

## บุพปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขของคนวัยเกษียณในจังหวัดกระบี่

ธนันพิชญ์ สิทธิเดชไพบูลย์<sup>1,\*</sup>, ชมภู สายเสมา<sup>2</sup>, บัณฑิต ผังนรินทร์<sup>3</sup>,  
ธนพล ก่อฐานะ<sup>4</sup>, ชัยรัตน์กร ภาวิศพิริยะภักดี<sup>5</sup>  
หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชานวัตกรรมการจัดการ  
วิทยาลัยนวัตกรรมการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

Received: 24 October 2025

Revised: 21 November 2025

Accepted: 8 December 2025

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบุพปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขของคนวัยเกษียณในจังหวัดกระบี่ โดยใช้แบบจำลองสมการโครงสร้าง กลุ่มตัวอย่างคือคนวัยเกษียณในจังหวัดกระบี่ จำนวน 300 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสอบถามมาตรฐานลิเคิร์ต 5 ระดับ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง (SEM) ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรแฝงทั้งหมดมีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก และแบบจำลองโครงสร้างเชิงสาเหตุที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์เป็นอย่างดี จากการประเมินความสอดคล้องของโมเดลพบว่าค่าไคสแควร์สัมพันธ์ ( $\chi^2/df$ ) = 2.724, RMSEA = 0.076, CFI = 0.958, GFI = 0.920 และ NFI = 0.935 ซึ่งผ่านเกณฑ์มาตรฐานทั้งหมด ผลการวิเคราะห์อิทธิพลแสดงว่า การรับรู้คุณค่าและประโยชน์ (PVB) การสร้างทัศนคติ (ATF) และสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย (LIE) มีอิทธิพลทางตรงต่อกิจกรรมทางกายภาพและปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (PAS) อย่างมีนัยสำคัญ และทั้งสี่ปัจจัยนี้มีอิทธิพลทางตรงต่อความเป็นอยู่ที่ดี (WBE) โดยปัจจัย ATF มีอิทธิพลรวมสูงสุดต่อ WBE ( $\beta = 0.325$ ) นอกจากนี้ PAS ยังทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านอิทธิพลทางอ้อมของ PVB, ATF และ LIE ไปยัง WBE อีกด้วย แบบจำลองนี้สามารถอธิบายความแปรปรวนของความเป็นอยู่ที่ดีได้ร้อยละ 39 ผลการศึกษานำไปสู่การพัฒนา “แบบจำลองความเป็นอยู่ที่ดี” ซึ่งเป็นกรอบแนวทางสำหรับการวางแผนนโยบายและการออกแบบบริการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตคนวัยเกษียณอย่างยั่งยืน อย่างไรก็ตาม งานวิจัยนี้มีข้อจำกัดด้านพื้นที่ศึกษาที่เก็บข้อมูลเฉพาะในจังหวัดกระบี่ ซึ่งอาจมีบริบททางสังคมและวัฒนธรรมที่แตกต่างจากพื้นที่อื่น ผลการศึกษาจึงควรนำไปประยุกต์ใช้อย่างระมัดระวัง

**คำสำคัญ:** คุณค่าและประโยชน์ที่รับรู้ สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย กิจกรรมทางกายภาพและปฏิสัมพันธ์ทางสังคม  
ความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ คนวัยเกษียณ

\*ผู้ประสานงานหลัก; อีเมล: s66584945001@ssru.ac.th

## Primary Factors Influencing the Well-Being of Retirees in Krabi Province

Thananpit Sitthidetphaiboon<sup>1,\*</sup>, Chompoo Saisama<sup>2</sup>, Bundit Pungnirund<sup>3</sup>,

Tanapol kortana<sup>4</sup>, Chaithanaskorn Phawitpiriyakliti<sup>5</sup>

Doctor of Philosophy Program in Innovation Management,

College of Innovation and Management, Suan Sunandha Rajabhat University

*Received: 24 October 2025*

*Revised: 21 November 2025*

*Accepted: 8 December 2025*

---

### Abstract

This research aimed to investigate the primary factors influencing the well-being of retirees in Krabi Province, employing a structural equation model. The sample consisted of 300 retired individuals in Krabi, obtained through multi-stage sampling. The research instrument was a 5-point Likert-scale questionnaire. Data were analyzed using descriptive statistics and Structural Equation Modeling (SEM). The findings revealed that all latent variables were rated at a high level. The developed causal structural model demonstrated an excellent fit with the empirical data, with all key fit indices meeting the standard thresholds: Relative Chi-Square ( $\chi^2/df$ ) = 2.724, RMSEA = 0.076, CFI = 0.958, GFI = 0.920, and NFI = 0.935. The path analysis indicated that Perceived Value and Benefits (PVB), Attitude Formation (ATF), and Living Environment (LIE) had significant direct effects on Physical Activities and Social interaction (PAS). Furthermore, all four constructs significantly directly influenced Well-Being (WBE), with Attitude Formation (ATF) exhibiting the highest total effect ( $\beta$  = 0.325). PAS also served as a significant partial mediator. The model accounted for 39% of the variance in well-being. This study led to the development of a “Well-Being Enhancement Model,” which provides a valuable framework for policy planning and service design to improve the quality of life for retirees sustainably. However, this research has limitations regarding the study area, as data were collected only in Krabi Province, which may have social and cultural contexts different from those of other areas. Therefore, the results should be applied with caution.

**Keywords:** Perceived Value and Benefits, Living Environment, Physical Activity and Social Interaction, Elderly Well-being, Retirees

---

\*Corresponding Author; E-mail: s66584945001@ssru.ac.th

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในศตวรรษที่ 21 โลกกำลังเผชิญกับแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงทางประชากรศาสตร์ผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว องค์การสหประชาชาติ (United Nations, 2023) คาดการณ์ว่าประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปจะเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่าภายในปี 2050 ส่งผลจากความก้าวหน้าด้านการแพทย์และระบบสาธารณสุข (World Health Organization, 2021) สำหรับประเทศไทย Office of the National Economic and Social Development Council (2023) ระบุว่าประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์และกำลังจะก้าวสู่ระดับสุดยอดในปี 2031 โดยมีผู้สูงอายุมากกว่า 28% ของประชากรทั้งหมด การเปลี่ยนแปลงนี้สร้างความท้าทายในการวางระบบรองรับอย่างเร่งด่วน มุ่งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเอง มีสุขภาพดี และมีคุณภาพชีวิตที่มีความหมาย ซึ่งการดูแลไม่ได้จำกัดเพียงด้านร่างกายอีกต่อไป แต่ต้องครอบคลุมถึงมิติด้านจิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างรอบด้าน รวมถึงการส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางสังคม

สำหรับบริบทในพื้นที่ศึกษา ข้อมูลล่าสุดจาก Department of Health Service Support (2024) ระบุว่าจังหวัดกระบี่มีผู้สูงอายุรวมทั้งสิ้น 23,775 คน ตัวเลขดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของกลุ่มประชากรวัยเกษียณในพื้นที่ ซึ่งสอดคล้องกับศักยภาพของจังหวัดกระบี่ที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นสถานที่อยู่อาศัยในวัยเกษียณที่เหมาะสม เนื่องจากมีสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติที่สวยงาม อุดมสมบูรณ์ ความปลอดภัย ระบบคมนาคมที่สะดวก และการเข้าถึงบริการสุขภาพที่มีคุณภาพ จุดเด่นด้านสิ่งแวดล้อมโดยเฉพาะค่าฝุ่นละออง PM2.5 เฉลี่ยที่ต่ำ (Pollution Control Department, 2023) เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลดีต่อสุขภาพผู้สูงอายุโดยตรง นอกจากนี้ วัฒนธรรมชุมชนที่แข็งแรงและความหลากหลายทางชาติพันธุ์ยังเอื้อต่อการสร้างกิจกรรมทางสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งช่วยลดความโดดเดี่ยวและส่งเสริมสุขภาพทางสังคมและจิตใจได้เป็นอย่างดี

อย่างไรก็ตาม ความนิยมของกระบี่ในฐานะจุดหมายสำหรับผู้เกษียณทั้งชาวไทยและต่างชาติได้ก่อให้เกิดความท้าทายหลายประการ ระบบสาธารณสุขในพื้นที่ยังมีข้อจำกัดด้านบุคลากรเฉพาะทางสำหรับผู้สูงอายุ การขยายตัวของอสังหาริมทรัพย์อาจส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและชุมชนดั้งเดิมหากขาดการวางแผนที่เหมาะสม พร้อมกันนี้ยังมีความท้าทายด้านการบูรณาการทางวัฒนธรรมระหว่างชุมชนท้องถิ่นกับผู้เกษียณชาวต่างชาติ และที่สำคัญ ประเทศไทยยังขาดนโยบายระดับชาติที่ชัดเจนในการรองรับผู้เกษียณชาวต่างชาติอย่างยั่งยืน ทั้งในประเด็นสิทธิการอยู่อาศัยระยะยาว สิทธิในการเข้าถึงบริการสุขภาพ และการส่งเสริมการพัฒนาบริการเฉพาะทาง

จากบริบทและความท้าทายดังกล่าว การศึกษาครั้งนี้จึงมุ่งหมายที่จะทำความเข้าใจ “บุพปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขของคนวัยเกษียณในจังหวัดกระบี่” อย่างเป็นระบบ โดยมุ่งเน้นปัจจัยหลัก 4 ประการ ได้แก่ 1) คุณค่าและประโยชน์ 2) การสร้างทัศนคติ 3) สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย และ 4) กิจกรรมทางกายภาพและปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ผลจากการศึกษาจะนำไปสู่การพัฒนา “แบบจำลองความเป็นอยู่ที่ดี” (A model of factors enhancing the well-being of retired individuals) ซึ่งจะเป็นกรอบแนวทางที่สำคัญสำหรับการวางแผนนโยบายการพัฒนาบริการ และการจัดการทรัพยากรในระดับท้องถิ่นและระดับชาติ อันจะส่งผลให้จังหวัดกระบี่สามารถก้าวสู่การเป็นเมืองต้นแบบแห่งการเกษียณที่มีคุณภาพและยั่งยืนในระดับสากลต่อไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุพปัจจัย คุณค่าและประโยชน์ การสร้างทัศนคติ สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย กิจกรรมทางกายภาพและปฏิสัมพันธ์ทางสังคม กับการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขของคนวัยเกษียณในจังหวัดกระบี่
2. เพื่อวิเคราะห์อิทธิพลของบุพปัจจัย คุณค่าและประโยชน์ การสร้างทัศนคติ สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย กิจกรรมทางกายภาพและปฏิสัมพันธ์ทางสังคม กับการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขของคนวัยเกษียณในจังหวัดกระบี่ต่อการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขของคนวัยเกษียณในจังหวัดกระบี่

## แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ ข้อมูลจาก Department of Provincial Administration (2023) ระบุว่าประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป อยู่ที่ 14,459,000 คน คิดเป็น 21.9% ของประชากรทั้งหมด สถานการณ์นี้สะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างประชากรของประเทศที่สำคัญ การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุทำให้ประเทศไทยต้องเผชิญกับความท้าทายในหลายๆ ด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ การดูแลสุขภาพ และสวัสดิการของผู้สูงอายุ ซึ่งมีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้นในอนาคต

การเกษียณอายุเป็นหนึ่งในช่วงเวลาสำคัญของชีวิตมนุษย์ ซึ่งเป็นช่วงที่บุคคลต้องหยุดทำงานประจำและเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่เคยคุ้นเคยมาเป็นระยะเวลานาน สำหรับหลายคน การเกษียณเป็นช่วงเวลาแห่งการพักผ่อน แต่สำหรับบางคนกลับเป็นช่วงเวลาของการปรับตัวและการสร้างกิจกรรมใหม่ๆ ในชีวิต (Chao and Wu, 2023) การดำเนินชีวิตของคนวัยเกษียณจึงมีหลากหลายแง่มุม ทั้งด้านสุขภาพ ความสัมพันธ์ สังคม การเงิน และจิตใจ

### แนวคิดเรื่องความสุขและคุณภาพชีวิต (Well-Being and Quality of Life Frameworks)

การดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขของผู้สูงอายุในวัยเกษียณเป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจอย่างมากในปัจจุบัน เนื่องจากสะท้อนถึงความสามารถในการดำรงชีวิตในช่วงบั้นปลายอย่างมีคุณภาพ มีศักดิ์ศรี และปลอดภัยในทุกมิติของชีวิต ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ และสังคม (Hossain et al., 2023) แนวคิดนี้ประกอบด้วยองค์ประกอบหลักสี่ประการที่เชื่อมโยงกันและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ

องค์ประกอบแรกคือการรับรู้ถึงคุณค่าและประโยชน์ของตนเอง ผู้สูงอายุจำเป็นต้องรู้สึกว่าคุณค่ายังมี ความหมายและสามารถสร้างคุณประโยชน์ให้กับตนเอง ครอบครัว และสังคมได้ (Srithongchai and Chansatitporn, 2022) การมีบทบาทที่ชัดเจนในสังคมหรือครอบครัว เช่น การช่วยเหลือดูแลหลานหรือการเป็นอาสาสมัครในชุมชน สามารถเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตได้อย่างเห็นได้ชัดเมื่อเทียบกับผู้ที่เกษียณแล้วไม่มีบทบาทใดๆ

องค์ประกอบที่สองคือการสร้างทัศนคติเชิงบวก ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาความคิด ความเชื่อ และการรับรู้ในแง่ดีต่อชีวิตและสิ่งแวดล้อม ทัศนคติที่ดีนี้ไม่เพียงแต่กระตุ้นให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ แต่ยังช่วยลดอุปสรรคทางจิตใจ เช่น ความกลัวหรือความเชื่อที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง

องค์ประกอบที่สามคือสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม ซึ่งครอบคลุมทั้งสิ่งปลูกสร้าง พื้นที่สีเขียว ระบบสาธารณูปโภค ความปลอดภัย และการเข้าถึงบริการพื้นฐานต่างๆ (Jarutach and Lertpradit, 2020) สภาพแวดล้อมที่ออกแบบมาเพื่อรองรับผู้สูงอายุจะช่วยส่งเสริมความปลอดภัย อำนวยความสะดวก และเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงบริการที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวัน

องค์ประกอบสุดท้ายคือการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายภาพและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกับผู้อื่นมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ (Wang, Li and Zhang, 2024) กิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย แต่ยังช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและเหงาที่มักพบในผู้สูงอายุอีกด้วย

แนวคิดเหล่านี้สอดคล้องกับกรอบความคิดด้านความผาสุกและคุณภาพชีวิตที่ได้รับการยอมรับในระดับสากล โดยเฉพาะแบบจำลอง PERMA ของ Seligman (2011) ที่ประกอบด้วยองค์ประกอบห้าด้าน ได้แก่ อารมณ์เชิงบวก ความผูกพัน ความสัมพันธ์ ความหมายในชีวิต และความสำเร็จ (Huta and Waterman, 2014) แบบจำลองนี้ได้ถูกนำมาประยุกต์ใช้อย่างแพร่หลายในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุข มีเป้าหมายที่ชัดเจน และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นในสังคม นอกจากนี้ Seligman (2011) ยังเสนอว่าองค์ประกอบสำคัญของความผาสุกครอบคลุมสุขภาพกาย สุขภาพจิต การมีเป้าหมายในชีวิต การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่มีคุณภาพและเป็นสุขอย่างแท้จริง

### **ทฤษฎีคุณค่าและผลประโยชน์ที่รับรู้ (Perceived Value and Benefits Theory)**

ทฤษฎีคุณค่าและผลประโยชน์ที่รับรู้เป็นกรอบแนวคิดที่อธิบายกระบวนการที่ผู้สูงอายุประเมินและตัดสินใจเลือกใช้บริการ สิ่งแวดล้อม และกิจกรรมต่างๆ โดยพิจารณาจากคุณค่าและผลประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ ทฤษฎีนี้เน้นย้ำว่าการรับรู้ของผู้สูงอายุต่อคุณค่าและประโยชน์ที่จะได้รับมีอิทธิพลโดยตรงต่อการตัดสินใจและพฤติกรรมของพวกเขา ซึ่งส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตและความผาสุกโดยรวม

คุณค่าที่ผู้สูงอายุรับรู้ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงประโยชน์ที่เป็นรูปธรรม เช่น สุขภาพกายที่ดีขึ้นหรือความสะดวกสบายในการใช้ชีวิต แต่ยังครอบคลุมถึงคุณค่าทางอารมณ์และจิตใจ เช่น ความรู้สึกมีศักดิ์ศรี ความมั่นใจในตนเอง และความรู้สึกว่าชีวิตยังมีความหมาย งานวิจัยของ Phongphit et al. (2023) ชี้ให้เห็นว่าผู้สูงอายุที่รับรู้คุณค่าและผลประโยชน์จากการอยู่อาศัยในชุมชนผู้สูงอายุ สถานที่พักระยะยาว หรือหมู่บ้านเกษียณ มักมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้รับรู้คุณค่าเหล่านั้น

การประยุกต์ใช้ทฤษฎีนี้ในบริบทของผู้สูงอายุครอบคลุมหลายมิติ ไม่ว่าจะเป็นการเลือกใช้บริการสุขภาพ เช่น ระบบการแพทย์ทางไกล (telemedicine) ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าถึงการรักษาได้สะดวกและรวดเร็วยิ่งขึ้น การเลือกที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมซึ่งมีสิ่งอำนวยความสะดวกและความปลอดภัย หรือการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่สร้างความสัมพันธ์และลดความรู้สึกโดดเดี่ยว เมื่อผู้สูงอายุรับรู้ว่ามีคุณค่าและให้ประโยชน์ที่สอดคล้องกับความต้องการของตนเอง พวกเขามีแนวโน้มที่จะเลือกใช้บริการหรือเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านั้นอย่างต่อเนื่อง

งานวิจัยของ Sawadsri (2024) ยืนยันว่าการรับรู้คุณค่าและผลประโยชน์มีความสัมพันธ์โดยตรงกับพฤติกรรมการเลือกใช้บริการและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่รับรู้ถึงคุณค่าของการดูแลสุขภาพและการมีส่วนร่วมทางสังคมมักมีพฤติกรรมเชิงรุกในการดูแลตนเอง มีสุขภาพที่ดีขึ้น และมีความผาสุกในชีวิตมากกว่า

### **ทฤษฎีการสร้างทัศนคติ (Attitude Formation Theory)**

ทฤษฎีการสร้างทัศนคติเป็นกรอบแนวคิดที่สำคัญในการทำความเข้าใจพฤติกรรมและการตัดสินใจของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทของการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพในวัยเกษียณ ทฤษฎีของ Fishbein และ

Ajzen (1975) เสนอว่าทัศนคติของบุคคลเกิดจากความเชื่อและการประเมินผลลัพธ์ที่คาดหวังจากพฤติกรรมนั้นๆ ซึ่งหมายความว่าผู้สูงอายุจะมีทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งหากเชื่อว่ากิจกรรมนั้นจะนำมาซึ่งผลลัพธ์เชิงบวก

ทั้งนี้ แนวคิด ABC Model ให้มุมมองที่ครอบคลุมยิ่งขึ้นโดยอธิบายว่าทัศนคติประกอบด้วยสามองค์ประกอบหลักที่เชื่อมโยงกัน องค์ประกอบแรกคืออารมณ์หรือความรู้สึก ซึ่งหมายถึงปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่บุคคลมีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ ความกังวลหรือความมั่นใจ สำหรับผู้สูงอายุ ความรู้สึกเชิงบวกต่อกิจกรรมทางสังคมหรือการออกกำลังกายจะส่งเสริมให้เกิดการมีส่วนร่วมมากขึ้น องค์ประกอบที่สองคือพฤติกรรม ซึ่งเกี่ยวข้องกับแนวโน้มในการกระทำหรือตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมเชิงบวกจะมีแนวโน้มที่จะเข้าร่วมกิจกรรมและดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ องค์ประกอบที่สามคือความรู้ความเข้าใจ ซึ่งหมายถึงความเชื่อ ความคิด และความรู้ที่บุคคลมีต่อสิ่งนั้นๆ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับประโยชน์ของการดูแลสุขภาพและการมีส่วนร่วมทางสังคมจะช่วยสร้างทัศนคติที่ดีและนำไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม

นอกจากนี้ แนวคิดทฤษฎีการรับรู้ตนเองยังเสนอมุมมองที่น่าสนใจว่าบุคคลสามารถสร้างหรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติของตนเองได้ผ่านการสังเกตและตีความพฤติกรรมของตนเอง เมื่อผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งและสังเกตเห็นว่าตนเองทำได้ดีหรือได้รับความพึงพอใจ พวกเขาจะพัฒนาทัศนคติเชิงบวกต่อกิจกรรมนั้นๆ และมีแนวโน้มที่จะทำต่อไปในอนาคต

### **ทฤษฎีสิ่งแวดล้อมการอยู่อาศัย (Living Environment Theory)**

ทฤษฎีสิ่งแวดล้อมการอยู่อาศัยเป็นกรอบแนวคิดที่เน้นย้ำถึงความสำคัญของสภาพแวดล้อมโดยรอบต่อคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ ทฤษฎีนี้ตระหนักว่าสิ่งแวดล้อมไม่ได้เป็นเพียงฉากหลังของการใช้ชีวิต แต่มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมหรือจำกัดความสามารถของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นอิสระและมีความสุข สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสามารถชดเชยข้อจำกัดทางร่างกายและส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สิ่งแวดล้อมทางกายภาพถือเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่มีผลกระทบโดยตรงต่อความปลอดภัยและความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ การออกแบบบ้านเรือนที่เหมาะสมและเป็นมิตรกับผู้สูงอายุเป็นสิ่งจำเป็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งแนวคิดการออกแบบเพื่อคนทุกคนหรือ universal design ที่มุ่งเน้นการสร้างพื้นที่ที่ทุกคนสามารถใช้งานได้สะดวกโดยไม่จำเป็นต้องดัดแปลงเป็นพิเศษ องค์ประกอบสำคัญของสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดีประกอบด้วยพื้นที่ที่ไม่ลื่น มีแสงสว่างเพียงพอ มีราวจับในจุดสำคัญ ห้องน้ำที่ปลอดภัยและเข้าถึงได้ง่าย ทางเดินที่กว้างพอสำหรับการใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน และการจัดวางเฟอร์นิเจอร์ที่เหมาะสม นอกจากนี้ สภาพแวดล้อมภายนอกบ้านก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน เช่น ทางเท้าที่เรียบ พื้นที่ไม่ลื่นที่เข้าถึงได้ง่าย ระบบขนส่งสาธารณะที่เหมาะสม และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเคลื่อนที่ได้อย่างปลอดภัยและมีความมั่นใจ

อย่างไรก็ตาม สิ่งแวดล้อมที่ดีไม่ได้จำกัดอยู่เพียงปัจจัยทางกายภาพเท่านั้น สิ่งแวดล้อมทางสังคมมีบทบาทสำคัญเท่าเทียมกันในการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับผู้สูงอายุ ความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านและชุมชนเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยป้องกันความรู้สึกโดดเดี่ยวและสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม ชุมชนที่เอื้ออาทรและให้การต้อนรับผู้สูงอายุจะส่งเสริมให้เกิดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ และสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การมีพื้นที่สาธารณะที่ส่งเสริมการพบปะสังสรรค์ เช่น สวนสาธารณะ ศูนย์ชุมชน หรือตลาดนัด ช่วยเสริมสร้างความผูกพันทางสังคมและความรู้สึกมีคุณค่าในชีวิต

งานวิจัยของ Lawton (2020) รวมถึง World Health Organization (2020) ได้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า สภาพแวดล้อมที่สนับสนุนส่งผลโดยตรงต่อหลายมิติของชีวิตผู้สูงอายุ ประการแรก สิ่งแวดล้อมที่ดีส่งผลต่อสุขภาพกายและจิตใจ พื้นที่ที่ปลอดภัยและเอื้อต่อการเคลื่อนไหวช่วยลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บจากการหกล้ม ในขณะที่สภาพแวดล้อมทางสังคมที่ดีช่วยลดความเครียดและภาวะซึมเศร้า ประการที่สอง สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในตนเองของผู้สูงอายุ เมื่อพวกเขาสามารถดำเนินกิจกรรมประจำวันได้ด้วยตนเองอย่างปลอดภัยและสะดวก จะช่วยรักษาความรู้สึกเป็นอิสระและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ ประการสุดท้าย สิ่งแวดล้อมที่ครอบคลุมทั้งมิติกายภาพและสังคมส่งผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้สูงอายุ ทำให้พวกเขาสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีความสุข และรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

### ทฤษฎีกิจกรรมทางกายและสังคม (Physical Activities and Social Interaction Theory)

ทฤษฎีกิจกรรมทางกายและสังคมเป็นกรอบแนวคิดที่เน้นย้ำถึงความสำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกายและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ทฤษฎีนี้ตั้งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อว่าการใช้ชีวิตที่มีความสุขและมีสุขภาพดีในวัยสูงอายุต้องอาศัยการมีส่วนร่วมอย่างแข็งขันทั้งในด้านกิจกรรมทางกายภาพและการเชื่อมโยงกับสังคม โดยทั้งสองมิตินี้เสริมสร้างซึ่งกันและกันและส่งผลกระทบต่อความผาสุกโดยรวมของผู้สูงอายุ

กิจกรรมทางกายภาพมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพของผู้สูงอายุในหลายมิติ งานวิจัยของ Wang และ Zhang และ (2024) แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมทางกาย เช่น การเดิน การออกกำลังกายเบาๆ การยืดเหยียด และกิจกรรมสันทนาการต่างๆ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง การเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอช่วยรักษาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของข้อต่อ และความสมดุลของร่างกาย ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันการหกล้มและการบาดเจ็บ นอกจากนี้ การออกกำลังกายยังช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน และความดันโลหิตสูง ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นอิสระและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ประโยชน์ของกิจกรรมทางกายไม่ได้จำกัดอยู่เพียงด้านร่างกายเท่านั้น แต่ยังส่งผลดีต่อสุขภาวะทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญ การเคลื่อนไหวร่างกายกระตุ้นการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินซึ่งช่วยสร้างความรู้สึกผ่อนคลายและมีความสุข ช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และอาการซึมเศร้า นอกจากนี้ยังช่วยปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับและเพิ่มพลังงานในการใช้ชีวิตประจำวัน

การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเป็นอีกองค์ประกอบสำคัญที่เสริมสร้างความผาสุกของผู้สูงอายุ การเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นในชุมชนช่วยสร้างเครือข่ายทางสังคม ความสัมพันธ์ที่มีความหมาย และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การมีส่วนร่วมทางสังคมช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและเหงาซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นช่วยเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในชีวิตและสร้างความหมายให้กับการดำเนินชีวิตในวัยเกษียณ

สิ่งที่น่าสนใจคือกิจกรรมทางกายและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมสามารถผสมผสานกันได้อย่างลงตัว กิจกรรม เช่น การออกกำลังกายเป็นกลุ่ม การเต้นแอโรบิกร่วมกัน หรือการเดินในสวนสาธารณะพร้อมเพื่อนๆ ไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย แต่ยังสร้างโอกาสในการพบปะสังสรรค์และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การออกกำลังกายในกลุ่มยังช่วยเพิ่มแรงจูงใจและความมุ่งมั่นในการทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ และรู้สึกมีคุณค่าในสังคม

### การประยุกต์ใช้ในบริบทจังหวัดกระบี่

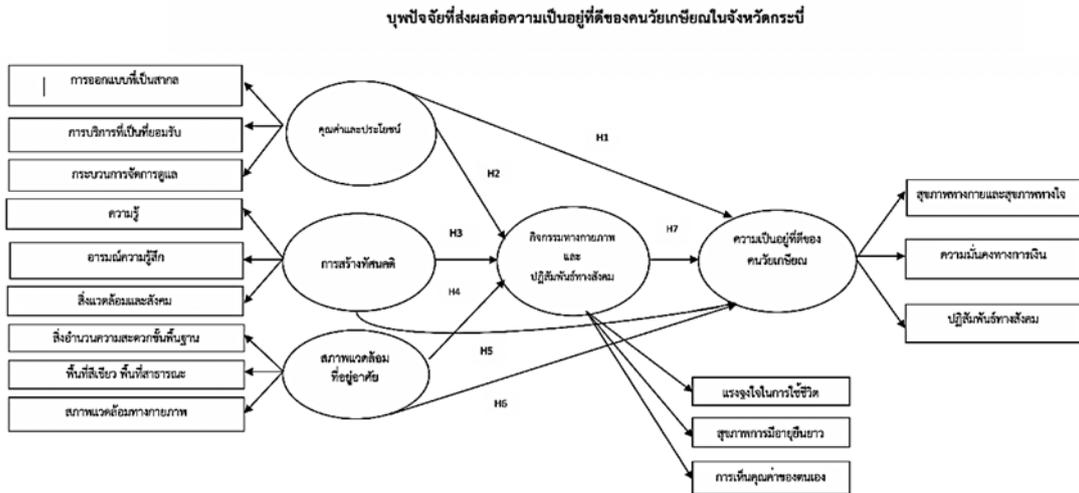
จังหวัดกระบี่มีศักยภาพที่โดดเด่นในการเป็นเมืองเกษียณสุขด้วยลักษณะทางภูมิศาสตร์และสังคมที่เอื้ออำนวย ผู้สูงอายุในพื้นที่ที่มีความหลากหลายทางสังคมและเศรษฐกิจ ตั้งแต่ข้าราชการเกษียณที่มีรายได้จากบำนาญ เกษตรกรที่ยังประกอบอาชีพอย่างต่อเนื่อง ไปจนถึงผู้ถ่ายทอดความรู้ให้คนรุ่นใหม่ สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ ทั้งทะเล ภูเขา ป่าไม้ และอากาศบริสุทธิ์ ส่งเสริมวิถีชีวิตที่เรียบง่ายและสอดคล้องกับธรรมชาติ ผู้สูงอายุจำนวนมากยังคงดูแลตนเองได้ ทำสวน ปลูกผัก เลี้ยงปลา และทำอาหารจากวัตถุดิบพื้นบ้าน ซึ่งนอกจากจะช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายแล้ว ยังเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพกายและจิตได้เป็นอย่างดี อย่างไรก็ตาม ยังคงมีความท้าทายที่ต้องแก้ไข เช่น การขาดแคลนบุคลากรด้านการดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่ชนบท การเข้าถึงระบบประกันสุขภาพที่มีประสิทธิภาพ และการพัฒนาสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

### ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ศึกษา

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่าปัจจัยทั้งสี่ด้านมีความเชื่อมโยงซึ่งกันและกันอย่างซับซ้อน คุณค่าและประโยชน์ที่ผู้สูงอายรรู้สึกมีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายภาพและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม โดยการบริการที่ดีและการดูแลที่มีประสิทธิภาพช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตและความมั่นใจในตนเอง (Wang, Li and Zhang, 2024) ทักษะคิดเชิงบวกช่วยลดอุปสรรคทางจิตใจ เช่น ความกลัวหรือความเชื่อที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเข้าสังคม ส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพเชิงรุก สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยที่ดีมีส่วนสำคัญในการส่งเสริมทั้งกิจกรรมทางกายและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม โดยพื้นที่สีเขียวและพื้นที่สาธารณะที่เข้าถึงได้ง่ายช่วยเสริมสร้างโอกาสในการเคลื่อนไหวและการพบปะผู้อื่น ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลรวมต่อการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขของผู้สูงอายุ โดยการออกแบบที่เหมาะสมช่วยลดความเสี่ยงจากอุบัติเหตุ (Lawton, 2020) ในขณะที่การบริการและการดูแลที่มีคุณภาพช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าและไม่โดดเดี่ยว (Rowe and Kahn, 2021)

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดการวิจัยนี้เสนอว่า “ความเป็นอยู่ที่ดีของคนวัยเกษียณ (WBE)” เกิดจากอิทธิพลของปัจจัยสามกลุ่มคือ (1) การรับรู้คุณค่าและประโยชน์ (PVB) (2) การสร้างทัศนคติเชิงบวก (ATF) และ (3) สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยที่เอื้อต่อผู้สูงอายุ (LIE) โดยปัจจัยทั้งสามส่งผลต่อ WBE ทั้งทางตรงและทางอ้อมผ่าน “กิจกรรมทางกายภาพและปฏิสัมพันธ์ทางสังคม” (PAS) ซึ่งทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่าน (mediator) กรอบดังกล่าวคาดว่า LIE, PVB และ ATF จะกระตุ้น PAS ให้สูงขึ้น และ PAS จะเพิ่มผลลัพธ์ด้านความผาสุกหลายมิติ ได้แก่ สุขภาพกาย-ใจ ความมั่นคงทางการเงิน และความสัมพันธ์ทางสังคม ทั้งนี้ได้กำหนดสมมติฐานเชิงสาเหตุ (H1-H7) เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วยโมเดลสมการโครงสร้าง (SEM)



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## วิธีดำเนินการวิจัย

### แบบแผนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ โดยออกแบบเป็นวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ผ่านการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ทั้งนี้ รูปแบบการวิจัยเชิงปริมาณเหมาะสมในการวัดและเปรียบเทียบความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างจำนวนมาก รวมถึงการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วยสถิติขั้นสูง เช่น การวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง (Structural Equation Modeling: SEM) ซึ่งสนับสนุนการศึกษาองค์ประกอบปัจจัยและความสัมพันธ์ทางสถิติอย่างมีประสิทธิภาพ (Hair et al., 2014; Kline, 2016)

### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ คนวัยเกษียณที่อาศัยอยู่ในจังหวัดกระบี่ มีจำนวนทั้งสิ้น 23,775 คน โดยในการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยอ้างอิงหลักการของ Jackson (2003) และ Hair, Ringle, and Sarstedt (2011) ซึ่งแนะนำว่าขนาดกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิเคราะห์แบบ SEM ควรมีสัดส่วนอย่างน้อย 20 เท่าของจำนวนตัวแปรสังเกต (Observed Variables) เนื่องจากงานวิจัยนี้มีตัวแปรสังเกตจำนวน 15 ตัวแปร ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างไว้ที่ 300 คน ซึ่งเป็นขนาดที่เหมาะสมสำหรับการวิเคราะห์ทางสถิติที่ใช้ตามคำแนะนำของ Hair et al. (2014) ทั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) เริ่มจากการแบ่งพื้นที่ในจังหวัดกระบี่ออกเป็น 8 อำเภอ และคัดเลือกมา 4 อำเภอ โดยพิจารณาจากพื้นที่ที่มีความหนาแน่นของประชากรวัยเกษียณสูงและมีบริบทครอบคลุมทั้งเขตเมืองและเกษตรกรรม จากนั้นทำการสุ่มเลือกตำบลในแต่ละอำเภอ อำเภอละ 4 ตำบล รวมเป็น 16 ตำบล และสุ่มตัวอย่างคนวัยเกษียณในแต่ละตำบลจำนวนตำบลละประมาณ 19 คน เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างครบ 300 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบสะดวก (Convenience Sampling)

### เครื่องมือวิจัย

เครื่องมือหลักที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณคือแบบสอบถามซึ่งได้รับการออกแบบให้มีโครงสร้างเป็นแบบปลายปิด แบ่งออกเป็น 6 ตอน ได้แก่ 1) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม 2) แบบสอบถามการรับรู้เกี่ยวกับตัวแปรต้นต่างๆ ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามรวม 15 ข้อ ที่สร้างขึ้นจากกรอบแนวคิดและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง โดยแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ถึงตอนที่ 6 ใช้มาตรวัดแบบลิเคิร์ต 5 ระดับ (Likert, 1932) กำหนดค่าระดับความคิดเห็นตั้งแต่ 1 (น้อยที่สุด) ถึง 5 (มากที่สุด) คุณภาพของเครื่องมือได้รับการตรวจสอบทั้งด้านความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ซึ่งผลการพิจารณาพบว่าทุกข้อมีค่า IOC สูงกว่า 0.50 และด้านความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการทดสอบด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) (Cronbach, 1951) จากการทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง 50 คน ผลปรากฏว่ามาตรวัดทุกตัวมีค่าสัมประสิทธิ์สูง กว่า 0.70 ซึ่งแสดงว่าเครื่องมือมีคุณภาพและความน่าเชื่อถือเพียงพอ

### **การเก็บรวบรวมข้อมูล**

กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณดำเนินการโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือหลักกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 300 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนในจังหวัดกระบี่ ผู้วิจัยได้ประสานงานกับผู้นำชุมชนใน แต่ละตำบลเพื่อขอความร่วมมือในการกระจายและเก็บรวบรวมแบบสอบถาม โดยการเก็บข้อมูลส่วนใหญ่ดำเนินการ แบบออนไลน์เพื่อความรวดเร็วและครอบคลุมพื้นที่ หลังจากการกระจายแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถาม ที่ตอบกลับมาครบถ้วนจำนวน 300 ชุด ภายในระยะเวลาที่กำหนด ก่อนนำแบบสอบถามเหล่านี้มาตรวจสอบ ความสมบูรณ์ของข้อมูลอีกครั้งเพื่อให้มั่นใจว่าข้อมูลมีความถูกต้องและพร้อมสำหรับการนำไปวิเคราะห์ทางสถิติใน ขั้นตอนต่อไป

### **การวิเคราะห์ข้อมูล**

ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลเริ่มด้วยการตรวจสอบความครบถ้วนและความถูกต้องของข้อมูล ต่อด้วยการวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) เช่น ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบ คุณภาพข้อมูล (skewness/kurtosis) จากนั้นใช้สถิติวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) เพื่อประเมินโครงสร้างตัวแปร รวมถึงการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง (Structural Equation Modeling: SEM) เพื่อทดสอบความสอดคล้องของแบบจำลองกับข้อมูลเชิงประจักษ์และวิเคราะห์อิทธิพลของตัวแปร ตามวัตถุประสงค์การวิจัย โดยพิจารณาจากค่าดัชนีความกลมกลืน อาทิ ค่าไคสแควร์สัมพัทธ์ ( $\chi^2/df$ ) ที่น้อยกว่า 5.0 (Hair et al. (2014) ค่า RMSEA น้อยกว่าหรือเท่ากับ 0.08 (Jackson, 2003) และค่า GFI NFI CFI ที่มากกว่า 0.90 ขึ้นไป (Schumacker and Lomax, 2010) เป็นต้น

## **ผลการวิจัย**

### **ผลการวิเคราะห์เชิงพรรณนา**

จากการวิเคราะห์เชิงพรรณนาเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลและระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 300 คน ในจังหวัดกระบี่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (56.67%) อายุอยู่ในช่วง 66-70 ปี (31%) มีระดับการศึกษามัธยมศึกษา (34%) และมีรายได้ต่อเดือนไม่เกิน 10,000 บาท (38.67%) ด้านระดับความคิดเห็นต่อตัวแปรต่าง ๆ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นในภาพรวมอยู่ในระดับ “มาก” ในทุกตัวแปร แผลง โดยมีค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.61 ถึง 4.13 ซึ่งสะท้อนว่าผู้สูงอายุในจังหวัดกระบี่มีการรับรู้เชิงบวกต่อคุณค่าและ ประโยชน์ การสร้างทัศนคติ สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย กิจกรรมทางกายภาพและปฏิสัมพันธ์ทางสังคม รวมถึง ความเป็นอยู่ที่ดีในระดับสูง

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงสถิติเบื้องต้นเพื่อประเมินคุณภาพของตัวแปรในโมเดล พบว่าค่าการแจกแจงของข้อมูลอยู่ในระดับที่เหมาะสมต่อการวิเคราะห์เชิงโครงสร้าง เนื่องจากค่าความเบ้ (skewness) และค่าความโด่ง (kurtosis) ของตัวแปรทั้งหมด ได้แก่ คุณค่าและผลประโยชน์ที่รับรู้ (PVB) การสร้างทัศนคติ (ATF) สิ่งแวดล้อมการอยู่อาศัย (LIE) กิจกรรมทางกายและสังคม (PAS) และความผาสุกของผู้สูงอายุ (WBE) อยู่ในช่วงระหว่าง -2 ถึง +2 ซึ่งบ่งชี้ว่าข้อมูลมีการแจกแจงปกติ สามารถนำไปใช้งานวิเคราะห์โมเดลโครงสร้างเชิงสัมพันธ์ได้อย่างเหมาะสม (Hair et al., 2014)

#### การวิเคราะห์ตัวแบบการวัดและการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรโดยใช้ Pearson Correlation พบว่ามีค่าความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างตัวแปรทุกคู่ โดยมีค่าสหสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลางถึงสูง ( $r = 0.65-0.90$ ) และไม่มีปัญหาความซ้ำซ้อนของข้อมูล (multicollinearity) ตามข้อเสนอของ Kline (2016) ที่ระบุว่า ค่าความสัมพันธ์ควรไม่เกิน 0.90 ข้อมูลจึงมีคุณสมบัติที่เหมาะสมสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA) และโมเดลสมการโครงสร้าง (SEM) ต่อไป

ในการประเมินความเพียงพอของตัวอย่างสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบ พบว่าค่า Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) มีค่าเท่ากับ 0.815 ซึ่งอยู่ในระดับดีมาก (Hair et al., 2010) บ่งชี้ว่าขนาดกลุ่มตัวอย่างมีความเหมาะสมสำหรับการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสำรวจ (EFA) และเชิงยืนยัน (CFA) พร้อมกันนี้ การทดสอบ Bartlett's Test of Sphericity ให้ค่า Approx. Chi-Square = 3063.999,  $df = 105$ , และ  $p\text{-value} = 0.000$  ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) แสดงให้เห็นว่าข้อมูลมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญและไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์ (identity matrix) สามารถนำไปสู่ตัวอย่างเพื่อการวิเคราะห์องค์ประกอบได้อย่างถูกต้องตามหลักสถิติ (Hair et al. (2014)

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันที่ผ่านการปรับปรุง (Modified Confirmatory Factor Analysis: CFA) โดยการเพิ่มความสัมพันธ์ระหว่าง error term ของตัวแปรสังเกตบางคู่ พบว่าแบบจำลองการวัดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในระดับดี โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Model Fit Index) ผ่านเกณฑ์มาตรฐานทั้งหมด ได้แก่  $\chi^2/df = 2.724$ , RMSEA = 0.076, GFI = 0.920, CFI = 0.958, NFI = 0.935, IFI = 0.958 และ TLI = 0.929 ซึ่งสอดคล้องกับเกณฑ์มาตรฐานที่ Hair et al. (2014) เสนอ โดยที่ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ (Standardized Factor Loading) ของตัวแปรแต่ละข้อมีค่าสูงกว่า 0.7 ทั้งหมด เมื่อประเมินความเชื่อมั่น (Composite Reliability: CR) ได้ค่าอยู่ในช่วง 0.870-0.915 และค่าความแปรปรวนเฉลี่ยที่สกัด (Average Variance Extracted: AVE) อยู่ระหว่าง 0.685-0.765 แสดงถึงความเที่ยงตรงในเชิงโครงสร้างและความตรงตามเนื้อหา โดยการปรับปรุงโมเดลนี้ทำให้ตัวแปร PVB, ATF, LIE, PAS และ WBE แสดงอิทธิพลและความสัมพันธ์ภายในโมเดลอย่างมีนัยสำคัญ สามารถใช้เพื่อวิเคราะห์โมเดลโครงสร้างเชิงสาเหตุและทดสอบสมมติฐานในขั้นตอนถัดไปได้

#### ผลการวิเคราะห์แบบจำลองโครงสร้าง

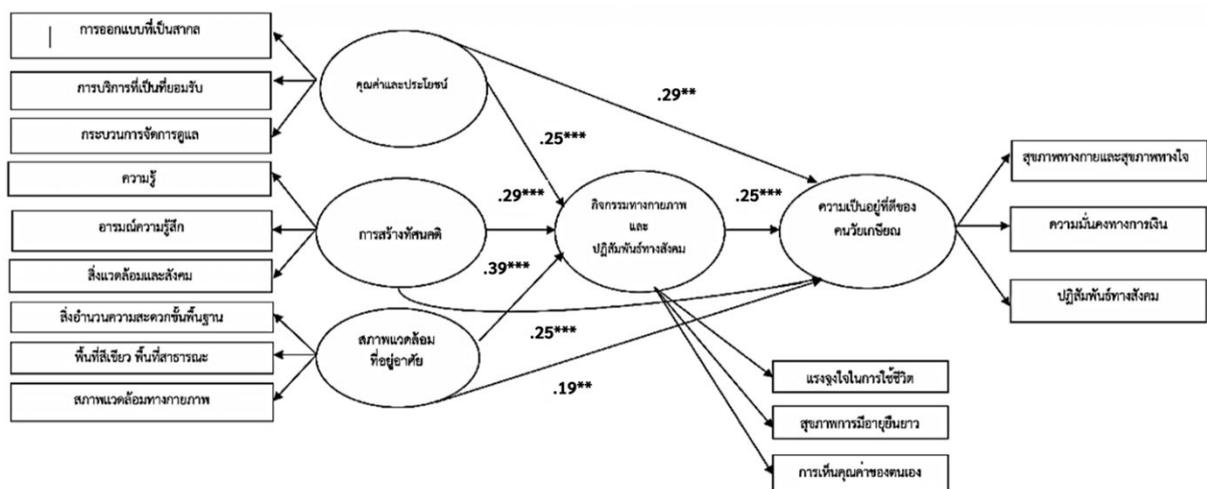
จากการวิเคราะห์แบบจำลองสมการโครงสร้างที่ผ่านการปรับปรุง (Adjusted Model) พบว่าแบบจำลองมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในระดับดี โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องผ่านเกณฑ์มาตรฐานทั้งหมด ได้แก่  $\chi^2/df = 2.724$ , RMSEA = 0.076, GFI = 0.920, CFI = 0.958, NFI = 0.935, และ IFI = 0.958 (ตารางที่ 1) ผลการวิเคราะห์เส้นทางอิทธิพลแสดงให้เห็นว่าตัวแปรคุณค่าและประโยชน์ (PVB) การสร้างทัศนคติ (ATF) และสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย (LIE) มีอิทธิพลทางตรงต่อกิจกรรมทางกายภาพและปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (PAS) อย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ 0.254, 0.293, และ 0.394 ตามลำดับ (ภาพที่ 2) อีกทั้งตัวแปรทุกตัวมี factor loading สูงกว่า 0.70 และค่าความตรงตามโครงสร้าง (AVE) สูงกว่า 0.7 สะท้อนถึงความน่าเชื่อถือของโมเดลในการอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแฝงและตัวแปรสังเกตได้

**ตารางที่ 1** ผลการเปรียบเทียบค่าสถิติที่คำนวณได้กับเกณฑ์มาตรฐาน เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ของแบบจำลองสมการโครงสร้างปรับแก้ (Adjust Model)

รายการเกณฑ์	ค่าเกณฑ์ความสอดคล้องที่กำหนด (แหล่งอ้างอิง)	ค่าสถิติของ แบบจำลอง	ผลการ พิจารณา
Relative $\chi^2$ ( $\chi^2/df$ )	$\leq 5.00$ (Kline, 2016)	2.724	ผ่าน
RMSEA	$\leq .08$ (Hair et al., 2014)	0.076	ผ่าน
GFI	$\geq .90$ (Kline, 2016)	0.920	ผ่าน
NFI	$\geq .90$ (Hair et al., 2014)	0.935	ผ่าน
IFI	$\geq .90$ (Hair et al., 2014)	0.958	ผ่าน
CFI	$\geq .90$ (Hair et al., 2014)	0.958	ผ่าน

เมื่อวิเคราะห์ผลของแต่ละตัวแปรพบว่าค่าอิทธิพลตรง (direct effect) ของคุณค่าและผลประโยชน์ที่รับรู้ (PVB) และสิ่งแวดล้อมการอยู่อาศัย (LIE) มีผลต่อความผาสุกของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.001$ ) ส่วนทัศนคติ (ATF) และกิจกรรมทางกายและสังคม (PAS) มีอิทธิพลทั้งโดยตรงและโดยอ้อมผ่านตัวกลางอื่นๆ ในโมเดล ตัวแบบนี้สามารถอธิบายความแปรปรวนของความผาสุกของผู้สูงอายุด้วยค่า  $R^2$  ที่ระดับ 0.39–0.45 ซึ่งอยู่ในช่วงปานกลางตามแนวทางของ Hair et al. (2010) ผลที่ได้สอดคล้องกับงานวิจัยในต่างประเทศที่ใช้ SEM ในการศึกษาความผาสุกผู้สูงอายุ เช่น Jiang (2023) และ Hossain et al. (2023) โดยพบว่าปัจจัยทั้งสิ้นสามารถนำไปใช้พัฒนาโมเดลทำนายความผาสุกและสร้างแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไทยในอนาคตได้



**ภาพที่ 2** แบบจำลองสมการปรับแก้ที่เหมาะสมกับบริบทของการวิจัย

ตารางที่ 2 ผลการประมาณค่าพารามิเตอร์ของสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางตรง (Direct Effect) อิทธิพลทางอ้อม (Indirect Effect) และอิทธิพลโดยรวม (Total Effect) จากแบบจำลองสมการปรับแก้

ตัวแปรตาม (Dependent Variable)	R <sup>2</sup>	อิทธิพล	ตัวแปรต้น (Independent Variable)			
			คุณค่าและ ประโยชน์ (PVB)	การสร้าง ทัศนคติ (ATF)	สภาพแวดล้อม ที่อยู่อาศัย (LIE)	กิจกรรมทาง กายภาพกับ ปฏิสัมพันธ์ทาง สังคม (PAS)
กิจกรรมทางกายภาพกับ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (PAS)	0.45	ทางตรง ทางอ้อม โดยรวม	.254*** - .254***	.293*** - .293***	.394*** - .394***	- - -
ความเป็นอยู่ที่ดีของคน วัยเกษียณ (WBE)	0.39	ทางตรง ทางอ้อม โดยรวม	.160** .062** .223**	.253*** .072*** .325***	.189** .096** .286**	.245** - .245**

$\chi^2 = 201.581$ ,  $df = 74$ ,  $p\text{-value} = 0.000$ ,  $\chi^2 / df = 2.724$ ,  $GFI = 0.920$ ,  $NFI = 0.935$ ,  $IFI = 0.958$ ,  $CFI = 0.958$   
และ  $RMSEA = 0.076$

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $p < .05$ ) \*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $p < .01$ )

\*\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ( $p < .001$ )

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์เส้นทางอิทธิพลของแบบจำลองสมการโครงสร้างปรับแก้ พบว่า ปัจจัยคุณค่าและประโยชน์ (PVB) การสร้างทัศนคติ (ATF) และสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย (LIE) มีอิทธิพลทางตรงต่อกิจกรรมทางกายภาพและปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (PAS) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดย LIE มีอิทธิพลสูงสุด ( $\beta = 0.394$ ) และตัวแปรเหล่านี้ร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของ PAS ได้ 45% สำหรับความเป็นอยู่ที่ดี (WBE) นั้นได้รับอิทธิพลทางตรงจากทุกปัจจัย รวมถึง PAS ( $\beta = 0.245$ ) และยังได้รับอิทธิพลทางอ้อมจาก PVB, ATF และ LIE ผ่าน PAS โดย ATF มีอิทธิพล รวมสูงสุดต่อ WBE ( $\beta = 0.325$ ) และแบบจำลองสามารถอธิบายความแปรปรวนของ WBE ได้ 39% ซึ่งแบบจำลองนี้มีค่าดัชนีความสอดคล้องที่ผ่านเกณฑ์ทั้งหมด แสดงว่ามีความเหมาะสมกับข้อมูลเชิงประจักษ์

#### การทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานการศึกษาที่กำหนดขึ้นทั้งหมดได้รับการยืนยันสนับสนุนดังนี้ (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 แสดงผลการทดสอบสมมติฐานของงานวิจัย

	สมมติฐาน	ผลการทดสอบสมมติฐาน
H1	คุณค่าและประโยชน์มีอิทธิพลทางตรงต่อความเป็นอยู่ที่ดีของคนวัยเกษียณในจังหวัดกระบี่	สอดคล้อง กับสมมติฐานที่ตั้งไว้
H2	คุณค่าและประโยชน์มีอิทธิพลทางตรงต่อกิจกรรมทางกายภาพและปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	สอดคล้อง กับสมมติฐานที่ตั้งไว้
H3	การสร้างทัศนคติมีอิทธิพลทางตรงต่อกิจกรรมทางกายภาพและปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	สอดคล้อง กับสมมติฐานที่ตั้งไว้
H4	สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยมีอิทธิพลทางตรงต่อกิจกรรมทางกายภาพและปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	สอดคล้อง กับสมมติฐานที่ตั้งไว้
H5	สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยมีอิทธิพลทางตรงต่อความเป็นอยู่ที่ดีของคนวัยเกษียณในจังหวัดกระบี่	สอดคล้อง กับสมมติฐานที่ตั้งไว้
H6	การสร้างทัศนคติมีอิทธิพลทางตรงต่อความเป็นอยู่ที่ดีของคนวัยเกษียณในจังหวัดกระบี่	สอดคล้อง กับสมมติฐานที่ตั้งไว้
H7	กิจกรรมทางกายภาพและปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงต่อความเป็นอยู่ที่ดีของคนวัยเกษียณในจังหวัดกระบี่	สอดคล้อง กับสมมติฐานที่ตั้งไว้

จากการทดสอบสมมติฐานการวิจัยทั้ง 7 ข้อ ด้วยแบบจำลองสมการโครงสร้าง (SEM) ที่ปรับแก้แล้ว พบว่าสมมติฐานทั้งหมดได้รับการสนับสนุนจากข้อมูลเชิงประจักษ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่าปัจจัยคุณค่าและประโยชน์ (PVB) มีอิทธิพลทางตรงต่อทั้งกิจกรรมทางกายภาพและปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (PAS) และความเป็นอยู่ที่ดี (WBE) อย่างมีนัยสำคัญ ( $p < 0.001$  และ  $p < 0.01$  ตามลำดับ) ในทำนองเดียวกัน การสร้างทัศนคติ (ATF) และสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย (LIE) ก็ส่งผลกระทบต่อทั้ง PAS และ WBE อย่างมีนัยสำคัญ ( $p < 0.001$  และ  $p < 0.01$ ) นอกจากนี้ กิจกรรมทางกายภาพและปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (PAS) ยังมีอิทธิพลทางตรงต่อความเป็นอยู่ที่ดี (WBE) อย่างมีนัยสำคัญ ( $p < 0.01$ ) การยอมรับสมมติฐานทั้งหมดนี้ไม่เพียงแต่ยืนยันความถูกต้องของกรอบแนวคิดการวิจัยเท่านั้น แต่ยังเน้นย้ำถึงความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนและมีความหมายระหว่างบุพปัจจัยต่างๆ ต่อการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขของผู้สูงอายุในจังหวัดกระบี่ โดยแสดงให้เห็นว่าโมเดลที่พัฒนาขึ้นมีความแข็งแกร่งและสามารถอธิบายความเป็นอยู่ที่ดีของกลุ่มตัวอย่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### อภิปรายผล

จากการศึกษาบุพปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขของคนวัยเกษียณในจังหวัดกระบี่ ส่งผลให้ได้ข้อค้นพบสำคัญที่สามารถอภิปรายผลเชื่อมโยงกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมเฉพาะพื้นที่ได้อย่างน่าสนใจประการแรก ตัวแปรคุณค่าและประโยชน์ที่อยู่ในระดับสูงสะท้อนถึงบทบาททางสังคมและวัฒนธรรมของชุมชนกระบี่ได้เป็นอย่างดี จากการสนทนากลุ่มพบว่าผู้สูงอายุยังรู้สึกมีคุณค่าจากการเป็นผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น การดูแลหลาน และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับค่านิยมสังคมไทยที่ให้ความสำคัญแก่ผู้สูงอายุ การที่ผู้สูงอายุ

ได้รับโอกาสในการแสดงบทบาทเหล่านี้อย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้พวกเขาารู้สึกว่าตนเองไม่ได้เป็นภาระ แต่ยังสามารถสร้างประโยชน์ให้ครอบครัวและชุมชนได้

ประการที่สอง ตัวแปรการสร้างทัศนคติที่อยู่ในระดับมากสามารถอธิบายได้จากความพยายามของหน่วยงานท้องถิ่นในการส่งเสริมภาพลักษณ์เชิงบวกของผู้สูงอายุ ผ่านโครงการต่างๆ เช่น การเรียนรู้ตลอดชีวิต การส่งเสริมอาชีพหลังเกษียณ และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างวัย การที่ผู้สูงอายุในกระเป๋ามีทัศนคติเปิดกว้างต่อการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะด้านเทคโนโลยี ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้พวกเขาปรับตัวได้ดีกับสังคมยุคใหม่ และส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดีอีกด้วย

สำหรับตัวแปรสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าสภาพธรรมชาติของกระเป๋ามีทั้งทะเล ภูเขา และอากาศบริสุทธิ์ เป็นปัจจัยเอื้อสำคัญต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ การออกแบบที่อยู่อาศัยและชุมชนที่คำนึงถึงความปลอดภัย เช่น การมีราวจับ พื้นกันลื่น และทางลาด ช่วยส่งเสริมความมั่นใจในการใช้ชีวิตอย่างอิสระ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการออกแบบเพื่อทุกคน (Universal Design) ที่ได้รับการยอมรับในระดับสากล

ยิ่งไปกว่านั้น ที่น่าสนใจคือ กิจกรรมทางกายภาพและปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่พบในกระเป๋ามีลักษณะเฉพาะคือเป็นการดำเนินชีวิตตามวิถีธรรมชาติมากกว่ากิจกรรมที่เป็นทางการ เช่น การทำสวน ปลูกผัก เยี่ยมเยียนญาติ และร่วมงานบุญ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงส่งเสริมสุขภาพกาย แต่ยังสร้างความรู้สึกรักมีคุณค่าและการเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน

จากการวิเคราะห์แบบจำลองสมการโครงสร้าง พบว่าปัจจัยทั้งหมดมีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดีทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยมีอิทธิพลสูงสุดต่อกิจกรรมทางกายภาพและปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ( $\beta = 0.394$ ) ขณะที่การสร้างทัศนคติมีอิทธิพลรวมสูงสุดต่อความเป็นอยู่ที่ดี ( $\beta = 0.325$ ) แสดงให้เห็นว่าการส่งเสริมทัศนคติเชิงบวกและการพัฒนาสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ทั้งนี้ การค้นพบนี้สอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาแบบองค์รวมที่ต้องพิจารณาปัจจัยด้านจิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมไปพร้อมกัน โดยเฉพาะในบริบทของจังหวัดกระเป๋ามีความได้เปรียบด้านทรัพยากรธรรมชาติและวัฒนธรรมชุมชนที่แข็งแกร่ง จึงควรนำจุดแข็งเหล่านี้มาพัฒนาเป็นนโยบายที่ยั่งยืนสำหรับผู้สูงอายุต่อไป

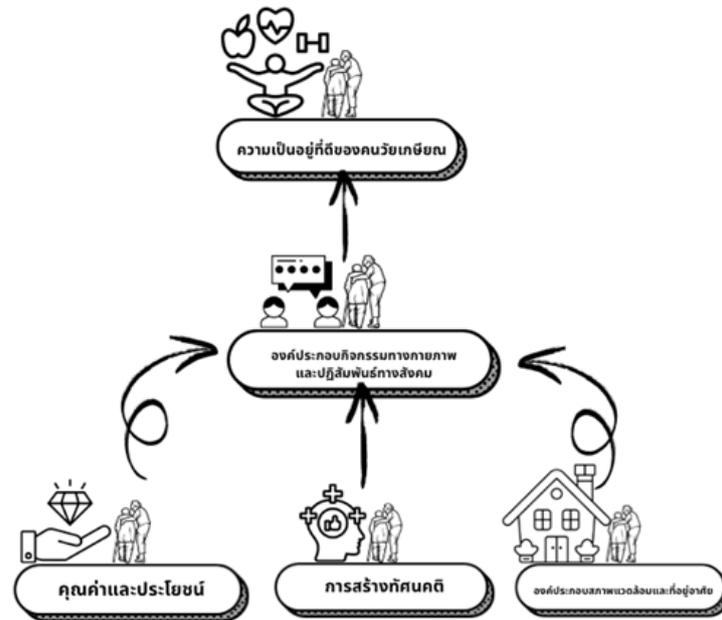
## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 ในมิติเชิงนโยบาย ข้อเสนอแนะเน้นการพัฒนาอย่างเป็นระบบและบูรณาการ โดยรัฐควรส่งเสริมการออกแบบพื้นที่สาธารณะและที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ผ่านมาตรการเช่น การสร้างสวนสุขภาพ พื้นที่ออกกำลังกายเฉพาะทาง และการปรับปรุงสภาพแวดล้อมทางกายภาพในชุมชน โดยเฉพาะการติดตั้งสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐานอย่างราวจับ ทางลาด และพื้นกันลื่น ซึ่งจำเป็นต้องมีการสนับสนุนงบประมาณอย่างต่อเนื่องแก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อให้สามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพและครอบคลุม

1.2 ในมิติเชิงปฏิบัติการ แบบจำลอง “A model of factors enhancing the well-being of retired individuals” (ภาพที่ 3) ที่พัฒนาจากการวิจัยนี้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้โดยหน่วยงานสาธารณสุขและองค์กรท้องถิ่น โดยควรปรับให้สอดคล้องกับทรัพยากรและวัฒนธรรมเฉพาะของแต่ละชุมชน การพัฒนาศักยภาพบุคลากรให้

เข้าใจปัจจัยที่ส่งผลต่อความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้สามารถออกแบบบริการและกิจกรรมที่ตอบสนองต่อความต้องการที่หลากหลายได้อย่างแท้จริง



ภาพที่ 3 A model of factors enhancing the well-being of retired individuals

## 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ขยายขอบเขตการศึกษาโดยควรมีการศึกษาปัจจัยเพิ่มเติม เช่น ความมั่นคงทางรายได้และความสัมพันธ์ในครอบครัว ซึ่งอาจส่งผลต่อความเป็นอยู่ที่ดีโดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่อาศัยตามลำพัง นอกจากนี้ควรนำแบบจำลองไปทดสอบในบริบทที่แตกต่างทั้งในเขตเมืองและชนบท เพื่อความยืดหยุ่นและความถูกต้องของแบบจำลอง ซึ่งจะเป็นการยืนยันความน่าเชื่อถือและเพิ่มมูลค่าทางวิชาการของงานวิจัยนี้ต่อไป

## เอกสารอ้างอิง

- Chao, S. F., and Wu, Y. Y. (2023). Life adjustment and meaning reconstruction in retirement. *Journal of Aging Studies*. Advance online publication.
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(3), 297–334.
- Department of Health Service Support. (2024). *Report on the situation of the elderly*. Ministry of Public Health. (in Thai)
- Department of Provincial Administration. (2023). *Population statistics from civil registration (Monthly)*. Bureau of Registration Administration. (in Thai)
- Fishbein, M., and Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention, and behavior: An introduction to theory and research*. Addison-Wesley.

- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., and Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis*. 7<sup>th</sup> ed. Prentice Hall.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., and Anderson, R. E. (2014). *Multivariate data analysis*. 7<sup>th</sup> ed. Pearson Education Limited.
- Hair, J. F., Ringle, C. M., and Sarstedt, M. (2011). PLS-SEM: Indeed a silver bullet. *Journal of Marketing Theory and Practice*, 19(2), 139-152.
- Hossain, M. Z., et al. (2023). Multidimensional well-being in later life: A systematic review. *Ageing and Society*.
- Huta, V., and Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425–1456.
- Jackson, D. L. (2003). Revisiting sample size and number of parameter estimates: Some support for the N:q hypothesis. *Structural Equation Modeling*, 10(1), 128–141.
- Jarutach, T., and Lertpradit, S. (2020). The influence of living environment on the quality of life of the elderly in Thailand. *Journal of Population and Social Studies*. Advance online publication. (in Thai)
- Jiang, L. (2023). *Application of Structural Equation Modeling (SEM) in Social Gerontology: A Practical Guide*. Springer.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling*. 4<sup>th</sup> ed. Guilford Press.
- Krabi Provincial Statistical Office. (2025). *Population Data of Krabi Province*. (in Thai)
- Lawton, M. P. (2020). Environment and aging. In C. Eisdorfer (Ed.), *Annual review of gerontology and geriatrics* (Vol. 9). Springer.
- Likert, R. (1932). A technique for the measurement of attitudes. *Archives of Psychology*, 22(140), 1–55.
- Office of the National Economic and Social Development Council (NESDC). (2023). *Report on the Situation of the Thai Elderly*. Office of the Prime Minister, Thailand.
- Phongphit, S., et al. (2023). Perceived value and life satisfaction of the elderly in Thai retirement communities. *Journal of Applied Gerontology*. Advance online publication. (in Thai)
- Pollution Control Department (PCD). (2023). *Air Quality Report for Krabi Province*. Ministry of Natural Resources and Environment, Thailand.
- Rowe, J. W., and Kahn, R. L. (2021). Successful aging 2.0: Conceptual expansions for the 21<sup>st</sup> century. *The Journals of Gerontology: Series B*, 76(2), e36–e47.  
<https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa152>

- Sawadsri, K. (2024). Perceived value, service quality, and satisfaction of elderly consumers in Thailand. *Asian Journal of Business Research*. Advance online publication.
- Schumacker, R. E., and Lomax, R. G. (2010). *A beginner's guide to structural equation modeling*. 3<sup>rd</sup> ed. Routledge.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Srithongchai, N., and Chansatitporn, N. (2022). Meaning in life and psychological well-being among Thai elderly. *Journal of Health Research*. Advance online publication.
- United Nations. (2023). *World Population Prospects: The 2022 Revision*. Department of Economic and Social Affairs, Population Division.
- Wang, Y., Li, J., and Zhang, H. (2024). The synergistic effect of physical activity and social participation on older adults' well-being. *Journal of Aging and Health*. Advance online publication.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Global report on ageing and health*. WHO Press.