



วารสารวิชาการก้าวหน้า ปีที่ 1 ฉบับที่ 3 ประจำเดือนพฤษภาคม - มิถุนายน พ.ศ. 2569

Kaonawat Academic Journal, Volume 1, Number 3, May– June 2026

สมาคมเครือข่ายการเรียนรู้และนวัตกรรมองค์กร

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ เขตจังหวัดนนทบุรี ประเทศไทย

ปัทมา โกเมนจรัส

คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยศรีปทุม

อีเมล: pattama.spu@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในเขตจังหวัดนนทบุรี ประเทศไทย ผู้ให้ข้อมูลหลักสำคัญ ได้แก่ ผู้สูงอายุสัญชาติไทยที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และเป็นสมาชิกสมาคมผู้สูงอายุในเขตจังหวัดนนทบุรี จำนวน 10 คน คัดเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์รายบุคคล และวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า ความสุขของผู้สูงอายุในเขตจังหวัดนนทบุรีได้รับอิทธิพลจาก 3 ประเด็นสำคัญ ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคม คุณภาพชีวิต และสภาพแวดล้อมทางสังคม โดยผู้ให้ข้อมูลหลักสำคัญ ส่วนใหญ่สะท้อนว่า การได้รับความรัก ความเอาใจใส่ การดูแลช่วยเหลือ และกำลังใจจากสมาชิกในครอบครัว ญาติ และบุคคลในชุมชน เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความมั่นคงทางจิตใจ และความสุขในการดำเนินชีวิตนอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลหลักสำคัญ ยังให้ความสำคัญกับคุณภาพชีวิตในด้านสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม โดยพบว่าการมีสุขภาพแข็งแรง การสามารถพึ่งพาตนเองได้ และการมีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุ ขณะเดียวกัน ผู้ให้ข้อมูลหลักสำคัญ สะท้อนถึงข้อจำกัดด้านสุขภาพ ภาระค่าใช้จ่าย และการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างครอบครัวและสังคม ซึ่งส่งผลต่อระดับความสุขและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า ความสุขของผู้สูงอายุเกิดจากการบูรณาการระหว่างการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม การมีคุณภาพชีวิตที่ดี และการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า ซึ่งเป็นข้อมูลสำคัญสำหรับการกำหนดนโยบายและแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและความสุขของผู้สูงอายุในอนาคต

คำสำคัญ: แรงสนับสนุนทางสังคม, คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ, ความสุขของผู้สูงอายุ, ผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี



วารสารวิชาการก้าวหน้า ปีที่ 1 ฉบับที่ 3 ประจำเดือนพฤษภาคม - มิถุนายน พ.ศ. 2569

Kaonawat Academic Journal, Volume 1, Number 3, May– June 2026

สมาคมเครือข่ายการเรียนรู้และนวัตกรรมองค์กร

FACTORS INFLUENCING THE HAPPINESS OF OLDER ADULTS IN NONTHABURI PROVINCE, THAILAND

Pattama Komenjumrus

School of Business Administration, Sripatum University

E-mail: pattama.spu@gmail.com

Abstract

This qualitative research aimed to explore the factors influencing the happiness of older adults in Nonthaburi Province, Thailand. The key informants consisted of ten Thai older adults aged 60 years and above who were members of elderly associations in Nonthaburi Province. Participants were selected through purposive sampling. Data were collected using in-depth interviews. The researcher conducted individual interviews and analyzed the data using content analysis.

The findings revealed that the happiness of older adults in Nonthaburi Province was influenced by three major themes: social support, quality of life, and the social environment. Most participants reflected that receiving love, care, assistance, and emotional support from family members, relatives, and community members played a significant role in enhancing their sense of self-worth, psychological well-being, and overall happiness in life.

In addition, participants emphasized the importance of quality of life in terms of physical health, mental health, economic stability, and social participation. Good health, the ability to maintain independence, and opportunities to engage in social activities were identified as important factors contributing to happiness among older adults. At the same time, participants reported that health limitations, financial burdens, and changes in family and social structures negatively affected their happiness and quality of life. The study indicates that the happiness of older adults is shaped by the integration of social support, a good quality of life, and a supportive social environment that enables them to live with dignity and meaning. These findings provide valuable insights for policymakers and relevant stakeholders in developing strategies and policies to enhance the quality of life and happiness of older adults in the future.

Keywords: Older Adults, Happiness, Social Support, Quality of Life, Nonthaburi Province, Qualitative Research.



วารสารวิชาการก้าวหน้า ปีที่ 1 ฉบับที่ 3 ประจำเดือนพฤษภาคม - มิถุนายน พ.ศ. 2569

Kaonawat Academic Journal, Volume 1, Number 3, May– June 2026

สมาคมเครือข่ายการเรียนรู้และนวัตกรรมองค์กร

บทนำ

ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่ “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” (Aged Society) อันเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรที่มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ประเด็นด้านคุณภาพชีวิต สุขภาวะทางกายและจิตใจ ตลอดจนความสุขของผู้สูงอายุ กลายเป็นประเด็นสำคัญที่ทุกภาคส่วนให้ความสนใจ ทั้งในด้านนโยบายสาธารณะ การสาธารณสุข และการพัฒนาสังคม โดยเฉพาะในเขตเมืองและปริมณฑล เช่น จังหวัดนนทบุรี ซึ่งมีการขยายตัวของชุมชนเมืองและมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น อาจทำให้เกิดข้อจำกัดในการดำเนินชีวิต รวมถึงความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะโดดเดี่ยวทางสังคม ความเครียด และความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ดังนั้น “แรงสนับสนุนทางสังคม” จึงถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและมีความสุข โดยแรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว ญาติ เพื่อน ชุมชน หรือหน่วยงานภาครัฐ สามารถช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยว เพิ่มกำลังใจ และส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตใจของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญ (Salathong & Thoranee, 2022) นอกจากนี้ “คุณภาพชีวิต” ยังเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้สูงอายุ โดยคุณภาพชีวิตครอบคลุมทั้งด้านสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต ความสัมพันธ์ทางสังคม ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมในการดำรงชีวิต งานวิจัยของ Sirisuwan et al. (2022) พบว่า ปัจจัยด้านการสูงวัยอย่างมีพลังและความรอบรู้ด้านสุขภาพมีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทยอย่างชัดเจน ขณะที่การศึกษาของ Aung et al. (2022) ยังระบุว่า ปัจจัยทางสังคมและสุขภาพมีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนไทย ในด้านความสุขของผู้สูงอายุ พบว่าความสุขเป็นตัวชี้วัดสำคัญของการมีชีวิตที่ดีในวัยสูงอายุ ซึ่งเกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิต ความสัมพันธ์กับครอบครัว และการได้รับการยอมรับจากสังคม งานวิจัยของ Nanthamongkolchai et al. (2022) ชี้ให้เห็นว่า ปัจจัยด้านการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุและการเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลต่อความสุขของผู้สูงอายุไทย อีกทั้ง Narongchai (2022) พบว่า การได้รับกำลังใจจากครอบครัว การมีปฏิสัมพันธ์กับชุมชน และการได้รับสวัสดิการที่เหมาะสม ล้วนเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการดำเนินชีวิต แม้ว่าจะมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในหลายพื้นที่ของประเทศไทย แต่ยังไม่พบว่าการศึกษเกี่ยวกับอิทธิพลของแรงสนับสนุนทางสังคมและคุณภาพชีวิตที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุในเขตจังหวัดนนทบุรียังมีอยู่อย่างจำกัด ทั้งที่จังหวัดนนทบุรีเป็นพื้นที่ที่มีบริบททางสังคมและเศรษฐกิจเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว รวมถึงมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ เขตจังหวัดนนทบุรี ประเทศไทย เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เพียงพอต่อการกำหนดแนวทางส่งเสริมคุณภาพชีวิตและความสุขของผู้สูงอายุ ตลอดจนใช้เป็นข้อมูลสนับสนุนการกำหนดนโยบายและการพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาประสบการณ์และความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตจังหวัดนนทบุรี ประเทศไทย
2. เพื่อศึกษามุมมองเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตจังหวัดนนทบุรี ประเทศไทย
3. เพื่อศึกษาความคิดเห็นและประสบการณ์เกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุในเขตจังหวัดนนทบุรี ประเทศไทย
4. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในเขตจังหวัดนนทบุรี ประเทศไทย



วารสารวิชาการก้าวหน้า ปีที่ 1 ฉบับที่ 3 ประจำเดือนพฤษภาคม - มิถุนายน พ.ศ. 2569

Kaonawat Academic Journal, Volume 1, Number 3, May– June 2026

สมาคมเครือข่ายการเรียนรู้และนวัตกรรมองค์กร

5. เพื่อศึกษาอิทธิพลของแรงสนับสนุนทางสังคมและคุณภาพชีวิตที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุในเขตจังหวัดนนทบุรี ประเทศไทย จากมุมมองและประสบการณ์ของผู้สูงอายุ

กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในเขตจังหวัดนนทบุรี ประเทศไทย” ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย โดยมุ่งศึกษาประสบการณ์ มุมมอง และความคิดเห็นของผู้สูงอายุเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการดำเนินชีวิต ซึ่งประกอบด้วยประเด็นสำคัญ ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ

ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และรายได้ต่อเดือนในปัจจุบัน ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานที่อาจส่งผลต่อมุมมอง คุณภาพชีวิต และความสุขของผู้สูงอายุ

2. แนวคิดด้านแรงสนับสนุนทางสังคม

ผู้วิจัยใช้แนวคิดของ Schaffer (2004) เป็นแนวทางในการศึกษา โดยประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่

- 1) การสนับสนุนด้านอารมณ์
- 2) การสนับสนุนด้านสิ่งของ เงินทอง และบริการ
- 3) การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร

ทั้งนี้ แรงสนับสนุนทางสังคมถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยส่งเสริมการดำเนินชีวิตและความสุขของผู้สูงอายุ ทั้งจากครอบครัว ญาติ เพื่อน และชุมชน

3. แนวคิดด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยใช้แนวคิดของ Schalock (2004) เป็นกรอบในการศึกษา ประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่

- 1) ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี
- 2) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
- 3) ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี
- 4) ด้านสภาพร่างกายที่ดี
- 5) ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม
- 6) ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง

โดยคุณภาพชีวิตในแต่ละด้านสะท้อนถึงความสามารถในการดำเนินชีวิต ความพึงพอใจ และความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ

4. แนวคิดด้านความสุขของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุจากแบบประเมินความสุขของกรมสุขภาพจิต (TMHI-15) และแนวคิดของ Mongkol (2009) เพื่อใช้เป็นแนวทางในการศึกษามุมมองและประสบการณ์เกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย โดยพิจารณาความสุขจากความพึงพอใจในชีวิต สุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสัมพันธ์ทางสังคม และการดำเนินชีวิตในประจำวัน



วารสารวิชาการก้าวหน้า ปีที่ 1 ฉบับที่ 3 ประจำเดือนพฤษภาคม - มิถุนายน พ.ศ. 2569

Kaonawat Academic Journal, Volume 1, Number 3, May– June 2026

สมาคมเครือข่ายการเรียนรู้และนวัตกรรมองค์กร

จากแนวคิดดังกล่าว ผู้วิจัยได้นำมาใช้เป็นกรอบในการศึกษาประสบการณ์และความคิดเห็นของผู้สูงอายุเกี่ยวกับแรงสนับสนุนทางสังคม คุณภาพชีวิต และปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในเขตจังหวัดนนทบุรี ประเทศไทย เพื่อทำความเข้าใจบริบทและมุมมองของผู้สูงอายุอย่างรอบด้านและเชิงลึก

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ร่วมกับการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในเขตจังหวัดนนทบุรี ผู้วิจัยมุ่งศึกษาประสบการณ์ มุมมอง และความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการดำเนินชีวิต โดยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ผู้ให้ข้อมูลหลักสำคัญ

ผู้วิจัยกำหนดผู้ให้ข้อมูลหลักสำคัญ (Key Informants) โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ร่วมกับวิธีการบอกต่อหรือแบบลูกโซ่ (Snowball Sampling) เพื่อคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักสำคัญ ที่มีคุณสมบัติตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยมีจำนวนผู้ให้ข้อมูลหลักสำคัญทั้งสิ้น 10 คน

เกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักสำคัญ สำคัญ มีดังนี้

1. เป็นผู้สูงอายุสัญชาติไทยที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป
2. อาศัยอยู่ในจังหวัดนนทบุรีไม่น้อยกว่า 1 ปี
3. สามารถสื่อสารภาษาไทยได้อย่างชัดเจน และสามารถให้ข้อมูลได้ด้วยตนเอง
4. มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ไม่มีภาวะความจำเสื่อมรุนแรงหรือปัญหาด้านการรับรู้ที่เป็นอุปสรรคต่อการให้ข้อมูล
5. สนใจเข้าร่วมการวิจัยและยินยอมให้สัมภาษณ์
6. เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตในชุมชน และสามารถสะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อ

ความสุขของผู้สูงอายุได้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุ แรงสนับสนุนทางสังคม และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยแบ่งประเด็นคำถามออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลักสำคัญ

ประกอบด้วย อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ แหล่งที่อยู่อาศัย และสภาพการอยู่อาศัย

ส่วนที่ 2 ประสบการณ์และมุมมองเกี่ยวกับความสุข

คำถาม ได้แก่

- 1) ท่านมีความหมายของ “ความสุข” อย่างไร
- 2) ปัจจุบันท่านคิดว่าตนเองมีความสุขมากน้อยเพียงใด เพราะเหตุใด
- 3) สิ่งใดที่ทำให้ท่านรู้สึกมีความสุขในการดำเนินชีวิต



วารสารวิชาการก้าวหน้า ปีที่ 1 ฉบับที่ 3 ประจำเดือนพฤษภาคม - มิถุนายน พ.ศ. 2569

Kaonawat Academic Journal, Volume 1, Number 3, May– June 2026

สมาคมเครือข่ายการเรียนรู้และนวัตกรรมองค์กร

ส่วนที่ 3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ

คำถาม ได้แก่

- 1) ครอบครัวมีบทบาทต่อความสุขของท่านอย่างไร
- 2) ท่านได้รับการช่วยเหลือหรือสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างในลักษณะใดบ้าง
- 3) สุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตส่งผลต่อความสุขของท่านอย่างไร
- 4) สถานะทางเศรษฐกิจหรือรายได้มีผลต่อการใช้ชีวิตและความสุขของท่านหรือไม่ อย่างไร
- 5) การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมหรือกิจกรรมชุมชนมีผลต่อความสุขของท่านอย่างไร

ส่วนที่ 4 ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ

คำถาม ได้แก่

- 1) ปัญหาหรืออุปสรรคใดที่ส่งผลต่อความสุขของท่าน
- 2) ท่านมีข้อเสนอแนะในการส่งเสริมความสุขและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างไร
- 3) หน่วยงานภาครัฐหรือชุมชนควรสนับสนุนผู้สูงอายุในด้านใดเพิ่มเติม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 45–60 นาทีต่อคน พร้อมบันทึกเสียงและจดบันทึกภาคสนามภายหลังได้รับความยินยอมจากผู้ให้ข้อมูลหลักสำคัญ หลัก จากนั้นจัดการประชุมกลุ่มย่อยเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและตรวจสอบความสอดคล้องของข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยถอดเทปคำสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (Verbatim Transcription) จากนั้นทำการจัดหมวดหมู่ข้อมูล เข้ารหัสข้อมูล (Coding) และวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อสังเคราะห์ประเด็นสำคัญ รูปแบบ และความสัมพันธ์ของปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ โดยตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลด้วยวิธีการตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือของผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปได้ดังต่อไปนี้

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในเขตจังหวัดนนทบุรี ประเทศไทย สะท้อนให้เห็นว่าความสุขของผู้สูงอายุเป็นผลลัพธ์ของปัจจัยที่มีความเชื่อมโยงกันทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และสังคม โดยสามารถสรุปข้อค้นพบสำคัญได้ 5 ประเด็น ดังนี้

1. แรงสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุ

ผู้ให้ข้อมูลหลักสำคัญ สะท้อนตรงกันว่า การได้รับความรัก ความเอาใจใส่ การดูแลช่วยเหลือ และกำลังใจจากสมาชิกในครอบครัว ญาติ เพื่อน และบุคคลในชุมชน มีบทบาทสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุ แรงสนับสนุนดังกล่าวช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว และเสริมสร้างความรู้สึที่มีคุณค่าในตนเอง



วารสารวิชาการก้าวหน้า ปีที่ 1 ฉบับที่ 3 ประจำเดือนพฤษภาคม - มิถุนายน พ.ศ. 2569

Kaonawat Academic Journal, Volume 1, Number 3, May– June 2026

สมาคมเครือข่ายการเรียนรู้และนวัตกรรมองค์กร

2. คุณภาพชีวิตเป็นองค์ประกอบสำคัญของความสุขในวัยสูงอายุ

จากประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลักสำคัญ พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเกี่ยวข้องกับหลายมิติ ได้แก่ สุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว และสภาพแวดล้อมในการดำรงชีวิต ผู้ให้ข้อมูลหลักสำคัญ ให้ความสำคัญกับการมีสุขภาพที่แข็งแรง การสามารถช่วยเหลือตนเองได้ และการได้รับการดูแลจากบุคคลใกล้ชิด ซึ่งล้วนส่งผลต่อการรับรู้คุณภาพชีวิตและความพึงพอใจในการดำเนินชีวิต

3. ความสุขของผู้สูงอายุเกิดจากความสมดุลของชีวิตในหลายด้าน

ผู้ให้ข้อมูลหลักสำคัญ อธิบายว่าความสุขในวัยสูงอายุไม่ได้หมายถึงการมีทรัพย์สินหรือรายได้เพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากการได้ใช้ชีวิตร่วมกับครอบครัว การมีสุขภาพที่ดี การมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจในระดับที่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต และการได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้าง นอกจากนี้ การได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมและกิจกรรมของชุมชนยังช่วยสร้างความรู้สึกมีคุณค่าและความหมายในชีวิต

4. ข้อจำกัดด้านสุขภาพและเศรษฐกิจเป็นอุปสรรคต่อความสุขของผู้สูงอายุ

แม้ว่าผู้ให้ข้อมูลหลักสำคัญ จำนวนมากจะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข แต่ยังมีสะท้อนให้เห็นถึงความท้าทายที่ส่งผลต่อความสุขในชีวิต ได้แก่ ปัญหาสุขภาพเรื้อรัง ความเสื่อมถอยทางร่างกาย ภาระค่าใช้จ่ายในการดำรงชีวิต และการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างครอบครัวและสังคม ซึ่งส่งผลให้ผู้สูงอายุบางส่วนรู้สึกไม่มั่นคง วิตกกังวล และมีข้อจำกัดในการใช้ชีวิตประจำวัน

5. ความสุขของผู้สูงอายุเกิดจากการบูรณาการระหว่างแรงสนับสนุนทางสังคมและคุณภาพชีวิต

ข้อค้นพบสำคัญของการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า ความสุขของผู้สูงอายุไม่ได้เกิดจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งเพียงลำพัง แต่เป็นผลจากความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนทางสังคมและคุณภาพชีวิต โดยผู้สูงอายุที่ได้รับการดูแล เอาใจใส่ และการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชน ควบคู่ไปกับการมีสุขภาพที่ดี ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ และโอกาสในการมีส่วนร่วมทางสังคม จะสามารถดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุได้อย่างมีคุณค่า มีความหมาย และเกิดความสุขอย่างยั่งยืน

อภิปรายผล

ผลการวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในเขตจังหวัดนนทบุรี ประเทศไทย สะท้อนให้เห็นว่าความสุขของผู้สูงอายุเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว และบริบททางสังคม โดยสามารถอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้ดังนี้

ประเด็นแรก แรงสนับสนุนทางสังคมได้รับการสะท้อนจากผู้ให้ข้อมูลหลักสำคัญ ว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยส่งเสริมความสุขในวัยสูงอายุ ผู้ให้ข้อมูลหลักสำคัญ ให้ความหมายของแรงสนับสนุนทางสังคมในฐานะการได้รับความรัก ความเอาใจใส่ การดูแลช่วยเหลือ และกำลังใจจากสมาชิกในครอบครัว ญาติ เพื่อน และบุคคลในชุมชน การได้รับการสนับสนุนดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองยังคงมีคุณค่า เป็นที่ยอมรับ และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ส่งผลให้สามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามวัยได้อย่างเหมาะสม ข้อค้นพบนี้แสดงให้เห็นว่าแรงสนับสนุนทางสังคมมิได้เป็นเพียงการช่วยเหลือด้านกายภาพเท่านั้น แต่ยังเป็นทรัพยากรทางจิตใจที่ช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ให้แก่ผู้สูงอายุ ข้อค้นพบดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาของ Salathong และ Thoranee (2022) ที่อธิบายว่าแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสำคัญต่อสภาวะและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เนื่องจากการได้รับความรัก ความเอาใจใส่ และการช่วยเหลือจากบุคคล



วารสารวิชาการก้าวหน้า ปีที่ 1 ฉบับที่ 3 ประจำเดือนพฤษภาคม - มิถุนายน พ.ศ. 2569

Kaonawat Academic Journal, Volume 1, Number 3, May– June 2026

สมาคมเครือข่ายการเรียนรู้และนวัตกรรมองค์กร

รอบข้าง ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในช่วงบั้นปลายชีวิตได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Aung et al. (2022) ที่ชี้ให้เห็นว่าปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและความสัมพันธ์ภายในครอบครัวเป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

ประเด็นที่สอง คุณภาพชีวิตถูกสะท้อนผ่านประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลักสำคัญ ว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญของการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข โดยผู้ให้ข้อมูลหลักสำคัญ ให้ความสำคัญกับการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง การมีสุขภาพจิตที่ดี ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ และการมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิต ข้อค้นพบนี้สะท้อนให้เห็นว่า ผู้สูงอายุให้ความสำคัญของคุณภาพชีวิตในลักษณะที่ครอบคลุมทั้งมิติทางกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ ซึ่งล้วนมีความเชื่อมโยงและส่งผลต่อกัน การที่ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้และได้รับการดูแลจากครอบครัวอย่างเหมาะสม ทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคงและพึงพอใจต่อชีวิตของตนเองผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับ Sirisuwan et al. (2022) ที่พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเกี่ยวข้องกับสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการเข้าถึงการดูแลด้านสุขภาพ โดยผู้สูงอายุที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างอิสระและได้รับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างมักรับรู้ว่าคุณภาพชีวิตที่ดี นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2022) ที่อธิบายว่าคุณภาพชีวิตในวัยสูงอายุเกิดจากการผสมผสานระหว่างสุขภาพ ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ และการมีส่วนร่วมทางสังคม

ประเด็นที่สาม ผู้ให้ข้อมูลหลักสำคัญ ได้สะท้อนมุมมองเกี่ยวกับความสุขว่าเป็นสภาวะที่เกิดจากการใช้ชีวิตร่วมกับครอบครัว การมีสุขภาพที่ดี การมีรายได้เพียงพอต่อการดำรงชีวิต และการได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้าง ความสุขในมุมมองของผู้สูงอายุจึงไม่ได้หมายถึงความสมบูรณ์พร้อมทางวัตถุ แต่เป็นความรู้สึกพึงพอใจและความสงบทางใจที่เกิดจากความสัมพันธ์ทางสังคมและความสามารถในการดำเนินชีวิตตามศักยภาพของตนเอง อย่างไรก็ตาม ผู้ให้ข้อมูลหลักสำคัญ บางรายสะท้อนว่าปัญหาด้านสุขภาพ ภาระค่าใช้จ่าย และการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างครอบครัวส่งผลให้เกิดความกังวลและลดทอนความสุขในการดำเนินชีวิต ข้อค้นพบดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาของ Nanthamongkolchai et al. (2022) ที่พบว่าความสุขของผู้สูงอายุมีความเชื่อมโยงกับการเห็นคุณค่าในตนเอง การได้รับการยอมรับจากสังคม และความพร้อมในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของชีวิต รวมทั้งสอดคล้องกับ Narongchai (2022) ที่ชี้ให้เห็นว่าครอบครัวและชุมชนเป็นกลไกสำคัญในการส่งเสริมความสุขและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ประเด็นสุดท้าย ข้อค้นพบจากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ความสุขของผู้สูงอายุไม่ได้เกิดจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งเพียงลำพัง แต่เป็นผลจากความสัมพันธ์เชิงพลวัตระหว่างแรงสนับสนุนทางสังคม คุณภาพชีวิต สุขภาพกาย สุขภาพจิต และความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ผู้ให้ข้อมูลหลักสำคัญ ที่รับรู้ว่าคุณภาพชีวิตได้รับการดูแล เอาใจใส่ และได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้าง มักสะท้อนถึงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและมีความหมายในการดำเนินชีวิต ข้อค้นพบดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดการสูงวัยอย่างมีพลัง (Active Ageing) ขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2022) ที่มุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพ การมีส่วนร่วมทางสังคม และความมั่นคงในการดำรงชีวิต อันเป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีศักดิ์ศรี มีคุณค่า และมีความสุขในระยะยาว



วารสารวิชาการก้าวหน้า ปีที่ 1 ฉบับที่ 3 ประจำเดือนพฤษภาคม - มิถุนายน พ.ศ. 2569

Kaonawat Academic Journal, Volume 1, Number 3, May– June 2026

สมาคมเครือข่ายการเรียนรู้และนวัตกรรมองค์กร

ข้อเสนอแนะ

1. หน่วยงานภาครัฐและองค์กรที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมกิจกรรมทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง เพื่อเพิ่มโอกาสในการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว และส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจของผู้สูงอายุในชุมชน
2. ครอบครัวยุคใหม่ควรให้ความสำคัญกับการดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยการใช้เวลาร่วมกัน รับฟังความคิดเห็น และสร้างความอบอุ่นภายในครอบครัว เพื่อส่งเสริมความสุขและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
3. หน่วยงานด้านสาธารณสุขควรจัดบริการส่งเสริมสุขภาพและการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันสำหรับผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง เช่น การตรวจสุขภาพประจำปี การให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิต และการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย
4. ควรมีการสนับสนุนด้านสวัสดิการและความมั่นคงทางเศรษฐกิจสำหรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อยหรือขาดผู้ดูแล เพื่อช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายและเพิ่มความมั่นคงในการดำรงชีวิต
5. ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ควรขยายผู้ให้ข้อมูลหลักสำคัญ ให้ครอบคลุมผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น ๆ หรือใช้วิธีวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกและสามารถอธิบายปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุได้อย่างครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- อภิชัย มงคล. (2552). รายงานการวิจัยการพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- Mongkol, A. (2009). *Research report development and testing of Thai mental health indicators*. Department of Mental Health, Ministry of Public Health.
- Aung, T. N. N., Moolphate, S., Koyanagi, Y., Angkurawaranon, C., Supakankunti, S., Yuasa, M., & Aung, M. N. (2022). Determinants of health-related quality of life among community-dwelling Thai older adults in Chiang Mai, Northern Thailand. *Risk Management and Healthcare Policy*, 15, 1761–1774. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S370353>
- Nanthamongkolchai, S., Phowat, T., Munsawaengsub, C., & Suksatan, W. (2022). Influence of self-esteem and preparation for aging on the happiness of older Thai adults: A cross-sectional study. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(G), 251–257. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8461>
- Narongchai, W. (2022). The elements of happiness of disabled older adults in Khon Kaen Smart City, Khon Kaen, Thailand. *Journal of Population and Social Studies*, 30, 377–390. <https://doi.org/10.25133/JPSSv302022.022>
- Salathong, P., & Thoranee, R. (2022). Social support models for elderly's well-being in Kanchanaburi Province. *Rajapark Journal*, 16(45), 327–340. <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/RajaparkJournal/article/view/258525>



วารสารวิชาการก้าวหน้า ปีที่ 1 ฉบับที่ 3 ประจำเดือนพฤษภาคม - มิถุนายน พ.ศ. 2569

Kaonawat Academic Journal, Volume 1, Number 3, May– June 2026

สมาคมเครือข่ายการเรียนรู้และนวัตกรรมองค์กร

Schaffer, M. (2004). Social support. In S. J. Peterson & T. S. Bredow (Eds.), *Middle range theories:*

Application to nursing research (1st ed., pp. ...-...). Lippincott Williams & Wilkins.

Schalock, R. L. (2004). The concept of quality of life: What we know and do not know. *Journal of Intellectual Disability Research*, 48(3), 203–216. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2003.00558.x>

Sirisuwan, P., Phimha, S., & Banchonhattakit, P. (2023). Influence of active ageing and health literacy on quality of life among elderly persons in northeast Thailand. *Health Education*, 123(1), 1–12. <https://doi.org/10.1108/HE-05-2022-0046>

World Health Organization. (2022, October 1). *Ageing and health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>