

The Proceedings of the 11th Academic Conference
on Communication Research and Creative Works

รายงานสืบเนื่องการประชุมวิชาการ งานวิจัยและงานสร้างสรรค์ ทางนิเทศศาสตร์ ครั้งที่ ๑๑

วันศุกร์ที่ ๙ กรกฎาคม ๒๕๖๔

เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๑๒.๓๐ น.

ณ มหาวิทยาลัยสยาม



ด้วยระบบการประชุมทางไกล
ผ่านจอภาพ โดยแอปพลิเคชัน
Google Meet



รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ
อภิปรายงานวิจัยและงานสร้างสรรค์

- ศาสตราจารย์กิตติคุณ เมตตา วิวัฒนานุกูล
- รองศาสตราจารย์ อวยพร พานิช
- รองศาสตราจารย์ ถิรนนท์ อนวัชศิริวงศ์
- รองศาสตราจารย์ ดร.กุลธิดา ธรรมวิภังษ์
- รองศาสตราจารย์ ดร. กฤษณ์ ทองเลิศ
- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กาญจนา มีศิลปวิภักย์
- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศศิพรรณ บิลมานิชญ์
- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รัตนา ทิมเมือง
- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมเกียรติ รุ่งเรืองวิริยะ
- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษณ์ คำนนท์

จัดโดย



เครือข่ายนิเทศศาสตร์ และสมาคมธุรกิจถ่ายภาพ

สารบัญ

หน้า

- รายชื่อสถาบันเครือข่ายนิเทศศาสตร์ที่ร่วมจัดการประชุมงานวิจัยและงานสร้างสรรค์ทางด้านนิเทศศาสตร์” ครั้งที่ 11 _____ 5
- รายชื่อคณะกรรมการผู้จัดงานประชุมวิชาการงานวิจัยและงานสร้างสรรค์ทางด้านนิเทศศาสตร์ครั้งที่ 11 _____ 6
- รายชื่อสถาบันการศึกษาที่เข้าร่วมการประชุมวิชาการงานวิจัยและงานสร้างสรรค์ทางด้านนิเทศศาสตร์ครั้งที่ 11 _____ 7
- กำหนดการการจัดงานประชุมวิชาการงานวิจัยและงานสร้างสรรค์ทางด้านนิเทศศาสตร์ครั้งที่ 11 _____ 9

รายชื่อบทความ



ปัจจัยของการเลือกสรรที่มีผลต่อกระบวนการเลือกสรรสื่อของคนกลุ่มมิลเลนเนียลที่อยู่ฝั่งเขตธนบุรี

- ศิริชัย ศิริกายะ และสมเกียรติ ศรีเพชร _____ 14

การสื่อสารด้านการจัดการการเรียนรู้สำหรับองค์กรแห่งการเรียนรู้ในสถานศึกษา

- จักรินทร์ ณ ลำพูน, วัฒนา เจริญชัยนพกุล, ภัทราพร เจริญรัตน์ และเปรมินทร์ หงษ์โต _____ 38

การใช้ประโยชน์จากสื่อสังคมออนไลน์เพชบุ๊กในการคลายความเหงาของผู้สูงอายุ

- วโรชา สุทธิรักษ์ _____ 50

กาษาปองในเกมออนไลน: การพนันอันตราย

- พิทักษ์พงศ์ พงษ์พิพัฒน์ _____ 59

ภาพลักษณ์นางงามไทยจากการตอบคำถามบนเวทิมิสยูนิเวิร์สไทยแลนด์

- ธนกร พงษ์ชาติถาวร _____ 69

ประสิทธิผลของการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเพื่อการประชาสัมพันธ์องค์กรของสถาบันยุวทัศน์แห่งประเทศไทย

- ชีรวันท์ โอภาสบุตร และพลอยชนก พรสวรรค์ _____ 81

การสื่อสารที่ตลาดเคลื่อนของสื่อมวลชนในยุคดิจิทัล

- วงศกรณ อ้อยที, อัลสุดา ชนิดพัฒนา และวนิทร ทะเกาทอง _____ 102

การใช้ประโยชน์จากสื่อสังคมออนไลน์เฟซบุ๊ก ในการคลายความเหงาของผู้สูงอายุ

The benefit of social media Facebook to alleviate elder's loneliness

วโรชา สุทธิรักษ์ *

บทคัดย่อ

บทความวิชาการเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เฟซบุ๊ก เพื่อคลายความเหงาในผู้สูงอายุ อารมณ์เหงาเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุได้ง่ายกว่าและมากกว่าคนวัยอื่น ๆ อันเนื่องมาจากเหตุผลหลายประการการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เฟซบุ๊ก เป็นวิธีหนึ่งที่ผู้สูงอายุนิยมใช้ในการคลายความเหงา จากการศึกษาการใช้ face book ของผู้สูงอายุ พบว่าการโพสต์แชร์เรื่องราวส่วนตัวช่วยทำให้ลืมความเหงา เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีเพื่อนคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งไม่เคยรู้จักกันมาก่อน

จากการศึกษาพบว่า เนื้อหาที่ผู้สูงอายุโพสต์ในเฟซบุ๊กมีความหลากหลาย เช่น การเล่าเรื่องสนุก ตลกขบขันการพาเที่ยวทั้งในและต่างประเทศ การแนะนำเรื่องสุขภาพ คำคมและธรรมะ นอกจากนี้ยังมีคำอวยพรวันเกิดจากสมาชิกเป็นต้น เมื่อพิจารณาจำนวนผู้เข้าร่วมเป็นสมาชิกในแต่ละกลุ่มหรือแต่ละเพจที่มีจำนวนมากแสดงว่าให้เห็นว่าผู้สูงอายุสามารถใช้ประโยชน์จากการเล่นเฟซบุ๊กในการคลายความเหงาได้เป็นอย่างดี

อย่างไรก็ตามแม้ว่าการเล่นเฟซบุ๊กสามารถคลายความเหงาได้ดี แต่ถ้าใช้เวลาในแต่ละวันมากเกินไปอาจส่งผลที่ไม่ดีต่อสุขภาพได้ ทำให้ขาดการออกกำลังกาย ขาดการมีปฏิสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด ดังนั้นจึงควรใช้เฟซบุ๊กแต่เพียงพอดีในแต่ละวันไม่มากจนเกินไป ควรดูแลสุขภาพ หากเวลาออกกำลังกายสม่ำเสมอและใช้วิจารณญาณในการเลือกเข้ากลุ่มหรือเพจที่น่าเชื่อถือ ตลอดจนเลือกอ่านเนื้อหาที่น่าเชื่อถือ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการถูกหลอกหลวงขึ้นได้

คำสำคัญ ผู้สูงอายุ / ความเหงา

Abstract

This academic article aims to study Elderly's behavior in using social media, Facebook, to ease feeling of loneliness. The feeling that happens to elderly people more and easier than other aged groups. To interact with social media, Facebook, is one solution that elders use to alleviate loneliness. The study found that elders' posting and sharing their stories on Facebook make them forget loneliness. They feel belonging to the society as having friends to talk and exchange .

* อาจารย์ประจำคณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

ideas without knowing each other before.

The study found that elders post various kinds of contents such as fun and humorous stories, travelling in Thailand and abroad, health advice, Dhamma quotes, and birthday wishes, etc. Considering the number of participants or members of each Facebook groups it can be assumed that elders can take the advantage of Facebook in order to relieve loneliness.

However, although using Facebook can ease loneliness, too much time spend for social media may also cause lacking of exercise and losing touch with closed people. Therefore, appropriate use each day should be concerned, together with being considerate when joining groups or pages as well as selecting reliable contents to prevent deception.

Keywords: elderly / loneliness

บทนำ

นับตั้งแต่ปี 2564 ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Complete Aged Society) คือมีประชากรสูงอายุร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ 66 ล้านคน และจะก้าวเข้าสู่การเป็น “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” (Super Aged Society) ซึ่งจะมีประชากรสูงอายุ ร้อยละ 30 ของประเทศ ในปี 2578 หรืออีก 14 ปี นับจากนี้เป็นต้นไป ลักษณะของผู้สูงอายุในเมืองกับชนบทมีความแตกต่างกันบ้าง ทั้งด้านวิถีชีวิตและลักษณะการทำงานที่ต่างกันแต่ในปัจจุบันความแตกต่างนี้ลดลงจากการที่คนเมืองและคนชนบทเดินทางไปมาหาสู่และย้ายถิ่นปะปนกันไปมา ความแตกต่างอันดับแรกคือสุขภาพของคนชนบทแข็งแรงกว่าคนในเมือง ด้านอาหารการกินของคนชนบทไม่มีสารพิษปะปนมากนัก อยู่ในสภาพแวดล้อมที่อากาศดีกว่ามลพิษน้อยกว่า ได้มีโอกาสออกกำลังกายมากกว่าทำให้มีสุขภาพจิตดีกว่าคนเมือง มีโอกาสได้ไปวัดทำบุญใกล้ชิดกับศาสนามากกว่าคนเมือง ทำให้คลายเครียดได้มากกว่าคนเมือง และจากการศึกษาของวิชาญ ชูรัตน์, โยธิน แสงวงดีและสุภาพพร อรุณรักษ์สมบัติ(2553) พบว่า ผู้สูงอายุที่อยู่ในกรุงเทพมหานครมีโอกาสเสี่ยงต่อการมีปัญหสุขภาพจิตมากกว่าผู้ที่อยู่ในจังหวัดอื่นๆ เนื่องจากกรุงเทพมหานครนอกจากจะเป็นเมืองหลวงแล้ว ยังเป็นเขตเศรษฐกิจที่สำคัญ รวมถึงเป็นศูนย์รวมแหล่งการศึกษา สถานพยาบาล แหล่งงานประกอบอาชีพและมีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลให้สภาพแวดล้อมเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิงมีปัญหามลพิษและปัญหาสังคมมากขึ้น แต่สิ่งที่ผู้สูงอายุทั้งในเมืองและชนบทเหมือนกัน คือความเหงา บทความวิชาการเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ทราบถึงพฤติกรรมการคลายความเหงาของผู้สูงอายุ โดยใช้สื่อสังคมออนไลน์เฟซบุ๊ก ที่เหมาะสมต่อวัย

ความเหงาของผู้สูงอายุ

ความเหงา (loneliness) ถือเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับทุกคนได้ กล่าวคือ ไม่มีมนุษย์คนไหนบนโลกใบนี้ที่ไม่เคยรู้สึกเหงา โดยร้อยละ 80 ของคนที่อายุต่ำกว่า 18 ปี และร้อยละ 40 ของคนที่เป็นผู้ใหญ่ไปจนถึงอายุ 65 ปี เคยมีความรู้สึกเหงา ดังนั้น ความเหงาจึงเป็นประสบการณ์ทั่ว ๆ ไปที่ สาเหตุที่มนุษย์มีความรู้สึกเหงา เกิดจากปัจจัยหลายอย่าง โดยเฉพาะปัจจัยทางสังคม เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคม (social species) การมีสังคมจึงเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้มนุษย์รู้สึกมั่นคงปลอดภัย เมื่อได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อความอยู่รอดและได้มีโอกาสเติบโตองกามมนุษย์จึงไม่เหงา (นิลกุล สุขวณิชม, 2563)

ความเหงา เป็นอารมณ์หนึ่งี่สร้างความทุกข์รบกวนใจคนเรา โดยเป็นความรู้สึกว่าตัวเองนั้นแยกออกจากสังคม (Social isolation) หรือความต้องการทางสังคมไม่ได้รับการตอบสนอง ซึ่งความต้องการทางสังคมโดย

ทั่วไปของคนเรา ได้แก่ ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมหรือกลุ่มคนสักกลุ่มหนึ่ง ความต้องการที่จะได้รับความรักและผูกพัน ความต้องการเป็นที่ยอมรับ ความต้องการที่จะได้รับคำชื่นชมจากผู้อื่น เป็นต้น ผู้สูงอายุมีอารมณ์ต่าง ๆ ทุกประเภทเช่นเดียวกับคนวัยอื่น แต่จะมีอารมณ์บางลักษณะซึ่งเกิดขึ้นมากในช่วงวัยสูงอายุกว่าวัยอื่น ความเสื่อมทางอารมณ์และจิตใจมักเกิดคู่กับความเสื่อมโทรมทางกาย และมักทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเป็นบุคคลไร้ค่า ต้องพึ่งพาผู้อื่น เมื่อประกอบกับการสูญเสียอำนาจ ตำแหน่งหน้าที่การงาน บทบาททางสังคมแล้วด้วย ผู้สูงอายุจึงมีอารมณ์กังวล ใจน้อย และกระทบกระเทือนจิตใจได้ง่าย

อารมณ์เหงาเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุได้ง่ายมีการศึกษาที่อธิบายว่าคนวัยสูงอายุเหงามากกว่าคนวัยอื่น ๆ ถ้าหากไม่รู้จักรจัดการชีวิตตน ทั้งนี้เพราะมีเวลาว่างจากอาชีพและภารกิจต่าง ๆ มากกว่าคนวัยต่าง ๆ และได้ประสบการณ์พลัดพรากจากกันไปของผู้อยู่ใกล้ชิดและคนที่ตนรัก รวมทั้ง สิ่งของ สัตว์เลี้ยง และอื่น ๆ หลายครั้งหลายคราตลอดเวลายาวนาน บุคคลและสิ่งเหล่านี้อาจมีความผูกพันทางใจกับผู้สูงอายุมากเป็นพิเศษยากจะหาผู้ใดหรือสิ่งอื่นใดมาทดแทนได้ดีเหมือนเดิม (WE ARE YOUNG เม.ย.2020) จากสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพแวดล้อมส่งผลให้ความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไป เป็นที่น่าเชื่อได้ว่าสภาพของสังคมไทยในปัจจุบันและอนาคตทำให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์เหงาเพิ่มขึ้นทุก ๆ วัน

สาเหตุของอารมณ์เหงาที่เกิดกับคนสูงอายุ มีหลายประการ อาทิสุขภาพโดยทั่วไปเริ่มไม่ดี การขาดกิจกรรมที่ตนชอบ แต่พบว่าเมื่อทำกิจกรรมที่ตนชอบเข้าร่วมกลุ่มกับคนที่ตนพอใจ อาการป่วยและอาการเหงา กลับหายไปราวพลิดทิ้ง นอกจากนั้นการมีสายตาไม่ดี ทำให้กิจกรรมหลาย ๆ อย่างที่ต้องใช้สายตาลดลง แต่ถ้าสายตายังดีอยู่ก็สามารถหากิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้คลายความเหงาได้มาก แม้ว่า พละกำลังวังชาจะลดถอยไปตาม และการที่หูไม่ดี ซึ่งอาจจะไปกระทบความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้ผู้สูงอายุปลีกตัวอยู่ตามลำพังมากขึ้น หรือมีความระแวงว่าคนอื่นจะนินทาว่าร้ายตน จึงทำให้รู้สึกเหงาได้ง่ายนอกจากนี้การต้องขังตัวเองอยู่แต่ในบ้านตลอดเวลา โดยสาเหตุจากโรคระบาดหรือใด ๆ ก็ตามจะทำให้เกิดอารมณ์เหงาได้มาก แก้ไขได้โดยการออกเดินทาง การได้มีเคลื่อนไหว ทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกว่าคุณมีส่วนร่วมร่วมกับสังคม และสังคมเป็นส่วนหนึ่งของตน การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุในไทยได้พบการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุไทยหลายประการที่น่าจะเชื่อถือว่า สภาพสังคมไทยในปัจจุบันและในอนาคตทำให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์เหงาเพิ่มขึ้นทุก ๆ วัน เพราะสาเหตุต่าง ๆ (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2545) ได้แก่

1. สภาพครอบครัวเดี่ยว เมื่อลูกๆ ไปศึกษาต่อ แต่งงานแยกครัวเรือนไป หรือประกอบอาชีพต่างถิ่น พ่อแม่สูงวัยมักต้องอยู่อย่างลำพัง หากพ่อหรือแม่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเจ็บไข้หรือต้องเสียชีวิต ผู้สูงอายุที่ยังมีชีวิตอยู่ต้องประสบกับความเหงาอย่างรุนแรงและมักไม่ปรารถนาไปอยู่ร่วมครอบครัวกับบุตรหลานที่จากไปทำกินหรือมีครอบครัวอยู่ถิ่นอื่น

2. สภาพสังคมชนบท หมู่บ้านในชนบทไทยสลายสภาพเดิม หนุ่มสาวชนบทเข้ามาทำงานในกรุงเทพ ทำให้ผู้แก่เฒ่าอาศัยอยู่กันตามลำพัง ตามสังคมชนบทในสมัยก่อนแม้ว่าผู้เฒ่าผู้แก่ที่อยู่กันตามลำพังก็ตาม แต่ก็ยังมีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนบ้านที่คุ้นเคยสนิทสนมเหมือนญาติ แต่สภาพเช่นนี้คล้ายจะหายไป ทำให้ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งต้องถูกทิ้งอยู่ตามลำพังเหมือนคนไร้ญาติขาดมิตร

3. สภาพสังคมเมืองใหญ่ ลูกหลานมักแยกครอบครัวออกไป มีบ้านเรือนอาศัยอยู่ห่างไกลกัน และยุ่งกับการประกอบอาชีพ รวมทั้งมีบุตรหลานต้องเลี้ยงดู นอกจากนั้นสภาพความเป็นเมืองใหญ่โดยเฉพาะกรุงเทพมหานครมีปัญหารถติดเดินทางไปมาหาสู่ไม่สะดวก ทำให้ผู้สูงอายุมีสภาพเหมือนถูกทอดทิ้งแม้ว่าลูกหลานจะไม่ได้ตั้งใจเห็นห่าง ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งจำต้องงดทำกิจกรรมต่าง ๆ หรืองดเยี่ยมเยียนพบปะญาติมิตรโดยปริยายความต้องการด้านจิตใจของผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงในหลายๆอย่างของผู้สูงอายุไม่ว่าจะเป็นเรื่องหน้าที่การงาน(ต้องเกษียณ) สถานะในครอบครัว(จากผู้ให้ความช่วยเหลือต้องกลายเป็นผู้รับความช่วยเหลือ) บางครั้งจะมีอารมณ์โกรธ เมื่อ

ยามที่มีความขัดแย้งกับลูกหลานไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นขึ้นน้อยใจเพราะคิดว่าตนเองไร้ค่าและลูกหลานไม่สนใจ วิตกกังวล เป็นความรู้สึกกลัวว่าต้องพึ่งลูกหลาน ขาดความมั่นใจ ขาดความสามารถ กลัวภัย หรือกลัวการไม่ได้ รับการเอาใจใส่ดูแล เป็นเหตุทำให้อ่อนเพลีย ไร้เรี่ยวแรง เบื่ออาหาร หายใจไม่ออกหรือเป็นลมง่าย มีความกลัว ถูกทอดทิ้ง เนื่องจากช่วยเหลือตัวเองได้น้อยลง ผู้สูงอายุมักจะมีการย้อนคิดถึงความหลัง เช่น นั่งคิดอะไรคนเดียว เจ็บๆ บอกเล่าให้เพื่อนฟังหรือมักเดินทางไปยังสถานที่คุ้นเคย เพราะการย้อนอดีตเพื่อดูว่าชีวิตที่ผ่านมาสมหวัง หรือไม่ และหากย้อนไปแล้วรู้สึกไม่พึงพอใจก็อาจเกิดความรู้สึกคับแค้น แต่หากผู้สูงอายุย้อนคิดถึงอดีตแล้วเกิด ความพอใจ และเพื่อปรับตนให้ตระหนักถึงความไม่เที่ยงในชีวิตท่านผู้นั้นก็จะสามารถมีความสุขตามวัยได้(พัชร บอนคำ .2560)

ทำให้ผู้สูงอายุต้องปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงซึ่งแน่นอนว่าจะเกิดผลกระทบทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุส่วนมากจะมีประสบการณ์ทำให้สามารถปรับตัวควบคุมจิตใจยอมรับกับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ แต่สำหรับผู้สูงอายุที่ปรับตัวได้ช้าหรือยึดติดกับความคิดแบบเก่าๆคือเอาเหตุผลของตัวเองเป็นหลักก็อาจทำให้เกิด ความเครียดขึ้นมาได้ บางคนแสดงอาการออกมาในลักษณะต่างๆ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับนิสัย ประสบการณ์ การศึกษาและ สภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมักยึดติดกับตัวเองโดยมีความคิดที่ไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ไม่ยอมรับรู้อะไรใหม่ๆ ที่เข้ามาในชีวิตในวัยสูงอายุ ผู้สูงอายุมักรู้สึกว่าตัวเองด้อยค่าถูกลดความสำคัญลงไปจากที่เคยเป็นผู้นำในครอบครัว คอยให้ความช่วยเหลือคนในครอบครัวต้องกลับมาเป็นผู้รับความช่วยเหลือจึงเกิดความรู้สึกท้อแท้ น้อยใจ การที่ ผู้สูงอายุได้รับความกระทบกระเทือนใจเพียงเล็กน้อยอาจทำให้เกิดความฉุนเฉียวได้มากกว่าปกติเพราะผู้สูงอายุ มักรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองลดลงทำให้ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ ผู้สูงอายุมักให้ความสนใจกับเรื่องที่ตรงกับความ รู้สึกหรือความพอใจของตนเองเท่านั้น(ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2545.)

วิถีคลายความเหงาของผู้สูงอายุ

วัยสูงอายุ เป็นวัยที่ฮอริโมนลดน้อยลงจนหมดไป และสุขภาพร่างกายก็เสื่อมถอยไปตามช่วงวัย ดังนั้น จึงไม่แปลกที่สภาพจิตใจของผู้สูงอายุ จะมีอาการหงุดหงิดง่าย ขึ้นน้อยใจ ซอบบ่น หรือซึมเศร้า ซึ่งบุตรหลานควร เข้าใจ และเอาใจใส่ดูแลให้ผู้สูงอายุมีความสุขจิตใจที่ดีไม่รู้สึกเหงา และโดดเดี่ยวอีก โดยการคลายเหงาดังนี้(thaise-niormarket.com2562)

1. หากิจกรรมที่ชื่นชอบทำ จะช่วยให้เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็วและรู้สึกเพลิดเพลิน เช่น อ่านหนังสือ ปลูกผัก ทำอาหาร งานประดิษฐ์ เป็นต้น

2. หาความรู้เพิ่มเติมให้ตนเองเช่น เรียนรู้การทำอาหารเพื่อสุขภาพ การใช้คอมพิวเตอร์ การเรียนรู้ภาษา พื้นฐาน หรือการหาความรู้ในสิ่งที่ต้องการทราบ หรืออยากมีความรู้ความชำนาญ เป็นต้น

3. การเลี้ยงสัตว์ จะช่วยคลายเหงาเป็นอย่างดี เช่น สุนัข แมว ปลา เป็นต้น การเลี้ยงสัตว์ช่วยให้ผ่อนคลาย และสร้างความกระตือรือร้นในการดูแลเอาใจใส่สัตว์เลี้ยง หากผู้สูงอายุชอบเลี้ยงสัตว์ ยิ่งทำให้คลายเหงา และเอาใจใส่ดูแลสัตว์มากกว่าที่จะนั่งคิดมากเรื่องต่างๆ และยังได้ความสุขสนุกสนานอีกด้วย

4.การมีสังคมที่มีความสนใจในเรื่องเดียวกัน เช่น กลุ่มเลี้ยงสัตว์ กลุ่มงานประดิษฐ์ หรือกลุ่มปลูกต้นไม้ เป็นต้น ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสังคม มีเพื่อนที่มีความชื่นชอบในเรื่องเดียวกันไว้พูดคุย พบปะ และทำกิจกรรมร่วมกัน ช่วยให้คลายเหงา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และได้พูดคุยกัน ก่อให้เกิดความภูมิใจในตนเอง ซึ่งมีผลให้อายุยืนยาว จิตใจแจ่มใสได้อีกด้วย

5. การใช้สื่อสังคมออนไลน์ จะช่วยเปิดโลกกว้าง และเป็นแหล่งความรู้ความบันเทิงที่ไม่สิ้นสุด บุตร หลานจึงควรสอนญาติผู้ใหญ่ให้เล่นอินเทอร์เน็ต เพื่อจะได้มีสังคมเพิ่มขึ้น และได้ช่วยคลายเครียดได้อีกด้วย

6. สร้างประโยชน์ให้ส่วนรวมเช่น เป็นอาสาสมัครการกุศล ช่วยกิจกรรมทางศาสนา หรือให้ความรู้ใน ความเชี่ยวชาญของตนเองแก่สังคม รวมถึงนำความรู้ความสามารถที่มีไปช่วยเหลืองานสังคม เป็นต้น ช่วยให้เกิด ความภูมิใจ ไม่มองแต่ตนเอง และเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น

การเข้ามาของสื่อสังคมออนไลน์

สิ่งที่ทำให้เว็บไซต์เครือข่ายสังคมออนไลน์มีความพิเศษไม่ใช่เพียงแค่การที่ทำให้บุคคลหนึ่งได้สามารถ พบกับบุคคลแปลกหน้าได้เท่านั้น แต่ยังให้ผู้ใช้สามารถเชื่อมต่อเครือข่ายสังคมออนไลน์และทำให้เครือข่ายนั้นมอง เห็นซึ่งกันและกันได้ในเว็บไซต์เครือข่ายสังคมขนาดใหญ่หลายๆแห่งการที่มีความสัมพันธ์เชื่อมต่อของผู้ที่เกี่ยวข้อง ไม่จำเป็นจะต้องจำกัดอยู่ที่การพบปะเพื่อนใหม่เท่านั้น แต่ยังสามารถสื่อสารกับผู้ที่มีความสัมพันธ์เชื่อมต่อกันใน เครือข่ายสังคมปกติอยู่แล้วได้เช่นกัน เว็บไซต์เครือข่ายสังคมออนไลน์มีการพัฒนาลักษณะหน้าที่ในหลายรูปแบบ แต่สิ่งที่เป็นแก่นหลักประกอบด้วย ข้อมูลส่วนตัวที่สามารถมองเห็นได้ ที่แสดงการเชื่อมต่อรายการของเพื่อนที่ เป็นผู้ใช้งานของระบบเดียวกัน ข้อมูลส่วนตัวจะเป็นหน้าที่แยกออกมาชัดเจนที่ทำให้บุคคลสามารถกรอกข้อมูล สถานะของตนเองได้ และเมื่อเชื่อมต่อกับเครือข่ายสังคมออนไลน์แต่ละบุคคลจะถูกขอให้กรอกข้อมูลที่ประกอบ ไปด้วยชุดคำถาม เช่น อายุ ที่อยู่ ความสนใจ และสิ่งต่างๆที่เกี่ยวข้องกับตัวเขาและหลายๆเว็บไซต์ยังให้ผู้ใช้ที่ สามารถจะนำรูปส่วนตัวแสดงบนเว็บได้ บางเว็บไซต์อาจจะให้ผู้ใช้เพิ่ม เนื้อหาที่มีมัลติมีเดีย หรือปรับแต่งหน้าตา ที่แสดงข้อมูลส่วนตัวได้ตามใจชอบและอื่นๆ เช่น เฟซบุ๊ก ได้ มีการทำแอปพลิเคชันพิเศษมากมาย เพื่อให้ผู้ใช้เพิ่ม เติมในหน้าข้อมูลส่วนตัวได้ เป็นต้น สามารถสรุปได้ว่า เครือข่ายสังคมออนไลน์เป็นอีกสื่อหนึ่งที่สามารถทำให้เรา พุดคุย สื่อสารกับคนที่รู้จัก หรือไม่รู้จักได้ง่าย และสะดวกรวดเร็วมากยิ่งขึ้น และส่วนใหญ่เครือข่ายสังคมออนไลน์ นั้นก็ได้จำกัด เพศ หรืออายุในการใช้เพราะฉะนั้นผู้ที่เล่นเครือข่ายสังคมออนไลน์ ก็จะเป็นใครก็ได้ จึงทำให้เป็น สื่อที่สามารถเปิดรับเพื่อหรือรู้จักเพื่อนใหม่ๆได้เป็นวงกว้าง (เฟิร์ม สุทธิพุ่ม 2560)

เมื่อเทคโนโลยีสังคมออนไลน์นั้นได้เข้ามามีอิทธิพลในการติดต่อสื่อสารของมนุษย์มากขึ้น กล่าวไว้ว่าใน ชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็น Facebook, Twitter, Line, Instagram, YouTube เป็นต้น ที่เข้ามาช่วยในการ ติดต่อ สื่อสารกันของประชากรให้ง่ายขึ้นและมีประสิทธิภาพ มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการสื่อสารระหว่างบุคคลหรือการ สื่อสารระหว่างกลุ่ม เมื่อพฤติกรรมของผู้คนเปลี่ยนไปเทคโนโลยีสังคมออนไลน์ กลายเป็นสิ่งที่มีบทบาทต่อ การ ดำเนินชีวิตของคนมากขึ้น

สำหรับการใช้สื่อทางสังคม (Social Media) ของผู้สูงวัย พบว่า ผู้สูงวัยส่วนใหญ่ ร้อยละ 44.72 ระบุว่า ใช้ Line รองลงมา ร้อยละ 30.56 ระบุว่า ใช้ Facebook ร้อยละ 29.60 ระบุว่า ใช้ YouTube ร้อยละ 4.80 ระบุ ว่า ใช้ Instagram และร้อยละ 3.44 ระบุว่า ใช้ Twitter (posttoday.com2563)

การใช้สื่อสังคมออนไลน์ อย่างเช่น ไลน์ เฟซบุ๊ก ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกได้กลอง ผู้สูงอายุมีความรู้สึกเหมือนได้ ผจญภัยเจอสิ่งใหม่ ๆ มีความมั่นใจมากขึ้น อันเนื่องมาจากผู้สูงอายุจะมีความกังวลต่อการใช้เทคโนโลยีใหม่ๆ การใช้สื่อสังคมออนไลน์ผ่านอุปกรณ์เคลื่อนที่ เช่น แท็บเล็ต โทรศัพท์มือถือ เป็นต้น เป็นอีกปัจจัยหนึ่งในด้านความ สะดวกและรวดเร็วในการใช้งานของผู้สูงอายุ เนื่องจากสามารถลดข้อจำกัดทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุโดยจะ ใช้เวลาประมาณวันละ 2-3 ชั่วโมง คือระยะเวลาเฉลี่ยในการใช้งานอินเทอร์เน็ตของผู้สูงวัย และผู้ที่ก้าวสู่วัย ผู้สูงวัย ที่มีอายุตั้งแต่ 50-70 ปี โดยในช่วงอายุ 50-54 ปี เป็นกลุ่มที่ใช้ระยะเวลาใช้งานเฉลี่ยมากที่สุดวันละ 4-5 ชั่วโมง (พนม คลี่ฉายา.2563)

การใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่สามารถส่งข้อความและแสดงความคิดเห็นที่เป็นที่นิยมของผู้สูงอายุ ได้แก่

1. LINE คือแอปพลิเคชันส่งข้อความที่ผสมผสานบริการ Messaging และ Voice Over IP นำมาผนวกเข้าด้วยกัน จึงทำให้เกิดเป็นแอปพลิเคชันที่สามารถแชท สร้างกลุ่ม ส่งข้อความ โปสต์รูปต่างๆ หรือจะโทรคุยกันแบบเสียงก็ได้ โดยข้อมูลทั้งหมดไม่ต้องเสียเงิน ที่ถือกำเนิดขึ้นจากเหตุการณ์แผ่นดินไหวครั้งใหญ่ในประเทศญี่ปุ่นในปี 2554 ได้เริ่มให้บริการในเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2554 ด้วยความคิดที่ว่าผู้คนทั่วโลกต่างต้องการวิธีการสื่อสารเพื่อสานความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดไม่ว่าจะเป็นสมาชิกในครอบครัว มิตรสหาย หรือคนรัก และสร้างความผูกพันให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น LINE เริ่มให้บริการในประเทศญี่ปุ่น และขยายการให้บริการอย่างรวดเร็วไปในภูมิภาคเอเชีย ปัจจุบันเติบโตเป็นโซเชียลแพลตฟอร์มที่มีผู้ใช้บริการกว่าหลายร้อยล้านคน แม้ว่า Line จะเป็นสื่อสังคมออนไลน์ที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะนิยมใช้มากที่สุด เพราะสามารถติดต่อสื่อสารได้หลายรูปแบบ ทั้งการแชท การส่งเสียง และการสนทนาแบบโทรศัพท์ ซึ่งถือว่าเป็นจุดเด่นที่สามารถทำให้หลากหลาย และที่สำคัญไม่ต้องเสียเงินเพิ่มเพราะใช้สัญญาณอินเทอร์เน็ตโดยตรง มีหน้า Time line คล้ายเฟซบุ๊ก ให้อัพเดทเรื่องราวต่างๆ ได้ตลอดเวลา ทั้งการใส่รูปภาพ ใส่ลิงค์ ใส่คลิปมีสติ๊กเกอร์ และ การ์ตูนอิมิชั่น แสดงอารมณ์ต่างๆ มากมายหลายแบบ ทั้ง กวนๆ น่ารักๆ เศร้า เสียใจ ดีใจ และคำทักทายต่างๆ ใส่สติ๊กเกอร์ สามารถใช้อุปกรณ์รองรับที่หลากหลายได้แก่สมาร์ตโฟน คอมพิวเตอร์และแท็บเล็ต การเพิ่มเพื่อน (Add Friend) สามารถเพิ่มเพื่อนได้หลายวิธีได้แก่หมายเลขโทรศัพท์มือถือในสมุดบัญชีรายชื่อ สแกนคิวอาร์โคท (QR Code) ไลน์ไอดี (ID LINE) และการเขย่า (Shake it) โทรศัพท์เคลื่อนที่สมาร์ตโฟนพร้อมกันสามารถเลือกปิดกั้นการสนทนาได้ (Block) เมื่อผู้รับสารไม่มีความประสงค์ที่จะรับสารนั้น อีกต่อไปผู้สูงอายุนิยมใช้ไลน์เนื่องจากใช้งานง่ายในการติดต่อสื่อสาร และ เมื่อผู้สูงอายุอ่านเนื้อหาที่ชื่นชอบ จะใช้การส่งสติ๊กเกอร์แทนการพิมพ์ข้อความตอบโต้ เนื่องจากไม่ถนัดในการพิมพ์ที่ละตัวอักษรแต่ข้อจำกัดของแอปพลิเคชันไลน์คือ รูปหรือไฟล์ที่แนบไปในไลน์จำกัดการส่งไว้เพียง 7 วันถ้าไม่กดบันทึกมันก็จะหายและมีพื้นที่จัดเก็บคนละ 1.5 gb เท่านั้น

2. Facebook ก็เป็นสื่อสังคมออนไลน์ประเภทหนึ่งที่เข้ามามีบทบาทใน ค.ศ. 2004 ก่อตั้งโดยมาร์ก ซักเคอร์เบิร์ก ชายชาวอเมริกัน โดยใช้เวลาเพียงไม่นาน Facebook ก็กระจายไปทั่วเกือบจะทุกมุมโลกก็ว่าได้ สมาชิกปัจจุบันเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่ถูกใช้มากที่สุดก็คือ เฟซบุ๊ก เมื่อพูดถึงการใช้ Facebook ของผู้สูงอายุนั้นเราคงคิดถึง การทักทาย สวัสดีวันจันทร์ โพสรูปดอกไม้สวยๆ หรือจะเป็น คำคมธรรมะ เป็นต้น แต่ในเมื่อเครือข่ายสังคมออนไลน์นั้นเป็นสังคมที่กว้าง และบวกกับผู้สูงอายุที่ต้องการที่จะเข้าถึงวัยรุ่น หรือลูกหลานของพวกเขา ทำให้ผู้สูงอายุจึงต้องปรับเปลี่ยนเรื่องราวที่โพสบนเฟซบุ๊ก

จากการศึกษาการใช้ face book ของผู้สูงอายุ ในการโพสรเรื่องราวส่วนตัวบน social network นั้น ทำให้พวกสูงอายุเหล่านั้นมีความรู้สึกที่ตัวเองกำลังเข้าเป็นส่วนหนึ่งของสังคมช่วยให้ลืมความเหงา มีเพื่อนคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น โดยที่ไม่เคยเห็นตัวหรือรู้จักกันมาก่อนยิ่งถ้ามีการปรับโปรไฟล์ของตัวเองด้วยแล้ว ยิ่งทำให้พวกเขาสามารถควบคุมความรู้สึกตัวเองได้และเมื่อได้อ่านและโพสข้อความหรือรูปภาพทำให้เกิดความไว้วางใจ และสนิทสนมกันได้อย่างรวดเร็ว

กลุ่มหรือเพจในเฟซบุ๊กสำหรับผู้สูงอายุ มีหลายกลุ่มด้วยกันส่วนใหญ่จะระบุว่าเป็นกลุ่มส่วนตัว เข้าไปเป็นสมาชิกกลุ่มโดยการสมัครเข้าไป เมื่อได้รับการอนุมัติจากแอดมินเพจแล้วจะสามารถติดตาม โต้ตอบแสดงความคิดเห็น หรือโพสรเรื่องราวและรูปภาพ คลิปวิดีโอ ได้ อาทิ

- Sook Kasean – สุขเกษียณ กลุ่มนี้มีนโยบายเพื่อให้แฟนเพจชาวสุขเกษียณ ได้มาแลกเปลี่ยนเรื่องราว และพูดคุยกัน แบ่งปันสิ่งดีๆ ให้แก่กัน มีสมาชิกประมาณ 7.9 พันคน

- ชมรมผู้เชี่ยวชาญชีวิต(ชชช.) นโยบายของเพจ ว่าเป็นพื้นที่แบ่งปันประสบการณ์ ด้านต่างๆในชีวิตของเพื่อนๆผู้สูงวัยที่เราเรียกชื่อใหม่ว่า”ผู้เชี่ยวชาญชีวิต(ชช) ได้แลกเปลี่ยน เรียนรู้และแบ่งปันวิถีชีวิตซึ่งกันและกัน เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีกว่า สร้างคุณค่าแก่สังคมไทย ดูน้อยลง มีสมาชิก 2.2 หมื่น คน
- สว.Storyกลุ่มส่วนตัว ระบุว่าในกลุ่มรวมสว.(สวยว้าว) ที่อยู่บ้านเหงๆ หรือ ทำงานแล้วเบื่อๆ มาแชร์เรื่องราวกิจวัตรประจำวันรวมถึงพูดคุยกันในกลุ่มเพื่อสร้างรอยยิ้มและแบ่งปันเรื่องราวดีๆให้กัน สว.Story ดูน้อยลง มีสมาชิก 3.6 หมื่น คน
- สว.(สูงวัย)ไปเที่ยวกัน เป็นกลุ่มส่วนตัว ระบุว่ากลุ่มผู้ใหญ่พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เรื่องกิน เรื่องเที่ยว การใช้ชีวิต อื่นๆ เพื่อความบรรเทิง ไร้สาระห้ามการเมือง ขายของ หาคู่ เพศ ประเด็นขัดแย้ง.สมาชิก 2.7 หมื่น คน

สำหรับเนื้อหาที่โพสต์ลงในกลุ่มหรือเพจต่าง ๆ นั้นมีหลากหลาย เพื่อให้ผู้สูงวัยได้คลายเหงา สมาชิกในกลุ่มก็มีสถานภาพทางสังคมที่หลากหลายเช่นกัน โดยที่ส่วนใหญ่แล้วไม่รู้จักกัน หรือบางคนอาจจะชวนเพื่อนที่รู้จักเข้ากลุ่ม สถานะทางสังคมก็แตกต่างกันออกไป ทั้งที่อยู่ใน กทม. หรือต่างจังหวัด หรือแม้แต่ในต่างประเทศ เช่น เดนมาร์ค ออสเตรเลีย เป็นต้น บางคนเคยเป็นข้าราชการที่เกษียณอายุ บางคนทำไร่นา บางคนทำธุรกิจส่วนตัว ซึ่งแต่ต้นทุนชีวิตที่ไม่เหมือนกัน แต่ทุกคนที่เข้ามาที่สนทนสมเหมือนเป็นเพื่อนกันมานาน ทั้ง ๆที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน แต่ได้อ่านโพสต์ ทำความรู้จักกัน ได้แสดงความคิดเห็น ได้แสดงความยินดี ได้แสดงความเห็นอกเห็นใจ ทุกคนยอมรับความมีตัวตนของกันและกัน เนื้อหามีตั้งแต่เล่าเรื่องสนุกๆในประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาของตัวเอง พาไปท่องเที่ยวในสถานที่ต่างๆทั้งในประเทศและต่างประเทศ บ้างก็เล่าเรื่องตลกขำขัน เล่าเรื่องราวที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและอาหารการกิน รวมทั้งคำคม ธรรมะ นอกจากนี้ยังมี คำอวยพรวันเกิดจากสมาชิกเพื่อเป็นขวัญกำลังใจ เรื่องราวของบุตรหลานตัวเอง ทั้งสำเร็จการศึกษา แต่งงาน มีบุตร บางท่านมีฝีมือลายมือในการเขียนเรื่องสั้นเป็นตอน ๆ ถึงเรื่องราวในอดีต ชวนให้ติดตาม สามารถสร้างเป็นละครซีรีส์ได้อย่างน่าอัศจรรย์ นอกจากนี้ยังมีภาพประกอบเป็นรูปของตนเอง และคนในครอบครัว เสมือนเราได้รู้จักเป็นเพื่อนกันมานาน และมีสมาชิกใหม่เข้ามาทุกวัน การเข้าเป็นสมาชิกเพจก็ไม่ยากเพียงแต่ค้นหาชื่อเพจ แล้วสมัครเข้าไปเป็นสมาชิก ก็สามารถอ่านและแสดงความคิดเห็นได้แล้ว โดยปฏิบัติตามกติกาของแอดมินเพจ

กลุ่มต่าง ๆ พวกนี้มีประโยชน์ในการแก้เหงาของผู้สูงวัยเป็นอย่างดี เป็นสถานที่ได้แสดงการมีตัวตนของผู้สูงวัย ได้แสดงออกโดยการเล่าเรื่อง การผูกมิตร มีเพื่อนฝูงในวัยใกล้เคียงกันมาพูดคุยฉันทมิตร โดยไม่มีการทะเลาะเบาะแว้งกัน แม้เราไม่รู้จักกันมาก่อน ไม่รู้จักบ้านที่พักอาศัยว่าอย่างไร ไหน บางคนอยู่ต่างประเทศ ก็สามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และคลายความเหงาในชีวิตบ้านปลายของผู้สูงวัยได้

ตัวอย่างของการโพสต์ที่แสดงถึงความพึงพอใจของคนเข้ามาเป็นสมาชิก เช่น “อยู่กลุ่ม สว.แล้วมีความสุขได้เจอคนวัยใกล้เคียงกัน มองตาก็รู้ใจ บางครั้งเขียนเมนต์ไปยิ้มไป ใครเป็นเหมือนกันบ้างคะ” สำหรับข้อความนี้มีผู้มาเมนต์แสดงความคิดเห็นด้วยถึง 167 รายการ

อีกตัวอย่างของโพสต์ที่การเข้ามาในกลุ่มเพื่อต้องการหาเพื่อนของผู้ที่ใช้นามว่า มานิตย์ ในกลุ่ม สว.(สูงวัย)ไปเที่ยว “เข้ามาที่นี้สักพักแล้ว ตามอ่านดูไปเรื่อยๆ เห็นโปรไฟล์ของแต่ละคนเรียบหรู ดูดี หันมาดูตัวเอง เราไม่มีอะไรเทียบเขาได้เลย เราจะเป็นเพื่อนกับใครเขาได้ไหม เขาจะรังเกียจเราไหม ความรู้ขั้นประถม ฐานะพอเลี้ยงตัวได้ไม่ลำบาก ถ้าเราขอเป็นเพื่อนพูดคุยในนี้จะได้ไหมคะ ผิดถูกตัดเตือนเราได้ ทุกวันนี้ เราอยู่คนเดียวเหงามาก ค่ะ ลูกก็โตๆ มีครอบครัวกันไปหมดแล้ว แต่เราก็ไม่กล้าจะคุยกับใคร เพราะรู้ตัวเองอยู่แบบไหน ถ้ามีเพื่อนๆ คนไหน ไม่รังเกียจเรา เราขอคุยด้วยนะค่ะ” หลังจากโพสต์นี้แล้ว มีสมาชิกเข้ามาตอบแสดงความคิดเห็น 208 คน กดไลค์ 239 คน ซึ่งแต่ละคนได้แสดงความคิดเห็นที่จะเป็นเพื่อนคุยด้วยและไม่รังเกียจสถานะของคุณมานิตย์ จะเห็นได้

ว่าการเข้ามาเล่น เฟซบุ๊ก ของผู้สูงวัยในกลุ่มต่างๆ ดังกล่าว สามารถใช้ประโยชน์ในการเป็นเพื่อนคลายเหงา การได้พูดจาแสดงความคิดเห็นหรือเล่าเรื่องต่างๆ จากประสบการณ์ของตนเอง หรือได้อ่านเรื่องขำขันที่เป็นเรื่องราวของครอบครัว สามารถสร้างรอยยิ้มแก่คนอ่านได้ เช่น “ผู้หญิงส่วนใหญ่ชอบผู้ชายที่เป็นผู้นำ นำงานไปล้างง นำผ้าไปซัก นำแปรงไปขัดส้วม” เป็นต้น ซึ่งมีผู้เข้ามาแสดงความคิดเห็นและกดไลก์ จำนวนมากเช่นกัน

บทสรุป

จากจำนวนผู้เข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่มและเพจ เป็นเครื่องแสดงว่าผู้สูงอายุสามารถใช้ประโยชน์จากการเล่นเฟซบุ๊กในการคลายความเหงาได้เป็นอย่างดี แต่อย่างไรก็ตามการเล่นเฟซบุ๊กจะมีประโยชน์ในการคลายเหงาในเวลาเดียวกันอาจก่อให้เกิดโทษต่อสุขภาพของผู้สูงอายุที่เล่นในแต่ละวันมากเกินไป เช่นถ้าทำนั้งที่ไม่ถูกต้อง อาจทำให้ปวดต้นคอ ปวดหลังหรือการใช้สายตามากเกินไปอาจเป็นอันตรายต่อสายตาที่เกิดจากการจ้องจอโทรศัพท์หรือจอคอมพิวเตอร์นอกจากนี้การใช้ Social Media ก่อนเข้านอน ทำให้นอนไม่หลับ เนื่องจากมีการกระตุ้นระบบประสาทมากเกินไป จนอาจนำมาซึ่งโรคนอนไม่หลับเรื้อรัง และนำไปสู่โรคซึมเศร้าในที่สุด ทำให้ผู้สูงอายุบางคนละเลยการออกกำลังกาย รวมทั้งขาดการปฏิสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด ดังนั้นจึงควรใช้ให้พอดีในแต่ละวันไม่มากเกินไปและใช้วิจารณญาณในการเลือกเข้ากลุ่มหรือเพจ ตลอดจนความเชื่อในเนื้อหาที่อ่าน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการหลอกลวงขึ้นได้

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- จุฑารัตน์ ประเสริฐ. (2557). พฤติกรรมการใช้ไลน์แอปพลิเคชันไลน์กับการรับรู้ตนเองและการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นของผู้สูงอายุไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต, สาขานิเทศศาสตร์ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปรางสุรางค์ โชติชัชวาลกุล. (2556). แรงจูงใจที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เว็บไซต์เฟซบุ๊ก (Facebook) ของกลุ่มวัยกลางคนและวัยสูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต, สาขาวิชาสื่อสารมวลชน คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พนม คลีฉายา.(2563) .การใช้เทคโนโลยีของผู้สูงอายุและข้อเสนอเพื่อเสริมสร้างภาวะพลัมพลังของผู้สูงอายุไทย.คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- เฟิร์ม สุทธิพุ่ม.(2560). การแสดงตัวตนของผู้สูงอายุชาวไทยในเครือข่ายสังคมออนไลน์ Facebook วิทยานิพนธ์ สาขาวิชาการสื่อสารเชิงกลยุทธ์, มหาวิทยาลัยกรุงเทพ
- ศรีเรือน แก้วกังวาล.(2549).ผู้สูงอายุต้องการอะไรจิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริพร แซ่ลิ้ม. (2558). พฤติกรรมการใช้ไลน์แอปพลิเคชันของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์สาขาวิชาสื่อสารมวลชน คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ระบบออนไลน์

การโพสต์ การคอมเมนต์และการปรับแต่งบน facebook ช่วยให้ผู้สูงอายุมีพลังมากขึ้น เข้าถึงได้จาก<https://www.cj-books.com/posts/22/>

นิลบล สุขวณิช .ความเหงาคืออะไรและทำไมเราต้องรู้สึกเหงา? นักจิตวิทยามีคำตอบ เข้าถึงได้จาก<https://www.istrong.co/single-post/what-is-loneliness-and-why-do-we-need-to-feel-lonely>

พฤติกรรมการใช้ Social Media ของผู้สูงอายุ .เข้าถึงได้จาก <https://tonkit360.com/32265>
พัชรบอนด์.(2560).แค่ 9 วิธี คุณก็เป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขได้ เข้าถึงได้จาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/36847>

6 ข้อ กำจัดความเหงาให้ญาติผู้ใหญ่ของคุณ เข้าถึงได้จาก <http://www.thaiseniormarket.com/article-detail/52>
