การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ที่มีผลกระทบต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ ในจังหวัดมหาสารคาม

Online Social Media Literacy Effecting the Health of Elderly in Maha Sarakham Province

[1]พัชรี ศิลารัตน์, [2]พระครูอนุกูลปริยัติการ, [3]ศิลป์ ชื่นนิรันดร์, [4]ณรงค์ ภูเยี่ยมจิตร

[1]Patcharee Silarat, [2]Phrakruanukoolpariyattikan, [3]Sipa Chuennirun[4] Narong Phuyiemjit

[1-4]วิทยาลัยสงฆ์มหาสารคาม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

[1-4]Maha Sarakham Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

[1]Corresponding author, e-mail: silarat03@gmail.com

Received: March 12, 2026; **Revised:** March 22, 2026; **Accepted:** March 25, 2026

บทคัดย่อ

วิจัยเรื่องการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ที่มีผลกระทบต่อสุขภาวะผู้สูงอายุใน จังหวัดมหาสารคาม มีวัตถุประสงค์ 3 ข้อ คือ 1) เพื่อศึกษาการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะผู้สูงอายุ 2) เพื่อพัฒนาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม โดยใช้หลักธรรม และ 3) เพื่อนำเสนอแนวทางการส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม การวิจัยเป็นแบบผสานวิธี กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ ผู้ให้ข้อมูลเชิงคุณภาพ คือ นักวิชาการด้านสาธารณสุข นักประชาสัมพันธ์จังหวัดมหาสารคาม นักวิชาการด้านคอมพิวเตอร์ปฏิบัติการ นักพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดมหาสารคาม และประธานสมาคมผู้สูงอายุจังหวัดมหาสารคาม รวมทั้งสิ้น 5 คน โดยมีเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .90 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1. การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคามในภาพรวมทั้ง 4 ด้านอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.65, S.D. 0.40) เมื่อพิจารณารายด้านโดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย อันดับแรก คือ ทักษะในการเข้าถึงสื่อ ($\overline{X}$ = 3.79, S.D. 0.76) ทักษะการวิเคราะห์ ($\overline{X}$ = 3.67, S.D. 0.53) ทักษะการสร้างสรรค์ ($\overline{X}$ = 3.57, S.D. 0.46) และทักษะการประเมินสื่อ ($\overline{X}$ = 3.55, S.D. 0.47) ตามลำดับ และผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ทุกคนเห็นตรงกันว่าการรู้เท่าทันสื่อเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะผู้สูงอายุมีความเสี่ยงที่จะเชื่อและแชร์ข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง จึงควรมีความสามารถในการตรวจสอบข้อมูล แยกแยะข่าวจริง-ข่าวปลอม เข้าใจกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการใช้สื่อ และตระหนักถึงผลกระทบของการส่งต่อข้อมูลที่ไม่เหมาะสม 2. พัฒนาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคามโดยใช้หลักไตรสิกขา โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.64, S.D. 0.41) เมื่อพิจารณารายด้าน โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย อันดับแรก คือ สุขภาวะกาย ($\overline{X}$ = 3.68, S.D. 0.45) รองลงมา ได้แก่ สุขภาวะใจ ($\overline{X}$ = 3.61, S.D. 0.39) สุขภาวะทางสังคม ($\overline{X}$ = 3.61, S.D. 0.39) และส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ได้แก่ สุขภาวะทางปัญญา ($\overline{X}$ = 2.79, S.D. 0.42)

ตามลำดับ และผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ มีความเห็นว่าการพัฒนาการใช้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุโดยใช้หลักธรรม ได้แก่ สติ ปัญญา เมตตา กรุณา ส่งผลให้ผู้สูงอายุใช้สื่ออย่างระมัดระวัง แบ่งปันเฉพาะข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ปรับตัวกับเทคโนโลยีได้ดีเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความสุขและสุขภาวะที่ดีทั้งต่อตนเองและชุมชน 3.นำเสนอแนวทางการส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะผู้สูงอายุในจังหวัด โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.66, S.D. 0.43) และมีข้อเสนอแนะ ควรมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้ามาให้ความรู้ด้านการใช้สื่อออนไลน์แก่ผู้สูงอายุ รองลงมาจัดอบรมการใช้สื่อให้ผู้สูงอายุในชุมชน และให้ลูกหลานที่ใกล้ชิดคอยสอนและแนะนำ และผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์แนวทางการส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ คือ สร้างชุมชนการเรียนรู้ผ่านกลุ่มออนไลน์ใช้แพลตฟอร์มที่ผู้สูงอายุใช้งานอยู่แล้ว เช่น LINE หรือ Facebook Group ตั้งทีมผู้ดูแล (อสม. จนท. สาธารณสุข นักวิชาการ) เพื่อให้คำปรึกษา แนะนำ และแก้ปัญหา

คำสำคัญ: การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์; ผลกระทบต่อสุขภาวะ; ผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม

Abstract

This research on media literacy and its impact on the well-being of the elderly in Maha Sarakham Province has three objectives: 1) to study media literacy and its impact on the well-being of the elderly; 2) to develop the use of social media that impacts the well-being of the elderly in Maha Sarakham Province using ethical principles; and 3) to propose guidelines for promoting media literacy and its impact on the well-being of the elderly in Maha Sarakham Province. This is a mixed-methods research study with a sample size of 400 people obtained using stratified random sampling. Qualitative informants included five individuals: a public health professional, a public relations officer from Maha Sarakham province, a computer operations specialist, a social development and human security officer from Maha Sarakham Provincial Senior Citizens Association. The research instruments were questionnaires and interviews, with a reliability coefficient of .90 Statistical analysis included frequency, percentage, mean standard deviation, and content analysis

The research findings indicate that: 1.Media literacy and its impact on the well-being of the elderly in Maha Sarakham Province, across all four aspects, is at a high level ($\overline{X}$ =3.65, S.D. 0.40) When considering each aspect individually. Ranked in descending order of average scores, the first is media access skills ($\overline{X}$ =3.79, S.D. 0.76), followed by analytical skills skills ($\overline{X}$ =3.67, S.D. 0.53), creative skills ($\overline{X}$ =3.57, S.D. 0.46), and evaluative skills ($\overline{X}$ = 3.55, S.D. 0.47. All interviewees agreed that media literacy is crucial because the elderly are at risk of believing and sharing inaccurate information. Therefore, they should be able to verify information, distinguish between real and fake news, understand laws related to media use, and be aware of the impact of forwarding inappropriate information. 2. The development of social media use that impacts the well-being of the elderly in Maha Sarakham Province, using the Threefold Training (Trisikha), is overall at a high level ($\overline{X}$ = 3.64, S.D. 0.41). Considering each aspect, ranked in descending order of average scores, the first is physical well-being ($\overline{X}$ = 3.68, S.D. 0.45), followed by mental well-being ($\overline{X}$ = 3.61, S.D. 0.39),

and the aspect with the lowest average score is intellectual well-being ($\bar{X}$ = 2.79, S.D. 0.42). Interviewees believe that developing the use of online media by the elderly using the Buddhist principles of mindfulness, wisdom, loving-kindness, and compassion results in the elderly using media cautiously, sharing only useful information, and adapting well to technology, which is essential for creating happiness and well-being for both themselves and the community. 3.The presentation of guidelines for promoting social media literacy that impacts the well-being of the elderly in the province is overall at a high level overall ($\bar{X}$ = 3.66, S.D. 04.3). Suggestions include relevant agencies providing knowledge on online media use to the elderly, and subsequently organizing media use training for the elderly in communities. Close family members can teach and guide them. Information gathered during interviews on approaches to promoting social media literacy included creating learning communities through online groups using platforms already used by the elderly, such as LINE or Facebook Groups. A support team (comprising community health volunteers, public health officials, and academics) was formed to provide advice, guidance, and problem-solving. A platform for exchanging problems, sharing experiences, and answering questions about fake news and health information was also established.

Keywords: Social media literacy; impact on health; elderly in Maha Sarakham Province

บทนำ

สถานการณ์ที่เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้หลายประเทศทั่วโลกมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสังคม นั่นก็คือ การเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของประชากรสูงอายุ โดยเฉพาะในประเทศที่พัฒนาแล้ว อาทิ ฝรั่งเศส สวีเดน ญี่ปุ่น จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (WHO) มีการคาดการณ์ว่าจำนวนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จะมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างน้อยร้อยละ 3 ต่อปี โดยในปี พ.ศ. 2573 คาดว่าจะมีจำนวนประชากรสูงอายุมากถึงประมาณ 1.4 พันล้านคน และจะเพิ่มขึ้นถึง 2 พันล้านคนในปี พ.ศ. 2593 ซึ่งทวีปเอเชียจะมีประชากรสูงวัยมากที่สุดในโลก โดยคาดว่าสัดส่วนผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปในทวีปเอเชียจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะประเทศญี่ปุ่นซึ่งถือเป็นประเทศที่มีประชากรสูงวัยมากที่สุดในโลกและถือเป็นประเทศแรกๆ ของโลกที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัว (Super-aged Society) (ธัญญา จันทร์ตรง, 2566) ประชากรวัยสูงอายุของภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องระหว่างปี พ.ศ. 2556 - 2566 ในขณะที่ช่วงเวลาดังกล่าวประชากรวัยเด็กมีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะตั้งแต่ปี พ.ศ. 2562 เป็นต้นมา พบว่า ประชากรวัยสูงอายุมีจำนวนมากกว่าประชากรวัยเด็ก สะท้อนให้เห็นว่าการเพิ่มของประชากร มีอัตราลดลง ซึ่งเป็นผลมาจากจำนวนการเกิดของเด็กลดลงและจำนวนการตายต่ำ สำหรับประชากรวัยแรงงาน มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในช่วง ปี พ.ศ. 2556 - 2558 แต่ลดลงอย่างต่อเนื่อง ปี พ.ศ. 2559 เป็นต้นมา ผลที่ตามมาก็คืออนาคตภาคตะวันออกเฉียงเหนือจะประสบกับปัญหาภาวะการพึ่งพิง กล่าวคือ วัยแรงงานจำนวนน้อย ต้องรับภาระดูแลผู้สูงอายุจำนวนมาก ทั้งนี้จังหวัดมหาสารคาม ในช่วงปี พ.ศ. 2556 – 2566 พบว่า ประชากรวัยเด็กมีแนวโน้มลดลง อย่างต่อเนื่อง ในทางกลับกัน ประชากรวัยสูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปีอย่างต่อเนื่อง ทำให้จำนวนประชากร วัยสูงอายุมีมากกว่าจำนวนประชากรในวัยเด็ก แสดงถึงโครงสร้างของประชากรที่ลดลง เนื่องจากอัตราการเกิด และอัตราการตายที่ต่ำ ประกอบกับประชากรวัยแรงงานที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในช่วงปี พ.ศ. 2556 – 2558 แต่ลดลง

อย่างต่อเนื่องตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2559 เป็นต้นมา สะท้อนให้เห็นว่าอนาคตจังหวัดมหาสารคามจะประสบกับปัญหา ทางด้านเศรษฐกิจและสังคมและต้องรับภาระดูแลผู้สูงอายุในสัดส่วนที่เพิ่มขึ้น สำหรับภาครัฐบาลจำเป็นต้องเพิ่มค่าใช้จ่ายทางด้านสวัสดิการมากขึ้นเพื่อบริการสังคม ทางด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ ทำให้การลงทุนและการออมของประเทศลดลงด้วยเช่นกัน จากข้อมูลจำนวนและร้อยละผู้สูงอายุจังหวัดมหาสารคาม จำแนกตามเพศ ปี พ.ศ. 2556 - 2566 พบว่าจำนวนผู้สูงอายุเพศหญิงมีจำนวนมากกว่าเพศชาย และจังหวัดมหาสารคามมีสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากร้อยละ 13.72 ในปี พ.ศ. 2556 เป็นร้อยละ 20.28 ในปี พ.ศ. 2566 แสดงให้เห็นว่าจังหวัดมหาสารคาม ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด (Super aged society) เมื่อพิจารณาจำนวนประชากรผู้สูงอายุในปี พ.ศ. 2566 พบว่าจังหวัดมหาสารคาม มีดัชนีการสูงวัยเป็นอันดับที่ 26 ของประเทศ และอันดับที่ 1 ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และจังหวัดมหาสารคามมีผู้สูงอายุทั้งสิ้น (190,060) มีผู้สูงอายุที่ได้รับเบี้ยยังชีพเป็นอันดับที่ 23 ของประเทศ และอันดับที่ 11 ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (สำนักงานสถิติจังหวัดมหาสารคาม.2566) ผู้สูงวัยกับสื่อสังคมออนไลน์เชื่อมต่อกับทุกมิติของสุขภาวะไปพร้อมๆ กันไม่ว่าเป็นด้านปัญญา กาย จิต หรือสังคม ผลกระทบที่เกิดขึ้นมีทั้งบวกที่ทำให้สุขภาวะดีขึ้นเนื่องมาจากการใช้อย่างสร้างสรรค์ และเชิงลบที่อาจจะบั่นทอนสุขภาวะเนื่องจากการใช้อย่างเห็นแก่ตัวโดยไม่คำนึงถึงผลเสียที่เกิดแก่ผู้อื่น การพัฒนาทางเทคโนโลยีของสื่อสังคมออนไลน์ยิ่งมีมาก ผลกระทบต่อสุขภาวะด้วย ทั้งในด้านที่เป็นประโยชน์และที่เป็นโทษ ผู้ใช้สื่อสังคมออนไลน์จึงต้องมีหน้าที่ที่จะต้องเฝ้าระวังการใช้ด้วยตนเอง และช่วยกันป้องกันภัยร้ายที่สื่อสังคมออนไลน์จะนำ มาถ้าผู้ใช้ขาดทักษะหรือรู้ไม่เท่าทัน โดยเฉพาะกลุ่มเปราะบางทั้งกลุ่มเด็กหรือผู้สูงอายุ การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ (Online social media literacy) จะต้องรู้ทั้งประโยชน์และโทษของสื่อเป็นสำคัญ

จากสถานการณ์ความเสี่ยงดังกล่าวข้างต้น นำมาซึ่งผลกระทบที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุที่ไม่รู้เท่าทันการโน้มน้าวใจของสื่อล้วนเป็นผลกระทบทางลบ ที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องเสียเงิน เสียสุขภาพ เสียใจ หรืออาจร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิต การที่สื่อมีอิทธิพลมากมายดังที่กล่าวไปข้างต้น ทำให้ผู้สูงอายุมี “ความเสี่ยง” ที่เกิดจากการไม่รู้เท่าทันสื่อ เพราะสื่อมีเทคนิควิธีการผสมผสานเอาสื่อบุคคลไปปรากฏในสื่ออื่นโดยเฉพาะสื่อออนไลน์ไม่ว่าจะเป็นภาพเป็นเสียงโดยเทคนิคการตัดต่อให้น่าเชื่อถือ ตามรายงานการวิจัย (พนม คลี่ฉายา, 2556) ยังมีสถิติการรับแจ้งความคดีการหลอกลวงทางออนไลน์ ในรอบมีนาคม 2565-พฤษภาคม 2566 มีจำนวนเกือบ 300,000 คดี มูลค่าความเสียหายเกือบ 40,000 ล้านบาทเป็นคดีหลอกซื้อสินค้าและบริการมากที่สุด รองลงมาเป็นเรื่องหลอกให้โอนเงินและหลอกให้กู้เงินตามลำดับ จังหวัดมหาสารคามให้ความสำคัญกับการพัฒนาศักยภาพและดูแลคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดโดยทำงานกับหลายภาคส่วนในการขับเคลื่อนทั้งภาคการศึกษา ภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง นอกจากกลุ่มผู้สูงอายุทั่วๆ ไปแล้วยังมีกลุ่มผู้สูงอายุข้าราชการบำนาญหรือผู้สูงวัยหลังเกษียณอายุราชการที่จัดว่ายังเป็นกลุ่มบุคคลที่มีศักยภาพ สามารถเรียนรู้และใช้สื่อเทคโนโลยีการสื่อสารยุคใหม่ โดยเฉพาะสื่อสังคมออนไลน์ เช่น เฟซบุ๊ก และแอปพลิเคชันไลน์ เป็นเครื่องมือในการสื่อสารสร้างกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สามารถที่จะเป็นผู้นำในการขับเคลื่อนและทำกิจกรรมให้กับกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ได้ แต่จากการสังเกตและสัมภาษณ์พูดคุยกับกลุ่มบุตรหลานหรือผู้ใกล้ชิดที่ดูแลผู้สูงอายุกลุ่มนี้กลับพบว่า ยังถือเป็นกลุ่มเสี่ยง เนื่องจากมีพฤติกรรมการแชร์หรือส่งต่อข้อมูลข่าวสารที่เป็นข้อมูลเก่าไม่เป็นความจริง ที่สำคัญมีความเชื่อในข้อมูลข่าวสารที่ส่งต่อกันมาในกลุ่มเพื่อนสังคมออนไลน์โดยมีการตรวจสอบน้อยหรือ ขาดการตรวจสอบ จากข้อมูลพฤติกรรมดังกล่าวที่พบ ถือเป็นประเด็นที่น่ากังวลต่อผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคามจะขับเคลื่อนหรือส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุให้รู้เท่าทันสื่อออนไลน์สู่การมี

สุขภาวะที่ดีได้นั้น อาจจำเป็นจะต้องสร้างกลุ่มผู้นำผู้สูงอายุให้รู้เท่าทันสื่อออนไลน์และขยายผลต่อสู่เพื่อนพี่น้องผู้สูงอายุในพื้นที่ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม
2. เพื่อพัฒนาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคามโดยใช้หลักธรรม
3. เพื่อนำเสนอแนวทางการส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ที่มีผลกระทบต่อสุขภาวะผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Method Research) ทั้งเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ ประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคามที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 144,804 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) ในแต่ละอำเภอ จากนั้นจึงใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ซึ่งได้จากการกำหนดขนาดโดยใช้สูตรของ Taro Yamane (2010). และเชิงคุณภาพประชากรผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant) ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นกลุ่มบุคลากรที่มีบทบาทในการกำหนดนโยบาย ร่วมวางแผน และกำหนดทิศทางการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคามในเรื่องการรู้เท่าทันสื่อ ได้แก่ นักวิชาการด้านสาธารณสุข นักประชาสัมพันธ์จังหวัดมหาสารคาม นักวิชาการด้านคอมพิวเตอร์ปฏิบัติการ นักพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดมหาสารคาม และประธานสมาคมผู้สูงอายุจังหวัดมหาสารคาม รวมทั้งสิ้น 5 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 2 ประเภท คือ

1. แบบสอบถาม (Questionnaire) ใช้สำหรับการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ มี 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ที่มีผลกระทบต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม และตอนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุใน จังหวัดมหาสารคาม ข้อคำถามในส่วนนี้จะเป็นแบบประเมินค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด และคำถามปลายเปิด และแบบสัมภาษณ์ โดยแนวคำถามที่สร้างขึ้น ยึดตามวัตถุประสงค์และกรอบแนวคิดในการวิจัย ตลอดจนผู้วิจัยได้ศึกษาวิธีการสร้างเครื่องมือและเนื้อหาในเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่ครอบคลุมทุกด้านกับเรื่องที่ศึกษา

2. การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Method) โดยผู้วิจัยจะดำเนินการ เก็บรวบรวมข้อมูล ตามกระบวนการดังนี้ ทำหนังสือราชการ ซึ่งออกโดยหน่วยงานที่สังกัดเพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลกับ กลุ่มตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูลหลักที่กำหนดไว้ ทั้งจากการตอบแบบสอบถามและการขอนัดหมายในการสัมภาษณ์เชิงลึก รวบรวมแบบสอบถามแล้วนำไปลงรหัสเอกสารแต่ละฉบับ

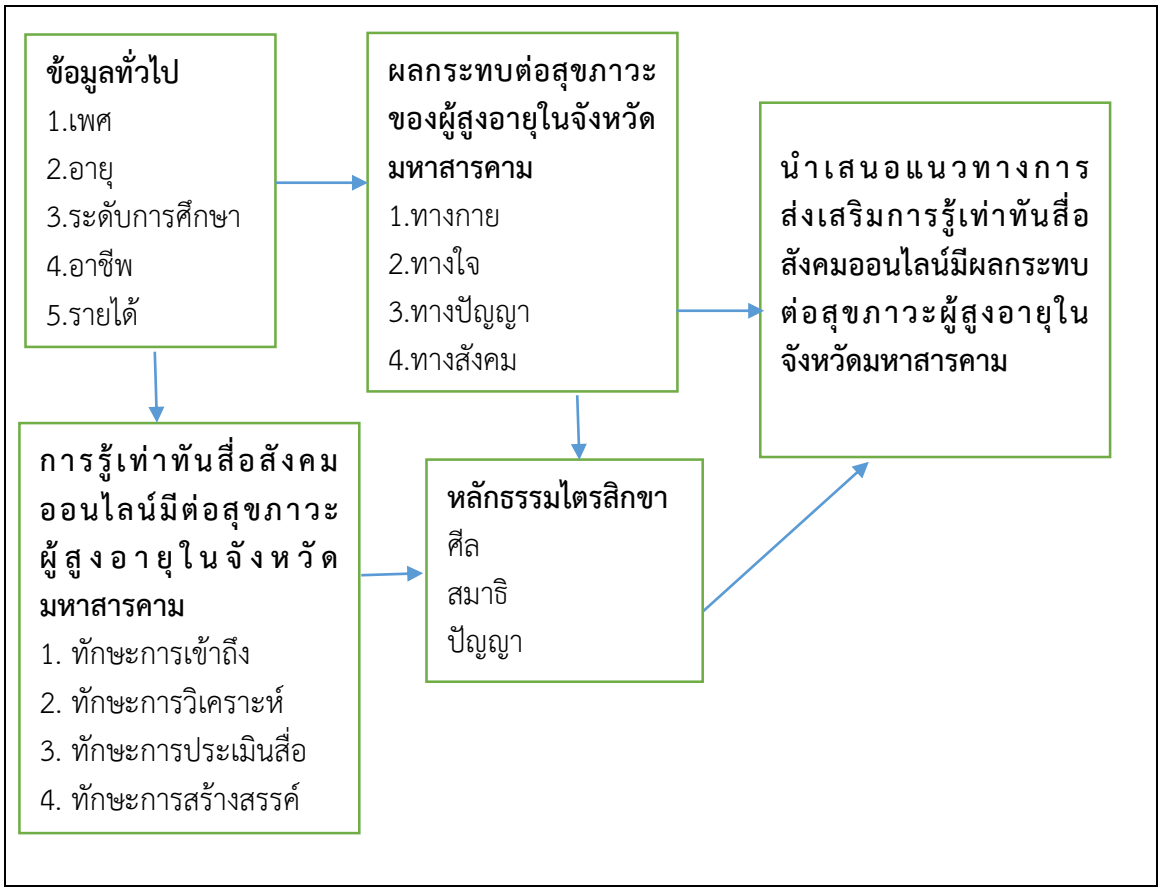
เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ และนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกมาทำการวิเคราะห์เนื้อหาเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัย

3. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยประมวลผลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก มาทำการวิเคราะห์เนื้อหาตามกรอบแนวคิด ทฤษฎี เพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย

4. สถิติที่ใช้ในการวิจัย ใช้สถิติเชิงพรรณนา เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ที่มีผลกระทบต่อสุขภาวะผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดเรื่องการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ที่มีผลกระทบต่อสุขภาวะผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม จากการทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัย ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้แนวคิดอุษา บิ๊กกิ้นส์ (2555). และThoman and Jolls (2010) มาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สรุปผลการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ที่มีผลกระทบต่อสุขภาวะผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

ตารางที่ 1 ระดับค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม ในภาพรวม

การรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม	$\overline{X}$	S.D.	แปลความหมาย	อันดับที
ทักษะในการเข้าถึงสื่อ	3.79	0.76	มาก	1
ทักษะการวิเคราะห์	3.67	0.53	มาก	2
ทักษะการประเมินสื่อ	3.55	0.47	มาก	4
ทักษะการสร้างสรรค์	3.57	0.46	มาก	3
รวม	**3.65**	**0.40**	**มาก**	

การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ที่มีผลกระทบต่อสุขภาวะผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม ในภาพรวมทั้ง 4 ด้านอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย อันดับแรก คือ ทักษะในการเข้าถึงสื่อ ทักษะการวิเคราะห์ ทักษะการสร้างสรรค์ และทักษะการประเมิน ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ระดับค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ที่ส่งผลกระทบต่อสภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคามโดยใช้หลักไตรสิกขา โดยรวม

ผลกระทบต่อสุขภาวะจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม	$\overline{X}$	S.D.	แปลความหมาย	อันดับที
1. สุขภาวะกาย	3.68	0.45	มาก	1
2. สุขภาวะใจ	3.61	0.39	มาก	2
3. สุขภาวะทางปัญญา	2.79	0.42	ปานกลาง	4
4. สุขภาวะทางสังคม	3.47	0.65	ปานกลาง	3
รวม	**3.64**	**0.41**	**มาก**	

การรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคามโดยใช้หลักไตรสิกขา โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย อันดับแรก คือ สุขภาวะกาย รองลงมา ได้แก่ สุขภาวะใจ และส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ได้แก่ สุขภาวะทางปัญญา ตามลำดับ

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แนวทางการส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม

แนวทางการส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม	$\overline{X}$	S.D.	แปลความหมาย	อันดับที
1.การให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกฎหมายหรือ พรบ. ในการใช้เทคโนโลยีการสื่อสาร	3.64	0.69	มาก	3
2.การให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเข้าถึงและการใช้สื่อออนไลน์อย่างปลอดภัยและสร้างสรรค์	3.72	0. 5	มาก	2
3.การสร้างกลุ่มออนไลน์เป็นช่องทางการติดต่อสื่อสารเพื่อให้คำแนะนำ ปรึกษา และการแก้ปัญหาการใช้สื่อออนไลน์	3.73	0.60	มาก	1
4.การจัดโครงการ หรือกิจกรรมผ่านชมรมผู้สูงอายุระดับอำเภอหรือจังหวัด	3.62	0.66	มาก	5
5.ควรมีหลักสูตรหรือกิจกรรมฝึกอบรมเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อสำหรับผู้สูงอายุ	3.62	0.90	มาก	4
รวม	**3.66**	**0.43**	**มาก**	

แนวทางการส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ข้อที่ 3 การสร้างกลุ่มออนไลน์เป็นช่องทางการติดต่อสื่อสารเพื่อให้คำแนะนำ ปรึกษา และการแก้ปัญหาการใช้สื่อออนไลน์ รองลงมา คือ ข้อ 2 การให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเข้าถึงและการใช้สื่อออนไลน์อย่างปลอดภัยและสร้างสรรค์ และส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ข้อ 4 การจัดโครงการ หรือกิจกรรมผ่านชมรมผู้สูงอายุระดับอำเภอหรือจังหวัด

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม เรียงลำดับความถี่จากมากไปหาน้อย ได้แก่ ควรมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้ามาให้ความรู้ด้านการใช้สื่อออนไลน์แก่ผู้สูงอายุ รองลงมาจัดอบรมการใช้สื่อให้ผู้สูงอายุในชุมชน และให้ลูกหลานที่ใกล้ชิดคอยสอนและแนะนำ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ จากข้อมูลการสัมภาษณ์พบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคามสามารถเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ได้อย่างกว้างขวาง เนื่องจากเทคโนโลยีมีความทันสมัยและใช้งานง่าย ทำให้ผู้สูงอายุใช้สมาร์ทโฟนเป็นเครื่องมือหลักในการรับ-ส่งข้อมูล ติดต่อสื่อสาร และติดตามข่าวสาร โดยแพลตฟอร์มที่ใช้มากที่สุด คือ ไลน์ ซึ่งใช้ทั้งในการสื่อสารกับครอบครัว เพื่อน รวมถึงประสานงานภารกิจต่างๆ ขณะที่เฟซบุ๊ก ใช้สำหรับโพสต์ แสดงความคิดเห็น และติดตามเหตุการณ์ต่างๆ ส่วนแพลตฟอร์มอื่น เช่น ติกต็อก หรืออินสตาแกรม เป็นส่วนน้อยแต่ก็มีผู้สูงอายุบางกลุ่มเข้าถึงได้ สื่อออนไลน์ช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับข้อมูลข่าวสารที่รวดเร็วและหลากหลาย ทั้งด้านสุขภาพ เหตุการณ์ปัจจุบัน รวมถึงช่วยให้ลดความเหงา ผ่านการพูดคุย ทักทาย หรือวิดีโอคอลกับครอบครัว โดยเฉพาะช่วงสถานการณ์โควิด-19 ทำให้ผู้สูงอายุมีความผ่อนคลาย รู้สึกเชื่อมโยงกับคนรอบข้าง และเข้าถึงข้อมูลการดูแลตนเองได้มากขึ้น ส่งผลเชิงบวกต่อสุขภาวะทั้งด้านกาย จิตใจ และสังคม

การพัฒนาการใช้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุโดยใช้หลักธรรม ได้แก่ สติ ปัญญา เมตตา กรุณา ส่งผลให้ผู้สูงอายุใช้สื่ออย่างระมัดระวัง แบ่งปันเฉพาะข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ปรับตัวกับเทคโนโลยีได้ดี และกลายเป็นกำลังสำคัญในการสร้างความสุขและสุขภาวะที่ดีทั้งต่อตนเองและชุมชน

แนวทางการส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ คือ สร้างชุมชนการเรียนรู้ผ่านกลุ่มออนไลน์ใช้แพลตฟอร์มที่ผู้สูงอายุใช้งานอยู่แล้ว เช่น LINE หรือ Facebook Group ตั้งทีมผู้ดูแล (อสม.จนท. สาธารณสุข นักวิชาการ) เพื่อให้คำปรึกษา แนะนำ และแก้ปัญหา เปิดพื้นที่แลกเปลี่ยนปัญหา แชร์ประสบการณ์ และตอบข้อสงสัยเรื่องข่าวปลอมและข้อมูลสุขภาพ

อภิปรายผลการวิจัย

งานวิจัยเรื่องการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ที่มีผลกระทบต่อสุขภาวะผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

จากวัตถุประสงค์วิจัยข้อที่ 1 การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม พบว่า เป็นเพศชาย มีอายุ 60-69 ปีสถานภาพสมรส มีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีอาชีพเกษตรกร มีรายได้ต่อเดือนน้อยกว่า 20,000 บาท มีอุปกรณ์สมาร์ตโฟน มีการใช้ทุกวัน มีวัตถุประสงค์การใช้อื่นๆ (ใช้สื่อทุกรูปแบบ) ใช้แพลตฟอร์ม Line ในภาพรวมอยู่ระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุมีความรู้เท่าทันสื่อในระดับพื้นฐาน คือ มีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะการใช้สื่อสังคมออนไลน์จากหลากหลายช่องทาง โดยท่านทราบว่าการใช้สื่อออนไลน์อาจนำมาซึ่งอันตรายหรือความไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินหากไม่รู้ ไม่เข้าใจ ประมาท เลินเล่อหรือนำไปใช้ในทางที่ผิดมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับชัชชญา เรืองยศ (2565) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงวัย”ผู้สูงวัยที่มีเพศ และระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์แตกต่างกัน นอกจากนี้ยัง พบว่า ผู้สูงวัยทั้งเพศหญิงและชายส่วนใหญ่มีการรู้เท่าทันสื่อ แต่จะมีการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ที่แตกต่างกันอยู่ 2 ด้าน คือ ด้านการประเมินค่าสื่อ ด้านการผลิตและสร้างสรรค์ซึ่งเพศหญิงจะประเมินค่าสื่อรู้ถึงการผลิตและสร้างสรรค์มากกว่าเพศชาย ระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีซึ่งผู้สูงวัยที่มีความถี่การใช้สื่อสังคมออนไลน์มาก ก็จะมีการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ในภาพรวมมาก สอดคล้องกับกนิษฐา เทพสุด (2561) ได้ศึกษาวิจัยพฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดียที่เกี่ยวกับสุขภาพกับการรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวานในกรุงเทพมหานคร.ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวานส่วนใหญ่มีการใช้อินเทอร์เน็ตผ่านสมาร์ทโฟนมีทักษะการประเมินเนื้อหาในข้อมูลข่าสาร มากกว่าทักษะในการเข้าถึงและทักษะการวิเคราะห์ ในระดับมากเมื่อผู้สูงอายุได้รับเนื้อหาหรือข้อมูลข่าวสารในโซเชียลมิเดียที่เกี่ยวกับสุขภาพได้มีการตรวจสอบถึงแหล่งข้อมูลที่มีความน่าเชื่อถือและส่งต่อไปยังผู้รับสารทั้งแบบทั่วไปและแบบเจาะจง และแนวคิดของ เข็มพร วิรุณราพันธ์ (2554) การเสริมสร้างทักษะในการรู้เท่าทันสื่อทักษะในการเข้าถึง (Access Skill) จะช่วยให้บุคคลสามารถรวบรวมข้อมูลที่ เหมาะสมและมีประโยชน์ และสามารถเข้าใจความหมายของเนื้ออสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดย การสังเกต จดจำ และเข้าใจความหมายของคำศัพท์ สัญลักษณ์ ที่ใช้ในการ สื่อสาร และไม่ปักใจเชื่อเนื้อหาข้อมูลที่ได้รับทันทีสอดคล้องกับแนวคิดของอุษา บิ้กกิ้นส์ (2555) การเข้าถึง (Access) การเข้าถึงสื่อ คือ การได้รับสื่อประเภทต่างๆ ได้อย่างเต็มที่และรวดเร็วสามารถรับรู้และเข้าใจเนื้อหาของสื่อประเภทต่างๆ ได้อย่างเต็มความสามารถและทำความ เข้าใจอย่างถ่องแท้ จดจำและเข้าใจความหมายของคำศัพท์ สัญลักษณ์ และเทคนิคที่ใช้ในการสื่อสาร พัฒนากลยุทธ์เพื่อหาที่มาของข้อมูลจากแหล่งต่างๆ ที่ต้องการและสอดคล้องกับแนวคิด Thoman and Jolls (2010) ได้ระบุถึงทักษะที่จำเป็นต่อการรู้เท่าทันสื่อ ทักษะการเข้าถึง (Access skill) เป็นทักษะที่จะช่วยให้

สามารถรวบรวมข้อมูลที่เหมาะสม ถูกต้องและมีประโยชน์ สามารถเข้าใจความหมายและเนื้อหาของสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลทุกคนเห็นตรงกันว่า การรู้เท่าทันสื่อเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะผู้สูงอายุมีความเสี่ยงที่จะเชื่อและแชร์ข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง จึงควรมีความสามารถในการตรวจสอบข้อมูล แยกแยะข่าวจริง-ข่าวปลอม เข้าใจกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการใช้สื่อ และตระหนักถึงผลกระทบของการส่งต่อข้อมูลที่ไม่เหมาะสม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุมีทักษะในการคิดวิเคราะห์และประเมินความน่าเชื่อถือของสื่อและข้อมูลข่าวสาร สอดคล้องกับบทความ Tonkit 360 (2562) พฤติกรรมการใช้ Social Media ของผู้สูงอายุสะท้อนให้เห็นว่า“กลุ่มผู้สูงอายุ”หันมาให้ความสนใจ และใช้งานสื่อโซเชียลอย่าง เฟซบุ๊ก (Facebook) หรือไลน์ (Line) มากขึ้น โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะนิยมใช้สื่อโซเชียลในการทำกิจกรรมต่างๆ คือ การส่งข้อความหรือภาพการโทรหรือวิดีโอคอล การแชร์คอนเทนท์ การอัพสเตตัส การอัพโหลดรูปและวิดีโอ ตอบแชท หรือตอบคอมเมนต์ ฯลฯ โดยเหตุผลที่ผู้สูงอายุสนใจสื่อโซเชียลในยุค 4.0 สอดคล้องแนวคิดของทินภัทร ปัญจมหาลาภ (2563) การใช้สื่อสังคมออนไลน์ผู้ใช้ต้องมีทักษะ ความสามารถในการผลิต การสร้างสรรค์การสื่อสาร การมีส่วนร่วมและมีการตอบโต้ ดังนั้น การใช้สื่อสังคมออนไลน์ผู้ใช้จำเป็นต้องมีทักษะหลายด้านที่เป็นทักษะ ความสามารถเฉพาะในการใช้สื่อสังคม

จากวัตถุประสงค์วิจัยข้อที่ 2 ผลกระทบต่อสุขภาวะจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม พบว่า การรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ที่ส่งผลกระทบต่อสภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคามโดยใช้หลักไตรสิกขา โดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุผู้สูงอายุต้องการข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพในระดับมาก และเห็นว่าข่าวสุขภาพที่เผยแพร่ในสื่อออนไลน์มีความทันสมัยและมีรูปแบบการเขียนที่น่าสนใจ ติดตาม สอดคล้องกับกรรณุมา วรคุปต์ (2561) ได้ศึกษาวิจัยการเปิดรับการรู้เท่าทันสื่อและผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุเขตหลักสี่ กรุงเทพมหานครพบว่า การเปิดรับสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุเขตหลักสี่กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่นิยมใช้สื่อสังคมประเภทไลน์ (Line) มากที่สุด นิยมใช้บริการสื่อสังคมผ่านโทรศัพท์เคลื่อนที่ (Smart Phone) ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในแต่ละด้าน คือ ด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ การใช้เงินเป็นค่าบริการโทรศัพท์/อินเทอร์เน็ตจำนวนมาก ด้านสังคม ได้แก่ มีการสื่อสารกับคนในครอบครัวและคนรู้จักเพิ่มขึ้น ด้านอารมณ์และจิตใจ ได้แก่ ได้รับความบันเทิงและคลายความเครียดจากการดูหนังฟังเพลง ดูกีฬา เล่นเกม และติดตามข้อมูลดาราหรือศิลปินที่ชื่นชอบ และด้านสุขภาพ ได้แก่ ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ด้านการดูแลสุขภาพ การรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ การป้องกันและรักษาโรคสอดคล้องกับตระหนักจิต ยุตยรรยง (2565) ได้ศึกษาวิจัยการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพฯ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ จำนวน 20 คน ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ใช้สื่อสังคมออนไลน์ผ่านแอพพลิเคชัน ไลน์มากที่สุด นอกจากนี้ พบว่าผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ระดับพื้นฐานปานกลางถึงมากโดยมีปัจจัยด้านการศึกษา อาชีพความสนใจส่วนตัวมีส่วนทำให้ระดับความรู้และความเข้าใจในสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุวัยแตกต่างกันไปในแต่ละคน สอดคล้องกับธัญญา จันทร์ตรง (2566) ได้ศึกษาวิจัยการรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดอุตรดิตถ์พบว่าการสร้างสรรค์เนื้อหามีผลกระทบต่อสุขภาวะในภาพรวมของผู้สูงอายุในจังหวัดอุตรดิตถ์ เมื่อพิจารณาผลกระทบรายด้าน พบว่าการรู้เท่าทันสื่อด้านการเข้าถึงสื่อสารสนเทศ เทคโนโลยี เป็นเพียงด้านเดียวที่ไม่มีผลกระทบต่อสุขภาวะทางกาย และสุขภาวะทางใจ

สำหรับความต้องการของผู้สูงอายุในจังหวัดอุตรดิตถ์ต่อแนวทางการส่งเสริมการ รู้เท่าทันสื่อ ในภาพรวม สำหรับแนวทางในการส่งเสริมการ รู้เท่าทันสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุ

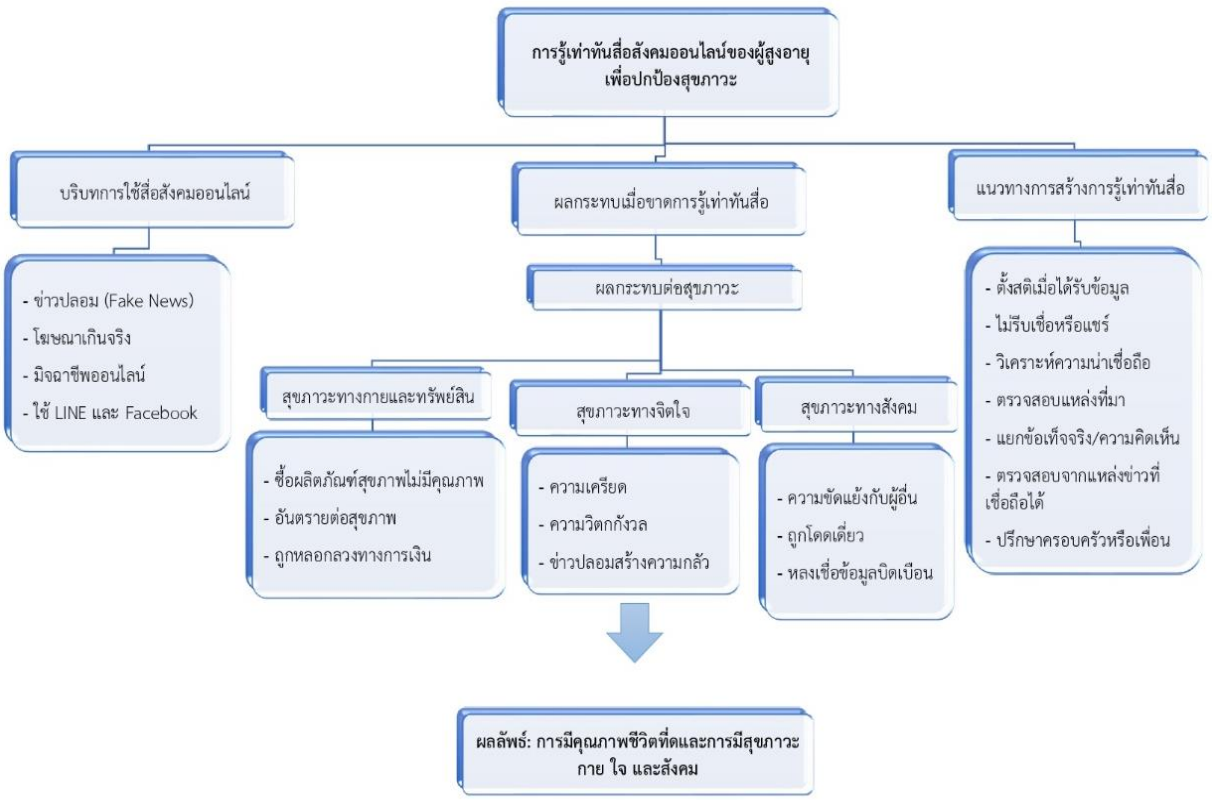
จากการสัมภาษณ์เชิงคุณภาพการพัฒนาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุให้เกิดผลดีต่อสุขภาวะสามารถขับเคลื่อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากยึดหลักธรรมเป็นพื้นฐาน โดยเฉพาะ “สติ” และ “ปัญญา” สอดคล้องกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้กำหนดวิสัยทัศน์และให้ความหมายของการมีสุขภาวะที่ยั่งยืนของคนไทยว่าหมายถึง คนไทยมีสุขภาวะดีครบทั้งสี่ด้าน กาย จิต สังคม และปัญญา สอดคล้องกับแนวคิดพระไพศาล วิสาโล (2562) ได้กล่าวถึงสุขภาวะหรือความเป็นปกติสุข ในภาพรวมว่า มี 4 ด้าน สุขภาวะทางกาย ได้แก่ การมีสุขภาพดี ปลอดพ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่อดอยากหิวโหย มีปัจจัย 4 เพียงพอกับอัตภาพ สุขภาวะทางสังคม และสอดคล้องกับหลักไตรสิกขาเป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มุ่งหวังเพื่อพัฒนาตนเองทั้งร่างกาย จิตใจและปัญญา เพื่อให้บุคคลดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้องดีงาม ดังนั้น การนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้กับการจัดการเรียนรู้สามารถช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกตนเองให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี สามารถปฏิบัติตนในการเรียนรู้ฝึกฝนตนเองเพื่อการพัฒนาตนเองทั้ง 3 ด้าน อันได้แก่ ทางกาย จิตใจ และสติปัญญา เพื่อให้มีความประพฤติถูกต้องดีงามทางจิตใจเพื่อให้มีจิตใจที่สงบมั่นคง และทางปัญญาเพื่อให้มีปัญญาที่รู้แจ้งเพื่อให้บุคคลดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้องดีงามสอดคล้องกับพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2542) กล่าวว่า ไตรสิกขา หมายถึง ข้อที่จะต้องศึกษาข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา คือ ฝึกหัดอบรมกายวาจาจิตใจและปัญญาให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดสอดคล้องแนวคิดพุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า ไตรสิกขา หรือ สิกขา 3 หมายถึง การปฏิบัติหรือการประพฤติกระทำที่เป็นหน้าที่ของบุคคลโดยตรงโดยแบ่งสิกขาไว้ 3 ประการ คือ 1) ศีลสิกขา แปลว่า การปฏิบัติในส่วนศีล 2) จิตสิกขา แปลว่า การปฏิบัติในส่วนจิต (สมาธิ) และ 3) ปัญญาสิกขา แปลว่า การปฏิบัติในส่วนปัญญา กล่าวว่าไตรสิกขา หมายถึง กระบวนการพัฒนาตนเองทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและปัญญา เพื่อให้บุคคลดำเนินชีวิตไปในทิศทางที่ถูกต้อง ดีงาม จิตใจสงบมั่นคงเป็นสมาธิและเกิดปัญญาที่รู้แจ้ง

จากวัตถุประสงค์วิจัยข้อที่ 3 แนวทางการส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคามโดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุผู้สูงอายุให้ความรู้ ความสำคัญกับสื่อออนไลน์ด้านสุขภาพ ที่ถูกต้อง แนะนำการสร้างชุดความรู้สุขภาพและภัยออนไลน์ สอดคล้องกับธัญญา จันทร์ตรง (2566) ได้ศึกษาวิจัยการรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดอุตรดิตถ์พบว่าการรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ด้านการเข้าถึงสื่อ สารสนเทศ เทคโนโลยี การวิเคราะห์ การวิพากษ์ การประเมิน และการสร้างสรรค์เนื้อหามีผลกระทบต่อสุขภาวะในภาพรวมของผู้สูงอายุในจังหวัดอุตรดิตถ์ เมื่อพิจารณาผลกระทบรายด้าน พบว่าการรู้เท่าทันสื่อด้านการเข้าถึงสื่อ สารสนเทศ เทคโนโลยี เป็นเพียงด้านเดียวที่ไม่มีผลกระทบต่อสุขภาวะทางกาย และสุขภาวะทางใจ สำหรับความต้องการของผู้สูงอายุในจังหวัดอุตรดิตถ์ต่อแนวทางการส่งเสริมการ รู้เท่าทันสื่อสำหรับแนวทางในการส่งเสริมการ รู้เท่าทันสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุ หน่วยงานภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรสื่อที่เกี่ยวข้องควรสร้างความร่วมมือในการขับเคลื่อนการดำเนินงาน กำหนดเป็นนโยบายเชิงรุก มีตัวชี้วัดและเป้าหมายชัดเจน ให้ความรู้อย่างต่อเนื่องในประเด็นเนื้อหาเฉพาะและจำเป็นกับผู้สูงอายุ ตลอดจนใช้สื่อที่หลากหลาย เข้าถึงง่าย เข้าใจง่ายสอดคล้องอดิศักดิ์ จำปาทองและศชากานท์ แก้วแพร่ (2564) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปางเสนอแนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยวิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การเสวนากลุ่มย่อย

และการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการผู้สูงอายุและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องผลการวิจัยพบว่า ปัญหา อุปสรรค และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง ประกอบด้วย 1. ด้านเศรษฐกิจ 2. ด้านสุขภาพกายและโรคประจำตัว 3. ด้านที่อยู่อาศัยและและการสนับสนุนจากบุตรหลานและญาติ และ 4. ด้านสังคมและชุมชน โดยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้สื่อสังคมออนไลน์ส่งเสริมการทำงานเพื่อสังคม การแบ่งปันข้อมูล การแสดงความคิดเห็น การสร้างการยอมรับ การสร้างเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ และเครือข่ายใหม่และแนวคิดของทินภัทร ปัญจมหาลาภ (2563) การใช้สื่อสังคมออนไลน์ผู้ใช้ต้องมีทักษะ ความสามารถในการผลิตการสร้างสรรค์การสื่อสาร การมีส่วนร่วมและมีการตอบโต้ ดังนั้น การใช้สื่อสังคมออนไลน์ ผู้ใช้จำเป็นต้องมีทักษะหลายด้านที่เป็นทักษะ ความสามารถเฉพาะในการใช้สื่อสังคม การรู้สื่อสังคมออนไลน์เป็นความท้าทายในการจัดการกับทักษะความสามารถมากกว่าการใช้สื่อประเภทอื่นๆ เช่นการอ่านข่าวผ่านเว็บไซต์ออนไลน์ สอดคล้องกับ Tonkit 360 (2562) เรื่องพฤติกรรมการใช้ Social Media ของผู้สูงอายุสะท้อนให้เห็นว่า “กลุ่มผู้สูงอายุ” หันมาให้ความสนใจ และใช้งานสื่อโซเชียลอย่างเฟซบุ๊ก (Facebook) หรือไลน์ (Line) มากขึ้น โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะนิยมใช้สื่อโซเชียล

องค์ความรู้ที่ได้

การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุเป็นทักษะจำเป็นในยุคดิจิทัลเพื่อปกป้องสุขภาวะ โดยเฉพาะการจัดการกับข่าวปลอม (Fake News) โฆษณาเกินจริง และมิจฉาชีพ ซึ่งมักใช้ไลน์แล เฟซบุ๊ก เป็นหลัก ผลกระทบของการขาดการรู้เท่าทันสื่อต่อสุขภาวะทางกายและทรัพย์สิน สุขภาวะทางจิตใจ เกิดความเครียด สุขภาวะทางสังคม หลงเชื่อข้อมูลบิดเบือน แนวทางการสร้างการรู้เท่าทันสื่อ ตั้งสติเมื่อได้รับข้อมูล อย่าพึ่งเชื่อ หรือรีบแชร์ต่อ ใช้ปัญญาวิเคราะห์ความน่าเชื่อถือ แหล่งที่มา และแยกแยะว่าเป็นข้อเท็จจริงหรือความเห็น มีสมาธิในการตัดสินใจ



ภาพที่ 2 การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะ

1.ข้อเสนอแนะเพื่อการใช้ประโยชน์

1.1 จากการวิจัยผู้สูงอายุใช้แอปพลิเคชั่นไลน์ เป็นสื่อที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายจำนวนมาก และดังนั้น ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องอาจจะนำผลการศึกษาดังกล่าวไปวางแผนเพื่อใช้ประโยชน์กับผู้สูงอายุโดยเน้นเฉพาะแอปพลิเคชั่นไลน์

1.2 จากการวิจัยหน่วยงานภาครัฐควรบูรณาการนโยบายส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสำหรับผู้สูงอายุในแผนยุทธศาสตร์จังหวัด

1.3 จากการวิจัยผู้สูงอายุสามารถใช้สมาร์ทโฟนและแอปพลิเคชั่นต่างๆ เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัย ดังนั้น จึงควรศึกษาถึงการรับรู้สารสนเทศต่างๆ ในสื่อสังคมออนไลน์เพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน เช่น การดูแลสุขภาพ การดูแลสุขภาวะ ทั้งนี้จะสามารถนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการวิจัยในจังหวัดอื่นๆ เพื่อให้ผลการวิจัยที่ได้มีครอบคลุมมากขึ้น เนื่องจากสถานภาพเศรษฐกิจ สังคม ในแต่ละพื้นที่แตกต่างกันอาจจะส่งผลให้การรู้เท่าทันสื่อและผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุแตกต่างกันไปด้วย

2.2 ควรวิจัยถึงปัญหาการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ของวัยทำงาน ทั้งในเมืองและชนบทมาเปรียบเทียบกันเพื่อให้เห็นความแตกต่างของสภาพแวดล้อมของแต่ละพื้นที่ว่ามีปัญหาเหมือนกันหรือแตกต่างกัน

เอกสารอ้างอิง

กนิษฐา เทพสุด. (2561).พฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดียที่เกี่ยวกับสุขภาพกับการรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวานในกรุงเทพมหานคร. *รายงานการวิจัย,* มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์.

กรรณุมา วรคุปต์. (2561). การเปิดรับการรู้เท่าทันสื่อและผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุเขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร. *การศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญานิเทศศาสตรมหาบัณฑิต,* แขนงวิชาการบูรณาการการสื่อสาร, สาขาวิชานิเทศศาสตร์, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ธัญญา จันทร์ตรง. (2566). *การรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ที่มีผลกระทบต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดอุตรดิตถ์.* อุตรดิตถ์: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์.

ทินภัทร ปัญจมหาลาภ. (2563). การศึกษาพฤติกรรมการสื่อสาร ผ่านแอปพลิเคชันไลน์ของผู้สูงอายุในอำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี. *รายงานการวิจัย,* มหาวิทยาลัยบูรพา.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2542). *พุทธธรรม เล่ม 5.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

พระไพศาล วิสาโล. (2562). *สุขแท้ด้วยปัญญา วิถีสู่สุขภาวะทางปัญญา.* กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

พนม คลี่ฉายา. (2556). ความต้องการข่าวสารการใช้สื่อ และนิสัยการเปิดรับสื่อของผู้สูงอายุไทย. *วารสารนิเทศศาสตร์,* 31(2): 1-26.

ตระหนักจิต ยุตยรรยง. (2565).การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพฯ. *รายงานการวิจัย,* คณะนิเทศศาสตร์, มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย.

สำนักงานสถิติจังหวัดมหาสารคาม. (2566). *ไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลังในโลกของ “สังคมผู้สูงอายุ”.* มหาสารคาม: สำนักงานสถิติจังหวัดมหาสารคาม.

อดิศักดิ์ จำปาทอง และศชากานท์ แก้วแพร่. (2564). แนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง. *วารสารนิเทศศาสตร์ธุรกิจ.* 15(2): 235-236.

อุษา บิ้กกิ้นส์. (2555). *การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ ชุดเครื่องมือและกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อชุมชน.* กรุงเทพฯ: แผนงานสื่อสร้างสุขภาวะเด็กและเยาวชน (สสย.) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).

Yamane, Taro. (2010). *Statistics: An Introductory Analysis.* 3rd ed. New York: Harper and Row Publications.

Thomopoulou et al., (2010). The Difference at Quality of Life and Loneliness between Elderly People. *Biology of Exercise.* 6 (2): 13-28.

Tonkit 360. พฤติกรรมการใช้ Social Media ของผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://tonkit360.com/32265. [24 ตุลาคม 2564].