วารสารวิจัยสังคมและปริทัศน์
ปีที่ 49 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2569): 289863

Journal of Social Research and Review
Volume 49 No.2 (July - December 2026): 289863
ISSN 3056-9508 (Online)



เข้าใจ เข้าถึง สังคมดิจิทัล สู่การอยู่ดี กินดี มีสุข: นิยามความเป็นอยู่ที่ดีของประชากรหลังวัยทำงาน

ภัทรพรรณ ทำดี[1*], จุลนี เทียนไทย[2], ภาสนันทน์ อัศวรักษ์[3] และ ฐิตินันทน์ ผิวนิล[4]
[1]*คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900*
[2]*คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330*
[3]*คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร 10140*
[4]*คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร 10240*
[*]ผู้ประพันธ์บรรณกิจ, อีเมล: fsocppl@ku.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษานิยามของความเป็นอยู่ที่ดีในสังคมดิจิทัล และความเชื่อมโยงระหว่างการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลกับการสร้างความเป็นอยู่ที่ดีของประชากรหลังวัยทำงาน เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกจากประชากรหลังวัยทำงาน ซึ่งเป็นผู้เกษียณอายุหรือผู้ที่การทำงานไม่ใช่กิจกรรมหลักของชีวิต อายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไป ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 30 คน ด้วยการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จากผู้ที่มีการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในชีวิตประจำวัน และมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการสื่อสารหรือร่วมกิจกรรมทางสังคม ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าความเป็นอยู่ที่ดีของประชากรกลุ่มนี้ ครอบคลุมทั้งในด้านสุขภาพ การปรับตัว ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ความสุขของคนในครอบครัว และการอยู่อย่างพอเพียงตามอัตภาพ โดยมีเทคโนโลยีดิจิทัลเข้ามาช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว สนับสนุนการเรียนรู้และการปรับตัวต่อสังคมร่วมสมัย สร้างรายได้เสริม สร้างความสะดวกสบายในการใช้ชีวิต รวมถึงการเข้าถึงความรู้ ความบันเทิง และเครือข่ายทางสังคม ซึ่งช่วยให้รู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่า ขณะเดียวกัน เทคโนโลยีเหล่านี้อาจกลายเป็นอุปสรรคของการมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีได้เช่นกัน เนื่องจากทำให้รู้สึกว่าเป็นภาระของผู้อื่นในการใช้งาน การถูกหลอกลวงทางออนไลน์ และความห่วงใยต่อผลกระทบของเทคโนโลยีดิจิทัลที่มีต่อคนในครอบครัว การจะส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีในสังคมดิจิทัลสำหรับประชากรหลังวัยทำงาน จึงจำเป็นต้องสนับสนุนให้ประชากรกลุ่มนี้ได้เข้าถึงสัญญาณอินเตอร์เน็ตไร้สายได้อย่างเสถียร เพื่อลดความเหลื่อมล้ำเชิงดิจิทัลและเข้าถึงเทคโนโลยีดิจิทัลที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต ควบคู่กับการพัฒนาความรอบรู้ด้านดิจิทัลและสุขภาพ รวมถึงมาตรการคุ้มครองประชากรหลังวัยทำงานจากมิจฉาชีพ โดยจัดให้มีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องรับผิดชอบในการสนับสนุนเทคโนโลยีดิจิทัลที่เอื้อต่อการใช้งานของประชากรกลุ่มนี้

คำสำคัญ: ประชากรหลังวัยทำงาน; ผู้สูงอายุ; ความเป็นอยู่ที่ดี; สังคมดิจิทัล

วันรับบทความ: 16 มิถุนายน 2569, **วันแก้ไขบทความ**: 13 กรกฎาคม 2569, **วันตอบรับบทความ**: 8 ตุลาคม 2569

Understanding and Accessing the Digital Society towards a Better Quality of Life: Defining Well-being among Post-Working-Age Adults

Patrapan Tamdee[1*], Chulanee Thianthai[2], Passanan Assavarak[3] and Titinan Pewnil[4]

[1]*Faculty of Social Sciences, Kasetsart University, Chatuchak District, Bangkok 10900, Thailand*

[2]*Faculty of Political Science, Chulalongkorn University, Pathumwan District, Bangkok 10330, Thailand*

[3]*School of Liberal Arts, King Mongkut's University of Technology Thonburi, Thung Khru District, Bangkok 10140, Thailand*

[4]*Faculty of Humanities, Ramkhamhaeng University, Bang Kapi District, Bangkok 10240, Thailand*

[*]Corresponding author, E-mail: fsocppl@ku.ac.th

Abstract

This qualitative study explored the meaning of well-being in the digital society and examined how digital technology contributes to the well-being of the post-employed population. Data was collected through in-depth interviews with 30 purposively selected participants aged 55 years and over in Bangkok and its metropolitan area. All participants were retired or no longer engaged in work as their primary life activity, used digital technologies in daily life, and actively participated in social media for communication or social engagement. The findings indicate that well-being among the post-employed population encompasses good health, adaptability, economic security, family happiness, and living sufficiently. Digital technology enhances well-being by strengthening family relationships, supporting lifelong learning and adaptation to contemporary society, creating income-generating opportunities, improving convenience in daily life, and facilitating access to information, entertainment, and social networks, thereby fostering a sense of purpose and life satisfaction. However, digital technology may also undermine well-being by creating dependence on others for technology use, increasing vulnerability to online fraud, and generating concerns about its negative effects on family members. Promoting well-being in the digital society for the post-employed population therefore requires ensuring reliable internet access to reduce digital inequity, improving digital and health literacy, strengthening protection against online scams, and establishing institutional support to develop and provide age-friendly digital technologies that meet the needs of the post-employed population.

Keywords: Post-employed population; Elderly; Well-being; Digital society

Received: June 16, 2026, **Revised**: July 13, 2026, **Accepted**: October 8, 2026

1. บทนำ

วิถีชีวิตของผู้คนในยุคปัจจุบันล้วนอยู่ภายใต้อิทธิพลของเทคโนโลยีดิจิทัล ทั้งในฐานะสื่อกลางการติดต่อสื่อสารและเครื่องมือการดำเนินชีวิตในหลากหลายมิติ จากพัฒนาการของสังคมที่เริ่มจากสังคม 1.0 (Hunting society) ซึ่งการดำรงชีพเน้นการล่าสัตว์และหาของป่าตามธรรมชาติ เข้าสู่สังคม 2.0 (Agrarian society) ที่มีเกษตรกรรมเป็นพื้นฐาน จนกระทั่งเกิดการปฏิวัติอุตสาหกรรมจนนำไปสู่สังคม 3.0 (Industrial society) ที่ขับเคลื่อนด้วยการผลิตในระบบอุตสาหกรรม จากนั้นจึงเข้าสู่ยุคการเปลี่ยนแปลงสำคัญ นั่นคือสังคม 4.0 (Information society) หรือสังคมแห่งข้อมูลสารสนเทศและการสื่อสาร โดยมีคอมพิวเตอร์และอินเตอร์เน็ตเป็นเครื่องมือสำคัญในการดำเนินชีวิต แต่ถึงแม้การเข้าถึงเทคโนโลยีและข้อมูลจำนวนมาก จะทำให้เกิดความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจและความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิตก็ตาม แต่กลับไม่สามารถแก้ไขปัญหาสังคมที่มีความซับซ้อน หรือนำไปสู่ความเป็นอยู่ที่ดีของประชากรได้อย่างทั่วถึง โดยเฉพาะผู้ที่ขาดทักษะทางดิจิทัลซึ่งมีโอกาสจะถูกทิ้งไว้ข้างหลัง จึงเป็นที่มาของแนวคิด สังคม 5.0 (Super smart society) ที่เปลี่ยนมุมมองจากสังคมที่มีเทคโนโลยีเป็นศูนย์กลางมาเป็นสังคมที่เน้นมนุษย์เป็นศูนย์กลาง (Human centric society) ซึ่งให้ความสำคัญกับชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี (Well-being) โดยคำนึงถึงคุณภาพชีวิต ความปลอดภัย สุขภาพ ความสุข การมีส่วนร่วมทางสังคม และความยั่งยืน มากกว่าการเติบโตทางเศรษฐกิจเพียงอย่างเดียว ซึ่งประเทศญี่ปุ่นได้เริ่มนำแนวคิดนี้มาใช้เป็นกรอบในการกำหนดแผนแม่บทด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ฉบับที่ 5 (The 5th science and technology basic plan) ตั้งแต่ปี 2016 เนื่องจากญี่ปุ่นเป็นประเทศที่ต้องเผชิญหน้ากับความท้าทายทางสังคมที่มาเยือนเร็วกว่าประเทศอื่น ไม่ว่าจะเป็นอัตราการเกิดที่ลดลงพร้อมกับการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว ในขณะที่แรงงานกำลังลดลงอย่างต่อเนื่อง พร้อมกับการเพิ่มขึ้นของค่าใช้จ่ายด้านสวัสดิการสังคมของประเทศ รัฐจึงจำเป็นต้องพยายามแสวงหาทางออกในการเผชิญหน้ากับความท้าทายเหล่านี้ (Fukuyama, 2018) การสร้างความเป็นอยู่ที่ดีในยุคดิจิทัลนี้ จึงเป็นการสร้างสมดุลให้กับชีวิตทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยมุ่งใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรเป็นสำคัญ

ในขณะที่ระบบเศรษฐกิจและรูปแบบการดำเนินชีวิตของคนในสังคมมีการเปลี่ยนแปลงไป โครงสร้างทางประชากรโลกก็มีการเปลี่ยนแปลงไปด้วยเช่นกัน ซึ่งปัจจุบันทุกประเทศทั่วโลกกำลังเคลื่อนเข้าสู่สังคมสูงวัย โดยภายในปลายทศวรรษ 2070 ประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป จะมีจำนวนมากกว่าเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปีทั่วโลก (United Nations, 2024) เช่นเดียวกับประเทศไทย ซึ่งการเข้าสู่สังคมสูงอายุเป็นไปอย่างต่อเนื่องในอัตราที่รวดเร็ว โดยปัจจุบันไทยมีประชากรสูงอายุมากกว่าประชากรวัยเด็ก และในอีก 16 ปีข้างหน้าหรือประมาณ พ.ศ. 2583 จะมีประชากรสูงอายุมากกว่าประชากรวัยเด็ก ถึง 2.45 เท่า (Department of Older Persons, 2025) อย่างไรก็ตาม ครอบครัวในยุคดิจิทัลมักจะประกอบด้วยสมาชิกทั้งในรุ่นที่เป็นประชากรดิจิทัลโดยกำเนิด (Digital natives) ซึ่งมักจะเป็นรุ่นลูกหลาน และประชากรที่เข้าสู่โลกดิจิทัลในภายหลัง (Non-digital natives) ซึ่งมักจะเป็นรุ่นวัยพ่อแม่หรือผู้สูงอายุในครอบครัว ทำให้ทักษะและความคล่องแคล่วในการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลมีความแตกต่างกัน (Miller et al., 2021) ซึ่งโดยส่วนใหญ่สมาชิกครอบครัวในรุ่นลูกหลานมักจะมีความเข้าใจและทักษะในการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลที่รวดเร็วมากกว่า ส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวบางส่วนเกิดความกังวลเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยี (Floridi, 2018) โดยเฉพาะประชากรหลังวัยทำงานซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ ถึงแม้จะมีงานวิจัยจำนวนไม่น้อยที่ระบุถึงประโยชน์ของการนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาใช้ในการปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อลดความโดดเดี่ยวทางสังคมของผู้สูงอายุ (Sen et al., 2021) การใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลในทางการแพทย์เพื่อดูแลผู้สูงอายุจากทางไกล หรือการใช้เทคโนโลยีสารสนสนเทศและการสื่อสารมาใช้ในการปรับปรุงคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุอย่างแพร่หลาย (Colombo et al., 2015) แต่ยังมีผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยที่ปรับตัวตามความเปลี่ยนแปลงไม่เท่าทันกับช่วงวัยอื่น ๆ จนนำไปสู่ความรู้สึกที่ถูกกีดกันจากสังคมดิจิทัลและสร้างความรู้สึกโดดเดี่ยวให้กับผู้สูงอายุ ทั้งในรูปแบบของความรู้สึกโดดเดี่ยวทางอารมณ์ (Emotional loneliness) ที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกอ้างว้างว่างเปล่า บกพร่องต่อการมีปฏิสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับผู้อื่น และความรู้สึกโดดเดี่ยวทางสังคม (Social loneliness) ที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกที่ไม่เป็นส่วนหนึ่งกับเครือข่ายและกลุ่มทางสังคมในสังคมดิจิทัล (Stuart et al., 2022) นอกจากนั้น ยังมีปัจจัยด้านทัศนคติของผู้สูงอายุที่มีต่อเทคโนโลยีดิจิทัลทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ ไปจนถึงความจำเป็นและการให้คุณค่าต่อเทคโนโลยีดิจิทัลที่มากน้อยแตกต่างกัน ที่ทำให้การใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลในผู้สูงอายุต้องเผชิญกับเงื่อนไขและข้อจำกัดมากกว่าในช่วงวัยอื่น (Seifert et al., 2018)

สำหรับสังคมไทย ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีได้ทำให้สังคมก้าวเข้าสู่ความเป็นสังคมแห่งดิจิทัลเช่นเดียวกัน แต่ก็ทำให้ผู้สูงวัยจำนวนไม่น้อยเกิดความเครียด จากการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลที่ก้าวล้ำอย่างรวดเร็วจนตามแทบไม่ทัน (Kuptawatin et al., 2018) และเกิดความกังวลเพิ่มเติมในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลไม่ว่าจะเป็นความกังวลเรื่องความเป็นส่วนตัว หรือความกังวลต่อคลื่นสัญญาณที่อาจส่งผลกระทบต่อร่างกาย (Kleechaya, 2021) อย่างไรก็ตาม งานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าในสังคมไทยเองก็มีความพยายามในการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในฐานะที่เป็นนวัตกรรมทางสังคมเพื่อการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ (Bothipan & Supannakul, 2019) และสร้างเครือข่ายเพื่อพัฒนาศักยภาพในผู้สูงอายุให้เท่าทันต่อโลกดิจิทัลอย่างต่อเนื่อง (Jearajit, 2022) นอกจากนี้ จากรายงานเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีของผู้สูงอายุในประเทศไทย พบว่า ผู้สูงอายุยอมรับการใช้เทคโนโลยี โดยมีแรงจูงใจหลักเพื่อให้เกิดการสื่อสารกับบุตรหลานได้อย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นการพูดคุยหรือยามเมื่อคิดถึง รวมทั้งยังเห็นข้อดีจากการใช้เทคโนโลยีในการทำงานอดิเรกที่ตนสนใจ หรือติดต่อกับเพื่อนอีกด้วย (Kleechaya, 2021) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเทคโนโลยีดิจิทัลมีบทบาทสำคัญต่อการสร้างชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีในผู้สูงอายุไทยได้อย่างมาก

ทั้งนี้ การจะแสวงหาแนวทางในการสร้างชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีในสังคมดิจิทัล (Digital well-being) สำหรับผู้สูงอายุซึ่งส่วนใหญ่เป็นประชากรหลังวัยทำงานได้นั้น จำเป็นต้องทำความเข้าใจมุมมองของประชากรกลุ่มนี้ที่มีต่อชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีตลอดจนประสบการณ์ที่มีต่อการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในชีวิตประจำวันก่อน ซึ่งอาจมีความแตกต่างจากนิยามของความเป็นอยู่ที่ดีโดยทั่วไปที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมและต่างจากประชากรกลุ่มอื่น เนื่องจากการตีความต่อความเป็นอยู่ที่ดีในสังคมดิจิทัลขึ้นอยู่กับประสบการณ์ชีวิตรวมทั้งประสบการณ์ในการใช้งานและการตีความถึงผลกระทบจากเทคโนโลยีดิจิทัล อันเป็นผลจากการใช้ชีวิตในบริบทและสภาพแวดล้อมท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีดิจิทัล (Digitalization) เพื่อให้เข้าใจถึงเป้าหมายในการดำเนินชีวิต เงื่อนไข รวมทั้งข้อจำกัดในการใช้ชีวิตร่วมกับเทคโนโลยีดิจิทัล ซึ่งที่ผ่านมามักเป็นการศึกษาโดยแยกประชากรกลุ่มนี้ออกจากประชากรกลุ่มอื่นอย่างชัดเจน โดยไม่ได้มุ่งเน้นไปที่กิจกรรมที่เชื่อมโยงกับปฏิสัมพันธ์ที่ประชากรกลุ่มนี้มีร่วมกับประชากรรุ่นต่าง ๆ ในสังคม ไม่ว่าจะเป็นสมาชิกในครอบครัวหรือผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์กันผ่านทางเครือข่ายสื่อสังคมออนไลน์ที่ขยายตัวมากขึ้น และเป็นพื้นที่ทางสังคมรูปแบบใหม่สำหรับประชากรหลังวัยทำงานในปัจจุบัน

การศึกษาครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษานิยามของความเป็นอยู่ที่ดีในสังคมดิจิทัลในเชิงอัตวิสัย (Subjective digital well-being) จากมุมมองเชิงประสบการณ์ของประชากรหลังวัยทำงาน และความเชื่อมโยงระหว่างการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในชีวิตประจำวันกับการสร้างความเป็นอยู่ที่ดีของประชากรกลุ่มนี้ในสังคมไทย ทั้งนี้ เพื่อเป็นแนวทางในการสนับสนุนให้ประชากรหลังวัยทำงานมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี ในรูปแบบที่ตนพึงพอใจโดยอาศัยเทคโนโลยีดิจิทัลเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตในมิติต่าง ๆ ได้อย่างสมดุล

2. ทบทวนวรรณกรรม

ความเป็นอยู่ที่ดี (Well-being) คือ สภาวะที่บุคคลมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งไม่ใช่เพียงการมีชีวิตโดยปราศจากโรคเท่านั้น แต่ความเป็นอยู่ที่ดีสามารถสะท้อนถึงคุณภาพในการใช้ชีวิตของผู้คนในสังคม หรือการมีสุขภาวะที่ดีทั้งกาย ใจ และสังคม (World Health Organization, 2012) ซึ่งในปัจจุบันขอบเขตของความเป็นอยู่ที่ดีของประชากรนั้นได้ขยายมาสู่โลกแห่งดิจิทัลอันนำมาสู่การคำนึงถึงเรื่อง Digital well-being หรือความเป็นอยู่ที่ดีในสังคมดิจิทัลด้วย ทั้งนี้หากพิจารณา Digital well-being ตามกรอบ Digital well-being theory ที่นำเสนอโดย Moritz Büchi (2024) ความเป็นอยู่ที่ดีในที่นี้ จะมีลักษณะเป็นความเป็นอยู่ที่ดีเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) ของบุคคลซึ่งจะเกิดขึ้นในบริบทการใช้ชีวิตที่มีสื่อดิจิทัลเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ซึ่งจะครอบคลุมทั้งมิติในด้านอารมณ์ เช่น ความสุขความทุกข์ ความพึงพอใจในชีวิต ตลอดจนการทำหน้าที่ทางสังคมและความสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคล ดังนั้น Digital well-being ในที่นี้จึงไม่ใช่ความพึงพอใจที่มีต่อการใช้เทคโนโลยี แต่เป็นมุมมองของบุคคลที่มีต่อผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ที่มีต่อชีวิตความเป็นอยู่โดยรวมของตนเอง นอกจากนั้น ความเป็นอยู่ที่ดียังมีความเชื่อมโยงกับการตีความในเรื่องความสุขและการให้ความหมายต่อชีวิตในช่วงที่ต้องปรับตัวหลังจากเกษียณหรือในช่วงหลังวัยทำงาน ซึ่งเป็นเรื่องที่มีความซับซ้อนและละเอียดอ่อน โดยความสุขของชีวิตในช่วงวัยนี้ มีแนวโน้มที่จะเชื่อมโยงกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและเครือข่ายทางสังคม (Prommi et al., 2019) ในขณะที่แนวคิดทางจิตวิทยาได้อธิบายความสุขของผู้สูงอายุโดยเชื่อมโยงกับอารมณ์เชิงบวก การมีความสัมพันธ์ที่ดี การมีความหมายในชีวิต การมีส่วนร่วมในกิจกรรม และความภาคภูมิใจในความสำเร็จที่ผ่านมา เป็นต้น (Cheosothorn et al., 2025)

ทั้งนี้ Büchi (2024) ได้อธิบายถึงความเป็นอยู่ที่ดีในสังคมดิจิทัลเชิงอัตวิสัย (Subjective digital well-being) โดยมีความเชื่อมโยงกับพฤติกรรมทางดิจิทัล (Digital practices) ของบุคคล หรือการใช้สื่อดิจิทัลในชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็นการใช้เพื่อการสื่อสาร การสืบค้นหาข้อมูล การใช้เพื่อความบันเทิง รวมทั้งการหลีกเลี่ยงหรือตัดสินใจที่จะไม่ใช้สื่อดิจิทัลเหล่านี้ด้วยเช่นกัน ซึ่งพฤติกรรมทางดิจิทัลนี้จะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่เกิดจากการใช้ดิจิทัล ซึ่งเป็นไปได้ทั้งทำให้ผู้ใช้งานรู้สึกว่าก่อให้เกิดประโยชน์ (Benefits) เช่น ความเชื่อมโยงทางสังคม ความสะดวกสบายที่ได้รับจากการใช้งาน การเข้าถึงข้อมูลได้อย่างง่ายดายและหลากหลาย และการได้รับการสนับสนุนทางสังคม ในขณะเดียวกันก็อาจรู้สึกว่าเกิดผลเสียจากการใช้งาน (Harms) เช่น การทำให้เกิดความเครียด การสร้างความอับอาย และการละเมิดความเป็นส่วนตัว อย่างไรก็ตาม ประเด็นสำคัญคือทั้งประโยชน์และโทษเหล่านี้มักเกิดพร้อมกัน ไม่ใช่สิ่งที่ตรงข้ามกัน อีกทั้งไม่มีผลกระทบแบบตายตัว เนื่องจากเทคโนโลยีไม่ใช่สิ่งที่ดีหรือไม่ดีโดยตัวเอง แต่ขึ้นอยู่กับวิธีการใช้ ทักษะทางดิจิทัลของผู้ใช้งาน บริบทที่เกี่ยวข้องกับการใช้งาน รวมทั้งบุคลิกภาพ การตีความ หรือการรับรู้ของบุคคลเอง ผลกระทบที่มีต่อบุคคลจึงมีความแตกต่างกันไป จนสุดท้ายจึงนำไปสู่ความเป็นอยู่ที่ดีในสังคมดิจิทัลเชิงอัตวิสัย (Subjective digital well-being) ซึ่งถือเป็นผลลัพธ์ระยะปลายที่อาจจะเรียกได้ว่าเป็นความสุขโดยรวมของชีวิต ซึ่งเป็นผลที่สะสมมาจากการให้ความหมายต่อความสมดุล ระหว่างประโยชน์และโทษที่ได้รับจากการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลจากการตีความของบุคคลนั่นเอง นอกจากนั้น พฤติกรรมทางดิจิทัลของบุคคลยังมีความเชื่อมโยงหรือถูกกำกับโดยโครงสร้างของสังคม ตลอดจนความเหลื่อมล้ำทางดิจิทัล และนโยบายสังคมที่เกี่ยวข้องอีกด้วย ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงกันทั้งระดับปัจเจกบุคคล (Micro level) และระดับโครงสร้างสังคม (Macro level)

เมื่อเปลี่ยนผ่านเข้าสู่ความเป็นผู้สูงอายุหรือที่เรียกว่าเป็นวัยเกษียณ (Retirement) ซึ่งการทำงานเพื่อสร้างรายได้อาจไม่ใช่กิจกรรมหลักในชีวิตประจำวันเหมือนในช่วงชีวิตที่ผ่านมา คุณค่าของการให้เวลากับการทำงานย่อมที่จะลดลงและเปลี่ยนแปลงไป แต่หันมาให้ความสำคัญต่อชีวิตในส่วนที่ไม่ใช่การทำงานเพิ่มขึ้น อาทิ การใช้เวลาอยู่กับครอบครัว หรือการทำกิจกรรมยามว่างสำหรับผู้สูงอายุ (Lee et al., 2019) แต่คงต้องยอมรับว่าเทคโนโลยีดิจิทัลได้เข้ามาเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและแนวปฏิบัติในการดำเนินกิจวัตรประจำวันของประชากรในช่วงวัยนี้เช่นเดียวกับประชากรกลุ่มอื่น และถือเป็นความท้าทายรูปแบบใหม่ที่ผู้สูงอายุในสังคมต้องเผชิญหน้ากับความเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน แต่ผลกระทบจากเทคโนโลยีดิจิทัลอาจมีความแตกต่างจากประชากรกลุ่มอื่น อันเนื่องมาจากเป็นช่วงวัยที่ต้องอยู่ร่วมกับปัญหาสุขภาพ ตลอดจนการพยายามต้องปรับตัวกับการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัล และการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารบนโลกออนไลน์ โดยอาจมีข้อจำกัดในการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลที่มากกว่าประชากรกลุ่มอื่น จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าถูกกีดกันจากการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัล (Borda et al., 2022) ในขณะเดียวกัน ความไม่คุ้นเคยและการขาดทักษะดิจิทัล อาจทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกโดดเดี่ยวและแยกตัวจากสังคมมากขึ้นได้เช่นกัน (Phra Supakit Supanyo, & Phramethipariyattiwibun, 2024) อีกทั้ง ด้วยเงื่อนไขด้านทุนทางเศรษฐกิจ ทุนทางสังคม และทุนทางวัฒนธรรมที่แตกต่างกันในผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม ตลอดจนมุมมองของผู้สูงอายุที่มีต่อเทคโนโลยีดิจิทัล เช่น การมีประสบการณ์ก่อนหน้าที่ไม่ดีจากการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัล ความกังวลในเรื่องของความปลอดภัยทางไซเบอร์ ความยุ่งยากซับซ้อนเชิงเทคนิคในการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัล และการขาดการสนับสนุนในการสร้างบรรยากาศของการเรียนรู้ใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัล เป็นต้น (Bakshi & Bhattacharyya, 2021) ได้ผนวกรวมกลายเป็นการสร้างทัศนคติที่เป็นอุปสรรค (Attitudinal barriers) ที่มีต่อการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลในผู้สูงอายุที่ถูกเรียกว่า ช่องว่างแห่งผู้สูงอายุ (Grey divide) (González et al., 2021) จนนำไปสู่ความไม่เท่าเทียมทางดิจิทัล (Digital inequalities) ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากความจำเป็นที่ต้องใช้เทคโนโลยีดิจิทัลทั้งโดยสมัครใจและโดยจำยอมเพื่อการดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในช่วงสถานการณ์วิกฤติอย่างกรณีการแพร่ระบาดของโควิด ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุต้องมีการปรับตัวเข้าหาเทคโนโลยีดิจิทัลต่าง ๆ มากขึ้น เพื่อคงไว้ซึ่งความสามารถในการมีสุขภาพและสุขภาวะที่ดี ตลอดจนความสามารถในการติดต่อสื่อสารและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม (Sixsmith et al., 2022) ผู้สูงอายุจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีทักษะที่จำเป็นในสังคมดิจิทัล โดยสมรรถนะดิจิทัลที่ผู้สูงอายุไทยเห็นว่าจำเป็นและต้องการมากที่สุด คือ ความปลอดภัยทางดิจิทัล (Digital safety) ซึ่งครอบคลุมการป้องกันความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นจากการหลอกลวงออนไลน์ การรักษาข้อมูลส่วนบุคคล การใช้อุปกรณ์และอินเทอร์เน็ตได้อย่างปลอดภัย รวมทั้งทักษะการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการสื่อสารและการมีส่วนร่วม (Communication & Collaboration) โดยเฉพาะไว้ใช้ติดต่อลูกหลาน เพื่อนฝูง การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และช่วยลดความโดดเดี่ยว และการรู้จักใช้ข้อมูลและสารสนเทศ (Information & Data literacy) เพื่อให้สามารถค้นหาข้อมูล ประเมิน

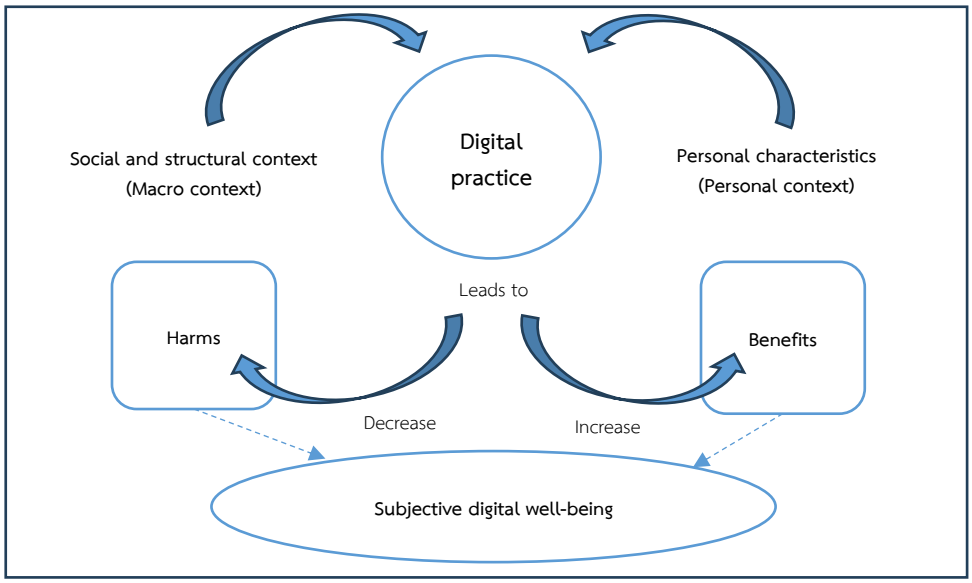
ความน่าเชื่อถือ และใช้ข้อมูลประกอบการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้ (Jantavongso, 2022) นอกจากนั้น ยังมีทักษะอื่น ๆ ที่อาจจะไม่ได้เกี่ยวข้องกับการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลโดยตรง แต่เป็นทักษะที่เอื้อต่อการใช้ชีวิตในสังคมดิจิทัล เช่น ทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต ทักษะการวางแผนเพื่อพัฒนาตนเองและการจัดการการเงิน ทักษะทางสุขภาวะ ทักษะการใช้ชีวิตในบ้านและนอกบ้านอย่างปลอดภัย ทักษะความเป็นพลเมืองประชาธิปไตยและพลเมืองตื่นรู้ และทักษะเพื่อการทำงานและประกอบอาชีพที่ผู้สูงอายุพึงมี เป็นต้น ซึ่งไม่ใช่เพียงในสังคมไทยเท่านั้น แต่เป็นทักษะที่ต่างประเทศ เช่น สิงคโปร์ สหราชอาณาจักร ญี่ปุ่น ฟินแลนด์ สหรัฐอเมริกา และออสเตรเลีย ให้ความสำคัญกับทักษะอื่นและใช้เป็นเป้าหมายในการพัฒนาผู้สูงอายุเช่นกัน (Chuengsamran et al., 2023)

แม้ว่าอัตราการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลในผู้สูงอายุจะมีแนวโน้มที่เพิ่มมากขึ้น แต่การเข้าถึงเทคโนโลยีดิจิทัลที่ไม่เท่าเทียมหรือความเหลื่อมล้ำเชิงดิจิทัล เช่น เครือข่ายอินเทอร์เน็ตที่ไม่ทั่วถึง หรืออุปกรณ์ในการเข้าถึงโลกดิจิทัลที่มีประสิทธิภาพต่างกัน จนถึงการขาดการสนับสนุนเทคโนโลยีดิจิทัลที่เอื้อต่อการใช้งานของผู้สูงอายุของหน่วยงานและภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง (Yang & Du, 2021) นอกจากนั้น ช่องว่างทางดิจิทัลภายในกลุ่มผู้สูงอายุเองยังคงมีอยู่ชัดเจน ซึ่งอาจเกิดจากข้อจำกัดทางร่างกาย จิตใจ และพื้นฐานการศึกษา (Wilailak & Sujkird, 2025) ในขณะที่ ผู้สูงอายุในพื้นที่ชนบทมีแนวโน้มที่จะประสบปัญหาการเข้าถึงและการใช้เทคโนโลยีมากกว่าผู้สูงอายุในเขตเมืองด้วยเช่นกัน (Phra Supakit Supanyo, & Phramethipariyattiwibun, 2024) ส่วนหนึ่งเนื่องจากการใช้เทคโนโลยีใด ๆ ก็ตามย่อมมีค่าใช้จ่าย ซึ่งส่วนใหญ่ผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้เป็นของตัวเองมักจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากบุตรหลาน (Chaladkid & Jeerapattanatorn, 2020) อุปสรรคของการพัฒนาทักษะทางดิจิทัลจึงไม่ใช่เรื่องของอายุหรือความสูงวัย แต่เป็นความเหลื่อมล้ำทางการศึกษาและเศรษฐกิจที่ส่งผลต่อความเหลื่อมล้ำทางดิจิทัลตามมา (Kaewmano, 2025)

สิ่งเหล่านี้ยังคงเป็นปัญหาเชิงโครงสร้างและความท้าทายสำคัญ ที่กีดกันผู้ที่มีข้อจำกัดด้านทักษะทางเทคโนโลยีทำให้ไม่สามารถเข้าถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเปลี่ยนแปลงสู่สังคมดิจิทัลได้อย่างเต็มที่ ประกอบกับความซับซ้อนของระบบคอมพิวเตอร์และการใช้งานอินเทอร์เน็ต ได้กลายเป็นจุดเริ่มต้นในการก่ออาชญากรรมทางไซเบอร์ (Arfi & Agarwal, 2013) ซึ่งผู้สูงอายุมีโอกาสที่จะตกเป็นเหยื่อได้โดยง่าย โดยอาจมีสาเหตุมาจากข้อจำกัดของทักษะการใช้งานอินเทอร์เน็ต (Lack of internet use) หรือทักษะการรู้เท่าทันสื่อ (Media literacy) ไปจนถึงพัฒนาการของการก่ออาชญากรรมทางไซเบอร์ที่มีรูปแบบเปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลาและมีความแนบเนียนมากขึ้น จนทำให้ผู้สูงอายุหลงเชื่อ และตกเป็นเหยื่อของอาชญากรรมทางไซเบอร์ได้ง่าย ซึ่งลักษณะของเหยื่ออาชญากรรมที่เป็นผู้สูงอายุจะประกอบด้วยเป็นผู้ที่ไม่คุ้นชินกับการใช้เทคโนโลยี อาศัยอยู่ตัวคนเดียว มีปัญหาทางสุขภาพร่างกายหรือจิตใจ มีทรัพย์สินส่วนตัวจำนวนมาก หรือไม่กล้าแจ้งความเมื่อตนเองตกเป็นเหยื่ออาชญากรรม เป็นต้น (Burton et al., 2022) เช่นเดียวกับในสังคมไทยที่ผู้สูงอายุก็เป็นกลุ่มเป้าหมายของอาชญากรรมทางเทคโนโลย โดยเฉพาะการถูกหลอกลวงผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ โดยอาชญากรรมส่วนใหญ่ที่พบเป็นการเลือกซื้อสินค้าออนไลน์ผ่านช่องทางแพลตฟอร์มออนไลน์และถูกผู้ขายฉ้อโกง และถูกหลอกลวงให้โอนเงินให้กับมิจฉาชีพ (Thailand Consumers Council, 2022) อีกทั้ง ผู้สูงอายุจำนวนมากยังคงประสบปัญหาในการปรับตัวและเรียนรู้การใช้งานเทคโนโลยีใหม่ ๆ โดยเฉพาะการใช้แอปพลิเคชันเพื่อเชื่อมต่อทางสังคม ตลอดจนยังมีความกังวลเรื่องความเป็นส่วนตัว และไม่คุ้นเคยกับอุปกรณ์ดิจิทัล (Wilailak & Sujkird, 2025) นอกจากนั้น ยังพบข้อจำกัดอื่น ๆ ในประเด็นความรอบรู้หรือรู้เท่าทันด้านการใช้งานดิจิทัล (Digital literacy) ไม่ว่าจะเป็น ความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนในส่วนของสิทธิความรับผิดชอบ การไม่ระมัดระวังเกี่ยวกับความปลอดภัยในการใช้งานสมาร์ตโฟน การเริ่มมีพฤติกรรมติดมือถือ และยังขาดความรู้และทักษะในการตรวจสอบสินค้าก่อนตัดสินใจซื้อสินค้าออนไลน์ เป็นต้น (Chaladkid & Jeerapattanatorn, 2020)

ในทางกลับกัน งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีชีวิตที่ดีในวัยเกษียณของผู้สูงอายุในสังคมตะวันตกมีการนำเสนอแนวคิดในเรื่องของการก้าวเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤฒพลัง (Active aging) ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้นิยามไว้ว่าเป็นกระบวนการส่งเสริมและเพิ่มโอกาสด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วม และความมั่นคง เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชากรเมื่อมีอายุมากขึ้น โดยมุ่งให้บุคคลสามารถดำรงศักยภาพด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมตามความต้องการและความสามารถของตน พร้อมได้รับการคุ้มครอง ความมั่นคง และการดูแลที่เหมาะสมเมื่อจำเป็น (World Health Organization, 2002) โดยการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อสร้างสุขภาวะที่ดี เช่น การใช้เทคโนโลยีเพื่อประโยชน์ในทางการแพทย์ เพื่อเข้าถึงการรับบริการแบบตอบสนองได้

อย่างทันทีทันใด (Real time) และเสริมสร้างสุขภาพที่ดีจากการดูแลรักษาสุขภาพจากที่บ้านผ่านเทคโนโลยีดิจิทัล เพื่อป้องกันโรคและการเจ็บป่วย (Vicente, 2022) ซึ่งเห็นได้ชัดเจนในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด ซึ่งการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพและการดูแลรักษาโดยใช้เทคโนโลยีดิจิทัลได้กลายเป็นทางเลือกทสำคัญในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ (Siritharungsi & Suwatthipong, 2023) ทั้งนี้ แนวคิดดังกล่าวได้กลายมาเป็นคุณค่ารูปแบบใหม่ของชีวิตที่ดีในวัยเกษียณที่ผู้สูงอายุในสังคมตะวันตกให้ความสำคัญ และยอมรับเอาเทคโนโลยีดิจิทัลมาใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อตอบสนองต่อความเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤฒิพลัง อีกทั้งยังมีแนวคิดในเรื่องของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (Successful aging) ที่มุ่งเน้นการทำให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีศักยภาพในช่วงบั้นปลายของชีวิต และมีความพึงพอใจต่อความเป็นอยู่ของตนเอง โดยอาศัยเทคโนโลยีดิจิทัลเข้ามาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ตนเองด้วยเช่นกัน (Seifert et al., 2018) นอกจากนั้น เทคโนโลยีเหล่านี้ยังเข้ามามีส่วนช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนฝูง โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ไม่สามารถพบปะกันได้โดยตรง (Phra Supakit Supanyo, & Phramethipariyattiwibun, 2024) ซึ่งช่วยเพิ่มโอกาสในการสร้างการมีส่วนร่วมทางสังคมให้กับผู้สูงอายุซึ่งเป็นหัวใจสำคัญอีกประการหนึ่งของการสร้างภาวะพฤฒพลังได้เช่นกัน



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการศึกษา
ที่มา: คณะผู้วิจัย (2569) ปรับจาก Büchi (2024)

การศึกษาครั้งนี้จึงนำแนวคิดของ Büchi (2024) มาประยุกต์ใช้เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษา ดังแสดงในภาพที่ 1 กล่าวคือ การที่เทคโนโลยีดิจิทัลจะสามารถสร้างความเป็นอยู่ที่ดีในสังคมดิจิทัลเชิงอัตวิสัย (Subjective digital well-being) ให้กับประชากรหลังวัยทำงานได้นั้น ไม่เพียงแต่พิจารณาเฉพาะประเด็นเรื่องผลดีหรือผลเสีย (Benefits/Harms) จากการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเท่านั้น เช่น ทำให้เกิดความสุข ความพึงพอใจในชีวิต สร้างความรู้สึกมีคุณค่า และรู้สึกถึงการมีส่วนร่วมทางสังคม หรือ ทำให้เกิดความกลัว ความวิตกกังวล และความรู้สึกเป็นภาระในการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัล แต่เป็นความสมดุลของทั้งสองส่วน ที่ผ่านการตีความด้วยประสบการณ์ของประชากรหลังวัยทำงานจากพฤติกรรมการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัล (Digital practices) โดยเน้นที่รูปแบบหรือผลของการใช้งานมากกว่าเรื่องของปริมาณหรือความถี่ในการใช้งาน อย่างไรก็ตามคงปฏิเสธิไม่ได้ว่า พฤติกรรมการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลเหล่านี้ยังถูกกำกับจากทั้งเงื่อนไขในระดับโครงสร้างและบริบทของสังคม เช่น ความเหลื่อมล้ำทางดิจิทัล โครงสร้างพื้นฐานด้านดิจทัลในพื้นที่ และนโยบายของรัฐตลอดจนบริการด้านดิจิทัลของรัฐ และบริบททางสังคมวัฒนธรรมที่ประชากรหลังวัยทำงานใช้ชีวิตอยู่ด้วย โดยเฉพาะโครสร้างครอบครัว อีกทั้งยังเกี่ยวข้องกับเงื่อนไขระดับบุคคล ไม่ว่าจะเป็นคุณลักษณะของบุคคล เช่น เพศ อายุ การศึกษา รายได้ ภาวะสุขภาพ รวมทั้งทักษะความรอบรู้ทางดิจิทัล (Digital literacy) หรือประสบการณ์การทำงานที่ผ่านมาที่อาจเชื่อมโยงกับประสบการณ์การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลด้วยเช่นกัน

3. วิธีการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้มีเป้าหมายเพื่อมุ่งค้นหานิยามของความเป็นอยู่ที่ดีในสังคมดิจิทัล จากมุมมองเชิงประสบการณ์ของประชากรหลังวัยทำงานหรือประชากรหลังวัยทำงานในสังคมไทย โดยเน้นมุมมองต่อความเป็นอยู่ที่ดีในเชิงอัตวิสัย (Subjective digital well-being) ซึ่งขึ้นอยู่กับประสบการณ์ส่วนบุคคลที่เชื่อมโยงระหว่างการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในชีวิตประจำวันกับการรับรู้ถึงความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพในการศึกษาเพื่อให้สามารถนำเสนอแนวทางในการสร้างสมดุลระหว่างเทคโนโลยีดิจิทัลกับชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีในสังคมไทย โดยประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ ประชากรหลังวัยทำงาน (Post-employed population) ซึ่งเป็นผู้ที่เกษียณจากการทำงานในระบบแล้ว หรือบางส่วนยังคงทำงานอยู่ แต่การทำงานไม่ได้เป็นกิจกรรมหลักในการดำเนินชีวิต และมีการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อสนับสนุนการใช้ชีวิตหลังวัยทำงานในมิติอื่น ๆ เช่น กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมเพื่อสุขภาพ และการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม เป็นต้น อย่างไรก็ตาม เนื่องจากการกำหนดอายุเกษียณการทำงานในระบบของแต่ละองค์กรมีความแตกต่างกัน อย่างกรณีองค์กรภาคเอกชนหลายแห่งที่กำหนดให้เกษียณอายุตั้งแต่ 55 ปี เป็นต้นไป ดังนั้นประชากรในที่นี้จึงครอบคลุมช่วงอายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไป โดยเรียกในการศึกษาครั้งนี้ว่า ประชากรหลังวัยทำงาน หรือ ผู้สูงอายุ เนื่องจากบริบทการใช้ชีวิตและกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่เกี่ยวกับเทคโนโลยีมีลักษณะใกล้เคียงกับผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ตามนิยามของผู้สูงอายุโดยทั่วไป โดยเลือกศึกษาประชากรหลังวัยทำงานที่พักอาศัยและใช้ชีวิตประจำวันอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ซึ่งเป็นพื้นที่ที่ประชากรส่วนใหญ่มีวิถีชีวิตที่ยึดโยงกับเทคโนโลยีดิจิทัลค่อนข้างมาก ทั้งประชากรหลังวัยทำงานที่เป็นคนในพื้นที่โดยกำเนิดและเป็นผู้ย้ายถิ่นมาจากจังหวัดอื่น เพื่อให้สามารถอธิบายบริบทของการสื่อสารทางไกลกับคนในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิดในพื้นที่ต้นทางโดยมีเทคโนโลยีดิจิทัลเป็นสื่อกลางได้ อย่างไรก็ตาม เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้เน้นศึกษาประชากรหลังวัยทำงานในพื้นที่เมือง ซึ่งสามารถใช้และเข้าถึงเทคโนโลยีดิจิทัลได้ในระดับหนึ่ง ดังนั้นข้อค้นพบจากการศึกษาครั้งนี้จึงอาจไม่ได้ครอบคลุมประสบการณ์ของประชากรกลุ่มที่เข้าไม่ถึงเทคโนโลยีหรือมีภาวะเปราะบางได้ทั้งหมด

กลุ่มตัวอย่างถูกเลือกโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) และกำหนดขนาดตัวอย่างโดยคำนึงถึงความเพียงพอของข้อมูล (Data sufficiency) และความอิ่มตัวของข้อมูล (Data saturation) และอาศัยการแนะนำกลุ่มตัวอย่างอ้างอิงต่อเนื่องแบบลูกโซ่ (Snowball technique) โดยมีเกณฑ์การคัดเข้ากลุ่มตัวอย่าง (Inclusion criteria) คือ เป็นประชากรวัยหลังวัยทำงานที่เข้าข่ายมีการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในกิจกรรมต่าง ๆ ดังที่กล่าวมา และสามารถสะท้อนข้อมูลการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลของประชากรข้ามรุ่นกลุ่มอื่นที่เกี่ยวข้อง อันได้แก่ วัยเรียน และวัยทำงาน เพื่อให้เห็นความเชื่อมโยงและความเกื้อกูลกันระหว่างประชากรต่างรุ่นในสังคม ซึ่งมีแนวโน้มจะเกี่ยวข้องกับการรับรู้ถึงความเป็นอยู่ที่ดีของประชากรกลุ่มนี้ด้วยเช่นกัน และมีการกระจายของกลุ่มตัวอย่างไปตามคุณลักษณะที่หลากหลาย เช่น กลุ่มอาชีพ ระดับการศึกษา และรูปแบบการอยู่อาศัย (ตารางที่ 1) รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าข่ายและยินดีเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ จำนวนทั้งสิ้น 30 คน ทั้งนี้ วิธีการได้มาซึ่งกลุ่มเป้าหมายเริ่มจากการสัมภาษณ์ผู้ที่มีคุณสมบัติที่เหมาะสมและสอดคล้องกับคุณลักษณะที่กำหนด โดยเริ่มจากการสำรวจกิจกรรมในสื่อสังคมออนไลน์ที่มีประชากรหลังวัยทำงานเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง เช่น แอปพลิเคชันไลน์ (LINE) เฟซบุ๊ก (Facebook) และยูทูบ (YouTube) เป็นต้น หรือการเข้าร่วมกิจกรรมออนไลน์ในรูปแบบต่าง ๆ โดยมีแนวโน้มที่จะเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ (Active ageing) ทั้งในมิติสุขภาพ การมีส่วนร่วม และความมั่นคงในชีวิต และเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ดี มีลักษณะเป็นผู้ช่างสังเกต มีทักษะในการถ่ายทอดความคิดเห็นและยินดีให้ข้อมูล จากนั้นจึงติดต่อเพื่อนัดวัน เวลา และสถานที่ ที่ผู้ให้ข้อมูลสะดวกที่จะให้นักวิจัยเข้าเก็บข้อมูล

การเก็บข้อมูลในที่นี้ ใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth interview) กับประชากรหลังวัยทำงาน ในรูปแบบการสัมภาษณ์แบบเผชิญหน้า (Face-to-face) หรือผ่านสื่อออนไลน์ โดยขึ้นอยู่กับความสะดวกและความต้องการของประชากรหลังวัยทำงาน โดยผู้สูงอายุเป็นผู้เลือกสถานที่ที่สะดวกและรู้สึกปลอดภัยในการให้สัมภาษณ์ ทั้งการเข้าไปสัมภาษณ์ที่บ้านโดยได้รับความยินยอมจากคนในครอบครัว หรือในพื้นที่ซึ่งประชากรหลังวัยทำงานออกมาทำกิจกรรมนอกบ้าน เช่น สถานที่ออกกำลังกาย ร้านอาหาร เป็นต้น ทั้งนี้โดยมีการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัยทั้งกับประชากรหลังวัยทำงานและคนในครอบครัวให้ได้รับทราบและให้ความยินยอมก่อนการเก็บข้อมูล โดยมีแบบสัมภาษณ์ชนิดกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) เป็นเครื่องมือในการศึกษา ซึ่งพัฒนาขึ้นโดยอาศัยกรอบแนวคิดเรื่อง Digital well-being ของ Büchi (2024) ซึ่งมีองค์ประกอบสำคัญ 3 ส่วน ได้แก่ (1) พฤติกรรมทางดิจิทัล (Digital practices) ของบุคคล ซึ่งเกี่ยวข้องกับการใช้สื่อดิจิทัลในชีวิตประจำวัน

ในรูปแบบต่าง ๆ (2) ผลกระทบจากการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลทั้งในแง่ประโยชน์และผลเสีย (Harms & benefits) ซึ่งเป็นการตีความตามมุมมองส่วนบุคคล และ (3) ความเป็นอยู่ที่ดีในเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) ซึ่งเป็นการประเมินความอยู่ดีมีสุขโดยรวมของบุคคล และสามารถเชื่อมโยงไปถึง ความเป็นอยู่ที่ดีในสังคมดิจิทัลเชิงอัตวิสัย (Digital well-being) หลังจากที่มีการประเมินด้วยตนเองว่าเทคโลยีดิจิทัลในชีวิตประจำวันจะมีบทบาทในการไปเพิ่มหรือลดความรู้สึกอยู่ดีมีสุขเหล่านั้นได้หรือไม่อย่างไร โดยแบบสัมภาษณ์ประกอบด้วยประเด็นคำถามเกี่ยวกับ ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล ประสบการณ์การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในชีวิตประจำวัน การให้ความหมายต่อชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีจากมุมมองเชิงประสบการณ์ส่วนบุคคลของประชากรหลังวัยทำงาน มุมมองต่อผลกระทบและความเสี่ยงจากการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในชีวิตประจำวัน และบทบาทของเทคโนโลยีดิจิทัลในการสร้างความเป็นอยู่ที่ดีในมุมมองของประชากรหลังวัยทำงาน โดยมีช่วงระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์-พฤษภาคม 2566 รวมระยะเวลาประมาณ 4 เดือน

การวิเคราะห์ข้อมูลในที่นี้ดำเนินการภายใต้กระบวนทัศน์การตีความ (Interpretive paradigm) เพื่อให้สามารถเข้าถึงสิ่งที่อยู่เบื้องหลังการให้ความหมายต่อเทคโนโลยีดิจิทัลและความเป็นอยู่ที่ดีบนโลกดิจิทัลของผู้ให้ข้อมูลเป็นสำคัญ และเป็นการทำความเข้าใจความสลับซับซ้อนของประสบการณ์ในมุมมองของผู้ให้ข้อมูลได้มากขึ้น โดยใช้วิธีวิทยาแบบ Hermeneutic/Dialectic approach เพื่อการทำความเข้าใจในมุมมองของผู้ให้ข้อมูล แทนการพยายามสร้างคำนิยามที่เฉพาะเจาะจงหรือมีเพียงนิยามเฉพาะนิยามเดียว อีกทั้งการตีความต่อผลกระทบจากเทคโนโลยีดิจิทัลที่มีลักษณะสัมพัทธ์ ซึ่งไม่มีสิ่งใดที่เป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดีอย่างชัดเจน เนื่องจากแต่ละบุคคลต่างมีประสบการณ์ต่อเทคโนโลยีดิจิทัลในรูปแบบแตกต่างกัน และส่งผลต่อการตีความและให้ความหมายที่แตกต่างกันด้วย ซึ่งเป็นการมองการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีเป็นปรากฏการณ์ทางสังคมในฐานะที่เป็นบริบท โดยยึดหลักการให้ความสำคัญกับมุมมองคนใน (Emic perspective) ซึ่งเป็นประสบการณ์ส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล เพื่อนำมาจัดประเด็นย่อยตามประเด็นหลักของการศึกษาตามวัตถุประสงค์ และประเด็นอื่น ๆ ที่อาจเกิดขึ้นใหม่จากการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงประสบการณ์ โดยมีการตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูล และตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาโดยการพิจารณาความสอดคล้องของข้อมูลระหว่างกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ตลอดจนนำมาเปรียบเทียบและตีความร่วมกับแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และนำข้อมูลหรือแนวคิดที่ได้จากการตีความเบื้องต้นไปพิจารณาร่วมกันระหว่างทีมนักวิจัย เพื่อลดอคติของนักวิจัยและเพื่อให้การตีความเป็นไปบนพื้นฐานของประสบการณ์และบริบทของผู้ให้ข้อมูลให้ได้มากที่สุด

ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ให้ความสำคัญกับจริยธรรมการวิจัยทั้งในส่วนของวิธีการเข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย การพิทักษ์สิทธิของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และให้ความสำคัญกับความเป็นส่วนตัวของข้อมูลสำหรับการนำเสนอข้อมูลจะไม่แสดงชื่อผู้เข้าร่วมวิจัยแต่จะนำเสนอในลักษณะรหัสตัวแทน [ID, เพศ, อายุ] และคำนึงถึงความเสี่ยงที่ผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นผู้สูงอายุอาจได้รับจากการดำเนินการวิจัย โดยได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และได้รับการรับรองโครงการตามใบประกาศเลขที่ COA No. 203/65

4. ผลการวิจัย

ประชากรหลังวัยทำงานที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ จำนวน 30 คน มีคุณลักษณะทางประชากรค่อนข้างหลากหลาย โดยมากกว่าครึ่งเป็นเพศหญิง รองลงมาเป็นเพศชาย และมีผู้ระบุว่าเป็นเพศอื่น ๆ (LGBTQ+) จำนวน 1 คน ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 61–70 ปี รองลงมาเป็นช่วงอายุ 55-60 ปี และอายุมากกว่า 70 ปี ตามลำดับ โดยมีอายุเฉลี่ยประมาณ 63 ปี อายุน้อยที่สุด 55 ปี และมากที่สุด 74 ปี จบการศึกษาในระดับมัธยมศึกษามากที่สุด รองลงมาเป็นระดับประถมศึกษาและระดับปริญญาตรี นอกจากนั้น มีทั้งที่จบการศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ระดับปริญญาโทการศึกษาในระดับอนุปริญญาและระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับปริญญาเอก สำหรับการประกอบอาชีพก่อนที่จะเกษียณอายุงานและอายุราชการ ซึ่งในองค์กรเอกชนและรัฐวิสาหกิจบางแห่งจะเกษียณการทำงานที่อายุ 55 ปี ส่วนในระบบราชการเกษียณงานที่อายุ 60 ปี พบว่า ก่อนหน้านี้ประชากรหลังวัยทำงานประกอบอาชีพเป็นข้าราชการ พนักงานรัฐและรัฐวิสาหกิจมากที่สุด รองลงมาเป็นผู้ประกอบอาชีพอิสระ เช่น ตัดเย็บเสื้อผ้า แม่บ้าน ค้าขายอิสระ พนักงานเอกชน ธุรกิจส่วนตัว และอาชีพอื่น ๆ ได้แก่ อาจารย์ และนักจิตวิทยา รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูล

คุณลักษณะของผู้ให้ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	11	36.7
หญิง	18	60.0
อื่น ๆ	1	3.3
อายุ (เฉลี่ย 63 ปี ต่ำสุด 55 ปี สูงสุด 75 ปี)		
55-60 ปี	10	33.3
61-70 ปี	18	60.0
มากกว่า 70 ปี	2	6.7
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	5	16.7
มัธยมศึกษา	7	23.3
ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)	4	13.3
ประกาศนียบัตรวิชาชีพขั้นสูง (ปวส.)	4	13.3
ปริญญาตรี	5	16.7
ปริญญาโท	4	13.3
ปริญญาเอก	1	3.3
อาชีพก่อนเกษียณ		
ข้าราชการ/เจ้าหน้าที่รัฐ	12	40.0
อาชีพอิสระ	8	26.7
พนักงานเอกชน	6	20.0
ธุรกิจส่วนตัว	2	6.7
อาชีพอื่น ๆ (อาจารย์ และนักจิตวิทยา)	2	6.7

ทั้งนี้ ในส่วนของพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในชีวิตประจำวัน พบว่าอุปกรณ์ที่ใช้กันเป็นส่วนใหญ่ คือ สมาร์ทโฟน มีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่จะใช้คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต/iPad หรือ แล็ปท็อป/โน๊ตบุ๊ค ในขณะที่อุปกรณ์ประเภทเครื่องใช้ไฟฟ้าดิจิทัลที่ใช้งานกันมากยังคงเป็นทีวี (ทั่วไป) มีเพียงไม่กี่รายเท่านั้นที่จะใช้งานทีวีอัจฉริยะ (Smart TV) และมีเพียงรายเดียวเท่านั้นที่ระบุว่ามีการใช้งานนาฬิกาอัจฉริยะ (Smart watch) ในขณะที่แอปพลิเคชันสื่อสังคมออนไลน์ที่ใช้เพื่อการติดต่อสื่อสารและความบันเทิงที่มีผู้ใช้งานมากที่สุด คือ แอปพลิเคชันไลน์ (LINE) รองลงมาคือ เฟซบุ๊ก (Facebook) และยูทูบ (YouTube) มีเพียงไม่กี่รายที่ใช้งานอินสตาแกรม (Instagram) และติ๊กต็อก (Tiktok) นอกจากนั้น เป็นการใช้งานแอปพลิเคชันที่ช่วยอำนวยความสะดวกในการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น แอปพลิเคชันธนาคาร แอปพลิเคชันสำหรับซื้อสินค้าและสั่งอาหารออนไลน์ แอปพลิเคชันสำหรับการเดินทางหรือช่วยนำทาง แอปพลิเคชันเพื่อการค้นคว้าข้อมูลหรือประชุม และแอปพลิเคชันสำหรับเล่นเกมส์ ซึ่งสะท้อนเห็นว่าประชากรกลุ่มนี้มีการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลที่มีความหลากหลาย และส่วนใหญ่เป็นเครื่องมือที่ช่วยอำนวยความสะดวกและการติดต่อสื่อสารทั่วไปในชีวิตประจำวันเป็นหลัก และเพื่อให้สามารถอธิบายความเชื่อมโยงระหว่างชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีกับเทคโนโลยีดิจิทัล ผ่านมุมมองเชิงประสบการณ์ของประชากรกลุ่มนี้ได้อย่างชัดเจน ผลการศึกษาจึงเริ่มจากการนำเสนอมุมมองต่อชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี (Well-being) ของประชากรหลังวัยทำงาน และตามด้วยความเชื่อมโยงระหว่างเทคโลยีดิจิทัลกับความเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการให้คำนิยามต่อความเป็นอยู่ที่ดีในสังคมดิจิทัล (Digital well-being) ในมุมมองของประชากรกลุ่มนี้

4.1 มุมมองต่อชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี (Well-being)

เมื่อพิจารณาถึงชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีสำหรับประชากรหลังวัยทำงานแล้ว ส่วนใหญ่ประชากรกลุ่มนี้มักให้ความสำคัญกับการมีชีวิตอยู่โดยถึงพร้อมซึ่งปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต ทั้งต่อตัวเองและสมาชิกภายในครอบครัว โดยครอบคลุมทั้งเรื่องการกิน การอยู่ การเงิน สุขภาพ การปรับตัว และการเกื้อกูลกัน

4.1.1 สุขภาพที่สมบูรณ์พร้อมทั้งกายและใจ ชีวิตที่ดีสำหรับประชากรวัยนี้ ส่วนใหญ่ยังคงเป็นเรื่องพื้นฐาน คือ การได้กินอยู่อย่างอิ่มท้อง ไม่มีความวิตกกังวลทำให้นอนหลับได้อย่างสบายใจ และต้องดูแลตัวเองได้โดยสิ่งที่ขาดไม่ได้ คือ การมีสุขภาพที่ดี ซึ่งสะท้อนถึงความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตที่มีความสมบูรณ์จากพื้นฐานสุขภาพกายและใจที่ดี ซึ่งเป็นความรู้สึกถึงชีวิตในภาพรวมมากกว่าที่จะเน้นในด้านใดด้านหนึ่ง ดังที่ประชากรหลังวัยทำงานท่านหนึ่งได้อธิบายถึงชีวิตที่เรียบง่ายที่ตนปรารถนาไว้ว่า

> “...การกินอิ่ม นอนหลับ มีเงินใช้ ไม่เจ็บไม่ป่วย เป็นชีวิตที่ดีของคนยุคอายุเท่าป้า แล้วก็จะเป็นการไม่เจ็บไม่ป่วย การกินอิ่มนอนหลับอย่างนี้ล่ะลูก ตกเย็นมาก็กินข้าวอร่อย รู้ว่าลูกสาวลูกชายกินข้าวแล้ว กลับถึงห้อง สบายปลอดภัย เท่านี้ป้าก็รู้สึกว่ามันก็ดีแล้ว...” (ID06 เพศหญิง, อายุ 55 ปี, ตัดเย็บเสื้อผ้า, สัมภาษณ์: 19 มีนาคม พ.ศ. 2566)

4.1.2 ความพร้อมในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง สำหรับประชากรหลังวัยทำงานบางส่วนการมีชีวิตอยู่โดยสามารถปรับตัวให้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของยุคสมัยได้นับได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของการมีชีวิตที่ดี เพราะความสามารถในการปรับตัวที่ดีย่อมทำให้สามารถจัดการกับผลกระทบที่มาจากการเปลี่ยนแปลงทั้งในทางที่ดีและไม่ดีได้ และไม่ได้รู้สึกว่าตนเองถูกกีดกันออกจากยุคสมัยแต่ยังคงเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ดังเช่นประชากรหลังวัยทำงานท่านหนึ่งซึ่งอายุมากกว่า 70 ปีแล้ว แต่ก็ไม่หยุดที่จะยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เข้ามาในชีวิตช่วงนี้ โดยได้ยกตัวอย่างไว้อย่างน่าสนใจว่า

> “...ความเป็นอยู่ที่ดีมันน่าจะเริ่มต้นจากตัวเอง เพราะว่าตัวเองเป็นคนรับข้อมูลและส่งข้อมูล เพราะฉะนั้นจะพอใจหรือไม่พอใจก็อยู่ที่ตัวเอง ฉะนั้นกิจกรรมอะไรก็ตามที่มันส่งเสริมให้เกิดความพอใจภายในใจ จะว่ากันไปแล้วก็คือมุมมองของเรานั่นเอง ทัศนคติ มุมมองที่มีต่อโลก ถ้าเรามีมุมมองที่ดี ที่เป็นบวก ไม่ว่าสถานการณ์จะเป็นยังไงมันก็จะทำให้มีผลกระทบกับเราน้อยลง นั่นหมายความว่าเราสามารถที่จะปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มันอาจจะไม่ส่งผลดีกับเรา แต่หัวใจเราสามารถที่จะรับมันได้...” (ID28 เพศชาย, อายุ 75 ปี, ข้าราชการบำนาญ, สัมภาษณ์: 16 เมษายน พ.ศ. 2566)

4.1.3 ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ประชากรวัยหลังวัยทำงานจำนวนไม่น้อยเห็นว่าความมั่นคงทางเศรษฐกิจเป็นรากฐานสำคัญของการมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี ไม่ว่าจะเป็นการมีเงินเพียงพอสำหรับการยังชีพและใช้จ่ายในยามฉุกเฉินโดยเฉพาะเรื่องความเจ็บป่วย อีกทั้งในช่วงวัยนี้อาจไม่ได้มีโอกาสที่จะแสวงหารายได้จำนวนมากเหมือนที่ผ่านมาจึงค่อนข้างเห็นคุณค่าและให้ความสำคัญกับความมั่นคงทางเศรษฐกิจที่จะนำไปสู่การมีชีวิตที่ดีได้ อย่างไรก็ตาม ยังมีประชากรวัยนี้จำนวนไม่น้อยที่เห็นว่า การทำงานหลังวัยเกษียณยังคงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ เพื่อให้ชีวิตหลังเกษียณยังคงมีความหมาย พึ่งพาตนเองได้และสามารถสร้างคุณค่าให้กับตนเองและครอบครัว ดังตัวอย่างของประชากรหลังวัยทำงานท่านหนึ่งที่เพิ่งผ่านพ้นวัยเกษียณมาไม่นาน และคิดว่ายังสามารถทำงานรายได้เล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อให้ชีวิตยังคงมีกิจกรรมได้ทำ มีรายได้ต่อเนื่อง และนำมาใช้กับกิจกรรมเพื่อความสุข เช่น การทำบุญ โดยท่านเล่าให้ฟังว่า

> “...อย่างวัยของแม่ก็ 60 ขึ้นแล้วก็หาอะไรทำเล็ก ๆ น้อย ๆ ไม่ต้องทำอะไรมาก ให้เพลิน ๆ ไปวัน ๆ แถมได้เงินอีกหน่อยแค่นี้ก็พอแล้ว พวกทำอาหารขายเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ให้ลูกสาวรับ Order จากที่ทำงานก็มีรายได้เข้ามาเล็กน้อย ไม่ต้องมาก แค่นี้พอ แล้วพอถึงเวลาวันพระก็เอาเงินส่วนนี้ไปซื้อของทำกับข้าวใส่บาตรทุกวันพระ...” (ID26 เพศหญิง, อายุ 65 ปี, แม่บ้าน, สัมภาษณ์: 19 มีนาคม พ.ศ. 2566)

4.1.4 ความสุขของสมาชิกในครอบครัว การอยู่ดีมีสุขสำหรับประชากรกลุ่มนี้ส่วนใหญ่ยังคงผูกพันอยู่กับการได้ใช้ชีวิตอย่างเป็นสุขร่วมกับสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะการได้เห็นความสำเร็จที่และความก้าวหน้าในหน้าที่การงานและการมีชิตที่ดีของลูกหลาน ถือเป็นกำลังใจสำคัญของประชากรวัยนี้ ที่รู้สึกว่าตนเองได้มีโอกาสมีส่วนร่วมในความสุขของสมาชิกในครอบครัว ดังมุมมองของประชากรหลังวัยทำงานท่านหนึ่งที่ระบุว่า

> “...การเห็นลูกมีหน้าที่การงานที่ดีไม่เดือดร้อนพ่อแม่ และครอบครัวมีความสุข ทำให้แม่คิดว่าจะเป็นสิ่งที่ทำให้แม่มีความสุขที่สุด และส่งผลไปถึงการมีชีวิตที่ดี คิดว่าเป็นเรื่องของการได้ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันกับลูก และการอยู่ในครอบครัวที่มีความสุข แค่มีสิ่งเหล่านี้สำหรับแม่ก็เป็นความเป็นอยู่ที่ดีที่สุดไม่ว่าจะเป็นในยุคไหนก็ตาม...” (ID09 เพศหญิง, อายุ 65 ปี, เจ้าหน้าที่ธุรการ, สัมภาษณ์: 26 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566)

4.1.5 การมีชีวิตอยู่อย่างพอเพียงและรู้จักแบ่งปัน ประชากรหลังวัยทำงานจำนวนไม่น้อยให้ความสำคัญกับการใช้ชีวิตอยู่อย่างพอเพียงและรู้จักประมาณตน โดยพยายามใช้จ่ายอย่างประหยัดเหมาะสม และมีความสุขในรูปแบบของตนเองได้โดยไม่จำเป็นต้องนำมาเปรียบเทียบกับใคร รวมทั้งรู้จักแบ่งปันสิ่งที่ดีให้กับผู้อื่น ทั้งหมดนี้สามารถทำให้เกิดชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีในชีวิตหลังเกษียณได้ ดังประชากรหลังวัยทำงานท่านหนึ่งที่เพิ่งจะเกษียณอายุ ได้เน้นย้ำสิ่งที่ตนให้ความสำคัญในการใช้ชีวิตหลังเกษียณไว้ว่า

> “...ทำชีวิตให้เรียบง่ายที่สุด แล้วก็ไม่เบียดเบียนใคร ช่วยเหลือใครได้ก็ช่วย แค่นั้นเราก็มีความสุข ความเป็นอยู่ที่ดีคือ ทุกวันนี้พอเราเกษียณมาเงินเราก็จำกัดใช่ไหม เราก็ต้องประหยัด ถ้าเราไม่ใช้อะไรเกินตัวความสุขมันมาเอง ไม่โลภความสุขมันมาเอง โลภเท่านั้นแหละที่ทำให้ชีวิตมันวุ่นวาย ทุกวันนี้สังเกตดูคนที่โลภทั้งหลายทั้งมวลชีวิตไม่มีความสุขหรอก...” (ID24 เพศหญิง, อายุ 60 ปี, ข้าราชการบำนาญ, สัมภาษณ์: 19 มีนาคม พ.ศ. 2566)

จากข้อมูลเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่า ประชากรหลังวัยทำงานกลุ่มนี้ให้ความหมายต่อชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี ที่ไม่ได้มีความซับซ้อน โดยอาจนิยามสั้นๆ ได้ว่าเป็นการ อยู่ดี กินดี มีสุข ซึ่งครอบคลุมทั้งการมีสุขภาพดีทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ ความสามารถในการปรับตัว ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ความสุขของคนในครอบครัว และการอยู่อย่างพอเพียงตามอัตภาพ

4.2 เทคโนโลยีดิจิทัลกับการสร้างความเป็นอยู่ที่ดี

พัฒนาการทางเทคโนโลยีดิจิทัลได้เข้ามามีบทบาทช่วยส่งเสริมชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีของประชากรกลุ่มนี้ในแง่ของการสร้างชีวิตที่มีความหมายและคุณค่า แต่ในทางกลับกัน เทคโนโลยีดิจิทัลเหล่านี้ก็อาจถูกตีความว่าเป็นส่วนหนึ่งของอุปสรรคในการส่งเสริมชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีได้เช่นกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่เชื่อมโยงกับการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในชีวิตประจำวันของแต่ละคน

4.2.1 เทคโนโลยีดิจิทัลช่วยสร้างชีวิตที่มีความหมายและคุณค่า เนื่องจากเทคโนโลยีการสื่อสารในปัจจุบันทำให้การติดต่อสื่อสารมีความสะดวกและรวดเร็วได้เข้ามาเติมเต็มชีวิตของประชากรหลังวัยทำงานทำให้รู้สึกว่า ชีวิตหลังเกษียณที่ใคร ๆ ต่างก็กลัวจะต้องเผชิญกับความเหงา ไร้ความหมาย จำเจ ได้เปลี่ยนไปจากเดิม นอกจากนั้น ยังทำให้รู้สึกว่าตนเองยังได้รับความสำคัญจากคนใกล้ชิด ไม่ได้ถูกทอดทิ้งหรือหลงลืมจากลูกหลาน และยังได้เห็นลูกหลานของตนเองประสบความสำเร็จและมีชีวิตที่เป็นสุข

1) เทคโนโลยีดิจิทัลช่วยเติมเต็มความสัมพันธ์ เทคโนโลยีดิจิทัลเป็นเครื่องมือที่ช่วยยึดโยงความสัมพันธ์กับลูกหลานหรือญาติพี่น้อง คนใกล้ชิดที่อาจอยู่กันคนละพื้นที่ให้ได้มีโอกาสติดต่อสื่อสารกันได้อย่างสะดวก ถึงแม้บางครอบครัวอาจอยู่ห่างไกลกันหรือลูกหลานมีกิจกรรมอื่น ๆ ที่ต้องรับผิดชอบ แต่ยังสามารถส่งข้อความทักทาย หรือพูดคุยระหว่างวันทั้งในรูปแบบภาพและเสียงในขณะที่ลูกหลานอยู่ที่ทำงาน ทำให้ชีวิตที่อาจต้องอยู่เพียงลำพังในช่วงระหว่างวันดูไม่เงียบเหงา ทำให้ประชากรหลังวัยทำงานเหล่านี้มีความสุขกับชีวิตหลังเกษียณมากขึ้น ดังเช่นกรณีของประชากรหลังวัยทำงานวัย 64 ปี ที่กล่าวถึงบทบาทของเทคโนโลยีดิจิทัลในการเชื่อมความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวไว้ว่า

> “...ไม่มีเทคโนโลยีก็ไม่รู้ข่าวสารอะไรเลย ไหนลูกหลานจะโทรมาคุยก็คุยไม่ได้ อยากเห็นหน้าลูกหลานก็ไม่เห็น แต่ทุกวันนี้มันดี อยากเห็นหน้าลูกหลานก็ส่งไลน์มาโทรไลน์มาก็ได้นั่งคุยกัน ดูหน้าดูตากันก็ดูได้เนี่ยมันดีอย่างนี้...” (ID13 เพศชาย, อายุ 64 ปี, อพปร., สัมภาษณ์: 27 มีนาคม พ.ศ. 2566)

นอกจากนั้น การสื่อสารผ่านสื่อสังคมออนไลน์ยังสร้างโอกาสให้ประชากรหลังวัยทำงานได้สื่อสารและพบปะกับเพื่อนเก่าที่ไม่ได้พบกันมานาน ทำให้สามารถสร้างเครือข่ายของกลุ่มเพื่อนเก่ากลับมาอีกครั้งจึงทำให้มีกิจกรรมทางสังคมเพิ่มขึ้นด้วย

2) การเรียนรู้เพื่อให้เท่าทันยุคสมัย ประชากรหลังวัยทำงานบางส่วนมองว่าเทคโนโลยีดิจิทัลช่วยทำให้ชีวิตในแต่ละวันเต็มไปด้วยการเรียนรู้และเปิดโลกในสิ่งใหม่ ๆ ซึ่งถือเป็นโอกาสในการพัฒนาตนเอง และทำให้ก้าวทันการเปลี่ยนแปลงและรู้สึก

เป็นส่วนหนึ่งของสังคม ไม่รู้สึกแปลกแยก ถึงแม้รูปแบบของการนำเสนอข้อมูลข่าวสารในปัจจุบันอาจมีความแตกต่างจากเดิมไปบ้างแต่ไม่ถือว่าเป็นอุปสรรคสำหรับการเรียนรู้ ดังเช่นประชากรหลังวัยทำงานท่านหนึ่งที่เล่าถึงการเปลี่ยนแปลงวิธีการรับรู้ข่าวสารของตนเองและเนื้อหาของข่าวสารที่เปลี่ยนไปจากเดิมไว้ว่า

> "...ในมุมมองของพ่อเทคโนโลยีมันมาทดแทนหนังสือพิมพ์ ทุกวันนี้แทบไม่ได้อ่านข่าวจากหนังสือพิมพ์เลย ส่วนมากจะติดตามข้อมูลข่าวสารทางโทรศัพท์แล้วก็คลิปที่มีการบันทึกผ่านรายการที่ตัดเป็นช่วง 5 นาที 10 นาที เราอาจจะไม่ได้ตามดูทีวีมันทำให้เรารู้ทันข่าวไง มันเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้น ใครมีความคิดเห็นยังไงในการแสดงความคิดเห็น แต่มันอาจจะไม่ครบถ้วนกระบวนความในข่าวชิ้นนั้น เพราะมันตัดมาเพียงแค่ช่วงสั้น ๆ แล้วถ้าเราสนใจที่จะดูต่อเราไม่รู้ว่าต้องไปหาเอาที่ไหนได้ คิดว่าสิ่งที่ส่งผลดีกับชีวิตมากที่สุดน่าจะเป็น Facebook ที่เราติดตามสามสี่ช่องทาง สามารถเลือกดูเรื่องต่าง ๆ ได้อ่าน ได้ทันเหตุการณ์ ทันโลก ทันการเปลี่ยนแปลง..." (ID01 เพศชาย, อายุ 64 ปี, พนักงานรัฐวิสาหกิจ, สัมภาษณ์: 1 เมษายน พ.ศ. 2566)

สิ่งเหล่านี้ทำให้ประชากรหลังวัยทำงานได้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าจากการได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ซึ่งรวมถึงการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ที่อาจไม่เคยได้มีโอกาสฝึกฝนอย่างเต็มที่ในขณะที่ยังทำงานหรือเป็นทักษะที่สามารถฝึกฝนต่อยอดจากทักษะเดิม ทำให้รู้สึกภาคภูมิใจในตนเองและเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น ที่สามารถปรับตัวให้ก้าวทันได้เหมือนกับประชากรวัยอื่น

3) โอกาสร้างรายได้หลังวัยทำงาน ประชากรกลุ่มนี้บางส่วนพยายามหาโอกาสหรือช่องทางในการแสวงหารายได้ซึ่งช่วยให้มีความรู้สึกมั่นคง สามารถพึ่งพาตนเอง และแบ่งเบาภาระของลูกหลานได้ โดยอาศัยการเรียนรู้ทักษะการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อเป็นช่องทางในการสร้างรายได้ เช่น การค้าขายสินค้าออนไลน์ที่มีความเป็นอิสระ และสามารถสร้างรายได้ให้ทั้งตนเองและสมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ ได้ด้วย ดังกรณีของประชากรหลังวัยทำงานท่านหนึ่งซึ่งจำเป็นต้องเกษียณจากระบบตั้งแต่อายุ 55 ปี จึงพยายามมองหาลู่ทางใหม่ ๆ ในการทำงานเพื่อให้ยังคงมีรายได้มาจุนเจือตนเองและครอบครัวอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดซึ่งเป็นทั้งข้อจำกัดในการใช้ชีวิตและเป็นโอกาส โดยให้เหตุผลว่า

> "...มันทำให้เราได้เกิดช่องทางมากมายในการหารายได้ ไม่ว่าจะเป็นการขายของ ลู่ทางการทำธุรกิจ หรือการหางาน คือลูกสาวได้ใช้ช่องทางทางโลกออนไลน์ เริ่มลงทุนทำธุรกิจออนไลน์ในช่วงสถานการณ์โควิด ทำให้เกิดรายได้จำนวนมากมาเปลี่ยนชีวิตเปลี่ยนความเป็นอยู่เรา..." (ID22 เพศหญิง, อายุ 55 ปี, พนักงานราชการ, สัมภาษณ์: 7 พฤษภาคม พ.ศ. 2566)

4) สุขกายสบายใจในกิจกรรมโปรด ประชากรหลังวัยทำงานส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับเทคโนโลยีดิจิทัลในฐานะที่ทำให้ชีวิตมีความสะดวกสบายมากยิ่งขึ้น เนื่องจากช่วยลดข้อจำกัดในการใช้ชีวิต เช่น ไม่จำเป็นต้องเดินทางเพื่อทำกิจกรรมนอกบ้าน ทั้งการจับจ่ายซื้อของ สั่งซื้ออาหาร ทำธุรกรรมทางการเงิน ทำให้มีเวลาว่างสำหรับทำกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนและความบันเทิงของตนเองมากขึ้น อย่างเช่นกรณีของประชากรหลังวัยทำงานอายุ 69 ปี ท่านหนึ่งซึ่งใฝ่ในธรรมะและสามารถที่จะเข้าถึงเนื้อหาทางธรรมต่าง ๆ รวมทั้งเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาได้โดยไม่ต้องกังวลเรื่องข้อจำกัดในการเดินทาง แต่สามารถใช้งานสิ่งเหล่านี้ผ่านทางสื่อออนไลน์ได้ โดยเล่าให้ฟังว่า

> "...เวลาเปิดดู YouTube ฟังพระเทศน์มั่ง เราก็สบายใจเพราะเราชอบธรรมะอยู่แล้ว ก็สวดมนต์ไหว้พระทุกวันอยู่ ฟังทุกวันเลยตอนเย็นน่ะ เขาสวดแล้วก็สวดด้วย ช่วง 1 ชั่วโมงก่อนนอนสามสี่ทุ่มเราก็จะสวดมนต์แล้วก็ฟังธรรมะตลอด ไม่ได้ดูอย่างอื่นดูแต่ทำวัตรเช้าทำวัตรเย็น สวดมนต์ อิติปิโส มาเริ่มฟังพระเทศน์ตอนช่วงวัยเกษียณหลังแฟนเสีย ฟังธรรมะแล้วมันสบายใจกับความคิดเรา ไม่ต้องมานั่งคิดว่าคนนี้เป็นอย่างนั้นคนนั้นเป็นอย่างนี้ เราทำบุญทำทานไปแล้วเราสบายใจ จิตใจก็สงบ ความดันก็ไม่มี ความเครียดก็ไม่มี..." (ID16 เพศหญิง, อายุ 57 ปี, พนักงานบริษัท, สัมภาษณ์: 10 พฤษภาคม พ.ศ. 2566)

5) การเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อพัฒนาตนเอง ประชากรหลังวัยทำงานส่วนใหญ่มองว่าเทคโนโลยีดิจิทัลทำให้ได้มีโอกาสเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และช่วยเติมเต็มความต้องการทั้งในส่วนของความบันเทิง เพื่อการผ่อนคลายและความรู้เพื่อการพัฒนาความคิดและจิตใจ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ได้ถูกนำมาปรับใช้กับชีวิตในช่วงวัยหลังวัยทำงานได้ในหลายมิติ เช่น มิติในด้านสุขภาพจากการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ การมีโอกาสได้ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้คนที่มีความสนใจในสิ่งเดียวกัน มีโอกาสได้ร่วมแบ่งปัน

ประสบการณ์ของตนเองเพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น จึงทำให้รู้สึกภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ดังกรณีของประชากรหลังวัยทำงานท่านหนึ่งที่ถึงแม้อายุจะย่างเข้า 74 ปีแล้ว แต่ยังรู้สึกถึงคุณค่าของประสบการณ์ชีวิตที่สามารถสร้างประโยชน์ต่อผู้อื่นในสังคมได้ เรียกได้ว่าเป็นการสร้างความเป็นอยู่ที่ดีในมิติในทางสังคมจากการมีส่วนร่วมทางสังคม โดยเล่าให้ฟังไว้ว่า

> "...เราสามารถแชร์ประสบการณ์กับคนจำนวนมากได้ในเวลาเดียวกัน และเรายังสามารถที่จะรับรู้ข่าวสาร การเปลี่ยนแปลงของโลก และการพัฒนาต่าง ๆ ได้รวดเร็วมากขึ้น แล้วก็ทำให้ข้อมูลเหล่านั้นเป็นประโยชน์สำหรับเรา เป็นประโยชน์สำหรับการที่จะแบ่งปันคนอื่นได้ด้วย แล้วก็พัฒนาเราในด้านความเป็นอยู่ เพราะว่าไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพร่างกาย ซึ่งเมื่อก่อนเราไม่รู้จักหรอกเรื่องการกิน การอยู่อย่างนี้ พอมีเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ต มีคนแชร์ในเรื่องความรู้นี้มากขึ้น ทำให้เรามีความรู้ พัฒนาในความเป็นอยู่ สุขภาพร่างกาย ชีวิต จิตใจของเราให้ดีขึ้นนะครับ..." (ID28 เพศชาย, อายุ 75 ปี, ข้าราชการบำนาญ, สัมภาษณ์: 16 เมษายน พ.ศ. 2566)

จากข้อมูลในส่วนนี้จะเห็นได้ว่า ประชากรหลังวัยทำงานให้ความสำคัญต่อเทคโนโลยีดิจิทัล ในฐานะเป็นเครื่องมือในการสร้างชีวิตที่มีคุณค่า ทั้งในแง่ของการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ทางสังคม การเป็นส่วนหนึ่งของสังคมร่วมสมัย การรู้สึกมีคุณค่าจากการมีรายได้อย่างต่อเนื่อง ความสะดวกสบายและลดข้อจำกัดในการใช้ชีวิต และการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อพัฒนาตนเองและใช้ประสบการณ์ตนเองเพื่อประโยชน์ต่อผู้อื่น

4.2.2 เทคโนโลยีดิจิทัลในฐานะของอุปสรรคต่อชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี ประชากรหลังวัยทำงานจำนวนไม่น้อยยอมรับว่ายังรู้สึกวิตกกังวลกับการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลในชีวิตประจำวัน ซึ่งส่วนใหญ่ไม่ได้ปฏิเสธการใช้งานแต่ยังมีความกังวลเรื่องของความผิดพลาดหรือผลกระทบจากการใช้งานที่ไม่อาจควบคุมได้ อีกทั้งไม่เพียงแต่ห่วงกังวลกับตนเองเท่านั้น แต่รวมไปถึงชีวิตของคนใกล้ชิดอีกด้วย

1) กลัวผิดพลาดจนกลายเป็นภาระให้ผู้อื่น สิ่งหนึ่งที่ทำให้ประชากรวัยนี้รู้สึกมีความวิตกกังวลทุกครั้งในการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัล โดยเฉพาะสิ่งใหม่ที่ไม่คุ้นเคย เช่น กลัวการใช้งานที่ผิดพลาดทำให้อุปกรณ์เสียหาย จึงขาดความมั่นใจในการใช้งาน และยังกลัวว่าจะต้องเป็นภาระให้ลูกหลานเป็นผู้สอนให้ใช้งาน ซึ่งอาจต้องสอนซ้ำไปซ้ำมาอยู่หลายครั้งจนเกรงว่าจะสร้างความรำคาญให้กับลูกหลาน หรือกลัวความผิดพลาดในการส่งหรือโพสข้อความในสื่อสังคมออนไลน์ที่แพร่กระจายอย่างรวดเร็ว จนกลัวว่าจะถูกมองเป็นเรื่องตลกสำหรับเด็ก ๆ ที่ได้เข้ามาเห็นข้อความเหล่านั้น หรือถูกมองว่าใช้สื่อออนไลน์ไม่เป็นหรือเป็นผู้ที่ตามไม่ทัน เป็นต้น ดังเช่นประชากรหลังวัยทำงานท่านหนึ่งที่ถึงแม้จะไม่ปิดกั้นที่จะลองใช้เทคโนโลยีดิจิทัลใหม่ ๆ แต่ยังมีความละล้าละลัง ไม่กล้าใช้งานได้อย่างเต็มที่ โดยเล่าให้ฟังว่า

> "...ก็มีบ้างเหมือนกัน อย่างหลานมีรถไฟฟ้าใหม่ ๆ ก็มาให้ย่าเปิด บางทีก็ไม่กล้าเปิดเพราะว่ากลัวเปิดไม่ถูก กลัวเครื่องเสีย บางทีก็อยากเล่นอะไรแบบใหม่ ๆ ความรู้แบบใหม่ ๆ ที่เรายังไม่เคยเล่นก็อยากเล่น แต่ก็กลัวไปกดผิดกดถูกอะไรอย่างนี้ แม้กระทั่งโทรศัพท์ก็ยังมีโทรมาเลย ก็เลยไม่อยากเล่นอะไรที่เรายังไม่เคยเล่น..." (ID26 เพศหญิง, อายุ 65 ปี, แม่บ้าน, สัมภาษณ์: 19 มีนาคม พ.ศ. 2566)

ทั้งนี้ ความกังวลดังกล่าวไม่ได้มาจากตัวเทคโนโลยีดิจิทัลโดยตรง แต่เป็นเพราะรูปแบบการทำงานหรือวิธีการใช้งานที่ค่อนข้างซับซ้อน อีกทั้งด้วยข้อจำกัดของร่างกาย เช่น สายตาและการมองเห็น ซึ่งอาจมีผลต่อการอ่านคำสั่ง หรือคู่มือการใช้งาน โดยเฉพาะกรณีที่ต้องมีการกรอกข้อมูลส่วนบุคคล หรือการลงทะเบียนที่ต้องระบุชื่อผู้ใช้งานหรือ e-mail รวมทั้งต้องการมีการกำหนดรหัสผ่าน รวมทั้งอาจมีการชำระเงินด้วย จึงยิ่งทำให้ประชากรหลังวัยทำงานมีความกังวลในการใช้งานสิ่งเหล่านี้มากขึ้น

2) กลัวตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพ ประชากรกลุ่มนี้มักจะมีความกังวลต่อการโดนหลอกจากมิจฉาชีพอย่างมาก ตัวอย่างเช่นกรณีของแก๊ง Call center ที่หลายคนเคยมีประสบการณ์พบเจอด้วยตนเองด้วยกลลวงที่มีความซับซ้อนมากขึ้น แต่ตามไม่ทันและไม่รู้วิธีจัดการกับพวกมิจฉาชีพเหล่านี้ จึงกังวลว่าจะทำให้เกิดความเสียหายต่อทรัพย์สินของตนเองและลูกหลาน ดังกรณีของประชากรหลังวัยทำงานท่านหนึ่งเล่าประสบการณ์ที่เคยเกิดความเสียหายจากกลุ่มคนเหล่านี้มาแล้ว ไว้ว่า

> "...การหลอกหลวงพวกนี้หลายครั้งคนชราก็จะเป็นเหยื่อ เพราะเราทำไม่เป็น หลายครั้งที่มันมา เราก็ไปกดสุ่มสี่สุ่มห้า ไปไหนไม่รู้ หรือการดาวน์โหลดแอปบางอย่างแล้วกดไป อ้าวมันเก็บเงินด้วยเหรอ เราก็ไม่รู้

คือหลายเรื่องเทคโนโลยีที่เราไม่รู้ว่ามีเยอะมาก แล้วเราก็เป็นเหยื่อ ผมก็พยายามไม่ค่อยยุ่งกับมันเท่าที่เป็นไปได้...” (ID04 เพศชาย, อายุ 60 ปี, พนักงานบริษัทเอกชน, สัมภาษณ์: 7 เมษายน พ.ศ. 2566)

อีกทั้งกังวลว่าจะส่งผลกระทบไปถึงลูกหลานด้วย โดยเฉพาะการสูญเสียเงินจากการถูกล้วงข้อมูลส่วนตัวทางการเงิน ดังเช่นประชากรหลังวัยทำงานท่านหนึ่งที่ค่อนข้างกังวลในเรื่องนี้มาก โดยอธิบายให้ฟังไว้ว่า

“...กลัวมันกระทบไปถึงลูกหลานในอนาคตด้วย อย่างเราโดนหลอกไป แล้วเป็นเงินเก็บสักก้อนในชีวิตก็หมดไปเลย มันทำให้เราเครียด สายแปลก ๆ ทำให้เราไม่กล้ารับ เบอร์แปลก ๆ เราก็ไม่รับเลย เป็นสิ่งที่เรากังวลและกลัวมาก...” (ID21 เพศชาย, อายุ 67 ปี, พนักงานบริษัทเอกชน, สัมภาษณ์: 10 พฤษภาคม พ.ศ. 2566)

3) ความห่วงใยในผลกระทบต่อลูกหลาน สิ่งที่ทำให้ประชากรกลุ่มนี้เป็นกังวลไม่แพ้กันคือผลกระทบของการใช้งานเทคโนโลยีที่มีต่อลูกหลาน ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมที่ก้าวร้าวขึ้น การถูกหลอกลวงให้ไปทำเรื่องเสียหายหรือเป็นผู้ถูกกระทำ จนบางรายยอมรับว่าเป็นห่วงกังวลมากกว่าการใช้งานของตนเอง โดยเฉพาะผลกระทบจากเนื้อหาของสื่อซึ่งประชากรหลังวัยทำงานท่านหนึ่งได้ระบายถึงความกังวลในเรื่องนี้ให้ฟังไว้ว่า

“...ก็กังวลว่าบางทีกลัวเขากดเข้าไปดูอะไรที่เด็ก ๆ ไม่ควรเล่น เนื้อหารุนแรง ข้อมูลรุนแรง เพราะเขายังเด็กอยู่ ก็ยังไม่อยากให้ไปดูอะไรที่บางทีมีความรุนแรง...” (ID26 เพศหญิง, อายุ 65 ปี, แม่บ้าน, สัมภาษณ์: 19 มีนาคม พ.ศ. 2566)

นอกจากนั้น ยังกังวลถึงผลกระทบต่อการเรียนของเด็ก ผลกระทบต่อสุขภาพ รวมทั้งผลกระทบต่อการทำงานและอาชีพของเด็กรุ่นใหม่ในอนาคตที่อาจถูกแทนที่ด้วยเทคโนโลยี หุ่นยนต์ หรือ AI อีกทั้งความเครียดจากความวิตกกังวลและไม่สบายใจในเหตุการณ์ในสังคม เมื่อได้รับรู้ข่าวสารที่เกิดกับประชากรกลุ่มเปราะบางอย่างเด็กเล็กหรือผู้สูงอายุ และความรู้สึกไม่สบายใจต่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในสังคม เป็นต้น

4) คนต่างวัยเข้าใจกันไปคนละอย่าง ประชากรหลังวัยทำงานบางคนรู้สึกว่าตนเองได้รับความใส่ใจน้อยลงจากคนในครอบครัว และเริ่มมีช่องว่างมากขึ้นจากพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลของแต่ละคน ส่วนหนึ่งอาจเกิดขึ้นจากความเข้าใจหรือตีความต่อวิธีการปฏิสัมพันธ์ที่แตกต่างกัน ในขณะที่ลูกหลานคิดว่าได้มีโอกาสติดต่อสื่อสารกับประชากรหลังวัยทำงานที่บ้านในแต่ละวันทั้งจากการส่งข้อความหาหรือการสั่งซื้ออาหารให้ ซึ่งในมุมมองของลูกหลานนั่นคือการแสดงความห่วงใย ใส่ใจและได้ดูแลพ่อแม่หรือญาติผู้ใหญ่ที่บ้านในแต่ละวันแล้วอย่างเต็มที่ เมื่อกลับมาบ้านจึงไม่ได้คำนึงถึงการต้องใช้เวลาร่วมกันในครอบครัว แต่ในมุมมองของประชากรหลังวัยทำงานเองสิ่งเหล่านี้อาจไม่สามารถทดแทนการพูดคุยกันต่อหน้า การได้โอบกอดสัมผัสกัน หรือการทำกิจกรรมในบ้านร่วมกัน ดังประชากรหลังวัยทำงานท่านหนึ่งที่เพิ่งเข้าสู่วัยเกษียณได้ไม่นานจึงรู้สึกว่าตนเองค่อนข้างโดดเดี่ยวถึงแม้จะได้ติดต่อกับลูกสาวทุกวันก็ตาม โดยอธิบายความรู้สึกดังกล่าวให้ฟังไว้ว่า

“...อย่างเวลาถ้าลูกสาวไปทำงาน เราก็ส่งข้อความทักทายกันทุกวันใน LINE บางทีป้าคิดว่าอาจจะส่งผลให้ลูกสาวรู้สึกว่ามันก็ได้พูดคุยกันทุกวัน ไม่อยากกลับบ้านมาหาป้า อาจจะนาน ๆ ทีกลับบ้าน เขาอาจจะคิดว่าไม่ได้ห่างไกลกันมากเพราะใช้ LINE คุยกัน...” (ID14 เพศหญิง, อายุ 60 ปี, ธุรกิจส่วนตัว, สัมภาษณ์: 29 มีนาคม พ.ศ. 2566)

จากข้อมูลดังกล่าว จะเห็นได้ว่า ถึงแม้เทคโนโลยีดิจิทัลจะถูกใช้เป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตในรูปแบบเดียวกัน แต่ผลที่เกิดขึ้นจากการใช้งานเหล่าอาจออกมาในรูปแบบที่แตกต่างออกไปจากส่วนแรก ส่วนหนึ่งเกิดเนื่องจากความซับซ้อนของเทคโนโลยีดิจิทัลในปัจจุบัน ที่ทำให้ประชากรหลังวัยทำงานยังไม่มั่นใจ ว่าตนเองจะสามารถควบคุมผลลัพธ์จากการใช้งานสิ่งเหล่านี้ได้ อีกทั้ง รูปแบบของมิจฉาชีพออนไลน์ที่นับวันจะมีความแยบยลมากขึ้น ทำให้ประชากรหลังใยทำงานยิ่งกังวลถึงผลกระทบที่จะตามมาหากตกเป็นเหยื่อ ทั้งผลต่อตนเองและเกรงว่าจะลุกลามไปถึงลูกหลาน อีกทั้ง การตีความต่อการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลที่แตกต่างระหว่างสมาชิกในครอบครัว ก็อาจส่งผลต่อความรู้สึกของประชากรวัยนี้ได้เช่นกัน

5. อภิปรายผล

การให้คำนิยามต่อชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีในสังคมดิจิทัลของประชากรหลังวัยทำงานในที่นี้ เป็นการนิยามโดยผ่านประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาและการกำหนดเป้าหมายการใช้ชีวิต ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีดิจิทัลที่เชื่อมโยงกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคมในส่วนอื่น ซึ่งไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ในปัจจุบัน โดยมีข้อค้นพบและข้อวิพากษ์สำคัญ ดังนี้

5.1 นิยามเชิงประสบการณ์ของความเป็นอยู่ที่ดีในสังคมดิจิทัลของประชากรหลังวัยทำงาน

ความเป็นอยู่ที่ดีสำหรับประชากรกลุ่มนี้อาจนิยามได้ว่าเป็นชีวิตที่ อยู่ดี กินดี มีสุข ซึ่งครอบคลุมทั้งการอยู่ดีโดยสามารถพึ่งพาตนเองได้ทั้งในด้านการใช้ชีวิตประจำวันและในด้านเศรษฐกิจในระดับที่เพียงพอต่อการยังชีพ และปรับตัวกับโลกที่เปลี่ยนแปลงได้ รวมทั้งการกินดี คือ มีโอกาสได้กินอิ่ม ซึ่งหมายรวมถึงการมีเงินเพียงพอต่อการซื้อหาอาหารและสิ่งของจำเป็นในแต่ละวัน และการมีสุข ทั้งสุขกายจากการใช้ชีวิตอยู่อย่างสะดวกสบาย สุขภาพดี ไม่เจ็บป่วยรุนแรง อีกทั้งสุขใจจากการนอนหลับได้โดยไม่ต้องวิตกกังวล ได้เห็นลูกหลานใช้ชีวิตอย่างมีความสุขโดยยังคงรู้สึกว่าได้เป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ทำให้ไม่รู้สึกเหงาหรือว้าเหว่ รวมทั้งความสุขทางสังคมจากการได้มีโอกาสปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนฝูงตามโอกาส ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดความเป็นอยู่ที่ดี (Well-being) ขององค์การอนามัยโลก ที่ระบุว่า ความเป็นอยู่ที่ดี คือ การใช้ชีวิตภายใต้สุขภาวะที่ดีทั้งกาย ใจ และสังคม (World Health Organization, 2012) และเชื่อมโยงกับการดำเนินชีวิตแบบมีพฤฒพลัง (Active aging) เนื่องจากสะท้อนให้เห็นถึงกระบวนการเพิ่มโอกาสด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วม และความมั่นคง เพื่อให้ประชากรหลังวัยทำงานสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ มีศักยภาพในการพึ่งพาตนเอง มีส่วนร่วมในสังคม และได้รับการคุ้มครองดูแลอย่างเหมาะสมตลอดช่วงชีวิต (World Health Organization, 2002) อย่างไรก็ตาม เป็นที่น่าสังเกตว่าประชากรวัยนี้มีการเชื่อมโยงความเป็นอยู่ที่ดีของตนเข้ากับชีวิตของคนในครอบครัวและการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว เนื่องจากเทคโนโลยีไม่ได้ทำหน้าที่เพียงแค่การเชื่อมความสัมพันธ์เท่านั้น แต่สายใยความสัมพันธ์เหล่านั้นได้นำมาซึ่งความรู้สึกว่าไม่ได้ถูกละทิ้ง หรือในกรณีที่ประชากรวัยนี้ยังสามารถสร้างรายได้หลังเกษียณ จึงทำให้รู้สึกว่านอกจากจะพึ่งพาตนเองได้แล้ว ยังสามารถเป็นที่พึ่งให้กับคนในครอบครัวได้ และลดความรู้สึกเป็นภาระของผู้อื่น การสร้างคุณค่าและชีวิตที่มีความหมายโดยมีเทคโนโลยีดิจิทัลเป็นสื่อกลางจึงสะท้อนถึงความเป็นอยู่ที่ดีในสังคมดิจิทัลสำหรับประชากรกลุ่มนี้ได้อย่างชัดเจน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทางจิตวิทยาที่ได้อธิบายความสุขของผู้สูงอายุโดยเชื่อมโยงกับความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว การมีความหมายในชีวิต การมีส่วนร่วมในกิจกรรม และความภาคภูมิใจในความสำเร็จที่ผ่านมา เป็นต้น (Cheosothorn et al., 2025) ซึ่งเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงในระดับคุณค่าที่อยู่นอกเหนือจากระดับการปฏิบัติในชีวิตประจำวันเท่านั้น โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในเชิงความรู้สึก มุมมองความคิด หรือแม้แต่การให้ความหมายต่อชีวิตของประชากรหลังวัยทำงานกลุ่มนี้ เช่นเดียวกับความรู้สึกว่าถูกลดคุณค่าเมื่อเกิดความวิตกกังวลจากความผิดพลาดในการใช้งานจนรู้สึกว่าตนเองเป็นภาระของผู้อื่น

5.2 ประชากรหลังวัยทำงานในฐานะผู้กระทำการดิจิทัล

จากผลการศึกษาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางดิจิทัล (Digital practice) ของประชากรหลังวัยทำงานกลุ่มนี้ซึ่งค่อนข้างมีความหลากหลายทั้งในแง่ของอาชีพ ระดับการศึกษา และบริบทการอยู่อาศัย ทำให้ภาพจำที่เห็นว่าประชากรหลังวัยทำงาน คือ ผู้เปราะบางทางดิจิทัลที่ไม่สามารถปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีดิจิทัล หรือยากที่จะเรียนรู้ได้ทันหรือเกิดความรู้สึกว่าถูกกีดกันจากการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัล (Borda et al., 2022) มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด โดยจะเห็นว่า ประชากรกลุ่มนี้มีการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในชีวิตประจำวันอยู่อย่างต่อเนื่อง แต่อาจจะอยู่ในรูปแบบของเทคโนโลยีดิจิทัลที่ไม่ได้มีความซับซ้อนมากนัก โดยมีเป้าหมายเพื่อชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีตามเป้าหมายของแต่ละบุคคล โดยมีการประเมินถึงผลดีและผลเสียที่คาดว่าจะได้รับจากการใช้งานเทคโนโลยีดังกล่าว จะเห็นได้ว่า มีประชากรหลังวัยทำงานจำนวนไม่น้อยที่พยายามระมัดระวังหรืออาจจะวิตกกังวลกับการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลบางประเภท ซึ่งไม่ได้แสดงว่าไม่ยอมรับการใช้งาน แต่เป็นการใช้งานโดยผ่านการประเมินผลได้ผลเสียที่จะตามมาอย่างรอบคอบ ซึ่งส่วนใหญ่มาจากประสบการณ์และผลกระทบจากการใช้งานที่เคยได้รับมาก่อนนั่นเอง และพยายามแก้ไขปัญหาในการใช้งานด้วยวิธีการต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการขอให้ลูกหลานช่วยสอน หรือเลือกที่จะหลีกเลี่ยงไม่ใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลที่ตนเองไม่มั่นใจ เป็นต้น ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเป็นผู้กระทำการดิจิทัล หรือ Digital agency ที่สามารถคิด ตีความ แล้วจึงตอบสนองหรือตัดสินใจที่จะเลือกใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการเลือกรับข้อมูลข่าวสารจากสื่อออนไลน์แทนการใช้หนังสือพิมพ์แบบเดิม ถึงแม้จะทราบว่าข้อมูลที่ได้รับอาจไม่ได้ละเอียดและสมบูรณ์เหมือนเดิม การรับฟังธรรมะผ่านช่องทางออนไลน์ การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการติดต่อพบปะสังสรรค์

กับเพื่อนเก่า รวมทั้งการใช้ประโยชน์ด้านข้อมูลสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานของ Vicente (2022) ที่สนับสนุนให้ผู้สูงอายุมุ่งเน้นการใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีดิจิทัล เพื่อสร้างสุขภาวะที่ดีเพื่อนำไปสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤฒิพลัง (Active aging) ในสังคมตะวันตก อย่างไรก็ตาม ในบริบทของสังคมไทย สิ่งที่มีความแตกต่างกันที่พบจากการศึกษาครั้งนี้ คือ ความเป็นอยู่ที่ดีที่จะเกิดขึ้นกับประชากรหลังวัยทำงานนั้น อาจไม่ได้ไม่ได้เกิดขึ้นจากการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลด้วยตัวเอง แต่เกี่ยวข้องกับการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลของบุคคลใกล้ชิด ที่จะนำไปสู่ความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นทั้งของตัวประชากรหลังวัยทำงานเองหรือเกิดขึ้นกับลูกหลานด้วย เช่น คนในครอบครัวมีรายได้เพิ่มขึ้นจากการค้าขายผ่านช่องทางออนไลน์ หรือลูกหลานมีความสะดวกมากขึ้นในการดูแลประชากรหลังวัยทำงาน โดยการจัดการเรื่องอาหารการกินในแต่ละวันผ่านการสั่งอาหารออนไลน์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีในสังคมดิจิทัลสำหรับประชากรกลุ่มนี้ ครอบคลุมการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลจากคนรอบตัว ทั้งเพื่อประโยชน์ต่อประชากรหลังวัยทำงานโดยตรงและใช้เพื่อชีวิตที่ดีของสมาชิกคนอื่นในครอบครัวด้วยเช่นกัน

5.3 ความสัมพันธ์ในเชิงสัมพัทธ์ของผลกระทบทางเทคโนโลยีดิจิทัลที่มีต่อประชากรหลังวัยทำงาน

หากจะเชื่อมโยงความเป็นอยู่ที่ดีของประชากรหลังวัยทำงานกลุ่มนี้เข้ากับเทคโนโลยีดิจิทัล โดยอาศัยกรอบแนวคิดของ Büchi (2024) ซึ่งได้แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของกระบวนการเปลี่ยนแปลงไปสู่สังคมดิจิทัล (Digitization) ที่เข้ามามีบทบาทในการกำหนดวิถีชีวิตรูปแบบใหม่ให้กับประชากรทุกช่วงวัยผ่านปฏิบัติการทางดิจิทัล (Digital practices) หรือพฤติกรรมในการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลในระดับปัจเจกบุคคล จนสามารถเข้าถึงผลลัพธ์ในการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลเหล่านี้ ทั้งที่เป็นผลลัพธ์ในเชิงบวก (Benefits) ซึ่งจะช่วยเพิ่มโอกาสในการมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ เช่น การเชื่อมความสัมพันธ์ในครอบครัว อำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิต สามารถพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น การสร้างรายได้เสริม และเป็นพื้นที่ของการเรียนรู้เพื่อให้สามารถปรับตัวได้ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงได้ นอกจากนี้ ยังมีผลลัพธ์ในเชิงลบ (Harms) ที่ปฏิเสธไม่ได้ว่าการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลเหล่านี้สามารถไปลดโอกาสของการมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีของประชากรหลังวัยทำงาน โดยเฉพาะการตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพ ซึ่งสอดคล้องกับงานของ Arif & Agarwal (2013) ที่ได้กล่าวถึงรูปแบบของอาชญากรรมทางไซเบอร์ที่ผู้สูงอายุมักตกเป็นเหยื่อการฉ้อโกง (Fraud) โดยเฉพาะลักษณะของอาชญากรรมไซเบอร์ทางการเงิน (Financial Cybercrime) เช่น การถูกหลอกลวงให้ลงทุน หรือหลอกให้ซื้อสินค้าออนไลน์ เป็นต้น หรืออาจทำให้ประชากรหลังวัยทำงานเกิดความรู้สึกอ้างว้างว่างเปล่า เพิ่มความรู้สึกโดดเดี่ยวทางสังคม (Social Loneliness) และรู้สึกไม่เป็นส่วนหนึ่งกับเครือข่ายและกลุ่มทางสังคม (Stuart et al., 2022)

อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษายังแสดงให้เห็นว่า การตีความต่อผลกระทบทางเทคโนโลยีในระดับปัจเจกบุคคลนั้น มีความซับซ้อนมากกว่าที่จะระบุอย่างชัดเจนได้ว่า เทคโนโลยีแต่ละประเภทสามารถสร้างผลกระทบในทิศทางบวกหรือลบอย่างไร เนื่องจากการประเมินผลกระทบที่เกิดขึ้นนั้น ล้วนขึ้นอยู่กับการรับรู้และประสบการณ์ตลอดจนบริบทในขณะที่มีการใช้งาน อีกทั้งยังมีความเชื่อมโยงกับบุคคลอื่น ๆ ที่เข้ามามีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันในขณะนั้นด้วย ผลกระทบทางเทคโนโลยีเหล่านี้จึงมีความสัมพันธ์ในลักษณะสัมพัทธ์ (Relative relation) โดยไม่สามารถชี้ขาดตายตัวได้ถึงทิศทางของผลกระทบดังกล่าว ตัวอย่างเช่น ประชากรหลังวัยทำงานที่ได้อาศัยเทคโนโลยีเหล่านี้เป็นเครื่องมือในการเข้าถึงสิ่งอำนวยความสะดวกในชีวิต จนทำให้รู้สึกว่าสามารถพึ่งพาตนเองได้ ลดภาระของลูกหลานที่ต้องมาคอยดูแล แต่ในขณะเดียวกันก็วิตกกังวลกับความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นจากความไม่เชี่ยวชาญในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลของตนเองจนอาจตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพต่าง ๆ และอาจกลายเป็นการสร้างภาระให้กับบุตรหลานมากขึ้น เป็นต้น หรือเทคโนโลยีการสื่อสารที่ทำให้ประชากรหลังวัยทำงานสามารถรับรู้ความเป็นไปของบุตรหลานได้ง่ายขึ้น โดยเทคโนโลยีดิจิทัลอาจช่วยเพิ่มความถี่ในการสื่อสาร แต่กลับไม่ได้เพิ่มความลึกซึ้งในเชิงความรู้สึก อย่างกรณีที่ลูกหลานอาจรู้สึกว่าตนเองสามารถติดต่อและดูแลประชากรหลังวัยทำงานที่บ้านได้ตลอดเวลาถึงแม้จะเป็นเวลาทำงาน โดยการทักทายพ่อแม่ที่บ้านผ่านข้อความระหว่างวัน สั่งซื้ออาหารไปส่งให้ที่บ้าน ดังนั้น เมื่อกลับไปถึงบ้านจึงอยากใช้เวลาส่วนตัวหรือมีงานที่ต้องทำต่อเนื่อง โดยไม่ได้รู้สึกว่าจำเป็นต้องมีกิจกรรมอื่น ๆ ในบ้านร่วมกันอีก ขณะที่ประชากรหลังวัยทำงานที่เฝ้ารอลูกหลานอยู่ที่บ้านในแต่ละวัน กลับรู้สึกว่าอยากพูดคุย สัมผัส หรือแลกเปลี่ยนเรื่องราวระหว่างวันในรูปแบบเผชิญหน้าที่ให้ความรู้สึกถึงความห่วงใย และเอาใจใส่ที่แตกต่างกัน เป็นต้น ซึ่งสะท้อนถึงความแตกต่างระหว่างสังคม 4.0 และสังคม 5.0 ได้อย่างชัดเจน ทั้งนี้ เมื่อสังคมก้าวสู่การเป็นสังคมดิจิทัลอย่างเต็มรูปแบบ คำถามสำคัญจึงไม่ใช่เพียงว่าเทคโนโลยีทำอะไรได้บ้าง ซึ่งเป็นจุดเน้นของสังคม 4.0 แต่คือ เทคโนโลยีช่วยให้ผู้คนโดยเฉพาะประชากรหลังวัยทำงาน

มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นได้อย่างไร ที่สอดคล้องกับแนวคิดของสังคม 5.0 ที่เน้นการใช้เทคโนโลยีเพื่อยกระดับชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนทุกกลุ่มอย่างทั่วถึง (Fukuyama, 2018)

5.4 การเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างที่เชื่อมโยงกับการเปลี่ยนแปลงชีวิตทางสังคมของประชากรหลังวัยทำงาน

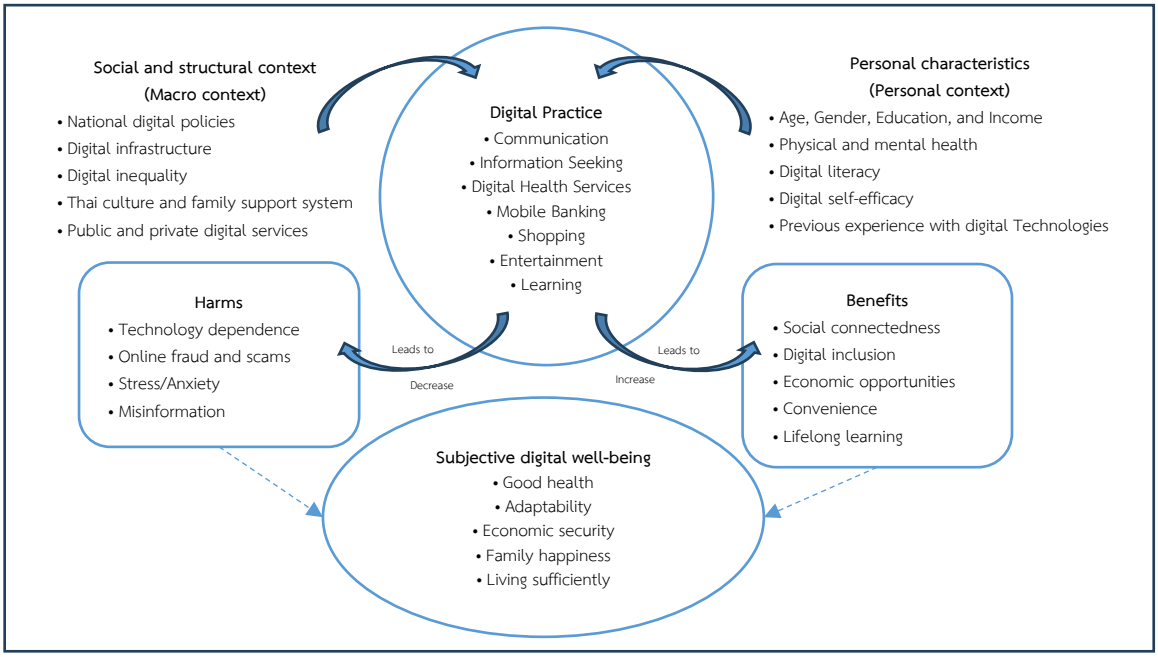
การนิยามความเป็นอยู่ที่ดีในที่นี้ เป็นมากกว่าแค่ผลกระทบโดยตรงจากการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัล แต่มีความเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงชีวิตในมิติอื่น ๆ ของประชากรหลังวัยทำงานที่เชื่อมโยงกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมในระดับโครงสร้างด้วย โดยเฉพาะโครงสร้างทางเศรษฐกิจและโครงสร้างครอบครัว ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Aged society) เมื่อผู้สูงอายุมีอายุยืนมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุมีสัดส่วนเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง (Department of Older Persons, 2025) แต่ครอบครัวกลับมีขนาดเล็กลงเนื่องจากอัตราการเกิดที่ลดลง ทำให้เกิดข้อจำกัดในแง่ของการดูแลประชากรหลังวัยทำงานในครอบครัว ในที่นี้เทคโนโลยีดิจิทัลจึงเข้ามามีบทบาทในฐานะตัวช่วยในการดูแลซึ่งกันและกัน การเชื่อมความสัมพันธ์ในครอบครัว และการพึ่งพาตนเองของประชากรกลุ่มนี้ ขณะที่การเปลี่ยนแปลงแบบผลิกผันในระบบเศรษฐกิจทำให้ประชากรวัยทำงานอาจต้องรับภาระทางเศรษฐกิจเพิ่มมากขึ้น ประชากรหลังวัยทำงานถึงแม้การหารายได้จะไม่ใช่กิจกรรมหลักของชีวิตในช่วงนี้ แต่ประชากรกลุ่มนี้ยังคงต้องการที่จะเป็นผู้พึ่งพาตนเองทางเศรษฐกิจ สามารถลดการพึ่งพิงสมาชิกครอบครัวคนอื่น ๆ ได้ และรู้สึกว่าตนเองยังคงมีคุณค่า โดยเฉพาะประชากรหลังวัยทำงานบางส่วนที่ยังสามารถใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเป็นเครื่องมือในการสร้างรายได้หลังวัยเกษียณ เพื่อให้คนในสังคมทำให้ปรับเปลี่ยนมุมมองจากการเห็นว่าประชากรหลังวัยทำงานเป็นผู้พึ่งพิงมาเป็นผู้พึ่งพาได้ในครอบครัว ซึ่งสะท้อนถึงการมีคุณค่าและมีความหมายของชีวิตอันเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีของประชากรกลุ่มนี้

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากความหลากหลายของคุณลักษณะส่วนบุคคลและบริบทการใช้ชีวิตของประชากรหลังวัยทำงานในการศึกษาครั้งนี้ ไม่ว่าความแตกต่างในด้านอายุหรือประสบการณ์ในการประกอบอาชีพ ที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์ในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในช่วงชีวิตการทำงาน ซึ่งอาจส่งผลต่อมุมมองต่อความเป็นอยู่ที่ดีที่มีความเชื่อมโยงกับทักษะทางดิจิทัลของบุคคลอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นถึงแม้จะสามารถสรุปภาพรวมของนิยามความเป็นอยู่ที่ดีที่มีลักษณะเฉพาะร่วมกันของประชากรกลุ่มนี้ออกมาได้ในระดับหนึ่งก็ตาม แต่ไม่ได้หมายความว่าจะสามารถครอบคลุมนิยามในมิติอื่น ๆ ที่มีความหลากหลายและลื่นไหลไปตามบริบทแวดล้อมในชีวิตประจำวันของกลุ่มเป้าหมายได้ทั้งหมด ตัวอย่างเช่น ประชากรหลังวัยทำงานที่เคยทำงานในระบบ โดยเฉพาะที่มีรูปแบบการทำงานเกี่ยวข้องกับการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลอยู่ก่อนแล้ว อาจมีความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ในการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลหลากหลายประเภทมากกว่า มุมมองและประสบการณ์ต่อเทคโนโลยีเหล่านี้ จึงค่อนข้างมีความซับซ้อนและเชื่อมโยงกับการใช้ชีวิตในมิติอื่น ๆ มากกว่าประชากรหลังวัยทำงานที่ใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลในระดับพื้นฐานในชีวิตประจำวันเท่านั้น นอกจากนั้น ประชากรหลังวัยทำงานที่อายุน้อยกว่ายังมีแนวโน้มที่จะปรับตัวเข้ากับการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลใหม่ ๆ เช่น สื่อสังคมออนไลน์ มากกว่าแค่ระดับการใช้งานเพื่อการสื่อสารพูดคุย แต่สามารถสื่อสารในลักษณะของการนำเสนอประเด็น เนื้อหา และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสาธารณะได้มากขึ้น เป็นต้น

6. สรุปผลและข้อเสนอแนะ

6.1 สรุปผล

นิยามความเป็นอยู่ที่ดีสำหรับประชากรหลังวัยทำงานอาจไม่ได้มีความซับซ้อนมากไปกว่าการ อยู่ดี กินดี มีสุข แต่ไม่ได้หมายความว่า การใช้ชีวิตในสังคมที่ขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยีดิจิทัลในปัจจุบัน จะทำให้ประชากรกลุ่มนี้ทุกคนสามารถมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีในแบบฉบับของตนเองได้ ทั้งนี้ การนิยามความเป็นอยู่ที่ดีในสังคมดิจิทัลสำหรับประชากรหลังวัยทำงานแต่ละคนอาจมีความแตกต่างกันไป ตามปฏิบัติการทางดิจิทัลหรือพฤติกรรมการใช้งานตลอดจนผลกระทบเชิงบวกเชิงลบจากเทคโนโลยีดิจิทัล ที่ไม่ได้มีทิศทางที่เฉพาะเจาะจงชัดเจน แต่ขึ้นอยู่กับการตีความ การรับรู้ ตลอดจนประสบการณ์ที่เชื่อมโยงกับผลจากการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลที่เกิดขึ้นกับตนเอง อันเชื่อมโยงไปกับเป้าหมายของการมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีด้วยเช่นกัน ดังแสดงความสัมพันธ์ของเงื่อนไขที่จะนำไปสู่ชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีในเชิงอัตวิสัยในภาพที่ 2



ภาพที่ 2 ข้อค้นพบจากการศึกษา
ที่มา: คณะผู้วิจัย (2569)

เห็นได้ว่า นิยามความเป็นอยู่ที่ดีในสังคมดิจิทัลสำหรับประชากรหลังวัยทำงานจากผลการศึกษาครั้งนี้ มีความครอบคลุมทั้งมิติในด้านร่างกาย (Physical well-being) จากการให้ความสำคัญกับสุขภาพที่แข็งแรงเป็นรากฐาน และมิติด้านจิตใจ (Psychological well-being) ที่ให้ความสำคัญกับความรู้สึกมั่นคงจากความพร้อมด้านเศรษฐกิจ ความรู้สึกมีคุณค่าจากความสามารถในการปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับยุคสมัยได้ และความสุขที่เชื่อมโยงกับความสุขของคนในครอบครัว รวมทั้งมิติด้านสังคม (Social well-being) จากการได้ร่วมแบ่งปันกับผู้อื่น อีกทั้งยังหมายรวมถึงมิติด้านอารมณ์ความรู้สึก (Emotional well-being) ด้วย เนื่องจากสุดท้ายแล้วชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีของประชากรกลุ่มนี้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับเฉพาะตนเองเท่านั้น แต่เชื่อมโยงกับความรู้สึกที่มีต่อสมาชิกในครอบครัวรวมทั้งคนใกล้ชิดอีกด้วย หรืออาจเรียกได้ว่าเป็นความรู้สึกร่วมที่มีต่อชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีที่ไม่ได้เน้นเฉพาะตัวปัจเจกบุคคลเท่านั้น อีกทั้งประสบการณ์ต่อเทคโลยีดิจิทัลเหล่านี้ยังไม่ได้หลุดพ้นจากอิทธิพลของการเปลี่ยนแปลงทั้งในเชิงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการเปลี่ยนแปลงในเชิงโครงสร้างสังคมไม่ว่าจะเป็นโครงสร้างทางประชากร โครงสร้างครอบครัว และโครงสร้างทางเศรษฐกิจ

6.2 ข้อเสนอแนะ

แม้ประชากรหลังวัยทำงานมีแนวโน้มที่ต้องการจะเรียนรู้และพยายามปรับตัวกับการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อประโยชน์ในชีวิตประจำวันมากขึ้น แต่ขณะเดียวกันยังมีประชากรหลังวัยทำงานจำนวนไม่น้อยที่มีข้อจำกัดในการเข้าถึงและใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลเพื่ออำนวยความสะดวกและเข้าถึงบริการเหล่านี้ การจะส่งเสริมให้ประชากรกลุ่มนี้มีความเป็นอยู่ที่ดีในสังคมดิจิทัลได้ จึงจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1) ควรมีการดำเนินกิจกรรมเชิงรุกเพื่อส่งเสริมให้ประชากรหลังวัยทำงานมีความรอบรู้หรือเท่าทันสื่อดิจิทัล (Digital literacy) เนื่องจากมีประชากรวัยหลังทำงานจำนวนไม่น้อยที่ยังมีความกังวลในการใช้สื่อหรือการส่งผ่านข้อมูลผ่านระบบเครือข่ายเนื่องจากมีการเผยแพร่และส่งต่อข้อมูลเป็นจำนวนมากและยากที่จะแยกแยะข้อเท็จจริง โดยเฉพาะการแพร่กระจายข่าวปลอม (Fake news) และกลลวงของมิจฉาชีพที่แฝงมากับการจำหน่ายสินค้าและบริการต่าง ๆ โดยเฉพาะสินค้าที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ และการหลอกลวงทางการเงิน ดังนั้น จึงควรมีการดำเนินกิจกรรมเชิงรุกเพื่อส่งเสริมให้ประชากรหลังวัยทำงานมีความรอบรู้หรือเท่าทันสื่อดิจิทัล (Digital literacy) เพื่อให้ประชากรหลังวัยทำงานสามารถที่จะประเมิน และแยกแยะข้อมูลเพื่อลดผลกระทบอันเกิดจากมิจฉาชีพทางไซเบอร์ เพื่อช่วยให้ประชากรหลังวัยทำงานสามารถคัดกรองสิ่งเหล่านี้ได้ด้วยตนเองในเบื้องต้น และส่งเสริมการสร้างนวัตกรรมในกรคัดกรองที่มีรูปแบบที่ไม่ซับซ้อน ใช้งานง่าย เพื่อลดโอกาสในการตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพ โดยต้องดำเนินการไปพร้อมกับการใช้มาตรการที่เด็ดขาดในการจัดการ เอาผิด และต้องมีมาตรการคุ้มครอง

ประชากรหลังวัยทำงานที่ตกเป็นเหยื่อซึ่งในปัจจุบันกลายเป็นผู้ที่ต้องรับผิดชอบกับผลกระทบเหล่านี้ด้วยตนเองรวมทั้งสมาชิกในครอบครัว โดยจำเป็นต้องมีหน่วยงานหรือองค์การที่ร่วมรับผิดชอบในความเสียหายที่เกิดขึ้น

2) ควรสนับสนุนให้ประชากรหลังวัยทำงานได้เข้าถึงสัญญาณอินเตอร์เน็ตไร้สายได้อย่างเสถียร เพื่อลดความเหลื่อมล้ำเชิงดิจิทัลและเข้าถึงเทคโนโลยีดิจิทัลที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต ตลอดจนพิจารณาการสนับสนุนสวัสดิการค่าใช้จ่ายด้านดิจิทัลสำหรับประชากรหลังวัยทำงาน เพื่อให้ประชากรกลุ่มนี้ได้มีโอกาสเข้าถึงสิทธิขั้นพื้นฐาน ตลอดจนสวัสดิกรของรัฐที่จำเป็นต้องดำเนินการผ่านระบบเครือข่ายในปัจจุบัน และเพื่อให้ประชากรหลังวัยทำงานได้เข้าถึงกิจกรรมสร้างสรรค์อื่น ๆ ที่นำไปสู่การมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี ทั้งกิจกรรมความบันเทิง การสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน รวมทั้งการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมในรูปแบบอื่น ๆ ตามความเหมาะสม

7. กิตติกรรมประกาศ

ข้อมูลที่ใช้ในวิเคราะห์และเนื้อหาที่นำเสนอในบทความฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัย นิยามความเป็นอยู่ที่ดีบนโลกดิจิทัลสำหรับสังคมไทย 5.0: หนทางในการอยู่ร่วมกันจากประสบการณ์เชิงลึกระหว่างประชากรต่างรุ่นในสังคม ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของแผนงานวิจัยคนไทย 4.0 ภายใต้แผนงานบูรณาการยุทธศาสตร์เป้าหมาย (Spearhead) ด้านสังคม โดยได้รับการสนับสนุนทุนวิจัยจากสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) สัญญาเลขที่ 2565/5-01 และขอขอบพระคุณผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านในการประสานงานและให้ข้อมูลด้วยความร่วมมืออย่างดียิ่ง

บรรณานุกรม

Arfi, N., & Agarwal, S. (2013). Knowledge of cybercrime among elderly. *International Journal of Scientific & Engineering Research*, *4*(7), 1463-1468.

Bakshi, T., & Bhattacharyya, A. (2021). Socially distanced or socially connected? well-being through ICT usage among the Indian elderly during COVID-19. *Millennial Asia*, *12*(2), 190-208. https://doi.org/10.1177/0976399621989910

Borda, M., Grishchenko, N., & Kowalczyk-Rólczynska, P. (2022). Impact of Digital Inequality on the COVID-19 Pandemic: Evidence from European Union Countries. *Sustainability, 14*(5), 2850. https://doi.org/10.3390/su14052850

Bothipan, S., & Supannakul, P. (2019). Health Caring of Elders by Digital Technology [การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยเทคโนโลยีดิจิทัล]. *Buddhachinaraj Medical Journal, 36*(1), 128-136. (in Thai)

Büchi, M. (2024). Digital well-being theory and research. *New Media & Society*, *26*(1), 172-189. https://doi.org/10.1177/14614448211056851

Burton, A., Cooper, C., Dar, A., Mathews, L., & Tripathi, K. (2022). Exploring how, why and in what contexts older adults are at risk of financial cybercrime victimisation: A realist review. *Experimental Gerontology*, 159, 1-13. https://doi.org/10.1016/j.exger.2021.111678

Chaladkid, D., & Jeerapattanatorn, P. (2020). Factors Affecting Levels of Digital Literacy on Smartphone Devices of the Elderly in Bang Khae District, Bangkok [ปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความฉลาดรู้เรื่องดิจิทัลบนอุปกรณ์สมาร์ตโฟนของผู้สูงอายุ ในเขตบางแค กรุงเทพมหานคร]. *Journal of MCU Haripunchai Review, 4*(1), 91–101. https://so04.tci-thaijo.org/index.php/JMHR/article/view/244798/166936 (in Thai)

Cheosothorn, A., Kirdpitak, P., & Khamwachirapitak, R. (2025). Life happiness of the elderly [ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ]. *Journal of Academic Research, 8*(2), 347–362. https://so06.tci-thaijo.org/index.php/jra/article/view/272881/187923 (in Thai)

Chuengsamran, K., Klangsorn, S., Keawkongthong, S., Tangjitbumrung, J., Pathumcharoen, W., Pathumcharoen, W., Charungkaittikul, S., & Chudasring, R. (2023). A study of needed skills and competencies for the elderly in Thailand in the digital age [การศึกษาทักษะและสมรรถนะที่จำเป็นสำหรับ

ผู้สูงอายุประเทศไทยในยุคดิจิทัล]. *Journal of Humanities and Social Sciences, Songkhla Rajabhat University, 5*(2), 33–57. https://so03.tci-thaijo.org/index.php/husoskru/article/view/266963 (in Thai)

Colombo, F., Aroldi, P., & Carlo, S. (2015). New elders, old divides: ICTs, inequalities and well being amongst young elderly Italians. *Comunicar*, *23*(45), 47-55. http://dx.doi.org/10.3916/C45-2015-05

Department of Older Persons. (2025). Situation of the Thai Older Persons. Department of Older Person, Ministry of Social Development and Human. https://thaitgri.org/?p=40655

Floridi, L. (2018). Soft Ethics and the Governance of the Digital. *Philosophy & Technology. 31*(1), 1–8. https://doi.org/10.1007/s13347-018-0303-9

Fukuyama, M. (2018). Society 5.0: Aiming for a New Human-centered Society, *Japan SPOTLIGHT, 27*, 47-50.

González, D. A., Maceiras, S. D., Catalán, C. D., & Rodríguez, I. S. (2021). Types of older adults ICT users and the grey divide: Attitudes matter. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*, *74*, 120-137. https://doi.org/10.33788/rcis74.8

Jantavongso, S. (2022). Toward global digital literate citizens: A case of Thailand's aging generation. *The Electronic Journal of Information Systems in Developing Countries, 88*(2), 1-15, e12207. https://doi.org/10.1002/isd2.12207

Jearajit, C. (2022). Toward the Ageing Society: Social Innovation and Network Reinforcement for Potential Development of Elders in the Thai Society [สู่สังคมชาญชรา: นวัตกรรมทางสังคมกับการเสริมสร้างเครือข่ายเพื่อการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในสังคมไทย]. *Journal of Social Development, 24*(1), 49-67. (in Thai)

Kaewmano, J. (2025). Digital citizenship among older adults in Thailand: Key lessons and prospects for development [ความเป็นพลเมืองดิจิทัลของผู้สูงวัยในประเทศไทย: เงื่อนไขปัจจัยและแนวทางในการพัฒนา]. *King Prajadhipok's Institute Journal, 23*(3), 139-162. https://so06.tci-thaijo.org/index.php/kpi_journal/article/view/289254 (in Thai)

Kuptawatin, W., Wasanapong, M., Khundi, P., & Mitrsomwang, R. (2018). Aging Society and the Modern World [สังคมสูงวัยกับโลกสมัยใหม่]. *Sarasas Journal of Humanities and Social Science, 4*, 444-450. (in Thai)

Kleechaya, P. (2021). Digital Technology Utilization of Elderly and Framework for Promoting Thai Active and Productive Aging [การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลของผู้สูงอายุและข้อเสนอเพื่อการเสริมสร้างภาวะพฤฒิพลังและผลิตภาพของผู้สูงอายุไทย]. *Journal of Communication Arts, 39*(2), 56-78. (in Thai)

Lee, Y., Chi, I., & Palinkas, L. A. (2019). Retirement, leisure activity engagement, and cognition among older adults in the United States. *Journal of Aging and Health*, *31*(7), 1212-1234. https://doi.org/10.1177/0898264318767030

Miller, D., Rabho, L. A., Awondo, P., de Vries, M., Duque, M., Garvey, P., Haapio-Kirk, L., Hawkins, C., Otaegui, A., Walton, S., & Wang, X. (2021). The Global Smartphone: Beyond a youth technology. UCL Press. https://doi.org/10.2307/j.ctv1b0fvh1

Phra Supakit Supanyo, & Phramethipariyattiwibun. (2024). The Impact of Changes in Communication Technology on Social Connectedness among Older Adults [ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงในเทคโนโลยีการสื่อสารต่อการเชื่อมโยงทางสังคมของผู้สูงอายุ]. *Journal of MCU Kanchana Review, 4*(3), 489–502. (in Thai)

Prommi, N., Suwannapong, N., Tipayamongkholgul, M., & Manmee, C. (2019). Life happiness of the elderly in Bangkok [ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร]. *Journal of Mental Health of Thailand, 27*(2), 81–95. https://he01.tci-thaijo.org/index.php/jmht/article/view/204074/142242 (in Thai)

Seifert, A., Hofer, M., & Rössel, J. (2018). Older adults' perceived sense of social exclusion from the digital world. *Educational Gerontology*, *44*(12), 775-785. https://doi.org/10.1080/03601277.2019.1574415

Sen, K., Prybutok, G., and Prybutok, V. (2021). The use of digital technology for social well-being reduces social isolation in older adults: A systematic review. *SSM-Population Health, 17*, 1-9. https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.101020

Siritharungsi, B., & Suwatthipong, C. (2023). Elderly people in digital era: Health challenges [ผู้สูงอายุในยุคดิจิทัล: ความท้าทายทางสุขภาพ]. *Journal of Health and Food Creation, 1*(1), 51–63. (in Thai)

Sixsmith, A., Horst, B. R., Simeonov, D., & Mihailidis, A. (2022). Older people's use of digital technology during the COVID-19 pandemic. *Bulletin of Science, Technology & Society*, *42*(1-2), 19-24. https://doi.org/10.1177/02704676221094731

Stuart, A., Katz, D., Stevenson, C., Gooch, D., Harkin, L., Bennasar, M.,Sanderson, L., Liddle, J., Bennaceur, A., Levine, M., Mehta, V., Wijesundara, A., Talbot, C., Bandara, A., Price,B., & Nuseibeh, B. (2022). Loneliness in older people and COVID-19: Applying the social identity approach to digital intervention design. *Computers in Human Behavior Reports*, 1-13. https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100179

Thailand Consumers Council. (2022). *Over 44% of Older Adults Have Fallen Victim to Facebook Scams* [ผู้สูงวัยถูกหลอกบนเฟซบุ๊กกว่า 44%]. Retrieved from https://www.tcc.or.th/oldies/ (in Thai)

United Nations (2024). *World population prospects 2024: Summary of results (UN DESA/POP/2024/TR/NO. 9)*. United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division.. https://population.un.org/wpp/assets/Files/WPP2024_Summary-of-Results.pdf

Vicente, M. R. (2022). ICT for healthy and active aging: The elderly as first and last movers. *Telecommunications Policy*, *46*(3), Article e12207 / 111678 / 102262. https://doi.org/10.1016/j.telpol.2021.102262

Wilailak, T., & Sujkird, A. (2025). The Study of Digital Technology Usage Behaviors Affecting the Quality of Life among the Elderly in Pathum Thani Province [การศึกษาพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี]. *Journal of Management Science Sakon Nakhon Rajabhat University, 5*(4), 1858–1871. (in Thai)

World Health Organization. (2002). Active ageing: A policy framework. Geneva, Switzerland: World Health Organization. https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215

World Health Organization. (2012). Measurement of and target-setting for well-being: An initiative by the WHO Regional Office for Europe: first meeting of the expert group: Copenhagen, Denmark, 8–9 February 2012. https://iris.who.int/items/dd827f9a-663a-410d-ad26-ceb3f542ce3a

Yang, J., & Du, P. (2021). Gender, capital endowment and digital exclusion of older people in China. *Ageing & Society*, *41*(11), 2502-2526. https://doi.org/10.1017/S0144686X20000434