

การพัฒนาต้นแบบอินโฟกราฟิกเพื่อสื่อสารการปฏิบัติตนทางกายภาพบำบัด
ทางไกล ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา (โควิด-19)
Development of Infographic Prototypes Communication Enabling
Tele-Rehabilitation During Covid-19 Pandemic

จิตติ เจริญยศ^{1*} และ ประภัสสร จันทร์สถิตย์พร²

Titi Charoenyod and Papassorn Chansatitporn, Ph.D.

Abstract

This research aimed to: 1) design and create infographic workpieces based on health communication theory; and to 2) study satisfaction toward contents, design, and practices in general people and physical therapists.

This study designed six prototypes in two aspects, i.e., exercise for rehabilitation after COVID-19 infection and dyspnea management based on health communication theory, i.e., health belief model (HBM), social cognitive (SC), and theory of planned behavior (TPB). After the prototypes had been designed, they were brought for the survey on satisfaction in general people and physical therapists, five persons per each group. It was found that regarding exercise for rehabilitation after COVID-19 infection, both groups were most satisfied with contents and practices in the workpieces based on HBM. For design, both groups were most satisfied with the workpieces based on HBM. For dyspnea management, it was found that general people were equally satisfied with contents and design in the workpieces based on HBM and SC. They were most satisfied with practices in the workpieces based on TBP. Physical therapists were most satisfied with contents, design, and practices in the workpieces based on HBM.

Keywords: Infographic, Physical Therapy, Health Belief Model, Social Cognitive Theory, Theory of Planned Behavior

¹ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Faculty of Communication Arts, Chulalongkorn University

² คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Faculty of Communication Arts, Chulalongkorn University

*Corresponding author; E-mail address: mr.titicha@gmail.com

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อออกแบบและสร้างสรรค์ชิ้นงานอินโฟกราฟิกโดยอ้างอิงแนวคิดทฤษฎีการสื่อสารทางสุขภาพ และ 2) เพื่อศึกษาความพึงพอใจด้านเนื้อหา การออกแบบ และการนำไปปฏิบัติ ในกลุ่มบุคคลทั่วไป และกลุ่มนักกายภาพบำบัด

การศึกษาค้นคว้าได้ทำการออกแบบชิ้นงานต้นแบบจำนวน 6 ชิ้นงานใน 2 ประเด็น ได้แก่ การออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูหลังการติดเชื้อไวรัสโคโรนาและการจัดการอาการหอบเหนื่อย โดยอ้างอิงทฤษฎีการสื่อสารทางสุขภาพ 3 ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ (Health belief model : HBM) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social cognitive : SC) และทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of planned behavior : TPB) หลังจากออกแบบชิ้นงานต้นแบบทั้งหมด 6 ชิ้นงานจึงนำชิ้นงานต้นแบบไปสอบถามความพึงพอใจในในกลุ่มบุคคลทั่วไปและกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ จำนวนกลุ่มละ 5 คน พบว่า ประเด็นการออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูหลังการติดเชื้อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (covid-19) ทั้ง 2 กลุ่มมีความพึงพอใจด้านเนื้อหาและการนำไปปฏิบัติ ในชิ้นงานที่อ้างอิงจากแนวคิด HBM มากที่สุด ด้านการออกแบบทั้ง 2 กลุ่มมีความพึงพอใจในชิ้นงานที่อ้างอิงจากแนวคิด TPB มากที่สุด ในประเด็นการจัดการอาการหอบเหนื่อย พบว่ากลุ่มบุคคลทั่วไปมีความพึงพอใจด้านเนื้อหาและการออกแบบในชิ้นงานที่ อ้างอิงจากแนวคิด HBM และ SC เท่ากัน และพึงพอใจในชิ้นงานที่อ้างอิงแนวคิด TBP ด้านการนำไปปฏิบัติมากที่สุด ขณะที่นักกายภาพบำบัด การมีความพึงพอใจด้านเนื้อหา การออกแบบ และการนำไปปฏิบัติ ในชิ้นงานที่อ้างอิงจากแนวคิด HBM มากที่สุด

คำสำคัญ: อินโฟกราฟิก กายภาพบำบัด ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน

1. หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบัน อินโฟกราฟิก เป็นเครื่องมือในการสื่อสารที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย เนื่องจากการนำข้อมูลมาวิเคราะห์ เรียบเรียง และออกแบบ โดยการแปลงข้อมูลเป็นข้อความหรือวิธีขนาดสั้น ประกอบกราฟิก เพื่อสร้างความสนใจในทันทีที่พบเห็น ช่วยให้ผู้รับสารสามารถประมวลผลข้อมูลและจดจำได้อย่างรวดเร็ว (จงกลณี จงพรชัย และคณะ, 2016) นอกจากนี้สามารถเผยแพร่ได้อย่างสะดวกผ่านช่องทางสื่อสังคมออนไลน์ จากจุดเด่นดังกล่าวได้มีการใช้งานอย่างแพร่หลายว่าจะเป็นด้านการศึกษา (ภาณุพล โสมูล, 2020) ด้านการตลาด รวมไปถึงทางการสาธารณสุข (Siricharoen & Siricharoen, 2018) โดยเฉพาะสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่ส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยทั้งขณะติดเชื้อและหลังติดเชื้อ ทำให้มีอาการ เหนื่อยง่าย หายใจเหนื่อย (รพีพรรณ รัตนวงศ์นรา มอรัต, 2565; สมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย, 2021) ส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน จึงได้นำอินโฟกราฟิกเข้ามาเป็นเครื่องมือในการควบคุมการแพร่ระบาด โดยการสร้างความรู้และความเข้าใจทำให้คลายความกังวล ส่งผลดีต่อการควบคุมการแพร่ระบาดและสุขภาพของประชากร ในส่วนของการรักษาได้มีการนำมาเป็นส่วนหนึ่งในโปรแกรม “ITAWAG” เป็นโปรแกรมฟื้นฟูทางไกลที่มีการใช้งานในประเทศฟิลิปปินส์ ทำให้จำนวนผู้ป่วยที่เข้ามารักษาอาการจากโควิด 19 ลดลง (Leochico et al., 2021) และในประเทศไทยได้มีการนำมาใช้งานเช่นกันในโครงการ “นักกายภาพบำบัดอาสาพาหายใจ” โดยสมาคมกายภาพบำบัดและสมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย (2564)

จากการไปสำรวจชิ้นงานจำนวน 7 ชิ้นงานที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนทางกายภาพบำบัด ที่ได้รับการเผยแพร่โดยสมาคมกายภาพบำบัดและสมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทยจากเว็บไซต์ thaibt.org ที่เผยแพร่ในปี พ.ศ. 2564 (สมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย, 2564) พบว่า ชิ้นงานมีลักษณะเป็นการใช้ข้อมูลเพียงอย่างเดียว ข้อมูลที่นำเสนอมีความยากและซับซ้อน และข้อมูลขาดการโน้มน้าวเพื่อสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติ ส่งผลไปถึงการออกแบบที่ไม่น่าสนใจ ทำให้ไม่สามารถสร้างความน่าสนใจให้แก่ชิ้นงาน และสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตาม

ด้วยเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้นทำให้ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงประเด็นปัญหาและนำมาสู่การศึกษาในหัวข้อ “การพัฒนาต้นแบบอินโฟกราฟิกเพื่อสื่อสารการปฏิบัติตนทางกายภาพบำบัดทางไกล ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา (โควิด-19)” ประเด็นดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงการนำองค์ความรู้ทางการสื่อสารสุขภาพ การออกแบบอินโฟกราฟิก และกายภาพบำบัด เข้ามาบูรณาการเพื่อสร้างชิ้นงานอินโฟกราฟิกต้นแบบ เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติตนทางกายภาพบำบัดทางไกล โดยหวังว่าชิ้นงานต้นแบบในครั้งนี้จะสามารถเป็นแนวทางในการสร้างอินโฟกราฟิก เพื่อสร้างความน่าสนใจให้กับเนื้อหาและช่วยทำให้ผู้รับสารสามารถเข้าใจเนื้อหาและสามารถปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ เพื่อท้ายที่สุด

ให้ผู้รับสารมีพฤติกรรมสุขภาพและสุขภาพะที่ดีขึ้น และหวังว่าชิ้นงานสามารถเป็นแนวทางในการผลิตอินโฟกราฟิกทางกายภาพบำบัดในประเด็นอื่นในอนาคต

2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อออกแบบและสร้างสรรค์อินโฟกราฟิกต้นแบบ โดยใช้แนวทางการสื่อสารสุขภาพ 3 ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา และทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน มาเป็นแนวทางในการออกแบบ

2.2 เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้รับสารต่ออินโฟกราฟิกต้นแบบ ในเรื่องการปฏิบัติตัวทางกายภาพบำบัดทางไกล ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จากชิ้นงานต้นแบบ

3. ทบทวนวรรณกรรม

3.1 แนวคิดเกี่ยวกับการออกแบบอินโฟกราฟิก

แนวคิดเกี่ยวกับการออกแบบอินโฟกราฟิก เป็นแนวคิดในการวางแผนทางการออกแบบเพื่อให้อินโฟกราฟิกสามารถสื่อสารข้อมูลที่มีความซับซ้อน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยจากการศึกษา (Hernandez-Sanchez et al., 2021) ได้มีการวางแผนทางการออกแบบอินโฟกราฟิก 12 ข้อได้แก่ (1) วิเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย (2) กำหนดวัตถุประสงค์ (3) ตั้งชื่อชิ้นงานเพื่อสร้างการดึงดูด (4) เรียบเรียงเนื้อหาให้มีความชัดเจน กระชับและตรงประเด็น เพื่อสามารถทำความเข้าใจและนำไปทำตามได้ (Royal & Erdmann, 2018) (5) การนำเทคนิคการเล่าเรื่องมาประยุกต์ใช้ (6) การเน้นย้ำข้อความส่วนสำคัญ (7) ร่างชิ้นงาน (8) ออกแบบชิ้นงานตามหลักการออกแบบ โดย รูปแบบตัวอักษรไม่ควรมีเกิน 2-3 รูปแบบในชิ้นงานเพื่อความอ่านง่าย (O'Keefe & Jensen, 2007) นอกจากนี้สีของตัวอักษรควรพิจารณาสีของตัวอักษรและสีของพื้นหลัง โดยสามารถพิจารณาค่า Contrast Ratio อยู่ที่ 4.5:1 เพื่อสามารถอ่านชิ้นงานได้อย่างสะดวก (*Web Content Accessibility Guidelines (WCAG) 2.1*, 2018) การเลือกใช้กราฟิกและแผนภูมิ ควรเลือกใช้ตามความเหมาะสมทั้งขนาดและปริมาณ ควรหลีกเลี่ยงการใช้งานเพื่อการตกแต่ง (Dunlap & Lowenthal, 2016) รวมไปถึงภาพประกอบควรมีปริมาณที่เหมาะสม ภาพมีความคมชัดและการจัดวางควรช่วยสร้างความเข้าใจเนื้อหา (9) การเลือกใช้สี ควรเลือกใช้สี 3 ถึง 5 สีในชิ้นงานเนื่องจากสีที่หลากหลายจะไปรบกวนผู้รับสาร (C Stones & M Gent, 2015; Travis, 1991) นอกจากนี้สัดส่วนการใช้สีที่เหมาะสมคือ 60-30-10 โดย 60 เป็นส่วนของพื้นหลักชิ้นงาน 30 เป็นส่วนของ ข้อความ และ 10 เป็นส่วนที่ต้องการเน้นย้ำเพื่อสร้างความโดดเด่นให้เอื้อต่อการสังเกต (Catherine Stones & Mike Gent, 2015) (10) ทดสอบชิ้นงานก่อนนำไปเผยแพร่ เพื่อนำความคิดเห็นมาพิจารณาปรับแก้ให้มีความสอดคล้องกับ

ความสนใจของกลุ่มเป้าหมาย (11) ตรวจสอบชิ้นงานเพื่อป้องกันความผิดพลาดในส่วน ไวยากรณ์ การสะกดคำ ขนาด และคุณภาพของแผนภาพ กราฟิกและภาพประกอบ รวมไปถึง การจัดลำดับเนื้อหาและภาพ และ (12) เผยแพร่ในช่องทางที่เหมาะสม

จากการแนวทางออกแบบอินโฟกราฟิกทำชุดข้อมูลที่น่าสนใจมีความน่าสนใจเพิ่มมากขึ้นและสามารถสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะเนื้อหาที่มีความเกี่ยวข้องทางการแพทย์ (Martin et al., 2019) อาทิการออกแบบโปรแกรมสำหรับกลุ่มบุคลากรทางการแพทย์ ในประเด็นสุขภาพจิต(Shееhan et al., 2023) นอกจากนี้ในงานกายภาพบำบัดได้มีการนำมาใช้งาน เช่น การให้ความรู้ประเด็นการออกกำลังกายในกลุ่มคนตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวาน (Harrison et al., 2020)

3.2 แนวคิดเรื่องการฟื้นฟูทางไกล

แนวคิดการฟื้นฟูทางไกล เป็นแนวคิดการนำเทคโนโลยีเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการฟื้นฟู เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการขยายขอบเขตการให้บริการทางกายภาพบำบัด โดยเพิ่มช่องทางในการเข้ารับบริการ บริการทางข้อมูล และการจัดการทรัพยากรทางสาธารณสุข (World Physiotherapy, 2019) ทำให้ผู้ป่วยสามารถเข้าถึงข้อมูลและการรักษาจากที่ไหนก็ได้ เป็นการลดภาระของผู้ป่วย เช่น ระยะเวลา ค่าใช้จ่าย หรือเวลาในการเดินทางเข้ารับบริการ เป็นต้น

นอกจากนี้เพิ่มประสิทธิภาพของนักกายภาพบำบัดในการฟื้นฟู ซึ่งเป็นการส่งเสริมการนำความคิดสร้างสรรค์เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการให้ความรู้และการฟื้นฟู (Lee, 2020) โดยเฉพาะในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่ทำให้การให้การฟื้นฟูแบบเผชิญหน้าเป็นไปได้ยาก ดังนั้นทำให้การนำการฟื้นฟูทางไกลเข้ามาใช้ในการให้บริการทางกายภาพบำบัดจึงนับว่าเป็นตัวเลือกหนึ่งในการให้การฟื้นฟู

3.3 แนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสารสุขภาพ

เป็นแนวคิดในการสื่อสารเพื่อให้ข้อมูล คำแนะนำ หรือแนวทางในการป้องกันรักษา และดูแลสุขภาพทั้งส่วนบุคคลและสังคมผ่านสื่อหลากหลายรูปแบบ เพื่อสร้างการโน้มน้าวให้เกิดค่านิยม และจิตสำนึกทางสุขภาพ เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อท้ายที่สุดจะทำให้บุคคลในสังคมมีสุขภาพที่แข็งแรง (Balint & Bilandzic, 2017; World Health Organization (WHO), 2017)

นอกจากนี้จากการศึกษาของ ปาจริย์ ธนะสมบุญณกิจ และสุอังคณา แก้วบุญเรือง (2005) และวาสนา จันทร์สว่าง และคณะ (2550) ให้มุมมองเพิ่มเติมเกี่ยวกับการสื่อสารสุขภาพ ว่าเป็นการสื่อสารทางเดียว เพื่อแจ้งให้ทราบ ให้ความรู้ สร้างความถึงพื่อใจ หรือความบันเทิง โน้มน้าวชักจูงใจ และการสื่อสารอย่างมีส่วนร่วม โดยหวังว่าผู้รับสารมีความสนใจ ได้รับความรู้และความพึงพอใจ นำไปสู่การตระหนักรู้และเรียนรู้ เพื่อให้เกิดค่านิยม และจิตสำนึกเกี่ยวกับสุขภาพ โดยสื่อที่เลือกใช้ควรมีความหลากหลายเพื่อให้เข้าถึงทุกคน

3.3.1 ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ

ทฤษฎีดังกล่าวเชื่อว่าพฤติกรรมสุขภาพของแต่ละบุคคลมีตัวแปรการรับรู้ 4 ตัวแปรได้แก่ (1) การรับรู้ความเสี่ยง (2) การรับรู้ความรุนแรง (3) การรับรู้ประโยชน์ และ (4) การรับรู้อุปสรรค โดยพิจารณาพื้นฐานทางประชากรศาสตร์ และลักษณะทางจิตวิทยา เพื่อวิเคราะห์แรงจูงใจทางสุขภาพ นอกจากนี้มีปัจจัยที่เอื้อต่อการปฏิบัติมาเป็นปัจจัยที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรม (Rosenstock, 1974) ทำให้เอื้อต่อการสร้างการโน้มน้าว โดยเฉพาะตัวแปรการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรค (Carpenter, 2010) ทำให้เมื่อออกแบบชิ้นงานควรเน้นในประเด็นดังกล่าวเพื่อสร้างการโน้มน้าวได้มากที่สุด จากการศึกษาของ Larah Maunder (2021) ได้ศึกษาการออกแบบสารเพื่อเผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา เพื่อสร้างแรงจูงใจในการอยู่บ้านโดยใช้แนวคิดแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ พบว่า สารที่มีการออกแบบโดยเน้นการสร้างการรับรู้ประโยชน์ มีประสิทธิภาพในการสร้างการโน้มน้าว

3.3.2 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา

ทฤษฎีที่อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรส่วนบุคคล ตัวแปรพฤติกรรม และตัวแปรสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลซึ่งกันและกัน โดยเชื่อว่าเมื่อบุคคลรับรู้ความสามารถของตนเอง และความสามารถในการจัดการตนเองจะนำไปสู่การประเมินผลลัพธ์ที่อาจเกิดขึ้นและเป้าหมายส่งผลต่อพฤติกรรม เพื่อที่จะปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมาย นอกจากนี้จะมีการพิจารณาตัวแปรทางสังคมและโครงสร้างเพื่อพิจารณาความไปได้ของเป้าหมายร่วมด้วย (Conner & Norman, 2015)

จากการศึกษาของ Williams และ Bond (2002) ได้ทำการศึกษาผลของตัวแปรในแนวคิดได้แก่ การรับรู้ความสามารถของแต่ละบุคคล ความคาดหวังในผลลัพธ์ และการสนับสนุนทางสังคม ต่อพฤติกรรมดูแลตัวเองของผู้ป่วยเบาหวาน พบว่า ตัวแปรการรับรู้ความสามารถของแต่ละบุคคล มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพในแง่การสร้างความมั่นใจในการดูแลตนเอง ทำให้ในการออกแบบโปรแกรมหรือชิ้นงานควรเน้นย้ำตัวแปร การรับรู้ความสามารถของแต่ละบุคคล โดยจากการศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการดูแลสุขภาพตนเองในผู้ป่วยเบาหวาน โดยนำแนวคิดเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญามาเป็นกรอบในการออกแบบพบว่าผู้ป่วยมีระดับความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในกระแสเลือดมีค่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเทียบกับก่อนเข้าโปรแกรมและกลุ่มควบคุมเนื่องจากผู้ป่วยมีความมั่นใจในการดูแลสุขภาพส่งผลให้ปฏิบัติตามคำแนะนำ (คฤหเดช เปรมวดี และ นภาพงษ์ กันยา, 2021) และในการศึกษาในเด็กมีภาวะเบาหวานก็เช่นกัน (Shamizadeh et al., 2019)

3.3.3 ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน

ทฤษฎีที่อธิบายสาเหตุของพฤติกรรมโดยเชื่อว่าบุคคลมีความนึกคิดอย่างมีเหตุผลและเลือกปฏิบัติ โดยพิจารณาผลที่อาจเกิดขึ้นจากการปฏิบัติ (Ajzen & Fishbien, 1980 อ้างอิงถึงใน Conner & Norman, 2005; 2015) โดยเกิดจากความเชื่อ 3 ความเชื่อ ได้แก่

ความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรม ความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง และความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุม เมื่อนำมาสร้างความสัมพันธ์ทำให้เกิดตัวแปรทัศนคติต่อพฤติกรรม การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม ทั้ง 3 ตัวแปรนำไปสู่ความตั้งใจและพฤติกรรม ยิ่งไปกว่านั้นการควบคุมพฤติกรรมอย่างแท้จริง ได้แก่ ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก สามารถส่งอิทธิพลให้กับการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม และพฤติกรรมได้โดยตรง (พรพรรณ ประจักษ์เนตร, 2020) ทำให้การออกแบบสารหรือโปรแกรมดูแลสุขภาพควรพิจารณาเป็นอันดับแรก

โดยการศึกษาของ จิรวรรณ กุมขุนทด และคณะ (2014) ศึกษาอิทธิพลของความตั้งใจ ทัศนคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม ต่อความตั้งใจในการปฏิบัติพฤติกรรมจำกัดเกลือโซเดียมของผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลว พบว่าทุกตัวแปรมีผลต่อพฤติกรรม โดยเฉพาะปัจจัยการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงและการรับรู้ความสามารถในการควบคุม นอกจากนี้จากการศึกษาของ Armitage และ Conner (2001) ได้ศึกษาอิทธิพลในการทำนายของแต่ละปัจจัยพบว่าทุกแปรมีประสิทธิภาพในการทำนายโดยเฉพาะตัวแปรการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม แต่ตัวแปรการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงมีประสิทธิภาพน้อยกว่า ซึ่งคล้ายคลึงกับการศึกษาของ Topa และ Moriano (2010) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทัศนคติต่อพฤติกรรม การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม ต่อความตั้งใจและพฤติกรรม การสูบบุหรี่พบว่าตัวแปรการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม มีความสัมพันธ์สูงที่สุดในการทำนายความตั้งใจและพฤติกรรม การสูบบุหรี่ รวมไปถึงการศึกษาของ Jones และคณะ (2022) ศึกษาผลของการแนวคิดแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพร่วมกับการรับรู้ความตั้งใจของกลุ่มผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่างเรื้อรัง พบว่าทุกชิ้นงานการทำให้ผู้ป่วยมีการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมที่เพิ่มขึ้น สามารถสร้างความมั่นใจในการปฏิบัติได้

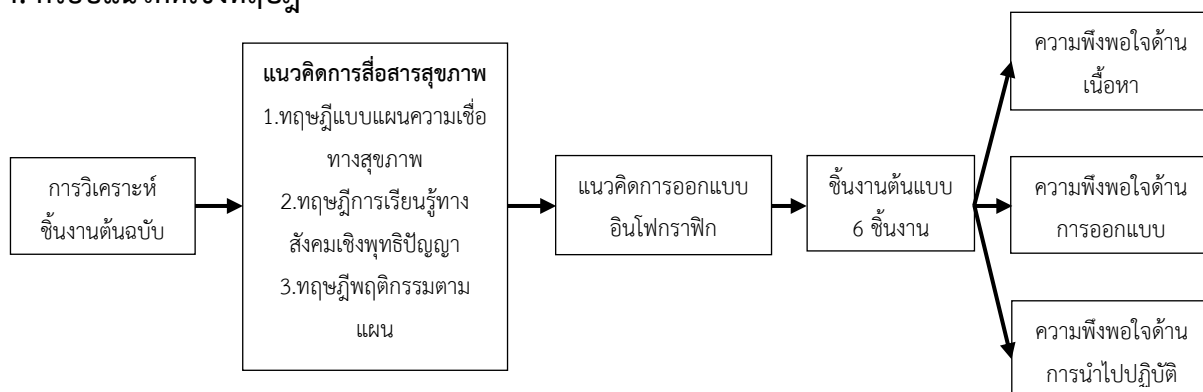
3.4 แนวคิดการใช้ประโยชน์และความพึงพอใจ

แนวคิดที่เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนจะเลือกสื่อ เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง (กาญจนา แก้วเทพ, 2545) โดยแนวคิดดังกล่าวเน้นการวิเคราะห์ผู้รับสารเป็นหลัก เพื่อให้การสื่อสารประสบความสำเร็จ ดังนั้นทางผู้ส่งสารต้องมีความเข้าใจผู้รับสารเป็นอย่างดี โดยการรับสารจะมีวัตถุประสงค์ ได้แก่ (1) ความต้องการที่จะรู้ (2) ความต้องการด้านอารมณ์ (3) ความต้องการการไม่แปลกแยก (4) ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และ (5) ความต้องการที่ปลดปล่อยตัวจากความตึงเครียด นอกจากนี้ในประเด็นแรงจูงใจซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพ ทำให้ผู้รับสารจะมองหาประโยชน์ของข้อมูล ในที่นี้หมายถึงการมีสุขภาพที่ดี

จากแนวคิดที่กล่าวมาในข้างต้น จะเห็นได้ว่าการใช้แนวคิดการออกแบบอินโฟกราฟิกเพียงอย่างเดียวอาจจะไม่สามารถตอบวัตถุประสงค์ได้ทั้งหมด เนื่องจากแนวคิดดังกล่าวเน้นไปที่การนำเสนอข้อมูลที่มีความซับซ้อนให้ออกมาในรูปแบบที่สั้นและสามารถทำ

ความเข้าใจได้อย่างรวดเร็ว โดยมีการใช้กราฟิกเพื่อช่วยในการสื่อสารรวมไปถึงการสร้างควม น่าสนใจให้กับเนื้อหา ซึ่งเนื้อหาที่ได้เลือกนำมาออกแบบในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือเนื้อหาเกี่ยวข้อง กับการกายภาพบำบัดที่เน้นไปที่การปฏิบัติอย่างถูกต้อง ทำให้ประเด็นการนำเสนอข้อมูล เพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ ดังนั้นการออกแบบเนื้อหาที่สร้างแรงจูงใจให้ปฏิบัติตามจึงมี ความสำคัญเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการนำเสนอเหตุผล ประโยชน์ หรือความง่ายในการ ปฏิบัติ ทำให้ผู้วิจัยเล็งเห็นประโยชน์ของการนำแนวคิดการสื่อสารสุขภาพเข้ามาเป็นกรอบใน การออกแบบ เพื่อทำให้อินโฟกราฟิกต้นแบบสามารถสร้างความพึงพอใจและสามารถนำไปสู่ การปฏิบัติที่ถูกต้อง ปลอดภัย และเกิดประสิทธิภาพต่อทั้งผู้ป่วย บุคคลทั่วไป และนัก กายภาพบำบัดในอนาคต

4. กรอบแนวคิดเชิงทฤษฎี



5. วิธีการวิจัย

วิธีการที่ 1 ใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา เพื่อออกแบบและสร้างสรรค์ชิ้นงานอินโฟ กราฟิกต้นแบบ โดยวิธีการวิจัยเอกสารใน 2 กลุ่มเนื้อหา ได้แก่ กลุ่มที่ 1 การออกกำลังกาย เพื่อการฟื้นฟูหลังการติดเชื้อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และกลุ่มที่ 2 การ จัดการอาการหอบเหนื่อย เพื่อนำมาออกแบบชิ้นงานต้นแบบ โดยแต่ละกลุ่มจะมีชิ้นงาน 3 ชิ้นงาน โดยแต่ละชิ้นงานจะอ้างอิงการออกแบบตามแนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทาง สุขภาพ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา และทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน รวม ทั้งหมด 6 ชิ้นงาน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้นำแนวทางการออกแบบจากการศึกษาของ Stones และ Gent (2015) Hernandez-Sanchez และคณะ (2021) Kapel และ Schmidt (2021) จุติพงศ์ ภูสุมาศ (2560) วรลักษณ์ วงศ์โดยหวัง ศิริเจริญ และณัฐนันท์ ศิริเจริญ (2015) และ สุภาพร ลำเลิศกุล (2018) มาพัฒนาเป็นรายการการตรวจสอบ ประกอบด้วย 2 ชุด ได้แก่

ชุดที่ 1 รายการการตรวจสอบสำหรับการออกแบบในส่วนเนื้อหาสำหรับอินโฟกราฟิก เป็นรายการ การตรวจสอบส่วนประกอบของเนื้อหาในการสร้างสรรค์ชิ้นงานอินโฟกราฟิก โดยมี ประเด็นวัตถุประสงค์ในการสื่อสาร ความถูกต้องครบถ้วนของเนื้อหา การเขียนคำอธิบาย การเรียบลำดับของเนื้อหา ใจความสำคัญการเน้นย้ำข้อความสำคัญ และการใช้กราฟิกเข้ามา เป็นส่วนหนึ่งในการนำเสนอเนื้อหา (ภาคผนวก ก)

ชุดที่ 2 รายการการตรวจสอบสำหรับการออกแบบในส่วนการออกแบบอินโฟกราฟิก เป็นรายการ การตรวจสอบองค์ประกอบของอินโฟกราฟิก ได้แก่ รูปแบบในการนำเสนอ ข้อความ ตัวอักษร กราฟิก สัญลักษณ์ ไอคอน แผนภาพ แผนภูมิ ภาพประกอบ การใช้สี การจัดวาง ขนาดของอินโฟกราฟิก และองค์ประกอบอื่น ๆ (ภาคผนวก ข)

การทดสอบความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่น

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือตรวจสอบความตรง ตามเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิเป็น ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารจำนวน 3 ท่าน ได้ค่า IOC 0.84 และ 0.93 ตามลำดับ

หลังจากสร้างสรรค์ชิ้นงานต้นแบบ 6 ชิ้นงานผู้วิจัยนำชิ้นงานไปตรวจสอบกับกลุ่ม ผู้เชี่ยวชาญ 2 กลุ่มได้แก่ กลุ่มของคณาจารย์ทางกายภาพบำบัดผู้มีความเชี่ยวชาญในด้าน ระบบหายใจและทรวงอก และกลุ่มนักออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารสุขภาพ เพื่อ สอบถามประเด็นเกี่ยวกับความถูกต้องของข้อมูล ความเหมาะสมของการออกแบบ ความ ถูกต้องในการนำเสนอแนวคิดทฤษฎีมาประยุกต์ใช้ และความเป็นไปได้ในการนำไปใช้งานจริง

วิธีการที่ 2 ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้รับสารต่อ ชิ้นงานอินโฟกราฟิกการสื่อสารสุขภาพต้นแบบ ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก ในกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มได้แก่ กลุ่มบุคคลทั่วไปและกลุ่มนักกายภาพบำบัด โดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบ เจาะจง

การเลือกผู้ให้ข้อมูล

กลุ่มที่ 1 กลุ่มบุคคลทั่วไป จำนวน 5 คน	กลุ่มที่ 2 กลุ่มนักกายภาพบำบัด จำนวน 5 คน
- มีอายุมากกว่า 18 ถึง 35 ปีบริบูรณ์ - มีเคยประสบการณ์การเข้ารับบริการทาง กายภาพบำบัด ในรูปแบบเผชิญหน้า หรือ ทางไกล - เคยได้รับสื่อเกี่ยวกับการกายภาพบำบัด	- สำเร็จการศึกษาในสาขาวิชากายภาพบำบัด - ปฏิบัติงานมาอย่างน้อย 1 ปี

ตารางที่ 1 แสดงคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างในการสัมภาษณ์

เครื่องมือที่ใช้งานการวิจัย โดยนำแนวคำถามจากการศึกษาของ วรลักษณ์ วงศ์ โดยหวัง ศิริเจริญ และณัฐนันท์ ศิริเจริญ (2015) มาพัฒนาเป็นชุดคำถาม โดยมี 2 ชุดดังนี้

ชุดที่ 1 ชุดคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก สำหรับกลุ่มผู้รับสารทั่วไป (ภาคผนวก ค)

ชุดที่ 2 ชุดคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก สำหรับกลุ่มนักกายภาพบำบัด (ภาคผนวก ข)

โดยแต่ละชุดคำถามจะแบ่งคำถามออกเป็น 4 ส่วนได้แก่

ส่วนที่ 1 เป็นส่วนสอบถามความพึงพอใจด้านเนื้อหาที่น่าสนใจ

ส่วนที่ 2 เป็นส่วนสอบถามความพึงพอใจด้านการออกแบบของชิ้นงานต้นแบบ

ส่วนที่ 3 เป็นส่วนสอบถามด้านการนำไปปฏิบัติ

ส่วนที่ 4 เป็นส่วนของการเรียงลำดับของความพึงพอใจในประเด็นการออกแบบเนื้อหา และการนำไปปฏิบัติในแต่ละชิ้นงาน พร้อมอธิบาย

การทดสอบความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่น

ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหากับผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารจำนวน 3 ท่าน ได้ค่า IOC เท่ากับ 0.64 ทั้ง 2 ชุดคำถาม แสดงว่าชุดข้อคำถามมีความเที่ยงตรง

6. ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อออกแบบและสร้างสรรค์อินโฟกราฟิกต้นแบบ โดยใช้แนวคิดการสื่อสารสุขภาพ 3 ทฤษฎีได้แก่ ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา และทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน มาเป็นแนวทางในการออกแบบ 2 กลุ่มชิ้นงาน โดยแบ่งตามเนื้อหาโดย ดังต่อไปนี้

กลุ่มชิ้นงานที่ 1 การออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูหลังการติดเชื้อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)



โดยชิ้นงานที่ 1 การออกแบบส่วนเนื้อหาโดยอ้างอิงแนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ ปรากฏในส่วนของชื่อชิ้นงาน ผ่านตัวแปรการรับรู้อุปสรรค โดยการนำเสนอวิธีการเพียงเล็กน้อยในการจัดการปัญหาทางสุขภาพ ร่วมกับการใช้คำว่า “ง่ายๆ” ถัดมาในส่วนของชื่อในหัวข้อย่อย ที่ใช้ตัวแปรการรับรู้ประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติ เช่น “ออกกำลังแข็งแรง ไม่เหนื่อยง่าย” “ยืดเหยียด ลดเมื่อยตึง” นอกจากนี้ได้ใช้ตัวแปรการรับรู้อุปสรรค ผ่านการออกแบบเนื้อหาในแต่ละส่วนให้สั้น สามารถอ่านเพื่อทำความเข้าใจในเวลาอันสั้น และง่ายต่อการจดจำและนำไปปฏิบัติ นอกจากนี้ใช้การนำเสนอความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นผ่านข้อห้ามข้อควรระวัง

ในงานที่ 2 ออกแบบส่วนเนื้อหาโดยอ้างอิงหลักการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา ได้มีการออกแบบส่วนเนื้อหาโดยใช้ตัวแปรการรับรู้ถึงความสามารถ โดยการเพิ่มการเรียนรู้ผ่านการเลือกใช้คำหรือข้อความที่สร้างความรู้สึกง่ายเช่น “เพียง” ร่วมกับการกำหนดความคาดหวังของผลลัพธ์ โดยการนำเสนอผ่านเนื้อหาในส่วนของหัวข้อย่อย ที่นำเสนอสิ่งที่ได้จากการปฏิบัติ

และในชิ้นงานที่ 3 ออกแบบส่วนเนื้อหาโดยอ้างอิงทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน โดยปรากฏในส่วนของชื่อชิ้นงาน โดยการใช้ตัวแปรทัศนคติต่อพฤติกรรม เพื่อนำเสนอทัศนคติเชิงบวกต่อพฤติกรรม เช่น “กลับมาฟิต” ซึ่งเป็นการกล่าวถึงการมีสุขภาพที่ดี ถัดมาได้เลือกใช้

ตัวแปรรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม ผ่านการตั้งชื่อในส่วนหัวข้อย่อย เพื่อสร้างการรับรู้ว่าการปฏิบัติเพียงเล็กน้อยสามารถส่งเสริมสุขภาพได้

ส่วนของการออกแบบโดยทั้ง 3 ชิ้นงานมีการออกแบบที่คล้ายคลึงกันในแต่ละส่วน ได้แก่

1. รูปแบบของการออกแบบ โดยกำหนดเป็นธีม “จัดการโควิด-19 ได้ง่ายๆ ด้วยกายภาพ” เนื้อหามีความเป็นทางการทำให้ผู้รับสารไม่สนใจเนื้อหาได้ง่าย ดังนั้นจึงเลือกใช้ธีมที่ไม่มีความเป็นทางการ

2. ตัวอักษร มีการเลือกใช้ฟอนต์ไทยเหมือนโรมัน คือ Sukhumvit Set เพื่อให้ชิ้นงานไม่มีความเป็นทางการมากเกินไป และไม่มีการทับกันของสระ พยัญชนะ และวรรณยุกต์ที่อยู่ในส่วนเหนือต่อ midline (ส่วนที่สูงที่สุดของตัวอักษรในกรณีเป็นตัวอักษรพิมพ์เล็ก) และ baseline (ส่วนที่เป็นฐานของตัวอักษรในกรณีเป็นตัวอักษรพิมพ์เล็ก) ถัดมาขนาดของตัวอักษร โดยพิจารณาร่วมกับขนาดของชิ้นงาน ซึ่งกำหนดเป็นขนาด A4 ทำให้ในส่วนที่เป็นชื่อชิ้นงานได้มีการเลือกขนาด 35 และ 75 point ถัดมาส่วนของหัวข้อย่อยได้เลือก 24 point และในส่วนของรายละเอียดได้เลือก 16 point เพื่อให้สามารถอ่านข้อความได้อย่างสะดวก นอกจากนี้สีของข้อความได้เลือกใช้ โดยพิจารณาค่า Contrast Ratio โดยในส่วน of ชื่อและหัวข้อย่อยชิ้นงานปรับให้มีค่ามากกว่า 3:1 และในส่วน of รายละเอียดได้มีปรับค่าให้มากกว่า 4.5:1 (WCAG 2.1, 2018) และการจัดย่อหน้าได้เลือกเป็นแบบกระจายจากตรงกลางเพื่อให้สอดคล้องกับการวางภาพมีลักษณะกระจายจากกึ่งกลาง และในบางชิ้นงานได้เลือกการกระจายข้อความทางขวา เนื่องจากการจัดวางกราฟิก

3. กราฟิก สัญลักษณ์ และไอคอน ได้เลือกในรูปแบบภาพ 2 มิติที่มีความคมชัด และมีลายเส้นเดียว เพื่อให้สามารถเห็นรายละเอียดของกราฟิก สัญลักษณ์ และไอคอนได้อย่างชัดเจน และสามารถทำความเข้าใจได้ง่าย นอกจากนี้การเลือกใช้สีโดยคำนึงความสอดคล้องระหว่างเนื้อหาในแต่ละส่วน โดยส่วนที่เป็นการปฏิบัติเลือกใช้สีเขียว เพื่อนำเสนอความง่ายและปลอดภัย ในส่วนของข้อควรระวังเลือกใช้สีแดงเพื่อนำเสนอความอันตราย

4. การเลือกใช้สีในภาพรวมของชิ้นงาน โดยเลือกใช้สีที่อยู่ในโทนอ่อน เพื่อไม่ให้สีไปรบกวนการอ่าน โดยได้เลือกชุดสี เขียว-เหลือง-แดง มาใช้ในการแบ่งกลุ่มเนื้อหาโดยพิจารณานัยยะของสี เช่น สีเขียว เพื่อนำเสนอความง่ายและปลอดภัยของการปฏิบัติ สีเหลือง เพื่อนำเสนอประเด็นเสริม ที่ต้องการให้เน้นและสีแดง เพื่อนำเสนอความอันตราย นอกจากนี้ในส่วน of สีพื้นหลังชิ้นงานเลือกใช้เป็นสีน้ำตาลอ่อน เพื่อให้สีไม่ไปรบกวนการอ่านเนื่องจากสีขาวจะสะท้อนแสง ทำให้อ่านไม่สบายตา

5. สื่อประกอบอื่น ๆ ที่ได้ใช้ผ่านรหัสคิวอาร์ ในการสแกนเข้าสู่เว็บไซต์ที่นำเสนอคลิปขั้นตอนการปฏิบัติ ทำให้ผู้รับสารสามารถเข้าใจขั้นตอนการปฏิบัติได้ดียิ่งขึ้น

กลุ่มชิ้นงานที่ 2 การจัดการอาการหอบเหนื่อย

ชิ้นงานที่ 4 ออกแบบส่วนเนื้อหาโดยอ้างอิงทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ ผ่านการใช้ตัวแปรการรับรู้ความเสี่ยง โดยปรากฏในส่วนของเนื้อหาส่วนต้นของชิ้นงานที่มีการเน้นย้ำผ่านการเลือกใช้สีของข้อความ และกราฟิก และตัวแปรการรับรู้ความรุนแรงก็เช่นกัน นอกจากนี้ในตัวแปรการรับรู้ประโยชน์ ก็ได้มีการใช้ในส่วนของชื่อชิ้นงาน โดยเป็นการนำเสนอว่าการปฏิบัติเหล่านี้สามารถจัดการอาการหอบเหนื่อยได้ และในส่วนของตัวแปรการรับรู้อุปสรรค ได้มีการใช้งานโดยการลดการรับรู้ถึงความยากผ่านการนำเสนอว่าการปฏิบัติไม่ก่อให้เกิดความไม่สบายตัว รวมไปถึงการปฏิบัติดังกล่าวไม่มีความจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ และการปฏิบัติสามารถเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้

3 วิธีจัดการ "เหนื่อย" ได้ง่ายขึ้น 1. ฝึกการควบคุมการหายใจ ฝึกทำท่านี้ 5-10 ครั้ง หรือจนกว่าจะรู้สึกสบายขึ้น 5-10 ครั้ง หรือจนกว่าจะรู้สึกสบายขึ้น 2. เทคนิคสลับขยับร่างกาย ยืนนิ่ง 30 วินาที, เดินช้าๆ 30 วินาที, นั่งลง 30 วินาที, ยืนขึ้น 30 วินาที, ทำซ้ำ 3-5 รอบ 3. การจัดท่าทาง นอนหงาย, นั่งเก้าอี้, ยืน, เดิน, ทำกิจกรรมที่ชอบ	กลับไปสนุกกับเพื่อนอีกครั้งได้ไม่ยาก เพียงแค่... 1. การฝึกหายใจ ฝึกทำท่านี้ 5-10 ครั้ง หรือจนกว่าจะรู้สึกสบายขึ้น 2. เทคนิคสลับขยับร่างกาย ยืนนิ่ง 30 วินาที, เดินช้าๆ 30 วินาที, นั่งลง 30 วินาที, ยืนขึ้น 30 วินาที, ทำซ้ำ 3-5 รอบ 3. การจัดท่าทาง นอนหงาย, นั่งเก้าอี้, ยืน, เดิน, ทำกิจกรรมที่ชอบ	หากมี อาการ โควิด เหล่านี้ ใครๆ ก็ จัดการ ได้ง่ายๆ 1. การฝึกหายใจ ฝึกทำท่านี้ 5-10 ครั้ง หรือจนกว่าจะรู้สึกสบายขึ้น 2. เทคนิคสลับขยับร่างกาย ยืนนิ่ง 30 วินาที, เดินช้าๆ 30 วินาที, นั่งลง 30 วินาที, ยืนขึ้น 30 วินาที, ทำซ้ำ 3-5 รอบ 3. การจัดท่าทาง นอนหงาย, นั่งเก้าอี้, ยืน, เดิน, ทำกิจกรรมที่ชอบ
ชิ้นงานที่ 4 ออกแบบโดยอ้างอิงทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ	ชิ้นงานที่ 5 ออกแบบโดยอ้างอิงทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา	ชิ้นงานที่ 6 ออกแบบโดยอ้างอิงทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน

ชิ้นงานที่ 5 ออกแบบโดยอ้างอิงทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา ผ่านตัวแปรการรับรู้ความสามารถ โดยผ่านการเลือกเนื้อหาและข้อปฏิบัติที่ง่าย สามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน ใช้เวลาไม่มากในการปฏิบัติ และไม่ใช้อุปกรณ์เพิ่มเติม ซึ่งประเด็นดังกล่าวตรงกับตัวแปรปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ได้มีการใช้ตัวแปรความคาดหวังของผลลัพธ์ ผ่านการสร้างคาดหวังทางผลลัพธ์ ทั้งทางกายภาพผ่านการจัดการอาการหอบเหนื่อยได้ ทำให้สามารถทำกิจกรรมและกิจกรรรม ในชีวิตประจำวันได้ใกล้เคียงก่อนมีการติดเชื้อ รวมไปถึงการสังคมเมื่อสุขภาพแข็งแรงขึ้น หรือสามารถจัดการอาการหอบเหนื่อยได้ทำให้สามารถกลับไปร่วมกิจกรรมทางสังคมได้อีกครั้ง

ชิ้นงานที่ 6 ออกแบบโดยอ้างอิงทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ผ่านตัวแปรทัศนคติต่อพฤติกรรม ในรูปแบบของการเลือกใช้คำ ที่นำเสนอความง่ายในการปฏิบัติ และเมื่อปฏิบัติตามจะเกิดผลดีต่อสุขภาพและการใช้ชีวิตประจำวัน ถัดมาแปรการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม โดยการเลือกใช้คำที่นำเสนอความง่ายในการปฏิบัติผ่าน ร่วมกับการเลือกเนื้อหาที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ง่ายและคำอธิบายที่เป็นข้อความขนาดสั้นและภาษาไม่เป็นทางการทำให้สามารถเข้าใจและจดจำได้ง่าย

ส่วนของการออกแบบทั้ง 3 ชิ้นงานมีแนวทางการออกแบบที่คล้ายคลึงกับชิ้นงานกลุ่มที่ 1 เพื่อให้การอ่านเป็นไปได้อย่างสะดวก แต่อย่างไรก็ตามมีข้อแตกต่างจากชิ้นงานกลุ่มที่ 1 ในส่วนของการจัดวางที่เลือกการจัดวางแบบกระจายจากกึ่งกลางทุกชิ้นงาน เพื่อให้สอดคล้องกับการจัดวางของกราฟิก

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้รับสารต่ออินโฟกราฟิกต้นแบบ ในเรื่องการปฏิบัติตัวทางกายภาพบำบัดทางไกล ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา จากชิ้นงานต้นแบบ โดย

กลุ่มชิ้นงานที่ 1 เรื่อง “การออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูหลังการติดเชื้อไวรัสโคโรนา” พบว่าในกลุ่มบุคคลทั่วไปและกลุ่มนักกายภาพบำบัด มีความพึงพอใจด้านเนื้อหาและด้านการนำไปปฏิบัติ ในชิ้นงานต้นแบบที่ออกแบบโดยอ้างอิงแนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ เนื่องจากสามารถนำเสนอวัตถุประสงค์ในการสื่อสารอย่างชัดเจน เนื้อหามีความครบถ้วน แต่ไม่ซับซ้อน และสั้นกระชับ ทำให้สามารถทำความเข้าใจเนื้อหาได้ง่ายอย่างรวดเร็ว ทำให้เมื่อนำไปปฏิบัติทั้งกลุ่มบุคคลทั่วไปและนักกายภาพบำบัด สามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ

“...เข้าใจว่าเป็นการกายภาพบำบัด แต่ยังคงเหมือนการออกกำลังกายทั่วไปด้วย...”

ชนาพร ธรรวรณ์ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 7 กันยายน 2565)

“...เนื้อหาพอโอเคละ แต่อยากให้ประเด็นยืดเหยียดกล้ามเนื้อมาก่อนมากกว่า...อีกอย่างเราเข้าใจชื่องานนะ”

ภก.วัชรพงศ์ เล็กสถาน (การสื่อสารส่วนบุคคล, 6 กันยายน 2565)

แต่อย่างไรก็ตามด้านการออกแบบทั้ง 2 กลุ่มมีความพึงพอใจในชิ้นงานที่ออกแบบโดยอ้างอิงแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน เนื่องจากการจัดเรียงของกล่องข้อความที่มีลักษณะอ่านจากบนลงล่างและซ้ายไปขวา ทำให้ง่ายต่อการอ่านชิ้นงาน อีกทั้งการแบ่งสัดส่วนในแต่ละกล่องข้อความและระหว่างกล่องข้อความมีความชัดเจน ทำให้ง่ายต่อการแบ่งเนื้อหาในการอ่าน

“โอเค เพราะข้อความลดลง การจัดเรียงเป็นระเบียบ มีการเรียงลำดับ และแบ่งส่วนเนื้อหา
ได้ชัดเจน”

ชนาพร ธรวรรณ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 7 กันยายน 2565)

กลุ่มชิ้นงานที่ 2 เรื่อง “การจัดการอาการหอบเหนื่อย” พบว่าด้านเนื้อหา กลุ่ม
บุคคลทั่วไปมีความพึงพอใจในชิ้นงานต้นแบบที่ออกแบบโดยอ้างอิงแนวคิดทฤษฎีแบบแผน
ความเชื่อทางสุขภาพ เนื่องจากชื่อของชิ้นงานสามารถนำเสนอประโยชน์ได้อย่างเป็นรูปธรรม
มากกว่าชิ้นงานอื่น ๆ

“ชื่อหัวข้อมีความน่าสนใจ แล้วเข้าใจว่าทำอะไรแล้วได้อะไร”

ปณต สิริจิตรารณ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 6 กันยายน 2565)

นอกจากนี้กลุ่มบุคคลทั่วไปมีความพึงพอใจในชิ้นงานที่ออกแบบโดยอ้างอิงแนวคิด
ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา เนื่องจากชิ้นงานนำเสนอตัวแปรความคาดหวังใน
ผลลัพธ์ได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะด้านกายภาพ

ในทางกลับกันกลุ่มนักกายภาพบำบัดมีความพอใจในชิ้นงานต้นแบบที่ออกแบบโดย
อ้างอิงแนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพมากที่สุด เนื่องจากเนื้อหาตัวมีการ
นำเสนอวัตถุประสงค์และประโยชน์จากการปฏิบัติอย่างชัดเจน ซึ่งตรงกับตัวแปรแปรการรับรู้
ประโยชน์ นอกจากนี้มีการนำเสนอตัวแปรการรับรู้ความเสี่ยงและความรุนแรงของโรคอย่าง
ชัดเจน ทำให้สามารถสร้างการโน้มน้าวได้มีประสิทธิภาพ

“...เพราะเนื้อหาอธิบายได้ค่อนข้างชัด.ได้ทราบถึงการจัดการตัวเองเพิ่มขึ้น..”

ภก.วัชรพงศ์ เล็กสถาน (การสื่อสารส่วนบุคคล, 6 กันยายน 2565)

ส่วนของการออกแบบ พบว่าในกลุ่มบุคคลทั่วไปมีความพึงพอใจในชิ้นงานต้นแบบ
ที่ออกแบบโดยอ้างอิงแนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ เนื่องจากมีการเน้นย้ำ
เนื้อหาหรือข้อความส่วนสำคัญอย่างชัดเจน ทั้งในรูปแบบของการใช้ขนาดและสีที่แตกต่าง
นอกจากนี้การจัดวางของข้อความมีความเหมาะสมเป็นสัดส่วนไม่แน่นจนเกินไปทำให้สะดวก
ในการอ่าน รวมไปถึงการจัดวางของกล่องข้อความในชิ้นงานที่แบ่งเนื้อหาเป็นสัดส่วนได้อย่าง
ชัดเจน ทำให้สะดวกต่อการแบ่งส่วนการอ่าน อีกทั้งการจัดวางเนื้อหาเป็นการจัดวางจากบน
ลงล่างทำให้ง่ายต่อการอ่านยิ่งขึ้น

“...เข้าใจง่าย เรียงลำดับจากบนลงล่าง หัวข้อมีรูปชัดเจน สีโดดเด่นมากเห็นกราฟิกได้ง่าย...”

ชนาพร ธรวรรณ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 7 กันยายน 2565)

นอกจากนี้กลุ่มบุคคลทั่วไปมีความพึงพอใจในชิ้นงานต้นแบบที่ออกแบบโดยอ้างอิงแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา เนื่องจากการเน้นย้ำในมีความโดดเด่น ด้วยการเลือกใช้สีทั้งกราฟิกและพื้นหลังของกล่องข้อความทำให้เนื้อหาในส่วนดังกล่าวสามารถสร้างความน่าสนใจให้กับชิ้นงาน

ในทางกลับกันกลุ่มนักกายภาพบำบัด มีความพึงพอใจในชิ้นงานที่ออกแบบโดยอ้างอิงแนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ เนื่องจากความโดดเด่นของชื่อชิ้นงานทำให้สร้างความน่าสนใจ ยิ่งไปกว่านั้นการเลือกใช้สีและขนาดในบางคำทำให้ช่วยสร้างความโดดเด่นยิ่งขึ้น อีกทั้งการเน้นย้ำส่วนที่เป็นความเสี่ยงและความรุนแรงของโรค มีความโดดเด่นทำให้เป็นจุดสนใจได้ง่าย

“...เพราะ คำของชื่อชัดเจน เพราะคำว่า “เหนียว” มันชัดเจนรู้ว่าทำแล้วจะช่วยอะไร...”

กภ. จิรายุ พร้อมมูล (การสื่อสารส่วนบุคคล, 9 กันยายน 2565)

ในด้านการนำไปปฏิบัติ พบว่าในกลุ่มบุคคลทั่วไปมีความพึงพอใจในชิ้นงานที่ออกแบบโดยอ้างอิงตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน เนื่องจากการเรียบเรียงและลำดับเนื้อหาที่มีความเป็นเหตุเป็นผลทำให้เห็นถึงความจำเป็นในการปฏิบัติอีกทั้งเนื้อหาที่สั้น ง่าย และกระชับทำให้สามารถจดทำและนำไปปฏิบัติได้ง่ายมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นการโน้มน้าวผ่านตัวแปรการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม

“...เพราะภาพกับข้อความสื่อสารชัดเจน เข้าใจง่ายว่าต้องทำอะไรยังไง...”

ชนาพร ธรวรรณ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 7 กันยายน 2565)

ในทางกลับกันกลุ่มนักกายภาพบำบัดมีความพึงพอใจในชิ้นงานที่ออกแบบโดยอ้างอิงแนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ เนื่องการเนื้อหาได้มีการนำเสนอข้อมูลได้อย่างครบถ้วนทั้งความเสี่ยงและความรุนแรงของโรคและประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติอย่างชัดเจน ทำให้สามารถสร้างการโน้มน้าวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

“...เพราะเนื้อหาอธิบายได้ค่อนข้างชัด ได้ทราบถึงการจัดการตัวเองเพิ่มขึ้น...”

กภ.วัชรพงศ์ เล็กสถาน (การสื่อสารส่วนบุคคล, 6 กันยายน 2565)

7. อภิปรายผล

7.1 การออกแบบชิ้นงานต้นแบบ จากการออกแบบชิ้นงานต้นแบบ โดยแบ่งทฤษฎีโดยกลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มที่ออกแบบโดนอ้างอิงแนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ โดนแนวคิดดังกล่าวมีตัวแปรที่สามารถสร้างแรงจูงใจได้คือ (1) ตัวแปรการรับรู้ประโยชน์ (Carpenter, 2010; Maunder, 2021) ที่ได้จากการปฏิบัติซึ่งในที่นี้นำเสนอเป็นผ่านชื่อชิ้นงานและในแต่ละส่วนของหัวข้อ โดยการใช้สีหรือประโยชน์ขนาดสั้น เพื่อทำให้ผู้รับ

สามารถเข้าใจ และจดจำได้ง่าย (Royal & Erdmann, 2018) และ (2) ตัวแปรการรับรู้ อุปสรรค (Carpenter, 2010) เพื่อให้ผู้รับสารประเมินสิ่งที่ได้อาจจะเกิดขึ้น หรือสิ่งรอบตัวที่เข้ามาขัดขวาง โดยในที่นี้เลือกนำเสนอเป็นอาการที่ไม่พึงประสงค์ที่อาจจะเกิดขึ้น เพื่อให้เกิดความระวังตัวขณะปฏิบัติ โดยในส่วนดังกล่าวเลือกใช้กรอบข้อความที่มีสีแดง เพื่อสร้างจุดเด่นและใช้เพื่อสื่อสารความอาการที่ไม่พึงประสงค์ที่อาจจะเกิดขึ้น (Catherine Stones & Mike Gent, 2015)

ในกลุ่มที่ 2 กลุ่มที่ออกแบบโดยอ้างอิงแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้เชิงสังคมพุทธิปัญญา จากแนวคิดดังกล่าวเชื่อว่าเมื่อผู้รับสารมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่เพิ่มขึ้น ร่วมพิจารณาปัจจัยรอบข้างไม่ว่าจะเป็น ปัจจัยส่วนตัวและปัจจัยสิ่งแวดล้อม ซึ่งนำไปสู่การปฏิบัติ (Conner & Norman, 2015) ดังนั้นการออกแบบในส่วนเนื้อหาและการอธิบายขั้นตอนการปฏิบัติ เน้นไปที่นำเสนอความง่าย ไม่ซับซ้อน ทำให้ง่ายต่อจดจำและนำไปปฏิบัติ ซึ่งจากการศึกษาของ คฤหเดช เปรมวดี และ นภาพงษ์ กันยา (2021) Shamizadeh และคณะ (2019) และ Williams และ Bond (2002) ในชิ้นงานได้ใช้การสร้างความโดดเด่น โดยเลือกใช้ขนาดและสีของตัวอักษร ในส่วนชื่อและหัวข้อ เพื่อให้เนื้อหาส่วนดังกล่าวมีความโดดเด่น (Hernandez-Sanchez et al., 2021)

ในกลุ่มที่ 3 กลุ่มเนื้อหาที่ออกแบบโดยอ้างอิงแนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ โดยจากการศึกษา Armitage และConner (2001) Topa และMoriano (2010) และ Jones และคณะ (2022) ชี้ให้เห็นว่าตัวแปรการรับรู้ความสามารถในการควบคุม มีอิทธิพลสูงที่สุดในการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติ ดังนั้นส่วนเนื้อหาจึงได้เน้นไปการออกแบบเนื้อหาให้มีความง่าย สั้นและกระชับ (Royal & Erdmann, 2018) เพื่อให้สามารถนำไปปฏิบัติตาม นอกจากนี้การเลือกใช้คำหรือวลีที่ช่วยสร้างความรู้สึกถึงความไม่ซับซ้อนของการปฏิบัติก็นำมาใช้งาน (Hernandez-Sanchez et al., 2021) ทำให้ส่วนของการออกแบบมีได้ทำการเน้นย้ำในส่วนของชื่อชิ้นงาน โดยการใช้ขนาด ความหนา และสีของตัวอักษรและการจัดวางเพื่อสร้างความโดดเด่น (Hernandez-Sanchez et al., 2021) และในส่วนของเนื้อหาในได้ทำการเน้นย้ำโดยการทำให้ในส่วนดังกล่าวมีความหนาที่เพิ่มขึ้นทำให้สามารถแยกความแตกต่างได้ง่ายขึ้น (Hernandez-Sanchez et al., 2021)

7.2 ความพึงพอใจในชิ้นงาน แต่ละด้านมีความแตกต่างกันเนื่องจากสามารถแบ่งได้ตามกลุ่มของชิ้นงาน

โดยชิ้นงานกลุ่มการออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูหลังการติดเชื้อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ทั้ง 2 กลุ่มมีความพึงพอใจด้านเนื้อหาในชิ้นงานที่ออกแบบอ้างอิงตามแนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ เนื่องจากข้อมูลนำเสนอทั้งเชิงลบ ที่เป็นข้อมูลความเสี่ยงและความรุนแรง และนำเสนอผลเสียของการไม่ปฏิบัติตาม ซึ่งชุดข้อมูลเหล่านี้สร้างตระหนักรู้ต่อสุขภาพของตนเอง ไม่เพียงเท่านั้นยังมีการนำเสนอประโยชน์ของการปฏิบัติ

ตาม โดยมีการลดการรับรู้ถึงอุปสรรคในการปฏิบัติโดยผลเหล่านี้เป็นผลลัพธ์เชิงรูปธรรมที่เกิดขึ้น รวมไปถึงขั้นตอนการปฏิบัติที่ไม่ซับซ้อน คำอธิบายที่ครบถ้วนรวมไปถึงการใช้สื่อที่เป็นภาพเคลื่อนไหวประกอบ ช่วยสร้างความเข้าใจเพิ่ม (Conner & Norman, 2005) ส่งผลให้ทั้ง 2 กลุ่มมีความพึงพอใจด้านการนำไปปฏิบัติเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Larah Maunder (2021) ที่ได้มีการศึกษาการออกแบบสารเพื่อเผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 เพื่อสร้างแรงจูงใจในการอยู่บ้าน พบว่าการที่ชิ้นงานนำเสนอข้อมูลสามารถสร้างการตระหนักรู้ถึงสุขภาพ ซึ่งนำไปสู่พฤติกรรม ทำให้ทั้ง 2 กลุ่มมีความพึงพอใจในการนำไปปฏิบัติในชิ้นงานที่ออกแบบอ้างอิงตามแนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ

แต่ด้านการออกแบบทั้ง 2 กลุ่มมีความพึงพอใจชิ้นงานที่ออกแบบตามแนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ เนื่องจากจุดเด่นของชิ้นงานที่มีการแบ่งสัดส่วนชัดเจน อีกทั้งมีการใช้ตัวเลขในการบอกหัวข้อ ทำให้ง่ายในการติดตามข้อมูล ทั้งตัวหนังสือที่มีขนาดใหญ่ทำให้สามารถอ่านเนื้อหาได้อย่างง่าย รวมไปถึงกราฟิกที่มีความเรียบง่าย แต่สามารถสื่อสารการปฏิบัติได้เบื้องต้นทำให้ชิ้นงานมีความน่าสนใจ

ส่วนของชิ้นงานกลุ่มการจัดการอาการหอบเหนื่อย ทั้งกลุ่มบุคคลทั่วไปและกลุ่มนักกายภาพบำบัดพบว่าทั้ง 2 กลุ่มมีความพึงพอใจคล้ายคลึงกัน โดยที่มีความพึงพอใจด้านเนื้อหาในชิ้นงานที่ออกแบบโดยอ้างอิงทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ เนื่องจากข้อมูลที่ครบถ้วน ทั้งในส่วนของข้อมูลเกี่ยวกับโรคและอาการ ความเสี่ยง ประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติ อธิบายได้อย่างครบถ้วน และส่วนของการแสดงขั้นตอนการปฏิบัติมีการอธิบายได้อย่างชัดเจนและเข้าใจง่าย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ (Carpenter, 2010) ได้ทำการศึกษาอิทธิพลของตัวแปรต่อการทำนายพฤติกรรม พบว่าในทุกตัวแปรมีความสามารถในการทำนายพฤติกรรม

นอกจากนี้ กลุ่มบุคคลทั่วไปมีความพึงพอใจด้านเนื้อหาในชิ้นงานที่ออกแบบโดยอ้างอิงตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมพุทธิปัญญา เนื่องจากข้อมูลส่วนที่มีความสำคัญ เช่น ในส่วนที่เป็นการอธิบายขั้นตอนการปฏิบัติที่ง่ายและสามารถประยุกต์เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ทำให้เกิดความมั่นใจที่จะนำไปปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Williams และ Bond (2002) ที่ได้อธิบายถึงสาเหตุของการที่ผู้ป่วยเลือกที่จะปฏิบัติตามคำแนะนำคือตัวแปรความสามารถของแต่ละบุคคล ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพในแง่การสร้าง ความมั่นใจในการดูแลตนเอง ยิ่งไปกว่านั้นการอธิบายขั้นตอนการปฏิบัติสั้น กระชับและเข้าใจง่าย ทำให้สามารถจดจำและนำไปทำตามได้ (Royal & Erdmann, 2018)

ในด้านการออกแบบทั้ง 2 กลุ่มมีความพึงพอใจที่คล้ายคลึงกัน โดยที่มีความพึงพอใจด้านการออกแบบในชิ้นงานที่ออกแบบโดยอ้างอิงตามแนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ เนื่องจากการออกแบบในส่วนที่เป็นหัวข้อมีความโดดเด่น ดึงดูดสายตา เนื่องจาก

มีการใช้ทั้งขนาดใหญ่และสีที่มีความโดดเด่น ทำให้สังเกตเห็นได้ง่าย เนื้อหาในแต่ละส่วนมีการแบ่งที่ชัดเจนทำให้ชิ้นงานมีความเป็นระเบียบ ยิ่งไปกว่านั้นการเลือกใช้กราฟิกที่มีขนาดที่เหมาะสม ปริมาณที่ไม่แน่นจนเกินไปและสามารถช่วยในการอธิบายเนื้อหาเพิ่มเติมได้ยังทำให้ชิ้นงานน่าสนใจ

แต่อย่างไรก็ตาม กลุ่มบุคคลทั่วไปมีความพึงพอใจในชิ้นงานที่ออกแบบโดยอ้างอิงแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา เนื่องจากการเน้นย้ำเนื้อหาผ่านการออกแบบที่มีความโดดเด่นกว่าชิ้นงานอื่น โดยมีการใช้ทั้งสีแดงที่ค่อนข้างสดในส่วนของการที่อาจจะเกิดขึ้น ทำให้ชิ้นงานมีความโดดเด่นและสะดุดตา ทำให้ชิ้นงานเป็นจุดสนใจได้ง่าย ซึ่งการออกแบบลักษณะดังกล่าวมีความสอดคล้องกับแนวทางการออกแบบอินโฟกราฟิกของ (Catherine Stones & Mike Gent, 2015)

ในด้านการนำไปปฏิบัติ ในกลุ่มบุคคลทั่วไปมีความพึงพอใจในชิ้นงานที่ออกแบบโดยอ้างอิงแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน เนื่องจากชิ้นงานนำเสนอทัศนคติจากการกระทำในทางบวก โดยนำเสนอความง่ายของการปฏิบัติที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ง่ายในชีวิตประจำวัน รวมไปถึงไม่มีความจำเป็นในเรื่องอุปกรณ์เพิ่มและการอธิบายขั้นตอนการปฏิบัติที่สั้นและง่ายต่อนำไปปฏิบัติ กราฟิกสามารถอธิบายวิธีการปฏิบัติได้ชัดเจน ซึ่งส่งผลต่อปัจจัยการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม ทำให้กลุ่มบุคคลทั่วไปมีความมั่นใจมากขึ้นในการปฏิบัติตาม สอดคล้องกับการศึกษาของ Jones และคณะ (2022) พบว่าการทำให้ผู้ป่วยมีการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม บรรทัดฐาน และทัศนคติสามารถสร้างความมั่นใจในการปฏิบัติ ส่งผลดีต่ออาการเข้าร่วมโปรแกรมรักษาอาการปวดหลังเรื้อรังได้

อย่างไรก็ตามในกลุ่มนักกายภาพบำบัดมีความพึงพอใจในชิ้นงานที่ออกแบบโดยอ้างอิงตามแนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ เนื่องจากเชื่อว่าข้อมูลที่มีความครบถ้วนทั้งในส่วนของความเสี่ยงและความรุนแรงของโรค และประโยชน์ที่เป็นรูปธรรมที่ได้จากเนื้อหา ทำให้เมื่อนำไปใช้งานจริงสามารถสร้างการโน้มน้าวให้เกิดการปฏิบัติตามได้

7.3 มุมมองต่อการอินโฟกราฟิกของนักกายภาพบำบัด

ในการปฏิบัติงานจริง นักกายภาพบำบัดมีความจำเป็นในการใช้งานอินโฟกราฟิกเพื่อสื่อสารข้อมูล หรือแนวทางการปฏิบัติทางกายภาพบำบัดเพื่อการฟื้นฟู ทำให้ในบางครั้งนักกายภาพบำบัดเป็นผู้สร้างสรรค์ชิ้นงานอินโฟกราฟิก โดยในมุมมองนักกายภาพบำบัดมักจะพิจารณาด้านเนื้อหาเป็นอันดับแรก เนื่องจากข้อมูลที่ตรงรสนิยมมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพ จึงต้องพิจารณาประเด็นด้านความถูกต้องและปลอดภัย เนื่องจากมาตรฐานการให้บริการทางกายภาพบำบัด (ราชกิจจานุเบกษา, 2554, 19 มกราคม) และจรรยาบรรณแห่งวิชาชีพ (ราชกิจจานุเบกษา, 2560, 29 มิถุนายน) ที่กำหนดให้นักกายภาพบำบัดแจ้งข้อมูลที่ถูกต้องและปลอดภัยแก่ผู้ป่วยหรือผู้รับสาร ดังนั้นอินโฟกราฟิกที่นักกายภาพบำบัดเป็นผู้สร้างสรรค์จะมีลักษณะร่วมในทุกชิ้นงานคือความครบถ้วนและถูกต้อง

อย่างไรก็ตามความครบถ้วนของข้อมูลจะทำให้ชิ้นงานขาดความน่าสนใจได้ เนื่องจากข้อมูลที่มีปริมาณมาก และอยู่นอกเหนือความสนใจของผู้ป่วยและผู้รับสาร ทำให้ชิ้นงานเต็มไปด้วยข้อความ นอกจากนี้ยังไปกระทบการออกแบบ ที่ทำให้ตัวอักษรมีขนาดเล็ก และค่อนข้างชิดทำให้การอ่านเนื้อหาเป็นไปได้ยาก (Royal & Erdmann, 2018) การใช้กราฟิกมาเพื่อการตกแต่งมากกว่าการใช้เพื่อการสื่อสาร ทำให้รบกวนการอ่านของผู้ป่วยหรือผู้รับสาร (Dunlap & Lowenthal, 2016) และการเลือกใช้สีที่ทำให้การอ่านมีความลำบากเพิ่มมากขึ้น เช่น การเลือกใช้สีที่จำนวนมาก (Travis, 1991) เป็นต้นซึ่งเมื่อนำไปเผยแพร่อาจจะถูกเพิกเฉยได้ง่าย ถึงแม้ว่าข้อมูลเหล่านั้นจะมีคุณค่าต่อสุขภาพทั้งผู้ป่วยและบุคคลทั่วไปในสังคม

ทำให้การศึกษาในครั้งนี้นักกายภาพบำบัดส่วนใหญ่มีความพึงพอใจด้านเนื้อหาและการนำไปปฏิบัติ ชิ้นงานที่ออกแบบโดยอ้างอิงแนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพเนื่องจากปัจจัยที่อยู่ในแนวคิดดังกล่าวมีความสอดคล้องไปกับมาตรฐานการให้บริการทางกายภาพบำบัด (ราชกิจจานุเบกษา, 2554, 19 มกราคม) และจรรยาบรรณแห่งวิชาชีพ (ราชกิจจานุเบกษา, 2560, 29 มิถุนายน) ซึ่งผู้ประกอบการวิชาชีพต้องยึดถือปฏิบัติ แต่เมื่อนำไปสอบถามกับกลุ่มบุคคลทั่วไป ในด้านข้อมูลมีความพึงพอใจเช่นเดียวกัน แต่ในด้านการปฏิบัติไม่สามารถตอบสนองในส่วนดังกล่าวได้ทั้งหมด เนื่องจากลักษณะของแนวคิดทฤษฎีเป็นการนำเสนอข้อมูลเพื่อให้ผู้รับสารตัดสินใจที่จะทำหรือไม่ทำ ซึ่งในเนื้อหาเป็นการปฏิบัติที่มีความเฉพาะสูงการนำเสนอข้อมูลตามตัวแปรในแนวคิดอาจไม่เพียงพอ (Armitage & Conner, 2000) ดังนั้นการสร้างเชื่อมั่นซึ่งเป็นปัจจัยทางจิตวิทยา จึงเข้ามามีส่วนช่วยในการโน้มน้าว ทำให้กลุ่มผู้รับสารมีความพึงพอใจด้านการนำไปปฏิบัติในชิ้นงานที่ออกแบบโดยอ้างอิงแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมพุทธิปัญญา (Williams & Bond, 2002; คฤหเดช เปรมวดี และ นภาพงษ์ กันยา, 2021) หรือแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Jones et al., 2022; Topa & Moriano, 2010)

ในอนาคต เมื่อนักกายภาพบำบัดมีความจำเป็นต้องออกแบบอินโฟกราฟิกเพื่อการสื่อสารข้อมูลทางกายภาพบำบัด ควรจะมีการปรึกษานักออกแบบอินโฟกราฟิกทางการแพทย์ เพื่อให้ข้อเสนอแนะในประเด็นเนื้อหาและการออกแบบเพื่อทำให้ชิ้นงานที่สร้างสรรค์ออกมามีประสิทธิภาพในการสื่อสาร ซึ่งนำไปสู่การปฏิบัติของผู้รับสารให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น

8. ข้อจำกัด

8.1 ประเด็นที่เลือกนำมาสร้างสรรค์ชิ้นงานมีน้อยอาจจะไม่ครอบคลุมเนื้อหาในประเด็นที่ได้ทำการศึกษา

8.2 ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาโดยนำแนวคิดทั้ง 3 มาเป็นกรอบแนวคิดในการสร้างสรรค์ ทำให้ไม่ได้ทำการทดสอบแนวคิดโดยตรง

8.3 การจำนวนของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา เพื่อสอบถามความคิดเห็นค่อนข้างน้อย และมีความหลากหลายค่อนข้างต่ำ ทำให้ข้อมูลที่ได้เป็นความคิดเห็นของผู้รับสารจำกัดแค่เพียงกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง

8.4 งานวิจัยนี้ทำการสอบถามในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มคนปกติ ซึ่งอาจทำให้ขาดประเด็นแรงจูงใจในการปฏิบัติเมื่อเทียบกับกลุ่มที่เป็นผู้ที่แสดงอาการ ทำให้ผลการสอบถามมีความเกี่ยวข้องกับเนื้อหาค่อนข้างต่ำ

9. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติและข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

9.1 ข้อเสนอแนะทั่วไป

9.1.1 ในการสร้างสรรค์ชิ้นงานควรวิเคราะห์เนื้อหา เพื่อเลือกแนวคิดทฤษฎีมาเป็นกรอบในการออกแบบ เช่น ในเนื้อหาอาจจะเป็นข้อมูลทั่วไปอาจใช้แนวคิดแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ ที่เน้นการนำเสนอเหตุผลของการปฏิบัติอย่างชัดเจน หากเป็นเนื้อหาที่มีความเฉพาะอาจใช้แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาเพื่อช่วยสร้างความมั่นใจในการปฏิบัติ และนำเสนอประโยชน์ที่อย่างชัดเจนทั้งต่อตนเองรวมไปถึงคนรอบข้าง

9.1.2 ในการสร้างสรรค์ชิ้นงานที่มีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพ ควรอาศัยการทำงานร่วมกันระหว่างบุคลากรทางการแพทย์และนักออกแบบอินโฟกราฟิกทางการแพทย์ เพื่อให้ชิ้นงานมีความถูกต้องและสามารถสร้างการโน้มน้าวให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการ โดยหวังว่าหลังจากใช้งานผู้รับสารจะมีสุขภาพที่ดีขึ้น

9.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต

9.2.1 ควรศึกษาในกลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการ หรือหลังติดเชื้อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีความเกี่ยวข้องกับเนื้อหาค่อนข้างสูง ทำให้ผลการศึกษาสามารถสะท้อนความต้องการของผู้ป่วยได้โดยตรง

9.2.2 ควรเพิ่มความหลากหลายของกลุ่มตัวอย่างเนื่องจาก เพื่อให้ข้อมูลสามารถสะท้อนความต้องการของความต้องการของประชากรในหลากหลายกลุ่มได้

9.2.3 นอกจากศึกษาความพึงพอใจในชิ้นงาน ควรศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เพื่อแสดงประสิทธิภาพของชิ้นงานออกแบบอย่างเป็นรูปธรรม

10. สรุปผล

จากผลการศึกษาพบว่า การออกแบบชิ้นงานอินโฟกราฟิกที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการแพทย์และการสาธารณสุข ผู้ที่ออกแบบควรคำนึงถึงกลุ่มเป้าหมายในการสื่อสารเป็นหลัก เนื่องจากการออกแบบชิ้นงานอินโฟกราฟิกจากการสำรวจ พบว่ามีลักษณะที่เป็นการสื่อสารเพื่อการให้ความรู้หรือข้อมูล โดยนำเสนอข้อมูลทั้งหมด หรือข้อมูลที่มีความซับซ้อน และเชื่อว่าการอธิบายเหล่านั้นทำให้ผู้รับสารเกิดความเข้าใจและปฏิบัติตาม ซึ่งจากการศึกษาจะเห็นได้ว่า

รูปแบบการสื่อสารเพื่อการให้ความรู้ หรือข้อมูลเพียงอย่างเดียวนั้นไม่เกิดประสิทธิภาพในการโน้มน้าวใจผู้รับสาร ดังนั้นการนำการแนวคิดทฤษฎีการสื่อสารทางการแพทย์เข้ามาวิเคราะห์ผู้รับสารจึงมีความจำเป็น รวมไปถึงใช้ในการออกแบบสาร เพื่อสร้างการโน้มน้าวใจ จึงมีส่วนสำคัญในการจูงใจให้ผู้รับสารเกิดความตั้งใจ และปฏิบัติตาม เพื่อให้เกิดสุขภาวะที่ดี

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- กาญจนา แก้วเทพ. (2545). สื่อสารมวลชน : ทฤษฎีและแนวทางการศึกษา (3 ed.). โรงพิมพ์ศาลาแดง.
- ข้อบังคับสภากายภาพบำบัด ว่าด้วยจรรยาบรรณแห่งวิชาชีพกายภาพบำบัด พ.ศ. ๒๕๖๐. (29 มิถุนายน 2560) ราชกิจจานุเบกษา, 134. <https://pt.or.th/PTCouncil/law/ethic60.pdf>
- ศุภเดช เปรมวดี และ นภาพงษ์ กันยา. (2021). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะตนเองต่อความรู้และความมั่นใจ การดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ในชมรมผู้สูงอายุวัดปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร. วารสารเพื่อการเรียนรู้, 28(2), 22-35. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/kcn/article/view/250930>
- จกมลณี จงพรชัย กฤตติกา ตัญญาแสนสุข และ ลาวัลย์ ศรีทราพิท. (2016). อินโฟกราฟิกและการประยุกต์ในงานสุขภาพและเภสัชกรรม. *Thai Bulletin of Pharmaceutical Science (TBPS)*, 11(2 (July-December 2016)), 98-120. <https://doi.org/10.14456/tbps.2016.14>
- จิราวรรณ กุมขุนทด, ดวงรัตน์ วัฒนกิจไกรเลิศ และ คณินิจ พงศ์ถาวรกุล. (2014). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความตั้งใจในการปฏิบัติพฤติกรรมจำกัดเกลือโซเดียมของผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลว. *Princess of Naradhiwas University Journal*, 4(3). <https://li01.tci-thaijo.org/index.php/pnujr/article/view/53876>
- ประกาศสภากายภาพบำบัด เรื่อง มาตรฐานบริการกายภาพบำบัด พ.ศ. ๒๕๕๓. (2554, 19 มกราคม) ราชกิจจานุเบกษา, 128. ตอนพิเศษ 7 ง. 82-88. <https://pt.or.th/PTCouncil/law/7/1.pdf>
- ปจวรี ณะสมบุญกิจ และสุธัญญา แก้วบุญเรือง. (2005). *สถานการณ์การสื่อสารสุขภาพและนักสื่อสารสุขภาพ* (พ.ศ. 2547-2548). <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). การพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยการจัดการเรียนรู้ โดยใช้ปัญหาเป็นฐานร่วมกับสื่ออินโฟกราฟิก. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย ศิลปากร*, 18(1), 339-360. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/suedujournal/article/view/197035>
- รพีพรรณ รัตนวงศันรา มอร์ต. (2565). ภาวะลองโควิด (long covid) เป็นแล้วหายไหม วิธีสังเกตและการรักษา. <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/article/long-covid/>
- วาสนา จันทรวงศ์ และ คณะ. (2550). การสื่อสารสุขภาพ : กลยุทธ์ในงานสุขภาพและการสร้างเสริมสุขภาพ. สำนักพิมพ์เจริญวัฒนาพิมพ์.
- สมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย. (2021). Infographic ชุดความรู้เกี่ยวกับโควิด https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=4154563874598107&id=412444922143373
- สมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย. (2564). นักกายภาพบำบัดอาสาพาหยาใจ. <https://thaipat.org/covid-19-pt-volunteer/>

- สุธาวรร ล้าเลิศกุล. (2018). พุดด้วยภาพ ฟรีเซนต์อย่างไรให้ถูกใจคนฟัง by BetterPitch (พิมพ์ครั้งที่ 1. ed.) ปัญญุมิตร. <https://chula.idm.oclc.org/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cat05085a&AN=chu.b2209932&site=eds-live>
- อภินัท จิตรกร. (2021). การพัฒนารูปแบบสื่อข้อมูลเชิงภาพตามหลักการแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ เพื่อส่งเสริมความตระหนักเรื่องสุขภาพในผู้สูงอายุ ผ่านทางไลน์แอปพลิเคชัน. *Journal of Arts Management*, 5(3), 877-894. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/jam/article/view/250748>

ภาษาต่างประเทศ

- Armitage, C. J., & Conner, M. (2000). Social cognition models and health behaviour: A structured review. *Psychology & Health*, 15(2), 173-189. <https://doi.org/10.1080/08870440008400299>
- 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>
- Balint, K. E., & Bilandzic, H. (2017). *Health Communication through Media Narratives: Factors, Processes and Effects — Introduction* (Vol. 11) <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/8383>
- 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>
- 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=MZhZQgAACAAJ>
- Conner, M., & Norman, P. (2015). *Predicting and changing health behaviour: research and practice with social cognition models* (3 ed.). McGraw-hill education (UK). https://books.google.co.th/books/about/Predicting_and_Changing_Health_Behaviour.html?id=MgfjrQEACAAJ&redir_esc=y
- Dalton, J., & Design, W. (2014). A Brief Guide to Producing Compelling Infographics. *London School of Public Relations*. https://www.publishing-school.co.uk/uploads/publications/LSP_2014_Infographics.pdf
- 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. <https://doi.org/10.1080/1051144X.2016.1205832>
- Harrison, A. L., Taylor, N. F., Frawley, H. C., & Shields, N. (2020). A consumer co-created infographic improves short-term knowledge about physical activity and self-efficacy to exercise in women with gestational diabetes mellitus: a randomised

- trial. *Journal of Physiotherapy*, 66(4), 243-248. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jphys.2020.09.010>
- 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. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2020.1855323>
- Jones, S. M. W., Sherman, K. J., Bermet, Z., Palazzo, L. G., & Lewis, C. C. (2022). Theory of Planned Behavior and Mindfulness Intentions in Chronic Low Back Pain. *Mindfulness*, 13(12), 3145-3152. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-02022-2>
- Kapel, S., & Schmidt, K. (2021). A student-focused checklist for creating infographics. *Reference Services Review*. https://libres.uncg.edu/ir/wcu/f/Kapel_21_Checklist.pdf
- Lee, A. C. (2020). COVID-19 and the advancement of digital physical therapist practice and telehealth. *Physical Therapy*, 100(7), 1054-1057. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7197535/pdf/pzaa079.pdf>
- Leochico, C. F. D., Mojica, J. A. P., Rey-Matias, R. R., Supnet, I. E., & Ignacio, S. D. (2021). Role of Telerehabilitation in the Rehabilitation Medicine Training Program of a COVID-19 Referral Center in a Developing Country. *American journal of physical medicine & rehabilitation*, 100(6), 526-532. <https://doi.org/10.1097/phm.0000000000001755>
- Martin, L. J., Turnquist, A., Groot, B., Huang, S. Y., Kok, E., Thoma, B., & van Merriënboer, J. J. (2019). Exploring the role of infographics for summarizing medical literature. *Health Professions Education*, 5(1), 48-57. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2452301117300792>
- 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>
- 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>
- World Health Organization. (2017). *WHO Strategic Communication Framework for effective communication*. World Health Organization. <https://www.who.int/mediacentre/communication-framework.pdf>
- World Physiotherapy. (2019). *Report of the World Physiotherapy/INPTRA digital physical therapy practice task force*. U. London. <https://world.physio/sites/default/files/2020-06/WCPT-INPTRA-Digital-Physical-Therapy-Practice-Task-force-March2020.pdf>

- Rosenstock, I. M. (1974). The health belief model and preventive health behavior. *Health education monographs*, 2(4), 354-386. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/109019817400200405>
- 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. <https://doi.org/10.1080/17453054.2018.1476059>
- 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. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30717779/>
- Sheehan, K. A., Schulz-Quach, C., Ruttan, L. A., MacGillivray, L., McKay, M. S., Seto, A., Li, A., Stewart, D. E., Abbey, S. E., & Berkhout, S. G. (2023). “Don’t Just Study our Distress, Do Something”: Implementing and Evaluating a Modified Stepped-Care Model for Health Care Worker Mental Health During the COVID-19 Pandemic. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 68(1), 43-53. <https://doi.org/10.1177/07067437221111372>
- 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. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11036-017-0900-3>
- Stones, C., & Gent, M. (2015). *Introducing the 7 G.R.A.P.H.I.C. Principles of Public Health Infographic Design*. University of Leeds. <https://visualisinghealth.files.wordpress.com/2014/12/guidelines.pdf>
- 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=R31tQgAACAAJ>
- 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/>
- Williams, K. E., & Bond, M. J. (2002). The roles of self-efficacy, outcome expectancies and social support in the self-care behaviours of diabetics. *Psychology, Health & Medicine*, 7(2), 127-141. <https://doi.org/10.1080/13548500120116076>

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก รายการการตรวจสอบสำหรับออกแบบในส่วนเนื้อหาอินโฟกราฟิก

รายการการตรวจสอบสำหรับออกแบบในส่วนเนื้อหาอินโฟกราฟิก

หัวข้อประเมิน	ปรากฏ	ไม่ ปรากฏ	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 รายการการตรวจสอบสำหรับการออกแบบในส่วนการออกแบบอินโฟ

กราฟิก

รายการการตรวจสอบสำหรับการออกแบบในส่วนการออกแบบอินโฟกราฟิก

หัวข้อประเมิน	ปรากฏ	ไม่ปรากฏ	หมายเหตุ
ธีม หรือ รูปแบบในการนำเสนอ รูปแบบการนำเสนอสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเนื้อหา			
ตัวอักษร และย่อหน้า - ปริมาณตัวอักษรต่อ 1 บรรทัด มีเหมาะสม อ่านง่าย - ประเภทของฟอนต์ที่ใช้สื่อความหมายสอดคล้องกับเนื้อหา - ประเภทของฟอนต์ทำให้อ่านข้อความได้ง่าย - ฟอนต์ทุกแบบที่ใช้มีความสอดคล้อง เข้ากันได้ - การจัดรูปแบบย่อหน้าทำให้อ่านข้อความได้ง่าย - การจัดรูปแบบย่อหน้าสอดคล้องกับความหมายของเนื้อหา - ตำแหน่งวรรณยุกต์ลอย อยู่ตรงกลางตัวอักษร - ขนาดตัวอักษรในส่วนของเนื้อหา สามารถอ่านได้สะดวก - มีการเน้น ใจความหลัก ด้วยเทคนิคที่เหมาะสมในการสื่อความหมาย - มีการเว้นช่องไฟ โดยไม่ทำให้ตัวอักษรทับกัน - มีการเว้นช่องระหว่างบรรทัด โดยไม่มีตัวอักษรทับกัน			
กราฟิก, สัญลักษณ์ (symbol) และไอคอน (icon) - สอดคล้องกับเนื้อหาที่จะสื่อสาร - ขนาดมีความเหมาะสมอ่านง่าย - มีการอธิบายความหมายของ กราฟิก และสัญลักษณ์ สีของกราฟิก และสัญลักษณ์มีส่วนช่วยในการทำให้ข้อมูลเข้าใจได้ง่ายขึ้น			
แผนภาพ และแผนภูมิ (หากมีการใช้งาน) - สอดคล้องกับเนื้อหาที่จะสื่อสาร - ขนาดใหญ่ชัดเจนสามารถอ่านได้ - มีคำอธิบายประกอบได้ชัดเจน มีการเปรียบเทียบข้อมูล ชัดเจน			

หัวข้อประเมิน	ปรากฏ	ไม่ปรากฏ	หมายเหตุ
ภาพประกอบ (หากมีการใช้งาน)			

- ภาพประกอบมีความสอดคล้องกับเนื้อหา - ขนาดภาพสามารถสังเกตได้ง่าย - มีส่วนอธิบายภาพประกอบ ภาพประกอบมีความคมชัด			
การใช้สี - โครงสีที่ใช้ช่วยสื่อความหมายตามวัตถุประสงค์ - สีมีส่วนช่วยให้เข้าใจข้อมูลได้ง่ายขึ้น - การใช้สีทำให้สามารถอ่านข้อมูลได้ง่ายขึ้น โครงสีที่ใช้มีความสวยงาม และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์			
การจัดวาง ประเภทของการจัดวางรูปแบบใด (รูปแบบบทความ, รูปแบบรายการ, รูปแบบเปรียบเทียบ, รูปแบบอธิบายส่วนประกอบ, รูปแบบลำดับเวลา, รูปแบบอธิบายลำดับขั้น, รูปแบบอธิบายขั้นตอน, รูปแบบอธิบายวิธีทำ, รูปแบบแสดงตัวเลข) (Dalton & Design, 2014)			
ขนาดของอินโฟกราฟิก - สามารถอ่านได้บนสมาร์ตโฟน สามารถอ่านได้บนหน้าจอคอมพิวเตอร์			
อื่น ๆ มีการใช้สื่อในรูปแบบอื่นมาประกอบด้วย (เช่น QR code)			

ภาคผนวก ค ชุดคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก สำหรับกลุ่มผู้รับสารทั่วไป

ชุดคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก สำหรับกลุ่มผู้รับสารทั่วไป	
ด้าน ความพึงพอใจ	ส่วนเนื้อหา 1. ในความเห็นของท่าน เนื้อหา (หมายรวมคำอธิบาย ภาพประกอบเพื่อการสาธิต) ในชิ้นงานดังกล่าวสามารถสื่อให้เกิดความเข้าใจเนื้อหาได้มากน้อยเพียงไร (โปรดอธิบาย พร้อมยกตัวอย่าง) 2. ในความเห็นของท่าน ภาษาที่ใช้ในการอธิบายในชิ้นงานดังกล่าวมีความยากง่ายต่อการทำความเข้าใจอย่างไรบ้าง (โปรดอธิบาย พร้อมยกตัวอย่าง) 3. ในความเห็นของท่าน ชิ้นงานดังกล่าวสื่อให้เห็นถึงความสำคัญของการกายภาพบำบัดด้วยตนเองมากน้อยเพียงไร (โปรดอธิบาย พร้อมยกตัวอย่าง) 4. ในความเห็นของท่าน ชิ้นงานดังกล่าวสามารถจูงใจให้เกิดการอยากลงมือ หรือปฏิบัติตนเองในการทำกายภาพบำบัดได้มากน้อยเพียงไร (โปรดอธิบาย พร้อมยกตัวอย่าง)
	ส่วนของการออกแบบ 1. ในความเห็นของท่าน ข้อความที่เป็นหัวข้อใหญ่มีความน่าสนใจมากน้อยเพียงไร 2. ในความเห็นของท่าน ปริมาณข้อความในแต่ละส่วน เช่น หัวข้อ ย่อหน้า มีความเหมาะสมมากน้อยเพียงไร 3. ในความเห็นของท่าน ขนาดของตัวอักษร การจัดช่องไฟ การเว้นวรรค รวมไปถึงการจัดระยะห่างระหว่างบรรทัด มีความเหมาะสมมากน้อยเพียงไร 4. ในความเห็นของท่าน การเน้นย้ำเนื้อหาหรือข้อความสำคัญที่ปรากฏ มีความเหมาะสมมากน้อยเพียงไร 5. ในความเห็นของท่าน การจัดวางองค์ประกอบด้านข้อความ หรือการจัดย่อหน้าช่วยให้ท่านสามารถลำดับความคิดและความเข้าใจได้มากน้อยเพียงไร 6. ในความเห็นของท่าน การเลือกใช้กราฟิก หรือภาพประกอบคำอธิบาย ทำให้ท่านเข้าใจในเนื้อหาที่นำเสนอได้มากน้อยเพียงไร

	7. ในความเห็นของท่าน ปริมาณกราฟิก ภาพประกอบคำอธิบาย มีความเหมาะสมมากน้อยเพียงไร 8. ในความเห็นของท่าน การจัดวางองค์ประกอบของกราฟิก และ ภาพประกอบคำอธิบายมีความเหมาะสมมากน้อยเพียงไร 9. ในความเห็นของท่าน สีของกราฟิก สีของภาพประกอบ คำอธิบาย รวมถึงสีของพื้นหลัง ทำให้ชิ้นงานมีความน่าสนใจ มากน้อยเพียงไร 10. ในความเห็นของท่าน สีของกราฟิก สีของภาพประกอบ คำอธิบาย รวมถึงสีของพื้นหลัง ทำให้ท่านเข้าใจเนื้อหาได้ดีขึ้น มากน้อยเพียงไร
ด้านความรู้ และ การนำไปปฏิบัติ	1. ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนทางกายภาพบำบัดด้วย ตนเองในเบื้องต้นมากน้อยเพียงไร 2. ท่านได้รับความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตนทางกายภาพบำบัด ด้วยตนเองในเบื้องต้นมากน้อยเพียงไร 3. ท่านคิดว่าท่านสามารถปฏิบัติตนทางกายภาพบำบัดด้วยตนเอง ในเบื้องต้น จากความรู้ความเข้าใจที่ได้รับ มากน้อยเพียงไร
ด้านภาพรวม	
กรุณาระียงลำดับความพึงพอใจในประเด็นเนื้อหาในแต่ละชิ้นงาน เพราะเหตุใด	
กรุณาระียงลำดับความพึงพอใจในประเด็นการออกแบบในแต่ละชิ้นงาน เพราะเหตุใด	
กรุณาระียงลำดับความพึงพอใจในประเด็นความรู้ และการนำไปปฏิบัติในแต่ละชิ้นงาน เพราะเหตุใด	

ภาคผนวก ข ชุดคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก สำหรับกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ

ชุดคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก สำหรับกลุ่มนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ	
ด้าน ความพึงพอใจ	ส่วนเนื้อหา 1. ในความเห็นของท่าน เนื้อหา (หมายรวมคำอธิบาย ภาพประกอบเพื่อการสาธิต) ในชิ้นงานดังกล่าวสามารถสื่อให้เกิดความเข้าใจเนื้อหาได้มากน้อยเพียงไร (โปรดอธิบาย พร้อมยกตัวอย่าง) 2. ในความเห็นของท่าน ภาษาที่ใช้ในการอธิบายในชิ้นงานดังกล่าวมีความง่ายต่อการทำความเข้าใจอย่างไรบ้าง (โปรดอธิบาย พร้อมยกตัวอย่าง) 3. ในความเห็นของท่าน ชิ้นงานดังกล่าวสื่อให้เห็นถึงความสำคัญของการกายภาพบำบัดด้วยตนเองมากน้อยเพียงไร (โปรดอธิบาย พร้อมยกตัวอย่าง) 4. ในความเห็นของท่าน ชิ้นงานดังกล่าวสามารถจูงใจให้เกิดการอยากลงมือ หรือปฏิบัติตนเองในการทำกายภาพบำบัดได้มากน้อยเพียงไร (โปรดอธิบาย พร้อมยกตัวอย่าง)
	ส่วนของการออกแบบ 1. ในความเห็นของท่าน ข้อความที่เป็นหัวข้อใหญ่มีความน่าสนใจมากน้อยเพียงไร 2. ในความเห็นของท่าน ปริมาณข้อความในแต่ละส่วน เช่น หัวข้อ ย่อหน้า มีความเหมาะสมมากน้อยเพียงไร 3. ในความเห็นของท่าน ขนาดของตัวอักษร การจัดช่องไฟ การเว้นวรรค รวมไปถึงการจัดระยะห่างระหว่างบรรทัด มีความเหมาะสมมากน้อยเพียงไร 4. ในความเห็นของท่าน การเน้นย้ำเนื้อหาหรือข้อความสำคัญที่ปรากฏ มีความเหมาะสมมากน้อยเพียงไร 5. ในความเห็นของท่าน การจัดวางองค์ประกอบด้านข้อความ หรือการจัดย่อหน้าช่วยให้ท่านสามารถลำดับความคิดและความเข้าใจได้มากน้อยเพียงไร 6. ในความเห็นของท่าน การเลือกใช้กราฟิก หรือภาพประกอบคำอธิบาย ทำให้ท่านเข้าใจในเนื้อหาที่นำเสนอได้มากน้อยเพียงไร

	7. ในความเห็นของท่าน ปริมาณกราฟิก ภาพประกอบคำอธิบาย มีความเหมาะสมมากน้อยเพียงไร 8. ในความเห็นของท่าน การจัดวางองค์ประกอบของกราฟิก และ ภาพประกอบคำอธิบายมีความเหมาะสมมากน้อยเพียงไร 9. ในความเห็นของท่าน สีของกราฟิก สีของภาพประกอบ คำอธิบาย รวมถึงสีของพื้นหลัง ทำให้ชิ้นงานมีความน่าสนใจมากน้อยเพียงไร 10. ในความเห็นของท่าน สีของกราฟิก สีของภาพประกอบ คำอธิบาย รวมถึงสีของพื้นหลัง ทำให้ท่านเข้าใจเนื้อหาได้ดีขึ้นมากน้อยเพียงไร
ด้านความรู้ และ การนำไปปฏิบัติ	1. ในความเห็นของท่าน ผู้ป่วยได้รับความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตน ทางกายภาพบำบัดด้วยตนเองในเบื้องต้นมากน้อยเพียงไร 2. ในความเห็นของท่าน ผู้ป่วยได้เข้าใจถึงวิธีการปฏิบัติตนทาง กายภาพบำบัดด้วยตนเองในเบื้องต้นมากน้อยเพียงไร 3. ในความเห็นของท่าน ผู้ป่วยมีโอกาสนจะปฏิบัติตนทาง กายภาพบำบัดด้วยตนเองในเบื้องต้นจากความรู้ ความเข้าใจที่ได้รับมา มากน้อยเพียงไร
ด้านภาพรวม	
กรุณาเรียงลำดับความพึงพอใจในประเด็นเนื้อหาในแต่ละชิ้นงาน เพราะเหตุใด	
กรุณาเรียงลำดับความพึงพอใจในประเด็นการออกแบบในแต่ละชิ้นงาน เพราะเหตุใด	
กรุณาเรียงลำดับความพึงพอใจในประเด็นความรู้ และการนำไปปฏิบัติในแต่ละชิ้นงาน เพราะเหตุใด	