



ความเครียด : การศึกษาอุปลักษณ์เชิงมโนทัศน์ของผู้ใช้ภาษาไทย ในทวิตเตอร์

วุดตินันท์ แก้วจันทร์เกตุ*

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ประเทศไทย

Stress: A Study of a Conceptual Metaphor of Thai Language Users on Twitter

Wuttinun Kaewjungate*

Faculty of Humanities, Kasetsart University, Thailand

Article Info

Research Article

Article History:

Received 12 October 2022

Revised 12 November 2022

Accepted 23 November 2022

คำสำคัญ

ความเครียด

อุปลักษณ์

อุปลักษณ์เชิงมโนทัศน์

ทวิตเตอร์

Keywords:

stress,

metaphor,

conceptual metaphor,

twitter

* Corresponding author

E-mail address:

wuttinun.ka@ku.th

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถ้อยคำอุปลักษณ์ที่สะท้อนมโนอุปลักษณ์ความเครียดในภาษาไทยและศึกษาหน้าที่ของอุปลักษณ์ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากทวิตเตอร์เดือนมีนาคม พ.ศ. 2565 ที่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความเครียด จำนวน 2,522 ข้อความ และวิเคราะห์ข้อมูลตามแนวคิดอุปลักษณ์เชิงมโนทัศน์และหน้าที่ของอุปลักษณ์ ผลการวิจัยพบถ้อยคำอุปลักษณ์ที่สะท้อนมโนอุปลักษณ์ความเครียดว่าเป็นวัตถุสิ่งของ สิ่งมีชีวิต น้ำ สิ่งปลูกสร้าง พื้นที่ปิดล้อม และไฟหรือความร้อน โดยอุปลักษณ์ดังกล่าวมีหน้าที่สำคัญทั้งด้านการถ่ายทอดความคิด ด้านบุคคลสัมพันธ์ และด้านการเรียบเรียงความ

Abstract

This research aims to study the metaphorical expressions reflecting the conceptual metaphor of stress in Thai language and the functions of metaphor. The data were collected from 2,522 Twitter tweets that commented on stress in March 2022. Data were analyzed based on the conceptual metaphor and the metaphorical functions. It was found that the metaphorical expressions reflected stress as objects, creature, water, buildings, container and fire or heat. These metaphors have an ideational function, interpersonal function and textual function.

1. บทนำ

ความเครียด หมายถึง ลักษณะอาการทางจิตใจที่เกิดจากอารมณ์บางอย่างมากเกินไป ความรู้สึกอย่างรุนแรง หรือการคร่ำเคร่งอยู่กับงานมากเกินไปจนทำให้สมองไม่ได้รับการผ่อนคลาย (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556, น. 242) ในทางการแพทย์ ความเครียดเป็นสภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึกนึกคิดที่เป็นผลมาจากภาวะกดดันหรือเกิดจากการที่ไม่สามารถรับมือหรือควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ อีกทั้งยังเกิดจากความกังวลที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่ตรงกับความคิดหวังหรือสิ่งที่ต้องการ (คณิน จินตนาปราโมทย์ และ พรชัย สิทธิศรีณย์กุล, 2562; ดวงพร สุรพงษ์พิพัฒน์, 2565)

นิยามความเครียดข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่าความเครียดเป็นภาวะทางอารมณ์ของมนุษย์ซึ่งมีลักษณะเป็นนามธรรม การจะเข้าใจ รับรู้ และอธิบายความหมายของความเครียดได้จะต้องอาศัยประสบการณ์หรือสิ่งที่คุ้นเคยมากแล้วเปรียบเทียบเพื่ออธิบายความเครียดซึ่งมีลักษณะเป็นนามธรรมให้มีความชัดเจนเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น เช่น “ความเครียดมันสะสม ต้องลดระดับความเครียดก่อนไม่งั้นไปทำงานวันรุ่งขึ้นก็จะไปแบบไม่เฟรชไม่สู่มดแรงค่ะ (1 มี.ค. 65) เขาเครียด ถูกแบกรับเพราะไม่อยากให้เขาเครียด พอเครียดก็ต้องแบกรับความเครียดของตัวเอง ไม่อยากระบายใส่ใคร ไม่อยากให้ใครมารับความรู้สึกของตัวเอง (21 มี.ค. 65) การใช้ภาษาในชีวิตประจำวันลักษณะดังกล่าว นักภาษาศาสตร์กลุ่มมอร์รทศาสตร์ปริชาน (cognitive semantics) เรียกว่าอุปลักษณ์เชิงมโนทัศน์ (conceptual metaphor)

อุปลักษณ์เชิงมโนทัศน์เป็นแนวคิดที่เชื่อว่ามนุษย์ใช้ภาษาเชิงเปรียบเทียบโดยนำสิ่งที่เป็นนามธรรมไปเปรียบเทียบกับสิ่งที่เป็นรูปธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์คุ้นเคยหรือมีประสบการณ์มากกว่าเพื่อนำมาอธิบาย ทำความเข้าใจ และรับรู้ความหมายของสิ่งเหล่านั้น อุปลักษณ์จึงเป็นผลผลิตที่สะท้อนความคิดและการกระทำของมนุษย์ (Kövecses, 2002, 2004; Lakoff & Johnson, 1980; Saeed, 1997) เช่นเดียวกับอารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์ซึ่งมีลักษณะเป็นนามธรรม การจะอธิบาย ทำความเข้าใจ และรับรู้อารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ได้ จำเป็นต้องใช้อุปลักษณ์เป็นเครื่องมือในการสื่อความคิดและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึกเหล่านั้น ดังที่โคเวคเซส (Kövecses, 2004, pp. 20-33) กล่าวว่าอุปลักษณ์ไม่ได้เป็นเพียงการใช้ภาษาที่แพร่หลายหรือพบได้ทั่วไปเพื่อบอกอารมณ์เท่านั้น แต่อุปลักษณ์ยังสามารถสะท้อนมโนทัศน์หรือวิถีคิดและประสบการณ์ทางอารมณ์ของมนุษย์หรือผู้ใช้ภาษาได้ด้วย เช่น She is boiling with anger. Fear weighed heavily on them. They were crazy with happiness. He is in a dark mood. I am burning with love. She's sex-starved. The sight filled him with pride. The memory filled him with shame. I was overwhelmed by surprise.

ตัวอย่างถ้อยคำอุปลักษณ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่ามนุษย์นำประสบการณ์หรือสิ่งที่คุ้นเคย และมีลักษณะเป็นรูปธรรมมากกว่า ได้แก่ ความร้อน วัตถุที่มีน้ำหนัก ความวิกลจริต

ความมืด ไฟ ความหวาดหวั่น ของเหลวในภาชนะ และพลัทธิธรรมชาติ มาเปรียบเทียบกับอารมณ์โกรธ ความกลัว ความสุข ความเศร้า ความรัก ตัณหา ความภาคภูมิใจ ความละอายใจ และความประหลาดใจ ซึ่งเป็นอุปมาอุปไมยอารมณ์ (metaphors of emotion) มาอธิบายความรู้สึกที่อยู่ภายในความคิดและจิตใจของมนุษย์

ความน่าสนใจของการใช้อุปมาอุปไมยแสดงอารมณ์ ทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาอุปมาอุปไมยความเครียดหรืออารมณ์เครียด เพราะในช่วงปลายปี 2564 จนกระทั่งต้นปี 2565 มีรายงานการวิจัยจากบริษัทวิจัยด้านการตลาด Mintel Thailand Reports-Attitudes towards Mental Health พบว่าในช่วง 6 เดือนสุดท้ายของปี 2564 ผู้บริโภคชาวไทยมีปัญหาความเครียดเป็นอันดับหนึ่งโดยคิดเป็นร้อยละ 46 จากปัญหาทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่าง (กรุงเทพฯธุรกิจ, 2565) สอดคล้องกับผลการวิจัยระดับความเครียดของคนไทยที่จัดทำโดยกรมสุขภาพจิต พบว่าในช่วงต้นเดือนมีนาคม 2565 คนไทยมีระดับความเครียดเพิ่มขึ้นจากเดือนกุมภาพันธ์ 2.1 เท่า (สำนักข่าวกรมประชาสัมพันธ์, 2565)

การแสดงความคิดเห็นเพื่อให้สังคมรับรู้และเข้าใจอารมณ์ความเครียดของตนจึงถูกถ่ายทอดออกมาหลายช่องทาง โดยเฉพาะในเครือข่ายออนไลน์ที่ไม่จำเป็นต้องเปิดเผยตัวตน เช่น ทวิตเตอร์ (ศิริวัชร กาวิละนันท์, 2565) ซึ่งเป็นแพลตฟอร์มที่พบว่าปัจจุบันมีคนไทยกว่า 11.45 ล้านคน ใช้ทวิตเตอร์เพื่อบอกเล่าเรื่องราวของตนเอง แสดงความคิดเห็น ระบายอารมณ์ กระจายข่าวสาร และแบ่งปันประสบการณ์ของตนเอง (นันทิชา ลือพิช, 2560; วรรณวิศา วิศาลศิริกุล, 2561; Thailand Digital Stat, 2022) ภาษาในทวิตเตอร์จึงเป็นข้อมูลที่น่าสนใจต่อการศึกษาความเครียด เพราะเป็นการใช้ภาษาจริงในชีวิตประจำวัน อีกทั้งยังสามารถบ่งบอกความคิดหรือความรู้สึกจริงของผู้ใช้งานทวิตเตอร์ได้อีกด้วย ดังจะเห็นได้จากข้อความตัวอย่างข้างต้นที่ผู้ใช้ภาษาไทยต้องการอธิบายและถ่ายทอดอารมณ์เครียดของตนเองโดยนำคุณสมบัติหรือลักษณะบางประการของสิ่งที่ตนมีประสบการณ์ มีความคุ้นเคย และอยู่ใกล้ตัว เช่น วัตถุสิ่งของและน้ำ มาเปรียบเทียบกับความเครียดเพื่อทำให้เกิดการรับรู้และเข้าใจความหมายของความเครียดที่อยู่ภายในความคิดและจิตใจของตนเองให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

จากการทบทวนงานวิจัยต่างประเทศที่ศึกษาอุปมาอุปไมยความเครียดพบเพียงงานของ Wezyk et al. (2018) และ Wezyk (2020) ที่ศึกษาอุปมาอุปไมยความเครียดในภาษาอังกฤษ โดยพบถ้อยคำอุปมาอุปไมยสะท้อนอุปมาอุปไมยความเครียดว่าเป็นการใช้กำลังหรือพลังทางกาย (physical force) กับดักหรือคุก (trap/prison) ส่วนเกินของงานหรือภาระงานที่มากเกินไป (excess of tasks) ส่วนเกินของความคิดหรือความคิดที่มีมากเกินไป (excess of thoughts) แว่นขยาย (magnifying glass) และการขาดความสมดุล (lack of balance) การใช้อุปมาอุปไมยเชิงมนิทัศน์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นความคิดของผู้ใช้ภาษาอังกฤษว่าความเครียดส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมและสุขภาพของพวกเขาเป็นอย่างมาก เมื่อทบทวนงานวิจัยภาษาไทยพบว่า

ไม่มีผู้ศึกษาอุปลักษณความเครียดไว้ มีเพียงงานที่ศึกษาอุปลักษณอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งอุปลักษณที่แสดงอารมณ์รัก เช่น Ngamjitwongsakul (2003) สีนินาฏ วัฒนสุข (2549) กรรณก รัมมะอัตถ์ (2556) อุปลักษณแสดงอารมณ์โกรธ เช่น ศุภชัย ต๊ะวิชัย (2549) อุปลักษณแสดงอารมณ์เศร้าหรือเกี่ยวกับความโศกเศร้า เช่น ณรงค์กรรณ รอดทรัพย์ (2555, 2561) อุปลักษณความสุข เช่น รัชนิญญา กลิ่นน้ำหอม (2556) อุปลักษณเกี่ยวกับอารมณ์เบื่อ เช่น ณรงค์กรรณ รอดทรัพย์ (2557) และอุปลักษณเกี่ยวกับความกลัวหรืออารมณ์กลัว เช่น ณรงค์กรรณ รอดทรัพย์ (2558) ณรงค์กรรณ รอดทรัพย์ และคณะ (2560) หรือมีเช่นนั้น ก็มีงานที่ศึกษาอุปลักษณที่สัมพันธ์กับโรคภัย เช่น วรวรรณ เพ็ชรกิจ (2551) ศึกษาอุปลักษณเกี่ยวกับโรคมะเร็งในภาษาไทย เชิดชัย อุดมพันธ์ (2555) ศึกษาอุปลักษณเกี่ยวกับโรคในภาษาไทยถิ่นใต้ รวมทั้งจันทิมา อังคพณชกิจ และคณะ (2563) และ Kavilanan and Kaewjungle (2021) ที่แม้จะไม่ได้ศึกษาอุปลักษณโดยตรง แต่ก็พบการใช้อุปลักษณของผู้ป่วยที่เป็นโรคซึมเศร้า

งานวิจัยนี้จึงสนใจศึกษาอุปลักษณความเครียดในภาษาไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ถ้อยคำอุปลักษณที่สะท้อนมโนอุปลักษณความเครียดในภาษาไทยและศึกษาหน้าที่ของอุปลักษณความเครียดโดยใช้ข้อมูลจากทวิตเตอร์ เพื่อหวังว่าผลการวิจัยนอกจากจะเติมเต็มการวิจัยอุปลักษณอารมณ์ในภาษาไทยให้มีความครอบคลุมมากยิ่งขึ้นแล้ว ยังจะแสดงให้เห็นวิธีการคิด การถ่ายทอดความคิด และวิธีการทำความเข้าใจความเครียดในระบบปริธานของผู้ใช้ภาษาไทย รวมทั้งยังสะท้อนให้เห็นมโนทัศน์และมุมมองของผู้ใช้ภาษาไทยที่มีต่อความเครียด อันจะทำให้ผู้คนในสังคมเข้าใจบุคคลที่อยู่ในภาวะความเครียดได้อย่างถ่องแท้มากยิ่งขึ้น

2. แนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

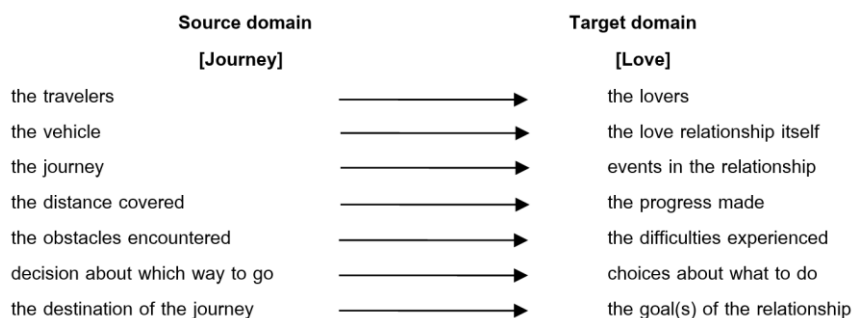
การศึกษาอุปลักษณ (metaphor) ตามแนวคิดดั้งเดิมเริ่มต้นในสมัยของอริสโตเติล (Aristotle) ที่ศึกษาอุปลักษณในฐานะเครื่องมือทางวาทศิลป์ (rhetorical device) กล่าวคือเป็นการใช้ภาษาที่มีชั้นเชิงทางวรรณศิลป์หรือมีการตกแต่งถ้อยคำให้ดูพิเศษกว่าถ้อยคำที่ใช้ทั่วไปในชีวิตประจำวัน ผู้ที่สนใจศึกษาอุปลักษณในลักษณะดังกล่าวจะเป็นกลุ่มสาขาวิชาวรรณคดีเท่านั้น (ณัฐพร พานโพธิ์ทอง, 2542; ศิริพร ภักดีผาสุข; 2561; Goatly, 1997; Kövecses, 2002, 2004; Lakoff & Johnson, 1980; Saeed, 1997; Ungerer & Schmid, 1996) ต่อมาแนวคิดอุปลักษณได้ขยายขอบเขตไปในมุมมองทางภาษาศาสตร์ สาขาอรรถศาสตร์ปริธาน (cognitive semantics) ที่มีได้ศึกษาอุปลักษณในฐานะเครื่องมือทางวรรณศิลป์ที่สร้างสุนทรียภาพทางการประพันธ์เท่านั้น แต่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปภาษากับระบบความคิดเชิงเปรียบเทียบของมนุษย์ผ่านการใช้ภาษาในชีวิตประจำวันโดยที่ไม่รู้ตัวว่าตนกำลังใช้อุปลักษณอยู่ ลักษณะดังกล่าวเรียกว่าการศึกษาอุปลักษณเชิงมโนทัศน์หรือมโนอุปลักษณ (Lakoff & Johnson, 1980; Saeed, 1997, pp. 303-307)

แนวคิดอุปลักษณ์เชิงมโนทัศน์ (Conceptual Metaphor Theory: CMT) เสนอโดย เลคอฟและจอห์นสัน (Lakoff & Johnson) ที่มุ่งศึกษาการใช้ภาษาของมนุษย์ในลักษณะเปรียบเทียบสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอีกสิ่งหนึ่ง โดยสิ่งที่นำมาเปรียบนั้นมาจากต่างวงความหมายกัน (Lakoff & Johnson, 1980, pp. 3-9) อุปลักษณ์พบได้ทั่วไปจากการใช้ภาษาในชีวิตประจำวันของมนุษย์ เพราะอุปลักษณ์เป็นระบบคิดพื้นฐานของมนุษย์ในการทำความเข้าใจสิ่งที่ป็นนามธรรมหรือสิ่งที่ไม่คุ้นเคยผ่านสิ่งที่ป็นรูปธรรมมากกว่าหรือเป็นสิ่งที่คุ้นเคยและอยู่ใกล้ตัว จึงทำให้มนุษย์มีระบบคิดหรือกระบวนการคิดในเชิงเปรียบเทียบจนส่งผลต่อภาษาที่ใช้ ดังนั้นอุปลักษณ์จึงแบ่งออกเป็น 2 ระดับ ได้แก่ 1) ถ้อยคำอุปลักษณ์ (metaphorical expressions) หมายถึง ถ้อยคำที่ผู้พูดใช้รูปภาษาแสดงการเปรียบเทียบระหว่างสิ่งที่แตกต่างกันสองสิ่ง ถ้อยคำอุปลักษณ์ดังกล่าวจะสะท้อนมโนอุปลักษณ์หรือมโนทัศน์ภายในความคิดของผู้พูด และ 2) มโนอุปลักษณ์ (conceptual metaphor) หมายถึง มโนทัศน์หรือความคิดซึ่งมีลักษณะเป็นความเปรียบที่อยู่ในระบบการรับรู้ของผู้พูด เช่นถ้อยคำอุปลักษณ์ที่ว่า Your claims are *indefensible*. He *attacked every weak point* in my argument. I *demolished* his argument. สะท้อนมโนอุปลักษณ์ [ARGUMENT IS WAR] หรืออีกตัวอย่างหนึ่ง เช่น ถ้อยคำอุปลักษณ์ที่ว่า You're *wasting* my time. I don't *have* the time to *give* you. I *lost* a lot of time when I got sick. สะท้อนมโนอุปลักษณ์ [TIME IS MONEY] (Lakoff & Johnson, 1980, pp. 3-8)

ทั้งนี้ เมื่อพิจารณาถ้อยคำอุปลักษณ์ที่ใช้จะพบกระบวนการถ่ายทอดความหมายซึ่งอยู่ภายในระบบคิดของมนุษย์ ดังที่โคเวคเซส (Kövecses, 2002, pp. 4-9) กล่าวถึงกระบวนการถ่ายทอดความหมายจากวงความหมายต้นทางซึ่งเป็นแบบเปรียบเทียบ (source domain) ไปสู่วงความหมายปลายทางซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกเปรียบเทียบ (target domain) ดังแผนภาพที่ 1 แสดงกระบวนการถ่ายทอดความหมายจากวงความหมายต้นทาง ได้แก่ การเดินทาง ไปสู่วงความหมายปลายทาง ได้แก่ ความรัก

แผนภาพที่ 1

กระบวนการถ่ายทอดความหมาย



แม้ว่า Lakoff and Johnson (1980) จะเน้นศึกษาอุปลักษณ์เชิงมโนทัศน์โดยพิจารณาจากถ้อยคำอุปลักษณ์ที่มนุษย์ใช้สื่อสารกันทั่วไปในชีวิตประจำวัน โดยที่ผู้ใช้ภาษาอาจไม่รู้ตัวว่าตนเองกำลังใช้อุปลักษณ์อยู่ แต่ Gibbs (1994, p. 7) และ Kövecses (2002, p. 47) กลับมีมุมมองต่างออกไป กล่าวคือกิบส์และโคเวซเซสไม่ได้จำกัดอุปลักษณ์เชิงมโนทัศน์เพียงแค่ถ้อยคำอุปลักษณ์ที่มนุษย์ใช้สื่อสารในชีวิตประจำวันโดยที่ไม่รู้ตัวเท่านั้น แต่ถ้อยคำอุปลักษณ์ที่มนุษย์ใช้ในชีวิตประจำวันไม่ว่าจะใช้ในนวนิยายหรือบทประพันธ์ต่าง ๆ ก็นับว่าเป็นอุปลักษณ์ที่สะท้อนมโนทัศน์ของผู้ใช้ภาษาในสังคมวัฒนธรรมนั้น ๆ ได้เช่นเดียวกัน

งานวิจัยนี้จึงใช้แนวทางของ Lakoff and Johnson (1980) Gibbs (1994) และ Kövecses (2002) ศึกษาอุปลักษณ์เชิงมโนทัศน์ที่ผู้ใช้ภาษาไทยในทวิตเตอร์ใช้สื่อถึงความเครียด รวมทั้งศึกษาหน้าที่ของอุปลักษณ์ตามแนวทางของ Goatly (1997) ซึ่งประกอบด้วย 1) หน้าที่ด้านการถ่ายทอดความคิด (ideational function) เช่น การเติมช่องว่างในคลังคำ การอธิบายความคิดหรือสิ่งที่เป็นามธรรมให้เป็นรูปธรรมและการสร้างแบบจำลอง การเปลี่ยนมุมมองหรือทำให้เกิดมุมมองใหม่ 2) หน้าที่ด้านบุคคลสัมพันธ์ (interpersonal function) เช่น การแสดงอารมณ์ความรู้สึก การช่วยตกแต่งหรืออำพรางถ้อยคำที่ให้ความรู้สึกทางลบ การกล่าวเกินจริง การสร้างความสนิทสนมและความเป็นพวกพ้อง การสร้างอารมณ์ขัน และ 3) หน้าที่ด้านเรียบเรียงความ (textual function) เช่น การเรียบเรียงความหรือลำดับความให้มีสัมพันธภาพและเอกภาพ การสร้างจินตนาการ การช่วยความจำและเรียกทรงความสนใจ โดยใช้คำน้อยแต่สื่อความได้มาก ทั้งนี้ บริบท (context) จะช่วยในการตีความอุปลักษณ์และหน้าที่ของอุปลักษณ์ อีกทั้งลักษณะเด่นทางความหมาย (salient features) จะช่วยจัดกลุ่มหน้าที่ของอุปลักษณ์ได้ (Foley, 1997, pp. 182-183)

3. วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 การศึกษาและค้นคว้าข้อมูล

ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดอุปลักษณ์เชิงมโนทัศน์ตามแนวทางอรรถศาสตร์ปริชาน ได้แก่แนวคิดของ Lakoff and Johnson (1980) Gibbs (1994) และ Kövecses (2002) รวมทั้งศึกษาแนวคิดหน้าที่ของอุปลักษณ์ของ Goatly (1997) ตามแนวทางวจนปฏิบัติศาสตร์ และยังทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอุปลักษณ์อารมณ์และอุปลักษณ์เกี่ยวกับโรค ตลอดจนงานวิจัยที่ศึกษาอุปลักษณ์ความเครียด

3.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลข้อความจากแอปพลิเคชันทวิตเตอร์ในช่วงไตรมาสแรกของปี 2565 โดยใช้คำค้นว่า “ความเครียด” จากนั้นใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) จากหัวเรื่องยอดนิยม ทำให้พบว่าเดือนมกราคม พ.ศ. 2565 มีจำนวนข้อความที่

ผู้ใช้ภาษาไทยโพสต์เกี่ยวกับความเครียด จำนวน 1,966 ข้อความ เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2565 มีจำนวนข้อความที่ผู้ใช้ภาษาไทยโพสต์เกี่ยวกับความเครียด จำนวน 1,872 ข้อความ และเดือน มีนาคม พ.ศ. 2565 มีจำนวนข้อความที่ผู้ใช้ภาษาไทยโพสต์เกี่ยวกับความเครียด จำนวน 2,522 ข้อความ ผู้วิจัยจึงเลือกข้อความที่ผู้ใช้ภาษาไทยโพสต์เกี่ยวกับความเครียดในเดือนมีนาคม พ.ศ. 2565 ซึ่งมีจำนวนมากที่สุด มาเป็นข้อมูลการวิจัย

3.3 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากช่วงเวลาดังกล่าวมาคัดเลือกข้อมูลที่มีการใช้ถ้อยคำอุปสรรค โดยจำแนกถ้อยคำอุปสรรคออกจากถ้อยคำอื่นที่ไม่ใช่อุปสรรค แล้วจัดกลุ่มโมโนอุปสรรค โดยนับความถี่ของถ้อยคำอุปสรรคแม้ว่าจะปรากฏการใช้ซ้ำกัน ทั้งนี้ กลุ่มโมโนอุปสรรคที่นำมาศึกษาจะต้องปรากฏความถี่โดยรวมแล้วไม่ต่ำกว่า 10 ครั้ง จากนั้นจึงตีความอุปสรรค โดยอาศัยบริบทและลักษณะเด่นทางความหมายเพื่อวิเคราะห์และจัดกลุ่มหน้าที่ของอุปสรรค

3.4 การเสนอผลการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิจัยแบบพรรณนาวิเคราะห์และผลการวิจัยบางส่วนจะนำเสนอเป็นคำร้อยละ ทั้งนี้ ข้อความตัวอย่างจะคงไว้โดยที่ไม่มีการดัดแปลงใด ๆ เพื่อให้เห็นการใช้ภาษาจริงของคนในสังคม

4. ผลการวิจัย

4.1 อุปสรรคความเครียด

การศึกษาอุปสรรคความเครียดของผู้ใช้ภาษาไทยในทวิตเตอร์พบว่าผู้ใช้ภาษาไทยมีการใช้ถ้อยคำอุปสรรคที่สะท้อนโมโนอุปสรรคความเครียด 6 โมโนอุปสรรค โดยเรียงลำดับความถี่จากมากไปหาน้อยดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1

โมโนอุปสรรคความเครียดของผู้ใช้ภาษาไทยในทวิตเตอร์

ลำดับที่	โมโนอุปสรรค “ความเครียด”	ความถี่ของถ้อยคำอุปสรรค (ครั้ง)
1	[ความเครียด คือ วัตถุประสงค์ของ]	717
2	[ความเครียด คือ สิ่งมีชีวิต]	528
3	[ความเครียด คือ น้ำ]	467
4	[ความเครียด คือ สิ่งปลูกสร้าง]	26
5	[ความเครียด คือ พื้นที่ปิดล้อม]	20
6	[ความเครียด คือ ไฟหรือความร้อน]	12
รวม		1,770 ครั้ง

ตารางที่ 1 แสดงมโนอุปลักษณความเครียดของผู้ใช้ภาษาไทยในทวิตเตอร์ ผู้วิจัยพบว่า ผู้ใช้ภาษาไทยมีมโนทัศน์ต่อความเครียดว่าเป็นวัตถุสิ่งของมากที่สุด รองลงมา คือสิ่งมีชีวิต และน้ำ ตามลำดับ ถัดจากนั้น คือสิ่งปลูกสร้าง พื้นที่ปิดล้อม และไฟหรือความร้อน รายละเอียดของแต่ละมโนอุปลักษณมีดังนี้

1) [ความเครียด คือ วัตถุสิ่งของ] เป็นมโนอุปลักษณที่พบความถี่ของการปรากฏใช้ถ้อยคำอุปลักษณมากที่สุด จำนวน 717 ครั้ง มโนอุปลักษณดังกล่าวประกอบด้วยมโนอุปลักษณย่อย 4 มโนอุปลักษณ ดังนี้

1.1) [ความเครียด คือ วัตถุสิ่งของทั่วไป] เป็นมโนอุปลักษณที่พบความถี่ของการปรากฏใช้ถ้อยคำอุปลักษณ จำนวน 511 ครั้ง ถ้อยคำอุปลักษณซึ่งเป็นแบบเปรียบเทียบอยู่ในวงความหมายของการครอบครองวัตถุสิ่งของ เช่น มีความเครียด ได้รับความเครียด พกความเครียด ปริมาณและน้ำหนักของวัตถุสิ่งของ เช่น ความเครียดมีมากมาย ความเครียดนิดหน่อย ความเครียดเบาบาง แบกความเครียด แบกรับความเครียด เต็มไปด้วยความเครียด ความเครียดหนัก ลักษณะและขนาดของวัตถุสิ่งของ เช่น ก้อนความเครียด กองความเครียด การบรรจุวัตถุสิ่งของด้วยการอัดหรือผลักดันเข้าไป เช่น อัดความเครียด การเคลื่อนย้ายหรือการจัดการวัตถุสิ่งของ เช่น วางความเครียด หยิบความเครียด ยกความเครียด การเก็บและรวบรวมวัตถุสิ่งของ เช่น สะสมความเครียด รวมความเครียด เก็บความเครียด การแลกเปลี่ยนและส่งต่อวัตถุสิ่งของ เช่น แลกความเครียด รับความเครียด แบ่งความเครียด แบ่งเบาความเครียด มอบความเครียด เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับความเครียด ดังตัวอย่างต่อไปนี้

- (1) แบกความเครียดมาหลายวัน คิดเรื่องเดิมวนไปวนมา (20 มี.ค. 65)
- (2) การสะสมความเครียดมาก ๆ อาจทำให้คุณเป็นบ้าได้ (21 มี.ค. 65)

จากตัวอย่างที่ (1) ผู้ใช้ภาษากล่าวถ้อยคำว่าแบกความเครียดมาหลายวันเพื่อเปรียบเทียบความเครียดว่าเป็นวัตถุสิ่งของที่มีปริมาณและมีน้ำหนักมาก ถ้อยคำอุปลักษณดังกล่าวสื่อความหมายถึงภาวะความเครียดที่มีอยู่มากและมีมาอย่างต่อเนื่องโดยที่ยังไม่ได้รับการแก้ไข ส่วนตัวอย่างที่ (2) ผู้ใช้ภาษากล่าวถ้อยคำถึงการสะสมความเครียดเพื่อเปรียบเทียบความเครียดกับการเก็บและรวบรวมวัตถุสิ่งของให้มีเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ถ้อยคำอุปลักษณดังกล่าวสื่อความหมายถึงความวิตกกังวลกับเรื่องราวความเครียดที่มีจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งนี้ สามารถแสดงกระบวนการถ่ายโยงความหมายได้ดังนี้

แผนภาพที่ 2

กระบวนการถ่ายทอดความหมาย [ความเครียด คือ วัตถุสิ่งของทั่วไป]



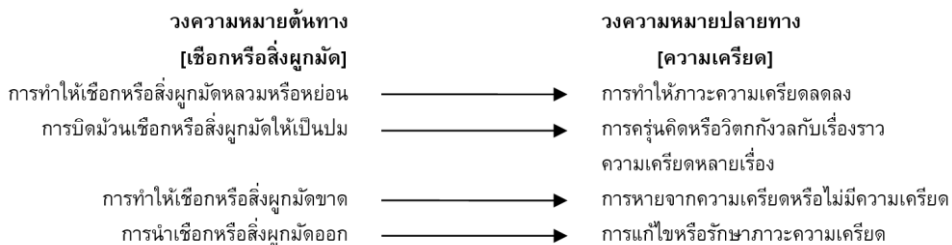
1.2) [ความเครียด คือ เชือกหรือสิ่งผูกมัด] เป็นมโนอุปลักษณ์ที่พบความถี่ของการปรากฏใช้ถ้อยคำอุปลักษณ์ จำนวน 165 ครั้ง ถ้อยคำอุปลักษณ์ซึ่งเป็นแบบเปรียบเทียบอยู่ในวงความหมายของการทำให้เชือกหรือสิ่งผูกมัดหลวมหรือหย่อน เช่น คลายความเครียด คลายเครียด ความเครียดคลาย การบิดม้วนเชือกหรือสิ่งผูกมัดให้เป็นปม เช่น ขมวดความเครียด การทำให้เชือกหรือสิ่งผูกมัดขาด เช่น ตัดความเครียด และการนำเชือกหรือสิ่งผูกมัดออก เช่น ปลดความเครียด หลุดจากความเครียด แก้ความเครียด ปล่อยความเครียด ปลดปล่อยความเครียด เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับความเครียด ดังตัวอย่างต่อไปนี้

- (3) การได้คุยได้เล่นกับเพื่อนบางที่มันก็ดีนะ คลายความเครียดไปได้
เยอะเลย (19 มี.ค. 65)
- (4) ...เหมือนขมวดความเครียดของทั้งเดือนมาไว้ช่วงนี้ช่วงเดียว
(21 มี.ค. 65)

จากตัวอย่างที่ (3) ผู้ใช้ภาษากล่าวถ้อยคำว่าคลายความเครียดเพื่อเปรียบเทียบความเครียดว่าเป็นเชือกหรือสิ่งผูกมัดที่ถูกทำให้หลวมหรือหย่อนลง ถ้อยคำอุปลักษณ์ดังกล่าวสื่อความหมายว่าการได้คุยได้เล่นกับเพื่อนสามารถช่วยให้คลายความเครียดลงได้ ส่วนตัวอย่างที่ (4) ผู้ใช้ภาษากล่าวถ้อยคำว่าขมวดความเครียดเพื่อเปรียบเทียบความเครียดเป็นเหมือนการบิดม้วนเชือกหรือสิ่งผูกมัดให้เป็นปม ถ้อยคำอุปลักษณ์ดังกล่าวสื่อความหมายถึงการครุ่นคิดหรือวิตกกังวลกับเรื่องราวความเครียดที่รวมกันอยู่มากมายหลายเรื่อง ทั้งนี้ สามารถแสดงกระบวนการถ่ายทอดความหมายได้ดังนี้

แผนภาพที่ 3

กระบวนการถ่ายโยงความหมาย [ความเครียด คือ เชือกหรือสิ่งผูกมัด]



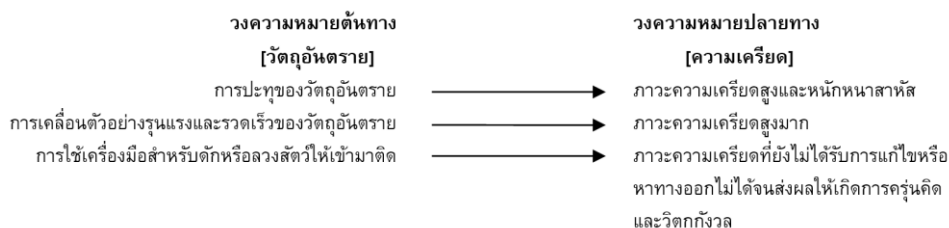
1.3) [ความเครียด คือ วัตถุอันตราย] เป็นโมโนอุปลักษณ์ที่พบความถี่ของการปรากฏใช้ถ้อยคำอุปลักษณ์ จำนวน 24 ครั้ง ถ้อยคำอุปลักษณ์ซึ่งเป็นแบบเปรียบเทียบจะอยู่ในวงความหมายของการปะทุของวัตถุอันตราย เช่น ความเครียดระเบิด การเคลื่อนตัวอย่างรุนแรงและรวดเร็วของวัตถุอันตราย เช่น ความเครียดทะลุเพดาน ความเครียดพุ่ง และการใช้เครื่องมือสำหรับดักหรือลงสัตว์ให้เข้ามาติด เช่น ติดกับดักความเครียด เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับความเครียด ดังตัวอย่างต่อไปนี้

- (5) ตอนนี้ความเครียดก็แทบจะระเบิดออกมาอยู่แล้ว บอกฉันสิว่าเธอรักฉัน (4 มี.ค. 65)
- (6) ตอนนี้เรานอนอยู่ในบ้าน มันคือการติดกับดักความเครียด เราไม่รู้เลยว่า จะไปเปิดร้านขายใคร เราคิดถึงร้านเรามาก (26 มี.ค. 65)

จากตัวอย่างที่ (5) ผู้ใช้ภาษากล่าวถ้อยคำว่าความเครียดแทบจะระเบิดออกมาเพื่อเปรียบเทียบความเครียดกับการปะทุของวัตถุอันตราย ถ้อยคำอุปลักษณ์ดังกล่าวสื่อความหมายว่าผู้ใช้ภาษามีภาวะความเครียดสูง โดยที่ความเครียดเหล่านั้นยังไม่ได้รับการจัดการแก้ไขและส่งผลกระทบต่อความคิด อารมณ์และความรู้สึกของผู้ใช้ภาษา ส่วนตัวอย่างที่ (6) ผู้ใช้ภาษากล่าวถ้อยคำว่าการที่นอนอยู่แต่ในบ้านเป็นการติดกับดักความเครียด โดยผู้ใช้ภาษาเปรียบเทียบความเครียดกับกับดักซึ่งเป็นเครื่องมืออันตรายที่ใช้สำหรับดักหรือลงสัตว์ให้เข้ามาติดอุปลักษณ์ดังกล่าวสื่อความหมายถึงผลกระทบต่อผู้ใช้ภาษาที่ได้รับความเครียด นั่นคือการครุ่นคิดและวิตกกังวลกับปัญหาเรื่องการเปิดร้านขายของที่ยังไม่ได้รับการแก้ไขหรือหาทางออกไม่ได้ ทั้งนี้สามารถแสดงกระบวนการถ่ายโยงความหมายได้ดังนี้

แผนภาพที่ 4

กระบวนการถ่ายทอดโยงความหมาย [ความเครียด คือ วัตถุอันตราย]



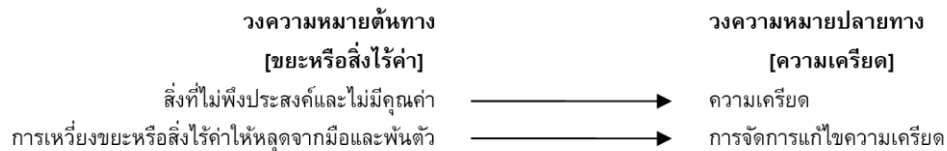
1.4) [ความเครียด คือ ขยะหรือสิ่งไร้ค่า] เป็นมโนอุปลักษณ์ที่พบความถี่ของการปรากฏใช้ถ้อยคำอุปลักษณ์ จำนวน 17 ครั้ง ถ้อยคำอุปลักษณ์ซึ่งเป็นแบบเปรียบเทียบจะอยู่ในวงความหมายของการเหวี่ยงขยะหรือสิ่งไร้ค่าให้หลุดจากมือและพ้นตัว เช่น โยนความเครียด โยนความเครียดทิ้งไป ทิ้งความเครียด เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับความเครียด ดังตัวอย่างต่อไปนี้

- (7) ทิ้งความเครียดทั้งหมด แล้วทำ เลข เคมี อังกฤษ ได้อย่างมั่นใจ (19 มี.ค. 65)
- (8) แบบคือตอนแรกมันแค่ความเครียดทั่วไปเฉย ๆ ละคือสักพักก็จะมีปัญหานู่นนี่ ประดังเข้ามา แต่แบบเออakupริक्षाใครไม่ได้เลยเพราะรู้สึกว่ากุคยกับใครไม่ได้ เพราะกูไม่ยอมโยนความเครียดใส่ใคร (15 มี.ค. 65)

จากตัวอย่างที่ (7) ผู้ใช้ภาษากล่าวถ้อยคำว่ายทิ้งความเครียดเพื่อเปรียบเทียบความเครียดกับขยะหรือสิ่งไร้ค่า ถ้อยคำอุปลักษณ์ดังกล่าวสื่อความหมายว่าความเครียดเป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์จึงต้องทำให้ความเครียดนั้นหลุดออกไปจากความคิดเสมือนกับการทำให้ขยะหรือสิ่งไร้ค่านั้นหลุดออกจากมือและพ้นตัว เพื่อที่จะได้ดำเนินการต่าง ๆ ได้อย่างมั่นใจ ตัวอย่างที่ (8) ก็เช่นเดียวกัน ผู้ใช้ภาษากล่าวถ้อยคำว่ายไม่ยอมโยนความเครียดใส่ใคร ถ้อยคำอุปลักษณ์ดังกล่าวเป็นการเปรียบเทียบความเครียดว่าเป็นขยะหรือสิ่งไร้ค่า ผู้ใช้ภาษาจึงไม่ต้องการให้ผู้อื่นได้รับผลกระทบจากความเครียดไปด้วย ทั้งนี้ สามารถแสดงกระบวนการถ่ายทอดโยงความหมายได้ดังนี้

แผนภาพที่ 5

กระบวนการถ่ายโยงความหมาย [ความเครียด คือ ขยะหรือสิ่งไร้ค่า]



2) [ความเครียด คือ สิ่งมีชีวิต] เป็นมโนอุปลักษณ์ที่พบความถี่ของการปรากฏใช้ ถ้อยคำอุปลักษณ์รองลงมา จำนวน 528 ครั้ง มโนอุปลักษณ์ดังกล่าวประกอบด้วยมโนอุปลักษณ์ย่อย 4 มโนอุปลักษณ์ ดังนี้

2.1) [ความเครียด คือ ศัตรู] เป็นมโนอุปลักษณ์ที่พบความถี่ของการปรากฏใช้ ถ้อยคำอุปลักษณ์ จำนวน 222 ครั้ง ถ้อยคำอุปลักษณ์ซึ่งเป็นแบบเปรียบเทียบอยู่ในวงความหมายของฝ่ายตรงข้ามหรือคู่ต่อสู้ เช่น ศัตรูร้าย การโจมตีฝ่ายตรงข้ามหรือคู่ต่อสู้ เช่น จัดการความเครียด ทำลายความเครียด กำจัดความเครียด สยบความเครียด ขจัดความเครียด ขับไล่ความเครียด สู้กับความเครียด ต่อสู้กับความเครียด เอาชนะความเครียด ผจญความเครียด เผชิญความเครียด การไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามหรือคู่ต่อสู้ล้ำแนวรบ เช่น รับมือความเครียด ต้านความเครียด พร้อมรับความเครียด ป้องกันตัวเองจากความเครียด การถูกฝ่ายตรงข้ามหรือคู่ต่อสู้ทำร้าย เช่น โดนความเครียดจัดการ ความเครียดทำลาย ความเครียดรุมเร้า ความเครียดจู่โจม ความเครียดรุมล้อม ความเครียดมันพราง สิ่งที่เราชอบไปหมด และการหลบเลี่ยงฝ่ายตรงข้ามหรือคู่ต่อสู้ เช่น หนีความเครียด เพื่อเปรียบเทียบกับความเครียด ดังตัวอย่างต่อไปนี้

(9) ความเครียดถือเป็นศัตรูตัวร้ายของสุขภาพ (22 มี.ค. 65)

(10) ความเครียดเป็นสิ่งที่ควรถูกกำจัดไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง (4 มี.ค. 65)

จากตัวอย่างที่ (9) จะเห็นว่าผู้ใช้ภาษาเปรียบเทียบความเครียดเป็นศัตรูตัวร้ายที่ต้องกำจัดหรือจัดการแก้ไข มิเช่นนั้นจะส่งผลเสียหรือผลกระทบต่อสุขภาพ ตัวอย่างที่ (10) ก็เช่นกัน ผู้ใช้ภาษาเปรียบเทียบความเครียดเป็นศัตรูที่ต้องกำจัดไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่งเพื่อป้องกันไม่ให้ส่งผลเสียหรือผลกระทบต่อผู้ใช้ภาษา ทั้งนี้ สามารถแสดงกระบวนการถ่ายโยงความหมายได้ดังนี้

แผนภาพที่ 6

กระบวนการถ่ายทอดความหมาย [ความเครียด คือ ศัตรู]



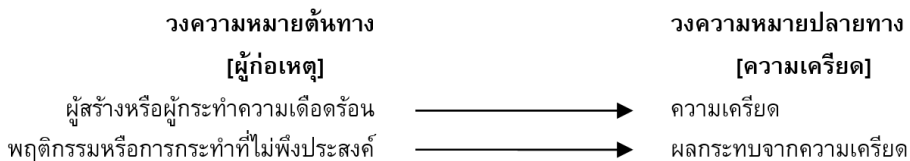
2.2) [ความเครียด คือ ผู้ก่อเหตุ] เป็นมโนอุปลักษณ์ที่พบความถี่ของการปรากฏใช้ถ้อยคำอุปลักษณ์ จำนวน 156 ครั้ง ถ้อยคำอุปลักษณ์ซึ่งเป็นแบบเปรียบเทียบอยู่ในวงความหมายของผู้สร้างหรือผู้กระทำความเดือดร้อน เช่น ตัวการความเครียด ความเครียดเนี่ยตัวดีเลย และพฤติกรรมหรือการกระทำที่ไม่พึงประสงค์ของผู้สร้างหรือผู้กระทำความเดือดร้อน เช่น ความเครียดทำให้ ความเครียดส่งผลให้ ความเครียดทำขึ้นนะ เพื่อเปรียบเทียบกับความเครียดดังตัวอย่างต่อไปนี้

- (11) ความเครียดที่สะสมในแต่ละวันเป็นตัวการที่ไปกระตุ้นให้กระเพาะหลั่งน้ำย่อย ออกมามากกว่าปกติ และเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคกระเพาะกำเริบและส่งผลให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานผิดปกติ (4 มี.ค. 65)
- (12) เพราะมันถึงต้องดูแลตัวเองดี ๆ ความเครียดเนี่ยตัวดีเลย (21 มี.ค. 65)

จากตัวอย่างที่ (11) ผู้ใช้ภาษากล่าวถ้อยคำว่าความเครียดเป็นตัวการที่กระตุ้นให้กระเพาะหลั่งน้ำย่อยออกมา เพื่อเปรียบเทียบความเครียดกับผู้ก่อเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ ตัวอย่างที่ (12) ก็เช่นกัน ผู้ใช้ภาษากล่าวถ้อยคำว่าความเครียดเนี่ยตัวดีเลย เพื่อเปรียบเทียบความเครียดกับผู้ก่อเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาหรือผลเสียต่อสุขภาพ ดังนั้นจึงต้องดูแลตัวเองดี ๆ ไม่ให้เครียด ทั้งนี้ สามารถแสดงกระบวนการถ่ายทอดความหมายได้ดังนี้

แผนภาพที่ 7

กระบวนการถ่ายทอดใจความหมาย [ความเครียด คือ ผู้ก่อเหตุ]



2.3) [ความเครียด คือ มนุษย์] เป็นโมโนอุปลักษณ์ที่พบความถี่ของการปรากฏใช้ถ้อยคำอุปลักษณ์ จำนวน 128 ครั้ง ถ้อยคำอุปลักษณ์ซึ่งเป็นแบบเปรียบเทียบจะอยู่ในวงความหมายของมนุษย์ ได้แก่ ผู้ที่สนิทสนมคุ้นเคย เช่น ความเครียดคือเพื่อน พฤติกรรมและการปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ เช่น เมื่อก่อนความเครียด มาพร้อมกับความเครียด ความเครียดมา ๆ ไป ๆ ความเครียด เกาะกุม เล่นกับความเครียด เจอความเครียด ความเครียดมาเยือน ความเครียดมาหา ความเครียดกลับมา ความเครียดแฝง การใช้ชีวิตและความเป็นอยู่ เช่น ใช้ชีวิตกับความเครียด อยู่กับความเครียด ลากความเครียดมานอน ตื่นมาพร้อมกับความเครียด ตื่นมาเจอกับความเครียด การทะเลาะเบาะแว้ง เช่น ความเครียดมันดีกัน การแสดงความรักใคร่ เช่น เอ็นดูความเครียด การใช้ประสาทสัมผัสเพื่อให้เกิดการรับรู้ เช่น รู้สึกถึงความเครียด รับรู้ถึงความเครียด สัมผัสได้ถึงความเครียด เพื่อเปรียบเทียบกับความเครียด ดังตัวอย่างต่อไปนี้

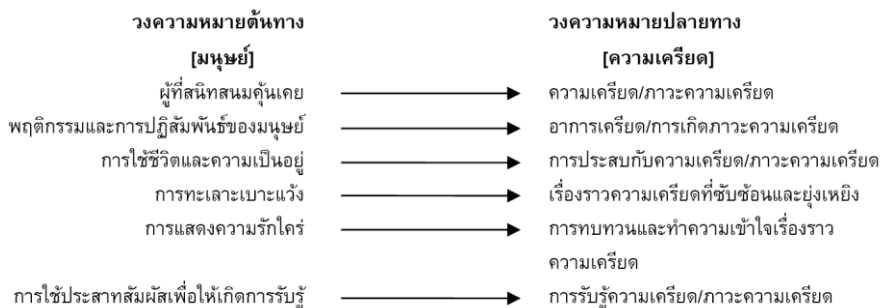
(13) ไม่อยากเครียด ไม่เคยใช้ชีวิตกับความเครียดมานานเท่านี้มาก่อน
(16 มี.ค. 65)

(14) อะไรคับแค้น ความเครียดมาเยือนไม่หยุดหย่อนเลยคับ (6 มี.ค. 65)

จากตัวอย่างที่ (13) ผู้ใช้ภาษาเปรียบเทียบความเครียดว่าเป็นมนุษย์ที่จะต้องดำเนินชีวิตร่วมกัน ถ้อยคำอุปลักษณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าในแต่ละวัน ผู้ใช้ภาษามีเรื่องราวความเครียดจำนวนมาก โดยเรื่องราวความเครียดเหล่านั้นยังไม่ได้ได้รับการจัดการแก้ไข ส่วนตัวอย่างที่ (14) ผู้ใช้ภาษาเปรียบเทียบความเครียดเป็นแขกผู้มาเยือนบ่อยครั้งและเป็นแขกที่เจ้าบ้านไม่ได้อากตอรับเพื่อสื่อความหมายถึงภาวะความเครียดจำนวนมากที่กำลังประสบ ทั้งนี้ สามารถแสดงกระบวนการถ่ายทอดใจความหมายได้ดังนี้

แผนภาพที่ 8

กระบวนการถ่ายทอดใจความหมาย [ความเครียด คือ มนุษย์]



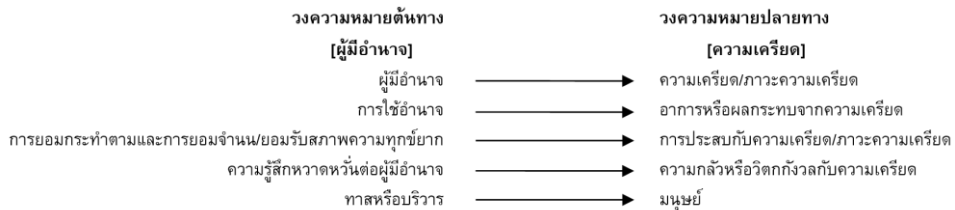
2.4) [ความเครียด คือ ผู้มีอำนาจ] เป็นมโนอุปลักษณ์ที่พบความถี่ของการปรากฏใช้ถ้อยคำอุปลักษณ์ จำนวน 22 ครั้ง ถ้อยคำอุปลักษณ์ซึ่งเป็นแบบเปรียบเทียบจะอยู่ในใจความหมาย ของผู้มีอำนาจกับทาสหรือบริวาร ได้แก่ การใช้อำนาจ เช่น ความเครียดครอบงำ การยอมกระทำตามผู้มีอำนาจและการยอมจำนนหรือยอมรับสภาพความทุกข์ยาก เช่น ตอบสนองต่อความเครียด ทนกับความเครียด ภายใต้ความเครียด ตกเป็นทาสของการอุทิศตนให้ ความเครียด และความรู้สึกหวาดหวั่นต่อผู้มีอำนาจ เช่น กลัวความเครียด เพื่อเปรียบเทียบกับความเครียด ดังตัวอย่างต่อไปนี้

- (15) วันนั้นต้องอ่านหนังสือก่อนสอบปลายภาค เครียดมากเพราะอ่านได้ นิดเดียว อ่านแล้วหลง ๆ ลืม ๆ เลยต้องชดไปแก้หัวหนึ่งเต็ม ๆ แต่ ตอนนั้นความเครียด มันเข้าครอบงำ เลยไม่ได้รู้สึกว่ามันขนาดนั้น แต่ถ้าตอนนี้ถ้าได้กินอีกก็สาละก๊ะ 55555555 (6 มี.ค. 65)
- (16) แต่จะไม่ตกเป็นทาสของการอุทิศตนให้ความเครียดจากเรื่องเรียน อีกแล้ว เอาๆไปทั้งชีวิตแล้ว ภูมิต้านทานสูงพอที่จัดการได้ (25 มี.ค. 65)

จากตัวอย่างที่ (15) ผู้ใช้ภาษากล่าวถ้อยคำอุปลักษณ์ว่าความเครียดมันเข้ามาครอบงำเพื่อเปรียบความเครียดว่าเป็นผู้มีอำนาจที่ทำให้ตนเองขาดสติสัมปชัญญะในการยับยั้งการกระทำบางอย่าง ส่วนตัวอย่างที่ (16) ผู้ใช้ภาษากล่าวถ้อยคำอุปลักษณ์ว่าไม่ตกเป็นทาสของการอุทิศตนให้ความเครียดเพื่อสื่อความหมายว่าความเครียดเป็นผู้มีอำนาจ ขณะที่ผู้ใช้ภาษาเองเป็นทาสของความเครียด ถ้อยคำอุปลักษณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าผู้ใช้ภาษาไม่ยอมให้ตนตกอยู่ภายใต้ภาวะความเครียดอีกแล้ว ทั้งนี้ สามารถแสดงกระบวนการถ่ายทอดใจความหมายได้ดังนี้

แผนภาพที่ 9

กระบวนการถ่ายโยงความหมาย [ความเครียด คือ ผู้มีอำนาจ]



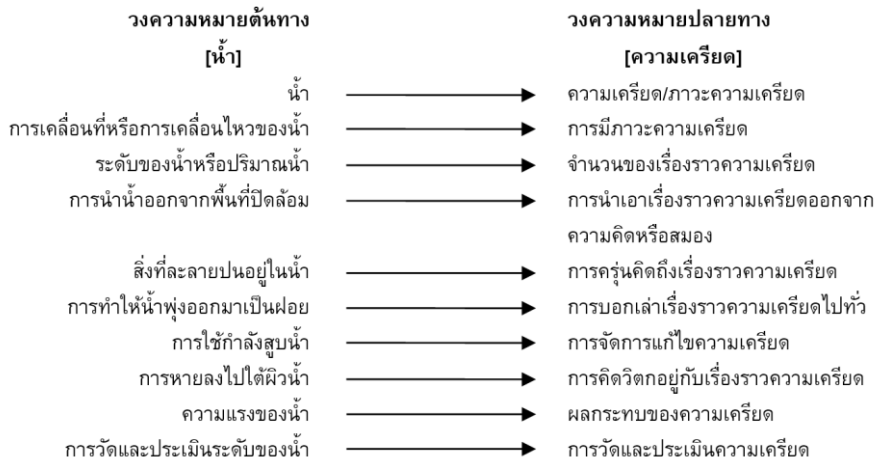
3) [ความเครียด คือ น้ำ] เป็นมโนอุปลักษณ์ที่พบความถี่ของการปรากฏใช้ถ้อยคำอุปลักษณ์ จำนวน 467 ครั้ง ถ้อยคำอุปลักษณ์ซึ่งเป็นแบบเปรียบเทียบจะอยู่ในวงความหมายของน้ำ ได้แก่ การเคลื่อนที่หรือการเคลื่อนไหวของน้ำ เช่น ความเครียดหลังไหล คลื่นความเครียด ระดับของน้ำหรือปริมาณน้ำ เช่น ความเครียดลดลง ความเครียดท่วม การนำน้ำออกจากพื้นที่ปิดล้อม เช่น ระบายความเครียด เททิ้งทุกความเครียด สิ่งที่จะละลายปนอยู่ในน้ำ เช่น ตะกอนความเครียด ตกตะกอนความเครียด การทำให้น้ำพุ่งออกมาเป็นฝอย เช่น พ่นความเครียด การใช้กำลังสูบน้ำ เช่น ดูดความเครียด การหายลงไปได้ผิวน้ำ เช่น จมอยู่กับความเครียด จมความเครียด ความแรงของน้ำ เช่น ความเครียดซัดกลับ การวัดและประเมินระดับของน้ำ เช่น ระดับความเครียด ลดระดับความเครียด กราฟความเครียด เพื่อเปรียบเทียบกับความเครียดดังตัวอย่างต่อไปนี้

- (17) การระบายความเครียดออกมามันก็เป็นหนึ่งในวิธีให้สมองได้จัดเรียงเรื่องราวเหมือนกัน... (8 มี.ค. 65)
- (18) เหนื่อยอะ เครียดด้วยไม่เคยรู้สึกแยขนาดนี้มาก่อนเลย ไม่อยากจมอยู่กับความเครียดแบบนี้เลย (12 มี.ค. 65)

จากตัวอย่างที่ (17) จะเห็นว่าการใช้ถ้อยคำอุปลักษณ์ว่าระบายความเครียดเป็นการเปรียบความเครียดกับน้ำที่ถูกนำออกจากพื้นที่ปิดล้อมเพื่อสื่อความหมายถึงการรู้จักนำเอาเรื่องราวความเครียดออกจากความคิดหรือสมองของตนเอง จะได้ไม่ส่งผลกระทบต่อสมอง สมองจะได้จัดเรียงเรื่องราวต่าง ๆ ได้ ส่วนตัวอย่างที่ (18) นั้น ผู้ใช้ภาษากล่าวถ้อยคำอุปลักษณ์ว่าไม่อยากจมอยู่กับความเครียดเพื่อเปรียบความเครียดกับการหายไปลงไปได้ผิวน้ำ ถ้อยคำอุปลักษณ์ดังกล่าวสื่อความหมายถึงอารมณ์ความรู้สึกของผู้ใช้ภาษาที่ไม่ต้องการคิดวิตกกังวลกับเรื่องราวความเครียดของตนเอง ทั้งนี้ สามารถแสดงกระบวนการถ่ายโยงความหมายได้ดังนี้

แผนภาพที่ 10

กระบวนการถ่ายทอดความหมาย [ความเครียด คือ น้ำ]



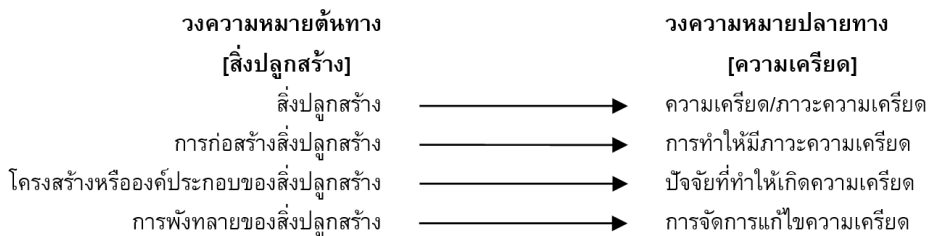
4) [ความเครียด คือ สิ่งปลูกสร้าง] เป็นมโนอุปลักษณ์ที่พบความถี่ของการปรากฏใช้ถ้อยคำอุปลักษณ์ จำนวน 26 ครั้ง ถ้อยคำอุปลักษณ์ซึ่งเป็นแบบเปรียบเทียบอยู่ในวงความหมายของการก่อสร้างสิ่งปลูกสร้าง เช่น สร้างความเครียด โครงสร้างหรือองค์ประกอบของสิ่งปลูกสร้าง เช่น ความเครียดมีพื้นฐาน การพังทลายของสิ่งปลูกสร้าง เช่น ความเครียดพังทลาย เพื่อเปรียบเทียบกับความเครียด ดังตัวอย่างต่อไปนี้

- (19) เป็นถึงแอตมิน ทปอ ไปศึกษาก่อนไหมคะไม่ใช่มาตอบส่ง ๆ แบบนี้
ก็รู้อยู่แล้วเด็กเค้าเครียดกันแค่ไหนยังมาสร้างความเครียดเพิ่มอีก
คิดก่อนตอบสัณนิท #dek65 (13 มี.ค. 65)
- (20) ทุกคน ทุกวัย มีเรื่องให้เครียดเสมอ ความเครียดมีพื้นฐานมาจาก
ความกลัว และทุกคน ทุกวัย มีความกลัวและไม่สามารถกำจัดมันได้
(21 มี.ค. 65)

จากตัวอย่างที่ (19) ผู้ใช้ภาษากล่าวถ้อยคำอุปลักษณ์ว่าสร้าง ความเครียด เพื่อเปรียบเทียบความเครียดเป็นสิ่งปลูกสร้างที่มีการก่อหรือสร้างเรื่องราวความเครียดให้เกิดขึ้น ส่วนตัวอย่างที่ (20) ผู้ใช้ภาษากล่าวถ้อยคำอุปลักษณ์ที่เปรียบเทียบความเครียดกับสิ่งปลูกสร้าง เพราะจะต้องมีการวางพื้นหรือสร้างฐานของสิ่งปลูกสร้างนั้นให้มั่นคงเสียก่อน เช่นเดียวกับความเครียดของแต่ละคนที่มีพื้นฐานมาจากความกลัวและไม่สามารถกำจัดความกลัวนั้นได้ ทั้งนี้ สามารถแสดงกระบวนการถ่ายทอดความหมายได้ดังนี้

แผนภาพที่ 11

กระบวนการถ่ายทอดความหมาย [ความเครียด คือ สิ่งปลูกสร้าง]



5) [ความเครียด คือ พื้นที่ปิดล้อม] เป็นมโนอุปลักษณ์ที่พบความถี่ของการปรากฏใช้ถ้อยคำอุปลักษณ์ จำนวน 20 ครั้ง ถ้อยคำอุปลักษณ์ซึ่งเป็นแบบเปรียบเทียบจะอยู่ในวงความหมายของการเคลื่อนที่เข้าไปในพื้นที่ปิดล้อม เช่น ในความเครียด อยู่ในความเครียด และการเคลื่อนออกจากพื้นที่ปิดล้อม เช่น ออกจากความเครียด เพื่อเปรียบเทียบกับความเครียด ดังตัวอย่างต่อไปนี้

- (21) ตัวเองอยู่ในความเครียดมาเดือนกว่า ๆ แล้ว มีเรื่องให้คิด ปล่อยวางไม่ได้ กินยาจนเบลอ จุก ๆ หน่วง ๆ จนบางที่คิดว่า นอนหลับไปยาว ๆ เลยได้ไหม เริ่มไม่เข้าใจความคิดตัวเองแล้วเนีย TT (25 มี.ค. 65)
- (22) อยากเอาตัวเองออกจากความเครียดความทุกข์ตรงนี้มาก ๆ แต่มันทำไม่ได้เลย (16 มี.ค. 65)

จากตัวอย่างที่ (21) ผู้ใช้ภาษากล่าวถ้อยคำอุปลักษณ์ว่าอยู่ในความเครียดมาเดือนกว่า ๆ เพื่อเปรียบเทียบว่าตนเองกำลังอยู่ในพื้นที่ปิดล้อมมาเป็นเวลานานและยังไม่สามารถออกมาจากพื้นที่ปิดล้อมนั้นได้ ส่วนตัวอย่างที่ (22) ผู้ใช้ภาษากล่าวว่าอยากเอาตัวเองออกจากความเครียด ถ้อยคำอุปลักษณ์ที่กล่าวเป็นการเปรียบเทียบตนเองว่ากำลังอยู่ในพื้นที่ปิดล้อมและอยากจะทำออกจากพื้นที่ปิดล้อมนั้นเช่นกัน แต่ก็ยังไม่สามารถออกมาได้ การใช้ถ้อยคำอุปลักษณ์ทั้งสองตัวอย่างนั้นสะท้อนให้เห็นว่าผู้ใช้ภาษายังไม่สามารถจัดการแก้ไขเรื่องราวความเครียดที่ตนกำลังประสบได้ ทั้งนี้ สามารถแสดงกระบวนการถ่ายทอดความหมายได้ดังนี้

แผนภาพที่ 12

กระบวนการถ่ายทอดความหมาย [ความเครียด คือ พื้นที่ปิดล้อม]



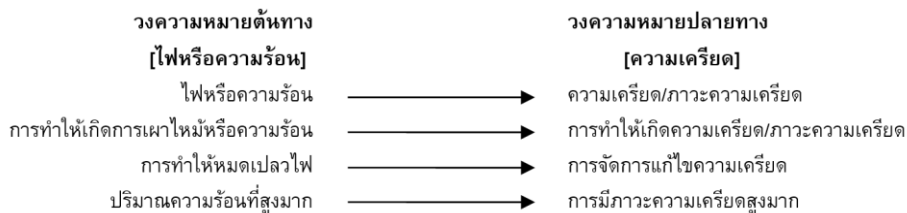
6) [ความเครียด คือ ไฟหรือความร้อน] เป็นนิมโนอุปลักษณ์ที่พบความถี่ของการปรากฏใช้ถ้อยคำอุปลักษณ์ จำนวน 12 ครั้ง ถ้อยคำอุปลักษณ์ซึ่งเป็นแบบเปรียบเทียบจะอยู่ในวงความหมายของไฟหรือความร้อน ได้แก่ การทำให้เกิดการเผาไหม้หรือความร้อน เช่น สุขความเครียด ความเครียดสุขเป็นไฟ ความเครียดเผาทำลาย การทำให้หมดเปลวไฟ เช่น ดับความเครียด และปริมาณความร้อนที่สูงมาก เช่น ความเครียดทะลุปรอท เพื่อเปรียบเทียบกับความเครียดดังตัวอย่างต่อไปนี้

- (23) ความเครียดสุขเป็นไฟ ร้อนรุ่มและเผาทำลายความเชื่อใจทั้งหมด เพราะโกรธมาก แค้นมาก น้ำตาจึงไหลพราก สมเพศเวทนากับความสามารถของตัวเอง (26 มี.ค. 65)
- (24) ชัณก็ยังไม่ได้หางานใหม่ะ แต่ดีใจมาก ๆ ที่ตัวเองตัดสินใจลาออกจากงานนี้ ตลอด 5 เดือนที่ผ่านมาฉันรู้สึกแย่มาก ๆ กับการเอาตัวไปอยู่ในองค์กรและเพื่อนร่วมงาน เหนื่อยมันไม่เท่าไรหรอกแต่ ความเครียดอะทะลุปรอททุกวัน (27 มี.ค. 65)

จากตัวอย่างที่ (23) ผู้ใช้ภาษากล่าวถ้อยคำอุปลักษณ์ว่าความเครียดสุขเป็นไฟ ร้อนรุ่ม และเผาทำลายความเชื่อใจทั้งหมด เพื่อเปรียบเทียบความเครียดเป็นไฟหรือความร้อนที่พร้อมจะเผาผลาญทุกสิ่ง ทั้งนี้ ผู้ใช้ภาษากล่าวถ้อยคำอุปลักษณ์ดังกล่าวเพื่อสื่อความหมายถึงภาวะความเครียดสูงมากซึ่งส่งผลกระทบต่อตนเอง ส่วนตัวอย่างที่ (24) ผู้ใช้ภาษากล่าวถ้อยคำอุปลักษณ์ว่าความเครียดทะลุปรอท โดยเปรียบเทียบความเครียดกับไฟหรือความร้อนที่มีปริมาณสูงมาก เพื่อสื่อความหมายว่าผู้ใช้ภาษามีภาวะความเครียดสูงมากอันเนื่องมาจากการทำงาน ทั้งนี้ สามารถแสดงกระบวนการถ่ายทอดความหมายได้ดังนี้

แผนภาพที่ 13

กระบวนการถ่ายโยงความหมาย [ความเครียด คือ ไฟหรือความร้อน]



จากที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้น จะเห็นว่าผู้ใช้ภาษาไทยนำเอาสิ่งที่เป็นรูปธรรมซึ่งอาจเป็นประสบการณ์หรือสิ่งที่อยู่ใกล้ตัว ได้แก่ วัตถุสิ่งของ สิ่งมีชีวิต น้ำ สิ่งปลูกสร้าง พื้นที่ปิดล้อม และไฟหรือความร้อน มาเปรียบเทียบกับความเครียดซึ่งมีลักษณะเป็นนามธรรม เพื่ออธิบายถ่ายทอด และทำความเข้าใจความเครียดที่ผู้ใช้ภาษาไทยในทวิตเตอร์กำลังประสบ อย่างไรก็ตาม ถ้อยคำอุปลักษณความเครียดไม่ได้สื่อเพียงแค่มโนทัศน์ของผู้ใช้ภาษาที่มีต่อความเครียดเท่านั้น แต่ยังทำหน้าที่ในด้านต่าง ๆ อีกด้วย ผลการวิจัยหน้าที่ของอุปลักษณความเครียดจะกล่าวไว้ในลำดับถัดไป

4.2 หน้าที่ของอุปลักษณความเครียด

การวิเคราะห์หน้าที่ของอุปลักษณความเครียดจะแสดงให้เห็นว่าผู้ใช้ภาษาไทยในทวิตเตอร์กล่าวถ้อยคำอุปลักษณที่สะท้อนมโนอุปลักษณความเครียดในลักษณะต่าง ๆ เพื่อสื่อสารและอธิบายให้ผู้คนเข้าใจความเครียดของตนเอง ถ้อยคำอุปลักษณและมโนอุปลักษณความเครียดจึงมีความสัมพันธ์กันและมีบทบาทหน้าที่ต่าง ๆ ดังนี้

4.2.1 หน้าที่ด้านการถ่ายทอดความคิด

งานวิจัยนี้พบว่ามโนอุปลักษณความเครียดที่กล่าวไว้ในผลการวิจัยข้อ 4.1 ทุกมโนอุปลักษณทำหน้าที่ถ่ายทอดความคิด เพราะมโนอุปลักษณดังกล่าวสามารถอธิบายความเครียดซึ่งมีลักษณะเป็นนามธรรมให้ชัดเจนเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังสะท้อนมุมมองของผู้ใช้ภาษาที่มีต่อความเครียด ดังตัวอย่างที่ (25) สรุบนะ ภูทึงแพนิก ทั้งเครียดสะสม เสียเงินหนักกันในแผนกมันสร้างคามเครียดระดับสูงสุด ให้กู (19 มี.ค. 65) และตัวอย่างที่ (26) ความเครียดเป็นสิ่งที่ควรถูกกำจัดและถูกระบายออกไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง ซึ่งข้าคงไม่ปล่อยให้มันสะสมอยู่ในสมองและร่างกายเป็นเวลานานนัก (4 มี.ค. 65) ซึ่งจะเห็นได้ว่ามโนอุปลักษณ [ความเครียด คือ วัตถุสิ่งของ] [ความเครียด คือ สิ่งปลูกสร้าง] [ความเครียด คือ ศัตรู] และ [ความเครียด คือ น้ำ] ทำหน้าที่อธิบายและถ่ายทอดความคิดว่าความเครียดส่งผลเสียหรือผลกระทบต่อผู้ใช้ภาษา ดังนั้นความเครียดจึงเป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ของมนุษย์และต้องได้รับ

การจัดการแก้ไขโดยเร็ว ทั้งนี้ การนำเอาคุณลักษณะเด่นทางความหมาย (salient feature) บางประการมาเชื่อมโยงกับมโนอุปลักษณ์จะสะท้อนให้เห็นมุมมองของผู้ใช้ภาษาไทยใน ทวิตเตอร์ได้ ดังนี้

1) ความเครียดเป็นภาวะที่แฝงอยู่ในร่างกายของมนุษย์ มุมมองดังกล่าวสะท้อนจาก คุณลักษณะเด่นทางความหมายของการแสดงพฤติกรรมหลบซ่อน โดยเชื่อมโยงกับ มโนอุปลักษณ์ [ความเครียด คือ สิ่งมีชีวิต] และ [ความเครียด คือ มนุษย์] ดังถ้อยคำอุปลักษณ์ ที่ว่าความเครียดแฝง เพื่อสื่อความหมายว่าความเครียดเป็นภาวะที่เกิดขึ้นกับมนุษย์โดยไม่รู้ตัว

2) ความเครียดของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน หากผู้ใช้ภาษามีความเครียดมาก จะนำเอาคุณลักษณะเด่นทางความหมายของลักษณะ ขนาด ปริมาณ และน้ำหนักของวัตถุ ตลอดจนการเก็บรวบรวมวัตถุมาเชื่อมโยงกับมโนอุปลักษณ์ [ความเครียด คือ วัตถุสิ่งของ] ดังถ้อยคำอุปลักษณ์ที่ว่ากองความเครียด แบกความเครียด สะสมความเครียด หรือนำเอา คุณลักษณะเด่นทางความหมายของการเคลื่อนตัวอย่างรุนแรงและรวดเร็วของวัตถุมาเชื่อมโยง กับมโนอุปลักษณ์ [ความเครียด คือ วัตถุอันตราย] ดังถ้อยคำอุปลักษณ์ที่ว่า ความเครียดพุ่ง ความเครียดทะลุเพดาน หรือนำเอาคุณลักษณะเด่นทางความหมายของการเคลื่อนที่หรือ การเคลื่อนไหวของน้ำ ระดับน้ำหรือปริมาณน้ำ ความแรงของน้ำมาเชื่อมโยงกับมโนอุปลักษณ์ [ความเครียด คือ น้ำ] ดังถ้อยคำอุปลักษณ์ที่ว่าความเครียดหลังไหล ความเครียดท่วม คลื่นความเครียด เพื่อสื่อถึงภาวะความเครียดที่มีอยู่มาก ไม่เพียงเท่านั้น ผู้ใช้ภาษาอาจนำเอา คุณลักษณะเด่นทางความหมายของการบิดม้วนหรือสิ่งผูกมัดให้เป็นปมและความหมาย ของปริมาณความร้อนที่สูงมากมาเชื่อมโยงกับมโนอุปลักษณ์ [ความเครียด คือ เชือกหรือ สิ่งผูกมัด] ดังถ้อยคำอุปลักษณ์ที่ว่าขมวดความเครียด และ [ความเครียด คือ ไฟหรือความร้อน] ดังถ้อยคำอุปลักษณ์ที่ว่า ความเครียดทะลุปรอท เพื่อสื่อความหมายถึงภาวะความเครียดที่มีอยู่ มากถึงมากที่สุด ในทางกลับกัน หากผู้ใช้ภาษามีความเครียดน้อย จะนำเอาคุณลักษณะเด่น ทางความหมายของลักษณะ ขนาด ปริมาณ และน้ำหนักของวัตถุมาเชื่อมโยงกับมโนอุปลักษณ์ [ความเครียด คือ วัตถุสิ่งของ] ดังถ้อยคำอุปลักษณ์ที่ว่าพกความเครียด ความเครียดน้อยลง หรือนำเอาคุณลักษณะเด่นทางความหมายของระดับน้ำหรือปริมาณน้ำเชื่อมโยงกับมโนอุปลักษณ์ [ความเครียด คือ น้ำ] ดังถ้อยคำอุปลักษณ์ที่ว่าความเครียดลดลง เพื่อสื่อความหมายถึงภาวะ ความเครียดที่มีอยู่น้อยหรือมีไม่มากเท่าเดิม

3) ความเครียดเป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ของมนุษย์ มุมมองดังกล่าวสะท้อนจาก คุณลักษณะเด่นทางความหมายของสิ่งที่ไม่พึงประสงค์และไม่มีคุณค่ามาเชื่อมโยงกับ มโนอุปลักษณ์ [ความเครียด คือ ขยะหรือสิ่งไร้ค่า] ดังถ้อยคำอุปลักษณ์ที่ว่า โยนความเครียดทิ้ง เพื่อสื่อความหมายว่าความเครียดเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา หรือการนำเอาคุณลักษณะเด่นทาง ความหมายของพฤติกรรมที่แสดงถึงการไม่ให้ความสนใจเชื่อมโยงกับมโนอุปลักษณ์

[ความเครียด คือ มนุษย์] ดังถ้อยคำอุปลักษณ์ที่ว่า เมินความเครียด เพื่อสื่อความหมายว่าความเครียดเป็นสิ่งที่มนุษย์ไม่ต้องการ

4) ความเครียดต้องได้รับการจัดการแก้ไข มุมมองดังกล่าวสะท้อนจากคุณลักษณะเด่นทางความหมายของการโจมตีฝ่ายตรงข้ามหรือคู่ต่อสู้ เชื่อมโยงกับมโนอุปลักษณ์ [ความเครียด คือ ศัตรู] ดังถ้อยคำอุปลักษณ์ที่ว่า จัดการความเครียด ทำลายความเครียด กำจัดความเครียด เพื่อสื่อความหมายว่าความเครียดเป็นสิ่งที่ต้องจัดการแก้ไขให้หมดไป นอกจากนี้การนำเอาคุณลักษณะเด่นทางความหมายของการเคลื่อนย้าย แลกเปลี่ยน ส่งต่อ และจัดการวัตถุสิ่งของ ตลอดจนการทำให้เชือกหรือสิ่งผูกมัดหลวม หย่อน หรือขาด และการนำน้ำออกจากพื้นที่ปิดล้อมเชื่อมโยงกับมโนอุปลักษณ์ [ความเครียด คือ วัตถุสิ่งของ] ดังถ้อยคำอุปลักษณ์ที่ว่า วางความเครียด แบ่งเบาความเครียด [ความเครียด คือ เชือกหรือสิ่งผูกมัด] ดังถ้อยคำอุปลักษณ์ที่ว่า คลายความเครียด ตัดความเครียด แก้ความเครียด ปลดความเครียด และ [ความเครียด คือ น้ำ] ดังถ้อยคำอุปลักษณ์ที่ว่า ระบายความเครียด เททิ้งทุกความเครียด เพื่อสื่อความหมายถึงวิธีการจัดการแก้ไขความเครียดหรือการทำให้ความเครียดทุเลาลงไม่เพียงเท่านั้น การนำเอาคุณลักษณะเด่นทางความหมายของการพังทลายของสิ่งปลูกสร้าง การเคลื่อนออกจากพื้นที่ปิดล้อม และการทำให้หมดเปลวไฟมาเชื่อมโยงกับมโนอุปลักษณ์ [ความเครียด คือ สิ่งปลูกสร้าง] ดังถ้อยคำอุปลักษณ์ที่ว่าความเครียดพังทลาย [ความเครียด คือ พื้นที่ปิดล้อม] ดังถ้อยคำอุปลักษณ์ที่ว่าออกจากความเครียด และ [ความเครียด คือ ไฟหรือความร้อน] ดังถ้อยคำอุปลักษณ์ที่ว่าดับความเครียด เพื่อสื่อความหมายถึงการทุเลาลงจากความเครียดหรือการจบสิ้นภาวะความเครียด

5) ความเครียดส่งผลเสียหรือผลกระทบต่อนมนุษย์ มุมมองดังกล่าวสะท้อนจากคุณลักษณะเด่นทางความหมายของความอันตรายของวัตถุ รวมทั้งความหมายของการเคลื่อนที่เข้าไปในพื้นที่ปิดล้อมเชื่อมโยงกับมโนอุปลักษณ์ [ความเครียด คือ วัตถุอันตราย] ดังถ้อยคำอุปลักษณ์ที่ว่าความเครียดระเบิด ติดกับดักความเครียด และ [ความเครียด คือ พื้นที่ปิดล้อม] ดังถ้อยคำอุปลักษณ์ที่ว่าอยู่ในความเครียด เพื่อสื่อความหมายถึงการตกอยู่ในภาวะความเครียดซึ่งส่งผลเสียหรือผลกระทบต่อนมนุษย์ นอกจากนี้การนำเอาคุณลักษณะเด่นทางความหมายของการถูกฝ่ายตรงข้ามหรือคู่ต่อสู้ทำร้าย การถูกทำให้เกิดความเดือดร้อนหรือความทุกข์ยาก และการตกอยู่ภายใต้อำนาจเชื่อมโยงกับมโนอุปลักษณ์ [ความเครียด คือ ศัตรู] ดังถ้อยคำอุปลักษณ์ที่ว่าความเครียดทำลาย ความเครียดจู่โจม [ความเครียด คือ ผู้ก่อเหตุ] ดังถ้อยคำอุปลักษณ์ความเครียดทำ(ให้) ความเครียดเนี้ยตัวดีเลย และ [ความเครียด คือ ผู้มีอำนาจ] ดังถ้อยคำอุปลักษณ์ที่ว่าความเครียดครอบงำ ทนกับความเครียด ก็สามารถสื่อความหมายถึงผลเสียหรือผลกระทบของความเครียดที่มีต่อนมนุษย์ได้เช่นกัน ยิ่งไปกว่านั้น การนำเอาคุณลักษณะเด่นทางความหมายของความแรงของน้ำเชื่อมโยงกับมโนอุปลักษณ์ [ความเครียด คือ น้ำ] ดังถ้อยคำ

อุปสรรคที่ว่าความเครียดขัดกลับ จมกับความเครียด ยิ่งสื่อความหมายให้เห็นว่ามนุษย์ได้รับผลเสียหรือผลกระทบจากความเครียดเป็นอย่างมาก

6) ความเครียดเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาโดยที่ความเครียดนั้นอาจเกิดจากตัวของเราเองหรือเกิดจากผู้อื่นก็ได้ ความคิดหรือมุมมองดังกล่าวสะท้อนจากคุณลักษณะเด่นทางความหมายของการก่อสร้างสิ่งปลูกสร้างเชื่อมโยงกับมโนอุปสรรค [ความเครียด คือ สิ่งปลูกสร้าง] ดังถ้อยคำอุปสรรคที่ว่าสร้างความเครียด เพื่อสื่อความหมายถึงภาวะความเครียดที่สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา

7) ความเครียดเป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถเรียนรู้และรับมือได้ มุมมองดังกล่าวสะท้อนจากคุณลักษณะเด่นทางความหมายของการทำความเข้าใจโครงสร้างหรือองค์ประกอบของสิ่งปลูกสร้าง รวมทั้งความหมายของการปฏิสัมพันธ์และการใช้ชีวิตของมนุษย์เชื่อมโยงกับมโนอุปสรรค [ความเครียด คือ สิ่งปลูกสร้าง] ดังถ้อยคำอุปสรรคที่ว่าความเครียดมีพื้นฐาน และ [ความเครียด คือ มนุษย์] ดังถ้อยคำอุปสรรคที่ว่าความเครียดมาเยือน ใช้ชีวิตกับความเครียด อยู่กับความเครียด เพื่อสื่อความหมายถึงการเรียนรู้กับความเครียดหรือภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นและพร้อมที่จะรับมือกับความเครียดหรือภาวะความเครียดเหล่านั้น โดยนำเอาคุณลักษณะเด่นทางความหมายของการไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามหรือคู่ต่อสู้ล่าแนวรบมาเชื่อมโยงกับมโนอุปสรรค [ความเครียด คือ ศัตรู] ดังถ้อยคำอุปสรรคที่ว่าต้านความเครียด พร้อมรับความเครียด รับมือความเครียด เพื่อสื่อความหมายว่ามนุษย์สามารถเตรียมตัวที่จะรับมือกับความเครียดหรือภาวะความเครียดได้

4.2.2 หน้าทีด้านการถ่ายทอดความคิดและด้านบุคคลสัมพันธ์

งานวิจัยนี้พบว่ามโนอุปสรรคความเครียดสามารถถ่ายทอดความคิดและใช้สื่อสารระหว่างบุคคลได้ โดยแนะนำให้ผู้ฟังกระทำหรือไม่กระทำบางอย่างเพื่อมุ่งหวังให้เกิดการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังตัวอย่างที่ (27) อย่าแบกความเครียดไว้เยอะเลยนะครับ หากนรอบข้างคุยด้วยเยอะ ๆ... (19 มี.ค. 65) และตัวอย่างที่ (28) เพลงเมทัลช่วยลดความเครียด รู้สึกกระฉับกระเฉง และยังเพิ่มความคิดสร้างสรรค์อีกด้วย (19 มี.ค. 65) ซึ่งจะเห็นได้ว่าผู้ใช้ภาษาไทยในทวิตเตอร์นำเอาคุณลักษณะเด่นทางความหมายของปริมาณและน้ำหนักของวัตถุสิ่งของ รวมทั้งความหมายของระดับของน้ำหรือปริมาณน้ำเชื่อมโยงกับมโนอุปสรรค [ความเครียด คือ วัตถุสิ่งของ] และ [ความเครียด คือ น้ำ] เพื่ออธิบายและถ่ายทอดความคิดเกี่ยวกับความเครียด รวมทั้งยังแนะนำวิธีการจัดการแก้ไขความเครียดให้ทุเลาลงด้วย

4.2.3 หน้าทีด้านบุคคลสัมพันธ์

งานวิจัยนี้พบว่ามโนอุปสรรคความเครียดสามารถทำหน้าที่ด้านบุคคลสัมพันธ์ได้โดยใช้แสดงความรู้สึก ดังตัวอย่างที่ (29) วันที่ 20 สอบเสร็จเมื่อไหร่ะ เราจะเล่นเกมให้นัวหงิก

อ่านนิยายให้ตาและ วาดรูปๆๆ ดูเมะๆๆๆ ดูหนังๆๆๆ แล้วก็นอนกลิ้งไปกลิ้งมา เอาความเครียดโยนทิ้งแถมให้หมดเลย (11 มี.ค. 65) ซึ่งจะเห็นได้ว่าผู้ใช้ภาษาไทยในทวิตเตอร์นำเอาคุณลักษณะเด่นทางความหมายของการเหวี่ยงขยะหรือสิ่งไร้ค่าให้หลุดจากมือและพ้นตัวแล้วเชื่อมโยงกับมโนอุปลักษณ์ [ความเครียด คือ ขยะหรือสิ่งไร้ค่า] เพื่อแสดงความรู้สึกของการหมดความอดทนต่อความเครียดที่ตนเองกำลังประสบ ไม่เพียงเท่านั้น งานวิจัยนี้ยังพบว่ามโนอุปลักษณ์ความเครียดสามารถชักกล่าวเกินจริงได้อีกด้วย ดังตัวอย่างที่ (30) วันนี้แม่บ้านทักว่ามีเรื่องเครียดอะไรหรือเปล่า ทำไมหน้าดูไม่สดใส ทุที่ลูกมาแต่งหน้าตั้งแต่ตีห้าก็คือเหม่อไ้อหทัย ความเครียดทะลุเมคอัพ (23 มี.ค. 65) ซึ่งจะเห็นได้ว่าผู้ใช้ภาษาไทยในทวิตเตอร์นำเอาคุณลักษณะเด่นทางความหมายของการเคลื่อนไหวอย่างอย่างรุนแรงและรวดเร็วของวัตถุเชื่อมโยงกับมโนอุปลักษณ์ [ความเครียด คือ วัตถุอันตราย] เพื่อเปรียบเทียบกับภาวะความเครียดสูงมากของตนเองที่แม้จะมีเครื่องสำอางที่ตนใช้แต่งหน้าเพื่อปกปิดอำพรางความเครียดไว้แต่ความเครียดก็ยังทะลุเครื่องสำอางนั้นออกมาจนมีคนสังเกตเห็นได้ นอกจากนี้ยังพบว่ามโนอุปลักษณ์ความเครียดสามารถสร้างอารมณ์ขันได้ ดังตัวอย่างที่ (31) ตอนนี้อยู่กับ ม.4 คือบวมขึ้นเยอะมาก ความเครียดทำขึ้นนะ เพราะเครียดก็แตก แล็ดแล้วกันนอน ไม่ทำอะไรทั้งสัปดาห์แล้วเครียดทั้งปี ไอ้เวณ55555 (10 มี.ค. 65) จะเห็นได้ว่าผู้ใช้ภาษาไทยในทวิตเตอร์นำเอาคุณลักษณะเด่นทางความหมายของผู้สร้างหรือผู้กระทำความเดือดร้อนโดยเชื่อมโยงกับมโนอุปลักษณ์ [ความเครียด คือ ผู้ก่อเหตุ] เพื่อกล่าวในเชิงตลกขำขันว่าการที่ตนบวมหรืออ้วนมากขึ้นเป็นเพราะความเครียด

4.2.4 หน้าที่ด้านการเรียบเรียงความ

งานวิจัยนี้พบว่ามโนอุปลักษณ์ความเครียดสามารถทำหน้าที่ในการเรียบเรียงความโดยใช้คำน้อยแต่สื่อความมาก ดังตัวอย่างที่ (32) มันแบบ เรารวมสมรไมได้เลย ปกติเราจะไม่กินกาแฟ แต่เราก็กินรสอ่อน ๆ เอา ไม่งั้นเราสู้ความเครียดตัวเองไม่ไหว ทั้งงาน และฝึกมันแบบ กัดดันตัวเองเกินไป (9 มี.ค. 65) จะเห็นได้ว่าผู้ใช้ภาษาไทยในทวิตเตอร์นำเอาคุณลักษณะเด่นทางความหมายของการโจมตีฝ่ายตรงข้ามหรือคู่ต่อสู้โดยเชื่อมโยงกับมโนอุปลักษณ์ [ความเครียด คือ ศัตรู] เพื่อเรียบเรียงข้อความในทวิตเตอร์โดยใช้คำที่สั้นกระชับ แต่สื่อความหมายถึงความเครียดได้อย่างชัดเจนและเป็นรูปธรรม นอกจากนี้ยังพบว่ามโนอุปลักษณ์ยังสามารถสร้างจินตนาการให้แก่ผู้รับสารได้อีกด้วย ดังตัวอย่างที่ (33) ตอนนีรู้สึกถึงความเครียด รู้เลยว่าตัวเองกำลังวังหนัจากสิ่งนั้น เพื่อไม่ให้ตัวเองเครียดไปกว่านี้ แต่จะหนีเท่าไร สุดท้ายก็ต้องเผชิญหน้ามันอยู่ดี แล้วการที่ไม่ได้เตรียมพร้อมไว้ ตอนที่ต้องเผชิญหน้าจริง ๆ คงเครียดยิ่งกว่า (1 มี.ค. 65) จะเห็นได้ว่าผู้ใช้ภาษาไทยในทวิตเตอร์นำเอาคุณลักษณะเด่นทางความหมายของการใช้ประสาทสัมผัสเพื่อให้เกิดการรับรู้ การหลบเลี่ยงฝ่ายตรงข้ามหรือคู่ต่อสู้ และการพร้อมโจมตีฝ่ายตรงข้ามหรือคู่ต่อสู้ โดยเชื่อมโยงกับมโนอุปลักษณ์

[ความเครียด คือ มนุษย์] และ [ความเครียด คือ ศัตรู] เพื่อให้ผู้รับสารเกิดจินตภาพและเข้าใจถึงภาวะความเครียดที่ผู้ใช้ภาษาไทยในทวิตเตอร์กำลังประสบ

ผลการวิจัยข้างต้นแสดงให้เห็นว่ามโนอุปลักษณะความเครียดอาจทำหน้าที่หลายหน้าที่พร้อมกัน โดยหน้าที่ที่โดดเด่นที่สุด คือหน้าที่ด้านการถ่ายทอดความคิด เพราะผู้ใช้ภาษาไทยในทวิตเตอร์ใช้อุปลักษณะเป็นเครื่องมือทางภาษาในการอธิบาย ถ่ายทอดความคิด และทำความเข้าใจความเครียดซึ่งมีลักษณะเป็นนามธรรมให้ชัดเจนเป็นรูปธรรมมากขึ้น นอกจากนี้ยังสะท้อนให้เห็นมุมมองของผู้ใช้ภาษาไทยในทวิตเตอร์ที่มีต่อความเครียดด้วย ส่วนหน้าที่ที่โดดเด่นรองลงมา คือหน้าที่ด้านบุคคลสัมพันธ์ กล่าวคือผู้ใช้ภาษาไทยในทวิตเตอร์ใช้อุปลักษณะความเครียดเพื่อแสดงความรู้สึกของตนเองต่อความเครียด รวมทั้งใช้อุปลักษณะความเครียดเพื่อกล่าวเกินจริง และใช้อุปลักษณะความเครียดเพื่อสร้างอารมณ์ขัน หน้าที่สุดท้ายที่พบในงานวิจัยนี้ คือหน้าที่ด้านการเรียบเรียงความ แม้ว่าหน้าที่ดังกล่าวจะไม่โดดเด่นมาก แต่ก็มีบทบาทสำคัญ กล่าวคือผู้ใช้ภาษาไทยในทวิตเตอร์สามารถเรียบเรียงความโดยใช้คำน้อยแต่สื่อความได้มาก รวมทั้งยังสามารถสร้างจินตนาการเกี่ยวกับภาวะความเครียดแก่ผู้รับสารให้เกิดความเข้าใจและรับรู้ถึงภาวะความเครียดร่วมกันได้

อนึ่ง ข้อค้นพบสำคัญของงานวิจัยนี้ คือพบว่ามโนอุปลักษณะความเครียดของผู้ใช้ภาษาไทยในทวิตเตอร์ทำหน้าที่ด้านการถ่ายทอดความคิดร่วมกับด้านบุคคลสัมพันธ์เพื่อใช้แนะให้ผู้ฟังกระทำหรือไม่กระทำการบางอย่างโดยมุ่งหวังให้เกิดการกระทำบางอย่างได้อีกด้วย

5. สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผล

การศึกษาอุปลักษณะความเครียดของผู้ใช้ภาษาไทยในทวิตเตอร์แสดงให้เห็นว่าผู้ใช้ภาษาไทยนำสิ่งที่เป็รูปธรรมและอยู่ใกล้ตัวมาเปรียบเทียบกับความเครียดซึ่งมีลักษณะเป็นนามธรรม ถ้อยคำอุปลักษณะความเครียดที่ใช้จึงสะท้อนให้เห็นมโนอุปลักษณะต่าง ๆ ดังที่อธิบายข้างต้น มโนอุปลักษณะเหล่านั้นมีบทบาทหน้าที่ต่าง ๆ ได้แก่ หน้าที่ด้านการถ่ายทอดความคิด หน้าที่ด้านการถ่ายทอดความคิดและบุคคลสัมพันธ์ หน้าที่ด้านบุคคลสัมพันธ์ และหน้าที่ด้านการเรียบเรียงความ

ทั้งนี้ เมื่อพิจารณาอุปลักษณะความเครียดของผู้ใช้ภาษาไทยในงานวิจัยนี้กับงานวิจัยมโนอุปลักษณะความเครียดในภาษาอังกฤษของ Wezyk et al. (2018) และ Wezyk (2020) พบว่ามโนอุปลักษณะส่วนใหญ่มีความแตกต่างกัน แต่จะมีบางมโนอุปลักษณะที่มีความคล้ายคลึงกัน นั่นคือในภาษาอังกฤษพบมโนอุปลักษณะ [ความเครียด คือ กับดักหรือคุก] ขณะที่ในภาษาไทยพบมโนอุปลักษณะ [ความเครียด คือ วัตถุอันตราย] ดังถ้อยคำอุปลักษณะ คือ ติดกับดัก ความเครียด และยังพบ [ความเครียด คือ พื้นที่ปิดล้อม] ดังถ้อยคำอุปลักษณะที่ว่า ในความเครียด อยู่ ในความเครียด ซึ่งต่างก็สะท้อนให้เห็นความคล้ายคลึงกันของมโนทัศน์ความเครียดทั้งในภาษาไทย

และภาษาอังกฤษ ไม่เพียงเท่านั้น ในภาษาอังกฤษยังพบมโนอุปลักษณ์ [ความเครียด คือ การใช้กำลังหรือพลังทางกาย] ซึ่งใกล้เคียงกับมโนอุปลักษณ์ในภาษาไทย คือ [ความเครียด คือ วัตถุสิ่งของ] ดังถ้อยคำอุปลักษณ์ที่ว่า แบกความเครียด ยกความเครียด รวมทั้ง [ความเครียด คือ ศัตรู] ดังถ้อยคำอุปลักษณ์ที่ว่า สยบความเครียด ขจัดความเครียด ต่อสู้กับความเครียด ขับไล่ความเครียด ก็สะท้อนให้เห็นมโนทัศน์ความเครียดที่คล้ายคลึงกันทั้งของผู้ใช้ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

แม้ผลการวิจัยที่พบส่วนใหญ่จะแตกต่างกับงานวิจัยของ Wezyk et al. (2018) และ Wezyk (2020) แต่ก็สะท้อนให้เห็นความคิดหรือมุมมองของผู้ใช้ภาษาที่มีต่อความเครียดร่วมกัน นั่นคือการมีความคิดหรือมุมมองว่าความเครียดเป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ของมนุษย์และต้องได้รับการจัดการแก้ไข เพราะความเครียดจะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมและสุขภาพของมนุษย์

การศึกษาอุปลักษณ์ความเครียดของผู้ใช้ภาษาไทยในทวิตเตอร์จึงแสดงให้เห็นว่าอุปลักษณ์เป็นเครื่องมือหรือกลวิธีทางภาษาที่ถูกนำมาใช้อธิบายและถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์ซึ่งมีลักษณะเป็นนามธรรมให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนเป็นรูปธรรมมากขึ้น โดยนำแบบเปรียบเทียบเป็นประสบการณ์หรือสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวและสามารถสื่อความหมายให้คนในสังคมและวัฒนธรรมเดียวกันรับรู้ความหมายร่วมกันได้มาเชื่อมโยงความสัมพันธ์กับสิ่งที่ถูกเปรียบเทียบ ดังที่ผู้ใช้ภาษาไทยในทวิตเตอร์นำเอาวัตถุสิ่งของ สิ่งมีชีวิต น้ำ สิ่งปลูกสร้าง พื้นที่ปิดล้อม และไฟหรือความร้อนมาเปรียบเทียบกับความเครียด

อย่างไรก็ตาม งานวิจัยนี้พบว่ามีถ้อยคำอุปลักษณ์ความเครียดอื่น ๆ ที่ยังปรากฏความถี่ของการใช้จำนวนน้อย แต่ก็มีที่น่าสนใจที่จะศึกษาต่อยอดจากงานวิจัยนี้ต่อไป เช่น สัญญาณความเครียด มรสุมความเครียด เสพติดความเครียด ปลดปล่อยความเครียด ข้ามผ่านความเครียด จุดเริ่มของความเครียด แก่นความเครียด ซึ่งน่าจะสะท้อนให้เห็นวิธีคิดและมุมมองต่าง ๆ เกี่ยวกับความเครียดของผู้ใช้ภาษาไทยที่นอกเหนือจากงานวิจัยนี้

6. กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริวัธน์ กาวิละนันท์ ที่ให้คำแนะนำ คำปรึกษา และช่วยเหลือผู้วิจัย รวมทั้งขอขอบคุณ คุณนพดล บุญกัน ที่ให้คำปรึกษาและช่วยเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

- กรกนก รัมมะอรรถ. (2556). การเปรียบเทียบอุปลักษณะความรักในเพลงไทยลูกทุ่งกับเพลงไทยสากล [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กรุงเทพธุรกิจ. (27 กรกฎาคม 2565). ผลวิจัยชี้ คนไทย 8 ใน 10 มีปัญหา “สุขภาพจิต” กลุ่ม “เจน Z” รู้สึกโดดเดี่ยวที่สุด. กรุงเทพธุรกิจ. <https://www.bangkokbiznews.com/health/1017766>
- คณิน จินตนาปราโมทย์ และ พรชัย สิทธิศรีธนย์กุล. (2562). สรีรวิทยาความเครียดจากการทำงาน และการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญความเครียดในอาชีพแพทย์. การแพทย์และวิทยาศาสตร์สุขภาพ, 26(2), 112-123.
- จันทิมา อังคพนิชกิจ, อริชาติ โรจนะหัสติน, และ ทรงพล อินทเคียร. (2563). ภาษา การสื่อสาร และ โรคซึมเศร้า: การสำรวจเบื้องต้นเพื่อความเข้าใจโรคซึมเศร้าและผู้มีภาวะซึมเศร้าในสังคมไทย. อมรินทร์ พรินตติ้ง.
- เชิดชัย อุดมพันธ์. (2555). อุปลักษณะเกี่ยวกับโรคในภาษาไทยถิ่นใต้. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ]. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ณรงค์กรรณ รอดทรัพย์. (2555). อุปลักษณะเชิงมโนทัศน์แสดงอารมณ์โศกเศร้าในภาษาไทย. [Paper presentation]. การประชุมสัมมนาเครือข่ายนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาศาสาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา ครั้งที่ 11 ปีการศึกษา 2554, สงขลา, ประเทศไทย.
- ณรงค์กรรณ รอดทรัพย์. (2557). อุปลักษณะเกี่ยวกับอารมณ์เบื่อในภาษาไทย. [Paper presentation]. การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยทักษิณ ครั้งที่ 24 ปีการศึกษา 2557, สงขลา, ประเทศไทย.
- ณรงค์กรรณ รอดทรัพย์. (2558). อุปลักษณะเกี่ยวกับความกลัวในภาษาไทย. วารสาร มจร. วิชาการ, 18(36), 65-80.
- ณรงค์กรรณ รอดทรัพย์. (2561). มโนอุปลักษณะแสดงอารมณ์โศกเศร้าในนวนิยายไทย. มนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์ปริทัศน์, 6(2), 55-76.
- ณรงค์กรรณ รอดทรัพย์, อัญชลี วงศ์วัฒนา, และ พชรินทร์ อนันต์ศิริวัฒน์. (2560). อุปลักษณะเกี่ยวกับอารมณ์กลัวในรวมเรื่องสั้นและรายการโทรทัศน์ภาษาไทย. อารยธรรมศึกษา โขง-สาละวิน, 8(2), 85-107.
- ณัฐพร พานโพธิ์ทอง. (2542). หน้าที่ของอุปลักษณะจากมุมมองของผู้พูดภาษาไทย. ภาษาและวรรณคดีไทย, 16, 249-268.
- ดวงพร สุพงษ์พิพัฒน์. (2565). เคล็ดลับบอกเล่าความเครียด. หมอชาวบ้าน, 43(513), 12-16.
- นันทิชา ลือพิช. (2560). การสร้างความหมายและแสดงตัวตนของสาววายในพื้นที่ออฟไลน์และพื้นที่ออนไลน์. [ภาคินพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ]. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- รัชนิยา กลิ่นน้ำหอม. (2556). อุปลักษณ์ความสุขในบล็อกไทย. *สถาบันวัฒนธรรมและศิลปะ*, 14(2), 132-138.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. ราชบัณฑิตยสถาน.
- วรวรรณา เพ็ชรกิจ. (2551). การศึกษาอุปลักษณ์เกี่ยวกับโรคมะเร็งในภาษาไทยตามแนวปรัชญาศาสตร์และวัฒนธรรมปฏิบัติศาสตร์. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรัญญู วิศาลศิริกุล. (2561). การระบุผู้มีอิทธิพลต่อกระแสโซเชียลมีเดียบนทวิตเตอร์ด้วยวิธีการจำแนกข้อมูลแบบเอนเซมเบิล. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศิริวัชร กาวิละนันท์. (2565). องค์ประกอบการสื่อสารและกลวิธีทางภาษาเพื่อแสดงความคิดเห็นในเพจโรคซึมเศร้า: การศึกษาตามแนวปรัชญาทวิเคราะห์และวัฒนธรรมปฏิบัติศาสตร์. *วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้*, 10(1), 224-247.
- ศิริพร ภัคดีผาสุข. (2561). ความสัมพันธ์ระหว่างภาษากับอัตลักษณ์และแนวทางการนำมาศึกษาภาษาไทย. โครงการเผยแพร่ผลงานวิชาการ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศุภชัย ต๊ะวิชัย. (2549). อุปลักษณ์เชิงมโนทัศน์แสดงอารมณ์โกรธในภาษาไทย. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สินีนาฏ วัฒนสุข. (2549). อุปลักษณ์แสดงอารมณ์รักในเพลงไทยสากลสำหรับวัยรุ่นไทย. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สำนักข่าวกรมประชาสัมพันธ์. (2565). ระดับความเสี่ยงภัยประชาชนเพิ่มขึ้น เน้นดูข่าวอย่างมีสติ จดเต็มความรู้สึกลบให้ตัวเอง. <https://thainews.prd.go.th/th/news/detail/TCATG220303145759088>
- Foley, W. (1997). *Anthropological linguistics: An introduction*. Blackwell.
- Gibbs, R. (1994). *The poetics of minds: Figurative thought, language, and understanding*. Cambridge University Press.
- Goatly, A. (1997). *The language of metaphors*. Routledge.
- Kavilanan, S., & Kaewjunge, W. (2021). "Kids... can you please understand us (parents)?: The relationships between linguistic strategies and identities of parents with major depressive disorder from storytelling in the interview discourse. *Kasetsart Journal of Social Sciences*, 42(3), 591-598.
- Kövecses, Z. (2002). *Metaphor: A practical introduction*. Oxford University Press.

- Kövecses, Z. (2004). *Metaphor and emotion: Language, culture, and body in human feeling*. Cambridge University Press.
- Lakoff, G., & Johnson, M. (1980). *Metaphors we live by*. The University of Chicago Press.
- Ngamjitwongsakul, P. (2003). *A study of love metaphors in modern Thai songs* [Unpublished master thesis]. Mahidol University.
- Saeed, J. (1997). *Semantics*. Blackwell.
- Thailand Digital Stat. (2022). *DIGITAL 2022: THAILAND*. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-thailand>
- Ungerer, F., & Schmid, H.-J. (1996). *An introduction to cognitive linguistics*. Longman.
- Wezyk, A. (2020). *Understanding stress and health through the use of visual metaphor*. [Unpublished doctoral dissertation]. Bournemouth University.
- Wezyk, A., Turner-Cobb, J. M., & Jones, D. (2018, November 22). *"YOU'RE JUST STUCK THERE" metaphors people use to talk about stress* [Poster presentation]. Conference: BPS Division of Health Psychology annual conference 2018, Newcastle.