

# สื่ออินเทอร์เน็ตกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

---

รองศาสตราจารย์จันทนา ทองประยูร

สาขาวิชานิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช





## สื่ออินเทอร์เน็ตกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย

---

- บทบาทของอินเทอร์เน็ตต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงวัย
- ข้อดีของสื่ออินเทอร์เน็ตต่อผู้สูงวัย
- ข้อจำกัดในการใช้อินเทอร์เน็ตของผู้สูงวัย
- ปัจจัยส่งเสริมการใช้อินเทอร์เน็ตในผู้สูงวัย
- สรุปและอภิปราย



# สื่ออินเทอร์เน็ตกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย

---

- บทบาทของอินเทอร์เน็ตต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงวัย
  - บทบาทการใช้ทักษะในการแก้ไขปัญหา
    - ช่วยให้ผู้สูงวัยเรียนรู้ปัญหาและวิธีแก้ปัญหาอุปสรรคได้ดียิ่งขึ้น
  - บทบาทการใช้ทักษะในการสื่อสาร
    - ช่วยให้ผู้สูงวัยเกิดทักษะและความชำนาญในการใช้เทคโนโลยีเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เกิดทักษะในการติดต่อสื่อสาร รู้จักคนในวงกว้างขึ้น ช่วยขยายโลกทัศน์แห่งการสื่อสารของผู้สูงวัย
  - บทบาทในการพัฒนาสติปัญญา
    - ช่วยให้ผู้สูงวัยสามารถพัฒนาความคิด สติ และปัญญาเพิ่มขึ้น มีความสุขและความอิสระในการใช้ชีวิตทั้งภายในจิตใจ ทางร่างกาย และทางสังคม อย่างไม่เป็นภาระแก่ผู้ใด



# สื่ออินเทอร์เน็ตกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

---

- ข้อดีของสื่ออินเทอร์เน็ตต่อผู้สูงอายุ
  - ข้อดีต่อการใช้ชีวิตในผู้สูงอายุ
    - ช่วยลดปัญหาการอยู่อย่างโดดเดี่ยว
  - ข้อดีต่อประสิทธิภาพการทำงานของสมองในผู้สูงอายุ
    - ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง ป้องกันการเสื่อม ให้ผลดีกว่าการเล่นทายปริศนาและเล่นเกมส์เกี่ยวกับการใช้คำ
    - ช่วยพัฒนาความกระตือรือร้น ฝึกฝนความจำ ช่วยในการมองเห็น การได้ยิน เพิ่มประสิทธิภาพของสมองและการนอนหลับ
  - ข้อดีต่อสุขภาพทางกายและทางจิตของผู้สูงอายุ
    - ช่วยลดระดับอาการป่วยเรื้อรังด้วยโรคเบาหวาน หอบหืด หัวใจล้มเหลว อาการทางปอด และป่วยทางจิต โรคหอบหืด หัวใจล้มเหลว



# สื่ออินเทอร์เน็ตกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย

---

## ○ ข้อจำกัดในการใช้อินเทอร์เน็ตของผู้สูงวัย

- ข้อจำกัดภายในระดับบุคคล
- การไม่เห็นคุณค่าของการใช้ ไม่เชื่อในคำแนะนำของผู้ใกล้ชิดและผู้เกี่ยวข้อง การเข้าถึงช่องทางการสื่อสาร ความยากในการใช้ และความสะดวกของระบบ
- รายได้และการศึกษา การรู้เทคโนโลยีพื้นฐาน การยอมรับนวัตกรรม การยอมรับการเปลี่ยนแปลง การปรับตัว ทักษะคติในการมองและการใช้ชีวิต สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม
- ข้อจำกัดภายนอก
- โครงสร้างพื้นฐานของการเข้าสู่ระบบเครือข่ายไร้สาย การลงทุนของรัฐบาลในการวางโครงสร้างพื้นฐานให้การใช้เทคโนโลยีทั่วถึง
- ตัวแปรทางประชากรด้านเพศ การศึกษา อายุ และรายได้



## สื่ออินเทอร์เน็ตกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย

---

- ปัจจัยส่งเสริมการใช้อินเทอร์เน็ตในผู้สูงวัย
  - การรับรู้ประโยชน์จากการใช้ ครอบครัวยุทธศาสตร์ที่กระตุ้นให้ผู้สูงวัยใช้เน็ต ศูนย์และชมรมของผู้อยู่ในวัยชรา ชมรมคอมพิวเตอร์ การเข้าร่วมกลุ่มผู้ใช้เน็ต การจัดสถานที่สำหรับเรียนรู้และฝึกฝนการใช้
  - ราคาคอมพิวเตอร์ที่ถูกลง ทักษะในการใช้เทคโนโลยี ความสามารถในการเข้าถึง
  - การสนับสนุนของรัฐโดยการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานในการเข้าถึงและใช้เทคโนโลยี การให้บริการผ่านเครือข่ายอิเล็กทรอนิกส์อย่างทั่วถึง และออกแบบระบบให้ผู้สูงวัยใช้งานได้ง่ายที่สุด



## สื่ออินเทอร์เน็ตกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

---

- สรุปและอภิปราย
- อินเทอร์เน็ตมีบทบาทสำคัญช่วยพัฒนาทักษะแก่ผู้สูงอายุในการแก้ไขปัญหาชีวิต ด้วยการสืบค้นข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ต่อการดูแลตนเองและดูแลสุขภาพ ต่อการแก้ไขปัญหา
- อินเทอร์เน็ตมีบทบาทช่วยเพิ่มทักษะการสื่อสารแก่ผู้สูงอายุ ทั้งในการสื่อสารระหว่างบุคคลและการสื่อสารกับกลุ่มคนหรือเครือข่าย ผ่านกระดานสนทนาหรือห้องสนทนาในเว็บ ช่วยให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตในระดับต่างๆ โดยไม่มีอุปสรรคด้านพื้นที่ ระยะเวลา หรือกาลเวลา
- อินเทอร์เน็ตมีบทบาทช่วยให้ผู้สูงอายุพัฒนาสติปัญญา ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและเป็นอิสระ สามารถพึ่งตนเอง รู้เท่าทันบริบทแวดล้อมที่แปรเปลี่ยนไปในสังคมและในโลก สามารถใช้ชีวิตอย่างสมดุลและเป็นสุขยิ่งขึ้นทั้งทางกายภาพ ทางจิตใจ และทางสังคม



## สื่ออินเทอร์เน็ตกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย

---

- การใช้อินเทอร์เน็ตมีข้อดีทั้งในด้านส่งเสริมสมรรถภาพการทำงานของสมอง ส่งเสริมสุขภาพทางกายและทางจิตใจ ส่งเสริมคุณภาพการใช้ชีวิตในครอบครัว และในสังคม
- ข้อจำกัดหลาย คือ รายได้และระดับการศึกษา ความสามารถในการเรียนรู้และการใช้เทคโนโลยี ปัจจัยทางจิตวิทยาในด้านการยอมรับนวัตกรรม ความเอาใจใส่ ความสนใจ การเห็นคุณค่าและประโยชน์จากการใช้ การปรับตัว และปัจจัยด้านการวางโครงสร้างพื้นฐานเพื่อเชื่อมต่ออุปกรณ์ การวางระบบเครือข่าย
- ปัจจัยสำคัญที่จะส่งเสริมการใช้คือ การลดราคาคอมพิวเตอร์และอุปกรณ์ เพื่อช่วยให้ผู้สูงวัยสามารถดำรงอยู่คู่กับครอบครัว ชุมชน และสังคมได้อย่างเป็นสุข อิสระ และประสานประโยชน์กับทุกภาคส่วนของสังคมอย่างยั่งยืน



# สื่ออินเทอร์เน็ตกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

---

ขอบคุณ

รองศาสตราจารย์จันทนา ทองประยูร  
สาขาวิชานิติศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
[chantanatpy@yahoo.com](mailto:chantanatpy@yahoo.com)

