

# การพัฒนาแพลตฟอร์มผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมทักษะทางด้านอารมณ์ และสังคม (Soft Skill) ในสังคมผู้สูงอายุยุคดิจิทัล

วันที่รับบทความ	12/10/2565
วันที่แก้ไขบทความ	20/12/2565
วันที่ตอบรับบทความ	21/12/2565

ปนัดดา ยิ้มสกุล<sup>1</sup> วิไล ตั้งจิตสมคิด<sup>2</sup>  
วาสนา เพิ่มพูล<sup>3</sup>

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถในการใช้งานเทคโนโลยีและอินเทอร์เน็ต สถานภาพการเข้าถึง การใช้งานเทคโนโลยีรูปแบบต่าง ๆ ของผู้สูงอายุในชุมชนพื้นที่เขตธนบุรี 2) เพื่อสร้างต้นแบบแพลตฟอร์มผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมทักษะทางด้านอารมณ์ และสังคม (Soft skill) ในสังคมผู้สูงอายุยุคดิจิทัลด้วยแบบฝึกทักษะชีวิตด้านการเรียนรู้ 4 ด้าน คือ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการกินอาหารตามหลักโภชนาการ ด้านการนอนหลับอย่างเพียงพอ และด้านสมองส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ 3) เพื่อประเมินความพึงพอใจที่มีต่อแพลตฟอร์มผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุที่ศึกษาข้อมูลทั่วไป จำนวน 430 คน และผู้สูงอายุที่ใช้ศึกษาต้นแบบแพลตฟอร์มเพื่อส่งเสริมทักษะทางด้านอารมณ์ และสังคม (Soft skill) ด้วยแบบฝึกทักษะชีวิตด้านการเรียนรู้ 4 ด้าน และประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อแพลตฟอร์มจำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบทดสอบก่อนและหลังฝึกทักษะของผู้สูงอายุ แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเกี่ยวกับแพลตฟอร์มผู้สูงอายุต้นแบบ และแบบประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุเกี่ยวกับแพลตฟอร์ม การวิเคราะห์ข้อมูลหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบด้วยค่าที ผลการศึกษาพบว่า 1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 63.60 อายุระหว่าง 60-69 ปี ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาคิดเป็นร้อยละ 49.60 รายได้ของผู้สูงอายุส่วนใหญ่พอมีเงินใช้จ่ายคือร้อยละ 37.50 อาศัยอยู่กับเครือญาติคิดเป็นร้อยละ 45 และมีผู้ดูแลคือร้อยละ 52.10 และเป็นสมาชิกในชุมชนร้อยละ 72.10 ผู้สูงอายุใช้มือถือร้อยละ 62.50 โดยส่วนใหญ่ใช้ผ่านทางไลน์ถึงร้อยละ 60.71 รองลงมาคืออยู่ทุปร้อยละ 23.21 ใช้เน็ตบู้กไม่เป็นที่ร้อยละ 67.50 พื้นที่อาศัยมีเครือข่ายอินเทอร์เน็ตถึงร้อยละ 76.10 ช่วงเวลาจะใช้คือช่วงกลางวัน (11.00-15.00 น.) ถึงร้อยละ 45

<sup>1</sup> รองศาสตราจารย์ กลุ่มวิชาชีวพฤกษศาสตร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี  
อีเมล : panadda.y@dru.ac.th

<sup>2</sup> รองศาสตราจารย์ กลุ่มวิชาชีวพฤกษศาสตร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี  
อีเมล : wilai.t@dru.ac.th

<sup>3</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กลุ่มวิชาชีวพฤกษศาสตร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี  
อีเมล : wasana.p@dru.ac.th

2. การพัฒนาต้นแบบแพลตฟอร์มผู้สูงอายุส่งเสริมทักษะทางด้านอารมณ์ และสังคม (Soft Skill) ก่อนและหลังเรียนรู้ทักษะชีวิตด้านการเรียนรู้ 4 ด้าน พบว่า หลังการฝึกทักษะชีวิตการเรียนรู้สูงวก่อนฝึกทักษะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 จากการสัมภาษณ์ พบว่า 1) ด้านการออกกำลังกายส่วนใหญ่จะออกกำลังกายในบ้านและทำงานบ้าน ตามคลิปวิดีโอทำให้พบแพทย์น้อยลง มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น 2) ด้านการกินอาหารตามหลักโภชนาการ พบว่า ระยะแรกการกินอาหารบางมื้อมีสารอาหารครบ บางมื้อไม่ครบ ระยะที่ 2 มีการเลือกทานอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้น สารอาหารครบหมู่ ทั้ง 5 หมู่ มีการแบ่งช่วงเวลาการกินอาหารทั้ง 3 มื้อและเลือกทานอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้น 3) ด้านการนอนอย่างพอเพียง ระยะแรกหลังจากฝึกกิจกรรมมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน เช่น เล่นโทรศัพท์น้อยลง ไม่นอนกลางวันนานเกินไป และไม่ทานอาหารก่อนนอน ระยะที่ 2 หลังจากฝึกกิจกรรม ฝึกนอนตามวิดีโอต้นแบบ โดยนอนตามเวลา เข้านอนเร็วขึ้น ลดความเครียดก่อนนอนทำให้นอนหลับดีขึ้น 4) ด้านทางสมองส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ ระยะแรกผู้สูงอายุไม่ค่อยเครียดเนื่องจากมีกิจกรรมที่ต้องปฏิบัติ มีจิตอาสาให้กับสาธารณประโยชน์ให้กับชุมชน ส่วนระยะที่ 2 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่หลังจากได้ปฏิบัติตามวิดีโอฝึกทักษะรู้สึกดีขึ้น สมองปลอดโปร่งดี 3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อแพลตฟอร์มผู้สูงอายุด้านส่งเสริมทักษะทางด้านอารมณ์ และสังคม (Soft Skill) และแบบฝึกทักษะชีวิตด้านการเรียนรู้ต่างๆ 4 ด้าน พบว่ามีความพอใจอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.46$ , S.D. = 0.570)

**คำสำคัญ :** แพลตฟอร์มผู้สูงอายุ ทักษะทางด้านอารมณ์และสังคม สังคมผู้สูงอายุยุคดิจิทัล

# A Platform Development for Elderly People to Enhance Emotional and Social Skills (Soft Skill) in the Digital Age Society

Received	12/10/2022
Revised	20/12/2022
Accepted	21/12/2022

Panadda Yimsakul<sup>1</sup> Wilai Tangchitsomkit<sup>2</sup>

Wasana Permpool<sup>3</sup>

## Abstract

The objectives of the research were as follows : (1) to study information about the ability to use technology and the internet access status by using various forms of technology among the elderly people in communities, Thonburi area; 2) to create a model platform for the elderly people to promote emotional and social skills (soft skill) in the digital age society by using the life skills training in 4 aspects; and 3) to assess satisfaction towards the elderly platform from the samples group. There were 430 elderly people who were used in the study of the model data, the elderly platform promoting emotional and social skills (Soft skill) in the digital age society with the Life Skills Learning Training form. There were four aspects and used to assess the satisfaction of 30 elderly people with the platform. Research tools were questionnaire which was used for study information about the elderly people in communities in Thonburi area. The pre-test and post-test after skills training in the elderly people, interview form about the model elderly platform, platform elderly satisfaction survey data analysis using the percentage, mean, standard deviation and t-test. The results of the research were found that firstly, most of the elderly people were female (63.6%), aged

---

<sup>1</sup> Associate Professor Dr., Teacher Profession Group, Faculty of Education, Dhonburi Rajabhat University  
e-mail : panadda.y@dru.ac.th

<sup>2</sup> Associate Professor Dr., Teacher Profession Group, Faculty of Education, Dhonburi Rajabhat University  
e-mail : wilai.t@dru.ac.th

<sup>3</sup> Assistant Professor Dr., Teacher Profession Group, Faculty of Education, Dhonburi Rajabhat University  
e-mail : wasana.p@dru.ac.th

between 60-69, etc. Secondly, the results of the analysis of data on building a prototype platform for the elderly people to promote emotional and social skills (Soft skill) in the digital age society, the results of the data were obtained from the pre- and post-learning test. Life skills in four areas of learning which were exercising, eating food according to nutrition, adequate sleeping and the brain promoting mental and emotional health after learning life skills training. The mean scores of after skill training was higher than before skill training with an average of 31.77 ( $\bar{X} = 31.77$ ) which indicated that exercises contributed to skill development for the elderly people. The information was obtained from activities to enhance learning life skills of the elderly in 4 aspects by using interviewing 1) in terms of exercising, it was found that in the early stages, most of the elderly were exercising at the home and doing housework, move their body with various postures according to the video clip to make exercising easier, and their health were still stronger resulting in fewer number to visits doctor. 2) in terms of eating according to nutrition principles, it was found that after elderly people participated they took more healthy food than before. 3) in terms of adequate sleep, in the first phase, after practicing activities to enhance learning life skills, there are many changes, such as less playing on the phone, no daytime sleep, not eating before bed. Phase 2 after practicing activities to enhance learning life skills by practice sleeping according to the clip by sleeping on time, go to bed early. The result showed that it can reduce stress before bedtime and help to sleep better. 4) in terms of the brain promotes mental and emotional health, most of the elderly after following the skill training video felt very good with clear mind. Thirdly, the results of data analysis on the satisfaction of the elderly people towards the Elderly Platform for Promotion Emotional and social skills (soft skill) and life skills training form in 4 aspects of leaning among the elderly were exercising, eating, sleeping, and mental exercising promoted both mental and emotional health, the overall result was found that there was a high level of satisfaction in all aspects ( $\bar{X} = 4.46$  , S.D. = 0.570).

**Keywords :** platform elderly people , emotional and social skill , digital age society

## บทนำ

สังคมสูงวัยในหลายประเทศใช้เวลาในการเปลี่ยนผ่านจากสังคมสูงวัย (Aging Society) ไปยังสังคมสูงวัยโดยสมบูรณ์ (Aged Society) เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะบริบทสังคมสูงวัยของไทยซึ่งเป็นประเทศในแถบเอเชียปัจจุบันกำลังเปลี่ยนผ่านเช่นเดียวกันโดยมีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น (จารีย์ ปิ่นทอง และคณะ, 2561, น. 1) ดังนั้นประเทศไทยจึงกลายเป็นสังคมสูงวัย ที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปประมาณ 10.3 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 16 ของประชากรไทยทั้งหมด และจากการรายงานของกรมกิจการผู้สูงอายุระบุว่าไทยจะเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์” (Complete Aged Society) 20% ในปี พ.ศ. 2564 และเข้าสู่ภาวะ “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” (Super Aged Society) ใน พ.ศ. 2578 โดยคาดการณ์ว่าจะมีประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นร้อยละ 28 ของจำนวนประชากรทั้งหมด (เทวัญ อุทัยวัฒน์, 2563, น. 1) จึงมีผลทำให้ประเทศไทยจัดอยู่ในกลุ่มสังคมสูงวัยเป็นประเทศที่ 2 ของอาเซียนรองจากสิงคโปร์ (ปราโมทย์ ปราสาทกุล, 2556, น. 3)

ส่วนสถานการณ์ผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร พบว่ากรุงเทพมหานครมีประชากรผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป 1,108,219 คน คิดเป็น 19.83% ของประชากรทั้งหมดในกรุงเทพมหานคร จำนวน 5,588,222 คน ซึ่งอยู่ลำดับที่ 1 จาก 77 จังหวัดของประเทศ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2563, น. 1-2) ผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุวัยต้น อายุระหว่าง 60-69 ปี จำนวน 625,813 คน คิดเป็นร้อยละ 57.07 จากข้อมูลดังกล่าวสัดส่วนผู้สูงอายุกับจำนวนประชากรในทุกช่วงอายุ พบว่ามีอัตราเท่ากับ ร้อยละ 20.15 โดยถือเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Complete Aged Society) เรียบร้อยแล้วและเมื่อพิจารณาเป็นรายเขตในพื้นที่กรุงเทพมหานครทุกพื้นที่ที่เป็นสังคมสูงวัย (สำนักยุทธศาสตร์และประเมินผล, 2563, น. 12) ซึ่งธนบุรีเป็นเขตในพื้นที่กรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย 7 แขวง 43 ชุมชน มีประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 14,249 คน (ศูนย์ข้อมูลข่าวสารของสำนักงานเขตธนบุรี, 2563) แสดงให้เห็นว่าชุมชนในพื้นที่เขตธนบุรีมีประชากรอยู่ในภาวะสังคมสูงวัย ซึ่งต้องการเตรียมพร้อมสำหรับสังคมผู้สูงอายุโดยการสนับสนุนและส่งเสริมทุกด้านเพื่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต อารมณ์และสังคม เป็นต้น

แผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะที่ 2 (พ.ศ. 2563) มีการระบุถึงบทบาทของเทคโนโลยีที่มีส่วนทำให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมในการขับเคลื่อนเชิงเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพ ซึ่งเทคโนโลยีในปัจจุบันพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว และจะยิ่งรวดเร็วขึ้นเรื่อย ๆ จากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีสารสนเทศในยุคดิจิทัล เป็นปัจจัยสำคัญในชีวิตประจำวันของสังคมปัจจุบันโดยมีการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่ออำนวยความสะดวก ทั้งในกิจกรรมส่วนตัวและการทำงาน และตอบสนองความต้องการในการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองด้วยการเข้าถึงแหล่งความรู้ข้อมูลข่าวสารที่มีอยู่ในโลกดิจิทัล โดยเฉพาะสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) ได้เข้ามามีบทบาทดังที่วราพร คำจับ (2562, น. 146) ระบุว่าสื่อสังคมที่เป็นที่นิยมและเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย ได้แก่ YouTube, Line และ Facebook ยังคงเป็นสื่อสังคมออนไลน์ที่ได้รับความนิยมต่อคนไทยโดยมีผู้ใช้งานเป็น 3 อันดับแรกมีจำนวนผู้ใช้งานใกล้เคียงกัน คือ YouTube, LINE, Facebook, Messenger, Instagram, Twitter, เป็นต้น จากสถานการณ์ที่ประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วทั่วโลกและแม้แต่ประเทศไทยก็อยู่ภาวะเดียวกันจากสถิติที่กล่าวมาข้างต้นคงไม่ต้องบอกแล้วว่าเราจำเป็นต้องเตรียมตัวเพื่อรองรับ ‘สังคมผู้สูงอายุ’



โดยจะใช้นวัตกรรมเทคโนโลยีมาเป็นเครื่องมือเพื่อสร้างสังคมนี้ให้น่าอยู่นั้นคือการสร้างแพลตฟอร์มออนไลน์ ซึ่งปัจจุบันเข้ามามีบทบาทต่อการใช้ชีวิตประจำวันของมนุษย์แม้กระทั่งผู้สูงอายุ

แพลตฟอร์ม (Platform) เป็นแอปพลิเคชัน หรือโปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่ถูกผลิตหรือเลือกนำมาใช้งานกัน ให้มีความยากง่าย ความสะดวก ในการใช้งานที่มีความต่างกัน และการใช้ชื่อแพลตฟอร์ม ก็ชื่อเรียกต่างกัน เช่น ดิจิทัลแพลตฟอร์ม แพลตฟอร์มการเรียนรู้ดิจิทัล แพลตฟอร์มออนไลน์ เป็นต้น ดังที่ ประอรพิต กัษฐ์วัฒนา (2562) ระบุว่า แพลตฟอร์มออนไลน์ มีการเปลี่ยนแปลงแทบจะทุกวินาที ทำให้ต้องปรับตัวเพื่อตามให้ทันการพัฒนาเหล่านี้ และยังเป็นเครื่องมือสื่อสารที่มีแนวโน้มจะเข้าถึงกลุ่มผู้สูงอายุมากที่สุดโดยประเภทเนื้อหาที่โดนใจมากที่สุด ได้แก่ สารประโยชน์ ร้อยละ 61 เกี่ยวกับการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ อาหารการกิน และข้อมูลที่ยกระดับคุณภาพชีวิตต่าง ๆ ความบันเทิง ร้อยละ 22 เนื้อหาเตือนภัย ร้อยละ 9 และเนื้อหาสร้างแรงบันดาลใจ ร้อยละ 8 เนื่องด้วยวิถีชีวิตแนวใหม่ของสังคมผู้สูงอายุ ด้วยเทคโนโลยีดิจิทัล มีเป้าประสงค์เพื่อต้องการให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่มีคุณภาพและความมั่นคง โดยให้ผู้สูงอายุมีทักษะและความสามารถในการนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาใช้เสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง มีความกระฉับกระเฉงในการดำเนินชีวิตประจำวัน มีความสัมพันธ์ที่ดีและมีส่วนร่วมทำกิจกรรมกับคนในครอบครัว ชุมชน ดังนั้นการเตรียมพร้อมทั้งด้านพื้นฐานและการเพิ่มทักษะที่จำเป็นในการดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและมั่นคงเป็นสิ่งที่ต้องดำเนินการทั้งกลุ่มผู้สูงอายุในปัจจุบันและผู้ที่กำลังก้าวสู่วัยผู้สูงอายุในอนาคต ดังตัวอย่าง “อาวุโส โซไซตี้” ซึ่งศศิกานต์ วัฒนะจันทร์ (2560) กล่าวว่า เป็นแพลตฟอร์มสำหรับผู้สูงอายุได้มีโอกาสเข้าถึงแหล่งข้อมูลที่ต้องการและใช้ประโยชน์ร่วมกันได้ทุกที่ทุกเวลา เป็นการสร้างคุณค่า เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ แบ่งปันความรู้ สื่อสาร แสดงความรู้สึก และการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนสูงอายุในสังคมอย่างเป็นอิสระผ่านทาง Platform ต่าง ๆ อาทิ เว็บไซต์ เฟซบุ๊ก และไลน์ในการรับสื่อดิจิทัล โดยใช้เวลากับสื่อออนไลน์ เฉลี่ย 2-3 ชั่วโมงต่อวัน ดังนั้นทุกภาคส่วนต้องการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่า มีความสุข มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งกายและใจ เข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์ เหมาะสมกับการใช้งานของผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาสังคมผู้สูงอายุในประเทศให้ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข และสะดวกสบายขึ้น

จากสถานการณ์และแนวคิดดังกล่าวข้างต้นคณะนักวิจัยจึงสร้างแพลตฟอร์มสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนพื้นที่เขตธนบุรี เพื่อส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ความรู้ความรอบรู้สำหรับประชาชนผ่าน Social Media Platform ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญในการเรียนรู้ดิจิทัล (Digital Learning Platform) อีกทั้งเป็นการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการจัดการเรียนรู้ ผ่านแอปพลิเคชันสูงวัยสมองดีและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและป้องกันภาวะสมองเสื่อม ไม่ล้าไม่ลืมไม่ซิมเซ่ร้ายกินข้าวอร่อย ตลอดจนให้ผู้สูงอายุรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางร่างกาย สังคม และอารมณ์ ในยุคเทคโนโลยีก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้การสร้างแพลตฟอร์มมาใช้ในการเรียนรู้ จะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุได้รู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงและเพื่อส่งเสริมทักษะทางด้านอารมณ์ และสังคม (Soft Skill) สังคมผู้สูงอายุในยุคดิจิทัลอีกด้วย





## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถในการใช้งานเทคโนโลยีและอินเทอร์เน็ต สถานภาพการเข้าถึงการใช้งานเทคโนโลยีรูปแบบต่าง ๆ ของผู้สูงอายุในชุมชนพื้นที่เขตธนบุรี
2. เพื่อสร้างต้นแบบแพลตฟอร์มผู้สูงอายุส่งเสริมทักษะทางด้านอารมณ์ และสังคม (Soft Skill) ในสังคมผู้สูงอายุยุคดิจิทัลด้วยแบบฝึกทักษะชีวิตด้านการเรียนรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การนอนอย่างพอเพียง การกินอาหารตามหลักโภชนาการ 5 หมู่ และทักษะทางสมองและส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์สำหรับผู้สูงอายุในชุมชนพื้นที่เขตธนบุรี
3. เพื่อประเมินความพึงพอใจที่มีต่อแพลตฟอร์มผู้สูงอายุด้านส่งเสริมทักษะทางด้านอารมณ์ และสังคม (Soft Skill) และแบบฝึกทักษะชีวิตด้านการเรียนรู้ด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุยุคดิจิทัล

## วิธีดำเนินการวิจัย

### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

#### 1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเรื่องพัฒนาแพลตฟอร์มผู้สูงอายุด้านการเสริมทักษะทางอารมณ์และสังคม (Soft Skill) ในสังคมผู้สูงอายุยุคดิจิทัล เพื่อพัฒนาต้นแบบการนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาใช้ในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุยุคดิจิทัลเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป อยู่ในชุมชนพื้นที่เขตธนบุรี 43 ชุมชน มีจำนวนทั้งสิ้น 23,183 คน แบ่งออกเป็นชาย 9,555 คน เป็นหญิง 13,628 คน (ข้อมูลผู้สูงอายุตามทะเบียนราษฎรในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเขต ณ เดือนธันวาคม 2563)

#### 1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่คณะนักวิจัยใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือผู้สูงอายุในชุมชนพื้นที่เขตธนบุรี 43 ชุมชน ผู้สูงอายุชุมชนละ 10 คน รวมทั้งสิ้น 430 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจงโดยใช้เกณฑ์ ได้แก่ เป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนพื้นที่เขตธนบุรี เป็นผู้สูงอายุที่มีความพร้อมในด้านเวลา ด้านสุขภาพ มีสนใจสมัครเข้าร่วมกิจกรรม มีความสามารถพื้นฐานเข้าใจ เข้าถึงในการใช้งานเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ต สมาร์ทโฟน ยูทูป เฟซบุ๊ก เป็นต้น ซึ่งกลุ่มตัวอย่างใช้สำหรับศึกษาเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล ความสามารถพื้นฐาน การเข้าใจ เข้าถึงในการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลรูปแบบต่าง ๆ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาต้นแบบแพลตฟอร์มผู้สูงอายุส่งเสริมทักษะทางด้านอารมณ์ และสังคม (Soft Skill) ในสังคมผู้สูงอายุยุคดิจิทัลด้วยแบบฝึกทักษะชีวิตด้านการเรียนรู้ และกลุ่มตัวอย่างสำหรับประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อแพลตฟอร์มที่ส่งเสริมทักษะทางด้านอารมณ์ และสังคม (Soft Skill) ในสังคมผู้สูงอายุยุคดิจิทัลด้วยแบบฝึกทักษะชีวิตด้านการเรียนรู้ด้านต่าง ๆ จำนวน 30 คน ดังนั้นสรุปกลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น ดังนี้

1.2.1 ศึกษาเกี่ยวกับข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ความสามารถพื้นฐาน สถานภาพการเข้าถึงและลักษณะในการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลรูปแบบต่าง ๆ ของผู้สูงอายุในชุมชนพื้นที่เขตธนบุรี

1.2.2 ศึกษาเกี่ยวกับแพลตฟอร์มผู้สูงอายุต้นแบบ ด้านส่งเสริมทักษะทางด้านอารมณ์



และสังคม (Soft Skill) แบบฝึกทักษะด้านต่าง ๆ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการกินอาหารตามหลักโภชนาการ ด้านการนอนหลับอย่างเพียงพอ และด้านสมองส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์

1.2.3 ศึกษาเกี่ยวกับการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อแพลตฟอร์มผู้สูงอายุ

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แบบสอบถามศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุในชุมชนพื้นที่เขตธนบุรีแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

- 1) ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปส่วนบุคคล
- 2) ความสามารถ สถานภาพการเข้าถึงการใช้งานเทคโนโลยีในสังคมยุคดิจิทัล
- 3) ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะของการใช้งานเทคโนโลยีในสังคมยุคดิจิทัล

2.2 แบบทดสอบก่อนและหลังฝึกทักษะของผู้สูงอายุ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการนอนอย่างเพียงพอ ด้านการกินอาหารตามหลักโภชนาการ และด้านทางสมองส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ จำนวน 4 ชุด ชุดละ 10 ข้อ

2.3 แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเกี่ยวกับแพลตฟอร์มผู้สูงอายุต้นแบบส่งเสริมทางด้านอารมณ์และสังคม (Soft skill) ประกอบด้วยแบบฝึกทักษะ 4 ด้าน

2.3.1 แบบฝึกทักษะชีวิตด้านการเรียนรู้การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

2.3.2 แบบฝึกทักษะชีวิตด้านการเรียนรู้การนอนอย่างเพียงพอสำหรับผู้สูงอายุ

2.3.3 แบบฝึกทักษะชีวิตด้านการเรียนรู้หลักการกินอาหารตามหลักโภชนาการครบ 5 หมู่

สำหรับผู้สูงอายุ

2.3.4 แบบฝึกทักษะชีวิตด้านการเรียนรู้ทางสมอง ส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ สำหรับผู้สูงอายุ

2.4 แบบประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุเกี่ยวกับแพลตฟอร์มผู้สูงอายุประกอบด้วยแบบฝึกทักษะ 4 ด้าน

2.4.1 แบบประเมินแบบฝึกทักษะชีวิตด้านการเรียนรู้การออกกำลังกาย (Smart Walk) สำหรับผู้สูงอายุโดยผู้เชี่ยวชาญของเฉพาะสาขา

2.4.2 แบบประเมินแบบฝึกทักษะชีวิตด้านการเรียนรู้การนอนอย่างเพียงพอ (Smart Sleep) สำหรับผู้สูงอายุโดยผู้เชี่ยวชาญของเฉพาะสาขา

2.4.3 แบบประเมินแบบฝึกทักษะชีวิตด้านการเรียนรู้หลักการกินอาหารตามหลักโภชนาการครบ 5 หมู่ (Smart Eat) สำหรับผู้สูงอายุโดยผู้เชี่ยวชาญของเฉพาะสาขา

2.4.4 แบบประเมินแบบฝึกทักษะชีวิตด้านการเรียนรู้ทางสมอง ส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ (Smart Brain & Emotion) สำหรับผู้สูงอายุโดยผู้เชี่ยวชาญของเฉพาะสาขา

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้คณะนักวิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากส่วนต่าง ๆ และจัดเก็บข้อมูลที่ใช้ในการศึกษา มีการดำเนินการดังนี้

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากงานเอกสาร ตำรา เว็บไซต์ และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาแพลตฟอร์มผู้สูงอายุเพื่อเสริมทักษะทางอารมณ์และสังคม (Soft Skill) ในสังคมผู้สูงอายุยุคดิจิทัล

2. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากภาคสนาม (Field Research) วิธีเก็บข้อมูลมีดังนี้

2.1 เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามศึกษาข้อมูลปัจจัยด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับผู้สูงอายุในชุมชนพื้นที่เขตธนบุรี โดยคณะนักวิจัยได้ประสานงานกับสำนักงานเขตธนบุรีเพื่อยื่นหนังสือขอความร่วมมือในการขอข้อมูลเกี่ยวกับชุมชนและผู้สูงอายุเขตธนบุรีไปยังผู้อำนวยการสำนักงานเขตธนบุรี และประสานงานกับประธานชุมชนในพื้นที่เขตธนบุรี เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการใช้พื้นที่และในการตอบแบบสอบถามของผู้สูงอายุที่สมัครใจมีความพร้อมในการใช้แพลตฟอร์มฝึกทักษะชีวิตการเรียนรู้ 4 ด้าน

2.2 เก็บรวบรวมข้อมูลจากการทำแบบฝึกทักษะ 4 ด้าน ได้แก่ แบบฝึกทักษะชีวิตการเรียนรู้การออกกำลังกาย (Smart Walk) แบบฝึกทักษะชีวิตการเรียนรู้การนอนอย่างเพียงพอ (Smart Sleep) แบบฝึกทักษะชีวิตการเรียนรู้หลักการกินอาหารตามหลักโภชนาการครบ 5 หมู่ (Smart Eat) แบบฝึกทักษะชีวิตการเรียนรู้ทางสมอง ส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ (Smart Brain & Emotion) และเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ จากกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในชุมชนพื้นที่เขตธนบุรีที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม

2.3 เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อแพลตฟอร์มผู้สูงอายุส่งเสริมทักษะทางด้านอารมณ์ และสังคม (Soft Skill) ประกอบด้วย แบบฝึกทักษะด้านต่าง ๆ 4 ด้าน จากกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในชุมชนพื้นที่เขตธนบุรีที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม

### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ศึกษาข้อมูลด้านต่างๆ ได้แก่ 1) ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปส่วนบุคคล 2) ความสามารถ สถานภาพ การเข้าถึงการใช้งานเทคโนโลยีในสังคมยุคดิจิทัล 3) ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะของการใช้งานเทคโนโลยีในสังคมยุคดิจิทัล โดยใช้ความถี่ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. การหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามซึ่งหาค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามแต่ละข้อคือค่า IOC (Index of Item-Objective Congruence-Objective Congruence) (พิสนุ พองศรี, 2553, น. 155) ได้เท่ากับ 0.5 ขึ้นไป และได้ทดสอบค่าความเชื่อมั่น (Validity) เท่ากับ 0.82

3. เกณฑ์การแปลความหมายจากการวิเคราะห์แบบประเมินแพลตฟอร์มผู้สูงอายุเพื่อคำนวณหาค่าเฉลี่ยของความเหมาะสม ซึ่งประมาณค่าเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์ประมาณค่าความคิดเห็นตามแนวคิดของ บุญชม ศรีสะอาด (2553, น. 103) โดยมีการกำหนดเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

- ระดับ 5 หมายถึง มากที่สุด
- ระดับ 4 หมายถึง มาก
- ระดับ 3 หมายถึง ปานกลาง
- ระดับ 2 หมายถึง น้อย
- ระดับ 1 หมายถึง น้อยที่สุด

สำหรับการแปลความหมายของค่าที่วัดได้ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ที่ใช้ในการให้ความหมาย โดยการเฉลี่ยรายช่วงและรายข้อ ดังนี้

- 4.51-5.00 หมายถึง อยู่ในระดับมากที่สุด
- 3.51-4.50 หมายถึง อยู่ในระดับมาก
- 2.51-3.50 หมายถึง อยู่ในระดับปานกลาง
- 1.51-2.50 หมายถึง อยู่ในระดับน้อย
- 1.00-1.50 หมายถึง อยู่ในระดับน้อยที่สุด

## สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

### สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานทั่วไปส่วนบุคคลความสามารถ สถานภาพ การเข้าถึงและลักษณะในการใช้งานเทคโนโลยีรูปแบบต่าง ๆ ในสังคมยุคดิจิทัลของผู้สูงอายุในชุมชน พื้นที่เขตธนบุรี

ตอนที่ 1.1 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปส่วนบุคคลของผู้สูงอายุในชุมชนพื้นที่เขตธนบุรี พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 63.6 มีอายุระหว่าง 60-69 ร้อยละ 67.5 สถานภาพส่วนใหญ่สมรสแล้ว ระดับการศึกษาส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 49.6 รายได้ของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่พอมีเงินใช้จ่าย ร้อยละ 37.5 สถานภาพการอยู่อาศัยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุอยู่กับเครือญาติ ร้อยละ 45 และมีผู้ดูแล ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้ทำงาน ร้อยละ 37.5 สถานภาพของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นสมาชิกในชุมชน ร้อยละ 72.1 นอกนั้นเป็นคณะกรรมการชุมชน และเป็นประธานชุมชน ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเป้าหมายครั้งนี้ทุกคน มีที่อยู่อาศัยในชุมชนเขตธนบุรี ร้อยละ 100

ตอนที่ 1.2 ข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถ สถานภาพการเข้าถึงการใช้งานเทคโนโลยีในสังคมยุคดิจิทัลของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้ช่องทางการใช้เทคโนโลยีผ่านมือถือ ร้อยละ 62.5 ชนิดของการใช้สื่อสังคมยุคดิจิทัลส่วนใหญ่ใช้ผ่านทางไลน์ (Line) ร้อยละ 60.71 รองลงมา YouTube) ความสามารถในการใช้คอมพิวเตอร์เน็ตบุ๊กส่วนใหญ่ใช้ไม่เป็น ร้อยละ 67.5 ต้องมีคนคอยช่วยและใช้ได้บ้างแต่ไม่คล่อง

ส่วนการใช้มือถือ/สมาร์ทโฟน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้ได้ด้วยตนเองแต่ไม่คล่อง ร้อยละ 43.6 การใช้แท็บเล็ต ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุใช้ไม่เป็นเลย ร้อยละ 71.8 ต้องมีคนคอยช่วย ระยะเวลาที่เริ่มใช้อินเทอร์เน็ต ส่วนใหญ่ 1-3 ปี ร้อยละ 34.9 พื้นที่ที่ผู้สูงอายุอาศัยส่วนใหญ่มีเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ร้อยละ 72.8 มีสัญญาณไวไฟ ร้อยละ 72.8 ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุใช้โทรศัพท์/สมาร์ทโฟนเป็นอุปกรณ์เชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ต รองลงมาใช้คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ และช่วงเวลาของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ชอบใช้บริการเทคโนโลยีคือช่วงกลางวันเวลา 11.00-15.00 น.

ตอนที่ 1.3 ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะของการใช้งานเทคโนโลยีในสังคมยุคดิจิทัลของผู้สูงอายุพบว่า ลักษณะของการใช้งานเทคโนโลยีในสังคมยุคดิจิทัลของผู้สูงอายุ โดยภาพรวม ยังอยู่ในระดับน้อย ( $\bar{X} = 2.15$ ,  $S.D = .538$ ) เมื่อพิจารณาแต่ละรายการ พบว่า ระดับการใช้งานเทคโนโลยีอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 5 รายการ ได้แก่ สั่งอาหารและเครื่องบริโภคผ่านแพลตฟอร์มจากร้านค้าต่าง ๆ ใช้โทรศัพท์/สมาร์ทโฟนติดต่อสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างคนในครอบครัว ญาติพี่น้องและเพื่อนฝูง สนทนาผ่านโปรแกรมไลน์ เพชู้กสั่งซื้อสินค้าทางออนไลน์ และชอบออกกำลังกายตามต้นแบบทางช่องทางยูทูป

## ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการสร้างต้นแบบแพลตฟอร์มผู้สูงอายุส่งเสริมทักษะทางด้านอารมณ์ และสังคม (Soft Skill) ในสังคมผู้สูงอายุยุคดิจิทัลด้วยแบบฝึกทักษะชีวิตด้านการเรียนรู้ 4 ด้าน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้จากแบบทดสอบก่อนและหลังเรียนรู้ทักษะชีวิตด้านการเรียนรู้ด้านต่าง ๆ และข้อมูลจากกิจกรรมเสริมทักษะชีวิตการเรียนรู้ 4 ด้าน สรุปผลการวิจัยดังต่อไปนี้

ตอนที่ 2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้จากแบบทดสอบก่อนและหลังเรียนรู้ทักษะชีวิตด้านการเรียนรู้ 4 ด้านด้านการออกกำลังกาย ด้านการกินอาหารตามหลักโภชนาการ ด้านการนอนหลับอย่างพอเพียง และด้านสมอง ส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ พบว่า หลังการฝึกทักษะชีวิตด้านการเรียนรู้ 4 ด้านมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงกว่า ก่อนฝึกทักษะชีวิตด้านการเรียนรู้โดยมีค่าเฉลี่ย 31.77 ( $\bar{X} = 31.77$ ,  $S.D. = 4.24$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แสดงว่าแบบฝึกทักษะชีวิตการเรียนรู้ ทั้ง 4 ด้านมีส่วนช่วยพัฒนาทักษะให้กับผู้สูงอายุ

ตอนที่ 2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้จากการจัดกิจกรรมเสริมทักษะชีวิตการเรียนรู้ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการกิน ด้านการนอน และด้านสมอง ส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ ซึ่งระหว่างจัดกิจกรรมเสริมทักษะชีวิตการเรียนรู้ได้ถ่ายทำวิดีโอลงในยูทูป (You Tube) และ e-book นำใส่ในแพลตฟอร์ม เพื่อให้ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเป้าหมายในแต่ละชุมชนได้นำไปฝึกให้เกิดประโยชน์กับสุขภาพ และได้ติดตามพัฒนาการฝึกออกเป็น 2 ระยะ สรุปได้ในแต่ละด้านดังนี้ 1) ด้านการออกกำลังกายพบว่าระยะแรกผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะออกกำลังกายในบ้านและทำงานบ้านเคลื่อนไหวร่างกายด้วยท่าทางต่าง ๆ ตามคลิปวิดีโอต้นแบบช่วยให้การออกกำลังกายง่ายขึ้น บางครั้งนัดหมายกลุ่มเล็ก ๆ กับเพื่อนในชุมชนมาออกกำลังกายร่วมกันทำให้

สนุกสนาน ร่างกายแข็งแรงขึ้น ในช่วง covid -19 ระบาดในชุมชนการออกนอกบ้านมีความลำบากกลัวติดโรค ก็ออกกำลังภายในบ้าน ส่วนในระยะที่ 2 มีการปรับพฤติกรรมในการออกกำลังกาย เข้าและเย็น การออกกำลังมากขึ้น 3 วัน/สัปดาห์ประมาณ 45 นาที ถึง 60 นาที โดยออกกำลังกายตามคลิปตามท่าในวิดีโอ มีการรวมกลุ่มของเพื่อนในชุมชนและชุมชนใกล้เคียงมากขึ้นเพื่อมาออกกำลังกาย ซึ่งเป็นทำให้ผู้สูงอายุได้รวมกลุ่มทางสังคม ได้สนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทำให้ไม่เหงา ไม่ซึมเศร้า นอกจากนี้สุขภาพยังแข็งแรงมากขึ้น มีผลทำให้ไปพบแพทย์น้อยลง คุณภาพชีวิตดีขึ้น 2) **ด้านการกินอาหารตามหลักโภชนาการพบว่า** ระยะแรกการกินอาหารบางมื้อมีสารอาหารครบ บางมื้อไม่ครบ วิธีการกินอาหารในแต่ละวันแบ่งอาหารแต่ละมื้อคือ มื้อเช้าจะทานหนัก มื้อกลางวันเบาลงมา และมื้อเย็นทานเบาที่สุดไม่เน้นอาหารหนักโดยศึกษาจากคลิปวิดีโอ ระยะที่ 2 การกินตามปกติแต่ เลือกทานอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้น ครบสารอาหาร 5 หมู่ การแบ่งช่วงเวลากินอาหาร 3 มื้อปฏิบัติตามคลิป และเลือกทานอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้น เน้นรับประทานทานผักผลไม้มากขึ้น ดังนั้นมีผลทำให้เมื่อไปเจาะเลือดตรวจสุขภาพค่าเลือดปกติ ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี รู้สึกสบายตัวขึ้น น้ำหนักลดลงและคุณภาพชีวิตดีขึ้น 3) **ด้านการนอนอย่างพอเพียงระยะแรก** หลังจากฝึกกิจกรรมเสริมทักษะชีวิตการเรียนรู้มีการเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ ด้าน เช่น งดเล่นโทรศัพท์น้อยลง ไม่นอนกลางวันมากเกินไปเพื่อกลางคืนจะได้นอนหลับพักผ่อนเต็มที่ทำให้ตื่นมาสดใส ทำบรรยากาศในห้องให้น่านอนไม่ทานอาหารก่อนนอนไม่ต้องพึ่งยาจากหมอ เปิดหน้าต่างนอน ส่วนในระยะที่ 2 หลังจากฝึกกิจกรรมเสริมทักษะชีวิตการเรียนรู้ ฝึกนอนตามคลิป โดยนอนตามเวลา เข้านอนเร็วขึ้น ลดความเครียดก่อนนอนได้ดีขึ้น นอนหลับดีขึ้น นอนได้เป็นเวลามากขึ้น การแต่งกายปฏิบัติตามหลักการนอน ไม่ตม้น้ำจมน้ำไป ไม่ดูทีวีที่เป็นเรื่องน่ากลัว ตื่นเต้นจนนอนไม่หลับ 4) **ด้านทางสมองส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์**ระยะแรกผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ค่อยเครียดเนื่องจากมีกิจกรรมที่ต้องปฏิบัติ มีจิตอาสาให้กับสาธารณประโยชน์ให้กับชุมชน ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ทำงานร่วมกับสาธารณสุข ส่วนระยะที่ 2 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่หลังจากได้ดูวิดีโอฝึกทักษะรู้สึกดี มาก สมองปลอดโปร่งดี นำมาปรับใช้ในชีวิต การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง โดยรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ นอกจากนี้ ผู้สูงอายุชอบทำกิจกรรมสนุกสนานจะช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ และยังทำประโยชน์ให้กับสังคมอีกด้วย

### ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อแพลตฟอร์มผู้สูงอายุ ด้านส่งเสริมทักษะทางด้านอารมณ์ และสังคม (Soft Skill) และแบบฝึกทักษะชีวิตด้านการเรียนรู้ต่าง ๆ ของผู้สูงอายุยุคดิจิทัล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ตอน สรุปผลการวิจัยดังต่อไปนี้

ตอนที่ 3.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้จากข้อมูลพื้นฐานทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพได้แก่ เพศ อายุ วุฒิการศึกษา ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 25 คน (ร้อยละ 83.3) อายุอยู่ในช่วง 60-65 ปี จำนวน 19 คน (ร้อยละ 63.3) วุฒิการศึกษาสูงสุดอยู่ในระดับมัธยมศึกษา จำนวน 15 คน (ร้อยละ 50) ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ตอบว่าไม่มีปัญหา จำนวน 22 คน (ร้อยละ 73.3)

ตอนที่ 3.2 ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจต่อแพลตฟอร์มด้านส่งเสริมทักษะทางด้านอารมณ์ และสังคม (Soft Skill) และแบบฝึกทักษะชีวิตด้านการเรียนรู้ต่าง ๆ 4 ด้าน ได้แก่ การออกกำลังกาย การกินตามหลักโภชนาการ การนอนหลับอย่างพอเพียง และทางสมองส่งเสริมสุขภาพจิต และอารมณ์โดยรวม พบว่ามีความพอใจอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด 8 ข้อได้แก่ การพัฒนาทักษะชีวิตเกี่ยวกับการกินได้ถูกวิธีและสุขภาพดีขึ้น ( $\bar{X}$  = 4.63 , S.D. = 0.490) เป็นแพลตฟอร์มที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ( $\bar{X}$  = 4.60 , S.D. = 0.498) ส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิตเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้ง่ายและสะดวก ( $\bar{X}$  = 4.57 , S.D. = 0.504) ส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิตเกี่ยวกับทางด้านอารมณ์และสังคมได้ดี ( $\bar{X}$  = 4.53 , S.D. = 0.507) สามารถนำองค์ความรู้ไปประยุกต์ใช้กับตนเองและครอบครัว ( $\bar{X}$  = 4.53 , S.D. = 0.507) ส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิตเกี่ยวกับการนอนได้ถูกต้อง ( $\bar{X}$  = 4.53 , S.D. = 0.571) มีเนื้อหาที่น่าสนใจและเชื่อถือได้ ( $\bar{X}$  = 4.53 , S.D. = 0.629) และเป็นแพลตฟอร์มที่ปฏิบัติได้ง่าย และรวดเร็ว ( $\bar{X}$  = 4.53 , S.D. = 0.629)

#### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การสร้างแพลตฟอร์มผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมทักษะทางด้านอารมณ์ และสังคม (Soft Skill) ในสังคมผู้สูงอายุยุคดิจิทัล โดยคณะนักวิจัยอภิปรายผลจากข้อค้นพบตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานทั่วไปส่วนบุคคล ความสามารถ สถานภาพการเข้าถึงและลักษณะในการใช้งานเทคโนโลยีรูปแบบต่าง ๆ ในสังคมยุคดิจิทัลของผู้สูงอายุในชุมชนพื้นที่เขตธนบุรี

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานทั่วไปส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 63.6 มีอายุระหว่าง 60-69 ร้อยละ 67.5 ซึ่งข้อมูลสอดคล้องกับสถานการณ์ผู้สูงอายุกรุงเทพมหานครเมื่อพิจารณาเป็นรายช่วงอายุ พบว่าผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุวัยต้น (อายุ 60-69 ปี) จำนวน 625,813 คน คิดเป็นร้อยละ 57.07 โดยถือเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ Complete aged society) เรียบร้อยแล้วซึ่งสอดคล้องคำกล่าวของอนันต์ อนันตกุล (2560, น. 27) ว่าภายในปี พ.ศ. 2578



เข้าสู่ “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” และเมื่อพิจารณาเป็นรายเขตในพื้นที่กรุงเทพมหานคร ทุกพื้นที่เขตเป็นสังคมสูงวัยแล้ว สำนักยุทธศาสตร์และประเมินผล (2563, น. 12) และจากการรายงานของกองยุทธศาสตร์ สาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม (2562) ระบุว่าจำนวนประชากรผู้สูงอายุตามทะเบียนราษฎรในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเขตของสำนักงานเขตธนบุรีมีจำนวนผู้สูงอายุตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 23,183 คน เป็นชาย 9,555 คน เป็นหญิง 13,628 คน คิดเป็นร้อยละ 21.72 ของประชากรทั้งหมดแต่ละพื้นที่เขต ดังนั้นจากข้อมูลปัญหาสังคมสูงวัยทุกพื้นที่ในกรุงเทพมหานครมีผู้สูงอายุจำนวนมากและนับวันจะเพิ่มมากขึ้น ซึ่งไม่ใช่เป็นวิกฤตการณ์ในระดับประเทศเท่านั้นแต่ยังเป็นในระดับโลกที่มองเห็นความสำคัญของการเตรียมความพร้อมประชาชนเพื่อเข้าสู่ยุคสูงวัยซึ่งมีการปรับขึ้นอย่างต่อเนื่องและรวดเร็ว และในพื้นที่เขตธนบุรีมีผู้สูงอายุจำนวนมากและจะเพิ่มมากขึ้น เช่นกันจะต้องร่วมมือกันทุกฝ่าย ช่วยให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างปลอดภัย มีความสุขกาย สุขใจ และรอบรู้ทุกด้าน ยิ่งปัจจุบันเทคโนโลยีดิจิทัลได้เข้ามามีบทบาทกับมนุษย์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ วิถีชีวิตแนวใหม่สังคมผู้สูงอายุในยุคดิจิทัล เตรียมพร้อมรับมือ ปรับตัว สู่การเปลี่ยนแปลง โดยใช้เทคโนโลยีสร้างงาน-คุณภาพชีวิตที่ดีให้ผู้สูงวัย

ส่วนการศึกษาของผู้สูงอายุส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาร้อยละ 49.6 รองลงมา จบการศึกษาในระดับอื่น ๆ ปัจจุบันผู้สูงอายุมีการศึกษาค้นคว้าหาความรู้รอบด้านเพื่อพัฒนาตัวตนให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดพื้นฐานของแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ของคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2553, น. 29-35) ในยุทธศาสตร์ที่ 1 ระบุว่า ต้องมีการเตรียมความพร้อมของประชากร เพื่อวัยสูงอายุให้มีคุณภาพโดยมีมาตรการส่งเสริมการเข้าถึง และพัฒนาการจัดบริการการศึกษา และการเรียนรู้ต่อเนื่องตลอดชีวิต ทั้งการศึกษาในระบบ นอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อความเข้าใจชีวิตและพัฒนาการในแต่ละวัย และเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุที่เหมาะสมและยังสอดคล้องกับแนวคิดของธีระศักดิ์ สร้อยศรี และคณะ (2562, น. 4) ระบุว่า การเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) เป็นการพัฒนาการเรียนรู้ผู้สูงอายุทุกช่วงวัยจะเป็นสิ่งที่ทำให้คนสูงวัยทุกช่วงวัยสามารถเอาตัวรอดและดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุขเนื่องจากการปรับตัวให้เข้ากับสภาวะสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การปรับตัวให้เข้ากับบริบทที่เปลี่ยนแปลงไปซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว (Bostrom, 2017) สิ่งที่ใช้ในการเรียนรู้ตลอดชีวิตปัจจุบันนั้นเป็นสื่อที่สะดวกและรวดเร็ว เป็นลักษณะของข้อมูล ข่าวสาร ภาพเสียง ลักษณะสื่อผสมผสานเป็นเทคโนโลยีออนไลน์ที่สามารถเรียนรู้ได้ทุกที่ทุกเวลา และผลการวิจัยของนิภัทรา บาลศิริ (2561, น. บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตบนฐานเศรษฐกิจเชิงสร้างสรรค์และภูมิปัญญาท้องถิ่นของเกษตรกรเขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร ผลของการศึกษาระบุว่าคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านโอกาสเข้ารับการศึกษามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากจากข้อมูลดังกล่าวผู้สูงอายุในยุคปัจจุบันมีการเรียนรู้พัฒนาทักษะต่าง ๆ ทุกรูปแบบอย่างต่อเนื่องเพื่อนำไปสู่ความมีศักยภาพในตนเอง ตลอดจนสร้างความมั่นคงในชีวิตที่จะก้าวไปสู่สังคมสูงวัย





รายได้ของผู้สูงอายุส่วนใหญ่พอมีเงินใช้จ่ายบ้าง ร้อยละ 37.5 จากผลงานวิจัยของพนัดดา ยิ้มสกุล และคณะ (2561, น. 144-145) ระบุว่าผู้สูงอายุมีรายได้จากสวัสดิการของรัฐ เช่น เงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ บางรายเงินจากเกษียณอายุราชการ เงินจากการค้าขาย และรับจ้างทั่ว ๆ ไปเล็ก ๆ น้อย ๆ เป็นต้น นอกจากนี้ ลักษณะอาชีพของผู้สูงอายุ ได้แก่ รับจ้างทั่วไปบ้าง ค้าขายบ้าง พอมีรายได้เล็กน้อยช่วยเหลือครอบครัวและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ส่วนสิ่งที่สำคัญอีกเรื่องหนึ่งของผู้สูงอายุคนในครอบครัวหรือเครือญาติที่อยู่ใกล้ชิด และช่วยเหลือ ดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นลักษณะหนึ่งของสังคมไทยที่ครอบครัวมีบทบาทในการดูแลผู้สูงอายุ และผลจากการวิจัยพบว่าส่วนใหญ่ผู้สูงอายุอยู่กับเครือญาติ ร้อยละ 45 และมีผู้ดูแลแสดงให้เห็นว่าชุมชนพื้นที่เขตธนบุรียังสืบทอดสังคมไทยแบบดั้งเดิมอยู่บ้างซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของกิตติวงศ์ สาสวด (2560, น. 54) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดภาคตะวันออก ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีมาจากครอบครัวที่มีความรักความอบอุ่น สมาชิกในครอบครัวดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันด้วยความ เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ดูแลซึ่งกันและกันและดูแลผู้สูงอายุอย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ จากผลการวิจัยของวิโรจน์ เกษภูาลักษณ์ และคณะ (2561, น. บทคัดย่อ) พบว่า ผู้สูงอายุในหมู่บ้านดอนซ่ง จังหวัดราชบุรีมีการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์อันดีทั้งกับครอบครัวและบุคคลอื่น ในชุมชนที่อาศัยอยู่ โดยภายในครอบครัวได้ใช้เวลาพูดคุย และรับประทานอาหารร่วมกันเสมอ ซึ่งปัจจุบัน ลักษณะดังกล่าวข้างต้นนับวันจะเลือนหายไประหว่างความสัมพันธ์ของครอบครัวกับผู้สูงวัยเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจที่ต้องออกไปทำมาหากินส่งผลให้สมาชิกในครอบครัว ได้แก่ ลูกหลาน มีเวลาพูดคุย ดูแล เอาใจใส่ ให้ความรัก ความอบอุ่นกับผู้สูงอายุลดน้อยลง นอกจากนี้ทัศนคติของเด็กรุ่นใหม่ ในการให้ความเคารพกับผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไปอีกด้วย

ดังนั้นมีผลทำให้ผู้สูงอายุสร้างบทบาทในสังคมให้กับตนเองลักษณะต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น บทบาทของผู้สูงอายุในชุมชนพื้นที่เขตธนบุรี สถานภาพของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นสมาชิกในชุมชน ร้อยละ 72.1 นอกนั้น เป็นคณะกรรมการชุมชนและเป็นประธานชุมชน แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุต้องการมีบทบาทและมีส่วนร่วมในสังคม สอดคล้องกับงานวิจัยของจุฑาลักษณ์ แสนโท, จารุกัญญา อุदानันท์ และกาญจนา ดำริสุ (2560, น. 343-344) ผลการศึกษาพบว่าควรจัดให้มีกิจกรรมการมีส่วนร่วมในชุมชนของผู้สูงอายุได้มีบทบาทและเป็นที่ยอมรับ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความสามารถในฐานะเป็นคลังสมองในการเผยแพร่ภูมิปัญญา ท้องถิ่น เช่น การเป็นวิทยากรให้กับโรงเรียนในท้องถิ่น

ความสามารถ สถานภาพการเข้าถึงการใช้งานเทคโนโลยีในสังคมยุคดิจิทัลของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้ช่องทางการใช้เทคโนโลยีผ่านมือถือ ร้อยละ 62.5 ชนิดของการใช้สื่อสังคมยุคดิจิทัล ส่วนใหญ่ใช้ผ่านทางไลน์ (Line) ร้อยละ 60.71 รองลงมา YouTube จากข้อมูลจะเห็นได้ว่าสื่อสังคมออนไลน์ได้เข้ามามีบทบาทต่อพฤติกรรมของผู้สูงอายุมากเข้าทุกวัน จากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีสารสนเทศ ในยุคดิจิทัล เป็นปัจจัยสำคัญในชีวิตประจำวันของสังคมปัจจุบันโดยมีการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่ออำนวยความสะดวก ทั้งในกิจกรรมส่วนตัวและการทำงาน และตอบสนองความต้องการในการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองด้วยการเข้าถึงแหล่งความรู้ข้อมูลข่าวสารที่มีอยู่ในโลกดิจิทัลจากรายงานผลการสำรวจของโรงพยาบาลกรุงเทพ





(2564, น. 1) เกี่ยวกับพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2560 ผู้สูงอายุไทยใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ย 4 ชั่วโมงต่อวัน โดยแอปพลิเคชันที่ผู้สูงอายุนิยมใช้มากที่สุดคือ Line รองลงมาคือ Facebook และ YouTube ตามลำดับ และกิจกรรมยอดฮิตคือ การส่งข้อความหรือวิดีโอผ่านไลน์ การแชร์คอนเทนต์ผ่านไลน์ หรือเฟซบุ๊ก การอัปเดตสตอรี่ การอัปโหลดรูปและวิดีโอ รวมถึงการโพสต์คอมเมนต์ในเฟซบุ๊ก เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของวราพร คำจับ (2562, น. 146) ระบุว่าสื่อสังคมที่เป็นที่นิยมและเป็นที่ยึดกันอยู่อย่างแพร่หลาย ได้แก่ YouTube Line และ Facebook เป็นต้น

ลักษณะของการใช้งานเทคโนโลยีในสังคมยุคดิจิทัลของผู้สูงอายุพบว่า การใช้งานเทคโนโลยีอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ใช้โทรศัพท์/สมาร์ทโฟนติดต่อสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างคนในครอบครัว ญาติพี่น้องและเพื่อนฝูงโดยสนทนาผ่านโปรแกรมไลน์ เฟซบุ๊กสั่งอาหารและเครื่องบริโภคผ่านแพลตฟอร์มจากร้านค้าต่าง ๆ และสั่งซื้อสินค้าทางออนไลน์ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากเทคโนโลยีสารสนเทศเจริญอย่างรวดเร็วอีกทั้งสังคมไทยและสังคมโลกที่กำลังก้าวสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุไปพร้อม ๆ ดังที่แนวคิดของภทริกา วงศ์อนันต์นนท์ (2561, น. 31-32) และชลกร ทรงศรีและคณะ (2560, น. 5-6) ระบุถึงเทคโนโลยีสารสนเทศกับสังคมผู้สูงอายุว่ามีความสำคัญควบคู่กันไปโดยเทคโนโลยีนั้นเป็นเครื่องมือหนึ่งที่จะช่วยในการดูแลผู้สูงอายุอีกทั้งยังช่วยด้านการอำนวยความสะดวกในด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เช่น การติดต่อสื่อสารกับครอบครัว ญาติ และเพื่อนด้วยจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ซื้อสินค้าออนไลน์และการประมูลสินค้า เป็นต้น และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของอารีย์ มัยงพงษ์ และเกื้อกุล ตาเย็น (2559, น. 53-45) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความต้องการเรียนรู้สื่อเทคโนโลยีของผู้สูงอายุในยุคหลอมรวมยุคเทคโนโลยี ผลการศึกษาพบว่า ระดับปัจจัยด้านการยอมรับเทคโนโลยีของผู้สูงอายุทุกประเด็นอยู่ในระดับมาก ได้แก่ การใช้อินเทอร์เน็ตช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถติดต่อสื่อสารกับครอบครัว ญาติพี่น้อง บุตรหลานและอื่น ๆ ที่อยู่ห่างไกลได้สะดวกยิ่งขึ้น และอื่น ๆ เช่น ผู้สูงอายุสามารถรับชมภาพยนตร์และฟังเพลงบนอินเทอร์เน็ตช่วยให้คลายเครียด สามารถทำธุรกรรมทางการเงินกับธนาคารได้ และการใช้ความรู้และฝึกทักษะการใช้สื่อเทคโนโลยีเพื่อเข้าถึงและรู้เท่าทันสื่อ แสดงให้เห็นว่าเทคโนโลยีได้เข้ามามีบทบาทต่อชีวิตของมนุษย์และผู้สูงอายุด้วย ได้แก่ อินเทอร์เน็ตและโทรศัพท์มือถือ ส่งผลให้คนทุกต้องปรับตัวเพื่อก้าวทันยุคทักษะทางด้านดิจิทัล (Digital Skill) ที่พัฒนาอย่างรวดเร็ว

ข้อมูลเกี่ยวกับการสร้างต้นแบบแพลตฟอร์มผู้สูงอายุส่งเสริมทักษะทางด้านอารมณ์ และสังคม (Soft Skill) ในสังคมผู้สูงอายุยุคดิจิทัลด้วยแบบฝึกทักษะชีวิตด้านการเรียนรู้ 4 ด้าน โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้จากแบบทดสอบก่อนและหลังเรียนรู้ทักษะชีวิตด้านการเรียนรู้ด้านต่าง ๆ และข้อมูลจากกิจกรรมเสริมทักษะชีวิตการเรียนรู้ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการกินอาหารตามหลักโภชนาการ ด้านการนอนอย่างพอเพียง และด้านสมอง ส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์พบว่า หลังการเรียนรู้ทักษะ 4 ด้านมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงกว่าก่อนเรียนรู้แบบฝึกทักษะ ที่ผลลัพธ์เป็นเช่นนี้เนื่องจากแพลตฟอร์มที่คณะนักวิจัยสร้างเป็นต้นแบบให้กับผู้สูงอายุชุมชนพื้นที่เขตธนบุรีเป็นแอปพลิเคชันที่ถูกผลิตนำมาใช้งานให้มีความง่าย ความสะดวกในการเรียนรู้ อีกทั้งรูปภาพประกอบสีสดใสสวยงาม มีความสนุกเพลิดเพลิน และเป็นประโยชน์ต่อคุณภาพชีวิตอีกด้วย ดังนั้นจึงทำให้ผู้สูงอายุสนใจที่เรียนรู้มีผลทำให้คะแนนหลังเรียนรู้สูงกว่าก่อนเรียน



ดังนั้นจึงเป็นช่องทางให้ทั้งหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน รวมถึงผู้ประกอบการ สร้างแพลตฟอร์มการเรียนรู้ดิจิทัลขึ้นมา ด้วยวัตถุประสงค์เพื่อสื่อสารกับกลุ่มผู้สูงอายุได้ดีที่สุดซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ รุ่งอุทัย บุญพรหม (2563, น. 86) กล่าวว่าแพลตฟอร์มการเรียนรู้ดิจิทัล (Digital Learning Platform) เป็นการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการจัดการเรียนรู้ให้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง ส่งเสริมให้คนแสวงหาความรู้ด้วยตนเองจาก สื่อดิจิทัลและสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) นอกจากนี้ พนม คลีฉายา ร่วมกับมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (2563, น. 1) ได้นำข้อเสนอเชิงนโยบายสู่วิถีชีวิตแนวใหม่ของสังคมผู้สูงอายุในยุค 5G เพื่อให้ผู้สูงอายุเตรียมพร้อม ปรับตัวสู่การเปลี่ยนแปลงโดยใช้เทคโนโลยีดิจิทัลโดยส่งเสริมการออกแบบ ผลิตภัณฑ์ แอปพลิเคชันเฉพาะผู้สูงอายุที่เข้าถึงได้ โดยมีบริการให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำในการใช้งานของผู้สูงอายุได้ ในขณะที่ใช้งาน (Real-time)

ส่วนกิจกรรมเสริมทักษะชีวิตการเรียนรู้ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการกินอาหารตามหลักโภชนาการ ด้านการนอนอย่างพอเพียง และด้านสมอง ส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ คณะนักวิจัยได้สร้างเป็นวิดีโอ และ e-book ลงในแพลตฟอร์มและให้ผู้สูงอายุที่เป็นต้นแบบได้ฝึกเป็นกิจกรรมเสริมทักษะชีวิตการเรียนรู้ โดยแบ่งการฝึกเป็นระยะ ๆ ผลการฝึกทั้ง 4 ด้าน พบว่า 1) ด้านการออกกำลังกายผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะออกกำลังกายในบ้านและทำงานบ้านเคลื่อนไหวร่างกายด้วยท่าทางต่าง ๆ มีการนัดหมายกลุ่มเล็ก ๆ กับเพื่อนในชุมชนและชุมชนใกล้เคียง มาออกกำลังกายร่วมกันทำให้สนุกสนาน ร่างกายแข็งแรงขึ้นซึ่งทำให้ผู้สูงอายุได้รวมกลุ่มทางสังคม ได้สนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทำให้ไม่เหงา ไม่ซึมเศร้า ไปพบแพทย์ลดน้อยลง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของปัทมาวดี สิงหจารุ (2559, น. 5) และกองสุขศึกษา (2562, น.1) เสนอแนวคิดว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาพ และมีความสำคัญ จะช่วยให้ระบบไหลเวียนของโลหิตของเลือดดีขึ้นโดยทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้มากขึ้น และ ช่วยต้านทานโรครักษาโรคได้ และป้องกันโรคต่าง ๆ เนื่องจากการได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและถูกวิธีส่งผลให้มีโอกาสการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บลดลงได้ และผลการวิจัยของศิริมา เขมะเพชร (2559, น. 10-11) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในผู้สูงอายุ ผลการศึกษา สรุปได้ว่าการออกกำลังกาย (Exercise) เป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญของการใช้พลังงานร่างกายควรปฏิบัติให้เหมาะสมกับช่วงอายุสภาวะสุขภาพของร่างกาย ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอไม่หักโหม ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น 2) ด้านการกินอาหารตามหลักโภชนาการพบว่า ตอนแรกการกินอาหารบางมื้อมีสารอาหารครบบ้างบางมื้อไม่ครบ หลังจากฝึกกิจกรรมรู้จักเลือกทานอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้น ครบสารอาหาร 5 หมู่ การแบ่งช่วงเวลาการกินอาหาร 3 มื้อ มื้อเช้าจะทานหนัก มื้อกลางวันเบาลงมา และมื้อเย็นทานเบาที่สุดไม่เน้นอาหารหนักดังนั้นมีผลทำให้เมื่อไปตรวจสุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพดีรู้สึกสบายตัวขึ้น น้ำหนักลดลงและคุณภาพชีวิตดีขึ้นซึ่งปัทมาวดี สิงหจารุ (2559, น. 166-172) และศุภณัฐแล ผู้สูงอายุ เอเชียเนอร์สซิ่งโฮม (2564) ได้เสนอแนะว่าประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ ลดลง จึงมีความต้องการพลังงานและสารอาหารในปริมาณที่เหมาะสมซึ่งในแต่ละรายก็จะแตกต่างกันไป ขึ้นกับอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง และการใช้พลังงานในแต่ละวันควรจัดให้มีปริมาณและคุณภาพพอเพียงกับความต้องการของร่างกายควรได้รับสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ เช่น อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต



ผู้สูงอายุจึงควรรับประทานอาหารกลุ่มนี้ประมาณ 50-60% ของพลังงาน ถ้ารับประทานมากเกินไปส่วนเกินจะกลายเป็นไขมันสะสมตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย อาหารประเภทโปรตีนหรือเนื้อสัตว์และงา ถั่วชนิดต่าง ๆ ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารกลุ่มนี้ 10-12% ของพลังงานควรมีสัดส่วนการรับประทานอาหารกลุ่มโปรตีนหรือเนื้อสัตว์

อาหารประเภทไขมัน เป็นสารอาหารที่ให้พลังงานสูง ย่อยยาก ทำให้เกิดอาการท้องแน่น ท้องอืด และเพิ่มน้ำหนักตัวถ้ารับประทานมากเกินไป ผู้สูงอายุก็ควรจำกัดอาหารประเภทไขมัน โดยรับประทานน้ำมัน 4-6 ช้อนชา ควรมีสัดส่วนการรับประทานอาหารกลุ่มไขมัน อาหารประเภทผักต่าง ๆ ผักจะให้วิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกาย และมีใยอาหารช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ เป็นสารอาหารอีกชนิดหนึ่งที่สำคัญต่อร่างกายของผู้สูงอายุ ช่วยในการเผาผลาญอาหารที่บริโภคให้เป็นพลังงาน สามารถทำให้ร่างกายทำงานได้เป็นปกติ เพิ่มภูมิต้านทานโรค

อาหารประเภทผลไม้ให้วิตามิน เกลือแร่ใยอาหาร ผู้สูงอายุควรเลือกรับประทานผลไม้ที่เนื้อนุ่มเคี้ยวง่ายและควรรับประทานอย่างน้อยวันละ 1-2 ครั้ง นอกจากนี้มีน้ำเป็นเครื่องดื่มที่ไม่มีพลังงาน แต่มีความจำเป็นต่อร่างกายในการนำพาสารอาหารต่าง ๆ ไปยังอวัยวะภายในร่างกาย และช่วยทำให้ผิวพรรณสดใส โดยเฉพาะผู้สูงอายุควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว นอกจากนี้ ชวิตา แก้วอนันต์ (2561, น. 8) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ ผลการวิจัยสรุปว่า ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการได้ทั้งปัญหาการขาดสารอาหาร และภาวะโภชนาการเกิน ดังนั้นผู้สูงอายุต้องรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน แต่แตกต่างกันในด้านปริมาณอาหารที่ลดลง และลักษณะของอาหาร การเลือกบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับวัย ทั้งด้านคุณภาพและปริมาณ 3) ด้านการนอนอย่างพอเพียงหลังจากฝึกกิจกรรมเสริมทักษะชีวิตการเรียนรู้มีการเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ ด้าน เช่น งดเล่นโทรศัพท์น้อยลง ไม่นอนกลางวันมากเกินไปเพื่อกลางคืนจะได้นอนหลับพักผ่อนเต็มที่ที่ทำให้ตื่นมาสดใส ทำบรรยากาศในห้องให้น่านอน ไม่ทานอาหารก่อนนอนไม่ต้องพึ่งยาจากหมอ ซึ่งสอดคล้องกับวิธีการปฏิบัติเพื่อการนอนหลับอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุของรัชชนิวรรณ แก้วรังสี (2560, น. 24-25) ระบุว่า การนอนหลับอย่างเพียงพอทั้งระยะเวลาและคุณภาพจะเป็นปัจจัยส่งเสริมสุขภาพที่ดี การนอนหลับจะเกิดขึ้นได้ดีเมื่อร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพผ่อนคลาย ได้แก่ ผู้สูงอายุควรนอนหลับและตื่นให้ตรงเวลาทุกวันประมาณ 22.00 น. สร้างตารางเวลาให้ร่างกาย และหลีกเลี่ยงการงีบหลับในช่วงเวลากลางวันหรือช่วงเวลาใกล้เวลานอน

การจัดห้องนอนให้เหมาะสม อากาศถ่ายเทได้สะดวกและหลีกเลี่ยงการตีแมลงฮอลล์หรือเครื่องตีมีมีส่วนผสมของคาเฟอีนภายใน 6 ชั่วโมงก่อนนอน และควรใช้ยาเพื่อช่วยในการนอนหลับเพียงบางครั้งไม่ควรเกิน 3 วันติดต่อกัน และตามแผนการรักษาของแพทย์อย่างต่อเนื่องและธิติมา ณรงค์ศักดิ์และคณะ (2563, น. 15) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การนอนหลับและสุขอนามัยการนอนหลับ ผลการศึกษา สรุปได้ว่า ปัญหาการนอนไม่หลับ เป็นปัญหาสุขภาพที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและต่อเศรษฐกิจ ซึ่งการนอนไม่หลับเกิดได้จากหลายปัจจัย เช่น พันธุกรรม บุคลิกภาพ อายุ ความเครียด พฤติกรรม การนอนหลับที่ไม่เหมาะสมสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมในการนอนหลับ เป็นต้น 4) ด้านทางสมองส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ผู้สูงอายุ





ส่วนใหญ่ ไม่ค่อยเครียดเนื่องจากมีกิจกรรมที่ต้องปฏิบัติ มีจิตอาสาให้กับสาธารณประโยชน์ให้กับชุมชน ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำงานร่วมกับสาธารณสุข หลังจากได้ฝึกทักษะรู้สึกดีมาก สมองปลอดภัยโปร่งดี นำมาปรับใช้ในชีวิต นอกจากนี้ ผู้สูงอายุชอบทำกิจกรรมสนุกสนานจะช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ และยังทำประโยชน์ให้กับสังคมอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของสร้อยญา ทองทับ (2562) ระบุว่าผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมีภาวะสมองเสื่อม 8.1% เมื่อมีอายุเพิ่มขึ้นความชุกของภาวะสมองเสื่อมเพิ่มมากขึ้นด้วย หรือทุก ๆ 12 คนจะพบเป็นโรคสมองเสื่อม 1 คน และการดูแลฝึกทักษะทางสมอง เพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อมด้วยการเล่นเกมต่าง ๆ ส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ โดยการเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น นอกจากนี้ Shop Back Blog TH (2564) กล่าวว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ “งานอดิเรก” หรือ “กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ” ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยเป็นที่ยึดเหนี่ยว คลายความเหงา สร้างความสุข และช่วยขจัดความเครียดให้แก่ผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี ซึ่งกิจกรรมจะส่งผลดีต่อสุขภาพจิตไปพร้อมกับสุขภาพกาย ได้แก่ การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา การทำสวน เล่นเกม กิจกรรมการท่องเที่ยว เลี้ยงสัตว์เลี้ยง เป็นต้น ยังสอดคล้องกับผลงานวิจัยของณัฐพร ม่วงแดง, นาฏสินี ชัยแก้ว และพรทิพย์ สิงห์ชัย (2561, น. 4-5) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันภาวะสมองเสื่อมในชมรมผู้สูงอายุ พบว่ากิจกรรม “ไม่ลืม” (Smart Brain) พบมากที่สุด ร้อยละ 22.1 เป็นกิจกรรมฝึกประสาทสัมผัส ได้แก่ จีบแอล โป้งก้อย นับเลขโดยใช้นิ้วมือ ตาราง 9 ช่อง เป็นต้น

ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อแพลตฟอร์มด้านส่งเสริมทักษะทางด้านอารมณ์ และสังคม (Soft skill) และแบบฝึกทักษะชีวิตด้านการเรียนรู้ด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุยุคดิจิทัลโดยภาพรวมพบว่าผู้สูงอายุมีความพอใจอยู่ในระดับมาก เนื่องจากปัจจุบันแพลตฟอร์มกลายเป็นสื่อออนไลน์ที่เข้ามามีบทบาทต่อชีวิตของคนมากขึ้น ดังที่คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี (2562, น. 119-120) ระบุว่าสื่อออนไลน์มีประโยชน์หลายประการ ได้แก่ ทำให้ทุกคนสามารถรับรู้ข่าวสาร ความเคลื่อนไหว หรือการประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วเข้าถึงได้ทุกกลุ่มเป้าหมายโดยไม่จำเป็นต้องกำหนดเหมือนการสื่อสารผ่านทีวี วิทยุ หนังสือพิมพ์ หรืออื่น ๆ ช่วยสร้างข้อมูลเพื่อการตัดสินใจด้านต่าง ๆ ได้มากขึ้น ประหยัดค่าใช้จ่ายได้มาก และช่วยสร้างโลกใหม่ ๆ ให้กับผู้คนได้ง่ายขึ้น

ด้วยเหตุผลดังกล่าวประกอบกับจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น รัฐจึงได้เสนอแผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะที่ 2 (พ.ศ. 2545-2565) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2563 ที่จะส่งเสริม สนับสนุนคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยเฉพาะในโอกาสของโลกดิจิทัลในสังคมสูงวัย ต้องพร้อมรับ ปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงของโลก ปัจจุบันในยุคดิจิทัลโดยเฉพาะผู้สูงอายุชุมชนพื้นที่เขตธนบุรีก็มีความสนใจเทคโนโลยีรูปแบบใหม่ที่เข้ามาให้เรียนรู้ เช่น แพลตฟอร์มที่คณะนักวิจัยได้นำมาให้เป็นต้นแบบฝึกทักษะต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของอภิวัฒน์ รัตนวราหะ (2563, น. 1) กล่าวว่าแพลตฟอร์มเป็นพื้นที่ออนไลน์ที่เป็นพื้นฐานของการพัฒนาแอปพลิเคชัน กระบวนการ หรือเทคโนโลยีซึ่งมีหลายรูปแบบ เช่น แพลตฟอร์มที่เน้นอรรถประโยชน์ (Utility) เช่น Google Search แพลตฟอร์มที่เน้นปฏิสัมพันธ์ระหว่างคน เช่น Facebook, Pantip หรือ Line หรือแพลตฟอร์มที่ให้คนช่วยกันสร้างเนื้อหา เช่น YouTube เป็นต้น นอกจากนี้แพลตฟอร์มต้นแบบที่สร้างขึ้นเพื่อ





ส่งเสริมทักษะทางด้านอารมณ์และสังคม (Soft Skill) และแบบฝึกทักษะชีวิตด้านการเรียนรู้ด้านต่าง ๆ ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด 8 ประเด็น เช่น แพลตฟอร์มที่เกี่ยวกับการกินได้ถูกวิธีและสุขภาพดีขึ้น การออกกำลังกายได้ง่ายและสะดวกทางด้านอารมณ์และสังคมได้ตื่นนำองค์ความรู้ไปประยุกต์ใช้กับตนเอง และครอบครัวการนอนได้ถูกต้องเนื้อหาที่น่าสนใจและเชื่อถือได้ และเป็นแพลตฟอร์มที่ปฏิบัติได้ง่ายและรวดเร็ว สาเหตุที่ผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจต่อแพลตฟอร์มต้นแบบที่สร้างขึ้นเป็นแพลตฟอร์มที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงเหมาะสมกับสูงวัย มีความสนุกสนานเพลิดเพลินกับการฝึกทักษะ สุขภาพแข็งแรงขึ้น สุขกาย สุขใจ คุณภาพชีวิตดีขึ้นสอดคล้องกับแนวคิดของนภัทร สิทธาโนมัย (2563, น.1) : ฉันทพร จารุไพศาล (2563, น.1) : อชิระวิชัยภักดีโชติพงศ์ (2564, น.1-5) ระบุว่า ผู้สูงอายุเมื่อเข้าสู่สูงวัยไปเรื่อย ๆ ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในเรื่องราวที่มากกระทบกับการดำเนินชีวิตหลายประการ เช่น ภาวะเศรษฐกิจ สังคม ครอบครัว สุขภาพ เป็นต้น ต้องการหาทางออกให้กับตนเองเพื่อให้รู้สึกว่ามีคุณค่ารู้จักบริหารจัดการอารมณ์ (Self-management) เปิดรับโอเดียดีหรือแนวทางใหม่ ๆ และข้อมูลใหม่ ๆ เนื่องจากโลกทุกวันนี้ถูกขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยีและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ดังนั้นผู้สูงอายุต้องมีความสามารถในการปรับตัวเข้าถึงระบบของเทคโนโลยีดิจิทัลโดยนำไปใช้หลากหลายรูปแบบ เช่น ใช้แอปพลิเคชันในการดูแลสุขภาพเกี่ยวกับร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ใช้ศึกษาเรื่องต่าง ๆ ที่แปลกใหม่เกี่ยวกับบันเทิงและข่าวสารต่าง ๆ การใช้โทรศัพท์สนทนา แลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านทางออนไลน์ เป็นต้น จะเห็นได้ว่าเทคโนโลยีดิจิทัลจึงเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ จากแนวคิดข้างต้นผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเป้าหมายได้ฝึกทักษะทางด้านอารมณ์ และสังคม (Soft Skill) และแบบฝึกทักษะชีวิตด้านการเรียนรู้ด้านต่าง ๆ จึงมีความพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากและมากที่สุด

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

#### ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรสนับสนุนและส่งเสริมผู้สูงอายุในชุมชนเมืองได้มีความสามารถเข้าใจเข้าถึง ลักษณะการใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตอย่างเป็นรูปธรรมและอย่างทั่วถึง โดยจัดสรรงบประมาณในการจัดหาคอมพิวเตอร์และติดตั้งสัญญาณเครือข่ายอินเทอร์เน็ตในชุมชนต่าง ๆ เพื่อบริการและอำนวยความสะดวกให้กับผู้สูงอายุได้เรียนรู้ตามอัธยาศัย
2. ส่งเสริมให้มีการอบรมเสริมทักษะความรู้เกี่ยวกับสื่อออนไลน์ที่เป็นแอปพลิเคชันในรูปแบบต่าง ๆ ให้กับผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
3. สร้างผู้สูงอายุต้นแบบที่มีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับการใช้แพลตฟอร์มแบบต่าง ๆ เพื่อเป็นวิทยากรที่เลี้ยงประจำชุมชนและสามารถถ่ายทอดความรู้ให้ผู้สูงอายุภายในชุมชนที่มีความต้องการศึกษาเรียนรู้เพิ่มเติม ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงยุคดิจิทัล



4. จัดหาแพลตฟอร์มการเรียนรู้ดิจิทัลที่ส่งเสริมการเรียนรู้ทักษะด้านต่าง ๆ ให้กับผู้สูงอายุในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความพร้อมด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านสติปัญญา และด้านครอบครัว สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณภาพ

5. สังคมควรค้นคว้าและเผยแพร่ความรู้ด้าน Gerontology เพื่อช่วยผู้สูงอายุให้ช่วยตัวเองได้มากขึ้น การวิจัยด้านนี้ทำกันที่ University of Michigan, Duk University, University of Southern California เป็นต้น

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาข้อมูลเชิงลึกด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพแบบ Multiple Case study ในกลุ่มผู้ดูแลผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตในพื้นที่

2. ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสังคมสูงวัยที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตในกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดอื่น ๆ

3. ควรศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพแบบ Delphi Technique ในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในกลุ่มผู้สูงอายุยุคดิจิทัล

## บรรณานุกรม

- กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย. (2563). สถิติผู้สูงอายุ. จาก <https://www.dop.go.th/download/knowledge/th/1610815306-335-0.pdf>.
- กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2560). ชุดความรู้การดูแลตนเอง และพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ “เรียนรู้สังคม”. ค้นเมื่อ 2 พฤษภาคม 2564 จาก <http://www.dop.go.th/knowledge/2.pdf>.
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2564). แผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุระยะที่ 2 (พ.ศ. 2545-2565). ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2563 : การประชุมคณะรัฐมนตรี พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา (นายกรัฐมนตรี) เมื่อวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2564. ค้นเมื่อ 24 เมษายน 2564, จาก <http://www.ryta.com/s/cabt/3196538>.
- กองยุทธศาสตร์สาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม. (2563). สถานการณ์ผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร. ค้นเมื่อ 18 เมษายน 2564, จาก <http://www.bangkok.go.th/hesd/page/main/1686>.
- กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข. (2562). สร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกาย. ค้นเมื่อ 21 พฤษภาคม 2564, จาก <http://sasusure.anamai.moph.go.th/main.php?filename=index>.
- กิตติวงศ์ สาสวด. (2560). ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดภาคตะวันออก. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์. 11 (2), น. 21-38.
- คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2553). แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เทพปัญญาวิสัย.
- คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี. (2562). การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 สื่อสังคมออนไลน์. โครงการแหล่งการเรียนรู้ดิจิทัล. ค้นเมื่อ 20 มีนาคม 2564, จาก <http://www.sci.dru.ac.th/dir/files3/Media/20online/pdf>.
- จารีย์ ปิ่นทอง, ธนาภรณ์ จิตตันทน์, ปรภัสสร แสงสุขสันต์ และณัคนางค์ กุลนาถศิริ. (2561). สังคมสูงวัยกับความท้าทายของตลาดแรงงานไทย. โครงการศึกษาด้านโครงสร้างเศรษฐกิจไทยที่มีนัยต่อการดำเนินนโยบาย, สายนโยบาย ธนาครแห่งประเทศไทย.
- จุฑาลักษณ์ แสนโท, จารุกัญญา อุदानนท์ และกาญจนา ดำริสุข. (2560). แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษา : โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลนาราชควาย อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วารสารรัชต์ภาคย์. ฉบับพิเศษ ครบรอบ 23 ปี สถาบันรัชต์ภาคย์, น. 333-347.
- ชลการ ทรงศรี, ภัณฑิรา เพ็ญทอง และทรงสุดา หมื่นไธสง. (2560). ผู้สูงอายุในสังคมสารสนเทศ. วารสารการแพทย์โรงพยาบาลอุดรธานี. 26(3), น. 5-6.



- ชวีศา แก้วอนันต์. (2561). โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย, ฉบับ  
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. 12(2), น. 7.
- ชื่นฤทัย กาญจนะจิตตรา, ชาย โพธิสิตา, กฤตยา อาชวนิจกุล และคณะ. (2552). สุขภาพคนไทย 2552.  
นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ณัฐพร ม่วงแดง, นาฏสินี ชัยแก้ว และพรทิพย์ สิงห์ชัย. (2561). การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพและ  
ป้องกันภาวะสมองเสื่อมในชมรมผู้สูงอายุ เขตสุขภาพที่ 3. นครสวรรค์ : กลุ่มพัฒนานวัตกรรม  
วิจัยและส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพจังหวัดนครสวรรค์.
- ธัญพร จารุไพศา. (2563). ความฉลาดทางอารมณ์. ค้นเมื่อ 28 เมษายน 2564 จาก [http://  
www.workwithpassiontrdining.com/17256345](http://www.workwithpassiontrdining.com/17256345)
- จิตติมา ณรงค์ศักดิ์, จิตติมา สงวนวิชัยกุล และวงพงค์ ตรีสิทธิวิช. (2563). การนอนหลับและสุขอนามัยการนอน  
หลับ : บทความฟื้นฟูวิชาการ. วารสารสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระยา. 14(2), น.15.
- ธีระศักดิ์ สร้อยศิริ และอัจฉรา ปุราคม. (2562). การพัฒนารูปแบบนวัตกรรมบทเรียนออนไลน์  
เพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ. วารสารมนุษยศาสตร์ สังคม วิทยาศาสตร์  
และศิลปะ มหาวิทยาลัยศิลปากร. 12(4), น. 4-5.
- นภัทร สิทธิธนาโม. (2563). ทักษะอารมณ์และสังคมในเด็ก. สาขาจิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น ภาควิชากุมาร  
เวชศาสตร์. โรงพยาบาลศิริราช, ค้นเมื่อ 26 พฤษภาคม 2564, จาก [http://www.thepofential.  
org/2017/11/14/pewer-being-seen/](http://www.thepofential.org/2017/11/14/pewer-being-seen/). ([thaipediatics.org/media-20200518145953.pdf](http://thaipediatics.org/media-20200518145953.pdf)).
- นิธิภัทร ชิตานนท์. (2563). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลเสม็ด อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัด  
ชลบุรี. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นิธิภัทร บาลศิริ. (2561). รายงานการวิจัย การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตบนฐานเศรษฐกิจเชิงสร้างสรรค์ และ  
ภูมิปัญญาท้องถิ่นของเกษตรกร เขตฝั่งธนบุรี กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัย  
ราชภัฏธนบุรี.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2553). การวิจัยเบื้องต้น. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น.
- บัณฑิตา ยิ้มสกุล, วิไล ตั้งจิตสมคิด และวาสนา เพิ่มพูล. (2561). การสร้างนวัตกรรมเสริมพลังเพื่อ  
พัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเข้าสู่ยุคสังคมสูงวัยในทศวรรษหน้าโดยใช้ชุมชนและสถานศึกษา  
เป็นฐาน. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี.
- ประอรพิต กัษรวัฒนา. (2562). แพลตฟอร์มออนไลน์ นวัตกรรมสุขสำหรับคนรุ่นใหม่สร้างชุมชน  
ออนไลน์นำอยู่พร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสร้างสรรค์. ค้นเมื่อ 28 พฤษภาคม 2564, จาก [https://  
www.salika.co/2019/06/11/online-platforming-society](https://www.salika.co/2019/06/11/online-platforming-society)
- ปราโมทย์ ปราสาทกุล. (2556). สถานการณ์และแนวโน้มสังคมผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2556-2573 . ชลบุรี :  
ศูนย์การเรียนรู้และฝึกอบรมด้านผู้สูงอายุ.





- ปัทมาวดี สิงหาจุ. (2559). การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- พนม คลี่ฉายา. (2563). การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลของผู้สูงอายุและข้อเสนอเพื่อการเสริมสร้างภาวะพลัดพลังของผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพมหานคร : คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยโดยมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ).
- พิสนุ พงศ์ศรี. (2553). เทคนิควิธีการประเมินโครงการ. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร : ด้านสุทธาการพิมพ์.
- ภัทริกา วงศ์อนันต์นนท์. (2561). เทคโนโลยีสารสนเทศต่อสังคมผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาลทหารบก.19(3), น. 31-32.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2558). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2558. กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2563). เปิดข้อเสนอวิถีชีวิตแห่งใหม่ สังคมผู้สูงอายุในยุค 5G. ค้นเมื่อ 15 เมษายน 2564, จาก <http://www.thaigri.org/P=39104>.
- รัชนิวรรณ แก้วรังสี. (2560). สุขภาพผู้สูงอายุดูแลอย่างไรให้ห่างไกลโรค. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ Feel good.
- รุ่งอุทัย บุญพรหม. (2563). Digital Learning Platform : เทรนด์การเรียนรู้ในยุคดิจิทัล. วารสารปัญญาพัฒน์. 39(1), น. 86.
- โรงพยาบาลกรุงเทพ. (2564). Social Media ผู้สูงวัยรู้ให้ทันใช้ให้พอดี. ค้นเมื่อ 24 มีนาคม 2564, จาก <http://www.bangkokhospital.com/content/social-media-and-the-elderly>.
- วราพร คำจับ. (2562). สื่อสังคมออนไลน์กับการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21. วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้. 7(2), น. 146
- วิโรจน์ เกษภูาลักษณ์ และศตพร เพ็ชรวิมังสา. (2561). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในหมู่บ้านดอนข่ง ตำบลบางแพ อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี. วารสารมหาวิทยาลัยศิลปากร สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์และศิลปะ. 11 (1), น. 3144-3156.
- ศศิกานต์ วัฒนจันทร์. (2560). อาวุโสโซไซตี้. ค้นเมื่อ 8 มีนาคม 2564, จาก <https://www.awusosociety.com/news/061260>.
- ศิริมา เขมะเพชร. (2559). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาลตำรวจ 8(2), น. 205-206.
- ศูนย์ข้อมูลข่าวสารเขตสำนักงานเขตธนบุรี. (2563). ชุมชนในพื้นที่เขตธนบุรี. จาก <https://www.bangkok.go.th/thonburi/page/sub/10961>.
- ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ เอเชียเนอร์สซิ่งโฮม. (2564). อาหารการกินในวัยผู้สูงอายุ. ค้นเมื่อ 26 เมษายน 2564, จาก <http://www.asianursinghome.com/content/1209>.
- สรัญญา ทองทับ. (2562). “4 Smart” ป้องกันผู้สูงอายุสมองเสื่อม. ค้นเมื่อ 18 พฤษภาคม 2564, จาก <https://www.thebangkoksight.com/news/politics-general/127208>.



- สำนักยุทธศาสตร์และประเมินผล. (2563). **สรุปฐานข้อมูลผู้สูงอายุระดับเขตของกรุงเทพมหานคร.** ค้นเมื่อ 17 เมษายน 2564, จาก <http://www.bangkok.go.th/hesd/main/1686>.
- สำนักยุทธศาสตร์และประเมินผล. (2563). **รายงานผลการดำเนินงานตามแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร ระยะที่ 2 (พ.ศ. 2561-2564) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563 ระยะสั้นปี.** ค้นเมื่อ 18 เมษายน 2564, จาก <http://www.bangkok.go.th/upload/user/00000132/elder/PDF>.
- อชิระวิชญ์ ภักดีโชติพงศ์. (2564). **ทำไมต้อง Soft Skill.** สืบค้นเมื่อ 1 พฤษภาคม 2564 จาก <http://www.palagrit.com/what-is-soft-skills/>.บริษัทพละกวิท คอนซัลแทนท์.
- อภิวัฒน์ รัตนวราหะ. (2563). **เมืองแพลตฟอร์ม.** คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. สืบค้นเมื่อ 8 สิงหาคม 2564 จาก <http://www.the101.world/platform-and-city>.
- อนันต์ อนันตกุล. (2560). **สังคมสูงวัย...ความท้าทายประเทศไทย.** ค้นเมื่อ 10 กรกฎาคม 2561, จาก <http://www.royin.go.th/wp-content/uploads/2017/12>.
- อารีย์ มัยยพงษ์ และเกื้อกุล ตาเย็น. (2559). **ปัจจัยที่ส่งผลต่อความต้องการเรียนรู้สื่อเทคโนโลยีของผู้สูงอายุในยุคหลอมรวมเทคโนโลยี.** คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- Bostrom, A. K. (2017). Intergenerational Relationships and Lifelong Learning. *Journal of Intergenerational Relationships*. 15(1), pp. 1-3.
- Shop Back Blog TH. (2564). **7 กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุช่วยคลายเหงาคนวัยเก่าและทำให้แฮปปี้กันที่บ้าน.** จาก <https://www.shopback.co.th/blog/li-health-กิจกรรมผู้สูงอายุ>.
- Vanessa, V. (2011). **Digital Literacy is the Bedrock for Lifelong Learning.** Retrieved October 25 2011, from <https://www.edutopia.org/blog/digital-divide-technology-internet-access-literacy-vanessa-vega>.