

## พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ Behavior using social networks to promote the quality of life for elderly

สุนทรี ป้อมหนู\* และปริญญา หุ่นโพธิ์

สาขาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

### บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้ เป็นการศึกษาพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ในอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพซึ่งประกอบด้วยการศึกษาจากเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลหลักคือ บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป หรือผู้สูงอายุจำนวน 17 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น และศึกษาการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จากการวิจัยได้ผลสรุปว่า ผู้สูงอายุนิยมใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ เพื่อวัตถุประสงค์หลายวัตถุประสงค์ร่วมกัน คือ เพื่อการติดต่อ สื่อสารกับคนในครอบครัวและบุตรหลาน รวมทั้งเพื่อรับรู้เหตุการณ์ความเคลื่อนไหวต่างๆ ของสังคมและเพื่อคลายความเครียดและรับความบันเทิง ซึ่งสามารถช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตในด้านของจิตใจของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างมาก

จากผลการวิจัย จึงได้ทราบถึงการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น และประโยชน์ของเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ สามารถสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุได้ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เพิ่มมากขึ้น เนื่องจากคนในครอบครัวและบุตรหลานแนะนำให้ใช้ เพื่อสะดวกในการติดต่อสื่อสารและติดตามข่าวสารต่างๆ ซึ่งเครือข่ายสังคมออนไลน์ได้เข้ามามีบทบาทในการติดต่อสื่อสารระหว่างผู้สูงอายุกับคนในครอบครัวหรือบุตรหลานให้ได้ใกล้ชิดและผูกพันกันมากขึ้นถึงแม้จะอยู่ห่างไกลกัน จึงทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตใจที่ดีขึ้นรวมทั้งยังเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งขึ้น

**คำสำคัญ :** ผู้สูงอายุ, เครือข่ายสังคมออนไลน์, พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์

### Abstract

This research was to study of the behavior of using social networks to promote the quality of life for elderly in Bang-Yai district, Nonthaburi. By using qualitative research methodology which were able to document a study and carry out in-depth interviews, to obtain the results. The result was obtained. The primary interviewees were people older than 60 years. The research's purpose was to study the social networking behaviors of older people and the increasing and use of online social networks to promote the quality of life of the older generation. The research concluded that the elderly used social networks for many purposes, the common objective was to communicate with family and children, as well as to recognize the movement of society and to relieve stress through entertainment. This can help enhance the quality of life in the minds of the elderly.

As a result, the elderly use social networks more and more, the benefits of a social network promote the quality of life of elders. The research concluded that the elderly using social networks was increasing due to the family and children recommending its use for communication and tracking information. The network had played a vital role in the communication between the elderly with family or children get more intimate depicted being far apart. So, in fact the older generation were mentally healthy as well as promoting a better quality of life.

**Keywords :** The elderly, Social Network, Behavior using social networks

\*ผู้นิพนธ์ประสานงาน Pomnu\_s@silpakorn.edu

## 1. บทนำ

ในปัจจุบันนี้เทคโนโลยีและสื่ออิเล็กทรอนิกส์เข้ามามีบทบาทในการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมากเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Network) นั้นได้เข้ามามีอิทธิพลในการติดต่อสื่อสารของมนุษย์มากขึ้นกล่าวได้ว่าในชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็น LINE, Facebook, Twitter, Instagram ฯลฯ ที่เข้ามาช่วยในการติดต่อสื่อสารกันของประชากรให้ง่ายขึ้นและมีประสิทธิภาพมากขึ้นไม่ว่าจะเป็นการสื่อสารระหว่างบุคคลหรือการสื่อสารระหว่างกลุ่ม

เมื่อพฤติกรรมของผู้คนเปลี่ยนไป เครือข่ายสังคมออนไลน์ได้เข้ามามีบทบาทในการดำเนินชีวิตมากขึ้นทำให้นักธุรกิจที่หันมาสร้างหรือเปิดบริการเครือข่ายสังคมออนไลน์เพื่อรองรับตลาดที่กำลังเติบโตขึ้น ซึ่งโซเชียลเน็ตเวิร์คแต่ละประเภทยังจะมีการบริการที่มีรูปแบบที่แตกต่างกันโดยผู้ใช้จะเลือกใช้ตามพฤติกรรมหรือทัศนคติที่ตรงกับตนเอง คำว่าเครือข่ายสังคมออนไลน์จะหมายถึงระบบเครือข่ายบนโลกออนไลน์หรือการติดต่อสื่อสารถึงกันผ่านอินเทอร์เน็ตโดยที่ Wikipedia ให้ความหมายเครือข่ายสังคมออนไลน์ว่าเป็นโครงสร้างสังคมที่ประกอบด้วยโหนด (Node) ต่างๆเชื่อมต่อกันซึ่งแต่ละโหนดที่เชื่อมโยงกันก็อาจมีความสัมพันธ์กับโหนดอื่นๆด้วยโดยอาจมีระดับของความสัมพันธ์กันมีความซับซ้อนมีเป้าหมาย ( การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์, 2557 ) ดังนั้นเครือข่ายสังคมออนไลน์จึงหมายถึงการที่มนุษย์สามารถเชื่อมโยงถึงกันทำความรู้จักกันสื่อสารถึงกันได้ผ่านทางระบบอินเทอร์เน็ต เครือข่ายสังคมออนไลน์นั้นได้เข้ามามีความสำคัญเป็นอย่างมากกับผู้คนในยุคปัจจุบันนี้ ได้เข้ามามีบทบาทกับทุกเพศทุกวัย ซึ่งจะเห็นได้ชัดเจนว่าสังคมออนไลน์นั้นได้ตอบสนองความต้องการของกลุ่มวัยรุ่นได้มากที่สุด แต่ยังมีอีกกลุ่มหนึ่งที่ยังขาดความรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยีใหม่ๆที่เข้ามาอย่างรวดเร็วคือ กลุ่มของผู้สูงอายุ บุคคลกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่จัดได้ว่ามีความเสื่อมลงของสภาพร่างกายและสภาพจิตใจ จึงต้องหาช่องทางหรือสิ่งที่ทำให้กระตุ้นให้ดำรงชีวิตอยู่อย่างภาคภูมิใจและมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดีขึ้น

ผู้สูงอายุที่อายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป สำหรับในไทยใช้มาเป็นเวลานานเป็นอายุที่เริ่มต้นได้รับผลประโยชน์ต่างๆ ประเทศไทยของเราได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมาตั้งแต่ปี 2533 ซึ่งตามข้อมูลขององค์การสหประชาชาติกล่าวว่าหากมีจำนวนผู้สูงอายุที่อายุเกิน 65 ปี เกิน 14 เปอร์เซ็นต์ก็จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ และเกิน 20 เปอร์เซ็นต์ก็จะเข้าสู่สังคมที่อุดมไปด้วยผู้สูงอายุและงานวิจัยหลายสถาบันที่บ่งชี้ไปในทิศทางเดียวกันว่า ประเทศไทยกำลังจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยในอีกไม่ช้าอย่างน้อยภาพของสังคมผู้สูงวัยจะเห็นได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้นทั้งในเขตชุมชนเมืองและชนบท จากการสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2550 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติพบว่าการเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้นโดยผู้สูงอายุเพศหญิงมีสัดส่วนการเจ็บป่วยมากกว่าผู้สูงอายุเพศชาย ( มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2555 ) กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) ซึ่งเป็นหน่วยงานหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเล็งเห็นว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นเรื่องสำคัญต่อความมั่นคงและการพัฒนาของประเทศ เนื่องจากสุขภาพของผู้สูงอายุอาจจะเจ็บป่วยได้ง่ายจึงทำให้ผู้สูงอายุไม่ยอมออกเดินทางไปตามลำพัง เทคโนโลยีจึงเข้ามามีความสำคัญในการใช้สื่อสารของผู้สูงอายุอย่างมากเมื่อเวลาฉุกเฉินหรือวាយามจำเป็น

เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านปัจจัยทั้งภายในและภายนอกของครอบครัวที่หลากหลาย ส่งผลให้ผู้สูงอายุนั้นต้องอยู่ห่างจากลูกหลานจึงส่งผลให้ผู้สูงอายุจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการติดต่อสื่อสารโดยการหันมาใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์มากขึ้นเพื่อการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและทำให้ติดต่อกับคนในครอบครัวได้อย่างสบาย มีความสะดวกรวดเร็วซึ่งส่งผลให้ผู้สูงอายุได้มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นทั้ง 4 ด้านคือด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคมและด้านสติปัญญาให้มีความก้าวหน้าและดำรงชีวิตอย่างมีความสุขต่อไป

ด้วยเหตุผลนี้จึงทำให้คณะผู้จัดทำได้ทำวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ในอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี” เพื่อศึกษาข้อมูลของผู้สูงอายุที่ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ในการติดต่อสื่อสารกับคนในครอบครัว หรือทำกิจกรรมต่างๆและมีการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น เพื่อความสำเร็จในชีวิตของต้นสืบต่อไป

## 2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น ในอำเภอบางใหญ่จังหวัดนนทบุรี

2.2 เพื่อศึกษาการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี

### 3.ทบทวนวรรณกรรม

การศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุในอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี คณะผู้จัดทำได้สำรวจองค์ความรู้ในประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องดังนี้

#### 3.1 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ความหมายของผู้สูงอายุ ได้มีองค์การทางวิเคราะห์และนักวิชาการให้ความหมายผู้สูงอายุไว้ต่าง ๆ ดังนี้  
องค์การสหประชาชาติ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย,2552: 8)ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่าหมายถึง ผู้ที่อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปทั้งเพศชายและเพศหญิง

สุรกุล เจนอบรม (2541: 9) กล่าวว่าผู้สูงอายุ หมายถึงบุคคลที่มีชีวิตในช่วงสุดท้ายของชีวิตซึ่งเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและหน้าที่การงานทางสังคมซึ่งแต่ละบุคคลจะเกิดความเสื่อมแตกต่างกัน

จากการศึกษาความหมายต่างๆจะสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจและมีความเสื่อมของร่างกายไปโดยธรรมชาติ ซึ่งเป็นบุคคลที่ถูกละเลยและสังคมควรให้การเอาใจใส่ดูแลเป็นพิเศษ

#### 3.2 แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

มีผู้ให้ความหมายคุณภาพชีวิตไว้ดังนี้

พนม ศรีพิบูล (2554:29-30) ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่า คุณภาพชีวิตของบุคคลประกอบด้วย 2 ส่วน คือส่วนแรก บุคคลได้มีสิ่งจำเป็นแก่ความต้องการของชีวิต เช่น อาหาร บ้านเรือนที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า สุขภาพ ที่แข็งแรงหรือเจ็บป่วยน้อยครั้ง ซึ่งมีความมั่นคงในชีวิตมีเศรษฐกิจและสังคมที่ดีและสนใจในการเมือง ในส่วนที่สองนั้นบุคคลมีค่านิยมที่เหมาะสมกับวัฒนธรรม สังคมการเมืองและสิ่งแวดล้อมต่างๆทางเศรษฐกิจ ซึ่งแต่ละบุคคลได้ใช้สิ่งนี้เป็นรากฐานในการตัดสินใจที่สำคัญของชีวิต ซึ่งความสมดุลระหว่างความปรารถนาและความเป็นไปได้ที่จะบรรลุถึงความปรารถนามีจุดมุ่งหมายเพื่อชีวิตที่มีความราบรื่นของบุคคลในครอบครัว

สุพรรณ ทศน์และคณะ (2551 : 104) คุณภาพชีวิตหมายถึง คุณภาพชีวิตของบุคคลประกอบด้วย 2 ส่วน คือซึ่งส่วนแรก บุคคลได้มีสิ่งจำเป็นแก่ความต้องการของชีวิตมีความสมดุลระหว่างความปรารถนาและความเป็นไปได้ที่จะบรรลุถึงความปรารถนามีจุดมุ่งหมายชีวิต มีความราบรื่นในครอบครัว จึงทำให้เกิดความต้องการด้านต่างๆมากมายตามธรรมชาติของชีวิตซึ่งอาจจำแนกได้ดังนี้

3.2.1 ทางร่างกาย เช่น ความต้องการในการกินอยู่หลับนอนและสืบพันธุ์ เป็นต้น

3.2.2 ทางอารมณ์ ได้แก่ ความ อากาศสนุกสนาน สดชื่น รื่นเริงตา ความรักความอบอุ่นและความต้องการความมั่นคงปลอดภัย เป็นต้น

3.2.3 ทางสังคม เช่น ความต้องการที่จะมีหน้ามีตาได้รับการยกย่องการยอมรับทางสังคม

3.2.4 ทางความคิด เช่น ความต้องการที่จะรู้จะเข้าใจสิ่งต่างๆหรือการคิดค้นหาวิธีป้องกันแก้ไขปัญหา ทั้งหลายให้ตัวเองได้ดำรงชีพออย่างสุขสบาย เป็นต้น

จากความหมายของคุณภาพชีวิตนั้นจะสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิต คือ ชีวิตของบุคคลที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเหมาะสม เป็นชีวิตที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญา

#### 3.3 แนวคิดเกี่ยวกับเครือข่ายสังคมออนไลน์

สื่อใหม่เป็นเทคโนโลยีหรือสื่อที่เอื้ออำนวยให้เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารบนฐานของคนจำนวนมากจึงเรียกการสื่อสารรูปแบบนี้ว่า “สื่อเครือข่ายสังคมออนไลน์” หรือ “โซเซียลมีเดีย” (Social media) เช่น Line, Facebook, Intragram, และ Youtube เป็นต้น (Rogers, E.M. 2003)

เครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Networking) หมายถึง เว็บไซต์ที่เชื่อมโยงผู้คนไว้ด้วยกันโดยเว็บไซต์เหล่านี้จะมีพื้นที่ให้ผู้คนเข้ามารู้จักกัน มีการให้พื้นที่บริการเครื่องมือต่างๆ เพื่ออำนวยความสะดวกในการสร้างเครือข่ายสำหรับเป็นแหล่งเผยแพร่ข้อมูลส่วนตัวบทความ รูปภาพ ผลงาน เป็นที่พบปะแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนประสบการณ์หรือความสนใจร่วมกัน รวมไปถึงเป็นแหล่งข้อมูลขนาดใหญ่ที่ผู้ใช้สามารถช่วยกันสร้างเนื้อหาขึ้นได้ตามความสนใจของแต่ละบุคคล (Duhe, 2007)

จากความหมายของเครือข่ายสังคมออนไลน์ข้างต้นจะสรุปได้ว่า เครือข่ายสังคมออนไลน์ คือ แหล่งข้อมูลข่าวสารที่มนุษย์ใช้ค้นหาข้อมูลความรู้และใช้อำนวยความสะดวกสบายให้แก่ตนเอง ซึ่งเป็นแหล่งที่ใช้แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์และความสนใจที่มีร่วมกันและยังทำให้เกิดความสัมพันธ์ทางสังคมร่วมกัน

### 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Pan & Jordan Marsh (2010) ศึกษาการใช้อินเทอร์เน็ตเน็ตของผู้นสูงอายุชาวจีนโดยอ้างอิงแบบจำลอง Technology Acceptance Model (TAM) ซึ่งอธิบายถึงปัจจัยต่างๆที่เชื่อมโยงกับการใช้อินเทอร์เน็ตโดยมีทัศนคติด้านประโยชน์ทัศนคติด้านความใช้ง่ายปัจจัยทางสังคมและปัจจัยทางด้านสิ่งอำนวยความสะดวกเป็นปัจจัยหลัก(Independent Variable) และมีเพศและอายุเป็นตัวแปรกำกับ (Moderator) ผลการศึกษาพบว่าทัศนคติด้านประโยชน์ทัศนคติด้านความใช้ง่ายและปัจจัยทางด้านสิ่งอำนวยความสะดวกเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความสนใจอยากใช้เทคโนโลยีแต่ทัศนคติด้านประโยชน์ทัศนคติด้านความใช้ง่ายและปัจจัยทางสังคมส่งผลต่อการใช้เทคโนโลยีนอกจากนี้แล้วความรับรู้ถึงประโยชน์ซึ่งส่งผลให้ผู้ใหญ่สนใจและใช้เทคโนโลยีมากกว่าเด็ก ซึ่ง Pan & Jordan-Marsh (2010) ยังได้เสนอแนะอีกด้วยว่าควรจะพัฒนาสถานที่ (Facility) ที่พร้อมไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกต่อผู้สูงอายุและควรประชาสัมพันธ์และสร้างวัฒนธรรมที่ส่งเสริมและยกย่องให้ผู้สูงอายุใช้เทคโนโลยี

ปณิชา นิตพิรมงคล (2554) ศึกษาถึงพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จึงพบว่า คนวัยทำงานในกรุงเทพมหานครได้ให้ความนิยมเว็บเครือข่ายสังคมออนไลน์ Facebook เป็นสมาชิกมากที่สุด ซึ่งพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์นั้นมีความสัมพันธ์กับเรื่องของเพศ อายุ อาชีพ ระดับการศึกษาและรายได้คนทำงานในเขตกรุงเทพมหานครที่มีความเกี่ยวข้องกับเพศ อายุการศึกษาและรายได้ที่แตกต่างกัน มีการแสดงพฤติกรรมการเข้าใช้บริการเครือข่ายสังคมออนไลน์แตกต่างกัน ส่วนอาชีพที่แตกต่างกัน มีการแสดงพฤติกรรมการเข้าใช้บริการเครือข่าย สังคมออนไลน์ไม่แตกต่างกัน

Ryu, M., S.Kim, & E.Lee (2009) ที่ได้ศึกษาปัจจัยเฉพาะของผู้สูงอายุในการใช้บริการสื่อใหม่ต่างๆ ได้แก่ วิดีโอทางอินเทอร์เน็ต โดยปัจจัยเฉพาะของผู้สูงอายุประกอบด้วยสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรที่เอื้อต่อการใช้เทคโนโลยี ประสบการณ์การใช้เทคโนโลยี ความวิตกกังวลต่อคอมพิวเตอร์ สภาพร่างกาย และเหตุการณ์สำคัญในชีวิต ซึ่งได้ พัฒนาต่อยอดมาจากแบบจำลอง Technology Acceptance Model (TAM) ผลการศึกษาพบว่า ประโยชน์ ความง่ายและความสนุกในการใช้เทคโนโลยีเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุหันมาใช้เทคโนโลยีใหม่ๆ นอกจากนี้ ประสบการณ์ที่ดีในการใช้เทคโนโลยีจะเพิ่มโอกาสให้ผู้สูงอายุสนใจทดลองเทคโนโลยีใหม่ๆ เหตุการณ์สำคัญในชีวิตเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญเพราะผู้สูงอายุท่านใดที่ผ่านประสบการณ์ชีวิตที่ดีมีความสุขมากโดยเฉพาะกับ บุตรหลาน ญาติกาและผู้ร่วมงาน ผู้สูงอายุท่านนั้นจะเปิดใจรับเทคโนโลยีใหม่ๆ ได้ง่ายกว่าสำหรับประเด็นเรื่องการใช้เทคโนโลยีต่างๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับสื่อใหม่เพื่อใช้ในการสื่อสารกับบุตรหลานนั้น จะช่วยให้ผู้สูงอายุมี ช่องทางในการพูดคุยเฝ้าถามสารทุกข์สุกดิบกับสมาชิกในครอบครัวซึ่งถือเป็นคนใกล้ชิดกับผู้สูงอายุได้อย่างไม่รู้สึกลำบากใจ

## 4. วิธีดำเนินการวิจัย

### 4.1 รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological) เฮาเซอร์ (Houser, 2008) กล่าวว่ ปรากฏการณ์วิทยา คือ การศึกษาประสบการณ์ชีวิตของบุคคลที่ต้องเผชิญกับสิ่งที่ปรากฏขึ้นกับบุคคลนั้น

#### 4.2 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant)

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ กลุ่มบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปหรือผู้สูงอายุจำนวน 17 คน ในอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี โดยใช้วิธีการสุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญโดยเลือกแบบเจาะจง

#### 4.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

4.3.1 ตัวผู้วิจัย เป็นเครื่องมือสำคัญในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์และวิธีการต่างๆ

4.3.2 แนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ มีทั้งหมด 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แนวคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์ คือ เพศ, อายุ, อาศัยอยู่กับใครและความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน

ส่วนที่ 2 คือ แนวคำถามเกี่ยวกับว่าผู้สูงอายุรู้จักเครือข่ายสังคมออนไลน์อย่างไรบ้าง เข้าใจวิธีการใช้มากน้อยเพียงใด และใช้ในด้านใดหรือใช้ทำอะไรในชีวิตประจำวัน

ส่วนที่ 3 คือ แนวคำถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่ช่วยส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในเรื่องใดบ้างและมีประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุมากแค่ไหน

4.3.3 อุปกรณ์ภาคสนามประกอบด้วย

4.3.3.1 สมุดบันทึกและปากกา เพื่อใช้จดบันทึกการสัมภาษณ์

4.3.3.2 เครื่องบันทึกเสียงที่สะดวกในการใช้งาน

4.3.3.3 กล้องถ่ายภาพ เพื่อเก็บบันทึกภาพ

#### 4.4 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) การเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การตรวจสอบการวิเคราะห์ข้อมูล เก็บข้อมูลจนกว่าจะได้ข้อมูลที่เพียงพอต่อการตอบวัตถุประสงค์จึงยุติการเก็บรวบรวมข้อมูลและเป็นการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ (Informal Interview)

#### 4.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

4.5.1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่

4.5.2 ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา โดยการวิเคราะห์ข้อความหรือประโยคจากข้อมูลการสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลและจัดหมวดหมู่ของข้อความหรือประโยคตามลักษณะของข้อความที่ปรากฏข้อความและกำหนดหัวข้อสำคัญ โดยการบรรยายพร้อมทั้งยกตัวอย่างคำพูดของผู้ให้ข้อมูลประกอบ

#### 4.6 การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลโดยตรวจสอบแบบวิธีสามเส้าโดยจะตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูล (data triangulation) ในด้านเวลา สถานที่ และบุคคลเพื่อพิจารณาว่าถ้าเก็บข้อมูลต่างเวลา ต่างสถานที่ และต่างผู้ให้ข้อมูล

### 5.สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาและการเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุในอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี” โดยศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้องและวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการศึกษามีดังนี้

5.1 ด้านการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุนั้น จากผลการศึกษา ในปัจจุบันผู้สูงอายุได้มีการเปิดรับสื่อและเครือข่ายสังคมออนไลน์จึงทำให้ผู้สูงอายุมีการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่เพิ่มมากขึ้น เนื่องจากผู้สูงอายุได้รับการแนะนำและเรียนรู้จากบุตรหลานในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ ซึ่งเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่นิยมใช้ร่วมกัน 3 อันดับแรกคือไลน์ (Line) เฟซบุ๊ก (Facebook) และยูทูบ (Youtube) ซึ่งจะนิยมใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่บ้านมากที่สุดและใช้เพื่อวัตถุประสงค์หลายวัตถุประสงค์

ร่วมกันคือเพื่อการติดต่อสื่อสารพูดคุยกับบุคคลอื่น เพื่อรับรู้เหตุการณ์ความเคลื่อนไหวต่างๆของสังคมและเพื่อคลายความเครียด และรับความบันเทิงมากที่สุดตามลำดับ

“ป้ามีลูกหลานที่คอยแนะนำการใช้งานสังคมออนไลน์จึงทำให้รู้จักการใช้งานนี้และผู้สูงอายุส่วนมากจะได้รับประโยชน์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นถ้าเลือกแอปพลิเคชันที่เป็นประโยชน์รวมทั้งยังมีความสะดวกสบายมากยิ่งขึ้น” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1, 2560)

“ป้าใช้สื่อออนไลน์ในรูปแบบของไลน์ (LINE) ไลน์พิมพ์คุยแต่จะพิมพ์ช้าและใช้วิดีโอคอลเพื่อคอลกับคนในครอบครัว มียูทูบ (Youtube) ในการฟังเพลงและฟังพระสวด เล่นเฟสบุ๊ก (Facebook) เพื่อติดตามข่าวสาร ในเรื่องของคุณภาพชีวิตนั้นทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นเพราะติดต่อกับลูกหลานสะดวกมากขึ้นแต่ถ้าเล่นเป็นเวลานานจะทำให้เสียสายตา” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 2, 2560)

“ลุงรู้จักสื่อออนไลน์จากบุตรหลานและใช้ในการติดต่อสื่อสารกับคนในครอบครัว เพื่อน และค้นหาข้อมูลข่าวสาร มีประโยชน์ในการติดต่อกับลูกหลานที่รวดเร็วที่อยู่ห่างไกลและช่วยให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 3, 2560) นอกจากนี้ ผู้สูงอายุได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่เพิ่มมากขึ้น ที่ทำให้บุตรหลานและคนในครอบครัวใช้เวลาด้วยกันน้อยลง ทำให้ความรักและความสุขของคนในครอบครัวลดน้อยลงไป ดังนั้นผู้สูงอายุจึงหลีกเลี่ยงการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ให้น้อยลงและเพิ่มเวลาการใช้ชีวิตกับบุตรหลานและคนในครอบครัวเพิ่มมากขึ้น

5.2 ด้านการส่งเสริมคุณภาพชีวิต และการใช้ประโยชน์เครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่ช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในด้านของสุขภาพจิตเป็นส่วนมาก

“ช่วยทำให้ได้ติดต่อกับคนในครอบครัวหรือบุตรหลานที่อยู่ห่างไกลมากขึ้นซึ่งทำให้รู้สึกหายคิดถึงและมีความสุขมากยิ่งขึ้น” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 4, 2560)

“ได้รู้ข้อมูลข่าวสารอย่างรวดเร็วในหลายๆเรื่องและทำให้ได้ติดต่อกับบุตรหลานง่ายขึ้นและรวดเร็วรวมทั้งช่วยให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นและผ่อนคลายความเครียดความเหงาได้” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 5, 2560)

จากคำสัมภาษณ์ของผู้สูงอายุ เกี่ยวกับประโยชน์ของการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ ที่ช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตนั้น เครือข่ายสังคมออนไลน์ช่วยให้ผู้สูงอายุได้ติดต่อกับลูกหลานและคนในครอบครัวได้ง่าย และสะดวกสบาย รวมทั้งได้ติดตามการอัปเดตของคนในครอบครัวได้อย่างรวดเร็ว และมีกรรับรู้ข่าวสารได้ง่ายยิ่งขึ้น ซึ่งการรับรู้การใช้ประโยชน์เครือข่ายสังคมออนไลน์นั้นได้รับประโยชน์ในเรื่องของการติดต่อกับบุคคลอื่นได้สะดวก กว้างขวาง และรวดเร็ว ได้รับข่าวสารมากขึ้นหรือได้พบปะกับบุคคลอื่นเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งยังได้ใช้ประโยชน์เพื่อการพักผ่อนและคลายความตึงเครียด แต่การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์นั้น ก็มีในด้านที่เป็นผลเสีย เช่น ข้อมูล ข่าวสารที่ไม่เป็นจริงอาจทำให้ผู้สูงอายุหลงเชื่อและทำให้เกิดอันตรายกับผู้สูงอายุได้ และถ้าหากผู้สูงอายุใช้งานเป็นเวลานานอาจทำให้เสียสายตา และส่งผลเสียต่อสุขภาพของผู้สูงอายุได้เช่นกัน ดังนั้น บุตรหลานและคนในครอบครัวควรให้คำแนะนำและคอยสังเกตการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิด ดูแลผู้สูงอายุให้มีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในทุกๆด้าน

## 6.สรุปผลและอภิปรายผล

จากการสรุปผลการวิจัย ดังกล่าวข้างต้น สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

จากผลการศึกษาถึงพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ในอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี พบว่า ในปัจจุบันผู้สูงอายุได้ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เพิ่มมากขึ้นเนื่องจากคนในครอบครัว และบุตรหลานแนะนำให้ใช้ เพื่อสะดวกในการติดต่อสื่อสารและติดตามข่าวสารต่างๆ ซึ่งเครือข่ายสังคมออนไลน์มีหลายประเภท ได้แก่ ประเภทแหล่งข้อมูลให้ความรู้ (Data/ Knowledge) เช่น Wikipedia ประเภทสร้างเครือข่ายทางสังคม (Community) เช่น Twitter Facebook ประเภทสื่อ (Media) เช่น YouTube ประเภทเกมออนไลน์ (Online Game) เช่น Raknarok ประเภทฝากภาพ (Photo Management) เช่น Multiply ประเภทซื้อขาย (Business / Commerce) เช่น Ebay ฯลฯ (เศรษฐพงศ์มะลิสุวรรณ, 2551) และยิ่งรวมทั้งช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตในด้านจิตใจของผู้สูงอายุเป็นสำคัญอย่างมาก

จากผลการศึกษาถึงพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น และศึกษาการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนั้น ได้มีผลออกมาว่าผู้สูงอายุรู้จักและใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เพิ่มมากขึ้นในด้านของการติดต่อสื่อสารและติดตามข่าวสารจึงทำให้ผู้สูงอายุได้มีสุขภาพจิตใจที่ดีขึ้นรวมทั้งยังเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยเรื่อง “ปัจจัยเฉพาะของผู้สูงอายุในการใช้บริการสื่อใหม่ต่างๆ” ของไรย์ และคณะ (Ryu, M., S.Kim, & E.Lee 2009) ที่พบว่า ผู้สูงอายุได้เปิดใจและเริ่มรับเทคโนโลยีใหม่ๆซึ่งเกี่ยวข้องกับสื่อใหม่เพื่อใช้ในการสื่อสารกับบุตรหลานนั้นจะช่วยทำให้ผู้สูงอายุมีช่องทางในการพูดคุยได้ถามสารทุกข์สุขดิบกับสมาชิกในครอบครัว ซึ่งถือเป็นคนใกล้ชิดกับผู้สูงอายุได้อย่างไม่รู้สึกลำบากใจ ซึ่งเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่ผู้สูงอายุเลือกใช้มากที่สุดคือไลน์ (LINE) ซึ่งการติดต่อสื่อสารผ่านทางไลน์ (LINE) เป็นช่องทางที่ง่ายและสะดวกรวดเร็วในการติดต่อกับคนในครอบครัวและบุตรหลาน จึงทำให้ผู้สูงอายุใช้การติดต่อสื่อสารผ่านช่องทางนี้เป็นส่วนมาก ซึ่งการติดต่อสื่อสารในรูปแบบนี้ทำให้ผู้สูงอายุได้ใกล้ชิดและสนิทสนมกับคนในครอบครัวมากขึ้น ส่วนในด้านของประโยชน์ของเครือข่ายสังคมออนไลน์ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนั้น เนื่องจากคนในครอบครัวหรือบุตรหลานต้องเดินทางไปอยู่ที่ห่างไกลหรือออกไปทำงาน ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่เพียงลำพังจึงรู้สึกเครียดและเบื่อหน่ายกับสิ่งที่อยู่นั้น แต่ในปัจจุบันเครือข่ายสังคมออนไลน์ได้เข้ามาช่วยลดช่องว่าง ของระยะทางเป็นอย่างมากเพราะเครือข่ายสังคมออนไลน์ได้ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกได้ใกล้ชิดและผูกพันกับคนในครอบครัวหรือบุตรหลานที่อยู่ห่างไกลมากยิ่งขึ้น เครือข่ายสังคมออนไลน์จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในด้านของสุขภาพกายและสุขภาพใจ ซึ่งในด้านสุขภาพจิตใจของผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญที่ควรตระหนักถึงเป็นอย่างมากเพราะถ้าผู้สูงอายุมีจิตใจที่ดีและมีความสุขก็จะส่งผลถึงสุขภาพกายที่แข็งแรงและมั่นคงอยู่ตลอด

## 7. ข้อเสนอแนะ

### 7.1 ข้อเสนอแนะจากผลวิจัย

7.1.1 จากผลการศึกษาพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุที่มากขึ้น ในอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้ในการติดต่อสื่อสารมีการใช้ประโยชน์ในแอปพลิเคชันต่างๆบนเครือข่ายสังคมออนไลน์ เพื่อการติดตามข่าวสารที่สนใจและเหตุการณ์สำคัญต่างๆและมีความพึงพอใจในการใช้แอปพลิเคชันต่างๆบนเครือข่ายสังคมออนไลน์ เน้นที่เครือข่ายสังคมออนไลน์ มีความสะดวกรวดเร็วและใช้งานง่ายขึ้น

7.1.2 จากผลการศึกษาประโยชน์ของเครือข่ายสังคมออนไลน์ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า เครือข่ายสังคมออนไลน์มีประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุในเรื่องของการให้ความรวดเร็วในการติดต่อสื่อสารกับคนในครอบครัวหรือบุตรหลาน และยังช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตใจที่ดีขึ้น รวมทั้งมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

### 7.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาต่อ

7.2.1 ควรมีการศึกษาถึงเครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่เหมาะสมกับการใช้เครือข่ายออนไลน์สำหรับผู้สูงอายุให้ชัดเจนและมากยิ่งขึ้น

7.2.2 ควรมีการพัฒนาส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้เท่าทันสื่อเครือข่ายสังคมออนไลน์เพื่อไม่ให้ผู้สูงอายุโดนหลอกลวงหรือหลงเชื่อข้อมูลหรือข่าวสารที่ผิดๆ

## 8. เอกสารอ้างอิง

- [1] ณัฐนันท์ ศิริเจริญ, (ม.ป.ป.), กรณีศึกษาการใช้สื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดียในโทรศัพท์มือถือเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ กับสมาชิกในครอบครัว ณ ประเทศนิวซีแลนด์ <https://www.tci-thaijo.org/index.php/Veridian-E-Journal/article/view/43661> [14 พฤษภาคม 2560]
- [2] ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุคี ศิริวงศ์ภากร. (2556), การศึกษาพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร, [https://repository.rmutp.ac.th/bitstream/handle/123456789/1248/MCT\\_56\\_04.pdf?sequence=1](https://repository.rmutp.ac.th/bitstream/handle/123456789/1248/MCT_56_04.pdf?sequence=1) [7 พฤษภาคม 2560]
- [3] พนม ศรีพิบูล, (2554), ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลลำสินธุ์ อำเภอศรีนครินทร์ จังหวัดพัทลุง, การศึกษาอิสระ รป. ม (การปกครองท้องถิ่น). ขอนแก่น, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น [18 เมษายน 2560]

- [4] สุพรรณม ทศน์และคณะ, (2551), คุณภาพชีวิตการทำงานและความสุข, กรุงเทพฯ, ดอกหญ้า [18 เมษายน 2560]
- [5] องค์การสหประชาชาติ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2552), ความหมายของผู้สูงอายุ, [http://61.19.85.180/\\_ulib5//\\_fulltext/fulltext/133868/20131010\\_113024](http://61.19.85.180/_ulib5//_fulltext/fulltext/133868/20131010_113024) [16 เมษายน 2560]
- [6] อรุณรัตน์ ศรีชูศิลป์, (2554), พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของนักศึกษาปริญญาบัณฑิตคณะครุศาสตร์ศึกษาศาสตร์ ในมหาวิทยาลัยของรัฐ [http://www.thapra.lib.su.ac.th/objects/thesis/fulltext/snamcn/Arunrat\\_Srichoosin/fulltext.pdf](http://www.thapra.lib.su.ac.th/objects/thesis/fulltext/snamcn/Arunrat_Srichoosin/fulltext.pdf) [7 พฤษภาคม 2560]
- [7] อาจารย์ ดร.กวีพงศ์ เลิศวัชรา และนายกาญจนศักดิ์ จารุปาณ, (2555), การศึกษาปัญหาการเรียนรู้อุปกรณ์เทคโนโลยีของผู้สูงอายุ, <http://doc.qa.tu.ac.th/documente/20.citu/citu/> [7 พฤษภาคม 2560]
- [8] เศรษฐพงษ์มະลิสวรรณ, (2551), นวัตกรรมโทรคมนาคมและการสื่อสารเปลี่ยนวิถีโลก, วารสาร กทช, 8, 13 - 18 [15 พฤษภาคม 2560]
- [9] โยเนี่ย เย็นชา, (2557), การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ เพื่อการศึกษา, <http://1991sailom2.blogspot.com/2012/12/blog-post.html>. [14 พฤษภาคม 2560]
- [10] Duhe, (2007), เครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social networking), [http://www.research-system.siam.edu/images/coop/News\\_Writing\\_For\\_Public\\_relations\\_of\\_CP\\_ALL\\_Public\\_Company\\_Limited/05\\_ch2.pdf](http://www.research-system.siam.edu/images/coop/News_Writing_For_Public_relations_of_CP_ALL_Public_Company_Limited/05_ch2.pdf) [15 พฤษภาคม 2560]
- [11] HOUSER, J., (2008), "Nursing Research: Reading, Using, and Creating Evidence," Boston: Jones and Bartlett Publishers. [15 พฤษภาคม 2560]
- [12] Pan, S & M. Jordan-Marsh. (2010). Internet use intention and adoption among Chinese older adults: From the expanded technology acceptance model perspective, Volume 26, Pages 1111-1119 [May 6, 2017]
- [13] Ryu, M., S. Kim, & E.Lee., (2009), Understanding the factors affecting online elderly user's participation in video UCC services, Volume 25, Pages 619-632. [May 6, 2017]
- [14] Rogers, E. M., (2003), Diffusion of innovations (5thed.). New York: Free Press, <https://www.researchgate.net/publication/309779606> [May 6, 2017]