นที่ ที่เป็นด้านกายภาพ เช่น “กลับไปทำกิจกรรมนอกบ้านได้เหน้อยน้อยลง” “ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น” “ทำให้กล้ามเนื้อ และข้อต่อมีความยืดหยุ่น” และ “ทำให้หายใจถูกต้องและเพิ่มปริมาตรปอด” ดังภาพที่ 4.12 ในส่วนถัดมาเป็นพื้นที่ในส่วนสังคม สังเกตได้จาก “ก่อนกลับไปใช้ชีวิต” “กลับไปทำกิจกรรมนอกบ้านได้เหน้อยน้อยลง”



ภาพที่ 4.12 ภาพแสดงตัวอย่างการกำหนดความคาดหวังของผลลัพธ์ในด้านกายภาพ (ในกรอบสีแดง)

นอกจากทางผู้วิจัยได้พัฒนาในประเด็นความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ในการเผยแพร่ อินโฟกราฟิก, หัวข้อ, เนื้อหา, ใจความสำคัญ, ภาพประกอบ, กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอนให้มีความสอดคล้องกันทางความหมาย เพื่อขยายความเข้าใจของผู้รับสาร รวมไปถึงความสอดคล้องกันของภาพประกอบ, กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน ที่มีรูปแบบในการวาดที่คล้ายคลึงกัน เพื่ออินโฟกราฟิกมีความเป็นเอกภาพ อีกทั้งการเรียงลำดับเนื้อหาตามความเหมาะสมตามแนวคิดทางกายภาพบำบัดผ่านการใช้ตัวเลขหัวข้อ

ด้านการออกแบบ ทางผู้วิจัยเลือกธีมการนำเสนอเป็น “จัดการโควิด-19 ได้ง่ายๆ ด้วย ภายภาพฯ” เพื่อให้ผู้รับสารนั้นสามารถปฏิบัติตามได้ง่าย ถัดมาในส่วนของตัวอักษร รวมไปถึง ปริมาณ, ขนาด, ความหนา, ฟอนต์, การเว้นวรรค, ช่องไฟ และการจัดย่อหน้า โดยทางผู้วิจัยได้ทำการ ปรับแต่งข้อความต้นฉบับให้เป็นวลีขนาดสั้น เพื่อให้สามารถเพิ่มขนาดของข้อความได้ และทำให้ สามารถอ่านได้ง่าย อีกทั้งใช้ฟอนต์แบบไม่มีหัว เพื่อให้ชิ้นงานมีความไม่เป็นทางการ นอกจากนี้ได้ใช้ การทำตัวหนาเพื่อการเน้นย้ำในส่วนของคำสำคัญเพื่อให้ง่ายต่อการมองเห็น หรือในส่วนที่เป็นหัวข้อ ใหญ่จะมีการใช้ขนาดที่ใหญ่ขึ้นเพื่อให้สังเกตได้ง่ายขึ้น และนำไปปฏิบัติตามได้ง่าย

การเลือกใช้ ภาพประกอบ ,กราฟิก ,สัญลักษณ์ และไอคอน โดยทางผู้วิจัยได้คำนึงประเด็น เรื่องความสอดคล้องกับเนื้อหา โดยการเลือกใช้งานกราฟิกนั้นเพื่อการสาธิตปฏิบัติ ทำให้ผู้รับสาร สามารถเข้าใจได้มากยิ่งขึ้น นอกจากนี้เรื่องขนาดที่ปรับให้มีขนาดที่ใหญ่ขึ้น ทำให้เห็นได้ชัดเจนและ วางจัดวางเพื่อประกอบเข้ากับเนื้อหา ทำให้เข้าใจเนื้อหาที่นำเสนอได้มากขึ้น อีกทั้งการใช้สีที่มีนัยยะ ถึงประโยชน์ (สีเขียว), คำแนะนำ (สีเหลือง) และข้อควรระวัง (สีแดง) เพื่อให้สอดคล้องกับสิ่งที่ นำเสนอ นอกจากสีของกราฟิกแล้ว สีของกล่องข้อความ และสีของพื้นหลังอินโฟกราฟิกที่เลือกใช้สี อ่อน เพื่อให้ไม่สว่าง และอ่านได้อย่างสบายตา

การจัดวางได้ใช้การจัดวางแบบหัวข้อย่อย เพื่อให้สอดคล้องกับเนื้อหา และเพื่อทำให้เห็นข้อ ปฏิบัติได้อย่างชัดเจน ถัดมาในเรื่องขนาด ทางผู้วิจัยเลือกตั้งค่าเป็น กระดาษ A4 (210 x 297 มิลลิเมตร) เพื่อให้ง่ายต่อการพิมพ์ลงกระดาษเพื่อการติดประกาศ หรือสามารถใช้งานทั้งใน สมาร์ท โฟนและจอคอมพิวเตอร์ โดยแสดงรายละเอียดได้ครบถ้วน และยังคงมีความคมชัด นอกจากนี้ยังมีการใช้ สื่อประเภทอื่น ๆ เข้ามาเป็นส่วนประกอบเพื่อขยายความเข้าใจในเนื้อหา อันที่สังเกตได้จาก QR code ลิงค์ไปยังเว็บไซต์ที่รวบรวมคลิปที่เกี่ยวข้อง

โดยหลังจากการการออกแบบเป็นชิ้นงานอินโฟกราฟิกภาพที่ 4.11 ทางผู้วิจัยได้นำไปขอ ความคิดเห็นเพิ่มเติมจากคณาจารย์ทางกายภาพบำบัดที่มีความเชี่ยวชาญในด้านระบบหายใจและ ทรวงอก และนักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ เพื่อขอความเห็นเกี่ยวกับอินโฟ กราฟิกในแต่ละส่วนดังนี้

ด้านเนื้อหา คณาจารย์ทางกายภาพบำบัดที่มีความเชี่ยวชาญในด้านระบบหายใจและทรวงอกได้ให้ความเห็นที่หลากหลาย ได้แก่

“รู้ว่าเราอ่านละเราทำไปทำไม แต่อยากจะได้ประโยชน์ เช่น ยึดกล้ามเนื้อเพื่ออะไร เช่น จะได้ขยับได้คล่องขึ้น เพื่อลดอาการบาดเจ็บ หรือ ผีกหายใจ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของปอด ... เรายังไม่มีตรงนั้น ทำให้คนไข้ทำไปเพื่ออะไร แต่ไม่รู้ว่า ทำ 3 อันแต่ไม่รู้ว่าทำไปทำไม”

ผศ. กภ.ศศิภา บุรณพันธ์ฤกษ์ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 26 สิงหาคม 2565)

“มันไม่มี wording ที่บอกว่ามันเอาไปใช้งานได้ มันดูเป็นทั่ว ๆ ไป
เลยรู้สึกว่ามันไม่อยากกลับไปลงงาน หรือว่าทำแล้วไปลงงานได้ยังไงดูไม่ออก
น่าจะมี wording 3 ตัวช่วยทำให้แข็งแรงขึ้น หรือ ลดปวดอีกเสบ
เพราะว่าด้วยลักษณะของเนื้อหามันมีความทั่วไป”

รศ.ดร. กภ.กรอนงค์ ยืนยงชัยวัฒน์ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 26 สิงหาคม 2565)

ซึ่งทำให้เห็นว่าในส่วนที่เป็นหัวข้อควรเพิ่มเติมประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติให้เห็นชัดที่สุด เพราะ ส่วนที่เป็นหัวข้อควรมีใจความที่ครบที่สุดและดึงดูดมากที่สุด เพื่อที่จะนำไปสู่การจูงใจให้ปฏิบัติตาม แต่อย่างไรก็ตามในส่วนของคุณภาพของเนื้อหาที่มีความถูกต้องตาม และครอบคลุมประเด็นการปฏิบัติตัวทางกายภาพบำบัดเบื้องต้น ยิ่งไปกว่านั้นเนื้อหายังมีความง่ายต่อการนำไปปฏิบัติ เพราะมีรายละเอียดในการปฏิบัติเบื้องต้นอย่างครบถ้วน

ด้านการออกแบบ คณาจารย์ทางกายภาพบำบัดที่มีความเชี่ยวชาญในด้านระบบหายใจและทรวงอก ได้ลงความเห็นไปในทิศทางเดียวกัน ว่าในส่วนของหัวข้อสามารถสร้างความน่าเชื่อถือ เพราะข้อความหรือวลีที่มีขนาดสั้นทำให้สามารถเข้าใจเนื้อหาในเบื้องต้นได้อย่างรวดเร็ว อีกทั้งมีส่วนเนื้อหาที่มาช่วยอธิบายหัวข้อเพิ่มเติม ถัดมาในส่วนของตัวอักษร รวมไปถึงฟอนต์, ขนาด, ความหนา, การเว้นวรรค, ช่องไฟ, และการจัดวาง มีความเหมาะสมเนื่องจากการทำให้ข้อความมีขนาดสั้น ทำให้สามารถเพิ่มขนาดตัวอักษรทำให้ตัวอักษรสามารถเห็นได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น รวมไปถึงการเว้นวรรคและช่องไฟที่กว้างขึ้นทำให้ง่ายต่อการอ่าน รวมไปถึงการเน้นย้ำข้อความโดยใช้ตัวหนาทำให้ยังเห็นข้อความในส่วนที่สำคัญได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น และการจัดวางของข้อความในกล่องข้อความด้วยการจัดเพื่อให้อ่านจากซ้ายไปขวา และจากบนลงล่าง ทำให้ง่ายต่อการอ่าน

การเลือกใช้ภาพประกอบ, กราฟิก ,สัญลักษณ์ และไอคอน เข้ามาเป็นส่วนเสริมของอินโฟกราฟิกมีความเหมาะสม เนื่องจากความหมายของภาพประกอบ, กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอนนั้นมีความสอดคล้องกับเนื้อหา สามารถช่วยในการอธิบายเนื้อหาเพิ่มเติม และปริมาณที่ไม่เยอะเกินไป ทำให้อินโฟกราฟิกยังมีความน่าสนใจ และรูปแบบการจัดวางแบบซ้ายไปขวาทำให้อินโฟกราฟิกอ่านเข้าใจได้ง่ายขึ้น

การเลือกใช้สี โดยสีของภาพประกอบ ,กราฟิก ,สัญลักษณ์, ไอคอน, ตัวอักษร, กล่องข้อความ และพื้นหลังของอินโฟกราฟิก มีความเหมาะสมเนื่องจากสีที่มีอ่อนทำให้อ่านสบายตา แต่ยังสามารถแบ่งเนื้อหาเป็นส่วน ได้อย่างชัดเจน นอกจากนี้การใช้สี เขียว เหลือง แดง นั้นทำให้เข้าใจในเนื้อหาเบื้องต้น ว่าส่วนไหนควรปฏิบัติ ส่วนไหนเป็นส่วนเสริม และส่วนไหนควรพึงระวัง

ถัดมาผู้วิจัยได้นำชิ้นงานไปสอบถามนักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ ในประเด็นต่าง ๆ ของอินโฟกราฟิกดังนี้

ด้านเนื้อหา ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบอินโฟกราฟิกทางการแพทย์ลงความเห็นว่ามี ความเหมาะสมเนื่องจาก คำอธิบายเป็นข้อความหรือวลีขนาดสั้นทำให้อ่านได้ง่ายและสามารถปฏิบัติตามได้ ง่าย นอกจากนี้ในส่วนของการนำทฤษฎีการเรียนรู้เชิงสังคมเชิงพุทธิปัญญาเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการออกแบบเนื้อหานั้น มีความถูกต้องและเหมาะสมเนื่องจากเห็นการใช้งานอย่างชัดเจนและปริมาณ อย่างเหมาะสม เช่น ทั้งในส่วนของตัวบุคคล แล้วในส่วนของสังคมที่พอจะนำเสนอชัดเจนขึ้น อีกทั้ง ด้วยเนื้อที่มีการตัดทอนออกไปบางส่วนทำให้อ่านเข้าใจได้ง่ายมากยิ่งขึ้น

“ครูว่าได้ นำเสนอด้านบวกเยอะเห็นได้ชัด มีความเป็นส่วนบุคคลชัดเจนขึ้น

ละพอเห็นความเป็น environmental factor ชัดขึ้น ”

อาจารย์วรรัชต์ คงจันทร์ (การสื่อสารส่วนบุคคล 8 สิงหาคม 2565)

ด้านการออกแบบ นักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ มีความคิดเห็นไปใน ทิศทางเดียวกันในแต่ละส่วน ได้แก่ ส่วนหัวข้อที่มีความโดดเด่นด้วยขนาด และสี ถัดมาส่วนของ ข้อความที่หมายรวมปริมาณ, ขนาด, การเว้นวรรคและช่องไฟ, การจัดย่อหน้า และการเน้นย้ำ ข้อความ มีความเหมาะสมเนื่องจากข้อความที่เป็นวลีขนาดสั้นนั้นสามารถทำให้ของตัวอักษรขนาดใหญ่ ทำให้สามารถอ่านได้ง่ายรวมถึงการเว้นวรรคและช่องไฟที่ไม่ทำให้ข้อความทับและการจัดย่อ หน้าที่เป็นรูปแบบชัดเจนซึ่งสอดคล้องกับรูปแบบการอ่านนั้นทำให้สามารถอ่านได้ง่าย

“การจัดวางอันนี้ดีตามหลักของการออกแบบ เห็นได้ชัดเจน แยกได้ชัดดี”

อาจารย์วรรัชต์ คงจันทร์ (การสื่อสารส่วนบุคคล 8 สิงหาคม 2565)

การเลือกใช้กราฟิก หรือ ภาพประกอบ ทั้งในส่วนการช่วยสื่อสาร, ปริมาณ, การจัดวาง และ สีต่างมีความเหมาะสม เนื่องจากกราฟิก หรือ ภาพประกอบที่เลือกใช้นั้นมีความเหมาะสมในแง่ของ การอธิบายเนื้อหาที่มีความสอดคล้องกับเนื้อหา อีกทั้งปริมาณที่ไม่มากจนรบกวนการอ่าน ในส่วนของ

การจัดวางที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์ระหว่างข้อความและกราฟิก หรือภาพประกอบให้มีความชัดเจน และเรื่องการใช้สีสร้างความเป็นเอกภาพให้แก่ชิ้นงานโดยภาพรวม

หลังจากการสอบถามความเห็นจากทางผู้เชี่ยวชาญทั้ง 2 กลุ่มเป็นที่เรียบร้อยแล้วผู้วิจัยจึงนำ ชิ้นงานต้นแบบไปสอบถามความพึงพอใจ ในแต่ละส่วนได้แก่ ความพึงพอใจด้านเนื้อหา, ความพึงพอใจด้านการออกแบบ และ ความพึงพอใจด้านการนำไปปฏิบัติ จากกลุ่มบุคคลทั่วไป และกลุ่มนัก กายภาพบำบัดปฏิบัติการ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ความพึงพอใจด้านเนื้อหา กลุ่มบุคคลทั่วไปลงความเห็นเห็นว่าเนื้อหาสามารถอ่านและเข้าใจได้ ง่าย เพราะ ภาษาที่ใช้เป็นภาษาไม่เป็นทางการ ทำให้รู้สึกว่าการทำตาม แต่ใน ส่วนของชื่อชิ้นงานยังมีความคลุมเครือในความหมายของการปฏิบัติและบางกล่องข้อความ มีตัวอักษร ที่เยอะอาจทำให้เป็นส่วนที่ทำให้ชิ้นงานดูไม่น่าสนใจได้ นอกจากนี้ทั้งชื่ออินโฟกราฟิก หัวข้อ และ เนื้อหา ไม่ได้แสดงให้เห็นว่าเป็นการกายภาพบำบัดเท่าที่ควร

“...เข้าใจว่าเป็นการกายภาพบำบัด แต่ยังคงเหมือนการออกกำลังกายทั่วไปด้วย...”

ชนาพร ธรรมารณ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 7 กันยายน 2565)

ความพึงพอใจด้านการออกแบบ กลุ่มบุคคลทั่วไปโดยส่วนใหญ่ลงความเห็นไปในทิศทาง เดียวกันว่า ในส่วนของหัวข้อยังไม่สามารถสร้างความน่าสนใจเท่าที่ควร เนื่องจากเนื้อหามีความ คลุมเครือ ถัดมาในส่วนของตัวอักษรรวมไปถึงปริมาณ, ขนาด, ความหนา, การเว้นวรรค, ช่องไฟ และ การจัดวาง ส่วนใหญ่ลงความเห็นเห็นว่าขนาดมีความเหมาะสมสามารถอ่านได้ง่าย ทำให้การเว้นวรรค และช่องไฟ มีการกระจายตัวเสมอ รวมไปถึงการใช้ตัวหนาเพื่อการเน้นย้ำข้อความสำคัญสามารถ สังเกตได้ง่าย แต่อย่างไรก็ตามรูปแบบการจัดวางแบบซ้ายไปขวา ซึ่งเป็นรูปแบบการอ่านทั่วไปทำให้ อ่านได้ง่าย แต่อย่างไรก็ตามการจัดวางเช่นนี้ทำเนื้อหาที่มีปริมาณที่มาก ยิ่งดูแน่นและทำให้อ่านได้ ยากขึ้น

“...มีข้อความเยอะไปแต่ดีที่มีตัวเลขช่วยลำดับ ทำให้อ่านง่ายแล้วเรียงจากบนลงล่างด้วย...”

ชนาพร ธรรมารณ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 7 กันยายน 2565)

การเลือกใช้ภาพประกอบ, กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน ประกอบด้วยการเลือกใช้, ปริมาณ และการจัดวาง ลงความเห็นเห็นว่ากราฟิกมีความเหมาะสมทั้งในเรื่องความเหมาะสม ที่สอดคล้องไป กับเนื้อหาที่นำเสนอ ทำให้เข้าใจเนื้อหาที่นำเสนอได้เพิ่มมากขึ้น อีกทั้งการจัดวางภาพกับข้อความ

เช่นนี้เป็นการจัดวางแบบซ้ายไปขวา ซึ่งทำให้สามารถอ่านได้สะดวก และปริมาณกราฟิกประกอบที่ไม่มากเกินไปยังทำให้อินโฟกราฟิกมีความน่าสนใจ

“...ได้รูปมาช่วยในการอธิบายเนื้อหา...รูปไม่รกไปด้วยแล้วก็เรียงจากซ้ายไปขวารอง่ายดี...”

ปณต สิริจิตรารณ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 6 กันยายน 2565)

การใช้สีในอินโฟกราฟิก มีความเหมาะสม เพราะสีที่ไม่ฉูดฉาดเกินไปทำให้อ่านอินโฟกราฟิกได้ง่าย และยังทำให้แยกส่วนของเนื้อหาเพื่อการปฏิบัติได้ง่าย อีกทั้งสามารถช่วยให้เข้าใจในเนื้อหาแต่ละส่วน ว่าเนื้อหาส่วนไหนควรปฏิบัติ หรือเนื้อหาส่วนไหนควรระมัดระวัง

“...คิดว่าได้ เพราะ ช่วยทำความเข้าใจได้ตามสัญญา
และอีกอย่างสีช่วยแยกเนื้อหาเป็นส่วนๆทำให้อ่านและเข้าใจได้ง่าย...”

ปณต สิริจิตรารณ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 6 กันยายน 2565)

ความพึงพอใจด้านการนำไปปฏิบัติ ทางกลุ่มบุคคลทั่วไปลงความเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่า เข้าในเรื่องการปฏิบัติตนทางกายภาพบำบัดเพิ่มมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามส่วนใหญ่ยังไม่มีควมตั้งใจที่จะนำไปปฏิบัติตาม เนื่องจากกังวลเรื่องความถูกต้องของการปฏิบัติ

“...คิดว่าเอาไปได้ แต่เรื่องความถูกต้องยังไม่แน่ใจ เพราะในเรื่องการยกน้ำหนักกลัวทำผิด...”

กมลพร ศิริวัลย์ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 7 กันยายน 2565)

นอกจากนี้ได้นำไปสอบถามความพึงพอใจจากการใช้งานจากกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ ซึ่งได้ให้ความเห็นในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ความพึงพอใจด้านเนื้อหา, ความพึงพอใจด้านการออกแบบ และ ความพึงพอใจด้านการนำไปปฏิบัติ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ความพึงพอใจด้านเนื้อหา กลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการได้ให้ความคิดเห็นในส่วนดังกล่าวไว้ว่า เนื้อหาที่นำมามีความเหมาะสมแก่การนำไปปฏิบัติ เนื้อหาที่มีความถูกต้องและครบถ้วนระดับภาษาที่ใช้ในการอธิบายง่าย และไม่เป็นการมาเกินไป ทำให้อ่านเนื้อหาสามารถเข้าถึงได้ง่าย แต่ในประเด็นการเรียงลำดับของเนื้อหาอาจจะไม่ถูกต้องเมื่อนำไปใช้งานจริง รวมไปถึงการใช้คำบางคำอาจจะทำให้เกิดข้อสงสัยในการใช้งานได้ง่าย

“...เนื้อหาพอโอเคละ แต่อยากให้ประเด็นยึดเหยียดกลัมนี้อีกก่อนมากกว่า...”

อีกอย่างเราเข้าใจเรื่องงานนะ แต่ถ้าใช้กับคนทั่วไปอาจจงงนะ...”

กภ.วัชรพงศ์ เล็กสถาน (การสื่อสารส่วนบุคคล, 6 กันยายน 2565)

ถัดมา**ความพึงพอใจด้านการออกแบบ** กลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการได้ให้ความคิดเห็นในส่วนดังกล่าว โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตัวอักษรคือโดยภาพรวมปริมาณตัวอักษรมีความเหมาะสม ไม่เยอะเกินไป การเน้นย้ำข้อความโดยการทำให้มีตัวหนา หรือ การใช้สีทำให้ข้อความเหล่านั้นมีความชัดเจน สังเกตได้ง่าย นอกจากนี้การจัดวางภาพแทรกข้อความ เป็นการสร้างจุดพักในการอ่านเนื้อหาข้อความที่มีปริมาณเยอะ

“...การเน้นย้ำข้อความสำคัญสามารถสังเกตเห็นได้ชัดเจนปริมาณมีความเหมาะสม

มีรูปและมีช่องว่างช่วยแบ่งส่วนเนื้อหาและรูปกับข้อความมีความชัดเจน..

..ดี เพราะเห็นชัด เน้นย้ำข้อความสำคัญดีและมีภาพมาช่วยในอาการต้องห้าม...”

กภ.วัชรพงศ์ เล็กสถาน (การสื่อสารส่วนบุคคล, 6 กันยายน 2565)

แต่อย่างไรก็ตามในส่วนของการจัดวางภาพแทรกข้อความนั้นทำให้การอ่านเป็นไปได้ยาก นอกจากนี้บางกล่องข้อความมีตัวอักษรเยอะเกินไป ทำให้ผู้ป่วยไม่ยอมอ่าน และการจัดวางภาพไว้เพียงด้านใดด้านหนึ่งนั้นทำให้เนื้อหาดูเยอะเกินไป

“...ดูข้อความดูเยอะไป ภาพกับเนื้อหาอยู่คนละฝั่งทำให้เนื้อหาดูเยอะไป...”

กภ. จิรายุ พร้อมมูล (การสื่อสารส่วนบุคคล, 9 กันยายน 2565)

การเลือกใช้ภาพประกอบ, กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน มีความเหมาะสมเพราะภาพประกอบ, กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน มีความสอดคล้องไปกับเนื้อหาที่นำเสนอ และทำให้เนื้อหาที่มีความน่าสนใจเพิ่มมากขึ้น จากการที่เห็นการสาธิตประกอบ ถัดมาเรื่องการใช้สีในแต่ละส่วนได้มีความเห็นว่าสีทำให้อินโฟกราฟิกน่าสนใจ เพราะสีที่ใช้เป็นโทนสีอ่อน ทำให้อ่านได้อย่างสบายตา และ สีเป็นส่วนหนึ่งในการแบ่งเนื้อหาเป็นสัดส่วน ถัดมาการจัดวางโดยการจัดวางรูปแบบเช่นนี้ ทำให้ความคิดเห็นแบ่งออกเป็น 2 ทางได้แก่ ส่วนที่คิดว่าการจัดวางรูปแบบดังกล่าวทำให้สามารถอ่านได้ง่ายขึ้น เพราะ เป็นไปตามรูปแบบการอ่านปกติและการนำตัวเลขเข้ามาเป็นลำดับนั้นทำให้เข้าใจใน

เนื้อหาได้เพิ่มมากขึ้นอย่างไรก็ตามการจัดวางในรูปแบบดังกล่าวทำให้อินโฟกราฟิกมีความเป็นทางการซึ่งทำให้อินโฟกราฟิกไม่น่าสนใจได้

“การจัดวางทำให้เนื้อหาดูเครียด เป็นทางการเกินไปแต่อ่านง่ายนะ”

กภ. นริศ เสงตระกุล (การสื่อสารส่วนบุคคล, 8 กันยายน 2565)

ความพึงพอใจด้านการนำไปปฏิบัติ กลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการมีความคิดเห็นโดยภาพรวมไปในทางเดียวกันว่า เนื้อหามีความถูกต้อง เข้าใจได้ง่าย และนำไปปฏิบัติใช้ได้ เพราะมีการใส่รายละเอียดในการปฏิบัติที่ชัดเจน และมีกราฟิกที่เป็นตัวอย่างการสาธิตในเบื้องต้น

“สามารถทำได้จริง เพราะ เรื่องคำ ภาพ ชัดเจนเน้นย้ำเห็นได้ชัด”

กภ. จิรายุ พร้อมมูล (การสื่อสารส่วนบุคคล, 9 กันยายน 2565)

“ได้ เพราะตัวอย่างชัด รูปภาพชัด น่าจะนำไปทำได้”

กภ.วัชรพงศ์ เล็กสถาน (การสื่อสารส่วนบุคคล, 6 กันยายน 2565)

กลับมาฟิตเหมือนคนอื่นได้ไม่ยากแค่...

1 . 2 . 3

1

ขยับหน่อย ก็ช่วยได้แล้ว

แบบแอโรบิก
เช่น เดินรอบบ้าน ปั่นจักรยาน เริ่มจาก เบบี้ สเต็ป



แค่ 30 นาที 5 วัน ต่อสัปดาห์

2

ยืดสักนิด ช่วยได้นะ

ยืดกล้ามเนื้อที่ตึง แค่ ตึง แต่ ไม่เจ็บ ค้างไว้ 10 วินาที เพียง 2 - 3 รอบ



3

ฝึกบ่อยๆ ช่วยได้แล้ว

ฝึกในท่านี้ หรือ นอน



10 3 ครั้ง รอบ

พัก 1 นาที ระหว่างรอบ

หายใจเข้าทางจมูก ช้า และ ยาว

ผ่อนลมหายใจออกทางปาก



ระดับความหนัก ดูได้จาก เริ่มหอบแต่ยังพูดประโยคสั้นๆ ได้



เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด ทำต่อเนื่อง อย่างน้อย 6 เดือน

หากมีอาการเหล่านี้ ต้องหยุดทันที



- 1 หอบเหนื่อยมากจนไม่สามารถพูดได้ หรือ มีเสียงหวีดตอนหายใจ
- 2 ใจสั่น เจ็บหน้าอก หรือ ชาตามร่างกาย
- 3 กล้ามเนื้อสั่น หรือ เป็นตะคริว
- 4 ปวดหัว มึนงง หรือ อาเจียน
- 5 ศิวชืดลง หรือ เป็นสีซีขาว

ต้องพัก 15 นาทีเพื่อสังเกตอาการ หากไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์

Video Clip



ขอบคุณข้อมูล สมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย และ สภากายภาพบำบัด

ภาพที่ 4.13

อินโฟกราฟิกในหัวข้อ การออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูหลังการติดเชื้อไวรัสโคโรนา
โดยอ้างอิงตาม ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน

จากอินโฟกราฟิก ภาพที่ 4.3 และ 4.4 ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำมาพัฒนาเป็นภาพที่ 4.13 โดยอ้างอิงตาม ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน โดยมีรายละเอียดดังนี้

ด้านเนื้อหา ได้มีการพัฒนาให้มีความสอดคล้องกับทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน โดยผ่านการใช้ตัวแปรได้แก่ ทศนคติต่อพฤติกรรม (Attitude toward Behavior) เป็นตัวแปรที่อยู่ภายในตัวบุคคล ซึ่งทำหน้าที่ประเมินความเชื่อหรือประสบการณ์ตนเอง ต่อพฤติกรรมที่ต้องการจะโน้มน้าว ในอินโฟกราฟิกนี้มีตัวอย่างการใช้งานคือ การใช้วลี “กลับมาพิต” ซึ่งเป็นวลีที่นำเสนอทัศนคติเชิงบวกต่อสุขภาพในภาพที่ 4.14 และ 4.15 โดยผ่านการตั้งเป้าหมายในสุขภาพตนเอง

กลับมาพิตเหมือนคนอื่นได้ไม่ยากแค่...
1 . 2 . 3

ภาพที่ 4.14 ภาพแสดงตัวอย่างการใช้ทัศนคติเชิงบวกต่อพฤติกรรม ในส่วนของการตั้งชื่อ

กลับมาพิตเหมือนคนอื่นได้ไม่ยากแค่...
1 . 2 . 3

ภาพที่ 4.15 ภาพแสดงตัวอย่างการใช้คล้ายตามกลุ่มอ้างอิง ในส่วนของการตั้งชื่อ

หรือ “ขยับหน่อยก็ช่วยได้แล้ว” “ยึดสักรัดช่วยได้แล้ว” “ฝึกบ่อยๆช่วยได้แล้ว” ที่เป็นการทัศนคติเชิงบวกต่อ การออกกำลังกาย เพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ถัดมาเป็นตัวแปรการคล้ายตามกลุ่มอ้างอิง (Subjective Norm) ที่เป็นการใช้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมหรือสังคม มาเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยตัดสินใจว่าจะทำพฤติกรรมนี้หรือไม่ เห็นได้จากวลี “กลับมาพิตเหมือนคนอื่น” ในภาพที่ 4.15 โดยใช้การเปรียบเทียบสถานทางสุขภาพระหว่างผู้ป่วย กับสิ่งแวดล้อมหรือสังคมนอกข้าง ว่าหากต้องการที่จะกลับไปใช้ชีวิตร่วมกับสังคมนอกข้างต้องปฏิบัติตามคำแนะนำดังกล่าว และส่วนสุดท้ายคือตัวแปรการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (Perceived Behavioral Control) ที่เป็นการผสมระหว่างปัจจัยภายใน เช่น ทักษะ ความรู้ของผู้ป่วย และ ปัจจัยภายนอก เช่น ทรัพยากร (เงิน และ เวลา) โดยคิดว่าสิ่งเหล่านี้จะมาเป็นโอกาส หรือ อุปสรรคในการทำพฤติกรรมดังกล่าว ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้วลี “ขยับหน่อยก็ช่วยได้แล้ว” “ยึดสักรัดช่วยได้แล้ว” “ฝึกบ่อยๆช่วยได้แล้ว” ดังภาพที่ 4.16, 4.17, 4.18

1

ขยับหน่อย ก็ช่วยได้แล้ว

ภาพที่ 4.16

ภาพแสดงตัวอย่างการใช้ตัวแปรความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมในการตั้งชื่อหัวข้อ ขยับหน่อยก็ช่วยได้แล้ว

2

ยึดสัณนิค ช่วยได้นะ

ภาพที่ 4.17

ภาพแสดงตัวอย่างการใช้ตัวแปรความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมในการตั้งชื่อหัวข้อ ยึดสัณนิคช่วยได้นะ

3

ฝึกบ่อยๆ ช่วยได้แล้ว

ฝึกในกาบั้ง หรือ นอบ

ภาพที่ 4.18

ภาพแสดงตัวอย่างการใช้ตัวแปรความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมในการตั้งชื่อหัวข้อ ฝึกบ่อยๆ ช่วยได้แล้ว

โดยเป็นการสร้างการรับรู้ว่าการปฏิบัตินั้นสามารถปฏิบัติได้ง่าย ไม่ต้องใช้ทรัพยากร เพื่อให้เกิดผลลัพธ์เชิงบวกต่อตนเอง หรือในวลีที่ว่า “เพื่อผลลัพธ์ที่ดีกว่า ทำอย่างน้อย 6 เดือน” โดยนัยยะการใช้งานว่า หากปฏิบัติตามคำแนะนำแล้วจะเกิดประโยชน์ แต่ถ้าอยากให้เกิดประโยชน์ที่ดีที่สุดควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นการสร้างการรับรู้คุณค่าของทรัพยากรต่อประโยชน์ที่จะได้รับมา

ด้านการออกแบบ ผู้วิจัยได้เลือกธีมคือ “จัดการโควิด-19 ได้ง่ายๆ ด้วยกายภาพฯ” โดยเนื้อหาจะเน้นไปทางการใช้เทคนิคทางกายภาพบำบัดที่สามารถปฏิบัติตามได้ง่ายโดยใช้รูปแบบการสื่อสารเพื่อการโน้มน้าวใจเป็นหลัก และแทรกความรู้ของการปฏิบัติซึ่งรูปแบบของภาษาที่ใช้งานนั้นเป็นรูปแบบไม่เป็นทางการ เพื่อให้อินโฟกราฟิกมีความเป็นกันเอง และน่าสนใจมากยิ่งขึ้น

ตัวอักษร ผู้วิจัยได้มีการปรับเปลี่ยนเนื้อหาจากบทความขนาดยาวเป็นวลีขนาดสั้น เพื่อให้สามารถอ่านและทำความเข้าใจในเนื้อหาที่นำเสนอได้อย่างรวดเร็ว จากการปรับเปลี่ยนนี้ทำให้ปริมาณข้อความลดลง ทำให้ผู้วิจัยสามารถปรับขนาดของตัวอักษรให้มีขนาดใหญ่ขึ้น ช่องว่าง และช่องไฟที่กว้างขึ้น ทำให้ง่ายต่อการอ่าน และสามารถทำให้การเน้นย้ำในข้อความสำคัญสามารถสังเกตเห็นได้ง่าย รวมไปถึงฟอนต์ในอินโฟกราฟิกที่ผู้วิจัยเลือกเป็นรูปแบบไม่มีหัวเพื่อให้อินโฟกราฟิกมีความไม่เป็นทางการ

การเลือกใช้ภาพประกอบ, กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน ในอินโฟกราฟิกโดยการเลือกใช้รูปแบบการวางให้มีความคล้ายคลึง เพื่อสร้างความเป็นเอกภาพให้อินโฟกราฟิก โดยภาพประกอบ, กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน ที่นำมาใช้มีความสอดคล้องกับเนื้อหา โดยเป็นการยกตัวอย่าง หรือสาริตการปฏิบัติตน โดยทำให้มีขนาดที่เพียงพอที่จะสังเกตเห็นในรายละเอียดได้อย่างครบถ้วน

การเลือกใช้สีในแต่ละส่วน ได้แก่ ส่วนตัวอักษร, ส่วนกล่องข้อความ, ส่วนกราฟิก, ส่วนพื้นหลัง โดยมีการ สีเขียว สีเหลือง สีแดง เป็นหลัก เพื่อให้เป็นส่วนช่วยในการสร้างความเข้าใจในเนื้อหา ดังกล่าวส่วนไหนควรทำ (สีเขียว) ส่วนไหนเป็นข้อแนะนำ (สีเหลือง) หรือส่วนไหนเป็นข้อห้ามข้อ

ควรระวัง (สีแดง) และช่วยในการแบ่งสัดส่วนของเนื้อหาในชิ้นงาน โดยอยู่บนพื้นหลังสีน้ำตาล ซึ่งโทนสีทั้งหมดที่ใช้เป็นโทนสีอ่อนเพื่อให้ผู้อ่านสามารถอ่านได้ง่าย สบายตา และการใช้ตัวอักษรสีดำเพื่อให้ตัวอักษรนั้นสามารถเห็นได้อย่างชัดเจน เมื่อจัดวางอยู่ในกล่องข้อความ

การจัดวาง เนื่องจากเนื้อหาในอินโฟกราฟิกนั้นมีลักษณะเป็นข้อปฏิบัติ ทำให้ผู้วิจัยเลือกการจัดวางในรูปแบบหัวข้อย่อย โดยการใช้ตัวเลขมาเป็นส่วนช่วยในการสร้างลำดับเนื้อหา ทำให้เข้าใจแนวทางในการปฏิบัติได้มากยิ่งขึ้น ถัดมาในเรื่องขนาด ทางผู้วิจัยเลือกตั้งค่าเป็น กระดาษ A4 (210 x 297 มิลลิเมตร) เพื่อให้ง่ายต่อการพิมพ์ลงกระดาษเพื่อการตีพิมพ์ประกาศ หรือสามารถใช้งานทั้งในสมาร์ทโฟน และ จอคอมพิวเตอร์ โดยแสดงรายละเอียดได้ครบถ้วน และยังคงมีความคมชัด นอกจากนี้ยังมีปรากฏการใช้สื่อประเภทอื่นเข้ามาเป็นส่วนประกอบเพื่อขยายความเข้าใจในเนื้อหา อันที่สังเกตได้จาก QR code ลิงค์ไปยังเว็บไซต์ที่รวบรวมคลิปที่เกี่ยวข้อง

จากการออกแบบเป็นชิ้นงานอินโฟกราฟิกภาพที่ 4.7 ทางผู้วิจัยได้นำไปขอความคิดเห็นเพิ่มเติมจากคณาจารย์กายภาพบำบัด ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านระบบหายใจและทรวงอก ให้ความเห็นเกี่ยวกับอินโฟกราฟิกในแต่ละส่วนดังนี้

ด้านเนื้อหา คณาจารย์กายภาพบำบัด ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านระบบหายใจและทรวงอก ให้ความเห็นที่โดยภาพรวมว่าเนื้อหาในอินโฟกราฟิกนั้นมีความครบถ้วน และถูกต้องตามหลักการทางกายภาพบำบัดเบื้องต้น และมีความง่ายต่อการนำไปปฏิบัติได้จริง นอกจากนี้การออกแบบเนื้อหาโดยอ้างอิงตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ทำให้ผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นไปในหลายทิศทาง เช่น

“ wording ดี มันรู้สึกว่าจะต้องทำอะไรบ้าง ชอบประโยคข้างบนทำให้เราต้องทำอะไรกับมัน มันมีความซาเลนที่ว่าเราต้องทำแบบนี้ เราถึงจะเหมือนคนปกติได้นะ”

ดร. ภก.กรอนงค์ ยืนยงชัยวัฒน์ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 26 สิงหาคม 2565)

เนื่องจากการที่ผู้วิจัยได้ใช้คำที่เป็นคำที่แสดงถึงทัศนคติเชิงบวกต่อการปฏิบัติ เช่น “ไม่ยาก” “เล็กน้อย” ที่เป็นคำที่แสดงถึงทัศนคติเชิงบวก อีกทั้งการใช้การสร้างการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง ผ่านการสร้างการเปรียบเทียบกับกลุ่มอ้างอิงคือ “เหมือนคนอื่น” ร่วมกับการใช้การรับรู้ควบคุมพฤติกรรมผ่านการกระตุ้นการรับรู้ประสิทธิภาพของตนเอง และการรับรู้ถึงโอกาส ในการทำให้ผู้ป่วยมีสุขภาพที่ดีได้ไม่ยาก

ด้านการออกแบบ โดยภาพรวม ทางคณาจารย์กายภาพบำบัด ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านระบบหายใจและทรวงอก ได้ลงความเห็นในแต่ละส่วน ดังนี้

ตัวอักษรที่ได้มีการปรับเปลี่ยนให้ปริมาณที่ลดลง ขนาดที่ใหญ่ขึ้น การเน้นย้ำโดยการใช้ตัวหนา การเปลี่ยนฟอนต์ ซึ่งได้รับความคิดในการปรับเปลี่ยน

“อันนี้มันแน่น เพราะพอนด์มันเท่ากันหมดเลย และไม่รู้ว่ายี่ห้อไหนสำคัญ”

ผศ. กภ.ศศิภา บุรณพันธ์ฤกษ์ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 26 สิงหาคม 2565)

เนื่องจากการที่ปรับให้มีขนาดใหญ่ขึ้น โดยคำสำคัญที่จะเน้นย้ำอยู่แทรกในเนื้อหา ทำให้ต้องใช้ตัวหนาเพียงอย่างเดียว เพื่อให้เห็นถึงความแตกต่าง ซึ่งการปรับเปลี่ยนเช่นนี้กลับทำให้ข้อความในส่วนดังกล่าว กลมกลืนไปกับเนื้อหา อีกทั้งในหัวข้อย่อยที่ใช้พอนด์ ขนาด การเน้นย้ำ เช่นเดียวกับส่วนเนื้อหา ยิ่งทำให้เป็นที่สังเกตได้ยากขึ้น

การเลือกใช้ภาพประกอบ, กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน ในอินโฟกราฟิก นั้นทางผู้เชี่ยวชาญคิดว่าจะมีความเหมาะสม เพราะ ภาพประกอบ ,กราฟิก ,สัญลักษณ์ และไอคอนมีความสอดคล้องกับเนื้อหา เพราะเนื้อหาเป็นการอธิบายวิธีการปฏิบัติ และกราฟิกที่นำมาใช้งานเป็นส่วนของการปฏิบัติซึ่งทำให้มีส่วนช่วยในการสร้างความเข้าใจในเนื้อหาเพิ่มมากขึ้น อีกทั้งปริมาณและขนาดที่เหมาะสม ทำให้อินโฟกราฟิกมีความน่าสนใจเพิ่มมากขึ้น สีของอินโฟกราฟิกที่อยู่ในโทนสีอ่อนทำให้ชิ้นงานนั้นมีความอ่านง่าย แต่อย่างไรก็ตามอาจจะไม่ถึงจุดความสนใจได้

ถัดมาผู้วิจัยได้ขอความคิดเห็นจากนักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ ในแต่ละส่วนของอินโฟกราฟิก ซึ่งได้ให้ความคิดเห็นดังนี้

ด้านเนื้อหา ทางนักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ ให้ความเห็นในส่วนของเนื้อหาว่ามีความเหมาะสมเนื่องจากการอธิบายที่เข้าใจง่าย สามารถอ่านและทำความเข้าใจได้อย่างรวดเร็ว อีกทั้งในประเด็นด้านการประยุกต์แนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนมีถูกต้องและเหมาะสม เช่น ในส่วนของการทัศนคติของการปฏิบัติมีการใช้คำที่สามารถนำเสนอเป้าหมายของการกระทำจากการปฏิบัติซึ่งโดยปกติเป็นไปตามความต้องการพื้นฐานของบุคคลทั่วไป เช่น “พิถีพิถันเหมือนคนอื่น” เป็นต้น หรือในส่วนของ การคล้อยตามกลุ่มสังคม ซึ่งมีการปรากฏในส่วนของการซื้อชิ้นงาน เช่น “เหมือนคนอื่นได้ไม่ยาก” และในส่วนของ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม สามารถสังเกตได้จากการใช้คำในหัวข้อย่อย เช่น “ขยับหน่อยก็ช่วยได้แล้ว” หรือในส่วนของคำอธิบายที่สั้น และสามารถเข้าใจและจดจำเนื้อหาในแต่ละส่วนได้ง่าย จากการนำแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนมาใช้ในการออกแบบเนื้อหานั้น สามารถสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามได้ในเบื้องต้น

ด้านการออกแบบ ทางนักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ ได้ให้ความคิดเห็นในแต่ละส่วนดังนี้

ชื่อชิ้นงานมีความโดดเด่นในแง่ของการสร้างจุดสนใจด้วยการใช้ตัวเลขและขนาดใหญ่ แต่อย่างไรก็ตามด้วยสีที่ใช้ อาจจะไม่มีความโดดเด่นเพียงพอ ถัดมาในส่วนของปริมาณข้อความในแต่ละส่วนนั้นมีความเหมาะสมเนื่องจากเป็นข้อความหรือวลีที่สั้นทำให้ผู้รับสารสามารถอ่านได้เร็วและเข้าใจ

ได้เร็ว ต่อมาในส่วนของขนาดของตัวอักษรนั้นมีความเหมาะสมสามารถอ่านได้ชัดเจนอีกทั้งในส่วนของการเน้นย้ำข้อความสามารถอ่านได้ชัดเจนเนื่องจากขนาดและความหนาที่แตกต่างจากส่วนอื่น นอกจากนี้ในส่วนของการจัดวางข้อความเป็นไปตามรูปแบบการอ่านโดยทั่วไปทำให้สามารถอ่านได้อย่างลื่นไหล แต่อย่างไรก็ตามในบางส่วนอาจจะทำให้สับสนได้เนื่องจากการจัดวางที่ไม่ได้อยู่ในบรรทัดเดียวกัน ถัดมาในส่วนของการเลือกใช้กราฟิกเพื่ออธิบายมีความเหมาะสมเนื่องจากสามารถอธิบายขั้นตอน หรือกระบวนการทำอย่างง่ายได้ และมีปริมาณที่เหมาะสม ไม่รบกวนการอ่านเนื้อหา รวมไปถึงการจัดวางที่มีความสอดคล้องไปกับข้อความใน ทำให้เป็นการเสริมความเข้าใจในการอ่านเนื้อหาได้เพิ่มเติม ถัดมาเป็นเรื่องการใช้สี นักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ ได้ลงความเห็นว่ามีเหมาะสมทั้งในแง่ของความสวยงามที่ไม่เข้มจนไปรบกวนการอ่านข้อความ และเรื่องความหมายที่สอดคล้องไปกับเนื้อหาที่นำเสนอ เช่น สิ่งที่ควรทำหรือวิธีปฏิบัตินั้นใช้สีเขียว ซึ่งทำให้เป็นการสื่อความหมายว่าเนื้อหาในส่วนดังกล่าวนั้นความปฏิบัติตาม

หลังจากนำชิ้นงานต้นแบบไปตรวจสอบจากคณาจารย์กายภาพบำบัด ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านระบบหายใจและทรวงอกและนักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ ผู้วิจัยได้นำมาทดสอบความพึงพอใจจากการใช้งานกับกลุ่มผู้ใช้งานทั่วไป และกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการใน **ความพึงพอใจด้านเนื้อหา, ความพึงพอใจด้านการออกแบบ และ ความพึงพอใจด้านการนำไปปฏิบัติ** ซึ่งได้ให้ความเห็นอันประกอบด้วย

ความพึงพอใจด้านเนื้อหา โดยความคิดจากเห็นกลุ่มบุคคลทั่วไป โดยส่วนใหญ่มีทิศทางเดียวกันที่ว่า มีความพึงพอใจในส่วนของเนื้อหา เพราะ คำอธิบายในแต่ละส่วนประกอบกับกราฟิก มาเป็นเครื่องมือมาช่วยในการอธิบาย นอกจากนั้นทำอินโฟกราฟิกน่าสนใจแล้ว ยังทำให้เข้าใจในเนื้อหาที่นำเสนอได้เพิ่มมากขึ้น ยิ่งไปกว่านั้นรูปแบบภาษาที่ใช้เป็นภาษาไม่เป็นทางการ สร้างความเป็นกันเอง และทำให้มีลักษณะเป็นการเชิญชวน

คิดว่าสร้างแรงจูงใจ ตรงที่การใช้ภาษาที่ง่าย และ เป็นกันเอง

ชนาพร ธรรมวรรณ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 7 กันยายน 2565)

ความพึงพอใจด้านการออกแบบ กลุ่มบุคคลทั่วไป ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นในแต่ละส่วน ดังนี้ ส่วนของชื่ออินโฟกราฟิก ที่มีการเน้นย้ำโดยการใช้ขนาด รวมกับสี เพื่อสร้างความแตกต่าง ทำให้เห็นได้ชัดเจนขึ้น อีกทั้งสร้างการเชื่อมโยงระหว่างหัวข้อกับเนื้อหานั้น ทำให้อินโฟกราฟิกมีความน่าสนใจเพิ่มมากขึ้น

“มีการปูเข้าเนื้อหาทำให้น่าสนใจ แล้วสี่ก็ดึงดูดยายตา”

ชนาพร ธรรมวรรณ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 7 กันยายน 2565)

ตัวอักษรทางกลุ่มบุคคลทั่วไป ได้ลงความเห็นในเรื่องนี้ว่า ปริมาณตัวอักษรในส่วนของเนื้อหา มีความเหมาะสม เพราะมีปริมาณที่ไม่มากเกินไปทำให้สามารถอ่านและทำความเข้าใจเนื้อหาได้อย่างรวดเร็ว อีกทั้งการจัดวางที่ทำให้เนื้อหาในแต่ละส่วน มีความห่างมากขึ้นทำให้แยกส่วนเนื้อหาได้ง่าย และชัดเจน อีกทั้งทำให้เนื้อหาในแต่ละส่วนมีความเป็นระเบียบมากขึ้น

“โอเค เพราะข้อความลดลง การจัดเรียงเป็นระเบียบ มีการเรียงลำดับ และแบ่งส่วนเนื้อหาได้ชัดเจน”

ชนาพร ธรรมวรรณ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 7 กันยายน 2565)

การเลือกใช้ภาพประกอบ, กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน ทางผู้เข้าร่วมวิจัยลงความเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่า การเลือกใช้ ภาพประกอบ, กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน เข้ามามีส่วนช่วยในการทำให้คำอธิบายเข้าใจได้มากยิ่งขึ้น อีกทั้งขนาดและคุณภาพที่คมชัด ทำให้สามารถเห็นรายละเอียดของวิธีการปฏิบัติได้เข้าใจมากขึ้น รวมไปถึงการจัดวางที่ทำให้เนื้อหาและกราฟิก แบ่งสัดส่วนได้อย่างชัดเจน ทำให้สังเกตได้ง่าย

“...มีตัวอย่างที่หลากหลาย และภาพที่เอามาทำให้เห็นภาพได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น...

มีการแบ่งเป็นส่วน...”

ปณิต สิริจิตรรณ (การสื่อสารส่วนบุคคล6 กันยายน 2565)

การเลือกใช้สี ทำให้เนื้อหาถูกแบ่งเป็นส่วนได้อย่างชัดเจน เนื่องจากสีที่ใช้ทำให้เห็นถึงความแตกต่างของข้อมูลได้อย่างชัดเจน แต่อย่างไรก็ตาม ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่ได้เห็นถึงนัยยะของการใช้สีที่ผู้วิจัยใช้งาน

“ช่วยให้อ่านงานได้ง่ายเพราะสีที่ต่างกันช่วยแบ่งเนื้อหาเป็นส่วนๆ”

ชนาพร ธรรมวรรณ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 7 กันยายน 2565)

ความพึงพอใจด้านการนำไปปฏิบัติ พบว่ากลุ่มบุคคลทั่วไป มีความเข้าใจในเกี่ยวกับการกายภาพบำบัดเบื้องต้นด้วยตนเอง และคาดว่าจะสามารถนำไปปฏิบัติได้ เนื่องจากมีรายละเอียดที่

ครบถ้วน แต่อย่างไรก็ตาม เนื้อหาดังกล่าวไม่ได้นำเสนอว่าการปฏิบัติเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของการรักษาทางกายภาพบำบัด จึงอาจจะทำให้เกิดความสงสัยในประเด็นขอบเขตของการกายภาพบำบัดได้

“ได้ความรู้ และสื่อสนุก แต่ยังไม่เข้าใจว่าเป็นการกายภาพอะ”

กมลพร ศิริวาลัย (การสื่อสารส่วนบุคคล, 7 กันยายน 2565)

อีกทั้งทางผู้วิจัยได้นำไปสอบถามความพึงพอใจจากการใช้งานจากกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ ซึ่งได้ให้ความเห็นในแต่ละส่วนดังนี้

ความพึงพอใจด้านเนื้อหา ทางกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการได้ลงความเห็นในส่วนดังกล่าวว่า วิธีการใช้คำเพื่อสร้างการเชื่อมโยงระหว่างเนื้อหา ทำให้เนื้อหามีความน่าสนใจ รวมไปถึงการใช้ภาษาพูด ทำให้เนื้อหาเข้าใจได้ง่ายและมีลักษณะเชิญชวนแต่อย่างไรก็ตาม เนื้อหาที่นำเสนอ นั้นยังขาดประเด็นประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติ และวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติ อีกทั้งข้อความยังมีความกำกวม ไม่สามารถเข้าใจวัตถุประสงค์ในการทำได้อย่างชัดเจน ซึ่งอาจจะทำผู้ป่วยเกิดข้อคำถามในการปฏิบัติได้ง่าย

“ภาษาเข้าใจง่าย แต่น่าจะเพิ่มส่วนประโยชน์เข้าไปอีกหน่อย”

กภ.จิรัชญาญ์ กักเงิน (การสื่อสารส่วนบุคคล, 14 กันยายน 2565)

ความพึงพอใจด้านการออกแบบ ทางกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการได้ลงความเห็นในส่วนดังกล่าว ว่าการออกแบบในลักษณะเช่นนี้ ทำให้เนื้อความขาดความสอดคล้องกัน ซึ่งทำให้เข้าใจความหมายของอินโฟกราฟิกได้ยากขึ้น ถัดมาในเรื่องตัวอักษรในแต่ละส่วนมีความเห็นว่า ปริมาณมีความเหมาะสม เนื่องจากมีขนาดที่สั้น ทำให้อ่านเพื่อทำความเข้าใจได้อย่างรวดเร็ว ถัดมาขนาดของตัวอักษรมีความเหมาะสม เนื่องจากตัวอักษรมีขนาดใหญ่ ทำให้เห็นเนื้อหาได้ง่ายและชัดเจนยิ่งขึ้น ถัดมาในเรื่องการเน้นย้ำข้อความ มีความเหมาะสมเนื่องจากสามารถเห็นความแตกต่างได้อย่างชัดเจน เพราะความหนาของตัวอักษรที่แตกต่างกัน และการจัดวางที่มีความเหมาะสม เนื่องจากการกระจายตัวของข้อความ และกราฟิก ที่กว้างขึ้นทำให้เนื้อหาถูกแยกเป็นสัดส่วนได้อย่างชัดเจน ถัดมาในประเด็นการเลือกใช้ภาพประกอบ, กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน เข้ามาเป็นตัวช่วยในการอธิบายนั้นมีความเหมาะสม ทั้งในเรื่องความสอดคล้องไปกับเนื้อหา ทำให้เนื้อหาเข้าใจได้มากยิ่งขึ้น และทำให้เนื้อหามีความน่าสนใจ อีกทั้งการจัดวางทำให้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างเนื้อหาและกราฟิกได้อย่างชัดเจน และมีการกระจายตัวสม่ำเสมอ ทำให้อินโฟกราฟิกอ่านง่าย

ส่วนการเลือกใช้สีในชิ้นงาน กลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการมีความเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่าการใช้สีมีความเหมาะสม เพราะสีที่ใช้มีเป็นโทนสีที่อ่อนทำให้อ่านได้ง่าย สบายตา และทำให้อินโฟกราฟิกมีความน่าสนใจ และสีมีความแตกต่างกันชัดเจน ทำให้สามารถแยกส่วนของเนื้อหาได้อย่างชัดเจน และยังทำให้เข้าใจเนื้อหาของเนื้อหาได้เพิ่มมากขึ้น

ถัดมาความพึงพอใจด้านการนำไปปฏิบัติ ทางกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการลงความเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่า อินโฟกราฟิกดังกล่าวนี้ทำให้ผู้ป่วยได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตนทางกายภาพบำบัดในเบื้องต้น เนื่องจากคำอธิบายที่สั้นกระชับ ได้ใจความ และมีรายละเอียดการปฏิบัติในเบื้องต้นครบถ้วน ซึ่งผู้ป่วยสามารถนำไปปฏิบัติได้ในเบื้องต้น แต่อย่างไรก็ตามด้วยเนื้อหาที่ขาดส่วนวัตถุประสงค์ในการปฏิบัติและประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติ อาจจะทำให้ไม่สามารถโน้มน้าวได้ผู้ป่วยได้อย่างเพียงพอ

“...มีความรู้เพิ่มขึ้นได้ สามารถเอาไปทำตามได้ เพราะสามารถเห็นภาพ
แต่อาจจะรู้ว่าทำไปแล้วได้อะไร...”

กภ. จิรายุ พร้อมมูล (การสื่อสารส่วนบุคคล, 9 กันยายน 2565)

ซึ่งจากความคิดเห็นทั้งหมดสามารถสรุปได้ว่า ในส่วนของเนื้อหา บุคคลทั่วไปมีความพึงพอใจใน อินโฟกราฟิกที่ออกแบบโดยอ้างอิงตาม ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ (ภาพที่ 4.6) คือมากที่สุดจำนวน 3 จาก 5 คนคิดเป็น 60% และนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการมีความพึงพอใจสูงที่สุดจำนวน 4 จาก 5 คนคิดเป็น 80% เนื่องจากเนื้อหาแนะนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับอาการและอาการแสดงได้ชัดเจนซึ่งนำไปสู่สาเหตุของการปฏิบัติ และนำเสนอรายละเอียดของการปฏิบัติได้ชัดเจนและเข้าใจง่าย รวมไปถึงชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของการปฏิบัติได้ชัดเจนที่สุด

ถัดมาในส่วนของการออกแบบ ทั้ง 2 กลุ่มมีความพึงพอใจในชิ้นงานอินโฟกราฟิกที่ออกแบบโดยอ้างอิงตาม ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (ภาพที่ 4.7) มากที่สุด โดยกลุ่มบุคคลทั่วไปจำนวน 3 จาก 5 คนคิดเป็น 60% และกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการจำนวน 3 จาก 5 คนคิดเป็น 60% เนื่องจากปริมาณตัวอักษรที่น้อย แต่ยังคงไว้ซึ่งคำสำคัญ และการเน้นย้ำที่ทำให้เห็นได้อย่างชัดเจน อีกทั้งการจัดวางของข้อความ และกล่องข้อความที่แบ่งแยกเนื้อหาได้อย่างชัดเจนทำให้ไม่เกิดความสับสน รวมไปถึงการจัดวาง ตัวอักษร ภาพประกอบ กราฟิก สัญลักษณ์ และไอคอน

ความพึงพอใจในด้านการนำไปปฏิบัติพบว่าอินโฟกราฟิกที่ออกแบบโดยอ้างอิงตาม ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ (ภาพที่ 4.6) กลับได้รับความพึงพอใจมากที่สุดจากทั้ง 2 กลุ่ม โดยกลุ่มบุคคลทั่วไปมีความพึงพอใจใน ชิ้นงานจำนวน 4 จาก 5 คนคิดเป็น 80% และกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการจำนวน 4 จาก 5 คนคิดเป็น 80% เนื่องจากเนื้อหาที่มีการ

นำเสนอวัตถุประสงค์, รายละเอียด และประโยชน์ในการปฏิบัติได้อย่างชัดเจนที่สุด นอกจากนี้การ
เลือกใช้คำในชิ้นงาน คิดว่าชิ้นงานสามารถสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามได้มากที่สุด



กลุ่มที่ 2 การลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโควิด - 19



การลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเอง สำหรับผู้ป่วยโควิด-19

ผู้ป่วยโควิด-19 มักมีอาการไข้ ไอแห้งหรือไอมีเสมหะ หอบเหนื่อยหรือหายใจลำบาก แน่นหน้าอก และเมื่อถ่ายอุจจาระถ่ายปัสสาวะได้ไม่เป็นไปตามแผนแสดงอาการ หรือมีอาการระบบหายใจอื่นเพิ่มขึ้น

หากมีอาการหอบเหนื่อยที่รุนแรงขึ้น ใช้นมผงหรือเครื่องดื่มเกลือแร่ดื่มบ่อยๆ หรือมีอาการเหนื่อยมากขึ้น ให้รีบไปพบแพทย์ทันที

วิธีทำกายภาพบำบัดที่ช่วยลดอาการหอบเหนื่อย

ได้แก่ การฝึกหายใจ การจัดท่าทาง และการใช้เทคนิคการสลับพลังงาน

1. ผักคลุมมุมการหายใจ

ควบคุมทั้งจังหวะและความถี่ของการหายใจ

- ฝึกได้โดยไม่ต้องนอนหรือยืน (เช่น นอนหงาย)
- ใช้ผ้า หรือเชือกผูก ผูกคอของบรรดอลอง บ่า และไหล่
- วางมือข้างหนึ่งไว้ที่หน้าอก และอีกข้างหนึ่งไว้ที่หน้าท้อง
- หายใจเข้าทางรูจมูกช้า ๆ 3 วินาที 1 ครั้ง ให้มือหน้าอกและหน้าท้องพองตัว
- หายใจออกทางรูจมูกช้า ๆ 3 วินาที 1 ครั้ง
- ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง/เซต ฝึกได้ทุกระดับ หรือทำไปโดยตามคำสั่งการของบุคลากร

2. การฝึกหายใจโดยการฝึกปากขณะหายใจออก

- ฝึกได้โดยไม่ต้องนอนหรือยืน (เช่น นอนหงาย)
- วางมือข้างหนึ่งไว้ที่หน้าอก และอีกข้างหนึ่งไว้ที่หน้าท้อง
- หายใจเข้าทางรูจมูกช้า ๆ 3 วินาที 1 ครั้ง ให้มือหน้าอกและหน้าท้องพองตัว
- หายใจออกทางรูจมูกช้า ๆ 3 วินาที 1 ครั้ง
- ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง/เซต ฝึกได้ทุกระดับ หรือทำไปโดยตามคำสั่งการของบุคลากร

“...การฝึกหายใจ
ใช้วิธีวนเวียนไม่ทำทางเดินลมตามทางที่ถูกต้อง ไม่เกร็งคอ บ่า ไหล่ แขน หัวข้อ
และไม่ต้องเกร็งการหายใจเหมือนเป็นการบังคับ...”

จัดทำโดย
สมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย
ศูนย์ กายภาพบำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพ



ภาพที่ 4.19 อินโฟกราฟิกในหัวข้อ การลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเอง สำหรับผู้ป่วยโควิด - 19 ด้วยวิธีการฝึกควบคุมการหายใจ และการฝึกหายใจโดยการฝึกปากขณะหายใจออก โดย สมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย, 2564



การลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเอง สำหรับผู้ป่วยโควิด-19

ผู้ป่วยโควิด-19 มักมีอาการไข้ ไอแห้งหรือไอมีเสมหะ หอบเหนื่อยหรือหายใจลำบาก แน่นหน้าอก และเมื่อถ่ายอุจจาระถ่ายปัสสาวะได้ไม่เป็นไปตามแผนแสดงอาการ หรือมีอาการระบบหายใจอื่นเพิ่มขึ้น

หากมีอาการหอบเหนื่อยที่รุนแรงขึ้น ใช้นมผงหรือเครื่องดื่มเกลือแร่ดื่มบ่อยๆ หรือมีอาการเหนื่อยมากขึ้น ให้รีบไปพบแพทย์ทันที

วิธีทำกายภาพบำบัดที่ช่วยลดอาการหอบเหนื่อย

ได้แก่ การฝึกหายใจ การจัดท่าทาง และการใช้เทคนิคการสลับพลังงาน

การจัดท่าทาง

ท่าทางที่แนะนำคือช่วยให้ง่ายต่อการคลาย ทำให้กระดูกซี่โครงและกระดูกซี่โครงเคลื่อนไหวได้สะดวก

การลดอาการหอบเหนื่อย ด้วยลมหายใจเข้า-ออก

เมื่อผู้ป่วยโควิด-19 มีอาการหอบเหนื่อยหรือหายใจลำบาก แนะนำให้หยุดทำกิจกรรมทุกอย่าง และพักในท่าที่ผ่อนคลาย ดังนี้

1. ท่านอนหงายบนพื้นราบ
2. ท่านอนหงายบนพื้นราบ
3. ท่านอนหงายบนพื้นราบ
4. ท่านอนหงายบนพื้นราบ
5. ท่านอนหงายบนพื้นราบ

จัดทำโดย
สมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย
ศูนย์ กายภาพบำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพ



ภาพที่ 4.20 อินโฟกราฟิกในหัวข้อ การลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเอง สำหรับผู้ป่วยโควิด - 19 ด้วยวิธีการจัดท่าทาง โดย สมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย, 2564

ภาพกายภาพบำบัดในผู้ป่วยโควิด-19

การลดอาการเหนื่อยด้วยตนเอง สำหรับผู้ป่วยโควิด-19

ผู้ป่วยโควิด-19 มักมีอาการไข้ ไอแห้งหรือไอมีเสมหะ หายใจเหนื่อย/หายใจลำบาก แน่นหน้าอก และเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย รุนแรงของโรคเป็นได้ตั้งแต่ไม่แสดงอาการ หรือมีอาการของระบบทางเดินหายใจเล็กน้อย จนถึงมีการติดเชื้อที่ปอดร่วมกับภาวะหายใจล้มเหลวหรืออาจเสียชีวิต ทางกายภาพบำบัดสามารถให้การดูแลเบื้องต้น โดยเน้นให้ผู้ช่วยลดอาการเหนื่อยและเพิ่มการระบายอากาศไปปอด ช่วยให้สามารถทำกิจกรรมประจำวันหรือทำกิจกรรมได้มากขึ้น และลดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ที่อาจเกิดตามมา

วิธีทางกายภาพบำบัดที่ช่วยลดอาการเหนื่อยน้อย ได้แก่ การฝึกหายใจ การจัดท่าทาง และการใช้เทคนิค การสรงนพลังงาน



แพทย์ชาย
สมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย

เทคนิคการสรงนพลังงาน
ผู้ป่วยโควิด-19 มักมีอาการเหนื่อยและอ่อนกำลังขึ้นขณะทำกิจกรรม หรือขอแรงแทนการทำงาน ผู้ป่วยควรใช้เทคนิคของการสรงนพลังงาน เพื่อลดการใช้พลังงานขณะทำกิจกรรม ลดอาการเหนื่อยและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน และทำให้ผู้ป่วยมีแรงใจในการดูแลตัวเองมากขึ้น



เทคนิคการสรงนพลังงาน ประกอบด้วย

1. การจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมที่ต้องทำในแต่ละวัน และทำกิจกรรมที่จำเป็นก่อน เช่น เลือกทำกิจวัตรฉุกเฉินก่อนประจำวัน อาทิ แร้งพื้น อาบน้ำ สวมใส่เสื้อผ้า ประုอาหาร ก่อนการทำงานบ้าน เช่น รดน้ำต้นไม้ หรือซักผ้า เป็นต้น
2. ทำกิจกรรมที่ต้องใช้พลังงานมากในตอนที่ยังมีแรงมาก และให้เวลาพักระหว่างทำกิจกรรมเป็นช่วง ๆ หากรู้สึกเหนื่อย ควรพักนานประมาณ 30-40 นาที ก่อนเริ่มทำกิจกรรมใหม่
3. เคลื่อนไหวช้า ๆ ขณะทำกิจกรรมเพื่อพลังงานใช้ให้พลังงานให้น้อยลง เช่น เดินช้า ๆ ไม่เร่งรีบ และหยุดพักเป็นระยะ หากเริ่มรู้สึกเหนื่อยหรือ อ่างคิดควบคุมการหายใจร่วมด้วย
4. จัดท่าทางขณะทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อลดพลังงาน เช่น นั่งบนเก้าอี้ขณะอาบน้ำ แต่ตัวได้และถอดรองเท้า จัดสิ่งของเครื่องใช้ไว้ใกล้ตัวให้หยิบใช้ได้ง่าย เคลื่อนย้ายของด้วยการผลักหรือโอบแทนการยก หลีกเลี่ยงการเอื้อมหยิบของบนที่สูง และการก้มตัวหยิบของที่ต่ำ อาจจะใช้อุปกรณ์ หรือให้ผู้อื่นช่วย
5. ไม่กล้าเหนื่อย ขณะออกกำลังกายต่าง ๆ

จัดทำโดย
สมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย สมาคมกายภาพบำบัด
ร่วมกับ ศูนย์วิจัยกายภาพบำบัดการสบตตต

Video Clip



ภาพที่ 4.21 อินโฟกราฟิกในหัวข้อ การลดอาการเหนื่อยด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโควิด - 19 ด้วยเทคนิคการสรงนพลังงาน จาก “นักรักษาภาพบำบัดอาสาพหุหลายใจ” โดย สมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย, 2564

จากภาพที่ 4.19, 4.20 และ 4.21 จะเห็นได้ว่า เป็นอินโฟกราฟิก ที่กล่าวถึงในประเด็นการลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโควิด - 19 โดยแต่ละอินโฟกราฟิกจะมีเนื้อหาเป็นเทคนิคการลดอาการหอบเหนื่อยได้แก่ วิธีการฝึกควบคุมการหายใจ และการฝึกหายใจโดยการผิวกาขณะหายใจออก, การจัดท่าทาง และการใช้เทคนิคการสงวนพลังงาน โดยผู้วิจัยแบ่งส่วนในการวิเคราะห์เป็น 2 ส่วนตามรายการการตรวจสอบในข้างต้น

ด้านเนื้อหา จากอินโฟกราฟิกทั้ง 3 ชิ้นงานมีวัตถุประสงค์ในการสื่อสาร คือเพื่อให้ความรู้หรือนำเสนอข้อมูลเชิงวิชาการ สามารถสังเกตได้จากการใส่ข้อมูลอย่างละเอียด อีกทั้งรูปแบบภาษาที่ใช้ในชิ้นงานเป็นภาษาทางการ ทำให้ชิ้นงานทั้ง 3 ชิ้นอาจไม่ดึงดูดความสนใจเท่าที่ควรจากทั้งบุคคลทั่วไป หรือผู้ป่วย แต่อย่างไรก็ตามเนื้อหาที่มีความถูกต้อง ครบถ้วน และมีการอ้างอิงแหล่งที่มาของข้อมูลที่ได้มีการเผยแพร่ทำให้เมื่อพิจารณาวัตถุประสงค์การสื่อสารแล้วพบว่าสอดคล้องกับวัตถุประสงค์คือเพื่อให้ความรู้หรือนำเสนอข้อมูลวิชาการนอกจากนี้การเรียงลำดับเนื้อหาของแต่ละชิ้นงานตามที่มีการเผยแพร่นั้นถูกต้องตามหลักการทางกายภาพบำบัดเบื้องต้น กล่าวคือมีความเหมาะสมทั้งในเรื่องความหนักที่เรียงลำดับจากง่ายไปยาก

ถัดมา**ด้านการออกแบบอินโฟกราฟิก**ข้างต้น พบว่าธีมในการออกแบบคือ “กายภาพบำบัดในผู้ป่วยโควิด - 19 ด้วยตนเอง” โดยวัตถุประสงค์ในการสื่อสารคือเพื่อให้ความรู้เชิงวิชาการ โดยสังเกตได้จากการใช้สีที่ใช้มีค่อนข้างน้อย แต่มีความเข้ม และมีการใช้ในส่วนแค่หัวข้อ และกล่องข้อความเพียงเท่านั้น และส่วนอื่นเช่นพื้นหลัง จะเน้นไปทางการใช้สีขาว, สีเหลืองอ่อน, สีชมพูอ่อน หรือสีเทาเพื่อให้เห็นตัวอักษรได้อย่างชัดเจน และสามารถเห็นความแตกต่างของข้อมูลได้อย่างชัดเจน ทำให้ชิ้นงานมีความเป็นทางการเพิ่มมากขึ้น ถัดมาการเลือกขนาดของอินโฟกราฟิกนั้นใช้ขนาดของกระดาษ A4 (210 x 297 มิลลิเมตร) ทำให้เมื่อนำไปเปิดใช้งานในอุปกรณ์ต่าง ๆ นั้นยังคงมีความคมชัดของกราฟิก และข้อความ

ตัวอักษร และ ย่อหน้า ในที่นี้ขอหมายรวมส่วนของปริมาณ, ฟอนต์, ขนาด, ความหนา, การเว้นวรรค, ช่องไฟ และการจัดหน้า จากอินโฟกราฟิกทั้ง 3 ชิ้นพบว่า ปริมาณของตัวอักษรที่เยอะ ทำให้จำเป็นต้องลดขนาดของตัวอักษรให้มีขนาดเล็กลง, การเว้นวรรค และช่องไฟมีระยะที่ลัด นอกจากนี้การใช้ฟอนต์ที่มีหัวทำให้เนื้อหาดูมีปริมาณเยอะขึ้น ซึ่งเหล่านี้ทำให้ชิ้นงานทั้ง 3 ชิ้นงานอ่านยาก ถัดมาการเน้นย้ำข้อความทั้งในรูปแบบเพิ่มความหนาของตัวอักษร, เพิ่มขนาดตัวอักษร, การเว้นบรรทัดให้มีความห่าง และการใช้สีของตัวอักษรที่มีความแตกต่างกับข้อความในส่วนอื่น ทำให้ข้อความมีในส่วนดังกล่าวมีความโดดเด่น แต่อย่างไรก็ตามเมื่อปริมาณข้อความที่เยอะทำให้บางรูปแบบการเน้นย้ำอาจจะไม่เห็นความแตกต่างได้อย่างชัดเจน เช่น ในส่วนของการอธิบายที่มีการใช้รูปแบบการเน้นตัวหนาเพียงอย่างเดียว ทำให้บุคคลทั่วไป หรือ ผู้ป่วยสังเกตการณ์เน้นย้ำในส่วนดังกล่าวได้ยากขึ้น หรืออาจจะไม่สังเกตคำสำคัญของการปฏิบัติ

การเลือกใช้ภาพประกอบ, กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน ซึ่งในแต่ละชั้นงานจะมีลักษณะที่แตกต่าง เช่น ในภาพที่ 4.19 มีการใช้กราฟิกมาเป็นส่วนในการอธิบายเนื้อหาในเบื้องต้นว่าชั้นงานดังกล่าวจะนำเสนอเนื้อหาที่มีความเกี่ยวข้องกับการหายใจ แต่ไม่ได้ลงไปรายละเอียดของการปฏิบัติในแต่ละขั้นตอน ถัดมาในภาพที่ 4.20 เป็นชั้นที่ปรากฏการใช้กราฟิกน้อยที่สุดและมีขนาดเล็ก ยิ่งไปกว่านั้นกราฟิกที่เลือกใช้ไม่สามารถอธิบายเนื้อหาได้เมื่อเทียบกับชั้นงานก่อนหน้า ถัดมาใช้ชั้นงานที่ 4.21 จะพบการใช้กราฟิกมาเพื่อการตกแต่งมากกว่าการใช้เพื่อการอธิบายเนื้อหา เนื่องจากผู้วิจัยคิดว่าความหมายของกราฟิกไม่มีความสอดคล้องกับเนื้อหาที่นำเสนอ ซึ่งทั้ง 3 ภาพไม่มีการอธิบายความหมายของกราฟิกได้อย่างชัดเจน อีกทั้งทิศทางการเลือกใช้กราฟิกในแต่ละภาพไม่มีความสอดคล้องกันระหว่างชั้นงาน ทำให้ขาดความเป็นเอกภาพ และทำให้ชั้นงานไม่น่าสนใจ

การเลือกใช้สี พบว่าในชั้นงานข้างต้นเลือกใช้สีน้อยเพื่อให้ชั้นงานมีความเป็นวิชาการ และโทนสีที่มีความเข้ม และแสดงถึงความแตกต่างได้อย่างชัดเจน เพื่อให้บุคคลทั่วไปหรือผู้ป่วยสามารถอ่านข้อมูลได้ง่ายและยังสร้างความเป็นเอกภาพให้แต่ละภาพ

การจัดวางจากชั้นงานทั้ง 3 ชั้นจะมีรูปแบบการใช้งานที่เหมือนกันทั้ง 3 ชั้นคือแบบหัวข้อย่อย เนื่องจากในแต่ละชั้นงานมีหัวข้อย่อย และเป็นเนื้อหาเกี่ยวกับการปฏิบัติ ดังนั้นการเลือกใช้รูปแบบดังกล่าว ทำให้แบ่งขั้นตอนในการปฏิบัติได้อย่างชัดเจน และรูปแบบการจัดวางเป็นรูปแบบการอ่านปกติ คือ เรียงจากซ้ายไปขวา และจากบนลงล่าง ทำให้สามารถอ่านเนื้อหาได้ง่าย สุดท้ายนี้ด้วยเนื้อหาที่เป็นการอธิบายการปฏิบัติ ซึ่งอาจยากต่อการปฏิบัติตามทำให้ทางโครงการมีการใช้สื่อรูปแบบอื่นเข้ามาประกอบการสาธิต สังเกตได้จากการใช้ QR เพื่อสแกนเข้าชมคลิปในเนื้อหาดังกล่าว

3 วิธีจัดการ “เหนื่อย” ได้ชะงัก

อาการเหล่านี้ อาจนำไปสู่ **ปอดติดเชื้อ เสียชีวิต**

ไอแห้ง/เสมหะ ไข้ คัดจมูก หายใจลำบาก หอบเหนื่อย

1 ฝึกการควบคุมการหายใจ

ฝึกในท่านั่ง นิ่งเอนหลัง หรือ ท่านอน ให้ รู้สึกสบาย และผ่อนคลาย มือวางบน ออก และหน้าท้อง

เพิ่มประสิทธิภาพต่างๆโดย ห่อปาก ตอนหายใจออก

หายใจเข้า ลึก และ ช้า ทางจมูกจนท้องป่อง

5-10 ครั้ง หรือ จนกว่าอาการ หอบเหนื่อย เบาลง

ผ่อนคลายหายใจออก ทางปากจนสุด

2 เทคนิคสว่นพลังงาน

จัดลำดับ กิจกรรม ออกแรงมากทำก่อน มีพักระหว่างออกแรง

เคลื่อนไหวช้าๆ ไม่ล้นหายใจ ตอนออกแรง

จัดบ้าน หรือ ที่ทำงาน ให้ง่ายต่อการทำงาน หรือทำกิจกรรมต่างๆ

3 การจัดทำทาง

นอนตะแคง
นอนก่ายหมอนข้าง หรือ งอเข่าทั้ง 2 ข้าง

นั่งพุงบนโต๊ะ
พุงในท่าที่สบาย อาจนำหมอนมาหนุน

นั่งเก้าอี้
วางแขนให้สบาย บนที่วางแขน หรือ หน้าขา

ยืนพิงกำแพง
ยืนเท้าห่างกัน เล็กน้อย ทั้งแขนข้างลำตัว

ยืนวางแขน
โน้มตัวไปข้างหน้า วางแขนทั้ง 2 ข้าง บนโต๊ะ หรือ เก้าอี้ ที่มั่นคง

ขอคุณข้อมูล สมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย และ สภากายภาพบำบัด

คลิปวิดีโอ



ภาพที่ 4.22

อินโฟกราฟิกในหัวข้อ การลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยติดเชื้อโคโรนาไวรัส
โดยอ้างอิงตาม ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ

จากอินโฟกราฟิก ภาพที่ 4.19, 4.20 และ 4.21 ซึ่งในแต่ละชิ้นงานมีเนื้อหาไปเกี่ยวข้องกับประเด็นการลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยติดเชื้อโคโรนาไวรัส ทำให้ผู้วิจัยได้นำข้อมูลเหล่านี้มาพัฒนาเป็นอินโฟกราฟิก โดยอ้างอิงตาม ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ (ภาพที่ 4.22) ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ด้านเนื้อหา ทางผู้วิจัยได้พัฒนาเนื้อหาโดยอ้างอิงทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ ซึ่งมีตัวแปรประกอบด้วย การรับรู้ความเสี่ยง ซึ่งผู้วิจัยมีการใช้งานในรูปแบบของ การนำเสนออาการของตัวโรค หรืออาการไม่พึงประสงค์ ทำการเน้นย้ำด้วยการทำให้ขนาดที่ใหญ่ขึ้น และสีที่ใช้ทำให้รับรู้ถึงความอันตราย ถัดมาในตัวแปรการรับรู้ความรุนแรง ผู้วิจัยได้เลือกใช้การนำเสนออาการที่รุนแรง เพื่อให้เกิดความกลัว ร่วมกับการเน้นย้ำโดยใช้สีมาเป็นเครื่องมือในการเน้นย้ำ และสร้างความกลัว ดังเห็นได้ในภาพ



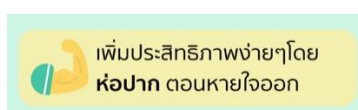
ภาพที่ 4.23 ภาพอาการของการติดเชื้อ และ หลังการติดเชื้อไวรัสโคโรนา

ถัดมาในตัวแปร การรับรู้ประโยชน์ ผู้วิจัยมีการใช้งานผ่าน ชื่อของชิ้นงาน โดยการสร้างการเชื่อมโยงระหว่างหัวข้อย่อยที่เป็นส่วนของวิธี หรือขั้นตอนการปฏิบัติ กับเป้าหมายของการปฏิบัติ

วิธีจัดการ “เหนื่อย” ได้ชะงัก

ภาพที่ 4.24 ภาพหัวข้อชิ้นงาน : การลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโควิด – 19 โดยอ้างอิงตาม ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ

และในส่วนของการรับรู้อุปสรรค ทางผู้วิจัยมีการใช้งานผ่านคำที่สร้างความรู้สึกว่าการที่จะบรรลุเป้าหมายนั้นเป็นเรื่องที่ง่าย เช่น “รู้สึกสบายและผ่อนคลาย” “เพิ่มประสิทธิภาพง่าย ๆ...” หรือ การนำสิ่งที่ปฏิบัติที่อยู่ในชีวิตประจำวัน ซึ่งสามารถจัดการอาการหอบเหนื่อยได้มานำเสนอ



ภาพที่ 4.25 ภาพกล่องข้อความคำแนะนำ

นอกจากประเด็นทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ ทางผู้วิจัยได้คำนึงตามประเด็นในรายการการตรวจสอบ ได้แก่ วัตถุประสงค์ในการสื่อสารเพื่อการโน้มน้าวใจและให้ความรู้ โดยการนำเสนอเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับ วิธีการลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโควิด – 19 ว่ามีวิธีใดบ้าง และการเน้นย้ำถึงกระบวนการทำที่ถูกต้อง และเป็นไปตามหลักการทางกายภาพบำบัด อีกทั้งใช้กราฟิกเข้ามาช่วยในการอธิบาย หรือสาริตกระบวนการปฏิบัติ อีกทั้งมีการอ้างถึงแหล่งที่มาของข้อมูลเพื่อเป็นการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

ด้านการออกแบบ ทางผู้วิจัยได้พัฒนาตามรายการการตรวจสอบที่ได้พัฒนาขึ้น โดยมีรายละเอียดในการพัฒนาดังนี้

การเลือกธีมในการนำเสนอที่มีความสอดคล้องกับเนื้อหา โดยใช้ธีม **“จัดการโควิด-19 ได้ง่ายๆ ด้วยกายภาพฯ”** ทำให้การเลือกใช้โทนสีเป็นสีโทนอ่อน (สีพาสเทล) เพื่อให้สร้างความรู้สึกร่าจืดงานดังกล่าวสามารถปฏิบัติได้ง่าย อีกทั้งยังทำให้ผู้อ่านอ่านได้สบายตา

ในส่วนของตัวอักษร และ ย่อหน้า โดยหมายรวม ปริมาณ, ขนาด, ความหนา, ฟอนต์, การเว้นวรรค, การเน้นย้ำข้อความ, ช่องไฟ และการจัดวาง โดยเริ่มต้นที่ปริมาณของตัวอักษรทางผู้วิจัยได้ทำการสรุปและจับใจความของเนื้อหาในแต่ละอินโฟกราฟิกมาเป็นประโยค หรือ วลีขนาดสั้น เพื่อลดปริมาณของตัวอักษร ซึ่งส่งผลต่อขนาดของตัวอักษรที่สามารถขยายให้ใหญ่ขึ้น อีกทั้งการเว้นวรรคและช่องไฟที่จะมีระยะที่เพิ่มมากขึ้นทำให้เห็นข้อความ หรือ วลีขนาดสั้นได้ง่ายขึ้น ในส่วนของฟอนต์ได้เลือกใช้ฟอนต์แบบไม่มีหัว เพื่อลดความทางการของอินโฟกราฟิกและทำให้สามารถอ่านข้อความได้ง่ายมากขึ้น ถัดมาการเน้นย้ำข้อความสำคัญ โดยผ่านการปรับขนาดให้ใหญ่ขึ้นกว่าปกติ, การจัดวางที่มีระยะห่างมากกว่าปกติ และการปรับความหนาของข้อความ ทำให้ผู้อ่านเห็นการเน้นย้ำข้อความสำคัญได้อย่างง่าย

การเลือกใช้ ภาพประกอบ, กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน ได้มีการเลือกใช้เพื่อการอธิบายและยกตัวอย่างโดยเลือกภาพประกอบ, กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน ที่สามารถอธิบายเนื้อหาได้ในเบื้องต้นว่าในแต่ละหัวข้อมีความเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติอย่างไร นอกจากนี้การเลือกรูปแบบการวางได้เลือกเป็นรูปแบบตัดเส้นขอบชัดเจนเพื่อให้สามารถเห็นกราฟิกได้อย่างชัดเจน อีกทั้งการใช้สีที่ไปในทิศทางสอดคล้องกับเนื้อหา หรือพื้นหลังข้อความ เพื่อให้สามารถเข้าใจในความหมายได้เพิ่มขึ้น รวมไปถึงการปรับขนาดที่ทำให้สามารถสังเกตได้อย่างง่าย และการจัดวางที่ทำให้แต่ละกราฟิกง่ายต่อการสังเกต ซึ่งทำอินโฟกราฟิกมีความน่าสนใจ และสามารถเข้าใจในเนื้อหาในเบื้องต้นได้ทันที

การเลือกใช้สี ผู้วิจัยเลือกสีเขียวเพื่อให้มีนัยยะว่าการปฏิบัติตามเป็นไปได้ง่าย อีกทั้งทำให้แยกส่วนของเนื้อหาได้อย่างชัดเจน

การจัดวาง จากข้อมูลในข้างต้นทำให้ได้เลือกการจัดวางแบบหัวข้อ เนื่องจากข้อมูลมีการแบ่งหัวข้อไว้อย่างชัดเจน อีกทั้งการใช้ตัวเลขเป็นส่วนช่วยในการสร้างลำดับเนื้อหา ทำให้เข้าใจแนวทางใน

การปฏิบัติได้มากยิ่งขึ้น ถัดมาในเรื่องขนาด ทางผู้วิจัยเลือกตั้งค่าเป็น กระดาษ A4 (210 x 297 มิลลิเมตร) เพื่อให้ง่ายต่อการพิมพ์ลงกระดาษเพื่อการตีพิมพ์ หรือสามารถใช้งานทั้งใน สมาร์ทโฟน และ จอคอมพิวเตอร์ โดยแสดงรายละเอียดได้ครบถ้วน และยังมีคามคมชัด นอกจากนี้ยังมีปรากฏการใช้สื่อในรูปแบบคลิพวิดีโอเข้ามาเป็นส่วนประกอบเพื่อขยายความเข้าใจในเนื้อหา อันที่สังเกตได้จาก QR code ลิงค์ไปยังเว็บไซต์ที่รวบรวมคลิปต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

จากการออกแบบเป็นชิ้นงานอินโฟกราฟิกภาพที่ 4.20 ทางผู้วิจัยได้นำไปขอความคิดเห็นเพิ่มเติมจากคณาจารย์กายภาพบำบัด ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านระบบหายใจและทรวงอก และนักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพให้ความเห็นเกี่ยวกับอินโฟกราฟิกในแต่ละส่วนดังนี้

ด้านเนื้อหา ทางคณาจารย์กายภาพบำบัด ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านระบบหายใจและทรวงอกลงความเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่า การเลือกเนื้อหามีความเหมาะสมเนื่องจากเนื้อหาดังกล่าวสามารถปฏิบัติได้จริง ความง่ายและความปลอดภัยเมื่อนำไปปฏิบัติ อีกทั้งการจัดวางรูปแบบหัวข้อย่อยทำให้เห็นวิธีการปฏิบัติได้อย่างชัดเจน ร่วมกับการใช้ตัวเลขมาช่วยกำกับลำดับของเนื้อหา ยิ่งทำให้ผู้ป่วยปฏิบัติตามได้ง่ายมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้กราฟิกที่ประกอบเนื้อหานั้น เป็นการยกตัวอย่างกระบวนการและสาริตวิธีการปฏิบัติ ซึ่งมีความสอดคล้องกับเนื้อหาที่นำเสนอ ทำให้ขยายความเข้าใจในเนื้อหาที่นำเสนอได้อีก แต่อย่างไรก็ตามได้รับคำแนะนำเพิ่มเติมในประเด็นช่วงเวลาในการนำมาปฏิบัติ และประโยชน์ในการปฏิบัติที่อาจจะขาดไป

“แต่ว่าประโยชน์ของเนื้อหามันน้อยไปหน่อย”

ผศ. กภ.ศศิภา บุรณพันธ์ฤกษ์ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 26 สิงหาคม 2565)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถัดมา**ด้านการออกแบบ** ทางคณาจารย์กายภาพบำบัด ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านระบบหายใจและทรวงอก ลงความเห็นไปในแต่ละส่วน ดังนี้

สื่ออินโฟกราฟิก ที่มีขนาดใหญ่และมีความแตกต่างจากส่วนของเนื้อหาทำให้เป็นที่สังเกตได้ง่าย และนำส่วนของคำที่เป็นข้อความสำคัญ มีการสีที่มีความแตกต่าง ทำให้มีความโดดเด่นกว่าส่วนรอบข้าง ถัดมาในส่วนของตัวอักษร และย่อหน้า ทั้งนี้หมายถึงรวม ปริมาณ, ขนาด, ความหนา, ฟอนต์, การเว้นวรรค, การเน้นย้ำข้อความ, ช่องไฟ และการจัดวาง โดยมีความเห็นว่า ปริมาณข้อความมีความเหมาะสมเนื่องจากเป็นข้อความ หรือวลีขนาดสั้น ทำให้ง่ายต่อการอ่านเพื่อทำความเข้าใจ อีกทั้งปริมาณข้อความที่ลดลงทำให้ขนาดของข้อความมีขนาดที่ใหญ่ขึ้น รวมไปถึงการเว้นวรรค และช่องไฟทำที่ให้มีระยะที่กว้างขึ้นทำให้ง่ายต่อการอ่าน และการเน้นข้อความสำคัญในเนื้อหาที่มีการใช้ในรูปแบบตัวหนา ทำให้สามารถพอที่จะเห็นถึงความแตกต่างได้

การเลือกใช้ภาพประกอบ, กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน นั้นมีความเหมาะสมทั้งในเรื่องปริมาณ ที่ไม่มากจนกระทั่งดึงดูดความสนใจเนื้อหา และมีความสอดคล้องกับเนื้อหาที่นำเสนอ โดยกราฟิกที่ได้มีการใช้งานนั้นเป็นกราฟิกที่เป็นการอธิบายขั้นตอนวิธีการปฏิบัติ หรือ เป็นตัวอย่างการปฏิบัติที่จะสามารถนำไปต่อยอดในการปฏิบัติได้ อีกทั้งกราฟิกทั้งหมดยังมีความเป็นเอกภาพทั้งในรูปแบบการวาดและสีที่ใช้ถัดมาการจัดวางของแต่ละกล่องข้อความนั้นมีความเหมาะสม และง่ายต่อการอ่านละเป็นลำดับ โดยใช้รูปแบบการจัดวางแบบหัวข้อย่อย และในกล่องข้อความมีการจัดวางภาพร่วมกับข้อความให้สอดคล้องไปกับเนื้อหา ยิ่งไปกว่านี้สีที่ใช้เป็นพื้นหลังของกล่องข้อความสามารถสร้างความแตกต่างระหว่างพื้นหลังชิ้นงาน และกล่องข้อความได้ชัดเจน แต่อย่างไรก็ตามสีของกราฟิกและสีของพื้นหลังกล่องข้อความดูกลมกลืนไปทำให้กราฟิกที่มาประกอบเนื้อหาไม่เด่นเพียงพอ ถัดมาในส่วนของตัวอักษร ทางผู้เชี่ยวชาญเห็นตรงกันว่า ตัวอักษรมีความคมชัดอ่านได้ง่าย และมีรูปแบบการเน้นย้ำที่เหมาะสม เห็นได้ชัด ซึ่งทำให้ง่ายต่อการอ่านจับใจความ และนำไปปฏิบัติตามได้

“อันนี้ดูง่ายกว่า ดูเป็นสัดส่วน รูปเข้าใจง่ายรูปบอกเลยว่าทำอะไรชัดเจน...”

ผศ. ภก.ศศิภา บุรณพันธ์ฤกษ์ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 26 สิงหาคม 2565)

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้นำชิ้นงานดังกล่าวไปขอความคิดเห็นเพิ่มเติมจากนักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ ในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

ด้านเนื้อหา ทางนักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพลงความเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่าเนื้อหาในชิ้นงานมีความเหมาะสมเนื่องจาก เนื้อหาสั้น กระชับ และคำอธิบายในส่วนของการปฏิบัติตามนั้นง่ายต่อการนำไปปฏิบัติตาม รวมถึงการเลือกใช้กราฟิกเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยสื่อสารเนื้อหาออกไปมีความสอดคล้องไปกับเนื้อหาซึ่งสามารถช่วยอธิบายเนื้อหาได้เพิ่มเติมมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้การนำตัวแปรทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ เข้ามาประยุกต์ใช้มาในแต่ละส่วนนั้นมีความเหมาะสมในเรื่องการใช้งาน มีความถี่ในการใช้งานที่เหมาะสม อีกทั้งการใช้งานนั้นสร้างจุดเด่นให้ชิ้นงานเพิ่มขึ้นไปอีก กล่าวคือการเสนอให้เห็นถึงประโยชน์ของการปฏิบัติได้อย่างชัดเจนซึ่งสามารถเห็นได้ในส่วนของชื่อชิ้นงาน อีกทั้งการนำเสนอความเสี่ยงและความรุนแรงของโรคนั้นสามารถเห็นได้อย่างชัดเจนและมีความเป็นเหตุเป็นผลสามารถเข้าใจได้ เป็นส่วนหนึ่งในการออกแบบเนื้อหาให้มีความดึงดูดมากยิ่งขึ้น ซึ่งทำให้ผู้สนใจผู้อ่านในการปฏิบัติตาม

ด้านการออกแบบ ทางนักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพลงความเห็นในส่วนแต่ละส่วนดังนี้

ชื่อหัวข้อของชิ้นงาน มีขนาดใหญ่และสีที่โดดเด่นทำให้สามารถเห็นได้ชัดเจน และมีการเน้นย้ำคำที่มีความสำคัญโดยการใช้สี ร่วมกับขนาดทำให้เห็นได้ชัดว่าชิ้นงานนี้ต้องการสื่อสารอะไร ถัดมา

ในส่วนของตัวอักษรและย่อหน้า ทั้งนี้หมายถึง ปริมาณ, ขนาด, ความหนา, ฟอนต์, การเว้นวรรค, การเน้นย้ำข้อความ, ช่องไฟ และการจัดวาง ซึ่งได้ให้ความคิดเห็นว่า ปริมาณข้อความที่ใช้งานมีความสั้นกระชับ ซึ่งทำให้สามารถขยายขนาดของตัวอักษรให้มีขนาดใหญ่เพิ่มมากขึ้น และทำให้การเว้นวรรค ช่องไปมีขนาดที่ใหญ่ขึ้นตามไปด้วยทำให้อ่านเนื้อหาได้ง่ายมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้การเน้นย้ำข้อความสำคัญมีความเหมาะสม สืบเกิดได้จากจัดวางให้มีความแยกชัดจากเนื้อหาส่วนอื่น และการใช้ตัวหนาทำให้เห็นข้อความได้ง่ายขึ้น รวมไปถึงฟอนต์ที่เป็นรูปแบบฟอนต์ที่ไม่มีหัวทำให้อินโฟกราฟิกมีลักษณะเป็นกิ่งทางการ

การเลือกใช้ภาพประกอบ, กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน มีความเหมาะสม ทั้งในประเด็นความสอดคล้องกับเนื้อหา, ความสามารถในการช่วยสื่อสารข้อความ, ปริมาณที่สอดคล้องไปกับเนื้อหา และการจัดวางประกอบเนื้อหาทำให้เนื้อหาที่น่าสนใจเพิ่มมากขึ้น

การใช้สีในแต่ละส่วนมีความเหมาะสม เนื่องจากแนวทางการใช้สีเป็นสีโทนอ่อนทำให้อ่านเนื้อหาได้ง่าย และสีในแต่ละส่วนยังสามารถช่วยสร้างอารมณ์ให้กับเนื้อหาได้ เช่น การใช้สีแดง เพื่อกระตุ้นความกลัว หรือ การใช้สีเขียวเพื่อทำให้เนื้อมีความง่าย

การจัดวางนัยออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ ได้ให้ความเห็นว่ามี ความเหมาะสมเนื่องจากมีการเรียงลำดับจากซ้ายไปขวา และจากบนลงล่างทำให้อ่านเนื้อหาได้ง่าย อีกทั้งการจัดวางระหว่างภาพประกอบ, กราฟิก, สัญลักษณ์, ไอคอน และข้อความมีความเหมาะสมทำให้แสดงถึงความเชื่อมโยงระหว่างข้อความกับ ภาพประกอบ, กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน และการจัดวางที่มีพื้นที่ว่างทำให้แบ่งสัดส่วนของเนื้อหาได้ง่าย และไม่ทำให้ชิ้นงานดูรกเกินไป

หลังจากนำชิ้นงานต้นแบบไปตรวจสอบจากคณาจารย์กายภาพบำบัด ที่มีความเชี่ยวชาญใน ด้านระบบหายใจและทรวงอกและนักรออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ ผู้วิจัยได้นำมาทดสอบความพึงพอใจจากการใช้งานกับกลุ่มบุคคลทั่วไป และกลุ่มนักร่างกายภาพบำบัดปฏิบัติการ ความพึงพอใจด้านเนื้อหา, ความพึงพอใจด้านการออกแบบ และ ความพึงพอใจด้านการนำไปปฏิบัติ ซึ่งได้ให้ความเห็นอันประกอบด้วย

ความพึงพอใจด้านเนื้อหา โดยกลุ่มบุคคลทั่วไป ให้ความเห็นในส่วนเนื้อหาว่า คำอธิบายต่าง ๆ ที่มีใช้งานในชิ้นงานยังมีความกำกวม ไม่สามารถเข้าใจได้ในทันที แต่อย่างไรก็ตามระดับภาษาที่ใช้ทำให้อินโฟกราฟิกยังมีความน่าสนใจในระดับหนึ่ง

“ชื่อหัวข้อมีความน่าสนใจแต่การอธิบายบางคำ เช่น “ออกแรงมากทำก่อน”

“มีพักระหว่างออกแรง”, “ออกแรงมากทำก่อน” และ “มีพักระหว่างออกแรง” ยังไม่เคลียร์”

ปณต สิริจิตราธณ์ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 6 กันยายน 2565)

อีกทั้งด้วยเนื้อหาที่มีลักษณะไปทางกวีจรประจำวันเลยอาจจะทำให้กลุ่มบุคคลทั่วไปไม่เห็นถึงความสำคัญ และอาจจะทำให้ไม่ดึงดูดสู่การปฏิบัติตามได้

“...ไม่รู้รู้สึกอยากจะทำขนาดนั้น เพราะบางสิ่งดูเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตประจำวัน...”

ปณต สิริจิตรารณ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 6 กันยายน 2565)

ความพึงพอใจด้านการออกแบบ โดยกลุ่มบุคคลทั่วไป ให้ความเห็นในแต่ละส่วนดังนี้

ตัวอักษรและย่อหน้า โดยส่วนใหญ่ให้ความเห็นว่า มีความเหมาะสมเนื่องจากข้อความเป็นวลีขนาดสั้นให้อ่านได้อย่างรวดเร็ว ขนาดตัวอักษรที่ใหญ่เห็นได้ชัด การเน้นย้ำเนื้อหาที่มีความสำคัญเห็นได้ชัด และการจัดวางที่ทำให้ข้อความมีความสอดคล้องไปกับกราฟิก การจัดวางของข้อความ มีการจัดวางวงรูปแบบจากบนลงล่าง และจากซ้ายไปขวา สอดคล้องไปกับรูปแบบการอ่านปกติทำให้สามารถอ่านได้ง่าย และข้อความมีการกระจายอย่างเหมาะสมทำให้อินโฟกราฟิกมีพื้นที่ว่าง เพิ่มมากขึ้น อย่างไรก็ตามในบางกล่องข้อความผู้อ่านรู้สึกข้อความมีปริมาณที่มากเกินไป

“...เข้าใจง่าย เรียงลำดับจากบนลงล่าง หัวข้อมีรูปชัดเจน แต่ในส่วนของหัวข้อมีรูปเยอะไป

สีเด่นมาก และดึงดูดไปที่ส่วนนั้นเกินไป แทนที่รูปส่วนกายภาพจะเด่นกว่า...”

ชนาพร ธรรมารณ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 7 กันยายน 2565)

การเลือกใช้ภาพประกอบ, กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอนโดยส่วนใหญ่มีความคิดเห็นที่มีความเหมาะสมตามคำอธิบายของภาพ ทำให้เข้าใจการปฏิบัติได้มากยิ่งขึ้น แต่อย่างไรก็ตามในบางส่วนได้รับคำแนะนำให้ปรับเปลี่ยนเพื่อให้เข้าใจในการปฏิบัติเพิ่มเติมมากยิ่งขึ้น

“...ได้ เพราะแต่ละภาพสื่อสารได้ และมีการบรรยายให้เห็นภาพ

แต่ในกล่องเหลืองควรเป็นภาพท่อกปาก จะช่วยเสริมความเข้าใจได้...”

ปณต สิริจิตรารณ (การสื่อสารส่วนบุคคล 6 กันยายน 2565)

การเลือกใช้สี พบว่า รูปแบบสีที่ใช้ทำให้อ่านเข้าใจในส่วนของเนื้อหาได้เพิ่มเติมมากขึ้น ว่าส่วนไหนเป็นข้อปฏิบัติ และส่วนไหนเป็นข้อควรระวัง

“...ได้ เพราะส่วนไหนอันตราย มีสีแดง และวิธีแก้เป็นสีเขียว ซึ่งสอดคล้องกับความเข้าใจพื้นฐาน...”

ปณต สิริจิตรารณ (การสื่อสารส่วนบุคคล 6 กันยายน 2565)

แต่อย่างไรก็ตามโดยภาพรวมมีความคิดเห็นว่าเป็นส่วนเนื้อหา มีความอ่อนเกินไปอาจจะไม่ดึงดูดเท่าส่วนของข้อเขียนที่มีความโดดเด่นกว่าแบบเห็นได้ชัด

และสุดท้าย **ความพึงพอใจด้านการนำไปปฏิบัติ** โดยกลุ่มบุคคลทั่วไป ใหญ่ให้ความเห็นว่ามี ความเข้าใจในการปฏิบัติมากขึ้นแต่อย่างไรก็ตามด้วยเนื้อหาที่นำเสนอไม่ได้ทำให้ผู้อ่านรับรู้ว่าการปฏิบัติตนเช่นนี้เป็นการกายภาพบำบัดเท่าที่ควร อีกทั้งผู้อ่านบางท่านยังมีความไม่มั่นใจในการปฏิบัติว่าจะปฏิบัติได้อย่างถูกต้องหรือไม่

“...เพราะภาพในการสื่อสารมันชัดเจน และข้อ 3
ชัดเจนมันดูเข้าใจง่าย ส่วนข้อ 2 อาจจะยังไม่เข้าใจทั้งหมด...”

ชนาพร ธรรมวรรณ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 7 กันยายน 2565)

ถัดมาจากการสัมภาษณ์ในกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการในแต่ละส่วนได้แก่ **ความพึงพอใจด้านเนื้อหา, ความพึงพอใจด้านการออกแบบ และ ความพึงพอใจด้านการนำไปปฏิบัติ** ได้ให้ความเห็นในแต่ละส่วนดังนี้

ความพึงพอใจด้านเนื้อหา ส่วนใหญ่ให้ความคิดเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่า เนื้อหาบางส่วนยังมีความกำกวม อีกทั้งมีการใช้ศัพท์เทคนิค แต่ไม่มีการอธิบายอย่างเหมาะสม อีกทั้งยังขาดเรื่องประโยชน์ หรือ วัตถุประสงค์ในการทำ และในบางการปฏิบัติยังมีข้อสงสัยเรื่องกลไก หรือ คำอธิบายของการปฏิบัติให้ชัดเจน ซึ่งเหล่านี้อาจจะทำให้ผู้ป่วยไม่เข้าใจถึงประโยชน์จากการปฏิบัติตาม ซึ่งนำไปสู่การละเลยการปฏิบัติตาม

CHULALONGKORN UNIVERSITY

“...ไม่เหมาะ เพราะบางข้อความยังมีความงอแง

เรื่องคำศัพท์เฉพาะทาง อธิบายเข้าใจยาก ส่วนที่ 2 พอจะเข้าใจได้

ส่วนที่ 3 โอเคเข้าใจง่าย แต่มองเห็นเหตุผลในการทำและกลไกบางอย่าง...”

ภก. จิรายุ พร้อมมูล (การสื่อสารส่วนบุคคล, 9 กันยายน 2565)

ความพึงพอใจด้านการออกแบบ ส่วนใหญ่ให้ให้ความเห็นในแต่ละส่วน ได้แก่ ส่วนหัวข้อที่มีขนาดใหญ่ สีสันแตกต่างจากส่วนอื่น และ การใช้คำที่ทำให้เนื้อหาน่าสนใจ เช่นคำว่า “ได้ชะงัก” หรือคำว่า “เหนื่อย” ที่บอกถึงวัตถุประสงค์ใหญ่ของการปฏิบัติ

“...เพราะ คำของชื่อชัดเจน เพราะคำว่า “เหนียว” มันชัดเลยรู้ว่าทำแล้วจะช่วยอะไร...”

กภ. จิรายุ พร้อมมูล (การสื่อสารส่วนบุคคล, 9 กันยายน 2565)

ตัวอักษรและย่อหน้า พบว่าความเห็นส่วนใหญ่มองว่าปริมาณมีความเหมาะสม เนื่องจากตัวอักษรไม่เยอะและมีขนาดที่ใหญ่เหมาะสมแก่การอ่าน รวมไปถึงการเน้นย้ำข้อความ ทำให้สามารถสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน อีกทั้งการจัดวางของข้อความ และรูปภาพมีความสอดคล้องกันในความหมายและการอธิบาย

“...ไม่ได้มากเกินไป อ่านเข้าใจง่าย.การแบ่งสัดส่วนโอเค

มีการแยกชัดเจนว่าอันไหนเป็นหัวข้อ และเนื้อหารู้สึกชัดเจน เน้นย้ำในส่วนสำคัญได้ดี...”

กภ. นริศ เสงตระกุล (การสื่อสารส่วนบุคคล, 8 กันยายน 2565)

อย่างไรก็ตามในกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการบางท่านให้ความคิดเห็นว่า ตัวอักษรมีขนาดเล็กทำให้อ่านยาก การจัดวางของข้อความมีการกระจายที่มากเกินไป ทำให้เข้าใจในเนื้อหาได้ยาก

“...ขนาดตัวอักษรเล็กไปหน่อยนะ...ย่อหน้าและการจัดวางมันกระจายเกินไป...”

กภ.วัชรพงศ์ เล็กสถาน (การสื่อสารส่วนบุคคล, 6 กันยายน 2565)

การเลือกใช้ภาพประกอบ, กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน พบว่าความเห็นส่วนใหญ่มองว่าการเลือกใช้มีความเหมาะสมในเนื้อหา และมีการเรียงลำดับของเนื้อหาได้จากง่ายไปยากอย่างเหมาะสม อีกทั้งปริมาณที่พอเหมาะกับข้อความ ทำให้สามารถเข้าใจคำอธิบายได้ง่ายขึ้น แต่การจัดวางที่มีระยะห่างที่ค่อนข้างกว้าง อาจทำให้อ่านได้ยาก และเลือกใช้กราฟิกบางภาพไม่ค่อยจะคล้องกับเนื้อหา เมื่อมีการใช้งานที่มากจึงทำให้เนื้อหาในส่วนดังกล่าวดูไม่เหมาะสม

“กราฟิกเข้าใจยากไปหน่อยเท่าไร แต่ส่วนของการจัดทำดีเลย อีกอย่างรูปภาพน่าจะเยอะไปนะ ”

กภ.วัชรพงศ์ เล็กสถาน (การสื่อสารส่วนบุคคล, 6 กันยายน 2565)

การเลือกใช้สี โดยส่วนใหญ่คิดว่าการใช้สีโทนเขียวอ่อน ในส่วนของเนื้อหาทำให้อินโฟกราฟิกไม่มีความโดดเด่น แต่กลับกันส่วนหัวข้อที่เป็นสีแดง กลับโดดเด่นและดึงดูดมากกว่า ทำให้ภาพรวม

ของอินโฟกราฟิกไม่ดึงดูดเพียงพอ นอกจากนี้การสีเขียวอ่อนที่เป็นส่วนของกล่องข้อความ และสีเหลืองอ่อนในส่วนของพื้นหลัง ทำให้แยกส่วนเนื้อหาได้อย่างชัดเจน และเป็นสัดส่วน

“...สีกลืนไปกับภาพ ไม่เด่น...สีไม่ได้สื่อความหมาย และไม่ดึงดูด...”

กภ. นริศ เสงตระกุล (การสื่อสารส่วนบุคคล, 8 กันยายน 2565)

ความพึงพอใจด้านการนำไปปฏิบัติ พบว่าโดยภาพรวมคิดว่าอินโฟกราฟิกดังกล่าว ผู้ป่วยหรือบุคคลทั่วไปสามารถนำไปใช้งานได้จริง เนื่องจากเนื้อหาที่มีการนำมาเผยแพร่มีคำอธิบายที่เข้าใจง่าย และภาพประกอบที่ค่อนข้างครบถ้วนซึ่งเข้ามาช่วยเสริมความเข้าใจ แต่อย่างไรก็ตามด้วยการออกแบบเนื้อหาดังกล่าว ทำให้ไม่ชี้ให้เห็นว่าอินโฟกราฟิกดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของการรักษาทางกายภาพบำบัด และยังไม่ชี้ให้เห็นถึงกลไกของกระบวนการนี้ต่อการจัดการอาการเหนื่อยที่ชัดเจน และประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติ

“...เพราะเนื้อหาอธิบายได้ค่อนข้างชัด.ได้ทราบถึงการจัดการตัวเองเพิ่มขึ้น

แต่ยังไม่ได้ชี้ถึงวัตถุประสงค์ และกลไกน่าจะเอามาใส่ด้วย..”

กภ.วัชรพงศ์ เล็กสถาน (การสื่อสารส่วนบุคคล, 6 กันยายน 2565)

กลับไปสนุกกับเพื่อนอีกครั้งได้ไม่ยาก เพียงแค่...

1 การฝึกหายใจ

ฝึกในท่านั่ง นิ่งเอนหลัง หรือ นอนหงาย
ให้ รู้สึกสบาย และผ่อนคลาย
มือวางบน ออก และหน้าท้อง

เพิ่มประสิทธิภาพง่ายๆ
เพียง ห่อปาก ตอนหายใจออก



หายใจเข้า
ช้า และ ลึก ทางจมูก
จนท้องป่อง



ผ่อนลมหายใจออก
ช้า และ ยาว
ทางปากจนสุด

2 เทคนิคสงวนพลังงาน



จัดลำดับ
กิจกรรม



ออกแรงมากทำก่อน
และพักระหว่างออกแรง



เคลื่อนไหวช้าๆ



ไม่ลืมหายใจ
ตอนออกแรง



จัดบ้าน หรือ ที่ทำงาน
ให้ง่ายต่อการทำงาน
หรือทำกิจกรรมต่างๆ

3 การจัดทำ



นอนตะแคง
นอนก่ายหมอนข้าง
หรือ งอเข่าทั้ง 2 ข้าง



นั่งพับบนโต๊ะ
พุงในท่าที่สบาย
อาจนำหมอนมาหนุน



นั่งเก้าอี้
วางแขนให้สบาย
บนที่วางแขน
หรือ หน้าขา



ยืนพิงกำแพง
ยืนเท้าห่างกัน
เล็กน้อย
กึ่งเขนข้างลำตัว



ยืนวางแขน
โน้มตัวไปข้างหน้า
วางแขน
บนโต๊ะ หรือ เก้าอี้
ที่มั่นคง



อาการจาก
โควิด
เหล่านี้



ไอแห้ง/
เสมหะ



ไซ้



คัดจมูก



หายใจลำบาก
หอบเหนื่อย

คลิกวิดีโอ



ขอบคุณข้อมูล สมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย และ สภากายภาพบำบัด

ภาพที่ 4.26

อินโฟกราฟิกในหัวข้อ การลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยติดเชื้อโคโรนาไวรัส
โดยอ้างอิงตาม ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา

จากอินโฟกราฟิก ภาพที่ 4.19, 4.20 และ 4.21 ซึ่งในแต่ละชิ้นงานมีเนื้อหาไปเกี่ยวข้องกับประเด็นการลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโควิด - 19 ทำให้ผู้วิจัยได้นำข้อมูลเหล่านี้มาพัฒนาเป็นอินโฟกราฟิก โดยอ้างอิงตาม ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (ภาพที่ 4.26) ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ด้านเนื้อหา ทางผู้วิจัยได้พัฒนาตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา ซึ่งเมื่อพิจารณาในเนื้อหาและแนวทางในการนำแนวคิดมาปรับใช้งานการออกแบบ พบว่าการเพิ่มการรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง (Perceived Self-efficacy) เป็นแนวทางที่สามารถสร้างการโน้มน้าวใจได้ โดยการออกแบบจะเลือกใช้คำพูดชักจูงทำให้ผู้อ่านคิดว่าการปฏิบัติสามารถปฏิบัติตามได้ง่ายเช่น “เพียงแค่ว่า” หรือ “ได้ไม่ยาก” อีกทั้งเนื้อหาขอชิ้นงานค่อนข้างจะเป็นสิ่งที่สามารถปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน จึงนับเป็นการง่ายที่จะโน้มน้าวให้ตระหนักรู้และปฏิบัติตาม ถัดมาเป็นส่วนของเป้าหมาย (Goal) ซึ่งโดยทั่วไปเมื่อผู้ป่วยจะมีเป้าหมายหลักคือการหายจากอาการป่วย หรือกลับมาสุขภาพที่ดี ดังนั้นด้วยเนื้อหาที่เป็นการจกการอาการหอบเหนื่อยมีความตรงกับเป้าหมายของผู้ป่วย ถัดมาได้มีสร้างความคาดหวังของผลลัพธ์ (Outcome expectations) โดยเชื่อว่าบุคคลทั่วไป หรือผู้ป่วยจะมีความต้องการกลับไปใช้ชีวิตประจำวันอย่างปกติที่สุด ซึ่งเป็นความคาดหวังทางกายภาพ (Physical outcome expectations) และอีกความคาดหวังคือการกลับไปร่วมทำกิจกรรมทางสังคมได้อีกครั้ง ซึ่งเป็นความคาดหวังผลลัพธ์ทางสังคม (Social outcome expectations) ทำให้ผู้วิจัยได้เลือกการโน้มน้าวผ่านการใช้คำพูด โดยอ้างอิงสถานการณ์การการกลับเข้าสังคมอีกครั้ง หรือกลับไปทำกิจกรรมทางสังคมได้อีกครั้ง เพราะพยาธิสภาพของโรคนั้นเป็นอุปสรรคทั้งในทำกิจกรรมบางอย่าง ทั้งส่วนบุคคลและสังคม อีกทั้งขณะที่พักรักษาตัวอยู่จำเป็นต้องกักบริเวณ ยิ่งทำให้การทำกิจกรรมทางสังคมเป็นไปได้ยากขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยได้เลือกใช้คำว่า “กลับไปสนุกกับเพื่อนอีกครั้ง” เพื่อแสดงถึงผลลัพธ์ทางสังคม อันเนื่องมาจากผลลัพธ์ทางกายภาพ

**กลับไปสนุกกับเพื่อนอีกครั้งได้ไม่ยาก
เพียงแค่ว่า...**

ภาพที่ 4.27 ภาพหัวข้องชิ้นงาน : การลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเองสำหรับผู้
ผู้ป่วยติดเชื้อโคโรนาไวรัส

โดยอ้างอิงตาม ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา

นอกจากประเด็นการนำทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาออกมาออกแบบเนื้อหา ผู้วิจัยได้คำนึงตามประเด็นในรายการการตรวจสอบ ได้แก่ การมีวัตถุประสงค์ในการสื่อสารที่ชัดเจน คือเพื่อการโน้มน้าวใจ และให้ความรู้ โดยการนำเสนอเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับ วิธีการลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนาด้วยวิธีใดบ้าง และการเน้นย้ำถึงกระบวนการทำที่ถูกต้อง และเป็นไปตามหลักการทางกายภาพบำบัด อีกทั้งใช้กราฟิกเข้ามาช่วยในการอธิบาย หรือสาธิตกระบวนการปฏิบัติ อีกทั้งมีการอ้างที่ถึงแหล่งที่มาของข้อมูลเพื่อเป็นการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล รวมไปถึงการใช้สื่อประเภทอื่นเข้ามาช่วยเสริมความเข้าใจในการปฏิบัติ เช่น การใช้คลิปวิดีโอ โดยผ่านการสแกน QR code เป็นต้น

ด้านออกแบบ ทางผู้วิจัยได้พัฒนาตามรายการการตรวจสอบที่ได้พัฒนาขึ้น โดยมีรายละเอียดในการพัฒนาดังนี้ การเลือกธีมในการนำเสนอคือ **“จัดการโควิด-19 ได้ง่ายๆ ด้วยกายภาพฯ”** ทำให้การเลือกใช้โทนที่ผู้วิจัยได้เลือกเป็นโทนสีอ่อน (สีพาสเทล) เพื่อให้สร้างความรู้สึกว่างสบายใจว่าขั้นตอนดังกล่าวสามารถปฏิบัติได้ง่าย อีกทั้งยังทำให้อ่านได้อย่างสบายตา

หัวข้อชิ้นงานผู้วิจัยได้ออกแบบให้หัวข้อชิ้นงานมีขนาดใหญ่ และการใช้สีให้มีความแตกต่างจากส่วนอื่นเพื่อเน้นย้ำข้อมูล รวมไปถึงการจัดวางที่ช่วยเพิ่มความโดดเด่น ถัดมาส่วนของตัวอักษรและย่อหน้า โดยในที่นี้หมายรวม ปริมาณ, ขนาด, ความหนา, ฟอนต์, การเว้นวรรค, การเน้นย้ำข้อความ, ช่องไฟ และการจัดวาง โดยเริ่มต้นที่ปริมาณของตัวอักษรผู้วิจัยได้ทำการสรุปและจับใจความของเนื้อหาในแต่ละชิ้นงานเป็นประโยค หรือ วลีขนาดสั้น เพื่อลดปริมาณของตัวอักษร ซึ่งส่งผลต่อขนาดของตัวอักษร ทำให้สามารถขยายขนาดใหญ่ขึ้น อีกทั้งการเว้นวรรคและช่องไฟที่จะมีระยะที่เพิ่มมากขึ้นทำให้เห็นข้อความ หรือ วลีขนาดสั้นได้ง่ายขึ้น ในส่วนของฟอนต์ได้เลือกใช้ฟอนต์แบบไม่มีหัว เพื่อลดความทางการของอินโฟกราฟิก ถัดมาการเน้นย้ำข้อความสำคัญ โดยผ่านการปรับขนาดให้ใหญ่ขึ้นกว่าปกติ, การใช้สีที่มีความแตกต่าง และการปรับความหนาของข้อความ ทำให้ผู้อ่านเห็นการเน้นย้ำข้อความสำคัญได้ง่าย

การเลือกใช้ ภาพประกอบ, กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน ได้มีการเลือกใช้เพื่อการอธิบายและยกตัวอย่าง โดยเลือกภาพประกอบ, กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน ที่มีการวาดแบบตัดเส้นขอบชัดเจน อีกทั้งการใช้สีที่ไปในทิศทางสอดคล้องกับเนื้อหา เพื่อให้สามารถเข้าใจในความหมายได้เพิ่มขึ้น อีกทั้งการปรับขนาดที่ทำให้สามารถสังเกตได้อย่างง่าย และการจัดวางที่ทำให้แต่ละกราฟิกง่ายต่อการสังเกต ซึ่งทำอินโฟกราฟิกมีความน่าสนใจ และสามารถเข้าใจเนื้อหาคร่าวๆ ได้ทันที

การเลือกใช้สี โดยผู้วิจัยเลือกสีเขียวเพื่อให้มีนัยยะว่าการปฏิบัติตามนั้นเป็นไปได้ง่าย อีกทั้งทำให้แยกส่วนของเนื้อหาได้อย่างชัดเจน และเลือกใช้สีแดง เพื่อแสดงให้เห็นว่าเนื้อหาในส่วนดังกล่าวเป็นสิ่งที่มีความอันตราย หรือ เป็นสิ่งที่ไม่ควรควรระวัง

ส่วนของการจัดวาง จากข้อมูลในข้างต้นทำให้ได้เลือกการจัดวางแบบหัวข้อ เนื่องจากข้อมูล มีการแบ่งหัวข้อไว้อย่างชัดเจน อีกทั้งการใช้ตัวเลขเป็นส่วนช่วยในการสร้างลำดับเนื้อหา ทำให้เข้าใจ แนวทางในการปฏิบัติได้มากยิ่งขึ้น

ขนาด ทางผู้วิจัยเลือกตั้งค่าเป็น กระดาษ A4 (210 x 297 มิลลิเมตร) เพื่อให้ง่ายต่อการพิมพ์ ลงกระดาษเพื่อการตีพิมพ์ หรือสามารถใช้งานทั้งใน สมาร์ทโฟน และ จอคอมพิวเตอร์ โดยแสดง รายละเอียดได้ครบถ้วน และยังมีความคมชัด นอกจากนี้ยังมีปรากฏการใช้สื่ออื่น ๆ เข้ามาเป็น ส่วนประกอบเพื่อขยายความเข้าใจในเนื้อหา อันที่สังเกตได้จาก QR code ลิงค์ไปยังเว็บไซต์ที่ รวบรวมคลิปต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

จากการออกแบบเป็นชิ้นงานอินโฟกราฟิกภาพที่ 4.24 ทางผู้วิจัยได้นำไปขอความคิดเห็น เพิ่มเติมจากคณาจารย์กายภาพบำบัด ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านระบบหายใจและทรวงอก และ นักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ ให้ความเห็นเกี่ยวกับอินโฟกราฟิกในแต่ละส่วนดังนี้

ด้านเนื้อหา คณาจารย์กายภาพบำบัด ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านระบบหายใจและทรวงอก ลงความเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่า การเลือกเนื้อหามีความเหมาะสมเนื่องจากเนื้อหาดังกล่าวสามารถ ปฏิบัติได้จริง มีความง่ายและมีความปลอดภัยในการนำไปปฏิบัติ อีกทั้งการจัดวางรูปแบบหัวข้อย่อย ทำให้เห็นวิธีการปฏิบัติได้อย่างชัดเจน ร่วมกับการใช้ตัวเลขมาช่วยกำกับลำดับของเนื้อหา ยิ่งทำให้ ผู้ป่วยปฏิบัติตามได้ง่ายมากยิ่งขึ้น อีกทั้งการใช้กล่องข้อความที่มีสีที่แตกต่างทำให้สามารถแบ่งส่วน เนื้อหาได้อย่างชัดเจน นอกจากนี้กราฟิกที่ประกอบเนื้อหานั้นเป็นการยกตัวอย่างกระบวนการ และ สาธิตวิธีการปฏิบัติ ซึ่งมีความสอดคล้องกับเนื้อหาที่นำเสนอ และยังทำให้ขยายความเข้าใจในเนื้อหาที่ นำเสนอได้อีก อีกทั้งการใช้สีของกราฟิกช่วยให้ผู้ป่วยสามารถเข้าใจเนื้อหาได้เพิ่มขึ้น และยังทำให้เนื้อ ในส่วนดังกล่าว ซึ่งเป็นส่วนที่มีความสำคัญโดดเด่นได้ แต่อย่างไรก็ตามได้รับคำแนะนำเพิ่มเติมใน ประเด็นช่วงเวลาในการนำมาปฏิบัติ และประโยชน์ในการปฏิบัติที่อาจจะขาดไป และในประเด็นการ แพล และอธิบายศัพท์เทคนิคที่อาจจะเข้าใจเนื้อหาได้ไม่ครบถ้วน หรือคลาดเคลื่อน อีกทั้งการอธิบาย หรือ กราฟิกในบางหัวข้ออาจจะทำให้เกิดความสับสนเมื่อใช้งานได้

“...น่าจะมีส่วนใช้เมื่อไหร่ ใช้ตอนไหนเสริมด้วยนะ....”

“...ผิวปากมันเหมือนตั้งใจทำให้เกิดเสียง น่าจะเป็นท่อปากเพราะแปลจาก Pursed lip...”

รศ.ดร. กภ.กรอนงค์ ยืนยงชัยวัฒน์ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 26 สิงหาคม 2565)

ด้านการออกแบบ คณาจารย์กายภาพบำบัด ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านระบบหายใจและ ทรวงอก ลงความเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่า

ตัวอักษรและข้อความ โดยส่วนของชื่ออินโฟกราฟิกที่มีขนาดใหญ่ และสีมีความแตกต่างจาก ส่วนของเนื้อหาทำให้เป็นที่สังเกตเห็นได้ง่าย และส่วนคำหรือข้อความที่มีความสำคัญ มีการสีที่มีความแตกต่าง ซึ่งทำให้มีความโดดเด่นกว่าส่วนรอบข้าง ถัดมาในส่วนของตัวอักษรและย่อหน้า ทั้งนี้หมายรวม ปริมาณ, ขนาด, ความหนา, ฟอนต์, การเว้นวรรค, การเน้นย้ำข้อความ, ช่องไฟ และการจัดวาง โดยมีความเห็นว่า ปริมาณข้อความมีความเหมาะสมเนื่องจากเป็นข้อความ หรือวลีขนาดสั้น ทำให้ง่ายต่อการอ่านเพื่อทำความเข้าใจ อีกทั้งปริมาณข้อความที่ลดลงทำให้ขนาดของข้อความมีขนาดที่ใหญ่ขึ้น รวมไปถึงการเว้นวรรค และช่องไฟที่ทำให้มีระยะที่กว้างขึ้นทำให้ง่ายต่อการอ่านเพื่อทำความเข้าใจ และการเน้นข้อความสำคัญในเนื้อหา ที่มีการใช้ในรูปแบบตัวหนา ทำให้สามารถพอมองที่จะเห็นถึงความแตกต่างได้

การเลือกใช้ภาพประกอบ, กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน นั้นมีความเหมาะสมทั้งในเรื่อง ปริมาณ ที่ไม่มาก จนกระทั่งดึงดูดความสนใจเนื้อหา และมีความสอดคล้องกับเนื้อหาที่นำเสนอ โดย กราฟิกที่ได้มีการใช้งานนั้นเป็นกราฟิกที่เป็นการอธิบายขั้นตอนวิธีการปฏิบัติ หรือ เป็นตัวอย่างการปฏิบัติที่จะสามารถนำไปต่อยอดในการปฏิบัติได้ และการจัดวางที่ทำให้เนื้อหาในแต่ละส่วน มีความเป็นระเบียบมากยิ่งขึ้น อีกทั้งการเลือกกราฟิกทั้งหมดยังมีความเป็นเอกภาพ

การจัดวางของแต่ละกล่องข้อความนั้นมีความเหมาะสมและง่ายต่อการอ่าน และเป็นลำดับ อีกทั้งมีการใช้สีเพื่อแยกส่วนเนื้อหาให้สามารถสังเกตเห็นได้ง่าย โดยใช้รูปแบบการจัดวางแบบหัวข้อย่อย และในกล่องข้อความมีการจัดวางภาพ ร่วมกับข้อความให้สอดคล้องไปกับเนื้อความ สีที่ใช้เป็นพื้นหลังของกล่องข้อความสามารถสร้างความแตกต่างระหว่างพื้นหลังชิ้นงาน และกล่องข้อความได้ชัดเจน แต่อย่างไรก็ตามสีของกราฟิกและสีของพื้นหลังกล่องข้อความดูกลมกลืนไปทำให้กราฟิกที่มาประกอบเนื้อหาไม่เด่นเพียงพอ

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้นำชิ้นงานดังกล่าวไปขอความคิดเห็นเพิ่มเติมจากนักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ ทั้ง 3 ท่าน เพื่อขอความเห็นเกี่ยวกับอินโฟกราฟิกในแต่ละส่วนดังนี้

ด้านเนื้อหา ทางนักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ ให้ความเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่าเนื้อหาในชิ้นงานมีความเหมาะสมเนื่องจาก ง่ายต่อการนำไปปฏิบัติตาม ในส่วนถัดมาในประเด็นการนำทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการออกแบบเนื้อหา นั้น มีความคิดเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่ามีความเหมาะสม เนื่องจากมีการนำเสนอในส่วนของการใช้ตัวแปรปัจจัยทางสังคมและโครงสร้าง มีการใช้เพียงพอมองเห็น แต่อย่างไรก็ตามการใช้งานในส่วนตัวแปรดังกล่าวนั้นอาจจะมีการเน้นย้ำที่ไม่มากพอ ซึ่งอาจจะทำให้ผู้รับสารนั้นไม่สามารถสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน แต่อย่างไรก็ตามในส่วนเนื้อหาของเนื้อหาที่มีการออกแบบให้สั้น กระชับ สามารถเข้าใจได้ง่าย รวมไปถึงการออกแบบที่มีความสวยงามนั้นเข้ามาเป็นส่วนช่วยให้ผู้รับสารสามารถเผยแพร่และชักจูงกลุ่มคนในสังคมของตนเองมาปฏิบัติตามได้

ส่วนของตัวแปรการสร้างการรับรู้ความสามารถของผู้รับสาร โดยทางนักร้องแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ มองว่ามีการใช้ทั้งในรูปแบบคำพูดชักจูงให้เห็นว่าการปฏิบัติตามสามารถปฏิบัติตามได้ง่าย เช่น “เพียงแค่ว่า” “เพียง” แต่อย่างไรก็ตามในส่วนดังกล่าวการจะสร้างแรงจูงใจที่ไม่เพียงพอ เพราะจากแนวคิดทฤษฎีนั้นควรใช้รูปแบบดังกล่าวร่วมกับรูปแบบอื่น เพื่อให้มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น

ส่วนตัวแปรความคาดหวังของผลลัพธ์ ในส่วนของผลของการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ ทางนักร้องแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ มองว่าเห็นได้อย่างชัดเจนเนื่องจากเนื้อหาเป็นคำแนะนำเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นของสุขภาพ และส่วนของความคาดหวังจากการตอบสนองทางสังคมนั้น ทางนักร้องแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ ให้ความคิดเห็นว่า ในส่วนดังกล่าวพอจะอย่างปรากฏได้บ้าง แต่อย่างไรก็ตามในประเด็นเรื่องความถี่ในการใช้งานนั้นการจะมีการใช้งานที่ไม่มากพอที่จะให้ผู้รับสารเห็นถึงประเด็นดังกล่าว

ส่วนของความเหมาะสมกับเนื้อหาที่นำเสนอ ทางนักร้องแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ มีความเห็นเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่ามีความเหมาะสมเนื่องจากข้อมูลที่มีการนำเสนอนั้นมีความง่ายต่อการนำไปปฏิบัติตาม ทั้งในเรื่องเนื้อหาที่กระชับ การใช้คำที่เป็นภาษาพูดทำให้เนื้อหาสามารถเข้าใจได้ง่าย และการใช้กราฟิกประกอบเพื่อการสาธิตปฏิบัติ ซึ่งจากประเด็นดังกล่าวผู้เชี่ยวชาญให้ความคิดเห็นต่อชิ้นงานว่ามีความสามารถสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตาม แต่อย่างไรก็ตามควรนำไปทดสอบก่อนจะนำไปเผยแพร่

ด้านออกแบบ ทางนักร้องแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ ให้ความเห็นในแต่ละส่วน ได้แก่

ตัวอักษรและข้อความ ในส่วนของหัวข้อของชิ้นงานมีขนาดใหญ่และสีสามารถเห็นได้ชัดเจน นอกจากนี้การเน้นย้ำคำที่มีความสำคัญโดยการใช้สี ร่วมกับขนาดทำให้เห็นข้อความได้อย่างชัดเจน ถัดมาในส่วนของตัวอักษร และย่อหน้า ทั้งนี้หมายถึง ปริมาณ, ขนาด, ความหนา, ฟอนต์, การเว้นวรรค, การเน้นย้ำข้อความ, ช่องไฟ และการจัดวางในเนื้อหา ซึ่งนักร้องแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ ได้ให้ความคิดเห็นว่า ปริมาณข้อความที่ใช้งานมีความสั้นกระชับ ซึ่งทำให้สามารถขยายขนาดของตัวอักษรให้มีขนาดใหญ่เพิ่มมากขึ้น และทำให้การเว้นวรรค ช่องไปมีขนาดที่ใหญ่ขึ้นตามไปด้วย นอกจากนี้การเน้นย้ำข้อความสำคัญในส่วนของหัวข้อ โดยการทำให้มีความหนาที่เพิ่มขึ้น และขนาดที่ใหญ่ขึ้นนั้น ซึ่งทำให้เห็นได้ชัด และในส่วนของเนื้อหาที่เพิ่มความหนา ร่วมกับการเว้นวรรค ทำให้ข้อความมีความโดดเด่นเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเมื่อมองโดยภาพรวมมีความเหมาะสม

การจัดวางข้อความที่มีการเว้นพื้นที่ค่อนข้างกว้างทำให้สามารถสังเกตเนื้อหาได้อย่างชัดเจน อีกทั้งยังทำให้เนื้อหาถูกแบ่งเป็นสัดส่วน และเป็นระเบียบ

การเลือกใช้ภาพประกอบ, กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน มีความเหมาะสม ทั้งในประเด็น ความสอดคล้องกับเนื้อหา, ความสามารถในการช่วยสื่อสารข้อความ, ปริมาณที่สอดคล้องไปกับเนื้อหา และการจัดวางของกราฟิกประกอบเนื้อหาทำให้อ่านมีความน่าสนใจเพิ่มมากขึ้น และทำให้อ่านถูกแบ่งส่วนอย่างเป็นสัดส่วน

การเลือกใช้สีในแต่ละส่วนว่ามีความเหมาะสม เนื่องจากแนวทางการใช้สีเป็นสีโทนอ่อนทำให้อ่านเนื้อหาได้ง่าย และสีในแต่ละส่วนยังสามารถช่วยสร้างอารมณ์ให้กับเนื้อหาได้ เช่น การใช้สีแดงเพื่อกระตุ้นความกลัว หรือ การใช้สีเขียวเพื่อทำให้อ่านมีความง่าย และยังช่วยแบ่งส่วนของกล่องข้อความทำให้เห็นได้อย่างชัดเจน

หลังจากนำชิ้นงานต้นแบบไปตรวจสอบจากคณาจารย์กายภาพบำบัด ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านระบบหายใจและทรวงอกและนักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ ผู้วิจัยได้นำมาทดสอบความพึงพอใจจากการใช้งานกับกลุ่มบุคคลทั่วไป และกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ ในประเด็น ความพึงพอใจด้านเนื้อหา, ความพึงพอใจด้านการออกแบบ และความพึงพอใจด้านการนำไปปฏิบัติ ซึ่งได้ให้ความเห็นอันประกอบด้วย

กลุ่มบุคคลทั่วไป ได้ให้ความเห็นในส่วนของเนื้อหา และส่วนของการออกแบบดังนี้

ความพึงพอใจด้านเนื้อหา จากการสอบถามกลุ่มบุคคลทั่วไป มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความพึงพอใจที่หลากหลาย ได้แก่ เนื้อหาที่มีความเหมาะสม สามารถนำไปปฏิบัติได้ง่าย และยังได้รู้ว่ากิจกรรมบางอย่างเพียงแค่ปรับเปลี่ยนเพียงเล็กน้อยนั้นก็สามารถเป็นการจัดการอาการหอบเหนื่อยได้ แต่รูปแบบภาษาในการอธิบายยังมีความกำกวม ซึ่งอาจจะไม่สามารถดึงดูดได้เท่าที่ควร แต่โดยทั่วไปกลุ่มบุคคลทั่วไปเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ในการสื่อสาร

“...ระดับภาษาดูทางการไป และ บางอันดูธรรมดา

และคำอธิบายยังไม่เข้าใจ...ไม่ค่อยสร้างแรงจูงใจในเท่าไร...”

ชนาพร ธรรมวรรณ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 7 กันยายน 2565)

ความพึงพอใจด้านการออกแบบ จากการทำการสอบถามความพึงพอใจจากการใช้งานพบว่า ในส่วนของชื่ออินโฟกราฟิกนั้นมีความเหมาะสม เนื่องจากการออกแบบที่สามารถสังเกตเห็นได้ง่าย และมีความโดดเด่น แต่กลับกันส่วนการชื่อยังไม่ได้ทำให้ชิ้นงานมีความน่าสนใจ เนื่องจากการเขียนที่ยังมีความกำกวม ไม่บอกวัตถุประสงค์ในการนำไปใช้งานอย่างชัดเจน ซึ่งทำให้ไม่จูงใจ

“...เฉยๆ ไม่ได้บอกถึงข้อเสีย หรือข้อดีของการทำ...”

ปณต สิริจิตราธณ์ (การสื่อสารส่วนบุคคล6 กันยายน 2565)

ตัวอักษร และย่อหน้า ส่วนใหญ่มองว่ามีความเหมาะสมด้านการออกแบบ เพราะด้วยปริมาณที่น้อย ขนาดที่ค่อนข้างใหญ่ และฟอนต์ที่ไม่มีหัวทำให้เนื้อหาสามารถอ่านได้ง่าย และการจัดวางที่มีระยะค่อนข้างห่าง ทำให้สามารถแบ่งส่วนเนื้อหาได้อย่างชัดเจน มองเห็นรายละเอียดได้อย่างชัดเจน

“...ดูเป็นภาพมันตึงสายตา และทำให้ส่วนนี้มันลอยออกมา...”

ชนาพร ธราวรณ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 7 กันยายน 2565)

การเลือกใช้ภาพประกอบ, กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน ผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมดมองว่าการเลือกใช้มีความเหมาะสม เพราะกราฟิกที่เลือกใช้เข้ามาช่วยในการอธิบาย หรือแสดงถึงการปฏิบัติ และตัวอย่างเบื้องต้นของการปฏิบัติได้ อีกทั้งยังมีความสอดคล้องกับเนื้อหาที่นำเสนอ รวมไปถึงการจัดวางที่ทำให้แบ่งข้อมูลในส่วนต่างๆ ได้อย่างชัดเจน

“ทำให้น่าสนใจเพิ่มขึ้น...การจัดวางโอเคเลย เท่ากัน เป็นลำดับดี ดูง่าย”

ชนาพร ธราวรณ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 7 กันยายน 2565)

การเลือกใช้สี จากการสอบถามพบว่าการเลือกใช้สีโทนอ่อนนั้นสามารถอ่านได้อย่างสบายตา แต่มีความแตกต่างกันในแต่ละกล่องข้อความหรือพื้นหลัง ซึ่งนับว่าเป็นการช่วยในการแบ่งเนื้อหาเป็นแต่ละส่วนได้ง่าย และทำให้ชิ้นงานมีความน่าสนใจเพิ่มแต่อย่างไรก็ตามด้วยสีของกล่องข้อความ มีความใกล้เคียงกับสีของกราฟิก ทำให้ในส่วนของกราฟิกดูกลมกลืนไปกับพื้นหลัง ทำให้ไม่ดึงดูดสายตาในส่วนสีแดงทำที่เนื้อหาที่มีความโดดเด่นกว่าส่วนอื่น

“สีอาจจะไม่ทำให้เนื้อหาเด่น กลืนไปหน่อย ส่วนกราฟิกหัวข้อเด่นกว่า”

ชนาพร ธราวรณ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 7 กันยายน 2565)

ความพึงพอใจด้านการนำไปปฏิบัติ กลุ่มบุคคลทั่วไปโดยส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า เนื้อหาที่นำมามีความเหมาะสม เนื่องจากสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองในเบื้องต้นได้ง่าย ไม่ใช้อุปกรณ์ แต่อย่างไรก็ตามด้วยเนื้อหาไม่ได้ทำให้กลุ่มบุคคลทั่วไปทราบว่าเป็นการปฏิบัติดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของการกายภาพบำบัด

“...เบื้องต้นน่าจะได้ แต่ไม่ค่อยมั่นใจว่าเป็นกายภาพเท่าไร...”

ปณต สิริจิตราธณ์ (การสื่อสารส่วนบุคคล 6 กันยายน 2565)

ถัดมาในส่วนของกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ ได้ให้ความเห็นในแต่ละส่วนของชิ้นงาน ดังนี้

ความพึงพอใจด้านเนื้อหา โดยความคิดเห็นของกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการโดนส่วนใหญ่เห็นตรงกันว่า เนื้อหามีความเหมาะสมเนื่องจากความง่ายต่อการนำไปปฏิบัติ ภาษาไม่มีความเป็นทางการ และด้วยการเขียนที่มีลักษณะเชิงชวน แต่อย่างไรก็ตามด้วยเนื้อหาไม่ได้อธิบายวัตถุประสงค์ในการทำอย่างชัดเจนในส่วนของกรอธิบายบางส่วนยังมีความกำกวม เข้าใจได้ยาก ซึ่งทำให้ชิ้นงานดูไม่น่าสนใจ อีกทั้งการเรียงลำดับของเนื้อหาที่นำเสนอวิธีการ ก่อนนำเสนออาการทำให้นักกายภาพเองหรือผู้ป่วยเกิดความสับสนได้ง่าย

“...ไม่ค่อยเหมาะสม ไม่เห็นวัตถุประสงค์ และสาเหตุในการทำ...”

ภาษาที่ใช้ยังไม่เข้าใจสิ่งที่ต้องการจะสื่อ...”

กภ.จิรัชญาญ์ กักเงิน (การสื่อสารส่วนบุคคล, 14 กันยายน 2565)

ความพึงพอใจด้านการออกแบบ โดยความคิดเห็นของกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการโดนส่วนใหญ่มองว่าในส่วนที่เป็นชื่อชิ้นงาน ด้วยการออกแบบนั้นสามารถดึงดูด แต่เมื่อลองอ่านพบว่ารูปแบบการเขียนนั้นยังมีความกำกวม ไม่สามารถเข้าใจได้ในทันที ถัดมาในส่วนของตัวอักษร และย่อหน้า โดยมีความคิดเห็นว่ามีปริมาณเนื้อหาเหมาะสม เนื่องจากเป็นวลีขนาดสั้น สามารถอ่านและทำความเข้าใจได้ในทันที การจัดหน้าที่มีพื้นที่ว่างที่เพียงพอ และสามารถแบ่งเนื้อหาได้อย่างเป็นระเบียบ แต่ในบางส่วนที่ยังมีความสงสัยอยู่ การเน้นย้ำข้อความทางกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการคิดว่าไม่โดดเด่นเพียงพออาจจะทำให้เมื่อนำไปใช้งานเกิดข้อผิดพลาดได้

“ไม่เห็นการเน้นย้ำที่ข้อความที่สำคัญอย่างเพียงพอ...ควรนำกล่องแดงไปไว้ตรงหัวข้อมากกว่า”

กภ.จิรัชญาญ์ กักเงิน (การสื่อสารส่วนบุคคล, 14 กันยายน 2565)

การเลือกใช้ภาพประกอบ, กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน โดยภาพรวมมองว่าการเลือกใช้กราฟิกนั้นมีความเหมาะสม เนื่องจากสามารถอธิบายเนื้อหาในแต่ละส่วนได้ อีกทั้งการจัดวางกราฟิกกับเนื้อหาที่มีความสอดคล้องทำให้เข้าใจเนื้อหาได้เพิ่มมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามกราฟิกที่ประกอบเนื้อหาบางส่วนนั้นอาจไม่สามารถอธิบายได้อย่างชัดเจน

“...ภาพสอดคล้องทำให้เข้าใจง่าย ไม่เยอะเกินไป ดูได้สบายตา...”

กภ. นริศ เสงตระกุล (การสื่อสารส่วนบุคคล, 8 กันยายน 2565)

การเลือกใช้สีในแต่ละส่วนพบว่าการใช้สีในชิ้นงานมีความเหมาะสม เนื่องจากเป็นสีโทนอ่อน ทำให้อ่านเนื้อหาได้สบายตา และสียังทำให้เข้าใจในเนื้อหาในแต่ละส่วน และสามารถแยกความแตกต่างแต่ละกล่องข้อความได้อย่างชัดเจนแต่อย่างไรก็ตาม ด้วยสีที่เป็นโทนค่อนข้างอ่อนทำให้สีไม่สามารถช่วยดึงดูดเนื้อหาได้ แต่อย่างไรก็ตามสีในส่วนของการของโควิด มีความโดดเด่นและดึงดูดเนื้อหามากกว่า ซึ่งจัดวางอยู่ทางท้ายของกระดาษ ทำให้อาจเกิดความสับสนในขณะอ่านได้

“...สีจัดไม่ดึงดูดเนื้อหาที่น่าสนใจ และในส่วนของหัวข้อกล่องที่ 4 ควรย้ายไปข้างบน เพราะสีที่เด่นกว่าเนื้อหาส่วนอื่น และ ให้เนื้อหาเรียงลำดับ...”

กภ.จิรัชญาญ์ กักเงิน (การสื่อสารส่วนบุคคล, 14 กันยายน 2565)

ความพึงพอใจด้านการนำไปปฏิบัติ กลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการได้ให้ความคิดเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่า ชิ้นงานนี้สามารถนำไปปฏิบัติได้ในเบื้องต้น แต่เนื้อหาในแต่ละส่วนยังไม่มีภาพสอดคล้องไปด้วยกัน อีกทั้งกราฟิกที่มีการนำมาใช้ไม่สามารถอธิบายเนื้อหาในบางส่วนได้ จึงทำให้เมื่อนำไปใช้งานอาจเกิดข้อสงสัยได้

“เข้าใจในเบื้องต้นได้ แต่ลำดับ เนื้อหา จุดเน้น ยังมีความไม่เข้าใจ”

กภ. จิรายุ พร้อมมูล (การสื่อสารส่วนบุคคล, 9 กันยายน 2565)

“ได้ แต่ไม่เต็มที่ เพราะการเรียงลำดับไม่สอดคล้องกัน เมื่ออ่านรู้สึกถึงความคิดขัด

กภ.จิรัชญาญ์ กักเงิน (การสื่อสารส่วนบุคคล, 14 กันยายน 2565)

“น่าจะทำได้ในประเด็น 1,3 เพราะเนื้อหา และรูปภาพชัดเจน”

กภ.วัชรพงศ์ เล็กสถาน (การสื่อสารส่วนบุคคล, 6 กันยายน 2565)

หากมี **อาการ** โควิด เหล่านี้

ไอแห้ง/ เสมหะ ไอ คัดจมูก หายใจลำบาก หอบเหนื่อย

ใครๆ ก็ **จัดการ** ได้ง่ายๆ

1 การฝึกหายใจ
ฝึกในท่านั่ง นิ่งเอนหลัง หรือ นอนหงาย
ให้ รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย
มีอวามบน ออก และหน้าท้อง

เพิ่มประสิทธิภาพง่ายๆ ได้
เพียง **ห่อปาก** ตอนหายใจออก

หายใจเข้าทางจมูก
ช้า และ ลึก
จนท้องป่อง

5-10
ครั้ง
หรือ
จนกว่าอาการ
หอบเหนื่อย
เบาลง

ผ่อนลมหายใจออก
ทางปากจนสุด

2 เทคนิคสงวนพลังงาน

จัดลำดับ
กิจกรรม

ออกแรงมากทำก่อน
และพักระหว่างออกแรง

เคลื่อนไหวช้าๆ

ไม่กลั้นหายใจ
ตอนออกแรง

จัดบ้าน หรือ ที่ทำงาน
ให้ช่วยต่อการทำงาน
หรือทำกิจกรรมต่างๆ

3 การจัดท่า

นอนตะแคง
นอนก่ายหมอนข้าง
หรือ งอเข่าทั้ง 2 ข้าง

นั่งพับบนโต๊ะ
พับในท่าที่สบาย
อาจนำหมอนมาหนุน

นั่งเก้าอี้
วางแขนให้สบาย
บนที่วางแขน
หรือ หน้าขา

ยืนพิงกำแพง
ยืนเท้าห่างกัน
เล็กน้อย
กึ่งเขนข้างลำตัว

ยืนวางแขน
โน้มตัวไปข้างหน้า
วางแขนทั้ง 2 ข้าง
บนโต๊ะ หรือ เก้าอี้
ที่มั่นคง

ขอบคุณข้อมูล สมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย และ สภากายภาพบำบัด

คลิบวีดีโอ



ภาพที่ 4.28

อินโฟกราฟิกในหัวข้อ การลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยติดเชื้อโคโรนาไวรัส
โดยอ้างอิงตาม ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน

จากอินโฟกราฟิก ภาพที่ 4.19, 4.20 และ 4.21 ซึ่งในแต่ละชิ้นงานมีเนื้อหาไปเกี่ยวข้องกับประเด็นการลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโควิด - 19 ทำให้ผู้วิจัยได้นำข้อมูลเหล่านี้มาพัฒนาเป็นอินโฟกราฟิก โดยอ้างอิงตาม ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (ภาพที่ 4.28) ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ด้านเนื้อหา ผู้วิจัยได้พัฒนาตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน โดยเมื่อพิจารณาจากเนื้อหาทางผู้วิจัยได้นำตัวแปรในทฤษฎีมาปรับใช้ ประกอบด้วย

1. ทศคติต่อพฤติกรรม (Attitude toward Behavior) โดยทางผู้วิจัยเลือกการนำเสนอผ่านการใช้คำที่สร้างทัศนคติเชิงบวกต่อพฤติกรรม เช่น “จัดการได้ง่ายๆ” โดยใช้คำว่า “ง่ายๆ” เพื่อนำเสนอทัศนคติเชิงบวกให้แก่การปฏิบัติตาม และโดยผู้วิจัยคิดว่าการปฏิบัติตามคำแนะนำดังกล่าวไม่ต้องใช้ความพยายามมากซึ่งเมื่อพิจารณาจากเนื้อหาซึ่งมีลักษณะเป็นการปฏิบัติทั่วไป จึงทำให้มีความเหมาะสมในการใช้งาน

ใครๆ ก็ **จัดการ** ได้ง่ายๆ

ภาพที่ 4.29 ภาพหัวข้องชิ้นงาน : การลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเองสำหรับ

ผู้ป่วยติดเชื้อโคโรนาไวรัส

โดยอ้างอิงตาม ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน

2. การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (Subjective Norm) โดยทางผู้วิจัยเลือกการนำเสนอผ่านการใช้การสร้างการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมผ่านการทำตามคำแนะนำ จะเห็นได้จาก “หากมีอาการโควิดเหล่านี้ ใครๆก็จัดการได้ง่ายๆ” โดยทำให้ผู้อ่านรู้สึกว่าคุณในสังคมปฏิบัติตามหรือคนรอบข้างปฏิบัติตาม จะเกิดผลที่ดีตามมาจากการปฏิบัติ ดังนั้นผู้วิจัยคิดว่าสามารถสร้างการโน้มน้าวผ่านสิ่งแวดล้อมได้

3. การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (Perceived Behavioral Control) โดยทางผู้วิจัยเลือกการนำเสนอผ่านการลดระดับความยากของการปฏิบัติ กล่าวคือ เมื่อผู้รับสารอ่านจะคิดตนไม่ต้องใช้ความพยายามในการปฏิบัติตามคำแนะนำ เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ต้องการ สังเกตได้จาก “จัดการได้ง่ายๆ” โดยพิจารณาจากเนื้อหา เนื่องจากการปฏิบัติดังกล่าวไม่ต้องใช้อุปกรณ์ และยังเป็นสิ่งที่ปฏิบัติตามในชีวิตประจำวัน เพียงแค่ปรับประยุกต์ในบางส่วนก็สามารถทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ต้องการได้ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาเนื้อหาตามรายการการตรวจสอบที่พัฒนาขึ้น โดยการมีวัตถุประสงค์ในการสื่อสารเพื่อการโน้มน้าวใจ และให้ความรู้ โดยการนำเสนอเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับ

วิธีการลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโควิด - 19 ว่ามีวิธีใดบ้าง และการเน้นย้ำถึงกระบวนการทำที่ถูกต้อง และเป็นไปตามหลักการทางกายภาพบำบัด อีกทั้งใช้กราฟิกเข้ามาช่วยในการอธิบาย หรือสาริตกระบวนการปฏิบัติ อีกทั้งมีการอ้างถึงแหล่งที่มาของข้อมูลเพื่อเป็นการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

ด้านออกแบบ ทางผู้วิจัยได้พัฒนาตามรายการการตรวจสอบที่ได้พัฒนาขึ้น โดยมีรายละเอียดในการพัฒนาดังนี้ การเลือกธีมในการนำเสนอคือ **“จัดการโควิด-19 ได้ง่ายๆ ด้วยกายภาพ”** โดยเลือกใช้สีอ่อน (สีพาสเทล) เพื่อให้สร้างความรู้สึกว่าชิ้นงานดังกล่าวสามารถปฏิบัติได้ง่าย อีกทั้งยังทำให้ผู้อ่านอ่านได้สบายตา ถัดมาในส่วนของหัวข้อชิ้นงาน ได้พัฒนาให้หัวข้อชิ้นงานมีขนาดที่ใหญ่มากขึ้น และการใช้สีที่มีความแตกต่างจากส่วนอื่นมาเป็นการเน้นย้ำ อันสังเกตได้จากการใช้สีแดง ในส่วนของคำว่า “อาการ” และ กราฟิก เพื่อทั้งแสดงความเชื่อมโยงระหว่างเนื้อหากับข้อความ และเพื่อใช้กราฟิกมาช่วยในการอธิบายข้อมูลของอาการและการแสดงของโควิด

ตัวอักษร และ ย่อหน้า โดยหมายรวม ปริมาณ, ขนาด, ความหนา, ฟอนต์, การเว้นวรรค, การเน้นย้ำข้อความ, ช่องไฟ และการจัดวาง โดยเริ่มต้นที่ปริมาณของตัวอักษรทางผู้วิจัยได้ทำการสรุปและจับใจความของเนื้อหาในแต่ละชิ้นงาน มาเป็นประโยค หรือ วลีขนาดสั้น เพื่อลดปริมาณของตัวอักษร ซึ่งส่งผลต่อขนาดของตัวอักษรที่สามารถขยายให้ใหญ่ขึ้น อีกทั้ง การเว้นวรรค และช่องไฟที่จะมีระยะที่เพิ่มมากขึ้นทำให้เห็นข้อความ หรือ วลีขนาดสั้นได้ง่ายขึ้น ส่วนของฟอนต์ได้เลือกใช้ฟอนต์แบบไม่มีหัว เพื่อลดความทึบของอินโฟกราฟิก ถัดมาการเน้นย้ำข้อความสำคัญ โดยผ่านการปรับขนาดให้ใหญ่ขึ้นกว่าปกติ, การใช้สีที่มีความแตกต่าง และการปรับความหนาของข้อความ ทำให้ผู้อ่านเห็นการเน้นย้ำข้อความสำคัญได้อย่างง่าย

การเลือกใช้ ภาพประกอบ, กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน ได้มีการเลือกใช้เพื่อการอธิบายและยกตัวอย่าง โดยเลือกภาพประกอบ, กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน ที่มาการวาดแบบตัดเส้นขอบชัดเจน อีกทั้งการใช้สีที่ไปในทิศทางสอดคล้องกับเนื้อหา เพื่อให้สามารถเข้าใจในความหมายได้เพิ่มขึ้นอีกทั้งการปรับขนาดที่ทำให้สามารถสังเกตได้อย่างง่าย และการจัดวางที่ทำให้แต่ละกราฟิกง่ายต่อการสังเกต ซึ่งทำอินโฟกราฟิกมีความน่าสนใจ และสามารถเข้าใจในเนื้อหาคร่าวๆ ได้ทันที

การเลือกใช้สี โดยผู้วิจัยเลือกสีเขียวเพื่อให้มีนัยยะว่าการปฏิบัติตามนั้นเป็นไปได้ง่าย อีกทั้งทำให้แยกส่วนของเนื้อหาได้อย่างชัดเจน และเลือกใช้สีแดง เพื่อแสดงให้เห็นว่าเนื้อหาในส่วนดังกล่าวเป็นสิ่งที่มีความอันตราย หรือ เป็นสิ่งที่ไม่ควรระวัง ถัดมาในส่วนของ การจัดวาง จากข้อมูลในข้างต้นทำให้ได้เลือกการจัดวางแบบหัวข้อ เนื่องจากข้อมูลมีการแบ่งหัวข้อไว้อย่างชัดเจน อีกทั้งการใช้ตัวเลขเป็นส่วนช่วยในการสร้างลำดับเนื้อหา ทำให้เข้าใจแนวทางในการปฏิบัติได้มากยิ่งขึ้น

ขนาด ทางผู้วิจัยเลือกตั้งค่าเป็น กระดาษ A4 (210 x 297 มิลลิเมตร) เพื่อให้ง่ายต่อการพิมพ์ลงกระดาษเพื่อการตีพิมพ์ หรือสามารถใช้งานทั้งใน สมาร์ทโฟน และ จอคอมพิวเตอร์ โดยแสดง

รายละเอียดได้ครบถ้วน และยังมีความคมชัด นอกจากนี้ยังมีปรากฏการใช้สื่ออื่น ๆ เข้ามาเป็นส่วนประกอบเพื่อขยายความเข้าใจในเนื้อหา อันที่สังเกตได้จาก QR code ลิงค์ไปยังเว็บไซต์ที่รวบรวมคลิปต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

จากการออกแบบเป็นชิ้นงานอินโฟกราฟิกภาพที่ 4.28 ทางผู้วิจัยได้นำไปขอความคิดเห็นเพิ่มเติมจากคณาจารย์กายภาพบำบัด ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านระบบหายใจและทรวงอก ให้ความเห็นเกี่ยวกับอินโฟกราฟิกในแต่ละส่วนดังนี้

ด้านเนื้อหา โดยเนื้อหาตามหลักการทางกายภาพบำบัดทางคณาจารย์กายภาพบำบัด ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านระบบหายใจและทรวงอก ลงความเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่า มีความเหมาะสมในความสะดวกในการนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง และกราฟิกประกอบมีความเหมาะสม สามารถอธิบายการปฏิบัติได้อีกทั้งยังมีความสอดคล้องกับคำอธิบาย แต่อย่างไรก็ตามทางผู้เชี่ยวชาญมีข้อเสนอแนะในประเด็นการเขียนชื่อหัวข้อว่า

“เราไม่ต้องการให้เป็น แต่คนไข้เป็นอยู่แล้ว เป็นแล้วจัดการยังไงมากกว่า”

รศ.ดร. กภ.กรอนงค์ ยืนยงชัยวัฒน์ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 26 สิงหาคม 2565)

กล่าวคือ คณาจารย์กายภาพบำบัด ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านระบบหายใจและทรวงอก มองว่าการเขียนในลักษณะนี้เป็นการสื่อสารผิดกับกลุ่มเป้าหมาย เนื่องจากด้วยข้อมูลที่เป็นการจัดการอาการหอบเหนื่อยของกลุ่มผู้ติดเชื้อโคโรนาไวรัส หรือ ผู้ที่กำลังฟื้นฟูจากอาการ long covid ควรจะเขียนในรูปแบบนำเสนอวิธีการจัดการมากกว่าวิธีการป้องกันมากกว่า

ถัดมาด้านการออกแบบ ทางคณาจารย์กายภาพบำบัด ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านระบบหายใจและทรวงอก ท่านลงความเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่า

สื่ออินโฟกราฟิก ที่มีขนาดใหญ่ และสีมีความแตกต่างจากส่วนของเนื้อหาทำให้เป็นที่สังเกตเห็นได้ง่าย และนำเสนอของคำที่เป็นข้อความสำคัญ มีการสีที่มีความแตกต่าง ซึ่งทำให้มีความโดดเด่นกว่าส่วนรอบข้าง นอกจากนี้ในส่วนนี้มีการใช้กราฟิกมาเป็นส่วนในการอธิบายเนื้อหาเพิ่มเติมและมีการใช้สีที่มีความโดดเด่น อีกทั้งการจัดวางที่อยู่ตรงกลางของชิ้นงานทำให้เป็นจุดสนใจมากยิ่งขึ้น แต่อย่างไรก็ตามการจัดวางเช่นนี้ทำให้กราฟิกที่นำมาช่วยอธิบายนั้นรู้สึกไม่เข้าพวก ไม่ถูกจัดระเบียบ

ตัวอักษรและย่อหน้า ทั้งนี้หมายถึงรวม ปริมาณ, ขนาด, ความหนา, ฟอนต์, การเว้นวรรค, การเน้นย้ำข้อความ, ช่องไฟ และการจัดวาง โดยมีความเห็นว่า ปริมาณข้อความมีความเหมาะสมเนื่องจากเป็นข้อความ หรือวลีขนาดสั้น ทำให้ง่ายต่อการอ่านเพื่อทำความเข้าใจ อีกทั้งปริมาณข้อความที่ลดลงทำให้ขนาดของข้อความมีขนาดที่ใหญ่ขึ้น รวมไปถึงการเว้นวรรค และช่องไฟทำที่

ให้มีระยะที่กว้างขึ้นทำให้ง่ายต่อการอ่านเพื่อทำความเข้าใจ และการเน้นข้อความสำคัญในเนื้อหา ที่มีการใช้ในรูปแบบตัวหนา ทำให้สามารถพอมที่จะเห็นถึงความแตกต่างได้

การเลือกใช้ภาพประกอบ, กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน นั้นมีความเหมาะสมทั้งในเรื่อง ปริมาณ ที่ไม่มาก จนกระทั่งดึงดูดความสนใจเนื้อหา และมีความสอดคล้องกับเนื้อหาที่นำเสนอ โดย กราฟิกที่ได้มีการใช้งานนั้นเป็นกราฟิกที่เป็นการอธิบายขั้นตอนวิธีการปฏิบัติ หรือ เป็นตัวอย่างการ ปฏิบัติที่จะสามารถนำไปต่อยอดในการปฏิบัติได้ และการจัดวางที่ทำให้เนื้อหาในแต่ละส่วนมีความ เป็นระเบียบมากยิ่งขึ้น อีกทั้งการเลือกกราฟิกทั้งหมดยังมีความเป็นเอกภาพ ถัดมาการจัดวางของแต่ละ ก่อ่งข้อความนั้นมีความเหมาะสม และง่ายต่อการอ่านละเป็นลำดับ

การเลือกใช้สี เพื่อแยกส่วนเนื้อหาให้สามารถสังเกตเห็นได้ง่าย โดยใช้รูปแบบการจัดวางแบบ หัวข้อย่อย และในกล่องข้อความมีการจัดวางภาพ ร่วมกับข้อความให้สอดคล้องไปกับเนื้อหา ยิ่งไป กว่านี้สีที่ใช้เป็นพื้นหลังของกล่องข้อความสามารถสร้างความแตกต่างระหว่างพื้นหลังขึ้นงาน และ กล่องข้อความได้ชัดเจน แต่อย่างไรก็ตามสีของกราฟิกและสีของพื้นหลังกล่องข้อความดูกลมกลืนไป ทำให้กราฟิกที่มาประกอบเนื้อหาไม่เด่นเพียงพอ

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้นำชิ้นงานดังกล่าวไปขอความคิดเห็นเพิ่มเติมจากนักออกแบบอินโฟ กราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ เพื่อขอความเห็นเกี่ยวกับอินโฟกราฟิกในแต่ละส่วนดังนี้

ด้านเนื้อหา ทางนักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ ลงความเห็นเห็นว่าเนื้อหาที่ นำเสนอเป็นเนื้อหาที่ออกแบบมานั้นสามารถมีความง่ายต่อการปฏิบัติตามอีกทั้งการใช้ภาษาที่เป็น ภาษาพูดหรือ ในบางส่วนเป็นการใช้ภาษาแบบกึ่งทางการนั้นทำให้สามารถอ่านและปฏิบัติตามได้ง่าย รวมไปถึงการอธิบายที่เป็นวลีขนาดสั้น ร่วมกับกราฟิก สัญลักษณ์ และไอคอนที่เข้ามาเป็นส่วนหนึ่ง การแสดงตัวอย่างในการปฏิบัติยังทำให้ผู้รับสารอ่านและสามารถปฏิบัติตามได้ง่ายมากยิ่งขึ้น

ส่วนของการนำแนวคิดทฤษฎีแบบพฤติกรรมตามแผนเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการออกแบบ เนื้อหาทางนักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ ให้ความเห็นในส่วนดังกล่าวดังนี้ ในตัว แปรทัศนคติต่อพฤติกรรมจากการออกแบบชิ้นงานมีการใช้งานที่เห็นได้ชัดเจนคือในส่วนของชื่อ ชิ้นงานที่สร้างทัศนคติเชิงบวกผ่านการสร้างเงื่อนไขโดยเมื่อปฏิบัติตามคำแนะนำจะมีสุขภาพที่ดีขึ้น ถัดมาในส่วนของตัวแปรการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง จะพบเห็นในชื่อชิ้นงานเช่นกันโดยการนำคำว่า “ใครๆ” เข้ามาสร้างการเป็นส่วนหนึ่งชื่อชิ้นงาน และในส่วนของ การรับรู้ความสามารถในการควบคุม พฤติกรรมนั้นพบการใช้งานที่มากที่สุด ตั้งแต่ชื่อชิ้นงานที่ที่มีการใช้คำว่า “ง่าย” รวมไปถึงเนื้อหา ของชิ้นงานที่เป็นวลีขนาดสั้น สามารถจดจำได้ง่าย หรือเนื้อหาการปฏิบัติที่ผู้วิจัยได้เลือกมานั้นเป็น สามารถปฏิบัติตามได้ง่าย และไม่มีมีความจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์มาเสริมในการปฏิบัติ ยิ่งไปกว่านั้นยัง สามารถตามได้ด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน อีกทั้งคำอธิบายในส่วนของการปฏิบัติ, การเลือกใช้ กราฟิก สัญลักษณ์ และไอคอนต่าง ๆ เข้ามาเป็นส่วนในการสาธิตการปฏิบัติทำให้เอื้อต่อการปฏิบัติ

ตามได้ง่ายมากยิ่งขึ้น และสามารถสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามได้ แต่อย่างไรก็ตามควรจะนำไปทดสอบก่อนการเผยแพร่

ถัดมา**ด้านการออกแบบ** ทางนักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ ให้ความเห็นในส่วนแต่ละส่วนดังนี้

หัวข้อของชิ้นงาน ที่มีขนาดใหญ่ และสีที่สามารถเห็นได้ชัด และมีการเน้นย้ำคำที่มีความสำคัญโดยการใช้สี ร่วมกับขนาด ที่ทำให้เห็นได้ชัด รวมกับการใช้กราฟิกเข้ามาเป็นส่วนช่วยในการอธิบายเนื้อหา ที่มีการใช้สีที่โดดเด่น ร่วมกับการจัดวางแบบกึ่งกลางในส่วนของเนื้อหาบางส่วน ทำให้ยังเป็นจุดสนใจมากยิ่งขึ้น ถัดมาในส่วนของตัวอักษรและย่อหน้า ทั้งนี้หมายรวม ปริมาณ, ขนาด, ความหนา, ฟอนต์, การเว้นวรรค, การเน้นย้ำข้อความ, ช่องไฟ และการจัดวาง ซึ่งได้ให้ความคิดเห็น ว่า ปริมาณข้อความที่ใช้งานมีความสั้นกระชับ ซึ่งทำให้สามารถขยายขนาดของตัวอักษรให้มีขนาดใหญ่เพิ่มมากขึ้น ส่งผลทำให้การเว้นวรรค และช่องไฟมีขนาดที่ใหญ่ขึ้นตามนอกจากนี้การเน้นย้ำข้อความสำคัญในส่วนของหัวข้อ โดยการทำให้มีความหนาที่เพิ่มขึ้น, ขนาดที่ใหญ่ขึ้น, สีที่มีความแตกต่าง และการจัดวางในรูปแบบกึ่งกลาง ซึ่งทำให้เป็นจุดสนใจได้ง่าย และในส่วนของเนื้อหาที่มีการเพิ่มความหนา ร่วมกับการเว้นวรรคในข้อความที่ต้องการเน้นย้ำ ทำให้ข้อความมีความโดดเด่นเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเมื่อมองโดยภาพรวมมีความเหมาะสม

การจัดวางข้อความที่มีการเว้นพื้นที่ค่อนข้างกว้างทำให้สามารถสังเกตเนื้อหาได้อย่างชัดเจน อีกทั้งยังทำให้เนื้อหาถูกแบ่งเป็นส่วนย่อยอย่างเป็นระเบียบ ถัดมาเป็นเรื่องการเลือกใช้ภาพประกอบ, กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน มีความเหมาะสม ทั้งในประเด็นความสอดคล้องกับเนื้อหา, ความสามารถในการช่วยสื่อสารข้อความ, ปริมาณที่ไม่มากเกินไปรบกวนการอ่าน และการจัดวางของกราฟิกประกอบเนื้อหาทำให้เนื้อหาที่มีความน่าสนใจเพิ่มมากขึ้น และทำให้เนื้อถูกแบ่งส่วนอย่างเป็นสัดส่วน ถัดมาในส่วนของการใช้สีในแต่ละส่วนมีความเหมาะสม เนื่องจากแนวทางการใช้สีเป็นสีโทนอ่อนทำให้อ่านเนื้อหาได้ง่าย และสามารถช่วยสร้างอารมณ์ให้กับเนื้อหาได้ เช่น การใช้สีแดง เพื่อกระตุ้นความกลัว หรือ การใช้สีเขียวเพื่อทำให้เนื้อมีความง่าย และยังช่วยแบ่งส่วนของกล่องข้อความต่าง ๆ ให้เห็นได้อย่างชัดเจน

หลังจากนำชิ้นงานต้นแบบไปตรวจสอบจากคณาจารย์กายภาพบำบัด ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านระบบหายใจและทรวงอกและนักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ ผู้วิจัยได้นำมาทดสอบความพึงพอใจจากการใช้งานกับกลุ่มบุคคลทั่วไป และกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ ในประเด็น ความพึงพอใจด้านเนื้อหา, ความพึงพอใจด้านการออกแบบ และความพึงพอใจด้านการนำไปปฏิบัติ ซึ่งได้ให้ความเห็นอันประกอบด้วย

ความพึงพอใจด้านเนื้อหา จากการสอบถามกลุ่มบุคคลทั่วไป มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความพึงพอใจที่หลากหลาย ได้แก่ เนื้อหาที่มีความเหมาะสม สามารถนำไปปฏิบัติได้ง่าย และยังได้รู้ว่า

กิจกรรมบางอย่างเพียงแค่ปรับเปลี่ยนเพียงเล็กน้อยนั้นก็สามารถเป็นการจัดการอาการหอบเหนื่อยได้ อีกทั้งยังทราบถึงวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติจากในส่วนของหัวข้อที่มีความโดดเด่น

“...รู้สึกว่าการแก้ไขนี้ช่วยได้แล้วเพราะเนื้อหาเกี่ยวข้องกับชีวิตตัวเองมากที่สุด...”

ปิยะวัฒน์ เจริญศักดิ์ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 13 กันยายน 2565)

แต่จากการสอบถามความพึงพอใจในบางท่านคิดว่าด้วยเนื้อหาที่เป็นการปฏิบัติตัวตามปกติในชีวิตประจำวันจึงไม่คิดว่าการปฏิบัติตามคำแนะนำนี้จะให้เกิดผลลัพธ์ต่อตัวผู้ปฏิบัติ อีกทั้งรูปแบบการเขียนไม่ได้มีคำในลักษณะเชิญชวนทำให้ไม่ดึงดูดเท่าที่ควร

ความพึงพอใจด้านการออกแบบ จากการสอบถามกลุ่มบุคคลทั่วไปโดยแต่ละส่วนได้แก่ ส่วนหัวข้อซึ่งมีความคิดเห็นที่หลากหลายเช่น มองว่าหัวข้อนั้นมีความสมเหตุสมผล มีการเน้นย้ำด้วยสี และกราฟิกร่วมด้วยทำให้หัวข้อชิ้นงานมีความน่าสนใจมากยิ่งขึ้น ในทางตรงกันข้ามผู้ร่วมวิจัยบางคนมองว่าการเขียนอธิบายเช่นนี้ทำให้เกิดความกำกวมเนื้อหา ทำให้ชิ้นงานไม่มีความน่าสนใจเท่าที่ควร

ตัวอักษรและย่อหน้า กลุ่มบุคคลทั่วไปทั้งหมดให้ความคิดเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่า มีความเหมาะสมเนื่องจากเนื้อหาถูกสรุปให้เป็นข้อความหรือวลีขนาดสั้นทำให้เข้าใจเนื้อหาได้ง่ายในระยะเวลาอันสั้น และการจัดวางที่มีความเหมาะสม เพราะสามารถแบ่งสัดส่วนข้อความในแต่ละส่วนได้อย่างชัดเจน อีกทั้งสี ฟอนต์ ขนาดที่ทำให้เห็นเนื้อหาได้อย่างชัดเจน

“...ไม่เยอะไม่น้อย เหมาะสม อ่านไวๆละเอียดเข้าใจง่าย...”

ชนาพร ธรรมวรรณ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 7 กันยายน 2565)

การเลือกใช้ภาพประกอบ, กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน โดยส่วนใหญ่ให้ความคิดเห็นว่าการเลือกใช้มีความเหมาะสม ในเรื่องทั้งการอธิบาย หรือ ยกตัวอย่างเนื้อหาในบางส่วน และการจัดวางที่มีการจัดวางที่เว้นระยะห่างค่อนข้างมากทำให้มองเห็นกราฟิกได้ง่าย และเป็นระเบียบ ซึ่งเหล่านี้ทำให้ชิ้นงานมีความน่าสนใจเพิ่มมากขึ้น

“...ทำให้น่าสนใจเพิ่มขึ้น...การจัดวางโอเคเลย เท่ากัน เป็นลำดับดี ดูง่าย...”

ชนาพร ธรรมวรรณ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 7 กันยายน 2565)

แต่ในบางส่วนของกราฟิก ในประเด็นการจัดวางของกราฟิกนั้นมองว่าเป็นการจัดวางที่ทำให้กราฟิกขาดการเชื่อมโยงกับเนื้อหา ซึ่งทำให้เกิดความสับสนในขณะอ่านได้

“...กล่องข้อความโอเค แต่หัวข้อด้านบนไม่โอเค มันลอยเกินไป...”

ปณต สิริจิตรรณ (การสื่อสารส่วนบุคคล6 กันยายน 2565)

การเลือกใช้สี ได้รับความความคิดเห็นที่หลากหลาย ทั้งมองว่าการใช้สีรูปแบบดังกล่าวทำให้เข้าใจว่าเนื้อหาส่วนไหนเป็นเนื้อหาส่วนของคำแนะนำการปฏิบัติ และส่วนไหนเป็นอาการไม่พึงประสงค์โดยสังเกตได้จากสี และด้วยความที่สีที่ใช้มีความแตกต่างกันทำให้สามารถแบ่งสัดส่วนเนื้อหาได้อย่างชัดเจน อย่างไรก็ตามกลุ่มบุคคลทั่วไปบางท่านมองว่า การเลือกใช้สีโทนดังกล่าวทำให้ชิ้นงานไม่น่าสนใจ อีกทั้งยังมีโทนสีที่ใกล้เคียงกันทำให้ในส่วนของคำแนะนำการปฏิบัตินั้นกลืนกับสีของกล่องข้อความ เว้นแต่ในส่วนหัวข้อ

“สีเด่นน้อยไปหน่อย ส่วนกราฟิกหัวข้อเด่นกว่า เพราะกลืนเกินไป ภาพช่วยมากกว่า”

ชนาพร ธรรมวรรณ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 7 กันยายน 2565)

ความพึงพอใจด้านการนำไปปฏิบัติ จากการไปสอบถามพบว่ากลุ่มผู้อ่านมีความเห็นตรงกันที่ว่า เนื้อหาสามารถนำไปปฏิบัติตามในเบื้องต้นได้ อีกทั้งได้ความรู้เกี่ยวกับการติดเชื้อไวรัสโคโรนา และความรู้เกี่ยวกับการกายภาพบำบัดสามารถช่วยในการฟื้นฟูสุขภาพได้ และคิดว่าสามารถนำไปปฏิบัติตามได้จริงเนื่องจากความง่ายของเนื้อหาและการอธิบาย รวมไปถึงกราฟิกประกอบการอธิบาย

“ สามารถเอาไปปรับใช้ได้ง่าย คิดว่าเอาไปทำได้จริง”

ปิยะวัฒน์ เจริญศักดิ์ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 13 กันยายน 2565)

ในส่วนของกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ ได้ให้ความเห็นในแต่ละส่วนดังนี้

ความพึงพอใจด้านเนื้อหา จากการที่ไปสอบถามความพึงพอใจจากกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ พบว่าโดยส่วนใหญ่มองว่าเนื้อหานั้นมีความเป็นเหตุเป็นผล ให้ความรู้เรื่องอาการและการจัดการอาการ อีกทั้งชื่อชิ้นงานยังมีความน่าสนใจ

“...ชื่อเรื่องนำเสนออาการเหล่านี้ได้ และนำไปสู่การจูงใจได้อย่างชัดเจน และ ลำดับเนื้อหาช่วย...”

กภ. จิรายุ พร้อมมูล (การสื่อสารส่วนบุคคล, 9 กันยายน 2565)

แต่อย่างไรก็ตามกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการบางคนให้ความคิดเห็นว่า ด้วยการเน้นย้ำในเนื้อหาด้านลบที่มากเกินไปทำให้ชิ้นงานไม่น่าสนใจเท่าที่ควร อีกทั้งการจัดวางของกราฟิกในเนื้อหาในบางส่วน เป็นการจัดวางแบบภาพสลับข้อความ ทำให้เมื่ออ่านทำให้ขาดความลื่นไหลของเนื้อหาได้ และวัตถุประสงค์ในชิ้นงานไม่ชัดเจน

“...ไม่เหมาะสม เพราะหัวข้อนำเสนอด้านลบเกินไป
การจัดวางแบบภาพสลับข้อความมันทำให้อ่านไม่ลื่น...”

กภ.วัชรพงศ์ เล็กสถาน (การสื่อสารส่วนบุคคล, 6 กันยายน 2565)

ความพึงพอใจด้านการออกแบบ จากการทำไปสอบถามความพึงพอใจจากกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ ได้ให้ความคิดเห็นในแต่ละส่วนได้แก่ ส่วนหัวข้อชิ้นงานโดยส่วนใหญ่มองว่ามีความเหมาะสม เนื่องจากเนื้อหาที่มีความสมเหตุสมผล และมีความโดดเด่นด้วยขนาด สี และ การใช้กราฟิก แต่ในบางคนกลับมองว่าการเลือกนำเสนอในรูปแบบดังกล่าวนี้ไม่มีความเหมาะสม เนื่องจากขนาดที่มีใหญ่และเล็กสลับกัน ร่วมกับสีที่ไม่ได้ช่วยอธิบายเนื้อหา อีกทั้งการจัดกราฟิกที่ทำให้ไม่มีความเป็นระเบียบ ทำให้ในส่วนดังกล่าวอ่านเนื้อหาได้ยาก ทำให้ขาดความน่าสนใจ

ตัวอักษร และการย่อหน้า โดยส่วนใหญ่ให้ความคิดเห็นไปในทางเดียวกันว่ามีความเหมาะสม เนื่องจาก เนื้อหาที่สั้น กระชับ ร่วมกับตัวอักษรที่ใหญ่ รวมไปถึงการเว้นวรรคและช่องไฟที่ห่างพอที่จะเห็นถึงความแตกต่างได้ง่าย และการเน้นย้ำในข้อความสำคัญต่าง ๆ มีความเหมาะสมเห็นได้ชัดเจน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
“...เหมาะสม แบ่งเป็นสัดส่วนชัดเจน การเน้นย้ำโอเค

แต่ควรนำภาพมาเสริมในส่วนของคำอธิบายเพิ่มเติม...”

กภ.จิรัชญาญ์ กักเงิน (การสื่อสารส่วนบุคคล, 14 กันยายน 2565)

การเลือกใช้ภาพประกอบ, กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน พบว่าโดยส่วนใหญ่มองว่าการเลือกนำมาใช้มีความเหมาะสม ในเชิงเนื้อหาที่มีความสอดคล้องไปกับเนื้อหา และสามารถสาดิการปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ในประเด็นการเรียงลำดับในการปฏิบัตินั้นก็มีความเหมาะสม เนื่องจากมีการเรียงจากการปฏิบัติที่ง่ายไปยาก

“...ภาพคำสอคล้องกับเนื้อหา ไม่รกไป ภาพมีการเรียงลำดับจากง่ายไปยาก...”

กภ.จิรัชญาญ์ กักเงิน (การสื่อสารส่วนบุคคล, 14 กันยายน 2565)

แต่สำหรับนักกายภาพบำบัดบางท่านให้ความเห็นเรื่องการเลือกใช้ภาพประกอบ, กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอนว่า ในส่วนบางส่วนนั้นไม่มีความสอดคล้องกับเนื้อหา และการเลือกใช้สีโดยส่วนใหญ่มีความคิดเห็นในประเด็นดังกล่าวว่า สีที่ใช้ค่อนข้างอ่อน ทำให้ชิ้นงานไม่มีความน่าสนใจ และไม่ช่วยให้เข้าใจในเนื้อหาได้ แต่ในบางส่วนการใช้สีที่มีความโดดเด่นทำให้ดึงดูดความสนใจเนื้อหาส่วนอื่น

“...สีดึงดูดเนื้อหาที่น่าสนใจ และในส่วนของหัวข้อใหญ่มันดึงดูดเกินไป เพราะสีเด่น...”

กภ.วัชรพงศ์ เล็กสถาน (การสื่อสารส่วนบุคคล, 6 กันยายน 2565)

ความพึงพอใจด้านการนำไปปฏิบัติ จากการสอบถาม โดยส่วนใหญ่กลุ่มนักกายภาพบำบัด ปฏิบัติการให้ความคิดเห็นว่า ผู้ป่วยมีความเข้าใจเพิ่มขึ้นในประเด็นการปฏิบัติตัวทางกายภาพบำบัด อีกทั้งเนื้อหาที่มีความง่ายต่อการนำไปใช้งาน และมีกราฟิกประกอบซึ่งทำให้ปฏิบัติได้จริง แต่ด้วยเนื้อหาเพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำให้ผู้ป่วยเข้าใจว่าเป็นการกายภาพบำบัด

“...ไม่รู้ว่านี่คือการทำกายภาพ...น่าจะนำไปทำได้ เพราะภาพ และข้อมูลดีครบด้วย...”

กภ.วัชรพงศ์ เล็กสถาน (การสื่อสารส่วนบุคคล, 6 กันยายน 2565)

ซึ่งจากความคิดเห็นทั้งหมดสามารถสรุปได้ว่า ในส่วนของเนื้อหา การลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนา กลุ่มบุคคลทั่วไปมีความพึงพอใจด้านเนื้อหาของชิ้นงานอินโฟกราฟิกที่ออกแบบโดยอ้างอิงทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ (ภาพที่ 4.20) และชิ้นงานอินโฟกราฟิกออกแบบโดยอ้างอิงทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (ภาพที่ 4.26) เท่ากัน โดยมีจำนวน 2 จาก 5 คนคิดเป็น 40% เนื่องจากเข้าใจวัตถุประสงค์การสื่อสารที่ชัดเจน, ซึ่งให้เห็นถึงประโยชน์ของการปฏิบัติชัดเจน, อธิบายวิธีปฏิบัติที่สามารถเข้าใจได้ง่าย แต่ในมุมมองกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการมีความพึงพอใจในเนื้อหาของชิ้นงานที่ออกแบบโดยอ้างอิงตามทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ (ภาพที่ 4.20) มากที่สุด จำนวน 3 จาก 5 คน คิดเป็น 60% เนื่องจากการอธิบายเหตุและผลของการทำได้ชัดเจนที่สุดซึ่งแตกต่างจาก อีก 2 ชิ้นงานที่เหลือ

ถัดมาในส่วนความพึงพอใจในส่วนของการออกแบบ พบว่ากลุ่มบุคคลทั่วไปมีความพึงพอใจในชิ้นงานที่ออกแบบโดยอ้างอิงตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (ภาพที่ 4.24) และชิ้นงานที่ออกแบบโดยอ้างอิงตาม ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (ภาพที่ 4.26) เท่ากันโดยมีความพึงพอใจ

ในแต่ชิ้นงานจำนวน 2 จาก 5 คนคิดเป็น 40% เนื่องจากการจัดวาง และการแบ่งกลุ่มที่เป็นระเบียบ ทำให้ชิ้นงานมีความน่าสนใจ แต่ในกลุ่มนักร่างกายภาพบำบัดปฏิบัติการกลับพึงพอใจในการออกแบบของ ชิ้นงานที่ออกแบบโดยอ้างอิงตามทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ (ภาพที่ 4.20) มากที่สุด จำนวน 3 จาก 5 คน คิดเป็น 60% เนื่องจากหัวข้อมีความโดดเด่นในการออกแบบ และยังมีความเป็น ระเบียบทำให้มีความสนใจมากที่สุด

สุดท้ายความพึงพอใจด้านการนำไปปฏิบัติ ในกลุ่มของบุคคลที่มีความพึงพอใจในชิ้นงานที่ ออกแบบโดยอ้างอิงตาม ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (ภาพที่ 4.26) มากที่สุดจำนวน 4 จาก 5 คน คิด เป็น 80% เนื่องจากการเล่าเรื่องที่มีความเป็นเหตุเป็นผล อีกทั้งการเรียงลำดับข้อข้อมูลมีการเรียงจาก ง่ายไปยาก ทำให้เข้าใจและปฏิบัติตามได้ง่าย แต่ในมุมมองของกลุ่มนักร่างกายภาพบำบัดปฏิบัติการมอง ว่าชิ้นงานที่ออกแบบโดยอ้างอิงตาม ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ (ภาพที่ 4.20) ได้รับพึงพอใจ ในสูงจำนวน 3 จาก 5 คน คิดเป็น 60% ที่สุดเนื่องจาก วัตถุประสงค์ในการปฏิบัติชัดเจนกว่าชิ้นงาน อื่น ๆ ซึ่งทำให้สนใจได้ดีกว่า และด้วยเนื้อหาที่ไม่ยากเกินไปยังทำให้ผู้ป่วยอยากปฏิบัติ



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ

จากการศึกษา “การสื่อสารด้วยอินโฟกราฟิกเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติตนทางกายภาพบำบัดทางไกล ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา (โควิด - 19)” เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ทำการศึกษาการออกแบบชิ้นงานอินโฟกราฟิก โดยอ้างอิงทฤษฎีหลัก 3 ทฤษฎีอันได้แก่ 1. ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ (Health belief model), 2. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social cognitive theory) และ 3. ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of planned behavior) ทางนิเทศศาสตร์และนำมาออกแบบชิ้นงานต้นแบบ เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติตนทางกายภาพบำบัดทางไกลในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) เพื่อประเมินความรู้และความพึงพอใจที่มีต่อชิ้นงานต้นแบบอินโฟกราฟิก

ทั้งนี้ผู้วิจัยใช้แนวคิดเกี่ยวกับการออกแบบอินโฟกราฟิก, แนวคิดการสื่อสารสุขภาพ 3 ทฤษฎี ได้แก่ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ, ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา และทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน มาสร้างชิ้นงานต้นแบบ และใช้แนวคิดการใช้ประโยชน์และความพึงพอใจเพื่อมาวิเคราะห์ โดยได้ผลการศึกษา ดังนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

สามารถสรุปผลการวิจัยโดยจำแนกตามวัตถุประสงค์ในการวิจัยได้ ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 : เพื่อออกแบบและสร้างสรรค์อินโฟกราฟิกต้นแบบ โดยใช้แนวคิดการสื่อสารสุขภาพ 3 ทฤษฎีได้แก่ ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ, ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา และทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน มาเป็นแนวทางในการออกแบบ

ส่วนที่ 1 การสรุปผลการศึกษาด้านการออกแบบเนื้อหาผู้วิจัยได้ตั้งต้นการออกแบบเนื้อหาชิ้นงาน โดยใช้การสื่อสารสุขภาพ 3 ทฤษฎีดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ

แนวคิดนี้เป็นแนวคิดที่เชื่อว่าผู้รับสารมีอิสระในการเลือกโดยพิจารณาผู้รับสารว่ามีลักษณะทางประชากร และลักษณะทางจิตวิทยาอย่างไร ซึ่งส่งผลต่อแรงจูงใจในสุขภาพ, การรับรู้ความเสี่ยงและความรุนแรงของตัวโรค และ การรับรู้ผลดีและอุปสรรคของการปฏิบัติ ซึ่งจะนำไปสู่การปฏิบัติตามสิ่งที่ผู้ส่งสารแนะนำหรือนำเสนอ นอกจากนี้ยังพิจารณาปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อการปฏิบัติ เช่น การรับรู้ถึงอาการของตนเอง, อิทธิพลทางสังคมและสิ่งแวดล้อม รวมไปถึงสื่อต่าง ๆ ดังนั้นบทบาท

ของอินโฟกราฟิกจึงเข้ามามีส่วนในการนำเสนอข้อมูล เพื่อช่วยให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการเปรียบเทียบ และชี้แจงน้ำหนักระหว่างตัวแปร รวมถึงก่อให้เกิดการตระหนักรู้ที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Rosenstock,1974; Maimanamd Becker, 1974 as cited in Conner & Norman, 2005, p. 28-30)ซึ่งแนวคิดดังกล่าวมีการใช้งานอย่างแพร่หลาย ในกลุ่มงานสื่อสารทางการแพทย์ โดยอาศัย การสร้างความกลัวผ่านการรับรู้ความเสี่ยงและความรุนแรงของตัวโรค และนำเสนอวิธีการปฏิบัติตน ผ่านการรับรู้ผลดีของการปฏิบัติ

ซึ่งจากทฤษฎีดังกล่าว ผู้วิจัยได้ออกแบบชิ้นงานอินโฟกราฟิกต้นแบบให้มีความสอดคล้องกับ ตัวแปรจากแนวคิดทฤษฎีดังนี้

1. การรับรู้ต่อโอกาสเสี่ยงของการเป็นโรค เช่น การนำเสนออาการต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น



ภาพที่ 5.1 ภาพอาการของการติดเชื้อ และ หลังการติดเชื้อไวรัสโคโรนา

2. การรับรู้ถึงความรุนแรงของโรค โดยนำเสนอผลกระทบที่เกิดต่อผู้รับสาร เช่น “เหนื่อย” “ปอดติดเชื้อ” หรือ “เสียชีวิต”

3. การรับรู้ถึงผลดีของการปฏิบัติ ตัวอย่างเช่น “ออกกำลังกาย แข็งแรง ไม่เหนื่อยง่าย” “ยืดเหยียดลงเมื่อตึง”

1 ออกกำลังกาย
แข็งแรง ไม่เหนื่อยง่าย

ภาพที่ 5.2

ภาพแสดงการใช้ข้อความเน้น การสร้างการรับรู้ถึงประโยชน์ที่ ได้จากการออกกำลังกาย

2 ยืดเหยียด
ลดเมื่อยตึง

ภาพที่ 5.3

ภาพแสดงการใช้ข้อความ เน้นการสร้างการรับรู้ถึง ประโยชน์ที่ได้จากการยืด เหยียด

3 ฝึกหายใจ
หายใจดี ไม่ติดขัด

ภาพที่ 5.4

ภาพแสดงการใช้ข้อความ เน้นการสร้างการรับรู้ถึง ประโยชน์ที่ได้จากการฝึก หายใจ

4. การรับรู้ถึงอุปสรรคของการปฏิบัติ เช่น การใช้คำว่า “แค่” ในส่วนของการบอก ระยะเวลาในการทำเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดี หรือ คำว่า “อย่างน้อย” เพื่อเป็นการสร้างการรับรู้เรื่อง

เวลาใหม่ รวมไปถึงการเรียบเรียงเนื้อหาใหม่จากบทความขนาดยาว ไปเป็นวลีขนาดสั้น เพื่อให้ผู้รับสารสามารถอ่านเนื้อหาได้อย่างรวดเร็ว



ภาพที่ 5.5 ภาพแสดงตัวอย่างการใช้กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน

ในส่วนของเนื้อหา เพื่อสร้างความเข้าใจในเนื้อหา

2. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา

แนวคิดนี้เป็นแนวคิดที่แสดงถึงความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้ง 3 ตัวแปร ซึ่งต่างมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน ได้แก่ ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม, ปัจจัยส่วนบุคคล และ พฤติกรรม โดยอินโฟกราฟิกจัดว่าเป็นสื่อตั้งนั้นจึงถูกจัดเข้ากลุ่มปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม ซึ่งสามารถสร้างการกระตุ้นผ่านเส้นทางเส้นตรง โดยการใช้น้ำมันาว หรือ การกระตุ้นทางอารมณ์ เช่น การนำเสนอความเสี่ยงและความรุนแรง เพื่อสร้างความกลัวและสร้างความตระหนักรู้ หรือ การสาธิตและนำเสนอผลของการปฏิบัติเพื่อชี้แจงผลของการปฏิบัติให้เป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้อินโฟกราฟิกสามารถสร้างการกระตุ้นผ่านเส้นทางทางสังคม โดยเนื้อหาในอินโฟกราฟิกเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของบทสนทนาเพื่อให้กลุ่มสังคมสร้างอิทธิพลต่อกลุ่มเป้าหมาย และในปัจจุบันสื่อสังคมออนไลน์เข้ามามีบทบาทในการกระจายข้อมูลเพิ่มมากขึ้น ทำให้ข้อมูลกระจายได้อย่างรวดเร็ว และเข้ามามีอิทธิพลต่อกลุ่มเป้าหมายเพิ่มมากขึ้น

ซึ่งจากทฤษฎีดังกล่าว ผู้วิจัยได้ออกแบบชิ้นงานอินโฟกราฟิกต้นแบบให้มีความสอดคล้องกับตัวแปรจากแนวคิดทฤษฎีดังนี้

1. ตัวแปรส่วนบุคคล ได้แก่

1.1 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived self - efficacy) ในการสร้างชิ้นงานต้นแบบนี้มีการใช้งานในรูปแบบของ การใช้คำพูดชักจูง ร่วมกับการกระตุ้นทางอารมณ์ ดังตัวอย่างดังต่อไปนี้ “เพียงเดินรอบบ้าน”หรือ “เริ่มจาก เบา -> หนัก” ที่สร้างการรับรู้ถึงความง่ายของการปฏิบัติ เช่นเดียวกับการใช้คำว่า “แค่” ในส่วนของระยะเวลาในการปฏิบัติต่อครั้ง



ภาพที่ 5.6 ภาพแสดงตัวอย่างของการโน้มน้าวโดยการสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง
(ในกรอบสีแดง)

1.2 ความคาดหวังของผลลัพธ์ (Outcome expectation) ซึ่งมีการแบ่งประเด็นพิจารณาเป็น 3 ส่วน ดังนี้

1.2.1 **พื้นที่** สังกัดได้จาก ผลที่เกิดขึ้นต่อผู้ปฏิบัติ ทั้งที่เกิดกับ 1. ร่างกายตนเอง เช่น ความแข็งแรงเพิ่มขึ้น, 2. สังคม เช่น จากชื่อชิ้นงาน “กลับไปสนุกกับเพื่อนอีกครั้งได้ไม่ยากเพียงแค่” และ 3. ความนึกคิด เช่นจากชื่อชิ้นงาน “ก่อนกลับไปใช้ชีวิตอีกครั้ง”

3 วิธีเตรียมกายให้พร้อมก่อนกลับไปใช้ชีวิต

ภาพที่ 5.7 ภาพแสดงตัวอย่างการโน้มน้าวผ่านความคาดหวังของผลลัพธ์

1.2.3 **ผลลัพธ์เชิงบวกหรือเชิงลบ** ในส่วนนี้จะเห็นได้จากประโยชน์ของการปฏิบัติ เช่น “กลับไปทำกิจกรรมนอกบ้าน ได้เหน็ดเหนื่อยลง” ซึ่งเป็นผลลัพธ์เชิงบวกที่เกิดขึ้นต่อผู้รับสาร



ภาพที่ 5.8 ภาพแสดงตัวอย่างการโน้มน้าวโดยการโน้มน้าวผ่านคาดหวังของผลลัพธ์เชิงบวก
(ในกรอบสีเหลือง)

1.2.4 ระยะเวลา โดยแบ่งออกเป็น 2 ช่วง ได้แก่ 1. ระยะสั้น ที่ผู้วิจัยนำเสนอเป็นการปฏิบัติขั้นต่ำต่อวัน เช่น “แค่ 30 นาที” และ 2. ระยะยาว นำเสนอผ่านระยะเวลาปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด



แค่ 30 นาที 5 วัน ต่อสัปดาห์

ภาพที่ 5.9 ภาพแสดงตัวอย่างการโน้มน้าวผ่านความคาดหวังของผลลัพธ์ เชิงระยะเวลา

2. ตัวแปรสิ่งแวดล้อม ผู้วิจัยได้เน้นการนำเสนอในส่วนปัจจัยที่เข้ามาเป็นโอกาส สังเกตได้จากการที่สื่อที่มีการออกแบบเนื้อหาให้มีความง่ายต่อการนำไปปฏิบัติ หรือในส่วนของ การออกแบบที่มีเน้นไปที่การนำเสนอกราฟิกเชิงปฏิบัติ พร้อมข้อความหรือวลีขนาดสั้นกระชับ เพื่อให้ผู้รับสารสามารถเข้าใจเนื้อหาได้อย่างรวดเร็ว และสามารถปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย และเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

3. ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน

แนวคิดดังกล่าวเป็นแนวคิดที่เชื่อว่ามนุษย์แต่ละคนมีเหตุผลเป็นของตนเอง และพิจารณาผลของการกระทำของตนเองก่อนที่จะเลือกปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติ โดยแนวคิดดังกล่าวเชื่อว่ามนุษย์แต่ละคนมีความเชื่อแอบแฝง 3 ประการ ได้แก่ 1. ความเชื่อเกี่ยวกับผลของการกระทำ, 2. ความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง และ 3. ความเชื่อในการควบคุมพฤติกรรม และเมื่อนำมาสร้างการเชื่อมโยงระหว่างแต่ละความเชื่อทำให้เห็นมโนคติอีก 3 ประการ ได้แก่ 1. ทศนคติต่อพฤติกรรม, 2. การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และ 3. การรับรู้ความสามารถในการควบคุมตนเอง ซึ่งส่งผลต่อแรงจูงใจในการทำให้เกิดพฤติกรรม ดังนั้นการออกแบบเนื้อหาจึงมุ่งเน้นไปที่การสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อพฤติกรรม, การสร้างการคล้อยตามจากกลุ่มอ้างอิงหรือสังคม และสร้างการรับรู้ถึงความง่ายของการปฏิบัติ เพื่อหวังว่าผู้รับสารจะมีแรงจูงใจเพิ่มขึ้น และก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ซึ่งจากทฤษฎีดังกล่าว ผู้วิจัยได้ออกแบบชิ้นงานอินโฟกราฟิกต้นแบบให้มีความสอดคล้องกับตัวแปรจากแนวคิดทฤษฎีดังนี้

1. ทศนคติต่อพฤติกรรม ผู้วิจัยนำเสนอในรูปแบบประโยชน์ โดยหมายถึงทัศนคติเชิงบวก เช่น การมีสุขภาพที่ดี ซึ่งจะเกิดได้ก็ต่อเมื่อปฏิบัติตาม เช่น ในชื่อชิ้นงาน “กลับมาฟิต...” หรือ “...จัดการได้ง่ายๆ” นอกจากนี้ในส่วนของหัวข้อย่อย เช่น “ขยับหน่อยก็ช่วยได้แล้ว” “ยืดสักรัดก็ช่วยได้นะ”

2. การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง สามารถสังเกตได้จาก การสร้างการเปรียบเทียบระหว่างผู้รับสารกับสังคม เช่น “กลับไปพิตเหมือนคนอื่นได้ไม่ยากแค่...” หรือ “ใครๆ ก็จัดการได้ง่ายๆ”

กลับมาพิตเหมือนคนอื่นได้ไม่ยากแค่...
1 . 2 . 3

ภาพที่ 5.10 ภาพแสดงตัวอย่างการใช้ทัศนคติเชิงบวกต่อพฤติกรรม ในส่วนขอการตั้งชื่อ
(ก : กรอบสีแดง)

กลับมาพิตเหมือนคนอื่นได้ไม่ยากแค่...
1 . 2 . 3

ภาพที่ 5.11 ภาพแสดงตัวอย่างการใช้คล้อยตามกลุ่มอ้างอิง ในส่วนขอการตั้งชื่อ
(ข : กรอบสีเขียว)

3. การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม ในที่นี้หมายถึงการสร้างการรับรู้ว่าการปฏิบัติตามคำแนะนำดังกล่าวสามารถปฏิบัติตามได้ง่าย เพื่อให้เกิดความรู้สึกอยากปฏิบัติ เช่น “ขยับหน่อยก็ช่วยได้แล้ว” “ยัดสั๊กนิดช่วยได้นะ” “ฝึกบ่อยๆช่วยได้แล้ว”

1
ขยับหน่อย
ก็ช่วยได้แล้ว

ภาพที่ 5.12
ภาพแสดงตัวอย่างการใช้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมในส่วนของหัวข้อ “ขยับหน่อยก็ช่วยได้แล้ว”

2 **ยัดสั๊กนิด**
ช่วยได้นะ

ภาพที่ 5.13
ภาพแสดงตัวอย่างการใช้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมในส่วนของหัวข้อ “ยัดสั๊กนิดช่วยได้นะ”

3 **ฝึกบ่อยๆ ช่วยได้แล้ว**
ฝึกในกำบัง หรือ นอบ

ภาพที่ 5.14
ภาพแสดงตัวอย่างการใช้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมในส่วนของหัวข้อ “ฝึกบ่อยๆช่วยได้แล้ว”

จากการศึกษากระบวนการสร้างและออกแบบอินโฟกราฟิก สามารถสรุปได้ว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดของการสร้างและออกแบบชิ้นงานคือ การทราบและเข้าใจกลุ่มผู้รับสาร เนื่องจากความแตกต่างในแต่ละกลุ่มของผู้รับสารนั้นส่งผลต่อทั้งเนื้อหาของอินโฟกราฟิก, วิธีในการนำเสนอข้อมูลและการ

ออกแบบ, วิธีการในการเข้าถึงอินโฟกราฟิกและเผยแพร่ และแนวทางในการเปิดรับสารไม่เหมือนกัน (Hernandez-Sanchez et al., 2021) รวมไปถึงช่องทางในการแบ่งปันผ่านช่องทางสื่อสังคมออนไลน์ ดังนั้นการทราบและเข้าใจกลุ่มเป้าหมายในการสร้างชิ้นงานจึงเป็นส่วนสำคัญในการออกแบบและสร้างสรรค์อินโฟกราฟิก

ในส่วนถัดมาเข้าสู่กระบวนการสร้างและออกแบบชิ้นงาน จากการทบทวนวรรณกรรมทำให้ผู้วิจัยได้จับประเด็นหลักของการออกแบบอินโฟกราฟิก ได้ประเด็นที่พิจารณาดังนี้

1. วัตถุประสงค์ในการสื่อสาร พบว่าการออกแบบอินโฟกราฟิกนั้นควรมีวัตถุประสงค์หลักเพียง 1 วัตถุประสงค์ เพราะในมุมมองของผู้ส่งสารทำให้ง่ายต่อการออกแบบ และง่ายต่อการสื่อสาร ความตั้งใจของผู้ส่งสาร ในส่วนมุมมองของผู้รับสารทำให้สามารถเข้าใจผู้ส่งสารได้ว่ามีความต้องการจะสื่อสารเนื้อหาเหล่านี้อย่างไร และเมื่อเข้าใจเนื้อหาเหล่านี้นำไปสู่การสร้างความรู้ และท้ายที่สุดส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมตามที่คุณผู้ส่งสารตั้งใจ (I. Murray et al., 2017) ซึ่งจากทุกชิ้นงานอินโฟกราฟิกต้นแบบทางผู้วิจัยได้เลือกวัตถุประสงค์หลักคือ เพื่อการโน้มน้าวใจ เพราะเป้าหมายของชิ้นงานดังกล่าวคือการให้ผู้รับสารปฏิบัติตามคำแนะนำทางกายภาพบำบัดเพื่อให้เกิดสุขภาพที่ดี และวัตถุประสงค์รองคือ เพื่อการให้ความรู้ เนื่องจากเนื้อหาที่นำเสนอมีความยากและซับซ้อนจึงมีความจำเป็นต้องนำเสนอข้อมูลที่เป็นความรู้เบื้องต้นเพื่อให้มีความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหาในขั้นพื้นฐานก่อน

โดยจากการสร้างชิ้นงานต้นแบบผู้วิจัยได้เลือกการวัตถุประสงค์หลักในการสื่อสาร ซึ่งคือการสื่อสารเพื่อการโน้มน้าวใจเป็นหลัก โดยนำเหตุผลทางวิชาการมาสนับสนุนการปฏิบัติ เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือในการปฏิบัติเนื่องจากวัตถุประสงค์หลักของการทำชิ้นงานต้นแบบ คือผู้รับสารสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำได้อย่างถูกต้อง, ปลอดภัย และเกิดประสิทธิภาพ

2. เนื้อหาที่น่าสนใจ ควรมีความสอดคล้องกับความสนใจ หรือ มีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับกลุ่มผู้รับสาร เนื่องจากเนื้อหาที่ตรงตามความสนใจและเกี่ยวข้องกับกลุ่มผู้รับสารนั้นทำให้กลุ่มผู้รับสารเกิดความสนใจและเปิดรับเนื้อหาที่คุณผู้ส่งสารได้นำเสนอ (Hernandez-Sanchez et al., 2021) นอกจากนี้ประเด็นอื่น ๆ ได้แก่

2.1. ความยากของเนื้อหา เพราะเนื้อหาที่มีความยากมากเกินไป ทำให้ผู้รับสารเข้าใจเนื้อหา ทำให้ผู้รับสารไม่สามารถเข้าใจเนื้อหา (Royal & Erdmann, 2018) และนำไปสู่การปฏิบัติที่ผิดพลาดหรือละเลยการปฏิบัติ

2.2. คำฟุ่มเฟือย และศัพท์เฉพาะ โดยทั่วไปควรหลีกเลี่ยงการใช้งาน แต่อย่างไรก็ตามหากมีความจำเป็นต้องใช้งานควรมีการใส่คำอธิบาย หรือ เซึ่งอรรถเพื่ออธิบายความหมายของคำศัพท์เหล่านั้น (Royal & Erdmann, 2018)

2.3. หัวข้อย่อย ต้องมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการสื่อสาร และเนื้อหาโดยภาพรวม เพื่อให้ไม่ทำให้ผู้รับสารนั้นเกิดความสับสนและเข้าใจผิดได้

2.4 ความเท่าทันต่อเหตุการณ์ เป็นปัจจัยที่ทำให้ชิ้นงานมีความน่าสนใจเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากชิ้นงานอินโฟกราฟิกได้เลือกประเด็นเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเมื่อมีโอกาสขณะติดเชื้อ หรือหลังจากติดเชื้อ ซึ่งมีความสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน และมีความเกี่ยวข้องโดยตรงของผู้รับสาร เนื่องจากผู้รับสารอาจมีความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพ ซึ่งการกายภาพบำบัดสามารถช่วยฟื้นฟูอาการเหล่านี้ได้

2.5 ใจความสำคัญ ในส่วนนี้เป็นส่วนสำคัญอีกส่วนหนึ่งที่ช่วยให้ผู้รับสารสามารถจับประเด็นเนื้อหาได้อย่างรวดเร็ว และทราบว่าเนื้อหาในส่วนดังกล่าวมีความสำคัญอย่างไร (Hernandez-Sanchez et al., 2021) เพราะการนำเสนอข้อมูลในรูปแบบอินโฟกราฟิกต้องสร้างความน่าสนใจทันทีขณะรับชม และทำให้ผู้รับสารเข้าใจในสิ่งที่ผู้ส่งสารต้องการนำเสนอ และหวังให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตาม โดยมีวิธีในการเน้นย้ำใจความสำคัญสามารถทำได้ผ่านการออกแบบ เช่น การใช้ขนาด หรือ สี ที่มีความแตกต่างจากเนื้อความส่วนอื่น

2.6 การเลือกใช้คำที่สร้างความน่าสนใจในทันที ขณะแรกอ่านนั้นมีส่วนช่วยในการสร้างความสนใจ (Quispel et al., 2018) โดยสามารถสร้างความสนใจหลากหลายวิธี เช่น การเข้าถึงความกลัว, การเข้าถึงความหวัง, การเรียกร้องเพื่อบางอย่างหรือการตั้งคำถาม เป็นต้น เหล่านี้เป็นการสร้างความฉุกฉิให้แก่ผู้รับสารทำให้เนื้อหาน่าสนใจมากยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตามควรหลีกเลี่ยงการใช้คำที่เกินจริงและสร้างความหวาดกลัวเกินไป โดยหลีกเลี่ยงการนำเสนอวิธีที่อาจทำให้ผู้รับสารขาดความสนใจ เพราะ ทำให้ผู้รับสารจำยอมต่อเนื้อหาที่ได้นำเสนอ ก่อนที่จะสร้างการตระหนักรู้และนำไปสู่การปฏิบัติ จากชิ้นงานอินโฟกราฟิกต้นแบบได้มีการใช้การเน้นย้ำใจความสำคัญที่แตกต่างกันตามความเหมาะสม เช่น ในส่วนของชื่อชิ้นงานที่มีการเน้นย้ำผ่านขนาดและสี เพื่อให้ข้อความดังกล่าวมีความโดดเด่นและเกิดการฉุกฉิ นอกจากนี้การใช้คำที่มีความเชิญชวนหรือข้อความที่สร้างความน่ากลัวเข้ามาเป็นส่วนให้ส่วนที่เป็นชื่อชิ้นงานมีความโดดเด่นเพิ่มขึ้นหรือในส่วนของเนื้อหาที่มีการเน้นใจความหรือข้อความสำคัญโดยการใช้ตัวหนา เพื่อให้มีความแตกต่างระหว่างส่วนเนื้อหาทั่วไป

2.7 การเรียงลำดับเนื้อหา มีการเรียบเรียงให้มีความสอดคล้องตามข้อมูลนั้นมีเพื่อช่วยในการสร้างระบบความคิดต่อผู้รับสารทำให้การอ่านเป็นไปตามลำดับ, ง่ายต่อการทำความเข้าใจและปฏิบัติตาม โดยลำดับการเรียงจะเรียงจากขั้นตอนที่ง่ายไปสู่ขั้นตอนที่ซับซ้อน โดยการใช้ลำดับที่เป็นตัวเลขหรือการใช้การเรียงตามทิศทางการอ่านเช่น จากซ้ายไปขวา, จากบนลงล่าง หรือ การเรียงแบบซิกแซ็ก (Majooni et al., 2018) โดยเฉพาะในอินโฟกราฟิกที่ใช้ในการสอนการปฏิบัติตัวเพื่อให้ผู้รับสารสามารถอ่านและติดตามเนื้อหาได้โดยง่าย

3. การสื่อสารเนื้อหาด้วยภาพ, กราฟิก, สัญลักษณ์, ไอคอน, แผนภาพ และแผนภูมิ

3.1 ความสอดคล้องกับเนื้อหา เนื่องจากอินโฟกราฟิกนั้นเป็นการสื่อสารด้วยภาพและตัวอักษรเป็นหลัก ดังนั้นการเลือกใช้เครื่องมือในการสื่อสารเหล่านี้ต้องมีความสอดคล้องกับเนื้อหา อีกทั้งต้องเป็นสิ่งที่เข้าใจร่วมกันในสังคม เพราะเมื่อใช้เครื่องมือในการสื่อสารเหล่านี้จะส่งผลให้ผู้รับสารทุกคนไม่สามารถเข้าใจ ทำให้เกิดความสงสัย หรือเข้าใจผิดในเนื้อหาได้ง่าย หรือในสถานการณ์สาธิต หากไม่สามารถอธิบายได้อย่างเข้าใจ ส่งผลให้ผู้รับสารเกิดความสงสัย เกิดความสับสนในการปฏิบัติตาม และส่งผลโดยตรงต่อการปฏิบัติตามได้ (Handaru et al., 2015)

จากการออกแบบชิ้นงานผู้วิจัยได้เลือกใช้ภาพ, กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน ให้มีความสอดคล้องกับเนื้อหา ทั้งใช้เป็นเครื่องมือที่ช่วยในการสื่อสาร เช่น การใช้ นาฬิกา เพื่อเป็นการบอกเวลาในการปฏิบัติ เป็นต้น

3.2 ปริมาณ เครื่องมือในการสื่อสารเหล่านี้โดยปกติมักจะดึงดูดความสนใจมากกว่าส่วนที่เป็นตัวอักษร หรือ ข้อความได้มากกว่า (Hernandez-Sanchez et al., 2021) ดังนั้นปริมาณการใส่นั้นควรต้องคำนึงถึงความหนาแน่นของเครื่องมือเหล่านี้มีเช่นนั้นจะไปดึงดูดความสนใจจากส่วนเนื้อหาที่เป็นข้อความ

3.3 ขนาด ขนาดของเครื่องมือในการสื่อสารควรคำนึงถึงขนาดของอินโฟกราฟิก (Tara J Brigham, 2016) เพราะขนาดที่เล็กเกินไปทำให้สังเกตได้ยาก แต่ถ้าขนาดที่ใหญ่เกินไปทำให้ดึงดูดความสนใจจากเนื้อหามากเกินไป ส่งผลให้ผู้รับสารสนใจเนื้อหาลดลง อีกทั้งเมื่อขนาดที่ใหญ่ขึ้นทำให้กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน มีความคมชัดลดลง ส่งผลต่อความน่าดึงดูดของอินโฟกราฟิกโดยภาพรวมได้

จากการออกแบบชิ้นงานผู้วิจัยเลือกการใช้งานขนาด โดยการพิจารณาพื้นที่ว่างและการจัดวางข้อความในกล่องข้อความตามความเหมาะสม และการเลือกใช้ไฟล์ที่เป็น vector เพื่อให้กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน มีความคมชัดและสามารถย่อขยายได้โดยไม่ส่งผลต่อคุณภาพของไฟล์

3.4 การจัดวาง โดยปกติการจัดวางในส่วนของข้อความ และเครื่องมือในการสื่อสารเหล่านี้ควรจัดวางมีแบบแผนและเป็นระเบียบ ไม่หนักไปในจุดใดจุดหนึ่งของชิ้นงาน ซึ่งจะทำให้บริเวณดังกล่าวดึงดูดความสนใจจากเนื้อหา รวมไปถึงการจัดวางเพื่อแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างเครื่องมือสื่อสาร (Hernandez-Sanchez et al., 2021) กับข้อความควรจัดวางให้มีความเหมาะสม เพื่อให้ผู้รับสารสามารถอ่านและเข้าใจได้ว่าส่วนข้อความและเครื่องมือสื่อสารนั้นมีความเกี่ยวข้อง

3.5 การอธิบาย ส่วนใหญ่มีการใช้ค่อนข้างน้อย เนื่องจากเครื่องมือในการสื่อสารเหล่านี้มีความหมายอยู่ในตัว (Dunlap & Lowenthal, 2016) แต่อย่างไรก็ตามในส่วนของการอธิบายขั้นตอนหรือวิธีการปฏิบัติ ยังคงมีความจำเป็น เนื่องจากเครื่องมือในการสื่อสารเหล่านี้ไม่สามารถทดแทนได้ทั้งหมด ดังนั้นการใส่คำอธิบายในส่วนนี้ยังคงมีความจำเป็น เพื่อช่วยให้ผู้รับสารสามารถปฏิบัติตามนั้น

ได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพ ดังจากที่ปรากฏในชั้นงาน โดยการใช้วลีหรือข้อความขนาดสั้น เพื่อมาอธิบายเพิ่มเติมในส่วนของกราฟิกการปฏิบัติ

4. ความถูกต้องนำมาซึ่งความน่าเชื่อถือ

4.1 การสะกดคำ เป็นส่วนสำคัญในการสร้างความน่าเชื่อถือให้แก่เนื้อหา (Tara J Brigham, 2016) โดยเฉพาะผู้ส่งสารเนื่องจากความผิดพลาดเหล่านี้ทำให้ผู้รับสารเกิดความสงสัยในความเชี่ยวชาญของผู้ส่งสาร ซึ่งส่งผลกระทบต่ออินโฟกราฟิกโดยตรง ทำให้สื่อดังกล่าวขาดความน่าเชื่อถือ และยังทำให้ผู้ส่งสารขาดความเชื่อมั่น

4.2 การอ้างอิงแหล่งที่มา เนื่องจากการนำเสนอเนื้อหาผ่านอินโฟกราฟิกจำเป็นต้องปรับแต่งข้อมูลให้มีความสั้นและได้ใจความ ซึ่งอาจทำให้เนื้อหาจากต้นฉบับนั้นอาจจะขาดหายไปบางส่วน เมื่อผู้รับสารเกิดข้อสงสัย หรือ ความสนใจในเนื้อหา ทำให้ผู้รับสารสามารถสืบค้นเนื้อหาเพิ่มเติมได้ ซึ่งส่งผลต่อความน่าเชื่อถือในอินโฟกราฟิก เพราะเนื้อหาที่นำเสนอมีการพิสูจน์ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ และมีผลลัพธ์ในเชิงประจักษ์ ซึ่งมีส่วนในการโน้มน้าวผู้รับสารให้ปฏิบัติตาม (Tara J Brigham, 2016)

จากทั้ง 2 ประเด็นทางผู้วิจัยจึงมีความจำเป็นในการตรวจสอบข้อมูลอย่างละเอียด โดยการนำชิ้นงานอินโฟกราฟิกต้นแบบไปตรวจสอบเนื้อหา กับคณาจารย์ทางกายภาพบำบัด ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านระบบหายใจและทรวงอก เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล เนื่องจากเนื้อหาที่ได้มีการนำมาใช้งานมีการดัดแปลงจากต้นฉบับซึ่งอาจทำให้ข้อมูลไม่ครบถ้วน หรือ คลาดเคลื่อนได้ และนักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ เพื่อตรวจสอบวิธีการออกแบบทั้งในส่วนของ การเลือกใช้คำ และการออกแบบ

ส่วนที่ 2 สรุปผลการศึกษาด้านการออกแบบวิธีการนำเสนอ

1. ธีม หรือรูปแบบในการนำเสนอ โดยทั่วไปธีมของการสื่อสารกายภาพบำบัดจะเน้นไปการเชิญชวนผู้รับสารปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ส่งสาร ในที่นี้หมายถึงนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ นอกจากสร้างการเชิญชวนต้องมีความง่ายต่อการนำไปปฏิบัติด้วยตนเองอย่างปลอดภัย แต่เนื้อหาที่นำเสนอ มักจะมีความเป็นวิชาการ ทำให้ความสนใจในเนื้อหาของผู้รับสารลดลง ดังนั้นรูปแบบการเขียนจึงไม่ควรเป็นทางการมาก เพื่อให้เนื้อหามีความน่าสนใจ ดังนั้นในชั้นงานต้นแบบทางผู้วิจัยได้ใช้ธีมในการออกแบบคือ “จัดการโควิด-19 ได้ง่ายๆ ด้วยกายภาพฯ” เนื่องจากรูปแบบการรักษาด้วยการกายภาพบำบัด เน้นไปที่การรักษาโดยไม่ใช้ยา แต่เป็นการเน้นไปที่การออกกำลังกาย หรือ การฝึก โดยจุดประสงค์ของการรักษา คือ การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายให้ผู้ป่วยสามารถกลับไปใช้ชีวิตให้มีความใกล้เคียงกับภาวะก่อนการติดเชื้อได้มากที่สุด

2. ตัวอักษร โดยทั่วไปในการออกแบบข้อความลงในชิ้นงานอินโฟกราฟิกนั้นมีประเด็นที่ต้องคำนึงอัน ได้แก่

2.1 ปริมาณ เนื่องจากผู้รับสารมีความสนใจที่จำกัด ดังนั้นปริมาณของข้อความในแต่ละย่อหน้า หรือกล่องข้อความควรมีความสั้นกระชับได้ใจความ สามารถอ่านและทำความเข้าใจได้ในระยะเวลาอันสั้น รวมถึงการเลือกใช้คำต้องมีความน่าสนใจและสามารถนำเข้าสู่เนื้อหาได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ตัดแปลงข้อความขนาดยาวไปเป็นคำหรือวลีขนาดสั้น เพื่อให้ผู้รับสารสามารถอ่านเนื้อหาได้อย่างรวดเร็ว

2.2 ฟอนต์ การเลือกใช้ฟอนต์โดยเฉพาะภาษาไทยนั้นต้องมีความระมัดระวังอย่างมาก เนื่องจากตัวอักษรในภาษาไทยนั้นมีความหลากหลายทั้งตำแหน่งการเขียน (เช่น การวาง สระ และวรรณยุกต์ บน หรือ ใต้ตัวอักษร , ความสูงของสระ เช่น สระ ใ- และ ใ- หรือ การซ้อนกันของวรรณยุกต์บนสระ เป็นต้น) รวมไปถึงตัวอักษรที่มีความคล้ายคลึงกัน ทั้งพยัญชนะ, สระ และวรรณยุกต์ ดังนั้นการเลือกใช้ฟอนต์ควรเลือกลักษณะที่ทำให้เห็นความแตกต่างของแต่ละพยัญชนะ, สระ และวรรณยุกต์ได้อย่างชัดเจน ไม่เกิดการซ้อนทับของพยัญชนะ, สระ และวรรณยุกต์ นอกจากนี้การเลือกใช้ฟอนต์ที่มีความแตกต่างกันในอินโฟกราฟิก ควรมีไม่เกิน 3 รูปแบบ เพื่อให้การออกแบบมีทิศทางเดียวกัน และการเลือกใช้ฟอนต์ควรมีความสอดคล้องไปกับธีม และเนื้อหาเพื่อให้การออกแบบออกมามีความสอดคล้องกับเนื้อหา และทำให้ผู้รับสารสามารถอ่านได้อย่างสิ้นไหล ดังนั้นในการออกแบบชิ้นงานต้นแบบผู้วิจัยได้เลือกใช้ฟอนต์ภาษาไทยและภาษาอังกฤษของ Sukhumvit Set ดังตัวอย่างภาพที่ 5.13 ในทุกชิ้นงานเนื่องจากฟอนต์ดังกล่าวเป็นฟอนต์ไทยเสมือนโรมัน ทำให้ชิ้นงานมีความไม่เป็นทางการ อีกทั้งจากการใช้งานฟอนต์ไม่ปรากฏพยัญชนะ, สระ และวรรณยุกต์ที่ซ้อนทับกัน ซึ่งทำให้ไม่เกิดความคลาดเคลื่อนของข้อความ และทำให้สามารถอ่านได้ง่าย

2.3 ขนาด การเลือกใช้ขนาดของตัวอักษรต้องคำนึงความสามารถอ่านชิ้นงานได้อย่างสะดวก อีกทั้งยังต้องมีความเหมาะสมกับขนาดของชิ้นงาน เนื่องจากขนาดตัวอักษรจะขึ้นกับขนาดของชิ้นงาน ซึ่งเป็นปัจจัยในการเลือกขนาดของตัวอักษรในชิ้นงานอินโฟกราฟิก จากการออกแบบผู้วิจัยเลือกใช้ตั้งแต่ขนาด 35 – 75 point เป็นส่วนของชื่อชิ้นงาน ถัดมาส่วนหัวข้อย่อยได้เลือกใช้ขนาด 24 point เพื่อให้เห็นความแตกต่างได้อย่างชัดเจน แต่ไม่ถึงจุดความสนใจเท่ากับชื่อชิ้นงาน และสุดท้ายในส่วนของเนื้อหาได้เลือกใช้ขนาด 16 point ดังตัวอย่างภาพที่ 5.13 เพื่อให้สามารถอ่านข้อความในส่วนเนื้อหาได้อย่างชัดเจนโดยทั้งหมดนี้อ้างอิงตามขนาดชิ้นงานที่เป็นขนาด A4 (210 x 297 มิลลิเมตร)

นายสิงภักดิ์ เองพิทักษ์ผิง ผู้เฒ่าซึ่งมีอาชีพเป็นคนขายขวด ถูกตำรวจปฏิบัติกรจับฟ้องศาล ขุนาสักนาฬิกาคุลหญิงฉัตรชฎา ณานสมาธิ

ภาพที่ 5.15 ภาพแสดงแผนแกรมของฟอนต์ Sukhumvit Set

ขนาด 16 point และ ระยะห่างระหว่างบรรทัด 22 point

2.4 การจัดย่อหน้า การจัดย่อหน้าช่วยในการสร้างความเป็นระเบียบให้แก่ข้อความ และช่วยสร้างภาพรวมของอินโฟกราฟิกให้เป็นสัดส่วนมากยิ่งขึ้น อีกทั้งการจัดย่อหน้าให้มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบศิลป์ สามารถช่วยสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเนื้อหาที่องค์ประกอบศิลป์ ทำให้การอ่านเป็นไปอย่างลื่นไหล โดยในการออกแบบชิ้นงานต้นแบบนี้ผู้วิจัยเลือกการจัดย่อหน้าโดยส่วนใหญ่เป็นการจัดวางโดยข้อความเริ่มต้นอ่านจากด้านขวาไปซ้าย หรือในบางข้อความ เช่น ข้อความอธิบายขั้นตอนการปฏิบัติ ผู้วิจัยเลือกเป็นข้อความอยู่กึ่งกลาง และกระจายให้เสมอทั้ง 2 ด้าน เพื่อให้ข้อความนั้นเป็นกล่องด้วยตัวเอง และสร้างความเป็นระเบียบให้แก่กล่องข้อความ รวมไปถึงการจัดวางแบบเป็นคอลัมน์โดยเริ่มจากบนลงล่างเพื่อให้สอดคล้องกับรูปแบบการอ่าน

2.5 รูปแบบการเน้นย้ำ การเน้นย้ำข้อความเพื่อสร้างความโดดเด่น รวมไปถึงการสร้างความน่าสนใจ หรือเพื่อเป็นการเตือนถึงความสำคัญของข้อความดังกล่าว ซึ่งการเน้นย้ำสามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น การใช้สีที่มีความแตกต่างกับส่วนอื่น, ขนาด หรือ ความหนาของข้อความที่ต้องการเน้นย้ำให้มีความแตกต่าง โดยการเลือกใช้จะขึ้นอยู่กับตำแหน่งของข้อความ ความข้อความที่เน้นย้ำ เช่น ข้อความที่เน้นย้ำอยู่ที่ส่วนหัวข้อหรือชื่อ การใช้ขนาดก็สามารถช่วยทำให้เห็นข้อความเหล่านั้นได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น หรือร่วมกับการใช้สีที่มีความโดดเด่นจะทำให้ชิ้นงานมีความน่าสนใจเพิ่มมากขึ้น หากข้อความดังกล่าวอยู่ในย่อหน้าหรือกล่องข้อความ ควรเลือกใช้เพียง 1 รูปแบบ เช่นการเพิ่มความหนาของข้อความ หรือการใช้สีที่มีความแตกต่างเพื่อสร้างความแตกต่าง หรือ หากเป็นข้อความส่วนที่มีความสำคัญมาก เช่น ข้อห้ามข้อควรระวัง อาจจะใช้สี เพื่อสร้างความแตกต่างได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับความเหมาะสม โดยในการออกแบบชิ้นงานต้นแบบผู้วิจัยได้เลือกการเน้นย้ำที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับตำแหน่งของข้อความ โดยในส่วนของชื่อ จะเลือกใช้การใช้สีและขนาด เพื่อให้สามารถดึงดูดสายตาได้อย่างรวดเร็ว ถัดมาในส่วนของหัวข้อย่อยผู้วิจัยเลือกใช้ขนาด และความหนา เพื่อให้เกิดความแตกต่าง

ระหว่างหัวข้อย่อยรายละเอียด และในส่วนของรายละเอียดผู้วิจัยเลือกใช้เพียงความหนา เพื่อให้เกิดความแตกต่าง แต่ไม่รบกวนการอ่านของผู้รับสาร

2.6 การเว้นวรรค และช่องไฟ และระยะห่างระหว่างบรรทัด

ในส่วนดังกล่าวเป็นส่วนที่สร้างความสับสนในการอ่าน เนื่องจากการเว้นวรรคที่ห่างอาจจะทำให้คำฉีก ส่งผลต่อความหมายหรือ ข้อความที่ทับซ้อนกันทำให้การอ่านเป็นไปได้ยาก นอกจากนี้ความถี่ในการเว้นวรรคใน 1 ย่อหน้าที่มากเกินไปทำให้การอ่านข้อความมีการติดขัด เนื่องจากผู้รับสารต้องมีการหยุดเพื่อวรรคคำ รวมถึงการเว้นวรรคนั้นทำให้ผู้อ่านคิดว่าการเว้นวรรคนั้นเป็นการสิ้นสุดย่อหน้า ซึ่งทำให้เกิดความสับสนได้ง่าย ถัดมาในส่วนของช่องไฟที่มีผลต่อการอ่าน เนื่องจากเมื่อช่องไฟระหว่างบรรทัดมีระยะห่างน้อยมากทำให้สระและวรรณยุกต์ของแต่ละบรรทัดทับกันได้ ทำให้เมื่อผู้รับสารอ่านข้อความอาจจะทำให้ไม่เข้าใจข้อความที่ต้องการสื่อสาร ด้วยปัจจัยเหล่านี้นำมาสู่การออกแบบชิ้นงานต้นแบบ ผู้วิจัยได้เลือกระยะห่างระหว่างบรรทัดอยู่ที่ 22 point เนื่องจากเมื่อนำมาออกแบบพบว่า เป็นระยะที่ไม่มีการซ้อนทับกันระหว่างสระ หรือวรรณยุกต์ อีกทั้งยังทำให้ข้อความหรือประโยคนั้นยังคงมีความเชื่อมโยงกันแม้ว่าจะอยู่ต่างบรรทัด

3. การใช้สี

3.1 สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การใช้งาน สีที่แตกต่างสร้างการรับรู้ที่แตกต่างกัน ดังนั้นเมื่อนำสีมาสร้างชุดสีสามารถสร้างการรับรู้ที่แตกต่างกัน ถึงแม้ว่าแต่สีเดียวกันแต่ต่างชุดสีก็ส่งผลต่อการสร้างการรับรู้ที่แตกต่างกัน ดังนั้นการเลือกใช้สีและชุดสีให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของอินโฟกราฟิกมีส่วนช่วยสร้างความสนใจ และช่วยเป็นเครื่องมือที่ช่วยสื่อสารอารมณ์ของอินโฟกราฟิกเพิ่มเติม นอกเหนือจากที่กล่าวมาในข้างต้น สัดส่วนการใช้งานส่งผลต่อการรับรู้ เพราะเมื่อใช้สีที่มีความหลากหลายของสีจะไปลดทอนความน่าสนใจให้ผู้รับสาร ส่งผลให้สีไม่มีความน่าสนใจ จากชิ้นงานต้นแบบที่เป็นเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติจะใช้สีเขียว โทนอ่อนเป็นหลัก เพื่อแสดงให้เห็นว่าข้อมูลดังกล่าวสามารถปฏิบัติได้ง่าย และมีความปลอดภัย ในส่วนของข้อเสนอแนะเลือกใช้สีเหลือง เพื่อเป็นการเน้นส่วนดังกล่าว และในส่วนของข้อห้าม, ข้อควรระวัง หรือ ความเสี่ยงหรือความรุนแรง จะใช้สีแดงเพื่อแสดงถึงการเตือน หรือนำเสนอความน่ากลัวของข้อมูล

3.2 ช่วยให้อ่านง่าย การที่ใช้สีที่มีความแตกต่างอย่างชัดเจน โดยเฉพาะระหว่างข้อความและพื้นหลัง ทำให้ผู้รับสารสามารถอ่านข้อความได้ง่าย อีกทั้งยังสร้างความโดดเด่น ทำให้อ่านหรือสังเกตเห็นเนื้อหาในส่วนที่ต้องการได้ง่าย หรือการใช้สีเพื่อจัดกลุ่มข้อมูล เพราะการใช้สีที่มีความแตกต่างกันจะช่วยทำให้ผู้รับสารสามารถแยกความแตกต่างระหว่างกลุ่มข้อมูลได้ง่าย โดยมีสัดส่วนแนะนำในการเลือกใช้สีนั้นคือ 60-30-10 โดยที่ 60 เป็นสีหลักของชิ้นงาน ถัดมา 30 เป็นส่วนของสีอันดับที่ 2 และ 10 เป็นส่วนของสีที่ต้องการเน้นย้ำ ซึ่งการใช้รูปแบบนี้ทำให้อ่านมีความเป็น

ระเบียบมากยิ่งขึ้น ซึ่งสัดส่วนการใช้สีนั้นสามารถนำมาใช้ในการเลือกสีกับตัวอักษรได้เช่นกัน จากการออกแบบชิ้นงานต้นแบบผู้วิจัยเลือกใช้สีในโทนอ่อน เพื่อให้สร้างความแตกต่างระหว่างข้อความและพื้นหลัง นอกจากนี้สัดส่วนการใช้สีแบบ 60-30-10 มีการนำมาใช้งานในส่วนของพื้นหลังของกล่องข้อความ เพื่อสร้างความแตกต่างระหว่างกล่องข้อความ และเพื่อการเน้นย้ำ โดยส่วนที่เป็นคำแนะนำจะใช้สีเหลืองอ่อน เพื่อให้โดดเด่นกว่าส่วนเนื้อหาที่เป็นกล่องข้อความสีเขียว และส่วนของข้อห้ามข้อควรระวัง ผู้วิจัยได้เลือกใช้สีแดงเพื่อสร้างความโดดเด่น

3.3 ช่วยสร้างความเข้าใจ เนื่องจากสีแต่ละสีสามารถสร้างการรับรู้ได้ที่แตกต่างกัน รวมถึงความหมายของสี ซึ่งต้องพิจารณาในแต่ละบริบท ดังนั้นการเลือกใช้สีควรให้มีความสอดคล้องกับความหมายของสี และบริบทในการใช้งาน ซึ่งในการออกแบบชิ้นงานต้นแบบผู้วิจัยมีการใช้งาน เช่น ในข้อมูลที่ห้าม, ข้อควรระวัง หรือการเตือน จะเน้นไปที่การใช้สีแดง และสีที่มีความสดกว่าสีอื่น ในชิ้นงานเพื่อให้ผู้อ่านมาหยุดสายตาส่วนดังกล่าว และเพื่อสื่อสารว่าส่วนดังกล่าวมีความอันตรายและควรพึงระวังกว่าส่วนอื่น หรือส่วนเนื้อหาที่ผู้วิจัยเน้นไปที่การใช้สีเขียว โทนอ่อนเพื่อให้เกิดความสบายตา และสื่อสารถึงความง่ายของการปฏิบัติ

3.4 ความสวยงาม

สำหรับความสวยงามในส่วนนี้มักจะขึ้นอยู่กับความต้องการและความชอบของผู้รับสาร แต่อย่างไรก็ตามการเลือกใช้สี หรือชุดสี, สัดส่วน หรือสีในแต่ละองค์ประกอบ ควรเลือกใช้ให้มีความเหมาะสมกับเนื้อหา และกลุ่มผู้รับสารเพื่อให้อินโฟกราฟิกมีความสวยงามน่าดึงดูด ดังนั้นในการออกแบบชิ้นงานต้นแบบผู้วิจัยได้เลือกใช้ชุดสีหลักเพียง 3 สี และสีพื้นหลังเป็นสีครีมโทนอ่อน เพื่อสร้างความแตกต่างระหว่างส่วนของเนื้อหา อีกทั้งสีโทนอ่อนไม่รบกวนผู้รับสารขณะอ่าน และสามารถช่วยสร้างความน่าสนใจในชิ้นงาน

4. การจัดวาง การจัดวางของอินโฟกราฟิกมี 9 รูปแบบหลัก (ออกแบบ Infographic ด้วย 9 Layout, 2014) ซึ่งแต่ละรูปแบบมีความเฉพาะในแต่ละชุดข้อมูล ทำให้การเลือกใช้สีนั้นขึ้นอยู่กับประเภทของข้อมูลที่ต้องการนำเสนอ รวมถึงการจัดวางของภาพประกอบ, กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน ควรวางใกล้กับข้อความหรือคำอธิบายเพื่อให้ง่ายต่อการสังเกต และจดจำ รวมไปถึงทิศทาง การลำดับของข้อมูลควรวางเรียงจากซ้ายไปขวา และบนลงล่าง หรือสลับแบบฟันปลา เพื่อให้ลำดับการอ่านเป็นไปตามธรรมชาติการอ่านของผู้รับสาร ดังนั้นในการสร้างชิ้นงานต้นแบบผู้วิจัยเลือกรูปแบบการจัดวางในการสร้างชิ้นงานอินโฟกราฟิกต้นแบบผู้วิจัยได้เลือกรูปแบบของบทความ เนื่องจากเนื้อหามีลักษณะเป็นข้อความขนาดยาว ซึ่งสามารถตัดแปลงให้เป็นบทความขนาดสั้น หรือวลี ร่วมกับการใช้กราฟิก, สัญลักษณ์ และ ไอคอน นอกจากนี้ทิศทางการลำดับของข้อมูลจะเป็นไปในรูปแบบซ้ายไปขวา และ บนลงล่าง หรือในบางชิ้นงานจะมีรูปแบบสลับแบบฟันปลา เพื่อให้เป็นไป

ตามทิศทางการอ่านของผู้รับสาร นอกจากนี้ยังมีการใช้ตัวเลขเพื่อช่วยชี้ลำดับการอ่านของผู้รับสารได้อย่างถูกต้อง

5. ขนาด ขนาดของอินโฟกราฟิกจะขึ้นอยู่กับชนิดของรูปแบบแพลตฟอร์มที่นำเสนอ เนื่องจากแต่ละแพลตฟอร์มสามารถแสดงผลชิ้นงานในคุณภาพที่แตกต่างกัน โดยมีการตั้งค่าขนาดไฟล์ที่เหมาะสมกับแพลตฟอร์ม ซึ่งจะส่งผลต่อคุณภาพโดยตรง อีกทั้งยังส่งผลต่อการเผยแพร่ไปในแพลตฟอร์มอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นทั้งเป็นไฟล์ภาพหรือโปสเตอร์ ดังนั้นการเลือกออกแบบควรปรับขนาดอินโฟกราฟิกให้มีขนาดเพียงพอที่จะดูได้ในทุกอุปกรณ์ โดยที่ยังมีความคมชัด ในการออกแบบชิ้นงานต้นแบบผู้วิจัยได้เลือกขนาดของไฟล์เป็นขนาด A4 (297 x 210 มิลลิเมตร) เพราะเป็นขนาดที่สามารถเปิดในเครื่องมือ ได้สะดวก และสามารถอ่านข้อความได้ง่าย มีความคมชัด รวมไปถึงสามารถทำเป็นสื่อสิ่งพิมพ์ได้โดยยังมีความคมชัดได้อยู่

6. การใช้สื่อประเภทอื่นประกอบ สำหรับเนื้อหาบางรูปแบบการสื่อสารด้วยตัวอักษรเพียงอย่างเดียว อาจไม่เพียงพอในการอธิบายเนื้อหาให้ผู้รับสารเข้าใจและปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง ดังนั้นการใช้สื่อประเภทอื่น เช่น วิดีโอคลิป เข้ามาประกอบการอธิบายเป็นทางเลือกหนึ่งที่ทำให้ผู้รับสารสามารถเข้าใจและปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย อีกทั้งสร้างความน่าสนใจในการปฏิบัติตาม ดังนั้นการเข้าถึงสื่อประเภทอื่นควรเลือกช่องทางที่ง่าย สะดวกรวดเร็ว เช่น การใช้รหัสคิวอาร์ (QR code) เพื่อให้ผู้รับสารสแกนเข้าไปรับชม หรือหากเป็นไฟล์ที่เผยแพร่ในช่องทางสื่อสังคมออนไลน์ควรมีเว็บลิงค์ (Weblink) ในการเข้ารับชม เพื่อให้ผู้รับสารสามารถรับชมข้อมูลเพิ่มเติมได้อย่างรวดเร็ว จากชิ้นงานต้นฉบับได้มีการใช้งานสื่อเข้ามาประกอบโดยเป็นคลิปสาริตการปฏิบัติ และคลิปให้ความรู้ เพิ่มเติมข้อมูลจากชิ้นงานอินโฟกราฟิก เพื่อเข้ามาอธิบายเนื้อหา และสาริตการปฏิบัติได้อย่างถูกต้องโดยเป็น QR code เพื่อสแกนไปรับชมคลิป ทั้งนี้ผู้วิจัยจึงนำคลิปจากชิ้นงานต้นฉบับเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการออกแบบชิ้นงานต้นแบบโดยใช้รูปแบบการเข้าถึงเป็น QR code เพื่อการเข้าถึงสื่อประกอบในรูปแบบอื่น



ภาพที่ 5.16 ภาพแสดง QR code ที่เชื่อมไปลิงค์ที่คลิปวิดีโอเนื้อหาที่เกี่ยวข้อง

จากการออกแบบอินโฟกราฟิกต้นแบบในแต่ละกลุ่มของเนื้อหา ผู้วิจัยได้สืบค้นข้อมูลจากแหล่งข้อมูลตติยภูมิ กล่าวคือ นำข้อมูลบทความวิชาการที่ได้จัดทำและเผยแพร่โดยสมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย และสมาคมกายภาพบำบัด มาทำการดัดแปลงเพื่อสร้างเป็นชิ้นงานอินโฟกราฟิกต้นแบบ ทำให้เนื้อหาในแต่ละกลุ่มค่อนข้างใกล้เคียงกัน ซึ่งการดัดแปลงยังจำเป็นต้องคงไว้ซึ่งความถูกต้องของข้อมูล เนื่องจากเนื้อหาที่นำเสนอออกไปนั้นเป็นข้อมูลทางการแพทย์ จำเป็นต้องมีความถูกต้อง เพราะหากมีข้อผิดพลาดอาจจะส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยของผู้รับสารที่นำไปปฏิบัติ นอกจากนี้หลังจากสร้างชิ้นงานอินโฟกราฟิกต้นแบบ ผู้วิจัยได้ขอความอนุเคราะห์จากคณาจารย์กายภาพบำบัด ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านระบบหายใจและทรวงอก เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลอีกครั้งก่อนที่จะนำอินโฟกราฟิกต้นแบบไปทำการทดสอบในขั้นถัดไป

ดังนั้นจากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ทำให้เห็นว่าสิ่งที่สำคัญกับการออกแบบชิ้นงานอินโฟกราฟิกที่สุดนั้นคือ กลุ่มเป้าหมายของชิ้นงานที่นำเสนอ เนื่องจากความสนใจ หรือความเกี่ยวข้องระหว่างข้อมูลที่เป็นเนื้อหาในอินโฟกราฟิก เป็นสิ่งที่กำหนดทั้งเนื้อหาของชิ้นงานอินโฟกราฟิก, กลวิธีในการนำเสนอเนื้อหาและธีม, แนวทางในการออกแบบ, รวมไปถึงช่องทางในการเผยแพร่ (Hernandez-Sanchez et al., 2021; จุติพงศ์ ภูสุมาศ, 2560) ซึ่งหลังจากกระบวนการดังกล่าวจำเป็นต้องมีการนำไปทดสอบการใช้งานกับกลุ่มผู้รับสารเป้าหมายก่อนเสมอเพื่อรับฟังความคิดเห็นจากการใช้งานโดยตรง และปรับแก้ให้มีความเหมาะสมแก่ผู้รับสารเพื่อที่จะนำไปใช้งานจริง โดยจากประเด็นดังกล่าวนำไปสู่วัตถุประสงค์วิจัยข้อที่ 2 คือ

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 : เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้รับสารต่ออินโฟกราฟิกต้นแบบ ในเรื่องการปฏิบัติตัวทางกายภาพบำบัดทางไกล ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา จากชิ้นงานต้นแบบ

เมื่อผู้วิจัยได้นำชิ้นงานต้นแบบ ผ่านการออกแบบผ่านทฤษฎีทั้ง 3 ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ, ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา และ ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนอันครอบคลุมเนื้อหาหลัก 2 ประเด็นคือ การออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูหลังการติดเชื้อไวรัสโคโรนา และการลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนา และได้มีการนำชิ้นงานต้นแบบไปสัมภาษณ์คณาจารย์ทางกายภาพบำบัด ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านระบบหายใจและทรวงอกเกี่ยวกับความถูกต้องของข้อมูลและแง่มุมการนำไปใช้งานจริง และนักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ เกี่ยวกับความถูกต้องและเหมาะสมในการออกแบบเพื่อการนำไปใช้งานจริง และความถูกต้องของการนำทฤษฎีทางนิเทศศาสตร์มาประยุกต์ใช้กับการออกแบบเนื้อหาในชิ้นงาน

โดยความคิดเห็นจากคณาจารย์ทางกายภาพบำบัด ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านระบบหายใจและทรวงอก ได้ข้อสรุปโดยภาพรวมในชิ้นงานต้นแบบดังนี้

ด้านเนื้อหา โดยภาพรวมเนื้อหาที่ผู้วิจัยได้เลือกนำมาสร้างชิ้นงานต้นแบบนั้นมีความเหมาะสมแก่การนำไปปฏิบัติตามได้ด้วยตนเอง อีกทั้งเนื้อหาที่ได้เลือกมานั้นง่ายต่อการปฏิบัติตาม เนื่องจาก ไม่มีความจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ รวมไปถึงเวลาที่น้อยสำหรับการปฏิบัติต่อ 1 ครั้ง และการปฏิบัติตามสามารถปฏิบัติตามได้ง่าย ถัดมาในส่วนของการเรียบเรียงเนื้อหาที่มีความเหมาะสมเนื่องจากการเรียบลำดับจากง่ายไปยาก และถูกต้องตามหลักการทางกายภาพบำบัด รวมไปถึงการเลือกใช้คำทั้งในส่วนของการชื่อชิ้นงาน, หัวข้อ และคำอธิบายมีความสั้นกระชับได้ใจความ การเลือกใช้คำที่ไม่มีความเป็นทางการหรือมีความเป็นวิชาการ ทำให้เนื้อหาที่มีความง่ายต่อการทำความเข้าใจ และเป็นมิตรซึ่งนำไปสู่การเชิญชวนให้ปฏิบัติตามได้

ด้านการออกแบบ โดยภาพรวมมีความเหมาะสมทั้งในส่วนของการชื่อชิ้นงาน และหัวข้อที่มีความโดดเด่นด้วยขนาด ความหนา และสีที่เลือกใช้ ในส่วนของการออกแบบในส่วนเนื้อหาของเนื้อหานั้นมีความเหมาะสม เนื่องจากปริมาณข้อความที่ไม่มากเกินไป ฟอนต์ที่เลือกใช้ทำให้เนื้อหาสามารถอ่านได้ง่าย การเน้นย้ำข้อความมีความเหมาะสม สร้างความแตกต่างกับเนื้อหาในส่วนอื่น การเว้นวรรค, ช่องไฟ และช่องว่างระหว่างบรรทัด มีความเหมาะสมไม่ทับ ทำให้สามารถอ่านข้อความได้ แต่ในบางส่วนอาจจะมีระยะที่น้อยเกินไปซึ่งเมื่อนำไปใช้งานอาจจะทำให้อ่านตามได้ยาก ถัดมาในส่วนของการเลือกใช้สีที่มีความเหมาะสมทำให้เนื้อหาในชิ้นงานมีความเป็นมิตร เนื่องจากการเลือกใช้สีโทนอ่อน อีกทั้งการเลือกนัยยะของสีเพื่อมาเป็นพื้นหลังของกล่องข้อความช่วยให้เข้าใจเนื้อหาได้มากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังมีการเลือกใช้สีที่มีความแตกต่างกันระหว่างพื้นหลังชิ้นงานและพื้นหลังของกล่องข้อความเพื่อช่วยในการแบ่งกลุ่มเนื้อหา ถัดมาเป็นการเลือกใช้กราฟิกในการอธิบายเนื้อหา มีความเหมาะสมเนื่องจากรูปแบบการวาดมีทิศทางไปในทางเดียวกัน สีที่เลือกใช้มีความสอดคล้องกับเนื้อหาการจัดวางทั้งข้อความ และกราฟิกมีความเหมาะสม เพราะการจัดวางเช่นนี้สร้างความเชื่อมโยงให้แก่เนื้อหาได้ ทำให้เมื่อผู้รับสารอ่านไม่เกิดความเข้าใจผิดระหว่างกราฟิกและข้อความ อีกทั้งการจัดวางที่เป็นไปตามรูปแบบการอ่านทำให้ผู้รับสารสามารถอ่านและติดตามเนื้อหาได้ง่าย

ถัดมาผู้วิจัยได้มีการสอบถามความคิดเห็นจากนักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ ซึ่งได้ข้อสรุปดังนี้

ด้านเนื้อหา ผู้วิจัยได้เลือกเนื้อหามาเสนอ ซึ่งได้มีการปรับแก้ให้เหมาะสมกับการใช้งานมีความเหมาะสม เนื่องจากผู้วิจัยเลือกใช้คำที่นำเสนอวัตถุประสงค์ในของเนื้อหาได้อย่างชัดเจนสามารถอ่านและเข้าใจเนื้อหาได้ง่าย มีความกึ่งทางการทำให้เมื่อนำไปใช้งาน ทำให้ผู้รับสารจะสามารถเข้าใจและปฏิบัติตามได้ อีกทั้งการเลือกใช้คำมีความสอดคล้องตามหลักการการสื่อสารที่เน้นการโน้มน้าวสู่การปฏิบัติตามได้

ด้านการออกแบบ ในส่วนชื่อชิ้นงานและหัวข้อ มีการเลือกใช้สี ฟอนต์ และขนาดที่มีโดดเด่นซึ่งช่วยให้ชิ้นงานมีความน่าสนใจ ถัดมาในส่วนของการข้อความ ทั้งในส่วนของการคำอธิบายที่ปริมาณ

ข้อความที่สั้น ขนาด และฟอนต์ ที่ทำให้ข้อความอ่านได้ง่าย การเว้นวรรคและช่องไฟมีความเหมาะสม ไม่ทับข้อความ การเน้นย้ำข้อความสำคัญมีความเหมาะสมสามารถเห็นได้อย่างชัดเจน การจัดวางย่อหน้าของข้อความมีความเป็นระเบียบทำให้อ่านง่าย การเลือกใช้กราฟิกที่มีความสอดคล้องกันกับเนื้อหา ปริมาณที่ไม่มากจนไปรบกวนเนื้อหา และรูปแบบการวาดที่คล้ายคลึง ทำให้เป็นส่วนสำคัญในการสร้างความเข้าใจให้แก่เนื้อหาได้ และทำให้ชิ้นงานมีความสวยงาม ถัดมาการจัดวางโดยภาพรวมที่มีความสอดคล้องไปกับรูปแบบการอ่านโดยทั่วไปทำให้ผู้รับสารสามารถอ่านได้อย่างสิ้นไหล อีกทั้งการจัดวางระหว่างข้อความ และกราฟิก มีความเชื่อมโยงระหว่างกัน ทำให้ง่ายต่อการอ่านมากยิ่งขึ้น และในส่วนของสีที่เลือกใช้มีความเหมาะสมเนื่องจากสีที่เลือกใช้เป็นสีเฉดอ่อนทำให้ลดความเป็นทางของเนื้อหา โดยที่ยังทำให้สามารถอ่านข้อความได้อย่างชัดเจน นอกจากนี้การเลือกทั้งในส่วนของพื้นหลัง ชิ้นงาน และพื้นหลังของกล่องข้อความนั้นมีความเหมาะสม เนื่องจากมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน ทำให้ง่ายต่อการแบ่งกลุ่มของเนื้อหา รวมไปถึงการเลือกใช้สีที่นัยยะสอดคล้องกับเนื้อหาทำให้ผู้รับสารสามารถเข้าใจเนื้อหาเบื้องต้นได้ รวมไปถึงสีของการฟิกที่มีความสอดคล้องไปกับเนื้อหา ทำให้ชิ้นงานมีความเป็นเอกภาพ

ในขั้นตอนถัดมาผู้วิจัยได้นำชิ้นงานอินโฟกราฟิกดั่งแบบทั้ง 2 กลุ่มเนื้อหาไปทำการทดสอบ โดยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง อันได้แก่ กลุ่มบุคคลทั่วไป และ กลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ ในประเด็นความพึงพอใจในส่วนเนื้อหา, ความพึงพอใจในส่วนของการออกแบบ และ ความพึงพอใจในความรู้และการนำไปปฏิบัติ จำนวน 6 ชิ้นงานโดยแบ่งตามกลุ่มของเนื้อหาออกเป็น 2 กลุ่มโดยมีข้อสรุปที่สำคัญ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

จากชิ้นงานอินโฟกราฟิกต้นแบบในกลุ่มของเนื้อหาการออกกำลังเพื่อการฟื้นฟูหลังการติดเชื้อไวรัสโคโรนา พบว่าในกลุ่มบุคคลทั่วไป มีความพึงพอใจด้านเนื้อหาในชิ้นงานที่ออกแบบด้วยแนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพสูงสุดคิดเป็น 60% โดยสาเหตุที่ได้รับความนิยมสูงสุดคือ เนื้อหาที่การอธิบายได้อย่างเหมาะสมกระชับได้ใจความ มีรายละเอียดการปฏิบัติในเบื้องต้นครบถ้วน คลอบคลุมประเด็นที่สนใจ อีกทั้งยังแสดงถึงประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติได้ชัดเจนที่สุด นอกจากนี้การเลือกใช้ระดับภาษาทั้งทางการยังช่วยสร้างการเชิญชวนซึ่งในประเด็นดังกล่าวจะช่วยส่งเสริมให้มีความพึงพอใจด้านการนำไปปฏิบัติ โดยชิ้นงานที่ออกแบบด้วยแนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพได้รับความนิยมสูงสุด คิดเป็น 80% เนื่องจากเนื้อหาที่นำเสนอแสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของการปฏิบัติได้อย่างชัดเจน จึงสามารถสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามได้มากที่สุด นอกจากนี้ยังได้รับคำแนะนำเพิ่มเติมในส่วนของความเฉพาะกลุ่มของเนื้อหา เนื่องจากเนื้อหาที่นำเสนอเป็นแนวคิดเบื้องต้นของการออกกำลังกาย ทำให้เกิดความคลุมเครือว่าคำแนะนำดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของการกายภาพบำบัด อีกทั้งในประเด็นการประเมินตนเองเบื้องต้นยังมีความไม่ชัดเจน

เนื่องจากการอธิบายด้วยข้อความไม่เพียงพอ ดังนั้นการนำเสนอตัวอย่างประกอบนั้นสามารถช่วยสร้างความเข้าใจเพิ่มเติมได้เพิ่มมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม**ความพึงพอใจด้านการออกแบบ** กลายเป็นชิ้นงานที่ออกแบบโดยอาศัยทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนคิดเป็น 60% เนื่องจากอ่านเนื้อหาได้อย่างสะดวก จากข้อความสำคัญที่ต้องการเน้นย้ำมีความโดดเด่น ซึ่งปรากฏทั้งในส่วนของชื่อชิ้นงานที่มีขนาดใหญ่และสีที่มีความโดดเด่นกว่าเนื้อหา ทำให้เป็นจุดสนใจได้ง่าย หรือในส่วนของเนื้อหาที่ข้อความที่ต้องการเน้นย้ำมีความหนาที่แตกต่างจากข้อความส่วนอื่น ทำให้เห็นข้อมูลที่ต้องการเน้นย้ำได้อย่างชัดเจน อีกทั้งการเว้นวรรค ช่องไฟและช่องว่างระหว่างบรรทัดมีระยะที่เหมาะสม ไม่ทำให้ตัวอักษรในส่วนที่ต้องการจะเน้นย้ำทับกัน ถัดมาในส่วนของปริมาณกราฟิกที่ใช้มีความเหมาะสมเนื่องจากไม่เยอะจนเกินไปและมีความสอดคล้องไปกับเนื้อหา รวมไปถึงการจัดวางกราฟิก และเนื้อหา มีการแบ่งเป็นสัดส่วนได้อย่างชัดเจน และเป็นระเบียบและด้วยการจัดวางรูปแบบดังกล่าวนี้ช่วยสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเนื้อหาและกราฟิกให้มีความเชื่อมโยง อีกทั้งการเลือกใช้สีที่เป็นโทนเย็น ร่วมกับเฉดสีที่อ่อนทำให้เนื้อหาดูมีความเป็นมิตรมากยิ่งขึ้น

ถัดมากลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ พบว่า**ความพึงพอใจด้านของเนื้อหา** ในชิ้นงานที่ออกแบบด้วยแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา และ ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ได้รับความนิยมเท่ากันคิดเป็น 40% เนื่องจากทั้ง 2 ชิ้นงานมีความโดดเด่นด้านข้อมูลที่ครบถ้วนตามหลักการทางกายภาพบำบัดโดยรวม โดยเฉพาะข้อความที่เป็นส่วนสำคัญ หรือใจความสำคัญ ได้รับความเน้นย้ำทำให้สามารถเห็นอย่างเหมาะสม อีกทั้งเนื้อหา มีความกระชับสามารถเข้าใจได้ในทันที และการเลือกใช้ระดับภาษาเชิงทางการ ทำให้เนื้อหาสร้างการเชิญชวน นอกจากนี้ทางกลุ่มของกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการที่ผู้เป็นผู้ใช้งานสื่อ ได้ให้คำแนะนำเพิ่มเติม ในส่วนของการใช้คำที่อาจมีความคลุมเครือ ส่งผลให้ชิ้นงานขาดความน่าสนใจได้, การเรียงลำดับเนื้อหาที่อาจจะไม่ถูกต้องตามหลักการทางกายภาพบำบัดเมื่อนำไปปฏิบัติจริง ซึ่งอาจนำไปสู่การปฏิบัติที่ไม่เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

ถัดมา**ความพึงพอใจด้านการออกแบบ** ชิ้นงานที่ออกแบบด้วยแนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพได้รับความนิยมสูงที่สุดคิดเป็น 80% เนื่องจากปริมาณ, ขนาด, การเว้นวรรค, ช่องไฟ และระยะห่างระหว่างบรรทัดของตัวอักษรที่มีความเหมาะสม ไม่มีการซ้อนทับกัน ทำให้สามารถอ่านจับใจความได้อย่างรวดเร็ว รวมกับการเน้นย้ำข้อความที่แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างของข้อความที่เน้นย้ำกับข้อความส่วนอื่นได้อย่างชัดเจน เช่นในส่วนของเนื้อหาที่มีการใช้ตัวหนาเพื่อให้สามารถสังเกตเห็นเนื้อหาในส่วนดังกล่าวได้โดยง่าย รวมไปถึงการจัดวางของข้อความ กับ กราฟิก ที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเนื้อหา ทำให้สามารถเข้าใจเนื้อหาทันที อีกทั้งยังสอดคล้องกับรูปแบบการอ่านทั่วไปทำให้ง่ายต่อการอ่าน ถัดมาการเลือกใช้สีที่เป็นสีโทนเย็นร่วมกับเฉดสีที่อ่อน ทำให้เนื้อหา

ความเป็นมิตรมากยิ่งขึ้น และในส่วนที่มีความสำคัญเช่นข้อห้ามข้อควรระวัง มีการใช้สีโทนร้อน (สีแดง) เพื่อสร้างการรับรู้ถึงความอันตราย

ความพึงพอใจด้านการนำไปปฏิบัติ พบว่าชิ้นงานที่ออกแบบด้วยแนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพโดยได้รับความนิยมสูงสุดคิดเป็น 80% เนื่องจากระดับภาษาลักษณะกึ่งทางการ, การนำเสนอวัตถุประสงค์การใช้งานและประโยชน์ที่ได้รับ สามารถเข้าใจและนำเสนอได้ชัดเจนมากที่สุด โดยปรากฏทั้งในส่วนของชื่อชิ้นงาน และส่วนเนื้อหาเมื่อเทียบกับชิ้นงานอื่น, ความถูกต้องตามหลักการทางกายภาพบำบัด, การนำเสนอข้อห้ามข้อควรระวัง และการประเมินอาการเบื้องต้นที่มีความชัดเจน ทำให้เมื่อนำไปใช้งานจริงคาดว่าผู้ป่วยจะสามารถปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง, มีประสิทธิภาพ และปลอดภัย อีกทั้งข้อความที่ใช้สามารถสร้างการเชิญชวนได้มากที่สุดเมื่อเทียบกับชิ้นงานอื่น ๆ

ถัดมาในชิ้นงานต้นแบบในกลุ่มของเนื้อหาการลดอาการหอบเหนื่อยด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนา ในกลุ่มบุคคลทั่วไปมีความพึงพอใจด้านของเนื้อหา ในชิ้นงานที่ออกแบบด้วยแนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ และ ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ได้รับความนิยมเท่ากันคิดเป็น 40% เนื่องจากมีการนำเสนอประโยชน์ของการปฏิบัติได้อย่างชัดเจน วิธีการปฏิบัติที่ชัดเจนและสามารถนำไปปฏิบัติตามได้ง่าย ยิ่งไปกว่านั้นการใช้ภาษามีลักษณะกึ่งทางการ, มีความสั้นกระชับ และเข้าใจง่าย ทำให้สามารถปฏิบัติตามได้ง่ายเนื่องจากจุดเด่นของเนื้อหาดังกล่าว คือ อุปกรณ์ไม่จำเป็นในการปฏิบัติ นอกจากนี้รูปแบบการเขียนมีความเฉพาะกลุ่มมากที่สุดเมื่อเทียบกับชิ้นงานอื่น ทำให้สามารถเข้าถึงกลุ่มผู้รับสารเป้าหมายได้อย่างชัดเจนที่สุดเมื่อเทียบกับชิ้นงานที่เหลือ นอกจากนี้ยังได้รับคำแนะนำเพิ่มเติมจากกลุ่มผู้บุคคลทั่วไป ในประเด็นการประเมินความเสี่ยงว่าควรมีตัวอย่างในการประเมินที่สามารถเห็นได้ชัดเจนมากกว่านี้ รวมไปถึงการสร้างการรับรู้ว่าเนื้อหาในที่นำเสนอเป็นการกายภาพบำบัดควรมีความชัดเจนมากกว่านี้

ถัดมา**ความพึงพอใจด้านการออกแบบ** ในชิ้นงานที่ออกแบบด้วยแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา และ ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ได้รับความนิยมสูงที่สุดเท่ากันคิดเป็น 40% เนื่องจากการจัดวางในส่วนของหัวข้อชิ้นงาน, ข้อความ, กล่องข้อความ และกราฟมีการจัดวางอย่างเป็นระเบียบ มีความสอดคล้องกับทิศทางการอ่าน ส่งผลให้เนื้อหาสามารถอ่านได้ง่ายและยังสร้างความสนใจ อีกทั้งการเลือกใช้สีนั้น ทำให้เนื้อหานั้นสามารถแบ่งเป็นสัดส่วนได้อย่างชัดเจน และเป็นระเบียบ อีกทั้งยังช่วยสร้างความเข้าใจเบื้องต้นในเนื้อหาแต่ละส่วน เช่น การใช้สีแดง เพื่อนำเสนอว่าเนื้อหาในส่วนดังกล่าวนี้มีนำเสนอถึงความอันตราย

แต่**ความพึงพอใจด้านการนำไปใช้ปฏิบัติ** ชิ้นงานที่ออกแบบด้วยแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน เป็นชิ้นงานที่ได้รับความนิยมสูงที่สุด คิดเป็น 80% เนื่องจากชิ้นงานดังกล่าวมีการนำเสนอ

เนื้อหาแก่กลุ่มผู้ที่เคยได้รับบริการทางกายภาพบำบัดซึ่งมีความต้องการจะทราบข้อมูลในเบื้องต้น ร่วมกับการใช้เทคนิคการเล่าเรื่องโดยอยู่บนความเป็นเหตุเป็นผล, การนำเสนอวัตถุประสงค์ชัดเจนว่า มีความต้องการให้ผู้ที่เคยได้รับบริการปฏิบัติอย่างไร, เนื้อหาที่มีความง่ายต่อการนำไปปฏิบัติตาม ร่วมกับการใช้ข้อความที่สร้างการรับรู้ถึงความง่ายในการปฏิบัติตาม ซึ่งในประเด็นเหล่านี้จึงสร้างการ เชิญชวนให้ปฏิบัติตามมากกว่าชิ้นงานอื่น

ถัดมาในกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ พบว่า**ความพึงพอใจในด้านเนื้อหา** ชิ้นงานที่ ออกแบบด้วยแนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ ได้รับความนิยมสูงที่สุดคิดเป็น 60% เนื่องจากเนื้อหามีความสอดคล้องกับกราฟิกเพื่อเล่าเรื่องประกอบ และแสดงตัวอย่างปฏิบัติ ซึ่งช่วย ทำให้เข้าใจในเนื้อหาได้อย่างรวดเร็ว และเห็นภาพการปฏิบัติ นอกจากนี้การเรียงลำดับเนื้อหา ได้มี การเรียงลำดับจากง่ายไปยาก ซึ่งทำให้ง่ายต่อการทำต่อเนื่อง และเป็นแนวทางให้ผู้รับสารได้เลือก ปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งเนื้อหามีความครบถ้วนในประเด็นสาเหตุของการปฏิบัติ, ความเสี่ยงที่ อาจเกิดขึ้น รวมไปถึงความรุนแรงของการไม่ปฏิบัติในเบื้องต้น นอกจากนี้ยังได้รับคำแนะนำ เพิ่มเติมในประเด็นการเลือกใช้คำที่มีความหมายคลุมเครือ และคำศัพท์เฉพาะทางทำให้เนื้อหามีความ ยากขึ้น ทำให้ไม่น่าสนใจ อีกทั้งความสัมพันธ์ของเนื้อหาที่ในบางส่วนดูไม่มีความสัมพันธ์กันเท่าที่ควร ซึ่งอาจทำให้ผู้รับสารอาจเกิดความสับสนได้ง่าย

ถัดมา**ความพึงพอใจด้านการออกแบบ** โดยชิ้นงานที่ออกแบบด้วยแนวคิดทฤษฎีแบบแผน ความเชื่อด้านสุขภาพ ได้รับความนิยมสูงที่สุดคิดเป็น 60% เนื่องจากปริมาณของข้อความที่ไม่มาก จนเกินไป รวมไปถึงขนาดของตัวอักษรที่มีเหมาะสมแก่การอ่าน และการเน้นย้ำข้อความในแต่ละส่วน ไม่ว่าจะ เป็นชื่อหัวข้อ หรือประเด็นหลักที่ใช้ขนาดและสีมีความแตกต่างจากเนื้อหาในส่วนอื่น เข้ามาช่วยสร้างความน่าสนใจในเนื้อหาได้อย่างทันที หรือในส่วนของรายละเอียดที่มีการใช้ความหนา และขนาดที่ทำให้ข้อความส่วนดังกล่าวมีความแตกต่าง นอกจากนี้การเลือกใช้กราฟิกที่มีรูปแบบ สอดคล้องไปด้วยกันนั้นทำให้ชิ้นงานมีความลื่นไหล นอกจากนี้การจัดวางของภาพ และข้อความช่วย สร้างการเชื่อมโยงเนื้อหาและกราฟิกเข้าด้วยกัน ทำให้ผู้รับสารเข้าใจเนื้อหาได้โดยง่ายยิ่งขึ้น อีกทั้ง การใช้สีที่เป็นสีโทนอ่อนซึ่งเข้ามาช่วยสร้างความเป็นมิตรให้แก่ข้อมูล

ส่งผลให้**ความพึงพอใจด้านการนำไปใช้ปฏิบัติ** ในชิ้นงานที่ออกแบบด้วยแนวคิดทฤษฎีแบบ แผนความเชื่อด้านสุขภาพ ได้รับความนิยมสูงที่สุดคิดเป็น 60% เช่นเดียวกันเพราะเนื้อหาในชิ้นงานมี วัตถุประสงค์ในการสื่อสารที่ชัดเจนว่าต้องการให้ผู้รับสารปฏิบัติตามอย่างไร โดยมีการโน้มน้าวด้วย การนำเสนอสาเหตุของการนำไปปฏิบัติ, ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น และความรุนแรงของโรคเพื่อ สร้างความกลัวให้แก่ผู้รับสาร และการนำเสนอทางออกหรือวิธีการหลีกเลี่ยงความเสี่ยงและความ รุนแรง ที่หลากหลายวิธีให้เลือกปฏิบัติตามได้ตามความเหมาะสม อีกทั้งมีการเรียงลำดับความยาก

ของการปฏิบัติ ทำให้ผู้รับสารนั้นสามารถเลือกปฏิบัติตามได้ง่าย ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถโน้มน้าวใจผู้รับสารได้มากกว่าชิ้นงานอื่น

5.2 อภิปรายผลการศึกษา

จากการศึกษาเรื่อง “การพัฒนาต้นแบบอินโฟกราฟิกเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติตนทางกายภาพบำบัดทางไกลในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา (โควิด - 19)” พบประเด็นที่น่าสนใจ ดังนี้

1. แนวทางการนำทฤษฎีการสื่อสารเข้ามาใช้เป็นกรอบในการสร้างสรรค์อินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ

อินโฟกราฟิก ประกอบได้ด้วย 2 ส่วนคือ ส่วนข้อมูล (Information) และ ส่วนกราฟิก (Graphic) ทำให้เมื่อสร้างสรรค์ชิ้นงานออกมาจึงต้องมีการพิจารณาทั้ง 2 ส่วน

ในส่วนเนื้อหาของชิ้นงาน จากการศึกษาพบว่าทั้ง กลุ่มบุคคลทั่วไป และ กลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ ต่างมีความพึงพอใจในเนื้อหาที่มีความชัดเจนในการสื่อสารประเด็นวัตถุประสงค์ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Dunlap และ Lowenthal (2016) ในเรื่องการออกแบบเนื้อหาของอินโฟกราฟิกเพื่อเป็นสื่อการสอน เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจวัตถุประสงค์ และสามารถช่วยในการกำหนดทิศทางของเนื้อหาที่มีความชัดเจน ซึ่งประเด็นดังกล่าวได้มีการกล่าวถึงในข้อแนะนำที่ได้จากการศึกษาของ Hernandez-Sanchez และคณะ (2021)

ถัดมาเป็นการเน้นย้ำข้อความหรือใจความสำคัญของชิ้นงาน จากการศึกษาพบว่าทั้งกลุ่มบุคคลทั่วไป และ กลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการต่างมีความพึงพอใจในชิ้นงานที่มีเน้นย้ำข้อความหรือใจความสำคัญ เนื่องจากส่วนดังกล่าวนั้นช่วยให้สามารถเข้าใจเนื้อหาในชิ้นงานในเบื้องต้นได้อย่างรวดเร็วและสามารถจดจำได้ ซึ่งการเน้นย้ำข้อความหรือใจความสำคัญเป็นส่วนหนึ่งในข้อแนะนำการออกแบบ (Catherine Stones & Mike Gent, 2015; Hernandez-Sanchez et al., 2021; I. R. Murray et al., 2017) นอกจากนี้จากการศึกษาของ Wansink และ Robbins (2016) ที่พบว่า การเน้นย้ำข้อความหรือใจความสำคัญนั้นส่งผลให้ผู้รับสามารถนึกถึงและจดจำเนื้อหาได้ดีกว่าการที่ไม่มีการเน้นย้ำ

ถัดมาประเด็นเรื่องความซับซ้อนของเนื้อหา โดยทั่วไปเนื้อหาที่มีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพหรือทางการแพทย์ส่วนใหญ่มีความซับซ้อนสูงรวมไปถึงการใช้คำศัพท์เฉพาะทาง ซึ่งทำให้กลุ่มบุคคลทั่วไปอ่านชิ้นงานอาจจะเกิดข้อสงสัย ส่งผลต่อความสนใจในชิ้นงาน (Havlak, 1998; Oliffe et al., 2019) ดังนั้นการการออกแบบควรหลีกเลี่ยงการใช้คำศัพท์เฉพาะทาง รวมไปถึงการปรับระดับภาษาให้เป็นภาษากึ่งทางการ หรือภาษาพูดเพื่อให้ง่ายต่อการสื่อสาร (Havlak, 1998; Royal & Erdmann,

2018) ทำให้การออกแบบในชั้นงานต้นแบบได้มีการปรับเปลี่ยนคำ หรือข้อความให้มีความง่าย แต่ยังคงต้องตามหลักการทางกายภาพบำบัดโดยจากการนำชั้นงานต้นแบบทั้งหมดไปตรวจสอบกับผู้เชี่ยวชาญก่อนนำชั้นงานไปสู่ขั้นตอนสอบถามความพึงพอใจ จากการสอบถามความพึงพอใจในประเด็นดังกล่าวพบว่าทั้งกลุ่มบุคคลทั่วไป และ กลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ ต่างมีความพึงพอใจ และมีความเชื่อว่าตนเองจะสามารถปฏิบัติตามข้อแนะนำได้

ถัดมาการใช้แผนภาพ หรือแผนภูมิ ช่วยในการนำเสนอข้อมูล ซึ่งโดยพื้นฐานแล้วต้องพิจารณาว่าต้องการใช้แผนภาพ หรือแผนภูมิในนำเสนออะไร เพราะหากมีการใช้งานที่มากเกินไปทำให้แต่ละแผนภาพหรือแผนภูมิ ต่างดึงดูดความสนใจ ทำให้ผู้รับสารมีความสนใจในชั้นงานลดลง (Moore & Zirnsak, 2017a; Stonbraker et al., 2020) นอกจากนี้เรื่องปริมาณการใช้งานแล้ว ประเด็นเรื่องความซับซ้อนของแผนภาพ หรือแผนภูมิ ต่างมีส่วน เช่นการใช้แผนภาพ หรือแผนภูมิที่มีการกล่าวถึงหลายตัวแปร ทำให้ผู้รับสารเกิดความสับสนในการอ่านได้ (Catherine Stones & Mike Gent, 2015) นอกจากนี้ความเหมาะสมระหว่างข้อมูลกับการเลือกใช้งานก็มีส่วน เช่น การใช้แผนภูมิวงกลม ในการนำเสนอองค์ประกอบของข้อมูล หรือการใช้แผนภูมิฮิสโตแกรม ในการอธิบายการกระจายของข้อมูล (วรราชยุต คงจันทร์, 2563)

ถัดมาในส่วนของการใช้ภาพ และกราฟิก ช่วยในการนำเสนอข้อมูล ดังนั้นต้องพิจารณาความหมายของภาพ หรือกราฟิก เพื่อให้องค์ประกอบเหล่านี้ทำให้ผู้รับสารสามารถเข้าใจเนื้อหาได้ง่ายมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังสามารถจดจำเนื้อหาได้ (T. J. Brigham, 2016) แทนที่จะใช้เพื่อการตกแต่งซึ่งทำให้ไปรบกวนการอ่าน(Dunlap & Lowenthal, 2016) ซึ่งจากการศึกษาในครั้งนี้พบว่ากลุ่มบุคคลทั่วไป และ กลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ มีความพึงพอใจในองค์ประกอบในส่วนดังกล่าว เนื่องจากสามารถช่วยอธิบายเนื้อหาในเบื้องต้นได้ แต่อย่างไรก็ตามบางภาพ หรือกราฟิกอาจจะไม่สามารถอธิบายเนื้อหาได้ ซึ่งในจุดนี้อาจจะต้องมีการพัฒนาการเลือกใช้งานต่อไป

และสุดท้ายความถูกต้องของข้อมูลและการสะกดคำ และการอ้างอิงแหล่งที่มา โดยการตรวจทานความถูกต้องของข้อมูลและการสะกดคำ มีผลต่อมุมมองของผู้รับสารต่อชั้นงาน และส่งไปต่อความน่าเชื่อถือของผู้สร้างสรรค์ชั้นงาน (Wansink & Robbins, 2016) (Tara J Brigham, 2016) ยิ่งไปกว่านั้นในการศึกษาครั้งนี้เนื้อหามีความเกี่ยวข้องกับการกายภาพบำบัด จึงมีความจำเป็นต้องนำเสนอข้อมูลที่มีความถูกต้องเพื่อความปลอดภัยของผู้รับสาร ทำให้ในการศึกษาในครั้งนี้ได้มีการตรวจทานจากผู้เชี่ยวชาญทั้งจากคณาจารย์ทางกายภาพบำบัด ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านระบบหายใจ และทรวงอก และนักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อสื่อสารสื่อสารสุขภาพ

นอกจากนี้ในส่วนของการนำแนวคิดการสื่อสารสุขภาพมาเป็นกรอบแนวคิดในการออกแบบสาร โดยในการศึกษารุ่นนี้ได้นำแนวคิด 3 แนวคิดอันได้แก่ แนวคิดแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ, แนวคิดการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา และแนวคิดพฤติกรรมตามแผน โดย

1. **แนวคิดแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ** โดยเป็นแนวคิดในการนำเสนอข้อมูลตัวแปรที่เกี่ยวข้องได้แก่ 1. การรับรู้ความเสี่ยงของการเป็นโรค, 2. การรับรู้ความรุนแรงของการเป็นโรค, 3. การรับรู้ถึงผลดีของการปฏิบัติ และ 4. การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติ (Conner & Norman, 2005) ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ พบว่าทั้งกลุ่มบุคคลทั่วไป และกลุ่มนักร่างกายภาพบำบัดปฏิบัติการ มีความพึงพอใจด้านเนื้อหา และด้านการนำไปปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากการออกแบบเนื้อหาในชั้นงานในการเน้นตัวแปรการรับรู้ถึงผลดีของการปฏิบัติโดยนำเสนอในรูปแบบของประโยชน์ที่ได้รับ, ความเสี่ยงในการเกิดโรค และความรุนแรงและผลกระทบ ซึ่งเป็นส่วนของข้อมูลที่ทั้ง 2 กลุ่มมีความต้องการที่จะทราบอีกทั้งการชี้ให้เห็นถึงประโยชน์จากการปฏิบัติที่ชัดเจน ทำให้สามารถสร้างการโน้มน้าวใจ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Carpenter (2010) ถึงประสิทธิภาพของตัวแปรจากแนวคิดแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพจากการศึกษาอื่น พบว่าตัวแปรมีประสิทธิภาพในการทำนายพฤติกรรมสุขภาพมากคือตัวแปรการรับรู้ถึงผลดีของการปฏิบัติ และการรับรู้ถึงอุปสรรคของการปฏิบัติ นอกจากนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Gristwood (2011) ที่ได้มีการศึกษาผลของการนำแนวคิดมาใช้ในการสร้างการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ ซึ่งตัวแปรที่มีผลมากที่สุดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมคือ ตัวแปรการรับรู้ประโยชน์ ทำให้การออกแบบเนื้อหาในการศึกษาครั้งนี้มีการเน้นไปที่การรับรู้ความเสี่ยงของการเป็นโรค, การรับรู้ความรุนแรงของการเป็นโรค และการรับรู้ถึงผลดีของการปฏิบัติ ผ่านข้อความในส่วนชื่อชั้นงาน, หัวข้อย่อย และคำอธิบาย ที่มีความสั้นกระชับ ทำให้ผู้รับสารสามารถเข้าใจสารได้อย่างรวดเร็วและจดจำได้ง่าย รวมไปถึงการออกแบบที่มีการเน้นย้ำผ่านขนาดของข้อความ, การใช้สีในส่วนข้อความ รวมไปถึงการใช้สีในกราฟิกเพื่อเน้นย้ำในส่วนดังกล่าว

2. **แนวคิดการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา** แนวคิดดังกล่าวเป็นแนวคิดที่อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรส่วนบุคคล, พฤติกรรม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งสิ่งที่นำมาสู่พฤติกรรมคือ ตัวแปรด้านการรับรู้ความสามารถของตน กล่าวคือ บุคคลเชื่อว่าตนเองมีความสามารถของตนเอง และความสามารถในการจัดการสถานการณ์ได้ จึงจะนำไปสู่ความคิด, อารมณ์, แรงจูงใจ และการกระทำของตนเอง (Bandura, 1995) โดยจากการศึกษาครั้งนี้ พบว่ากลุ่มบุคคลทั่วไปมีความพึงพอใจในชั้นงานการจัดการอาการหอบเหนื่อย โดยเฉพาะด้านเนื้อหาเนื่องจากการอธิบายเนื้อหาที่มีความสั้นและง่าย ทำให้สามารถอ่านและจดจำได้ง่าย และแนวทางการปฏิบัติที่ง่ายและสามารถประยุกต์ใช้เป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิตประจำวันได้ และการปฏิบัติตามคำแนะนำนั้นไม่มีความจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์เพิ่มเติมจากสิ่งที่มีอยู่ในชีวิตประจำวันทำให้กลุ่มบุคคลทั่วไปไม่มีความพึงพอใจ ซึ่งมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ Jiang และคณะ (2019) และ คฤหเดช เปรมวดี และ นภาพงษ์ กัญยา (2021) ชี้ให้เห็นว่าเมื่อผู้รับสาร รับรู้ความสามารถของตนเอง เพิ่มมากขึ้นจะทำให้ผู้รับสารมีความมั่นใจในการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น ทำให้ในการศึกษาครั้งนี้ได้มีการเน้นย้ำในส่วนของการปฏิบัติทั้งในรูปแบบการใช้ขนาดของตัวอักษร, การใช้สี รวมไปถึงการเลือกใช้กราฟิกที่ทำให้ชั้นงานมีความง่ายทั้งการปฏิบัติตามและจดจำ

3. **แนวคิดพฤติกรรมตามแผน** โดยแนวคิดนี้เชื่อว่าพฤติกรรมจะเกิดจากความตั้งใจ ซึ่งถูกกำหนดด้วยตัวแปร 3 ตัวแปรได้แก่ทัศนคติต่อพฤติกรรม, การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (Ajzen, 1988; 1999; 2002 as cited in Conner & Norman, 2005; Conner & Norman, 2015) ซึ่งจากผลการศึกษาพบว่าในชิ้นงานที่มีลักษณะเป็นการปฏิบัติโดยเนื้อหาเป็นสิ่งที่กลุ่มบุคคลทั่วไปซึ่งไม่เคยทราบข้อมูลในประเด็นที่น่าเสนอมีความพึงพอใจด้านการนำไปปฏิบัติ เนื่องจากการสร้างการรับรู้ทัศนคติที่ดีจากการปฏิบัติ ยิ่งไปกว่านั้นหากการปฏิบัติที่ได้นำเสนอออกไปมีความง่ายต่อการปฏิบัติตาม ทั้งในแง่ของขั้นตอน เวลา และอุปกรณ์ ย่อมมีส่วนทำให้มีความตั้งใจในการปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ (Armitage & Conner, 2001; Topa & Moriano, 2010) ที่ได้มีการศึกษาผลของตัวแปรในการทำนายพฤติกรรม ซึ่งพบว่าตัวแปรการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม มีอิทธิพลสูงที่สุดในการทำนายพฤติกรรม ซึ่งทำให้การออกแบบในการศึกษาครั้งนี้ได้เน้นมีการเน้นย้ำไปที่การนำเสนอการปฏิบัติที่ง่าย นอกจากนี้ยังมีการเน้นย้ำผ่านชื่อชิ้นงาน, ชื่อหัวข้อย่อย รวมไปถึงข้อความอธิบายการปฏิบัติ นอกจากนี้การเลือกใช้กราฟิกได้มีการเลือกใช้กราฟิกที่เรียบง่าย แต่มีความชัดเจนในเรื่องท่าทางในการปฏิบัติซึ่งมีส่วนสำคัญในการทำให้ผู้รับสารทราบถึงความง่ายในการปฏิบัติตามซึ่งเป็นการกระตุ้นผ่านตัวแปรทัศนคติต่อพฤติกรรมและความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม

ถัดมาเป็นส่วนของการออกแบบ โดยในการศึกษาได้มีการแบ่งส่วนศึกษาโดยที่

1. **ธีม หรือ รูปแบบในการนำเสนองาน** โดยประเด็นดังกล่าวมีความคล้ายคลึงกับวัตถุประสงค์ในการสร้างสรรค์ชิ้นงาน ดังนั้นการออกแบบควรมี 1 ธีมในการออกแบบเพื่อสะดวกในการออกแบบชิ้นงาน ทำให้กลุ่มชิ้นงานมีความเป็นเอกภาพ และไม่สร้างความสับสนระหว่างชิ้นงานกับกลุ่มชิ้นงาน (Hernandez-Sanchez et al., 2021) โดยในการศึกษาครั้งนี้ได้มีการกำหนดธีมของชิ้นงานคือ “จัดการโควิด-19 ได้ง่ายๆ ด้วยกายภาพฯ”

2. **ตัวอักษรและย่อหน้า** ในการศึกษาในครั้งนี้ได้มีการปรับเปลี่ยนข้อความจากชิ้นงานต้นฉบับที่เป็นข้อความขนาดยาว หรือย่อหน้าให้เป็นวลี หรือข้อความขนาดสั้นแทน เพราะต้องการให้ผู้รับสารนั้นสามารถอ่านได้อย่างรวดเร็วและจดจำได้ง่าย ซึ่งสอดคล้องกับ (Royal & Erdmann, 2018) นอกจากนี้การเลือกใช้ฟอนต์ในการออกแบบครั้งนี้ได้เลือกเป็นฟอนต์ที่มีลักษณะเป็นฟอนต์ไทยเสมือนโรมัน เนื่องจากต้องการทำให้ชิ้นงานมีความทันสมัย แต่อย่างไรก็ตามในจุดด้อยของการใช้ฟอนต์ลักษณะดังกล่าว (รัชภูมิ ปัญสงเสริม, 2020) นั้นผู้วิจัยได้มีการปรับ ให้มีความเหมาะสม เช่น การทำให้ขนาด หรือความหนาเพิ่มขึ้น หรือการเพิ่มระยะของช่องไฟให้มีความกว้างขึ้นเพื่อไม่ให้เกิดการซ้อนทับของแต่ละบรรทัด รวมไปถึงการซ้อนทับของพยัญชนะ, สระ และวรรณยุกต์ ที่อยู่ใน ตำแหน่งที่สูงกว่า หรือต่ำกว่า body (รัชภูมิ ปัญสงเสริม, 2020) รวมไปถึงการเลือกใช้สีของตัวอักษรและพื้น

หลังเพื่อให้สามารถอ่านข้อความได้ง่าย (*Web Content Accessibility Guidelines (WCAG) 2.1*, 2018) นอกจากนี้ในส่วนของการเน้นย้ำข้อความ ในการศึกษาครั้งนี้ได้ เลือกใช้หลายรูปแบบ โดยในส่วนที่เป็นชื่อของชิ้นงาน จะใช้ขนาด ความหนา และสีที่มีความแตกต่าง เพื่อให้ สามารถเห็นได้อย่างชัดเจน, ส่วนในหัวข้อย่อยจะทำการเน้นย้ำโดยการใช้สี และขนาด และส่วนคำอธิบายจะเน้นย้ำโดยการใช้ความหนาของข้อความ ซึ่งสอดคล้องกับ Catherine Stones และ Mike Gent (2015) และ Hernandez-Sanchez และคณะ (2021) ถัดมาเรื่องการจัดย่อหน้า โดยทั่วไปของการออกแบบในการศึกษาครั้งนี้เลือกแบบกึ่งกลางเป็นหลักของทุกชิ้นงาน เพื่อต่อการออกแบบ และให้ชิ้นงานมีความสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน สอดคล้องกับคำแนะนำจากการศึกษาของ Catherine Stones และ Mike Gent (2015) ในประเด็นเรื่องการจัดวาง ทำให้ผู้รับสารสามารถอ่านเนื้อหาได้อย่างสิ้นไหว

3. กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน โดยในการศึกษาในครั้งนี้มีการใช้งานที่หลากหลายในหลากหลายโดยมีการใช้งานหลักเพื่อเป็นการแสดงตัวอย่างหรือการปฏิบัติ เพื่อช่วยในการอธิบาย โดยที่ขนาดของกราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน มีขนาดที่ใกล้เคียงกัน เพื่อให้ผู้รับสารมีความสนใจในกราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน ที่ ใกล้เคียงกัน นอกจากนี้ได้มีการพยายามหลีกเลี่ยงการใช้งานเพื่อการตกแต่ง (Hernandez-Sanchez et al., 2021) เนื่องจากในชิ้นงานมีการใช้งานกราฟิกที่ค่อนข้างเยอะทำให้เมื่อมีการใช้งานในวัตถุประสงค์เพื่อการตกแต่งนั้นจะทำให้ กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน ในส่วนดังกล่าวถูกดึงความสนใจไปได้ (Dunlap & Lowenthal, 2016) นอกจากนี้การเลือกตำแหน่งของกราฟิกในการออกแบบครั้งนี้ ได้เลือกการจัดวางให้กราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน อยู่ใกล้ข้อความในส่วนที่เกี่ยวข้อง เนื่องจากการจัดวางรูปแบบดังกล่าวเป็นการรบกวนสายตาหาเนื้อหาเนื้อหาเกี่ยวกับกราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน ทำให้ผู้รับสารเกิดความเชื่อมโยงระหว่างข้อความและกราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอน (Catherine Stones & Mike Gent, 2015)

4. แผนภาพ และแผนภูมิ ในการศึกษาครั้งนี้ไม่ได้มีการใช้งานเนื่องจากเนื้อหาที่นำเสนอมาไม่มี ความจำเป็นต้องใช้แผนภาพ และแผนภูมิ ในการนำเสนอข้อมูล

5. ภาพประกอบ ในการศึกษาครั้งนี้ไม่ได้มีการใช้งานเนื่องจากเนื้อหาที่นำเสนอมาไม่มี ความจำเป็นต้องใช้แผนภาพ และแผนภูมิ ในการนำเสนอข้อมูล

6. การใช้สี จากการศึกษาในครั้งนี้ได้มีการเลือกชุดสีของพื้นหลังชิ้นงานและกล่องข้อความ ให้มีสีใน โทนอ่อน เนื่องจากต้องการให้ข้อความที่ปรากฏมีความคมชัดและอ่านได้ง่าย (*Web Content Accessibility Guidelines (WCAG) 2.1*, 2018) นอกจากนี้ในการออกแบบได้เลือกชุดสีเขียว, เหลือง และแดง เพื่อใช้ความหมายของสีในการช่วยอธิบายเนื้อหา (Elliot & Maier, 2012) โดยเลือกใช้สีเขียวอ่อน เพื่อนำเสนอ ความง่ายไม่ซับซ้อน และเป็นมิตร ,สีเหลืองอ่อน เพื่อสร้างความรู้สึกถึงความง่าย ,สีแดงอ่อน นำเสนอความอันตรายหรือความไม่ปลอดภัย และสีเบจ เพื่อทำให้ชิ้นงานมีความเป็น

มิตรมากยิ่งขึ้น (Marks et al., 2009)นอกจากในส่วนของคุณภาพ โดยหลักจะเน้นไปที่สีดำ เพื่อให้สามารถอ่านข้อความได้อย่างชัดเจนเนื่องจากมีค่า Contrast Ratio ที่มากกว่า 4.5 : 1 (Web Content Accessibility Guidelines (WCAG) 2.1, 2018) แต่ในส่วนของการเน้นย้ำ โดยการเน้นย้ำเพื่อแสดงถึงอันตราย จะเน้นไปที่การใช้สีแดงสด และส่วนที่เป็นการปฏิบัติจะเน้นไปที่การใช้สีเขียวสด เพื่อแสดงถึงความปลอดภัย (Marks et al., 2009)

7. การจัดวาง ในการศึกษาครั้งนี้ได้มีการจัดวางในส่วนต่างแนวทางการออกแบบของ (Catherine Stones & Mike Gent, 2015) ได้แก่ ส่วนที่เป็นหัวข้อจะเน้นทำให้มีขนาดใหญ่และอยู่ตรงกลาง เพื่อสร้างความโดดเด่น ในส่วนของเนื้อหา โดยผู้วิจัยได้ทำการแบ่งโดยการใส่ในกล่องข้อความ และทำการจัดวางให้มีช่องว่าง เพื่อแบ่งส่วนของข้อมูล โดยมีรูปแบบการจัดเรียงได้แก่ 1. จากซ้ายไปขวา, 2. จากบนลงล่าง และ 3. ซิกแซกแบบสลับฟันปลา เพราะเป็นรูปแบบทั่วไปในการอ่าน ทำให้การอ่านมีความลื่นไหล (Catherine Stones & Mike Gent, 2015)

8. ขนาด โดยจากการศึกษาในครั้งนี้เลือกเป็นขนาด A4 เนื่องจากขนาดดังกล่าวสามารถเปิดใช้งานในเครื่องมือที่หลากหลายได้ทั้ง สมาร์ทโฟนและคอมพิวเตอร์ นอกจากนี้ยังสามารถพิมพ์ในรูปแบบกระดาษเพื่อปิดประกาศได้ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการเผยแพร่ชิ้นงานและเข้าถึงชิ้นงานได้

9. อื่นๆ ประเด็นดังกล่าวนี้ผู้วิจัยได้พิจารณาในเรื่องการใช้สื่อรูปแบบอื่น เช่น คลิปวิดีโอ เข้ามาประกอบเนื่องจาก เนื้อหาในชิ้นงานมีลักษณะเป็นการปฏิบัติทำให้ การอธิบายด้วยข้อความอาจจะทำให้ผู้รับสารไม่สามารถเข้าใจ ดังนั้นการใช้สื่อจึงมีความจำเป็น นอกจากนี้ยังช่วยสร้างความน่าสนใจให้กับชิ้นงาน

2. ความพึงพอใจของผู้รับสาร

จากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการออกแบบชิ้นงานต้นแบบ โดยแบ่งตามกลุ่มของเนื้อหาได้ 2 กลุ่มดังนั้นจึงขออภิปรายแยกตามกลุ่มของชิ้นงานดังนี้

กลุ่มที่ 1 การออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูหลังการติดเชื้อไวรัสโคโรนา

ทั้งกลุ่มบุคคลทั่วไปและกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ ต่างมีความพึงพอใจด้านเนื้อหาในชิ้นงานที่ออกแบบตามทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ เนื่องจากความชัดเจนของเนื้อหาในการนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับอาการและอาการแสดงได้ชัดเจนซึ่งนำไปสู่สาเหตุของการปฏิบัติ และนำเสนอรายละเอียดของการปฏิบัติได้ชัดเจนและเข้าใจง่าย โดยเฉพาะการชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของการปฏิบัติได้ชัดเจนที่สุด ทำให้ชิ้นงานสามารถตอบสนองความต้องการที่จะรู้ในประเด็นที่สนใจได้ ซึ่งส่งผลให้ทั้ง 2 กลุ่มมีความพึงพอใจด้านการนำไปปฏิบัติ ในชิ้นงานที่ออกแบบตามทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ เนื่องจากทำให้สามารถชี้ให้เห็นถึงประโยชน์จากการปฏิบัติได้ชัดเจนที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Maunder (2021), Moorthy และคณะ (2022) และ ชูติมา สร้อยนาค

จริยาวัตร คมพัยค์ม์ และ พรศิริ พันธสี (2561) ที่ได้มีการศึกษาตัวแปรของแนวคิดทฤษฎีแบบแผน ความเชื่อทางสุขภาพ ต่อการทำนายพฤติกรรมสุขภาพ พบว่าตัวแปร การรับรู้ถึงประโยชน์จากการปฏิบัติ มีประสิทธิภาพในการทำนายพฤติกรรมสูงสุด ทำให้เมื่อนำแนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพมาเป็นกรอบในการสร้างสรรค์ชิ้นงานจึงมีความจำเป็นในการเน้น การรับรู้ถึงประโยชน์จากการปฏิบัติ เพื่อสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติ

แต่ในด้านของการออกแบบ ทั้งกลุ่มบุคคลทั่วไปและกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ ต่างมีความพึงพอใจในชิ้นงานที่ออกแบบตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน เนื่องจากการสอบถามทั้ง 2 กลุ่มพบว่าในส่วนที่ทำให้มีความพึงพอใจสูงสุดคือ รูปแบบการจัดวาง เนื่องจากการจัดวางในชิ้นงานดังกล่าวมีการจัดวางแบบมาตรฐาน (ซ้ายไปขวา และ จากบนลงล่าง) ซึ่งสอดคล้องกับรูปแบบการอ่านปกติ ทำให้เมื่อนำมาสู่การออกแบบในชิ้นงานทำให้ผู้รับสารสามารถอ่านชิ้นงานได้อย่างง่ายและสิ้นไหล ซึ่งประเด็นดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษา Majooni และคณะ (2018) ที่ได้มีการศึกษาการจัดวางเนื้อหาในอินโฟกราฟิก พบว่าการจัดวางแบบซ้ายไปขวา และ จากบนลงล่าง ทำให้ลดภาระทางความคิดในการอ่านชิ้นงานได้ นอกจากนี้จากการศึกษาของ Gottlieb และคณะ (2022) ที่แสดงให้เห็นว่าการจัดวางวางรูปแบบมาตรฐาน (ซ้ายไปขวา และ จากบนลงล่าง) ทำให้งานต่อการอ่านและติดตามเนื้อหา ซึ่งการจัดรูปแบบที่ช่วยให้ผู้รับสารสามารถอ่านและติดตามเนื้อหาได้อย่างสะดวกทำให้

กลุ่มที่ 2 การจัดการอาการหอบเหนื่อย

ทั้งกลุ่มบุคคลทั่วไปและกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ ต่างมีความพึงพอใจในด้านเนื้อหาในชิ้นงานที่ออกแบบตามทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ เนื่องจากความชัดเจนของเนื้อหาในการนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับอาการและอาการแสดงได้ชัดเจนซึ่งนำไปสู่สาเหตุของการปฏิบัติ และนำเสนอรายละเอียดของการปฏิบัติได้ชัดเจนและเข้าใจง่าย ยิ่งไปกว่านั้นข้อแนะนำในการปฏิบัติที่มีความง่าย, ไม่มีความจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ และข้อปฏิบัติสามารถประยุกต์เข้ากับการใช้ชีวิตประจำวันได้ง่าย ซึ่งเป็นการลดการรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติตาม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Maunder (2021) ที่ศึกษาตัวแปรที่ส่งผลต่อพฤติกรรมพบว่า ตัวแปร การรับรู้ประโยชน์ และการรับรู้อุปสรรค มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมากกว่าตัวแปรการรับรู้โอกาสเสี่ยง และการรับรู้ความรุนแรง และจากการศึกษาของการวิเคราะห์ห่อภิมานของ Carpenter (2010) พบว่าการรับรู้ถึงผลดีของการปฏิบัติ และการรับรู้ถึงอุปสรรคของการปฏิบัติ ที่สามารถทำนายพฤติกรรมในการปฏิบัติได้มากกว่าตัวแปรการรับรู้ต่อโอกาสเสี่ยงในการเป็นโรค และ การรับรู้ถึงความรุนแรงของโรค

นอกจากนี้ในกลุ่มบุคคลทั่วไปมีความพึงพอใจด้านเนื้อหาในชิ้นงานที่ออกแบบตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา เนื่องจากชื่อชิ้นงานสามารถนำเสนอวัตถุประสงค์ในชิ้นงานได้ชัดเจนที่สุด ทำให้เข้าใจความตั้งใจของผู้วิจัยในการสร้างสรรค์ชิ้นงาน รวมไปถึงการเน้นย้ำที่ทำให้ง่ายต่อการ

สังเกตและจดจำ นอกจากนี้ระดับความซับซ้อนของเนื้อหาและคำอธิบายที่ต่ำ ทำ ทำให้สามารถเข้าใจ และปฏิบัติตามได้ง่ายรวมไปถึงกราฟิก, สัญลักษณ์ และไอคอนมีส่วนช่วยในการอธิบายเนื้อหาและทำให้เห็นภาพการปฏิบัติ ซึ่งในประเด็นนี้ไปกระตุ้น ตัวแปรการรับรู้ความสามารถ ซึ่งทำให้ผู้รับสารมีความมั่นใจในการปฏิบัติเพิ่มมากขึ้น ซึ่งนำมาสู่พฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Jiang และคณะ (2019), Shamizadeh และคณะ (2019) และ คฤหเดช เปรมวดี และนภาพงษ์ กัญญา (2021) ที่ศึกษาตัวแปรการรับรู้ความสามารถของบุคคล ต่อพฤติกรรมซึ่งจากการศึกษาทั้ง 3 ชิ้นให้เห็นว่าเมื่อผู้รับสารได้รับการกระตุ้นผ่านตัวแปรการรับรู้ความสามารถ ส่งผลต่อความมั่นใจและความรู้ ทำให้ผู้รับสารมีความตั้งใจที่จะทำพฤติกรรม

ในด้านการออกแบบกลุ่มบุคคลทั่วไป มีความพึงพอใจด้านการออกแบบในชิ้นงานที่ออกแบบตามทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ และทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา เท่ากัน เนื่องจากชิ้นงานที่ออกแบบตามทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ มีความโดดเด่นในส่วนที่เป็นชื่อชิ้นงานโดยการใช้สีที่สด และขนาดใหญ่ทำให้สามารถสร้างการดึงดูดได้ ซึ่งคล้อยกับการศึกษาของ Catherine Stones และ Mike Gent (2015) ที่การออกแบบส่วนที่เป็นชื่อจะสามารถทำให้ชิ้นงานเป็นจุดสนใจได้ และข้อเสนอแนะในการออกแบบของ I. R. Murray และคณะ (2017) และในการศึกษาของ Wansink และ Robbins (2016) ว่าการใช้ชื่อชิ้นงานที่มีขนาดใหญ่ขึ้นนอกจากช่วยดึงดูดความสนใจแล้ว ยังสามารถช่วยให้สามารถจดจำชิ้นงาน และเนื้อหาได้ และในส่วนของชิ้นงานที่ออกแบบตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา จากการสอบถามความพึงพอใจพบว่ากลุ่มบุคคลทั่วไปมีความพึงพอใจในส่วนที่เป็นชื่อชิ้นงานที่มีขนาดใหญ่ทำให้สามารถสร้างการดึงดูดได้ ซึ่งคล้อยกับการศึกษาของ Catherine Stones และ Mike Gent (2015) และในส่วนที่เป็นกล่องข้อความอธิบายอาการจากโควิด เนื่องจากการเลือกใช้สีที่มีความโดดเด่น ทำให้ชิ้นงานเป็นจุดสนใจได้

ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการที่มีความพึงพอใจด้านการออกแบบในชิ้นงานที่ออกแบบโดยอ้างอิงทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ เนื่องจากส่วนที่เป็นชื่อของชิ้นงานมีความโดดเด่นทั้งในรูปแบบของขนาดใหญ่, การจัดวางที่อยู่กึ่งกลางหน้ากระดาษ และสีที่มีความสด ทำให้เป็นจุดสนใจได้ อีกทั้งในส่วนการอธิบายอาการและความเสี่ยง ที่เป็นส่วนสำคัญได้มีการเน้นย้ำโดยการเลือกใช้สีแดงสด ทำให้เป็นที่สังเกตได้ง่าย (Catherine Stones & Mike Gent, 2015) และสามารถจดจำได้ง่าย (Wansink & Robbins, 2016)

และด้านการนำไปปฏิบัติ พบว่าในกลุ่มบุคคลทั่วไปมีความพึงพอใจด้านการนำไปปฏิบัติในชิ้นงานที่ออกแบบตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน เนื่องจากเนื้อหาแต่ละส่วนในชิ้นงานมีการสร้างการเชื่อมโยง และมีความเป็นเหตุเป็นผล รวมไปถึงเนื้อหาแนะนำเสนอตัวแปรทัศนคติต่อพฤติกรรม โดยนำเสนอทัศนคติเชิงบวกด้วยการเลือกใช้คำเช่น “ง่ายๆ” และตัวแปรการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมด้วยการตัดแปลงเนื้อหาที่นำเสนอให้มีความซับซ้อนต่ำ รวมไปถึงเนื้อหาเองที่

สามารถปฏิบัติตามได้ง่าย และสามารถนำมาประยุกต์เป็นส่วนหนึ่งของการใช้ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กัลยภรณ์ เขยโพธิ์ (2559) พบว่าปัจจัยในการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมนั้นมีอิทธิพลสูงสุดต่อความตั้งใจและการเกิดขึ้นซึ่งพฤติกรรมสุขภาพ และการศึกษาของ บุษกร สิริรัตนปทุม และ เกศแก้ว วิมนมาลา (2556) ที่พบว่าทัศนคติความสัมพันธ์ทางบวกระดับสูงกับพฤติกรรมการตรวจสุขภาพ รวมไปถึงผลการศึกษาของ Topa และ Moriano (2010) ถึงตัวแปรการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม มีความสัมพันธ์สูงที่สุดในการทำนายความตั้งใจและพฤติกรรม

ซึ่งมีแตกต่างกับกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ ที่มีความพึงพอใจในด้านการนำไปปฏิบัติในชิ้นงานทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ เนื่องจากรายละเอียดของเนื้อหาที่มีความครบถ้วนทั้งความเสี่ยงในการเกิดโรค, ความรุนแรงของโรค และประโยชน์จากปฏิบัติ ทำให้สามารถตอบสนองความต้องการที่จะรู้ในเนื้อหาส่วนดังกล่าว และเชื่อว่าจะนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพได้

3. การให้คุณค่าของชิ้นงานอินโฟกราฟิกของนักออกแบบอินโฟกราฟิกทางการแพทย์ คณาจารย์ทางกายภาพบำบัด, นักกายภาพปฏิบัติการ และบุคคลทั่วไป

จากผลการศึกษา นักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ, คณาจารย์กายภาพบำบัด, กลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ และ กลุ่มบุคคลทั่วไป มีมุมมองการให้คุณค่าในการสร้างสรรค์ชิ้นงานที่แตกต่างกัน

โดยในกลุ่มของนักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ จะมีมุมมองการให้คุณค่าต่อการสร้างสรรค์ชิ้นงานโดยจะให้คุณค่าส่วนของข้อมูลและการออกแบบที่ใกล้เคียงกัน เนื่องจากนักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพจะพิจารณากลุ่มผู้รับสารเป้าหมาย เพื่อกำหนดทิศทางของเนื้อหา รวมไปถึงการเลือกรูปแบบการออกแบบทั้งส่วนของเนื้อหาและการออกแบบให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย เนื่องจากความแตกต่างของกลุ่มเป้าหมายเช่น ช่วงอายุ, สถานะทางสังคมหรือระดับการศึกษา Nuhoğlu Kibar และ Akkoyunlu (2017) ทำให้การออกแบบและเนื้อหาเพียง 1 รูปแบบไม่สามารถใช้ในการสื่อสารได้กับทุกคน (Arcia et al., 2016; Wansink & Robbins, 2016) ดังนั้นเมื่อนักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพการออกแบบอินโฟกราฟิกจึงพิจารณาความแตกต่าง เพื่อสามารถสร้างชิ้นงานที่สามารถตอบสนองความต้องการทั้งด้านข้อมูลและการออกแบบได้ แต่อย่างไรก็ตามข้อมูลที่นำเสนอมีความเฉพาะทางสูง และมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพและความปลอดภัยของผู้ปฏิบัติ ซึ่งทำให้ในส่วนของข้อมูลอาจจะเกิดข้อผิดพลาดได้

ในทางกลับกันกลุ่มคณาจารย์กายภาพบำบัด และกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ จะมีมุมมองต่อชิ้นงานอินโฟกราฟิกในส่วนของข้อมูลมีความสำคัญกว่าส่วนการออกแบบ จากการศึกษาทำให้เห็นว่ากลุ่มคณาจารย์กายภาพบำบัด และกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ มีความพึงพอใจในการ

ออกแบบโดนอ้างอิงแนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพในด้านเนื้อหาและด้านการปฏิบัติ เนื่องแนวคิดแนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพมีการนำเสนอข้อมูลในประเด็นการรับรู้ ความความเสี่ยงในการเกิดโรค, ความรุนแรงของโรค และประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติ (Rosenstock, 1974) ซึ่งแตกต่างจากแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมพุทธิปัญญา ที่เน้นไปที่การสร้างการรับรู้ความสามารถของบุคคล ซึ่งเน้นไปที่การโน้มน้าว และแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ที่เน้นไปที่การสร้างการรับรู้ทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติและการรับรู้ความสามารถในการควบคุม พฤติกรรม ที่จะทำให้อาจจะมีการเน้นไปที่การรับรู้ความสามารถของบุคคล โดยประเด็นเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของข้อบังคับสภากายภาพบำบัด เรื่องมาตรฐานทางกายภาพบำบัด พ.ศ. 2553 (2553)

“มาตรฐานที่ ๗.๓ ให้บริการทางกายภาพบำบัดตามบทบาทหน้าที่
จรรยาบรรณและกฎหมายวิชาชีพ”

โดยที่ ข้อบังคับสภากายภาพบำบัด ว่าด้วยจรรยาบรรณแห่งวิชาชีพกายภาพบำบัด พ.ศ. ๒๕๖๐ (2560) กล่าวถึงการให้บริการทางกายภาพบำบัดว่า

“ข้อ ๑๘ ผู้ประกอบวิชาชีพกายภาพบำบัด ต้องประกอบวิชาชีพโดยคำนึงถึงความปลอดภัย
และความสิ้นเปลืองที่เกินความจำเป็นของผู้ป่วย”

“ข้อ ๒๐ ผู้ประกอบวิชาชีพกายภาพบำบัด มีหน้าที่อธิบายให้ผู้ป่วยเข้าใจถึงสาระสำคัญ
ของการตรวจประเมิน การวินิจฉัยและการให้บริการทางกายภาพบำบัด
เพื่อใช้ประกอบในการตัดสินใจรับบริการทางกายภาพบำบัดของผู้ป่วย”

จากข้อบังคับสภากายภาพบำบัด เรื่องมาตรฐานทางกายภาพบำบัด และข้อบังคับสภา
กายภาพบำบัด ว่าด้วยจรรยาบรรณแห่งวิชาชีพกายภาพบำบัด ทำให้นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ
และคณาจารย์กายภาพบำบัด มีความความจำเป็นที่จะคำนึงถึงความถูกต้องและความครบถ้วนของ
ข้อมูลก่อนเสมอ เพื่อให้ข้อมูลที่ได้นำเสนอออกไปนั้นมีความปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ แก่ผู้ปฏิบัติ
ตาม ทำให้เมื่อสร้างสรรค์ชิ้นงานอินโฟกราฟิกมีแนวโน้มที่จะนำเสนอข้อมูลที่ค่อนข้างละเอียด ซึ่ง
ข้อมูลเหล่านี้อาจจะอยู่นอกเหนือความสนใจของผู้รับสาร ทำให้ผู้รับสารเพิกเฉยในชิ้นงาน

ดังนั้นการสร้างสรรค์ชิ้นงานอินโฟกราฟิกมีความจำเป็นต้องอาศัยการสื่อสารและการทำงาน
ร่วมกันระหว่าง 2 วิชาชีพทั้งนักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ ที่มีความเข้าใจในความ
ต้องการของผู้รับสาร และนักกายภาพบำบัด หรือ คณาจารย์กายภาพบำบัด ที่มีความเชี่ยวชาญใน

ข้อมูลการกายภาพบำบัด เพื่อให้ชิ้นงานที่ออกมามีทั้งความถูกต้อง, ความปลอดภัย และความน่าสนใจ ทำให้การสร้างสรรค์ชิ้นงานเกิดประสิทธิภาพในการสื่อสารและสามารถจูงใจให้เกิดการปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีของผู้ปฏิบัติตามในอนาคต

5.3 ข้อจำกัดในงานวิจัย

1. ประเด็นที่เลือกนำมาสร้างสรรค์ชิ้นงานมีน้อยอาจจะไม่ครอบคลุมเนื้อหาในประเด็นที่ได้ได้ทำการศึกษา
2. ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาโดยนำแนวคิดทั้ง 3 มาเป็นกรอบแนวคิดในการสร้างสรรค์ ทำให้ไม่ได้ทำการทดสอบแนวคิดโดยตรง
3. การจำนวนของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา เพื่อสอบถามความคิดเห็นค่อนข้างน้อย และมีความหลากหลายค่อนข้างต่ำ ทำให้ข้อมูลที่ได้เป็นความคิดเห็นของผู้รับสารจำกัดแค่เพียงกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง
4. เนื่องจากงานวิจัยนี้ทำการสอบถามในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มคนปกติ ซึ่งอาจทำให้ขาดประเด็นแรงจูงใจในการปฏิบัติเมื่อเทียบกับกลุ่มที่เป็นผู้ที่แสดงอาการ ทำให้ผลการสอบถามมีความเกี่ยวข้องกับเนื้อหาค่อนข้างต่ำ

5.4 ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการศึกษาในอนาคต

1. ควรศึกษาในกลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีความเกี่ยวข้องกับเนื้อหาค่อนข้างสูง ทำให้ผลการศึกษสามารถสะท้อนความต้องการของผู้ป่วยได้โดยตรง
2. ควรเพิ่มความหลากหลายของกลุ่มตัวอย่างเนื่องจาก เพื่อให้ข้อมูลสามารถสะท้อนความต้องการของความ ต้องการของประชากรในหลากหลายกลุ่มได้
3. นอกจากศึกษาความพึงพอใจในชิ้นงาน ควรศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เพื่อแสดงประสิทธิภาพของชิ้นงานออกแบบอย่างเป็นรูปธรรม

ข้อเสนอแนะทางวิชาการ

1. ในการออกแบบชิ้นงานอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ ควรแยกประเด็นพิจารณาตามแต่ละตัวแปร ในแต่ละแนวคิดการสื่อสารสุขภาพ เพื่อแสดงให้เห็นว่าแต่ละตัวแปรสามารถสะท้อนความพึงพอใจของผู้รับสารได้อย่างแม่นยำ และนำไปสู่การออกแบบที่มีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะทางวิชาชีพ

1. ในการออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อสื่อสารข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการกายภาพบำบัด ควรอาศัยความร่วมมือระหว่างนักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อสุขภาพ และนักกายภาพบำบัดหรือคณาจารย์กายภาพบำบัดที่มีความเชี่ยวชาญ เพื่อให้ชิ้นงานสามารถสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติ และการปฏิบัติมีความถูกต้องและปลอดภัย



บรรณานุกรม

- Ahmad Hassan AL-NAZER, H. A., Abdel Aziz SALEH, N., & OSAMA, A. (2020). INFOGRAPHIC AND ITS USE AS A TOOL FOR ELECTRONIC MARKETING. *International Journal of Multidisciplinary Studies on Management, Business, and Economy*, 3(2), 1-9. <https://doi.org/10.21608/ijmsbe.2020.182938>
- Alan Lee, C., Finnin, K., Holdsworth, L., Millette, D., & Peterson, C. C. (2020). WCPT/INPTRA Digital Practice Final Report March 2020. <https://world.physio/sites/default/files/2020-06/WCPT-INPTRA-Digital-Physical-Therapy-Practice-Task-force-March2020.pdf>
- Alhaimer, R. (2022). The health belief model: Evaluating governmental public health messages on social media aimed at preventing a COVID-19 epidemic in Kuwait. *Cogent Business & Management*, 9(1), 2031682. <https://doi.org/10.1080/23311975.2022.2031682>
- Arcia, A., Suero-Tejeda, N., Bales, M. E., Merrill, J. A., Yoon, S., Woollen, J., & Bakken, S. (2016). Sometimes more is more: iterative participatory design of infographics for engagement of community members with varying levels of health literacy. *J Am Med Inform Assoc*, 23(1), 174-183. <https://doi.org/10.1093/jamia/ocv079>
- Armitage, C. J., & Conner, M. (2001). Efficacy of the Theory of Planned Behaviour : a meta-analytic review. *Br J Soc Psychol*, 40(Pt 4), 471-499. <https://doi.org/10.1348/014466601164939>
- Ashton, D. (2015a). *10 Reasons wht visual content marketing works*. NeoMam Studios. Retrieved 1 August from <https://neomam.com/blog/13reasons>
- Ashton, D. (2015b). *10 Reasons Why Visual Content Marketing Works*. Retrieved 22 กุมภาพันธ์ from <https://neomam.com/blog/13reasons>
- Bakhtiar, R., Hilda, H., Duma, K., & Yudia Riries Choiru, P. (2020). Relationship between understanding of COVID-19's infographics and the efforts to prevent COVID-19 transmission. *Journal of Community Empowerment for Health*, 67-76.
- Balint, K. E., & Bilandzic, H. (2017). *Health Communication through Media Narratives: Factors, Processes and Effects — Introduction* (Vol. 11) [health communication,

- narrative, narrative health communication, narrative transportation].
<https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/8383>
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.1017/CBO9780511527692>
- Berry, D. (2006). *Health communication: Theory and practice: Theory and practice*. McGraw-Hill Education (UK).
- Bonfadelli, H. (2022). Theoretical approaches of health campaigns and practical applications to COVID-19 campaigns. *Science Journal of Public Health*, 10(1), 60-72.
- Borgo, R., Abdul-Rahman, A., Mohamed, F., Grant, P. W., Reppa, I., Floridi, L., & Chen, M. (2012). An empirical study on using visual embellishments in visualization. *IEEE Transactions on Visualization and Computer Graphics*, 18(12), 2759-2768.
- Brigham, T. J. (2016). Feast for the eyes: an introduction to data visualization. *Medical reference services quarterly*, 35(2), 215-223.
- Brigham, T. J. (2016). Feast for the Eyes: An Introduction to Data Visualization. *Med Ref Serv Q*, 35(2), 215-223. <https://doi.org/10.1080/02763869.2016.1152146>
- Burgio, V., & Moretti, M. (2017). Infographics as images: Meaningfulness beyond information. Proceedings,
- Cantril, H. (1941). Professor quiz: A gratifications study. *Radio research*, 34-45.
- Carpenter, C. J. (2010). A Meta-Analysis of the Effectiveness of Health Belief Model Variables in Predicting Behavior. *Health Communication*, 25(8), 661-669.
<https://doi.org/10.1080/10410236.2010.521906>
- Chan, A. K., Nickson, C. P., Rudolph, J. W., Lee, A., & Joynt, G. M. (2020). Social media for rapid knowledge dissemination: early experience from the COVID-19 pandemic. *Anaesthesia*, 75(12), 1579-1582.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1111/anae.15057>
- Chang, B., & Xu, R. (2019). Effects of Colors on Cognition and Emotions in Learning. *Technology, Instruction, Cognition & Learning*, 11(4).
- Chongpornchai, J., Tanyasaensook, K., & Sratthaphut, L. (2016). Infographic and its applications in health and pharmacy. *Thai Bull Pharm Sci*, 11(2), 98-120.

- Claeys, A. S., De Waele, A., & Koppen, E. (2021). Informing the public matters: A field experiment during an ongoing health crisis in Belgium. *Journal of Contingencies and Crisis Management*.
- Conner, M., & Norman, P. (2005). *Predicting Health Behaviour: Research and Practice with Social Cognition Models* (2 ed.). Open University Press. <https://books.google.co.th/books?id=MZhzOgAACAAJ>
- Conner, M., & Norman, P. (2015). *Predicting and changing health behaviour: research and practice with social cognition models* (3 ed.). McGraw-hill education (UK).
- Dalton, J., & Design, W. (2014). A Brief Guide to Producing Compelling Infographics. *London School of Public Relations*.
- Dogusoy, B., Cicek, F., & Cagiltay, K. (2016). How serif and sans serif typefaces influence reading on screen: An eye tracking study. Design, User Experience, and Usability: Novel User Experiences: 5th International Conference, DUXU 2016, Held as Part of HCI International 2016, Toronto, Canada, July 17–22, 2016, Proceedings, Part II 5,
- Dunlap, J. C., & Lowenthal, P. R. (2016). Getting graphic about infographics: design lessons learned from popular infographics. *Journal of Visual Literacy*, 35(1), 42-59.
- Dzulkifli, M. A., & Mustafar, M. F. (2013). The influence of colour on memory performance: A review. *The Malaysian journal of medical sciences: MJMS*, 20(2), 3.
- Elliot, A. J., & Maier, M. A. (2012). Chapter two - Color-in-Context Theory. In P. Devine & A. Plant (Eds.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 45, pp. 61-125). Academic Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394286-9.00002-0>
- Ellis, D. (2001). *Technology and the future of health care: preparing for the next 30 years* (Vol. 47). Jossey-Bass.
- Encarta concise English dictionary*. (2001). Bloomsbury.
- Gerson, W. M. (1966). Mass media socialization behavior: Negro-white differences. *Social Forces*, 45(1), 40-50.
- Giustini, D., Ali, S. M., Fraser, M., & Boulos, M. N. K. (2018). Effective uses of social media

- in public health and medicine: a systematic review of systematic reviews. *Online journal of public health informatics*, 10(2).
- Glueckauf, R., Hufford, B., Whitton, J., Baxter, J., Schneider, P., Kain, J., & Vogelgesang, S. (1999). Telehealth: Emerging technology in rehabilitation and health care. *Medical aspects of disability: A handbook for the rehabilitation professional* (2nd ed., pp. 625-639). New York: Springer.
- Gottlieb, M., Ibrahim, A. M., Martin, L. J., Yilmaz, Y., & Chan, T. M. (2022). Educator's blueprint: A how-to guide for creating a high-quality infographic. *AEM Education and Training*, 6(4), e10793. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/aet2.10793>
- Greenberg, B. S., & Dominick, J. R. (1969). Racial and social class differences in teenagers' use of television. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 13(4), 331-344.
- Gristwood, J. (2011). Applying the Health Belief Model to Physical Activity Engagement Among Older Adults. *Illuminare: J Recreation, Parks, and Tourism Stud*, 9.
- Handaru, W. C., Mutiaz, I. R., & Prihatmanto, A. S. (2015). Infographics application "Citizen Daily Reporting"—Enabled participatory platform for citizen and government: The case of Bandung cities. 2015 4th International Conference on Interactive Digital Media (ICIDM),
- Havlak, R. (1998). Consent for CDC research; a reference for developing consent forms and oral scripts.
- Hernandez-Sanchez, S., Moreno-Perez, V., Garcia-Campos, J., Marco-Lledó, J., Navarrete-Muñoz, E. M., & Lozano-Quijada, C. (2021). Twelve tips to make successful medical infographics. *Medical Teacher*, 43(12), 1353-1359.
- Hornby, A. S. T. J. L. D. P. D. P. P. A. M. (2010). *Oxford advanced learner's dictionary of current English*.
- Jiang, X., Jiang, H., Li, M., Lu, Y., Liu, K., & Sun, X. (2019). The Mediating Role of Self-Efficacy in Shaping Self-Management Behaviors Among Adults With Type 2 Diabetes. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 16(2), 151-160. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/wvn.12354>
- Juni, S., & Gross, J. S. (2008). Emotional and Persuasive Perception of Fonts. *Perceptual*

- and Motor Skills*, 106(1), 35-42. <https://doi.org/10.2466/pms.106.1.35-42>
- Kapel, S., & Schmidt, K. (2021). A student-focused checklist for creating infographics. *Reference Services Review*.
- Katz, E. (1987). Communications research since Lazarsfeld. *The Public Opinion Quarterly*, 51, S25-S45.
- Katz, E., & Foulkes, D. (1962). On the use of the mass media as “escape”: Clarification of a concept. *Public opinion quarterly*, 26(3), 377-388.
- Katz, E., Haas, H., & Gurevitch, M. (1973). On the use of the mass media for important things. *American sociological review*, 164-181.
- Kemp, D., King, A. J., Upshaw, S. J., Mackert, M., & Jensen, J. D. (2022). Applying harm reduction to COVID-19 prevention: The influence of moderation messages and risk infographics. *Patient Education and Counseling*, 105(2), 269-276.
- Kim, H. K., Lim Si En, R., & Wong Kang Min, D. (2019). Psychosocial motivators for moderate drinking among young Asian flushers in Singapore. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(11), 1897.
- Kim, J., & Rubin, A. M. (1997). The variable influence of audience activity on media effects. *Communication research*, 24(2), 107-135.
- Klapper, J. T. (1963). Mass communication research: An old road resurveyed. *Public opinion quarterly*, 27(4), 515-527.
- Lankow, J., Ritchie, J., & Crooks, R. (2012). *Infographics: The power of visual storytelling*. John Wiley & Sons.
- Lathan, C. E., Kinsella, A., Rosen, M. J., Winters, J., & Trepagnier, C. (1999). Aspects of human factors engineering in home telemedicine and telerehabilitation systems. *Telemed J*, 5(2), 169-175. <https://doi.org/10.1089/107830299312131>
- Lee, S., Kim, J., & Sung, Y. H. (2021). When infographics work better: the interplay between temporal frame and message format in e-health communication. *Psychology & Health*, 1-15.
- Majooni, A., Masood, M., & Akhavan, A. (2018). An eye-tracking study on the effect of infographic structures on viewer’s comprehension and cognitive load. *Information Visualization*, 17(3), 257-266.
- Marks, T., MINE, Sutton, T., & Origin. (2009). *Color Harmony Compendium: A Complete*

- Color Reference for Designers of All Types, 25th Anniversary Edition*. Rockport Publishers. <https://books.google.co.th/books?id=WsSiAOAACAAJ>
- Martin, L. J., Turnquist, A., Groot, B., Huang, S. Y. M., Kok, E., Thoma, B., & van Merriënboer, J. J. G. (2019). Exploring the Role of Infographics for Summarizing Medical Literature. *Health Professions Education*, 5(1), 48-57. <https://doi.org/10.1016/j.hpe.2018.03.005>
- Maunder, L. (2021). Motivating people to stay at home: using the Health Belief Model to improve the effectiveness of public health messaging during the COVID-19 pandemic. *Transl Behav Med*, 11(10), 1957-1962. <https://doi.org/10.1093/tbm/ibab080>
- Mayer, R. E. (2009). *Multimedia Learning* (2 ed.). Cambridge University Press. [https://doi.org/DOI: 10.1017/CBO9780511811678](https://doi.org/DOI:10.1017/CBO9780511811678)
- Moore, T., & Zirnsak, M. (2017a). Neural Mechanisms of Selective Visual Attention. *Annual review of psychology*, 68(1), 47-72. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033400>
- Moore, T., & Zirnsak, M. (2017b). Neural mechanisms of selective visual attention. *Annual review of psychology*, 68, 47-72.
- Moorthy, V., Alagarsamy, S., Mehroliya, S., & Jeevananda, S. (2022). The use of self-protective measures to prevent COVID-19 spread: an application of the health belief model. *Psychology, Health & Medicine*, 1-16. <https://doi.org/10.1080/13548506.2022.2162935>
- Murray, I., Murray, A., Wordie, S., Oliver, C. W., Simpson, A., & Haddad, F. (2017). What surgeons need to know about infographics. In (Vol. 99, pp. 1557-1558).
- Murray, I. R., Murray, A. D., Wordie, S. J., Oliver, C. W., Simpson, A. H. R. W., & Haddad, F. S. (2017). What surgeons need to know about infographics. *The Bone & Joint Journal*, 99-B(12), 1557-1558. <https://doi.org/doi:10.1302/0301-620X.99B12.BJJ-2017-1301>
- Nuhoğlu Kibar, P., & Akkoyunlu, B. (2017). Fostering and assessing infographic design for learning: the development of infographic design criteria. *Journal of Visual Literacy*, 36(1), 20-40. <https://doi.org/10.1080/1051144X.2017.1331680>
- O'Keefe, D. J., & Jensen, J. D. (2007). The Relative Persuasiveness of Gain-Framed Loss-

- Framed Messages for Encouraging Disease Prevention Behaviors: A Meta-Analytic Review. *Journal of Health Communication*, 12(7), 623-644. <https://doi.org/10.1080/10810730701615198>
- Oliffe, M., Thompson, E., Johnston, J., Freeman, D., Bagga, H., & Wong, P. K. K. (2019). Assessing the readability and patient comprehension of rheumatology medicine information sheets: a cross-sectional Health Literacy Study. *BMJ Open*, 9(2), e024582. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-024582>
- Organization, W. H. (2017). *WHO Strategic Communication Framework for effective communication*. World Health Organization <https://www.who.int/mediacentre/communication-framework.pdf>
- Pantaewan, P. (2017). Self-efficacy theory and smoking cessation. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 18(3), 35-43.
- Park, D. Y., & Goering, E. M. (2016). The health-related uses and gratifications of YouTube: Motive, cognitive involvement, online activity, and sense of empowerment. *Journal of Consumer Health on the Internet*, 20(1-2), 52-70.
- Park, S.-E., & Tang, L. (2019). How colour and visual complexity affect the evaluation of skin cancer infographics: an experiment study. *Journal of Visual Communication in Medicine*, 42(2), 52-65.
- Quispel, A., Maes, A., & Schilperoord, J. (2018). Aesthetics and clarity in information visualization: The designer's perspective. *Arts*,
- Record, R. A., Harrington, N. G., Helme, D. W., & Savage, M. W. (2018). Using the theory of planned behavior to guide focus group development of messages aimed at increasing compliance with a tobacco-free policy. *American Journal of Health Promotion*, 32(1), 143-152.
- Rosenstock, I. M. (1974). The health belief model and preventive health behavior. *Health education monographs*, 2(4), 354-386.
- Royal, K. D., & Erdmann, K. M. (2018). Evaluating the readability levels of medical infographic materials for public consumption. *Journal of Visual Communication in Medicine*, 41(3), 99-102.
- Rubin, A. M. (1984). Ritualized and instrumental television viewing. *Journal of communication*.

- Schramm, W. (1965). Television in the lives of our children.
- Shamizadeh, T., Jahangiry, L., Sarbakhsh, P., & Ponnet, K. (2019). Social cognitive theory-based intervention to promote physical activity among prediabetic rural people: a cluster randomized controlled trial. *Trials*, *20*(1), 1-10.
- Shankar, R., & Amir, R. (2020). The effectiveness of mandala colouring therapy in increasing year 3 pupils' focus during the initial lesson. *Creative Education*, *11*(4), 581-595.
- Siricharoen, W., & Siricharoen, N. (2015). *How Infographic should be evaluated?* <https://doi.org/10.15849/icit.2015.0100>
- Siricharoen, W. V., & Siricharoen, N. (2018). Infographic utility in accelerating better health communication. *Mobile Networks and Applications*, *23*, 57-67.
- Smiciklas, M. (2012). *The power of infographics: Using pictures to communicate and connect with your audiences*. Que Publishing.
- Stonbraker, S., Porras, T., & Schnall, R. (2020). Patient preferences for visualization of longitudinal patient-reported outcomes data. *J Am Med Inform Assoc*, *27*(2), 212-224. <https://doi.org/10.1093/jamia/ocz189>
- Stones, C., & Gent, M. (2015). *Introducing the 7 G.R.A.P.H.I.C. Principles of Public Health Infographic Design*. University of Leeds.
- Stones, C., & Gent, M. (2015). Principles of public health infographic design. Leeds: University of Leeds. *Public Health England*, *7*.
- Suntronwong, N., Thongpan, I., Chuchaona, W., Budi Lestari, F., Vichaiwattana, P., Yorsaeng, R., Pasittungkul, S., Kitphati, R., Vongpunsawad, S., & Poovorawan, Y. (2020). Impact of COVID-19 public health interventions on influenza incidence in Thailand. *Pathogens and Global Health*, *114*(5), 225-227. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7480427/pdf/YPGH_114_177780_3.pdf
- Tansakul, S. (2007). Behavioral Science Theory: Operational guidelines in health education and health promotion. *Health education journal*, *30*, 1-15.
- Temkin, A., Ulicny, G., & Vesmarovich, S. (1996). Telerehab. A perspective of the way technology is going to change the future of patient treatment. *Rehab Management*, *9*(2), 28-30.

- Topa, G., & Moriano, J. A. (2010). Theory of planned behavior and smoking: meta-analysis and SEM model. *Substance Abuse and Rehabilitation*, 1, 23-33. <https://doi.org/10.2147/SAR.S15168>
- Travis, D. (1991). *Effective Color Displays: Theory and Practice*. Academic Press. <https://books.google.co.th/books?id=R31tOgAACAAJ>
- Wansink, B., & Robbins, R. (2016). Which design components of nutrition infographics make them memorable and compelling? *American Journal of Health Behavior*, 40(6), 779-787.
- Web Content Accessibility Guidelines (WCAG) 2.1. (2018). (A. Kirkpatrick, J. O. Connor, A. Campbell, & M. Cooper, Eds.). W3C Web Accessibility Initiative <https://www.w3.org/TR/2018/REC-WCAG21-20180605/>
- Wilke, C. (2019). *Fundamentals of data visualization : a primer on making informative and compelling figures* (First edition ed.). O'Reilly Media, Inc. pg. 37-44
- Wimmer, R. D., & Dominick, J. R. (2006). Mass media research: An introduction Belmont. CA: Thomson Wadsworth, 231-254.
- Winters, J. M., Lathan, C., Sukthakar, S., Pieters, T. M., & Rahman, T. (2000). Human performance and rehabilitation technologies. *Biomechanics and neural control of posture and movement*, 493-515.
- กรุงเทพธุรกิจออนไลน์. (2563). ‘New Normal’ คืออะไร? เมื่อโควิด-19 ผลักเราสู่ชีวิต ‘ปกติวิถีใหม่’! Retrieved 1 สิงหาคม from <https://www.bangkokbiznews.com/lifestyle/882508>
- กัลยาณิณี เขยโพธิ์. (2559). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันการเกิดเมตาบอลิกซินโดรม ของผู้ใหญ่วัยทำงาน อายุ 21-35 ปี ในกรุงเทพมหานคร โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์]. ปทุมธานี.
- กาญจนา แก้วเทพ. (2545). สื่อสารมวลชน : ทฤษฎีและแนวทางการศึกษา (3 ed.). โรงพิมพ์ศาลาแดง. ข้อบังคับสภากายภาพบำบัด ว่าด้วยจรรยาบรรณแห่งวิชาชีพกายภาพบำบัด พ.ศ. ๒๕๖๐. (2560, 29 มิถุนายน) ราชกิจจานุเบกษา, 134.
- คฤหเดช เปรมวดี และ นภาพงษ์ กันยา. (2021). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะตนเองต่อความรู้และความมั่นใจ การดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ในชมรมผู้สูงอายุวัดบูรณาวาส กรุงเทพมหานคร. วารสารเกื้อการุณย์, 28(2), 22-35. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/kcn/article/view/250930>
- จงกลณี จงพรชัย กฤตติกา ตัญญาแสนสุข และ ลาวัลย์ ศรีธธาพุทธ. (2016). อินโฟกราฟิกและการ

ประยุกต์ในงานสุขภาพและเภสัชกรรม. *Thai Bulletin of Pharmaceutical Science (TBPS)*, 11(2) (July-December 2016), 98-120.

<https://doi.org/10.14456/tbps.2016.14>

จิรวรรณ กุมขุนทด ดวงรัตน์ วัฒนกิจไกรเลิศ และ คณิงนิจ พงศ์ถาวรภมล. (2014). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความตั้งใจในการปฏิบัติพฤติกรรมจำกัดเกลือโซเดียมของผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลว.

Princess of Naradhiwas University Journal, 6(3). [https://li01.tci-](https://li01.tci-thaijo.org/index.php/pnujr/article/view/53876)

[thaijo.org/index.php/pnujr/article/view/53876](https://li01.tci-thaijo.org/index.php/pnujr/article/view/53876)

จตุพงษ์ ภูสุมาศ. (2560). *Principles infographic* เปลี่ยนข้อมูลเข้าใจยากให้เป็นภาพที่ทรงพลัง (ป. ย. ต. สุทธิธารา, Ed. 1 ed.). บริษัท ไอดีซี พรีเมียร์ จำกัด.

เฉลียว พันธุ์สีดา และ กุลยา สุขพงษ์ไทย. (2557). สารสนเทศ : การเรียนรู้เพื่อใช้ประโยชน์.

วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยธนบุรี, 15(มกราคม-เมษายน). [https://so03.tci-](https://so03.tci-thaijo.org/index.php/trujournal/article/view/57023/47380)

[thaijo.org/index.php/trujournal/article/view/57023/47380](https://so03.tci-thaijo.org/index.php/trujournal/article/view/57023/47380)

ชุตินา สร้อยนาค จริยาวัตร คมพยัคฆ์ และ พรศิริ พันธสี. (2561). การศึกษาแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพและความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของมุสลิมวัยทำงาน. วารสารพยาบาล

ทหารบก, 19 ฉบับพิเศษ พฤษภาคม - สิงหาคม 2561.

นิรันดร์ สุวรรณ. (2558). ความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมการรับประทานยาของผู้ที่มีความดันโลหิตสูงในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลท่าข้าม อำเภอเมือง จังหวัดแพร่. (Sep-2558).

<http://cmuir.cmu.ac.th/jspui/handle/6653943832/46116>

บุษกร สีหรัตน์ปทุม และ เกศแก้ว วิมณมาลา. (2556). ความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมการตรวจสุขภาพก่อนแต่งงานของคู่สมรสระยะเริ่ม สร้างครอบครัวในหน่วย ส่งเสริมสุขภาพสตรีและวางแผน

ครอบครัว ณ วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล. วารสารพยาบาล

สาธารณสุข, 27(มกราคม - เมษายน 2556).

ประกาศสภาภาพบำบัด เรื่อง มาตรฐานบริการกายภาพบำบัด พ.ศ. ๒๕๕๓. (2554, 19 มกราคม) ราชกิจจานุเบกษา, 128. ตอนพิเศษ 7 ง. 82-88

ประกาศสภาภาพบำบัด เรื่อง มาตรฐานการให้บริการกายภาพบำบัดทางไกลของสถานพยาบาล พ.ศ. ๒๕๖๔. (2564, 7 พฤษภาคม) 138. ตอนพิเศษ 98 ง. 30-32

ปาจริย์ ธนะสมบูรณ์กิจ และ สุอังคณา แก้วบุญเรือง. (2005). สถานการณ์การสื่อสารสุขภาพและนัก

<https://books.google.co.th/books?id=tMn4ZwEACAAJ>

- พรพรรณ ประจักษ์เนตร. (2020). การสื่อสารสุขภาพในยุคดิจิทัล ทฤษฎี วิจัย และการปฏิบัติ (1 ed.). คณะนิเทศศาสตร์และนวัตกรรมการจัดการ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. <https://anyflip.com/udyxa/xoed/basic/>
- ภาณุพล โสมูล. (2020). การพัฒนาความสามารถในการแก้ ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยการจัดการเรียนรู้ โดยใช้ปัญหาเป็นฐานร่วมกับสื่ออินโฟกราฟิก. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย ศิลปากร, 18(1), 339-360.
- รัชภูมิ ปัญสงเสริม. (2020). ประจักษ์ภาพและการอ่านเข้าใจของ แบบตัวพิมพ์ไทยเหมือนโรมัน. ศิลปกรรมสาร, 10(1), 99-128.
- วรรษยุต คงจันทร์. (2563). *Fundamental data visualization for communication arts*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรรษชา กลุ่ตังวัฒนา. (2562). ผลของการใช้สื่อหนังสืออิเล็กทรอนิกส์เพื่อการส่งเสริมทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- วาสนา จันทร์สว่าง และ คณะ. (2550). การสื่อสารสุขภาพ : กลยุทธ์ในงานสุขภาพและการสร้างเสริมสุขภาพ. สำนักพิมพ์เจริญดีมั่นคงการพิมพ์.
- ศิริชัย พงษ์วิชัย. (2561). การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยคอมพิวเตอร์ (26 ed.). สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุธาพร ล้าเลิศกุล. (2018). พูดด้วยภาพ พิธีเซนต์อย่างไรให้ถูกใจคนฟัง by BetterPitch (พิมพ์ครั้งที่ 1. ed.) [Non-fiction]. ปี ญ ญ มิ ต ร . <https://chula.idm.oclc.org/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cat05085a&AN=chu.b2209932&site=eds-live>
- สุภาพร นะมามะกะ ศยามน อินสะอาด และ สุพจน์ อิงอาจ. (2562). การพัฒนาสื่อการสอนอินโฟกราฟิกแบบภาพนิ่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วารสารเทคโนโลยี และสื่อสารการศึกษา *ECT Journal*, 16(มกราคม - มิถุนายน 2562).
- อภิรักษ์ จิตรกร (2021). การพัฒนารูปแบบสื่อข้อมูลเชิงภาพตามหลักการแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ เพื่อส่งเสริมความตระหนักเรื่องสุขภาพในผู้สูงอายุ ผ่านทางไลน์แอปพลิเคชัน. *Journal of Arts Management*, 5(3), 877-894.



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ก รายการการตรวจสอบสำหรับออกแบบในส่วนเนื้อหาอินโฟกราฟิก

รายการการตรวจสอบสำหรับออกแบบในส่วนเนื้อหาอินโฟกราฟิก

หัวข้อประเมิน	มี	ไม่ปรากฏ	หมายเหตุ
1. มีวัตถุประสงค์ในการสื่อสารชัดเจน			
2. เนื้อหาที่นำเสนอสอดคล้องกับวัตถุประสงค์			
3. ใจความสำคัญ สอดคล้องกับเนื้อหา			
4. ใจความสำคัญมีความหมายชัดเจน เข้าใจได้ทันที			
5. การเรียงลำดับเนื้อหาสอดคล้องกับลำดับความคิดของผู้รับสาร			
6. การเน้นย้ำข้อความสำคัญ ชัดเจน เข้าใจได้ทันที			
7. ประเด็นย่อยมีความสอดคล้องกับประเด็นหลัก			
8. มีการอธิบายศัพท์เทคนิคให้เข้าใจง่าย			
9. หัวข้อต่าง ๆ สามารถอธิบายเนื้อหาคร่าว ๆ			
10. การใช้ภาพ, แผนภาพ, แผนภูมิ หรือ กราฟิกต่าง ๆ มาช่วยในการอธิบายเนื้อหา			
- ภาพประกอบที่นำมาใช้มีความหมายสอดคล้องสัมพันธ์กับเนื้อหา			
- แผนภาพ, แผนภูมิ หรือ กราฟิก ที่นำมาใช้มีความหมายสอดคล้องสัมพันธ์กับเนื้อหา			
11. ทำการเปรียบเทียบข้อมูลได้ชัดเจน และง่ายต่อการเข้าใจ			
12. การสะกดคำถูกต้อง			
13. การอ้างอิงแหล่งที่มาชัดเจน และถูกต้องตามหลักการเขียน			

ภาคผนวก ข รายการการตรวจสอบสำหรับการออกแบบในส่วนการออกแบบอินโฟกราฟิก

รายการการตรวจสอบสำหรับการออกแบบในส่วนการออกแบบอินโฟกราฟิก

หัวข้อประเมิน	ปรากฏ	ไม่ปรากฏ	หมายเหตุ
ริม หรือ รูปแบบในการนำเสนอ รูปแบบการนำเสนอสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเนื้อหา			
ตัวอักษร และย่อหน้า <ul style="list-style-type: none"> - ปริมาณตัวอักษรต่อ 1 บรรทัด มีเหมาะสม อ่านง่าย - ประเภทของฟอนต์ที่ใช้สื่อความหมายสอดคล้องกับเนื้อหา - ประเภทของฟอนต์ให้อ่านข้อความได้ง่าย - ฟอนต์ทุกแบบที่ใช้มีความสอดคล้อง เข้ากันได้ - การจัดรูปแบบย่อหน้าให้อ่านข้อความได้ง่าย - การจัดรูปแบบย่อหน้าสอดคล้องกับความหมายของเนื้อหา - ตำแหน่งวรรณยุกต์ลอย อยู่ตรงกลางตัวอักษร - ขนาดตัวอักษรในส่วนของเนื้อหา สามารถอ่านได้สะดวก - มีการเน้น ใจความหลัก ด้วยเทคนิคที่เหมาะสมในการสื่อความหมาย - มีการเว้นช่องไฟ โดยไม่ทำให้ตัวอักษรทับกัน - มีการเว้นช่องว่างระหว่างบรรทัด โดยไม่มีตัวอักษรทับกัน 			
กราฟิก, สัญลักษณ์ (symbol) และไอคอน (icon) <ul style="list-style-type: none"> - สอดคล้องกับเนื้อหาที่จะสื่อสาร - ขนาดมีความเหมาะสมอ่านง่าย - มีการอธิบายความหมายของ กราฟิก และสัญลักษณ์ สีของกราฟิก และสัญลักษณ์มีส่วนช่วยในการทำให้ข้อมูลเข้าใจได้ง่ายขึ้น			

หัวข้อประเมิน	ใช่	ไม่ ปรากฏ	หมายเหตุ
<p>แผนภาพ และแผนภูมิ (หากมีการใช้งาน)</p> <ul style="list-style-type: none"> - สอดคล้องกับเนื้อหาที่จะสื่อสาร - ขนาดใหญ่ชัดเจนสามารถอ่านได้ - มีคำอธิบายประกอบได้ชัดเจน <p>มีการเปรียบเทียบข้อมูล ชัดเจน</p>			
<p>ภาพประกอบ (หากมีการใช้งาน)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ภาพประกอบมีความสอดคล้องกับเนื้อหา - ขนาดภาพสามารถสังเกตได้ง่าย - มีส่วนอธิบายภาพประกอบ <p>ภาพประกอบมีความคมชัด</p>			
<p>การใช้สี</p> <ul style="list-style-type: none"> - โครงสีที่ใช้ช่วยสื่อความหมายตามวัตถุประสงค์ - สีมีส่วนช่วยให้เข้าใจข้อมูลได้ง่ายขึ้น - การใช้สีทำให้สามารถอ่านข้อมูลได้ง่ายขึ้น <p>โครงสีที่ใช้มีความสวยงาม และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์</p>			
<p>การจัดวาง</p> <p>ประเภทของการจัดวางรูปแบบใด (รูปแบบบทความ, รูปแบบรายการ, รูปแบบเปรียบเทียบ, รูปแบบอธิบายส่วนประกอบ, รูปแบบลำดับเวลา, รูปแบบอธิบายลำดับขั้น, รูปแบบอธิบายขั้นตอน, รูปแบบอธิบายวิธีทำ, รูปแบบแสดงตัวเลข) (Dalton & Design, 2014)</p>			
<p>ขนาดของอินโฟกราฟิก</p> <ul style="list-style-type: none"> - สามารถอ่านได้บนสมาร์ทโฟน <p>สามารถอ่านได้บนหน้าจอคอมพิวเตอร์</p>			
<p>อื่น ๆ</p> <p>มีการใช้สื่อในรูปแบบอื่นมาประกอบด้วย (เช่น QR code)</p>			

ภาคผนวก ค แนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์แบบกลุ่ม สำหรับคณาจารย์ทางกายภาพบำบัด ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านระบบหายใจและทรวงอก

แนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์แบบกลุ่ม สำหรับ คณาจารย์ทางกายภาพบำบัด ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านระบบหายใจและทรวงอก	
ด้านการออกแบบ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ท่านคิดว่าข้อความที่เป็นหัวข้อสร้างความน่าสนใจหรือไม่ อย่างไร 2. ท่านคิดว่าปริมาณข้อความในแต่ละย่อหน้า หรือ หัวข้อ มีความเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร 3. ท่านคิดว่าขนาดของตัวอักษร การเว้นวรรค ช่องไฟ มีความเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร 4. ท่านคิดว่าการเน้นย้ำข้อความสำคัญที่ปรากฏนั้นมีความเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร 5. ท่านคิดว่าการจัดวางข้อความ หรือ ย่อหน้าในชิ้นงานนี้มีส่วนในการลำดับในการเข้าใจที่ถูกต้องหรือไม่ อย่างไร 6. ท่านคิดว่าการเลือกใช้กราฟิก หรือ ภาพประกอบนั้นสามารถสื่อสารถูกต้องตามหลักการทางกายภาพบำบัดหรือไม่ อย่างไร 7. ท่านคิดว่าปริมาณกราฟิก และ ภาพประกอบมีความเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร 8. ท่านคิดว่ารูปแบบการจัดวางกราฟิก และ ภาพประกอบนั้นมีความเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร 9. ท่านคิดว่าสีของกราฟิก และ ภาพประกอบ หรือพื้นหลัง สามารถช่วยสร้างความเข้าใจในเนื้อหาเพิ่มมากขึ้นหรือไม่ อย่างไร
ด้านเนื้อหา	<ol style="list-style-type: none"> 1. ท่านคิดว่าเนื้อหาในอินโฟกราฟิกมีความเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร 2. ท่านคิดว่าเนื้อหาในอินโฟกราฟิกแต่ละส่วน มีความถูกต้องตามหลักการทางกายภาพบำบัดหรือไม่ อย่างไร 3. ท่านคิดว่าเนื้อหาในอินโฟกราฟิกมีความง่ายต่อการทำความเข้าใจหรือไม่ อย่างไร 4. ท่านคิดว่าเนื้อหามีความครอบคลุมประเด็นที่ท่านต้องการสื่อสารหรือไม่ อย่างไร

ภาพรวม	<ol style="list-style-type: none"> 1. โดยภาพรวม ท่านมีความพึงพอใจในเนื้อหาของอินโฟกราฟิกหรือไม่ อย่างไร 2. โดยภาพรวม ท่านมีความพึงพอใจในการออกแบบของอินโฟกราฟิกหรือไม่ อย่างไร 3. โดยภาพรวม ท่านคิดว่าการออกแบบชิ้นงานนี้สร้างความน่าสนใจหรือไม่ อย่างไร 4. ท่านคิดว่าเนื้อหาในอินโฟกราฟิกนั้นสามารถสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตนทางกายภาพบำบัดได้หรือไม่อย่างไร 5. ท่านมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในประเด็นไหนอย่างไร
--------	---



ภาคผนวก ข แนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์แบบกลุ่ม สำหรับนักออกแบบอินโฟกราฟิก
เพื่อการสื่อสารสุขภาพ

แนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์แบบกลุ่ม สำหรับนักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ	
ด้านการออกแบบ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ท่านคิดว่าข้อความที่เป็นหัวข้อสร้างความน่าสนใจหรือไม่ อย่างไร 2. ท่านคิดว่าปริมาณข้อความในแต่ละย่อหน้า หรือ หัวข้อ มีความเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร 3. ท่านคิดว่าขนาดของตัวอักษร การเว้นวรรค ช่องไฟ มีความเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร 4. ท่านคิดว่าการเน้นย้ำข้อความสำคัญที่ปรากฏนั้นมีความเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร 5. ท่านคิดว่าการจัดวางข้อความ หรือ ย่อหน้าในชิ้นงานนี้มีส่วนในการลำดับในการเข้าใจที่ถูกต้องหรือไม่ อย่างไร 6. ท่านคิดว่าการเลือกใช้กราฟิก หรือ ภาพประกอบนั้นสามารถสื่อสารถูกต้องตามหลักการทางกายภาพบำบัดหรือไม่ อย่างไร 7. ท่านคิดว่าปริมาณกราฟิก และ ภาพประกอบมีความเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร 8. ท่านคิดว่ารูปแบบการจัดวางกราฟิก และ ภาพประกอบนั้นมีความเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร 9. ท่านคิดว่าสีของกราฟิก และ ภาพประกอบ หรือพื้นหลัง สามารถช่วยสร้างความเข้าใจในเนื้อหาเพิ่มมากขึ้นหรือไม่ อย่างไร
ด้านเนื้อหา	<ol style="list-style-type: none"> 1. ท่านคิดว่าเนื้อหาในอินโฟกราฟิกมีความเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร 2. ท่านคิดว่าเนื้อหาในอินโฟกราฟิกแต่ละส่วน มีความถูกต้องตามแนวคิดการสื่อสารสุขภาพหรือไม่ อย่างไร 3. ท่านคิดว่าเนื้อหาในอินโฟกราฟิกมีความง่ายต่อการทำความเข้าใจหรือไม่ อย่างไร 4. ท่านคิดว่าเนื้อหาสามารถแรงจูงใจในการปฏิบัติหรือไม่ อย่างไร

ภาพรวม	<ol style="list-style-type: none"> 1. โดยภาพรวม ท่านมีความพึงพอใจในเนื้อหาของอินโฟกราฟิกหรือไม่ อย่างไร 2. โดยภาพรวม ท่านมีความพึงพอใจในการออกแบบของอินโฟกราฟิกหรือไม่ อย่างไร 3. โดยภาพรวม ท่านคิดว่าการออกแบบชิ้นงานนี้สร้างความน่าสนใจหรือไม่ อย่างไร 4. ท่านคิดว่าเนื้อหาในอินโฟกราฟิกนั้นสามารถสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตนทางกายภาพบำบัดได้หรือไม่อย่างไร 5. ท่านมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในประเด็นไหนอย่างไร
--------	---



ภาคผนวก ง ชุดคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก สำหรับกลุ่มผู้รับสารทั่วไป

ชุดคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก สำหรับกลุ่มผู้รับสารทั่วไป	
ด้าน ความพึงพอใจ	<p>ส่วนเนื้อหา</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ในความเห็นของท่าน เนื้อหา (หมายรวมคำอธิบาย ภาพประกอบเพื่อการสาธิต) ในชิ้นงานดังกล่าวสามารถสื่อให้เกิดความเข้าใจเนื้อหาได้มากน้อยเพียงไร (โปรดอธิบาย พร้อมยกตัวอย่าง) 2. ในความเห็นของท่าน ภาษาที่ใช้ในการอธิบายในชิ้นงานดังกล่าวมีความยากง่ายต่อการทำความเข้าใจอย่างไรบ้าง (โปรดอธิบาย พร้อมยกตัวอย่าง) 3. ในความเห็นของท่าน ชิ้นงานดังกล่าวสื่อให้เห็นถึงความสำคัญของการกายภาพบำบัดด้วยตนเองมากน้อยเพียงไร (โปรดอธิบาย พร้อมยกตัวอย่าง) 4. ในความเห็นของท่าน ชิ้นงานดังกล่าวสามารถจูงใจให้เกิดการอยากลงมือ หรือปฏิบัติตนเองในการทำกายภาพบำบัดได้มากน้อยเพียงไร (โปรดอธิบาย พร้อมยกตัวอย่าง)
	<p>ส่วนของการออกแบบ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ในความเห็นของท่าน ข้อความที่เป็นหัวข้อใหญ่มีความน่าสนใจมากน้อยเพียงไร 2. ในความเห็นของท่าน ปริมาณข้อความในแต่ละส่วน เช่น หัวข้อ ย่อหน้า มีความเหมาะสมมากน้อยเพียงไร 3. ในความเห็นของท่าน ขนาดของตัวอักษร การจัดช่องไฟ การเว้นวรรครวมไปถึงการจัดระยะห่างระหว่างบรรทัด มีความเหมาะสมมากน้อยเพียงไร 4. ในความเห็นของท่าน การเน้นย้ำเนื้อหาหรือข้อความสำคัญที่ปรากฏมีความเหมาะสมมากน้อยเพียงไร 5. ในความเห็นของท่าน การจัดวางองค์ประกอบด้านข้อความ หรือการจัดย่อหน้าช่วยให้ท่านสามารถลำดับความคิดและความเข้าใจได้มากน้อยเพียงไร 6. ในความเห็นของท่าน การเลือกใช้กราฟิก หรือภาพประกอบคำอธิบายทำให้ท่านเข้าใจในเนื้อหาที่นำเสนอได้มากน้อยเพียงไร

	<p>7. ในความเห็นของท่าน ปริมาณกราฟิก ภาพประกอบคำอธิบาย มีความเหมาะสมมากน้อยเพียงไร</p> <p>8. ในความเห็นของท่าน การจัดวางองค์ประกอบของกราฟิก และ ภาพประกอบคำอธิบายมีความเหมาะสมมากน้อยเพียงไร</p> <p>9. ในความเห็นของท่าน สีของกราฟิก สีของภาพประกอบคำอธิบาย รวมถึงสีของพื้นหลัง ทำให้ชิ้นงานมีความน่าสนใจมากน้อยเพียงไร</p> <p>10. ในความเห็นของท่าน สีของกราฟิก สีของภาพประกอบคำอธิบาย รวมถึงสีของพื้นหลัง ทำให้ท่านเข้าใจเนื้อหาได้ดีขึ้นมากน้อยเพียงไร</p>
<p>ด้านการนำไปปฏิบัติ</p>	<p>1. ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนทางกายภาพบำบัดด้วยตนเอง ในเบื้องต้นมากน้อยเพียงไร</p> <p>2. ท่านได้รับความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตนทางกายภาพบำบัดด้วยตนเองในเบื้องต้นมากน้อยเพียงไร</p> <p>3. ท่านคิดว่าท่านสามารถปฏิบัติตนทางกายภาพบำบัดด้วยตนเองในเบื้องต้น จากความรู้ความเข้าใจที่ได้รับ มากน้อยเพียงไร</p>
ด้านภาพรวม	
กรุณาเรียงลำดับความพึงพอใจในประเด็นเนื้อหาในแต่ละชิ้นงาน เพราะเหตุใด	
กรุณาเรียงลำดับความพึงพอใจในประเด็นการออกแบบในแต่ละชิ้นงาน เพราะเหตุใด	
กรุณาเรียงลำดับความพึงพอใจในประเด็นความรู้ และการนำไปปฏิบัติในแต่ละชิ้นงาน เพราะเหตุใด	

ภาคผนวก จ ชุดคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก สำหรับกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ

ชุดคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก สำหรับกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ	
	<p>ส่วนเนื้อหา</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ในความเห็นของท่าน เนื้อหา (หมายรวมคำอธิบาย ภาพประกอบ เพื่อการสาธิต) ในชิ้นงานดังกล่าวสามารถสื่อให้เกิดความเข้าใจ เนื้อหาได้มากน้อยเพียงไร (โปรดอธิบาย พร้อมยกตัวอย่าง) 2. ในความเห็นของท่าน ภาษาที่ใช้ในการอธิบายในชิ้นงานดังกล่าวมีความยากง่ายต่อการทำความเข้าใจอย่างไรบ้าง (โปรดอธิบาย พร้อมยกตัวอย่าง) 3. ในความเห็นของท่าน ชิ้นงานดังกล่าวสื่อให้เห็นถึงความสำคัญของการกายภาพบำบัดด้วยตนเองมากน้อยเพียงไร (โปรดอธิบาย พร้อมยกตัวอย่าง) 4. ในความเห็นของท่าน ชิ้นงานดังกล่าวสามารถจูงใจให้เกิดการอยากลงมือ หรือปฏิบัติตนเองในการทำกายภาพบำบัดได้มากน้อยเพียงไร (โปรดอธิบาย พร้อมยกตัวอย่าง)
ด้าน ความพึงพอใจ	<p>ส่วนของการออกแบบ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ในความเห็นของท่าน ข้อความที่เป็นหัวข้อใหญ่มีความน่าสนใจมากน้อยเพียงไร 2. ในความเห็นของท่าน ปริมาณข้อความในแต่ละส่วน เช่น หัวข้อ ย่อหน้า มีความเหมาะสมมากน้อยเพียงไร 3. ในความเห็นของท่าน ขนาดของตัวอักษร การจัดช่องไฟ การเว้นวรรค รวมไปถึงการจัดระยะห่างระหว่างบรรทัด มีความเหมาะสมมากน้อยเพียงไร 4. ในความเห็นของท่าน การเน้นย้ำเนื้อหาหรือข้อความสำคัญที่ปรากฏมีความเหมาะสมมากน้อยเพียงไร 5. ในความเห็นของท่าน การจัดวางองค์ประกอบด้านข้อความ หรือการจัดย่อหน้าช่วยให้ท่านสามารถลำดับความคิดและความเข้าใจได้มากน้อยเพียงไร 6. ในความเห็นของท่าน การเลือกใช้กราฟิก หรือภาพประกอบคำอธิบาย ทำให้ท่านเข้าใจในเนื้อหาที่นำเสนอได้มากน้อยเพียงไร

	<p>7. ในความเห็นของท่าน ปริมาณกราฟิก ภาพประกอบคำอธิบาย มีความเหมาะสมมากน้อยเพียงไร</p> <p>8. ในความเห็นของท่าน การจัดวางองค์ประกอบของกราฟิก และ ภาพประกอบคำอธิบายมีความเหมาะสมมากน้อยเพียงไร</p> <p>9. ในความเห็นของท่าน สีของกราฟิก สีของภาพประกอบคำอธิบาย รวมถึงสีของพื้นหลัง ทำให้ชิ้นงานมีความน่าสนใจมากน้อยเพียงไร</p> <p>10. ในความเห็นของท่าน สีของกราฟิก สีของภาพประกอบคำอธิบาย รวมถึงสีของพื้นหลัง ทำให้ท่านเข้าใจเนื้อหาได้ดีขึ้นมากน้อยเพียงไร</p>
<p>ด้านการนำไปปฏิบัติ</p>	<p>1. ในความเห็นของท่าน ผู้ป่วยได้รับความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนทางกายภาพบำบัดด้วยตนเองในเบื้องต้นมากน้อยเพียงไร</p> <p>2. ในความเห็นของท่าน ผู้ป่วยได้เข้าใจถึงวิธีการปฏิบัติตนทางกายภาพบำบัดด้วยตนเองในเบื้องต้นมากน้อยเพียงไร</p> <p>3. ในความเห็นของท่าน ผู้ป่วยมีโอกาสจะปฏิบัติตนทางกายภาพบำบัดด้วยตนเองในเบื้องต้นจากความรู้ ความเข้าใจที่ได้รับมา มากน้อยเพียงไร</p>
ด้านภาพรวม	
กรุณาเรียงลำดับความพึงพอใจในประเด็นเนื้อหาในแต่ละชิ้นงาน เพราะเหตุใด	
กรุณาเรียงลำดับความพึงพอใจในประเด็นการออกแบบในแต่ละชิ้นงาน เพราะเหตุใด	
กรุณาเรียงลำดับความพึงพอใจในประเด็นการนำไปปฏิบัติในแต่ละชิ้นงาน เพราะเหตุใด	

ภาคผนวก ฉ
เอกสารแบบแสดงความยินยอม
ของอาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัย (Consent Form)

โครงการวิจัยเรื่อง การสื่อสารด้วยอินโฟกราฟิกเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติตนทางกายภาพบำบัดทางไกล ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา (โควิด - 19)

วันที่ให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ 2565

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างหรืออาสาสมัครในโครงการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับ การอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย วิธีการวิจัย และรายละเอียดต่าง ๆ ตามที่ระบุในเอกสารข้อมูลสำหรับผู้ร่วมโครงการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้ให้ไว้แก่ข้าพเจ้า และข้าพเจ้าเข้าใจคำอธิบายดังกล่าวครบถ้วนเป็นอย่างดีแล้ว

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยเกี่ยวกับการวิจัยนี้ด้วยความเต็มใจ และไม่ปิดบังซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ

ข้าพเจ้าเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และมีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเป็นความลับ จะเปิดเผยได้เฉพาะในรูปที่เป็นสรุปผลการวิจัย การเปิดเผยข้อมูลของข้าพเจ้าต่อหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องต้องได้รับอนุญาตจากข้าพเจ้า

1. ข้าพเจ้ายินยอมให้ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ไปใช้ประกอบการทำวิจัยโดยผู้วิจัยรับรองว่าจะนำข้อมูลไปใช้เพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น
2. ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นมีความเข้าใจดีทุกประการและได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(ธิตี เจริญยศ)

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	ฉิติ เจริญยศ
วัน เดือน ปี เกิด	13 พฤษภาคม 2540
สถานที่เกิด	ลำพูน
วุฒิการศึกษา	วิทยาศาสตรบัณฑิตเกียรตินิยมอันดับ 2 (กายภาพบำบัด) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ที่อยู่ปัจจุบัน	ถนน ลาดพร้าว แขวง คลองเจ้าคุณสิงห์ เขต วังทองหลาง กรุงเทพฯ



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY