

## การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์กับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

### THE USE OF SOCIAL NETWORK SITES (SNSs) AND THE PROMOTION OF THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY

อารยา ผลัญญา  
Araya Pontanya

อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Lecturer, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University  
E-mail: arayas.444@gmail.com

Received:	June 25, 2020
Revised:	October 2, 2020
Accepted:	October 5, 2020

#### บทคัดย่อ

ในปัจจุบันประเทศไทยมีลักษณะเป็นสังคมผู้สูงอายุและในปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแบบสมบูรณ์ ดังนั้นหน่วยงานต่าง ๆ จึงมุ่งให้ความสำคัญกับการพัฒนาและส่งเสริมชีวิตความเป็นอยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุ และการเปลี่ยนแปลงทางประชากรดังกล่าวเกิดขึ้นพร้อมกับบทบาทของเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่มีเพิ่มมากขึ้นในการติดต่อสื่อสาร โดยกลุ่มผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีการใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์เพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง บทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและทบทวนวรรณกรรมจากการวิจัยที่ผ่านมาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมเป็นแนวทางในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในกลุ่มผู้สูงอายุ ผลจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์กับการมีปฏิสัมพันธ์อย่างต่อเนื่องระหว่างผู้สูงอายุกับบุคคลอื่นเนื่องจากเป็นช่องทางหนึ่งที่ช่วยลดข้อจำกัดในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นของผู้สูงอายุ ซึ่งการคงความสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่นเป็นปัจจัยหลักที่สำคัญของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ ดังนั้นหน่วยงานและบุคคลที่เกี่ยวข้องจึงควรมีการสนับสนุนการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์อย่างเหมาะสมในกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป

#### คำสำคัญ

เครือข่ายสังคมออนไลน์ ผู้สูงอายุ คุณภาพชีวิต

#### ABSTRACT

At present, Thailand is characterized by an “aging society” and in 2021 will enter “aged society”. Therefore, many departments turn to focuses on developing and enhancing the lives of the elderly. This demographic change has coincided with the increasing role of Social Network Sites (SNSs) in communication and the use of social

network sites among the elderly continuously increases. The purpose of this article is to study and review literature from past research on the relationship between the use of social network sites and the quality of life of the elderly. The researcher synthesized data from literature review and offers a guideline for using social network sites to promote quality of life among the elderly. The results of literature review showed that the use of social network sites associated with constant interactions between elderly and other people, as it is one of the ways that reduce limitation of communication with others of the elderly. For elderly, maintaining social relationships is key factor in quality of life. Therefore, the affiliates and related person can use social network sites to promote quality of life among the elderly in order to support the appropriate use of social network sites in elderly.

#### Keywords

Social Network Sites, Elderly, Quality of Life

#### บทนำ

“ผู้สูงอายุ” เป็นกลุ่มประชากรที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทั่วโลก โดยจากข้อมูลขององค์การอนามัยโลกและองค์การสหประชาชาติพบว่า ประชากรผู้สูงอายุจะมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วโดยสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุทั่วโลกที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปจะเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่าตัวในช่วงปี ค.ศ. 2013-2050 (World Health Organization, 2017; United Nations, 2013) ส่วนในประเทศไทยจากสถิติในปีพ.ศ. 2560 มีประชากรสูงอายุคิดเป็นร้อยละ 17 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งจำนวนของประชากรสูงอายุดังกล่าวจะส่งผลให้ภาวะพึ่งพิงสูงขึ้นโดยพบว่า อัตราส่วนภาวะพึ่งพิงระหว่างประชากรวัยแรงงานต่อผู้สูงอายุในปี 2563 เท่ากับวัยแรงงาน 3.8 คนต่อผู้สูงอายุ 1 คนและในปี 2573 จะเพิ่มขึ้นเป็นวัยแรงงาน 2.4 คนต่อผู้สูงอายุ 1 คน และมีแนวโน้มที่จะมีประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นทุกปีจึงสามารถประมาณการณได้ว่าประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงอายุโดยสมบูรณ์ในปี พ.ศ. 2564 (Foundation of Thai Gerontology Research and Development institute, 2017) ซึ่งจำนวนของผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นนี้ทำให้ทั่วโลกได้ให้ความสำคัญมากขึ้นต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิต (Quality of life) ในประชากรกลุ่มนี้

ทั้งนี้การเปลี่ยนแปลงของประชากรซึ่งทำให้สังคมเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุนั้นเกิดขึ้นพร้อมกับการกลายเป็นสังคมยุคดิจิทัลจึงสามารถกล่าวได้ว่า การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Network Sites: SNS) เป็นรูปแบบหนึ่งของการติดต่อสื่อสารที่เป็นที่นิยมอย่างแพร่หลายในทุกกลุ่มรวมถึงในกลุ่มผู้สูงอายุ จากการสำรวจของ The Pew Research Center’s Internet & American Life Project พบว่า การใช้งานระบบออนไลน์ของผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 65 ปี ในประเทศสหรัฐอเมริกา มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 50-64 ปี เป็นช่วงอายุที่มีการใช้งานระบบอินเทอร์เน็ตมากที่สุด และผู้สูงอายุจำนวนร้อยละ 76 มีการใช้งานระบบออนไลน์เป็นประจำทุกวัน (Zickuhr & Smith, 2012) สอดคล้องกับข้อมูลการใช้งานระบบออนไลน์ของผู้สูงอายุ

ในประเทศไทยที่พบว่า ในกลุ่มผู้ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไปมีการใช้งานระบบอินเทอร์เน็ตเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่องนับตั้งแต่ปี.ศ. 2557 ถึงปี.ศ. 2561 โดยมีผู้สูงอายุที่ใช้งานระบบอินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นเกือบสามเท่า (National Statistical Office Ministry of Digital Economy and Society, 2018)

ในด้านการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนั้นเป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปว่าคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุส่วนหนึ่งจะขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ทางสังคมที่ผู้สูงอายุมักกับครอบครัวและกลุ่มทางสังคมที่ใกล้ชิด (Erickson, 2011) แต่เมื่อพิจารณาถึงข้อจำกัดของการเปลี่ยนแปลงด้านพัฒนาการทางร่างกายของผู้สูงอายุแล้วจะพบว่า การมีข้อจำกัดด้านการเคลื่อนไหวของร่างกายที่เพิ่มขึ้นทำให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทางสังคมลดลงจึงส่งผลให้ผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะมีความรู้สึกเหงาเพิ่มขึ้นและมีความพึงพอใจในชีวิตลดลง (Lin & Chou, 2013) ดังนั้นการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เข้ามาช่วยผู้สูงอายุให้สามารถติดต่อสื่อสารกับบุคคลใกล้ชิดได้จึงเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งจากการวิจัยพบว่า การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ในกลุ่มผู้สูงอายุมีประโยชน์ในแง่ของการลดความรู้สึกรู้สึกเหงาและทำให้ผู้สูงอายุมีการติดต่อสื่อสารทางสังคมเพิ่มขึ้น รวมทั้งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและพบว่า การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ (Haris, Majid, Abdullah, & Osman, 2014; Kiel, 2005; Bahramnezhad, Chalik, Bastani, Taherpour & Navab, 2017)

อย่างไรก็ตามข้อมูลเกี่ยวกับการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุยังมีการรวบรวมข้อมูลจากผลการวิจัยในประเด็นพฤติกรรมการใช้ระบบออนไลน์และเครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุและผลของการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุที่มีต่อคุณภาพชีวิตไม่มากนัก และยังขาดการสังเคราะห์เชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลที่มีอยู่เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการนำข้อมูลไปใช้ในแง่ของการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงทำการทบทวนวรรณกรรมในประเด็นดังกล่าวและนำข้อมูลจากการทบทวนวรรณกรรมมาใช้ในการสังเคราะห์แนวทางในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดประโยชน์ในการนำไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุต่อไป

### พฤติกรรมการใช้ระบบออนไลน์และเครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ

ระบบออนไลน์หรืออินเทอร์เน็ตจัดว่าเป็นแหล่งข้อมูลและเครื่องมือในการติดต่อสื่อสารที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันและมีการใช้ระบบออนไลน์ในบุคคลทุกช่วงอายุโดยในกลุ่มผู้สูงอายุเป็นกลุ่มผู้ใช้ระบบออนไลน์ที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ทั้งนี้ในการนิยามคำว่าผู้สูงอายุมีการกำหนดช่วงอายุของผู้สูงอายุไว้อย่างกว้าง ๆ โดยในประเทศพัฒนาแล้วผู้สูงอายุจะหมายถึงความถึงบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60-65 ปีขึ้นไปและเป็นบุคคลที่มีการเกษียณอายุจากการทำงานประจำโดยเป็นผู้ที่ได้รับสวัสดิการบำนาญจากรัฐบาล แต่สำหรับประเทศที่มีความจำกัดทางด้านทรัพยากรภายในประเทศอาจมีการกำหนดช่วงอายุที่ต่างไปซึ่งส่วนหนึ่งเนื่องจากข้อจำกัดทางการแพทย์โดยในกลุ่มนี้จะกำหนดว่าผู้สูงอายุคือบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป ซึ่งการจะกำหนดว่าวัยสูงอายุเริ่มต้นเมื่อบุคคลอายุเท่าไคนั้นขึ้นอยู่กับความแตกต่างทางด้านสังคมและเศรษฐกิจของแต่ละประเทศ (World Health Organization, 2010) ดังนั้นหากพิจารณาจากนิยามดังกล่าวจึงเป็นไปได้ว่ากลุ่มผู้สูงอายุจะหมายรวมถึงบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป การสำรวจพฤติกรรมการใช้ระบบออนไลน์และเครือข่ายสังคม

ออนไลน์ในกลุ่มผู้สูงอายุจึงมีการสำรวจในบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไปทั้งในบริบทของต่างประเทศ และในประเทศไทย สำหรับประเทศไทยกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม โดยสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน) แบ่งกลุ่มการใช้งานระบบออนไลน์ตาม Generation โดยกลุ่มที่จัดว่าเป็นผู้สูงอายุจะเป็นกลุ่ม Generation Baby Bloomer ที่มีอายุระหว่าง 54-72 ปี (Electronic Transactions Development Agency, 2018)

จากการสำรวจของ The Pew Research Center's Internet & American Life Project พบว่า การใช้งานระบบออนไลน์ของผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 65 ปี ในประเทศสหรัฐอเมริกา มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยในช่วงปี 2008 มีผู้สูงอายุใช้งานระบบออนไลน์ร้อยละ 38 และในปี 2011 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 41 จนกระทั่งในปี 2012 มีผู้ใช้งานร้อยละ 53 ซึ่งกลุ่มผู้ที่มีอายุระหว่าง 50-64 ปี เป็นช่วงอายุที่มีการใช้งานระบบอินเทอร์เน็ตมากที่สุด และผู้สูงอายุจำนวนร้อยละ 76 มีการใช้งานระบบออนไลน์เป็นประจำทุกวัน นอกจากนี้การสำรวจความเป็นเจ้าของอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ซึ่งใช้ในการเข้าถึงระบบออนไลน์พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 56) ใช้สมาร์ตโฟน (smart phone) ในการเข้าถึงระบบอินเทอร์เน็ต (Zickuhr & Smith, 2012) และจากการสำรวจของ Link age connect technology survey พบว่า เมื่อเปรียบเทียบระหว่างปี 2016 และปี 2019 ผู้สูงอายุเป็นเจ้าของสมาร์ตโฟนเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด โดยการสำรวจในปี 2016 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 65-69 ปี เป็นเจ้าของสมาร์ตโฟนร้อยละ 61 และในปี 2019 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 72 ในปี 2016 ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 70-74 ปี เป็นเจ้าของสมาร์ตโฟนร้อยละ 54 และในปี 2019 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 81 ในปี 2016 ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 75-79 ปี เป็นเจ้าของสมาร์ตโฟนร้อยละ 53 และในปี 2019 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 80 ในปี 2016 ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 80-84 ปี เป็นเจ้าของสมาร์ตโฟนร้อยละ 27 และในปี 2019 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 65 และในปี 2016 ผู้สูงอายุที่มีอายุ 85 ปีขึ้นไป เป็นเจ้าของสมาร์ตโฟนร้อยละ 19 และในปี 2019 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 77 โดยในการสำรวจปี 2019 แบ่งผู้สูงอายุเป็นกลุ่มอายุ 85-89 ปี เป็นเจ้าของสมาร์ตโฟนร้อยละ 50 และกลุ่มอายุ 90-94 ปี เป็นเจ้าของสมาร์ตโฟนร้อยละ 27 แสดงรายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบจำนวนร้อยละของการเป็นเจ้าของสมาร์ตโฟนของผู้สูงอายุระหว่างปี 2016 และปี 2019

อายุ (ปี)	ผลการสำรวจปี 2016 (ร้อยละ)	ผลการสำรวจปี 2019 (ร้อยละ)
65-69	61	72
70-74	54	81
75-79	53	80
80-84	27	65
85 ปีขึ้นไป	19	77

ที่มา : Link age connect technology survey (2019)

ส่วนในประเทศไทย National Statistical Office Ministry of Digital Economy and Society (2018) ได้ทำการสำรวจการมีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน

พ.ศ. 2559 2560 และ 2561 พบว่า ในกลุ่มที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมีการใช้งานระบบอินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงอัตราการเพิ่มขึ้นของการใช้งานระบบอินเทอร์เน็ตในกลุ่มบุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป

ปี พ.ศ.	ร้อยละของการใช้งานระบบอินเทอร์เน็ต
2559	6.0
2560	6.54
2561	11.83

ที่มา : National Statistical Office Ministry of Digital Economy and Society (2018)

นอกจากนี้จากการสำรวจพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของคนไทยในปีพ.ศ. 2561 พบว่า กลุ่มบุคคลที่มีอายุระหว่าง 54-72 ปี มีจำนวนการใช้งานระบบอินเทอร์เน็ตโดยเฉลี่ยระหว่างวันทำงาน 8 ชั่วโมง 21 นาทีต่อวัน และระหว่างวันหยุด 8 ชั่วโมง 26 นาทีต่อวัน และกิจกรรมในระบบออนไลน์ที่คนกลุ่มนี้ใช้มากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ เช่น Facebook, Twitter, Instagram (ร้อยละ 84.7) รองลงมาคือ การรับส่งอีเมล (ร้อยละ 81.1) และการพูดคุย/โทรศัพท์ผ่านทางออนไลน์เช่น Line, Facebook Messenger, Face time (ร้อยละ 75.1) ตามลำดับ และพบว่ากิจกรรมออนไลน์ที่ใช้เวลาในการเข้าถึงมากที่สุดคือ การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ (Electronic Transactions Development Agency, 2018) ซึ่งจากสถิติการใช้งานดังกล่าวจะเห็นได้อย่างชัดเจนว่าผู้สูงอายุในประเทศไทยมีการใช้งานระบบออนไลน์เพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็วและมีจำนวนการใช้งานระบบออนไลน์เฉลี่ยต่อวันสูงมากทั้งในวันทำงานและวันหยุด และจากการศึกษาพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุ 55 ปีขึ้นไป ของ Buntadthong (2015) พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ในระดับพึงพอใจมากและผู้สูงอายุมีเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่นิยมใช้ได้แก่ Facebook, Twitter และ Line โดยแรงจูงใจในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ โดยผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาของ Tirakoat และ Polnigongit (2018) ซึ่งพบว่า วัตถุประสงค์หลักของการใช้ระบบออนไลน์ของผู้สูงอายุ คือ เพื่อการติดต่อสื่อสารกับเพื่อนและผู้รู้ และการแสวงหาความรู้ด้านสุขภาพอนามัยด้วยโปรแกรม Facebook โดย National Statistical Office Ministry of Digital Economy and Society (2018) พบว่า อุปกรณ์ที่กลุ่มบุคคลอายุ 50 ปีขึ้นไปใช้ในการเข้าถึงระบบออนไลน์มากที่สุดคือ โทรศัพท์มือถือ (ร้อยละ 85.3) และมีความถี่ในการใช้ระบบออนไลน์ 5-7 วันในสัปดาห์ร้อยละ 87.3

สำหรับพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social network sites) ของผู้สูงอายุนั้น จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้นจะเห็นว่า การใช้ระบบงานออนไลน์ที่ผู้สูงอายุนิยมใช้และมีการเข้าถึงมากที่สุดและใช้เวลาในการทำกิจกรรมออนไลน์มากที่สุดคือ เครือข่ายสังคมออนไลน์ อาทิเช่น Facebook, Twitter, Instagram และ Line (Electronic Transactions Development Agency, 2018) โดยจากการศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจของผู้สูงอายุในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของ

Buntadthong (2015) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีแรงจูงใจสูงที่จะใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ในการติดต่อสื่อสารและแรงจูงใจที่เกี่ยวข้องกับการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ ได้แก่ การช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในการติดต่อสื่อสาร การสามารถโต้ตอบสื่อสารกันอย่างอิสระไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนและเวลาใด และประโยชน์ทางด้านต่าง ๆ ของเครือข่ายสังคมออนไลน์ และกระแสแฟชั่นในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ทำให้ผู้สูงอายุที่มีแรงจูงใจในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ด้วย ซึ่งมีความสอดคล้องกับการวิจัยจำนวนหนึ่งที่พบว่า วัตถุประสงค์สำคัญในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุคือ การใช้เพื่อการติดต่อสื่อสารกับครอบครัวและเพื่อน การใช้เพื่อหาข้อมูลด้านสุขภาพหรือข้อมูลที่น่าสนใจ การใช้เพื่อความบันเทิงและติดตามข่าวสาร การใช้เพื่อเข้าสังคมทั้งในลักษณะของการสร้างเพื่อนใหม่และการคงความสัมพันธ์ ตลอดจนการใช้เครือข่ายทางสังคมเพื่อเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมลักษณะหนึ่ง (Tirakoat & Polnigongit, 2018; Siriwong & Unhalekjit, 2017; Goswami, Kobler, Leimeister & Krcmar, 2010; Kanayama, 2000) โดยทั่วไปแล้วการใช้สื่อออนไลน์ (Social media) ไม่ว่าจะไปในรูปแบบใดก็สามารถใช้เป็นเครื่องมือในการช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีการแสดงออกและมีส่วนร่วมทางสังคมอย่างต่อเนื่องในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น (Lin & Chou, 2013) โดยเครือข่ายสังคมออนไลน์ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถึงการเชื่อมโยงทางสังคมและมีการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มมากขึ้น (Leist, 2013)

จากที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า ในปัจจุบันผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เพิ่มมากขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์ในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เพื่อการติดต่อสื่อสารกับครอบครัวและเพื่อนเป็นหลัก นอกจากนี้การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ยังช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงข้อมูลต่าง ๆ ที่ตนเองสนใจไม่ว่าจะเป็นข้อมูลทางด้านสุขภาพหรือด้านความบันเทิงได้อย่างสะดวกรวดเร็วและด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงเป็นแรงจูงใจหนึ่งในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งเลือกที่จะไม่ใช้การติดต่อสื่อสารด้วยการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เนื่องจากเหตุผลในด้านความกังวลเกี่ยวกับความปลอดภัยของข้อมูลส่วนตัวและความรู้สึกยุ่งยากในการใช้คำสั่งบนแอปพลิเคชัน แต่อย่างไรก็ตามจากข้อมูลการสัมภาษณ์กลุ่มย่อย (focused group) ผู้สูงอายุให้ข้อมูลว่า หากมีการให้ความมั่นใจเกี่ยวกับประเด็นดังกล่าวโดยมีการสอนการใช้งานและมีคู่มือการใช้งานโดยละเอียดให้แก่ผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุก็เล็งเห็นถึงประโยชน์ที่ตนเองจะได้รับจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์และยินดีที่จะทดลองใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ (Goswami, Kobler, Leimeister, & Krcmar, 2010) ส่วนในประเทศไทยจากการสำรวจของ National Statistical Office Ministry of Digital Economy and Society (2018) พบว่า ปัญหาที่ผู้สูงอายุมักพบในการใช้ระบบงานออนไลน์ ได้แก่ การถูกรบกวนจากปริมาณของโฆษณาออนไลน์ (ร้อยละ 79.5) ความล่าช้าในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต (ร้อยละ 72.4) และความรู้สึกไม่มั่นใจว่าข้อมูลบนอินเทอร์เน็ตจะเชื่อถือได้ (ร้อยละ 45.5) จากข้อมูลด้านปัญหาในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์และระบบงานออนไลน์ของผู้สูงอายุจะเห็นว่าเป็นปัญหาเกิดจากทั้งการขาดความเข้าใจเกี่ยวกับระบบการใช้งานออนไลน์และการมีทักษะที่เกี่ยวข้องกับการใช้ระบบงานออนไลน์ที่จำกัดซึ่งทั้งสองส่วนเป็นสิ่งที่สามารถส่งเสริมความรู้และทักษะให้แก่ผู้สูงอายุได้ นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่ไม่ได้ใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์ยังคงสามารถเล็งเห็นประโยชน์ที่ตนเองจะได้รับจากการใช้งานและพร้อมที่จะเรียนรู้เพื่อใช้

งานระบบดังกล่าว ดังนั้นหากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ก่อให้เกิดประโยชน์ในกลุ่มผู้สูงอายุจึงควรมีการพัฒนาลักษณะการใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุต่อไป

### ผลของการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุที่มีต่อคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิต (Quality of life) หมายถึง การรับรู้ของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับตำแหน่งของชีวิตตนเองภายใต้บริบทของสังคม วัฒนธรรมและระบบคุณค่าของกลุ่มที่บุคคลเป็นสมาชิก ซึ่งมีความสัมพันธ์กับเป้าหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน และการให้ความสำคัญของบุคคลนั้น ดังนั้นการมีคุณภาพชีวิตที่ดีจึงหมายถึงความถึงสอดคล้องระหว่างการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับการดำเนินไปของสังคมและตัวตนของบุคคลนั้น (World Health Organization, 1993) ส่วนองค์การยูเนสโก (UNESCO, 1993) ได้ให้นิยามความหมายของคุณภาพชีวิตว่าหมายถึง ระดับความเป็นอยู่ดีของสังคม และระดับความพึงพอใจในประเด็นความต้องการที่เป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ คุณภาพชีวิตจึงเป็นระดับของการมีชีวิตที่ดี มีความพึงพอใจในชีวิตและสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ในการดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลในสังคม จากความหมายดังกล่าวผู้เขียนให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่าเป็นการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับสถานะของตนเองทั้งในด้านร่างกาย ด้านจิตใจและด้านสังคม โดยบุคคลมีความพึงพอใจในสถานะดังกล่าวอันเนื่องมาจากการมีสุขภาพกายที่แข็งแรง การมีสภาพจิตใจที่สมบูรณ์และการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขสอดคล้องกับค่านิยมส่วนบุคคลของตนเอง

โดยคุณภาพชีวิตเป็นปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับระดับของการมีชีวิตที่ดีและการมีสุขภาพที่ดีทั้งในด้านร่างกาย สุขภาพจิต อารมณ์และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมของบุคคล (Baernholdt, Hinton, Yan, Rose, & Mattos, 2012) ดังนั้นการศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของบุคคลจึงได้รับความสนใจเพิ่มมากขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ คือ การมีความสัมพันธ์อันดีกับครอบครัว เพื่อน และบุคคลใกล้ชิดซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Bahramnezhad, Chalik, Bastani, Taherpour & Navab (2017) ที่พบว่าการมีความสัมพันธ์อันดีกับครอบครัว เพื่อนและบุคคลอื่นในสังคมของผู้สูงอายุเป็นปัจจัยที่นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ โดยความสัมพันธ์อันดีนั้นจะเกิดขึ้นจากการที่ผู้สูงอายุรับรู้ถึงความเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับเครือข่ายทางสังคมของตนและมีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ได้รับความรักและการยอมรับจากบุคคลอื่น ตลอดจนได้รับความเคารพและมีคุณค่ากับบุคคลอื่น (Fu, Anderson, Courtney, & Hu, 2007) สอดคล้องกับการศึกษาระยะยาวของประเทศอังกฤษในผู้สูงอายุที่พบว่าคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญเมื่อพวกเขาความสัมพันธ์ใกล้ชิดและมีการติดต่อบ่อยครั้งมากขึ้นกับเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกัน (Netuveli, Wiggin, Hildon, Montgomery, and Blane, 2006) ในทางตรงข้ามผลการวิจัยพบว่า หากผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ลดลงจะสัมพันธ์กับการมีคุณภาพชีวิตที่ลดลงด้วย (Morita, Takano, Nakamura, Kizuki, & Seino, 2010) ทั้งนี้หากพิจารณาพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุข้างต้น จะเห็นได้ว่าวัตถุประสงค์หลักในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุคือการติดต่อสื่อสารกับครอบครัว เพื่อนและบุคคลใกล้ชิด ดังนั้นการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์จึงเป็นวิธีการหนึ่ง que เพิ่มความถี่ในการติดต่อสื่อสารกับครอบครัวและบุคคลใกล้ชิดให้กับผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างต่อเนื่องและเป็นวิธีการที่ช่วยลดผลกระทบของข้อจำกัดด้านร่างกายของผู้สูงอายุที่มีต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมของผู้สูงอายุโดยการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เป็นเสมือนการสร้างพื้นที่ให้กับ

ผู้สูงอายุในการแสดงความเป็นตัวของตัวเองและการแลกเปลี่ยนกิจกรรมของตนและความคิดเห็นกับผู้อื่น สิ่งเหล่านี้ช่วยลดความรู้สึกกลัวว่าเหว และเพิ่มการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมให้แก่ผู้สูงอายุ

ในการทบทวนวรรณกรรมนี้ ผู้เขียนอธิบายถึงผลของการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวคิดคุณภาพชีวิตของ Brown, Bowling, และ Flynn (2004) ดังนี้ ระบุว่าองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตประกอบไปด้วย คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์กับครอบครัวและผู้อื่น คุณภาพชีวิตด้านสุขภาวะทางอารมณ์ คุณภาพชีวิตด้านความเชื่อทางศาสนาและจิตวิญญาณ คุณภาพชีวิตด้านความเป็นอิสระและความเป็นตัวเอง คุณภาพชีวิตด้านสังคมและกิจกรรมยามว่าง คุณภาพชีวิตด้านการเงินและเศรษฐกิจ และคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่าการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์สามารถทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตในแต่ละด้านได้ดังนี้ ในด้านความสัมพันธ์กับครอบครัวและผู้อื่น การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ทำให้ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครอบครัวและบุคคลอื่นจากการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างสม่ำเสมอผ่านการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ (Putnam, 2000) ซึ่งการมีปฏิสัมพันธ์ดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกผูกพันใกล้ชิดทางสังคมและสามารถแสดงพฤติกรรมที่ส่งเสริมความรู้สึกผูกพันใกล้ชิดของตนเองกับครอบครัวและเพื่อนสนิทได้ เช่น การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ การให้กำลังใจ การแบ่งปันกิจกรรมที่ตนเองทำกับเพื่อนและครอบครัว โดยสิ่งเหล่านี้มีผลต่อคุณภาพชีวิตด้านสุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional well-being) ของผู้สูงอายุ (Subrahmanyam et al., 2008) ในส่วนของคุณภาพชีวิตด้านความเชื่อทางศาสนาและจิตวิญญาณนั้นผู้สูงอายุเชื่อว่า การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เป็นแหล่งข้อมูลในการศึกษาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นด้านศาสนาซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุมีข้อมูลความรู้ที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อด้านศาสนาเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์นั้นผู้สูงอายุจะมีอิสระอย่างเต็มที่ในการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกต่อเรื่องต่าง ๆ โดยสามารถทำกิจกรรมดังกล่าวกับบุคคลอื่นที่ผู้สูงอายุต้องการจะสื่อสารได้ทุกที่และทุกเวลาที่ต้องการอย่างไรขอบเขตซึ่งส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความเป็นอิสระและความเป็นตัวเองของผู้สูงอายุได้ (Haris, Majid, Abdullah, & Osman, 2014) และสำหรับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและกิจกรรมยามว่างพบว่า การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมเพื่อการมีสัมพันธ์ภาพทางสังคมและเพื่อความบันเทิงได้ในหลายลักษณะ เช่น การแชทกับเพื่อน การอ่านเรื่องราวต่าง ๆ ที่มีการแลกเปลี่ยนกับบุคคลอื่น การเรียนรู้เรื่องต่าง ๆ จากอินเทอร์เน็ต การเขียนเล่าเรื่องราวของตนเองและการแบ่งปันกิจกรรมของตนเองกับผู้อื่น (Plaza, Martin, Martin, & Medrano, 2011) ในส่วนของคุณภาพชีวิตด้านการเงินและเศรษฐกิจ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งมีการใช้อินเทอร์เน็ตในการทำงานหลังจากเกษียณเพื่อหารายได้ให้แก่ตนเอง และยังใช้ในการแลกเปลี่ยน/ค้นหาข้อมูลด้านสุขภาพซึ่งทำให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพได้มากขึ้นจึงเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ (Haris, Majid, Abdullah, & Osman, 2014)

จากการทบทวนวรรณกรรมดังกล่าวข้างต้น จะเห็นว่า การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์มีประโยชน์ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในแง่ของการรักษาการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างผู้สูงอายุกับครอบครัวและบุคคลใกล้ชิด พื้นที่บนเครือข่ายสังคมออนไลน์ทำให้ผู้สูงอายุสามารถติดต่อกับผู้คนเหล่านี้ได้อย่างอิสระโดยมีข้อจำกัดเรื่องเวลาหรือสถานที่ ทั้งนี้ประโยชน์



ในทางอ้อมของการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ต่อผู้สูงอายุคือ เมื่อผู้สูงอายุมีโอกาสในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นมากขึ้นจะทำให้ผู้สูงอายุมีรู้สึกว่าเหวลดลง และช่วยเพิ่มความรู้สึกถึงการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและสังคม นอกจากนี้ยังทำให้ผู้สูงอายุเกิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (self-efficacy) อันเนื่องมาจากการเรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ได้สำเร็จและสามารถจัดการกับเทคโนโลยีเหล่านั้นได้ด้วยตนเอง (Leist, 2013) สอดคล้องกับ Boonmeesrisa-nga & Sodchuen (2017) ที่ได้ทำการศึกษาความสำคัญของการใช้สื่อโซเชียลมีเดียในกลุ่มผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า การใช้สื่อโซเชียลมีเดียในกลุ่มผู้สูงอายุมีความสำคัญสำหรับผู้สูงอายุเนื่องจากสามารถช่วยลดช่องว่างระหว่างความสัมพันธ์ของบุตรหลานกับผู้สูงอายุและทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองได้อยู่ใกล้ชิดลูกหลานตลอดเวลา ดังนั้นจึงควรมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการเรียนรู้เกี่ยวกับการใช้สื่อโซเชียลมีเดียตั้งแต่ขั้นพื้นฐาน ซึ่งผลทางบวกของการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ล้วนแล้วแต่เป็นปัจจัยที่นำไปสู่การมีสุขภาพทางจิตที่ดีและนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุได้ในที่สุด และ Yaree & See Kiew (2019) ระบุว่า การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจและทักษะในการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ก็จะช่วยส่งเสริมให้เกิดประโยชน์ด้านการดูแลสุขภาพ รวมทั้งยังทำให้เกิดการพัฒนาต่อยอดโดยเป็นอีกหนึ่งช่องทางสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ในการใช้เป็นช่องทางติดต่อสื่อสารให้คำปรึกษาด้านการดูแลสุขภาพได้สะดวก รวดเร็ว แม้จะอยู่ในพื้นที่ห่างไกลในอนาคตได้อีกด้วย นอกจากนี้ Information and communication technologies (ICTs) ระบุว่า การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ในกลุ่มผู้สูงอายุนั้นมีผลต่อการช่วยลดความรู้สึกแปลกแยกจากสังคม ลดความรู้สึกว่าเหวและเพิ่มความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมในกลุ่มผู้สูงอายุได้ (Zhou, 2018) สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ (Ihm & Hsieh, 2015) สอดคล้องกับ Sap-in & Khaoroptham (2017) ซึ่งได้วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้สื่อของผู้สูงอายุในประเทศไทยและเสนอข้อมูลว่า ผลกระทบในทางบวกของสื่อที่มีต่อผู้สูงอายุคือทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น มีความรู้สึกสบายใจมากขึ้น ช่วยคลายความเหงาและความคิดถึงลงได้ ดังนั้นการใช้สื่อที่เหมาะสมอาจช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้แต่อย่างไรก็ตามสำหรับผู้สูงอายุบางกลุ่มอาจมีความกังวลต่อการใช้บริการสื่อสังคมออนไลน์โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ทัศนคติทางลบต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์จากการศึกษาของ Xie, Watkins, Golbeck, และ Huang (2012) พบว่า ผู้สูงอายุมักมีความรู้สึกกังวลต่อการใช้งานอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีต่าง ๆ กังวลต่อความปลอดภัยของการเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลบนสื่อสังคมออนไลน์และมีความรู้ว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อมีปฏิสัมพันธ์กันนั้นแตกต่างจากการมีปฏิสัมพันธ์แบบเผชิญหน้าจึงอาจทำให้บุคคลที่ตนมีความสัมพันธ์ด้วยบนโลกออนไลน์ละเลยมารยาททางสังคมที่จำเป็นสำหรับการสร้างความสัมพันธ์ต่างจากการมีปฏิสัมพันธ์แบบเผชิญหน้า นอกจากนี้ยังพบว่าการใช้อินเทอร์เน็ตของผู้สูงอายุอาจทำให้ผู้สูงอายุบางคนเสพติดอินเทอร์เน็ตซึ่งส่งผลทางลบต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงาน ความสัมพันธ์กับบุคคลและสังคมโดยรวม และหากมีการใช้งานอย่างต่อเนื่องจะทำให้ส่งผลเสียต่อสุขภาพกายของผู้สูงอายุ เช่น การปวดเมื่อยตามร่างกาย คอ แขน หลัง และมีผลต่อสายตาของผู้สูงอายุ (Loipha, 2014) ดังนั้นจากการทบทวนวรรณกรรมจะเห็นได้ว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มผู้สูงอายุนั้นสามารถส่งผลในทางบวกต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้และในทางกลับกันหากผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์ก็อาจทำให้ผู้สูงอายุขาดโอกาสในการที่จะได้รับประโยชน์จากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ดังที่กล่าวไว้ข้างต้น

นอกจากนี้การใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มากเกินไปก็จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุได้ ดังนั้นผู้เขียนจึงได้สรุปแนวทางในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุเพื่อนำเทคโนโลยีมาใช้ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้สูงอายุทุกกลุ่มต่อไป

**แนวทางในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ**

ในส่วนนี้ผู้เขียนจะนำเสนอแนวทางสำหรับการนำเครือข่ายสังคมออนไลน์มาใช้ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับหน่วยงานและผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลกลุ่มผู้สูงอายุทั้งหน่วยงานภาครัฐและเอกชน เช่น กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม สถานสงเคราะห์คนชรา ศูนย์บริการผู้สูงอายุ และมูลนิธิเอกชนต่าง ๆ เป็นต้น โดยผู้เขียนสรุปจากการทบทวนวรรณกรรมดังข้างต้นได้ ดังนี้

1. การเตรียมพร้อมด้านความรู้เกี่ยวกับอุปกรณ์และแอปพลิเคชันที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ

จากการสำรวจกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ พบว่า โดยมากแล้วเกิดจากการที่ผู้สูงอายุยังขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีต่าง ๆ รวมถึงการใช้แอปพลิเคชันสื่อสังคมออนไลน์ (Leist, 2013) ซึ่งการขาดความรู้ทำให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติต่อตนเองเกี่ยวกับความสามารถในการใช้เทคโนโลยีเหล่านี้ในทางลบและรู้สึกว่าตนเองไม่สามารถใช้อุปกรณ์เหล่านี้ได้ อย่างไรก็ตามในการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ เงื่อนไขแรกที่สำคัญของการเริ่มต้นการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ในกลุ่มผู้สูงอายุ คือ การมีความสามารถในการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นคอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊กในการเข้าถึงระบบอินเทอร์เน็ต ดังนั้นจึงควรมีการให้ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการใช้อุปกรณ์เหล่านี้และการทำงานของแอปพลิเคชันต่าง ๆ โดยการอธิบายหลักการของการทำงานพื้นฐานทั่วไปของแอปพลิเคชันเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่เป็นที่นิยมในกลุ่มผู้สูงอายุ เช่น Facebook Line และ Instagram เป็นต้น เพื่อช่วยลดความรู้สึกกังวลของผู้สูงอายุต่อการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีและจะนำไปสู่การเริ่มต้นใช้งานระบบออนไลน์ในกลุ่มผู้สูงอายุได้ ทั้งนี้ควรคำนึงข้อจำกัดด้านร่างกายบางประการของผู้สูงอายุด้วย ไม่ว่าจะเป็นสายตา หรือความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อที่เกิดจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ต่อเนื่อง จึงควรให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลร่างกายตนเองแก่ผู้สูงอายุควบคู่ไปด้วยเช่น ลักษณะการนั่งขณะใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีที่ถูกต้อง ระยะเวลาที่เหมาะสมในการใช้ต่อครั้ง ตลอดจนการใช้อุปกรณ์เสริม เช่น แว่นตัดแสงถนอมสายตาขณะใช้คอมพิวเตอร์ เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุน้อยที่สุด

2. การสร้างความมั่นใจด้านความปลอดภัยในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์

การสร้างความมั่นใจแก่ผู้สูงอายุในเรื่องความปลอดภัยของข้อมูลส่วนบุคคลบนโลกออนไลน์เป็นเรื่องที่สำคัญอีกเรื่องหนึ่ง ผู้สูงอายุจำนวนมากที่ไม่ใช้ระบบออนไลน์เนื่องจากความกังวลด้านความปลอดภัยของข้อมูล (Xie, Watkins, Golbeck & Huang, 2012) ดังนั้นจึงควรมีการให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องกฎหมายหรือสิทธิในการนำข้อมูลส่วนบุคคลไปใช้ของแต่ละแอปพลิเคชันที่แตกต่างกัน เพื่อให้ผู้สูงอายุมีข้อมูลในการตัดสินใจเลือกแอปพลิเคชันที่ตนเองรู้สึกปลอดภัยในการใช้งานและยังทำ

ให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักและระมัดระวังเกี่ยวกับการให้ข้อมูลส่วนบุคคลของตนเองบนระบบอินเทอร์เน็ตด้วยเพื่อป้องกันการนำข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุไปใช้ในทางที่ผิด

### 3. ความรู้เฉพาะสำหรับการใช้งานสำหรับแอปพลิเคชันเครือข่ายสังคมออนไลน์

สำหรับการใช้งานแอปพลิเคชันเครือข่ายสังคมออนไลน์แต่ละแอปพลิเคชันนั้นจะมีหน้าที่และการใช้งานเฉพาะของแอปพลิเคชันที่แตกต่างกัน ทั้งนี้สำหรับการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ในกลุ่มผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเป็นเพียงแสดงความคิดเห็นและการส่งข้อความส่วนตัวเท่านั้นและผู้สูงอายุจำนวนน้อยที่ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ในการสร้างเนื้อหา (content) และแบ่งปัน (share) เรื่องราวของตนเองเพื่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างแท้จริง ทั้งนี้การไม่มีผู้สอนความรู้เกี่ยวกับการใช้งานแอปพลิเคชันต่าง ๆ ให้กับผู้สูงอายุเป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งของการเข้าถึงการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ (Lee, Chen, & Hewitt, 2011) ซึ่งการสอนดังกล่าวอาจไม่จำเป็นต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญด้านเทคโนโลยีในการสอนแต่สมาชิกในครอบครัวที่มีความสามารถในการใช้อุปกรณ์ดังกล่าวได้อยู่แล้วถือเป็นบุคคลสำคัญในการสอนการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ให้กับผู้สูงอายุโดยจะเป็นการกระตุ้นทั้งความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัวทั้งแบบพบปะหน้ากันและเมื่อต้องห่างไกลกัน ดังนั้นการสอนความรู้ดังกล่าวให้แก่ผู้สูงอายุจึงเป็นส่วนสำคัญของการเริ่มต้นใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์และประสิทธิภาพในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ

แนวทางดังที่ผู้เขียนเสนอในข้อ 1-3 นั้นเป็นแนวทางที่เป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของการเข้าถึงการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ โดยหากผู้สูงอายุมีความรู้พื้นฐานและความรู้เฉพาะที่สำคัญสำหรับการใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์แล้วจึงจะทำให้ผู้สูงอายุยอมรับและมีความรู้สึกมั่นใจในความสามารถของตนเองในการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีและแอปพลิเคชันเครือข่ายสังคมออนไลน์มากขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การสามารถความสัมพันธ์และมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างได้อย่างต่อเนื่องโดยใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เป็นสื่อ อันจะนำมาสู่การมีสุขภาวะทางจิตใจที่ดีและการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในผู้สูงอายุในที่สุด อย่างไรก็ตามในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ในกลุ่มผู้สูงอายุมีประเด็นที่ควรคำนึงถึงดังนี้

1. การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นของผู้สูงอายุเป็นเพียงเครื่องมือหนึ่งให้ผู้สูงอายุสามารถใช้เพื่อคงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นได้อย่างสะดวกและรวดเร็วมากขึ้น ดังนั้นครอบครัวและผู้ใกล้ชิดจะต้องคำนึงอยู่เสมอว่าเครื่องมือดังกล่าวไม่สามารถทดแทนการมีปฏิสัมพันธ์แบบเผชิญหน้าระหว่างผู้สูงอายุกับครอบครัวและบุคคลใกล้ชิดได้ทั้งหมด

2. แม้ว่าการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์จะมีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ แต่หากผู้สูงอายุใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์มากจนเกินไปก็สามารถส่งผลเสียต่อผู้สูงอายุได้ เช่น อาจทำให้ผู้สูงอายุบางคนเสพติดอินเทอร์เน็ตซึ่งส่งผลทางลบต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน และหากมีการใช้งานอย่างต่อเนื่องจะทำให้ส่งผลเสียต่อสุขภาพกายของผู้สูงอายุ เช่น การปวดเมื่อยตามร่างกาย คอ แขน หลัง และมีผลต่อสายตาของผู้สูงอายุ (Loipha, 2014) ดังนั้นครอบครัวและบุคคลใกล้ชิดจำเป็นต้องมีการทำกิจกรรมอื่น ๆ ร่วมกับผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีการใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์ในปริมาณที่เหมาะสมและเอื้อประโยชน์ต่อผู้สูงอายุมากที่สุด

3. จากผลการวิจัยของ Pew Research Center พบว่า ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีระดับเศรษฐฐานะและระดับการศึกษาอยู่ในระดับต่ำจะมีการเข้าถึงการใช้อินเทอร์เน็ตและเครือข่ายสังคมออนไลน์น้อยกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่มีระดับเศรษฐฐานะปานกลางถึงสูงและมีระดับการศึกษาสูงกว่า (Anderson &

Perrin, 2017) ดังนั้นการดำเนินงานในระดับนโยบายที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุหากมีการพิจารณาว่าจะนำเทคโนโลยีต่าง ๆ หรือเครือข่ายสังคมออนไลน์มาใช้ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจะต้องคำนึงถึงปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันของผู้สูงอายุด้วยเพื่อให้เกิดความเท่าเทียมในการเข้าถึงบริการด้านสุขภาพที่ใช้เทคโนโลยีหรือสังคมออนไลน์เป็นเครื่องมือสำหรับการดูแลผู้สูงอายุ

ทั้งนี้จากข้อมูลต่าง ๆ ดังข้างต้น ผู้เขียนสามารถสรุปการวิเคราะห์สถานการณ์ของการนำเครือข่ายสังคมออนไลน์มาใช้ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้เทคนิค SWOT ได้ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์สถานการณ์ของการนำเครือข่ายสังคมออนไลน์มาใช้ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้เทคนิค SWOT

<p><b>S : Strengths จุดแข็ง</b></p> <p>S1 ในบริบทสังคมไทยผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลใกล้ชิดส่งผลให้ผู้สูงอายุเปิดรับวิธีการติดต่อสื่อสารกับบุคคลใกล้ชิดโดยใช้เทคโนโลยีมากขึ้น</p> <p>S2 ผู้สูงอายุในประเทศไทยมีแนวโน้มการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เพิ่มขึ้น</p> <p>S3 ผู้สูงอายุมีความเป็นอิสระในการเลือกใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ตามความถนัดของตนเอง</p> <p>S4 ผู้สูงอายุส่วนมากมองเห็นประโยชน์ของการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ในการติดต่อสื่อสาร</p> <p>S5 เป็นช่องทางสำหรับผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดทางการเคลื่อนไหวในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น</p>	<p><b>W : Weaknesses จุดอ่อน</b></p> <p>W1 ผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดด้านเศรษฐกิจขาดโอกาสในการเข้าถึงการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์</p> <p>W2 ผู้สูงอายุขาดความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์แก่ผู้สูงอายุ</p> <p>W3 ผู้สูงอายุไม่มั่นใจถึงความปลอดภัยในการใช้ระบบออนไลน์</p> <p>W4 ศักยภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุในการเรียนรู้การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์อย่างเต็มรูปแบบ</p>
<p><b>O : Opportunities โอกาส</b></p> <p>O1 ระบบออนไลน์ในประเทศไทยปัจจุบันรองรับการใช้งานที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น</p> <p>O2 ผลการวิจัยเกี่ยวกับการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ในกลุ่มผู้สูงอายุมีทิศทางที่แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของการนำเครือข่ายสังคมออนไลน์มาใช้เพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ</p> <p>O3 หน่วยงานภาครัฐและเอกชนในประเทศไทยให้ความสำคัญกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ</p>	<p><b>T : Threats อุปสรรค</b></p> <p>T1 การเปลี่ยนแปลงด้านเทคโนโลยีมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทำให้เกิดอุปสรรคในการเรียนรู้และการสนับสนุนการใช้อุปกรณ์และแอปพลิเคชันใหม่ของผู้สูงอายุ</p> <p>T2 การนำเครือข่ายสังคมออนไลน์มาใช้ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุจำเป็นต้องเสียค่าใช้จ่ายสูงหากจะนำวิธีการดังกล่าวมาเป็นสวัสดิการส่วนหนึ่งของผู้สูงอายุ</p> <p>T3 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องอาจขาดความเชื่อมั่นในการนำเครือข่ายสังคมออนไลน์มาใช้ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ</p>

## สรุป

ผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบันมีพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์มากขึ้น โดยวัตถุประสงค์สำคัญในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุคือ การติดต่อสื่อสารและรักษาความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับครอบครัวและบุคคลใกล้ชิด ดังนั้นการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์จึงเป็นเสมือนเครื่องมือหนึ่งในการช่วยลดความรู้สึกว่าตนเองถูกกีดกันจากกิจกรรมทางสังคมและความรู้สึกที่ว่าเหงาที่พบได้มากในกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงการมีส่วนร่วมทางสังคมได้มากขึ้นอันนำไปสู่ความรู้สึกถึงการเชื่อมโยงทางสังคม (Social connectedness) และช่วยลดความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุ อันเป็นการลดผลกระทบทางสุขภาพจิตที่อาจเกิดขึ้นในกลุ่มผู้สูงอายุได้ ทั้งนี้การมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีในช่วงวัยสูงอายุเป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งที่น่าไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีในผู้สูงอายุได้ จึงอาจกล่าวได้ว่าการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่ทำให้ผู้สูงอายุมีการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างตนเองกับผู้อื่นได้อย่างต่อเนื่องนั้นจะสามารถช่วยในการส่งเสริมการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในผู้สูงอายุได้ โดยแนวทางในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุควรเริ่มต้นจากการเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุในการใช้อุปกรณ์และแอปพลิเคชันต่าง ๆ การสร้างความมั่นใจในด้านความปลอดภัยในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ และการให้ความรู้เฉพาะเกี่ยวกับการใช้งานแอปพลิเคชันเครือข่ายสังคมออนไลน์เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดทักษะในการใช้งานด้วยตนเองต่อไป ทั้งนี้ควรคำนึงถึงความเหมาะสมในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ในกลุ่มผู้สูงอายุโดยไม่ให้ส่งผลกระทบในทางลบต่อผู้สูงอายุด้วยเช่นกัน

## References

- Anderson, M., & Perrin, A. (2017). Tech Adoption Climbs Among Older Adults: The Pew Research Center Internet & Technology. Retrieved from <https://www.pewresearch.org/internet/2017/05/17/tech-adoption-climbs-among-older-adults/>.
- Baernholdt, M., Hinton, I., Yan, G., Rose, K., & Mattos, M. (2012). Factors associated with quality of life in older adults in the United States. *Quality of Life Research*, 21(3), 527-534.
- Bahramnezhad, F., Chalikh, R., Bastani, F., Taherpour, M., & Navab, E. (2017). The social network among the elderly and its relationship with quality of life. *Electronic Physician*, 9(5), 4306-4311.
- Boonmeesrisa-nga, M., & Sodchuen, M. (2017). rupbæp kanchai sū sōsīalō mīdīā khōng phūsūng'āyū nai sangkhom Thai kōrānī sukṣā khēt Krung Thēp Mahā Nakhōṅ [The patterns of elderly for using social media in Bangkok]. In kān prachum wichākān mahāwīthayālai theknōlōyī rāt mongkhon khrang thī kao " rāt mongkhon sāngsan nawattakam thī yangyūm sū prathēt Thai 4.0 [Creative RMUT and Sustainable Innovation for Thailand 4.0] (pp. 1091-1098). Nonthaburi: Thailand.

- Brown, J., Bowling, A., & Flynn, T. N. (2004). **Models of quality of life: A taxonomy overview and systematic review of the literature**. European forum on population ageing research European group on quality of life extending quality of life in old age (EQUAL). Retrieved from <https://lemosandcrane.co.uk/resources/European%20Forum%20on%20Population%20Ageing%20Research%20-%20Models%20of%20Quality%20of%20Life.pdf>.
- Buntadthong, K. (2015). **phruttkam kanchai khruakhaī sangkhom ‘ōnlai læ khwāmphungphoḥchai khōng klum khon phūsūng‘āyu nai khēt Krung Thep Maha Nakhōn** [Social Network Usage Behavior and Bangkok Older Person’s Satisfaction]. Master’s thesis (Strategic Communications), Bangkok University.
- Electronic Transactions Development Agency. (2018). **rāingān phonlakā rasamruāt phruttkam phūchai ‘inthoēnet nai prathēt Thai pī sōngphanhārōḥkōsip‘et** [Thailand internet user profile 2018]. Retrieved from [https://www.etda.or.th/app/webroot/content\\_files/13/files/Thailand\\_Internet\\_User\\_Profile\\_2018\\_Slides%281%29.pdf](https://www.etda.or.th/app/webroot/content_files/13/files/Thailand_Internet_User_Profile_2018_Slides%281%29.pdf)
- Erickson, L. B. (2011). Social media, social capital, and seniors: the impact of Facebook on bonding and bridging social capital of individuals over 65. In **AMCIS 2011, - All Submissions**. 85. Retrieved from [http://aisel.aisnet.org/amcis2011\\_submissions/85](http://aisel.aisnet.org/amcis2011_submissions/85).
- Foundation of Thai Gerontology Research and Development institute. (2017). **sathānakān phūsūng‘āyu Thai Pho.Sō sōngphanhārōḥhasipkāo** [Situation of the Thai elderly 2016]. Printery 999 company. Bangkok.
- Fu, S. Y., Anderson, D., Courtney, M., & Hu, W. (2007). The relationship between culture, attitude, social networks and quality of life in midlife Australian and Taiwanese citizens. **Maturitas**. 58(3), 285-295.
- Goswami, S., Kobler, F., Leimeister, M. J., & Krčmar, H. (2010). Using online social networking to enhance social connectedness and social support for the elderly. In **ICIS 2010**, Paper 109. Retrieved from [http://aisel.aisnet.org/icis2010\\_submissions/109](http://aisel.aisnet.org/icis2010_submissions/109).
- Haris, N., Majid, R. A., Abdullah, N., & Osman, R. (2014). The role of social media in supporting Elderly Quality Daily life. In **3<sup>rd</sup> International conference on user science and engineering**. (pp. 253-257). Shah Alam: Malaysia.
- Ihm, J., & Hsieh, Y. P. (2015). The implications of information and communication technology use for the social well-being of older adults. **Information, Communication, Society**. 18(10), 1123-1138.

- Kanayama, T. (2000). The Pilot Study of the Uses of Electronic Mail by the Elderly. In **2000 Mid-Year Conference of AEJMC Graduate Education Interest Group**. Boulder, CO.
- Kiel, J. M. (2005). The digital divide: Internet and e-mail use by the elderly. **Medical informatics and the Internet in medicine**. 30(1), 19-23.
- Lee, B., Chen, Y., & Hewitt, L. (2011). Age differences in constraints encountered by seniors in their use of computers and the Internet. **Computers in Human Behavior**. 27, 1231–1237.
- Leist, A. K. (2013). Social media use of older adults: a mini-review. **Gerontology**. 59 (4), 378–384.
- Lin, S. H., & Chou, W. H. (2013). Developing a social media system for the Taiwanese elderly by participatory design. **Bulletin of Japanese Society for the Science of Design**. 60(3), 39-48.
- Link age connect technology survey. (2019). **2019 Technology Survey Older Adults Age 55-100**. Retrieved from <https://www.linkageconnect.com/wp-content/uploads/2019-Link-age-Connect-Technology-Study-Report.pdf>.
- Loipha, S. (2014). Thai Elderly Behavior of Internet Use. **Procedia - Social and Behavioral Sciences**. 147, 104-110.
- Morita, A., Takano, T., Nakamura, K., Kizuki, M., & Seino, K. (2010). Contribution of interaction with family, friends and neighbours, and sense of neighbourhood attachment to survival in senior citizens: 5-year follow-up study. **Social Science & Medicine**. 70(4), 543-549.
- National Statistical Office Ministry of Digital Economy and Society. (2018). **kānsamruāt kānmī kānchai theknōlōyī sārasonthēt læ kānsūsān nai khruārūān sōngphanharōj̄hoksip'et** [The 2018 Household Survey on the use of Information and Communication Technology]. Statistical Forecasting Bureau National Statistical Office. Bangkok.
- Netuveli, G., Wiggins, R. D., Hildon, Z., Montgomery, S. M., & Blane, D. (2006). Quality of life at older ages: evidence from the English longitudinal study of aging (wave 1). **Journal of Epidemiology and Community Health**. 60(4), 357-363.
- Plaza, I., Martin, L., Martin, S., & Medrano, C. (2011). Mobile Applications in an Aging Society: Status and Trends. **Journal of Systems and Software**. 84, 1977-1988.
- Putnum, R. D. (2000). **Bowling alone: The collapse and revival of American community**. Simon and Schuster, New York: NY.

- Sap-in, R., & Khaoroptham, Y. (2017). *sū kap phūsūng'āyu nai prathēt Thai* [The elderly and Media in Thailand]. *Dhurakij Pundit Communication Arts Journal*. 11(2), 367-387.
- Siriwong, P., & Unhalekjit, B. (2017). *kānchai sū sangkhom 'oṅlai khōṅ phūsūng'āyu nai khēt talāt tambon sām phrān 'amphœ sām phrān c̄angwat Nakhōṅ Pathom* [The social media's using of senior citizens in the market zone of Sam Phran sub-district, Sam Phran district, Nakhon Pathom]. In *kān prachum wichākān mahāwittayalai theknōlōyī rāt mongkhon khrang thī kao " rāt mongkhon sāngsan nawattakam thī yangyūn sū prathēt Thai 4.0* [Creative RMUT and Sustainable Innovation for Thailand 4.0] (pp. 1091-1098). Nonthaburi: Thailand.
- Subrahmanyam, K., et al. (2008). Online and offline social networks: Use of social networking sites by emerging adults. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 29(6), 420-433.
- Tirakoat, S., & Polnigongit, W. (2018). *phruttikam kānchai læ kān rūthao than 'inthœnet læ that khati kānchai nuāhā dān suk phāwa bon 'inthœnet khōṅ phūsūng'āyu* [Internet usage behaviors, literacy, and attitude towards utilization of wellness content on the internet among Thai elderly]. *Journal of Nursing and Health Care*. 36(1), 72-80.
- UNESCO. (1993). *Quality of Life Improvement Programmes*. UNESCO regional office. Bangkok.
- United Nations. (2013). *World population ageing 2013*. Department of Economic and Social Affairs Population Division. New York.
- World Health Organization. (1993). *WHOQOL Study Protocol*. WHO/MNH/PSF/93.9, Geneva.
- World Health Organization. (2010). *Definition of an older or elderly person*. Retrieved from <http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/index.html>.
- World Health Organization. (2017). *Mental health of older adults*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>.
- Xie, B., Watkins, I., Golbeck, J., & Huang, M. (2012). Understanding and changing older adults' perceptions and learning of social media. *Educational Gerontology*. 38, 282.
- Yaree, U., & See Kiew, M. (2019). *kānchai sū sangkhom 'oṅlai kap kāndulæ . sukhaphāp khōṅ phūsūng'āyu nai yuk thailæ n sī . sū*. [The Social Network



and elderly health care in Thailand 4.0 Model]. **Lampang Rajabhat University Journal**. 8(1), 222-238.

Zhou, J. (2018). Improving older people's life satisfaction via social networking site use: Evidence from China. **Australasian Journal on Ageing**. 37, 23-28.

Zickuhr, K. & Smith, A. (2012). **Digital Differences: The Pew Research Center's Internet & American Life Project**. Retrieved from <https://www.pewresearch.org/internet /2012/04/13/digital-differences/>