

รายงานโครงการวิจัยฉบับสมบูรณ์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เรื่อง

พุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย

รหัสโครงการ ว. 306/2569

โดย

พระครูพิศาลสารบัณฑิต,รศ.ดร.

พระมหาประทีป อภิวฑฺฒโน,ผศ.ดร.

รศ.ดร.สมเดช นามเกตุ

พระครูสุตคุณาลงกรณ์ ชาญณรงค์

พระมหาอธิวัฒน์ วรจกฺโก

นางสาวชญานุช เทพเสนา

เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๙

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาเขตหนองคาย

MCU RS 800769306



Complete research project report

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nong Khai Campu

Integrated Buddhist Innovation for Enhancing Social Media Literacy among the Elderly in Nong Khai Province.

Project Code ว. 306/2569

By

Phrakru Phisalsarbanthit, Assoc.Prof. Dr.

Phramaha prateep Abhivaddhano, Asst. Prof. Dr.

Assoc.Prof. Dr. Somdej Namket

Phrakhrusutakunalongkorn

Phramaha Athiwat Varacakko

Ms. Chyanuch Thepsena

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nong Khai Campus

Month July B.E. 2569

Research Project Funded by

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nong Khai Campus

MCU RS 800769306

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานการวิจัย: พุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย

ผู้วิจัย: พระครูพิศาลสารบัณฑิต,รศ.ดร., พระมหาประทีป อภิวฑฺฒโน,ผศ.ดร. รศ.ดร.สมเดช นามเกตุ, พระครูสุตคุณาลงกรณ์ ชาญณรงค์, พระมหาอธิวัฒน์ วรจกฺโก, นางสาวชญานุช เทพเสนา

ส่วนงาน: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

ปีงบประมาณ: ๒๕๖๙

ทุนอุดหนุนการวิจัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อสำรวจและวิเคราะห์ระดับการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย ๒) เพื่อพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และการจัดการความเครียดด้วยการบูรณาการหลักสติและโยนิโสมนสิการ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย และ ๓) เพื่อนำเสนอผลการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน ๓๐ รูป/คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและการสังเคราะห์เชิงพรรณนา

การสำรวจและวิเคราะห์ระดับการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย พบว่า ผู้สูงอายุมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะแพลตฟอร์ม LINE, Facebook และ YouTube เพื่อการติดต่อสื่อสาร รับข่าวสาร ข้อมูลด้านสุขภาพ และการศึกษาธรรมะ อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุยังมีข้อจำกัดด้านทักษะการรู้เท่าทันสื่อดิจิทัล ส่งผลให้มีความเสี่ยงต่อข่าวปลอม การหลอกลวงทางออนไลน์ และข้อมูลบิดเบือน โดยเฉพาะข่าวด้านสุขภาพ การโฆษณาเกินจริง และการแอบอ้างบุคคลหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือ ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความเปราะบาง ได้แก่ ข้อจำกัดด้านทักษะดิจิทัล ความเสื่อมของร่างกาย ความไว้วางใจผู้อื่น ความเหงา และความเชื่อทางวัฒนธรรม และผู้สูงอายุเริ่มเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ เปลี่ยนจากการเชื่อและแชร์ข้อมูลทันที มาเป็นการชะลอการตัดสินใจ ตรวจสอบแหล่งที่มา และพิจารณาความน่าเชื่อถือก่อนเผยแพร่ข้อมูลมากขึ้น อีกทั้งอาศัยเครือข่ายครอบครัว พระสงฆ์ ผู้นำชุมชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการช่วยตรวจสอบข้อมูล ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนผ่านจากการเป็นผู้รับสารที่เปราะบางไปสู่ผู้ใช้สื่อที่มีความระมัดระวัง มีวิจารณญาณ และมีระบบสนับสนุนทางสังคมที่เข้มแข็ง

ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์อย่างยั่งยืนของผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย

การพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และการจัดการความเครียดด้วยการบูรณาการหลักสติและโยนิโสมนสิการของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย พบว่า การพัฒนาทักษะดังกล่าวจำเป็นต้องดำเนินการผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการที่เชื่อมโยงองค์ความรู้ด้านการรู้เท่าทันสื่อดิจิทัลเข้ากับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยใช้หลักสติเป็นกลไกในการกำหนดรู้อารมณ์ ช่วยให้ผู้สูงอายุหยุดคิด ชะลอการตอบสนองต่อข่าวสาร ไม่รีบเชื่อหรือส่งต่อข้อมูลที่กระตุ้นความกลัว ความโกรธ ความโลภ หรือความวิตกกังวล ขณะเดียวกัน หลักโยนิโสมนสิการทำหน้าที่เป็นกระบวนการคิดวิเคราะห์เชิงเหตุผล ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถสืบสาวเหตุปัจจัย ตั้งคำถามต่อแหล่งที่มา ผู้เผยแพร่ และเจตนาของข้อมูล แยกแยะข้อเท็จจริงออกจากความคิดเห็นหรือการชักจูงได้อย่างเป็นระบบ ส่งผลให้การตัดสินใจตั้งอยู่บนพื้นฐานของเหตุผลและหลักฐานมากกว่าความเชื่อส่วนบุคคล นอกจากนี้ การประยุกต์ใช้แนวปฏิบัติ “หยุด–อ่าน–ตรวจสอบ–ตัดสินใจ” ยังช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมอย่างชัดเจน ทั้งการควบคุมอารมณ์ การตรวจสอบข้อมูลก่อนแชร์ การลดพฤติกรรมตอบสนองตามแรงกระตุ้นของสื่อ และการจัดการความเครียดจากการเสพข่าวสารอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีภูมิคุ้มกันทางปัญญาและอารมณ์ ใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างปลอดภัย มีความรับผิดชอบต่อสังคม และพัฒนาไปสู่การเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีคุณธรรม มีวิจารณญาณ และมีคุณภาพชีวิตที่ดีในยุคดิจิทัล

การนำเสนอผลการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย พบว่า สามารถพัฒนาพุทธนวัตกรรมที่สอดคล้องกับบริบทของพื้นที่ในรูปแบบ “หนองคายโมเดล” ซึ่งบูรณาการหลักสติ โยนิโสมนสิการ และความไม่ประมาท เข้ากับทุนทางวัฒนธรรมลุ่มน้ำโขง ภาษาถิ่นอีสาน คำผญา ฮีตสิบสองครองสิบสี่ และวิถีชีวิตชุมชน โดยทางพระสงฆ์เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ วัดและลานธรรมเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ตลอดชีวิต และจัดตั้งเครือข่ายกัลยาณมิตรผ่านกลุ่มไลน์ประจำหมู่บ้านร่วมกับคนรุ่นใหม่และอาสาสมัครในฐานะพี่เลี้ยงดิจิทัล ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมจากการเชื่อและแชร์ข้อมูลโดยขาดการไตร่ตรอง ไปสู่การใช้สื่ออย่างมีสติ คิดวิเคราะห์ก่อนเชื่อหรือเผยแพร่ข้อมูล มีความสามารถในการปฏิเสธข่าวปลอม ลดความเครียด เสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต และเพิ่มความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัวและชุมชน อีกทั้งผู้สูงอายุ คณะสงฆ์ และผู้เชี่ยวชาญมีความพึงพอใจต่อพุทธนวัตกรรมในระดับสูง เนื่องจากมีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมท้องถิ่น พร้อมทั้งสามารถขับเคลื่อนไปสู่การพัฒนาเชิงนโยบาย การสร้างเครือข่ายการเรียนรู้ และการขยายผลสู่ระดับชุมชน จังหวัด และประเทศได้อย่างยั่งยืน

Research Title: Integrated Buddhist Innovation for Enhancing Social Media Literacy among the Elderly in Nong Khai Province.

Researcher: Phrakru Phisalsarbanthit, Assoc.Prof. Dr.,
Phramaha prateep Abhivaddhano, Asst. Prof. Dr.
Assoc.Prof. Dr. Somdej Namket
Phrakhrusutakunalongkorn
Phramaha Athiwat Varacakko
Ms. Chyanuch Thepsena
Department: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nong Khai Campus

Fiscal Year: 2026
Reserch Scholaship Sponsor: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nong Khai Campus

Abstract

This qualitative research entitled “Integrated Buddhist Innovation for Enhancing Social Media Literacy among the Elderly in Nong Khai Province.” aimed to: (1) investigate and analyze the level of social media literacy among older adults in Nong Khai Province; (2) to develop social media literacy and stress management skills through the integration of mindfulness (Sati) and wise reflection (Yonisomanasikāra); and (3) propose the development of an integrated Buddhist innovation for enhancing social media literacy among older adults in Nong Khai Province. Data were collected through documentary research, in-depth interviews, and participant observation. The key informants consisted of 30 participants. The data were analyzed using content analysis and descriptive synthesis.

The findings revealed that older adults in Nong Khai Province increasingly used social media platforms, particularly LINE, Facebook, and YouTube, for communication, news consumption, health information, and Buddhist learning. However, their digital media literacy remained limited, making them vulnerable to fake news, online fraud, misinformation, misleading health information, exaggerated advertisements, and deceptive claims exploiting respected persons or sacred objects

to gain credibility. Major contributing factors included limited digital literacy skills, age-related physical decline, excessive trust in others, loneliness, and cultural beliefs. Nevertheless, many participants gradually developed experiential learning, shifting from immediately believing and sharing information to delaying their decisions, verifying information sources, and evaluating credibility before disseminating information. They also relied on support networks consisting of family members, Buddhist monks, community leaders, and local administrative organizations to assist in information verification. Consequently, older adults gradually transformed from vulnerable information recipients into cautious and critical media users supported by strong community networks, providing a sustainable foundation for enhancing social media literacy.

The study further found that the development of social media literacy and stress management required an integrated learning process that combined digital media literacy with Buddhist principles. Mindfulness (Sati) functioned as a mechanism for emotional awareness, enabling older adults to pause, regulate their emotional responses, and avoid immediately believing or forwarding information that provoked fear, anger, greed, or anxiety. At the same time, wise reflection (Yonisomanasikāra) served as a systematic analytical process that encouraged participants to examine causes and conditions, question information sources, evaluate publishers' intentions, distinguish facts from opinions or persuasion, and make decisions based on reason and evidence rather than personal belief. Furthermore, the practical guideline of “Pause – Read – Verify – Decide” significantly improved participants' behavior by enhancing emotional regulation, encouraging information verification before sharing, reducing impulsive reactions to online media, and alleviating stress arising from continuous exposure to digital information. These improvements strengthened both cognitive and emotional resilience, promoted responsible and safe social media use, and fostered the development of ethical, critical, and responsible digital citizens with an improved quality of life in the digital era.

The study also demonstrated that an integrated Buddhist innovation could be successfully developed in the form of the “Nong Khai Model.” This model

integrates mindfulness (Sati), wise reflection (Yonisomanasikāra), and heedfulness (Appamāda) with the cultural heritage of the Mekong Basin, including the Northeastern dialect, local proverbs (Phaya), the traditional customs of Heet Sib Song–Khlong Sib See, and community ways of life. Buddhist monks serve as spiritual leaders, while temples and Dhamma learning centers function as lifelong learning spaces. In addition, village-based Kalyāṇamitta (spiritual friendship) LINE groups are established with younger generations and community volunteers serving as digital mentors. This integrated approach successfully transformed older adults from individuals who believed and shared information without careful consideration into mindful media users capable of critical thinking, rejecting fake news, reducing stress, strengthening psychological resilience, and improving relationships within families and communities. Moreover, older adults, members of the Sangha, and experts expressed a high level of satisfaction with the Buddhist innovation because it was consistent with local culture and community lifestyles. The model also demonstrated the potential to support policy development, establish sustainable learning networks, and expand implementation at community, provincial, and national levels. Overall, the findings indicate that integrating Buddhist principles with digital technology and local social capital can transform digitally vulnerable older adults into digitally empowered older citizens characterized by mindfulness, critical judgment, and psychological well-being, thereby contributing to sustainable development in the digital society.

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัย เล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ขอขอบคุณหน่วยงานทั้งภาครัฐ ภาคเอกชนในจังหวัดหนองคายที่ให้ความร่วมมือในการมีส่วนร่วมกับงานวิจัย เรื่อง “พุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย” ทั้งด้านข้อมูลในกา รสัมภาษณ์ การบันทึกภาพและเสียง และการสนทนากลุ่มรวมทั้งการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ที่เป็นการสะท้อนถึงผลประโยชน์ของพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคายในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความซาบซึ้งในความช่วยเหลือ การมีส่วนร่วมของทุกท่านเป็นอย่าง ณ โอกาสนี้ด้วย

ผู้วิจัย ขอขอบคุณคณาจารย์และเจ้าหน้าที่ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ที่กรุณาให้คำแนะนำตรวจรูปแบบรายงานวิจัย และตรวจรายงานความก้าวหน้าให้ถูกต้องสมบูรณ์ตามรูปแบบของงานวิจัย ผู้วิจัยขอขอบคุณ

ขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูลสำคัญในงานวิจัยทุกท่าน ที่ได้ถ่ายทอดวิชาความรู้ให้ผู้วิจัยตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน และกรุณาให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัย

พระครูพิศาลสารบัณฑิต, รศ. ดร.

๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๙

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	**ก**
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	**ข**
กิตติกรรมประกาศ	**ฉ**
สารบัญ	**ช**
บทที่ ๑ บทนำ	**๑**
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามการวิจัย	๕
๑.๓ วัตถุประสงค์การวิจัย	๕
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๖
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๗
๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๙
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	**๑๐**
๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุและพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์	๑๐
๒.๑.๑ ความหมาย ลักษณะ และการจำแนกผู้สูงอายุ	๑๐
๒.๑.๒ พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ	๑๓
๒.๑.๓ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ	๑๕
๒.๒ แนวคิดและกรอบสมรรถนะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์	๑๘
๒.๒.๑ ความหมายและขอบเขตของการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์	๑๘
๒.๒.๒ ลักษณะปัญหาข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์	๑๙
๒.๒.๓ กรอบการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศของ UNESCO	๒๐
๒.๒.๔ กรอบสมรรถนะดิจิทัลสำหรับพลเมือง DigComp 2.2	๒๑
๒.๒.๕ หลักฐานการพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อในผู้สูงอายุ	๒๑
๒.๒.๖ การสังเคราะห์องค์ประกอบการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์สำหรับการวิจัย	๒๒
๒.๒.๗ แนวทางการประเมินสมรรถนะและความเชื่อมโยงกับการวิจัย	๒๔
๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการความเครียดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์	๒๕
๒.๓.๑ ความหมายของความเครียดและการจัดการความเครียด	๒๕
๒.๓.๒ ทฤษฎีการประเมินและการเผชิญความเครียด	๒๗

๒.๓.๓ บทบาทของสื่อสังคมออนไลน์ในกระบวนการเกิดและจัดการความเครียด ๒๗
๒.๓.๔ แนวทางการพัฒนาทักษะการจัดการความเครียด ๒๘
๒.๓.๕ หลักฐานการศึกษาที่เกี่ยวข้องในประเทศไทยและต่างประเทศ ๒๙
๒.๓.๖ การสังเคราะห์องค์ประกอบทักษะการจัดการความเครียดสำหรับงานวิจัย ๓๑
๒.๓.๗ แนวทางการประเมินและขอบเขตของตัวแปร ๓๓
๒.๓.๘ ความเชื่อมโยงกับพุทธนวัตกรรมบูรณาการ ๓๓
๒.๔ หลักสติและโยนิโสมนสิการสำหรับการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ๓๔
๒.๔.๑ การรู้เท่าทันสื่อกับการพัฒนาความสามารถในการรับรู้และพิจารณา ๓๕
๒.๔.๒ ความหมายของสติและองค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง ๓๕
๒.๔.๓ แนวคิดการฝึกสติในวรรณกรรมร่วมสมัย ๓๖
๒.๔.๔ ความหมายและบทบาทของโยนิโสมนสิการ ๓๗
๒.๔.๕ วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการและการประยุกต์กับสื่อสังคมออนไลน์ ๓๘
๒.๔.๖ การบูรณาการสติและโยนิโสมนสิการในการเรียนรู้ ๔๐
๒.๔.๗ แนวทางจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุและการประเมินผล ๔๑
๒.๕ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการ ๔๑
๒.๕.๑ ความหมายและลักษณะสำคัญของนวัตกรรม ๔๒
๒.๕.๒ ความหมายของพุทธนวัตกรรมและการบูรณาการ ๔๒
๒.๕.๓ หลักสติและโยนิโสมนสิการในฐานะองค์ประกอบของนวัตกรรม ๔๓
๒.๕.๔ แนวคิดและหลักฐานจากประเทศไทยที่สนับสนุนการพัฒนา ๔๔
๒.๕.๕ กรอบการพัฒนาและประเมินกิจกรรมที่มีองค์ประกอบหลายส่วน ๔๕
๒.๕.๖ กระบวนการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการสำหรับการวิจัยนี้ ๔๖
๒.๕.๗ องค์ประกอบของพุทธนวัตกรรมบูรณาการ ๔๗
๒.๕.๘ แนวทางประเมินผลการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการ ๔๘
๒.๖ บริบทผู้สูงอายุและพื้นที่วิจัยจังหวัดหนองคาย ๔๙
๒.๖.๑ ลักษณะพื้นที่และความสัมพันธ์กับการกำหนดบริบทการศึกษา ๔๙
๒.๖.๒ สถานการณ์ผู้สูงอายุของจังหวัดหนองคาย ๕๐
๒.๖.๓ การเข้าถึงเทคโนโลยีและการใช้สื่อดิจิทัลของผู้สูงอายุ ๕๑
๒.๖.๔ เครือข่ายการเรียนรู้และบริการสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่ ๕๑
๒.๖.๕ บริบททางศาสนาและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ ๕๓
๒.๖.๖ มุมมองจากต่างประเทศต่อสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อผู้สูงอายุ ๕๓
๒.๖.๗ การสังเคราะห์บริบทเพื่อการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการ ๕๔

๒.๗ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและการสังเคราะห์ที่มาของตัวแปร ๕๕
๒.๗.๑ งานวิจัยเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อและการเผชิญความเสี่ยง
ออนไลน์ของผู้สูงอายุ ๕๖
๒.๗.๒ งานวิจัยเกี่ยวกับการใช้สติและผลลัพธ์ด้านความเครียดในผู้สูงอายุ ๕๗
๒.๗.๓ งานวิจัยเกี่ยวกับโยนิโสมนสิการและพุทธนวัตกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ๕๘
๒.๗.๔ การสังเคราะห์ข้อค้นพบและช่องว่างของการวิจัย ๕๙
๒.๗.๕ ฐานแนวคิดและที่มาของตัวแปร ๕๙
๒.๗.๖ การสังเคราะห์องค์ประกอบและตัวบ่งชี้สำหรับการวิจัย ๖๑
๒.๗.๗ ข้อสังเคราะห์สำหรับจัดทำกรอบแนวคิดในการวิจัย ๖๔
๒.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย ๖๕
๒.๘.๑ ฐานแนวคิดในการกำหนดองค์ประกอบของการวิจัย ๖๕
๒.๘.๒ องค์ประกอบและความสัมพันธ์ในกรอบแนวคิด ๖๗

บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย ๗๐

๓.๑.๑ การศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการ ๗๑
๓.๑.๒ การออกแบบและสร้างต้นแบบ ๗๑
๓.๑.๓ การตรวจสอบคุณภาพและทดลองใช้เบื้องต้น ๗๒
๓.๑.๕ การประเมินผลและปรับปรุงนวัตกรรม ๗๒
๓.๒.๑ พื้นที่วิจัย ๗๓
๓.๒.๒ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการศึกษาสภาพปัญหา ๗๓
๓.๒.๓ ผู้เข้าร่วมชุดกิจกรรม ๗๔
๓.๒.๔ ผู้ทรงคุณวุฒิ ๗๔
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพ ๗๕
๓.๓.๑ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ๗๕
๓.๓.๒ การสร้างเครื่องมือ ๗๗
๓.๓.๓ การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ๗๗
๓.๔.๑ การเตรียมการ ๗๗
๓.๔.๒ การศึกษาเอกสารและบริบท ๗๘
๓.๔.๓ การสัมภาษณ์และประเมินความสามารถเบื้องต้น ๗๘
๓.๔.๔ การพัฒนาและตรวจสอบต้นแบบ ๗๘
๓.๔.๕ การทดลองใช้เบื้องต้นและการนำไปใช้จริง ๗๘
๓.๔.๖ การประเมินภายหลังเข้าร่วมกิจกรรม ๗๘

๓.๔.๗ การจัดระบบข้อมูล ๗๙
๓.๕.๑ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ๗๙
๓.๕.๒ การวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ ๑ ๗๙
๓.๕.๓ การวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ ๒ ๘๐
๓.๕.๔ การวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ ๓ ๘๐
๓.๕.๕ การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล ๘๐
๓.๑ รูปแบบการวิจัย ๘๓
๓.๒ กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลหลัก และพื้นที่การวิจัย ๘๓
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ๘๔
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล ๘๕
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล ๘๖
๓.๖ สรุปกระบวนการวิจัย ๘๗

บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ๘๙

๔.๑ สำรวจและวิเคราะห์ระดับการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์
ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย ๘๙
๔.๑.๑ พฤติกรรมการเปิดรับและการคัดกรองสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุ ๘๙
๔.๑.๒ การวิเคราะห์ แยกแยะ และประเมินคุณค่าข้อมูลข่าวสารบน
สื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุ ๙๖
๔.๑.๓ การควบคุมอารมณ์ สติสัมปชัญญะ และการโต้ตอบ
บนสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ ๑๐๔
๔.๑.๔ การสร้างสรรค์และการใช้สื่อเพื่อสร้างคุณค่าเชิงสุขภาวะ
และเครือข่ายกัลยาณมิตรของกลุ่มผู้สูงอายุ ๑๑๑
๔.๒ การพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และการจัดการความเครียดด้วย
การบูรณาการหลักสติและโยนิโสมนสิการ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย ๑๒๓
๔.๒.๑ การพัฒนาสติในการรับรู้และตอบสนองต่อข้อมูลข่าวสารของผู้สูงอายุ ๑๒๓
๔.๒.๒ การประยุกต์ใช้หลักโยนิโสมนสิการเพื่อการวิเคราะห์และ
ตรวจสอบข้อมูลข่าวสาร ๑๓๑
๔.๒.๓ การพัฒนาพฤติกรรมการรู้เท่าทันสื่อผ่านการกำกับตนเองและ
การตัดสินใจอย่างรอบคอบ ๑๔๒
๔.๒.๔ การจัดการความเครียดและการเสริมสร้างเครือข่ายกัลยาณมิตร
เพื่อสนับสนุนการรู้เท่าทันสื่อ ๑๕๗

๔.๓ เสนอผลการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทัน
สื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย ๑๗๑
๔.๓.๑ ผลการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหลัง
การใช้พุทธนวัตกรรมบูรณาการ ๑๗๒
๔.๓.๒ ความสอดคล้อง ความเหมาะสม และความพึงพอใจต่อ
พุทธนวัตกรรมบูรณาการ ๑๗๘
๔.๓.๓ การประเมินและแนวทางการปรับปรุงพัฒนา
พุทธนวัตกรรมบูรณาการการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ๑๘๔
๔.๓.๔ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและแนวทางการขยายผล
ผ่านกลไกเครือข่ายชุมชนอย่างยั่งยืน ๑๙๐
๔.๔ องค์ความรู้จากการวิจัย ๑๙๖

บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ๑๙๘

๕.๑ สรุปผลการวิจัย ๑๙๘
๕.๑.๑ สำรวจและวิเคราะห์ระดับการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์
ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย ๑๙๘
๕.๑.๒ การพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และการจัดการความเครียด
ด้วยการบูรณาการหลักสติและโยนิโสมนสิการของกลุ่มผู้สูงอายุ
ในจังหวัดหนองคาย ๒๐๐
๕.๑.๓ เสนอผลการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อ
สังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย ๒๐๒
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย ๒๐๔
๕.๒.๑ สำรวจและวิเคราะห์ระดับการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์
ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย ๒๐๔
๕.๒.๒ การพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และการจัดการความเครียด
ด้วยการบูรณาการหลักสติและโยนิโสมนสิการ
ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย ๒๐๕
๕.๒.๓ เสนอผลการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทัน
สื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย ๒๐๗
๕.๓ ข้อเสนอแนะ ๒๐๘
๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ๒๐๘
๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ ๒๐๙

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป ๒๐๙
บรรณานุกรม ๒๑๑
ภาคผนวก ก หนังสือรับรองการวิจัยในมนุษย์ ๒๑๘
ภาคผนวก ข แบบสัมภาษณ์ ๒๒๐
ภาคผนวก ค หนังสือนำ ๒๓๐
ภาคผนวก ง ภาพประกอบการวิจัย ๒๓๒
ภาคผนวก จ ผลผลิตของการวิจัย ๒๓๔
ภาคผนวก ฉ การนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์ ๒๕๐
ประวัติผู้วิจัย ๒๕๑

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมการสื่อสารดิจิทัลทำให้ความสามารถในการเข้าถึงข้อมูลและการพิจารณาความน่าเชื่อถือของข้อมูลมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของประชาชน รวมถึงผู้สูงอายุซึ่งมีเงื่อนไขการใช้เทคโนโลยีแตกต่างกัน สำนักงานสถิติแห่งชาติรายงานว่า ใน พ.ศ. ๒๕๖๘ ผู้สูงอายุอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปในประเทศไทยใช้อินเทอร์เน็ตร้อยละ ๖๙.๘ โดยผู้สูงอายุในเขตเทศบาลใช้อินเทอร์เน็ตร้อยละ ๗๖.๘ และผู้สูงอายุนอกเขตเทศบาลใช้อินเทอร์เน็ตร้อยละ ๖๔.๕ ข้อมูลดังกล่าวสะท้อนว่าการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นประเด็นที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุจำนวนมาก ขณะเดียวกันยังมีความแตกต่างตามบริบทพื้นที่ อย่างไรก็ตาม สถิติการใช้อินเทอร์เน็ตมิได้แสดงถึงความสามารถในการวิเคราะห์และประเมินข้อมูลโดยตรง จึงจำเป็นต้องศึกษาความสามารถดังกล่าวเพิ่มเติมจากประสบการณ์และการปฏิบัติของผู้สูงอายุเอง[๑]

การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์จึงมีขอบเขตมากกว่าความคล่องในการใช้อุปกรณ์หรือแพลตฟอร์ม โดยเกี่ยวข้องกับการทำความเข้าใจเนื้อหา การพิจารณาแหล่งที่มา การตรวจสอบหลักฐาน และการตัดสินใจสื่อสารอย่างรับผิดชอบ กรอบการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศขององค์การยูเนสโกให้ความสำคัญกับความสามารถในการเข้าถึง ประเมิน ใช้ และสร้างหรือเผยแพร่ข้อมูลอย่างมีวิจารณญาณและมีจริยธรรม[๒] ขณะที่กรอบสมรรถนะดิจิทัลสำหรับพลเมือง DigComp 2.2 ครอบคลุมสมรรถนะ ๕ ด้าน ได้แก่ การรู้สารสนเทศและข้อมูล การสื่อสารและความร่วมมือ การสร้างเนื้อหาดิจิทัล ความปลอดภัย และการแก้ปัญหา โดยครอบคลุมการค้นหาและประเมินข้อมูล การ

---

[๑] สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, **การมีการใช้ไอซีทีของผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๖๘**, กลุ่มสถิติเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร กองสถิติเศรษฐกิจ สำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๖๘, หน้า ๒.

[๒] UNESCO, Media and Information Literate Citizens: Think Critically, Click Wisely! Media & Information Literacy Curriculum for Educators & Learners (Paris: UNESCO, 2021), Part 1. p. 17–18.

คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลและความเป็นส่วนตัว ตลอดจนเพิ่มตัวอย่างสมรรถนะที่เกี่ยวข้องกับการปฏิสัมพันธ์ของพลเมืองกับระบบปัญญาประดิษฐ์[๓] กรอบทั้งสองจึงเป็นฐานสำคัญในการกำหนดขอบเขตการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงความสามารถในการใช้สื่อเข้ากับความรับผิดชอบต่อผลของการใช้สื่อ

สำหรับการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยสังเคราะห์การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์เป็น ๕ องค์ประกอบ ได้แก่ การเข้าถึงและค้นหาข้อมูล การวิเคราะห์เนื้อหาและบริบท การประเมินความน่าเชื่อถือ การใช้สื่ออย่างปลอดภัยและคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล และการสื่อสารและส่งต่ออย่างรับผิดชอบ การจัดองค์ประกอบดังกล่าวเป็นการสังเคราะห์ให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์และบริบทของงานวิจัย มิใช่การนำองค์ประกอบทั้งหมดของกรอบต้นทางมาใช้โดยตรง ส่วนประเด็นข้อมูลที่สร้างหรือดัดแปลงด้วยปัญญาประดิษฐ์จะพิจารณาในฐานะบริบทหนึ่งของการตรวจสอบข้อมูล โดยมิได้กำหนดการรู้เท่าทันปัญญาประดิษฐ์เป็นผลลัพธ์เพิ่มเติมของการศึกษา

นอกจากการพิจารณาข้อมูลแล้ว การตอบสนองทางอารมณ์ระหว่างใช้สื่อเป็นอีกประเด็นหนึ่งที่ควรนำมาศึกษาร่วมกัน Wolfers และ Utz อธิบายว่าสื่อสังคมออนไลน์สามารถมีบทบาทในกระบวนการความเครียดได้ทั้งในฐานะสิ่งกระตุ้นความเครียด แหล่งทรัพยากรสนับสนุน และเครื่องมือในการเผชิญปัญหา บทบาทเหล่านี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และลักษณะการใช้สื่อ จึงไม่ควรอธิบายผลของสื่อด้วยระยะเวลาการใช้งานเพียงประการเดียว[๔] ในการศึกษาผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงให้ความสำคัญกับการทำความเข้าใจว่าเหตุการณ์ใดเกี่ยวข้องกับความกังวล ผู้สูงอายุประเมินสถานการณ์อย่างไร และเลือกวิธีรับมือหรือขอความช่วยเหลือจากแหล่งใด

การพัฒนาทักษะการจัดการความเครียดมีความแตกต่างจากการประเมินระดับความเครียด กล่าวคือ ทักษะการจัดการความเครียดมุ่งพิจารณาความสามารถในการรับรู้ปัญหา ประเมินทางเลือก และใช้วิธีรับมืออย่างเหมาะสม ส่วนระดับความเครียดสะท้อนภาวะหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาหนึ่ง แนวทางขององค์การอนามัยโลกในคู่มือ Doing What Matters in Times of Stress ให้ความสำคัญกับการฝึกทักษะที่นำไปใช้รับมือความเครียดได้ในชีวิตประจำวัน[๕] ผู้วิจัยจึง

---

[๓] Riina Vuorikari, Stefano Kluzer, and Yves Punie, DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens—With New Examples of Knowledge, Skills and Attitudes (Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2022), pp. 7, 77.

[๔] Lara N. Wolfers and Sonja Utz, “Social Media Use, Stress, and Coping,” **Current Opinion in Psychology 45**. Article 101305. (2022): p.1-7.

[๕] World Health Organization, Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide (Geneva: World Health Organization, 2020). pp. 122–126.

นำแนวคิดดังกล่าวมาประกอบการสังเคราะห์ผลลัพธ์ด้านทักษะการจัดการความเครียด โดยพิจารณาความสามารถในการรับรู้สิ่งกระตุ้น ประเมินสถานการณ์ กำกับอารมณ์ จัดการปัญหา และแสวงหาความช่วยเหลือ แทนการใช้ความรู้สึกเครียดน้อยลงเป็นหลักฐานของทักษะทั้งหมด

หลักสติและโยนิโสมนสิการเป็นฐานทางพุทธธรรมที่ผู้วิจัยนำมาประยุกต์ในการออกแบบกระบวนการเรียนรู้ โดยสติมีความหมายเกี่ยวกับความระลึกได้และความไม่เผลอ ส่วนโยนิโสมนสิการเกี่ยวข้องกับการพิจารณาโดยแยบคาย การแยกแยะ และการสืบสาวเหตุปัจจัย[๖] ในบริบทของงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยเสนอให้การประยุกต์หลักสติสนับสนุนการรับรู้ความคิดและอารมณ์ขณะเผชิญข้อมูล ขณะที่การประยุกต์โยนิโสมนสิการสนับสนุนการตั้งคำถาม ตรวจสอบหลักฐาน และพิจารณาผลของทางเลือกก่อนตอบสนอง การเชื่อมโยงดังกล่าวเป็นข้อสังเคราะห์สำหรับพัฒนากิจกรรม มิใช่ข้อยืนยันล่วงหน้าว่าหลักธรรมแต่ละข้อก่อให้เกิดผลลัพธ์อย่างเป็นอิสระจากองค์ประกอบอื่น

หลักฐานการศึกษาที่เกี่ยวข้องแสดงให้เห็นแนวทางพัฒนาที่สามารถนำมาประกอบการออกแบบกิจกรรมได้ งานของ Moore และ Hancock รายงานว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการรู้เท่าทันสื่อดิจิทัลมีความสามารถในการจำแนกข่าวจริงและข่าวเท็จดีขึ้น อย่างไรก็ตาม การเข้าร่วมหลักสูตรมิได้เกิดจากการสุ่มจัดบุคคลเข้ากลุ่ม จึงมีข้อจำกัดในการอธิบายผลเชิงสาเหตุ[๗] ส่วนงานของณิชาภัทร มณีพันธ์ และศรินรัตน์ จันทพิมพ์ ซึ่งศึกษาผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังจำนวน ๖๐ คน รายงานว่าภายหลังได้รับโปรแกรมการบำบัดและให้คำปรึกษาโดยใช้สติเป็นฐาน กลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตาม งานดังกล่าวมิได้ประเมินทักษะการจัดการความเครียดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยเฉพาะ จึงใช้เป็นหลักฐานประกอบความเป็นไปได้ของแนวทางพัฒนา มิใช่หลักฐานยืนยันผลของชุดกิจกรรมในการศึกษาครั้งนี้[๘]

ในด้านการประยุกต์พุทธธรรมกับความเสี่ยงออนไลน์ พระมหาอินทร์วงค์ อิสฺสภาณี และคณะ ศึกษาพุทธนวัตกรรมการป้องกันการถูกหลอกลวงทางสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุในจังหวัดลำพูนด้วยโยนิโสมนสิการ โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ งานดังกล่าวเสนอแนวทางส่งเสริมการคิดวิเคราะห์

---

[๖] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๓ (๒๕๖๔), ฉบับออนไลน์ หัวข้อ “[๒๕] ธรรมมีอุปการะมาก ๒” และ “[๒] โยนิโสมนสิการ”.

[๗] Ryan C. Moore and Jeffrey T. Hancock, “A Digital Media Literacy Intervention for Older Adults Improves Resilience to Fake News,” Scientific Reports 12, 09 April 2022: p.1-9.

[๘] ณิชาภัทร มณีพันธ์ และศรินรัตน์ จันทพิมพ์, “ผลของโปรแกรมการบำบัดและให้คำปรึกษาโดยใช้สติเป็นฐานต่อความเครียด ภาวะซึมเศร้าและระดับสติในผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังในชุมชนเขตเทศบาลเมืองชุมเห็ด จังหวัดบุรีรัมย์,” **วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ** ปีที่ ๔๘ ฉบับที่ ๓ กรกฎาคม - กันยายน 2568: ๘๒–๙๕.

การตรวจสอบข้อมูล และการมีส่วนร่วมของชุมชน รวมถึงการประยุกต์วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย การแยกแยะองค์ประกอบ และวิภัชชวาท คือ มองตามความเป็นจริงอย่างวิเคราะห์และแยกแยะจำแนก แจกแจง[๙] หลักฐานนี้แสดงว่าการเชื่อมโยงโยนิโสมนสิการกับการใช้สื่อของผู้สูงอายุมีฐานการศึกษาอยู่แล้ว งานวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งต่อยอดด้วยการพัฒนาชุดกิจกรรมที่บูรณาการสติร่วมกับโยนิโสมนสิการ และพิจารณาผลลัพธ์ทั้งด้านการรู้เท่าทันสื่อและทักษะการจัดการความเครียดผ่านหลักฐานการปฏิบัติ

สำหรับจังหวัดหนองคาย รายงานของศูนย์อนามัยที่ ๘ อุดรธานีระบุว่า สัดส่วนประชากรผู้สูงอายุของจังหวัดเพิ่มขึ้นจากร้อยละ ๑๘.๖๗ ใน พ.ศ. ๒๕๖๖ เป็นร้อยละ ๑๙.๖๑ ใน พ.ศ. ๒๕๖๗ และร้อยละ ๒๐.๔๐ ใน พ.ศ. ๒๕๖๘[๑๐] แนวโน้มนี้สนับสนุนความสำคัญของการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในระดับพื้นที่ แต่ไม่อาจใช้แทนหลักฐานเกี่ยวกับระดับการรู้เท่าทันสื่อหรือประสบการณ์ความเครียดของผู้สูงอายุแต่ละชุมชนได้ การศึกษาครั้งนี้จึงกำหนดพื้นที่ในอำเภอเมืองหนองคาย และให้ความสำคัญกับการศึกษาประสบการณ์จริง ความต้องการเรียนรู้ และเงื่อนไขการสนับสนุนจากพระสงฆ์ บุคลากรที่เกี่ยวข้อง และเครือข่ายในพื้นที่ก่อนออกแบบกิจกรรม

จากเอกสารที่ทบทวนในบทที่ ๒ ประเด็นที่ยังต้องศึกษาเพิ่มเติมสำหรับงานวิจัยนี้ คือ การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงการรับรู้ตนเอง การพิจารณาข้อมูล และการเลือกวิธีตอบสนองต่อสถานการณ์สื่อ โดยศึกษาผลด้านการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และทักษะการจัดการความเครียดร่วมกันในกลุ่มผู้สูงอายุของพื้นที่ศึกษา ช่องว่างดังกล่าวมิได้อยู่ที่ความแตกต่างของจังหวัดเพียงประการเดียว แต่อยู่ที่การทำให้การบูรณาการหลักธรรมปรากฏเป็นกิจกรรมที่ปฏิบัติได้ มีเกณฑ์พิจารณาความสามารถ และมีหลักฐานประกอบการประเมินผล ทั้งนี้ ข้อเสนอเกี่ยวกับช่องว่างการวิจัยจำกัดอยู่บนฐานเอกสารที่นำมาทบทวน

ในการพัฒนานวัตกรรม ผู้วิจัยประยุกต์กรอบการพัฒนาและประเมินกิจกรรมที่มีองค์ประกอบซับซ้อนของ Skivington และคณะ โดยพิจารณากระบวนการพัฒนา การศึกษาความเป็นไปได้ การประเมิน และการนำไปใช้ ควบคู่กับองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ บริบท การมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้อง การระบุประเด็นที่ยังไม่แน่นอน และการปรับปรุงกิจกรรมอย่างต่อเนื่องโดยอาศัย

---

[๙] พระมหาอินทร์วงค์ อิสฺสภาณี และคณะ, “พุทธนวัตกรรมการป้องกันการถูกหลอกลวงทางสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุในจังหวัดลำพูน ด้วยโยนิโสมนสิการ,” **วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย** ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๖, พฤศจิกายน - ธันวาคม ๒๕๖๗: หน้า ๑๖๔๕–๑๖๕๖.

[๑๐] ศูนย์อนามัยที่ ๘ อุดรธานี กรมอนามัย, **รายงานตัวชี้วัดตามคำรับรองการปฏิบัติราชการ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙**, ส่วนสถานการณ์ผู้สูงอายุในเขตสุขภาพที่ ๘, หน้า ๓.

ข้อมูลและหลักฐานที่ได้จากกระบวนการวิจัย[๑๑] จากนั้นสังเคราะห์กระบวนการดำเนินงานสำหรับการศึกษานี้เป็น ๕ ขั้นตอน ได้แก่ การศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการ การออกแบบและสร้างต้นแบบ การตรวจสอบคุณภาพและทดลองใช้เบื้องต้น การนำชุดกิจกรรมไปใช้ และการประเมินผลและปรับปรุงนวัตกรรม

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่อง “พุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย” โดยมุ่งสำรวจและวิเคราะห์ความสามารถตามเกณฑ์เชิงพฤติกรรม พัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อและการจัดการความเครียดผ่านชุดกิจกรรมที่บูรณาการหลักสติและโยนิโสมนสิการ และนำเสนอผลการพัฒนาที่มีหลักฐานรองรับ การศึกษาจะเปรียบเทียบการปฏิบัติและการอธิบายเหตุผลก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม ควบคู่กับประสบการณ์ของผู้เข้าร่วม เพื่อสังเคราะห์ผลการเรียนรู้ ข้อจำกัด และเงื่อนไขการนำชุดกิจกรรมไปใช้ให้เหมาะสมกับบริบทพื้นที่

๑.๒ คำถามการวิจัย

๑.๒.๑ ผู้สูงอายุในพื้นที่ศึกษาของจังหวัดหนองคายมีระดับการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ตามเกณฑ์ความสามารถเชิงพฤติกรรมเป็นอย่างไร และมีปัญหาหรือความต้องการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องอย่างไร

๑.๒.๒ การพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และการจัดการความเครียดด้วยการบูรณาการหลักสติและโยนิโสมนสิการควรมีกระบวนการอย่างไร และปรากฏการเปลี่ยนแปลงด้านความสามารถของผู้เข้าร่วมอย่างไร

๑.๒.๓ ผลการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุในพื้นที่ศึกษาเป็นอย่างไร ทั้งด้านความเหมาะสมของชุดกิจกรรม กระบวนการนำไปใช้ และผลลัพธ์ของผู้เข้าร่วม

๑.๓ วัตถุประสงค์การวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อสำรวจและวิเคราะห์ระดับการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย

๑.๓.๒ เพื่อพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และการจัดการความเครียดด้วยการบูรณาการหลักสติและโยนิโสมนสิการ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย

---

[๑๑] Kathryn Skivington et al., “A New Framework for Developing and Evaluating Complex Interventions: Update of Medical Research Council Guidance,” BMJ 374 (9 August 2021): pp. 4–6.

๑.๓.๓ .เพื่อนำเสนอผลการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเชื่อมโยงการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการเข้ากับการพัฒนา การนำไปใช้ และการประเมินผลชุดกิจกรรมพุทธนวัตกรรมบูรณาการใช้การศึกษาเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง การสนทนากลุ่ม การสังเกตระหว่างกิจกรรม และการประเมินการปฏิบัติผ่านสถานการณ์จำลองประกอบกัน มีขอบเขตดังต่อไปนี้

- ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาวิจัยเรื่อง “พัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย” การศึกษาครอบคลุมเนื้อหา ๔ ประเด็น ได้แก่

๑) บริบทและประสบการณ์การใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ โดยศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อ ความสามารถเบื้องต้น ปัญหา ความต้องการเรียนรู้ ประสบการณ์ความเครียด และวิธีรับมือ

๒) การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ๕ องค์ประกอบ ได้แก่ การเข้าถึงและค้นหาข้อมูล การวิเคราะห์เนื้อหาและบริบท การประเมินความน่าเชื่อถือ การใช้สื่ออย่างปลอดภัยและคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล และการสื่อสารและส่งต่ออย่างรับผิดชอบ

๓) ทักษะการจัดการความเครียดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ๕ องค์ประกอบ ได้แก่ การรับรู้ความเครียดและสิ่งกระตุ้น การประเมินสถานการณ์และทางเลือก การกำกับอารมณ์และการตอบสนอง การจัดการปัญหาและกำหนดขอบเขตการใช้สื่อ และการแสวงหาความช่วยเหลือและทบทวนการรับมือ

๔) การพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการในรูปแบบชุดกิจกรรมที่ใช้หลักสติและโยนิโสมนสิการเป็นฐาน ประกอบด้วยคู่มือดำเนินกิจกรรม สื่อสถานการณ์ ใบงาน และแนวทางประเมินผล โดยพิจารณาความเหมาะสม กระบวนการนำไปใช้ และผลลัพธ์ตามหลักฐานการเรียนรู้

- ขอบเขตด้านพื้นที่

ดำเนินการศึกษาในอำเภอเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย โดยคัดเลือกพื้นที่แบบเจาะจงจากโรงเรียนผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ หรือเครือข่ายชุมชนที่มีกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ และมีความพร้อมในการประสานงานอย่างต่อเนื่อง

- ขอบเขตด้านกลุ่มตัวอย่าง

ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ กลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้เกี่ยวกับ ประชากรที่อยู่ในส่วนของการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย ดังนั้นจึงได้ กำหนดผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ดังนี้

- ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๒.๒ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ในการวิจัยคุณภาพ ผู้วิจัยได้กำหนดผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ๓๐ คน/รูป

๒.๒.๑ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้วิจัยได้กำหนดผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้แก่ นายกเทศมนตรีตำบล รองประธานสภาเทศบาล สมาชิกสภาเทศบาล ปลัดเทศบาล หัวหน้าส่วนราชการ ประธานและรองประธานโรงเรียนชราบาล เทศบาลเมืองหนองคาย และพระสงฆ์ในจังหวัดหนองคาย เพื่อยืนยันข้อมูลและเก็บข้อมูลเชิงลึก โดยใช้วิธีคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน ๓๐ คน/รูป

๒.๒.๒ ผู้ร่วมในการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus-Group Discussion) เพื่อร่วมกันพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย โดยใช้วิธีคัดเลือก แบบเจาะจง (Purposive Sampling) ๑๐ คน/รูป ประกอบด้วย นายกเทศมนตรีตำบล รองประธานสภาเทศบาล สมาชิกสภาเทศบาล ปลัดเทศบาล หัวหน้าส่วนราชการ/เจ้าหน้าที่ ประธานและรองประธานโรงเรียนชราบาล เทศบาลเมืองหนองคาย และพระสงฆ์ในจังหวัดหนองคาย

- ขอบเขตระยะเวลา ตุลาคม ๒๕๖๘ ถึง กันยายน ๒๕๖๙

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

พุทธนวัตกรรมบูรณาการ หมายถึง ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยเชื่อมโยงหลักสติและโยนิโสมนสิการกับการฝึกทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และการจัดการความเครียด มีคู่มือดำเนินกิจกรรม สื่อสถานการณ์ ใบงาน และแนวทางประเมินผลเป็นองค์ประกอบสนับสนุน โดยพัฒนาจากข้อมูลสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ และปรับปรุงตามหลักฐานจากการนำไปใช้

การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ หมายถึง ความสามารถในการเข้าถึงและค้นหาข้อมูล วิเคราะห์เนื้อหาและบริบท ประเมินความน่าเชื่อถือ ใช้สื่ออย่างปลอดภัยและคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล ตลอดจนสื่อสารและส่งต่ออย่างรับผิดชอบ โดยสามารถอธิบายเหตุผลและแสดงวิธีปฏิบัติที่สัมพันธ์กับสถานการณ์ได้

ระดับการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ หมายถึง ลักษณะความสามารถที่ผู้เข้าร่วมแสดงผ่านการอธิบายเหตุผลและการปฏิบัติในสถานการณ์ที่กำหนด โดยพิจารณาตามเกณฑ์เชิงพฤติกรรมเป็นรายองค์ประกอบ จำแนกเบื้องต้นเป็น ๓ ลักษณะ ได้แก่

๑) ต้องได้รับคำแนะนำเป็นขั้นตอนจึงสามารถอธิบายหรือปฏิบัติได้

๒) อธิบายหรือปฏิบัติได้บางส่วน แต่ยังต้องได้รับคำถามชี้นำหรือความช่วยเหลือบางขั้นตอน

๓) อธิบายหรือปฏิบัติได้ด้วยตนเอง พร้อมให้เหตุผลสอดคล้องกับสถานการณ์

เกณฑ์ดังกล่าวเป็นเกณฑ์ที่พัฒนาสำหรับการวิจัยนี้ โดยต้องตรวจสอบความชัดเจนและความเหมาะสมก่อนใช้จริง มิใช่มาตรวัดมาตรฐานหรือการประมาณระดับความสามารถของประชากรผู้สูงอายุทั้งจังหวัด

ความเครียดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ หมายถึง ประสบการณ์ความรู้สึกกดดัน กังวล สับสน หรือไม่สบายใจที่ผู้เข้าร่วมเชื่อมโยงกับการรับข้อมูล การสื่อสาร หรือการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ โดยพิจารณาจากคำบอกเล่าและบริบทของเหตุการณ์ มิได้ใช้เป็นผลการวินิจฉัยทางการแพทย์

ทักษะการจัดการความเครียดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ความเครียดและสิ่งกระตุ้น ประเมินสถานการณ์และทางเลือก กำกับอารมณ์และการตอบสนอง จัดการปัญหาและกำหนดขอบเขตการใช้สื่อ ตลอดจนแสวงหาความช่วยเหลือและทบทวนการรับมือ โดยพิจารณาจากการอธิบายเหตุผลและการเลือกปฏิบัติในสถานการณ์ที่กำหนด การรายงานว่ารู้สึกเครียดลดลงใช้เป็นข้อมูลประกอบ แต่ไม่ใช้แทนหลักฐานทักษะทั้งหมด

การบูรณาการหลักสติ หมายถึง การนำหลักความระลึกได้และความไม่เผลอมาเป็นฐานออกแบบกิจกรรม เพื่อฝึกให้ผู้เข้าร่วมสังเกตความคิด อารมณ์ และแรงกระตุ้นของตนขณะใช้สื่อ แล้วเว้นระยะให้มีโอกาสพิจารณาก่อนตอบสนอง การศึกษานี้ใช้หลักสติเป็นองค์ประกอบของกิจกรรม มิได้ประเมินระดับสติเป็นผลลัพธ์แยกต่างหาก

การบูรณาการหลักโยนิโสมนสิการ หมายถึง การนำหลักการพิจารณาอย่างแยบคาย การแยกแยะ และการสืบสาวเหตุปัจจัยมาใช้ในการฝึกตรวจสอบแหล่งที่มา พิจารณาหลักฐาน วิเคราะห์บริบท และทบทวนผลของทางเลือกก่อนตัดสินใจเกี่ยวกับข้อมูลบนสื่อสังคมออนไลน์

สื่อสังคมออนไลน์ หมายถึง แพลตฟอร์มหรือช่องทางออนไลน์ที่ผู้ใช้สามารถรับ ส่ง แลกเปลี่ยน หรือเผยแพร่เนื้อหาและมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน เช่น LINE, Facebook และ YouTube โดยการเลือกแพลตฟอร์มและสถานการณ์สำหรับกิจกรรมจะพิจารณาจากการใช้จริงและความต้องการของผู้เข้าร่วม

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ซึ่งอาศัยอยู่ในพื้นที่ศึกษาของอำเภอเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย มีประสบการณ์ใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างน้อยหนึ่งช่องทาง มีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเลือก และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

ผลการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการ หมายถึง ข้อค้นพบจากการพัฒนาและนำชุดกิจกรรมไปใช้ ครอบคลุมความเหมาะสมของชุดกิจกรรม กระบวนการดำเนินงาน และผลลัพธ์ด้านการรู้เท่าทันสื่อกับทักษะการจัดการความเครียด โดยพิจารณาจากหลักฐานหลายประเภท รวมถึงผลที่พัฒนา คงเดิม ลดลง หรือยังมีข้อมูลไม่เพียงพอต่อการสรุป ตลอดจนเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับผลเหล่านั้น

๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๖.๑ ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับระดับความสามารถในการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ตามเกณฑ์เชิงพฤติกรรม ตลอดจนปัญหาและความต้องการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในพื้นที่ศึกษา เพื่อใช้เป็นฐานในการออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสม

๑.๖.๒ ได้ชุดกิจกรรมพุทธนวัตกรรมบูรณาการพร้อมสื่อสถานการณ์ ใบงาน และแนวทางประเมินผล ซึ่งเชื่อมโยงหลักสติและโยนิโสมนสิการกับการพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และการจัดการความเครียด รวมทั้งได้หลักฐานประกอบการพิจารณาผลการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วม

๑.๖.๓ ได้ข้อเสนอเกี่ยวกับความเหมาะสม กระบวนการนำไปใช้ ข้อจำกัด และเงื่อนไขสนับสนุนการใช้พุทธนวัตกรรมบูรณาการ เพื่อให้หน่วยงานและเครือข่ายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุใช้ประกอบการพิจารณาปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบทของตน และใช้เป็นฐานสำหรับการวิจัยต่อยอด

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง “พุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย” มุ่งศึกษาระดับการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ พัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อและการจัดการความเครียดโดยบูรณาการหลักสติและโยนิโสมนสิการ ตลอดจนนำเสนอผลการพัฒนานวัตกรรม การทบทวนเอกสารจึงจัดลำดับจากลักษณะของกลุ่มเป้าหมาย แนวคิดเกี่ยวกับผลลัพธ์ที่ศึกษา หลักพุทธธรรมที่ใช้พัฒนา กระบวนการสร้างนวัตกรรม บริบทพื้นที่ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ก่อนสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุและพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์
๒.๒ แนวคิดและกรอบสมรรถนะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์
๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการความเครียดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์
๒.๔ หลักสติและโยนิโสมนสิการสำหรับการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์
๒.๕ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการ
๒.๖ บริบทผู้สูงอายุและพื้นที่วิจัยจังหวัดหนองคาย
๒.๗ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและการสังเคราะห์ที่มาของตัวแปร
๒.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุและพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์

๒.๑.๑ ความหมาย ลักษณะ และการจำแนกผู้สูงอายุ

การพิจารณาผู้สูงอายุในบริบทการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร จำเป็นต้องทำความเข้าใจทั้งเกณฑ์อายุ ลักษณะทางประชากร สภาพเศรษฐกิจและสังคม ตลอดจนความพร้อมในการเข้าถึงและใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยี รายงานของกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคมที่วิเคราะห์ข้อมูลผู้สูงอายุไทยจากการสำรวจการมีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ. ๒๕๖๕ กำหนดกลุ่มผู้สูงอายุเป็นประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป โดยระบุว่ามีจำนวนประมาณ ๑๓.๑ ล้านคน จำแนกเป็นเพศชาย ๕.๕ ล้านคน คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๒ และเพศหญิง ๗.๖

ล้านคน คิดเป็นร้อยละ ๕๗.๘ ทั้งนี้ สามารถพิจารณาลักษณะและการเข้าถึงเทคโนโลยีของผู้สูงอายุได้ใน ๕ ประเด็น ดังต่อไปนี้

๑. ลักษณะทั่วไปของผู้สูงอายุ

ข้อมูลการสำรวจ พ.ศ. ๒๕๖๕ อีกส่วนหนึ่งระบุว่า ประเทศไทยมีผู้สูงอายุประมาณ ๑๒.๙ ล้านคน หรือเกือบหนึ่งในห้าของประชากรทั้งประเทศ สะท้อนให้เห็นความสำคัญของการเตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัย เมื่อจำแนกตามช่วงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุตอนต้น อายุ ๖๐–๖๙ ปี มีจำนวนมากที่สุด รองลงมาคือผู้สูงอายุตอนกลาง อายุ ๗๐–๗๙ ปี และผู้สูงอายุตอนปลาย อายุ ๘๐ ปีขึ้นไป ตามลำดับ

ในมิติทางเศรษฐกิจและสังคม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลและสำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา ขณะเดียวกัน การมีอายุยืนยาวขึ้นทำให้การส่งเสริมคุณภาพชีวิตในวัยสูงอายุมีความสำคัญมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะการดูแลความสัมพันธ์ทางสังคมและการรับมือกับความโดดเดี่ยวที่ผู้สูงอายุบางส่วนอาจเผชิญ

๒. การใช้อินเทอร์เน็ตของผู้สูงอายุ

การใช้อินเทอร์เน็ตของผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยข้อมูล พ.ศ. ๒๕๖๕ ระบุว่า ผู้สูงอายุประมาณร้อยละ ๕๕.๔ ใช้อินเทอร์เน็ต กิจกรรมที่ได้รับความนิยม ได้แก่ การใช้สื่อสังคมออนไลน์ เช่น LINE, Facebook และ YouTube เพื่อการติดต่อสื่อสาร การรับชมเนื้อหาบันเทิง และการติดตามข่าวสาร

อย่างไรก็ตาม การใช้อินเทอร์เน็ตมีความแตกต่างกันระหว่างช่วงอายุ โดยมีสัดส่วนลดลงในกลุ่มผู้สูงอายุตอนปลาย ซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับข้อจำกัดทางกายภาพและความพร้อมด้านทักษะการใช้เทคโนโลยี ความแตกต่างดังกล่าวจึงเป็นประเด็นที่ควรพิจารณาในการส่งเสริมการเข้าถึงสื่อดิจิทัลของผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม

๓. การใช้โทรศัพท์มือถือของผู้สูงอายุ

โทรศัพท์มือถือเป็นอุปกรณ์สำคัญในการติดต่อสื่อสารของผู้สูงอายุ โดยพบว่าร้อยละ ๘๗.๒ มีการใช้โทรศัพท์มือถือ และสัดส่วนการใช้สมาร์ตโฟนมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับโทรศัพท์แบบปุ่มกด การใช้งานที่สำคัญ ได้แก่ การสนทนาแบบเห็นหน้าและการรับส่งข้อความผ่านแอปพลิเคชัน ซึ่งเอื้อต่อการรักษาความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว แม้จะอาศัยอยู่ห่างไกลกัน

๔. การมีโทรศัพท์มือถือของผู้สูงอายุ

การมีโทรศัพท์มือถือเป็นของตนเองเป็นอีกมิติหนึ่งที่ควรพิจารณาควบคู่กับการใช้งาน ข้อมูลที่นำเสนอระบุว่า ผู้สูงอายุตอนต้นมีโทรศัพท์มือถือไว้ครอบครองในสัดส่วนสูงกว่าร้อยละ ๙๐ และสัดส่วนดังกล่าวลดลงในกลุ่มที่มีอายุมากขึ้น สะท้อนบทบาทของโทรศัพท์มือถือในฐานะอุปกรณ์สำคัญสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวัน

โทรศัพท์มือถือที่ผู้สูงอายุใช้มีทั้งอุปกรณ์ที่จัดหาด้วยตนเองและที่ได้รับจากบุตรหลาน โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญเพื่อการติดต่อสื่อสารและการขอความช่วยเหลือในสถานการณ์ฉุกเฉิน

๕. การใช้อุปกรณ์ดิจิทัลของผู้สูงอายุ

เมื่อเปรียบเทียบกับโทรศัพท์มือถือ การใช้อุปกรณ์ดิจิทัลประเภทอื่น ได้แก่ แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ และสมาร์ตทีวี ยังมีสัดส่วนค่อนข้างจำกัด โดยการใช้แท็บเล็ตมักปรากฏในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความพร้อมทางเศรษฐกิจและมีความสนใจเฉพาะด้าน เช่น การอ่านหนังสืออิเล็กทรอนิกส์และการทำกิจกรรมยามว่าง

นอกจากนี้ ข้อมูลที่นำเสนอระบุว่า ทักษะดิจิทัลของผู้สูงอายุไทยส่วนใหญ่ยังอยู่ในระดับพื้นฐาน เช่น การเปิดและปิดอุปกรณ์ การค้นหาข้อมูลเบื้องต้น และการส่งต่อข้อมูล ประเด็นดังกล่าวสะท้อนความจำเป็นในการพัฒนาทักษะให้สอดคล้องกับลักษณะการใช้งานของผู้สูงอายุ[๑]

ในมิติทางพระพุทธศาสนา ความชราเป็นสภาวะตามธรรมดาของชีวิต ดังปรากฏในข้อความว่า “ชราธัมโมมหิ” ซึ่งแสดงถึงการพิจารณาว่าตนมีความแก่เป็นธรรมดา อย่างไรก็ตาม การตระหนักถึงความเปลี่ยนแปลงตามวัยมิได้หมายถึงการละเลยการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ หากเป็นการทำความเข้าใจข้อจำกัดและส่งเสริมการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมกับสภาวะที่เปลี่ยนแปลงไป

การพัฒนาผู้สูงอายุตามหลักการพัฒนากาย ศีล จิต และปัญญา จึงสามารถนำมาเป็นแนวทางประกอบการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปรับตัวต่อโลกสมัยใหม่และดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ ควบคู่กับการได้รับสวัสดิการพื้นฐานจากภาครัฐ ในแง่นี้ เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือที่อาจช่วยเกื้อหนุนการดำเนินชีวิตและการใช้ศักยภาพของผู้สูงอายุ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และความสัมพันธ์ทางสังคม

---

[๑] สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, **การมีการใช้ไอซีทีของผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๖๕**, หน้า ๑-๒๑.

เมื่อพิจารณางานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากสื่อสังคมออนไลน์และการยอมรับนวัตกรรมของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีสถานภาพสมรส สำเร็จการศึกษาสูงสุดระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และมีรายได้ต่อเดือนระหว่าง ๑๐,๐๐๑–๒๐,๐๐๐ บาท กลุ่มอาชีพที่มีจำนวนมากที่สุด ได้แก่ ข้าราชการ พนักงานของรัฐ และข้าราชการบำนาญ จำนวน ๑๖๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๐

ผลการศึกษาด้านการใช้สื่อสังคมออนไลน์ระบุว่า Facebook เป็นแพลตฟอร์มที่ได้รับความนิยมสูงสุด โดยข้อมูลส่วนหนึ่งรายงานจำนวน ๑๖๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๓.๓ ขณะที่ข้อมูลอีกส่วนหนึ่งรายงานว่า Facebook เป็นโปรแกรมสื่อออนไลน์ที่ใช้มากที่สุด จำนวน ๑๘๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๓

สำหรับประโยชน์ที่ได้รับจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญกับความสะดวกในการติดต่อสื่อสารและการประหยัดค่าใช้จ่ายและเวลา โดยมีค่าเฉลี่ย ๔.๑๖ ส่วนการยอมรับนวัตกรรมสื่อสังคมออนไลน์พบว่า ด้านทัศนคติที่มีต่อการใช้งานจริงมีค่าเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ ๓.๘๖

ผลการทดสอบสมมติฐานสรุปได้ ๓ ประการ ได้แก่ ประการแรก กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน และอาชีพแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์แตกต่างกัน ขณะที่ความแตกต่างด้านสถานภาพไม่พบความแตกต่างของพฤติกรรมดังกล่าว ประการที่สอง กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน และอาชีพแตกต่างกัน มีการยอมรับนวัตกรรมสื่อสังคมออนไลน์แตกต่างกัน ขณะที่เพศและสถานภาพไม่พบความแตกต่าง และประการที่สาม พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์กับการยอมรับนวัตกรรมสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร[๒]

๒.๑.๒ พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ

พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุครอบคลุมทั้งการติดต่อสื่อสาร การแสวงหาข้อมูล และการนำข้อมูลไปใช้ในการดำเนินชีวิต โดยประเด็นด้านสุขภาพและสิทธิประโยชน์เป็นตัวอย่างสำคัญที่สะท้อนบทบาทของสื่อสังคมออนไลน์ต่อผู้สูงอายุ

---

[๒] ดวงทิพย์ เจริญรุกข์, พฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากสื่อสังคมออนไลน์และการยอมนวัตกรรมจากการใช้ประโยชน์สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร, **วารสารนิเทศศาสตรปริทัศน์** ปีที่ ๒๔ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม - สิงหาคม ๒๕๖๓): หน้า ๒๒๙.

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ ๙๓.๘ ใช้สื่อสังคมออนไลน์และมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองโดยรวมอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง

เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร พบว่า สถานที่ใช้สื่อ ความถี่ในการใช้สื่อ และประเภทสื่อสังคมออนไลน์ที่นิยมใช้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ สถานภาพ อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และสิทธิในการรักษาพยาบาลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน

ผลการศึกษาดังกล่าวนำไปสู่ข้อเสนอให้ภาครัฐให้ความสำคัญกับการพัฒนาช่องทางข้อมูลและบริการด้านสาธารณสุขออนไลน์ เพื่อสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าถึงความรู้และนำไปใช้ดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะผู้ที่มีความเปราะบางหรือมีความเสี่ยงด้านสุขภาพ ทั้งนี้ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองผ่านสื่อสังคมออนไลน์อาจมีส่วนช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายและภาระงานของระบบสาธารณสุขได้ อย่างไรก็ตาม ประโยชน์ดังกล่าวเป็นข้อเสนอเชิงประยุกต์จากผลการศึกษา มิใช่ผลที่ได้รับการยืนยันจากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เพียงอย่างเดียว[๓]

สำหรับการศึกษาพฤติกรรมและการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสิทธิของผู้สูงอายุผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นิยมใช้ Facebook ผ่านโทรศัพท์มือถือ โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อติดต่อเพื่อนเก่าและสมาชิกในครอบครัว ช่วงเวลาที่นิยมใช้คือระหว่าง ๑๑.๐๑–๑๕.๐๐ น. มีความถี่น้อยกว่า ๓ ครั้งต่อสัปดาห์ และใช้เวลาครั้งละ ๑–๒ ชั่วโมง
ด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสิทธิของผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เคยได้รับข้อมูลผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์มีสัดส่วนสูงกว่ากลุ่มที่ไม่เคยได้รับข้อมูลเพียงเล็กน้อย โดยเพื่อนและบุคคลรู้จักเป็นแหล่งข้อมูลที่กลุ่มตัวอย่างต้องการรับข่าวสารมากที่สุด ส่วนสิทธิที่รับรู้มากที่สุดคือสิทธิด้านเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ

ปัญหาและอุปสรรคสำคัญ ได้แก่ การขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ ข้อจำกัดในการเข้าถึงเครือข่าย และความยากลำบากในการเข้าถึงข้อมูลเกี่ยวกับสิทธิของตน ผลการศึกษาจึงเป็นแนวทางให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องพัฒนาช่องทางเผยแพร่ข้อมูลและอำนวย

---

[๓] สุรัชฎา จิรสุจริตธรรม, **ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร**, Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD). 10701. (2023). หน้า ค.

ความสะดวกในการเข้าถึงสิทธิประโยชน์ ควบคู่กับการจัดอบรมและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้และค้นหาข้อมูลได้ด้วยตนเอง[๔]

๒.๑.๓ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ

การใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายมิติ ทั้งปัจจัยส่วนบุคคล ลักษณะของเทคโนโลยี การสนับสนุนทางสังคม ทักษะการรู้เท่าทันสื่อ และความพร้อมด้านโครงสร้างพื้นฐาน ปัจจัยเหล่านี้ควรได้รับการพิจารณาร่วมกันในการทำความเข้าใจการยอมรับ การเรียนรู้ และการใช้ประโยชน์จากสื่อดิจิทัลของผู้สูงอายุ

แม้ผู้สูงอายุบางส่วนอาจมีข้อจำกัดทางกายภาพหรือความไม่คุ้นเคยกับเทคโนโลยี แต่การสนับสนุนที่สอดคล้องกับความต้องการและความสามารถของแต่ละบุคคลย่อมเป็นเงื่อนไขสำคัญในการส่งเสริมการใช้งานให้เกิดประโยชน์ โดยสามารถจำแนกปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้ดังนี้

๑. ปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคลประกอบด้วยอายุ ระดับการศึกษา รายได้ อาชีพ สถานภาพสมรส ภาวะสุขภาพ ประสบการณ์ใช้เทคโนโลยี และทัศนคติต่อสื่อสังคมออนไลน์ ผู้สูงอายุที่มีพื้นฐานการศึกษา มีประสบการณ์ใช้สมาร์ตโฟนหรืออินเทอร์เน็ต และมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง อาจมีความพร้อมในการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากกว่าผู้ที่ขาดประสบการณ์หรือมีความวิตกกังวลต่อเทคโนโลยี

นอกจากนี้ ความสนใจเรียนรู้สิ่งใหม่และการเปิดรับนวัตกรรมยังเป็นประเด็นที่ควรพิจารณาในการทำความเข้าใจการยอมรับเทคโนโลยีของผู้สูงอายุ

๒. ปัจจัยด้านเทคโนโลยี

การรับรู้ประโยชน์และความสะดวกในการใช้งานเป็นประเด็นสำคัญต่อการยอมรับสื่อสังคมออนไลน์ หากผู้สูงอายุเห็นว่าเทคโนโลยีช่วยให้ติดต่อครอบครัว รับข่าวสาร ติดตามข้อมูลสุขภาพ และดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้สะดวกขึ้น ก็อาจเกิดความสนใจและความตั้งใจที่จะใช้งาน

---

[๔] วรัชญา ทิพย์มาลัย, **พฤติกรรมและการรับรู้ข้อมูลข่าวสารสิทธิของผู้สูงอายุผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์**, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๖๒, หน้า ง.

ขณะเดียวกัน ลักษณะการออกแบบที่ไม่ซับซ้อน ตัวอักษรอ่านง่าย และระบบช่วยเหลือที่เหมาะสม เป็นเงื่อนไขที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการใช้งานอย่างต่อเนื่อง ในทางกลับกัน การรับรู้ว่าเทคโนโลยีมีความยุ่งยากหรือมีความเสี่ยงสูงอาจเป็นอุปสรรคต่อความตั้งใจใช้สื่อสังคมออนไลน์

๓. ปัจจัยด้านสังคม

การสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว บุตรหลาน เพื่อน เครือข่ายชุมชน และหน่วยงานภาครัฐ มีความสำคัญต่อการเรียนรู้เทคโนโลยีของผู้สูงอายุ การได้รับคำแนะนำ การฝึกอบรม และความช่วยเหลือเมื่อประสบปัญหา อาจช่วยลดความกังวลและเสริมสร้างความมั่นใจในการใช้งาน

นอกจากนี้ ความต้องการรักษาความสัมพันธ์กับครอบครัวและกลุ่มเพื่อนผ่าน LINE, Facebook หรือแอปพลิเคชันสื่อสารอื่น เป็นแรงจูงใจที่เชื่อมโยงการใช้เทคโนโลยีเข้ากับความต้องการทางสังคมของผู้สูงอายุ

๔. ปัจจัยด้านการรู้เท่าทันสื่อและทักษะดิจิทัล

การรู้เท่าทันสื่อและทักษะดิจิทัลเป็นประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเข้าถึง วิเคราะห์ ประเมิน และใช้ข้อมูลอย่างมีวิจารณญาณ โดยทักษะเหล่านี้อาจช่วยให้ผู้สูงอายุพิจารณาความน่าเชื่อถือของข้อมูล แยกแยะข่าวปลอม ตระหนักถึงการหลอกลวงทางออนไลน์ และระมัดระวังการเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล

การส่งเสริมทักษะดังกล่าวจึงควรพิจารณาควบคู่กับการฝึกใช้อุปกรณ์ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้อย่างเหมาะสมกับความต้องการและสถานการณ์ที่เผชิญ

๕. ปัจจัยด้านโครงสร้างพื้นฐานและความพร้อมทางเศรษฐกิจ

การเข้าถึงอินเทอร์เน็ต ความพร้อมของอุปกรณ์ และค่าใช้จ่ายในการใช้งาน เป็นเงื่อนไขสำคัญของการเข้าถึงเทคโนโลยี ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ชนบทหรือมีรายได้น้อยอาจเผชิญข้อจำกัดแตกต่างจากผู้ที่มีความพร้อมด้านทรัพยากร ความแตกต่างดังกล่าวเกี่ยวข้องกับโอกาสในกา รเรียนรู้และใช้ประโยชน์จากสื่อดิจิทัล จึงควรนำมาประกอบการออกแบบแนวทางส่งเสริมการใช้สื่อของผู้สูงอายุ[๕]

---

[๕] อุทัย ยะรี และมัณฑนา สีเขียว, “การใช้สื่อสังคมออนไลน์กับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในยุคไทยแลนด์ 4.0”, **วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏลาปาง** ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – มิถุนายน ๒๕๖๒): หน้า ๒๒๒-๒๓๘.

เมื่อพิจารณาในระดับสังคม การเพิ่มขึ้นของประชากรสูงอายุทำให้ประเด็นการสื่อสารกับผู้สูงอายุมีความสำคัญมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ต้นฉบับที่นำมาทบทวนเสนอว่า งานวิจัยด้านการสื่อสารกับผู้สูงอายุในประเทศไทยยังมีจำกัดเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มวัยอื่น และตั้งข้อสังเกตถึงการมองผู้สูงอายุผ่านคุณค่าด้านความสามารถในการผลิต ซึ่งอาจทำให้บทบาทและศักยภาพในมิติอื่นไม่ได้รับความสำคัญอย่างเพียงพอ

สำหรับพฤติกรรมการเปิดรับสื่อ ผู้สูงอายุมีวัตถุประสงค์ทั้งเพื่อรับรู้ข่าวสาร ผ่อนคลายความเหงา สร้างความเพลิดเพลิน และนำข้อมูลไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ สภาพครอบครัว ภูมิลำเนา และแรงจูงใจในการเปิดรับสื่อ

ข้อมูลที่นำมาทบทวนระบุว่า โทรทัศน์และวิทยุยังเป็นสื่อสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ โดยโทรทัศน์มีบทบาทในเขตเมือง ขณะที่วิทยุได้รับความนิยมในพื้นที่ต่างจังหวัด นอกจากนี้ ยังมีข้อสังเกตว่าช่วงเวลารับชมโทรทัศน์ของผู้สูงอายุในกลุ่มที่ศึกษามักอยู่ในช่วงเย็น มิได้จำกัดอยู่เฉพาะช่วงเช้ามืด

ในด้านสื่อออนไลน์ กลุ่มเบบี้บูมเมอร์มีแนวโน้มใช้สื่อออนไลน์เพิ่มขึ้น โดยข้อมูลที่นำเสนอระบุว่า LINE เป็นแพลตฟอร์มที่ได้รับความนิยม รองลงมาคือ YouTube และ Facebook อย่างไรก็ตาม ในกลุ่มอายุ ๖๖ ปีขึ้นไป มีข้อสังเกตเกี่ยวกับความพึงพอใจและโอกาสใช้งานที่ลดลง ซึ่งอาจสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพและข้อจำกัดทางกายภาพ เช่น การมองเห็นและการใช้มือควบคุมอุปกรณ์

ผลจากการใช้สื่อสามารถพิจารณาได้ทั้งด้านที่เป็นประโยชน์และด้านที่อาจก่อให้เกิดปัญหา ในด้านที่เป็นประโยชน์ สื่ออาจช่วยผ่อนคลายความเหงา สร้างแรงบันดาลใจ และรักษาปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อน ส่วนด้านที่อาจก่อให้เกิดปัญหา ได้แก่ การรับเนื้อหาทางการเมืองที่กระตุ้นอารมณ์รุนแรงและความเครียด ตลอดจนการเผชิญโฆษณายาหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่กล่าวอ้างเกินจริง ซึ่งทำให้การพิจารณาข้อมูลอย่างรอบคอบมีความสำคัญต่อการใช้สื่อของผู้สูงอายุ

สำหรับความต้องการด้านเนื้อหา ผู้สูงอายุต้องการสาระที่หลากหลายและสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิต ได้แก่ เนื้อหาที่แสดงให้เห็นคุณค่า ความรู้ และความสามารถของผู้สูงอายุ เนื้อหาเกี่ยวกับความรักและความเอื้ออาทรในครอบครัว ตลอดจนความรู้ด้านสุขภาพ ธรรมะและศาสนา กฎหมาย สิทธิประโยชน์ สวัสดิการ และแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง

ด้วยเหตุนี้ การพัฒนาสื่อสำหรับผู้สูงอายุจึงควรอาศัยความเข้าใจในความแตกต่างของกลุ่มเป้าหมาย โดยส่งเสริมการวิจัยเชิงลึกเพื่อศึกษาประสบการณ์และความต้องการ ควบคู่กับการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการผลิตสื่อและนำเสนอเรื่องราวของตนเอง ทั้งนี้ การสนับสนุนด้าน

นโยบายและงบประมาณจากภาครัฐเป็นข้อเสนอสำคัญในการส่งเสริมให้สื่อเป็นเครื่องมือพัฒนาคุณภาพชีวิตและสร้างความเข้าใจระหว่างบุคคลต่างวัย [๖]

๒.๒ แนวคิดและกรอบสมรรถนะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์

การศึกษาพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย จำเป็นต้องกำหนดความหมายและขอบเขตของการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ให้ชัดเจน เพื่อใช้เป็นฐานในการสำรวจระดับสมรรถนะ การออกแบบกิจกรรมพัฒนา และการประเมินผลให้สอดคล้องกัน การทบทวนในหัวข้อนี้จึงครอบคลุมความหมายของการรู้เท่าทันสื่อ ลักษณะปัญหาของข้อมูลข่าวสาร กรอบสมรรถนะที่เกี่ยวข้อง หลักฐานการศึกษาในผู้สูงอายุ และการสังเคราะห์องค์ประกอบสำหรับการวิจัย

๒.๒.๑ ความหมายและขอบเขตของการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์

องค์การการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ หรือ UNESCO อธิบายการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ (Media and Information Literacy: MIL) ในลักษณะของสมรรถนะที่เชื่อมโยงความรู้ ทักษะ และเจตคติ เพื่อให้บุคคลสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับเนื้อหา ผู้ให้บริการข้อมูล และเทคโนโลยีการสื่อสารได้อย่างมีวิจารณญาณและมีจริยธรรม แนวคิดดังกล่าวครอบคลุมทั้งการเข้าถึงข้อมูล การประเมินอย่างรอบคอบ และการผลิตหรือใช้เนื้อหาอย่างรับผิดชอบ[๗]

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของแนวคิดที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้ในการวิเคราะห์ดังนี้

๑) การรู้เท่าทันสื่อ เน้นการทำความเข้าใจสารที่สื่อนำเสนอ ตลอดจนผู้ผลิต วัตถุประสงค์ วิธีการนำเสนอ และผลที่อาจเกิดขึ้นต่อผู้รับสาร

๒) การรู้เท่าทันสารสนเทศ เน้นความสามารถในการระบุข้อมูลที่ต้องการ สืบค้น ตรวจสอบ และนำข้อมูลไปใช้ประกอบการตัดสินใจ

---

[๖] ระวีวรรณ ทรัพย์อินทร์ และญาศิณี เคารพธรรม, “สื่อกับผู้สูงอายุในประเทศไทย”, **วารสารนิเทศศาสตร์ธุรกิจบัณฑิตย์** ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม - ธันวาคม ประจำปี ๒๕๖๐): หน้า ๓๖๗-๓๘๗.

[๗] UNESCO, *Media and Information Literate Citizens: Think Critically, Click Wisely! Media & Information Literacy Curriculum for Educators & Learners*, (Paris: UNESCO, 2021), Part 1: Curriculum and Competency Framework, pp. 6–9.

๓) สมรรถนะดิจิทัล ครอบคลุมความสามารถในการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม รวมถึงการสื่อสาร การจัดการเนื้อหา การรักษาความปลอดภัย และการแก้ปัญหาในการใช้งาน[๒๘] ความแตกต่างดังกล่าวเป็นการจัดขอบเขตเชิงวิเคราะห์สำหรับงานวิจัยนี้ มิได้หมายความว่าแนวคิดทั้งสามแยกขาดจากกัน ตัวอย่างเช่น การตรวจสอบข้อความที่ได้รับผ่านกลุ่มสนทนาอาจต้องใช้ทั้งทักษะค้นหาข้อมูล ความสามารถในการวิเคราะห์เจตนาของผู้ส่งสาร และทักษะใช้งานอุปกรณ์เพื่อเข้าถึงแหล่งข้อมูลอื่น

จากฐานแนวคิดข้างต้น ผู้วิจัยสังเคราะห์ความหมายของ **“การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ”** ว่า หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารผ่านสื่อสังคมออนไลน์ วิเคราะห์เนื้อหาและวัตถุประสงค์ของการสื่อสาร ตรวจสอบความน่าเชื่อถือ ตัดสินใจใช้งานโดยคำนึงถึงความปลอดภัย และสื่อสารหรือเผยแพร่ข้อมูลอย่างรับผิดชอบ โดยสามารถอธิบายเหตุผลประกอบการตัดสินใจในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันได้
นิยามนี้เป็นนิยามสังเคราะห์สำหรับการวิจัย มิใช่ข้อความนิยามที่คัดลอกโดยตรงจากเอกสารฉบับใดฉบับหนึ่ง

๒.๒.๒ ลักษณะปัญหาข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์

Wardle และ Derakhshan เสนอกรอบความผิดปกติของข้อมูลข่าวสาร (Information Disorder) โดยจำแนกปัญหาออกเป็น ๓ ประเภท ได้แก่ **ข้อมูลผิดพลาด (Misinformation)** ซึ่งเป็นข้อมูลเท็จที่มิได้มีเจตนาก่อความเสียหาย **ข้อมูลบิดเบือน (Disinformation)** ซึ่งเป็นข้อมูลเท็จที่จงใจสร้างหรือเผยแพร่เพื่อก่อความเสียหาย และ **ข้อมูลจริงที่นำไปใช้ก่อความเสียหาย (Malinformation)** ซึ่งอาศัยข้อเท็จจริงเป็นฐาน แต่ใช้ในลักษณะที่มุ่งทำร้ายบุคคลหรือกลุ่มบุคคล กรอบนี้ยังให้ความสำคัญกับผู้เกี่ยวข้องในการสื่อสาร ตัวสาร และผู้ตีความสาร ตลอดจนกระบวนการสร้าง ผลิต และเผยแพร่ข้อมูล[๒๙]

การจำแนกดังกล่าวมีประโยชน์ต่อการศึกษาครั้งนี้ เพราะช่วยให้การพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อครอบคลุมมากกว่าการตัดสินว่าเนื้อหาเป็น “ข่าวจริง” หรือ “ข่าวปลอม” เพียงอย่างเดียว ผู้วิจัย

---

[๘] Riina Vuorikari, Stefano Kluzer and Yves Punie, *DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens—With New Examples of Knowledge, Skills and Attitudes*, EUR 31006 EN, (Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2022), pp. 3–4.

[๙] Claire Wardle and Hossein Derakhshan, *Information Disorder: Toward an Interdisciplinary Framework for Research and Policy Making*, (Strasbourg: Council of Europe, 2017), pp. 19–21.

จึงเสนอให้ผู้สูงอายุฝึกพิจารณาประเด็นประกอบกัน ได้แก่ ข้อความกล่าวอ้างเรื่องใด มีหลักฐานรองรับหรือไม่ ใครเป็นแหล่งต้นทาง ข้อมูลอยู่ในบริบทใด และการส่งต่ออาจก่อผลต่อผู้ใดบ้าง ทั้งนี้ ไม่ควรกำหนดให้ผู้เรียนต้องสรุปเจตนาของผู้เผยแพร่ในกรณีที่หลักฐานไม่เพียงพอ

ตัวอย่างสถานการณ์ที่ผู้วิจัยเสนอสำหรับการเรียนรู้ ได้แก่ ข้อความแจ้งสิทธิประโยชน์ที่ไม่ระบุแหล่งต้นทาง ภาพเหตุการณ์เก่าที่ถูกนำมาเผยแพร่เสมือนเกิดขึ้นใหม่ และการเผยแพร่ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้อื่นโดยไม่คำนึงถึงผลกระทบ ตัวอย่างเหล่านี้เป็นสถานการณ์ประกอบการออกแบบกิจกรรม มิใช่ข้อสรุปว่าผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคายมีพฤติกรรมดังกล่าว ซึ่งต้องตรวจสอบจากข้อมูลภาคสนาม

นอกจากนี้ DigComp 2.2 กล่าวถึงการคัดเลือกเนื้อหาให้เหมาะกับผู้ใช้โดยระบบอัตโนมัติและเนื้อหาภาพ เสียง หรือวิดีโอที่สร้างขึ้นด้วยปัญญาประดิษฐ์ ซึ่งอาจแยกจากเนื้อหาจริงได้ยาก[๑๐] งานวิจัยนี้จึงอาจนำประเด็นดังกล่าวมาใช้เป็นบริบทของการตรวจสอบแหล่งที่มา โดยยังคงมุ่งศึกษาการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ตามชื่อเรื่อง มิได้กำหนดสมรรถนะด้านปัญญาประดิษฐ์เป็นตัวแปรเพิ่มเติม

๒.๒.๓ กรอบการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศของ UNESCO

เอกสาร *Media and Information Literate Citizens: Think Critically, Click Wisely!* ของ UNESCO ฉบับ พ.ศ. ๒๕๖๔ จัดกรอบหลักสูตรโดยเชื่อมโยงประเด็นสำคัญ ๓ ส่วน ได้แก่ การทำความเข้าใจบทบาทของข้อมูล สื่อ และการสื่อสารดิจิทัล การประเมินเนื้อหาและสถาบันที่เกี่ยวข้อง และการผลิตหรือใช้เนื้อหา ทั้งยังนำเสนอผลลัพธ์การเรียนรู้หรือสมรรถนะอย่างกว้าง ๑๙ ประการ ควบคู่กับคุณค่าและเจตคติทางสังคม[๑๑]

สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้กรอบ UNESCO เป็นฐานในการตั้งคำถามเกี่ยวกับการเรียนรู้ ได้แก่ ผู้สูงอายุเข้าใจสิ่งที่กำลังรับชมเพียงใด สามารถพิจารณาคุณภาพของข้อมูลได้อย่างไร และจะสื่อสารต่อโดยรับผิดชอบต่อผู้อื่นได้หรือไม่ การประยุกต์ใช้จึงมุ่งให้กิจกรรมครอบคลุมทั้งการรับสารและการส่งสาร

---

[๑๐] Riina Vuorikari, Stefano Kluzer and Yves Punie, *DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens—With New Examples of Knowledge, Skills and Attitudes*, pp. 78–81.

[๑๑] UNESCO, *Media and Information Literate Citizens: Think Critically, Click Wisely!*, Part 1: Curriculum and Competency Framework, pp. 16–20.

ตัวอย่างการประยุกต์ที่ผู้วิจัยเสนอ คือ การให้ผู้เรียนอ่านข้อความเดียวกันแล้วร่วมกันระบุข้อกล่าวอ้าง จุดที่ต้องตรวจสอบ และวิธีแจ้งข้อมูลกลับไปยังผู้ส่งอย่างสุภาพ กิจกรรมลักษณะนี้เปิดโอกาสให้สังเกตกระบวนการคิดและเหตุผลของผู้เรียนได้มากกว่าการถามเพียงว่าเคยได้รับข้อความประเภทนั้นหรือไม่

อย่างไรก็ตาม งานวิจัยนี้มิได้นำสมรรถนะทั้งหมดของ UNESCO มาใช้เป็นตัวชี้วัดโดยตรง แต่คัดเลือกสาระที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และบริบทของกลุ่มเป้าหมาย ก่อนสังเคราะห์เป็นองค์ประกอบเฉพาะสำหรับการศึกษา

๒.๒.๔ กรอบสมรรถนะดิจิทัลสำหรับพลเมือง DigComp 2.2

Vuorikari, Kluzer และ Punie นำเสนอกรอบ DigComp 2.2 ใน พ.ศ. ๒๕๖๕ โดยกำหนดสมรรถนะดิจิทัล ๒๑ สมรรถนะ ภายใต้ ๕ ด้าน ได้แก่ การรู้เท่าทันข้อมูลและสารสนเทศ การสื่อสารและการทำงานร่วมกัน การสร้างเนื้อหาดิจิทัล ความปลอดภัย และการแก้ปัญหา กรอบดังกล่าวให้รายละเอียดเกี่ยวกับความรู้ ทักษะ และเจตคติที่เกี่ยวข้องกับการใช้เทคโนโลยี[๑๒]

ผู้วิจัยใช้กรอบนี้ประกอบการพิจารณาว่าการประเมินการรู้เท่าทันสื่อควรเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแสดงความสามารถผ่านการปฏิบัติ เช่น การค้นหาแหล่งต้นทาง การเลือกช่องทางตรวจสอบ และการตัดสินใจเมื่อพบคำขอข้อมูลส่วนบุคคล ทั้งนี้ ตัวอย่างภาระงานดังกล่าวเป็นข้อเสนอในการประยุกต์ใช้สำหรับการวิจัย มิใช่แบบทดสอบที่นำมาจาก DigComp โดยตรง

ในเชิงขอบเขตการศึกษา งานวิจัยนี้เลือกเฉพาะสาระที่เกี่ยวข้องกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ไม่จำเป็นต้องประเมินความสามารถดิจิทัลทุกประเภท เช่น การเขียนโปรแกรมหรือการสร้างผลงานดิจิทัลที่ซับซ้อน หากมิได้เกี่ยวข้องกับกิจกรรมและผลลัพธ์ที่กำหนดไว้

๒.๒.๕ หลักฐานการพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อในผู้สูงอายุ

Moore และ Hancock ศึกษาการพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อดิจิทัลสำหรับผู้สูงอายุผ่านหลักสูตรออนไลน์ โดยมีกิจกรรมเกี่ยวกับการตรวจสอบความน่าเชื่อถือ เช่น การตรวจสอบกับแหล่งข้อมูลอื่นและการค้นหาภาพย้อนกลับ ผลการศึกษาพบว่าผู้เข้าร่วมหลักสูตรมีความสามารถในการจำแนกข่าวจริงและข่าวเท็จดีขึ้น และการฝึกทักษะรู้เท่าทันสื่อที่ออกแบบเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ

---

[๑๒] Riina Vuorikari, Stefano Kluzer and Yves Punie, *DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens—With New Examples of Knowledge, Skills and Attitudes*, pp. 7–8.

สามารถเสริมความสามารถในการตรวจสอบข้อมูลและลดความเปราะบางต่อข่าวปลอมออนไลน์ได้อย่างมีนัยสำคัญ อย่างไรก็ตาม การศึกษาไม่ได้สุ่มบุคคลเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยต้นฉบับจึงเสนอให้มีการศึกษาที่ใช้การสุ่มเพื่อเพิ่มความชัดเจนในการอธิบายผลเชิงสาเหตุ[๑๓]

หลักฐานนี้สนับสนุนความเป็นไปได้ของการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะตรวจสอบข้อมูลในวัยสูงอายุ แต่ยังไม่อาจใช้รับรองผลของกิจกรรมที่จะดำเนินการในจังหวัดหนองคายได้โดยตรง สำหรับการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเสนอให้นำหลักการฝึกตรวจสอบมาออกแบบเป็นงานย่อย เช่น ระบุสิ่งที่ข้อความกล่าวอ้าง เลือกแหล่งข้อมูลที่เหมาะสม และอธิบายว่าหลักฐานที่ค้นพบเพียงพอต่อการตัดสินใจหรือไม่

ขณะที่ Sádaba, Salaverría และ Bringué ศึกษาการรู้เท่าทันสื่อและการตรวจจับข้อมูลบิดเบือนทางการเมืองในกลุ่มประชากรสเปนอายุมากกว่า ๕๐ ปี พบว่าความเชื่อทางการเมืองสัมพันธ์กับความสามารถในการประเมินพาดหัวข่าว โดยผู้เข้าร่วมมีแนวโน้มวิพากษ์ข้อมูลที่ขัดกับความเชื่อของตนมากกว่าข้อมูลที่สอดคล้องกับความเชื่อเดิม[๑๔] ข้อค้นพบนี้ชี้ให้เห็นความสำคัญของการพิจารณาอคติในการประเมินข้อมูล อย่างไรก็ตาม เกณฑ์อายุและบริบทของกลุ่มตัวอย่างแตกต่างจากงานวิจัยผู้สูงอายุในประเทศไทย จึงต้องประยุกต์ใช้อย่างระมัดระวัง

จากหลักฐานทั้งสอง ผู้วิจัยเสนอให้กิจกรรมในงานวิจัยนี้เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุอธิบายเหตุผลของการเชื่อหรือไม่เชื่อข้อมูล โดยใช้ทั้งข้อความที่สอดคล้องและไม่สอดคล้องกับความคุ้นเคยของผู้เรียน การประเมินจึงควรพิจารณาคุณภาพของเหตุผลและวิธีตรวจสอบควบคู่กับความถูกต้องของคำตอบ

๒.๒.๖ การสังเคราะห์องค์ประกอบการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์สำหรับการวิจัย

จากการทบทวนข้างต้น ผู้วิจัยเสนอองค์ประกอบการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ ๕ ด้าน โดยใช้ UNESCO เป็นฐานด้านการเข้าใจ ประเมิน และใช้สื่อ ใช้ DigComp 2.2

---

[๑๓] Ryan C. Moore and Jeffrey T. Hancock, “A Digital Media Literacy Intervention for Older Adults Improves Resilience to Fake News”, *Scientific Reports*, Vol. 12 (2022), pp. 1–9.

[๑๔] Charo Sádaba, Ramón Salaverría and Xavier Bringué, “Overcoming the Age Barrier: Improving Older Adults’ Detection of Political Disinformation With Media Literacy”, *Media and Communication*, Vol. 11 No. 4 (2023): 113–123, โดยเฉพาะบทคัดย่อ หน้า 113..

ประกอบด้านการปฏิบัติและความปลอดภัย และใช้กรอบความผิดปกติของข้อมูลข่าวสารประกอบการวิเคราะห์สถานการณ์[๑๕] องค์ประกอบดังกล่าวเป็นข้อสังเคราะห์เฉพาะสำหรับงานวิจัยนี้ ดังนี้

๑) ด้านการเข้าถึงและสืบค้นข้อมูล หมายถึง ความสามารถในการระบุข้อมูลที่ต้องการและเลือกช่องทางค้นหาที่เหมาะสม จุดเน้นของการประเมินคือ ผู้สูงอายุสามารถไปถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับคำถามได้ โดยแยกการได้รับข้อความจากผู้อื่นออกจากการค้นพบแหล่งต้นทางด้วยตนเอง

๒) ด้านการวิเคราะห์เนื้อหาและบริบท หมายถึง ความสามารถในการระบุประเด็นที่สารต้องการสื่อ แยกข้อกล่าวอ้างออกจากความคิดเห็น และพิจารณาวิธีนำเสนอ ผู้สื่อสาร และบริบทที่จำเป็นต่อการทำความเข้าใจ จุดเน้นของด้านนี้คือการอธิบายว่า “ข้อความกำลังบอกอะไรและนำเสนออย่างไร”

๓) ด้านการประเมินความน่าเชื่อถือและตรวจสอบข้อมูล หมายถึง ความสามารถในการพิจารณาหลักฐาน ตรวจสอบแหล่งที่มา เปรียบเทียบข้อมูล และตัดสินใจตามระดับความเพียงพอของหลักฐาน จุดเน้นคือการอธิบายว่า “มีเหตุผลเพียงพอให้เชื่อหรือใช้ข้อมูลนี้หรือไม่” รวมถึงการยอมรับว่ายังไม่สามารถสรุปได้เมื่อข้อมูลไม่เพียงพอ

๔) ด้านการใช้สื่ออย่างปลอดภัยและคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล หมายถึง ความสามารถในการสังเกตความเสี่ยงจากสถานการณ์การใช้สื่อ เลือกวิธีตอบสนองที่เหมาะสม และหลีกเลี่ยงการเปิดเผยข้อมูลที่ไม่จำเป็น การประเมินเน้นการตัดสินใจในสถานการณ์จำลอง โดยไม่ใช้ข้อมูลส่วนบุคคลจริงของผู้เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรม

๕) ด้านการสื่อสารและเผยแพร่ข้อมูลอย่างรับผิดชอบ หมายถึง ความสามารถในการเลือกว่าจะเผยแพร่ ชะลอ หรือไม่เผยแพร่ข้อมูล พร้อมอธิบายเหตุผล คำนึงถึงความถูกต้อง สิทธิของบุคคลอื่น และผลที่อาจเกิดจากการสื่อสาร ตลอดจนสามารถปรับปรุงหรือแก้ไขข้อความเมื่อพบข้อผิดพลาด

---

[๑๕] ผู้วิจัยสังเคราะห์จาก UNESCO, *Media and Information Literate Citizens: Think Critically, Click Wisely!*, Part 1, pp. 16–20; Riina Vuorikari, Stefano Kluzer and Yves Punie, *DigComp 2.2*, pp. 7–8; และ Claire Wardle and Hossein Derakhshan, *Information Disorder*, pp. 19–21.

ตารางต่อไปนี้แสดงที่มาขององค์ประกอบและตัวบ่งชี้เบื้องต้นที่ผู้วิจัยเสนอเพื่อใช้พัฒนาเครื่องมือ

องค์ประกอบที่สังเคราะห์	ฐานแนวคิดที่นำมาประกอบ	ตัวบ่งชี้เชิงพฤติกรรมที่เสนอ
๑. การเข้าถึงและสืบค้นข้อมูล	UNESCO ด้านการเข้าถึงเนื้อหา; DigComp ด้านข้อมูลและสารสนเทศ	ระบุข้อมูลที่ต้องการได้ เลือกคำค้นหรือช่องทางได้ และค้นหาแหล่งต้นทางได้
๒. การวิเคราะห์เนื้อหาและบริบท	UNESCO ด้านการเข้าใจและประเมินเนื้อหา; Wardle และ Derakhshan ด้านผู้สื่อสาร สาร และผู้ตีความ	ระบุข้อกล่าวอ้าง แยกความคิดเห็นและอธิบายบริบทที่ต้องทราบเพิ่มเติมได้
๓. การประเมินความน่าเชื่อถือและตรวจสอบข้อมูล	UNESCO ด้านการประเมิน; DigComp ด้านการประเมินข้อมูล; งานของ Moore และ Hancock	เลือกแหล่งตรวจสอบ เปรียบเทียบหลักฐาน และให้เหตุผลในการตัดสินใจได้
๔. การใช้สื่ออย่างปลอดภัยและคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล	DigComp ด้านความปลอดภัย	ระบุความเสี่ยง เลือกปกป้องข้อมูลและเลือกช่องทางขอความช่วยเหลือได้
๕. การสื่อสารและเผยแพร่ข้อมูลอย่างรับผิดชอบ	UNESCO ด้านการผลิตและใช้เนื้อหา; DigComp ด้านการสื่อสารและการสร้างเนื้อหา	ตัดสินใจส่งต่ออย่างมีเหตุผล ระบุแหล่งข้อมูล และแก้ไขข้อความที่คลาดเคลื่อนได้

ที่มา: ผู้วิจัยสังเคราะห์จากเอกสารที่ระบุในเชิงอรรถ ๖ – ๑๕ โดยตัวบ่งชี้ในตารางเป็นข้อเสนอสำหรับการพัฒนาเครื่องมือ มิใช่ข้อความตัวชี้วัดมาตรฐานจากเอกสารต้นฉบับ

เพื่อให้แต่ละองค์ประกอบมีขอบเขตชัดเจน การวิเคราะห์เนื้อหาในด้านที่ ๒ ควรมุ่งที่การเข้าใจสาร ส่วนการประเมินในด้านที่ ๓ ควรมุ่งที่คุณภาพของหลักฐานและเหตุผลในการเชื่อถือ ขณะที่ด้านที่ ๔ มุ่งการปกป้องตนเองในการใช้งาน และด้านที่ ๕ มุ่งความรับผิดชอบเมื่อสื่อสารต่อไปยังผู้อื่น การกำหนดขอบเขตเช่นนี้จะช่วยลดความซ้ำซ้อนของข้อคำถาม

๒.๒.๗ แนวทางการประเมินสมรรถนะและความเชื่อมโยงกับการวิจัย

สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยเสนอให้ประเมินองค์ประกอบทั้ง ๕ ด้านด้วยข้อมูลที่สะท้อนทั้งความเข้าใจและการปฏิบัติ โดยอาจใช้ข้อคำถามเชิงสถานการณ์ร่วมกับภาระงานสั้น ๆ และข้อมูลพฤติกรรมที่ผู้เข้าร่วมรายงาน ทั้งนี้ เครื่องมือแต่ละประเภทควรระบุให้ชัดว่าประเมินความรู้ความสามารถที่แสดงออก หรือพฤติกรรมที่ผู้ตอบรับรู้เกี่ยวกับตนเอง

ตัวอย่างภาระงานที่เสนอ คือ การให้ผู้สูงอายุอ่านข้อความจำลองเกี่ยวกับสิทธิประโยชน์แล้วตอบว่าข้อมูลใดต้องตรวจสอบ จะตรวจสอบจากที่ใด และจะตัดสินใจส่งต่อหรือไม่ ผู้ประเมิน

สามารถพิจารณาคำตอบตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ล่วงหน้า แทนการให้คะแนนจากความรู้สึกโดยรวมของผู้ประเมิน

การกำหนดระดับคะแนนและเกณฑ์แปลผลต้องสัมพันธ์กับลักษณะเครื่องมือ หากใช้แบบประเมินตนเอง ผลที่ได้ควรเรียกว่า “ระดับการรู้เท่าทันสื่อตามการประเมินตนเอง” และไม่ควรตีความแทนความสามารถในการปฏิบัติทั้งหมด สำหรับเครื่องมือที่พัฒนาขึ้นใหม่ ควรตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความเข้าใจของกลุ่มเป้าหมาย และคุณภาพการวัดก่อนนำไปใช้จริง โดยนำเสนอรายละเอียดในบทที่ ๓

ในด้านความเชื่อมโยงกับวัตถุประสงค์การวิจัย องค์ประกอบทั้ง ๕ ด้านใช้เป็นฐานสำหรับการสำรวจระดับการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ และใช้กำหนดผลลัพธ์ด้านทักษะภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพุทธนวัตกรรมบูรณาการ ส่วนทักษะการจัดการความเครียดเป็นผลลัพธ์อีกด้านหนึ่งตามวัตถุประสงค์ จึงควรกำหนดนิยาม องค์ประกอบ และเครื่องมือประเมินแยกต่างหาก

สำหรับหลักสติและโยนิโสมนสิการ งานวิจัยนี้จะนำมาทบทวนและอธิบายบทบาทในการออกแบบกิจกรรมในหัวข้อหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้อง การเชื่อมโยงหลักธรรมกับสมรรถนะการรู้เท่าทันสื่อเป็นข้อเสนอที่ต้องผ่านการพัฒนาและประเมินผลตามกระบวนการวิจัย มิใช่ผลที่ยืนยันแล้วจากกรอบ UNESCO หรือ DigComp โดยองค์ประกอบที่ผ่านการตรวจสอบและเลือกใช้จริงจะนำไปประกอบกรอบแนวคิดในการวิจัยท้ายบทที่ ๒ ต่อไป

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการความเครียดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์

การศึกษาการจัดการความเครียดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นส่วนสำคัญของการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากวัตถุประสงค์ของการวิจัยมิได้จำกัดอยู่ที่การพัฒนาความสามารถในการตรวจสอบข้อมูลข่าวสาร แต่ครอบคลุมความสามารถในการรับมือกับความคิด อารมณ์ และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการใช้สื่อด้วย การทบทวนในหัวข้อนี้จึงมุ่งอธิบายความหมายของความเครียด กระบวนการประเมินและเผชิญความเครียด บทบาทของสื่อสังคมออนไลน์ แนวทางการจัดการความเครียด หลักฐานการศึกษาที่เกี่ยวข้อง และองค์ประกอบทักษะที่เสนอสำหรับงานวิจัย

๒.๓.๑ ความหมายของความเครียดและการจัดการความเครียด

ดมิสา เพชรทอง และคณะ อธิบายความเครียดในบริบทของผู้สูงอายุว่าเกี่ยวข้องกับการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่บุคคลเผชิญ และความพยายามจัดการสถานการณ์เพื่อรักษาสมดุลของ

ร่างกายและจิตใจ โดยการเลือกแนวทางจัดการความเครียดต้องคำนึงถึงความเหมาะสมกับวิถีชีวิตและบริบทของแต่ละบุคคล[๑๖]

สำหรับการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยแยกความหมายของแนวคิดที่เกี่ยวข้องออกเป็น ๓ ประการ เพื่อให้สามารถกำหนดตัวแปรและเครื่องมือได้ตรงตามวัตถุประสงค์ ได้แก่

๑) สิ่งก่อความเครียด หมายถึง เหตุการณ์ เงื่อนไข หรือความต้องการที่บุคคลเผชิญและประเมินว่าเป็นภาระหรือเป็นปัญหาที่ต้องจัดการ ในบริบทของงานวิจัยนี้อาจใช้สถานการณ์จำลอง เช่น การได้รับข้อความเร่งให้ตัดสินใจ การพบข้อมูลขัดแย้งกัน หรือการเกิดความไม่เข้าใจระหว่างสมาชิกในกลุ่มสนทนา

๒) ความเครียดที่บุคคลรับรู้ หมายถึง ภาวะความตึงเครียดหรือความรู้สึกว่าตนรับมือกับสถานการณ์ได้ยาก ซึ่งเป็นสภาวะที่ต้องประเมินตามช่วงเวลาและเกณฑ์ของเครื่องมือที่เลือกใช้

๓) ทักษะการจัดการความเครียด หมายถึง ความสามารถในการสังเกตภาวะของตนเอง พิจารณาปัญหา เลือกวิธีรับมือ ลงมือปฏิบัติ และประเมินความเหมาะสมของวิธีที่ใช้

การแยกความหมายดังกล่าวเป็นข้อกำหนดเชิงแนวคิดสำหรับงานวิจัยนี้ โดยมีนัยสำคัญต่อการแปลผล กล่าวคือ การที่บุคคลมีคะแนนความเครียดต่ำมิได้เป็นหลักฐานเพียงพอว่าบุคคลนั้นมีทักษะการจัดการความเครียดสูง เพราะในช่วงเวลาที่ประเมินอาจไม่ได้เผชิญเหตุการณ์กดดันมากนัก ในทางกลับกัน ผู้ที่มีทักษะรับมือเหมาะสมอาจยังรายงานความเครียดเมื่อเผชิญปัญหาที่รุนแรงหรือยืดเยื้อ

จากการกำหนดขอบเขตข้างต้น ผู้วิจัยเสนอความหมายของ **“ทักษะการจัดการความเครียดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์”** ว่า หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการรับรู้ความคิด อารมณ์ และสิ่งกระตุ้นที่สัมพันธ์กับการใช้สื่อ พิจารณาสถานการณ์และทรัพยากรที่มี เลือกและปฏิบัติวิธีรับมืออย่างเหมาะสม รวมทั้งทบทวนผลและขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น เพื่อให้สามารถใช้สื่อและดำเนินกิจวัตรได้อย่างเหมาะสมกับบริบทของตน

นิยามนี้เป็นข้อสังเคราะห์สำหรับการศึกษา มิใช่นิยามมาตรฐานที่คัดลอกโดยตรงจากเอกสารฉบับใดฉบับหนึ่ง

---

[๑๖] ดมิสา เพชรทอง และคณะ, “การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน: ความเครียดและแนวทางการจัดการความเครียด”, *วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน*, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม–มีนาคม ๒๕๖๓): ๑–๑๑, โดยเฉพาะหน้า ๑ และ ๓–๔.

๒.๓.๒ ทฤษฎีการประเมินและการเผชิญความเครียด

ฐานทฤษฎีสำคัญที่เกี่ยวข้อง คือ ทฤษฎีความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงปฏิสัมพันธ์ของ Lazarus และ Folkman หรือ Transactional Model of Stress and Coping ซึ่งให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยพิจารณาว่าบุคคลตีความสถานการณ์อย่างไร และประเมินความสามารถหรือทรัพยากรในการรับมืออย่างไร งานทบทวนของ Wolfers และ Utz นำทฤษฎีดังกล่าวมาใช้อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ความเครียด และการเผชิญความเครียด[๑๗]

สาระที่นำมาใช้ในการวิจัยนี้ประกอบด้วยการประเมินความสำคัญของเหตุการณ์ที่มีต่อตนเอง การพิจารณาทางเลือกและทรัพยากรในการรับมือ และการเลือกวิธีเผชิญสถานการณ์ ทั้งวิธีที่มุ่งจัดการปัญหาและวิธีที่มุ่งจัดการอารมณ์ ทั้งนี้ การกล่าวถึงทฤษฎีต้นทางในหัวข้อนี้อาศัยการอธิบายในเอกสารร่วมสมัย มิได้เปลี่ยนปีที่กำเนิดทฤษฎีให้เป็นปีของเอกสารที่นำมาอ้างอิง

ในการประยุกต์ใช้ ผู้วิจัยเสนอให้ผู้สูงอายุฝึกพิจารณาสถานการณ์ผ่านคำถามต่อเนื่อง ได้แก่ “เกิดอะไรขึ้น” “สิ่งใดทำให้รู้สึกกังวล” “เรื่องใดสามารถจัดการได้” และ “มีใครหรือแหล่งใดช่วยได้” ตัวอย่างเช่น เมื่อได้รับข้อความอ้างว่าจะสูญเสียสิทธิประโยชน์หากไม่ดำเนินการทันที ผู้เรียนอาจเริ่มจากรับรู้ความกังวลของตน แล้วพิจารณาว่าข้อมูลส่วนใดยังไม่ชัดเจน ก่อนเลือกตรวจสอบกับแหล่งที่เกี่ยวข้อง

ในตัวอย่างนี้ การตรวจสอบข้อมูลเป็นการจัดการที่ตัวปัญหา ส่วนการเว้นระยะก่อนตอบสนองและกลับมาสังเกตอารมณ์เป็นการจัดการภาวะภายในของบุคคล ผู้วิจัยจึงเสนอให้กิจกรรมพัฒนาครอบคลุมทั้งสองส่วน โดยไม่กำหนดว่าการรับมือรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งเหมาะสมกับทุกสถานการณ์

๒.๓.๓ บทบาทของสื่อสังคมออนไลน์ในกระบวนการเกิดและจัดการความเครียด

Wolfers และ Utz จำแนกบทบาทของสื่อสังคมออนไลน์ในกระบวนการความเครียดออกเป็น ๓ ลักษณะ ได้แก่ การเป็นสิ่งก่อความเครียด การเป็นแหล่งทรัพยากร และการเป็นเครื่องมือในการเผชิญความเครียด กรอบนี้ชี้ว่าการทำความเข้าใจผลของสื่อควรพิจารณาเนื้อหา สถานการณ์ และช่วงเวลาการใช้งานร่วมกัน มากกว่าจะอธิบายด้วยระยะเวลาการใช้เพียงประการเดียว[๑๘]

---

[๑๗] Lara N. Wolfers and Sonja Utz, “Social Media Use, Stress, and Coping”, *Current Opinion in Psychology*, Vol. 45, 31 January 2022, pp. 1–7.

[๑๘] Lara N. Wolfers and Sonja Utz, “Social Media Use, Stress, and Coping”, pp.1.

สำหรับการวิจัยนี้ ผู้วิจัยเสนอให้นำบทบาททั้งสามมาจัดประเภทสถานการณ์เพื่อใช้ในการสำรวจและออกแบบกิจกรรม ดังนี้

๑) สื่อในฐานะสิ่งก่อความเครียด ใช้พิจารณาสถานการณ์ที่ผู้เรียนรู้สึกกดดันจากการรับสารหรือการสื่อสาร เช่น ข้อความที่เร่งให้ตอบทันที ข้อโต้แย้งในกลุ่ม หรือข้อมูลที่ผู้เรียนไม่สามารถตรวจสอบได้

๒) สื่อในฐานะแหล่งทรัพยากร ใช้พิจารณาความสามารถในการเข้าถึงบุคคลหรือแหล่งข้อมูลที่อาจช่วยให้รับมือกับปัญหา เช่น ช่องทางติดต่อสมาชิกครอบครัวหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

๓) สื่อในฐานะเครื่องมือในการรับมือ ใช้พิจารณาวิธีที่ผู้เรียนเลือกใช้สื่อเมื่อมีความเครียด เช่น การติดต่อขอคำปรึกษา การค้นหาข้อมูลเฉพาะเรื่อง หรือการเลือกกิจกรรมออนไลน์เพื่อพักจากปัญหาชั่วคราว

ตัวอย่างข้างต้นเป็นข้อเสนอในการประยุกต์กรอบแนวคิด มิใช่ข้อค้นพบเกี่ยวกับผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย การสำรวจภาคสนามจึงควรเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมอธิบายว่าเหตุการณ์ใดทำให้เกิดความเครียด และการใช้สื่อในลักษณะใดช่วยหรือไม่ช่วยตนเอง

๒.๓.๔ แนวทางการพัฒนาทักษะการจัดการความเครียด

องค์การอนามัยโลกเสนอแนวทางฝึกทักษะในคู่มือ *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide* ประกอบด้วย ๕ ประการ คือ การกลับมาอยู่กับปัจจุบันและสิ่งแวดล้อมตรงหน้า (Grounding) การคลายการยึดติดกับความคิดและความรู้สึกที่รบกวน (Unhooking) การกระทำตามคุณค่าที่ตนยึดถือ (Acting on Your Values) การมีเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น (Being Kind) และการเปิดพื้นที่ให้ความรู้สึกที่ยากลำบากดำรงอยู่โดยไม่จำเป็นต้องผลักไส (Making Room)[๑๙] แนวทางนี้เป็นทักษะจัดการความเครียดทั่วไป มิใช่โปรแกรมเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์

---

[๑๙] World Health Organization, *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*, (Geneva: World Health Organization, 2020), pp. 122–126.

ในบริบทประเทศไทย ดมิสา เพชรทอง และคณะ เสนอแนวทางที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย การทำสมาธิ การปฏิบัติตามหลักศาสนา และการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง โดยเน้นการเลือกวิธีที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ[๒๐]

เมื่อพิจารณาฐานแนวคิดดังกล่าวร่วมกับวัตถุประสงค์การวิจัย ผู้วิจัยเสนอแนวทางประยุกต์ในการจัดกิจกรรม ดังนี้

ประการแรก การฝึกสังเกตตนเองก่อนตอบสนองต่อสื่อ โดยให้ผู้เรียนระบุว่าขณะรับข้อความตนกำลังคิดหรือรู้สึกอย่างไร และมีความต้องการทำสิ่งใดทันที กิจกรรมควรเปิดพื้นที่ให้บอกเล่าความรู้สึกโดยไม่ตัดสินว่าความรู้สึกนั้นผิดหรือไม่เหมาะสม

ประการที่สอง การฝึกแยกเหตุการณ์ออกจากการตีความ โดยให้ผู้เรียนแยกข้อความที่ได้รับออกจากสิ่งที่ตนคาดการณ์ เช่น แยกว่า “ได้รับข้อความกล่าวอ้างว่าสิทธิจะหมด” แตกต่างจาก “ตนได้สูญเสียสิทธิแล้ว” การฝึกนี้เป็นข้อเสนอเพื่อให้ผู้เรียนพิจารณาข้อมูลก่อนเลือกวิธีรับมือ

ประการที่สาม การเลือกวิธีรับมือตามลักษณะปัญหา เช่น หากปัญหาอยู่ที่ข้อมูลไม่ชัดเจน ให้ระบุแหล่งตรวจสอบ หากรู้สึกกดดันจากการสนทนา ให้พิจารณาเว้นระยะและกำหนดเวลาตอบ หรือหากไม่สามารถดำเนินการได้ด้วยตนเอง ให้เลือกบุคคลที่เหมาะสมสำหรับขอความช่วยเหลือ

ประการที่สี่ การกำหนดขอบเขตการใช้สื่อร่วมกับผู้เรียน โดยพิจารณาช่วงเวลาวัตถุประสงค์ และกิจกรรมประจำวันที่ต้องรักษาไว้ การกำหนดขอบเขตควรสอดคล้องกับความจำเป็นของแต่ละบุคคล มิใช่กำหนดจำนวนชั่วโมงเดียวกันสำหรับผู้สูงอายุทุกคน

ประการที่ห้า การติดตามผลของวิธีที่เลือกใช้ โดยให้ผู้เรียนทบทวนว่าปัญหาได้รับการจัดการหรือไม่ ความรู้สึกเปลี่ยนแปลงอย่างไร และควรปรับวิธีหรือขอความช่วยเหลือเพิ่มเติมหรือไม่ แนวทางทั้งห้าประการนี้เป็นข้อเสนอในการออกแบบกิจกรรมของผู้วิจัย ยังไม่ถือเป็นโปรแกรมที่ผ่านการทดสอบประสิทธิผลในกลุ่มเป้าหมาย

๒.๓.๕ หลักฐานการศึกษาที่เกี่ยวข้องในประเทศไทยและต่างประเทศ

๑) หลักฐานเกี่ยวกับความเครียดในผู้สูงอายุไทย

ถาวร ล่อกา และคณะ ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดในผู้สูงอายุที่อาศัยในชุมชนพื้นที่สูงและห่างไกล จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน ๑๗๔ คน โดยใช้การศึกษาแบบภาคตัดขวางและแบบ

---

[๒๐] ดมิสา เพชรทอง และคณะ, “การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน: ความเครียดและแนวทางการจัดการความเครียด”,**วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน** ปีที่ 6 ฉบับที่ 1มกราคม–มีนาคม 2563, หน้า ๑.

ประเมินความเครียด ST-5 ผลการศึกษารายงานความสัมพันธ์ของความเครียดกับปัจจัยหลายด้าน ซึ่งรวมถึงการใช้สมาร์ทโฟน[๒๑] อย่างไรก็ตาม การใช้สมาร์ทโฟนมิได้มีความหมายเท่ากับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และรูปแบบการศึกษานี้ไม่เพียงพอสำหรับสรุปความเป็นเหตุเป็นผล

งานดังกล่าวจึงมีประโยชน์ต่อการพิจารณาบริบทของผู้สูงอายุ แต่ไม่ควรนำมาอ้างว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นสาเหตุของความเครียดในผู้สูงอายุไทยโดยทั่วไป สำหรับการวิจัยนี้ควรแยกข้อมูลเกี่ยวกับอุปกรณ์ที่ใช้ กิจกรรมบนสื่อ และสถานการณ์ที่ผู้เข้าร่วมรายงานว่าเกี่ยวข้องกับความเครียดออกจากกัน

๒) หลักฐานเกี่ยวกับโปรแกรมใช้สติเป็นฐานในผู้สูงอายุไทย

ณิชาภัทร มณีพันธ์ และศรินรัตน์ จันทพิมพ์ ศึกษาผลของโปรแกรมการบำบัดและให้คำปรึกษาโดยใช้สติเป็นฐานในผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังในชุมชนเขตเทศบาลเมืองชุมเห็ด จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน ๖๐ คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๓๐ คน ผลการศึกษารายงานว่าหลังได้รับโปรแกรม กลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดและภาวะซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และมีคะแนนระดับสติสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ[๒๒]

ผลดังกล่าวเป็นหลักฐานประกอบความเป็นไปได้ของการประยุกต์กิจกรรมใช้สติเป็นฐานในผู้สูงอายุ แต่ไม่ได้ทดสอบความเครียดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยเฉพาะ อีกทั้งการเปลี่ยนแปลงคะแนนความเครียดมิใช่การวัดทักษะจัดการความเครียดโดยตรง การศึกษาครั้งนี้จึงต้องพัฒนาเครื่องมือให้ตรงกับผลลัพธ์ที่กำหนดไว้ของตนเอง

๓) หลักฐานต่างประเทศเกี่ยวกับการใช้สื่อเพื่อเผชิญความเครียด

Sun และคณะ ศึกษาการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อเผชิญความเครียดในช่วงการควบคุมการระบาดของโควิด-๑๙ โดยมีกลุ่มตัวอย่าง ๖๔๑ คน ผลการศึกษาพบว่าการใช้สื่อเพื่อการรับมือด้านสังคมและอารมณ์ และการเบนความสนใจจากปัญหา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวทาง

---

[๒๑] ถาวร ล่อกา และคณะ, “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในผู้สูงอายุที่อาศัยในชุมชนพื้นที่สูงและห่างไกล จังหวัดเชียงใหม่”, ***วารสารสาธารณสุขและวิทยาศาสตร์สุขภาพ***, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม–เมษายน ๒๕๖๗): หน้า ๑–๑๓, โดยเฉพาะหน้า ๑–๒..

[๒๒] ณิชาภัทร มณีพันธ์ และศรินรัตน์ จันทพิมพ์, “ผลของโปรแกรมการบำบัดและให้คำปรึกษาโดยใช้สติเป็นฐานต่อความเครียด ภาวะซึมเศร้าและระดับสติในผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังในชุมชนเขตเทศบาลเมืองชุมเห็ด จังหวัดบุรีรัมย์”, ***วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ***, ปีที่ ๔๘ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม–กันยายน ๒๕๖๘): ๘๒–๙๕, โดยเฉพาะบทคัดย่อ หน้า ๘๒.

จิตใจ ขณะที่การใช้สื่อเพื่อการรับมือแบบมุ่งแก้ปัญหามีความสัมพันธ์ทางลบในบริบทที่ศึกษา ทั้งนี้ กลุ่มอายุ ๖๐–๗๐ ปีมีเพียง ๔๑ คน[๒๓]

ข้อค้นพบนี้ไม่ควรตีความว่าการแก้ปัญหาเป็นวิธีที่ไม่เหมาะสมโดยทั่วไป แต่สะท้อนว่าผลของการใช้สื่อเพื่อรับมืออาจแตกต่างกันตามสถานการณ์และลักษณะการใช้งาน อีกทั้งเป็นข้อมูลเชิงความสัมพันธ์และไม่ได้ศึกษาเฉพาะผู้สูงอายุ จึงต้องระมัดระวังในการนำมาอธิบายกลุ่มเป้าหมายในจังหวัดหนองคาย

เมื่อพิจารณาหลักฐานทั้งในและต่างประเทศร่วมกัน ประเด็นที่งานวิจัยนี้ต้องตรวจสอบเพิ่มเติม คือ ผู้สูงอายุสามารถนำวิธีจัดการความเครียดไปใช้กับสถานการณ์บนสื่อได้อย่างไร และกิจกรรมบูรณาการหลักสติกับโยนิโสมนสิการจะพัฒนาความสามารถดังกล่าวได้เพียงใด ซึ่งเป็นคำถามที่ต้องตอบด้วยผลการวิจัย มิใช่ข้อสรุปที่มีอยู่แล้วจากเอกสารข้างต้น

๒.๓.๖ การสังเคราะห์องค์ประกอบทักษะการจัดการความเครียดสำหรับงานวิจัย

จากฐานทฤษฎีการประเมินและเผชิญความเครียด แนวทางฝึกทักษะขององค์การอนามัยโลก และวรรณกรรมไทยเกี่ยวกับการจัดการความเครียดในผู้สูงอายุ ผู้วิจัยเสนอองค์ประกอบทักษะการจัดการความเครียดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ๕ ด้าน[๒๔] ดังนี้

๑) การรับรู้ความเครียดและสิ่งกระตุ้น หมายถึง ความสามารถในการระบุความคิด ความรู้สึก หรือปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นกับตนเอง และเชื่อมโยงกับสถานการณ์การใช้สื่อที่กำลังเผชิญ โดยไม่ด่วนสรุปว่าอาการหรือความรู้สึกทุกอย่างเกิดจากสื่อ

๒) การประเมินสถานการณ์และทางเลือกในการรับมือ หมายถึง ความสามารถในการแยกเหตุการณ์ออกจากการคาดการณ์ พิจารณาส่วนที่ตนจัดการได้ และระบุทรัพยากรหรือบุคคลที่ช่วยเหลือได้

---

[๒๓] Xiaobei Sun, Benjamin J. Li, Heng Zhang and Guanwen Zhang, “Social Media Use for Coping with Stress and Psychological Adjustment: A Transactional Model of Stress and Coping Perspective”, *Frontiers in Psychology*, Vol. 14, Mar 21 (2023), Article 1140312.

[๒๔] ผู้วิจัยสังเคราะห์จาก Lara N. Wolfers and Sonja Utz, “Social Media Use, Stress, and Coping”; World Health Organization, *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*, pp. 122–126; และดมิสา เพชรทอง และคณะ, “การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน: ความเครียดและแนวทางการจัดการความเครียด”. ชื่อองค์ประกอบทั้ง ๕ ด้านและตัวบ่งชี้เป็นข้อเสนอสำหรับงานวิจัยนี้ มิใช่แบบวัดมาตรฐานที่นำมาจากแหล่งใดโดยตรง.

๓) การกำกับอารมณ์และการตอบสนอง หมายถึง ความสามารถในการเลือกและปฏิบัติวิธีที่ช่วยให้ตนเว้นระยะจากการตอบสนองทันที และกลับมาพิจารณาสถานการณ์ก่อนตัดสินใจ โดยไม่กำหนดว่าผู้เรียนต้องปราศจากความกังวลจึงจะถือว่ามีทักษะ

๔) การจัดการปัญหาและขอบเขตการใช้สื่อ หมายถึง ความสามารถในการดำเนินการกับปัญหาที่จัดการได้ และวางขอบเขตการใช้สื่อให้เหมาะกับสถานการณ์ เช่น เลือกเวลาตอบข้อความ วางแผนตรวจสอบเรื่องที่กังวล หรือปรับการรับข้อความตามความจำเป็น

๕) การใช้แหล่งสนับสนุนและทบทวนผลการรับมือ หมายถึง ความสามารถในการเลือกผู้ช่วยเหลือ สื่อสารความต้องการ และประเมินว่าวิธีที่ใช้เหมาะสมหรือควรปรับเปลี่ยน

ตารางต่อไปนี้ แสดงความเชื่อมโยงระหว่างฐานแนวคิดกับตัวบ่งชี้เบื้องต้นที่เสนอสำหรับการพัฒนาเครื่องมือ

องค์ประกอบที่เสนอ	ฐานแนวคิดที่นำมาประกอบ	ตัวบ่งชี้เชิงพฤติกรรมเบื้องต้น
๑. การรับรู้ความเครียดและสิ่งกระตุ้น	แนวทางสังเกตความคิดและความรู้สึกของ WHO	ระบุความรู้สึกของตนและเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องได้
๒. การประเมินสถานการณ์และทางเลือก	ทฤษฎี Lazarus และ Folkman ตามการอธิบายในเอกสารร่วมสมัย	แยกสิ่งที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่คาดการณ์ และระบุทางเลือกในการรับมือได้
๓. การกำกับอารมณ์และการตอบสนอง	WHO ด้าน Grounding และ Unhooking; แนวคิดการรับมือด้านอารมณ์	สาธิตวิธีเว้นระยะและกลับมาพิจารณาสถานการณ์ก่อนตอบสนองได้
๔. การจัดการปัญหาและขอบเขตการใช้สื่อ	แนวคิดการรับมือแบบมุ่งจัดการปัญหา; บทบาทของสื่อในกระบวนการรับมือ	เลือกการกระทำที่ตรงกับปัญหาและกำหนดขอบเขตการใช้สื่อที่ทำได้จริง
๕. การใช้แหล่งสนับสนุนและทบทวนผล	แนวคิดทรัพยากรในการรับมือ; วรรณกรรมไทยด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	ระบุผู้ช่วยเหลือ ขอความช่วยเหลือ และอธิบายการปรับวิธีรับมือได้

ที่มา: ผู้วิจัยสังเคราะห์จากเอกสารในเชิงอรรถ ๑๘-๒๐ โดยชื่อองค์ประกอบ ขอบเขต และตัวบ่งชี้เป็นข้อเสนอสำหรับงานวิจัยนี้ มิใช่มาตรวัดมาตรฐานจากเอกสารต้นฉบับ

องค์ประกอบทั้งห้าควรได้รับการตรวจสอบความครอบคลุมและความเหมาะสมจากผู้ทรงคุณวุฒิ รวมถึงทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่มีลักษณะใกล้เคียงกลุ่มเป้าหมาย ก่อนนำไปกำหนดเป็นองค์ประกอบของตัวแปรและเครื่องมือฉบับสมบูรณ์

๒.๓.๗ แนวทางการประเมินและขอบเขตของตัวแปร

ตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อ ๑.๓.๒ ผลลัพธ์ที่ต้องประเมินโดยตรง คือ ทักษะการจัดการความเครียด ผู้วิจัยจึงเสนอให้ใช้สถานการณ์จำลอง การอธิบายเหตุผล และการสาธิตวิธีรับมือประกอบกัน เช่น ให้ผู้เรียนพิจารณาข้อความที่ก่อความกังวล แล้วระบุความรู้สึก ทางเลือก และขั้นตอนที่ตนจะปฏิบัติ

หากใช้แบบสอบถามประเมินตนเอง ควรระบุว่าคะแนนสะท้อนการรับรู้ความสามารถหรือพฤติกรรมที่ผู้ตอบรายงาน มิใช่หลักฐานการปฏิบัติทั้งหมด ส่วนแบบประเมินความเครียด เช่น ST-5 ซึ่งใช้ในงานของถาวร ล่อกา และคณะ เป็นเครื่องมือประเมินความเครียด ไม่ใช่เครื่องมือวัดทักษะการจัดการความเครียดจากสื่อโดยตรง[๒๕] การนำมาใช้เพิ่มเติมจึงต้องกำหนดบทบาทให้ชัดเจนและไม่ใช้คะแนนแทนกัน

ผู้วิจัยควรกำหนดเกณฑ์ให้คะแนนทักษะล่วงหน้า โดยพิจารณาความเหมาะสมของวิธีที่เลือก เหตุผลประกอบ และความสามารถในการปฏิบัติ มากกว่าการให้คะแนนว่าผู้เรียนตอบตรงกับวิธีเดียวที่ผู้สอนคาดหวังหรือไม่ นอกจากนี้ ไม่ควรนำข้อคำถามเกี่ยวกับความถี่ของอาการเครียดมารวมกับข้อประเมินทักษะเป็นคะแนนเดียวกันโดยไม่มีหลักฐานรองรับโครงสร้างการวัด

การประเมินว่าเป็นความเครียดที่เกี่ยวข้องกับสื่อควรมีข้อมูลสถานการณ์ประกอบด้วย เพราะคะแนนความเครียดทั่วไปไม่สามารถระบุแหล่งกำเนิดได้ด้วยตัวเอง การสัมภาษณ์หรือบันทึกเหตุการณ์อย่างสั้นอาจช่วยให้เห็นความเชื่อมโยงที่ผู้เข้าร่วมรับรู้ แต่ยังต้องแยกออกจากข้อสรุปเชิงเหตุและผล

๒.๓.๘ ความเชื่อมโยงกับพุทธนวัตกรรมบูรณาการ

สำหรับการออกแบบพุทธนวัตกรรม ผู้วิจัยเสนอให้เชื่อมกิจกรรมฝึกสติกับการสังเกตสภาวะของตนก่อนตอบสนอง และเชื่อมกิจกรรมโยนิโสมนสิการกับการพิจารณาเหตุปัจจัย ทางเลือก

---

[๒๕] ถาวร ล่อกา และคณะ, “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในผู้สูงอายุที่อาศัยในชุมชนพื้นที่สูงและห่างไกล จังหวัดเชียงใหม่”, หน้า ๑–๒.

และผลของการกระทำ โดยรายละเอียดความหมายและฐานอ้างอิงทางพระพุทธศาสนาจะทบทวนในหัวข้อหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องต่อไป

ความเชื่อมโยงนี้เป็นข้อเสนอเชิงออกแบบของงานวิจัย มิได้หมายความว่าหลักสติเทียบเท่ากับเทคนิคใดของ WHO ทุกประการ หรือโยนิโสมนสิการเป็นแนวคิดเดียวกับการประเมินสถานการณ์ในทฤษฎีทางจิตวิทยา การบูรณาการต้องแสดงให้เห็นทั้งสาระของหลักธรรม รูปแบบกิจกรรม และพฤติกรรมที่คาดว่าจะพัฒนาอย่างชัดเจน

ในการแยกผลลัพธ์ของงานวิจัย การรู้เท่าทันสื่อมุ่งประเมินความสามารถในการพิจารณาและใช้ข้อมูล ส่วนทักษะการจัดการความเครียดมุ่งประเมินความสามารถในการรับมือกับความกดดันและการตอบสนองของตน แม้ใช้สถานการณ์เดียวกันในการเรียนรู้ได้ แต่ควรมีเกณฑ์ประเมินคนละส่วน ตัวอย่างเช่น ความถูกต้องในการตรวจสอบข้อความเป็นหลักฐานด้านการรู้เท่าทันสื่อ ขณะที่การรับรู้อารมณ์ การเลือกวิธีรับมือ และการขอความช่วยเหลือเป็นหลักฐานด้านการจัดการความเครียด

องค์ประกอบที่ผ่านการตรวจสอบและเลือกใช้จริงจะนำไปประกอบกรอบแนวคิดในการวิจัยท้ายบทที่ ๒ และใช้กำหนดกิจกรรมกับเครื่องมือประเมินในบทที่ ๓ ให้สอดคล้องกัน

๒.๔ หลักสติและโยนิโสมนสิการสำหรับการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์

การพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุในงานวิจัยนี้ให้ความสำคัญกับความสามารถในการพิจารณาข้อมูลควบคู่กับการรับรู้และจัดการการตอบสนองของตนเอง จึงนำหลักสติและโยนิโสมนสิการมาเป็นฐานในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ โดยมุ่งให้ผู้เข้าร่วมสามารถรับสารอย่างรอบคอบ พิจารณาข้อกล่าวอ้างตามเหตุผลและหลักฐาน ตลอดจนเลือกตอบสนองโดยคำนึงถึงผลที่มีต่อตนเองและผู้อื่น

การทบทวนในหัวข้อนี้ประกอบด้วยความเชื่อมโยงระหว่างการรู้เท่าทันสื่อกับการพัฒนาภายใน ความหมายและองค์ประกอบของสติ แนวคิดการฝึกสติในวรรณกรรมร่วมสมัย ความหมายและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ และแนวทางบูรณาการสำหรับการวิจัย ทั้งนี้ การประยุกต์หลักธรรมกับสถานการณ์บนสื่อเป็นข้อสังเคราะห์ของผู้วิจัย มิใช่ข้อความที่ปรากฏโดยตรงในคำอธิบายหลักธรรมต้นทาง

๒.๔.๑ การรู้เท่าทันสื่อกับการพัฒนาความสามารถในการรับรู้และพิจารณา

อังคณา แวซอเหาะ อธิบายการรู้เท่าทันสื่อในฐานะความรู้และความสามารถในการใช้สื่อโดยตระหนักถึงผลกระทบจากบทบาทของตนทั้งในฐานะผู้ใช้และผู้ผลิตสื่อ[๒๖] ขณะที่พงศธร โฆสิตธรรม เสนอว่าผู้บริโภคในยุคดิจิทัลควรมีทักษะการเข้าถึง วิเคราะห์ ประเมินค่า และสร้างสรรค์สื่อเพื่อประกอบการเลือกรับและใช้ข้อมูลอย่างเหมาะสม[๒๗] แนวคิดเหล่านี้เป็นฐานของการศึกษาความสามารถด้านสื่อที่ได้ทบทวนไว้ในหัวข้อ ๒.๒

สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยเสนอให้พิจารณากระบวนการเรียนรู้เพิ่มเติมในสองมิติ ได้แก่ การรู้ทันการตอบสนองของตนเอง และ การพิจารณาสารอย่างมีเหตุผล มิติแรกเกี่ยวข้องกับการสังเกตว่าข้อมูลที่ได้รับทำให้ตนเกิดความรู้สึกหรือความต้องการตอบสนองอย่างไร ส่วนมิติหลังเกี่ยวข้องกับการตรวจสอบว่าเนื้อหากล่าวอ้างสิ่งใด มีหลักฐานเพียงพอหรือไม่ และการนำข้อมูลไปใช้จะก่อผลอย่างไร

การบูรณาการหลักสติและโยนิโสมนสิการจึงมุ่งนำสองมิตินี้มาเชื่อมกับกิจกรรมพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อ โดยยังคงให้การตรวจสอบแหล่งที่มาและหลักฐานเป็นส่วนสำคัญของการตัดสินความน่าเชื่อถือ ความสงบหรือความมั่นใจของผู้รับสารเพียงอย่างเดียวไม่ใช่หลักฐานยืนยันความถูกต้องของข้อมูล

๒.๔.๒ ความหมายของสติและองค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบาย **สติ** ในความหมายของความระลึกได้และความไม่เผลอ และอธิบาย **สัมปชัญญะ** ว่าเป็นความรู้ชัดหรือความเข้าใจชัดตามความเป็นจริง โดยจัดไว้ในธรรมมีอุปการะมาก ๒ ประการ[๒๘] การกล่าวถึงสัมปชัญญะในที่นี้ใช้ประกอบความเข้าใจเรื่องการรู้ตัวและรู้ชัดในการกระทำ มิได้กำหนดเป็นตัวแปรเพิ่มเติมของงานวิจัย

---

[๒๖] อังคณา แวซอเหาะ, “การรู้เท่าทันสื่อ: ทักษะที่ต้องรู้และนำไปใช้ในยุคสื่อสังคมออนไลน์”, *วารสารศิลปศาสตร์ (วังนางเลิ้ง) มทร. พระนคร*, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม–มิถุนายน ๒๕๖๔): ๓๘–๕๕, โดยเฉพาะหน้า ๓๘.

[๒๗] พงศธร โฆสิตธรรม, “การรู้เท่าทันสื่อ: ผู้บริโภคในยุคดิจิทัล”, *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, ปีที่ ๕๑ ฉบับที่ ๑ (๒๕๖๘): ๒๓–๓๒, โดยเฉพาะหน้า ๒๓.

[๒๘] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๔๓, กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔, หัวข้อ [๒๕] “ธรรมมีอุปการะมาก ๒”, หน้า ๖๕.

ในส่วนของการเจริญสติ พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม อธิบาย สติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ การพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ตามสภาวะที่เป็นจริง[๒๙] ผู้วิจัยนำสาระนี้มาใช้เป็นฐานสำหรับพิจารณากิจกรรม ดังนี้

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติพิจารณากาย สำหรับการออกแบบกิจกรรม ผู้วิจัยเสนอให้เริ่มจากสิ่งที่ผู้สูงอายุสังเกตได้ เช่น อิริยาบถและลมหายใจขณะใช้อุปกรณ์ โดยเลือกวิธีที่เหมาะกับความสามารถของผู้เข้าร่วมแต่ละคน

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติพิจารณาเวทนาที่เป็นสุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ ในการประยุกต์ ผู้วิจัยเสนอให้ผู้เรียนสังเกตความรู้สึกพอใจ ไม่สบายใจ หรือเฉย ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างรับสาร โดยแยกการรับรู้ความรู้สึกออกจากการตัดสินว่าเนื้อหานั้นจริงหรือเท็จ

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติพิจารณาสภาวะจิต เช่น จิตที่มีหรือไม่มีโทสะ และจิตที่ฟุ้งซ่านหรือตั้งมั่น ผู้วิจัยเสนอให้ประยุกต์เป็นกิจกรรมสังเกตสภาพจิตก่อนแสดงความคิดเห็นหรือส่งต่อข้อความ

๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติพิจารณาธรรมตามหมวดธรรมที่เกี่ยวข้อง มิได้หมายถึงการพิจารณาข้อมูลข่าวสารโดยตรง ในงานวิจัยนี้อาจเลือกสาระเกี่ยวกับสิ่งที่ขัดขวางการพิจารณา เช่น ความฟุ้งซ่าน มาเป็นฐานออกแบบกิจกรรม โดยต้องระบุว่าเป็นการประยุกต์เฉพาะส่วน กิจกรรมที่เสนอมิใช่การนำวิธีปฏิบัติสติปัฏฐานทั้งหมดมาใช้ และไม่ควรกล่าวว่าการฝึกสังเกตตนเองระยะสั้นเท่ากับการปฏิบัติครบถ้วนตามหลักสติปัฏฐาน เป้าหมายเชิงการเรียนรู้ของงานวิจัยอยู่ที่การให้ผู้สูงอายุมีโอกาสรู้ทันตนเองก่อนเลือกตอบสนองต่อสื่อ

๒.๔.๓ แนวคิดการฝึกสติในวรรณกรรมร่วมสมัย

Lindsay และ Creswell อธิบายการฝึกสติผ่าน ทฤษฎีการติดตามรับรู้และการยอมรับประสบการณ์ หรือ Monitor and Acceptance Theory: MAT โดยให้ความสำคัญกับองค์ประกอบสองส่วน ได้แก่ การติดตามรับรู้ประสบการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น และการเปิดรับประสบการณ์นั้นโดยไม่รีบผลักไส ทฤษฎีเสนอว่าการติดตามรับรู้ควรทำงานร่วมกับการยอมรับ เพื่ออธิบายผลที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์[๓๐]

---

[๒๙] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ***พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม***, หัวข้อ [๑๘๒] “สติปัฏฐาน ๔”, หน้า ๑๔๑.

[๓๐] Emily K. Lindsay and J. David Creswell, “Mindfulness, Acceptance, and Emotion Regulation: Perspectives from Monitor and Acceptance Theory (MAT)”, ***Current Opinion in Psychology***, Vol. 28 (2019): pp. 120–125.

แนวคิดนี้ช่วยประกอบการออกแบบกิจกรรมในประเด็นที่ว่า ผู้เรียนควรได้รับโอกาสให้สังเกตความคิดและความรู้สึกโดยไม่ถูกตำหนิ ตัวอย่างเช่น เมื่อผู้สูงอายุเล่าว่ารู้สึกกลัวหลังอ่านข้อความ ผู้จัดกิจกรรมอาจชวนให้ระบุสิ่งที่กำลังกังวล แล้วจึงร่วมกันพิจารณาทางเลือกในการ รับมือแทนการกำหนดว่าผู้เรียนต้องหยุดกลัวทันทีจึงจะถือว่าฝึกได้สำเร็จ

อย่างไรก็ตาม การยอมรับในแนวคิดนี้หมายถึงท่าทีต่อประสบการณ์ภายใน ไม่ใช่การยอมรับว่าข้อมูลที่ได้รับเป็นจริง และไม่ใช่การยินยอมต่อการหลอกลวง ผู้วิจัยจึงเสนอให้แยกขั้นตอนการรับรู้อารมณ์ออกจากการตรวจสอบความถูกต้องของสารอย่างชัดเจน นอกจากนี้ MAT เป็นกรอบอธิบายทางจิตวิทยา จึงไม่ควรใช้แทนความหมายทั้งหมดของสติในพระพุทธศาสนา

สำหรับหลักฐานในประเทศไทย ณิชาภัทร มณีพันธ์ และศรินรัตน์ จันทพิมพ์ ศึกษาโปรแกรมการบำบัดและให้คำปรึกษาโดยใช้สติเป็นฐานในผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพัง จำนวน ๖๐ คน ผลการศึกษารายงานว่าหลังได้รับโปรแกรม กลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และมีคะแนนระดับสติสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ[๓๑] งานนี้เป็นหลักฐานประกอบการพิจารณากิจกรรมใช้สติในผู้สูงอายุ แต่ไม่ได้ทดสอบการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ จึงยังไม่อาจใช้ยืนยันผลของนวัตกรรมในการศึกษาครั้งนี้โดยตรง

๒.๔.๔ ความหมายและบทบาทของโยนิโสมนสิการ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบาย โยนิโสมนสิการ ว่าเกี่ยวข้องกับการใช้ความคิดอย่างถูกวิธี การพิจารณาโดยแยบคาย และการสืบค้นเหตุปัจจัยหรือแยกแยะสิ่งที่พิจารณาอย่างมีระเบียบ[๓๒] หลักนี้จึงเป็นฐานสำหรับการพัฒนาการพิจารณาที่ลึกกว่าการยอมรับข้อมูลตามความคุ้นเคยหรือความพอใจของตน

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยเสนอให้ใช้โยนิโสมนสิการเป็นฐานของกิจกรรมตั้งคำถามและพิจารณาทางเลือก เช่น ข้อความนี้อ้างอะไร ข้อมูลส่วนใดตรวจสอบได้ ยังมีเงื่อนไขใดที่ไม่ทราบ และการเชื่อ

---

[๓๑] ณิชาภัทร มณีพันธ์ และศรินรัตน์ จันทพิมพ์, “ผลของโปรแกรมการบำบัดและให้คำปรึกษาโดยใช้สติเป็นฐานต่อความเครียด ภาวะซึมเศร้าและระดับสติในผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังในชุมชนเขตเทศบาลเมืองชุมเห็ด จังหวัดบุรีรัมย์”, ***วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ***, ปีที่ ๔๘ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม–กันยายน ๒๕๖๘): ๘๒–๙๕, โดยเฉพาะหน้า ๘๒.

[๓๒] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ***พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม***, หัวข้อ [๒] “โยนิโสมนสิการ”, หน้า ๕๗.

หรือส่งต่อจะก่อผลอย่างไร ทั้งนี้ การตั้งคำถามดังกล่าวเป็นการประยุกต์กับสื่อ มิใช่ถ้อยคำคำสอนที่ปรากฏตรงตัวในเอกสารหลักธรรม

การใช้โยนิโสมนสิการไม่ควรถูกจำกัดให้หมายถึงการคิดเชิงบวก เพราะการพิจารณาอาจทำให้พบข้อบกพร่อง ความเสี่ยง หรือเหตุที่ต้องชะลอการตัดสินใจได้เช่นกัน สำหรับงานวิจัยนี้ คุณภาพของการพิจารณาจึงควรแสดงผ่านเหตุผลและการคำนึงถึงผลของการกระทำ มากกว่าการตอบในทางที่น่าพอใจเพียงอย่างเดียว

๒.๔.๕ วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการและการประยุกต์กับสื่อสังคมออนไลน์

จิรชฎา เชียงกูล และคณะ ทบทวนวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ๑๐ วิธี โดยอ้างอิงแนวอธิบายของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต)[๓๓] ผู้วิจัยใช้การจำแนกดังกล่าวเป็นฐานในการพิจารณากิจกรรม โดยแยกระหว่างสาระของวิธีคิดกับตัวอย่างประยุกต์ ดังตาราง

วิธีคิด	สาระโดยย่อ	ตัวอย่างประยุกต์ที่ผู้วิจัยเสนอ
๑. สืบสาวเหตุปัจจัย	พิจารณาความสัมพันธ์ของเหตุและผล	สืบค้นว่าข้อกล่าวอ้างมีที่มาและหลักฐานใดรองรับ
๒. แยกแยะส่วนประกอบ	พิจารณาองค์ประกอบของสิ่งที่ศึกษา	แยกพาดหัว ภาพ ข้อกล่าวอ้าง และความคิดเห็นออกจากกัน
๓. สามัญลักษณ์	รู้เท่าทันธรรมดาของสิ่งที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย	ฝึกไม่ยึดติดกับข้อสรุปเดิมเมื่อมีหลักฐานใหม่ ทั้งนี้ไม่ใช้ไตรลักษณ์เป็นเกณฑ์ตัดสินข่าวจริงหรือเท็จ
๔. อริยสัจหรือแก้ปัญหา	รู้ปัญหา พิจารณาเหตุ เป้าหมาย และวิธีแก้ไข	ระบุเรื่องที่กังวลจากข้อความ แล้ววางขั้นตอนตรวจสอบและรับมือ
๕. อรรถธรรมสัมพันธ์	พิจารณาหลักการให้สัมพันธ์กับความมุ่งหมาย	ทบทวนว่าการส่งข้อความเตือนผู้อื่นสอดคล้องกับความถูกต้องและประโยชน์ที่ต้องการหรือไม่

[๓๓] จิรชฎา เชียงกูล และคณะ “โยนิโสมนสิการ: เปลี่ยนวิธีคิด เพื่อชีวิตที่มีความสุข”, ***วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม***, ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม–มิถุนายน ๒๕๖๘): ๓๑๕–๓๒๘.

วิธีคิด	สาระโดยย่อ	ตัวอย่างประยุกต์ที่ผู้วิจัยเสนอ
๖. เห็นคุณ โทษ และทางออก	พิจารณาประโยชน์ ข้อเสีย และทางเลือก	เปรียบเทียบการส่งต่อทันที การตรวจสอบก่อน และการไม่เผยแพร่
๗. คุณค่าแท้และคุณค่าเทียม	แยกประโยชน์ที่แท้จริงจากคุณค่าที่ปรุงแต่ง	พิจารณาประโยชน์ของสินค้าหรือข้อมูล แยกจากความอยากได้เพราะกระแสนิยม
๘. เร้ากุศล	คิดในทางส่งเสริมคุณธรรม	เลือกตอบข้อความอย่างสุภาพและมุ่งช่วยแก้ความเข้าใจผิด
๙. อยู่กับปัจจุบัน	พิจารณาสิ่งที่เกี่ยวข้องกับภาวะปัจจุบัน	กลับมาพิจารณาสิ่งที่ทราบและทำได้ขณะนี้ แทนการคาดการณ์ต่อไปโดยไม่มีข้อมูล
๑๐. วิภัชชวาท	จำแนกประเด็นและเงื่อนไขก่อนกล่าวสรุป	พิจารณาว่าคำแนะนำใช้ได้กับใครและภายใต้เงื่อนไขใด

ที่มา: ชื่อวิธีคิดและสาระโดยย่อเรียบเรียงจากจิรชฎา เชียงกูล และคณะ หน้า ๓๑๙–๓๒๒ ส่วนตัวอย่างประยุกต์เป็นข้อเสนอของผู้วิจัย

วิธีคิดทั้งสิบแบบของโยนิโสมนสิการ เป็นฐานให้เลือกใช้ตามลักษณะสถานการณ์ ไม่จำเป็นต้องกำหนดให้ผู้สูงอายุท่องจำหรือใช้ครบทุกวิธีในทุกกิจกรรม สำหรับการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเสนอให้เน้นการสืบสาวเหตุปัจจัย การแยกแยะส่วนประกอบ การแก้ปัญหา การพิจารณาคุณโทษและทางออก และการจำแนกเงื่อนไข เนื่องจากสามารถนำมาออกแบบเป็นภาระงานเกี่ยวกับการตรวจสอบข้อมูลและการตัดสินใจได้ชัดเจน

การเลือกดังกล่าวเป็นข้อเสนอเบื้องต้น ซึ่งต้องพิจารณาร่วมกับข้อมูลความต้องการของกลุ่มเป้าหมายและการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ มิใช่การจัดลำดับว่าวิธีคิดใดมีคุณค่าทางพระพุทธศาสนามากกว่าวิธีอื่น

๒.๔.๖ การบูรณาการสติและโยนิโสมนสิการในการเรียนรู้

จากฐานแนวคิดข้างต้น ผู้วิจัยเสนอให้บูรณาการสติกับโยนิโสมนสิการในกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุรับรู้ตนเอง พิจารณาสาร และเลือกการกระทำอย่างมีเหตุผล[๓๔] โดยจัดเป็นกระบวนการเรียนรู้ ๕ ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ ๑ รับรู้ตนเองเมื่อพบสาร ให้ผู้เรียนสังเกตความรู้สึก สภาพจิต และความต้องการตอบสนอง เช่น อยากเชื่อ อยากส่งต่อ หรืออยากโต้แย้งทันที

ขั้นที่ ๒ ระบุประเด็นที่ต้องพิจารณา ให้ผู้เรียนอธิบายว่าข้อความกล่าวอ้างอะไร แยกสาระที่ทราบออกจากสิ่งที่ตนคาดการณ์ และระบุจุดที่ยังไม่แน่ใจ

ขั้นที่ ๓ ตรวจสอบเหตุผลและหลักฐาน ให้ผู้เรียนเลือกวิธีค้นหาแหล่งต้นทาง เปรียบเทียบข้อมูล และพิจารณาเงื่อนไขของข้อกล่าวอ้าง โดยยอมรับได้ว่าบางกรณียังมีหลักฐานไม่เพียงพอสำหรับสรุป

ขั้นที่ ๔ เลือกการตอบสนองและวิธีรับมือ ให้ผู้เรียนพิจารณาประโยชน์ ผลเสีย และทางเลือก เช่น ส่งต่อพร้อมแหล่งอ้างอิง ชะลอการเผยแพร่ ขอความช่วยเหลือ หรือพักจากการสนทนาเมื่อยังไม่พร้อมตอบอย่างรอบคอบ

ขั้นที่ ๕ ทบทวนผลของการกระทำ ให้ผู้เรียนอธิบายว่าวิธีที่ใช้ช่วยจัดการข้อมูลและความกังวลได้อย่างไร มีสิ่งใดต้องแก้ไข และจะปรับการตอบสนองในครั้งต่อไปอย่างไร

กระบวนการห้าขั้นนี้เป็นข้อสังเคราะห์เพื่อออกแบบนวัตกรรมของงานวิจัย ไม่ใช่รูปแบบมาตรฐานที่มีชื่อหรือผ่านการพิสูจน์ประสิทธิผลแล้ว การนำไปใช้ต้องระบุรายละเอียดกิจกรรม ระยะเวลา สื่อประกอบ และวิธีประเมินให้ตรวจสอบได้

ตัวอย่างสถานการณ์ที่ผู้วิจัยเสนอ คือ ข้อความจำลองที่อ้างว่าผู้สูงอายุต้องรีบให้ข้อมูลส่วนบุคคลเพื่อรักษาสิทธิประโยชน์ ผู้เรียนเริ่มจากสังเกตความกังวลของตน จากนั้นแยกข้อกล่าวอ้าง

---

[๓๔] ผู้วิจัยสังเคราะห์จากสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ***พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม***, หน้า ๕๗, ๖๕ และ ๑๔๑; Emily K. Lindsay and J. David Creswell, “Mindfulness, Acceptance, and Emotion Regulation: Perspectives from Monitor and Acceptance Theory (MAT)”, pp. 120–125; และจิรชฎา เชียงกูล และคณะ, “โยนิโสมนสิการ: เปลี่ยนวิธีคิด เพื่อชีวิตที่มีความสุข”, หน้า ๓๑๙–๓๒๒. การจัดกระบวนการเรียนรู้ ๕ ขั้นเป็นข้อเสนอของผู้วิจัย มิใช่รูปแบบมาตรฐานจากเอกสารต้นฉบับ.

พิจารณาที่มา เลือกช่องทางตรวจสอบ และอธิบายว่าจะตอบสนองอย่างไร ตัวอย่างนี้ใช้เพื่อฝึกกระบวนการคิดและการรับมือ โดยไม่ต้องใช้ข้อมูลส่วนบุคคลจริงของผู้เข้าร่วม

๒.๔.๗ แนวทางจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุและการประเมินผล

ในการออกแบบกิจกรรม ผู้วิจัยเสนอให้ใช้ข้อความสั้น ภาพที่อ่านง่าย และสถานการณ์ที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์ของผู้เข้าร่วม เปิดโอกาสให้ตอบด้วยการพูดหรือสาธิต และจัดเวลาให้ได้ฝึกซ้ำตามความจำเป็น การฝึกสติควรเริ่มจากกิจกรรมที่ผู้เรียนเข้าใจและทำได้ โดยไม่กำหนดว่าทุกคนต้องนั่งในท่าเดียวกันหรือหลับตาเหมือนกัน

ผู้จัดกิจกรรมควรอธิบายว่าการรู้สึกกังวลหรือการเคยเชื่อข้อมูลคลาดเคลื่อนเป็นสิ่งที่นำมาเรียนรู้ร่วมกันได้ การอภิปรายจึงมุ่งพิจารณากระบวนการและทางเลือก ไม่ใช้ความผิดพลาดเป็นเหตุให้ผู้เข้าร่วมอับอาย ทั้งหมดนี้เป็นข้อเสนอในการจัดการเรียนรู้ที่ต้องทดลองความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย

การประเมินควรแยกหลักฐานการเรียนรู้ออกเป็นสองส่วนให้ตรงกับวัตถุประสงค์ ได้แก่

๑) ด้านการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ พิจารณาความสามารถในการระบุข้อกล่าวอ้าง วิเคราะห์เนื้อหา ตรวจสอบหลักฐาน และเลือกใช้หรือเผยแพร่ข้อมูลอย่างรับผิดชอบ ตามองค์ประกอบที่กำหนดในหัวข้อ ๒.๒

๒) ด้านทักษะการจัดการความเครียด พิจารณาความสามารถในการรับรู้ภาวะของตน เลือกวิธีรับมือ จัดการปัญหา และขอความช่วยเหลือ ตามองค์ประกอบที่กำหนดในหัวข้อ ๒.๓ ส่วนพฤติกรรมระหว่างกิจกรรม เช่น การหยุดพิจารณาก่อนตอบหรือการอธิบายเหตุผล สามารถใช้ประกอบการติดตามกระบวนการเรียนรู้ได้ แต่ไม่ควรใช้เป็นหลักฐานว่าผู้เข้าร่วมบรรลุระดับการปฏิบัติธรรมใด หรือสรุปว่าหลักธรรมเป็นกลไกเชิงสาเหตุโดยตรง หากแบบแผนการวิจัยมิได้ทดสอบเรื่องดังกล่าว

ในกรอบแนวคิดของงานวิจัย สติและโยนิโสมนสิการจึงมีบทบาทเป็นฐานและองค์ประกอบของกิจกรรมพุทธนวัตกรรมบูรณาการ ส่วนผลลัพธ์หลักเป็นการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และทักษะการจัดการความเครียด หากภายหลังจะกำหนดระดับสติหรือโยนิโสมนสิการเป็นตัวแปรที่วัดแยก ต้องเพิ่มเติมนิยามและหลักฐานคุณภาพของเครื่องมือให้ครบถ้วนก่อน

๒.๕ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการ

การพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ จำเป็นต้องเชื่อมโยงองค์ความรู้ด้านนวัตกรรม หลักพุทธธรรม และกระบวนการพัฒนาทักษะ

เข้าด้วยกันอย่างมีจุดมุ่งหมาย กล่าวคือ ต้องสามารถอธิบายได้ว่าปัญหาที่ต้องการแก้ไขคืออะไร หลักธรรมมีบทบาทต่อการเรียนรู้อย่างไร กิจกรรมที่พัฒนาขึ้นตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุในลักษณะใด และจะตรวจสอบผลที่เกิดขึ้นด้วยวิธีการใด การทบทวนในหัวข้อนี้จึงครอบคลุมความหมายและลักษณะของนวัตกรรม ฐานคิดของพุทธนวัตกรรม แนวทางการพัฒนา ตลอดจนองค์ประกอบและการประเมินนวัตกรรมให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

๒.๕.๑ ความหมายและลักษณะสำคัญของนวัตกรรม

องค์การเพื่อความร่วมมือทางเศรษฐกิจและการพัฒนาและสำนักงานสถิติแห่งสหภาพยุโรป หรือ OECD/Eurostat อธิบายความหมายทั่วไปของนวัตกรรมไว้ใน *Oslo Manual 2018* ว่าเป็นผลิตภัณฑ์หรือกระบวนการใหม่ หรือการปรับปรุงผลิตภัณฑ์หรือกระบวนการเดิม ซึ่งแตกต่างจากสิ่งที่หน่วยงานนั้นเคยมีหรือดำเนินการอย่างมีสาระสำคัญ และได้จัดให้ผู้ใช้สามารถเข้าถึงหรือนำไปใช้ดำเนินงานแล้ว ความหมายดังกล่าวให้ความสำคัญทั้งกับความแตกต่างจากวิธีการเดิมและการนำไปใช้จริง จึงเปิดพื้นที่ให้นวัตกรรมปรากฏในรูปแบบของกระบวนการทำงานหรือการจัดบริการได้ด้วย มิได้จำกัดอยู่เฉพาะสิ่งประดิษฐ์หรืออุปกรณ์ทางเทคโนโลยีเท่านั้น[๓๕]

เมื่อนำแนวคิดดังกล่าวมาพิจารณาการวิจัยครั้งนี้ นวัตกรรมอาจอยู่ในรูปของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงการฝึกสติ การพิจารณาข้อมูลอย่างมีเหตุผล และการฝึกตัดสินใจในสถานการณ์การใช้สื่อสังคมออนไลน์ โดยมีคู่มือ สื่อประกอบ และแนวทางประเมินผลเป็นองค์ประกอบสนับสนุน ทั้งนี้ ผู้วิจัยจำเป็นต้องอธิบายให้เห็นว่าชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นมีความแตกต่างจากการให้ความรู้หรือการอบรมที่มีอยู่เดิมอย่างไร และความแตกต่างนั้นตอบสนองปัญหาที่ค้นพบในกลุ่มเป้าหมายอย่างไร

สำหรับการศึกษานี้ ผู้วิจัยจึงให้ความสำคัญกับลักษณะของนวัตกรรมสามประการ ได้แก่ การมีฐานปัญหาที่ชัดเจน การออกแบบกระบวนการเรียนรู้ที่แตกต่างจากแนวปฏิบัติเดิมอย่างมีเหตุผล และการนำไปทดลองใช้เพื่อให้ได้ข้อมูลสำหรับปรับปรุงและประเมินผล ลักษณะทั้งสามประการนี้เป็นข้อกำหนดที่ผู้วิจัยสังเคราะห์ขึ้นสำหรับงานวิจัย มิใช่องค์ประกอบที่คัดลอกโดยตรงจากกรอบ OECD/Eurostat

๒.๕.๒ ความหมายของพุทธนวัตกรรมและการบูรณาการ

พระมหาชนินทร์ อธิวโร และคณะ นำเสนอแนวคิดพุทธนวัตกรรมในบริบทการศึกษา โดยอธิบายถึงการประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาร่วมกับกระบวนการคิดเชิงนวัตกรรมเพื่อ

---

[๓๕] OECD/Eurostat, *Oslo Manual 2018: Guidelines for Collecting, Reporting and Using Data on Innovation*, 4th ed. (Paris: OECD Publishing; Luxembourg: Eurostat, 2018), p. 60.

พัฒนาการเรียนรู้ ตัวอย่างแนวทางที่กล่าวถึง ได้แก่ การฝึกสติ การสะท้อนตนเอง และการจัดประสบการณ์ที่ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจตนเองควบคู่กับการพัฒนาความรู้ แนวคิดดังกล่าวมีสถานะเป็นข้อเสนอทางวิชาการสำหรับการออกแบบการเรียนรู้ จึงควรใช้เป็นฐานในการพัฒนาแนวทางปฏิบัติโดยแยกออกจากหลักฐานการทดลองยืนยันผลของนวัตกรรม[๓๖]

ในบริบทของการวิจัยครั้งนี้ การบูรณาการหมายถึงการจัดความสัมพันธ์ระหว่างหลักพุทธธรรม เนื้อหาการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ และทักษะการจัดการความเครียด ให้ทำหน้าที่ร่วมกันภายในกิจกรรมเดียวกันอย่างมีเหตุผล ตัวอย่างเช่น เมื่อผู้สูงอายุได้รับข้อความที่กระตุ้นความกลัว กิจกรรมการเรียนรู้ควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนรับรู้อารมณ์ของตนเอง ตรวจสอบแหล่งที่มาและหลักฐานของข้อความ พิจารณาทางเลือกในการตอบสนอง และทบทวนผลของการตัดสินใจ กระบวนการเช่นนี้ทำให้หลักธรรมเชื่อมโยงกับการปฏิบัติในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน

ผู้วิจัยจึงกำหนดความหมายของพุทธนวัตกรรมบูรณาการ สำหรับการศึกษานี้ว่า หมายถึงชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยบูรณาการหลักสติและโยนิโสมนสิการเข้ากับการฝึกทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และการจัดการความเครียด ผ่านสถานการณ์ฝึกปฏิบัติที่สอดคล้องกับบริบทของผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย พร้อมทั้งมีสื่อสนับสนุนและแนวทางประเมินผลอย่างเป็นระบบ

คำนิยามดังกล่าวเป็นนิยามที่ผู้วิจัยสังเคราะห์ขึ้นเพื่อกำหนดขอบเขตของนวัตกรรมในงานวิจัยนี้ มิใช่นิยามโดยตรงของผู้เขียนเอกสารรายใดรายหนึ่ง

๒.๕.๓ หลักสติและโยนิโสมนสิการในฐานะองค์ประกอบของนวัตกรรม

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) อธิบายสติในความหมายของความระลึกได้และการกำกับจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการกระทำ ส่วนโยนิโสมนสิการเป็นการพิจารณาโดยแยบคาย สืบค้นเหตุปัจจัย และทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความสัมพันธ์ของเหตุและผล หลักธรรมทั้งสองจึงมีสาระที่เอื้อต่อการออกแบบกระบวนการเรียนรู้ซึ่งเชื่อมโยงความรู้ตัวกับการพิจารณาอย่างรอบคอบ[๓๗]

---

[๓๖] พระมหาชนินทร์ อธิวโร, อรอนงค์ วูวงศ์, กิตติธัช ต้นมา และรพีพร เสาร์แดน, “การบูรณาการพุทธนวัตกรรมในกระบวนการเรียนการสอนในอนาคต”, *วารสาร มจร โกศัยปริทรรศน์*, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม–สิงหาคม ๒๕๖๘): ๑๙๙–๒๑๓.

[๓๗] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๔๓ (๒๕๖๔), หน้า ๕๗ และ ๖๕.

สำหรับการพัฒนานวัตกรรมครั้งนี้ ผู้วิจัยเสนอให้หลักสติทำหน้าที่เป็นฐานของการรับรู้ตนเองระหว่างใช้สื่อ ได้แก่ การสังเกตความรู้สึก ความคิด และความต้องการตอบสนองที่เกิดขึ้นเมื่อได้รับข้อมูล ขณะที่โยนิโสมนสิการทำหน้าที่เป็นฐานของการพิจารณาข้อมูลและทางเลือกในการกระทำ ได้แก่ การตั้งคำถามต่อแหล่งที่มา การแยกข้อเท็จจริงออกจากความคิดเห็น การพิจารณาหลักฐาน และการคาดคะเนผลของการเชื่อหรือส่งต่อข้อมูล

การเชื่อมโยงดังกล่าวเป็นข้อเสนอในการออกแบบกิจกรรมของผู้วิจัย กล่าวคือ เมื่อผู้เรียนรับรู้อารมณ์ของตนเองได้แล้ว จึงฝึกพิจารณาข้อมูลและเลือกวิธีตอบสนองอย่างรอบคอบ อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมกับผลลัพธ์ยังเป็นข้อคาดหมายที่ต้องตรวจสอบด้วยข้อมูลจากการวิจัย

ในทางกำหนดขอบเขตการศึกษา สติและโยนิโสมนสิการจึงเป็นองค์ประกอบของชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น ส่วนผลลัพธ์หลักที่ต้องการประเมินคือการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และทักษะการจัดการความเครียด การกำหนดให้สติหรือโยนิโสมนสิการเป็นตัวแปรที่วัดแยกต่างหาก จำเป็นต้องมีนิยาม เครื่องมือ และแผนการวิเคราะห์รองรับเพิ่มเติมในระเบียบวิธีวิจัย

๒.๕.๔ แนวคิดและหลักฐานจากประเทศไทยที่สนับสนุนการพัฒนา

พระชยานันทมุนี (ธรรมวัตร จรณธมฺโม) และคณะ ศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุด้วยหลักสติปัฏฐาน ๔ ในจังหวัดน่าน โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน ๓๐ รูปหรือคน ซึ่งประกอบด้วยพระวิปัสสนาจารย์และนิสิตผู้สูงอายุที่ผ่านการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน งานดังกล่าวให้ข้อค้นพบเกี่ยวกับการประยุกต์การเจริญสติกับการดำเนินชีวิตและการพิจารณาปัญหาของผู้สูงอายุ จึงใช้ประกอบความเข้าใจด้านการจัดกิจกรรมตามหลักพุทธธรรมได้ ทั้งนี้ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลมีประสบการณ์ปฏิบัติธรรมเฉพาะ และการศึกษาไม่ได้ทดสอบการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์โดยตรง จึงต้องพิจารณาขอบเขตดังกล่าวเมื่อนำข้อค้นพบมาประยุกต์ใช้[๓๘]

อีกด้านหนึ่ง ณัฐนันท์ จันทมณี นำเสนอแนวคิดการพัฒนาการประกอบการชุมชน โดยกล่าวถึงกระบวนการพัฒนาศักยภาพที่ประกอบด้วยการประเมินตนเอง การออกแบบวิธีการพัฒนา การนำวิธีการไปใช้ และการประเมินผลการพัฒนา แม้เนื้อหาจะอยู่ในบริบทการประกอบการชุมชน

---

[๓๘] พระชยานันทมุนี (ธรรมวัตร จรณธมฺโม), พระครูสังฆรักษ์พิทยา ญาณธโร, ฐิติพร สะสม และชำนาญ เกิดช่อ, “วิเคราะห์ขบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุด้วยหลักสติปัฏฐาน ๔ ในจังหวัดน่าน”, ***วารสารพุทธนวัตกรรมและการจัดการ***, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๔ (กรกฎาคม–สิงหาคม ๒๕๖๘): ๑๕–๒๙, โดยเฉพาะหน้า ๑๕–๑๖.

แต่สามารถใช้ประกอบการพิจารณาหลักการพัฒนาที่เริ่มต้นจากความต้องการและย้อนกลับมาทบทวนผลได้ การนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้จึงเป็นการประยุกต์หลักการของกระบวนการพัฒนา มิใช่การนำผลด้านการประกอบการมาอธิบายผลการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโดยตรง[๓๙]

จากเอกสารในประเทศข้างต้น ผู้วิจัยเห็นว่าการพัฒนาพุทธนวัตกรรมควรพิจารณาทั้งความเหมาะสมของหลักธรรมต่อกิจกรรม และความเป็นระบบของกระบวนการพัฒนา โดยเริ่มจากการทำความเข้าใจผู้เรียน ออกแบบกิจกรรมให้สัมพันธ์กับปัญหา ทดลองใช้ และนำข้อมูลกลับมาปรับปรุง แนวทางดังกล่าวยังต้องอาศัยกรอบการพัฒนาและประเมินที่ช่วยตรวจสอบความเชื่อมโยงระหว่างกิจกรรม บริบท และผลลัพธ์อย่างชัดเจน

๒.๕.๕ กรอบการพัฒนาและประเมินกิจกรรมที่มีองค์ประกอบหลายส่วน

Skivington และคณะ นำเสนอกรอบปรับปรุงของ Medical Research Council สำหรับการพัฒนาและประเมินกิจกรรมหรือมาตรการที่มีองค์ประกอบหลายส่วน โดยแบ่งการดำเนินงานออกเป็นสี่ระยะ ได้แก่ การพัฒนาหรือระบุแนวทางที่เหมาะสม การศึกษาความเป็นไปได้ การประเมินผล และการนำไปใช้ กรอบดังกล่าวเปิดโอกาสให้ย้อนกลับไปปรับปรุงระยะก่อนหน้าได้ตามหลักฐานและประเด็นที่ยังไม่ชัดเจน

ประเด็นสำคัญที่ต้องพิจารณาตลอดกระบวนการมีหกประการ ได้แก่ บริบท คำอธิบายว่ากิจกรรมจะนำไปสู่ผลลัพธ์อย่างไร การมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้อง ประเด็นความไม่แน่นอนที่ต้องศึกษา การปรับปรุงกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และข้อพิจารณาด้านเศรษฐศาสตร์หรือทรัพยากร[๔๐]

ผู้วิจัยนำกรอบนี้มาใช้เป็นแนวทางจัดระบบการพัฒนาชุดกิจกรรม เนื่องจากนวัตกรรมที่เสนอต้องอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างเนื้อหา วิธีฝึก ผู้ดำเนินกิจกรรม และบริบทของผู้สูงอายุ โดยปรับใช้เฉพาะหลักการที่เหมาะสมกับการวิจัยทางการเรียนรู้ในชุมชน ส่วนรายละเอียดของรูปแบบการศึกษา ระยะเวลาดำเนินการ และการวิเคราะห์ผลจะกำหนดไว้ในบทที่ ๓

---

[๓๙] ณัฐนันท์ จันทมณี, “นวัตกรรมการพัฒนาการประกอบการชุมชน”, ***วารสารบริหารการพัฒนานวัตกรรมเชิงบูรณาการ***, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม–ธันวาคม ๒๕๖๘): ๕๕–๖๙, โดยเฉพาะหน้า ๖๒–๖๓.

[๔๐] Kathryn Skivington et al., “A New Framework for Developing and Evaluating Complex Interventions: Update of Medical Research Council Guidance”, ***BMJ***, Vol. 374 ,Sep 30 (2021): n2061.

๒.๕.๖ กระบวนการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการสำหรับการวิจัยนี้

จากการทบทวนแนวคิดข้างต้น ผู้วิจัยสังเคราะห์กระบวนการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการเป็นห้าขั้นตอน ดังต่อไปนี้ ทั้งนี้ การแบ่งห้าขั้นตอนเป็นข้อเสนอของผู้วิจัยเพื่อให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์การศึกษา มิใช่จำนวนขั้นตอนตามกรอบของ Skivington และคณะโดยตรง

๑) การศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการ

ศึกษาระดับการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ พฤติกรรมการใช้สื่อ สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด และความต้องการในการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในพื้นที่ ข้อมูลที่ได้ใช้กำหนดประเด็นเนื้อหาและระดับความยากของกิจกรรม โดยไม่สันนิษฐานว่าผู้สูงอายุทุกคนมีความสามารถหรือประสบการณ์การใช้สื่อในระดับเดียวกัน

๒) การออกแบบและสร้างต้นแบบ

กำหนดผลลัพธ์การเรียนรู้ แล้วออกแบบกิจกรรมที่เชื่อมโยงหลักสติและโยนิโสมนสิการกับทักษะที่ต้องการพัฒนา พร้อมจัดทำคู่มือ สื่อสถานการณ์ และแนวทางประเมินผล ในขั้นนี้ควรรับฟังความคิดเห็นจากผู้สูงอายุและผู้เกี่ยวข้อง เพื่อให้ต้นแบบสอดคล้องกับการใช้งานจริง

๓) การตรวจสอบคุณภาพและทดลองใช้เบื้องต้น

ให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาความถูกต้องของหลักธรรม ความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับวัตถุประสงค์ และความเหมาะสมของภาษาและวิธีเรียนรู้ จากนั้นทดลองใช้เบื้องต้นเพื่อตรวจสอบความเข้าใจ ระยะเวลาที่เหมาะสม ปัญหาการใช้สื่อ และความพร้อมของผู้ดำเนินกิจกรรม แล้วปรับปรุงก่อนนำไปใช้ตามแผนการวิจัย

๔) การนำชุดกิจกรรมไปใช้

ดำเนินกิจกรรมตามแผนที่กำหนด โดยให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติในสถานการณ์การใช้สื่อสังคมออนไลน์ มีโอกาสอธิบายเหตุผลในการตัดสินใจ และได้รับข้อมูลย้อนกลับ ผู้ดำเนินกิจกรรมควรบันทึกทั้งการเข้าร่วม ปัญหาที่พบ และการปรับวิธีดำเนินการ เพื่อใช้ประกอบการตีความผลลัพธ์

๕) การประเมินผลและปรับปรุงนวัตกรรม

ประเมินการเปลี่ยนแปลงด้านการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และทักษะการจัดการความเครียด ควบคู่กับข้อมูลการดำเนินกิจกรรมและความคิดเห็นของผู้ใช้ แล้วนำผลมาปรับปรุงเนื้อหา สื่อ และวิธีจัดกิจกรรม รวมทั้งระบุเงื่อนไขที่ควรพิจารณาหากจะนำไปใช้ในพื้นที่อื่น

กระบวนการทั้งห้าขั้นตอนสามารถย้อนกลับเพื่อปรับปรุงได้ตามข้อค้นพบ เช่น หากการทดลองใช้เบื้องต้นพบว่าผู้เรียนไม่เข้าใจคำถามตรวจสอบข่าวสาร ผู้วิจัยควรกลับไปปรับภาษาและตัวอย่างก่อนดำเนินการขั้นต่อไป

๒.๕.๗ องค์ประกอบของพุทธนวัตกรรมบูรณาการ

เพื่อให้นวัตกรรมสามารถนำไปใช้และตรวจสอบได้ ผู้วิจัยเสนอให้ชุดกิจกรรมประกอบด้วยองค์ประกอบหลักห้าประการ ได้แก่

๑. **คู่มือการดำเนินกิจกรรม** ระบุวัตถุประสงค์ เนื้อหา ขั้นตอน บทบาทผู้ดำเนินกิจกรรม และวิธีสังเกตการเรียนรู้

๒. **กิจกรรมฝึกสติที่เชื่อมโยงกับการใช้สื่อ** เปิดโอกาสให้ผู้เรียนฝึกสังเกตอารมณ์ ความคิด และความต้องการตอบสนองต่อข้อความที่ได้รับ

๓. **กิจกรรมฝึกพิจารณาตามแนวโยนิโสมนสิการ** ใช้คำถามและสถานการณ์ช่วยให้ผู้เรียนพิจารณาที่มา เหตุผล หลักฐาน และผลที่อาจเกิดขึ้นจากการกระทำ

๔. **สื่อและสถานการณ์ฝึกปฏิบัติ** เช่น ตัวอย่างข้อความชักชวน ข่าวที่ยังไม่ทราบความน่าเชื่อถือ หรือความเห็นที่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง โดยปรับภาษา ขนาดตัวอักษร และความซับซ้อนตามข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมาย

๕. **เครื่องมือประเมินและสะท้อนการเรียนรู้** ใช้เก็บข้อมูลความสามารถในการตัดสินใจ เหตุผลประกอบการเลือกวิธีตอบสนอง และการนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้

ตัวอย่างการเชื่อมโยงองค์ประกอบกับผลลัพธ์ที่ผู้วิจัยเสนอมีดังนี้

สถานการณ์ฝึกปฏิบัติ	การบูรณาการหลักธรรม	ทักษะที่มุ่งพัฒนา
ได้รับข้อความที่ทำให้กลัวหรือกังวล	ฝึกรับรู้อารมณ์ก่อนพิจารณาข้อมูลและทางเลือก	การรับรู้สิ่งกระตุ้นความเครียดและการเลือกวิธีตอบสนอง
ได้รับข่าวที่ยังไม่ทราบแหล่งที่มา	ฝึกพิจารณาแหล่งข้อมูล เหตุผล และหลักฐาน	การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล
พบข้อความชักชวนให้เปิดเผยข้อมูลส่วนตัว	ฝึกพิจารณาเหตุปัจจัยและผลที่อาจตามมา	การใช้สื่ออย่างปลอดภัยและการตัดสินใจอย่างรอบคอบ
เกิดความไม่พอใจจากความคิดเห็นในกลุ่มสนทนา	ฝึกสังเกตอารมณ์และพิจารณาผลของการโต้ตอบ	การจัดการอารมณ์และการสื่อสารอย่างรับผิดชอบ

สถานการณ์ฝึกปฏิบัติ	การบูรณาการหลักธรรม	ทักษะที่มุ่งพัฒนา
ได้รับข้อมูลจำนวนมากจนรู้สึกเหนื่อยล้า	ฝึกทบทวนสภาวะตนเองและเลือกวิธีจัดการการใช้สื่อ	การกำหนดขอบเขตการใช้สื่อและการขอความช่วยเหลือ

ตารางนี้เป็นตัวอย่างการออกแบบของผู้วิจัย มิใช่แบบวัดมาตรฐานหรือข้อค้นพบจากการทดลอง องค์ประกอบและรายการประเมินที่จะใช้จริงต้องสอดคล้องกับนิยามของการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และทักษะการจัดการความเครียดที่ทบทวนไว้ในหัวข้อ ๒.๒ และ ๒.๓

๒.๕.๘ แนวทางประเมินผลการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการ

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเสนอให้ประเมินนวัตกรรมในสามด้านที่สัมพันธ์กัน ได้แก่ คุณภาพของชุดกิจกรรม กระบวนการนำไปใช้ และผลลัพธ์ที่เกิดกับผู้เรียน

ด้านคุณภาพของชุดกิจกรรม พิจารณาความถูกต้องของเนื้อหาและหลักธรรม ความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์กับกิจกรรม ความชัดเจนของคำแนะนำ และความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ การประเมินด้านนี้ช่วยตรวจสอบความพร้อมของนวัตกรรมก่อนนำไปใช้

ด้านกระบวนการนำไปใช้ พิจารณาการเข้าร่วม ความสามารถในการดำเนินกิจกรรมตามแผน อุปสรรคที่เกิดขึ้น และทรัพยากรที่ต้องใช้ ข้อมูลด้านนี้ช่วยอธิบายว่ากิจกรรมดำเนินไปอย่างไร และเงื่อนไขใดอาจเกี่ยวข้องกับผลลัพธ์ที่พบ

ด้านผลลัพธ์ของผู้เรียน พิจารณาการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และทักษะการจัดการความเครียดตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยควรมีหลักฐานที่สะท้อนการนำความรู้ไปใช้ เช่น การวิเคราะห์สถานการณ์ การอธิบายเหตุผล และการเลือกวิธีตอบสนอง ทั้งนี้ เครื่องมือและเกณฑ์ประเมินต้องได้รับการตรวจสอบคุณภาพให้เหมาะสมกับการศึกษา

ความพึงพอใจต่อกิจกรรมสามารถใช้เป็นข้อมูลประกอบด้านการยอมรับนวัตกรรม แต่ไม่เพียงพอที่จะยืนยันว่าผู้เรียนมีทักษะเพิ่มขึ้น เช่นเดียวกัน คะแนนระดับความเครียดที่ลดลงกับความสามารถในการจัดการความเครียดเป็นข้อมูลคนละลักษณะ การเลือกเครื่องมือจึงต้องยึดผลลัพธ์ที่กำหนดไว้ในวัตถุประสงค์เป็นสำคัญ

การสรุปผลต้องสอดคล้องกับรูปแบบการวิจัย หากเป็นการประเมินก่อนและหลังในกลุ่มเดียว ผลที่พบย่อมแสดงการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่มที่ศึกษา แต่ยังต้องพิจารณาปัจจัยอื่นที่อาจเกี่ยวข้องก่อนอธิบายว่าเป็นผลจากนวัตกรรมโดยตรง ส่วนการขยายผลควรเสนอภายใต้เงื่อนไขด้านผู้เรียน ผู้ดำเนินกิจกรรม และทรัพยากรที่พบจากการศึกษา

จากการทบทวนและสังเคราะห์ข้างต้น การพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการในการวิจัยนี้จึงมีฐานจากแนวคิดนวัตกรรม หลักสติและโยนิโสมนสิการ และกรอบการพัฒนากิจกรรมอย่างเป็นระบบ โดยมุ่งสร้างชุดกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย และตรวจสอบผลด้านการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และทักษะการจัดการความเครียด ข้อสังเคราะห์ในหัวข้อนี้จะนำไปเชื่อมโยงกับแนวคิดที่ทบทวนในหัวข้ออื่น เพื่อจัดทำกรอบแนวคิดในการวิจัยไว้ท้ายบทที่ ๒ ต่อไป

๒.๖ บริบทผู้สูงอายุและพื้นที่วิจัยจังหวัดหนองคาย

การศึกษาบริบทผู้สูงอายุและพื้นที่วิจัยเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการ เนื่องจากการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้จำเป็นต้องคำนึงถึงลักษณะของผู้เรียน สภาพแวดล้อมในการดำเนินชีวิต โอกาสในการเข้าถึงเทคโนโลยี และเครือข่ายสนับสนุนในชุมชน การทบทวนบริบทจึงช่วยให้ผู้วิจัยเชื่อมโยงแนวคิดทางวิชาการเข้ากับเงื่อนไขของพื้นที่ และกำหนดแนวทางพัฒนาที่สัมพันธ์กับความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย

การวิจัยครั้งนี้กำหนดพื้นที่ศึกษาในอำเภอเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย โดยพิจารณาข้อมูลระดับจังหวัดเพื่ออธิบายภาพรวม ควบคู่กับเอกสารเกี่ยวกับผู้สูงอายุและหน่วยงานในพื้นที่เพื่อทำความเข้าใจเงื่อนไขเฉพาะ ทั้งนี้ เนื้อหาในหัวข้อนี้เป็นการสังเคราะห์จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ส่วนรายละเอียดของชุมชน สถานที่ดำเนินกิจกรรม และกลุ่มผู้เข้าร่วมการวิจัย จะกำหนดให้ชัดเจนในบทที่ ๓

๒.๖.๑ ลักษณะพื้นที่และความสัมพันธ์กับการกำหนดบริบทการศึกษา

จังหวัดหนองคายมีลักษณะพื้นที่ทอดตัวตามแนวแม่น้ำโขง และมีสถานะเป็นจังหวัดชายแดนที่เชื่อมโยงกับสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว เอกสารแผนปฏิบัติราชการด้านพลังงานของจังหวัดหนองคายอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะภูมิประเทศ แม่น้ำโขง และพื้นที่ชายแดน ซึ่งเป็นเงื่อนไขพื้นฐานของการตั้งถิ่นฐานและการดำเนินกิจกรรมของประชาชนในจังหวัด[๔๑]

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ลักษณะพื้นที่ดังกล่าวมีความสำคัญในฐานะบริบทของการดำเนินชีวิตและการติดต่อสื่อสาร อย่างไรก็ตาม การอธิบายโอกาสเข้าถึงสื่อดิจิทัลของผู้สูงอายุจำเป็นต้องพิจารณาเงื่อนไขในระดับบุคคลและชุมชนเพิ่มเติม เช่น การมีอุปกรณ์ที่ใช้งานได้ การเข้าถึง

---

[๔๑] สำนักงานพลังงานจังหวัดหนองคาย, *แผนปฏิบัติราชการด้านพลังงานของจังหวัดหนองคาย พ.ศ. ๒๕๖๖–๒๕๗๐ ฉบับทบทวน พ.ศ. ๒๕๖๗*, ส่วนข้อมูลพื้นฐานและสภาพภูมิประเทศของจังหวัดหนองคาย.

อินเทอร์เน็ต ค่าใช้จ่าย และบุคคลที่สามารถให้ความช่วยเหลือเมื่อประสบปัญหา จึงไม่ควรใช้สถานะความเป็นพื้นที่เมืองหรือพื้นที่ชายแดนเป็นข้อสรุปแทนความสามารถในการใช้สื่อของผู้สูงอายุโดยตรง ผู้วิจัยจึงให้ความสำคัญกับการศึกษาพื้นที่สองระดับ ได้แก่ ระดับจังหวัดเพื่ออธิบายสภาพแวดล้อมโดยรวม และระดับพื้นที่ศึกษาจริงเพื่อพิจารณาความพร้อมและข้อจำกัดในการจัดกิจกรรม การแยกระดับข้อมูลเช่นนี้ช่วยให้การเลือกพื้นที่และการตีความผลการวิจัยมีขอบเขตที่ชัดเจน

๒.๖.๒ สถานการณ์ผู้สูงอายุของจังหวัดหนองคาย

รายงานตัวชี้วัดตามคำรับรองการปฏิบัติราชการของศูนย์อนามัยที่ ๘ อุดรธานี ซึ่งนำเสนอสถานการณ์ผู้สูงอายุในเขตสุขภาพที่ ๘ ระบุว่า จังหวัดหนองคายมีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นจากร้อยละ ๑๘.๖๗ ใน พ.ศ. ๒๕๖๖ เป็นร้อยละ ๑๙.๖๑ ใน พ.ศ. ๒๕๖๗ และร้อยละ ๒๐.๔๐ ใน พ.ศ. ๒๕๖๘ [๔๒]

ปี พ.ศ.	สัดส่วนประชากรผู้สูงอายุจังหวัดหนองคาย
๒๕๖๖	ร้อยละ ๑๘.๖๗
๒๕๖๗	ร้อยละ ๑๙.๖๑
๒๕๖๘	ร้อยละ ๒๐.๔๐

ที่มา: ศูนย์อนามัยที่ ๘ อุดรธานี รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุประกอบการรายงานตัวชี้วัดปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙

ข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นทิศทางการเพิ่มขึ้นของสัดส่วนผู้สูงอายุในจังหวัด และเป็นเหตุผลเชิงบริบทที่สนับสนุนการให้ความสำคัญกับการพัฒนาศักยภาพของประชากรกลุ่มนี้ อย่างไรก็ตาม ตัวเลขระดับจังหวัดไม่ได้อธิบายรายละเอียดของผู้สูงอายุทุกชุมชน ผู้วิจัยจึงต้องศึกษาลักษณะของกลุ่มเป้าหมายจริงเพิ่มเติมก่อนออกแบบกิจกรรม

ในทางปฏิบัติ การอธิบายบริบทผู้สูงอายุของพื้นที่ศึกษาควรครอบคลุมช่วงอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ ลักษณะการอยู่อาศัย ประสบการณ์การใช้สื่อ และความช่วยเหลือที่ได้รับจากบุคคลรอบข้าง ข้อมูลเหล่านี้มีประโยชน์ต่อการกำหนดภาษา ตัวอย่าง ระยะเวลา และวิธีฝึกปฏิบัติให้เหมาะสม โดยไม่สันนิษฐานว่าผู้สูงอายุทั้งหมดมีความต้องการหรือข้อจำกัดเหมือนกัน

---

[๔๒] ศูนย์อนามัยที่ ๘ อุดรธานี กรมอนามัย, *รายงานตัวชี้วัดตามคำรับรองการปฏิบัติราชการ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙*, ส่วนสถานการณ์ผู้สูงอายุในเขตสุขภาพที่ ๘ และตารางสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๖๖–๒๕๖๘.

๒.๖.๓ การเข้าถึงเทคโนโลยีและการใช้สื่อดิจิทัลของผู้สูงอายุ

รายงาน *การมีการใช้ไอซีทีของผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๖๘* ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ระบุว่า ผู้สูงอายุอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปในประเทศไทยใช้อินเทอร์เน็ตร้อยละ ๖๙.๘ ใช้โทรศัพท์มือถือร้อยละ ๘๖.๔ และมีโทรศัพท์มือถือร้อยละ ๗๗.๘ เมื่อพิจารณาตามเขตการปกครอง พบว่าผู้สูงอายุในเขตเทศบาลใช้อินเทอร์เน็ตร้อยละ ๗๖.๘ ขณะที่ผู้สูงอายุนอกเขตเทศบาลใช้อินเทอร์เน็ตร้อยละ ๖๔.๕ ข้อมูลนี้สะท้อนความแตกต่างของการเข้าถึงและใช้เทคโนโลยีระหว่างพื้นที่ แต่เป็นข้อมูลระดับประเทศ จึงไม่อาจใช้แทนค่าของจังหวัดหนองคายโดยตรง[๔๓]

สำหรับหลักฐานเฉพาะจังหวัดหนองคาย ไพจิต ผาตะเนตร ศึกษาการพึ่งพาตนเองและการยอมรับเทคโนโลยีของผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคายจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๓๙๘ คน พบว่าผู้สูงอายุที่มีอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้แตกต่างกัน มีการยอมรับเทคโนโลยีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ขณะที่ผลการศึกษายังไม่อาจสรุปได้ว่าการพึ่งพาตนเองมีความสัมพันธ์กับการยอมรับเทคโนโลยีที่ระดับนัยสำคัญ ๐.๐๑ ตามการรายงานของผู้วิจัย[๔๔]

ข้อค้นพบดังกล่าวสนับสนุนให้การพัฒนากิจกรรมคำนึงถึงความแตกต่างของผู้สูงอายุภายในจังหวัด อย่างไรก็ตาม การยอมรับเทคโนโลยี การใช้งานอุปกรณ์ และการรู้เท่าทันสื่อเป็นประเด็นที่ต้องพิจารณาแยกกัน ผู้ที่ยอมรับหรือใช้งานเทคโนโลยีได้อาจยังต้องพัฒนาความสามารถในการตรวจสอบข้อมูล ประเมินความน่าเชื่อถือ และเลือกตอบสนองอย่างเหมาะสม

ด้วยเหตุนี้ การสำรวจบริบทของงานวิจัยครั้งนี้จึงควรศึกษาทั้งช่องทางสื่อที่ผู้สูงอายุใช้ วัตถุประสงค์การใช้งาน ประเภทข้อมูลที่ได้รับ วิธีตรวจสอบข้อมูล และวิธีจัดการเมื่อพบเนื้อหาที่ทำให้กังวลหรือไม่สบายใจ ส่วนการระบุว่าแพลตฟอร์มใดเป็นช่องทางหลักของผู้สูงอายุในพื้นที่ ต้องอาศัยข้อมูลของกลุ่มเป้าหมายจริงรองรับ

๒.๖.๔ เครือข่ายการเรียนรู้และบริการสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่

โรงเรียนชราบาลเทศบาลเมืองหนองคายเป็นหน่วยงานในพื้นที่ที่มีงานวิจัยสะท้อนทั้งศักยภาพและข้อจำกัดในการดำเนินงาน สิริวงษ์ เอียสกุล ศึกษาการบริหารจัดการโรงเรียนดังกล่าว

---

[๔๓] สำนักงานสถิติแห่งชาติ, *สรุปผลที่สำคัญ การมีการใช้ไอซีทีของผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๖๘*, หน้า จ, “บทสรุปสำหรับผู้บริหาร”.

[๔๔] ไพจิต ผาตะเนตร, “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ของการพึ่งพาตนเองกับการยอมรับเทคโนโลยีของผู้สูงอายุ ยุคดิจิทัล ในจังหวัดหนองคาย”, *วารสารวิชาการและวิจัย มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*, ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม–กันยายน ๒๕๖๗):หน้า ๙๓–๑๐๗.

ด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเก็บข้อมูลจากผู้อำนวยการและคณะกรรมการจำนวน ๒๓ คน พบจุดแข็งด้านบุคลากรที่มีความรู้และประสบการณ์ ขณะเดียวกันมีข้อจำกัดด้านทักษะธุรกิจ เทคโนโลยี และงบประมาณ งานวิจัยเสนอแนวทางพัฒนาทักษะผ่านความร่วมมือกับหน่วยงานภายนอกและการขยายเครือข่ายชุมชน[๔๕]

หลักฐานนี้ใช้ประกอบการพิจารณาศักยภาพของเครือข่ายในพื้นที่ได้ โดยเฉพาะการประสานผู้ดำเนินกิจกรรมและทรัพยากรสนับสนุนการเรียนรู้ ทั้งนี้ งานดังกล่าวศึกษาเรื่องการบริหารจัดการและการพัฒนาผลิตภัณฑ์ จึงไม่ได้ยืนยันว่าโรงเรียนมีหลักสูตรการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ที่ผ่านการประเมินผลแล้ว การนำโรงเรียนมาเป็นพื้นที่ดำเนินกิจกรรมของงานวิจัยนี้ยังต้องพิจารณาความพร้อมและขอบเขตความร่วมมือจริง

ในด้านบริการท้องถิ่น อาจินต์ รัตนะปุตโต และโกศล สอดส่อง ศึกษาการให้บริการด้านการจ่ายเบี้ยยังชีพในองค์การบริหารส่วนตำบลโพนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย จากผู้สูงอายุที่ได้รับเบี้ยยังชีพจำนวน ๒๘๗ คน พบว่าความคิดเห็นต่อการให้บริการโดยรวมอยู่ในระดับมาก และเสนอให้จัดสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ข้อค้นพบนี้สะท้อนความสำคัญของการจัดบริการที่คำนึงถึงผู้รับบริการในระดับพื้นที่ แต่ไม่ได้เป็นหลักฐานเกี่ยวกับประสิทธิผลของการฝึกทักษะดิจิทัล[๔๖]

เมื่อพิจารณาร่วมกัน ผู้วิจัยเห็นว่าโรงเรียนผู้สูงอายุและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นเครือข่ายที่ควรสำรวจความพร้อมสำหรับสนับสนุนการดำเนินงาน เช่น การประชาสัมพันธ์ การจัดสถานที่ และการอำนวยความสะดวกแก่ผู้เข้าร่วม ทั้งนี้ การกำหนดบทบาทของแต่ละหน่วยงานต้องอาศัยการประสานงานและข้อมูลจากพื้นที่ มิใช่ข้อสรุปที่เกิดขึ้นจากการทบทวนเอกสารเพียงอย่างเดียว

---

[๔๕] สิริวงษ์ เอียสกุล, “ปัจจัยที่เกี่ยวข้องของการบริหารงาน และความสามารถของผลิตภัณฑ์ที่ส่งผลต่อความได้เปรียบทางการแข่งขันของโรงเรียนชราบาลเทศบาลเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย”, *วารสารศิลปศาสตร์และวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*, ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม–มิถุนายน ๒๕๖๘): ๘๗–๑๐๓.

[๔๖]อาจินต์ รัตนะปุตโต และโกศล สอดส่อง, “การให้บริการผู้สูงอายุด้านการจ่ายเบี้ยยังชีพในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลโพนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย”, *วารสารศรีสุวรรณภูมิปริทรรศน์*, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม–สิงหาคม ๒๕๖๙): ๑๗๕–๑๘๔, สาระที่อ้างจากบทคัดย่อ.

๒.๖.๕ บริบททางศาสนาและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้

แหล่งข้อมูลของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยกล่าวถึงวัดโพธิ์ชัยและหลวงพ่อพระใสในฐานะสถานที่และพระพุทธรูปสำคัญที่ได้รับความเคารพในจังหวัดหนองคาย ข้อมูลนี้แสดงให้เห็นองค์ประกอบทางศาสนาที่ปรากฏอยู่ในบริบทของพื้นที่ และช่วยประกอบความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของพระพุทธศาสนาในมิติทางวัฒนธรรม

สำหรับการวิจัยเรื่องพุทธนวัตกรรมบูรณาการ ผู้วิจัยเสนอให้พิจารณาบริบทดังกล่าวเป็นช่องทางเชื่อมโยงหลักธรรมกับประสบการณ์การเรียนรู้ โดยใช้หลักสติและโยนิโสมนสิการเป็นฐานของกิจกรรมตามที่ทบทวนไว้ในหัวข้อ ๒.๔ อย่างไรก็ตาม การมีศาสนสถานสำคัญในจังหวัดไม่ได้หมายความว่าผู้สูงอายุทุกคนมีประสบการณ์ปฏิบัติธรรมหรือเข้าใจหลักธรรมในระดับเดียวกัน

การออกแบบกิจกรรมจึงควรเริ่มจากภาษาที่ผู้เข้าร่วมเข้าใจ และเชื่อมหลักธรรมกับสถานการณ์ที่เห็นได้ชัด เช่น การรับรู้อารมณ์เมื่ออ่านข้อความ การพิจารณาหลักฐานก่อนเชื่อ และการทบทวนผลก่อนส่งต่อข้อมูล ส่วนความคุ้นเคยกับคำศัพท์ทางพระพุทธศาสนา ความสนใจ และความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม ควรสำรวจจากผู้เรียนจริงเพื่อประกอบการปรับวิธีดำเนินงาน แนวทางข้างต้นเป็นข้อเสนอในการประยุกต์บริบทของผู้วิจัย โดยมุ่งใช้หลักธรรมสนับสนุนการฝึกทักษะตามวัตถุประสงค์ของงาน ไม่ใช้ระดับความศรัทธาหรือการเข้าร่วมพิธีกรรมเป็นตัวแทนของความสามารถในการรู้เท่าทันสื่อ

๒.๖.๖ มุมมองจากต่างประเทศต่อสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อผู้สูงอายุ

องค์การอนามัยโลกนำเสนอแนวทางการพัฒนาเมืองและชุมชนที่เป็นมิตรต่อผู้สูงอายุในเอกสาร *National Programmes for Age-friendly Cities and Communities: A Guide* โดยให้ความสำคัญกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพและสังคมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วม พัฒนาตนเอง และดำรงชีวิตอย่างเป็นอิสระ แนวทางดังกล่าวยังเน้นการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุอย่างมีความหมายในการพัฒนาสภาพแวดล้อมและบริการที่เกี่ยวข้องกับตนเอง[๔๗]

เมื่อนำมาประกอบการพิจารณาพื้นที่วิจัย ผู้วิจัยเห็นว่าการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะควรพิจารณาทั้งเนื้อหาและเงื่อนไขที่ทำให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมได้จริง เช่น สถานที่ที่เดินทางสะดวก รูปแบบ

---

[๔๗] World Health Organization, *National Programmes for Age-friendly Cities and Communities: A Guide* (Geneva: World Health Organization, 2023), สาระที่อ้างจากส่วน Overview ในหน้าเผยแพร่เอกสาร. ISBN: 978-92-4-006869-8.

สื่อที่อ่านเข้าใจได้ เวลาเรียนที่เหมาะสม และการมีผู้ให้ความช่วยเหลือระหว่างฝึกปฏิบัติ ข้อเสนอเหล่านี้ต้องปรับตามข้อมูลของกลุ่มเป้าหมาย ไม่จำเป็นต้องใช้รูปแบบเดียวกันกับทุกชุมชน

กรอบจากต่างประเทศจึงใช้เป็นมุมมองประกอบการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมและการมีส่วนร่วม มิใช่หลักฐานว่าจังหวัดหนองคายได้รับการรับรองเป็นเมืองที่เป็นมิตรต่อผู้สูงอายุ หรือเป็นหลักฐานยืนยันผลของนวัตกรรมที่ผู้วิจัยจะพัฒนาขึ้น

๒.๖.๗ การสังเคราะห์บริบทเพื่อการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการ

จากการทบทวนข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยสังเคราะห์ประเด็นบริบทที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนานวัตกรรมได้สี่ประการ

ประการแรก จังหวัดหนองคายมีสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นตามรายงานที่นำมาทบทวน จึงควรให้ความสำคัญกับโอกาสในการเรียนรู้และการพัฒนาทักษะของประชากรกลุ่มนี้ โดยศึกษาความแตกต่างภายในกลุ่มเป้าหมายควบคู่กัน

ประการที่สอง หลักฐานเกี่ยวกับการยอมรับเทคโนโลยีในจังหวัดแสดงให้เห็นความแตกต่างตามลักษณะส่วนบุคคล การจัดกิจกรรมจึงควรเริ่มจากการประเมินประสบการณ์และความสามารถเดิม เพื่อกำหนดเนื้อหาและระดับการช่วยเหลือที่เหมาะสม

ประการที่สาม โรงเรียนชราบาลและหน่วยงานท้องถิ่นเป็นเครือข่ายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในพื้นที่ การพัฒนานวัตกรรมควรศึกษาความพร้อมของเครือข่ายเหล่านี้ ทั้งด้านบุคลากร สถานที่ และทรัพยากร โดยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนเสนอความต้องการและให้ข้อมูลย้อนกลับ

ประการที่สี่ บริบททางพระพุทธศาสนาเป็นองค์ประกอบที่ผู้วิจัยสามารถนำมาพิจารณาในการออกแบบภาษาและกิจกรรม แต่ต้องตรวจสอบความเหมาะสมกับผู้เข้าร่วมจริง การบูรณาการหลักธรรมจึงควรปรากฏเป็นการฝึกรับรู้ตนเองและพิจารณาข้อมูลอย่างรอบคอบในสถานการณ์การใช้สื่อ

ข้อสังเคราะห์เหล่านี้นำไปสู่ประเด็นที่ควรตรวจสอบในพื้นที่ศึกษาดังต่อไปนี้

ประเด็นบริบท	ข้อมูลที่ควรตรวจสอบในพื้นที่	การนำไปใช้ในการออกแบบกิจกรรม
ลักษณะผู้เข้าร่วม	ช่วงอายุ การศึกษา ประสบการณ์ใช้สื่อ และความต้องการเรียนรู้	ปรับภาษา เนื้อหา และระดับความยาก

ความพร้อมด้านเทคโนโลยี	อุปกรณ์ อินเทอร์เน็ต และความสามารถในการใช้งานพื้นฐาน	กำหนดรูปแบบฝึกปฏิบัติและความช่วยเหลือ
ประสบการณ์เกี่ยวกับข้อมูลออนไลน์	ช่องทางที่ใช้ วิธีตรวจสอบข้อมูลและปัญหาที่เคยพบ	เลือกตัวอย่างที่สัมพันธ์กับชีวิตประจำวัน
การจัดการความเครียด	สถานการณ์กระตุ้นความเครียดและวิธีรับมือที่ใช้อยู่	ออกแบบการฝึกรับรู้อารมณ์และเลือกวิธีตอบสนอง
เครือข่ายและสภาพแวดล้อม	ผู้สนับสนุน สถานที่ เวลา และการเดินทาง	จัดเงื่อนไขให้เข้าร่วมและฝึกทักษะได้จริง
ความคุ้นเคยกับหลักธรรม	ความเข้าใจคำศัพท์ ประสบการณ์และความสนใจ	ปรับการอธิบายสติและโยนิโสมนสิการให้เหมาะสม

ตารางนี้เป็นข้อสังเคราะห์ของผู้วิจัยสำหรับใช้วางแผนศึกษาบริบท มิใช่ผลการสำรวจที่ดำเนินการแล้ว และมิได้กำหนดให้ทุกประเด็นเป็นตัวแปรผลลัพธ์ของการวิจัย ผลลัพธ์หลักยังคงเป็นการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และทักษะการจัดการความเครียดตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด

การศึกษาบริบทจังหวัดหนองคายจึงช่วยให้การพัฒนาพุทธนวัตกรรมมีฐานจากเงื่อนไขของพื้นที่ ทั้งด้านผู้เรียน เทคโนโลยี เครือข่าย และวัฒนธรรม ส่วนการนำผลไปอธิบายพื้นที่อื่นต้องพิจารณาความใกล้เคียงของบริบทและขอบเขตการคัดเลือกผู้เข้าร่วม โดยไม่ถือว่าข้อมูลจากพื้นที่ศึกษาในอำเภอเมืองหนองคายเป็นตัวแทนของผู้สูงอายุทั้งจังหวัดโดยอัตโนมัติ

๒.๗ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและการสังเคราะห์ที่มาของตัวแปร

การทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในหัวข้อนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อพิจารณาหลักฐานเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ การจัดการความเครียด และการประยุกต์หลักพุทธธรรมในการพัฒนาทักษะ ตลอดจนสังเคราะห์ที่มาของตัวแปรให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย โดยคัดเลือกงานวิจัยเชิงประจักษ์ที่เผยแพร่ในช่วงห้าปีล่าสุด และใช้เอกสารแนวคิดร่วมสมัยประกอบการอธิบายฐานทฤษฎี

การสังเคราะห์พิจารณาทั้งวิธีวิจัย ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง ผลการศึกษา และข้อจำกัดในการประยุกต์ใช้ เพื่อแยกให้ชัดเจนระหว่างหลักฐานที่สนับสนุนการออกแบบกิจกรรมกับหลักฐานที่แสดงผลของกิจกรรม ทั้งนี้ องค์ประกอบที่กำหนดสำหรับการวิจัยครั้งนี้เป็นการสังเคราะห์จากหลาย

แหล่ง มิใช่การนำกรอบของผู้เขียนรายใดมาใช้โดยปราศจากการปรับให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและบริบทพื้นที่

๒.๗.๑ งานวิจัยเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อและการเผชิญความเสี่ยงออนไลน์ของผู้สูงอายุ

ธัญพิชชา สามารถ ศึกษาเรื่อง “การตกเป็นเหยื่อทางไซเบอร์ของผู้สูงอายุ” โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ สัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่ตกเป็นเหยื่อจำนวน ๒๔ คน ผู้มีส่วนในการหลอกลวงจำนวน ๕ คน และเจ้าหน้าที่หรือนักวิชาการที่เกี่ยวข้องจำนวน ๙ คน ผลการศึกษาจำแนกรูปแบบการหลอกลวงเป็นสี่กลุ่ม ได้แก่ การหลอกให้ลงทุน การหลอกลวงผ่านแก๊งคอลเซนเตอร์ การหลอกซื้อสินค้าออนไลน์ และการหลอกให้รักทางออนไลน์ ข้อค้นพบสะท้อนบทบาทของการสร้างความน่าเชื่อถือ ความไว้วางใจ และการกระตุ้นอารมณ์ภายใต้สถานการณ์เฉพาะ งานนี้จึงสนับสนุนการออกแบบกิจกรรมให้ผู้สูงอายุฝึกตรวจสอบข้อมูลและพิจารณาสถานการณ์ก่อนตัดสินใจ แต่ไม่สามารถใช้ประมาณสัดส่วนการตกเป็นเหยื่อของประชากรผู้สูงอายุทั้งหมดได้[๔๘]

Moore และ Hancock ศึกษากิจกรรมการรู้เท่าทันสื่อดิจิทัลสำหรับผู้สูงอายุในสหรัฐอเมริกา โดยเปรียบเทียบผู้เข้าร่วมหลักสูตรจำนวน ๑๔๓ คนกับกลุ่มควบคุมจำนวน ๒๓๘ คน หลักสูตรเป็นบทเรียนเชิงโต้ตอบที่เรียนรู้ด้วยตนเอง ใช้เวลาประมาณหนึ่งชั่วโมง ผลการศึกษาพบว่าความแม่นยำในการจำแนกข่าวจริงและข่าวเท็จของกลุ่มเข้าร่วมเพิ่มจากร้อยละ ๖๔ เป็นร้อยละ ๘๕ ขณะที่กลุ่มควบคุมเปลี่ยนจากร้อยละ ๕๕ เป็นร้อยละ ๕๗ โดยไม่พบการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ อย่างไรก็ตาม ผู้เข้าร่วมหลักสูตรเลือกเข้าร่วมด้วยตนเอง และการประเมินหลังเรียนเป็นการประเมินระยะสั้น จึงยังมีข้อจำกัดด้านการสรุปเหตุและผลและความคงทนของผลการเรียนรู้ [๔๙]

Sádaba, Salaverría และ Bringué ศึกษาการฝึกตรวจสอบข้อมูลผ่าน WhatsApp ในประชาชนสเปนอายุมากกว่า ๕๐ ปี โดยใช้หลักสูตรระยะเวลา ๑๐ วัน การศึกษาเริ่มจากกลุ่มตัวอย่าง ๑,๐๒๙ คน แต่มีผู้ตอบในระยะหลังลดลง และใช้กลุ่มย่อยที่เรียนอย่างน้อยห้าบทเรียนจำนวน ๘๗ คนในการวิเคราะห์ผลบางส่วน งานวิจัยแสดงบทบาทของความเชื่อทางการเมืองต่อการประเมินข่าวและรายงานประโยชน์ของกิจกรรมฝึกตรวจสอบข้อมูล อย่างไรก็ตาม เกณฑ์อายุ กลุ่มย่อยที่ใช้

---

[๔๘] Tourism Authority of Thailand, “10 Things to Do in Nong Khai”, January 9, 2020, section “Wat Pho Chai”. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.tourismthailand.org/Articles/10-things-to-do-in-nong-khai [13 กรกฎาคม 2569].

[๔๙] Ryan C. Moore and Jeffrey T. Hancock, “A Digital Media Literacy Intervention for Older Adults Improves Resilience to Fake News”, ***Scientific Reports***, Vol. 12 (2022): pp. 3-4.

วิเคราะห์ และการหลุดออกจากการศึกษาจำกัดการนำผลไปอธิบายผู้สูงอายุไทยอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปโดยตรง [๕๐]

เมื่อพิจารณาร่วมกัน งานวิจัยกลุ่มนี้ชี้ให้เห็นความสำคัญของการฝึกตัดสินใจบนฐานหลักฐาน การพิจารณาความน่าเชื่อถือ และการทบทวนความเชื่อของตนเอง สำหรับการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงเสนอให้ใช้สถานการณ์จำลองประกอบการประเมิน เพื่อพิจารณาว่าผู้เรียนสามารถอธิบายเหตุผลและเลือกวิธีตอบสนองได้อย่างไร ควบคู่กับการประเมินความรู้หรือการรายงานความสามารถของตนเอง

๒.๗.๒ งานวิจัยเกี่ยวกับการใช้สติและผลลัพธ์ด้านความเครียดในผู้สูงอายุ

ณิชาภัทร มณีพันธ์ และศรินรัตน์ จันทพิมพ์ ศึกษาผลของโปรแกรมการบำบัดและให้คำปรึกษาโดยใช้สติเป็นฐานในผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังในชุมชนเขตเทศบาลเมืองชุมเห็ด จังหวัดบุรีรัมย์ เป็นการวิจัยกึ่งทดลองในกลุ่มตัวอย่าง ๖๐ คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ ๓๐ คน โดยกลุ่มควบคุมได้รับการให้คำปรึกษาด้านจิตสังคมทั่วไป ผลหลังดำเนินกิจกรรมพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดและภาวะซึมเศร้าต่ำกว่า และมีคะแนนระดับสติสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ งานนี้สนับสนุนการพิจารณาใช้กิจกรรมที่มีสติเป็นฐานกับผู้สูงอายุ แต่ไม่ได้ศึกษาความเครียดจากสื่อสังคมออนไลน์โดยเฉพาะ[๕๑]

Ren และคณะ ศึกษาโปรแกรมฝึกสติร่วมกับการปรับความสัมพันธ์ต่อความคิดในผู้สูงอายุที่มีภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยจำนวน ๑๐๒ คน ด้วยการทดลองแบบสุ่มและปกปิดผู้ประเมิน โปรแกรมประกอบด้วยกิจกรรมรายสัปดาห์เป็นเวลาแปดสัปดาห์ และการฝึกด้วยตนเองต่อเนื่องอีกสิบสองสัปดาห์ ผลการศึกษารายงานการเปลี่ยนแปลงด้านความเครียดที่รับรู้ในทิศทางที่ดีขึ้นเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม อย่างไรก็ตาม ประชากรที่ศึกษาเป็นกลุ่มเฉพาะ และโปรแกรมมีองค์ประกอบ

---

[๕๐] Charo Sádaba, Ramón Salaverría and Xavier Bringué, “Overcoming the Age Barrier: Improving Older Adults’ Detection of Political Disinformation With Media Literacy”, *Media and Communication*, Vol. 11 No. 4 (2023): pp. 113–123.

[๕๑] ณิชาภัทร มณีพันธ์ และศรินรัตน์ จันทพิมพ์, “ผลของโปรแกรมการบำบัดและให้คำปรึกษาโดยใช้สติเป็นฐานต่อความเครียด ภาวะซึมเศร้าและระดับสติในผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังในชุมชนเขตเทศบาลเมืองชุมเห็ด จังหวัดบุรีรัมย์”, ***วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ***, ปีที่ ๔๘ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม–กันยายน ๒๕๖๘): ๘๒–๙๕, โดยเฉพาะหน้า ๘๒–๘๓.

มากกว่าการฝึกสติ จึงไม่อาจแยกผลของสติออกจากองค์ประกอบอื่นหรือใช้ยืนยันผลต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้โดยตรง[๕๒]

งานทั้งสองเรื่องให้หลักฐานประกอบการออกแบบกิจกรรมด้านจิตใจ แต่ผลลัพธ์ที่วัดเป็นระดับความเครียดและตัวชี้วัดสุขภาพจิต ซึ่งแตกต่างจาก “ทักษะการจัดการความเครียด” ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงต้องกำหนดทักษะดังกล่าวในลักษณะความสามารถที่แสดงออกได้ เช่น การระบุสิ่งกระตุ้นความเครียด การพิจารณาทางเลือก และการเลือกวิธีตอบสนองที่เหมาะสม โดยไม่ใช้คะแนนความเครียดแทนทักษะทั้งหมด

๒.๗.๓ งานวิจัยเกี่ยวกับโยนิโสมนสิการและพุทธนวัตกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

พระมหาอินทร์วงค์ อิสฺสภาณี และคณะ ศึกษาเรื่อง “พุทธนวัตกรรมการป้องกันการถูกหลอกลวงทางสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุในจังหวัดลำพูน ด้วยโยนิโสมนสิการ” โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพจากเอกสาร การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ๑๕ คน และการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ ๖ คน งานวิจัยเสนอแนวทางสร้างความเข้าใจเรื่องความปลอดภัย การพัฒนาการคิดวิเคราะห์ และการมีส่วนร่วมของชุมชน พร้อมประยุกต์วิธีคิดสามลักษณะ ได้แก่ การสืบสาวเหตุปัจจัย การแยกแยะองค์ประกอบ และการพิจารณาแบบวิภัชชวาท ข้อเสนอเหล่านี้มีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับการฝึกตรวจสอบข้อมูล แต่รูปแบบการวิจัยยังไม่ใช่การทดลองเปรียบเทียบผลลัพธ์ก่อนและหลังใช้กิจกรรม[๕๓]

งานดังกล่าวทำให้เห็นว่าการนำโยนิโสมนสิการมาเชื่อมโยงกับการป้องกันการหลอกลวงออนไลน์ในผู้สูงอายุมีฐานการศึกษาอยู่แล้ว การวิจัยครั้งนี้จึงควรพัฒนาต่อยอดโดยอธิบายความแตกต่างด้านพื้นที่ กระบวนการเรียนรู้ และผลลัพธ์ที่ประเมินให้ชัดเจน โดยเฉพาะการบูรณาการสติและโยนิโสมนสิการในชุดกิจกรรมเดียวกัน และการพิจารณาทั้งการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และทักษะการจัดการความเครียด

---

[๕๒] Yinxia Ren et al., “Evaluating Reliable and Clinically Significant Changes in Health Outcomes of a Mindfulness-Based Cognitive Defusion Training Program Among Older Adults With Mild Cognitive Impairment: A Randomized Controlled Trial”, ***Age and Ageing***, Vol. 54 No. 4, Mar 31 (2025): pp. 069.

[๕๓] พระมหาอินทร์วงค์ อิสฺสภาณี และคณะ, “พุทธนวัตกรรมการป้องกันการถูกหลอกลวงทางสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุในจังหวัดลำพูน ด้วยโยนิโสมนสิการ”, ***วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย***, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๖ (พฤศจิกายน–ธันวาคม ๒๕๖๗): ๑๖๔๕–๑๖๕๖.

สำหรับการออกแบบกิจกรรม ผู้วิจัยเสนอให้นำคำถามเชิงพิจารณามาใช้กับสถานการณ์สื่อ เช่น ข้อมูลนี้มาจากใคร มีหลักฐานใดสนับสนุน มีรายละเอียดส่วนใดขาดหาย และการเลือกเชื่อหรือส่งต่อจะเกิดผลอย่างไร ข้อเสนอนี้เป็นการประยุกต์สำหรับงานวิจัย มิใช่ข้อสรุปว่ารูปแบบดังกล่าวผ่านการทดสอบประสิทธิผลในจังหวัดหนองคายแล้ว

๒.๗.๔ การสังเคราะห์ข้อค้นพบและช่องว่างของการวิจัย

จากเอกสารที่นำมาทบทวน สามารถสังเคราะห์ประเด็นสำคัญได้สามด้าน

ด้านแรก งานวิจัยการรู้เท่าทันสื่อให้ความสำคัญกับการจำแนกความจริงของข้อมูลและกลวิธีตรวจสอบข่าว ส่วนงานการตกเป็นเหยื่อออนไลน์ช่วยอธิบายสถานการณ์และวิธีสร้างความน่าเชื่อถือของผู้หลอกลวง การนำหลักฐานสองกลุ่มมาใช้ร่วมกันจึงช่วยให้กิจกรรมครอบคลุมทั้งการพิจารณาเนื้อหาและบริบทของการตัดสินใจ

ด้านที่สอง งานกิจกรรมที่มีสติเป็นฐานให้หลักฐานเกี่ยวกับผลลัพธ์ด้านความเครียดในผู้สูงอายุบางกลุ่ม แต่ยังต้องตรวจสอบการประยุกต์ใช้กับสถานการณ์สื่อสังคมออนไลน์ และต้องแยกการลดความเครียดออกจากการพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความเครียด

ด้านที่สาม งานพุทธนวัตกรรมด้วยโยนิโสมนสิการเสนอแนวทางเชื่อมหลักธรรมกับการตรวจสอบข้อมูลแล้ว แต่หลักฐานที่ทบทวนยังไม่เพียงพอสำหรับยืนยันผลของชุดกิจกรรมที่บูรณาการสติและโยนิโสมนสิการต่อผลลัพธ์ทั้งสองด้านในกลุ่มผู้สูงอายุจังหวัดหนองคาย
ช่องว่างที่การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษา จึงอยู่ที่ การพัฒนาและตรวจสอบชุดกิจกรรมที่เชื่อมการรับรู้ตนเอง การพิจารณาข้อมูล และการเลือกวิธีตอบสนองต่อสถานการณ์สื่อ ภายใต้บริบทของผู้สูงอายุในพื้นที่ศึกษา โดยพิจารณาผลด้านการรู้เท่าทันสื่อและทักษะการจัดการความเครียดร่วมกัน ข้อเสนอเรื่องช่องว่างนี้จำกัดอยู่บนฐานเอกสารที่ทบทวน มิใช่ข้อยืนยันว่าไม่มีงานลักษณะใกล้เคียงในแหล่งอื่น

๒.๗.๕ ฐานแนวคิดและที่มาของตัวแปร

การกำหนดตัวแปรในการวิจัยครั้งนี้อาศัยทั้งกรอบสมรรถนะ แนวคิดทางจิตวิทยา หลักพุทธธรรม และแนวทางพัฒนากิจกรรม โดยแต่ละแหล่งมีบทบาทต่างกัน ดังต่อไปนี้

๑) ฐานแนวคิดด้านการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์

กรอบการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศของ UNESCO เชื่อมโยงการเข้าถึงข้อมูล การประเมินอย่างมีวิจารณญาณ การใช้ข้อมูลอย่างมีจริยธรรม และการสื่อสารหรือสร้างเนื้อหาเข้าด้วยกัน

ผู้วิจัยใช้กรอบนี้เป็นฐานในการกำหนดความสามารถด้านการพิจารณาเนื้อหาและการมีส่วนร่วมกับสื่ออย่างรับผิดชอบ[๕๔]

ส่วนกรอบ DigComp 2.2 ซึ่งจัดทำโดย Vuorikari, Kluzer และ Punie ครอบคลุมสมรรถนะดิจิทัลห้าด้าน ได้แก่ การรู้สารสนเทศและข้อมูล การสื่อสารและความร่วมมือ การสร้างเนื้อหาดิจิทัล ความปลอดภัย และการแก้ปัญหา ผู้วิจัยเลือกประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการค้นหาและประเมินข้อมูล การแบ่งปันข้อมูล มารยาทในการสื่อสาร และการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลมาประกอบการกำหนดองค์ประกอบของตัวแปร[๕๕]

ดังนั้น องค์ประกอบการรู้เท่าทันสื่อห้าด้านที่ใช้ในงานนี้เป็นการสังเคราะห์และจัดกลุ่มใหม่เพื่อให้สัมพันธ์กับวัตถุประสงค์ มิใช่องค์ประกอบห้าด้านของ DigComp 2.2 โดยตรง

๒) ฐานแนวคิดด้านทักษะการจัดการความเครียด

ฐานทฤษฎีสำคัญคือแบบจำลองความเครียดและการเผชิญปัญหาเชิงปฏิสัมพันธ์ของ Lazarus และ Folkman ซึ่งอธิบายความสำคัญของการประเมินสถานการณ์และทรัพยากรในการรับมือ การศึกษานี้ทบทวนแนวคิดดังกล่าวผ่านบทความร่วมสมัยของ Wolfers และ Utz ซึ่งนำมาอธิบายบทบาทของสื่อสังคมออนไลน์ในสามลักษณะ ได้แก่ สิ่งกระตุ้นความเครียด แหล่งทรัพยากรสนับสนุน และเครื่องมือในการเผชิญปัญหา[๕๖]

ผู้วิจัยใช้แนวทางฝึกทักษะจากองค์การอนามัยโลกประกอบการออกแบบกิจกรรม โดยเอกสาร *Doing What Matters in Times of Stress* เสนอวิธีฝึก ได้แก่ การกลับมาอยู่กับปัจจุบัน การคลายการยึดติดกับความคิดที่รบกวน การกระทำตามคุณค่าที่ให้ความสำคัญ การปฏิบัติด้วยความ

---

[๕๔] UNESCO, *Media and Information Literate Citizens: Think Critically, Click Wisely! Media & Information Literacy Curriculum for Educators & Learners* (Paris: UNESCO, 2021), Part 1, section “Unifying Notions of Media and Information Literacy”: pp.5-11.

[๕๕] Riina Vuorikari, Stefano Kluzer and Yves Punie, *DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens—With New Examples of Knowledge, Skills and Attitudes* (Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2022-03-17, ISBN 978-92-76-48882-8.

[๕๖] Lara N. Wolfers and Sonja Utz, “Social Media Use, Stress, and Coping”, *Current Opinion in Psychology*, Vol. 45, 31 January (2022): pp. 1-7.

เมตตา และการเปิดพื้นที่ให้กับความรู้สึกที่เกิดขึ้น แนวทางเหล่านี้ใช้ประกอบการออกแบบการฝึกได้ แต่ไม่ได้เป็นแบบวัดทักษะการจัดการความเครียดจากสื่อสังคมออนไลน์โดยตรง[๕๗]

๓) ฐานหลักพุทธธรรม

สติและโยนิโสมนสิการเป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา การศึกษานี้ใช้คำอธิบายของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ประกอบการกำหนดความหมาย โดยพิจารณาสติในด้านความระลึกได้และความไม่เผลอ และพิจารณาโยนิโสมนสิการในด้านการใช้ความคิดอย่างแยบคาย การแยกแยะ และการสืบสาวเหตุปัจจัย[๕๘]

ผู้วิจัยนำหลักธรรมทั้งสองมาเป็นองค์ประกอบของชุดกิจกรรม กล่าวคือ สติใช้สนับสนุนการรับรู้ตนเองระหว่างเผชิญข้อมูล ส่วนโยนิโสมนสิการใช้สนับสนุนการพิจารณาข้อมูลและทางเลือก การเชื่อมโยงหน้าที่ดังกล่าวเป็นข้อสังเคราะห์เพื่อการออกแบบ มิใช่การกำหนดว่าสติและโยนิโสมนสิการเป็นตัวแปรส่งผ่านที่ได้รับการพิสูจน์แล้ว

๔) ฐานแนวคิดด้านการพัฒนานวัตกรรม

กรอบของ Skivington และคณะ ให้แนวทางพัฒนาและประเมินกิจกรรมที่มีองค์ประกอบหลายส่วน โดยพิจารณาการพัฒนา ความเป็นไปได้ การประเมินผล และการนำไปใช้ พร้อมให้ความสำคัญกับบริบท การมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้อง และการปรับปรุงกิจกรรม ผู้วิจัยใช้กรอบนี้ประกอบการจัดระบบการพัฒนาชุดกิจกรรม มิได้นำมาใช้เป็นทฤษฎีอธิบายการรู้เท่าทันสื่อโดยตรง[๕๙]

๒.๗.๖ การสังเคราะห์องค์ประกอบและตัวบ่งชี้สำหรับการวิจัย

จากฐานแนวคิดข้างต้น ผู้วิจัยเสนอองค์ประกอบของผลลัพธ์หลักสองด้าน โดยตัวบ่งชี้ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างสำหรับพัฒนาเครื่องมือ มิใช่ข้อคำถามหรือแบบวัดมาตรฐานที่ผ่านการตรวจสอบแล้ว

---

[๕๗] World Health Organization, *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide* (Geneva: World Health Organization, 2020), pp. 122–126.

[๕๘] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), ***พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม***, พิมพ์ครั้งที่ ๔๓ (๒๕๖๔), หน้า ๕๗ และ ๖๕, หัวข้อธรรม [๒] “โยนิโสมนสิการ” และ [๒๕] “ธรรมมีอุปการะมาก ๒”.

[๕๙] Kathryn Skivington et al., “A New Framework for Developing and Evaluating Complex Interventions: **International Journal of Nursing Studies**, *BMJ*, Vol. 154, June (2021): Article: 104705.

ก. **การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์**

องค์ประกอบที่สังเคราะห์	ที่มาของแนวคิด	ตัวอย่างพฤติกรรมที่ประเมินได้
๑. การเข้าถึงและค้นหาข้อมูล	UNESCO; DigComp 2.2 สมรรถนะ ๑.๑	ค้นหาแหล่งข้อมูลที่สัมพันธ์กับคำถาม และย้อนกลับไปตรวจสอบต้นทางได้
๒. การวิเคราะห์เนื้อหาและบริบท	UNESCO ด้านการประเมินเนื้อหาและความเข้าใจบทบาทของสื่อ	แยกข้อเท็จจริง ความคิดเห็น และข้อความชักจูง พร้อมอธิบายจุดมุ่งหมายของเนื้อหา
๓. การประเมินความน่าเชื่อถือ	UNESCO; DigComp 2.2 สมรรถนะ ๑.๒	เปรียบเทียบหลักฐานจากแหล่งอื่น และระบุได้ว่าข้อมูลส่วนใดยังไม่เพียงพอให้สรุป
๔. การใช้สื่ออย่างปลอดภัยและคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล	DigComp 2.2 สมรรถนะ ๔.๑ และ ๔.๒	เลือกวิธีรับมือข้อความหรือลิงก์น่าสงสัย และหลีกเลี่ยงการเปิดเผยข้อมูลที่อาจก่อความเสียหาย
๕. การสื่อสารและส่งต่ออย่างรับผิดชอบ	UNESCO; DigComp 2.2 สมรรถนะ ๒.๒ และ ๒.๕	ตรวจสอบก่อนส่งต่อ อ้างแหล่งข้อมูล และสื่อสารโดยคำนึงถึงผู้อื่น

ที่มา: ผู้วิจัยสังเคราะห์จาก UNESCO และ Vuorikari, Kluzer และ Punie[๖๐] [๖๑]

องค์ประกอบเหล่านี้มุ่งสะท้อนความสามารถในการใช้สื่อในสถานการณ์จริง การประเมินจึงควรเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมอธิบายเหตุผลประกอบคำตอบ โดยแยกความสามารถในการใช้อุปกรณ์ออกจากความสามารถในการพิจารณาคุณภาพของข้อมูล

---

[๖๐] UNESCO, *Media and Information Literate Citizens: Think Critically, Click Wisely! Media & Information Literacy Curriculum for Educators & Learners* (Paris: UNESCO, 2021), Part 1, section “Unifying Notions of Media and Information Literacy” pp.5-11..

[๖๑] Riina Vuorikari, Stefano Kluzer and Yves Punie, *DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens—With New Examples of Knowledge, Skills and Attitudes* (Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2022-03-17, ISBN 978-92-76-48882-8.

ข. **ทักษะการจัดการความเครียดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์**

องค์ประกอบที่สังเคราะห์	**ที่มาของแนวคิด**	**ตัวอย่างพฤติกรรมที่ประเมินได้**
๑. การรับรู้ความเครียดและสิ่งกระตุ้น	แนวคิดการประเมินสถานการณ์; แนวทางฝึกความรู้ตัวของ WHO	ระบุอารมณ์หรือสัญญาณความเครียด และเชื่อมโยงกับสถานการณ์การใช้สื่อได้
๒. การประเมินสถานการณ์และทางเลือก	Lazarus และ Folkman ผ่านการทบทวนของ Wolfers และ Utz	แยกสิ่งที่จัดการได้กับสิ่งที่ยังจัดการไม่ได้ และพิจารณาทรัพยากรที่มี
๓. การกำกับอารมณ์และการตอบสนอง	แนวทาง WHO เรื่องการกลับมาอยู่กับปัจจุบันและการคลายการยึดติดกับความคิด	เลือกวิธีตั้งหลักก่อนตอบโต้หรือตัดสินใจเมื่อได้รับข้อความที่กระทบอารมณ์
๔. การจัดการปัญหาและกำหนดขอบเขตการใช้สื่อ	แนวคิดการเผชิญปัญหาตามบริบทของ Wolfers และ Utz	เลือกวิธีแก้ปัญหา ปรับช่วงเวลา หรือจัดการการแจ้งเตือนให้สัมพันธ์กับสถานการณ์
๕. การแสวงหาความช่วยเหลือและทบทวนการรับมือ	แนวคิดทรัพยากรสนับสนุนและความเหมาะสมของวิธีเผชิญปัญหา	ระบุผู้ให้ความช่วยเหลือ และทบทวนว่าวิธีที่เลือกใช้ได้ผลหรือควรปรับอย่างไร

ที่มา: ผู้วิจัยสังเคราะห์และประยุกต์จาก Wolfers และ Utz และองค์การอนามัยโลก [๖๒] [๖๓]

องค์ประกอบทั้งห้าเป็นการจัดกลุ่มสำหรับการวิจัยครั้งนี้ จึงต้องตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหา ความเข้าใจของผู้สูงอายุ และคุณภาพของเครื่องมือก่อนนำไปใช้ โดยเฉพาะต้องแยกข้อคำถามที่วัด “ความสามารถในการรับมือ” ออกจากข้อคำถามที่วัด “ความรุนแรงของความเครียด”

เพื่อให้การประเมินผลทั้งสองด้านมีความชัดเจน ผู้วิจัยควรกำหนดเกณฑ์ให้คะแนนแยกกัน แม้ใช้สถานการณ์เดียวกัน เช่น เมื่อพบข้อความหลอกลวง ด้านการรู้เท่าทันสื่อประเมินการตรวจสอบ

---

[๖๒] Lara N. Wolfers and Sonja Utz, “Social Media Use, Stress, and Coping”, Current Opinion in Psychology, Vol. 45, 31 January (2022): pp. 1-7.

[๖๓] World Health Organization, ***Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*** (Geneva: World Health Organization, 2020), pp. 122–126.

หลักฐานและความน่าเชื่อถือ ส่วนด้านการจัดการความเครียดประเมินการรับรู้อารมณ์ การเลือกวิธีตั้งหลัก และการขอความช่วยเหลือ การแยกเกณฑ์เช่นนี้ช่วยลดความซ้ำซ้อนในการตีความผลลัพธ์

ค. สถานะของตัวแปรและองค์ประกอบในกรอบการวิจัย

ประเด็น	สถานะที่เสนอในงานวิจัย	ฐานที่มาและองค์ประกอบสำคัญ	หัวข้อที่เชื่อมโยง
พุทธนวัตกรรมบูรณาการ	ชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น; เป็นตัวแปรจัดกระทำหากมีการประเมินผลด้วยแบบแผนที่รองรับ	หลักสติและโยนิโสมนสิการ กิจกรรมฝึกพิจารณาสื่อ การฝึกรับมือความเครียด และกระบวนการพัฒนาตามกรอบ Skivington และคณะ	๒.๔–๒.๕
การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์	ผลลัพธ์หลักด้านที่หนึ่ง	องค์ประกอบห้าด้านที่สังเคราะห์จาก UNESCO และ DigComp 2.2	๒.๒
ทักษะการจัดการความเครียดจากการใช้สื่อ	ผลลัพธ์หลักด้านที่สอง	องค์ประกอบห้าด้านที่ประยุกต์จากแนวคิดความเครียดและการเผชิญปัญหา และแนวทาง WHO	๒.๓
สติและโยนิโสมนสิการ	หลักการและองค์ประกอบภายในชุดกิจกรรม	การรับรู้ตนเองและการพิจารณาโดยแยบคาย ไม่กำหนดเป็นตัวแปรส่งผ่านโดยอัตโนมัติ	๒.๔
ลักษณะผู้สูงอายุและพฤติกรรมการใช้สื่อ	ข้อมูลพื้นฐานและบริบทสำหรับออกแบบหรืออธิบายผล	อายุ การศึกษา ประสบการณ์ใช้สื่อ และการสนับสนุนที่เกี่ยวข้องตามขอบเขตการเก็บข้อมูล	๒.๑ และ ๒.๖

การจัดสถานะดังกล่าวทำให้กรอบการวิจัยแสดงความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่ผู้วิจัยพัฒนากับผลลัพธ์ที่ต้องการศึกษาได้ชัดเจน ส่วนข้อมูลพื้นฐานจะใช้เป็นตัวแปรควบคุมหรือใช้วิเคราะห์ความแตกต่างหรือไม่ ต้องพิจารณาตามวัตถุประสงค์ แบบแผนการศึกษา และขนาดข้อมูลที่กำหนดไว้ในบทที่ ๓

๒.๗.๗ ข้อสังเคราะห์สำหรับจัดทำกรอบแนวคิดในการวิจัย

การทบทวนครั้งนี้ให้เหตุผลในการพัฒนาชุดกิจกรรมที่เชื่อมโยงการรู้ตัวกับการพิจารณาข้อมูล โดยกำหนดให้หลักสติสนับสนุนการรับรู้อารมณ์และความคิดขณะใช้สื่อ และให้โยนิโสมนสิการ

สนับสนุนการพิจารณาเหตุผล หลักฐาน และผลที่อาจเกิดจากการตัดสินใจ จากนั้นจึงฝึกเลือกวิธีตอบสนองที่สัมพันธ์กับสถานการณ์และทบทวนผลของการกระทำ

ผู้วิจัยคาดหมายว่าการเรียนรู้ผ่านกระบวนการดังกล่าวอาจสนับสนุนการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และทักษะการจัดการความเครียดของผู้เข้าร่วม อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์นี้เป็นข้อคาดหมายสำหรับการศึกษา มิใช่ผลการวิจัยที่ยืนยันแล้ว และยังไม่อาจสรุปว่าสติหรือโยนิโสมนสิการมีอิทธิพลแยกจากองค์ประกอบอื่นของชุดกิจกรรม

กรอบแนวคิดที่จะนำเสนอในหัวข้อ ๒.๘ จึงแสดงชุดกิจกรรมพุทธนวัตกรรมบูรณาการและองค์ประกอบภายใน เชื่อมโยงกับผลลัพธ์หลักสองด้านที่มีที่มาชัดเจนตามการสังเคราะห์ข้างต้น โดยจะสามารถเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ไม่เพิ่มภาวะซึมเศร้า หรือการลดการตกเป็นเหยื่อสื่อสังคมออนไลน์ เป็นตัวแปรผลลัพธ์เพิ่มเติม

๒.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “พุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย” มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจและวิเคราะห์ระดับการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และการจัดการความเครียดด้วยการบูรณาการหลักสติและโยนิโสมนสิการ และเพื่อนำเสนอผลการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่ศึกษา ผู้วิจัยจึงสังเคราะห์กรอบแนวคิดจากการทบทวนแนวคิดหลักพุทธธรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยกำหนดความเชื่อมโยงระหว่างข้อมูลพื้นฐาน ชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น และผลลัพธ์ที่มุ่งศึกษา ดังต่อไปนี้

๒.๘.๑ ฐานแนวคิดในการกำหนดองค์ประกอบของการวิจัย

๑. การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์

ผู้วิจัยใช้กรอบการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศของ UNESCO ซึ่งให้ความสำคัญกับการเข้าถึงข้อมูล การประเมินเนื้อหาอย่างมีวิจารณญาณ และการใช้หรือสื่อสารข้อมูลอย่างมีจริยธรรม[๖๔] ร่วมกับกรอบสมรรถนะดิจิทัล DigComp 2.2 ของ Vuorikari, Kluzer และ Punie โดยเลือกประเด็น

---

[๖๔] UNESCO, Media and Information Literate Citizens: Think Critically, Click Wisely! Media & Information Literacy Curriculum for Educators & Learners (Paris: UNESCO, 2021), Part 1, section “Unifying Notions of Media and Information Literacy” pp.5-11..

การค้นหาและประเมินข้อมูล การสื่อสาร การแบ่งปันข้อมูล และการคุ้มครองความปลอดภัยในสภาพแวดล้อมดิจิทัล[๖๕]

จากฐานแนวคิดดังกล่าว ผู้วิจัยสังเคราะห์การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์เป็น ๕ องค์ประกอบ ได้แก่ ๑) การเข้าถึงและค้นหาข้อมูล ๒) การวิเคราะห์เนื้อหาและบริบท ๓) การประเมินความน่าเชื่อถือ ๔) การใช้สื่ออย่างปลอดภัยและคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล และ ๕) การสื่อสารและส่งต่ออย่างรับผิดชอบ การจัดกลุ่มนี้เป็นการสังเคราะห์สำหรับงานวิจัย มิใช่การนำองค์ประกอบของกรอบต้นทางมาใช้ทั้งหมดโดยตรง

๒. ทักษะการจัดการความเครียดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์

ผู้วิจัยใช้แนวคิดความเครียดและการเผชิญปัญหาเชิงปฏิสัมพันธ์ของ Lazarus และ Folkman ผ่านการทบทวนร่วมสมัยของ Wolfers และ Utz ซึ่งอธิบายความสำคัญของการประเมินสถานการณ์ ทรัพยากร และทางเลือกในการรับมือ ตลอดจนบทบาทของสื่อสังคมออนไลน์ในฐานะสิ่งกระตุ้นความเครียด แหล่งสนับสนุน และเครื่องมือในการเผชิญปัญหา [๖๖] ประกอบกับแนวทางฝึกทักษะรับมือความเครียดขององค์การอนามัยโลก [๖๗]

ผู้วิจัยจึงสังเคราะห์ทักษะการจัดการความเครียดเป็นห้าองค์ประกอบ ได้แก่ ๑) การรับรู้ความเครียดและสิ่งกระตุ้น ๒) การประเมินสถานการณ์และทางเลือก ๓) การกำกับอารมณ์และการตอบสนอง ๔) การจัดการปัญหาและกำหนดขอบเขตการใช้สื่อ และ ๕) การแสวงหาความช่วยเหลือและทบทวนการรับมือ โดยมุ่งพิจารณาความสามารถในการเลือกและใช้วิธีรับมือให้เหมาะสมกับสถานการณ์

ผลลัพธ์ด้านนี้หมายถึง ทักษะการจัดการความเครียด จึงต้องใช้เกณฑ์ประเมินที่สะท้อนความสามารถดังกล่าว ส่วนระดับความเครียดเป็นข้อมูลอีกลักษณะหนึ่ง ซึ่งไม่สามารถใช้แทนทักษะการจัดการความเครียดได้ทั้งหมด

---

[๖๕] Riina Vuorikari, Stefano Kluzer and Yves Punie, DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens—With New Examples of Knowledge, Skills and Attitudes (Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2022-03-17, ISBN 978-92-76-48882-8.

[๖๖] Lara N. Wolfers and Sonja Utz, “Social Media Use, Stress, and Coping”, Current Opinion in Psychology, Vol. 45, 31 January (2022): pp. 1-7..

[๖๗] World Health Organization, *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide* (Geneva: World Health Organization, 2020), pp. 122–126

๓. หลักสติและโยนิโสมนสิการ

ผู้วิจัยใช้หลักสติและโยนิโสมนสิการเป็นฐานของการออกแบบกิจกรรม โดยอาศัยคำอธิบายหลักธรรมของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ประกอบการกำหนดความหมาย กล่าวคือ สติเกี่ยวข้องกับความระลึกได้และความไม่เผลอ ส่วนโยนิโสมนสิการเกี่ยวข้องกับการพิจารณาโดยแยบคาย การแยกแยะ และการสืบสาวเหตุปัจจัย [๖๘]

ในการประยุกต์สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยกำหนดให้สติสนับสนุนการรับรู้อารมณ์และความคิดขณะใช้สื่อ และให้โยนิโสมนสิการสนับสนุนการตรวจสอบข้อมูล พิจารณาหลักฐาน และทบทวนผลของทางเลือก ทั้งสองหลักธรรมเป็นองค์ประกอบภายในชุดกิจกรรม มิได้กำหนดเป็นตัวแปรส่งผ่านที่ต้องวิเคราะห์แยกต่างหาก

๔. การพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการ

ผู้วิจัยใช้กรอบการพัฒนาและประเมินกิจกรรมที่มีองค์ประกอบหลายส่วนของ Skivington และคณะ เป็นแนวทางจัดระบบการพัฒนา โดยให้ความสำคัญกับบริบท ความเป็นไปได้ การมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้อง การประเมินผล และการปรับปรุงกิจกรรมตามหลักฐาน [๖๙]

พุทธนวัตกรรมบูรณาการในงานวิจัยนี้จึงหมายถึงชุดกิจกรรมที่เชื่อมโยงหลักสติและโยนิโสมนสิการกับการฝึกทักษะการรู้เท่าทันสื่อและการจัดการความเครียด โดยมีคู่มือ สถานการณ์ฝึกปฏิบัติ และใบงานสนับสนุน กระบวนการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยสังเคราะห์ประกอบด้วยห้าขั้น ได้แก่ การรับรู้ตนเองและอารมณ์ การระบุประเด็นหรือปัญหาจากสื่อ การตรวจสอบข้อมูลและพิจารณาหลักฐาน การเลือกวิธีตอบสนองและจัดการความเครียด และการสะท้อนคิดเพื่อทบทวนการนำไปใช้ กระบวนการเรียนรู้ห้าขั้นนี้เป็นข้อสังเคราะห์ของผู้วิจัยสำหรับใช้ภายในกิจกรรม และมีความหมายต่างจากขั้นตอนการพัฒนานวัตกรรมที่กล่าวไว้ในหัวข้อ ๒.๕

๒.๘.๒ องค์ประกอบและความสัมพันธ์ในกรอบแนวคิด

กรอบแนวคิดในการวิจัยประกอบด้วยส่วนที่สัมพันธ์กัน ดังนี้

---

[๖๘] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), ***พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม***, พิมพ์ครั้งที่ ๔๓ (๒๕๖๔), หน้า ๕๗ และ ๖๕, หัวข้อธรรม [๒] และ [๒๕].

[๖๙] Kathryn Skivington et al., “A New Framework for Developing and Evaluating Complex Interventions: International Journal of Nursing Studies, BMJ, Vol. 154, June (2021): Article: 104705.

ส่วนของกรอบแนวคิด	องค์ประกอบสำคัญ	บทบาทในการวิจัย
ข้อมูลพื้นฐานและบริบท	ระดับการรู้เท่าทันสื่อเดิม พฤติกรรมการใช้สื่อ ความต้องการเรียนรู้ ประสบการณ์ความเครียดและการรับมือ ตลอดจนบริบทพื้นที่	ใช้กำหนดเนื้อหา วิธีเรียนรู้ และเงื่อนไขการจัดกิจกรรม
พุทธนวัตกรรมบูรณาการ	หลักสติและโยนิโสมนสิการ กระบวนการเรียนรู้ห้าขั้น และสื่อสนับสนุน	เป็นชุดกิจกรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาและนำไปศึกษา
ผลลัพธ์ด้านการรู้เท่าทันสื่อ	องค์ประกอบห้าด้านที่สังเคราะห์จาก UNESCO และ DigComp 2.2	ใช้พิจารณาผลการพัฒนาด้านการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์
ผลลัพธ์ด้านการจัดการความเครียด	องค์ประกอบห้าด้านที่สังเคราะห์จากแนวคิดการเผชิญปัญหาและแนวทาง WHO	ใช้พิจารณาผลการพัฒนาทักษะการจัดการความเครียดจากการใช้สื่อ
การสังเคราะห์ผลการพัฒนา	ผลลัพธ์ของผู้เข้าร่วม ข้อมูลการดำเนินกิจกรรม และเงื่อนไขการนำไปใช้	ใช้ปรับปรุงและนำเสนอผลการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการ

ผู้วิจัยคาดหมายว่าการฝึกรับรู้ตนเองควบคู่กับการพิจารณาข้อมูลและการเลือกวิธีตอบสนอง อาจสนับสนุนผลลัพธ์ทั้งสองด้าน อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์ดังกล่าวเป็นข้อคาดหมายที่ต้องตรวจสอบจากข้อมูลการวิจัย มิใช่ข้อสรุปเชิงสาเหตุที่ได้รับการยืนยันแล้ว

ในการประเมินผล ผู้วิจัยต้องแยกเกณฑ์ของผลลัพธ์ทั้งสองด้านให้ชัดเจน เช่น เมื่อใช้สถานการณ์ข้อความชักชวนที่น่าสงสัย ด้านการรู้เท่าทันสื่อพิจารณาความสามารถในการตรวจสอบแหล่งที่มาและหลักฐาน ส่วนด้านการจัดการความเครียดพิจารณาการรับรู้อารมณ์ การเลือกวิธีตั้งหลักและการแสวงหาความช่วยเหลือ การแยกเกณฑ์ดังกล่าวช่วยให้ตีความผลได้ตรงกับวัตถุประสงค์

ชุดกิจกรรมนี้อาจกำหนดเป็นตัวแปรจัดกระทำ และผลลัพธ์ทั้งสองด้านเป็นตัวแปรตามในส่วนการประเมินผล หากแบบแผนการวิจัยในบทที่ ๓ รองรับ ส่วนข้อมูลพื้นฐานใช้ประกอบการออกแบบและอธิบายบริบท โดยไม่ถือเป็นตัวแปรควบคุมโดยอัตโนมัติ กรอบแนวคิดในการวิจัยแสดงดังแผนภาพที่ ๒.๑



แผนภาพที่ ๒.๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย

ที่มา: ผู้วิจัยสังเคราะห์จากแนวคิดและงานวิจัยที่ทบทวนในหัวข้อ ๒.๑–๒.๗ โดยใช้กรอบ UNESCO, DigComp 2.2 แนวคิดความเครียดและการเผชิญปัญหาผ่านการทบทวนของ Wolfers และ Utz แนวทางองค์การอนามัยโลก คำอธิบายหลักธรรมของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) และกรอบการพัฒนากิจกรรมของ Skivington และคณะ นำมาสร้างเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “พุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย” มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ ได้แก่ ๑) เพื่อสำรวจและวิเคราะห์ระดับการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย ๒) เพื่อพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และการจัดการความเครียดด้วยการบูรณาการหลักสติและโยนิโสมนสิการของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย และ ๓) เพื่อนำเสนอผลการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย

ผู้วิจัยกำหนดแนวทางการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยเชื่อมโยงการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุเข้ากับการพัฒนาชุดกิจกรรม การนำชุดกิจกรรมไปใช้ และการประเมินผลจากหลักฐานการเรียนรู้ ทั้งนี้ ใช้กรอบแนวคิดที่สังเคราะห์ในบทที่ ๒ เป็นแนวทางกำหนดประเด็นศึกษา เครื่องมือ และการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๓.๑ รูปแบบและกระบวนการวิจัย

๓.๒ พื้นที่วิจัยและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพ

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูลและการตรวจสอบความน่าเชื่อถือ

๓.๖ จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วม

๓.๗ สรุปกระบวนการวิจัย

๓.๑ รูปแบบและกระบวนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้แนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาบริบทและประสบการณ์การใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ ตลอดจนพัฒนาและศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมพุทธนวัตกรรมบูรณาการในพื้นที่ศึกษา โดยใช้การศึกษาเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง การสนทนากลุ่ม การสังเกตระหว่างกิจกรรม และการประเมินการปฏิบัติผ่านสถานการณ์จำลองประกอบกัน

พุทธนวัตกรรมบูรณาการในการวิจัยนี้ หมายถึง ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงหลักสติและโยนิโสมนสิการกับการฝึกทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และการจัดการความเครียด โดยมีกิจกรรม สื่อสถานการณ์ ใบงาน และแนวทางประเมินผลเป็นองค์ประกอบสนับสนุน

ผลลัพธ์ที่มุ่งศึกษาประกอบด้วย ๒ ด้าน ได้แก่ การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ และทักษะการจัดการความเครียดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ส่วนหลักสติและโยนิโสมนสิการเป็นฐานในการออกแบบกิจกรรม มิได้กำหนดให้เป็นตัวแปรที่วัดผลแยกต่างหาก

คำว่า “ระดับการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์” ในการศึกษานี้ หมายถึง ลักษณะความสามารถที่ผู้เข้าร่วมแสดงให้เห็นผ่านการอธิบายเหตุผลและการปฏิบัติในสถานการณ์ที่กำหนด โดยพิจารณาตามเกณฑ์เชิงพฤติกรรมเป็นรายด้าน มิใช่การประมาณระดับการรู้เท่าทันสื่อของประชากรผู้สูงอายุทั้งจังหวัด

การดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น ๕ ขั้นตอน ซึ่งสอดคล้องกับกระบวนการพัฒนานวัตกรรมที่สังเคราะห์ไว้ในบทที่ ๒ ดังนี้

๓.๑.๑ การศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการ

ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ควบคู่กับการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ พระสงฆ์ และผู้เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อทำความเข้าใจพฤติกรรมการใช้สื่อ ความสามารถในการพิจารณาข้อมูล ประสบการณ์ความเครียด วิธีรับมือ และความต้องการเรียนรู้

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลความสามารถเบื้องต้นของผู้สูงอายุผ่านสถานการณ์จำลอง เพื่อใช้ประกอบการออกแบบเนื้อหาและความยากของกิจกรรม โดยแยกข้อมูลที่ผู้เข้าร่วมบอกเล่าออกจากความสามารถที่สังเกตได้ระหว่างการปฏิบัติ

๓.๑.๒ การออกแบบและสร้างต้นแบบ

นำผลการศึกษาสภาพปัญหาและกรอบแนวคิดจากบทที่ ๒ มากำหนดผลลัพธ์การเรียนรู้ เนื้อหา สื่อ และวิธีดำเนินกิจกรรม โดยจัดกระบวนการเรียนรู้ภายในกิจกรรมเป็น ๕ ขั้น ได้แก่

๑) การรับรู้ตนเองและอารมณ์

๒) การระบุประเด็นหรือปัญหาจากสื่อ

๓) การตรวจสอบข้อมูลและพิจารณาหลักฐาน

๔) การเลือกวิธีตอบสนองและจัดการความเครียด

๕) การสะท้อนคิดเพื่อทบทวนการนำไปใช้

กระบวนการเรียนรู้ดังกล่าวใช้ภายในชุดกิจกรรม และมีความหมายต่างจากขั้นตอนการดำเนินการวิจัยทั้ง ๕ ขั้นตอน

๓.๑.๓ การตรวจสอบคุณภาพและทดลองใช้เบื้องต้น

นำต้นแบบชุดกิจกรรมและเครื่องมือเก็บข้อมูลให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาความถูกต้องของเนื้อหาและหลักธรรม ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ และความเป็นไปได้ในการนำไปใช้

ภายหลังปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยทดลองใช้เบื้องต้นกับผู้สูงอายุที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มผู้เข้าร่วมหลัก จำนวน ๑๐ รูป/คน เพื่อตรวจสอบความเข้าใจภาษา ความเหมาะสมของสื่อ ระยะเวลา และวิธีดำเนินกิจกรรม โดยผู้ทดลองใช้เบื้องต้นไม่รวมอยู่ในกลุ่มที่ใช้ศึกษาการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

๓.๑.๔ การนำชุดกิจกรรมไปใช้

ดำเนินกิจกรรมกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการวิจัยตามแผนที่ผ่านการปรับปรุงแล้ว โดยจัดกิจกรรมจำนวน ๓ ครั้ง ครั้งละ ๓๐ นาที เป็นระยะเวลา ๒ สัปดาห์

ผู้วิจัยบันทึกการเข้าร่วม การดำเนินกิจกรรมจริง การให้ความช่วยเหลือ ปัญหาที่เกิดขึ้น และการปรับกิจกรรมระหว่างดำเนินงาน เพื่อใช้ประกอบการตีความผลการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมแต่ละราย

๓.๑.๕ การประเมินผลและปรับปรุงนวัตกรรม

ประเมินผลจากการปฏิบัติในสถานการณ์จำลอง การอธิบายเหตุผล ใบงาน การสังเกต และการสัมภาษณ์สะท้อนการเรียนรู้ โดยเปรียบเทียบหลักฐานก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมเป็นรายบุคคลและรายด้าน

จากนั้นนำผลลัพธ์ของผู้เข้าร่วม ข้อมูลกระบวนการดำเนินกิจกรรม และข้อเสนอแนะของผู้เกี่ยวข้องมาสังเคราะห์ เพื่อปรับปรุงชุดกิจกรรมและระบุเงื่อนไขการนำไปใช้ ทั้งนี้ การเปลี่ยนแปลงที่พบใช้แสดงผลภายในกลุ่มที่ศึกษา และไม่ใช้ยืนยันความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างชุดกิจ กรรมกับผลลัพธ์โดยลำพัง

๓.๒ พื้นที่วิจัยและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๓.๒.๑ พื้นที่วิจัย

การวิจัยดำเนินการในพื้นที่จังหวัดหนองคาย โดยเลือกพื้นที่แบบเจาะจง ชมรมผู้สูงอายุหรือเครือข่ายชุมชนที่มีกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ และสามารถประสานความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง

พื้นที่ศึกษาคือ โรงเรียนชราบาล เทศบาลเมืองหนองคาย อำเภอเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย

เกณฑ์การเลือกพื้นที่ ได้แก่ มีผู้สูงอายุที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์และสมัครใจเข้าร่วม มีสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสม และมีผู้ประสานงานที่สามารถสนับสนุนการดำเนินกิจกรรม ทั้งนี้ การเลือกพื้นที่มุ่งให้ได้ข้อมูลเชิงลึกตามวัตถุประสงค์ มิได้มุ่งให้เป็นตัวแทนเชิงสถิติของทุกพื้นที่ในจังหวัดหนองคาย

๓.๒.๒ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการศึกษาสภาพปัญหา

ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบบเจาะจง กำหนดจำนวนตามแผนเบื้องต้น ๓๐ รูป/คน แบ่งเป็น ๓ กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มผู้ให้ข้อมูล	จำนวนตามแผน	ประเด็นข้อมูลสำคัญ
พระสงฆ์ที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมหรือการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในพื้นที่	๕ รูป	การประยุกต์หลักธรรม บริบททางศาสนา และแนวทางจัดกิจกรรม
ผู้บริหาร ผู้ประสานงาน หรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับงานผู้สูงอายุ	๑๐ คน	บริบทพื้นที่ การจัดการ ทรัพยากร และความเป็นไปได้ในการดำเนินกิจกรรม
ผู้สูงอายุที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ในพื้นที่ศึกษา	๑๕ คน	ประสบการณ์ใช้สื่อ ความสามารถ ปัญหา วิธีรับมือ และความต้องการเรียนรู้
รวม	๓๐ รูป/คน	

ผู้ให้ข้อมูลสองกลุ่มแรกต้องมีประสบการณ์หรือบทบาทเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในพื้นที่โดยตรง สามารถให้ข้อมูลตามประเด็นศึกษา และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย โดยไม่ใช้ตำแหน่งทางการบริหารเป็นเกณฑ์เพียงประการเดียว

สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ กำหนดเกณฑ์คัดเข้า ได้แก่

๑) มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป และอาศัยอยู่ในพื้นที่ศึกษา

๒) มีประสบการณ์ใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างน้อยหนึ่งช่องทาง

๓) สามารถสื่อสารประสบการณ์และร่วมกิจกรรมได้ โดยจัดสิ่งสนับสนุนที่เหมาะสมตามความจำเป็น

๔) เข้าใจข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัยและให้ความยินยอมเข้าร่วมโดยสมัครใจ

การคัดเลือกคำนึงถึงความหลากหลายของอายุ ประสบการณ์ใช้สื่อ และความคล่องในการใช้อุปกรณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลจากผู้สูงอายุที่มีลักษณะการเรียนรู้แตกต่างกัน

จำนวนดังกล่าวเป็นแผนการคัดเลือกเบื้องต้น ผู้วิจัยจะพิจารณาความเพียงพอของข้อมูลจากความครอบคลุมของประเด็นและความหลากหลายของประสบการณ์ หากจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพิ่มเติม จะดำเนินการภายใต้ขอบเขตโครงการที่ได้รับอนุมัติและรายงานจำนวนจริงอย่างชัดเจน

๓.๒.๓ ผู้เข้าร่วมชุดกิจกรรม

กำหนดให้ผู้สูงอายุจำนวน ๑๕ คนในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็นกลุ่มผู้เข้าร่วมชุดกิจกรรม โดยขอความยินยอมสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมและการประเมินเพิ่มเติมอย่างชัดเจน การยินยอมให้สัมภาษณ์ไม่ถือเป็นการยินยอมเข้าร่วมกิจกรรมโดยอัตโนมัติ

ผู้วิจัยบันทึกจำนวนผู้เข้าร่วมจริง การเข้าร่วมในแต่ละครั้ง และจำนวนผู้ที่มีข้อมูลก่อนและหลังครบถ้วน หากมีผู้ถอนตัวหรือขาดข้อมูล จะรายงานตามข้อเท็จจริง โดยไม่ตีความว่าการขาดข้อมูลหมายถึงการไม่มีพัฒนาการ

๓.๒.๔ ผู้ทรงคุณวุฒิ

คัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบเครื่องมือและต้นแบบชุดกิจกรรม จำนวนไม่น้อยกว่า ๕ รูป/คน โดยให้มีความเชี่ยวชาญครอบคลุมด้านพระพุทธศาสนา การรู้เท่าทันสื่อ การเรียนรู้ของผู้สูงอายุ การจัดการความเครียด และระเบียบวิธีวิจัย ทั้งนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิหนึ่งรายอาจมีความเชี่ยวชาญมากกว่าหนึ่งด้าน

สำหรับการสนทนากลุ่มเพื่อพิจารณาต้นแบบ กำหนดผู้เข้าร่วมจำนวน ๑๐ รูป/คน ประกอบด้วย พระสงฆ์ บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับงานผู้สูงอายุ และกลุ่มผู้สูงอายุ หากมีบุคคลที่ทำหน้าที่ทั้งตรวจสอบเครื่องมือและร่วมสนทนากลุ่ม จะระบุบทบาทและจำนวนบุคคลที่ไม่ซ้ำกันไว้ในรายงาน

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพ

๓.๓.๑ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๑. แบบบันทึกการศึกษาเอกสาร

ใช้บันทึกสาระสำคัญจากพระไตรปิฎก เอกสารอธิบายหลักธรรม แนวคิดการรู้เท่าทันสื่อ การจัดการความเครียด การเรียนรู้ของผู้สูงอายุ และการพัฒนานวัตกรรม โดยระบุแหล่งที่มา ประเด็นสำคัญ ขอบเขตการนำมาใช้ และความเชื่อมโยงกับองค์ประกอบของชุดกิจกรรม

๒. แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง

จัดทำแนวคำถามแยกตามบทบาทของผู้ให้ข้อมูล โดยครอบคลุมพฤติกรรมการใช้สื่อ ปัญหาที่พบ วิธีตรวจสอบข้อมูล ประสบการณ์ความเครียดและการรับมือ การประยุกต์หลักสติและโยนิโสมนสิการ ตลอดจนความต้องการและเงื่อนไขการเข้าร่วมกิจกรรม

คำถามสำหรับผู้สูงอายุเน้นสถานการณ์ที่เคยพบและเหตุผลในการตัดสินใจ ส่วนคำถามสำหรับพระสงฆ์และผู้เกี่ยวข้องเน้นหลักธรรม บริบทการเรียนรู้ และการสนับสนุนการดำเนินกิจกรรม

แนวคำถามการสนทนากลุ่ม

ใช้พิจารณาความสอดคล้องระหว่างปัญหา วัตถุประสงค์ เนื้อหา และวิธีดำเนินกิจกรรม รวมถึงความถูกต้องของหลักธรรม ความเหมาะสมของสื่อ เกณฑ์ประเมิน และความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ โดยบันทึกทั้งข้อเสนอที่เห็นร่วมกันและข้อคิดเห็นที่แตกต่างกัน

๔. ชุดกิจกรรมพุทธนวัตกรรมบูรณาการ

ประกอบด้วยชุดกิจกรรม แผนกิจกรรม สื่อสถานการณ์ ใบงาน และคำถามสะท้อนคิด โดยแต่ละกิจกรรมระบุผลลัพธ์การเรียนรู้ ขั้นตอน ระยะเวลา อุปกรณ์ บทบาทผู้ดำเนินกิจกรรม และหลักฐานที่ใช้ประเมิน

ตัวอย่างสถานการณ์ ได้แก่ ข่าวที่ยังไม่ทราบแหล่งที่มา ข้อความชักชวนให้เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล ความขัดแย้งในกลุ่มสนทนา และการได้รับข้อมูลจำนวนมากจนรู้สึกเหนื่อยล้า ทั้งนี้ จะเลือกสถานการณ์จากปัญหาและความต้องการที่พบในพื้นที่จริง

๕. แบบประเมินการปฏิบัติผ่านสถานการณ์จำลอง

ใช้เก็บหลักฐานก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม โดยแยกผลลัพธ์เป็น ๒ ด้าน ดังนี้

ผลลัพธ์	องค์ประกอบที่ประเมิน
การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์	การเข้าถึงและค้นหาข้อมูล การวิเคราะห์เนื้อหาและบริบท การประเมินความน่าเชื่อถือ การใช้สื่ออย่างปลอดภัยและคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล และการสื่อสารและส่งต่ออย่างรับผิดชอบ
ทักษะการจัดการความเครียด	การรับรู้ความเครียดและสิ่งกระตุ้น การประเมินสถานการณ์และทางเลือก การกำกับอารมณ์และการตอบสนอง การจัดการปัญหาและกำหนดขอบเขตการใช้สื่อ และการแสวงหาความช่วยเหลือและทบทวนการรับมือ

กำหนดแนวทางจำแนกความสามารถเชิงพฤติกรรมเบื้องต้น ๓ ลักษณะ ได้แก่

๑) ยังต้องได้รับคำแนะนำเป็นขั้นตอน จึงสามารถอธิบายหรือปฏิบัติในประเด็นนั้นได้

๒) สามารถอธิบายหรือปฏิบัติได้บางส่วน แต่ยังต้องได้รับคำถามชี้นำหรือความช่วยเหลือบางขั้นตอน

๓) สามารถอธิบายหรือปฏิบัติได้ด้วยตนเอง พร้อมให้เหตุผลสอดคล้องกับสถานการณ์

เกณฑ์ดังกล่าวเป็นแนวทางที่ผู้วิจัยเสนอเพื่อพัฒนาเครื่องมือ มิใช่แบบวัดมาตรฐาน ก่อนนำไปใช้ต้องกำหนดพฤติกรรมบ่งชี้เฉพาะของแต่ละองค์ประกอบ ตัวอย่างคำตอบ และขอบเขตการให้ความช่วยเหลือให้ชัดเจน แล้วตรวจสอบกับผู้ทรงคุณวุฒิและการทดลองใช้เบื้องต้น

หากหลักฐานไม่เพียงพอ ให้ระบุว่า “ข้อมูลไม่เพียงพอสำหรับการประเมิน” โดยไม่จัดไว้ในระดับความสามารถต่ำสุด และไม่รวมผลทั้งสองด้านเป็นระดับเดียวกัน

๖. แบบสังเกตและบันทึกภาคสนาม

ใช้บันทึกพฤติกรรมระหว่างกิจกรรม การอธิบายเหตุผล การตรวจสอบข้อมูล การรับรู้อารมณ์ การเลือกวิธีรับมือ การขอความช่วยเหลือ และเงื่อนไขแวดล้อม โดยแยกข้อสังเกตที่เกิดขึ้นจริงออกจากการตีความของผู้วิจัย

๗. แบบสัมภาษณ์สะท้อนการเรียนรู้

ใช้ศึกษาสิ่งที่ผู้เข้าร่วมเข้าใจ สิ่งที่ยังเป็นอุปสรรค ความเหมาะสมของกิจกรรม และตัวอย่างการนำไปใช้ โดยแยกประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริงออกจากความตั้งใจว่าจะนำไปใช้ในอนาคต

๓.๓.๒ การสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

๑) ศึกษาวัตถุประสงค์ นิยาม และกรอบแนวคิดในบทที่ ๒

๒) จัดทำตารางเชื่อมโยงวัตถุประสงค์ ประเด็นศึกษา พฤติกรรมบ่งชี้ เครื่องมือ และแนวทางวิเคราะห์

๓) ร่างเครื่องมือและชุดกิจกรรมให้ครอบคลุมองค์ประกอบที่กำหนด

๔) เสนอร่างต่ออาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิ๕) ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะและทดลองใช้เบื้องต้นภายหลังได้รับอนุมัติให้ดำเนินการตามกระบวนการของสถาบัน

๖) ปรับภาษา สื่อ ขั้นตอน และเกณฑ์ประเมินก่อนจัดทำฉบับใช้จริง

๓.๓.๓ การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหา ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ความชัดเจนของคำถาม ความถูกต้องของหลักธรรม และความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยรวบรวมข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิเป็นรายประเด็น พร้อมบันทึกการปรับปรุงและเหตุผลประกอบ

การทดลองใช้เบื้องต้นพิจารณาความเข้าใจคำถาม ความเหมาะสมของตัวอักษรและภาพ ระยะเวลา ความคล่องในการใช้อุปกรณ์ และความสามารถของเครื่องมือในการทำให้เห็นเหตุผลและพฤติกรรมตามที่ต้องการศึกษา

สำหรับแบบประเมินการปฏิบัติ ผู้วิจัยและผู้ร่วมประเมินจำนวน [เติมข้อมูล] คน ทดลองใช้เกณฑ์กับหลักฐานชุดเดียวกันโดยประเมินอย่างเป็นอิสระก่อนเปรียบเทียบผล หากพบการตีความต่างกัน จะปรับคำอธิบายเกณฑ์และตัวอย่างหลักฐานให้ชัดเจนก่อนใช้จริง

แนวคำถามสัมภาษณ์และสนทนากลุ่มตรวจสอบคุณภาพจากความเหมาะสมของเนื้อหาและการทดลองใช้ ส่วนเกณฑ์ประเมินการปฏิบัติตรวจสอบเพิ่มเติมด้านความชัดเจนและความสอดคล้องในการตีความของผู้ประเมิน การรับรองจริยธรรมการวิจัยดำเนินการแยกจากการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๓.๔.๑ การเตรียมการ

ดำเนินการตามกระบวนการพิจารณาจริยธรรมของสถาบันก่อนเริ่มเก็บข้อมูลจากผู้เข้าร่วม รวมถึงการทดลองใช้เครื่องมือ จากนั้นประสานพื้นที่ นัดหมาย ชี้แจงรายละเอียด และขอความยินยอมโดยสมัครใจ

ผู้วิจัยเตรียมเครื่องมือ สื่อจำลอง อุปกรณ์บันทึกข้อมูล และสถานที่ให้เหมาะสมกับการมองเห็น การได้ยิน และความสะดวกของผู้สูงอายุ

๓.๔.๒ การศึกษาเอกสารและบริบท

รวบรวมเอกสารตามกรอบแนวคิดในบทที่ ๒ และข้อมูลบริบทพื้นที่ที่เกี่ยวข้อง โดยบันทึกที่มาและช่วงเวลาของข้อมูลอย่างชัดเจน ใช้ข้อมูลดังกล่าวเตรียมประเด็นสัมภาษณ์และตรวจสอบความเหมาะสมของแผนกิจกรรม

๓.๔.๓ การสัมภาษณ์และประเมินความสามารถเบื้องต้น

สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแต่ละกลุ่มตามแนวคำถามกึ่งโครงสร้าง โดยเปิดโอกาสให้อธิบายประสบการณ์ด้วยถ้อยคำของตนเอง และซักถามเพิ่มเติมในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์

สำหรับผู้สูงอายุ เก็บข้อมูลผ่านสถานการณ์จำลองก่อนเข้าร่วมกิจกรรม โดยให้พิจารณาข้อมูล อธิบายเหตุผล และแสดงวิธีตอบสนอง ผู้วิจัยบันทึกทั้งสิ่งที่ทำได้ด้วยตนเองและความช่วยเหลือที่ได้รับการสนทนาเพื่อสร้างความคุ้นเคยใช้เป็นขั้นเตรียมความพร้อม ส่วนการเก็บข้อมูลหลักใช้แนวคำถามกึ่งโครงสร้างอย่างสม่ำเสมอ

๓.๔.๔ การพัฒนาและตรวจสอบต้นแบบ

นำข้อมูลจากเอกสาร การสัมภาษณ์ และการประเมินเบื้องต้นมาสังเคราะห์เป็นประเด็นออกแบบชุดกิจกรรม แล้วจัดให้มีการพิจารณาโดยผู้ทรงคุณวุฒิและการสนทนากลุ่มตามแผน บันทึกข้อเสนอแนะ การตัดสินใจปรับปรุง และเหตุผลของการคงหรือเปลี่ยนองค์ประกอบแต่ละส่วน เพื่อให้ตรวจสอบที่มาของต้นแบบได้

๓.๔.๕ การทดลองใช้เบื้องต้นและการนำไปใช้จริง

ทดลองใช้ต้นแบบกับกลุ่มที่กำหนดไว้ในขั้นทดลองใช้เบื้องต้น แล้วปรับปรุงก่อนนำไปใช้กับผู้เข้าร่วมหลัก ในการนำไปใช้จริง ผู้วิจัยบันทึกวัน เวลา ระยะเวลา จำนวนผู้เข้าร่วม เนื้อหาที่ดำเนินการ การให้ความช่วยเหลือ และการเปลี่ยนแปลงจากแผน หากมีการปรับกิจกรรมระหว่างดำเนินการ จะบันทึกเหตุผลและผู้เข้าร่วมที่ได้รับกิจกรรมฉบับที่ปรับนั้น

๓.๔.๖ การประเมินภายหลังเข้าร่วมกิจกรรม

ประเมินผลหลังสิ้นสุดชุดกิจกรรมภายใน [เติมข้อมูล] โดยใช้สถานการณ์คู่ขนานกับการประเมินก่อนเข้าร่วม ซึ่งมีองค์ประกอบและระดับความซับซ้อนใกล้เคียงกัน แต่เปลี่ยนรายละเอียดเพื่อลดการตอบจากการจดจำ เก็บข้อมูลการปฏิบัติและเหตุผลประกอบ ควบคู่กับใบงาน บันทึกการสังเกต และการสัมภาษณ์สะท้อนการเรียนรู้ โดยใช้คำสั่งและเงื่อนไขการให้ความช่วยเหลือที่

เทียบเคียงกัน หากไม่มีการติดตามในระยะต่อมา ผู้วิจัยจะจำกัดข้อสรุปไว้ที่ผลภายหลังสิ้นสุดกิจกรรม และไม่กล่าวอ้างว่าทักษะคงอยู่ในระยะยาว

๓.๔.๗ การจัดระบบข้อมูล

กำหนดรหัสแทนชื่อผู้ให้ข้อมูล ถอดความจากการบันทึกเสียง ตรวจสอบความถูกต้อง และจัดแฟ้มข้อมูลแยกตามประเภทและช่วงเวลา โดยเชื่อมโยงข้อมูลก่อน ระหว่าง และหลังเข้าร่วมกิจกรรมด้วยรหัสเดียวกัน ข้อมูลเอกสารใช้ประกอบการกำหนดแนวคิดและบริบท ส่วนข้อมูลภาคสนามที่เก็บโดยตรงใช้วิเคราะห์ประสบการณ์ กระบวนการเรียนรู้ และผลที่พบในผู้เข้าร่วม

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูลและการตรวจสอบความน่าเชื่อถือ

๓.๕.๑ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา โดยกำหนดประเด็นเบื้องต้นจากวัตถุประสงค์และกรอบแนวคิดในบทที่ ๒ พร้อมเปิดให้มีประเด็นใหม่ที่เกิดจากข้อมูลภาคสนาม ดำเนินการดังนี้

๑) อ่านข้อมูลทั้งหมดเพื่อทำความเข้าใจบริบทและภาพรวม

๒) กำหนดรหัสข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้สื่อ ความสามารถ ปัญหา การรับมือ และการเรียนรู้

๓) จัดกลุ่มรหัสเป็นหมวดหมู่และประเด็นสำคัญ

๔) เปรียบเทียบข้อมูลระหว่างบุคคล กลุ่มผู้ให้ข้อมูล และช่วงเวลาการเก็บข้อมูล

๕) ตรวจสอบข้อมูลที่สอดคล้องและข้อมูลที่แตกต่างจากข้อสรุปเบื้องต้น

๖) สังเคราะห์ข้อค้นพบตามวัตถุประสงค์ พร้อมหลักฐานประกอบและขอบเขตการตีความ

การวิเคราะห์ไม่มุ่งรวบรวมเฉพาะความคิดเห็นที่ตรงกัน แต่พิจารณาความแตกต่างและกรณีที่ไม่เป็นไปตามข้อคาดหมายด้วย

๓.๕.๒ การวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ ๑

วิเคราะห์พฤติกรรมและความสามารถก่อนเข้าร่วมกิจกรรมตามองค์ประกอบการรู้เท่าทันสื่อทั้ง ๕ ด้าน โดยเชื่อมโยงข้อมูลสัมภาษณ์กับการปฏิบัติในสถานการณ์จำลอง นำเสนอเป็นคำอธิบายลักษณะความสามารถและตารางรายด้าน พร้อมระบุหลักฐานและความช่วยเหลือที่ผู้เข้าร่วมต้องการ หากข้อมูลจากการบอกเล่าแตกต่างจากการปฏิบัติ จะรายงานความแตกต่างนั้นโดยไม่เลือกใช้เฉพาะข้อมูลที่สนับสนุนข้อสรุปเดิม

๓.๕.๓ การวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ ๒

พิจารณาว่าผู้เข้าร่วมอธิบายเหตุผลได้ชัดเจนขึ้น ปฏิบัติได้ด้วยตนเองมากขึ้น หรือเลือกวิธีตอบสนองได้เหมาะสมขึ้นหรือไม่ พร้อมตรวจสอบปัจจัยประกอบ เช่น การเข้าร่วมไม่ครบ ความคุ้นเคยกับอุปกรณ์ และความช่วยเหลือที่ได้รับ ความพึงพอใจใช้ประกอบการพิจารณาการยอมรับกิจกรรม ส่วนการบอกว่ารู้สึกเครียดน้อยลงใช้เป็นข้อมูลประสบการณ์ ไม่ใช้แทนหลักฐานความสามารถในการจัดการความเครียดทั้งหมด

๓.๕.๔ การวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ ๓

สังเคราะห์ผลการพัฒนานวัตกรรมใน ๓ ด้าน ได้แก่

๑) คุณภาพและความเหมาะสมของชุดกิจกรรม

๒) กระบวนการนำไปใช้ รวมถึงอุปสรรคและทรัพยากรที่ต้องใช้

๓) ผลลัพธ์ด้านการรู้เท่าทันสื่อและทักษะการจัดการความเครียดของผู้เข้าร่วม

นำผลดังกล่าวมาปรับปรุงคู่มือ สื่อ และวิธีดำเนินกิจกรรม พร้อมอธิบายว่าชุดกิจกรรมแตกต่างจากแนวปฏิบัติเดิมในพื้นที่อย่างไร และความแตกต่างนั้นตอบสนองปัญหาที่พบในลักษณะใด ผลการวิจัยนำเสนอด้วยความเรียง ตาราง และข้อความจากผู้ให้ข้อมูลที่ปกปิดตัวตน โดยแยกข้อค้นพบจากข้อมูลออกจากข้อเสนอแนะของผู้วิจัย

๓.๕.๕ การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

๑. การตรวจสอบข้ามแหล่งข้อมูล

เปรียบเทียบข้อมูลจากผู้สูงอายุ พระสงฆ์ และผู้เกี่ยวข้อง โดยคำนึงถึงบทบาทและขอบเขตประสบการณ์ของแต่ละกลุ่ม

๒. การตรวจสอบข้ามวิธีเก็บข้อมูล

เปรียบเทียบข้อมูลสัมภาษณ์ การสังเกต ใบงาน และการปฏิบัติในสถานการณ์จำลอง เพื่อพิจารณาทั้งความสอดคล้องและความแตกต่าง

๓. การตรวจสอบความเข้าใจกับผู้ให้ข้อมูล

สรุปสาระสำคัญให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบในประเด็นที่จำเป็น โดยใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย และเปิดโอกาสให้แก้ไขหรือเพิ่มเติมความหมายที่ผู้วิจัยอาจเข้าใจคลาดเคลื่อน

๔. การทบทวนการตีความและบันทึกการตัดสินใจ

เก็บบันทึกการกำหนดรหัส การจัดหมวดหมู่ การปรับเกณฑ์ และเหตุผลในการสรุปผล พร้อมให้อาจารย์ที่ปรึกษาหรือผู้ร่วมวิเคราะห์ทบทวนประเด็นสำคัญตามความเหมาะสม

๕. การพิจารณากรณีที่แตกต่าง

พิจารณาผู้เข้าร่วมที่มีพัฒนาการไม่ชัดเจนหรือมีประสบการณ์ต่างจากส่วนใหญ่ เพื่อให้ข้อสรุปครอบคลุมความหลากหลายของผลที่เกิดขึ้น

๖. การสะท้อนบทบาทของผู้วิจัย

บันทึกความคาดหวังและบทบาทของตนเองในฐานะผู้พัฒนากิจกรรมและผู้เก็บข้อมูล รวมถึงพิจารณาว่าความสัมพันธ์กับผู้เข้าร่วมอาจมีผลต่อคำตอบหรือการตีความอย่างไร

๓.๖ จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วม

ผู้วิจัยจะดำเนินการตามกระบวนการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยของ **สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย** ก่อนเริ่มเก็บข้อมูลจากผู้เข้าร่วม และระบุเลขที่กับวันที่รับรองเมื่อได้รับการรับรองแล้ว โดยมีแนวทางพิทักษ์สิทธิดังนี้

๑) ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ระยะเวลา ลักษณะกิจกรรม และการใช้ข้อมูลด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย เปิดโอกาสให้ซักถามก่อนตัดสินใจ

๒) ให้ผู้เข้าร่วมตัดสินใจโดยสมัครใจ สามารถปฏิเสธคำถาม พัก หรือถอนตัวได้ โดยไม่กระทบต่อสิทธิหรือบริการที่ได้รับจากหน่วยงานในพื้นที่

๓) ขอความยินยอมในการบันทึกเสียงหรือภาพแยกอย่างชัดเจน หากไม่ยินยอมให้บันทึกภาพหรือเสียง จะใช้การจดบันทึกตามขอบเขตที่ผู้เข้าร่วมยอมรับ

๔) ใช้รหัสแทนชื่อ เก็บข้อมูลระบุตัวบุคคลแยกจากข้อมูลวิจัย และกำหนดผู้เข้าถึงข้อมูล ระยะเวลาเก็บรักษา และวิธีทำลายข้อมูลตามแผนที่ได้รับอนุมัติ

๕) ใช้ข้อความและบัญชีจำลองในการฝึก ไม่ขอรหัสผ่าน รหัสยืนยันตัวตน หรือข้อมูลทางการเงินจริง และไม่นำข้อมูลส่วนบุคคลของบุคคลอื่นมาเผยแพร่ในกิจกรรม

๖) หากการสนทนาหรือสถานการณ์ทำให้ผู้เข้าร่วมไม่สบายใจ จะหยุดหรือปรับกิจกรรมตามความสมัครใจ และดำเนินการช่วยเหลือตามแนวทางที่กำหนดไว้ในโครงการ

๗) ชี้แจงผู้ร่วมสนทนากลุ่มให้รักษาความลับของกันและกัน รวมทั้งแจ้งข้อจำกัดว่าผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมการเปิดเผยข้อมูลโดยสมาชิกกลุ่มได้ทั้งหมด

๘) รายงานผลตามข้อเท็จจริง ทั้งผลที่สนับสนุนและไม่สนับสนุนข้อคาดหมาย โดยไม่เปิดเผยรายละเอียดที่ทำให้ระบุตัวผู้เข้าร่วมได้โดยไม่จำเป็น

๓.๗ สรุปกระบวนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เชื่อมโยงการศึกษาสภาพปัญหา การพัฒนาชุดกิจกรรม และการประเมินผลเชิงคุณภาพ โดยมีสาระสำคัญดังตารางต่อไปนี้

ขั้นตอน	วิธีดำเนินการ	ผลผลิตหรือข้อมูลที่ได้
๑. ศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการ	ศึกษาเอกสาร สัมภาษณ์ และประเมินผ่านสถานการณ์ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	ข้อมูลบริบท ความสามารถเบื้องต้น และความต้องการเรียนรู้
๒. ออกแบบและสร้างต้นแบบ	เชื่อมโยงข้อมูลพื้นที่กับหลักสติโยนิโสมนสิการ และผลลัพธ์ทั้งสองด้าน	ต้นแบบชุดกิจกรรม คู่มือ สื่อ และเครื่องมือประเมิน
๓. ตรวจสอบและทดลองใช้เบื้องต้น	ให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณา สนทนากลุ่ม และทดลองใช้	ข้อมูลความเหมาะสมและต้นแบบที่ปรับปรุงแล้ว
๔. นำชุดกิจกรรมไปใช้	จัดกิจกรรม สังเกต และบันทึกการดำเนินงาน	หลักฐานการเรียนรู้ การเข้าร่วม และปัญหาระหว่างดำเนินงาน
๕. ประเมินผลและปรับปรุง	ประเมินหลังเข้าร่วม สัมภาษณ์สะท้อนคิด และเปรียบเทียบหลักฐาน	ผลการพัฒนารายด้าน ชุดกิจกรรมฉบับปรับปรุง และเงื่อนไขการนำไปใช้

การดำเนินงานตามขั้นตอนดังกล่าวมุ่งให้ได้ทั้งชุดกิจกรรมที่มีที่มาจากปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ และหลักฐานที่ใช้พิจารณาผลการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ โดยกำหนดขอบเขตข้อสรุปให้สอดคล้องกับข้อมูลและรูปแบบการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “พุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์คือ ๑) เพื่อสำรวจและวิเคราะห์ระดับการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย ๒) เพื่อพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และการจัดการความเครียดด้วยการบูรณาการหลักสติและโยนิโสมนสิการ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย ๓) เพื่อนำเสนอผลการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย แล้วทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากการลงพื้นที่ภาคสนาม ในบทนี้ผู้วิจัยได้สรุปวิธีดำเนินการวิจัยเพื่อที่จะได้รูปแบบและกระบวนการวิจัยที่เห็นภาพรวมของการวิจัยตั้งแต่ต้น จนเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัย ดังนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

๓.๒ ประชากร/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๖ รูปแบบการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งเก็บข้อมูลจากเอกสาร (Documentary Research) มีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) การสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) กับผู้เชี่ยวชาญ เพื่อที่จะได้ข้อมูลสำคัญในการสังเคราะห์ข้อมูลตามกระบวนการวิจัย

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งเก็บข้อมูลจากเอกสาร (Documentary Research) มีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) การสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) กับผู้เชี่ยวชาญ เพื่อที่จะได้ข้อมูลสำคัญในการสังเคราะห์ข้อมูลตามกระบวนการวิจัย

๓.๒ กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลหลัก และพื้นที่การวิจัย

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ แบ่งออกเป็น ๓ กลุ่ม คือ ๑) กลุ่มพระสงฆ์ ได้แก่ เจ้าอาวาสวัดที่มีโรงเรียนผู้สูงอายุ ๒) กลุ่มข้าราชการ ได้แก่ นายกเทศมนตรีเทศบาลแต่ละอำเภอ ประธานและรองประธานโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดอุดรธานี จังหวัดหนองคาย และจังหวัดเลย นายกองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดหนองคาย และ ๓) กลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่การวิจัย วัดที่จะพัฒนาเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุประจำอำเภอ ดังนี้

๑. กลุ่มพระสงฆ์	จำนวน ๕ รูป
๒. กลุ่มข้าราชการ	จำนวน ๑๐ คน
๓. กลุ่มประชาชน	จำนวน ๑๕ คน
รวมทั้งสิ้น	จำนวน ๓๐ รูป/คน

พื้นที่การวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเฉพาะในพื้นที่ เทศบาลเมืองหนองคาย อำเภอเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาโดยการทบทวนเอกสารจากพระไตรปิฎก หนังสือ เอกสาร ตำรา ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยศึกษาเฉพาะประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนารูปแบบ พุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย เพื่อเป็นแนวทางการกำหนดประเด็นคำถามที่ใช้ในการวิจัย สำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ซึ่งยึด ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยการสัมภาษณ์นั้น ผู้วิจัยกำหนดประเด็นคำถามอันนำมาซึ่งการพัฒนารูปแบบ "พุทธนวัตกรรมบูรณาการ" เพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันและลดความเครียดจากการใช้เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ ของกลุ่มผู้สูงอายุจังหวัดหนองคาย ใน ๓ ประเด็นหลัก และ ๑๐ ประเด็นย่อย ดังนี้ ๑) การทำความเข้าใจสถานการณ์ปัจจุบันของการใช้ AI Literacy และผลกระทบทางจิตใจ คือ การใช้และการรับรู้เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (AI) ความเข้าใจ AI Literacy ประสบการณ์ความเครียดจากดิจิทัล ผลกระทบทางจิตใจจากภัยคุกคาม ๒) การจัดการความเครียดด้วยหลักพุทธธรรม คือกลไกการรับมือที่มีอยู่ การประยุกต์ใช้หลักสติ (Mindfulness) การประยุกต์ใช้หลักปัญญา (Wise Reflection) ๓) ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนารูปแบบนวัตกรรม คือ รูปแบบที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตผู้สูงอายุ องค์ประกอบความสำเร็จของนวัตกรรม ความการสอดคล้องกับบริบทท้องถิ่น

การสร้างเครื่องมือ

๑. ศึกษาหลักการ และเอกสารแนวคิด/ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบ "พุทธนวัตกรรมบูรณาการ" เพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันและลดความเครียดจากการใช้เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ ของกลุ่มผู้สูงอายุจังหวัดหนองคาย

๒. กำหนดกรอบแนวคิดในการสร้างเครื่องมือการวิจัย

๓. กำหนดวัตถุประสงค์ในการสร้างเครื่องมือการวิจัยโดยขอคำปรึกษา คำแนะจากคณะผู้วิจัย

๔. สร้างเครื่องมือการวิจัย

๕. นำเสนอร่างเครื่องมือการวิจัยต่อคณะผู้วิจัย และผู้เชี่ยวชาญเพื่อ ตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไข

๖. นำเครื่องมือการวิจัยไปทดลองใช้กับประชากรเพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

๗. ปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือการวิจัย

๘. จัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์และนำไปใช้จริงเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่สร้างไว้ไปดำเนินการตรวจสอบหาคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

๑) การวิเคราะห์ Face validity (ความตรงเชิงพินิจ) ซึ่งเป็นการตรวจสอบประเมินคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย โดยคณะผู้วิจัย ด้วยการตรวจสอบประเมินกรอบเนื้อหา ขอบเขตของแบบสอบถามประเด็นสำคัญของการสอบถาม ตลอดจนการใช้ถ้อยคำสานวน ภาษาเชิงวิชาการที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์ในการเก็บข้อมูล

๒) การวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Contents validity) โดยการหาความสอดคล้องของประเด็นคำถามการวิจัยกับวัตถุประสงค์ ของการวิจัยในรูปแบบ ของเทคนิคการวิเคราะห์ โดยผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญการตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย และเนื้อหาวิจัยไม่ น้อยกว่า ๕ ท่าน ตามกระบวนการวิจัย

๓) ดำเนินขอจริยธรรมการวิจัย เพื่อที่จะเป็นการตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย และได้หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยก่อนที่จะดำเนินกระบวนการวิจัยต่อไป

๔) สร้างเครื่องมือการวิจัยฉบับสมบูรณ์และนำเสนอต่อคณะทีมวิจัย เพื่อขอความเห็นและจัดพิมพ์ใช้เป็นแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ ในการเก็บข้อมูลการวิจัยกับ กลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๑) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) โดยการรวบรวมจากหนังสืออ้างอิงทางพระพุทธศาสนาต่าง ๆ จากพระไตรปิฎก (ภาษาไทย) ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิตต์พระบรมราชินีนาถ

๒) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) โดยการรวบรวมจากหนังสือ วารสารบทความงานวิจัยเกี่ยวกับหลักการ แนวคิด ทฤษฎีตลอดจนข้อมูลทางสถิติที่รวบรวมโดยหน่วยงานราชการหรือสถาบันการศึกษาและแหล่งข้อมูลที่เป็นที่ยอมรับ ผู้วิจัยได้ดำเนินการรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

(๑) จัดเตรียมเครื่องมือ คือ แบบสัมภาษณ์เจาะลึก (In-depth Interview Guide) กับกลุ่มเจ้าอาวาส ผู้ทรงคุณวุฒิ นักวิชาการ จำนวน ๓๐ รูป/คน โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) โดยเลือกแบบเจาะจง

(๒) ดำเนินการหนังสือราชการก่อนที่จะลงพื้นที่การวิจัย ในการขออนุญาติในการสัมภาษณ์ ติดต่อประสานงาน ขอความร่วมมือกับหน่วยงาน องค์การ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน เพื่อสร้างรูปแบบการวิจัยที่เป็นทางการ

(๓) ตรวจสอบความสมบูรณ์ครบถ้วนของผลการสัมภาษณ์เพื่อไปวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลหาประเด็นความสอดคล้องการพัฒนารูปแบบ "พุทธนวัตกรรมบูรณาการ" และดำเนินการวิจัยต่อไป

การวิจัยครั้งนี้ ใช้การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ (Informal interview) ดำเนินการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ซึ่งมีขั้นตอนดำเนินการ ดังนี้

๑) ขั้นเตรียมการสัมภาษณ์ ได้แก่ ก่อนลงสนามเพื่อรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้เริ่มต้นด้วยการนัดหมายวันเวลาที่จะสัมภาษณ์กับกลุ่มตัวอย่างพร้อมกับขอเอกสารต่าง ๆ พร้อมกันนั้น ผู้วิจัยจะต้องศึกษาประเด็นคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เตรียมและศึกษาวิธีใช้เครื่องบันทึกเสียง กล้องถ่ายรูป เตรียมสมุดจดบันทึกและอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้พร้อมก่อนดำเนินการสัมภาษณ์

๒) ขั้นดำเนินการสัมภาษณ์ ได้แก่ ก่อนการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะสนทนาสร้างความคุ้นเคยกับผู้ให้สัมภาษณ์ แจ้งวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ อธิบายเหตุผลและขออนุญาตใช้เครื่องบันทึกเสียงในขณะที่สัมภาษณ์ ขออนุญาตใช้กล้องถ่ายรูปเพื่อใช้อ้างอิงในการสัมภาษณ์ รวมทั้งแจ้งให้ทราบว่าข้อมูลต่าง ๆ ที่บันทึกเสียงไว้ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินวิเคราะห์ และสังเคราะห์เอกสารที่เกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบ พุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย รวมทั้งการลงเก็บข้อมูลในพื้นที่ด้วยตนเองตามระเบียบวิธีวิจัยและประเด็นโจทย์ วิจัยวิธีดำเนินการวิจัย และการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เชิง เนื้อหา (Content Analysis) การสังเคราะห์เนื้อหา (Synthesis) ข้อมูลที่สอดคล้องกัน เพื่อแสวงหาความคิดเห็นที่สอดคล้องกันในบางประการเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบ พุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย และนำเสนอองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ รูปแบบ "พุทธนวัตกรรมบูรณาการ" และนำเสนอเป็นความเรียง ตาราง ซึ่งดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

๑. จัดหมวดหมู่ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เป็นแฟ้มข้อมูล

๒. อ่าน ทำความเข้าใจ บันทึก เขียนข้อสังเกตและตั้งประเด็น

๓. พรรณนาความแยกสัดส่วนข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

๔. สรุปผลการวิจัย นำเสนอข้อมูลเป็นความเรียง และรายงานผลการวิจัย

๓.๖ สรุปกระบวนการวิจัย

๑. ระเบียบวิธีวิจัย (Research Methodology)

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่ใช้ระเบียบวิธีแบบบูรณาการ ประกอบด้วย ๓ แหล่งข้อมูลหลัก:

- การวิจัยเอกสาร ศึกษาจากพระไตรปิฎก (ฉบับ MCU), ตำรา, และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- การสัมภาษณ์เชิงลึก ลงพื้นที่เก็บข้อมูลจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรง
- การสนทนากลุ่มเฉพาะ นำข้อมูลมากลั่นกรองร่วมกับผู้เชี่ยวชาญเพื่อสรุปรูปแบบนวัตกรรม

๒. กลุ่มเป้าหมายและพื้นที่วิจัย ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ รวม ๓๐ รูป/คน:

๑. กลุ่มพระสงฆ์ (๕ รูป) เจ้าอาวาสวัดที่มีโรงเรียนผู้สูงอายุ (เน้นมิติทางจิตปัญญา)

๒. กลุ่มข้าราชการ/ผู้บริหาร (๑๐ คน) นายกเทศมนตรี, ประธานโรงเรียนผู้สูงอายุ (เน้นมิตินโยบายและการจัดการ)

๓. กลุ่มประชาชน/ผู้สูงอายุ (๑๕ คน) ผู้ใช้งานจริงใน พื้นที่เป้าหมาย: จังหวัดหนองคาย

๓. การพัฒนาเครื่องมือวิจัย (Research Instruments)

เน้นการใช้ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview Guide) ที่ครอบคลุม ๓ ประเด็นหลัก:

ประเด็นที่ ๑ สถานการณ์การใช้ AI และผลกระทบทางจิตใจ (AI Literacy & Digital Stress)

ประเด็นที่ ๒ กลไกการจัดการความเครียดด้วยพุทธธรรม (หลักสติ และ Wise Reflection)

ประเด็นที่ ๓ ข้อเสนอแนะต่อรูปแบบนวัตกรรมที่สอดคล้องกับบริบทท้องถิ่น

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ:

ตรวจสอบความตรงเชิงพินิจ (Face Validity) โดยทีมผู้วิจัย

ตรวจสอบความเที่ยงตรงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิอย่างน้อย 5 ท่าน

ผ่านการขอรับรองจริยธรรมการวิจัย (Research Ethics)

๔. การเก็บรวบรวมข้อมูล (Data Collection)

- ข้อมูลปฐมภูมิ: การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured) และการสนทนาอย่าไม่เป็นทางการ เพื่อสร้างความคุ้นเคยและให้ได้ข้อมูลที่ลุ่มลึก

- ข้อมูลทุติยภูมิ: การสืบค้นจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือและงานวิจัยระดับสากล

๕. การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis) ใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์สังคมร่วมกับพุทธวิธี:

๑. Content Analysis: วิเคราะห์เนื้อหาจากการถอดบทสัมภาษณ์

๒. Data Synthesis: สังเคราะห์ข้อมูลที่สอดคล้องกันเพื่อหาแนวทางสร้าง "พุทธนวัตกรรม"

๓. Descriptive Analysis: นำเสนอผลในรูปแบบความเรียงและตารางเปรียบเทียบ

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “พุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย”เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อสำรวจและวิเคราะห์ระดับการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย แล้วลงพื้นที่ภาคสนามเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ สนทนากลุ่ม สร้างกิจกรรมในการพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ แล้วนำข้อมูลที่ได้จากการลงพื้นที่มาวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และการจัดการความเครียดด้วยการบูรณาการหลักสติและโยนิโสมนสิการ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย แล้วสนทนาร่วมกับชุมชน เพื่อนำเสนอผลการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย ในบทนี้ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่ภาคสนามเพื่อที่จะทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ในการเก็บข้อมูล แล้วนำข้อมูลที่ได้เพื่อจะนำเสนอบทสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ การวิเคราะห์ข้อมูล การสังเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งตามกรอบของวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อที่จะได้องค์ความรู้จากการวิจัย ดังนี้

๔.๑ สำรวจและวิเคราะห์ระดับการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย

๔.๑.๑ พฤติกรรมการเปิดรับและการคัดกรองสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุ

การศึกษาพฤติกรรมการเปิดรับและการคัดกรองสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ เป็นพื้นฐานสำคัญของการวิจัย เรื่อง พุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย เนื่องจากข้อมูลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงอุบัติการณ์และสภาพปัญหาที่แท้จริงเกี่ยวกับการบริโภคสื่อในยุคดิจิทัล ซึ่งผู้สูงอายุมีอัตราการเข้าถึงข้อมูลสารสนเทศผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ทว่ามักเผชิญข้อจำกัดด้านทักษะความรู้ดิจิทัล และมีแนวโน้มการส่งต่อข้อมูลโดยขาดกระบวนการกลั่นกรองทางเทคโนโลยี แต่มักอาศัยเกณฑ์ความไว้วางใจในตัวบุคคลเป็นหลัก ส่งผลให้ตกเป็นเป้าหมายของข่าวปลอม (Fake News) และการหลอกลวงออนไลน์ได้ง่าย ผู้วิจัยจึงจำเป็นต้องนำผลการศึกษาพฤติกรรมเชิงลึกนี้มาใช้เป็นฐานข้อมูลเชิงประจักษ์ ในการวิเคราะห์หาช่องว่างทางพฤติกรรม เพื่อนำไปสู่การออกแบบและพัฒนา "พุทธ

นวัตกรรมบูรณาการ" ที่มีความสอดคล้องกับบริบทเฉพาะของผู้สูงอายุ โดยการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม เช่น หลักกาลามสูตร และโยนิโสมนสิการ มาแปรเปลี่ยนเป็นกลไกและเครื่องมือในการสร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัล ตลอดจนการพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์แยกแยะอย่างเป็นระบบ ซึ่งกระบวนการบูรณาการนี้ไม่เพียงแต่จะช่วยยกระดับการรู้เท่าทันสื่ออย่างยั่งยืนเท่านั้น แต่ยังสอดรับกับวิถีชีวิตและฐานทุนทางวัฒนธรรมที่มีความผูกพันกับพระพุทธศาสนาของกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่จังหวัดหนองคายได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

บทสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

พระสงฆ์ในพื้นที่ให้ข้อมูลว่า พฤติกรรมการเปิดรับสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย นิยมใช้แพลตฟอร์ม LINE เพื่อการสื่อสารและประสานงานในชุมชนเป็นหลัก รองลงมาคือ Facebook และ YouTube โดยใช้เฉลี่ยวันละ ๒–๓ ชั่วโมงในช่วงเวลาว่าง วัตถุประสงค์หลักเพื่อติดตามข่าวสารบ้านเมือง สภาพเศรษฐกิจ สังคม และรับชมเนื้อหาธรรมะที่เป็นประโยชน์ด้านการคัดกรองสื่อ ผู้สูงอายุพบเจอข้อมูลบิดเบือน ข่าวปลอมด้านสุขภาพ และลิงก์หลอกลวงจากมิจฉาชีพในชีวิตประจำวันบ่อยครั้ง แต่เริ่มมีความตื่นตัวในการแยกแยะข่าวสารที่พาดหัวเกินจริง โดยมีกระบวนการตรวจสอบความถูกต้องด้วยการเปรียบเทียบจากสำนักข่าวหลักที่น่าเชื่อถือ เช็กผ่านเพจตรวจสอบข่าว เช่น ชัวร์ก่อนแชร์ หรือใช้วิธีสอบถามลูกหลานและคนหนุ่มสาวในชุมชนที่มีความรู้ทางเทคโนโลยีเพื่อช่วยกลั่นกรองข้อมูลก่อนจะปักใจเชื่อหรือกดส่งต่อ เพื่อป้องกันผลกระทบและความเสียหายที่จะเกิดขึ้นต่อตนเองและสังคม[๑]

เจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้ข้อมูลว่า พฤติกรรมการเปิดรับสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุในปัจจุบัน มีการเข้าถึงแพลตฟอร์ม Line และ Facebook เป็นหลัก โดยใช้เวลาเฉลี่ยค่อนข้างสูงต่อวันเพื่อวัตถุประสงค์ในการติดตามข่าวสารท้องถิ่น สิทธิประโยชน์ และการติดต่อสื่อสารในกลุ่มเพื่อน[๒] ผู้สูงอายุมักเผชิญกับอุปสรรคสำคัญจากความอ่อนไหวทางอารมณ์ ความเชื่อใจคนง่าย และการขาดทักษะทางเทคโนโลยี ส่งผลให้มักตกเป็นเป้าหมายของข่าวปลอมและข้อมูลบิดเบือนที่ส่งต่อกันมา สำหรับกระบวนการคัดกรองสื่อในมุมมองของเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น พบว่าผู้สูงอายุยังจำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมทักษะการแยกแยะและการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลอย่างเป็นระบบ โดยกระตุ้นให้เปลี่ยนพฤติกรรมจากการหลงเชื่อในทันที มาเป็นการตั้งข้อสังเกตเรื่องแหล่งที่มาของข่าว การสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมผ่านหน่วยงานภาครัฐ หรือการขอคำปรึกษาจากลูกหลานและเครือข่าย

---

[๑] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๐๑

[๒] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๐๒

กัลยาณมิตรในชุมชน เพื่อสร้างกลไกการกลั่นกรองและรู้เท่าทันภัยออนไลน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัยยิ่งขึ้น

ประชนชนผู้สูงอายุ ให้ข้อมูลว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการเปิดรับสื่อสังคมออนไลน์ผ่านแพลตฟอร์ม LINE และ Facebook เป็นหลัก โดยใช้เวลากับหน้าจอสมาร์ตโฟนค่อนข้างสูง เฉลี่ยวันละ ๓–๔ ชั่วโมง ช่วงเวลาที่เปิดรับสื่อบ่อยที่สุด คือ ช่วงตื่นนอนเช้าตรู่เพื่อส่งรูปสวัสดีประจำวัน และช่วงเวลากลางวันถึงช่วงค่ำก่อนนอน เพื่อดูคลิปวิดีโอสั้นและติดตามข่าวสาร แต่ในด้านกระบวนการคัดกรองสื่อกลับพบข้อจำกัดอย่างมากเนื่องจากส่วนใหญ่ยังแยกแยะข่าวจริง ข่าวปลอม และโฆษณาชวนเชื่อได้ยาก มักหลงเชื่อข้อมูลที่มีภาพประกอบน่าเชื่อถือหรือมีการอ้างอิงสิ่งศักดิ์สิทธิ์และดารานักแสดง ส่งผลให้เคยมีประสบการณ์ถูกหลอกให้ซื้อสินค้าสุขภาพเกินราคาและเกือบตกเป็นเหยื่อลิงก์ปลอมของมิจฉาชีพ พฤติกรรมการคัดกรองเริ่มมีการพัฒนาขึ้นอย่างมีเงื่อนไข โดยเปลี่ยนจากการหลงเชื่อทันทีมาเป็นการระมัดระวังด้วยการแคปหน้าจอเก็บไว้ หรือส่งต่อไปให้บุตรหลานช่วยตรวจสอบ รวมถึงการนำข้อมูลที่สงสัยไปซักถามพูดคุยกับเพื่อนๆ และพระอาจารย์ที่วัดในวันพระเพื่อความมั่นใจก่อนจะปักใจเชื่อหรือแชร์ต่อ[๓]

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบละเอียด

จากข้อมูลการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ สามารถวิเคราะห์ โดยแบ่งออกเป็น ๓ มิติ หลักดังนี้

มิติด้านพฤติกรรมและการเปิดรับสื่อ ทุกกลุ่มให้ข้อมูลตรงกันอย่างเป็นเอกฉันท์ว่า LINE และ Facebook คือพื้นที่ออนไลน์หลักของผู้สูงอายุ โดยมี YouTube เป็นแพลตฟอร์มเสริมเพื่อความบันเทิงและธรรมะ ผู้สูงอายุใช้เวลากับหน้าจอเฉลี่ย ๒–๔ ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งถือว่าเป็นสัดส่วนที่สูงมาก โดยมี "จังหวะเวลา" ที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตอย่างชัดเจน คือ ช่วงเช้าตรู่ (ตื่นนอนมาส่งรูปสวัสดีวันต่างๆ) และ ช่วงว่างระหว่างวันจนถึงก่อนนอน (เสพคอนเทนต์ ข่าวสาร และคลิปวิดีโอสั้น) เน้นหนักไปที่เรื่องใกล้ตัวและคุณค่าทางจิตใจ ได้แก่ ข่าวสารบ้านเมืองท้องถิ่น สิทธิประโยชน์วัยเกษียณ สภาพเศรษฐกิจสังคม และเนื้อหาแนวธรรมะ

มิติด้านภัยคุกคามและจุดอ่อน ข้อมูลบิดเบือน ข่าวปลอมด้านสุขภาพ (ยารักษาโรค/อาหารเสริม) โฆษณาชวนเชื่อเกินจริง และลิงก์หลอกลวงจากมิจฉาชีพ ขาดทักษะทางเทคโนโลยีเชิงลึก แยกแยะโฆษณากับข่าวจริงได้ยาก ความใจอ่อน เชื่อคนง่าย และความอ่อนไหวทางอารมณ์ ข้อมูล

---

[๓] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๐๓

ที่ใช้ภาพประกอบที่ดูน่าเชื่อถือ การนำดารา/นักแสดงมาอ้างอิง หรือการใช้ความเชื่อเรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์มาเชื่อมโยง ซึ่งเคยส่งผลให้ผู้สูงอายุบางส่วนตกเป็นเหยื่อสูญเงินกับการซื้อสินค้าเกินราคามาแล้ว

มิติด้านกระบวนการคัดกรองและการปรับตัว แม้จะมีจุดอ่อน แต่สิ่งที่น่าชื่นชมคือ "ผู้สูงอายุเริ่มมีพัฒนาการในการป้องกันตนเอง" โดยเปลี่ยนพฤติกรรมจาก "เชื่อทันทีแล้วกดแชร์" มาเป็นการ "ตั้งหลักและตรวจสอบ" ผ่าน ๓ กลไกหลัก คือ ๑) กลไกพึ่งพาระบบหลัก เปรียบเทียบกับสำนักข่าวหลัก หรือเช็กผ่านเพจต่อต้านข่าวปลอม เช่น ชัวร์ก่อนแชร์ ๒) กลไกพึ่งพาเทคโนโลยีครอบครัว ใช้วิธีแคปหน้าจอส่งให้ลูกหลานหรือคนหนุ่มสาวในชุมชนช่วยตรวจสอบ ๓) กลไกพึ่งพาพื้นที่ทางสังคมและจิตวิญญาณ นำข่าวสารที่สงสัยไปพูดคุยถกเถียงกันในกลุ่มเพื่อน หรือยามไปทำบุญที่วัดก็จะนำไปกราบทูลถาม "พระอาจารย์" เพื่อความมั่นใจ

จากความเชื่อใจ สู่กลไกการสร้างภูมิคุ้มกันชุมช “เช้าส่งไลน์ สายส่องเฟซบุ๊ก บ่ายบุกดูยูทูบ" กลายเป็นกิจวัตรออนไลน์ของผู้สูงอายุยุคนี้ โดยมีเป้าหมายเพื่อการสื่อสารในชุมชนและการดูแลสุขภาวะของตนเอง แต่ในความเพลิดเพลินนั้น พื้นที่ออนไลน์กลับเต็มไปด้วยกับดักของมิจฉาชีพที่ใช้จุดอ่อนด้านความใจดี ความเชื่อเรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และข่าวสารสุขภาพมาล่อลวง จนเกิดความเสียหายจริงในชีวิตประจำวัน

อย่างไรก็ตาม ภาพสะท้อนที่เด่นชัดที่สุดจากการสัมภาษณ์ครั้งนี้ไม่ใช่เรื่องความอ่อนแอของผู้สูงอายุ แต่เป็น พลังแห่งการปรับตัว เมื่อเทคโนโลยีเดินหน้าไปไกลกว่าทักษะที่มี ผู้สูงอายุจึงไม่ได้สู้เพียงลำพัง แต่ได้สร้าง "ระบบนิเวศการกลั่นกรองข่าวสารร่วมกันในชุมชน" ขึ้นมาอย่างน่าทึ่ง โดยเป็นการผสานพลังระหว่าง

บ้าน (ลูกหลาน) ทำหน้าที่เป็นด่านหน้าทางเทคโนโลยี คอยเช็ก คอยเตือน

วัด (พระสงฆ์) ทำหน้าที่เป็นที่พึ่งทางสติปัญญา ช่วยดึงสติและคัดกรองเนื้อหาธรรมะหรือข่าวสารที่ผิดเพี้ยน

ราชการ (อปท.) ทำหน้าที่เป็นแหล่งอ้างอิงข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องและสิทธิประโยชน์ที่แท้จริง

สภาพโดยทั่วไปพฤติกรรมของผู้สูงอายุในปัจจุบันเริ่มเปลี่ยนจาก "ผู้รับสารที่เปราะบาง" มาเป็น "ผู้รับสารที่มีเงื่อนไขและระมัดระวัง" ดังนั้น การจะส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่ออย่างยั่งยืนในพื้นที่หนองคาย จึงไม่ใช่แค่การจัดอบรมให้ผู้สูงอายุเพียงอย่างเดียว แต่คือการขับเคลื่อนผ่านกลไก "บวร" (บ้าน-วัด-โรงเรียน/ราชการ) โดยใช้กลุ่มคนหนุ่มสาว อปท. และเครือข่ายพระสงฆ์เป็น "พี่เลี้ยงทางเทคโนโลยี" เพื่อเปลี่ยนความตื่นตัวให้กลายเป็นพฤติกรรมการเสพสื่อที่ปลอดภัยอย่างยั่งยืน

การสังเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบละเอียด

จากการสังเคราะห์ข้อมูลทั้งหมด สามารถสรุปองค์ความรู้ได้ว่า ผลการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงลึก

๑. ระบบนิเวศพฤติกรรมการเปิดรับสื่อ

พฤติกรรมการเปิดรับสื่อของผู้สูงอายุไม่ได้เป็นเพียงแค่เรื่องของการใช้เทคโนโลยี แต่เป็น "เครื่องมือในการรักษาความสัมพันธ์และการยืนยันตัวตนในสังคม"

LINE ในฐานะ "ผู้รักษาความสัมพันธ์" การส่งภาพสวัสดีวันต่างๆ หรือคำอวยพรในช่วงเช้าตรู่ สะท้อนว่าผู้สูงอายุใช้ LINE เป็นเครื่องมือบอกกล่าวเชิงสัญลักษณ์ว่า "ฉันยังแข็งแรงและคิดถึงทุกคนอยู่" คอนเทนต์ที่ดึงดูดจึงต้องแฝงด้วยความหวังดีและเรื่องสุขภาพ

Facebook ในฐานะ "หน้าต่างชุมชน" ใช้เพื่อรับรู้ข่าวสารในท้องถิ่นจังหวัดหนองคาย สิทธิประโยชน์ และสถานการณ์บ้านเมือง เป็นการเติมเต็มความต้องการที่จะไม่ตกยุคและยังก้าวทันโลก

YouTube ในฐานะ "โอเอซิสทางใจ" เป็นพื้นที่ผ่อนคลายความเหงาผ่านวิดีโอสั้น เพลงเก่า และการฟังเทศน์/ธรรมะ ซึ่งสอดคล้องกับจังหวะชีวิตวัยเกษียณ



๒. อนุกรมวิธานของภัยคุกคามและกลไกความเปราะบาง

จากการสังเคราะห์ข้อมูล สามารถแบ่ง "จุดอ่อน" ของผู้สูงอายุที่มิจฉาชีพใช้เป็นช่องเจาะ (Exploit) ออกเป็น ๓ มิติย่อยที่เชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ:

มิติความเปราะบาง	วิธีการที่มิจฉาชีพใช้หลอกลวง	รูปแบบคอนเทนต์ที่พบในหนองคาย
๑. ด้านกายภาพและเทคโนโลยี	เล่นกับข้อจำกัดทางสายตา และการไม่รู้เท่าทันระบบอัลกอริทึม (คิดว่ายอดวิวเยอะ/มีคนคอมเมนต์ชื่นชม = เรื่องจริง)	การตัดต่อภาพข่าวปลอม, ลิงก์ปลอมคลิกเพื่อรับเงินบำนาญ, โฆษณายารักษาโรค/อาหารเสริมเกินจริง
๒. ด้านจิตวิทยาและความเหงา	เล่นกับความกลัวโรคร้าย, ความปรารถนาที่จะไม่เป็นภาระลูกหลานด้านสุขภาพ, และความใจอ่อนเชื่อคนง่าย	โฆษณายาครอบจักรวาลที่อ้างว่า "กินแล้วหายขาดไม่ต้องไปโรงพยาบาล" หรือการใช้ดาราที่คุ้นเคยมาการันตี
๓. ด้านวัฒนธรรมและความเชื่อ	นำความเคารพศรัทธาในสิ่งศักดิ์สิทธิ์และเรื่องบุญบาปมาเป็นเครื่องมือสร้างความน่าเชื่อถือ	ข่าวปลอมประเภทลี้ลับ, คอนเทนต์ "แชร์แล้วได้บุญ/ไม่แชร์จะโชคร้าย", รวมถึงการขายวัตถุมงคลเกินราคา

๓. แบบจำลองภูมิคุ้มกันชุมชน กลไก ๓ ประสาน เมื่อวิเคราะห์ลึกลงไปใน "กระบวนการคัดกรอง" พบว่าผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคายไม่ได้มีลักษณะต่างคนต่างอยู่ แต่มีพัฒนาการในลักษณะ "การสร้างภูมิคุ้มกันหมู่ตามธรรมชาติ" โดยแบ่งการตรวจสอบออกเป็น ๓ ด่าน

ด่านที่ ๑ ตรวจสอบกับสื่อกระแสหลัก

ผู้สูงอายุกลุ่มที่มีทักษะขึ้นมาหน่อยจะเริ่มตั้งคำถาม และมองหาตราสัญลักษณ์ข่าวที่คุ้นเคย หรือรอฟังข่าวค่ำเพื่อยืนยันว่าเรื่องที่แชร์ในโซเชียลเป็นเรื่องจริงหรือไม่

ด่านที่ ๒ ตรวจสอบทางสายเลือด

ใช้กลไกความสัมพันธ์ในบ้าน ลูกหลานกลายเป็น "ผู้คัดกรองเทคโนโลยีเชิงเทคนิค" (เช่น การเช็กลิงก์โกง, การตรวจสอบเพจปลอม)

ด่านที่ ๓ ตรวจสอบทางสังคมและจิตวิญญาณ

นี่คือจุดเด่นของบริบทพื้นที่หนองคาย เมื่อไม่ชัวร์และไม่กล้าถามลูกหลานเพราะกลัวโดนดุ ผู้สูงอายุจะนำเรื่องนี้เข้าสู่ "พื้นที่ปลอดภัยทางสังคม" คือ กลุ่มเพื่อนสภากาแฟ/ชมรมผู้สูงอายุ และ "พื้นที่ปลอดภัยทางจิตวิญญาณ" คือ วัด โดยถามพระสงฆ์ที่ตนนับถือตอนไปทำบุญ ซึ่งพระสงฆ์ในฐานะผู้นำความคิด จะทำหน้าที่ดึงสติด้วยหลักธรรมและเหตุผล

สรุปภาพรวมการวิเคราะห์และการสังเคราะห์ข้อมูล

พฤติกรรมการเปิดรับสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย การศึกษาวิจัยพฤติกรรมการเปิดรับสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย สะท้อนให้เห็นถึงปรากฏการณ์สำคัญในการเปลี่ยนผ่านทางดิจิทัล โดยมีหัวใจสำคัญอยู่ที่การเปลี่ยนจาก "ความไร้เดียงสาทางเทคโนโลยี" ไปสู่ "ความตระหนักรู้แบบพึ่งพาชุมชน" ซึ่งชี้ให้เห็นว่าความปลอดภัยทางไซเบอร์ในกลุ่มผู้สูงอายุไม่ได้ขึ้นอยู่กับทักษะส่วนบุคคลเป็นหลัก หากแต่ขึ้นอยู่กับความแข็งแกร่งของ "ตาข่ายรองรับทางสังคม" ภายในชุมชน กระบวนการถอดรหัสและสร้างองค์ความรู้ครั้งนี้ ประกอบด้วย ๒ ขั้นตอนหลักที่หนุนเสริมกันอย่างเป็นระบบ ดังนี้

๑. การวิเคราะห์ข้อมูล การรื้อและจัดหมวดหมู่ข้อมูล เป็นการนำบทสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ๓ กลุ่ม ได้แก่ พระสงฆ์ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) และผู้สูงอายุ มาจำแนกออกเป็นรายละเอียดตามวัตถุประสงค์ เพื่อค้นหาความเป็นจริงผ่าน ๓ เสาหลัก:

- พฤติกรรมการเปิดรับสื่อ: พบความสัมพันธ์ระหว่าง "จังหวะชีวิต" ในแต่ละวันกับการเลือกใช้ ๓ แพลตฟอร์มยอดนิยม ได้แก่ LINE, Facebook และ YouTube
- ภัยคุกคามและจุดอ่อน: เจาะลึกรูปแบบภัยไซเบอร์ (เช่น ข่าวปลอมด้านสุขภาพ และมิจฉาชีพหลอกลวง) พร้อมวิเคราะห์ อุปสรรคทั้งทางกายภาพ (สายตา ข้อจำกัดทางทักษะ) และทางจิตวิทยา (ความเหงาซึมเศร้า ความโดดเดี่ยว ความเชื่อและความศรัทธา)
- กระบวนการปรับตัว: ค้นพบแนวโน้มเชิงบวกที่ผู้สูงอายุเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากการ "เชื่อและแชร์ทันที" มาเป็น "การตั้งหลัก ยับยั้งชั่งใจ และเริ่มตรวจสอบ"

๒. การสังเคราะห์ข้อมูล ฝึกการมองเห็นภาพรวมของกระบวนการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เป็นการนำผลการวิเคราะห์มาหลอมรวมและตีความใหม่ภายใต้บริบทเชิงพื้นที่ของจังหวัดหนองคาย จนนำไปสู่ข้อสรุปเชิงโครงสร้าง ๓ ประการ:

การยืนยันตัวตนทางสังคม การใช้สื่อโซเชียลมีเดียของผู้สูงอายุไม่ได้มีไว้เพื่อแก้เหงาเท่านั้น แต่ยังเป็นเครื่องมือสื่อสารเชิงสัญลักษณ์เพื่อประกาศว่า "ฉันยังสบายดี มีตัวตน และยังมีคุณค่าต่อสังคม"

ภูมิคุ้มกันหมู่ตามธรรมชาติ เกิดกลไกป้องกันภัยไซเบอร์ผ่านตาข่ายสังคม โดยมีระบบตรวจสอบข้อมูล ๓ ด่าน ได้แก่ ระบบกระแสหลัก ครอบครัว พื้นที่ทางจิตวิญญาณ (วัดและพระสงฆ์) ซึ่งถือเป็นอัตลักษณ์และทุนทางสังคมที่โดดเด่นของพื้นที่

ข้อเสนอเชิงนโยบายที่นำไปใช้ได้จริง การแก้ปัญหาแบบเดิมผ่านการอบรมในห้องประชุมไม่ตอบโจทย์อีกต่อไป แต่ต้องขับเคลื่อนผ่าน โมเดล "บวร" (บ้าน-วัด-ราชการ) โดยปรับบทบาทคนรอบข้างและคนในชุมชนให้เป็น "พี่เลี้ยงทางเทคโนโลยี" เพื่อสร้างระบบนิเวศดิจิทัลที่ปลอดภัยอย่างยั่งยืน

บทสรุป กระบวนการ "วิเคราะห์ข้อมูล" ช่วยให้มองเห็นปัญหา พฤติกรรม และความเปราะบางรายด้าน ส่วน "การสังเคราะห์ข้อมูล" ช่วยให้มองเห็นทางออกและพลังของภูมิปัญญาภายในชุมชน ซึ่งเป็นพลังในการเปลี่ยนผ่านผู้สูงอายุจาก "ผู้รับสารที่เปราะบาง" สู่การเป็น "ผู้รับสารที่มีเงื่อนไขและมีตาข่ายสังคมคอยปกป้อง" อย่างแท้จริง

๔.๑.๒ การวิเคราะห์ แยกแยะ และประเมินคุณค่าข้อมูลข่าวสารบนสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ

การศึกษาการวิเคราะห์ แยกแยะ และประเมินคุณค่าข้อมูลข่าวสารบนสื่อสังคมออนไลน์ถือเป็นฐานข้อมูลสำคัญและเป็นกุญแจดอกแรกในการสะท้อนให้เห็นถึงสถานการณ์ ตลอดจนขีดความสามารถในการรับสารของประชากรสูงวัยในพื้นที่ ซึ่งมีทำการวิจัย ความเสี่ยงต่อการถูกครอบงำด้วยข้อมูลลวงและข่าวปลอม โดยผลการวิเคราะห์ระดับทักษะดังกล่าวจะถูกนำมาประมวลผลร่วมกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรม เพื่อชี้ให้เห็นถึง "ช่องว่าง" หรือจุดที่ต้องได้รับการพัฒนาอย่างเร่งด่วน

จากนั้นกระบวนการวิจัยจะเรียบเรียงรวบรวมข้อมูลเชิงพื้นที่เข้าสู่มิติทางพระพุทธศาสนาโดยการนำหลักพุทธธรรม เช่น "หลักกาลามสูตร" มาเป็นฐานคิดในการขับเคลื่อน การเชื่อมโยงนี้เองที่นำไปสู่การพัฒนา "พุทธนวัตกรรมบูรณาการ" ไม่ว่าจะเป็นสื่อการเรียนรู้ เทคโนโลยีทางปัญญา หรือหลักสูตรพัฒนาทักษะชีวิตที่เหมาะสมกับช่วงวัย ซึ่งจะทำหน้าที่เป็นเครื่องมือในการตระหนักรู้ ดังนั้นการวิเคราะห์และประเมินคุณค่าข้อมูลในระยะต้น จึงส่งต่อผลลัพธ์ไปยังการสร้างนวัตกรรมในระยะกลาง เพื่อตอบสนองต่อเป้าหมายสูงสุดในระยะยาว สู่การเป็นผู้สูงวัยผู้ตื่นรู้ ที่สามารถใช้เทคโนโลยีควบคู่ไปกับปัญญาได้อย่างปลอดภัยและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

บทสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

กระบวนการวิเคราะห์และแยกแยะประเภทของสื่อในกลุ่มผู้สูงอายุยังอยู่ในระดับที่จำกัดและยอมรับว่าทำได้ยากมากในชีวิตประจำวัน โดยส่วนใหญ่ยังขาดทักษะทางเทคโนโลยีในการประเมินคุณค่าข้อมูลข่าวสาร จึงมักหลงเชื่อข่าวปลอมและโฆษณาชวนเชื่อได้ง่าย โดยเฉพาะข้อมูลที่

ใช้ภาพประกอบดูน่าเชื่อถือ หรือมีการใช้ข้อความแอบอ้างบุคคลมีชื่อเสียง ดารา แพทย์ และสิ่งศักดิ์สิทธิ์[๔] อีกทั้งยังขาดความสามารถในการวิเคราะห์เจตนาแอบแฝงของผู้ผลิตสื่อเนื่องจากมีพื้นฐานจิตใจที่ใจอ่อนและมองโลกในแง่ดี ทำให้คล้อยตามถ้อยคำโฆษณาหรือการชวนทำบุญจนเคยมีประสบการณ์ตกเป็นเหยื่อหลอกขายยาสมุนไพรเกินราคา นอกจากนี้อุปสรรคทางกายภาพเรื่องสายตาที่ไม่ดีตามอายุวัยและการอ่านข้อมูลไม่ถี่ถ้วน ยิ่งลดประสิทธิภาพในการกลั่นกรองข้อมูลลง อย่างไรก็ดี ด้านการประเมินเพื่อส่งต่อข้อมูลเริ่มมีความตื่นตัวและตระหนักถึงผลกระทบทางกฎหมายและบาปบุญมากขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุเริ่มปรับพฤติกรรมมาใช้วิธีประเมินความน่าเชื่อถือร่วมกับผู้อื่น โดยการส่งข้อมูลไปให้ลูกหลานช่วยวิเคราะห์ หรือเก็บข้อมูลไว้ไปปรึกษาพระอาจารย์และกลุ่มเพื่อนที่วัดในวันพระก่อนจะตัดสินใจเชื่อหรือแชร์ต่อ[๕]

กลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคายมีความสามารถในการแยกแยะประเภทของสื่อออนไลน์ในระดับค่อนข้างดี โดยจะตั้งข้อสังเกตและระมัดระวังเป็นพิเศษกับข้อมูลที่พาดหัวเกินจริง กระตุ้นความรู้สึก หรือโฆษณาชวนเชื่อ อีกทั้งมีความเข้าใจในการรักษาความลับและสิทธิส่วนบุคคล โดยรู้ว่าไม่ควรเปิดเผยข้อมูลสำคัญอย่างเลขบัตรประชาชนหรือบัญชีธนาคารลงบนสื่อสาธารณะ ในด้านการวิเคราะห์ สามารถประเมินเจตนาแฝงของผู้ผลิตสื่อได้ว่าทำเพื่อประโยชน์ทางการค้า เรียกร้องยอดไลก์ยอดแชร์ หรือมีเจตนาร้ายบิดเบือนข้อมูลเพื่อหลอกลวง พร้อมทั้งตระหนักถึงผลกระทบอย่างสูงว่า การส่งต่อข้อมูลที่ผิดพลาดจะทำลายความน่าเชื่อถือของตนเอง และสร้างความตื่นตระหนกแตกแยกในสังคม อย่างไรก็ตาม ยังมีอุปสรรคสำคัญจากความอ่อนไหวทางอารมณ์ที่มีความเมตตาสงสารสูงเมื่อเห็นข่าวขอความช่วยเหลือ และข้อจำกัดทางเทคโนโลยีที่ตามกลลวงรูปแบบใหม่ของมิจฉาชีพไม่ทัน ซึ่งเป็นจุดที่ต้องเฝ้าระวังในการประเมินคุณค่าข้อมูลข่าวสาร[๖]

จากการปฏิบัติงานในพื้นที่พบว่า แม้เจ้าหน้าที่ท้องถิ่นจะมีศักยภาพในการแยกแยะข่าวจริง ข่าวปลอม และโฆษณาชวนเชื่อได้เป็นอย่างดี โดยยึดหลักไม่เชื่อทันทีและใช้วิธีสืบค้นควบคู่กับการตรวจสอบผ่านหน่วยงานภาครัฐ แต่สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนส่วนใหญ่ยังคงเผชิญหน้ากับข้อมูลบิดเบือนอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะข่าวลวงด้านสิทธิประโยชน์และเบี้ยยังชีพ ซึ่งอุปสรรคสำคัญในการประเมินคุณค่าสื่อของผู้สูงอายุ คือความอ่อนไหวทางอารมณ์ ความขี้สงสาร และความไว้วางใจข้อมูลที่ส่งต่อกันในกลุ่มไลน์เครือข่ายเพื่อนสนิท ประกอบกับการขาดทักษะทางเทคโนโลยีและระเบียบวิธีคิดในการมองทะลุถึงเจตนาแอบแฝงของผู้ผลิตสื่อที่มุ่งหวังฉ้อโกงทรัพย์สินหรือดักจับ

---

[๔] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๐๔

[๕] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๐๕

[๖] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๐๖

ข้อมูลส่วนบุคคล ดังนั้น การยกระดับความเข้าใจเรื่องสิทธิส่วนบุคคลและการตระหนักถึงผลกระทบจากการแชร์ข้อมูลที่ผิดพลาด จึงเป็นสิ่งจำเป็นเร่งด่วน โดยต้องอาศัยกลไกการพึ่งพาหน่วยงานราชการส่วนท้องถิ่น ร่วมกับการดูแลอย่างใกล้ชิดจากบุตรหลานคนรุ่นใหม่ เพื่อเป็นแหล่งที่ปรึกษาในการกลั่นกรองและประเมินคุณค่าข่าวสารออนไลน์ให้แก่ผู้สูงอายุในชุมชนอย่างมีประสิทธิภาพ[๗]

กระบวนการวิเคราะห์และแยกแยะประเภทของสื่อในกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคายยังอยู่ในระดับที่ค่อนข้างต่ำและยอมรับว่าเป็นเรื่องที่ทำได้ยากมากในชีวิตประจำวัน เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังขาดทักษะทางเทคโนโลยีที่จะนำมาใช้ในการประเมินคุณค่าข้อมูลข่าวสาร จึงมักตกเป็นเหยื่อของข่าวปลอมและโฆษณาชวนเชื่อได้ง่าย โดยเฉพาะข้อมูลที่ทำภาพประกอบดูน่าเชื่อถือ หรือมีการแอบอ้างบุคคลที่มีชื่อเสียง แพทย์ ดารา และสิ่งศักดิ์สิทธิ์เข้ามาดึงดูดความสนใจ ประกอบกับการขาดความสามารถในการวิเคราะห์เจตนาแอบแฝงของผู้ผลิตสื่อ เนื่องจากผู้สูงอายุมีพื้นฐานจิตใจที่ใจอ่อนและมองโลกในแง่ดี เมื่อเห็นสื่อที่ใช้ถ้อยคำสุภาพ อ้างรูปพระพุทธรูป หรือใช้ความน่าสงสารมาชวนทำบุญ ก็จะเกิดอารมณ์คล้อยตามเจตนาเหล่านั้น[๘] ยิ่งไปกว่านั้นยังมีอุปสรรคสำคัญทางกายภาพในเรื่องของสายตาที่ไม่ดี ทำให้ไม่สามารถอ่านข้อความตัวเล็กๆ ได้อย่างถี่ถ้วน ผนวกกับพฤติกรรมการอยู่บ้านคนเดียวด้วยความเหงา จึงใช้เวลากับหน้าจอเพลิดเพลินจนขาดความระมัดระวัง อย่างไรก็ตามในด้านการประเมินเพื่อส่งต่อข้อมูลในปัจจุบันเริ่มมีความตื่นตัวและตระหนักถึงเรื่องบาปบุญมากขึ้นหลังจากได้รับคำตักเตือนจากลูกหลาน ส่งผลให้ผู้สูงอายุเริ่มปรับพฤติกรรมจากการหลงเชื่อทันทีมาใช้วิธีประเมินความน่าเชื่อถือร่วมกับผู้อื่น โดยเลือกที่จะแคปหน้าจอเก็บไว้หรือส่งไปให้ลูกหลานในบ้านช่วยวิเคราะห์ ตลอดจนการเก็บรวบรวมข้อมูลที่สงสัยไปพูดคุยซักถามเพื่อประเมินค่าร่วมกับกลุ่มเพื่อนและพระอาจารย์ที่วัดในวันพระ ก่อนที่จะตัดสินใจเชื่อหรือกดแชร์ข้อมูลนั้นๆ ออกไปสู่สังคมออนไลน์[๙]

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบละเอียด

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ สามารถวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาการวิเคราะห์ แยกแยะ และประเมินคุณค่าข้อมูลข่าวสารบนสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุ ในจังหวัดหนองคายสามารถจำแนกและสรุปประเด็นสำคัญออกมาได้ ๕ มิติหลัก ดังนี้

---

[๗] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๐๗

[๘] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๐๘

[๙] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๐๙

๑. ศักยภาพในการแยกแยะและวิเคราะห์เจตนาของสื่อ เมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูล พบว่าระดับทักษะของผู้สูงอายุมีความแตกต่างกันตามกลุ่มประชากรและพื้นที่ ดังนี้

กลุ่มที่ยังมีทักษะจำกัด ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในกลุ่มนี้มีระดับทักษะในการแยกแยะประเภทสื่อค่อนข้างต่ำ มองว่าเป็นเรื่องยากในชีวิตประจำวัน ขาดความสามารถในการมองทะลุถึง "เจตนาแอบแฝง" ของผู้ผลิตสื่อ มักหลงเชื่อภาพลักษณ์ภายนอกที่ดูน่าเชื่อถือ

กลุ่มที่มีทักษะดี พบว่าผู้สูงอายุบางกลุ่มในหนองคายมีทักษะค่อนข้างดี สามารถตั้งข้อสังเกตพาดหัวข่าวที่เกินจริง รู้จักระวังข้อมูลโฆษณาชวนเชื่อ และเข้าใจเจตนาของผู้ผลิตสื่อว่าทำเพื่อประโยชน์ทางการค้า ยอดไลก์/ยอดแชร์ หรือเพื่อบิดเบือนข้อมูล

กลุ่มเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น มีศักยภาพสูงมากในการคัดกรอง ยึดหลักไม่เชื่อทันที และมีพฤติกรรมการตรวจสอบข้อมูลย้อนกลับผ่านหน่วยงานภาครัฐอย่างเป็นระบบ ซึ่งต่างจากผู้สูงอายุทั่วไปในชุมชนที่ยังตกเป็นเป้าหมายของข่าวลวง (โดยเฉพาะสิทธิประโยชน์และเบี้ยยังชีพ)

๒. สิ่งกระตุ้นและกลลวงที่ผู้สูงอายุหลงเชื่อได้ง่าย ผู้ผลิตสื่อไร้จรรยาบรรณและมิจฉาชีพมักใช้ "จุดอ่อนทางจิตใจ" ของผู้สูงอายุมาสร้างเครื่องมือหลอกลวง โดยกลลวงที่ได้ผลที่สุดมี ๓ ประเภท

การแอบอ้างความน่าเชื่อถือและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ การใช้ภาพประกอบที่ดูเป็นทางการ การแอบอ้างบุคคลมีชื่อเสียง ดารา แพทย์ รูปพระพุทธรูป หรืออ้างสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อดึงดูดความสนใจและสร้างความน่าเชื่อถือแบบเป็นกระบวนการ

การใช้ความมีจิตใจดี คล้อยตาม และการชวนทำบุญ เนื่องจากผู้สูงอายุมีพื้นฐานจิตใจที่ใจอ่อนไหว มีความเมตตาสงสารสูง และมองโลกในแง่ดี จึงมักตกเป็นเหยื่อของถ้อยคำโฆษณาชวนเชื่อ ข่าวขอความช่วยเหลือ หรือการชวนทำบุญ จนนำไปสู่การถูกหลอกขายยาสมุนไพรและอาหารเสริมเกินราคา

การใช้ผลประโยชน์ที่จะได้รับมาหลอกล่อ ข่าวลวงประเภทการให้สิทธิประโยชน์ แอบอ้างเรื่องเงินเบี้ยยังชีพ เพื่อดักจับข้อมูลส่วนบุคคลหรือฉ้อโกงทรัพย์สิน

๓. อุปสรรคสำคัญในการประเมินคุณค่าข้อมูลข่าวสาร อุปสรรคของผู้สูงอายุในการกลั่นกรองสื่อสามารถแบ่งออกเป็น ๓ ด้านหลักๆ ได้อย่างชัดเจน:

ด้านของอุปสรรค	รายละเอียดและผลกระทบ	ผู้ให้ข้อมูล
๑. ด้านเทคโนโลยี (Technological)	ขาดทักษะทางเทคโนโลยีในการตรวจสอบและประเมินค่าข้อมูลข่าวสาร ตามไม่ทันกลลวงและเทคโนโลยีรูปแบบใหม่ๆ ของมิจฉาชีพ	ผู้นำชุมชน/เจ้าหน้าที่ส่วนราชการ
๒. ด้านจิตวิทยาและสังคม	ความใจอ่อน ขี้สงสาร ความไว้วางใจข้อมูลที่ส่งต่อกันใน "กลุ่มไลน์เครือข่ายเพื่อนสนิท" พฤติกรรมการอยู่บ้านคนเดียวด้วยความเหงา ทำให้ใช้เวลาหน้าจอนานจนขาดความระมัดระวัง	กลุ่มพระสงฆ์
๓. ด้านกายภาพ	ปัญหาสายตาเสื่อมตามวัย ทำให้ไม่สามารถอ่านข้อความตัวเล็กๆ หรือข้อมูลเงื่อนไขต่างๆ ได้อย่างถี่ถ้วนและรอบคอบ	กลุ่มผู้สูงอายุ

๔. ความตระหนักรู้เรื่องสิทธิและผลกระทบ ในมิตินี้แสดงให้เห็นถึงสัญญาณเชิงบวกและจุดที่ยังต้องพัฒนาเร่งด่วน:

การปกป้องข้อมูลส่วนบุคคล ผู้สูงอายุบางส่วนเริ่มมีความเข้าใจเรื่องสิทธิส่วนบุคคล รู้ว่าไม่ควรเปิดเผยข้อมูลสำคัญ เช่น เลขบัตรประชาชน หรือบัญชีธนาคาร บนสื่อสาธารณะ แต่ในภาพรวมของชุมชน ผู้นำชุมชนยังมองว่าเรื่องการยกระดับความเข้าใจเรื่องสิทธิส่วนบุคคลยังเป็นสิ่งจำเป็นเร่งด่วนเพื่อป้องกันการถูกดักจับข้อมูล

ความตระหนักต่อผลกระทบของการแชร์ มีความตื่นตัวและตระหนักมากขึ้นว่าการส่งต่อข้อมูลผิดๆ จะทำลายภาพลักษณ์ความน่าเชื่อถือของตนเอง สร้างความตื่นตระหนกแตกแยกในสังคม รวมถึงมีความกลัวในเรื่องของ "ผลกระทบทางกฎหมาย" และเรื่อง "บาปบุญคุณโทษ"

๕. กลไกการรับมือและพฤติกรรมการปรับตัว จุดเด่นที่น่าสนใจที่สุดจากข้อมูลชุดนี้คือ "กระบวนการประเมินความน่าเชื่อถือร่วมกับผู้อื่น" ซึ่งผู้สูงอายุไม่ได้เผชิญปัญหาเพียงลำพัง แต่เริ่ม

สร้างพฤติกรรมพึ่งพาเครือข่ายทางสังคม ใน ๓ กลุ่มหลักเพื่อช่วยกลั่นกรองก่อนจะตัดสินใจเชื่อหรือแชร์ต่อ:

กลไกครอบครัว มีการแคปหน้าจอเก็บไว้ หรือส่งข้อมูลไปในกลุ่มครอบครัวภายในบ้านเพื่อให้ลูกหลานคนรุ่นใหม่ช่วยวิเคราะห์และตักเตือน

กลไกพระพุทธศาสนาและชุมชน การเก็บข้อมูลที่สงสัยไว้ แล้วนำไปปรึกษาพระอาจารย์ (พระสงฆ์) รวมถึงพูดคุยซักถามร่วมกับกลุ่มเพื่อนสนิทที่เวลาเดินทางไปที่วัดในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

กลไกภาครัฐส่วนท้องถิ่น การพึ่งพาและตรวจสอบผ่านหน่วยงานราชการส่วนท้องถิ่นหรือเจ้าหน้าที่ในพื้นที่ที่มีความรู้ความสามรถเกี่ยวกับสื่อออนไลน์ในการช่วยคัดกรองข่าวสาร

กล่าวโดยสรุป ภาพรวมเชิงนโยบายแนวทางการแก้ไขปัญหาการหลงเชื่อสื่อลวงในผู้สูงอายุ ไม่สามารถใช้เพียงการอบรมทักษะทางเทคโนโลยีแบบตรงๆ ได้เพียงอย่างเดียว (เนื่องจากติดอุปสรรคทางกายภาพและจิตวิทยา) แต่จำเป็นต้องใช้ "กลไกแวดล้อมสมานฉันท์" คือการผสานพลังระหว่าง เจ้าหน้าที่ท้องถิ่น (ภาครัฐ) + ลูกหลานคนรุ่นใหม่ (ครอบครัว) + พระสงฆ์และเพื่อนที่วัด (พื้นที่ทางวัฒนธรรม) มาทำหน้าที่เป็น "ตัวกรองชุมชน" เพื่อเป็นที่ปรึกษาและเกราะป้องกันภัยไซเบอร์ให้แก่ผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืน

การสังเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบละเอียด

จากการวิเคราะห์ข้อจากการสัมภาษณ์ข้างต้น นำมาสู่การสังเคราะห์ข้อมูล เพื่อเรียบเรียงและรวบรวมความคิดเห็นของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งมีทั้งมุมมองที่สอดคล้องและขัดแย้งกัน ออกมาเป็นโครงสร้างองค์ความรู้ใหม่ โดยสามารถสรุปและสังเคราะห์ออกมาได้เป็น ๓ โมเดลแกนหลัก ดังนี้ครับ

๑. โมเดลความย้อนแย้งเชิงพฤติกรรม จากการสังเคราะห์ พบปรากฏการณ์ความย้อนแย้งในกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ มิติที่มีความขัดและแย้งกันว่า

มิติการรับสารและการตัดสินใจเชื่อ มีแนวโน้ม "ถูกหลอกง่าย" เนื่องจากปัญหากายภาพ (สายตา) ความเหงา และการถูกจู่โจมด้วยกลลวงเชิงจิตวิทยา โดยการอ้างความมีจิตใจดี ดารา แพทย์ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือผลประโยชน์เบี้ยยังชีพ

มิติการส่งต่อและการแชร์ข้อมูล มีแนวโน้ม "ระมัดระวังสูง" เริ่มมีความตื่นตัว กลัวผลกระทบทางกฎหมาย กลัวเสียหน้า/เสียความน่าเชื่อถือ และกลัวเรื่องบาปบุญคุณโทษ

ข้อค้นพบจากการสังเคราะห์ แม้ผู้สูงอายุจะแยกแยะข่าวปลอมได้ยากในขณะที่อ่านคนเดียว แต่ความกลัวผลกระทบในมิติปลายทางทำให้พวกเขาไม่รีบด่วนในการแชร์ทันที ยกเว้นในกลุ่มไลน์เพื่อนสนิทที่ยังมีความไว้วางใจสูงเกินไป และนำไปสู่การปรับพฤติกรรมในโมเดลถัดไป

๒. โมเดลระบบนิเวศการกลั่นกรองทางสังคม เมื่อผู้สูงอายุรู้ตัวว่ามี "ข้อจำกัด" (ขัดทักษะดิจิทัล สายตาไม่ดี) แต่ในขณะเดียวกันก็ "ตระหนักถึงผลกระทบ" (กลัวกฎหมาย/กลัวบาป) พวกเขาจึงสร้างกลไกการปรับตัวโดยเปลี่ยนจากการประเมินโดยปัจเจกบุคคล ไปสู่การประเมินร่วมกันโดยสังคม โดยสังเคราะห์เครือข่ายพงพาได้ ๓ สถาบันหลัก:

สถาบันครอบครัว ใช้วิธีแคปหน้าจอส่งให้ลูกหลานคนรุ่นใหม่ในบ้านช่วยวิเคราะห์ ถือเป็นด่านคัดกรองเทคโนโลยีที่เร็วที่สุดในชีวิตประจำวัน

สถาบันวัฒนธรรมและชุมชน ใช้พื้นที่ของวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เป็นสภากาแฟหรือพื้นที่แลกเปลี่ยนข้อมูล โดยมี "พระอาจารย์" และ "กลุ่มเพื่อนสนิท" เป็นผู้ร่วมประเมินคุณค่าข้อมูลข่าวสาร

สถาบันรัฐในท้องถิ่น มีเจ้าหน้าที่ท้องถิ่นที่มีความรู้ความเข้าใจคอยเป็นที่ปรึกษาและตรวจสอบข่าวลวงด้านสิทธิประโยชน์ (เช่น เบี้ยยังชีพ) โดยตรง

๓. ตารางสังเคราะห์ช่องว่างและข้อเสนอแนะเชิงยุทธศาสตร์ จากการรวบรวมอุปสรรคและกลไกที่มีอยู่ สามารถสังเคราะห์ออกมาเป็นโจทย์สำคัญในการพัฒนา ได้ดังนี้:

มิติที่พบจากข้อมูล	**สภาพปัญหาปัจจุบัน (Gap)**	**แนวทางยกระดับเชิงยุทธศาสตร์**
รูปแบบสื่อที่เข้าถึง	มักแพ้ทางสื่อที่เน้น "ภาพและข้อความตัวโตๆ" ที่แอบอ้างความศักดิ์สิทธิ์หรือบุคคลมีชื่อเสียง รวมถึงความเป็นคนจิตใจดี	สร้างสื่อสะท้อนกลับ ผลิตสื่อเตือนภัยที่ใช้ภาพชัดเจน ตัวอักษรใหญ่ และใช้หลักพุทธธรรมหรือศีลธรรมมาช่วยเตือนสติ
ความเหลื่อมล้ำเชิงพื้นที่	ผู้สูงอายุบางกลุ่ม (เช่น ในเขตเมืองบางส่วน) เริ่มรู้เท่าทัน และสิทธิส่วนบุคคล แต่กลุ่มในชุมชนรอบนอกยังขาดทักษะคิดเชิงวิเคราะห์	ขยายผลพื้นที่ต้นแบบ: ถอดบทเรียนจากผู้สูงอายุกลุ่มที่มีทักษะดี มาสร้างเป็นแกนนำผู้สูงอายุสอนกันเองในชุมชน

มิติที่พบจากข้อมูล	สภาพปัญหาปัจจุบัน (Gap)	แนวทางยกระดับเชิงยุทธศาสตร์
เครือข่ายการตรวจสอบ	ปัจจุบันเป็นการพึ่งพาตามธรรมชาติในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา หรือรอถามลูกหลานเมื่อมีเวลา ซึ่งอาจไม่ทันท่วงที	จัดตั้งศูนย์กรองข่าวชุมชน เชิญเจ้าหน้าที่ท้องถิ่นร่วมกับเยาวชนในพื้นที่และผู้นำทางศาสนา สร้างช่องทางในการสื่อสารของชุมชนเพื่อช่วยประเมินสื่อ

บทสรุปการสังเคราะห์ การรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย ไม่ใช่เรื่องของ "บุคคล" แต่เป็นเรื่องของ "ระบบนิเวศ" ความสำเร็จในการป้องกันภัยไซเบอร์ในกลุ่มนี้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการบังคับให้ผู้สูงอายุไปเรียนรู้เครื่องมือดิจิทัลที่ซับซ้อน แต่ขึ้นอยู่กับการทำอย่างไรให้ "ลูกหลาน พระสงฆ์ และเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น" มีเครื่องมือที่ทรงพลังพอที่จะรองรับการชวนผู้สูงอายุเข้าหาเพื่อร่วมกันปรึกษาได้อย่างทันท่วงที

สรุปภาพรวมของการวิเคราะห์ข้อมูลและการสังเคราะห์ข้อมูล

๑. บทสรุปเชิงวิเคราะห์ การวิเคราะห์ข้อมูลช่วยให้เราเห็นองค์ประกอบแยกย่อยของสถานการณ์ปัจจุบัน โดยแบ่งออกเป็น ๓ มิติดังนี้

ข้อจำกัดเชิงซ้อน ผู้สูงอายุเผชิญอุปสรรคพร้อมกันหลายด้าน ทั้งด้านกายภาพ (สายตาเสื่อมตามวัย) ด้านจิตวิทยา (ความเหงา ความใจอ่อน มองโลกในแง่ดี) และด้านเทคโนโลยี (ตามเกมการหลอกลวงใหม่ๆ ไม่ทัน)

จุดอ่อนที่มักถูกโจมตี สื่อลวงมักใช้กลยุทธ์แอบอ้างสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ดารา แพทย์ หรือการใช้ความเป็นผู้มีจิตใจดีมาเชิญชวนทำบุญ เพื่อหลอกขายสินค้าเกินราคา รวมถึงการนำเรื่องผลประโยชน์และเบี้ยยังชีพมาเชิญชวนเพื่อให้ได้ข้อมูลส่วนบุคคล

สัญญาณบวกและการปรับตัว เริ่มมีความตื่นตัวและตระหนักถึงผลกระทบเชิงลบ ทั้งในแง่ของกฎหมาย ความน่าเชื่อถือของตนเอง และเรื่องบาปบุญคุณโทษ จึงเกิดพฤติกรรมการชะลอการแชร์และหันไปพึ่งพาคนรอบข้างแทน

๒. บทสรุปเชิงสังเคราะห์ การสังเคราะห์ข้อมูลเป็นการหลอมรวมภาพย่อยให้กลายเป็นภาพใหญ่และโมเดลเชิงระบบ เพื่อนำไปใช้แก้ปัญหาจริง โดยแบ่งออกเป็น ๒ โมเดลและ ๑ ยุทธศาสตร์:

- โมเดลความย้อนแย้งเชิงพฤติกรรม เกิดปรากฏการณ์ที่ผู้สูงอายุแยกแยะและประเมินสื่อได้ยากในการรับสาร แต่มีความระมัดระวังและกลัวผลกระทบสูงมากในขาออก (ส่งสาร/แชร์) ความ

ย้อนแย้งนี้กลายเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการไม่ยอมเชื่อหรือแชร์ในทันที แต่จะใช้วิธีเก็บข้อมูลไว้เพื่อส่งต่อให้คนอื่นช่วยคัดกรอง

- โมเดลระบบนิเวศการกลั่นกรองทางสังคม เมื่อไม่สามารถพึ่งพาทักษะดิจิทัลของตนเองได้ ผู้สูงอายุจึงเปลี่ยนมาใช้เครือข่ายสังคมในชีวิตประจำวัน เป็นระบบนิเวศในการช่วยกลั่นกรองข้อมูล โดยแบ่งเป็น ๓ ช่องทาง

ครอบครัว ส่งต่อให้ลูกหลานคนรุ่นใหม่ช่วยเช็กผ่านหน้าจอทันที

ด้านวัฒนธรรมประเพณีเชิงพื้นที่ ใช้พื้นที่ของวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ปรึกษาพระอาจารย์และกลุ่มเพื่อนสนิท

ด้านสถาบันส่วนราชการ พึ่งพาเจ้าหน้าที่ราชการส่วนท้องถิ่นในการตรวจสอบข้อมูลสิทธิประโยชน์

ยุทธศาสตร์ประการที่สอง ยุทธศาสตร์การขับเคลื่อน การจะแก้ปัญหานี้อย่างยั่งยืน ไม่ใช่การบังคับให้ผู้สูงอายุไปเรียนรู้เครื่องมือเทคโนโลยีที่ซับซ้อน แต่คือการมุ่งพัฒนา ตัวกรองชุมชน โดยผลิตสื่อเตือนภัยที่เน้นภาพชัดเจน ตัวอักษรใหญ่ และใช้หลักคุณธรรม จริยธรรมหรือความหวังดีมาช่วยเตือนสติ ยกระดับศักยภาพของบุตรหลาน พระสงฆ์ และเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น ให้มีเครื่องมือหรือช่องทางการติดต่อสื่อสาร ในการช่วยผู้สูงอายุตรวจสอบข่าวปลอมได้อย่างทันท่วงที

๔.๑.๓ การควบคุมอารมณ์ สติสัมปชัญญะ และการโต้ตอบบนสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ

การควบคุมอารมณ์ สติสัมปชัญญะ และการโต้ตอบบนสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ เป็นการวิเคราะห์ให้เห็นถึงมิติทางจิตใจ กระบวนการภายในจิตใจที่ส่งผลโดยตรงต่อพฤติกรรมภายนอกบนโลกดิจิทัล ซึ่งมีความเชื่อมโยงเกี่ยวพันกันอย่างเป็นเหตุเป็นผล โดยมีสติสัมปชัญญะ ทำหน้าที่เป็นเสมือนประตูด่านแรกและเป็นเครื่องมือเตือนตนให้ระลึกรู้เท่าทันในขณะที่กำลังรับสารข้อมูลที่ชวนให้ตระหนกตกใจ ข่าวปลอม หรือการแสดงความคิดเห็นที่ยั่วยุ มักจะกระตุ้นให้เกิดภาวะอารมณ์ที่อ่อนไหวได้ง่ายในกลุ่มผู้สูงวัย

ดังนั้น เมื่อมีสติสัมปชัญญะเกิดขึ้น ย่อมนำไปสู่ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ไม่ให้โอนอ่อนผันผวนไปตามสิ่งเร้าเหล่านั้น ช่วยระงับความโกรธ ความกลัว หรือความกระวนกระวายใจลงได้ และเมื่ออารมณ์อยู่ในสภาวะที่นิ่งและสงบแล้ว พฤติกรรมการโต้ตอบบนสื่อสังคมออนไลน์ ก็จะเปลี่ยนผ่านจากการตอบสนองด้วยอารมณ์รีบร้อน ขาดสติ และไม่คิดให้ดีเสียก่อน เช่น การด่าทอ การแชร์ข้อมูลทันทีโดยไม่ตรวจสอบ หรือการปะทะคารม ไปสู่การโต้ตอบด้วยปัญญาและเหตุผล มีความรอบคอบในการพิมพ์ การแชร์ หรือการแสดงความคิดเห็นที่สร้างสรรค์และปลอดภัย ความเกี่ยวเนื่อง

สัมพันธ์กันของทั้งสามมิตินี้แสดงให้เห็นว่า สติสัมปชัญญะคือรากฐานที่ช่วยประคองอารมณ์ และอารมณ์ที่มั่นคงคือปัจจัยสำคัญที่สามารถให้เกิดการโต้ตอบออนไลน์อย่างมีคุณภาพและประสิทธิภาพ

จากการศึกษาข้อมูลภาคสนาม พบว่า ผู้สูงอายุ การควบคุมอารมณ์ สติสัมปชัญญะ และการโต้ตอบบนสื่อสังคมออนไลน์

บทสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ในการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ทั้ง Line, Facebook และ TikTok ผู้สูงอายุตระหนักว่าสื่อในปัจจุบันมีการตัดต่อที่เร้าอารมณ์และจูงใจได้รวดเร็ว ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้เผลอขาดสติและตัดสินใจด้วยอารมณ์ความตื่นเต้นหรือความหวังดีได้ง่าย[๑๐] ดังนั้น การประยุกต์ใช้สติจึงถือเป็นหัวใจสำคัญ โดยผู้สูงอายุพยายามฝึกหยุดคิดก่อนการกดไลก์หรือแชร์ทุกครั้ง เพื่อป้องกันการส่งต่อข้อมูลที่เป็นเท็จหรือการหลงเชื่อสื่อที่บิดเบือน นอกจากนี้ การโต้ตอบบนสื่อสังคมออนไลน์ยังจำเป็นต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ เนื่องจากผู้สูงอายุยังขาดความเชี่ยวชาญในการจัดการความเข้าใจเรื่องข้อมูลส่วนบุคคล จึงต้องอาศัยการปรึกษาลูกหลานหรือพระสงฆ์ก่อนตัดสินใจดำเนินการใดๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อตนเองหรือผู้อื่น การตระหนักรู้ถึงผลกระทบจากการแชร์ข้อมูลที่ผิดพลาดถือเป็นพื้นฐานที่ช่วยให้การใช้สื่อมีความปลอดภัยมากขึ้น โดยเน้นการสร้างความเข้าใจว่าทุกการกระทำบนสื่อออนไลน์มีความหมายและอาจสร้างผลกระทบต่อสังคมได้หากปราศจากการกลั่นกรองด้วยสติสัมปชัญญะที่ดีพอ[๑๑]

การใช้สื่ออย่างมีคุณภาพต้องอาศัย "สติ" เป็นเครื่องมือหลักในการหยุดพักและรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองก่อนจะกดไลก์หรือแชร์ข้อมูลใด ๆ โดยเฉพาะเมื่อเผชิญกับข่าวสารเชิงลบหรือข้อมูลที่มีความขัดแย้ง ผู้สูงอายุควรฝึกวางอุเบกขาและแผ่เมตตาเพื่อลดความวิตกกังวล พร้อมทั้งใช้ "โยนิโสมนสิการ" เพื่อสืบสาวเหตุปัจจัยและวิเคราะห์เจตนาที่แท้จริงของผู้ส่งข่าวสาร แทนการด่วนตัดสินใจจากความรีบร้อน ขาดสติ การสร้างนิสัย "ชัวร์ก่อนแชร์" โดยการตรวจสอบความถูกต้องจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ถือเป็นเกราะป้องกันภัยจากมิจฉาชีพและความเครียดที่เกิดกับตัวผู้สูงอายุเองและคนรอบข้าง นอกจากนี้ การสร้างเครือข่ายกัลยาณมิตรในกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเตือนภัยร่วมกัน ยังเป็นวิถีพุทธที่ช่วยประคับประคองจิตใจให้มั่นคงและยั่งยืนในการเผชิญโลกออนไลน์ได้อย่างสงบและปลอดภัยรีบร้อน ขาดสติ[๑๒]

---

[๑๐] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๑๐

[๑๑] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๑๑

[๑๒] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๑๒

กลุ่มผู้สูงอายุส่วนใหญ่เริ่มตระหนักถึงความสำคัญของการใช้ "สติ" เป็นปราการด่านแรกในการรับข้อมูลข่าวสาร โดยมุ่งเน้นการฝึกหยุดคิดและพิจารณาเหตุปัจจัยก่อนตัดสินใจตอบโต้หรือแชร์ข้อมูล ซึ่งถือเป็นการเปลี่ยนผ่านจากการเสพสื่อแบบฉับพลันไปสู่การมีวิจารณญาณมากขึ้น การควบคุมอารมณ์เมื่อเผชิญกับข่าวลบหรือข้อมูลที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลทำได้โดยการรู้จักถอยออกมาตั้งหลักและไม่นำอารมณ์ไปยึดติดกับสิ่งที่ปรากฏบนโลกออนไลน์ นอกจากนี้ การสร้างเครือข่ายกัลยาณมิตรในชุมชนยังมีส่วนช่วยอย่างยิ่งในการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องและเตือนภัยมิจฉาชีพร่วมกัน การบูรณาการหลักธรรมทางพุทธศาสนาเข้ากับการใช้งานจริงไม่เพียงแต่ช่วยลดความเครียดจากการเสพสื่อเกินขนาด แต่ยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้นผ่านการสื่อสารที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจและความไม่ประมาท ซึ่งถือเป็นนวัตกรรมทางใจที่สำคัญในการสร้างสังคมดิจิทัลที่ปลอดภัยและยั่งยืนสำหรับผู้สูงอายุในระดับท้องถิ่น[๑๓]

สำหรับการรู้เท่าทันสื่อบนโลกออนไลน์ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เริ่มสร้างเกราะป้องกันทางใจด้วย "สติสัมปชัญญะ" เป็นหลัก โดยเริ่มจากการฝึกหยุดคิดและไตร่ตรองให้รอบคอบก่อนจะกดไลก์หรือแชร์ข่าวสารใดๆ เพื่อป้องกันการตกเป็นเหยื่อข่าวปลอมหรือกลโกงมิจฉาชีพที่มักแฝงมากับความรวดเร็วของข้อมูล เมื่อเผชิญกับข่าวสารเชิงลบหรือข้อมูลที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ผู้สูงอายุใช้วิธีการวางมือถือลงและเบนความสนใจไปสู่กิจกรรมทางพุทธศาสนา เช่น การเดินจงกรมหรือการดูแลต้นไม้เพื่อระงับอารมณ์โกรธและรักษาความสงบของจิตใจ นอกจากนี้ การสร้างกลุ่มเครือข่ายกัลยาณมิตรในพื้นที่เพื่อช่วยกันสอดส่องและเตือนภัยยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้การโต้ตอบหรือการส่งต่อข้อมูลบนสื่อสังคมออนไลน์เป็นไปอย่างมีวิจารณญาณ โดยมีหลักการ "ชัวร์ก่อนแชร์" เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจที่ช่วยลดความเสี่ยงจากการหลงเชื่อข้อมูลบิดเบือน ส่งผลให้เกิดความปลอดภัยในทรัพย์สินและความสัมพันธ์อันดีในครอบครัวที่ยั่งยืนขึ้น[๑๔]

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบละเอียด

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบบการสุ่มตัวอย่างจากกลุ่มผู้สูงอายุ พบว่า การศึกษามุมมองพุทธศาสตร์กับการรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุ ข้อมูลชุดนี้มีความสอดคล้องกัน และสะท้อนให้เห็นถึงแนวทางการปรับตัวที่น่าสนใจ โดยสามารถวิเคราะห์ได้ดังนี้

---

[๑๓] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๑๓

[๑๔] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๑๔

ประการที่แรก กระบวนการยับยั้งชั่งใจด้วยสติ จากการสุ่มตัวอย่างจากกลุ่มผู้สูงอายุ เห็นพ้องว่า "สติ" คือเครื่องมือเชิงรุกที่สำคัญที่สุดในการปฏิสัมพันธ์กับสื่อดิจิทัล โดยมีกระบวนการทำงานที่น่าสนใจ คือ

- **การสร้างระยะห่าง** การฝึก "หยุดคิด" ก่อนกดไลก์หรือแชร์ ถือเป็นการตัดวงจรการตอบสนองแบบฉับพลัน ที่สื่อสมัยใหม่มักจะออกแบบมาเพื่อกระตุ้นเร้าอารมณ์ให้เกิดตัณหาความอยาก
- **สติสัมปชัญญะในฐานะปราการ** สติทำหน้าที่เป็นทั้ง "ตัวกรอง" ข้อมูลที่เป็นเท็จ และ "เกราะคุ้มกัน" จากภัยคุกคาม เช่น ข่าวปลอมและมิจฉาชีพ
- **การใช้พิจารณาการทำทางกายเป็นเครื่องเตือนสติ** ข้อมูลจากระบุถึงการ "วางมือถือลง" แล้วเบนความสนใจไปสู่กิจกรรมอื่น (เดินจงกรม, ดูแลต้นไม้) ซึ่งเป็นการใช้ธรรมะในภาคปฏิบัติเพื่อกำหนดรู้เท่าทันจากสิ่งเร้าทางอารมณ์

ประการที่สอง กระบวนการทางปัญญา การคิดแบบโยนิโสมนสิการ ผู้ให้ข้อมูลได้สะท้อนถึงการยกระดับจากการเชื่อโดยสัญชาตญาณ ไปสู่การคิดเชิงวิเคราะห์

- **การสืบสาวเหตุปัจจัย:** การไม่หยุดอยู่แค่หน้าข่าว แต่มีการวิเคราะห์ "เจตนา" ของผู้ส่งข่าวสาร สอดคล้องกับหลักโยนิโสมนสิการ
- **การตระหนักถึงผลกระทบ** มีการตั้งคำถามถึงความหมายของการกระทำบนโลกออนไลน์ และผลกระทบต่อสังคม ซึ่งเป็นการยกระดับจากความรับผิดชอบส่วนบุคคลไปสู่ความรับผิดชอบต่อส่วนรวม
- **หลัก "ชัวร์ก่อนแชร์"** ถูกนำมาใช้เป็นมาตรการเชิงจริยธรรมที่เข้มงวด เพื่อตรวจสอบข้อเท็จจริงก่อนส่งต่อข้อมูล

ประการที่สาม ระบบสนับสนุนทางสังคมผ่านกลไก "กัลยาณมิตร" การใช้สื่อดิจิทัลของผู้สูงอายุไม่ได้เป็นกระบวนการเดี่ยวแต่พบว่ามีการพึ่งพาระบบชุมชนสังคม

- **เครือข่ายความรู้** การแลกเปลี่ยนข่าวสารและเตือนภัยในกลุ่มกัลยาณมิตรเป็นเสมือน "ระบบเตือนภัยล่วงหน้า" ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจและลดความเสี่ยง
- **การปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ** การเข้าหาลูกหลานหรือพระสงฆ์เป็นกลไกที่สำคัญในกรณีที่ผู้สูงอายุขาดความเชี่ยวชาญด้านเทคนิค ซึ่งสะท้อนถึงการบูรณาการความรู้ทางโลกและทางธรรมเข้าด้วยกัน

ประการที่สี่ อารมณ์และการจัดการในฐานะ "นวัตกรรมเชิงพุทธ" การเสพสื่อมักมาพร้อมกับความวิตกกังวลหรือความโกรธ แต่ผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีวิธีการจัดการที่แนวทางของวิถีพุทธ

- การวางอุเบกขาและการแผ่เมตตา การรู้จัก "ปล่อยวาง" เมื่อเจอข่าวเชิงลบ เพื่อรักษาเสถียรภาพทางจิตใจ
- การเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส การใช้สื่อออนไลน์เป็นช่องทางสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว แทนที่จะสร้างความขัดแย้ง ซึ่งเป็นผลพลอยได้จากการปรับตัวด้วยหลักพุทธธรรม
- ความยั่งยืน: การบูรณาการวิถีพุทธเข้ากับการใช้สื่อช่วยลด "ความทุกข์ที่เกิดจากการเสพสื่อเกินขนาด" นำไปสู่การใช้ชีวิตในสังคมดิจิทัลได้อย่างสงบและยั่งยืน

ข้อมูลชุดนี้ชี้ให้เห็นว่า ผู้สูงอายุที่มีการประยุกต์ใช้หลักธรรมอย่างต่อเนื่อง จะมีภูมิคุ้มกันทางดิจิทัลที่สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ใช้หลักธรรม เพราะพวกเขาไม่ได้มองหาเพียงแค่ข้อมูลที่ถูกต้อง แต่ยังให้ความสำคัญกับ การวางท่าทีทางจิตที่เหมาะสม ในการรับข้อมูลนั้น ๆ ด้วย ในบทวิเคราะห์จะสรุปได้ว่านวัตกรรมเชิงพุทธ คือแนวทางที่สามารถนำไปพัฒนารูปแบบการสอนหรือหลักสูตรการรู้เท่าทันสื่อสำหรับผู้สูงอายุในระดับชุมชนได้เป็นอย่างดี

การสังเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบละเอียด

จากการสังเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์ โดยมองในฐานะการสร้างองค์ความรู้ใหม่ เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้พุทธศาสนาในการรู้เท่าทันสื่อดิจิทัล ดังนี้ สังเคราะห์องค์ความรู้พุทธวิถีเพื่อความปลอดภัยในโลกดิจิทัลของผู้สูงอายุ จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงลึก สามารถสังเคราะห์กระบวนการปรับตัวของผู้สูงอายุเป็น ๓ ระดับ ดังนี้

๑. ระดับพฤติกรรม: การสร้างกลไกยับยั้งชั่งใจ ผู้สูงอายุไม่ได้เพียงแต่เรียนรู้ที่จะใช้งานแอปพลิเคชันเท่านั้น แต่กำลังสร้างนิสัยใหม่ เพื่อตอบโต้กับความเร็วของสื่อดิจิทัล

- **การสร้างช่วงเวลาแห่งการกำหนดสติ** คือการนำความช้า เข้าไปแทนที่ความเร็วของระบบอัลกอริทึม (ที่เน้นกระตุ้นอารมณ์) ด้วยการฝึกหยุดคิดก่อนคลิก
- **การจัดการสิ่งแวดล้อมทางดิจิทัล:** การกำหนดรู้ในขณะอยู่หน้าจอโทรศัพท์เมื่อจิตใจเริ่มหวั่นไหว (วางมือถือเพื่อทำกิจกรรมอื่น) เป็นการย้ายฐานที่ตั้งของจิตจากโลกเสมือนกลับสู่โลกแห่งความจริงที่มีความสงบทางกายภาพเป็นฐาน

๒. ยกระดับกระบวนการคิด: การเปลี่ยนผ่านสู่การคิดเชิงวิพากษ์ เป็นการเปลี่ยนบทบาทจาก "ผู้รับสาร" ไปสู่ "ผู้กำหนดรู้เท่าทัน"

- โยนิโสมนสิการในฐานะเครื่องมือกรองข้อมูล: การนำหลักการสืบสาวเหตุหาปัจจัยมาใช้ตรวจสอบ "เจตนา" ของผู้สร้างสื่อ ทำให้เกิดความเท่าทันต่อเล่ห์เหลี่ยมและข่าวลวง

- จริยธรรมดิจิทัล: การให้ความสำคัญกับผลกระทบต่อสังคม ถือเป็นวิวัฒนาการทางจริยธรรมที่สำคัญ จากเดิมที่เคยเป็นเรื่องส่วนตัว แต่ปัจจุบันผู้สูงอายุตระหนักว่าทุกการกระทำบนออนไลน์มีผลต่อส่วนรวม คติเรื่องกรรมและการกระทำ

๓. ระดับสังคมและจิตวิญญาณ: ระบบนิเวศแห่งความปลอดภัย ความสำเร็จในการรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุไม่ได้เกิดจากความรู้เฉพาะตัว แต่เกิดจากระบบสนับสนุนทางสังคม

- กัลยาณมิตรดิจิทัล: การสร้างเครือข่ายความร่วมมือในชุมชนเพื่อเป็นเกราะป้องกันร่วมกัน เป็นการประยุกต์หลัก "สังคหวัตถุ" และ "กัลยาณมิตรธรรม" ให้มีชีวิตในพื้นที่ออนไลน์
- การบูรณาการความรู้: การที่ลูกหลานและพระสงฆ์เข้ามามีบทบาทช่วยจัดการความเป็นส่วนตัว สะท้อนให้เห็นว่าสื่อออนไลน์คือเรื่องของทุกคนในครอบครัว ไม่ใช่แค่เรื่องของวัยรุ่นหรือคนทำงาน

จากการสังเคราะห์ข้อมูลทั้งหมด ผมพบว่าสติสัมปชัญญะ ในบริบทนี้ไม่ได้เป็นเพียงการระลึกได้ถึงตัวตน แต่เป็นชุดทักษะความฉลาดทางอารมณ์และปัญญาดิจิทัล ที่ประกอบด้วย ๓ องค์ประกอบหลัก

สติ ทำหน้าที่เป็น "เบรก" หยุดอารมณ์วู่วาม รีบร้อน
โยนิโสมนสิการ ทำหน้าที่เป็น "ตะแกรง" ร่อนความจริงออกจากความลวง
กัลยาณมิตร ทำหน้าที่เป็น "กำแพง" ช่วยเตือนภัยและประคับประคองจิตใจ

ผู้สูงอายุไม่ได้นำธรรมะมาใช้เพื่อหลีกหนีโลกออนไลน์ แต่กำลังนำธรรมะมาเป็นเกราะป้องกันเพื่อให้สามารถอยู่ในโลกออนไลน์ได้อย่างปกติสุข นี่คือหัวใจของพุทธนวัตกรรม

สรุปภาพรวมของการวิเคราะห์ข้อมูลและการสังเคราะห์ข้อมูล

มุมมองทางพระพุทธกับการรู้เท่าทันสื่อดิจิทัลของผู้สูงอายุ การสร้างภูมิคุ้มกันทางดิจิทัลเชิงพุทธ สะท้อนให้เห็นว่า การรู้เท่าทันสื่อไม่ได้ขึ้นอยู่กับทักษะทางเทคโนโลยีเพียงอย่างเดียว หากแต่เกิดจากการบูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ากับกระบวนการรับรู้ การคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ และการดำเนินชีวิตในโลกออนไลน์ จนเกิดเป็น "ภูมิคุ้มกันทางดิจิทัลเชิงพุทธ"

กระบวนการประมวลผลข้อมูลประกอบด้วย ๒ ขั้นตอนสำคัญ ดังนี้

๑. การวิเคราะห์ข้อมูล การจำแนกมิติพุทธธรรมกับพฤติกรรมดิจิทัลเป็นการจัดหมวดหมู่ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อค้นหากลไกทางจิตวิทยาและพฤติกรรมของผู้สูงอายุผ่าน ๔ ประเด็น ดังนี้

สติกับการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม

- สติทำหน้าที่เป็นกลไกพื้นฐานในการยับยั้งการตอบสนองแบบฉับพลันต่อสิ่งเร้าบนโลกของสังคมออนไลน์
- เกิดพฤติกรรมหยุดคิดก่อนคลิก หยุดก่อนเชื่อและหยุดก่อนแชร์ ช่วยลดอิทธิพลของอัลกอริทึมที่กระตุ้นอารมณ์
- เปลี่ยนหลักธรรมนามธรรมสู่การปฏิบัติจริง เช่น การวางโทรศัพท์เมื่อฟุ้งซ่าน การเดินจงกรม หรือทำกิจกรรมสร้างความสงบทางจิตใจ

โยนิโสมนสิการกับการคิดวิเคราะห์เชิงระบบ

- ยกระดับจากการรับข้อมูลผิวเผินไปสู่การตั้งคำถามถึงแหล่งที่มา ความน่าเชื่อถือ เจตนา และผลกระทบ
- มองหลัก "ชัวร์ก่อนแชร์" เป็นกระบวนการทางจริยธรรมและหลักกาลามสูตร ในพระพุทธศาสนา ที่ตระหนักว่าทุกการกระทำบนโลกออนไลน์ส่งผลกระทบต่อผู้อื่น

กัลยาณมิตรกับระบบสนับสนุนทางสังคม

- การรู้เท่าทันสื่อไม่ใช่เรื่องของปัจเจกบุคคลเพียงลำพัง แต่มีกัลยาณมิตร (ครอบครัว ลูกหลาน พระสงฆ์ และชุมชน) เป็นเครือข่ายเตือนภัย คอยให้คำปรึกษา ตรวจสอบข้อมูล และแก้ไขปัญหาทางเทคนิค

การจัดการอารมณ์และนวัตกรรมเชิงพุทธ

- นำหลัก อุเบกขา เมตตา และการปล่อยวาง มาใช้รับมือกับข่าวสารที่สร้างความขัดแย้ง ความโกรธ หรือความหวาดกลัว เพื่อรักษาสมดุลทางอารมณ์และเปลี่ยนพื้นที่ออนไลน์ให้เป็นพื้นที่สร้างความสัมพันธ์เชิงบวก

๒. การสังเคราะห์ข้อมูล องค์ความรู้ใหม่ "ภูมิคุ้มกันทางดิจิทัลเชิงพุทธ" เป็นการหลอมรวมผลการวิเคราะห์เพื่อสร้างโมเดลองค์รวมในการพัฒนาผู้สูงอายุในการรู้เท่าทันสื่อออนไลน์

กลไกหลัก	**บทบาทและหน้าที่ในโลกดิจิทัล**	**ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น**
๑. สติ	"เบรกทางอารมณ์" คอยชะลอการตอบสนอง ยับยั้งความวู่วาม และยับยั้งการแชร์ข้อมูลทันที	ควบคุมอารมณ์ ลดความเครียดและความวิตกกังวล

๒. โยนิโส มนสิการ	"ตะแกรงทางปัญญา" คัดกรอง วิเคราะห์ ไตร่ตรอง เหตุและผลของข้อมูลอย่างถี่ถ้วน	แยกแยะข่าวจริง/ข่าวปลอม รับรู้เจตนาของผู้ส่งสาร
๓. กัลยาณมิตร	"กำแพงทางสังคม" เป็นเครือข่ายคอยช่วยเหลือ ตรวจสอบ ให้คำปรึกษา และเตือนภัย	เกิดความมั่นใจ ปลอดภัย และมีที่พึ่งทางจิตใจ

บทสรุปและข้อเสนอเชิงประยุกต์

พุทธนวัตกรรมเพื่อการรู้เท่าทันสื่อมิใช่เพียงการสอนใช้งานเทคโนโลยี แต่เป็นการพัฒนากระบวนการคิด จิตใจ พฤติกรรม และเครือข่ายสังคมอย่างเป็นระบบ ซึ่งสามารถนำไปใช้เป็นกรอบแนวคิดออกแบบ "หลักสูตรและกิจกรรมส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อระดับชุมชน" โดยบูรณาการบ้าน วัด และหน่วยงานท้องถิ่นร่วมกัน เพื่อสร้างสังคมดิจิทัลที่ปลอดภัย มีคุณธรรม และยั่งยืนบนฐานของหลักพุทธธรรมอย่างเป็นรูปธรรม

๔.๑.๔ การสร้างสรรค์และการใช้สื่อเพื่อสร้างคุณค่าเชิงสุขภาวะและเครือข่ายกัลยาณมิตรของกลุ่มผู้สูงอายุ

การสร้างสรรค์และการใช้สื่อเพื่อสร้างคุณค่าเชิงสุขภาวะและเครือข่ายกัลยาณมิตรของกลุ่มผู้สูงอายุเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนารูปแบบ พุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย เป็นกระบวนการที่ประกอบด้วยมิติทางจิตปัญญา สังคม และเทคโนโลยีเข้าด้วยกัน โดยเริ่มต้นจากการเปลี่ยนบทบาทของผู้สูงอายุจากเดิมที่เป็นเพียง "ผู้รับสาร" ให้ก้าวสู่การเป็น "ผู้สร้างสรรค์สื่อ" ที่นำประสบการณ์ของตนเองมาผลิตเป็นสื่อสร้างสรรค์ การได้ลงมือทำและถ่ายทอดเรื่องราวนี้ไม่เพียงแต่ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองและลดความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมเท่านั้น แต่ยังสร้างความภาคภูมิใจและเสริมสร้าง "คุณค่าเชิงสุขภาวะ" ในมิติจิตวิญญาณและอารมณ์ให้เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม เมื่อสื่อเหล่านี้ถูกส่งต่อและเผยแพร่ออกไปในสังคมออนไลน์ ย่อมทำหน้าที่เป็นสะพานเชื่อมโยงผู้สูงวัยที่มีความสนใจในเรื่องราวในสื่อออนไลน์คล้ายๆ กันได้มาพบเจอกัน รวมกลุ่มเกิดการหล่อหลอมเป็น **"เครือข่ายกัลยาณมิตร"** ที่คอยเกื้อหนุนช่วยเหลือ และส่งต่อพลังบวกให้แก่กันและกันในโลกยุคดิจิทัล ความเชื่อมโยงอย่างเป็นระบบนี้สะท้อนให้เห็นว่า สื่อไม่ได้เป็นเพียงแค่เครื่องมือสื่อสาร แต่เป็นพื้นที่สานเสวนาของกลุ่มผู้สูงอายุ เป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน นำพาผู้สูงอายุไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีอย่างรอบด้าน และเชื่อมสายสัมพันธ์ทางสังคมที่เข้มแข็งเพื่อการก้าวสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพและมีความสุขไปด้วยกัน

บทสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคายไม่ได้เป็นเพียงแค่ช่องทางในการติดตามข่าวสารเท่านั้น แต่ยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการส่งเสริมคุณค่าเชิงสุข

ภาวะและสร้างเครือข่ายกัลยาณมิตร โดยผู้สูงอายุหันมาใช้ประโยชน์จากแพลตฟอร์มอย่าง Line, Facebook และ TikTok ในการเข้าถึงธรรมะบรรยาย การเรียนรู้วิธีการดูแลสุขภาพ และการร่วมกิจกรรมกับกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกันเพื่อลดความเหงา[๑๕] แม้จะมีอุปสรรคเรื่องความทันสมัยของเทคโนโลยี แต่การมีกลุ่มกัลยาณมิตรคอยแลกเปลี่ยนเรียนรู้และช่วยกันตรวจสอบข้อมูลก่อนการแบ่งปันต่อ ถือเป็นปราการสำคัญที่ช่วยป้องกันภัยจากมิจฉาชีพและข่าวปลอม การตระหนักถึงการใช้สื่ออย่างมีวิจารณญาณประกอบกับการดึงสติมาใช้ก่อนการตอบโต้หรือแสดงความคิดเห็น ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถรักษาบรรยากาศที่ดีในกลุ่มครอบครัวและสังคมออนไลน์ได้ การเชื่อมโยงทางจิตวิญญาณผ่านการปรึกษาพระสงฆ์และการรวมตัวกันทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ช่วยเปลี่ยนพื้นที่บนโลกออนไลน์ให้เป็นพื้นที่แห่งความปลอดภัยและการเรียนรู้ตลอดชีวิต ความสำเร็จในการก้าวผ่านความเสี่ยงจากสื่อเหล่านี้ ไม่เพียงแต่จะช่วยลดความเครียดสะสม แต่ยังเป็นการสร้างสุขภาวะทางใจที่ยั่งยืนให้เกิดขึ้นภายในกลุ่มผู้สูงอายุเองและสมาชิกในครอบครัวอย่างเป็นรูปธรรม[๑๖]

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวว่า การสร้างสรรค์และใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุนั้น ควรเริ่มต้นด้วยการสร้างนิสัยการรับสื่อที่มีวิจารณญาณ โดยยึดหลัก "ชัวร์ก่อนแชร์" เป็นเกราะป้องกันความผิดพลาดและภัยจากมิจฉาชีพ การที่ผู้สูงอายุสามารถคัดกรองข้อมูลข่าวสารได้อย่างแม่นยำจะช่วยลดความวิตกกังวลและสร้างความสงบสุขให้แก่จิตใจ นอกจากนี้ การประยุกต์ใช้หลักธรรมอย่าง "สติ" เพื่อให้รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง และ "โยนิโสมนสิการ" เพื่อสืบสาวเหตุปัจจัยของข่าวสาร จะช่วยเปลี่ยนบทบาทจากการเป็นผู้รับสารเพียงอย่างเดียว มาเป็นการเป็นผู้ใช้สื่อที่มีภูมิปัญญา สิ่งสำคัญที่สุดคือการสร้างเครือข่ายกัลยาณมิตรในชุมชน ซึ่งถือเป็นพุทธนวัตกรรมทางสังคมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ แจ้งเตือนภัย และดูแลซึ่งกันและกันอย่างใกล้ชิด กระบวนการเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยลดความเครียดจากการเสพสื่อเกินขนาด แต่ยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีในครอบครัวและชุมชน ทำให้การใช้งานสื่อออนไลน์กลายเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทั้งสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน[๑๗]

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวว่า ในฐานะนายกองค์การบริหารส่วนตำบล การสร้างสรรค์สื่อเพื่อสุขภาวะถือเป็นกลยุทธ์สำคัญในการยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยการใช้สื่อสังคมออนไลน์ไม่ได้เป็นเพียงช่องทางรับข้อมูล แต่เป็นการเปลี่ยนผ่านสู่การใช้สื่อเพื่อสร้างคุณค่าทางใจ[๑๘] การส่งเสริมให้

---

[๑๕] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๑๕

[๑๖] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๑๖

[๑๗] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๑๗

[๑๘] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๑๘

ผู้สูงอายุเลือกเสพเฉพาะข้อมูลเชิงบวกและสร้างสรรค์จะช่วยลดความเครียดสะสม และเมื่อบูรณาการหลักสติและวิจารณญาณเข้ามา จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถคัดกรองเนื้อหาที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพจิตตนเองได้ดียิ่งขึ้น หัวใจสำคัญของความยั่งยืนคือการสร้าง "เครือข่ายกัลยาณมิตร" ในระดับชุมชน ซึ่งจะทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันทางสังคมและช่องทางแลกเปลี่ยนความรู้ที่เชื่อถือได้ เครือข่ายนี้ยังช่วยลดความโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุผ่านการทำกิจกรรมร่วมกัน ทั้งในรูปแบบออนไลน์และการนัดพบปะในพื้นที่จริง การเปลี่ยนบทบาทจากผู้ถูกหลอกลวงมาเป็นผู้แบ่งปันข้อมูลที่ถูกต้องและปลอดภัย จะช่วยสร้างความภาคภูมิใจและเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณให้แข็งแกร่ง ท้ายที่สุด สิ่งนี้จะนำไปสู่ความเข้มแข็งของสถาบันครอบครัวที่คนทุกวัยสามารถใช้เทคโนโลยีร่วมกันได้อย่างมีความเข้าใจและมีความสุขในวิถีที่ปลอดภัยและยั่งยืน[๑๙]

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวว่า สำหรับการสร้างสรรค์และใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อพัฒนาสุขภาวะและสร้างเครือข่ายกัลยาณมิตรของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคายนั้น สรุปได้ว่าผู้สูงอายุได้เปลี่ยนจากการเป็นผู้รับสื่อฝ่ายเดียวมาสู่การใช้สื่ออย่างมีเป้าหมายเพื่อสร้างความสุขและป้องกันภัย โดยใช้ช่องทางอย่างไลน์และเฟซบุ๊กเป็นเครื่องมือเชื่อมต่อกับลูกหลานและเพื่อนวัยเดียวกัน ซึ่งช่วยลดความเหงาและสร้างพื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านกลุ่มกัลยาณมิตร เครือข่ายเหล่านี้ทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันทางสังคมที่คอยเตือนภัยจากมิจฉาชีพและข่าวปลอม ทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจและตื่นรู้ในการใช้เทคโนโลยีมากขึ้น การบูรณาการวิถีพุทธเข้ากับการเสพสื่อ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถคัดกรองข้อมูลที่เป็นโทษและเลือกรับเฉพาะเนื้อหาที่ส่งเสริมธรรมะและสติปัญญา ซึ่งนับเป็นการยกระดับสุขภาวะทางจิตใจให้ดีขึ้น ลดความเครียดจากการเสพสื่อเกินขนาด และช่วยกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัวให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้นจากการมีเรื่องราวดีๆ มาแบ่งปันกันอย่างสร้างสรรค์ พฤติกรรมนี้สะท้อนถึงการเป็นผู้สูงอายุยุคใหม่ที่สามารถใช้สื่อออนไลน์เป็นฐานในการสร้างคุณภาพชีวิตและสร้างความยั่งยืนให้กับสังคมรอบข้างได้อย่างเป็นรูปธรรม[๒๐]

สรุป ผู้สูงอายุได้เปลี่ยนบทบาทจากผู้รับสารสู่ "ผู้ใช้สื่อที่มีปัญญา" โดยใช้สื่อเป็นเครื่องมือส่งเสริมสุขภาวะและเชื่อมความสัมพันธ์กับลูกหลานและเพื่อนวัยเดียวกัน การประยุกต์ใช้หลัก "สติ" เพื่อรู้เท่าทันอารมณ์และ "โยนิโสมนสิการ" เพื่อคัดกรองข่าวสารตามหลัก "ชัวร์ก่อนแชร์" ช่วยลดความวิตกกังวลและป้องกันภัยจากมิจฉาชีพ สิ่งสำคัญคือการสร้าง "เครือข่ายกัลยาณมิตร" ในชุมชน ซึ่งถือเป็นพุทธนวัตกรรมทางสังคมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เตือนภัย และดูแลกันอย่างใกล้ชิด กระบวนการเหล่านี้ช่วยเปลี่ยนพื้นที่ออนไลน์ให้เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ที่ปลอดภัย ลดความเหงา

---

[๑๙] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๑๙

[๒๐] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๒๐

และความเครียดจากการเสพสื่อเกินขนาด อีกทั้งยังสร้างความภาคภูมิใจและเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณ นำไปสู่ความเข้มแข็งของสถาบันครอบครัวที่ทุกวัยสามารถใช้เทคโนโลยีร่วมกันได้อย่างมีความสุขและยั่งยืน

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบละเอียด

จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบละเอียด พบว่า ผู้ให้ข้อมูลทุกคนมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุได้เปลี่ยนแปลงจากการเป็นเพียง "ผู้รับสาร" ไปสู่การเป็น "ผู้ใช้สื่อที่มีปัญญา" โดยอาศัยการบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ หลักสติ และ หลักโยนิโสมนสิการ ควบคู่กับการสร้างเครือข่ายกัลยาณมิตรในชุมชน จนเกิดเป็นกระบวนการส่งเสริมสุขภาวะอย่างเป็นระบบ สามารถอธิบายเป็นลำดับขั้นตอน ดังนี้

๑. ขั้นการสร้างการรับรู้และปรับบทบาทของผู้สูงอายุ

การวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า จุดเริ่มต้นของกระบวนการ คือ การเปลี่ยนมุมมองของผู้สูงอายุที่มีต่อสื่อสังคมออนไลน์ จากเดิมที่ใช้เพื่อรับข่าวสารหรือสื่อสารกับบุคคลทั่วไป มาเป็นการใช้สื่อเพื่อการเรียนรู้ พัฒนาตนเอง และสร้างคุณค่าทางจิตใจ ซึ่งผู้สูงอายุเริ่มใช้แพลตฟอร์ม เช่น Line, Facebook และ TikTok เพื่อศึกษาธรรมะ รับความรู้ด้านสุขภาพ และเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนออนไลน์ ส่งผลให้สื่อสังคมออนไลน์กลายเป็น "พื้นที่แห่งการเรียนรู้" มากกว่าพื้นที่แห่งความบันเทิงเพียงอย่างเดียว การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า ผู้สูงอายุมีการพัฒนาทัศนคติใหม่ต่อการใช้เทคโนโลยี โดยมองว่าสื่อออนไลน์เป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ไม่ใช่เพียงช่องทางการสื่อสารเท่านั้น

๒. ขั้นการพัฒนากระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า เมื่อผู้สูงอายุเริ่มใช้สื่ออย่างต่อเนื่อง สิ่งสำคัญที่เกิดขึ้นคือการพัฒนากระบวนการคิดก่อนเชื่อและก่อนเผยแพร่ข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลทุกคนกล่าวสอดคล้องกันว่าหลัก "ชัวร์ก่อนแชร์" กลายเป็นแนวปฏิบัติสำคัญของผู้สูงอายุ โดยมีองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ หยุดคิดก่อเชื่อ ตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูล เปรียบเทียบข้อมูลจากหลายแหล่ง ปรึกษาบุคคลที่มีความรู้ ไม่ส่งต่อข้อมูลทันทีเมื่อยังไม่แน่ใจ ซึ่งกระบวนการดังกล่าวช่วยลดโอกาสตกเป็นเหยื่อของข่าวปลอมและมิจฉาชีพ และการคัดกรองข้อมูลยังช่วยลดความวิตกกังวลจากการรับข้อมูลที่บิดเบือนอีกด้วย จึงสามารถอธิบายได้ว่า การรู้เท่าทันสื่อไม่ได้เกิดจากการได้รับข้อมูลมากขึ้น แต่เกิดจากการมี "กระบวนการคิดอย่างเป็นระบบ" ก่อนการตัดสินใจเชื่อหรือแบ่งปันข้อมูล

๓. ขั้นการบูรณาการหลักสติและโยนิโสมนสิการในการใช้สื่อ

ผลการวิเคราะห์พบว่า ผู้ให้ข้อมูลทุกคนให้ความสำคัญกับการนำหลักธรรมมาใช้เป็นกลไกควบคุมพฤติกรรมการใช้สื่อ

๓.๑ การใช้หลักสติ ผู้ให้ข้อมูลอธิบายตรงกันว่า สติทำหน้าที่เป็นกลไกในการกำกับอารมณ์ก่อนตอบสนองต่อข้อมูลข่าวสาร โดยช่วยให้ผู้สูงอายุ รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ไม่โต้ตอบด้วยความโกรธหรือความกลัว ลดการแสดงความคิดเห็นอย่างหุนหันพลันแล่น ควบคุมพฤติกรรมการแชร์ข้อมูล ดังนั้นสติจึงทำหน้าที่เป็น "ด่านแรก" ของการรู้เท่าทันสื่อ

๓.๒ การใช้หลักโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถสืบค้นเหตุปัจจัยของข้อมูล วิเคราะห์ความน่าเชื่อถือ และพิจารณาผลกระทบก่อนตัดสินใจ กระบวนการคิดดังกล่าวประกอบด้วย วิเคราะห์ที่มาของข้อมูล พิจารณาเหตุและผล ประเมินผลกระทบที่จะเกิดขึ้น ตัดสินใจบนพื้นฐานของเหตุผล

ผลการวิเคราะห์สะท้อนว่า หลักธรรมทั้งสองทำงานร่วมกัน โดย "สติ" ทำหน้าที่ควบคุมอารมณ์ ขณะที่ "โยนิโสมนสิการ" ทำหน้าที่กำกับกระบวนการคิดเชิงเหตุผล

๔. ขั้นการสร้างเครือข่ายกัลยาณมิตรเพื่อการเรียนรู้ร่วมกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า หลังจากผู้สูงอายุสามารถพัฒนาทักษะการใช้สื่อได้แล้ว จะเกิดการรวมตัวกันเป็น "เครือข่ายกัลยาณมิตร" ทั้งในรูปแบบออนไลน์และออฟไลน์ ซึ่งเครือข่ายดังกล่าวทำหน้าที่หลายประการ ได้แก่ แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้อง ตรวจสอบข่าวก่อนเผยแพร่ แจ้งเตือนภัยจากมิจฉาชีพ สนับสนุนการเรียนรู้ร่วมกัน ให้กำลังใจและช่วยเหลือกันเมื่อเกิดปัญหา เชื่อมโยงผู้สูงอายุกับพระสงฆ์ ผู้นำชุมชน และครอบครัว การมีเครือข่ายกัลยาณมิตรจึงช่วยลดความเหงาซึมเศร้าของผู้สูงอายุ และทำให้เกิดระบบคุ้มครองทางสังคมที่เข้มแข็ง

๕. ขั้นการสร้างสุขภาวะและคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

การวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ผลลัพธ์สุดท้ายของกระบวนการทั้งหมด คือ การเกิดสุขภาวะในหลายมิติ ได้แก่

(๑) สุขภาวะทางจิต ลดความเครียด ลดความวิตกกังวล ลดความหวาดกลัวจากข่าวปลอม มีความสงบทางจิตใจ

(๒) สุขภาวะทางสังคม ลดความเหงา มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนวัยเดียวกัน มีเครือข่ายช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ครอบครัวมีความเข้าใจกันมากขึ้น

(๓) สุขภาวะทางปัญญา รู้เท่าทันสื่อ คิดวิเคราะห์เป็นระบบ ตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ใช้ข้อมูลอย่างสร้างสรรค์

(๔) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ เข้าถึงธรรมะได้สะดวก มีสติในการดำเนินชีวิต เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ใช้สื่อเป็นเครื่องมือสร้างคุณค่าต่อสังคม ผลลัพธ์เหล่านี้สะท้อนว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์ไม่ได้เป็นเพียงกิจกรรมด้านเทคโนโลยี แต่เป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

สรุป องค์ความรู้จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงลึก สามารถสังเคราะห์เป็นกระบวนการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุผ่านการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ได้เป็น ๕ ขั้นตอนที่เชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ ดังนี้

⟶ การตระหนักรู้บทบาทของสื่อ

⟶ การคัดกรองข้อมูลอย่างมีวิจารณญาณ

⟶ การบูรณาการหลักสติและโยนิโสมนสิการในการตัดสินใจ

⟶ การสร้างเครือข่ายกัลยาณมิตรเพื่อการเรียนรู้และการช่วยเหลือกัน

⟶ การเกิดสุขภาวะที่ยั่งยืนทั้งด้านจิตใจ สังคม ปัญญา และจิตวิญญาณ

กระบวนการดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า การส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุไม่ควรมุ่งเน้นเพียงการเพิ่มทักษะด้านดิจิทัลเท่านั้น แต่ควรบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ากับการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้ในชุมชน เพื่อพัฒนาให้ผู้สูงอายุสามารถก้าวจากการเป็นผู้รับสารไปสู่การเป็น "ผู้ใช้สื่อที่มีปัญญา" ซึ่งสามารถใช้เทคโนโลยีอย่างรู้เท่าทัน มีภูมิคุ้มกันทางปัญญา มีความรับผิดชอบต่อสังคม และร่วมสร้างสังคมดิจิทัลที่ปลอดภัยและยั่งยืนได้อย่างเป็นรูปธรรม.

การสังเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบละเอียด

จากการสังเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึกของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า การส่งเสริมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุไม่ใช่เพียงการพัฒนาทักษะด้านดิจิทัลเท่านั้น แต่เป็น กระบวนการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ ที่บูรณาการความรู้ด้านการรู้เท่าทันสื่อ กับหลักพุทธธรรม ได้แก่ สติ และ โยนิโสมนสิการ ร่วมกับการสร้างเครือข่ายกัลยาณมิตรจนก่อให้เกิด "พุทธนวัตกรรมทางสังคม" ที่ส่งผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน ซึ่งสามารถสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ได้ ดังนี้

องค์ความรู้ที่ ๑ การเปลี่ยนกระบวนทัศน์จาก "ผู้รับสาร" สู่ "ผู้ใช้สื่อที่มีปัญญา" การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญที่สุด คือ ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนบทบาทจากการใช้สื่อเพื่อรับข้อมูลเพียงอย่างเดียวไปสู่การใช้สื่อเพื่อสร้างการเรียนรู้ พัฒนาตนเอง และสร้างคุณค่าแก่ชีวิต กระบวนการที่เกิดขึ้น คือ

เปลี่ยนทัศนคติต่อสื่อสังคมออนไลน์ ใช้สื่อเพื่อเรียนรู้ธรรมะและสุขภาพ ใช้สื่อเพื่อเชื่อมโยงความสัมพันธ์กับครอบครัว ใช้สื่อเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต องค์ความรู้ที่ค้นพบ"การรู้เท่าทันสื่อเริ่มต้นจากการเปลี่ยนวิธีคิดต่อสื่อ มากกว่าการเรียนรู้วิธีใช้เทคโนโลยี" กล่าวคือ เมื่อผู้สูงอายุมองว่าสื่อเป็น "เครื่องมือสร้างปัญญา" มากกว่า "ช่องทางรับข่าวสาร" พฤติกรรมการใช้สื่อก็เปลี่ยนแปลงไปในทางสร้างสรรค์

องค์ความรู้ที่ ๒ การรู้เท่าทันสื่อเกิดจาก "กระบวนการคิด" ไม่ใช่ "ปริมาณข้อมูล" ผู้ให้ข้อมูลทุกคนสะท้อนตรงกันว่า การรู้เท่าทันสื่อมิได้เกิดจากการได้รับข้อมูลจำนวนมาก แต่เกิดจากการมีกระบวนการคิดอย่างเป็นระบบก่อนเชื่อ ก่อนแชร์ และก่อนตัดสินใจ กระบวนการคิดที่ค้นพบประกอบด้วย ๑) หยุดคิดก่อนเชื่อ ๒) ตรวจสอบแหล่งข้อมูล ๓) เปรียบเทียบข้อมูลหลายแหล่ง ๔) วิเคราะห์เหตุผลของข้อมูล ๕) ประเมินผลกระทบ ๖) จึงตัดสินใจเผยแพร่ องค์ความรู้ที่ค้นพบ เกิดเป็น กระบวนการคิดเชิงวิพากษ์ ซึ่งสอดคล้องกับหลัก "ชัวร์ก่อนแชร์" ที่ทำหน้าที่เป็นกลไกป้องกันข่าวปลอมและมิจฉาชีพ

องค์ความรู้ที่ ๓ หลักสติและโยนิโสมนสิการทำงานเป็น "กลไกคู่" ของการรู้เท่าทันสื่อ การสังเคราะห์ข้อมูลพบว่า ผู้ให้ข้อมูลทุกคนอธิบายตรงกันว่า หลักธรรมทั้งสองไม่ได้ทำงานแยกจากกัน แต่ทำงานเป็นระบบเดียวกัน

๓.๑ บทบาทของ "สติ" สติทำหน้าที่ กำหนดรู้อารมณ์ รู้ทันความรู้สึก ลดความโกรธ ลดความกลัว ลดความหลงเชื่อ ชะลอการแชร์ข้อมูล กล่าวได้ว่า สติ = ระบบกำกับอารมณ์ เป็น "ด่านแรก" ของการรู้เท่าทันสื่อ

๓.๒ บทบาทของ "โยนิโสมนสิการ" โยนิโสมนสิการทำหน้าที่ วิเคราะห์เหตุและผล ตรวจสอบความน่าเชื่อถือ พิจารณาผลกระทบ เปรียบเทียบข้อมูล ตัดสินใจด้วยเหตุผล กล่าวได้ว่า โยนิโสมนสิการ = ระบบกำกับการคิด เป็น "ด่านที่สอง" ของการรู้เท่าทันสื่อ

องค์ความรู้ใหม่ที่ค้นพบ เมื่อบูรณาการหลักธรรมทั้งสอง จะเกิดกระบวนการคิด ดังนี้

สติ

⟶ หยุดอารมณ์

↓

โยนิโสมนสิการ

⟶ วิเคราะห์เหตุผล

↓

การตัดสินใจที่ถูกต้อง

↓

การใช้สื่ออย่างมีปัญญา

สรุป "สติควบคุมอารมณ์ ส่วนโยนิโสมนสิการควบคุมความคิด" ทั้งสองจึงเป็นกลไกสำคัญของการรู้เท่าทันสื่อในมิติทางพระพุทธศาสนา

องค์ความรู้ที่ ๔ เครือข่ายกัลยาณมิตรเป็น "ภูมิคุ้มกันทางสังคม"การสังเคราะห์ข้อมูลพบว่า ผู้สูงอายุไม่สามารถเรียนรู้เพียงลำพัง แต่ต้องอาศัยการเรียนรู้ร่วมกันภายในชุมชน ซึ่งเครือข่ายกัลยาณมิตรทำหน้าที่ ๖ ประการ ได้แก่ ๑) แลกเปลี่ยนองค์ความรู้ ๒) ตรวจสอบข้อมูลร่วมกัน ๓) แจ้งเตือนภัยออนไลน์ ๔) ให้กำลังใจ ๕) เชื่อมโยงพระสงฆ์ ครอบครัว และชุมชน ๖) สร้างกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกัน

องค์ความรู้ที่ค้นพบ เครือข่ายกัลยาณมิตรไม่ได้เป็นเพียง "กลุ่มสังคม" แต่เป็น "ระบบภูมิคุ้มกันทางสังคม" ที่ช่วยลด ข่าวปลอม การหลอกลวง ความเหงา ความเครียด ภาวะซึมเศร้า พร้อมทั้งสร้างความไว้วางใจระหว่างสมาชิกในชุมชน

องค์ความรู้ที่ ๕ การใช้สื่ออย่างมีปัญญานำไปสู่สุขภาวะแบบองค์รวม การวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ผลลัพธ์ไม่ได้หยุดอยู่เพียงการรู้เท่าทันสื่อ แต่ขยายผลสู่สุขภาวะในทุกมิติ

๑) สุขภาวะทางจิต ลดความเครียด ลดความวิตกกังวล ลดความกลัว มีความสงบ

๒) สุขภาวะทางสังคม ลดความเหงา มีเครือข่ายช่วยเหลือ ครอบครัวเข้มแข็ง ชุมชนเข้มแข็ง

๓) สุขภาวะทางปัญญา รู้เท่าทันสื่อ วิเคราะห์ข้อมูลเป็นระบบ ตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ใช้ข้อมูลอย่างสร้างสรรค์

๔) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ เข้าถึงธรรมะ มีสติในชีวิตประจำวัน ภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของการช่วยเหลือผู้อื่น

องค์ความรู้ที่ค้นพบ สุขภาวะของผู้สูงอายุเกิดจาก "การใช้สื่ออย่างมีปัญญา" ไม่ใช่ "การลดการใช้สื่อ" กล่าวคือ เมื่อผู้สูงอายุสามารถใช้สื่ออย่างถูกต้อง สื่อจะกลายเป็นเครื่องมือสร้างคุณภาพชีวิตแทนที่จะเป็นปัจจัยเสี่ยง

องค์ความรู้ที่ ๖ แบบจำลองกระบวนการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุผ่านพุทธนวัตกรรมการรู้เท่าทันสื่อ จากการสังเคราะห์ข้อมูลทั้งหมด สามารถพัฒนาเป็นองค์ความรู้ใหม่ในลักษณะของแบบจำลองเชิงกระบวนการ ได้ ดังนี้

ระยะที่ ๑ : การปรับทัศนคติ เปลี่ยนมุมมองต่อการใช้สื่อ เห็นคุณค่าของสื่อเพื่อการเรียนรู้

↓

ระยะที่ ๒ : การพัฒนาปัญญา คิดก่อนเชื่อ วิเคราะห์ก่อนแชร์ ตรวจสอบก่อนตัดสินใจ

↓

ระยะที่ ๓ : การกำกับตนเองด้วยหลักธรรม ใช้สติควบคุมอารมณ์ ใช้โยนิโสมนสิการกำกับความคิด

↓

ระยะที่ ๔ : การเรียนรู้ร่วมกัน สร้างเครือข่ายกัลยาณมิตร แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ตรวจสอบข้อมูลร่วมกัน

↓

ระยะที่ ๕ : การเกิดสุขภาวะอย่างยั่งยืน สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางปัญญา สุขภาวะทางจิตวิญญาณ

สรุปภาพรวมจากการสังเคราะห์ข้อมูล

การสังเคราะห์ข้อมูลเชิงลึกครั้งนี้ทำให้เกิดองค์ความรู้สำคัญว่า การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุเป็นกระบวนการพัฒนาที่เชื่อมโยงระหว่างการพัฒนาปัญญา การกำกับตนเองด้วยหลักพุทธธรรม และการเรียนรู้ร่วมกันในชุมชน โดยมี สติ เป็นกลไกกำกับอารมณ์ โยนิโสมนสิการเป็นกลไกกำกับกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล และ เครือข่ายกัลยาณมิตร เป็นกลไกสนับสนุนทางสังคมที่ช่วยเสริมสร้างการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การตรวจสอบข้อมูล และการดูแลซึ่งกันและกัน กระบวนการทั้งสามกลไกทำงานอย่างบูรณาการจนก่อให้เกิด "พุทธนวัตกรรมการรู้เท่าทันสื่อเพื่อสุขภาวะผู้สูงอายุ" ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุเปลี่ยนบทบาทจาก ผู้รับสาร ไปสู่ ผู้ใช้สื่อที่มีปัญญา สามารถใช้สื่ออย่างมีวิจารณญาณ มีภูมิคุ้มกันต่อข่าวปลอมและภัยออนไลน์ พร้อมทั้งสร้างสุขภาวะทางจิต สังคม ปัญญา และจิตวิญญาณอย่างสมดุล อันนำไปสู่การเสริมสร้างครอบครัวและชุมชนให้เป็น สังคมดิจิทัลที่ปลอดภัย เข้มแข็ง และยั่งยืน ได้อย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งถือเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่มีคุณค่าเชิงวิชาการและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุในระดับชุมชนและระดับนโยบายต่อไป.

สรุปผลการสังเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย ภายใต้ประเด็น “การสำรวจและวิเคราะห์ระดับการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย” โดยสะท้อนให้เห็นว่า การรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุไม่ได้หมายถึงเพียงความสามารถในการใช้เทคโนโลยีหรือแอปพลิเคชันเท่านั้น หากแต่เป็นกระบวนการเรียนรู้แบบองค์รวมที่เชื่อมโยงความรู้ ทักษะ การคิดวิเคราะห์ การกำกับอารมณ์ และการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม

ในการดำเนินชีวิตบนโลกดิจิทัลอย่างเหมาะสม ผลการสังเคราะห์สามารถจัดกลุ่มองค์ความรู้ได้เป็น 4 มิติสำคัญ ซึ่งมีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกันเป็นลำดับ ตั้งแต่การรับข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล การกำกับตนเอง จนถึงการสร้างคุณค่าแก่ตนเองและสังคม

ประเด็นแรก พฤติกรรมการเปิดรับและการคัดกรองสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นช่องทางในการรับข้อมูลข่าวสาร ติดต่อสื่อสารกับครอบครัว และติดตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคม อย่างไรก็ตาม ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนว่าการเปิดรับข้อมูลจำนวนมากทำให้มีโอกาสเผชิญกับข่าวปลอม ข่าวบิดเบือน และมิจฉาชีพออนไลน์ จึงเกิดการเรียนรู้ที่จะคัดกรองข้อมูลก่อนเชื่อหรือส่งต่อ โดยอาศัยประสบการณ์เดิม การตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูล การเปรียบเทียบข้อมูลจากหลายแหล่ง และการสอบถามบุคคลที่มีความรู้ ความสามารถ หรือผู้ที่ไว้วางใจได้ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความระมัดระวังในการรับข้อมูลมากขึ้น และลดความเสี่ยงจากการตกเป็นเหยื่อของสื่อออนไลน์

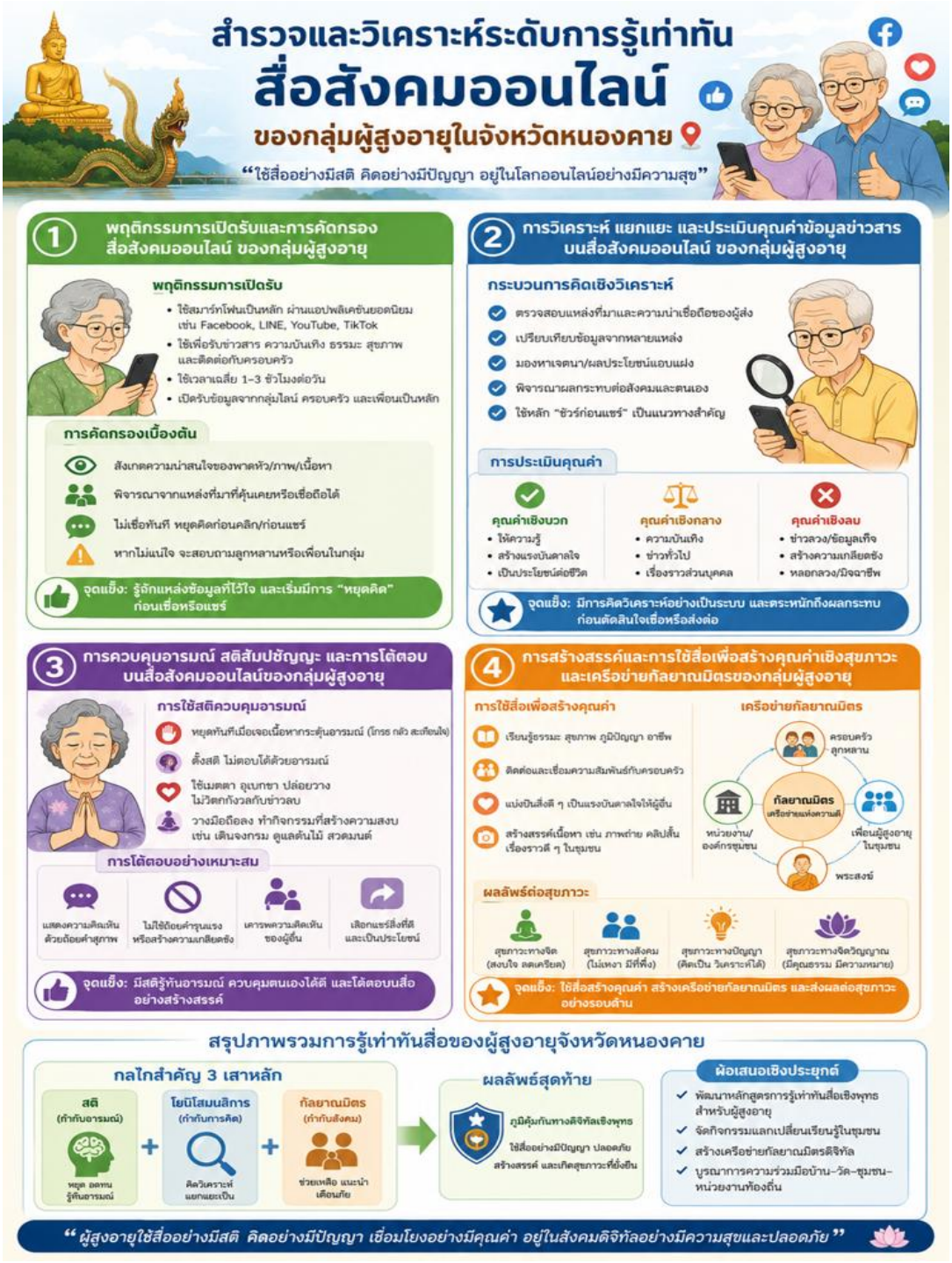
ประเด็นที่สอง การวิเคราะห์ แยกแยะ และประเมินคุณค่าข้อมูลข่าวสารบนสื่อสังคมออนไลน์ เป็นกระบวนการสำคัญที่สะท้อนการพัฒนาทักษะการคิดเชิงวิเคราะห์ของผู้สูงอายุ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ไม่เชื่อข้อมูลทันทีเมื่อพบเห็นบนสื่อสังคมออนไลน์ แต่เลือกใช้เหตุผลในการพิจารณาแหล่งที่มา ความน่าเชื่อถือของผู้เผยแพร่ วัตถุประสงค์ของการนำเสนอ และผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นหากนำข้อมูลไปเผยแพร่ต่อ หลักการ "ชัวร์ก่อนแชร์" จึงกลายเป็นแนวปฏิบัติที่ผู้สูงอายุยึดถืออย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับหลักโยนิโสมนสิการในพระพุทธศาสนา ที่เน้นการคิดอย่างเป็นระบบ สืบค้นเหตุและผล และพิจารณาข้อมูลด้วยปัญญา ก่อนตัดสินใจเชื่อหรือดำเนินการใด ๆ

ประเด็นที่สาม การควบคุมอารมณ์ สติสัมปชัญญะ และการโต้ตอบบนสื่อสังคมออนไลน์ แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับการกำกับอารมณ์ก่อนตอบสนองต่อข้อมูลข่าวสาร โดยเฉพาะเมื่อพบข้อความที่สร้างความโกรธ ความวิตกกังวล หรือความขัดแย้ง ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เลือกใช้หลักสติในการหยุดคิดก่อนแสดงความคิดเห็น ไม่โต้ตอบด้วยอารมณ์ และหลีกเลี่ยงการเผยแพร่ข้อความที่อาจสร้างความแตกแยกในสังคม หลายคนใช้วิธีวางโทรศัพท์ชั่วคราว เดินจงกรม สวดมนต์ หรือทำกิจกรรมที่ช่วยให้จิตใจสงบ ก่อนกลับมาพิจารณาข้อมูลอีกครั้ง กระบวนการดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าหลักสติสัมปชัญญะไม่ได้เป็นเพียงหลักธรรมทางศาสนา แต่เป็นทักษะสำคัญในการบริหารอารมณ์และการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ในสังคมดิจิทัล

ประเด็นสุดท้าย การสร้างสรรค์และการใช้สื่อเพื่อสร้างคุณค่าเชิงสุขภาวะและเครือข่ายกัลยาณมิตรของกลุ่มผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุไม่ได้ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อความบันเทิงเพียงอย่างเดียว แต่ยังใช้เป็นพื้นที่ในการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนองค์ความรู้ทางสุขภาพ ศาสนา และการดำเนินชีวิต รวมทั้งใช้ติดต่อสื่อสารกับสมาชิกในครอบครัว พระสงฆ์ และเครือข่ายผู้สูงอายุในชุมชน จนเกิดเป็น

เครือข่ายกัลยาณมิตรที่ช่วยกันแบ่งปันข้อมูลที่เป็นประโยชน์ แจ้งเตือนภัยออนไลน์ และให้คำปรึกษาเมื่อพบปัญหาในการใช้เทคโนโลยี ส่งผลให้สื่อสังคมออนไลน์กลายเป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มากกว่าจะเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงหรือความขัดแย้ง

สรุป การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคายเป็นกระบวนการพัฒนาแบบองค์รวมที่ประกอบด้วยการเปิดรับข้อมูลอย่างมีวิจารณญาณ การคิดวิเคราะห์และประเมินข้อมูลอย่างเป็นระบบ การกำกับอารมณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ และการใช้สื่อเพื่อสร้างคุณค่าต่อชีวิตและชุมชน ภายใต้การบูรณาการหลักพุทธธรรม โดยเฉพาะสติ โยนิโสมนสิการ และกัลยาณมิตรธรรม จนเกิดเป็นภูมิคุ้มกันทางดิจิทัลที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตในสังคมออนไลน์ได้อย่างปลอดภัย มีคุณธรรม และมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน


สำรวจและวิเคราะห์ระดับการรู้เท่าทัน
สื่อสังคมออนไลน์
ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย
“ใช้สื่ออย่างมีสติ คิดอย่างมีปัญญา อยู่ในโลกออนไลน์อย่างมีความสุข”
1 พฤติกรรมการเปิดรับและการคัดกรอง สื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุ
พฤติกรรมการเปิดรับ
ใช้สมาร์ทโฟนเป็นหลัก ผ่านแอปพลิเคชันยอดนิยม เช่น Facebook, LINE, YouTube, TikTok
ใช้เพื่อรับข่าวสาร ความบันเทิง ธรรมะ สุขภาพ และติดต่อกับครอบครัว
ใช้เวลาเฉลี่ย 1–3 ชั่วโมงต่อวัน
เปิดรับข้อมูลจากกลุ่มไลน์ ครอบครัว และเพื่อนเป็นหลัก
การคัดกรองเบื้องต้น
สังเกตความน่าสนใจของพาดหัว/ภาพ/เนื้อหา
พิจารณาจากแหล่งที่มาที่คุ้นเคยหรือเชื่อถือได้
ไม่เชื่อทันที หยุดคิดก่อนคลิก/ก่อนแชร์
หากไม่แน่ใจ จะสอบถามลูกหลานหรือเพื่อนในกลุ่ม
จุดแข็ง: รู้จักแหล่งข้อมูลที่ไว้ใจ และเริ่มมีการ “หยุดคิด” ก่อนเชื่อหรือแชร์
2 การวิเคราะห์ แยกแยะ และประเมินคุณค่าข้อมูลข่าวสาร บนสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุ
กระบวนการคิดเชิงวิเคราะห์
ตรวจสอบแหล่งที่มาและความน่าเชื่อถือของผู้ส่ง
เปรียบเทียบข้อมูลจากหลายแหล่ง
มองหาเจตนา/ผลประโยชน์แอบแฝง
พิจารณาผลกระทบต่อสังคมและตนเอง
ใช้หลัก “ชัวร์ก่อนแชร์” เป็นแนวทางสำคัญ
การประเมินคุณค่า
คุณค่าเชิงบวก
ให้ความรู้
สร้างแรงบันดาลใจ
เป็นประโยชน์ต่อชีวิต
คุณค่าเชิงกลาง
ความบันเทิง
ข่าวทั่วไป
เรื่องราวส่วนบุคคล
คุณค่าเชิงลบ
ข่าวลวง/ข้อมูลเท็จ
สร้างความเกลียดชัง
หลอกลวง/มิจฉาชีพ
จุดแข็ง: มีการคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ และตระหนักถึงผลกระทบก่อนตัดสินใจเชื่อหรือส่งต่อ
3 การควบคุมอารมณ์ สติสัมปชัญญะ และการโต้ตอบ บนสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ
การใช้สติควบคุมอารมณ์
หยุดทันทีเมื่อเจอเนื้อหากระตุ้นอารมณ์ (โกรธ กลัว สะเทือนใจ)
ตั้งสติ ไม่ตอบโต้ด้วยอารมณ์
ใช้เมตตา อุเบกขา ปล่อยวาง ไม่วิตกกังวลกับข่าวลบ
วางมือถือลง ทำกิจกรรมที่สร้างความสงบ เช่น เดินจงกรม ดูแลต้นไม้ สวดมนต์
การโต้ตอบอย่างเหมาะสม
แสดงความคิดเห็นด้วยถ้อยคำสุภาพ
ไม่ใช้ถ้อยคำรุนแรง หรือสร้างความเกลียดชัง
เคารพความคิดเห็นของผู้อื่น
เลือกแชร์สิ่งที่ดี และเป็นประโยชน์
จุดแข็ง: มีสติรู้ทันอารมณ์ ควบคุมตนเองได้ดี และโต้ตอบสื่ออย่างสร้างสรรค์
4 การสร้างสรรค์และการใช้สื่อเพื่อสร้างคุณค่าเชิงสุขภาวะ และเครือข่ายกัลยาณมิตรของกลุ่มผู้สูงอายุ
การใช้สื่อเพื่อสร้างคุณค่า
เรียนรู้ธรรมะ สุขภาพ ภูมิปัญญา อาชีพ
ติดต่อและเชื่อมความสัมพันธ์กับครอบครัว
แบ่งปันสิ่งดี ๆ เป็นแรงบันดาลใจให้ผู้อื่น
สร้างสรรค์เนื้อหา เช่น ภาพถ่าย คลิปสั้น เรื่องราวดี ๆ ในชุมชน
เครือข่ายกัลยาณมิตร
ครอบครัว ลูกหลาน
กัลยาณมิตร เครือข่ายแห่งความดี
หน่วยงาน/ องค์กรชุมชน
เพื่อนผู้สูงอายุ ในชุมชน
พระสงฆ์
ผลลัพธ์ต่อสุขภาวะ
สุขภาวะทางจิต (สงบใจ ลดเครียด)
สุขภาวะทางสังคม (ไม่เหงา มีที่พึ่ง)
สุขภาวะทางปัญญา (คิดเป็น วิเคราะห์ได้)
สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (มีคุณธรรม มีความหมาย)
จุดแข็ง: ใช้สื่อสร้างคุณค่า สร้างเครือข่ายกัลยาณมิตร และส่งผลต่อสุขภาวะอย่างรอบด้าน
สรุปภาพรวมการรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุจังหวัดหนองคาย
กลไกสำคัญ 3 เสาหลัก
สติ (กำกับอารมณ์)
หยุด อดทน รู้คืนอารมณ์
โยนิโสมนสิการ (กำกับการคิด)
คิดวิเคราะห์ แยกแยะเป็น
กัลยาณมิตร (กำกับสังคม)
ช่วยเหลือ แนะนำ เตือนภัย
ผลลัพธ์สุดท้าย
ภูมิคุ้มกันทางดิจิทัลเชิงพุทธ
ใช้สื่ออย่างมีปัญญา ปลอดภัย สร้างสรรค์ และเกิดสุขภาวะที่ยั่งยืน
ผ้อเสนอเชิงประยุกต์
พัฒนาหลักสูตรการรู้เท่าทันสื่อเชิงพุทธ สำหรับผู้สูงอายุ
จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชุมชน
สร้างเครือข่ายกัลยาณมิตรดิจิทัล
บูรณาการความร่วมมือบ้าน–วัด–ชุมชน–หน่วยงานท้องถิ่น
“ผู้สูงอายุใช้สื่ออย่างมีสติ คิดอย่างมีปัญญา เชื่อมโยงอย่างมีคุณค่า อยู่ในสังคมดิจิทัลอย่างมีความสุขและปลอดภัย”

๔.๒ การพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และการจัดการความเครียดด้วยการบูรณาการหลักสติและโยนิโสมนสิการ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย

การพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุเป็นกระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการที่เชื่อมโยงองค์ความรู้ด้านเทคโนโลยีเข้ากับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะ หลักสติ ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุมีความตระหนักรู้และยับยั้งการตอบสนองต่อข้อมูลข่าวสารอย่างฉับพลัน และหลักโยนิโสมนสิการ ซึ่งส่งเสริมการคิดวิเคราะห์อย่างเป็นเหตุเป็นผลก่อนการเชื่อ การตัดสินใจ และการเผยแพร่ข้อมูล ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้อย่างมีวิจารณญาณ ลดความเสี่ยงจากข่าวปลอมและการหลอกลวงทางออนไลน์ รวมทั้งสามารถจัดการกับความเครียดและผลกระทบทางอารมณ์ที่เกิดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้เห็นกระบวนการพัฒนาและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นอย่างเป็นระบบ ผู้วิจัยจึงนำเสนอผลการวิเคราะห์ตามประเด็นสำคัญที่ค้นพบจากข้อมูลภาคสนาม โดยแบ่งออกเป็นประเด็นย่อยที่สะท้อนองค์ประกอบ กระบวนการ และผลลัพธ์ของการบูรณาการหลักสติและโยนิโสมนสิการในการเสริมสร้างการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๔.๒.๑ การพัฒนาสติในการรับรู้และตอบสนองต่อข้อมูลข่าวสารของผู้สูงอายุ

๔.๒.๒ การประยุกต์ใช้โยนิโสมนสิการเพื่อการวิเคราะห์และตรวจสอบข้อมูลข่าวสาร

๔.๒.๓ การพัฒนาพฤติกรรมการรู้เท่าทันสื่อผ่านการกำกับตนเองและการตัดสินใจอย่างรอบคอบ

๔.๒.๔ การจัดการความเครียดและการเสริมสร้างเครือข่ายกัลยาณมิตรเพื่อสนับสนุนการรู้เท่าทันสื่อ

๔.๒.๑ การพัฒนาสติในการรับรู้และตอบสนองต่อข้อมูลข่าวสารของผู้สูงอายุ

บทสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า **"สติ"** เป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่ช่วยส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ โดยสติทำหน้าที่เป็นกลไกในการกำกับการรับรู้และการตอบสนองต่อข้อมูลข่าวสาร ทำให้ผู้สูงอายุสามารถชะลอการตัดสินใจ ไม่รีบเชื่อ ไม่รีบส่งต่อข้อมูล และสามารถพิจารณาข้อมูลด้วยความรอบคอบมากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลยังสะท้อนตรงกันว่า การใช้สติในการรับสื่อไม่เป็นเพียงการรับรู้ข้อมูลที่ปรากฏบนหน้าจอเท่านั้น หากแต่ครอบคลุมถึงการตระหนักรู้ต่อสภาวะอารมณ์ของตนเอง

การหยุดคิดก่อนตอบสนอง และการพิจารณาผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการตัดสินใจหรือการกระทำของตน ทั้งนี้ จากการวิเคราะห์เชิงประเด็น ผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์ข้อค้นพบออกเป็น ๓ ประเด็นย่อย ดังนี้

การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองขณะรับข้อมูลข่าวสาร ซึ่งผู้ให้ข้อมูลให้ความสำคัญกับการตระหนักรู้ต่อสภาวะอารมณ์ของตนเองในขณะรับข้อมูลข่าวสาร โดยเห็นว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการใช้สติในการรู้เท่าทันสื่อ ผู้สูงอายุจำนวนมากสะท้อนว่า การรับข้อมูลจากสื่อสังคมออนไลน์มักก่อให้เกิดอารมณ์หลายรูปแบบ เช่น ความกลัว ความโกรธ ความสงสาร หรือความอยากได้ประโยชน์ หากสามารถรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างทันท่วงที ก็จะช่วยลดการตอบสนองอย่างฉับพลัน และไม่รีบเชื่อหรือปฏิบัติตามข้อความที่ได้รับในทันที การใช้สติคือรู้ตัวว่ากำลังอ่านข่าวอะไร และรู้ว่าใจของเรากำลังกลัว โกรธ หรืออยากได้ เมื่อรู้ตัวแล้วก็จะไม่รีบทำตามข้อความนั้นทันที[๒๑] ข้อมูลจากกลุ่มพระสงฆ์และผู้นำชุมชนสะท้อนข้อค้นพบในทิศทางเดียวกัน โดยอธิบายว่า ข่าวปลอมหรือข้อมูลบิดเบือนจำนวนมากมักใช้การกระตุ้นอารมณ์ของผู้รับสารเป็นเครื่องมือ หากผู้สูงอายุสามารถหยุดและรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองได้ ก็จะช่วยลดโอกาสในการตกเป็นเหยื่อของข้อมูลปลอม “สติควรเริ่มจากการหยุดและรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง เพราะข่าวปลอมมักกระตุ้นให้ผู้รับตกใจ โลภ หรือโกรธ หากรู้ทันอารมณ์ก็จะไม่ตกเป็นเครื่องมือของข่าวได้ง่าย” ในขณะที่ผู้ทรงคุณวุฒิได้ขยายความว่า การใช้สติในการรับสื่อหมายถึงการตระหนักรู้ทั้งต่อเนื้อหาของข้อมูลและต่อสภาวะจิตใจของผู้รับสาร เพื่อให้การตัดสินใจตั้งอยู่บนพื้นฐานของเหตุผลมากกว่าอารมณ์ “สติในการใช้สื่อหมายถึงการตระหนักรู้ทั้งเนื้อหาที่กำลังรับและสภาพจิตของตนเอง ผู้ใช้ควรรู้ว่าข้อมูลกำลังกระตุ้นอารมณ์ใดก่อนตัดสินใจเชื่อหรือดำเนินการ[๒๒] สรุปได้ว่า การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองเป็นขั้นตอนสำคัญของการพัฒนาสติ ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถควบคุมการตอบสนองต่อข้อมูลข่าวสารได้อย่างเหมาะสม และลดโอกาสในการตัดสินใจบนพื้นฐานของอารมณ์เพียงอย่างเดียว

การหยุดคิดก่อนตอบสนองต่อข้อมูลข่าวสาร ผู้ให้ข้อมูลทั้ง ๓ กลุ่มมีความเห็นตรงกันว่าการฝึกให้ผู้สูงอายุ "หยุดคิดก่อนตอบสนอง" เป็นกระบวนการสำคัญในการพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ โดยเฉพาะการหยุดก่อนกดถูกใจ แสดงความคิดเห็น หรือส่งต่อข้อมูล ซึ่งช่วยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้พิจารณาความถูกต้องและความเหมาะสมของข้อมูลก่อนดำเนินการ ผู้สูงอายุเสนอแนวทางปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ได้จริง ได้แก่ การอ่านข้อมูลให้ครบถ้วน การตรวจสอบแหล่งที่มาของข่าว การพิจารณาว่าเป็นข้อมูลใหม่หรือข้อมูลเก่า และการประเมินผลกระทบที่อาจ

---

[๒๑] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๒๑

[๒๒] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๒๒

เกิดขึ้นหากข้อมูลดังกล่าวไม่ถูกต้อง ควรหยุดก่อน หายใจช้า ๆ อ่านข่าวให้จบ แล้วถามตนเองว่าข่าวมาจากไหน เป็นข่าวใหม่หรือข่าวเก่า และถ้าข่าวผิดจะทำให้ใครเสียหายหรือไม่[๒๓] พระสงฆ์และผู้นำชุมชนเสนอว่า การฝึกควรใช้ขั้นตอนที่เรียบง่ายและจดจำได้ง่าย เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเน้นกระบวนการ "หยุด–อ่าน–ตรวจสอบ–ตัดสินใจ""ควรฝึกขั้นตอนง่าย ๆ คือหยุด อ่าน ตรวจ และจึงตัดสินใจ ไม่ควรใช้เพียงความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบเป็นเหตุในการกดส่งต่อ" ด้านผู้ทรงคุณวุฒิให้ความเห็นเพิ่มเติมว่า กระบวนการดังกล่าวควรครอบคลุมตั้งแต่การหยุดตอบสนองชั่วคราว การตรวจสอบเนื้อหาและแหล่งที่มา การประเมินผลกระทบ และการเลือกแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ “กระบวนการควรประกอบด้วยการหยุดตอบสนองชั่วครู่ ตรวจเนื้อหา ตรวจแหล่งที่มา ประเมินผลกระทบ และตัดสินใจว่าจะไม่ส่ง ส่งเพื่อถาม หรือส่งต่ออย่างรับผิดชอบ[๒๔] สรุปข้อค้นพบดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การหยุดคิดก่อนตอบสนองเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเปลี่ยนจากการตอบสนองแบบฉับพลันไปสู่การตัดสินใจที่ผ่านการไตร่ตรองอย่างรอบคอบ

การสร้างกระบวนการตัดสินใจอย่างมีสติ เมื่อสังเคราะห์ข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลทั้ง ๓ กลุ่ม พบว่า การใช้สติในการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์มิได้จำกัดอยู่เพียงการควบคุมอารมณ์หรือการชะลอการตอบสนองเท่านั้น แต่ยังเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้สูงอายุพัฒนารูปแบบการตัดสินใจที่เป็นระบบมากขึ้น โดยเริ่มจากการรับรู้ข้อมูล การสังเกตอารมณ์ของตนเอง การหยุดคิด การตรวจสอบข้อเท็จจริงและแหล่งที่มาของข้อมูล การประเมินผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น และจึงตัดสินใจเลือกแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสม กระบวนการดังกล่าวจะช่วยให้ผู้สูงอายุลดการเชื่อหรือการส่งต่อข้อมูลโดยขาดการตรวจสอบ และส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมการใช้สื่อที่มีความรอบคอบ รับผิดชอบ และตระหนักถึงผลกระทบต่อผู้อื่นมากยิ่งขึ้น ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ผ่านการประยุกต์ใช้สติในสถานการณ์จริง

สรุป ผลการวิจัยในประเด็นนี้แสดงให้เห็นว่า ผู้ให้ข้อมูลทั้ง ๓ กลุ่มมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า การพัฒนาสติเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของการเสริมสร้างทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ โดยสติช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถตระหนักรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ชะลอการตอบสนองต่อข้อมูลข่าวสาร พิจารณาความถูกต้องของข้อมูลและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นก่อนการตัดสินใจเชื่อหรือส่งต่อข้อมูล ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่รอบคอบ มี

---

[๒๓] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๒๓

[๒๔] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๒๔

วิจารณญาณ และมีความรับผิดชอบมากยิ่งขึ้น อันเป็นข้อค้นพบเชิงประจักษ์ที่สะท้อนถึงกระบวนการพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ตามวัตถุประสงค์การวิจัยของการวิจัยในครั้งนี้

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบละเอียด

สติในบริบทนี้ ทำหน้าที่เป็นเครื่องกำกับการรับรู้ที่ช่วยสร้างพื้นที่ว่างระหว่างการรับสารและการตอบสนอง ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถชะลอการตัดสินใจ ไม่ตกหลุมพรางของการรีบเชื่อหรือรีบส่งต่อข้อมูล และเกิดการพิจารณาผลกระทบอย่างรอบคอบ ทั้งนี้ ผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์ข้อค้นพบเชิงประเด็น ออกเป็น ๓ ประเด็นหลัก ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

๑. การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองขณะรับข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลสำคัญสะท้อนว่า การรู้เท่าทันอารมณ์คือ "ด่านแรกและจุดเริ่มต้นที่สำคัญที่สุด" ของการใช้สติ เนื่องจากลักษณะเฉพาะของข่าวปลอม (Fake News) ข้อมูลบิดเบือน หรือภัยคุกคามทางไซเบอร์ มักถูกออกแบบมาโดยใช้หลักจิตวิทยาเพื่อกระตุ้นอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ เช่น การใช้พาดหัวข่าวที่สร้างความตื่นตระหนกตกใจ (ความกลัว) การยุยงให้เกิดความเกลียดชัง (ความโกรธ) การขอรับบริจาคที่สะเทือนใจ (ความสงสาร) หรือการหลอกลวงให้ลงทุน (ความโลภ)

กลไกการทำงานของสติ: เมื่อผู้สูงอายุมีสติกำกับ จะเกิดการตระหนักรู้ต่อสภาวะอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในจิตใจของตนเอง ณ ขณะที่อ่านหรือดูสื่อนั้นๆ (เช่น รู้ตัวว่าตนเองกำลังโกรธ หรือกำลังอยากได้ผลตอบแทน)

ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรม: การรู้เท่าทันนี้จะเข้าไปตัดวงจรการตอบสนองอัตโนมัติ ช่วยลดความวู่วาม ป้องกันการตกเป็นเหยื่อของการเร้าอารมณ์ และเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญที่ดึงผู้สูงอายุให้กลับมาพิจารณาเนื้อหาของสื่อนั้นๆ ด้วยหลักเหตุผลและข้อเท็จจริงมากกว่าการถูกชักจูงด้วยอารมณ์

๒. การหยุดคิดก่อนตอบสนองต่อข้อมูล สติทำหน้าที่เป็นเครื่องมือในการ "เบรก" หรือชะลอการกระทำทางกายภาพบนโลกออนไลน์ โดยเฉพาะพฤติกรรมที่เกิดจากความเคยชิน เช่น การรีบกดถูกใจ การแสดงความคิดเห็น หรือการกดส่งต่อ ทันทีที่ได้รับข้อความ การฝึกให้ผู้สูงอายุมีสติในการหยุดคิด จึงเป็นการเปิดโอกาสและเพิ่มเวลาให้กระบวนการรู้คิดได้ทำงานเพื่อประเมินความถูกต้องของข้อมูล

แนวทางปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม: ผู้ให้ข้อมูลทุกกลุ่มได้เสนอแนะกระบวนการทักษะปฏิบัติที่ผู้สูงอายุสามารถจดจำและนำไปประยุกต์ใช้ได้ง่ายในชีวิตประจำวัน ผ่านหลักการ "หยุด – อ่าน – ตรวจสอบ – ตัดสินใจ"

กระบวนการตรวจสอบที่สำคัญ:

การอ่านให้จบ: ไม่อ่านเพียงพาดหัวข่าว แต่พิจารณาเนื้อหาโดยรวมทั้งหมด

การตรวจสอบแหล่งที่มา: สังเกตความน่าเชื่อถือของสำนักข่าว บุคคลที่ส่งมา และตรวจสอบวันที่เพื่อแยกแยะว่าเป็นข่าวเหตุการณ์ปัจจุบันหรือข่าวเก่าที่ถูกนำมาเล่าใหม่

การประเมินความเสียหาย: ตั้งคำถามกับตนเองว่า หากข้อมูลนี้ไม่เป็นความจริงและถูกส่งต่อออกไป จะสร้างความเดือดร้อน สร้างความเข้าใจผิด หรือสร้างความเสียหายต่อบุคคลอื่นและสังคมหรือไม่

๓. การสร้างกระบวนการตัดสินใจอย่างเป็นระบบ การบูรณาการสติเข้ากับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ไม่ได้ถูกจำกัดอยู่เพียงแค่การระงับอารมณ์หรือการชะลอการกระทำในระยะสั้นเท่านั้น แต่จากการสังเคราะห์ข้อมูลพบว่า สติช่วยก่อให้เกิด "ทักษะการคิดเชิงระบบที่ครบวงจร" ซึ่งผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้เป็นเกราะป้องกันตนเองในระยะยาวได้ โดยมีขั้นตอนการทำงานของจิตและการรู้คิดดังนี้:

รับรู้ข้อมูล (เห็นข้อความ/ภาพ) ➔ สังเกตอารมณ์ตนเอง (รู้ทันความรู้สึกที่เกิดขึ้น) ➔ หยุดคิด (ชะลอการตอบสนองทางนิ้วมือ) ➔ ตรวจสอบข้อเท็จจริง (ค้นหาแหล่งอ้างอิง/สอบถามบุตรหลาน) ➔ ประเมินผลกระทบ (คิดถึงผลดี-ผลเสีย) ➔ ตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ (เลือกว่าจะลบเพิกเฉย, ส่งต่อเพื่อเตือนภัย, หรือแจ้งเบาะแส)

ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรม: กระบวนการนี้ช่วยยกระดับพฤติกรรมของผู้สูงอายุ จากเดิมที่อาจเป็นเพียง "ผู้รับและส่งต่อสารแบบฉับพลัน" เปลี่ยนไปสู่การเป็น "พลเมืองดิจิทัลที่ใช้สื่ออย่างรอบคอบและมีความรับผิดชอบ"

สรุปผลการวิเคราะห์ จากข้อค้นพบเชิงประจักษ์ทั้งหมดผ่านการวิเคราะห์และสังเคราะห์มุมมองของผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง ๓ กลุ่ม สามารถสรุปได้อย่างชัดเจนว่า การพัฒนา "สติ" ถือเป็นรากฐานและหัวใจสำคัญที่สุดของการเสริมสร้างทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ การรู้เท่าทันสื่อในมิตินี้ก้าวข้ามขีดจำกัดของการเป็นเพียงทักษะทางเทคโนโลยีพื้นฐาน เช่น การกดใช้งานแอปพลิเคชัน แต่ลึกลงไปถึงการสร้างความเข้มแข็งจากภายในจิตใจ

สติทำหน้าที่เป็นเสมือน "ภูมิคุ้มกันทางปัญญาและอารมณ์" ที่คอยปกป้องผู้สูงอายุจากสภาวะข้อมูลท่วมท้น และภัยคุกคามรูปแบบต่างๆ บนโลกไซเบอร์ กลไกของสติช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดการตระหนักรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง ไม่ตกเป็นเครื่องมือของการพาดหัวข่าวที่เร้าความรู้สึก นำไปสู่ความสามารถในการระงับยับยั้งชั่งใจหรือชะลอการตอบสนองอัตโนมัติ การสร้างพื้นที่ว่างทาง

ความคิดนี้เองที่เป็นสะพานเชื่อมไปสู่การประเมินเนื้อหา ตรวจสอบแหล่งที่มา และคำนึงถึงผลกระทบอย่างรอบด้าน ทำให้ผู้สูงอายุสามารถตัดสินใจพฤติกรรมการใช้สื่อได้อย่างมีวิจารณญาณ มีเหตุผล และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

ผลลัพธ์ของการมีสติกำกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ไม่เพียงแต่ช่วยลดความเสี่ยงในการตกเป็นเหยื่อของข่าวปลอม แต่ยังช่วยยกระดับให้ผู้สูงอายุจากการเป็นกลุ่มเปราะบาง สู่การเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีความตื่นรู้ ซึ่งผลการวิเคราะห์เชิงประเด็นที่แสดงให้เห็นถึงกลไกการทำงานของจิตอย่างเป็นระบบและครอบคลุมในทุกมิติ

การสังเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบละเอียด

การสังเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ทำให้เห็นโครงสร้างการทำงานอย่างครบถ้วน ทั้งในมิติของ "กลไก" การทำงานระดับจิตวิทยากายภาพที่เข้าไปแทรกแซงและควบคุมการรับรู้ "กระบวนการ" ขั้นตอนเชิงปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมซึ่งผู้สูงอายุสามารถนำไปปรับใช้เป็นเกราะป้องกันในชีวิตประจำวันได้จริง ตลอดจน "ผลลัพธ์" เชิงพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ จากการเป็นเพียงผู้รับสารเชิงรับที่เปราะบาง ไปสู่การเป็นผู้ใช้สื่อที่มีความยืดหยุ่นและตื่นรู้ โดยผู้วิจัยได้จัดระบบและแบ่งประเด็นองค์ความรู้ดังกล่าวออกเป็น ๖ ประเด็นหลัก ซึ่งแต่ละประเด็นมีความเชื่อมและส่งเสริมซึ่งกันและกัน ดังนี้

๑. สติในฐานะกลไกสร้างพื้นที่ว่างทางความคิด

องค์ความรู้: สติไม่ได้ทำหน้าที่เพียงแค่การรับรู้ แต่เป็น "เครื่องกำกับการรับรู้" ที่เข้าไปแทรกแซงและสร้างระยะห่าง (พื้นที่ว่าง) ระหว่าง "การรับสาร" และ "การตอบสนอง"

ผลลัพธ์: พื้นที่ว่างนี้ช่วยชะลอการตัดสินใจ ทำให้ผู้สูงอายุไม่ตกลงไปในหลุมพรางของการด่วนเชื่อหรือรีบส่งต่อข้อมูลโดยขาดการไตร่ตรอง

๒. การรู้เท่าทันอารมณ์คือด่านหน้าของการป้องกันภัยจากสื่อสังคมออนไลน์

องค์ความรู้: ภัยคุกคามทางไซเบอร์และข่าวปลอมมักใช้หลักจิตวิทยากระตุ้นอารมณ์พื้นฐาน (ความกลัว, ความโกรธ, ความสงสาร, ความโลภ) การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ณ ขณะรับสื่อ จึงถือเป็นด่านแรกที่สำคัญที่สุด

ผลลัพธ์: ทันทีที่จิตตระหนักรู้ถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้น สติจะเข้าไป "ตัดวงจรการตอบสนองอัตโนมัติ" ลดความหุนหันพลันแล่น และดึงผู้สูงอายุกลับมาสู่กระบวนการคิดเชิงเหตุผล

๓. การชะลอพฤติกรรมทางกายภาพเพื่อเปิดทางให้กระบวนการรู้คิด

องค์ความรู้: การตอบสนองต่อสื่อสังคมออนไลน์มักเป็นความเคยชินทางกายภาพ (เช่น การรีบกดไลก์ แชร์ หรือคอมเมนต์) สติทำหน้าที่เป็น "เบรก" เพื่อระงับพฤติกรรมการตอบสนองทางกายภาพ (เช่น การใช้นิ้วกดสัมผัสหน้าจอชั่วขณะ

ผลลัพธ์: การหยุดกระทำนี้ เป็นการซื้อเวลาและเปิดโอกาสให้ "กระบวนการรู้คิด" ได้ทำงาน เพื่อประเมินความถูกต้องของข้อมูลก่อนตอบสนอง

๔. ทักษะปฏิบัติการ ๔ ขั้นตอนเพื่อการตรวจสอบข้อมูล

องค์ความรู้: สามารถสรุปเป็นหลักการปฏิบัติที่จดจำและนำไปใช้ได้ง่ายสำหรับผู้สูงอายุ คือ "หยุด – อ่าน – ตรวจสอบ – ตัดสินใจ"

รายละเอียดการปฏิบัติ:

หยุด: ชะลอการตอบสนองทางกายภาพและตั้งสติก่อนกระทำการใดๆ

อ่าน: ไม่อ่านแค่พาดหัว แต่ต้องอ่านเนื้อหาทั้งหมดให้จบ

ตรวจสอบ: เช็กแหล่งที่มา ความน่าเชื่อถือ และเวลาที่เกิดเหตุการณ์

ตัดสินใจ: ประเมินผลกระทบ หากข้อมูลเป็นเท็จจะสร้างความเสียหายหรือไม่ เพื่อเลือกว่าจะเพิกเฉยหรือส่งต่อ

๕. ห่วงโซ่กระบวนการตัดสินใจอย่างเป็นระบบ

องค์ความรู้: การบูรณาการสติเข้ากับการใช้สื่อ นำไปสู่การพัฒนาทักษะการคิดเชิงระบบที่ครบวงจร ซึ่งเป็นเกราะป้องกันในระยะยาว โดยมีลำดับขั้นดังนี้:

รับรู้ข้อมูล (เห็นข้อความ/ภาพ)

สังเกตอารมณ์ตนเอง (รู้ทันความรู้สึกที่ถูกกระตุ้น)

หยุดคิด (ชะลอการตอบสนองทางกายภาพ)

ตรวจสอบข้อเท็จจริง (ค้นหาแหล่งอ้างอิง/สอบถามผู้อื่น)

ประเมินผลกระทบ (วิเคราะห์ผลดี-ผลเสีย)

ตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ (เลือกลบเพิกเฉย, เตือนภัย, หรือแจ้งเบาะแส)

๖. การยกระดับสู่การเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีภูมิคุ้มกัน

องค์ความรู้: การรู้เท่าทันสื่อก้าวข้ามขีดจำกัดของ "ทักษะทางเทคโนโลยี" ไปสู่การสร้าง "ภูมิคุ้มกันทางปัญญาและอารมณ์" จากภายในจิตใจ

ผลลัพธ์: สติช่วยเปลี่ยนผ่านสถานะของผู้สูงอายุจาก "ผู้รับสารเชิงรับที่ขาดการไตร่ตรอง" และ "กลุ่มเปราะบาง" ให้ยกระดับขึ้นเป็น "พลเมืองดิจิทัลที่ตื่นรู้และมีความรับผิดชอบ" ที่สามารถเผชิญกับสภาวะข้อมูลท่วมท้นได้อย่างปลอดภัย

สรุปภาพรวมจากการสังเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงประจักษ์ สามารถสรุปกลไก กระบวนการ และผลลัพธ์ของการประยุกต์ใช้ "สติ" เป็นเครื่องมือทางปัญญาเพื่อการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ ซึ่งครอบคลุมตั้งแต่ระดับจิตใจไปจนถึงพฤติกรรมภายนอกและการยกระดับทางสังคมดิจิทัล โดยแบ่งเป็น ๓ มิติหลัก ดังนี้

มิติที่ ๑: การสร้างกลไกป้องกันจากภายใน จุดเริ่มต้นของการรู้เท่าทันสื่อคือการจัดการจิตใจ สติทำหน้าที่เป็นกลไกสร้างพื้นที่ว่างทางความคิด ที่ช่วยสร้างระยะห่างระหว่าง "การรับสาร" และ "การตอบสนอง" ชะลอการตัดสินใจ ทำให้ไม่ด่วนเชื่อหรือรีบส่งต่อข้อมูล ควบคู่ไปกับ "การรู้เท่าทันอารมณ์" ซึ่งเป็นด่านหน้าของการป้องกันภัยจากสื่อสังคมออนไลน์ เนื่องจากข่าวปลอมมักมุ่งกระตุ้นอารมณ์ (โลภ โกรธ หลง กลัว) การมีสติจะช่วยตัดวงจร การตอบสนองอัตโนมัติ ลดความวู่วาม และดึงผู้สูงอายุกลับสู่การคิดวิเคราะห์ด้วยเหตุผล

มิติที่ ๒: การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอกผ่านกระบวนการปฏิบัติ เมื่อจิตใจเป็นอิสระจากอารมณ์ สติจะทำหน้าที่เป็นการเบรกชั่วขณะ เพื่อระงับความเคยชินทางกายภาพ (เช่น การรีบกดไลก์ แชร์ หรือคอมเมนต์) การชะลอพฤติกรรมนี้ช่วยเปิดทางให้กระบวนการรู้คิดทำงาน เพื่อประเมินความถูกต้องของข้อมูลก่อนตอบสนอง พร้อมกันนี้ยังนำเสนอทักษะปฏิบัติการ ๔ ขั้นตอน เป็นเครื่องมือรูปธรรมที่จำง่าย ได้แก่: หยุด คือการชะลอการตอบสนองและตั้งสติ – อ่าน พิจารณาเนื้อหาให้จบ – ตรวจสอบ เช็กแหล่งที่มาและเวลาเกิดเหตุ – ตัดสินใจ เพื่อประเมินผลกระทบก่อนเพิกเฉยหรือส่งต่อ เพื่อใช้เป็นตะแกรงคัดกรองข้อมูลเท็จ

มิติที่ ๓: การบูรณาการสู่กระบวนการตัดสินใจและการยกระดับตัวตน การผสานกลไกภายในและภายนอกก่อให้เกิดห่วงโซ่กระบวนการตัดสินใจอย่างเป็นระบบ ๖ ขั้นตอน ได้แก่ ๑) รับรู้ข้อมูล ๒) สังเกตอารมณ์ตนเอง ๓) หยุดคิด ๔) ตรวจสอบข้อเท็จจริง ๕) ประเมินผลกระทบ และ ๖) ตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ ซึ่งสะท้อนหลักการคิดรอบด้านก่อนกระทำการใดๆ เพื่อการยกระดับสู่การเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีภูมิคุ้มกัน สติทำหน้าที่สร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาและอารมณ์อย่างยั่งยืน เปลี่ยน

สถานะของผู้สูงอายุจากผู้รับสารเชิงรับที่เปราะบางไปสู่การเป็นพลเมืองในยุคดิจิทัลที่ตื่นรู้และมีความรับผิดชอบ

สรุป สติ คือ เกราะป้องกันใจ การรู้เท่าทันสื่อที่แท้จริงคือการรู้เท่าทันสภาวะจิตใจของตนเอง การใช้สื่ออย่างมีสติไม่เพียงช่วยปกป้องผู้สูงอายุจากข่าวปลอมและภัยจากสื่อสังคมออนไลน์ แต่ยังช่วยปกป้องครอบครัว และเสริมสร้างการใช้สื่อออนไลน์เพื่อสร้างสรรค์สังคมอย่างยั่งยืน

๔.๒.๒ การประยุกต์ใช้หลักโยนิโสมนสิการเพื่อการวิเคราะห์และตรวจสอบข้อมูลข่าวสาร

บทสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้สูงอายุสามารถประยุกต์ใช้หลักโยนิโสมนสิการในการวิเคราะห์ ตรวจสอบ และประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลบนสื่อสังคมออนไลน์ จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้มีความคิดเห็นเป็นไปในทิศทางเดียวกันว่า หลักโยนิโสมนสิการ คือการคิดอย่างถูกวิธีและมีระบบ ไม่เพียงแต่เป็นแนวคิดทางทฤษฎี แต่ยังเป็น กระบวนการรู้คิดเชิงระบบ ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือคัดกรองข้อมูลข่าวสารอย่างมีเหตุผล โดยเปลี่ยนจากการรับรู้เพียงผิวเผินแล้วเกิดความเชื่อเลย ไปสู่การวิเคราะห์เชิงลึกผ่านกระบวนการที่มีลำดับขั้นตอนชัดเจน ๓ ขั้นตอน ดังนี้

การสืบสาวเหตุปัจจัยของข้อมูลข่าวสาร

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า กระบวนการขั้นแรกของการคิดแบบโยนิโสมนสิการ คือ การสืบค้นหาต้นตอและเจตนาของข้อมูล โดยผู้สูงอายุจะถูกกระตุ้นให้ก้าวข้ามข้อความที่ปรากฏเบื้องหน้า แล้วตั้งคำถามเชิงรุกเพื่อสืบหาเหตุปัจจัยแวดล้อม ของข้อมูลนั้น ๆ ในมิติต่าง ๆ ได้แก่ แหล่งที่มา เจตนาของผู้เผยแพร่ และผลประโยชน์ทับซ้อน กลุ่มผู้สูงอายุเริ่มนำกระบวนการนี้มาใช้ในชีวิตประจำวันผ่านการตั้งชุดคำถามนำทางก่อนที่จะเชื่อหรือดำเนินการใด ๆ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มผู้สูงอายุได้สะท้อนว่าต้องถามว่าใครเป็นคนส่ง ใครเป็นคนเริ่มข่าว เขาเอาข้อมูลมาจากไหน ทำไมต้องให้เรารีบทำ และใครจะได้ประโยชน์ถ้าเราเชื่อหรือโอนเงิน สอดคล้องกับกลุ่มพระสงฆ์และผู้นำชุมชนที่อธิบายว่า กระบวนการสืบสาวเหตุปัจจัยนี้เปรียบเสมือนการไม่หยุดอยู่แค่ปรากฏการณ์เฉพาะหน้า แต่เป็นการเชื่อมโยงหาความสัมพันธ์ระหว่างผู้ส่งสารและผลกระทบที่จะเกิดขึ้นอย่างเป็นองค์รวม โยนิโสมนสิการคือการไม่มองเฉพาะข้อความตรงหน้า แต่สืบสาวไปถึงต้นเหตุ แหล่งข้อมูล เจตนาของผู้ส่ง และผลที่จะเกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น[๒๕]

---

[๒๕] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๒๕

สรุป การสืบสาวเหตุปัจจัยเป็นการเปลี่ยนบทบาทของผู้สูงอายุจากการเป็น ผู้รับสารเชิงรับ มาเป็น ผู้สืบสวนข้อเท็จจริง โดยใช้การตั้งคำถามเชิงลึกเพื่อประเมินเจตนาแอบแฝงและที่มาของข้อมูลก่อนเสมอ

การแยกองค์ประกอบของข้อมูลข่าวสาร

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า กระบวนการขั้นที่สองเมื่อได้รับข้อมูลข่าวสารมาแล้ว คือ การคิดแบบจำแนกแยกแยะองค์ประกอบ ผู้ให้ข้อมูลทุกกลุ่มเห็นตรงกันว่า สื่อสังคมออนไลน์ในปัจจุบันมักจงใจหลอมรวมส่วนที่เป็นข้อเท็จจริงและส่วนที่เป็นการเร้าอารมณ์เข้าด้วยกันอย่างแนบเนียน หากไม่มีการแยกแยะ ผู้สูงอายุจะตัดสินข้อมูลโดยใช้ภาพหรือข้อความพาดหัวที่ดึงดูดใจเป็นหลัก กระบวนการคิดแยกส่วนนี้กำหนดให้ผู้สูงอายุต้องแบ่งโครงสร้างสารออกเป็นองค์ประกอบย่อย ๆ เพื่อประเมินค่าความจริงของแต่ละส่วนอย่างเป็นอิสระต่อกัน ดังที่กลุ่มผู้สูงอายุได้ถอดประสบการณ์ปฏิบัติจริงว่า "ควรแยกให้ได้ว่าส่วนไหนเป็นภาพ ส่วนไหนเป็นข้อความ ส่วนไหนเป็นความคิดเห็น และส่วนไหนเป็นหลักฐาน เพราะบางครั้งภาพจริงแต่ข้อความที่เขียนกำกับไม่จริง" ความคิดเห็นดังกล่าวได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มพระสงฆ์และผู้นำชุมชน ซึ่งมองว่าการสอนให้ผู้สูงอายุรู้จักแยกแยะโครงสร้างของสื่อจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันไม่ให้ถูกชักจูงใจด้วยเทคนิคการพาดหัวข่าว หรือภาพประกอบที่กระตุ้นอารมณ์ "ต้องสอนให้แยกหัวข้อข่าว เนื้อข่าว ภาพประกอบ แหล่งอ้างอิง และความคิดเห็นออกจากกัน เพื่อไม่ให้ถูกชักจูงจากพาดหัวหรือภาพเพียงอย่างเดียว" สอดคล้องกับกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้อธิบายและสรุปโครงสร้างของเนื้อหาบนโลกออนไลน์ว่ามักประกอบด้วยมิติที่หลากหลายปะปนกัน การใช้โยนิโสมนสิการในขั้นนี้จึงต้องอาศัยทักษะความเข้าใจและการแยกแยะข่าวสาร เพื่อแยกข้อเท็จจริงออกจากความคิดเห็นและสื่อโฆษณาชวนเชื่อ "การคิดแบบแยกส่วนช่วยให้เห็นว่าเนื้อหาออนไลน์ประกอบด้วยข้อเท็จจริง ความคิดเห็น การตีความ การโฆษณา และการกระตุ้นอารมณ์ ซึ่งไม่ควรถูกนำมารวมกันโดยไม่ได้ตรวจสอบข้อเท็จจริงเสียก่อน" [๒๖]

สรุป การแยกองค์ประกอบช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจว่า ข้อมูลหนึ่งชิ้นไม่ได้มีมิติเดียว แต่ประกอบขึ้นจากโครงสร้างหลายส่วน การแยกแยะโครงสร้างออกจากกันทำให้ผู้สูงอายุไม่ถูกลวงด้วยภาพประกอบที่น่าเชื่อถือหรือคำพาดหัวที่เร้าอารมณ์ แต่สามารถประเมินความสมเหตุสมผลของข้อเท็จจริงในเนื้อข่าวได้อย่างแท้จริง

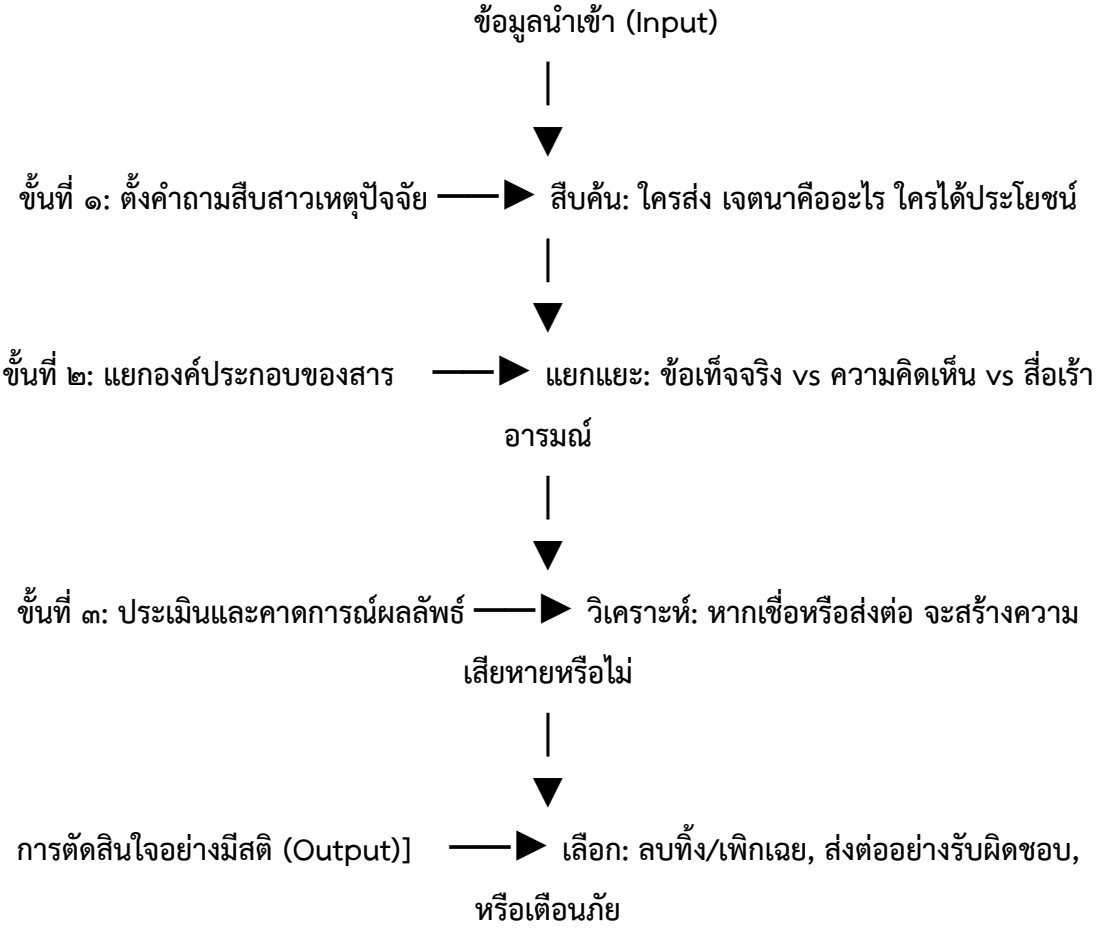
---

[๒๖] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๒๖

การพัฒนาการคิดอย่างเป็นระบบก่อนตัดสินใจเชื่อข้อมูล

กระบวนการนี้เป็นการสังเคราะห์และตัดสินใจอย่างเป็นระบบ ซึ่งเป็นการรวมเอาผลลัพธ์จากการสืบสาวเหตุปัจจัย (ขั้นที่ ๑) และการแยกองค์ประกอบ (ขั้นที่ ๒) มาประมวลผลอย่างรอบด้าน ร่วมกับผลกระทบที่จะเกิดขึ้นต่อสังคม ก่อนการตัดสินใจเลือกพฤติกรรมการกระทำของเราเอง เช่น การกดส่งต่อ การลบ หรือการแจ้งเตือนภัย

สรุปเป็น "แผนภาพกระบวนการคิดและตัดสินใจแบบโยนิโสมนสิการ" ที่แสดงการไหลของความคิด อย่างเป็นขั้นตอนชัดเจน ดังนี้:



กระบวนการคิดเชิงระบบในลักษณะนี้ ช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ จากพฤติกรรมเดิมที่เป็นการตอบสนองตามสัญชาตญาณหรือตามอารมณ์ในขณะเสพสื่อสังคมออนไลน์นั้น ไปสู่พฤติกรรมที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการไตร่ตรองและเหตุผลเชิงประจักษ์ ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญของการสร้างทักษะการรู้เท่าทันสื่อที่แท้จริง

สรุป การคิดวิเคราะห์ด้วยหลักโยนิโสมนสิการ ผลการวิจัยในประเด็นนี้สะท้อนให้เห็นว่าการประยุกต์ใช้หลักโยนิโสมนสิการเพื่อตรวจสอบและประเมินความน่าเชื่อถือของสื่อออนไลน์ใน

ผู้สูงอายุ มิใช่กิจกรรมเชิงเดี่ยว แต่เป็น "ชุดกระบวนการทางปัญญาที่มีความเชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ" เริ่มต้นด้วยการสืบสาวเหตุปัจจัยแวดล้อมเพื่อมองหาเจตนาแอบแฝง ต่อเนื่องด้วยการแยกแยะองค์ประกอบย่อยเพื่อกรองเนื้อหาออกจากอารมณ์ และสิ้นสุดลงที่การคิดคาดการณ์ผลดี-ผลเสียเชิงระบบก่อนเลือกพฤติกรรมการตอบสนอง

กระบวนการดังกล่าวช่วยยกระดับจิตวิทยาพฤติกรรมการใช้สื่อของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ โดยปรับเปลี่ยนทัศนคติและแนวปฏิบัติจากการพึ่งพิงสัญชาตญาณหรือตามอารมณ์ในขณะเสพสื่อสังคมออนไลน์น ไปสู่พฤติกรรมที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการไตร่ตรองเชิงเหตุผลและการตรวจสอบความจริงอย่างเป็นรูปธรรม การเปลี่ยนผ่านนี้ไม่เพียงส่งผลต่อความรอบคอบในการคัดกรองข้อมูลส่วนบุคคลเท่านั้น แต่ยังสร้างจิตสำนึกของความรับผิดชอบร่วมกันในสังคมดิจิทัล เนื่องจากผู้สูงอายุเริ่มตระหนักถึงผลกระทบในวงกว้างว่า ความผิดพลาดจากการส่งต่อข้อมูลเพียงครั้งเดียวสามารถแปรสภาพเป็นความเสียหายต่อทั้งทรัพย์สิน จิตใจ และความสงบสุขของชุมชนรอบข้างได้ ข้อค้นพบนี้ถือเป็นการแสดงให้เห็นว่ากระบวนการโยนิโสมนสิการทั้ง ๓ ขั้นตอน ทำหน้าที่คล้ายคลึงกับกระบวนการปรับโครงสร้างทางปัญญา ที่ยกระดับผู้สูงอายุจากกลุ่มประชากรเปราะบางที่มักตกเป็นเป้าหมายของการหลอกลวงออนไลน์ ขึ้นสู่การเป็นพลเมืองดิจิทัลที่ตื่นรู้และร่วมคัดกรองภัยคุกคามที่พร้อมเผชิญหน้ากับความซับซ้อนของเทคโนโลยีสมัยใหม่ได้อย่างเข้มแข็ง และมีความมั่นใจในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบละเอียด

การประยุกต์ใช้หลักโยนิโสมนสิการในการวิเคราะห์ ตรวจสอบ และประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลบนสื่อสังคมออนไลน์ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกของผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสามกลุ่ม ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มพระสงฆ์และผู้นำชุมชน และกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ พบว่า ทุกกลุ่มมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า หลักโยนิโสมนสิการ เป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาความสามารถของผู้สูงอายุในการรู้เท่าทันข้อมูลข่าวสารบนสื่อสังคมออนไลน์ โดยมิได้เป็นเพียงหลักธรรมที่มุ่งเน้นการพิจารณาอย่างมีเหตุผลในเชิงปรัชญาเท่านั้น แต่ยังทำหน้าที่เป็น กระบวนการรู้คิดเชิงระบบที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถตรวจสอบ วิเคราะห์ และประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลก่อนตัดสินใจเชื่อหรือส่งต่อข้อมูล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่า โยนิโสมนสิการทำหน้าที่เป็น กรอบการคิดเชิงเหตุผลที่เปลี่ยนรูปแบบการรับรู้ของผู้สูงอายุจากการรับสารแบบอัตโนมัติ ไปสู่การรับสารแบบไตร่ตรอง ส่งผลให้การตัดสินใจเกี่ยวกับข้อมูลข่าวสารตั้งอยู่บนพื้นฐานของเหตุผลมากกว่าการตอบสนองต่ออารมณ์หรือสิ่งเร้าภายนอก ทั้งนี้ ผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์กระบวนการดังกล่าวออกเป็น ๓ ขั้นตอนสำคัญ ซึ่งมีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกัน ดังนี้

การสืบสาวเหตุปัจจัยของข้อมูลข่าวสาร

ผลการวิเคราะห์พบว่า กระบวนการแรกของการใช้โยนิโสมนสิการ คือ การสืบสาวเหตุปัจจัย ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุไม่ยอมรับข้อมูลจากสิ่งที่ปรากฏเพียงผิวเผิน แต่หันมาใช้การตั้งคำถามเชิงเหตุผลเพื่อค้นหาที่มา ความน่าเชื่อถือ และเจตนาของผู้เผยแพร่ข้อมูล ผู้สูงอายุที่ผ่านการเรียนรู้เริ่มเปลี่ยนพฤติกรรมจากการเชื่อข้อมูลทันที มาเป็นการตั้งคำถามกับข้อมูลทุกครั้งก่อนตัดสินใจ เช่น การพิจารณาว่า ข้อมูลมาจากแหล่งใด ใครเป็นผู้เผยแพร่ เหตุใดจึงต้องเร่งให้ดำเนินการ และผู้ใดจะได้รับประโยชน์จากข้อมูลดังกล่าว ต้องถามว่าใครเป็นคนส่ง ใครเป็นคนเริ่มข่าว เขาเอาข้อมูลมาจากไหน ทำไมต้องให้เรารีบทำ และใครจะได้ประโยชน์ถ้าเราเชื่อหรือโอนเงิน ข้อค้นพบดังกล่าวสอดคล้องกับความคิดเห็นของกลุ่มพระสงฆ์และผู้นำชุมชน ซึ่งอธิบายว่า การสืบสาวเหตุปัจจัยเป็นการฝึกให้ผู้สูงอายุไม่ยึดติดกับข้อความที่เห็นเฉพาะหน้า แต่เชื่อมโยงข้อมูลไปสู่บริบทที่กว้างขึ้น ทั้งด้านแหล่งที่มา ความสัมพันธ์ของผู้ส่งสาร และผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นต่อบุคคลและสังคม ขณะที่กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิได้อธิบายว่า กระบวนการดังกล่าวเป็นการใช้เหตุผลเชิงวิเคราะห์ เพื่อค้นหาโครงสร้างที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังข้อมูลข่าวสาร

กระบวนการสืบสาวเหตุปัจจัยทำหน้าที่เป็น กลไกในการชะลอการตัดสินใจ และเปลี่ยนบทบาทของผู้สูงอายุจากผู้รับสารเชิงรับไปสู่ ผู้สืบค้นข้อเท็จจริง ซึ่งใช้การตั้งคำถามเป็นเครื่องมือสำคัญในการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลก่อนเสมอ

๒. การแยกองค์ประกอบของข้อมูลข่าวสาร

ภายหลังจากการสืบค้นเหตุปัจจัยแล้ว ผลการวิเคราะห์พบว่า ผู้ให้ข้อมูลทุกกลุ่มให้ความสำคัญกับ การจำแนกแยกแยะองค์ประกอบของข้อมูลข่าวสาร โดยมองว่าสื่อสังคมออนไลน์ในปัจจุบันมักนำเสนอข้อมูลในลักษณะที่ผสมผสานระหว่างข้อเท็จจริง ความคิดเห็น ภาพประกอบ การโฆษณา และการเร้าอารมณ์ไว้ในเนื้อหาเดียวกัน ส่งผลให้ผู้รับสารเกิดความเข้าใจคลาดเคลื่อน หากขาดทักษะในการวิเคราะห์องค์ประกอบของข้อมูล ซึ่งการตรวจสอบข้อมูลจำเป็นต้องแยกให้ได้ว่าส่วนใดเป็นข้อเท็จจริง ส่วนใดเป็นความคิดเห็น ส่วนใดเป็นภาพประกอบ และส่วนใดเป็นหลักฐานอ้างอิง เพราะบางครั้งภาพที่ใช้ประกอบอาจเป็นภาพจริง แต่ข้อความที่กำกับภาพกลับเป็นข้อมูลเท็จหรือบิดเบือน

ในทำนองเดียวกัน กลุ่มพระสงฆ์และผู้นำชุมชนเสนอว่า การสอนให้ผู้สูงอายุรู้จักแยกหัวข้อข่าว เนื้อหา ภาพประกอบ แหล่งอ้างอิง และความคิดเห็นออกจากกัน จะช่วยลดอิทธิพลของเทคนิคการพาดหัวข่าวหรือการใช้ภาพเพื่อกระตุ้นอารมณ์ ซึ่งเป็นกลวิธีที่พบได้บ่อยในข่าวปลอมและการหลอกลวงออนไลน์ ขณะที่กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิอธิบายว่า การแยกองค์ประกอบดังกล่าวเป็น

กระบวนการสร้าง ความเข้าใจเชิงโครงสร้างของสารที่ส่งในสังคมออนไลน์ ทำให้สามารถประเมินคุณค่าความจริงของข้อมูลแต่ละส่วนได้อย่างเป็นอิสระ

จากการสังเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยเห็นว่า กระบวนการนี้ทำหน้าที่เป็น กลไกการกรองข้อมูลเชิงวิเคราะห์ ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุลดการตัดสินใจโดยอาศัยอารมณ์หรือความประทับใจแรก และหันมาใช้การประเมินเนื้อหาบนพื้นฐานของข้อเท็จจริงและหลักฐาน ส่งผลให้สามารถแยกแยะข้อมูลจริงออกจากข้อมูลบิดเบือนหรือข้อมูลที่มีเจตนาโน้มน้าวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๓. การพัฒนาการคิดอย่างเป็นระบบก่อนตัดสินใจเชื่อข้อมูล

ผลการวิเคราะห์พบว่า ขั้นตอนสุดท้ายของการประยุกต์ใช้โยนิโสมนสิการ คือ การบูรณาการข้อมูลทั้งหมดเข้าสู่กระบวนการตัดสินใจอย่างเป็นระบบ โดยผู้สูงอายุจะนำผลจากการสืบสาวเหตุปัจจัยและการแยกองค์ประกอบของข้อมูลมาประมวลร่วมกับการประเมินผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นต่อทั้งตนเอง ครอบครัว และสังคม ก่อนกำหนดพฤติกรรมการตอบสนอง เช่น การส่งต่อ การเพิกเฉย การแจ้งเตือน หรือการรายงานข้อมูลที่เป็นอันตราย ซึ่งกระบวนการคิดเชิงระบบดังกล่าวส่งผลให้ผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สื่ออย่างชัดเจน จากเดิมที่ตอบสนองต่อข้อมูลตามความรู้สึกหรือความเร่งด่วนของสถานการณ์ ไปสู่การใช้เหตุผล การตรวจสอบ และการคาดการณ์ผลกระทบก่อนดำเนินการทุกครั้ง

ผู้วิจัยจึงสังเคราะห์ว่า กระบวนการนี้เป็น กลไกการกำกับการตัดสินใจ ซึ่งเชื่อมโยงการคิดเชิงวิเคราะห์เข้ากับการตัดสินใจเชิงจริยธรรม ทำให้ผู้สูงอายุมิได้พิจารณาเฉพาะความถูกต้องของข้อมูลเท่านั้น แต่ยังตระหนักถึงผลกระทบทางสังคมที่อาจเกิดจากการเผยแพร่ข้อมูลที่ไม่ถูกต้องอีกด้วย

การสังเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบละเอียด

กระบวนการรู้คิดเชิงระบบตามหลักโยนิโสมนสิการเพื่อการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์เพื่อยกระดับจากข้อมูลเชิงประจักษ์ไปสู่ชุดองค์ความรู้เชิงทฤษฎีและแนวปฏิบัติ โดยสามารถจำแนกองค์ความรู้ออกเป็น ๕ ข้อหลัก ที่สะท้อนกลไก กระบวนการ และผลลัพธ์ของการปรับโครงสร้างการตระหนักรู้ของผู้สูงอายุ ดังนี้

๑. โยนิโสมนสิการในฐานะกรอบการคิดเชิงเหตุผลเพื่อเปลี่ยนสถานะการรับสาร

แก่นความรู้ หลักโยนิโสมนสิการในบริบทเทคโนโลยีดิจิทัลไม่ใช่เพียงแนวคิดทางปรัชญาที่เป็นนามธรรม แต่คือ "กระบวนการรู้คิดเชิงระบบ" ที่ทำหน้าที่เป็นกรอบการคิดเชิงเหตุผล เพื่อปรับเปลี่ยนสภาวะจิตและการรับรู้ของผู้สูงอายุ

กลไกการทำงานหรือทำหน้าที่ แทรกแซงกระบวนการตอบสนองแบบฉับพลันด้วยอารมณ์ แล้วแทนที่ด้วยกระบวนการคิดวิเคราะห์แบบสะท้อนคิด

ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรม: เปลี่ยนสถานภาพทางปัญญาของผู้สูงอายุจาก "ผู้รับสารเชิงรับ" ที่คอยพึ่งพาสัญชาตญาณหรือความเชื่อดั้งเดิม ยกระดับขึ้นเป็น "ผู้สืบค้นข้อเท็จจริงเชิงรุก" ที่ใช้ปัญญาและเหตุผลในการคัดกรองข้อมูลข่าวสาร

การสืบสาวเหตุปัจจัยเพื่อทำลายภาพลวงตาเฉพาะหน้า

แก่นความรู้ (การสืบสาวเหตุปัจจัย คือการฝึกให้ผู้สูงอายุมองข้ามข้อความ รูปภาพ หรือพาดหัวที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า แล้วหันมาสืบหาความเชื่อมโยงเชิงระบบระหว่าง "ตัวสาร" กับ "ปัจจัยแวดล้อมภายนอก"

กลไกการทำงาน การทำงานผ่านการตั้ง "ชุดคำถามนำทางเชิงเหตุผล" ในใจทันทีเมื่อได้รับสาร ซึ่งครอบคลุมในทุกมิติ

ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรม: ทำหน้าที่เป็น "กลไกชะลอการตัดสินใจปักใจเชื่อชั่วขณะ" ทำให้ผู้สูงอายุไม่รีบโอนเงิน ไม่รีบตื่นตระหนก และมีเวลาในการประเมินเจตนาแอบแฝงของผู้ส่งสารได้อย่างแม่นยำ

๓. การแยกแยะองค์ประกอบเชิงโครงสร้างเพื่อประเมินค่าความจริง

แก่นความรู้ ข้อมูลข่าวสารบนสื่อสังคมออนไลน์ในปัจจุบันมีลักษณะเป็น "สารแบบผสมผสาน" ที่จงใจหลอมรวมส่วนที่เป็นข้อเท็จจริง ความคิดเห็น ภาพประกอบ เทคนิคโฆษณา และการเร้าอารมณ์เข้าด้วยกัน การรู้เท่าทันจึงต้องอาศัย "ทักษะการแยกแยะสาร"

กลไกการทำงาน ผู้สูงอายุทำการจำแนกโครงสร้างของสารออกเป็นส่วนย่อย ๆ อย่างเป็นอิสระต่อกัน เพื่อประเมิน "ค่าความจริง" ของแต่ละองค์ประกอบอย่างแยกส่วน เช่น การวิเคราะห์ว่าภาพประกอบอาจเป็นภาพเหตุการณ์จริง แต่ข้อความอธิบายภาพที่จงใจชี้นำเป็นข้อมูลเท็จ

ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรม ทำหน้าที่เป็น "กลไกการกรองข้อมูลเชิงวิเคราะห์" ช่วยลดความลำเอียงจากการเหมารวม และตัดอิทธิพลของการใช้เทคนิคพาดหัวชวนคลิก หรือการใช้ภาพประกอบที่ดึงดูดใจแต่ไม่มีหลักฐานรองรับ

๔. การบูรณาการข้อมูลและการประเมินผลกระทบทางสังคม

แก่นความรู้ การตัดสินใจเชื่อหรือไม่เชื่อข้อมูลไม่ได้จบลงที่ความถูกต้องของเนื้อหาเท่านั้น แต่โยนิโสมนสิการขั้นสูงคือการประเมินความเชื่อมโยงในมิติสังคมและจริยธรรมร่วมด้วย เรียกว่า "การสังเคราะห์ทางปัญญาและการตัดสินใจเชิงระบบ"

กลไกการทำงาน หลอมรวมผลลัพธ์จากข้อ ๒ (ข้อมูลเจตนา) และข้อ ๓ (ข้อมูลโครงสร้างแท้-เท็จ) นำมาประเมินร่วมกับการคาดการณ์ผลกระทบ ก่อนเลือกรูปแบบการแสดงออกทางพฤติกรรม ผ่านแผนภาพกระบวนการไหลทางความคิด

ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรม ยกระดับการตัดสินใจส่วนบุคคลไปสู่การมี "จิตสำนึกความรับผิดชอบร่วมกันในสังคมดิจิทัล" ผู้สูงอายุจะไม่เพียงแค่ระวังตนเอง แต่จะคำนึงถึงความเสียหายเชิงระบบที่จะเกิดขึ้นต่อครอบครัวและชุมชน ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่รอบคอบ เช่น การเลือกการเพิกเฉย การส่งต่อข้อมูลเพื่อเตือนภัยอย่างสร้างสรรค์ หรือการแจ้งเบาะแสแก่ผู้อื่น

๕. กระบวนการปรับโครงสร้างทางปัญญาสู่พลเมืองดิจิทัลที่เข้มแข็ง

แก่นความรู้ ผลสัมฤทธิ์สูงสุดของการประยุกต์ใช้โยนิโสมนสิการคือการสร้าง "ภูมิคุ้มกันทางปัญญาและอารมณ์" ซึ่งเป็นทักษะภายในจิตใจที่ยั่งยืนกว่าเพียงแค่ทักษะทางเทคโนโลยี ทั่วไป

กลไกการทำงาน ทำหน้าที่เสมือน "กระบวนการปรับโครงสร้างทางปัญญา" ในการจัดระเบียบความคิดและอารมณ์อย่างมีแบบแผน

ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรม เปลี่ยนแปลงโครงสร้างสถานะทางสังคมและจิตวิทยาของผู้สูงอายุในยุคสารสนเทศ จากการเป็นกลุ่มประชากรเปราะบางที่มักตกเป็นเป้าหมายของการหลอกลวง ขยับขึ้นสู่การเป็นพลเมืองดิจิทัลที่ตื่นรู้และร่วมคัดกรองภัยคุกคาม ที่พร้อมใช้ชีวิตบนโลกออนไลน์อย่างเข้มแข็ง ปลอดภัย และมีความมั่นใจสูง

สรุป การเชื่อมโยงเชิงลึกของกระบวนการโยนิโสมนสิการ เพื่อให้เห็นภาพการทำงานของระบบความคิดของผู้สูงอายุอย่างละเอียดและเป็นขั้นเป็นตอน ผู้วิจัยได้นำกระบวนการข้างต้นมาร้อยเรียงเป็น "ห่วงโซ่องค์ความรู้โยนิโสมนสิการ" ซึ่งแสดงให้เห็นถึงจุดเชื่อมโยง และการเคลื่อนตัวของระบบความคิดจากมิติต่าง ๆ ดังนี้

๑. จากกรอบคิดโยนิโสมนสิการ สู่การสืบสาวเหตุปัจจัย เมื่อผู้สูงอายุได้รับการตั้งกรอบคิดแบบโยนิโสมนสิการ (องค์ความรู้ที่ ๑) แล้ว จะส่งผลโดยตรงต่อการปรับโครงสร้างระดับมโนทัศน์ จากเดิมที่เคยมองสื่อสังคมออนไลน์เป็น "พื้นที่แห่งความจริงใจและความสนุกสนาน" ปรับเปลี่ยนไปสู่การยอมรับว่าโลกออนไลน์คือ "พื้นที่แห่งการรบกวนของข้อมูลเพื่อแสวงหาผลประโยชน์" ความเข้าใจใหม่นี้ทำหน้าที่กระตุ้นสัญชาตญาณความระแวดระวังเชิงปัญญา นำไปสู่การปฏิบัติการในขั้นที่สอง (องค์ความรู้ที่ ๒) ทันทีที่ข้อความส่งผ่านมาทางหน้าจอ ผู้สูงอายุจะไม่ใช้อารมณ์รัก โลภ โกรธ หลง เป็นเกณฑ์ตอบสนอง แต่จะเปลี่ยนเป็นปฏิกิริยาเชิงสืบสวนด้วยคำถามว่า "ทำไมเขาจึงส่งข่าวนี้มาหาเราในตอนนี้?"

๒. จากการสืบสาวเหตุปัจจัย สู่การแยกองค์ประกอบย่อย หลังจากที่ผู้สูงอายุสามารถหยุดคิดพฤติกรรมด่วนตัดสินใจเชื่อได้ชั่วคราวผ่านคำถามนำทาง (องค์ความรู้ที่ ๒) แล้ว ความสงสัยในเจตนาและที่มาของข่าวจะผลักดันให้สมองทำงานต่อไปยังการแยกแยะเนื้อหาในรายละเอียด (องค์ความรู้ที่ ๓) ผู้สูงอายุจะเข้าใจว่าข่าวเท็จในยุคปัจจุบันไม่มีลักษณะเป็นเรื่องโกหกแบบตรงๆ แต่มักใช้กลวิธี "โกหกผสมจริง" เพื่อเพิ่มระดับความน่าเชื่อถือ จึงทำให้ผู้สูงอายุต้องพยายาม "ถอดรหัสและแยกส่วนประกอบ" เพื่อไม่ให้ภาพถ่ายจริงที่น่าสลดใจมาปะปนกับข้อมูลตัวอักษรที่เป็นเรื่องหลอกหลวง หรือนำความรู้สึกส่วนตัวมาปะปนกับข้อเท็จจริง

๓. จากการแยกองค์ประกอบ สู่การตัดสินใจเชิงระบบ เมื่อถอดส่วนผสมย่อย ๆ ของสารและเห็นเจตนาชัดเจนแล้ว (องค์ความรู้ที่ ๓) ระบบความคิดจะไม่หยุดอยู่เพียงแค่การประเมินว่า "ฉันจะรอดพ้นจากกลลวงนี้อย่างไร" แต่โยนิโสมนสิการจะยกระดับความตระหนักรู้ไปสู่ความรับผิดชอบเชิงจริยธรรมทางสังคม (องค์ความรู้ที่ ๔) โดยประเมินว่าหากตนเองกดแชร์หรือส่งต่อสารนี้ แม้จะทำไปด้วยความหวังดีแต่อาจสร้างความตื่นตระหนกให้แก่กลุ่มเพื่อนในแอปพลิเคชัน Line หรือสร้างความเสียหายทางทรัพย์สินต่อเครือญาติ ข้อนี้จึงเปลี่ยนพฤติกรรมจากมิติตัวใครตัวมัน ไปสู่การปกป้องสุขภาพทางสังคมดิจิทัลร่วมกัน

๔. จากการตัดสินใจเชิงระบบ สู่การปรับโครงสร้างปัญญาสูงสุด เมื่อผู้สูงอายุปฏิบัติพฤติกรรมการเสพสื่อตามแนวคิดทั้ง ๔ ขั้นข้างต้นซ้ำ ๆ ในชีวิตประจำวัน จนกลายเป็นความคุ้นชินและนิสัยใหม่ทางปัญญา สภาพจิตใจและโครงสร้างความคิดจะเกิดการปรับโครงสร้างปัญญาอย่างยั่งยืน (องค์ความรู้ที่ ๕) ส่งผลให้ไม่เกิดความหวาดกลัวหรือท้อแท้ต่อความซับซ้อนของเทคโนโลยีสมัยใหม่ แต่กลับมีความสุข ความมั่นใจ และภาคภูมิใจในตนเองที่สามารถเป็น "ที่พึ่งพาเชิงข้อมูล" ให้แก่ครอบครัวและชุมชนได้ ยกระดับชีวิตสู่การเป็นต้นแบบของพลเมืองดิจิทัลผู้สง่างามและตื่นรู้อย่างแท้จริง

สรุปภาพรวมจากการสังเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์แก่นความรู้ กลไกการทำงาน และผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมออกเป็นชุดองค์ความรู้เชิงระบบ ๕ มิติหลัก พร้อมทั้งแสดงห่วงโซ่การเชื่อมโยงเชิงลึกของกระบวนการคิด ๔ ระดับ เพื่อยกระดับความสามารถในการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

มิติที่ ๑: ๕ องค์ความรู้หลักเพื่อการปรับโครงสร้างทางปัญญา

องค์ความรู้ในการตรวจสอบและคัดกรองข้อมูลข่าวสารของผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น ๕ ประเด็นที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ ดังนี้

๑. โยนิโสมนสิการในฐานะกรอบการคิดเชิงเหตุผลเพื่อเปลี่ยนสถานะการรับสาร

แก่นความรู้ หลักโยนิโสมนสิการคือ กระบวนการรู้คิดเชิงระบบที่ทำหน้าที่ปรับสภาวะจิตและการรับรู้ของผู้สูงอายุในโลกยุคดิจิทัล

กลไกการทำงาน เข้าไปแทรกแซงกระบวนการตอบสนองแบบฉับพลันด้วยอารมณ์ แล้วแทนที่ด้วยการคิดวิเคราะห์แบบสะท้อนคิด

ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรม ยกระดับผู้สูงอายุจาก "ผู้รับสารเชิงรับ" ไปสู่การเป็น "ผู้สืบค้นข้อเท็จจริงเชิงรุก" ที่มีเหตุผลและวิจารณญาณ

๒. การสืบสาวเหตุปัจจัยเพื่อทำลายภาพลวงตาเฉพาะหน้า

แก่นความรู้ การฝึกให้ผู้สูงอายุมองข้ามข้อความ รูปภาพ หรือคำพาดหัวที่ปรากฏตรงหน้า แล้วสืบค้นหาความเชื่อมโยงเชิงระบบระหว่างข้อมูลข่าวสารกับปัจจัยแวดล้อมภายนอก

กลไกการทำงาน การตั้งชุดคำถามนำทางเชิงเหตุผล ในใจทันทีเมื่อได้รับสาร เช่น ใครเป็นผู้ส่ง? ข้อมูลมาจากไหน? เหตุใดต้องเร่งเร้า? และใครได้ประโยชน์?

ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรม ทำหน้าที่ชะลอการตัดสินใจปักใจเชื่อในขณะเสพสื่อออนไลน์ ช่วยป้องกันการโอนเงิน การตื่นตระหนก และมีเวลาในการประเมินเจตนาที่แอบแฝง

๓. การแยกแยะองค์ประกอบเชิงโครงสร้างเพื่อประเมินค่าความจริง

แก่นความรู้ การเท่าทันข้อมูลข่าวสารบนสื่อออนไลน์ที่มีลักษณะเป็น "สารแบบผสมผสาน" ซึ่งมักหลอมรวมข้อเท็จจริง ความคิดเห็น ภาพประกอบ และการเร้าอารมณ์เข้าด้วยกัน

กลไกการทำงาน การจำแนกโครงสร้างของสารออกเป็นส่วนย่อยอย่างเป็นอิสระต่อกันเพื่อประเมิน "ค่าความจริง" ในแต่ละมิติ

ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรม ทำหน้าที่เป็นตัวกรองข้อมูลเชิงวิเคราะห์เพื่อลดความลำเอียงจากการเหมารวม และตัดทอนอิทธิพลของพาดหัวชวนคลิกหรือภาพประกอบที่บิดเบือน

๔. การบูรณาการข้อมูลและการประเมินผลกระทบทางสังคม

แก่นความรู้ การตัดสินใจบนโลกออนไลน์ต้องคำนึงถึงมิติมนุษยธรรมและจริยธรรมทางสังคมร่วมด้วย นำไปสู่การตัดสินใจเชิงระบบ

กลไกการทำงาน การประเมินผลกระทบ ร่วมกับการวิเคราะห์เจตนาและโครงสร้างขอสารที่ส่งมาในสื่อออนไลน์ตามความเป็นจริง

ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรม: สร้าง "จิตสำนึกความรับผิดชอบร่วมกันในสังคมดิจิทัล" โดยเลือกพฤติกรรมตอบสนองที่เหมาะสม เช่น การนิ่งเฉย การแจ้งเตือนภัยอย่างสร้างสรรค์ หรือการแจ้งเบาะแสแก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

กระบวนการปรับโครงสร้างทางปัญญาสู่พลเมืองดิจิทัลที่เข้มแข็ง

แก่นความรู้ ผลสัมฤทธิ์สูงสุดคือการสร้าง "ภูมิคุ้มกันทางปัญญาและอารมณ์" ที่มีความยั่งยืนและลึกซึ้งยิ่งกว่าเพียงแค่การมีทักษะทางเทคโนโลยีทั่วไป

กลไกการทำงาน ทำหน้าที่ปรับระเบียบโครงสร้างทางความคิดและการจัดการอารมณ์อย่างมีแบบแผน

ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรม เปลี่ยนผ่านสถานะของผู้สูงอายุจากเดิมที่เป็นกลุ่มประชากรเปราะบาง ไปสู่การเป็น พลเมืองดิจิทัลที่ตื่นรู้และร่วมคัดกรองภัยคุกคาม

มิติที่ ๒: ห่วงโซ่องค์ความรู้โยนิโสมนสิการและการเชื่อมโยงเชิงลึก

๑. การคิดแบบโยนิโสมนสิการ สู่การสืบสาวเหตุปัจจัย ปรับเปลี่ยนมโนทัศน์และมุมมองต่อพื้นที่ออนไลน์ จากเดิมที่มองว่าเป็นพื้นที่แห่งความจริงใจและความสนุกสนาน ไปสู่การตระหนักรู้ว่าโลกออนไลน์เป็นพื้นที่รบกวนข้อมูลเพื่อผลประโยชน์ การตื่นรู้เชิงปัญญานี้จะกระตุ้นคำถามฉุกคิดในทันทีว่า "ทำไมเขาจึงส่งข่าวนี้มาหาเราในตอนนี้?" เพื่อนำไปสู่การสืบค้นเจตนาเบื้องหลัง

๒. การสืบสาวเหตุปัจจัย สู่การแยกองค์ประกอบย่อย เมื่อผู้สูงอายุหน่วงรั้งพฤติกรรมไม่ให้ด่วนเชื่อได้แล้ว ความสงสัยในเจตนาจะเหนี่ยวนำให้สมองทำหน้าที่แยกแยะองค์ประกอบย่อย เนื่องจากตระหนักดีว่าข่าวปลอมในปัจจุบันมักใช้กลยุทธ์ "โกหกผสมจริง" เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือ การแยกแยะจึงช่วยป้องกันการสับสนระหว่างภาพจริงกับข้อความเท็จ

๓. การแยกองค์ประกอบ สู่การตัดสินใจเชิงระบบ หลังจากคัดกรองเนื้อหาและตรวจสอบเจตนาอย่างรอบคอบแล้ว ระบบความคิดจะยกระดับจากการเอาตัวรอดส่วนบุคคล ไปสู่ "จริยธรรมทางสังคม" โดยคำนึงถึงผลกระทบในมิติกว้าง หากเลือกส่งต่อข้อมูลอาจสร้างความเข้าใจผิด ความสูญเสีย หรือความตื่นตระหนกต่อครอบครัวและชุมชน นำไปสู่การเลือกรูปแบบการตอบสนองที่รับผิดชอบและเหมาะสม

๔. การตัดสินใจเชิงระบบ สู่การปรับโครงสร้างปัญญาสูงสุด เมื่อกระบวนการคิดและตัดสินใจข้างต้นถูกนำมาปฏิบัติซ้ำ ๆ ในชีวิตประจำวัน จนเกิดเป็นความคุ้นชินและนิสัยใหม่ทางปัญญา จะส่งผลให้เกิดการปรับโครงสร้างปัญญาอย่างยั่งยืน ยกระดับสู่การเป็นที่พึ่งพาทางข้อมูลข่าวสารของครอบครัวและเป็นพลเมืองดิจิทัลผู้สง่างาม

สรุป จากแผนภาพการประยุกต์ใช้หลักโยนิโสมนสิการเพื่อการวิเคราะห์และตรวจสอบข้อมูลข่าวสารแสดงให้เห็นว่า การประยุกต์ใช้โยนิโสมนสิการ ๕ องค์ความรู้ที่ทำงานประสานเชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบนี้ เป็นเครื่องมือในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและยกระดับจิตวิทยาพฤติกรรมการใช้สื่อดิจิทัลของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตบนโลกออนไลน์ได้อย่างปลอดภัย ไม่ตกเป็นเหยื่อของการหลอกลวง ตลอดจนสามารถอยู่ร่วมและขับเคลื่อนสังคมดิจิทัลที่มีคุณภาพได้อย่างยั่งยืน

๔.๒.๓ การพัฒนาพฤติกรรมการรู้เท่าทันสื่อผ่านการกำกับตนเองและการตัดสินใจอย่างรอบคอบ

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลทั้ง ๓ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุผู้เข้าร่วมโครงการ กลุ่มพระสงฆ์ ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุ และกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ผ่านการกำกับตนเองและการตัดสินใจอย่างรอบคอบ โดยกล่าวถึงการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองก่อนตอบสนองต่อข้อมูล การใช้ความไม่ประมาทเมื่อต้องเผชิญกับข้อความหรือลิงก์ที่มีความเสี่ยง ตลอดจนการสังเกตตัณหาและแรงจูงใจที่เกิดขึ้นระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์ สามารถนำเสนอผลการสัมภาษณ์เป็น ๓ ประเด็น ดังนี้

๔.๒.๓.๑ การกำกับอารมณ์ก่อนตอบสนองต่อข้อมูลข่าวสาร

ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มผู้สูงอายุกล่าวถึงการใช้สติในขณะรับข้อมูลข่าวสารว่า เริ่มจากการรู้ตัวว่าตนเองกำลังอ่านหรือรับชมเนื้อหาใด รวมทั้งสังเกตอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจระหว่างการรับข้อมูล เช่น ความกลัว ความโกรธ ความกังวล โลภหรือความอยากได้ เมื่อรู้ว่าเนื้อหากำลังกระตุ้นอารมณ์ ผู้สูงอายุจะยังไม่รีบเชื่อ แสดงความคิดเห็น กดชอบ กดแชร์ หรือดำเนินการตามข้อความนั้นทันที ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลว่า“การใช้สติคือรู้ตัวว่ากำลังอ่านข่าวอะไร และรู้ว่าใจของเรากำลังกลัว โกรธ หรือโลภ ความอยากได้ เมื่อรู้ตัวแล้วก็จะไม่รีบทำตามข้อความนั้นทันที”[๒๗]

ในการหยุดก่อนตอบสนอง ผู้สูงอายุให้ข้อมูลว่า ควรหยุดอ่านหรือรับชมชั่วขณะ หายใจเข้า-ออกช้า ๆ และอ่านเนื้อหาให้ครบถ้วนก่อน จากนั้นจึงพิจารณาที่มาของข่าว วันเวลาที่เผยแพร่ และผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นหากข้อมูลดังกล่าวไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะก่อนกดชอบ แสดงความคิดเห็น หรือส่งต่อข้อมูลให้บุคคลอื่น ผู้ให้ข้อมูล ควรหยุดก่อน หายใจเข้า-ออกช้า ๆ อ่านข่าวให้จบ แล้วจึงตั้งคำถามว่าข่าวมาจากแหล่งใด เป็นข่าวใหม่หรือข่าวเก่า และหากเป็นข่าวผิดจะก่อให้เกิดความเสียหายแก่บุคคลใดหรือไม่ สำหรับกรณีที่ข้อมูลข่าวสารทำให้เกิดความโกรธหรือความวิตกกังวล ความอยาก

---

[๒๗] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๒๗

ได้ ผู้สูงอายุระบุวิธีปฏิบัติว่า จะวางโทรศัพท์หรือหยุดรับข้อมูลชั่วคราว หายใจเข้าและออกช้า ๆ สวดมนต์ หรือเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอื่น เมื่ออารมณ์สงบลงแล้วจึงกลับมาตรวจสอบข้อมูลอีกครั้ง ดังคำกล่าวว่า“ถ้าข่าวทำให้โกรธหรือกลัว จะวางโทรศัพท์ก่อน หายใจเข้าออกช้า ๆ สวดมนต์ หรือไปทำกิจกรรมอย่างอื่น เมื่อใจเย็นแล้วจึงค่อยกลับมาตรวจสอบข่าว”[๒๘]

กลุ่มพระสงฆ์ ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุให้ข้อมูลว่า การกำกับอารมณ์ควรเริ่มจากการหยุดและรู้เท่าทันสภาวะทางอารมณ์ของตนเอง เนื่องจากข้อมูลออนไลน์บางประเภทใช้ข้อความที่กระตุ้นให้ผู้รับเกิดความตกใจ ความกลัว ความโลภ หรือความโกรธ ผู้สูงอายุจึงควรงดแสดงความคิดเห็นหรือส่งต่อข้อมูลในช่วงที่อารมณ์ในขณะเสพข่าวสารนั้นๆ และใช้วิธีกำหนดลมหายใจ สวดมนต์ เดินจงกรม หรือพูดคุยกับบุคคลที่ไว้วางใจ เพื่อให้จิตใจสงบก่อนตัดสินใจ ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มนี้ยังเสนอขั้นตอนที่จดจำได้ง่าย ได้แก่ “หยุด อ่าน ตรวจ และจึงตัดสินใจ” โดยไม่ใช้เพียงความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบเป็นเหตุในการตอบสนองต่อ[๒๙]

กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญให้ข้อมูลว่า สติในการใช้สื่อประกอบด้วยการตระหนักรู้ทั้งเนื้อหาที่กำลังรับและสภาพจิตของผู้รับ ผู้สูงอายุควรรู้ว่าข้อมูลที่ปรากฏกำลังกระตุ้นอารมณ์ชนิดใดก่อนตัดสินใจเชื่อหรือดำเนินการตามเนื้อหานั้น เมื่อเกิดอารมณ์รุนแรงอาจหยุดรับสื่อชั่วคราว ฝึกกำหนดลมหายใจ ลดการแจ้งเตือนของโทรศัพท์ หรือปรึกษาบุคคลที่ไว้วางใจได้ จากนั้นจึงตรวจสอบเนื้อหา แหล่งที่มา และผลกระทบก่อนเลือกว่าจะไม่ส่งต่อ ส่งไปสอบถามผู้รู้ หรือส่งต่ออย่างรับผิดชอบ[๓๐]

ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้สูงอายุให้ข้อมูลถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมว่า จากเดิมเมื่อพบข่าวที่น่าสนใจมักส่งต่อทันที ต่อมาได้อ่านเนื้อหาให้ครบ ตรวจสอบแหล่งที่มา และสอบถามลูกหลานก่อน โดยเฉพาะข้อมูลเกี่ยวกับการเงินและเรื่องปัญหาสุขภาพ ขณะที่กลุ่มพระสงฆ์หรือผู้นำชุมชนให้ข้อมูลว่า ผู้สูงอายุเริ่มนำข่าวที่สงสัยมาสอบถามในกลุ่มมากกว่าการส่งต่อทันที รวมทั้งมีการเตือนกันไม่ให้กดลิงก์หรือโอนเงินเมื่อได้รับข้อความที่มีลักษณะปลุกเร้าอารมณ์ให้เกิดความกลัว ความโกรธ หรือความโลภ ในขณะนั้น

๔.๒.๓.๒ การใช้หลักความไม่ประมาทเพื่อป้องกันการหลอกลวงทางออนไลน์

---

[๒๘] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๒๘

[๒๙] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๒๙

[๓๐] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๓๐

ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มผู้สูงอายุกล่าวถึงสถานการณ์เสี่ยงที่เคยพบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ได้แก่ การได้รับข้อความให้รีบแชร์ การถูกเร่งรัดให้โอนเงิน การได้รับลิงก์สำหรับกรอกข้อมูลส่วนบุคคล การซื้อสินค้าเพื่อสุขภาพที่กล่าวอ้างเกินจริง และการได้รับการติดต่อจากบุคคลที่แอบอ้างเป็นเจ้าหน้าที่ของรัฐหรือสถาบันการเงิน ผู้ให้ข้อมูลบางรายระบุว่า หากข้อความมีชื่อแพทย์ ชื่อหน่วยงานราชการ หรือส่งมาจากบุคคลที่รู้จัก บางครั้งอาจเกิดความเชื่อถือโดยยังไม่ได้ตรวจสอบรายละเอียด

ผู้สูงอายุรายหนึ่งกล่าวว่า เคยได้รับลิงก์แจ้งสิทธิเงินช่วยเหลือจากรัฐบาลและขอให้กรอกเลขประจำตัวประชาชน แต่ลูกหลานพบก่อนและแจ้งว่าเป็นลิงก์ปลอม จึงยังไม่ได้กรอกข้อมูล อีกกรณีหนึ่งเป็นการสั่งซื้อยาทาแก้ปวดเข่าจากเฟซบุ๊ก เนื่องจากผู้ขายกล่าวอ้างว่าสามารถรักษาอาการได้ภายในไม่กี่วัน แต่เมื่อได้รับสินค้าแล้วพบว่าไม่มีฉลากชัดเจน ใช้แล้วไม่เห็นผล และไม่สามารถติดต่อผู้ขายได้[๓๑]

ในด้านวิธีป้องกัน ผู้สูงอายุให้ข้อมูลว่า หากมีบุคคลโทรศัพท์มาแจ้งให้โอนเงิน บอกรหัส หรือดำเนินการอย่างเร่งด่วน จะไม่ปฏิบัติตามทันที แต่จะยุติการสนทนาและติดต่อกลับไปยังหน่วยงานที่ถูกกล่าวอ้างด้วยตนเอง รวมทั้งไม่กดลิงก์และไม่ติดตั้งโปรแกรมประยุกต์ที่บุคคลแปลกหน้าส่งมา ดังคำกล่าวว่า“ถ้ามีคนโทรมาบอกให้โอนเงินหรือบอกรหัส จะไม่ทำทันที จะวางสายแล้วโทรกลับหน่วยงานนั้นเอง ไม่กดลิงก์ และไม่ติดตั้งแอปที่คนแปลกหน้าส่งมา”

เมื่อต้องตรวจสอบข้อมูล ผู้สูงอายุระบุว่า หากเป็นเรื่องเงินหรือธนาคารจะสอบถามลูกหลานหรือติดต่อธนาคารโดยตรง หากเป็นข้อมูลสุขภาพจะสอบถามแพทย์หรืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และหากยังไม่แน่ใจจะไม่กดลิงก์หรือส่งต่อข้อมูล ผู้สูงอายุบางรายใช้วิธีค้นหาชื่อข่าวผ่านเว็บไซร์ Google ตรวจสอบว่ามีหน่วยงานอื่นรายงานข้อมูลเดียวกันหรือไม่ รวมทั้งตรวจสอบวันที่เผยแพร่ว่าเป็นข้อมูลปัจจุบันหรือข้อมูลเก่า

ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มพระสงฆ์ ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุกล่าวว่า ความไม่ประมาทในการใช้สื่อสังคมออนไลน์หมายถึงการไม่ปล่อยให้ความกลัวหรือความโลภทำให้รีบตัดสินใจเมื่อได้รับข้อความให้โอนเงินหรือเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว ควรชะลอการดำเนินการและตรวจสอบตัวบุคคลกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องก่อนทุกครั้ง กลุ่มนี้ยังให้ข้อมูลว่า ภายในชุมชนมีทั้งกรณีผู้สูงอายุได้รับสินค้าไม่ตรงกับโฆษณาและกรณีเกือบโอนเงินให้บุคคลที่แอบอ้างเป็นเจ้าหน้าที่รัฐ โดยผู้หลอกลวงใช้ถ้อยคำเร่งรัดและสร้างความกลัวให้แก่ผู้รับข้อมูล[๓๒]

---

[๓๑] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๒๙

[๓๒] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๒๖

กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญระบุหลักปฏิบัติสำหรับป้องกันการหลอกลวงทางออนไลน์ ได้แก่ ไม่เปิดเผยรหัส OTP ไม่แชร์หน้าจอโทรศัพท์ ไม่ติดตั้งโปรแกรมประยุกต์ตามคำแนะนำของบุคคลที่ติดต่อมาทางโทรศัพท์ ไม่โอนเงินภายใต้สถานการณ์เร่งด่วน และติดต่อหน่วยงานผ่านหมายเลขโทรศัพท์หรือช่องทางที่เป็นทางการ นอกจากนี้ ควรตรวจสอบผู้เผยแพร่ วันที่เผยแพร่ เนื้อหาฉบับเต็ม หลักฐานประกอบ และเปรียบเทียบข้อมูลกับแหล่งข้อมูลทางการมากกว่าหนึ่งแหล่ง โดยเฉพาะข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเงิน สุขภาพ และข้อมูลส่วนบุคคล[๓๓]

สรุป ผู้ให้ข้อมูลทั้งสามกลุ่มยังกล่าวถึงการสร้างกติกาสำหรับกำกับตนเองก่อนส่งต่อข้อมูล ผู้สูงอายุระบุว่า หากไม่ทราบชื่อผู้เขียน ไม่มีวันที่เผยแพร่ หรือไม่มีแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ จะไม่ส่งต่อ แม้ข้อมูลนั้นจะมาจากเพื่อนสนิทก็ตาม ส่วนกลุ่มพระสงฆ์หรือผู้นำชุมชนเสนอหลักจำง่าย ได้แก่ อ่านเนื้อหาให้ครบ ตรวจแหล่งที่มา ดูวันเวลา ถามผู้รู้ และไม่ส่งต่อเมื่อยังมีข้อสงสัย

๔.๒.๓.๓ การรู้เท่าทันแรงจูงใจและความอยากที่เกิดจากสื่อออนไลน์

ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มผู้สูงอายุกล่าวถึงการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับข่าวสาร ความบันเทิง ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ และการซื้อสินค้าออนไลน์ โดยผู้สูงอายุบางรายเลือกซื้อสินค้าจากสื่อออนไลน์เพราะเห็นว่ามีราคาถูกและไม่ต้องเดินทางไปตลาด ขณะที่กลุ่มพระสงฆ์หรือผู้นำชุมชนให้ข้อมูลว่า ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งใช้สื่อออนไลน์เพื่อซื้อสินค้าค่อนข้างมาก เมื่อรับชมโฆษณาหรือเห็นบุคคลอื่นนำเสนอสิ่งของและการดำเนินชีวิต ผู้สูงอายุกล่าวถึงการสังเกตความอยากที่เกิดขึ้นกับตนเอง และเตือนตนว่าสิ่งที่ปรากฏในสื่อเป็นเพียงบางส่วนของชีวิตบุคคลนั้น จากนั้นจึงพิจารณาว่าสิ่งของที่ตนเองอยากได้นั้นมีความจำเป็นจริงหรือเกิดจากการรับชมโฆษณาซ้ำ ๆ ดังคำกล่าวว่า“เมื่อเห็นคนอื่นมีของดีหรือไปเที่ยว จะเตือนตัวเองว่าสิ่งที่เห็นเป็นเพียงบางส่วนของชีวิตเขา และถามตัวเองว่าสิ่งที่อยากได้นั้นจำเป็นจริงหรือเกิดจากการเห็นโฆษณาบ่อย ๆ”[๓๔]

ผู้สูงอายุยังกล่าวถึงการพิจารณาเจตนาของผู้ผลิตสื่อควบคู่กับการสังเกตความอยากของตนเอง เช่น คลิปบางรายการเริ่มต้นด้วยการให้ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ แต่ในช่วงท้ายมีการเสนอขายยา ผู้สูงอายุจึงตั้งข้อสังเกตว่าผู้ผลิตคลิปอาจมีจุดมุ่งหมายเพื่อจำหน่ายสินค้ามากกว่าการให้ความรู้ นอกจากนี้ ข่าวที่ใช้ถ้อยคำรุนแรงหรือพาดหัวเพื่อกระตุ้นความโกรธอาจมีจุดประสงค์ให้ผู้รับเข้าไปดู แสดงความคิดเห็น หรือมีส่วนร่วมกับเนื้อหา ในการพิจารณาข้อมูล ผู้สูงอายุระบุว่าควรตั้งคำถามว่าใครเป็นผู้ส่งข้อมูล ใครเป็นผู้เริ่มเผยแพร่ ข้อมูลมาจากแหล่งใด เหตุใดจึงต้องเร่งให้ผู้รับดำเนินการ

---

[๓๓] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๒๗

[๓๔] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๑๑

และบุคคลใดจะได้รับประโยชน์หากผู้รับเชื่อ ซื้อสินค้า หรือโอนเงิน การตั้งคำถามดังกล่าวถูกนำมาใช้ก่อนตัดสินใจตอบสนองต่อโฆษณา ข่าวสาร และข้อความเชิญชวนที่ปรากฏในสื่อออนไลน์[๓๕]

กลุ่มพระสงฆ์ ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุให้ข้อมูลว่า ควรฝึกให้ผู้สูงอายุรู้ทันความอยากและความไม่พอใจที่เกิดขึ้นระหว่างการใช้สื่อ รวมทั้งไม่เปรียบเทียบชีวิตทั้งหมดของตนเองกับภาพเพียงบางช่วงที่ผู้อื่นเลือกนำเสนอ ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มนี้ยังกล่าวว่า ผู้สูงอายุบางส่วนมองเนื้อหาออนไลน์ว่าเป็นเพียงการให้ข้อมูล โดยอาจยังไม่สังเกตว่าเบื้องหลังเนื้อหานั้นอาจเป็นการขายสินค้า การเพิ่มยอดเข้าชม หรือการชักจูงทางความคิด[๓๖]

กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญให้ข้อมูลว่า ผู้สูงอายุควรสังเกตอารมณ์ที่เกิดขึ้นพร้อมกับพิจารณาว่า เนื้อหาบนสื่อสังคมออนไลน์ผ่านการคัดเลือกและตกแต่งมาแล้ว การพบเห็นสินค้าหรือรูปแบบการดำเนินชีวิตซ้ำ ๆ ไม่ได้หมายความว่าสิ่งนั้นจำเป็นหรือเหมาะสมกับตนเองทุกกรณี นอกจากนี้ ผู้ผลิตสื่ออาจมีเป้าหมายหลายลักษณะ เช่น การให้ความรู้ การขายสินค้า การสร้างความกลัว การเพิ่มยอดเข้าชม หรือการรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคล ผู้สูงอายุจึงควรถามว่าใครเป็นผู้ได้รับประโยชน์จากเนื้อหาที่กำลังรับชมก่อนตัดสินใจเชื่อ ซื้อสินค้า หรือปฏิบัติตามคำแนะนำในเนื้อหาบนสื่อสังคมออนไลน์นั้น[๓๗]

สรุป การพัฒนาพฤติกรรมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุไม่ได้เกิดจากการมีความรู้เชิงทฤษฎีเพียงอย่างเดียว แต่เป็นกระบวนการกำหนดรู้ความรู้สึกอารมณ์ตนเองอย่างต่อเนื่อง ทั้งมิติอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม เพื่อเปลี่ยนจากการตอบสนองตามสัญชาตญาณหรืออารมณ์ไปสู่การชะลอการตอบสนอง ใช้เหตุผลไตร่ตรอง และตัดสินใจอย่างรอบคอบ โดยสามารถสรุปสาระสำคัญออกเป็น ๓ ประเด็นหลัก ดังนี้

การกำกับอารมณ์ก่อนตอบสนองต่อข้อมูลข่าวสาร ผู้ให้ข้อมูลทุกกลุ่มเห็นตรงกันว่าข่าวสารบนสื่อสังคมออนไลน์จำนวนมากมักถูกสร้างขึ้นเพื่อกระตุ้นอารมณ์ของผู้รับ ไม่ว่าจะเป็นความกลัว ความโกรธ ความโลภ หรือความกังวล ดังนั้น การกำกับอารมณ์จึงเป็นด่านแรกของการรู้เท่าทันสื่อ ผู้สูงอายุเรียนรู้ที่จะใช้สติสังเกตอารมณ์ของตนเองเมื่อรับข้อมูล และยึดหลัก คือ “หยุด–อ่าน–ตรวจ–ตัดสินใจ” พร้อมส่งเสริมการใช้การกำหนดลมหายใจ สวดมนต์ เดินจงกรม หรือปรึกษาบุคคลที่ไว้วางใจ ตรวจสอบความน่าเชื่อถือ และสอบถามลูกหลานหรือคนในชุมชนก่อนทุกครั้ง

---

[๓๕] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๓๐

[๓๖] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๒๗

[๓๗] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๑๘

การใช้หลักความไม่ประมาทเพื่อป้องกันการหลอกลวงทางออนไลน์ ผู้ให้ข้อมูลมีความเห็นสอดคล้องกันว่า มิจฉาชีพออนไลน์มักอาศัยความเร่งด่วน ความกลัว และความโลภเป็นเครื่องมือในการหลอกลวง เช่น การแอบอ้างเป็นเจ้าหน้าที่รัฐ การส่งลิงก์ปลอม การขอรหัส OTP หรือการโฆษณาสินค้าเกินจริง ผู้สูงอายุจึงได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยยึดหลัก “ไม่โอนเงิน ไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลหรือรหัส OTP ไม่กดลิงก์ และไม่ติดตั้งแอปพลิเคชันจากแหล่งที่ไม่น่าเชื่อถือ” หากได้รับสายโทรศัพท์ที่เร่งรัดให้ดำเนินการ จะยุติการสนทนาและติดต่อกลับหน่วยงานทางการด้วยตนเอง และร่วมกันสร้างกติกาในชุมชนให้ตรวจสอบข้อมูลจากหลายแหล่ง รวมทั้งไม่ส่งต่อข้อมูลที่ยังมีข้อสงสัย แม้จะมาจากบุคคลใกล้ชิดก็ตาม

การรู้เท่าทันแรงจูงใจและความอยากที่เกิดจากสื่อออนไลน์ ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนว่า สื่อสังคมออนไลน์ไม่ได้ทำหน้าที่เพียงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเท่านั้น แต่ยังมีการกระตุ้นความอยาก กระตุ้นการบริโภค และทำให้ผู้ใช้นำตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่นผ่านโฆษณาและการนำเสนอภาพชีวิตที่ผ่านการคัดเลือก ผู้สูงอายุจึงเรียนรู้ที่จะสังเกตความอยากของตนเอง เตือนตนว่าสิ่งที่เห็นเป็นเพียงบางมุมของชีวิตผู้อื่น และตั้งคำถามว่าสิ่งที่ต้องการนั้นเป็นความจำเป็นจริง หรือเป็นเพียงความอยากที่เกิดจากการเห็นโฆษณาซ้ำ ๆ นอกจากนี้ ยังเริ่มวิเคราะห์เจตนาของผู้ผลิตสื่อ โดยตระหนักว่าเนื้อหาบางประเภทอาจมีเป้าหมายเพื่อขายสินค้า เพิ่มยอดผู้เข้าชม หรือชักจูงให้เกิดการตัดสินใจมากกว่าการให้ข้อมูลที่เป็นกลาง ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงควรพิจารณาผู้ที่ได้รับประโยชน์จากข้อมูลก่อนตัดสินใจเชื่อ ซื้อสินค้า หรือปฏิบัติตามคำแนะนำ ซึ่งช่วยให้สามารถใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้อย่างมีสติรอบคอบ และปลอดภัยยิ่งขึ้น

ตารางสรุปเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

มิติการกำหนดรู้อารมณ์ตนเอง	พฤติกรรมเดิม (ก่อนได้รับการพัฒนา)	พฤติกรรมใหม่ (หลังได้รับการพัฒนา)
ด้านอารมณ์	ตกใจ/โกรธ/โลภ แล้วกดไลก์ คอมเมนต์ หรือแชร์ทันที	หยุดรับสื่อ หายใจลึก ๆ ทำจิตใจให้สงบ (สวดมนต์/เปลี่ยนกิจกรรม) แล้วอ่านให้ครบก่อน
ด้านความเสี่ยง/มิจฉาชีพ	เชื่อคำอ้างเร่งรัด หลงเชื่อลิงก์/แอปแปลกหน้า หรือโฆษณาเกินจริง	ยุติการสนทนา ไม่โอน ไม่กดลิงก์ ไม่บอก OTP และตรวจสอบกลับไปยังหน่วยงานทางการ
ด้านแรงจูงใจ/ความอยาก	หลงซื้อสินค้าง่าย เปรียบเทียบชีวิตตนเองกับภาพในสื่อ	แยกแยะ "จำเป็น หรือเป็นแค่ อยากได้" รู้ทันการแฝงขายของ/เรียกยอดวิว และตั้งคำถามว่า "ใครได้ประโยชน์"

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบละเอียด

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหลังการสัมภาษณ์และระหว่างการสัมภาษณ์ โดยข้อมูลจากกลุ่มผู้สูงอายุใช้พิจารณาประสบการณ์และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ใช้สื่อโดยตรง ข้อมูลจากกลุ่มพระสงฆ์ ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุใช้ตรวจสอบพฤติกรรมที่ปรากฏในระดับชุมชน ส่วนข้อมูลจากกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญใช้พิจารณาความหมายและขั้นตอนของพฤติกรรมอย่างเป็นระบบ การเปรียบเทียบข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลทั้งสามกลุ่มเป็นการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้าด้านแหล่งข้อมูล เพื่อพิจารณาความสอดคล้อง ความแตกต่าง และส่วนที่แต่ละกลุ่มให้ข้อมูลเพิ่มเติมแก่กัน โดยการยังไม่ได้นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้อต้นไปเชื่อมโยงหรือสังเคราะห์เป็นรูปแบบองค์ความรู้ใหม่

ตารางกระบวนการจำแนกและวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

ข้อมูลหรือสาระสำคัญจากการสัมภาษณ์	รหัสเบื้องต้น	ประเด็นวิเคราะห์	หลักธรรมที่เกี่ยวข้อง
รู้ว่าใจกำลังกลัว โกรธ หรือเกิดความโลภ อยากได้	การรู้ทันอารมณ์	การกำหนดรู้ตัวตน	สติ
วางโทรศัพท์ หายใจเข้า-ออกช้า ๆ แล้วจึงกลับมาตรวจสอบข้อมูลอีกครั้ง	การยับยั้งการตอบสนอง	การจัดการอารมณ์และความเครียด	สติ
ตรวจผู้ส่ง แหล่งข่าว วันเวลา และผลกระทบ	การตรวจสอบอย่างมีเหตุผล	การตัดสินใจอย่างรอบคอบ	โยนิโสมนสิการ
ไม่โอนเงิน ไม่บอกรหัส และเลือกการติดต่อหน่วยงานโดยตรง	การป้องกันความเสี่ยง	ความไม่ประมาททางดิจิทัล	อัปปมาทธรรม
ถามตัวเองว่าสิ่งที่อยากได้นั้นจำเป็นหรือเกิดจากการเห็นโฆษณา	การรู้ทันความโลภอยากได้	การกำหนดรู้แรงจูงใจภายใน	สติและโยนิโสมนสิการ
พิจารณาว่าใครจะได้รับประโยชน์จากเนื้อหาในสื่อออนไลน์นั้นๆ	การวิเคราะห์เจตนาผู้ผลิตสื่อ	การรู้เท่าทันการชักจูงเพื่อไปสู่กับดัก	โยนิโสมนสิการ

การวิเคราะห์การกำกับอารมณ์ก่อนตอบสนองต่อข้อมูลข่าวสาร

เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลในประเด็นการกำกับอารมณ์ พบองค์ประกอบของพฤติกรรมที่ต่อเนื่องกันตั้งแต่การรับรู้ถึงสิ่งที่มากระตุ้น การสังเกตอารมณ์ การหยุดการตอบสนอง และการกลับมาพิจารณาข้อมูลก่อนตัดสินใจ กล่าวคือ เมื่อผู้สูงอายุได้รับข่าวที่ทำให้เกิดความกลัว ความโกรธ ความกังวล หรือความอยาก พฤติกรรมที่ได้รับการพัฒนาไม่ได้เริ่มต้นจากการตรวจสอบเนื้อหาในทันที แต่เริ่มจากการรู้ตัวว่าข่าวนั้นกำลังกระตุ้นอารมณ์ชนิดใด การรู้ตัวดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุสามารถชะลอการตอบสนอง ไม่รีบร้อนที่จะเชื่อข่าวนั้น แล้วแสดงความคิดเห็น หรือส่งต่อข้อมูลตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

ในเชิงพฤติกรรม “สติ” จึงปรากฏในลักษณะของความสามารถในการกำหนดรู้ตนเอง มิได้จำกัดอยู่เพียงการระลึกรู้ว่ากำลังใช้โทรศัพท์หรือกำลังอ่านข่าวเท่านั้น แต่ครอบคลุมถึงการรับรู้สภาวะจิตของตนเองระหว่างการใช้สื่อด้วย ข้อมูลที่ผู้สูงอายุกล่าวถึงการรู้ว่าใจกำลังกลัว โกรธ หรืออยากได้ แสดงถึงการแยก “อารมณ์ของผู้รับสาร” ออกจาก “ข้อเท็จจริงของข่าวสาร” ก่อนดำเนินการต่อ การแยกสองส่วนนี้ช่วยให้การตัดสินใจไม่ถูกกำหนดโดยอารมณ์เพียงอย่างเดียว

วิธีการวางโทรศัพท์ หายใจเข้า-ออกช้า ๆ สวดมนต์ เดินจงกรม หรือเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอื่น สามารถวิเคราะห์ได้ว่าเป็นพฤติกรรมการเว้นระยะระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง การหยุดรับสื่อชั่วคราวทำหน้าที่ลดความต่อเนื่องของอารมณ์ที่ถูกกระตุ้นจากข่าว ขณะที่การกำหนดลมหายใจและการทำกิจกรรมอื่นเป็นวิธีนำความสนใจกลับมาอยู่กับสภาวะปัจจุบัน เมื่ออารมณ์สงบลง ผู้สูงอายุจึงกลับไปตรวจสอบข้อมูลอีกครั้ง พฤติกรรมดังกล่าวมีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับการจัดการความเครียด เพราะเป็นการหยุดการสะสมของความกลัวและความวิตกกังวลก่อนที่อารมณ์เหล่านั้นจะนำไปสู่การคิดสับสนวกวน การตอบโต้ หรือการส่งต่อข้อมูลโดยไม่ตรวจสอบ

หลังจากสติทำหน้าที่ชะลอการตอบสนองแล้ว ข้อมูลแสดงให้เห็นการใช้โยนิโสมนสิการในขั้นการพิจารณา ได้แก่ การอ่านเนื้อหาให้ครบ ตรวจสอบแหล่งที่มา พิจารณาวันที่เผยแพร่ แยกข่าวใหม่ออกจากข่าวเก่า และประเมินผลกระทบหากข้อมูลไม่ถูกต้อง กระบวนการนี้เป็นการเปลี่ยนจากการตอบสนองโดยใช้อารมณ์ไปสู่การตั้งคำถามโดยใช้เหตุผล ผู้สูงอายุจึงไม่ได้หยุดเพียงเพื่อทำให้อารมณ์สงบ แต่หยุดเพื่อสร้างโอกาสให้ตนเองตรวจสอบข้อมูลก่อนตัดสินใจ

ข้อมูลจากกลุ่มพระสงฆ์และผู้นำชุมชนสอดคล้องกับข้อมูลของผู้สูงอายุในเรื่องการหยุดและรู้ทันอารมณ์ แต่ให้รายละเอียดเพิ่มเติมในระดับการปฏิบัติด้วยขั้นตอน “หยุด อ่าน ตรวจ และจึงตัดสินใจ” ขั้นตอนดังกล่าวแบ่งการตอบสนองต่อสื่อออกเป็นลำดับที่เข้าใจง่าย เริ่มจากหยุดปฏิกิริยา

อัตโนมัติ อ่านข้อมูลอย่างครบถ้วน ตรวจสอบความน่าเชื่อถือ และตัดสินใจภายหลัง ส่วนข้อมูลจากผู้ทรงคุณวุฒิเพิ่มทางเลือกในการตัดสินใจว่า ผู้ใช้สื่ออาจเลือกไม่ส่งต่อ ส่งไปสอบถามผู้รู้ หรือส่งต่อเมื่อผ่านการตรวจสอบแล้ว แสดงว่าการตัดสินใจอย่างรอบคอบไม่ได้มีเพียงทางเลือกระหว่าง “เชื่อ” กับ “ไม่เชื่อ” แต่รวมถึงการพักข้อมูลไว้และขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่มีความรู้ด้วย

การเปลี่ยนแปลงที่ผู้สูงอายุรายงานภายหลังเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ การอ่านข่าวให้ครบ ตรวจสอบแหล่งที่มา และถามลูกหลานก่อนส่งต่อ ขณะที่ผู้นำชุมชนสังเกตว่าผู้สูงอายุนำข่าวมาสอบถามมากกว่าส่งต่อทันที ข้อมูลจากสองแหล่งมีความสอดคล้องกันระหว่างการรายงานพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกับการสังเกตของบุคคลรอบข้าง จึงเพิ่มน้ำหนักให้แก่ข้อค้นพบเชิงคุณภาพว่าการกำกับอารมณ์เริ่มปรากฏเป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้ อย่างไรก็ตาม ข้อมูลส่วนนี้เป็นการรายงานและการสังเกตเชิงคุณภาพ จึงยังไม่สามารถระบุขนาดหรือระดับการเปลี่ยนแปลงในเชิงสถิติได้

การวิเคราะห์การใช้หลักความไม่ประมาทเพื่อป้องกันการหลอกลวงทางออนไลน์

ผลการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการหลอกลวงทางออนไลน์ปรากฏลักษณะของสิ่งกระตุ้นสำคัญ ๓ ประการ ได้แก่ การสร้างความเร่งเร้าอารมณ์ การใช้อำนาจหรือความน่าเชื่อถือของบุคคลและหน่วยงาน และการกระตุ้นความกลัวหรือความโลภ ตัวอย่างข้อความให้รีบโอนเงิน รีบกดลิงก์ หรือรีบกรอกข้อมูล เป็นการลดระยะเวลาที่ผู้รับจะใช้พิจารณา ส่วนการใช้ชื่อแพทย์ หน่วยงานราชการ หรือส่งต่อมาจากคนรู้จัก เป็นการสร้างความน่าเชื่อถือให้ผู้สูงอายุลดความระมัดระวังลงกว่าปกติแบบอัตโนมติ

เมื่อวิเคราะห์จากประสบการณ์ของผู้สูงอายุ พบว่าความเสี่ยงไม่ได้เกิดจากการขาดความรู้ทางเทคโนโลยีเพียงด้านเดียว แต่ยังเกี่ยวข้องกับความไว้วางใจทางสังคมและอารมณ์ที่เกิดขึ้นร่วมในสถานการณ์นั้น ผู้สูงอายุบางรายเกิดความเชื่อถือเมื่อเห็นชื่อแพทย์หรือหน่วยงานราชการ ขณะที่บางรายเกรงใจเมื่อข้อมูลถูกส่งมาจากบุคคลที่รู้จัก ดังนั้น การพัฒนาความไม่ประมาทจึงต้องครอบคลุมทั้งการตรวจสอบเทคนิคของข้อความและการรู้ทันเหตุที่ทำให้ตนเองเชื่อถือข้อความนั้น

หลักความไม่ประมาทที่ปรากฏในข้อมูลมีลักษณะเป็น “การป้องกันความเสี่ยงเชิงรุก” ไม่ใช่การหวาดกลัวจนหลีกเลี่ยงการใช้สื่อทั้งหมด พฤติกรรมสำคัญ ได้แก่ ไม่ดำเนินการภายใต้ความเร่งด่วน ไม่เปิดเผยรหัส OTP ไม่แชร์หน้าจอ ไม่กดลิงก์จากแหล่งที่ไม่รู้จัก ไม่ติดตั้งโปรแกรมประยุกต์ตามคำแนะนำทางโทรศัพท์ และไม่โอนเงินก่อนตรวจสอบ ความไม่ประมาทจึงทำหน้าที่เป็นหลักกำกับพฤติกรรมในช่วงที่ยังไม่มีข้อมูลเพียงพอ โดยกำหนดให้ผู้สูงอายุชะลอการกระทำที่อาจก่อให้เกิดความเสียหายไว้ก่อน

การวางสายและติดต่อหน่วยงานผ่านช่องที่เป็นทางการเป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการแยก “ผู้ติดต่อ” ออกจาก “หน่วยงานที่ถูกกล่าวอ้าง” ผู้สูงอายุไม่ได้ตรวจสอบกับบุคคลเดิมที่โทรศัพท์มา แต่เปลี่ยนไปใช้ช่องทางที่สามารถยืนยันตัวตนของหน่วยงานได้ การปฏิบัติเช่นนี้เป็นส่วนของโยนิโสมนสิการแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เพราะผู้ใช้สื่อพิจารณาว่าผู้ส่งเป็นใคร มีความเกี่ยวข้องกับหน่วยงานจริงหรือไม่ เหตุใดจึงเร่งรัด และบุคคลใดจะได้รับประโยชน์หากตนเองดำเนินการตามข้อความ

การสอบถามลูกหลาน แพทย์ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หรือเจ้าหน้าที่ธนาคาร แสดงถึงการใช้เครือข่ายบุคคลเป็นส่วนหนึ่งของการตัดสินใจอย่างรอบคอบ การขอคำปรึกษาไม่ได้หมายความว่าผู้สูงอายุไม่มีความสามารถในการตัดสินใจ แต่เป็นการยอมรับข้อจำกัดของข้อมูลและเลือกตรวจสอบกับผู้ที่มีความรู้เฉพาะด้าน อย่างไรก็ตาม การที่ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งยังต้องพึ่งพาลูกหลานหรือเจ้าหน้าที่เป็นหลัก บ่งชี้ว่าทักษะการตรวจสอบข้อมูลด้วยตนเองยังอยู่ในระหว่างการพัฒนา โดยเฉพาะการตรวจสอบเว็บไซต์เลียนแบบ ภาพดัดแปลง และช่องทางติดต่อที่ถูกต้องของหน่วยงาน

กติกา “ไม่ทราบผู้เขียน ไม่มีวันที่ ไม่มีแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ จะไม่ส่งต่อ” แสดงถึงการเปลี่ยนหลักความไม่ประมาทให้เป็นเกณฑ์ตัดสินใจที่สามารถนำไปใช้ได้จริง เกณฑ์ดังกล่าวลดการตัดสินใจโดยอาศัยความคุ้นเคยหรือความเชื่อใจต่อผู้ส่งเพียงอย่างเดียว และเปลี่ยนมาให้ความสำคัญกับหลักฐานของข้อมูล การไม่ส่งต่อเมื่อยังสงสัยยังขยายความไม่ประมาทจากการป้องกันความเสียหายของตนเองไปสู่ความรับผิดชอบต่อผู้รับข้อมูลรายอื่น เพราะการส่งต่อข่าวผิดอาจสร้างความเสียหายทางสุขภาพ เศรษฐกิจ และความสัมพันธ์ในชุมชนได้

ข้อมูลจากผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน และผู้ทรงคุณวุฒิมีความสอดคล้องกันในเรื่องการชะลอการตัดสินใจและการตรวจสอบกับแหล่งทางการ แต่ละกลุ่มให้ข้อมูลต่างระดับกัน กล่าวคือ ผู้สูงอายุอธิบายจากประสบการณ์การเผชิญเหตุ ผู้นำชุมชนอธิบายรูปแบบการหลอกลวงที่เกิดขึ้นในพื้นที่ และผู้ทรงคุณวุฒิกำหนดหลักปฏิบัติด้านความปลอดภัยอย่างเป็นขั้นตอน ความสอดคล้องดังกล่าวช่วยสนับสนุนความน่าเชื่อถือของผลการวิเคราะห์ แต่ยังไม่เพียงพอที่จะระบุว่าผู้สูงอายุทุกคนสามารถปฏิบัติตามหลักความไม่ประมาทได้อย่างสม่ำเสมอในทุกสถานการณ์

การวิเคราะห์การรู้เท่าทันแรงจูงใจและความอยากที่เกิดจากสื่อออนไลน์

การวิเคราะห์ข้อมูลในประเด็นนี้จำแนกแรงจูงใจออกเป็น ๒ ส่วน ได้แก่ แรงจูงใจภายในของผู้ใช้สื่อ และแรงจูงใจภายนอกจากการออกแบบเนื้อหา แรงจูงใจภายในประกอบด้วยความอยากได้ในตัวสินค้า ความต้องการความสะดวก ความหวังเกี่ยวกับสุขภาพ และความต้องการมีสิ่งของหรือวิถีชีวิตเช่นเดียวกับบุคคลอื่น ส่วนแรงจูงใจภายนอกประกอบด้วยการโฆษณาซ้ำ การนำเสนอภาพ

ชีวิตที่ผ่านการคัดเลือก การใช้เนื้อหาให้ความรู้เป็นทางเข้าสู่การขายสินค้า และการใช้ข้อความรุนแรงเพื่อเพิ่มยอดเข้าชมหรือการมีส่วนร่วม

พฤติกรรมที่ผู้สูงอายุมีการตั้งคำถามกับตนเองว่า สิ่งที่อยากได้นั้นจำเป็นจริงหรือเกิดจากการเห็นโฆษณาบ่อย ๆ แสดงถึงการใช้สติรู้ทันความอยากในขณะที่ความอยากกำลังเกิดขึ้น ความอยากจึงไม่ได้ถูกมองว่าเป็นคำสั่งที่ต้องตอบสนองทันที แต่เป็นสภาวะภายในที่สามารถสังเกตและพิจารณาได้ การรู้ทันเช่นนี้เป็นการกำกับตนเองก่อนการซื้อสินค้า การกดลิงก์ หรือการปฏิบัติตามคำเชิญชวน

ข้อมูลเกี่ยวกับการเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่นแสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุเริ่มแยกระหว่างภาพที่บุคคลเลือกนำเสนอบนสื่อกับชีวิตจริงทั้งหมดของบุคคลนั้น การตระหนักว่าสิ่งที่เห็นเป็นเพียงบางส่วนของชีวิตช่วยลดการใช้ภาพในสื่อเป็นเกณฑ์ตัดสินคุณค่าหรือความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง ประเด็นนี้เกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียด เพราะการเปรียบเทียบอย่างต่อเนื่องอาจกระตุ้นความไม่พอใจ ความรู้สึกขาด และความต้องการบริโภคเกินความจำเป็น การรู้ทันความรู้สึกดังกล่าวจึงทำให้ผู้สูงอายุมีระยะสำหรับทบทวนก่อนตัดสินใจ

โยนิโสมนสิการปรากฏในรูปของการตั้งคำถามเกี่ยวกับความจำเป็น ที่มา และผลประโยชน์ เช่น เหตุใดจึงเห็นโฆษณานี้บ่อย ผู้ผลิตต้องการให้ผู้รับทำอะไร และใครได้รับประโยชน์หากผู้รับเชื่อหรือซื้อสินค้า คำถามเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุพิจารณาเนื้อหาเกินกว่าความหมายที่ปรากฏตรงหน้า กล่าวคือ ไม่ได้พิจารณาเพียงว่าสินค้าน่าสนใจหรือไม่ แต่พิจารณาเจตนาและวิธีชักจูงของผู้ผลิตสื่อด้วย

กรณีคลิปสุขภาพที่เริ่มต้นด้วยการให้ความรู้และลงท้ายด้วยการขายยา แสดงถึงการพัฒนาความสามารถในการแยกเนื้อหาความรู้ออกจากเนื้อหาเชิงพาณิชย์ ส่วนกรณีพาดหัวที่ใช้ถ้อยคำรุนแรงแสดงถึงการรับรู้ว่าอารมณ์โกรธหรือความตกใจของผู้รับอาจถูกใช้เป็นเครื่องมือเพิ่มยอดเข้าชม การรู้เท่าทันในระดับนี้จึงมิใช่เพียงการตรวจสอบว่าข้อมูลจริงหรือเท็จ แต่รวมถึงการวิเคราะห์ว่าเนื้อหาถูกสร้างขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์ใดและกำลังกระตุ้นให้ผู้รับเกิดพฤติกรรมแบบใด

ข้อมูลจากพระสงฆ์และผู้นำชุมชนชี้ให้เห็นข้อจำกัดว่า ผู้สูงอายุบางส่วนยังมองเนื้อหาออนไลน์ว่าเป็นการให้ข้อมูลโดยตรง และยังไม่เห็นการขายสินค้า การเพิ่มยอดเข้าชม หรือการชักจูงทางความคิดที่แฝงอยู่ ส่วนข้อมูลจากผู้ทรงคุณวุฒิเพิ่มประเด็นว่าการพบเห็นเนื้อหาซ้ำ ๆ ไม่ได้หมายความว่าสิ่งนั้นจำเป็นหรือเหมาะสมกับผู้รับทุกคน ข้อมูลสองส่วนนี้แสดงว่าการรู้เท่าทันแรงจูงใจยังต้องพัฒนาทั้งการสังเกตสภาวะภายในของผู้สูงอายุและการวิเคราะห์กลยุทธ์ภายนอกของผู้ผลิตสื่อควบคู่กัน

การสังเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบละเอียด

องค์ความรู้ด้านการกำหนดรู้อารมณ์และการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง

๑) โครงสร้างลำดับพฤติกรรมในการรับรู้และตอบสนองต่อสื่อ

องค์ความรู้: พฤติกรรมการรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุไม่ได้เริ่มจากการวิเคราะห์ "เนื้อหา" เป็น**ลำดับแรก** แต่เริ่มจากการรับรู้ "สภาวะอารมณ์ภายใน" ที่ถูกกระตุ้น วงจรพฤติกรรม ๔ ระยะ:

การรับรู้สิ่งเร้า รับข่าวสารที่กระตุ้นอารมณ์สุดขั้ว (กลัว โกรธ วิตกกังวล หรือความอยาก)

การสังเกตอารมณ์ รู้ตัวว่าอารมณ์ถูกกระตุ้นก่อนด่วนเชื่อหรือตอบสนอง

การชะลอการตอบสนอง ยับยั้งการแสดงความคิดเห็น โอนเงิน หรือส่งต่อข้อมูลทันที

การกลับมาพิจารณาข้อมูล ใช้เหตุผลตรวจสอบข้อเท็จจริงเมื่ออารมณ์สงบลง

๒) การนิยาม "สติ" ในเชิงปฏิบัติการบนโลกดิจิทัล

องค์ความรู้: "สติ" บนโลกดิจิทัลคือ "การแยกสภาวะจิตออกจากข้อเท็จจริง"

ข้อค้นพบสำคัญ: การตระหนักรู้สภาวะจิตตนเอง (เช่น ใจกำลังกลัว โกรธ หรืออยากได้) ช่วย ป้องกันไม่ให้อารมณ์ของผู้รับสารครอบงำความถูกต้องของข่าวสารและการตัดสินใจ

๓) กลยุทธ์การสร้างระยะห่างทางอารมณ์และพฤติกรรม

องค์ความรู้: การใช้วิธีทางกายภาพและจิตใจเป็นมาตรการจัดการความเครียดเชิงรุกเพื่อตัดวงจรสิ่งเร้า

พฤติกรรมและกลไก: การวางโทรศัพท์ กำหนดลมหายใจ สวดมนต์ หรือเปลี่ยนกิจกรรมทำหน้าที่ "หยุดการสะสมของอารมณ์" ลดความคิดสับสนวกวนและพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น

๔) การประยุกต์ใช้ "โยนิโสมนสิการ" ในการวิเคราะห์ข่าวสาร

องค์ความรู้: การเปลี่ยนจากการตอบสนองด้วยอารมณ์ไปสู่การประมวลผลข้อมูลด้วยตรรกะและเหตุผล

กระบวนการวิเคราะห์: อ่านเนื้อหารอบด้าน, ตรวจสอบความถูกต้องและแหล่งที่มา, ตรวจสอบวันที่เพื่อจำแนกข่าวเก่า/ใหม่, และประเมินผลกระทบหากข้อมูลเป็นเท็จ

๕) กรอบแนวคิดการตัดสินใจและมิติการยืนยันพฤติกรรม

องค์ความรู้: การตัดสินใจยืดหยุ่นกว่าระบบสองทางเลือก (เชื่อหรือไม่เชื่อ) โดยครอบคลุมการพักข้อมูลไว้, การปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ, และการส่งต่อเมื่อผ่านการตรวจสอบแล้ว

การยืนยันเชิงคุณภาพ: การรายงานตนเองของผู้สูงอายุสอดคล้องกับข้อสังเกตของผู้นำชุมชนและพระสงฆ์ (พฤติกรรมการนำข่าวมาสอบถามก่อนส่งต่อ) ยืนยันว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจริงในระดับปฏิบัติการ

๖) องค์ความรู้ด้านการใช้หลักความไม่ประมาทป้องกันภัยออนไลน์

๑. ครงสร้างตัวกระตุ้นความเสี่ยง ๓ ประการของมิจฉาชีพ

องค์ความรู้: มิจฉาชีพใช้กลยุทธ์จิตวิทยาเพื่อลดเวลาคิดวิเคราะห์ของผู้สูงอายุ ได้แก่:

การสร้างความเร่งเร้าอารมณ์ บังคับให้รีบโอน/กดลิงก์เพื่อตัดโอกาสใช้เหตุผล

การแอบอ้างสถาบัน/บุคคล ใช้อิทธิพลของแพทย์ หน่วยงานรัฐ หรือคนรู้จัก เพื่อลดระบบระมัดระวังตัวแบบอัตโนมัติ

การกระตุ้นอารมณ์สุดขั้ว ใช้ความกลัวสูญเสียหรือความโลภมาบังตา

๒. โครงสร้างความเสี่ยงสองมิติ: เทคโนโลยีและความไว้วางใจทางสังคม

องค์ความรู้: ความเสี่ยงไม่ได้เกิดจาก "การขาดทักษะเทคโนโลยี" เพียงอย่างเดียว แต่เกิดจาก **"ความไว้วางใจทางสังคมและอารมณ์ร่วม"** เช่น ความเกรงใจคนรู้จัก หรือความเคารพในหน่วยงานรัฐ

๓. หลักความไม่ประมาทในฐานะ "การป้องกันความเสี่ยงเชิงรุก"

องค์ความรู้: ไม่ใช่การปฏิเสธการใช้เทคโนโลยี แต่เป็นการกำหนด "กฎยับยั้งพฤติกรรมชั่วคราว" ในภาวะข้อมูลไม่เพียงพอ

ชุดพฤติกรรมป้องกัน ไม่ทำตามความเร่งด่วน, ไม่เปิดเผย OTP/แชร์หน้าจอ, ไม่กดลิงก์/ติดตั้งแอปตามคำบอกเล่า, และไม่โอนเงินก่อนยืนยันตัวตน

๔. การแยกแยะตัวตนผ่านโยนิโสมนสิการแบบสืบสาวเหตุปัจจัย

องค์ความรู้: การวางสายแล้วติดต่อกลับผ่านช่องทางทางการ เพื่อแยก "ผู้ติดต่อ" ออกจาก "หน่วยงานที่ถูกกล่าวอ้าง" ชุดคำถามสืบค้น: ผู้ติดต่อเป็นใคร เกี่ยวข้องกับหน่วยงานจริงหรือไม่ เหตุใดจึงเร่งรัด และใครได้รับผลประโยชน์ที่แท้จริง?

๕. กติกาภาคปฏิบัติและการรับผิดชอบต่อสังคม

องค์ความรู้: แปลงหลักธรรมเป็นเกณฑ์ตัดสินใจปฏิบัติจริง: "ไม่มีชื่อผู้เขียน + ไม่มีวันที่ + ไม่มีแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ = ไม่ส่งต่อ"

การยกระดับ: ขยายจาก "การปกป้องตนเอง" ไปสู่ "ความรับผิดชอบต่อสังคม" เพื่อป้องกันความเสียหายทางสุขภาพ เศรษฐกิจ และความสัมพันธ์ในชุมชน

๖. เครือข่ายสนับสนุนทางสังคมและข้อจำกัดเชิงทักษะ

องค์ความรู้: การปรึกษาลูกหลาน/ผู้เชี่ยวชาญเป็นการใช้วิธีชดเชยข้อจำกัดตนเอง

ข้อจำกัดเชิงโครงสร้าง: การยังต้องพึ่งพาผู้อื่นเป็นหลัก สะท้อนว่าทักษะทางเทคนิคขั้นสูง (เช่น การตรวจสอบเว็บเลียนแบบ หรือภาพตัดต่อ AI) ยังเป็นช่องว่างที่ต้องได้รับการพัฒนาต่อเนื่อง

องค์ความรู้ด้านการรู้เท่าทันแรงจูงใจและกลยุทธ์สื่อ

๑) โครงสร้างแรงจูงใจ ๒ มิติ

องค์ความรู้: การตกเป็นเหยื่อสื่อออนไลน์เกิดจากแรงปะทะระหว่าง ๒ ปัจจัย:

มิติแรงจูงใจ	รายละเอียดองค์ประกอบ
แรงจูงใจภายใน	• ความอยากได้สินค้า / ความสะดวกสบาย • ความหวังด้านสุขภาพ / การเปรียบเทียบทางสังคม
แรงจูงใจภายนอก	• การโฆษณาซ้ำๆ / การนำเสนอภาพชีวิตคัดสรร • การใช้ความรู้บังหน้าเพื่อขายสินค้า / การใช้พาดหัวรุนแรง

๒) การตั้งคำถามตัดวงจรความอยากและการรู้เท่าทันภาพสะท้อนในสื่อ

องค์ความรู้: สติช่วยให้เห็น "ความอยาก" เป็นเพียงสภาวะชั่วคราวที่ไม่ต้องตอบสนองทันที

การจัดการความเครียด: การตระหนักว่าสื่อคือ "ภาพที่ผ่านการคัดเลือก" ช่วยลดความรู้สึกขาดแคลน ลดความเครียด และลดพฤติกรรมบริโภคเกินจำเป็น

การถอดรหัสเจตนาแฝงของผู้ผลิตสื่อ

องค์ความรู้: ยกระดับจากการตรวจ "จริง/เท็จ" ไปสู่การวิเคราะห์ "กลยุทธ์และวัตถุประสงค์แฝง"

รูปแบบการถอดรหัส:

- คลิปสุขภาพ: แยกแยะ "ความรู้" ออกจาก "ข้อความขายสินค้า"
- พาดหัวรุนแรง: ตระหนักว่าอารมณ์ตกใจ/โกรธ ถูกใช้เป็นเครื่องมือสร้าง /ยอดวิว
- การเห็นโฆษณาซ้ำ: ตระหนักว่าเกิดจากกลยุทธ์การตลาด ไม่ใช่เพราะสินค้าจำเป็นจริง

๔) ช่องว่างการรับรู้และแนวทางการพัฒนาศักยภาพ

องค์ความรู้: ผู้สูงอายุแบ่งเป็นกลุ่มที่มองสื่อแบบซื่อตรง และกลุ่มที่มีพัฒนาการรู้เท่าทัน

ข้อเสนอแนะเชิงยุทธศาสตร์: พัฒนาภูมิคุ้มกันดิจิทัลแบบ **"ควบคู่ ๒ ทาง"** ได้แก่ การฝึกสังเกตสภาวะจิต/ความอยากภายใน ควบคู่กับความรู้เท่าทันเทคนิคการตลาดและกลยุทธ์สื่อภายนอก

สรุปภาพรวมจากการสังเคราะห์:

การสังเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ซึ่งประกอบด้วย ผู้สูงอายุ พระสงฆ์ ผู้นำชุมชน และผู้ทรงคุณวุฒิ สามารถสรุปองค์ความรู้สำคัญออกเป็น ๓ ประเด็นหลัก ได้ดังนี้

๑. องค์ความรู้ด้านการกำกับอารมณ์และการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง พฤติกรรมการรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุเริ่มต้นจากการรับรู้ "สภาวะอารมณ์ภายใน" ที่ถูกกระตุ้น ก่อนที่จะวิเคราะห์เนื้อหาข่าวสาร ผ่าน วงจรพฤติกรรม ๔ ระยะ ได้แก่ การรับรู้สิ่งเร้า (กลัว โกรธ กังวล อยาก) การสังเกตอารมณ์ การชะลอการตอบสนอง การกลับมาพิจารณาข้อมูลด้วยเหตุผล

ในเชิงปฏิบัติการ "สติบนโลกดิจิทัล" ถูกนิยามว่าคือ "การแยกสภาวะจิตออกจากข้อเท็จจริง" ทำให้ผู้สูงอายุรู้เท่าทันว่าจิตใจกำลังถูกกระตุ้นด้วยอารมณ์ใด ส่งผลให้อารมณ์ไม่เข้ามารบกวนการตัดสินใจ โดยมีกลยุทธ์สร้างระยะห่างทางอารมณ์เชิงรุก เช่น การวางโทรศัพท์ การกำหนดลมหายใจ การสวดมนต์ หรือเปลี่ยนกิจกรรม เพื่อตัดวงจรความเครียดและยับยั้งพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น

เมื่ออารมณ์สงบลง ผู้สูงอายุจะใช้ "โยนิโสมนสิการ" ในการประมวลผลข้อมูลด้วยตรรกะ ผ่านการอ่านเนื้อหาครบถ้วน ตรวจสอบแหล่งที่มา ตรวจเช็กวันที่เพื่อจำแนกข่าวเก่า/ข่าวใหม่ และประเมินผลกระทบ หากข้อมูลเป็นเท็จ การตัดสินใจจึงมีความยืดหยุ่นหลากหลาย ไม่จำกัดเพียง "เชื่อ" หรือ "ไม่เชื่อ" แต่รวมถึงการพักข้อมูลไว้เพื่อสอบถามผู้รู้ หรือส่งต่อเมื่อได้รับการยืนยันแล้วเท่านั้น ซึ่งสอดคล้องกับข้อสังเกตของพระสงฆ์และผู้นำชุมชนที่พบว่าผู้สูงอายุมีพฤติกรรมนำข่าวมาสอบถามก่อนส่งต่อเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

๒. องค์ความรู้ด้านการใช้หลักความไม่ประมาทป้องกันภัยออนไลน์ *ภัย*หลอกลวงออนไลน์มุ่งโจมตีผู้สูงอายุผ่าน โครงสร้างตัวกระตุ้นความเสี่ยง ๓ ประการ ได้แก่ *การสร้างความเร่งเร้าอารมณ์* เพื่อบีบให้รีบตัดสินใจ, *การแอบอ้างสถาบัน/บุคคลน่าเชื่อถือ* (แพทย์ หน่วยงานรัฐ หรือคนรู้จัก) เพื่อลดระบบระมัดระวังตัวแบบอัตโนมัติ และ การกระตุ้นอารมณ์สุดขั้ว ด้วยความกลัวหรือความโลภ ทั้งนี้ พบว่าความเสี่ยงไม่ได้เกิดจาก "การขาดทักษะทางเทคโนโลยี" เพียงอย่างเดียว แต่ผูกติดกับ "ความไว้วางใจทางสังคมและอารมณ์ร่วม" เช่น ความเกรงใจหรือความเคารพสถาบัน

หลักความไม่ประมาทจึงทำหน้าที่เป็น "การป้องกันความเสี่ยงเชิงรุก" ผ่านการใช้ กฎยับยั้งพฤติกรรมชั่วคราว ในภาวะที่มีข้อมูลไม่เพียงพอ เช่น ไม่ทำตามความเร่งด่วน ไม่เปิดเผย OTP หรือแชร์หน้าจอ ไม่กดลิงก์แปลกปลอม และไม่โอนเงินก่อนยืนยันตัวตน นอกจากนี้ยังประยุกต์ใช้โยนิโสมนสิการแบบสืบสาวเหตุปัจจัย ด้วยการวางสายแล้วติดต่อกลับผ่านช่องทางทางการ เพื่อแยก "ผู้ติดต่อ" ออกจาก "หน่วยงานที่ถูกกล่าวอ้าง"

ผู้สูงอายุยังเปลี่ยนหลักธรรมให้เป็น กติกาภาคปฏิบัติ เช่น "ไม่มีชื่อผู้เขียน + ไม่มีวันที่ + ไม่มีแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ = ไม่ส่งต่อ" ซึ่งยกระดับจากการปกป้องตนเองไปสู่ "ความรับผิดชอบต่อสังคม" แม้ว่าการปรึกษาลูกหลานหรือเจ้าหน้าที่ธนาคารจะเป็นกลยุทธ์ชดเชยข้อจำกัดที่ดี แต่การยังต้องพึ่งพาผู้อื่นเป็นหลัก สะท้อนว่าทักษะเทคโนโลยีขั้นสูง (เช่น การตรวจสอบเว็บเลียนแบบ หรือภาพตัดต่อ AI) ยังเป็นช่องว่างที่ต้องได้รับการพัฒนาต่อยอด

๓. องค์ความรู้ด้านการรู้เท่าทันแรงจูงใจและกลยุทธ์สื่อ การถูกครอบงำด้วยสื่อเกิดจากแรงปะทะของ โครงสร้างแรงจูงใจ ๒ มิติ ได้แก่ แรงจูงใจภายใน (ความอยากได้สินค้า ความสะดวก ความหวังเรื่องสุขภาพ การเปรียบเทียบทางสังคม) และ แรงจูงใจภายนอก (การโฆษณาซ้ำ การนำเสนอภาพชีวิตที่ผ่านการคัดเลือก การใช้ความรู้บังหน้าเพื่อขายสินค้า และพาดหัวข่าวรุนแรง)

การมีสติช่วยให้ผู้สูงอายุมองเห็น "ความอยาก" เป็นเพียงสภาวะชั่วคราวที่เกิดขึ้นแล้วดับไป ทำให้หยุดตั้งคำถามกับตนเองก่อนซื้อสินค้าหรือส่งต่อ ขณะเดียวกัน การตระหนักว่าสื่อนำเสนอเพียง "ภาพคัดเลือก" ช่วยลดการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น ลดความวิตกกังวล และป้องกันพฤติกรรมบริโภคเกินจำเป็น

ในระดับการถอดรหัสเจตนาแฝง ผู้สูงอายุพัฒนาทักษะจากการตรวจเพียง "ความจริง/เท็จ" ไปสู่การวิเคราะห์วัตถุประสงค์เชิงพาณิชย์และกลยุทธ์สื่อ เช่น การแยกแยะความรู้ออกจากเนื้อหาขายยาในคลิปสุขภาพ การรู้เท่าทันว่าพาดหัวข่าวรุนแรงทำขึ้นเพื่อกระตุ้นอารมณ์ดึงดูดยอดวิว หรือโฆษณาที่เห็นซ้ำเกิดจากกลยุทธ์การตลาด โดยสรุปแล้ว การพัฒนาภูมิคุ้มกันดิจิทัลที่มีประสิทธิภาพจะต้องทำ "ควบคู่ ๒ ทาง" คือ การฝึกสังเกตสภาวะจิตและความอยากภายใน ควบคู่ไปกับการเท่าทันเทคนิคการตลาดและกลยุทธ์ภายนอกของผู้ผลิตสื่อ

๔.๒.๔ การจัดการความเครียดและการเสริมสร้างเครือข่ายกัลยาณมิตรเพื่อสนับสนุนการรู้เท่าทันสื่อ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง ๓ กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มผู้นำชุมชนและพระสงฆ์ และกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิและวิชาการ พบความคิดเห็นสอดคล้องกันอย่างมี

นัยสำคัญว่า การเสริมสร้างศักยภาพการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุไม่ควรมุ่งเน้นเฉพาะการพัฒนาทักษะทางเทคโนโลยีและการประเมิน/วิเคราะห์ความถูกต้องของข้อมูลข่าวสาร แต่เพียงอย่างเดียว หากแต่จำเป็นต้องครอบคลุมถึงการดูแลสุขภาวะทางอารมณ์และจิตใจ ตลอดจนการสร้างระบบสนับสนุนทางสังคม ที่มั่นคงและยั่งยืนอีกด้วย

บทสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้สูงอายุในปัจจุบันต้องเผชิญกับภาวะความเครียดอันเกิดจากการเสพข้อมูลข่าวสารที่รวดเร็ว ล้นทะลัก และขัดแย้งกันอย่างต่อเนื่อง ซึ่งต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพควบคู่ไปกับการปรับพฤติกรรมการเสพสื่อ การผ่อนคลายความเครียดผ่านวิถีชีวิตของผู้สูงอายุแบบเดิมๆ ซ้ำๆ และการพึ่งพาอาศัย เครือข่ายกัลยาณมิตร ซึ่งเป็นบุคคลที่ผู้สูงอายุไว้วางใจในการช่วยกลั่นกรอง ตรวจสอบ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน จากผลการวิเคราะห์สามารถสังเคราะห์ข้อค้นพบออกเป็น ๒ ประเด็นย่อยที่สำคัญ ดังนี้

๔.๒.๔.๑ การจัดการความเครียดจากการเสพสื่อสังคมออนไลน์

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ภาวะความเครียดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุมีสาเหตุสำคัญมาจากรับรู้ข่าวสารที่เป็นเชิงลบ ข่าวลวง ข่าวขู่ให้กลัว หรือการรับรู้ข้อมูลในปริมาณที่มากเกินไปจนจิตใจไม่มีเวลาในการพักผ่อน ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 3 กลุ่มเห็นตรงกันว่า แนวทางแก้ไขและลดความเครียดอย่างยั่งยืนคือ การสร้างสมดุลระหว่างโลกออนไลน์และชีวิตจริง โดยแบ่งการจัดการออกเป็น ๓ มิติหลัก ได้แก่:

๑. การกำหนดช่วงเวลาปลอดสื่อ การสร้างวินัยในการปิดหรือหยุดพักการใช้เครื่องมือสื่อสารเมื่อถึงเวลาที่กำหนด

๒. การทำกิจกรรมสมาธิและการปฏิบัติธรรม การใช้กิจกรรมทางพระพุทธศาสนาและสมาธิเพื่อดึงจิตใจกลับสู่ความสงบ

๓. การพัฒนากิจกรรมทางกายและกิจกรรมปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว การเบี่ยงเบนความสนใจจากการรับสื่อสังคมออนไลน์ไปสู่การออกกำลังกาย งานอดิเรก และการสร้างความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด

ข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์ที่เป็นผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุเรียนรู้ที่จะรับมือกับความเครียดโดยการตัดวงจรการเสพข่าวสารในช่วงเย็นหรือก่อนนอน แล้วเปลี่ยนไปทำกิจกรรมเชิงบวกที่คุ้นเคยในวิถีชีวิตประจำวัน ดังคำสะท้อนจากผู้ให้ข้อมูลกลุ่มผู้สูงอายุที่ระบุว่า: *“ควรกำหนดเวลาปิดโทรศัพท์ เช่น*

หลังสองทุ่มไม่ดูข่าว แล้วใช้เวลาสวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินออกกำลังกาย ทำสวน หรือพูดคุยกับคนในครอบครัว”[๓๘]

ความคิดเห็นดังกล่าวได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มพระสงฆ์และผู้นำชุมชน ซึ่งมองว่ามิติทางศาสนาและวิถีพุทธเป็นเครื่องมือสำคัญในการเยียวยาจิตใจของผู้สูงอายุ โดยเห็นว่าการนำกิจกรรมทางศาสนามาประยุกต์ร่วมกับการกำหนดเขตเวลาปลอดสื่อ จะช่วยผ่อนคลายทั้งสายตา สภาพร่างกาย และสภาวะอารมณ์ที่อ่อนล้าจากการรับข้อมูลข่าวสารต่อเนื่อง ดังข้อเสนอแนะของผู้นำชุมชนและพระสงฆ์ที่ว่า: *“กิจกรรมวิถีพุทธควรมีการสวดมนต์ เจริญสติ เดินจงกรม สนทนาธรรม และกำหนดช่วงเวลาปลอดสื่อ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พักทั้งสายตาและจิตใจ”*[๓๙]

นอกจากนี้ กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้มุมมองเชิงวิชาการเพิ่มเติมว่า การจัดการความเครียดของผู้สูงอายุจะเกิดประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อใช้ “วิธีการผสมผสาน” ซึ่งไม่ควรยึดติดกับรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง แต่ต้องบูรณาการทั้งมิติการฝึกจิต มิติการเคลื่อนไหวร่างกาย มิติปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และมิติการใช้สื่อ ผสมผสานเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ ดังที่ผู้ทรงคุณวุฒิได้อธิบายไว้ว่า: *“ควรใช้กิจกรรมผสมผสานระหว่างการฝึกจิต การเคลื่อนไหวร่างกาย การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และการควบคุมเวลาใช้สื่อ เพราะการลดความเครียดไม่ควรพึ่งกิจกรรมชนิดเดียว”*[๔๐]

วิเคราะห์และสรุปประเด็นย่อย:

ข้อค้นพบในประเด็นนี้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า การจัดการความเครียดจากการเสพสื่อของผู้สูงอายุไม่ใช่เรื่องของการห้ามใช้เทคโนโลยีโดยเด็ดขาด หากแต่เป็นการสร้างองค์ความรู้และการตระหนักรู้ในตนเอง ให้สามารถบริหารจัดการเวลาและสภาวะอารมณ์ได้อย่างมีดุลยภาพ การผสานกิจกรรมทางจิตวิญญาณตามวิถีพุทธ กิจกรรมทางกาย และการสร้างปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว เป็นกลไกสำคัญในการชะลอความตระหนักรู้และลดความเครียดสะสม ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสภาวะจิตใจที่เข้มแข็งและพร้อมเปิดรับการพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่ออย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

๔.๒.๔.๒ การเสริมสร้างเครือข่ายกัลยาณมิตรเพื่อสนับสนุนการรู้เท่าทันสื่อ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ลำพังเพียงศักยภาพส่วนบุคคลของผู้สูงอายุอาจไม่เพียงพอต่อการรับมือกับข้อมูลข่าวสารในยุคดิจิทัลที่มีความซับซ้อนและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ผู้ให้ข้อมูล

---

[๓๘] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๒๒

[๓๙] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๑๗

[๔๐] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๐๗

ทั้ง ๓ กลุ่มจึงเห็นตรงกันอย่างเด่นชัดว่า การสร้างระบบสนับสนุนทางสังคมในรูปแบบ "เครือข่ายกัลยาณมิตร" ซึ่งเป็นยุทธศาสตร์สำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันภัยจากสื่อสังคมออนไลน์อย่างยั่งยืนได้

เครือข่ายกัลยาณมิตรในบริบทนี้ หมายถึง กลุ่มบุคคลที่ผู้สูงอายุให้ความเคารพนับถือไว้วางใจ และพร้อมที่จะขอคำปรึกษา โดยมีลักษณะสำคัญคือการสร้าง “พื้นที่ปลอดภัยในการเรียนรู้” ที่ปราศจากการตัดสิน การต่อว่า หรือการทำให้รู้สึกอับอายเมื่อกระทำผิดพลาดในการส่งต่อข้อมูลหรือข่าวสารในสื่อสังคมออนไลน์

จากกลุ่มผู้สูงอายุ พบว่ามีความต้องการระบบช่วยเหลือผ่านแอปพลิเคชันที่ใช้อยู่ในชีวิตประจำวัน เช่น แอปพลิเคชันไลน์ (LINE) โดยมีบุคคลหลากหลายบทบาทร่วมเป็นมิตรคอยช่วยกลั่นกรอง และมีบรรยากาศการสื่อสารที่เป็นมิตร ดังคำกล่าวของผู้สูงอายุที่สะท้อนถึงความต้องการที่แท้จริงว่า:“อยากให้มีกลุ่มไลน์สำหรับส่งข่าวที่สงสัย โดยมีลูกหลาน อสม. พระ หรือเจ้าหน้าที่ช่วยกันให้คำตอบจากข้อคำถามในกลุ่มไลน์นั้นด้วย และไม่ควรค่าว่าตำหนิคนที่เผลอทำข้อผิดพลาดต่างๆ”[๔๑]

ในระดับการดำเนินงานเชิงพื้นที่ กลุ่มพระสงฆ์และผู้นำชุมชนเสนอให้พัฒนาโครงสร้างเครือข่ายที่มีความเป็นรูปธรรม มีผู้ประสานงานหลักในชุมชนเพื่อทำหน้าที่เป็นกลไกเฝ้าระวัง แจ้งเตือนภัยไซเบอร์ ข่าวปลอม ตลอดจนเป็นจุดรับตรวจสอบข้อมูลก่อนที่ผู้สูงอายุจะแชร์ต่อสู่สาธารณะ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มผู้นำชุมชนกล่าวว่า: *“ควรตั้งกลุ่มเครือข่ายในระดับชุมชน มีผู้ประสานงานชัดเจน ทำหน้าที่แจ้งเตือนข่าวหลอก ให้ความรู้ และช่วยตรวจสอบข้อมูลที่สมาชิกส่งเข้ามาในกลุ่มไลน์ด้วย”*[๔๒]

และด้านผู้ทรงคุณวุฒิได้ขยายความถึงโครงสร้างและองค์ประกอบของเครือข่ายกัลยาณมิตรที่สมบูรณ์ว่า ควรกระจายขอบข่ายครอบคลุมทุกภาคส่วนในชุมชน แบบ **"ภาคีพหุภาคี "** และที่สำคัญที่สุดคือต้องมีการกำหนด **"กติกาการสื่อสารที่เป็นมิตร "** เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความรู้สึกถูกด้อยค่าหรืออับอายในกลุ่มผู้สูงอายุ ดังข้อเสนอของผู้ทรงคุณวุฒิที่ว่า: *“เครือข่ายควรประกอบด้วยผู้สูงอายุ แกนนำครอบครัว พระสงฆ์ บุคลากรสาธารณสุขเพื่อดูแลสุขภาพ เจ้าหน้าที่ท้องถิ่น และเยาวชนอาสา พร้อมมีกติกาการสื่อสารที่ปลอดภัยและไม่สร้างความอับอาย”*[๔๓]

---

[๔๑] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๒๕

[๔๒] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๐๙

[๔๓] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๑๑

วิเคราะห์และสรุปประเด็นย่อย:

ข้อมูลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า เครือข่ายกัลยาณมิตรเป็นมากกว่าช่องทางการตรวจสอบข่าวปลอม แต่เป็นกลไกในการสร้าง "การเรียนรู้ร่วมกันในชุมชน " การบูรณาการพลังระหว่างลูกหลาน เยาวชนอาสา บุคลากรเพื่อสุขภาพ (อสม.) ผู้นำท้องถิ่น และพระสงฆ์ ช่วยลดช่องว่างระหว่างวัย และสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นกัลยามิตรหรือสร้างความตระหนักรู้ร่วมกัน ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความมั่นใจ มีที่พึ่งทางความคิด และสามารถพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อได้อย่างเป็นธรรมชาติและยั่งยืน

สรุป ผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงข้อค้นพบเชิงประจักษ์สำคัญอย่างครอบคลุมว่า การเสริมสร้างศักยภาพการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุจำเป็นต้องดำเนินงานในลักษณะบูรณาการ ๒ มิติควบคู่กัน ได้แก่:

๑. มิติภายใน การจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาวะทางจิตใจ โดยอาศัยการจัดสรรเวลาปลอดสื่อ การทำกิจกรรมสมาธิวิถีพุทธ การเคลื่อนไหวร่างกาย และกิจกรรมกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัว เพื่อเป็นเกราะป้องกันภาวะความตระหนก ความกังวลและอารมณ์ทางลบจากการเสพสื่อ

๒. มิติภายนอก การสร้างเครือข่ายกัลยาณมิตรพหุภาคี (ผู้สูงอายุ ครอบครัว พระสงฆ์ อสม. เจ้าหน้าที่ท้องถิ่น และเยาวชน) ที่มีข้อตกลงและกติกาการสื่อสารอย่างกัลยาณมิตร ไม่สร้างความอับอาย และเป็นกลไกในการตรวจสอบข้อมูลและแลกเปลี่ยนเรียนรู้

การบูรณาการอย่างเป็นเอกภาพของทั้งสองมิตินี้ มิได้มีบทบาทเพียงแค่การบรรเทาผลกระทบเชิงลบทางอารมณ์ สภาวะความวิตกกังวล หรือความตระหนกตกใจอันเกิดจากการรับข่าวสารล้นทะลักของผู้สูงอายุในชีวิตประจำวันเท่านั้น หากแต่ยังนำไปสู่การปรับเปลี่ยนทัศนคติและสร้าง มโนทัศน์ใหม่ของการรู้เท่าทันสื่อ ซึ่งมีคุณลักษณะสำคัญ ๓ ประการ ได้แก่:

- ความเป็นระบบ เปลี่ยนจากการฝึกทักษะการวิเคราะห์ข้อมูลแบบแยกส่วน มาสู่การสร้างระบบนิเวศแห่งการเรียนรู้ ที่เชื่อมโยงการบริหารจัดการตนเองด้านอารมณ์เข้ากับกลไกสนับสนุนทางสังคมอย่างชัดเจน

- ความเอื้อเฟื้อและเป็นมิตร เป็นกระบวนการเสริมพลัง ที่ให้ความสำคัญกับศักดิ์ศรีและความรู้สึกของผู้สูงอายุ หลีกเลี่ยงการใช้วิธีการตำหนิ หรือการสร้างความรู้สึกอับอายเมื่อเกิดข้อผิดพลาดในการแชร์ข้อมูล โดยเปลี่ยนความผิดพลาดให้กลายเป็นโอกาสในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

- ความสอดคล้องกับวิถีชีวิตและทุนทางสังคมวัฒนธรรม การนำต้นทุนทางสังคมที่มีอยู่เดิมในชุมชนไทย เช่น สถาบันครอบครัว สถาบันสงฆ์ ระบบอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) และวิถีการเจริญสติแบบพุทธ มาประยุกต์เป็นเครื่องมือขับเคลื่อนภูมิคุ้มกันดิจิทัล ซึ่งทำให้กระบวนการเรียนรู้เป็นไปอย่างสมบูรณ์ กลมกลืน และไม่รู้สึกแปลกแยกจากวิถีเดิมของผู้สูงอายุ

การเสริมสร้างการรู้เท่าทันสื่อในผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จอย่างยั่งยืน ไม่สามารถแยกขาดจากบริบททางสังคมและจิตวิทยาได้ การก้าวข้ามกรอบความคิดเดิมที่มุ่งเน้นเพียงเทคโนโลยี ไปสู่กระบวนการเชิงมนุษยนิยมและกัลยาณมิตรธรรม จะช่วยสร้างความมั่นใจในการเข้าถึงโลกดิจิทัลของผู้สูงอายุอย่างปลอดภัย ลดความรู้สึกถูกลดทอนคุณค่าหรือการตกขอบทางดิจิทัล และแปรเปลี่ยนผู้สูงอายุจากผู้รับสื่อที่เปราะบาง ให้กลายเป็นผู้ใช้สื่อที่รอบรู้ มีสติ และเป็นกำลังสำคัญในการสร้างสรรค์สังคมสารสนเทศที่เข้มแข็งในระดับชุมชนต่อไป

การสังเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบละเอียด

การจัดการความเครียดและการเสริมสร้างเครือข่ายกัลยาณมิตรเพื่อสนับสนุนการรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุ ในยุคสารสนเทศที่มีความซับซ้อนและรวดเร็ว การเข้าถึงเทคโนโลยีสื่อดิจิทัลของผู้สูงอายุไทยเพิ่มขึ้นอย่างก้าวกระโดด แม้ว่าเรื่องสื่อดิจิทัลจะช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและเพิ่มโอกาสการเรียนรู้ แต่ในขณะเดียวกันก็สร้างปรากฏการณ์ "ความตื่นตระหนกทางดิจิทัล " และ "ภาวะเครียดสะสมจากการเสพสื่อ" อย่างที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ๓ กลุ่ม (ผู้สูงอายุ พระสงฆ์/ผู้นำชุมชน และผู้ทรงคุณวุฒิ) ชี้ให้เห็นว่า การแก้ไขปัญหานี้อย่างยั่งยืนมิใช่อยู่ที่การห้ามหรือการปรับทักษะทางเทคนิคเพียงอย่างเดียว หากแต่ต้องสร้างภูมิคุ้มกันคู่ขนานที่บูรณาการระหว่าง ดุลยภาพทางจิตใจจากภายใน และระบบสนับสนุนทางสังคมจากภายนอก เข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ

ประเด็นที่ ๑ สาเหตุและลักษณะภาวะความเครียดอันเกิดจากการเสพสื่อดิจิทัล

จากการวิเคราะห์เนื้อหาบทสัมภาษณ์เชิงลึก สามารถจำแนกสาเหตุและกลไกการเกิดความเครียดทางดิจิทัลของผู้สูงอายุออกเป็น ๔ มิติ พร้อมตัวอย่างเชิงประจักษ์ ดังนี้:

การรับรู้ข่าวสารเชิงลบ ความตื่นตระหนก และภัยคุกคามไซเบอร์

- ลักษณะ: ผู้สูงอายุเปิดรับข่าวสารที่มีลักษณะขู่ให้กลัว ข่าวอุบัติเหตุ ข่าวอาชญากรรม ข่าวปลอมด้านสุขภาพที่เกินจริง (เช่น ยาต้มรักษาโรคร้าย) หรือข่าวการหลอกลวงของมิจฉาชีพคอลเซ็นเตอร์

- *กลไกกระทบจิตใจ:* เกิดภาวะตื่นตระหนกเกินกว่าเหตุ และความวิตกกังวลต่อความปลอดภัยของตนเองและครอบครัว ส่งผลให้อารมณ์แปรปรวน นอนไม่หลับ และส่งต่อข่าวตระหนกไปยังผู้อื่นด้วยความหวังดีแต่ขาดการกลั่นกรอง

ภาวะสารสนเทศล้นทะลักในสื่อสังคมออนไลน์และการตื่นรู้ตลอดเวลา

- ลักษณะ: การหลั่งไหลของข้อมูลในกลุ่มไลน์และสื่อสังคมออนไลน์ตลอด ๒๔ ชั่วโมง โดยไม่มีการคัดกรองหรือจัดสรรเวลา
- *กลไกกระทบจิตใจ:* สมองและระบบประสาทของผู้สูงอายุถูกกระตุ้นตลอดเวลา ทำให้ไม่มีเวลาได้พักผ่อน ก่อให้เกิดความอิดโรยทางสมอง ความเครียดสะสมโดยไม่รู้ตัว และลดทอนความสามารถในการประเมินความถูกต้องของข้อมูล

ภาวะความกลัวการตกขอบยุคข่าวสารและความขัดแย้งเชิงทัศนคติ

- ลักษณะ: การเฝ้ามองดูความเคลื่อนไหวในสื่อออนไลน์เพราะกลัวคุยกับผู้อื่นไม่รู้เรื่อง ร่วมกับการเผชิญข่าวสารที่มีความขัดแย้งทางความคิดหรือการใช้ภาษาสร้างความเกลียดชัง
- *กลไกกระทบจิตใจ:* เกิดความเครียดทางอารมณ์ เกิดความรู้สึกสับสนในข้อมูลที่ไม่ตรงกัน และอาจนำไปสู่ความขัดแย้งในปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง

ความรู้สึกเปราะบางและความกลัวกระทำผิดพลาด

- ลักษณะ: ผู้สูงอายุรู้ไม่เท่าทันกลโกงดิจิทัล จึงเกิดความระแวงว่าจะตกเป็นเหยื่อหรือกลัวการส่งต่อข้อมูลผิดพลาดจนโดนผู้อื่นตำหนิ
- *กลไกกระทบจิตใจ:* ลดทอนความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดความรู้สึกไร้ศักยภาพและอับอาย ส่งผลให้เกิดการถดถอยทางอารมณ์และไม่อยากเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

ประเด็นที่ ๒ ยุทธศาสตร์ ๓ มิติในการจัดการความเครียดแบบดุลยภาพ

องค์ความรู้ที่ได้จากการสังเคราะห์บทสัมภาษณ์ ชี้ให้เห็นว่าการจัดการความเครียดจากการใช้สื่อไม่ได้หมายถึงการตัดขาดจากโลกดิจิทัล แต่คือการสร้าง "สมดุลระหว่างโลกออนไลน์และชีวิตจริง " ผ่านยุทธศาสตร์ ๓ มิติที่เป็นรูปธรรม:

มิติที่ ๑ การบริหารเวลาและสร้างเขตปลอดสื่อ

แนวคิดและกลไก: การสร้างวินัยในการตัดวงจรการรับสารเชิงลบ โดยกำหนดเวลาที่แน่นอนในการหยุดใช้สื่อ เพื่อให้ระบบประสาทและอารมณ์ได้รับการฟื้นฟู

กิจกรรมรูปธรรม:

- กำหนดช่วงเวลาปิดรับสื่ออย่างเด็ดขาด เช่น "หลัง ๒๐.๐๐ น. ปิดโทรศัพท์/หยุดเช็กไลน์"
- การกำหนดพื้นที่ปลอดสื่อ เช่น ห้องนอน หรือโต๊ะอาหาร เพื่อป้องกันไม่ให้สื่อรบกวนเวลานอนหลับและการปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว

ผลลัพธ์เชิงประจักษ์: ลดอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตสูงก่อนนอน บรรเทาภาวะนอนไม่หลับ และลดการส่งต่อข่าวปลอมในยามวิกาล

มิติที่ ๒: การฟื้นฟูสุขภาวะจิตใจด้วยวิถีพุทธและการเจริญสติ

แนวคิดและกลไก: การนำต้นทุนทางปัญญา ศาสนา และพุทธธรรมมาประยุกต์เป็นเครื่องมือหยุดยั้งความว้าวุ่นทางอารมณ์ โดยใช้ "สติและสัมปชัญญะ" เป็นตัวชะลอการตอบสนองต่อสื่อ

กิจกรรมรูปธรรม:

- การสวดมนต์เย็น ทำสมาธิเจริญสติ และเดินจงกรม เพื่อดึงจิตที่ฟุ้งซ่านไปกับข่าวสารกลับสู่ฐานกายและจิตในปัจจุบัน
- การฟังธรรมะหรือสนทนาธรรมกับพระสงฆ์/มิตรธรรม เพื่อสร้างกรอบความคิดแบบโยนิโสมนสิการ (การพิจารณาโดยแยบคาย)

ผลลัพธ์เชิงประจักษ์: ผู้สูงอายุเกิดความสงบทางอารมณ์ มีสติในการยับยั้งชั่งใจก่อนกดแชร์ข้อมูล และมีความยืดหยุ่นทางจิตใจต่อข่าวสารเชิงลบ

มิติที่ ๓: การเบี่ยงเบนความสนใจสู่กิจกรรมทางกายและสังคม

แนวคิดและกลไก: การย้ายศูนย์รวมความสนใจ จากหน้าจอสี่เหลี่ยมกลับสู่สัมผัสในโลกจริง ผ่านการเคลื่อนไหวร่างกายและการปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับคนรอบข้าง

กิจกรรมรูปธรรม:

- กิจกรรมทางกาย: การเดินออกกำลังกายยามเช้า/เย็น การทำสวน รดน้ำต้นไม้ และงานหัตถกรรม/งานอดิเรก

- กิจกรรมทางสังคม: การร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ การทำบุญตักบาตร และการพูดคุยแลกเปลี่ยนกับสมาชิกในครอบครัว

ผลลัพธ์เชิงประจักษ์: หลั่งสารแห่งความสุข (Endorphins & Oxytocin) ตามธรรมชาติ ลดสภาวะซึมเศร้า ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและสายตาจากการมองหน้าจอนาน และเสริมสร้างความผูกพันในครอบครัวและชุมชน

ประเด็นที่ : ๓ นิยามและคุณลักษณะของ "เครือข่ายกัลยาณมิตร"

นิยามของ "กัลยาณมิตร" จากเดิมที่เป็นเพื่อนสนิทหรือผู้คุ้นเคย ไปสู่การเป็น "ระบบสนับสนุนทางสังคมเชิงโครงสร้าง" ที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัล โดยมีคุณลักษณะสำคัญ ๔ ประการ:

พื้นที่ปลอดภัยทางจิตวิทยาในการเรียนรู้

- เป็นสภาพแวดล้อมการสื่อสารที่ปราศจากการตัดสิน ปราศจากการด่าทอ ตำหนิ หรือทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกอับอายเมื่อทำข้อผิดพลาด (เช่น การเผลอแชร์ข่าวปลอม)
- เปลี่ยนแนวคิดจาก "การจับผิดและลงโทษ" ไปเป็น "การเข้าใจและเรียนรู้ร่วมกัน"

ช่องทางการเข้าถึงที่สอดรับกับการดำเนินชีวิตประจำวัน

- ไม่สร้างภาระในการเรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ แต่ใช้แพลตฟอร์มที่ผู้สูงอายุคุ้นเคยอยู่แล้ว เช่น การตั้งกลุ่มไลน์ (LINE Group) ของชุมชน/ครอบครัว เพื่อเป็นช่องทางในการไต่ถามและตรวจสอบข้อมูล

กลไกการกลั่นกรองและตรวจสอบข้อมูลสองทาง

- มีกัลยาณมิตรภายในกลุ่มคอยทำหน้าที่ช่วยค้นหาความจริง (Fact-checking) ตอบคำถามด้วยภาษาที่สุภาพ ชัดเจน และเข้าใจง่าย เพื่อให้ผู้สูงอายุได้คำตอบที่ถูกต้องก่อนการแชร์ข่าวสาร

บรรยากาศการเสริมพลังและเคารพศักดิ์ศรี

- ให้เกียรติในประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุ รับฟังข้อสงสัยด้วยความเข้าอกเข้าใจ และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุพัฒนาจาก "ผู้ขอความช่วยเหลือ" ไปเป็น "ผู้ร่วมเฝ้าระวังภัยไซเบอร์" ในชุมชน

ประเด็นที่ ๔: โครงสร้างและบทบาทภาคีพหุภาคีของเครือข่ายกัลยาณมิตร

การขับเคลื่อนเครือข่ายกัลยาณมิตรให้มีประสิทธิภาพและยั่งยืน จำเป็นต้องอาศัยการประสานพลังจากภาคีเครือข่าย ๖ กลุ่มในระดับชุมชน โดยมีการแบ่งบทบาทหน้าที่ตามข้อค้นพบเชิงประจักษ์ ดังตารางสังเคราะห์ต่อไปนี้:

ภาคีเครือข่าย	บทบาทหน้าที่ในเครือข่ายกัลยาณมิตร	กลไกการทำงานร่วมกัน
๑. ผู้สูงอายุ	• สมาชิกผู้แจ้งข้อสงสัยและเฝ้าระวังเบื้องต้น • ผู้ถ่ายทอดทุนวัฒนธรรมและประสบการณ์ชีวิต	• ส่งข่าวสารที่สงสัยเข้ากลุ่มไลน์ • ร่วมสนทนาและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่ม
๒. ผู้นำครอบครัว / ลูกหลาน	• ที่พึ่งทางเทคโนโลยีใกล้ชิด • ผู้สร้างความอบอุ่นและลดช่องว่างระหว่างวัย	• ให้คำแนะนำการใช้เทคโนโลยีอย่างเป็นกัลยาณมิตร • ช่วยตรวจสอบข่าวสารจากสื่อออนไลน์ให้แก่ผู้สูงอายุในบ้าน
๓. พระสงฆ์	• ศูนย์รวมจิตใจและผู้นำทางปัญญา • ผู้เตือนสติและให้หลักธรรมในการใช้สื่อออนไลน์	• สอดแทรกธรรมะรู้เท่าทันสื่อในการเทศนา/สนทนาธรรม • เป็นที่ปรึกษาเพื่อลดความตระหนกทางจิตใจ
๔. บุคลากรสาธารณสุข / อสม.	• ผู้เชี่ยวชาญด้านข่าวสารสุขภาวะ • ผู้คัดกรองข่าวปลอมด้านสุขภาพและผลิตภัณฑ์สุขภาพ	• แจ้งเตือนข่าวลวงด้านสุขภาพในพื้นที่ • ให้ข้อมูลด้านสุขภาพที่ถูกต้องในกลุ่มไลน์
๕. ผู้นำชุมชน / เจ้าหน้าที่ท้องถิ่น	• ผู้ประสานงานหลักของเครือข่าย • ผู้แจ้งเตือนภัยไซเบอร์และมิจฉาชีพในระดับพื้นที่	• ตั้งกลุ่มเฝ้าระวังข่าวปลอมระดับหมู่บ้าน/ตำบล • ประสานงานกระจายข่าวจริงผ่านเสียงตามสายและไลน์
๖. เยาวชนอาสา	• ผู้สนับสนุนทักษะดิจิทัลสมัยใหม่ • ผู้เชื่อมโยงเทคโนโลยีและสร้างนวัตกรรมการเรียนรู้	• จัดกิจกรรมคลินิกดิจิทัลฝึกพัฒนาผู้สูงอายุในใช้สื่อ • ช่วยตรวจสอบข้อมูลดิจิทัลที่ซับซ้อน

ข้อสรุปเชิงสังเคราะห์และข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ข้อสรุปเชิงสังเคราะห์ ภูมิคุ้มกันดิจิทัลของผู้สูงอายุที่ยั่งยืน มิได้เกิดขึ้นจากการยัดเยียดทักษะทางเทคโนโลยี แต่เกิดขึ้นจากการสร้างดุลยภาพสองมิติอย่างเป็นเอกภาพ คือ การสร้างดุลยภาพทางจิตใจจากภายใน ผ่านการจัดสรรเวลาปลอดสื่อและการเจริญสติวิถีพุทธ ควบคู่กับ การสร้างระบบสนับสนุนทางสังคมจากภายนอก ผ่านเครือข่ายกัลยาณมิตรพหุภาคีในชุมชน ซึ่งร่วมกันเปลี่ยนผู้สูงอายุจาก ผู้เสพสื่อที่เปราะบางและตระหนก ให้กลายเป็น ผู้ใช้สื่อที่รอบรู้ มีสติ และเป็นพลังสร้างสรรค์ของสังคมสารสนเทศ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและเชิงปฏิบัติ

๑. ระดับนโยบายสาธารณะ

- ควรส่งเสริมให้กระทรวงมหาดไทย กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) และกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม (DE) ร่วมกันบรรจุยุทธศาสตร์ "การจัดตั้งเครือข่ายกัลยาณมิตรรู้เท่าทันสื่อระดับตำบล" ไว้ในแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแห่งชาติ

๒. ระดับพื้นที่และชุมชน

- สนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) ร่วมกับวัด และ รพ.สต./อสม. จัดตั้ง "ศูนย์กัลยาณมิตรดิจิทัลชุมชน" โดยใช้แอปพลิเคชันไลน์เป็นฐาน พร้อมกำหนดกติกาการสื่อสารที่เป็นมิตรและไม่สร้างความอับอาย

๓. ระดับครอบครัว

- รณรงค์ข้อตกลงร่วมในครอบครัว เช่น การกำหนดเวลาปลอดสื่อช่วงอาหารเย็นและก่อนนอน การเปลี่ยนบทบาทของลูกหลานจาก "ผู้ดุว่า" มาเป็น "พี่เลี้ยงดิจิทัล" ด้วยความอดทนและความรัก

สรุปภาพรวมของการวิเคราะห์ข้อมูลและการสังเคราะห์ข้อมูล

ในยุคสารสนเทศที่ข้อมูลข่าวสารหลั่งไหลอย่างรวดเร็วและซับซ้อน ผู้สูงอายุไทยเข้าถึงสื่อดิจิทัลมากขึ้นเพื่อลดความโดดเดี่ยวและแสวงหาความรู้ แต่ในขณะเดียวกันกลับต้องเผชิญกับ "ภาวะความตื่นตระหนกทางดิจิทัล" และ "ความเครียดสะสมจากการเสพสื่อ" ดังนั้น การแก้ปัญหาอย่างยั่งยืนมิใช่การห้ามใช้สื่อหรือพัฒนาทักษะทางเทคนิคเพียงอย่างเดียว หากแต่ต้องสร้าง "ภูมิคุ้มกัน

คู่ขนาน" ที่เชื่อมโยงดุลยภาพทางจิตใจจากภายในเข้ากับระบบสนับสนุนทางสังคมจากภายนอกอย่างเป็นระบบ

สาเหตุและลักษณะภาวะความเครียดอันเกิดจากการเสพสื่อดิจิทัล

ความเครียดจากการเสพสื่อของผู้สูงอายุมีสาเหตุและกลไกกระทบจิตใจใน ๔ มิติหลัก ได้แก่:

๑. การรับรู้ข่าวสารเชิงลบและภัยไซเบอร์: การเปิดรับข่าวอุบัติเหตุ อาชญากรรม ข่าวปลอม สุขภาพ และมิจฉาชีพคอลเซ็นเตอร์ ทำให้เกิดภาวะตื่นตระหนกเกินกว่าเหตุ วิตกกังวล นอนไม่หลับ และเผลอส่งต่อข่าวตระหนกด้วยความหวังดี

๒. ภาวะสารสนเทศล้นทะลัก การรับข้อมูลในกลุ่มไลน์ตลอด ๒๔ ชั่วโมง โดยไม่มีการจัดสรรเวลา ส่งผลให้สมองถูกกระตุ้นตลอดเวลา ก่อให้เกิดความอิดโรยทางสมองและความเครียดสะสม

๓. ความกลัวตกขอบข่าวสารและความขัดแย้ง การเฝ้ามองสื่อเพราะกลัวคุยกับผู้อื่นไม่รู้เรื่องร่วมกับการผจญข่าวสารที่ขัดแย้งหรือภาษาสร้างความเกลียดชัง ทำให้เกิดความสับสนเครียดทางอารมณ์ และกระทบปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง

๔. ความรู้สึกเปราะบางและความกลัวกระทำผิดพลาด: การรู้ไม่เท่าทันกลโกงดิจิทัลทำให้ระแวงว่าจะตกเป็นเหยื่อ หรือกลัวการแชร์ข้อมูลผิดจนถูกตำหนิ ส่งผลให้ลดทอนความเชื่อมั่นในตนเองและไม่อยากเรียนรู้สิ่งใหม่

๒. ยุทธศาสตร์ ๓ มิติในการจัดการความเครียดแบบดุลยภาพ

การรับมือความเครียดมุ่งเน้นการสร้าง "สมดุลระหว่างโลกออนไลน์และชีวิตจริง" ผ่าน ๓ มิติ ได้แก่:

- มิติที่ ๑: การบริหารเวลาและสร้างเขตปลอดสื่อ กำหนดช่วงเวลาปิดรับสื่อเด็ดขาด เช่น หลัง ๒๐.๐๐ น. ปิดโทรศัพท์ และกำหนดพื้นที่ปลอดสื่อ (เช่น ห้องนอน โต๊ะอาหาร) เพื่อให้ร่างกายและระบบประสาทได้พักผ่อน
- มิติที่ ๒: การฟื้นฟูจิตใจด้วยวิถีพุทธและการเจริญสติ: นำธรรมะ สวดมนต์ นั่งสมาธิ และเดินจงกรมมาเป็นเครื่องมือชะลอการตอบสนองต่อสื่อ ช่วยให้มีสติยับยั้งชั่งใจก่อนกดแชร์ และเกิดความสงบทางอารมณ์

- มิติที่ ๓: การเบี่ยงเบนความสนใจสู่กิจกรรมทางกายและสังคม: ย้ายศูนย์รวมความสนใจจากหน้าจอไปสู่การออกกำลังกาย ทำสวน ทำงานอดิเรก และร่วมกิจกรรมชุมชน/ครอบครัว เพื่อช่วยหลั่งสารแห่งความสุข ผ่อนคลายสายตา และเสริมสร้างความสัมพันธ์

๓. นิยามและคุณลักษณะของ "เครือข่ายกัลยาณมิตร"

งานวิจัยยกระดับนิยามของ "กัลยาณมิตร" สู่การเป็น "ระบบสนับสนุนทางสังคมเชิงโครงสร้าง" เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัล โดยมีคุณลักษณะสำคัญ ๔ ประการ:

๑. พื้นที่ปลอดภัยทางจิตวิทยา สภาพแวดล้อมการสื่อสารที่ไร้การตัดสิน ไม่ดุด่าหรือทำให้ผู้สูงอายุอับอายเมื่อทำผิดพลาด เปลี่ยนจากการจับผิดเป็นการเข้าใจและเรียนรู้ร่วมกัน

๒. ช่องทางเข้าถึงที่กลมกลืนกับชีวิตประจำวัน: ใช้แพลตฟอร์มที่คุ้นเคย เช่น กลุ่มไลน์ชุมชน/ครอบครัว โดยไม่สร้างภาระในการเรียนรู้แอปพลิเคชันใหม่

๓. กลไกตรวจสอบข้อมูลสองทาง: มีมิตรในกลุ่มช่วยค้นหาความจริง และตอบคำถามด้วยภาษาที่สุภาพ ชัดเจน ก่อนมีการกระจายข่าวสาร

๔. บรรยากาศเสริมพลังและเคารพศักดิ์ศรี: ให้เกียรติประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุ พร้อมพัฒนาผู้สูงอายุจาก "ผู้ขอความช่วยเหลือ" สู่ "ผู้ร่วมเฝ้าระวังภัยไซเบอร์"

๔. โครงสร้างและบทบาทภาคีพหุภาคีของเครือข่ายกัลยาณมิตร

การขับเคลื่อนเครือข่ายอย่างยั่งยืนอาศัยความร่วมมือจากภาคี ๖ กลุ่มในชุมชน:

- ผู้สูงอายุ: เป็นผู้แจ้งข้อสงสัย เฝ้าระวังเบื้องต้น และถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิต
- ผู้นำครอบครัว / ลูกหลาน: เป็นที่พึ่งทางเทคโนโลยีใกล้ชิด คอยให้คำแนะนำอย่างนุ่มนวล และลดช่องว่างระหว่างวัย
- พระสงฆ์: เป็นศูนย์รวมจิตใจ คอยสอดแทรกธรรมะรู้เท่าทันสื่อในการเทศนาและให้คำปรึกษาลดความตระหนก
- บุคลากรสาธารณสุข / อสม.: คอยคัดกรอง แจ้งเตือน และให้ข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องด้านสุขภาพ
- ผู้นำชุมชน / เจ้าหน้าที่ท้องถิ่น: เป็นผู้ประสานงานหลัก จัดตั้งกลุ่มเฝ้าระวังระดับหมู่บ้าน และแจ้งเตือนภัยไซเบอร์ผ่านเสียงตามสาย/ไลน์
- เยาวชนอาสา: เป็นผู้สนับสนุนทักษะดิจิทัล จัดคลินิกดิจิทัล และช่วยตรวจสอบข้อมูลดิจิทัลที่ซับซ้อน

บทสรุปเชิงสังเคราะห์

การเสริมสร้างการรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุที่ยั่งยืน มิได้เกิดจากการยัดเยียดทักษะทางเทคโนโลยี แต่เกิดจากการบูรณาการ "ดุลยภาพทางจิตใจจากภายใน" (การสลัดความเครียด ปรับเวลาใช้สื่อ และเจริญสติ) ควบคู่กับ "ระบบสนับสนุนทางสังคมจากภายนอก" (เครือข่ายกัลยาณมิตรพหุภาคี) ซึ่งเปลี่ยนกระบวนทัศน์การเรียนรู้สื่อให้มีความเป็นระบบ นุ่มนวลให้เกียรติศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และสอดคล้องกับทุนสังคมวัฒนธรรมไทยอย่างกลมกลืน



สรุปโดยรวม เสนอผลการสังเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับ การพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และการจัดการความเครียดด้วยการบูรณาการหลักสติและโยนิโสมนสิการของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย โดยแสดงให้เห็นกระบวนการพัฒนาอย่างเป็นระบบที่เชื่อมโยงหลักพุทธธรรมเข้ากับการใช้สื่อดิจิทัลอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย ประกอบด้วย ๔ องค์ประกอบสำคัญที่ทำงานสนับสนุนกันอย่างต่อเนื่อง

ประการแรก คือ การพัฒนาสติในการรับรู้และตอบสนองต่อข้อมูลข่าวสาร ซึ่งทำหน้าที่เป็นกลไกสำคัญในการหยุดยั้งการตอบสนองที่เกิดจากอารมณ์ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีพื้นที่ในการคิดก่อนเชื่อ ก่อนแชร์ และก่อนตัดสินใจ ผ่านกระบวนการ “หยุด–อ่าน–ตรวจสอบ–ตัดสินใจ” ส่งผลให้สามารถลดการหลงเชื่อข่าวปลอมและเพิ่มความรับผิดชอบในการใช้สื่อ

ประการที่สอง คือ การประยุกต์ใช้หลักโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์อย่างเป็นเหตุเป็นผล โดยฝึกให้ผู้สูงอายุตั้งคำถาม สืบค้นที่มาของข้อมูล แยกข้อเท็จจริงออกจากความคิดเห็น และประเมินผลกระทบก่อนตัดสินใจ ส่งผลให้เกิดกระบวนการคิดเชิงวิพากษ์และสามารถตรวจสอบข้อมูลข่าวสารได้อย่างรอบด้าน

ประการที่สาม คือ การพัฒนาพฤติกรรมการรู้เท่าทันสื่อผ่านการกำกับตนเองและการตัดสินใจอย่างรอบคอบ โดยผู้สูงอายุเรียนรู้ที่จะกำหนดอารมณ์ ระมัดระวังภัยออนไลน์ รู้เท่าทันแรงจูงใจและกลยุทธ์ของสื่อ รวมทั้งใช้วิจารณญาณในการเลือกรับและเผยแพร่ข้อมูล ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการใช้สื่อที่มีสติและรับผิดชอบต่อสังคม

ประการสุดท้าย คือ การจัดการความเครียดและการเสริมสร้างเครือข่ายกัลยาณมิตร ซึ่งมุ่งสร้างสมดุลระหว่างการใช้สื่อกับการดำเนินชีวิต ผ่านการบริหารเวลา การเจริญสติ และการมีเครือข่ายสนับสนุนจากครอบครัว พระสงฆ์ ผู้นำชุมชน บุคลากรสาธารณสุข และเยาวชนอาสา เพื่อร่วมกันตรวจสอบข้อมูล ให้คำปรึกษา และเฝ้าระวังภัยไซเบอร์

สรุป องค์ความรู้ที่ได้สะท้อนว่า การบูรณาการ หลักสติและโยนิโสมนสิการ เข้ากับกระบวนการเรียนรู้ด้านดิจิทัล ช่วยยกระดับผู้สูงอายุจากผู้รับสารที่เปราะบางไปสู่การเป็น พลเมืองดิจิทัลที่มีภูมิคุ้มกันทางปัญญาและรู้การกำหนดอารมณ์ สามารถใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้อย่างปลอดภัย มีวิจารณญาณ ลดความเครียด และดำรงชีวิตในสังคมดิจิทัลได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน.

๔.๓ เสนอผลการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย

ในยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีและการสื่อสารไร้พรมแดนได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวัน "สื่อสังคมออนไลน์" เปรียบเสมือนดาบสองคม แม้จะมีประโยชน์ในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารอย่างรวดเร็ว แต่ในขณะเดียวกันก็เต็มไปด้วยข้อมูลเท็จ ข่าวลวง และภัยไซเบอร์ที่ซับซ้อน ซึ่งกลุ่มผู้สูงอายุ มักตกเป็นเป้าหมายและมีความเสี่ยงสูงต่อการหลงเชื่อหรือได้รับผลกระทบจากภาวะการเสพสื่อมากเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทสังคมท้องถิ่นของ จังหวัดหนองคาย ที่โครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมสูงวัย การสร้างภูมิคุ้มกันการรู้เท่าทันสื่อจึงเป็นวาระเร่งด่วนที่ไม่เพียงแต่ต้องอาศัยเทคโนโลยีหรือมาตรการทางสังคมทั่วไป หากแต่ต้องอาศัยรากฐานทางจิตวิญญาณและวัฒนธรรมที่ผู้สูงอายุคุ้นเคยและยึดเหนี่ยว "พุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย" จึงถูกพัฒนาขึ้นเพื่อตอบโจทย์การแก้ปัญหาดังกล่าวอย่างตรงจุด โดยผสานหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา เช่น สติ โยนิโสมนสิการ และความไม่ประมาท เข้ากับบริบทวิถีชีวิต ลุ่มน้ำโขง ภาษาท้องถิ่น และคำผญา พร้อมทั้งออกแบบ

รูปแบบการเรียนรู้ที่เข้าถึงง่าย เช่น การจัดกิจกรรมการส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และการใช้พื้นที่ลานธรรมสนทนาภายใต้การนำของพระสงฆ์ผู้นำทางจิตวิญญาณ โดยมุ่งเน้นการพัฒนาทักษะการกลั่นกรองข้อมูลข่าวสาร และยังมุ่งสร้างความสงบเย็นทางจิตใจ กระชับความสัมพันธ์ ลดช่องว่างระหว่างวัยในครอบครัว และ ขับเคลื่อนผ่านกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคายก้าวทันโลกยุคดิจิทัลได้อย่างรู้เท่าทัน มั่นคง และมีความสุขอย่างยั่งยืน

๔.๓.๑ ผลการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหลังการใช้พุทธนวัตกรรมบูรณาการ

บทสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า ผลการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์สร้างความพึงพอใจให้แก่ผู้สูงอายุในระดับสูง ผ่านรูปแบบหลักสูตรอบรมระยะสั้นที่สนุกสนานควบคู่กับการมีพระภิกษุ และผู้เชียวชาญจากหน่วยงานราชการต่างๆ เข้ามาร่วมให้คำแนะนำ การนำคำศัพท์ทางพุทธธรรมที่คุ้นเคยอย่าง "สติ" และ "โยนิโสมนสิการ" มาประยุกต์ใช้ในการสานเสวนา ทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจและน้อมนำมาปฏิบัติจริงได้ง่ายกว่าศัพท์เทคนิค ส่งผลให้พฤติกรรมการใช้สื่อเปลี่ยนจากเดิมที่เคยใจร้อนและเชื่อคนง่าย มาเป็นผู้ที่มีความนิ่งขึ้น มีสติยั้งคิดและรู้จักปรึกษาลูกหลานก่อนตัดสินใจแชร์ นอกจากนี้เพื่อให้ลดระดับความเครียดลงเมื่อต้องเผชิญกับข่าวสารเชิงลบยังลดลงในระดับ "มาก" เนื่องจากหลักธรรมช่วยให้จิตใจปล่อยวางได้เร็วขึ้น ผู้สูงอายุมีความพร้อมในการถ่ายทอดองค์ความรู้สู่เพื่อนและบุตรหลานผ่านกลไกเครือข่ายชุมชน ความยั่งยืนของพฤติกรรมตื่นรู้จะเกิดขึ้นได้จากการบรรจุหลักสูตรนี้เข้าเป็นวิชาเรียนหลักในโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง ซึ่งไม่เพียงแต่ช่วยป้องกันภัยไซเบอร์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ยังสร้างผลเชิงบวกต่อความสัมพันธ์ในครอบครัวให้มีความอบอุ่นและลดช่องว่างระหว่างวัยได้อย่างยั่งยืน[๔๔]

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า ผลการประเมินจากตอนที่ 4 สะท้อนให้เห็นว่ากลุ่มผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในระดับสูงต่อพุทธนวัตกรรมบูรณาการที่ได้รับ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สื่อก่อนและหลังการใช้นวัตกรรมมีความชัดเจนขึ้นอย่างมาก ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจหลักธรรมเรื่องสติและโยนิโสมนสิการที่นำมาปรับใช้กับการรู้เท่าทันสื่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ระดับความเครียดและความวิตกกังวลเมื่อต้องเผชิญกับข้อมูลเชิงลบบนโลกออนไลน์ลดลงอยู่ในระดับที่จัดการได้ดีขึ้น ทำให้จิตใจสงบลงได้ นอกจากนี้ พฤติกรรมตื่นรู้ที่เกิดขึ้นยังมีความยั่งยืนหลังสิ้นสุดโครงการวิจัย ซึ่งไม่

---

[๔๔] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๒

เพียงแต่ช่วยปกป้องตัวผู้สูงอายุจากภัยออนไลน์เท่านั้น แต่ยังสร้างผลเชิงบวกโดยช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์และความอบอุ่นภายในครอบครัวให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้นอีกด้วย[๔๕]

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า ผลการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์สะท้อนให้เห็นถึงความพึงพอใจในระดับสูง โดยจุดเด่นสำคัญคือการใช้คำศัพท์ทางธรรมที่เข้าใจง่ายมาช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทำให้ผู้สูงอายุมีความระมัดระวังในการรับและแชร์ข้อมูลมากขึ้น นอกจากนี้ นวัตกรรมดังกล่าวยังช่วยบรรเทาความเครียดเมื่อเผชิญกับข่าวสารเชิงลบให้อยู่ในระดับที่จัดการได้ดีขึ้น พร้อมทั้งสร้างผลลัพธ์เชิงบวกที่ช่วยกระชับความสัมพันธ์และความเข้าใจอันดีภายในครอบครัวอย่างเป็นรูปธรรม[๔๖]

กลุ่มผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อรูปแบบพุทธนวัตกรรมอย่างมาก ส่งผลให้พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน ผู้สูงอายุมีความยับยั้งชั่งใจและไตร่ตรองก่อนรับหรือส่งข้อมูลมากขึ้น การนำคำศัพท์ทางธรรมอย่าง "สติ" และ "โยนิโสมนสิการ" มาสื่อสารทำให้เข้าใจง่ายและปฏิบัติได้จริง ส่งผลให้ระดับความเครียดและความวิตกกังวลเมื่อต้องเผชิญกับข้อมูลเชิงลบบนโลกออนไลน์ลดลงอยู่ในระดับมาก เกิดภาวะจิตใจที่สงบและตื่นตัวอยู่เสมอ นอกจากนี้ พฤติกรรม "ตื่นรู้" ที่เกิดขึ้นยังมีความยั่งยืนหลังสิ้นสุดโครงการวิจัย ซึ่งไม่เพียงแต่ช่วยป้องกันภัยจากมิจฉาชีพและข่าวปลอมเท่านั้น แต่ยังสร้างผลเชิงบวกโดยตรงต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว ช่วยลดความขัดแย้ง และทำให้การอยู่ร่วมกันในบ้านมีความเข้าใจอันดีต่อกันมากยิ่งขึ้น[๔๗]

การพัฒนาพุทธนวัตกรรมเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ได้สร้างผลลัพธ์เชิงบวกและความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในกลุ่มผู้สูงอายุอย่างเด่นชัด ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อรูปแบบนวัตกรรมและจากการเข้าร่วมกิจกรรมที่ได้รับ เนื่องจากช่วยให้เข้าใจแนวทางการใช้สื่อได้ง่ายขึ้นผ่านการอธิบายด้วยคำศัพท์ทางธรรม เช่น สติ และโยนิโสมนสิการ พฤติกรรมการใช้สื่อก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการมีความแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด โดยผู้สูงอายุมีความรอบคอบ ระมัดระวัง และมีความมั่นใจในการปฏิเสธข่าวปลอมหรือลิงก์แปลกๆ มากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ระดับความเครียดและความวิตกกังวลเมื่อต้องเผชิญกับข้อมูลเชิงลบหรือข้อมูลที่ขัดแย้งบนโลกออนไลน์ลดลงในระดับที่สามารถบริหารจัดการได้ดีขึ้น ทำให้จิตใจมีความสงบสุขุมขึ้น ผลสำเร็จดังกล่าวยังช่วยลดความขัดแย้งจากการแชร์ข้อมูลที่ผิดพลาด ส่งผลเชิงบวกต่อความสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัว การนำพุทธ

---

[๔๕] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๑๑

[๔๖] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๑๔

[๔๗] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๐๘

นวัตกรรมมาประยุกต์ใช้จึงไม่เพียงแต่เป็นเกราะป้องกันภัยจากมิจฉาชีพ แต่ยังสร้างความตื่นรู้อย่างยั่งยืน ช่วยให้ผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคายสามารถใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้อย่างปลอดภัย มีความสุข และเท่าทันยุคสมัยตามวิถีพุทธอีกด้วย[๔๘]

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบละเอียด

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผลการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหลังการใช้พุทธนวัตกรรมบูรณาการ สามารถแบ่งเป็น ๔ ประเด็นยุทธศาสตร์หลัก ดังนี้

๑. ระดับความพึงพอใจและจุดเด่นของรูปแบบนวัตกรรม

- ความพึงพอใจระดับสูง: ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนตรงกันว่ากลุ่มผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อพุทธนวัตกรรมในระดับที่สามารถบริหารจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- สื่อที่เป็นมิตรและเข้าใจง่าย: รูปแบบหลักสูตรอบรมระยะสั้นที่สนุกสนาน ควบคู่กับการมีพระภิกษุ และผู้เชียวชาญจากหน่วยงานราชการต่างๆ เข้ามาร่วมให้คำแนะนำ ช่วยทำให้ผู้สูงอายุเข้าถึงสาระในการเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างรวดเร็ว

๒. พลังของหลักพุทธธรรมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์

- การใช้หลักธรรมแทนศัพท์เทคนิค: การนำคำศัพท์ทางธรรมที่คุ้นเคย เช่น "สติ" และ "โยนิโสมนสิการ" มาประยุกต์ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจและน้อมนำมาปฏิบัติจริงได้ง่าย
- จากความใจเร็วด่วนสรุปสู่การใช้วิจารณญาณ: พฤติกรรมการใช้สื่อก่อนและหลังมีความแตกต่างอย่างชัดเจน จากเดิมที่เคยใจร้อน เชื่อคนง่าย และแชร์ข้อมูลโดยไม่ยั้งคิด เปลี่ยนเป็นผู้ที่มีความนิ่งขึ้น มีความยับยั้งชั่งใจ ไตร่ตรอง รอบคอบ และรู้จักปรึกษาลูกหลาน หรือมีความมั่นใจในการปฏิเสธข่าวปลอมและลิงก์แปลก ๆ มากยิ่งขึ้น

๓. การจัดการความเครียดและสุขภาวะทางจิต

- การลดลงของความเครียด: ระดับความเครียดและความวิตกกังวลเมื่อต้องเผชิญกับข่าวสารเชิงลบ ข้อมูลขัดแย้ง หรือภัยจากมิจฉาชีพลดลงในระดับที่สามารถบริหารจัดการได้ดีมากยิ่งขึ้น
- ความสงบทางใจ: หลักธรรมช่วยให้จิตใจของผู้สูงอายุปล่อยวางได้เร็วขึ้น เกิดภาวะจิตใจที่สงบ สุขุม และมีความพร้อมในการรับมือกับสถานการณ์บนโลกออนไลน์ได้อย่างมีสติ

---

[๔๘] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๒๗

๔. ความยั่งยืนของพฤติกรรมและผลกระทบเชิงบวกต่อครอบครัว

- พฤติกรรมตื่นรู้ที่ยั่งยืน: พฤติกรรม "ตื่นรู้" ยังคงมีความต่อเนื่องและยั่งยืนหลังสิ้นสุดโครงการวิจัย ซึ่งสามารถต่อยอดผ่านการบรรจุเป็นวิชาเรียนหลักในโรงเรียนผู้สูงอายุ
- สายสัมพันธ์ในครอบครัวที่ดีขึ้น: นวัตกรรมนี้ไม่เพียงแต่ปกป้องผู้สูงอายุจากภัยไซเบอร์ แต่ยังช่วยลดความขัดแย้งจากการแชร์ข้อมูลผิดพลาด สร้างความเข้าใจอันดี และกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัวให้มีความอบอุ่นและแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

สรุป ผลการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อการรู้เท่าทันสื่อสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย ประสบความสำเร็จและสร้างความพึงพอใจในระดับสูง โดยรูปแบบหลักสูตรอบรมระยะสั้นที่สนุกสนานควบคู่กับการมีพระภิกษุ และผู้เชียวชาญจากหน่วยงานราชการต่างๆ เข้ามาร่วมให้คำแนะนำ ช่วยทำให้ผู้สูงอายุเข้าถึงสาระในการเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างรวดเร็ว การนำหลักธรรม "สติและโยนิโสมนสิการ" มาประยุกต์ใช้แทนศัพท์เทคนิค ทำให้ผู้สูงอายุเข้าถึงง่ายและเปลี่ยนพฤติกรรมจากการเชื่อคนง่ายและใจร้อน สู่การเป็นผู้มีความนิ่ง ยับยั้งชั่งใจ ไตร่ตรอง และปฏิเสธข่าวปลอมได้อย่างมั่นใจ นอกจากนี้ ระดับความเครียดและวิตกกังวลต่อข่าวสารเชิงลบลดลงในระดับมาก ทำให้จิตใจสงบและปล่อยวางได้เร็วขึ้น ความสำเร็จเหล่านี้มีความยั่งยืนหลังสิ้นสุดโครงการวิจัย และไม่เพียงแต่เป็นเกราะป้องกันภัยจากมิจฉาชีพ แต่ยังช่วยลดความขัดแย้งจากการแชร์ข้อมูลผิดพลาด สร้างความเข้าใจอันดี และกระชับสายสัมพันธ์ในครอบครัวให้มีความอบอุ่นกลมเกลียวตามวิถีพุทธอย่างแท้จริง

การสังเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบละเอียด

การสังเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกของผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง ๓ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุ พระภิกษุและผู้นำชุมชน และผู้เชี่ยวชาญ พบว่า พุทธนวัตกรรมบูรณาการมิได้เป็นเพียงรูปแบบการอบรมเพื่อเพิ่มความรู้ด้านการรู้เท่าทันสื่อเท่านั้น แต่เป็น กระบวนการพัฒนาการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงหลักพุทธธรรมกับการดำเนินชีวิตในโลกดิจิทัล จนก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และความสัมพันธ์ทางสังคมอย่างเป็นลำดับ

ผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์องค์ความรู้ได้เป็น ๔ มิติสำคัญ ดังต่อไปนี้

๑. การออกแบบนวัตกรรมที่เหมาะสมกับบริบทผู้สูงอายุ

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์สะท้อนตรงกันว่า ปัจจัยแห่งความสำเร็จของพุทธนวัตกรรมมิได้เกิดจากเนื้อหาวิชาการเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากการออกแบบกระบวนการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับบริบทของผู้สูงอายุ ทั้งด้านภาษา วิธีการเรียนรู้ และผู้ถ่ายทอดความรู้ โดยใช้กิจกรรมที่เข้าใจง่าย สนุก มีส่วนร่วม และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์จริง ร่วมกับการมีพระภิกษุและ

ผู้เชี่ยวชาญจากหน่วยงานภาครัฐร่วมให้คำแนะนำ ทำให้เกิดความเชื่อมั่นและการยอมรับต่อองค์ความรู้ที่ได้รับ

กลไกดังกล่าวส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจสูง มีแรงจูงใจในการเรียนรู้ และพร้อมเปิดรับแนวคิดใหม่ ๆ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระยะต่อมา

องค์ความรู้ที่ค้นพบ คือ การออกแบบนวัตกรรมให้สอดคล้องกับบริบทชีวิตของผู้สูงอายุเป็นปัจจัยตั้งต้นที่ทำให้การเรียนรู้เกิดประสิทธิผลและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างแท้จริง

๒.การบูรณาการหลักพุทธธรรมเป็นกลไกการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ผลการสัมภาษณ์สะท้อนตรงกันว่า การนำหลัก "สติ" และ "โยนิโสมนสิการ" มาประยุกต์ใช้แทนศัพท์ทางเทคนิคด้านดิจิทัล ทำให้ผู้สูงอายุสามารถเชื่อมโยงองค์ความรู้ใหม่เข้ากับประสบการณ์ชีวิตเดิมได้ง่าย เกิดความเข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

จากการวิเคราะห์เชิงลึกพบว่า หลักธรรมทั้งสองมิได้ทำหน้าที่เป็นเพียงเนื้อหาความรู้ทางพระพุทธศาสนา แต่ทำหน้าที่เป็น กลไกการพัฒนากระบวนการคิด กล่าวคือ "สติ" ช่วยให้ผู้สูงอายุหยุดรับรู้ก่อนตอบสนองต่อข้อมูล ขณะที่ "โยนิโสมนสิการ" ช่วยให้เกิดการคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล วิเคราะห์ ตรวจสอบ และประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลก่อนตัดสินใจ

กระบวนการดังกล่าวทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากพฤติกรรมเดิมที่เชื่อข่าวง่าย รีบแชร์ และใช้อารมณ์ในการตัดสินใจ ไปสู่การใช้วิจารณญาณ มีความรอบคอบ รู้จักตรวจสอบข้อมูล ปรึกษาผู้อื่น และสามารถปฏิเสธข่าวปลอมหรือกลลวงออนไลน์ได้อย่างมั่นใจ

องค์ความรู้ที่ค้นพบ คือ หลักพุทธธรรมสามารถทำหน้าที่เป็นเครื่องมือพัฒนากระบวนการคิดเชิงวิพากษ์และการกำกับตนเอง จนเกิดพฤติกรรมการรู้เท่าทันสื่ออย่างยั่งยืน

๓. การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตและการจัดการความเครียด

ผลการสัมภาษณ์ชี้ให้เห็นว่า การพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อมิได้ส่งผลเฉพาะด้านความรู้ แต่ยังส่งผลโดยตรงต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ

เมื่อผู้สูงอายุมีสติและสามารถวิเคราะห์ข้อมูลได้อย่างเป็นระบบ ความวิตกกังวลจากข่าวสารเชิงลบ ข่าวปลอม หรือภัยจากมิจฉาชีพลดลงอย่างชัดเจน ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการตัดสินใจมากขึ้น ไม่ตกเป็นเหยื่อของข้อมูลที่สร้างความหวาดกลัว และสามารถปล่อยวางต่อข้อมูลที่ไม่จำเป็นได้รวดเร็วกว่าเดิม

จากการสังเคราะห์พบว่า หลักพุทธธรรมทำหน้าที่เสริมสร้าง ภูมิคุ้มกันทางจิต (Psychological Resilience) ผ่านกระบวนการกำกับอารมณ์ การลดการตอบสนองแบบฉับพลัน

และการตัดสินใจด้วยปัญญา ส่งผลให้เกิดภาวะจิตใจที่สงบ สุขุม และพร้อมรับมือกับสถานการณ์ในโลกออนไลน์ได้อย่างเหมาะสม

องค์ความรู้ที่ค้นพบ คือ การรู้เท่าทันสื่อที่บูรณาการหลักพุทธธรรมมิได้พัฒนาทักษะด้านข้อมูลเพียงอย่างเดียว แต่ยังสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต ทำให้ผู้สูงอายุสามารถจัดการความเครียดและรักษาสมดุลทางอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๔. การขยายผลสู่ความยั่งยืนของครอบครัวและชุมชน

ผลการสัมภาษณ์จากทุกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลพบตรงกันว่า การเปลี่ยนแปลงมิได้หยุดอยู่เพียงตัวผู้สูงอายุ แต่ได้ขยายผลไปสู่ครอบครัวและชุมชน

เมื่อผู้สูงอายุมีพฤติกรรมตรวจสอบข้อมูลก่อนเผยแพร่ การแชร์ข่าวปลอมลดลง ความขัดแย้งภายในครอบครัวจากการส่งต่อข้อมูลผิดพลาดลดลง ขณะเดียวกันสมาชิกในครอบครัวเกิดความเชื่อมั่นในการใช้สื่อของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ส่งผลให้เกิดการสื่อสารที่สร้างสรรค์และความสัมพันธ์ที่อบอุ่นมากขึ้น

นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลยังเสนอให้บรรจุพุทธนวัตกรรมดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ไปยังผู้สูงอายุรุ่นต่อไปได้

องค์ความรู้ที่ค้นพบ คือ พุทธนวัตกรรมสามารถพัฒนา "วัฒนธรรมการรู้เท่าทันสื่อ" ที่ขยายผลจากระดับบุคคลสู่ระดับครอบครัวและชุมชน ทำให้เกิดความยั่งยืนของการเรียนรู้และการอยู่ร่วมกันในสังคมดิจิทัล

สรุปภาพรวมของการวิเคราะห์ข้อมูลและการสังเคราะห์ข้อมูล

โดยสรุป การศึกษาพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย ผู้วิจัยค้นพบว่า การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ มีกลไกการทำงานเป็นลำดับเชิงระบบ ดังนี้

การออกแบบนวัตกรรมที่เหมาะสมกับบริบทผู้สูงอายุ ⟶ การเรียนรู้ผ่านหลักสติและโยนิโสมนสิการ ⟶ การพัฒนากระบวนการคิดและการกำกับอารมณ์ ⟶ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สื่อ ⟶ การลดความเครียดและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต ⟶ การขยายผลสู่ครอบครัวและชุมชน ⟶ การเกิดพฤติกรรมการรู้เท่าทันสื่ออย่างยั่งยืน

องค์ความรู้ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า "สติ" ทำหน้าที่เป็นกลไกในการกำกับอารมณ์ (Emotional Regulation) "โยนิโสมนสิการ" ทำหน้าที่เป็นกลไกในการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล (Critical Reflection) และ "พุทธนวัตกรรมบูรณาการ" ทำหน้าที่เป็นระบบการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงองค์ความรู้ ทักษะ คุณธรรม และการปฏิบัติจริงเข้าด้วยกัน จนก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านการรู้คิด

พฤติกรรม สุขภาวะทางจิต และความสัมพันธ์ทางสังคม อันนำไปสู่การสร้างภูมิคุ้มกันทางดิจิทัลที่ยั่งยืนสำหรับผู้สูงอายุในบริบทของสังคมไทย

๔.๓.๒ ความสอดคล้อง ความเหมาะสม และความพึงพอใจต่อพุทธนวัตกรรมบูรณาการ

ในกระบวนการพัฒนานวัตกรรมเพื่อแก้ปัญหาสังคม โดยเฉพาะการสร้างภูมิคุ้มกันทางเทคโนโลยีและสื่อสังคมออนไลน์ให้แก่กลุ่มผู้สูงอายุในบริบทท้องถิ่น การประเมินผลสัมฤทธิ์ในมิติต่าง ๆ ถือเป็นหัวใจสำคัญที่จะสะท้อนถึงความเป็นไปได้ ประสิทธิภาพ และการยอมรับจากกลุ่มผู้สูงอายุอย่างแท้จริง สำหรับการดำเนินงานภายใต้งานวิจัยเรื่อง "พุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย" ได้มุ่งเน้นการประยุกต์หลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาเข้ากับทุนทางวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของชุมชนลุ่มน้ำโขง เพื่อให้ได้มาซึ่งเครื่องมือและรูปแบบการเรียนรู้ที่เข้าถึงง่ายและใช้งานได้จริง เพื่อให้เห็นความสำเร็จและเสียงสะท้อนจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ "ความสอดคล้อง ความเหมาะสม และความพึงพอใจต่อพุทธนวัตกรรมบูรณาการ" จึงเป็นการประเมินรอบด้านที่ครอบคลุมทั้งในมิติของการเข้ากันได้กับวิถีชีวิตและวัฒนธรรม การตอบโจทย์ข้อจำกัดทางกายภาพและบทบาทนำของพระสงฆ์ ตลอดจนผลลัพธ์เชิงประจักษ์ด้านจิตใจ ทักษะ และการกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัว อันจะนำไปสู่การสังเคราะห์องค์ความรู้และข้อเสนอแนะในการขับเคลื่อนพุทธนวัตกรรมให้เป็นระบบนิเวศแห่งการรู้เท่าทันสื่อที่มั่นคงและยั่งยืนสำหรับชุมชนต่อไป

บทสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

พุทธนวัตกรรมมีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตและบริบททางวัฒนธรรมของผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคายอย่างชัดเจน การประยุกต์ใช้หลักธรรมที่ผู้สูงอายุคุ้นเคย ได้แก่ สติ และ โยนิโสมนสิการ เป็นเครื่องมืออธิบายการรู้เท่าทันสื่อ ช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ง่ายกว่าการใช้ศัพท์เทคนิคด้านเทคโนโลยี รูปแบบที่เหมาะสมควรเป็นหลักสูตรอบรมระยะสั้นที่เน้นการมีส่วนร่วมและความสนุกสนาน โดยมีพระภิกษุและผู้เชี่ยวชาญจากหน่วยงานภาครัฐร่วมเป็นวิทยากรและให้คำแนะนำเชิงปฏิบัติการ นอกจากนี้ การสอดแทรกภาษาอีสานหรือคำผญาท้องถิ่นยังช่วยให้ผู้สูงอายุจดจำเนื้อหาและเชื่อมโยงกับประสบการณ์ชีวิตได้ดียิ่งขึ้น ผู้เข้าร่วมมีความพึงพอใจต่อพุทธนวัตกรรมในระดับสูง เนื่องจากสามารถประยุกต์ใช้ในการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลจากข่าวสารเชิงลบบนสื่อสังคมออนไลน์ ทำให้เกิดความสงบทางใจและปล่อยวางได้รวดเร็วยิ่งขึ้น อีกทั้งเสนอให้ขยายผลสู่ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในระดับตำบลและอำเภอ โดยให้พระสงฆ์ทำหน้าที่เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณในการให้คำแนะนำด้านธรรมะและการกลั่นกรองข้อมูล ควบคู่กับการ

สร้างเครือข่ายกัลยาณมิตรในชุมชน ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ป้องกันภัยจากมิจฉาชีพ และส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว[๔๙]

ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อรูปแบบพุทธนวัตกรรม ทั้งในด้านกิจกรรมและหลักสูตรอบรมที่มีความเหมาะสมกับวัย การนำหลักธรรม ได้แก่ สติ และ โยนิโสมนสิการ มาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการเรียนรู้ ช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจการใช้สื่อสังคมออนไลน์และสามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ ยังเสนอให้พัฒนาพุทธนวัตกรรมให้สอดคล้องกับวัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิตของคนหนองคายมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งขยายผลสู่ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในระดับตำบล อำเภอ และจังหวัด โดยมีพระสงฆ์เป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนและสนับสนุนการดำเนินงานร่วมกับภาคีเครือข่ายในชุมชน เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืน[๕๐]

การประเมินผลพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์สะท้อนให้เห็นถึงความพึงพอใจในระดับสูงต่อรูปแบบนวัตกรรมที่มีความกระชับ เข้าใจง่าย และเหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมการออกค่ายจิตอาสาร่วมกับหน่วยงานราชการ จุดเด่นสำคัญคือการใช้หลักธรรม ได้แก่ สติ และ โยนิโสมนสิการ แทนการอธิบายด้วยศัพท์เทคนิค ทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจหลักการรู้เท่าทันสื่อได้ชัดเจนและสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตจริง ส่งผลให้พฤติกรรมการใช้สื่อเปลี่ยนแปลงในทางที่เหมาะสม มีการหยุดคิด ไตร่ตรอง และตรวจสอบข้อมูลก่อนเผยแพร่ นอกจากนี้ ยังช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลจากข่าวสารเชิงลบ ทำให้เกิดความสงบทางใจและส่งผลดีต่อบรรยากาศภายในครอบครัว โดยช่วยลดความขัดแย้งจากการสื่อสารข้อมูลที่คลาดเคลื่อน ทั้งนี้ ยังเสนอให้ปรับเนื้อหาให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมท้องถิ่น และขยายผลไปยังศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทุกระดับ พร้อมสนับสนุนบทบาทของพระสงฆ์และเครือข่ายชุมชนในการขับเคลื่อนพุทธนวัตกรรมอย่างต่อเนื่อง[๕๑]

การพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการก่อให้เกิดผลลัพธ์เชิงบวกอย่างชัดเจน โดยผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อรูปแบบและเนื้อหาที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่น การนำหลัก สติ และ โยนิโสมนสิการ มาใช้เป็นแนวทางในการกลั่นกรองข้อมูล ช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้จริง ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมการใช้สื่ออย่างเด่นชัด มีความยับยั้งชั่งใจ ตรวจสอบข้อมูลก่อนเผยแพร่ และลดความวิตกกังวลเมื่อเผชิญกับข่าวสารเชิงลบบนสื่อสังคมออนไลน์ นอกจากนี้ การมีพระสงฆ์เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณยังช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นและการมีส่วนร่วม

---

[๔๙] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๐๙

[๕๐] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๐๕

[๕๑] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๒๐

ของชุมชน ทำให้เกิดพฤติกรรมการใช้สื่ออย่างรู้เท่าทัน สามารถป้องกันภัยจากข่าวปลอมและมิจฉาชีพ พร้อมทั้งส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีและลดความขัดแย้งภายในครอบครัวได้อย่างยั่งยืน[๕๒]

ผลการประเมินพุทธนวัตกรรมสะท้อนให้เห็นถึงความเหมาะสม ความสอดคล้องกับบริบทของพื้นที่ และความพึงพอใจในระดับสูง ทั้งในด้านรูปแบบ เนื้อหา และกระบวนการเรียนรู้ การใช้กิจกรรมจิตอาสา หลักสูตรอบรมร่วมกับการอธิบายผ่านหลักธรรม ได้แก่ สติ และ โยนิโสมนสิการ ช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจการรู้เท่าทันสื่อได้อย่างเป็นรูปธรรม และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม เนื้อหาของนวัตกรรมมีความสอดคล้องกับวัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิตของคนหนองคาย อีกทั้งได้รับการสนับสนุนจากพระสงฆ์ในฐานะผู้นำทางจิตวิญญาณ ซึ่งช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นและการยอมรับของชุมชน เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางดิจิทัล ขยายเครือข่ายการเรียนรู้ และยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้สามารถใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้อย่างปลอดภัยและยั่งยืนตามแนวทางพุทธธรรม[๕๓]

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบละเอียด

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ "ความสอดคล้อง ความเหมาะสม และความพึงพอใจต่อพุทธนวัตกรรมบูรณาการ" สามารถแบ่งเป็นประเด็นเชิงยุทธศาสตร์ได้ ๔ มิติหลัก ดังนี้

๑. ความสอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมท้องถิ่น

- กลมกลืนกับวิถีอีสาน: นวัตกรรมมีความสอดคล้องและเหมาะสมอย่างยิ่งกับวิถีชีวิต วัฒนธรรม และประเพณีของคนในจังหวัดหนองคาย
- การประยุกต์ใช้หลักธรรม: การนำคำศัพท์ทางธรรมที่คุ้นเคยอย่าง "สติ" และ "โยนิโสมนสิการ" มาใช้เป็นเครื่องมืออธิบายแทนศัพท์เทคโนโลยีที่ซับซ้อน ช่วยทลายกำแพงการเรียนรู้ ทำให้ผู้สูงอายุเข้าถึงแก่นของการรู้เท่าทันสื่อได้ง่ายและเป็นรูปธรรม

๒. ความเหมาะสมของรูปแบบและสื่อที่เป็นมิตร

- สื่อที่ตอบโจทย์กายภาพ: รูปแบบนวัตกรรมได้รับการออกแบบอย่างเหมาะสม เช่น หลักสูตรอบรมระยะสั้นที่เน้นการมีส่วนร่วมและความสนุกสนาน โดยมีพระภิกษุและผู้เชี่ยวชาญจากหน่วยงานภาครัฐร่วมเป็นวิทยากรและให้คำแนะนำเชิงปฏิบัติการ และร่วมในกิจกรรมจิตอาสา

---

[๕๒] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๑๗

[๕๓] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๒๑

- การเสริมอัตลักษณ์ท้องถิ่น: การสอดแทรกภาษาอีสานพื้นบ้าน คำผญาเตือนใจ และเนื้อหาที่เชื่อมโยงกับวิถีชีวิตชุมชน ช่วยเพิ่มความเพลิดเพลิน ทำให้ผู้สูงอายุจดจำเนื้อหาได้แม่นยำและมีส่วนร่วมได้อย่างมากขึ้น

๓. ระดับความพึงพอใจและผลลัพธ์เชิงบวกต่อพฤติกรรม

- ความพึงพอใจในระดับสูง: กลุ่มผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อรูปแบบและเนื้อหาพุทธนวัตกรรมเป็นอย่างมาก
- การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเชิงบวก: พฤติกรรมการใช้สื่อเปลี่ยนไปอย่างชัดเจน มีความยับยั้งชั่งใจ หยุดพัก ไตร่ตรอง และตรวจสอบข้อมูลก่อนแชร์ต่อ ช่วยลดความเสี่ยงจากข่าวปลอมและภัยมิจฉาชีพ
- การจัดการความเครียด: ช่วยลดระดับความเครียดและความวิตกกังวลเมื่อต้องเผชิญกับข่าวสารเชิงลบหรือข้อมูลที่ขัดแย้ง ทำให้จิตใจสงบและปล่อยวางได้เร็วขึ้น

๔. แนวทางการขับเคลื่อนและขยายผลสู่ความยั่งยืน

- บทบาทผู้นำทางจิตวิญญาณ: การมีพระสงฆ์ทำหน้าที่เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณในการเทศนาเตือนสติ เป็นที่ปรึกษา และช่วยกลั่นกรองข่าวสาร ช่วยสร้างความเชื่อมั่นและการยอมรับอย่างกว้างขวางในชุมชน
- การขยายผลผ่านโครงสร้างภาครัฐและเครือข่าย: ข้อเสนอแนะให้ขยายผลการใช้งานไปยังศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในระดับตำบล อำเภอ และจังหวัดอย่างต่อเนื่อง ควบคู่กับการสร้างเครือข่ายกัลยาณมิตรในชุมชน ซึ่งไม่เพียงสร้างภูมิคุ้มกันทางดิจิทัล แต่ยังช่วยกระชับความสัมพันธ์และลดช่องว่างระหว่างวัยในครอบครัวให้มีความอบอุ่นยั่งยืนตามวิถีพุทธ

สรุป ผลการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อการรู้เท่าทันสื่อสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย มีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมท้องถิ่นอย่างดี สร้างความพึงพอใให้กับกลุ่มผู้สูงอายุได้อย่างมาก จุดเด่นสำคัญคือการนำหลักธรรมคำสอนที่คุ้นเคย เช่น "สติ" และ "โยนิโสมนสิการ" มาประยุกต์ใช้ผ่านหลักสูตรอบรมระยะสั้นและร่วมทำกิจกรรม ทำให้ผู้สูงอายุเข้าถึงแก่นธรรมะได้ง่ายกว่าศัพท์เทคนิค การประยุกต์ใช้นี้ส่งผลให้พฤติกรรมการใช้สื่อเปลี่ยนจากความใจร้อนและเชื่อคนง่าย สู่การเป็นผู้มีความยับยั้งชั่งใจ ไตร่ตรอง และตรวจสอบข้อมูลก่อนแชร์ พร้อมทั้งช่วยลดระดับความเครียดและความวิตกกังวลต่อข่าวสารเชิงลบลงได้อย่างมาก ทำให้จิตใจสงบและปล่อยวางได้เร็วขึ้น สำหรับการขับเคลื่อนสู่ความยั่งยืน จำเป็นต้องขยายผลการใช้งานไปยังศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทุกระดับ โดยมี "คณะสงฆ์" เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ ควบคู่กับการสร้างเครือข่ายกัลยาณมิตรในชุมชนอีกด้วย

การสังเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบละเอียด

การสังเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พบว่ามีความเหมาะสมกับบริบทของผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย ทั้งในด้านเนื้อหา กระบวนการเรียนรู้ และการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อ โดยมิได้มุ่งเพียงการถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านดิจิทัล แต่เป็นกระบวนการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุผ่านฐานคิดทางพระพุทธศาสนา จนเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านความคิด พฤติกรรม สุขภาวะทางจิต และการอยู่ร่วมกันในครอบครัวและชุมชน

จากการวิเคราะห์เชิงเนื้อหาและการสังเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยสามารถสรุปองค์ความรู้ได้เป็น ๔ มิติสำคัญ ดังนี้

๑. ความสอดคล้องระหว่างพุทธนวัตกรรมกับทุนทางวัฒนธรรมของชุมชน

ผลการสัมภาษณ์สะท้อนตรงกันว่า ความสำเร็จของพุทธนวัตกรรมเกิดจากการออกแบบเนื้อหาและกระบวนการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิต วัฒนธรรม และระบบคุณค่าของผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย การใช้หลักธรรมที่ผู้สูงอายุคุ้นเคย ได้แก่ สติ และ โยนิโสมนสิการ เป็นภาษากลางในการอธิบายการรู้เท่าทันสื่อ ทำให้แนวคิดที่ซับซ้อนด้านเทคโนโลยีถูกแปลงเป็นความรู้ที่เข้าใจง่ายและสามารถเชื่อมโยงกับประสบการณ์ชีวิตได้โดยตรง

ในเชิงวิชาการ พบว่า หลักธรรมทำหน้าที่เป็น สะพานเชื่อมระหว่างภูมิปัญญาทางพระพุทธศาสนากับองค์ความรู้ด้านดิจิทัล ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้ได้อย่างเป็นธรรมชาติ ลดข้อจำกัดด้านภาษาและเทคโนโลยี และเกิดการยอมรับนวัตกรรมได้อย่างรวดเร็ว

๒. กระบวนการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมและการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ชี้ให้เห็นว่า ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ได้ดีจากกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ลงมือปฏิบัติจริง แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเรียนรู้ร่วมกัน ผ่านหลักสูตรอบรมระยะสั้นที่มีความยืดหยุ่น สนุกสนาน และเหมาะสมกับข้อจำกัดด้านวัย

นอกจากนี้ การมีพระสงฆ์และผู้เชี่ยวชาญจากหน่วยงานภาครัฐร่วมเป็นวิทยากร ตลอดจนการสอดแทรกภาษาอีสาน คำผญา และกิจกรรมจิตอาสา ช่วยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นมิตร ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความคุ้นเคย กล้าแสดงความคิดเห็น และสามารถจดจำสาระสำคัญได้ดียิ่งขึ้น กระบวนการดังกล่าวสะท้อนว่า การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพมิได้เกิดจากการถ่ายทอดความรู้เพียงฝ่ายเดียว แต่เกิดจากการมีส่วนร่วม การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการเชื่อมโยงองค์ความรู้กับบริบทชีวิตจริง

๓. กลไกการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต

ผลการสัมภาษณ์สะท้อนให้เห็นว่า การบูรณาการหลัก สติ และ โยนิโสมนสิการ มิได้ทำหน้าที่เพียงอธิบายการรู้เท่าทันสื่อ แต่ยังทำหน้าที่เป็น กลไกในการกำกับตนเอง

"สติ" ทำหน้าที่ช่วยให้ผู้สูงอายุหยุดคิดก่อนตอบสนองต่อข้อมูลข่าวสาร ขณะที่ "โยนิโสมนสิการ" ส่งเสริมการคิดอย่างเป็นระบบ การพิจารณาเหตุและผล และการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลก่อนตัดสินใจ

กระบวนการดังกล่าวนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากการรับข้อมูลแบบเร่งรีบ เชื่อข่าวง่าย และเผยแพร่ข้อมูลโดยขาดการตรวจสอบ ไปสู่การใช้วิจารณญาณ มีความยับยั้งชั่งใจ และสามารถปฏิเสธข่าวปลอมหรือภัยจากมิจฉาชีพได้อย่างเหมาะสม ในขณะเดียวกันการมีสติในการรับรู้ข้อมูลยังช่วยลดความวิตกกังวล ความกลัว และความเครียดจากข่าวสารเชิงลบ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถควบคุมอารมณ์ มีความสงบทางใจ และรับมือกับสถานการณ์บนโลกดิจิทัลได้อย่างมั่นคง

๔. การสร้างระบบสนับสนุนทางสังคมเพื่อความยั่งยืน

ข้อมูลจากผู้ให้สัมภาษณ์ทุกกลุ่มสะท้อนตรงกันว่า ความยั่งยืนของพุทธนวัตกรรมมิได้ขึ้นอยู่กับตัวหลักสูตรเพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับการมีระบบสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชน และสถาบันทางศาสนา

พระสงฆ์ได้รับการยอมรับให้เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ ทำหน้าที่ถ่ายทอดหลักธรรม ให้คำปรึกษา และสร้างความเชื่อมั่นในการใช้สื่ออย่างรู้เท่าทัน ขณะที่โรงเรียนผู้สูงอายุและเครือข่ายกัลยาณมิตรในชุมชนทำหน้าที่เป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์อย่างต่อเนื่อง

ระบบสนับสนุนดังกล่าวส่งผลให้พฤติกรรมการรู้เท่าทันสื่อสามารถดำรงอยู่หลังสิ้นสุดโครงการ อีกทั้งยังช่วยลดความขัดแย้งจากการเผยแพร่ข้อมูลที่คลาดเคลื่อน เสริมสร้างความไว้วางใจระหว่างสมาชิกในครอบครัว และลดช่องว่างระหว่างวัยในสังคมอีกด้วย

สรุปภาพรวมของการวิเคราะห์และการสังเคราะห์ข้อมูล

โดยสรุป องค์ความรู้ที่ค้นพบ คือ การพัฒนานวัตกรรมที่ตั้งอยู่บนฐานวัฒนธรรมและทุนทางสังคมของชุมชน จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการเรียนรู้และการยอมรับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญ การจัดกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่เชื่อมโยงกับวัฒนธรรมท้องถิ่นเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้สูงอายุ หลักพุทธธรรมทำหน้าที่เป็นกลไกในการพัฒนากระบวนการคิด การกำกับอารมณ์ และการกำกับพฤติกรรม ส่งผลให้เกิดภูมิคุ้มกันทางดิจิทัลควบคู่กับภูมิคุ้มกันทางจิต ส่วนความยั่งยืนของการรู้เท่าทันสื่อเกิด

จากการบูรณาการทุนทางศาสนา ทุนทางสังคม และเครือข่ายชุมชนเข้าด้วยกัน จนเกิดระบบนิเวศแห่งการเรียนรู้ที่สนับสนุนการพัฒนาผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง

๔.๓.๓ การประเมินและแนวทางการปรับปรุงพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์

สังคมออนไลน์เข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แม้จะมีประโยชน์ในการเชื่อมโยงผู้คนและเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร แต่ในขณะเดียวกันก็มาพร้อมกับภัยคุกคาม ข่าวลวง และภาวะการเสพสื่อมากกินไป ซึ่งส่งผลกระทบโดยตรงต่อกลุ่มเปราะบางอย่าง "ผู้สูงอายุ" ที่มักมีความเสี่ยงสูงต่อการหลงเชื่อและขาดภูมิคุ้มกันในการกลั่นกรองข้อมูล สำหรับบริบทของ จังหวัดหนองคาย การสร้างสรรค์แนวทางหรือเครื่องมือเพื่อปกป้องผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งจำเป็นยิ่ง อย่างไรก็ตาม เพื่อให้พุทธนวัตกรรมมีความสมบูรณ์ มีประสิทธิภาพสูงสุด และสามารถต่อยอดไปสู่ความยั่งยืนในระดับชุมชน

บทสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า ผลการประเมินพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์สะท้อนว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคายเห็นพ้องถึงความเหมาะสมของนวัตกรรมเป็นอย่างมาก เนื่องจากมีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมท้องถิ่น โดยเฉพาะการประยุกต์ใช้หลักธรรม ได้แก่ สติ และ โยนิโสมนสิการ เป็นกรอบในการอธิบายแนวคิดการรู้เท่าทันสื่อ ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจและนำไปประยุกต์ใช้ได้ง่ายกว่าการใช้ศัพท์เฉพาะด้านเทคโนโลยี ทั้งนี้ เสนอให้พัฒนารูปแบบกิจกรรมเป็นหลักสูตรอบรมระยะสั้นที่เน้นการมีส่วนร่วม นอกจากนี้ ควรบูรณาการภาษาอีสาน คำผญา และเนื้อหาที่เชื่อมโยงกับวิถีชีวิตลุ่มน้ำโขงและประเพณีฮีตสิบสอง–ครองสิบสี่ เพื่อเพิ่มความคุ้นเคยและส่งเสริมการจดจำสาระสำคัญได้ดียิ่งขึ้น สำหรับการขับเคลื่อนในระยะยาว เสนอให้มีเครือข่าย “ไลน์กัลยาณมิตรประจำหมู่บ้าน” ซึ่งมีคนรุ่นใหม่หรือเจ้าหน้าที่ร่วมสนับสนุน เพื่อสร้างพื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้และแจ้งเตือนภัยออนไลน์อย่างต่อเนื่อง อันจะนำไปสู่การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางดิจิทัลแก่ผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืน[๕๔]

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า ผลการประเมินชี้ให้เห็นว่าพุทธนวัตกรรมมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้สื่อของผู้สูงอายุอย่างชัดเจน อย่างไรก็ตาม ควรพัฒนาเนื้อหาให้สอดคล้องกับบริบทท้องถิ่นมากยิ่งขึ้น โดยเพิ่มการใช้ภาษาอีสานและยกตัวอย่างสถานการณ์ที่เชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและประเพณีของจังหวัดหนองคาย เพื่อสร้างความเข้าใจที่ลึกซึ้งและ

---

[๕๔] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๒๗

เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้ดียิ่งขึ้น รูปแบบสื่อควรมีความเรียบง่าย ใช้ตัวอักษรขนาดใหญ่และภาพประกอบที่ชัดเจน เพื่อรองรับข้อจำกัดด้านการมองเห็นและทักษะการใช้เทคโนโลยีของผู้สูงอายุ ในด้านการพัฒนาอย่างยั่งยืน ควรบูรณาการนวัตกรรมเข้ากับกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในเทศกาลงานวัดในแต่ละเดือนด้วย โดยส่งเสริมบทบาทของพระสงฆ์ในฐานะแกนกลางของเครือข่ายกัลยาณมิตร เพื่อให้การรู้เท่าทันสื่อกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง[๕๕]

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า ผลการประเมินพุทธนวัตกรรมบูรณาการแสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลในการเสริมสร้างการรู้เท่าทันสื่อ ควบคู่กับการลดความเครียดและความวิตกกังวลของผู้สูงอายุได้อย่างชัดเจน สำหรับการพัฒนาในระยะต่อไป ควรปรับกิจกรรมให้เชื่อมโยงกับบริบททางวัฒนธรรมของจังหวัดหนองคาย เช่น การบูรณาการเข้ากับงานบุญประเพณีหรือกิจกรรมลานธรรมชุมชน เพื่อเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงผู้สูงอายุในพื้นที่ รูปแบบสื่อควรมีความกระชับ เข้าใจง่าย และลดการใช้ศัพท์เฉพาะทางด้านเทคโนโลยี เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเข้าถึงสาระสำคัญได้สะดวกยิ่งขึ้น[๕๖]

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า พุทธนวัตกรรมบูรณาการมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สื่อของผู้สูงอายุให้มีความรอบคอบและรู้เท่าทันมากขึ้น การพัฒนาในระยะต่อไปควรมุ่งเน้นการปรับเนื้อหาให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตและบริบทของชุมชนในจังหวัดหนองคาย พร้อมทั้งขยายเครือข่ายกัลยาณมิตรผ่านศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และการดูแลช่วยเหลือกันอย่างต่อเนื่อง ขณะเดียวกัน การประยุกต์หลักธรรมเพื่อช่วยลดความเครียดจากการใช้สื่อดิจิทัลถือเป็นจุดเด่นที่ควรได้รับการพัฒนาต่อยอด เนื่องจากช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้อย่างมีสติ ปลอดภัย และปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมดิจิทัลได้อย่างเหมาะสม ผลการประเมินดังกล่าวสะท้อนว่า หากมีการขยายผลและพัฒนาตามข้อเสนอแนะอย่างต่อเนื่อง พุทธนวัตกรรมจะเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างสังคมผู้สูงอายุที่มีภูมิคุ้มกันทางดิจิทัลและดำรงชีวิตตามแนวทางพุทธธรรมได้อย่างยั่งยืน[๕๗]

ผู้ให้ข้อมูล กล่าวว่า ผลการประเมินพุทธนวัตกรรมบูรณาการสะท้อนถึงความพึงพอใจของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก พร้อมเสนอให้ปรับปรุงรูปแบบสื่อโดยใช้ภาษาที่เรียบง่าย ภาพประกอบที่ชัดเจน และเชื่อมโยงเนื้อหากับอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของจังหวัดหนองคาย เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมและเพิ่มประสิทธิภาพของการเรียนรู้ ในอนาคตควรขยายการดำเนินงานสู่ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทุกระดับ อีกทั้งควรพัฒนาระบบสนับสนุนที่เอื้อต่อการถ่ายทอดองค์ความรู้จากผู้สูงอายุ

---

[๕๕] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๐๙

[๕๖] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๐๔

[๕๗] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๒๗

ไปสู่สมาชิกในครอบครัวและชุมชน ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างความเข้าใจระหว่างวัย ลดความขัดแย้งจากการใช้สื่อ และส่งเสริมความสัมพันธ์ภายในครอบครัว นอกจากนี้ ควรมีระบบติดตามผลและกิจกรรมเสริมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เพื่อรักษาพฤติกรรมการรู้เท่าทันสื่อให้คงอยู่ในระยะยาว อันจะนำไปสู่การสร้างภูมิคุ้มกันทางดิจิทัลที่เข้มแข็ง พร้อมทั้งช่วยลดความเครียดและป้องกันการตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพออนไลน์ได้อย่างเป็นรูปธรรม[๕๘]

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบละเอียด

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เป็นประเด็นเชิงยุทธศาสตร์ได้ดังนี้

๑. การปรับปรุงเนื้อหาและรูปแบบ ผู้ให้ข้อมูลมีข้อเสนอแนะที่เป็นเอกภาพว่า นวัตกรรมต้อง**ปรับให้เข้ากับพื้นที่**มากกว่าการเป็นหลักสูตรสำเร็จรูป:

- **ภาษาและอัตลักษณ์:** เปลี่ยนจากการใช้ศัพท์เทคนิค เป็นการใช้ภาษาถิ่นอีสาน คำผญา (คำคม/ปรัชญา) และเนื้อหาที่เชื่อมโยงกับวิถีลุ่มน้ำโขงและประเพณีฮีตสิบสองครองสิบสี่
- **ความบันเทิงคู่ธรรมะ:** นำเสนอเนื้อหาในลักษณะ "กิจกรรมสนุกสนาน" มากกว่าการบรรยายวิชาการ เพื่อจูงใจให้ผู้สูงอายุอยากมีส่วนร่วม

๒. บทบาทของพระสงฆ์ในฐานะกลไกขับเคลื่อนหลัก พระสงฆ์ไม่ใช่เพียงผู้ให้ความรู้ แต่เป็น **"หัวใจ"** ของความยั่งยืน:

- **ผู้นำทางจิตวิญญาณ:** ในฐานะที่ปรึกษาและผู้กลั่นกรองข่าวสาร ช่วยสร้างความเชื่อมั่นให้ชุมชน
- **ศูนย์กลางการเรียนรู้:** ใช้ "วัด" และ "ลานธรรม" เป็นพื้นที่ขยายผลนวัตกรรมนอกเหนือจากการพึ่งพาโรงเรียนผู้สูงอายุเพียงอย่างเดียว

๓. การสร้างกลไกเครือข่ายความยั่งยืน การสร้าง "ภูมิคุ้มกันดิจิทัล" ต้องไม่ทำเป็นโครงการระยะสั้น แต่ต้องวางระบบนิเวศชุมชน:

- **เครือข่ายไลน์กัลยาณมิตร:** เสนอให้มีกลุ่มไลน์ประจำหมู่บ้านที่มีคนรุ่นใหม่หรือเจ้าหน้าที่ช่วยดูแล เพื่อเป็นช่องทางเตือนภัย และแลกเปลี่ยนข้อมูลแบบ Real-time
- **การเชื่อมโยงระหว่างวัย:** นวัตกรรมควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุถ่ายทอดความรู้ให้ลูกหลาน เพื่อสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวและลดช่องว่างทางดิจิทัล

---

[๕๘] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๓๐

- **การขยายผลระดับนโยบาย:** บรรจุนวัตกรรมเป็นวิชาเรียนหลักในโรงเรียนผู้สูงอายุ และขยายเครือข่ายให้ครอบคลุมถึงระดับตำบลและอำเภอ

๔. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย จากบทสัมภาษณ์ สามารถสรุปเป็นนโยบายเชิงรุกได้ ๓ ด้าน:

- **นโยบายการออกแบบเนื้อหาท้องถิ่นนิยม:** กำหนดให้การสร้างสื่อการเรียนรู้ต้องผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมของปราชญ์ชาวบ้านหรือผู้เชี่ยวชาญภาษาถิ่น
- **นโยบายเครือข่ายความปลอดภัยดิจิทัลชุมชน:** สร้างระบบ "พี่เลี้ยงดิจิทัล" (คนรุ่นใหม่+พระสงฆ์) ประจำหมู่บ้าน เพื่อเป็นที่ปรึกษาในการจัดการภัยออนไลน์
- **นโยบายการเรียนรู้ตลอดชีวิต:** ยกระดับการรู้เท่าทันสื่อให้เป็นส่วนหนึ่งของภารกิจ "ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ" โดยมีการจัดระบบติดตามผลและประเมินพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่เพียงการจัดอบรมครั้งเดียวจบ

สรุป การพัฒนาพุทธนวัตกรรมเพื่อการรู้เท่าทันสื่อสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย ประสบความสำเร็จอย่างสูงด้วยการนำหลัก "สติและโยนิโสมนสิการ" มาบูรณาการเข้ากับวิถีวัฒนธรรมลุ่มน้ำโขงและภาษาถิ่นอีสาน ทำให้เนื้อหาที่ซับซ้อนกลายเป็นเรื่องใกล้ตัวที่เข้าใจง่าย การขยายผลสู่ความยั่งยืนจึงต้องอาศัยการยกระดับนวัตกรรมให้เป็น "ระบบนิเวศการเรียนรู้ระดับชุมชน" ผ่านศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในทุกระดับ โดยมี "พระสงฆ์" ทำหน้าที่ผู้นำทางจิตวิญญาณและกลั่นกรองข้อมูลข่าวสาร พร้อมด้วยกลไก "เครือข่ายไลน์กัลยาณมิตรประจำหมู่บ้าน" ที่เชื่อมโยงคนรุ่นใหม่และผู้สูงอายุเข้าด้วยกัน เพื่อเป็นพื้นที่เฝ้าระวังและเตือนภัยออนไลน์แบบเรียลไทม์ ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุในหนองคายก้าวทันโลกออนไลน์อย่างเท่าทัน ปลอดภัย และมีความสุขตามวิถีพุทธอย่างมั่นคงยั่งยืนสืบไป

การสังเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบละเอียด

จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์การประเมินและแนวทางการปรับปรุงพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์องค์ความรู้ได้เป็น ๔ องค์ประกอบสำคัญ ดังต่อไปนี้

๑. กลไกการสร้างความหมายผ่านทุนทางวัฒนธรรม

ผลการสัมภาษณ์สะท้อนตรงกันว่า ความสำเร็จของพุทธนวัตกรรมเกิดจากการออกแบบเนื้อหาให้เชื่อมโยงกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ มากกว่าการถ่ายทอดองค์ความรู้ในลักษณะมาตรฐานเดียวกันทุกพื้นที่ ผู้ให้ข้อมูลเสนอให้ใช้ภาษาอีสาน คำผญา ภูมิปัญญาท้องถิ่น และเรื่องราวที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตลุ่มน้ำโขงและประเพณีฮีตสิบสอง–ครองสิบสี่ เพื่อทำให้การเรียนรู้เกิดความใกล้ชิดและมี

ความหมายต่อผู้เรียน หลักสติ และ โยนิโสมนสิการ เป็นกรอบในการอธิบายการรู้เท่าทันสื่อ ทำให้แนวคิดด้านดิจิทัลที่มีความซับซ้อนถูกแปลงเป็นองค์ความรู้ที่ผู้สูงอายุสามารถเชื่อมโยงกับประสบการณ์ชีวิตเดิมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีกลไกการใช้ทุนทางวัฒนธรรมและหลักพุทธธรรมเป็นฐานของการเรียนรู้ อธิบายศัพท์เทคนิคด้านดิจิทัลให้เป็นภาษาที่ผู้สูงอายุคุ้นเคย เชื่อมโยงองค์ความรู้ใหม่กับประสบการณ์ชีวิตเดิม เกิดผลลัพธ์ คือ ผู้สูงอายุเข้าใจเนื้อหาได้ง่ายขึ้น ลดอุปสรรคในการเรียนรู้เทคโนโลยี และเกิดแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้เพิ่มขึ้น

คุณค่าเชิงทฤษฎี ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า ทุนทางวัฒนธรรม (Cultural Capital) เป็นกลไกสำคัญที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการเรียนรู้ด้านการรู้เท่าทันสื่อ โดยการเชื่อมโยงองค์ความรู้สมัยใหม่เข้ากับภูมิปัญญาท้องถิ่นและหลักพุทธธรรม ทำให้การเรียนรู้เกิดความหมายและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง

๒. กลไกการเรียนรู้เชิงพุทธผ่านพระสงฆ์และพื้นที่บริเวณลานธรรม ภายในวัด

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์สะท้อนตรงกันว่า พระสงฆ์มิได้มีบทบาทเพียงผู้ถ่ายทอดความรู้ หากแต่เป็น "ตัวกลางแห่งความไว้วางใจ" ที่เชื่อมโยงองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนากับการดำเนินชีวิตในโลกดิจิทัล วัดและลานธรรมจึงไม่ได้ทำหน้าที่เพียงเป็นสถานที่จัดกิจกรรม แต่กลายเป็นพื้นที่เรียนรู้ที่เอื้อต่อการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การให้คำปรึกษา และการสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับภัยออนไลน์อย่างต่อเนื่อง โดยมีกลไก คือ พระสงฆ์ทำหน้าที่เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ วัดเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้และการสร้างความไว้วางใจ และหลักธรรมทำหน้าที่เป็นเครื่องมือกำกับการคิดและการตัดสินใจ ผลลัพธ์ คือผู้สูงอายุเกิดความเชื่อมั่นในการใช้สื่อ ลดการหลงเชื่อข่าวปลอม สู่พัฒนาความสามารถในการตัดสินใจอย่างรอบคอบ

คุณค่าเชิงทฤษฎี ข้อค้นพบแสดงให้เห็นว่า พระสงฆ์เป็น "Social Trust Facilitator" หรือกลไกสร้างความไว้วางใจของชุมชน ซึ่งช่วยเชื่อมโยงการเรียนรู้ด้านดิจิทัลเข้ากับการพัฒนาคุณธรรมและการกำกับตนเอง ทำให้การเรียนรู้มีความต่อเนื่องและเกิดการยอมรับในระดับชุมชน

๓. กลไกเครือข่ายกัลยาณมิตรเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางดิจิทัล

ผลการสัมภาษณ์ชี้ให้เห็นว่า การสร้างการรู้เท่าทันสื่อไม่สามารถอาศัยการอบรมระยะสั้นเพียงครั้งเดียว แต่ต้องพัฒนาเป็นเครือข่ายการเรียนรู้ที่สามารถสนับสนุนผู้สูงอายุได้ตลอดเวลา ข้อเสนอสำคัญคือการจัดตั้ง "เครือข่ายไลน์กัลยาณมิตรประจำหมู่บ้าน" ซึ่งเชื่อมโยงพระสงฆ์ คนรุ่นใหม่ อาสาสมัคร และเจ้าหน้าที่ภาครัฐ ทำหน้าที่แลกเปลี่ยนข้อมูล ตรวจสอบข้อเท็จจริง และแจ้งเตือนภัยออนไลน์แบบทันเวลา นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังทำหน้าที่ถ่ายทอดองค์ความรู้ที่ได้รับไปยังสมาชิกในครอบครัว ทำให้เกิดการเรียนรู้ระหว่างวัยและลดช่องว่างทางดิจิทัลภายในครัวเรือน ผลลัพธ์

คือ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถรับมือภัยออนไลน์ได้รวดเร็วขึ้น เกิดการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างวัย ลดความขัดแย้งจากการเผยแพร่ข้อมูลที่คลาดเคลื่อน ชุมชนมีระบบเฝ้าระวังภัยออนไลน์อย่างต่อเนื่อง

คุณค่าเชิงทฤษฎี ภูมิคุ้มกันทางดิจิทัลมิได้เกิดจากความสามารถของปัจเจกบุคคลเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากทุนทางสังคม (Social Capital) และเครือข่ายการเรียนรู้ของชุมชน ซึ่งช่วยสนับสนุนการเรียนรู้และการปรับตัวของชุมชนอย่างต่อเนื่อง

๔. กลไกเชิงนโยบายเพื่อสร้างการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ความยั่งยืนของพุทธนวัตกรรมต้องได้รับการสนับสนุนในระดับนโยบาย โดยควรบรรจุการรู้เท่าทันสื่อเป็นภารกิจประจำของศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และพัฒนาเป็นหลักสูตรที่สามารถดำเนินการได้อย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ ควรมีระบบติดตามผล การประเมินพฤติกรรม และการพัฒนาศักยภาพอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้การเรียนรู้เป็นกระบวนการตลอดชีวิต ไม่ใช่กิจกรรมที่สิ้นสุดหลังการอบรม ทำให้เกิดผลลัพธ์ คือ เกิดระบบการเรียนรู้ตลอดชีวิต พฤติกรรมการรู้เท่าทันสื่อมีความต่อเนื่อง นวัตกรรมสามารถขยายผลในระดับพื้นที่ได้อย่างยั่งยืน

คุณค่าเชิงทฤษฎี การรู้เท่าทันสื่อควรถูกพัฒนาในฐานะระบบนิเวศการเรียนรู้ (Learning Ecosystem) ที่เชื่อมโยงการเรียนรู้ตลอดชีวิต การมีส่วนร่วมของชุมชน และการสนับสนุนเชิงนโยบายเข้าด้วยกัน มากกว่าการดำเนินงานในรูปแบบโครงการระยะสั้น

สรุปภาพรวมของการวิเคราะห์ข้อมูลและการสังเคราะห์ข้อมูล

โดยสรุป ผลการสังเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกแสดงให้เห็นว่า ความสำเร็จของพุทธนวัตกรรมมิได้เกิดจากการพัฒนาสื่อหรือหลักสูตรเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากการบูรณาการกลไกทางวัฒนธรรม หลักพุทธธรรม เครือข่ายชุมชน และการสนับสนุนเชิงนโยบาย เข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ

กระบวนการดังกล่าวเริ่มจากการออกแบบเนื้อหาให้สอดคล้องกับอัตลักษณ์ของชุมชน โดยใช้ภาษา ภูมิปัญญาท้องถิ่น และหลัก สติ–โยนิโสมนสิการ เป็นฐานการเรียนรู้ จากนั้นอาศัยพระสงฆ์และวัดเป็นศูนย์กลางในการถ่ายทอดองค์ความรู้และสร้างความไว้วางใจ ก่อนขยายผลผ่านเครือข่ายกัลยาณมิตร ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และการมีส่วนร่วมของคนต่างวัย จนเกิดการเรียนรู้ร่วมกันอย่างต่อเนื่อง ภายใต้การสนับสนุนของนโยบายการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ข้อค้นพบนี้สะท้อนคุณค่าเชิงทฤษฎีว่า การพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุจะเกิดประสิทธิผลสูงสุดเมื่อการเรียนรู้ตั้งอยู่บนฐานของวัฒนธรรมท้องถิ่น หลักพุทธธรรม ทุนทางสังคม และระบบสนับสนุนเชิงนโยบายที่ทำงานเชื่อมโยงกันในลักษณะของ "ระบบนิเวศการเรียนรู้เชิงพุทธ"

(Buddhist Community Learning Ecosystem) ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดที่สามารถประยุกต์ใช้ในการพัฒนาผู้สูงอายุในบริบทของชุมชนไทยและสังคมสูงวัยได้อย่างยั่งยืน

๔.๓.๔ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและแนวทางการขยายผลผ่านกลไกเครือข่ายชุมชนอย่างยั่งยืน

การที่นวัตกรรมชิ้นนี้จะสามารถสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาในระยะยาวและขยายผลสู่วงกว้างได้อย่างแท้จริง ย่อมต้องอาศัยการขับเคลื่อนที่เป็นระบบและการบูรณาการความร่วมมือจากทุกภาคส่วนในสังคม ดังนั้น เพื่อเป็นการต่อยอดองค์ความรู้จากผลการวิจัยไปสู่การปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม จึงมุ่งเน้นการสังเคราะห์แนวทางเชิงนโยบายและกลไกการขับเคลื่อนผ่าน "ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในระดับตำบลและอำเภอ" พร้อมด้วยการผสานพลังเครือข่ายกัลยาณมิตร ผู้นำชุมชน และสถาบันทางศาสนา เพื่อยกระดับพุทธนวัตกรรมบูรณาการนี้ให้กลายเป็นระบบนิเวศแห่งการรู้เท่าทันสื่อที่มั่นคง เข้มแข็ง และสามารถขยายผลดูแลผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคายได้อย่างยั่งยืนต่อไป

บทสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า การขับเคลื่อนพุทธนวัตกรรมให้เกิดความยั่งยืนควรได้รับการผลักดันในระดับนโยบาย โดยให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นบรรจุหลักสูตรการรู้เท่าทันสื่อเชิงพุทธเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรประจำโรงเรียนผู้สูงอายุ พร้อมขยายการดำเนินงานสู่ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในระดับตำบลและอำเภอ จนพัฒนาเป็นแผนงานระดับจังหวัด พระสงฆ์ควรทำหน้าที่เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณและที่ปรึกษาด้านการกลั่นกรองข้อมูล และมีความร่วมมือระหว่างหน่วยงานภาครัฐ ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และสถาบันครอบครัว จะเป็นกลไกสำคัญในการสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ปลอดภัย เสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางดิจิทัล และลดช่องว่างระหว่างวัยในชุมชน[๕๙]

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า แนวทางเชิงนโยบายควรมุ่งบูรณาการพุทธนวัตกรรมเข้าสู่ระบบการดำเนินงานของศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทุกระดับ เพื่อให้การรู้เท่าทันสื่อเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมในชีวิตประจำวันของชุมชน ควบคู่กับการจัดตั้งเครือข่ายกัลยาณมิตรเพื่อเฝ้าระวังภัยออนไลน์ พระสงฆ์ควรมีบทบาทในการถ่ายทอดองค์ความรู้ผ่านการเทศนาและกิจกรรมเชิงปฏิบัติการที่ใช้ภาษาท้องถิ่น เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าถึงเนื้อหาได้ง่าย อันจะนำไปสู่การสร้างวัฒนธรรมการใช้สื่ออย่างรู้เท่าทันในระดับชุมชนอย่างต่อเนื่องได้[๖๐]

---

[๕๙] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๒๗

[๖๐] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๒๐

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า การขยายผลพุทธนวัตกรรมในระยะยาวจำเป็นต้องอาศัยการสนับสนุนเชิงนโยบายผ่านศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทุกระดับ เพื่อให้การดำเนินงานมีความต่อเนื่องและเป็นมาตรฐานเดียวกัน กลไกสำคัญคือการพัฒนาเครือข่ายกัลยาณมิตรในชุมชน เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการเฝ้าระวังและแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร จากสื่อสังคมออนไลน์ นอกจากนี้ ควรบูรณาการกิจกรรมให้สอดคล้องกับวิถีวัฒนธรรมของชุมชน เช่น การจัดลานธรรมหรือการกำหนดธรรมนูญสุขภาพดิจิทัลประจำหมู่บ้าน เพื่อส่งเสริมการเข้าถึงเทคโนโลยีอย่างเหมาะสม และทำให้การรู้เท่าทันสื่อกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน[๖๑]

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า ข้อเสนอเชิงนโยบายควรมุ่งผลักดันพุทธนวัตกรรมเข้าสู่แผนงานของหน่วยราชการในระดับท้องถิ่น พร้อมทั้งส่งเสริมการจัดตั้งเครือข่ายกัลยาณมิตรในระดับหมู่บ้าน เพื่อเป็นพื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้และเฝ้าระวังภัยจากมิจฉาชีพออนไลน์ร่วมกัน การขยายผลสู่ระดับนโยบายจังหวัดจะช่วยเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงกลุ่มผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง และส่งเสริมให้การรู้เท่าทันสื่อกลายเป็นพฤติกรรมปกติในชีวิตประจำวัน ซึ่งไม่เพียงช่วยลดผลกระทบจากการใช้สื่ออย่างไม่เหมาะสม แต่ยังเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจและความเข้มแข็งของชุมชนในระยะยาว[๖๒]

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบละเอียด

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ "ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและแนวทางการขยายผลผ่านกลไกเครือข่ายชุมชนอย่างยั่งยืน" สามารถแบ่งเป็นกรอบแนวทางเชิงยุทธศาสตร์ได้ ๔ มิติหลัก ดังนี้

๑. การผลักดันเชิงนโยบายและการบูรณาการระดับโครงสร้าง

- **แผนงานระดับท้องถิ่นและจังหวัด:** เสนอให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องผลักดันให้พุทธนวัตกรรมเป็นแผนงานและนโยบายในระดับจังหวัดหนองคาย
- **โรงเรียนผู้สูงอายุและ ศพอส.:** บรรจุหลักสูตรพุทธนวัตกรรมการรู้เท่าทันสื่อเป็นวิชาเรียนหลักประจำโรงเรียนผู้สูงอายุทุกแห่ง และบูรณาการเข้ากับโครงสร้างการดำเนินงานของศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (ศพอส.) ในระดับตำบล อำเภอ และจังหวัด เพื่อให้การเรียนรู้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นระบบ และมีมาตรฐานรองรับ

---

[๖๑] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๐๗

[๖๒] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Mcu P ๑๘

๒. บทบาทผู้นำทางจิตวิญญาณของคณะสงฆ์

- **ศูนย์กลางการขับเคลื่อน:** พระสงฆ์ทำหน้าที่ในการสนับสนุนและขับเคลื่อนพุทธนวัตกรรมผ่านกิจกรรมทางศาสนา เช่น การเทศนาเตือนสติในวันพระ หรือการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการที่ใช้ภาษาถิ่นอีสานเข้าถึงง่าย
- **ที่ปรึกษาและกลั่นกรองข่าวสาร:** พระสงฆ์ทำหน้าที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางใจและรักษามาตรฐานการใช้สื่ออย่างมีสติในชุมชน

๓. กลไกเครือข่ายกัลยาณมิตรและระบบพี่เลี้ยงดิจิทัล

- **เครือข่ายเตือนภัยหมู่บ้าน:** สร้าง "เครือข่ายกัลยาณมิตรเตือนภัยออนไลน์" หรือช่องทางสื่อสาร เช่น "กลุ่มไลน์เครือข่ายกัลยาณมิตรประจำหมู่บ้าน" เพื่อให้ผู้สูงอายุทำหน้าที่เป็นหูเป็นตาและแลกเปลี่ยนเรียนรู้เตือนภัยจากมิจฉาชีพร่วมกัน
- **ระบบพี่เลี้ยง:** ดึงคนรุ่นใหม่ บุคลากรท้องถิ่น หรือผู้สูงอายุแกนนำ เข้ามาทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงดิจิทัลคอยช่วยเหลือสนับสนุนการใช้งานเทคโนโลยี และถ่ายทอดองค์ความรู้ให้แก่เพื่อนวัยเดียวกันและคนในครอบครัว

๔. วัฒนธรรมชุมชนและธรรมนูญสุขภาพดิจิทัล

- **วิถีวัฒนธรรมและลานธรรม:** บูรณาการแนวทางปฏิบัติให้สอดรับกับวิถีวัฒนธรรมท้องถิ่น เช่น การจัดลานธรรมชุมชน หรือการสร้าง "ธรรมนูญสุขภาพดิจิทัลประจำหมู่บ้าน"
- **การสร้างความร่วมมือทุกภาคส่วน:** อาศัยความร่วมมืออย่างเข้มแข็งระหว่างหน่วยงานภาครัฐ ผู้นำชุมชน อสม. สถาบันศาสนา และสถาบันครอบครัว เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย ลดความขัดแย้ง และเปลี่ยนการอบรมชั่วคราวให้กลายเป็นวัฒนธรรม **"การตื่นรู้บนโลกออนไลน์"** ที่ยั่งยืน

สรุป การสร้างความยั่งยืนในการรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุ จังหวัดหนองคาย ต้องขับเคลื่อนเชิงโครงสร้างผ่าน นโยบายท้องถิ่น โดยบรรจุหลักสูตรใน ศพอส. และ โรงเรียนผู้สูงอายุ ควบคู่กับการผนึกกำลัง คณะสงฆ์ และ เครือข่ายกัลยาณมิตรภาคประชาชน เพื่อเป็นกลไกเฝ้าระวังภัยออนไลน์ ขัดเกลาทางสังคม และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัลถาวร พร้อมกระชับสายสัมพันธ์ในครอบครัวตามวิถีพุทธ

พุทธนวัตกรรมการรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุ จังหวัดหนองคาย

องค์ประกอบ	**รายละเอียดการดำเนินงาน**
เป้าหมายหลัก	สร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัลถาวรและการรู้เท่าทันสื่ออย่างยั่งยืนในผู้สูงอายุ

ขับเคลื่อนเชิงโครงสร้าง	บรรจุหลักสูตรการรู้เท่าทันสื่อเป็นแผนงานหลักใน ศพอส. และโรงเรียนผู้สูงอายุทุกแห่ง
ศูนย์รวมจิตวิญญาณ	ใช้พลังคณะสงฆ์ช่วยกลั่นกรองข่าวสารและสอดแทรกข้อคิดธรรมะในวันพระ
เครือข่ายกัลยาณมิตร	บูรณาการภาครัฐ ผู้นำชุมชน อสม. และครอบครัว เป็นระบบเฝ้าระวังและเตือนภัยออนไลน์ระดับหมู่บ้าน
ผลกระทบและคุณค่า	ป้องกันมิจฉาชีพออนไลน์ ลดความเครียดจากการเสพสื่อ และลดช่องว่างระหว่างวัยในครอบครัววิถีพุทธ

สรุปข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ความยั่งยืนของพุทธนวัตกรรมไม่อาจพึ่งพาเพียงการจัดอบรมระยะสั้น แต่ต้องบูรณาการ ๓ เสาหลักเข้ากับวัฒนธรรมท้องถิ่น ได้แก่ นโยบายโครงสร้าง ศพอส./โรงเรียนผู้สูงอายุ พลังขับเคลื่อนของคณะสงฆ์ และ เครือข่ายกัลยาณมิตรภาคประชาชน เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและภูมิคุ้มกันดิจิทัลที่ยั่งยืนแก่ผู้สูงอายุ

การสังเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบละเอียด

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสังเคราะห์องค์ความรู้ได้อย่างเป็นระบบ โดยสะท้อนให้เห็นว่า ความยั่งยืนของพุทธนวัตกรรมมิได้ขึ้นอยู่กับการจัดกิจกรรมหรือการอบรมเพียงครั้งเดียว แต่ต้องอาศัยการบูรณาการระหว่าง นโยบาย โครงสร้างชุมชน เครือข่ายสังคม และหลักพุทธธรรม ให้ทำงานร่วมกันเป็นระบบนิเวศแห่งการเรียนรู้ จึงสามารถสังเคราะห์องค์ความรู้ได้ ๔ ประเด็นสำคัญ ดังนี้

๑. การบูรณาการเชิงนโยบายเพื่อสร้างระบบการเรียนรู้ที่ต่อเนื่อง

ผลักดันให้พุทธนวัตกรรมด้านการรู้เท่าทันสื่อเป็นส่วนหนึ่งของนโยบายและแผนพัฒนาระดับท้องถิ่นและระดับจังหวัด เพื่อให้เกิดการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง

บรรจุหลักสูตรการรู้เท่าทันสื่อเชิงพุทธเป็นหลักสูตรประจำของโรงเรียนผู้สูงอายุและศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (ศพอส.) ทุกระดับ

พัฒนาระบบติดตาม ประเมินผล และทบทวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้การพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ตลอดชีวิต

เชื่อมโยงความร่วมมือระหว่างองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หน่วยงานภาครัฐ และสถาบันทางสังคม เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานอย่างเป็นรูปธรรม ดังนั้นความยั่งยืนของการรู้เท่าทันสื่อเกิดขึ้น

ได้เมื่อพุทธนวัตกรรมได้รับการยกระดับจาก "กิจกรรม" ไปสู่ "นโยบายสาธารณะ" ที่มีโครงสร้างรองรับอย่างชัดเจน

๒. การใช้พลังคณะสงฆ์เป็นกลไกขับเคลื่อนทางจิตวิญญาณ

พระสงฆ์ทำหน้าที่เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณในการถ่ายทอดหลักธรรม สติ และโยนิโสมนสิการ เพื่อเสริมสร้างการคิดอย่างมีเหตุผลในการใช้สื่อ

ใช้วัด ลานธรรม และกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นพื้นที่เรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ด้านการรู้เท่าทันสื่อ

เชื่อมโยงการใช้หลักธรรมเข้ากับสถานการณ์ร่วมสมัย ทำให้การรู้เท่าทันสื่อมีความหมายและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง

๓. การสร้างเครือข่ายกัลยาณมิตรและระบบพี่เลี้ยงดิจิทัล

พัฒนาเครือข่ายกัลยาณมิตรในระดับหมู่บ้านเพื่อเป็นช่องทางแลกเปลี่ยนข้อมูลและแจ้งเตือนภัยออนไลน์

จัดตั้งกลุ่มสื่อสารผ่านแพลตฟอร์มดิจิทัล เช่น กลุ่มไลน์กัลยาณมิตรประจำหมู่บ้าน เพื่อเฝ้าระวังข่าวปลอมและภัยไซเบอร์แบบทันเวลา

ส่งเสริมบทบาทของผู้สูงอายุแกนนำ คนรุ่นใหม่ และบุคลากรท้องถิ่นให้เป็น "พี่เลี้ยงดิจิทัล" ช่วยให้คำปรึกษาและสนับสนุนการใช้เทคโนโลยี

สนับสนุนการเรียนรู้ระหว่างวัย โดยให้ผู้สูงอายุและสมาชิกในครอบครัวร่วมกันแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ด้านสื่อดิจิทัล ดังจะเห็นได้ว่าการรู้เท่าทันสื่อจะเกิดความยั่งยืนเมื่อพัฒนาเป็น "เครือข่ายการเรียนรู้ร่วมของชุมชน" มากกว่าการเรียนรู้เฉพาะรายบุคคล

๔. การสร้างวัฒนธรรมชุมชนแห่งการรู้เท่าทันสื่อ

บูรณาการกิจกรรมการรู้เท่าทันสื่อเข้ากับประเพณี วัฒนธรรม และวิถีชีวิตของชุมชน เช่น ลานธรรมชุมชนและกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

พัฒนาธรรมนูญสุขภาพดิจิทัลประจำหมู่บ้าน เพื่อกำหนดแนวปฏิบัติร่วมในการใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์

สร้างความร่วมมือระหว่างภาครัฐ คณะสงฆ์ ผู้นำชุมชน อสม. ครอบครัว และภาคประชาชน เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้

เปลี่ยนการเรียนรู้จากการอบรมระยะสั้นไปสู่การสร้างวัฒนธรรม "ตื่นรู้ก่อนเชื่อ คิดก่อนแชร์" ให้เป็นวิถีปฏิบัติของชุมชน การรู้เท่าทันสื่อมีความยั่งยืนเมื่อหลอมรวมเป็น "วัฒนธรรมของชุมชน" ที่ทุกภาคส่วนร่วมกันขับเคลื่อนและรักษาไว้

สรุปภาพรวมของการวิเคราะห์ข้อมูลและการสังเคราะห์ข้อมูล

ผลการสังเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญชี้ให้เห็นว่า ความยั่งยืนของพุทธนวัตกรรมเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุจังหวัดหนองคาย ไม่ได้เกิดจากการพัฒนาหลักสูตรหรือการจัดอบรมเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากการบูรณาการ ๔ กลไกสำคัญ ได้แก่ (๑) การผลักดันเชิงนโยบายและโครงสร้างการเรียนรู้ผ่านโรงเรียนผู้สูงอายุและศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (๒) การใช้บทบาทของคณะสงฆ์เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณในการปลูกฝังสติและโยนิโสมนสิการ (๓) การพัฒนาเครือข่ายกัลยาณมิตรและระบบพี่เลี้ยงดิจิทัลเพื่อสร้างการเรียนรู้ร่วมและการเฝ้าระวังภัยออนไลน์ และ (๔) การหลอมรวมการรู้เท่าทันสื่อเข้ากับวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของชุมชนจนเกิดเป็นวัฒนธรรมการใช้สื่ออย่างมีสติ

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยจึงเสนอว่า การพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุควรเปลี่ยนจาก "รูปแบบการอบรม" ไปสู่ "ระบบนิเวศการเรียนรู้เชิงพุทธของชุมชน" ซึ่งอาศัยความร่วมมือของภาครัฐ คณะสงฆ์ ผู้นำชุมชน ครอบครัว และเครือข่ายประชาชนในการออกแบบกิจกรรมร่วมกันของทุกภาคส่วน สนับสนุน และติดตามการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง อันจะนำไปสู่การสร้างภูมิคุ้มกันทางดิจิทัล และยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมดิจิทัลได้อย่างปลอดภัย มั่นคง และยั่งยืนตามแนววิถีพุทธ.



๔.๔ องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้จากการวิจัยเรื่อง “พุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย” จากการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยทั้ง ๓ ประการ ได้แก่ (๑) การสำรวจและวิเคราะห์ระดับการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ (๒) การพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อและการจัดการความเครียดด้วยการบูรณาการหลัก สติ และ โยนิโสมนสิการ และ (๓) การเสนอผลการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อ

ส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุควรเริ่มจากการเข้าใจบริบทและพฤติกรรมการใช้สื่อ นำไปสู่การพัฒนากระบวนการเรียนรู้เชิงพุทธที่ส่งเสริมการคิดอย่างมีเหตุผล การกำหนดอารมณ์ การจัดการความเครียด และการใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์ ก่อนขยายผลผ่านเครือข่ายครอบครัว ชุมชน และคณะสงฆ์ จนเกิดเป็นพุทธนวัตกรรมบูรณาการ หรือระบบนิเวศการเรียนรู้เชิงพุทธที่เสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางดิจิทัล พัฒนาคุณภาพชีวิต และการรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุได้อย่างปลอดภัย มั่นคง และยั่งยืน ตามบริบทของในปัจจุบัน



บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “พุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อสำรวจและวิเคราะห์ระดับการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย แล้วพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และการจัดการความเครียดด้วยการบูรณาการหลักสติและโยนิโสมนสิการ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย และนำเสนอผลการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย ในบทนี้ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัย จากการวิเคราะห์ข้อมูล สังเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งตามกรอบของวัตถุประสงค์ของการวิจัย แล้วนำสรุปผลการวิจัย เพื่อที่จะอภิปรายผลการวิจัย ให้เห็นประโยชน์ของการวิจัยที่มีความชัดเจนมากขึ้น และเห็นความสอดคล้องกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วได้ข้อเสนอแนะจากการวิจัยในแต่ละด้าน ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “พุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยจากการวิเคราะห์ข้อมูล สังเคราะห์ข้อมูลโดยแบบตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

๕.๑.๑ สำรวจและวิเคราะห์ระดับการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย

ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีบทบาทในการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะการใช้แพลตฟอร์ม LINE, Facebook และ YouTube เพื่อการติดต่อสื่อสาร การติดตามข่าวสาร การรับข้อมูลด้านสุขภาพ และการเข้าถึงเนื้อหาทางพระพุทธศาสนา อย่างไรก็ตาม แม้ว่าผู้สูงอายุจะสามารถเข้าถึงเทคโนโลยีได้มากขึ้น แต่ยังคงมีข้อจำกัดด้านทักษะการรู้เท่าทันสื่อดิจิทัล ส่งผลให้ตกเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการได้รับข้อมูลบิดเบือน ข่าวปลอม และการหลอกลวงผ่านสื่อสังคมออนไลน์ได้ง่าย โดยเฉพาะข้อมูลด้านสุขภาพ การโฆษณาผลิตภัณฑ์เกินจริง ข่าวเกี่ยวกับสิทธิประโยชน์ของภาครัฐ และเนื้อหาที่อาศัยความเชื่อหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือ

ผลการวิเคราะห์ยังพบว่า พฤติกรรมการเปิดรับสื่อของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับวิถีชีวิตประจำวัน โดยมักใช้งานสื่อออนไลน์ในช่วงเช้าเพื่อส่งข้อความหรือภาพสวัสดีผ่าน LINE และใช้ช่วงเวลาว่างระหว่างวันในการติดตามข่าวสาร รับชมวิดีโอ หรือศึกษาธรรมะผ่าน Facebook และ YouTube ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าสื่อสังคมออนไลน์มิได้เป็นเพียงเครื่องมือด้านเทคโนโลยีเท่านั้น แต่ยังเป็นพื้นที่สำหรับรักษาความสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อนผู้สูงอายุด้วยกัน และชุมชน ตลอดจนเป็นช่องทางในการยืนยันตัวตนและการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุอีกด้วย

อย่างไรก็ตาม การศึกษาพบว่าปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความเปราะบางต่อสื่อออนไลน์ ได้แก่ ข้อจำกัดด้านทักษะดิจิทัล ความเสื่อมของร่างกายตามวัย โดยเฉพาะปัญหาการมองเห็น ความเหงา ความไว้วางใจผู้อื่น และการยึดโยงกับความเชื่อทางวัฒนธรรมและศาสนา ซึ่งมิจฉาชีพมักใช้เป็นช่องทางในการสร้างความน่าเชื่อถือผ่านการแอบอ้างบุคคลมีชื่อเสียง แพทย์ พระสงฆ์ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ รวมถึงการเสนอผลประโยชน์หรือเงินช่วยเหลือจากภาครัฐ ส่งผลให้ผู้สูงอายุบางส่วนเคยสูญเสียทรัพย์สินจากการซื้อสินค้าเกินราคา หรือถูกหลอกให้เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล

แม้ว่าผู้สูงอายุจะมีข้อจำกัดดังกล่าว แต่ผลการวิจัยพบแนวโน้มเชิงบวกที่สำคัญ คือ ผู้สูงอายุเริ่มพัฒนาพฤติกรรมการรู้เท่าทันสื่อมากขึ้น โดยเปลี่ยนจากการเชื่อและแชร์ข้อมูลทันที มาเป็นการชะลอการตัดสินใจ ตรวจสอบข้อมูล และพิจารณาความน่าเชื่อถือก่อนเผยแพร่ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สะท้อนถึงการเกิดกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ รวมถึงความตระหนักต่อผลกระทบของการเผยแพร่ข้อมูลที่ผิดพลาด ทั้งในด้านกฎหมาย ความน่าเชื่อถือของตนเอง และคุณค่าทางศีลธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา นอกจากนี้ ผลการวิเคราะห์ยังพบว่า ระดับการรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุมีความแตกต่างกันตามประสบการณ์และบริบทของแต่ละบุคคล ผู้สูงอายุบางกลุ่มสามารถวิเคราะห์เจตนาของผู้ผลิตสื่อ ตั้งข้อสังเกตต่อข่าวที่เกินจริง และตรวจสอบข้อมูลจากหลายแหล่งก่อนเชื่อ ขณะที่ผู้สูงอายุอีกจำนวนหนึ่งยังขาดทักษะในการวิเคราะห์ความน่าเชื่อถือของข้อมูล และมักเชื่อถือข้อมูลที่มีภาพประกอบหรือบุคคลที่มีชื่อเสียงรับรอง จึงแสดงให้เห็นว่าการพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบยังเป็นประเด็นสำคัญที่ควรได้รับการส่งเสริมต่อไป

ผลการสังเคราะห์ข้อมูลพบว่า การส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุไม่ควรมุ่งเน้นเฉพาะการสอนการใช้เทคโนโลยี แต่ควรให้ความสำคัญกับการสร้างระบบสนับสนุนทางสังคมที่เข้มแข็ง โดยอาศัยความร่วมมือของครอบครัว พระสงฆ์ ผู้นำชุมชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในฐานะพี่เลี้ยงทางเทคโนโลยี เพื่อช่วยตรวจสอบข้อมูล ให้คำแนะนำ และสร้างภูมิคุ้มกันทางดิจิทัลแก่ผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการขับเคลื่อนผ่านกลไก “บวร” (บ้าน–วัด–ราชการ) ที่ใช้ทุนทางสังคมและทุนทางวัฒนธรรมของชุมชนเป็นฐานในการพัฒนาการรู้เท่าทันสื่ออย่างยั่งยืน

โดยสรุป ผลการสังเคราะข้อมูล ผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคายมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างแพร่หลายและมีความตื่นตัวต่อการใช้เทคโนโลยีมากขึ้น แม้ว่าจะยังมีข้อจำกัดด้านทักษะการรู้เท่าทันสื่อและความเปราะบางต่อการรับสารหรือการใช้ข้อมูลที่ได้รับจากสื่อสังคมออนไลน์ แต่ผู้สูงอายุได้เริ่มพัฒนาพฤติกรรมการตรวจสอบข้อมูล การชะลอการตัดสินใจ และการอาศัยเครือข่ายทางสังคมในการคัดกรองข่าวสาร ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนผ่านจากการเป็นผู้รับสารที่เปราะบางไปสู่ผู้รับสารที่มีความระมัดระวังและมีระบบการสนับสนุนจากชุมชน อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคายต่อไป

๕.๑.๒ การพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และการจัดการความเครียดด้วยการบูรณาการหลักสติและโยนิโสมนสิการของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย

ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย จำเป็นต้องดำเนินการในลักษณะของกระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ โดยเชื่อมโยงองค์ความรู้ด้านการรู้เท่าทันสื่อดิจิทัลเข้ากับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่หลักสติและหลักโยนิโสมนสิการ ซึ่งทำหน้าที่เป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาความสามารถด้านการรับรู้ การคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ และการจัดการอารมณ์ ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้อย่างมีวิจารณญาณ ลดความเสี่ยงจากข่าวปลอม การหลอกลวงทางออนไลน์ และผลกระทบด้านความเครียดที่เกิดจากการเสพข้อมูลข่าวสารเป็นจำนวนมากในช่วงเวลาหนึ่ง

ผลการศึกษาพบว่า หลักสติเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อ โดยทำหน้าที่เป็นกลไกสร้างพื้นที่ว่างทางความคิดระหว่างการรับข้อมูลกับการตอบสนอง ทำให้ผู้สูงอายุสามารถตระหนักรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นความกลัว ความโกรธ ความกังวล หรือความโลภ ซึ่งมักถูกกระตุ้นจากข่าวปลอมและสื่อที่ออกแบบมาเพื่อกระตุ้นเร้าอารมณ์ เมื่อผู้สูงอายุมีสติ จะสามารถชะลอการตอบสนอง ไม่รีบเชื่อ ไม่รีบส่งต่อข้อมูล และหันกลับมาพิจารณาข้อเท็จจริงด้วยเหตุผลมากกว่าอารมณ์ร่วมในขณะเสพข่าวสารออนไลน์ ส่งผลให้การใช้สื่อสังคมออนไลน์มีความรอบคอบและปลอดภัยมากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ ผู้วิจัยพบว่า การฝึกสติสามารถพัฒนาเป็นทักษะปฏิบัติที่ผู้สูงอายุนำไปใช้ได้จริงผ่านหลักการ หยุด–อ่าน–ตรวจสอบ–ตัดสินใจ โดยเริ่มจากการหยุดการตอบสนองอัตโนมัติ อ่านข้อมูลให้ครบถ้วน ตรวจสอบแหล่งที่มาและช่วงเวลาของข่าว รวมทั้งประเมินผลกระทบที่จะเกิดขึ้นก่อนตัดสินใจส่งต่อหรือดำเนินการใด ๆ กระบวนการดังกล่าวช่วยเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้สูงอายุจาก

การเป็นผู้รับและส่งต่อข้อมูลอย่างฉับพลัน ไปสู่การเป็นผู้ใช้สื่อที่มีความรับผิดชอบ สามารถคิดวิเคราะห์และตัดสินใจอย่างเป็นระบบมากขึ้น

ผลการวิจัยพบว่า หลักโยนิโสมนสิการมีบทบาทสำคัญในการยกระดับการคิดเชิงเหตุผลของผู้สูงอายุ โดยทำหน้าที่เป็นกระบวนการรู้คิดเชิงระบบที่ช่วยให้สามารถสืบสาวเหตุปัจจัยของข้อมูล แยกแยะองค์ประกอบของข่าวสาร และประเมินความน่าเชื่อถือก่อนตัดสินใจเชื่อหรือเผยแพร่ข้อมูล ผู้สูงอายุเรียนรู้ที่จะตั้งคำถามเกี่ยวกับแหล่งที่มา ผู้เผยแพร่ เจตนาของข้อมูล และผลประโยชน์ที่แฝงอยู่เบื้องหลังข่าวสาร ตลอดจนสามารถแยกข้อเท็จจริง ความคิดเห็น ภาพประกอบ และข้อความชักจูงออกจากกันได้ ส่งผลให้การตัดสินใจตั้งอยู่บนพื้นฐานของเหตุผลและหลักฐานมากกว่าความรู้สึกหรือความเชื่อส่วนบุคคล

ในด้านการพัฒนาพฤติกรรมการใช้สื่อ ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนในการกำหนดรู้อารมณ์ตนเองก่อนตอบสนองต่อข้อมูลข่าวสาร โดยสามารถควบคุมอารมณ์เมื่อได้รับข่าวที่กระทบความรู้สึก ใช้วิธีวางโทรศัพท์ หายใจเข้า-ออกยาวอย่างมีสติ สวดมนต์ หรือเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอื่นเพื่อให้จิตใจสงบก่อนกลับมาตรวจสอบข้อมูลอีกครั้ง กระบวนการดังกล่าวไม่เพียงช่วยลดความเสี่ยงจากการเผยแพร่ข้อมูลที่ผิดพลาด แต่ยังช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และความสับสนที่เกิดจากการรับข้อมูลข่าวสารอย่างต่อเนื่องอีกด้วย ผู้สูงอายุเริ่มรู้เท่าทันแรงจูงใจและกลยุทธ์การชักจูงของสื่อออนไลน์มากขึ้น โดยสามารถตั้งคำถามกับตนเองว่าสิ่งที่ต้องการนั้นเกิดจากความจำเป็นหรือเกิดจากอิทธิพลของการโฆษณา รวมทั้งวิเคราะห์เจตนาของผู้ผลิตสื่อที่ใช้การสร้างอารมณ์ การโฆษณาแฝง หรือการนำเสนอภาพชีวิตในลักษณะที่เกินจริงเพื่อจูงใจผู้บริโภค การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวช่วยลดพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่จำเป็น ลดการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น และส่งเสริมการใช้สื่ออย่างมีสติและสมดุล ส่งผลดีต่อการจัดการความเครียดและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยรวม

โดยสรุป การบูรณาการหลักสติและโยนิโสมนสิการสามารถพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุได้อย่างเป็นรูปธรรม ทั้งในด้านการรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึก การคิดวิเคราะห์ การตรวจสอบข้อมูล การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล การป้องกันภัยจากสื่อดิจิทัล และการจัดการความเครียดจากการใช้สื่อออนไลน์ ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงจากผู้รับสารที่ตอบสนองตามความรู้สึกโลภ ความกลัว ความโกรธ ความหลง ไปสู่การเป็นผู้ใช้สื่อที่มีวิจารณญาณ มีภูมิคุ้มกันทางปัญญาและอารมณ์ สามารถใช้เทคโนโลยีอย่างปลอดภัย มีความรับผิดชอบต่อสังคม และพร้อมก้าวสู่การเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีคุณภาพและมีคุณธรรมในสังคมดิจิทัลอย่างยั่งยืน

๕.๑.๓ เสนอผลการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย

ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการของพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย มีเป้าหมายสำคัญในการแก้ไขปัญหาการตกเป็นเป้าหมายของข่าวปลอม กลลวงมิจฉาชีพออนไลน์ และภาวะความเครียดสะสมจากการเสพสื่อของผู้สูงอายุ โดยการผสานหลักพุทธธรรมสำคัญได้แก่ สติ-โยนิโสมนสิการ และความไม่ประมาท เข้ากับทุนทางสังคม วัฒนธรรมลุ่มน้ำโขง ภาษาถิ่นอีสาน และวิถีชีวิตท้องถิ่น ผลการพัฒนาและการสังเคราะห์องค์ความรู้ในหัวข้อนี้สามารถสรุปและขยายความออกได้เป็น ๔ มิติ ดังนี้

๑. ผลการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหลังการใช้นวัตกรรมสื่อสังคมออนไลน์

การนำพุทธนวัตกรรมบูรณาการไปประยุกต์ใช้ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สุขภาวะทางจิต และความสัมพันธ์ในสังคมของผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบและเห็นผลประจักษ์ คือการเปลี่ยนแปลงกระบวนการคิดและพฤติกรรมการใช้สื่อ จากเดิมที่ผู้สูงอายุมักมีพฤติกรรมใจร้อน เชื่อคนง่าย กดลิงก์แปลกปลอม และรีบส่งต่อข้อมูลทันทีเพราะความตื่นตระหนก เปลี่ยนไปเป็นผู้ที่มีความนิ่งสุขุม ยับยั้งชั่งใจ รู้จักหยุดคิดวิเคราะห์ ตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูลก่อนเชื่อหรือแชร์ ตลอดจนมีความมั่นใจในการปฏิเสธข่าวปลอมและกลลวงทางไซเบอร์ หรือเลือกปรึกษาลูกหลานก่อนตัดสินใจ

การใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นกลไกกำกับตนเอง: นวัตกรรมได้แปลงคำศัพท์เทคนิคทางดิจิทัลที่เข้าใจยาก ให้เป็นภาษาธรรมะที่ผู้สูงอายุคุ้นเคยและเข้าถึงง่าย โดยใช้สติทำหน้าที่เป็นกลไกกำหนดรู้อารมณ์ ช่วยหยุดหรือชะลอการรับรู้ก่อนตอบสนองฉับพลัน และใช้ โยนิโสมนสิการทำหน้าที่เป็นกลไกการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล พิจารณาองค์ประกอบและความน่าเชื่อถือของข่าวสารอย่างรอบคอบ การจัดการความเครียดและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต ช่วยลดระดับความเครียด ความวิตกกังวล และความกลัวที่เกิดจากการเสพข่าวสารเชิงลบหรือภัยมิจฉาชีพ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดภาวะจิตใจที่สงบ รู้จักปล่อยวางข้อมูลที่ไม่จำเป็นได้เร็วขึ้น และเกิดภูมิคุ้มกันทางจิต ในการรับมือกับสถานการณ์บนโลกดิจิทัลได้อย่างมั่นใจ และผลกระทบเชิงบวกต่อครอบครัวและสังคม ช่วยลดความขัดแย้งภายในครัวเรือนที่เคยเกิดจากการส่งต่อข้อมูลผิดพลาดในกลุ่มไลน์ครอบครัว สร้างการสื่อสารที่สร้างสรรค์ เสริมสร้างความไว้วางใจ และกระชับสายสัมพันธ์ระหว่างวัยให้แน่นแฟ้นอบอุ่นยิ่งขึ้น

๒. ความสอดคล้อง ความเหมาะสม และความพึงพอใจต่อพุทธนวัตกรรม

กลุ่มผู้สูงอายุ คณะสงฆ์ และผู้เชี่ยวชาญ มีความพึงพอใจต่อพุทธนวัตกรรมในระดับสูงมาก เนื่องจากหลักสติและโยมนสิการ ได้รับการออกแบบให้สอดรับกับบริบททางกายภาพและสังคมของ

ผู้สูงอายุอย่างแท้จริง ความกลมกลืนกับทุนทางวัฒนธรรมท้องถิ่น มีการสอดแทรกภาษาถิ่นอีสาน คำผญาเตือนใจ ประเพณีฮีตสิบสองครองสิบสี่ และวิถีชีวิตลุ่มน้ำโขง นำมาเป็นสะพานเชื่อมโยงองค์ความรู้ดิจิทัลสมัยใหม่เข้ากับประสบการณ์ชีวิตเดิม ทำให้เนื้อหาใกล้ตัว เข้าใจง่าย และจดจำได้ดี

รูปแบบกิจกรรมเชิงประสบการณ์แบบกัลยาณมิตร ใช้การอบรมในห้องเรียนผู้สูงอายุที่เน้นธรรมบันเทิง มีความยืดหยุ่น สนุกสนาน เน้นการปฏิบัติจริงและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกลุ่มเพื่อนผู้สูงอายุ และบทบาทพระสงฆ์ในฐานะเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณในการเทศนาเตือนสติและให้คำปรึกษา ควบคู่กับวิทยากรภาครัฐ โดยใช้ "วัด" และ "ลานธรรม" เป็นพื้นที่เรียนรู้และศูนย์กลางการสร้างความไว้วางใจ ช่วยทลายกำแพงความกลัว ความอยาก ความหลงในสื่อทางเทคโนโลยี และทำให้เกิดการยอมรับนวัตกรรมได้อย่างรวดเร็ว

๓. แนวทางการปรับปรุงและยกระดับพุทธนวัตกรรม

เพื่อให้พุทธนวัตกรรมมีความสมบูรณ์ สามารถตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีในสื่อสังคมออนไลน์ และขยายผลได้อย่างกว้างขวาง มีแนวทางในการพัฒนาใน ๔ ด้าน ได้แก่:

๑. การปรับเนื้อหาและรูปแบบให้เข้ากับท้องถิ่น พัฒนาสื่อการเรียนรู้ร่วมกับปราชญ์ชาวบ้านโดยเน้นแนวทางธรรมบันเทิง ผสานคำผญา ภาษาอีสาน และเรื่องราวท้องถิ่น เพื่อลดอุปสรรคในการเรียนรู้เทคโนโลยีของผู้สูงอายุ

๒. การใช้สถานที่ภายในวัดวัดและลานธรรมเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ตลอดชีวิต ยกระดับวัดและลานธรรมให้เป็นพื้นที่เรียนรู้ตลอดชีวิตของชุมชน สำหรับแลกเปลี่ยนประสบการณ์และเตือนภัยออนไลน์ นอกเหนือจากการพึ่งพาโรงเรียนผู้สูงอายุเพียงอย่างเดียว

๓. การสร้างกลไกเครือข่ายดิจิทัลชุมชน โดยการจัดตั้งกลุ่มไลน์กัลยาณมิตรประจำหมู่บ้านที่เชื่อมโยงพระสงฆ์ คนรุ่นใหม่ อาสาสมัคร และเจ้าหน้าที่ เพื่อทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงดิจิทัล (Digital Mentors) ในการเฝ้าระวัง คัดกรอง และแจ้งเตือนภัยออนไลน์แบบ Real-time

๔. การขับเคลื่อนเชิงโครงสร้างและนโยบาย เพื่อการบรรจุพุทธนวัตกรรมเป็นหลักสูตรวิชาเรียนหลักในโรงเรียนผู้สูงอายุทุกแห่ง และขยายผลผ่านศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.) เพื่อให้เกิดการประเมินและพัฒนาทักษะอย่างต่อเนื่อง

๔. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและการขับเคลื่อนอย่างยั่งยืน

ความยั่งยืนของการรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุ จำเป็นต้องยกระดับจากการจัดกิจกรรมอบรมชั่วคราว ไปสู่การสร้างระบบนิเวศการเรียนรู้เชิงพุทธของชุมชนผ่าน ๔ กลไกยุทธศาสตร์:

การบูรณาการเชิงนโยบายระดับพื้นที่: ผลักดันให้การส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อบรรจุเป็นแผนงานยุทธศาสตร์ระดับท้องถิ่นและระดับจังหวัดหนองคาย โดยเป็นภารกิจประจำของ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ และโรงเรียนผู้สูงอายุประจำจังหวัด

การสนับสนุนคณะสงฆ์ในการขับเคลื่อนทางจิตวิญญาณ เพื่อสนับสนุนให้คณะสงฆ์ใช้โอกาสในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาและกิจกรรมชุมชน ในการเทศนาสอดแทรกข้อคิด "สติ-โยนิโสมนสิการ" เพื่อช่วยกลั่นกรองข่าวสารและกำกับพฤติกรรมใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างสร้างสรรค์

การสร้างเครือข่ายกัลยาณมิตรและระบบพี่เลี้ยงดิจิทัล ช่วยระดมพลังคนรุ่นใหม่ บุคลากรท้องถิ่น อสม. และผู้สูงอายุแกนนำ เข้ามาร่วมเป็นพี่เลี้ยงคอยดูแล ให้คำปรึกษา และสร้างการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างวัย ลดช่องว่างทางดิจิทัลในครอบครัว

การสร้างวัฒนธรรมชุมชน ตื่นรู้ก่อนเชื่อ คิดก่อนแชร์ โดยการกำหนดธรรมนูญสุขภาพดิจิทัลประจำหมู่บ้าน เพื่อสร้างบรรทัดฐานและข้อตกลงร่วมกันของชุมชนในการใช้สื่ออย่างปลอดภัย ทำให้การตื่นรู้จนนำไปใช้ได้จริงในวิถีการดำเนินชีวิตอย่างยั่งยืน

สรุป ภาพรวมองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยสรุปเป็นสูตรความสำเร็จ คือ ทุนวัฒนธรรมท้องถิ่น พุทธธรรม (สติ-โยนิโสมนสิการ) เครือข่ายกัลยาณมิตร นโยบายเชิงโครงสร้างของหน่วยงานราชการ ซึ่งกระบวนการดังกล่าว สามารถเริ่มได้จากการใช้อัตลักษณ์ท้องถิ่นและหลักพุทธธรรมทลายกำแพงการเรียนรู้ นำไปสู่การตั้งรับด้วยสติ คิดวิเคราะห์ด้วยโยนิโสมนสิการ จนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใช้สื่อ ลดความเครียด เสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต และขยายผลความปลอดภัยไปสู่ครอบครัวและชุมชน นำพาผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคายไปสู่เป้าหมายสูงสุด คือ ตื่นรู้ก่อนเชื่อ คิดก่อนแชร์ ใช้สื่ออย่างมีสติ ชีวิตปลอดภัย ใจเป็นสุข ในยุคสังคมดิจิทัลได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง "พุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย" ผู้วิจัยได้นำผลการวิจัยมาทำการอภิปรายผลโดยเชื่อมโยงกับแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ได้ทบทวนไว้ โดยแบ่งการอภิปรายผลออกเป็น ๓ ประเด็นตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

๕.๒.๑ สำรวจและวิเคราะห์ระดับการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคายมีการเข้าถึงและเปิดรับสื่อสังคมออนไลน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งแพลตฟอร์ม LINE, Facebook และ YouTube ในระดับสูง เพื่อ

วัตถุประสงค์หลักในการติดต่อสื่อสารกับลูกหลานและครอบครัว รวมถึงการติดตามข่าวสารสุขภาพและนันทนาการ อย่างไรก็ตาม ระดับการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ในภาพรวมยังคงจำกัดอยู่ในระดับการใช้งานขั้นพื้นฐานซึ่งส่งผลให้ผู้สูงอายุเผชิญกับช่องว่างดิจิทัลเชิงคุณภาพ และมีความเสี่ยงสูงต่อการตกเป็นเป้าหมายของข่าวปลอม กลลวงไซเบอร์ (เช่น แก๊งคอลเซ็นเตอร์ การหลอกลงทุน การฉ้อโกงซื้อขายสินค้าออนไลน์) ซึ่งก่อให้เกิดภาวะสมองล้าทางดิจิทัล ความวิตกกังวล และความเครียดเรื้อรัง ตลอดจนความเสียหายทางทรัพย์สินและความรู้สึกทางด้านจิตใจ ประเด็นดังกล่าวมีความสอดคล้องกับผลการศึกษาของ พนม คลี่ฉายา ที่ระบุว่า ผู้สูงอายุไทยมีการเข้าถึงสมาร์ทโฟนและอินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นอย่างก้าวกระโดด โดยเฉพาะการใช้แพลตฟอร์ม LINE และ Facebook เพื่อการสื่อสารในครอบครัว แต่ทักษะดิจิทัลส่วนใหญ่ยังหยุดอยู่ที่ระดับพื้นฐาน ส่งผลให้เกิดช่องว่างดิจิทัลเชิงคุณภาพ[๑] และสอดคล้องกับ ดวงทิพย์ เจริญรุกข์ (2563) ที่พบว่าผู้สูงอายุยอมรับนวัตกรรมสื่อสังคมออนไลน์เนื่องจากความสะดวกและประหยัด แต่ยังขาดทักษะการประเมินสื่อเชิงลึก[๒] และยังมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชัชชญา เรืองยศ (2563) ที่ชี้ให้เห็นว่า แม้ความถี่ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรู้เท่าทันสื่อ แต่ค่าความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งย้ำว่า การใช้งานสื่อบ่อยครั้งด้วยตนเองไม่ได้รับประกันว่าผู้สูงอายุจะมีวิจารณญาณในการประเมินและคัดกรองข้อมูลได้อย่างถูกต้อง หากขาดโปรแกรมการเรียนรู้ที่เสริมสร้างทักษะการวิพากษ์สื่อ[๓]

๕.๒.๒ การพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และการจัดการความเครียดด้วยการบูรณาการหลักสติและโยนิโสมนสิการ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย

การพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และการจัดการความเครียดด้วยการบูรณาการหลักสติและโยนิโสมนสิการ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย ผลการวิจัยพบว่า การแก้ไขปัญหาการขาดการรู้เท่าทันสื่อและความเครียดทางดิจิทัลของผู้สูงอายุ ไม่สามารถพึ่งพาเพียงการฝึกทักษะทางเทคนิคได้ แต่จำเป็นต้องอาศัยกลไกทางจิตวิทยาและปัญญาตามหลักพุทธธรรม โดยการบูร

---

[๑] พนม คลี่ฉายา. การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลของผู้สูงอายุและข้อเสนอเพื่อการเสริมสร้างภาวะพฤฒิพลังและผลิตภาพของผู้สูงอายุไทย, วารสารนิเทศศาสตร์ ปีที่ ๓๙ ฉบับที่ ๒ (เดือนพฤษภาคม - สิงหาคม ๒๕๖๔): หน้า ๕๖-๗๕.

[๒] ดวงทิพย์ เจริญรุกข์, พฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากสื่อสังคมออนไลน์และการยอมนวัตกรรมจากการใช้ประโยชน์สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร, วารสารนิเทศศาสตรปริทัศน์ ปีที่ ๒๔ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม - สิงหาคม ๒๕๖๓): หน้า ๒๒๙.

[๓] ชัชชญา เรืองยศ. การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงวัย. การค้นคว้าอิสระ สาขาวิชาการจัดการการสื่อสารองค์กร คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ๒๕๖๓. หน้า ๔๒-๕๔.

ณาการ สติ ให้ทำหน้าที่เป็นกลไกกำหนดรู้อารมณ์ ยับยั้งการตอบสนองฉับพลันต่อสิ่งเร้าบนหน้าจอ เช่น การแจ้งเตือน ข้อความตื่นตระหนก หรือความโลภ และการบูรณาการ โยนิโสมนสิการ ให้ทำหน้าที่เป็นกลไกการคิดวิเคราะห์อย่างแยบคาย พิจารณาข้อมูลตามหลักไตรลักษณ์ ความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของข้อมูลดิจิทัล แล้วตรวจสอบเหตุและผลก่อนตัดสินใจเชื่อหรือส่งต่อ ซึ่งช่วยลดระดับความเครียด เสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ และเปลี่ยนพฤติกรรมจากการรับสารแบบตั้งรับไปสู่การใช้สื่ออย่างตื่นรู้ก่อนตัดสินใจ ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดของ รมิดา แอนดริวส์ (2565) ที่เสนอการประยุกต์ใช้หลักสติในการสื่อสารกับผู้สูงวัย ทั้งสติในการสื่อสารกับตนเองเพื่อระลึกรู้เท่าทันอารมณ์ และสติในการรับและส่งสารออนไลน์อย่างรอบคอบ ซึ่งผลการวิจัยในจังหวัดหนองคายยืนยันว่า การฝึกสติช่วยให้ผู้สูงอายุหยุดคิด ชะลอการส่งต่อ และจัดการอารมณ์ตระหนกตกใจเมื่อเผชิญข่าวปลอมได้อย่างมีประสิทธิภาพ[๔] สอดคล้องกับการสังเคราะห์สมรรถนะและ เกรียงไกร พละสนธิ และพงศกร พรวีรสุนทร (2567) ด้านการรู้เท่าทันสื่อดิจิทัลร่วมกับ AI ที่เน้นสมรรถนะการเข้าใจในการประยุกต์ใช้ การสร้างและการประเมิน และการมีปฏิสัมพันธ์อย่างมีจริยธรรม โดยการนำหลัก โยนิโสมนสิการ มาใช้เป็นการเติมเต็มมิติด้านจิตปัญญาให้กับกรอบสมรรถนะดิจิทัล ทำให้กระบวนการประเมินความน่าเชื่อถือของสื่อทำได้ลึกซึ้งและเหมาะกับบริบทชีวิตของผู้สูงอายุ[๕] และยังสอดคล้องกับงานวิจัยด้านพุทธนวัตกรรมและการพัฒนาจิตของ พระชยานันทมุนี (2568) และ พรประภา สุทธิจิตร (2566) ซึ่งศึกษาการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการดูแลสุขภาวะผู้สูงอายุ พบว่าการฝึกสติทำให้จิตใจสงบมั่นคง เกิดปัญญาไตร่ตรอง ไม่หลงผิดไปกับอารมณ์ปรุงแต่ง ช่วยลดความเครียด ภาวะซึมเศร้า และสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์ ซึ่งสอดรับกับผลการวิจัยที่พบว่าผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคายมีความเครียดจากการใช้สื่อลดลงอย่างชัดเจนเมื่อมีสติกำกับจิตใจ[๖]

---

[๔] รมิดา แอนดริวส์.การประยุกต์ใช้หลักสติเพื่อการสื่อสารอย่างสันติสุขกับผู้สูงวัย. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สันติศึกษา).บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๖๕.หน้า ๕๕๙-๕๖๘.

[๕] เกรียงไกร พละสนธิ และพงศกร พรวีรสุนทร. การสังเคราะห์สมรรถนะการรู้เท่าทันนวัตกรรมสื่อดิจิทัลร่วมกับเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ วารสารการสื่อสารและสื่อบูรณาการ คณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๖๗. หน้า ๔๘.

[๖] พระชยานันทมุนี (ธรรมวัตร จรณธมฺโม). วิเคราะห์ขบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุด้วยหลักสติปัฏฐาน ๔ ในจังหวัดน่าน. วารสารพุทธนวัตกรรมและการจัดการ ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๔ (กรกฎาคม – สิงหาคม ๒๕๖๘): หน้า ๑๕.

๕.๒.๓ เสนอผลการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย

ผลการพัฒนาหลักพุทธนวัตกรรมบูรณาการในพื้นที่จังหวัดหนองคายเสนอผลการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย ผลการพัฒนาหลักพุทธนวัตกรรมบูรณาการในพื้นที่จังหวัดหนองคาย ได้สังเคราะห์ออกมาเป็น หนองคายโมเดล ซึ่งมีลักษณะเป็นจุดแข็ง คือการบูรณาการทุนทางวัฒนธรรมท้องถิ่นลุ่มน้ำโขง ภาษาถิ่นอีสาน คำผญา ฮีตสิบสองครองสิบสี่เข้ากับหลักพุทธธรรม สติ-โยนิโสมนสิการ โดยใช้พระสงฆ์ในฐานะผู้นำทางจิตวิญญาณ และ ใช้สถานที่ภายในวัดวัด/ลานธรรม เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ตลอดชีวิต ควบคู่กับการสร้างกลุ่มไลน์กัลยาณมิตรประจำหมู่บ้าน ที่มีคนรุ่นใหม่และอาสาสมัครเป็นพี่เลี้ยงดิจิทัลจนเกิดเป็นระบบนิเวศการเรียนรู้เชิงพุทธของชุมชน และขับเคลื่อนไปสู่นโยบายท้องถิ่นอย่างยั่งยืน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดพุทธนวัตกรรมทางการศึกษาของ พระมหาชนินทร์ อธิวโร (2568) ที่ระบุว่า พุทธนวัตกรรมทำหน้าที่เป็นพื้นที่ภายใน หรือพื้นที่ทางจิตวิญญาณของการเรียนรู้ ที่ช่วยสร้างการเรียนรู้แบบเชิงลึก และการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง ซึ่ง หนองคายโมเดล ได้ปรับเปลี่ยนโมเดลนี้มาสร้างพื้นที่ปลอดภัยที่เชื่อมโยงวิถีพุทธเข้ากับวิถีดิจิทัลได้อย่างเป็นรูปธรรม[๗] ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วีรนุช พรมจักร และไทยปัก เลี้ยงธนารักษ์ (2566) เรื่อง การบูรณาการพุทธนวัตกรรมกับสังคม ที่เน้นการใช้โครงสร้างทางศาสนา คณะสงฆ์ และภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นกลไกขับเคลื่อนสวัสดิการและการพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชน ทำให้เกิดความไว้วางใจและลดกำแพงความกลัวเทคโนโลยีของผู้สูงอายุ[๘] และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ธัญพิชชา สามารถ (2565) ที่เน้นย้ำว่าปัจจัยสำเร็จของการเรียนรู้เทคโนโลยีของผู้สูงอายุมาจากการสนับสนุนของบุตรหลานและคนในครอบครัว โดยการจัดตั้งกลุ่มไลน์กัลยาณมิตร และระบบพี่เลี้ยงดิจิทัลระหว่างวัย ซึ่งใน หนองคายโมเดล ได้ทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันเชิงสังคมที่ช่วยกลั่นกรองภัยไซเบอร์และลดช่องว่างทางดิจิทัลในครอบครัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ[๙]

---

[๗] พระมหาชนินทร์ อธิวโร. การบูรณาการพุทธนวัตกรรมในกระบวนการเรียนการสอนในอนาคต. วารสาร มจร โกศัยปรทิรรศน์ ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม – สงิ หาคม ๒๕๖๘): หน้า ๑๙๙.

[๘] วีรนุช พรมจักร และ ไทยปัก เลี้ยงธนารักษ์. การบูรณาการพุทธนวัตกรรมกับการเมืองสมัยใหม่ในสังคมไทย.วารสารการประชุมวิชาการระดับนานาชาติ ครั้งที่ ๑ และระดับชาติ ครั้งที่ ๒. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง. หน้า ๒๗๔.

[๙] ธัญพิชชา สามารถ. การตกเป็นเหยื่อทางไซเบอร์ของผู้สูงอายุ. ดุษฎีนิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ๒๕๖๕. หน้า ๘๖-๑๖๗.

สรุป การพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย ได้มีการสนับสนุนภูมิปัญญาดั้งเดิมทางพระพุทธศาสนาเมื่อนำมาประยุกต์ร่วมกับทุนวัฒนธรรมท้องถิ่นและกลไกเครือข่ายชุมชน สามารถแก้ปัญหาวิกฤตความน่าเชื่อถือทางข่าวสารและความเครียดทางดิจิทัลในยุคดิจิทัลได้อย่างยั่งยืน ไม่เป็นเพียงการฝึกทักษะเชิงเทคนิคภายนอก แต่เป็นการยกระดับไปสู่การสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตปัญญาจากภายใน เปลี่ยนผ่านผู้สูงอายุจากผู้เปราะบางทางดิจิทัล ไปสู่ ผู้สูงอายุที่มีพฤฒิพลังทางดิจิทัล ที่มีความตื่นรู้ มีสติ และมีสุขภาวะทางจิตที่ดีในสังคมดิจิทัลอย่างแท้จริง

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “พุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย” ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะซึ่งแบ่งออกเป็น ๓ ส่วน ได้แก่ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ และข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเชิงนโยบายเพื่อยกระดับการส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ ดังนี้

๑. หน่วยงานภาครัฐควรกำหนดนโยบายส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุเป็นวาระสำคัญของจังหวัด โดยบรรจุไว้ในแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และกำหนดให้เป็นภารกิจร่วมของศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.) โรงเรียนผู้สูงอายุ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิดการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง

๒. คณะสงฆ์จังหวัด และสำนักงานพระพุทธศาสนาประจำจังหวัด ควรสนับสนุนการใช้หลักสติและโยนิโสมนสิการในการส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อ โดยบูรณาการเนื้อหาเกี่ยวกับการใช้สื่อดิจิทัลอย่างมีวิจารณญาณเข้าไปในกิจกรรมเผยแผ่พระพุทธศาสนา การอบรมประชาชน และกิจกรรมของวัด เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาแก่ผู้สูงอายุ

๓. ควรจัดตั้งเครือข่าย พี่เลี้ยงดิจิทัลระดับชุมชน โดยบูรณาการความร่วมมือระหว่างพระสงฆ์ บุคลากรท้องถิ่น อสม. คนรุ่นใหม่ และผู้สูงอายุแกนนำ เพื่อทำหน้าที่ให้คำปรึกษา เฝ้าระวังและแจ้งเตือนภัยออนไลน์อย่างรวดเร็วลัง่ายต่อการเข้าถึง

๔. ควรสนับสนุนการพัฒนาสื่อการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับบริบทท้องถิ่น โดยใช้ภาษาถิ่น ภูมิปัญญาชุมชน คำผญา วิถีวัฒนธรรมลุ่มน้ำโขง และหลักพุทธธรรม มาพัฒนาเป็นสื่อการเรียนรู้ที่เข้าใจง่ายและเหมาะสมกับผู้สูงอายุ

๕. ควรสนับสนุนงบประมาณและกลไกการติดตามประเมินผลอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้การดำเนินงานด้านการรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุสามารถพัฒนาเป็นระบบนิเวศการเรียนรู้ของชุมชน และขยายผลไปยังจังหวัดอื่นๆ ได้อย่างยั่งยืน

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการประยุกต์ใช้ผลการวิจัย ดังนี้

๑. สามารถนำ “หนองคายโมเดล” หรือพุทธนวัตกรรมบูรณาการที่พัฒนาขึ้น ไปใช้เป็นต้นแบบในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยประยุกต์ใช้ร่วมกับการฝึกทักษะการรู้เท่าทันสื่อ การจัดการความเครียด และการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

๒. ควรนำหลัก “หยุด–อ่าน–ตรวจสอบ–ตัดสินใจ” ไปใช้เป็นแนวปฏิบัติพื้นฐานในการอบรมผู้สูงอายุ เพื่อสร้างพฤติกรรมการคิดก่อนเชื่อ ตรวจสอบก่อนแชร์ และลดความเสี่ยงจากข่าวปลอมและภัยไซเบอร์

๓. วัดและลานธรรมควรได้รับการพัฒนาให้เป็นศูนย์การเรียนรู้ตลอดชีวิตด้านการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ โดยใช้กิจกรรมธรรมบันเทิง การสนทนาธรรม และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญด้านเทคโนโลยี

๔. ครอบครัวควรมีบทบาทเป็นเครือข่ายสนับสนุนการใช้สื่อของผู้สูงอายุ โดยส่งเสริมการตรวจสอบข้อมูลร่วมกัน ให้คำแนะนำเกี่ยวกับภัยออนไลน์ และสร้างการเรียนรู้ระหว่างวัย เพื่อลดช่องว่างทางดิจิทัลภายในครอบครัว

๕. หน่วยงานด้านสาธารณสุข การศึกษา และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สามารถนำผลวิจัยไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาหลักสูตรหรือกิจกรรมอบรมผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมทั้งการรู้เท่าทันสื่อ การจัดการความเครียด และการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตควบคู่กัน

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ด้านการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุให้ก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

๑. ควรศึกษาวิจัยเชิงทดลอง เพื่อประเมินประสิทธิผลของพุทธนวัตกรรมบูรณาการ โดยเปรียบเทียบระดับการรู้เท่าทันสื่อ การจัดการความเครียด และพฤติกรรมการใช้สื่อก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ

๒. ควรขยายพื้นที่วิจัยไปยังจังหวัดอื่นหรือภูมิภาคที่มีบริบททางสังคมและวัฒนธรรมแตกต่างกัน เพื่อเปรียบเทียบผลของการประยุกต์ใช้พุทธนวัตกรรม และพัฒนาเป็นรูปแบบที่สามารถใช้ได้ในระดับประเทศ

๓. ควรศึกษาการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (AI) และเครื่องมือดิจิทัลร่วมกับหลักพุทธธรรม เพื่อพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีและภัยไซเบอร์รูปแบบใหม่

๔. ควรศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จของเครือข่ายกัลยาณมิตรและระบบพี่เลี้ยงดิจิทัล ทั้งในด้านบทบาทของพระสงฆ์ ครอบครัว อาสาสมัคร และชุมชน เพื่อพัฒนาแนวทางการสร้างเครือข่ายที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืน

๕. ควรศึกษาผลกระทบระยะยาวของพุทธนวัตกรรมต่อคุณภาพชีวิต สุขภาวะทางจิต และความเป็นพลเมืองดิจิทัลของผู้สูงอายุ รวมทั้งติดตามการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สื่อในระยะยาว เพื่อประเมินความยั่งยืนของนวัตกรรมและใช้เป็นข้อมูลในการกำหนดนโยบายสาธารณะต่อไป

ข้อเสนอแนะทั้ง ๓ ด้านนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยที่ชี้ให้เห็นว่า การพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุควรดำเนินการผ่านการบูรณาการหลักพุทธธรรม ทุนทางวัฒนธรรม เครือข่ายกัลยาณมิตร และการสนับสนุนเชิงนโยบาย เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สื่ออย่างยั่งยืน และสามารถขยายผลสู่ระดับชุมชน จังหวัด และประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือและเอกสารทั่วไป

ศูนย์ธรรมาภิบาลปัญญาประดิษฐ์. แนวทางการประยุกต์ใช้ Generative AI อย่างมีธรรมาภิบาลสำหรับองค์กร. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, ๒๕๖๗.

ศูนย์อนามัยที่ ๘ อุดรธานี กรมอนามัย. รายงานตัวชี้วัดตามคำรับรองการปฏิบัติราชการปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙. อุดรธานี: ศูนย์อนามัยที่ ๘ อุดรธานี กรมอนามัย, ๒๕๖๙.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๔๓. ฉบับออนไลน์ หัวข้อ “[๒๕] ธรรมมีอุปการะมาก ๒” และ “[๒] โยนิโสมนสิการ”, ๒๕๖๔.

สำนักงานพลังงานจังหวัดหนองคาย. แผนปฏิบัติราชการด้านพลังงานของจังหวัดหนองคาย พ.ศ. ๒๕๖๖–๒๕๗๐ ฉบับทบทวน พ.ศ. ๒๕๖๗. หนองคาย: สำนักงานพลังงานจังหวัดหนองคาย, ๒๕๖๗.

สำนักงานพัฒนารัฐบาลดิจิทัล. AI เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ สำหรับการบริหารงานและการบริการภาครัฐ. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานพัฒนารัฐบาลดิจิทัล, ๒๕๖๒.

สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ. รายงานประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๖ แผนปฏิบัติการด้านปัญญาประดิษฐ์แห่งชาติเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (พ.ศ. ๒๕๖๕–๒๕๗๐). ปทุมธานี: สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ, ๒๕๖๖.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. การมีการใช้ไอซีทีของผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๖๕. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสถิติแห่งชาติ, ๒๕๖๕.

_____. สรุปผลที่สำคัญ การมีการใช้ไอซีทีของผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๖๘. กรุงเทพมหานคร: กลุ่มสถิติเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร กองสถิติเศรษฐกิจ สำนักงานสถิติแห่งชาติ, ๒๕๖๘.

(๒) งานวิจัย/ดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์

ชัชชญา เรืองยศ. “การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงวัย”. การค้นคว้าอิสระ สาขาวิชาการจัดการ

การสื่อสารองค์กร. คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๖๓.

ธัญพิชชา สามารถ. “การตกเป็นเหยื่อทางไซเบอร์ของผู้สูงอายุ”. ดุษฎีนิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา. คณะรัฐศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๖๕.

รมิดา แอนดริวส์. “การประยุกต์ใช้หลักสติเพื่อการสื่อสารอย่างสันติสุขกับผู้สูงวัย”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๕.

วรัชญา ทิพย์มาลัย. “พฤติกรรมและการรับรู้ข้อมูลข่าวสารสิทธิของผู้สูงอายุผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์”. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๖๒.

ศิริพร แกล้วทนงค์. “พุทธนวัตกรรมการสื่อสารโดยใช้หลักอิทธิบาท ๔ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไทย”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๔.

สุรัชฎา จิรสุจริตธรรม. “ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร”. Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD) ๑๐๗๐๑. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๖๖.

โสภัทร นาสวัสดิ์. รูปแบบของสื่อดิจิทัลที่ส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุ. รายงานการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์, ๒๕๖๔.

(๓) บทความในวารสารและเอกสารการประชุมวิชาการ

กมลพร กัลยาณมิตร. “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เปลี่ยนภาระเป็นพลัง ร่วมพัฒนาสังคม”. วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ (เมษายน–มิถุนายน ๒๕๖๕): ๓๑–๔๖.

กลกรณ์ วงศ์ภาติกะเสรี และคณะ. “ผลของการใช้ ‘ชูใจ’ หุ่นยนต์ปัญญาประดิษฐ์ดูแลผู้สูงอายุที่มีต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ: การศึกษานำร่อง”. วารสารวิชาการ กสทช. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๕ (๒๕๖๔): ๑–๒๐.

กัญญาณัฐ ไฝคำ. “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในประเทศไทย”. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม–ธันวาคม ๒๕๖๑): ๑๙.

เกรียงไกร พละสนธิ และพงศกร พรวีรสุนทร. “การสังเคราะห์สมรรถนะการรู้เท่าทันนวัตกรรมสื่อดิจิทัลร่วมกับเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์”. วารสารการสื่อสารและสื่อบูรณาการ คณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม–ธันวาคม ๒๕๖๗): ๔๘.

จิรชฎา เชียงกูล และคณะ. “โยนิโสมนสิการ: เปลี่ยนวิธีคิด เพื่อชีวิตที่มีความสุข”. วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม. ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม–มิถุนายน ๒๕๖๘): ๓๑๕–๓๒๘.

จิราภรณ์ ผันสว่าง และคณะ. “พุทธนวัตกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในมิติวิถีไทอีสาน”. วารสารสันติสุขปริทรรศน์. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม–กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙): ๒๔๗–๒๕๗.

ณัฐนันท์ จันทมณี. “นวัตกรรมการพัฒนาการประกอบการชุมชน”. วารสารบริหารการพัฒนานวัตกรรมเชิงบูรณาการ. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม–ธันวาคม ๒๕๖๘): ๕๕–๖๙.

ณิชาภัทร มณีพันธ์ และศรินรัตน์ จันทพิมพ์. “ผลของโปรแกรมการบำบัดและให้คำปรึกษาโดยใช้สติเป็นฐานต่อความเครียด ภาวะซึมเศร้าและระดับสติในผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังในชุมชนเขตเทศบาลเมืองชุมเห็ด จังหวัดบุรีรัมย์”. วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ. ปีที่ ๔๘ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม–กันยายน ๒๕๖๘): ๘๒–๙๕.

ดมิสา เพชรทอง และคณะ. “การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน: ความเครียดและแนวทางการจัดการความเครียด”. วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม–มีนาคม ๒๕๖๓): ๑–๑๑.

ดวงทิพย์ เจริญรุกข์. “พฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากสื่อสังคมออนไลน์และการยอมรับนวัตกรรมจากการใช้ประโยชน์สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร”. วารสารนิเทศศาสตรปริทัศน์. ปีที่ ๒๔ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม–สิงหาคม ๒๕๖๓): ๒๒๙.

ถาวร ล่อกา และคณะ. “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในผู้สูงอายุที่อาศัยในชุมชนพื้นที่สูงและห่างไกล จังหวัดเชียงใหม่”. วารสารสาธารณสุขและวิทยาศาสตร์สุขภาพ. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม–เมษายน ๒๕๖๗): ๑–๑๓.

ธนธร วรรณสุข และรุ่งรัตนา เจริญจิตต. “การศึกษานโยบายของรัฐที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร”. Rajapark Journal. ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๓๓ (มีนาคม–เมษายน ๒๕๖๓): ๒๔๕.

ธัญวรัตน์ แจ่มใส. “นโยบายเกี่ยวกับสวัสดิการของผู้สูงอายุในประเทศไทย”. วารสาร มจร การพัฒนาสังคม. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๓ (กันยายน–ธันวาคม ๒๕๖๔): ๑–๑๖.

นวรัตน์ ไวชมภู, รัตติภรณ์ บุญทัศน์ และนภชา สิงห์วีรธรรม. การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม–สิงหาคม ๒๕๖๒): ๒๖๒.

เนติยา แจ่มทิม และสินีพร ยืนยง. “การใช้สื่อออนไลน์และการรู้เท่าทันสื่อสารสนเทศสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุจังหวัดสุพรรณบุรี”. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา. ปีที่ ๒๕ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม–ธันวาคม ๒๕๖๒): ๑๖๘.

พงศธร โฆสิตธรรม. “การรู้เท่าทันสื่อ: ผู้บริโภคในยุคดิจิทัล”. วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ปีที่ ๕๑ ฉบับที่ ๑ (๒๕๖๘): ๒๓–๓๒.

พนม คลี่ฉายา. “การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลของผู้สูงอายุและข้อเสนอเพื่อการเสริมสร้างภาวะพฤฒิพลังและผลิตภาพของผู้สูงอายุไทย”. วารสารนิเทศศาสตร์. ปีที่ ๓๙ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม–สิงหาคม ๒๕๖๔): ๕๖–๗๕.

พรประภา สุทธิจิตร. “การใช้สติปัฏฐาน ๔ ในการรำไทเก๊กเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ”. วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑๐ (ธันวาคม ๒๕๖๖): ๔๘๙๙.

พระครูสิริธรรมบัณฑิต. “พุทธนวัตกรรม: สร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจของผู้สูงวัยในสังคมไทย”. วารสารพุทธอาเซียนศึกษา. ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๑ (มกราคม–มิถุนายน ๒๕๖๘): ๑–๑๓.

พระชยานันทมุนี (ธรรมวัตร จรณธมฺโม) และคณะ. “วิเคราะห์ขบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุด้วยหลักสติปัฏฐาน ๔ ในจังหวัดน่าน”. วารสารพุทธนวัตกรรมและการจัดการ. ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๔ (กรกฎาคม–สิงหาคม ๒๕๖๘): ๑๕–๒๙.

พระธรรมวชิรปัญญาจารย์. “พุทธนวัตกรรมการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา”. วารสารชัยภูมิปริทรรศน์. ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม–สิงหาคม ๒๕๖๘): ๑๙๑.

พระพุฒิพันธุ์ จนฺทวโส. “นวัตกรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ”. วารสารพุทธนวัตกรรมและการจัดการ. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ (มีนาคม–เมษายน ๒๕๖๗): ๒๑๙–๒๓๐.

พระมหาชนินทร์ อธิวโร และคณะ. “การบูรณาการพุทธนวัตกรรมในกระบวนการเรียนการสอนในอนาคต”. วารสาร มจร โกศัยปริทรรศน์. ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม–สิงหาคม ๒๕๖๘): ๑๙๙–๒๑๓.

พระมหาอินทร์วงค์ อิสฺสภาณี และคณะ. “พุทธนวัตกรรมการป้องกันการถูกหลอกลวงทางสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุในจังหวัดลำพูนด้วยโยนิโสมนสิการ”. วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๖ (พฤศจิกายน–ธันวาคม ๒๕๖๗): ๑๖๔๕–๑๖๕๖.

ไพจิต ผาตะเนตร. “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ของการพึ่งพาตนเองกับการยอมรับเทคโนโลยีของผู้สูงอายุยุคดิจิทัลในจังหวัดหนองคาย”. วารสารวิชาการและวิจัย มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม–กันยายน ๒๕๖๗): ๙๓–๑๐๗.

โยตะ ชัยวรมันกุล. “พุทธนวัตกรรมภาวนา ๔ เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม”. วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (มีนาคม–เมษายน ๒๕๖๖): ๖๑๑.

ระวีวรรณ ทรัพย์อินทร์ และญาศิณี เคารพธรรม. “สื่อกับผู้สูงอายุในประเทศไทย”. วารสารนิเทศศาสตร์ธุรกิจบัณฑิตย์. ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม–ธันวาคม ๒๕๖๐): ๓๖๗–๓๘๗.

รัตติกาล โสวะภาส และคณะ. “การบูรณาการหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การจัดการนวัตกรรม เทคโนโลยี และกฎหมายเทคโนโลยี เพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของอุตสาหกรรม วัสดุก่อสร้างในประเทศไทย”. วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์. ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๒ (มีนาคม–เมษายน ๒๕๖๘): ๘๘๑–๘๙๖.

วีรนุช พรมจักร และ ไทยปัก เลี้ยงธนารักษ์. การบูรณาการพุทธนวัตกรรมกับการเมืองสมัยใหม่ใน สังคมไทย.วารสารการประชุมวิชาการระดับนานาชาติ ครั้งที่ ๑ และระดับชาติ ครั้งที่ ๒. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง. หน้า ๒๗๔.

สิริวงษ์ เอียสกุล. “ปัจจัยที่เกี่ยวข้องของการบริหารงานและความสามารถของผลิตภัณฑ์ที่ส่งผลต่อ ความได้เปรียบทางการแข่งขันของโรงเรียนชราบาลเทศบาลเมืองหนองคาย จังหวัด หนองคาย”. วารสารศิลปศาสตร์และวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม–มิถุนายน ๒๕๖๘): ๘๗–๑๐๓.

สิริวงษ์ เอียสกุล และนุชจรินทร์ โลหะปาน. “การพัฒนาแนวทางการจัดการเรียนรู้ของโรงเรียน ผู้สูงอายุ กรณีศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหนองคาย”. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. ปีที่ ๔๐ ฉบับที่ ๒ (เมษายน–มิถุนายน ๒๕๖๓): ๓๓–๔๘.

สุปรีชา ชำนาญพุฒิพร. “คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพรหมวิหาร ๔: กรณีศึกษาชุมชนของ เทศบาลตำบลเขาชัยสน อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง”. ใน การประชุมสัมมนาวิชาการ ระดับชาติ ‘วิชาการล้านนาเพื่อการศึกษาและพัฒนา ยุค ๔.๐’ ครั้งที่ ๑. ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒. หน้า ๑๒๘.

อังคณา แวซอเหาะ. “การรู้เท่าทันสื่อ: ทักษะที่ต้องรู้และนำไปใช้ในยุคสื่อสังคมออนไลน์”. วารสาร ศิลปศาสตร์ (วังนางเลิ้ง) มทร. พระนคร. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม–มิถุนายน ๒๕๖๔): ๓๘–๕๕.

อัฐฉญา แพทย์ศาสตร์ และพัชรินทร์ รุจิรานุกูล. “แนวทางการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตด้านจิตใจและ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุในตำบลห้วงน้ำขาว จังหวัดตราด”. วารสารวิจัย รำไพพรรณี. ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๑ (มกราคม–เมษายน ๒๕๖๒): ๑๑๙–๑๒๘.

อาจินต์ รัตนะปุตโต และโกศล สอดส่อง. “การให้บริการผู้สูงอายุด้านการจ่ายเบี้ยยังชีพในเขตองค์การ บริหารส่วนตำบลโพนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย”. วารสารศรีสุวรรณภูมิปริทรรศน์. ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม–สิงหาคม ๒๕๖๙): ๑๗๕–๑๘๔.

อุทัย ยะรี และมัณฑนา สีเขียว. “การใช้สื่อสังคมออนไลน์กับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในยุคไทย แลนด์ ๔.๐”. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง. ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม–มิถุนายน ๒๕๖๒): ๒๒๒–๒๓๘

๒. ภาษาอังกฤษ

II. Secondary Sources

(1) Books and Reports

OECD/Eurostat. *Oslo Manual 2018: Guidelines for Collecting, Reporting and Using Data on Innovation*. 4th ed. Paris: OECD Publishing; Luxembourg: Eurostat, 2018.

UNESCO. *Media and Information Literate Citizens: Think Critically, Click Wisely! Media & Information Literacy Curriculum for Educators & Learners*. Paris: UNESCO, 2021.

Vuorikari, Riina, Stefano Kluzer and Yves Punie. *DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens—With New Examples of Knowledge, Skills and Attitudes*. EUR 31006 EN. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2022.

Wardle, Claire and Hossein Derakhshan. *Information Disorder: Toward an Interdisciplinary Framework for Research and Policy Making*. Strasbourg: Council of Europe, 2017.

World Health Organization. *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*. Geneva: World Health Organization, 2020.

_____. *National Programmes for Age-friendly Cities and Communities: A Guide*. Geneva: World Health Organization, 2023.

(2) Articles

Aronsson, Anne and Fynn Holm. “Conceptualizing Robotic Agency: Social Robots in Elder Care in Contemporary Japan”. *Relations. Beyond Anthropocentrism*. Vol. 8 No. 1 (2020): 35–50.

Lindsay, Emily K. and J. David Creswell. “Mindfulness, Acceptance, and Emotion Regulation: Perspectives from Monitor and Acceptance Theory (MAT)”. *Current Opinion in Psychology*. Vol. 28 (2019): 120–125.

Moore, Ryan C. and Jeffrey T. Hancock. “A Digital Media Literacy Intervention for Older Adults Improves Resilience to Fake News”. *Scientific Reports*. Vol. 12 (2022): 1–9.

Ren, Yinxia et al. “Evaluating Reliable and Clinically Significant Changes in Health Outcomes of a Mindfulness-Based Cognitive Defusion Training Program Among Older Adults With Mild Cognitive Impairment: A Randomized Controlled Trial”. *Age and Ageing*. Vol. 54 No. 4 (2025).

Sádaba, Charo, Ramón Salaverría and Xavier Bringué. “Overcoming the Age Barrier: Improving Older Adults’ Detection of Political Disinformation With Media Literacy”. *Media and Communication*. Vol. 11 No. 4 (2023): 113–123.

Skivington, Kathryn et al. “A New Framework for Developing and Evaluating Complex Interventions: Update of Medical Research Council Guidance”. *BMJ*. Vol. 374 (2021).

Sun, Xiaobei, Benjamin J. Li, Heng Zhang and Guanwen Zhang. “Social Media Use for Coping with Stress and Psychological Adjustment: A Transactional Model of Stress and Coping Perspective”. *Frontiers in Psychology*. Vol. 14 (2023): Article 1140312.

Wolfers, Lara N. and Sonja Utz. “Social Media Use, Stress, and Coping”. *Current Opinion in Psychology*. Vol. 45 (2022): Article 101305, 1–7.

(3) Online Sources

Tourism Authority of Thailand. “10 Things to Do in Nong Khai”. [Online]. Source: https://www.tourismthailand.org/Articles/10-things-to-do-in-nong-khai [13 July 2026].

ภาคผนวก ก
หนังสือรับรองการวิจัยในมนุษย์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

ที่ อว ๘๐๐๗/ว.๓๕๔

๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๙

เรื่อง รับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย

เรียน พระครูพิศาลสารบัณฑิต, รศ.ดร. / นักวิจัย วิทยาเขตหนองคาย

ตามที่ท่านได้มีหนังสือขอใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัยเพื่อทำการวิจัยในเรื่อง “พุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย” มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณาเครื่องมือการวิจัยของท่าน โดยให้มีการแก้ไขปรับปรุง/เพิ่มเติมเอกสาร ตามเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระเมธาวินัยรส, รศ.ดร.)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและใบยินยอม
หมายเลขข้อเสนอการวิจัย ว.๓๕๔/๒๕๖๙

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายงานการแสดงด้านล่างได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากลตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อข้อเสนอการวิจัย: พุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย (Integrated Buddhist Innovation for Enhancing Social Media Literacy Among the Elderly in Nong Khai Province)

รหัสข้อเสนอการวิจัย: MCU RS 800769306

สถาบันที่สังกัด: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

ผู้วิจัยหลัก: พระครูพิศาลสารบัณฑิต, รศ.ดร. และคณะ

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

๑. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๙
๒. เอกสารชี้แจงข้อมูลผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๙
๓. หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๙
๔. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล	ฉบับที่ วันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๙

(พระเมธาวินัยรส, รศ.ดร.)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๙

หมายเลขใบรับรอง: ว.๓๕๔/๒๕๖๙
วันที่ให้การรับรอง: ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๙
วันหมดอายุใบรับรอง: ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๗๐

ภาคผนวก ข

แบบสัมภาษณ์



เรื่อง พุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดอุดรธานี

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์ คือ ๑. เพื่อสำรวจและวิเคราะห์ระดับการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดอุดรธานี ๒. เพื่อพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และการจัดการความเครียดด้วยการบูรณาการหลักสติและโยนิโสมนสิการ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดอุดรธานี ๓. เพื่อนำเสนอผลการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดอุดรธานี ดังต่อไปนี้ ข้อมูลที่ได้ จะแปลผลวิจัยในภาพรวม ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลของท่านเป็นความลับ และใช้ประโยชน์เฉพาะการวิจัยเท่านั้น ไม่มีผลกระทบต่อท่าน หรือหน่วยงานของท่านแต่อย่างใด

แบบสัมภาษณ์นี้ แบ่งเป็น ๔ ตอน คือ

ตอนที่ ๑ เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับสถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ เพื่อสำรวจและวิเคราะห์ระดับการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดอุดรธานี

ตอนที่ ๓ เพื่อพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และการจัดการความเครียดด้วยการบูรณาการหลักสติและโยนิโสมนสิการ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดอุดรธานี

ตอนที่ ๔ เพื่อนำเสนอผลการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดอุดรธานี

ผู้วิจัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงจะได้รับความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสัมภาษณ์เป็น อย่างดี จึงขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

พระครูพิศาลสารบัณฑิต,รศ.ดร.
หัวหน้าโครงการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรื่อง พุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดอุดรธานี **ตอนที่ ๑** สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบ

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย √ ลงใน [ ] และเติมข้อความลงในช่องว่างที่กำหนดไว้ให้ตาม ความเป็นจริง

[ ] พระภิกษุ [ ] ฆราวาส

๑. ตำแหน่งทางการปกครองคณะสงฆ์

[ ] เจ้าคณะอำเภอ/รองเจ้าคณะอำเภอ [ ] เจ้าคณะตำบล/รองเจ้าคณะตำบล

[ ] เจ้าอาวาส/ผู้ช่วยเจ้าอาวาส [ ] ไม่มีตำแหน่งทางการปกครองคณะสงฆ์

๒. อายุ

[ ] ๒๑ –๔๐ ปี [ ] ๔๑ – ๖๐ ปี

[ ] ๖๐ ปีขึ้นไป

๓. พรรษา

[ ] ๑ – ๕ พรรษา [ ] ๕ – ๑๐ พรรษา

[ ] ๑๐ พรรษาขึ้นไป

๔. การศึกษาชั้นสูงสุด

[ ] ต่ำกว่าปริญญาตรี [ ] ปริญญาตรี

[ ] สูงกว่าปริญญาตรี

๕. การศึกษาทางนักธรรม

[ ] นักธรรมชั้นตรี [ ] นักธรรมชั้นโท

[ ] นักธรรมชั้นเอก [ ] ไม่มีวุฒินักธรรม

๕. การศึกษาทางเปรียญธรรม

[ ] ประโยค ๑-๒ ถึง ป.ธ. ๓ [ ] ป.ธ. ๔ ถึง ป.ธ. ๖

[ ] ป.ธ. ๗ ถึง ป.ธ. ๙ [ ] ไม่มีวุฒิเปรียญธรรม

แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็น

ตอนที่ ๒ เพื่อสำรวจและวิเคราะห์ระดับการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดอุดรธานี

๑. ท่านคิดว่าพฤติกรรมการเข้าถึงและการเลือกใช้สื่อสังคมออนไลน์ในชีวิตประจำวันของท่าน (Platform ที่ใช้บ่อย และระยะเวลา) เป็นอย่างไร

---

๒. ท่านคิดว่าวัตถุประสงค์หลักในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของท่าน (เพื่อความบันเทิง ติดตามข่าวสาร หรือติดต่อบุตรหลาน) มีลักษณะเป็นอย่างไร

---

๓. ท่านคิดว่ามีความสามารถในการแยกแยะประเภทของสื่อว่าข่าวชนิดไหนเป็น ข่าวจริง ข่าวปลอม โฆษณาชวนเชื่อ หรือข้อความหลอกลวง หรือไม่และอย่างไร

---

๔. ท่านคิดว่ามีประสบการณ์การถูกหลอกลวงหรือการได้รับข้อมูลที่บิดเบือนจากสื่อออนไลน์ในชีวิตประจำวัน หรือไม่และอย่างไร

---

๕. ท่านคิดว่ามีวิธีการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลก่อนที่จะเชื่อหรือตัดสินใจดำเนินการใดๆ บนสื่อสังคมออนไลน์ อย่างไร

---

๖. ท่านคิดว่ามีความเข้าใจเรื่องสิทธิส่วนบุคคลและการรักษาความลับของข้อมูลส่วนตัวของท่านบนสื่อสังคมออนไลน์ อย่างไร

---

๗. ท่านคิดว่าการตระหนักรู้ถึงผลกระทบของการแชร์ข้อมูลที่ผิดพลาดต่อตนเองและสังคม ว่าจะมีผลตามมาอย่างไร

---

๘. ท่านมีความสามารถในการวิเคราะห์เจตนาหรือความต้องการของผู้ส่งข่าวสารหรือผู้ผลิตสื่อ บนสื่อสังคมออนไลน์ อย่างไร

---

๙. ท่านคิดว่าอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้เท่าทันเล่ห์เหลี่ยมของผู้ส่งข่าวสารที่เป็นเท็จหรือผู้ผลิตสื่อที่เป็นเท็จ ในปัจจุบัน คืออะไร

---

๑๐. ท่านคิดว่าแหล่งที่มาของความรู้หรือคำปรึกษาที่สามารถช่วยเหลือท่านได้เมื่อเกิดความสงสัยในข้อมูลบนสื่อสังคมออนไลน์ คือแหล่งใดบ้าง

ตอนที่ ๓ เพื่อพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และการจัดการความเครียดด้วยการบูรณาการหลักสติและโยนิโสมนสิการ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดอุดรธานี

๑. ท่านคิดว่าการประยุกต์ใช้ "สติ" (ความระลึกได้) ในขณะที่กำลังเปิดรับข้อมูลข่าวสารบนสื่อสังคมออนไลน์ ได้อย่างไร

---

๒. ท่านคิดว่ากระบวนการหยุดคิดก่อนการกดไลก์หรือกดแชร์ข้อมูลบนสื่อสังคมออนไลน์ตามหลักสติสัมปชัญญะ ควรเป็นอย่างไร

---

๓. ท่านคิดว่าการใช้ "โยนิโสมนสิการ" คือ วิธีคิดแบบสืบสาวหาเหตุปัจจัย เพื่อวิเคราะห์ที่มาของข่าวสารบนสื่อสังคมออนไลน์ ควรเป็นอย่างไร

---

๔. ท่านคิดว่าการฝึกพิจารณาข้อมูลแบบ "วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ" เพื่อให้เห็นความจริงที่ถูกปรุงแต่งของข่าวสารในสื่อสื่อสังคมออนไลน์ เป็นอย่างไร

---

๕. ท่านคิดว่ามีแนวทางการจัดการกับอารมณ์โกรธหรือความวิตกกังวลที่เกิดจากข่าวสารเชิงลบบนสื่อสังคมออนไลน์ อย่างไร

---

๖. ท่านคิดว่าการสร้างนิสัยการรับสื่ออย่างมีวิจารณญาณโดยใช้หลักการที่ว่า ชัวร์ก่อนแชร์ เป็นพื้นฐานการพิจารณา ควรทำอย่างไร

---

๗. ท่านคิดว่าการนำหลักความไม่ประมาท (อัปปะมาทะ) มาใช้ในการป้องกันภัยสแกมเมอร์และมิจฉาชีพทางสื่อสังคมออนไลน์ ควรเป็นอย่างไร

---

๘. ท่านคิดว่าการฝึกจิตให้รู้เท่าทันความอยากมีอยากเป็น "ตัณหา" ที่เกิดขึ้นเมื่อมีการเปรียบเทียบชีวิตของตัวท่านเองกับผู้อื่น ในสื่อสังคมออนไลน์ ควรเป็นอย่างไร

---

๙. ท่านคิดว่ากิจกรรมหรือแนวทางปฏิบัติที่จะช่วยลดความเครียดจากการเสพสื่อเกินขนาด แบบวิถีพุทธ ควรเป็นอย่างไร

---

๑๐. ท่านคิดว่าการสร้างกลุ่มเครือข่ายกัลยาณมิตรในกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเตือนภัยร่วมกัน ควรเป็นอย่างไร

ตอนที่ ๔ เพื่อนำเสนอผลการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดอุดรธานี

๑. ท่านมีความพึงพอใจต่อรูปแบบนวัตกรรม (เช่น คู่มือ, แอปพลิเคชัน, หรือหลักสูตรอบรม) ที่ได้รับ อย่างไร

---

๒. ท่านคิดว่าการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนของพฤติกรรมการใช้สื่อก่อนและหลังใช้พุทธนวัตกรรมเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ เป็นอย่างไร

---

๓. ท่านคิดว่าการใช้คำศัพท์ทางธรรม (สติ/โยนิโสมนสิการ) ที่ทำให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น ในเรื่องของการใช้สื่อออนไลน์ เป็นอย่างไร

---

๔. ท่านคิดว่าจะถ่ายทอด องค์ความรู้ เรื่องการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ไปยังเพื่อนในวัยเดียวกันหรือลูกหลาน อย่างไร

---

๕. ท่านคิดว่าระดับการลดลงของ “ความเครียด”(ใจสงบ) เมื่อท่านต้องเผชิญกับข้อมูลที่ขัดแย้งและข้อมูลเชิงลบ ในสื่อออนไลน์ อยู่ในระดับใด (มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด)

---

๖. ท่านมีข้อเสนอแนะในการปรับปรุงพุทธนวัตกรรม ให้เหมาะสมกับวัฒนธรรม ประเพณีและวิถีชีวิตของคนหนองคาย อย่างไร

---

๗. ท่านคิดว่าควรมีการขยายผล ของการใช้พุทธนวัตกรรม ไปยังศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในระดับตำบล อำเภอ และจังหวัด หรือไม่และอย่างไร

---

๘. ท่านคิดว่าบทบาทของพระสงฆ์ คือผู้นำทางจิตวิญญาณในการสนับสนุนการใช้พุทธนวัตกรรมนี้ในชุมชน ควรเป็นอย่างไร

---

๙. ท่านคิดว่าความยั่งยืนของพฤติกรรม "ตื่นรู้" ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์หลังจากจบโครงการวิจัยนี้ เป็นอย่างไร

---

๑๐. ท่านคิดว่าผลเชิงบวกที่เกิดขึ้นต่อ ความสัมพันธ์ในครอบครัว จากการที่ผู้สูงอายุได้ตื่นรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ เป็นอย่างไร

ความคิดเห็นอื่นๆ

ผู้วิจัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงจะได้รับความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสัมภาษณ์เป็นอย่างดี จึงขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

พระครูพิศาลสารบัณฑิต,รศ.ดร.

หัวหน้าโครงการวิจัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

ภาคผนวก ค หนังสือนำ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตหนองคาย
๒๑๙ หมู่ ๓ ตำบลค่ายบกหวาน
อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๔๓๑๐๐
โทรศัพท์ ๐๔๒-๔๙๕๓๓๓ โทรสาร ๐๔๒-๔๙๕๖๖๒
www.nk.mcu.ac.th

ที่ พิเศษ/๒๕๖๙

๙ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๙

เรื่อง ขอความร่วมมือเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือของการวิจัย

เรียน **พระสุทธิวชิรเมธี ดร.**

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย **พระครูพิศาลสารบัณฑิต,รศ.ดร.** หัวหน้าโครงการวิจัย อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ทำการวิจัย เรื่อง **"พุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย"** เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาหลักสูตร การวิจิตในสาขาพระพุทธศาสนา

เพื่อให้งานวิจัยเรื่องนี้มีคุณภาพด้านวิชาการ และถูกต้องตามหลักการวิจัย หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย พิจารณาแล้วเห็นว่าท่าน เป็นบุคคลผู้มีความรู้ความสามารถ และมีความเชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย จึงขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย พร้อมทั้งเอกสารประกอบการวิจัยของ พระครูพิศาลสารบัณฑิต,รศ.ดร. และคณะ นี้ด้วย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี จึงขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการและการศึกษามา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระครูพิศาลสารบัณฑิต,รศ.ดร.)
หัวหน้าโครงการวิจัย/อาจารย์ประจำหลักสูตร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

ยินดีตรวจสอบเครื่องมือ
และได้ให้คำแนะนำแล้ว

(พระสุทธิวชิรเมธี ดร.)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตหนองคาย
๒๑๙ หมู่ ๓ ตำบลค่ายบกหวาน
อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๔๓๐๐๐
โทรศัพท์ ๐๔๒-๔๙๕๓๓๓ โทรสาร ๐๔๒-๔๙๕๒๒๒
www.nk.mcu.ac.th

ที่ พิเศษ/๒๕๖๙

๙ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๙

เรื่อง ขอความร่วมมือเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือของการวิจัย

เรียน ผศ.ดร. อุเทณ วัชรชิโณรส

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย **พระครูพิศาลสารบัณฑิต,รศ.ดร.** หัวหน้าโครงการวิจัย อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ทำการวิจัย เรื่อง **"พุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย"** เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาหลักสูตร การวิจิตในสาขาพระพุทธศาสนา

เพื่อให้งานวิจัยเรื่องนี้มีคุณภาพด้านวิชาการ และถูกต้องตามหลักการวิจัย หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย พิจารณาแล้วเห็นว่าท่าน เป็นบุคคลผู้มีความรู้ความสามารถ และมีความเชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย จึงขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย พร้อมทั้งเอกสารประกอบการวิจัยของ พระครูพิศาลสารบัณฑิต,รศ.ดร. และคณะ นี้ด้วย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี จึงขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการและการศึกษามา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระครูพิศาลสารบัณฑิต,รศ.ดร.)
หัวหน้าโครงการวิจัย/อาจารย์ประจำหลักสูตร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

ยินดีตรวจสอบเครื่องมือ
และได้ให้คำแนะนำแล้ว

(ผศ.ดร. อุเทณ วัชรชิโณรส)

ภาคผนวก ง

ภาพประกอบการวิจัย










ค่ายอบรมลูกเสือสร้างสุขสมวัย
เทศบาลเมืองโนนสูง-น้ำคำ
จ.อุดรธานี
บ้านสวนคันทรี

ภาคผนวก จ

ผลผลิตของการวิจัย

วารสารสหศาสตร์การพัฒนาสังคม
สถาบันส่งเสริมและพัฒนาวิชาการด็อกเตอร์เกษ
เลขที่ 1 หมู่ 12 ตำบลเหล่าต่างคำ อำเภอโพนพิสัย
จังหวัดหนองคาย 43120 โทรศัพท์ 042-650099

ที่ วสก 2569/433

10 กันยายน 2569

เรื่อง ตอบรับการลงบทความเพื่อตีพิมพ์ในวารสารสหศาสตร์การพัฒนาสังคม

เจริญพร พระครูพิศาลสารบัณฑิต, รศ. ดร., พระมหาประทีป อภิวฑฺฒโน, ผศ. ดร., รศ. ดร.สมเดช นามเกตุ, พระมหาอธิวัฒน์ วรจกฺโก, พระครูสุตคุณาลงกรณ์ (ชาญณรงค์ กุลวงษ์) และ นางสาวชญานุช เทพเสนา

ตามที่ท่านได้ส่งบทความวิจัย เรื่อง **"พุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย"** ลงตีพิมพ์ในวารสารสหศาสตร์การพัฒนาสังคม ISSN : 2822-1060 (Online) กองบรรณาธิการ ขอแจ้งให้ทราบว่าบทความของท่านได้ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ (Peer Review) จำนวน 3 ท่าน ที่มาจากหลากหลายสถาบันและไม่ได้เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในสถาบันเดียวกันกับผู้นิพนธ์ และได้รับการพิจารณาลงตีพิมพ์ในวารสารสหศาสตร์การพัฒนาสังคม **ปีที่ 4 ฉบับที่ 6 (พฤศจิกายน – ธันวาคม 2569)** ซึ่งท่านสามารถดาวน์โหลดบทความฉบับสมบูรณ์ในวันที่ 30 ธันวาคม พ.ศ. 2569 ได้ที่ https://so12.tci-thaijo.org/index.php/JISDIADP ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

อนึ่ง วารสารสหศาสตร์การพัฒนาสังคม ได้ผ่านการประเมินคุณภาพจากศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย (TCI) รอบที่ 5 โดยได้รับการจัดให้อยู่ใน **วารสารกลุ่มที่ 2 ระยะเวลาการรับรองคุณภาพวารสาร ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม พ.ศ.2568 จนถึง วันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ.2572**

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดทราบ

(พระครูสุตสารบัณฑิต, ดร.)
บรรณาธิการ
วารสารสหศาสตร์การพัฒนาสังคม

กองบรรณาธิการสหศาสตร์การพัฒนาสังคม
ผู้ประสานงาน วรรณภา บุปผาโสภา โทรศัพท์ 061-0186156
อุไร ต่างโอษฐ โทรศัพท์ 065-8959228

พุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย

Integrated Buddhist Innovation for Enhancing Social Media Literacy among Older Adults in Nong Khai Province

พระครูพิศาลสารบัณฑิต, รศ. ดร., พระมหาประทีป อภิวฑฺฒโน, ผศ. ดร., รศ. ดร.สมเดช นามเกตุ, พระมหาอธิวัฒน์ วรจกฺโก, พระครูสุตคุณาลงกรณ์ (ชาญณรงค์ กุลวงษ์), นางสาวชญานุช เทพเสนา

Phrakhru Phisalsarbanthit, Assoc. Prof. Dr., Phramaha Prateep Abhivaddhano, Asst. Prof. Dr., Assoc. Prof. Dr. Somdet Namket, Phramaha Athiwat Varacakko, Phrakhrusutakunalongkorn (Channarong Kunlawong), Ms. Chyanuch Thepsena

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย, ประเทศไทย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nong Khai Campus, Thailand

Corresponding Author's Email: rchaicharoen11@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพและประสบการณ์การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย 2) ศึกษาแนวทางการพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และการจัดการความเครียดโดยบูรณาการหลักสติและโยนิโสมนสิการ และ 3) เสนอพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ การวิจัยเป็นเชิงคุณภาพ ใช้การศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 30 รูป/คน ได้แก่ พระสงฆ์ 5 รูป ข้าราชการหรือบุคลากรที่เกี่ยวข้อง 10 คน และประชาชน 15 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและการวิเคราะห์แก่นสาระ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุใช้ LINE, Facebook และ YouTube เพื่อสื่อสาร ติดตามข่าวสาร รับข้อมูลสุขภาพ และศึกษาธรรมะ แต่ยังมีข้อจำกัดในการตรวจสอบแหล่งที่มา แยกข้อเท็จจริงกับความคิดเห็น และประเมินความเสี่ยงของข้อมูล จึงสังเคราะห์แนวทาง “หยุด–อ่าน–ตรวจสอบ–ตัดสินใจ” และพัฒนาเป็นข้อเสนอ “หนองคายโมเดล” ซึ่งเชื่อมหลักพุทธธรรมกับครอบครัว วัด ชุมชน และหน่วยงานรัฐ

ผลการวิจัยพบว่า

1) สภาพและประสบการณ์การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุใช้ LINE, Facebook และ YouTube เพื่อสื่อสาร ติดตามข่าวสาร รับข้อมูลสุขภาพ และศึกษาธรรมะ แต่กลุ่มผู้สูงอายุยังมีข้อจำกัดด้านการตรวจสอบแหล่งที่มา การแยกข้อเท็จจริงออกจากความคิดเห็น และการรู้ทันกลวิธีและชักจูงชักนำ จึงเสี่ยงต่อการได้รับข่าวปลอม โฆษณาเกินจริง และกลลวงทางสื่อออนไลน์ โดยมีข้อจำกัดทางกายภาพ ความเหงา ความไว้วางใจ และความเชื่อทางวัฒนธรรมเป็นปัจจัยเสริมความไม่รู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์

2) แนวทางการพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และการจัดการความเครียดโดยบูรณาการหลักสติและโยนิโสมนสิการ พบว่า การบูรณาการสติและโยนิโสมนสิการช่วยให้ผู้สูงอายุหยุดการตอบสนองฉับพลัน รู้เท่าทันอารมณ์ ตรวจสอบเหตุปัจจัย แหล่งข้อมูล และผลกระทบก่อนเชื่อหรือส่งต่อ จนเกิดแนวปฏิบัติ “หยุด–อ่าน–ตรวจสอบ–ตัดสินใจ” ซึ่งช่วยลดความเครียดและเพิ่มความปลอดภัยในการใช้สื่อ และ

3) เสนอพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ พบว่า สังเคราะห์ได้เป็น “หนองคายโมเดล” โดยเชื่อมพุทธธมด้วย หลักสติ และโยนิโสมนสิการ และความไม่ประมาทเข้ากับทุนวัฒนธรรมลุ่มน้ำโขง เช่นภาษาถิ่นอีสาน คำผญา วัด โรงเรียนผู้สูงอายุ และเครือข่ายกัลยาณมิตรระหว่างวัย ทำให้เกิดระบบการเรียนรู้ที่ผู้สูงอายุเข้าถึงได้ เข้าใจง่าย และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน สรุปได้ว่า การส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุให้ยั่งยืนต้องพัฒนาทั้งทักษะดิจิทัล จิตปัญญา และกลไกสนับสนุนของชุมชนควบคู่กัน

คำสำคัญ: พุทธนวัตกรรมบูรณาการ, การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์, ผู้สูงอายุ, สติ, โยนิโสมนสิการ

Abstract

This research aimed to: (1) To study the media literacy conditions and experiences of the elderly regarding social media in Nong Khai Province; (2) To study guidelines for developing social media literacy skills and stress management by integrating the principles of mindfulness (sati) and wise reflection (yonisomanasikāra); and (3) To propose an integrated Buddhist innovation to promote social media literacy. Documentary research and semi-structured in-depth interviews were used. Thirty key informants were purposively selected: five monks, ten relevant officials or practitioners, and fifteen community members. Data were analyzed through content analysis and thematic analysis. The findings revealed that:

1) The media literacy conditions and experiences of the elderly regarding social media in Nong Khai Province. The findings revealed that older adults in Nong Khai Province use LINE, Facebook, and YouTube for communication, keeping up with news and current affairs, accessing health-related information, and studying Buddhist teachings. However, they continue to experience limitations in verifying the sources and credibility of information, distinguishing facts from opinions, and recognizing persuasive and manipulative strategies employed through online media. Consequently, they remain vulnerable to exposure to fake news, misleading or

exaggerated advertisements, and various forms of online media deception and scams. Furthermore, physical limitations, loneliness, trust in others, and culturally rooted beliefs constitute additional factors that contribute to inadequate social media literacy and increase the vulnerability of older adults to misinformation and potential risks in the online environment.

2) To study guidelines for developing social media literacy skills and stress management by integrating the principles of mindfulness (sati) and wise reflection (yonisomanasikāra). The findings revealed that the integration of mindfulness (sati) and systematic wise reflection (yonisomanasikāra) enabled older adults to refrain from impulsive responses, become more aware of their emotional states, and examine causal factors, information sources, and potential consequences before believing or sharing information. This process resulted in the development of a practical framework, namely "Stop–Read–Verify–Decide," which contributed to reducing stress and enhancing safety in the use of social media.

3) To propose an integrated Buddhist innovation to promote social media literacy were synthesized into the "Nong Khai Model." This model integrates Buddhist principles, particularly mindfulness wise reflection and heedfulness with the cultural capital of the Mekong River Basin, including the Isan dialect (phaya), temples, elderly schools, and intergenerational kalyāṇamitta networks. This integration has resulted in a learning system that is accessible to older adults, easy to understand, and applicable to their everyday lives. In conclusion, promoting sustainable media literacy among the elderly requires concurrently developing digital skills, spiritual wisdom (inner awareness), and community support mechanisms.

Keywords: Integrated Buddhist Innovation, Social Media Literacy, Older Adults, Mindfulness, Wise Reflection (Yonisomanasikara)

บทนำ

ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ขณะที่การเปลี่ยนผ่านสู่สังคมดิจิทัลทำให้เทคโนโลยีเป็นกลไกหลักในการเข้าถึงบริการสาธารณะและการสื่อสารประจำวัน ผู้สูงอายุจึงถูก

ผลักเข้าสู่โลกออนไลน์ด้วยความจำเป็น การเข้าถึงอุปกรณ์และอินเทอร์เน็ตของผู้สูงอายุไทยขยายตัวอย่างรวดเร็ว (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2565) โดยเฉพาะการใช้ LINE และ Facebook เพื่อรักษาความสัมพันธ์กับบุตรหลาน (ระวีวรรณ ทรัพย์อินทร์ และญาศิณี เคารพธรรม, 2560) อย่างไรก็ตาม การเข้าถึงเทคโนโลยีมิได้หมายความว่าจะใช้ประโยชน์ได้อย่างรู้เท่าทัน เนื่องจากทักษะดิจิทัลส่วนใหญ่ยังหยุดอยู่ที่ระดับพื้นฐาน อันนำไปสู่ช่องว่างดิจิทัลเชิงคุณภาพ ซึ่งเป็นปัญหาของความสามารถในการกลั่นกรองและประเมินคุณค่าของข้อมูล (พนม คลี่ฉายา, 2564)

ช่องว่างดังกล่าวทวีความรุนแรงขึ้นในยุคที่ปัญญาประดิษฐ์มีบทบาทในการผลิตและกระจายข้อมูล จนเกิดวิกฤตความน่าเชื่อถือของข่าวสาร (สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ, 2566) ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งตกเป็นเหยื่อของแก๊งคอลเซ็นเตอร์และการฉ้อโกงออนไลน์ (ธัญพิชชา สามารถ, 2565) ขณะเดียวกันก็เผชิญภาวะสมองล้าทางดิจิทัลและความเครียดเรื้อรัง การรู้เท่าทันสื่อจึงเป็นทักษะพื้นฐานที่จำเป็น (อังคณา แวซอเหาะ, 2564) ทั้งนี้ แนวทางที่มุ่งเน้นเพียงทักษะเชิงเทคนิคเป็นการแก้ที่ปลายเหตุ เพราะแม้ความถี่ในการใช้สื่อจะสัมพันธ์ทางบวกกับการรู้เท่าทันสื่อ แต่อยู่ในระดับปานกลางเท่านั้น (ชัชชญา เรืองยศ, 2563; ดวงทิพย์ เจริญรุกข์, 2563)

การจัดการปัญหาอย่างแท้จริงจึงต้องอาศัยกลไกทางจิตวิทยาและปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับหลักพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะ “สติ” อันหมายถึงการตระหนักรู้ตัวทั่วพร้อมขณะใช้งานเทคโนโลยี ทำให้ไม่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าทันที และ “โยนิโสมนสิการ” อันหมายถึงการพิจารณาสืบสาวเหตุปัจจัยอย่างแยบคายก่อนตัดสินใจเชื่อหรือส่งต่อข้อมูล (รมิดา แอนดริวส์, 2565) งานวิจัยด้านการพัฒนาจิตยืนยันว่าการฝึกสติช่วยให้จิตใจสงบ เกิดปัญญาไตร่ตรอง และลดความเครียด (พระชยานันทมุนี, 2568; พรประภา สุทธิจิตร, 2566) ประกอบกับจังหวัดหนองคายมีรากฐานวัฒนธรรมเชิงพุทธที่เข้มแข็ง และมีโรงเรียนผู้สูงอายุที่ดำเนินการต่อเนื่อง (สิริวงษ์ เอียสกุล และนุชจรินทร์ โลหะปาน, 2563) ขณะที่การยอมรับเทคโนโลยีของผู้สูงอายุในพื้นที่สัมพันธ์กับการพึ่งพาตนเองและการสนับสนุนจากเครือข่าย (ไพจิต ผาตะเนตร, 2567) เงื่อนไขเหล่านี้เอื้อต่อการพัฒนาพุทธนวัตกรรมบูรณาการที่ถอดแก่นหลักธรรมเป็นเครื่องมือใช้งานได้จริง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพและประสบการณ์การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย

2. เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และการจัดการความเครียดโดยบูรณาการหลักสติและโยนิโสมนสิการของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย

3. เพื่อเสนอพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีรายละเอียดการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. รูปแบบการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้การศึกษาเอกสารร่วมกับการวิจัยภาคสนาม มุ่งศึกษาสภาพ ประสบการณ์ และแนวทางการพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อ มิได้วัดระดับเชิงปริมาณหรืออ้างผลการทดลองก่อน–หลัง

2. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ได้จากการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 30 รูป/คน โดยกลุ่มประชาชน 15 คนประกอบด้วยผู้สูงอายุอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นกลุ่มหลัก ผู้ให้ข้อมูลต้องใช้สื่อสังคมออนไลน์ มีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับประเด็นวิจัย และยินยอมให้ข้อมูล การกำหนด 3 กลุ่มช่วยให้เห็นมุมมองจากพระสงฆ์ ผู้ปฏิบัติงาน และผู้ใช้สื่อในชุมชน

พระสงฆ์	จำนวน 5 รูป
กลุ่มข้าราชการ	จำนวน 10 คน
กลุ่มประชาชน	จำนวน 15 คน
รวมทั้งสิ้น	จำนวน 30 รูป/คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured In-depth Interview) พัฒนาจากเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และวัตถุประสงค์การวิจัย ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และปรับปรุงก่อนนำไปใช้

4. การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการ 2 ส่วน ได้แก่ การศึกษาเอกสารจากพระไตรปิฎก หนังสือ ตำรา บทความ งานวิจัย และเอกสารที่เกี่ยวข้อง และการสัมภาษณ์ภาคสนาม ผู้วิจัยนัดหมายล่วงหน้า ขอความยินยอม บันทึกเสียงเมื่อได้รับอนุญาต และสัมภาษณ์ประมาณ 45–60 นาทีต่อราย เก็บข้อมูลจนประเด็นมีความอิ่มตัว ตรวจสอบสามเส้าระหว่างแหล่งข้อมูลและวิธีการ รวมทั้งทบทวนสาระสำคัญกับผู้ให้ข้อมูลตามความเหมาะสม

5. การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การวิเคราะห์เนื้อหาและการวิเคราะห์แก่นสาระ โดยอ่านและถอดความข้อมูล กำหนดรหัสเบื้องต้น รวมรหัสที่มีความหมายใกล้กัน จัดหมวดหมู่ สังเคราะห์เป็นแก่นสาระ และตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อมูลดิบกับข้อสรุป การวิจัยคำนึงถึงจริยธรรม โดย

ขอความยินยอม รักษาความลับ ใช้รหัสแทนชื่อ และให้สิทธิผู้ให้ข้อมูลถอนตัวได้ ทั้งนี้ ควรเติมเลขรับรองจริยธรรมจากหน่วยงานก่อนตีพิมพ์ หากมีเอกสารรับรองแล้ว

ผลการวิจัย

1. สภาพและประสบการณ์การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มผู้สูงอายุใช้สื่อสังคมออนไลน์เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะ LINE Facebook และ YouTube เพื่อติดต่อกับบุตรหลาน ติดตามข่าวสาร รับข้อมูลสุขภาพ และเข้าถึงเนื้อหาธรรมะทางพระพุทธศาสนา สะท้อนว่าสื่อสังคมออนไลน์เป็นพื้นที่รักษาความสัมพันธ์กับครอบครัวและชุมชน

ระดับการรู้เท่าทันสื่อยังจำกัดอยู่ที่การใช้งานขั้นพื้นฐาน ผู้สูงอายุจึงเสี่ยงต่อข้อมูลบิดเบือนและการหลอกลวงออนไลน์ โดยเฉพาะข้อมูลสุขภาพ การโฆษณาเกินจริง และเนื้อหาที่อาศัยความเชื่อเพื่อสร้างความน่าเชื่อถือ ปัจจัยความเปราะบางได้แก่ ข้อจำกัดด้านทักษะดิจิทัล ความเสื่อมของร่างกายตามวัย ความเหงา และการยึดโยงกับความเชื่อทางวัฒนธรรมและศาสนา ซึ่งมิจฉาชีพมักใช้แอบอ้างบุคคลมีชื่อเสียงเช่น ดาราภาพยนตร์ หมอหรือแพทย์ และพระสงฆ์

แม้มีข้อจำกัดดังกล่าว พบแนวโน้มเชิงบวกคือ ผู้สูงอายุเปลี่ยนจากการเชื่อและแชร์ทันทีมาเป็นการชะลอการตัดสินใจก่อนเผยแพร่ ข้อค้นพบสำคัญคือ เมื่อตระหนักถึงข้อจำกัดของตนเอง ผู้สูงอายุจึงเปลี่ยนจากการประเมินข้อมูลลำพัง ไปสู่การประเมินร่วมกันในเชิงสังคม ก่อเกิดเป็น “ระบบนิเวศการกลั่นกรองทางสังคม” ผ่าน 3 สถาบัน ได้แก่ ครอบครัวซึ่งก็มีการบันทึกหน้าจอส่งให้บุตรหลานวิเคราะห์ ไปเข้าวัดและขอคำปรึกษาจากพระสงฆ์ พระอาจารย์ และหน่วยงานราชการซึ่งช่วยแจ้งเตือนภัย สอดคล้องกับกลไก “บวร” คือ บ้าน วัด ราชการ

2. แนวทางการพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และการจัดการความเครียดโดยบูรณาการหลักสติและโยนิโสมนสิการ ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาทักษะดังกล่าว ต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ โดยหลักสติสร้างพื้นที่ว่างทางความคิดระหว่างการรับข้อมูลกับการตอบสนอง ทำให้ผู้สูงอายุรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ทั้งความกลัว ความโกรธ และความโลภ ซึ่งมักถูกกระตุ้นจากสื่อที่เร้าอารมณ์ ขณะที่หลักโยนิโสมนสิการเป็นกระบวนการรู้คิดเชิงระบบ ช่วยสืบสาวเหตุปัจจัยและประเมินความน่าเชื่อถือ ผู้สูงอายุเรียนรู้ที่จะตั้งคำถามถึงแหล่งที่มา ผู้เผยแพร่ เจตนา และผลประโยชน์ที่แฝงอยู่

ซึ่งหลักธรรมทั้งสองพัฒนาเป็นทักษะปฏิบัติผ่านหลักการ “หยุด–อ่าน–ตรวจสอบ–ตัดสินใจ” เริ่มจากหยุดการตอบสนองโดยทันทีอัตโนมัติ อ่านข้อมูลให้ครบถ้วน ตรวจสอบแหล่งที่มาและช่วงเวลาของข่าว และประเมินผลกระทบก่อนส่งต่อ ด้านพฤติกรรม ผู้สูงอายุใช้วิธีวางโทรศัพท์

กำหนดลมหายใจ สวดมนต์ หรือเปลี่ยนอิริยาบถให้จิตใจสงบก่อนกลับมาตรวจสอบข้อมูลอีกครั้ง กล่าวโดยสรุป ผู้สูงอายุเปลี่ยนจากการเชื่อง่ายและรีบส่งต่อเพราะความตื่นตระหนก ไปสู่การตรวจสอบแหล่งที่มา ปรึกษาบุตรหลานหรือพระสงฆ์ก่อนแชร์ และกล้าปฏิเสธข่าวปลอม ส่งผลให้ความเครียดลดลงและการสื่อสารกับลูกหลานดีขึ้น

3. เสนอพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ ในจังหวัดหนองคาย ผลการวิจัยพบว่า สามารถพัฒนาพุทธนวัตกรรมในรูปแบบ “หนองคายโมเดล” เพื่อแก้ปัญหาข่าวปลอม กลลวงมิจฉาชีพออนไลน์ และความเครียดสะสมจากการเสพสื่อโดยผสานหลักสติ โยนิโสมนสิการ และความไม่ประมาท เข้ากับทุนทางสังคมและวัฒนธรรมลุ่มน้ำโขง สรุปได้ 4 มิติ

มิติที่ 1 การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ผู้สูงอายุเปลี่ยนจากเดิมที่มักใจร้อน เชื่อคนง่าย และรีบส่งต่อข้อมูลมาเป็นผู้ที่นิ่งสุขุมตรวจสอบแหล่งที่มาก่อนแชร์ และมั่นใจในการปฏิเสธกลลวงไซเบอร์ ทั้งนี้ นวัตกรรมได้แปลงศัพท์เทคนิคดิจิทัลให้เป็นภาษาธรรมะที่ผู้สูงอายุคุ้นเคย ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดการยอมรับ

มิติที่ 2 ความสอดคล้องและความพึงพอใจกลุ่มผู้สูงอายุ คณะสงฆ์ และผู้เชี่ยวชาญ มีความพึงพอใจในระดับสูง เนื่องจากมีการสอดแทรกภาษาถิ่นอีสาน คำผญาเตือนใจ ฮีตสิบสองครองสิบสี่ และวิถีชีวิตลุ่มน้ำโขง เป็นสะพานเชื่อมองค์ความรู้ดิจิทัลเข้ากับประสบการณ์ชีวิตเดิม รูปแบบกิจกรรมเป็นการอบรมระยะสั้นแบบกัลยาณมิตรที่เน้นธรรมบันเทิง โดยใช้วัดและลานธรรมเป็นพื้นที่แหล่งเรียนรู้

มิติที่ 3 แนวทางการยกระดับ ควรปรับเนื้อหาให้เข้ากับท้องถิ่นโดยพัฒนาสื่อร่วมกับปราชญ์ชาวบ้าน ยกระดับวัดและลานธรรมเป็นศูนย์การเรียนรู้ตลอดชีวิต จัดตั้งกลุ่มไลน์กัลยาณมิตรประจำหมู่บ้านให้เป็นพี่เลี้ยงดิจิทัล (Digital Mentors) และบรรจุเป็นวิชาเรียนหลักในโรงเรียนผู้สูงอายุและ ศพอส.

มิติที่ 4 การขับเคลื่อนอย่างยั่งยืน ความยั่งยืนต้องยกระดับจากการอบรมชั่วคราวไปสู่ระบบนิเวศการเรียนรู้เชิงพุทธของชุมชน ผ่านการบูรณาการเชิงนโยบายระดับพื้นที่ การสนับสนุนคณะสงฆ์ และการสร้างวัฒนธรรมชุมชน “ตื่นรู้ก่อนเชื่อ คิดก่อนแชร์”

อภิปรายผล

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 สภาพและประสบการณ์การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคายมีการเข้าถึงและเปิดรับสื่อสังคมออนไลน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งแพลตฟอร์ม LINE, Facebook และ

YouTube ในระดับสูง เพื่อวัตถุประสงค์หลักในการติดต่อสื่อสารกับลูกหลานและครอบครัว รวมถึงการติดตามข่าวสารสุขภาพและนันทนาการ อย่างไรก็ตาม ระดับการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ในภาพรวมยังคงจำกัดอยู่ในระดับการใช้งานขั้นพื้นฐานซึ่งส่งผลให้ผู้สูงอายุเผชิญกับช่องว่างดิจิทัลเชิงคุณภาพ และมีความเสี่ยงสูงต่อการตกเป็นเป้าหมายของข่าวปลอม กลลวงไซเบอร์ (เช่น แก๊งคอลเซ็นเตอร์ การหลอกลงทุน การฉ้อโกงซื้อขายสินค้าออนไลน์) ซึ่งก่อให้เกิดภาวะสมองล้าทางดิจิทัล ความวิตกกังวล และความเครียดเรื้อรัง ตลอดจนความเสียหายทางทรัพย์สินและความรู้สึกทางด้านจิตใจ ประเด็นดังกล่าวมีความสอดคล้องกับผลการศึกษาของ **พนม คลี่ฉายา (2564)** เรื่อง การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลของผู้สูงอายุและข้อเสนอเพื่อการเสริมสร้างภาวะพฤฒิพลังและผลิตภาพของผู้สูงอายุไทยที่ระบุว่า ผู้สูงอายุไทยมีการเข้าถึงสมาร์ทโฟนและอินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นอย่างก้าวกระโดด โดยเฉพาะการใช้แพลตฟอร์ม LINE และ Facebook เพื่อการสื่อสารในครอบครัว แต่ทักษะดิจิทัลส่วนใหญ่ยังหยุดอยู่ที่ระดับพื้นฐาน ส่งผลให้เกิดช่องว่างดิจิทัลเชิงคุณภาพ และสอดคล้องกับ **ดวงทิพย์ เจริญรุกข์ (2563)** ที่พบว่าผู้สูงอายุยอมรับนวัตกรรมสื่อสังคมออนไลน์เนื่องจากความสะดวกและประหยัด แต่ยังขาดทักษะการประเมินสื่อเชิงลึก และยังมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ **ชัชชญา เรืองยศ (2563)** ที่ชี้ให้เห็นว่า แม้ความถี่ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรู้เท่าทันสื่อ แต่ค่าความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งย้ำว่า การใช้งานสื่อบ่อยครั้งด้วยตนเองไม่ได้รับประกันว่าผู้สูงอายุจะมีวิจารณญาณในการประเมินและคัดกรองข้อมูลได้อย่างถูกต้อง หากขาดโปรแกรมการเรียนรู้ที่เสริมสร้างทักษะการวิพากษ์สื่อ

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 แนวทางการพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และการจัดการความเครียดโดยบูรณาการหลักสติและโยนิโสมนสิการของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย ผลการวิจัยพบว่า การแก้ไขปัญหาการขาดการรู้เท่าทันสื่อและความเครียดทางดิจิทัลของผู้สูงอายุ ไม่สามารถพึ่งพาเพียงการฝึกทักษะทางเทคนิคได้ แต่จำเป็นต้องอาศัยกลไกทางจิตวิทยาและปัญญาตามหลักพุทธธรรม โดยการบูรณาการ สติ ให้ทำหน้าที่เป็นกลไกกำหนดรู้อารมณ์ยับยั้งการตอบสนองฉับพลันต่อสิ่งเร้าบนหน้าจอ เช่น การแจ้งเตือน ข้อความตื่นตระหนก หรือความโลภ และการบูรณาการ โยนิโสมนสิการ ให้ทำหน้าที่เป็นกลไกการคิดวิเคราะห์อย่างแยบคาย พิจารณาข้อมูลตามหลักไตรลักษณ์ ความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของข้อมูลดิจิทัล แล้วตรวจสอบเหตุและผลก่อนตัดสินใจเชื่อหรือส่งต่อ ซึ่งช่วยลดระดับความเครียด เสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ และเปลี่ยนพฤติกรรมจากการรับสารแบบตั้งรับไปสู่การใช้สื่ออย่างตื่นรู้ก่อนตัดสินใจ ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดของ **รมิดา แอนดริวส์ (2565)** ที่เสนอการประยุกต์ใช้หลักสติในการสื่อสารกับผู้สูงวัย ทั้งสติในการสื่อสารกับตนเองเพื่อระลึกรู้เท่าทันอารมณ์ และสติในการรับและส่งสารออนไลน์อย่างรอบคอบ ซึ่งผลการวิจัยในจังหวัดหนองคายยืนยันว่า การฝึกสติช่วยให้ผู้สูงอายุหยุดคิด ชะลอการส่งต่อ และจัดการอารมณ์ตระหนกตกใจเมื่อเผชิญข่าวปลอมได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับการสังเคราะห์

สมรรถนะและ **เกรียงไกร พละสนธิ และพงศกร พรวีรสุนทร (2567)** ด้านการรู้เท่าทันสื่อดิจิทัลร่วมกับ AI ที่เน้นสมรรถนะการเข้าใจในการประยุกต์ใช้ การสร้างและการประเมิน และการมีปฏิสัมพันธ์อย่างมีจริยธรรม โดยการนำหลัก โยนิโสมนสิการ มาใช้เป็นการเติมเต็มมิติด้านจิตปัญญาให้กับกรอบสมรรถนะดิจิทัล ทำให้กระบวนการประเมินความน่าเชื่อถือของสื่อทำได้ลึกซึ้งและเหมาะกับบริบทชีวิตของผู้สูงอายุ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยด้านพุทธนวัตกรรมและการพัฒนาจิตของ **พระชยานันทมุนี (2568) และ พรประภา สุทธิจิตร (2566)** ซึ่งศึกษาการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการดูแลสุขภาวะผู้สูงอายุ พบว่าการฝึกสติทำให้จิตใจสงบ มั่นคง เกิดปัญญาไตร่ตรอง ไม่หลงผิดไปกับอารมณ์ปรุงแต่ง ช่วยลดความเครียด ภาวะซึมเศร้า และสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์ ซึ่งสอดรับกับผลการวิจัยที่พบว่าผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคายมีความเครียดจากการใช้สื่อลดลงอย่างชัดเจนเมื่อมีสติกำกับจิตใจ

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ซึ่งมุ่งเสนอพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย พบว่า หลักพุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ในพื้นที่จังหวัดหนองคาย ได้สังเคราะห์ออกมาเป็น “หนองคายโมเดล” ซึ่งมีลักษณะเป็นจุดแข็ง คือการบูรณาการทุนทางวัฒนธรรมท้องถิ่นลุ่มน้ำโขง ภาษาถิ่นอีสานคำผญาฮีตสิบสองครองสิบสี่เข้ากับหลักพุทธธรรม สติ-โยนิโสมนสิการ โดยใช้ พระสงฆ์ในฐานะผู้นำทางจิตวิญญาณ และใช้สถานที่ภายในวัด/ลานธรรม เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ตลอดชีวิต ควบคู่กับการสร้างกลุ่มไลน์กัลยาณมิตรประจำหมู่บ้าน ที่มีคนรุ่นใหม่และอาสาสมัครเป็นพี่เลี้ยงดิจิทัล จนเกิดเป็นระบบนิเวศการเรียนรู้เชิงพุทธของชุมชน และขับเคลื่อนไปสู่นโยบายท้องถิ่นอย่างยั่งยืน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดพุทธนวัตกรรมทางการศึกษาของ **พระมหาชนินทร์ อธิวโร (2568)** ที่ระบุว่าพุทธนวัตกรรมทำหน้าที่เป็นพื้นที่ภายใน หรือพื้นที่ทางจิตวิญญาณของการเรียนรู้ ที่ช่วยสร้างการเรียนรู้แบบเชิงลึก และการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง ซึ่ง หนองคายโมเดล ได้ปรับเปลี่ยนโมเดลนี้มาสร้างพื้นที่ปลอดภัยที่เชื่อมโยงวิถีพุทธเข้ากับวิถีดิจิทัลได้อย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **วีรนุช พรมจักร และไทยปัก เลี้ยงธนารักษ์ (2566)** เรื่องการบูรณาการพุทธนวัตกรรมกับสังคมที่เน้นการใช้โครงสร้างทางศาสนา คณะสงฆ์ และภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นกลไกขับเคลื่อนสวัสดิการและการพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชน ทำให้เกิดความไว้วางใจและลดกำแพงความกลัวเทคโนโลยีของผู้สูงอายุ และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ **ธัญพิชชา สามารถ (2565)** ที่เน้นย้ำว่าปัจจัยสำเร็จของการเรียนรู้เทคโนโลยีของผู้สูงอายุมาจากการสนับสนุนของบุตรหลานและคนในครอบครัว โดยการจัดตั้งกลุ่มไลน์กัลยาณมิตร และระบบพี่เลี้ยงดิจิทัลระหว่างวัย ซึ่งใน หนองคายโมเดล ได้ทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันเชิงสังคมที่ช่วยกลั่นกรองภัยไซเบอร์และลดช่องว่างทางดิจิทัลในครอบครัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุป พุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย ได้มีการสนับสนุนภูมิปัญญาดั้งเดิมทางพระพุทธศาสนาเมื่อนำมาประยุกต์ร่วมกับทุนวัฒนธรรมท้องถิ่นและกลไกเครือข่ายชุมชน สามารถแก้ปัญหาวิกฤตความน่าเชื่อถือทางข่าวสารและความเครียดทางสื่อออนไลน์ในยุคดิจิทัลได้อย่างยั่งยืน ไม่เป็นเพียงการฝึกทักษะเชิงเทคนิคภายนอก แต่เป็นการยกระดับไปสู่การสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตปัญญาจากภายใน เปลี่ยนผ่านผู้สูงอายุจากผู้เปราะบางทางดิจิทัล ไปสู่ผู้สูงอายุที่มีพฤฒิพลังทางดิจิทัล ที่มีความตื่นรู้ มีสติ และมีสุขภาวะทางจิตที่ดีในสังคมดิจิทัลอย่างแท้จริง

องค์ความรู้ใหม่

การวิจัยครั้งนี้ก่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ คือ “หนองคายโมเดล” (Nong Khai Model) อันเป็นระบบนิเวศการเรียนรู้เชิงพุทธของชุมชน ซึ่งเชื่อมโยงองค์ประกอบสำคัญ 4 มิติ ได้แก่



แผนภาพแสดง องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

1. สภาพปัญหาและความเปราะบางทางดิจิทัลผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย มีการใช้ LINE, Facebook และ YouTube อย่างต่อเนื่องเพื่อสื่อสารกับครอบครัว ติดตามข่าวสารสุขภาพ และเข้าถึงเนื้อหาทางพระพุทธศาสนา แต่ทักษะการรู้เท่าทันสื่อยังอยู่ในระดับพื้นฐาน จึงมีความเสี่ยงต่อข่าวปลอม การหลอกลวงออนไลน์ และข้อมูลที่ใช้ความเชื่อหรืออารมณ์เป็นเครื่องมือ

2. การเปลี่ยนจาก "เชื่อและแชร์" สู่ "ตื่นรู้ก่อนเชื่อ" ผลการวิจัยสะท้อนการเปลี่ยนแปลงสำคัญจากการตอบสนองต่อข้อมูลอย่างรวดเร็ว ไปสู่การชะลอการตัดสินใจ ตรวจสอบ

ข้อมูล และปรึกษาบุคคลที่ไว้วางใจ โดยเกิดกลไก “ระบบนิเวศการกลั่นกรองทางสังคม” ผ่านบ้าน วัด และราชการ หรือกลไก “บวร”

3. สติ: กลไกยับยั้งการตอบสนองอย่างรวดเร็ว การบูรณาการหลักสติช่วยสร้าง “พื้นที่ว่างทางความคิด” ระหว่างการรับข้อมูลกับการตอบสนอง ทำให้ผู้สูงอายุรู้เท่าทันความกลัว ความโกรธ และความโลภ ซึ่งเป็นอารมณ์ที่อาจถูกกระตุ้นโดยเนื้อหาบนสื่อสังคมออนไลน์

4. โยนิโสมนสิการ: กลไกการคิดวิเคราะห์อย่างแยบคาย โยนิโสมนสิการทำหน้าที่เป็นกระบวนการตรวจสอบเชิงเหตุผล โดยผู้สูงอายุเรียนรู้ที่จะพิจารณา แหล่งที่มา ผู้เผยแพร่ เจตนา เหตุปัจจัย และผลประโยชน์แฝง ก่อนตัดสินใจเชื่อหรือเผยแพร่ข้อมูล

5. กระบวนการปฏิบัติ “หยุด–อ่าน–ตรวจสอบ–ตัดสินใจ” องค์ความรู้จากการวิจัยได้แปลงหลักธรรมให้เป็นทักษะที่สามารถปฏิบัติได้จริง เริ่มจากหยุดการตอบสนองโดยอัตโนมัติ อ่านข้อมูลให้ครบ ตรวจสอบแหล่งที่มาและช่วงเวลาของข่าว แล้วจึงประเมินผลกระทบก่อนส่งต่อ

6. “หนองคายโมเดล” : พุทธนวัตกรรมบูรณาการ 4 มิติ องค์ความรู้ใหม่ได้รับการสังเคราะห์เป็น “หนองคายโมเดล” ซึ่งผสาน สติ–โยนิโสมนสิการ–ความไม่ประมาท เข้ากับทุนทางสังคม วัฒนธรรม ภาษาถิ่นอีสาน คำผญา ฮีตสิบสองครองสิบสี่ และวิถีชีวิตลุ่มน้ำโขง

4 มิติของหนองคายโมเดล

มิติที่ 1 การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม — จากใจร้อนและเชื่อง่าย สู่การตรวจสอบก่อนแชร์และปฏิเสธกลลวงไซเบอร์

มิติที่ 2 ความสอดคล้องและความพึงพอใจ — เชื่อมความรู้ดิจิทัลกับภาษา วัฒนธรรม และวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ

มิติที่ 3 แนวทางการยกระดับ — พัฒนาวัด/ลานธรรมเป็นศูนย์การเรียนรู้ และสร้าง Digital Mentors ในชุมชน

มิติที่ 4 การขับเคลื่อนอย่างยั่งยืน — พัฒนาจากการอบรมระยะสั้นสู่ระบบนิเวศการเรียนรู้เชิงพุทธและนโยบายระดับพื้นที่

ผลลัพธ์เชิงองค์ความรู้

องค์ความรู้ใหม่ของการวิจัยครั้งนี้ คือ การพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อสำหรับผู้สูงอายุ ไม่ควรจำกัดอยู่เพียงทักษะทางเทคนิค แต่ต้องพัฒนาควบคู่กับภูมิคุ้มกันทางจิตและปัญญา โดยมุ่งเปลี่ยนผู้สูงอายุจาก “ผู้เปราะบางทางดิจิทัล” สู่ “ผู้สูงอายุที่มีพฤฒิพลังทางดิจิทัล” มีสติ รู้เท่าทันข้อมูล ลดความเครียด และสามารถอยู่ร่วมกับเทคโนโลยีอย่างปลอดภัยและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

สรุป/ข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคายใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างแพร่หลาย แม้ยังมีข้อจำกัดด้านทักษะการรู้เท่าทันสื่อ แต่ได้เริ่มอาศัยเครือข่ายทางสังคมช่วยคัดกรองข่าวสาร การพัฒนาทักษะดังกล่าวดำเนินการได้ผ่านแนวปฏิบัติ “หยุด–อ่าน–ตรวจสอบ–ตัดสินใจ” และพุทธนวัตกรรม “หนองคายโมเดล” ใช้เป็นต้นแบบเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางดิจิทัลของผู้สูงอายุได้ ซึ่งได้ข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย หน่วยงานภาครัฐควรกำหนดการส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุเป็นวาระของจังหวัด โดยบรรจุไว้ในแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและภารกิจของ ศพอส. คณะสงฆ์จังหวัดควรสนับสนุนการใช้หลักสติและโยนิโสมนสิการในกิจกรรมเผยแผ่ และควรจัดตั้งเครือข่ายพี่เลี้ยงดิจิทัลระดับชุมชน พร้อมกลไกติดตามประเมินผลต่อเนื่อง

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ นำ “หนองคายโมเดล” ไปใช้เป็นต้นแบบในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ ใช้หลัก “หยุด–อ่าน–ตรวจสอบ–ตัดสินใจ” เป็นแนวปฏิบัติพื้นฐานในการอบรม พัฒนาวัดและลานธรรมเป็นศูนย์การเรียนรู้ด้านการรู้เท่าทันสื่อ และส่งเสริมบทบาทของครอบครัวเพื่อลดช่องว่างทางดิจิทัลระหว่างวัย

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาวิจัยเชิงทดลองเพื่อประเมินประสิทธิผลของพุทธนวัตกรรม ขยายพื้นที่วิจัยไปยังจังหวัดที่มีบริบทแตกต่างกัน ศึกษาการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ร่วมกับหลักพุทธธรรมให้ทันต่อภัยไซเบอร์รูปแบบใหม่ และศึกษาผลกระทบระยะยาวต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

เกรียงไกร พละสนธิ และพงศกร พรวีรสุนทร. (2567). การสังเคราะห์สมรรถนะการรู้เท่าทันนวัตกรรมสื่อดิจิทัลร่วมกับเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์. วารสารการสื่อสารและสื่อบูรณาการ คณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ปีที่ 12 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม - ธันวาคม 2567. หน้า 48.

จิราภรณ์ ผันสว่าง และคณะ. (2569). พุทธนวัตกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในมิติวิถีไทอีสาน. วารสารสันติสุขปริทรรศน์.ปีที่ 7 ฉบับที่ 1 (มกราคม – กุมภาพันธ์ 2569): หน้า 247-257.

ชัชชญา เรืองยศ. (2563). การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงวัย. การค้นคว้าอิสระ สาขาวิชาการจัดการการสื่อสารองค์กร คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ 2563. หน้า 42-54.

ดวงทิพย์ เจริญรุกข์. (2563). พฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากสื่อสังคมออนไลน์และการยอมรับ

นวัตกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร. วารสารนิเทศศาสตรปริทัศน์.ปีที่ 24 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม - สิงหาคม 2563): หน้า 229.

ธัญพิชชา สามารถ. (2565). การตกเป็นเหยื่อทางไซเบอร์ของผู้สูงอายุ. ดุษฎีนิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2565. หน้า 86-167.

เนติยา แจ่มทิม และสินีพร ยืนยง. (2562). การใช้สื่อออนไลน์และการรู้เท่าทันสื่อสารสนเทศสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุจังหวัดสุพรรณบุรี. The Journal of Baromarajonani College of Nusing, Nakhonratchasima Vol. 25 No. 2 (July - December 2019): หน้า 168.

พนม คลี่ฉายา. (2564). การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลของผู้สูงอายุและข้อเสนอเพื่อการเสริมสร้างภาวะพฤฒิพลังและผลิตภาพของผู้สูงอายุไทย. วารสารนิเทศศาสตร์.ปีที่ 39 ฉบับที่ 2 (เดือนพฤษภาคม - สิงหาคม 2564): หน้า 56-75.

พรประภา สุทธิจิตร. (2566). การใช้สติปัฏฐาน 4 ในการรำไทเก๊กเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ. วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์.ปีที่ 6 ฉบับที่ 10 (ธันวาคม 2566): หน้า 489.

พระครูสิริธรรมบัณฑิต. (2568). พุทธนวัตกรรม: สร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจของผู้สูงวัยในสังคมไทย. วารสารพุทธอาเซียนศึกษา.ปีที่ 10 ฉบับที่ 1 (มกราคม -มิถุนายน 2568): หน้า 1-13.

พระชยานันทมุนี (ธรรมวัตร จรณธมฺโม). (2568). วิเคราะห์ขบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 ในจังหวัดน่าน. วารสารพุทธนวัตกรรมและการจัดการ ปีที่ 8 ฉบับที่ 4 (กรกฎาคม – สิงหาคม 2568): หน้า 15.

พระมหาชนินทร์ อธิวโร. (2568). การบูรณาการพุทธนวัตกรรมในกระบวนการเรียนการสอนในอนาคต. วารสาร มจร โกศัยปริทรรศน์.ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม – สิงหาคม 2568): หน้า 199.

ไพจิต ผาตะเนตร. (2567). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ของการพึ่งพาตนเองกับการยอมรับเทคโนโลยีของผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย. วารสารวิชาการและวิจัย มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ, ปีที่ 14 ฉบับที่ 3 (กรกฎาคม – กันยายน 2567): หน้า 93-107.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539.

รมิดา แอนดริวส์. (2565). การประยุกต์ใช้หลักสติเพื่อการสื่อสารอย่างสันติสุขกับผู้สูงวัย. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สันติศึกษา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2565.

ระวีวรรณ ทรัพย์อินทร์ และญาศิณี เคารพธรรม. (2560). สื่อกับผู้สูงอายุในประเทศไทย. วารสารนิเทศศาสตร์ธุรกิจบัณฑิตย์.ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม - ธันวาคม ประจำปี 2560): หน้า 367-387.

วีรนุช พรมจักร และไทยปัก เลี้ยงธนารักษ์. (2566). การบูรณาการพุทธนวัตกรรมกับการเมือง

สมัยใหม่ในสังคมไทย. ใน รายงานการประชุมวิชาการระดับนานาชาติ ครั้งที่ 1 และระดับชาติ ครั้งที่ 2. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง.หน้า 274.

สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ. (2566). แผนปฏิบัติการด้านปัญญาประดิษฐ์แห่งชาติเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (พ.ศ. 2566-2570). ปทุมธานี: สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ.2566.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2565). การมีการใช้ไอซีทีของผู้สูงอายุ พ.ศ. 2565. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.2565.

สิริวงษ์ เอียสกุล และนุชจรินทร์ โลหะปาน. (2563). การพัฒนาแนวทางการจัดการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุ กรณีศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหนองคาย. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์.ปีที่ 40 ฉบับที่ 2 (เดือนเมษายน - มิถุนายน 2563): หน้า 33-48.

อังคณา แวซอเหาะ. (2564). การรู้เท่าทันสื่อ: ทักษะที่ต้องรู้และนำไปใช้ในยุคสื่อสังคมออนไลน์. วารสารศิลปศาสตร์ (วังนางเลิ้ง) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 (มกราคม – มิถุนายน 2564): หน้า 38-55.

ภาคผนวก ฉ
การนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์

สวพ.๐๙ (ทุนส่วนงาน)

หนังสือรับรองการใช้ประโยชน์จากผลงานวิจัยหรืองานสร้างสรรค์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วันที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๖๙

เรื่อง การรับรองการใช้ประโยชน์ของผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ข้าพเจ้า....นายอุดร สมต้น..... ตำแหน่ง.....นายกเทศมนตรีเมืองโนนสูง-น้ำคำ .....
ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/ชุมชน...เทศบาลเมืองโนนสูง-น้ำคำ.....
ที่อยู่... เลขที่ 191 หมู่ 11 ตำบลโนนสูง อำเภอเมืองอุดรธานี จังหวัดอุดรธานี 41330.....
โทรศัพท์..... 042-295609.....โทรสาร.....
ขอรับรองว่าได้มีการนำผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรื่อง พุทธนวัตกรรมบูรณาการเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย ซึ่งเป็นผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ของ พระครูพิศาลสารบัณฑิต,รศ.ดร. และ พระมหาประทีป อภิวฑฺโน, ผศ.ดร. โดยนำไปใช้ประโยชน์ ดังนี้

☐ การใช้ประโยชน์เชิงวิชาการ เช่น การบรรยาย การสอน การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน
☐ การใช้ประโยชน์ด้านความรู้ในพระพุทธศาสนา
☐ การใช้ประโยชน์ในเชิงพาณิชย์ เช่น งานวิจัยและ/หรืองานสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาสิ่งประดิษฐ์
☐ การใช้ประโยชน์เชิงนโยบายหรือระดับประเทศ
☐ การใช้ประโยชน์ตามวัตถุประสงค์/เป้าหมายของงานวิจัย/งานสร้างสรรค์

ช่วงเวลาที่นำไปใช้ประโยชน์ ตั้งแต่.....๑ ตุลาคม ๒๕๖๙ ...จนถึง...๓๑ มีนาคม ๒๕๗๐...ซึ่งการนำผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ เรื่องนี้ไปใช้ประโยชน์นั้น ก่อให้เกิดผลดี ดังนี้

เทศบาลเมืองโนนสูง-น้ำคำ นำโดยท่านนายกเทศมนตรี คณะผู้บริหาร และบุคลากร ในเทศบาลเมืองโนนสูง-น้ำคำ สามาสรถถอดบทเรียนเป็นองค์ความรู้ในงานวิจัยนี้ในการออกแบบกิจกรรม ของโรงเรียนผู้สูงอายุ ผ่านการทำกิจกรรมร่วมกันกับชุมชนท้องถิ่น เพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ของกลุ่มผู้สูงอายุในหน่วยงานเทศบาลเมืองโนนสูง-น้ำคำ ร่วมกับชุมชน ได้อย่างเป็นรูปธรรม

ขอรับรองว่าข้อความข้างต้นเป็นจริงทุกประการ

ลงชื่อ .....

(.....นายอุดร สมต้น.....)

ตำแหน่ง ..นายกเทศมนตรีเมืองโนนสูง-น้ำคำ

หมายเหตุ: ท่านสามารถประทับตราของหน่วยงานในเอกสารนี้ได้ (ถ้ามี)

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ ฉายา/นามสกุล	:	พระครูพิศาลสารบัณฑิต,รศ.ดร. PhrakhruPhisalsarbạnthit, Assoc.Prof.Dr
หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน	:	๓๑๙๙๙๐๐๓๖๖๒๖๗
ตำแหน่งปัจจุบัน	:	รองศาสตราจารย์
หน่วยงานที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้สะดวก	:	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย เลขที่ ๒๑๙ หมู่ที่ ๓ ต. ค่ายบกหวาน อ. เมืองหนองคาย จ. หนองคาย ๔๓๑๐๐ โทรศัพท์มือถือ ๐๖๑-๐๒๖-๕๗๖๓ E-mail.rchaicharoen๑๑@gmail.com
การศึกษา	:	สำเร็จการศึกษา (วุฒิทางศาสนา) :น.ธ.เอก, ป.ธ. ๓ - สำเร็จการศึกษาระดับอุดมศึกษา - ปริญญาตรี :บธ.บ (การจัดการทั่วไป) - ปริญญาโท :ศน.ม (พุทธศาสตร์ศึกษา) - ปริญญาเอก : Ph.D. (Pali & Buddhist Studie

ประวัติผู้ร่วมวิจัยท่านที่ ๑

๑. ชื่อ (ภาษาไทย) พระมหาประทีป อภิวฑฺฒโน (แถวพันธุ์)

ชื่อ (ภาษาอังกฤษ) Phramaha prateep Abhivaddhano

๒. หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน ๓๔๓๐๔๐๐๓๓๖๔๑๔

๓. ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต วิทยาเขตหนองคาย

๔. หน่วยงานที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้สะดวก

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย เลขที่ ๒๑๙ หมู่ที่ ๓ ต. ค่ายบกหวาน อ. เมืองหนองคาย จ.หนองคาย ๔๓๑๐๐ โทรศัพท์มือถือ ๐๘๙๒๒๘๑๔๘๗

๕. ประวัติการศึกษา

๕.๑ สำเร็จการศึกษา (วุฒิทางศาสนา) น.ธ.เอก, ป.ธ.๙

๕.๒ สำเร็จการศึกษาระดับอุดมศึกษา

-ปริญญาตรี : พธ.บ. (ภาษาไทย)

-ปริญญาโท : พธ.ม. (พระพุทธศาสนา)

-ปริญญาเอก : พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

ประวัติผู้ร่วมวิจัยท่านที่ ๒

ชื่อ - นามสกุล รองศาสตราจารย์ ดร.สมเดช นามเกตุ

วัน เดือน ปีเกิด วันพุธที่ ๙ เดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๐๖

สถานที่เกิด บ้านเลขที่ ๒๑๗ หมู่ที่ ๕ ตำบลโนนสูง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ๔๑๐๐๐

ที่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ ๒๑๗ หมู่ที่ ๑๒ บ้านหนองตะไก้ ตำบลหนองไผ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ๔๑๐๐๐

ประวัติการทำงาน

รับราชการ -พ.ศ. ๒๕๓๓ – ๒๕๕๓ ตำแหน่ง อาจารย์

- ตำแหน่ง อาจารย์ เลขที่ ๓๑๘ หรือเลขตำแหน่ง ๑๑๒๑๐๑๓
- พ.ศ. ๒๕๓๓ อาจารย์ประจำ คณะครุศาสตร์ สาขาวิชาสังคมศึกษา ถึง ปัจจุบัน
- พ.ศ. ๒๕๕๓ - ตำแหน่ง หัวหน้าสาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ๒๑๙ หมู่ ๓ ตำบลค่ายบกหวาน อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๔๓๑๐๐

-ตำแหน่ง อาจารย์/ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ผู้อำนวยการสำนักงานวิทยาลัย และ อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา วิทยาเขตหนองคาย

ประวัติการศึกษา

- พ.ศ. ๒๕๑๖ สำเร็จการศึกษาประถมปีที่ ๔(โรงเรียนบ้านหนองตะไก้)
- พ.ศ. ๒๕๒๓ เรียนจบนักธรรมชั้นเอก สำนักเรียนวัดศรีวัฒนาราม สำนักเรียนจังหวัดอุดรธานี ตำบลโนนสูง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี
- พ.ศ. ๒๕๒๗ สอบได้ ประโยค หนึ่ง-สอง สำนักเรียนวัดศรีษะเกษ สำนักเรียน จังหวัดหนองคาย
- พ.ศ. ๒๕๒๗ เรียนจบมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.๖) โรงเรียนบาลี

สาธิตศึกษา มจร วัดศรีษะเกษ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัด
หนองคาย

- พ.ศ. ๒๕๓๒ สอบได้หลักสูตรประกาศนียบัตรครูพิเศษมัธยมการช่าง (พ.ม.ช.) กรมวิชาการ กรุงเทพมหานคร

- พ.ศ. ๒๕๓๓ สำเร็จการศึกษาพุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) คณะครุศาสตร์ วิชาเอก การสอนสังคมศึกษา รุ่นที่ ๓๕ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

- พ.ศ. ๒๕๔๗ สำเร็จการศึกษาตามหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต (ค.ม.) มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม

- พ.ศ.๒๕๕๔ ได้รับแต่งตั้ง เป็นหัวหน้าสาขาวิชาหลักสูตรและการสอน สาขาวิชาสังคมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

- พ.ศ. ๒๕๕๙ สำเร็จการศึกษาตามหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พธ.ด.) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

- พ.ศ.๒๕๖๐ ได้รับแต่งตั้ง เป็นผู้อำนวยการสำนักงานวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

-พ.ศ.๒๕๖๑ ได้รับแต่งตั้ง เป็น ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาสังคมศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

- พ.ศ. ๒๕๖๓ แต่งตั้งเป็นอาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

-พ.ศ. ๒๕๖๒ แต่งตั้งเป็นคณะกรรมการประจำวิทยาเขตหนองคาย

-พ.ศ.๒๕๖๖ แต่งตั้งเป็นคณะอนุกรรมการบริหารงานบุคคล ๑๒/ ๒๕๖๖ วิทยาเขตหนองคาย

-พ.ศ.๒๕๖๖ แต่งตั้งเป็นคณะกรรมการสภาวิทยาเขตหนองคาย ๑๑/ ๒๕๖๖

-พ.ศ.๒๕๖๘ เมื่อวันที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๘ ได้รับแต่งตั้ง เป็น รองศาสตราจารย์ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประวัติผู้ร่วมวิจัยท่านที่ ๓

ชื่อ ฉายา/นามสกุล : พระมหาอธิวัฒน์ วรจกฺโก (ทองขาว)

Phramaha Athiwat Varacakko Thongkhao

วัน เดือน ปีเกิด : วันที่ ๒๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๓

ภูมิลำเนาที่เกิด : กรุงเทพมหานคร

๒. หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน ๑๑๐๐๒๐๐๕๘๓๔๗๓

๓. ตำแหน่งปัจจุบัน นิสิตปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

๔. หน่วยงานที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้สะดวก

สำนักศาสนศึกษาวัดบ้านบอน เลขที่ ๒๓๓ หมู่ที่ ๔ ต. หาดคำ อำเภอเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย ๔๓๐๐๐ โทรศัพท์มือถือ ๐๙๔๑๙๕๔๕๖๕

๕. ประวัติการศึกษา

๕.๑ สำเร็จการศึกษา (วุฒิทางศาสนา) : น.ธ.เอก, ป.ธ.๔

๕.๒ สำเร็จการศึกษาระดับอุดมศึกษา

- ปริญญาตรี : พธ.บ. (พระพุทธศาสนา)
- ปริญญาโท : พธ.ม. (พระพุทธศาสนา)

ประวัติผู้ร่วมวิจัยท่านที่ ๔

๑. ชื่อ (ภาษาไทย) : พระครูสุตคุณาลงกรณ์ ชาญณรงค์ กุลวงษ์

ชื่อ (ภาษาอังกฤษ) : Phrakhrusutakunalongkorn (Channarong Kunlawong)

๒. หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน ๓๔๕๐๒๐๐๐๖๕๔๕๐

๓. ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์เลย

๔. หน่วยงานที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้สะดวก

วัดศรีบุญเรือง ตำบลกุดป่อง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย ๔๒๐๐๐ โทรศัพท์มือถือ ๐๘๙๘๔๒๓๗๖๑

๕. ประวัติการศึกษา

๕.๑ สำเร็จการศึกษา (วุฒิทางศาสนา) : น.ธ.เอก, ป.ธ. ๔

๕.๒ สำเร็จการศึกษาระดับอุดมศึกษา

- ปริญญาตรี : พธ.บ. (สาขาวิชาพระพุทธศาสนา)
- ปริญญาโท : พธ.ม. (สาขาวิชาพระพุทธศาสนา)

ประวัติผู้ร่วมวิจัยท่านที่ ๕

๑. ชื่อ (ภาษาไทย) : นางสาวชญานุช เทพเสนา
ชื่อ (ภาษาอังกฤษ) : Ms. Chyanuch Thepsena

๒. หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน : ๓๔๓๙๙๐๐๑๕๑๖๑๖

๓. ตำแหน่งปัจจุบัน : นิสิตระดับปริญญาเอก หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พธ.ด.) สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

๔. หน่วยงานที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้สะดวก

ร้านเทพสมบัติ-เทพสังฆภัณฑ์ ๙๓๕ หมู่ ๖ ซอยศิลปคม ถนนประจักษ์ ตำบลในเมือง อำเมือง จังหวัดหนองคาย ๔๓๐๐๐

โทรศัพท์ ๐๙๘๒๘๙๔๔๙๕, ๐๙๘๒๙๑๕๓๙๙

๕. ประวัติการศึกษา

๕.๑ สำเร็จการศึกษา (วุฒิทางศาสนา) : ธ.ศ.เอก, บ.ศ.๔

๕.๒ สำเร็จการศึกษาระดับอุดมศึกษา

- ปริญญาตรี : วท.บ. (พยาบาลศาสตร์)
- ปริญญาโท : MBA (International Business)
  รป.ม. (สาขารัฐประศาสนศาสตร์) เกียรตินิยม