

กลวิธีทางภาษาในการนำเสนอภาพแทนความเป็นชาย
แบบสปอร์โนเซ็กซ์ชวลในสื่อสังคมออนไลน์*
LINGUISTICS DEVICES IN REPRESENTATIONS OF SPORNOSEXUAL
MEN TOWARD SOCIAL MEDIA

ธนพล เอกพจน์

Thanapon Eakapont

วิรัช วงศ์กัณันท์วัฒนา

Wirat Wongpinunwatana

มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Khon kaen University, Thailand

E-mail: basmsukku999@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากลวิธีทางภาษาในการนำเสนอภาพแทนความเป็นชายแบบสปอร์โนเซ็กซ์ชวลของยูทูปเบอร์ชายไทย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย นักกีฬา และนายแบบ ศึกษาตามแนวคิดภาพแทน และแนวคิดกลวิธีทางภาษาในมุมมองการวิเคราะห์ข้อความ โดยศึกษาข้อมูลจากวิดีโอที่นำเสนอชุดความรู้ความคิดและแนวปฏิบัติเกี่ยวกับความเป็นชายแบบสปอร์โนเซ็กซ์ชวลจำนวน 100 วิดีทัศน์ในช่องของยูทูปเบอร์ชายไทยบนเว็บไซต์ยูทูปดอทคอมที่เผยแพร่ทางสื่อสาธารณะ จำนวน 10 ช่อง ได้แก่ ช่อง Fitjunctions, Coach Honda, Hope Kitsonndhi, Gundam Aesthetic, BODY HERO, Jo's Canvas, healthy bear, TooM Style, Fitdesign และ Naefit และเก็บข้อมูลระหว่างปี พ.ศ. 2556 - พ.ศ. 2563 ผลการวิจัยพบว่า กลวิธีทางภาษา 6 กลวิธี ได้แก่ การใช้คำศัพท์ อุปลักษณ์ สหบท ทศนภาวะ มูลบท และคำถามวาทศิลป์ ซึ่งสะท้อนภาพแทนความเป็นชายแบบสปอร์โนเซ็กซ์ชวลใน 4 ลักษณะ ได้แก่ ผู้ชายสปอร์โนเซ็กซ์ชวลสนใจการออกกำลังกายเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ มีรูปร่างที่กำยำ มีมัดกล้ามเนื้อใหญ่และสวยงาม ไร้ไขมันส่วนเกิน ใส่ใจในการดูแลสุขภาพตามหลักโภชนาการ และมีความรู้ทางวิชาการด้านการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารเพื่อสร้างกล้ามเนื้อและการมีสุขภาพที่ดี ผลการวิจัยที่ปรากฏแสดงให้เห็นว่าภาษาเป็นเครื่องมือสำคัญในการผลิตซ้ำ ตอกย้ำ นำเสนอและส่งผ่านชุดความคิดหรือภาพแทนไปยังผู้รับสารชายในสังคม เพื่อโน้มน้าวและเปลี่ยนมุมมองการใช้ชีวิตของผู้ชายยุคปัจจุบัน ทั้งนี้

* Received 2 July 2021; Revised 14 March 2022; Accepted 17 March 2022



ภาพแทนที่ปรากฏสื่อทัศนะเชิงบวกในแง่ของวิถีปฏิบัติและภาพลักษณ์ที่ดีของกลุ่มผู้ชายสปอร์โนเซ็กซ์ชวลในสังคมไทย

คำสำคัญ: กลวิธีทางภาษา, ภาพแทน, ความเป็นชายแบบสปอร์โนเซ็กซ์ชวล, สื่อสังคมออนไลน์

Abstract

The objectives of this research article were to study linguistics devices in representations of spornosexual men expressed by Thai men YouTubers. Populations were professional occupations; trainer, sport player, and model employing Representation approach in terms of Discourse Analysis perspective. Data are compiled and collected from 100 videos, presenting sets of thought and practices about masculinity in spornosexual men of Thai YouTubers on 10 channels launching in YouTube website.com, and broadcasting toward public media such as Fitjunctions, Coach Honda, Hope Kitsonndhi, Gundam Aesthetic, BODY HERO, Jo's Canvas, healthy bear, TooM Style, Fit design and Naefit since 2013-2021. The result found 6 verbal linguistics devices; lexical selection, metaphor, intertextuality, modality presupposition, and rhetorical question. Linguistics devices employed reveal 4 representations of men those who have spornosexual features; being interested in exercise and muscle building, a sturdy shape with beautiful and huge muscles, less fat and lean body, paying attention to health and nutrition issues, being well educated in the academic field both in working out and eating habits for building muscles and being healthy. The findings showed that a language is a significant tool in terms of reproduction, repetition, and presentation delivering through a set of thoughts or representations to message male receivers and aim to convince and change their point of view in society nowadays. Representations shown can be interpreted as positive attitudes in terms of practice and good-looking appearance of being spornosexual men in Thai society.

Keywords: Linguistics Devices, Representations, Spornosexual Men, Social Media

บทนำ

ความเป็นชาย (Masculinity) เป็นสิ่งที่กำหนดขึ้นจากสังคม วัฒนธรรม ตลอดจนมีความเป็นพลวัต เปลี่ยนไปตามอิทธิพลของสังคม วัฒนธรรม เทคโนโลยี เศรษฐกิจ อุตสาหกรรม (วรรณภรณ์ สุขมาก, 2547); (นฤพนธ์ ดั่งวิเศษ, 2560); (อรทัย เพี้ยยุระ, 2561) ปัจจุบันความเป็นชายเริ่มแปรเปลี่ยนจากกระแสความเป็นชายแบบ “เมโทรเซ็กซ์ชวล” (Metrosexual Men)



พัฒนาเข้าสู่ยุคแห่งความเป็นชายแบบ “สปอร์โนเซ็กซ์ชวล” (Spornosexual Men) ซึ่งเป็นลักษณะของผู้ชายที่มีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตโดยสนใจและให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย สร้างกล้ามเนื้อให้มีรูปร่างที่กำยำ ลำสันและเป็นจุดสนใจจากคนในสังคมเป็นหลัก ผู้ชายกลุ่มนี้ส่วนมากใช้ชีวิต ในสถานออกกำลังกาย อีกทั้งมีการแบ่งปันภาพร่างกายที่มีกล้ามเนื้อสวยงามบนสื่อออนไลน์เพื่อสื่อคุณค่าบางประการในตนเอง ทั้งนี้ คำว่า “Spornosexual” เกิดจากการประสมคำ 3 คำ ได้แก่ “Sport” (กีฬา) “Pornography” (สื่อลามก) และ “Metrosexual” (ผู้ชายเจ้าสำอาง) (Simpson, 2014) การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวสืบเนื่องมาจากกระแสเกี่ยวกับการรักและเอาใจใส่สุขภาพ การเติบโตของภาคธุรกิจเกี่ยวกับสถานออกกำลังกาย สินค้าและบริการ ตลอดจนนิตยสารสำหรับผู้ชาย และการพัฒนาของเทคโนโลยีการสื่อสาร

ปัจจุบันกระแสแนวคิดความเป็นชายแบบ “สปอร์โนเซ็กซ์ชวล” แพร่กระจายอยู่ในสังคมไทยและทั่วโลก โดยมี “สื่อ” เป็นเครื่องมือสำคัญในการส่งสารและผลิตซ้ำความคิดดังกล่าวไปยังผู้รับสารอยู่เสมอ โดยเฉพาะสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) นับว่ามีอิทธิพลต่อประชาชนในวงกว้าง เพราะมีบทบาทในแง่ของการส่งข้อมูล ข่าวสาร ชุมความรู้ ความคิดและความเชื่อไปยังประชาชนอย่างรวดเร็วและสะดวก พบว่า ยูทูบ (Youtube) เป็นสื่อสังคมออนไลน์ที่คนไทยนิยมมากที่สุด (สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ องค์การมหาชน, 2561) สื่อดังกล่าวสะท้อนให้เห็นปรากฏการณ์ความเป็นชายสปอร์โนเซ็กซ์ชวล ซึ่งเป็นความเป็นชายแบบใหม่ยุคปัจจุบัน เนื่องจากเป็นช่องทางสำคัญของกลุ่มผู้ชายสปอร์โนเซ็กซ์ชวล (ยูทูบเบอร์) ใช้เผยแพร่แนวคิด วิถีปฏิบัติไปยังผู้รับสารผ่านวีดิทัศน์ เนื้อหาส่วนใหญ่นำเสนอเกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกายสร้างกล้ามเนื้อ การดูแลโภชนาการ สุขภาพและเรือนร่าง ฯลฯ ลักษณะการนำเสนอเรื่องราวมักอยู่ในรูปแบบของการแบ่งปันประสบการณ์ การแนะนำ การโฆษณา และการสาธิตร่วมด้วย ผู้วิจัยพิจารณาว่ายูทูบเบอร์นำเสนอและประกอบสร้างความหมายหรือภาพแทนผู้ชายที่มีความเป็นชายแบบ “สปอร์โนเซ็กซ์ชวล” ไปสู่สังคมไทย ทั้งในแง่แนวคิด ความรู้ การใช้ชีวิตหรือวิถีปฏิบัติ เป็นผลให้ผู้รับสารผู้ชายต้องการติดตามและมีส่วนร่วมหรือเลียนแบบพฤติกรรมของผู้ส่งสารเหล่านั้นผ่านการสนทนา สอบถาม หรือขอคำแนะนำและเล่าประสบการณ์ผ่านช่องทางสื่อสาร โดยผู้รับสารอาจดำเนินชีวิตตามรูปแบบความเป็นชายที่นำเสนอ เพราะเชื่อในภาพแทนความเป็นชายที่ถูกผลิตซ้ำผ่านการใช้ภาษา

ภาพแทน (Representation) เป็นแนวคิดที่เสนอโดยนักวัฒนธรรมศึกษาชื่อ ฮอลล์ได้ อธิบายว่า “representation is the production of meaning through language” (Hall, 1997) ภาพแทนเป็นภาพจากความคิดที่อยู่ภายในจิตใจแล้วผลิตหรือประกอบสร้างความหมายผ่านการใช้ภาษาหรือสัญลักษณ์เพื่อนำเสนอภาพสรรพสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่ในความคิดตามมุมมองของผู้ส่งสารหรือกลุ่มที่มีอำนาจในสังคม และการนำเสนอภาพแทนจึงมิใช่เพียงการใช้ภาษาหรือสัญลักษณ์ในการถ่ายทอดภาพในความคิด แต่ยังเป็นการตัดสินคุณค่าและให้ความหมายแก่สิ่งที่นำเสนอโดยภาพแทนนั้นด้วย (ศิริพร รักดีผาสุข, 2561); (สุรเดช โชติอุดมพันธ์, 2548)



ฉะนั้น ภาพแทนความเป็นชายแบบ “สปอร์โนเช็กซ์ชวล” ในยูทูบจึงไม่ใช่ภาพสะท้อนความเป็นจริงทั้งหมดแต่เป็นภาพที่ถูกประกอบสร้างผ่านภาษาจากมุมมองใดมุมมองหนึ่งของยูทูบเบอร์ และในท้ายที่สุด เมื่อภาพใดถูกตอกย้ำและผลิตซ้ำอย่างสม่ำเสมอก็จะกลายเป็นภาพแทน และในการนำเสนอภาพแทนหนึ่ง ๆ ผู้ส่งสารอาจมีวัตถุประสงค์บางอย่างแฝงไว้ภายใต้การนำเสนอสารนั้น อนึ่ง นักภาษาศาสตร์มองว่า “ภาษา” เป็นเครื่องมือสำคัญในการประกอบสร้างภาพแทนหนึ่ง ๆ ฉะนั้น วิธีการที่จะไขหรือเปิดเผยให้เห็นภาพแทนที่ผู้ส่งสารสร้าง ผลิตซ้ำ ตอกย้ำและส่งผ่านมาครอบงำความคิดผู้รับสารได้นั้น ต้องวิเคราะห์ “กลวิธีทางภาษา (Linguistic Devices)” เพราะกลวิธีทางภาษาที่ปรากฏสามารถสะท้อนให้เห็นภาพแทนที่แฝงฝังอยู่ภายใต้ข้อความที่ผู้ส่งสารนำเสนอผ่านสื่อต่าง ๆ จากการสืบค้นข้อมูลเบื้องต้น ผู้วิจัยสังเกตว่า ยูทูบเบอร์นำเสนอภาพแทนความเป็นชายแบบ “สปอร์โนเช็กซ์ชวล” โดยสื่อผ่านกลวิธีทางภาษาไว้อย่างน่าสนใจ ดังตัวอย่าง “เวทหนัก ๆ มันเอาไขมันออกมาใช้...ทำให้เรามีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงและใหญ่ขึ้น...อยากจะแนะนำน้อง ๆ ที่เริ่มต้นเล่นเวท ก็คือเล่น แหม่งทุกท่าเลย...เพื่อได้กล้ามเนื้อที่มันสวยงามก็ควรจะมีวันพักด้วย...ถ้าเกิดแข็งแรงมากขึ้นหรือมีรูปร่างที่สวยงามก็คือ 4 ถึง 6 วัน” (BODY HERO., 2560) จากตัวอย่างเป็นการแนะนำวิธีการออกกำลังกายสร้างกล้ามเนื้อของยูทูบเบอร์ชายไทยซึ่งได้ส่งผ่านแนวคิด วิธีปฏิบัติการดูแลตัวเองในแบบของผู้ชายสปอร์โนเช็กซ์ชวลไปยังผู้รับสารหรือผู้ชม จากข้อความปรากฏการใช้คำศัพท์ที่แสดงรูปลักษณ์ภายนอกของผู้ชายที่ออกกำลังกายและปฏิบัติตามคำแนะนำของยูทูบเบอร์ข้างต้น ชุดคำศัพท์เหล่านี้ประกอบสร้างความหมายและสื่อภาพลักษณ์ที่ดีของความเป็นชายแบบสปอร์โนเช็กซ์ชวลที่มีมัดกล้ามเนื้อโต คมชัด ลำสัน แข็งแรง ไม่หย่อนคล้อย เด่นชัดสมความเป็นชาย คำศัพท์เหล่านี้ส่วนใหญ่ช่วยเน้นย้ำให้ผู้รับสารเชื่อว่าหากปฏิบัติตามคำแนะนำจะส่งผลให้ตนเองมีรูปลักษณ์พึงปรารถนาตามที่ยูทูบเบอร์นำเสนอการใช้คำแสดงภาพลักษณ์ สะท้อนภาพแทนที่ว่า “ผู้ชายสปอร์โนเช็กซ์ชวลมีรูปร่างที่กำยำ มีมัดกล้ามเนื้อใหญ่และสวยงาม ไร้ไขมันส่วนเกิน”

การศึกษาภาพแทนร่วมกับการวิเคราะห์กลวิธีทางภาษาสามารถขยายมุมมองให้เห็นว่าภาพแทนที่ผู้ส่งสารสร้างและส่งไปยังผู้รับสารมีลักษณะอย่างนั้น พิจารณาได้จากการใช้ภาษาประเด็นดังกล่าวจึงน่าสนใจศึกษาให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างภาษากับภาพแทนความเป็นชายแบบสปอร์โนเช็กซ์ชวลที่สื่อผ่านวิธีการทางภาษาของยูทูบเบอร์ชายไทย อนึ่ง จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ประเด็นความเป็นชายแบบสปอร์โนเช็กซ์ชวลในวงวิชาการไทยและต่างประเทศมีการศึกษามามากพอสมควร ส่วนใหญ่เป็นงานทางด้านนิเทศศาสตร์ การตลาด วัฒนธรรมศึกษาและสังคมศาสตร์ ดังงานของ พารณ สุจิตจร (พารณ สุจิตจร, 2558) Siripompisa (Siripompisa, 2016) วรกมล วิเศษศรี (วรกมล วิเศษศรี, 2560) Hakim (Hakim, 2018) และ Engelhardt (Engelhardt, 2018) งานวิจัยเหล่านี้ช่วยสร้างมโนทัศน์และองค์ความรู้เกี่ยวกับแนวคิดและพัฒนาการความเป็นชายแบบสปอร์โนเช็กซ์ชวลในบริบทสังคมไทยและต่างประเทศ ในขณะที่งานวิจัยที่ศึกษาภาพแทนในมุมมองภาษาศาสตร์ปรากฏ



การศึกษาในประเด็นที่แตกต่างกันจากตัวบทต่างประเภท อาทิ หนังสือพิมพ์ สื่อสังคมออนไลน์ นิติสาร บทเพลง ดังงานของ อธิษฐาน สุริยะ (อธิษฐาน สุริยะ, 2554) สุภัทร แก้วพัตร (สุภัทร แก้วพัตร, 2559) ชุณพฤทธิกร จิรวรรณกิจ (ชุณพฤทธิกร จิรวรรณกิจ, 2559) บัญชา เตส่วน (บัญชา เตส่วน, 2560) ศิริวัตร กาวีละนันท์ (ศิริวัตร กาวีละนันท์, 2562) พิษณุวี ทองกลาง และ ทินวัฒน์ สร้อยกุดเรือ (พิษณุวี ทองกลาง และทินวัฒน์ สร้อยกุดเรือ, 2564) ฯลฯ งานเหล่านี้ แสดงให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างภาษากับภาพแทนประเด็นต่าง ในสังคมไทย อาทิ นักโทษ คนอีสาน เซเลบริตี้ ผู้ชายเมโทรเซ็กซ์ชวล คนจีน และครู เป็นต้น

จากการทบทวนวรรณกรรมยังไม่ปรากฏการศึกษาภาพแทนความเป็นชายแบบสปอร์โนเซ็กซ์ชวลในมุมมองด้านภาษา ผู้วิจัยสนใจศึกษาในประเด็นดังกล่าว โดยมีคำถามในการวิจัยว่า กลวิธีทางภาษาในการนำเสนอภาพแทนความเป็นชายแบบสปอร์โนเซ็กซ์ชวลของยูทูบเบอร์ชายไทยมี กลวิธีใดบ้าง และกลวิธีทางภาษาที่ปรากฏสะท้อนภาพแทนความเป็นชายแบบสปอร์โนเซ็กซ์ชวลใน ประเด็นใด โดยอาศัยแนวคิดภาพแทนของ ฮอลล์ (Hall, 1997) และแนวคิดกลวิธีทางภาษาตาม แนวทางการวิเคราะห์ข้อความของจันทิมา อังคพณิกิจ (จันทิมา อังคพณิกิจ, 2562) มาประยุกต์เพื่อแสดงให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างภาพแทนและภาษา ผลการวิจัยที่ได้มี ประโยชน์ในการสร้างการรับรู้ร่วมกันของคนในสังคมไทยต่อผู้ชายที่มีความเป็นชายรูปแบบ ดังกล่าวได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ตลอดจนทำให้เห็นบทบาทหรืออำนาจของภาษาของผู้ผลิตตัวบทหรือ ยูทูบเบอร์ชายที่มีอิทธิพลในการผลิตสร้างความหมายและส่งภาพแทนคุณลักษณะแห่งความเป็น ชายไปยังสังคมผ่านสื่อสังคมออนไลน์ รวมทั้งผลงานวิจัยนี้ยังสามารถต่อยอดและเป็นประโยชน์ ต่อการศึกษาภาพแทนในประเด็นอื่นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษากลวิธีทางภาษาในการนำเสนอภาพแทนความเป็นชายแบบสปอร์โนเซ็กซ์ชวล ของยูทูบเบอร์ชายไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้วิธีการวิเคราะห์ เชิงเนื้อหา (Content Analysis) และนำเสนอในรูปแบบพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis) ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ขั้นสำรวจและรวบรวมข้อมูล

1.1 ทบทวนแนวคิดที่เกี่ยวกับความเป็นชายแบบสปอร์โนเซ็กซ์ชวล ภาพแทน กลวิธีทางภาษาตามแนวทางการวิเคราะห์ข้อความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.2 แหล่งข้อมูลที่เลือกศึกษา คือ ยูทูบ (YouTube) เป็นสื่อสังคมออนไลน์ ที่ได้รับความนิยมสูงสุดในสังคมไทย เก็บข้อมูลจากช่องที่ให้ความรู้และวิถีปฏิบัติความเป็นชาย แบบสปอร์โนเซ็กซ์ชวลของยูทูบเบอร์ชายไทยที่เป็นทรานเนอร์ (ผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย)



ในสถานออกกำลังกายหรือออนไลน์ เป็นนายแบบ หรือนักกีฬา เนื่องจากบุคคลเหล่านี้มีภาพลักษณ์ การแสดงออกทางกาย ทักษะ ทักษะ ความรู้ ความคิดในรูปแบบความเป็นชายแบบสปอร์ต โนเช็กซ์ซวลจึงมีอิทธิพลในการชักนำความคิดต่อผู้รับสาร โดยคัดเลือกจำนวน 10 ช่อง ได้แก่ ช่อง Fitjunctions, Coach Honda, Hope Kitsonthi, Gundam Aesthetic, BODY HERO, Jo's Canvas, healthy bear, TooM Style, Fitdesign และ Naefit พิจารณาจากเกณฑ์สถิติการเข้าชมช่องมากกว่า 1,000,000 ครั้ง ขึ้นไป ซึ่งแสดงถึงการได้รับความนิยมและมีอิทธิพลในการส่งผ่านภาพแทนความเป็นชายไปยังสังคมในวงกว้าง ทั้งนี้ ไม่พิจารณาคัดเลือกกลุ่มข้อมูลจากจำนวนผู้ติดตามช่องเนื่องจาก ยูทูบเป็นสื่อที่มุ่งให้สมาชิกเผยแพร่วิทัศน์อย่างสาธารณะ แม้ว่าจะไม่ได้ติดตามช่อง ผู้รับสารทั้งที่เป็นสมาชิกและไม่เป็นสมาชิกสามารถรับชมวิทัศน์จากช่องนั้นได้ และช่องวิทัศน์ที่คัดเลือก ต้องเป็นช่องของยูทูบเบอร์ที่เข้าร่วมเป็นสมาชิก สร้างช่องและเผยแพร่วิทัศน์ระหว่างปี พ.ศ. 2556 - พ.ศ. 2563 เนื่องจากเป็นช่วงที่ปรากฏกระแสความเป็นชายแบบสปอร์ตโนเช็กซ์ซวลในสังคมไทยอย่างแพร่หลาย

1.3 สุ่มแบบเจาะจงวิทัศน์ที่มีเนื้อหาครอบคลุมความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ การดูแลรูปร่าง การให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ และการรับประทานอาหารเพื่อให้รูปร่างสมส่วน วิทัศน์ที่คัดเลือกต้องมีจำนวนความยาวของเนื้อหาไม่ต่ำกว่า 5 นาที และเผยแพร่ระหว่างปี พ.ศ. 2556 - พ.ศ. 2563 ซึ่งคัดเลือกมาช่องละ 10 วิทัศน์ รวม 100 วิทัศน์

1.4 งานวิจัยนี้ศึกษาเฉพาะข้อมูลการใช้ภาษาของยูทูบเบอร์ เนื่องจากมุ่งวิเคราะห์ภาษาในมุมมองของผู้ผลิตตัวบทซึ่งมีบทบาทและมีอำนาจในการส่งผ่านภาพแทนความเป็นชายไปสู่สังคม และในการเก็บรวบรวมข้อมูลภาษาคัดเลือกเฉพาะวันภาษาภาษาพูด ภาษาเขียนภาษาไทยรวมทั้งศัพท์เฉพาะภาษาต่างประเทศที่สื่อความหมายและมีเนื้อหาครอบคลุมวิถีปฏิบัติเกี่ยวกับความเป็นชายแบบสปอร์ตโนเช็กซ์ซวล

2. ชั้นวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์กลวิธีทางภาษาและเชื่อมโยงไปสู่การค้นหาและอธิบายภาพแทนความเป็นชายสปอร์ตโนเช็กซ์ซวลที่นำเสนอผ่านการใช้ภาษาของยูทูบเบอร์ชายไทย

3. อภิปรายผล ขั้นสรุปและเสนอแนะ

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า กลวิธีของยูทูบเบอร์ชายไทยได้นำเสนอภาพแทนผู้ชายที่มีความเป็นชายแบบสปอร์ตโนเช็กซ์ซวลไปยังผู้รับสารในสังคมผ่านกลวิธีทางภาษาในการนำเสนอเนื้อหาเพื่อปลุกฝัง ถ่ายทอดชุดความรู้ ความคิด วิถีปฏิบัติเกี่ยวกับความเป็นชายจึงเป็นการผลิตและตอกย้ำให้ผู้ชายในสังคมตระหนักและยอมรับในชุดความคิดดังกล่าวตามมุมมองของผู้ส่งสาร การเสนอผลการวิจัยจะวิเคราะห์กลวิธีทางภาษาและอธิบายเชื่อมโยงให้เห็นภาพแทนความเป็น



ชายแบบสปอร์โนเซ็กซ์ชวลที่ยูทูบเบอร์ชายไทยนำเสนอ ผลการวิจัยพบ กลวิธีทางภาษา 6 กลวิธี ได้แก่ การใช้คำศัพท์ อุปลักษณ์ สหบท ทศนภาวะ มูลบท และคำถามวาทศิลป์ ดังนี้

1. การใช้คำศัพท์ เป็นกลวิธีที่ผู้ผลิตตัวบทหรือยูทูบเบอร์เลือกใช้คำศัพท์ประกอบสร้างและสื่อชุดความคิดที่มีความหมายเกี่ยวกับความเป็นชายแบบสปอร์โนเซ็กซ์ชวลไปยังผู้รับสารใน 3 กลวิธีเรียงลำดับตามการปรากฏชุดศัพท์จากมากไปหาน้อย ได้แก่ คำศัพท์เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการสร้างกล้ามเนื้อ คำศัพท์แสดงรูปลักษณ์ผู้ชายสปอร์โนเซ็กซ์ชวล และคำศัพท์ทางวิทยาศาสตร์ ปรากฏผลการศึกษาดังนี้

1.1 การใช้คำศัพท์เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการสร้างกล้ามเนื้อ

การใช้คำศัพท์เฉพาะเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการสร้างกล้ามเนื้อผ่านบทบรรยาย สาธิตให้คำแนะนำของยูทูบเบอร์พบจำนวน 41 รูปคำ เช่น รูปศัพท์ บอดีเวท, เล่นอก, ทำคาคิโอ, เล่นเวทเทรนนิ่ง, เล่นเวท, ยกน้ำหนัก, Power lifting (การยกน้ำหนักส่วนไหล่และหลังด้วยบาร์เบล), Deadlift (การบริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง), Deadlift sumo (การบริหารกล้ามเนื้อส่วนสะโพกหรือต้นขา), เล่นหน้าท้อง, เล่นแขน, เล่นขา, เล่นไหล่, เล่นหลัง, ทำ Compound exercises, ทำ Isolation, ทำ Squat (การออกกำลังกายสร้างกล้ามเนื้อขา), Plank ฯลฯ ดังตัวอย่างข้อความในบริบท “เล่นอกให้บึกด้วยบอดีเวท...ถ้าคุณอยากยกน้ำหนักได้ไม่เต็มทีนะครับ” (Hope Kitsondhi, 2560) ชุดคำศัพท์ที่ปรากฏเป็นคำนาม คำกริยาที่สื่อความหมายเกี่ยวกับหลักการ แนวปฏิบัติ ทำบริหาร การออกกำลังกายเฉพาะส่วน เพื่อสร้างให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ เติบโต แข็งแรง ตลอดจนมีรูปร่างที่กระชับ ปราศจากไขมันและไม่อ้วน การใช้รูปศัพท์ดังกล่าวเพื่อนำเสนอให้เห็นว่ากลุ่มผู้ชายสปอร์โนเซ็กซ์ชวลเน้นและให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายสร้างมัดกล้ามเนื้อ บรรณานุกรมให้ร่างกายมีสัดส่วนที่สวยงาม ลำสัน อาทิ ไหล่ หลัง แขน ขา ตลอดจน มีซิกแพคหรือกล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องที่เด่นชัด กลวิธีดังกล่าวเป็นการตอกย้ำ โน้มน้าว เปลี่ยนทัศนคติและวิถีปฏิบัติให้ผู้ชาย (ผู้รับสาร) หันมาสนใจดูแลรูปร่าง และสร้างกล้ามเนื้อตามแบบอย่างแห่งความเป็นชายที่ยูทูบเบอร์นำเสนอ กลวิธีทางภาษาดังกล่าวจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการประกอบสร้างความหมายและสื่อภาพแทนความเป็นชายไปยังผู้รับสารคือ “ผู้ชายสปอร์โนเซ็กซ์ชวลสนใจการออกกำลังกายเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ”

1.2 การใช้คำศัพท์แสดงรูปลักษณ์

ยูทูบเบอร์ใช้คำศัพท์ที่แสดงรูปลักษณ์ภายนอกของผู้ชายที่ออกกำลังกายและปฏิบัติตามคำแนะนำ จากการศึกษามพบจำนวน 35 รูปคำ เช่น (กล้ามเนื้อ/กล้ามเนื้อ) กล้ามเนื้อสวยงาม, กล้ามเนื้อใหญ่ขึ้น, กล้ามเนื้อมีการพัฒนา, กล้ามเนื้อพองตัวยิ่งขึ้น, กล้ามเนื้อคมชัด, กล้ามเนื้อแน่น, กล้ามเนื้อใหญ่, กล้ามโต, กล้ามเนื้อแข็งแรง, กล้ามเนื้อ Bulk หรือใหญ่, (รูปร่าง) รูปร่างสวยงาม, (หุ่น/ตัว) หุ่นดี, ตัวใหญ่ขึ้น, หุ่นตัววี หรือ หุ่นวีเซฟ, หุ่นบึกบึน, (หลัง) หลังกว้าง, (อก) อกกว้าง, (ไหล่) ไหล่กว้าง, (ซิกแพค) ซิกแพคคมชัด, ซิกแพคสวย ๆ, (ก้น) ก้นสวย, ก้นกระชับ,



(แขน) แขนใหญ่, (ขา) ขาเรียว, ขากระชับ, ขาแข็งแรง ฯลฯ ดังตัวอย่างข้อความในบริบท “ถ้าคุณอยากจะเป็นคนออฟฟิตที่กล้ามเนื้อหรือน้อง ๆ คนไหนเป็นนักศึกษาที่อยากจะกล้ามเนื้อคุณต้องเอาตารางอาหารของคุณมาเป็น ตัวตั้ง” (Fitjunctions, 2563) ชุดคำศัพท์เหล่านี้ ประกอบสร้างความหมายเกี่ยวกับลักษณะและภาพลักษณ์ที่ดีของความเป็นชายสปอร์ตโนเช็กซ์ ชวลที่มีสัดส่วนต่าง ๆ ของร่างกายสวยงาม มีเสน่ห์ เนื่องจากมีมัดกล้ามเนื้อโต คมชัด ลำสัน แข็งแรง ไม่หย่อนคล้อย เด่นชัดสมความเป็นชาย คำศัพท์เหล่านี้ส่วนใหญ่ช่วยเน้นย้ำให้ผู้รับสาร เชื่อว่าหากปฏิบัติตามคำแนะนำของยูทูปเบอร์ในแง่ของการออกกำลังกาย จะส่งผลให้ตนเองมี รูปลักษณ์ที่ตามที่ยูทูปเบอร์นำเสนอ การใช้คำแสดงภาพลักษณ์จึงเป็นกลวิธีทางภาษาที่ช่วยตอกย้ำความคิดความเชื่อและแสดงให้เห็นภาพแทนในระบบความคิดที่ยูทูปเบอร์ชายไทยส่งผ่านไป ยังผู้รับสารที่น่าเสนอว่า “ผู้ชายแบบสปอร์ตโนเช็กซ์ชวลมีรูปร่างที่กำยำ มีมัดกล้ามเนื้อและ สวยงาม ไร้ไขมันส่วนเกิน”

1.3 การใช้คำศัพท์ทางวิทยาศาสตร์

ยูทูปเบอร์ชายไทยมีการใช้คำศัพท์วิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ วิทยาศาสตร์ การอาหาร และวิทยาศาสตร์การกีฬาในการบรรยาย แนะนำให้ความรู้เกี่ยวกับสรีระ ระบบการทำงานร่างกายทั้งภายในภายนอก แนวปฏิบัติต่าง ๆ ข้อมูลโภชนาการ สารอาหาร สารเคมี การดูแลสุขภาพและการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน ปรากฏจำนวน 33 คำ เช่น โปรตีน, ไขมัน, ไขมันดี, ไขมันอิ่มตัว, ไขมันไม่อิ่มตัว, พลังงานส่วนเกิน, คาร์โบไฮเดรต หรือคาร์ป, คอเลสเตอรอล, ไตเอท, แคลอรี, กิโลแคลอรี, Nutrition fact, พลังงาน, ลีน, คลีน, BMR, Hip flexor, Triceps, Biceps, เบิร์น, Fat (ไขมัน), วิตามิน, เกลือแร่, เวย์โปรตีน, L-carnitine, กรดอะมิโน, เซลล์ของกล้ามเนื้อ, Thermogenic, Soluble Fiber, Ketogenic Diet ฯลฯ ดังข้อความในบริบท “...เนื้อสันในเนื้อหมูพอร์คชอบผมถือว่ามีเป็นแหล่งโปรตีนชั้นดี...พืชตระกูล ถั่วเมล็ดทานตะวันพวกนี้...ถือว่าเป็นไขมันดีนะครับก็สามารถทานได้นะครับ...พวกธัญพืชต่าง ๆ เนี่ยมันก็จะป็นคาร์โบไฮเดรตแต่ผมถือว่า...มีประโยชน์กับร่างกาย” (NAEFIT, 2563) การใช้ชุด คำศัพท์ดังกล่าวนอกจากจะเป็นการชี้แนะและให้ความรู้แก่ผู้รับสารแล้วยังช่วยสร้างความเชื่อมั่น ความน่าเชื่อถือในข้อมูลที่ยูทูปเบอร์นำเสนอในแง่ของการออกกำลังกาย โภชนาการ ระบบ ร่างกายและการดูแลสุขภาพ ในขณะเดียวกันเป็นการประกอบสร้างความหมายเพื่อสื่อความคิด แนวปฏิบัติของผู้ชายสปอร์ตโนเช็กซ์ชวลที่เน้นและให้ความสำคัญกับการดูแลโภชนาการ ควบคุม การตรวจวัดพลังงานและเลือกสรรสิ่งดีมีประโยชน์ ปราศจากไขมัน ตลอดจนการออกกำลังกาย เฝ้ามผลาญพลังงานส่วนเกินเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี ไม่เป็นโรค อีกทั้งเพื่อกำจัดส่วนของ กล้ามเนื้อให้คมชัด จากประเด็นดังกล่าวสะท้อนภาพแทนที่แฝงเร้นภายใต้กลวิธีทางภาษา คือ “ผู้ชายสปอร์ตโนเช็กซ์ชวลเป็นผู้ที่ใส่ใจในการดูแลสุขภาพตามหลักโภชนาการ” อีกทั้งยังทำให้ เห็นว่า “ผู้ชายสปอร์ตโนเช็กซ์ชวลมีความรู้ทางวิชาการด้านการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารเพื่อสร้างกล้ามเนื้อและการมีสุขภาพที่ดี” เนื่องจากรู้จักแสวงหา และประยุกต์ความรู้ทาง



วิชาการมาปฏิบัติเพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพและร่างกาย ภาพแทนที่ปรากฏมีส่วนในการกำหนดและ
ชี้นำความคิดความเชื่อผู้รับสาร

2. การใช้อุปลักษณ์

อุปลักษณ์เป็นการใช้ภาษาเปรียบเทียบสิ่งหนึ่งให้เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่มีความคล้ายคลึงกัน
เพื่อสื่อความคิดบางประการ จากการศึกษาปรากฏการใช้อุปลักษณ์เปรียบร่างกายเป็นสิ่งปลูก
สร้าง ดังปรากฏรูปคำอุปลักษณ์ “การสร้างกล้ามเนื้อ” “ปั้นหุ่น” “ปั้นกล้ามเนื้อ” “ร่างกายพัง”
“กล้ามเนื้อพัง” “เมเนเทน” ในบทบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับเทคนิควิธีดูแลและการสร้าง
กล้ามเนื้อ ดังข้อความในบริบท “ร่างกายถึงจุดหนึ่งมันก็ต้องพังนะครับมันต้องการเมเนเทนนะ
ครับ เมเนเทนในที่นี้คือปรับในเรื่องของสารอาหารที่มากขึ้น ปรับในเรื่องของโปรแกรมที่ต้องมา
สร้างกล้ามเนื้อด้วย” (BODY HERO, 2561) การใช้อุปลักษณ์ดังกล่าว ปรากฏแบบเปรียบคือ
สิ่งปลูกสร้าง ส่วนสิ่งที่ถูกเปรียบ คือ ร่างกาย (มนุษย์ผู้ชาย) สะท้อน มโนอุปลักษณ์ [ร่างกาย คือ
สิ่งปลูกสร้าง] ผู้ใช้ภาษาเชื่อมโยงลักษณะเด่นบางประการที่คล้ายคลึงกันระหว่างมโนทัศน์สิ่ง
ปลูกสร้างมาทำความเข้าใจมโนทัศน์ร่างกายให้สื่อความกระจ่างชัด กล่าวคือ สิ่งปลูกสร้างจะ
คงทนแข็งแรงย่อมต้องมีการวางแผน วางโครงสร้าง มีวัสดุอุปกรณ์ อาทิ ปูน หิน อิฐ เหล็ก ฯลฯ
ตลอดจนมีช่างฝีมือที่เชี่ยวชาญในการสรรค์สร้างอาคารบ้านเรือนให้สวยงามและคงทน ทำนอง
เดียวกับผู้ชายที่อยากให้ร่างกายมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง กายาจะต้องอาศัยความรู้ด้านโภชนาการ
วางแผนการรับประทานอาหาร วิตามิน อาหารเสริม การออกกำลังกายเพื่อบำรุงและสร้างกล้ามเนื้อ
มีเทรนเนอร์หรือตัวเองที่เปรียบได้กับช่างผู้มีประสบการณ์ก่อสร้างให้ร่างกายแข็งแรง มีมัดกล้ามเนื้อ
(อก ขา ไหล่ แขน ท้อง) คมชัดสวยงาม ในขณะที่เดียวกันหากไม่มีวินัย ไม่ออกกำลังกาย ไม่ดูแล
โภชนาการ สิ่งปลูกสร้างอีกนัยหนึ่งคือกล้ามเนื้อและรูปร่างที่สวยงามอาจทรุดโทรมและพังลงมา
ได้ มโนทัศน์ดังกล่าวสามารถแสดงกระบวนการถ่ายทอดโยงความหมายได้ดังนี้

วงความหมายต้นทาง		วงความหมายปลายทาง
<u>[สิ่งปลูกสร้าง]</u>		<u>[ร่างกาย]</u>
สิ่งปลูกสร้าง	⇒	ร่างกายมนุษย์
ส่วนประกอบของสิ่งปลูกสร้าง	⇒	กล้ามเนื้อและมัดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ
ช่าง	⇒	มนุษย์
การปั้นหรือก่อสร้าง ต่อเติม	⇒	การออกกำลังกายดูแลโภชนาการเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ
การไม่บำรุงรักษา	⇒	การไม่ออกกำลังกายหรือดูแลโภชนาการ
สิ่งปลูกสร้างทรุดโทรมและพัง	⇒	ร่างกายและกล้ามเนื้อทรุดโทรม
		หย่อนคล้อยไม่คมชัด

ภาพที่ 1 แผนภูมิแสดงกระบวนการถ่ายทอดโยงความหมายระหว่างมโนทัศน์สิ่งปลูกสร้าง
และร่างกาย



ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า ยูทูบเบอร์ส่งชุดความคิดเพื่อโน้มน้าวให้ผู้ชายเห็นความสำคัญของการมีรูปร่าง มีกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ อาทิ ท้อง แขน ไหล่ หลังที่แข็งแรง ใหญ่โต กายาและสวยงาม ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญที่แสดงความเป็นชายที่สมบูรณ์ มโนอุปลักษณ์ [ร่างกาย คือ สิ่งปลูกสร้าง] ไม่เพียงสะท้อนให้เห็นความคิดเชิงเปรียบเทียบของยูทูบเบอร์เท่านั้น แต่อุปลักษณ์ดังกล่าวสื่อความคิดและสะท้อนภาพแทนที่ว่า “ผู้ชายแบบสปอร์ตโนเช็กซ์ชวลมีรูปร่างที่กายามีมัดกล้ามเนื้อใหญ่และสวยงาม ไร้ไขมันส่วนเกิน”

3. การใช้สหบท

สหบท คือ การที่ตัวบทหนึ่งมีตัวบทอื่นแทรกอยู่ เพื่อเสริมความน่าเชื่อถือและความหนักแน่นในข้อมูลที่นำเสนอ จากการศึกษาพบว่ายูทูบเบอร์ใช้สหบทอ้างอิงข้อมูลหลักฐานการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ ประกอบการบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับหลักการดูแลสุขภาพ การทานอาหารเสริม การออกกำลังกายสร้างกล้ามเนื้อ เพื่อเสริมความน่าเชื่อถือในข้อมูลที่นำเสนอ ดังข้อความในบริบท “จากการวิจัยนะครับได้ระบุไว้ว่าการที่เราทานเวย์โปรตีนเข้าไปจะช่วยให้สังเคราะห์โปรตีนขึ้นมาทันทีและยังช่วยในการฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังการฝึกหนักเพราะฉะนั้นเวย์โปรตีนจึงสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการออกกำลังกายหลังเล่น...” (Coach Honda, 2559) จากข้อความพบว่ายูทูบเบอร์ชายใช้สหบทอ้างอิงข้อมูลการวิจัยเกี่ยวกับการทานเวย์โปรตีนเพื่อเสริมสร้างและฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังยกเวท แม้ว่าจากบริบทผู้ส่งสารจะไม่ได้ระบุที่มาชัดเจน อาทิ ชื่อผู้วิจัย ชื่องานวิจัย หรือแหล่งสืบค้น เพราะระบุเพียงข้อความขึ้นว่า “จากการวิจัยนะครับได้ระบุไว้ว่า” แต่การนำเสนอข้อมูลดังกล่าวช่วยยืนยันในข้อพิสูจน์ สร้างความจดจำ ความน่าเชื่อถือโดยไม่มีข้อโต้แย้ง และก่อให้เกิดการปฏิบัติตามที่ผู้ส่งสารนำเสนอ การใช้สหบทนั้นนอกจากเป็นการโน้มน้าวให้ผู้รับสารเห็นว่าการทานอาหารเสริมตามคำแนะนำเป็นวิธีที่จะช่วยเสริมสร้างและฟื้นฟูกล้ามเนื้อแล้ว ยังตอกย้ำและสื่อภาพแทนที่ว่า “ผู้ชายสปอร์ตโนเช็กซ์ชวลเป็นผู้ที่มีความรู้ทางวิชาการด้านการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารเพื่อสร้างกล้ามเนื้อและการมีสุขภาพที่ดี” และ “เป็นผู้ที่ใส่ใจในการดูแลสุขภาพตามหลักโภชนาการ”

4. การใช้ทัศนภาวะ

ทัศนภาวะ เป็นกลวิธีการใช้คำที่มีการแทรกทัศนยะของผู้ส่งสารเข้าไปในถ้อยคำสื่อสารที่อาจแสดงความคิด ความเชื่อบางประการ ผลการวิจัยพบว่ายูทูบเบอร์ชายไทยใช้คำแสดงทัศนภาวะประกอบการแสดงเหตุผล ชี้นำและโน้มน้าวความคิดผู้รับสารให้เชื่อในชุดข้อมูลที่นำเสนอ ดังข้อความในบริบท “ถ้าเกิดว่าเรากินน้อยกว่านั้นนะครับ เราก็ไม่สามารถที่จะเพิ่มน้ำหนักตัวหรือว่าเพิ่มกล้ามเนื้อของเราได้นั่นเองครับ...เราก็ควรที่จะขอยมือนะครับ ถ้าเกิดบางคนนะครับทานสัปดาห์ อย่างเช่น ตอนเช้า กลางวัน ก่อนออกกำลังกายแล้วก็หลังออกกำลังกาย...ผมเชื่อว่าถ้าเกิดว่าใครบางคนเฝ้าทำตามสิ่งที่ฉันแนะนำนะครับในทุก ๆ คลิปนะครับ” (Fitdesign, 2563) จากข้อความปรากฏถ้อยคำ “ควร” และ “เชื่อว่า” การใช้คำว่า “ควร” สื่อว่า ยูทูบเบอร์แสดงทัศนยะเชิงแนะนำเพื่อก่อให้เกิดการปฏิบัติ โดยมีเหตุและผลประกอบการชี้นำ จากบริบทนำเสนอ



ให้เห็นว่า ในการรับประทานอาหารสำหรับคนผอมถ้ำทานน้อย ร่างกายและกล้ามเนื้อจะไม่สามารถพัฒนาหรือเติบโตซ้ำ จึงใช้คำทัศนภาวะ “ควร” เพื่อแนะนำวิธีการ และตารางการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง รวมถึงใช้ทัศนภาวะ “เชื่อว่า” เสริมเพื่อสื่อความคิดความเชื่อว่า หากปฏิบัติตามคำแนะนำ จะเกิดผลลัพธ์ที่ดีในการเพิ่มกล้ามเนื้อ จากการใช้กลวิธีทางภาษาดังกล่าวสื่อภาพแทนว่า “ผู้ชายสปอร์โนเช็กซ์ซวลมีรูปร่างที่กำยำ มีมัดกล้ามเนื้อใหญ่และสวยงามไร้ไขมันส่วนเกิน” และ “ใส่ใจในการดูแลสุขภาพตามหลักโภชนาการ”

5. การใช้มูลบท

มูลบท เป็นการใช้ภาษาในการแนะนำความหมายเพื่อชี้แนะหรือสื่อชุดความคิดบางประการแก่ผู้รับสาร จากการศึกษาพบว่า มีการใช้มูลบทนำเสนอภาพแทนคุณลักษณะของผู้ชายสปอร์โนเช็กซ์ซวลผ่านบทบรรยายให้ความรู้และแนวปฏิบัติ ดังข้อความในบริบท “วันนี้ผมก็เลยจะมาแชร์ 5 ทิป ที่สามารถทำให้คุณลดน้ำหนักลดไขมันได้นะครับ...ทิปแรกก็จะเป็นการจำกัดเวลาการทำงานของคุณนะครับ...2 นะครับ ก็คือการทำคาดีโอ...3 นะครับก็คือผมอยากให้คุณลดปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่...4 ก็คือสร้างกล้ามเนื้อ...5 ก็คือเริ่มทำ” (Hope Kitsonthi, 2560) จากตัวอย่างปรากฏรูปคำสื่อมูลบทที่ว่า น้ำหนักตัวที่เกินและการมีไขมันเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้ชาย ยูทูปเบอร์จึงแนะนำวิธีการแก้ไขปัญหาดังกล่าว อาทิ การเลือกรับประทานอาหารการออกกำลังกายด้วยวิธีคาดีโอ สร้างกล้ามเนื้อ การใช้มูลบทจึงเป็นการชี้แนะเพื่อให้ผู้รับสารชายตระหนักและรับรู้ถึงสภาพปัญหาด้านรูปลักษณ์ที่ไม่พึงประสงค์ และหากไม่ยอมให้มีสภาพดังกล่าวต้องปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด จากบริบทกลวิธีทางภาษาดังกล่าวจึงประกอบสร้างความหมายและสื่อภาพแทนว่า “ผู้ชายสปอร์โนเช็กซ์ซวลใส่ใจในการดูแลสุขภาพตามหลักโภชนาการ” เพื่อการมีสุขภาพและระบบร่างกายที่แข็งแรง ตลอดจนมีกล้ามเนื้อและสัดส่วนที่สวยงาม

6. การใช้คำถามวาทศิลป์

คำถามวาทศิลป์ เป็นการใช้คำถามชี้แนะความคิดผู้รับสารในการเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อและวิถีปฏิบัติ ผลการศึกษาพบว่ามีการใช้คำถามวาทศิลป์ชี้แนะผู้ชายในด้านต่าง ๆ เช่น การสร้างความตระหนักในเรื่องการจัดสรรเวลาออกกำลังกายสร้างกล้ามเนื้อ โดยใช้คำถามที่ว่า “คุณจัดตารางออกกำลังกายได้ดีมากพอหรือยัง” (TooM Style, 2562) เพื่อเน้นย้ำให้ผู้อ่านผู้คิดว่าการที่จะมีมัดกล้ามเนื้อใหญ่และคมชัด ต้องมีวินัยและการวางแผนที่ดีโดยจัดตารางเวลาการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและปฏิบัติอย่างเคร่งครัด กลวิธีดังกล่าวสะท้อนให้เห็นภาพแทนที่ว่า “ผู้ชายสปอร์โนเช็กซ์ซวลสนใจการออกกำลังกายเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ”

ผลการวิเคราะห์กลวิธีทางภาษาสะท้อนให้เห็นการประกอบสร้างภาพแทนความเป็นชายแบบสปอร์โนเช็กซ์ซวลในมุมมองของยูทูปเบอร์เด่นชัดมากที่สุดจำนวน 1 ภาพ คือ “ผู้ชายสปอร์โนเช็กซ์ซวลใส่ใจสุขภาพและโภชนาการ” เนื่องจากสัมพันธ์กับกลวิธีทางภาษา จำนวน 4 กลวิธี ได้แก่ การใช้คำศัพท์ทางวิทยาศาสตร์ สหบท ทัศนภาวะ และมูลบท ภาพแทนดังกล่าว



สะท้อนให้เห็นว่าผู้ชายกลุ่มดังกล่าวเน้นและให้ความสำคัญกับการดูแลโภชนาการเป็นอย่างมาก เพราะนอกจากจะส่งผลให้สุขภาพแข็งแรงแล้ว ยังคงไว้ซึ่งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการมีรูปร่างที่ดีสัมพันธ์กับภาพแทนที่เด่นชัดรองลงมาคือ “มีรูปร่างที่กำยำ มีมัดกล้ามเนื้อและสวยงาม ไร้ไขมันส่วนเกิน” โดยจะแสดงความสัมพันธ์ระหว่างภาษากับภาพแทนความเป็นชายแบบสปอร์ตโนเช็กซ์ชวลในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างกลวิธีทางภาษากับภาพแทนความเป็นชายแบบสปอร์ตโนเช็กซ์ชวล

กลวิธีทางภาษา	กลุ่มภาพแทนผู้ชายสปอร์ตโนเช็กซ์ชวล				
	สนใจการออกกำลังกายเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ	มีรูปร่างที่กำยำ มีมัดกล้ามเนื้อใหญ่และสวยงาม ไร้ไขมันส่วนเกิน	ใส่ใจสุขภาพและโภชนาการ	มีความรู้ทางวิชาการด้านการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารเพื่อสร้างกล้ามเนื้อและการมีสุขภาพที่ดี	
การใช้คำศัพท์					
- การใช้คำศัพท์เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการสร้างกล้ามเนื้อ	✓	-	-	-	
- การใช้คำศัพท์แสดงรูปลักษณะ	-	✓	-	-	
- การใช้คำศัพท์ทางวิทยาศาสตร์	-	-	✓	✓	
การใช้อุปมาอุปไมย	-	✓	-	-	
การใช้สัทพจน์	-	-	✓	✓	
การใช้ทัศนภาวะ	-	✓	✓	-	
การใช้มูลบท	-	-	✓	-	
การใช้คำถามวาทศิลป์	✓	-	-	-	

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยสามารถอภิปรายได้ว่า กลวิธีภาษาเป็นเครื่องมือสำคัญในการผลิตซ้ำตอกย้ำ และส่งผ่านภาพแทนความเป็นชายสปอร์ตโนเช็กซ์ชวลไปยังผู้รับสารชายในสังคม เพื่อโน้มน้าวและเปลี่ยนมุมมองการใช้ชีวิตของผู้ชายยุคปัจจุบันให้หันมาสนใจการดูแลสุขภาพร่างกาย การออกกำลังกายสร้างมัดกล้ามเนื้อเพื่อสื่อภาพลักษณ์และเสน่ห์แห่งความเป็นชายอันจะนำไปสู่การเป็นที่ยอมรับของคนในสังคม งานวิจัยนี้พบว่า ผู้ผลิตตัวบทหรือยูทูปเบอร์ใช้กลวิธีทางภาษาประกอบการนำเสนอชุดความรู้ ความคิดแนวปฏิบัติเกี่ยวกับความเป็นชายสปอร์ตโนเช็กซ์ชวลหลายวิธี เช่น การใช้คำศัพท์ อุปมาอุปไมย สัทพจน์ ทัศนภาวะ มูลบท และคำถามวาทศิลป์ การใช้กลวิธีเหล่านี้สามารถนำเสนอให้เห็นภาพแห่งความเป็นชายสปอร์ตโนเช็กซ์ชวลที่ผู้ส่งสารนำเสนอได้อย่างเป็นรูปธรรมและกระชับชัดเจน ประเด็นดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง รูปลักษณะผู้ชายผ่านกลวิธีทางภาษาในวาทกรรมโฆษณา ของ วุฒินันท์ แก้วจันทร์เกตุ และเทพี



จรัสจรัสเกียรติ ที่แม้จะศึกษาภาพความเป็นชายโดยทั่วไปไม่ได้เจาะจงศึกษาความเป็นชายเฉพาะประเภทแต่ผลการศึกษาที่ปรากฏ แสดงให้เห็นว่าผู้ผลิตตัวบทใช้กลวิธีทางภาษา เช่น การใช้คำศัพท์ อุปลักษณ์ มูลบท การกล่าวเกินจริง ประกอบสร้างและนำเสนอภาพผู้ชายไทยที่สมบูรณ์แบบ มีรูปลักษณ์ที่ดีผ่านวาทกรรมโฆษณาสินค้าและบริการสำหรับผู้ชาย (วุฒินันท์ แก้วจันทร์ เกตุ และเทพี จรัสจรัสเกียรติ, 2555) นอกจากนี้ยังปรากฏงานที่ศึกษาความเป็นชายในมุมมองภาษาอีกเรื่อง แต่เป็นการศึกษาความเป็นชายในรูปแบบเมโทรเซ็กซ์ชวล คือ งานวิจัยเรื่อง การประกอบสร้างความหมายผู้ชายแบบเมโทรเซ็กซ์ชวล (Metrosexual) ในนิตยสาร Attitude และ Lips ของ บัญชา เตส่วน พบว่า ผู้ผลิตตัวบทใช้กลวิธีทางภาษานำเสนอภาพความเป็นชายไปยังผู้รับสารหลายกลวิธี อาทิ การใช้อุปลักษณ์ การใช้คำศัพท์วิทยาศาสตร์ การใช้คำภาษาอังกฤษ การใช้ภาษาเป็นกันเอง (บัญชา เตส่วน, 2560) น่าสังเกตว่า จากงานวิจัยข้างต้น แม้จะพบกลวิธีทางภาษาที่เหมือนหรือแตกต่างกัน แต่กลวิธีเหล่านี้มีส่วนช่วยขับเคลื่อนให้เห็นภาพของผู้ชายกลุ่มดังกล่าวกระจ่างชัดและเป็นที่ยอมรับของผู้รับสารในสังคม

นอกจากนี้จากผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่ากลวิธีทางภาษาที่พบในภาพรวมสื่อภาพแทนเชิงบวกที่ช่วยขับเคลื่อน สร้างคุณค่า ความน่าเชื่อถือ และภาพลักษณ์ที่ดีของความเป็นชายสปอร์ตโนเซ็กซ์ชวลผ่านการใช้ภาษา โดยสื่อว่าความเป็นชายรูปแบบดังกล่าวคือความเป็นชายที่สมบูรณ์แบบในสังคมปัจจุบัน ที่เน้นการออกกำลังกายสร้างกล้ามเนื้อ ดูแลโภชนาการ แสวงหาความรู้ทางวิชาการเพื่อสุขภาพ ทั้งนี้เพื่อการมีรูปร่างกำยำ มีกล้ามเนื้อใหญ่โต คมชัด ซึ่งเป็นจุดเด่นของผู้ชายสปอร์ตโนเซ็กซ์ชวลในสังคมไทย ทั้งนี้หากพิจารณาถึงรูปแบบความเป็นชายอีกลักษณะหนึ่งคือ ความเป็นชายเมโทรเซ็กซ์ชวลซึ่งเป็นปรากฏการณ์ความเป็นชายรูปแบบหนึ่งก่อนที่จะพัฒนาเข้าสู่ยุคความเป็นชายสปอร์ตโนเซ็กซ์ชวลพิจารณาว่า มีลักษณะบางประการที่เหมือนและแตกต่างกัน วรรณภรณ์ สุขมาก ศึกษากระบวนการสร้างความเป็นชายแบบ “เมโทรเซ็กซ์ชวล” ในนิตยสารผู้ชาย GM BOSS และ Esquire โยธิน สวัสดิ์โยธิน ศึกษา การสร้างภาพความเป็นชายแบบ “เมโทรเซ็กซ์ชวล” ในภาพยนตร์โฆษณาทางโทรทัศน์ และบัญชา เตส่วน ทำวิจัยเรื่อง การประกอบสร้างความหมายผู้ชายแบบเมโทรเซ็กซ์ชวล (Metrosexual) ในนิตยสาร Attitude และ Lips งานวิจัยทั้งสามเรื่องแม้จะศึกษาจากตัวบทต่างประเภท อาทิ นิตยสารผู้ชาย หรือโฆษณาสินค้าและบริการทางโทรทัศน์ แต่ก็ทำให้เห็นองค์รวมและลักษณะเด่นของผู้ชายเมโทรเซ็กซ์ชวลที่ให้ความสำคัญกับการดูแลเอาใจใส่ตัวเองอย่างประณีตพิถีพิถันเป็นพิเศษในเรื่องการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกายทั่วไป แพนชั่น และความงาม (วรรณภรณ์ สุขมาก, 2547); (โยธิน สวัสดิ์โยธิน, 2551); (บัญชา เตส่วน, 2560) ในขณะที่ผู้ชายสปอร์ตโนเซ็กซ์ชวลสนใจการดูแลสุขภาพเช่นกัน แต่ต่างกันประเด็นที่ว่า ผู้ชายกลุ่มสปอร์ตโนเซ็กซ์ชวลจะเน้นการออกกำลังกายสร้างกล้ามเนื้อให้คมชัด สวยงามเพื่อสื่อคุณค่าและภาพลักษณ์ภายนอกแก่ตนเอง จากประเด็นดังกล่าว พิจารณาได้ว่า ในสังคมไทยความเป็นชายสปอร์ตโนเซ็กซ์ชวลยังมีชุดความคิดบางประการสัมพันธ์กับรูปแบบความเป็นชายเมโทรเซ็กซ์ชวลที่แฝงฝังในโน้ตทัศน์ของผู้ชายไทย



ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการผสมผสานและความเป็นพลวัตเปลี่ยนแปลงของวิถีปฏิบัติความเป็นชายในปัจจุบัน

ความเป็นชายสปอร์โนเซ็กซ์ชวล คือรูปแบบความเป็นชายยุคปัจจุบันที่ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย ดูแลโภชนาการและรูปร่างให้มีมัดกล้ามเนื้อ บิกบิน เพื่อสื่อคุณค่าในตนเอง และการยอมรับจากสังคม ผู้วิจัยพิจารณาว่าปรากฏการณ์ความเป็นชายดังกล่าวเกี่ยวข้องกับบริบทเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรมที่มีอิทธิพลต่อความเป็นชาย อาทิ การเติบโตของเครือข่ายสังคมออนไลน์ การประกอบธุรกิจสถานออกกำลังกาย การโฆษณาสินค้าและบริการสำหรับผู้ชาย เวทีการประกวดผู้ชาย การนำเสนอชุดความคิดความเป็นชายดังกล่าวนำเสนอผ่านสื่อต่างๆ ในสังคม อาทิ นิตยสาร โทรทัศน์ รวมทั้งสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการผลิตซ้ำ ตอกย้ำ ครอบงำ โน้มน้าวและส่งผ่านความคิดความเชื่อเกี่ยวกับความเป็นชายสปอร์โนเซ็กซ์ชวลไปยังผู้รับสารในสังคม โดยอาจมี ปัจจัยด้านชื่อเสียง อาชีพ รายได้ ผู้ติดตามหรือแฟนคลับ เป็นจุดประสงค์แฝงเร้นสำคัญ

สรุป/ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องนี้ สรุปได้ว่า กลวิธีทางภาษาที่ยูทูปเบอร์ใช้ในการนำเสนอภาพแทนความเป็นชายสปอร์โนเซ็กซ์ชวลพบจำนวน 6 กลวิธี ได้แก่ การใช้คำศัพท์ อุปลักษณ์ สหบท ศัพท์ภาวะมูลบท และคำถามวาทศิลป์ สะท้อนภาพแทนผู้ชายที่มีความเป็นชายสปอร์โนเซ็กซ์ชวลใน 4 ลักษณะ ได้แก่ สนใจการออกกำลังกายเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ, มีรูปร่างที่กำยำ มีมัดกล้ามเนื้อใหญ่และสวยงาม ไร้ไขมันส่วนเกิน, ใส่ใจในการดูแลสุขภาพตามหลักโภชนาการ และมีความรู้ทางวิชาการด้านการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารเพื่อสร้างกล้ามเนื้อและการมีสุขภาพที่ดี ภาพแทนที่เด่นชัดที่สุดคือ “ผู้ชายสปอร์โนเซ็กซ์ชวลใส่ใจสุขภาพและโภชนาการ” รองลงมาคือ “ผู้ชายสปอร์โนเซ็กซ์ชวลมีรูปร่างที่กำยำ มีมัดกล้ามเนื้อใหญ่และสวยงาม ไร้ไขมันส่วนเกิน” สำหรับข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าสปอร์โนเซ็กซ์ชวลเป็นปรากฏการณ์ความเป็นชายที่ยังมีการศึกษาวิจัยไม่มากนัก บทความนี้ผู้วิจัยศึกษาเลือกศึกษาจากตัวบทประเภทเดียว คือ สื่อสังคมออนไลน์ ยูทูป หากมีการศึกษาจากตัวบทต่างประเภท อาทิ โฆษณา เรื่องเล่า บทสัมภาษณ์ เวทีประกวดผู้ชายตามสื่อสาธารณะต่าง ๆ เพิ่มเติมจะช่วยเติมเต็มองค์ความรู้เรื่องภาพแทนความเป็นชายสปอร์โนเซ็กซ์ชวลในสังคมไทยให้กระจ่างชัดขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของดุขุณินพนธ์หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาภาษาไทย บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น เรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างภาษากับภาพแทนความเป็นชายแบบสปอร์โนเซ็กซ์ชวลในสื่อออนไลน์” ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรัช วงศ์ภินันท์วัฒนา อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาวิตรี



คทวณิช และอาจารย์ ดร.วรรณิก โพธิจักร ผู้ทรงคุณวุฒิที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่องานวิจัยนี้

เอกสารอ้างอิง

- จันทิมา อังคพณิกิจ. (2562). การวิเคราะห์ข้อความ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ขุนพทธีกร จิรวรภัก. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างภาษากับภาพแทนของผู้ให้สัมภาษณ์ที่เรียกว่า “เซเลบริตี้” ที่สื่อผ่านบทสัมภาษณ์ในนิตยสารภาษาไทย. ใน วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาไทย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธีระยุทธ สุริยะ. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างภาษากับภาพตัวแทนนักโทษประหาร และการประหารชีวิตในหนังสือพิมพ์รายวัน. ใน วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาไทย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นฤพนธ์ ดั่งวิเศษ. (2560). รื้อสร้างมายาคติ “ความเป็นชาย” ในสังคมไทย. เรียกใช้เมื่อ 1 กรกฎาคม 2563 จาก www.sac.or.th > blog-post > เราจะศึกษา-ความเป็นชาย
- บัญชา เตส่วน. (2560). การประกอบสร้างความหมายผู้ชายแบบเมโทรเซ็กส์ชวลในนิตยสาร Attitude และ Lip. ใน วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาไทย. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- พารณ สุจิตจร. (2558). การใช้ประโยชน์และความพึงพอใจเว็บไซต์นิตยสารไลฟ์สไตล์ชายแนวสปอร์ตเซ็กส์ชวล. ใน วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานิเทศศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิชญาวี ทองกลาง และทินวัฒน์ สร้อยกุดเรือ. (2564). กลวิธีการใช้คำกริยากับการประกอบสร้างภาพแทนครูในเพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับครู. วารสารชุมชนวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, 15(1), 209-222.
- โยธิน สวัสดิ์โยธิน. (2551). การสร้างภาพความเป็นชายแบบ “เมโทรเซ็กส์ชวลในภาพยนตร์โฆษณาทางโทรทัศน์. ใน วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรกมล วิเศษศรี. (2560). ผู้ชายพันธุ์ใหม่ : ความภาคภูมิใจกับการใช้ร่างกายเหมือนวัตถุทางเพศ. วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, 9(พิเศษ), 24-33.
- วรรณภรณ์ สุขมาก. (2547). นิตยสารผู้ชายกับกระบวนการสร้างความเป็นชายแบบ “เมโทรเซ็กส์ชวล”. ใน วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานิเทศศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วุฒินันท์ แก้วจันทร์เกตุ และเทพี จรัสจรัสเกียรติ. (2555). การนำเสนอรูปลักษณ์ผู้ชายผ่านกลวิธีทางภาษาในวาทกรรมโฆษณา. วารสารเกษตรศาสตร์(สังคม), 33(1), 1-13.



- ศิริวัธน์ กาวิละนันท์. (2562). ความสัมพันธ์ระหว่างกลวิธีทางภาษากับภาพตัวแทนตัวจริงใน
เว็บไซต์พันทิป: การศึกษาตามแนววาทกรรมวิเคราะห์เชิงวิพากษ์. วารสารอักษรศาสตร์
มหาวิทยาลัยศิลปากร, 41(2), 23-44.
- ศิริพร ภักดีผาสุข. (2561). ความสัมพันธ์ระหว่างภาษากับอัตลักษณ์และแนวทางการนำมาศึกษา
ภาษาไทย. กรุงเทพมหานคร: โครงการเผยแพร่ผลงานวิชาการ คณะอักษรศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ องค์การมหาชน. (2561). เปิดพฤติกรรมออนไลน์
2018 คนไทยใช้เน็ตเพิ่ม 3 เท่า Baby Boomer พิกัดวันละ 8-12 ชั่วโมง. เรียกใช้เมื่อ
31 ธันวาคม 2562 จาก <https://www.brandbuffet.in.th/2018/08/Thailand-internet-user-profile-2018/>
- สุภัทร แก้วพัตร. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างภาษากับภาพตัวแทนคนอีสานในหนังสือพิมพ์
ระดับชาติและหนังสือพิมพ์ท้องถิ่น: การศึกษาตามแนววาทกรรมวิเคราะห์เชิงวิพากษ์. ใน
วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาภาษาไทย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรเดช โชติอุดมพันธ์. (2548). วาทกรรม ภาพแทน อัตลักษณ์ วรรณคดีศึกษาในบริบทสังคมละ
วัฒนธรรม 2. เรียกใช้เมื่อ 2 กรกฎาคม 2562 จาก <http://www.phd-lit.arts.chula.ac.th/Download/discourse.pdf>
- อรทัย เพียยุระ. (2561). วรรณกรรมกับเพศภาวะ. ขอนแก่น: คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- BODY HERO. (2561). วิธีแก้ระบบเผาผลาญพัง ลดน้ำหนักยาก น้ำหนักตัวอยู่ที่เดิม. เรียกใช้เมื่อ
26 ธันวาคม 2563 จาก <https://www.youtube.com/watch?v=JUTBM0p43el>
- _____. (2560). ควรเริ่มต้นออกกำลังกายยังไง. เรียกใช้เมื่อ 26 ธันวาคม 2563 จาก
<https://www.youtube.com/watch?v=odQdmM-mKs>
- Coach Honda. (2559). เล่นกล้ำมด้วยดัมเบล. เรียกใช้เมื่อ 29 ธันวาคม 2563 จาก
<https://www.youtube.com/watch?v=PGAD7e-Vhqk>
- Fitdesign. (2563). อาหารที่ช่วยเพิ่มกล้ามเนื้อไวที่สุด “สำหรับคนผอม”. เรียกใช้เมื่อ 26
ธันวาคม 2563 จาก <https://www.youtube.com/watch?v=VYZfswfLVUI>
- Fitjunctions. (2563). 7 วิธีเพิ่มกล้ามเนื้อแบบมนุษย์เงินเดือน และคนไม่มีเวลา ต้องดู!. เรียกใช้เมื่อ
1 มกราคม 2564 จาก <https://www.youtube.com/watch?v=G8y1Ria3WYU>
- Hope Kitsondhi. (2560). เล่นนอกให้บึกด้วยบอดี้เวท ไม่ใช่อุปกรณ์ | บรรยายกาสดเล่นขา | สีน
หูน EP6. เรียกใช้เมื่อ 20 มกราคม 2564 จาก <https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=vBkCVNSROyo>
- NAEFIT. (2563). 1 วัน กินอะไรให้รักษาหุ่นให้ดีตลอดทั้งปี. เรียกใช้เมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2564 จาก
<https://www.youtube.com/watch?v=g-LfJ0UM5XA>