

ผลกระทบและการปรับตัวในการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา*

IMPACTS AND ADAPTATION OF DIGITAL TECHNOLOGY USAGE AMONG THE ELDERLY IN SONGKHLA PROVINCE

อรพิมพ์ สุขคง^{1*}, เกษตรชัย และหิม¹, ศรียา บิลแสละ²Orapim Sukkong^{1*}, Kasetchai Laeheim¹, Sariya Binsaleh²¹คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ สงขลา ประเทศไทย¹Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University, Hat Yai Campus, Songkhla, Thailand²คณะวิทยาการสื่อสาร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ปัตตานี ประเทศไทย²Faculty of Communication Sciences, Prince of Songkla University, Pattani Campus, Pattani, Thailand

*Corresponding author E-mail: orn.orapim@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลกระทบและการปรับตัวในการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้แก่ 1) ผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 6 คน 2) คณะกรรมการสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุฯ ประจำจังหวัดสงขลา จำนวน 8 คน และ 3) เจ้าหน้าที่สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดสงขลา จำนวน 2 คน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม และการจัดเวทีวิพากษ์ เครื่องมือที่ใช้ คือ แนวทางการสนทนากลุ่มและแนวทางการจัดเวทีวิพากษ์ โดยคัดเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้วยวิธีการแบบเจาะจง ตลอดจนการสังเกตแบบมีส่วนร่วม ตรวจสอบข้อมูลด้วยวิธีการตรวจสอบภายใน ซึ่งผลการศึกษสามารถจำแนกออกได้เป็น 3 ประเด็น โดยทั้ง 3 ประเด็น มีความเกี่ยวข้องและเชื่อมโยงกับการขาดการจัดเวลาการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลที่เหมาะสม คือ 1) ประเด็นด้านร่างกาย คือ เกิดผลกระทบด้านสุขภาพ เช่น สายตาพร่า ปวดต้นคอ ปวดหลัง เป็นต้น และผู้สูงอายุปรับตัวโดยนำมาใช้เป็นช่องทางการเข้าถึงข้อมูลการดูแลสุขภาพและจัดสรรเวลาออกกำลังกายเพิ่มขึ้น 2) ประเด็นด้านสังคม คือ ส่งผลกระทบให้ผู้สูงอายุรู้สึกสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดน้อยลง แต่ในขณะเดียวกันการปรับตัวเพื่อใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลทำให้ผู้สูงอายุมีกลุ่มสังคมที่กว้างขึ้น ลดช่องว่างระหว่างวัยและเสริมความภาคภูมิใจให้แก่ผู้สูงอายุได้ และ 3) ประเด็นด้านอารมณ์และจิตใจ คือ ทำให้ผู้สูงอายุขาดความมั่นใจทางด้านจิตใจจากการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น วิตกกังวลและรู้สึกอ่อนไหวง่าย ซึ่งผู้สูงอายุปรับตัวโดยการคัดกรองข้อมูล และเข้าร่วมกลุ่มสังคมออนไลน์ที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพจิตมากขึ้น

คำสำคัญ: ผลกระทบ, การปรับตัว, เทคโนโลยีดิจิทัล, ผู้สูงอายุ, ความฉลาดทางดิจิทัล

Abstract

This research article aims to study the impacts and adaptations of digital technology usage among the elderly in Songkhla Province. The study was conducted using qualitative research methods, with key informants were: 1) Six elderly individuals aged 60 years and above 2) Eight committee members of the Provincial Branch of the Senior Citizens Council Association of

* Received March 3, 2025; Revised March 24, 2025; Accepted March 26, 2025

Thailand, and 3) Two officials from the Office of Social Development and Human Security of Songkhla Province. Data were collecting through focus group discussions and deliberative forums. The research instruments were a focus group discussion guideline and deliberative forums guideline by selecting a group of people to provide purposive sampling and participatory observation. Data validation was ensured through internal verification methods. The study findings can be categorized into 3 main aspects, all of which are related to and connected with the lack of proper time management in using digital technology: 1) Physical Aspects: Impacts on health such as blurred vision, neck pain, and back pain, etc. The elderly adapted by using it as a channel for health information and allocating more time for physical exercise, 2) Social Aspects: This results in the elderly having less interaction with people close to them. However, through the adaptation for utilizing digital technology, they get to know a wider social circle, helping to reduce the generation gap and enhance their self-esteem, and 3) Emotional and Mental Aspects: Affects the elderly to lack mental stability from comparison with others, feel anxious, and become more emotionally sensitive. The elderly try to adapt by paying more attention to screening information, and increasingly participate in social networks that are beneficial to their mental well-being.

Keywords: Impacts, Adaptation, Digital Technology, Elderly, Digital Intelligence Quotient

บทนำ

บุคคลใดที่สามารถเข้าถึงและใช้งานอินเทอร์เน็ตจะมีปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมเป็นวงกว้างได้มากกว่าบุคคลที่ไม่ใช้งานอินเทอร์เน็ต และทำให้การปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมของบุคคลนั้นแคบลงไปด้วย (Kraut, R. et al., 1999) จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสะท้อนความสำคัญในการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลได้เป็นอย่างดี เนื่องจากระบบอินเทอร์เน็ตถือเป็นประตูในการเรียนรู้ เสมือนเป็นการย่อโลกมาไว้บนอุปกรณ์ดิจิทัล ซึ่งการพัฒนาทางด้านเทคโนโลยีดิจิทัลในปัจจุบันได้ถูกพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว โดยถูกออกแบบและนำมาปรับใช้ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตและการเข้ามามีบทบาทเพื่อช่วยอำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิตประจำวันมากยิ่งขึ้น ตลอดจนการดำเนินนโยบายประเทศไทย 4.0 ของภาครัฐ ผนวกกับการเผชิญกับช่วงวิกฤตการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด -19 (COVID - 19) ที่เกิดขึ้นเมื่อปี 2563 ที่ผ่านมา ทำให้ทั้งระดับบุคคลและหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชนต้องเร่งปรับตัวเข้าสู่วิถีชีวิตใหม่ (New Normal) อย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เทคโนโลยีดิจิทัลมีบทบาทสำคัญต่อการดำเนินชีวิตและการดำเนินงาน อาทิ การซื้อสินค้า การติดต่อสื่อสาร การส่งต่อหรือการเผยแพร่ข้อมูล การทำธุรกรรม และการประชุม โดยจากสถิติของสำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ ที่สำรวจจำนวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทยปี 2556 - 2564 พบว่า ในปี 2564 มีผู้ใช้อินเทอร์เน็ตคิดเป็น 79.3% ของอัตราประชากรทั้งหมด ซึ่งจากสถิติดังกล่าวสะท้อนได้ว่าประชากรไทยมีแนวโน้มการใช้งานอินเทอร์เน็ตอย่างแพร่หลายและเพิ่มขึ้นอย่างมาก และจากการสำรวจในปี 2565 ของศูนย์วิเคราะห์ข้อมูลสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม พบว่า ประชากรกลุ่มอายุ 58 - 76 ปี (Generation Baby Boomers) มีการใช้อินเทอร์เน็ตโดยเฉลี่ยวันละประมาณ 3 ชั่วโมง 21 นาที ซึ่งเป็นกลุ่มที่ใช้อินเทอร์เน็ตโดยเฉลี่ยต่อวันน้อยที่สุดจากทุกกลุ่มอายุ แม้ประชากรกลุ่มดังกล่าวจะมีอัตราการใช้อินเทอร์เน็ตโดยเฉลี่ยต่อวันน้อยกว่ากลุ่มอายุอื่นๆ แต่ปัจจุบันจำนวนผู้สูงอายุมีการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด นอกจากนี้ในการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี 2560 พบว่า มีผู้สูงอายุเพียง 4.2% จากอัตราประชากรผู้สูงอายุทั้งประเทศที่ได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์จากการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัล และยังเป็น



กลุ่มที่มักตกเป็นเหยื่อของการได้รับและส่งต่อข่าวปลอมมากที่สุด สอดคล้องกับการศึกษาด้านความเหลื่อมล้ำทางด้านดิจิทัลที่ว่า ปัจจัยระดับบุคคล ได้แก่ 1) ปัจจัยด้านประชากร เช่น เพศ อายุ บริบทพื้นที่ และบรรทัดฐานทางวัฒนธรรม 2) ปัจจัยด้านการศึกษาและทักษะทางด้านภาษา 3) ปัจจัยด้านสถานะทางเศรษฐกิจและสังคม และ 4) ปัจจัยด้านทัศนคติ มีความเชื่อมโยงต่อการเกิดความเหลื่อมล้ำทางดิจิทัลขึ้นได้ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ และมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2561); (อรพิมพ์ สุขคง และคณะ, 2563); (ศูนย์วิเคราะห์ข้อมูล สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2566)

ปัจจุบันประเทศไทยรวมถึงประชาคมโลกได้เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างด้านประชากร เนื่องจากมีอัตราการเกิดน้อยลงและอัตราประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน โดยได้มีการนิยามสถานการณ์ดังกล่าวว่า “สังคมสูงอายุ” (Aging Society) กล่าวคือ มีอัตราประชากรผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) มากกว่า 10% ของอัตราประชากรโดยรวมทั้งหมด ซึ่งในปี 2565 ประเทศไทยมีอัตราผู้สูงอายุอยู่ที่ 19.21% ของอัตราประชากรโดยรวม และคาดการณ์ว่าในปี 2573 ประเทศไทยมีแนวโน้มที่อัตราผู้สูงอายุจะมากกว่า 20% ของอัตราประชากรโดยรวมทั้งประเทศ กล่าวคือ การเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2566) จากการพัฒนาทางด้านเทคโนโลยีดิจิทัลที่ดำเนินไปอย่างรวดเร็ว โดยได้ถูกนิยามว่าเป็น “ยุคดิจิทัล” นั่นถือเป็นประเด็นท้าทายสำหรับตัวผู้สูงอายุและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดำเนินงานหรือกำหนดนโยบายที่สอดคล้องต่อพฤติกรรมผู้สูงอายุ รวมถึงการเตรียมความพร้อมให้แก่ผู้สูงอายุสำหรับการเป็นผู้สูงอายุที่มีความฉลาดทางดิจิทัล (Digital Intelligence Quotient) เพราะสิ่งหนึ่งที่ปฏิเสธไม่ได้เกี่ยวกับเทคโนโลยีดิจิทัล คือ เป็นเครื่องมือที่ช่วยอำนวยความสะดวกต่อการดำเนินชีวิตประจำวันและสามารถเป็นเครื่องมือสำหรับช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตแก่ผู้สูงอายุได้ เนื่องจากการเรียนรู้เพื่อใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลนั้นถือเป็นสิ่งใหม่และเป็นเรื่องท้าทายสำหรับผู้สูงอายุ ด้วยรูปแบบการดำเนินชีวิตในปัจจุบันที่เทคโนโลยีดิจิทัลได้เข้ามามีบทบาทหลากหลาย เช่น เป็นเครื่องมือในการเข้าถึงสวัสดิการของรัฐ การติดต่อสื่อสาร การรับ-ส่งข้อมูล การทำธุรกรรมทางการเงิน การค้นหาข้อมูลทุกประเภท และเป็นช่องทางการประกอบอาชีพ เป็นต้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องปรับตัวเพื่อใช้งานอุปกรณ์ดิจิทัลเพิ่มมากขึ้นเพื่อให้ตนเองนั้นเป็นส่วนหนึ่งและไม่ถูกตัดขาดจากสังคม แต่การใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลนั้นมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ดังนั้น การใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลอย่างมีความฉลาดทางดิจิทัลจึงเป็นสิ่งจำเป็นและควรเร่งเสริมสร้างในยุคปัจจุบัน

และจากการสำรวจพื้นที่ พบว่า ประเด็นเกี่ยวกับผู้สูงอายุเป็นประเด็นหนึ่งที่ทางสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดสงขลาให้ความสนใจ สืบเนื่องจากอัตราประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น ในทุกปี โดยในปี 2566 มีอัตราประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมาถึง 3.94% (สำนักงานสถิติจังหวัดสงขลา, 2567) และได้มีการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุร่วมกับสภาสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์ฯ ประจำจังหวัดสงขลา ซึ่งเป็นหน่วยงานหลักในการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุที่ประสานความร่วมมือกันกับชมรมผู้สูงอายุและหน่วยงานภาครัฐ มีโครงการที่ดำเนินงาน เช่น โครงการเตรียมความพร้อมตามวิถีชีวิตใหม่ โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ การจัดงานวันผู้สูงอายุ การแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการผลักดันการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง โดยหน่วยงานดังกล่าวมีคณะทำงานเป็นผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการขับเคลื่อนและดำเนินงานด้านผู้สูงอายุโดยผู้สูงอายุ ผันวกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 ทำให้เกิดการปรับปรุงการดำเนินงานโดยการนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาปรับใช้มากยิ่งขึ้นเพื่อให้สามารถขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงอายุต่อไปได้ ส่งผลให้เล็งเห็นถึงปัญหาเกี่ยวกับการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลจากผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น เช่น การขาดทักษะการใช้งาน การรู้ไม่เท่าทัน รวมถึงความรู้ขั้นพื้นฐานในการใช้งาน เป็นต้น จึงได้มีการระบุให้การส่งเสริมทักษะด้านเทคโนโลยีดิจิทัลอยู่ในแผนการดำเนินงานของหน่วยงาน เนื่องจากเล็งเห็นว่าการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลนั้นนอกจากจำเป็นต้องใช้งานขั้นพื้นฐานได้แล้ว ยังจำเป็นต้องใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลได้อย่างฉลาดทางดิจิทัล ด้วย

จึงนำไปสู่การศึกษาผลกระทบและการปรับตัวในการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานที่จำเป็นต่อการวิเคราะห์และทำความเข้าใจต่อสภาพปัญหา ตลอดจนบริบทที่เกี่ยวข้อง อันนำไปสู่การพัฒนาทักษะและเสริมสร้างความฉลาดทางดิจิทัลของผู้สูงอายุ ทั้งนี้จากความตื่นตัวในการดำเนินงานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของจังหวัดสงขลา ผู้วิจัยจึงเลือกพื้นที่จังหวัดสงขลาเป็นพื้นที่ศึกษาผลกระทบและการปรับตัวในการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลของผู้สูงอายุ

อย่างไรก็ดีเพื่อให้สามารถนำไปสู่การเสริมสร้างหรือพัฒนาทักษะความฉลาดทางดิจิทัลได้นั้น การวิเคราะห์และทำความเข้าใจต่อผลกระทบจากการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลของผู้สูงอายุ และการปรับตัวในการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลของผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลของผู้สูงอายุได้อย่างตรงประเด็น สอดรับต่อบริบทความเป็นจริงของกลุ่มเป้าหมาย ตลอดจนอาจนำไปสู่การพัฒนา หรือปรับปรุงนโยบายการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุกับการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลอย่างเหมาะสม ตลอดจนทั้งในมิติการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดี และมีมิติด้านสังคมได้อย่างเกิดประสิทธิผลมากที่สุด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลกระทบและการปรับตัวในการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการโดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) และการสังเกตแบบมีส่วนร่วมกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จากนั้นจึงนำข้อมูลมาประมวลผลตามวิธีการวิเคราะห์ข้อมูล ดังแสดงรายละเอียดของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ การเก็บรวบรวมข้อมูล การตรวจสอบและวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้วิจัยเลือกด้วยวิธีการแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยคัดเลือกจากกลุ่มบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา เพื่อการให้ข้อมูลที่ได้อรรถกถาและตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ ทั้งหมด จำนวน 16 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) ผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป (คัดเลือกผ่านคณะกรรมการสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุฯ ประจำจังหวัดสงขลา) เป็นผู้มีส่วนร่วมเกี่ยวกับการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุหรือมีส่วนเกี่ยวข้องกับชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดสงขลา และมีประสบการณ์ใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลมากกว่า 3 ปีขึ้นไป ตลอดจนสนใจและเต็มใจในการให้ข้อมูล จำนวน 6 คน 2) คณะกรรมการสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุฯ ประจำจังหวัดสงขลา ซึ่งเป็นหน่วยงานที่ดำเนินงานด้านผู้สูงอายุในพื้นที่และถือเป็นหน่วยงานที่มีส่วนได้ส่วนเสียในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 8 คน และ 3) สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดสงขลา ซึ่งเป็นเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุทั้งที่เป็นเจ้าหน้าที่ระดับสูง และเจ้าหน้าที่ระดับปฏิบัติงาน จำนวน 2 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แนวทางการสนทนากลุ่ม ด้วยประเด็นคำถามแบบปลายเปิด โดยการตั้งประเด็นคำถามแบบกว้าง ๆ แล้วค่อยเจาะประเด็นการสนทนาที่ลึกขึ้นระหว่างการสนทนากลุ่ม ทั้งนี้ เพื่อให้บรรยากาศการสนทนาดำเนินไปอย่างผ่อนคลายประเด็นคำถามจึงมีรูปแบบที่ยืดหยุ่นไปตามสถานการณ์และบริบทการสนทนา โดยเครื่องมือดังกล่าวได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

2. แนวทางการจัดเวทีวิพากษ์ ซึ่งเป็นกระบวนการที่นำข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่มมาสะท้อนผลเพื่อประเมิน ตรวจสอบ และเพิ่มเติมข้อมูล



การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการ 2 วิธีการ คือ

1. การสัมภาษณ์กลุ่ม (Group Interview) กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยได้กำหนดประเด็นหลักในการสัมภาษณ์ซึ่งอยู่ในรูปแบบของคำถามปลายเปิด และสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองเพื่อความผ่อนคลายของผู้ให้ข้อมูล เพื่อนำไปสู่การให้ข้อมูลที่เป็นจริงและตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย
2. การสังเกตแบบมีส่วนร่วม ซึ่งอยู่ในรูปแบบของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมหรือโครงการ ด้านผู้สูงอายุ เพื่อสังเกตและเก็บข้อมูลสภาวะความเป็นจริงที่เกิดขึ้นอันเกี่ยวเนื่องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยก่อนการดำเนินการเก็บข้อมูลผู้วิจัยได้มีการติดต่อและประสานงานกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อสอบถามความสะดวกแจ้งวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ก่อนทุกครั้ง
3. การจัดเวทีวิพากษ์กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยนำข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่มมาสะท้อนผลเพื่อวิเคราะห์ ประเมิน ตรวจสอบ และเติมเต็มข้อมูล

การตรวจสอบและวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลด้วยวิธีการตรวจสอบภายใน โดยพิจารณาถึงแหล่งที่มาของข้อมูลที่มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยเป็นหลัก ได้แก่ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ระยะเวลาที่ใช้ การให้ข้อมูลของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ รวมทั้งบริบทแวดล้อมอื่น ๆ ที่สอดคล้องกัน (ชาย โพธิ์สิตา, 2556) ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยการประมวลผลของข้อมูลเพื่อจัดหมวดหมู่ ทำความเข้าใจวิเคราะห์ ตลอดจนตีความข้อมูลที่ได้ซึ่งยึดวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้เป็นหลัก แล้วจึงนำเสนอข้อมูลที่ได้เชิงพรรณนา (Analytical Description)

การรับรองจริยธรรมงานวิจัยในมนุษย์

งานวิจัยชิ้นนี้ผ่านการตรวจสอบและรับรองจริยธรรมการวิจัยในคน จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช เลขที่โครงการวิจัย REC 067/65 เลขที่ใบรับรอง COA No. 071/2565

ผลการวิจัย

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์การใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัล 3 ปีขึ้นไป และยังคงใช้งานอยู่ รวมทั้งเป็นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงกับการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ จากการเก็บรวบรวมข้อมูลสามารถจำแนกเกี่ยวกับผลกระทบและการปรับตัวเกี่ยวกับการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลาออกได้เป็น 3 ประเด็นหลัก คือ ประเด็นด้านร่างกาย ประเด็นด้านสังคม และประเด็นด้านอารมณ์และจิตใจ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ผลกระทบจากการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลของผู้สูงอายุ

ผลจากการเก็บรวบรวมข้อมูลทำให้ทราบว่า การที่เทคโนโลยีดิจิทัลได้เข้ามามีบทบาทในการดำเนินชีวิตมากขึ้นนี้ส่งผลให้การดำเนินชีวิตในปัจจุบันของผู้สูงอายุปรับเปลี่ยนไปจากเดิมเป็นอย่างมาก และส่งผลกระทบต่อตัวผู้สูงอายุทั้งเชิงบวกและเชิงลบ โดยแบ่งออกเป็นประเด็นด้านร่างกาย สังคม อารมณ์และจิตใจ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ประเด็นด้านร่างกาย

จากการสนทนากลุ่ม พบว่า ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 3 กลุ่ม สะท้อนไปในทิศทางเดียวกันว่า ผลกระทบจากการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลของผู้สูงอายุเป็นผลสืบเนื่องมาจากการไม่จัดสรรเวลาการใช้งานอุปกรณ์ดิจิทัล กล่าวคือผู้สูงอายุมีการใช้งานโทรศัพท์มือถือเป็นระยะเวลานาน ทำให้กิจวัตรประจำวันเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมและส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย จึงคาดการณ์ว่าเป็นผลมาจากการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัล ได้แก่ สายตาพร่ามัว ตาแห้งจากการดูหน้าจอโทรศัพท์นานเกินไป ปวดต้นคอจากการก้มมองหน้าจอานานเกินไป ขาชา ปวดหลัง ท้องผูกจากการนั่ง

เป็นเวลานาน มีนหัวหรืออ่อนเพลียในระหว่างวันจากการเข้านอนพร้อมกับการเปิดใช้งานอุปกรณ์ดิจิทัลตลอดคืน หรือก่อนนอนส่งผลให้นอนหลับไม่สนิทตลอดคืน และเนื่องจากการใช้งานอุปกรณ์ดิจิทัลที่ขาดการระมัดระวังตนเองจนบางครั้งเกิดอุบัติเหตุ เช่น การหกล้ม เกือบโดนรถเฉี่ยวชน เป็นต้น นอกจากนี้การได้รับข้อมูลด้านการดูแลสุขภาพที่ไม่ถูกต้องและขาดการพิจารณาถึงการยืนยันข้อเท็จจริงแล้วนำไปปฏิบัติตาม เช่น ภัยสุขภาพช่วยรักษา มะเร็ง การดื่มน้ำมะนาวโซดาช่วยรักษาโรคมะเร็งได้ ใบหม่อนและน้ำมะนาวช่วยแก้อาการตาเบลอ น้ำมะนาวช่วยรักษาต่อเนื้อ กินน้ำมะนาวช่วยล้างไตสลายนิ่วได้ เป็นต้น อาจนำไปสู่การเกิดเป็นปัญหาสุขภาพในด้านอื่น ๆ ต่อไปในอนาคตได้หากนำไปปฏิบัติตามแบบไม่ระมัดระวัง ทั้งนี้ ที่กล่าวมาข้างต้นเป็นการสะท้อนผลกระทบทางด้านร่างกายในเชิงลบ แต่ในขณะเดียวกันผู้ให้ข้อมูลได้สะท้อนผลกระทบจากการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลของผู้สูงอายุในเชิงบวกไว้ว่า ผู้สูงอายุตระหนักได้เป็นอย่างดีว่าเทคโนโลยีดิจิทัลเป็นช่องทางในการสืบค้นข้อมูลที่ต้องการได้ ซึ่งในประเด็นด้านร่างกายนั้นผู้สูงอายุได้นำเทคโนโลยีดิจิทัลมาเป็นช่องทางการดูแลสุขภาพร่างกายตนเอง ตลอดจนการค้นหาท่ากายบริหารสำหรับผู้สูงอายุหรือการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้แข็งแรงและไม่เป็นภาระต่อลูกหลาน ดังสามารถสะท้อนผ่านการสนทนากลุ่มของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า

“...คิดว่าที่ปวดหลัง ปวดบ่าน่าจะเพราะใช้อันนี้ (โทรศัพท์มือถือ) พอเล่นแล้วมันเพลิน...เพื่อนบ๊ายเคยนะที่บางที่เล่นเพลินเกินไม่แลหนนดุดลุ่มมั่ง (เล่นเพลินจนไม่ได้ดูถนนแล้วสะดุดหลุม)...”

(ป้าปี คณะกรรมการสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุฯ ประจำจังหวัดสงขลา, 2566)

“...บ๊ายชอบเอาโทรศัพท์ไปเปิดดูก่อนนอนนะ เปิด ๆ ไป เดียวก็หลับ...มีตื่นกลางคืน ตื่นแล้วก็เปิดสัททิด (เปิดดูสักหน่อย) แล้วนอนต่อ...มีมั่ง (มีบ้าง) ที่ตื่นมาโทรศัพท์ก็เปิดอยู่...บ๊ายใช้ดูใช้หาทุกอย่างแหละ พวกดูแลสุขภาพ พวกทำออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเรา...”

(ป้าตี คณะกรรมการสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุฯ ประจำจังหวัดสงขลา, 2566)

“...ผู้สูงอายุเขามีการส่งต่อข้อมูลกันเยอะมาก หลายครั้งเราจะเห็นว่าข้อมูลที่ส่งต่อให้กันเป็นข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง และอาจส่งผลกับสุขภาพร่างกายได้ถ้านำไปทำตาม อย่างพวกที่บอกว่าภัยสุขภาพช่วยรักษา มะเร็งได้ กินน้ำมะนาวผสมโซดาช่วยชำระล้างมะเร็ง...”

(คุณหนึ่ง สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2566)

ประเด็นด้านสังคม

ผลการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้สะท้อนว่า ผลกระทบในประเด็นด้านสังคมเกี่ยวกับการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลของผู้สูงอายุเป็นประเด็นที่เห็นได้อย่างชัดเจนมากที่สุด กล่าวคือ ในเชิงลบนั้นเป็นผลสืบเนื่องมาจากการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลมากเกินไป และขาดการจัดสรรเวลาในการใช้งาน ส่งผลให้ผู้สูงอายุขาดการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิดและคนในครอบครัว เช่น การใช้งานโทรศัพท์มือถือในขณะที่รับประทานอาหาร เป็นต้น รวมถึงขาดการพิจารณาถึงความปลอดภัย อาทิ ขาดการเก็บรักษาข้อมูลส่วนบุคคลและการเผยแพร่ข้อมูลส่วนบุคคลออกไป ส่งผลให้มีฉ้อฉลหรือผู้ไม่หวังดีนำข้อมูลไปใช้ในทางที่เป็นอันตรายและส่งผลเสีย และเนื่องจากผู้สูงอายุมักเป็นกลุ่มคนที่เป็นเป้าหมายของมิจฉาชีพ การหยิบอุปกรณ์ดิจิทัลอย่างโทรศัพท์มือถือขึ้นมาใช้งานขณะเดินทางในพื้นที่สาธารณะจึงอาจเป็นการเปิดโอกาสให้กับมิจฉาชีพโดยไม่รู้ตัว จนเกิดเป็นคำพูดในกลุ่มผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูลว่า “ดูเพลินจนลืมสมบัติ” แต่ในอีกแง่หนึ่งนั้นการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลทำให้ผู้สูงอายุติดต่อกับสื่อสารกับกลุ่มบุคคลที่



อยู่ห่างไกลกัน เช่น บุตร หลาน เครือญาติ มิตรสหาย เป็นต้น ได้สะดวกและง่ายยิ่งขึ้น อีกทั้งยังเป็นช่องทางในการเชื่อมต่อและทำความรู้จักกับผู้คนในอีกกลุ่มสังคมหนึ่งที่มีความสนใจในเรื่องเดียวกัน เช่น กลุ่มพืชสมุนไพร กลุ่มกายบริหาร กลุ่มสวดมนต์นั่งสมาธิ เป็นต้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกเหงาและโดดเดี่ยวน้อยลง นอกจากนี้ยังเป็นช่องทางในการติดตามสถานการณ์ข่าวสารที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน การสืบค้นข้อมูลที่ตนเองสนใจ เช่น สถานที่ท่องเที่ยว ข้อมูลการดูแลสุขภาพ ความบันเทิง เป็นต้น รวมถึงการติดตาม เรียนรู้ และทำความเข้าใจเกี่ยวกับสวัสดิการของรัฐแล้วนำข้อมูลมาเผยแพร่ หรือนำมาเป็นประเด็นสนทนาในกลุ่มมิตรสหายของตนเอง ซึ่งส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดการพัฒนาตนเองและถ่ายทอดองค์ความรู้ที่มีให้แก่ผู้สูงอายุท่านอื่น ทำให้กลุ่มสังคมของตนเองนั้นกว้างขวางมากยิ่งขึ้น ดังสามารถสะท้อนผ่านการสนทนากลุ่มของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า

“...มีนะ นั่งกินข้าวก็หยิบมาเล่น เป็นกันเอยะเลย มัวแต่ก้มมองโทรศัพท์นะ คนบนโต๊ะก็ไม่ได้คุย แล้วมีนะที่ดูเพลินไจร์ก็ขโมยของเลย เนี่ยดูเพลินจนลืมสมบัติ...”

(ป้าเอ คณะกรรมการสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุฯ ประจำจังหวัดสงขลา, 2566)

“...ได้ตามข่าวสาร พอเราเจออะไรที่มีประโยชน์เราก็เอามาแชร์ให้เพื่อนได้ ได้พูดได้คุยกับลูกกับหลานมากขึ้น พอให้ได้หายคิดถึงนะ...มีเข้ากลุ่ม ของป้าจะเป็นกลุ่มสวดมนต์นั่งสมาธิ เหมือนมีเพื่อนชวนกันนั่งสวดมนต์ ชวนกันนั่งสมาธิ รู้สึกเหมือนนั่งได้นานขึ้น แล้วเราก็ได้เพื่อนเพิ่มด้วย...”

(ป้าดี คณะกรรมการสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุฯ ประจำจังหวัดสงขลา, 2566)

“...เห็นว่า ผู้สูงอายุเขามีช่องทางติดต่อสื่อสารมากขึ้น สามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับผู้สูงอายุท่านอื่นได้... บางครั้งนะคะ เขาก็คิดว่าข้อมูลที่เขาแชร์ไม่มีอะไร แต่ก็ปันข้อมูลส่วนบุคคล ซึ่งอันตรายมากถ้ามีฉฉาชีพได้ข้อมูลไป...”

(คุณหนึ่ง สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2566)

ประเด็นด้านอารมณ์และจิตใจ

ผลการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญบ่งชี้ว่า ผลกระทบในประเด็นด้านอารมณ์และจิตใจนั้น มีความแตกต่างกันออกไปตามแต่ละบุคคล แต่หากกล่าวในภาพรวมนั้นในเชิงลบการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกขาดความมั่นคงทางด้านจิตใจ เนื่องจากการเข้าถึงสังคมออนไลน์ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความคิดเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นได้ง่ายซึ่งบางครั้งก็เป็นไปแบบไม่รู้ตัวตลอดจนเป็นผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกอึดอัดใจมากขึ้นจากการรับข้อมูลข่าวสาร หรือคลิปวิดีโอที่ส่งต่อ ๆ กันมา เช่น คลิปภาพเหตุการณ์สะเทือนใจ หัวข้อข่าวเกี่ยวกับการเมือง เป็นต้น ทำให้รู้สึกซึมเศร้า เครียด กังวล และหงุดหงิดง่ายขึ้นกว่าเดิม แต่ในอีกแง่หนึ่งนั้นการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลทำให้ผู้สูงอายุที่แม้ว่าจะรู้สึกเหงาและโดดเดี่ยวจากการอยู่ห่างไกลกันของบุตรหลาน แต่การได้ติดต่อสื่อสารกับบุตรหลาน มิตรสหาย หรือสมาชิกกลุ่มสังคมอื่นที่มีความสนใจเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน หรือกลุ่มสมาชิกเพื่อดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ เช่น กลุ่มสวดมนต์นั่งสมาธิออนไลน์ กลุ่มกายบริหาร กลุ่มชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นต้น ผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์และอุปกรณ์ดิจิทัลช่วยให้ผู้สูงอายุคลายความเหงาและความรู้สึกโดดเดี่ยวลงได้บ้าง อีกทั้งการได้เข้าไปมีบทบาทเป็นสมาชิกกลุ่มเพื่อดำเนินงานด้านผู้สูงอายุยังทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าตนเองนั้นมีคุณค่า นอกจากนี้กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญยังขยายความเพิ่มเติมอีกว่า การได้เข้าไปเป็นสมาชิกของกลุ่ม เช่น กลุ่มสวดมนต์นั่งสมาธิออนไลน์ หรือฟังบทสวดภาวนาตามศาสนาที่ตนนับถือ เป็นต้น เป็นการช่วยให้อารมณ์และจิตใจของผู้สูงอายุสงบนิ่งยิ่งขึ้น และยังทำให้ผู้สูงอายุทำสิ่งนั้นนานขึ้น เพราะมีกลุ่ม

เพื่อนชวนกันทำ ชวนกันปฏิบัติ อีกทั้งการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลยังทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มมากขึ้นและปลื้มใจที่ตนเองนั้นเป็นคนทันสมัย และปรับตัวได้ทันตามยุคสมัย ดังสามารถสะท้อนผ่านการสนทนากลุ่มของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า

“...มีผลต่อสุขภาพจิตมาก พอเห็นข่าวอะไรที่เค้าน่าสงสาร ๆ กันมา เหมือนตอนช่วงโควิดแรก ๆ ป้าเป็นคนสูงอายุแล้ว ป้าก็ตกใจ เครียดหนักเลย กังวลไปหมด อย่างพวกข่าวการเมือง ข่าวทำร้ายร่างกายเนี่ยก็ด้วย...”
(ป้าบุญหญิง, 2566)

“...ทางจิตใจนั้นะ มันทำให้ขาดความมั่นคงทางจิตใจ เพราะที่สังเกตนะ บางทีเราก็อธิบายเปรียบเทียบไปแบบไม่รู้ตัว... แต่มันช่วยเรื่องความเหงาของผู้สูงอายุได้นะ เพราะเขาได้คุยการลูกหลาน ก็มีดีกว่าไม่มี...พอเราใช้เป็นแล้วรู้สึกทันสมัย...”

(ลุงเอฟ คณะกรรมการสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุฯ, 2566)

2. การปรับตัวในการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลของผู้สูงอายุ

ผลจากการเก็บรวบรวมข้อมูลทำให้ทราบว่า มีผู้สูงอายุจำนวนเพิ่มขึ้นที่พยายามปรับตัวให้เข้ากับยุคสมัย และพยายามเรียนรู้การใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัล โดยเฉพาะในกลุ่มที่ยังคงมีการปฏิสัมพันธ์กับมิตรสหาย หรือกลุ่มสังคมอื่น ๆ อย่างต่อเนื่อง ตลอดจนความพยายามในการปรับทัศนคติของตนเองเกี่ยวกับการใช้งานอุปกรณ์ดิจิทัล ดังสะท้อนผ่านคำกล่าวในระหว่างการสนทนากลุ่มของผู้สูงอายุท่านหนึ่งที่ว่า “พยายามเรียนรู้ ทำให้ได้ใช้ประโยชน์ให้เป็น” โดยสามารถแบ่งตามประเด็นได้ดังต่อไปนี้

ประเด็นด้านร่างกาย

ปัจจุบันการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลของผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้นจนส่งผลกระทบต่อทางด้านสุขภาพร่างกาย แต่สิ่งหนึ่งที่ปฏิเสธไม่ได้เลยเกี่ยวกับการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัล คือ เป็นเครื่องมือที่ช่วยเพิ่มความสะดวกในการดำเนินชีวิตประจำวัน รวมถึงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิดและสภาพสังคมในปัจจุบันที่บังคับให้ต้องเรียนรู้และใช้งานอุปกรณ์ดิจิทัลเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้ ผลการสัมภาษณ์บ่งชี้ถึงการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับด้านร่างกายของผู้สูงอายุว่า แม้สมรรถนะทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุอาจเสื่อมลงไปบ้าง เช่น สายตายาว การเรียนรู้ช้าลง การเคลื่อนไหวช้าลง เป็นต้น แต่ก็ไม่ได้ถือเป็นอุปสรรคที่ยิ่งใหญ่สำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการปรับตัวเพื่อเรียนรู้และใช้งานอุปกรณ์ดิจิทัล โดยผู้สูงอายุพยายามปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตของตนเองให้สอดคล้องกับสภาพสังคมในปัจจุบันมากยิ่งขึ้น กล่าวคือ ผู้สูงอายุมีความพยายามใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีมากขึ้น เช่น การโอนเงินผ่านแอปพลิเคชันธนาคาร การเข้าร่วมกลุ่มสมาชิกบนสังคมเครือข่ายออนไลน์ ใช้เป็นช่องทางในการสืบค้นข้อมูลที่สนใจ การเข้าถึงข้อมูลทางด้านการดูแลสุขภาพ ใช้เป็นช่องทางการติดตามข่าวสาร ใช้เป็นช่องทางการติดต่อประสานงานหรือการประชุมเพื่อดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ การค้นหาข้อมูลและเล่นเกมที่ช่วยบริหารสมองเพื่อป้องกันการเป็นโรคอัลไซเมอร์ เป็นต้น นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังพยายามฝึกใช้งานอุปกรณ์ดิจิทัลอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงการเข้าเรียนหรือเข้าอบรมเกี่ยวกับการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลที่สาขาสมาคมผู้สูงอายุฯ ประจำจังหวัดสงขลาจัดขึ้น พยายามแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันเองในกลุ่มผู้สูงอายุ หรือพยายามสอบถามบุตรหลานของตนเอง และเนื่องจากการใช้งานอุปกรณ์ดิจิทัลเป็นเวลานานมีผู้สูงอายุบางท่านใส่ใจการสวมแว่นตาที่ใช้เลนส์ป้องกันแสงสีฟ้าจากหน้าจอมากขึ้น พยายามจัดสรรเวลาสำหรับการออกกำลังกาย คิวดิวิเคราะห้ถึงการใช้งานอุปกรณ์ดิจิทัลอย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น แล้วนำมาปรับใช้กับตนเอง ถ่ายทอดให้กับคนในครอบครัว รวมถึงญาติ กลุ่มเพื่อน และกลุ่มสังคมของตนเอง ดังสามารถสะท้อนผ่านการสนทนากลุ่มของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า



“...เห็นว่าผู้สูงอายุพยายามหันมาใช้งานอุปกรณ์ดิจิทัลมากในชีวิตประจำวันของเขามากขึ้น ยิ่งหลังโควิด นี่ก็จะได้ชัดเลยว่าเขาพยายามใช้มากขึ้น หลัก ๆ ก็จะใช้โทรศัพท์ มันอาจจะมึนๆไปบ้าง ถามซ้ำบางทีก็ไม่ใช่ไร เราเข้าใจ เราดีใจมากกว่าที่เห็นว่าเขาหันมาใช้มากขึ้น เขาก็ใส่แว่นช่วย ตอนนี้เห็นมีหลายคนที่ใช้แว่นกรองแสงด้วย...”

(คุณหนึ่ง สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2566)

“...ปรับตัวเยอะมาก ก็พยายามเล่นแบบมีเวลาว่างก็เล่น เพราะเราต้องศึกษามันแล้วอยู่กับมันให้ได้ ต้องศึกษาว่าสัมผัสปุ่มยังงี้ ใช้นิ้วกดยังงี้ เห็นเด็ก ๆ เขาก็ทำมันดูง่ายนะ แต่พอเราทำบางมันไม่ง่าย มีสัมผัสค้างไว้ มีกดแป๊บเดียวต้องรีบยกนิ้ว...”

(ลูกกอไก่, 2566)

“...นี่ ๆ เราต้องพยายามเรียนรู้ให้รู้ ทำให้ได้ใช้ประโยชน์ให้เป็น เราจะปฏิเสธมันก็ไม่ได้ เดี่ยวตามคนอื่นไม่ทัน... เขาว่าเล่นเกมสล็อตในโทรศัพท์มันช่วยเรื่องอัลไซเมอร์ด้วย...”

(ลุงเอฟ คณะกรรมการสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุฯ, 2566)

ประเด็นด้านสังคม

ผลการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม พบว่า การปรับตัวในการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลของผู้สูงอายุในประเด็นด้านสังคมนั้นเป็นประเด็นที่เห็นผลได้ชัดเจนมากกว่าด้านอื่น ๆ โดยผู้ให้ข้อมูลได้สะท้อนผลที่สอดคล้องกันว่า การใช้งานอุปกรณ์ดิจิทัลมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าสังคมกับผู้อื่นมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้กลุ่มสังคมของผู้สูงอายุกว้างขวางจากการเข้าร่วมกับเครือข่ายกลุ่มสังคมออนไลน์ที่มีความสนใจเดียวกัน รวมถึงมีส่วนช่วยลดช่องว่างระหว่างวัยของผู้สูงอายุและบุตรหลานให้ย่นระยะแคบลง รวมทั้งอาจช่วยสานความสัมพันธ์ต่อกันให้ดียิ่งขึ้นได้ กล่าวคือ การให้บุตรหลานช่วยสอนหรือแนะนำการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัล การใช้สำหรับเป็นช่องทางในการติดต่อสื่อสารกับคนในครอบครัว บุตรหลาน เครือญาติ หรือมิตรสหายที่อยู่ห่างไกล หรือการได้กลับมาพูดคุยกันของกลุ่มเพื่อนที่ห่างหายไปนาน และเจอกันอีกครั้งจากการเข้าใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์ รวมถึงการช่วยสอนและแนะนำการใช้อุปกรณ์ดิจิทัลระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันเอง การได้รู้จักกับกลุ่มสังคมใหม่ ๆ ที่มีความสนใจในทิศทางเดียวกัน นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังพยายามปรับตัวให้เข้ากับสังคมสมัยใหม่ โดยการนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาใช้ในการชีวิตประจำวันมากยิ่งขึ้น เช่น การโอนเงินผ่านแอปพลิเคชัน การประชุมหรือการสื่อสารผ่านโปรแกรม Zoom การซื้อสินค้าออนไลน์ การเผยแพร่ข้อมูลผ่านโซเชียลมีเดีย เป็นต้น ซึ่งนอกจากจะเป็นการกระชับความสัมพันธ์ลดช่องว่างระหว่างวัย ยังช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่รู้สึกแปลกแยกออกจากกลุ่มสังคมได้อีกด้วย ดังสามารถสะท้อนผ่านการสนทนากลุ่มของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า

“...มีไปฝึกอบรม มีที่ไหนถ้าเราสะดวกเราก็ไป เราได้เพื่อนตั้งแต่เราไปเข้าร่วมอบรมแล้ว แล้วพอเรียนมาเราก็ไปสอนเพื่อนบ้าง แบบสอนกันเอง ลองทำกันเอง พอสอนคนอื่นก็เหมือนได้ย้ำความจำตัวเอง...มีเจอเพื่อนเก่ากับที่เล่นเฟส (Facebook) ด้วยนะ ดีใจมาก...”

(ป้าซอโซ่, 2566)

“...มีทำงานกับคนหลายกลุ่ม มีประชุมชุมบ้าง ส่งเอกสารผ่านไลน์บ้าง มันสะดวกดีนะ เราทำงานจากที่ไหนก็ได้ พอเราใช้อินเทอร์เน็ตนี่เป็นง่ายมันก็ได้เร็วขึ้น...”

(ลุงเอฟ คณะกรรมการสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุฯ, 2566)

ประเด็นด้านอารมณ์และจิตใจ

ผลการสัมภาษณ์สามารถสะท้อนได้ว่า การปรับตัวในการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลของผู้สูงอายุในประเด็นด้านอารมณ์และจิตใจนั้นมีความแตกต่างหลากหลายกันออกไปตามแต่ละบุคคล และเห็นไม่ชัดเจนมากนัก หากแต่กล่าวเป็นภาพรวมได้ว่า ผู้สูงอายุมีความพยายามปรับทัศนคติของตนเองให้เปิดรับ และเรียนรู้การใช้งานอุปกรณ์ดิจิทัลเพิ่มมากขึ้น เช่น เข้าร่วมการจัดอบรมเกี่ยวกับการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลที่หน่วยงานสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุฯ ประจำจังหวัดสงขลาจัดขึ้น การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกันของผู้สูงอายุ รวมถึงการขอคำแนะนำจากบุตรหลาน เป็นต้น เพื่อลดความวิตกกังวลจากความไม่รู้และจากผลกระทบเกี่ยวกับการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัล อีกทั้งยังมีความพยายามรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง รวมถึงคิดคำนึงถึงข้อเท็จจริงของข้อมูลมากยิ่งขึ้นเมื่อได้รับข้อมูลข่าวสารที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ เช่น ข้อความหรือภาพข่าวเหตุการณ์สะเทือนใจ ประเด็นหรือเนื้อหาทางการเมืองที่มีความคิดเห็นแตกต่าง เป็นต้น โดยผู้สูงอายุบางท่านเลือกรับและส่งต่อข้อมูลข่าวสารที่ตนสนใจเท่านั้น และไม่สนใจข้อมูลที่อาจส่งผลกระทบต่อจิตใจหรืออารมณ์ตนเอง ตลอดจนการนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาใช้ประโยชน์เป็นช่องทางในติดต่อและเข้าร่วมกลุ่มเครือข่ายทางสังคม เช่น การเข้าร่วมกลุ่มสวดมนต์นั่งสมาธิออนไลน์ กลุ่มออกกำลังกายแอโรบิก กลุ่มชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น สำหรับเป็นตัวช่วยในการปรับสภาพจิตใจของตนเองเพื่อให้ตนนั้นมีความมั่นคงทางด้านอารมณ์และจิตใจยิ่งขึ้น ดังสามารถสะท้อนผ่านการสนทนากลุ่มของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า

“...เราต้องปรับความคิด เปิดใจก่อน ให้พร้อมเรียนรู้เพราะมันคือสิ่งใหม่ พอเรารู้มากขึ้นก็กังวลน้อยลง กลัวน้อยลง เรามีจัดอบรมเรื่องนี้บ่อยนะ แต่ผู้สูงอายุเราต้องฝึกซ้ำ ๆ ทำซ้ำ ๆ ไม่งั้นลืม...”

(ลุงเอฟ คณะกรรมการสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุฯ, 2566)

“...มีให้ลูก ให้หลานสอน...มีเรื่องได้คุยกันมากขึ้น ก็รู้สึกใกล้ชิดขึ้นนะ เหมือนเวลาเขาสอนแล้วเราทำได้แล้วเขาชมเราก็ภูมิใจ เหมือนซื้อของออนไลน์ พอทำได้แล้วเขาชมก็ดีใจ...”

(ป้านอหนู, 2566)

“...พยายามไม่สนใจข่าวที่จะส่งผลกระทบต่อใจเรา แล้วไม่ส่งต่อให้คนอื่น...ของป้ามีเข้ากลุ่มสวดมนต์นั่งสมาธิใช้ไหม คนนี้ (ชี้ไปยังกลุ่มผู้ร่วมกลุ่มสนทนา) กลุ่มแอโรบิก แต่หลัก ๆ แล้วเราทุกคนก็มีกลุ่มชมรมนะ พอรู้จักคนเพิ่ม ได้เป็นกรรมการ ได้ทำประโยชน์ให้คนอื่น เราก็รู้สึกมีคุณค่า...”

(ป้าดี คณะกรรมการสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุฯ ประจำจังหวัดสงขลา, 2566)

อภิปรายผล

ผู้สูงอายุในปัจจุบันมีความพยายามเรียนรู้และใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลเพิ่มมากขึ้น การศึกษาค้นคว้านี้เป็นการศึกษาผลกระทบและการปรับตัวของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา ซึ่งมีการศึกษาที่สนับสนุนไว้ว่า การศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบและการปรับตัวเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลของผู้สูงอายุมีความสำคัญเป็นอย่างมากในยุคที่เทคโนโลยีดิจิทัลเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวัน และผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยี จึงจำเป็นต้องได้รับการได้รับการสนับสนุนเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และการปรับตัวเพื่อใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม (ยุทธภูมิ ธนาภิภิรุต, 2567) อย่างไรก็ตามเนื่องจากเทคโนโลยีดิจิทัลเปรียบเสมือน “เหรียญสองด้าน” ซึ่งเป็นคำเปรียบเปรยที่นำมาใช้เพื่ออธิบายถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือเรื่องราวในชีวิตที่ไม่ได้มีแค่เพียงด้านเดียว การใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลก็เช่นเดียวกันที่มีทั้งด้านที่เป็นคุณประโยชน์ และด้านที่เกิดโทษต่อผู้ใช้งาน ซึ่งสามารถสะท้อนผ่านผลการศึกษา ได้ดังนี้



กล่าวคือ ประเด็นด้านร่างกาย ด้วยผู้สูงอายุพยายามปรับตัวให้สอดคล้องกับสังคมในยุคปัจจุบันที่เทคโนโลยีเข้ามาบทบาทในการดำเนินชีวิต ดังนั้นจึงส่งผลให้ผู้สูงอายุหันมาใช้งานอุปกรณ์ดิจิทัลเพิ่มขึ้น ในประเด็นดังกล่าว ผู้ให้ข้อมูลจึงได้คาดการณ์ว่า การใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลอย่างขาดการจัดสรรเวลาเป็นสาเหตุทำให้ส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย เช่น สายตาพร่ามัว ปวดต้นคอ ปวดหลัง เป็นต้น ในขณะที่ผู้สูงอายุได้นำเทคโนโลยีมาใช้สำหรับสืบค้นวิธีการดูแลสุขภาพตนเอง ผลการศึกษาข้างต้นสอดคล้องกับการศึกษาของ บุญทิพย์ สิริรังศรี และชุติวัฒน์ สุวดีพิงศ์ ที่พบว่า การใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลในผู้สูงอายุมีความเชื่อมโยงกับสุขภาพร่างกาย เนื่องจากการใช้งานและเข้าถึงข้อมูลผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตไม่มีข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่ การเข้าถึงสื่อต่าง ๆ เป็นเวลานานจนติดเป็นนิสัยย่อมส่งผลต่อสุขภาพได้ การนั่งมองหน้าจอติดต่อกันเป็นเวลานานส่งผลต่อการเกิดอาการวิงเวียน แสบตา เสี่ยงต่อการเกิดต้อกระจก ปวดหลังและต้นคอได้ง่าย แต่ในอีกด้านหนึ่งนั้นการเล่นเกมดิจิทัล (Digital Games) สามารถช่วยป้องกันปัญหาความจำเสื่อมในผู้สูงอายุได้ อีกทั้งการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลยังเชื่อมโยงกับการทำให้พฤติกรรมของผู้ป่วยเรื้อรังดีขึ้นได้ เช่น พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีขึ้นในกลุ่มผู้ป่วยความดันโลหิตสูง เป็นต้น นอกจากนี้ ยังพบว่า การใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลในกลุ่มผู้สูงอายุมีส่วนช่วยลดภาวะแยกตัวจากสังคม (Social Isolation) และสามารถช่วยเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัวได้ (บุญทิพย์ สิริรังศรี และชุติวัฒน์ สุวดีพิงศ์, 2566) สอดคล้องกับผลการศึกษาครั้งนี้ที่พบในประเด็นด้านสังคมว่า การใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลส่งผลให้ผู้สูงอายุมีกลุ่มสังคมที่หลากหลาย และทำให้รู้สึกใกล้ชิดกับบุตรหลาน ญาติ มิตรมากยิ่งขึ้น ซึ่งมีการศึกษาของพนม คลี่ฉายา ที่กล่าวไปในทิศทางเดียวกันว่า บุตรหลานเป็นแรงผลักดันอย่างหนึ่งต่อการเกิดการยอมรับการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลในกลุ่มผู้สูงอายุ ส่งผลให้เกิดความผูกพันใกล้ชิดมากยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม การใช้งานอุปกรณ์ดิจิทัลโดยขาดการคำนึงถึงความสะดวกหรือความเหมาะสมพอดีของผู้สูงอายุบางท่านทำให้การปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนใกล้ชิดรอบข้างกับผู้สูงอายุนั้นน้อยลง ตลอดจนในบางครั้งทำให้ผู้สูงอายุขาดการพิจารณาถึงความปลอดภัย เช่น การเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวบนพื้นที่สังคมออนไลน์ เป็นต้น (พนม คลี่ฉายา, 2564) และในประเด็นด้านอารมณ์และจิตใจ พบว่า การเข้าถึงและได้รับข้อมูลจำนวนมากผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ส่งผลต่อความมั่นคงทางจิตใจของผู้สูงอายุ เช่น เกิดความรู้สึกเปรียบเทียบโดยไม่รู้ตัว เกิดความวิตกกังวลหรือเกิดความเครียด และรู้สึกอ่อนไหวง่ายจากการได้รับข้อมูลข่าวสารที่หลากหลาย เป็นต้น ในขณะที่ผู้สูงอายุพยายามปรับตัวโดยการเรียนรู้การใช้งานอุปกรณ์ดิจิทัลเพิ่มขึ้นโดยนำมาใช้เพื่อการเข้าร่วมกลุ่มสังคม หรือใช้เพื่อการติดต่อสื่อสารกับบุตรหลาน ญาติ มิตรที่ห่างไกลช่วยลดความรู้สึกเหงาและโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุลงได้ อีกทั้งยังส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าและภูมิใจในตนเองจากความรู้สึกเป็นคนทันสมัยขึ้นได้ ดังการศึกษา ที่พบว่า การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลมีความเชื่อมโยงกับการส่งเสริมความผูกพันทางจิตใจ เนื่องจากการช่วยเชื่อมโยงความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว ญาติมิตร แต่ทั้งนี้การสื่อสารออนไลน์ผ่านตัวอักษรมิผลให้เกิดการตีความหมายที่ไม่ตรงกัน ทำให้เกิดความเข้าใจผิดและส่งผลกระทบทางด้านจิตใจได้ ในขณะที่ผู้สูงอายุมองว่าเทคโนโลยีดิจิทัลมีส่วนช่วยให้ตนเองเป็นคนทันสมัยและทันต่อข้อมูลข่าวสาร (พนม คลี่ฉายา, 2564); (บุญทิพย์ สิริรังศรี และชุติวัฒน์ สุวดีพิงศ์, 2566)

อาจกล่าวได้ว่าการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลในกลุ่มผู้สูงอายุถือเป็นความท้าทายในการดำเนินชีวิตอย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นด้านการดูแลสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังนั้นการศึกษา วิเคราะห์ และทำความเข้าใจต่อผลกระทบและการปรับตัวในการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลในกลุ่มผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็นต่อการส่งเสริมหรือพัฒนาทักษะความฉลาดทางดิจิทัลขั้นพื้นฐานในกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อการเพิ่มผลกระทบเชิงบวกและลดผลกระทบเชิงลบ นำไปสู่การเป็นผู้สูงอายุที่รู้เท่าทันและมีความฉลาดทางดิจิทัล

สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้สามารถสรุปผลการวิจัยได้ว่า ผลกระทบและการปรับตัวในการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา สามารถจำแนกประเด็นได้เป็น 3 ประเด็นหลัก โดยทั้ง 3 ประเด็นมีความเกี่ยวข้องและเชื่อมโยงกับการจัดสรรเวลาในการใช้งานอุปกรณ์ดิจิทัล รวมถึงการเข้าถึงสังคมออนไลน์และการใช้สื่อโซเชียล กล่าวคือ 1) ประเด็นด้านร่างกาย ผู้สูงอายุพยายามปรับตัวโดยการนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาใช้ในการอำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเองมากยิ่งขึ้น รวมถึงการนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการดูแลสุขภาพ แต่ในขณะเดียวกันการไม่ได้จัดสรรเวลาใช้งานทำให้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ เช่น ตาแห้ง ปวดต้นคอ ปวดหลัง เป็นต้น 2) ประเด็นด้านสังคม การเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ทำให้ผู้สูงอายุมีกลุ่มสังคมที่หลากหลายและกว้างขวางมากยิ่งขึ้น และมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุใกล้ชิดกับบุตรหลานที่อยู่ห่างไกล สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกแปลกแยกออกจากสังคม แต่ในอีกด้านหนึ่งนั้นยังผู้สูงอายุให้ความสนใจต่อผู้คนในสังคมออนไลน์มากขึ้น อาจส่งผลให้การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิดนั้นน้อยลง 3) ประเด็นด้านอารมณ์และจิตใจ เนื่องด้วยสื่อโซเชียล และสังคมออนไลน์เป็นพื้นที่ที่มีการหลั่งไหลของข้อมูลจำนวนมาก การได้รับข้อมูลเหล่านั้นส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุโดยไม่รู้ตัว เช่น ความมั่นคงทางด้านจิตใจ เกิดความรู้สึกเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น วิตกกังวลและอ่อนไหวง่าย เป็นต้น ในขณะเดียวกันการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลช่วยคลายความรู้สึกเหงาและโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุลงได้ และยังทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองจากความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมที่ทันสมัย จากข้อสรุปข้างต้นจึงมีข้อเสนอแนะดังนี้ ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้ ผลการศึกษาทำให้ทราบว่าผู้สูงอายุยังคงเป็นกลุ่มประชากรที่ควรได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมในประเด็นความฉลาดทางดิจิทัลเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถประเมิน รับมือ และรู้เท่าทันเพื่อการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลได้อย่างเหมาะสม ปลอดภัย ทั้งในมิติด้านร่างกาย ด้านสังคม และด้านอารมณ์และจิตใจ โดยสามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น การจัดโครงการอบรมการรับมือต่อความเสี่ยงต่อร่างกายและภัยคุกคามจากบุคคลภายนอกจากการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัล การอบรมเสริมสร้างการรู้เท่าทันดิจิทัลที่ปลอดภัยและดีต่อสุขภาพจิต เป็นต้น ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุอาจนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการขับเคลื่อนการดำเนินงาน หรือเป็นแนวทางการพัฒนานโยบายส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในด้านการพัฒนาทักษะความฉลาดทางดิจิทัล ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบในประเด็นผลกระทบและการปรับตัวเกี่ยวกับการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลระหว่างผู้สูงอายุที่อยู่ในพื้นที่ความเป็นเมืองกับผู้สูงอายุที่อยู่ห่างไกล หรือผู้สูงอายุในกลุ่มข้าราชการเกษียณอายุกับผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพอื่น ๆ เพื่อวิเคราะห์ว่ามีความแตกต่างหรือเหมือนกันหรือไม่ อย่างไรก็ตาม เพื่อให้การวิเคราะห์ในประเด็นดังกล่าวมีมุมมองที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น อันจะนำไปสู่การพัฒนาทักษะด้านเทคโนโลยีดิจิทัลที่สำคัญและจำเป็นต่อผู้สูงอายุได้อย่างเกิดประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2566). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2565. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์ คอร์-เปอเรชั่น จำกัด (มหาชน).
- คุณหญิง สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (13 ก.พ. 2566). ประเด็นด้านร่างกาย. (อรพิมพ์ สุขคง, ผู้สัมภาษณ์)
- _____. (13 ก.พ. 2566). ประเด็นด้านสังคม. (อรพิมพ์ สุขคง, ผู้สัมภาษณ์)
- ชาย โพธิ์สิตา. (2556). ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์-พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.



- บุญทิพย์ สิริธรรังศรี และชุตติวัฒน์ สุวัตติพงษ์. (2566). ผู้สูงอายุในยุคดิจิทัล: ความท้าทายทางสุขภาพ. วารสารสุขภาพและอาหารเชิงสร้างสรรค์, 1(1), 51-63.
- ป้าเอ คณะกรรมการสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุฯ ประจำจังหวัดสงขลา. (24 ก.พ. 2566). ประเด็นด้านสังคม. (อรพิมพ์ สุขคง, ผู้สัมภาษณ์)
- ป้าซอโซ. (24 ก.พ. 2566). ประเด็นด้านสังคม. (อรพิมพ์ สุขคง, ผู้สัมภาษณ์)
- ป้าอุอหญิง. (17 ก.พ. 2566). ประเด็นด้านอารมณ์และจิตใจ. (อรพิมพ์ สุขคง, ผู้สัมภาษณ์)
- ป้าดี คณะกรรมการสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุฯ ประจำจังหวัดสงขลา. (24 ก.พ. 2566). ประเด็นด้านสังคม. (อรพิมพ์ สุขคง, ผู้สัมภาษณ์)
- _____. (24 ก.พ. 2566). ประเด็นด้านอารมณ์และจิตใจ. (อรพิมพ์ สุขคง, ผู้สัมภาษณ์)
- ป้านอหนู. (17 ก.พ. 2566). ประเด็นด้านอารมณ์และจิตใจ. (อรพิมพ์ สุขคง, ผู้สัมภาษณ์)
- ป้าปี คณะกรรมการสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุฯ ประจำจังหวัดสงขลา. (24 ก.พ. 2566). ประเด็นด้านสังคม. (อรพิมพ์ สุขคง, ผู้สัมภาษณ์)
- พนม คลีฉายา. (2564). การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลของผู้สูงอายุและข้อเสนอเพื่อการเสริมสร้างภาวะพลัดพลังและผลิตภาพของผู้สูงอายุไทย. วารสารนิเทศศาสตร์, 93(2), 56-78.
- ยุทธภูมิ ธนาภิภิรสุทธิ. (2567). การวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 44(3), 66-91.
- ลุงเอฟ คณะกรรมการสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุฯ. (24 ก.พ. 2566). ประเด็นด้านร่างกาย. (อรพิมพ์ สุขคง, ผู้สัมภาษณ์)
- _____. (24 ก.พ. 2566). ประเด็นด้านอารมณ์และจิตใจ. (อรพิมพ์ สุขคง, ผู้สัมภาษณ์)
- ลุงโกไก่. (24 ก.พ. 2566). ประเด็นด้านร่างกาย. (อรพิมพ์ สุขคง, ผู้สัมภาษณ์)
- ศูนย์วิเคราะห์ข้อมูล สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2566). รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2565. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ และมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2561). สังคมสูงวัยก้าวไปด้วยกัน : สังคมสูงวัยกับโลกดิจิทัล. เรียกใช้เมื่อ 28 มกราคม 2568 จาก <https://shorturl.asia/ZGigs>
- สำนักงานสถิติจังหวัดสงขลา. (2567). สถานการณ์ผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา พ.ศ. 2566. เรียกใช้เมื่อ 28 มกราคม 2568 จาก <https://songkhla.nso.go.th/>
- อรพิมพ์ สุขคง และคณะ. (2563). ความเหลื่อมล้ำทางด้านดิจิทัลผ่านการวิเคราะห์ปัจจัยระดับบุคคล. วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้, 8(2), 250-265.
- Kraut, R. et al. (1999). Information and Communication: Alternative Uses of the Internet in Households. Information Systems Research, (10)4, 287-303.