

## แนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง

### Guidelines for using social media to improve the quality of life of elders' lives in Lampang Province

วันที่ได้รับบทความ 6 พฤษภาคม 2564

วันที่แก้ไขบทความ 12 กรกฎาคม 2564

วันที่ตอบรับบทความ 12 กรกฎาคม 2564

อดิศักดิ์ จำปาทอง\*

Adisak Champathong

ศชาकर्ณ ก้าวแพร้\*\*

Sachakarn Kaewprae

#### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหา อุปสรรค และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง และเสนอแนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยวิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-Depth Interview) การเสวนากลุ่มย่อย (Focus group) และการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) ผู้สูงอายุและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง จำนวน 24 คน

ผลการวิจัยพบว่า ปัญหา อุปสรรค และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง ประกอบด้วย 1) ด้านเศรษฐกิจ 2) ด้านสุขภาพกายและโรค

---

\* อาจารย์ประจำคณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยเนชั่น 444 ถนนวชิราวุธดำเนิน ตำบลพระบาท

อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง 52000

ช่องทางการติดต่อ : โทรศัพท์ 081 288 3637, อีเมล adisak\_cha@nation.ac.th

Lecturer, Faculty of Communication Arts, Nation University, Lampang, Thailand

Telephone: 081 288 3637, E mail: adisak\_cha@nation.ac.th

ประจำตัว 3) ด้านที่อยู่อาศัยและและการสนับสนุนจากบุตรหลานและญาติ และ 4) ด้านสังคมและชุมชน ซึ่งปัญหาและอุปสรรคดังกล่าวมีความจำเป็นต้องใช้สื่อออนไลน์เข้ามาช่วยพัฒนาด้วย จึงร่วมกันค้นหาแนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง ประกอบด้วย 1) ด้านเศรษฐกิจ โดยใช้สื่อสังคมออนไลน์ส่งเสริมสินค้าให้เป็นที่รู้จักในวงกว้าง ขยายการรับรู้ข่าวสาร การโฆษณา การประชาสัมพันธ์ รวมถึงการขยายเครือข่ายด้านการขายและการตลาด 2) ด้านสุขภาพ โดยส่งเสริมการใช้แอปพลิเคชันไลน์ (Line) เฟซบุ๊ก (Facebook) และยูทูบ (YouTube) เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ ฟังและชมคลิปบันเทิง สืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ ทำให้รู้สึกสบายใจ ผ่อนคลาย 3) ด้านที่อยู่อาศัยและชุมชน โดยส่งเสริมการใช้แอปพลิเคชันไลน์ (Line) และเฟซบุ๊ก (Facebook) ในการสืบค้นและแชร์ข้อมูลการจัดที่อยู่อาศัยให้ถูกสุขลักษณะและน่าอยู่ และติดต่อกับหน่วยงานผู้รับผิดชอบปรับปรุงที่อยู่อาศัย และสิ่งรองรับผู้สูงอายุให้มีคุณภาพที่ดี 4) ด้านกลุ่มสังคมและชุมชน โดยใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อเพิ่มช่องทางการสื่อสารกับหน่วยงานด้านสวัสดิการกองทุนผู้สูงอายุ ให้เข้าถึงข้อมูลได้สะดวกยิ่งขึ้น รวมถึงขยายเครือข่ายผู้สูงอายุให้เข้มแข็ง 5) ด้านความภูมิใจคุณค่าในตนเอง โดยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้สื่อสังคมออนไลน์ส่งเสริมการทำงานเพื่อสังคม การแบ่งปันข้อมูล การแสดงความคิดเห็น การสร้างการยอมรับ การสร้างเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ และเครือข่ายใหม่

**คำสำคัญ:** สื่อสังคมออนไลน์ / คุณภาพชีวิต / ผู้สูงอายุ

## Abstract

The objectives of the study were to examine problems, obstacles, and quality of the elders' lives in Lampang Province also propose the guidelines for using online medias to develop quality of elders in Lampang province's lives by using the qualitative research methodology which are composed of in-depth interviews, focus group, and training workshop for 24 persons of the elders and participants.

The findings indicated that the problems, obstacles, and quality of elders in Lampang province's lives are 1) Economic, 2) Physical health and chronic disease, 3) Habitation and the support from their descendants and relatives, and 4) Social and community. The researchers find the guidelines for using social media to develop the quality of elders in Lampang province's lives since it is necessary for the development of these problems and obstacles. The guidelines were as follows : 1) Economic : using social media to promote product awareness and to expand advertising, public relation, sales, and marketing networks to increase their income. 2) Health : the encouragement of using online applications such as Line, Facebook, Youtube to connect the relation of listening and watching entertainment programs also searching for healthcare information to make them feel comfortable and relax. 3) Habitation and community : using online applications such as Line and Facebook to search and share the information about home decoration to be hygienic and livable and also to contact the government to improve their habitations and

some abutments to encourage them to have a good quality of life. 4) Social and community : using social media to increase the channels to contact with the older fund administration for data access easily and also expansion of the elder's network. 5) Pride : to encourage the elders to use social media for support their work, sharing information, comment, and acceptance and to make friends for building new communities and networks.

**Keywords:** Social media / Quality of life / Elder

### ความสำคัญและที่มาของการวิจัย

โลกของเรากำลังมีผู้สูงอายุมากขึ้นเรื่อย ๆ ในปี 2562 โลกมีประชากรสูงอายุหรือคนที่มียายุ 60 ปีขึ้นไปมากถึง 1,018 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 13 ของประชากรทั้งหมด 7,713 ล้านคน เรียกได้ว่า โลกได้กลายเป็นสังคมผู้สูงอายุไปแล้ว โดยทุกทวีปในโลกที่ได้กลายเป็นสังคมผู้สูงอายุไปแล้วทั้งสิ้น ยกเว้นทวีปแอฟริกาเพียงทวีปเดียวเท่านั้น

ประชากรในอาเซียน กำลังมีอายุสูงขึ้นอย่างรวดเร็วเช่นกัน ประเทศในอาเซียนที่เป็นสังคมผู้สูงอายุแล้วจำนวน 4 ประเทศ เรียงตามลำดับร้อยละของประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป คือ สิงคโปร์ (ร้อยละ 19.9) ไทย (ร้อยละ 17.5) เวียดนาม (ร้อยละ 11.9) และมาเลเซีย (10.6) โดยอินโดนีเซียและเมียนมา กำลังจะเข้าสู่ประเทศสังคมผู้สูงอายุในเร็ววันนี้

ในปี 2562 ประเทศไทยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปจำนวน 11.6 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 17.5 ของประชากรทั้งหมด 66.4 ล้านคน ประเทศไทยกำลังมีผู้สูง

อายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วมาก คาดว่าอีกไม่เกิน 4 ปีข้างหน้า ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ เมื่อมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 20 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ เหตุผลที่จำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วเนื่องจาก “คลื่นประชากรรุ่นเกดล้าน” ที่เกิดในช่วงปี 2506-2526 กำลังเคลื่อนตัวกลายเป็นผู้สูงอายุ ในอีก 20 ปี ประเทศไทยจะมีประชากรสูงอายุมากขึ้นถึง 20 ล้านคน และที่สำคัญคือ กลุ่มผู้สูงอายุวัยปลายที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป จะเพิ่มขึ้นอย่างมากจาก 1.5 ล้านคนในปี 2560 เป็น 3.5 ล้านคนในอีก 20 ปีข้างหน้า (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2562)

เมื่อโครงสร้างของประชากรเปลี่ยนแปลงไปมีสัดส่วนของผู้สูงอายุมากขึ้น ย่อมทำให้เกิดผลกระทบทั้งทางเศรษฐกิจและสังคมและมีผลต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา, 2562) กล่าวคือ 1) ผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจ เมื่อโครงสร้างของประชากรเปลี่ยนไปมีสัดส่วนผู้สูงอายุมากขึ้น ขณะที่มีวัยทำงานเท่าเดิมหรือลดลงจะมีผลกระทบโดยตรงต่อการผลิตมากมาย เช่น กำลังแรงงานน้อยลง ค่าแรงสูงขึ้น การนำเทคโนโลยีเข้ามาทดแทนแรงงานคน หรือการนำเข้าแรงงานต่างด้าว ความต้องการลงทุนน้อยลง ในขณะที่วัยทำงานต้องรับภาระมากขึ้น ทำให้มีการใช้จ่ายเพิ่มขึ้น จึงส่งผลให้มีเงินออมน้อยลงและเงินลงทุนลดลง ภาครัฐบาลต้องเพิ่มค่าใช้จ่ายทางด้านสวัสดิการมากขึ้นเพื่อบริการสังคม ขณะที่งบประมาณรายได้ลดลง เก็บภาษีรายได้น้อยลงเนื่องจากมีวัยสูงอายุซึ่งไม่มีรายได้มีสัดส่วนที่มากขึ้น ส่งผลทำให้ผลิตภัณฑ์มวลรวมประชาชาติ (GNP) หรือรายได้ประชาชาติติน้อยลง และรายได้เฉลี่ยต่อบุคคลลดลง ผลกระทบการผลิตลดลง 2) ผลกระทบทางด้านสังคม การที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นทำให้ผู้ที่อยู่ในวัยทำงานจะต้องทำงานมากขึ้นและต้องรับภาระดูแลผู้สูงอายุในสัดส่วนที่เพิ่มขึ้น บางครั้งอาจทำให้ผู้สูงอายุขาดความอบอุ่นหรืออาจถูกทอดทิ้งได้ เมื่อถึงวัยเกษียณอายุไม่ได้ทำงาน ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเหงา ไม่ภาคภูมิใจเหมือนเป็นภาระกับลูกหลาน อาจ

รู้สึกน้อยใจ ซึมเศร้า จึงจำเป็นต้องมีคนดูแลเอาใจใส่ สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรม ไม่แข็งแรง จึงจำเป็นต้องมีผู้ดูแลเอาใจใส่และจะต้องใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ทำให้มีรายจ่ายเพิ่มขึ้นขณะที่ไม่มีรายได้ จึงทำให้ผู้สูงอายุมีความเป็นอยู่ที่ลำบาก หากไม่มีการวางแผนสะสมเงินออมเพื่อเก็บไว้ใช้จ่ายในวัยชราจึงจำเป็นที่จะเตรียมพร้อมรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ จะต้องมีการวางแผนการออม การลงทุนและการบริโภคเพื่อที่จะเตรียมพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ เนื่องจากเมื่อสูงอายุแล้วจะต้องหยุดทำงานและขาดรายได้ จึงจำเป็นต้องเตรียมสะสมเงินออมหรือวางแผนการลงทุนเพื่อจะได้มีรายได้หรือเงินสะสมไว้ใช้ในวัยสูงอายุหรือสามารถเงินออมที่สะสมไว้มาใช้ในช่วงบั้นปลายชีวิต

ดังนั้นในการเตรียมความพร้อมการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุควรจะมีมือกันทั้งภาครัฐและเอกชนตั้งแต่ระดับบุคคล ชุมชน และประเทศ โดยเฉพาะการร่วมกันกระตุ้นเพื่อให้เกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ มีการเตรียมวางแผนการออม การใช้ชีวิตในบั้นปลาย การร่วมมือกันในชุมชน การจัดกิจกรรมเผยแพร่ความรู้ทางด้านสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ การปรับตัวทางด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุ รวมทั้งการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการลงทุนและการออมเพื่อเตรียมพร้อมเมื่อถึงวัยผู้สูงอายุ ซึ่งสำหรับบางประเทศได้มีการขยายอายุผู้เกษียณอายุและเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีงานทำมากขึ้นเพื่อให้รู้สึกว่าคุณค่าและไม่เป็นภาระกับสังคม รวมถึงสร้างความภาคภูมิใจให้แก่ผู้สูงอายุดังกล่าวด้วย

ในปี 2562 ประชากรในประเทศไทย นับเฉพาะผู้มีสัญชาติไทยและไม่ใช่อสัญชาติไทย แต่มีชื่ออยู่ในทะเบียนราษฎร จะมีมากถึง 66.4 ล้านคน โดยจังหวัดที่มีอัตราการย่อยละของผู้สูงอายุสูงสุด 5 อันดับแรก ได้แก่ ลำปาง (ร้อยละ 24.40) สิงห์บุรี (ร้อยละ 24.24) ลำพูน (ร้อยละ 24.07) แพร่ (ร้อยละ 23.99) และชัยนาท (ร้อยละ 23.2/) (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2563)

จังหวัดลำปาง เป็นจังหวัดหนึ่งที่มีอัตราผู้สูงอายุสูงสุด 5 อันดับแรก โดยมีอัตราร้อยละ 24.40 ซึ่งจัดว่าเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แล้ว จึงมีแนวทางในการดำเนินการด้านผู้สูงอายุตามแผนพัฒนาจังหวัดลำปาง 4 ปี (พ.ศ.2561–2564) ในประเด็นยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ยุทธศาสตร์ที่ 4 ที่ระบุว่า การเสริมสร้างและพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน และสังคมลำปาง ให้เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้มีความเข้มแข็ง มีภูมิคุ้มกันสามารถดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีเป้าประสงค์เชิงยุทธศาสตร์ว่า ประชาชนลำปางมีโอกาสทางสังคม มีภูมิคุ้มกัน ช่วยเหลือตนเองได้ โดยเน้นการขับเคลื่อนในมิติการพัฒนา ป้องกัน ในลักษณะการสร้างโอกาส พร้อมกับเสริม ศักยภาพไปที่ตัวคน ครอบครัว และชุมชน (สำนักงานจังหวัดลำปาง, 2561)

จากสถานการณ์คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและการตระหนักใส่ใจดูแลผู้สูงอายุที่ลดลงดังที่กล่าวมา ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาและพัฒนาแนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการดูแลตนเองเพิ่มมากขึ้น อีกทั้งบุคคลในครอบครัวมีพฤติกรรมใส่ใจดูแลผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น อันจะเป็นการส่งเสริมและสร้างกระแสสังคมสู่การเตรียมความพร้อมสำหรับสังคมผู้สูงอายุ และช่วยลดภารกิจในการดูแลผู้สูงอายุให้กับภาครัฐอีกทางหนึ่งด้วย

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์ของการวิจัยไว้ ดังนี้

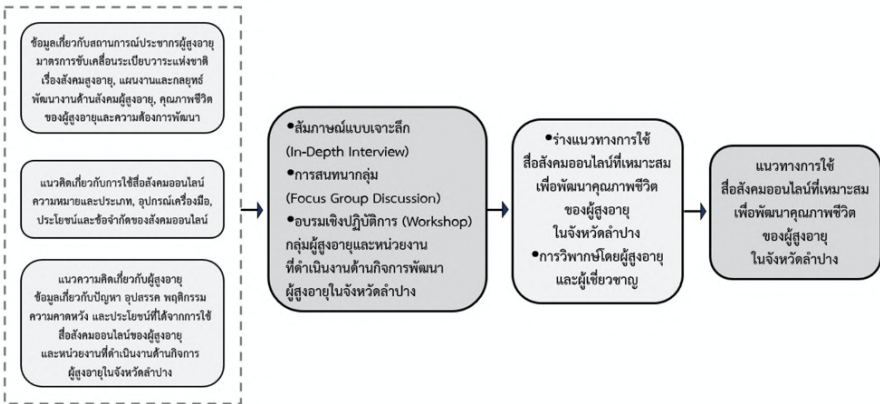
1. ศึกษาปัญหา อุปสรรค และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง
2. เสนอแนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง

## คำถามวิจัย

1. ผลการศึกษาปัญหา อุปสรรค และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปางมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น
2. แนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปางอย่างไร

## กรอบแนวความคิดในการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง แนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) และการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) เป็นหลักในการดำเนินงาน ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารงานวิจัยและทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสื่อสังคมออนไลน์ คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยกำหนดเป็นขั้นตอนในดำเนินการวิจัย ดังนี้



แผนภูมิที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย



## แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยนี้ ได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นกรอบในการศึกษาตามวัตถุประสงค์ ได้แก่ แนวคิดด้านผู้สูงอายุและการพัฒนาผู้สูงอายุ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องด้านการใช้สื่อของผู้สูงอายุ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

แนวคิดด้านผู้สูงอายุและการพัฒนาผู้สูงอายุ โดยได้ศึกษาแนวคิด พหุผลพลัง (Active aging) เรื่อง What is “active ageing”? (World Health Organization, 2002) ที่หมายถึง การเข้าสู่สถานะของผู้สูงวัยอย่างมีความสุข พร้อมกับเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อตนเองและสังคมส่วนรวม ไม่เป็นภาระหรือปัญหาต่อครอบครัวและสังคม และครอนบาค (Cronbach, 1963) ที่ได้อธิบายว่า การใช้งานอินเทอร์เน็ตไม่ได้จำกัดแค่ในกลุ่มเด็ก แต่กลุ่มผู้สูงอายุมีสถิติการใช้งานที่สูงในสหรัฐอเมริกาจึงได้นำข้อเท็จจริงเหล่านั้นมานำเสนอผ่าน Infographic ที่จะสามารถช่วยให้เข้าใจถึงการใช้งานอินเทอร์เน็ตของผู้สูงอายุ ประกอบกับมาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่อง สังคมสูงอายุ (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2562) โดยการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนทุกวัย การส่งเสริมการมีงานทำและมีรายได้ของผู้สูงอายุ การสร้างผลิตภัณฑ์สินค้าที่เป็นแบรนด์ของผู้สูงอายุ ระบบสุขภาพเพื่อรองรับสังคมสูงอายุ การเชื่อมโยงระบบการดูแลผู้สูงอายุ การปรับสภาพแวดล้อมชุมชนและบ้านให้ปลอดภัยกับผู้สูงอายุ ซึ่งจะสอดคล้องกับแผนพัฒนาจังหวัดลำปาง 4 ปี พ.ศ.2561–2564 (สำนักงานจังหวัดลำปาง, 2561) ด้านการเสริมสร้างและพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนและสังคมลำปางให้เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ มีความเข้มแข็ง มีภูมิคุ้มกันสามารถดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของ

เศรษฐกิจพอเพียง เช่น การสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนอย่างเป็นองค์รวม และพัฒนาคุณภาพการให้บริการสุขภาพทั้งระบบและบูรณาการในทุกระดับ

2) การส่งเสริมและสนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเข้าถึงแหล่งอาชีพที่เหมาะสม และมีสภาพแวดล้อมทางสังคมและสวัสดิการทางสังคมที่ดี การเสริมสร้างและยกระดับความเข้มแข็งให้กับสถาบันครอบครัว

นอกจากนี้ยังได้ทำการสืบค้นงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้สื่อของผู้สูงอายุ ได้แก่

นลินี ศรีวิลาส และปริญญา หุ่นโพธิ์ (2560) ได้ศึกษา พฤติกรรมการเข้าถึงและการใช้งานอินเทอร์เน็ตของกลุ่มผู้สูงอายุอำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี ที่พบว่า ผู้สูงอายุเข้าถึงการใช้งานอินเทอร์เน็ตตามความหลากหลายวัตถุประสงค์การใช้งานที่แตกต่างกันไป ได้แก่ ด้านการติดต่อสื่อสาร ด้านสุขภาพ ด้านความบันเทิงท่องเที่ยว ด้านนวัตกรรมและเทคโนโลยี และด้านการศึกษาธุรกิจการทำงาน โดยผู้สูงอายุสามารถนำข้อมูลไปศึกษาต่อในหลากหลายด้าน ได้แก่ รูปแบบธุรกิจเกี่ยวกับการให้บริการของอินเทอร์เน็ตของกลุ่มผู้สูงอายุ การพัฒนาเว็บไซต์ที่เข้ามาช่วยในการวิเคราะห์และเก็บข้อมูล การพัฒนาอินเทอร์เน็ตเข้ากับเทคโนโลยี การดำเนินธุรกิจผู้ประกอบการควรปรับปรุงรูปแบบของเว็บไซต์ให้สอดคล้องกับความต้องการและคำนึงถึงศักยภาพด้านกายภาพของผู้บริโภค รวมถึงการสร้างเครือข่ายธุรกิจอย่างครบวงจร เพื่อเพิ่มโอกาสและสร้างความสำเร็จให้กับการประกอบธุรกิจในสังคมผู้สูงอายุ

กฤติศรา ปิ่นทอง, สุชีพ พิริยสมิทธิ์, และเดชา บัวเทศ (2561) ที่กล่าวไว้ในการศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จังหวัดสิงห์บุรี ซึ่งพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพที่แน่นอน รายได้จึงไม่มั่นคง มีหนี้สินผูกพันครอบครัว ไม่มีรายได้เสริมนอกจากเบี้ยยังชีพที่ได้รับจากรัฐ หน่วยงานภาครัฐที่รับผิดชอบควรบูรณาการระหว่างหน่วยงานเพื่อสร้างรายได้ให้แก่ผู้สูงอายุ

ด้วยการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น

ภูมิวัฒน์ พรวนสุข (2558) ได้ศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตจังหวัดแพร่ ซึ่งพบว่า หน่วยงานของรัฐควรสนับสนุนในด้านอาชีพการหารายได้อย่างเหมาะสมตามความถนัดของผู้สูงอายุ และให้มีส่วนร่วมปฏิบัติทุกขั้นตอน พร้อมทั้งสนับสนุนงบประมาณเพื่อจัดอบรมเพิ่มความรู้และทักษะด้านอาชีพ และมีการบริการจัดการนำผลิตภัณฑ์กลุ่มออกจำหน่ายด้วย รวมถึงด้านสุขภาพอนามัย ควรมีการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุพร้อมทั้งมีบริการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างจริงจัง และมีการตั้งศูนย์พัฒนาผู้สูงอายุอย่างเหมาะสมด้วย รวมถึงควรมีกลุ่มอาสาสมัครออกเยี่ยมที่บ้านพร้อมรับฟังปัญหาและแนะนำแนวทาง พร้อมทั้งตั้งงบประมาณไว้รองรับผู้สูงอายุในอนาคต

สมคิด ทวกระโทก (2560) ได้กล่าวไว้ในการศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลในเขตอำเภอจักราช จังหวัดนครราชสีมาว่า แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบล ในเขตอำเภอจักราชจังหวัดนครราชสีมา ด้านที่อยู่อาศัย ควรมีการสนับสนุนการปรับปรุงทางเดินสำหรับผู้สูงอายุให้มีความสะดวกและปลอดภัย และจัดกิจกรรมหรือโครงการในวันสำคัญต่างๆ โดยให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมด้วย

อดิศักดิ์ จำปาทอง, คณิงนิจ ติกะมาตย์, เกสร มณีวรรณ, และนิถมล หิรัญวิจิตรภรณ์ (2562) ได้กล่าวไว้ในการศึกษาเรื่องแนวทางในการใช้สื่อเพื่อส่งเสริมกิจกรรมของผู้สูงอายุจังหวัดลำปางว่า ผู้สูงอายุนิยมการใช้กลุ่มไลน์เพื่อสื่อสารระหว่างบุคคลและภายในกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อประชาสัมพันธ์แก่สมาชิกภายในกลุ่มและบุคคลภายนอก และใช้สื่อเว็บไซต์เพื่อประชาสัมพันธ์กิจกรรมไปยังบุคคลภายนอกด้วย

ระวีวรรณ ทรัพย์อินทร์ และญาศิณี เคารพธรรม (2560) ได้กล่าวไว้ในการศึกษาเรื่องสื่อกับผู้สูงอายุในประเทศไทยว่า ผลกระทบการใช้สื่อของผู้สูงอายุนั้นจะมีผลทั้งด้านบวกและด้านลบ โดยผลทางบวกได้แก่ การสร้างแรงบันดาลใจ ความรู้รับข้อมูลข่าวสาร ความบันเทิง จากการได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและครอบครัว

## ขอบเขตการวิจัย

### 1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการศึกษาเกี่ยวกับ 1) ข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุ เช่น เพศ อายุ รายได้ ประสบการณ์ สถานะทางสังคม การมีส่วนร่วมในกลุ่มสังคม 2) พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ 3) ปัญหา อุปสรรค และปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และ 4) แนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

### 2. ขอบเขตด้านประชากร

2.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิงในจังหวัดลำปาง จำนวนทั้งสิ้น 177,846 คน (กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, ปรับปรุงเมื่อ 31 ธันวาคม 2563)

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นกลุ่มตัวอย่างที่คัดเลือกโดยไม่ใช้ความน่าจะเป็น เป็นการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยพิจารณาจากการตัดสินใจของผู้วิจัย เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย จากประชากรผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิงในจังหวัดลำปาง ที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์อยู่ในชีวิตประจำวัน มีสุขภาพแข็งแรงและเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มสังคมอยู่เป็นประจำ จากอำเภอเมือง อำเภอห้างฉัตร อำเภอแม่เมาะ อำเภอเกาะคา และอำเภอแม่ทะ จำนวนทั้งสิ้น 24 คน

### 3. ขอบเขตด้านตัวแปร

3.1 ด้านตัวแปรต้น ผู้สูงอายุมีเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ สถานภาพ และรายได้แตกต่างกัน

3.2 ด้านตัวแปรตาม แนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

### 4. ขอบเขตด้านระยะเวลาที่ศึกษา

ระหว่างเดือนตุลาคม 2563 ถึง เดือนมีนาคม 2564

### วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทบทวนวรรณกรรม ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับศึกษาปัญหา อุปสรรค พฤติกรรม ความคาดหวัง และประโยชน์ที่ได้จากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง ประสานงานกับหน่วยงานที่ดำเนินงานด้านกิจการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง และดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Method) โดยมีกระบวนการดำเนินงานหลัก 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นตอนทบทวนวรรณกรรม เป็นการศึกษาข้อมูลพื้นฐานเชิงหลักการ แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับแนวคิดเกี่ยวกับสังคมผู้สูงอายุ, แนวคิดเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์, มาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่องสังคมสูงอายุ, แผนพัฒนาจังหวัดลำปาง 4 ปี (พ.ศ.2561-2564) และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการสัมภาษณ์ (Interview) กลุ่มผู้สูงอายุและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเพิ่มเติม เพื่อให้ได้ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับปัญหา อุปสรรค พฤติกรรม ความคาดหวัง และประโยชน์ที่ได้จากการใช้สังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นตอนสร้างกรอบแผนงานวิจัย โดยการประสานความร่วมมือกับผู้สูงอายุ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง เก็บข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-Depth Interview) กับกลุ่มผู้สูงอายุและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง มากำหนดเป็นกรอบแผนงานวิจัยสำหรับการกำหนดแนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นตอนการสร้างแนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง โดยการใช้การสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group) และการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) เพื่อเพิ่มพูนความรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นของผู้สูงอายุและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง และร่างคู่มือการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นตอนการวิพากษ์แนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง โดยการใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-Depth Interview) กับผู้สูงอายุและกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งมีประสบการณ์ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อวิพากษ์จุดเด่น และจุดที่ควรพัฒนาร่างคู่มือการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง

## เครื่องมือการวิจัย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุโดยใช้คำถามแบบเลือกตอบ (Checklist)

ส่วนที่ 2 การสร้างกรอบแผนงานวิจัย เก็บข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-Depth Interview) กับกลุ่มผู้สูงอายุและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 3 การใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้แอปพลิเคชันไลน์ (Line) เฟซบุ๊ก (Facebook) และยูทูป (YouTube) โดยใช้การสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group) และการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ (Workshop)

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามหรือคำถามสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-Depth Interview) กับผู้สูงอายุและกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ ในการวิพากษ์แนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ใช้แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป สัมภาษณ์เก็บข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุและเก็บคืนด้วยตนเอง
2. ใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-Depth Interview) กับกลุ่มผู้สูงอายุและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อการสร้างกรอบแผนงานวิจัย
3. ใช้การสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group) และการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) เพื่อเก็บข้อมูลการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้แอปพลิเคชันไลน์ (Line) เฟซบุ๊ก (Facebook) และยูทูป (YouTube)
4. ใช้แบบสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-Depth Interview) เก็บข้อมูลกับผู้สูงอายุและกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ ในการวิพากษ์แนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง

## สรุปผลการวิจัย

โลกของเรากำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ โดยหลายประเทศทั่วโลก กำลังมีประชากรผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรในแต่ละประเทศ ซึ่งหมายความว่า ประเทศเหล่านั้นได้กลายเป็นสังคมผู้สูงอายุไปแล้ว โดยเฉพาะประชากรในอาเซียนที่กำลังมีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เช่น ประเทศสิงคโปร์ (ร้อยละ 19.9) ไทย (ร้อยละ 17.5) เวียดนาม (ร้อยละ 11.9) และมาเลเซีย (10.6) เป็นต้น

เมื่อประเทศก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ย่อมทำให้เกิดผลกระทบทั้งด้านเศรษฐกิจ การออม การปรับสภาพแวดล้อมเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ งบประมาณ ค่ารักษาพยาบาลที่เพิ่มสูงขึ้น การเข้าถึงระบบสุขภาพเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ การดูแลรักษาสุขภาพ รวมถึงชุมชนและสถาบันในสังคมเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ ที่จะต้องใช้องค์ความรู้และการปรับเปลี่ยนแนวคิดและทัศนคติ เพื่อสร้างสังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพได้

จากสถานการณ์ดังกล่าว ผู้วิจัยจึงทำการศึกษา เรื่อง แนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหา อุปสรรค และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง และเสนอแนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง ซึ่งได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากประชากรผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิงในจังหวัดลำปาง ที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์อยู่ในชีวิตประจำวัน มีสุขภาพแข็งแรงและเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มสังคมอยู่เป็นประจำ จำนวนทั้งสิ้น 24 คนอย่างเป็นระบบ โดยการมีส่วนร่วมของชุมชน ตามขั้นตอนของการวิจัยที่กำหนดไว้ 4 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 ทบทวนวรรณกรรม ใช้การศึกษาข้อมูลพื้นฐานจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการสัมภาษณ์ (Interview) กลุ่มผู้สูงอายุและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเพิ่มเติม ขั้นตอนที่ 2 สร้างกรอบแผนงานวิจัย ใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-Depth Interview) กับกลุ่ม



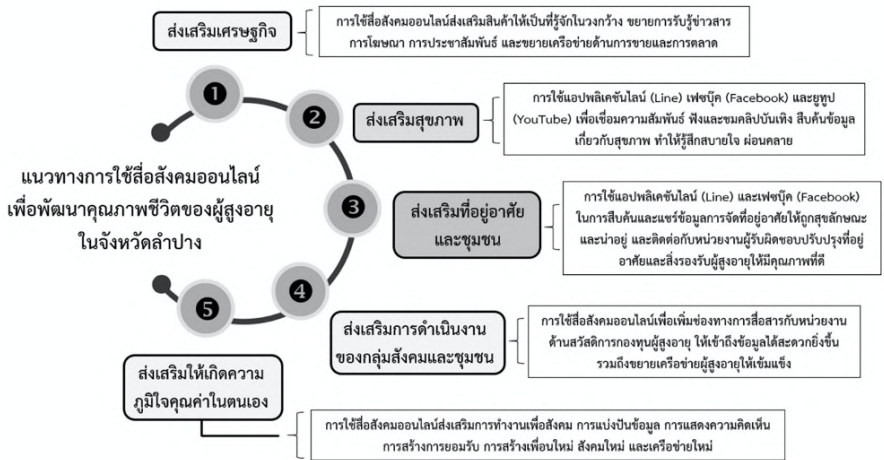
ผู้สูงอายุและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ขั้นตอน  
ที่ 3 การสร้างแนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต  
ของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง ใช้การสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group) และการฝึก  
อบรมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) เพื่อเพิ่มพูนความรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นของ  
ผู้สูงอายุและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัด  
ลำปาง และร่างคู่มือการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของ  
ผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง ขั้นตอนที่ 4 การวิพากษ์แนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์  
เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง ใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะ  
ลึก (In-Depth Interview) กับกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งมีประสบการณ์ด้านการพัฒนา  
คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อหาข้อสรุปในการจัดทำคู่มือการใช้สื่อสังคมออนไลน์  
ที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง คณะผู้วิจัยจึงนำ  
เสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้



แผนภูมิที่ 2 แสดงผลการศึกษาปัญหา อุปสรรค และคุณภาพชีวิต  
ของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง

ผลการศึกษาปัญหา อุปสรรค และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง ผู้วิจัยได้ค้นพบปัญหา อุปสรรค และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง สรุปได้ 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุในจังหวัดลำปางที่ได้รับผลกระทบจากสภาวะเศรษฐกิจที่ถดถอยและสถานการณ์การระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 หรือ COVID 19 ทำให้มีรายได้ลดลง การทำธุรกิจการค้าไม่มั่นคง จึงมีความต้องการเรียนรู้การเข้าถึงตลาดลูกค้ากลุ่มใหม่ ซึ่งต้องอาศัยการใช้สื่อสังคมออนไลน์เข้ามาช่วยส่งเสริมด้วย รวมถึงการมีค่าใช้จ่ายหลายอย่างเพิ่มมากขึ้น และส่งผลไปยังหนี้สินอยู่ เช่น ค่าผ่อนชำระค่าบัตรเครดิต ค่าผ่อนชำระเงินกู้เพื่อการเกษตร ซึ่งจะมีผลกระทบต่อคุณภาพการดำรงชีวิตประจำวัน 2) ด้านสุขภาพ ผู้สูงอายุในจังหวัดลำปางมีสุขภาพจิตที่ดี มีความเครียดน้อย เนื่องจากได้ทำงานช่วยเหลือสังคมของตนเอง มีการทำงานร่วมกับผู้อื่นและสังคม มีความสุขด้วยการให้และแบ่งปันแก่คนรอบข้างอยู่เสมอ รวมถึงการไปปฏิบัติธรรมะ การดูแลสุขภาพจิตสม่ำเสมอ จึงทำให้เป็นคนมีจิตใจเมตตา มองโลกในแง่ดี จึงไม่ค่อยมีความเครียด ส่วนด้านสุขภาพกายและโรคประจำตัวนั้น ยังคงมีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคความดันโลหิต เบาหวาน ไขมันในหลอดเลือด ซึ่งรักษาด้วยการการป้องกัน ดูแลและฟื้นฟูสุขภาพ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์สำหรับผู้สูงวัย ร่วมกับการใช้ยา 3) ด้านที่อยู่อาศัยและการสนับสนุนจากบุตรหลานและญาติ ผู้สูงอายุในจังหวัดลำปางมีที่อยู่อาศัยค่อนข้างดี โลง อากาศถ่ายเท สะอาด น่าอยู่ สมาชิกในครอบครัวเข้าใจสภาพของผู้สูงอายุ จึงจัดบ้านและสภาพความเป็นอยู่ตามความเหมาะสมของผู้สูงอายุแต่ละคน แต่ในสถานที่สาธารณะ เช่น โรงพยาบาล ไปรษณีย์ ตลาด ฯลฯ ยังจัดสถานที่และอุปกรณ์ที่จะช่วยส่งเสริมผู้สูงอายุค่อนข้างน้อยอยู่นอกจากนี้ ยังรวมตัวกันจัดตั้งกลุ่มชุมชน มีกิจกรรมร่วมกัน เน้นให้มีอาหารที่ดี มีประโยชน์ ให้แก่สมาชิกชุมชนได้ใช้เวลาว่างในการทำงานเพื่อชุมชน 4) ด้านสังคมและชุมชน ผู้สูงอายุในจังหวัดลำปางส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบุตรหลาน

และญาติ มีผู้ดูแลชัดเจน ซึ่งทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีการสื่อสารและทำกิจกรรมร่วมกันภายในครอบครัวค่อนข้างมาก แต่ยังคงขาดความรู้ด้านการฟื้นฟูสุขภาพ เพื่อให้ทันสถานการณ์และเกิดทักษะในการดูแลผู้สูงอายุ ส่วนด้านสวัสดิการที่รัฐจัดให้นั้น ผู้สูงอายุเห็นว่าเป็นเรื่องที่ดี อย่างน้อยก็ช่วยลดค่าใช้จ่ายได้มาก แต่อย่างไรก็ตาม การเข้าถึงกองทุนผู้สูงอายุค่อนข้างยาก จึงควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงกองทุนได้ง่ายขึ้น



แผนภูมิที่ 3 แสดงแนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง

ส่วนผลการศึกษาแนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง ผู้วิจัยได้ค้นพบแนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ 5 แนวทาง ได้แก่ 1) แนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมด้านเศรษฐกิจ เนื่องจากผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวมากขึ้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องบริหารการเงินเพื่อยังชีพให้เกิดความสมดุลระหว่างรายรับ

และรายจ่าย การเพิ่มรายได้จึงมีแนวทางใช้สื่อสังคมออนไลน์ช่วยส่งเสริมสินค้าให้เป็นที่รู้จักในวงกว้าง เช่น การสร้างการรับรู้ข่าวสาร การโฆษณา การประชาสัมพันธ์ ซึ่งจะส่งผลช่วยให้มียอดขายและรายได้เพิ่มขึ้นด้วย นอกจากนี้ ยังสามารถรวมกลุ่มกันสร้างเครือข่ายและเป็นสื่อกลางให้สมาชิกกลุ่มเพื่อช่วยเหลือสมาชิกด้านการขาย การตลาด และการหารายได้ ตลอดจนกิจกรรมสาธารณะประโยชน์อื่น เช่น การช่วยเหลือผู้สูงอายุยากไร้ถูกทอดทิ้งทารุณ เป็นต้น รวมถึงเมื่อมีรายได้เพิ่มขึ้น ก็จะส่งผลให้หนี้สินลดลงตามไปด้วย 2) แนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมด้านสุขภาพ โดยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้แอปพลิเคชันไลน์ (Line) เฟซบุ๊ก (Facebook) และยูทูป (YouTube) เพื่อติดต่อสื่อสาร เชื่อมความสัมพันธ์ ฟังเพลง ร้องเพลง ชมคลิปตลก สืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับปฏิบัติธรรมะ สุขภาพ ทำให้รู้สึกสบายใจ ผ่อนคลาย ส่วนด้านการส่งเสริมสุขภาพกายและโรคประจำตัว ให้มีการใช้แอปพลิเคชันไลน์ (Line) เฟซบุ๊ก (Facebook) และยูทูป (YouTube) เพื่อเปิดรับข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ด้านการดูแลสุขภาพ ความรู้ด้านการใช้ชีวิต การบริโภคอาหาร การใช้ยา การพักผ่อน วิธีการออกกำลังกาย ซึ่งจะช่วยส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพใหม่ ๆ เทคนิคการดูแลสุขภาพ การแชร์ประสบการณ์ จากผู้เชี่ยวชาญสุขภาพ และประยุกต์ใช้ตามความเหมาะสมกับสุขภาพของตน โดยหน่วยงานผู้เกี่ยวข้องกับการพัฒนาผู้สูงอายุควรจัดให้มีการเผยแพร่ความรู้แก่ผู้สูงอายุผ่านสื่อออนไลน์ โดยไม่ต้องพึ่งพาบุตรหลานและญาติ โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น การปฏิบัติตนในโอกาสต่าง ๆ รวมถึงการกระตุ้นให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน เช่น มีบริการให้คำปรึกษาเรื่องสุขภาพ มีการแลกเปลี่ยนความรู้ รวมถึงการผลิตแอปพลิเคชันที่ใช้งานง่ายสำหรับบริการผู้สูงอายุ เป็นต้น 3) แนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมที่อยู่อาศัยและชุมชน โดยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้แอปพลิเคชันไลน์ (Line) และเฟซบุ๊ก (Facebook) ในการสืบค้นการแชร์ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับวิธีการตกแต่งบ้านให้ถูกสุขลักษณะและน่าอยู่

และติดต่อสื่อสารกับหน่วยงานผู้รับผิดชอบ เช่น เทศบาล สาธารณสุข ฯลฯ เพื่อดำเนินการปรับปรุงที่อยู่อาศัยและสิ่งรองรับผู้สูงอายุให้มีคุณภาพที่ดี รวมถึงผู้รับผิดชอบสถานที่สาธารณะ เช่น โรงพยาบาล ไปรษณีย์ ตลาด ฯลฯ เพื่อจัดสถานที่และสิ่งรองรับผู้สูงอายุให้เพียงพอและมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ยังส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้แอปพลิเคชันไลน์ (Line) และเฟซบุ๊ก (Facebook) ในการติดต่อสื่อสารเพื่อการพูดคุยกับบุตรหลานและญาติเป็นประจำเพื่อแสดงความรักความห่วงใยระหว่างกัน ทำให้เกิดความรู้สึกใกล้ชิด ลดช่องว่าง สร้างกิจกรรมภายในครอบครัว และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นภายในครอบครัว รวมถึงส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้สื่อสังคมออนไลน์มาช่วยสร้างความรู้และความเข้าใจกับผู้ดูแล และเพิ่มช่องทางการสื่อสารกันมากขึ้น มีการหาข้อมูลด้านสุขภาพและครอบครัวร่วมกัน โดยเฉพาะเป็นการสื่อสารแบบ 2 ทาง (Two way communication) จะยิ่งช่วยให้การสื่อสารระหว่างกันมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น 4) แนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมการดำเนินงานของกลุ่มสังคมและชุมชน โดยส่งเสริมผู้สูงอายุในจังหวัดลำปางให้ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับสวัสดิการกองทุนผู้สูงอายุต่าง ๆ การเพิ่มช่องทางการสื่อสารกับหน่วยงานของรัฐผู้รับผิดชอบเกี่ยวกับสวัสดิการกองทุนผู้สูงอายุ ทำให้การเข้าถึงข้อมูลได้สะดวกมากยิ่งขึ้น การสร้างการรับรู้ข่าวสารแก่สมาชิกของกลุ่มสังคมและชุมชนว่ามีกิจกรรมอะไร ที่ไหน อย่างไร รวมถึงเชื่อมโยงกับเครือข่ายกลุ่มชุมชนอื่น ๆ เพื่อสร้างเครือข่ายผู้สูงอายุให้เข้มแข็ง 5) แนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมให้เกิดความภูมิใจคุณค่าในตนเอง เนื่องจากผู้สูงอายุในจังหวัดลำปางส่วนใหญ่เป็นผู้มีความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ที่หลากหลาย มีโอกาสได้นำความรู้และประสบการณ์มาใช้เพื่อการทำงานเพื่อสังคม จึงมีความภาคภูมิใจที่ใช่ความรู้ไปสร้างประโยชน์ มีโอกาสหาสิ่งใหม่ๆ เข้ามาในชีวิต มีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าต่อสังคม และได้ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์กับตนเองและคนรอบข้าง จึงควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้สื่อสังคมออนไลน์ส่งเสริมการทำงานเพื่อ

สังคม ให้ผู้สูงอายุได้แบ่งปันข้อมูลในกลุ่ม ได้แสดงความคิดเห็น ได้สร้างความรู้จักให้เป็นที่ยอมรับ มีเพื่อน มีสังคม และไม่โดดเดี่ยว

## อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาเอกสาร ตำรา แนวความคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง คณะผู้วิจัยจึงได้นำแนวความคิดและผลการศึกษาวิจัยมาสังเคราะห์ สามารถสรุปการอภิปรายตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

### 1) วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาปัญหา อุปสรรค และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง

จากการที่ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลด้านต่าง ๆ แล้ว พบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดลำปางมีการใช้งานอินเทอร์เน็ตเพื่อการสื่อสารมากขึ้น โดยสอดคล้องกับครอนบาค (Cronbach, 1963) ที่ได้อธิบายว่า การใช้งานอินเทอร์เน็ตไม่ได้จำกัดแคในกลุ่มเด็ก แต่กลุ่มผู้สูงอายุมีสถิติการใช้งานที่สูง ในสหรัฐอเมริกาจึงได้นำข้อเท็จจริงเหล่านั้นมานำเสนอผ่าน Infographic ที่จะสามารถช่วยให้เข้าใจการใช้งานอินเทอร์เน็ตของผู้สูงอายุ โดย Fathom ได้ทำการสำรวจการใช้งานอินเทอร์เน็ตในกลุ่มผู้สูงอายุชาวอเมริกันที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไปพบว่าผู้ใช้งานส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 55-65 ปี ซึ่งเป็นการใช้งานผ่านคอมพิวเตอร์และโทรศัพท์สมาร์ทโฟนเป็นหลัก โดยการใช้งานผ่านคอมพิวเตอร์มีจำนวนอยู่ที่ 90% และการใช้งานผ่านสมาร์ทโฟนมีจำนวน 34% (จับตาไลฟ์สไตล์การใช้งานออนไลน์, 2556) และในส่วนของผลการวิจัยนี้ ผู้สูงอายุในจังหวัดลำปางมีการใช้งานอินเทอร์เน็ตผ่านสมาร์ทโฟนเป็นหลัก มีจำนวนอยู่ที่ 70.37 %

ผู้วิจัยจึงได้สังเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลปัญหา อุปสรรค และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง 4 ด้านหลัก ได้แก่ 1) ด้านเศรษฐกิจ โดยผู้สูงอายุในจังหวัดลำปางที่ได้รับผลกระทบจากภาวะเศรษฐกิจที่ถดถอยและสถานการณ์การ

ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 หรือ COVID 19 ทำให้มีรายได้ลดลง การทำธุรกิจ การค้าไม่มั่นคง จึงมีความต้องการเรียนรู้การเข้าถึงตลาดลูกค้ากลุ่มใหม่ ซึ่งต้องอาศัยการใช้สื่อออนไลน์เข้ามาช่วยส่งเสริมด้วย รวมถึงการมีค่าใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้น ซึ่งส่งผลไปยังหนี้สินด้วย 2) ด้านสุขภาพ โดยผู้สูงอายุในจังหวัดลำปางมีสุขภาพจิตที่ดี มีความเครียดน้อย ส่วนด้านสุขภาพกายและโรคประจำตัวนั้น ยังคงมีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคความดันโลหิต เบาหวาน ไขมันในหลอดเลือด ซึ่งรักษาด้วยการป้องกัน ดูแล และฟื้นฟูสุขภาพ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์สำหรับผู้สูงวัย ร่วมกับการใช้ยา 3) ด้านที่อยู่อาศัยและการสนับสนุนจากบุตรหลานและญาติ โดยผู้สูงอายุในจังหวัดลำปางมีที่อยู่อาศัยค่อนข้างดี โถงอากาศถ่ายเท สะอาด น่ายู่ สมาชิกในครอบครัวเข้าใจสภาพของผู้สูงอายุ จึงจัดบ้านและสภาพความเป็นอยู่ตามความเหมาะสมของผู้สูงอายุแต่ละคน แต่ในสถานที่สาธารณะ เช่น โรงพยาบาล ไปรษณีย์ ตลาด ฯลฯ ยังจัดสถานที่และอุปกรณ์ที่จะช่วยส่งเสริมผู้สูงอายุค่อนข้างน้อยอยู่ นอกจากนี้ ยังรวมตัวกันจัดตั้งกลุ่มชุมชน มีกิจกรรมร่วมกัน เน้นให้มีอาหารที่ดี มีประโยชน์ ให้แก่สมาชิกชุมชนได้ใช้เวลาว่างในการทำงานเพื่อชุมชน 4) ด้านสังคมและชุมชน โดยผู้สูงอายุในจังหวัดลำปางส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบุตรหลานและญาติ มีผู้ดูแลชัดเจน ซึ่งทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีการสื่อสารและทำกิจกรรมร่วมกันภายในครอบครัวค่อนข้างมาก แต่ยังขาดความรู้ด้านการฟื้นฟูสุขภาพ เพื่อให้ทันสถานการณ์และเกิดทักษะในการดูแลผู้สูงอายุ ส่วนด้านสวัสดิการที่รัฐจัดให้นั้น ผู้สูงอายุเห็นว่าเป็นเรื่องที่ดี อย่างน้อยก็ช่วยลดค่าใช้จ่ายได้มาก แต่อย่างไรก็ตาม การเข้าถึงกองทุนผู้สูงอายุค่อนข้างยาก จึงควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงกองทุนได้ง่ายขึ้น

ซึ่งปัญหาและอุปสรรคทั้ง 4 ด้านดังกล่าว ได้สอดคล้องกับมาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่อง สังคมสูงอายุ (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2562) มาตรการหลักที่ 1 การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

และคนทุกวัย ในมาตรการย่อยที่ 1.2 ที่กล่าวถึงการส่งเสริมการมีงานทำและมีรายได้ของผู้สูงอายุ ส่งเสริมการมีงานทำสำหรับผู้สูงอายุ โดยให้มีการกำหนดงาน อาชีพ และระยะเวลาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ สร้างผลิตภัณฑ์สินค้าที่เป็นแบรนด์ของผู้สูงอายุ ผ่านการสนับสนุนจากภาครัฐ วิชาทักขุมชน และวิชาทักขุเพื่อสังคม มาตรการย่อยที่ 1.3 ที่กล่าวถึงระบบสุขภาพเพื่อรองรับสังคมสูงอายุ เชื่อมโยงระบบการดูแลผู้สูงอายุ เริ่มตั้งแต่ในระดับปฐมภูมิ ทุติยภูมิ ตติยภูมิ และศูนย์เชี่ยวชาญ การดูแลระยะกลาง ระยะยาว และการดูแลระยะสุดท้าย รวมทั้งการดูแลผู้สูงอายุที่มีความจำเป็นเฉพาะกลุ่ม และการเตรียมความพร้อม ด้านสุขภาพของกลุ่มก่อนวัยสูงอายุ และมาตรการย่อยที่ 1.4 ที่กล่าวถึงปรับสภาพแวดล้อมชุมชนและบ้านให้ปลอดภัยกับผู้สูงอายุ มีการปรับสภาพแวดล้อมภายในบ้าน ชุมชน และโครงสร้างพื้นฐานเดิม ให้เหมาะสมและเอื้อต่อการดำเนินชีวิต ของผู้สูงอายุ เน้นการมีส่วนร่วมของภาครัฐ ภาคเอกชน และท้องถิ่น โดยมีการกำหนดมาตรการเพื่อจูงใจให้ภาคเอกชน เข้ามาเป็นกลไกในการขับเคลื่อน

และยังสอดคล้องกับแผนพัฒนาจังหวัดลำปาง 4 ปี พ.ศ.2561-2564 (สำนักงานจังหวัดลำปาง, 2561) ในยุทธศาสตร์ที่ 4 การเสริมสร้างและพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน และสังคมลำปางให้เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้มีความเข้มแข็งมีภูมิคุ้มกันสามารถดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ที่กล่าวถึง 1) การสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนอย่างเป็นองค์รวมและพัฒนาคุณภาพการให้บริการสุขภาพทั้งระบบและบูรณาการในทุกกระดับ 2) การส่งเสริมและสนับสนุนการศึกษาของเด็ก เยาวชน และประชาชนให้มีคุณภาพ มีการเรียนรู้ตลอดชีวิตสามารถ เข้าถึงแหล่งอาชีพที่เหมาะสม และมีสภาพแวดล้อมทางสังคมและสวัสดิการทางสังคมที่ดี และ 3) การเสริมสร้างและยกระดับความเข้มแข็งให้กับสถาบันครอบครัว สถาบันทางสังคม เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันรวมทั้ง สนับสนุน ให้ดำรงชีวิตตามวิถีลำปางตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง



## 2) วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อเสนอแนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง

จากการที่ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลด้านต่าง ๆ แล้ว จึงได้สังเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลแนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง ดังนี้

### 2.1) แนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมด้านเศรษฐกิจ

เนื่องจากผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวมากขึ้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องบริหารการเงินเพื่อยังชีพให้เกิดความสมดุลระหว่างรายรับและรายจ่าย การเพิ่มรายได้จึงมีแนวทางใช้สื่อสังคมออนไลน์ช่วยส่งเสริมสินค้าให้เป็นที่รู้จักในวงกว้าง เช่น การสร้างการรับรู้ข่าวสาร การโฆษณา การประชาสัมพันธ์ ซึ่งจะส่งผลช่วยให้มียอดขายและรายได้เพิ่มขึ้นด้วย ดังที่นลินี ศรีวิลาศ และปริญญา หุ่นโพธิ์ (2560) ได้ศึกษาพฤติกรรมการเข้าถึงและการใช้งานอินเทอร์เน็ตของกลุ่มผู้สูงอายุอำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี แล้วพบว่า ผู้สูงอายุเข้าถึงการใช้งานอินเทอร์เน็ตตามความหลากหลายวัตถุประสงค์การใช้งานที่แตกต่างกันไป ได้แก่ ด้านการติดต่อสื่อสาร ด้านสุขภาพ ด้านความบันเทิงท่องเที่ยว ด้านนวัตกรรมและเทคโนโลยี และด้านการศึกษารูจกการทำงาน โดยผู้สูงอายุสามารถนำข้อมูลไปศึกษาต่อในหลากหลายด้าน ได้แก่ รูปแบบธุรกิจเกี่ยวกับการให้บริการของอินเทอร์เน็ตของกลุ่มผู้สูงอายุ การพัฒนาเว็บไซต์ที่เข้ามาช่วยในการวิเคราะห์และเก็บข้อมูล การพัฒนาอินเทอร์เน็ตเข้ากับเทคโนโลยี การดำเนินธุรกิจผู้ประกอบการควรปรับปรุงรูปแบบของเว็บไซต์ให้สอดคล้องกับความต้องการและคำนึงถึงศักยภาพด้านกายภาพของผู้บริโภค รวมถึงการสร้างเครือข่ายธุรกิจอย่างครบวงจร เพื่อเพิ่มโอกาสและสร้างความสำเร็จให้กับการประกอบธุรกิจในสังคมผู้สูงอายุ รวมถึงกุลิศรา ปิ่นทอง, สุชีพ พิริยสมิทธิ์, และเดชา บัวเทศ (2561) ที่กล่าวไว้ในการศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจังหวัดสิงห์บุรี ซึ่งพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพที่แน่นอน รายได้จึง

ไม่มั่นคง มีหนี้สินผูกพันครอบครัว ไม่มีรายได้เสริมนอกจากเบี้ยยังชีพที่ได้รับจากรัฐ หน่วยงานภาครัฐที่รับผิดชอบควบคุมการระหว่งหน่วยงานเพื่อสร้างรายได้ให้แก่ผู้สูงอายุด้วยการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น ผู้สูงอายุในจังหวัดลำปางจึงใช้สื่อสังคมออนไลน์ช่วยส่งเสริมสินค้าให้เป็นที่รู้จักในวงกว้าง เช่น การสร้างการรับรู้ ข่าวสาร การโฆษณา การประชาสัมพันธ์ เพื่อเพิ่มยอดขายและเพิ่มรายได้อีกด้วย

นอกจากนี้ ผู้สูงอายยังสามารถรวมกลุ่มกันสร้างเครือข่ายและเป็นสื่อกลางให้สมาชิกกลุ่มเพื่อช่วยเหลือสมาชิกด้านการขาย การตลาด และการหารายได้ ตลอดจนกิจกรรมสาธารณะประโยชน์อื่น เช่น การช่วยเหลือผู้สูงอายุยากไร้ถูกทอดทิ้งทารุณ เป็นต้น รวมถึงเมื่อมีรายได้เพิ่มขึ้น ก็จะส่งผลให้หนี้สินลดลงตามไปด้วย ซึ่งภูมิวัฒน์ พรวนสุข (2558) ได้ศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตจังหวัดแพร่ ซึ่งพบว่า หน่วยงานของรัฐควรสนับสนุนในด้านอาชีพการหารายได้ที่เหมาะสมตามความถนัดของผู้สูงอายุ และให้มีส่วนร่วมปฏิบัติทุกขั้นตอน พร้อมทั้งสนับสนุนงบประมาณเพื่อจัดอบรมเพิ่มความรู้และทักษะด้านอาชีพ และมีการบริหารจัดการนำผลิตภัณฑ์กลุ่มออกจำหน่ายด้วย

## 2.2) แนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมด้านสุขภาพ

โดยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้แอปพลิเคชันไลน์ (Line) เฟซบุ๊ก (Facebook) และยูทูป (YouTube) เพื่อติดต่อสื่อสาร เชื่อมความสัมพันธ์ ฟังเพลง ร้องเพลง ชมคลิปบันเทิง สืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับปฏิบัติธรรมะ สุขภาพ ทำให้รู้สึกสบายใจ ผ่อนคลาย ส่วนด้านการส่งเสริมสุขภาพกายและโรคประจำตัว ให้มีการใช้แอปพลิเคชันไลน์ (Line) เฟซบุ๊ก (Facebook) และยูทูป (YouTube) เพื่อเปิดรับข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ด้านการดูแลสุขภาพ ความรู้ด้านการใช้ชีวิต การบริโภคอาหาร การไช้ยา การพักผ่อน วิธีการออกกำลังกาย ซึ่งจะช่วยส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพใหม่ ๆ เทคนิคการดูแลสุขภาพ การแชร์ประสบการณ์ จากผู้เชี่ยวชาญ

สุขภาพ และประยุกต์ใช้ตามความเหมาะสมกับสุขภาพของตน ซึ่งภูมิวัฒน์ พรวนสุข (2558) ได้ศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตจังหวัดแพร่ ซึ่งพบว่า ด้านสุขภาพอนามัย ควรมีการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุพร้อมทั้งมีบริการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างจริงจัง และมีการตั้งศูนย์พัฒนาผู้สูงอายุอย่างเหมาะสมด้วย รวมถึงควรมีกุุ่มอาสาสมัครออกเยี่ยมที่บ้านพร้อมรับฟังปัญหาและแนะนำแนวทางพร้อมทั้งตั้งงบประมาณไว้รองรับผู้สูงอายุในอนาคต ซึ่งสอดคล้องผู้สูงอายุในจังหวัดลำปางที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเองและกลุ่มสังคมของตน

โดยหน่วยงานผู้เกี่ยวข้องกับการพัฒนาผู้สูงอายุควรจัดให้มีการเผยแพร่ความรู้แก่ผู้สูงอายุผ่านสื่อออนไลน์ โดยไม่ต้องพึ่งพาบุตรหลานและญาติ โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น การปฏิบัติตนในโอกาสต่าง ๆ รวมถึงการกระตุ้นให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน เช่น มีบริการให้คำปรึกษาเรื่องสุขภาพ มีการแลกเปลี่ยนความรู้ รวมถึงการผลิตแอปพลิเคชันที่ใช้งานง่ายสำหรับบริการผู้สูงอายุ เป็นต้น

### 2.3) แนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมที่อยู่อาศัยและชุมชน

โดยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในจังหวัดลำปางใช้แอปพลิเคชันไลน์ (Line) และเฟซบุ๊ก (Facebook) ในการสืบค้นการแชร์ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับวิธีการตกแต่งบ้านให้ถูกสุขลักษณะและน่าอยู่ และติดต่อสื่อสารกับหน่วยงานผู้รับผิดชอบ เช่น เทศบาล สาธารณสุข ฯลฯ เพื่อดำเนินการปรับปรุงที่อยู่อาศัยและสิ่งรองรับผู้สูงอายุให้มีคุณภาพที่ดี รวมถึงผู้รับผิดชอบสถานที่สาธารณะ เช่น โรงพยาบาล ไปรษณีย์ ตลาด ฯลฯ เพื่อจัดสถานที่และสิ่งรองรับผู้สูงอายุให้เพียงพอและมีประสิทธิภาพ ดังที่สมคิด แทวกระโทก (2560) ได้กล่าวไว้ในการศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลในเขตอำเภอ

จากราช จังหวัดนครราชสีมาว่า แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบล ในเขตอำเภอจักราชจังหวัดนครราชสีมา ด้านที่อยู่อาศัย ควรมีการสนับสนุนการปรับปรุงทางเดินสำหรับผู้สูงอายุให้มีความสะดวกและปลอดภัย และจัดกิจกรรมหรือโครงการในวันสำคัญต่างๆ โดยให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมด้วย

นอกจากนี้ ยังส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้แอปพลิเคชันไลน์ (Line) และ เฟซบุ๊ก (Facebook) ในการติดต่อสื่อสารเพื่อการพูดคุยกับบุตรหลานและญาติเป็นประจำเพื่อแสดงความรักความห่วงใยระหว่างกัน ทำให้เกิดความรู้สึกใกล้ชิด ลดช่องว่าง สร้างกิจกรรมภายในครอบครัว และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นภายในครอบครัว รวมถึงส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้สื่อสังคมออนไลน์มาช่วยสร้างความรู้และความเข้าใจกับผู้อื่น และเพิ่มช่องทางการสื่อสารกันมากขึ้น มีการหาข้อมูลด้านสุขภาพและครอบครัวร่วมกัน โดยเฉพาะเป็นการสื่อสารแบบ 2 ทาง (Two way communication) จะยิ่งช่วยให้การสื่อสารระหว่างกันมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2.4) แนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมการดำเนินงานของกลุ่มสังคมและชุมชน

โดยส่งเสริมผู้สูงอายุในจังหวัดลำปางให้ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับสวัสดิการกองทุนผู้สูงอายุต่าง ๆ การเพิ่มช่องทางการสื่อสารกับหน่วยงานของรัฐผู้รับผิดชอบเกี่ยวกับสวัสดิการกองทุนผู้สูงอายุ ทำให้การเข้าถึงข้อมูลได้สะดวกมากยิ่งขึ้น การสร้างการรับรู้ข่าวสารแก่สมาชิกของกลุ่มสังคมและชุมชนว่ามีกิจกรรมอะไร ที่ไหน อย่างไร รวมถึงเชื่อมโยงกับเครือข่ายกลุ่มชุมชนอื่น ๆ เพื่อสร้างเครือข่ายผู้สูงอายุให้เข้มแข็ง ซึ่งอดิศักดิ์ จำปาทอง, คณิง นิจ ดิกะมาตย์, เกสร มณีวรรณ, และนิรมล หิริภูวิจิตรภรณ์. (2562) ได้กล่าวไว้ในการศึกษาเรื่องแนวทางในการใช้สื่อเพื่อส่งเสริมกิจกรรมของผู้สูงอายุจังหวัด

ลำปางว่า ผู้สูงอายุนิยมการใช้กลุ่มไลน์เพื่อสื่อสารระหว่างบุคคลและภายในกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อประชาสัมพันธ์แก่สมาชิกภายในกลุ่มและบุคคลภายนอก และใช้เว็บไซต์เพื่อประชาสัมพันธ์กิจกรรมไปยังบุคคลภายนอกด้วย และยังสอดคล้องกับแนวคิดพดุมพลัง (Active aging) เรื่อง What is “active ageing”? (World Health Organization, 2002) ที่หมายถึง การเข้าสู่สภาวะของผู้สูงวัยอย่างมีความสุข พร้อมกับเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อตนเองและสังคมส่วนรวม ไม่เป็นภาระหรือปัญหาต่อครอบครัวข้างและสังคม

2.5) แนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมให้เกิดความภูมิใจคุณค่าในตนเอง

เนื่องจากผู้สูงอายุในจังหวัดลำปางส่วนใหญ่เป็นผู้มีความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ที่หลากหลาย มีโอกาสได้นำความรู้และประสบการณ์มาใช้ในการทำงานเพื่อสังคม จึงมีความภาคภูมิใจที่ใช้ความรู้ไปสร้างประโยชน์ มีโอกาสหาสิ่งใหม่ ๆ เข้ามาในชีวิต มีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าต่อสังคม และได้ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์กับตนเองและครอบครัว จึงควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้สื่อสังคมออนไลน์ส่งเสริมการทำงานเพื่อสังคม ให้ผู้สูงอายุได้แบ่งปันข้อมูลในกลุ่ม ได้แสดงความคิดเห็น ได้สร้างความรู้จัก ให้เป็นที่ยอมรับ มีเพื่อน มีสังคม และไม่โดดเดี่ยว ดังที่ระวีวรรณ ทรัพย์อินทร์ และญาศิณี เคารพธรรม (2560) ได้กล่าวไว้ในการศึกษาเรื่องสื่อกับผู้สูงอายุในประเทศไทยว่า ผลกระทบการใช้สื่อของผู้สูงอายุนั้น จะมีผลทั้งด้านบวกและด้านลบ โดยผลทางบวกได้แก่ การสร้างแรงบันดาลใจ ความรู้ รับข้อมูลข่าวสาร ความบันเทิง จากการได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง ที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมการทำงานเพื่อสังคมและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความภูมิใจคุณค่าในตนเองด้วย

## ข้อเสนอแนะ

### 1) ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากการดำเนินการวิจัยแบบมีส่วนร่วมของชุมชน ในการระดมสมองจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาผู้สูงอายุของจังหวัดลำปางแล้ว พบว่า มีหลายองค์กร ทั้งภาครัฐและภาคประชาสังคม ที่แสดงบทบาทในการพัฒนาคุณภาพของผู้สูงอายุ เช่น องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น โรงพยาบาล สถาบันการศึกษา และ ฯลฯ แต่การพัฒนาคุณภาพของผู้สูงอายุยังทำได้ไม่เต็มที่ ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะประการสำคัญ คือ กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ควรมีบทบาทเป็นหน่วยงานหลัก เพื่อบูรณาการแผนงานและกิจกรรม ทั้งด้านการกระตุ้น ส่งเสริม และประสานความร่วมมือระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทั้งภาครัฐและภาคประชาสังคม เพื่อยกระดับการพัฒนาคุณภาพของผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับบริบทของแต่ละพื้นที่อย่างเหมาะสมต่อไป

### 2) ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพที่ดำเนินการศึกษาและเก็บข้อมูลในมุมมองและประสบการณ์ของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปางเป็นส่วนใหญ่ ประกอบกับการเก็บข้อมูลจากผู้ดูแลและผู้ประกอบกิจกรรมด้านการพัฒนาผู้สูงอายุอีกส่วนหนึ่ง ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะประการสำคัญ คือ ควรมีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทั้งภาครัฐและภาคประชาสังคมเพิ่มเติมอีก และควรศึกษาเกี่ยวกับความแตกต่างทางเพศ ช่วงอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดความหลากหลายของข้อมูล อันจะส่งผลถึงแนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปางที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุที่แท้จริงมากยิ่งขึ้น

## สรุป

จากการศึกษาวิจัยดังกล่าวพบว่า สังคมโลกในอนาคตจะเป็นสังคมของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง การตระหนัก ใฝ่ใจ ดูแลผู้สูงอายุ และการเตรียมความพร้อม การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ควรจะร่วมมือกันทั้งภาครัฐและเอกชน ตั้งแต่ระดับบุคคล ชุมชน และประเทศ โดยเฉพาะการร่วมกันกระตุ้นเพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ทั้งด้านการเตรียมวางแผนการออม การใช้ชีวิตในปัจจุบันปลาย การร่วมมือกันในชุมชน การจัดกิจกรรมเผยแพร่ความรู้ทางด้านสุขภาพ อนามัยของผู้สูงอายุ การปรับตัวทางด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุ รวมทั้งการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการลงทุนและการออม เพื่อเตรียมพร้อมเมื่อถึงวัยผู้สูงอายุ อันจะเป็นการส่งเสริมและสร้างกระแสสังคมสู่การเตรียมความพร้อมสำหรับสังคมผู้สูงอายุ และช่วยลดภารกิจในการดูแลผู้สูงอายุให้กับภาครัฐอีกทางหนึ่งด้วย

## บรรณานุกรม

- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2562). *มาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่อง สังคมสูงอายุ (ฉบับปรับปรุง) พ.ศ.2562*. สืบค้น 20 เมษายน 2564, จาก <https://www.dop.go.th/th/know/side/1/1/335>
- กุลิศรา ปิ่นทอง, สุชีพ พิริยสมิทธิ์, และเดชา บัวเทศ. (2561). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จังหวัดสิงห์บุรี. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยปทุมธานี*, 10(2), 107-117. <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/ptujournal/article/view/177285/126298>
- นลินี ศรีวิลาศ, และปริญญา หรุ่นโพธิ์. (2560). *พฤติกรรมกรเข้าถึงและการใช้งานอินเทอร์เน็ตของกลุ่ม ผู้สูงอายุอำเภอบางแพะ จังหวัดราชบุรี*. สืบค้น 20 เมษายน 2564, จาก [http://repository.rmutr.ac.th/bitstream/handle/123456789/808/rmutrconth\\_161.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repository.rmutr.ac.th/bitstream/handle/123456789/808/rmutrconth_161.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- ภูมิวัฒน์ พรวนสุข. (2558). แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตจังหวัดแพร่. *วารสารบัณฑิตวิทยาลัยพิษณุพรรณ*, 10(1), 77-87. <http://www.graduate.ubru.ac.th/ubru-journal/assets/onlinefile/1436251738.pdf>
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช. (2562). *สังคมผู้สูงอายุ: นัยต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ*. สืบค้น 20 เมษายน 2564, จาก <https://www.stou.ac.th/stouonline/lom/data/sec/Lom12/05-04.html>
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2562). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2562*. สืบค้น 20 เมษายน 2564, จาก <https://thaitgri.org/?p=39387>



- ระวีวรรณ ทรัพย์อินทร์, และญาศิณี เคารพธรรม. (2560). สื่อกับผู้สูงอายุในประเทศไทย. *วารสารนิเทศศาสตร์ ธุรกิจบัณฑิต*, 11(2), 367-387. <https://commarts.dpu.ac.th/journal/upload/issue/pUZ0rr9NH>.
- สมคิด ทวาทระโทก. (2560). แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่องค์การบริหารส่วนตำบลในเขตอำเภอจักราช จังหวัดนครราชสีมา. *วารสารชุมชนวิจัย*, 11(1), 158-170. [https://rdi.nrru.ac.th/rdi/rdi\\_journal/images/journal/11-1/8.15\\_somkid\\_tawkratoke.pdf](https://rdi.nrru.ac.th/rdi/rdi_journal/images/journal/11-1/8.15_somkid_tawkratoke.pdf)
- สำนักงานจังหวัดลำปาง. (2561). *แผนพัฒนาจังหวัดลำปาง 4 ปี (พ.ศ.2561-2564) ฉบับทบทวนปี พ.ศ. 2562*. สืบค้น 20 เมษายน 2564, จาก [http://www.lampang.go.th/strategy/index\\_pl.htm](http://www.lampang.go.th/strategy/index_pl.htm)
- อดิศักดิ์ จำปาทอง, คณิงนิจ ติกะมาตย์, เกสร มณีวรรณ และนิฤมล หิรัญวิจิตรภรณ์. (2562). แนวทางในการใช้สื่อเพื่อส่งเสริมกิจกรรมของผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง. *วารสารปัญญาภิวัฒน์*, 11(3), 254-265. <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/pimjournal/article/view/232261/158929>
- Cronbach, L. J. (1963). *Educational Psychology*. Harcourt, Brace and World
- Thumbsupteam. (2556, 24 กุมภาพันธ์). *จับตาไลฟ์สไตล์การใช้งานออนไลน์ของผู้สูงอายุ น่าสนใจไม่แพ้วัยอื่น*. สืบค้น 20 เมษายน 2564, จาก <https://www.thumbsup.in.th/seniors-boomers-internet-usage>
- World Health Organization. (2002). *What is "active ageing"?*. Retrived July 3, 2015, from [http://www.who.int/ageing/active\\_ageing/en](http://www.who.int/ageing/active_ageing/en).