

บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

ปัญหาการวิจัย

การสื่อสารในยุคปัจจุบันนี้ การสื่อสารผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์มีความสะดวก รวดเร็วและแพร่หลายเป็นอย่างมาก และด้วยเหตุนี้ทำให้มีวัยรุ่นกลุ่มหนึ่งใช้ความเร็วของสื่อออนไลน์โดยการโพสต์รูปภาพที่เปิดเผยเรือนร่าง โชว์สัดส่วน รวมทั้งการถ่ายรูปกับเพศตรงข้ามที่ส่งไปในทางเพศสัมพันธ์ จนกลายเป็นค่านิยมผิดๆ โดยขาดความยั้งคิด และไม่คำนึงถึงปัญหาที่อาจจะตามมา ทำให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี ซึ่งปัญหาและผลเสียดังกล่าวกำลังขยายวงกว้างขึ้น นำมาซึ่งปัญหาต่างๆ จนกลายเป็นกระแสนิยมที่ไม่อาจหยุดยั้ง ดังที่ปรากฏเป็นข่าว พบการหลอกลวงหรือการล่อลวงทางเพศ หรือใช้ไปทางที่เสื่อมเสียไม่เหมาะสม

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลกระทบ ของการแสดงออกทางเพศ ผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ของนักศึกษาหญิงในระดับอุดมศึกษา ในจังหวัดเชียงใหม่เพื่อให้เป็นแนวทางในการป้องกันและแก้ไขดังกล่าว

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การศึกษาเรื่อง ผลกระทบ ของการแสดงออกทางเพศ ผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ ของนักศึกษาหญิงในระดับอุดมศึกษา มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษา

1. ลักษณะประชากรศาสตร์ของนักศึกษาหญิงในระดับอุดมศึกษา ที่ใช้การสื่อสารผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์
2. พฤติกรรมการเปิดรับสื่อเครือข่ายสังคมออนไลน์ ของนักศึกษาหญิงในระดับอุดมศึกษา
3. พฤติกรรมการแสดงออกทางเพศ และสาเหตุของการแสดงออกทางเพศ ผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์
4. ผลกระทบ ของพฤติกรรมการแสดงออกทางเพศ ในเครือข่ายสังคมออนไลน์
5. หาแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหา ของพฤติกรรมการแสดงออกทางเพศ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ผลกระทบของการแสดงออกทางเพศผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ของนักศึกษาหญิงในระดับอุดมศึกษา” ครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบเฉพาะเจาะจง ละเอียด และรอบด้าน (in-depth interview) เป็นรายบุคคล (in-depth interview) เป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล กลุ่มผู้ให้ข้อมูลได้มาจากคัดเลือกแบบเจาะจงจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 21 คน ที่มีอายุระหว่าง 18-24 ปี โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน ดังนี้ กลุ่มที่ 1 พฤติกรรมการแสดงออกทางเพศระดับมาก กลุ่มที่ 2 พฤติกรรมการแสดงออกทางเพศระดับปานกลาง และกลุ่มที่ 3 พฤติกรรมการแสดงออกทางเพศระดับน้อยจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) ซึ่งในการสัมภาษณ์ได้กำหนดขอบเขตของการสัมภาษณ์ออกเป็นขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ลักษณะทางประชากรศาสตร์ที่มีผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกทางเพศผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการเปิดรับสื่อเครือข่ายสังคมออนไลน์

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการแสดงออกทางเพศผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์

ตอนที่ 4 สาเหตุของพฤติกรรมการแสดงออกทางเพศผ่านเว็บไซต์สังคมออนไลน์

ตอนที่ 5 ผลกระทบ และข้อเสนอแนะ จากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์

สรุปผลการวิจัย

การวิจัย เรื่อง ผลกระทบของการแสดงออกทางเพศผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ของนักศึกษาหญิงในระดับอุดมศึกษา สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

ตอนที่ 1 ลักษณะทางประชากรศาสตร์ที่มีผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกทางเพศผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์

ผลการศึกษาลักษณะทางด้านประชากรศาสตร์ของนักศึกษาหญิง ระดับอุดมศึกษา ในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีอายุตั้งแต่ 18-24 ปี จำนวนทั้งหมด 21 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มที่มีการแสดงออกทางเพศระดับน้อย (กลุ่ม A), ระดับปานกลาง (กลุ่ม B) และระดับมาก (กลุ่ม C) ศึกษาอยู่ในสถานศึกษาภาครัฐ 12 คน และเอกชน 9 คน เกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.0 – 3.2 ส่วนรายได้ของ

ครอบครัวตั้งแต่ 10,000 บาท จนถึง 90,000 บาท ส่วนมากจะมีรายได้อยู่ที่ 60,000-70,000 บาท ส่วนรายได้ของผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนมากมีรายได้ 10,000 บาทขึ้นไป ส่วนมากกลุ่มตัวอย่างอาศัยอยู่หอพัก และสถานภาพของบิดามารดาของผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนมากเป็นครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์แบบ ไม่ได้อยู่ด้วยกัน ไม่อบอุ่น มีปัญหาหย่าร้าง แต่งงานใหม่ หรือมีลูกใหม่

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการเปิดรับสื่อเครือข่ายสังคมออนไลน์

กลุ่มตัวอย่างทั้ง 21 คน เปิดรับเว็บไซต์เฟซบุ๊กเป็นหลัก และจะใช้เว็บเครือข่ายสังคมออนไลน์ ทุกครั้งที่ว่าง หรือใช้เรื่อยๆ ทั้งวัน โดยมี บีบี (แบล็คเบอร์รี่), ไอโฟน, ไอแพด และ โน้ตบุค เป็นอุปกรณ์ในการใช้เว็บไซต์เครือข่ายสังคมออนไลน์ ส่วนสาเหตุหลักในการใช้เว็บเครือข่ายสังคมออนไลน์ คือสามารถติดต่อเพื่อนๆ ได้ง่าย เพื่อนๆ ทุกคนใช้กัน และหาแฟน หากักเป็นต้น

ตอนที่ 3 การแสดงออกทางเพศผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์

กลุ่มตัวอย่างทั้ง 21 คน มีพฤติกรรมการแสดงออกทางเพศผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ โดยโซว์รูปภาพในลักษณะคล้ายกันคือ การเปิดเผยสัดส่วนเรือนร่างและแสดงท่าทางยั่วยวนทางเพศ มีการถ่ายภาพและอัปโหลดรูปภาพเหล่านั้นลงในเว็บไซต์เครือข่ายสังคมออนไลน์ และสถานที่ยอดนิยมในการถ่ายภาพที่มีการแสดงออกทางเพศ คือ ห้องนอน และเมื่อมีการโพสรูปเหล่านี้ลงในเว็บเครือข่ายสังคมออนไลน์จะมีคนให้ความสนใจ และเข้ามาคอมเมนต์ในลักษณะที่ส่อไปทางเพศ และความรู้สึกของผู้ให้สัมภาษณ์เกือบทั้งหมด รู้สึกชอบ เพราะมีโพสรูปภาพลงแล้วมีคนให้ความสนใจเยอะ และสามารถดึงดูดเพศตรงข้ามได้

ตอนที่ 4 สาเหตุของพฤติกรรมการแสดงออกทางเพศผ่านเว็บเครือข่ายสังคมออนไลน์

สาเหตุของพฤติกรรมการแสดงออกทางเพศผ่านเว็บไซต์เครือข่ายสังคมออนไลน์ เพราะว่าอยากโซว์ หาแฟน หากัก ต้องการดึงดูดความสนใจจากเพศตรงข้ามเป็นส่วนใหญ่ และมีผู้ให้สัมภาษณ์จำนวน 13 คนซึ่งมากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์ ที่มีประสบการณ์ หรือเหตุการณ์ฝังใจในอดีตที่ส่งผลให้มีพฤติกรรมการแสดงออกทางเพศอย่างในปัจจุบัน โดยผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนมากมักมีความฝังใจในเรื่องที่ครอบครัวแตกแยก คนในครอบครัวไม่ค่อยให้ความ

สนใจ และในอีกกรณีหนึ่ง คือ ผู้ให้สัมภาษณ์บางคนมีปมในใจว่าตนเองไม่มีอะไรจะเสียแล้ว เพราะเคยถูกข่มขืนจากการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก และในอีกหนึ่งกรณีคือ ต้องการมีแฟนเป็นชาวต่างชาติ เพราะมีความคิดว่าชาวต่างชาติไม่แคร์เรื่องที่ผู้หญิงบริสุทธิ์หรือไม่ สาเหตุที่ใช้คำพูดเชิญชวนทางเพศเป็นเพราะต้องการให้รูปภาพมีความน่าสนใจมากยิ่งขึ้น ส่วนสาเหตุที่ใส่เสื้อผ้าน้อยชิ้นเป็นเพราะว่าการใส่เสื้อผ้าสัตนั่นดึงดูดความสนใจได้มากกว่า ชอบแนวเซ็กซี่ ตามแฟชั่น ส่วนสาเหตุที่ผู้ให้สัมภาษณ์โชว์รูปตนเองกับเพศตรงข้ามที่ส่อไปในทางเพศสัมพันธ์ เป็นเพราะอยากแสดงให้ผู้อื่นได้รับรู้ว่าเป็นคู่รักกัน เป็นแฟนกัน รักกันมาก เป็นของกันและกัน ไม่ต้องการให้ผู้อื่นมาแทรกแซง (หมายถึงผู้หญิงอื่นที่ต้องการเข้ามาแย่งแฟนของตน)

ตอนที่ 5 ผลกระทบจากการใช้การสื่อสารผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์

ผลกระทบจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ พบว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ กลุ่ม A เจอผลกระทบในเรื่อง ต้องเลิกกับแฟน เพราะแฟนจำได้ว่ามีกิ๊ก หรือ จับได้ว่าแฟนมีกิ๊กจากเฟชบุ๊ก ผลกระทบที่ผู้ให้สัมภาษณ์ กลุ่ม B เจอ คือ โดนหลอกให้มีเพศสัมพันธ์ด้วย มีคนกล่าวหาว่าขายตัว แฟนเก่ามาขออนอนด้วยเพราะเห็นว่าสวยขึ้น และมีคนมาโพสต์คำหยาบคาย ส่วนในกลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์กลุ่ม C เจอปัญหาที่เหมือนกันกับกลุ่ม B คือ มีคนโพสต์คำหยาบคาย และผลกระทบที่แตกต่างจากกลุ่มอื่นๆคือ มีคนแอบอ้างเอารูปไปเปิดเฟชบุ๊กใหม่ และทะเลาะกับเพื่อนหรือแฟน เพราะเฟชบุ๊ก ส่วนผลกระทบในชีวิตประจำวัน ต่อครอบครัว ต่อสังคม และผลกระทบด้านอื่นๆ เช่นด้านสุขภาพ ผู้ให้สัมภาษณ์ทั้ง 21 มักเจอผลกระทบที่เป็นไปในทางเดียวกัน คือ ผลกระทบต่อครอบครัว จะมีผลกระทบในเรื่องของการโกหกคนในครอบครัว ส่วนผลกระทบต่อสังคม จะมีผลกระทบเรื่องเพื่อน เพื่อนไม่จริงใจ มีคนไม่ชอบไม่ยกคบหาตนเองเพิ่มขึ้น ผลกระทบด้านอื่นๆ ส่วนมากจะมีผลกระทบในเรื่องปัญหาสุขภาพ ปัญหาการตั้งครรภ์ ปัญหาการทำแท้งและปัญหาการติดเชื้อในอวัยวะเพศ จากการมีเพศสัมพันธ์ และผู้ให้สัมภาษณ์เกือบทั้งหมดไม่ค่อยตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้น

สำหรับข้อเสนอแนะแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหา ของพฤติกรรม การแสดงออกทางเพศ คือ กลุ่มตัวอย่างต้องการความเข้าใจและการเอาใจใส่จากผู้ปกครอง ควรกำหนดขอบเขตของการอัปโหลดรูปภาพที่คิดว่าตนเองสามารถควบคุมได้เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาตามมา ควรระมัดระวังตนเองในเรื่องของการมีเพศสัมพันธ์ คือระมัดระวังในเรื่องโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ เรื่องปัญหาการคุมกำเนิด รวมทั้งระมัดระวังตนเองในเรื่องการโดนกลุ่มมิจฉาชีพ ล่อลวงล่อลวง

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ พบว่ามีผลการวิจัยในประเด็นสำคัญ ๆ ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างส่วนมากมาจากครอบครัวแตกแยก ผู้ปกครองไม่มีเวลาให้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1.1 ผู้ปกครองควรให้ความสนใจและใส่ใจบุตรหลานให้มากขึ้น คอยสังเกตพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น เก็บตัวหมกมุ่นอยู่ในห้องมากขึ้น อยู่กับคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ตมากขึ้น

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่หอพักมักมีโอกาสดู หรือแนวโน้มที่จะเดินผิดทางสูง ผู้ปกครองควรชี้แนะ หรือคอยถามอยู่เสมอ

1.3 ผู้ปกครองควรทำความรู้จักกับเพื่อนของบุตรหลานและสังเกตพฤติกรรมของเพื่อนของบุตรหลานร่วมด้วย เพราะในกลุ่มเพื่อนมักจะชอบทำอะไรคล้ายกัน หรือเหมือนกัน เช่น ชอบแต่งตัวสไตล์เดียวกัน ชอบทำกิจกรรมเดียวกัน ชอบกินอาหารประเภทเดียวกัน ชอบเที่ยวสถานที่ที่เหมือนกัน เป็นต้น

2. สาเหตุที่โซว์รูปภาพที่แสดงออกทางเพศ โดยส่วนมากมักตอบว่า อยากโซว์ อยากหาแฟน อยากให้มีคนสนใจ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

2.1 ผู้ปกครองควรศึกษาสังคมเครือข่ายออนไลน์บ้าง หรือไม่ก็ควรรู้ว่าเครือข่ายสังคมออนไลน์ มีไว้ทำอะไร อย่างไร แบบไหน เพื่ออะไร เพื่อเข้าใจ และตามทันเยาวชนยุคใหม่ รวมถึงตามทันเทคโนโลยีใหม่เพิ่มมากขึ้น เพราะเทคโนโลยีสมัยใหม่เหล่านั้นก็มีข้อดีในการใช้งานมากมาย ไม่เพียงแค่ว่าจะสามารถใช้งานเทคโนโลยีใหม่ๆนี้ให้เกิดผลประโยชน์กับตนเองเท่านั้น แต่ยังสามารถสอนบุตรหลานให้ใช้เทคโนโลยีใหม่ในทางที่ถูกที่ควรอีกด้วย

2.2 ปลุกฝังความคิดของวัยรุ่นยุคใหม่รักนวลสงวนตัว และชี้ให้เห็นถึงคุณค่าในตัวเองให้มากขึ้น รวมทั้งการรักษาคูณค่าในตัวเอง เพื่อปัญหาที่เกิดขึ้น เช่นลดปัญหาการถูกล่อลวงทางเพศ ลดปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ลดปัญหาการทำแท้ง ลดปัญหาการลอกเลียนแบบในทางที่ไม่เหมาะสม ฯลฯ

2.3 สถาบันการศึกษาควรตั้งกฎเกณฑ์ในการโพสรูปภาพลงเครือข่ายสังคมออนไลน์ เพื่อกำหนดขอบเขตการโพสรูปภาพหรือคลิปวิดีโอของนักศึกษา เช่น การตั้งกฎว่าห้ามโพสรูปที่ไม่เหมาะสมหรือรูปที่สื่อไปทางพฤติกรรมการแสดงออกทางเพศลงในเครือข่ายสังคมออนไลน์ หากมีการพบเห็นจะถูกตัดคะแนนความประพฤติ หรือให้ออกจากสถาบันการศึกษา เป็นต้น

2.4 หน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่เกี่ยวข้องกับเครือข่ายสังคมออนไลน์ ควรมีระบบหรือโปรแกรมในการควบคุมการโพสรูปภาพของเด็กและเยาวชน หรือมีออกกฎระเบียบในการโพสรูปภาพ เช่น หากมีการโพสรูปภาพที่ไม่เหมาะสม ภาพโป๊เปลือยหรือภาพขณะร่วมทางเพศ จะมีการประกาศจับหรือตรวจจับ บุคคลในภาพ และผู้โพสรูป โดยการแจ้งผู้ปกครองให้ทราบถึงพฤติกรรมดังกล่าว และปรับเงิน เพื่อนำไปพัฒนาและปรับปรุงระบบต่อไป เพราะจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างจะเห็นได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์เกรงกลัวและไม่ต้องการให้ผู้ปกครองทราบในพฤติกรรมของตน และหากออกกฎให้มีการปรับเงินผู้ปกครองจะกระตือรือร้นในการคัดเตือนและควบคุมพฤติกรรมของบุตรหลานมากขึ้น

มุมมองในเรื่องของการแสดงออกทางเพศในสังคมปัจจุบันนี้ได้เปลี่ยนไป กลายเป็นเรื่องธรรมดาในสายตาของเยาวชนและวัยรุ่นใหม่ ข้อเสนอแนะ คือ ควรมีการปลูกฝังข้อเท็จจริงที่ว่า ผู้ชายโดยส่วนใหญ่ชอบมองผู้หญิงสวย ยิ่งผู้หญิงที่โฉบังชอบมอง และถึงแม้ไม่สวยแต่โฉบังก็ชอบมองเช่นกัน แต่ผู้ชายส่วนมากไม่ได้คิดจริงจัง ซึ่งจากผลการวิจัยก็จะเห็นได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีผู้ชายที่คิดจริงจังด้วย แต่หวังผลเท่านั้น ผู้ชายที่ดีและมีความคิดส่วนใหญ่มักจะเลือกผู้หญิงที่เรียบร้อย น่ารัก ดูแลบ้านได้ ดูแลครอบครัวได้ เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูกในอนาคตได้ เยาวชนรุ่นใหม่ยังขาดการปลูกฝังในเรื่องนี้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะด้านการเก็บข้อมูล

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ ต้องสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างในเชิงลึก ควรเลือกสถานที่ที่สามารถพูดคุยสัมภาษณ์ได้อย่างสบายใจไม่อึดอัด ต้องเป็นสถานที่โล่งกว้างที่ผู้อื่นหรือผู้ที่เดินผ่านไปมา จะไม่สามารถได้ยินในสิ่งที่เราพูด และเริ่มหันมาสนใจในประเด็นที่กำลังสัมภาษณ์ เพราะอาจทำให้ผู้ให้สัมภาษณ์ไม่กล้าเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงได้อย่างสะดวกใจ และในเรื่องของการนัดหมายในการนัดครั้งแรก ต้องถามความสมัครใจที่จะให้ข้อมูลหรือไม่ และเราควรทำความรู้จักกับผู้ให้สัมภาษณ์เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ แล้วจากนั้นค่อยทำการนัดใหม่อีกครั้ง หรือหลายๆ ครั้ง เพื่อทำการสัมภาษณ์จริง ดังนั้นการวิจัยในแนวนี้ควรทำความรู้จักคุ้นเคยกันไว้ก่อนการสัมภาษณ์จริง ซึ่งในระหว่างการทำความคุ้นเคยนี้ก็ยังสามารถเก็บข้อมูลและปัญหาโดยทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจากการพูดคุย หรือสังเกตการณ์ได้

ข้อเสนอแนะด้านกลุ่มตัวอย่าง

ควรเพิ่มกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เกี่ยวข้องการวิจัยเรื่องนี้เพื่อดูมุมมองแนวคิดในหลายๆ รูปแบบ เช่นกลุ่มที่โซว์รูปภาพที่แสดงออกทางเพศ และกลุ่มที่โซว์รูปภาพปกติธรรมดา แล้วถามความคิดเห็นของกลุ่มที่โซว์รูปภาพปกติธรรมดา ว่ามีความคิดเห็นอย่างไรกับการโซว์รูปภาพที่แสดงออกทางเพศของกลุ่มที่โซว์รูปภาพที่แสดงออกทางเพศ

ข้อเสนอแนะด้านตัวแปร

‘ ควรศึกษาข้อดีและประโยชน์ของการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ เพื่อที่จะนำมาเปรียบเทียบในการวิจารณ์ผลการวิจัยได้ การเปรียบเทียบจะช่วยทำให้เห็นภาพมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะด้านหัวข้อที่ควรวิจัย

เรื่องที่ควรวิจัยต่อไปควรมีการวิจัยเชิงคุณภาพ หรือเชิงปริมาณ ที่เกี่ยวกับการอัปโหลดคลิปที่ส่งไปทางอาจารย์ เช่นคลิป เพลงคันหนู เพลงกีนด๊ับ เพลงเคาะกะลา ที่เป็นข่าวอยู่ในปัจจุบัน เพราะกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนให้ความสนใจกันมาก ซึ่งเราไม่ทราบว่าคุณเยาวชนรุ่นใหม่มีความคิดเห็นอย่างไร คุณเป็นเหยื่ออย่างว่าไม่ควรทำ คุณเพื่อความบันเทิง คุณเพื่อตามกระแสข่าว หรือคุณแล้วต้องการเลียนแบบ เป็นต้น