

การใช้แอปพลิเคชันติ๊กต็อกเพื่อคลายความเครียดของผู้สูงอายุ

Using the TikTok Application to Relieve Stress Among the Elderly

Received: Jan 7, 2025

Revised: Feb 28, 2025

Accepted: Mar 5, 2025

^{1*}วโรชา สุทธิรักษ์ ²จักรีรัตน์ ณ ลำพูน ³พิทักษ์พงศ์ พงษ์พิพัฒน์^{1*}Varocha suthiruck ²Jakgreerat Na Lamphun ³Pitakpong Pongpipat^{1*-3}คณะนิเทศศาสตร์ สาขาวิชาการภาพยนตร์และสื่อดิจิทัล, มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต^{1*-3}Faculty of Communication Arts, Kasem Bundit University

*Corresponding Author, E-mail: varocha.sut@kbu.ac.th

บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอเกี่ยวกับความเครียดของผู้สูงอายุเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ การลดลงของบทบาททางสังคม และความเหงา ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตโดยรวม การพัฒนาเทคโนโลยีและการเติบโตของสื่อสังคมออนไลน์ โดยเฉพาะแอปพลิเคชัน TikTok ได้เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีพื้นที่ในการคลายความเครียดและเพิ่มคุณภาพชีวิต บทความนี้ได้รวบรวมข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำเสนอถึงบทบาทของ TikTok ในการช่วยบรรเทาความเครียดของผู้สูงอายุ โดยพบว่าเนื้อหาบน TikTok เช่น วิดีโอที่ให้ความสนุกสนาน การเต้น ดนตรี และเรื่องราวที่สร้างแรงบันดาลใจ สามารถสร้างความสุขและผ่อนคลายจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ การมีส่วนร่วมในชุมชนออนไลน์ผ่านการแสดงความคิดเห็น การแชร์เนื้อหา และการสร้างวิดีโอ ยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม ลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและเพิ่มภาคภูมิใจในตนเอง การใช้แอปพลิเคชัน TikTok ของผู้สูงอายุ นั้น ผู้สูงอายุเป็นทั้งผู้ใช้ประโยชน์และผู้ผลิตและสร้างสรรค์ TikTok สำหรับในฐานะผู้ใช้ประโยชน์จะได้รับความบันเทิง ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้เชื่อมโยงและการสื่อสารกับครอบครัวเช่นถ่ายคลิปกับลูกหลาน สำหรับในฐานะเป็นผู้ผลิตและสร้างสรรค์ในด้านสร้างเนื้อหาเกี่ยวกับการเต้น การร้องเพลง การเล่าเรื่องราวในอดีต การทำครัว เป็นต้น อย่างไรก็ตามการใช้งาน TikTok อาจมีความเสี่ยงและข้อเสียในบางประการ หากไม่มีการจัดการที่เหมาะสม เช่น การใช้เวลาเกินพอดี ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและสายตา รวมถึงความเสี่ยงในการเสพติดการยอมรับจากสังคมออนไลน์ นอกจากนี้การเลือกเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมหรือการตกเป็นเหยื่อของการโจมตีทางไซเบอร์ได้ จึงควรใช้อย่างพอดีและเหมาะสมไม่มากเกินไป

คำสำคัญ: แอปพลิเคชันติ๊กต็อก ความเครียด ผู้สูงอายุ

Abstract

This article discusses the stress experienced by older adults due to health changes, reduced social roles, and loneliness, all of which can impact their overall quality of life. The development of technology and the growth of social media, particularly the TikTok application, have provided older adults with a platform to relieve stress and enhance their quality of life. Studies have found that TikTok content, such as fun videos, dance, music, and inspirational stories, can create happiness and effectively relax the mind. Additionally, participating in online

communities through commenting, sharing content, and creating videos helps strengthen social relationships, reduce feelings of loneliness, and increase self-esteem. Older adults use TikTok both as consumers and as content creators. As users, they enjoy entertainment, learn new things, and connect with their families by making videos with their children and grandchildren. As creators, they produce content related to dancing, singing, storytelling, cooking, and more. However, while TikTok offers many benefits, it also comes with potential risks if not used mindfully. Excessive use can lead to physical health issues, such as eyestrain, and even social media addiction driven by online validation. Additionally, exposure to inappropriate content and cybersecurity risks necessitate cautious and responsible engagement.

Keywords: TikTok application, stress, elderly

บทนำ

ประเทศไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางประชากรอย่างรวดเร็ว โดยมีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง นับตั้งแต่ปี 2564 ประเทศไทยก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ และอีก 9 ปีข้างหน้า ในปี 2574 จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด (Super-aged society) มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเกินกว่าร้อยละ 28 ของประชากรทั้งประเทศ ทำให้สังคมผู้สูงอายุในประเทศไทยกำลังเผชิญกับความท้าทายหลายด้าน ทั้งในเรื่องสุขภาพ ผู้สูงอายุในประเทศไทยมีปัญหาสุขภาพหลายอย่างเช่น โรคเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคหัวใจ นอกจากนี้ยังมีปัญหาการเข้าถึงบริการทางการแพทย์ โดยเฉพาะในพื้นที่ชนบทที่บริการทางการแพทย์อาจไม่ครอบคลุมและเข้าถึงได้ยาก นอกจากนี้ปัญหาด้านการดูแลผู้สูงอายุ แต่เดิมครอบครัวไทยมีบทบาทสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุ แต่ด้วยการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างครอบครัว เช่น การมีบุตรน้อยลง การย้ายถิ่นฐานของคนรุ่นใหม่ไปยังเมืองใหญ่ ทำให้การดูแลผู้สูงอายุโดยครอบครัวเองลดลง และมีความต้องการบริการดูแลผู้สูงอายุจากภาครัฐและเอกชนมากขึ้น การเตรียมความพร้อมด้านการเงินและการเตรียมตัวเกษียณ ผู้สูงอายุหลายคนยังคงทำงานอยู่ เนื่องจากการขาดแคลนเงินบำนาญหรือเงินเก็บสำหรับการเกษียณ ทำให้ต้องพึ่งพารายได้จากการทำงานหรือการสนับสนุนจากบุตรหลาน และการสนับสนุนจากภาครัฐ รัฐบาลไทยมีนโยบายและโครงการต่าง ๆ เพื่อสนับสนุนผู้สูงอายุ เช่น เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ บริการสุขภาพเบื้องต้นฟรี และโครงการฝึกอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ

ปัจจุบันผู้สูงอายุต้องเผชิญกับปัญหาความเครียดและความเหงาเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกายภาพและจิตใจ ซึ่งมีสาเหตุจากปัจจัยหลายอย่าง วิธีคลายความเครียดของผู้สูงอายุ สามารถทำได้หลายวิธี ด้วยการออกกำลังกายเบา ๆ เช่น การเดินช้า ๆ เล่นโยคะสำหรับผู้สูงอายุ หรือการยืดเส้นยืดสายช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย การฝึกหายใจลึกๆ จะช่วยปรับสมดุลจิตใจ ทำให้รู้สึกสงบ ลดความวิตกกังวล การทำสมาธิ หรือฟังดนตรีเบา ๆ เพื่อสร้างบรรยากาศสงบและจดจ่อกับปัจจุบัน จะช่วยให้ผ่อนคลายความตึงเครียด การเข้าสังคมได้พบปะพูดคุยกับเพื่อนหรือครอบครัว ทำกิจกรรมร่วมกัน ช่วยลดความโดดเดี่ยวและสร้างความสุข การทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น อ่านหนังสือ ทำงานฝีมือต่าง ๆ เช่น การถักโครเชต์ ปลูกต้นไม้ ทำอาหาร หรือฟังเพลง ล้วนเป็นการใช้เวลาอย่างมีความหมายและทำให้รู้สึกผ่อนคลาย นอกจากนี้การพักผ่อนให้เพียงพอช่วยให้ร่างกายและจิตใจได้ฟื้นฟู ลดความเครียด รวมทั้งการใช้เทคโนโลยี และอุปกรณ์เทคโนโลยี เช่น สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต การเล่นเกมเบาๆ หรือดูวิดีโอที่สร้างแรงบันดาลใจ หรือจะเป็นการฝึก

ความคิดเชิงบวกปรับเปลี่ยนทัศนคติใหม่ เพื่อมองเห็นแง่ดีและสิ่งดี ๆ ในชีวิตประจำวัน วิธีการเหล่านี้เป็นวิธีการที่จะช่วยผู้สูงอายุจะเลือกใช้ในการผ่อนคลายความเครียดได้

การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลและสื่อสังคมออนไลน์ เช่น แอปพลิเคชันติ๊กต็อก (TikTok) ได้กลายมาเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมทางสังคม รู้สึกผ่อนคลาย และลดความเครียด โดยเทคโนโลยีเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้สูงอายุได้ติดต่อกับคนใกล้ชิด แต่ยังทำให้พวกเขาได้แสดงออกและเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ซึ่งทำให้ชีวิตประจำวันเต็มไปด้วยกิจกรรมที่มีความหมาย บทความนี้จึงมุ่งเน้นศึกษาเกี่ยวกับบทบาทของแอปพลิเคชัน TikTok ในการช่วยให้ผู้สูงอายุคลายความเครียด และประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการใช้แพลตฟอร์มนี้ในชีวิตประจำวัน

ปัญหาความเครียดในผู้สูงอายุ

ความเครียด (Stress) คือ ภาวะของอารมณ์ ความรู้สึกที่ถูกบีบคั้น กดดัน ทำให้มีอาการแสดงที่ต่างกัน เช่น วิตกกังวล นอนไม่หลับ ปวดหัว ซึมเศร้า บางคนอาจมีอาการประสาทหลอนได้ ซึ่งโดยทั่วไปแต่ละคนจะมีวิธีการปรับตัวให้ผ่านพ้นไปได้ ขึ้นอยู่กับทักษะการจัดการความเครียดของแต่ละบุคคล แต่ในบางคนที่เกิดความเครียดและหาทางระบายออกไม่ได้หรือเกิดความเครียดบ่อย ๆ จนกลายเป็นความทุกข์ทรมาน และส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน อาจพัฒนาเป็นโรคซึมเศร้าหรือโรควิตกกังวลได้ (PPTV Online, 2567)

ความเครียดของผู้สูงอายุ มีลักษณะเฉพาะและแตกต่างจากความเครียดในวัยอื่น ๆ เนื่องจากผู้สูงวัยมักเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย สังคม และจิตใจในช่วงบั้นปลายชีวิต ความเครียดในวัยนี้อาจส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพหรือจิตใจอย่างชัดเจน เนื่องจากร่างกายและจิตใจมีความอ่อนไหวต่อการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น

กลุ่มผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงระบบและกลไกการทำงานของร่างกายทำให้มีประสิทธิภาพลดลง ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งปัญหาความเครียดเป็นปัญหาที่สำคัญที่บุคคลรู้สึกกดดัน วุ่นวายใจ และวิตกกังวลจากสิ่งเร้าในชีวิตประจำวัน และเป็นสาเหตุสำคัญที่นำไปสู่สภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ (ดมิสา เพชรทอง และคณะ 2563) ความเครียดเป็นภาวะการตอบสนองของร่างกายต่อสถานการณ์ที่บุคคลได้เผชิญและพยายามจัดการแก้ไขปัญหาดังกล่าวเพื่อคงไว้ซึ่งความสมดุลของร่างกายและจิตใจ

ความเครียดในผู้สูงอายุสามารถเกิดขึ้นจากหลายปัจจัย เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคมที่มาพร้อมกับวัยสูงอายุ นี่คือการที่ความเครียดที่ผู้สูงอายุมักประสบ ได้แก่

1. ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสุขภาพในผู้สูงอายุ เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดในชีวิตประจำวัน ได้แก่

1.1 การเจ็บป่วยและโรคเรื้อรังซึ่งเป็นโรคที่มักเกิดในวัยสูงอายุ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ โรคข้อเสื่อม หรือโรคทางจิตเวช สามารถทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกไม่สบายกายและส่งผลกระทบต่อจิตใจ

1.2 การลดลงของความสามารถทางร่างกาย: การเสื่อมสภาพของร่างกายตามสภาวะอายุที่มากขึ้น เช่น การมองเห็นหรือการได้ยินที่ลดลงให้ผู้สูงอายุรู้สึกติดต่อกับโลกภายนอกได้ยาก และอาจนำไปสู่ความรู้สึกโดดเดี่ยว การเคลื่อนไหวที่ยากขึ้น หรือการสูญเสียความคล่องแคล่วทางกาย เช่น การเดิน การยกของหนัก หรือการทํากิจกรรมกลางแจ้ง สามารถทำให้รู้สึกหงุดหงิดหรือสิ้นหวัง การเสื่อมสภาพทางร่างกายส่งผลกระทบทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเครียด เพราะไม่สามารถทํากิจกรรมที่เคยทำได้ หรือรู้สึกเหมือนตนเองเป็นภาระให้กับผู้อื่น

2. ความสูญเสียคนใกล้ชิด ส่งผลกระทบทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกโดดเดี่ยวและขาดการสนับสนุนทางอารมณ์ได้แก่

2.1 การสูญเสียคู่ชีวิต เมื่อคู่สมรสหรือคู่รักเสียชีวิต ผู้สูงอายุมักรู้สึกสูญเสียสามารถสร้างความเจ็บปวดและเผชิญกับความเศร้าโศก ทำให้เกิดความรู้สึกเหงาและการขาดกำลังใจ

2.2 การสูญเสียเพื่อน ผู้สูงอายุบางคนอาจสูญเสียเพื่อนหรือญาติที่คุ้นเคยไป สิ่งนี้ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของการไม่มีใครอยู่ใกล้

2.3 การแยกตัวจากครอบครัว เมื่อครอบครัวหรือลูกหลานย้ายไปอยู่ห่างไกล ผู้สูงอายุอาจรู้สึกโดดเดี่ยวและขาดการสนับสนุนทางอารมณ์

3. การเปลี่ยนแปลงในบทบาททางสังคม ได้แก่

3.1 การเกษียณอายุ การสิ้นสุดการทำงานอาจทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสูญเสียบทบาทและความหมายในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากพวกเขาไม่มีกิจกรรมหรือความสนใจอื่น ๆ ที่สามารถทดแทนได้ โดยเฉพาะพวกที่ไม่สามารถทำได้

3.2 การเปลี่ยนแปลงสถานะทางสังคม การเปลี่ยนแปลงบทบาทจากการเป็นผู้ให้กลายเป็นผู้รับการดูแล อาจทำให้รู้สึกไม่พอใจหรือไม่สบายใจ

4. ความวิตกกังวลทางการเงินไม่ว่าจะเป็นเรื่อง การมีรายได้ที่จำกัดเมื่อเกษียณอายุแล้ว ผู้สูงอายุบางคนอาจประสบปัญหาทางการเงิน ซึ่งอาจทำให้รู้สึกกังวลเกี่ยวกับความสามารถในการดูแลตนเองในอนาคต การที่ต้องพึ่งพาครอบครัวทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจเมื่อรู้ว่าต้องพึ่งพาลูกหลานหรือผู้อื่นในเรื่องการเงินหรือการดูแล

5. ความกลัวความไม่แน่นอนในอนาคต ได้แก่

5.1 ความกลัวเกี่ยวกับความตายและการเจ็บป่วย กลัวการเผชิญกับความไม่แน่นอนของชีวิตและความตายเป็นสิ่งที่สร้างความเครียดให้ผู้สูงอายุ

5.2 ความกลัวการเป็นภาระ ผู้สูงอายุมักกังวลว่าจะเป็นภาระให้กับครอบครัวหรือผู้อื่นในอนาคต

6. ความเหงาและการแยกตัวแบ่งเป็น

6.1 การขาดการสนับสนุนทางสังคม ผู้สูงอายุที่มีเพื่อนหรือครอบครัวไม่มาก หรือที่ไม่ได้มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมอย่างสม่ำเสมอ อาจรู้สึกเหงาและแยกตัว

6.2 การใช้ชีวิตเพียงลำพัง ผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวมักจะเผชิญกับความเครียดจากความเหงาและการขาดความปลอดภัย

7. ความจำและการทำงานของสมองที่เสื่อมลงอันมาจาก การเสื่อมของสมอง เช่น อัลไซเมอร์ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกกังวลเกี่ยวกับการสูญเสียความสามารถในการดูแลตนเอง การลดลงของความสามารถในการตัดสินใจและการจัดการกับงานประจำวันและการตัดสินใจสามารถสร้างความเครียดได้

8. การเปลี่ยนแปลงในชีวิตส่วนตัวจาก การต้องปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น การย้ายไปอยู่ในสถานดูแลผู้สูงอายุ หรือการปรับตัวกับสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ

ระดับความเครียด ผลกระทบและการจัดการ

ความเครียดเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุเผชิญอยู่ในชีวิตประจำวัน การรับรู้และเข้าใจปัญหาเหล่านี้สามารถช่วยในการหาวิธีการที่เหมาะสมเพื่อสนับสนุนและดูแลผู้สูงอายุให้มีชีวิตที่มีความสุขและความหมายมากขึ้น ความเครียดสามารถจำแนกออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่ น้อย ปานกลาง สูง และรุนแรง โดยแต่ละระดับมีลักษณะและผลกระทบที่แตกต่างกัน (ดมิสา เพชรทอง และคณะ, 2563) ดังนี้

1. ความเครียดระดับน้อย (Mild stress)

- ลักษณะ: ความเครียดในระดับนี้อาจเกิดขึ้นในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานที่มีความท้าทายเล็กน้อย หรือการแก้ไขปัญหาในชีวิตส่วนตัว

- ผลกระทบ: ความเครียดระดับนี้สามารถเป็นแรงผลักดันในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ และมักจะไม่มีผลกระทบต่อสุขภาพหรืออารมณ์ในระยะยาว

- การจัดการ: สามารถรับมือได้ง่าย เช่น การพักผ่อน การออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลาย

2. ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate stress)

- ลักษณะ: ความเครียดที่เกิดจากสถานการณ์ที่ท้าทายมากขึ้น เช่น การทำงานภายใต้กำหนดเวลาที่จำกัด การรับผิดชอบงานหลายอย่างพร้อมกัน

- ผลกระทบ: เริ่มมีผลกระทบต่อสมาธิ การนอนหลับ และอารมณ์บ้าง แต่ยังสามารถควบคุมได้ด้วยวิธีการจัดการความเครียด เช่น การวางแผนล่วงหน้า การจัดลำดับความสำคัญ

- การจัดการ: ควรมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอและใช้เทคนิคการผ่อนคลาย เช่น การทำสมาธิหรือการหายใจลึกๆ

3. ความเครียดระดับสูง (High stress)

- ลักษณะ: เกิดจากสถานการณ์ที่กดดันและยากต่อการจัดการ เช่น ปัญหาครอบครัว การเงิน หรือความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพ

- ผลกระทบ: อาจทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง หรือมีปัญหาเกี่ยวกับระบบภูมิคุ้มกัน รวมทั้งอารมณ์ที่ผันผวน หงุดหงิดง่าย

- การจัดการ: ควรมีการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เช่น นักจิตวิทยาหรือผู้ให้คำปรึกษา เพื่อช่วยในการจัดการความเครียด และฝึกเทคนิคผ่อนคลายที่ลึกขึ้น และ

4. ความเครียดระดับรุนแรง (Severe stress)

- ลักษณะ: เกิดจากเหตุการณ์ที่มีผลกระทบต่อชีวิตอย่างมาก เช่น การเสียชีวิตของคนที่คุณรัก การสูญเสียงาน การเจ็บป่วยร้ายแรง

- ผลกระทบ: มีผลกระทบต่อสุขภาพกายและจิตใจอย่างชัดเจน เช่น อาการนอนไม่หลับ ซึมเศร้า วิตกกังวล หรือมีปัญหาในการทำงานและความสัมพันธ์กับผู้อื่น อาจมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเช่น การดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป

- การจัดการ: ควรได้รับการดูแลจากผู้เชี่ยวชาญอย่างเร่งด่วน เช่น นักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ เพื่อรับการรักษาและคำแนะนำในการดูแลตัวเอง

การระบุระดับของความเครียดสามารถช่วยให้รู้ว่าเมื่อใดควรหาวิธีการจัดการที่เหมาะสมเพื่อป้องกันผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ

โดยสรุปแล้วเมื่อทราบถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อความเครียดและความเหงาของผู้สูงอายุนั้น มีความหลากหลาย และการสร้างความเข้าใจปัจจัยเหล่านี้ จะช่วยในการวางแผนและหาวิธีการที่เหมาะสมในการดูแลผู้สูงอายุเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

วิธีการคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

การคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้นและเพิ่มคุณภาพชีวิต ซึ่งสามารถหาวิธีการคลายความเครียดได้หลายอย่าง ได้แก่ การออกกำลังกาย เช่น การเดิน การว่ายน้ำ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก การปั่นจักรยาน การเต้นหรือลีลาศ เป็นต้น การนั่งสมาธิ การพูดคุยกับคนอื่นและการเข้า

สังคม การทำกิจกรรมที่ชอบและการทำงานอดิเรก เช่น การปลูกต้นไม้และทำสวน การทำอาหารหรือเบเกอรี่ การอ่านหนังสือ การทำงานฝีมือ (Crafting) การวาดรูป การเล่นเกมสักระดาน การฟังเพลงหรือเล่นดนตรี จะช่วยให้เกิดอารมณ์ดี และช่วยลดความเครียด

นอกจากนี้การใช้อุปกรณ์เทคโนโลยี เช่น สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต เล่นเกมเบา ๆ หรือดูวิดีโอ เป็นสิ่งหนึ่งที่ผู้สูงอายุสามารถช่วยลดความเครียดได้ เช่นใช้ในการติดต่อสื่อสารกับครอบครัวและเพื่อนได้อย่างสะดวก โดยการใช้แพลตฟอร์มโซเชียลมีเดีย เช่น Facebook, Line หรือ WhatsApp หรือ วิดีโอคอล (Video call) ผู้สูงอายุสามารถใช้เทคโนโลยีเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับงานอดิเรกหรือทักษะใหม่ ๆ ผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ เช่น YouTube การใช้แอปพลิเคชันเพื่อการเรียนรู้ หรือคอร์สออนไลน์ที่หลากหลาย การหาความบันเทิงทางเทคโนโลยีจะช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าถึงความบันเทิงต่าง ๆ เช่น การดูหนัง ฟังเพลง เล่นเกมส์ หรือดูรายการที่ชอบบนแพลตฟอร์มสตรีมมิ่ง เช่น Netflix, YouTube หรือ Spotify การเชื่อมต่อกับกลุ่มสนใจพิเศษ โดยการเข้าร่วมกลุ่มสนทนาออนไลน์หรือชุมชนออนไลน์ที่มีความสนใจเหมือนกัน เช่น กลุ่มถักนิตติ้ง, กลุ่มคนรักการปลูกต้นไม้, หรือกลุ่มอ่านหนังสือ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมออนไลน์และมีพื้นที่ในการแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ ซึ่งช่วยลดความเครียดและสร้างความรู้สึกเป็นมิตรภาพ การเข้าร่วมกลุ่มสนับสนุนทางออนไลน์ เช่น Tik Tok, Face Book, Line

วิธีการคลายเครียดสำหรับผู้สูงอายุตามที่กล่าวมาข้างต้นนั้น จะสามารถทำได้หลายด้าน เช่น การออกกำลังกาย ช่วยลดความเครียดโดยการกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุข (Endorphins) และทำให้ร่างกายแข็งแรง การทำสมาธิ จะช่วยให้จิตใจสงบและลดความวิตกกังวล การเข้าสังคมและพูดคุย จะช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและเพิ่มการสนับสนุนทางสังคม การทำกิจกรรมที่ชอบ ช่วยทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและรู้สึกพึงพอใจ และการใช้เทคโนโลยีและสื่อสังคมออนไลน์ จะช่วยให้เชื่อมโยงกับโลกภายนอก ลดความเหงา และได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ แต่จะเลือกใช้วิธีการใดนั้น ควรพิจารณาจากความชอบและความสามารถของผู้สูงอายุ และควรมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ เพื่อให้กิจกรรมที่เลือกสอดคล้องกับความสนใจและความต้องการของตนเอง จะช่วยให้การเลือกวิธีคลายเครียดเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับแต่ละบุคคล

ความเป็นมาของแอปพลิเคชันติ๊กต็อก

TikTok เป็นแพลตฟอร์มวิดีโอสั้นที่มีความนิยมอย่างแพร่หลายทั่วโลก โดยมีต้นกำเนิดจากประเทศจีน เปิดตัวครั้งแรกในเดือนกันยายน พ.ศ. 2559 ภายใต้ชื่อ "ไต้วอิน" (Douyin) ซึ่งพัฒนาโดยบริษัท ByteDance ก่อตั้งโดย จาง อี้หมิง โดยได้เริ่มให้บริการตั้งแต่วันที่ 29 กันยายน 2559 (Liao, 2022) หลังจากเปิดตัวในประเทศจีน ByteDance ได้ขยายตลาดสู่ต่างประเทศ ในปี พ.ศ. 2560 TikTok มีจุดประสงค์ในการสร้างและเผยแพร่วิดีโอที่มีความยาวสั้นๆ บนโลกออนไลน์เพื่อให้ผู้ที่สนใจได้เข้ามาชมกัน ซึ่งภายในแอปพลิเคชันนี้จะมีทั้งเสียง ภาพ และกราฟิกตกแต่งต่าง ๆ ช่วยให้ผู้ใช้งานเกิดความสนุกไปกับการตกแต่งวิดีโอตามความชอบของตนเองซึ่งทำได้ง่ายมาก ๆ ดังนั้นผู้ที่เข้าชมแพลตฟอร์ม Tik Tok คือผู้ที่สนใจความบันเทิงเป็นหลัก แต่ในขณะเดียวกันผู้ใช้งานบางกลุ่มก็ใช้บริการเพื่อสร้างเนื้อหาสาระอื่น ๆ ด้วย ในช่วงหลายปีที่ผ่านมาต้องยอมรับว่าแพลตฟอร์ม Tik Tok ได้รับความนิยม และถูกใช้งานเป็นอันดับต้นๆ ของการลงคลิปวิดีโอเพื่อสร้างคอนเทนต์ให้ตนเอง และเป็นแพลตฟอร์มที่กำลังมาแรง ในประเทศไทย TikTok ได้กลายเป็นแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดียที่มีความนิยมอย่างมาก ในช่วงต้นปี พ.ศ. 2567 มีผู้ใช้งานถึง 44.38 ล้านคน ซึ่งเป็นอันดับที่ 9 ของโลก มีการเติบโตถึง 10.2% เมื่อเทียบกับปีก่อนหน้า และ TikTok ได้กลายเป็นแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดียอันดับ 2 ในประเทศไทย แซงหน้า YouTube ที่มีผู้ใช้งาน 44.2 ล้านบัญชี แม้ว่าผู้สูงอายุจะยังไม่เป็นกลุ่มผู้ใช้หลักของ Tik Tok แต่มีแนวโน้มการใช้งานในกลุ่มนี้กำลังเพิ่มขึ้น ซึ่งสะท้อนถึงการปรับตัวและการเปิดรับเทคโนโลยีใหม่ ๆ ของผู้สูงอายุไทย

ในยุคปัจจุบัน เทคโนโลยีดิจิทัลได้กลายเป็นส่วนสำคัญในชีวิตประจำวันของผู้คนทุกช่วงวัย โดยเฉพาะ "สมาร์ตโฟน" ที่ถือเป็นอุปกรณ์พกพาที่มีความสามารถรอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นการติดต่อสื่อสาร การทำงาน การรับข่าวสาร และความบันเทิง ด้วยความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี แอปพลิเคชันต่าง ๆ จึงถูกพัฒนาเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้ใช้งานในมิติต่าง ๆ หนึ่งในนั้นคือ แอปพลิเคชันเพื่อความบันเทิงและผ่อนคลายจิตใจ ได้แก่ TikTok ซึ่งได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางในทุกช่วงวัย รวมถึงผู้สูงอายุ

แอปพลิเคชัน TikTok เน้นการแชร์วิดีโอสั้น ๆ ที่มีเสียงเพลง ประกอบกับเอฟเฟกต์ที่สนุกสนานเพื่อดึงดูดผู้ชม รูปแบบของ TikTok เอื้อต่อการสร้างสรรค์วิดีโอที่ไม่ซับซ้อน ทำให้ผู้ใช้งานไม่ต้องมีทักษะด้านการตัดต่อวิดีโอก็สามารถสร้างสรรค์เนื้อหาได้มีความง่ายในการใช้งาน ด้วยฟังก์ชันที่ใช้งานง่าย เช่น การบันทึกวิดีโอเพียงกดปุ่มเดียว มีการเพิ่มเพลงและเอฟเฟกต์พิเศษ และการใช้ฟิลเตอร์ที่หลากหลาย TikTok จึงสามารถดึงดูดผู้สูงอายุที่อาจมีความกังวลเรื่องทักษะเทคโนโลยีให้เข้ามาใช้งานได้อย่างง่ายดาย

TikTok มีเนื้อหาหลากหลาย เช่น คลิปตลก การเต้น เนื้อหาเชิงการศึกษา (Edutainment) และเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพ ซึ่งเนื้อหาที่ผู้สูงอายุชื่นชอบอาจเกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ เช่น การเลียนแบบละคร การร้องเพลง หรือการทำกิจกรรมร่วมกับหลาน ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสนุกและไม่เหงา

การเข้ามาของ "แอปพลิเคชัน TikTok" มีบทบาทสำคัญในการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการจัดการความเครียดในผู้สูงอายุ จากเดิมที่อาจใช้เพียงกิจกรรมดั้งเดิม เช่น การดูทีวี การพูดคุยกับเพื่อน หรือการทำกิจกรรมทางศาสนา มาสู่การใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่เพื่อบรรเทาความเครียด ด้วยเนื้อหาที่หลากหลาย ความสะดวกในการใช้งาน และการได้รับการยอมรับจากสังคม ผู้สูงอายุจึงสามารถลดความเครียดได้ในรูปแบบที่สนุกสนานและมีส่วนร่วมกับครอบครัวและสังคมออนไลน์ได้มากขึ้น

สาเหตุที่ทำให้ แอปพลิเคชัน TikTok ได้รับความนิยมเพราะ

1. เป็นแอปพลิเคชันที่มีความคมชัดสูง
2. เปรียบเสมือนสตูดิโอเคลื่อนที่ เป็นแอปพลิเคชันที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพเกี่ยวกับการลงคลิปวิดีโอที่มีเทคนิคพิเศษต่าง ๆ มาพร้อมเทคโนโลยีขั้นสูงตัดแปลงมือถือให้กลายเป็นสตูดิโอเคลื่อนที่ได้อย่างสร้างสรรค์
3. มีการจับภาพถ่ายคนที่รวดเร็วได้แบบที่สวยงาม ไม่ว่าจะแสดงท่าทางอย่างไรก็พร้อมจับใบหน้าได้หมด สามารถแต่งภาพให้สวยงามตามต้องการได้
4. มีระยะเวลาที่เพิ่มมากขึ้นแต่ยังอยู่บนพื้นฐานของความไม่น่าเบื่อ ก่อนหน้านี้ ระยะเวลาคลิปวิดีโอใน TikTok ก่อนข้างสั้น ประมาณ 1 นาทีที่คลิปก็ถูกตัดจบ แต่ในปัจจุบันระยะเวลาการลงคลิปวิดีโอนั้นมีความยาวเพิ่มมากขึ้น ทำให้เพิ่มเติมรายละเอียดได้มากขึ้น แต่ก็ยังเป็นระยะเวลาที่ต้องพุดอะไรกระชับ
5. มีเสียงเพลงที่สามารถนำมาใส่จำนวนมากถือเป็นอีกเสน่ห์ที่แอปพลิเคชัน TikTok มีเพลงต่าง ๆ แทบทุกแนวทั้งไทยและต่างประเทศ
6. สามารถถ่ายทอดสดได้ด้วยเช่นเดียวกับแพลตฟอร์ม Facebook หรือ IG ที่สำคัญยังสามารถถ่ายทอดสดร่วมกับคนอื่น ๆ เพื่อความบันเทิงได้อีกต่างหาก

ดังนั้น TikTok คือแพลตฟอร์มออนไลน์ที่ครอบคลุมการใช้งานที่น่าสนใจ ซึ่งคลิปวิดีโอมักได้รับความสนใจจากหลายกลุ่มคน ดูเพลิน ๆ เข้าใจง่าย ผ่อนคลาย (ชนิกานต์ มุกดาแสงสว่าง, 2565)

การใช้แอปพลิเคชันตลกตลกของผู้สูงอายุ

ศาสตราจารย์ รูเบน อัง (Reuben Ng) แห่งมหาวิทยาลัย Lee Kuan Yew School of Public Policy ได้เปรียบแพลตฟอร์มยอดนิยม "TikTok" ว่าคล้ายกับสนามเด็กเล่นเสมือนจริงสำหรับเด็กกลุ่มใหม่ เพราะเป็น

พื้นที่ให้ระบายความอัดอั้นที่รู้สึกต่อเหล่าคนสูงวัยในสังคม แต่ก็ยังเป็นการพูดถึงเพียงด้านเดียวจากประสบการณ์ของพวกเขาเท่านั้น แม้ว่าผู้ใช้ “TikTok” จะเป็นวัยรุ่นส่วนใหญ่ก็ตาม แต่จำนวนผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้ “TikTok” นับวันจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เพราะทุกวันนี้เราได้เห็นการเพิ่มขึ้นของเหล่าครีเอเตอร์หน้าใหม่วัยเก๋ามากมาย นับตั้งแต่การระบาดของโควิด-19 ที่ทำให้ TikTok กลายเป็นกระบอกเสียงใหม่ของเหล่าผู้สูงอายุให้ได้มีโอกาสแสดงตัวตน ความคิด ไปจนถึงได้พูดในสิ่งที่ตัวเองต้องการสื่อสารโดยไม่ต้องผ่านการแต่งเติมจากรุ่นลูก ๆ หลาน ๆ อีกต่อไป (Ng, 2022)

การเข้ามาของ "แอปพลิเคชัน TikTok" มีบทบาทสำคัญในการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการจัดการความเครียดในผู้สูงอายุ จากเดิมที่อาจใช้เพียงกิจกรรมดั้งเดิม เช่น การดูทีวี การพูดคุยกับเพื่อน หรือการทำกิจกรรมทางศาสนา มาสู่การใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่เพื่อบรรเทาความเครียด ด้วยเนื้อหาที่หลากหลาย ความสะดวกในการใช้งาน และการได้รับการยอมรับจากสังคม ผู้สูงอายุจึงสามารถลดความเครียดได้ในรูปแบบที่สนุกสนาน และมีส่วนร่วมกับครอบครัวและสังคมออนไลน์ได้มากขึ้น

จากการศึกษาพฤติกรรมและความพึงพอใจในการใช้แอปพลิเคชัน TikTok ของผู้สูงอายุ (ชนนิกันต์ มุกดาแสงสว่าง, 2564) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการใช้ แอปพลิเคชัน TikTok ในการติดตาม follow ประเภเนื้อหาข่าวสารทั่วไป หลากหลายประเภท ได้แก่ ข่าวต่างประเทศ ข่าวในประเทศ ข่าวการเมือง ข่าวเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน ข่าววงการเพลง โดยมีวัตถุประสงค์ในการใช้แอปพลิเคชัน TikTok เพื่อการผ่อนคลายและความบันเทิง

จากกลุ่มตัวอย่าง พบว่าครึ่งหนึ่งใช้แอปพลิเคชัน TikTok ทุกวันและทั้งวัน ตลอดเวลา ส่วนอีกครึ่งหนึ่งเล่นแอปพลิเคชัน TikTok โดยใช้เวลาในแต่ละครั้งไม่แน่นอน ส่วนใหญ่เล่นแอปพลิเคชัน TikTok เป็นระยะเวลาไม่เกิน 30 นาที ในแต่ละครั้งหรือเล่นเป็นระยะเวลามากกว่า 1 ชั่วโมงในแต่ละครั้ง นอกจากนี้ ยังพบว่า การเล่นแอปพลิเคชัน TikTok ของกลุ่มตัวอย่างมีช่วงเวลาการเล่นที่ไม่แน่นอน แล้วแต่สะดวก ทั้งช่วงเช้าและช่วงเย็น หรือช่วงค่ำ เนื่องจากแอปพลิเคชัน TikTok มีความบันเทิงให้ผู้สูงอายุได้รับชม ถ้าว่างเมื่อไหร่ก็เปิดมารับชมพร้อมกับทำธุระอื่นควบคู่กันไปในช่วงเวลาเดียวกัน

กลุ่มตัวอย่างมีคาดหวังมากที่สุดว่า การเล่นแอปพลิเคชัน TikTok จะได้ประโยชน์ด้านการติดต่อสื่อสาร หรือมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลอื่นเป็นอันดับแรก ด้านการรับรู้คุณภาพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างเคยใช้บริการแอปพลิเคชัน TikTok แล้ว พอใจเกี่ยวกับการเป็นแหล่งความรู้ที่มีการสอดแทรกความบันเทิง เป็นอันดับแรก ในขณะที่ ด้านการรับรู้คุณค่า พบว่า กลุ่มตัวอย่างเคยทำ Challenge ตามกระแส เช่น การเต้น การออกกำลังกาย ใส่รูปในเพลง ทำอาหาร ส่วนในอนาคต กลุ่มตัวอย่างมีความ ต้องการทำ Challenge เพิ่มขึ้นเกี่ยวกับสุขภาพ การออกกำลังกาย การให้ความรู้ต่าง ๆ เช่น ท่องเที่ยว อาหาร

จากบทบาทของ TikTok กับผู้สูงอายุข้างต้นนี้ TikTok มีส่วนช่วยเปลี่ยนแปลงรูปแบบการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ จากกิจกรรมแบบดั้งเดิมไปสู่การใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ ด้วยความสะดวกในการใช้งาน เนื้อหาที่หลากหลาย และการยอมรับจากสังคม TikTok กลายเป็นเครื่องมือที่ช่วยลดความเครียดในรูปแบบที่สนุกและมีส่วนร่วมกับครอบครัวหรือสังคมออนไลน์

การใช้แอปพลิเคชันติดตอกของผู้สูงวัยในการคลายความเครียด

TikTok ไม่ได้เป็นเพียงแพลตฟอร์มบันเทิงสำหรับคนรุ่นใหม่เท่านั้น แต่ยังคงกลายเป็นแหล่งผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุด้วยเช่นกัน ผู้สูงอายุสามารถใช้ TikTok เพื่อสร้างความสุข ลดความเหงา และเสริมสร้างสุขภาพจิตให้ดีขึ้นได้ ทั้งในฐานะเป็นผู้ใช้และในฐานะเป็นผู้ผลิตสร้างสรรค์ ผู้สูงอายุในฐานะเป็นผู้ใช้ TikTok ในการคลายความเครียด ได้แก่

1. ได้รับความบันเทิงและเสียงหัวเราะ เช่นการรับชมคลิปตลก มุกขำขัน หรือละครสั้นที่เนื้อหา เป็น คลิปตลกเบาสมองสั้นๆ คลิปสัตว์เลี้ยงน่ารัก คลิปละครสั้นที่มีตอนจบหักมุม หรือมีบทสรุปที่ทำให้รู้สึกขำขัน ที่มี เนื้อหาที่มีผู้สูงอายุเป็นตัวละครหลัก เช่น คุณตาคุณยายที่ร่วมสนุกกับหลาน ซึ่งมีผลลัพธ์ทางจิตใจช่วยให้ ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลาย ลดความเครียดจากการคิดมากหรืออยู่บ้านลำพัง และการหัวเราะช่วยกระตุ้นการหลั่ง "เอนโดर्फิน" (Endorphin) ซึ่งเป็นสารแห่งความสุข ช่วยลดความเครียดได้โดยธรรมชาติ

2. ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้แก่ สูตรอาหารใหม่ ๆ เช่น ทำขนม หรือเมนูสุขภาพ เทคนิคเคล็ดลับดูแลสุขภาพ เช่น ท่าออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ การฝึกทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่มีเนื้อหาการฝึกทำงานฝีมือ เช่น การถักโครเชต์ งานประดิษฐ์ หรืองานศิลปะ จะมีผลลัพธ์ทางจิตใจคือการเรียนรู้สิ่งใหม่ช่วยกระตุ้นสมอง ลดความเสี่ยงของภาวะ สมองเสื่อม (Dementia) ทำผู้สูงอายุให้รู้สึกมีเป้าหมายในชีวิต ลดความเหงา และเพิ่มความรู้สึภาคภูมิใจในตนเอง เมื่อทำได้สำเร็จ หรือการได้รับคำชมในคอมเมนต์จากผู้ติดตาม TikTok จะช่วยเสริมความมั่นใจและรู้สึกมีคุณค่า

3. การเชื่อมโยงและการสื่อสารกับครอบครัว แนวทางในการคลายความเครียด ได้แก่การถ่ายคลิกับ หลาน ลูก หรือสมาชิกในครอบครัว โดยมีเนื้อหาในการกิจกรรมร่วมกับหลาน เช่น เล่น TikTok ร่วมกัน ถ่ายทำ ละครสั้น การได้ทำกิจกรรมครอบครัวร่วมกัน เช่นการทำอาหารร่วมกัน ทำกิจกรรมในสวนหลังบ้าน หรือการได้ พุดคุยหรือถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นของคุณตาคุณยายผ่าน TikTok จะมีผลลัพธ์ทางจิตใจ ด้านการได้อยู่ ใกล้ชิดลูกหลานช่วยลดความรู้สึกละแ้วผู้สูงอายุ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมร่วมกับครอบครัวทำให้ผู้สูงอายุ รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ได้รับการยอมรับและมีบทบาทในครอบครัว ช่วยลดความเครียดที่เกิดจากความรู้สึก "ไม่มีตัวตน"

4. การเชื่อมต่อกับสังคมใหม่ แนวทางการคลายเครียดคือการเข้าถึงสังคมใหม่ผ่านการติดตามและพุดคุย กับกลุ่มคนใน TikTok เนื้อหาที่เกี่ยวข้องได้แก่ การติดตามบัญชีที่มีเนื้อหาคล้ายกัน เช่น คนทำอาหาร คนเล่าเรื่อง หรือคนถ่ายคลิปตลก การตอบคอมเมนต์ และการพุดคุยกับผู้ติดตาม หรือการเข้าร่วมชาเลนจ์ต่าง ๆ บน TikTok เช่น "ชาเลนจ์เต้นเพลงลูกทุ่ง" ส่งผลลัพธ์ทางจิตใจ คือการได้พุดคุยในคอมเมนต์กับผู้ติดตาม หรือได้รับคำชื่นชม ใน TikTok จะช่วยเพิ่มความรู้สึกเป็นที่ยอมรับในสังคม ลดความรู้สึกละแ้วหรือโดดเดี่ยว โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ อาศัยอยู่คนเดียว

5. การหวนรำลึกถึงอดีต (Nostalgia) แนวทางการคลายเครียดได้แก่ การรับชมเพลงเก่า การได้ฟังเรื่องราว ในอดีต หรือวัฒนธรรมเก่าที่คุ้นเคย ที่เนื้อหาที่เป็น คลิปวิดีโอเพลงเก่า ทั้งเพลงลูกกรุงและเพลงลูกทุ่ง เพลงจากละคร ในยุค 70 ถึง 80 การนำเสนอ "ของเก่า" เช่น โทรศัพท์เก่า วิทยุเก่า หรือภาพถ่ายเก่า หรือเนื้อหาที่เล่าเรื่องในอดีต เช่น "เมื่อก่อนเราต้องซักผ้าด้วยมือแบบนี้" ซึ่งผลลัพธ์ทางจิตใจจะให้ความรู้สึกคิดถึงอดีตจะกระตุ้นอารมณ์เชิงบวก ลดความวิตกกังวล กระตุ้นความทรงจำ ทำให้สมองทำงานดีขึ้นและลดความเสี่ยงของภาวะสมองเสื่อม

6. การพักผ่อนด้วยภาพและเสียงที่ผ่อนคลาย แนวทางการคลายเครียดคือการได้รับชมคลิปที่มีเสียง ธรรมชาติหรือบรรยากาศที่เงียบสงบ เช่น คลิปเสียงน้ำไหล เสียงฝนตก เสียงนกร้อง หรือเสียงธรรมชาติ หรือวิดีโอ ที่แสดงภาพทิวทัศน์สวย ๆ เช่น ทะเล น้ำตก หรือสวนดอกไม้ จะมีผลลัพธ์ทางจิตใจ คือ เสียงธรรมชาติช่วยลด ระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) ซึ่งเป็นฮอร์โมนความเครียด ทำให้รู้สึกสงบ ผ่อนคลาย และมีสมาธิ

ผู้สูงอายุในฐานะเป็นผู้ผลิตและสร้างสรรค์ TikTok

ในฐานะผู้สูงอายุเป็นผู้ผลิต TikTok สามารถสร้างเนื้อหา แสดงออกและสร้างสรรค์ผลงานแนวทางการ คลายเครียดด้วย การแสดงออกผ่านการเต้นตามเพลงฮิต (ผู้สูงอายุหลายคนชอบเต้นกับหลาน) การร้องเพลง ทั้ง เพลงลูกกรุง ลูกทุ่ง หรือเพลงที่ชื่นชอบในอดีต การเล่าเรื่องผ่านวิดีโอ เป็นการเล่าเรื่องหรือแชร์ประสบการณ์ ชีวิตที่ตนเองเคยผ่านประสบการณ์นั้นมา เช่น "ชีวิตสมัยก่อน" สอนการทำอาหารและแบ่งปันสูตรดั้งเดิม

ผู้สูงอายุสามารถถ่ายทอดสูตรอาหารโบราณ หรือเมนูที่เป็นเอกลักษณ์ของครอบครัวผ่านวิดีโอสั้น สร้างแรงบันดาลใจให้คนรุ่นใหม่ได้เรียนรู้วิธีทำอาหารแบบดั้งเดิม

การให้คำแนะนำและข้อคิดชีวิต หรือบทเรียนที่ได้รับ อาจอยู่ในรูปแบบของ "คำคมจากปู่ย่า" หรือ "ข้อคิดในชีวิตจากผู้สูงวัย" ซึ่งช่วยให้ผู้ชมรุ่นใหม่ได้ข้อคิดดี ๆ หรือ การทดลองใช้เทคโนโลยีใหม่ ๆ รีวิวแอปพลิเคชัน แก๊ตเจ็ต หรือเทรนด์ดิจิทัลในมุมมองของผู้สูงวัย ซึ่งเป็นแนวเนื้อหาที่สามารถสร้างความสนใจจากทั้งคนรุ่นใหม่และรุ่นเดียวกัน

การที่ผู้สูงอายุได้สร้างเนื้อหาบน TikTok ไม่เพียงช่วยให้พวกเขามีความสุขและลดความเครียดเท่านั้น แต่ยังสร้างความรู้สึกรับคุณค่าในตัวเอง รู้สึกว่าตนเองยังสามารถเป็นที่สนใจและเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้อื่นได้ การได้รับคอมเมนต์และกำลังใจจากผู้ชม ยังช่วยให้พวกเขารู้สึกเชื่อมโยงกับสังคม ลดความโดดเดี่ยว และส่งเสริมสุขภาพจิตให้แข็งแรง ผลลัพธ์ทางจิตคือช่วยลดความเบื่อหน่ายในชีวิตประจำวัน ทำให้รู้สึกสนุกและกระตือรือร้น การแสดงออกผ่านการเต้นและการร้องเพลง ช่วยเพิ่มระดับ "โดพามีน" (Dopamine) ซึ่งเป็นสารเคมีที่ช่วยเพิ่มความสุขและลดความเครียด และการที่มีผู้ติดตามให้กำลังใจในคอมเมนต์ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกได้รับการยอมรับในสังคม

การใช้ "TikTok" ของผู้สูงอายุไม่เพียงแต่เพื่อความบันเทิงเท่านั้น แต่ยังช่วยลดความเครียดได้ในหลากหลายมิติ ทั้งจากการหัวเราะ การเรียนรู้สิ่งใหม่ การสร้างสรรค์ผลงาน และการเชื่อมต่อกับสังคมใหม่ ๆ ทุกกิจกรรมล้วนส่งเสริมความสุข เสริมสุขภาพจิต และทำให้ผู้สูงวัยรู้สึกไม่โดดเดี่ยว

ตัวอย่างรายการที่น่าสนใจบนแอปพลิเคชัน TikTok สำหรับผู้สูงอายุ

สำหรับรายการที่น่าสนใจบน "Tik Tok" ที่ผู้สูงอายุสามารถเปิดรับชมเพื่อคลายความเครียด พร้อมเนื้อหาที่มีประโยชน์และสร้างแรงบันดาลใจได้ ยกตัวอย่างเช่น 1) "ยายสายแดนซ์ สุขทุกจังหวะ" มีเนื้อหา วิดีโอเต้นออกกำลังกายตามจังหวะเพลงไทยและเพลงสากล เทคนิคการออกกำลังกายเบา ๆ ที่เหมาะกับผู้สูงวัย และแนะนำการเคลื่อนไหวเพื่อป้องกันออฟฟิศซินโดรม 2) "ยิ้มรับวันใหม่กับคุณยาย" มีเนื้อหา เป็นเรื่องเล่าสนุก ๆ และสร้างแรงบันดาลใจจากชีวิตของคุณยายการแนะนำเคล็ดลับสุขภาพ เช่น เมนูอาหารสุขภาพง่าย ๆ เทคนิคการทำสมาธิหรือการพักผ่อนใจในระหว่างวัน 3) "ตายายเล่าเรื่องสนุก" มีเนื้อหา คุณตาคุณยายเล่าเรื่องในอดีตพร้อมมุกตลก การเล่นเกมหรือกิจกรรมกับหลานๆ และการแชร์เคล็ดลับการใช้ชีวิตแบบมีความสุข 4) "ครัวคุณยาย: ทำง่าย อร่อยคลายเครียด" มีเนื้อหา การทำอาหารไทยและขนมพื้นบ้านสูตรดั้งเดิมแบ่งปันสูตรอาหารที่ช่วยบำรุงสุขภาพ และคลิปทำอาหารที่เน้นความสนุกสนานและความเรียบง่าย 5) "สุขสันต์วัยเกษียณ" มีเนื้อหา รีวิวกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงวัย เช่น การเดินเล่นในสวน การเยี่ยมชมวัด เคล็ดล็ดดูแลสุขภาพกายและใจ การจัดบ้านและสวนเพื่อความสงบสุข และ 6) "หัวเราะวันละนิดกับป้าแมว" มีเนื้อหาการเล่าเรื่องขำขันจากประสบการณ์ชีวิต การทำกิจกรรมสนุก ๆ เช่น การร้องเพลงหรือเต้นในบ้านการตอบคำถามจากผู้ติดตามด้วยมุกตลก

ผลเสียของการใช้แอปพลิเคชัน TIKTOK

แม้ว่าแอปพลิเคชัน TikTok จะมีข้อดีในการช่วยลดความเครียด และสร้างความบันเทิงให้กับผู้สูงอายุ แต่ก็อาจส่งผลเสียได้ ดังนี้

1) การใช้เวลาอย่างไม่สมดุล ผู้สูงอายุที่ใช้ TikTok มากเกินไป อาจเสียเวลาไปกับการดูหรือสร้างคอนเทนต์จนละเลยกิจวัตรประจำวัน เช่น การดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย หรือการทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว ในชีวิตจริงวิธีป้องกัน คือใช้งาน TikTok ในแต่ละวัน เช่น ไม่เกิน 1 ถึง 2 ชั่วโมงต่อวัน และใช้ตัวจับเวลาหรือแอปพลิเคชันช่วยเตือนให้ออกจากแอปเมื่อครบเวลา

2) ผลกระทบต่อสายตาและสุขภาพร่างกาย การจ้องหน้าจอสมาร์ทโฟนเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ เช่น ปัญหาสายตา เช่น สายตาวัวหรือต้อตา การนั่งอยู่ในท่าเดิมนานเกินไป อาจทำให้เกิดปัญหากล้ามเนื้อและข้อต่อ วิธีป้องกันคือพักสายตา ใช้กฎ 20-20-20 คือทุก ๆ 20 นาที ให้มองไปที่วัตถุที่ห่าง

ออกไปประมาณ 6 เมตร เป็นเวลา 20 วินาที เพื่อบรรเทาความเมื่อยล้าของสายตานิ่วในท่าที่สบาย โดยให้ออกกำลังกายในระดับสายตา เพื่อลดแรงกดที่คอและหลัง การใช้แสงที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงการใช้งานในที่มืดหรือแสงจ้า โดยควรใช้แสงสว่างที่นุ่มนวลเพื่อช่วยลดความเครียดที่เกิดจากแสงหน้าจอ การปรับความสว่างหน้าจอให้เหมาะสม และพยายามลดการใช้งานสมาร์ทโฟนในที่แสงจ้ามืด ๆ และออกกำลังกายเบา ๆ ด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายทุก ๆ 30-60 นาที เพื่อช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อและข้อต่อจากการนั่งท่าเดิม หรือการใช้อุปกรณ์เสริม เช่น ใช้แว่นตาที่มีฟิลเตอร์แสงสีฟ้า (Blue light filter) เพื่อป้องกันแสงที่ส่งผลเสียต่อดวงตาจากหน้าจอสมาร์ทโฟน

3) ผลกระทบต่อสุขภาพจิต แม้ TikTok จะช่วยลดความเครียดได้ในบางกรณี แต่ในบางครั้งอาจทำให้เกิดผลกระทบทางจิตใจ เช่น ความรู้สึกเปรียบเทียบตัวเอง ผู้สูงอายุอาจรู้สึกกดดันหรือเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่นที่มีชีวิตที่ดีหรือมีความสามารถในการสร้างคอนเทนต์ที่น่าสนใจ หรือการติดสมาร์ทโฟน การใช้งาน TikTok มากเกินไปอาจทำให้เกิดการเสพติดเทคโนโลยี ส่งผลให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้นหากไม่ได้ใช้งาน วิธีป้องกันคือ การตั้งเป้าหมายในการใช้ว่าเพื่อเป็นการเรียนรู้ หรือหาคอนเทนต์ที่เสริมสร้างความรู้และพัฒนาทักษะที่ต้องการ โดยไม่โฟกัสที่การเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น พยายามฝึกการมีสมาธิในกิจกรรมอื่น ๆ เช่น การอ่านหนังสือหรือการออกกำลังกาย เพื่อช่วยให้เกิดความสมดุลในชีวิตและลดความเครียดจากการใช้โซเชียลมีเดีย หลีกเลี่ยงการเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่นบนโซเชียลมีเดีย เนื่องจากเนื้อหาที่เห็นอาจไม่ได้สะท้อนชีวิตจริงทั้งหมด ควรมองให้เห็นข้อดีและสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้ การพักผ่อนจากเทคโนโลยีโดยการลองสร้างช่วงเวลาที่ไม่มีการใช้เทคโนโลยี เช่น การพักผ่อนก่อนนอน หรือการออกไปพักผ่อนในธรรมชาติ เพื่อให้สมองและร่างกายได้ฟื้นฟูและรักษาความสัมพันธ์กับคนในชีวิตจริง

4) การเลือกเนื้อหาที่เหมาะสม เนื้อหาบน TikTok มีความหลากหลาย และบางครั้งอาจไม่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น เนื้อหาที่กระตุ้นความวิตกกังวลหรือมีความรุนแรง วิธีป้องกันคือ ควรให้สมาชิกในครอบครัวช่วยแนะนำหรือเลือกเนื้อหาที่เหมาะสมกับอายุและความสนใจของผู้สูงอายุ เช่น คลิปตลก การเต้น หรือเนื้อหาการศึกษา

5) การถูกหลอกลวงหรือการโจมตีทางไซเบอร์ ผู้สูงอายุอาจมีความเสี่ยงในการตกเป็นเหยื่อของการหลอกลวงหรือภัยคุกคามทางไซเบอร์ เช่น การคลิกลิงก์ที่เป็นอันตราย การแชร์ข้อมูลส่วนตัวโดยไม่ระมัดระวัง หรือการถูกกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์ (Cyberbullying) สอนผู้สูงอายุให้ระวังการคลิกลิงก์ที่ไม่รู้จักหรือการออกข้อมูลส่วนตัวในแอปที่ไม่น่าเชื่อถือ และควรใช้การตั้งค่าความเป็นส่วนตัวที่เหมาะสมเพื่อป้องกันการเผยแพร่ข้อมูลส่วนตัว

6) การเสพติดการยอมรับจากผู้อื่นการสร้างคอนเทนต์บน TikTok อาจทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกพึ่งพาความคิดเห็นหรือยอดไลก์จากผู้อื่น เมื่อไม่ได้รับการตอบรับที่ดี อาจส่งผลให้รู้สึกผิดหวังหรือเกิดความเครียดเพิ่มขึ้น วิธีป้องกันคือ มุ่งเน้นที่ความสนุกและการเรียนรู้ โดยไม่ต้องเน้นผลตอบรับจากผู้อื่น ควรสร้างคอนเทนต์ที่สะท้อนความเป็นตัวเองและสิ่งที่ชอบจริง ๆ มากกว่าความพยายามที่จะสร้างสิ่งที่ถูกใจผู้อื่น

TikTok ได้กลายเป็นแพลตฟอร์มที่มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้วยคุณสมบัติที่เน้นความสนุกสนาน การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว และการเชื่อมต่อกับสังคมออนไลน์ ผู้สูงอายุสามารถใช้แอปพลิเคชันนี้เพื่อผ่อนคลายความเครียด เรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ และแสดงตัวตนในรูปแบบที่สร้างสรรค์ อย่างไรก็ตาม การใช้งาน TikTok อาจมีความเสี่ยงและข้อเสียในบางประการ หากไม่มีการจัดการที่เหมาะสม เช่น การใช้เวลาเกินพอดี ซึ่งอาจส่งผลต่อสุขภาพร่างกายและสายตา รวมถึงความเสี่ยงในการเสพติดการยอมรับจากสังคมออนไลน์ นอกจากนี้ การเลือกเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมหรือการตกเป็นเหยื่อของการโจมตีทางไซเบอร์ ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ควรคำนึงถึง เพื่อให้การใช้ TikTok มีประโยชน์สูงสุดและช่วยลดความเครียดอย่างแท้จริง ควรมีการส่งเสริมการใช้งานอย่างสมดุล เช่น การตั้งเวลาในการใช้งาน การเลือกเนื้อหาที่สร้างสรรค์และเหมาะสม รวมถึงการตั้งค่าความเป็นส่วนตัวเพื่อป้องกันความเสี่ยงด้านความปลอดภัย

นอกจากนี้ การมีส่วนร่วมของครอบครัวและคนใกล้ชิดยังช่วยสร้างแรงสนับสนุนในเชิงบวกแก่ผู้สูงอายุ ทำให้พวกเขาได้สัมผัสถึงความรักและความเข้าใจจากคนรอบข้าง การใช้ TikTok อย่างเหมาะสมจึงไม่เพียงช่วยลดความเครียด แต่ยังส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัวและการมีส่วนร่วมในสังคมอย่างยั่งยืน ซึ่งเห็นว่า TikTok สามารถเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ หากใช้งานอย่างมีสติและอยู่ในกรอบที่เหมาะสมทั้งในด้านเวลา เนื้อหา และการตั้งค่าความปลอดภัย เพื่อให้เป็นแหล่งความสุขที่เสริมสร้างชีวิตที่มีคุณภาพในยุคดิจิทัล

บทสรุป

การใช้แอปพลิเคชัน TikTok สำหรับผู้สูงอายุสามารถใช้เป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์ในการคลายความเครียดได้ เนื่องจากช่วยให้เกิดความสุขสนุกสนานและการพักผ่อนจิตใจจากกิจวัตรประจำวัน อาจช่วยลดความเครียดได้ผ่าน การรับชมคอนเทนต์ที่สนุกสนาน หรือการสร้างคอนเทนต์ที่สะท้อนความเป็นตัวตน ทำให้ผู้สูงอายุสามารถมีการผ่อนคลายจากการมุ่งมั่นในเรื่องอื่น ๆ ได้ ถึงแม้ว่าการใช้ TikTok สามารถช่วยคลายความเครียดได้ แต่ก็มีผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น เช่น การติดสมาร์ตโฟน หรือการเสพติดการยอมรับจากยอดไลค์และความคิดเห็นของผู้อื่น ซึ่งอาจทำให้เกิดความเครียดและวิตกกังวล หากไม่ได้รับการตอบรับที่ดีจากผู้อื่น หรือหากใช้เวลาบนแอปพลิเคชันมากเกินไป เพื่อป้องกันผลกระทบจากการใช้ TikTok ผู้สูงอายุควรกำหนดเวลาในการใช้งานอย่างเหมาะสม พักสายตา และรักษาความสมดุลในการใช้ชีวิต โดยไม่ให้งาน TikTok ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและร่างกาย โดยตั้งเป้าหมายในการใช้แอปพลิเคชันเพื่อความสุขสนุกสนานและการพัฒนาตนเอง ซึ่งจะช่วยให้สามารถใช้ TikTok ได้อย่างมีความสุขและไม่เกิดผลเสียต่อสุขภาพจิต สำหรับผู้ที่จัดทำเนื้อหาสำหรับผู้สูงอายุ ควรจะได้มีการพัฒนาเนื้อหาและฟีเจอร์ในแอปพลิเคชัน TikTok ให้เหมาะสมกับความต้องการและความสนใจของผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และการเรียนรู้ตลอดชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

ชนนิกันต์ มุกดาแสงสว่าง. (2564). พฤติกรรมและความพึงพอใจในการใช้แอปพลิเคชัน TikTok ของผู้สูงอายุ.

[สารนิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยมหิดล]. CMMU Digital Archive.

<https://archive.cm.mahidol.ac.th/handle/123456789/4428>

ดมิสา เพชรทอง, ดาราวดี รักวงศ์, นูไรดา แสสาเหตุ, อาริสสา พันธุสุข, สมเกียรติยศ วรเดช และ ปุณณพัฒน์ ไชยเมธ.

(2563). การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน: ความเครียดและแนวทางการจัดการความเครียด.

วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน, 6(1), 1–11.

<https://he02.tci-thaijo.org/index.php/ajcph/article/view/247302>

Liao, T. (2022). From Douyin to TikTok: Repackaging China's short video app for global markets.

In Q. Sun & D. Wild (Eds.), *Digital China: How the information revolution is transforming the Middle Kingdom* (pp. 71–87). Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-16-8074-8_4

Ng, R., & Indran, N. (2022). Hostility toward baby boomers on TikTok. *The Gerontologist*,

62(8), 1196–1205. <https://doi.org/10.1093/geront/gnac049>

PPTV Online. (2567). 5 สัญญาณผู้สูงอายุเครียดสะสมที่อาจพัฒนาเป็นโรคจิตเวชได้. สืบค้นเมื่อ 10

พฤศจิกายน 2567 จาก <https://www.pptvhd36.com/health/how-to/4888>