A Social Support Approach to Develop Geriatric Skills to Improve Media Literacy[1]

Benjarat Sutjakul[2], Kosin Theswong[3] and Suteera Saenmontrikul[4]

Abstract

This research presents data about social media use among geriatric dwellers in six districts of the Bangkok Metropolitan Area (BMA): Thawi Watthana, Samphanthawong, Nong Khaem, Bang Kapi, Sathon, and Bangsue. Social media and media literacy behavior of old residents

[1] This research project is supported by Thailand Science Research and Innovation (TSRI)

[2] Lecturer at Faculty of Science and Health Technology, Navamindradhiraj University; Email: benjarat@nmu.ac.th

[3] Lecturer at Urban Community Development College (UCDC), Email: ko.theswong@gmail.com

[4] Lecturer at Faculty of Science and Health Technology, Navamindradhiraj University; Email: suteera@nmu.ac.th

* **Corresponding Author:** Benjarat Sutjakul, Faculty of Science and Health Technology, Navamindradhiraj University; Email: benjarat@nmu.ac.th

Received: February 1, 2023 **Revised:** May 25, 2023 **Accepted:** April 25, 2023

were analyzed to create safe, effective, and informed social media use guidelines. Social support should be the main motivation for the social networking group, exchanging knowledge among public, private, and civil society sectors to enhance the potential of BMA retirees. In addition, youth technology volunteer groups facilitated social media access, promoting intergenerational communication.

Mixed methods research was done. Quantitative results on social support affecting online media use by studying material, emotional, informational, and social interaction support were that social interaction was most influential (mean = 2.76), followed by emotional (mean = 2.65) and informational (mean = 2.57), respectively. Geriatric residents were encouraged to interact socially through communication with family members. Emotional support was derived from encouragement from peers and data support from advice and information about online media use. Qualitatively, for geriatric samples, regular participation in social activities influenced safe, creative, and aware online media use, leading to positive experiences and recognition of benefits from daily online media use, boosting self-esteem and self-worth.

Keywords: Social support, social media, the elderly, media literacy

แนวทางการสนับสนุนทางสังคมเพื่อพัฒนาทักษะการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างรู้เท่าทันในผู้สูงอายุ[1]

เบญจรัตน์ สัจกุล[2] โกสิน เทศวงษ์[3] และสุธีรา แสนมนตรีกุล[4]

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุในพื้นที่บริบทชุมชนเมือง กรุงเทพมหานคร จำนวน 6 เขต ได้แก่ เขตทวีวัฒนา เขตสัมพันธวงศ์ เขตหนองแขม เขตบางกะปิ เขตสาทร และเขตบางซื่อ โดยศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์และ

---

[1] บทความวิจัยนี้มาจากโครงการวิจัยที่ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.)

[2] อาจารย์ประจำ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช อีเมล: benjarat@nmu.ac.th

[3] อาจารย์ วิทยาลัยพัฒนาชุมชนเมือง มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช อีเมล: ko.theswong@gmail.com

[4] อาจารย์ประจำ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช อีเมล: suteera@nmu.ac.th

* **ผู้ประพันธ์บรรณากิจ:** เบญจรัตน์ สัจกุล สังกัดมหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช อีเมล: benjarat@nmu.ac.th

---

วันที่รับบทความ: 1 กุมภาพันธ์ 2566 **วันที่แก้ไขบทความ:** 15 เมษายน 2566
วันที่ตอบรับบทความ: 25 เมษายน 2566

ทักษะการรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุ พร้อมทั้งนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาวิจัยนี้เป็นแนวทางการสนับสนุนทางสังคมเพื่อพัฒนาทักษะการใช้สื่อแก่ผู้สูงอายุ สร้างหลักสูตรเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุอย่างปลอดภัย สร้างสรรค์ และรู้เท่าทัน โดยใช้แรงสนับสนุนทางสังคมเป็นกลไกหลักสำคัญในการขับเคลื่อนเครือข่ายกลุ่มทางสังคมที่มีส่วนสำคัญต่อการสร้างพื้นที่เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ร่วมกันระหว่างภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาสังคมที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการทำงานด้านการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร ประกอบกับการเสริมพลังกลุ่มเยาวชนเพื่อสร้างเครือข่ายอาสาเทคโนโลยีอันเป็นแรงสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญต่อการช่วยเหลือสนับสนุนการใช้สื่อของผู้สูงอายุให้เกิดการรู้เท่าทัน อีกทั้งยังเป็นผสานความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างวัย

การศึกษานี้เป็นแบบผสานวิธี โดยศึกษาวิจัยเชิงปริมาณและวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งผลจากการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับประเด็นการสนับสนุนทางสังคม จะถูกนำมากล่าวถึงในบทความนี้เป็นส่วนหลัก ดังนี้

ผลการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณด้านการสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ อันประกอบด้วย แรงสนับสนุนด้านสิ่งของ แรงสนับสนุนด้านอารมณ์ แรงสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร และแรงสนับสนุนด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคมนั้น พบว่า รูปแบบการสนับสนุนทางสังคมที่กลุ่มตัวอย่างได้รับตามลำดับ ได้แก่ 1. ด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.76) 2. ด้านอารมณ์ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.65) และ 3. ด้านข้อมูลข่าวสาร (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.57) กล่าวคือ ผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในการสื่อสารกับสมาชิกในครอบครัวได้มากขึ้น และการสนับสนุนด้านอารมณ์ในแง่ของการได้รับการดูแล เอาใจใส่ รวมถึงได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง ตลอดจนการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสารโดยได้รับคำแนะนำจากบุคคลใกล้ชิดเกี่ยวกับการให้ข้อมูลในการใช้

สื่อ รวมถึงวิธีการพิจารณาข้อมูลข่าวสารจากสื่อออนไลน์ ซึ่งข้อมูลที่กล่าวมาข้างต้นสอดคล้องกับการศึกษาเชิงคุณภาพ ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอยู่เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์อย่างปลอดภัย สร้างสรรค์ รู้เท่าทัน เนื่องจากได้รับประสบการณ์ที่ดีทั้งในโลกออนไลน์และโลกชีวิตจริง ตระหนักถึงประโยชน์ของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในชีวิตประจำวัน รวมทั้งได้รับการสนับสนุนทางสังคมทั้งทางด้านสังคม อารมณ์ และข้อมูลข่าวสาร มีเครือข่ายทางสังคมที่ดี สามารถพึ่งพาอาศัยได้ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจและตระหนักคุณค่าในตนเองมากยิ่งขึ้น

คำสำคัญ: การสนับสนุนทางสังคม, สื่อสังคมออนไลน์, ผู้สูงอายุ, รู้เท่าทันสื่อ

บทนำ

ในปัจจุบันจำนวนประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นและได้ก้าวเข้าสู่การเป็น “สังคมผู้สูงอายุ” (Population Ageing) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2564 ทั้งนี้ จากการคาดการณ์จำนวนประชากรของประเทศไทยในช่วงปี พ.ศ. 2553 - 2583 ชี้ให้เห็นว่า สัดส่วนประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานมีแนวโน้มลดลง ในขณะที่สัดส่วนประชากรสูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากร้อยละ 13.2 ในปี พ.ศ. 2553 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 32.1 ในปี พ.ศ. 2583 ขณะเดียวกันนั้น ในปี พ.ศ. 2560 นับได้ว่าเป็นปีที่สัดส่วนของประชากรวัยสูงอายุตอนปลายเพิ่มขึ้นจากประมาณร้อยละ 12.7 ของประชากรสูงอายุทั้งหมดเป็นร้อยละ 17 ของประชากรสูงอายุ จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่มีการขยายตัวอย่างต่อเนื่อง ประกอบกับการมีอายุขัยเฉลี่ยของประชากรที่เพิ่มสูงขึ้นในสังคมไทย ดังนั้น การรับมือกับสถานการณ์ดังกล่าวจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการวางแผนเพื่อพัฒนาและให้ความสำคัญในด้านการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่นำไปสู่การรู้เท่าทันตนเอง รู้เท่าทันสังคมได้อย่างเหมาะสม เนื่องจากรูปแบบวิถีชีวิตและพฤติกรรมของผู้สูงอายุในชีวิตประจำวันที่เปลี่ยนแปลงไป จากเดิมที่ผู้สูงอายุมักทำกิจกรรมนอกบ้าน พบปะสังสรรค์กับผู้อื่น โดยอาศัยการสื่อสารพูดคุยแบบทางตรงเป็นหลัก แต่ปัจจุบันผู้สูงอายุใช้ “สื่อสังคมออนไลน์” ในการติดต่อสื่อสารมากขึ้น ดังข้อมูลที่ปรากฏในผลสำรวจการมีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ.2565 (ไตรมาส 1), สสช. ระบุว่า ในปี พ.ศ. 2565 อัตราการใช้อินเทอร์เน็ตในกลุ่มประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีการใช้อินเทอร์เน็ตสูงถึงร้อยละ 52.5

ยิ่งจำนวนประชากรสูงวัยที่ใช้สื่อออนไลน์มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น การศึกษาเพื่อหาแนวทางป้องกันความเสี่ยงและภัยอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุที่เป็นผลกระทบจากการใช้สื่อออนไลน์ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง

ต่อการสร้างความตระหนักรู้ และนำองค์ความรู้จากการศึกษาวิจัยประยุกต์สู่แนวทางปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรมเพื่อส่งเสริมการสร้างเครือข่ายสังคมที่นำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ สามารถใช้สื่อได้อย่างรู้เท่าทัน และเอื้อต่อการสนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิต ดังนั้น การศึกษาวิจัยนี้จึงมุ่งเน้นศึกษาเพื่อพัฒนาเครือข่ายสังคมในการใช้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุ ทั้งในแง่ของรูปแบบ การตระหนักถึงบทบาทของเครือข่ายสังคม การใช้แรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อช่วยเสริมพลังผู้สูงอายุสามารถใช้สื่อได้อย่างปลอดภัย สร้างสรรค์และรู้เท่าทัน อีกทั้ง ยังเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกความคิดเห็นเพื่อถ่ายทอดประสบการณ์ และให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ต่อการสร้างพื้นที่สื่อที่เป็นมิตร อันนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตและการมีสุขภาวะที่ดีต่อผู้สูงอายุ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ตลอดจนการเชื่อมโยงผสานระหว่างบุคคลกับเครือข่ายสังคม ตั้งแต่ระดับครอบครัว กลุ่ม และชุมชนที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ เพื่อสร้างความรู้สึกการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มสังคม การได้รับความรักและการดูแลเอาใจใส่ ส่งเสริมให้เกิดความตระหนักถึงศักยภาพในตนของผู้สูงอายุ สามารถอยู่ร่วมกับกลุ่มวัยที่แตกต่างหลากหลายด้วยความเข้าใจ อีกทั้ง ยังเป็นการสร้างความตื่นรู้แก่กลุ่มประชากรในทุกช่วงวัยให้เกิดความตระหนัก เห็นถึงความสำคัญซึ่งกันและกัน ไม่แบ่งแยกความเป็นเพศ วัย หรือ ชนชั้นทางสังคม มองในความเป็นมนุษย์ที่มีความเท่าเทียม มีความเคารพ ให้เกียรติซึ่งกันและกัน รวมทั้งส่งเสริมสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤฒิพลัง (Active Ageing) มีคุณภาพชีวิตที่ดีทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์เชิงสังคมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุ

2. เพื่อนำเสนอแนวทางการสนับสนุนทางสังคมเพื่อพัฒนาทักษะการใช้สื่อออนไลน์อย่างปลอดภัย สร้างสรรค์ และรู้เท่าทันแก่ผู้สูงอายุ

แนวคิดทฤษฎีและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

สังคมสูงอายุ

จากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2564 ระบุว่า สังคมสูงอายุ (aged society) หมายถึง สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวนมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด และกำลังขยับเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ภายในปี พ.ศ. 2566 กล่าวคือ มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด สถานการณ์ดังกล่าวนี้ส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุทั้งในเชิงปัจเจกบุคคลและเชิงสังคมอย่างชัดเจน กล่าวคือ ผู้สูงอายุจำเป็นต้องพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มวัยแรงงานที่รับภาระเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุในสัดส่วนต่อคนที่เพิ่มขึ้น กลุ่มวัยแรงงานจึงต้องทำงานหนักมากขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องอาศัยโดยลำพังหรือบางรายอาจถูกทอดทิ้งจนนำไปสู่การประสบปัญหาทางด้านสภาพจิตใจ รู้สึกเหงาโดดเดี่ยว และขาดความภาคภูมิใจในตนเอง

ในขณะเดียวกัน การเข้าสู่สังคมสูงวัยในสังคมไทยยังส่งผลกระทบเชิงสังคมในด้านเศรษฐกิจและระบบโครงสร้างที่เกี่ยวข้องกับการจัดระบบสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ ทำให้การวางแผนนโยบายเรื่องนี้เป็นสิ่งที่รัฐควรให้ความสำคัญเป็นลำดับต้น ดังนั้น สิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุที่รัฐควรให้การสนับสนุนคือ การนำทักษะและประสบการณ์ของผู้สูงอายุมาใช้ให้เกิดประโยชน์ รวมทั้งการสร้างเสริมสุขภาวะแก่ผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่ดี สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ตลอดจนส่งเสริมการเข้าถึงสื่อ เทคโนโลยีดิจิทัลอย่างทั่วถึง และพัฒนาทักษะการใช้สื่อสังคมออนไลน์แก่ผู้สูงอายุให้สามารถรู้เท่าทันตนเอง รู้เท่าทันสื่อ และรู้เท่าทันสังคมได้

แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ความหมายของผู้สูงอายุ

นิยามของการเป็นผู้สูงอายุในแต่ละบริบทสังคมที่ต่างกันย่อมให้การนิยามความหมายที่ไม่เหมือนกัน ทั้งในแง่ของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งการให้นิยามความหมายของ “ผู้สูงอายุ” อย่างเป็นทางการในสังคมไทย ระบุว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีสัญชาติไทยและมีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ส่วนการให้ความหมายในเชิงสังคมวัฒนธรรมไทยนั้น ไม่ได้มีการกำหนดตายตัวว่าบุคคลผู้นั้นมีอายุเท่าใดจึงจะเรียกได้ว่าเป็นผู้สูงอายุ โดยส่วนใหญ่มักเป็นการนิยามความหมายที่มีนัยความหมายในเชิงบวก กล่าวคือ “ความแก่” คือความเข้มข้น ในขณะที่การสะท้อนภาพลักษณ์ของผู้ที่มีอายุมากในอดีตมีนัยความหมายในแง่การเพิ่มพูนด้านอายุที่ควบคู่ไปกับความรู้และประสบการณ์ที่มากขึ้นตามไปด้วย

นอกจากนี้ การให้นิยามของผู้สูงอายุในมิติอื่น เป็นการสะท้อนถึงลักษณะส่วนบุคคลที่มีร่างกายเสื่อมถอย อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามธรรมชาติแบบค่อยเป็นค่อยไป เช่น อวัยวะและเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายที่เสื่อมโทรมตามอายุขัย การเกิดริ้วรอยบริเวณผิวหนัง สายตาพร่ามัว พละกำลังน้อยลง เส้นผมเปลี่ยนเป็นสีขาว เป็นต้น ในขณะเดียวกันผู้ที่ไม่ดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้ดี ใช้ร่างกายหนักจนเกินไป รับประทานอาหารเกินพอดีหรือรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ จะทำให้โรคภัยรุมเร้าส่งผลให้ร่างกายทรุดโทรมเสมือนบุคคลที่มีร่างกายเสื่อมถอยตามธรรมชาติ (สิทธิพรร์ สุนทร และคณะ, 2561) ในขณะที่ การให้นิยามความหมายขององค์การอนามัยโลก ระบุว่า “ผู้สูงอายุ” เป็นคำที่ไม่สามารถนิยามตายตัวได้ เนื่องจากแต่ละประเทศมีเกณฑ์ในการกำหนดอายุที่แตกต่างกัน ซึ่งประเทศที่มีเทคโนโลยีและวิทยาการทางด้านการแพทย์เจริญก้าวหน้ามีแนวโน้มที่ประชากรในประเทศจะมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง จึงได้กำหนดว่า บุคคล

ที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไปคือผู้สูงอายุ หรือการให้นิยามความหมายตามสภาพร่างกาย เช่น ผู้หญิงอายุระหว่าง 45-55 ปี ส่วนผู้ชายอายุระหว่าง 55-75 ปี ดังนั้น นิยามคำว่า “ผู้สูงอายุ” ไม่ได้ยึดอายุเป็นเกณฑ์หลักในการให้ความหมายเพียงอย่างเดียว แต่ยังรวมไปถึงการประเมินถึงสภาพความแข็งแรงและการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของบุคคลที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบริบทพื้นที่ที่อาศัยอยู่ รวมถึงการประเมินด้านอื่นร่วมด้วย

อย่างไรก็ตาม ภาพลักษณ์ของผู้สูงอายุในยุคปัจจุบัน มิใช่ผู้เฒ่าผู้แก่ที่เชื่องช้าหรือล้าสมัยอีกต่อไป ในทางกลับกัน ยิ่งสังคมมีความเป็นพลวัตมากขึ้นเท่าไหร่ ผู้คนยิ่งจำเป็นต้องปรับตัวตามเพื่อสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขมากขึ้นตามไปด้วย ด้วยเหตุนี้ จึงมีกลุ่มผู้สูงอายุจำนวนมากที่ไม่ยอมแพ้ให้กับกาลเวลาและมุ่งพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่มีคุณค่า มีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับการเป็นผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพดังจะกล่าวถึงต่อไปนี้

การสูงวัยอย่างมีพลัง (Active Ageing)

แนวคิดนี้เป็นกระบวนการที่มุ่งสร้างโอกาสให้ตนเอง มีสุขภาพที่ดี มีส่วนร่วมทางสังคมเศรษฐกิจ และมีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต สามารถยกระดับคุณภาพชีวิตของปัจเจกบุคคลให้สูงขึ้นได้ตั้งแต่เกิดจนตาย ซึ่งแนวคิดนี้ริเริ่มโดยองค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ในช่วงปลายปี ค.ศ. 1990 เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั่วโลกและกำหนดให้เป็นเป้าหมายที่ต้องบรรลุตามวัตถุประสงค์ ตลอดจนใช้เป็นแนวทางแก้ไขปัญหาการเพิ่มขึ้นของประชากรสูงวัยทั่วโลก (ปรีญานงค์ ดงหงส์, 2558)

องค์การอนามัยโลก (WHO, 2002) ได้ให้ความหมายของ Active ageing ในแง่ของกระบวนการอันเหมาะสมที่นำไปสู่การสร้างสุขภาพ (health) การมีส่วนร่วม (participation) และหลักประกัน (security) ในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเมื่อสูงวัย (สุวิณี วิวัฒน์พานิช อ้างถึงใน สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล 2554)

แสดงถึงให้เห็นถึงความพยายามปรับเปลี่ยนแนวคิดจาก “ความต้องการพื้นฐาน (need-based)” ที่มองว่ากลุ่มผู้สูงอายุเป็นกลุ่มเป้าหมายแบบถูกกระทำ (passive targets) เปลี่ยนเป็นการมองแบบ “สิทธิขั้นพื้นฐาน (rights-based)” ตามหลักการที่องค์การสหประชาชาติกำหนดไว้ อันประกอบด้วย หลักการมีเสรีภาพ (independent) หลักการมีส่วนร่วม (participation) การได้รับการดูแล (care) การบรรลุความพึงพอใจในตนเอง (self-fulfillment) และการมีศักดิ์ศรี (dignity) โดยตระหนักถึงสิทธิของประชาชนอย่างเท่าเทียมกัน (วันดี โภคกุล, 2549: 3-5 อ้างถึงใน เล็ก สมบัติ, ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และ ธนิกานต์ ศักดาพร, 2554)

Active Ageing หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการทำกิจกรรมต่าง ๆ อันก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม โดยใช้ทักษะความรู้ ความสามารถและภูมิปัญญาที่มีอยู่ ในขณะที่รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2556 ได้ระบุความหมายของคำว่า Active Ageing โดยใช้คำภาษาไทย คือ “พฤฒิพลัง” หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมร่วมกับสังคม ชุมชน เศรษฐกิจ วัฒนธรรม การเมืองการปกครองและการทำงาน ในขณะเดียวกัน สังคมจำเป็นต้องสร้างโอกาสในการทำงาน รวมถึงหาแนวทางลดอุปสรรคกีดกันผู้สูงอายุในการเข้าถึงโอกาสในการมีงานที่มั่นคง (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ, 2559)

จะเห็นได้ว่านิยามของการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ (Active Ageing) ตามความหมายขององค์การอนามัยโลก มุ่งเน้นที่ปัจจัยด้านสังคมเป็นหลัก กล่าวคือ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การมีสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว กลุ่มเพื่อน และชุมชน เป็นต้น ในขณะที่ บริบทของสังคมไทยได้นิยามความหมายของคำว่า “Active Ageing” ที่มุ่งเน้นสุขภาพกายของผู้สูงอายุเป็นหลักและมีความสามารถในการดูแลพึ่งพาตนเอง ประกอบกับการ

ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคม มีอิสระ มีความพึงพอใจในชีวิต อันนำไปสู่การพัฒนาทางจิตปัญญา

กล่าวโดยสรุปภาพรวม ความหมายของ Active Ageing คือ การที่ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วม การเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ชุมชน สังคม และได้ใช้ศักยภาพที่มีอยู่ของแต่ละบุคคลเป็นพลังในการช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม รวมทั้งสามารถพึ่งพาตนเอง ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าด้วยศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ที่เท่าเทียมกับกลุ่มวัยอื่นในสังคม

ดังนั้น งานวิจัยนี้จึงเป็นการศึกษาเกี่ยวกับการใช้สื่อของผู้สูงอายุที่ส่งผลกระทบซึ่งกันและกัน ตั้งแต่ระดับบุคคล กลุ่ม ชุมชน และสังคม กล่าวคือ มุ่งเน้นศึกษาในเชิงประชากร ทั้งด้านพฤติกรรมการใช้สื่อ เครือข่ายสังคม ผลกระทบจากการใช้สื่อ รวมทั้งศึกษาความต้องการในด้านการบริโภคสื่อของผู้สูงอายุ โดยการรับฟังเสียงสะท้อนจากกลุ่มผู้ใช้งานโดยตรง รวมทั้งผู้ปฏิบัติงานของภาครัฐ เอกชน และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหลาย เพื่อร่วมกันออกแบบ พัฒนาแนวทางส่งเสริมการใช้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม สามารถนำไปต่อยอดในเชิงนโยบายสู่การนำไปปฏิบัติใช้จริง ตลอดจนการพัฒนาเพื่อสร้างระบบการจัดสวัสดิการที่สนับสนุนการเข้าถึงสื่อออนไลน์และข้อมูลสารสนเทศต่าง ๆ ได้อย่างทั่วถึงและมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังเป็นการสร้างความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน อันนำไปสู่การเกิดประสบการณ์ที่ดีต่อตนเองให้แก่ผู้สูงอายุ

แนวคิดเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy)

การรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) คือ การมีความรู้ความเข้าใจ มีความสามารถในการวิเคราะห์เกี่ยวกับการสื่อสารผ่านสื่อต่าง ๆ โดยพิจารณาถึงองค์ประกอบด้านผู้ส่งสาร (แหล่งสาร) ผู้รับสาร (ผู้ตีความสาร) สื่อ (ช่องทาง) ผลที่เกิดจากการสื่อสาร และบริบทการสื่อสาร โดยผู้รับสารสามารถใช้เหตุผลในการจำแนกข้อเท็จจริงและความคิดเห็นที่สอดแทรกใน

สารได้ สามารถคิดวิเคราะห์และประเมินคุณภาพความน่าเชื่อถือของเนื้อหาเพื่อเลือกรับและใช้ประโยชน์จากข้อมูลข่าวสาร ป้องกันตนเองจากการถูกโน้มน้าวชักจูงและไม่ตกเป็นเหยื่อของข้อมูลข่าวสารเหล่านั้นได้

จากการศึกษาข้อมูลงานวิจัยที่ผ่านมาในอดีต ทำให้เห็นถึงความเชื่อมโยงสัมพันธ์ระหว่างระดับของการรู้เท่าทันสื่อของแต่ละบุคคลที่เกี่ยวข้องกับมิติทางสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมของผู้ใช้งานสื่อ ซึ่งปัจจัยแต่ละมิติย่อมส่งผลกระทบซึ่งกันและกัน จึงเป็นเหตุผลประการสำคัญที่นำมาสู่การศึกษานี้ที่มิได้มุ่งศึกษาเฉพาะประเด็นการเข้าถึง การประเมิน และการสร้างสรรค์สื่อเท่านั้น แต่ยังให้ความสำคัญกับปัจจัยแวดล้อมที่มีผลต่อการส่งเสริมและพัฒนาเพื่อให้ผู้ใช้สื่อสามารถเข้าถึงได้อย่างปลอดภัยและยั่งยืนอีกด้วย ทั้งนี้ กชกร บุญยพิทักษ์สกุล (2561) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างรู้เท่าทัน ออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

(1) *พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างมีวิจารณญาณ* คือ ผู้ใช้สามารถรับรู้และเข้าใจเนื้อหาที่ปรากฏในสื่อ ตลอดจนสามารถวิเคราะห์และประเมินข้อมูลเหล่านั้นได้

(2) *พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่ตระหนักถึงผลกระทบต่อบุคคลและสังคม* คือ ผู้ใช้รับรู้ได้ว่าข้อมูลที่ปรากฏในสื่อนั้นเป็นข้อมูลที่ก่อให้เกิดประโยชน์หรือโทษต่อตนเองและสังคมอย่างไร

(3) *พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างมีประสิทธิภาพ* คือ ผู้ใช้สามารถใช้เทคโนโลยีที่หลากหลายในการค้นหาข้อมูลข่าวสารที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ทั้งในแง่ของการศึกษาหาความรู้ การสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน การแลกเปลี่ยนข้อมูล การเป็นผู้เผยแพร่ข้อมูล รวมทั้งการให้คำปรึกษาในสื่อสังคมออนไลน์

Malik และคณะ (2013) ได้กล่าวถึงตัวชี้วัดการรู้เท่าทันสื่อ อันประกอบด้วย ความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทของข่าวในสังคมและแรงจูงใจใน

การค้นหาข่าว กล่าวคือ เมื่อมนุษย์เรามีความรู้สึกว่าข่าวนั้นสำคัญ ย่อมนำไปสู่ความอยากที่จะค้นหาเพื่อพิสูจน์ความจริง ตลอดจนสามารถจดจำและประเมินข่าวสารได้อย่างมีวิจารณญาณ รวมทั้งสามารถสร้างหรือผลิตข่าวได้ด้วยตนเอง ในขณะที่ Jones-Jang และคณะ (2021) ได้แบ่งเกณฑ์ชี้วัดการรู้เท่าทัน ออกเป็น 5 กลุ่ม ได้แก่

(1) *การรู้เท่าทันสื่อ* (Media Literacy) เป็นการวัดความคิดเห็นเกี่ยวกับการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารกับครอบครัวหรือเพื่อนที่ได้รับข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ หรือนิตยสาร

(2) *การรู้เท่าทันข้อมูล* (Information Literacy) เป็นการวัดความถูกต้องของการใช้แหล่งข้อมูลข่าวสาร อันได้แก่ หนังสือพิมพ์ประจำวัน (daily newspaper) พจนานุกรม 2 ภาษา (bilingual dictionary) พจนานุกรมคำศัพท์เฉพาะ หรือสารานุกรม (lexicon or encyclopedia) และบทความวิจัย (research article)

(3) *การรู้เท่าทันข่าว* (News Literacy) เป็นการวัดเกี่ยวกับอิทธิพลของข่าวที่มีผลต่อผู้รับข่าวโดยประเมินข้อความและความหมาย รวมทั้งแสดงตัวอย่างประกอบเนื้อหาข่าว และนำเสนอตามความเป็นจริง

(4) *การรู้เท่าทันดิจิทัล* (Digital Literacy) เป็นการวัดเกี่ยวกับคำศัพท์ในการใช้อินเทอร์เน็ต รวมทั้งศัพท์เทคนิคต่าง ๆ เช่น PDF, phishing, และ tagging

(5) *การรับรู้ข่าวปลอม* (Fake News Recognition) เป็นการประเมินความสามารถของผู้ใช้สื่อในการระบุว่าข้อมูลใดเป็นข่าวปลอมในโลกดิจิทัล

ดังนั้น การวิเคราะห์เพื่อการรู้เท่าทันสื่อ ผู้ใช้สื่อออนไลน์ควรระลึกอยู่เสมอว่าสื่อเป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นและแฝงไปด้วยเป้าหมายทางธุรกิจโฆษณาหรือมีความเกี่ยวโยงกับการเมืองที่ส่งผลต่อการสร้างค่านิยม

และอุดมคติของคนในสังคมได้ ดังนั้น ผู้ใช้สื่อจำเป็นต้องรับรู้และเข้าใจเนื้อหาที่ปรากฏในสื่อสังคมออนไลน์ ตลอดจนสามารถวิเคราะห์ ประเมินข้อมูล และตระหนักถึงผลกระทบต่อบุคคลและสังคมว่าสิ่งที่ปรากฏบนสื่อสังคมออนไลน์นั้นสามารถกลายเป็นข้อมูลที่ก่อให้เกิดประโยชน์และโทษต่อตนเองและสังคมได้ นอกจากนี้ ผู้ใช้สื่อยังสามารถใช้เทคโนโลยีที่หลากหลายในการค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ทั้งในแง่ของการศึกษาหาความรู้ การสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน การแลกเปลี่ยนข้อมูล การเป็นผู้เผยแพร่ข้อมูล รวมทั้งเป็นผู้ให้คำปรึกษาแนะนำแก่ผู้อื่นในพื้นที่เครือข่ายสังคมออนไลน์ได้

Diteeyont และ Ku (2021) ได้ระบุเกี่ยวกับเกณฑ์ในการวัดทักษะการใช้อินเทอร์เน็ต (Internet literacy) โดยศึกษาจากผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 - 85 ปี เพื่อวัดความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม โดยพิจารณาจาก 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ ความรับผิดชอบ (Responsibility) ผลิตภาพ (Productivity) และการโต้ตอบ (Interactivity) ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุไทยมีทักษะการใช้อินเทอร์เน็ตอยู่ในระดับปานกลางและจำเป็นต้องพัฒนาทักษะการใช้งานสื่อให้มากขึ้น โดยเฉพาะทักษะการรู้เท่าทันสื่อในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับสิ่งผิดกฎหมาย และข้อมูลที่ไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสมในพื้นที่ออนไลน์

ต่อมาได้มีการศึกษากลุ่มผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป (61 - 80 ปี) ที่ไม่เคยมีประสบการณ์ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์มาก่อน มีเพียงไม่กี่คนในกลุ่มที่เคยรับบริการใช้คอมพิวเตอร์ของชมรมผู้สูงอายุเพื่อความบันเทิง สืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาโรคและข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้บริการทางสุขภาพ รวมทั้งทำการศึกษาในกลุ่มเพื่อนด้านสุขภาพ (peer health group) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีทักษะการรู้เท่าทันสื่ออยู่ในระดับต่ำส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของตัวเองในการรู้เท่าทันสื่อในระดับต่ำเช่นเดียวกัน ในขณะที่ Liping Fu และ Yu Xie (2021) ระบุว่า กลุ่มผู้สูงอายุที่ได้รับข้อมูลด้านสุขภาพ

และสามารถเข้าถึงการใช้งานอินเทอร์เน็ตจะดูแลสุขภาพตนเองให้ดียิ่งขึ้นได้ และยังพบว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมบ่อยครั้งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีในหลายด้านอย่างชัดเจน ทั้งในด้านสุขภาพ ความสัมพันธ์ทางสังคม โดยการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมภายใต้เครือข่ายทางสังคมชุมชนดังกล่าวนี้ถือได้ว่าเป็นการสนับสนุนทางสังคมที่ช่วยส่งเสริมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุและทำให้พวกเขาได้ค้นพบตนเองและสามารถพัฒนาศักยภาพตนเองได้

ในขณะเดียวกัน ปรากฏการณ์ที่เกิดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุคือการนำเสนอตนเอง (Self-expression) บนพื้นที่สื่อออนไลน์ในรูปแบบต่าง ๆ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการรู้คิดในตน (Self-cognition) และเกิดการเรียนรู้ทางสังคมจากการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและลดความอ้างว้างโดดเดี่ยวได้ อย่างไรก็ตาม การมีเครือข่ายชุมชนและสังคมนับว่าเป็นอีกปัจจัยหลักสำคัญที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในที่นี้จะกล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม ดังต่อไปนี้

แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม (Social Support)

การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) หมายถึง ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคม ครอบครัว เพื่อน ที่มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันทางด้านอารมณ์ แสดงความรักความห่วงใยและมีความเชื่อใจระหว่างกัน ในขณะที่การสนับสนุนด้านสิ่งของจะเป็นการช่วยเหลือและอำนวยสะดวกในการทำกิจกรรมหรือการทำงานต่าง ๆ รวมทั้งการให้บริการในรูปแบบของการช่วยเหลือด้านข้อมูลข่าวสาร ให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษา หรือให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ทั้งนี้ การสนับสนุนทางสังคมยังส่งผลให้ผู้ที่ได้รับการช่วยเหลือได้รับการยอมรับ มีความพึงพอใจ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มทางสังคม

เมื่อนำความหมายของการสนับสนุนทางสังคมมาเชื่อมโยงกับการใช้สื่อออนไลน์ จึงเรียกว่า *"การสนับสนุนทางสังคมในสื่อออนไลน์"* หมายถึง การช่วยเหลือเกื้อกูลกันระหว่างกลุ่มผู้ที่อยู่ในเครือข่ายสังคมออนไลน์ (ประสิทธิชัย นรากรณ์, 2561) ดังนั้น เมื่อผู้ใช้งานสื่อออนไลน์มีพฤติกรรมการใช้สื่ออย่างแพร่หลายทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่อยู่ในเครือข่ายออนไลน์เพิ่มมากขึ้น ซึ่งส่งผลต่อการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในด้านข้อมูลข่าวสารและการสนับสนุนทางด้านอารมณ์ควบคู่กัน ทำให้ผู้ใช้สื่อออนไลน์รู้สึกถึงการยอมรับ รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และสามารถได้รับประโยชน์จากสิ่งที่ได้รับการสนับสนุนเหล่านั้นมาแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันของตนเองและผู้อื่นต่อไปได้

ประสิทธิชัย นรากรณ์ (2561) ได้กล่าวถึงประเด็นความเชื่อมโยงระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับการใช้สื่อออนไลน์ โดยแบ่งการสนับสนุนทางสังคมในสื่อออนไลน์เป็น 2 ประเภท ดังนี้

(1) *การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร* (Information Support) คือ ผู้ที่ให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษา หรือให้ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ในสื่อออนไลน์ โดยข้อมูลเหล่านั้นอาจเป็นข้อเท็จจริง คำบอกเล่าจากประสบการณ์ หรือการแสดงความคิดเห็นของผู้ให้ข้อมูลนั้น ซึ่งผู้รับข้อมูลสามารถนำข้อมูลไปประกอบการตัดสินใจหรือประกอบการศึกษาของตนเองต่อไปได้

(2) *การสนับสนุนทางอารมณ์* (Emotion Support) คือ ผู้ที่อยู่ในสื่อหรือเครือข่ายออนไลน์ที่ให้คำปรึกษาแนะนำ แสดงความคิดเห็นในเชิงอารมณ์ความรู้สึก ทำให้ผู้ที่อยู่ในเครือข่ายออนไลน์เดียวกันเกิดความรู้สึกว่ามีคนสนใจ ห่วงใย และผูกพันกับบุคคลนั้น

ดังนั้น การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งในรูปแบบที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ทางตรงหรือเห็นหน้ากัน (Face to Face) และรูปแบบที่บุคคลไม่เคยรู้จักหรือเห็นหน้ากันมาก่อน เมื่อบุคคลอยู่ในเครือข่ายสังคมเดียวกัน มีโอกาสได้พูดคุย แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารที่

เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งการแสดงออกถึงความรู้สึกเชิงบวกทั้งทางสีหน้า คำพูด ข้อความ หรือภาพสัญลักษณ์ เป็นต้น

วิธีดำเนินการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษานี้เป็นการใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed method) ทั้งวิจัยเชิงปริมาณและวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งดำเนินการศึกษาในรูปแบบการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยใช้กรอบแนวคิดเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) และการสนับสนุนทางสังคม (Social support)

ขั้นตอนการวิจัย

โจทย์หลักสำคัญ คือ ทำอย่างไรให้ผู้สูงอายุสามารถใช้สื่อได้อย่างปลอดภัย สร้างสรรค์ และรู้เท่าทัน

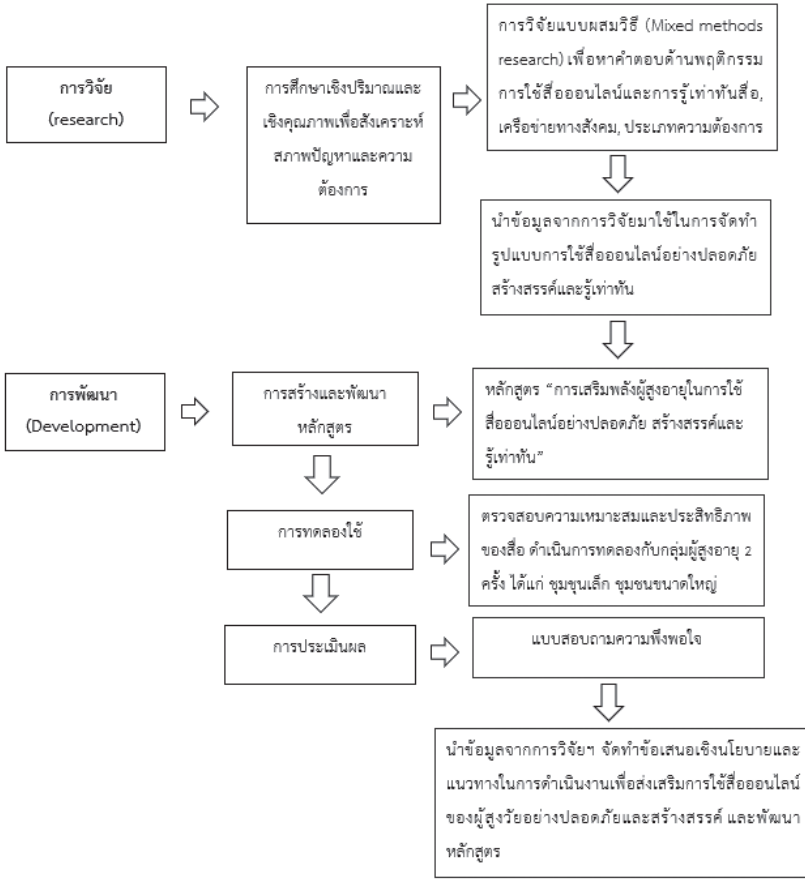
การวิจัยนี้ แบ่งการดำเนินงานในการศึกษา เป็น 2 ส่วนหลัก คือ การวิจัย และการพัฒนา

ขั้นแรก (การวิจัย) เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ

ขั้นที่สอง (การพัฒนา) เป็นการนำข้อมูลจากการศึกษาในขั้นตอนการวิจัยมาออกแบบพัฒนากิจกรรมการจัดอบรมในรูปแบบบริการวิชาการทางสังคมภายใต้โครงการ “ชุมชนสูงวัยเพื่อการใช้สื่อออนไลน์อย่างรู้เท่าทัน” เพื่อนำผลที่ได้จากการดำเนินกิจกรรมไปใช้ต่อยอดและพัฒนาเป็นหลักสูตร “การเสริมพลังผู้สูงอายุในการใช้สื่อออนไลน์อย่างปลอดภัย สร้างสรรค์ และรู้เท่าทัน” ในอนาคต

การดำเนินงานในการวิจัยและพัฒนาดังที่กล่าวข้างต้น แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนหลัก คือ

1. ขั้นศึกษาข้อมูล 2. ขั้นปฏิบัติการ 3. ขั้นติดตามประเมินผล ดังรายละเอียดในภาพต่อไปนี้



ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ศึกษากลุ่มตัวอย่างในบริบทชุมชนของเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร ตามลักษณะการจัดแบ่งประชากรตาม 6 กลุ่มเขต ประกอบด้วย กลุ่มเขตกรุงธนเหนือ กลุ่มเขตกรุงเทพกลาง กลุ่มเขตกรุงธนใต้ กลุ่มเขตกรุงเทพตะวันออก กลุ่มเขตกรุงเทพใต้ และกลุ่มเขตกรุงเทพเหนือ

ทั้งนี้ ประชากรผู้สูงวัยที่มีทะเบียนบ้านอาศัยอยู่ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร จำนวนประชากรรวมทั้งสิ้น 1,061,753 คน (ข้อมูล ณ กุมภาพันธ์ พ.ศ.2562)

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ คือ ผู้สูงวัยที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีประสบการณ์ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 1 ปี ที่มีทะเบียนบ้านอาศัยอยู่ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร รวมทั้งสิ้นจำนวน 400 คน จำแนกประชากรกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 6 กลุ่มเขต ได้แก่

- กลุ่มเขตกรุงธนเหนือ เขตทวีวัฒนา จำนวน 51 คน
- กลุ่มเขตกรุงเทพกลาง เขตสัมพันธวงศ์ จำนวน 22 คน
- กลุ่มเขตกรุงธนใต้ เขตหนองแขม จำนวน 78 คน
- กลุ่มเขตกรุงเทพตะวันออก เขตบางกะปิ จำนวน 84 คน
- กลุ่มเขตกรุงเทพใต้ เขตสาทร จำนวน 62 คน
- กลุ่มเขตกรุงเทพเหนือ เขตบางซื่อ จำนวน 103 คน

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ คือ ผู้สูงวัยที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร 6 กลุ่มเขตดังกล่าวข้างต้น โดยคัดเลือกประชากรที่ศึกษาแบบเจาะจง (Purposive sampling) และการสุ่มตัวอย่างแบบสโนว์บอล (Snowball sampling) ตามคุณสมบัติเช่นเดียวกับการวิจัยเชิงปริมาณ ซึ่งทำการศึกษาจากกลุ่มประชากรเขตละ 5 คน รวมทั้งสิ้น 30 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาวิจัยนี้ได้ดำเนินการเก็บข้อมูลในรูปแบบต่าง ๆ ดังนี้

การศึกษาข้อมูลจากเอกสาร การศึกษาค้นคว้ารวบรวมข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นข้อมูลจากวารสารวิชาการ หนังสือ บทความ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ และฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ เป็นต้น โดยศึกษาในประเด็นที่มีความสอดคล้องกับกรอบแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งนำข้อมูลมาใช้ประกอบการอ้างอิงในการวิเคราะห์ บรรยายและอภิปรายข้อมูลที่ค้นพบจากการศึกษา

การศึกษาข้อมูลเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งประเด็นในการศึกษาแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 *ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม* ชนิดให้เลือกตอบ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพครอบครัว ประเภทที่อยู่อาศัย อาชีพ เป็นต้น

ส่วนที่ 2 *ข้อมูลด้านทักษะการใช้สื่อออนไลน์* ยกตัวอย่างคำถาม เช่น

- ท่านอ่านข้อมูลจากสื่อออนไลน์อย่างละเอียด รอบคอบก่อนเชื่อและปฏิบัติตาม (ทักษะการบริโภค)
- ท่านสามารถแยกข้อเท็จจริงออกจากความคิดเห็นจากข้อมูลในสื่อออนไลน์ได้ (ทักษะการวิเคราะห์)
- ท่านสร้างข้อมูลที่มีประโยชน์ และนำมาเผยแพร่ในพื้นที่สื่อออนไลน์ (ทักษะของผู้บริโภคที่กลายมาเป็นผู้ผลิต)

ส่วนที่ 3 ข้อมูลด้านการสนับสนุนทางสังคม ยกตัวอย่างคำถาม เช่น

- ท่านได้รับการช่วยสนับสนุน/จัดหาอุปกรณ์สำหรับการใช้สื่อออนไลน์จากคนในครอบครัว (ด้านสิ่งของ)
- ท่านรู้สึกว่าการใช้สื่อออนไลน์ทำให้ท่านได้รับการเอาใจใส่และกำลังใจจากคนรอบข้าง (ด้านอารมณ์)

- ท่านได้รับคำแนะนำจากคนรอบตัวเรื่องข้อมูล ข่าวสารการใช้สื่อออนไลน์ (ด้านข้อมูลข่าวสาร)

- ท่านรู้สึกว่าการใช้สื่อออนไลน์ทำให้สามารถติดต่อสื่อสารกับครอบครัวมากขึ้น (ด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม)

ข้อคำถามที่ใช้ในแบบสอบถามได้ถูกพัฒนาจากแนวคิดเกี่ยวกับทักษะการใช้สื่อออนไลน์ ซึ่งงานวิจัยนี้ได้ดึงเฉพาะประเด็นสำคัญที่สอดคล้องต่อการสร้างหลักสูตรในการใช้สื่อออนไลน์อย่างปลอดภัย สร้างสรรค์ และรู้เท่าทัน จึงศึกษาในประเด็นทักษะการบริโภค การวิเคราะห์ การผลิตและการมีส่วนร่วมในการใช้สื่อ รวมทั้งการพัฒนาข้อคำถามที่สอดคล้องกับกรอบแนวคิดด้านการสนับสนุนทางสังคม (Social support) ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุ อันประกอบด้วย แรงสนับสนุนด้านสิ่งของ แรงสนับสนุนด้านอารมณ์ แรงสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร และแรงสนับสนุนด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนในแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด (4), มาก (3), เล็กน้อย (2), ไม่เลย (1)

ทั้งนี้ แบบสอบถามที่ใช้ในการศึกษานี้ ได้ทำการทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยวิธีการใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha) ซึ่งจากการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของผู้สูงอายุ จำนวน 39 คน พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแนวคิดด้านทักษะการใช้สื่อออนไลน์ มีค่าเท่ากับ 0.96 และแนวคิดการสนับสนุนทางสังคม มีค่าเท่ากับ 0.92 จะเห็นได้ว่า ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟามีค่าระหว่าง 0.92 - 0.96 แสดงว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องภายในอยู่ในระดับดีมาก

การศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการลงพื้นที่ภาคสนามเพื่อทำการศึกษา ซึ่งได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในรูปแบบการสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม และการสังเกต ซึ่งตัวอย่างคำถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล มีดังต่อไปนี้

ประเด็นคำถาม	ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ (ยกมาบางส่วน)
ปลอดภัย	อะไรทำให้เกิดความไม่ปลอดภัยจากการใช้สื่อออนไลน์ได้บ้าง
	เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัยจากการใช้สื่อออนไลน์เป็นอย่างไรบ้าง เคยมีประสบการณ์ฝังใจในรูปแบบนี้ไหม ช่วยเล่าให้ฟังหน่อย
	วิธีการลดความเสี่ยงจากการใช้สื่อออนไลน์มีวิธีการอะไรที่ใช้ในชีวิตประจำวัน
สร้างสรรค์	เวลาที่ใช้สื่อออนไลน์ ทำให้เกิดความคิดอะไรใหม่ ๆ บ้าง
	เล่าให้ฟังหน่อยว่าสื่อออนไลน์สามารถนำไปใช้ประโยชน์อะไรได้บ้าง
	คุณ...มีวิธีการเลือกใช้สื่อ หรือข้อมูลข่าวสารในแต่ละวันอย่างไร
รู้เท่าทัน	แหล่งข่าวหรือแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือเป็นอย่างไรช่วยเล่าให้ฟังหน่อย
	เวลาได้รับข้อมูลข่าวสารจำนวนมาก มีวิธีการเลือกข้อมูลอย่างไรว่าข้อมูลไหนจริงหรือไม่จริง
	คุณมีความเชื่อถือข้อมูลจากแหล่งข่าวสารใดมากที่สุด เพราะเหตุใด

ผลการวิจัย

ระยะที่ 1 การศึกษาวิจัย

1. ผลการวิจัยเชิงปริมาณ

การศึกษานี้ ได้เก็บข้อมูลจากกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และมีทะเบียนบ้านอาศัยอยู่ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานครทั้ง 50 เขต โดยจำแนกเป็น 6 กลุ่มเขต ได้แก่ เขตกรุงธนเหนือ (เขตทวีวัฒนา)

เขตกรุงเทพกลาง (เขตสัมพันธวงศ์) เขตกรุงธนใต้ (เขตหนองแขม) เขตกรุงเทพตะวันออก (เขตบางกะปิ) เขตกรุงเทพใต้ (เขตสาทร) และเขตกรุงเทพเหนือ (เขตบางซื่อ) รวมประชากรกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 400 คน ข้อมูลที่ได้จากการศึกษา พบว่า

ปัจจัยด้านบุคคล

ผู้ตอบแบบสอบถามมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่อายุ 67 ปี และมีอายุสูงสุดถึง 87 ปี ซึ่งช่วงอายุ 60-65 ปี เป็นกลุ่มที่เข้าร่วมตอบแบบสอบถามมากที่สุด ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ทั้งนี้ ผู้เข้าร่วมวิจัยส่วนใหญ่มีสถานะสมรสหรืออยู่ด้วยกัน ลักษณะครอบครัวมักจะเป็นครอบครัวเดี่ยวโดยอยู่อาศัยกับคู่สมรสและบุตร ซึ่งมีจำนวนสมาชิกในครอบครัวเฉลี่ยประมาณ 4 คน ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่กับสมาชิกในครอบครัว มักจะมีผู้ดูแลไม่ว่าจะเป็นคู่สมรส บุตร หรือสมาชิกอื่นในครอบครัว ซึ่งส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างไม่ได้รับการศึกษา

ในด้านสถานะทางเศรษฐกิจ ส่วนใหญ่ผู้ตอบแบบสอบถามไม่ได้ประกอบอาชีพและไม่มีรายได้ ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพมักทำธุรกิจส่วนตัว ค้าขาย และรับจ้างทั่วไป ซึ่งแหล่งรายได้หลักมาจากการประกอบกิจการส่วนตัวหรืออาชีพปัจจุบัน

ข้อมูลทั่วไปด้านการใช้สื่อ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีประสบการณ์ใช้สื่อออนไลน์เฉลี่ย 5 ปี โดยมีประสบการณ์ใช้สื่อออนไลน์ต่อเนื่องยาวนานมากที่สุดถึง 18 ปี และมีประสบการณ์การใช้สื่อออนไลน์น้อยสุด 1 ปี ส่วนที่มาในการเริ่มต้นใช้สื่อออนไลน์ ส่วนใหญ่มีคนแนะนำหรือชักชวน ร้อยละ 77.75 ทั้งนี้ ระยะเวลาในการใช้งานสื่อแต่ละวัน พบว่า ร้อยละ 71.25 ใช้สื่อออนไลน์ในชีวิตประจำวันเฉลี่ยวันละ 1-3 ชั่วโมง และพบว่ามีผู้ใช้สื่อออนไลน์เป็นระยะเวลามากที่สุดถึง 12 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ ร้อยละ 81.25 ใช้สื่อออนไลน์เป็นประจำทุกวัน และประเภทของสื่อออนไลน์ที่กลุ่มตัวอย่างใช้มากที่สุดคือแอพพลิเคชั่น Line

ใช้มากที่สุดถึงร้อยละ 96.00 จากข้อมูลยังพบว่า วัตถุประสงค์ที่กลุ่มตัวอย่างใช้สื่อออนไลน์มากที่สุดคือเพื่อติดต่อเพื่อนเก่าหรือสมาชิกในครอบครัว ร้อยละ 46.25 โดยการใช้งานผ่านโทรศัพท์มือถือสูงถึงร้อยละ 98.75 นอกจากนี้ค่าใช้จ่ายในการใช้งานสื่อออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดโดยเฉลี่ยมีค่าใช้จ่ายต่อเดือนอยู่ที่ 507.47 บาท

ปัจจัยด้านทักษะการใช้สื่อ

ข้อมูลเกี่ยวกับทักษะการใช้สื่อออนไลน์ ด้านทักษะการบริโภคในภาพรวมอยู่ในเกณฑ์มาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.50 ซึ่งทักษะด้านการบริโภคที่กลุ่มตัวอย่างมีมากที่สุด คือ ความเป็นกลาง ไม่มีอคติในการรับข้อมูลจากสื่อออนไลน์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.69 ซึ่งจัดอยู่ในเกณฑ์มาก และด้านทักษะการวิเคราะห์ ในภาพรวมอยู่ในเกณฑ์มาก มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.64 โดยทักษะที่กลุ่มตัวอย่างมีมากที่สุด คือ การหลีกเลี่ยงข้อมูลจากสื่อออนไลน์ที่ไม่มีประโยชน์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.90 ในขณะที่ทักษะของผู้บริโภคที่กลายมาเป็นผู้ผลิต ในภาพรวมอยู่ในเกณฑ์เล็กน้อย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.25 ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์ด้านทักษะของผู้บริโภคที่กลายมาเป็นผู้ผลิตมากที่สุด คือ การไม่ส่งต่อข้อมูลที่ไม่เป็นความจริงหรือข้อมูลที่ทำให้บุคคลเสื่อมเสียชื่อเสียง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.71 ดังนั้น ในด้านทักษะการใช้สื่อที่ผู้สูงอายุมีมากที่สุดคือการหลีกเลี่ยงข้อมูลที่ไม่เป็นประโยชน์

ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม

ในการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคมจากประสบการณ์ในการใช้สื่อออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่าง ประเมินจาก 4 หัวข้อหลัก ได้แก่ การสนับสนุนด้านสิ่งของ การสนับสนุนด้านอารมณ์ การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร และการสนับสนุนด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ผลจากการศึกษาแต่ละหัวข้อ สามารถสรุปได้ดังนี้

1. *ด้านแรงสนับสนุนด้านสิ่งของ* ในภาพรวมจัดอยู่ในเกณฑ์เล็กน้อย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.26 ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างได้รับการช่วยสนับสนุนหรือจัดหาอุปกรณ์สำหรับการใช้สื่อออนไลน์จากคนในครอบครัว ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.33 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์เล็กน้อย

2. *ด้านแรงสนับสนุนด้านอารมณ์* ในภาพรวมจัดอยู่ในเกณฑ์มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.65 ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึกว่าการใช้สื่อออนไลน์ทำให้ได้รับการเอาใจใส่ ได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.72 ซึ่งจัดอยู่ในเกณฑ์มาก

3. *ด้านแรงสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร* ในภาพรวมจัดอยู่ในเกณฑ์มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.57 ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างได้รับคำแนะนำจากคนรอบตัวเรื่องข้อมูล ข่าวสาร การใช้สื่อออนไลน์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.67 ซึ่งจัดอยู่ในเกณฑ์มาก

4. *ด้านแรงสนับสนุนด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม* ในภาพรวมอยู่ในเกณฑ์มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.76 ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์การใช้สื่อออนไลน์ในแง่ที่ว่าสามารถพูดคุย ติดต่อสื่อสารกับครอบครัวได้มากขึ้น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.05 ซึ่งจัดอยู่ในเกณฑ์มาก

โดยสรุป ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อการใช้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุในด้านการสนับสนุนทางสังคมที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับ คือ ด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.76) รองลงมา คือ อารมณ์ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.65) และด้านข้อมูลข่าวสาร (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.57) ตามลำดับ

ดังนั้น การสนับสนุนทางสังคมจากประสบการณ์การใช้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุที่มากที่สุด คือ การได้รับการสนับสนุนทางด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม รองลงมาคือ การสนับสนุนด้านอารมณ์ การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร และน้อยที่สุดคือการได้รับการสนับสนุนด้านสิ่งของ

2. ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

ผลการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพจากกลุ่มผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร จำนวน 6 เขต ได้แก่ เขตทวีวัฒนา เขตสัมพันธวงศ์ เขตหนองแขม เขตบางกะปิ เขตสาธร เขตบางซื่อ จำนวนประชากร เขตละ 5 คน รวมทั้งสิ้น 30 คน โดยเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่มและการสังเกต มีข้อมูลที่น่าสนใจ ดังนี้

1. <u>พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุ</u> พบว่า จุดเริ่มต้นในการใช้งานสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่มาจากสมาชิกในครอบครัวเป็นผู้ชักชวน ช่วยเหลือ และสนับสนุนในการเข้าถึงสื่อออนไลน์ประเภทต่าง ๆ *"เริ่มต้นจากเราเล่นอะไรไม่เป็นเลย ก็จะมีหลานคอยช่วยสอน ซื้อให้ เวลาเราจะติดต่อกับสมาชิกในชุมชนเราก็จะใช้ไลน์ในการติดต่องานหลัก เพราะเราเป็นประธานชุมชน ก็จะติดต่อเรียกประชาชน งานจิตอาสา ประชาสัมพันธ์งานต่าง ๆ ก็จะใช้ช่องทางนี้" (พี่แมว)*

ทั้งนี้ มุมมองและประสบการณ์ที่ผู้สูงอายุมีต่อการใช้สื่อออนไลน์ มองว่าการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์จำเป็นต้องใช้วิจารณญาณเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากการใช้สื่อออนไลน์มีทั้งประโยชน์และโทษ ขึ้นกับการเลือกใช้ และมองว่าการเข้าถึงสื่อออนไลน์ไม่มีข้อจำกัดทางด้านอายุ ไม่ว่าอายุเท่าใดก็สามารถใช้สื่อออนไลน์ได้ ส่วนวัตถุประสงค์หลักที่ผู้สูงอายุใช้สื่อออนไลน์คือการใช้เพื่อติดต่อสื่อสารกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อน และบุคคลรอบข้างเป็นหลัก ส่วนการใช้งานในลักษณะอื่นจะใช้เพื่อการประกอบอาชีพ เพื่อความบันเทิง รวมถึงการใช้เพื่อเพิ่มพูนความรู้ให้เท่าทันต่อเหตุการณ์ ทั้งนี้ ผู้สูงอายุให้ความเห็นว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์จะเป็นไปในทิศทางใดขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่พวกเขาเคยประสบพบเจอมา ตามข้อมูลที่ผู้สูงอายุกล่าวมา ดังนี้

"ถ้าเราใช้ให้ถูกต้องมันก็ถูกต้อง อย่าไปใช้ทำอะไรมั่วซั่ว เวลาเราต้องการอะไรที่จำเป็นเราก็ใช้ เท่าที่จำเป็น เท่าที่เราชอบ มองว่ามันก็ใช้งานไม่ยาก ถ้าเราค่อย ๆ เรียนรู้ไป" (พี่ตุ่ม)

ในขณะเดียวกัน ทักษะที่จำเป็นต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์สำหรับผู้สูงอายุ คือ การคิดอย่างมีวิจารณญาณเพื่อที่จะสามารถแยกแยะข้อเท็จจริงได้ และหากไม่ได้อาศัยอยู่กับครอบครัวที่มีลูกหลานก็จะเป็นอีกปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุอาจตัดสินใจผิดพลาดในเรื่องต่าง ๆ ซึ่งผู้สูงอายุได้แสดงความเห็นเกี่ยวกับประเด็นนี้ว่า

"...คน ๆ นั้นจะต้องมีวิจารณญาณที่จะแยกแยะว่าสิ่งเหล่านี้จริงไม่จริง เท่าที่ฟังข้อมูลข่าวสาร เราต้องไม่ปฏิเสธว่าคนที่ตกเป็นเหยื่อเนี่ยมักเป็นผู้สูงวัยที่ไม่ได้อยู่กับลูกหลาน แล้วเขาจะตัดสินใจโดยพลการ ตัดสินใจโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์" (ลุงวี)

สื่อออนไลน์มีทั้งประโยชน์และโทษ ขึ้นอยู่กับว่านำใช้ในรูปแบบใด หากใช้ในทางที่เป็นประโยชน์ก็จะได้รับประโยชน์ ในทางตรงกันข้ามหากใช้ในทางที่ผิดก็จะได้รับโทษ ตามข้อมูลที่ผู้สูงอายุกล่าวมา ดังนี้

"พี่ว่ามันก็มีอะไรตั้งหลายอย่างให้เราค้นคว้า มันก็ขึ้นอยู่กับว่าจะเข้าไปค้นคว้าอะไรที่เป็นประโยชน์กับตัวเรารึป่าว หรือว่าจะไปดูแบบอย่างที่มันไม่ได้เรื่องเลย ก็ทำให้ชีวิตเราก็ยิ่งแบบถดถอยลงไป ขึ้นอยู่กับตัวของคนที่ใช้มากกว่าพี่ว่านะ สื่อมันก็มีหลายด้านอยู่แล้ว ทั้งสื่อที่ดีแล้วก็ไม่ดี สอนให้เรามีความคิดที่ดีหรือว่าแย่ลง ขึ้นอยู่กับตัวของผู้รับ สื่อจะทำอะไรได้ขึ้นอยู่กับตัวคน" (พี่กร๋อย)

มุมมองที่น่าสนใจเกี่ยวกับการใช้งานสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุ คือ การนิยามความสูงวัยที่ไม่ได้ผูกติดกับอายุ แต่เป็นการนิยามผ่านพฤติกรรมการปรับตัวในการใช้สื่อปัจจุบัน ดังที่ผู้สูงอายุท่านหนึ่งได้กล่าวว่า

"เราใช้สื่อออนไลน์ในการทำเพจข่าวให้ความรู้ด้านสุขภาพซึ่งมีคนติดตามเยอะมาก อายุไม่ใช่ตัววัดว่าคุณเป็นคนรุ่นเก่าหรือคนรุ่นใหม่ ถ้าคุณเป็นคนรุ่นเก่าคือจะไม่รับการเปลี่ยนแปลงอะไรเลย ต่อให้คุณอายุเท่าไหร่แต่เปิดรับการเปลี่ยนแปลง หรือใช้สื่อเหล่านี้ก็ถือว่าเป็นคนรุ่นใหม่ อย่างที่เราเห็นคนสูงอายุเป็นยูทูปเบอร์อะไรก็มีเยอะ" (พี่ชู)

2. <u>ผลกระทบจากการใช้สื่อออนไลน์ต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ</u> พบว่า ผู้สูงอายุมองเห็นประโยชน์ของสื่อออนไลน์ที่เกิดขึ้นต่อตนเองในแง่ของการได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ความสามารถในการรับรู้ข้อมูลข่าวสารได้อย่างรวดเร็ว อันทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ส่วนประโยชน์ต่อผู้อื่นคือการใช้สื่อออนไลน์ทำให้สามารถติดต่อสื่อสารกับคนรอบข้างได้อย่างสะดวกรวดเร็ว เป็นช่องทางทำให้ผู้สูงอายุมีเครือข่ายทางสังคมเพิ่มขึ้น ได้รู้จักเพื่อนใหม่ เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ในขณะเดียวกัน การใช้สื่อออนไลน์ยังส่งผลกระทบเชิงลบในด้านสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นด้านทรัพย์สิน ด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ อันมีที่มาจากความเสื่อมโทรมของร่างกายตามวัยและความรู้สึกวิตกกังวลเมื่อใช้สื่อออนไลน์เป็นระยะเวลานาน ทั้งนี้ การใช้สื่อออนไลน์ยังส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือย เกินความจำเป็น และอาจนำไปสู่ความเสี่ยงต่อการโดนหลอกจากมิจฉาชีพได้เช่นกัน

3. <u>มุมมองประสบการณ์ในการใช้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุอย่างปลอดภัย สร้างสรรค์ และรู้เท่าทัน</u> พบว่า ผู้สูงอายุหลายท่านมีประสบการณ์ที่ไม่ดีและไม่ปลอดภัยจากการใช้สื่อออนไลน์ ทั้งในรูปแบบของการล่อลวงให้เสียทรัพย์สิน การถูกโจรกรรมข้อมูล ซึ่งผู้สูงอายุให้เหตุผลว่าสาเหตุที่ผู้สูงอายุมักตกเป็นเหยื่อเนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีเงินเก็บจากการทำงาน จึงเป็นจุดสนใจของมิจฉาชีพที่ประสงค์ในทรัพย์และพูดจาโน้มน้าวให้ผู้สูงอายุเชื่อถือ หากผู้สูงอายุไม่รู้เท่าทัน หรือขาดการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องเพียงพอ อาจทำให้เกิดการหลงเชื่อ ซึ่งวิธีการป้องกันและเลี่ยงจาก

ความไม่ปลอดภัย คือ การหลีกเลี่ยง คอยระมัดระวังข้อมูลที่ไม่สมเหตุสมผล หรือข้อมูลที่ไม่น่าเชื่อถือ และหมั่นติดตามข้อมูลข่าวสารแล้วนำมาพิจารณาอย่างละเอียดรอบคอบ

ประสบการณ์ในการใช้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุ มีทั้งประสบการณ์ที่ดีและประสบการณ์ที่ไม่ดี ซึ่งส่วนใหญ่ประสบการณ์ที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความหวาดกลัว ไม่เปิดใจใช้งานสื่อ มักจะเป็นประสบการณ์ที่ไม่ดี ตามข้อมูลที่ผู้สูงอายุกล่าวมา ดังนี้

“ตอนนั้นโดนแฮคไป เพราะเราก็ไม่รู้ จนเพื่อนเขาบอก เพื่อนในเฟสบุ๊คเขาก็ช่วยส่งข้อความไปหาคนที่แฮคว่าถ้าคุณไม่เลิก เราจะแจ้งตำรวจแล้วนะ แล้วก็เคยเจอส่งข้อความมาบอกว่าเราได้ เงินห้าหมื่น เราก็ลบและบล็อคข้อความออกไป เพราะปกติเรามีเพื่อนที่ติดต่อสื่อสารไม่เยอะ ถ้ามีข้อความแปลก ๆ เราก็จะบล็อคทันที” (พี่ตุ่ม)

ส่วนประเด็นการใช้สื่อเพื่อการสร้างสรรค์นั้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักจะส่งต่อข้อมูลที่เห็นว่าเป็นประโยชน์ และพิจารณาแล้วว่าสิ่งนั้นเป็นประโยชน์ มีความน่าเชื่อถือ นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังใช้ประโยชน์จากสื่อออนไลน์เพื่อใช้ในการพัฒนาตนเอง และใช้เป็นช่องทางในการสร้างอาชีพหรือหารายได้เสริม ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

นอกจากนี้ ผู้สูงอายุได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการใช้สื่ออย่างรู้เท่าทัน ทั้งในเชิงตัวบุคคล และเชิงสถาบัน กล่าวคือ ในเชิงตัวบุคคล คือ ผู้สูงอายุ เมื่อได้รับข้อมูลข่าวสารมาแล้วจำเป็นต้องพิจารณาถึงความถูกต้อง ความชัดเจนของข้อมูล โดยการวิเคราะห์ หาข้อมูลเพิ่มเติม รวมถึงการพูดคุยแลกเปลี่ยน ปรึกษาผู้อื่น และอย่าเพิ่งรีบปักใจเชื่อในทันที ส่วนในเชิงสถาบัน ผู้สูงอายุต้องการให้มีศูนย์ประสานงานให้ความรู้ ทั้งของภาครัฐและภาคเอกชน ตลอดจนเครือข่ายชุมชน ครอบครัว มีช่องทางที่ให้ข้อมูลข่าวสารและเตือนภัย เพื่อความปลอดภัย และสามารถรู้เท่าทันสื่อได้มากขึ้น

จากการสัมภาษณ์พูดคุยกับกลุ่มผู้สูงอายุเกี่ยวกับประเด็นการรู้เท่าทันสื่อ ในข้อคำถามเกี่ยวกับวิธีการตรวจสอบว่าข้อมูลแบบใดน่าเชื่อถือและทำอย่างไรเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้สื่อได้อย่างรู้เท่าทัน ซึ่งผู้สูงอายุได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่น่าสนใจ โดยสามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

"ถ้าได้ข้อมูลอะไรมาอย่าเพิ่งตัดสินใจ ต้องปรึกษาลูก ญาติ ๆ แล้วค่อยตัดสินใจ" (ป้าวรรณ)

"อย่าไปเชื่ออะไรมาก ฟังหลาย ๆ ทาง อย่ามั่นใจตัวเองมาก ไม่ใช่ว่าเราสูงอายุแล้วจะถูกตลอด ต้องฟังคนอื่นด้วย ฟังแล้วศึกษา หาข้อมูลว่าจริงไม่จริง อย่าปักใจเชื่อทีเดียว ฟังหูไว้หู" (พี่หมด)

4. <u>การสนับสนุนทางสังคม</u> พบว่า ผู้สูงอายุมีเครือข่ายสังคมที่คอยสนับสนุนช่วยเหลือทั้งในด้านข้อมูลและการใช้งานสื่อออนไลน์ จากสมาชิกในครอบครัว เพื่อน ชุมชนและสังคมรอบข้าง ซึ่งบุคคลเหล่านี้เป็นตัวช่วยที่สำคัญ ตามข้อมูลที่ผู้สูงอายุกล่าวมา ดังนี้

"การเป็นกลุ่มก้อนของเครือข่ายสังคมเป็นเรื่องสำคัญ เราควรเอาตัวเองไปอยู่ในกลุ่ม เปิดรับสิ่งใหม่ เปิดรับความรู้ใหม่ ถ้าเราอยู่ในบรรยากาศแบบไหนเราก็จะเป็นคนแบบนั้น" (พี่ชู)

นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังได้รับการสนับสนุนทางสังคม ในรูปแบบการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารจากลูกหลาน เพื่อนฝูง ทำให้ได้รับรู้ข้อมูลที่หลากหลาย ทั้งในแง่ของการป้องกันภัยจากสื่อ การใช้สื่ออย่างถูกต้องเหมาะสม ตามข้อมูลที่ผู้สูงอายุกล่าวมา ดังนี้

"หลานที่เป็นวัยรุ่น เขาจะรู้มากกว่าเรา อันไหนที่เราไม่รู้ก็จะให้เขาแนะนำ หรือในกลุ่มเพื่อนก็จะแนะนำช่วยเหลือกันเรื่องข้อมูลข่าวสาร พูดคุยแล้วบอกต่อกันไป" (พี่แมว)

"...การพบปะเพื่อนฝูง มันก็ได้แลกเปลี่ยนความคิด ได้พูดคุยอะไรกันมากขึ้น ทำให้เราฉลาดขึ้นอ่ะ ถ้าอยู่แต่ในบ้าน เราไม่รู้อะไรเลย" (พี่จี๊ด)

ดังนั้น เครือข่ายทางสังคม ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว เพื่อน หรือคนรอบข้าง นับได้ว่าเป็นตัวช่วยสำคัญที่อำนวยความสะดวกและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถใช้สื่อออนไลน์ได้อย่างเหมาะสม

<u>ระยะที่ 2</u> การนำงานวิจัยสู่การพัฒนา

ผลที่ได้จากการศึกษาในขั้นวิจัยเป็นส่วนสำคัญที่นำมาใช้ต่อยอดในการพัฒนาหลักสูตรการใช้สื่อออนไลน์อย่างปลอดภัย สร้างสรรค์และรู้เท่าทันสำหรับผู้สูงอายุในอนาคต เพื่อขยายผลให้ครอบคลุมสู่พื้นที่อื่นในกรุงเทพมหานคร พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักศึกษาที่สนใจเข้ารับการฝึกอบรม ได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการสร้างเครือข่ายกลุ่มอาสาสมัครเทคโนโลยีเพื่อสนับสนุนการใช้งานสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุ โดยมีเป้าประสงค์หลักคือการสร้างชุมชนระหว่างวัยและพัฒนากลุ่มอาสาสมัครเทคโนโลยีสนับสนุนการใช้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุให้เกิดความปลอดภัย สร้างสรรค์ และรู้เท่าทัน ซึ่งสอดคล้องตามนโยบายของกรุงเทพมหานครเพื่อสร้างกลุ่มอาสาสมัครเทคโนโลยี (อสท.) ในการเป็นตัวช่วยด้านเทคโนโลยีสำหรับคนกรุงเทพมหานคร เพื่อพัฒนาเครือข่ายคนรุ่นใหม่ต่อการเป็นอาสาสมัครที่สนับสนุนกิจกรรมด้านดิจิทัลของประชาชน โดยใช้องค์ความรู้เกี่ยวกับดิจิทัลมาพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านการเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร ด้านการเข้าถึงสิทธิและผลประโยชน์จากรัฐ ตลอดจนการใช้สื่อในการพัฒนาตนเองสำหรับผู้สูงอายุและสร้างโอกาสในการเพิ่มรายได้ต่อไปในอนาคต

คณะผู้วิจัยได้รวบรวมประเด็นที่สำคัญจากการศึกษาวิจัยมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ "ชุมชนสูงวัยเพื่อการใช้สื่อ

ออนไลน์อย่างรู้เท่าทัน" (Young Old, Young Online, Young Smart) โดยมีโจทย์หลักสำคัญ คือ ทำอย่างไรให้ผู้สูงอายุสามารถใช้สื่อออนไลน์ได้อย่างปลอดภัย สร้างสรรค์ และรู้เท่าทัน

ลักษณะกิจกรรม

เป็นการอบรมเชิงปฏิบัติการที่มุ่งเน้นการทดลอง คิดจริง ทำจริง และถอดบทเรียนร่วมกันจากผู้เข้าร่วมอบรม โดยสมาชิกที่เข้าร่วมอบรม ประกอบด้วย ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้แทนหน่วยงานจากสำนักงานเขตทั้ง 6 พื้นที่ที่ใช้เป็นแหล่งเก็บข้อมูล ได้แก่ เขตบางซื่อ เขตสัมพันธวงศ์ เขตสาทร เขตบางกะปิ เขตหนองแขม และเขตทวีวัฒนา รวมทั้งนักวิชาการ ประชาชนผู้สนใจทั่วไป นักศึกษา และภาคประชาสังคม

กิจกรรมหลักที่ใช้ ได้แก่ ***กิจกรรมเสวนา "การใช้สื่อออนไลน์ในปัจจุบันของผู้สูงอายุ"*** โดยเน้นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน กิจกรรมอภิปรายกลุ่ม (Discussion) ***"ซัวร์ก่อนแชร์ ใช่หรือมั่ว ซัวร์หรือไม่"*** และการจัดกิจกรรมย่อยเพื่อสร้างการตระหนักรู้เกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อ คือ ***กิจกรรมผู้สูงอายุ-รู้เท่าทันสื่อ (ติดอาวุธ 5 คำถาม รู้เท่าทันสื่อ)*** และกิจกรรมสุดท้ายคือ ***กิจกรรมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) "สร้างชุมชนออนไลน์ระหว่างวัยเพื่อการใช้สื่ออย่างปลอดภัย สร้างสรรค์ และรู้เท่าทัน"*** โดยการทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุและนักศึกษาที่เป็นอาสาเทคโนโลยี เพื่อร่วมกันทดลองเป็นผู้ผลิตสื่อสร้างสรรค์ ผ่าน TikTok (การทำงานร่วมกันระหว่างวัย)

ในแต่ละกิจกรรม ออกแบบการเรียนรู้โดยเน้นการสร้างพื้นที่ปลอดภัย และเตรียมความพร้อมผู้เข้าร่วมอบรม ชวนสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการใช้สื่อของผู้สูงอายุ โดยใช้คำถามที่เข้าใจง่าย

ยกตัวอย่างเช่น

เมื่อพูดถึงคำว่า “สื่อ” นึกถึงอะไร

ช่องทางการเสพสื่อที่เราใช้บ่อยที่สุดคืออะไร เพราะว่าอะไร

ช่วงนี้เราชอบดูสื่อประเภทไหน และสื่อนั้นน่าสนใจอย่างไร

ในความเข้าใจของท่านคิดว่าการรู้เท่าทันสื่อคืออะไร

- **กิจกรรมใช่หรือมั่ว ชัวร์หรือไม่** เพื่อช่วยในการสำรวจความคิด ความเชื่อ ที่ถูกส่งต่อมาผ่านประสบการณ์ของแต่ละบุคคล เปิดรับความคิดเห็น แลกเปลี่ยนมุมมองที่แตกต่าง
- **กิจกรรมแฟนพันธุ์แท้สื่อ** เพื่อช่วยในการทำความเข้าใจกลยุทธ์ของการสร้างสื่อที่แสดงให้เห็นว่าสื่อล้วนถูกประกอบสร้าง และจัดกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถตรวจสอบข้อมูล ตรวจสอบสื่อ และตรวจสอบความรู้สึกตนเองในขณะที่เสพสื่อได้ โดยเริ่มต้นจากการหยุดคิด ตั้งคำถาม ตรวจสอบแหล่งที่มาและหาข้อมูลเพิ่มเติม รวมทั้งการนำเสนอกลยุทธ์สื่อที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มเป้าหมาย วิธีการนำเสนอ การสร้างภาพจำ การทำให้เป็นกระแส รวมทั้งการสร้างภาพลักษณ์ในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักรู้ถึงที่มาที่ไปของสื่อแต่ละชนิด
- **กิจกรรมวิเคราะห์สื่อ** เพื่อช่วยในการวิเคราะห์สื่ออย่างรู้เท่าทันจาก 5 คำถาม ดังนี้

1. สื่อนี้มาจากไหน ใครเป็นคนสร้าง (ผู้ผลิต/เจ้าของสินค้า/บุคคลที่เกี่ยวข้อง)
2. ทำไมสื่อนี้ถึงน่าสนใจ (เรื่องราว/เทคนิค ได้แก่ ภาพ แสง สี เสียง)
3. อะไรที่แฝงอยู่ในสื่อ (ความคิด ความเชื่อ/มุมมอง ทัศนคติ/ค่านิยม)
4. สื่อนี้ต้องการอะไรจากเรา (เงิน/แฟนคลับ/พรรคพวก)

5. สื่อนี้ทำให้ส่งผลกระทบอย่างไร ทำไมเราถึงคิดแบบนี้และคิดว่าคนอื่นคิดอย่างไร

การวิเคราะห์สื่อในประเด็นดังกล่าวกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้คิดวิเคราะห์เชื่อมโยงกับประเด็นด้านเพศ ช่วงวัย การศึกษา ประสบการณ์ส่วนบุคคล เชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม ถิ่นที่อยู่อาศัย การเลี้ยงดู และสถานะทางสังคม เป็นต้น เพื่อให้ผู้บริโภคสื่อสามารถเข้าใจบริบทสังคมรอบข้างที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์

- **<u>กิจกรรมผู้สร้างสื่อ</u>**

กิจกรรมนี้ผู้สูงอายุได้ออกแบบความคิดของตนเองเพื่อจัดทำสื่อสร้างสรรค์ร่วมกับกลุ่มนักศึกษา อันเป็นการทำงานร่วมกันระหว่างวัยภายใต้โจทย์เล่าเรื่องผ่าน TikTok ในหัวข้อ **“ผู้สูงอายุอยากบอกว่า.....”**

หลังจากจบกิจกรรม ได้มีการถอดบทเรียนร่วมกันในประเด็นคำถามหลักว่า <u>ความรู้สึกหลังการเข้าร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมเป็นอย่างไร</u> ซึ่งเป็นการสะท้อนความคิด ความรู้สึกของผู้สูงอายุที่ช่วยในการสะท้อนตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจในตนและมีความกระตือรือร้นในการหาความรู้ และสามารถใช้ชีวิตร่วมกับกลุ่มต่างวัยได้อย่างมีความสุข

ภาพรวมของการจัดกิจกรรมข้างต้นส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ฝึกทักษะทั้งในฐานะผู้เสพสื่อและผู้ผลิตสื่อ โดยการทำความเข้าใจถึงที่มาที่ไปของสื่อ การวิเคราะห์เนื้อหาสื่อว่าสื่อแบบไหนที่ควรเชื่อถือ และสื่อแบบไหนที่ไม่ควรเชื่อถือ รวมทั้งการร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับมุมมองต่าง ๆ และทำความเข้าใจกลยุทธ์ของสื่อว่า<u>สื่อทั้งหลายล้วนถูกประกอบสร้าง</u>

ทั้งนี้ นอกจากการประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมใน 1 สัปดาห์ได้มีการโทรสัมภาษณ์

เพื่อติดตามประเมินผลผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่าหลังจากผ่านไปแล้ว 1 สัปดาห์ว่ามีพฤติกรรมในการใช้สื่อออนไลน์หรือไม่ อย่างไร รวมถึงการวางแผนติดตามประเมินผลต่อเนื่องในช่วง 3 เดือน และ 6 เดือนหลังเข้าร่วมการอบรม

อภิปรายผลการวิจัย

ปัจจุบันผู้สูงอายุได้ใช้สื่อออนไลน์เป็นช่องทางในการติดต่อสื่อสารเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้พูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวและใช้เพื่อบริโภคข้อมูลข่าวสาร ทั้งในแง่ของความบันเทิงและการแสดงความคิดเห็น อารมณ์ ความรู้สึก เพื่อให้เกิดการยอมรับ การได้รับการดูแลเอาใจใส่ได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง รวมถึงใช้เป็นช่องทางในการประกอบอาชีพผ่านสื่อออนไลน์ด้วยเช่นกัน จากข้อมูลในการวิจัยนี้พบว่า ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมีการใช้งานผ่านแอปพลิเคชัน Line, Facebook และ YouTube เป็นหลัก ซึ่งกลุ่มผู้สูงอายุที่ใช้สื่อออนไลน์พบในช่วงอายุตั้งแต่ 60-87 ปี และมีการใช้งานอย่างสม่ำเสมอ กล่าวคือ ภายในหนึ่งสัปดาห์มีการใช้งานสื่อเฉลี่ยมากถึง 6 วัน แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีการใช้งานสื่อออนไลน์ในระดับมาก เนื่องด้วยความสะดวกในการใช้สื่อออนไลน์สามารถเข้าถึงได้ง่ายเพียงใช้โทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนก็สามารถเข้าถึงสื่อออนไลน์ได้ทันที ถึงแม้ว่าการใช้งานสื่อเหล่านี้มีค่าใช้จ่าย แต่ผู้สูงอายุยินยอมที่จะจ่ายเงินเพื่อการใช้งาน โดยที่ผู้สูงอายุให้ความเห็นว่าการใช้สื่อเป็นสิ่งจำเป็น และเป็นปัจจัยสำคัญอีกอย่างในการดำรงชีวิตที่นอกเหนือจากปัจจัยสี่

หากพิจารณาเกี่ยวกับทักษะการใช้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุ พบว่า สถานภาพการสมรสส่งผลทักษะการใช้สื่อออนไลน์ กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพการสมรสที่จดทะเบียนหรืออาศัยอยู่ด้วยกัน รวมทั้งอื่น ๆ เช่นสถานะหม้าย หรือหย่าร้าง มีทักษะการใช้สื่อที่แตกต่างกันชัดเจนตามนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลวิจัยเชิงคุณภาพที่พบว่า

ผู้สูงอายุกล่าวถึงการใช้สื่อออนไลน์เป็นช่องทางสำคัญที่ทำให้สามารถติดต่อสื่อสารกับสมาชิกในครอบครัวได้มากขึ้น ในขณะเดียวกัน จากผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสารจากคนรอบข้างเรื่องข้อมูลข่าวสารในระดับมาก ดังนั้น สมาชิกในครอบครัว บุคคลรอบข้าง หรือผู้ดูแลเป็นส่วนหลักสำคัญต่อการสนับสนุนทางสังคมที่สัมพันธ์กับการมีสถานภาพสมรสที่จดทะเบียนหรืออาศัยอยู่ด้วยกันส่งผลต่อทักษะการใช้สื่อของผู้สูงอายุ กล่าวคือ ผู้ดูแลและผู้ที่อยู่ใกล้ชิดผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นคู่สมรสหรือบุตรมักจะให้การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถนำข้อมูลที่เป็นประโยชน์เหล่านี้ไปใช้ประกอบการตัดสินใจพิจารณาข้อมูลข่าวสารที่ได้รับ อีกทั้งยังได้รับการสนับสนุนทางอารมณ์จากการใช้สื่อออนไลน์ผ่านเครือข่ายสังคม ทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ได้ว่าตนเองมีคนคอยดูแลเอาใจใส่ คอยเป็นห่วงเป็นใย ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกผูกพัน รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ทำให้ผู้สูงอายุได้รับการยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของสังคมจากการติดต่อสื่อสารผ่านสื่อสังคมออนไลน์

ทั้งนี้ ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่มและการสังเกต พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุมีความกังวลค่อนข้างมากเกี่ยวกับความเสี่ยงต่อความไม่ปลอดภัยจากการใช้สื่อออนไลน์ ทำให้ผู้สูงอายุจำเป็นต้องใช้วิจารณญาณในการใช้สื่ออย่างรู้เท่าทัน นอกจากนี้ สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งคือการได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว เพื่อน และคนใกล้ชิดในการใช้สื่อ ดังนั้น การสร้างความรู้ความเข้าใจแก่ผู้สูงอายุเกี่ยวกับแนวทางการใช้งานสื่อได้อย่างปลอดภัย สร้างสรรค์ และรู้เท่าทัน ประกอบกับการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งที่ควรทำควบคู่กันไปเพื่อส่งเสริมซึ่งกันและกัน ดังงานวิจัยของ มนัสสินี บุญมีศรีสง่า และมินตรา สดชื่น (2560) กล่าวว่า เมื่อผู้สูงอายุขาดทักษะและประสบการณ์ในการใช้สื่อออนไลน์หรือประสบปัญหาระหว่างการใช้งาน หากพวกเขาไม่สามารถแก้ไข

ปัญหานั้นได้ด้วยตนเอง ทำให้การเข้าถึงเป็นไปด้วยความยากลำบากจะส่งผลต่อพฤติกรรมในการใช้สื่อครั้งต่อไป กล่าวคือ ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกหวาดกลัว รู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถ ดังนั้น การสร้างความรู้ความเข้าใจแก่ผู้สูงอายุและการสร้างเครือข่ายทางสังคมที่คอยช่วยเหลือสนับสนุน ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน ตลอดจนภาคประชาสังคม จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากต่อการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถใช้สื่อออนไลน์ได้อย่างปลอดภัย สร้างสรรค์ และรู้เท่าทัน

ดังนั้น การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) จากสมาชิกในครอบครัว เพื่อน ผู้ดูแล หรือผู้ใกล้ชิดของผู้สูงอายุมีผลต่อการใช้งานสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นการใช้เพื่อติดต่อสื่อสาร การใช้เพื่อบริโภคข้อมูลข่าวสาร หรือการใช้เพื่อสร้างความบันเทิง ทั้งนี้ เมื่อผู้สูงอายุประสบปัญหาจากการใช้สื่อออนไลน์ หรือรู้สึกไม่ปลอดภัยจากการใช้สื่อออนไลน์ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักจะขอความช่วยเหลือจากสมาชิกในครอบครัว เพื่อน ผู้ดูแล หรือผู้ใกล้ชิด เป็นหลัก เมื่อบุคคลเหล่านี้ให้ความช่วยเหลือ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความมั่นใจในการใช้งานสื่อมากขึ้น นอกจากนี้ หลักสูตรการอบรมเชิงปฏิบัติการ “ชุมชนสูงวัยเพื่อการใช้สื่อออนไลน์อย่างรู้เท่าทัน” (Young Old, Young Online, Young Smart) เป็นกิจกรรมหลักเพื่อต่อยอดผลจากผลงานวิจัยนี้ ยิ่งทำให้เห็นผลปรากฏเด่นชัดว่าการสร้างพื้นที่ทางสังคมที่ร่วมกันระหว่างวัย ช่วยในการสลายเส้นพรมแดนและเปิดโอกาสผู้สูงอายุและวัยอื่นได้มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันผ่านกิจกรรม นอกเหนือจากการเสริมพลังในการใช้สื่อแล้วยังเป็นการลดช่องว่างระหว่างวัย และลดวยาคติ (ageism) ที่ผู้คนในสังคมอาจจะมองว่าผู้สูงอายุคือผู้ที่มีร่างกายเสื่อมโทรมและไร้ความสามารถ ทั้งนี้ กิจกรรมดังกล่าวยังทำให้คณะผู้วิจัยได้ตระหนักว่าเส้นแบ่งของความเป็น “ผู้สูงวัย” ไม่ใช่แค่เพียงตัวเลขเท่านั้นแต่อยู่ที่การปรับตัวให้เข้ากับยุคสมัย การปรับมุมมอง เปิดใจและเรียนรู้สิ่งใหม่ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ทำให้

ผู้สูงอายุตระหนักถึงศักยภาพที่มีอยู่ในตัวและสามารถนำมาพัฒนาตนเองในกลุ่มผู้สูงวัยได้มากขึ้น อันเป็นประโยชน์ต่อตัวผู้สูงอายุ และเป็นประโยชน์ต่อสังคมสูงวัยในปัจจุบันและการพัฒนาในอนาคต

ดังที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าการส่งเสริมและพัฒนาทักษะการใช้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุให้ปลอดภัย สร้างสรรค์ และรู้เท่าทัน จำเป็นต้องอาศัยทั้งความรู้ ประสบการณ์ ความเข้าใจของผู้สูงอายุและสมาชิกครอบครัว เพื่อน ผู้ดูแล รวมถึงบุคคลใกล้ชิดของผู้สูงอายุร่วมกันสร้างความเข้าใจในประเด็นปัญหาหรืออันตรายจากการใช้สื่อออนไลน์เพื่อลดความเสี่ยง เลี่ยงปัญหาที่จะเกิดขึ้นในแง่ของความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของผู้สูงอายุ ด้วยเหตุนี้การผลักดันนโยบายของภาครัฐในการส่งเสริมการใช้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุอย่างปลอดภัย สร้างสรรค์ และรู้เท่าทันจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งคณะผู้วิจัยมีความเห็นสอดคล้องกับแนวทางข้อเสนอนโยบายจากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย ปี พ.ศ. 2564 เกี่ยวกับการสนับสนุนความเป็นธรรมทางดิจิทัลสำหรับผู้สูงอายุ โดยการจัดสวัสดิการพื้นฐานด้านเทคโนโลยีดิจิทัลสำหรับสังคมผู้สูงอายุ เพิ่มโอกาสในการเข้าถึงและการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการติดต่อสื่อสาร การจัดสวัสดิการความช่วยเหลือทางภาครัฐ การแสวงหาความรู้และข้อมูลที่เป็นประโยชน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ รวมทั้งการอาศัยกลไกอาสาสมัครในการช่วยเหลือเกื้อกูลให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงสิทธิและส่งเสริมทักษะการใช้สื่ออย่างรู้เท่าทัน นอกจากนี้ รัฐควรให้ความสำคัญกับประเด็นเรื่องความปลอดภัยของผู้ใช้งานสื่อเป็นลำดับต้น เนื่องด้วยปัจจุบันมีมิจฉาชีพที่แฝงตัวอยู่บนโลกออนไลน์อยู่เป็นจำนวนมาก และมีหลากหลายรูปแบบ ดังนั้น การสร้างความปลอดภัยในระดับมหภาคที่เป็นของรูปแบบหน่วยงาน องค์กร จะเป็นการลดความเสี่ยงสำหรับผู้ใช้งานสื่อได้ในระดับต้น ทำให้สร้างความรู้สึกปลอดภัยแก่ผู้ใช้งานได้ ทั้งนี้ การสร้างโอกาสในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตและสื่อออนไลน์อย่าง

ทั่วถึง ยังเป็นการทำให้เกิดการสร้างงานและอาชีพที่เพิ่มมากขึ้นได้อีกด้วย ซึ่งในปี พ.ศ.2559 รัฐบาลได้ดำเนินการโครงการเน็ตประชารัฐ เพื่อยกระดับโครงสร้างพื้นฐานโทรคมนาคม โดยการขยายโครงข่ายอินเทอร์เน็ตความเร็วสูงให้ครอบคลุมทั่วประเทศเพื่อสนับสนุนการพัฒนาเศรษฐกิจภายในประเทศ โดยเฉพาะในพื้นที่ห่างไกล รวมถึงการสร้างศูนย์ดิจิทัลชุมชน เป็นที่น่าสังเกตว่าการลงทุนในโครงการขนาดใหญ่ดังกล่าว มีข้อจำกัดในเรื่องใดที่ยังไม่สามารถกระจายโอกาสในการเข้าถึงสื่อได้อย่างแท้จริง

อย่างไรก็ตาม จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่เริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. 2562 นั้น ไม่เพียงแต่ทำให้ผู้สูงอายุต้องแยกตัวออกจากสังคมเท่านั้น แต่ยังถูกจำกัดในการเข้าถึงข้อมูลและกิจกรรมทางสังคมแบบเสมือน (virtual social event) บนพื้นที่ออนไลน์ ส่งผลให้ผู้สูงอายุถูกตัดขาดทางสังคมชั่วคราว ไม่สามารถเข้าถึงข้อมูลที่สำคัญและรู้สึกแปลกแยกไปโดยปริยาย นอกจากผู้สูงอายุต้องเผชิญกับความเสื่อมถอยทางสุขภาพ เกิดภาวะความเจ็บป่วยและความสามารถในการเรียนรู้เปลี่ยนแปลงลดน้อยถอยลง ในขณะเดียวกัน ผู้สูงอายุจำนวนมากยังมีข้อจำกัดในการใช้เครื่องมือสื่อสารและเทคโนโลยีดิจิทัลผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตรวมทั้งเครื่องมือในการติดต่อสื่อสารอย่างสมาร์ทโฟน ทั้งนี้ มีผู้สูงอายุบางกลุ่มอาศัยอยู่เพียงลำพังหรืออยู่ในสถานดูแลระยะยาว หากผู้สูงอายุไม่มีเครือข่ายที่คอยสนับสนุนทั้งด้านความช่วยเหลือและการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร รวมทั้ง การสนับสนุนทางด้านจิตใจ อาจจะทำให้ผู้สูงอายุถูกตัดขาดทางสังคมเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น สิ่งที่ควรพิจารณาและให้ความสำคัญเพื่อลดปัญหาการเกิดระยะห่างทางสังคมเพิ่มมากขึ้นนั้น อาจไม่ใช่เพียงแค่การรวมกลุ่มทางสังคมเท่านั้น แต่สิ่งที่ควรตระหนักคือการสร้างเครือข่ายทางสังคมทั้งในโลกชีวิตจริงและโลกออนไลน์ให้มีความเชื่อมโยงซึ่งกันและกันอย่างแท้จริง โดยสลายกรอบของความแตกต่างของวัย และเชื่อมผู้คนให้สามารถมีปฏิสัมพันธ์กันได้อย่างปลอดภัย สร้างสรรค์ และรู้เท่าทันสื่อได้มากยิ่งขึ้น

องค์ความรู้ใหม่

• *การสร้างหลักสูตร Intervention* ควรนำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสนใจ เป็นกิจกรรมที่อยู่ในชีวิตประจำวัน และสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม เน้นวิธีการส่งเสริมการสื่อสารในครอบครัว เพื่อน และคนรอบข้าง โดยการรวมกลุ่มสมาชิกหลากหลายรุ่นมาทำกิจกรรม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน เพื่อหลอมรวมระหว่างวัย (Generation Gap) อันก่อให้เกิดการสนับสนุนทางสังคมที่แข็งแกร่งขึ้น ผ่านการสร้างหลักสูตรที่ส่งเสริมสนับสนุนผู้สูงอายุ โดยการเพิ่มความเชื่อมโยงทางสังคม (Social connectivity) ช่วยลดความเหงาโดดเดี่ยว สร้างพื้นที่ทางสังคมและส่งเสริมศักยภาพในการใช้สื่อ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรับรู้ได้ถึงประสิทธิภาพในตนเอง (Self-efficacy) อีกทั้งยังเป็นการลดความแปลกแยกทางดิจิทัล (digital exclusion) โดยการเพิ่มโอกาสการเข้าถึงและความสามารถในการใช้สื่อออนไลน์ให้แก่ผู้สูงอายุ

• *การมีส่วนร่วมกับสังคม (Social Engagement and Inclusion)* จำเป็นต้องอาศัยการสนับสนุนทางสังคมที่ดี ส่วนนี้เป็นองค์ประกอบหลักสำคัญที่นำไปสู่การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ทั้งนี้ การมีส่วนร่วมในสังคมส่งผลต่อการรู้คิดของผู้สูงอายุที่มีต่อตนเอง ในขณะเดียวกัน การแยกตัวทางสังคมยังมีส่วนเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตที่ทำให้สุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมเสื่อมถอย

• *การลดความแปลกแยกทางเทคโนโลยี* สามารถทำได้โดยการทำให้การเข้าถึงอินเทอร์เน็ตเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้อย่างเท่าเทียมกัน และส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคมตั้งแต่ระดับ ครอบครัว และชุมชนเพื่อผสานการทำงานทุกช่วงวัยร่วมกัน

• *การรวมกลุ่มทางสังคม* ในกลุ่มเพื่อน ครอบครัว และคนรอบข้างจะช่วยในการลดความเสี่ยงต่อการใช้สื่อในทางที่ผิดหรืออาชญากรรม รวมทั้งการตกเป็นเหยื่อในการถูกล่อลวงผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ เนื่องจาก

กลุ่มเพื่อน (peer group) เป็นการสนับสนุนทางสังคมที่ดีในแง่ของการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ประสบการณ์ และข้อควรระวังที่จะเกิดขึ้นในการใช้สื่อ

- *ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างวัย* ทำให้ผู้สูงอายุช่วยส่งเสริมการใช้สื่อได้อย่างเหมาะสมและยังช่วยเพิ่มความสัมพันธ์เชิงบวกในครอบครัวได้เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ข้อเสนอเชิงนโยบายและแนวทางในการดำเนินงานเพื่อส่งเสริมการใช้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุอย่างปลอดภัยและสร้างสรรค์

1. ส่งเสริมการพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่ออย่างรอบด้านสำหรับผู้สูงอายุ และจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการใช้สื่ออย่างถูกต้อง เหมาะสม

2. ส่งเสริมเครือข่ายชุมชนและสังคมให้เกิดความเข้มแข็ง สามารถกระจายข้อมูลข่าวสารได้อย่างทั่วถึง เพื่อสร้างโอกาสในการรู้เท่าทันสื่อแก่ผู้สูงอายุ

3. สร้างพื้นที่การมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างวัย และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกับวัยอื่นที่เป็นสมาชิกในครอบครัว และสังคมรอบนอก เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ลดความเหินห่างทางด้านความสัมพันธ์

4. สร้างกลุ่มเครือข่ายชุมชนที่ประกอบด้วยบุคคลหลากหลายวัย เพื่อสร้างกลุ่มผู้ที่มีศักยภาพในชุมชน ตามนโยบายอาสาสมัครเทคโนโลยีของกรุงเทพมหานครในการช่วยเหลือสนับสนุนต่อการใช้เทคโนโลยีและสื่อออนไลน์

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุในบริบทพื้นที่ต่างจังหวัดเพื่อเปรียบเทียบข้อมูลองค์ความรู้ และศึกษาถึงความต้องการในการได้รับการสนับสนุนของผู้สูงอายุ ว่ามีความเหมือนต่างกันหรือไม่ อย่างไร เพื่อที่จะสามารถจัดสวัสดิการในการเข้าถึงการใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม

2. จัดกิจกรรมอบรมเพื่อต่อยอดองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย โดยเพิ่มระยะเวลา และเพิ่มความถี่ให้มีความต่อเนื่อง เพื่อศึกษาถึงการเปลี่ยนแปลงในเชิงพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมอบรมว่ามีการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการเข้าร่วมมากน้อยแค่ไหน อย่างไร

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.)

ผู้เขียนขอขอบคุณผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหลาย โดยเฉพาะแหล่งทุนสนับสนุนที่กล่าวถึงข้างต้น รวมทั้งแหล่งพื้นที่ในการเก็บข้อมูลภาคสนาม ผู้อำนวยการเขตและเจ้าหน้าที่ทั้ง 6 สำนักงานเขต ได้แก่ เขตทวีวัฒนา เขตสัมพันธวงศ์ เขตหนองแขม เขตบางกะปิ เขตสาทร และเขตบางซื่อ รวมทั้งประธานชุมชนที่ได้ให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนเป็นอย่างดี

ขอบคุณอาจารย์ที่ปรึกษา รศ.ดร.เพ็ญจันทร์ ประดับมุข เซอร์เรอร์ ที่คอยสนับสนุน ช่วยเหลือ และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในทางวิชาการมาโดยตลอด

ขอบคุณ รศ.ดนัย ปรีชาเพิ่มประสิทธิ์ ผู้เป็นครูและเป็นเสมือนครอบครัวที่คอยให้กำลังใจและอยู่เคียงข้างลูกศิษย์ทั้งในยามทุกข์และยามสุขเสมอ

ขอบคุณทีมวิจัยทุกท่าน ดร.โกสิน เทศวงษ์, คุณเบญจพร พุดซา, คุณสุธีรา แสนมนตรีกุล และทีมผู้ช่วยวิจัยที่ทำงานอย่างแข็งขัน ได้แก่ คุณพัฒน์นฤมล เดชขำ คุณญานิกา นิลแจ้ง และคุณชญานิษฐ์ อ่อนละมูล

ขอบคุณทีมวิทยากร คุณขวัญหทัย สมแก้ว, คุณธีระพงษ์ สีทาโส, คุณชัชฐพล จันทยุง, คุณชัญญานุช อ่วมแจง และคุณอรรถกฤษณ์ พฤกษ์เลิศตระกูล ที่ตั้งใจร่วมกันออกแบบกิจกรรมในการพัฒนาหลักสูตรผู้สูงอายุที่น่าสนใจ นำเรื่องราวสาระความรู้ และพลังงานดี ๆ มาให้แก่ผู้เข้าร่วมและผู้จัดกิจกรรมอย่างเต็มเปี่ยม

ขอบคุณพ่อแม่ (นายสุรพล, นางแจ่มศรี สัจกุล) ที่แม้ไม่ได้มีชีวิตอยู่บนโลกใบนี้แล้ว แต่ยังคงเป็นความรัก เป็นความอบอุ่น และเป็นแรงใจที่สำคัญอยู่เสมอ

ขอบคุณพี่ชาย (นายณัฐพล สัจกุล) ที่คอยสนับสนุน ให้กำลังใจ ช่วยปรับอารมณ์ ปรับสมดุลให้กันเสมอ

ขอบคุณคุณเมษ หมั่นพินิจ และอาจารย์ธนาพันธ์ ทับทิมหิน ที่ช่วยเหลือเรื่องการใช้ภาษาอังกฤษ ให้คำปรึกษาในการปรับแก้ภาษา จนกระทั่งบทความนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

สุดท้าย ขอบคุณผู้เข้าร่วมวิจัยทุกท่านที่เสียสละเวลา และให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลอย่างเต็มที่ ให้ความรู้สึกเป็นกันเอง ทำให้การวิจัยนี้เป็นไปด้วยความสนุกสนาน รู้สึกอบอุ่น และได้ประสบการณ์ที่ดีไว้ให้จดจำ

เอกสารอ้างอิงและบรรณานุกรม (References)

ภาษาไทย

กชกร บุญยพิทักษ์สกุล. (2561). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างรู้เท่าทันของนักศึกษาปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 25(2), 39-59.

ประสิทธิชัย นรากรณ์. (2561). คุณภาพความสัมพันธ์และแรงสนับสนุนทางสังคมในฐานะตัวแปร เชื่อมโยงระหว่างโซเชียลคอมเมิร์ซกับความตั้งใจซื้ออย่างต่อเนื่อง. *วารสารวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย,* 13(1), 44-69.

ปราโมทย์ ประสาทกุล, จงจิตต์ ฤทธิรงค์, ศุทธิดา ชวนวัน, ณปภัช สัจนวกุล, สุภรต์ จรัสสิทธ และกาญจนา เทียนลาย. (2565). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2564.* สถาบันวิจัยประชากรและสังคม.

ปรีญานงค์ ดงหงษ์. (2558). *แนวโน้มที่จะเป็นผู้สูงวัยที่มีคุณภาพภายหลังเกษียณอายุ: แบบจำลองความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี ความเหนื่อยหน่าย และภาระงานของพยาบาล* วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล. มหาวิทยาลัยมหิดล/นครปฐม.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2559). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559.* สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

มนัสสินี บุญมีศรีสง่า และมินตรา สดชื่น. (2560). รูปแบบการใช้สื่อโซเชียลมีเดียของผู้สูงอายุในสังคมไทย กรณีศึกษาเขตกรุงเทพมหานคร. สืบค้นจาก http:/repository.rmutr.ac.th/bitstream/handle/123456789/

เล็ก สมบัติ, ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และธนิกานต์ ศักดาพร. (2554). *ภาวะสูงวัยอย่างมีคุณประโยชน์กับการพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจในประเทศไทย* (รายงานวิจัย). กรุงเทพฯ: สำนักงานมาตรฐานการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2565). *สำรวจการมีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ. 2565 (ไตรมาส 1).*

สิทธิพรร์ สุนทร, วัชรินทร์ สุทธิศัย และพงษ์ศักดิ์ ซิมมอนด์ส. (2561). *รายงานการวิจัยเรื่องรูปแบบความสุขของผู้สูงวัยในจังหวัดมหาสารคาม.* มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.

สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และคณะ. (2554). *ผู้สูงอายุในประเทศไทย รายงานทบทวนองค์ความรู้และสถานการณ์ในปัจจุบัน ตลอดจนข้อเสนอแนะทางนโยบายและการวิจัย.* กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

Malik, M. M., Cortesi, S., & Gasser, U. (2013). The challenges of defining ‘news literacy. Berkman *Center Research Publication* (2013-20).

Diteeyont, W., & Ku, H.Y. (2021). Internet literacy among the elderly in Thailand. *Educational Media International,* 58(3), 248-260.

Jones-Jang, S. M., Mortensen, T., & Liu, J. (2021). Does Media Literacy Help Identification of Fake News? Information Literacy Helps, but Other Literacies Don’t. *American Behavioral Scientist,* 65(2), 371-388. https://doi.org/10.1177/0002764219869406

Liping Fu & Yu Xie. (2021). The Effects of Social Media Use on the health of Older Adults: An Empirical Analysis Based on 2017 Chinese General Social Survey. *Healthcare,* 2021, 9(9), 1143. https://doi.org/10.3390/healthcare9091143