

ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงในเทคโนโลยีการสื่อสาร
ต่อการเชื่อมโยงทางสังคมของผู้สูงอายุ
The Impact of Changes in Communication Technology
on The Social Connectivity of The Elderly

พระสุภกิจ สุปณโย¹ และ พระเมธีปริยัติวิบูล²
Phra Supakit Supanyo¹ and Phramethipariyattiwibun²

วิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรี ศรีไพบูลย์
Kanchanaburi Sripaibool Buddhist College, Thailand
Corresponding Author, Email: ¹vi10.aquare333@gmail.com

Retrieved: August 23, 2024; Revised: November 29, 2024; Accepted: December 4, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงในเทคโนโลยีการสื่อสารต่อการเชื่อมต่อทางสังคมของผู้สูงอายุ เนื่องจากเทคโนโลยีการสื่อสารสมัยใหม่ เช่น สมาร์ทโฟน แพลตฟอร์มโซเชียลมีเดีย และแอปพลิเคชันการสื่อสาร มีผลกระทบทั้งทางบวกและทางลบต่อการเชื่อมต่อทางสังคมของผู้สูงอายุ ในด้านบวก เทคโนโลยีเหล่านี้มีส่วนช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนฝูง โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ไม่สามารถพบปะกันได้โดยตรง อย่างไรก็ตาม ในด้านลบ ความไม่คุ้นเคยกับเทคโนโลยีและการขาดทักษะดิจิทัลกลับทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกโดดเดี่ยวและแยกตัวจากสังคมมากขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้สูงอายุในพื้นที่ชนบทมีแนวโน้มที่จะประสบปัญหาการเข้าถึงและการใช้เทคโนโลยีมากกว่าผู้สูงอายุในเขตเมือง ข้อค้นพบนี้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาทักษะดิจิทัลในกลุ่มผู้สูงอายุ และความจำเป็นในการสนับสนุนและให้คำแนะนำในการใช้เทคโนโลยีการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมโยงทางสังคมในกลุ่มผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: ผลกระทบ; เทคโนโลยีการสื่อสาร; การเชื่อมโยงทางสังคม; ผู้สูงอายุ

Abstract

This academic article aims to study the impact of changes in communication technology on the social connectivity of the elderly. Modern communication technologies, such as smartphones, social media platforms, and communication applications, have both positive and negative effects on the social connections of older adults. On the positive side, these technologies help strengthen relationships with family and friends, especially in situations where in-person meetings are not possible. However, on the negative side, unfamiliarity with technology and a lack of digital skills can lead to increased feelings of isolation and social withdrawal among the elderly. Additionally, it was found that elderly individuals in rural areas are more likely to encounter challenges in accessing and using technology compared to those in urban areas. The



ช่วยให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม อย่างไรก็ตาม ความเปลี่ยนแปลงในวิธีการสื่อสารที่เกิดขึ้นในยุคดิจิทัล อาจสร้างทั้งโอกาสและความท้าทายต่อการเชื่อมต่อทางสังคมในผู้สูงอายุ

เทคโนโลยีการสื่อสารในช่วงที่ผ่านมา ได้พัฒนาไปอย่างก้าวกระโดด โดยเฉพาะการใช้งานสมาร์ทโฟนและแอปพลิเคชันต่างๆ กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน การเปลี่ยนแปลงยังไม่เพียงแต่เกิดขึ้นในกลุ่มคนหนุ่มสาวเท่านั้น แต่ยังรวมถึงผู้สูงอายุที่เริ่มปรับตัวและใช้เทคโนโลยีในการเชื่อมต่อกับคนอื่น ๆ การพัฒนาและการใช้งานโซเชียลมีเดีย เช่น Facebook, Line Instagram TikTok อาจกล่าวได้ว่าเป็นตัวอย่างหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้ผู้สูงอายุสามารถติดตามข่าวสาร และเข้าร่วมชุมชนออนไลน์ได้มากขึ้น อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุหลายคนยังคงไม่คุ้นเคยกับการใช้งานเทคโนโลยี การขาดทักษะดิจิทัล การเข้าถึงอุปกรณ์และอินเทอร์เน็ตยังคงเป็นปัญหายาวนาน สิ่งเหล่านี้ไม่เพียงแต่จำกัดการเข้าถึงข้อมูลและการสื่อสารเท่านั้น แต่ยังทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกแยกตัวออกจากสังคมมากขึ้น การศึกษาเรื่องนี้มุ่งเน้นที่จะสำรวจและวิเคราะห์ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีการสื่อสารต่อการเชื่อมต่อทางสังคมของผู้สูงอายุ พิจารณาผลกระทบเชิงบวกและเชิงลบ รวมถึงการเปรียบเทียบระหว่างผู้สูงอายุในเขตเมืองและชนบท การศึกษานี้มีเป้าหมายที่จะนำเสนอข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนานโยบายและกลยุทธ์การสนับสนุนผู้สูงอายุในการใช้เทคโนโลยีการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อเสริมสร้างการเชื่อมต่อทางสังคมของกลุ่มผู้สูงอายุให้ดีขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะโครงสร้างทางสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและมีความไม่แน่นอนสูง การเพิ่มขึ้นของประชากรสูงอายุในหลายประเทศทำให้การศึกษาเรื่องผลกระทบของเทคโนโลยีการสื่อสารต่อผู้สูงอายุมีความจำเป็นมากขึ้น บทความนี้มุ่งหวังที่จะสำรวจและวิเคราะห์ผลกระทบเหล่านี้ว่าเป็นระบบ เพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจนของความท้าทายและโอกาสที่เทคโนโลยีการสื่อสารมอบให้กับผู้สูงอายุ และเพื่อเสนอแนวทางการสนับสนุนการใช้เทคโนโลยีที่มีประสิทธิภาพในกลุ่มผู้สูงอายุต่อไป

เทคโนโลยีการสื่อสารในยุคดิจิทัลและผลกระทบต่อสังคม

ด้วยเทคโนโลยีการสื่อสารในยุคดิจิทัลได้เปลี่ยนแปลงวิธีการที่ผู้คนติดต่อสื่อสารกันอย่างสิ้นเชิง โดยเฉพาะในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา การเกิดขึ้นของอินเทอร์เน็ตความเร็วสูง สมาร์ทโฟน และแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดีย เช่น Facebook, LINE ทำให้ผู้คนสามารถสื่อสารกันได้อย่างสะดวกและรวดเร็วมากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการส่งข้อความ รูปภาพ วิดีโอ หรือแม้กระทั่งการประชุมผ่านวิดีโอ อีกทั้งเทคโนโลยีเหล่านี้มีผลกระทบต่อทั้งระดับบุคคลและสังคมในด้านต่าง ๆ

1. การเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีการสื่อสารในยุคดิจิทัล

เทคโนโลยีการสื่อสารได้เกิดการพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและรูปแบบการสื่อสารของผู้คนทั่วโลก อุปกรณ์อัจฉริยะ เช่น สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต และคอมพิวเตอร์ กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน เทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตความเร็วสูงและการเข้าถึงโซเชียลมีเดียอย่างแพร่หลาย เช่น Facebook, LINE, Instagram และแพลตฟอร์มอื่น ได้ทำให้การสื่อสารเป็นไปได้ตลอด 24 ชั่วโมง และเชื่อมต่อผู้คนจากทั่วทุกมุมโลกได้อย่างไร้พรมแดน เพื่อเพิ่มส่วนขยายทางการสื่อสาร เปิดโอกาสให้มนุษย์สามารถนำเสนอเรื่องราวความรู้สึกนึกคิด ตลอดจนความคิดเห็นได้อย่างเสรีบนพื้นที่ส่วนตัว หรือ โลก เสมือนจริง (Virtual Reality) และยังสามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้คนที่มีพื้นที่เสมือนจริงได้ จนขยายเป็นเครือข่ายสังคม แบบออนไลน์ (Social Networking) สร้างปฏิสัมพันธ์ต่อกันได้หลากหลาย ทั้งการตอบกลับในเวลาต่อมา และโต้ตอบแบบทันทีทันใด (Real Time Interaction) อย่างไรก็ตามผลลัพธ์แห่งการเปลี่ยนแปลงอาจไม่ใช่เพียงแค่ประสิทธิภาพ และประสิทธิผลของการสื่อสารเพียงอย่างเดียว แต่อาจหมายรวมถึงพฤติกรรมทางการสื่อสารของมนุษย์ที่ได้รับอิทธิพลมาจาก การพัฒนารูปแบบการสื่อสารใหม่ ๆ อีกด้วย



2. ผลกระทบเชิงบวกของเทคโนโลยีการสื่อสารต่อสังคม

การเข้าถึงข้อมูลและการเรียนรู้ที่กว้างขึ้น ช่วยส่งเสริมความสะดวกสบายของมนุษย์ เทคโนโลยีดิจิทัลเปิดโอกาสให้ผู้คนสามารถเข้าถึงข้อมูลและแหล่งความรู้ได้อย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นการค้นหาข้อมูลผ่านอินเทอร์เน็ต การเข้าร่วมการเรียนรู้ออนไลน์ หรือการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้อื่นในแพลตฟอร์มออนไลน์ เช่น การเรียนผ่าน MOOCs (Massive Open Online Courses) ที่เปิดโอกาสให้ผู้คนทั่วโลกสามารถเรียนรู้จากสถาบันการศึกษาชั้นนำได้เสริมสร้างความสัมพันธ์ช่วยส่งเสริมสติปัญญาของมนุษย์และเครือข่ายทางสังคม สื่อโซเชียลมีเดียและแอปพลิเคชันสื่อสาร เช่น LINE, และ Zoom ทำให้ผู้คนสามารถเชื่อมต่อกับครอบครัว เพื่อน หรือชุมชนได้อย่างสะดวก ถึงแม้ว่าจะอยู่ห่างไกลกัน ช่วยให้การสื่อสารและการรักษาความสัมพันธ์เป็นไปได้อย่างต่อเนื่อง การขยายตัวของชุมชนออนไลน์ การสร้างกลุ่มชุมชนออนไลน์ตามความสนใจต่าง ๆ ช่วยให้ผู้คนสามารถเข้าร่วมกิจกรรมและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นได้ช่วยให้เกิดความเข้าใจอันดีระหว่างกัน เช่น กลุ่มสนทนาของผู้สูงอายุ กลุ่มดูแลสุขภาพหรือกลุ่มที่สนใจการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ทำให้ผู้คนรู้สึกมีส่วนร่วมและได้รับการสนับสนุนจากชุมชนในด้านต่าง ๆ ช่วยส่งเสริมประชาธิปไตย

3. ผลกระทบเชิงลบของเทคโนโลยีการสื่อสารต่อสังคม

การลดลงของการปฏิสัมพันธ์แบบเผชิญหน้า (Face-to-Face Interaction) การพึ่งพาการสื่อสารออนไลน์ทำให้ผู้คนลดการพบปะและปฏิสัมพันธ์แบบเผชิญหน้า ส่งผลให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอาจขาดความลึกซึ้งและความใกล้ชิดที่มาจาก การสื่อสารในชีวิตจริงทำให้ความสัมพันธ์ของมนุษย์เสื่อมถอยการใช้คอมพิวเตอร์และอุปกรณ์สื่อสารทำให้สามารถติดต่อสื่อสารกันได้โดยไม่ต้องเห็นตัว การใช้งานคอมพิวเตอร์หรือแม้แต่การเล่นเกมที่มี ลักษณะการใช้งานเพียงคนเดียว ทำให้ความสัมพันธ์กับผู้อื่นลดน้อยลง ผลกระทบนี้ทำให้มีความเชื่อว่ามีมนุษย์สัมพันธ์ของบุคคลจะน้อยลง สังคมใหม่จะเป็นสังคมที่ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยกันมาก การเพิ่มขึ้นของข่าวสารที่ผิดพลาดและการเผยแพร่ข้อมูลเท็จ (Fake News) เทคโนโลยีดิจิทัลทำให้ข้อมูลเกิดการแพร่กระจายอย่างรวดเร็ว แต่ก็มีปัญหาเรื่องการเผยแพร่ข่าวสารที่ผิดพลาดหรือบิดเบือน ซึ่งอาจสร้างความเข้าใจผิดและผลกระทบต่อสังคมในวงกว้าง แรงกดดันทางสังคม (Social Pressure) และความรู้สึกต่อคุณค่าในตนเอง: การแสดงภาพลักษณ์ในโซเชียลมีเดียสามารถสร้างความกดดันทางสังคม ทำให้ผู้คนรู้สึกต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่นในเรื่องต่าง ๆ เช่น สถานะทางสังคม ความสำเร็จ หรือรูปร่างหน้าตา ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตและความมั่นใจในตนเอง

4. ผลกระทบต่อสังคมกลุ่มผู้สูงอายุ

ความเกี่ยวข้องของกลุ่มผู้สูงอายุกับเทคโนโลยีการสื่อสารมีบทบาทสำคัญในการลดความเหงาและความโดดเดี่ยว โดยเฉพาะการใช้โซเชียลมีเดียและแอปพลิเคชันสื่อสาร เช่น LINE หรือ Facebook ผู้สูงอายุสามารถติดต่อกับครอบครัวและเพื่อนได้อย่างง่ายดาย รวมถึงการเข้าร่วมกลุ่มสังคมที่มีความสนใจร่วมกัน แต่ในขณะเดียวกัน ผู้สูงอายุที่ขาดทักษะในการใช้เทคโนโลยีอาจเผชิญหน้ากับความท้าทายในการปรับตัว นำไปสู่การถูกกีดกันทางสังคมในรูปแบบใหม่

ผลกระทบเชิงบวก

1. การเชื่อมต่อกับครอบครัวและเพื่อนฝูง

เทคโนโลยีการสื่อสารสมัยใหม่ เช่น โซเชียลมีเดีย แอปพลิเคชันส่งข้อความ และวิดีโอคอล ได้ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถติดต่อกับครอบครัวและเพื่อนฝูงได้ง่ายขึ้น แม้ว่าจะมีระยะห่างทางภูมิศาสตร์ การเชื่อมต่อนี้ช่วยลดความเหงาและความโดดเดี่ยว ซึ่งเป็นปัญหาที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ นอกจากนี้ การสื่อสารผ่านเทคโนโลยียังช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงข้อมูลและบริการที่สำคัญได้สะดวกยิ่งขึ้น เช่น การแพทย์ทางไกล และบริการสนับสนุนทางสังคม



2. การเรียนรู้และการมีส่วนร่วมในชุมชนออนไลน์

ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ผ่านการใช้เทคโนโลยี เช่น การใช้คอมพิวเตอร์และสมาร์ทโฟน ทำให้สามารถเข้าร่วมชุมชนออนไลน์ต่าง ๆ ที่มีความสนใจเหมือนกันได้ การมีส่วนร่วมในชุมชนออนไลน์เหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และสามารถพัฒนาความสัมพันธ์ใหม่ได้ แม้ว่าจะอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีความจำกัดด้านการเคลื่อนไหว

3. การส่งเสริมสุขภาพจิต

เทคโนโลยีในการเชื่อมต่อกับผู้อื่นช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุได้ การรับรู้ว่ามีคนที่ใส่ใจและสามารถพูดคุยช่วยลดความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและการดูแลตัวเองผ่านอินเทอร์เน็ตยังช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้น และมีการตัดสินใจที่ดีกว่าเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง

ผลกระทบเชิงลบ

1. ความไม่เท่าเทียมในการเข้าถึงเทคโนโลยี

เทคโนโลยีการสื่อสารจะมีประโยชน์ แต่ในทางกลับกันผู้สูงอายุหลายคนยังคงประสบกับปัญหาในการเข้าถึงและใช้งานเทคโนโลยี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อยหรืออยู่ในพื้นที่ห่างไกล การไม่สามารถเข้าถึงเทคโนโลยีเหล่านี้ อาจทำให้เกิดการแยกตัวทางสังคมมากขึ้นทำให้ผู้สูงอายุเหล่านี้ถูกทิ้งไว้ข้างหลังในสังคมดิจิทัล

2. การเพิ่มความวิตกกังวลจากการใช้งานเทคโนโลยี

ผู้สูงอายุบางคนอาจรู้สึกกังวลหรือกลัวการใช้งานเทคโนโลยีใหม่ ๆ เนื่องจากความไม่คุ้นเคย หรืออาจเกิดจากการขาดทักษะในการใช้เทคโนโลยี สิ่งนี้อาจนำไปสู่การหลีกเลี่ยงการใช้เทคโนโลยีทำให้ไม่สามารถเชื่อมโยงกับสังคมได้อย่างเต็มที่ นอกจากนี้การเปิดรับข้อมูลเทคโนโลยีที่มากเกินไปอาจทำให้เกิดภาวะความเครียดและการรู้สึกว่าคุณเองไม่สามารถปรับตัวได้

3. ความเสี่ยงด้านความปลอดภัยและความเป็นส่วนตัว

เทคโนโลยีการสื่อสารถูกนำมาซึ่งความเสี่ยงด้านความปลอดภัยและความเป็นส่วนตัวสำหรับผู้สูงอายุ อาจขาดความรู้หรือความเข้าใจเกี่ยวกับภัยคุกคามออนไลน์ เช่น การฉ้อโกงทางอินเทอร์เน็ต การโจมตีด้วยมัลแวร์ หรือการขโมยข้อมูลส่วนบุคคล ทั้งหมดนี้อาจทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกไม่ปลอดภัยและมีความกลัวที่จะใช้งานเทคโนโลยีเพื่อการสื่อสาร นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงในเทคโนโลยีการสื่อสารมีผลกระทบทั้งในเชิงบวกและเชิงลบต่อการเชื่อมโยงทางสังคมของผู้สูงอายุ ในด้านบวก เทคโนโลยีช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์และลดความโดดเดี่ยว รวมถึงส่งเสริมการมีส่วนร่วมในสังคมและสุขภาพจิต ในทางกลับกัน ความไม่เท่าเทียมในการเข้าถึงเทคโนโลยี ความวิตกกังวล และความเสี่ยงด้านความปลอดภัยเป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุบางกลุ่มไม่สามารถเข้าถึงประโยชน์ของเทคโนโลยีได้อย่างเต็มที่ การสนับสนุนและให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีอย่างถูกต้องที่มีการปรับตัวอย่างร่วมสมัย จึงเป็นสิ่งสำคัญในการลดความเหลื่อมล้ำและเสริมสร้างการเชื่อมโยงทางสังคมของผู้สูงอายุในยุคดิจิทัล

พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีการสื่อสารของผู้สูงอายุ

ยุคของสังคมเครือข่ายที่มีเทคโนโลยีหลากหลายประเภทเข้ามามีบทบาทในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “สังคมออนไลน์” ในสมัยก่อนนั้น ผู้สูงอายุจะไม่ค่อยให้ความสนใจกับเทคโนโลยีต่าง ๆ มากนัก เนื่องจากคิดว่าเป็นเรื่องของวัยเด็ก ๆ และวัยหนุ่มสาวเท่านั้น แต่ความเป็นจริงแล้วทางผู้สูงอายุเองสามารถเข้าถึงสังคมออนไลน์เหล่านี้ได้เช่นกัน รวมทั้งผู้สูงอายุนั้นได้มีโอกาสเปิดโลกกว้างให้กับผู้สูงอายุ สร้างความความเพลิดเพลินได้พร้อมกัน เช่น การดูหนัง ฟังเพลง เป็นการช่วยฝึกพัฒนาสมอง ป้องกันโรคสมองเสื่อมได้เป็นอย่างดี ยิ่งไปกว่านั้นยังช่วยให้ครอบครัวใกล้ชิดกัน อาทิ ผู้สูงอายุอยากคุยกับลูกหลานที่อยู่ทางไกล ก็สามารถแชท หรือติดต่อกันได้



อย่างง่ายดายโดยเห็นหน้ากันได้อีกด้วย (วรวิฑู อ่อนน่วม, 2555) การเชื่อมต่อทางสังคมมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อกลุ่มผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นปัจจัยที่ส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีในหลายด้าน ดังนี้

1. การส่งเสริมสุขภาพจิต (Mental Health Support) การเชื่อมต่อทางสังคมช่วยลดความรู้สึกเหงาและความโดดเดี่ยว ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่นำไปสู่ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ การมีเครือข่ายสังคมที่เข้มแข็งช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีคนคอยสนับสนุนและห่วงใย (อรณิชา วงศ์ประเสริฐ, 2561)

2. การพัฒนาคุณภาพชีวิต (Enhancing Quality of Life) การติดต่อสื่อสารกับครอบครัว เพื่อนหรือกลุ่มชุมชนช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุข มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และมีความหมายในการดำเนินชีวิต สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิต

3. การเข้าถึงข้อมูลและบริการ (Access to Information and Services) การเชื่อมต่อทางสังคมทำให้ผู้สูงอายุได้รับข้อมูลที่จำเป็น เช่น ข้อมูลสุขภาพ บริการทางสังคม หรือโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้พวกเขาได้รับการสนับสนุนอย่างเหมาะสม

4. การพัฒนาความสามารถในการปรับตัว (Adaptability and Resilience) ผู้สูงอายุที่มีเครือข่ายสังคมที่ดีมักมีความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เช่น การเกษียณอายุ การสูญเสียคนใกล้ชิด หรือการเปลี่ยนแปลงในสภาพแวดล้อม

5. การส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง (Sense of Self-Worth) การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองที่ต้องการและมีบทบาทในสังคม ย่อมส่งผลดีต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

6. การสร้างความปลอดภัยและการสนับสนุนทางสังคม (Social Safety Net) เครือข่ายสังคมที่แข็งแกร่งเป็นแหล่งสนับสนุนในยามฉุกเฉินหรือในเวลาที่ต้องการความช่วยเหลือ การมีคนที่สามารถพึ่งพิงได้ช่วยสร้างความมั่นใจและความปลอดภัยให้กับผู้สูงอายุ (รุจา รอดเข็ม, 2562)

ดังนั้น การเชื่อมต่อทางสังคมเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยสร้างสมดุลในชีวิตของผู้สูงอายุ และมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมทั้งสุขภาพกายและจิตใจ นอกจากนี้ยังมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและความสุขในช่วงบั้นปลายชีวิต (สมชาย ศรีประเสริฐ, 2562)

แนวคิดทฤษฎีทางสังคมศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับสังคมผู้สูงอายุ

ทฤษฎีทางสังคมวิทยาที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุช่วยอธิบายการปรับตัว การเปลี่ยนแปลง และบทบาทของผู้สูงอายุในสังคม ในแต่ละทฤษฎีจะมองผู้สูงอายุในมุมมองที่แตกต่างกันและให้ข้อสรุปที่ไม่เหมือนกันตามบริบทของชีวิตที่แตกต่างกันออกไป

2.1 ทฤษฎีการลดบทบาท (Disengagement Theory)

Cumming & Henry (1961) เชื่อว่าการลดบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติเมื่อบุคคลเข้าสู่ช่วงวัยสูงอายุ เป็นทฤษฎีที่เกิดขึ้นครั้งแรกราวปีค.ศ. 1950 กล่าวถึงผู้สูงอายุเกี่ยวกับการถอยห่างออกจากสังคม โดย Elaine Cummings and William Henry ที่พิมพ์เผยแพร่เป็นครั้งแรกใน Growing old :The Process of Disengagement เมื่อปี ค.ศ. 1961 มีใจความที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุและสังคมช่วยลดบทบาทซึ่งกันและกันอย่างค่อยเป็นค่อยไปตามความต้องการของร่างกายและไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เนื่องจากยอมรับว่าตนเองมีความสามารถลดลงสุขภาพเสื่อมลง จึงถอยหนีจากสังคมเพื่อลดความเครียด ระยะเวลาอาจมีความวิตกกังวลอยู่บ้างในบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปและค่อย ๆ กลับมายอมรับการไม่เกี่ยวข้องกับสังคมต่อไปได้ในที่สุด อย่างไรก็ตาม ทฤษฎีดังกล่าวยังอธิบายถึง บุคคลพยายามผสมผสานอยู่กับสังคมให้ยาวนานเท่าที่จะทำได้ เพื่อเป็นการรักษาสมดุลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ก่อนที่บทบาทของตนเองจะแคบลงเมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้น โดยกระบวนการถอยห่างเป็นขั้นตอนที่มีลักษณะเฉพาะอย่างค่อยเป็นค่อยไป เป็นสิ่งที่มีอาจหลีกเลี่ยงได้ยังคงเป็น



กระบวนการเปลี่ยนแปลงที่ผู้สูงอายุทุกคนในสังคมเกิดความพอใจ รวมทั้งยังเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เพื่อรักษาสมดุลของมนุษย์ ทั้งหมดที่กล่าวมาอาจเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการถ้อยห่างของผู้สูงอายุ (ธนยศ สุมาลัยโรจน, 2558)

2.2 ทฤษฎีการมีส่วนร่วม (Activity Theory)

ทฤษฎีนี้ถูกนำเสนอขึ้นเพื่อตอบโต้ทฤษฎีการลดบทบาท โดยทาง Havighurst (1961) เชื่อว่าผู้สูงอายุ ยังคงมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมอย่างต่อเนื่องทำให้เกิดความสุขมากขึ้นและสุขภาพดีขึ้น อีกทั้งทฤษฎีนี้ยังเชื่อว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อความสุขและการมีชีวิตที่ดี เช่นเดียวกับวัยผู้ใหญ่ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนเองสนใจได้ สำหรับกิจกรรมต่าง ๆ ที่นอกเหนือจากกิจกรรมที่บุคคลต้องปฏิบัติต่อตนเอง นั่นคือ กิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติต่อเพื่อนฝูง สังคมหรือชุมชน กิจกรรม ที่ผู้สูงอายุปฏิบัติทำให้เกิดความรู้สึกว่า ตนเองยังมีคุณค่า และเป็นประโยชน์ต่อสังคม สารระของทฤษฎีนี้อธิบายได้ว่า การมีกิจกรรมต่อสังคมของผู้สูงอายุจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้นการมีกิจกรรมที่พอเหมาะกับวัยของผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คำนึงถึงปัจจัยด้านสภาพสังคมปัจจุบัน และเปลี่ยนแปลงไป (Modernization perspective) เป็นบทบาทของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงไป อีกทั้งยังทำให้ผู้สูงอายุก้าวตามไปไม่ทันการเชื่อมโยงบุคคลแต่ละวัยแต่ละยุค (Intergeneration linkage) นี่ยังเป็นปัจจัยที่สนใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงและประสบการณ์ชีวิตของคนเมื่ออายุมากขึ้น อาจมีความแตกต่างกันระหว่างคนในวัยเดียวกันแต่ละยุคสมัย บทบาทหน้าที่ที่ตามโครงสร้างของแต่ละวัยของคน (Structural functional theory) นอกจากนี้การเข้าสู่วัยชรามากขึ้นบทบาทหน้าที่ของตนเองก็จะลดลง (นันทิยา ฌ หนองคาย, 2022)

2.3 ทฤษฎีการแลกเปลี่ยนทางสังคม (Social Exchange Theory)

Thibaut & Kelley (1959) เสนอว่าความสัมพันธ์ทางสังคมเป็นการแลกเปลี่ยนทรัพยากร เช่น ความรัก การสนับสนุน และความช่วยเหลือ เมื่อผู้สูงอายุสูญเสียความสามารถในการให้หรือรับทรัพยากรอย่างเท่าเทียม จะทำให้ความสัมพันธ์ทางสังคมอ่อนแอลง และรู้สึกว่าตนเองมีค่าน้อยลง อาจนำไปสู่การลดบทบาทในสังคม (Thibaut & Kelley, 1959)

2.4 ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory)

Atchley (1989) เสนอว่าผู้สูงอายุจะรักษาวิถีชีวิต การคิด และการมีปฏิสัมพันธ์ที่คล้ายคลึงกับช่วงก่อนหน้าในชีวิต ความต่อเนื่องนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ดีขึ้น ทฤษฎีนี้ยังคงให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุพยายามที่รักษาความสม่ำเสมอในตัวตนของตนเอง และการเปลี่ยนแปลงจะเป็นไปอย่างค่อยเป็นค่อยไป (Atchley, 1989)

2.5 ทฤษฎีการแก่ชราเชิงโครงสร้าง (Structural Theories of Aging)

Riley et al (1988) มุ่งเน้นไปที่บทบาทของโครงสร้างสังคมและนโยบายที่ส่งผลต่อการแก่ชรา เช่น การเข้าถึงบริการสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคม และการเกษียณอายุ รวมทั้งโครงสร้างสังคมมีอิทธิพลสำคัญต่อประสบการณ์และความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการเข้าถึงทรัพยากรและการสนับสนุนจากสังคม (Riley et al., 1988)

สรุป

เทคโนโลยีการสื่อสารมีบทบาทสำคัญในการเชื่อมโยงทางสังคมของผู้สูงอายุ แต่ก็มาพร้อมกับทั้งโอกาสและความท้าทาย เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับประโยชน์สูงสุดจากเทคโนโลยี สังคมควรให้ความสำคัญกับการส่งเสริมการเรียนรู้เทคโนโลยี จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้งานเทคโนโลยีแก่ผู้สูงอายุ พัฒนาเทคโนโลยีที่ใช้งานง่าย ออกแบบเทคโนโลยีที่ใช้งานง่ายและเข้าใจได้สำหรับผู้สูงอายุ สร้างสรรค์สื่อและเนื้อหาที่เหมาะสม ผลิตสื่อและ



เนื้อหาที่เป็นประโยชน์และน่าสนใจสำหรับผู้สูงอายุ ให้ความช่วยเหลือด้านเทคนิค จัดตั้งศูนย์บริการช่วยเหลือผู้สูงอายุในการแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับเทคโนโลยี สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการใช้เทคโนโลยี เช่น การจัดตั้งพื้นที่สาธารณะที่มีอินเทอร์เน็ตฟรี ด้วยความร่วมมือกันของทุกภาคส่วน เราสามารถสร้างสังคมที่ผู้สูงอายุสามารถใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีได้อย่างเต็มที่และมีความสุข

เอกสารอ้างอิง

- จนยศ สุมาลย์โรจน. (2558). ผู้สูงอายุในโลกแห่งการทำงาน: มุมมองเชิงทฤษฎีทางกายจิตสังคม. *วารสารปัญญาภิวัฒน์*, 7(1), 248.
- นันทิยา ณ หนองคาย. (2565). การออกแบบเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองของผู้สูงอายุ. *วารสารศิลปศาสตร์ มทร.กรุงเทพ*, 4(1), 59-70.
- รุจา รอดเข็ม. (2562). สังคมสูงวัย เทคโนโลยีกับผู้สูงอายุ. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 13(2), 36-45.
- วรวิภา อ่อนน่วม. (2555). ปรากฏการณ์ทางการสื่อสารยุคดิจิทัล. *วารสารวิชาการสมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย (สสอท.)*, 18(2), 212.
- วิศปัติย์ ชัยช่วย. (2560). การใช้ LINE ของผู้สูงอายุ: การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา. *Veridian E-Journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์และศิลปะ*, 10(1), 905-918.
- สมชาย ศรีประเสริฐ. (2562). การใช้งานอินเทอร์เน็ตในกลุ่มผู้สูงอายุ: ความท้าทายและโอกาส. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 14(2), 34-50.
- อรณิชา วงศ์ประเสริฐ. (2561). เทคโนโลยีสารสนเทศกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Atchley, R. C. (1989). A continuity theory of normal aging. *The Gerontologist*, 29(2), 183-190.
- Cumming, E., & Henry, W. E. (1961). *Growing old: The process of disengagement*. New York: Basic Books.
- Czaja, S. J., et al. (2019). *Designing for older adults: Principles and creative human factors approaches*. Boca Raton, FL: CRC Press.
- Friemel, T. N. (2019). The digital divide has grown old: Determinants of a digital divide among seniors. *New Media & Society*, 18(2), 313-331.
- Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1(1), 8-13.
- Holt-Lunstad, J. (2021). The double-edged sword of digital communication: Increased connectivity and isolation. *American Psychologist*, 76(5), 768-776.
- Hunsaker, A. & Hargittai, E. (2020). A review of Internet use among older adults. *New Media & Society*, 22(2), 208-222.
- Liu, L., Guo, Q., Tian, X. & Zhang, Y. (2020). The effects of social support on older adults' subjective well-being: The mediating role of loneliness and meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 21(3), 1117-1134.
- Riley, M. W., Kahn, R. L. & Foner, A. (1988). *Aging and society: Volume III, A sociology of age stratification*. New York: Russell Sage Foundation.
- Thibaut, J. W. & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. New York: John Wiley & Sons.