ISSN: 2774-0390 (Online)
วารสารวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
Journal of Management Science Sakon Nakhon Rajabhat University
Homepage: https://so08.tci-thaijo.org/index.php/JMSSNRU
E-mail: jmssnru@gmail.com

# การศึกษาพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี

# The study of digital technology usage behaviors affecting the quality of life among the elderly in Pathum Thani Province

ทักษิณา วิไลลักษณ์[1], อัจฉราวรรณ สุขเกิด[2*]
Thaksina Wilailak[1], Ajcharawan Sujkird[2*]

[1] หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์
[2] หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจสมัยใหม่ (ต่อเนื่อง) คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์
[1] Bachelor of Science Program in Information Technology, Faculty of Science and Technology, Valaya Alongkorn Rajabhat University under the Royal Patronage
[2] Bachelor of Business Administration Program in Modern Business Management (Continuing Program), Faculty of Management Sciences, Valaya Alongkorn Rajabhat University under the Royal Patronage

*Corresponding author's e-mail: taksina@vru.ac.th[1], Ajcharawan@vru.ac.th [2*]

Received: June 15, 2025 Revised: July 25, 2025 Accepted: July 29, 2025

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง สมาชิกชมรมผู้สูงอายุใน 7 อำเภอ จำนวนทั้งสิ้น 28 คน ดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเฉลี่ยมากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน โดยใช้ในช่วงเช้า (05.00–10.00 น.) แอปพลิเคชันที่ใช้มากที่สุดคือ ไลน์ เพื่อสื่อสารกับครอบครัว เพื่อน และเครือข่ายผู้สูงอายุในชุมชน การใช้งานเทคโนโลยีมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ และสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน ด้านสุขภาพ ผู้สูงอายุใช้ เฟซบุ๊ก และยูทูบ เพื่อค้นหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ การปฏิบัติธรรมะ และการออกกำลังกาย ซึ่งช่วยเสริมสุขภาวะทางกายและใจ อีกทั้งยังมีการใช้จ่ายทางเทคโนโลยีโดยเฉลี่ยเดือนละ 500–700 บาท

ซึ่งส่วนใหญ่ได้รับการสนับสนุนจากบุตรหลาน อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุจำนวนมากยังคงประสบปัญหาในการปรับตัวและเรียนรู้การใช้งานเทคโนโลยีใหม่ ๆ โดยเฉพาะการใช้แอปพลิเคชันเพื่อเชื่อมต่อทางสังคม มีความกังวลเรื่องความเป็นส่วนตัว และไม่คุ้นเคยกับอุปกรณ์ดิจิทัล ทั้งนี้ยังพบว่าช่องว่างทางดิจิทัลภายในกลุ่มผู้สูงอายุยังคงมีอยู่ชัดเจน ซึ่งอาจเกิดจากข้อจำกัดทางร่างกาย จิตใจ และพื้นฐานการศึกษา ผลการวิจัยชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการส่งเสริมการเรียนรู้เทคโนโลยีที่เหมาะสมกับวัยและบริบทของผู้สูงอายุ โดยอาศัยความร่วมมือจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในยุคดิจิทัลอย่างยั่งยืน

**คำสำคัญ:** ผู้สูงอายุ, พฤติกรรม, เทคโนโลยีดิจิทัล, คุณภาพชีวิต

## Abstract

This research aimed to study the digital technology usage behavior among the elderly in Pathum. Data were collected from 28 members of elderly club members across 7 districts. Qualitative research was employed, utilizing in–depth interviews as primary tool. The finding revealed that older adults spent an average of more than two hours per day using digital technology, with peak usage occurring in the morning between 05:00 and 10:00. The most frequently used was LINE, primarily for communication with family members, friends, and community–based elderly network. Technology usage plays a crucial role in strengthening social relationships and enhancing daily happiness. Regarding health, the elderly utilized Facebook and YouTube to access information on healthcare, physical exercise, and Buddhist practices, which fostered both physical and mental well–being. Their average monthly technology–related expenditure ranged from 500 to 700 baht –primarily for mobile and internet services– largely supported by their children. However, many older adults still faced significant challenges in adapting to and mastering new technologies, particularly social network applications. Their concerns regarding privacy and coupled with a lack of digital literacy, highlight a persistent digital divide within the aging population. A digital divide remained evident among the elderly, potential stemming from physical, psychological, and educational constraints. The investigation emphasizes the importance of promoting age– appropriate digital literacy tailored to specific contexts of the elderly. This required a collaborative effort from families, communities, and relevant stakeholders to sustainably enhance the quality of life and bridge digital divide disparities in today's aging society.

**Keywords:** elderly, behavior, digital technology, quality of life

## ความสำคัญของปัญหาการวิจัย

ปัจจุบันในหลาย ๆ ประเทศต้องเผชิญการเพิ่มขึ้นของประชากรกลุ่มผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นอย่างมาก ปัจจัยหลักที่พบมาจากคนมีอายุยืนยาวมากขึ้น ในขณะที่พบว่าอัตราการเกิดลดลง สถานการณ์นี้ประเทศไทยกำลังประสบอยู่ จึงได้เข้าสู่สังคมสูงวัยโดยสมบูรณ์ (complete aged society) โดยมีสัดส่วนของประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่า 20% ของประชากรทั้งประเทศ และหากอ้างอิงตามโครงสร้างประชากรของประเทศคาดการณ์ว่า

ในอีก 10 ปีข้างหน้าประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยระดับสูงสุด (super aged society) จะมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่า 28% ของประชากรทั้งประเทศ (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2562)

เทคโนโลยีดิจิทัลมีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว และมีบทบาทในชีวิตประจำวันของทุกกลุ่มและทุกช่วงวัย การใช้งานอินเทอร์เน็ตในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การติดตามข่าวสารและความบันเทิงผ่าน โซเชียวมีเดีย การสั่งซื้อสินค้าออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชัน เช่น Shopee หรือ Lazada การใช้ไลน์เพื่อติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น เป็นต้น แต่สำหรับสูงอายุจำนวนมาก เผชิญความท้าทายในการปรับตัวให้ทันกับเทคโนโลยี ทำให้ขาดโอกาสในการเข้าถึงและใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีดิจิทัลอย่างเต็มที่ จากการสำรวจการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ. 2566 พบว่า มีผู้สูงอายุเพียง 57.7% ที่ใช้อินเทอร์เน็ต ขณะที่กลุ่มอายุอื่น ๆ มีสัดส่วนการใช้อินเทอร์เน็ตมากกว่า 90% จึงเกิดเป็นช่องว่างทางดิจิทัล ระหว่างผู้สูงอายุกับกลุ่มอื่น ๆ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2566) เกิดการเสียโอกาสในการเรียนรู้ ซึ่งอาจเกิดจากข้อจำกัดทางกายภาพ เช่น ปัญหาทางสายตา ปัญหาการได้ยินที่อาจเป็นอุปสรรคในการใช้งาน ทำให้ผู้สูงอายุบางคนที่อาจไม่มีความรู้ หรือทักษะในการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัล หรือข้อจำกัดทางด้านทัศนคติ ที่ส่งผลต่อการต่อต้านหรือการไม่ยอมรับเทคโนโลยีดิจิทัล หรือความกังวลการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล

การใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีดิจิทัล ด้วยรูปแบบการใช้แอปพลิเคชัน ในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุเบื้องต้นได้ เช่น การค้นหาโรงพยาบาลที่ใกล้เคียง การค้นหาเบอร์ติดต่อในกรณีฉุกเฉิน หรือการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อความบันเทิง เช่น เฟซบุ๊ก (Facebook) ยูทูบ (You Tube) ไลน์ (Line) เป็นต้น การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนั้น สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้แตกต่างกันขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของผู้สูงอายุคนนั้น ๆ เช่น ระยะเวลาในการใช้ต่อวัน ช่วงเวลา วัตถุประสงค์การใช้ และผู้แนะนำหรือให้ความช่วยเหลือในการใช้ (สุธัญญา กฤตาคม, 2567) จากการศึกษางานวิจัยจำนวนมากทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ พบว่า เทคโนโลยีดิจิทัลได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะด้านการเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว ผ่านการติดต่อสื่อสารกับสมาชิกของครอบครัว และคนใกล้ชิด จนนำไปสู่การเกิดความสัมพันธ์รูปแบบใหม่ (พนม คลี่ฉายา, 2564) เทคโนโลยีดิจิทัลจึงได้ถูกนำมาเป็นเครื่องมือสำคัญในการกระจายข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ รวมถึงการบริการ ทำให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีสุขภาพที่แข็งแรง ไม่เป็นภาระของลูกหลานในอนาคต สามารถทำให้ผู้สูงอายุดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง

จากความสำคัญทั้งหมดผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี การวิจัยนี้เลือกศึกษาในจังหวัดปทุมธานี เป็นจังหวัดที่อยู่ใกล้เขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นเขตเมืองมีเทคโนโลยีที่สามารถเข้าถึงการใช้มากกว่าจังหวัดที่อยู่นอกเขตเมือง เพื่อให้เห็นถึงการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลของผู้สูงอายุสามารถสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว การรู้ประโยชน์และโทษของเทคโนโลยี นอกจากนี้การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลยังส่งผลต่อด้านเศรษฐกิจและนโยบายของรัฐที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาประชากรด้านเทคโนโลยีอีกด้วย

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี
2. เพื่อศึกษาปัญหาการใช้เทคโนโลยีดิจัลทัลที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี

## การทบทวนวรรณกรรม

### แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

องค์การอนามัยโลก ได้อธิบายความชราเป็นผลมาจากการความเสียหายในระดับโมเลกุลและเซลล์ที่หลากหลาย ส่งผลให้สมรรถภาพทางกายและจิตใจลดลง มีความเสี่ยงต่อโรคภัยไข้เจ็บเพิ่มขึ้น การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ไม่ได้มีความเกี่ยวข้องกับอายุของบุคคลเป็นปีเท่านั้น นอกเหนือจากการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพยังมักเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงอื่น ๆ ในชีวิต เช่น การเกษียณอายุ การย้ายถิ่นฐาน การเสียชีวิตของผู้ใกล้ชิด (World Health Organization, 2025) ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป (กรมอนามัย, 2566) และองค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2025) ได้แบ่งระดับผู้สูงอายุได้เป็น 3 กลุ่ม คือ 1) ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้ดี (กลุ่มติดสังคม) 2) ผู้สูงอายุที่ยังพอช่วยเหลือตัวเองได้บางส่วน (กลุ่มติดบ้าน) และ 3) ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ (กลุ่มติดเตียง)

ดังนั้นผู้สูงอายุ จึงเป็นการนิยามที่หมายถึง การมีอายุมากตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป หรืออยู่ในวัยชรา และความหมายของคำว่า ชรา คือ แก่ด้วยอายุ ยังมีการเรียกผู้สูงอายุว่า ราษฎรอาวุโส (senior citizen) (รัชนีพรรณ วังสาร และคณะ, 2567)

### ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงของสรีระของร่างกาย สามารถอธิบายกระบวนการด้วยทฤษฎี ได้ดังนี้ (Ebersole & Hess, 1981)

1. ทฤษฎีทางชีววิทยา อธิบายการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันตามปกติน้อยลงพร้อม ๆ กับสร้างภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตัวเองมากขึ้น ทำให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรคได้ไม่ดีเจ็บป่วยง่ายและภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตัวเองจะไปทำลายเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะเข้าไปทำลายเซลล์ที่เจริญเต็มที่แล้วไม่มีการแบ่งตัวใหม่ เช่น กระดูก กล้ามเนื้อ หลอดเลือด และหัวใจ เป็นต้น (Weinert & Timiras, 2003)

2. ทฤษฎีทางจิตวิทยา มาจาก 2 ทฤษฎีหลัก คือ ทฤษฎีบุคลิกภาพ (personality theory) และ ทฤษฎีความปราดเปรื่อง (intelligence theory) อธิบายถึง ความต้องการของมนุษย์ พฤติกรรมแรงผลักดัน ความต้องการตามวัย การพัฒนาบุคลิกภาพตามช่วงชีวิต ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลโดยสังคมและพัฒนาความสัมพันธ์รูปแบบใหม่กับสังคม (Cox, 2005) ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงของบุคลิกภาพและพฤติกรรมของผู้สูงอายุนั้นจึงเป็นการปรับตัวเพื่อที่จะสามารถอยู่รวมกับผู้อื่นได้ในสังคมอย่างมีความสุข

3. ทฤษฎีทางสังคมวิทยา อธิบายถึง เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะพบข้อจำกัดทางร่างกาย และการที่ไม่ได้ทำงานอาจทำให้ผู้สูงอายุห่างเหินจากสังคม ส่งผลให้รูปแบบการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไปและเพิ่มความรู้สึกโดดเดี่ยวมากขึ้น ส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้า ความสิ้นหวังซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุโดยตรง ดังนั้นการส่งเสริมและสนับสนุนการดูแลผู้สูงอายุ จึงมีความจำเป็นต่อความต้องการที่เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ

### แนวคิดเกี่ยวกับเทคโนโลยีดิจิทัล

ราชบัณฑิตยสถาน (2554) ได้อธิบาย เทคโนโลยี คือ วิทยาการที่นำเอาความรู้ทางวิทยาศาสตร์มาใช้ให้เกิดประโยชน์ในทางปฏิบัติ อุตสาหกรรม เป็นต้น

ภัทรา วยาจุต (2566) กล่าวว่าเทคโนโลยีดิจิทัลเป็นเครื่องมือในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ แหล่งทรัพยากรที่สามารถผลิต จัดเก็บ หรือประมวลผลข้อมูล ที่ใช้แพร่หลายในปัจจุบัน

ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (ม.ป.ป.) อธิบายถึง เทคโนโลยีดิจิทัล (digital technology) คือ การใช้ระบบและอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ในการสร้าง จัดเก็บ ประมวลผล และสื่อสารข้อมูลในรูปแบบดิจิทัล เพื่อนำข้อมูลมาใช้ประโยชน์ในด้านต่าง ๆ นอกจากนี้เทคโนโลยีดิจิทัลทำให้การใช้ชีวิตประจำวัน และการทำงานสะดวกสบายอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน

ดังนั้น เทคโนโลยีดิจิทัล เป็นการนำเอาอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์และแอปพลิเคชันที่ใช้ข้อมูล ในรูปแบบของข้อมูลดิจิทัลอยู่ในอุปกรณ์ คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ โดยนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์และเหมาะสมในชีวิตประจำวัน และการทำงานให้มีความทันสมัยและรวดเร็ว เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

**ทักษะและความรู้ดิจิทัล**

ทักษระและความรู้ดิจิทัลเป็นทักษะและความรู้ที่จำเป็นต่อความสำเร็จในการดำรงชีวิต และการทำงาน เป็นองค์ประกอบหลักที่มีความสำคัญ ปัจจุบันมีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเป็นสำคัญ การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยีส่งผลให้ต้องมีการพัฒนาทักษะอย่างต่อเนื่อง โดยความรู้ที่จำเป็นได้แก่ ความรู้ด้านสารสนเทศ (information literacy) ความรู้ด้านสื่อ (media literacy) และความรู้ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (Information, Communications and Technology: ICT literacy) (วิทิตา จันทรวารีเลขา, 2563)

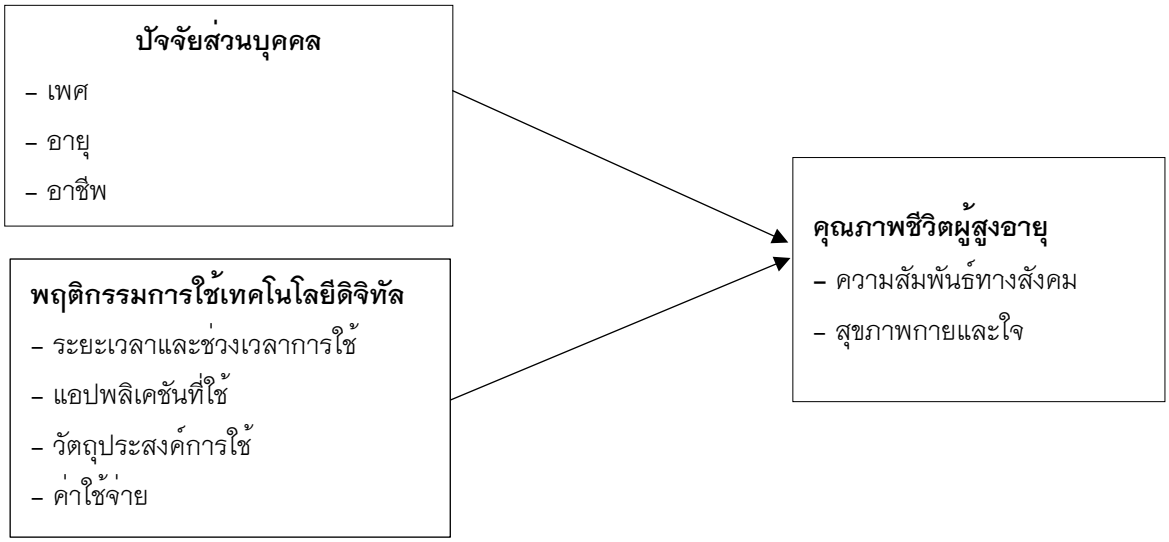
**แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล**

พฤติกรรม (behavior) คือ การแสดงอาการหรือการกระทำที่มีปฏิกิริยาการโต้ตอบ ในสถานการณ์ต่าง ๆ อาจมีความแตกต่างกันระหว่างบุคคลซึ่งได้รับอิทธิพลจากอารมณ์ ทัศนคติ และสภาพแวดล้อม (สุพรรณี รัตนโรจน์มงคล, 2563)

การศึกษาพฤติกรรมการปฏิบัติและการแสดงออกจากบุคคลใดบุคคลหนึ่ง การแสดงออกมาในลักษณะอากัปกิริยาต่าง ๆ รวมถึงความคาดหวังในจากการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล เป็นการกระทำเพื่อสนองตอบความต้องการและการสร้างประสบการณ์ สมารถสร้างปฏิสัมพันธ์กันผ่านเวปไซต์ หรือ แอปพลิเคชัน เช่น เฟซบุ๊ก ไลน์ อินสตราแกรม และยูทูบ (สุธัญญา กฤตาคม, 2567) ดังนั้นการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในปัจจุบันเป็นการเพิ่มทางเลือกในการใช้เวลาว่างและทำกิจกรรมของบุคคลเพื่อให้เกิดความพึงพอใจ ความสุข ความเพลิดเพลิน และการพักผ่อน Silk et al. (2016) กล่าวว่า การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเป็นการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย เช่น ใช้ในการติดตามการออกกำลังกาย การนอนหลับ Carnicelli & Boluk (2017) กล่าวว่า การใช้เวลาว่างด้วยการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล เปิดโอกาสให้ได้เรียนรู้โดยไม่ต้องคำนึงถึงสถานที่ สามารถแบ่งปันความคิดเห็นกันได้เพียงแค่มีอุปกรณ์พกพาเท่านั้น

จากการทบทวนวรรณกรรมผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่มีการเปลี่ยนแปลงของสรีรร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะพบข้อจำกัดทางร่างกาย ต้องมีการส่งเสริมและสนับสนุนการดูแลผู้สูงอายุ ให้เหมาะกับความต้องการที่เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ ด้วยการนำอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์และแอปพลิเคชันที่ใช้ข้อมูล ในรูปแบบของข้อมูลดิจิทัล ซึ่งอยู่ในอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ โดยนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์และเหมาะสมในชีวิตประจำวัน และการทำงานให้มีความทันสมัยและรวดเร็ว เกิดประสิทธิภาพสูงสุด เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีในด้านสังคมและสุขภาพให้มีความสุขยิ่งขึ้น

## กรอบแนวคิดของการวิจัย




ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

## วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยด้วยเชิงคุณภาพ (qualitative method) ศึกษาเกี่ยวกับ 1) ข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุ 2) พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี และ 3) ปัญหาการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี โดยมีกระบวนการดำเนินงานหลัก ดังนี้

**1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**

ประชากร คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ถึง 70 ปี ทั้งชายและหญิง ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุใน 7 อำเภอ จังหวัดปทุมธานี ได้แก่ อำเภอเมืองปทุมธานี อำเภอคลองหลวง อำเภอธัญบุรี อำเภอลาดหลุมแก้ว อำเภอลำลูกกา อำเภอสามโคก และอำเภอหนองเสือ จำนวน 206,825 คน (สำนักงานสถิติจังหวัดปทุมธานี, 2566)

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุใน 7 อำเภอ คัดเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) การพิจารณาจากประชากรผู้ที่มีอายุ 60 ถึง 70 ปี ตำแหน่งประธานชมรม จำนวน 1 คน และสมาชิกชมรม จำนวน 2 คน คัดจากสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ใน 7 อำเภอ จังหวัดปทุมธานี ได้แก่ อำเภอเมืองปทุมธานี อำเภอคลองหลวง อำเภอธัญบุรี อำเภอลาดหลุมแก้ว อำเภอลำลูกกา อำเภอสามโคก และอำเภอหนองเสือ จำนวน 21 คน และเจ้าหน้าที่ของรัฐหรือผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ที่ดูแลแต่ละชมรม จำนวน 7 คน ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น 28 คน

**2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

2.1. ผู้วิจัยสร้างกรอบแผนงานวิจัยเก็บข้อมูลด้วยการใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) กับกลุ่มเป้าหมาย ที่มีอายุ 60 ถึง 70 ปี

2.2 แบบสังเกตและแบบสัมภาษณ์ ผ่านการสนทนากลุ่มย่อย (focus group) และการทดลองการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ด้วยแอปพลิเคชัน เช่น เฟซบุ๊ก ไลน์ และยูทูบ

2.3 การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก กับเจ้าหน้าที่ของรัฐหรือผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อร่วมวิพากษ์การให้คำแนะนำการใช้สื่อเทคโนโลยีดิจิทัลที่เหมาะสม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในจังหวัดปทุมธานี

**3. การเก็บรวบรวมข้อมูล**

ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์ในการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) สัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุและเก็บคืนด้วยตนเอง ในช่วงเดือน มีนาคม ถึง พฤษภาคม 2568

**4. การวิเคราะห์ข้อมูล**

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลที่รวมรวมจากการสัมภาษณ์ และการประชุมกลุ่ม โดยทำการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณาเชิงวิเคราะห์ ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่ตั้งไว้

## ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี พบว่า ชมรมผู้สูงอายุใน 7 อำเภอ ของจังหวัดปทุมธานี ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 61 – 70 ปี เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัวเป็นส่วนใหญ่ ผลการวิจัยนำเสนอตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลด้านระยะเวลาและช่วงเวลาที่ใช้ ผลการศึกษาพบว่า การใช้เทคโนโลยีดิจิทัล โดยเฉลี่ยมากกว่า 2 ชั่วโมงในแต่ละวัน ช่วงเวลาในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล คือ ช่วงเช้า เวลาประมาณ 05.00 ถึง 10.00 น. ใช้เทคโนโลยีมานานมากกว่า 1 ปี โดยใช้เพื่อการติดต่อสื่อสารกับบุคคลในครอบครัว เพื่อน และญาติ การสื่อสารกับบุคคลในครอบครัวเป็นเรื่องของการสอบถามกิจวัตรประจำวัน เช่น รับประทานข้าวหรือยัง กำลังทำอะไรอยู่ สำหรับกลุ่มเพื่อน เป็นการส่งสติกเกอร์ให้กันทั้งเป็นกลุ่มและบุคคล โดยมีการตั้งกลุ่มผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น ชักชวนกันไปทำกิจกรรมอบรมต่าง ๆ และแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารกันทั้งสุขภาพ และสันทนาการ การใช้เทคโนโลยีจะใช้แอปพลิเคชัน คือ ไลน์ จะใช้สื่อสารกับคนในครอบครัวเป็นหลัก จากการสอบถามพบว่าส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะอยู่บ้านคนเดียว หรืออยู่กับคู่สามีหรือภรรยาเป็นหลัก หรืออยู่เลี้ยงหลาน จากการศึกษายังพบว่าโครงสร้างของครอบครัวมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด สัดส่วนของผู้สูงอายุอยู่คนเดียวเพิ่มมากขึ้น การไม่มีบุตรจากสมาชิกในครอบครัวมีทิศทางเพิ่มขึ้น การให้ความเกื้อหนุนของคนในครอบครัวอาจลดลงในอนาคต

ผลการสัมภาษณ์เชิงลึกและการจัดทำสนทนากลุ่ม มีผู้แทนผู้สูงอายุท่านหนึ่ง กล่าวว่า

“...ปัจจุบันเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ โดยมีกลุ่มผู้สูงอายุที่สื่อสารกัน มักจะมีข้อมูลการทำกิจกรรมผ่านกลุ่มนี้และชักชวนกันทำกิจกรรมในพื้นที่ ได้เพื่อน ส่วนใหญ่ก็ชักชวนกันไปทำกิจกรรมกัน...”

ผู้ร่วมสนทนากลุ่มใหญ่ ให้ความเห็นตรงกันว่า “คนที่อยู่ในกลุ่มเป็นผู้สูงอายุทั้งหมด ส่วนใหญ่อยู่บ้านคนเดียว ลูกหลานไปทำงาน มีเพื่อนในกลุ่มคอยแนะนำให้ทำกิจกรรม เพื่อไม่ให้เหงา”

พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ด้านสุขภาพ ผลการศึกษาพบว่า การใช้เฟซบุ๊ก และยูทูบ ผู้สูงอายุใช้เทคโนโลยีเพื่อความบันเทิง สุขภาพ และเพิ่มพูนความรู้ วิธีการสืบค้นข้อมูลเป็นการค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมะ การดูแลสุขภาพ วิธีการออกกำลังกาย การแชร์ประสบการณ์สุขภาพในกลุ่มของตนทำให้มีเพื่อน มีสังคม ผู้สูงอายุบางรายไม่เป็นซึมเศร้า เพราะมีกลุ่มเพื่อนชักชวนกันไปทำให้เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น

ผู้สัมภาษณ์ถามถึงพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ด้านสุขภาพ โดยผู้ร่วมสนทนากลุ่มท่านหนึ่งกล่าวว่า

"...ชอบเล่นเฟซบุ๊ก และยูทูบ ทุกวัน สนุกเพลิน ๆ ดูเพื่อนโพสต์ ดูเรื่องการดูแลสุขภาพ เช่น ท่าออกกำลังกาย และธรรมะ..."

ผู้ร่วมสนทนา ให้ความเห็นตรงกันว่า "ดูทุกวัน บางทีก็ทักทายกันใน เฟซบุ๊ก ไม่เครียดดี"

พฤติกรรมการใช้จ่ายด้านเทคโนโลยีดิจิทัล ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายเพื่อการติดต่อสื่อสาร อยู่ที่ประมาณ 500 ถึง 700 บาทต่อเดือน เป็นค่าใช้จ่ายโทรศัพท์มือถือ ค่าอินเทอร์เน็ต และผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่จะเป็นลูกหลานคอยรับผิดชอบให้ สำหรับค่าใช้จ่ายรายการหลัก ๆ จะเป็นเรื่องการบริโภคในชีวิตประจำวันและค่าใช้จ่ายในการเสี่ยงโชค นอกจากนี้จะใช้จ่ายเงินเพื่อตอบสนองความต้องการด้านอารมณ์และจิตใจ เช่น การใช้จ่ายเงินเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ การท่องเที่ยว การทำบุญ เป็นต้น

ผู้สัมภาษณ์ถามถึงพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ด้านการใช้จ่าย โดยผู้ร่วมสนทนากลุ่มส่วนใหญ่ กล่าวว่า

"...ค่าใช้จ่ายบางคนมีบำนาญ แต่ส่วนใหญ่ลูกหลานให้ค่าใช้จ่ายไม่ถึงหนึ่งพันบาท ประมาณห้าร้อยบาท แล้วแต่โปรโมชัน..."

"...ค่าอาหาร ทานไม่มาก ส่วนใหญ่เอาไว้ไปเที่ยวกับเพื่อน หรือไปกับลูกหลาน เค้าก็รับผิดชอบให้..."

2. ปัญหาการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลของผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีการปรับตัวเข้ากับเทคโนโลยีดิจิทัลเป็นความท้าทายสำหรับผู้สูงอายุมาก จากการศึกษายังพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่แสดงความต้องการ การช่วยเหลือเพื่อเรียนรู้การใช้งานอุปกรณ์ดิจิทัลใหม่ ๆ มีจำนวนน้อยที่สามารถเรียนรู้ทักษะเหล่านี้ได้ด้วยตนเอง ปัญหาที่พบส่วนใหญ่คือ ต้องการขอความช่วยเหลือในการใช้แอปพลิเคชันเพื่อการเชื่อมต่อทางสังคม ความวิตกกังวลเรื่องความเป็นส่วนตัวและความถูกต้องของข้อมูลที่อาจเกิดขึ้นจากเทคโนโลยีบางประเภท และความรู้สึกแปลก ๆ กับอุปกรณ์ต่าง ๆ ในปัจจุบัน นอกจากนี้ผู้สูงอายุไม่ใช่ทุกคนจะคุ้นเคยกับการใช้เทคโนโลยี ในบางหลายไม่มีสมาร์ตโฟน หรือแท็บเล็ตเป็นของตัวเอง เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงช่องว่างทางดิจิทัลที่เห็นได้ชัดภายในกลุ่มผู้สูงอายุ การขาดทักษะด้านเทคโนโลยีในกลุ่มผู้สูงอายุอาจเกิดจากข้อจำกัดในด้านร่างกาย จิตใจ และระดับการศึกษา

ผู้สัมภาษณ์ถามถึงปัญหาการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลของผู้สูงอายุ โดยผู้ร่วมสนทนากลุ่มส่วนใหญ่ กล่าวว่า

"...ต้องคอยให้ลูกสอน หรือถามหลาน เพื่อนบางคนก็เก่ง บางทีก็ถามเพื่อน แต่จะถามลูกมากกว่า..."

"...คนที่เก่งส่วนใหญ่ยังไม่แก่มาก ตอนทำงานได้ใช้..."

"...โทรศัพท์ เครื่องเก่า..."

## การอภิปรายผล

จากผลการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี มีประเด็นที่สามารถนำมาอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี พบว่า ผู้สูงอายุมีการใช้ไลน์ เฟซบุ๊ก และยูทูบ เพื่อใช้ในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลในครอบครัวและเพิ่มทักษะการเรียนรู้ และใช้เวลาโดยเฉลี่ยมากกว่า 2 ชั่วโมงในแต่ละวัน ช่วงเวลาในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล คือ ช่วงเช้า เวลาประมาณ 05.00 – 10.00 น. ใช้เทคโนโลยีมานานมากกว่า 1 ปี สอดคล้องกับพนม คลี่ฉายา (2564) อธิบายการใช้งานต่อครั้งอยู่ที่ 30 นาที –1 ชั่วโมง เฉลี่ยวันละ 2–3 ชั่วโมง โปรแกรมที่ใช้งานบ่อย ๆ และใช้มากที่สุด เรียงลำดับ ดังนี้ ไลน์ เฟซบุ๊ก และยูทูบ โดยใช้สนทนา อ่านข่าวและติดตามข่าวสาร สอดคล้องกับงานวิจัยของปิยดา ราชพิบูลย์ (2564) ผลการศึกษาพบว่า

ผู้สูงอายุใช้สื่อสังคมออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชันในสมาร์ตโฟน หรือแท็บเล็ต ในระดับมาก และใช้ไลน์อยู่ในระดับมากที่สุด งานวิจัยของศรัญญา วงศ์กำปั่น และรุ้งนภา ผาณิตรัตน์ (2566) สอดคล้องกับสุธัญญา กฤตาคม (2567) พบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดีย มากกว่า 2 ชั่วโมงในแต่ละวัน ใช้โซเชียลมีเดียในการติดต่อสื่อสารกับครอบครัวและญาติ พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีเน้นด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมมากกว่าการดูแลสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ผู้สูงอายุใช้เทคโนโลยีในการดูแลตนเองและกิจกรรมทางสังคมอีกด้วย (Zou & Zhou, 2014) สอดคล้องกับงานวิจัยของศรัญญา วงศ์กำปั่น และรุ้งนภา ผาณิตรัตน์ (2566) พบว่า ผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร มีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิตประจำวันในเชิงสังคมมากกว่าการดูแลสุขภาพ ทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาจเกิดจากการรับรู้และความสะดวกในการใช้งาน ทำให้ผู้สูงอายุใช้เพื่อความบันเทิงมากกว่าการดูแลสุขภาพ

2. ปัญหาการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลที่ส่งผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี พบว่า ผู้สูงอายุต้องมีการปรับตัวเข้ากับเทคโนโลยีดิจิทัล และเรียนรู้ทักษะเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ต้องมีทัศนคติในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล สอดคล้องกับธัญรัศมิ์ เศรษฐสิริวุฒิ และสุรมน จันทร์เจริญ (2565) ผู้สูงอายุจะมีความกังวลเรื่องการใช้งาน กลัวว่าใช้งานยุ่งยากซับซ้อน หรือกลัวว่ากระทบต่อสุขภาพ ปัญหาของที่พบมากจะเกี่ยวข้องกับสุขภาพของร่างกายที่เสื่อมไปตามอายุ คือ สายตาพร่ามัว การได้ยินลดลง ประสาทสัมผัสช้าลง ส่งผลต่อการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล พนม คลี่ฉายา (2564) ได้เสนอผลงานวิจัยที่ชี้ให้เห็นว่า การพัฒนาผู้สูงอายุ จะทำให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและมีความมั่นคงในชีวิต และสามารถปรับตัวนำเทคโนโลยีดิจิทัลที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในอนาคตมาเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ความมั่นคงทางรายได้ สอดคล้อง Lam & Lee (2007) ที่อธิบายว่า ถ้าผู้สูงอายุพัฒนาศักยภาพตนเองในการทำงานออนไลน์ไประยะหนึ่ง จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีความมั่นใจในการใช้งานเพิ่มขึ้น รวมถึงคาดหวังว่าตนเองจะมีทักษะในการทำงานได้ดีขึ้น นอกจากนี้การศึกษาปัญหาการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ยังพบว่าเพศอาจมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต งานวิจัยของอธิชา วุฒิรังษี (2564) ที่ศึกษาการรู้เท่าทันสื่อดิจิทัลของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล และเปรียบเทียบปัจจัยด้านบุคคล พบว่า ผู้สูงอายุที่มีเพศแตกต่างกันจะส่งผลให้รู้เท่าทันสื่อดิจิทัลได้แตกต่างกัน Hernandez (2011) อธิบายว่าผู้สูงอายุที่มีอายุน้อยกว่าจะมีประสบการณ์การเชื่อมต่อความสัมพันธ์ทางสังคมทางได้ดีกว่า หรือมากกว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า ดังนั้นการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญ เพื่อสามารถพัฒนาผู้สูงอายุและแก้ไขปัญหาหรือข้อบกพร่องได้อย่างเหมาะสมที่สุด

## องค์ความรู้ใหม่

เทคโนโลยีดิจิทัลได้เข้ามามีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะในมิติของการสร้างและคงไว้ซึ่งความสัมพันธ์ทางสังคม การดูแลสุขภาพกายใจ และการสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน ผู้สูงอายุใช้เทคโนโลยีเพื่อสื่อสารกับครอบครัว ญาติ และเพื่อน ซึ่งช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและเพิ่มการมีส่วนร่วมในสังคม แม้จะอยู่ในบริบทของครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น อยู่คนเดียว หรืออยู่กับคู่สมรสเท่านั้น อย่างไรก็ตาม จากผลการวิจัยยังสะท้อนให้เห็นว่า ความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงและการใช้เทคโนโลยีในกลุ่มผู้สูงอายุยังคงเป็นประเด็นสำคัญ ผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยประสบปัญหาในการเรียนรู้หรือใช้งานเทคโนโลยีใหม่ ๆ ด้วยตนเอง และยังมีข้อจำกัดด้านร่างกาย สายตา ความสามารถในการจดจำ และความเข้าใจระบบดิจิทัลที่ซับซ้อน ปัญหานี้สะท้อนความสำคัญเมื่อพิจารณาถึงโครงสร้างครอบครัวที่เปลี่ยนไป ทำให้ผู้สูงอายุบางกลุ่มขาดผู้ช่วยเหลือหรือผู้อธิบาย

การใช้งานเทคโนโลยีอย่างใกล้ชิด การส่งเสริมการเรียนรู้เทคโนโลยีสำหรับผู้สูงอายุ จึงจำเป็นต้องออกแบบให้เหมาะสมกับวัย ความสามารถ และข้อจำกัดของแต่ละบุคคล รูปแบบการเรียนรู้ และวิธีการถ่ายทอด เช่น การใช้สื่อภาพ เสียง การฝึกปฏิบัติจริง และการสอนแบบตัวต่อตัว หรือกลุ่มย่อย การพัฒนาทักษะดิจิทัลของผู้สูงอายุควรตั้งอยู่บนความเข้าใจบริบททางสังคมและครอบครัว ไม่ใช่มองเฉพาะตัวบุคคล แต่ต้องคำนึงถึงระบบความสัมพันธ์ การสนับสนุนจากบุตรหลาน เพื่อนบ้าน และชุมชน เพราะความสามารถในการเรียนรู้หรือเข้าถึงเทคโนโลยีของผู้สูงอายุเกี่ยวพันกับเครือข่ายทางสังคมรอบตัวเป็นอย่างมาก

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 หน่วยงานภาครัฐและท้องถิ่น เช่น อบต. เทศบาล หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ควรใช้ข้อมูลจากงานวิจัยนี้ในการวางแผนจัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้เทคโนโลยีที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ โดยเน้นการสอนแบบตัวต่อตัวหรือกลุ่มเล็ก และจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่เป็นเพียงครั้งคราว

1.2 ชมรมผู้สูงอายุในชุมชน ควรบูรณาการการใช้เทคโนโลยีเข้ากับกิจกรรมประจำ เช่น การแจ้งข่าวสารผ่านกลุ่มไลน์ หรือจัดกิจกรรมฝึกใช้แอปพลิเคชันที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและความบันเทิง เพื่อใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

1.3 ครอบครัวและผู้ดูแลผู้สูงอายุ ควรได้รับการส่งเสริมบทบาทในการเป็นผู้ช่วยหรือผู้แนะนำการใช้งานเทคโนโลยีอย่างเหมาะสม โดยอาจจัดอบรมเชิงปฏิบัติให้กับลูกหลานในการเป็น "ผู้สอนเทคโนโลยีสำหรับผู้สูงอายุ"

### 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีของผู้สูงอายุในเขตเมืองกับชนบท เพื่อศึกษาความแตกต่างทางบริบทของสังคม วัฒนธรรม และโครงสร้างครอบครัว ซึ่งอาจส่งผลต่อแนวทางการพัฒนา และการออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับแต่ละพื้นที่

2.2 ควรวิจัยเชิงปฏิบัติการ (action research) โดยออกแบบและทดลองใช้รูปแบบการฝึกอบรมเทคโนโลยีที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพื่อศึกษาผลลัพธ์ในด้านพฤติกรรม ทักษะ และคุณภาพชีวิตหลังการอบรม

2.3 ควรวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อเข้าใจความรู้สึก มุมมอง และประสบการณ์ลึกซึ้งของผู้สูงอายุในการปรับตัวเข้าสู่โลกดิจิทัล เช่น ความกลัว ความลังเล หรือแรงจูงใจในการใช้งาน อันจะนำไปสู่การออกแบบกิจกรรมที่เข้าใจผู้สูงอายุในระดับจิตวิทยาสังคมมากขึ้น

## เอกสารอ้างอิง

กรมอนามัย. (2566). *รายงานผลการดำเนินงานชุมชนที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุและผู้พิการ (Age –Friendly Communities) ประจำปีงบประมาณพ.ศ. 2566.* สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

ธัญรัศมิ์ เศรษฐสิริวุฒิ และสุรมน จันทร์เจริญ. (2565). รูปแบบการเพิ่มความสามารถในการใช้เทคโนโลยีเพื่อการสื่อสารสำหรับผู้สูงอายุในยุคความปกติใหม่. *วารสารสมาคมนักวิจัย.* 27(4), 39–67.

ปิยดา ราชพิบูลย์. (2564). *พฤติกรรมการใช้และทักษะการประเมินสารสนเทศจากสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร*. ปริญญานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสารสนเทศศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พนม คลี่ฉายา. (2564). การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลของผู้สูงอายุและข้อเสนอเพื่อการเสริมสร้าง ภาวะพฤฒิพลังและผลิตภาพของผู้สูงอายุไทย. *วารสารนิเทศศาสตร์,* 39(2), 56–78.

ภัทรา วยาจุต. (2566). การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการจัดและส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับครู ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์,* 6(3), 1672–1690.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. ราชบัณฑิตยสถาน.

รัชนีพรรณ วังสาร, กนกวรรณ วรชินา และจันทร์จิรา พรมอินทร์. (2567). ครอบครัวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ. *วารสารสุขศึกษา,* 47(2), 1–14.

วิทิตา จันทรวารีเลขา. (2563). *แนวทางในการสนับสนุนการพัฒนาทักษะบุคลากรในการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีดิจิทัล (Digital Savvy) ตามแผนงาน Digital Competency: กรณีศึกษา การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.).* สารนิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศรัญญา วงศ์กำปั่น และรุ้งนภา ผาณิตรัตน์. (2566). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารสภาการพยาบาล,* 38(3), 182–199.

ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. (ม.ป.ป.). *เทคโนโลยีดิจิทัล (Digital Technology).* สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน. สืบค้น 2 พฤษภาคม 2568 https://www.opm.go.th/opmportal/pageconfig/viewcontent/viewcontent1.asp?pageid=1555&directory=12926&contents=41574

สุพรรณี รัตนโรจน์มงคล. (2563). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลในการบริหารทรัพยากรมนุษย์ ของพนักงานธนาคารของรัฐขนาดใหญ่ ABC*. การค้นคว้าอิสระบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุธัญญา กฤตาคม. (2567). พฤติกรรมการการใช้โซเชียลมีเดียต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดร้อยเอ็ด. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม,* 43(1), 186–199.

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2562). *รายงานการคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2553 – 2583 (ฉบับปรับปรุง).* สำนักงานสภาพัฒนการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

สำนักงานสถิติจังหวัดปทุมธานี. (2566). *รายงานสถิติจังหวัดปทุมธานี พ.ศ. 2566*. สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2566). *การสำรวจการมีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ. 2566 (ไตรมาส 1).* กองสถิติเศรษฐกิจ สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.

อธิชา วุฒิรังษี. (2564). การรู้เท่าทันสื่อดิจิทัลของผู้สูงอายุ. *วารสารสหศาสตร์, 21*(1), 90–106.

Carnicelli, S., & Boluk, K. (2017). The promotion of social justice: Service learning for transformative education. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education, 21,* 126–134.

Cox, C. B. (2005). *Community care for an aging society: Issues, policies, and services.* Springer Publishing Company.

Ebersole, P., & Hess, P. (1981). *Toward healthy aging: Human needs and nursing response*. Mosby.

Hernandez, E. (2011). Older adults and online social networking: relating issue of attitude, expertise, and use. Master's thesis, UCF Digital Collections, University of Central Florida. https://ucf.digital.flvc.org/islandora/object/ucf%3A44786.

Lam, J., & Lee, M. K. O. (2007). Investigating the role of internet self-efficacy in the elderly's learning of ICT in Hong Kong, China: A two-part study. *Journal of Technology in Human Services, 25*(1-2), 159-176.

Silk, T. J., Genc, S., Anderson, V., Efron, D., Hazell, P., Nicholson, J. M., Kean, M, Malpas, C. B, & Sciberras, E. (2016). Developmental brain trajectories in children with ADHD and controls: A longitudinal neuroimaging study. *BMC Psychiatry, 16*, 59. https://doi.org/10.1186/s12888-016-0770-4.

Weinert, B. T., & Timiras, P. S. (2003). Invited review: Theories of aging. *Journal of Applied Physiology*, 95(5), 1706–1716.

World Health Organization. (2025). *Ageing and health*. Retrieved July 1, 2025, from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health.

Zou, C. F., & Zhou, P. (2014). Analyzing information needs of elderly people: A survey in Chinese rural community. *Open Journal of Social Sciences*, 2(9), 109-115.