

บทความวิจัย (Research Article)

การสื่อสารประโยชน์ด้านสุขภาพของชาสมุนไพรรอบหมอนกับผู้สูงอายุ โดยใช้สื่อวีดิทัศน์และสื่ออินโฟกราฟิกออนไลน์ Communicating Mulberry Leaf Herbal Tea Health Benefits to the Elderly Through Online Video and Infographic Media

ณชนก เมธอักษรเดชา¹ ธนสาร เฟื่องพุ่ม² และอนงค์ ศรีโสภา^{1*}
Nachakanok Methaakkharadecha¹, Thanasarn Phengphum² and Anong Srisopa^{1*}

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสื่อสารประโยชน์ด้านสุขภาพของชาสมุนไพรรอบหมอนกับผู้สูงอายุ ผ่านสื่อวีดิทัศน์และสื่ออินโฟกราฟิกออนไลน์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมและเจตคติของผู้สูงอายุที่มีต่อสื่อวีดิทัศน์และสื่ออินโฟกราฟิก โดยสร้างสื่อชาสมุนไพรรอบหมอนที่มีเนื้อหาเป็นสูตรชาสมุนไพรรอบหมอน 3 สูตร ซึ่งแสดงฤทธิ์ทางชีวภาพ ได้แก่ ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ฤทธิ์ลดระดับน้ำตาล และฤทธิ์ต้านการชรา นำเสนอสื่อออนไลน์เรื่องชาสมุนไพรรอบหมอนกับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลพลายชุมพล จ.พิษณุโลก โดยให้ผู้สูงอายุทำแบบประเมินความพึงพอใจประกอบการสำรวจข้อมูลทั่วไป

ผลการศึกษาพบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษา การประกอบอาชีพ และโรคประจำตัวของผู้สูงอายุ มีผลต่อพฤติกรรมการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต โดยส่วนมากใช้เวลา 1-3 ชั่วโมงต่อวัน (ร้อยละ 43.33) เพชบุ๊กและไลน์ เป็นแพลตฟอร์มออนไลน์ที่ผู้สูงอายุใช้งานบ่อยที่สุด (ร้อยละ 60.00) ผู้สูงอายุคิดว่าสื่อข้อมูลสุขภาพประเภทสื่อวีดิทัศน์เหมาะสมกว่าสื่อภาพอินโฟกราฟิก (ร้อยละ 66.67 และ ร้อยละ 33.33 ตามลำดับ) ผลการศึกษาเจตคติของผู้สูงอายุต่อสื่อชาสมุนไพรรอบหมอนที่สร้างขึ้นพบว่า ทั้งสื่อวีดิทัศน์และสื่ออินโฟกราฟิกช่วยให้ผู้สูงอายุมีเจตคติที่ดีต่อชาสมุนไพรรอบหมอน ผู้สูงอายุรู้สึกชาสมุนไพรรอบหมอนมีสรรพคุณที่ดีต่อสุขภาพ สื่อทำให้รู้สึกอยากดื่มชาสมุนไพรรอบหมอนมากขึ้น สื่อช่วยให้เห็นคุณประโยชน์ของใบหมอนเพิ่มมากขึ้น สื่อช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเตรียมชาสมุนไพรรอบหมอนสูตรต่าง ๆ ได้ โดยผู้สูงอายุเพศหญิงมีความพึงพอใจต่อสื่อชาสมุนไพรรอบหมอนมากกว่าผู้สูงอายุเพศชาย

คำสำคัญ: พฤติกรรม เจตคติ วีดิทัศน์ อินโฟกราฟิก ชาสมุนไพรรอบหมอน

¹ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก 65000

Faculty of Science and Technology, Pibulsongkram Rajabhat University, Phitsanulok 65000

² คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก 65000

Faculty of Education, Pibulsongkram Rajabhat University, Phitsanulok 65000

*Corresponding author; email: anongsrisopa@psru.ac.th

(Received: 29 August 2023; Revised: 19 October 2023; Accepted: 4 January 2024)

DOI: <https://doi.org/10.14456/psruhss.2024.46>

Abstract

This research aimed to communicate the health benefits of herbal tea to the elderly using online video and infographic media, while also studying their behavior and attitudes towards these media forms. The research involved designing online media content featuring three herbal tea recipes containing mulberry leaves, highlighting their anti-oxidant, anti-diabetic, and anti-aging properties. This content was presented to a sample group elderly from Plai Chumphon municipal senior school in Phitsanulok Province.

The findings indicated that demographic factors such as sex, age, education level, occupation, and underlying health conditions influenced the elderly's internet access behavior. A majority of participants (43.33%) spent 1-3 hours per day on the internet, with Facebook and Line being the most frequently used platforms (60.00%). The study revealed a preference for health information conveyed through video media (66.67%) as opposed to infographic media (33.33%). The designed herbal tea media positively impacted the elderly's attitudes, fostering a stronger appreciation for herbal tea's health benefits. Moreover, the media generated a heightened interest in herbal tea and facilitated a deeper understanding of the benefits of mulberry leaves, enabling the elderly to experiment with various mulberry leaf tea recipes. Notably, female elderly participants displayed greater satisfaction with the herbal tea media compared to their male counterparts.

Keywords: Behavior, Attitude, Video, Infographic, Herbal tea, Elderly

บทนำ

ปัจจุบันสังคมไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุจากการคาดประมาณประชากรของประเทศไทย ปี พ.ศ. 2553-2583 ของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) พบว่า ในปี 2583 ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป สูงถึง 20.5 ล้านคน หรือจำนวนประชากรไทยทั้งหมด (กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย, 2565)

ชาสมุนไพร (Herbal Tea) เป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพประกอบด้วยสารพฤกษเคมีที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย นิยมดื่มกันอย่างกว้างขวางเตรียมได้ จากการนำสมุนไพรที่มีสรรพคุณที่ดีต่อสุขภาพมาผ่านกระบวนการแปรรูป ด้วยการทำให้แห้ง ให้ผู้บริโภคใช้ผลิตภัณฑ์ด้วยการคั้นตัวชาสมุนไพรด้วยการแช่น้ำร้อนแล้วดื่มขณะร้อนหรือเย็น ปัจจุบันสมุนไพรไทยเป็นที่นิยมในการบริโภคเป็นชาเพิ่มสูงขึ้นโดยเฉพาะผู้สูงอายุ เพื่อดูแลรักษาสุขภาพ เช่น ชามะตูม ชากระเจี๊ยบ ชาใบหม่อน ชาดอกคำฝอย ชาใบบัวบก ชาเตยหอม ชาดอกเก๊กฮวย ชามะขามป้อม ชาหญ้าหวาน เป็นต้น สรรพคุณหลักของชาสมุนไพร ประกอบด้วย น้ำมันหอมระเหย ซึ่งทำให้รู้สึกสดชื่น ผ่อนคลาย แก้อาการชาสมุนไพรส่วนใหญ่ไม่มีคาเฟอีน จึงเหมาะสำหรับผู้สูงอายุหรือผู้ที่แพ้คาเฟอีน นอกจากนี้ ชาสมุนไพรหลายชนิดมีสรรพคุณทางยา (Hamer et al., 2007; Huang et al., 2015; Martin et al., 2017; Methaakkharadecha & Srisopa, 2019) เช่น ช่วยกระตุ้นระบบประสาท ระบบหมุนเวียนเลือด ต้านอนุมูลอิสระ ลดคอเลสเตอรอล ด้านการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง และยังสามารถ ช่วยให้ระบบการทำงานของร่างกายในหลาย ๆ ส่วน เช่น ระบบการย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ระบบ ปัสสาวะ หัวใจทำงานได้ดี เป็นตัวช่วยล้างไขมันที่เกาะติดอยู่ตามลำไส้

อย่างไรก็ตามชาสมุนไพรส่วนมาก ไม่มีข้อมูลสารออกฤทธิ์และสรรพคุณชัดเจน ทำให้ผู้สูงอายุไม่มั่นใจถึงคุณประโยชน์ และผลต่อสุขภาพของชาสมุนไพรประเภทต่าง ๆ อีกทั้ง ไม่ทราบส่วนผสม และขั้นตอนการเตรียมชาสมุนไพร ซึ่งสามารถเตรียมได้เองที่บ้าน จึงมีแนวคิดในการใช้สื่อมาเป็นเครื่องมือในการสื่อสาร

เมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ ปัญหาความเสื่อมถอยหลักที่ส่งผลต่อความสามารถของผู้สูงอายุในการใช้สื่อ คือ ปัญหาด้านกระบวนการคิด และปัญหาด้านการมองเห็น ดังนั้น สื่อที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุจึงควรมีขนาดตัวอักษรที่ไม่เล็กจนเกินไป การนำเสนอข้อมูลในปริมาณที่เหมาะสมและเข้าใจง่าย สื่อวีดิทัศน์และสื่ออินโฟกราฟิกจึงเป็นทางเลือกในการสื่อสารกับผู้สูงอายุ (ทิพยา จินตโกวิท และศศิมา ฌ วิเชียร, 2562) สื่อวีดิทัศน์เป็นภาพเคลื่อนไหว และมีเสียงประกอบที่เป็นการทำจากสถานการณ์จริง ซึ่งจะช่วยให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ และช่วยให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ได้ดี (อรทัย เสี่ยงกิ่ง และศุภกษณา ต้นขาว, 2564) สื่ออินโฟกราฟิกเป็นการแปลงข้อมูลจำนวนมาก ให้เป็นข้อความที่ง่ายต่อการเข้าใจ ประกอบกับรูปภาพที่สื่อความหมายได้ชัดเจน จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเพลิดเพลินและรับข้อมูลได้ง่าย (อภิรักษ์ จิตรกร, 2564) โดยการสื่อสาร หมายถึง กระบวนการส่งข่าวสารข้อมูลจากผู้ส่งข่าวสารไปยังผู้รับข่าวสาร มีวัตถุประสงค์เพื่อชักจูงให้ผู้รับข่าวสารมีปฏิกิริยาตอบสนองกลับมา โดยคาดหวังให้เป็นไปตามที่ผู้ส่งต้องการซึ่งการถ่ายทอดอาจใช้ภาษาพูด ภาษาเขียน หรือสัญลักษณ์อื่น ๆ ที่สามารถทำให้เข้าใจได้ตรงกัน (สุวัฒนา อุทัยรัตน์, 2542)

ผู้วิจัยจึงต้องการพัฒนาสื่อวีดิทัศน์และสื่ออินโฟกราฟิก เรื่องชาสมุนไพรใบหม่อน ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับฤทธิ์ทางชีวภาพ ซึ่งเป็นการสื่อสารข้อมูลที่ได้จากการทดลองในห้องปฏิบัติการ ศึกษาพฤติกรรมและเจตคติของผู้สูงอายุที่มีต่อสื่อ เพื่อประโยชน์ในการสร้างการรับรู้ สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับสารสำคัญ ผลต่อสุขภาพและเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเตรียมชาสมุนไพรไว้ใช้เพื่อดูแลสุขภาพตนเองได้ที่บ้าน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสื่อสารประโยชน์ด้านสุขภาพของชาสมุนไพรใบหม่อนกับผู้สูงอายุ ผ่านสื่อวีดิทัศน์และสื่ออินโฟกราฟิกออนไลน์
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมและ เจตคติของผู้สูงอายุที่มีต่อสื่อวีดิทัศน์และสื่ออินโฟกราฟิก

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา ได้ออกแบบและสร้างสื่อออนไลน์ในรูปแบบของสื่อวีดิทัศน์และสื่ออินโฟกราฟิกเรื่องชาสมุนไพร โดยเนื้อหาประกอบด้วย สูตรชาสมุนไพรที่มีส่วนผสมของใบหม่อน 3 สูตร ได้แก่ ชาสมุนไพรใบหม่อนผสมมะตูม ชาสมุนไพรใบหม่อนผสมขิงและชาสมุนไพรใบหม่อนผสมใบมะกรูดที่มีฤทธิ์ด้านอนุมูลอิสระ ฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลและฤทธิ์ด้านการชราตามลำดับ

ขอบเขตกลุ่มตัวอย่าง คือผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหลายชุมพล ต. หลายชุมพล จ.พิษณุโลก จำนวน 30 คน โดยเป็นผู้สูงอายุที่มีความสนใจที่จะเป็นกลุ่มตัวอย่าง

วิธีดำเนินการวิจัย

ได้ทำการทดลองในห้องปฏิบัติการ โดยการศึกษาสารออกฤทธิ์ในชาสมุนไพรใบหม่อน แล้วทำการพัฒนาสื่อสำหรับผู้สูงอายุ โดยใช้สื่อวีดิทัศน์และสื่ออินโฟกราฟิกออนไลน์ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์การสื่อสารโดยใช้สื่อออนไลน์ขั้นตอนการวิจัยประกอบด้วย การออกแบบสื่อวีดิทัศน์และสื่ออินโฟกราฟิก สูตรชาสมุนไพร 3 สูตร ได้แก่ 1) ชาสมุนไพรใบหม่อนผสมมะตูม ที่มีฤทธิ์ด้านอนุมูลอิสระ 2) ชาสมุนไพรใบหม่อนผสมขิง ที่มีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาล 3) ชาสมุนไพรใบหม่อนผสมใบมะกรูด ที่มีฤทธิ์ด้านการชรา

โดยสูตรหาดังกล่าวได้ผ่านการทดสอบฤทธิ์ในห้องปฏิบัติการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏ พิบูลสงคราม (Methaakkharadecha & Srisopa, 2019; Methaakkharadecha et al., 2022; Srisopa & Wongkrajang, 2019) ตรวจสอบสื่อโดยผู้ทรงคุณวุฒิและนำเสนอสื่อกับผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาล พลายชุมพล ต.พลายชุมพล จ.พิษณุโลก จำนวน 30 คน

ตัวแปร งานวิจัยนี้มี ตัวแปรต้น ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา การประกอบอาชีพ และโรคประจำตัว ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมและเจตคติของผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลพลายชุมพล จ.พิษณุโลก ที่มีต่อสื่อ ทัศนคติและสื่ออินโฟกราฟิก

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง การวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม หมายเลขรับรอง PSRU-EC: 2021/008 และในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้มีการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างโดยชี้แจงรายละเอียดการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทราบดังนี้ 1) ชื่อและข้อมูลเกี่ยวกับผู้วิจัย 2) วัตถุประสงค์และประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย และ 3) ขั้นตอนการเก็บรวบรวมแบบสอบถาม ไม่มีการระบุชื่อของผู้ตอบแบบสอบถามในแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้น และมีสิทธิที่จะถอนตัวออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลา ทั้งนี้ ข้อมูลที่ได้จะถูกปกปิดเป็นความลับและจะนำเสนอข้อมูลในภาพรวมโดยไม่อ้างอิงตัวบุคคล และนำไปใช้เพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ 1) เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง ได้แก่ สื่อทัศนคติและสื่ออินโฟกราฟิก และ 2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป และแบบประเมินเจตคติ

ความตรงด้านเนื้อหา การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือและความเหมาะสมของแบบประเมิน โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน และปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ โดยปรับส่วนคำบรรยายให้มีเสียงธรรมชาติและใส่ดนตรีประกอบ ทำการปรับขนาดตัวอักษรในสื่ออินโฟกราฟิกให้ชัดเจนมากขึ้นผลการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ด้านเนื้อหาอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 4.57$, $SD = 0.51$)

เก็บข้อมูล เข้าพบกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ เทศบาลพลายชุมพล จ. พิษณุโลก แนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ประโยชน์ที่ได้รับและขอความร่วมมือเข้าร่วมวิจัย โดยผู้วิจัยอ่านเอกสารการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างและใบยินยอมเข้าร่วมกลุ่มวิจัยจนเข้าใจ จึงให้ผู้สูงอายุเซ็นใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยโดยผู้สูงอายุทุกคนเข้าถึงสื่อออนไลน์ด้วยตนเองจากคำแนะนำของผู้วิจัย และเก็บข้อมูลหลังจากผู้สูงอายุชมเนื้อหาสื่อวีดิทัศน์และสื่ออินโฟกราฟิก โดยเนื้อหาแบบประเมินแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ 1) แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ 2) พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ในการค้นหาข้อมูลสุขภาพ 3) เจตคติของผู้สูงอายุ

การวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลส่วนบุคคลวิเคราะห์ข้อมูลโดยแจกแจงค่าความถี่ ร้อยละ ข้อมูลเจตคติของผู้สูงอายุ หลังการชมสื่อวีดิทัศน์และสื่ออินโฟกราฟิกแจกแจงเป็นค่าเฉลี่ย

ผลการวิจัย

ออกแบบสื่อชาสมุนไพรใบหม่อนที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลและฤทธิ์ด้านการชรา 3 สูตร ได้แก่ ชาสมุนไพรใบหม่อนผสมมะตูม ชาสมุนไพรใบหม่อนผสมขิง และชาสมุนไพรใบหม่อนผสมใบมะกรูด โดยเนื้อหาประกอบด้วย 1) ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ 2) ฤทธิ์ลดระดับน้ำตาล 3) ฤทธิ์ด้านการชรา 4) สารสำคัญในสมุนไพร และ 5) การเตรียมสูตรชาสมุนไพร

สื่อวีดิทัศน์มีความยาว 6 นาที ออกแบบให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดย มีภาพเคลื่อนไหว เสียงบรรยายและตัวหนังสือแสดงข้อความสำคัญชัดเจน เนื้อหาประกอบด้วยที่มาและความสำคัญของ ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลและฤทธิ์ด้านการชรา รวมถึง การสาธิตขั้นตอนการเตรียมชาสมุนไพรตั้งแต่ขั้นตอนในการเลือกเก็บล้างทำความสะอาดสมุนไพร เตรียมเป็นชาสมุนไพรให้แห้งเพื่อทำเป็นชาสมุนไพรใบหม่อนจนถึงขั้นตอนการบรรจุซองชา

สื่ออินโฟกราฟิกออกแบบโดยใช้โทนสีครีม เรียบง่าย มีตัวหนังสือแสดงจุดเด่น ส่วนผสม สารออกฤทธิ์ และคุณประโยชน์ชัดเจน ใช้ไอคอนที่สื่อความหมายที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจเนื้อหาได้ง่ายและรวดเร็ว



สื่อวีดิทัศน์

สื่ออินโฟกราฟิก

ภาพ 2 สื่อวีดิทัศน์และสื่ออินโฟกราฟิกสูตรชาสมุนไพรใบหม่อนที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลและฤทธิ์ด้านการชรา

หลังจากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุได้ชมสื่อวีดิทัศน์และสื่ออินโฟกราฟิกแล้ว เก็บข้อมูลโดยใช้แบบประเมิน ซึ่งประกอบด้วย ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุโรงเรียนเทศบาลพลายชุมพล ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ ส่วนที่ 3 การศึกษาเจตคติที่มีต่อสื่อวีดิทัศน์และสื่ออินโฟกราฟิก เรื่องสูตรชาสมุนไพรใบหม่อนที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลและฤทธิ์ต้านการชรา ดังตาราง 1 – 3 ตามลำดับ

จากตาราง 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงอายุระหว่าง 70-79 ปี มีวุฒิการศึกษาระดับประถมศึกษายังมีการประกอบอาชีพ รายได้ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 3,001-5,000 บาทต่อเดือน ไม่มีโรคประจำตัว ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 4-6 วัน อาศัยอยู่กับครอบครัว กิจกรรมยามว่างของกลุ่มตัวอย่าง คือ ปลูกผักสวนครัว ทำอาหาร และงานหัตถกรรมตามลำดับ เวลาที่ใช้อินเทอร์เน็ต/หาข้อมูลออนไลน์ 1-3 ชั่วโมงต่อวันร้อยละ 43.33 และ 4-6 ชั่วโมงต่อวันร้อยละ 40.00

ตาราง 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุโรงเรียนเทศบาลพลายชุมพล

ข้อมูล	รายละเอียด	จำนวน	ร้อยละ (n=30)
เพศ	- เพศหญิง	21	70.00
	- เพศชาย	9	30.00
ระดับการศึกษา	- ประถมศึกษา	15	50.00
	- มัธยมศึกษา	5	16.67
	- อนุปริญญา	5	16.67
	- ปริญญาตรีขึ้นไป	5	16.67
	- ไม่ระบุ	0	0.00
การประกอบอาชีพ	- ประกอบอาชีพ	19	63.33
	- ไม่ประกอบอาชีพ	11	36.67
โรคประจำตัว	- มีโรคประจำตัว	11	36.67
	- ไม่มีโรคประจำตัว	19	63.33
อายุ	- อายุน้อยกว่า 60 ปี	2	6.67
	- 60-69 ปี	13	43.33
	- 70-79 ปี	15	50.00
รายได้ต่อเดือน (บาท)	- ต่ำกว่า 5,000 บาท	13	43.33
	- 5,001 - 10,000 บาท	9	30.00
	- 10,001 - 20,000 บาท	3	10.00
	- 20,001 - 30,000 บาท	2	6.67
	- มากกว่า 30,000 บาท	3	10.00
ออกกำลังกายสัปดาห์ละกี่ (วัน/ครั้ง)	- 1-3	2	6.67
	- 4-6	12	40.00
	- ทุกวัน	10	33.33
	- ไม่ออกกำลังกาย	6	20.00
	- ไม่ระบุ	0	0.00
กิจกรรมยามว่าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	- ปลูกผักสวนครัว	20	66.67
	- ทำอาหาร	11	36.67
	- งานหัตถกรรม	5	16.67

ข้อมูล	รายละเอียด	จำนวน	ร้อยละ (n=30)
เวลาในการใช้อินเทอร์เน็ต เพื่อหาข้อมูลหรือความบันเทิง/ วัน	- ท่องเที่ยว	4	13.33
	- ออกกำลังกาย	6	20.00
	- เลี้ยงสัตว์	3	10.00
	- น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	5	16.67
	- 1-3 ชั่วโมง	13	43.33
	- 4-6 ชั่วโมง	12	40.00

ตาราง 2 พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ในการค้นหาข้อมูลสุขภาพ

พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ด้านสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ (n=30)
ท่านได้รับข้อมูลสุขภาพจากสื่อออนไลน์ประเภทใดบ่อยที่สุด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
- เฟซบุ๊ก	18	60.00
- ทวิตเตอร์	4	13.33
- ดิจิต็อก	8	26.67
- ไลน์	18	60.00
- เว็บไซต์	2	6.67
- อินสตาแกรม	2	6.67
- ยูทูบ	5	16.67
พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ด้านสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ (n=30)
ท่านคิดว่าสื่อข้อมูลสุขภาพออนไลน์ประเภทใดเหมาะสมกับท่านมากที่สุด		
- สื่อวีดิทัศน์	20	66.67
- สื่อภาพอินโฟกราฟิก	10	33.33
เนื้อหาข่าวสารสุขภาพที่ท่านสนใจ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
- การออกกำลังกาย	4	13.33
- การปฐมพยาบาล	3	10.00
- การดูแลสุขภาพ	9	30.00
- การเลือกรับประทานอาหาร	14	46.67
ท่านคิดว่าสื่อข้อมูลออนไลน์สุขภาพออนไลน์ประเภทใดเหมาะสมกับท่านมากที่สุด		
- คลิปวีดิทัศน์	20	66.67
- 1-2 นาที	10	33.33
- 3-4 นาที	5	16.67
- 5 นาทีขึ้นไป	5	16.67
- สื่อภาพอินโฟกราฟิก	10	33.33

จากตาราง 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างใช้แอปพลิเคชันไลน์และเฟซบุ๊กในการบริโภคข่าวสารด้านสุขภาพมากที่สุดเท่ากัน (ร้อยละ 60.00) โดยกลุ่มตัวอย่างเห็นว่าสื่อวีดิทัศน์มีความเหมาะสมสำหรับนำเสนอข้อมูลด้านสุขภาพ ร้อยละ 66.67 และสื่ออินโฟกราฟิกร้อยละ 33.33 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Bashri et al. (2020) โดยเนื้อหาที่กลุ่มตัวอย่างสนใจ ได้แก่ การเลือกรับประทานอาหารและการดูแลสุขภาพ

ตาราง 3 การศึกษาเจตคติที่มีต่อสื่อชุมชนไพรไบหม่อน

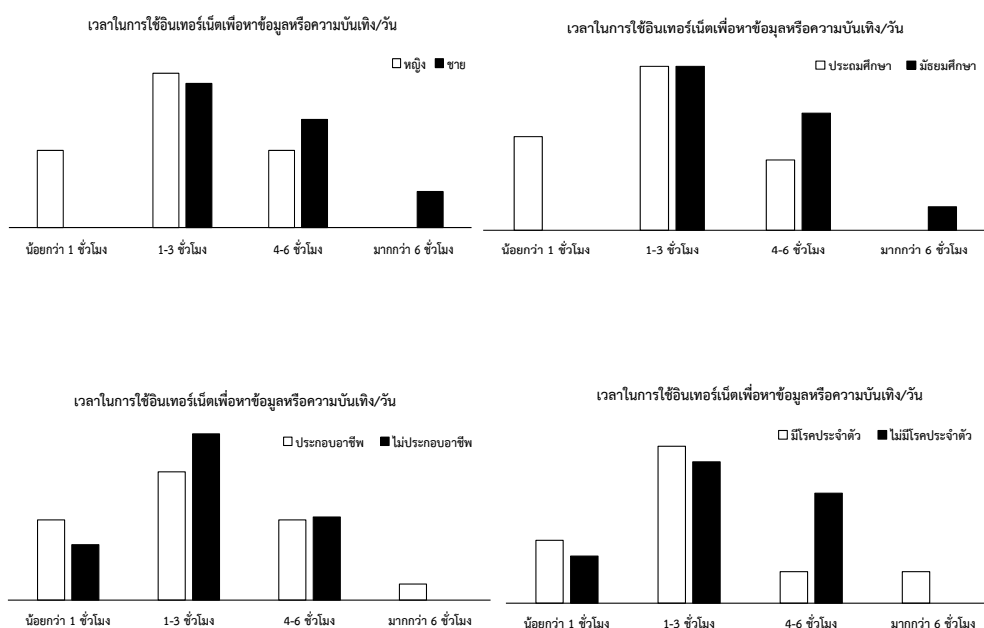
รายการ	สื่อวีดิทัศน์		สื่ออินโฟกราฟิก	
	ค่าเฉลี่ย	ระดับความคิดเห็น	ค่าเฉลี่ย	ระดับความคิดเห็น
1) สื่อมีเนื้อหาที่เป็นประโยชน์	4.63±0.48	มากที่สุด	4.63±0.48	มากที่สุด
2) สื่อมีภาพและสีน่าสนใจชัดเจน เข้าใจง่าย	4.60±0.61	มากที่สุด	4.60±0.61	มากที่สุด
3) สื่อมีขนาดตัวอักษรชัดเจน เข้าใจง่าย	4.70±0.46	มากที่สุด	4.70±0.46	มากที่สุด
4) สื่อทำให้ท่านเข้าใจเนื้อหาได้อย่างรวดเร็ว	4.60±0.49	มากที่สุด	4.60±0.49	มากที่สุด
5) สื่อทำให้ท่านรู้สึกว่าคุณมีสรรพคุณที่ดี	4.57±0.50	มากที่สุด	4.57±0.50	มากที่สุด
6) สื่อช่วยให้ท่านรู้สึกอยากดื่มชาสมุนไพรมากขึ้น	4.43±0.67	มาก	4.40±0.71	มาก
7) สื่อช่วยให้ท่านเห็นคุณค่าประโยชน์ของใบหม่อนเพิ่มมากขึ้น	4.57±0.50	มากที่สุด	4.50±0.56	มาก
8) สื่อช่วยให้ท่านสามารถเตรียมชาสมุนไพรจากใบหม่อนสูตรต่าง ๆ ได้	4.53±0.56	มากที่สุด	4.47±0.67	มาก
9) สื่อทำให้ท่านรู้สึกอยากเก็บข้อมูลจากสื่อไว้ดูภายหลัง	4.60±0.49	มากที่สุด	4.57±0.56	มากที่สุด
10) สื่อมีข้อมูลที่เป็นประโยชน์ทำให้อยากส่งต่อให้ผู้อื่นทราบ	4.33±0.87	มาก	4.60±0.55	มากที่สุด
รวม	4.56±0.56	มากที่สุด	4.56±0.56	มากที่สุด

จากตาราง 3 พบว่า ผู้สูงอายุโรงเรียนเทศบาลพลายชุมพลที่มีเจตคติต่อสื่อวีดิทัศน์และสื่ออินโฟกราฟิกในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (4.56±0.56 และ 4.56±0.56 ตามลำดับ) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Ebrahimabadi et al. (2018) ซึ่งพบว่าการใช้สื่อวีดิทัศน์และสื่ออินโฟกราฟิกกับผู้ป่วยโรคหอบหืดให้ผลไม่ต่างกัน แต่สื่ออินโฟกราฟิกมีแนวโน้มใช้งานได้ในระยะยาวกว่าเนื่องจากมีความซับซ้อนน้อยกว่า

เมื่อพิจารณาประเด็นพบว่า สื่อที่พัฒนาขึ้นช่วยให้กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุมีเจตคติที่ดีต่อชาสมุนไพร โดยสื่อทำให้รู้สึกว่าคุณมีสรรพคุณที่ดี ช่วยให้รู้สึกอยากดื่มชาสมุนไพรมากขึ้น ช่วยให้เห็นคุณค่าประโยชน์ของใบหม่อนเพิ่มมากขึ้น ช่วยให้สามารถเตรียมชาสมุนไพรจากใบหม่อนสูตรต่าง ๆ ได้ รู้สึกอยากเก็บข้อมูลจากสื่อไว้ดูภายหลัง และอยากส่งต่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์ให้ผู้อื่นทราบ

สรุปและอภิปรายผล

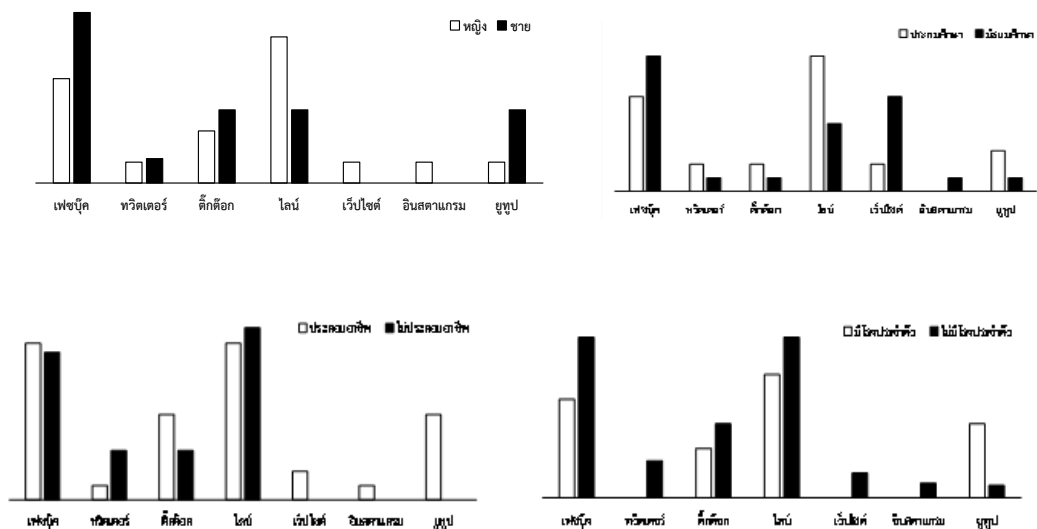
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลพลายชุมพล ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา การประกอบอาชีพ และการมีโรคประจำตัว ต่อเวลาในการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อหาข้อมูลหรือความบันเทิง/วัน ภาพ 3 แสดงร้อยละของปัจจัยต่าง ๆ โดยพบว่าเพศชายและเพศหญิงโดยส่วนใหญ่มีการใช้อินเทอร์เน็ต 1-3 ชั่วโมง (ร้อยละ 47.62 และร้อยละ 44.44 ตามลำดับ) กลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาส่วนใหญ่ใช้งานอินเทอร์เน็ต 1-3 ชั่วโมง สำหรับการใช้งานที่นานเกินกว่า 3 ชั่วโมง จะพบมากในกลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ประกอบอาชีพใช้เวลาในการเข้าถึงข้อมูลอินเทอร์เน็ต 1-3 ชั่วโมง เป็นส่วนใหญ่ ร้อยละ 54.55 กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่ไม่มีโรคประจำตัวมีแนวโน้มในการใช้เวลาหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต 1-3 ชั่วโมง ร้อยละ 45.00 และ 4-6 ชั่วโมง ร้อยละ 35.00



ภาพ 3 ปัจจัยของเพศ ระดับการศึกษา การประกอบอาชีพ และการมีโรคประจำตัว ต่อเวลาการใช้อินเทอร์เน็ต

ผลการศึกษาปัจจัยเพศ ระดับการศึกษา การประกอบอาชีพ และการมีโรคประจำตัวที่มีต่อพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ในการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างจะมีพฤติกรรมการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพจากแพลตฟอร์มเฟซบุ๊กและไลน์มากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับการใช้เทคโนโลยีเพื่อติดต่อสื่อสาร (นิด้าโพลและศูนย์วิจัยสังคมผู้สูงอายุ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า, 2560) กล่าวว่าในด้านการใช้เทคโนโลยีเพื่อติดต่อสื่อสารกับครอบครัวและเพื่อนฝูงผ่านสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้ไลน์และเฟซบุ๊กในการติดต่อสื่อสาร

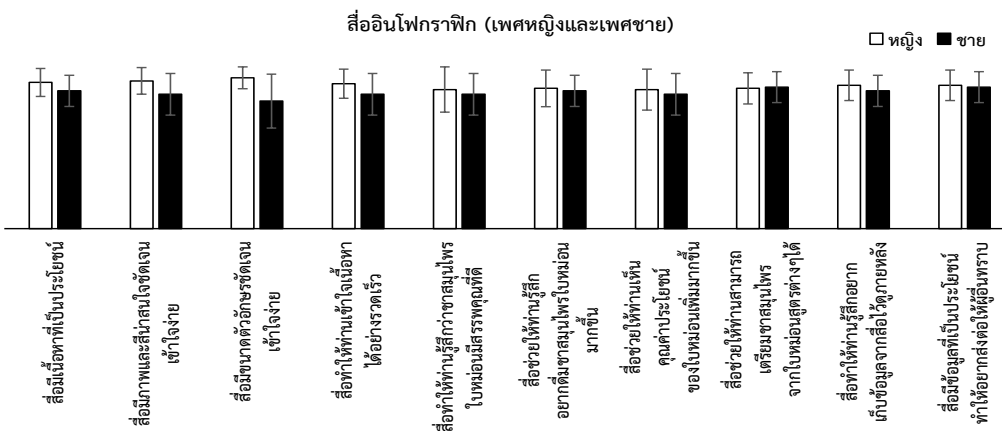
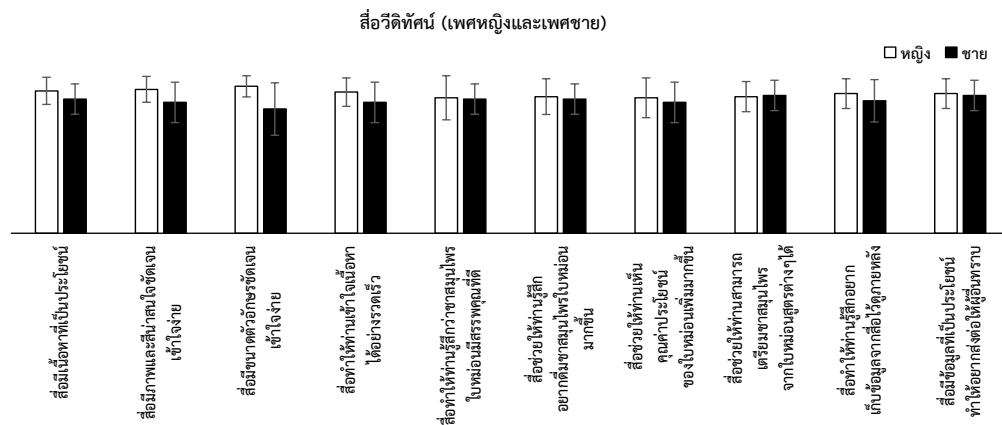
สื่อข้อมูลสุขภาพออนไลน์ที่กลุ่มตัวอย่างสนใจก็คือ คลิปวิดีโอ โดยเห็นว่าเวลาในการชมคลิป 1-2 นาทีเหมาะสมที่สุด (ร้อยละ 33.33) และจากการศึกษาข้อมูลทั่วไป ผู้สูงอายุจะมีความสนใจเกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสม (ร้อยละ 46.67)



ภาพ 4 ปัจจัยของเพศ ระดับการศึกษา การประกอบอาชีพ และการมีโรคประจำตัวต่อพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์

จากการศึกษาปัจจัยของเพศต่อพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ พบว่า เพศชายมีการใช้งานแพลตฟอร์มเฟซบุ๊กมากกว่าเพศหญิง ส่วนเพศหญิงมีการใช้งานแพลตฟอร์มไลน์มากกว่าเพศชาย (ภาพ 4) กลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษามีการใช้งานแพลตฟอร์มเฟซบุ๊กมากกว่าส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาใช้แพลตฟอร์มไลน์มากกว่า กลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพและกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีโรคประจำตัวมีการใช้งานแพลตฟอร์มที่หลากหลายกว่าได้แก่ เฟซบุ๊ก ไลน์ ดิจิตอล ยูทูบ เว็บไซต์ อินสตาแกรม และทวิตเตอร์

ผลการศึกษาเจตคติ ของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีต่อสื่อวีดิทัศน์และสื่ออินโฟกราฟิกออนไลน์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีเจตคติต่อเนื้อหาของสื่อ และสามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ได้จริงในการทำชาสมุนไพรใบหม่อน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Junita et al. (2022) ที่พบว่าการใช้สื่อวีดิทัศน์มีผลต่อทัศนคติของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการป้องกันโควิด 19 การศึกษาของการใช้สื่ออินโฟกราฟิกช่วยส่งเสริมการสื่อสารผ่านภาพซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Siricharoen & Siricharoen (2017)



ภาพ 5 คะแนนเจตคติของผู้สูงอายุเพศหญิงและเพศชาย

เมื่อวิเคราะห์ปัจจัยของเพศต่อเจตคติของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุเพศหญิงโรงเรียนเทศบาลพลายชุมพล มีแนวโน้มด้านเจตคติที่ดีต่อสื่อวีดิทัศน์และสื่ออินโฟกราฟิกชาสมุนไพรในหมอน สูงกว่าผู้สูงอายุเพศชาย สื่อช่วยให้สามารถเตรียมชาสมุนไพรจากในหมอนสูตรต่าง ๆ ได้ สื่อมีข้อมูลที่ประโยชน์ทำให้อยากส่งต่อให้ผู้อื่นทราบ สื่อมีเนื้อหาที่เป็นประโยชน์ สื่อทำให้รู้สึกว่าคุณสามารถทำได้ดีในเหมือนมีสรรพคุณที่ดี และทำให้อยากดื่มชาสมุนไพร ส่วนปัจจัยด้านอื่น ๆ ได้แก่ ระดับการศึกษาประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ไม่แสดงแนวโน้มที่แตกต่างกันในด้านเจตคติต่อสื่อวีดิทัศน์และสื่ออินโฟกราฟิก

สื่อวีดิทัศน์และสื่ออินโฟกราฟิกที่พัฒนาขึ้นเพื่อสื่อสารประโยชน์ด้านสุขภาพของชาสมุนไพรที่เป็นข้อมูลทางวิทยาศาสตร์จากการทดลองในห้องปฏิบัติการ ทำให้ผู้สูงอายุมีเจตคติที่ดีต่อชาสมุนไพร สื่อช่วยให้เห็นคุณค่าประโยชน์ของชาสมุนไพรและในหมอนเพิ่มมากขึ้น และช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกอยากเตรียมชาสมุนไพรจากในหมอนสูตรต่าง ๆ ไว้ใช้เอง

ข้อเสนอแนะ

การให้กลุ่มตัวอย่างชมสื่อวีดิทัศน์หรือสื่ออินโฟกราฟิกพร้อมกับมีการปฏิบัติร่วมด้วย จะช่วยเพิ่มความเข้าใจและมีทักษะ และมีความมั่นใจในการเตรียมชาสมุนไพร

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยครั้งต่อไปสามารถทำการวิจัยกลุ่มชาสมุนไพร เช่น ชาสมุนไพรในกลุ่มบำรุงสมอง ชาสมุนไพรในกลุ่มบำรุงสายตา ชาสมุนไพรในกลุ่มบำรุงหัวใจ ชาสมุนไพรในกลุ่มความดันโลหิตสูง ชาสมุนไพรในกลุ่มเสริมภูมิคุ้มกัน ชาสมุนไพรในกลุ่มเบาหวาน น้ำตาลในเลือดสูง ชาสมุนไพรในกลุ่มลดคอเลสเตอรอล เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย. (2565). *ข้อมูลสถิติประชากรผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร*. สืบค้น 29 มีนาคม 2566, จาก <https://www.dop.go.th/th/know/side/1/1/1159>
- ทิพยา จินตโกวิท และศจีมาจ ณ วิเชียร. (2562). แนวทางการออกแบบเว็บไซต์ ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. *วารสารวิชาการครุศาสตร์ อดสาธรรม พระจอมเกล้าพระนครเหนือ*, 10(1), 217-226.
- นิด้าโพลและศูนย์วิจัยสังคมสูงอายุ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า). (2560). *ผู้สูงอายุไทยกับการใช้เวลาว่าง*. สืบค้น 10 พฤษภาคม 2560, จาก <http://nidapoll.nida.ac.th/index.php?op=polls-detail&id=300>
- สุวัฒนา อุทัยรัตน์. (2542). *วิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้*. กรุงเทพฯ: กองวิจัยทางการศึกษา กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.
- อภิรักษ์ จิตรกร. (2564). การพัฒนารูปแบบสื่อข้อมูลเชิงภาพตามหลักการแบบแผนความเชื่อ ด้านสุขภาพเพื่อส่งเสริมความตระหนักเรื่องสุขภาพในผู้สูงอายุ ผ่านทางไลน์ แอปพลิเคชัน. *วารสารศิลปะการจัดการ*, 3(3), 877-894.
- อรัญญ์ เส็งกิ่ง และศุภกัญญา ตันขาว. (2560). ประสิทธิภาพผลของการให้ข้อมูลโดยใช้สื่อวีดิทัศน์ต่อความรู้และความสามารถของครอบครัว ในการดูแลผู้สูงอายุหลังผ่าตัดต่อกระฉก. *วารสารโรงพยาบาลนครพิงค์*, 8(2), 22-32.
- Bashri A., Marsudi I., Rojl N., Aji B., Ashadi K., & Mukhzamilah. (2020). Feasibility of Media for Healthy Living Patterns for Elderly Through Herbal Beverages to Prevent Covid-19 Transmission, *Atlantis Press*, 491(1), 1078-1082.
- Ebrahimabadi M., Rezaei K., Moini A., Fournier A., & Abedi A. (2018). Infographics or video ; which one is more effective in asthmatic patients' health? A randomized clinical trial. *Journal of Asthma*, 56(12), 1306-1313.
- Hamer, M. (2007). The beneficial effects of tea on immune function and inflammation: A review of evidence from in vitro, animal, and human research, *Nutr Res*, 27(7), 373-379.
- Huang, J., Xie, Z., Wang, Y., Zhang, J., & Wan, X. (2015). Recent advances of anti-hyperglycemia and anti-diabetes actions of tea in animal studies, *Curr opin Food Sci*, 2(1), 78-83.
- Junita M., Ribka L., Enjclita M., & Ndoen. (2022). Educational Video Media to Increased knowledge and Attitude of the Elderly about Gout. *Journal of Health and Behavioral Science*, 4(1), 69-77.

- Martin, M.A., Goya, L., & Ramos, S. (2017). Protective effects of tea, red wine and cocoa in diabetes, Evidences from human studies. *Food Chem Toxico*, 109(1), 302-314.
- Methaakkharadecha N, Yoopech S., & Srisopa A. (2022). Chemical compositions, antioxidant and anti-glycation activities of berry fruit tea Infusions. *Life Sciences and Environment Journal*, 23(2), 476-486.
- Methaakkharadecha N., & Srisopa A. (2019). Phenolic contents and antioxidant activities of Mulberry leaf tea and water soluble Mulberry leaf tea powder. *Thai Journal of Science and Technology*, 9(2), 230-242.
- Siricharoen, W.V., & Siricharen, N. (2017). Infographic utility in Acceleration Better Health Communication. *Springer*, 23(1), 57-67.
- Srisopa A., & Wongkrajang K. (2019). Development of antioxidant and anti- α -glucosidase mulberry leaf tea recipes with combination of aroma herbs. *Thai Journal of Science and Technology*, 9(2), 218-229.