

## บทคัดย่อ

ชื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ	การศึกษาเชิงลึกการเปิดรับข่าวสาร ทศนคติ รูปแบบการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมลดน้ำหนักด้วยวิธีคีโตเจนิคไดเอท
ชื่อผู้เขียน	มินตรา วิสารทพงศ์
ชื่อปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (นิเทศศาสตร์และนวัตกรรมการสื่อสาร)
ปีการศึกษา	2563

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์ในการศึกษาข้อมูล 4 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาเกี่ยวกับการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการลดน้ำหนักด้วยวิธีคีโตเจนิคไดเอท 2) เพื่อศึกษาเกี่ยวกับทัศนคติที่มีต่อการลดน้ำหนักด้วยวิธีคีโตเจนิคไดเอท 3) เพื่อศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้ที่ลดน้ำหนักด้วยวิธีคีโตเจนิคไดเอท 4) เพื่อศึกษาเกี่ยวกับแนวโน้มพฤติกรรมของการเลือกลดน้ำหนักด้วยวิธีคีโตเจนิคไดเอท โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) เป็นการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และนำเสนอผลการวิจัยด้วยการวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Analysis)

ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็นข้อมูลจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) โดยการศึกษาค้นคว้าบทความข้อมูลที่เผยแพร่ทางออนไลน์รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และจากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) โดยการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) กับผู้ลดน้ำหนักด้วยวิธีคีโตเจนิคไดเอทมาแล้วอย่างน้อย 2 เดือน ซึ่งอาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร อายุระหว่าง 20-35 ปี เป็นผู้เลือกรับประทานอย่างถูกต้องตามหลักคีโตเจนิคไดเอท และมีการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักที่ลดลงอย่างเห็นได้ชัด จำนวน 6 คน เก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนมีนาคม-พฤษภาคม 2564

ผลการวิจัยสามารถสรุปออกมาได้ 4 ประการ ดังนี้ 1) การเปิดรับข่าวสารมากที่สุดคือ เฟซบุ๊ก (Facebook) รองลงมาคือ ยูทูบ (YouTube) ความถี่ในการค้นหาข้อมูลจะมากในช่วงแรกและลดน้อยลงรูปแบบของสื่อที่เปิดรับเป็นภาพนิ่ง การส่งต่อข้อมูลเป็นแบบปากต่อปาก 2) ผู้ลดน้ำหนักด้วยวิธีคีโตเจนิคไดเอทมีทัศนคติที่ดีและรู้สึกพึงพอใจมากกับการลดน้ำหนักด้วยวิธีนี้ 3) งานอดิเรกของผู้ลดน้ำหนักด้วยวิธีคีโตเจนิคไดเอทส่วนมากเป็นการออกกำลังกาย และมีความสนใจในเรื่องของเมนูอาหารและร้านอาหารทั้งรูปแบบทั่วไปและแบบคีโตเจนิคไดเอท ความคิดเห็นส่วนมากเป็นการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการลดน้ำหนักให้กับผู้ที่สนใจ 4) เฟซบุ๊ก (Facebook) มีประโยชน์ในการหาข้อมูลเกี่ยวกับการลดน้ำหนักด้วยวิธีคีโตเจนิคไดเอท อีกทั้งสื่อยังมีผลต่อการตัดสินใจในการเลือกลดน้ำหนักด้วยวิธีนี้มากถึงร้อยละ 70 อีกด้วย

## ABSTRACT

<b>Title of Independent Study</b>	In-depth study of information exposure, attitude, lifestyle, and Ketogenic Diet for weight loss
<b>Author</b>	Mintra Wizartpong
<b>Degree</b>	Master of Arts (Communication and Innovation)
<b>Year</b>	2020

---

The four purposes of this study were: 1) to examine the information exposure of Ketogenic Diet for weight loss, 2) to study the attitude towards Ketogenic Diet for weight loss, 3) to study the lifestyle of people who followed the Ketogenic Diet for weight loss, and 4) to study weight loss tendency among people who followed the Ketogenic Diet. The methodologies for this qualitative research were descriptive analysis, using an in-dept interview with purposive sampling.

The secondary data in this research were collected from the study of various online academic papers and related research documents, whereas the primary data were obtained from in-depth interviews with purposive samplings who tried the Ketogenic Diet for at least 2 months. The samples were 6 people, aged between 20-35 years old, residing in Bangkok Metropolitan, who followed Ketogenic Diet correctly, and saw a significant drop in weight. Data were collected during March to May of 2021.

The results were summarized as follows: Firstly, among all platforms, the key informants had the most exposure to Facebook, followed by YouTube. They had high level of information search frequency during early stage, then it was decreased. All exposed to information in a form of still images and passes it by word of mouth. Secondly, People who tried Ketogenic Diet for weight loss had positive attitudes and feedbacks towards it. Thirdly, most of the people who lost weight on Ketogenic Diet did exercise as a hobby. They were interested in having and going to regular and Ketogenic Diet restaurants. Most of the feedbacks were suggestions to people who ready for a weight-loss plan. Lastly, Facebook is a useful platform to search for Ketogenic Diet for weight loss tips. It also influenced decision-making of up to 70 percent of people to follow this weight loss method.