การตระหนักรู้สารสนเทศบนสื่อสังคมออนไลน์ด้านโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

Information Awareness on Nutrition Online of Phra Nakhon Rajabhat University Students

นนทนันท์ แย้มวงษ์ (Nonthanun Yamwong)[1*] ดร.วีรชาติ ภักดี (Dr.Weerachart Pakdee)[**]
ดร.ถิรวุฒิ แสงมณีเดช (Dr.Thirawut Saengmaneedech)[***] ปาฏลี ปัญญาสิม (Patalee Panyasim)[****]

(Received: *November 4, 2024*; Revised: *March 7, 2025;* Accepted: *March 22, 2025*)

บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่อง “การตระหนักรู้สารสนเทศบนสื่อออนไลน์ด้านโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะทางประชากร พฤติกรรมการตระหนักรู้ข่าวสารด้านโภชนาการจากสื่อสังคม และการรู้เท่าทันข้อมูลด้านโภชนาการในสื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร เพื่อศึกษาความแตกต่างของลักษณะทางประชากรกับการรู้เท่าทันข้อมูลด้านโภชนาการในสื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครและเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารด้านโภชนาการจากสื่อสังคมออนไลน์กับการรู้เท่าทันข้อมูลด้านโภชนาการ การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจ ใช้แบบสอบถามออนไลน์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป เคยมีการเปิดรับข้อมูลเกี่ยวกับด้านโภชนาการจากสื่อสังคมออนไลน์ จำนวน 400 คน ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างประชาชนทั่วไปในนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย และส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 18-20 ปี ในขณะเดียวกันกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาในระดับปริญญาตรีและกำลังศึกษาอยู่วิทยาลัยการฝึกหัดครู อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการเปิดรับข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อสังคมออนไลน์ (เฟซบุ๊ค) โดยช่วงเวลาที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เปิดรับข่าวสารสุขภาพทางสื่อสังคมออนไลน์ อยู่ในช่วงเวลาระหว่าง 18:01 – 24:00 น. และมักใช้โทรศัพท์มือถือหรือสมาร์ทโฟนเป็นอุปกรณ์ในการเปิดรับ ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เปิดรับเนื้อหาข้อมูลด้านโภชนาการในสื่อสังคมออนไลน์เกี่ยวกับดีท็อกซ์มากที่สุด อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างมีการรู้เท่าทันข้อมูลด้านสุขภาพในสื่อสังคมออนไลน์อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.63

[1*] *Corresponding author: nonthanun.y@pnru.ac.th*

[*] *ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาบรรณารักษศาสตร์และการสารสนเทศศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยรายภัฏพระนคร*

[*] *Assistant Professor, Department of Library and Information Science Program, Faculty of Humanities and Social Sciences, Phranakhon Rajabhat University*

[**] *อาจารย์ สาขาสังคมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี*

[**] *Lecturer, Department of Social Sciences, Faculty of Liberal Arts, Rajamangala University of Technology Thanyaburi*

[***] *อาจารย์ สาขาวิชาการจัดการทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง*

[***] *Lecturer, Department of General Management Program, Faculty of Management Science, Muban Chombueng Rajabhat University*

[****] *นักศึกษา หลักสูตรศิลปศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาบรรณารักษศาสตร์และการสารสนเทศศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร*

[****] *Student, Master of Arts Program in Library and Information Science, Faculty of Humanities and Social Sciences, Phranakhon Rajabhat University*

ABSTRACT

Information awareness on nutrition online of Phra Nakhon Rajabhat University students" aimed to study demographic characteristics. Behavioral awareness of nutrition news from social media and nutrition information literacy in social media of Phra Nakhon Rajabhat University students to study the differences of demographic characteristics and nutritional information literacy in social media of Phra Nakhon Rajabhat University students and to study the relationship between nutrition information exposure behavior from social media and nutrition information literacy. This study is quantitative research. using the survey research model Use online questionnaires to collect information. The sample group in this research consisted of 400 students from Phra Nakhon Rajabhat University who were 18 years of age and older who had been exposed to information about nutrition from social media. The general population in Phra Nakhon Rajabhat University students was more female than male. And most of them were in the age range of 18-20 years. At the same time, most of the sample had a bachelor's degree and studying at the Teacher Training College In addition, most of the samples were exposed to health news from social media, Facebook. During the period most of the sample group was exposed to health news via social media in the period between 6:01 AM - 24:00 PM and often uses a mobile phone or smartphone Most of the respondents were exposed to nutrition content on social media about detox the most. In addition, the sample group was aware of health information on social media at a high level has an average of 3.63

คำสำคัญ: การตระหนักรู้สารสนเทศ สังคมออนไลน์ โภชนาการ
Key words: Information awareness, Social media, Nutrition

บทนำ

การดำเนินชีวิตโดยมีสุขภาพที่ดี เป็นอีกปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์เพราะคำว่า สุขภาพ นั้นมีรากศัพท์มาจากคำว่า ทั้งหมด (Whole) แข็งแรง (Hale) และการหาย (Healing) อันแสดงให้เห็นว่าสุขภาพที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับองค์รวมทั้งหมดของบุคคล มีความหมายว่า ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา ทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล [2] สุขภาพกับสังคมไทยในปัจจุบันนั้น สังคมไทยแต่เดิมเป็นเกษตรกรรมประชาชนส่วนใหญ่อยู่ในชนบทและประกอบอาชีพเกษตรกร ต่อมาเมื่อสภาพเศรษฐกิจพัฒนามากขึ้นและมีความมุ่งหวังผลผลิตที่สูงขึ้น ทำให้รูปแบบการทำงานแปรเปลี่ยนไปตามสภาพสังคม มีการทำงานที่เร่งรีบมากขึ้น ยังผลให้ขาดการดูแลเอาใจใส่สุขภาพ ขาดการออกกำลังกายและการดูแลเรื่องโภชนาการ ซึ่งสวนทางกับยุทธศาสตร์การพัฒนาคนสู่สังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืนของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2565 - 2569)ที่ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมการลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม โดยสร้างเสริมสุขภาวะคนไทยให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจพัฒนาความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว ชุมชน สร้างการมีส่วนร่วมในการพัฒนาสาธารณะที่เอื้อต่อสุขภาพ อันเป็นการพัฒนาตนเองเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังนั้นการดูแลสุขภาพเบื้องต้นสามารถทำได้โดยการให้ความสำคัญกับสุขภาพการดูแลจิตใจและอารมณ์ การพักผ่อนให้เพียงพอและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

จากผลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติพบว่า โรคที่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตในคนไทย อันมีเหตุจากการโภชนาการที่ส่งผลต่อการดูแลสุขภาพ เช่น มะเร็ง ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดในสมอง โรคเกี่ยวกับตับและตับอ่อน ไตอักเสบ กลุ่มอาการของไตพิการและไตพิการ เป็นต้น ซึ่งการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการก็เป็นวิธีการหนึ่งที่ผู้คนในปัจจุบันให้ความสนใจนำมาใช้ดูแลสุขภาพมากขึ้น เพราะโภชนาการหมายถึง อาหารที่เข้าสู่ร่างกายมนุษย์แล้วร่างกายสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในเรื่องการเจริญเติบโต การซ่อมแซมส่วนต่าง ๆของร่างกาย [5] จึงสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวันและการดูแลผู้ป่วยหรือคนชราได้ สำหรับผู้ที่ตื่นตัวในด้านสุขภาพและแสวงหาสารสนเทศด้านโภชนาการสามารถป้องกัน ดูแลและรักษาสุขภาพให้ห่างไกลจากโรคบางโรคได้ เช่น โรคอ้วน และโรคเบาหวาน เป็นต้น

ในปัจจุบันเทคโนโลยีได้เข้ามามีบทบาทในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นอย่างมากสืบเนื่องมาจากมีความก้าวหน้าในด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและรวดเร็ว เพื่ออำนวยความสะดวกในการปฏิบัติงาน และการดำเนินชีวิตประจำวัน ส่งผลให้สภาพสังคมในปัจจุบันก้าวเข้าสู่ยุคข้อมูลข่าวสาร (Information Technology) หรืออาจจะเรียกได้ว่ายุคสังคมข่าวสาร (Information Society) ซึ่งในยุคสังคมข่าวสารนี้เทคโนโลยีสารสนเทศได้เข้ามามีบทบาทอย่างมาก ถูกสร้างสรรค์ขึ้นเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้คนในสังคม การใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีสารสนเทศมีมากมาย เช่น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการดำเนินงานทั้งในด้านความเที่ยงตรง ความรวดเร็วในการต้องการใช้ข้อมูล ข้อมูลมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้นสอดคล้องกับความต้องการของผู้ใช้ [1] กล่าวคือ ยุคสังคมข่าวสารเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้โลกเกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆมากมาย เทคโนโลยีและข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ มีบทบาทในชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก เนื่องจากการพัฒนาเทคโนโลยีการสื่อสารให้มีความสะดวก รวดเร็ว มีความเป็น Real Time อีกทั้งค่านิยมของผู้คนมาจากสารที่ได้รับผ่านสื่อต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น โดยสามารถติดต่อสื่อสารกันได้ทุกที่ทุกเวลา ผ่านเครือข่ายคอมพิวเตอร์หรือที่เรียกว่า“อินเทอร์เน็ต”

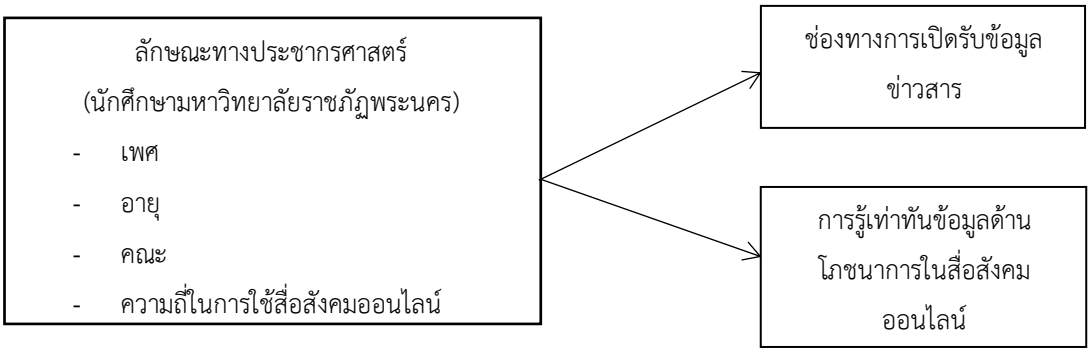
จากการพัฒนาอย่างต่อเนื่องของเทคโนโลยีสารสนเทศและการเกิดขึ้นของอินเทอร์เน็ตที่เป็นระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์ ทำหน้าที่เชื่อมโยงเครือข่ายคอมพิวเตอร์ทั่วโลกเข้าด้วยกันเพื่อให้คอมพิวเตอร์ทุกเครื่องในอินเทอร์เน็ตสามารถเชื่อมต่อสื่อสารระหว่างกันได้นับว่าเป็นเครือข่ายที่กว้างขวางที่สุดในปัจจุบันอินเทอร์เน็ตเข้ามามีบทบาทในการสื่อสารเป็นอย่างมากไม่ว่าเป็นการทำหน้าที่เป็นสื่อกลางในการสื่อสารระหว่างบุคคล (Personal – to – Personal Communication) การต่อรองระหว่างกลุ่ม (Group Negotiation) การแสดงความคิดเห็น (Discussion Forums) และเป็นพื้นที่กลางของการอภิปรายประเด็นสาธารณะ อินเทอร์เน็ตจึงกลายเป็นสื่อทางเลือกในการสืบค้นข้อเท็จจริงและแลกเปลี่ยนมุมมองที่หลากหลายในการสื่อสารอีกทั้งเทคโนโลยีสารสนเทศยังทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านการสื่อสาร การใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตได้ขยายวงกว้างออกไป สังเกตได้จากในปัจจุบันผู้คนส่วนใหญ่มีการใช้เครื่องมือสื่อสาร อย่างเช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์สมาร์ทโฟนและแท็บเล็ต ที่มีการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตกันมากขึ้นทำให้ในปัจจุบัน การเปิดรับข่าวสารของผู้คนในสังคมมีแนวโน้มไปในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) กันมากซึ่งแตกต่างจากในสมัยก่อนที่นิยมบริโภคข่าวสารจากสื่อหลัก เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์เป็นต้น ก่อให้เกิดเป็นสื่อใหม่ (New Media) ที่มีคุณลักษณะไม่จำกัดพื้นที่และเวลาในการสื่อสาร ช่วยให้ผู้ใช้สามารถติดต่อสื่อสารระหว่างกันอย่างสะดวกรวดเร็วโดยใช้คอมพิวเตอร์โทรศัพท์สมาร์ทโฟนที่มีเครือข่ายอินเทอร์เน็ตจึงทำให้ในปัจจุบันผู้คนมีการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเครื่องมือสำคัญในการสื่อสารและมีทิศทางว่าจะมีผู้ใช้อินเทอร์เน็ตมากขึ้น [3] ทำให้พฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารต่างๆของคนในสังคมมีแนวโน้มเปลี่ยนแปลงไป เริ่มมีการปรับเข้าสู่การสื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ตกันมากขึ้นทั้งนี้ อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ในยุคข้อมูลข่าวสารและการเปิดรับสื่ออย่างเสรีไม่ได้มีเพียงแต่ประโยชน์เท่านั้น แต่หากคนในสังคมใช้งานในทางที่ไม่ดีหรือไม่มีทักษะในการรู้เท่าทันสื่ออินเทอร์เน็ตและสังคมออนไลน์ก็สามารถทำให้เกิดโทษได้เนื่องจากสื่อสังคมออนไลน์เป็นสื่อหนึ่งที่ได้รับความนิยมอย่างมากในปัจจุบันเพราะสามารถเข้าถึงข้อมูลได้ง่ายและตอบสนองได้อย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นการโพสต์ไลค์คอมเมนต์และการแบ่งปันหรือแชร์ต่อ ซึ่งจะทำให้ข้อมูลมากมายหลากหลายเรื่องราวเหล่านั้นแพร่กระจายได้อย่างรวดเร็วโดยไม่มีการตรวจสอบความถูกต้อง

สำหรับประเทศไทยการใช้งานเว็บไซต์เครือข่ายสังคมนั้นได้รับความนิยมสูงขึ้น จากการสำรวจมีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ. 2558 กิจกรรมในการใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตของคนไทยส่วนใหญ่คือการใช้เว็บไซต์เครือข่ายสังคมหรือคิดเป็นร้อยละ 88.6โดยกลุ่มผู้ใช้ที่ใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตไปกับการใช้ Social Network นั้น ส่วนใหญ่คนที่อยู่ในช่วงอายุ 15 – 24 ปี ซึ่งเป็นวัยของนักเรียน นิสิตและนักศึกษา ด้วยปริมาณการใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตที่มากขึ้น จึงมีโอกาสของผู้ที่ช่วงวัย 15 – 24 ปีได้รับสารสนเทศที่เผยแพร่บนเว็บไซต์เครือข่ายสังคมมากขึ้นตามกิจกรรมการใช้ไปด้วยและจากการรายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทยปี 2558 พบว่ากิจกรรมการใช้งานผ่านอินเทอร์เน็ตผู้ใช้ส่วนใหญ่ทำกิจกรรมในการติดต่อสื่อสารผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ คิดเป็นร้อยละ 82.7 [4] จากความสำคัญของสารสนเทศด้านสุขภาพและโภชนาการอันเรื่องใกล้ตัวในการดำรงชีวิตความนิยมในการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นช่องทางที่สามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้ง่าย ซึ่งปัจจุบันการชักจูงผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ทำได้ง่ายประกอบกับการตระหนักรู้สารสนเทศของนักศึกษาระดับปริญญาตรีและแนวคิดสืบค้นเพื่อตรวจสอบข้อเท็จจริงและการตัดสินใจเชื่อสารสนเทศออนไลน์ที่มีความแตกต่างกันตามเฉพาะบุคคลและบริบท ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาการตระหนักรู้การตรวจสอบและการตัดสินใจเชื่อสารสนเทศด้านโภชนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ในด้านการเปิดรับสารสนเทศ วิธีการตรวจสอบสารสนเทศและปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเชื่อหรือไม่เชื่อในสารสนเทศ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารด้านโภชนาการจากสื่อสังคมออนไลน์ของของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
2. เพื่อประเมินระดับการรู้เท่าทันข้อมูลด้านโภชนาการในสื่อสังคมออนไลน์ของของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
3. เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารกับการรู้เท่าทันข้อมูลด้านโภชนาการในสื่อสังคมออนไลน์

กรอบแนวคิดการวิจัย



ประโยชน์ของการวิจัย

เป็นแนวทางในการพัฒนาการตรวจสอบการตัดสินใจเชื่อข้อมูลด้านโภชนาการผ่านสารสนเทศออนไลน์

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครที่กำลังศึกษาภาคปีที่ 1ปีการศึกษา 2565 จำนวน 7,780 คน (สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน, 2565:ออนไลน์)โดยมีกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา จำนวน 400 คน

2. ขอบเขตด้านตัวแปร

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเรื่องการตระหนักรู้สารสนเทศบนสื่อสังคมออนไลน์ด้านโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร โดยมีตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

2.1 ตัวแปรต้น

2.1.1 เพศ จำแนกเป็น

2.1.1.1 เพศชาย

2.1.1.2 เพศหญิง

2.1.2 อายุ จำแนกเป็น

2.1.2.1 18 – 20 ปี

2.1.2.2 20 ปีขึ้นไป

2.1.3 ความถี่ในการใช้สังคมสื่อออนไลน์

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่

2.2.1 การตระหนักรู้สารสนเทศบนสื่อสังคมออนไลน์ด้านโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

3. ขอบเขตพื้นที่

พื้นที่ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ คือ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

4. ขอบเขตด้านระยะเวลา

ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ตั้งแต่ กรกฎาคม ถึง ตุลาคม 2565

นิยามศัพท์เฉพาะ

การตระหนักรู้ คือ การตื่นรู้ การฉุกคิด ซึ่งอาจจะไปถึงการมีสติ ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เพื่อไม่ให้ตนเองปฏิบัติเรื่องนั้นไปตามความเคยชิน ความชำนาญ หรือสัญชาติญาณ โดยทันที

โภชนาการ (nutrition) คือ อาหาร (food) ที่เข้าสู่ร่างกายคนแล้วร่างกายสามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ในด้านการเจริญเติบโต การค้ำจุนและการซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โภชนาการมีความหมายกว้างกว่าและต่างจากคำว่าอาหารเพราะอาหารที่กินกันอยู่ทุกวันนี้มีดีเลวต่างกันอาหารหลายชนิดที่กินแล้วรู้สึกอิ่มแต่ไม่มีประโยชน์หรือก่อโทษต่อร่างกายได้

สารสนเทศ คือ ข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้ผ่านการเปลี่ยนแปลงหรือมีการประมวลหรือวิเคราะห์ผลสรุปด้วยวิธีการต่าง ๆ ให้อยู่ในรูปแบบที่มีความสัมพันธ์กันมีความหมาย มีคุณค่าเพิ่มขึ้นและมีวัตถุประสงค์ในการใช้งาน สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ เช่น การเก็บข้อมูล การขายรายวันแล้วนำการประมวลผล เพื่อหาว่าสินค้าใดมียอดขายสูงที่สุดเพื่อจัดทำแผนการขายในเดือนต่อไป เป็นต้น ซึ่งสารสนเทศมีประโยชน์ด้านโภชนาการ คือ อาหารที่เข้าสู่ร่างกายคนแล้วร่างกายสามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ ด้านการเจริญเติบโตการค้ำจุนและการซ่อมแซมส่วนต่าง ๆของร่างกาย โภชนาการมี

ความหมายกว้างกว่าและต่างจากคำว่าอาหารเพราะอาหารที่กินกันอยู่ทุกวันนี้มีดีและไม่ดีต่างกัน อาหารหลายชนิดที่กินแล้วรู้สึกอิ่มแต่ไม่มีประโยชน์หรือก่อโทษต่อร่างกายได้

สื่อสังคมออนไลน์ คือ สื่อดิจิทัลที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติการทางสังคม (Social Tool) เพื่อใช้สื่อสารระหว่างกันในเครือข่ายทางสังคม (Social Network)ผ่านทางเว็บไซต์และโปรแกรมประยุกต์บนสื่อใด ๆ ที่มีการเชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ตโดยเน้นให้ผู้ใช้ทั้งที่เป็นผู้ส่งสารและผู้รับสารมีส่วนร่วม (Collaborative) อย่างสร้างสรรค์ในการผลิตเนื้อหาขึ้นเอง (User-Generate Content: UGC) ในรูปแบบของข้อมูล ภาพ และเสียง

การศึกษาเรื่อง “การตระหนักรู้สารสนเทศบนสื่อสังคมออนไลน์ด้านโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร” เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) มีรูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เก็บข้อมูลในช่วงเวลาใดช่วงเวลาหนึ่ง เพียงครั้งเดียว โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ (Online Questionnaire) เป็นเครื่องมือในการสำรวจข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน โดยผู้วิจัยจะส่งแบบสอบถามออนไลน์ให้กับกลุ่มตัวอย่าง และให้กลุ่มตัวอย่างกรอกแบบสอบถามด้วยตนเอง (Self-Administration) ซึ่งแบ่งผลการวิจัยออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลลักษณะทางประชากร

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารด้านโภชนาการจากสื่อสังคมออนไลน์

ส่วนที่ 3 คำถามเกี่ยวกับความเห็นด้วยกับข้อความที่เกี่ยวกับการรู้เท่าทันข้อมูลด้านโภชนาการในสื่อสังคมออนไลน์

ส่วนที่ 4 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับการตระหนักรู้สารสนเทศบนสื่อสังคมออนไลน์ด้านโภชนาการ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลลักษณะทางประชากร

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	137	34.25
หญิง	263	65.75
รวม	**400**	**100.00**

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงมีมากกว่าเพศชาย โดยเป็นเพศหญิง จำนวน 263 คน ร้อยละ 65.75 และเพศชาย จำนวน 137 คน ร้อยละ 34.25

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
18 – 20 ปี	333	83.25
20 ปีขึ้นไป	67	16.75
รวม	**400**	**100.00**

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 18 - 20 ปี จำนวน 333 คน คิดเป็นร้อยละ 83.25 และมากกว่า 20 ปีขึ้นไป จำนวน 67 คน ร้อยละ 16.75

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ปริญญาตรี	395	98.75
มากกว่าปริญญาตรี	5	1.25
รวม	**400**	**100.00**

จากตารางที่ 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี จำนวน 395 คน คิดเป็นร้อยละ 98.75 รองลงมา และมากกว่าปริญญาตรี จำนวน 5 คน ร้อยละ 1.25

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคณะที่กำลังศึกษา

คณะ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
วิทยาลัยการฝึกหัดครู	147	36.75
คณะวิทยาการจัดการ	59	14.75
คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม	39	9.75
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	128	32.00
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	27	6.75

จากตารางที่ 4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กำลังศึกษาวิทยาลัยการฝึกหัดครู จำนวน 147 คน คิดเป็นร้อยละ 36.75 รองลงมา คือ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 128 คน ร้อยละ 32.00 คณะวิทยาการจัดการ จำนวน 59 คน ร้อยละ 114.75 คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม จำนวน 39 คน ร้อยละ 9.75 และคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 27 คน ร้อยละ 6.75 ตามลำดับ

ส่วนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารด้านโภชนาการจากสื่อสังคมออนไลน์

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสื่อสังคมออนไลน์ที่เปิดรับข่าวสารด้านโภชนาการมากที่สุด

สื่อสังคมออนไลน์ที่เปิดรับข่าวสารด้านโภชนาการมากที่สุด	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เฟซบุ๊ค (Facebook)	261	65.25
ไลน์ (Line)	36	9.00
ทวิตเตอร์ (Twitter)	39	9.75
อินสตาแกรม (Instagram)	29	7.25
ยูทูป (Youtube)	32	8.00
อื่น ๆ	3	0.75

จากตารางที่ 5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการเปิดรับข่าวสารด้านโภชนาการจากสื่อสังคมออนไลน์เฟซบุ๊ก (Facebook) จำนวน 261 คน คิดเป็นร้อยละ 65.25 รองลงมา คือ ทวิตเตอร์ (Twitter) จำนวน 39 คน ร้อยละ 9.75 ไลน์

(Line) จำนวน 36 คน ร้อยละ 9.00 ยูทูบ (Youtube) จำนวน 32 คน ร้อยละ 8.00 อินสตาแกรม (Instagram) จำนวน 29 คน ร้อยละ 7.25 และอื่น ๆ จำนวน 3 คน ร้อยละ 0.75 ตามลำดับ

ตารางที่ 6 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความถี่ในการเปิดรับข้อมูลด้านโภชนาการในสื่อสังคมออนไลน์

สื่อสังคมออนไลน์ที่เปิดรับข้อมูลด้านโภชนาการ	ระดับความต้องการ					ค่าเฉลี่ย	S.D.	ความหมาย
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
เฟซบุ๊ก (Facebook)	176 (44.0)	113 (28.3)	94 (23.5)	8 (2.0)	9 (2.3)	4.10	.975	มาก
ไลน์ (Line)	41 (10.3)	101 (25.3)	127 (31.8)	86 (21.5)	45 (11.3)	3.02	1.153	ปานกลาง
ทวิตเตอร์ (Twitter)	34 (8.5)	75 (18.8)	127 (31.8)	76 (19.0)	88 (22.0)	2.73	1.236	ปานกลาง
อินสตาแกรม (Instagram)	47 (11.8)	79 19.8)	152 (38.0)	61 (15.3)	61 (15.3)	2.98	1.197	ปานกลาง
ยูทูป(Youtube)	58 (14.5)	114 (28.5)	143 (35.8)	59 (14.8)	26 (6.5)	3.30	1.089	ปานกลาง
อื่นๆ	14 (3.5)	43 (10.8)	143 (35.8)	96 (24.0)	104 (26.0)	2.42	1.091	น้อย
รวม						**3.090**	**.62781**	**ปานกลาง**

จากตารางที่ 6 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความถี่ในการเปิดรับข้อมูลด้านสุขภาพในสื่อสังคมออนไลน์เฟซบุ๊ก (Facebook) ระดับมาก (4.10) สื่อสังคมออนไลน์ไลน์ (Line) ระดับปานกลาง (3.02) สื่อสังคมออนไลน์ทวิตเตอร์ (Twitter) ระดับปานกลาง (2.73) สื่อสังคมออนไลน์อินสตาแกรม (Instagram) ระดับปานกลาง (2.98) สื่อสังคมออนไลน์ยูทูป (YouTube)ระดับปานกลาง (3.30) และสื่อสังคมออนไลน์อื่น ๆ ระดับน้อย (2.42) ทั้งนี้ โดยรวมกลุ่มตัวอย่างมีความถี่ในการเปิดรับข้อมูลด้านโภชนาการในสื่อสังคมออนไลน์ระดับปานกลาง (3.09)

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของช่วงเวลาการเปิดรับข่าวสารด้านโภชนาการทางสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่าง

ช่วงเวลาการเปิดรับ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
00:01 – 06:00 น.	14	3.50
06:01 – 12:00 น.	58	14.50
12:01 – 18:00 น.	76	19.00
18:01 – 24:00 น.	252	63.00
รวม	**400**	**100.00**

จากตารางที่ 7 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เปิดรับข่าวสารด้านโภชนาการทางสื่อสังคมออนไลน์ในช่วงเวลาระหว่าง 18:01 – 24:00 น. จำนวน 252 คน คิดเป็นร้อยละ 63.00 รองลงมา คือ ระหว่าง 12:01 – 18:00 น. จำนวน 76 คน ร้อยละ 19.00 ระหว่าง 06:01 – 12:00 น. จำนวน 58 คนร้อยละ 14.50 และระหว่าง 00:01 – 06:00 น. จำนวน 14 คน ร้อยละ 3.50 ตามลำดับ

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของอุปกรณ์ที่ใช้ในการเปิดรับข่าวสารด้านโภชนาการทางสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่าง

อุปกรณ์ที่ใช้ในการเปิดรับ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
โทรศัพท์มือถือ / สมาร์ทโฟน	386	96.50
คอมพิวเตอร์ / โน้ตบุ๊ก	4	1.00
แท็บเล็ต	10	2.50
รวม	**400**	**100.00**

จากตารางที่ 8 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้โทรศัพท์มือถือ/สมาร์ทโฟน จำนวน 386 คน คิดเป็นร้อยละ 96.50 รองลงมา คือ แท็บเล็ต จำนวน 10 คน ร้อยละ 2.50 และคอมพิวเตอร์ / โน้ตบุ๊ก จำนวน 4 คน ร้อยละ 1.00 ตามลำดับ

ตารางที่ 9 จำนวนและร้อยละของเนื้อหาข้อมูลด้านโภชนาการที่กลุ่มตัวอย่างเคยเปิดรับผ่านสื่อสังคมออนไลน์

อันดับ	เนื้อหาข้อมูลด้านโภชนาการ	จำนวน (คำตอบ)	ร้อยละ
1	ดีท็อกซ์	609	35.93
2	สมุนไพรรักษาโรค	52	3.07
3	ยาลดน้ำหนัก	532	31.39
4	คอลลาเจน	314	18.52
5	คุกกี้ธัญพืช/เค้กธัญพืช	129	7.61
6	อาหารแปรรูป	59	3.48
รวม		**1695**	**100**

*กลุ่มตัวอย่างเลือกเนื้อหาข้อมูลด้านสุขภาพที่เคยเปิดรับผ่านสื่อสังคมออนไลน์ได้มากกว่า 1 ข้อ

จากตารางที่ 9 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เปิดรับเนื้อหาข้อมูลด้านโภชนาการในสื่อสังคมออนไลน์เกี่ยวกับดีท็อกซ์มากที่สุด จำนวน 609 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 35.93 รองลงมา คือ ยาลดน้ำหนัก จำนวน 532 คำตอบ ร้อยละ 31.39 คอลลาเจน จำนวน 314 คำตอบ ร้อยละ 18.52 คุกกี้ธัญพืช/เค้กธัญพืช จำนวน 129 คำตอบ ร้อยละ 7.61 อาหารแปรรูป จำนวน 59 คำตอบ ร้อยละ 3.48 และสมุนไพรรักษาโรค จำนวน 52 คำตอบ ร้อยละ 3.07 ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 คำถามเกี่ยวกับการรู้เท่าทันข้อมูลด้านโภชนาการในสื่อสังคมออนไลน์

ตารางที่ 10 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความถี่ในการรู้เท่าทันข้อมูลด้านโภชนาการในสื่อสังคมออนไลน์

การรู้เท่าทันข้อมูลด้านโภชนาการในสื่อสังคมออนไลน์	ระดับความคิดเห็นด้วย					S.D.	ค่าเฉลี่ย
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		
1. การตระหนักรู้ถึงผลกระทบของสื่อที่มีต่อบุคคล	83 (20.8)	111 (27.8)	126 (31.5)	45 (11.3)	35 (8.8)	1.187	2.60 (น้อย)
2. ท่านคิดอย่างไตร่ตรองและมีเหตุผลเสมอไม่หลงเชื่อข้อมูลนั้นโดยง่าย เมื่อได้รับข้อมูลด้านสุขภาพในสื่อสังคมออนไลน์	176 (44.0)	134 (33.5)	86 (21.5)	3 (0.8)	1 (0.3)	.817	4.20 (มาก)
3. การมีทักษะในการวิเคราะห์เนื้อหาสาระของสาร	150 (37.5)	150 (37.5)	85 (21.3)	13 (3.3)	2 (0.5)	.870	4.08 (มาก)
4. ความเข้าใจเนื้อหาของสารสนเทศ	29 (7.3)	93 (23.3)	157 (39.3)	85 (21.3)	36 (9.0)	1.048	3.01 (ปานกลาง)
5. ความสามารถในการสนุกสนานเข้าใจ และชื่นชมเนื้อหาของสื่อสังคมออนไลน์ได้	36 (9.0)	82 (20.5)	126 (31.5)	74 (18.5)	82 (20.5)	1.237	3.21 (ปานกลาง)
6. ท่านทราบดีว่าภาพประกอบหรือเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพในสื่อสังคมออนไลน์อาจมีการถูกดัดแปลงแก้ไขก่อนที่จะถูกส่งต่อ	9 (2.3)	55 (13.8)	118 (29.5)	93 (23.3)	125 (31.3)	1.121	3.67 (มาก)
7. ท่านจะไม่ส่งต่อ โฆษณาอาหารเสริมที่สามารถลดน้ำหนักภายใน 10 วัน	80 (20.0)	124 (31.0)	149 (37.3)	31 (7.8)	16 (4.0)	1.022	3.55 (มาก)

ตารางที่ 10 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความถี่ในการรู้เท่าทันข้อมูลด้านโภชนาการในสื่อสังคมออนไลน์ (ต่อ)

การรู้เท่าทันข้อมูลด้านโภชนาการในสื่อสังคมออนไลน์	ระดับความคิดเห็นด้วย					S.D.	ค่าเฉลี่ย
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		
8.ท่านมักจะยังไม่เชื่อข้อมูลสุขภาพที่ถูกส่งต่อมาทางสื่อสังคมออนไลน์แม้จะเป็นข้อมูลที่อ้างว่าได้รับการยืนยันจากแพทย์หรืองานวิจัยแล้ว	216 (54.0)	91 (22.8)	68 (17.0)	7 (1.8)	18 (4.5)	1.071	4.20 (มาก)
9. สินค้าเกี่ยวกับอาหารเสริมเพื่อสุขภาพที่มีดาราเป็นผู้โฆษณาทางสื่อสังคมออนไลน์ มีภาพสินค้าที่ปรากฏเลข อย. ชัดเจน ท่านจะเชื่อถือได้แน่นอน ว่าสินค้าดังกล่าวไม่มีอันตราย	173 (43.3)	127 (31.8)	83 (20.8)	10 (2.5)	7 (1.8)	.941	4.12 (มาก)
รวม						**.561**	**3.63 (มาก)**

จากตารางที่ 10 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความถี่ในการรู้เท่าทันข้อมูลด้านโภชนาการในสื่อสังคมออนไลน์อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.63 หมายถึงว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร มีการรู้เท่าทันข้อมูลด้านสุขภาพในสื่อสังคมออนไลน์มาก โดยมีความเห็นด้วยในประเด็น“ท่านคิดอย่างไตร่ตรองและมีเหตุผลเสมอ ไม่หลงเชื่อข้อมูลนั้นโดยง่าย เมื่อได้รับข้อมูลด้านสุขภาพในสื่อสังคมออนไลน์”และประเด็น“ท่านมักจะยังไม่เชื่อข้อมูลสุขภาพที่ถูกส่งต่อมาทางสื่อสังคมออนไลน์แม้จะเป็นข้อมูลที่อ้างว่าได้รับการยืนยันจากแพทย์หรืองานวิจัยแล้ว” ระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 รองลงมา คือ ประเด็น“สินค้าเกี่ยวกับอาหารเสริมเพื่อสุขภาพที่มีดาราเป็นผู้โฆษณาทางสื่อสังคมออนไลน์ มีภาพสินค้าที่ปรากฏเลขอย.ชัดเจน ท่านจะเชื่อถือได้แน่นอน ว่าสินค้าดังกล่าวไม่มีอันตราย” ระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.12 ประเด็น “การมีทักษะในการวิเคราะห์เนื้อหาสาระของสาร” ระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.08 ประเด็น“ท่านทราบดีว่าภาพประกอบหรือเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพในสื่อสังคมออนไลน์อาจมีการถูกดัดแปลงแก้ไขก่อนที่จะถูกส่งต่อ” ระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.67 ประเด็น“ท่านจะไม่ส่งต่อ โฆษณาอาหารเสริมที่สามารถลดน้ำหนักภายใน 10 วัน” ระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.55 ประเด็น“ความสามารถในการสนุกสนาน เข้าใจ และชื่นชมเนื้อหาของสื่อสังคมออนไลน์ได้” ระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.21 ประเด็น “ความเข้าใจเนื้อหาของสารสนเทศ” ระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.01 และประเด็น“การตระหนักรู้ถึงผลกระทบของสื่อที่มีต่อบุคคล” ระดับน้อย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.60 ตามลำดับ

ส่วนที่ 4 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับการตระหนักรู้สารสนเทศบนสื่อสังคมออนไลน์ด้านโภชนาการ

ส่วนของนักศึกษาวิทยาลัยราชภัฏพระนครจะเห็นได้ว่าไม่มีการเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับการตระหนักรู้สารสนเทศบนสื่อสังคมออนไลน์ด้านโภชนาการ

สรุปผล

ข้อมูลลักษณะทางประชากร

จากการศึกษาข้อมูลลักษณะทางประชากร ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงมากกว่าจำนวน 263 คน ในด้านอายุของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วง 18 - 20 ปีมากที่สุด จำนวน 333 ในด้านระดับการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการศึกษาปริญญาตรีมากที่สุด จำนวน395 คน ในคณะที่กำลังศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กำลังศึกษาวิทยาลัยการฝึกหัดครู จำนวน 147 คน

พฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารสุขภาพจากสื่อสังคมออนไลน์

จากการศึกษาพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารด้านโภชนาการจากสื่อสังคมออนไลน์ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเปิดรับข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อสังคมออนไลน์เฟซบุ๊ก (Facebook) มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 65.25 โดยกลุ่มตัวอย่างมีความถี่ในการเปิดรับข้อมูลด้านโภชนาการในสื่อสังคมออนไลน์โดยรวมแล้ว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.09 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนช่วงเวลาที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เปิดรับข่าวสารด้านโภชนาการทางสื่อสังคมออนไลน์ อยู่ในช่วงเวลาระหว่าง 18:01 – 24:00 น. คิดเป็นร้อยละ 63.00 และมักใช้โทรศัพท์มือถือหรือสมาร์ทโฟน เป็นอุปกรณ์ในการเปิดรับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 96.50 และในด้านเนื้อหาโภชนาการ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เปิดรับเนื้อหาข้อมูลด้านโภชนาการในสื่อสังคมออนไลน์เกี่ยวกับเรื่องดีท็อกซ์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.93

การรู้เท่าทันข้อมูลด้านโภชนาการในสื่อสังคมออนไลน์

จากการศึกษาการรู้เท่าทันด้านโภชนาการในสื่อสังคมออนไลน์ ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรู้เท่าทันข้อมูลด้านโภชนาการในสื่อสังคมออนไลน์ อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.63) โดยกลุ่มตัวอย่างมีความเห็นด้วยในประเด็น “ท่านคิดอย่างไตร่ตรองและมีเหตุผลเสมอ ไม่หลงเชื่อข้อมูลนั้นโดยง่าย เมื่อได้รับข้อมูลด้านสุขภาพในสื่อสังคมออนไลน์” และประเด็น“ท่านมักจะยังไม่เชื่อข้อมูลสุขภาพที่ถูกส่งต่อมาทางสื่อสังคมออนไลน์ แม้จะเป็นข้อมูลที่อ้างว่าได้รับการยืนยันจากแพทย์หรืองานวิจัยแล้ว” ระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 รองลงมา คือ ประเด็น“สินค้าเกี่ยวกับอาหารเสริมเพื่อสุขภาพที่มีดาราเป็นผู้โฆษณาทางสื่อสังคมออนไลน์ มีภาพสินค้าที่ปรากฏเลข อย.ชัดเจน ท่านจะเชื่อถือได้แน่นอนว่าสินค้าดังกล่าวไม่มีอันตราย” ระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.12 ประเด็น “การมีทักษะในการวิเคราะห์เนื้อหาสาระของสาร” ระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.08 ประเด็น“ท่านทราบดีว่าภาพประกอบหรือเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพในสื่อสังคมออนไลน์อาจมีการถูกดัดแปลงแก้ไขก่อนที่จะถูกส่งต่อ” ระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.67 ประเด็น“ท่านจะไม่ส่งต่อโฆษณาอาหารเสริมที่สามารถลดน้ำหนักภายใน 10 วัน” ระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.55 ประเด็น“ความสามารถในการสนุกสนาน เข้าใจ และชื่นชมเนื้อหาของสื่อสังคมออนไลน์ได้” ระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.21 ประเด็น “ความเข้าใจเนื้อหาของสารสนเทศ” ระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.01 และประเด็น“การตระหนักรู้ถึงผลกระทบของสื่อที่มีต่อบุคคล” ระดับน้อย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.60 ตามลำดับ

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาวิจัย สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

ด้านพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารด้านโภชนาการจากสื่อสังคมออนไลน์

พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเปิดรับข่าวสารด้านโภชนาการจากสื่อสังคมออนไลน์เฟซบุ๊ก (Facebook) มากที่สุด มีความถี่ในการเปิดรับข้อมูลด้านโภชนาการในสื่อสังคมออนไลน์อยู่ระดับปานกลาง ช่วงเวลาที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เปิดรับข่าวสารด้านโภชนาการทางสื่อสังคมออนไลน์ อยู่ในช่วงเวลาระหว่าง 18:01 – 24:00 น. เนื่องจากสื่อสังคมออนไลน์เฟซบุ๊ก จัดได้ว่าเป็นสื่อสังคมออนไลน์ที่ได้รับความนิยมจากผู้ใช้มากมายทั่วโลก รวมถึงผู้ใช้สื่อสังคมออนไลน์ในประเทศไทย

ดังที่เห็นได้จากสถิติการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในประเทศไทย สื่อสังคมออนไลน์ เฟซบุ๊ก ได้รับความนิยมเป็นอันดับหนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 65 จำนวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทยกว่า 46 ล้านคน ด้วยคุณลักษณะที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย การใช้งานง่าย และความแพร่หลายของเครือข่ายของสื่อสังคมออนไลน์เฟซบุ๊ก ส่วนในเรื่องของช่วงเวลาในการเปิดรับที่กลุ่มตัวอย่างมีการเปิดรับสื่อสังคมออนไลน์ ในช่วงเวลา 18:01 – 24:00 น. มากที่สุด เนื่องจากในช่วงเวลาดังกล่าว เป็นช่วงค่ำซึ่งเป็นช่วงเวลาพักผ่อนจากการเรียน หรือการทำงาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง “รูปแบบการดำเนินชีวิต และพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร” ของภัทรา เรืองสวัสดิ์ (2553) ที่ผลการวิจัยพบว่า เฟซบุ๊กเป็นสื่อสังคมออนไลน์ที่กลุ่มตัวอย่างมีการเปิดรับมากที่สุดและกลุ่มตัวอย่างเปิดรับสื่อสังคมออนไลน์ในช่วงเวลาระหว่าง 18:01 – 24:00 น. และยังสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง “ความคาดหวัง พฤติกรรมการเปิดรับความพึงพอใจจากการเปิดรับสื่อสังคมออนไลน์ของเยาวชนมุสลิมในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้” ของ อาซูวัน อาเยะ (2556) ที่ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการเปิดรับสื่อสังคมออนไลน์เฟซบุ๊กมากที่สุด และมีการเปิดรับสื่อสังคมออนไลน์ในช่วงเวลาระหว่าง 18:01 – 24:00 น. ที่มีความสอดคล้องใกล้เคียงกันด้วย (สิริลักษณ์ อุบลรัศมี, 2560 : ออนไลน์)อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มักใช้โทรศัพท์มือถือ หรือสมาร์ทโฟน เป็นอุปกรณ์ในการเปิดรับมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับ ภควัต รักศรีที่อธิบายไว้ว่ายุคนี้เป็นยุคที่โทรศัพท์เคลื่อนที่แบบสมาร์ทโฟน (Smartphone) ได้รับความนิยมใช้งานกันอย่างแพร่หลาย ยิ่งทำให้เครือข่ายสังคมออนไลน์ขยายใหญ่ตามไปด้วย นั่นเป็นเหตุผลว่าเหตุใด โทรศัพท์มือถือหรือสมาร์ทโฟนเป็นอุปกรณ์ที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในการเปิดรับสื่อสังคมออนไลน์ รวมไปถึงปัจจัยการใช้งานหลาย ๆ อย่างที่อุปกรณ์อื่น ๆ ไม่มี เช่น ขนาดเล็กพกพาง่าย สามารถใช้ได้ทุกที่ทุกเวลา ส่วนในด้านเนื้อหาสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เปิดรับเนื้อหาข้อมูลด้านสุขภาพในสื่อสังคมออนไลน์เกี่ยวกับเรื่องดีท็อกซ์ กล่าวได้ว่า การใช้เทคโนโลยีการสื่อสารสำหรับเปิดรับข้อมูลในทางบวกและเป็นประโยชน์ สามารถช่วยให้นักศึกษารู้ข้อมูลด้านโภชนาการได้อย่างกว้างขวางและทั่วถึงมากขึ้น

ด้านการรู้เท่าทันข้อมูลด้านโภชนาการในสื่อสังคมออนไลน์

ผลการวิจัยพบว่า การรู้เท่าทันข้อมูลด้านโภชนาการในสื่อสังคมออนไลน์มีค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 3.63 อยู่ในระดับมาก ถึงแม้ผลการวิจัยในครั้งนี้จะพบว่า การรู้เท่าทันข้อมูลด้านสุขภาพในสื่อสังคมออนไลน์มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยกล่าวได้ว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรู้เท่าทันข้อมูลด้านโภชนาการในสื่อสังคมออนไลน์ อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีประสบการณ์ และความคุ้นชินกับการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์อยู่แล้วในระดับหนึ่ง เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายในการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มที่มีการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ และมีการเปิดรับข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพจากสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งสอดคล้องกับ potter (2008) ที่กล่าวว่า ทักษะการรู้เท่าทันเป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้ พัฒนาต่อไปเรื่อย ๆ อย่างไม่สามารถหาจุดจบของมันได้ โดยข้อมูลในสื่อสังคมออนไลน์จะมีรูปแบบในการนำเสนอใหม่ ๆ อยู่เสมอ ทำให้ยิ่งต้องมีการเรียนรู้การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง “ทัศนคติ พฤติกรรม และการรู้เท่าทันการใช้แอปพลิเคชั่นไลน์ ” ของ ศตพล เกิดอยู่ (2558) ที่ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรู้เท่าทันที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.56 ซึ่งอยู่ในระดับมากเช่นกัน ซึ่งใกล้เคียงกับงานวิจัยครั้งนี้โดยในผลการวิจัย ส่วนของข้อที่พบว่า มีค่าเฉลี่ยในการรู้เท่าทันข้อมูลด้านสุขภาพในสื่อสังคมออนไลน์มากที่สุด คือ ประเด็น “ท่านคิดอย่างไตร่ตรองและมีเหตุผลเสมอ ไม่หลงเชื่อข้อมูลนั้นโดยง่าย เมื่อได้รับข้อมูลด้านสุขภาพในสื่อสังคมออนไลน์” ที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 อยู่ในระดับมาก โดยประเด็นที่กล่าวมานี้ เป็นประเด็นที่มีการรณรงค์กันในสังคมมามากพอสมควร จึงอาจทำให้เป็นปัจจัยที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการรู้เท่าทันในประเด็นดังกล่าวในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับองค์ประกอบของการรู้เท่าทันสื่อที่สามารถประยุกต์ใช้กับสื่อสังคมออนไลน์ที่ Silver Bratt & Baran [6] ได้อธิบายไว้ว่า องค์ประกอบของการรู้เท่าทันสื่อด้านการตระหนักรู้ถึงผลกระทบของสื่อที่มีต่อบุคคล หมายถึง บุคคลไม่หลงเชื่อข้อมูลต่าง ๆ โดยไม่ตรวจสอบ และองค์ประกอบของการรู้เท่าทันสื่อด้านความเข้าใจ

เงื่อนไขทางศีลธรรม จริยธรรมของผู้ใช้งานสังคมออนไลน์ การใช้สื่อสังคมออนไลน์ต้องอยู่ภายใต้กรอบศีลธรรมอันดีงาม และต้องคำนึงถึงผลกระทบต่อสังคมส่วนผลการวิจัย ในส่วนของข้อที่พบว่า มีค่าเฉลี่ยในการรู้เท่าทันข้อมูลด้านสุขภาพในสื่อสังคมออนไลน์น้อยที่สุด คือ ประเด็น“การตระหนักรู้ถึงผลกระทบของสื่อที่มีต่อบุคคล” ที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.60 อยู่ในระดับน้อย เนื่องมาจากอาจมีการรู้เท่าทันในองค์ประกอบด้านความเข้าใจกระบวนการทำงานของสื่อหรือธรรมชาติของสื่อสังคมออนไลน์ ในเรื่องของประโยชน์และโทษของสื่อ ลักษณะการแพร่กระจาย ความรวดเร็ว ความเที่ยงตรงที่ยังน้อยอยู่ แสดงให้เห็นว่า ประชาชนไม่มีความเข้าใจว่าข้อมูลส่วนบุคคลนั้นสำคัญมากน้อยเพียงใด โดยข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลส่วนตัวของบุคคลอื่น ควรที่จะส่งต่อให้คนอื่นให้ได้มากที่สุด ซึ่งเป็นความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน เนื่องจากแท้จริงแล้ว การได้รับข้อมูลสุขภาพมานั้นไม่จำเป็นต้องส่งต่อให้ได้มากที่สุด ควรตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลก่อนทุกครั้งที่จะมีการแบ่งปันต่อในสื่อสังคมออนไลน์ เพราะหากไม่มีการตรวจสอบแล้ว ข้อมูลนั้นเป็นข้อมูลเท็จหรือข้อมูลที่กล่าวอ้างเกินจริง อาจส่งผลกระทบต่อสังคมในวงกว้างได้และส่งผลต่อความมั่นคงปลอดภัยของร่างกายและชีวิตของผู้ที่ได้รับข้อมูล

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า คนในแต่ละช่วงอายุมีความแตกต่างกันในเรื่องของประสบการณ์ และความเข้าใจในสื่อแต่ละชนิดแตกต่างกัน หากมีการเปิดรับมาก ย่อมมีการแชร์หรือส่งต่อมากตามไปด้วย ดังนั้น องค์กรสื่อประชาชนทั่วไปหรือผู้ที่ผลิตสารและข้อมูลด้านสุขภาพต่าง ๆ จึงควรมีจรรยาบรรณในการใช้สื่อ เผยแพร่แต่ข้อมูลที่เป็นความจริง และร่วมกันเฝ้าระวังไม่ให้เกิดการแพร่หลายของข้อมูลเท็จที่ถูกส่งต่อ ๆ กันบนสื่อสังคมออนไลน์ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องที่บุคคลแต่ละบุคคลควรระมัดระวัง ควรเร่งส่งเสริมให้ทักษะการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อให้มีการรู้เท่าทันที่ดีขึ้นและจัดทำสื่อด้านโภชนาการที่มีการตรวจสอบความถูกต้อง นำไปเผยแพร่ในสื่อสังคมออนไลน์ร่วมด้วย เพื่อทุกคนสามารถเข้าถึงข้อมูลที่ถูกต้องได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาในครั้งนี้ เป็นการศึกษาเฉพาะกลุ่มตัวอย่างในมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครเท่านั้น ดังนั้นในการทำวิจัยครั้งต่อไป ควรทำการวิจัยโดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นมหาวิทยาลัยอื่นเพื่อให้ทราบถึงแรงจูงใจในการแบ่งปันข้อมูล และระดับการรู้เท่าทันข้อมูลด้านสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างมหาวิทยาลัยอื่นว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่ เพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเห็นถึงประโยชน์และความสำคัญในการปลูกฝังเรื่องการรู้เท่าทันสื่อให้กับประชาชน

2. ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนั้นข้อมูลที่ได้อาจจะไม่มีรายละเอียดมากพอ จึงควรศึกษาเชิงลึกด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ เช่น อาจทำการสัมภาษณ์เฉพาะกลุ่ม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดมากขึ้น

3. ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรศึกษาถึงอุปสรรคและปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ร่วมด้วย เพื่อให้ทราบถึงกระบวนการของการรู้เท่าทันสื่อของกลุ่มตัวอย่าง

4. ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาในด้านกระบวนการคิดวิเคราะห์ในการรู้เท่าทัน ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไป ควรที่จะศึกษาเจาะลึกในหัวข้อเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพร่วมด้วยและควรศึกษาถึงการออกแบบข้อความในสารด้วย ว่าทำไมเมื่อมีการเปิดรับแล้วผู้รับสารจึงคล้อยตาม เช่น มีการใช้ข้อความโน้มน้าวใจอย่างไรหรือใช้การจูงใจด้วยความกลัวหรือไม่ เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

1. Andrew Sixsmith.Ethical challenges in aging and technology 2022 [Internet].[cited 2022 Sep12]. Available from: https://doi.org/10.1145/3529190.3534756.
2. Siriphanit B. Interesting. health articles, village doctors 2007 [Internet].[cited 2022 Sep12]. Available from: https://www.doctor.or.th/columnist/list/3855?vid=7.
3. Caleb T. Carr & Rebecca A. Hayes. Social media : Defining, Developing, and Divining 2015 [Internet].[cited 2022 Sep12]. Available from: https://www.tandfonline.com/doi/abs/ 10.1080/15456870.2015.972282.
4. National Statistical Office. 2015 [Internet].[cited 2022 Sep12]. Available from: https://www.nso.go.th/nsoweb/nso/statistics_and_indicators?impt_branch=300.
5. Ubonrassami S. Media exposure, information sharing and health information literacy in social media 2017 [Internet].[cited 2022 Oct 18]. Available from: http:// ethesisarchive.library.tu.ac.th/ thesis /2017 /TU_2017_5907030265_8315_8796.pdf.
6. Chuasatapanasiri T. USER-GENERATED CONTENT 2014 [Internet].[cited 2022 Oct 18]. Available from: https://positioningmag.com/58244.