



มหาวิทยาลัยมหิดล อ.พุทธมณฑล ต.บ้านแหลม ช.สมุทรสาคร  
 ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๐๕  
 โทร. ๐๒-๘๐๐๒๓๐๘ ถึง ๐๒-๘๐๗ ๖๗๕๖  
 โทรสาร ๐๒-๘๐๐๒๓๓๓๕ ๑๕๓๖

[illegible]

• 1. ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଦେବା

**โครงการ “สูงวัยไม่เสี่ยงสื่ออย่างสุ่มเสี่ยง” : สร้างนักสื่อสารสุขภาพที่รู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ**  
**Elderly Use of Risk-Free Media: Creating Health Communicators through Acquiring**  
**Media and Information Literacy**

### ที่มาของโครงการ

ในปี 2561-2562 สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล โดย “กลุ่มวิจัยสื่อสารเพื่อการพัฒนา” (รศ.ดร. นันทิยา ดวงภุมเมศ รศ.ดร. ขวัญจิต ศศิวงศาโรจน์ และ ดร. สิรินทร พิบูลภาณุวัฒน์) ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ให้ดำเนินโครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม “สูงวัยไม่เสี่ยงสื่ออย่างสุ่มเสี่ยง: สร้างนักสื่อสารสุขภาพที่รู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ” ซึ่งมีเป้าหมายหลักในการเสริมสร้างทักษะการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศให้ผู้สูงอายุ และการเสริมศักยภาพการเป็นนักสื่อสารสุขภาพที่รู้เท่าทันสื่อให้ผู้สูงอายุ จำนวน 305 คน จากโรงเรียนผู้สูงอายุ 5 พื้นที่ ได้แก่ โรงเรียนชรบาบลวุฒิวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ 34 คน โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลนครสกลนคร จังหวัดสกลนคร 75 คน โรงเรียนผู้สูงอายุเฉลิมพระเกียรติฯ จังหวัดสุพรรณบุรี 95 คน รีสอร์ทผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย จังหวัดนครศรีธรรมราช 43 คน และโรงเรียนผู้สูงอายุเขตนานาวา กรุงเทพมหานคร 58 คน

### วิธีการดำเนินงาน

การดำเนินงานโครงการฯ ใช้กระบวนการเสริมพลัง (empowerment) เป็นกลไกหลักในการเสริมสร้างทักษะการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศด้านสุขภาพและเสริมศักยภาพการเป็นนักสื่อสารสุขภาพผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ ซึ่งตั้งอยู่บนฐานคิดของการมีส่วนร่วม (participation) และการสื่อสารแบบมีส่วนร่วม (participatory communication) ของผู้สูงอายุ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องหลัก (stakeholders) ได้แก่ ผู้บริหารองค์กรส่วนท้องถิ่น ผู้รับผิดชอบโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละพื้นที่ ได้แก่ นายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลเชิงดอย นายกเทศมนตรีเทศบาลนครสกลนคร นายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลชะมาย นายกองค์การบริหารส่วนตำบลพลับพลาไชย ผู้จัดการโรงเรียนผู้สูงอายุเขตนานาวา ผู้อำนวยการเขตนานาวา และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง โดยบุคคลเหล่านี้ถือเป็นภาคหลักที่ได้เข้ามามีส่วนร่วมในการกำหนดแนวทางการดำเนินงานของโครงการตั้งแต่เริ่มต้น อีกทั้งยังได้เข้าสังเกตการณ์ในกิจกรรมต่างๆ และที่สำคัญ คือ ได้ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และถอดบทเรียนโครงการ พร้อมเสนอแนะแนวทางในการขับเคลื่อนงานต่อไป

ทั้งนี้ การมีส่วนร่วมเป็นภาคีเครือข่ายขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ตั้งแต่ระดับผู้บริหารสูงสุดจนถึงระดับปฏิบัติการที่เห็นความสำคัญและให้ความร่วมมือในการดำเนินโครงการอย่างจริงจังและต่อเนื่อง เป็นผลมาจากการตระหนักถึงประโยชน์ของการดำเนินโครงการที่จะมีต่อคุณภาพชีวิตและการเตรียมความพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมให้กับผู้สูงอายุในพื้นที่ดูแลของตน ซึ่งการมีส่วนร่วมอย่างจริงจังนี้ทำให้เกิดการต่อยอดงานด้านการเสริมสร้างสมรรถนะการรู้เท่าทันสื่อให้กับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่ภายใต้ “โครงการผู้สูงอายุรู้ทันสื่อ : สร้างหลักสูตรและขยายเครือข่ายนักสื่อสารสุขภาพ” ที่อยู่ระหว่างดำเนินการอีกด้วย

## ผลการดำเนินงานที่สำคัญ

1. **ลักษณะการเสพสื่อของผู้สูงอายุ** ผู้สูงอายุรับข้อมูลข่าวสารจากสื่อแตกต่างกันไปตามลักษณะสังคมที่แบ่งได้เป็นผู้สูงอายุในเขตเมืองและผู้สูงอายุในเขตชนบท ผู้สูงอายุในเขตเมืองส่วนใหญ่รับข้อมูลจากสื่อสังคมออนไลน์ โดยเฉพาะโปรแกรมไลน์และเฟซบุ๊ก ในขณะที่ผู้สูงอายุในเขตชนบทส่วนใหญ่จะรับข้อมูลข่าวสารจากสื่อวิทยุโทรทัศน์ และสื่อบุคคล โดยจะให้ความเชื่อถือไว้วางใจสื่อโทรทัศน์และสื่อบุคคลเป็นอย่างมาก

| ผู้สูงอายุ | สื่อ                                                                                                                                                                                                                                                        | ปริมาณ                  | เหตุผลหลัก                                                                                            |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| เมือง      | <br><br> | ทุกวัน<br>วันละ 1-3 ชม. | 1. ติดต่อกัน<br>2. ส่งข้อมูล<br>3. หาข้อมูลสินค้าบริการ<br><b>ไม่ใช้ติดตามข่าวสาร / ตรวจสอบข้อมูล</b> |
| ชนบท       | <br>                                                                                      | ทุกวัน<br>วันละ 1-3 ชม. | 1. ไม่เฉพาะเจาะจง<br>2. การเรียนรู้<br>3. ความบันเทิง<br>4. ประกอบการตัดสินใจ                         |

- โทรทัศน์เป็นสื่อที่หาได้สะดวกได้ง่ายที่สุด
- เชื่อถือข้อมูลด้านสุขภาพจากโทรทัศน์ และสื่อบุคคลมากที่สุด

2. **ปัจจัยแวดล้อมในการบริโภคสื่อของผู้สูงอายุ** เนื่องจากผู้สูงอายุมักใช้สื่อที่มีอยู่หรือหาได้ง่ายใกล้ตัว (Media availability) จึงเป็นที่มาของลักษณะการเสพสื่อที่แตกต่างกันของผู้สูงอายุในเขตเมืองและเขตชนบท โดย ผู้สูงอายุในเขตเมือง เผชิญกับสถานะข้อมูลข่าวสารท่วมท้น หรือ Information overloaded เนื่องด้วยปริมาณข้อมูลข่าวสารที่ได้รับจากสื่อต่างๆ ในแต่ละวันนั้นมีมากมาย จนทำให้ไม่สามารถจะประเมินได้ว่าข่าวสารใดน่าเชื่อถือ ส่วน ผู้สูงอายุในเขตชนบท ยึดถือข้อมูลจากแหล่งเดียว เพราะไม่สามารถเข้าถึงสื่อหรือแหล่งข้อมูลข่าวสารที่หลากหลายได้

3. **ปัญหาการใช้สื่อดิจิทัลของผู้สูงอายุ** ข้อมูลจากงานวิจัยชี้ให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีปัญหาเกี่ยวกับการใช้สื่อดิจิทัล อันนำไปสู่ความไม่ปลอดภัยในการรับและส่งต่อข้อมูล รวมถึงการนำข้อมูลที่รับไปใช้ในทางที่ไม่เหมาะสม เมื่อได้รับข้อมูลหรือต้องการส่งต่อข้อมูลทางสื่อดิจิทัล (ไลน์ หรือ เฟซบุ๊ก) ผู้สูงอายุจะมีปัญหาต่อไปนี้

- ขาดความรู้และไม่สามารถแยกแยะได้ว่าข้อมูลใดควรเปิดดูข้อมูลใดไม่ควรเปิดดู
- ขาดหลักคิดว่าข้อมูลใดควรส่งต่อหรือไม่ส่งต่อ ทำให้กลายเป็นผู้ส่งข่าวลวงหรือเปิดมัลแวร์เป็นอันตรายต่อระบบโดยไม่รู้ตัว
- ขาดทักษะในการแก้ไขเมื่อเกิดความผิดพลาด การป้องกันความปลอดภัย การตั้งค่าความเป็นส่วนตัวในการใช้สื่อ
- ไม่มีที่ปรึกษาในการใช้งาน (ไม่กล้าถามลูกหลาน กลัวเป็นที่รำคาญ)
- มีอารมณ์และความรู้สึกต่อการใช้สื่อ เช่น เกรงใจ ทำให้กดไลค์ให้โฆษณาที่เพื่อนโพสต์ทางเฟซบุ๊ก หรือ กดยอมรับผู้ที่ขอเป็นเพื่อนผ่านทางแอปพลิเคชันไลน์/ รู้สึกน้อยใจ วิตกกังวล รวมทั้งเสียความมั่นใจ เมื่อตระหนักว่าตนเองได้แชร์ข้อมูลที่ผิดพลาด เป็นต้น

## 4. สมรรถนะการรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุ

ก่อนได้รับการเสริมความรู้และทักษะการรู้เท่าทันสื่อ

- ผู้สูงอายุมีระดับการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศในระดับปานกลาง ทั้งการ “เข้าถึง” “เข้าใจ” และ “การวิเคราะห์และประเมิน” และมีทักษะ “การใช้อย่างปลอดภัย” ใน “ระดับต่ำ”

วิธีการเสริมความรู้และทักษะการรู้เท่าทันสื่อฯ ด้วยคาถารู้ทันสื่อ “หยุด คิด ถาม ทำ” ซึ่งเป็น Intervention ที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการสกัดองค์ความรู้ด้านการรู้เท่าทันสื่อ วัฒนธรรมความเชื่อ และข้อจำกัด เรื่องการจดจำของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุใช้เป็นคาถากำกับตัวเองให้มีสติและวิจารณญาณในการบริโภคสื่อ และที่สำคัญคือผู้สูงอายุสามารถจดจำได้ง่าย โดยคาถานี้จะใช้ควบคู่กับสื่อกำไลข้อมือร้อยลูกปัด 4 ลูก ที่จะช่วยกระตุ้นเตือน ความจำอีกชั้นหนึ่ง ดังภาพ



หลังได้รับการเสริมความรู้และทักษะการรู้เท่าทันสื่อฯ

- ผู้สูงอายุมีการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศในระดับที่สูงขึ้น ทุกด้าน
- ผู้สูงอายุใช้คาถารู้ทันสื่อ “หยุด คิด ถาม ทำ” โดยมีความรู้และใช้คาถาคำว่า “หยุด” (การยับยั้งตนเอง อย่าด่วนเชื่อ อย่าด่วนซื้อ) สูงที่สุด รองลงมาคือ “คิด” (การคิดถึงความเป็นจริง ข้อดี ข้อเสีย ข้อจำกัดและคิดถึงผลกระทบที่ตามมา) และ “ทำ” (เมื่อคิดทบทวนและถามหาข้อมูลเพิ่มเติมแล้ว จึงตัดสินใจว่าจะ ทำหรือไม่ทำ) แต่มีจุดอ่อนในการใช้คาถาคำว่า “ถาม” (การค้นหา ข้อมูลเพิ่มเติมจากแหล่งต่างๆ และอย่าเชื่อข้อมูลจากสื่อเพียงแหล่งเดียว)

5. เสริมสร้างพลังให้แก่ผู้สูงอายุเพื่อทำหน้าที่เป็น นักสื่อสารสุขภาวะที่รู้เท่าทันสื่อ ผู้สูงอายุได้รับการเสริมศักยภาพให้เป็นนักสื่อสารสุขภาวะที่รู้เท่าทันสื่อจำนวน 245 คน และมีผู้สูงอายุที่เป็นนักสื่อสารสุขภาวะแกนนำ จำนวน 60 คน ที่ได้ทดลองปฏิบัติการสื่อสารคาถารู้ทันสื่อ “หยุด คิด ถาม ทำ” ให้ผู้สูงอายุอื่นๆ ในชุมชน การทำหน้าที่ในฐานะนักสื่อสารสุขภาวะ ช่วยสร้างพลัง (Active aging) เพราะทำให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงคุณค่า และศักยภาพของตนเองที่สามารถช่วยเหลือและทำประโยชน์กับให้ผู้อื่น อีกทั้งเกิดความมั่นใจในการทำหน้าที่เป็นผู้สื่อสารในประเด็น การรู้เท่าทันสื่อ

(ดร.สิรินทร พิบุลถานวรัตน์)

หัวหน้าโครงการ

“สูงวัยไม่เสปสื่ออย่างสุ่มเสี่ยง”: สร้างนักสื่อสารสุขภาวะที่รู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ