

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยการสื่อสารจากสื่อสังคมออนไลน์

Improving the Quality of Life of the Elderly through Social Media Communication

อับดุลเลาะ เอกอักคราภิบาล¹, วิทยาธร ท่อแก้ว² และ กานต์ บุญศิริ³

Abdolloh Ekakkaraphibal¹, Wittayatorn Tokaew² and Karn Boonsiri³

สาขาวิชานิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช^{1,2,3}

School of Communication Arts, Sukhothai Thammathirat Open University^{1,2,3}

Corresponding author, email: dol_3000@hotmail.com

Retrieved; 23-02-2025; Revised; 6-05-2025. Accepted; 24-04-2026

บทคัดย่อ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุของไทย เน้นการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องในทุกระดับที่ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพ สิ่งแวดล้อม เทคโนโลยีและนวัตกรรม ยิ่งในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีได้มีการพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะการสื่อสารที่มีใช้เป็นการสื่อสารเพียงทางเดียวกับสื่อดั้งเดิม แต่เป็นยุคของการสื่อสารผ่านสื่อสังคมออนไลน์ บทความวิชาการนี้จึงมุ่งนำเสนอพฤติกรรมและปัญหาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ รวมทั้งประโยชน์ของการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า 1) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ผ่านโทรศัพท์มือถือ 2) ปัญหาจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ ส่งผลต่อสุขภาพ ถูกหลอกลวง ได้รับและกระจายข้อมูลที่เป็นเท็จ ได้รับความกระทบทางจิตใจ และ 3) สื่อสังคมออนไลน์มีประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งด้านกาย จิตใจ การมีส่วนร่วมกับสังคม สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว เศรษฐกิจการเงิน เปิดโลกทัศน์ และ รู้จักการปรับตัว

คำสำคัญ: การพัฒนาคุณภาพชีวิต ; ผู้สูงอายุ ; การสื่อสาร ; สื่อสังคมออนไลน์

Abstract

Improving the quality of life of the elderly according to the Thai Elderly Action Plan emphasizes participation from all relevant sectors at all levels, covering physical, mental, relationship, environmental, technological, and innovative aspects. Especially today, the advancement of technology has developed rapidly, especially communication, which is not just one-way communication with traditional media, but is

an era of communication through social media. This academic article therefore aims to present the behavior and problems of social media use, as well as the benefits of using social media to improve the quality of life of the elderly. It was found that 1) most of the elderly use social media via mobile phones, 2) problems from the use of social media by the elderly affect their health, are deceived, receive and spread false information, and are affected mentally, and 3) social media is beneficial for improving the quality of life in terms of physical and mental aspects, social participation, building relationships in the family, economic and financial aspects, opening up new perspectives, and learning to adapt.

Keywords: Quality of Life ; Elderly ; Communication ; Social Media

บทนำ

ประเทศไทยก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมสูงอายุ (Aged Society) มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 มาถึงปัจจุบัน ปี พ.ศ. 2567 ไทยมีสัดส่วนประชากรกลุ่มผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป 13 ล้านคน หรือร้อยละ 20 ของประชากร เข้าสู่สังคมสูงอายุแบบสมบูรณ์ (Complete Aged Society) ขณะที่อัตราการเกิดของคนไทยมีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่อง คาดว่าจะขยับเป็นสังคมสูงอายุแบบสุดยอด (Super Aged Society) หรือมีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 30 ในปี พ.ศ. 2576 (สุเทพ เพชรมาก, 2567) ในขณะที่ประชากรวัยแรงงานอายุ 15-59 ปีจะลดลง ครอบครัวไทยในยุคเกิดน้อยอายุยืนจะมีขนาดลดลง แต่มีรูปแบบครอบครัวที่หลากหลายมากขึ้น (สำนักงานคณะกรรมการ นโยบายวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและนวัตกรรมแห่งชาติ, 2562) ดังนั้นการเตรียมความพร้อมสำหรับสังคมผู้สูงอายุเริ่มปรากฏให้เห็นอย่างต่อเนื่องและจริงจังในแผนยุทธศาสตร์ชาติ ได้ระบุว่า “ต้องเตรียมความพร้อมในด้านเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ และสิ่งแวดล้อม ส่งเสริมการสร้างสรรค์เทคโนโลยีและนวัตกรรม ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทำต่อเนื่องทั้งในเชิงเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพ รวมทั้งต้องขับเคลื่อนการพัฒนาสังคม รวมถึงการสร้างแรงจูงใจให้ทุกภาคส่วนมีการจ้างงาน ผู้สูงอายุให้เหมาะสมกับวัยวุฒิ ประสบการณ์ และสมรรถนะ ส่งเสริมการถ่ายทอดภูมิปัญญาและประสบการณ์และร่วมสร้างสังคม ที่ไม่ทอดทิ้งกัน เพื่อเพิ่มคุณค่าของผู้สูงอายุ” (สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, 2562) รัฐไทย ได้ให้ความสำคัญกับการดูแลผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิต ผ่านการกำหนดนโยบาย จัดทำแผนพัฒนาผู้สูงอายุ ผ่านหน่วยงานตั้งแต่จากส่วนกลาง ภูมิภาค ท้องถิ่น ชุมชน และครอบครัว ซึ่งการพัฒนาคูณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนั้น มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้และมีความพึงพอใจในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสมทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพทางกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งการพัฒนาคูณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้าน จำเป็นอย่างยิ่งจะต้องนำการสื่อสารมาเป็นเครื่องมือในการสร้างการรับรู้ เพราะ การสื่อสาร เป็นสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิต เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องอาศัยการแลกเปลี่ยนความรู้ ข่าวสาร และประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ทั้งนี้เพื่อที่จะเข้าใจ จูงใจ หรือความสัมพันธ์ต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ซึ่งต้องอาศัยการสื่อสาร ดังที่

คำที่ว่า มนุษย์เรายังมีความต้องการขั้นพื้นฐาน นอกเหนือไปจากความต้องการทางร่างกาย อาหาร และที่อยู่อาศัย แล้วยังต้องการที่จะสื่อสาร กับเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน (พระครูสถิตธรรมานุศาสน์ (เสถียร เจริญทอง), 2564)

การสื่อสาร เป็นเครื่องมือที่มีความสำคัญยิ่งที่จะทำให้คนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป หรือ กลุ่ม ครอบครัว และชุมชนนั้น มีความเข้าใจในความหมายที่จะต้องสื่อสารให้ถึงกัน และเมื่อใดที่การสื่อสารมีความบกพร่องไม่ว่าจะด้วยเหตุใด ย่อมทำให้เกิดปัญหาตามมาอีกมากมาย เช่น ความขัดแย้งสร้างความแตกแยก ความไม่เข้าใจ ความไม่สุขสงบภายในกลุ่ม สุดท้ายจะทำให้เกิดความเสียหายทั้งที่ประเมินค่าได้และประเมินค่าไม่ได้ เช่น ความรู้สึก ในขณะเดียวกัน การสื่อสาร ยังสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในทุกมิติ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจได้ (สุนทรีย์ ชุ่มมงคล, 2563) โดยเฉพาะการสื่อสารของผู้สูงอายุในยุคปัจจุบัน เพราะสังคมไทยในปัจจุบันกำลังเผชิญกับปัญหาสังคมผู้สูงอายุที่มีสัดส่วนโครงสร้างประชากรวัยสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้ภาครัฐต้องมีการเตรียมความพร้อมและรับมือกับประชากรวัยสูงอายุ เพื่อให้ทันกับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันและอนาคตอันใกล้ รวมทั้งเตรียมความพร้อมให้ผู้ที่กำลังจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุให้มีความรู้ ความสามารถ และมีศักยภาพในการช่วยกันขับเคลื่อนเศรษฐกิจและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยเฉพาะยุคดิจิทัล เปลี่ยนการสื่อสารแบบดั้งเดิม เป็นการสื่อสารด้วยสื่อออนไลน์หรือสื่อโซเชียลมีเดีย ซึ่งนับว่ามีอิทธิพลต่อผู้คนทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ซึ่งจะต้องรู้เท่าทันการสื่อสารและสามารถใช้ประโยชน์จากอินเทอร์เน็ต โซเชียลมีเดีย และสมาร์ตโฟน ในการรับรู้ข้อมูล ข่าวสาร โปรแกรม การดูแลสุขภาพ จนถึงการทำธุรกรรมทางการเงินเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตนเอง ในขณะเดียวกันตามความเห็นของ ศ.นพ.ประเวศ วะสี ได้กล่าวว่า “ทางออกของปัญหาผู้สูงอายุในอนาคต ชุมชนจะต้องมีความเข้มแข็ง มีความคิดริเริ่มนำนวัตกรรมมาใช้ในการดูแลผู้สูงอายุทั้งหมดได้ และจะต้องพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้มีทักษะความรู้ความเข้าใจและใช้เทคโนโลยีดิจิทัล เครื่องมือ อุปกรณ์ และเทคโนโลยีดิจิทัลที่มีอยู่ในปัจจุบัน อาทิ คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ แท็บเล็ต โปรแกรมคอมพิวเตอร์ และสื่อออนไลน์มาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ในการสื่อสาร การปฏิบัติงาน และการอยู่ร่วมกัน ที่สำคัญสังคมสูงวัยที่ก้าวไปด้วยกันด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์ที่เคารพศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์” (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.), 2564) เห็นได้ว่าเป็นเทคโนโลยีมีบทบาทสำคัญอย่างมากในการเสริมสร้างศักยภาพในการพัฒนาการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุได้ (Parra, 2013; Tyler, Simic, & De George-Walker, 2018) ตลอดจนความเห็นของ Svobodová, & edvičáková (2017) ที่มีมุมมองว่าเทคโนโลยีถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการผสมผสานชีวิตประจำวันกับปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเป็นผู้สูงอายุที่มีพลังและคุณภาพ (Active Aging) เนื่องจากผู้สูงอายุนั้นสามารถอ่านข่าว หนังสือพิมพ์ หรือนิตยสารออนไลน์บนอินเทอร์เน็ต สืบค้นข้อมูลด้านสินค้าและการบริการ การท่องเที่ยวและสิ่งอำนวยความสะดวก ข้อมูลด้านสุขภาพ และข้อมูลอื่น ๆ ผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ ทั้งนี้ แนวคิดของการเป็นผู้สูงอายุที่มีพลังและคุณภาพทางหนึ่งคือ การนำเทคโนโลยีใหม่ ๆ มาตอบสนองทางด้านเวลาและกิจกรรมของการเป็นผู้สูงอายุที่มีพลังและคุณภาพ และยังช่วย

แก้ปัญหาทางกายภาพไปได้ด้วย โดยในปัจจุบันเราจะเริ่มเห็นกิจกรรมของผู้สูงอายุที่เชื่อมโยงกับโลกดิจิทัล (active aging)

จากการทบทวนวรรณกรรมและเอกสารที่เกี่ยวข้อง พบว่า ผู้สูงอายุไทยใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ย 4 ชั่วโมงต่อวัน โดยแอปพลิเคชันที่ผู้สูงอายุนิยมใช้มากที่สุดคือ Line รองลงมาคือ Facebook และ YouTube ตามลำดับ กิจกรรมยอดฮิตคือ การส่งข้อความหรือวิดีโอผ่านไลน์ การแชร์คอนเทนต์ผ่าน ไลน์ หรือเฟซบุ๊ก การอัปโหลดรูปและวิดีโอ รวมถึงการโพสต์คอมเมนต์ในเฟซบุ๊ก ซึ่งสื่อสังคมออนไลน์ มีประโยชน์หลายประการ เช่น ก้าวทันโลก รับรู้ข่าวสาร เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ตลอดเวลาอย่างง่ายดาย ไม่เบื่อ คลายความเหงา ติดต่อกับลูกหลานง่ายขึ้น และมีสังคม พบปะเพื่อนฝูงวัยเดียวกันได้ง่ายขึ้น ในขณะเดียวกัน สื่อสังคมออนไลน์ หากผู้สูงอายุใช้มากเกินไป ก็อาจเกิดโทษต่อผู้สูงอายุ เช่น เสี่ยงสุขภาพ จ้องอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทรอนิกนาน ๆ สายตาพร่ามัว ทำลายจอประสาทตา ทำน่องไม่ถูกต้อง ทำให้ปวดต้นคอ ปวดหลัง ขาดการออกกำลังกาย ขาดการปฏิบัติสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด บางรายสูญเสียทรัพย์สินเงินทองและเวลามากเกินไปโดยไม่จำเป็น และอาจทำให้บริโภคข้อมูลที่ผิด หากทำตามก็อาจจะนำไปสู่อันตรายได้

ดังนั้นจะเห็นว่า การสื่อสารผ่านสื่อสังคมออนไลน์ มีทั้งคุณและโทษต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ บทความนี้มุ่งนำเสนอสถานการณ์และปัญหาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ รวมถึงผู้เขียนได้นำเสนอแนวทางการสื่อสารจากสื่อสังคมออนไลน์เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำรงชีพทั้งทางการกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ภาพ และสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุให้เป็นรูปธรรมและมีประโยชน์ต่อตนเองมากขึ้น

พฤติกรรมของผู้สูงอายุกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์

จากการสำรวจของ สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2566) พบว่า ผู้สูงอายุ 4 ใน 5 ของผู้สูงอายุทั่วไปใช้สื่อสังคมออนไลน์ผ่านโทรศัพท์มือถือ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟน และมีการใช้อินเทอร์เน็ตถึงร้อยละ 55.9 ส่วนผู้สูงอายุที่ไม่ใช้อินเทอร์เน็ตให้เหตุผลว่า 1) ใช้ไม่เป็น ไม่มีความรู้หรือทักษะในการใช้ 2) ไม่มีความจำเป็น / ไม่สนใจ และ 3) ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอินเทอร์เน็ตสูงเกินไป ในขณะที่ ผู้สูงอายุ ร้อยละ 57 ไม่เคยประสบภัยจากสื่อสังคมออนไลน์ และ ผู้สูงอายุ ร้อยละ 43 เคยได้ประสบภัยจากสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งได้แก่ 1) การถูกหลอกหรือถูกรบกวนโดยแก๊งคอลเซนเตอร์ 2) ได้รับข่าวปลอม (Fake News) ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ และ 3) ถูกหลอกจากการซื้อขายออนไลน์ ในทางตรงกันข้ามผู้สูงอายุได้รับประโยชน์ในด้านต่าง ๆ ด้วย เช่น 1) รับรู้ข่าวสาร ก้าวทันโลก 2) เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ตลอดเวลาอย่างง่ายดาย 3) คลายความเหงา ไม่น่าเบื่อ 4) ติดต่อกับลูกหลานง่ายขึ้นเพียงปลายนิ้วสัมผัส 5) มีสังคมพบปะเพื่อนฝูงในวัยเดียวกันได้ง่ายขึ้น และ แก้ไขปัญหาสุขภาพเบื้องต้น ซึ่งสอดคล้องกับ อารยา ผลธัญญา (2564) พบว่า การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์กับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์กับการมีปฏิสัมพันธ์อย่างต่อเนื่องระหว่างผู้สูงอายุกับบุคคลอื่นเนื่องจากเป็นช่องทางหนึ่งที่ช่วยลดข้อจำกัดในการติดต่อกับบุคคลอื่นของผู้สูงอายุ ซึ่งการคงความสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่นเป็นปัจจัยหลักที่สำคัญของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ ดังนั้นหน่วยงานและบุคคลที่เกี่ยวข้องจึงควรมีการ

สนับสนุนการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์อย่างเหมาะสมในกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป ในขณะที่ สุทธยา สมสุข (2563) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุใช้เฟซบุ๊กมานาน มากกว่า 2 ปี ใช้สัปดาห์ละ 5 – 6 ครั้ง เพื่อติดต่อกับคนในครอบครัว มีเพื่อนในเฟซบุ๊กมากกว่า 50 คน ส่วนใหญ่เป็นญาติพี่น้อง ใช้ในช่วงเวลาระหว่าง 16.01–18.00 น. และในที่พักอาศัยของตนเอง ใช้เฟซบุ๊กเพื่อติดตามการโพสต์ของญาติพี่น้อง กระบวนการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์ของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับความถี่ในการใช้สื่อสังคม ออนไลน์ จำนวนเพื่อนในเฟซบุ๊ก และสถานที่ที่นิยมใช้สื่อสังคมออนไลน์เฟซบุ๊ก ซึ่งทุกประเด็นมีความสัมพันธ์ ในระดับปานกลางยกเว้นระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์เฟซบุ๊กที่มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ณ ระดับ นัยสำคัญ 0.05 ในขณะที่ Anja K. Leist (2013) ได้ทำการศึกษาเรื่องการใช้สื่อโซเชียลของผู้สูงอายุ พบว่า การใช้สื่อดังกล่าวของผู้สูงอายุมีผลให้เกิดการดูแลสุขภาพสุขภาพกายและจิตใจของผู้สูงอายุได้ โดยวัตถุประสงค์ของการใช้สื่อโซเชียลของผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) การขจัดความเหงา (Overcoming loneliness) 2) การคลายความเครียด (Relieving stress) 3) การสร้างการควบคุม (Raising feelings of control) โดยการที่ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้บริหารและฟื้นฟูสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะช่วยให้เกิดความรู้สึกอยากมีชีวิตต่อไป และหมั่นดูแลสุขภาพสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ ในขณะที่ ดารุวรรณ ศรีแก้ว และ คณะ (2563) ได้ศึกษาเรื่อง การใช้โซเชียลมีเดียของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ประเทศไทย พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์ในการใช้โซเชียลมีเดีย เพื่อติดตามข้อมูลข่าวสาร ด้วยโทรศัพท์มือถือที่บ้าน สัปดาห์ละมากกว่า 5 ครั้ง โดยใช้งานครั้งละ 1–2 ชั่วโมง โซเชียลมีเดียที่นิยมใช้มากที่สุดคือ Application Line ซึ่งส่วนใหญ่จะอัปโหลดภาพหรือวิดีโอ แต่ไม่บ่อยมากนัก นาน ๆ ครั้ง กิจกรรมที่มักทำเป็นประจำคือการส่งภาพหรือวิดีโอ ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจ ต่อการใช้โซเชียลมีเดียของผู้สูงวัย ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส และรายได้ โดยพบว่า รายได้ มีความสัมพันธ์ทางบวก ในขณะที่ อายุ มีความสัมพันธ์ทางลบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ในขณะเดียวกันก็พบข้อเสียจากการใช้โซเชียลมีเดียในผู้สูงอายุ เช่น 1) เสี่ยงสุขภาพจากการจ้องอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์นานเกินไปจนสายตาวูบวามัว เป็นการทาลายจอประสาทตา 2) ทำหน้าที่ไม่ถูกต้อง ทำให้ปวดต้นคอ ปวดหลัง 3) การใช้ Social Media ก่อนเข้านอน จะทำให้นอนไม่หลับ เนื่องจากมีการกระตุ้นระบบประสาทมากเกินไปจนอาจนำมาซึ่งโรคนอนไม่หลับเรื้อรัง และโรคซึมเศร้า 4) ขาดการออกกำลังกาย 5) ขาดการปฏิสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด 6) บางรายสูญเสียทรัพย์สินเงินทองและเวลามากเกินไปโดยไม่จำเป็น และ 7) อาจทำให้บริโภคข้อมูลที่ผิด หากทำตามก็อาจนำไปสู่อันตรายได้ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2567)

สื่อสังคมออนไลน์

โซเชียลมีเดีย (Social media) หรือที่คนทั่วไปเรียกว่า สื่อออนไลน์ หรือ สื่อสังคมออนไลน์ ในทางเทคนิค สื่อสังคมจะหมายถึง โปรแกรมกลุ่มหนึ่งที่ทำงานโดยใช้พื้นฐานและเทคโนโลยีของเว็บตั้งแต่รุ่น 2.0 เช่น มาสเปซ เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ วิกีพีเดีย ไฮไฟฟ์ และบล็อกต่าง ๆ ในทางธุรกิจเรียกสื่อสังคมว่า สื่อที่ผู้บริโภคสร้างขึ้น (Consumer-Generated Media : CGM) ซึ่ง Kaplan and Haenlein (2010) ได้แบ่งสื่อสังคมออนไลน์เป็น 6 ประเภท ดังนี้ (1) การทำงานร่วมกัน (Collaborative project) คือ รูปแบบเว็บไซต์ที่เน้นการมีส่วนร่วมของผู้ใช้ โดยผู้ใช้งานทุกคนมีส่วนร่วมในการเพิ่ม แก้ไข ปรับแต่ง ข้อมูลและ เนื้อหาในประเด็นต่าง ๆ ร่วมกัน ได้ เช่น วิกีพีเดีย (Wikipedia) เป็นต้น (2) บล็อก (Blog) คือ รูปแบบเว็บไซต์ ที่สามารถแสดงความคิดเห็น สร้างข้อความ รูปภาพ วิดีโอ และอื่น ๆ เสมือนสมุดบันทึกประจำวันส่วนตัวหรือ ไดอารีออนไลน์ (diary online) เรียงตามลำดับเวลา ผู้ใช้บุคคลอื่นสามารถเข้ามาดูและแสดงความคิดเห็น ด้านท้ายได้ เช่น เวิร์ดเพรส (word press) บล็อกเกอร์ (blogger) เป็นต้น (3) ชุมชนเนื้อหา (Content community) คือ รูปแบบเว็บไซต์ที่เน้นการแบ่งปัน (share) เนื้อหา ระหว่างผู้ใช้ ซึ่งข้อมูลที่แบ่งปันสามารถ อยู่ในรูปแบบข้อความ รูปภาพ วิดีโอ เช่น ฟลิคเกอร์ (flicker) ยูทูบ (YouTube) สไลด์แชร์ (slide share) เป็นต้น (4) เว็บไซต์เครือข่ายสังคม (Social networking sites) คือ โปรแกรมประยุกต์ที่ผู้ใช้ สามารถสร้าง ประวัติส่วนตัวและเชื่อมต่อกับเพื่อนหรือบุคคลอื่น ๆ โดยการพิมพ์ข้อความตอบโต้กลับได้ ทันที (real time) สามารถแสดงสถานะ ความคิดเห็น แลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสาร รูปภาพและวิดีโอ และอื่น ๆ เป็นต้น เช่น เฟซบุ๊ก (Facebook) มาสเปซ (My space) ไฮไฟฟ์ (Hi5) ไลน์แอปพลิเคชัน (LINE application) เป็นต้น (5) เกมโลกเสมือน (Virtual game world) คือ เกม 3 มิติที่ผู้ใช้สามารถเลือกเป็นตัวละคร ตามบทบาทของเกม ผู้ใช้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้เล่นคนอื่น ๆ ได้เสมือนอยู่ในโลกความจริง เช่น เวิลด์ออฟวอร์คราฟ (world of warcraft) เป็นต้น และ (6) สังคมเสมือน (Virtual social world) คือ โลกเสมือนที่ผู้ใช้สามารถสร้างลักษณะของตนเอง ให้มีรูปร่าง บุคลิก ท่าทางตามที่ผู้ใช้ต้องการ (avatar) เช่น เซเคิลไลฟ์ (second life) เป็นต้น สำหรับการเปิดรับสื่อ Merrill and Lowenstein (1971) กล่าวว่า ผู้รับข่าวสารแต่ละบุคคลจะมีระดับการเปิดรับสื่อ และ ข่าวสารที่แตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะและปัจจัยที่แตกต่างกัน ซึ่งเกิดจากปัจจัยพื้นฐานหลายประการดังนี้ (1) ความเหงา ซึ่งเป็นเหตุผลทางจิตวิทยาที่ว่าโดยปกติคนเราจะไม่ชอบอยู่ตามลำพัง เนื่องจากจะทำให้เกิดความรู้สึกสับสน วิดกกังวล หวาดกลัว และการเินเฉยจากสังคมจึงต้องพยายามที่จะรวมกลุ่มหรือติดต่อกับบุคคลโดยตรงหรือการอยู่กับสื่อต่าง ๆ (2) ความอยากรู้อยากเห็นในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งถือว่าเป็นคุณสมบัติพื้นฐานของมนุษย์ โดยปกติความอยากรู้อยากเห็นจะเริ่มจากสิ่งใกล้ตัวก่อน ตลอดจนสิ่งที่อยู่ห่างตัวเอง ที่จะมีผลกระทบต่อตัวเอง ทั้งทางตรงและทางอ้อมแล้ว มนุษย์ยังสนใจอยากรู้อยากเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในแง่ต่าง ๆ ด้วย รวมทั้งผลกระทบซึ่งอาจจะเกิดขึ้นกับตนเองหรือบุคคลอื่นด้วย (3) ประโยชน์ใช้สอยของ ตนโดยพื้นฐานมนุษย์มีความเห็นแก่ตัว ดังนั้น ในฐานะที่เป็นผู้รับสารจึงต้องการแสวงหาและใช้ข่าวสาร บางอย่างที่จะใช้เป็นประโยชน์แก่ตนเอง และ (4) ลักษณะเฉพาะของสื่อมวลชนโดยทั่วไป นอกจากองค์ประกอบ เกี่ยวกับ เพศ อายุ อาชีพ รายได้ การศึกษา สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม ตลอดจนทัศนคติความเชื่อต่าง ๆ จะมีอิทธิพลต่อการเปิดรับสารแล้วลักษณะเฉพาะของผู้รับสารก็มีความต้องการที่ต่างกัน

ปัญหาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ

จากการทบทวนวรรณกรรมและสื่อความรู้ประเภทต่าง ๆ พบว่าสื่อโซเชียลมีเดียมีประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในปัจจุบันนี้เป็นอย่างมาก แต่ในขณะเดียวกัน สื่อโซเชียล ที่ผู้สูงอายุนำมาใช้ในวิถีชีวิตประจำวัน ย่อมนำปัญหามาสู่ผู้สูงอายุได้เช่นกัน ดังนี้

1) เรื่องสุขภาพ การใช้งานโซเชียลนาน ๆ ส่งผลเสียต่อ “สายตา” เนื่องจากใช้เวลาอยู่ที่หน้าจอโทรศัพท์มือถือ หรือหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน และยังอาจก่อให้เกิดอาการปวดหลัง เพราะต้องก้มเล่น หากปล่อยไว้ ก็อาจทำให้เกิดอาการเรื้อรังได้

2) ถูกหลอกกลวง ที่ผ่านมา “วัยผู้สูงอายุ” เติบโตมากับการรับสารทางเดียว อย่างหนังสือพิมพ์ หรือสำนักข่าว ผิดไปจากปัจจุบันที่ใครก็สามารถเขียนข่าวบนโลกออนไลน์ได้ เป็นผลให้ผู้สูงอายุที่เพิ่งเล่นใหม่ ๆ อาจไม่รู้ข่าวข่าวสารที่เห็นใน Facebook หรือ Line นั้น เป็นเรื่องหลอกกลวง

3) กลายเป็นเครือข่ายแพร่ความเข้าใจผิด ๆ เครือข่ายในโลกโซเชียลของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ก็มักจะเป็นกลุ่มเพื่อนเก่าสมัยเรียนหรือในที่ทำงาน ซึ่งต่างพร้อมส่งข้อความ ข้อมูล หรือข่าวผิด ๆ มาให้โดยไม่รู้ตัว อาทิ การส่งต่อข่าวน้ำมะนาวและโซดา รักษาโรคมะเร็งใน Line แม้เรื่องดังกล่าวเป็นการทำด้วยความหวังดี แต่เมื่อถูกเผยแพร่ออกไปเป็นวงกว้าง ก็สามารถก่อความวุ่นวายในหมู่คนที่ได้รับข่าวสารผิด ๆ ได้เช่นกัน

4) เข้าใจผิด เพราะภาพตัดต่อ ด้วยโปรแกรมโฟโต้ชอปหรือโปรแกรมแต่งภาพสมัยใหม่ที่ดีและเนียนกว่าในอดีต อาจทำให้ผู้สูงอายุหลงเชื่อไปว่า ภาพที่ตนได้รับนั้น เป็นภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง จนหลงเชื่อข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง

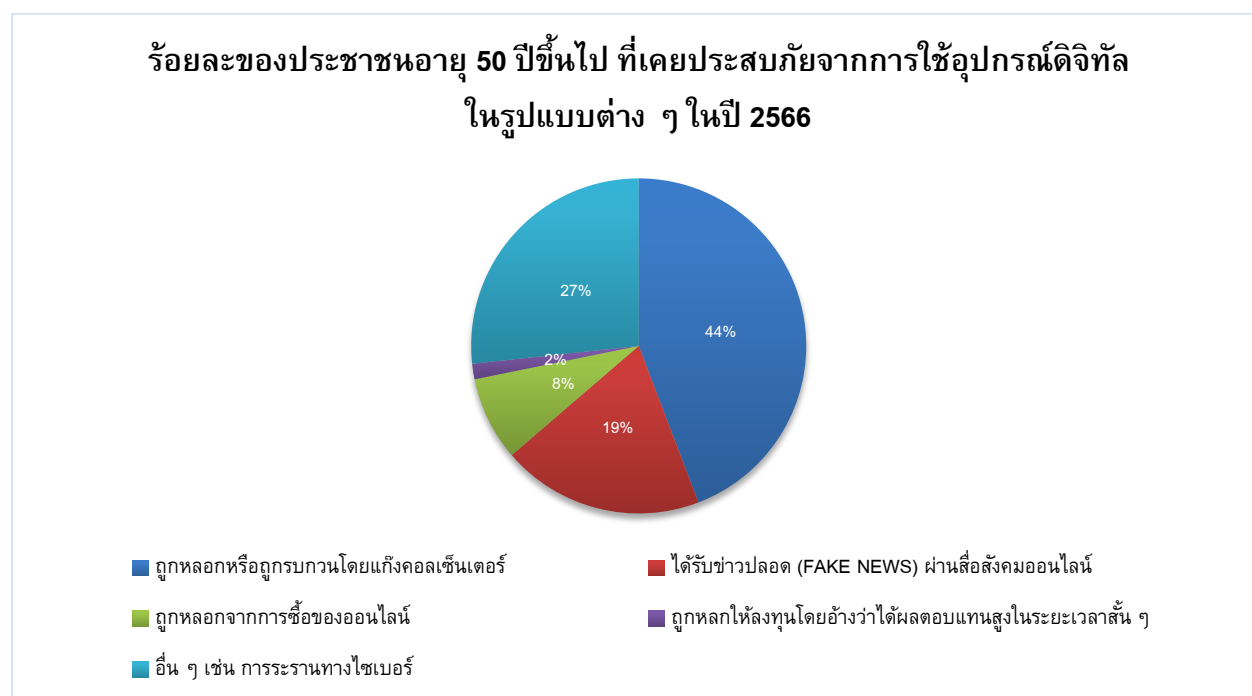
5) ไม่อยากเข้าสังคมในโลกแห่งความจริง เพราะมีความสุขกับการพูดคุย เห็นหน้า รวมถึงรับรู้ความเคลื่อนไหวผ่าน Facebook หรือ Line จนทำให้บางครั้งอาจหลงลืมการใช้เวลาร่วมกัน การได้พูดคุย การมีปฏิสัมพันธ์ หรือทำกิจกรรมร่วมกันแบบต่อหน้า ทำให้กระทบต่อความสัมพันธ์ในโลกจริง

6) เกิดอาการนอน หรือเหนื่อยใจได้ง่าย เชื่อว่า มีผู้สูงอายุหลายคน เกิดอาการนอน หรือเหนื่อยใจที่เพื่อนญาติพี่น้อง หรือลูกหลาน ไม่สนใจตอบไลน์ ตอบช้า หรืออ่านแล้วไม่ตอบอยู่บ่อย ๆ จนทำให้เข้าใจผิดกัน ด้วยคิดว่า คุณอาจไม่สนใจหรือไม่เห็นคุณค่าข้อความที่ส่งมา ฉะนั้น เพื่อไม่ให้ผู้สูงอายุเกิดอาการเช่นที่ว่ามาในข้างต้น คุณควรจัดระเบียบให้รู้คนใกล้ชิด เพื่อนสนิท ญาติพี่น้อง และครอบครัว อยู่ในหมวดที่ “ควรอ่าน” และ “ควรตอบ”

ผู้สูงอายุต้องรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์

ในปัจจุบันทั่วโลกกำลังให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการใช้ชีวิตและการให้บริการตามแนวทางชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) ที่ประชาชนกำลังเรียนรู้เทคโนโลยีและนวัตกรรมใหม่ ๆ เพื่อให้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตได้มากขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่เทคโนโลยีดิจิทัลได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ทั้งในเรื่องการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อติดตามข้อมูลข่าวสาร ความบันเทิง ซื้อสินค้าออนไลน์ ทำธุรกรรมทางการเงิน และเพื่อติดต่อสื่อสารกับเพื่อนหรือลูกหลานที่อยู่ห่างไกลกัน

จากการสำรวจการมี การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พบว่า ผู้สูงอายุมีแนวโน้มเป็นผู้ใช้อุปกรณ์ดิจิทัลเพิ่มมากขึ้น ในปี 2566 ประเทศไทยมีจำนวนประชากรที่อายุ 50 ปีขึ้นไปที่ใช้อุปกรณ์ดิจิทัล 18.6 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 76.7 ซึ่งเพิ่มขึ้นจากปี 2565 คิดเป็นร้อยละ 5.7 อย่างไรก็ตาม ภัยคุกคามที่มาพร้อมกับประโยชน์ของเทคโนโลยีดิจิทัลนี้อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา และมีความเสี่ยงสูงกับผู้สูงอายุบางกลุ่มที่รู้ไม่เท่าทันสื่อออนไลน์ จากสถิติการประสพภัยจากการใช้อุปกรณ์ดิจิทัล พบว่ามีผู้สูงอายุที่เคยประสพภัยจากการใช้อุปกรณ์ดิจิทัลมากถึงร้อยละ 49.7 ซึ่งส่วนใหญ่ถูกหลอกหรือถูกรบกวนโดยแก๊งคอลเซ็นเตอร์มากที่สุด ร้อยละ 44.2 รองลงมาคือ ได้รับข่าวปลอม (fake news) ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ เช่น ข่าวสร้างความขัดแย้ง สร้างความเกลียดชัง สร้างความสับสน ตื่นตระหนกให้ประชาชน ร้อยละ 19.5 และถูกหลอกจากการซื้อของออนไลน์ เช่น สั่งซื้อของออนไลน์แล้วไม่ได้ของ ซื้อของแล้วได้ของไม่เป็นไปตามรูปแบบที่สั่ง ร้อยละ 8.1



ภาพที่ 1: การสำรวจการมี การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน ปี 2566

จากภาพที่ 1 ผู้เขียนจึงได้มีนำเสนอ 4 วิธีให้ผู้สูงอายุสามารถใช้อุปกรณ์ดิจิทัลได้อย่างปลอดภัย ดังนี้

1. การรับสายอย่างปลอดภัย เมื่อมีเลขหมายโทรศัพท์แปลกๆ โทรเข้ามา สิ่งแรกที่สูงอายุควรทำคือการตั้งสติแล้วเตือนตัวเองว่าเจ้าหน้าที่หรือหน่วยงานต่างๆ ที่โทรศัพท์เข้ามา อาจจะไม่ใช่งานจริง หากเป็นพนักงานจริงจะต้องแจ้งชื่อ-นามสกุลของพนักงานได้ชัดเจน และสามารถตรวจสอบข้อมูลได้หลังจากวางสาย โดยวิธีการตรวจสอบสามารถทำได้หลายวิธี เช่น

1) ตรวจสอบหมายเลขโทรศัพท์และชื่อ-นามสกุลของพนักงานกับศูนย์ประสานงานบริการ (call center) ของธนาคาร หรือหน่วยงานนั้นๆ เพื่อตรวจสอบว่าข้อมูลที่ได้รับมาเป็นจริงมากน้อยเพียงใด

2) หาข้อมูลในเว็บ Blacklist seller ซึ่งเป็นเว็บเตือนภัยแก๊งคอลเซ็นเตอร์ที่มาในรูปแบบแม่ค้า พ่อค้า และรูปแบบอื่น ๆ ที่ผู้เสียหายอัปโหลดข้อมูลทิ้งไว้เพื่อเตือนภัย มีทั้งข้อมูลชื่อ-นามสกุล, หมายเลขโทรศัพท์, หมายเลขบัตรประชาชน, เลขบัญชีธนาคารของแก๊งคอลเซ็นเตอร์

3) ติดตั้งแอปพลิเคชันเป็นตัวช่วย เช่น Who scall ซึ่งเป็นแอปพลิเคชันที่คอยแจ้งเตือนว่า เลขหมายโทรศัพท์แปลก ๆ ที่โทรศัพท์เข้ามาเป็นหมายเลขที่น่าสงสัย ขยายประกัน และแก๊งคอลเซ็นเตอร์ ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเลือกรับสายโทรศัพท์เฉพาะที่ปลอดภัย

4) จำกัดการรับเลขหมายโทรศัพท์จากต่างประเทศ เพื่อป้องกันแก๊งคอลเซ็นเตอร์โทรศัพท์มาหลอกให้โอนเงิน ส่วนมากจะเป็นการโทรศัพท์เข้ามาจากประเทศเพื่อนบ้าน ซึ่งหมายเลขโทรศัพท์มักจะขึ้นต้นด้วยเครื่องหมาย + ข้างหน้า เช่น +689 ซึ่งผู้สูงอายุสามารถจำกัดการรับโทรศัพท์จากหมายเลขเหล่านั้นได้ด้วยการกดหมายเลข *138*1# แล้วโทรออก หลังจากนั้นจะได้รับข้อความว่าปิดรับสายจากต่างประเทศแล้ว ทั้งนี้บริการปฏิเสธการโทรเข้าจากต่างประเทศไม่ใช้การจำกัดแค่เลขหมายของ แก๊งคอลเซ็นเตอร์ แต่จะจำกัดเลขหมายทั้งหมดจากต่างประเทศ ดังนั้น หากมีญาติหรือบุตรที่จะต้องติดต่อระหว่างประเทศอาจจะไม่สามารถทำได้

2. อยู่อย่างปลอดภัยในโลกไซเบอร์ สื่อออนไลน์ในปัจจุบันเปิดกว้างให้ทุกคนสามารถสร้างข้อมูลได้อย่างไม่จำกัด และมีวิธีมากมายให้คนทั่วไปหลงเชื่อและเห็นด้วย ไม่ว่าจะเป็นการเขียนข้อความที่น่าเชื่อถือ การจัดรูปแบบข้อความให้เป็นทางการ หรือแม้แต่การแนบแหล่งข้อมูลที่เป็นเท็จ ดังนั้น ผู้สูงอายุที่รับข่าวสารผ่านสังคมสื่อออนไลน์ต่างๆ จำเป็นต้องคิด ไตร่ตรอง และตรวจสอบข้อมูลให้ดีว่าเป็นจริงหรือไม่ นอกจากนี้ ผู้สูงอายุไม่ควรใช้ภาษาและถ้อยคำที่รุนแรงในการแสดงความคิดเห็น เนื่องจากผู้รับสารจะตีความข้อความเหล่านั้นจากความรู้สึก ทำให้ผลลัพธ์ไม่ต่างจากการแสดงอารมณ์จากสีหน้า และภาษากายในเชิงลบ

3. การซื้อของออนไลน์อย่างปลอดภัย โดยซื้อผ่านเว็บไซต์ที่น่าเชื่อถือ ซึ่งสามารถสังเกตความปลอดภัยของเว็บไซต์ที่ทำการซื้อขายจากสัญลักษณ์แม่กุญแจด้านหน้าที่อยู่ของเว็บไซต์ (URL) หรือร้านค้าออนไลน์ที่มีเครื่องหมายรับรองความน่าเชื่อถือ เช่น เครื่องหมาย DBD Registered หรือ DBD Verified จากกรมพัฒนาธุรกิจการค้า กระทรวงพาณิชย์ เป็นต้น อีกทั้งควรหลีกเลี่ยงการใช้สัญญาณอินเทอร์เน็ต (Wi-Fi) สาธารณะหรือเครือข่ายอินเทอร์เน็ตที่น่าเชื่อถือ เนื่องจากเป็นช่องทางที่อาชญากรสามารถเจาะระบบเพื่อเข้าถึงข้อมูลในโทรศัพท์มือถือได้ ซึ่งไม่ปลอดภัยกับผู้สูงอายุที่กำลังทำธุรกรรมทางการเงินออนไลน์

4. พิจารณาลิงก์ (link) ที่อยู่บนเว็บไซต์หรือข้อความที่ถูกส่งมาผ่านบริการข้อความสั้น (SMS) ก่อนคลิก อาชญากรมักจะหลอกล่อให้ผู้สูงอายุที่ไม่เท่าทันโลกออนไลน์คลิกไปยังลิงก์ข้อมูลเพื่อส่งต่อไปยังเว็บไซต์ที่มีอันตราย ทำให้เกิดการโจรกรรมข้อมูลที่สำคัญ ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยในการใช้งาน ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการเข้าเว็บไซต์ที่ไม่เหมาะสมหรือผิดกฎหมาย ไม่คลิกไฟล์แนบจากผู้อื่นที่ไม่รู้จักกันมาก่อน และใช้วิจารณญาณก่อนคลิกลิงก์ต่างๆ หรือขอคำแนะนำจากลูกหลานในการพิจารณาว่าข้อมูลหรือลิงก์ที่ถูกส่งต่อกันมามีความปลอดภัยมากน้อยเพียงใด

สื่อสังคมออนไลน์กับประโยชน์ที่ผู้สูงอายุได้รับเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ในโลกปัจจุบันที่อยู่บนฐานของการเปลี่ยนแปลงทั้งทางสังคม การเมือง เศรษฐกิจ การดำรงชีวิต ยิ่งประเด็นเทคโนโลยีที่มีความเจริญก้าวหน้าเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะสื่อโซเชียลมีเดีย หรือสื่อสังคมออนไลน์ ส่งผลต่อการดำรงชีวิตเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะกับผู้สูงอายุที่รู้จักสื่อสังคมออนไลน์ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตทั้ง กาย ใจ สังคม และปัญญา ดังเช่นการศึกษาของ ภัทรพงษ์ รื่นเอน และ วิไลภรณ์ จิรวัดนเศรษฐ์, (2564) ; อารยา ผลธัญญา (2564) ; ธนิต พฤกธรา (2565) ; ชัชชญา เรืองยศ (2563) โดยผู้เขียนสามารถวิเคราะห์และสรุปได้ดังนี้

1. สื่อสังคมออนไลน์ช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตทางกาย มีการนำข้อมูลข่าวสารที่ได้รับจากสื่อสังคมออนไลน์มาประยุกต์ให้เข้ากับชีวิตประจำวันในทางกายภาพ 1) ข้อมูลข่าวสารที่ได้รับจากสื่อออนไลน์นำไปปรับใช้เพื่อดูแลรักษาอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย 2) รับรู้ถึงเหตุการณ์บ้านเมือง เพื่อนำไปใช้ป้องกันตนเองกับผลกระทบที่เกิดขึ้น เช่น การดูแลและป้องกันตนเองจากการแพร่ระบาดของโรคต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบกับการดำเนินชีวิต 3) ทำให้ชีวิตได้มีกิจกรรมไม่เป็นโรคชราตามวัย มีการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อสร้างเป็นกิจกรรมขึ้นในชีวิตประจำวัน

2. สื่อสังคมออนไลน์ช่วยส่งเสริมคุณภาพทางจิตใจ มีการนำข้อมูลที่ได้จากสื่อสังคมออนไลน์มาประยุกต์ใช้ในการปรับสภาพจิตใจ ทำให้สามารถใช้ชีวิตต่อไปได้เช่น มีการนำข้อคิด บทความ หรือ คลิปวิดีโอที่เกี่ยวข้องกับธรรมะมาglomเกล่าจิตใจช่วยให้ความคิดไม่ฟุ้งซ่านและคลายความเหงา

3. สื่อสังคมออนไลน์ทำให้กลุ่มผู้สูงอายุได้กลับมามีส่วนร่วมด้วยสังคมอีกครั้งมีพื้นที่ในการบอกเล่าประสบการณ์ได้ร่วมแสดงความคิดเห็น เสมือนเป็นการยืนยันถึงบทบาทและการมีตัวตนทางสังคม

4. สื่อสังคมออนไลน์กับส่งเสริมความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว ใช้เป็นช่องทางในการเรียนรู้พูดคุยเพื่อปรับความเข้าใจและลดช่องว่างระหว่างวัยกับลูกหลานให้ลดน้อยลง

5. สื่อสังคมออนไลน์กับการเสริมสร้างคุณภาพในเชิงเศรษฐกิจการเงิน การใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อเป็นช่องทางในการพัฒนาเพื่อเป็นการหารายได้นั้น ถือว่ายังไม่สอดคล้องกับจุดประสงค์หลักในการใช้งาน เพราะกลุ่มผู้สูงอายุจะใช้เพื่อการสื่อสาร หรือเพื่อความบันเทิง

6. สื่อสังคมออนไลน์ทำให้เปิดโลกทัศน์ มองโลกได้กว้างมากขึ้น การค้นคว้าหาความรู้ใหม่ทำให้เรื่องที่เคยสนใจอยู่แล้วเกิดความน่าสนใจมากขึ้น เพิ่มมุมมองให้กว้างมากยิ่งขึ้นและได้พบกันสิ่งแปลกใหม่ที่มีในยุคปัจจุบัน

7. สื่อสังคมออนไลน์ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะปรับตัว เข้ากับวิถีชีวิตบริบทใหม่เกิดความเข้าใจของความเป็นอยู่ในวิถีชีวิตปัจจุบัน ทำให้เกิดการปรับตัวให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตแบบใหม่และเข้าใจการดำเนินชีวิตของคนรุ่นใหม่ด้วยเช่นกัน

สรุป

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในยุคปัจจุบันเป็นสิ่งจำเป็นที่ทุกภาคส่วนทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน ต้องร่วมดำเนินการให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความก้าวหน้าด้านการสื่อสารที่ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งสื่อสังคมออนไลน์สามารถทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ข้อมูล ข่าวสาร เกิดการเรียนรู้ สร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างกัน เกิดความเพลิดเพลินใจ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เป็นต้น ในขณะที่เดียวกันถ้าผู้สูงอายุใช้สื่อสังคมออนไลน์มากเกินไปย่อมส่งผลเสียต่อผู้สูงอายุเช่นกันทั้ง สุขภาพกาย ใจ เกิดความเสียหายต่อทรัพย์สินและเวลา เป็นต้น ดังนั้น การสื่อสารด้วยสังคมออนไลน์ จึงมีทั้งคุณและโทษกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจึงต้องมีความรู้ เข้าใจ ใช้เป็น และรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ อย่างมีคุณภาพ

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2567). *ผู้สูงอายุกับการใช้โซเชียลมีเดีย*. <https://www.dop.go.th/th/know/13/1634>
- ชัชชญา เรืองยศ. (2563). *การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงวัย* [การค้นคว้าอิสระปริญญา มหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- दारूररण ศรีแก้ว, เสกสรรค์ แย้มพินิจ, โสพล มีเจริญ, และ อมรรัตน์ แปลกอ่อน. (2564). การใช้โซเชียลมีเดียของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ประเทศไทย. *วารสารบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง ฉบับเทคโนโลยีการศึกษา*, 5(1), 45–58.
- ธนิต พงกธรา. (2565). *การส่งเสริมคุณภาพผู้สูงอายุกับการสื่อสารผ่านไลน์ออฟฟิเชียลกับการท่องเที่ยวรอบเกาะรัตนโกสินทร์ ในกรุงเทพมหานคร*. เอกสารนำเสนอในการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 14, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- พนม คลีฉายา. (2561). *หลัก เทคนิค และวิธีการประเมินผลการประชาสัมพันธ์*. โรงพิมพ์ 21 เซ็นจูรี.
- พนม คลีฉายา. (2563). *การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลของผู้สูงอายุ และข้อเสนอเพื่อการเสริมสร้างภาวะพหุฒิพลังของผู้สูงอายุไทย*. สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ.
- พระครูสถิตธรรมานุศาสน (เสถียร เจริญทอง). (2564). การบริหารงานบุคคลในโรงเรียนตามหลักสังคหวัตถุธรรม 4. *วารสาร มจร กาญจนปริทรรศน์*, 1(1), 29–42.
- ภัทรพงษ์ รื่นอม, และ วิไลภรณ์ จิรวัดนเศรษฐ์. (2564). สื่อสังคมออนไลน์กับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารนิเทศสยามปริทัศน์*, 20(2), 139–149.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ. (2564). *มส.พส.จัดเวที วิถีชีวิตใหม่สังคมผู้สูงอายุด้วยเทคโนโลยีดิจิทัล*. <https://thaitgri.org/?p=39113>
- สุทธยา สมสุข. (2563). พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ. *วารสารปาริชาติ มหาวิทยาลัยทักษิณ*, 33(1), 63–77.

- สุนทรีย์ ชุ่มมงคล. (2563). *การสื่อสารเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยสื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดีย*. มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานครบุรี.
- สำนักงานคณะกรรมการการนโยบายวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและนวัตกรรมแห่งชาติ. (2562). *การคาดการณ์เพื่อสังคมสูงวัยในอนาคต*. สำนักงานคณะกรรมการการนโยบายวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและนวัตกรรมแห่งชาติ.
- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (2562). *รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2561*. สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน), กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2566). *การสำรวจการมี การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ และการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ. 2566*. http://www.nso.go.th/sites/2014/DocLib13/2566/fullreport_Q2_66.pdf
- อารยา พลัญญา. (2564). การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์กับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์*, 15(3), 272–288.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68.
- Leist, A. K. (2013). *Social media use of older adults: A mini-review*. <https://www.karger.com/article/fulltext/346818>
- Merrill, J. C., & Lowenstein, R. L. (1971). *Media, messages and men: New perspectives in communication*. David McKay Company.
- Parra, J. L. (2013). Development technology and collaborative group work skills: Supporting student and group success in online and blended courses. In *Increasing student engagement and retention in e-learning environments*. Emerald Group Publishing Limited.
- Svobodová, L., & Hedvičáková, M. (2017). The use of the social networks by elderly people in the Czech Republic and other countries V4. In A. K. Kar et al. (Eds.), *Digital nations – Smart cities, innovation, and sustainability* (pp. 50–60). Conference on e-Business, e-Services and e-Society.
- Tyler, M., Simic, V., & De George-Walker, L. (2018). Older adult Internet super-users: Counsel from experience. *Activities, Adaptation & Aging*, 42(4), 328–339.