

ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุยุค 4.0 ในกรุงเทพมหานคร Life Happiness of the 4.0 Era Elderly in Bangkok Metropolis

Received: February 07, 2023

Revised: March 30, 2023

Accepted: April 27, 2023

พิทยุตม์ โตข้า¹ วันเพ็ญ อนิวรรณพนงศ์² และธัญพัฒน์ ทองนิ่ม³

Phittayut Tokham, Wonpen Aniwattanapong, and Tanyapat Thongnim

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุยุค 4.0 ในกรุงเทพมหานคร 2) ศึกษาความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุยุค 4.0 จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และ 3) ศึกษาอิทธิพลของปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุยุค 4.0 กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย คือผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบโควตา เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม

ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครมีระดับความสุขในชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับมาก ผู้สูงอายุที่มีเพศ อายุ จำนวนสมาชิกในบ้าน และภาวะสุขภาพต่างกัน มีความสุขในชีวิตต่างกัน ปัจจัยการทำประโยชน์เพื่อสังคมมีอิทธิพลทางบวกต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุมากที่สุด รองลงมา คือ การใช้สังคมออนไลน์ การเห็นคุณค่าในตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม และการพัฒนาจิตใจ ตามลำดับ

คำสำคัญ: ความสุขในชีวิต ผู้สูงอายุยุค 4.0 ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ

ABSTRACT

In this research investigation, the researchers examine 1) the level of the life happiness of the 4.0 era elderly in Bangkok Metropolis; investigate 2) the life happiness of the elderly under study

¹ อาจารย์ประจำภาควิชาการบริหารทั่วไป คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง; Lecturer, Department of Management, Faculty of Business Administration, Ramkhamhaeng University; Email: phittayut.ru@gmail.com

² อาจารย์หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง; Master of Business Administration program, Ramkhamhaeng University; Email: wonpen.siriaphanont@gmail.com

³ อาจารย์บัณฑิตพิเศษ มหาวิทยาลัยรามคำแหง; Special Graduate Lecturer, Ramkhamhaeng University; Email: tanyapat.thongnim@gmail.com

classified by personal factors; and study 3) the influence of factors affecting the life happiness of the elderly under investigation. The sample population consisted of 400 elderly aged sixty years old and older in Bangkok Metropolis using the technique of quota sampling. The research instrument was a questionnaire.

Findings showed that the elderly under study exhibited the level of life happiness overall at a high level. The elderly who differed in gender, age, the number of family members, and health conditions exhibited differences in life happiness. The factor of social contribution positively influenced the life happiness of the elderly under study at the highest level. Next in descending order were the use of social media; self-esteem; social support; and mental development.

Keywords: Life Happiness, the 4.0 Era Elderly, Life Happiness of Elderly

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เป้าหมายหลักในชีวิตของคนทุกเพศ ทุกวัย สิ่งต่าง ๆ ที่ทุกคนทำอยู่ล้วนมีเป้าหมายเดียวกันคือ เพื่อให้ชีวิตมีความสุข ความสุขในชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนควรได้รับและเป็นสิ่งสำคัญของการดำเนินชีวิต ถ้าแต่ละชีวิตมีความสุข มนุษย์จะอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข อย่างไรก็ตาม ความหมายของความสุข อาจแตกต่างกันไปในแต่ละช่วงวัย และในวัฒนธรรมที่ต่างกันก็อาจให้ความหมายของความสุขต่างกัน ไป คนส่วนใหญ่ใช้เวลาเกือบทั้งชีวิตไปกับการแข่งขันในการแสวงหาอาชีพที่ดี เพื่อให้มีชีวิต ที่มั่นคง พยายามทุ่มเททำงานหาเงินเพื่อนำมาซื้อในสิ่งที่เชื่อกันว่าเป็นความสุข ความเชื่อที่ว่าความสุข คือการได้ครอบครองสิ่งต่าง ๆ ความสำเร็จจะก่อให้เกิดความสุขที่แท้จริง โดยไม่ได้มองถึงผลกระทบเกิดขึ้นกับคนที่อยู่ร่วมกันในสังคม เพราะมุ่งแต่ตอบสนองตนเองเป็นหลัก ยึดแนวคิดที่ว่าผู้ที่แข็งแกร่งเท่านั้นที่จะอยู่รอด แต่สิ่งเหล่านี้ก็ไม่ได้ทำให้คนเรารู้สึกว่ามีความสุขหรือพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น ในทางตรงกันข้าม สิ่งเหล่านี้กลับส่งผลให้เกิดความเครียด กังวล และเครียดมากขึ้น ผู้สูงวัยจัดเป็นกลุ่มที่มีความเปราะบาง เนื่องจากต้องเผชิญกับปัญหาการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตสังคม และด้านจิตวิญญาณ บางคนอาจยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตอนสูงวัยได้ยาก หรือปรับตัวไม่ได้ สำหรับผู้สูงวัยที่ปรับตัวและยอมรับการเปลี่ยนแปลงไม่ได้ อาจทำให้ขาดความสุข รู้สึกเครียด มีความขัดแย้งในตนเองกับครอบครัว ลูกหลาน และคนใกล้ชิด บางคนอาจมีปัญหาลักษณะจิตตามมา เช่น ซึมเศร้า สิ้นหวัง ท้อแท้ และไม่ยอมดำเนินชีวิตต่อไปในที่สุด (นริสา วงศ์พนารักษ์, 2556) เมื่อบุคคลเข้าสู่ช่วงสูงวัยจะมีการเปลี่ยนแปลงของชีวิตในหลายด้านเกิดขึ้นพร้อมกัน มีความเสื่อมถอยทางสรีรวิทยา ทำให้ผู้สูงวัยประสบปัญหาสุขภาพหลายประการ และต้องพบกับการสูญเสียต่าง ๆ เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ญาติพี่น้อง หรือเพื่อน รวมถึง

สูญเสียบทบาทสถานภาพทางสังคม สิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อจิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้สูงวัยโดยตรง การที่บุคคลมีอายุมากขึ้น ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายและสมองย่อมเสื่อมถอยลง ความสามารถในการทำงานน้อยลงไป รวมทั้งมีข้อจำกัดในการปรับตัว ส่งผลให้ผู้สูงวัยส่วนหนึ่งเกิดภาวะเครียด วิตกกังวล มีความพึงพอใจในชีวิตลดลง และไม่มีความสุข (บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์, 2560)

จากที่กล่าวมา หากเป็นวัยรุ่นจนถึงวัยทำงานคงไม่ยากเกินไปที่จะปรับตัว พัฒนาตนเอง ใช้ศักยภาพที่มีอยู่ทุ่มเทและแสวงหาสิ่งทีเรียกว่าความสุข เนื่องจากยังมีเวลาในชีวิต แต่หากเป็นผู้สูงวัยที่มีข้อจำกัดเรื่องเวลาในชีวิต สุขภาพที่เริ่มเสื่อมถอยตามกาลเวลา ความผันผวนยิ่งใหญ่มากมายที่เคยมีเริ่มเลือนหายไปทีละอย่าง คงเหลือเพียงสิ่งที่สำคัญในชีวิตไม่กี่อย่างเท่านั้น ผู้สูงวัยจึงมีความเสี่ยง ในการเกิดปัญหาสุขภาพจิตมากที่สุด (วิชาญ ชูรัตน์, โยธิน แสงวงดี, และสุภาพร อรุณรักษ์สมบัติ, 2555) ประกอบกับการก้าวเข้าสู่ยุคไทยแลนด์ 4.0 ที่ขับเคลื่อนเศรษฐกิจประเทศด้วยเทคโนโลยี ความคิดสร้างสรรค์ และนวัตกรรม มุ่งเน้นพัฒนาผู้สูงวัยให้มีความสุขทั้งทางกายและจิตใจ สามารถดำเนินชีวิตร่วมกับเทคโนโลยี (วรศรา อินทรแสน, วรณวีร์ บุญคุ้ม, และคณิต เขียววิชัย, 2563) ความสุขของผู้สูงวัยยุค 4.0 จึงมุ่งเน้นความสุขในลักษณะของความรู้สึกสบายของผู้สูงวัย ที่สามารถปรับตัวในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมแห่งนวัตกรรมและเทคโนโลยีได้ สามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารเพื่อการดำเนินชีวิตได้ด้วยความสะดวกสบายในสังคม ทั้งในครอบครัว และในสถานที่ที่ภาครัฐหรือเอกชนส่งเสริมสวัสดิการด้านระบบบริการสุขภาพให้แก่ผู้สูงวัย เพื่อให้ผู้สูงวัยมีความสุขสะดวกสบาย รวดเร็ว และสามารถเข้าถึงได้ง่ายยิ่งขึ้น (อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย และอชฌา ชื่นบุญ, 2563) กรุงเทพมหานครมีจำนวนผู้สูงวัยมากที่สุดในประเทศไทย (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2565) จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาว่าผู้สูงวัยในกรุงเทพมหานครที่มีปัจจัยส่วนบุคคลต่างกัน จะมีความสุขในชีวิตต่างกันหรือไม่ เพื่อนำผลการวิจัยเป็นข้อมูลในการพัฒนา ส่งเสริม และช่วยเหลือให้ผู้สูงวัยแต่ละกลุ่มปัจจัยส่วนบุคคลมีความสุข และเพื่อให้รู้ว่าปัจจัยส่งเสริมความสุข ปัจจัยใดบ้างที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงวัยยุค 4.0 ปัจจัยใดมีอิทธิพลมากที่สุด และรองลงมาตามลำดับ เพื่อใช้เป็นแนวทางประกอบการพัฒนาปัจจัยหรือกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้สูงวัยในครอบครัว ชุมชน และสังคมมีความสุขมากขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความสุขในชีวิตของผู้สูงวัยยุค 4.0 ในกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาความสุขในชีวิตของผู้สูงวัยยุค 4.0 ในกรุงเทพมหานครจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล
3. เพื่อศึกษาอิทธิพลของปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงวัยยุค 4.0 ในกรุงเทพมหานคร

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้กำหนดขอบเขตด้านประชากร คือ ประชากรในกรุงเทพมหานครที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และขอบเขตด้านเนื้อหาคือศึกษาตัวแปรอิสระ ประกอบด้วยปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ จำนวนสมาชิกในบ้าน และภาวะสุขภาพ และปัจจัยส่งเสริมความสุข ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคม การใช้สังคมออนไลน์ การทำประโยชน์เพื่อสังคม การพัฒนาจิตใจ และการเห็นคุณค่าในตนเอง ตัวแปรตาม คือ ความสุขในชีวิตของผู้สูงวัยยุค 4.0 ในกรุงเทพมหานคร

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Argyle and Martin (1991) ระบุว่าความสุขเป็นการประเมินของแต่ละบุคคลถึงความพึงพอใจในชีวิต โดยมีองค์ประกอบ ได้แก่ 1) ด้านความคิด พิจารณาการดำเนินชีวิตในภาพรวม ตลอดจนกิจกรรมและประสบการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต รวมถึงภาพรวมของความพึงพอใจในชีวิตแต่ละคน และ 2) ด้านอารมณ์ พิจารณาจากประสบการณ์เกี่ยวกับความรู้สึกในแต่ละสถานการณ์ของแต่ละคน ซึ่งมีทั้งอารมณ์เชิงบวกและเชิงลบ โดยผู้ที่มีความสุขมีอารมณ์เชิงบวกมากกว่าเชิงลบ นอกจากนี้ ความสุขเกี่ยวข้องกับปัจจัยทางกาย เช่น การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ภาวะสุขภาพ และปัจจัยจิตสังคม

ในขณะที่ เกสร มุ้ยจีน (2559) กล่าวว่า ความสุขเป็นความคิดเห็นของแต่ละคนในการประเมินตนเอง ทางด้านความคิดและความรู้สึกเชิงบวกที่สนองตอบต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ หรือประสบการณ์ที่ประสบ เช่น มีความยินดี อารมณ์ดี จิตใจเบิกบาน โดยไม่มีความรู้สึกในแง่ลบ ซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงได้ไม่ตายตัว นอกจากนี้ จิตติยา สมบัติบุรณ์, นุชนาถ ประกาศ, และบุศริน เอียวสียก (2562) มีมุมมองเพิ่มเติมว่าความสุขเป็นผลจากความสามารถจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งแตกต่างกันในแต่ละคน ภายใต้ปัจจัยทางสังคมและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ความสุขมีผลต่อศักยภาพของผู้สูงวัยในการพัฒนาตนเอง เกิดความดีงามภายในจิตใจ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดย อัจศรา ประเสริฐสิน, ทัชชา สุริโย, และปพน ญัฐเมธาวิณ (2561); จิตติยา สมบัติบุรณ์ และคณะ (2562); ลำไพ สุวรรณสาร และอรุณรัตน์ สุนทองบัว (2565) ประเมินความสุขของผู้สูงอายุแบบองค์รวม ประกอบด้วย 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสุขภาพ (Health) เป็นมิติเกี่ยวข้องกับความสามารถของผู้สูงวัยในการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายของตนเองให้มีสมรรถนะที่แข็งแรง ตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้ตามสภาพที่เป็นอยู่ มีภาวะเศรษฐกิจและปัจจัยที่จำเป็นอย่างพอเพียง ในมิตินี้เป็นการประเมินเน้นการวัดความพร้อมในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน

2. ด้านสันทนาการ (Recreation) เป็นมิติเกี่ยวข้องกับความสามารถของผู้สูงวัยในการเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์สนุกสนาน ด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์ที่เป็นสุข สร้างความสดชื่นแจ่มใส ลดความซึมเศร้า ความเครียด และความวิตกกังวล ประเมินได้จากการสังเกตและสอบถามผู้สูงวัยหรือบุคคล

ในครอบครัวเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึก ความสดชื่นและความกระปรี้กระเปร่าของผู้สูงวัย ความรู้สึกถึงการมีส่วนร่วม ลดการแยกตัว และเพิ่มการมีปฏิสัมพันธ์ของผู้สูงวัยกับเพื่อน ๆ ในกลุ่ม

3. ด้านสุขสง่า (Integrity) เป็นมิติเกี่ยวข้องกับความสุขสง่างาม ความพึงพอใจในชีวิต ความภาคภูมิใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง การเห็นคุณค่า และยอมรับนับถือในตนเอง มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอื้อเฟื้อ แบ่งปัน และมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม สามารถประเมินได้จากการมีพฤติกรรมช่วยเหลือผู้อื่นในสังคมและเกิดมุมมองต่อการใช้ชีวิตในเชิงบวก ซึ่งประเมินจากการช่วยเหลือกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน การเป็นจิตอาสา และให้ความช่วยเหลือผู้อื่น และคนในครอบครัว อาทิ การดูแลเด็ก เป็นต้น

4. ด้านสุขสว่าง (Cognition) เป็นมิติเกี่ยวข้องกับความสามารถของผู้สูงวัยด้านความจำ ความเข้าใจ การคิดแบบนามธรรม การสื่อสาร การคิดอย่างมีเหตุผล การวางแผนแก้ไขปัญหา และจัดการกับสิ่งต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ ประเมินได้จากความจำ ความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล ความสามารถในการติดต่อสื่อสาร ใฝ่ใจเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ การนำความรู้และประสบการณ์ที่สั่งสมในอดีตมาทำให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่นและชุมชน

5. ด้านสุขสงบ (Peacefulness) เป็นมิติเกี่ยวข้องกับความสามารถของผู้สูงวัยในการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของตนเอง และสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถผ่อนคลาย และปรับตัวยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตามความเป็นจริง ประเมินได้จากแบบประเมินความซึมเศร้าในผู้สูงวัยในไทย เน้นการรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นของตนเอง วิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด การปรับความคิด และการบริหารจัดการเพื่อให้เกิดสติ สมาธิ และปัญญาก่อให้เกิดความสุขสงบกับตนเองได้

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง พบปัจจัยต่าง ๆ ที่ช่วยส่งเสริมความสุขในชีวิตมีรายละเอียด ดังนี้

1. แรงสนับสนุนทางสังคม (Social support) โดย Ryff (1989) กล่าวถึงการสนับสนุนทาง สังคมเกี่ยวข้องกับความสุขและความพึงพอใจในความต้องการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในสังคมของผู้สูงวัย การรู้สึกเห็นคุณค่า แสดงถึงการยอมรับนับถือ ช่วยให้ผู้สูงวัยมีกิจกรรมร่วม และเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของบุคคลที่ได้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ทำให้สามารถปรับตัว จัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม มีสุขภาพที่ดีและก่อให้เกิดความสุขมากยิ่งขึ้น Schaefer, Coyne, and Lazarus (1981) แบ่งแรงสนับสนุนทางสังคมได้ดังนี้ 1) การสนับสนุนทางอารมณ์ เป็นการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นทางด้านอารมณ์ ได้แก่ การให้ความสำคัญ ให้ความมั่นใจ ให้ความรู้สึกที่ไว้วางใจและพึ่งพาได้ ทำให้อารมณ์ได้รับการรักหรือความเอาใจใส่ 2) การสนับสนุนข้อมูลข่าวสาร เป็นการให้ข้อมูลข่าวสารความรู้ คำแนะนำในการแก้ปัญหา รวมถึงให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคล และ 3) การสนับสนุนสิ่งของ เป็นการช่วยเหลือโดยตรงต่อความจำเป็นของบุคคลในด้านต่าง ๆ เช่น แรงงาน การบริการ

สิ่งของ หรือการเงิน ในขณะที่ House (1981) เพิ่มการสนับสนุนให้การประเมินผลเป็นด้านที่สี่ ได้แก่ การรับรอง การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น

2. การใช้สังคมออนไลน์ (Use of social media) Bolton, Parasuraman, Hoefnagels, Migchels, Kabadayi, Gruber, Loureiro, and Solnet (2013) ระบุว่า เป็นการที่ผู้ใช้งานสามารถสร้างเนื้อหาและแบ่งปันข้อมูลที่หลากหลายร่วมกันได้ผ่านบริการสื่อสังคมออนไลน์ต่าง ๆ เป็นการใช้เพื่อการมีส่วนร่วม การแบ่งปันข้อมูล และการค้นหาเนื้อหาที่สนใจ ประกอบกับเทคโนโลยีปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นสมาร์ทโฟน การสื่อสารแบบไร้สายต่าง ๆ มีบทบาทในชีวิตประจำวันมากขึ้น การปรับตัวเรียนรู้สิ่งใหม่ของผู้สูงวัยจึงเป็นประเด็นที่สังคมควรให้ความสำคัญ เพื่อลดปัญหาช่องว่างระหว่างวัย ช่วยผู้สูงวัยให้อยู่ในสังคมอย่างมีศักดิ์ศรี และเห็นคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้เทคโนโลยีช่วยเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ในโลกไร้พรมแดน และลดปัญหาสุขภาพ (วีรณัฐ โรจนประภา, 2560) จากเนื้อหาที่อยู่ในเครือข่ายสังคมออนไลน์มีจำนวนมากและมีความหลากหลายทางความคิด เนื่องจากเครือข่ายดังกล่าวรวบรวมผู้คนจากทั่วมุมโลก ผู้สูงวัยส่วนใหญ่ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อติดต่อสื่อสารกับคนในครอบครัวและเพื่อน ช่วยคลายเหงา คลายความคิดถึงลงได้ รู้สึกสบายใจ และมีความสุขในการได้ติดต่อสื่อสาร (พิทักษ์ ศิริวงษ์ และบัณฑิตา อุณหเลขชาติ, 2560) การใช้สื่อสังคมออนไลน์ประกอบด้วย 1) ความรู้ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์เบื้องต้น 2) การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และข่าวสารจากสื่อสังคมออนไลน์ 3) การใช้เทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน และ 4) การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในชีวิตประจำวันได้ เช่น สื่อสารในสื่อสังคมออนไลน์ การเที่ยวชมร้านค้าออนไลน์ การดูหนัง และฟังเพลงออนไลน์ (สุนันทรา ขำนวนทอง, พิทยุทธ์ คงพวง, พิมพ์พรรณ อำพันธ์ทอง, และวัชร เพ็ชรวงษ์, 2565)

3. การทำประโยชน์เพื่อสังคม (Social contribution) อรรถกร เขยทิม, นวลฉวี ประเสริฐสุข, และ อรุณีย์ เกิดในมงคล (2561) ระบุถึงการได้ถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้แก่ผู้อื่น การได้ช่วยเหลือผู้อื่นหรือการทำประโยชน์ต่อสังคม ช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจ มองว่าตนเองยังมีความสามารถและทำประโยชน์ให้ผู้อื่นได้ จะช่วยให้มีความเสียสละ และเกิดความสุขได้ และ จิตติยา สมบัติบุรณ์ และคณะ (2562) กล่าวว่า ผู้สูงวัยจะมีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิตได้ โดยไม่รู้สึกร้องไห้ห่างจากสังคมเมื่อยังมีกิจกรรมทำอยู่เสมอ การทำประโยชน์เพื่อสังคมจึงเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ช่วยให้ผู้สูงวัยมีมุมมองต่อตนเองที่ดี และรับรู้ถึงการทำประโยชน์ต่อส่วนรวม

4. การพัฒนาจิตใจ (Mental development) Hansen-Kyle (2005) พิจารณาการสูงวัยอย่างมีสุขภาพ (Healthy aging) จาก 1) สรีรวิทยา 2) จิตวิทยา 3) สังคม และ 4) ตัวบุคคล อีกทั้ง Layard (2007) ระบุว่าสุขภาพเป็นองค์ประกอบสำคัญในการกำหนดความสุขในบุคคล เนื่องจากแต่ละคนอยากมีสุขภาพที่ดี ดังนั้นหากสุขภาพไม่ดี ย่อมต้องการการรักษาที่ดีร่วมด้วย ความผิดปกติทางจิตเป็นสาเหตุหนึ่งทำให้บุคคลไม่พอใจในสุขภาพ ดังนั้นสุขภาพจิตจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดความสุขโดยรวมของบุคคล

อรรถกร เชนทิพย์ และคณะ (2561) กล่าวว่า การหมั่นดูแลรักษาจิตใจอย่างสม่ำเสมอ ทำจิตใจให้เบิกบาน เมื่อเกิดความทุกข์ สามารถบริหารจัดการกับความทุกข์ได้ เมื่อเข้าใจในความทุกข์ จะทำให้มีความสุขเพิ่มขึ้น โดยที่ สิทธิพร สุนทร, วชิรินทร์ สุทธิชัย และพงษ์ศักดิ์ ชิมมอนด์ส (2563) ระบุว่า การพัฒนาจิตใจ หรือการใช้หลักจิตปัญญาศึกษา ช่วยให้ผู้สูงวัยเข้าใจถึงความจริง ความงาม และความสุข ทั้งนี้ความสุขของบุคคลขึ้นอยู่กับตัวตนภายใน และปรัชญาชีวิตของบุคคล

5. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) Coopersmith (1984) ระบุว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เกิดจากประสบการณ์ที่ได้รับความสำเร็จในชีวิต เป็นคุณลักษณะของแต่ละบุคคลที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ในเรื่องความมีคุณค่าของตนเองจากครอบครัว และประเมินคุณค่าจากการกระทำของแต่ละคนซึ่งแสดงออกถึงทัศนคติของการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง และแสดงให้เห็นถึงความเชื่อในความสามารถของตนเองที่ประสบความสำเร็จและมีค่า มีองค์ประกอบดังนี้ 1) เห็นคุณค่าในตนเอง 2) ความเชื่อมั่นในตนเอง 3) เคารพตนเอง และ 4) ความรู้สึกที่ตนเองมีประสิทธิภาพ การสนับสนุนให้ผู้สูงวัยได้เข้าร่วมกิจกรรมสร้างความภาคภูมิใจและรู้สึกถึงคุณค่าในตน มีผลให้ผู้สูงวัยได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าตนเองเพิ่มขึ้นจึงทำให้มีความสุขเพิ่มขึ้น (ดุษฎิ อายุวัฒน์, จงรักษ์ หงส์งาม, เกศินี สราญฤทธิชัย, รักชนก ชำนาญมาก, วณิชชา ณรงค์ชัย และณัฐวรรธ อุไรอำไพ, 2562; สุชาติ วังสวัสดิ์ และวิไลพร รังควัต, 2563)

ทฤษฎีการมีกิจกรรมร่วมกัน (Activity theory)

ผู้สูงวัยประสบความสำเร็จในชีวิตและมีความสุขได้เมื่อยังมีกิจกรรมทำร่วมกับสังคม กิจกรรมทำให้ผู้สูงวัยมีมุมมองที่ดี เห็นถึงคุณค่าในตนเองว่า มีประโยชน์ต่อสังคม และอยู่ร่วมกับสังคมอย่างมีความสุข อีกทั้งหากผู้สูงวัยใช้ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และความรู้ต่าง ๆ ที่เคยมี มาทำประโยชน์กับสังคมและบุคคล จะทำให้ผู้สูงวัยมีความสุข (เลิศวัลลภ ศรีชะพลูสิทธิ และธมนพัชร ศรีชะพลูสิทธิ, 2561; จิตติยา สมบัติบุรณ์ และคณะ, 2562)

ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity theory)

Atchley (1989) กล่าวว่า การปรับตัวเพื่อการเปลี่ยนแปลงและรูปแบบการดำเนินชีวิตมีความต่อเนื่องสอดคล้องกัน ความสุขในระยะยาวของผู้สูงวัยขึ้นอยู่กับ 1) โครงสร้างภายใน ได้แก่ บุคลิกภาพ ความเชื่อ และความคิด และ 2) โครงสร้างภายนอก ได้แก่ บทบาททางสังคม ความสัมพันธ์ และการดำเนินชีวิต โครงสร้างทั้งสองก่อตัวสืบเนื่องจากวัยหนุ่มสาวมายังวัยสูงอายุ ดังนั้นบุคคลที่เกี่ยวข้องต้องเข้าใจพฤติกรรม ความเป็นมาต่อเนื่องของผู้สูงวัยแต่ละคนร่วมด้วย นอกจากนี้ภาวะสุขภาพ สถานะทางสังคม และเศรษฐกิจ รวมถึงแรงจูงใจ มีบทบาทต่อความล้มเหลวหรือประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตของผู้สูงวัย

ทฤษฎีการถอยห่างจากสังคม (Disengagement theory)

สัมพันธภาพระหว่างบุคคลรอบกายและผู้สูงวัยที่ลดน้อยลง ส่งผลต่อการยอมรับบทบาทหน้าที่ของผู้สูงวัย ทำให้เห็นคุณค่าของตนเองลดลง ดังนั้นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงวัยได้ทำกิจกรรมร่วมกับสังคม หรือกิจกรรมแสดงออกถึงความเคารพและยอมรับในตัวผู้สูงวัย ทำประโยชน์ให้กับส่วนรวม หรือเป็นที่ปรึกษาให้กับครอบครัวและสังคม จะทำให้ผู้สูงวัยรู้สึกถึงคุณค่าในตนเองและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ไม่แตกแยกและมีความสุขเพิ่มขึ้น (เลิศวัลลภ ศรีชะพลภูสิทธิ และธมนพัชร ศรีชะพลภูสิทธิ, 2561; จิตติยา สมบัติบุญณ์ และคณะ, 2562)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นักวิชาการได้ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยส่งเสริมความสุขที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงวัยไว้ดังนี้

ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ (อรรถกร เฉยทิม และคณะ, 2561; กัลยารัตน์ ธีระธนชัยกุล, 2564; ชญานิศวร์ โคโนะ, 2564; อุไรวรรณ อมรนิมิตร, ณัฐสินี แสนสุข และธัญศักดิ์ รังสีพรหม, 2565) อายุ (กัลยารัตน์ ธีระธนชัยกุล, 2564; ชญานิศวร์ โคโนะ, 2564; อุไรวรรณ อมรนิมิตร และคณะ, 2565) จำนวนสมาชิกในบ้าน (ชญานิศวร์ โคโนะ, 2564) และภาวะสุขภาพ (ชญานิศวร์ โคโนะ, 2564; อุไรวรรณ อมรนิมิตร และคณะ, 2565) ที่แตกต่าง ทำให้ความสุขของผู้สูงวัยมีความแตกต่างกัน

ปัจจัยส่งเสริมความสุขทั้ง 5 ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคม (อรรถกร เฉยทิม และคณะ, 2561; อัมพร เครือเอม, 2561; อภิเชษฐ จำเียรสุข, 2561; ดุษฎี อายุวัฒน์ และคณะ, 2562; กัลยารัตน์ ธีระธนชัยกุล, 2564; ภัทรนันท์ อุ่นอ่อน และนพพร จันทรนาชู, 2565; วรวรรณ ทิพย์วาริรมย์, แสงเดือน อภิรัตนวงศ์ และนิศากร โพธิมาศ, 2565; สุนันทรา ขำนวนทอง และคณะ, 2565) เป็นสิ่งที่ผู้สูงวัยได้รับความช่วยเหลือทางด้านข้อมูล ข่าวสาร วัตถุประสงค์ของ หรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจจากบุคคลหรือกลุ่มคน สังคม และชุมชนมีอิทธิพลต่อความสุขของผู้สูงวัยในเชิงบวก

การใช้สังคมออนไลน์ (สิทธิพร สุทธ และคณะ, 2563; สุนันทรา ขำนวนทอง และคณะ, 2565) เป็นการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในชีวิตประจำวัน เพื่อเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และใช้ประโยชน์จากสิ่งที่มีอยู่ในเครือข่ายสังคมออนไลน์ รวมถึงติดตามข่าวสารข้อมูลสำคัญ ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงวัยในเชิงบวก

การทำประโยชน์เพื่อสังคม (อรรถกร เฉยทิม และคณะ, 2561; ดุษฎี อายุวัฒน์ และคณะ, 2562; สิทธิพร สุทธ และคณะ, 2563; สุชาดา วงศ์สวัสดิ์ และวิไลพร รังควัต, 2563) เป็นการทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น ชุมชน และสังคม ตามความรู้ความสามารถความถนัดของตน ช่วยให้มีชื่อเสียงและรู้สึกว่าคุณค่าตนเองยังเป็นส่วนหนึ่งของสังคมมีอิทธิพลเชิงบวกต่อความสุขของผู้สูงวัย

การพัฒนาจิตใจ (อรรถกร เขยทิม และคณะ, 2561; กุลธิรา ทองใหญ่, 2562; ภาวิดา พันธินากุล, ภรภัทร เสงอุดมทรัพย์ และดวงใจ วัฒนสินธุ์, 2562; สิทธิพร สุนทร และคณะ, 2563; สุชาดา วงศ์สวาสดี และวิไลพร รังควัต, 2563; วรวรรณ์ ทิพย์วาริรมย์ และคณะ, 2565) เป็นปัจจัยกระตุ้นให้เกิดความสุขได้จากการพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น เจริญสติอยู่เป็นประจำ ตระหนักถึงสภาพอารมณ์ของตนเอง เข้าร่วมกิจกรรมจิตภาวนาต่าง ๆ รวมถึงแสวงหาความรู้และแนวทางการพัฒนาจิตใจของตนเป็นประจำส่งผลให้เกิดความสุขขึ้นในชีวิต ส่งผลเชิงบวกต่อความสุขของผู้สูงวัย

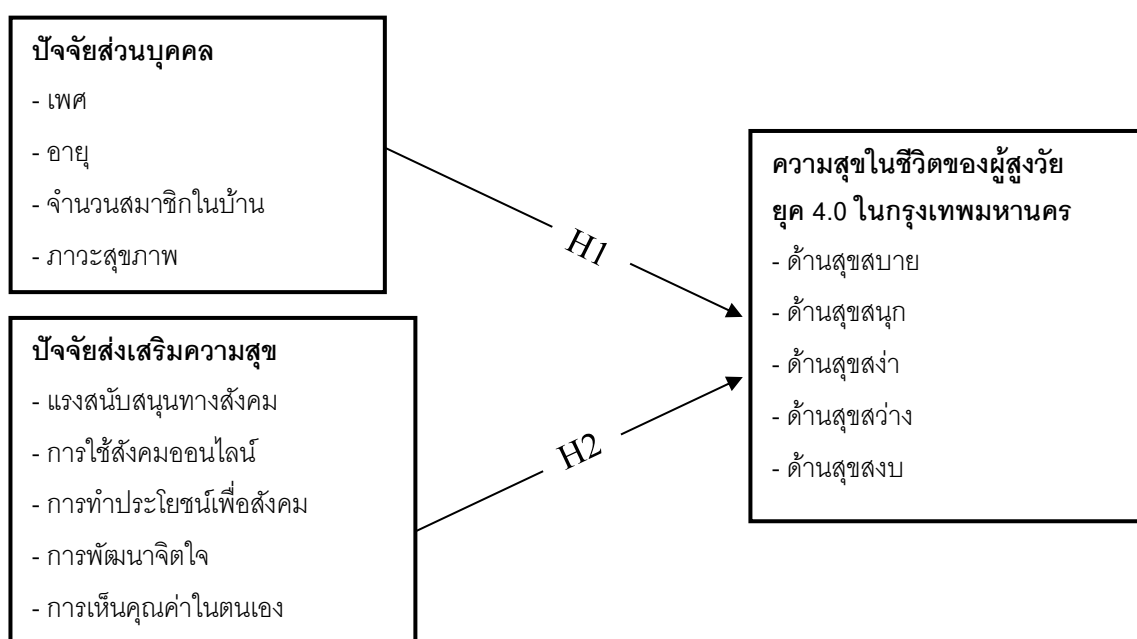
การเห็นคุณค่าในตนเอง (อรรถกร เขยทิม และคณะ, 2561; ดุษฎี อายุวัฒน์ และคณะ, 2562; สุชาดา วงศ์สวาสดี และวิไลพร รังควัต, 2563) เป็นความรู้สึกรู้สึกของผู้สูงวัยที่มีต่อตนเองและคิดว่าตนเองมีคุณค่า ซึ่งมาจากความสามารถ ความสำเร็จ และเป็นที่ยอมรับของครอบครัวและสังคมมีอิทธิพลต่อความสุขของผู้สูงวัยในเชิงบวก

สมมติฐานการวิจัย

1. ผู้สูงวัยยุค 4.0 ในกรุงเทพมหานครที่มีปัจจัยส่วนบุคคลต่างกัน มีความสุขในชีวิตต่างกัน
2. ปัจจัยส่งเสริมความสุข ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคม การใช้สังคมออนไลน์ การทำประโยชน์เพื่อสังคม การพัฒนาจิตใจ และการเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงวัยยุค 4.0 ในกรุงเทพมหานคร

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ได้กรอบแนวคิดดังภาพ 1



ภาพ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยเรื่องความสุขในชีวิตของผู้สูงวัยยุค 4.0 ในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้เลือกรูปแบบการวิจัยแบบไม่ทดลอง (Non-experimental design) เป็นการบรรยายและแปลความหมายของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตามสภาพธรรมชาติ โดยผู้วิจัยไม่ได้กระทำใด ๆ เกี่ยวกับตัวแปร เพียงรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์พร้อมนำเสนอ โดยมีหน่วยการวิเคราะห์เป็นระดับบุคคล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรเป้าหมายในการวิจัยครั้งนี้ เป็นประชากรในกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 1,152,295 คน (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2565) กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ Yamane (1973) ที่จำนวนประชากร infinity ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ยอมรับความคลาดเคลื่อนร้อยละ 5 ได้กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยทั้งสิ้น 400 คน ผู้วิจัยเลือกใช้การสุ่มตัวอย่างแบบโควตา เก็บข้อมูลทั้ง 5 เขตในกรุงเทพมหานคร ในแต่ละเขตใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก เขตละ 8 คน จนได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 400 คน เพื่อให้ได้ตัวแทนที่ดี ของประชากรและให้ทดสอบสมมติฐานการวิจัย โดยเก็บข้อมูลในเดือนกุมภาพันธ์ 2565

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดทฤษฎี กรอบแนวคิด และนิยามศัพท์ ซึ่งใช้มาตรวัดแบบลิเคิร์ต หลังจากนั้นนำแบบสอบถามมาตรวจสอบคุณภาพด้วยการตรวจความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน โดยมีเกณฑ์ค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่า 0.5 ตรวจสอบแล้ว ได้ค่าตามเกณฑ์ที่กำหนด จากนั้นนำแบบสอบถาม หาค่าความเที่ยง เกณฑ์ค่าสัมประสิทธิ์ของความเที่ยงที่ยอมรับได้ คือ 0.7 ขึ้นไป (Nunnally, 1978) ทั้งนี้ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของปัจจัยแรงสนับสนุนทางสังคมมีค่า 0.860 การใช้สังคมออนไลน์มีค่า 0.797 การทำประโยชน์เพื่อสังคมมีค่า 0.817 การพัฒนาจิตใจมีค่า 0.820 การเห็นคุณค่าในตนเองมีค่า 0.751 และความสุขในชีวิตของผู้สูงวัยยุค 4.0 ในกรุงเทพมหานครมีค่า 0.895 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ และทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระ ได้ค่า Durbin-Watson เท่ากับ 1.713 ซึ่งอยู่ระหว่าง 1.5-2.5 แสดงถึงตัวแปรอิสระไม่มีความสัมพันธ์อัตโนมัติ (Autocorrelation) และได้ค่า VIF (Variance Inflation Factor) น้อยกว่า 10 บ่งชี้ถึงไม่มีภาวะร่วมเส้นตรงพหุ (Multicollinearity) สามารถนำข้อมูลไปวิเคราะห์สถิติถดถอยพหุได้ (กัลยา วานิชย์บัญชา และฐิตา วานิชย์บัญชา, 2564) โดยผู้วิจัยประเมินความสุขในชีวิตของผู้สูงวัยทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขสบาย ด้านสุขสนุก ด้านสุขสง่า ด้านสุขสว่าง และด้านสุขสงบ

การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติเพื่อหาค่าสถิติ ที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ 1) ค่าร้อยละ 2) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน กำหนดเกณฑ์แปลผลค่าเฉลี่ยแบ่งเป็น 5 ระดับ (บุญมี พันธุ์ไทย, 2557) 3) เปรียบเทียบความสุขในชีวิตของผู้สูงวัยยุค 4.0 ในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ จำนวนสมาชิกในบ้าน และภาวะสุขภาพ ใช้สถิติ t-test 4) เปรียบเทียบความสุขในชีวิตของผู้สูงวัยยุค 4.0 ในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ ใช้สถิติทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA)

และหากพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยด้วยสถิติ LSD และ 5) วิเคราะห์หาค่าอิทธิพลของปัจจัยส่งเสริมความสุขที่มีผลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงวัยยุค 4.0 ในกรุงเทพมหานคร โดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุ (Multiple Regression)

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องความสุขในชีวิตของผู้สูงวัยยุค 4.0 ในกรุงเทพมหานคร ได้รับข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 53.1) อายุ 70-79 ปี (ร้อยละ 47.8) มีจำนวนสมาชิกในบ้าน 3 คนขึ้นไป (ร้อยละ 63.8) และมีโรคประจำตัว (ร้อยละ 81.6)

ผลการวิเคราะห์ระดับความคิดเห็นปัจจัยส่งเสริมความสุข อยู่ในระดับมากแทบทุกปัจจัย เรียงตามลำดับดังนี้ การเห็นคุณค่าในตนเอง ($\bar{X} = 4.23$, S.D. = 0.75) การพัฒนาจิตใจ ($\bar{X} = 4.12$, S.D. = 1.32) การใช้สังคมออนไลน์ ($\bar{X} = 3.83$, S.D. = 1.46) แร่งสนับสนุนทางสังคม ($\bar{X} = 3.59$, S.D. = 1.48) มีเพียงการทำประโยชน์เพื่อสังคมที่อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.29$, S.D. = 1.38)

ผลการวิเคราะห์ระดับความคิดเห็นความสุขในชีวิตของผู้สูงวัยยุค 4.0 ในกรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.59$, S.D. = 0.84) และเมื่อพิจารณารายด้าน อยู่ในระดับมากเกือบทุกด้าน เรียงตามลำดับดังนี้ ด้านสุขสบาย ($\bar{X} = 4.14$, S.D. = 1.22) ด้านสุขสงบ ($\bar{X} = 3.68$, S.D. = 1.10) ด้านสุขสว่าง ($\bar{X} = 3.63$, S.D. = 1.37) ยกเว้นด้านสุขสนุก ($\bar{X} = 3.27$, S.D. = 1.58) และด้านสุขสง่า ($\bar{X} = 3.20$, S.D. = 1.50) ที่อยู่ในระดับปานกลาง

ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย ใช้สถิติ t-test และสถิติ One-way ANOVA และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยสถิติ LSD ได้ผลการวิจัยดังนี้

1. ผู้สูงวัยยุค 4.0 ในกรุงเทพมหานครที่มีเพศต่างกัน มีความสุขในชีวิตต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเพศชายมีระดับความคิดเห็นต่อความสุขในชีวิตมากกว่าเพศหญิง

2. ผู้สูงวัยยุค 4.0 ในกรุงเทพมหานครที่มีอายุต่างกัน มีความสุขในชีวิตต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อทดสอบรายคู่โดยสถิติ LSD พบว่า

2.1 ผู้สูงวัยยุค 4.0 ในกรุงเทพมหานครที่มีอายุ 60-69 ปี กับอายุ 70-79 ปี และอายุ 60-69 ปี กับอายุ 80 ปีขึ้นไป มีความสุขในชีวิต ต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.2 ผู้สูงวัยยุค 4.0 ในกรุงเทพมหานครที่มีอายุ 70-79 ปี กับอายุ 80 ปีขึ้นไป มีความสุขในชีวิตต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ ผู้สูงวัยที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไปมีระดับความคิดเห็นต่อความสุขในชีวิตมากกว่าทุกช่วงอายุ (อายุ 60-69 ปี และอายุ 70-79 ปี ตามลำดับ)

3. ผู้สูงวัยยุค 4.0 ในกรุงเทพมหานครที่มีจำนวนสมาชิกในบ้านต่างกัน มีความสุขในชีวิตต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยจำนวนสมาชิกในบ้านตั้งแต่ 3 คนขึ้นไปมีระดับความคิดเห็นต่อความสุขในชีวิตมากกว่าจำนวนสมาชิกในบ้านน้อยกว่า 3 คน

4. ผู้สูงวัยยุค 4.0 ในกรุงเทพมหานครที่มีภาวะสุขภาพต่างกัน มีความสุขในชีวิตต่างกันอย่างน้อยมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยภาวะสุขภาพที่ไม่มีโรคประจำตัวมีระดับความคิดเห็นต่อความสุขในชีวิตมากกว่ามีโรคประจำตัว

ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย โดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุ ได้ผลการวิจัยดังตาราง 1

ตาราง 1 ความสุขในชีวิตของผู้สูงวัยยุค 4.0 ในกรุงเทพมหานคร (Y)

ตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย (b)	t	Sig.	VIF
แรงสนับสนุนทางสังคม (X_1)	.100	4.466	.000*	1.737
การใช้สังคมออนไลน์ (X_2)	.206	8.959	.000*	1.793
การทำประโยชน์เพื่อสังคม (X_3)	.225	6.913	.000*	3.185
การพัฒนาจิตใจ (X_4)	.089	2.897	.004*	2.601
การเห็นคุณค่าในตนเอง (X_5)	.172	4.218	.000*	1.491
ค่าคงที่	.598	3.014	.003*	

$R = .797$, $R^2 = .636$, $SEE = .511$, $F = 142.421$, $Sig = 0.000^*$, $D-W = 1.713$, $* = p < 0.05$

จากตาราง 1 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัยโดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุ พบว่าตัวแปรอิสระทั้ง 5 ตัวแปร ร่วมกันอธิบายความแปรปรวนในตัวแปรความสุขในชีวิตของผู้สูงวัยยุค 4.0 ในกรุงเทพมหานคร ได้เท่ากับร้อยละ 63.6 ($R^2 = .636$) ปัจจัยส่งเสริมความสุขที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงวัยยุค 4.0 ในกรุงเทพมหานครสูงสุด ได้แก่ การทำประโยชน์เพื่อสังคม การใช้สังคมออนไลน์ การเห็นคุณค่าในตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม และการพัฒนาจิตใจ ตามลำดับ สามารถแทนค่าในสมการพยากรณ์ได้ดังนี้

$$Y = .598 + .100X_1 + .206X_2 + .225X_3 + .089X_4 + .172X_5$$

สรุปและอภิปรายผล

การวิจัยเรื่องความสุขในชีวิตของผู้สูงวัยยุค 4.0 ในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยสรุปและอภิปรายผลแต่ละประเด็นตามวัตถุประสงค์การวิจัยดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ระดับความสุขในชีวิตของผู้สูงวัยยุค 4.0 ในกรุงเทพมหานคร พบว่าผู้สูงวัยมีระดับความสุขในชีวิตโดยรวมระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสุขสบาย ด้านสุขสงบ และด้านสุขสว่างมีระดับความสุขมากเรียงตามลำดับ ในขณะที่ด้านสุขสนุก และด้านสุขสง่ามีระดับความสุขปานกลาง ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าผู้สูงวัยมีระดับความสุขในชีวิตโดยรวมระดับมาก เนื่องจากผู้สูงวัยมีการ

ดูแลสุขภาพเพื่อยังคงดำเนินกิจวัตรประจำวันตามปกติ ออกกำลังกายได้ตามสมรรถนะ รับรู้และยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติของร่างกาย มีการคิดเชิงเหตุผลเพื่อแก้ไขปัญหา ทำให้สามารถปรับอารมณ์และความคิดไปในทางบวก เช่นเดียวกับงานวิจัยของ วีรณัฐ โรจนประภา (2560); อรรถกร เขยทิม และคณะ (2561); วริศรา อินทรแสน และคณะ (2563) ที่ระบุว่าผู้สูงอายุในพื้นที่กรุงเทพมหานครมีความสุขโดยรวมระดับมาก และสอดคล้องกับแนวคิดการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะของ Hansen-Kyle (2005) โดยสามารถทำหน้าที่ครอบคลุมทุกด้าน ทั้งร่างกาย สังคม และจิตวิญญาณในแต่ละบุคคล นำมาซึ่งการเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะ

2. ผู้สูงอายุยุค 4.0 ในกรุงเทพมหานครที่มีเพศ อายุ จำนวนสมาชิกในบ้าน และภาวะสุขภาพต่างกัน มีความสุขในชีวิตต่างกัน โดยเพศชาย ช่วงอายุ 80 ปีขึ้นไป จำนวนสมาชิกในบ้านตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป และผู้สูงอายุไม่มีโรคประจำตัวมีระดับความสุขที่มากกว่า ผู้วิจัยมีความเห็นเช่นเดียวกับผลการวิจัย เนื่องจากผู้สูงอายุเพศหญิงมีบทบาทในแต่ละกิจกรรมของครอบครัวที่เด่นชัดกว่าเพศชาย ไม่ว่าจะเป็นการช่วยเหลือดูแลหลาน ดูแลความเรียบร้อยและเชื่อมความสัมพันธ์ของครอบครัวในภาพรวม ให้ความสำคัญในรายละเอียด ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ จึงทำให้เกิดแรงกดดัน ความวิตกกังวล และความเครียดได้มากกว่าเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กัลยารัตน์ ธีระธนชัยกุล (2564); ชญานิศวรร โคโนะ (2564); อุไรวรรณ อมรมิติด และคณะ (2565) ผู้สูงอายุตอนปลายผ่านประสบการณ์และช่วงเวลาต่างๆ ในชีวิตทั้งสุขและทุกข์ เข้าใจการแปรเปลี่ยนบทบาททางสังคม การเสื่อมถอยของร่างกาย มีการปรับตัวและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ดีกว่าผู้สูงอายุกลุ่มอื่น เช่นเดียวกับผลการวิจัยของ กัลยารัตน์ ธีระธนชัยกุล (2564) บุตรหลานหรือผู้สนิทสนมอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวหลายคน ทำให้มีการพูดคุย ถามไถ่ทุกข์สุข ดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ผู้สูงอายุจะรู้สึกอ้างว้างและมีบรรยากาศอบอุ่น สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชญานิศวรร โคโนะ (2564); ทฤษฎีการมีกิจกรรมร่วมกัน (เลิควัลลภ ศรีชะพลภูสิทธิ และธมนพัชร ศรีชะพลภูสิทธิ, 2561; จิตติยา สมบัติบุรณ์ และคณะ, 2562) และเช่นเดียวกับแนวคิดของ กิตติวงศ์ สาสวด (2560); อาจ เมธารักษ์ (2564) ที่ระบุว่าเหตุแห่งความสุขของผู้สูงอายุสอดคล้องกับครอบครัวอบอุ่น มีสมาชิกในครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ได้พักอาศัยกับลูกหลานที่ตนรัก มีการเอาใจใส่ดูแลอย่างใกล้ชิด ให้เกียรติเคารพนับถือ และการที่ผู้สูงอายุไม่มีโรคประจำตัวทำให้การดำเนินชีวิตไม่ลำบาก ไม่ได้รู้สึกถึงภาระต่อครอบครัว จึงทำให้มีความสุขมากกว่าผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว เช่นเดียวกับผลการวิจัยของ ชญานิศวรร โคโนะ (2564); อุไรวรรณ อมรมิติด และคณะ (2565) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Palmore and Luikart (1992) ที่พบว่าการรับรู้ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความพึงพอใจของชีวิต ดังนั้นผู้สูงอายุที่รับรู้ว่าคุณภาพชีวิตดี จะทำให้มีความสุข

3. ปัจจัยส่งเสริมความสุขที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุยุค 4.0 ในกรุงเทพมหานคร ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคม การใช้สังคมออนไลน์ การทำประโยชน์เพื่อสังคม การพัฒนาจิตใจ และ

การเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการทำประโยชน์เพื่อสังคมมีอิทธิพลสูงสุด ผู้วิจัยมีความเห็นว่าการใช้ความรู้ความสามารถในการทำกิจกรรมช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมโดยรอบตามบริบทของแต่ละบุคคล แสดงออกถึงการเสียสละประโยชน์ส่วนตนได้ เกิดความภาคภูมิใจ สะท้อนคุณค่าจากการทำความดี และรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ไม่แปลกแยก สอดคล้องกับทฤษฎีการมีกิจกรรมร่วมกันและทฤษฎีการถอยห่างจากสังคม (เลิควัลลภ ศรีชะพลภูสิทธิ และธมนพัชร ศรีชะพลภูสิทธิ, 2561; จิตติยา สมบัติบุรณ์ และคณะ, 2562) และเช่นเดียวกับผลการวิจัยของ อรรถกร เขยทิม และคณะ (2561); ดุษฎี อายุวัฒน์ และคณะ (2562); สิทธิพร สุทธ และคณะ (2563); สุชาดา วงศ์วาสดี และวิไลพร รังควัต (2563)

การใช้สังคมออนไลน์มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงวัย ผู้วิจัยเห็นว่าการพัฒนาเทคโนโลยีการสื่อสารด้วยสังคมออนไลน์ เป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตของผู้คน การเรียนรู้พัฒนาทักษะการใช้งานให้สามารถติดตามข้อมูลข่าวสาร ติดต่อเครือข่ายสังคมออนไลน์ ทำให้ผู้สูงวัยเพิ่มช่องทางสื่อสารกับครอบครัวและกลุ่มเพื่อนได้ จึงรู้สึกว่ามีตัวตน มีเพื่อน และเป็นส่วนของสังคมเช่นเดียวกับวัยอื่น สอดคล้องกับงานวิจัยของ วีรณัฐ วิจารณ์ประภา (2560) ที่ระบุว่าเทคโนโลยีช่วยให้ผู้สูงวัยได้สัมผัสประสบการณ์แปลกใหม่ในโลกไร้พรมแดน ลดปัญหาสุขภาพ และลดช่องว่างระหว่างวัยได้ จึงทำให้ผู้สูงวัยมีความสุขมากขึ้น โดยผู้สูงวัยนิยมใช้ไลน์และเฟซบุ๊กเพื่อติดต่อสื่อสารกับเพื่อนและคนในครอบครัว ทำให้คลายเหงา คลายความคิดถึง รู้สึกสบายใจและมีความสุข (พิทักษ์ ศิริวงษ์ และบัณฑิตา อุณหเลขาจิตร, 2560) เช่นเดียวกับผลการวิจัยของ สิทธิพร สุทธ และคณะ (2563); สุนันทรา ขำนวนทอง และคนอื่น ๆ (2565)

การเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงวัย ผู้วิจัยมีความเห็นว่าการเปิดโอกาสให้ผู้สูงวัยได้นำความรู้ ประสบการณ์ ความสำเร็จ และความเชี่ยวชาญในอดีตมาถ่ายทอดต่อคนรุ่นหลัง เป็นมุมมองที่ผ่านการตกผลึกทางความคิดและประสบการณ์นับเป็นประโยชน์อย่างยิ่งกับผู้เกี่ยวข้อง สร้างการยอมรับและความเคารพนับถือ ทำให้สะท้อนคุณค่าด้านต่าง ๆ ในตนเองชัดเจนยิ่งขึ้น และเป็นผู้ที่สังคมให้ความสำคัญ สอดคล้องกับทฤษฎีการถอยห่างจากสังคมและทฤษฎีการมีกิจกรรมร่วมกัน (เลิควัลลภ ศรีชะพลภูสิทธิ และธมนพัชร ศรีชะพลภูสิทธิ, 2561; จิตติยา สมบัติบุรณ์ และคณะ, 2562) และเช่นเดียวกับผลการวิจัยของ อรรถกร เขยทิม และคณะ (2561); ดุษฎี อายุวัฒน์ และคณะ (2562); สุชาดา วงศ์วาสดี และวิไลพร รังควัต (2563)

แรงสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงวัย ผู้วิจัยมีความคิดว่าชีวิตที่มีความสุขของผู้สูงวัยไม่ได้ขึ้นอยู่กับตัวผู้สูงวัยเพียงฝ่ายเดียว แต่ยังเกี่ยวข้องกับบริบททางสังคมด้วย ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว ชุมชน ผู้คน และองค์กรต่าง ๆ การมีกิจกรรมร่วมกัน การให้ความช่วยเหลือทางด้านข้อมูลข่าวสาร การให้ที่พึ่งพิงทั้งทางกายและจิตใจ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนเป็นกำลังใจและแรงสนับสนุนจากสังคม ช่วยเติมเต็มความสุขให้กับผู้สูงวัยได้ สอดคล้องกับทฤษฎีการมีกิจกรรมร่วมกันและทฤษฎีการถอยห่างจาก

สังคม (เลิศวัลลภ ศรีชะพลภูสิทธิ และธมนพัชร ศรีชะพลภูสิทธิ, 2561; จิตติยา สมบัติบุรณ์ และคณะ, 2562) และเช่นเดียวกับผลการวิจัยของ อรรถกร เฉยทิม และคณะ (2561); อัมพร เครือเอม (2561); อภิเชษฐ จำเนียรสุข (2561); ดุษฎี อายุวัฒน์ และคณะ (2562); กัลยารัตน์ ธีระธนชัยกุล (2564); ภัทรนันท์ อุ่นอ่อน และนพพร จันทรนาชู (2565); วรวรรณ ทิพย์วารัณย์ และคณะ (2565); สุนันทรา ขำวานทอง และคณะ (2565)

การพัฒนาจิตใจมีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงวัย ผู้วิจัยเห็นว่าความคิดและอารมณ์เชิงบวกแสดงถึงความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งสะท้อนถึงความสุขที่มีในตัวบุคคล การรู้เท่าทันสภาพจิตใจของตน การทำให้จิตเบิกบาน การบริหารจัดการทั้งความทุกข์และความสุข ด้วยการแสวงหาแนวทางพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้นก่อให้เกิดความสุขที่แท้จริงในชีวิต สอดคล้องกับแนวคิดความสุขของ Argyle and Martin (1991) และแนวคิดของ Layard (2007) ที่ว่าสุขภาพจิตเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อความสุขของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ยังสนับสนุนด้วยผลการวิจัยของ อรรถกร เฉยทิม และคณะ (2561); กุลธิดา ทองใหญ่ (2562); ภาวดี พันธินากุล และคณะ (2562); สิทธิพร สุนทร และคณะ (2563); สุชาดา วงศ์สวัสดิ์ และวิไลพร รังควัต (2563); วรวรรณ ทิพย์วารัณย์ และคณะ (2565)

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงวัยยุค 4.0 ในกรุงเทพมหานครมีความสุขในชีวิตมากขึ้นนั้น ครอบครัว กลุ่มบุคคล ชุมชน สังคม และหน่วยงานที่รับผิดชอบดูแลผู้สูงวัย ได้แก่ กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ควรสนับสนุนและผลักดันกิจกรรมที่ส่งเสริมความสุขทั้ง 5 เรียงลำดับความสำคัญ ดังนี้ การทำประโยชน์เพื่อสังคม การใช้สังคมออนไลน์ การเห็นคุณค่าในตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคมและการพัฒนาจิตใจ ทั้งนี้จะต้องตระหนักถึงความสุขในชีวิตที่แตกต่างกันของผู้สูงวัยที่มีเพศ อายุ จำนวนสมาชิกในบ้าน และภาวะสุขภาพที่แตกต่างกัน ตามรายละเอียดดังนี้

1. จากผลวิจัยระดับความสุขของผู้สูงวัยในกรุงเทพมหานคร พบความสุขในชีวิตด้านสุขสบาย ด้านสุขสงบ และด้านสุขสว่างอยู่ในระดับมาก (ตามลำดับ) ในขณะที่ด้านสุขสนุก และด้านสุขสง่า อยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นผู้เกี่ยวข้องต้องคงรักษากิจกรรมส่งเสริมผู้สูงวัยให้มีความสุขสบายกาย เกิดการรับรู้และเข้าใจตนเอง ตลอดจนกระตุ้นทักษะทางสมองให้ใช้งานอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ 1.1) การออกกำลังกายที่ปลอดภัยเป็นกิจวัตร ไม่ว่าจะเป็นการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทาน ความอ่อนตัว การทรงตัว และแอโรบิค ซึ่งเหมาะกับสมรรถภาพร่างกายในแต่ละบุคคล 1.2) ฝึกการรับรู้เท่าทันความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ตนเองตามความเป็นจริง อีกทั้งจัดการควบคุมอารมณ์ให้เหมาะสม และยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งความทุกข์และความสุข และ 1.3) กิจกรรมช่วยชะลอความเสื่อมของสมอง เช่น ฝึกความจำ การคิดแก้ปัญหาด้วยเหตุผล การสื่อสาร ฝึกปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และเรียนรู้สิ่งใหม่ นอกจากนี้ ควร

ส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการ ความคิดสร้างสรรค์ และกิจกรรมใช้ความรู้ความสามารถทำประโยชน์แก่สังคม เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเองมากยิ่งขึ้น กิจกรรมข้างต้นเป็นองค์ประกอบช่วยเสริมสร้างความสุขให้กับผู้สูงวัย

2. ผู้สูงวัยในกรุงเทพมหานครที่มีเพศ อายุ จำนวนสมาชิกในบ้าน และภาวะสุขภาพต่างกัน มีความสุขในชีวิตต่างกัน ผู้ที่เกี่ยวข้องจะต้องเข้าใจถึงความสุขในชีวิตที่ต่างกันของผู้สูงวัย ว่าผู้สูงวัยแต่ละกลุ่มมีความต้องการสิ่งใด ต้องการการตอบสนองหรือการดูแลช่วยเหลืออย่างไร ดังนั้นเพื่อให้ผู้สูงวัยมีความสุขกับชีวิตในภาพรวม จะต้องให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับกลุ่มผู้สูงวัยเพศหญิง ผู้สูงวัยตอนต้นและตอนกลาง ผู้สูงวัยที่มีสมาชิกในบ้านน้อยกว่า 3 คน และผู้สูงวัยที่มีโรคประจำตัว เนื่องจากมีระดับความสุขน้อยกว่ากลุ่มเพศชาย ผู้สูงวัยตอนปลาย ผู้สูงวัยที่มีสมาชิกในบ้านตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป และไม่มีโรคประจำตัว ถึงแม้เป็นกลุ่มที่มีระดับความสุขมากกว่าแต่ผู้เกี่ยวข้องไม่ควรละเลยเช่นกัน

3. ผู้ที่เกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญกับปัจจัยการทำประโยชน์เพื่อสังคมเป็นลำดับแรก โดยจัดพื้นที่หรือเปิดโอกาสให้ผู้สูงวัยได้แสดงความรู้ ความสามารถ และศักยภาพที่สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในการทำมาดี และเป็นส่วนสำคัญของสังคม ปัจจัยการใช้สังคมออนไลน์ควรอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงวัยมีบัญชีสื่อสังคมออนไลน์ สอนการใช้งาน และเข้าถึงสังคมออนไลน์ เพื่อติดต่อสื่อสารกับครอบครัวและเพื่อนบนโลกออนไลน์ รวมถึงติดตามข้อมูลข่าวสารที่สนใจในชีวิตประจำวัน ปัจจัยการเห็นคุณค่าในตนเองสะท้อนจากการได้ถ่ายทอดประสบการณ์และองค์ความรู้ที่มีค่าแก่คนรุ่นหลัง สร้างการยอมรับและความเคารพนับถือจากผู้อื่นและกับทั้งต่อตนเอง ปัจจัยแรงสนับสนุนทางสังคม โดยผู้เกี่ยวข้องควรให้ความช่วยเหลือ ไม่ว่าจะเป็นข้อมูลข่าวสาร ปัจจัยที่จำเป็น หรือการสนับสนุนด้านจิตใจกับผู้สูงวัยตามความเหมาะสม และปัจจัยการพัฒนาจิตใจควรจัดกิจกรรมฝึกสมาธิและจิตตปัญญาเพื่อรู้เท่าทันสภาพจิตใจตนเอง การบริหารจัดการทั้งความสุขและความทุกข์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ซึ่งกิจกรรมทั้งหมดจะส่งผลทำให้ผู้สูงวัยมีความสุขในชีวิต

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยประชากรศาสตร์ และปัจจัยสังคมศาสตร์อื่น โดยเก็บข้อมูลจากการสังเกตและสัมภาษณ์ผู้สูงวัย เพื่อแสวงหาปัจจัยสำคัญอื่นเพื่อร่วมอธิบายความสุขในชีวิตของผู้สูงวัยยุค 4.0 ในกรุงเทพมหานครได้มากยิ่งขึ้น

2. ควรศึกษาความสุขในชีวิตของผู้สูงวัยในพื้นที่นอกเมือง และในเมืองเพื่อเปรียบเทียบและพัฒนาเป็นรูปแบบความสุขของผู้สูงวัยในชุมชนเมือง และชุมชนนอกเมือง

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2565). สถิติผู้สูงอายุของประเทศไทย 77 จังหวัด ณ.วันที่ 31 ธันวาคม 2564. สืบค้นจาก <https://www.dop.go.th/th/know/1/1099>
- กัลยา วานิชย์บัญชา และฐิตา วานิชย์บัญชา. (2564). การใช้ SPSS for Windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล (พิมพ์ครั้งที่ 34). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สามลดา.
- กัลยารัตน์ ธีระธนชัยกุล. (2564). อิทธิพลของแรงสนับสนุนทางสังคมและคุณภาพชีวิตที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุเขตกรุงเทพมหานคร จังหวัดปทุมธานี จังหวัดนนทบุรี และจังหวัดสมุทรปราการ. วารสารวิชาการบริหารธุรกิจ สมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, 10(1), 30-48.
- กิตติวงศ์ สาสวด. (2560). ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดภาค 9 ตะวันออก. วารสารชุมชนวิจัย, 11(2), 21-38.
- กุลธีรา ทองใหญ่. (2562). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแก่อำเภอเมืองจังหวัดสงขลา. วารสารบริหารธุรกิจเทคโนโลยีมหานคร, 16(1), 154-179.
- เกสร มัยจีน. (2559). การสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวก. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 24(4), 673-681.
- จิตติยา สมบัติบุญ, นุชนาถ ประกาศ, และบุศรินทร์ เอี่ยมสียก. (2562). ความสุขของผู้สูงอายุไทยในยุค Thailand 4.0. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี, 30(2), 219-228.
- ชฎานิสวรรค์ โคโนะ. (2564). การศึกษาข้อมูลทฤษฎีภูมิด้านความสุขของประชากรสูงอายุในประเทศไทย ปี พ.ศ. 2560. วารสารศรีปทุมปริทัศน์ ฉบับมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 21(2), 19-33.
- ดุขฎิ อายุวัฒน์, จงรักษ์ หงส์งาม, เกศินี สราญฤทธิชัย, รักชนก ชำนาญมาก, วณิชชา ณรงค์ชัย, และณัฐวรรณ อุไรอำไพ. (2562). ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วารสารภาษา ศาสนา และวัฒนธรรม, 8(1), 136-155.
- นริสา วงศ์พนารักษ์. (2556). การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตในสังคมผู้สูงอายุ. วารสารวิจัยสาธารณสุข-ศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 6(2), 160-164.
- บุญมี พันธุ์ไทย. (2557). ระเบียบวิธีวิจัยการศึกษาเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์. (2560, กรกฎาคม 20). กรมสุขภาพจิตเปิดเวทีวิชาการสุขภาพจิตและจิตเวช ผู้สูงอายุระดับชาติ เน้น ยอมรับ ปรับตัว อยู่อย่างพอดี มีคุณค่า ใช้ 5 สุขในยุค 4.0. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th/กรมสุขภาพจิต-แนะใช้-5-ในยุค 4.0/>

- พิทักษ์ ศิริวงษ์ และบัณฑิตา อุณหเลขาคิตร. (2560). การใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุในเขตตลาด
ตำบลสามพราน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม. ใน การประชุมวิชาการมหาวิทยาลัยเทคโนโลยี
ราชมงคล : ครั้งที่ 9. ราชมงคลสร้างสรรค์นวัตกรรมที่ยั่งยืนสู่ประเทศไทย 4.0
(น. 1091-1098). นนทบุรี: ศูนย์แสดงสินค้าและการประชุม, อิมแพค เมืองทองธานี.
- ภัทรนันท์ อุ่นอ่อน และนพพร จันทรน้ำชู. (2565). แนวทางการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุใน
จังหวัดนครปฐม. วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย, 14(2), 24-46.
- ภาวิดา พันธินาฏกุล, ภรภัทร เฮงอุดมทรัพย์, และดวงใจ วัฒนสินธุ์. (2562). อิทธิพลของปัจจัยด้านจิตสังคม
ที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 27(2),
40-48.
- เลิศวัลลภ ศรีชะพลภูสิทธิ และธมนพัชร ศรีชะพลภูสิทธิ. (2561). การปรับตัวเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุใน
ประเทศไทย. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, 20(1),
253-265.
- ลำไผ่ สุวรรณสาร และอรุณรัตน์ สุนทนต์บัว. (2565). ผู้สูงอายุสุขภาพดี: ในมุมมองความสุข 5 มิติ. วารสาร
พยาบาลและสาธารณสุข มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ, 1(1), 28-34.
- วรวรรณ ทิพย์วาริรมย์, แสงเดือน อภิรัตน์วงศ์, และนิศากร โพธิมาศ. (2565). ปัจจัยทำนายความสุขของ
ผู้สูงอายุในชุมชนวังชมภู จังหวัดเพชรบูรณ์. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการ
สาธารณสุข ภาคใต้, 9(1), 94-106.
- วิศรา อินทรแสน, วรณวีร์ บุญคุ้ม, และคณิต เขียววิชัย (2563). การศึกษาสภาพการณ์ปัจจุบันของ
ผู้สูงอายุด้านความสุขในยุคไทยแลนด์ 4.0 ในกลุ่มจังหวัดภาคกลางและปริมณฑล. วารสารศรี-
นครินทร์วิจัยและพัฒนา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์), 12(24), 78-90.
- วิชาญ ชูรัตน์, โยธิน แสงวงดี, และสุภาพร อรุณรักษ์สมบัติ. (2555). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะเสี่ยงการมี
ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ. วารสารประชากร, 3, 87-109.
- วีรณัฐ ไรจนประภา. (2560). พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีที่มีผลต่อระดับความสุขของผู้สูงอายุในเขต
กรุงเทพมหานคร. วารสารวิชาการบัณฑิตวิทยาลัยสวนดุสิต, 13(1), 89-104.
- สิทธิพร สุนทร, วชิรินทร์ สุทธิชัย, และพงษ์ศักดิ์ ชิมมอนด์ส. (2563). รูปแบบการพัฒนาความสุขของผู้สูง
วัยในจังหวัดมหาสารคาม. วารสารราชภัฏยะลา, 15(2), 153-161.
- สุชาดา วงศ์สวัสดิ์ และวิไลพร รังควัต. (2563). ความสุขของผู้สูงอายุในชนบทจังหวัดนครราชสีมา.
วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ, 5(10), 17-34.

- สุนันทรา ขำนวนทอง, พิทยุต์ คองพ่วง, พิมพ์พรรณ อัมพันธ์ทอง, และวัชร เพ็ชรวงษ์. (2565). การมีส่วนร่วมในชุมชนและการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีผลต่อรูปแบบความสุขของผู้สูงอายุ ในยุค 4.0 ตำบลวังหว่า อำเภอศรีประจันต์ จังหวัดสุพรรณบุรี. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ*, 7(12), 698-713.
- อภิเชษฐ์ จำเนียรสุข. (2561). ความสุขของผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรัง ในจังหวัดสระแก้ว. *วารสารมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 24(2), 195-203.
- อรพรรณ ลีอนุญวัชชัย และอัชฌา ชื่นบุญ. (2563). ความสุขของผู้สูงอายุไทยยุค 4.0 ที่อาศัยอยู่ในชุมชนและผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสถานดูแลผู้สูงอายุ. *วารสารสุขภาพกับการจัดการสุขภาพ*, 6(1), 58-70.
- อรรถกร เจยทิม, นวลฉวี ประเสริฐสุข, และอุรปริย เกิดในมงคล. (2561). ความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารสังคมศาสตร์บูรณาการ*, 5(1), 85-108.
- อาจ เมธารักษ์. (2564). พุทธวิถีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ. *วารสารปรัชญาอาศรม*, 3(1), 40-51.
- อุไรวรรณ อมรมิตร, ณัฐสินี แสนสุข, และธัญศักดิ์ รังสีพรหม. (2565). การศึกษาความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ. *วารสารสังคมศาสตร์*, 11(1), 116-127.
- อัศรา ประเสริฐสิน, ทัชชา สุริโย, และปพน ณัฐเมธาวิณ. (2561). สุขภาวะของผู้สูงอายุ: แนวคิดและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง. *วารสารสุขภาพศึกษา*, 41(1), 1-15.
- อัมพร เครือเอม. (2561). ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองโพ จังหวัดราชบุรี. *วารสารหัวหินสุขใจไกลกังวล*, 3(1), 59-71.
- Argyle, M., & Martin, M. (1991). *The psychological causes of happiness*. In Strack, F. Argyle, M., & Schwarz, N. (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 77-100). Oxford, England: Pergamon Press.
- Atchley, R. C. (1989). A continuity theory of normal aging. *The Gerontologist*, 29(2), 183-190.
- Bolton, R. N., Parasuraman, A., Hoefnagels, A., Migchels, N., Kabadayi, S., Gruber, T., Loureiro, Y. K., & Solnet, D. (2013). Understanding generation Y and their use of social media: A review and research agenda. *Journal of Service Management*, 24(3), 245-267.
- Coopersmith, S. (1984). *The manual of self-esteem inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Hansen-Kyle, L. (2005). A concept analysis of healthy aging. *Nursing Forum; Philadelphia*, 40(2), 45-57.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Reading, MA: Addison-Wesley.

- Layard, R. (2007). *Happiness: Lessons from a new science*. London: Penguin Books.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Palmore, E., & Luikart, C. (1992). Health and social factors related to life satisfaction. *Journal of Health and Social Science*, 57(1), 605-620.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Schaefer, C., Coyne, J. C., & Lazarus, R. S. (1981). The health-related functions of social support. *Journal of behavioral medicine*, 4(4), 381-406.
- Yamane, T. (1973). *Statistics, an introductory analysis* (2nd ed.). New York: Harper and Row.