

ปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความสุขของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลโนนหมากมุ่น อำเภอโคกสูง จังหวัดสระแก้ว

Factors Affecting the Happiness Levels of Elderly People in the Elderly Club of Non-Mak Mun Subdistrict, Khok Sung District, Sa Kaeo Province

Citation: รัตมี บุตรตะ, อุดม
คมพยัคฆ์ และปริญญกุล ตูลาชม.
(2569). ปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับ
ความสุขของผู้สูงอายุ ในชมรม
ผู้สูงอายุ ตำบลโนนหมากมุ่น
อำเภอโคกสูง จังหวัดสระแก้ว.
วารสารสุขภาพสตรี แอนด์
เฮลท์, 2(2), e4111.

รัตมี บุตรตะ¹, อุดม คมพยัคฆ์² และปริญญกุล ตูลาชม³

Ratsamee Butta¹, Udom Kompayak² and Prachayakul Tulachom³

¹นักศึกษา, หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยปทุมธานี
²ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยปทุมธานี
³ดร., นักวิชาการอิสระ

¹Student, Master of Public Health Program, Faculty of Allied Health Sciences

²Associate Professor, Master of Public Health Program, Faculty of Allied Health Sciences

³Dr., Independent Scholar

*ผู้ประสานงานวิจัย: รัตมี บุตรตะ, Email: memeeboom@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ระดับความสุขของผู้สูงอายุ 2) แรงสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุ 3) เปรียบเทียบข้อมูล เพศ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ สิทธิการรักษา กับระดับความสุขของผู้สูงอายุ 4) ความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนทางสังคม กับระดับความสุขของผู้สูงอายุ โดยประยุกต์กรอบแนวคิด ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคมของเพ็นเดอร์ ระเบียบวิธีวิจัยเป็นวิจัยเชิงปริมาณ ประชากรจำนวน 565 คน กำหนดสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างตามแนวคิดของเครซีและมอร์แกน จำนวน 234 คน โดยการสุ่มอย่างเป็นระบบ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ค่าดัชนีความสอดคล้อง ได้เท่ากับ .918 และค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือทั้งฉบับได้เท่ากับ .872 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติ Independent Sample t-test, F-test (One-Way ANOVA) และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัย พบว่า 1) ระดับความสุขของผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก 2) แรงสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุโดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 3) เพศ ระดับการศึกษา รายได้ สิทธิการรักษา ที่ต่างกันมีระดับความสุขไม่แตกต่างกัน และสถานภาพที่ต่างกันมีระดับความสุขแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) แรงสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุโดยรวมมี

Received: 9 January 2026;

Revised: 6 March 2026;

Accepted: 6 March 2026;

Published: 4 June 2026

บทความวิจัย

ความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับความสุขของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

หน่วยงาน ดันสังกัดที่เกี่ยวข้องสนับสนุนส่งเสริมกิจกรรมของผู้สูงอายุในชมรมจะส่งผลให้
ผู้สูงอายุมีความสุขเพิ่มขึ้น

คำสำคัญ: ระดับความสุข, ผู้สูงอายุ, ชมรมผู้สูงอายุ

Abstract

The objectives of this study were to 1) assess the happiness level of the elderly, 2) social support for the elderly, 3) compare data on gender, marital status, education level, income, and healthcare entitlement with the happiness level of elderly people, and 4) the relationship between social support and the level of happiness among older adults. The conceptual framework was the applied social support theory of Pender. The study methodology was quantitative research. A population of 565 individuals was considered, and a sample size of 234 was determined based on Krejci and Morgan's sampling framework, using systematic random sampling. The tool for the research was a questionnaire. The index of consistency was .918, and the reliability coefficient of the entire instrument was .872. Statistics used for the data analysis include percentage, mean and standard deviation, independent sample t-test, F-test (one-way ANOVA), and Pearson correlation coefficients.

The results of the study found that 1) the overall average level of happiness among the elderly is at a high level, 2) the overall social support for the elderly has an average value at a high level, 3) gender, educational level, income, and healthcare entitlement do not differ significantly in terms of happiness level, while different marital statuses show a statistically significant difference in happiness level at the 0.05 level, and 4) overall social support for the elderly is positively correlated with their level of happiness, with statistical significance at the 0.05 level.

Suggestions for relevant agencies to support and promote activities for the elderly in clubs will result in increased happiness among the elderly.

Keyword: Happiness levels, Elderly, Elderly Club

บทความวิจัย

บทนำ (Introduction)

ปัจจุบันพบว่าประเทศทั่วโลกต่างมีสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว สอดคล้องกับการรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุโลกขององค์การสหประชาชาติ ที่ระบุว่า 1 ใน 9 ประชากรโลก มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไปและมีแนวโน้มจะเพิ่มเป็น 1 ใน 5 ภายในปี ค.ศ. 2593 ผู้สูงอายุหมายถึงผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ตามคำนิยามของสหประชาชาติสำหรับประเทศกำลังพัฒนา ในประเทศที่พัฒนาแล้วส่วนใหญ่ใช้อายุ 65 ปี ขึ้นไป เป็นเกณฑ์ในการเรียก ผู้สูงอายุ และการก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยของประเทศไทย คาดว่าจะเพิ่มเป็น 70 ล้านคนในปี พ.ศ. 2573 โดยจำนวน ผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น เนื่องมาจากการพัฒนาเทคโนโลยีทางการแพทย์ทำให้คนมีชีวิตยืนยาวขึ้น แม้จะเป็นเรื่องน่ายินดีที่คนเรามีอายุยืนยาวขึ้น แต่เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยแห่งความเสื่อมถอยในทุก ๆ ด้าน โรคที่เกิดกับผู้สูงอายุจึงมีทั้งทางร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ทางด้านร่างกายพบว่าผู้สูงอายุมีโรคเรื้อรัง ได้แก่ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ และอื่นๆ พุดถึงในส่วนของโครงสร้างประชากร ประกอบกับโครงสร้างประชากรผู้สูงอายุของประเทศไทยมีสัดส่วนเพิ่มขึ้นต่อเนื่องและรวดเร็ว และกำลังเข้าสู่ช่วงผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (aged society) ในช่วงปี พ.ศ. 2567-2568 ผู้สูงอายุจากกระทรวงการพัฒนาลังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) (World Health Organization, 2025)

การดำเนินนโยบายด้านผู้สูงอายุของประเทศไทย ครอบคลุมสิทธิและสวัสดิการในด้านต่าง ๆ ได้แก่ เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ การให้ส่วนลดค่าโดยสาร สิทธิด้านอาชีพ การเข้าถึงบริการทางการแพทย์ การศึกษา และการอำนวยความสะดวกในพื้นที่สาธารณะ รวมทั้งการพัฒนาแนวทางการจัดสวัสดิการสังคม การส่งเสริมการดูแล และการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและมีศักดิ์ศรีในสังคม (สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาลังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2567) ทั้งยังพบว่าเป้าหมายหลักในชีวิตของคนทุกเพศ ทุกวัย สิ่งต่าง ๆ ที่ทุกคนทำอยู่ล้วนมีเป้าหมายเดียวกันคือ เพื่อให้ชีวิตมีความสุข ความสุขในชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนควรได้รับและเป็นสิ่งสำคัญของการดำเนินชีวิต ถ้าแต่ละชีวิตมีความสุข มนุษย์จะอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข อย่างไรก็ตาม ความหมายของความสุข อาจแตกต่างกันไปในคนแต่ละช่วงวัย และในวัฒนธรรมที่ต่างกันก็อาจให้ความหมายของความสุขต่างกัน ไป บุคคลจำนวนมากใช้เวลาเกือบทั้งชีวิตไปกับการแข่งขันในการแสวงหาอาชีพที่ดี เพื่อให้มีชีวิตที่มั่นคง และทุ่มเททำงานเพื่อหารายได้สำหรับการได้มาซึ่งสิ่งที่เชื่อว่าเป็นความสุข ความเชื่อที่ว่าความสุขคือการได้ครอบครองสิ่งต่าง ๆ และความสำเร็จในชีวิตจะนำมาซึ่งความสุขที่แท้จริง ทำให้หลายคนมุ่งเน้นการตอบสนองความต้องการของตนเองเป็นหลัก โดยมีได้ตระหนักถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับบุคคลอื่นในสังคม แนวคิดดังกล่าวมักตั้งอยู่บนความเชื่อว่าผู้ที่มีความเข้มแข็งเท่านั้นจึงจะสามารถดำรงอยู่ได้ อย่างไรก็ตาม การยึดถือแนวคิดเช่นนี้ไม่ได้ทำให้บุคคลรู้สึกมีความสุขหรือความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น ตรงกันข้ามกลับส่งผลให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล และความรู้สึกสับสนในชีวิตมากยิ่งขึ้น ผู้สูงวัยจัดเป็นกลุ่มที่มีความเปราะบาง เนื่องจากต้องเผชิญกับปัญหาการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตสังคม และด้านจิตวิญญาณ บางคน อาจยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตอนสูงวัยได้ยาก หรือปรับตัวไม่ได้ สำหรับผู้สูงอายุที่ปรับตัวและ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงไม่ได้ อาจทำให้ขาดความสุข รู้สึกเครียด มีความขัดแย้งในตนเองกับครอบครัว ลูกหลาน และ

บทความวิจัย

คนใกล้ชิด บางคนอาจมีปัญหาสุขภาพจิตตามมา เช่น ซึมเศร้า สิ้นหวัง ท้อแท้ และไม่ยอม ดำเนินชีวิตต่อไป ในที่สุด (นพเก้า สุโพธิ์, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง และสุวัฒน์ รักขันโท, 2565)

จังหวัดสระแก้วมีประชากรทั้งหมด 557,322 คน โดยเป็นประชากรผู้สูงอายุ 100,995 คน คิดเป็น ร้อยละ 18.12 ของประชากรทั้งหมด (กรมการปกครอง, 2567) องค์การบริหารส่วนตำบลต่างๆ จึงจัดตั้ง ชมรมผู้สูงอายุขึ้นในชุมชน และทั้งนี้ตำบลโนนหมากมูน ก็ได้จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุตำบลโนนหมากมูน อำเภอโคกสูง ขึ้นเช่นกัน ซึ่งมีพื้นที่ในการดูแล 6 หมู่บ้านด้วยกัน เนื่องจากมีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นทุกปี จึงทำให้เกิดสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงและประเด็นท้าทายของสังคมไทย จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเตรียมความพร้อมประชากรไทยให้ตระหนักและเข้าใจสถานการณ์การอยู่ร่วมกัน ในสังคมสูงวัย มีความพร้อมในการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพในทุกมิติ และอยู่ร่วมกันในสังคมสูงวัยอย่างมีความสุข โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อยู่ในสภาวะยากลำบาก ยากจน ไร้ผู้ดูแล อยู่ในภาวะต้องพึ่งพิงผู้อื่น เป็นกลุ่มที่จะต้องได้รับการดูแลช่วยเหลือให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ในขณะที่ประเทศมีข้อจำกัดด้านการพัฒนาหลายด้าน แม้ทิศทางการพัฒนาประเทศจะมุ่งแก้ปัญหาความเหลื่อมล้ำ ลดความยากจนข้ามรุ่น แต่ยังมีปัญหาเชิงโครงสร้างที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนา ทิศทางการพัฒนางานด้านผู้สูงอายุ มุ่งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุอยู่ในถิ่นที่อยู่เดิม เป็นผู้สูงอายุที่มีพลดิพลัง (Active Aging) โดยครอบครัว ชุมชน ท้องถิ่นเป็นฐานการดูแลเอื้ออาทรและช่วยเหลือผู้สูงอายุ ดังนั้นการพัฒนาระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุยากลำบากในชุมชน จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องให้ความสำคัญ และขับเคลื่อนให้บังเกิดผลเป็นรูปธรรม รวมทั้งขยายพื้นที่ให้ครอบคลุมทั่วถึง เพื่อสร้างโอกาสให้ประชากรผู้สูงอายุได้เข้าถึงบริการคุ้มครองทางสังคม ได้รับการดูแลคุ้มครองให้มี คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และสามารถอยู่อาศัยที่บ้านในชุมชนท้องถิ่นของตนเองได้อย่างมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในชีวิตบั้นปลายดัชนีความสุข (กรมสุขภาพจิต, 2556) ได้ให้นิยามความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ โดยความสุข 5 ด้าน ประกอบด้วย สุขสบาย ซึ่งเน้นเรื่องสุขภาพร่างกาย การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ สุข สนุก เป็นความสามารถของผู้สูงอายุในการเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส สุขสง่า เน้นความเข้าใจในความเป็นไปในชีวิต ความมีคุณค่าในตนเอง มีมุมมองและความรู้สึกต่อตนเองและผู้อื่น อย่างเห็นอกเห็นใจ ไม่ซึมเศร้า ไม่ท้อแท้ สุขสว่างเป็นความสามารถด้านความจำ ความเข้าใจความคิดแบบนามธรรมการสื่อสาร การใช้เหตุผล และการวางแผนแก้ไขปัญหา สุขสงบเป็นการรับรู้เข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ และสามารถจัดการกับภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งความสามารถในการควบคุมความต้องการจากแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถผ่อนคลายให้เกิดสุขสงบกับตัวเองได้

นโยบาย กรมกิจการผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นหน่วยงานหลักที่รับผิดชอบภารกิจเกี่ยวกับผู้สูงอายุโดยตรง ได้กำหนดแนวทางและพัฒนามาตรการ กลไก เน้นดำเนินการในการส่งเสริมการใช้ศักยภาพ การคุ้มครอง และพิทักษ์สิทธิ และการจัดสวัสดิการสังคมแก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมศักยภาพ คุ้มครอง และพิทักษ์สิทธิ สามารถดำรงชีวิตได้ อย่างมั่นคง มีคุณภาพชีวิตที่ดี ตลอดจนการปรับเปลี่ยนแนวทางการบริหารงานที่มุ่งผลสัมฤทธิ์เป็นหลักเพื่อบรรลุ ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ของกรมฯ รวมทั้งการพัฒนารูปแบบ

บทความวิจัย

งานด้านสวัสดิการสังคมให้ครอบคลุมและตอบสนองต่อสภาพการณ์ทางสังคม กระแสการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก พันธกรณี และข้อตกลงระหว่างประเทศเพื่อการพัฒนา คุณภาพชีวิตและเสริมสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2567) เพื่อเตรียมความพร้อมในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ทั้งด้านการแพทย์และการสาธารณสุข ซึ่งเป็นนโยบายอันดับแรกของสิทธิและสวัสดิการพื้นฐานของผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลโนนหมากมุ่น อำเภอโคกสูง จังหวัดสระแก้ว

จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัย จึงสนใจที่ศึกษาความสุขของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลโนนหมากมุ่น อำเภอโคกสูง จังหวัดสระแก้ว โดยประยุกต์ทฤษฎีเกี่ยวกับแรงสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ การส่งเสริมกิจกรรมส่งเสริมช่วยเหลือผู้อื่น การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง กับระดับความสุขของผู้สูงอายุ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการนำไปส่งเสริม และสนับสนุนพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ในด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุในชมรมให้มีความสุข และคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไปในอนาคต

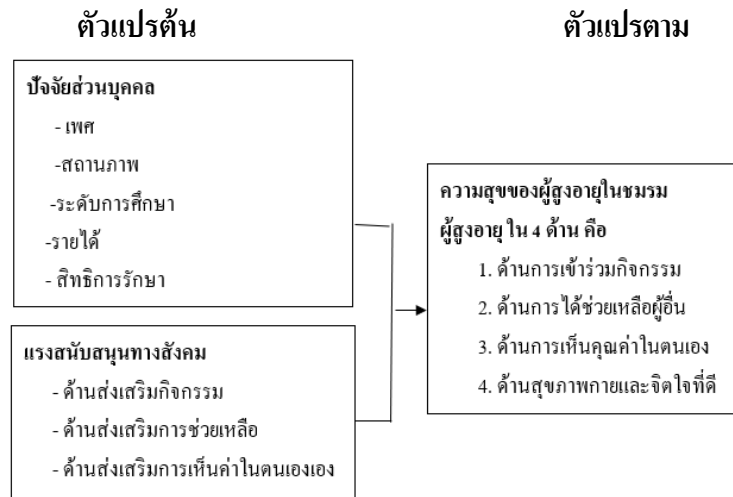
วัตถุประสงค์ (Objective)

1. ปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความสุขของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลโนนหมากมุ่น อำเภอโคกสูง จังหวัดสระแก้ว
2. เพื่อศึกษาแรงสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลโนนหมากมุ่น อำเภอโคกสูง จังหวัดสระแก้ว
3. เพื่อเปรียบเทียบข้อมูล เพศ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ สิทธิการรักษา กับความสุขของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลโนนหมากมุ่น อำเภอโคกสูง จังหวัดสระแก้ว
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนทางสังคม ของผู้สูงอายุระดับความสุขของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลโนนหมากมุ่น อำเภอโคกสูง จังหวัดสระแก้ว

บทความวิจัย

กรอบแนวคิด (Research Framework)

จากศึกษาค้นคว้า แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้สรุปเป็นกรอบการวิจัยดังแสดงภาพประกอบที่ 1



ภาพประกอบที่ 1 กรอบแนวคิด

วิธีดำเนินการวิจัย (Methodology)

รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) ศึกษาแบบ Cross-sectional Study ผู้วิจัยทบทวน แนวคิด ทฤษฎี นำมาประยุกต์เพื่อการวิจัยในครั้งนี้ ประกอบด้วย 1) ทฤษฎี แรงสนับสนุนทางสังคม 2) ทฤษฎีเกี่ยวกับความสุข

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลโนนหมากมูน อำเภอโคกสูง จังหวัดสระแก้ว ทำการศึกษาปี พ.ศ. 2566 รวมประชากรทั้งสิ้น 565 คน (ข้อมูลทะเบียนชมรมผู้สูงอายุตำบลโนนหมากมูน ณ วันที่ 1 กรกฎาคม 2567) กลุ่มตัวอย่างกำหนดสัดส่วนตามแนวคิดของเครชีและมอร์แกน จำนวน 234 คน โดยการสุ่มอย่างเป็นระบบ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนแนวคิดทฤษฎี เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ประกอบด้วย 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลได้แก่ เพศ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ สิทธิการรักษา มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list) จำนวน 5 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคม จำนวน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการส่งเสริมกิจกรรม ด้านส่งเสริมช่วยเหลือผู้อื่น ด้านการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบประมาณค่า (Rating Scale) ตามแนวคิดของ ลิเคิร์ต (Likert) 5 ระดับ (บุญชม ศรีสะอาด, 2549) คือมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ให้ผู้ตอบเลือกคำตอบที่ตรงกับความคิดเห็นของผู้ตอบมากที่สุด

บทความวิจัย

จำนวน 25 ข้อ เกณฑ์ในการประเมินระดับคุณลักษณะใช้เกณฑ์แบ่งอัตรภาคชั้น (Class Interval) อิงกลุ่มของ Best (1970)

ส่วนที่ 3 แบบประเมินระดับความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การเข้าร่วมกิจกรรม การได้ช่วยเหลือผู้อื่น การตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง การมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี ลักษณะเป็นแบบประมาณค่า (Rating Scale) ตามแนวคิดของลิเคิร์ต (Likert) 5 ระดับ (บุญชม ศรีสะอาด, 2549) ข้อคือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ให้ผู้ตอบเลือกคำตอบที่ตรงกับความคิดเห็นของผู้ตอบมากที่สุด จำนวน 10 ข้อเกณฑ์ในการประเมินระดับคุณลักษณะใช้เกณฑ์แบ่งอัตรภาคชั้น (Class Interval) อิงกลุ่มของ Best (1970)

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การตรวจสอบเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ได้เท่ากับ 0.918 และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ได้เท่ากับ 0.872

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้ศึกษาได้ใช้วิธีการเก็บข้อมูล ตามวิธีการ ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลจากผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งเป็นผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลหนองหมากมุ่น จำนวน 234 คน
2. ผู้วิจัยทำการอบรมและชี้แจงเนื้อหาและวิธีการทำแบบสอบถามแก่ผู้ช่วยวิจัย 1 ท่านและประสานงานกับตรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลที่รับผิดชอบ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย
3. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและสอบถามความยินยอมในการเข้าทำแบบสอบถามจากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างลงชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยและผู้ช่วยทำการแจกแบบสอบถามแก่กลุ่มตัวอย่างโดยผู้วิจัยเป็นผู้อ่านแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างตอบทีละข้อไป พร้อม ๆ กัน ช่วงเวลาที่ทำการเก็บข้อมูลจะเป็นช่วงวันจันทร์ - ศุกร์ เวลา 15.30 – 16.30 น. ตามความสะดวกของกลุ่มตัวอย่าง
4. ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้อง และความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทั้งหมด จากนั้นนำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติ Independent Sample t-test, F-test (One-Way ANOVA) และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยขออนุมัติจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการพิจารณาการวิจัยในมนุษย์จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว เลขที่รับรอง 38/2568 วันที่ออกเอกสารรับรองวันที่ 30 กรกฎาคม 2568 หมดอายุ 29 กรกฎาคม 2569

บทความวิจัย

ผลการวิจัย (Result)

ตารางที่ 1 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (n=234)

	ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	68	29.10
	หญิง	166	70.90
สถานภาพ	โสด	78	33.3
	สมรส	93	39.70
	หม้าย/หย่า/แยก	63	26.90
ระดับการศึกษา	ประถมศึกษา	136	58.12
	มัธยมศึกษา	72	30.78
	ปวส./อนุปริญญา	21	8.97
	ปริญญาตรีสูงกว่า	5	2.13
รายได้		จำนวน	ร้อยละ
	น้อยกว่า 5,000	105	44.90
	5,001-10,000	113	48.30
	10,001 -15,000	11	4.70
	15,001 ขึ้นไป	5	2.10
วิธีการรักษา	บัตรทอง	207	88.50
	ข้าราชการบำนาญ	18	7.70
	ชำระเอง	9	3.80

บทความวิจัย

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 70.90 สถานภาพ ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 39.70 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่ประถมศึกษา ร้อยละ 58.12 รายได้ ส่วนใหญ่มีรายได้ 5,001-10,000 ร้อยละ 48.30 สิทธิการรักษา ส่วนใหญ่มีสิทธิบัตรทอง ร้อยละ 88.50

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เฉลี่ยรวมแรงสนับสนุนทางสังคม (n=234)

ตัวแปร	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านการส่งเสริมกิจกรรม	3.87	1.69	มาก
2. ด้านส่งเสริมช่วยเหลือผู้อื่น	3.77	1.62	มาก
3. ด้านการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง	4.12	1.63	มาก
เฉลี่ยรวมทุกด้าน	3.92	1.55	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมโดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.92$, S.D. = 1.55) เมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ($\bar{X} = 4.12$, S.D. = 1.63) รองลงมาคือ ด้านการส่งเสริมกิจกรรม ($\bar{X} = 3.87$, S.D. = 1.69) และด้านส่งเสริมช่วยเหลือผู้อื่น ($\bar{X} = 3.77$, S.D. = 1.62)

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เฉลี่ยรวมความสุขของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ (n = 234)

ตัวแปร	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม	4.12	1.65	มาก
2. ด้านความสุขอันเกิดจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น	3.99	1.65	มาก
3. ด้านความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง	4.12	1.64	มาก
4. ด้านความสุขอันเกิดจากการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี	4.11	1.64	มาก
เฉลี่ยรวมทุกด้าน	4.09	1.58	มาก

จากตารางที่ 3 พบว่า ระดับความสุขโดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.09$, S.D. = 1.58) เมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง ($\bar{X} = 4.12$, S.D. = 1.64) รองลงมาคือ ความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม ($\bar{X} = 4.12$, S.D. = 1.65) ความสุขอันเกิดจากการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี ($\bar{X} = 4.11$, S.D. = 1.64) และความสุขอันเกิดจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น ($\bar{X} = 3.99$, S.D. = 1.65)

บทความวิจัย

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความสุขของผู้สูงอายุ จำแนกตาม เพศ (n= 234)

เพศ	n	$\bar{X}$	S.D.	t	df	p-value
ชาย	68	80.07	8.46	1.886	195.548	.061
หญิง	166	82.85	13.64			

จากตารางที่ 4 พบว่า เพศที่ต่างกัน มีระดับความสุขไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความสุขของผู้สูงอายุ (n= 234)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F-test	p-value
ระดับการศึกษา					
ระหว่างกลุ่ม	758.734	3	252.911	1.655	.177
ภายในกลุ่ม	35141.749	230	152.790		
สิทธิการรักษา					
ระหว่างกลุ่ม	370.705	2	185.353	1.205	.302
ภายในกลุ่ม	35529.778	231	153.809		

จากตารางที่ 5 พบว่า ระดับการศึกษา และสิทธิการรักษาที่ต่างกัน มีระดับมีระดับความสุขไม่แตกต่างกัน ขณะที่สถานภาพ ที่ต่างกัน มีระดับความสุขแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความสุขของผู้สูงอายุ จำแนกตาม สถานภาพ (n= 234)

ตัวแปร		ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	Sig
โสด	สมรส	-3.64682	.054
	หม้าย/อย่า/แยก	1.20879	.562
สมรส	โสด	3.646892	.054
	หม้าย/อย่า/แยก	4.85561	.016

จากตารางที่ 6 พบว่า สถานภาพ ที่ต่างกัน มีระดับความสุขแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบจำแนกรายคู่ พบว่า สถานภาพสมรสมีระดับความสุขแตกต่าง กับสถานภาพ หม้าย/อย่า/แยก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทความวิจัย

ตารางที่ 7 ความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนทางสังคม ระดับความสุขของผู้สูงอายุ (n=234)

ตัวแปร	ระดับความสุข	P – value
	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน(r_{xy})	
แรงสนับสนุนทางสังคม	0.739**	< .01
ด้านส่งเสริมกิจกรรม	0.646**	< .01
ด้านส่งเสริมการช่วยเหลือ	0.501**	< .01
ด้านส่งเสริมการเห็นค่าในตนเอง	0.730**	< .01

**p < .01

จากตารางที่ 7 พบว่าแรงสนับสนุนทางสังคมโดยรวม มีความสัมพันธ์ทางบวก กับระดับความสุขของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อจำแนกรายด้านพบว่า ด้านส่งเสริมกิจกรรมด้านส่งเสริมการช่วยเหลือ ด้านส่งเสริมการเห็นค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรุปผลการวิจัย (Conclusion)

ข้อมูลส่วนบุคคลกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 70.90 สถานภาพ ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 39.70 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่ประถมศึกษา ร้อยละ 58.12 รายได้ ส่วนใหญ่มีรายได้ 5,001-10,000 ร้อยละ 48.30 สิทธิการรักษา ส่วนใหญ่มีสิทธิบัตรทอง ร้อยละ 88.50 แรงสนับสนุนทางสังคมโดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.92, S.D. = 1.55) ระดับความสุขโดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.09, S.D. = 1.58) เพศ ระดับการศึกษา และสิทธิการรักษาที่ต่างกัน มีระดับความสุขไม่แตกต่างกัน สถานภาพ ที่ต่างกัน มีระดับความสุขแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แรงสนับสนุนทางสังคมโดยรวม มีความสัมพันธ์ทางบวก กับระดับความสุขของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล (Discussion)

ความสุขของผู้สูงอายุ พบว่า ระดับความสุขโดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกรายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง รองลงมาคือ ความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม ความสุขอันเกิดจากการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี และความสุขอันเกิดจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองหมากมุ่น ล้วนแล้วแต่เกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง เกิดจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น เกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม เกิดจากการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี ส่งผลให้ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุมีระดับความสุขโดยรวมอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับ (Argyle, 1991) องค์ประกอบของความสุข (Happiness Subjective Well-Being) ซึ่งเป็นองค์ประกอบ 4 องค์ประกอบของการประเมินความสุข ได้แก่ 1) ความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม

บทความวิจัย

2) ความสุขอันเกิดจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น 3) ความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง
4) ความสุขอันเกิดจากการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี และสอดคล้องกับการศึกษาของ สุจิตรา สมพงษ์ และ
นงนุช โรจนเลิศ (2557) ศึกษาความสุขของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐม พบว่า
ความสุขอยู่ในระดับมาก

แรงสนับสนุนทางสังคม พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมโดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก
เมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง รองลงมาคือ
ด้านการส่งเสริมกิจกรรม และด้านส่งเสริมช่วยเหลือผู้อื่น จากบริบทของชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองหมาก
มุ่น ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมชมรมได้รับการสนับสนุนในการเห็นคุณค่าในตนเอง สนับสนุนในการเข้าร่วม
กิจกรรมเป็นอย่างดีส่งผลให้การศึกษาแรงสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมากทุกด้าน
สอดคล้องกับทฤษฎี Pender (1996) กล่าวถึงการสนับสนุนทางสังคมไว้ว่า เป็นการที่บุคคลรู้สึกถึงความเป็น
เจ้าของ การได้รับการยอมรับ ได้รับการรัก ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นที่ต้องการของผู้อื่น โดยได้จาก
คนในกลุ่มสังคมนั้นเองเป็นผู้ให้การสนับสนุนทางด้านจิตอาสามณ์ วัสดุอุปกรณ์ ข่าวสาร คำแนะนำ อันจะทำให้
บุคคลนั้นสามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข และสอดคล้องกับการศึกษาของ อรนิษฐ์ แสงทองสุข
และปิยะณัฐ เกียงประสิทธิ์ (2567) ได้ศึกษาระดับแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อความสุขของ
ผู้สูงอายุ เขตจังหวัดสมุทรปราการ พบว่า พบว่า ในภาพรวมความสุขของผู้สูงอายุ ตามความคิดเห็นของ
ผู้สูงอายุ เขตจังหวัดสมุทรปราการ มีความสุขอยู่ในระดับมากเช่นกัน ด้วยเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า การ
สนับสนุนทางสังคมนั้น มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของผู้สูงอายุในทุกๆ ด้าน อย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .01

เพศ ระดับการศึกษา และสิทธิการรักษาที่ต่างกัน มีระดับความสุขไม่แตกต่างกัน สถานภาพ
ที่ต่างกัน มีระดับความสุขแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของ
ศุภณวี วรรณพงษ์ และจรัญ หงส์งาม (2561) อายุ สถานภาพสมรส โรคประจำตัว จำนวนสมาชิกใน
ครอบครัว อาชีพ รายได้ต่อเดือน รายจ่ายต่อเดือน การได้รับการยอมรับ การชื่นชมจากครอบครัวและชุมชน
และการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01

ความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนทางสังคม พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมโดยรวม
มีความสัมพันธ์ทางบวก กับระดับความสุขของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับ
การศึกษาของ ชุตติกร ดันดิชัยวนิช (2561) ศึกษาความสุขของผู้สูงอายุในจังหวัดระยอง ผลการศึกษา พบว่า
แรงสนับสนุนทางสังคม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และการรับรู้สถานะ แวดล้อมทางสังคม
โดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ($p\text{-value} < 0.05$) ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลและสามารถทำนายความสุข
ในชีวิต ของผู้สูงอายุ ได้แก่ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม สัมพันธภาพในครอบครัว
การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และการรับรู้สถานะแวดล้อมทางสังคม ซึ่งสามารถร่วมทำนาย ความสุข

บทความวิจัย

ในชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดระยอง ได้ร้อยละ 91.2 และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสามารถ ร่วมทำน่ายได้สูงสุด โดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

1. ผลการศึกษาที่ได้นำไปสนับสนุน และส่งเสริมกิจกรรมของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมต่างๆ ในชมรมที่ผู้สูงอายุดำเนินการให้ได้รับอย่างเต็มที่ ส่งเสริมช่วยเหลือผู้อื่น และการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขต่อไป
2. ศึกษาความต้องการ และสิ่งสนับสนุนในด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุในชมรมเพื่อให้เอื้อต่อการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในชมรมให้เกิดความยั่งยืนต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย. (2567). คู่มือสนับสนุนการปฏิบัติราชการของนายอำเภอ. กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย. สืบค้น 25 มกราคม 2567 จาก https://multi.dopa.go.th/tspd/tpad/work_manual/read8.
- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2567). การรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ. สืบค้น 22 ตุลาคม 2567 จาก <https://www.dop.go.th>
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2556). คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ” สำหรับอาสาสมัครแกนนำศูนย์เพื่อนใจ To Be Number One ฉบับปรับปรุง ปี 2556. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- ข้อมูลทะเบียนชมรมผู้สูงอายุตำบลโนนหมากมูน. (ม.ป.ป.). ข้อมูลทะเบียนชมรมผู้สูงอายุตำบลโนนหมากมูน. เทศบาลตำบลหนองหมากมูน.
- ชุดไกร ดันดีชัยนิช. (2561). ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดระยอง [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- นพเก้า สุโพธิ์, สิริวัฒน์ ศรีเรือคง และสุวัฒน์ รักขันโท. (2565). ปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่มีผลต่อความสุขในการทำงานของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยส่วนกลาง. วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม, 8(2), 134–147.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). การวิจัยเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 6). สุวีริยาสาส์น.
- บุญเชิด ภิญโญนันตพงษ์. (2545). การวัดประเมินการเรียนรู้ [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศุภนารี วรรณพงษ์ และจรงค์ หงษ์งาม. (2561). ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. วารสารเศรษฐศาสตร์และกลยุทธ์การจัดการ, 5(2), 21–32.

บทความวิจัย

สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2567). *เว็บไซต์สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์*. <https://www.m-society.go.th/home.php>

สุจิตรา สมพงษ์ และนนุช โรจนเลิศ. (2557). *ความสุขของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐม* [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน]. มหาวิทยาลัยศิลปากร.

อรนิษฐ์ แสงทองสุข และปิยะณัฐ เกียงประสิทธิ์. (2567). *แรงสนับสนุนทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อความสุขของผู้สูงอายุเขตจังหวัดสมุทรปราการ* [วิทยานิพนธ์]. สาขาวิชาการบริหารและการจัดการสมัยใหม่ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยศรีปทุม.

Best, J. W. (1997). *Research in education* (3rd ed.). Prentice Hall.

Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607–610.

Pender, N. J. (1996). *Health promotion in nursing practice* (3rd ed.). Appleton & Lange.

World Health Organization. (2025). *Ageing and health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>