การบูรณาการแนวคิดความผาสุกเชิงคุณค่าในกระบวนการออกแบบเมืองสำหรับสังคมผู้สูงอายุไทย

Integrating Eudaimonic Well-Being into Urban Design for Thailand's Aging Society

รับบทความ	07/01/2569
แก้ไขบทความ	14/02/2569
ยอมรับบทความ	18/02/2569

ศิรประภา จันทร์แพง* เปี่ยมสุข สนิท
ภาควิชาการวางแผนภาคและเมือง คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Siraprapha Janpaeng, Peamsook Sanit
Department of Urban and Regional Planning, Faculty of Architecture, Chulalongkorn University
sirapraphajanp@gmail.com, peamsook.s@chula.ac.th
*ผู้ประพันธ์บรรณกิจ

บทคัดย่อ

การเปลี่ยนผ่านสู่สังคมสูงวัยเป็นประเด็นเชิงโครงสร้างที่ส่งผลต่อการพัฒนาเมือง โดยเฉพาะในประเทศกำลังพัฒนาอย่างประเทศไทย ซึ่งเผชิญความท้าทายในการดูแลคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ การศึกษาเรื่องความเป็นอยู่ที่ดีจึงมีความสำคัญ อย่างไรก็ตาม แนวคิดความเป็นอยู่ที่ดีมีความซับซ้อนและหลากหลายมิติ โดยเฉพาะมิติที่ลึกซึ้งกว่าความสุขชั่วคราวหรือความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งเรียกว่า แนวคิดความผาสุกเชิงคุณค่า (Eudaimonic Well-Being: EWB) บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทบทวนและสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความผาสุกเชิงคุณค่าของผู้สูงอายุ ทั้งในบริบทนานาชาติและประเทศไทย เพื่อระบุช่องว่างงานวิจัยของประเทศไทยในประเด็นความผาสุกเชิงคุณค่า เนื่องจากงานวิจัยในต่างประเทศได้ก้าวข้ามการวัดความพึงพอใจหรือความสุขในมิติ ซึ่งเรียกว่า ความผาสุกเชิงอารมณ์ (Hedonic Well-Being: HWB) ไปสู่การศึกษาความหมายของชีวิต การเติบโตจากภายในและปัจจัยเชิงจิตวิทยา เช่น ความเป็นอิสระในการดำเนินชีวิตและการมีจุดมุ่งหมาย ขณะที่งานวิจัยในประเทศไทยส่วนใหญ่ยังคงมุ่งเน้นปัจจัยทางกายภาพของสภาพแวดล้อม การใช้งานพื้นที่ และความปลอดภัยหรือวัดเพียงความพึงพอใจทั่วไปซึ่งยังไม่สามารถสะท้อนคุณภาพชีวิตในมิติของการสูงวัยอย่างมีคุณค่าได้อย่างเพียงพอ บทความนี้จึงชี้ให้เห็นช่องว่างสำคัญของงานวิจัยไทยในการบูรณาการแนวคิดความผาสุกเชิงคุณค่า เข้ากับการศึกษาผู้สูงอายุและเสนอแนวทางการพัฒนาความรู้เพื่อสนับสนุนนโยบายและการวางแผนเมืองที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีความหมายและมีคุณค่าในตนเอง การบูรณาการดังกล่าวมีความสำคัญต่อการขับเคลื่อนการพัฒนาเมืองที่เป็นมิตรต่อผู้สูงอายุในบริบทของสังคมที่กำลังเข้าสู่ภาวะสูงวัยอย่างรวดเร็ว

***คำสำคัญ**: ความผาสุกเชิงคุณค่า สังคมผู้สูงอายุไทย ผู้สูงอายุ การออกแบบชุมชนเมือง พื้นที่สีเขียว*

Abstract

The transition toward an aging society has emerged as a structural issue shaping urban development, particularly in developing countries such as Thailand, where significant challenges remain in ensuring the quality of life of older adults. Consequently, the study of well-being has become increasingly important. However, well-being is a complex and multidimensional concept, especially in dimensions that extend beyond temporary happiness or life satisfaction. This deeper dimension is referred to as Eudaimonic Well-Being (EWB).

This article aims to review and synthesize existing research on the factors influencing the eudaimonic well-being of older adults in both international and Thai contexts in order to identify critical research gaps in Thailand. International studies have increasingly moved beyond measuring satisfaction and emotional happiness, commonly defined as hedonic well-being toward examining meaning in life, personal growth, and psychological factors such as autonomy and purpose. In contrast, research in Thailand has largely focused on the physical aspects of the built environment, spatial usage, and safety, or has primarily measured general satisfaction. Such approaches remain insufficient for fully capturing quality of life in the context of meaningful aging.

This article therefore highlights a significant gap in Thai research regarding the integration of eudaimonic well-being into studies of older adults. It further proposes directions for knowledge development to support policies and urban planning strategies that foster meaningful living and enhance the intrinsic value of later life. This integration is essential for advancing age-friendly urban development in rapidly aging societies.

***Keywords**: Eudaimonic Well-Being, Thailand's aging society, older adults, urban design, green space*

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (complete aged society) เป็นปรากฏการณ์สำคัญที่ส่งผลกระทบเชิงโครงสร้างต่อการพัฒนาเมืองทั่วโลก โดยเฉพาะในประเทศกำลังพัฒนาอย่างประเทศไทย ซึ่งกำลังเผชิญการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุอย่างรวดเร็วท่ามกลางความเปราะบางทางเศรษฐกิจและการเปลี่ยนแปลงรูปแบบของครอบครัว ข้อมูลเชิงประจักษ์ชี้ให้เห็นว่า ผู้สูงอายุไทยต้องเผชิญกับสถานการณ์การอยู่อาศัยตามลำพังและการลดลงของการเกื้อหนุนจากบุตรหลาน ซึ่งนำไปสู่ความเสี่ยงด้านความโดดเดี่ยวทางสังคมและการสูญเสียบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวัน (Knodel et al., 2016) ภายใต้บริบทดังกล่าว การวางผังเมืองและสภาพแวดล้อมจึงไม่ได้เป็นเพียงการจัดการโครงสร้างพื้นฐานทางกายภาพแต่เป็นกลไกทางสังคมที่สำคัญในการรองรับและยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในระยะยาว

ที่ผ่านมาแนวทางการศึกษาและการออกแบบสภาพแวดล้อมเพื่อรองรับสังคมสูงวัยมักยึดโยงกับกรอบแนวคิดความผาสุกเชิงอารมณ์ (Hedonic Well-Being) เป็นหลัก โดยมุ่งเน้นการพัฒนาพื้นที่สีเขียวให้เอื้อต่อการใช้งาน (usability) การเข้าถึงที่สะดวกและความปลอดภัย เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (Huta & Ryan, 2010) อย่างไรก็ตามการประเมินคุณภาพชีวิตผ่านตัวชี้วัดดังกล่าวอาจไม่เพียงพอที่จะอธิบายประสบการณ์การดำรงชีวิตในวัยสูงอายุได้อย่างรอบด้าน โดยเฉพาะในมิติของการแสวงหาความหมายและคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ (meaning of life) ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อสุขภาพและการมีอายุยืนยาว

ในปัจจุบันงานวิจัยในระดับสากลได้ไปสู่การศึกษาแนวคิดความผาสุกเชิงคุณค่าหรือ Eudaimonic Well-Being (EWB) ซึ่งให้ความสำคัญกับการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การตระหนักในศักยภาพตนเอง และความเป็นอิสระในการกำหนดชีวิต (Ryan & Deci, 2000; Ryff, 1989) งานวิจัยในต่างประเทศได้ค้นพบความเชื่อมโยงที่สำคัญว่า สภาพแวดล้อมเมืองและพื้นที่สาธารณะไม่ได้ทำหน้าที่เป็นเพียงสถานที่พักผ่อนหย่อนใจแต่เป็นพื้นที่สร้างความหมายที่ช่วยหล่อเลี้ยงความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและลดทอนความรู้สึกแปลกแยกในวัยสูงอายุ (Cattell et al., 2008; Saint-Onge et al., 2022) ซึ่งถือเป็นองค์ประกอบสำคัญของการสูงวัยที่ยังคงไว้ซึ่งความมีคุณค่าในตนเอง

ในทางตรงกันข้ามเมื่อพิจารณาสถานะองค์ความรู้ในประเทศไทย พบว่า ยังมีช่องว่างสำคัญในการบูรณาการแนวคิดความผาสุกเชิงคุณค่าเข้ากับการศึกษาด้านผังเมืองและสภาพแวดล้อม งานวิจัยส่วนใหญ่ยังคงมุ่งเน้นการวัดผลลัพธ์เชิงปริมาณ เช่น ความถี่ในการใช้งานพื้นที่ พฤติกรรมการออกกำลังกาย หรือความพึงพอใจทั่วไปตามกรอบแนวคิดพฤฒพลัง (active aging) (Kattika Thanakwang et al., 2014) และการประเมินมาตรฐานทางกายภาพของสวนสาธารณะ (Arifwidodo et al., 2025) โดยยังขาดการสำรวจในมิติเชิงลึกว่า พื้นที่เหล่านี้มีบทบาทในการส่งเสริมการเติบโตภายในใจและความรู้สึกมีคุณค่าของผู้สูงอายุไทยได้อย่างไร

บทความฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทบทวนและสังเคราะห์วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความผาสุกเชิงคุณค่าของผู้สูงอายุ โดยเปรียบเทียบกรอบแนวคิด ตัวแปร และระเบียบวิธีการศึกษาที่อยู่ภายใต้แนวคิดความผาสุกเชิงอารมณ์และความผาสุกเชิงคุณค่าเพื่อระบุช่องว่างทางแนวคิดและเชิงการประยุกต์ใช้ในงานด้านผังเมืองและการออกแบบสภาพแวดล้อมของประเทศไทย ซึ่งยังให้ความสำคัญกับผลลัพธ์เชิงกายภาพและความพึงพอใจเป็นหลัก การสังเคราะห์ดังกล่าวมีเป้าหมายเพื่อวางกรอบเชิงเหตุผลสำหรับการพัฒนาองค์ความรู้ และแนวทางเชิงนโยบายที่สามารถสนับสนุนการออกแบบเมืองเพื่อรองรับการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีคุณค่าในระยะยาว

ระเบียบวิธีการทบทวนวรรณกรรม

บทความฉบับนี้เป็นการทบทวนวรรณกรรมเชิงบรรยาย (narrative literature review) ที่มุ่งเน้นการสังเคราะห์เชิงแนวคิดและเชิงประเด็น (thematic and conceptual synthesis) เพื่อทำความเข้าใจพัฒนาการของแนวคิดความผาสุกเชิงคุณค่า (Eudaimonic Well-Being) และการเชื่อมโยงกับบริบทสังคมผู้สูงวัยและสภาพแวดล้อมเมือง ทั้งในระดับเมือง ย่าน และพื้นที่สาธารณะ การทบทวนวรรณกรรมในบทความนี้มิได้มุ่งหมายการสังเคราะห์เชิงสถิติหรือการประเมินคุณภาพงานเอกสารตามแนวทางการวิจัยอย่างเป็นระบบ (Systematic review) แต่มีวัตถุประสงค์เพื่อจัดวางกรอบแนวคิด แนวโน้มการศึกษา และช่องว่างเชิงแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนและการออกแบบเมืองเพื่อสังคมผู้สูงวัย

การสืบค้นวรรณกรรมดำเนินการโดยใช้คำสำคัญ (keywords) ที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดหลักของบทความ ได้แก่ Eudaimonic Well-Being, Well-Being, Aging Society, Older Adults, Elderly, Urban Green Space, Public Parks, Green Space and Aging รวมถึงคำค้นในภาษาไทย เช่น “ผู้สูงอายุ” “สังคมผู้สูงวัย” “พื้นที่สีเขียว” และ “สวนสาธารณะ” เพื่อให้ครอบคลุมงานศึกษาและบทความวิชาการทั้งในระดับสากลและในบริบทประเทศไทย

แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการสืบค้นประกอบด้วยฐานข้อมูลวิชาการสากล ได้แก่ Scopus, Web of Science และ ScienceDirect ควบคู่กับการสืบค้นเพิ่มเติมผ่าน Google Scholar เพื่อครอบคลุมงานศึกษาและบทความวิชาการข้ามสาขาที่เกี่ยวข้องกับสถาปัตยกรรมผังเมือง ภูมิสถาปัตยกรรม และสังคมศาสตร์ นอกจากนี้ ยังมีการทบทวนเอกสารภาษาไทยและเอกสารเชิงนโยบายด้านผู้สูงอายุและการพัฒนาเมือง เพื่อสะท้อนบริบทวัฒนธรรมของประเทศไทย โดยช่วงเวลาของเอกสารที่นำมาพิจารณาครอบคลุมระหว่างประมาณปี ค.ศ. 2000–2024

เกณฑ์การคัดเลือกเอกสาร (inclusion criteria) ได้แก่

- งานศึกษาและบทความวิชาการที่กล่าวถึงแนวคิดความเป็นอยู่ที่ดี โดยเฉพาะความผาสุกเชิงคุณค่า (Eudaimonic Well-Being) หรือเปรียบเทียบกับความผาสุกเชิงอารมณ์ (Hedonic Well-Being)
- งานศึกษาและบทความวิชาการที่มุ่งเน้นกลุ่มผู้สูงอายุหรือมีนัยสำคัญต่อการอธิบายประสบการณ์ชีวิตในวัยสูงอายุและสังคมผู้สูงวัย
- งานที่เชื่อมโยงความเป็นอยู่ที่ดีกับสภาพแวดล้อมเมือง พื้นที่สาธารณะ หรือพื้นที่สีเขียว
- งานที่มีกรอบแนวคิด ตัวแปร หรือข้อเสนอเชิงการออกแบบและการวางแผนที่สามารถนำไปสังเคราะห์เชิงแนวคิดได้

ขณะที่เอกสารมุ่งเน้นด้านการแพทย์หรือชีวการแพทย์โดยไม่เชื่อมโยงกับมิติด้านพื้นที่ สังคม หรือการออกแบบเมือง ถูกคัดออกจากการพิจารณา

ภายหลังการคัดกรองเอกสารซ้ำซ้อนและเอกสารที่ไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การศึกษา บทความฉบับนี้ได้นำเอกสารที่เกี่ยวข้องจำนวน 59 บทความ มาพิจารณาในการสังเคราะห์เชิงแนวคิด

ในการจัดหมวดหมู่บทความฉบับนี้ ได้เลือกใช้กรอบความผาสุกเชิงอารมณ์ และความผาสุกเชิงคุณค่า (Eudaimonic Well-Being) ในฐานะกรอบการพิจารณาเชิงวิเคราะห์ (analytical lens) โดยกำหนดหลักเกณฑ์การพิจารณา ได้แก่ 1) กรอบทฤษฎีที่บทความหรือเอกสารทางวิชาการใช้อ้างอิง 2) ลักษณะของตัวแปรและตัวชี้วัดด้านคุณภาพชีวิตที่ใช้ในการศึกษา และ3) ธรรมชาติของผลลัพธ์ที่บทความหรือเอกสารทางวิชาการมุ่งอธิบาย กล่าวคืองานที่มุ่งเน้นความพึงพอใจเชิงอารมณ์ การใช้พื้นที่ ความถี่ของกิจกรรม หรือผลลัพธ์ด้านสุขภาวะทางกาย ถูกจัดอยู่ภายใต้กรอบความผาสุกเชิงอารมณ์ ขณะที่งานที่ให้ความสำคัญกับความหมายของประสบการณ์ชีวิต ความเป็นอิสระ การรักษาบทบาททางสังคม และการเติบโตภายในของผู้สูงอายุถูกจัดอยู่ภายใต้กรอบความผาสุกเชิงคุณค่า

ทั้งนี้ การใช้กรอบความผาสุกเชิงอารมณ์และกรอบความผาสุกเชิงคุณค่า (Eudaimonic Well-Being) มิได้มีวัตถุประสงค์เพื่อจำแนกงานเอกสารหรือบทความวิชาการอย่างตายตัวหรือจำกัดความหลากหลายของแนวคิดด้าน Well-Being หากแต่มีเป้าหมายเพื่อสร้างความชัดเจนเชิงวิเคราะห์ในการสังเคราะห์วรรณกรรม และเปิดให้เห็นช่องว่างเชิงแนวคิดของ องค์ความรู้ด้านผังเมืองและการออกแบบเมืองที่ยังให้ความสำคัญกับมิติเชิงหน้าที่มากกว่ามิติเชิงคุณค่าในบริบทของการสูงวัย

ความสำคัญของสภาพแวดล้อมเมืองต่อการสูงวัยและความเป็นอยู่ที่ดี

ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับสภาพแวดล้อมเมืองเป็นประเด็นที่มีความซับซ้อนและมีพลวัตสูง เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุ ความสามารถในการเคลื่อนที่และขอบเขตการดำเนินชีวิตมักลดลงส่งผลให้พื้นที่ละแวกบ้านกลายเป็นพื้นที่หลักในการใช้ชีวิต และมีอิทธิพลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิต งานศึกษาด้านสุขภาพและสังคมชี้ให้เห็นว่า สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของประชากรไม่ได้เกิดจากพฤติกรรมส่วนบุคคลเพียงอย่างเดียว แต่ถูกกำหนดโดยโครงสร้างทางสังคมและสภาพแวดล้อมที่บุคคลอาศัย อยู่ (Marmot & Bell, 2012) ด้วยเหตุนี้แนวคิดเรื่องการสูงวัยในถิ่นที่อยู่ (aging in place) จึงถูกนำมาใช้เป็นกรอบสำคัญในการทำความเข้าใจบทบาทของสภาพแวดล้อมเมือง โดยเน้นการออกแบบพื้นที่ที่เอื้อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในชุมชนเดิมได้อย่างอิสระ ปลอดภัย และ

ยาวนานที่สุด แนวคิดดังกล่าวไม่ได้หมายถึงการอยู่อาศัยในสถานที่เดิมเพียงเชิงกายภาพ แต่ยังเกี่ยวข้องกับความผูกพันต่อสถานที่ ความมั่นคงทางอัตลักษณ์ และความต่อเนื่องของชีวิตในบริบทสังคมที่คุ้นเคย (Wiles et al., 2011) สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในบริบทนี้ไม่ได้หมายถึงเพียงความปลอดภัยทางกายภาพ แต่รวมถึงการเป็นพื้นที่ที่ช่วยพยุงความสัมพันธ์ทางสังคมและรองรับสภาวะจิตใจของผู้สูงอายุท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างครอบครัวและการลดลงของการเกื้อหนุนจากบุตรหลาน (Knodel et al., 2016) ข้อมูลจาก สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2567) ยังสะท้อนแนวโน้มดังกล่าว โดยพบว่า ผู้สูงอายุไทยจำนวนมากอาศัยอยู่ตามลำพังและมีรายได้จำกัดสอดคล้องกับงานวิเคราะห์ Meta-Analysis ของโคจิมะและคณะ (Kojima et al.) (2020) ที่ยืนยันว่า การอยู่อาศัยเพียงลำพังเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะเปราะบางของผู้สูงอายุ แสดงให้เห็นว่าความโดดเดี่ยวเชื่อมโยงโดยตรงกับทั้งสุขภาพกายและ สุขภาวะทางจิตใจในระยะยาว ภายใต้กรอบแนวคิดการสูงวัยอย่างพฤฒพลัง (active aging) พื้นที่สาธารณะและพื้นที่สีเขียวจึงถูกมองว่าเป็นโครงสร้างพื้นฐานทางสังคมที่มีบทบาทสำคัญต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ บทความวิชาการจำนวนมากชี้ว่าสภาพแวดล้อมเมืองมิได้เป็นเพียงฉากหลังของกิจกรรม แต่เป็นปัจจัยกำหนดพฤติกรรมและสุขภาพ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีทรัพยากรทางสังคมจำกัด พื้นที่สาธารณะที่เข้าถึงได้และมีคุณภาพสามารถช่วยลดความโดดเดี่ยวและส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ในชีวิตประจำวัน ซึ่งความสัมพันธ์ทางสังคมถือเป็นกลไกสำคัญที่เชื่อมโยงพื้นที่สีเขียวเข้ากับสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของประชากรเมือง (Cattell et al., 2008; Maas et al., 2009)

อย่างไรก็ตาม กรอบแนวคิดการสูงวัยอย่างพฤฒพลัง (active aging) มุ่งเน้นกิจกรรมและการมีส่วนร่วมทางกายอาจยังไม่เพียงพอในการอธิบายประสบการณ์การดำรงชีวิตในวัยสูงอายุอย่างรอบด้าน โดยเฉพาะในมิติของความหมาย คุณค่า และศักดิ์ศรีของชีวิต งานศึกษาและบทความวิชาการด้านจิตวิทยาชี้ให้เห็นว่า แม้การเข้าถึงพื้นที่ธรรมชาติและสวนสาธารณะจะช่วยฟื้นฟูความเหนื่อยล้าทางจิตใจแต่ในระดับที่ลึกกว่านั้น พื้นที่ดังกล่าวยังทำหน้าที่เป็นทรัพยากรเชิงความหมายที่สนับสนุนการเติบโตจากภายในและการค้นพบความหมายของชีวิตผ่านกิจกรรมที่ผู้สูงอายุเลือกสรรด้วยตนเอง รวมถึงการเชื่อมโยงกับธรรมชาติและผู้อื่น (Saint-Onge et al., 2022) ด้วยเหตุนี้การออกแบบเมืองจึงไม่ใช่เพียงเครื่องมือด้านกายภาพ แต่เป็นเครื่องมือเชิงนโยบายที่มีบทบาทต่อคุณภาพชีวิตและความต้องการทางสังคมของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในบริบทของเมืองหนาแน่น ซึ่งลักษณะของพื้นที่สาธารณะและสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีปฏิสัมพันธ์สามารถช่วยสนับสนุนการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและศักดิ์ศรีในวัยสูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญ (Yung et al., 2016) แนวคิดดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า การพัฒนาเมืองที่คำนึงถึงมิติทางจิตใจและสังคม สามารถเป็นกลไกสำคัญในการส่งเสริมการดำรงชีวิตอย่างงอกงาม (flourishing) ของผู้สูงอายุในบั้นปลายชีวิต

ในบริบทประเทศไทย การเชื่อมโยงบทบาทของสภาพแวดล้อมเมืองเข้ากับมิติด้านจิตใจ ความหมายของชีวิต และสิทธิในการเข้าถึงพื้นที่สาธารณะยังคงเป็นความท้าทาย งานศึกษาและบทความวิชาการชี้ว่าแม้ผู้สูงอายุจะมีทัศนคติเชิงบวกต่อพื้นที่สาธารณะ แต่การใช้งานจริงยังอยู่ในระดับต่ำจากข้อจำกัดด้านการเข้าถึง และการออกแบบที่ไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิต (อุไรวรรณ รุ่งไหรัญ, 2559) ประเด็นนี้สะท้อนว่า สภาพแวดล้อมเมืองไม่ใช่เพียงทรัพยากรทางกายภาพ หากแต่เกี่ยวข้องกับความเป็นธรรมเชิงพื้นที่และสิทธิในการเข้าถึง ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุและเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการอภิปรายเชิงแนวคิดและการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องในลำดับถัดไป

นิยามและแนวคิดความเป็นอยู่ที่ดี

แนวคิดเรื่องความเป็นอยู่ที่ดี (Well-Being) มิได้เป็นแนวคิดที่มีความหมายตายตัว หากแต่มีพัฒนาการทางความคิดมาอย่างยาวนานและสะท้อนข้อถกเถียงเชิงปรัชญา สังคมศาสตร์ และจิตวิทยาในแต่ละช่วงเวลา ในเชิงประวัติ แนวคิดนี้มีรากฐานจากปรัชญากรีกโบราณ โดยสามารถจำแนกออกเป็นสองแนวคิดหลัก ได้แก่ แนวคิด Hedonia ซึ่งมี Aristippus เป็นตัวแทนสำคัญ และมองว่าความสุขเกิดจากการแสวงหาความพึงพอใจและการหลีกเลี่ยงความทุกข์ กับแนวคิด Eudaimonia ที่มี Aristotle เป็นแกนกลางและมองว่าความสุขที่แท้จริงเกิดจากการดำรงชีวิตอย่างมีคุณธรรม การใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับศักยภาพของมนุษย์และการบรรลุความหมายของชีวิต (Waterman, 1993) ความแตกต่างเชิงปรัชญาดังกล่าวได้กลายเป็นฐานคิดสำคัญของการพัฒนาแนวคิดด้าน Well-Being ในศาสตร์ร่วมสมัย

จุดเปลี่ยนสำคัญของการศึกษาเรื่องความเป็นอยู่ที่ดีในยุคสมัยใหม่เกิดขึ้นในช่วงปลายศตวรรษที่ 20 เมื่อแนวคิดด้านจิตวิทยาเริ่มให้ความสำคัญกับการวัดผลเชิงประจักษ์ โดยไดเนอร์ (Diener) (1984) ได้นำเสนอแนวคิด Subjective Well-Being (SWB) ซึ่งเน้นการประเมินความพึงพอใจในชีวิตและดุลยภาพทางอารมณ์ แนวคิดนี้ถือเป็นการแปลงกรอบ Hedonic เข้าสู่การวัดเชิงปริมาณและได้รับการนำไปใช้อย่างแพร่หลายในงานศึกษาและบทความด้านสุขภาพและนโยบายสาธารณะ อย่างไรก็ตาม การมุ่งเน้นผลลัพธ์ด้านอารมณ์และความพึงพอใจเพียงอย่างเดียว ได้นำไปสู่ข้อวิพากษ์ว่า แนวคิดดังกล่าวไม่สามารถอธิบายมิติด้านความหมาย การเติบโตภายใน และการทำหน้าที่ของมนุษย์ได้อย่างครอบคลุม

ในช่วงทศวรรษ 1990 ริฟ (Ryff) (1989) ได้เสนอกรอบ Psychological Well-Being (PWB) เพื่อท้าทายข้อจำกัดของ SWB โดยเน้นมิติของการยอมรับตนเอง ความเป็นอิสระ จุดมุ่งหมายในชีวิต การเติบโตส่วนบุคคล และความสามารถในการจัดการชีวิต แนวคิดนี้ถือเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญที่ทำให้แนวคิดความผาสุกเชิงคุณค่ากลายเป็นกรอบการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่ชัดเจนและมีฐานเชิงทฤษฎีมั่นคงมากขึ้น

ต่อมาแนวคิดด้าน Well-Being มิได้ถูกจำกัดอยู่เพียงกรอบระหว่าง Hedonic และ Eudaimonic เท่านั้น งานศึกษาและบทความร่วมสมัยได้พัฒนาไปสู่ โมเดลเชิงบูรณาการหรือพหุมิติ (Integrated or Multi-Dimensional models) เช่น แนวคิด Flourishing ของคีย์ส (Keyes) (2002) และโมเดล PERMA ของเซลิกแมน (Seligman) (2011) ซึ่งเสนอว่า ความเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์ประกอบด้วยทั้งมิติด้านอารมณ์ ความผูกพัน ความสัมพันธ์ ความหมาย และความสำเร็จ โมเดลเหล่านี้สะท้อนการเปลี่ยนผ่านจากการถกเถียงเชิงทฤษฎีระหว่างกรอบแนวคิด ไปสู่ความพยายามบูรณาการกรอบคิดต่าง ๆ เข้าด้วยกัน

ถึงกระนั้น ในบริบทของการศึกษาด้านผังเมือง การออกแบบเมือง และสภาพแวดล้อมกายภาพ การจำแนกกรอบการวิเคราะห์ระหว่าง ความผาสุกเชิงอารมณ์และความผาสุกเชิงคุณค่า (Eudaimonic Well-Being) ยังคงมีคุณค่าเชิงวิเคราะห์อย่างยิ่ง เนื่องจากช่วยให้สามารถแยกแยะความแตกต่างระหว่างการออกแบบเมืองที่มุ่งตอบสนองต่อความสะดวกสบาย การใช้งาน และความพึงพอใจในระยะสั้นกับการออกแบบเมืองที่สนับสนุนความหมายชีวิต บทบาททางสังคม และศักดิ์ศรีของ การดำรงชีวิตในระยะยาว โดยเฉพาะในบริบทของสังคมผู้สูงวัย (Huta & Ryan, 2010)

ด้วยเหตุนี้ บทความฉบับนี้จึงเลือกใช้กรอบความผาสุกเชิงอารมณ์และความผาสุกเชิงคุณค่าในฐานะกรอบการพิจารณาเชิงวิเคราะห์ (analytical lens) เพื่อจัดหมวดหมู่และสังเคราะห์วรรณกรรม โดยกำหนดหลักเกณฑ์การพิจารณาจาก ลักษณะของตัวแปรที่งานศึกษาและบทความให้ความสำคัญกล่าวคือ งานที่มุ่งเน้นผลลัพธ์ด้านความพึงพอใจ การใช้พื้นที่ ความถี่ของกิจกรรม หรือสุขภาวะทางกายถูกจัดอยู่ภายใต้กรอบความผาสุกเชิงอารมณ์ ขณะที่งานที่ให้ความสำคัญกับความหมายของประสบการณ์ชีวิต ความเป็นอิสระ การรักษาบทบาททางสังคม และการเติบโตภายในถูกจัดอยู่ภายใต้กรอบความผาสุกเชิงคุณค่า การใช้กรอบดังกล่าวมิได้มีเป้าหมายเพื่อจำกัดความหลากหลายของแนวคิดด้าน Well-Being แต่เพื่อสร้างความชัดเจนเชิงวิเคราะห์และเปิดให้เห็นช่องว่างเชิงแนวคิดของงานศึกษาด้านผังเมืองที่ยังให้ความสำคัญกับมิติเชิงหน้าที่มากกว่ามิติเชิงคุณค่าในบริบทของการสูงวัย การทำความเข้าใจ ความแตกต่างระหว่างแนวคิดทั้งสองมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการกำหนดกรอบการประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและการออกแบบสภาพแวดล้อมเมืองที่ตอบสนองต่อการสูงวัยอย่างมีคุณค่า

ความผาสุกเชิงอารมณ์ หรือความพึงพอใจชั่วคราว (Hedonic Well-Being)

แนวคิดความเป็นอยู่ที่ดีเชิงสุขารมณ์ มีรากฐานมาจากปรัชญากรีกที่เชื่อว่าเป้าหมายของชีวิตคือ การแสวงหาความสุขและการหลีกเลี่ยงความทุกข์ในทางวิชาการแนวคิดนี้มักถูกอธิบายผ่านกรอบความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-Being) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบหลักสามประการ ได้แก่ การมีอารมณ์ทางบวก (positive affect) การลดหรือขาดอารมณ์ทางลบ (negative affect) และความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) (Diener et al., 1985; Huta & Ryan, 2010)

ในบริบทของการศึกษาผู้สูงอายุและผังเมือง แนวคิดความผาสุกเชิงอารมณ์มักถูกนำมาใช้เพื่อประเมินผลลัพธ์เชิงประสบการณ์ระยะสั้น เช่น ความรู้สึกผ่อนคลายหรือความพึงพอใจในชีวิต อย่างไรก็ตาม งานศึกษาด้านการสูงวัยชี้ให้เห็นว่า ความสุขเชิงอารมณ์อาจลดลงได้เมื่อสุขภาพเสื่อมถอย ขณะที่คุณภาพชีวิตในระยะยาวยังขึ้นอยู่กับปัจจัยเชิงความหมายและ การทำหน้าที่ทางจิตใจ (Steptoe et al., 2014) จากการใช้พื้นที่เมือง เช่น ความรู้สึกผ่อนคลาย ความสบาย หรือความพึงพอใจต่อ สิ่งอำนวยความ

สะดวกในพื้นที่สาธารณะ อย่างไรก็ตาม นักวิชาการจำนวนมากได้ตั้งข้อสังเกตว่าการประเมินคุณภาพชีวิตผ่านกรอบ ความผาสุกเชิงอารมณ์ อาจไม่สามารถสะท้อนประสบการณ์การดำรงชีวิตในระยะยาวได้อย่างครบถ้วน โดยเฉพาะในช่วงชีวิตที่ต้องเผชิญการเปลี่ยนแปลง บทบาทที่ลดลง และการสูญเสียด้านสุขภาวะทางกาย เช่น วัยสูงอายุ

ความผาสุกเชิงคุณค่า หรือความเป็นอยู่ที่ดีด้านความหมาย (Eudaimonic Well-Being)

ในทางตรงกันข้าม แนวคิดความเป็นอยู่ที่ดีเชิงความหมายมิได้มุ่งเน้นที่ความรู้สึกมีความสุขเพียงอย่างเดียว แต่ให้ความสำคัญกับการทำหน้าที่ทางจิตวิทยาได้อย่างสมบูรณ์และการตระหนักในศักยภาพของตนเอง (self-realization) นักทฤษฎีสำคัญอย่างริฟ (Ryff) (1989) ได้ตั้งคำถามเชิงวิพากษ์ต่อแนวคิดความสุขแบบเดิมผ่านงาน Happiness is everything, or is it? และเสนอกรอบความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยา (Psychological Well-Being) เพื่ออธิบายคุณภาพชีวิตในมิติของการเติบโต ความหมาย และศักยภาพของมนุษย์ ซึ่งประกอบด้วยหกมิติหลัก ได้แก่

- **การยอมรับในตนเอง** (Self-Acceptance) การมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ยอมรับทั้งข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง รู้สึกดีกับชีวิตที่ผ่านมา รวมถึงช่วงเวลาที่ไม่สมบูรณ์แบบ
- **ความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น** (Positive relations with others) มีความสัมพันธ์ที่อบอุ่น น่าไว้วางใจ และมั่นคงกับผู้อื่น มีความห่วงใยผู้อื่น สามารถแสดงความเห็นใจ ความรัก ความสนิทสนม และเข้าใจบทบาทการให้ รับในความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์
- **ความเป็นอิสระ** (Autonomy) มีความเป็นตัวของตัวเองและพึ่งพาตนเองสูง สามารถต้านทานแรงกดดันจากสังคมได้ ควบคุมพฤติกรรมของตนเองจากภายใน ประเมินตนเองด้วยมาตรฐานที่ตนกำหนด
- **ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม** (Environmental mastery) รู้สึกเชี่ยวชาญและสามารถจัดการสภาพแวดล้อมของตนได้ดี ควบคุมกิจกรรมต่าง ๆ รอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ใช้โอกาสรอบตัวอย่างเหมาะสม เลือกหรือสร้างบริบทที่ตอบสนองความต้องการและค่านิยมส่วนตัวได้
- **จุดมุ่งหมายในชีวิต** (Purpose in life) รู้สึกว่าชีวิตมีเป้าหมายและทิศทาง มองว่าทั้งปัจจุบันและอดีตมีความหมาย ยึดถือคุณค่า และความเชื่อที่ช่วยให้ชีวิตมีความหมายและมีเป้าประสงค์ในการดำเนินชีวิต
- **การเติบโตส่วนบุคคล** (Personal growth) รู้สึกว่าตนยังคงพัฒนาและเติบโต เห็นว่าตนเองกำลังขยายขอบเขตชีวิต มีความเปิดกว้างต่อประสบการณ์ใหม่ ๆ ตระหนักถึงศักยภาพของตนเองและสังเกตได้ถึงการพัฒนาทั้งด้านตนเองและพฤติกรรมเมื่อเวลาผ่านไป

นอกจากนี้ ไรอันและเดชี่ (Ryan and Deci) (2000) ได้พัฒนาทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory) ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดความผาสุกเชิงคุณค่า โดยเสนอว่า ความเป็นอยู่ที่ดีอย่างแท้จริงเกิดขึ้นเมื่อความต้องการพื้นฐานทางจิตใจสามประการได้รับการตอบสนอง ได้แก่ ความเป็นอิสระ (autonomy) ความสามารถ (competence) และความสัมพันธ์กับผู้อื่น (relatedness) มิติของความผาสุกเชิงคุณค่ามีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับบริบททางสังคมและสภาพแวดล้อมเมืองที่เอื้อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอย่างมีบทบาท รักษาความสัมพันธ์ และกำหนดวิถีชีวิตของตนเองได้อย่างมีความหมาย

นัยสำคัญต่อการศึกษาผู้สูงอายุและสภาพแวดล้อมเมือง

ความแตกต่างระหว่างแนวคิดความผาสุกเชิงอารมณ์ และแนวคิดความผาสุกเชิงคุณค่ามีนัยสำคัญต่อการศึกษาผู้สูงอายุ เนื่องจากเมื่อเข้าสู่วัยชราสุขภาวะทางกายอาจเสื่อมถอยและส่งผลต่อระดับความสุขเชิงความผาสุกเชิงอารมณ์ อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุยังสามารถคงไว้หรือพัฒนาความเป็นอยู่ที่ดีเชิงความผาสุกเชิงคุณค่าได้ผ่านการค้นหาความหมายของชีวิต การถ่ายทอดประสบการณ์ การมีบทบาททางสังคม และการยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น งานของอุจิดะและโอกิฮาระ (Uchida and Ogihara) (2012) ชี้ให้เห็นว่า ความหมายของความสุขในบริบทเอเชียไม่ได้มุ่งเน้นความสำเร็จส่วนบุคคลในแบบตะวันตกแต่ผูกโยงกับความกลมกลืนทางความสัมพันธ์และบริบททางสังคม ซึ่งสะท้อนว่าการประเมินความเป็นอยู่ที่ดีเชิงความหมายของผู้สูงอายุไทยจำเป็นต้องคำนึงถึงมิติความสัมพันธ์ควบคู่กับบริบททางสังคมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

การบูรณาการแนวคิดความผาสุกเชิงคุณค่าเข้ากับการศึกษาด้านสภาพแวดล้อมเมืองจึงช่วยขยายกรอบการพิจารณาคุณภาพชีวิต จากการสร้างเมืองที่เพียงแค่น่าอยู่ (livable) ไปสู่เมืองที่สามารถหล่อเลี้ยงความหมายและศักดิ์ศรีของการดำรงชีวิตในวัย

สูงอายุได้อย่างแท้จริง นอกจากนี้ งานศึกษาระยะยาวยังชี้ให้เห็นว่า ความเป็นอยู่ที่ดีเชิงความหมายมีบทบาทสำคัญต่อการคงอยู่ของคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ แม้ในบริบทที่สุขภาพกายเสื่อมถอย โดยมีความสัมพันธ์เชิงพลวัตกับทั้งภาวะซึมเศร้าและความพึงพอใจในชีวิต (Joshanloo & Blasco-Belled, 2023; Lopez et al., 2024)

การศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดีในมิติทั่วไป

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในบริบทของประเทศไทย พบว่า งานศึกษาส่วนใหญ่ตั้งอยู่บนกรอบแนวคิดการสูงวัยอย่างพฤฒพลัง ซึ่งมุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพกาย ความมั่นคงในการดำรงชีวิต และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม (Kattika Thanakwang et al., 2014) ภายใต้กรอบดังกล่าว ความเป็นอยู่ที่ดีมักถูกประเมินผ่านตัวชี้วัดเชิงพื้นฐานและเชิงหน้าที่ เช่น ความพึงพอใจในชีวิต ความปลอดภัย ความสะดวกสบาย และความสามารถ ในการดำรงชีวิตประจำวัน ซึ่งในบทความนี้เรียกว่าความเป็นอยู่ที่ดีในมิติทั่วไป ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดความเป็นอยู่ที่ดี เชิงสุขารมณ์

การศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดีในมิติทั่วไปจึงมักให้ความสำคัญกับปัจจัยภายนอกของผู้สูงอายุและสภาพแวดล้อมเมือง โดยมุ่งอธิบายผลลัพธ์ที่สามารถสังเกตและวัดได้อย่างเป็นรูปธรรม ปัจจัยที่ได้รับการศึกษาอย่างแพร่หลายในงานศึกษาและบทความสามารถจำแนกออกเป็นสามกลุ่มสำคัญ ดังนี้

ปัจจัยด้านกายภาพและการเข้าถึง

ปัจจัยด้านกายภาพของสภาพแวดล้อมเมืองเป็นประเด็นที่งานศึกษาด้านผังเมืองและสถาปัตยกรรมให้ความสำคัญมาอย่างต่อเนื่อง โดยมักมองว่าการเข้าถึงพื้นที่สาธารณะเป็นเงื่อนไขพื้นฐานของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ งานศึกษาในบริบทไทยส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับตัวแปรด้านระยะทาง ความปลอดภัย แสงสว่าง และความสะดวกของสิ่งอำนวยความสะดวกในพื้นที่สาธารณะ (จิรภัทร วิทยาสมบูรณ์ และรสิตา ดาศรี, 2566; นลินดา สุวรรณประสพ และนิจ ตันติศิรินทร์, 2563; นิธิวดี ทองป้อง, 2546; พัณณิตา ศรีกุมาร, 2566; ไพศาล เทพวงศ์ศิริรัตน์, 2554) ซึ่งสอดคล้องกับงานของลี และคณะ (Lee et al.) (2007) ที่ชี้ว่าคุณลักษณะของสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเดิน เช่น ความต่อเนื่องของโครงข่ายทางเดิน ความปลอดภัย และการเข้าถึงกิจกรรมในระยะเดินถึง เป็นโครงสร้างพื้นฐานที่กำหนดพฤติกรรมสุขภาพในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ

ในบริบทประเทศไทย งานของอาริฟวิโดโด และคณะ (Arifwidodo et al.) (2025) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพื้นที่สีเขียวกับกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร พบว่า ระยะทางจากที่พักอาศัยถึงสวนสาธารณะเป็นปัจจัยชี้นำสำคัญ โดยผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ใกล้พื้นที่สีเขียวมีแนวโน้มออกไปทำกิจกรรมทางกายบ่อยขึ้นและรายงานระดับความพึงพอใจในชีวิตที่สูงกว่า สะท้อนบทบาทของการเข้าถึงเชิงพื้นที่ต่อความเป็นอยู่ที่ดีในมิติทั่วไป

ในทำนองเดียวกันแนวทางด้านการออกแบบเพื่อทุกคน (Universal Design) ในบริบทประเทศไทยให้ความสำคัญกับองค์ประกอบทางกายภาพของพื้นที่สาธารณะ เช่น ความต่อเนื่องและความเรียบของทางเดิน แสงสว่าง และสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสม ซึ่งช่วยเสริมสร้างความรู้สึกปลอดภัยและความมั่นใจของผู้สูงอายุในการใช้พื้นที่ (ไตรรัตน์ จารุทัศน์, 2558) สอดคล้องกับงานของทอมป์สัน (Thompson) (2013) ที่ชี้ว่า การวางแผนและออกแบบพื้นที่กลางแจ้งสามารถกำหนดรูปแบบกิจกรรมทางกายโดยเฉพาะผ่านการลดความเสี่ยงและเพิ่มความมั่นใจในการใช้งานพื้นที่

จากงานศึกษาและบทความในต่างประเทศยังสนับสนุนมุมมองดังกล่าว โดยไมเคิล และคณะ (Michael et al.) (2006) พบว่าสภาพแวดล้อมของย่านที่อยู่อาศัยมีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมการเดินของผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตาม งานของโมแรน และคณะ (Moran et al.) (2018) และชิเงมัตสึ และคณะ (Shigematsu et al.) (2009) ชี้ให้เห็นเพิ่มเติมว่า พฤติกรรมการเดินไม่ได้ขึ้นอยู่กับคุณลักษณะทางกายภาพเพียงอย่างเดียว แต่ยังขึ้นอยู่กับการรับรู้และประสบการณ์ส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ เช่น ความรู้สึกปลอดภัย ความน่าเดิน และความเป็นมิตรของพื้นที่ ซึ่งเชื่อมโยงองค์ประกอบทางกายภาพเข้ากับการตัดสินใจใช้พื้นที่ในชีวิตประจำวัน

ขณะเดียวกันงานทบทวนของ พิสิทธิ์ ตันติพิสิฐกุล และสัญญา ฉิมพิมล (2565) ยังสะท้อนว่า การศึกษาพื้นที่สาธารณะในบริบทไทยส่วนใหญ่ยังคงมองพื้นที่เหล่านี้ในฐานะโครงสร้างพื้นฐานด้านกิจกรรมทางกาย มากกว่าพื้นที่เชิงความหมายที่มีบทบาทต่ออัตลักษณ์ ความรู้สึกมีคุณค่า และจุดมุ่งหมายในชีวิตของผู้สูงอายุ

ปัจจัยด้านความมั่นคงและสิทธิ

นอกเหนือจากปัจจัยด้านกายภาพ ความเป็นอยู่ที่ดีในมิติทั่วไปของผู้สูงอายุไทยยังมีความเชื่อมโยงกับความรู้สึกมั่นคงและการรับรู้สิทธิในฐานะพลเมือง งานศึกษาด้านสิ่งแวดล้อมเมืองยังชี้ให้เห็นว่า การจัดสรรพื้นที่สีเขียวมิใช่เพียงประเด็นด้านปริมาณหรือคุณภาพทางกายภาพแต่เกี่ยวข้องกับความเป็นธรรมเชิงพื้นที่และการเข้าถึงของกลุ่มประชากรที่เปราะบาง (Wolch et al., 2014) ในบริบทประเทศไทย งานศึกษาของอุไรวรรณ รุ่งไหรัญ (2559) พบว่า ผู้สูงอายุมีทัศนคติเชิงบวกต่อการเข้าถึงสวนสาธารณะ และมองว่าสวนเป็นสวัสดิการขั้นพื้นฐานที่รัฐควรจัดหา อย่างไรก็ตาม แม้ผู้สูงอายุจะรับรู้สิทธิและมีความพึงพอใจต่อการมีอยู่ของพื้นที่สาธารณะ พฤติกรรมการใช้งานจริงกลับยังอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งสะท้อนช่องว่างระหว่างสิทธิในเชิงนโยบายกับการเข้าถึงได้จริงในชีวิตประจำวัน

ทั้งนี้ สะท้อนให้เห็นว่าการจัดให้มีพื้นที่และการรับรู้สิทธิในการเข้าถึงสามารถสร้างความเป็นอยู่ที่ดีในระดับความพึงพอใจหรือความมั่นคงขั้นพื้นฐานได้เท่านั้น แต่ยังไม่เพียงพอที่จะก่อให้เกิดความผูกพันทางอารมณ์ ความรู้สึกเป็นเจ้าของหรือความหมายต่อสถานที่ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่ลึกซึ้งกว่าของความเป็นอยู่ที่ดี

ปัจจัยด้านสุขภาพและประชากร

ปัจจัยส่วนบุคคลโดยเฉพาะสถานะทางสุขภาพและความมั่นคงทางเศรษฐกิจเป็นอีกหนึ่งมิติที่งานศึกษาไทยให้ความสำคัญอย่างมาก งานของกัตติกา ธนะขว้าง และคณะ (Kattika Thanakwang et al.) (2014) ชี้ให้เห็นว่า การรับรู้แนวคิด Active aging ของผู้สูงอายุไทยมักผูกโยงกับแนวคิดการไม่เป็นภาระต่อครอบครัวและบุตรหลาน ส่งผลให้สุขภาพกายที่แข็งแรงและรายได้ที่เพียงพอถูกมองว่าเป็นปัจจัยกำหนดความสุขและคุณภาพชีวิตที่สำคัญที่สุด

มุมมองดังกล่าวสะท้อนออกมาในรูปแบบของกิจกรรมที่ถูกส่งเสริมในพื้นที่สาธารณะ ซึ่งมักเน้นกิจกรรมเพื่อสุขภาพกาย เช่น การออกกำลังกายเป็นกลุ่ม การเต้นแอโรบิก หรือการรำไทเก็ก มากกว่าการออกแบบกิจกรรมที่เอื้อต่อการสร้างบทบาททางสังคม การถ่ายทอดประสบการณ์ หรือการแสวงหาความหมายในชีวิตของผู้สูงอายุ

โดยสรุปงานศึกษาหลักที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุในบริบทไทยยังคงมุ่งเน้นการตอบสนองความต้องการพื้นฐาน (basic needs) ผ่านการจัดการสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ความปลอดภัย และความสะดวกสบาย ซึ่งนำไปสู่ผลลัพธ์ในรูปแบบของความเป็นอยู่ที่ดีเชิงสุขารมณ์เป็นหลัก การมุ่งเน้นปัจจัยเหล่านี้เพียงอย่างเดียวอาจนำไปสู่กับดักเชิงนโยบาย ที่ตีความคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุผ่านกรอบความพึงพอใจและการใช้งานพื้นที่ โดยละเลยมิติของความหมาย คุณค่า และศักดิ์ศรีของการดำรงชีวิตในวัยสูงอายุ ข้อจำกัดดังกล่าวชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการขยายกรอบการศึกษาไปสู่ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดีเชิงความหมาย ซึ่งจะถูกอภิปรายในส่วนถัดไป

การศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดีเชิงความหมาย

ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา งานศึกษาและบทความด้านความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุในต่างประเทศได้สะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงเชิงกระบวนทัศน์อย่างมีนัยสำคัญ จากการประเมินความสุขและความพึงพอใจในชีวิต ไปสู่การศึกษาความผาสุกเชิงคุณค่าหรือ Eudaimonic Well-Being (EWB) ซึ่งให้ความสำคัญกับการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า การมีจุดมุ่งหมาย และการเติบโตจากภายใน (Huta & Ryan, 2010; Ryff, 1989) แนวโน้มดังกล่าวสะท้อนความพยายามของนักวิชาการในการทำความเข้าใจคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในมิติที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในบริบทของสังคมเมืองที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับความโดดเดี่ยว การเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม และข้อจำกัดด้านร่างกายที่เพิ่มขึ้นตามวัย

ปัจจัยด้านจิตวิทยาและสังคม

งานศึกษาในสากลจำนวนมากชี้ให้เห็นว่า ความผาสุกเชิงคุณค่าของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับปัจจัยด้านจิตวิทยาและสังคม โดยเฉพาะความรู้สึกเป็นอิสระในการดำเนินชีวิต (autonomy) ความสามารถในการรักษาบทบาททางสังคม และความรู้สึก

เป็นส่วนหนึ่งของชุมชน (relatedness) ซึ่งสอดคล้องกับกรอบแนวคิด Psychological Well-Being ของริฟ (Ryff) (1989) และทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory) ของไรอันและเดซี่ (Ryan and Deci) (2000)

งานศึกษาเชิงคุณภาพหลายชิ้นพบว่า ผู้สูงอายุที่สามารถตัดสินใจเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันของตนเอง และยังคงมีบทบาทในกิจกรรมทางสังคมหรือชุมชน มักรายงานระดับความผาสุกเชิงคุณค่าที่สูงกว่า แม้จะมีข้อจำกัดด้านสุขภาพกายก็ตาม ความรู้สึกว่าตนเองยังมีบทบาทและมีคุณค่า จึงเป็นกลไกสำคัญในการคงอยู่ของศักดิ์ศรีในวัยสูงอายุ

นอกจากนี้ ความสัมพันธ์ทางสังคมที่มีความหมาย ไม่ว่าจะเป็นมิตรภาพระยะยาว หรือปฏิสัมพันธ์ในชีวิตประจำวันแบบไม่เป็นทางการ เช่น การทักทาย การมองเห็นผู้คนสัญจรไปมา ยังมีบทบาทสำคัญต่อการลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและการสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมเมือง (Cattell et al., 2008) ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักของความเป็นอยู่ที่ดีเชิงความหมาย

ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมเมืองและพื้นที่สาธารณะ

งานศึกษาในต่างประเทศได้ขยายบทบาทของสภาพแวดล้อมเมืองจากการเป็นเพียงพื้นที่เอื้อต่อการใช้งานไปสู่การเป็นโครงสร้างสร้างความหมายสำหรับผู้สูงอายุ พื้นที่สาธารณะ โดยเฉพาะสวนสาธารณะ ถูกมองว่าเป็นพื้นที่ที่เอื้อให้ผู้สูงอายุสามารถรักษากิจวัตรประจำวัน สร้างและคงไว้ซึ่งความสัมพันธ์ทางสังคมรวมถึงยืนยันอัตลักษณ์ของตนเองในสังคมเมือง

งานศึกษาในยุโรปและอเมริกาเหนือพบว่า พื้นที่สาธารณะที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าไปใช้งานได้อย่างต่อเนื่องและรู้สึกถึงการเป็นเจ้าของร่วมมีส่วนช่วยลดความรู้สึกแปลกแยกทางสังคมและส่งเสริมความผาสุกเชิงคุณค่า อย่างมีนัยสำคัญ (Saint-Onge et al., 2022) ในหลายกรณี พื้นที่สาธารณะยังทำหน้าที่เป็นพื้นที่ทดแทนความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ลดบทบาทลง โดยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุสร้างเครือข่ายทางสังคมใหม่และรักษาความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของเมือง

ปัจจัยด้านการเชื่อมโยงกับธรรมชาติ

อีกหนึ่งประเด็นสำคัญในงานศึกษาต่างประเทศคือ บทบาทของการเชื่อมโยงกับธรรมชาติ (nature connectedness) ต่อความผาสุกเชิงคุณค่า งานศึกษาและบทความจำนวนมากชี้ให้เห็นว่า การเข้าถึงพื้นที่สีเขียวไม่ได้ส่งผลเพียงต่อการลดความเครียดหรือฟื้นฟูสมาธิเท่านั้น แต่ช่วยเสริมสร้างความรู้สึกเชื่อมโยงกับโลกภายนอก ความต่อเนื่องของชีวิต และการยอมรับการเปลี่ยนแปลงของตนเองในวัยสูงอายุ (Howell et al., 2011)

งานของพริตชาร์ด และคณะ (Pritchard et al.) (2020) ชี้ให้เห็นว่า ความรู้สึกเชื่อมโยงกับธรรมชาติมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญกับความเป็นอยู่ที่ดีเชิงความหมาย โดยเฉพาะในมิติของการเติบโตส่วนบุคคลและความรู้สึกมีชีวิตชีวา ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า พื้นที่สีเขียวในเมืองสามารถทำหน้าที่เป็นทรัพยากรเชิงความหมาย (meaning-based resource) สำหรับผู้สูงอายุได้ ขณะที่งานของแซงต์-อองจ์ และคณะ (Saint-Onge et al.) (2022) ชี้ให้เห็นว่า สำหรับผู้สูงอายุนั้นพื้นที่สีเขียวในเมืองไม่ได้ทำหน้าที่เพียงเป็นพื้นที่พักผ่อนหย่อนใจแต่เป็นพื้นที่ที่เอื้อต่อการใคร่ครวญชีวิต ความสงบภายใน และการยอมรับการเปลี่ยนแปลงของชีวิตในระยะยาว ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของความเป็นอยู่ที่ดีเชิงความหมาย

กิจกรรมสร้างความหมายและการมีส่วนร่วมเชิงคุณค่า

งานศึกษาในบริบทสากลให้ความสำคัญกับกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมอย่างมีคุณค่า (meaningful engagement) เช่น การทำกิจกรรมอาสาสมัคร การถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ หรือการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในพื้นที่สาธารณะ งานศึกษาในหลายประเทศพบว่า กิจกรรมทางสังคมและวัฒนธรรมสามารถเสริมสร้างความรู้สึกมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ความภาคภูมิใจในตนเอง และการยอมรับบทบาทของตนในวัยสูงอายุได้อย่างชัดเจน (Cattell et al., 2008; Saint-Onge et al., 2022)

โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานของไซ่ และคณะ (Cai et al.) (2023) ได้แสดงให้เห็นว่า การร้องเพลงร่วมกันในสวนสาธารณะ ไม่ใช่เพียงกิจกรรมยามว่างแต่เป็นภูมิทัศน์ทางสังคมและอารมณ์ (singingscape) ที่เอื้อให้ผู้สูงอายุได้สร้างอัตลักษณ์รักษาความต่อเนื่องของบทบาททางสังคมและรู้สึกตนเองมีคุณค่าในพื้นที่เมือง

กิจกรรมในลักษณะดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า ความเป็นอยู่ที่ดีเชิงความหมายมิได้เกิดจากสภาพแวดล้อมทางกายภาพเพียงอย่างเดียว หากแต่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กิจกรรม และบริบททางสังคมที่เอื้อให้ผู้สูงอายุได้ดำรงอยู่ในฐานะผู้มี

ความหมายมากกว่าการเป็นเพียงผู้ใช้พื้นที่ ซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบจากงานวิเคราะห์อภิมานที่ชี้ให้เห็นบทบาทของประสบการณ์ความผูกพันและความหมายที่มนุษย์สร้างขึ้นผ่านการปฏิสัมพันธ์กับธรรมชาติและพื้นที่สาธารณะ (Pritchard et al., 2020)

โดยสรุปงานศึกษาในระดับนานาชาติชี้ให้เห็นว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดีเชิงความหมายของผู้สูงอายุมีลักษณะเชิงกระบวนการและเชิงความหมาย ครอบคลุมทั้งมิติด้านจิตวิทยา สังคม และสภาพแวดล้อมเมือง พื้นที่สาธารณะและพื้นที่สีเขียวจึงถูกมองว่าเป็นทรัพยากรเชิงความหมายที่ช่วยสนับสนุนการเติบโตภายใน ความรู้สึกมีคุณค่า และการดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรีในวัยสูงอายุ (Pritchard et al., 2020; Saint-Onge et al., 2022) ความก้าวหน้าดังกล่าวสะท้อนความแตกต่างอย่างชัดเจนระหว่างแนวทางการศึกษาในบริบทสากลกับบริบทไทยและนำไปสู่การอภิปรายเชิงเปรียบเทียบเกี่ยวกับช่องว่างทางแนวคิดและเชิงระเบียบวิธีซึ่งจะถูกนำเสนอในส่วนถัดไป

การสังเคราะห์และเปรียบเทียบปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดี

ภายหลังจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ ทั้งในบริบทของประเทศไทยและต่างประเทศ ผู้เขียนได้ทำการรวบรวมและจัดหมวดหมู่ตัวแปรที่ถูกนำมาใช้ในการศึกษา โดยคัดเลือกจากบทความวิชาการ รายงานศึกษา และเอกสารเชิงนโยบายที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมเมือง พื้นที่สาธารณะ และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เนื้อหาการทบทวนครอบคลุมทั้งงานศึกษาที่มุ่งวิเคราะห์ความเป็นอยู่ที่ดีในมิติทั่วไปหรือเชิงสุขารมณ์ และงานศึกษาที่ให้ความสำคัญกับความเป็นอยู่ที่ดีเชิงความหมาย

จากการสังเคราะห์วรรณกรรม พบว่า งานศึกษาโดยส่วนใหญ่ โดยเฉพาะในบริบทประเทศไทย มักให้ความสำคัญกับปัจจัยเชิงกายภาพและปัจจัยด้านการเข้าถึงสภาพแวดล้อมเมือง เช่น ความปลอดภัย ระยะทาง การเข้าถึงพื้นที่สาธารณะ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยใช้ตัวชี้วัดด้านความพึงพอใจ ความสะดวกสบาย และพฤติกรรมการใช้งานพื้นที่เป็นหลัก ซึ่งสะท้อนกรอบแนวคิดความเป็นอยู่ที่ดีเชิงสุขารมณ์เป็นสำคัญ

ในขณะเดียวกัน งานศึกษาในต่างประเทศได้ขยายกรอบการศึกษาไปสู่การพิจารณาปัจจัยเชิงจิตวิทยาและสังคมที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น โดยมองว่า สภาพแวดล้อมเมืองและพื้นที่สาธารณะไม่ได้ทำหน้าที่เพียงเป็นพื้นที่ใช้งานแต่เป็นบริบทที่มีบทบาทต่อการสร้างความหมาย การรักษาศักดิ์ศรี และการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าในวัยสูงอายุ การศึกษากลุ่มนี้จึงให้ความสำคัญกับมิติของความเป็นอยู่ที่ดีเชิงความหมาย ซึ่งสะท้อนผ่านตัวแปรด้านความเป็นอิสระ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน และจุดมุ่งหมายในชีวิต

เพื่อสะท้อนความแตกต่างเชิงแนวคิดและขอบเขตการศึกษาของงานศึกษาด้านความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ ผู้เขียนได้สังเคราะห์และเปรียบเทียบปัจจัยและตัวแปรที่ถูกนำมาใช้ในงานศึกษาในต่างประเทศและประเทศไทย ดังตาราง 1

ตาราง 1 การสังเคราะห์และเปรียบเทียบปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ

กลุ่มปัจจัย	ตัวแปรสำคัญที่ศึกษา	ต่างประเทศ	ประเทศไทย
1. ปัจจัยด้านผู้สูงอายุ (คุณลักษณะส่วนบุคคล)	อายุ	✓	✓
	เพศ	✓	✓
	สถานภาพสมรส	✓	✓
	สถานะสุขภาพกาย	✓	✓
	รายได้ / ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ	✓	✓
	ระดับการพึ่งพาตนเอง	✓	✓
2. ปัจจัยด้านกายภาพของสภาพแวดล้อมเมือง	การเข้าถึงพื้นที่สาธารณะ	✓	✓
	ระยะทางจากที่พักอาศัย	✓	✓
	ความปลอดภัยในการใช้งานพื้นที่	✓	✓
	ทางเดินและสิ่งอำนวยความสะดวก	✓	✓
	การออกแบบตามหลัก Universal Design	✓	✓
3. ปัจจัยด้านพื้นที่สาธารณะและสวน	การมีพื้นที่สีเขียวในละแวกที่อยู่อาศัย	✓	✓
	คุณภาพของสวนสาธารณะ	✓	✓
	ความต่อเนื่องในการใช้งานพื้นที่	✓	✓

กลุ่มปัจจัย	ตัวแปรสำคัญที่ศึกษา	ต่างประเทศ	ประเทศไทย
4. ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	การพบปะเพื่อนฝูงในพื้นที่สาธารณะ	✓	✓
	ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน	✓	
	การลดความโดดเดี่ยวทางสังคม	✓	
5. ปัจจัยด้านจิตวิทยา (Eudaimonic)	ความเป็นอิสระในการดำเนินชีวิต (Autonomy)	✓	
	ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self-Acceptance)	✓	
	จุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life)	✓	
	การเติบโตส่วนบุคคล (Personal growth)	✓	
	ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery)	✓	
	ความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น (Positive relations with others)	✓	
6. ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับธรรมชาติ	ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ	✓	
	การฟื้นฟูทางจิตใจจากธรรมชาติ	✓	✓
	การทบทวนชีวิตและการยอมรับวัยชรา	✓	
7. กิจกรรมสร้างความหมาย	กิจกรรมอาสาสมัคร / ถ่ายทอดภูมิปัญญา	✓	
	กิจกรรมกลุ่มในพื้นที่สาธารณะ	✓	✓
	กิจกรรมทางวัฒนธรรม (เช่น ร้องเพลงในสวน)	✓	
8. มิติความเป็นอยู่ที่ดีที่ศึกษา	Hedonic Well-Being (ความสุข/ความพึงพอใจ)	✓	✓
	Eudaimonic Well-Being (ความหมาย/ศักดิ์ศรี)	✓	

ที่มา: รวบรวมจากเอกสารอ้างอิง ได้แก่ Buffel and Phillipson (2016); Diener (1984); Hartig et al. (2014); Kabisch et al. (2015); Keyes (2002); Maas et al. (2009); Ryan and Deci (2000); Ryff (1989); Saint-Onge et al. (2022); World Health Organization [WHO] (2007, 2015); Yung et al. (2016)

ผลลัพธ์การสังเคราะห์เปรียบเทียบปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ

จากการสังเคราะห์งานศึกษาดังแสดงในตาราง 1 พบว่า งานศึกษาในประเทศไทยและงานศึกษาในต่างประเทศให้ความสำคัญกับปัจจัยตั้งต้นบางประการร่วมกัน เช่น อายุ สถานะ สุขภาพ การเข้าถึงพื้นที่สาธารณะ และความปลอดภัยของสภาพแวดล้อม อย่างไรก็ตาม ความแตกต่างที่สำคัญปรากฏชัดในระดับของมิติความเป็นอยู่ที่ดีที่ถูกนำมาใช้เป็นกรอบการวิเคราะห์

งานศึกษาในประเทศไทยส่วนใหญ่มุ่งเน้นปัจจัยด้านกายภาพของสภาพแวดล้อมเมือง เช่น ทางเดิน ความปลอดภัย การออกแบบตามหลัก Universal Design และระยะทางจากที่พักอาศัย โดยเชื่อมโยงปัจจัยเหล่านี้กับผลลัพธ์ในรูปของความถี่การใช้งานพื้นที่ ระดับกิจกรรมทางกายและความพึงพอใจในการใช้ชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับกรอบความผาสุกเชิงอารมณ์ที่เน้นความสุข ความสะดวกสบาย และการลดข้อจำกัดเชิงกายภาพ

ในทางตรงกันข้าม งานศึกษาในบริบทนานาชาติได้ขยายขอบเขตของการศึกษาไปสู่ปัจจัยเชิงนามธรรมที่เกี่ยวข้องกับความหมายและศักดิ์ศรีของการดำรงชีวิต เช่น ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ความเป็นอิสระในการกำหนดชีวิต ความสัมพันธ์เชิงคุณภาพ และความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ ปัจจัยเหล่านี้สะท้อนการมองความเป็นอยู่ที่ดีในฐานะกระบวนการของการเติบโตภายในและการตระหนักในคุณค่าของตนเองซึ่งเป็นแก่นของแนวคิดความผาสุกเชิงคุณค่า

การเปรียบเทียบเชิงระเบียบวิธีวิจัยและเครื่องมือวัดผล

เมื่อพิจารณาในเชิงระเบียบวิธีวิจัย พบความแตกต่างอย่างชัดเจนระหว่างงานวิจัยสองบริบท งานวิจัยในประเทศไทยมักใช้เครื่องมือเชิงปริมาณที่มุ่งวัดผลลัพธ์ที่สังเกตได้โดยตรง เช่น แบบสอบถามความพึงพอใจ แบบประเมินพฤติกรรมการใช้งานพื้นที่ หรือการวัดระดับกิจกรรมทางกาย เครื่องมือเหล่านี้เหมาะสมกับการประเมินความผาสุกเชิงอารมณ์แต่มีข้อจำกัดในการสะท้อนประสบการณ์ชีวิตเชิงลึกของผู้สูงอายุ

ในขณะที่งานวิจัยระดับสากลมักใช้เครื่องมือที่ออกแบบมาเพื่อวัดความผาสุกเชิงคุณค่า โดยเฉพาะ เช่น Psychological Well-Being Scale ของริฟ (Ryff) (1989) ตลอดจนการวิจัยเชิงคุณภาพที่เน้นการตีความประสบการณ์ ความทรงจำ และความผูกพันกับสถานที่ วิธีการเหล่านี้ช่วยให้เข้าใจความสัมพันธ์เชิงความหมายระหว่างสภาพแวดล้อมเมือง กิจกรรม และตัวตนของผู้สูงอายุได้อย่างรอบด้านมากกว่า

ความแตกต่างเชิงระเบียบวิธีดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า งานวิจัยไทยยังคงมองพื้นที่เมืองในฐานะตัวแปรอิสระทางกายภาพ ในขณะที่งานวิจัยต่างประเทศมองพื้นที่เมืองเป็นบริบทเชิงความหมายที่มีปฏิสัมพันธ์กับมิติทางจิตใจและสังคมของผู้สูงอายุ

การอภิปรายช่องว่างทางการวิจัย

จากการสังเคราะห์และเปรียบเทียบวรรณกรรมทั้งในเชิงตัวแปร กรอบแนวคิด และระเบียบวิธีการศึกษา สามารถระบุช่องว่างสำคัญของงานวิจัยผังเมืองในประเทศไทยได้อย่างชัดเจน คือการขาดการบูรณาการแนวคิดความผาสุกเชิงคุณค่าเข้ากับการศึกษาเกี่ยวกับพื้นที่เมืองและพื้นที่สาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ

แม้งานวิจัยไทยจะมีบทบาทสำคัญในการยกระดับมาตรฐานด้านการเข้าถึง ความปลอดภัย และการออกแบบที่เป็นมิตรต่อผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับกรอบแนวคิดพฤฒพลัง และการประเมินความผาสุกเชิงอารมณ์ อย่างไรก็ตาม การมุ่งเน้นผลลัพธ์เชิงกายภาพและความพึงพอใจในการใช้งานพื้นที่ ยังไม่สามารถอธิบายได้อย่างเพียงพอว่า สภาพแวดล้อมเมืองมีบทบาทอย่างไรในการหล่อเลี้ยงความหมายของชีวิต ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และศักดิ์ศรีของการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในระยะยาว

ช่องว่างดังกล่าวส่งผลให้การกำหนดนโยบายและการวางแผนเมืองในประเทศไทยมีแนวโน้มตอบสนองต่อการใช้งาน มากกว่าการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย โดยเฉพาะในบริบทของสังคมสูงวัยที่คุณภาพชีวิตไม่ได้ถูกกำหนดด้วยสุขภาพกายหรือความสะดวกสบายเพียงอย่างเดียว การขยายกรอบการศึกษาจากความผาสุกเชิงอารมณ์ไปสู่ความผาสุกเชิงคุณค่า จึงเป็นความจำเป็นทั้งในเชิงวิชาการและเชิงนโยบาย

ที่สำคัญช่องว่างดังกล่าวยังเป็นช่องว่างเชิงแนวคิด (conceptual gap) ในการอธิบายบทบาทของสภาพแวดล้อมเมืองต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยงานวิจัยจำนวนมากมีแนวโน้มมองสภาพแวดล้อมเมืองในฐานะตัวแปรเชิงกายภาพ ส่งผลให้ถูกจำกัดอยู่ในระดับของการใช้งานและความพึงพอใจ มากกว่าการอธิบายมิติด้านความหมาย บทบาททางสังคม และศักดิ์ศรีของการดำรงชีวิตในเชิงเหตุผล

การขาดกรอบแนวคิดความผาสุกเชิงคุณค่าในงานวิจัยด้านผังเมืองของประเทศไทยจึงจำกัดศักยภาพของการวางแผนและการออกแบบเมืองในการตอบสนองต่อการสูงวัยอย่างยั่งยืน ทั้งในระดับการกำหนดนโยบาย การออกแบบพื้นที่สาธารณะ และการเชื่อมโยงโครงสร้างเมืองในระดับย่านและชุมชน ด้วยเหตุนี้ บทความฉบับนี้จึงมีเป้าหมายในการสังเคราะห์และจัดวางแนวคิดความผาสุกเชิงคุณค่าในฐานะกรอบวิเคราะห์เชิงแนวคิด (analytical framework) ที่เชื่อมโยงมิติด้านพื้นที่ เมือง และความหมายของการดำรงชีวิต เพื่อขยายฐานองค์ความรู้ด้านการออกแบบและการวางแผนเมืองเพื่อสังคมสูงวัยในบริบทประเทศไทย

การบูรณาการแนวคิดความผาสุกเชิงคุณค่า (Eudaimonic Well-Being) สู่การวางแผนและออกแบบเมืองเพื่อสังคมสูงวัย

จากการอภิปรายช่องว่างเชิงแนวคิดข้างต้น สามารถเห็นได้ว่าการนำแนวคิดความผาสุกเชิงคุณค่ามาใช้ในบริบทของการวางแผนและออกแบบเมือง ไม่ได้เป็นเพียงการเพิ่มมิติด้านจิตวิทยาให้กับการประเมินคุณภาพชีวิตเท่านั้น แต่เป็นการบูรณาการกรอบแนวคิดของการพัฒนาเมืองจากการมุ่งตอบสนองการใช้งานไปสู่การสนับสนุนการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย โดยเฉพาะในบริบทของสังคมผู้สูงวัย (Huta & Ryan, 2010; Ryff, 1989) แนวคิดดังกล่าวได้รับการสนับสนุนเพิ่มเติมจากงานทบทวนเชิงแนวคิดด้านผังเมืองและคุณภาพชีวิต ซึ่งชี้ให้เห็นว่าสภาพแวดล้อมเมืองส่งผลต่อความเป็นอยู่ที่ดีผ่านเส้นทางความสัมพันธ์ (pathways) ที่เชื่อมโยงกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ความสัมพันธ์ทางสังคม และประสบการณ์เชิงสถานที่เข้ากับความผาสุกทั้งเชิงอารมณ์และเชิงคุณค่า (Mouratidis, 2021)

ในเชิงแนวคิดความผาสุกเชิงคุณค่าเน้นความเป็นอิสระในการดำรงชีวิต การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และความสามารถในการรักษาบทบาททางสังคม ซึ่งล้วนเป็นมิติที่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับโครงสร้างเมือง สภาพแวดล้อมทางกายภาพ และโอกาสในการเข้าถึงกิจกรรมในชีวิตประจำวัน (Ryff & Singer, 2008) หลักฐาน เชิงประจักษ์จากการวิเคราะห์อภิมาน

ด้านความผูกพันกับธรรมชาติยังชี้ให้เห็นว่า ความเชื่อมโยงกับพื้นที่ธรรมชาติและพื้นที่สีเขียว มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความผาสุกเชิงคุณค่า โดยเฉพาะในมิติของการเติบโตภายในและความหมายของชีวิต ซึ่งตอกย้ำบทบาทของโครงสร้างเชิงพื้นที่ในฐานะกลไกสนับสนุนความผาสุกเชิงคุณค่า (Pritchard et al., 2020) การบูรณาการแนวคิดดังกล่าวเข้าสู่การวางแผนและออกแบบเมือง จึงจำเป็นต้องพิจารณาในหลายระดับ ตั้งแต่ระดับเมือง ระดับย่านและชุมชน ไปจนถึงระดับพื้นที่สาธารณะ

ในระดับเมือง แนวคิดความผาสุกเชิงคุณค่าทำหน้าที่เป็นกรอบเชิงคุณค่า (normative framework) ที่สามารถเชื่อมโยงเข้ากับการกำหนดวิสัยทัศน์และเป้าหมายของแผนพัฒนาเมือง โดยไม่จำกัดอยู่เพียงตัวชี้วัดด้าน สุขภาพกายหรือการเข้าถึงโครงสร้างพื้นฐานแต่ครอบคลุมถึงความสามารถของเมืองในการสนับสนุนความเป็นอิสระและการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในชีวิตประจำวัน (Buffel & Phillipson, 2016) งานทบทวนด้านผังเมืองและคุณภาพชีวิตชี้ให้เห็นว่า การกำหนดนโยบายเมือง ที่ให้ความสำคัญกับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ความสัมพันธ์ทางสังคม และการรับรู้เชิงบวกต่อสภาพแวดล้อมเมืองเป็นกลไกสำคัญใน การส่งเสริมความผาสุกเชิงคุณค่าในระยะยาว (Mouratidis, 2021)

แนวคิดเมืองเดินได้ (walkable city) และเมือง 15 นาที (15-minute city) จึงสามารถถูกมองในฐานะกลไกเชิงพื้นที่ที่ช่วยแปลงคุณค่าของความผาสุกเชิงคุณค่าไปสู่โครงสร้างเมืองอย่างเป็นรูปธรรม โดยการจัดวางพื้นที่สาธารณะ บริการ และกิจกรรมสำคัญให้อยู่ในระยะที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงได้ด้วยตนเอง ซึ่งมีส่วนช่วยเสริมสร้างความรู้สึกควบคุมชีวิตและ การพึ่งพาตนเอง (Moreno et al., 2021; Mouratidis, 2018)

ในระดับย่านและชุมชน การบูรณาการแนวคิดความผาสุกเชิงคุณค่าสามารถสะท้อนผ่านการออกแบบโครงข่ายทางเดิน ทางเท้า และพื้นที่กึ่งสาธารณะ (semi-public spaces) ที่เอื้อต่อการใช้ชีวิตประจำวันและการพบปะทางสังคมของผู้สูงอายุ งานศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับประสบการณ์การเดินในสภาพแวดล้อมเมืองพบว่า การมีส่วนร่วมกับสถานที่ระหว่างการเดิน (place engagement) (Bornioli et al., 2018) ไม่เพียงส่งผลต่อความสุขเชิงอารมณ์ แต่ยังเชื่อมโยงกับกระบวนการสร้างความหมายและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับพื้นที่ในชีวิตประจำวัน ในทำนองเดียวกัน งานวิจัยด้าน Participatory health research พบว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมและกระบวนการที่มีความหมายร่วมกับผู้อื่นสามารถก่อให้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง ความไว้วางใจ และความหมายในชีวิต ซึ่งสะท้อนมิติหลักของความผาสุกเชิงคุณค่า (Phillips et al., 2022) งานศึกษาจำนวนมากชี้ให้เห็นว่า ความต่อเนื่องของโครงข่ายการเดิน ความปลอดภัย และการมีพื้นที่ให้หยุดพักล้วนมีผลต่อการตัดสินใจออกจากบ้านและ การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อความเป็นอยู่ที่ดีเชิงคุณค่า (Sugiyama & Thompson, 2007; van den Berg et al., 2019)

นอกจากนี้ แนวคิดพื้นที่ระหว่างทาง (in-between spaces) เช่น ที่นั่งริมทาง ลานย่อย หรือพื้นที่ร่มเงาในย่านพักอาศัย มีบทบาทสำคัญในการสร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุสามารถมีส่วนร่วมในชีวิตชุมชนโดยไม่ต้องเข้าร่วมกิจกรรมอย่างเป็นทางการ พื้นที่ลักษณะนี้ช่วยสนับสนุนความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและการคงไว้ซึ่งบทบาททางสังคมในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นแก่นสำคัญของความ ผาสุกเชิงคุณค่า (Gehl, 1971/2011; Kweon et al., 1998)

ในระดับพื้นที่สาธารณะ การนำแนวคิดความผาสุกเชิงคุณค่ามาใช้ หมายถึงการพิจารณาคุณภาพของพื้นที่ในฐานะพื้นที่ที่เอื้อต่อการสร้างความหมายของชีวิตมากกว่าการตอบสนองการใช้งานเชิงกายภาพเพียงอย่างเดียว หลักฐานจากงานศึกษาด้านความผูกพันกับธรรมชาติและประสบการณ์เชิงสถานที่ชี้ให้เห็นว่า พื้นที่สีเขียวและพื้นที่สาธารณะที่เปิดโอกาสให้เกิดการเลือก การจดจำ และการมีปฏิสัมพันธ์ในระดับที่แตกต่างกัน มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าและศักดิ์ศรีของการดำรงชีวิต (Phillips et al., 2022; Pritchard et al., 2020) พื้นที่สาธารณะและพื้นที่สีเขียวที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุสามารถเลือกกิจกรรมตามจังหวะชีวิตของตนเอง มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม หรือแม้กระทั่งการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเงียบสงบ ล้วนมีบทบาทในการเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าและศักดิ์ศรีของการดำรงชีวิต (Hartig et al., 2014; Kabisch et al., 2015)

การออกแบบพื้นที่สาธารณะที่คำนึงถึงความหลากหลายของกิจกรรม ระดับการมีส่วนร่วม และความยืดหยุ่นในการใช้งาน จึงเป็นกลไกสำคัญในการเชื่อมโยงระหว่างสภาพแวดล้อมทางกายภาพกับความผาสุกเชิงคุณค่า

ในเชิงนโยบาย แนวคิดความผาสุกเชิงคุณค่าสามารถเชื่อมโยงเข้ากับเครื่องมือทางผังเมืองและการกำหนดมาตรฐานด้านสภาพแวดล้อมเพื่อรองรับสังคมผู้สูงวัย เช่น การบูรณาการประเด็นคุณภาพชีวิตเชิงความหมายเข้าในแผนพัฒนาเมือง แผนระดับท้องถิ่น หรือการกำหนดแนวทางการออกแบบพื้นที่สาธารณะที่ไม่เพียงตอบโจทย์ด้านความปลอดภัยและการเข้าถึงแต่สนับสนุนความเป็นอิสระและการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบ (Buffel & Phillipson, 2016; WHO, 2007)

ดังนั้นการบูรณาการแนวคิดความผาสุกเชิงคุณค่าเข้าสู่การวางแผนและออกแบบเมืองจึงไม่ใช่เพียงการเพิ่มมิติด้านจิตวิทยาให้กับการศึกษาเมืองแต่เป็นการขยายกรอบการพัฒนาเมืองไปสู่การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการสูงวัยอย่างมีความหมาย โดยมีหลักฐานเชิงแนวคิดและเชิงประจักษ์รองรับทั้งในระดับโครงสร้างเมือง เส้นทางความสัมพันธ์เชิงพื้นที่ และประสบการณ์การใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ (Mouratidis, 2021; Phillips et al., 2022; Pritchard et al., 2020)

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

บทความฉบับนี้ได้สะท้อนให้เห็นถึงความแตกต่างเชิงกระบวนทัศน์ของการศึกษาความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุระหว่างบริบทสากลและบริบทประเทศไทย พร้อมทั้งจัดวางกรอบเชิงแนวคิดเพื่ออธิบายช่องว่างดังกล่าวในมิติของการวางแผนและออกแบบเมือง โดยพบว่า งานศึกษาในประเทศไทยส่วนใหญ่ยังคงมุ่งเน้นการตอบสนองความจำเป็นพื้นฐานผ่านปัจจัยด้านกายภาพ การเข้าถึง และความปลอดภัย ซึ่งสอดคล้องกับกรอบแนวคิด Active aging และการประเมินความผาสุกเชิงอารมณ์ในขณะที่งานศึกษาระดับสากลได้ขยายขอบเขตไปสู่การศึกษาความผาสุกเชิงคุณค่าที่ให้ความสำคัญกับมิติด้านจิตใจ ความสัมพันธ์ และการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า ช่องว่างดังกล่าวนำไปสู่ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการและเชิงระเบียบวิธี ดังต่อไปนี้

ประเด็นที่ควรศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ

- การขยายกรอบการวิเคราะห์จากผลลัพธ์ความผาสุกเชิงอารมณ์สู่ความผาสุกเชิงคุณค่า

งานศึกษาในอนาคตควรขยายกรอบการศึกษาจากการวัดความพึงพอใจและผลลัพธ์เชิงหน้าที่ ไปสู่การศึกษาปัจจัยที่สะท้อนความเป็นอยู่ที่ดีเชิงความหมายของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะปัจจัยด้านจิตวิทยาและสังคม เช่น จุดมุ่งหมายในชีวิต (purpose in life) ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (self-worth) ความเป็นอิสระในการดำเนินชีวิต (autonomy) และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (relatedness) ซึ่งปรากฏอย่างจำกัดในงานศึกษาผังเมืองไทย

- การปรับกรอบการตีความบทบาทของพื้นที่ จากพื้นที่ใช้งานสู่พื้นที่สร้างความหมาย

ควรให้ความสำคัญกับบทบาทของพื้นที่สาธารณะและพื้นที่สีเขียวในฐานะพื้นที่สร้างความหมาย ไม่ใช่เพียงพื้นที่ใช้งานหรือพื้นที่ออกกำลังกาย โดยศึกษาว่าพื้นที่เหล่านี้เอื้อต่อการสร้างอัตลักษณ์ การรักษาบทบาททางสังคม และการเติบโตภายในของผู้สูงอายุอย่างไร การบูรณาการแนวคิดความผาสุกเชิงคุณค่าเข้ากับการศึกษาปัจจัยเชิงพื้นที่จึงเป็นแนวทางสำคัญในการยกระดับองค์ความรู้ด้านผังเมืองและการสูงวัยในประเทศไทย

ข้อเสนอแนะต่อการสำรวจและการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุภายใต้บริบทประเทศไทย

- พัฒนาแนวทางสำรวจที่สะท้อนมิติความหมายมากกว่าการวัดความถี่ในการใช้พื้นที่หรือระดับความพึงพอใจทั่วไปจากการสังเคราะห์ตัวแปรที่ใช้ในการสำรวจพฤติกรรมผู้สูงอายุเกี่ยวกับความเป็นอยู่ที่ดี ในเชิงระเบียบวิธี งานวิจัยด้านผู้สูงอายุและผังเมืองในประเทศไทยควรพัฒนาแนวทางการสำรวจและวิเคราะห์พฤติกรรมที่สามารถสะท้อนมิติความหมายของการดำรงชีวิตได้มากกว่าการวัดความถี่หรือระดับความพึงพอใจทั่วไป

- การประยุกต์เครื่องมือวัดความผาสุกเชิงคุณค่าให้เหมาะกับบริบทไทย

โมเดล Psychological Well-Being ของริฟ (Ryff) (1989) หรือกรอบ Self-Determination Theory ของ ไรอันและเดซี่ (Ryan and Deci) (2000) ควรถูกนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบททางวัฒนธรรมและสังคมไทย

- การบูรณาการการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ

งานวิจัยเชิงปริมาณและงานวิจัยเชิงคุณภาพควรได้รับการส่งเสริมมากขึ้น เพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์ชีวิต ความทรงจำและความหมายที่ผู้สูงอายุสร้างขึ้นผ่านการใช้พื้นที่เมือง การสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตพฤติกรรมในพื้นที่สาธารณะ และการวิเคราะห์

กิจกรรมในชีวิตประจำวัน จะช่วยเติมเต็มข้อจำกัดของการสำรวจเชิงปริมาณ และเปิดให้เห็นกลไกเชิงความหมายที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังพฤติกรรมการใช้พื้นที่

โดยสรุป การพัฒนางานวิจัยด้านผังเมืองและผู้สูงอายุในประเทศไทยจำเป็นต้องก้าวข้ามการมองผู้สูงอายุในฐานะผู้ใช้พื้นที่เชิงหน้าที่ไปสู่การทำความเข้าใจผู้สูงอายุในฐานะมนุษย์ที่แสวงหาความหมาย คุณค่า และศักดิ์ศรีในชีวิตบั้นปลาย การจัดวางกรอบแนวคิดความผาสุกเชิงคุณค่า (Eudaimonic Well-Being) ในฐานะกรอบเชิงวิเคราะห์ไม่เพียงช่วยขยายองค์ความรู้ด้านความเป็นอยู่ที่ดี แต่ยังเปิดพื้นที่ใหม่ให้กับการวางแผนและออกแบบเมืองที่ตอบสนองต่อการสูงวัยอย่างมีคุณค่าและยั่งยืนในระยะยาว

บรรณานุกรม

กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2567). *การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2567*. กลุ่มสถิติสุขภาพและภาวะทางสังคม กองสถิติสังคม สำนัก.

จิรภัทร วิทยาสมบูรณ์ และรสิตา ดาศรี. (2566). การวิเคราะห์พื้นที่สีเขียวเพื่อรองรับสังคมสูงวัย แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร. *Journal of Spatial Development and Policy, 1*(6), 15–30. https://so16.tci-thaijo.org/index.php/JSDP/article/view/372

ไตรรัตน์ จารุทัศน์. (2558). *คู่มือการออกแบบเพื่อทุกคน (Universal Design guide book)* (พิมพ์ครั้งที่ 2). หน่วยปฏิบัติการวิจัยสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและคนพิการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นลินดา สุวรรณประสพ และนิจ ตันติศิรินทร์. (2563). การประเมินความเหมาะสมและแนวทางการพัฒนาพื้นที่เมืองให้เป็นมิตรต่อผู้สูงอายุทางด้านกายภาพ : กรณีศึกษาเทศบาลนครรังสิต. *Journal of Architectural/Planning Research and Studies (JARS), 17*, 157–172. https://doi.org/10.56261/jars.v17i1.175203

นิธิวดี ทองป้อง. (2546). *พฤติกรรมการใช้สวนสาธารณะที่เป็นผลจากสภาพแวดล้อมทางภูมิทัศน์ของสวนในเขตเทศบาลนครขอนแก่น* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD). https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/13857

พัณณิตา ศรีกุมาร. (2566). *แนวทางการพัฒนาสภาพแวดล้อมภายนอกสำหรับผู้สูงอายุกรณีศึกษาชุมชนคลองพลับพลา ชุมชนทรัพย์สินใหม่ชุมชนเลิศสุขสมและชุมชนบึงยี่โถ* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD). https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/12649

พิสิทธิ์ ตันติพิสิฐกุล และสัญญา ฉิมพิมล. (2565). ทบทวนหลักฐานงานศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพื้นที่สีเขียวในเมืองกับสุขภาวะ. *Suranaree Journal of Social Science*, *17*, 1–18. https://doi.org/10.55766/ZLGA8912

ไพศาล เทพวงศ์ศิริรัตน์. (2554). *รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ สวนสาธารณะในเมืองกรุงเทพมหานครกับความเป็นมิตรต่อผู้สูงอายุ : การศึกษาประเด็นของประสิทธิภาพ ความคาดหวัง และความพร้อมรับมือกับสังคมผู้สูงอายุในอนาคต.* คณะสถาปตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อุไรวรรณ รุ่งไหรัญ. (2559). ทัศนคติของผู้สูงอายุที่มีต่อสิทธิผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ในการร่วมกิจกรรม ณ สวนสาธารณะของกรุงเทพมหานคร. *วารสารปัญญาภิวัฒน์, 8*(1), 122–136. https://so05.tci-thaijo.org/index.php/pimjournal/article/view/55734

Arifwidodo, S. D., Chandrasiri, O., & Rueangsom, P. (2025). Is proximity to parks associated with physical activity and well-being? Insights from 15-minute parks policy initiative in Bangkok, Thailand. *Sustainability*, *17*(16), 7457. https://doi.org/10.3390/su17167457

Ballas, D., & Tranmer, M. (2012). Happy people or happy places? A multilevel modeling approach to the analysis of happiness and well-being. *International Regional Science Review*, *35*(1), 70–102. https://doi.org/10.1177/0160017611403737

Bornioli, A., Parkhurst, G., & Morgan, P. L. (2018). The psychological wellbeing benefits of place engagement during walking in urban environments: A qualitative photo-elicitation study. *Health & Place, 53*, 228–236. https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2018.08.018

Buffel, T., & Phillipson, C. (2016). Can global cities be “age-friendly cities”? Urban development and ageing populations. *Cities, 55*, 94–100. https://doi.org/10.1016/j.cities.2016.03.016

Cai, X., Huang, Y., & Zhang, B. (2023). Singing together in the park: Older peoples’ wellbeing and the singingscape in Guangzhou, China. *Journal of Environmental Management, 343*, 100947. https://doi.org/10.1016/j.jenvman.2023.100947

Cattell, V., Dines, N., Gesler, W., & Curtis, S. (2008). Mingling, observing, and lingering: Everyday public spaces and their implications for well-being and social relations. *Health & Place*, *14*(3), 544-561.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542–575. https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*, 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Gehl, J. (2011). *Life between buildings: Using public space* (J. Koch, Trans.). Island Press. (Original work published 1971)

Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual Review of Public Health, 35*, 207–228. https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443

Healey, P. (2007). *Urban complexity and spatial strategies: Towards a relational planning for our times*. Routledge.

Howell, A. J., Dopko, R. L., Passmore, H. A., & Buro, K. (2011). Nature connectedness: Associations with well-being and mindfulness. *Personality and Individual Differences*, *51*(2), 166-171. https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.03.037

Huta, V., & Ryan, R. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, *11*, 735-762.

Joshanloo, M., & Blasco-Belled, A. (2023). Reciprocal associations between depressive symptoms, life satisfaction, and eudaimonic well-being in older adults over a 16-year period. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(3), 2374.

Kabisch, N., Qureshi, S., & Haase, D. (2015). Human–environment interactions in urban green spaces—A systematic review of contemporary issues and prospects for future research. *Environmental Impact Assessment Review, 50*, 25–34. https://doi.org/10.1016/j.eiar.2014.08.007

Kent, J. L., & Thompson, S. (2014). The three domains of urban planning for health and wellbeing. *Journal of Planning Literature, 29*(3), 239–256. https://doi.org/10.1177/0885412214520712

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior, 43*(2), 207–222. https://doi.org/10.2307/3090197

Knodel, J., Kespichayawattana, J., Wivatvanit, S., & Saengtienchai, C. (2016). The future of family support for Thai elderly: Views of the populace. *Journal of Population and Social Studies*, *21*(2), 110-132. https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jpss/article/view/71987

Kojima, G., Taniguchi, Y., Kitamura, A., & Fujiwara, Y. (2020). Is living alone a risk factor of frailty? A systematic review and meta-analysis. *Ageing Research Reviews, 59, 101048.* https://doi.org/10.1016/j.arr.2020.101048

Kweon, B. S., Sullivan, W. C., & Wiley, A. R. (1998). Green common spaces and the social integration of inner-city older adults. *Environment and Behavior, 30*(6), 832–858. https://doi.org/10.1177/001391659803000605

Lee, C., Moudon, A. V., & Courbois, J. Y. (2007). Attributes of environments supporting walking. *American Journal of Health Promotion, 21*, 448-459. https://doi.org/10.4278/0890-1171-21.5.448

Lopez, J., Perez-Rojo, G., Noriega, C., Sánchez-Cabaco, A., Sitges, E., & Bonete, B. (2024). Quality-of-life in older adults: Its association with emotional distress and psychological wellbeing. *BMC Geriatrics*, *24*(1), 815. https://doi.org/10.1186/s12877-024-05401-7

Maas, J., van Dillen, S. M. E., Verheij, R. A., & Groenewegen, P. P. (2009). Social contacts as a possible mechanism behind the relation between green space and health. *Health & Place*, *15*(2), 586-595.

Marmot, M., & Bell, R. (2012). Fair society, healthy lives. *Public Health, 126*(Suppl 1), S4–S10. https://doi.org/10.1016/j.puhe.2012.05.014

Michael, Y. L., Green, M. K., & Farquhar, S. A. (2006). Measuring the influence of built neighborhood environments on walking in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity, 14*(3), 302-312.

Moran, M. R., Werner, P., Doron, I., HaGani, N., Benvenisti, Y., King, A. C., Winter, S. J., Sheats, J. L., Garber, R., Motro, H., Ergon, S. (2018). Exploring the objective and perceived environmental attributes of older adults' neighborhood walking routes: A mixed methods analysis. *Journal of Aging and Physical Activity, 25*(3), 420-431.

Moreno, C., Allam, Z., Chabaud, D., Gall, C., & Pratlong, F. (2021). Introducing the "15-minute city": Sustainability, resilience and place identity in future post-pandemic cities. *Smart Cities, 4*(1), 93–111. https://doi.org/10.3390/smartcities4010006

Mouratidis, K. (2018). Built environment and social well-being: How does urban form affect social life and personal relationships? *Cities, 74*, 7–20. https://doi.org/10.1016/j.cities.2017.10.020

Mouratidis, K. (2021). Urban planning and quality of life: A review of pathways linking the built environment to subjective well-being. *Cities, 115*, 103229. https://doi.org/10.1016/j.cities.2021.103229

Phillips, L., Larsen, A., & Mengel, L. (2022). What "coproduction" in participatory research means from participants' perspectives: A collaborative autoethnographic inquiry. *Journal of Participatory Research Methods, 3*(2). https://doi.org/10.35844/001c.37638

Pritchard, A., Richardson, M., Sheffield, D., & McEwan, K. (2020). The relationship between nature connectedness and eudaimonic well-being: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, *21, 1145-1167*. https://doi.org/10.1007/s10902-019-00118-6

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, *25*(1), 54-67. https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*, 1069-1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 9*(1), 13–39. https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0

Saint-Onge, K., Coulombe, S., Philibert, M., Wiesztort, L., & Houle, J. (2022). How urban parks nurture eudaimonic and hedonic wellbeing: An explorative large scale qualitative study in Québec, Canada. *Wellbeing, Space and Society*, *3*, 100095. https://doi.org/10.1016/j.wss.2022.100095

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Shigematsu, R., Sallis, J. F., Conway, T. L., Saelens, B. E., Frank, L. D., Cain, K. L., Chapman, J. E., & King, A. C. (2009). Age differences in the relation of perceived neighborhood environment to walking. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 41*(2), 314–321. https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318185496c

Steptoe, A., Deaton, A., & Stone, A. (2014). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet, 385*(9968), 640–648. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0

Sugiyama, T., & Thompson, C. W. (2007). Older people's health, outdoor activity and supportiveness of neighbourhood environments. *Landscape and Urban Planning, 83*(2–3), 168–175. https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2007.04.002

Thanakwang, K., Isaramalai, S. A., & Hattakit, U. (2014). Thai cultural understandings of active ageing from the perspectives of older adults: A qualitative study. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*, *18*(2), 152-165. https://he02.tci-thaijo.org/index.php/PRIJNR/article/view/10466

Thompson, C. W. (2013). Activity, exercise and the planning and design of outdoor spaces. *Journal of Environmental Psychology, 34*, 79–96. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.01.003

Uchida, Y., Norasakkunkit, V., & Kitayama, S. (2004). Cultural constructions of happiness: Theory and empirical evidence. *Journal of Happiness Studies, 5*, 223-239. https://doi.org/10.1007/s10902-004-8785-9

Uchida, Y., & Ogihara, Y. (2012). Personal or interpersonal construal of happiness: A cultural psychological perspective. *International Journal of Wellbeing, 2*(4), 354–369. https://doi.org/10.5502/ijw.v2.i4.5

van den Berg, M. M., van Poppel, M., van Kamp, I., Ruijsbroek, A., Triguero-Mas, M., Gidlow, C., Nieuwenhuijsen, M. J., Gražulevičiene, R., van Mechelen, W., Kruize, H., & Maas, J. (2019). Do physical activity, social cohesion, and loneliness mediate the association between time spent visiting green space and mental health? *Environment and Behavior, 51*(2), 144–166. https://doi.org/10.1177/0013916517738563

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(4), 678–691. https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678

Wiles, J., Leibing, A., Guberman, N., Reeve, J., & Allen, R. (2011). The meaning of "aging in place" to older people. *The Gerontologist*, *52*, 357-366. https://doi.org/10.1093/geront/gnr098

Wolch, J. R., Byrne, J., & Newell, J. P. (2014). Urban green space, public health, and environmental justice: The challenge of making cities 'just green enough'. *Landscape and Urban Planning*, *125*, 234-244. https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2014.01.017

World Health Organization. (2007). *Global age-friendly cities: A guide*. https://www.who.int/publications/i/item/9789241547307

World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042

Yung, E., Conejos, S., & Chan, E. (2016). Social needs of the elderly and active aging in public open spaces in urban renewal. *Cities*, *52*, 114-122. https://doi.org/10.1016/j.cities.2015.11.022