

รูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของคนโสดในกรุงเทพมหานคร

Happy lifestyle of single people in Bangkok

กมลลักษณ์ โชติจิตวิเชียร

สาขาการตลาด คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ผู้รับผิดชอบบทความ

1st Kamollak Chotjitwichian

E-mail : kamollak.c@gmail.com

Faculty of Business Administration Program in Marketing, Ramkhamhang University

Corresponding author

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของคนโสดในเขตกรุงเทพมหานคร 2) เพื่อศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของคนโสดในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามด้านประชากร, ด้านทัศนคติต่อการเป็นโสด, ด้านการมองโลกในแง่ดี, ด้านการได้รับความสนับสนุนทางสังคม

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ กลุ่มในกรุงเทพมหานครที่มีสถานะเป็นโสด จำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติการทดสอบแบบ t-test แบบสถิติความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) หากพบความแตกต่างจะนำไปเปรียบเทียบเป็นรายคู่ โดยใช้วิธี LSD และสถิติการถดถอยพหุคูณ(Multiple Regression)

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า คนโสดในกรุงเทพมหานครที่มีเพศ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนไม่ต่างกัน ทำให้รูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขไม่ต่างกัน และคนโสดในกรุงเทพมหานครที่มีอายุและการศึกษาต่างกัน ทำให้ รูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขต่างกัน คนโสดในกรุงเทพมหานครที่มี ด้านทัศนคติที่มีต่อการเป็นโสด

และด้านการมองโลกในแง่ดีต่างกัน ทำให้มีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขไม่ต่างกัน และคนโสดใน กรุงเทพมหานครที่มี ด้านการได้รับความสนับสนุนทางสังคมที่ต่างกัน ทำให้ รูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุข ต่างกัน

คำสำคัญ : รูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของคนโสด ; คนโสดในกรุงเทพมหานคร

Abstract

This study was aimed at 1)to study the happy lifestyle of the single people in Bangkok and 2)To study the happy lifestyle of single people in Bangkok. By population, attitudes to single status, positive mindset and social support.

The sample was a 400 group single people in Bangkok. The questionnaire was used to be a tool for collecting data. The data collected were analyzed by using the frequency , percentage ,mean and standard deviation. The hypotheses were tested by Independent Sample(t-test),One-Way ANOVA (F-test), in case of it had statistical significant difference. Testing a pair of variables by LSD was used to test hypothesis for each pair in order to see which pair are different and multiple regression.

The results of the hypothesis showed that single people in Bangkok with gender, income per month were different, what makes their happy lifestyle was similar. While when the single people in Bangkok were different in age and education, what makes their happy lifestyle were different. The single people in Bangkok with attitudes to single status, positive thinking were different, what makes their happy lifestyle was similar but for the single people in Bangkok with difference in social support, what makes their happy lifestyle was different.

Keywords: happy lifestyle of the single people ; single people in Bangkok

บทนำ

ทางกฎหมายได้นิยามสถานภาพของ บุคคลโสด คือ ผู้ที่ไม่ได้อยู่ในความสัมพันธ์หรือไม่ได้สมรส ซึ่งโดยทั่วไป คำว่า “โสด” มักจะใช้เรียกบุคคลที่ไม่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่มีความโรแมนติกทุกอย่าง ซึ่งรวมไปถึง

การ “เดท” “หมั้น” “สมรส” บุคคลโสดและยังไม่สมรส อาจจะมีกิจกรรมการเดท(dating) เพื่อหาคู่หรือคู่สมรส ในบางกรณี บุคคลโสดคือไม่สนใจการสมรส หรือการอยู่กินกันแบบฉันสามีภรรยา หรือการผูกมัดอย่างเป็นทางการใดๆ

ในบางประเทศนั้น มีกฎหมายบางตัวที่ส่งผลเสียโดยตรงและโดยอ้อมต่อผู้ที่เป็บบุคคลโสด เช่น ในสหรัฐอเมริกาผลประโยชน์ของการเป็นท่าย ประกันสังคมจะให้เฉพาะบุคคลที่เคยสมรส และ บุคคลโสดจะต้องจ่ายภาษีรายได้ที่สูงกว่าผู้ที่สมรสแล้ว ในหลายๆประเทศ มีการกำหนดโทษแก่บุคคลที่ไปเที่ยวคนเดียวอีกด้วย

ปัจจุบันประเทศไทย อยู่ท่ามกลางสังคมที่ทันสมัยที่ได้เปลี่ยนแปลงจากการเป็นสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรม ทำให้มีค่านิยมของชาวตะวันตก เช่น การมีบุตรน้อยลง การไม่เห็นความสำคัญของการแต่งงาน การแต่งงานช้าลง การมีส่วนร่วมแรงงานของผู้หญิงในตลาดแรงงานมากขึ้น ผู้หญิงไม่ได้อยู่เป็นเพียงแม่บ้านอีกต่อไป (สำนักงานสถิติ,ม.ป.ป.ก) กระแสค่านิยมต่างๆเหล่านี้ได้ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางทัศนคติและค่านิยมเกี่ยวกับการสมรสของคนไทย โดยเฉพาะกับผู้หญิงไทยที่มีบทบาททางสังคมมากยิ่งขึ้น

ทั้งนี้ประชากรไทยมีแนวโน้มที่เป็นโสดมากยิ่งขึ้นทั้งผู้ชายและผู้หญิง จากตัวเลขของสำมะโนประชากร พ.ศ.2513 จนถึง 2553 หากแยกเป็นประชากรชายและหญิง โดยเฉลี่ยผู้หญิงที่อายุ 45 ปีขึ้นไป มีแนวโน้มที่จะไม่แต่งงานแล้ว ซึ่ง ผู้ชายจะอยู่ในช่วงอายุที่ 35-39ปี ที่เลือกจะไม่มีครอบครัว เพราะการอยู่เป็นโสดนั้นตอบโจทย์การใช้ชีวิตที่อิสระมีความสะดวกสบายในการขับเคลื่อนชีวิต การดำเนินชีวิตในวิธีและแบบแผนของตนเอง ประชากรไทยที่เป็นเพศหญิง มีสัดส่วนในการทำงานมากขึ้น มีบทบาททางสังคมที่มากขึ้น ทำให้เลือกที่จะไม่แต่งงานหรือมีคู่ครอง เพราะชอบที่จะใช้ชีวิตและดำเนินชีวิตในแบบของตนเอง ค่านิยมการเป็นโสดของคนไทย อันเกิดมาจากหลายสาเหตุ

สังคมในกรุงเทพมหานครเป็นสังคมที่ได้รับค่านิยมทางตะวันตก มามากมาย ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องทัศนคติวิถีชีวิต ค่านิยมต่างๆ ทำให้คนในกรุงเทพมหานคร เลือกที่จะทำงาน และให้ความสุขกับตัวเองในด้านอื่นแทน เช่น การไปเที่ยวพักผ่อน และการใช้ชีวิตอย่างอิสระเสรี โดยที่ไม่ต้องมีคู่ครองก็ได้ การเลี้ยงสัตว์หรือออกกำลังกาย ก็เป็นการให้ความสุขกับตัวเองอย่างหนึ่ง ซึ่งทำให้การมีคู่หรือการออกเดท ของคนในกรุงเทพมหานคร ไม่ได้เป็นปัจจัยหลักอีกต่อไป

ดังนั้นผู้ทำการวิจัยสนใจประเด็น รูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของคนโสดในกรุงเทพมหานคร เพราะเป็นประเด็นที่น่าสนใจ ผู้วิจัยจึงอยากศึกษาว่าปัจจัยใดบ้างที่เป็นตัวแปรในการเลือกดำเนินชีวิตด้วยตัวเอง

มากกว่าที่สมรส และมีครอบครัว เพราะการตัดสินใจโสดมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ และมีการยอมรับกันในวงกว้าง ผู้วิจัยจึงเลือกประเด็นนี้ เพื่อศึกษาและเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของผู้ที่มีความสนใจ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของคนโสดในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของคนโสดในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามด้านประชากร, ด้านทัศนคติต่อการเป็นโสด, ด้านการมองโลกในแง่ดี, ด้านการได้รับความสนับสนุนทางสังคม

ขอบเขตงานวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของคนโสดในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยจะทำการกำหนดขอบเขตการศึกษาดังนี้

1. คนโสดในกรุงเทพมหานคร ซึ่งไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน จึงกำหนดค่าระดับความเชื่อมั่นที่ 95% และค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้คือ 5% โดยใช้กลุ่มตัวอย่างสำเร็จรูปของ ทาโร ยามาเน่ (Yamane) โดยขนาดของกลุ่มประชากรที่ไม่ทราบแน่นอน ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือ 400 ตัวอย่าง
2. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของคนโสดในกรุงเทพมหานคร โดยศึกษาถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุข 2 ด้าน ซึ่งได้แก่ ด้านความพึงพอใจในการใช้ชีวิต ด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง และศึกษาปัจจัยด้านประชากร ซึ่งได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน รวมไปถึงศึกษาเกี่ยวกับด้านทัศนคติต่อการเป็นโสด ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการได้รับความสนับสนุนทางสังคม

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเป็นโสด ปัจจัยด้านการมองโลกในแง่ดี ปัจจัยด้านการได้รับความสนับสนุนทางสังคม

2. ในส่วนของตัวแปรตาม คือ รูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของคนโสดในกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย ด้านความพึงพอใจในชีวิต และด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้ทราบถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของคนโสดในกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อให้สังคมได้ทราบถึงความคิดเห็นของคนโสดใน ด้านทัศนคติต่อการเป็นโสด ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการสนับสนุนจากทางสังคม
3. เมื่อสังคมได้ทราบถึงข้อมูลต่างๆเกี่ยวกับชีวิตและความคิดเห็นของคนโสด แล้วอาจนำไปสู่การพัฒนาเปลี่ยนแปลงทัศนคติของสังคมที่มีต่อบุคคลโสดในทางที่ดีขึ้น เพื่อให้คนโสดสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขทั้งในปัจจุบันและอนาคต

ทบทวนวรรณกรรม

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้แยกรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของคนโสดในกรุงเทพมหานครออกเป็น 2 ด้าน ดังนี้

ด้านความพึงพอใจในชีวิต

ชลลดา วาดนัม , (2553) การศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของสตรีโสดในเขตกรุงเทพมหานคร กล่าวว่า ความสุขของคนเราจะมาจากการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี การมองโลกในแง่ดี หรือการมองโลกในแง่บวก การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวและเพื่อน มีความพอใจในงานและสภาพชีวิตความเป็นอยู่ การรู้สึกได้รับการยอมรับ การรู้สึกว่างานและชีวิตของตนมีความหมายมากกว่าเรื่องมีเงินหรือวัตถุ คนที่มีความสุขมีโอกาสเรียนรู้ได้ดี เป็นคนดีและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ความสุขของสตรีโสด หมายถึง ความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกทางบวกสูง และการไม่มีความรู้สึกทางลบ ในขณะที่นั้นโดยสตรีโสดที่มีความสุขจะต้องมีความพึงพอใจในชีวิตและอารมณ์ทางบวกสูงในขณะที่นั้นมีอารมณ์ทางลบต่ำ ความสุขของสตรีโสดในงานวิจัยนี้ วัดความสุข(The Oxford Happiness Questionnaire) ฉบับภาษาไทยที่แปลโดยสหรัฐ เจตมโนรมย์

ปริญญา อยู่เป็นแก้ว , (2552) กล่าวว่า ภาพลักษณ์หญิงโสดในสังคมไทย โดย รัตติกาล สรุณารทพิน, 2536 ศึกษา ภาพลักษณ์หญิงโสดในสังคมไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงคุณลักษณะทั่วไปทาง ประชากร เศรษฐกิจ และสังคมของผู้หญิงโสดในประเด็นเรื่องอายุและระดับการศึกษา โดยใช้ระเบียบวิธีเชิงปริมาณโดยใช้ข้อมูลจากการสำรวจแรงงานของประชากรไทย และระเบียบวิธี วิจัยเชิงคุณภาพ ผลการศึกษาพบผู้หญิงโสดที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไปอาศัยอยู่ในภาคกลางเป็นจำนวนมากที่สุด ผู้หญิงโสดส่วนใหญ่อาศัยในครัวเรือนที่มีสมาชิกอยู่คนเดียวและในเขตเมืองผู้หญิงโสดส่วนมากทำงานมากกว่าผู้หญิงที่สมรสแล้ว และการศึกษาเชิงคุณภาพโดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 8 รายใช้แนวความคิดเกี่ยวกับตนเองมาอธิบาย พบว่าสตรีโสดมีการมองตนเอง ในลักษณะที่ดี และพึงพอใจต่อการดำเนินชีวิตปัจจุบัน สตรีโสดมีทัศนคติตรงกันว่าการศึกษาและ การทำงานเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต

ด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง

ชินและจอห์นสัน Shin & Johnson :1978 อ้างใน ชลลดา วาดนัม , (2553) การศึกษาเกี่ยวกับความสุขในแง่ของอารมณ์ทางบวกไว้ด้วย เช่นในงานวิจัย การเรียนรู้ที่จะรักตัวเอง คือจุดเริ่มต้นที่ดีที่สุดในการสร้างในการสร้างพลังงานเชิงบวกขึ้นในใจ เมื่อเรารู้สึกดีกับตัวเองอย่างแท้จริง รู้สึกตระหนักถึงคุณค่าที่มีอยู่ในตัวเองไม่จำเป็นต้องไขว่คว้าหา “ใครสักคน” ที่จะรักและยืนยันถึงคุณค่าต่อไป ผู้เชี่ยวชาญด้านไลฟ์สไตล์แบบคนโสดและผู้ก่อตั้งสังคมออนไลน์ SingleEdition .com ว่า “แม้การตามหาความรักจะเป็นเรื่องสำคัญ แต่สิ่งที่จำเป็นยิ่งกว่านั้นก็คือ การรักตัวเองให้เป็นเสียก่อน”

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ภัตสร ลิมานนท์ (2529) ศึกษาทัศนคติและค่านิยมของสตรีไทยเกี่ยวกับการสมรส โดยมี กลุ่มตัวอย่าง เป็นสตรีโสด รัราชการ รัฐวิสาหกิจและหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครจำนวน 1,004 คน พบว่า อายุและระดับการศึกษามีอิทธิพลต่อการตัดสินใจสมรส โดยผู้ที่มีระดับการศึกษา ต่ำกว่าปริญญาตรีจะมีทัศนคติที่ยึดประเพณีนิยมแบบเก่า ที่เชื่อว่าและบทบาทของสตรีคือ การ แต่งงานและการรับผิดชอบภายในบ้าน และพบว่า อายุที่เหมาะสมสำหรับการสมรส ชายควรอยู่ในช่วงอายุ 26-30 ปี สำหรับหญิงนั้นควรอยู่ในช่วงอายุ 21-25 ปี และถ้ามีอายุเกิน 35 ปี แล้วก็ไม่ควรแต่งงาน ผู้ที่มีการศึกษาระดับปริญญาโทหรือปริญญาเอก จะมีทัศนคติค่อนข้างเปิดกว้างและ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงในเรื่องประเพณีนิยมได้ค่อนข้างสูง และมีความเห็นว่าอายุของสตรีที่ไม่ควร แต่งงานควรจะให้โอกาสถึง 40 ปี

พิมพรรณ กวางเดินดง (2542) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับตัวชี้วัด ความสุข เป็นการศึกษาเพื่อพัฒนารูปแบบทางทฤษฎีของความสุข โดยกลุ่มตัวอย่างมีทั้งสิ้น 665 คน แบ่งเป็นชาย 263 คน หญิง 403 คน กลุ่มตัวอย่าง 615 คนเป็นผิวขาว และ 50 คนเป็น ผิวดำ ที่อาศัยอยู่ในเมืองขนาดกลาง 3 เมืองของรัฐอิลลินอยส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นแบบสอบถามประเมินตนเอง ที่พัฒนาโดยศูนย์วิจัยมหาวิทยาลัยมิชิแกน โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามประเมินเกี่ยวกับความสุขตามความเข้าใจของแต่ละคน การศึกษาครั้งนี้จะมี การบ่งบอกถึงเกณฑ์ที่เหมาะสมของความสุข สังเคราะห์ถึงสาเหตุหลักของความสุข และการ ทดสอบด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์ในสาเหตุหลักของความสุข ผลจากการศึกษาด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่าสาเหตุหลักของความสุขคือ การประเมินทางบวกเกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิต และการเปรียบเทียบเกี่ยวกับคุณลักษณะของเหตุการณ์ในชีวิตกับบุคคลอื่น และเปรียบเทียบกับอดีต

สมรค์ ทองสุวิมล (2539) ได้ศึกษาการสนับสนุนทางสังคม ความพึงพอใจในชีวิต และการวางแผนชีวิตของข้าราชการสตรีโสด สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ได้แก่ ข้าราชการสตรีโสด สังกัดกระทรวงศึกษาธิการในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 248 คน ผลการวิจัยพบว่าความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการสตรีสัมพันธ์กับ การสนับสนุนทางสังคม สำหรับ อายุ ตำแหน่ง ทัศนคติต่อการครองตัวเป็นโสดและการตัดสินใจครองตัวเป็นโสด ไม่มี ความสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิต

งานวิจัยของเบรเนอร์ (Brebner. 1998: 279-296) ที่ศึกษาบุคลิกภาพที่สัมพันธ์กับความสุขในแง่ของความสุขที่เป็นความถี่ของอารมณ์ทางบวก การไม่มีความสุขหรือความถี่ของอารมณ์ทางลบและ ความคงทนของความสุข โดยเปรียบเทียบกับบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ กับกลุ่มตัวอย่าง 143 คน โดยใช้แบบวัดทางความสุขและแบบวัดบุคลิกภาพหลายชิ้น ร่วมกับ the Oxford Happiness Inventory (OHI) พบว่าบุคลิกภาพที่สัมพันธ์กันกับความสุขคือบุคลิกภาพแบบแสดงตัว (Extraversion) แบบสนุกสนานร่วมกับผู้คน (Enjoying people) และความไม่หยุดนิ่ง ก้าวไป ข้างหน้า (Surgency) และเชื่อว่าความสุขนั้นมาบุคลิกลักษณะและจากสภาพทางกายภาพมากกว่า สิ่งแวดล้อมหรือมาจากสถานการณ์

ชลลดา วาดนัม , (2553) การศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของสตรีโสดในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ คนทำงานที่ตอบแบบสำรวจ HAPPINOMETER สมบูรณ์ครบทุกข้อคำถาม จำนวน 7,529 ราย จาก 33 หน่วยงาน/องค์กร ที่เป็นภาคีเครือข่ายของโครงการฯ หน่วยงาน/องค์กรดังกล่าว อยู่ในภาคอุตสาหกรรมการผลิต การค้าและการบริการ และสถาบันการศึกษาความพึงพอใจในที่ทำงานเกี่ยวกับสภาพแวดล้อม สวัสดิการ การเลื่อนขั้น/เงินเดือนอย่าง เหมาะสม ความมั่นคงใน

อาชีพ ความรักและความผูกพันองค์กร ฯลฯ และ ความมุ่งหวังในชีวิต มี 8 ตัวชี้วัด อาชีวะชีวิตเป็นไปตามที่คาดหวัง ความสามารถในการจัดการกับปัญหา ความเครียด การให้อภัย การยอมรับผิดการตอบแทนบุญคุณ การขอความช่วยเหลือจากคนในชุมชน

ชินและจอห์นสัน Shin & Johnson :1978 อ้างใน ชลลดา วาดนัม , (2553) การศึกษาเกี่ยวกับความสุขในแง่ของอารมณ์ทางบวก “การเห็นคุณค่าในตัวเอง” เป็นส่วนหนึ่งในโครงสร้างของความคิดเกี่ยวกับตนเอง เป็นปัจจัยหลักในการศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคิดเกี่ยวกับตนเองของผู้หญิงโสด ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความคิดเกี่ยวกับตนเองของผู้หญิงโสด และเหตุผลของการอยู่เป็นโสดของผู้หญิงไทย กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป และไม่เคยสมรสมาก่อน ที่ประกอบอาชีพในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 196 คน การรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า 1.ผู้หญิงโสดส่วนใหญ่มีระดับการเห็นคุณค่าในตัวเองในระดับสูง 2.ยังศึกษาปัจจัยที่คาดว่าจะมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตัวเองของผู้หญิงโสด 5 ตัวแปร คือการยอมรับจากบุคคลอื่น ความสมัครใจในการเลือกใช้ชีวิตโสด รายได้ อาชีพ และความโดดเดี่ยวทางสังคม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบไม่ทดลอง (Non-Experimental Design) เป็นการ วิจัยที่มีการศึกษาตามสภาพที่เป็นไปตามธรรมชาติ โดยไม่มีการจัดกระทำหรือควบคุมตัวแปรใด ๆ เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามแบบวิจัยตัดขวาง (Cross Sectional Studies) คือ เป็นการเก็บข้อมูลในช่วงระยะเวลาใดเวลาหนึ่งเพียงครั้งเดียวโดยใช้เครื่องมือการวิจัย เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) และทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีทางสถิติ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ คนโสดในกรุงเทพมหานคร ซึ่งไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน จึงกำหนดค่า ระดับความเชื่อมั่นที่ 95% และค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้คือ 5% โดยกลุ่มประชากรสำเร็จรูปของ ทาโร ยามาเน่ (Yamane) โดยขนาดกลุ่มประชากรไม่ทราบแน่นอน ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือ 400 ตัวอย่าง และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบสะดวกกลุ่มตัวอย่าง และวิธีการสุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามปลายเปิดและปิด โดยมีรายละเอียดประกอบด้วย

1.1 ปัจจัยด้านประชากรที่ผู้ตอบแบบสอบถามต้องตอบคำถาม 4 ข้อ คือ ด้านเพศ ด้านอายุ ด้านการศึกษา และ ด้านรายได้

1.2 ปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเป็นโสด ซึ่งเป็นคำถามเกี่ยวกับด้านทัศนคติที่มีต่อการเป็นโสด ซึ่งมีจำนวนคำถามทั้งหมด 4 ข้อ

1.3 ปัจจัยด้านการมองโลกในแง่ดี ซึ่งเป็นคำถามเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีของคนโสด ซึ่งมีจำนวนคำถามทั้งหมด 4 ข้อ

1.4 ปัจจัยด้านการได้รับความสนับสนุนทางสังคม ซึ่งเป็นคำถามเกี่ยวกับการที่คนโสดได้รับการสนับสนุนจากทางสังคม ซึ่งมีจำนวนคำถามทั้งหมด 4 ข้อ

1.5 ข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของคนโสดในกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นคำถามเกี่ยวกับด้านความพึงพอใจในการใช้ชีวิต ด้านความรู้สึที่มีคุณค่าในตัวเอง ซึ่งมีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 10 ข้อ ซึ่งเป็นคำถามการให้แสดงความคิดเห็น 5 ระดับ ระดับความพึงพอใจมากที่สุด = 5, ระดับความพึงพอใจมาก=4, ระดับความพึงพอใจปานกลาง=3, ระดับความพึงพอใจน้อย=2 , ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด=1

1.6 แบบสอบถามปลายเปิด เกี่ยวกับความคิดเห็นของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของคนโสด ซึ่งมีจำนวนคำถาม 1 ข้อ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statics) ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1.1 ใช้ค่าร้อยละ (Percentage) และความถี่ (Frequency) ในการวิเคราะห์ตัวแปรที่มี ระดับการวัดเชิงกลุ่มซึ่งได้แก่ ปัจจัยด้านประชากร ที่ประกอบด้วย ด้านเพศ ด้านอายุ ด้านการศึกษา ด้านรายได้ เฉลี่ยต่อเดือน ด้านทัศนคติต่อการเป็นโสด ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการได้รับความสนับสนุนทางสังคม

1.2 ใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) ในการวิเคราะห์ตัวแปรที่ระดับการวัดเชิงประมาณ ซึ่งได้แก่ รูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของคนโสดในกรุงเทพมหานคร

2. สถิติอนุมาน (Inferential Statistics) ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

2.1 เพื่อศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของคนโสดในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามปัจจัยด้านประชากร ที่ประกอบด้วย ด้านเพศ จะใช้สถิติ t-test ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2.2 เพื่อศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของคนโสดในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามปัจจัยด้านประชากร ที่ประกอบด้วย ด้านอายุ ด้านการศึกษา ด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ด้านทัศนคติต่อการเป็นโสด ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการได้รับความสนับสนุนทางสังคม การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติความแปรปรวนทางเดียว (One - Way ANOVA) และหากการวิเคราะห์พบความแตกต่างจะนำไปเปรียบเทียบ เป็นรายคู่โดยใช้วิธีของ LSD

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ รูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของคนโสดในกรุงเทพมหานคร โดยภาพรวม มีระดับความสำคัญอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า รูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของคนโสดในกรุงเทพมหานคร ให้ความสำคัญระดับมากทั้งด้านความพึงพอใจในชีวิต และด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง
2. ผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของคนโสดในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามปัจจัยด้านประชากร ด้านทัศนคติที่มีต่อการเป็นโสด ด้านการมองโลกในแง่ดี และด้านการได้รับความสนับสนุนจากสังคม
 - 2.1.คนโสดในกรุงเทพมหานครที่มีเพศ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกัน ทำให้รูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุข ความพึงพอใจในชีวิต และความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองไม่ต่างกัน
 - 2.2.คนโสดในกรุงเทพมหานครที่มีอายุและการศึกษาต่างกัน ทำให้ รูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุข ความพึงพอใจในชีวิต และความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองต่างกัน
 - 2.3.คนโสดในกรุงเทพมหานครที่มีด้านทัศนคติที่มีต่อการเป็นโสด และด้านการมองโลกในแง่ดีต่างกัน ทำให้มีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขไม่ต่างกัน
 - 2.4.ด้านการได้รับความสนับสนุนทางสังคมที่ต่างกัน ทำให้ รูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุข ความพึงพอใจในชีวิต และความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองต่างกัน

อภิปรายผล

ผลการวิจัยรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของคนโสดในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยทำการสรุปตามวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

1. ผลการศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของคนโสดในกรุงเทพมหานคร โดยรวมอยู่ในระดับมาก แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน สามารถสรุปผลได้ดังนี้

1. ผลการศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของคนโสดในกรุงเทพมหานคร โดยรวมอยู่ในระดับมาก แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน สามารถสรุปผลได้ดังนี้

1.1 ด้านความพึงพอใจในชีวิต อยู่ในระดับมาก ซึ่งผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า คนโสดจะมีระดับความพึงพอใจในชีวิตมาก เพราะสามารถทำสิ่งที่ต้องการได้อย่างไม่ต้องกังวลถึงผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ชลลดา วาดนัม(2553) ที่กล่าวว่า ความสุขในชีวิตโสดคือ ความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง ความมีอิสระ ได้ทำตามใจในสิ่งที่ตนต้องการ ความมีพลังในตนเอง มีอำนาจในการตัดสินใจชีวิต ความมั่นคงในใจ ที่มีจากความเข้าใจตัวเอง และสิ่งแวดล้อมความสุขที่ง่ายที่สุด ควบคุมได้ดีที่สุด

1.2 ด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง อยู่ในระดับมาก ซึ่งผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า คนโสดในกรุงเทพมหานครรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองไม่ว่าจะอยู่ในสถานะโสดก็ตาม เพราะการเป็นโสดก็ทำให้มีคุณค่าในตัวเองได้เช่นกันซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ชินและจอห์นสัน Shin & Johnson :1978 อ้างใน ชลลดา วาดนัม , (2553) กล่าวว่า คนโสดมีการเรียนรู้ที่จะรักตัวเอง คือจุดเริ่มต้นที่ดีที่สุดในการสร้างในการสร้างพลังงานเชิงบวกขึ้นในใจ เมื่อเรารู้สึกดีกับตัวเองอย่างแท้จริง

2. ผลการศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของคนโสดในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามด้านประชากร ,ด้านทัศนคติที่มีต่อการเป็นโสด ,ด้านการมองโลกในแง่ดี ,ด้านการได้รับความสนับสนุนทางสังคม สามารถสรุปได้ดังนี้

2.1 คนโสดในกรุงเทพมหานครที่มี เพศ ต่างกัน ทำให้รูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขไม่ต่างกัน ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่า ทั้งคนโสดในกรุงเทพมหานครทั้งเพศชายและเพศหญิง ต่างมีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขเมื่อเป็นโสดเหมือนกันไม่ได้แบ่งแยกเพศ ชาย หญิง ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ Phattraporn tasingh,(2553) จำนวนประชากรโสดชั่วคราวและโสดถาวรมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น อันส่งผลต่อการลดลงของระดับภาวะเจริญพันธุ์ของประเทศไทย นอกจากนี้ยังพบว่า ประชากรชายและประชากรหญิงที่พบว่ามีการเลื่อนอายุ

ของการแต่งงานออกไป และเลือกที่จะอยู่เป็นโสดกันมากยิ่งขึ้น แนวโน้มดังกล่าวเกิดจากปัจจัยหลายมิติ เปรียบเทียบในปี 2513 ผู้ชายในกรุงเทพมหานครมีจำนวนโสดมากที่สุดคือ 27.9 ผู้หญิงมากที่สุดคือ กรุงเทพมหานครคือ ร้อยละ 30

2.2 คนโสดในกรุงเทพมหานครที่มี อายุ ต่างกัน ทำให้รูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขต่างกัน ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่า คนโสดในกรุงเทพมหานครที่มีอายุต่างกัน จะมีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขต่างกัน เพราะอายุมีส่วนสำคัญกับมุมมองการดำเนินชีวิตที่มีความสุขในช่วงที่เป็นโสด ความรู้สึก ความคิด และการพึงพอใจในเรื่องต่างๆต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ Levinson 1978, อังในชัชสุนี ศุขิวรรณ, 2528 อังในธนิณี บัณฑิตวัฒนวงศ์ (2556) กล่าวว่าช่วงชีวิตคนโสดจะมีความแตกต่างกันออกไป

2.3 คนโสดในกรุงเทพมหานครที่มี การศึกษาต่างกัน ทำให้รูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขต่างกัน ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่า การศึกษาทำให้คนโสดในกรุงเทพมหานครมีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขต่างกัน เพราะการศึกษาเป็นส่วนหนึ่งในปัจจัยที่ทำให้คนโสดมีความรู้สึกนึกคิดที่ต่างกันออกไป มาตรฐานในการใช้ชีวิตที่แตกต่างกัน สอดคล้องกับแนวคิดของ เลวินสัน อังใน ชลลดา วาดนิม (2553) กล่าวว่า ผู้หญิงโสดจะมีการศึกษาดีกว่าผู้ชายโสดที่มีอายุอยู่ในช่วงเดียวกัน และยังพบอีกว่าผู้หญิงโสดในช่วงอายุนี้นี้ประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพ รวมทั้งมีสถานะทางสังคมที่ดีขึ้นมากกว่าผู้หญิงที่แต่งงานแล้วคน

2.4 คนโสดในกรุงเทพมหานครที่มี รายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกัน ทำให้รูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขไม่ต่างกัน ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่า รายได้เฉลี่ยไม่ได้ทำให้คนโสดในกรุงเทพมหานครมีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขต่างกัน เพราะรายได้ไม่ได้เป็นปัจจัยในการมีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุข หรือการเลือกเป็นโสด เพราะทุกคนต่างต้องการมีความสุขไม่ว่าจะมีรายได้มากหรือน้อย ซึ่งไม่สอดคล้องกับการวิจัยของงานวิจัยต่างประเทศโมฮานตี (อ้างอิงจาก Mohanty, 2009) ได้ศึกษาอิทธิพลของทัศนคติทางบวกกับความสุขและรายได้ พบว่าทัศนคติทางบวกนั้นไม่เพียงสัมพันธ์กับรายได้ที่เพิ่มมากขึ้นการศึกษาปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนค่อนข้างสูง และจากครอบครัวในระดับปานกลางค่อนข้างสูง โดยกลุ่มที่ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนสูง กลุ่มตัวอย่างมีระดับการเชื่ออำนาจในตนเองค่อนข้างสูง โดยเฉพาะกลุ่มที่มีการศึกษาระดับสูง รายได้ดี และเป็นผู้ที่มีความเห็นว่าการอยู่เป็นโสดดีกว่าและสมัครใจจะอยู่เป็นโสดถาวร ส่วนการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มตัวอย่างมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ในระดับค่อนข้างสูง

2.5 คนโสดในกรุงเทพมหานครที่มี ทัศนคติต่อการเป็นโสดต่างกัน ทำให้รูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขไม่ต่างกัน ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่า ทัศนคติต่อการเป็นโสดจำเป็นอย่างยิ่งกับการทำให้คนโสดมีรูปแบบ

การดำเนินชีวิตที่มีความสุข เพราะทัศนคติเป็นหนึ่งในปัจจัยการทำให้มีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทศนัย วงศ์พิเศษกุล (2016) จากการศึกษาวิจัยเรื่องไสตไม่ใช้ความโดดเดี่ยว ความโสดมีข้อดีมากมาย เช่นการมีอิสระอย่างเต็มที่ การทำให้ชีวิตมีสีสัน การจับจ่ายใช้สอยได้อย่างตามใจ การวิจัยพบว่า กว่า 75% ของสาวโสดในยุคนี้ยังไม่ได้มองหาความสัมพันธ์ครั้งใหม่ แต่พวกเขามีความสุขกับชีวิตโสดอย่างมาก เพราะถึงแม้ว่าพวกเขาจะยังหวังว่าจะพบกับรักแท้ แต่การใช้ชีวิตคนเดียวมานานๆ จะทำให้เข้าใจได้ว่า การใช้ชีวิตคนเดียวมันไม่แย

6 คนโสดในกรุงเทพมหานครที่มี การมองโลกในแง่ดีต่างกัน ทำให้รูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขไม่ต่างกัน ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่า คนโสดมักจะมีการมองโลกในแง่ดี มีความสุขกับสิ่งง่ายๆรอบตัว โดยที่ไม่มองสิ่งต่างๆในมุมมองที่เป็นลบ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทศนัย วงศ์พิเศษกุล (2016) จากการศึกษาวิจัยเรื่องไสตไม่ใช้ความโดดเดี่ยว ความโสดมีข้อดีมากมาย เช่นการมีอิสระอย่างเต็มที่ และหลังจากที่ทำงานเก็บเงินออมไว้แล้ว สามารถนำไปใช้ชีวิตอย่างมีสีสัน ความโสดไม่ได้ทำให้เราป่วยหรือไม่มีความสุข การมองโลกในแง่ดีนั้นเป็นอีกปัจจัยหนึ่งซึ่งเป็นปัจจัยภายในเช่นเดียวกับทัศนคติ

2.7 คนโสดในกรุงเทพมหานครที่มี การได้รับความสนับสนุนทางสังคมต่างกัน ทำให้รูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขต่างกัน ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่า การได้รับความสนับสนุนทางสังคมมีความสำคัญเช่นกัน เพราะหากมีสังคมน้อยที่ไม่สนับสนุนก็จะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตที่มีความสุขได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสถาบันวิจัย National Bureau of Economic Research ได้กล่าวว่าคนที่ยังโสด จะได้รับการติดต่อและการสนับสนุนจากครอบครัวมากกว่าคนที่แต่งงานแล้ว ส่งเสริมให้เข้าสังคมกับเพื่อนๆและคนรอบๆข้างมากกว่า ศึกษาเปรียบเทียบประเด็นนี้ระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม นั่นก็คือคนที่แต่งงานแล้วกับคนที่ยังโสด ซึ่งคนกลุ่มหลังนี้มีแนวโน้มว่าจะสนับสนุนและติดต่อกับกับครอบครัวอยู่เสมอ แถมยังมีแนวโน้มว่าจะให้ความช่วยเหลือให้กำลังใจ รวมถึงพบปะกับเพื่อนฝูงและคนในชุมชนมากกว่า

ข้อเสนอแนะ

ปัจจัยด้านประชากร

จากการศึกษาวิจัยรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของคนโสดในกรุงเทพมหานคร แสดงให้เห็นว่า คนโสดในกรุงเทพมหานครที่มี อายุและการศึกษาต่างกัน ทำให้ รูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุข ความพึงพอใจในชีวิต และความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยควรสนใจโดยการตั้งคนที่มียอายุ และการศึกษาที่

ต่างกันเพราะ มีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขเมื่อโสดต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยจะนำผลที่ได้มาพัฒนาทั้ง2ด้าน แยกตามช่วงอายุ และการศึกษาที่ต่างกัน

ปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเป็นโสด , ด้านการมองโลกในแง่ดี , ด้านการได้รับความสนับสนุนทางสังคม

การศึกษาวิจัยรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของคนโสดในกรุงเทพมหานคร แสดงให้เห็นว่า คนโสดในกรุงเทพมหานครที่มี ด้านการได้รับความสนับสนุนทางสังคมที่ต่างกัน ทำให้ รูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุข ความพึงพอใจในชีวิต และความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยควรสนใจโดยการตั้งคนที่ด้านการได้รับความสนับสนุนทางสังคมที่ต่างกันเพราะมีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขเมื่อโสดต่างกันแต่ให้ผู้วิจัยให้ความสนใจในด้านด้านการได้รับความสนับสนุนทางสังคม เช่น การจัดอบรมเกี่ยวกับเรื่อง รูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของคนโสดในกรุงเทพมหานคร ด้านความพึงพอใจในชีวิต และ ด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองให้กับผู้ที่ได้รับความสนับสนุนทางสังคมที่ต่างกัน

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาตัวแปรอื่นๆที่อาจจะส่งผลให้รูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของคนโสดในกรุงเทพมหานคร เช่น ปัจจัยด้านความเข้าใจในเรื่องของการดำรงชีวิตเพียงลำพัง ปัจจัยด้านสังคมในยุค 4.0 ปัจจัยด้านการเอาใจใส่คนรอบข้าง
2. การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะคนโสดในกรุงเทพมหานคร เท่านั้น ดังนั้นเพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่หลากหลายยิ่งขึ้นควรขยายขอบเขตด้านประชากรที่ใช้ในการศึกษาให้ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น อาทิเช่น คนในเขตต่างๆในกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาความแตกต่างทางด้านทัศนคติ ค่านิยม ของประชากรที่ทำการศึกษา

เอกสารอ้างอิง

- ชลลดา วาดน้อม. (2553). จากการศึกษาวิจัยปัจจัยเกี่ยวข้องกับความทุกข์ของสตรีโสดในเขตกรุงเทพมหานครบัณฑิตวิทยาลัย.ตามหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ,มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ซัสสุนี ศุขิลวรรณ. (2528). ศึกษาสตรีโสดไม่เคยแต่งงานและมีอายุ 30 ปีขึ้นไป .วิทยานิพนธ์เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสังคมวิทยามหาบัณฑิต คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ทัศนัย วงศ์พิเศษกุล. (2559). ปัจจัยคนโสด/โสดเดี่ยว. สำนักงานอุทยานการเรียนรู้องค์การมหาชน.
- ปริญญา อยู่แป้นแก้ว. (2552). การตัดสินใจอยู่เป็นโสดของผู้หญิงในยุคโลกาภิวัตน์.ศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต. สาขาวิชาสตรีศึกษา, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ภัสสร ลิมานนท์. (2559). ศึกษาทัศนคติและค่านิยมของสตรีไทยเกี่ยวกับการสมรส.นักศึกษานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิจัยประชากรและสังคม สถาบันวิจัยประชากรและสังคม,มหาวิทยาลัยมหิดล.
- รวีวรรณ ธรณี. (2549). ผู้หญิงโสด : อัตลักษณ์และการดำเนินชีวิต คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- รัชณี เบญจฉนัง. (2537). ปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตของสตรีโสด.การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ,มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รัชณี เบญจฉนัง. (2557). ความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีอายุ 30 ปี ขึ้นไปในหน่วยงานรัฐ รัฐวิสาหกิจ และเอกชน เขตกรุงเทพมหานคร.
- ศิรินันท์ กิตติสุขสถิตและคณะ. (2556). คุณภาพชีวิตการทำงานและความสุข. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, มหาวิทยาลัยมหิดล.