

# พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มผู้สูงอายุ

## กรณีศึกษา ผู้สูงอายุเขตบางแค กรุงเทพมหานคร

### Behavior of Social Media Usage Among the Elderly: A Case Study of the Elderly in Bang Khae District, Bangkok

เรวดี ไวยวาสนา<sup>1</sup>, วิภาณี แม้นอินทร์<sup>2</sup>

Received: 31.08.2022, Revised: 11.09.2023, Accepted: 07.11.2023

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณมีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ เขตบางแค กรุงเทพมหานคร และ 2. เพื่อสำรวจความรู้ ทักษะการให้บริการ และผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ เขตบางแค กรุงเทพมหานคร จากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ เขตบางแค กรุงเทพมหานคร 400 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างตามความสะดวก ใช้สถิติเชิงพรรณนา ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัยพบว่า 1. ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นเวลานานกว่า 3 ปีโดยใช้เวลาเฉลี่ย 4-6 ชั่วโมงต่อวัน และเข้าถึงแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดียมากกว่า 10 ครั้งต่อวัน เพื่อความบันเทิงและการบรรเทาความเหงา เพชบุ๊กเป็นแพลตฟอร์มที่ได้รับความนิยมสูงสุด โดยส่วนใหญ่เข้าถึงผ่านอุปกรณ์เคลื่อนที่และที่บ้าน 2. ด้านความรู้ ผู้สูงอายุรู้ว่าข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่ปรากฏในสื่อสังคมออนไลน์มีทั้งน่าเชื่อถือและไม่น่าเชื่อถืออยู่ในระดับมากที่สุด (4.41) ด้านทัศนคติ ผู้สูงอายุมีความคิดว่าสื่อสังคมออนไลน์มีประโยชน์ต่อชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมากที่สุด (4.62) ด้านทักษะการให้บริการ ผู้สูงอายุสามารถพิมพ์สนทนาผ่านสื่อสังคมออนไลน์เองได้อยู่ในระดับมากที่สุด (4.67) ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุใช้เงินเป็นค่าบริการโทรศัพท์/ อินเทอร์เน็ตมากที่สุด ร้อยละ 35.11 ด้านสังคม มีการสื่อสารกับเพื่อนวัยเดียวกันเพิ่มขึ้นมากที่สุด ร้อยละ 24.24 ด้านอารมณ์และจิตใจ เกิดความเครียดจากข้อมูลข่าวสารด้านอาชญากรรมมากที่สุด ร้อยละ 18.20 ด้านสุขภาพ ผู้สูงอายุได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยมากที่สุด ร้อยละ 17.09 ผลการวิจัยนี้สามารถนำไปสู่ความเข้าใจที่ดีขึ้นเกี่ยวกับความต้องการและความชอบของกลุ่มผู้สูงอายุ และช่วยในการพัฒนาการแทรกแซงที่กำหนดเป้าหมายและระบบสนับสนุนเพื่อยกระดับประสบการณ์ดิจิทัลของกลุ่มผู้สูงอายุ

**คำสำคัญ:** พฤติกรรม การใช้สื่อสังคมออนไลน์ ผู้สูงอายุ

<sup>1</sup> อาจารย์ สาขาวิชาการประชาสัมพันธ์และการสื่อสารองค์กร วิทยาลัยนิตศาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา  
อีเมลล์: rewadee.wa@ssru.ac.th

<sup>2</sup> อาจารย์ สาขาวิชาการประชาสัมพันธ์และการสื่อสารองค์กร วิทยาลัยนิตศาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา  
อีเมลล์: wipanee.ma@ssru.ac.th

# Social Media Usage Behavior Among the Elderly: A Case Study of Bang Khae District, Bangkok

Rewadee Waiyawassana<sup>1</sup>, Wipanee Maen-in<sup>2</sup>

Received: 31.08.2022, Revised: 11.09.2023, Accepted: 07.11.2023

## Abstract

This quantitative research aimed to achieve the following objectives 1) To investigate the social media usage behaviors of the elderly in Bang Khae District, Bangkok, and 2) To explore their knowledge, attitudes, skills in using social media services, and the impact of social media usage. The study utilized convenience sampling to select a sample of 400 elderly individuals from Bang Khae District, Bangkok, and descriptive statistics were employed for data analysis.

The research findings revealed the following 1) The majority of the elderly participants had been using social media for more than 3 years, spending an average of 4-6 hours per day. They accessed social media platforms more than 10 times daily, primarily for entertainment and to alleviate loneliness. Facebook emerged as the most popular platform. Most of them accessed social media through mobile devices and from the comfort of their homes. 2) In terms of knowledge, the elderly knows that various information that appeared in social media were both reliable and unreliable at the highest level (4.41). In terms of attitude, the elderly had the opinion that social media was beneficial to daily life at the highest level (4.62). Service skills, the elderly was able to type conversations through social media themselves at the highest level (4.67). Regarding the impact of using social media, the findings indicated the following: Economically, the elderly allocated the highest proportion of their expenditure to telephone and internet services (35.11%). Socially and emotionally, communicating with friends of the same age experienced the most significant increase (24.24%). In terms of mental well-being, 18.20% of the participants reported being most stressed by crime-related information. Regarding health, 17.09% found useful information about age-appropriate exercises. These findings provide valuable insights into the needs and preferences of the elderly population, enabling the development of targeted interventions and support systems to enhance the digital experience of older individuals.

**Keywords:** Behavior Social Media Usage Elderly

---

<sup>1</sup> Lecturer in Public Relations and Corporate Communication Program, College of Communication Arts, Suan Sunandha Rajabhat University

E-mail: rewadee.wa@ssru.ac.th

<sup>2</sup> Lecturer in Public Relations and Corporate Communication Program, College of Communication Arts, Suan Sunandha Rajabhat University

E-mail: wipanee.ma@ssru.ac.th

## บทนำ

ประเทศทั่วโลกกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยมีปรากฏการณ์ในประชากรที่เกิดขึ้นในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา ในประเทศไทยเริ่มมีสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) ในปี 2560 โดยประชากรเด็กน้อยกว่าผู้สูงอายุ และคาดการณ์ในปี 2564 จะมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด และในปี 2574 คาดการณ์จะมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปถึงร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด แนวโน้มนี้เป็นผลมาจากการลดภาวะเจริญพันธุ์และการลดระดับการตายของประชากร การเปลี่ยนผ่านไปสู่สังคมผู้สูงอายุสมบูรณ์มีความหมายว่าประชากรที่มีอายุมากกว่า 60 ปี มีมากกว่า 20% ของประชากรทั้งหมด ส่วนสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (Super-Aged Society) หมายถึง สังคมที่มีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด ข้อมูลเหล่านี้ได้รับการนิยามและระบุโดยองค์การสหประชาชาติ (UN: UN World Population Ageing) ซึ่งให้ความหมายกับคำว่าสังคมผู้สูงอายุและผู้สูงอายุว่าเป็นกลุ่มของประชากรที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป และแบ่งระดับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุออกเป็น 3 ระดับ คือ 1) ระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) 2) ระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) และ 3) ระดับสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (Super-Aged Society) (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2561)

การเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิตและการใช้เทคโนโลยีในสังคมไทยมีผลต่อการสื่อสารของผู้สูงอายุในชีวิตประจำวัน สื่อสังคมออนไลน์ เช่น เฟซบุ๊ก ไลน์ ทวิตเตอร์ อินสตาแกรม และสื่ออื่น ๆ เข้ามามีบทบาทสำคัญในการเชื่อมต่อและสื่อสารระหว่างบุคคล การใช้สื่อสังคมออนไลน์ช่วยลดความห่างหรือช่องว่างทางสังคมระหว่างผู้สูงอายุและลูกหลาน โดยผู้สูงอายุสามารถใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการติดต่อสื่อสารกับคนในสังคมได้อย่างรวดเร็วและสะดวกสบาย สื่อสังคมออนไลน์เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับลูกหลานและเพื่อน ๆ ที่ไม่ได้พบปะเป็นประจำ การสื่อสารผ่านสื่อสังคมออนไลน์ยังช่วยให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกรเหงาหรือเบื่อโดยสามารถแชทหรือสนทนากับกลุ่มเพื่อนหรือชุมชนที่มีความสนใจเดียวกัน นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังสามารถใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อติดตามข่าวสาร แลกเปลี่ยนความคิดเห็น แשרเนื้อหา หรืออัปเดตสถานะเพื่อความสนใจและความบันเทิงของตนเอง ซึ่งสื่อสังคมออนไลน์ช่วยลดความเหงาและเสริมสร้างความเชื่อมั่นในผู้สูงอายุให้มีความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในช่วงวัยที่สูงขึ้น (กันตพล บรรทัดทอง, 2557)

ปัจจุบันสื่อสังคมออนไลน์ได้รับการยอมรับจากกลุ่มผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้เพราะเป็นช่องทางสำคัญที่ใช้ในการรับและส่งผ่านข้อมูลที่ผู้สูงอายุมีความสนใจ ตลอดจนผู้สูงอายุมีการเปิดใจปรับตัวเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ใช้สื่อสังคมออนไลน์สร้างความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว เพื่อนวัยเดียวกันและต่างวัยซึ่งช่วยลดปัญหาช่องว่างระหว่างวัยที่อาจเกิดขึ้นและช่วยให้ผู้สูงอายุอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (พรชิตา อุบัติมภ์, 2559) สื่อสังคมออนไลน์ในปัจจุบันจึงมีความสำคัญในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (พิชญาวี คณະผล, 2561) ด้วยเหตุนี้ การศึกษาถึงพฤติกรรมการใช้สื่อของผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจ เพราะความต้องการข่าวสาร การใช้สื่อ และนิสัยการเปิดรับสื่อของผู้สูงอายุมีความแตกต่างกัน อีกทั้งสื่อสังคมออนไลน์ก็ยังเป็นสิ่งที่ใหม่สำหรับผู้สูงอายุ ความรู้ ความเข้าใจในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ตลอดจนปัญหาที่เกิดขึ้นจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์จึงเป็นสิ่งที่ควรศึกษา ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษากลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่กรุงเทพมหานคร เขตบางแค เนื่องจากข้อมูลผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ.2561 พบว่า เขตบางแค เป็นเขตที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากเป็นอันดับที่ 1 ของกรุงเทพมหานคร และเป็นพื้นที่เขตที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุดติด 1 ใน 5 ใน 3 ช่วงอายุแรก คือ ช่วง 60 – 69 ปี , ช่วง 70 – 79 ปี และช่วง 80 – 89 ปี ดังนั้นงานวิจัยนี้จึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ รวมทั้งความรู้ ความเข้าใจ และผลกระทบที่เกิดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่ม

ผู้สูงอายุ เพื่อนำไปเสนอเป็นแนวทางในการใช้สื่อสังคมออนไลน์สำหรับการพัฒนาและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ เขตบางแค กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อสำรวจความรู้ ทักษะการให้บริการ และผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ เขตบางแค กรุงเทพมหานคร



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### ระเบียบวิธีวิจัย

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป อาศัยในเขตบางแค กรุงเทพมหานคร จำนวน 41,275 คน (สถิติการบริการด้านการทะเบียนราษฎร, 2564) ผู้วิจัยจึงได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรการหาขนาดกลุ่มตัวอย่างในกรณีที่ประชากรมีจำนวนแน่นอน ในระดับความเชื่อมั่นที่ 95% โดยคำนวณตามสูตร Yamane (1973) ได้จำนวนตัวอย่างทั้งสิ้น จำนวน 400 คน ผู้วิจัยดำเนินการสุ่มตัวอย่างตามความสะดวก (Convenience Sampling)

#### ขอบเขตการวิจัย

การศึกษานี้มุ่งศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ เขตบางแค กรุงเทพมหานคร และสำรวจความรู้ ทักษะการให้บริการ และผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ เขตบางแค กรุงเทพมหานคร

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบสอบถามแบ่งเป็น 4 ส่วนดังนี้ ส่วนที่ 1: ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป ส่วนที่ 2: พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มผู้สูงอายุ ส่วนที่ 3: ความรู้ ความเข้าใจที่เกิดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มผู้สูงอายุ ส่วนที่ 4: ผลกระทบที่เกิดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มผู้สูงอายุ

#### การทดสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีขั้นตอนดังนี้

1. ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) สร้างแบบสอบถามเรียบร้อยแล้ว นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการตลาดและการสื่อสาร 3 คนตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา ตรวจสอบรูปแบบของ

แบบสอบถาม ความเหมาะสมด้านภาษา ความสมบูรณ์ของคำชี้แจง และความเหมาะสมของการใช้เวลาในการตอบ ปรับปรุงแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

2. การตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบและปรับปรุงมาทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 30 ชุด นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเพื่อคำนวณค่าความเชื่อมั่น ค่าความเชื่อมั่นที่ได้คือ 0.910

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยแบ่งออกเป็นขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตในการเก็บข้อมูล เพื่อใช้แนบกับแบบสอบถามสำหรับแจกจ่ายแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง พร้อมกับตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วนและความสมบูรณ์ของเอกสาร
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามลงพื้นที่จริง โดยประสานงานและขอความอนุเคราะห์จากเขตบางแค กรุงเทพมหานคร พร้อมทั้งอธิบายแบบสอบถามให้กับกลุ่มผู้สูงอายุรับทราบ ผู้วิจัยก็จะทำการขอให้ตอบแบบสอบถาม
3. ผู้วิจัยได้กล่าวขอบคุณผู้ตอบแบบสอบถามที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการเข้ามาแจกแบบสอบถามและเก็บแบบสอบถาม
4. ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้อง และความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับคืนทั้งหมด 400 ฉบับ
5. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้มาลงรหัส ใส่ข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม วิเคราะห์ทางสถิติ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) โดยนำข้อมูลที่รวบรวมได้มาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ ด้วยการแจกแจงความถี่ (Frequency) แล้วสรุปออกมาเป็นค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

## ผลการวิจัย

### จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ เขตบางแค กรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นหญิง: 284 คน (ร้อยละ 71.00) อายุ 60-64 ปี: 257 คน (ร้อยละ 64.25) รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,000-20,000 บาท: 176 คน (ร้อยละ 44.00) ระดับการศึกษา: มัธยมศึกษาตอนต้น/ตอนปลาย: 138 คน (ร้อยละ 34.50) อาชีพก่อนเกษียณ: ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ: 122 คน (ร้อยละ 30.50) และส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับคู่สมรสและบุตร: 124 คน (ร้อยละ 31.00)

จากการวิจัยนี้ เราสามารถสรุปได้ว่าในกลุ่มผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์: หญิงมีจำนวนมากกว่าชาย อายุ 60-64 ปี มีจำนวนมากที่สุดในกลุ่ม รายได้เฉลี่ยต่อเดือนส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 10,000-20,000 บาท มีผู้ตอบที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีเป็นส่วนใหญ่ อาชีพก่อนเกษียณที่พบบ่อยคือ พนักงานบริษัทเอกชนและข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ ส่วนใหญ่อยู่กับคู่สมรสและบุตรในการอยู่อาศัย

โดยสรุปแล้ว กลุ่มผู้สูงอายุในการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีลักษณะทางประชากรและพฤติกรรมที่แตกต่างกันไป ข้อมูลดังกล่าวอาจมีประโยชน์ในการวางแผนและพัฒนาบริการสื่อสังคมออนไลน์ที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุนี้

เกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มผู้สูงอายุ พบว่า ระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์: มากกว่า 3 ปี: 325 คน (ร้อยละ 81.25) ระยะเวลาที่ใช้ทางสื่อสังคมออนไลน์โดยเฉลี่ยต่อวัน: 4-6 ชั่วโมง: 286 คน (ร้อยละ 71.5) ความบ่อยครั้งที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์เฉลี่ยต่อวัน: มากกว่า 10 ครั้งต่อวัน: 153 คน (ร้อยละ 38.25) วัตถุประสงค์ในการใช้

สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ: ความบันเทิง/แก้เหงา: 128 คน (ร้อยละ 32.00) ช่องทางในการใช้สื่อสังคมออนไลน์: โทรศัพท์มือถือ: 284 คน (ร้อยละ 71.00) สถานที่ที่ใช้ในการรับชมรายการบนสื่อสังคมออนไลน์: บ้าน: 269 คน (ร้อยละ 67.25) สื่อสังคมออนไลน์ที่ได้รับความนิยม: เฟซบุ๊ก: 289 คน (ร้อยละ 33.03)

จากผลการวิจัยข้างต้น เราสามารถสรุปได้ว่ากลุ่มผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่แสดงให้เห็นถึงการใช้เวลาในการทำงานสื่อสังคมออนไลน์และวัตถุประสงค์ของการทำงาน นอกจากนี้ยังมีช่องทางและสถานที่ที่พวกเขาใช้ในการเข้าถึงและรับชมสื่อสังคมออนไลน์ รวมทั้งการนิยมในการใช้แพลตฟอร์มสื่อสังคมออนไลน์ที่เป็นที่นิยม

## จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 2

เพื่อสำรวจความรู้ ทักษะคติ ทักษะการใช้บริการ และผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ เขตบางแค กรุงเทพมหานคร ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้ ทักษะคติ ทักษะการใช้บริการสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ เขตบางแค กรุงเทพมหานคร

ความรู้ ความเข้าใจที่เกิดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มผู้สูงอายุ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
<b>ด้านความรู้</b>			
1. มีความรู้ ความเข้าใจ การใช้งานของสื่อสังคมออนไลน์เป็นอย่างดี	3.10	3.095	มีความรู้ปานกลาง
2. มีประสบการณ์ในการใช้บริการสื่อสังคมออนไลน์	3.66	0.960	มีความรู้มาก
3. ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่ปรากฏในสื่อสังคมออนไลน์ มีทั้งน่าเชื่อถือและไม่น่าเชื่อถือ	4.41	0.937	มีความรู้มากที่สุด
4. เมื่อท่านได้รับข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ทางสื่อสังคมออนไลน์ ท่านทำการส่งต่อให้เพื่อนในสื่อสังคมออนไลน์ทันที	4.14	1.088	มีความรู้มาก
5. ท่านตรวจสอบข้อมูลจากสื่อที่หลากหลาย เช่น หนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ ผู้เชี่ยวชาญ เป็นต้น เพื่อให้ได้ข้อมูลตรงกัน	2.68	1.264	มีความรู้ปานกลาง
<b>ค่าเฉลี่ยด้านความรู้</b>	<b>3.60</b>	<b>1.229</b>	<b>มีความรู้มาก</b>
<b>ด้านทัศนคติ</b>			
6. มีความรู้สึกดีต่อการใช้บริการสื่อสังคมออนไลน์	4.60	0.657	มีความรู้สึกดีที่สุด
7. การใช้สื่อสังคมออนไลน์ทำให้ท่านได้เรียนรู้เทคโนโลยีสมัยใหม่	4.21	1.106	เรียนรู้มากที่สุด
8. มีความคิดว่าสื่อสังคมออนไลน์มีประโยชน์ต่อชีวิตประจำวัน	4.62	0.639	มีประโยชน์มากที่สุด
9. การใช้สื่อสังคมออนไลน์ทำให้สื่อสารกับบุคคลรอบข้างน้อยลง	4.08	1.222	ระดับมาก

10. สนับสนุนให้ผู้สูงอายุใช้บริการสื่อสังคมออนไลน์	4.21	1.147	ระดับมากที่สุด
<b>ค่าเฉลี่ยด้านทัศนคติ</b>	<b>4.34</b>	<b>1.011</b>	<b>ระดับมากที่สุด</b>
<b>ด้านทักษะการใช้บริการ</b>			
11. สมัครใช้บริการสื่อสังคมออนไลน์ได้ด้วยตนเอง	3.14	1.373	มีทักษะมาก
12. พิมพ์สนทนาผ่านสื่อสังคมออนไลน์เองได้	4.67	0.621	มีทักษะมากที่สุด
13. ส่งข้อความเสียงผ่านสื่อสังคมออนไลน์เองได้	2.70	1.323	มีทักษะปานกลาง
14. สนทนาเป็นวิดีโอผ่านสื่อสังคมออนไลน์ได้, เผยแพร่ข้อความ ภาพ เสียง และวิดีโอ ผ่านสื่อ สังคมออนไลน์ได้	2.09	1.467	มีทักษะน้อย
15. เปลี่ยนรหัสผ่านเป็นประจำ เพื่อป้องกันไม่ให้ ผู้อื่นเข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์ของท่านได้	2.29	1.301	มีทักษะน้อย
<b>ค่าเฉลี่ยด้านทักษะการใช้บริการ</b>	<b>2.98</b>	<b>1.556</b>	<b>มีทักษะปานกลาง</b>
<b>ค่าเฉลี่ยโดยรวม</b>	<b>3.64</b>	<b>1.400</b>	<b>มีความรู้มาก</b>

\*เกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ย

#### คะแนนเฉลี่ย

4.21 – 5.00

3.41 – 4.20

2.61 – 3.40

1.81 – 2.60

1.00 – 1.80

#### ระดับความคิดเห็น

หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้มากที่สุด

หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้มาก

หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้ปานกลาง

หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้เล็กน้อย

หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้ที่น้อยที่สุด

#### ผลการศึกษา พบว่า

ด้านความรู้: ผู้สูงอายุในกลุ่มมีความรู้และความเข้าใจในการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์อยู่ในระดับปานกลางถึงมาก โดยมีความรู้มากที่สุดในเรื่องข้อมูลข่าวสารที่ปรากฏในสื่อสังคมออนไลน์ (4.41) และการส่งต่อข้อมูลให้กับเพื่อนในสื่อสังคมออนไลน์ (4.14) พวกเขายังตรวจสอบข้อมูลจากสื่ออื่น ๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงกัน อยู่ในระดับปานกลางถึงต่ำ

ด้านทัศนคติ: ผู้สูงอายุมีความรู้สึกดีต่อการใช้บริการสื่อสังคมออนไลน์ และเชื่อว่าสื่อสังคมออนไลน์มีประโยชน์ต่อชีวิตประจำวัน (4.62) การใช้สื่อสังคมออนไลน์ทำให้พวกเขาเรียนรู้เทคโนโลยีสมัยใหม่มากที่สุดอยู่ในระดับมากที่สุดใน การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุใช้บริการสื่อสังคมออนไลน์ (4.21)

ด้านทักษะการใช้บริการ: ผู้สูงอายุในกลุ่มมีทักษะการใช้บริการสื่อสังคมออนไลน์อยู่ในระดับมากถึงมากที่สุดในการสมัครใช้บริการสื่อสังคมออนไลน์ และพิมพ์สนทนาผ่านสื่อสังคมออนไลน์ (4.67) ทักษะการส่งข้อความเสียงผ่านสื่อสังคมออนไลน์อยู่ในระดับปานกลาง (2.70) ทักษะการสนทนาเป็นวิดีโอผ่านสื่อสังคมออนไลน์และการเปลี่ยนรหัสผ่านเป็นประจำอยู่ในระดับน้อย (2.09)

โดยรวมแล้ว ผู้สูงอายุในกลุ่มมีความรู้และความเข้าใจในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในระดับปานกลางถึงมาก มีทัศนคติที่ดีต่อการใช้บริการสื่อสังคมออนไลน์ และมีทักษะการใช้บริการที่ค่อนข้างดี อย่างไรก็ตาม ยังมีบางทักษะที่ยังคงต้องพัฒนาเพิ่มเติม เช่น ทักษะในการสนทนาเป็นวิดีโอผ่านสื่อสังคมออนไลน์และการเปลี่ยนรหัสผ่านเป็นประจำ

ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ เขตบางแค กรุงเทพมหานคร พบว่า

ด้านเศรษฐกิจ: ใช้เงินเป็นค่าบริการโทรศัพท์/อินเทอร์เน็ตจำนวนมาก มากที่สุด เป็นร้อยละ 35.11

ด้านสังคม: มีการสื่อสารกับเพื่อนวัยเดียวกันเพิ่มขึ้นมากที่สุด เป็นร้อยละ 24.24 มากที่สุด

ด้านอารมณ์และจิตใจ: เกิดความเครียดจากข้อมูลข่าวสารด้านอาชญากรรมมากที่สุด เป็นร้อยละ 18.20

ด้านสุขภาพ: ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ด้านการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยมากที่สุด เป็นร้อยละ 17.09

จากการสรุปผลการวิจัย พบว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มผู้สูงอายุส่งผลกระทบต่อด้านต่าง ๆ ดังนี้:

ด้านเศรษฐกิจ: การใช้สื่อสังคมออนไลน์มีผลในการเพิ่มรายได้จากการจำหน่ายสินค้าออนไลน์และการปรับปรุงผลผลิตหรือพัฒนาอาชีพเดิม โดยมีร้อยละ 3.05 และ 2.29 ตามลำดับ แต่ในขณะเดียวกันก็มีผู้สูงอายุที่ใช้เงินในการซื้อสินค้าหรือบริการในสื่อสังคมออนไลน์ โดยมีร้อยละ 14.35 ใช้เงินเป็นค่าซื้อโทรศัพท์ และเป็นค่าบริการโทรศัพท์/อินเทอร์เน็ตเป็นอย่างสูง โดยมีร้อยละ 34.20 และ 35.11 ตามลำดับ

ด้านสังคม: การใช้สื่อสังคมออนไลน์ส่งผลในการเพิ่มการสื่อสารกับครอบครัวและเพื่อนวัยเดียวกัน โดยมีร้อยละ 22.46 และ 24.24 ตามลำดับ อย่างไรก็ตาม มีรายละเอียดที่ยังแสดงถึงการลดลงในการสื่อสารด้วยวาจากับเพื่อนและคนไม่รู้จัก โดยมีร้อยละ 11.90 และ 7.28 ตามลำดับ

ด้านอารมณ์และจิตใจ: การใช้สื่อสังคมออนไลน์ส่งผลให้ผู้สูงอายุได้รับความบันเทิงจากกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ดูหนัง ดูละคร ฟังเพลง และเล่นเกม แต่ในขณะเดียวกันก็ส่งผลให้เกิดความเครียดจากข้อมูลข่าวสารด้านอาชญากรรม เศรษฐกิจการลงทุน สังคม และสุขภาพ โดยมีร้อยละ 18.20, 14.12, 9.41, และ 16.78 ตามลำดับ

ด้านสุขภาพ: การใช้สื่อสังคมออนไลน์ส่งผลให้ผู้สูงอายุได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ด้านการดูแลสุขภาพทั่วไป การรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ การป้องกันรักษาโรค และการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย แต่ในขณะเดียวกันก็มีผู้สูงอายุที่มีอาการตาบอดมัว สายตาคิดปกติหรือเปลี่ยนแปลง และอาการปวดคอ/บ่า/ไหล่จากการใช้คอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์นาน ๆ อย่างมีร้อยละ 12.69, 10.99, และ 13.82 ตามลำดับ

นั่นคือผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการวางแผนและการพัฒนานโยบายที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มผู้สูงอายุได้

## สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ได้ดังต่อไปนี้

### 1. วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ เขตบางแค กรุงเทพมหานคร

พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้สื่อสังคมออนไลน์มากกว่า 3 ปี ใช้งานเฉลี่ย 4-6 ชั่วโมงต่อวัน และเข้าถึงแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดียมากกว่า 10 ครั้งต่อวัน เพื่อความบันเทิงและการบรรเทาความเหงา เฟซบุ๊กเป็นแพลตฟอร์มที่ได้รับความนิยมสูงที่สุด โดยส่วนใหญ่เข้าถึงผ่านอุปกรณ์เคลื่อนที่และที่บ้าน

### 2. วัตถุประสงค์เพื่อเพื่อสำรวจความรู้ ทักษะการให้บริการ และผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ เขตบางแค กรุงเทพมหานคร

ด้านความรู้: ผู้สูงอายุรู้ว่าข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่ปรากฏในสื่อสังคมออนไลน์มีทั้งน่าเชื่อถือและไม่น่าเชื่อถือ อยู่ในระดับมากที่สุด

ด้านทัศนคติ: ผู้สูงอายุมีความคิดว่าสื่อสังคมออนไลน์มีประโยชน์ต่อชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมากที่สุด

ด้านทักษะการให้บริการ: ผู้สูงอายุสามารถพิมพ์สนทนาผ่านสื่อสังคมออนไลน์เองได้อยู่ในระดับมากที่สุด



จากการสรุปผลการวิจัย พบว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มผู้สูงอายุส่งผลกระทบต่อด้านต่าง ๆ ดังนี้

ด้านเศรษฐกิจ: ผู้สูงอายุใช้เงินเป็นค่าบริการโทรศัพท์/อินเทอร์เน็ตมากที่สุด

ด้านสังคม: การใช้สื่อสังคมออนไลน์ส่งผลในการเพิ่มการสื่อสารกับเพื่อนวัยเดียวกันมากที่สุด

ด้านอารมณ์และจิตใจ: การใช้สื่อสังคมออนไลน์ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความเครียดจากข้อมูลข่าวสารด้านอาชญากรรมมากที่สุด แม้ว่าจะได้รับความบันเทิงจากกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ดูหนัง ดูละคร ฟังเพลง และเล่นเกมก็ตาม

ด้านสุขภาพ: การใช้สื่อสังคมออนไลน์ส่งผลให้ผู้สูงอายุได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ด้านการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยมากที่สุด

### การอภิปรายผลของการวิจัย รายละเอียดดังนี้

#### 1. วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ เขตบางแค กรุงเทพมหานคร

พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงตามรูปแบบของเทคโนโลยีที่ปรับเปลี่ยน จากสื่อดั้งเดิมมาเป็นสื่อออนไลน์ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เรียนรู้และปรับตัวให้เข้ากับเทคโนโลยีสมัยใหม่เพื่อการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และแบ่งปันข้อมูลข่าวสารระหว่างกัน ประมาณ 4-6 ชั่วโมงต่อวัน ตั้งแต่ตื่นนอนจนเข้านอนผ่านโทรศัพท์มือถือหรือสมาร์ตโฟนเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตมากที่สุด สอดคล้องกับการศึกษาของ รุสนนท์ หนองหลวง ธนาพร เกตุเสาะ และ อิศราพร กล่อมกล้านุ่ม (2562, หน้า 484) ที่ว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ผ่านช่องทางโทรศัพท์มือถือมากกว่าการใช้ติดต่อผ่านคอมพิวเตอร์และแท็บเล็ต เพราะมีความสะดวกในการติดต่อสื่อสาร มีความรวดเร็ว สืบค้นข้อมูลข่าวสาร หรือความรู้ต่าง ๆ ได้ทุกที่ทุกเวลาตามความสนใจและความต้องการ ทันเหตุการณ์ ได้ตอบระหว่างกันได้ ผู้สูงอายุใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อความบันเทิงและการบรรเทาความเหงา เพชฌึกเป็นแพลตฟอร์มที่ได้รับความนิยมสูงที่สุด โดยส่วนใหญ่เข้าถึงผ่านอุปกรณ์เคลื่อนที่และที่บ้าน สอดคล้องกับการศึกษาของ กันตพล บรรทัดทอง (2557) พบว่า การสื่อสารผ่านสื่อสังคมออนไลน์ช่วยให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกละแวกหรือเบื่อ ผู้สูงอายุสามารถติดตามข่าวสาร แลกเปลี่ยนความคิดเห็น แชร์เนื้อหา สื่อสังคมออนไลน์จึงช่วยลดความเหงาและเสริมสร้างความเชื่อมั่นในผู้สูงอายุให้มีความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในช่วงวัยที่สูงขึ้น

#### 2. วัตถุประสงค์เพื่อเพื่อสำรวจความรู้ ทักษะการใช้บริการ และผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ เขตบางแค กรุงเทพมหานคร

ด้านความรู้: ผู้สูงอายุมีความรู้และความเข้าใจว่า ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่ปรากฏในสื่อสังคมออนไลน์มีทั้งน่าเชื่อถือและไม่น่าเชื่อถือ แม้ว่าผู้สูงอายุจะมีประสบการณ์ในการใช้บริการสื่อสังคมออนไลน์ แต่เมื่อถึงเวลาใช้สื่อกลับพบว่าก่อนที่จะส่งต่อข้อมูลให้กับเพื่อนผู้สูงอายุไม่ได้ตรวจสอบข้อมูลว่าข้อมูลที่รับมานั้นถูกต้องหรือไม่ มักจะส่งต่อทันที แม้โดยพื้นฐานการส่งต่อข้อมูลต่าง ๆ มาจากความปรารถนาดีต่อผู้รับ ผู้สูงอายุจึงมักตกเป็นจำเลยของสังคมว่าเป็นกลุ่มหลักที่เผยแพร่ข่าวปลอม (fake news) ก่อนที่ผู้สูงอายุจะส่งต่อข้อมูลออกไปควรต้องตั้งคำถามกับตนเองก่อนว่าเป็นเรื่องจริงหรือไม่ ข้อมูลเก่าหรือไม่ ข้อมูลครบถ้วนหรือไม่ และควรตรวจสอบข้อมูลจากสื่อหลักหลาย ๆ แห่ง หน่วยงานที่เกี่ยวข้องขอควรให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุให้รู้เท่าทันซึ่งจะเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันและเสริมกระบวนการเรียนรู้ให้กับผู้สูงอายุได้มากขึ้น

ด้านทัศนคติ: ผู้สูงอายุมีความคิดว่าสื่อสังคมออนไลน์มีประโยชน์ต่อชีวิตประจำวัน มีความรู้ดีต่อการใช้บริการสื่อสังคมออนไลน์ การใช้สื่อสังคมออนไลน์ทำให้ได้เรียนรู้เทคโนโลยีสมัยใหม่และสนับสนุนให้ผู้สูงอายุใช้บริการสื่อสังคมออนไลน์ สอดคล้องกับการศึกษาของ อมร ใต้ทอง (2555) ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างในการเล่นสื่อสังคมออนไลน์เพื่อการเรียนรู้เทคโนโลยีได้ด้วยตนเอง สำหรับใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ

ด้านทักษะการใช้บริการ: ผู้สูงอายุสามารถพิมพ์สนทนาผ่านสื่อสังคมออนไลน์เองได้ สมควรให้บริการสื่อสังคมออนไลน์ได้ด้วยตนเอง สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ Hernandez (2011) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ทักษะ ทักษะ พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ พบว่า ทักษะ ทักษะ และพฤติกรรมการใช้ มีความสัมพันธ์กัน โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีทักษะที่ดีต่อเครือข่ายสังคมออนไลน์ มีความมั่นใจในตนเอง ส่งผลให้มีการพัฒนาทักษะการใช้ที่ดีตามไปด้วย หากผู้สูงอายุได้พัฒนาทักษะที่มากขึ้น ตลอดจนผลักดันให้ผู้สูงอายุมีความรู้ด้านเทคโนโลยี ทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต (lifelong learning) ผู้สูงอายุจะสามารถเผยแพร่ข้อความ ภาพ เสียง และวิดีโอ ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ในรูปแบบต่าง ๆ ได้มากขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุเพิ่มรายได้จากการจำหน่ายสินค้าออนไลน์และการปรับปรุงผลผลิตหรือพัฒนาอาชีพเดิม

การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มผู้สูงอายุส่งผลกระทบต่อด้านต่าง ๆ ดังนี้

ด้านเศรษฐกิจ: คือค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้เงินเป็นค่าบริการโทรศัพท์/อินเทอร์เน็ต ใช้เงินเป็นค่าซื้อโทรศัพท์หรืออุปกรณ์เพื่อใช้สื่อสังคมออนไลน์ สาเหตุเนื่องมาจากการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์จำเป็นต้องจัดหาอุปกรณ์ประกอบการใช้งานและค่าบริการเครือข่ายอินเทอร์เน็ตเพื่อเชื่อมโยงสัญญาณ ซึ่งมีราคาค่อนข้างสูงจึงเกิดผลกระทบมากในอันดับต้น ๆ ส่วนการสร้างรายได้จากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ค่อนข้างน้อย หากผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาทักษะความรู้ด้านเทคโนโลยี ผสมกับประสบการณ์และความเชี่ยวชาญเดิมที่มีอยู่ น่าจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถสร้างรายได้จากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้ในอนาคต

ด้านสังคม: ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการสื่อสารกับเพื่อนวัยเดียวกันเพิ่มขึ้น มีการสื่อสารกับคนในครอบครัวเพิ่มขึ้น สาเหตุเนื่องมาจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ทำให้ช่วยลดช่องว่างระหว่างตนเองกับลูกหลาน สร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิด ได้พบปะสื่อสารกับกลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกันที่ไม่ค่อยมีโอกาสได้เจอกัน มีความสะดวก รวดเร็ว ประหยัดค่าใช้จ่ายในการสื่อสาร ประหยัดเวลากว่าวิธีการสื่อสารอื่น ๆ สอดคล้องกับการศึกษาของ กันตพล บรรทัดทอง (2557) พบว่า ผู้สูงอายุมีแรงจูงใจสูงที่จะใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการติดต่อสื่อสาร เนื่องจากช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในการติดต่อสื่อสาร สามารถโต้ตอบสื่อสารกันอย่างอิสระไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนและเวลาใด การใช้สื่อสังคมออนไลน์ทำให้ผู้สูงอายุได้แบ่งปันเรื่องราว มีสังคมเพิ่มขึ้น

ด้านอารมณ์และจิตใจ: ผู้สูงอายุมีความเครียดจากการได้รับข้อมูลข่าวสารด้านอาชญากรรม และข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับสภาพสังคมในปัจจุบันที่ประสบปัญหา ค่าครองชีพที่สูงขึ้น เศรษฐกิจชะลอตัว การเลิกจ้างงาน สถานการณ์โควิด-19 ความรุนแรงในครอบครัว ผ่านการรายงานข่าวจากสื่อหลัก สื่อออนไลน์ และช่องทางอื่น ๆ โดยเฉพาะสื่อออนไลน์อาจมีทั้งข่าวจริงและข่าวปลอมรวมกัน อาจสร้างความตื่นตระหนก ความเครียดให้กับผู้สูงอายุได้ ขณะที่ผลกระทบด้านบวกคือผู้สูงอายุได้รับความบันเทิงจากการดูหนัง ดูละคร ฟังเพลง และเล่นเกม สอดคล้องกับการศึกษาของ ระวีวรรณ ทรัพย์อินทร์ และญาติณี เคารพธรรม (2560) ซึ่งพบว่า ผลกระทบการใช้สื่อของผู้สูงอายุนั้น มีผลทั้งด้านบวกและด้านลบ โดยผลทางบวก ได้แก่ การสร้างแรงบันดาลใจ ความรู้ รับข้อมูลข่าวสาร ความบันเทิง ได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและครอบครัว ส่วนผลกระทบด้านลบคือ อันตรายต่อภาวะทางสุขภาพ เช่น ความเครียดสะสม และอาจถูกหลอกลวงได้

ด้านสุขภาพ: การใช้สื่อสังคมออนไลน์ทำให้ผู้สูงอายุได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ด้านการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ด้านการป้องกันรักษาโรคที่ผู้สูงอายุควรระวัง และการรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ สามารถอธิบายได้ว่าปัจจุบันผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพ และการออกกำลังกาย ทั้งนี้เพราะตระหนักว่าเป็นวัยที่ร่างกายเริ่มเสื่อมสภาพและมีโรคภัย นอกจากนี้ยังมีโรคอุบัติใหม่โควิด-19 เกิดขึ้นยิ่งสร้างความหวาดกลัวให้กับผู้สูงอายุ ประกอบกับผู้สูงอายุส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับคู่สมรสเพียงลำพัง จึงสนใจค้นหาข้อมูลเพื่อการ

ดูแลสุขภาพอย่างจริงจังเนื่องจากไม่มีบุตรหลานดูแล เพื่อเป็นผู้สูงวัยที่แข็งแรง ดูแลตัวเองได้ หากมีรูปแบบรายการและเนื้อหาสาระที่มีประโยชน์ตอบสนองความต้องการด้านสุขภาพแต่ละด้านเพิ่มมากขึ้น จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความรู้ สามารถดูแลตนเองได้ และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ได้แก่:

1. การส่งเสริมการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ให้กับผู้สูงอายุ: องค์กรที่เกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุควรส่งเสริมและเพิ่มการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ให้กับผู้สูงอายุ โดยการจัดทำคอร์สอบรมหรือสอนให้เข้าใจวิธีการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ และเสริมทักษะด้านเทคโนโลยีให้กับผู้สูงอายุ เพื่อให้พวกเขาสามารถนำเสนอตนเองในโลกออนไลน์ได้มีประสิทธิภาพ

2. การสร้างและส่งเสริมพื้นที่สังคมออนไลน์ที่เหมาะสม: สำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการติดต่อสื่อสารกับกลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกัน องค์กรหรือชุมชนสามารถสร้างและส่งเสริมพื้นที่สังคมออนไลน์ที่เหมาะสม เช่น เว็บไซต์หรือแพลตฟอร์มออนไลน์ที่เป็นที่รวมของกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อให้พวกเขาสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และแบ่งปันประสบการณ์กันได้

3. การสร้างแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ: องค์กรที่เกี่ยวข้องควรทำหน้าที่ในการสร้างแหล่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์และน่าเชื่อถือสำหรับผู้สูงอายุ โดยเน้นไปที่ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพและความเป็นอยู่ และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงข้อมูลนี้ได้อย่างง่ายดาย เช่น การเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ แอปพลิเคชันมือถือ หรือโปสเตอร์ที่จัดทำเป็นภาษาท้องถิ่น เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงข้อมูลเหล่านี้ในการดูแลสุขภาพของตนเองได้

การนำผลวิจัยเหล่านี้ไปใช้จำเป็นต้องมีการร่วมมือกันระหว่างองค์กรที่เกี่ยวข้อง ทีมงานทางการแพทย์ นักวิจัย และสังคมที่กำลังพัฒนาอย่างต่อเนื่อง หากมีการใช้ผลวิจัยเหล่านี้อย่างเหมาะสม ผู้สูงอายุจะสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและสามารถดูแลตนเองได้อย่างมีความสุขและความเป็นอยู่ที่ยั่งยืนมากขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

1. การศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับผู้สูงอายุ: ความเข้าใจเกี่ยวกับผู้สูงอายุยังคงเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาการดูแลและการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของพวกเขา ดังนั้น ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับดัชนีความสุข คุณหมีสังคม และปัจจัยที่ส่งผลต่อการเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ซึ่งอาจจะเป็นการศึกษาผ่านการสำรวจและการสัมภาษณ์กับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ

2. การใช้เทคโนโลยีในการสำรวจและติดตามผู้สูงอายุ: การใช้เทคโนโลยีในการสำรวจและติดตามสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุสามารถช่วยให้ได้ข้อมูลที่รวดเร็วและถูกต้องมากยิ่งขึ้น โดยใช้เทคนิคเช่นเซ็นเซอร์ตรวจจับการเคลื่อนไหว แอปพลิเคชันเพื่อติดตามสุขภาพ หรือระบบการแจ้งเตือนอัตโนมัติในกรณีฉุกเฉิน เทคโนโลยีเช่นนี้สามารถช่วยให้สามารถรับรู้และตอบสนองต่อความต้องการและปัญหาของผู้สูงอายุได้อย่างทันท่วงที

3. การสร้างโครงการที่มีความยั่งยืน: เพื่อให้การวิจัยมีผลที่ยั่งยืนและสามารถนำไปใช้ได้จริง ควรมีการสร้างโครงการที่มีความยั่งยืน โดยรวมองค์กร นักวิจัย และสังคมในกระบวนการ นอกจากนี้ ควรคำนึงถึงความยั่งยืนทางการเงินและรูปแบบการดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพ เพื่อให้การวิจัยสามารถยั่งยืนและขยายผลได้อย่างยั่งยืนในอนาคต

การปรับใช้ข้อเสนอแนะเหล่านี้จะช่วยให้การวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุมีผลสำคัญและเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนา นโยบายและการดูแลผู้สูงอายุในอนาคต

## รายการอ้างอิง

- กันตพล บรรทัดทอง. (2557). พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์และความพึงพอใจของกลุ่มคน ผู้สูงอายุในเขต กรุงเทพมหานคร. การค้นคว้าอิสระนิเทศศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- พรชิตา อูปถัมภ์. (2559). พฤติกรรมการแสวงหาสารสนเทศด้านสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ. วารสารวิจัยราชภัฏพระนคร สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 11(1), 252-261.
- พิชญาวี คณະผล. (2561). พฤติกรรมการใช้และผลการใช้บริการเครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุในจังหวัดนนทบุรี. มหาวิทยาลัยราชพฤกษ์.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2561). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2560. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- รฐนนท์ หนองหลวง ธนาพร เกตุเสาะ และอิสสรพร กล่อมกล้านุ่ม. (2562). ศึกษาพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุในสังคมเมือง จังหวัดกำแพงเพชร. รายงานการประชุมวิชาการเครือข่ายนักศึกษา คณาจารย์พัฒนาชุมชนท้องถิ่นและสังคมระดับชาติ CSD สัมพันธ์ ครั้งที่ 18 “พลังสังคมกับการพัฒนาที่ยั่งยืน” ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ. 27-30 มกราคม.
- วีวีวรรณ ทรัพย์อิน และญาติณี เคารพธรรม. (2560). สื่อกับผู้สูงอายุในประเทศไทย. วารสารนิเทศศาสตร์ธุรกิจบัณฑิตย์ 11( 2) (กรกฎาคม-ธันวาคม 2560).
- สถิติการบริการด้านการทะเบียนราษฎร. (1 กันยายน 2564). สถิติจำนวนประชากรแยกอายุ. สืบค้นจาก <https://stat.bora.dopa.go.th/stat/statnew/statyear/#/TableAge>.
- อมร ไต่ะทอง. (2555). พฤติกรรมและผลกระทบการใช้อินเทอร์เน็ตผ่านโทรศัพท์เคลื่อนที่ของวัยรุ่นในเขต กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.

## Reference

- Amorn Tothong. (2012). *Internet Usage Behaviors and The Impact of Using Internet Via Mobile Phones among Youths in Bangkok.* Master's thesis, Faculty of Science Education, Graduate School, King Mongkut's University of Technology North Bangkok. (In Thai).
- Foundation of Thai Gerontology Research and Development institute. (2018). *Situation of The Thai Older Persons 2017.* Bangkok: Foundation of Thai Gerontology Research and Development institute. (In Thai).
- Hernandez, E. (2021). *Older adults and Online social networking: Relating Issue of Attitude, Expertise, and Use.* Retrieved from <https://stars.library.ucf.edu/honorstheses1990-2015/1199/>
- Kantapon Buntadthong. (2015). *Social Network Usage Behavior and Bangkok Older Person's Satisfaction. [Master thesis].* Pathum Thani: Bangkok University. (in Thai).
- Official statistics registration systems. (2021 September 1). *Population statistics separated by age.* Retrieved, <https://stat.bora.dopa.go.th/stat/statnew/statyear/#/TableAge>. (in Thai).
- Pitchayawee Kanphon. (2018). *Behavior and results of using online social networking services among the elderly in Nonthaburi Province.* Rajapruk University. (In Thai).
- Pornchita Upatum. (2016). Online Health Information Seeking Behavior of Elders. *Phranakhon Rajabhat Research Journal (Humanities and Social Sciences), 11(1),*

252-261. (in Thai).

Ratanon Nongluang., Thanaporn Ketso. & Isaraporn Glomglumnom. (2019). *Study of the use of social technologies of the elderly. In the KamphaengPhet town.* The 18th National and 1st International Community Social Development (CSD) “Power of The Civil Society and Sustainable Development” at Sisaket Rajabhat University. 27-30 January. (in Thai).

Raweevan Sap-in. & Yasinee Khaoroptham. (2017). The elderly and Media in Thailand. *Dhurakij Pundit Communication Art Journal, 11(2), 367-387.* (in Thai).

Yamane, T. (1973). *Statistics: An introductory analysis* (3rd ed.). New York: Harper & Row.