

สื่ออินเทอร์เน็ตกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
(Internet and the Development of the Senior Citizens' Quality of Life)

โดย รองศาสตราจารย์จันทนา ทองประยูร
(Chantana Thongprayoon, Associate Professor)
Sukhothai Thammatirat Open University

บทคัดย่อ

สื่อใหม่ที่มีอิทธิพลที่สุดต่อวิถีชีวิตของมนุษย์โลกหลังจากยุคปฏิวัติอุตสาหกรรมคงหนีไม่พ้นสื่อคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต อัตราการใช้สื่อใหม่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในยุคสหประชาชาติ ในต่างประเทศพบว่ากลุ่มผู้สูงวัยมีการใช้อินเทอร์เน็ตในทิศทางที่เพิ่มขึ้น การใช้งานส่วนใหญ่เป็นการสืบค้นข้อมูลด้านข่าวสาร สุขภาพ การใช้ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ ติดต่อสื่อสารกับผู้ใกล้ชิด ผลการวิจัยในต่างประเทศพบว่า เมื่อผู้สูงวัยมีโอกาสลองใช้อินเทอร์เน็ต ท่านเหล่านี้จะพอใจและใช้สื่อนี้ต่อไป ปัจจัยที่สนับสนุนการใช้อินเทอร์เน็ตได้แก่ ลูกหลาน กลุ่มเพื่อน สโมสร และชมรม ซึ่งล้วนช่วยเพิ่มความท้าทายและความน่าสนใจในการใช้ชีวิตแก่ผู้สูงวัย ผู้เกษียณอายุในสหราชอาณาจักรใช้อินเทอร์เน็ตแทนงานอดิเรกที่เคยทำ เช่น การถักนิตติ้ง การเล่นโบว์ลิ่ง ผลวิจัยในหลายประเทศพบว่าอินเทอร์เน็ตช่วยกระตุ้นวงจรการทำงานของระบบประสาทในสมองของผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนจนถึงในผู้สูงวัย รวมทั้งกระตุ้นการทำงานของสมองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ และการใช้ตรรกะที่ซับซ้อน สมองที่ควบคุมการทำงานด้านภาษา การอ่าน ความจำ และการมองเห็น

ผลดังกล่าวเห็นได้ชัดเจนขึ้นในกลุ่มผู้ใช้อินเทอร์เน็ตที่มีความชำนาญ ซึ่งการกระตุ้นของวงจรในระบบประสาทนี้จะไม่พบจากการอ่านหนังสือเท่านั้น ผลนี้ชี้ให้เห็นว่าสมองของมนุษย์ยังสามารถพัฒนาได้แม้จะมีอายุมาก ในขณะที่ใช้เน็ต สมองของผู้ใช้ต้องทำงานอย่างต่อเนื่อง คิดถึงการใช้อินเทอร์เน็ตที่สืบค้น นอกจากนี้ผลวิจัยยังพบว่าผู้ใช้เน็ตจะได้รับการกระตุ้นการพัฒนาทางจิต ช่วยลดระดับความเหงา ความหดหู่ การซึมเศร้า การนอนไม่หลับ และความจำเสื่อมในผู้สูงวัย ผลสำรวจในต่างประเทศยังพบว่าผู้สูงวัยพร้อมเรียนรู้เกี่ยวกับอินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้น ถ้ามีการเรียนการสอนในสถานที่ที่ท่านสามารถเดินทางได้สะดวก ดังนั้นรัฐบาลควรเห็นความสำคัญ และให้การสนับสนุนการใช้อินเทอร์เน็ตในผู้สูงวัย โดยพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานในระดับประเทศที่สามารถให้การใช้อินเทอร์เน็ตเป็นไปอย่างแพร่หลาย เข้าถึงได้ง่าย และใช้ได้สะดวกที่สุด

คำสำคัญ

อินเทอร์เน็ต ผู้สูงวัย คุณภาพชีวิต สุขภาพจิต

Abstract

The most influential media for mankind after the industrial revolution is definitely the computer and the Internet. Internet usage has been increasing rapidly since the turn of the millennium. Foreign research has found that the senior citizen have used the Internet in an increasing rate. Most use the Net as search engine for news and information, health news, electronic mail, and for communication. The senior are contented with the Internet once they have a chance to try and never give up thereafter. The supporting factors for Internet usage are their kids, their peer, club and communities. All enhance their life interest. The retired in the Britain use Internet to substitute their conventional hobbies as knitting and bowling. Research has found that Internet usage helps to stimulate neural circuit in the brains of the middle age to the elderly. This enhances the brain that functions the decision making, the complex reasoning, the language control, reading, memory, and visible ability.

The result is clearly seen in the experienced Internet users more than those of the novice. This brain stimulating activity can not be found from reading. The finding proves that human brain can be developed although they are getting the higher age. While surfing, the user's brain has to think continually of the searched information. Furthermore the Internet surfing also helps to develop the senior citizens' mental condition. The surfing helps to reduce loneliness, depression, insomnia, and dementia. The survey found that the senior are ready to learn more about the Internet if the place is convenient for them to get to. Therefore, the government should support the Internet usage for the seniors by developing the infrastructure within the country to diffuse the accessibility and usability as much as possible.

Keywords: Internet, senior citizens, quality of life, mental health

สื่ออินเทอร์เน็ตกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

โดย รองศาสตราจารย์จันทนา ทองประยูร

ความนำ

นับแต่การปฏิวัติอุตสาหกรรมเป็นต้นมา มนุษย์โลกต่างให้ความสำคัญกับสังคมทุนนิยมที่มองวัตถุและเทคโนโลยีเป็นใหญ่ในการสร้างความเจริญให้กับมนุษยชาติ โดยเฉพาะความเจริญทางวัตถุ ผลผลิตทางสังคมเป็นสิ่งที่สังคมยกย่อง ให้คุณค่าในการชีวิตความเจริญของมนุษยโลก ด้วยเหตุนี้ ผู้สูงอายุจึงถูกมองเป็นส่วนเกินของสังคมที่ไม่สามารถสร้างผลผลิตทางวัตถุให้แก่สังคมได้ แต่กลายเป็นกลุ่มที่ต้องพึ่งพาคนวัยทำงานเพื่อให้คนเหล่านั้นอุปการะเลี้ยงดู โดยที่ผู้สูงอายุไม่สามารถสร้างผลตอบแทนทางวัตถุได้ ผู้สูงอายุเองที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเอง มองว่าตนเองไม่สามารถสร้างผลผลิตหรือช่วยเหลือผู้อื่นโดยเฉพาะลูกหลาน หรือเครือญาติใกล้ชิด ก็มองว่าตนเองเป็นผู้ไร้ค่า เกิดความรู้สึกหดหู่ ซึมเศร้า ไม่เห็นคุณค่าในชีวิตของตน บางคนถึงกับคิดจะทำร้ายตนเองเพื่อหนีปัญหาที่รุมเร้า โดยไม่ทราบวิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้อง

จากอัตราการเพิ่มของจำนวนผู้สูงอายุเนื่องจากความก้าวหน้าทางการแพทย์และการลดอัตราการเกิดใหม่ นักวิชาการและกลุ่มผู้สนใจและห่วงใยในชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุให้ความสำคัญ ศึกษา ค้นคว้า และบูรณาการศาสตร์เกี่ยวกับผู้สูงอายุขึ้นเป็นอีกศาสตร์หนึ่งที่เกิดขึ้นมาไม่กี่ทศวรรษที่ผ่านมา เรียกว่า “ชราภาพวิทยา” (Gerontology) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุในด้านชีววิทยา จิตวิทยาสังคม และสังคมวิทยา ชีววิทยาศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพของผู้สูงอายุ จากการเสื่อมถอยของเซลล์เนื้อเยื่อ และการพยายามหาวิธีการชะลอความชรา ในขณะที่จิตวิทยาสังคมศึกษาจิตวิทยาของผู้สูงอายุในการใช้ชีวิตอยู่ในสังคม การถอยออกจากสังคม (disengagement) รวมทั้งการเตรียมพร้อมในการตาย ส่วนด้านสังคมวิทยาศาสาภาพการดำรงอยู่ของผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้องกับสังคม การใช้ชีวิตในครอบครัว การพัฒนาผู้สูงอายุ สถานภาพของผู้สูงอายุในสังคม (ยุบล เบญจรงค์กิจ และคณะ 2551)

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อบรรยายปรากฏการณ์การใช้อินเทอร์เน็ตในผู้สูงอายุ โดยชี้ให้เห็นความสำคัญของผู้สูงอายุและการใช้สื่อ บทบาทของอินเทอร์เน็ตต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ข้อดีของสื่ออินเทอร์เน็ตต่อผู้สูงอายุ ข้อจำกัดในการใช้อินเทอร์เน็ต ปัจจัยส่งเสริมการใช้อินเทอร์เน็ต รวมทั้งสรุปและอภิปรายผล

ความสำคัญของผู้สูงอายุและการใช้สื่อ

“วัย” เป็นดัชนีบ่งชี้ความก้าวหน้าของชีวิตที่ผ่านประสบการณ์ และเป็นกลไกกำหนดกิจกรรมทางสังคมและวัฒนธรรม เช่น การเข้าเรียน การมีแฟน การแต่งงาน การทำงาน และการเกษียณอายุ กิจกรรมต่างๆ ทางสังคมและเศรษฐกิจในสังคมต่างๆ แทบทุกวัฒนธรรมดำเนินโดยพิจารณาจากอายุของพลเมือง ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละประเทศ

ผู้สูงวัยในบทความนี้หมายถึง ผู้ที่อยู่ในวัยที่พ้นวัยกลางคนไปแล้ว จากพจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2542 นิยามคำว่า “วัยกลางคน” ว่าหมายถึงวัยที่มีอายุพ้นวัยหนุ่มสาว แต่ยังไม่แก่ อายุประมาณ 30-50 ปี ดังนั้น คำว่า “ผู้สูงวัย” ในที่นี้จะหมายถึง ผู้ที่อยู่ในวัยที่พ้นวัยกลางคน อายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป

อย่างไรก็ตาม อายุของผู้สูงวัยในแต่ละสังคมและแต่ละวัฒนธรรมจะแปรเปลี่ยนไป เช่น ในสหรัฐอเมริกา การมีอายุถึงวัยที่กำหนดเป็นคุณสมบัติของการได้รับจัดสรรทรัพยากรจากรัฐ ผู้สูงวัยที่มีอายุ 62 หรือ 65 ปีจะได้รับสวัสดิการทางสังคมและเบี้ยบำนาญอื่น รวมทั้งได้รับการประกันดูแลด้านสุขภาพ เช่น การรักษาพยาบาล แม้แต่พาสปอร์ตของผู้สูงวัยก็ใช้ในการเข้าชมสถานที่ต่าง ๆ ด้วยอัตราลดพิเศษ รวมทั้งราคาตั๋วโดยสารรถประจำทาง ในประเทศไทย บัตรประชาชนของผู้สูงวัยสามารถใช้ได้ตลอดชีวิต และผู้สูงวัยเริ่มได้รับการจัดการดูแลในด้านชีวิตและสวัสดิการเพิ่มขึ้น

ในทางตรงข้ามกับผลทางบวกของผู้สูงวัยที่กล่าวข้างต้น ผู้อยู่ในวัยชราโดยทั่วไปตั้งแต่อายุ 65 ปีขึ้นไปจะเริ่มรู้สึกถึงประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะในร่างกายที่เริ่มเสื่อมสภาพ ไม่ดีอย่างแต่ก่อน การไหลเวียนของโลหิต การเคลื่อนไหวร่างกาย การรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสต่างๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น และสัมผัสทางผิวหนัง เริ่มเสื่อมไปตามกาลเวลา การเข้ารับการรักษาพยาบาลบ่อยครั้ง การทำงานที่ล่าช้า บทบาททางสังคมก็แปรเปลี่ยนจากผู้ผลิตผลงานเป็นผู้เกษียณที่ไม่ได้รับโอกาสให้ผลิตชิ้นงานที่มีมูลค่าทางเศรษฐกิจแก่สังคม

การแปรเปลี่ยนเหล่านี้ล้วนเป็นประสบการณ์ที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ในผู้สูงวัย สิ่งท้าทายคือการหาวิธีการที่ทำให้ชีวิตในบ้านปลายของผู้อาวุโสมีความสุข ในขณะที่เดียวกันก็ยอมรับสภาพความเสื่อมถอยที่เกิดขึ้น ถ้าผู้สูงวัยเข้าใจและพร้อมรับมือกับสภาพและกระบวนการที่เกิดขึ้น รวมทั้งพัฒนาปรับปรุงการใช้ชีวิต กระบวนการที่เข้าสู่การเป็นผู้สูงวัยจะไม่ใช่วิทยาอีกต่อไป

การศึกษาที่เกี่ยวกับการสื่อสารในผู้สูงวัยพบว่า ผู้สูงวัยมีรูปแบบการสื่อสารเฉพาะที่เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ ทางจิตใจ และอยู่ในสังคมที่แปรเปลี่ยน ความชราทำให้ประสิทธิภาพการรับรู้จากประสาทสัมผัสต่างๆ ลดน้อยเสื่อมถอยลง ไม่ว่าจะเป็นการดู การเห็น การอ่าน การฟัง การได้ยิน การสัมผัส ความจำ ความเข้าใจ ความต้องการการเอาใจใส่ การสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง การลดความเชื่อมั่นและความมั่นคงจากคนรอบข้าง เหล่านี้ล้วนเป็นผลให้ผู้สูงวัยหันไปบริโภคข่าวสารมากขึ้น เพื่อตอบสนองความต้องการที่ขาดหายไป (ยุบล เบ็ญจรงค์กิจ และคณะ 2551)

ในยุคสื่อสารมวลชนมีอิทธิพล สื่อมวลชนกลายเป็นองค์ประกอบหนึ่งของแทบทุกครัวเรือน แม้การรับรู้จะไม่เด่นชัด แต่การใช้ชีวิตประจำวันของคนในสังคมรวมทั้งผู้สูงวัย ล้วนเป็นผลมาจากการรับรู้ข่าวสารจากสื่อมวลชนเป็นปัจจัยสำคัญ ส่วนในปัจจุบัน สื่อไร้สายอย่างอินเทอร์เน็ตเริ่มเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิตทั้งในบ้าน ในชุมชน และในสังคม อินเทอร์เน็ตเป็นสื่อที่ค่อยๆ คืบคลานเข้ามาในครัวเรือนคล้ายกับสื่อมวลชนในอดีต จากความง่ายและความสะดวกในการใช้ รวมทั้งความสนุก ความเพลิดเพลิน และความน่าสนใจ ในการ

ค้นพบข้อมูลใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิต ทำให้ผู้เริ่มใช้อินเทอร์เน็ตมีทัศนคติที่ดีต่อการ
ใช้ และต้องการใช้ต่อไป

ผลวิจัยพบว่าเมื่อผู้สูงวัยมีโอกาสใช้อินเทอร์เน็ต หรือ “เน็ต” ท่านเหล่านั้นจะใช้ต่อไป
โดยไม่ล้มเลิก เพราะค้นพบข้อดีจากการใช้อย่างไม่อาจคำนวณเป็นปริมาณได้ ไม่ว่าจะเป็นการ
รับรู้ข้อมูลข่าวสารใหม่ที่เป็นประโยชน์กับตน การสามารถเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของสังคมและ
ของโลกภายนอกที่ตนไม่ได้เข้าไปสัมผัสโดยตรง การเป็นแหล่งข้อมูลสนทนาหรือการสื่อสาร
ระหว่างบุคคล ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นแบบเห็นหน้ากันอีกต่อไป แต่สามารถพูดคุยผ่านห้อง
สนทนาในเน็ต การประเมินความสามารถของตนเองจากการเล่นเกมส์ ปริศนาอักษรไขว้ ฯลฯ ที่
ผู้สูงวัยจะสามารถประเมินระดับความสามารถของตนได้ ทำให้เห็นได้ว่าตนยังมีความสามารถ
อยู่ สถิติปัญญายังไม่เสื่อมถอย หรือถอยกลับ แต่สามารถเรียนรู้ได้แม้จะอยู่ในวัยชรา จึงช่วยสร้าง
ความเชื่อมั่นกลับคืนให้แก่ตนได้ นอกจากนี้ กิจกรรมในเน็ตยังก่อให้เกิดความสนุกสนาน
เพลิดเพลิน ผู้สูงวัยจึงมองเห็นคุณค่าชีวิตของตนมากขึ้น จากการสำรวจกลุ่มตัวอย่างพบว่า
ระบบที่มีประสิทธิภาพที่สุดคือระบบที่ให้ข้อมูลเฉพาะด้าน ไม่ใช่ข้อมูลทั่วไป และการส่งข้อมูลทาง
โทรศัพท์มือถือ ฟังก์ชันที่ใช้บ่อยคือกระดานสนทนา สื่อเน็ตจึงเปรียบได้เหมือนเครื่องมือที่เปิด
โลกกว้างให้กับผู้สูงวัย

บทบาทของอินเทอร์เน็ตต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงวัย

การใช้อินเทอร์เน็ตเป็นสื่อในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย เป็นการใช้อย่างมีประสิทธิภาพ
จากสื่อไร้สายเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในการใช้ชีวิตของผู้สูงวัยในทางเจริญขึ้น ทั้งทาง
กายภาพ ทางจิตใจ และการเข้าสังคม โดยตั้งศักยภาพที่ดีเด่นของผู้สูงวัยออกมาเพื่อรับรู้
เรียนรู้ ปรับความคิดและทัศนคติ จนถึงการยอมรับและปฏิบัติโดยการใช้อินเทอร์เน็ตด้วย
ตนเองได้ และนำไปสู่การใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น ทั้งในระดับครอบครัว ในชุมชน และ
ในสังคม ด้วยความสุขและเป็นอิสระ ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น หรือพึ่งพาน้อยที่สุด

อินเทอร์เน็ตมีบทบาทที่สามารถเสริมการใช้ทักษะของผู้สูงวัยในด้านต่างๆ ดังนี้

บทบาทการใช้ทักษะในการแก้ไขปัญหา

ความสามารถในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นปัจจัยสำคัญในกระบวนการปรับตัวของ
การสูงวัย พัฒนาการของทักษะในการแก้ไขปัญหาเป็นปัจจัยสำคัญนำไปสู่การปกครองตนเอง
(autonomy) และการเคารพตนเอง (self-esteem) ตลอดจนป้องกันการตอบสนองที่ไม่พึง
ประสงค์ เช่น การแสดงความหงุดหงิด และความล้มเหลวในการปรับตัว ทักษะการแก้ไขปัญหา
เป็นเรื่องสำคัญสำหรับผู้สูงวัย โดยเฉพาะผู้อยู่ในสถานะหม้ายที่คู่ครองจากไปก่อน
ความสามารถในการแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพจำเป็นต้องใช้ความสามารถในการจัดการกับ
ความเครียด ความวิตกกังวล และความคลุมเครือที่เป็นอุปสรรคต่อการดำรงชีวิต

การสืบค้นข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการแก้ไขปัญหาในระดับต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน หรือการอ่านพบปัญหาของผู้อื่น รวมทั้งข้อเสนอแนะที่เป็นแนวทางแก้ไขปัญหา นั้น ย่อมสามารถช่วยให้ผู้สูงวัยเรียนรู้ปัญหาและวิธีแก้ไขปัญหาอุปสรรคได้ดียิ่งขึ้น ไม่ว่าปัญหานั้นจะเกิดแก่ตนเองหรือผู้อื่น

บทบาทการใช้ทักษะในการสื่อสาร

การใช้ชีวิตด้วยความพึงพอใจ ทั้งในชีวิตสมรส ชีวิตครอบครัว และกับเพื่อน ในชุมชน ชมรม สถาบันต่างๆ เช่น ด้านสุขภาพหรือระบบสวัสดิการ ล้วนต้องใช้ทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการสื่อสารที่ชำนาญจะช่วยเพิ่มความสามารถในการปรับตัว โดยเฉพาะผู้สูงวัยที่สูญเสียคู่ชีวิต เพื่อน หรือญาติ ความสามารถในการแสดงออกในส่วนลึกที่สุดช่วยในการควบคุมและรักษาความสมดุลของร่างกายและจิตใจเป็นอย่างดี

การใช้อินเทอร์เน็ตโดยสม่ำเสมอจะช่วยให้ผู้สูงวัยเกิดทักษะและความชำนาญในการใช้เทคโนโลยีเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ นอกเหนือจากการเกิดทักษะในการติดต่อสื่อสาร และแลกเปลี่ยนความรู้และข้อมูลข่าวสารกับผู้ใช้เน็ตด้วยกัน ทำให้รู้จักคนในวงกว้างขึ้น นอกเหนือจากในกลุ่มเครือข่ายโซเชียลมีเดีย อินเทอร์เน็ตจึงช่วยขยายโลกทัศน์แห่งการสื่อสารของผู้สูงวัยให้กว้างขึ้น

บทบาทในการพัฒนาสติปัญญา (wisdom)

การพัฒนาสติปัญญาในช่วงปลายชีวิตน่าจะเป็นอุดมคติการใช้ชวามปัญญาที่ติดตัวมาแต่กำเนิด สติปัญญานี้เป็นความตระหนักในความรู้ที่มีจำกัดของเรา และความสามารถในการใช้ชีวิตในแวตดวงที่กว้างขึ้น เป็นความสามารถที่ทำให้เกิดความสมดุลระหว่างความรู้ อารมณ์ การไม่ยึดติด (detachment) การกระทำและการไม่กระทำ และความสงสัย แม้ว่าสติปัญญาจะเพิ่มขึ้นตามประสบการณ์และวัย แต่ไม่ใช่ว่าจะพบในผู้สูงวัยทุกคน การพัฒนาด้านสติปัญญาควรครอบคลุมลักษณะดังต่อไปนี้ (Lassey and Lassey 2001)

- ความยืดหยุ่นและการฟื้นฟูจากสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์
- ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
- การใส่ใจผู้อื่นและดำรงความสัมพันธ์ให้คงอยู่
- การไม่เห็นแก่ตัว
- การฟังผู้อื่นเท่าที่จำเป็น
- การใส่ใจสังคมส่วนใหญ่
- การเข้าถึงความซับซ้อนของชีวิต
- การถ่อมตัวและปรารถนาในการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง
- การมีอารมณ์ขัน เห็นชีวิตด้านบวก
- การยอมรับว่าภูสงสารโดยไม่กลัวความตาย

การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างมีประสิทธิภาพ รู้เท่าทันข้อดีและข้อจำกัดของสื่อจะช่วยให้ผู้สูงวัยสามารถพัฒนาความคิด สติ และปัญญาเพิ่มขึ้น นำไปสู่ความสุขและความอิสระในการใช้ชีวิต ทั้งภายในจิตใจ ทางร่างกาย และทางสังคม อย่างไม่เป็นภาระแก่ผู้ใด ขณะเดียวกันก็สามารถเป็นที่ปรึกษาและผู้ชี้แนะให้กับผู้อื่นในด้านความรู้ ภูมิปัญญา และประสบการณ์ที่ผู้อยู่ในวัยต่ำกว่าควรได้เรียนรู้และนำไปใช้พิจารณาเพื่อปฏิบัติตาม

ข้อดีของสื่ออินเทอร์เน็ตต่อผู้สูงวัย

สื่ออินเทอร์เน็ตมีคุณลักษณะที่ผสมผสานระหว่างข้อดีของสื่อสิ่งพิมพ์และสื่อวิทยุ โทรทัศน์ในด้านการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทางตาและทางหู มีภาพ เสียง การเคลื่อนไหวที่ใกล้เคียงกับภาพเหตุการณ์ในชีวิตจริงมากกว่า ขณะเดียวกัน ก็สามารถเสนอข้อมูลเชิงลึกได้โดยไม่จำกัดความยาวของพื้นที่และเวลา

สังคมในอดีตเคยมองว่าผู้สูงวัยกับเทคโนโลยีอยู่กันคนละขั้วโลก ไม่สามารถเชื่อมโยงกันได้ มุมมองเหล่านั้นอาจเป็นการรับรู้ที่ผิด แต่ก่อนคนส่วนใหญ่เคยเข้าใจว่าเทคโนโลยี โดยเฉพาะคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต และเว็ลด์ไวด์เว็บ เป็นเรื่องของคนวัยหนุ่มสาวและคนรุ่นใหม่เท่านั้น แต่ผลการสำรวจจำนวนมากพบว่าผู้สูงวัยมีอัตราการใช้เน็ตเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและเป็นอัตราที่สูงขึ้นเรื่อย ๆ

การเปิดรับสื่ออินเทอร์เน็ตช่วยให้ผู้สูงวัยได้รับข้อมูลต่าง ๆ ทั้งจากรายการโทรทัศน์ รายการวิทยุ และรายการจากสื่อต่าง ๆ ข้อมูลเหล่านี้ล้วนสนับสนุนการปฏิสัมพันธ์ การสนทนา ความเข้าใจกลุ่มต่าง ๆ ในสังคม ความเข้าใจพฤติกรรมที่เกี่ยวกับวัย การให้ความรู้เพื่อกระตุ้นและทำทนายการทำงานของสมอง การฝึกสมองในรายการเกมส์โชว์หรือการแข่งขันในการใช้ความคิด การพัฒนาตนเอง การฝึกทักษะภาษา การออกกำลังกายตามต้นแบบที่เห็นในรายการ การรับความบันเทิง การเป็นเพื่อนแก้เหงา ฯลฯ ทั้งนี้การเปิดรับเนื้อหาต่าง ๆ เหล่านี้เป็นการลงทุนที่เสียค่าใช้จ่ายต่ำมาก และยังสามารถเข้าถึงเครือข่ายที่สนับสนุนข้อมูลที่หลากหลายเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

เนื้อหาในเน็ตที่เหมาะสมกับผู้สูงวัยคล้ายกับเนื้อหาที่ผู้สูงวัยนิยมเปิดรับจากสื่อโทรทัศน์ ได้แก่ รายการประเภทข่าวสารบ้านเมือง ถ้าเป็นละครก็เป็นละครแนวประวัติศาสตร์หรือย้อนยุค เนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพ กฎหมายทรัพย์สิน ความรู้เกี่ยวกับการเมืองไทย การส่งเสริมอาชีพ การเพาะปลูก การเลี้ยงสัตว์ รายการธรรมะ การเปิดรับรายการเหล่านี้เป็นการมองผู้สูงวัยในฐานะผู้กระทำมากกว่าผู้ถูกกระทำ จากการเลือกเปิดรับสื่อตามความต้องการและความพึงพอใจของตน

ข้อดีของสื่ออินเทอร์เน็ตต่อการใช้ชีวิตในผู้สูงวัย

การใช้บริการผ่านเครือข่ายอิเล็กทรอนิกส์เป็นผลดีต่อผู้สูงวัย หลายคนมีปัญหาในการเคลื่อนไหว มีปัญหาในการเข้าถึงแหล่งข้อมูล การอยู่อย่างโดดเดี่ยว หรือมีความต้องการใช้ชีวิต

อย่างอิสระแต่ต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ การใช้เน็ตช่วยตอบสนองความต้องการดังกล่าวได้

ผู้สูงวัยชาวอเมริกันใช้อินเทอร์เน็ตมากขึ้นเพื่ออ่านหนังสือพิมพ์ออนไลน์ การสะสมตำรับและสูตรการทำอาหาร การสืบค้นประวัติของครอบครัว รับส่งอีเมลหรือไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ ส่งบัตรอวยพรอิเล็กทรอนิกส์ เป็นสมาชิกร้านหนังสือ ค้นหาข้อมูลด้านศาสนา และท่องเที่ยว และกิจกรรมอื่นที่น่าสนใจในชีวิต ผู้ที่อายุมากกว่า 65 ปี เป็นกลุ่มที่มีอัตราการใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นจากปี 2000 ถึงร้อยละ 47 ส่วนผู้อยู่ในวัย 50 เมื่อเริ่มใช้คอมพิวเตอร์จะใช้อินเทอร์เน็ตต่อไป จำนวนการใช้อินเทอร์เน็ตของผู้สูงวัยกลายเป็นดัชนีบ่งชี้สำคัญของการเป็นสังคมข่าวสาร (<http://www.nytimes.com/2004/03/25/technology/circuits/25elde.html?pagewanted=1>)

กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตแตกต่างกันตามวัย ผลวิจัยพบว่าผู้อยู่ในวัย 55 ปีขึ้นไปใช้อินเทอร์เน็ตน้อยสุดในการเล่นเกมส์ หางาน หรือมีส่วนร่วมในห้องสนทนา และฟังวิทยุออนไลน์ แต่กลุ่มนี้จะใช้อินเทอร์เน็ตสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพมากกว่ากลุ่มอื่น และใช้อีเมลหรือไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์พอๆ กับผู้อยู่ในวัยสูงกว่า

ข้อดีของสื่ออินเทอร์เน็ตต่อประสิทธิภาพการทำงานของสมองในผู้สูงวัย

การสืบค้นข้อมูลช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง เพราะขณะใช้สมองต้องคิดถึงวิธีการใช้ข้อมูล ส่วนในขณะที่อ่าน สมองต้องรับข้อมูลและประมวล เป็นกิจกรรมที่เกิดการปฏิสัมพันธ์โต้ตอบภายในสมอง แสดงให้เห็นว่าแม้เรามีอายุมากขึ้น สมองก็ยังเรียนรู้อยู่

การสืบค้นข้อมูลทางเน็ตช่วยให้สมองของผู้อยู่ในวัยกลางคนแหลมคมขึ้น ผู้มีประสบการณ์ในการใช้เน็ตยังเกิดผลในการกระตุ้นการคิดในสมอง การทำงานของสมองในลักษณะนี้ไม่พบจากการอ่าน แต่เดิมเกมส์ที่พบว่าช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองได้แก่เกมส์ปริศนาอักษรไขว้ เกมส์ Soduko ฯลฯ ซึ่งช่วยให้ผู้สูงวัยคิดได้เร็วขึ้นและคมชัดขึ้น นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่าการใช้คอมพิวเตอร์ช่วยให้เกิดผลใกล้เคียงกับการเล่นเกมดังกล่าว

มีการทดลองกับคนไข้อาสาสมัคร 24 คน ที่อยู่ในวัย 55-76 ปี ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มคนไข้เป็นสองกลุ่ม กลุ่มหนึ่งให้ลองเข้าไปใช้เว็บ อีกกลุ่มให้ลองอ่านหนังสือ เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิผลที่เกิดขึ้นจากการทำงานของระบบประสาท จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างรับการสแกนทางสมองด้วยคลื่นแม่เหล็ก (functional magnetic resonance imaging, fMRI) ตามด้วยการตรวจสอบการทำงานของเส้นประสาทโดยวัดการไหลของโลหิตผ่านไปยังส่วนต่างๆ ของสมอง ผลการตรวจสอบพบความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้งสอง ผู้รับการทดลองทั้งหมดได้รับการกระตุ้นในส่วนของสมองที่ควบคุมการใช้ภาษา การอ่าน ความจำ และความสามารถทางประสาทการมองเห็น แต่กลุ่มที่ใช้เว็บได้รับการกระตุ้นที่สมองส่วนหน้า และส่วนที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจและการใช้เหตุผลที่ซับซ้อน (temporal and cingulate) ศาสตราจารย์ผู้วิจัยกล่าวว่า การสืบค้นทางอินเทอร์เน็ตช่วยให้เกิดการกระตุ้นการทำงานของวงจรประสาทซึ่งไม่พบจากการอ่านหนังสือ แต่พบในกลุ่มที่มีประสบการณ์การใช้เน็ต

<http://www.channel4.com/news/articles/society/health/internet+sharpens+elderly+brains/2527482>)

การใช้เน็ตช่วยในการเยียวยาอาการผิดปกติทางสมอง การรักษาโรคนอนไม่หลับ ช่วยในการกระตุ้นภาวะทางจิตใจอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งช่วยป้องกันการเสื่อมของสมอง (dementia and cognitive decline) การเขี่ยยานี้ให้ผลดีกว่าการเล่นทายปริศนาและเล่นเกมส์เกี่ยวกับการใช้คำ

ผลการวิจัยผู้สูงอายุ 50-75 ปีพบว่าการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ช่วยพัฒนาความกระตือรือร้น ผักฝนความจำ ช่วยในการมองเห็น การได้ยิน การทำงานของสมอง การเพิ่มความไวของสมองให้มีประสิทธิภาพคล้ายประสิทธิภาพของสมองในผู้ที่มีอายุน้อยกว่าถึง 10 ปี การใช้เน็ตจึงช่วยในการดูแลสมองให้ได้รับการฝึกฝนและเอาใจใส่ และช่วยในด้านอารมณ์ นอกจากนี้ยังมีผลวิจัยที่พบว่าการใช้เน็ตช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการนอนหลับ ช่วยให้คนไข้ที่ป่วยด้วยโรคนอนไม่หลับ สามารถนอนหลับได้นานเพิ่มขึ้นถึง 80 นาที

<http://www.physorg.com/news132396268.html>)

ข้อดีของสื่ออินเทอร์เน็ตต่อสุขภาพทางกายและทางจิตของผู้สูงอายุ

การใช้อินเทอร์เน็ตช่วยให้การใช้ชีวิตหลังเกษียณมีประสิทธิภาพมากขึ้น ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตอย่างอิสระโดยการใช้อินเทอร์เน็ตสืบค้นข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การใช้เน็ตช่วยลดระดับความอ้างว้างโดดเดี่ยว ลดระดับอาการป่วยเรื้อรังด้วยโรคเบาหวาน หอบหืด หัวใจล้มเหลว อาการทางปอด และป่วยทางจิต ผู้ป่วยเบาหวานมีการควบคุม glycemic ดีขึ้น ผู้ป่วยโรคหอบหืดสามารถดูแลตัวเองได้ดีขึ้นและเกิดความเชื่อมั่นมากขึ้น นอกจากนี้ผู้ป่วยหัวใจล้มเหลวก็ได้รับการปรับยาในทางดีขึ้น การใช้เน็ตจึงช่วยลดการเข้ารับการรักษาพยาบาล การใช้บริการของห้องฉุกเฉิน รวมทั้งค่าใช้จ่ายในการรักษา และส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดี งานวิจัยนี้ศึกษาผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป เป็นชนกลุ่มน้อย รายได้น้อย และอยู่ห่างไกลจากเขตบริการด้านสุขภาพ (<http://www.medicalnewstoday.com/articles/128934.php>)

การสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพทางเน็ตช่วยให้ผู้ป่วยมีความกระตือรือร้นเพิ่มขึ้น มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพมากขึ้น ช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นระหว่างผู้ป่วยกับผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพ ผู้ประกอบวิชาชีพควรแนะนำผู้ป่วยในด้านเว็บไซต์ที่ควรสืบค้น

ข้อจำกัดในการใช้อินเทอร์เน็ตของผู้สูงอายุ

แม้การใช้อินเทอร์เน็ตส่งผลด้านบวกมากมายต่อผู้สูงอายุ แต่การใช้อินเทอร์เน็ตก็มีข้อจำกัดหลายประการ ทั้งข้อจำกัดภายในตัวบุคคล และข้อจำกัดจากปัจจัยภายนอก

ข้อจำกัดภายในระดับบุคคล

ปัจจัยที่สำคัญที่สุดที่เป็นอุปสรรคต่อการใช้อินเทอร์เน็ตคือ การที่ผู้สูงอายุมองไม่เห็นคุณค่าของการใช้ รวมทั้งการไม่เชื่อในคำแนะนำของผู้ใกล้ชิดและผู้เกี่ยวข้อง อุปสรรคอื่นได้แก่

การเข้าถึงช่องทางการสื่อสาร ความยากง่ายในการใช้ และความสะดวกของระบบเทคโนโลยีที่เอื้อต่อการใช้ นอกเหนือจากอุปสรรคด้านความกลัวเทคโนโลยีและความไม่สนใจ

ผู้สูงอายุที่ใช้อินเทอร์เน็ตในระดับต่ำเพื่อพัฒนาชีวิตของตนเองและของผู้อื่น อาจมีสาเหตุที่ไม่ใช่มาจากความกลัวหรือความไม่สนใจเท่านั้น แต่อาจอยู่ในกลุ่มเดียวกับผู้มีระดับรายได้และการศึกษาที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าถึง รวมทั้งอุปสรรคด้านกายภาพ ความคิด และจิตใจ ที่มากับวัยและเป็นอุปสรรคต่อการใช้ ถ้าปัญหาเหล่านี้ได้รับการดูแล เอาใจใส่ และแก้ไขแล้ว อุปสรรคสำคัญต่อไปจะอยู่ที่การเข้าถึงและการใช้ (Eastman and Iyer 2004)

ปัจจัยที่สำคัญอีกปัจจัยหนึ่งคือการศึกษา การรู้เทคโนโลยีขั้นพื้นฐาน การยอมรับนวัตกรรมใหม่ๆ การยอมรับการเปลี่ยนแปลง การปรับตัว ทักษะคิดในการมองและการใช้ชีวิต สถานะทางเศรษฐกิจและสังคมของผู้ใช้

ข้อจำกัดภายนอก

ปัจจัยสำคัญในการจำกัดการเข้าถึงและการใช้อินเทอร์เน็ตของผู้สูงอายุ ไม่แตกต่างจากข้อจำกัดในการเข้าถึงและการใช้ของผู้ใช้ในวัยอื่น ได้แก่ โครงสร้างพื้นฐานของการเข้าสู่ระบบ เครือข่ายไร้สาย การลงทุนของรัฐบาลหรือผู้บริหารประเทศในการวางโครงสร้างพื้นฐานให้การใช้อินเทอร์เน็ตทั่วถึง แม้ในเขตชนบทที่อยู่ห่างไกลความเจริญทางเทคโนโลยี

ผลสำรวจการใช้เน็ตในแถบประเทศทางยุโรปพบว่า พื้นที่ห่างไกลและพื้นที่ชนบทยังขาดโครงสร้างพื้นฐานในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต การยอมรับเทคโนโลยีของผู้สูงวัยล่าช้า ทำให้เพิ่มช่องว่างด้านดิจิทัลระหว่างเขตเมืองกับเขตชนบท (Browne 2000)

ตู้เครือข่าย นอกจากนี้ก็ปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงวัยไม่กล้าใช้เน็ตคือเกรงว่าจะทำให้เครื่องเสีย

การขาดทักษะในการสืบค้นข้อมูลยิ่งทำให้คนจนและคนว่างงานเสียเปรียบยิ่งขึ้น กลายเป็นพวกอยู่นอกกลุ่มผู้ใช้เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์ (eExcluded) ในขณะที่ผู้มีการศึกษาและอาชีพเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญต่อการเข้าถึงและใช้เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์ (eInclusion) โดยเฉพาะในระดับท้องถิ่น (liu and Tseng 2003)

ตัวแปรทางประชากรด้านเพศมีผลต่อการใช้อินเทอร์เน็ต ผลสำรวจพบว่าผู้หญิงใช้นิตมากกว่าชาย ผู้อยู่ในวัย 55 ปีขึ้นไปมีการฝึกฝนเพิ่มทักษะการใช้คอมพิวเตอร์อย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ไม่รวมผู้มีการศึกษาน้อยและมีรายได้น้อย จะเห็นได้ว่า การศึกษา อายุ และรายได้เป็นตัวแปรสำคัญในเรื่องช่องว่างการใช้ดิจิทัล การใช้อินเทอร์เน็ตต้องใช้ทักษะพื้นฐาน เช่น การอ่านออกเขียนได้ ซึ่งมักพบในกลุ่มที่มีการศึกษา กลุ่มคนที่ใช้เทคโนโลยีมักเริ่มจากผู้อยู่ในเขตชุมชนเมืองก่อน

การใช้อินเทอร์เน็ตและทักษะการใช้คอมพิวเตอร์ช่วยให้คนก้าวพ้นความยากจน แต่การได้รับข้อมูลโดยเฉพาะจากแหล่งข้อมูลระดับประเทศเป็นสิ่งจำเป็นต่อการกำหนดนโยบาย เพื่อช่วยให้คนเข้าถึงสังคมข่าวสาร

ปัจจัยส่งเสริมการใช้อินเทอร์เน็ตในผู้สูงอายุ

ปัจจัยสำคัญที่มีความสัมพันธ์กับการใช้อินเทอร์เน็ตของผู้สูงอายุคือ การรับรู้ประโยชน์จากการใช้ เช่น ประโยชน์ด้านสุขภาพ ปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมการใช้คือ ครอบครัว ลูกหลานที่กระตุ้นให้ผู้สูงอายุใช้เน็ต รวมทั้งศูนย์และชมรมของผู้อยู่ในวัยชรา ชมรมคอมพิวเตอร์ก็มีส่วนส่งเสริมการใช้เน็ต กระตุ้นให้ผู้สูงอายุใช้เน็ตเป็นสื่อในการค้นข้อมูล และมีความเชื่อถือในข้อมูลนั้น ผลสำรวจพบว่าแม้ผู้สูงอายุ อายุ 99 และ 101 ปี ก็ใช้อินเทอร์เน็ตในการส่งบัตรอวยพรและสื่อสารกับลูก หลาน และเหลน รวมทั้งสืบค้นข้อมูลใหม่ๆที่น่าสนใจ แสดงว่าสมองมนุษย์สามารถเรียนรู้ได้โดยไม่จำกัดวัย

การเข้าร่วมกลุ่มผู้ใช้เน็ตเป็นผลมาจากแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนด้วย (peer pressure) บางคนคิดว่าควรเริ่มใช้เน็ตเมื่อร่างกายยังมีความสามารถใช้ได้ นอกจากนี้ การจัดสถานที่สำหรับเรียนรู้และฝึกฝนการใช้เน็ตก็เป็นปัจจัยเสริมที่ดี ผลสำรวจพบว่าผู้สูงอายุยินดีเข้าชั้นเรียนเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยีนี้ ถ้าสถานที่ที่สอนอยู่ในพื้นที่ที่ท่านสามารถเดินทางได้สะดวก (Eastman and Iyer 2004)

ฐานะทางเศรษฐกิจและระดับการศึกษาที่เป็นตัวแปรสำคัญที่สัมพันธ์กับการใช้เน็ต ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี ยินดีใช้เน็ตและซื้อผลิตภัณฑ์ออนไลน์ ดังนั้นฐานะของผู้สูงอายุจึงมีผลต่อการซื้ออุปกรณ์และผลิตภัณฑ์ออนไลน์ นอกจากนี้ระดับการศึกษาก็สัมพันธ์กับการใช้เน็ต โดยที่ระดับการศึกษามีผลต่อการใช้มากกว่าการซื้อผลิตภัณฑ์

ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมการใช้อินเทอร์เน็ตของผู้สูงอายุจะคล้ายกับการส่งเสริมการใช้เน็ตในกลุ่มประชาชนทั่วไป ได้แก่ ราคาคอมพิวเตอร์ที่ถูกลง และการเริ่มต้นของหลายประเทศในการใช้เทคโนโลยีเพื่อให้ชุมชนเข้าถึง ทำให้คนเข้าถึงคอมพิวเตอร์มากขึ้น เมื่อมีการใช้คอมพิวเตอร์มากขึ้น ช่องว่างของการใช้ดิจิทัลจะแปรเปลี่ยนไป โดยขึ้นอยู่กับความสามารถและทักษะในการใช้เทคโนโลยีของผู้ใช้ และราคาของคอมพิวเตอร์ ซึ่งเป็นปัจจัยด้านเทคนิคและปัจจัยด้านการเงิน ปัจจัยนี้เป็นตัวแปรสำคัญสำหรับการใช้เทคโนโลยีอย่างเต็มศักยภาพ รวมทั้งความสามารถในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต แม้ในประเทศร่ำรวยก็ประสบปัญหาในการเข้าถึงเนื่องจากความไม่เท่าเทียมในด้านเศรษฐกิจ ภาษา และเหตุผลอื่นที่คล้ายกัน รวมทั้งภาวะเศรษฐกิจ ราคาของอุปกรณ์ที่เข้า

ถ้าพิจารณาในระดับมหภาค ปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมการใช้อินเทอร์เน็ตของผู้สูงอายุคือรัฐบาล รัฐควรให้การสนับสนุนโดยการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานในการเข้าถึงและใช้เทคโนโลยี การให้บริการผ่านเครือข่ายอิเล็กทรอนิกส์อย่างทั่วถึง การเอื้อให้สามารถใช้อุปกรณ์ด้วยราคาต่ำจ่ายที่ไม่สูงมากนัก และการลดช่องว่างการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ในกลุ่มผู้มีรายได้น้อย ระดับการศึกษาไม่สูงมากนัก แม้จะอยู่ในพื้นที่ที่ห่างไกลจากความเจริญทางวัตถุ และควรออกแบบระบบให้ผู้สูงอายุใช้งานได้ง่ายที่สุด

สรุปและอภิปราย

ชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ในยุคการสื่อสารไร้พรมแดนและไร้กาลเวลาเป็นสิ่งที่ทุกคนที่อาศัยอยู่บนโลกต้องประสบ ไม่นานก็น้อย แม้ความเจริญด้านเทคโนโลยีซึ่งเป็นกลไกสำคัญของการสื่อสารจะแผ่ขยายไปอย่างไม่เท่าเทียมในทุกส่วนของโลก แต่ในไม่ช้าความเจริญและการเข้าถึงเทคโนโลยีการสื่อสารจะเป็นไปในลักษณะแผ่ขยายและพบในทุกหนแห่ง ส่งผลให้การสื่อสารโยงโยไปยังทุกส่วนของโลกอย่างทั่วถึงยิ่งขึ้น

คอมพิวเตอร์และเครือข่ายการสื่อสารไร้สายในปัจจุบันเป็นสื่อสาธารณะที่เป็นแหล่งข้อมูลสำคัญในการเพิ่มพูนความรู้ โดยเป็นแหล่งข้อมูลที่ไร้ขีดจำกัดและไร้กาลเวลา ผู้สืบค้นข้อมูลสามารถใช้งานได้ตามความสะดวก ถ้ามีอุปกรณ์ในการเข้าถึงและในการใช้ สื่อนี้เป็นแหล่งเสริมความรู้และทักษะที่ได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทั้งในประเทศพัฒนาและประเทศกำลังพัฒนา กลุ่มผู้สูงอายุใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในรอบทศวรรษที่ผ่านมา และเป็นกลุ่มที่มีอัตราการใช้นี้เพิ่มมากกว่ากลุ่มอื่น

ผลจากการสำรวจวิจัยจำนวนมากพบว่า อินเทอร์เน็ตมีบทบาทสำคัญช่วยพัฒนาทักษะแก่ผู้สูงวัยในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต ด้วยการสืบค้นข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิต ต่อการดูแลตนเองและดูแลสุขภาพ ต่อการแก้ไขปัญหาเมื่อเกิดอุปสรรค และอื่นๆ การเรียนรู้แนวทางแก้ไขปัญหาของผู้สูงวัยอาจเรียนรู้จากปัญหาของผู้อื่น แล้วนำมาประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตของตนเอง นอกจากนี้อินเทอร์เน็ตยังมีบทบาทช่วยเพิ่มทักษะการสื่อสารแก่ผู้สูงวัย ทั้งในการสื่อสารระหว่างบุคคลและการสื่อสารกับกลุ่มคนหรือเครือข่าย ผ่านกระดานสนทนาหรือห้องสนทนาในเว็บ อินเทอร์เน็ตจึงช่วยให้ผู้สูงวัยสามารถใช้ชีวิตในระดับต่างๆ ทั้งในระดับครอบครัว ระดับกลุ่ม ระดับชุมชน จนถึงระดับสังคม และระดับโลกได้ โดยไม่มีอุปสรรคด้านพื้นที่ ระยะเวลา หรือกาลเวลา อินเทอร์เน็ตยังมีบทบาทช่วยให้ผู้สูงวัยสามารถพัฒนาสติปัญญา ช่วยให้สามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและเป็นอิสระในบั้นปลายของชีวิต สามารถพึ่งตนเองได้มากที่สุด อีกทั้งช่วยให้ผู้สูงวัยรู้เท่าทันบริบทแวดล้อมที่แปรเปลี่ยนไปในสังคมและในโลก สามารถใช้ชีวิตอย่างสมดุลและเป็นสุขยิ่งขึ้นทั้งทางกายภาพ ทางจิตใจ และทางสังคม

การใช้อินเทอร์เน็ตมีข้อดีหลายประการทั้งในด้านส่งเสริมสมรรถภาพการทำงานของสมอง ส่งเสริมสุขภาพทางกายและทางจิตใจ ส่งเสริมคุณภาพการใช้ชีวิตในครอบครัวและในสังคม อย่างไรก็ตาม การใช้อินเทอร์เน็ตก็มีข้อจำกัดหลายประการ โดยเฉพาะด้านรายได้และระดับการศึกษาของผู้สูงวัย ความสามารถในการเรียนรู้และการใช้เทคโนโลยี รวมทั้งปัจจัยทางจิตวิทยาในด้านการยอมรับนวัตกรรม ความเอาใจใส่ ความสนใจ การเห็นคุณค่าและประโยชน์จากการใช้ การปรับตัว ตลอดจนปัจจัยทางมหภาคซึ่งเป็นความรับผิดชอบในระดับรัฐบาลหรือผู้ปกครองประเทศ ในการวางโครงสร้างพื้นฐานเพื่อเชื่อมต่ออุปกรณ์ การวางระบบเครือข่าย การออกแบบการใช้งานให้ง่ายต่อการใช้ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงวัยที่มีข้อจำกัดด้านประสาทสัมผัสทั้งทางตา หู และการสัมผัสทางกาย

ปัจจัยสำคัญที่จะส่งเสริมการใช้อินเทอร์เน็ตคือ การลดราคาคอมพิวเตอร์และอุปกรณ์ในการใช้เพื่อติดต่อสื่อสารผ่านเครือข่าย และการส่งเสริมในด้านอื่น ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ผู้สูงวัยซึ่งเป็น

กลุ่มบุคคลที่ทรงคุณค่าในสังคมด้านสติปัญญา ภูมิความรู้ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ที่ไม่อาจประเมินค่าได้ ให้สามารถดำรงอยู่คู่กับครอบครัว ชุมชน และสังคมได้อย่างเป็นสุข อิสระ และประสานประโยชน์กับทุกภาคส่วนของสังคมอย่างยั่งยืน

บรรณานุกรม

ยุบล เบ็ญจรงค์กิจ, กำจร หลุยยะพงศ์, ณัฐสุพงศ์ สุขโสต, วรวิทย์ พัฒนาอิทธิกุล และสุจิตรา เปลี่ยนรุ่ง “การศึกษาพฤติกรรมการเปิดรับ ความต้องการ การใช้ประโยชน์และความพึงพอใจต่อรายการโทรทัศน์ของผู้สูงวัยในเขตกรุงเทพมหานคร” รายงานการวิจัยในการสัมมนาวิชาการระดับชาติชุด Communication Experiences: Human Business and Society 15 พฤษภาคม 2551

Browne, Hilary. (April 19, 2000). **Accessibility and Usability of Information**

Technology by the Elderly. Department of Computer Science, University of Maryland, College Park, MD 20742 USA (hbrowne@cs.umd.edu)

Eastman, Jacqueline and Iyer, Rajesh (2004) “The Elderly's Uses and Attitudes Towards the Internet” in **Journal of Consumer Marketing**. Volume 21, Issue 3, Page 208-220.

Lassey, William R. and Lassey, Marie L. (2001). **Quality of Life for Older People: An International Perspective.** Upper Saddle River, New Jersey: Prentice Hall.

Liu, Chieh-Wen and Tseng, Shu-Fen. “Digital Inclusion or Exclusion?--The Access and Usage of Internet in the Elderly” For the Research Groups on Comparative Social Gerontology. Paper presented at the annual meeting of the American Sociological Association, Atlanta Hilton Hotel, Atlanta, GA, Aug 16, 2003)

Websites

<http://www.modernmedicine.com/modernmedicine/Modern+Medicine+Now/Internet-Searching-Increases-Brain-Function-in-Eld/ArticleNewsFeed/Article/detail/573180?contextCategoryId=40158>

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/128934.php>

http://issues.tigweb.org/digitaldivide?gclid=C1voq76x_pkCFUcwpAodTQuQFg

http://news.bbc.co.uk/1/hi/uk_politics/2780543.stm

<http://www.kff.org/entmedia/entmedia011205pkg.cfm>

<http://www.globalaging.org/elderrights/us/2004/Elderinternet.htm>

<http://www.articlesbase.com/computer-games-articles/how-does-internet-influent-on-elderly-people-661480.html>

<http://www.physorg.com/news132396268.html>

<http://www.australianit.news.com.au/story/0,24897,24905688-15306,00.html>

Internet stimulates elderly

<http://www.cardi.ie/userfiles/elderly-research.doc>

<http://www.nytimes.com/2004/03/25/technology/circuits/25elde.html?pagewanted=1>

[http://news.bbc.co.uk/1/hi/sci/tech/1977823.stmdkixDb;y9bv69lksdii,lj'z\].shgdbfdki,v'z^hl'^;ypqxHolj;oso7j'-v'ly'8,mujw,jlihk'z\]z\]b9sinv,^\]8jkgrbj,.shdy\[xit=kdi](http://news.bbc.co.uk/1/hi/sci/tech/1977823.stmdkixDb;y9bv69lksdii,lj'z].shgdbfdki,v'z^hl'^;ypqxHolj;oso7j'-v'ly'8,mujw,jlihk'z]z]b9sinv,^]8jkgrbj,.shdy[xit=kdi)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16036627>

[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16406474?ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DiscoveryPanel.Pubmed_Discovery_RA&linkpos=5&log\\$=relatedreviews&logdbfrom=pubmed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16406474?ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DiscoveryPanel.Pubmed_Discovery_RA&linkpos=5&log$=relatedreviews&logdbfrom=pubmed)

<http://www.intelligentcommunities.org.uk/policy/>

<http://www.channel4.com/news/articles/society/health/internet+sharpens+elderly+brains/2527482>

<http://www.mcknights.com/Study-Internet-stimulates-the-elderly-brain/article/120346/>

<http://www.tesionline.com/intl/thesis.jsp?id=3375>