

สื่อสังคมออนไลน์กับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุ ในเขตกรุงเทพมหานคร

Social Media and Quality of Life for the Elderly in Bangkok

ภัทรพงษ์ รื่นเอน* และวิไลภรณ์ จิรวัดนเศรษฐ์**

วันที่รับบทความ	28 พฤษภาคม 2564
วันที่แก้ไขบทความ	1 กรกฎาคม 2564
วันที่ตอบรับบทความ	17 กรกฎาคม 2564

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง “สื่อสังคมออนไลน์กับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร” เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ความสำคัญของสื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อกลุ่มผู้สูงอายุ 2) ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ 3) พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ 4) ประโยชน์ที่กลุ่มผู้สูงอายุได้รับจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 2 ส่วน ด้วยการสัมภาษณ์แบบกลุ่ม (Focus Group) กับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้สูงอายุ และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) กับนักวิชาการและผู้ประกอบการทางธุรกิจด้านการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ผลการวิจัยพบว่า 1) สื่อสังคมออนไลน์กลายเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในการใช้งาน 2) รูปแบบสังคมครอบครัวของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลง 3) มีการใช้งานเพื่อรักษาความสัมพันธ์ที่ดี 4) ผู้สูงอายุมีการนำข้อมูลข่าวสารมาปรับใช้กับคุณภาพชีวิตทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขกับบริบทใหม่ของสังคม

คำสำคัญ : สื่อสังคมออนไลน์ / คุณภาพชีวิต / ผู้สูงอายุ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์เรื่อง “สื่อสังคมออนไลน์กับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร” หลักสูตรนิเทศศาสตรมหาบัณฑิต คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม

* นักศึกษา หลักสูตรนิเทศศาสตรมหาบัณฑิต คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม

** อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม

Abstract

The thesis “Social Media and Quality of Life for the Elderly in Bangkok” is a qualitative study with a rationale for study as follows (1) The importance of social media to the elderly (2) Factors affecting the elderly group’s use of social media (3) The elderly and their use of social media and (4) The advantages of using social media for the elderly. This study collected data from a two-part survey. A focus group interview with the elderly target group was conducted, also included in-depth interviews with academic and social media entrepreneurs.

The following are the findings of the study, (1) Social media is more necessary among the elderly, (2) The pattern of family society has changed, (3) Social media is maintained relationships and (4) They bring knowledge that can be tailored to improve the physical and mental quality of life. Moreover, they can coexist peacefully with the new society.

Keywords: Social Media / Quality of Life / Elderly

บทนำ

การสื่อสารในปัจจุบันมีความสะดวกรวดเร็ว อุปกรณ์และเครื่องมือสามารถเข้าถึงได้ง่าย ระบบของการใช้สัญญาณอินเทอร์เน็ตทำให้สะดวกและรวดเร็วมากขึ้นเช่นกัน จากสถิติปี พ.ศ.2562 ของกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) พบว่าประชากรไทยที่เป็นผู้สูงอายุมีจำนวน 11,136,059 คน และที่พักอาศัยในกรุงเทพมหานครมีจำนวน 2,669,316 คน ขณะที่กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม หรือ ETDA (etda, 2563) สำรวจพฤติกรรมการใช้งานอินเทอร์เน็ตในประเทศไทยปี 2562 พบว่ากลุ่มผู้สูงอายุมีสถิติการใช้งานอินเทอร์เน็ตถึง 10 ชั่วโมงโดยเฉลี่ยต่อวัน ในวันธรรมดาจะอยู่ที่ 9 ชั่วโมง 35 นาที ขณะที่วันหยุดมีการใช้สูงถึง 11 ชั่วโมง มีการใช้เพื่อการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ร้อยละ 82.5 ใช้เพื่อค้นหาข้อมูลออนไลน์ร้อยละ 69.0 และเพื่อการอ่านหนังสือออนไลน์ร้อยละ 67.5 ปัจจุบันคนในกลุ่มของผู้สูงอายุมีอัตราการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพิ่มมากขึ้น และมีความหลากหลายในแพลตฟอร์ม (Platform)

ผู้สูงอายุคือกลุ่มที่เกษียณอายุจากการทำงานทำให้มีเวลาว่างมาก เกิดความเหงาและต้องการการพูดคุย ในขณะที่สังคมปัจจุบันเกิดการเปลี่ยนแปลงพบหน้าเจอกันน้อยลง การสื่อสารทางออนไลน์จึงถูกนำมาใช้งานทดแทนมากขึ้น

จากพฤติกรรมและประโยชน์ที่ได้รับจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาว่า สื่อสังคมออนไลน์กับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นแนวทางให้กับกลุ่มคนรุ่นอายุเดียวกันได้ทราบถึงคุณประโยชน์ที่ได้จากสื่อสังคมออนไลน์ และเพื่อให้คนรุ่นอื่นที่ต่างกันได้เข้าใจถึงพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของคนในกลุ่มนี้

ปัญหานำวิจัย

1. สื่อสังคมออนไลน์มีความสำคัญอย่างไรต่อกลุ่มผู้สูงอายุ
2. ปัจจัยอะไรที่ส่งผลต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ
3. กลุ่มผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างไร
4. กลุ่มผู้สูงอายุได้รับประโยชน์ในด้านการส่งเสริมคุณภาพชีวิตจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาถึงความสำคัญของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ
3. เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ
4. เพื่อศึกษาถึงประโยชน์ในด้านการส่งเสริมคุณภาพชีวิตจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยการสัมภาษณ์แบบกลุ่ม (Focus Group) กับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์การใช้สื่อสังคมออนไลน์จำนวน 48 รายในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) กับนักวิชาการด้านการสื่อสารและนักวิชาการด้านสังคมผู้สูงอายุ จำนวน 3 ราย และผู้ประกอบการทางธุรกิจด้านการใช้สื่อสังคมออนไลน์ จำนวน 3 ราย ผู้วิจัยดำเนินการวิจัย โดยใช้เครื่องมือหลักในการเก็บข้อมูล คือ แนวคำถามประกอบการสัมภาษณ์ ในลักษณะของคำถามตามแนวความคิดและทฤษฎีรวมถึงเนื้อหาสาระที่ได้รับ และรวบรวมจากสื่อต่าง ๆ ด้วยการตั้งคำถาม เพื่อตอบปัญหานำวิจัยและวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปและอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร จากทั้งหมด 6 โซนเขตที่มีการแบ่งกลุ่มโซนเขตตามพื้นที่ของสำนักงานเขตที่กรุงเทพมหานครกำหนดไว้ประกอบด้วย โซนเขตกรุงเทพเหนือ, โซนเขตกรุงเทพกลาง, โซนเขตกรุงเทพตะวันออก, โซนเขตกรุงเทพใต้, โซนเขตกรุงเทพเหนือและโซนเขตกรุงเทพใต้

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์ถึงพฤติกรรมและรูปแบบการใช้สื่อทางสังคมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่าง มาดำเนินการวางแผนการวิเคราะห์และพรรณนาวิเคราะห์ข้อมูลได้ ดังนี้

1. การถอดเทปการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างทุก ๆ รายละเอียด
2. นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาอ่านทบทวน และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแบ่งกลุ่มข้อมูลที่ได้เพื่อวางแผนในการนำเสนอข้อมูล
3. นำข้อมูลจากแนวความคิดและทฤษฎีที่รวบรวมไว้มาวิเคราะห์ร่วมกับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างเพื่อหาผลสรุปของการวิจัย
4. นำข้อสรุปที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง มาแยกเป็นหมวดหมู่ที่ชัดเจน เพื่อให้ได้ซึ่งพฤติกรรมการใช้สื่อทางสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ

ผลการวิจัย

1. ความสำคัญของสื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อกลุ่มผู้สูงอายุ

การที่โลกยุคปัจจุบัน การติดต่อ-สื่อสารเปลี่ยนเป็นออนไลน์ สื่อสังคมออนไลน์จึงบทบาทกับมากขึ้น กลุ่มผู้สูงอายุได้ศึกษาเรียนรู้ และปรับตัวเข้ากับการสื่อสารที่ต้องใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นหลัก เพราะข่าวสารที่รวดเร็ว ทันต่อเหตุการณ์ ช่องทางในการรับรู้หลากหลายมากขึ้นไม่ต้องรอเหมือนสื่อเก่า ทำให้เกิดความรู้ที่สามารถสืบค้นได้แค่ปลายนิ้ว สามารถนำมาประกอบกับองค์ความรู้เดิม กลายเป็นการถ่ายทอดประสบการณ์ให้แก่คนรอบข้าง และกลายเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในชีวิตประจำวัน ในวัยที่ปลดเกษียณ ที่ต้องอยู่บ้านเพียงลำพังมีเวลาว่างมากยิ่งขึ้น ทำให้เกิดความเหงา สื่อสังคมออนไลน์จึงมีบทบาทให้การช่วยคลายเหงา สร้างความบันเทิง ลดช่วงเวลาว่างให้น้อยลง ช่วยป้องกันความคิดที่ว่าตนเองนั้นโดดเดี่ยว ไร้ค่า จนนำไปสู่ความรู้สึกไม่มีกำลังใจในการดำรงชีวิต

2. ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ

2.1 ปัจจัยทางด้านสังคม การที่สังคมภายในครอบครัวมีการเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวใหญ่กลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น การสื่อสารระหว่างคนในครอบครัวมีการเปลี่ยนแปลงตาม 2 ลักษณะคือ 1) ลูกหลานที่แยกย้ายออกไปต่างถิ่น การสื่อสารทำได้สะดวกขึ้น ลดค่าใช้จ่าย ติดตามข่าวสารซึ่งกันได้รวดเร็ว และ 2) การสื่อสารกับคนในบ้านหลังเดียวกันลดน้อยลง การที่สังคมยุคปัจจุบันที่ผู้คนต่างมีภาระหน้าที่ที่ต้องทำในแต่ละวัน การพบปะพูดคุยกับคนในครอบครัวเดียวกันทำได้น้อยลง สื่อสังคมออนไลน์จึงกลายเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการสื่อสาร

2.2 ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ จากการวิจัยสามารถแบ่งได้ 2 ลักษณะ 1) ด้านค่าครองชีพ กลุ่มผู้สูงอายุไม่มีรายได้หรือเงินเดือน การตัดสินใจซื้อสิ่งใดต้องคุ้มค่างับราคาที่จ่ายไป 2) ด้านการเลือกซื้ออุปกรณ์ ปัจจุบันมีราคาถูกลง สามารถซื้อหาได้ง่าย อุปกรณ์ที่ผู้สูงอายุนำมาใช้งาน ได้แก่ 1) โทรศัพท์มือถือ เนื่องจากมีขนาดรูปร่างเล็ก สะดวกต่อการพกพา สามารถนำมาใช้งานได้ตลอดเวลา ขั้นตอนการใช้งานที่ไม่ยุ่งยาก 2) คอมพิวเตอร์ขนาดพกพา (แท็บเล็ต หรือ แล็บท็อป) เป็นอุปกรณ์ที่สามารถกำหนดขนาดความกว้าง หรือความใหญ่ของทั้งตัวอักษรและภาพได้ เอื้ออำนวยต่อการใช้สายตาของผู้สูงอายุ และ 3) เครื่องคอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ เป็นอุปกรณ์ที่ต้องใช้ความรู้ความเข้าใจ มีการใช้งานอย่างจริงจังเป็นทางการและไม่สามารถพกพาติดตัวไปได้

2.3 ปัจจัยทางด้านเทคโนโลยี การพัฒนาของเครือข่ายผู้ให้บริการระบบอินเทอร์เน็ต มีผลต่อการเลือกใช้งานของกลุ่มผู้สูงอายุ 1) มีความผูกพันกับเครือข่าย การบริการต้องเกิดความประทับใจเหมือนเป็นบุคคลพิเศษ จนกลายเป็นความผูกพัน 2) ระบบสัญญาณต้องชัดเจน ผู้สูงอายุต้องการความสะดวกในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลที่อยู่ห่างไกล ระบบของเครือข่ายที่ให้บริการต้องชัดเจน ไม่ถูกบดบังสัญญาณ 3) อัตราค่าบริการต้องสมเหตุสมผล ถ้าราคาค่าบริการหลังหมดโปรโมชันสูงเกินไป อาจนำไปสู่การเปลี่ยนเครือข่ายใหม่ โดยไม่สนใจกับความผูกพันเก่า

3. พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์กลุ่มผู้สูงอายุ

3.1 ช่วงเวลาในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ มีดังนี้ 1) ช่วงเวลา 05.00 น. – 09.00 น. เป็นการสื่อสารด้วยการทักทาย กล่าวสวัสดี หรือส่งข้อความสั้น ๆ ถึงกัน 2) ช่วงเวลา 10.00 น. – 16.00 น. ผู้สูงอายุมักจะใช้เวลาในช่วงนี้กับการทำกิจกรรมอื่นในภารกิจชีวิตประจำวัน ทำให้การเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ทำได้น้อย จะสามารถใช้งานได้ก็ต่อเมื่อมีเวลาว่างในช่วงนั้นจริง ๆ 3) ช่วงเวลา 17.00 น. – 21.00 น. สามารถเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ได้นานขึ้น เป็นช่วงเวลาที่จะใช้เพื่อทบทวนข่าวสารที่เกิดขึ้นในรอบวัน

3.2 เครื่องมือในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ มีดังนี้ 1) ไลน์ (LINE) เป็นช่องทางในการติดต่อสื่อสารที่เรียนรู้ได้ง่าย มีการใช้งานผ่านการส่งข้อความเป็นตัวอักษร ข้อความเสียง แชรคลิพวิดีโอ และการโทรศัพท์ผ่านระบบไลน์ มีการสื่อสารด้วยการใช้ตัวการ์ตูนหรือสติ๊กเกอร์ เพื่อแสดงออกถึงความคิดถึง ห่วงใยและความปรารถนาดี รักษาความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล เป็นขี้นัยยะให้รู้ว่าตนเองนั้นยังมีชีวิตอยู่ และทำให้เป็นผู้ที่รับมีความสุข ไม่รู้สึกถูกละทิ้ง ยังคงมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน 2) เฟซบุ๊ก (FACEBOOK) เป็นช่องทางรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ประสานสัมพันธ์ถึงกิจกรรมของตนเอง พบปะสังสรรค์และได้ทำกิจกรรมร่วมกัน มีความเชื่อมโยงความน่าจะเป็นของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหนึ่งไปยังบุคคลหนึ่ง ทำให้เกิดความสุขกับการได้เจอบุคคลที่เคยรู้จักแต่ไม่ได้พบกันมานาน ได้กลับมาเจอกันอีกครั้ง 3) กูเกิล (GOOGLE) ใช้เพื่อเป็นช่องทางในการเข้าถึงความรู้ใหม่ ศึกษาสิ่งที่ไม่เคยเรียนรู้มาก่อน นำความรู้ที่ได้มาประยุกต์ใช้ หรือนำมาแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต 4) ยูทูบ (YOUTUBE) เป็นช่องทางในการเรียนรู้สิ่งใหม่ สร้างความบันเทิง เพื่อการนันทนาการ ผ่อนคลายความเครียด

3.3 การสื่อสารกับสมาชิกในครอบครัวผ่านสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีซึ่งกันและกัน เช่น การใช้สื่อสารกับสมาชิกครอบครัวที่อยู่ในบ้านหลังเดียวกัน เพื่อไม่ให้รู้สึกห่างไกล และใช้สื่อสารกับสมาชิกครอบครัวที่อยู่ห่างไกล ได้รู้ถึงความรักความห่วงใย

3.4. การจัดการกับข่าวสารที่ได้รับผ่านสื่อสังคมออนไลน์ มีการพิจารณาคัดกรองข้อมูลข่าวสารที่สนใจ ก่อนจะส่งออกหรือแชร์ไปถึงสมาชิกบนโลกออนไลน์ เพื่อป้องกันผลกระทบที่จะเกิดขึ้น มีดังนี้ 1) การพิจารณาข้อมูลข่าวสารจากภูมิปัญญาองค์ความรู้เดิม และข้อมูลนั้นต้องสอดคล้องกับคำวินิจฉัยของผู้เชี่ยวชาญที่มีตัวตนยืนยันได้ 2) การหาความรู้เพิ่มเติมจากแหล่งข้อมูลหลาย ๆ ด้าน แล้วนำมาประมวลผลก่อนตัดสินใจส่งต่อ (Share) 3) การวิเคราะห์เจตนาของข่าวสารว่ามีความต้องการชักจูงถึงสิ่งใดที่ไม่ดีหรือไม่ 4) เพื่อนและครอบครัว เป็นสถาบันในการช่วยคัดกรองข่าวสาร

4. ประโยชน์ที่กลุ่มผู้สูงอายุได้รับจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ที่นำมาส่งเสริมกับคุณภาพชีวิต

4.1 สื่อสังคมออนไลน์ช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตทางกาย มีการนำข้อมูลข่าวสารที่ได้รับจากสื่อสังคมออนไลน์มาประยุกต์ให้เข้ากับชีวิตประจำวันในทางกายภาพ 1) ข้อมูลข่าวสารที่ได้รับจากสื่อออนไลน์ นำไปปรับใช้เพื่อดูแลรักษาอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย 2) รับรู้ถึงเหตุการณ์บ้านเมือง เพื่อนำไปใช้ป้องกันตนเองกับผลกระทบที่เกิดขึ้น เช่น การดูแลและป้องกันตนเองจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ที่ส่งผลกระทบกับการดำเนินชีวิต 3) ทำให้ชีวิตได้มีกิจกรรมไม่เป็นโรคชราตามวัย มีการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อสร้างเป็นกิจกรรมขึ้นในชีวิตประจำวัน

4.2 สื่อสังคมออนไลน์ช่วยส่งเสริมคุณภาพทางจิตใจ มีการนำข้อมูลที่ได้จากสื่อสังคมออนไลน์มาประยุกต์ใช้ในการปรับสภาพจิตใจ ทำให้สามารถใช้ชีวิตต่อไปได้ เช่น มีการนำข้อคิด บทความ หรือคลิปวิดีโอที่เกี่ยวข้องกับธรรมะมาถ่อมเกลาลดใจ ช่วยให้ความคิดไม่ฟุ้งซ่าน และคลายความเหงา

4.3 สื่อสังคมออนไลน์ทำให้กลุ่มผู้สูงอายุได้กลับมามีส่วนร่วมกับสังคมอีกครั้ง มีพื้นที่ในการบอกเล่าประสบการณ์ ได้ร่วมแสดงความคิดเห็น เสมือนเป็นการยืนยันถึงบทบาทและการมีตัวตนทางสังคม

4.4 สื่อสังคมออนไลน์กับส่งเสริมความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว ใช้เป็นช่องทางในการเรียนรู้ พูดคุย เพื่อปรับความเข้าใจและลดช่องว่างระหว่างวัยกับลูกหลานให้ลดน้อยลง

4.5 สื่อสังคมออนไลน์กับการเสริมสร้างคุณภาพในเชิงเศรษฐกิจการเงิน การใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อเป็นช่องทางในการพัฒนาเพื่อเป็นการหารายได้นั้น ถือว่ายังไม่สอดคล้องกับจุดประสงค์หลักในการใช้งาน เพราะกลุ่มผู้สูงอายุจะใช้เพื่อการสื่อสาร หรือเพื่อความบันเทิง

4.6 สื่อสังคมออนไลน์ทำให้เปิดโลกทัศน์ มองโลกได้กว้างมากขึ้น การค้นคว้าหาความรู้ใหม่ ทำให้เรื่องที่เคยสนใจอยู่แล้วเกิดความน่าสนใจมากขึ้น เพิ่มมุมมองให้กว้างมากยิ่งขึ้น และได้พบกันสิ่งแปลกใหม่ที่มีในยุคปัจจุบัน

4.7 สื่อสังคมออนไลน์ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะปรับตัว เข้ากับวิถีชีวิตบริบทใหม่ เกิดความเข้าใจของความเป็นอยู่ในวิถีชีวิตปัจจุบัน ทำให้เกิดการปรับตัวให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตแบบใหม่และเข้าใจการดำเนินชีวิตของคนรุ่นใหม่ด้วยเช่นกัน

อภิปรายผลการวิจัย

1. ความสำคัญของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ

การส่งผ่านข้อมูลเกิดขึ้นบนโลกออนไลน์มากขึ้น เกิดการปรับตัวของผู้สูงอายุเพื่อให้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบัน เมื่อพบกับความสะดวกรวดเร็วฉับไว เพิ่มพูนความรู้ที่ได้รับจากข่าวสารสอดคล้องกับ อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura, 1986) การเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ของมนุษย์สร้างผ่านประสบการณ์โดยตรง ด้วยการสังเกตจากความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนอง อันจะนำไปสู่ความสามารถในการแสดงพฤติกรรม

2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ มีด้วยกัน 3 ปัจจัยคือ 1) ปัจจัยทางสังคม การเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมครอบครัวในปัจจุบัน จากครอบครัวใหญ่กลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น รูปแบบการสื่อสารมีการเปลี่ยนแปลง 2 รูปแบบคือ การสื่อสารกับลูกหลานที่ย้ายออกไปอยู่อาศัยต่างถิ่น และการสื่อสารของคนในบ้านหลังเดียวกันลดน้อยลง สอดคล้องกับ (กนกกาญจน์ ปัญญาบุษบง, 2560) กลุ่มผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่ต้องการการพูดคุย การเอาใจใส่และต้องการสื่อสารกับคนในครอบครัว 2) ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ การตัดสินใจซื้อจะต้องคุ้มค่าและอุปกรณ์ที่นำมาใช้งานเพื่อเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์อย่างโทรศัพท์มือถือมีราคาถูก สามารถหาซื้อได้ง่าย สอดคล้องกับ (ภิรณา สมวาทสรณ์ และกุลทิพย์ ศาสตระจุ, 2559) กลุ่มผู้สูงอายุมีการสื่อสารผ่านอุปกรณ์โทรศัพท์มือถือเป็นจำนวนมากที่สุด และ 3) ปัจจัยทางด้านเทคโนโลยี การพัฒนาของเครือข่ายผู้ให้บริการระบบอินเทอร์เน็ตมีความหลากหลาย กลุ่มผู้สูงอายุได้มีทางเลือกในการใช้งาน (หยาดพิรุณ ศุภรากรสกุล, 2560) ได้กล่าวไว้ว่า ความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีทำให้ช่องทางในการสื่อสารเกิดความสะดวก รวดเร็ว

3. พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ

3.1 ช่วงเวลาในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ การเข้าสู่วัยปลดเกษียณ มีเวลาว่างในการใช้ชีวิตและทำกิจกรรมอื่นๆ มากขึ้น เกิดความหลากหลายในเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ ทั้งช่วงเวลาเช้า กลางวัน เย็นและช่วงค่ำ สอดคล้องกับ (กนกกาญจน์ ปัญญาบุษบง, 2560) กลุ่มผู้สูงอายุเมื่อเกษียณอายุจากการทำงานก็จะเป็นกลุ่มที่มีเวลาว่างมาก จนทำให้เกิดความเหงา

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ การใช้งานต้องไม่ยุ่งยาก เรียนรู้ง่าย สามารถครอบคลุมการสื่อสารที่หลากหลาย (น้ำทิพย์ วิภาวิน, 2558) ได้กล่าวว่า แพลตฟอร์มที่ให้บริการออนไลน์ เพื่อสร้างเครือข่ายสังคมที่เชื่อมโยงกันแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกันภายในระบบ การตกทอดด้วยสติ๊กเกอร์หรือรูปภาพเป็นนัยสำคัญถึงการยืนยันการมีชีวิตอยู่ของตัวผู้สูงอายุ สอดคล้องกับ (วิศปัติย์ ชัยช่วย, 2559) ผู้สูงอายุแสดงความห่วงใยต่อผู้อื่นและแสดงนัยยะว่าตนเองยังสุขสบายดีผ่านทางภาพ “สวัสดีตอนเช้า”

3.3 การสื่อสารกับสมาชิกในครอบครัวผ่านสื่อสังคมออนไลน์ การสื่อสารกับบุคคลในครอบครัวกับสมาชิกที่พักอาศัยภายในบ้านหลังเดียวกัน และสมาชิกที่พักอาศัยอยู่ห่างไกล เพื่อรักษาความสัมพันธ์ที่ดีซึ่งกันและกัน สอดคล้องกับแนวความคิดของ อับราฮัม มาสโลว์ (อ้างอิงในจิตวิทยาการศึกษา, 2562) มนุษย์ความต้องการที่จะเป็นที่รัก มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ

3.4 การจัดการกับข่าวสารที่ได้รับผ่านสื่อสังคมออนไลน์ การนำองค์ความรู้ที่มีทั้งจากภายในคือประสบการณ์ และภายนอกคือจากเพื่อน คนในครอบครัว หรือบุคลากรที่มีความน่าเชื่อถือ ประกอบขึ้นมาเป็นการพิจารณาคัดกรองถึงความน่าเชื่อถือของข้อมูลข่าวสารก่อนจะแชร์ออกไป เป็นไปในทางเดียวกับ (พิมพ์ใจ ทายะ และคณะ, 2560) การหยุดคิด (Stop Thinking) คือการหยุดพิจารณาคิดไตร่ตรองข้อมูลที่ได้รับมากโดยใช้หลักการ 5 ส ซึ่งประกอบด้วย สมจริง สร้างประโยชน์ สำคัญ สร้างสรรค์ และสุภาพเหมาะสม

4. ประโยชน์ในด้านการส่งเสริมคุณภาพชีวิตจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ

4.1 สื่อสังคมออนไลน์ช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตทางกาย มีการนำข้อมูลที่ได้มาดูแลรักษาอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย การรับรู้ถึงสถานการณ์และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในบ้านเมือง และการทำให้ชีวิตได้มีกิจกรรม สอดคล้องกับ (เจนศ ถวิลหวัง, 2558) คุณภาพชีวิต หมายถึง สภาวะความพร้อมของบุคคลทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และด้านอื่นๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่สามารถส่งผลให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

4.2 สื่อสังคมออนไลน์ช่วยส่งเสริมคุณภาพทางจิตใจ มีการนำข้อคิด บทความดี ๆ หรือคลิปสอนเรื่องธรรมะมาประยุกต์ใช้ในการปรับสภาพจิตใจ ไม่ให้ความคิดฟุ้งซ่านและช่วยคลายความเหงา สอดคล้องกับ องค์การอนามัยโลก (WHO 1995) คุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับบริบทในเวลานั้น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ถึงความเชื่อด้านจิตใต้สำนึก การให้ความหมายของชีวิตและสามารถจัดการกับความเศร้าความกังวล

4.3. สื่อสังคมออนไลน์ทำให้กลุ่มผู้สูงอายุได้กลับมามีส่วนร่วมทางสังคม ยืนยันการมีตัวตน มีพื้นที่ในการได้แสดงความคิดเห็น บอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์ และกลับมามีส่วนร่วมทางสังคมอีกครั้ง สอดคล้องกับ (สุทธิพงศ์ บุญผดุง, 2554) บุคคลมีอายุมากขึ้นสถานะทางสังคมจะลดลง บทบาทเก่าจะถูกถอดถอนออกไป กิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญทำให้มีสุขภาพดีทั้งใจและกาย

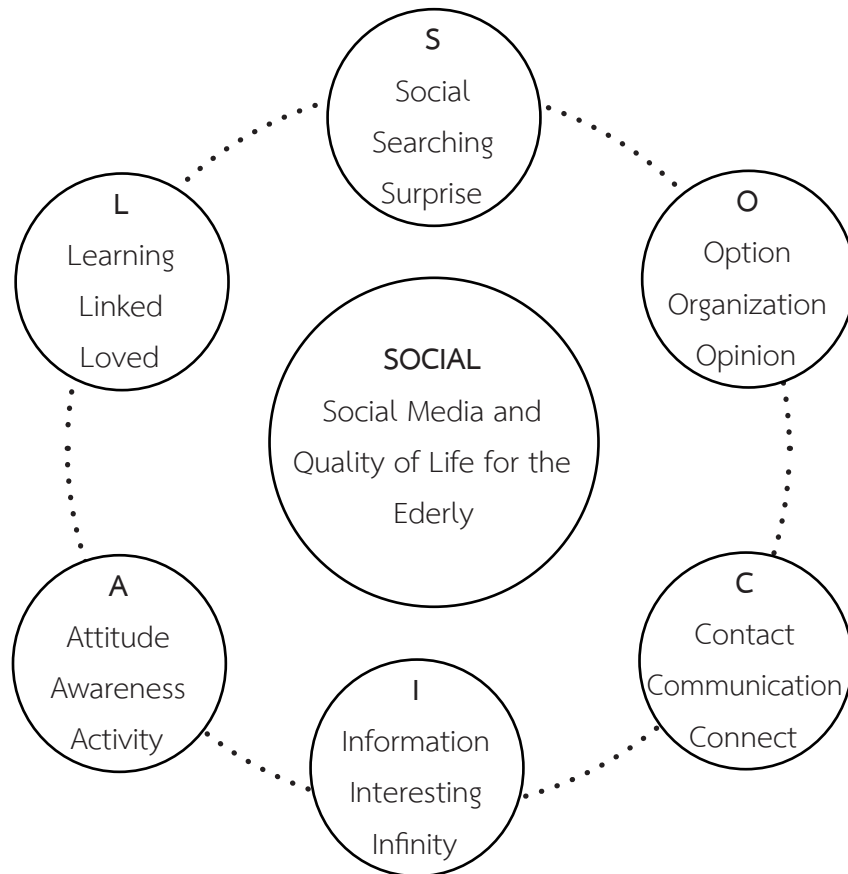
4.4 สื่อสังคมออนไลน์กับส่งเสริมความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว เป็นตัวเชื่อมความสัมพันธ์และลดช่องว่างของสมาชิกต่างวัย สอดคล้องกับ (กนกกาญจน์ บัญชาบุษบง, 2562) ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่ต้องการการพูดคุย การเอาใจใส่และต้องการสื่อสารกับคนในครอบครัวมากกว่ากลุ่มคนอื่น ๆ เป็นช่องทางการสื่อสารที่ช่วยให้คลายความคิดถึงลูกหลาน

4.5 สื่อสังคมออนไลน์กับการเสริมสร้างคุณภาพในเชิงเศรษฐกิจการเงิน กลุ่มผู้สูงอายุใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อการสื่อสารหรือเพื่อความบันเทิง มากกว่าจะใช้เพื่อเป็นช่องทางในการหารายได้ (วีรณัฐ โรจนประภา, 2560) ได้กล่าวว่า ผู้สูงอายุกับวัตถุประสงค์ในการใช้เทคโนโลยีนั้น เพื่อความบันเทิงให้ระดับความสุขที่มากกว่า

4.6 สื่อสังคมออนไลน์ทำให้เปิดโลกทัศน์ มองโลกได้กว้างมากขึ้น กลุ่มผู้สูงอายุใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อการค้นคว้าหาความรู้ใหม่ เกิดความสนใจกับเรื่องราวแปลกใหม่มากขึ้น เป็นไปในแนวทางเดียวกับ (กิริณา สมวาทสรรค์ และกุลทิพย์ ศาสตรระจุ, 2559) ผู้สูงอายุใช้แอปพลิเคชันไลน์ เพื่อให้คนอื่นมองว่าเป็นคนที่ทันสมัย ทันต่อเหตุการณ์

4.7 สื่อสังคมออนไลน์ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะปรับตัว เข้ากับวิถีชีวิตบริบทใหม่ กลุ่มผู้สูงอายุใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อให้เกิดความสอดคล้องกับวิถีชีวิตปัจจุบัน และเข้าใจการดำเนินชีวิตของคนรุ่นใหม่มากขึ้น (พิมพ์ใจ และคณะ, 2560) กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมใหม่ของผู้สูงอายุในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารต่างๆ หลังจากได้ใช้หลัก 5 ส ในการประเมินข้อมูลคือ สืบค้น สานต่อ สะสม สมัคร และสานสัมพันธ์

ทั้งนี้ จากการวิจัย ผู้วิจัยสามารถนำผลการวิจัยมารวบรวมเพื่อสร้างเป็นโมเดลชื่อ “SOCIAL” เพื่ออธิบายการใช้ “สื่อสังคมออนไลน์กับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุ ในเขตกรุงเทพมหานคร” โดยนำเสนอเป็นโมเดล ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 1 โมเดลการวิจัย “สื่อสังคมออนไลน์กับการส่งเสริมคุณภาพชีวิต
ของกลุ่มผู้สูงอายุ ในเขตกรุงเทพมหานคร” ที่มา : ผู้วิจัย

S ประกอบด้วย Society มีการรวมตัวบนสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อการสนทนาพูดคุย ส่งข้อมูลข่าวสารถึงกัน Searching มีการค้นคว้าหาความรู้ นำมาปรับใช้กับชีวิต ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น Surprise สิ่งแปลกใหม่ของข้อมูลสร้างความประหลาดใจและอยากส่งต่อ

O ประกอบด้วย Option ความหลากหลายของเครื่องมือ เลือกใช้งานได้ตามชำนาญของแต่ละบุคคล Opinion มีพื้นที่สนทนาและแสดงความคิดเห็น ได้มีส่วนร่วมกับสังคมอีกครั้ง Organization เกิดการสร้างกลุ่ม เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์และมีการบริหารจัดการ

C ประกอบด้วย Communication ส่งรูปภาพหรือสติ๊กเกอร์ทักทาย เป็นนัยสำคัญแทนการพิมพ์เป็นรูปประโยค Contact การติดต่อกับหน่วยงานราชการ โรงพยาบาล หรือทำธุรกรรม สะดวกรวดเร็ว Connect ใช้เป็นสื่อกลางในการเชื่อมความสัมพันธ์กับสมาชิกต่างวัยในครอบครัว

I ประกอบด้วย Information สามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูลข่าวสารได้สะดวกขึ้น Interesting เลือกรับเฉพาะเรื่องราวที่อยู่ในความสนใจ Infinity ข้อมูลข่าวสารมีความหลากหลาย ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ไม่มีวันสิ้นสุด

A ประกอบด้วย Attitude เกิดการปรับทัศนคติที่มีต่อสื่อสังคมออนไลน์ ได้เห็นถึงความสำคัญมากขึ้น Awareness รับรู้เหตุการณ์บ้านเมืองได้ทันทั่วทั้งที่ นำมาปรับใช้เพื่อป้องกันผลกระทบที่จะเกิดขึ้น Activity มีการชักชวนให้ออกไปทำกิจกรรมร่วมกัน

L ประกอบด้วย Learning ได้เรียนรู้แนวทางชีวิตแบบใหม่ เข้าใจพฤติกรรมของคนต่างวัยมากขึ้น Linked พบบุคคลที่ไม่เจอกันมานาน ความสัมพันธ์ที่เคยห่างหายได้กลับคืนมาอีกครั้ง Loved ใช้เพื่อการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอันเป็นที่รัก เพื่อรักษาความสัมพันธ์ให้มั่นคง

ข้อเสนอแนะ

1. กลุ่มผู้สูงอายุ ใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นเครื่องมือในการสื่อสารปรับความเข้าใจกับลูกหลานต่างวัย ก่อให้เกิดเป็นคุณภาพชีวิตที่ดีกับสมาชิกในครอบครัว
2. จากการศึกษาครั้งนี้ ส่งผลให้เกิดการรับรู้และเข้าใจ ถึงนัยสำคัญที่แฝงอยู่ในการสื่อสารของกลุ่มของผู้สูงอายุ กับพฤติกรรมการตกท้าย การส่งสติ๊กเกอร์ หรือส่งข้อความสวัสดิ์ข้อเสนอแนะกับงานวิจัยครั้งต่อไป

ศึกษาผู้สูงอายุในกลุ่มที่เป็นผู้ชราภาพ หรือมีอาการเจ็บป่วยนอนติดเตียง แต่ร่างกายบางส่วนยังสามารถใช้งานได้ เพื่อให้สื่อสังคมออนไลน์เป็นช่องทางในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตทางจิตใจ

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- ภิรมยา สมวาทสรณ์ และกุลทิพย์ ศาสตรระจุ. (2559). พฤติกรรมการสื่อสารกับการส่งต่อข้อมูลผ่านแอปพลิเคชันไลน์ของผู้สูงอายุ. *รายงานการประชุม การประชุมสัมมนาวิชาการระดับชาติ ประจำปี 2559 หัวข้อ “นวัตกรรมนิเทศศาสตร์และการจัดการ”* (หน้า 14-26). กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- น้ำทิพย์ วิภาวิน. (2558). เครือข่ายสังคมในสังคมเครือข่าย = Social network in a networked society. *วารสารวิจัย สมาคมห้องสมุดแห่งประเทศไทยฯ*, 8(2), 119-127.
- พิมพ์ใจ ทายะติ, ชไมพร ดิสถาพร และฤทธิชัย อ่อนมิ่ง. (2560). รูปแบบการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุประเทศไทยเพื่อการรู้เท่าทันเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. *Veridian E-Journal Silpakorn University (ฉบับภาษาไทย)*; 10(3), 1456-1471.

- พิมพ์ชนก นุชนนทร. (2560). การเรียนรู้โดยผ่านการสังเกตและพฤติกรรมการเล่นแบบจากรายการเซเลบบล็อก. การค้นคว้าอิสระปริญญาโท สาขาวิชาการสื่อสารเชิงกลยุทธ์, มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- วิโรจน์ เจษฎาลักษณ์ และศตพร เพียรวิมangsa. (2561). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในหมู่บ้านดอนช้าง ตำบลบางแพ อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 11(1), 3032-3047.
- วิศปัติย์ ชัยช่วย. (2559). การใช้ LINE ของผู้สูงอายุ: การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา (รายงานวิจัย). ขอนแก่น: คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วีรณัฐ รัตนประภา. (2560). พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีที่มีผลต่อระดับความสุขของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีปทุม.
- สุทธิพงศ์ บุญผดุง. (2554). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1) (รายงานวิจัย). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- หยาดพิรุณ ศุภรากรสกุล. (2560). พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์และผลกระทบต่อนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดเพชรบูรณ์. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 8(2), 53-71.

ระบบออนไลน์

- กนกกาญจน์ บัญชาบุษง. (2560). วิถีใหม่ “ผู้สูงอายุ” ยุค 4.0 ส่งความสุขแบบ “ออนไลน์” เชื่อมสัมพันธ์ครอบครัว. เข้าถึงได้จาก https://www.matichon.co.th/lifestyle/news_517489/
- Abraham Maslow. (2562). จิตวิทยาการศึกษา: ทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์. เข้าถึงได้จาก <https://www.krupatom.com/มาสโลว์>