

บทบรรณาธิการพิเศษ การจัดการย่อหน้า (Paragraph Organization)

ปรางทิพย์ ทาเสนาะ เอลเทอร์, Ph.D.^{1*}

ย่อหน้า (Paragraph) คือ การเขียนกลุ่มประโยคเพื่ออธิบายใจความหลัก (Topic sentence หรือ Main idea) ที่ผู้แต่งต้องการนำเสนอ ความยาวของย่อหน้าขึ้นอยู่กับความสำคัญของใจความหลักจึงไม่มีข้อกำหนดอย่างชัดเจน อย่างไรก็ตามผู้แต่งควรคำนึงถึงการคงสมาธิของผู้อ่านด้วยเช่นกัน ย่อหน้าที่ยาวเกินไปอาจทำให้ผู้อ่านจับใจความได้ยาก เสียสมาธิได้ง่าย จนเกิดความเบื่อหน่ายและเลิกอ่านไปในที่สุด การจัดการย่อหน้าที่ถูกต้องในการเขียนบทความช่วยให้ผู้อ่านสามารถจับใจความได้อย่างรวดเร็วและคงสมาธิอยู่ในเรื่องที่อ่านได้นานขึ้น ในบทความนี้จะนำเสนอแนวทางการจัดการ สำหรับการเขียน 1 ย่อหน้า เพื่อเป็นแนวทางในการเขียนบทความสำหรับผู้แต่ง ลองพิจารณาตัวอย่างย่อหน้าดังต่อไปนี้ว่าอ่านเข้าใจง่ายหรือไม่

ตัวอย่าง ย่อหน้าที่ 1

การศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ ต่อสุขภาพจิต เช่น ความวิตกกังวล และความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะ GDM ในประเทศไทย พบมีการศึกษาของ Phalasri, Phahuwatanakorn, and Ratinthorn (2015) ซึ่งพบว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็น GDM ครั้งแรกจะมีความวิตกกังวลขณะเผชิญ (State anxiety) และความรู้สึกไม่แน่นอนต่อความเจ็บป่วย (Uncertainty) สูง หญิงตั้งครรภ์นี้จะมีภาวะวิตกกังวลสูงจะมีการเหนี่ยวนำสูงขึ้นด้วย (Voravong, Kantaruksa, & Sansiriphun, 2014) หญิงตั้งครรภ์ที่มีความรู้สึกไม่แน่นอนต่อความเจ็บป่วยสูงจะมีความเครียดสูงขึ้น และจะเลือกวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-focused coping) ลดลง (Kritsanasuwan, Khanobdee, & Phumonsaku, 2018) แต่จะเลือกวิธีเผชิญความเครียดแบบหลีกเลี่ยง (Avoidance) มากขึ้น (Wunchooserm, Chareonsanti, & Sriarporn, 2019) ในทางตรงข้ามหากหญิงตั้งครรภ์มีความเข้มแข็งอดทน (Hardiness) สูง จะเลือกการเผชิญความเครียดแบบวางแผนเตรียมการ (Planning preparation) และการจัดการกับอารมณ์ (Spiritual-positive) มากขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่าหากการตั้งครรภ์นั้นสิ้นสุดลงด้วยการผ่าตัดหรือกรณีน้ำหนักรับเพิ่มมากกว่าปกติ หญิงตั้งครรภ์มีโอกาสเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเพิ่มขึ้นด้วย (Nicklas et al., 2013) (ปรางทิพย์ ทาเสนาะ เอลเทอร์, ศิริพันธุ์ ศิริพันธุ์, จงลักษณ์ ทวีแก้ว, และกรศศิริ ชิดดี, 2563, น. 365)

¹ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ, วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา, คณะพยาบาลศาสตร์, สถาบันพระบรมราชชนก, กระทรวงสาธารณสุข

* ผู้ประพันธ์บทความ: ปรางทิพย์ ทาเสนาะ เอลเทอร์, อีเมล: prangthip@knc.ac.th

ความยาวของย่อหน้าโดยทั่วไปอาจกำหนดเป็นจำนวนประโยค หรือจำนวนบรรทัด เช่น 5-10 ประโยค หรือ 8-12 บรรทัด เป็นต้น และใน 1 ย่อหน้าประกอบด้วย 3 ส่วน คือ ใจความหลัก (Topic sentence หรือ Main idea) ที่บอกให้ผู้อ่านทราบถึงสาระสำคัญที่จะกล่าวถึงในย่อหน้านี้ โดยทั่วไปจะเขียนเพียง 1 ความคิดหลักเท่านั้น ส่วนที่สอง คือ ข้อมูลสนับสนุน (Supporting detail) ซึ่งเป็นการขยายความ ใจความหลักให้มีความชัดเจนและน่าเชื่อถือมากขึ้น ข้อมูลสนับสนุนอาจได้มาจากการทบทวนวรรณกรรม จากประสบการณ์ผู้แต่ง หรือเป็นการยกตัวอย่างเพื่อให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น เป็นต้น ส่วนสุดท้าย คือ ส่วนสรุป (Concluding sentence) ซึ่งเป็นการสรุปใจความหลักที่ได้นำเสนอไปแล้วอีกครั้ง ใจความหลักและส่วนสรุป เป็นคำกล่าว (Statement) ของนักวิจัยเองจึงไม่ต้องการอ้างอิง

เมื่อพิจารณาตัวอย่างย่อหน้าที่ 1 จะเห็นว่ามีความยาว 13 บรรทัด ซึ่งถือว่ายังอยู่ในเกณฑ์ที่ไม่ยาวเกินไป แต่เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของย่อหน้าพบว่าขาดส่วนที่เป็นการสรุปย่อหน้า สังเกตได้จากการที่ ประโยคจบลงด้วยการอ้างอิงรายการ (Nicklas et al., 2013) แทนที่จะเป็นการสรุปของผู้แต่ง การปรับปรุง ย่อหน้านี้สามารถทำได้โดยการเขียนส่วนใจความหลัก (อักษรสีม่วง) ให้ชัดเจนขึ้น และเพิ่มส่วนสรุป ของย่อหน้าประมาณ 1-2 ประโยค ซึ่งจะส่งผลให้ย่อหน้ายาว 15 บรรทัด จึงควรลดความยาวของข้อมูล สนับสนุน (อักษรสีน้ำเงิน) ลง ย่อหน้าที่ปรับปรุงแล้วจึงอาจเป็นดังนี้

ตัวอย่าง ย่อหน้าที่ 1 (เรียบเรียงใหม่)

ภาวะ GDM มีความสัมพันธ์กับสุขภาพกายและสุขภาพจิตของหญิงตั้งครรภ์ โดย Phalasri, Phahuwatanakorn, and Ratinthorn (2015) พบว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็น GDM ครั้งแรกจะมีความวิตกกังวลขณะเผชิญ (State anxiety) และความรู้สึกไม่แน่นอนต่อความเจ็บป่วย (Uncertainty) สูง ซึ่งหญิงตั้งครรภ์ที่มีความวิตกกังวลสูงจะมีอาการเหนื่อยล้าสูงขึ้นด้วย (Voravong, Kantaruksa, & Sansiriphun, 2014) ส่วนหญิงตั้งครรภ์ที่มีความรู้สึกไม่แน่นอนต่อความเจ็บป่วยสูง จะมีความเครียดสูงขึ้น (Kritsanasuwan, Khanobdee, & Phumonsaku, 2018) นอกจากนี้ยังพบว่า หากการตั้งครรภ์นั้นสิ้นสุดลงด้วยการผ่าตัดหรือกรณีน้ำหนักเพิ่มมากกว่าปกติ หญิงตั้งครรภ์มี โอกาสเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเพิ่มขึ้นด้วย (Nicklas et al., 2013) จะเห็นได้ว่าการเกิดภาวะ GDM สัมพันธ์กับการมีร่างกายเหนื่อยล้าและมีสุขภาพจิตที่ไม่ดี คือ มีความเครียด ความวิตกกังวล ความรู้สึกไม่แน่นอน และภาวะซึมเศร้า

ย่อหน้าที่ปรับปรุงใหม่นี้มีประมาณ 9 บรรทัด ซึ่งเป็นความยาวที่เหมาะสม ใจความหลักมีความ ชัดเจนขึ้นว่าจะนำเสนอ ความสัมพันธ์ของ GDM กับสุขภาพกายและสุขภาพจิต เท่านั้น ดังนั้นข้อมูล สนับสนุนเดิมที่เกี่ยวกับวิธีการเผชิญความเครียดจึงถูกตัดออกไปเพราะไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่นำเสนอ และในส่วนสรุป (อักษรสีเขียว) ที่เพิ่มมานั้น ได้เลือกใช้คำว่า ร่างกายเหนื่อยล้าแทน อาการเหนื่อยล้าเพื่อ เชื่อมโยงกับคำว่า สุขภาพกาย ที่อยู่ในใจความหลัก และยังคงคำว่า สุขภาพจิต ไว้เหมือนเดิม แต่เพิ่มเติม ข้อความที่แสดงทิศทางของสุขภาพจิตที่เป็นลบหรือ ไม่ดี ซึ่งเป็นคำที่มีความเป็นปรณัยต่ำ ไม่ชัดเจน และ

อาจตีความไปได้หลายทาง จึงใช้ตัวแปรจากผลการวิจัยที่ได้ทบทวนไว้ในส่วนข้อมูลสนับสนุนมาเป็นตัวอย่างประกอบเพื่อให้มีความชัดเจนว่า คำว่า สุขภาพจิตไม่ดี คือ มีความเครียด ความวิตกกังวล ความรู้สึกไม่แน่นอน และภาวะซึมเศร้า

การเรียบเรียงเนื้อหาใหม่จากย่อหน้าเดิมที่เขียนไว้แล้วอาจไม่ยากนัก แต่การเขียนย่อหน้าจากวรรณกรรมหลาย ๆ เรื่องที่สรุปมานั้นเป็นเรื่องที่ท้าทายและใช้เวลา บ่อยครั้งอาจเห็นการเขียนด้วยการนำสรุปผลการวิจัยมาเขียนเรียงต่อ ๆ กันไปซึ่งมักเรียกกันเล่น ๆ ว่า การเขียนแบบ *ขนมชั้น* จึงทำให้มีการใช้พื้นที่มากแต่ได้ใจความน้อย และการสื่อสารใจความหลักไปยังผู้อ่านไม่ชัดเจน หากย่อหน้าดังกล่าวอยู่ในบทนำของบทความวิจัยจะทำให้ผู้อ่านไม่เห็นความสำคัญและความเป็นมาของปัญหาจนส่งผลให้การประเมินคุณค่างานวิจัยลดลง หากจะต้องเขียน 1 ย่อหน้าโดยไม่บังคับหัวข้อ แต่ให้ใช้ข้อมูลสนับสนุนจากสรุปผลการวิจัย 3 เรื่อง ต่อไปนี้ ท่านจะกำหนดใจความหลักและสรุปย่อหน้าว่าอย่างไร

สรุปผลการศึกษาที่ 1

เพชร ทองเฝ้า, ดาราพร รักหน้าที่, กาญจนา ปัญญาธร, และวัลภา ศรีบุญพิมพ์สวຍ (2565) ศึกษาและหาความสัมพันธ์ของความรู้ **ทัศนคติ** และการมีส่วนร่วมของ อสม. **ในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่** ผลการวิจัยพบว่า อสม. มีความรู้ระดับปานกลาง (ร้อยละ 72.86) มีทัศนคติระดับมาก ($M = 4.12$, $SD = 0.57$) ซึ่งแสดงถึงการมีทัศนคติต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นด้านบวก และมีส่วนร่วมในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ระดับมาก ($M = 3.82$, $SD = 0.74$) และพบว่าความรู้เกี่ยวกับทัศนคติมีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r(286) = .47$, $p < .01$)

สรุปผลการศึกษาที่ 2

วรัญญา จิตบรรทัด, ธมลวรรณ แกวกระจก, และพิมพ์วรรณ เรืองพุทธร (2560) ศึกษาความรู้ความเข้าใจ **ทัศนคติ** ตลอดจน**ความสามารถในการดูแลผู้สูงอายุ**ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อการดูแลที่ได้รับจาก อสม. พบว่า อสม. ความรู้ความเข้าใจในการดูแลผู้สูงอายุในระดับมาก ($M = 17.15$, $SD = 3.692$) มีทัศนคติอยู่ในระดับมาก ($M = 4.033$, $SD = 0.613$) มีความสามารถในการดูแลผู้สูงอายุในระดับมาก ($M = 3.51$, $SD = 1.182$) ระดับความพึงพอใจต่อการดูแลของ อสม. ของผู้สูงอายุที่ไม่มีโรคประจำตัว อยู่ในระดับปานกลาง ($M = 6.47$, $SD = 1.532$) และอยู่ในระดับมากในผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ($M = 7.2$, $SD = 1.247$)

สรุปผลการศึกษาที่ 3

สุพัตรา จันทรสวรรณ, สุนทรี ชะชาตย์, ปวีดา โพธิ์ทอง, เสาวลักษณ์ ศรีโพธิ์, และสุจิน มอญเข้มช้อย (2564) ศึกษาปัจจัยทำนายการปฏิบัติงานด้านการ**ส่งเสริมสุขภาพจิต**และป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของ อสม. จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่าระยะเวลาในการปฏิบัติงานเป็น อสม. ความรู้ที่ให้ประชาชน และอาชีพสามารถร่วมกันทำนายการปฏิบัติงานของ อสม. ด้านการส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในชุมชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ร้อยละ 13.1 ($R^2 = 0.131$, $p < .01$)

ตัวอย่างย่อหน้าที่ 2

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) มีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพบุคคลทุกช่วงวัยแบบองค์รวมด้วยทัศนคติที่ดี เริ่มตั้งแต่ด้านอนามัยแม่และเด็กในการศึกษาทัศนคติของอสม. ในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพชรา ทองเผ้า, คาราพร รักหน้าที่, กาญจนา ปัญญาธร, และวัลภา ศรีบุญพิมพ์สวย (2565) พบว่า อสม. มีทัศนคติต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อยู่ในระดับมากแม้จะมีความรู้อยู่ในระดับปานกลางเท่านั้น ส่วนวรัญญา วรัญญา จิตรบรรทัด, ชมลวรรณ แกวกระจก, และพิมพ์วรรณ เรื่องพุทธ (2560) ศึกษาทัศนคติในการดูแลผู้สูงอายุของ อสม. พบว่า อสม. มีทัศนคติอยู่ในระดับมากและผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวมีความพึงพอใจต่อการดูแลของ อสม. อยู่ในระดับมากเช่นเดียวกัน ทั้งนี้ผลการปฏิบัติงานในด้านต่าง ๆ ของ อสม. ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยอีกหลายประการ เช่น การศึกษาของ สุพัตรา จันทร์สุวรรณ, สุนทรี ชะชาตย์, ปวีดา โพธิ์ทอง, เสาวลักษณ์ ศรีโพธิ์, และสุจิน มอญแจ่มซ้อย (2564) พบว่าปัจจัยทำนุผลการปฏิบัติงานด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของ อสม. ได้แก่ ระยะเวลาในการปฏิบัติงานเป็น อสม. ความรู้ที่ให้ประชาชน และอาชีพ จะเห็นได้ว่า อสม. มีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพของบุคคลตั้งแต่ทารกแรกเกิดไปจนถึงผู้สูงอายุ โดยดูแลทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต ด้วยทัศนคติที่ดีต่องานที่อยู่ในความรับผิดชอบ

เนื่องจากโจทย์ไม่ได้กำหนดหัวข้อในการเขียน ผู้เขียนจึงได้เลือกเป้าหมายการศึกษาของการวิจัยทั้ง 3 เรื่องมาเป็นแนวทางในการกำหนดใจความหลัก คือ การปฏิบัติงานด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และการดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งจะเห็นว่ามีการศึกษาเกี่ยวกับบทบาทด้านสุขภาพกาย (การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการดูแลผู้สูงอายุ) และสุขภาพจิต จึงเลือกใช้คำว่า *องค์รวม* ในใจความหลัก และเห็นว่ามีการดูแลตั้งแต่แรกเกิด (การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่) ไปจนถึงผู้สูงอายุ จึงเลือกใช้คำว่า *ทุกช่วงวัย* และในงานวิจัย 2 เรื่อง เป็นการศึกษาเกี่ยวกับ *ทัศนคติ* ซึ่งมีคะแนนอยู่ในระดับมาก (ทัศนคติมีแนวโน้มไปด้านบวกหรือด้านดี) จึงเขียนใจความหลักว่า *อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) มีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพประชาชนทุกช่วงวัยแบบองค์รวมด้วยทัศนคติที่ดี* ส่วนข้อมูลสนับสนุนนั้นเนื้อหาจากเรื่องที่ 1 และ 2 จะตรงกับใจความหลักมากที่สุด เรื่องที่ 3 อาจไม่ตรงมากนัก ควรทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับทัศนคติของ อสม. ต่อการทำงานด้านต่าง ๆ ในบุคคลวัยอื่น ๆ เพิ่มเติม ในส่วนสรุปนั้นได้เลือกใช้คำว่า *แรกเกิดไปจนถึงผู้สูงอายุ* แทนคำว่า *ทุกช่วงวัย* และคำว่า *ด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต* แทนคำว่า *แบบองค์รวม* เพื่อให้มีความชัดเจนมากกว่าตอนที่กล่าวไว้ในใจความหลัก ส่วนคำว่า *ทัศนคติที่ดี* ใช้คำเดิม เนื่องจากเป็นคำที่สื่อความหมายได้ดีแล้ว

การมีทักษะการเขียน 1 ย่อหน้าอย่างถูกต้องจะทำให้การเขียนแบบหลายย่อหน้าง่ายขึ้นมาก ในบทความที่เขียนประกอบด้วยหลายย่อหน้า ผู้แต่งมือใหม่อาจเริ่มด้วยการเขียนทีละย่อหน้า แล้วจึงนำมาร้อยต่อกันอย่างต่อเนื่องและเป็นเหตุเป็นผล ในฐานะของบรรณาธิการที่อ่านบทนามาตั้งแต่ร่าง (Draft) แรก ๆ ของแต่ละบทความ พบว่าหากผู้แต่งทบทวนวรรณกรรมมาอย่างถูกต้อง สอดคล้องกับเรื่องที่ทำ

ศึกษา มีอ้างอิงอย่างครบถ้วน ตัดแบ่งย่อหน้าอย่างเหมาะสม และมีใจความหลักที่ชัดเจน บรรณาธิการจะสามารถช่วยปรับเนื้อหาให้เข้ากับโครงสร้างของย่อหน้าเพื่อให้เห็นใจความหลักและส่วนสรุปซึ่งเป็นคำกล่าวของนักวิจัยได้ง่ายขึ้นแม้ว่าวรรณกรรมที่เสนอมานั้นจะอยู่ในรูป *ขนมชั้น* ก็ตาม

เอกสารอ้างอิง

- ปรางทิพย์ ทาเสนาะ เอลเทอร์, ศิริพันธุ์ ศิริพันธุ์, จงลักษณ์ ทวีแก้ว, และกรศศิริ ชิดดี. (2563). แนวทางการให้ความรู้ก่อนการถือศีลอดแก่หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวาน. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์*, 12(3), 361-375.
- เพชรทองเฝ้า, คาราวร รักหน้าที่, กาญจนา ปัญญาธร, และวัลภา ศรีบุญพิมพ์สว. (2565). ความรู้ทัศนคติและการมีส่วนร่วมของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. *วารสารสุขภาพและการศึกษาพยาบาล*, 28(1), e257524, 1-15. สืบค้นจาก <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/Jolbcnm/article/view/257524/175946>
- วรัญญา จิตรบรรทัด, ชมลวรรณ แกวกระจก, และพิมพ์วรรณ เรืองพุทธ. (2560). ความรู้ความเข้าใจ ทัศนคติและความสามารถในการดูแลผู้สูงอายุของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และความพึงพอใจของผู้สูงอายุในตำบลนาเคียน อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา*, 23(1), 5-16.
- สุพัตรา จันทรสุวรรณ, สุนทรี ขะชาดย์, ปวีดา โพธิ์ทอง, เสาวลักษณ์ ศรีโพธิ์, และสุจิน มอญเข้มซ้อย. (2564). ปัจจัยทำนายนการปฏิบัติงานด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จังหวัดสุพรรณบุรี. *วารสารสุขภาพและการศึกษาพยาบาล*, 27(2), 112-122.