

## การสื่อสารเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยสื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดีย

Communication Development Improving Quality of life of Elderly via Social Media

---

สุนทรีย์ ชุ่มมงคล

สาขาวัตกรรมการออกแบบและการผลิตสื่อ  
คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) การใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดียในการสื่อสารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ 2) บทบาทและความสำคัญของการใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดียเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

การวิจัยเรื่องนี้ ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูล จำนวน 6 คน ด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา ผลการวิจัย พบว่า 1) ผู้สูงอายุมีการใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดียในการสื่อสารเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ในเรื่องทั่วไปกับกลุ่มเพื่อนและสื่อสารเรื่องสุขภาพกับผู้สูงอายุในครอบครัวด้วยการส่งข้อมูลผ่านโซเชียลมีเดีย คือ Line และ Facebook เพื่อแบ่งปันข้อมูลข่าวสารหรือสาระต่างๆ ที่เห็นว่าเกี่ยวข้องกับดูแลสุขภาพป้องกันและการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ เพราะส่วนใหญ่ไม่มั่นใจในความรู้ ความสามารถและข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพของตนเอง และรู้สึกไม่คุ้นเคยหรืออายกับการสื่อสารเพื่อให้ข้อมูลด้านสุขภาพ และมีความคิดเห็นว่าการพูดคุยเรื่องดูแลสุขภาพทั้งสภาพร่างกายและสภาพจิตใจควรพูดคุยกับผู้สูงอายุ โดยใช้จิตวิทยาในการสื่อสาร และควรเป็นหน้าที่ของผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง เช่น แพทย์ พยาบาล และเห็นว่าการใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดียเพื่อพูดคุยเรื่องดูแลสุขภาพกับผู้สูงอายุ ควรมีการให้ความรู้และฝึกทักษะจนผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจการใช้สื่อใหม่ที่เหมาะสม จึงจะทำให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ 2) การใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดียมีบทบาทและความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุค่อนข้างมาก เนื่องจากสามารถลดช่องว่างในการสื่อสารระหว่างสมาชิกในครอบครัวและผู้สูงอายุ แต่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะขาดทักษะและประสบการณ์ในการใช้งานขาดความเข้าใจในระบบการทำงานของสื่อใหม่ นอกจากนี้โซเชียลมีเดียยังมีข้อจำกัดในการใช้งานค่อนข้างมาก ทำให้ผู้สูงอายุบางรายมีปัญหาในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ และการแสดงความคิดเห็นด้านการสื่อสารเรื่องดูแลสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจกับกลุ่มเพื่อนผ่านโซเชียลมีเดีย

## Abstract

The purpose of this research is to study 1) the use of new media via social media in communication for improving the quality of life of the elderly. 2) the role and importance of using new media through social media for the development of quality of life of the elderly.

This is a qualitative research with in-depth interview with 6 informants by specific selection methods analyze descriptive data. The results of the study showed that 1) the elderly use new media via social media to communicate for the development of quality of life in general matters with friends and communicating health issues to the elderly in the family by sending information via social media such as line and facebook to share information or news concerning care, prevention and resolution of health problems that may occur to the elderly, because most are not confident in their knowledge ability and information on their own hygiene and feel unfamiliar or embarrassed with communication to provide health information. And also they believed that talking about health care, both physically and mentally should talk directly to the elderly by using psychology in communication and that it should be the duty of specialized experts such as doctors or nurses. Using new media via social media to discuss health care with the elderly should provide with knowledge and practice skills until the elderly have sufficient knowledge and understanding using new media, which will result in efficiency and effectiveness as set goals. 2) the use of new media through social wind media plays a very important role in the development of the quality of life for the elderly, because it can reduce the gap in communication between family members and the elderly, however most senior citizen usually lack of skills and experiences in using of the new media system. In addition, social media has a lot of limitations in using, which causing some elderly to access the hygiene information and expressing opinions on the health and psychological health care communication with friends through social media.

**คำสำคัญ:** การสื่อสาร คุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุ สื่อใหม่ โซเชียลมีเดีย

**Keywords:** Communication Quality of Life Elderly New Media Social Media

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การสื่อสารเป็นเครื่องมือที่มีความสำคัญยิ่งที่จะทำให้คนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป หรือกลุ่มหรือครอบครัว หรือชุมชนนั้น มีความเข้าใจในความหมายที่จะต้องการจะสื่อให้ถึงกัน และเมื่อใดก็ตามที่การสื่อสารมีความบกพร่องไม่ว่าจะด้วยเหตุปัจจัยใด ย่อมทำให้เกิดปัญหาตามมาอีกมากมาย เช่น เกิดความขัดแย้งระหว่างบุคคล เกิดความไม่เข้าใจกันในครอบครัว เกิดความไม่สุขสงบภายในกลุ่ม เกิดความแตกแยกในสังคม ความเสียหายที่เกิดขึ้นมีทั้งที่คิดคำนวณได้ และที่นับไม่ได้ เช่น ความรู้สึกทางใจของบุคคลที่มีการสื่อสารระหว่างกัน หรือของกลุ่ม หรือความล้มเหลวของงานหรือกิจกรรมที่มุ่งจะดำเนินการร่วมกัน การสื่อสารระหว่างผู้สูงอายุ กับผู้ดูแลเช่นกัน ผู้สูงอายุไทยส่วนใหญ่ยังคงอาศัยในครอบครัวที่มีบุตรหลานเป็นผู้ดูแลหลัก รวมทั้งยังมีคู่สมรสอาจเป็นสามีหรือภรรยาเป็นผู้ดูแล อย่างไรก็ตาม การสื่อสารระหว่างผู้สูงอายุกับลูกหลาน หรือผู้ดูแลนั้นพบว่ามีปัญหาเกี่ยวข้อง ที่น่าสนใจหลายประการที่ทำให้การสื่อสารนั้นล้มเหลว ไม่เป็นไปตามจุดมุ่งหมาย ของผู้ที่จะต้องการจะสื่อสาร ทั้งนี้อาจเนื่องจากเหตุปัจจัยตัวผู้สูงอายุและผู้ดูแลหรือ ลูกหลาน

การสื่อสารเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีสุขภาพที่แข็งแรง และไม่เป็นภาระของลูกหลานในอนาคต จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง ดังนั้นการสื่อสารจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการสื่อความเข้าใจ ข้อมูลต่างๆ หากสื่อสารได้ดี มีประสิทธิภาพ นอกจากจะสามารถประสานงานต่างๆ กับผู้สูงอายุได้อย่างราบรื่นแล้ว ยังช่วยลดความวิตกกังวล ลดความกลัว สร้างภาพความไว้วางใจให้กับผู้สื่อสารที่จะช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีและลดช่องว่างในการสื่อสารกับผู้สูงอายุได้ดีขึ้น เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีทัศนคติ ความเชื่อเกี่ยวกับการดูแลคุณภาพชีวิตของแต่ละคนแตกต่างกัน ดังนั้น หากการสื่อสารกับผู้สูงอายุเพื่อต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้นจำเป็นต้องให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ จะสามารถดูแลคุณภาพชีวิตของตนเองในด้านใดบ้าง เพื่อช่วยป้องกันการติดต่อของโรคต่างๆ ที่เกิดจากการดูแลคุณภาพชีวิตและสุขภาพได้อย่างถูกต้องดีขึ้น

ปัจจุบันโลกกำลังเปลี่ยนผ่านเข้าสู่ยุคข้อมูลข่าวสาร (Information age) เนื่องมาจากการพัฒนาของเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (Information and communication technology) (กาญจนา แก้วเทพ และคณะ, 2550) ข้อมูลข่าวสารจึงเป็นทรัพยากรทางสังคมที่มีค่าของคนทั่วไปในการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ ความเชื่อ ทัศนคติและพฤติกรรมเรื่องใดเรื่องหนึ่งอันมีผลต่อการดำรงชีวิตในสังคม (สุกัญญา บุรณเดชาชัย, 2553) ปัจจุบันสื่อสังคม (Social media) เป็นแหล่งข้อมูลข่าวสารที่ใหญ่ที่สุด ผู้ใช้สื่อสังคมสามารถรับรู้ข้อมูลเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ทั่วโลก และสามารถกระทำได้ในเวลาอันรวดเร็ว ง่ายต่อการใช้งาน ไม่จำกัดแหล่งข้อมูล สามารถเชื่อมต่อไปยังข้อมูลอื่น ๆ ได้นอกจากนี้ยังพบว่าสื่อสังคมมีคุณลักษณะของการสื่อสารแบบการแสวงหาข้อมูลตามความสนใจของผู้ใช้ (Information pull) แตกต่างจากสื่อมวลชนประเภทอื่นที่ผลักดันข้อมูลสู่ประชาชน (Information

push) สื่อสังคมเป็นสื่อที่ควบคุมได้โดยผู้ใช้งานสามารถเปิดรับข่าวสารที่ต้องการปฏิเสธข้อมูลข่าวสารที่ไม่ น่าสนใจได้ การเรียกหาข้อมูลสามารถกระทำได้ไม่จำกัดจำนวนในการเลือกเปิดรับข่าวสาร รวมทั้ง สามารถควบคุมข้อมูลข่าวสารที่ต้องการเปิดรับได้มากกว่าสื่ออื่น ๆ (กาญจนา แก้วเทพ และคณะ, 2550) ประเทศไทยมีจำนวนผู้ใช้สื่อสังคมเพิ่มสูงขึ้นทุกปี และได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในวิถี ชีวิตประจำวันของทุกคนในประเทศอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทั้งวัยเด็กวัยรุ่น วัยทำงาน ไม่เว้นแม้แต่วัยชรา หรือกลุ่มผู้สูงอายุ

ความก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ และการแพทย์ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรที่มีการลดลงของอัตราการเกิด อัตราการตาย ทำให้จำนวนประชากรสูงอายุเพิ่มสูงขึ้น จากรายงานของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (กุลศล สุนทรธาดา, 2539) พบว่า ในอนาคตอีก 10-15 ปี โลกผู้สูงอายุกำลังเติบโตขึ้นจนกลายเป็นสังคมขนาดใหญ่ ซึ่งนอกจากประเทศไทยแล้ว สถานการณ์ดังกล่าวยังเกิดขึ้นกับหลายประเทศทั่วโลกทั้งในแถบยุโรป สแกนดิเนเวีย และ ญี่ปุ่น สอดคล้องกับการประเมินสถานการณ์ขององค์การสหประชาชาติ (United Nations, 2012) ที่ กล่าวถึงสถานการณ์ผู้สูงอายุในปี ค.ศ. 2001-2010 ว่าจะเป็นศตวรรษแห่งผู้สูงอายุ คือการมีประชากร อายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 11.50 เมื่อพิจารณาการสูงอายุตามระดับการพัฒนาประเทศพัฒนา แล้วจะมีสัดส่วนประชากรสูงอายุสูงถึงร้อยละ 22.50 ในขณะที่ประเทศกำลังพัฒนามีประชากรสูงอายุ อยู่ที่ร้อยละ 9.10 ประเทศด้อยพัฒนาจะมีสัดส่วนผู้สูงอายุเพียงร้อยละ 5.40 ส่วนประเทศไทย ประชากรสูงอายุอยู่ที่ร้อยละ 13.90 จึงเป็นช่วงที่ประเทศไทยกำลังเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) จากข้อมูลการคาดประมาณประชากรไทยของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติระหว่างปี พ.ศ. 2543-2561 พบว่าตั้งแต่ปี พ.ศ. 2552 -2561 สัดส่วน ประชากรวัยสูงอายุ 60 ปีขึ้นไปมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องและจะสูงถึงร้อยละ 15.50 ในปี พ.ศ. 2561 (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2548) ซึ่งทุกภาคส่วนให้ความสำคัญในการรองรับสังคมผู้สูงอายุเนื่องจากกลุ่มผู้สูงอายุเป็นกลุ่มบุคคลที่มีการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิต ด้านต่าง ๆ มากกว่าวัยอื่น ๆ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและวัฒนธรรม (กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2547) สื่อ สังคมเป็นเครื่องมือสำคัญอย่างหนึ่งสำหรับผู้สูงอายุในการปรับตัวกับสิ่งต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงในวิถี ชีวิตสื่อสังคมก่อให้เกิดผลกระทบทั้งด้านบวกและด้านลบ ผลกระทบด้านบวก เช่น สามารถค้นคว้า ความรู้และข้อมูลข่าวสารได้มากยิ่งขึ้น ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์และทันสมัยในเวลาทีรวดเร็วรวมทั้ง เป็นช่องทางติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น ๆ ได้อย่างรวดเร็ว ส่วนผลกระทบด้านลบ เช่น มีค่าใช้จ่าย ในการใช้สื่อสังคมและผลกระทบต่อสุขภาพผู้สูงอายุด้านสายตาและกล้ามเนื้อ เป็นต้น

ขณะเดียวกัน นอกจากปัญหาโรคภัยไข้เจ็บที่ปรากฏอยู่ทั่วไปแล้ว ยังมีความตื่นตัวในการ ป้องกัน และสร้างเสริมสุขภาพที่สาธารณชนให้ความสนใจ ตื่นตัว และนำมากล่าวถึงในสังคมอย่าง

กว้างขวาง จนกลายเป็นวาระสาธารณะ (Public Agenda) เช่น การบริโภคแบบชีวิต หรืออาหารคลีน ฟู๊ด กระแสความตื่นตัวในการใช้สมุนไพรดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การต่อต้านอาหารที่มีการตัดต่อทางพันธุกรรม เป็นวาระด้านสุขภาพ ซึ่งส่งผลต่อความสนใจศึกษาค้นคว้าเพื่อหาวิธีการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุอย่างกว้างขวางขึ้น และยังพบว่า ประเด็นของการศึกษางานวิจัยด้านการสื่อสารสุขภาพของไทยมีความเปลี่ยนแปลงไปตามความกระแสนิยมของประชาชนหรือสาธารณชน โดยนักวิจัยมักให้ความสนใจศึกษาประเด็นใดประเด็นหนึ่งที่เฉพาะเจาะจง ทำให้ยากต่อการนำผลการวิจัยไปใช้อ้างอิงหรือนำเสนอเป็นรูปแบบแนวทางในการพัฒนาได้ตายตัวได้

จากความสำคัญของการสื่อสารสุขภาพดังกล่าว นำมาซึ่งความสนใจวิเคราะห์ความสำคัญของการศึกษาวิจัยด้านการสื่อสารสุขภาพ งานวิจัยเรื่องนี้ต้องการชี้ให้เห็นถึงสถานการณ์ปัจจุบันเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อนำมาเป็นกรอบในการการวิจัยการสื่อสารเพื่อการพัฒนาสุขภาพ ปัญหา และ ข้อจำกัดของตัวแปรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการวิจัยด้านการสื่อสารเพื่อการพัฒนาสุขภาพ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการทบทวนเอกสารงานวิจัยสื่อสารสุขภาพที่เกี่ยวข้องของประมวลข้อคิด ความเห็นจากบทความ บทวิเคราะห์ด้านการสื่อสารสุขภาพทั้งของไทยและต่างประเทศ เพื่อให้เห็นสถานการณ์ปัจจุบันของการสื่อสารด้านสุขภาพของไทย นอกจากนั้นยังได้นำเสนอเห็นทิศทางและแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นในอนาคตด้านการสื่อสารสุขภาพของผู้สูงอายุ อันจะเป็นประโยชน์สำหรับการกำหนดรูปแบบ และเนื้อหาด้านสุขภาพที่สอดคล้องกับความต้องการจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุให้มากขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตัวเองได้ใน โดยไม่เป็นภาระของลูกหลาน และสามารถอยู่ร่วมกับลูกหลานได้อย่างมีความสุข โดยศึกษาการใช้สื่อใหม่ที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในปัจจุบันยอมรับ และมีการเปิดรับอย่างกว้างขวางอย่าง Social Media เช่น Line Face Book You tube ดังนั้น เพื่อให้การสื่อสารด้านสุขภาพของผู้สูงอายุสามารถตอบสนองต่อการพัฒนาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุได้ในระยะยาว จึงจำเป็นต้องศึกษาเนื้อหาและรูปแบบการใช้สื่อใหม่ที่ทำให้สื่อสามารถให้ข้อมูลข่าวสารกับผู้สูงอายุได้มากขึ้น และยังช่วยให้การเปิดรับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพของผู้สูงอายุมีช่องทางที่หลากหลายเพิ่มมากขึ้นด้วย

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสำรวจการใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดียในการสื่อสารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาบทบาทและความสำคัญของการใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดียเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

## วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทบทวนแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์เกี่ยวกับการใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดียในการสื่อสารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ รวมถึงการใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดียมีบทบาทและความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูง ซึ่งประกอบด้วย 1) แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ 2) แนวคิดเกี่ยวกับสื่อใหม่ 3) แนวคิดเกี่ยวกับโซเชียลมีเดีย 4) แนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสารเพื่อการพัฒนา 5) แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต 6) ทฤษฎีการใช้ประโยชน์และความพึงพอใจ 6) งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

## วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาเรื่อง การสื่อสารเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยสื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดีย ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักเกี่ยวกับการใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดียในการสื่อสารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ การใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดียมีบทบาทและความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างไร ซึ่งประกอบด้วย

(1) กลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูล คือ ผู้ที่เป็นตัวแทนผู้สูงอายุ ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร ทั้งเพศหญิง และเพศชาย อายุระหว่าง 55-80 ปี ที่มีการใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดีย ในช่วงระยะเวลา 10 ปีที่ผ่านมา เพื่อศึกษาการสื่อสารเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยสื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดีย บทบาทและความสำคัญของการใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดียของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร

(2) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยวิธีการสัมภาษณ์ ด้วยแบบสัมภาษณ์เชิงลึก รายบุคคล ทั้งนี้เพื่อตรวจสอบความคลาดเคลื่อนของข้อมูล ผู้วิจัยใช้เครื่องมือที่ช่วยจดบันทึก คือ สมุดจดและปากกาสำหรับจดบันทึกข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ ซึ่งช่วยในการบันทึกคำพูด บรรยากาศ บุคลิกภาพ และพฤติกรรมของผู้ให้ข้อมูล

(3) การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้วิธีการดังนี้

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยวิธีสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการ มีการนัดหมายล่วงหน้า โดยเริ่มสัมภาษณ์ระหว่างเดือนพฤศจิกายน - ธันวาคม 2561 แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นผู้สูงอายุทั้งเพศหญิง และเพศชาย อายุระหว่าง 55-80 ปี ที่มีการใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดีย ในช่วงระยะเวลา 10 ปีที่ผ่านมา ที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร

(4) การวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการวิเคราะห์เชิงพรรณนาจากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์พูดคุยกับ ผู้สูงอายุทั้งเพศชาย และเพศหญิง อายุตั้งแต่ 55-80 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีการใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดีย หลังจากที่ได้ข้อมูลจากการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์

เชิงลึกกับกลุ่มตัวอย่างแล้ว ผู้วิจัยจะนำข้อมูลมาจัดระบบข้อมูล รวบรวม และแบ่งหมวดหมู่และประเภทของข้อมูลตามขอบเขตการวิจัย จากนั้นนำมาวิเคราะห์โดยแนวคิดและทฤษฎีในบทที่ 2 มาเป็นกรอบในการวิเคราะห์ โดยแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลตามสัดส่วนของวัตถุประสงค์การวิจัย

### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การสื่อสารเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยสื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดีย มีวัตถุประสงค์ เพื่อสำรวจการใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดียในการสื่อสารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตลอดจนบทบาทและความสำคัญของการใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดียเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มีการใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดีย ในช่วงระยะเวลา 10 ปีที่ผ่านมา จำนวน 6 คน และนำเสนอผลของการวิจัยออกแบ่งเป็น 2 ประเด็นตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

#### 1. การใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดียในการสื่อสารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

จากการวิเคราะห์ผลการวิจัย สามารถสรุปผลการวิจัยได้ว่า การใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดียในการสื่อสารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเพื่อลดช่องว่างระหว่างครอบครัวและผู้สูงอายุพบว่าผู้ให้ข้อมูลที่เป็นผู้สูงอายุทั้งเพศชาย และเพศหญิง จะมีการใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดียในการสื่อสารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยผ่าน Line และ Facebook เพื่อการติดต่อสื่อสารในเรื่องต่างๆ ไปและเรื่องสุขภาพกับกลุ่มเพื่อนๆ และสมาชิกในครอบครัวมากที่สุด ด้วยเหตุผลคือ เป็นเทคโนโลยีสำหรับการสื่อสารที่ใกล้ตัวที่สุด มีราคาไม่แพง เป็นที่รู้จักกันในกลุ่มคนที่รู้จักซึ่งใช้โซเชียลมีเดียเหล่านี้เหมือนกันจึงทำให้มีความคุ้นเคยและมีความถนัดในการใช้เพื่อสื่อสาร มีความสะดวกและใช้งานง่าย หากผู้สูงอายุมีการฝึกทักษะการใช้ทุกวันจะทำให้เกิดประสิทธิภาพในการใช้และรู้เท่าทันการใช้สื่อเหล่านี้มากขึ้น เหตุผลสำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ การใช้สัญญาณเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตเพื่อเข้าไปใช้ช่องทางการสื่อสารเหล่านี้ จะเสียค่าใช้จ่ายไม่แพงมากหรือในบางกรณีสามารถใช้ได้ฟรีหรือไม่เสียค่าใช้จ่ายเลย เช่น ตามจุดที่สามารถใช้ WiFi ฟรี เช่น ห้างสรรพสินค้า สถาบันการศึกษา ห้องสมุด หรือตามร้านค้าต่างๆ ที่ติดตั้งสัญญาณเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตให้ผู้มาใช้บริการฟรี โดยส่วนใหญ่จะใช้เทคโนโลยีเพื่อการสื่อสารผ่านช่องทางการสื่อสารจากโปรแกรมอย่างไลน์ (Line) กับสมาชิกในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน เพราะเป็นช่องทางการสื่อสารที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในปัจจุบันสำหรับคนไทยในประเทศไทย รองลงมาคือ เฟซบุ๊ก เพื่อพูดคุยเรื่องสุขภาพและการดำเนินชีวิตกับสมาชิกในครอบครัว ซึ่งจะช่วยลดช่องว่างและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นระหว่างสมาชิกในครอบครัวกับผู้สูงอายุโดยไม่จำเป็นต้องเดินทางไปพบกันด้วยตนเอง ทำให้การติดต่อสื่อสารเป็นเรื่องใกล้ตัวและสะดวก รวดเร็ว ทำให้ทราบเรื่องราวความเคลื่อนไหวของสมาชิกในครอบครัวและผู้สูงอายุได้ตลอดเวลา

สำหรับการติดต่อสื่อสารของผู้สูงอายุที่มีการใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดียในการสื่อสารเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ในทั่วไปกับกลุ่มเพื่อนและสื่อสารเรื่องสุขภาพกับผู้สูงอายุในครอบครัวด้วยการส่งข้อมูลผ่านโซเชียลมีเดีย เพื่อแบ่งปันข่าวสารหรือสาระต่างๆ ที่เห็นว่าเกี่ยวข้องกับการดูแลการป้องกันและการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ เพราะส่วนใหญ่ไม่มั่นใจในความรู้ ความสามารถ และข้อมูลข่าวสารด้านสุขอนามัยของตนเอง และรู้สึกไม่คุ้นเคยหรืออายกับการสื่อสารเพื่อให้ข้อมูลด้านสุขภาพ และมีความคิดเห็นว่าการพูดคุยเรื่องดูแลสุขภาพทั้งสภาพร่างกายและสภาพจิตใจควรพูดคุยกับผู้สูงอายุโดยใช้จิตวิทยา และควรเป็นหน้าที่ของผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง เช่น แพทย์ พยาบาล และเห็นว่าการใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดียเพื่อให้พูดคุยเรื่องการดูแลสุขภาพกับผู้สูงอายุ ควรมีการให้ความรู้และฝึกทักษะจนผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจการในใช้สื่อใหม่ที่มากพอ จึงจะทำให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลตามที่ตั้งเป้าหมายไว้

## 2. บทบาทและความสำคัญของการใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดียเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ผลจากการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่ต้องการความรักความใส่ใจจากลูกหลานค่อนข้างสูง การใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดียจึงมีบทบาทและความสำคัญอย่างมากในการลดช่องว่างระหว่างสมาชิกในครอบครัวและผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกได้ใกล้ชิดกับครอบครัวและลูกหลานมากขึ้น ทั้งยังสามารถสอบถามข้อมูลข่าวสารความเป็นอยู่ของลูกหลานได้ตลอดเวลา โดยผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 2 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านสุขภาพ พบว่าครอบครัวมีการสื่อสารผ่านโซเชียลมีเดียในการติดตามสอบถามเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังใช้ติดตามตัวผู้สูงอายุบางรายที่มีอาการหลงลืม ด้วยการระบบติดตามตัวแบบ GPS เพื่อป้องกันการพลัดหลงระหว่างครอบครัวกับผู้สูงอายุด้วย 2) ด้านการดำเนินชีวิต ปัจจุบันการดำเนินชีวิตของทุกครอบครัวในปัจจุบันจะดำเนินไปพร้อมกับการใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดียต่างๆ ทั้ง Lin และ Facebook ซึ่งส่งผลให้เกิดการเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่รับรู้ข้อมูลข่าวสาร และรู้เท่าทันเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม นอกจากนี้ยังทำให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้เพื่อที่จะพัฒนาศักยภาพในการใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดียเพื่อให้เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลา และเป็นการฝึกทักษะการใช้ความคิด ความจำอย่างต่อเนื่องจากการใช้โซเชียลมีเดียของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุบางรายจดจ่ออยู่กับการใช้โซเชียลมีเดียเพื่อค้นหาข้อมูลและพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนโดยผ่านทั้ง ไลน์กลุ่ม และ Facebook ทำให้ผู้สูงอายุได้ฝึกทักษะการใช้สื่อใหม่อย่างคล่องแคล่วเพื่อที่จะใช้โซเชียลมีเดียพบปะพูดคุยกับครอบครัวและเพื่อนเพื่อช่วยคลายเหงาและรู้สึกได้ใกล้ชิดกับลูกหลานไปในตัวอีกด้วย

การใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดียจึงมีบทบาทและความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุค่อนข้างมาก เนื่องจากช่วยลดช่องว่างในการสื่อสารระหว่างครอบครัวและผู้สูงอายุ แต่



ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะขาดทักษะและประสบการณ์ในการใช้งาน ขาดความเข้าใจในระบบการทำงาน ของสื่อใหม่ นอกจากนี้โซเชียลมีเดียยังมีข้อจำกัดในการใช้งานค่อนข้างมาก ทำให้ผู้สูงอายุบางรายมี ปัญหาในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารด้านสุขอนามัย และแสดงความคิดเห็นสื่อสารเรื่องการดูแลสุขภาพ ทั้งทางด้านร่างกายและสภาพจิตใจกับกลุ่มเพื่อนผ่านโซเชียลมีเดีย

### อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาเรื่อง การสื่อสารเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยสื่อใหม่ผ่าน โซเชียลมีเดีย มีประเด็นที่สามารถนำมาอภิปรายผลได้ ดังนี้

#### 1. การใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดียในการสื่อสารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ผลจากวิจัย พบว่าการใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดียในการสื่อสารเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของผู้สูงอายุเพื่อลดช่องว่างระหว่างครอบครัวและผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุมีการใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียล มีเดียในการสื่อสารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยผ่านทั้ง Line และ Facebook เพื่อการติดต่อสื่อสารใน เรื่องต่างๆ ไปและเรื่องสุขภาพกับเพื่อนๆ และสมาชิกในครอบครัวมากที่สุด ด้วยเหตุผลคือ เป็น เทคโนโลยีสำหรับการสื่อสารที่ใกล้ตัว ราคาไม่แพง จึงทำให้มีความคุ้นเคยและมีความถนัดในการใช้ เพื่อการสื่อสาร มีความสะดวกและใช้งานง่าย สอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับสื่อใหม่ เนื่องจากสื่อใหม่มี ความเป็นอิสระจากข้อจำกัดด้านเวลา เนื้อหาที่อยู่ในรูปแบบดิจิทัลทำให้ผู้บริโภคสามารถเลือกรับและ ส่งข่าวสารได้ในเวลาที่ตนต้องการ และไม่จำเป็นต้องชมเนื้อหาต่างๆ ตามเวลาที่กำหนด อิสระจาก ข้อจำกัดด้านพรมแดน เนื้อหาที่รับข้อมูลข่าวสารได้ทั่วโลกในเวลาอันรวดเร็วทำให้ผู้บริโภคสามารถ เลือกรับ หรือค้นหาข้อมูลข่าวสารจากประเทศใดก็ได้ แล้วแต่ความต้องการของบุคคลแต่ละคน อิสระ จากข้อจำกัดด้านขนาด มีเนื้อหาที่สามารถย่อหรือปรับขนาดเครือข่ายได้ให้เหมาะสำหรับการเผยแพร่ ทั่วโลก หรือปรับให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายเฉพาะเจาะจง อิสระจากข้อจำกัดด้านรูปแบบ มีเนื้อหา ที่ไม่จำเป็นต้องมีรูปแบบหรือลักษณะตายตัว เหตุผลสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การใช้สัญญาณ เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตเพื่อเข้าใช้ช่องทางการสื่อสารเหล่านี้ จะเสียค่าใช้จ่ายไม่แพงหรือในบางกรณี สามารถใช้ได้ฟรีหรือไม่เสียค่าใช้จ่ายเลย เช่น ห้างสรรพสินค้า สถาบันการศึกษา ห้องสมุด หรือตาม ร้านค้าต่างๆ ที่ติดตั้งสัญญาณเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตให้ผู้มาใช้บริการฟรี โดยส่วนใหญ่จะใช้เทคโนโลยี เพื่อการสื่อสารผ่านช่องทางการสื่อสารจากโปรแกรมไลน์ (Line) กับครอบครัวและกลุ่มเพื่อน เพราะ เป็นช่องทางการสื่อสารที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในปัจจุบัน รองลงมาคือ เพชบุ๊ก เพื่อพูดคุยเรื่อง สุขภาพและการดำเนินชีวิตกับสมาชิกในครอบครัว ซึ่งจะช่วยลดช่องว่างสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวกับ ผู้สูงอายุได้ ให้การติดต่อสื่อสารเป็นเรื่องใกล้ตัวและสะดวกรวดเร็ว

การติดต่อสื่อสารของผู้สูงอายุ มีการใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดียในการสื่อสารเพื่อการพัฒนา คุณภาพชีวิต ในทั่วไปกับกลุ่มเพื่อนและสื่อสารเรื่องสุขภาพกับผู้สูงอายุในครอบครัวด้วยการส่ง ข้อมูล

ผ่านโซเชียลมีเดีย เพื่อแบ่งปันข่าวสารหรือสาระต่างๆ ที่เห็นว่าเกี่ยวข้องกับการดูแลการป้องกันและ การแก้ไขปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ เพราะส่วนใหญ่ไม่มั่นใจในความรู้ ความสามารถและ ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพของตนเอง และรู้สึกไม่คุ้นเคยหรืออายกับการสื่อสารเพื่อให้ข้อมูลด้าน สุขภาพ และมีความคิดเห็นว่าการพูดคุยเรื่องดูแลสุขภาพทั้งสภาพร่างกายและสภาพจิตใจควรพูดคุย กับผู้สูงอายุโดยใช้จิตวิทยา และควรเป็นหน้าที่ของผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง เช่น แพทย์ พยาบาล และ เห็นว่าการใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดียเพื่อให้พูดคุยเรื่องการดูแลสุขภาพกับผู้สูงอายุ ควรมีการให้ ความรู้และฝึกทักษะจนผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจการใช้สื่อใหม่ที่มากพอ จึงจะทำให้เกิด ประสิทธิภาพและประสิทธิผลตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ สอดคล้องกับการสื่อสารเพื่อการพัฒนา เพราะการ สื่อสารที่มีวัตถุประสงค์ในการสนับสนุนกระบวนการพัฒนาบรรลุเป้าหมาย เป็นการสื่อสารในเชิง ประยุกต์ที่มีหลักการและแนวทางการปฏิบัติในการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและแนวความคิดต่างๆ เพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการพัฒนา ซึ่งจะต้องผสมผสานการใช้สื่อประเภทต่างๆ อย่างมี ระบบ เพื่อโน้มน้าวให้ประชาชนสนใจในประเด็นปัญหาเฉพาะเรื่องที่ตนเองสนใจ รวมทั้งเสนอแนะแนว ทางแก้ไขปัญหาด้วย

## 2. บทบาทและความสำคัญของการใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดียเพื่อการพัฒนา คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ผลจากการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่ต้องการความรักความใส่ใจค่อนข้างสูง การใช้สื่อ ใหม่ผ่านโซเชียลมีเดียจึงมีบทบาทและความสำคัญในการช่วยลดช่องว่างระหว่างสมาชิกในครอบครัว และผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกได้ใกล้ชิดกับครอบครัวลูกหลานมากขึ้น ทั้งยังสามารถสอบถามข้อมูล ข่าวสารความเป็นอยู่ของลูกหลานได้ตลอดเวลา โดยผู้สูงอายุจะสื่อสารกับสมาชิกในครอบครัวและ กลุ่มเพื่อนในเรื่องสุขภาพ ซึ่งพบว่าครอบครัวมีการสื่อสารผ่านโซเชียลมีเดียในการติดตามสอบถามเรื่อง สุขภาพของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังใช้ติดตามตัวผู้สูงอายุบางรายที่มีอาการหลงลืม ด้วยการระบบ ติดตามตัวแบบ GPS เพื่อป้องกันการพลัดหลงระหว่างครอบครัวกับผู้สูงอายุ และด้านการดำเนินชีวิต ปัจจุบันการดำเนินชีวิตของทุกครอบครัวในปัจจุบันจะดำเนินไปพร้อมกับการใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียล มีเดียต่างๆ ทั้ง Line และ Face book ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีส่งผลให้ผู้สูงอายุส่วน ใหญ่รับรู้ข้อมูลข่าวสาร และรู้เท่าทันเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม นอกจากนี้ยังทำให้ผู้สูงอายุเกิด การเรียนรู้เพื่อที่จะพัฒนาศักยภาพในการใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดียเพื่อให้เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่ ตลอดเวลา และเป็นการฝึกทักษะการใช้ความคิด ความจำอย่างต่อเนื่อง ทำให้ผู้สูงอายุบางรายจดจำ อยู่กับการใช้โซเชียลมีเดียเพื่อค้นหาข้อมูล พูดคุยกับครอบครัวและกลุ่มเพื่อนผ่าน Line และ Facebook ทำให้ผู้สูงอายุได้ฝึกทักษะการใช้สื่อใหม่อย่างคล่องแคล่วเพื่อที่จะใช้โซเชียลมีเดีย ติดต่อกับสื่อสารกับครอบครัวและเพื่อนได้ตลอดเวลา ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการใช้ประโยชน์และความ

พึงพอใจ เพราะผู้สูงอายุจะเป็นผู้เลือก และเลือกใช้สื่อของพวกเขาตามเป้าหมายที่ต้องการผู้เลือกใน และเลือกการเชื่อมโยงความพึงพอใจที่ต้องการกับการเลือกใช้สื่อแต่ละชนิดตามความพอใจ

การใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดียจึงมีบทบาทและความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุค่อนข้างมาก สอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตคุณภาพ เนื่องจากชีวิตมีโครงสร้าง หลากหลายมิติโดยจะมีความเกี่ยวข้องกับด้านกายภาพ ด้านจิตใจ ด้านสังคม สิ่งที่ได้รับรู้ทางด้านจิตใจ ซึ่งมีผลต่อสุขภาพกายและใจที่ดี การสื่อสารผ่านโซเชียลมีเดียยังช่วยลดช่องว่างในการสื่อสารระหว่าง ครอบครัวและผู้สูงอายุ แต่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะขาดทักษะและประสบการณ์ในการทำงาน ขาดความ เข้าใจในระบบการทำงานของสื่อใหม่ นอกจากนี้โซเชียลมีเดียยังมีข้อจำกัดในการทำงานค่อนข้างมาก ทำให้ผู้สูงอายุบางรายมีปัญหาในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารด้านสุขอนามัย และแสดงความคิดเห็น สื่อสารเรื่องการดูแลสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและสภาพจิตใจกับกลุ่มเพื่อนผ่านโซเชียลมีเดีย

### ข้อเสนอแนะ

การสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาการคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุควรคำนึงถึงหลัก จิตวิทยาสำหรับผู้สูงอายุในด้านความต้องการขั้นพื้นฐานจากภายในด้วย ตามลำดับ ดังนี้ 1) ความ ต้องการด้านร่างกาย 2) ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยทั้งด้านร่างกายและจิตใจ 3) ความต้องการความรักและต้องการการเป็นเจ้าของ 4) การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น 5) การประจักษ์ใน คุณค่าของตนเอง

1. หน่วยงานภาครัฐควรอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุโดยการมีกลไกสนับสนุนเพื่อ ช่วยเหลือผู้สูงอายุในการจัดหาสมาร์ตโฟน แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ และสามารถเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตได้ ฟรีหรือในราคาถูก ควรมีการพัฒนาอุปกรณ์ เนื้อหาสาระที่เกี่ยวกับสุขภาพด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุใน เว็บไซต์ การสร้างเครือข่ายสังคมออนไลน์ต่างๆ ที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุที่เข้าถึง ง่าย

2. หน่วยงานหรือองค์กรโดยเฉพาะที่เข้ามารับผิดชอบงานด้านการให้ความรู้และสร้างความ เข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ของการใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดียต่างๆ กับกลุ่มผู้สูงอายุและสมาชิกใน ครอบครัว เพื่อทำให้เกิดสะดวก รวดเร็วในการสื่อสารด้านสุขภาพและด้านอื่นกับผู้สูงอายุอย่าง สม่าเสมอ โดยไม่ส่งผลกระทบต่อการศึกษาหรือการทำงานของบุตรหลาน แต่ยังสามารถดูแลใส่ใจให้ กำลังใจ เพื่อเป็นป้องกันและแก้ไขปัญหาต่างๆ เกี่ยวกับสุขภาพกายและสุขภาพใจของผู้สูงอายุได้เป็น อย่างดี และทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าตนเองไม่ได้โดดเดี่ยวหรือถูกทอดทิ้ง เพราะยังสามารถสื่อสารกันได้ ตลอดเวลา โดยไม่จำเป็นต้องมาสื่อสารแบบพบหน้าทุกครั้ง

3. ควรมีหน่วยงานหรือองค์กรที่จัดฝึกอบรมให้สมาชิกในครอบครัวที่เป็นวัยรุ่นและวัยทำงาน เพื่อให้มีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความรู้เพียงพอในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจของผู้สูงอายุเบื้องต้น

4. ถึงแม้โซเชียลมีเดียจะช่วยลดช่องว่างระหว่างสมาชิกในครอบครัวและผู้สูงอายุในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวก็ตาม แต่บุตรหลานก็ไม่ควรละเลยโดยการใช้โซเชียลมีเดียมาทดแทน แต่บุตรหลานก็ควรเอาใจใส่โดยการใช้เวลาอยู่ร่วมกัน หรือทำกิจกรรมร่วมกันบ่อยๆ

### บรรณานุกรม

กชกร สังขชาติ. (2538). *ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ*. ชลบุรี: ภาควิชาการศึกษานอกระบบ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

เกษม ต้นติผลาชีวะ และกุลยา ต้นติผลาชีวะ. (2528). *การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ*. กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์.

กรมประชาสัมพันธ์. (2530). *กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ*. สืบค้นเมื่อวันที่ 30 ธันวาคม 2561 จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%A1%E0%B8>

เกศินี จุฑาวิจิตร. (2542). *การสื่อสารเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น*. พิมพ์ครั้งที่ 2. นครปฐม : สถาบันราชภัฏนครปฐม.

กมลรัฐ อินทรทัศน์. (2547). *รูปแบบและกลยุทธ์การสื่อสารเพื่อการพัฒนาแบบมีส่วนร่วมระหว่างชุมชนกับศูนย์บริการและถ่ายทอดเทคโนโลยี ศูนย์เรียนรู้ชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง*. สำนักส่งเสริมและฝึกอบรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์: กรุงเทพฯ.

ขวัญฤทัย สายประดิษฐ์. (2551). *บทบาทนักประชาสัมพันธ์กับการประชาสัมพันธ์ในสื่อใหม่ ตอนที่ 1. พัฒนาเทคนิคศึกษา*, 20(65), 42-51.

จารุวรรณ พิมพ์คือ และสมาน ลอยฟ้า (2552) *การใช้และความต้องการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครขอนแก่น*. ขอนแก่น: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

เดชพันธุ์ ประวิชัย. (2543). *การสื่อสารเพื่อการพัฒนา*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.

บรรลุ ศิริพานิช. (2526). *การบริการสุขภาพผู้สูงอายุ: เอกสารประกอบการประชุมวิชาการทางสุขภาพ ครั้งที่ 1*. ม.ป.ท.

ฝน แสงสิงแก้ว. (2526). *ข้อคิดบางประการในเรื่องสุขภาพจิตผู้สูงอายุ*, กรุงเทพมหานคร : บ้านบางแค.

ปิยะพร เขตบรรณพต. (2553). *พฤติกรรมกรรมการรับการสื่อสารการตลาดผ่านสื่อใหม่ของผู้บริโภคในอำเภอเมืองเชียงใหม่*. ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการตลาด บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

บุญเลิศ ศุภดิลก. (2548). *การสื่อสาร: โครงสร้างหน้าและหน้าที่ในสังคม*. วารสารและสื่อสารมวลชน, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เจริญวิทย์การพิมพ์.

ณัฐนันท์ ศิริเจริญ. (2558). *กรณีศึกษาการใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดียในโทรศัพท์มือถือเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัว ณ ประเทศนิวซีแลนด์*.

นันทิยา ใจเย็น (2557) *แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่พิการในพื้นที่ของเทศบาลตำบลท่าไม้อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี*. ค้นคว้าอิสระ หลักสูตรปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ธิดาพร ชนะชัย. (2550). *New media challenges: marketing communication through new media*. สืบค้นเมื่อวันที่ 30 ธันวาคม 2561 จาก [http://commarts.hcu.ac.th/images/academic\\_article/nok/new\\_media\\_newchallenges.pdf](http://commarts.hcu.ac.th/images/academic_article/nok/new_media_newchallenges.pdf).

ธัญพร พงษ์โสภณ. (2539). *บทบาทของพระสงฆ์ สื่อบุคคลในการชี้นำและปลูกจิตสำนึกประชาชนชนบท เพื่อการมีส่วนร่วมในการพัฒนาท้องถิ่น (ศึกษากรณี : พระสังฆาธิการระดับเจ้าอาวาส จังหวัดกาญจนบุรี)*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ณงลักษณ์ จารุวัฒน์ และ ประภัสสร วรรณสถิต, ผู้แปล (2551). *เปิดโลกนิวมมีเดียและการตลาดดิจิทัล = แปลจาก DigiMarketing / Kent Wertime, Lan Fenwick*. กรุงเทพฯ : เนชั่นบุ๊คส์.

วรรณรต ดวงอุดม (2555) *การพัฒนาสื่อที่เหมาะสมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครและจังหวัดแพร่* วารสารจันทร์เกษมสาร ปีที่ 18 ฉบับที่ 34 มกราคม – มิถุนายน 2555 (หน้า 13-22).

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2548). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549)*. กรุงเทพฯ: เศรษฐภาลาดพร้าว.

สุรสิทธิ์ วิทยารัฐ. (2545). *พัฒนาการสื่อใหม่ (New Media): อิทธิพลภาษาดิจิทัลต่อรูปแบบการสื่อสารของมนุษยชาติและผลกระทบต่อจริยธรรมสื่อ*. เข้าถึงได้จาก <http://utcc2.utcc.ac.th/localuser/amsar/PDF/New%20Media.pdf/New%20Media.pdf>.

เสถียร เขยประทับ. (2540). *การสื่อสารและการพัฒนา*. กรุงเทพฯ : คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,

สิทธิชัย คุณเจริญสิน (2559) *พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมของผู้สูงอายุที่พักอาศัยในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาและการพัฒนาสังคม คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

เศรษฐพงศ์ มะลิสุวรรณ. (2554). *เครือข่ายสังคมออนไลน์(Social network) กรณีศึกษา: ยูทูบ (You Tube) วิดีโอออนไลน์สื่อเพื่อสร้างสรรค์หรือทำลายล้าง*. เข้าถึงได้จาก <http://www.our-teacher.com/our-teacher/Military%20Mentorship-youtube.pdf>

อติเทพ บุตรราช. (2553). *เครือข่ายสังคมออนไลน์*. สืบค้นเมื่อวันที่ 30 ธันวาคม 2561 จาก <http://site.google.com/sitesocialnetworkangkhamxxnlin05/khwam-hanay-khxng-kha-wasocial-networksangkhm-xxnlin>

อาทิตยา เมื่องยม, ( 2574). *การสร้างสัมพันธ์ทางอินเทอร์เน็ตของผู้ใช้การสนทนา (Chat)*. ปรินญาณินพนธ์วารสารศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวารสารและสื่อสารมวลชน, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ระวีวรรณ ทรัพย์อินทร์. (2560). *สื่อกับผู้สูงอายุในประเทศไทย*. วารสารนิเทศธุรกิจบัณฑิต. ปีที่ 11 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม-ธันวาคม (367-387).

Burnett, R. and David P. M. (2003). *Web Theory*. London: Routledge.

Batista Vitorino, P. A., and Martins da Silva, F. 2010. Level of Quality of Life in The Elderly Un ATI-UCB. *Educação Física em Revista*. 4(3): abstract

Kevin, Kawamoto. (2540). *10 Thing should Know about New Media*. In The Seminar for Technology Educators ของ The Freedom Forum Pacific Coast Center San Francisco

Katz, et al. (1973). On the Use of Mass Media for Important Things. *American Sociological review*, 38, 164-181.

Katz, Blumler & Gurevitch. (1974). *uses of mass communication to communication research*. สืบค้นเมื่อวันที่ 30 ธันวาคม 2561 จาก <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08838159609364379?journalCode=hbem20>

McQuail, D. (1987). *Mass Communication Theory: An Introduction* (2nd.). UK: Sage.

McQuail, D. (2000). *Mass Communication Theory: An Introduction* (4nd.). UK: Sage.

McClelland D.C., (1985). *Human Motivation*. สืบค้นเมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน 2561 จาก <http://motivation-srisupan.blogspot.com/2012/07/theories-of-motivation.html>

Nora C.Quebral. (1988). *Manifesto for Development Communication: Nora Quebral and the Los Baños School of Development Communication*. สืบค้นเมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน 2561 จาก <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01292980500467632?src=recsys&journalCode=rajc20>.