

การปรับตัว ความคิดเชิงบวก และความสุขในการทำงานที่มีผลต่อ
การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงาน
บริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน)
จังหวัดสระบุรี

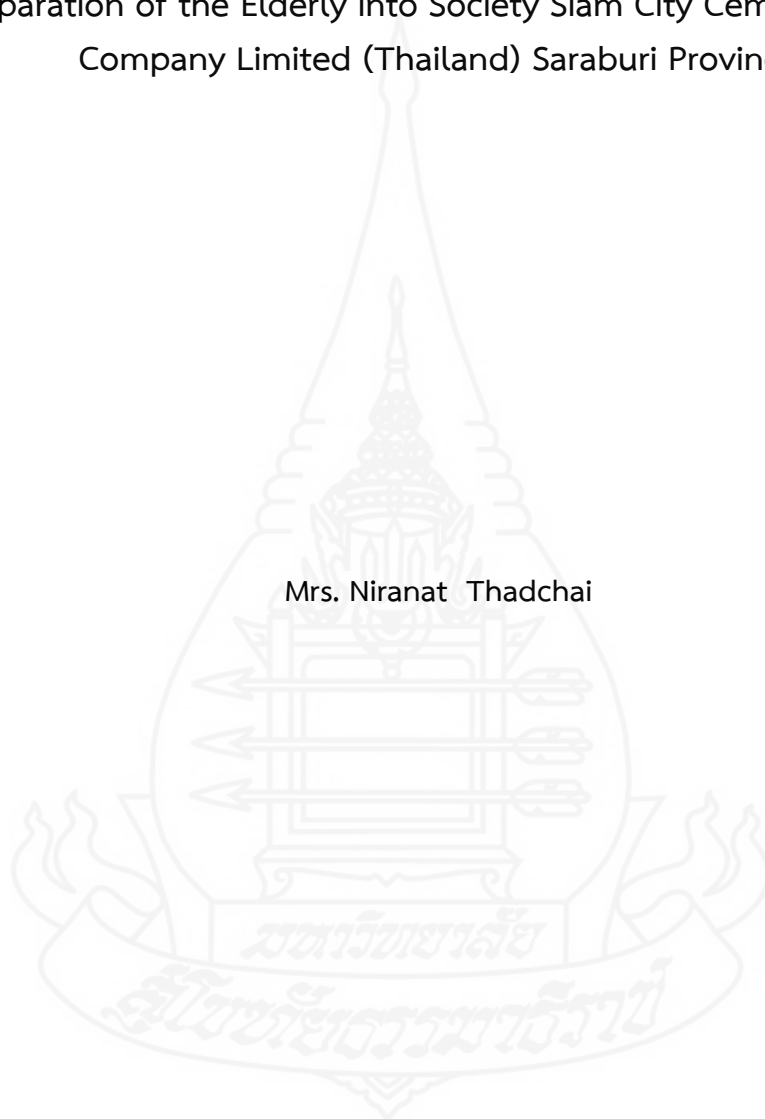
นางนิรนาถ ธาตุไชย



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
พ.ศ. 2559

Adapting Positive Thinking and a Joy to Work to Influence the
Preparation of the Elderly into Society Siam City Cement Public
Company Limited (Thailand) Saraburi Province

Mrs. Niranat Thadchai



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Educational in Guidance and Psychological Counseling
School of Educational Studies
Sukhothai Thammathirat Open University
2016

หัวข้อวิทยานิพนธ์ การปรับตัว ความคิดเชิงบวก และความสุขในการทำงานที่มีผลต่อ
การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงาน
บริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี

ชื่อและนามสกุล นางนิรนาถ ธาตุไชย

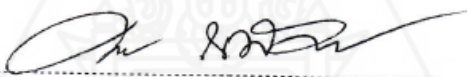
แขนงวิชา การแนะแนว

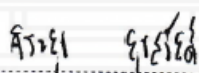
สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

อาจารย์ที่ปรึกษา 1. อาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม


วิทยานิพนธ์นี้ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 17 ตุลาคม 2560

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล)


..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม)


..... ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมคิด พรหมจ้อย)

ชื่อวิทยานิพนธ์ การปรับตัว ความคิดเชิงบวก และความสุขในการทำงานที่มีผลต่อการเตรียม
ความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน)
จังหวัดสระบุรี

ผู้วิจัย นางนิรนาถ ธาตุไชย **รหัสนักศึกษา** 2582800534 **ปริญญา** ศีษศาสตรมหาบัณฑิต
(การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา) **อาจารย์ที่ปรึกษา** (1) อาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์
(2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม **ปีการศึกษา** 2559

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้วัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับการปรับตัว ระดับความคิดเชิงบวก
ระดับความสุขในการทำงาน และระดับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัท
ปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี และ 2) ศึกษาการปรับตัว ความคิดเชิงบวก และ
ความสุขในการทำงานที่ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัท
ปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี

กลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานที่ปฏิบัติงานในบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน)
จังหวัดสระบุรี ปี พ.ศ. 2560 3 โรงงาน จำนวน 230 คน ที่มีอายุระหว่าง 40-59 ปี กำหนดขนาด
กลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่ายโดยใช้ตารางของเครจซี่และมอร์แกน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
ได้แก่ 1) แบบวัดการปรับตัว 2) แบบวัดความคิดเชิงบวก 3) แบบวัดความสุขในการทำงาน และ
4) แบบวัดการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .84 .91 .92 และ
.76 ตามลำดับ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัยปรากฏว่า 1) พนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัด
สระบุรีมีระดับการปรับตัว ระดับความคิดเชิงบวก และระดับความสุขในการทำงานอยู่ในระดับมาก
และระดับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง และ 2) การปรับตัว (X_1)
และมีความสุขในการทำงาน (X_3) มีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงาน
บริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดย
สามารถร่วมกันพยากรณ์การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุได้ร้อยละ 37 และมีสมการพยากรณ์
การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยใช้คะแนนมาตรฐาน คือ $Z' = .40X_1 + .28X_3$

คำสำคัญ การปรับตัว ความคิดเชิงบวก ความสุขในการทำงาน
การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ พนักงาน บริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง

Thesis title: Adapting Positive Thinking and a Joy to Work to Influence the Preparation of the Elderly into Society Siam City Cement Public Company Limited (Thailand) Saraburi Province

Researcher: Mrs. Niranat Thadchai; **ID:** 2582800534; **Degree:** Master of Education (Guidance and Psychological Counseling); **Thesis advisor:** (1) Dr. Jirasuk Suksawat; (2) Police Lieutenant Colonel Dr. Sukaroon Wongtim, Assistant Professor;

Academic year: 2016

Abstract

The purposes of this study were (1) to study the levels of adaptation, positive thinking, happiness in work performance, and preparation to enter the elderly social society of employees of Siam City Cement Public Company Limited (SCCPCL), Saraburi province; and (2) to study the adaptation, positive thinking and happiness in work performance affecting preparation to enter the elderly social society of employees of the SCCPCL.

The research sample consisted of 230 randomly selected employees, aged 40 – 59 years, working at three factories of the SCCPCL, Saraburi province during the 2017 year. The sample size was determined based on Krejcie & Morgan Sample Size Table. The employed research instruments were (1) an adaptation assessment scale, (2) a positive thinking assessment scale, (3) a scale to assess happiness in work performance, and (4) a scale to assess the preparation to enter the elderly social society. The reliability coefficients of the four assessment scales were .84, .91, .92, and .76 respectively. Statistics employed for data analysis were the frequency, percentage, mean, maximum value, minimum value, standard deviation, and multiple regression analysis.

The findings showed that (1) employees of the SCCPCL, Saraburi province had the adaptation level, positive thinking level, and happiness in work performance level at the high level, while their level of preparation to enter the elderly social society was at the moderate level; and (2) adaptation and happiness in work performance had influences on the employees' preparation to enter the elderly social society at the .05 level of statistical significance; they could be combined to predict the level of preparation to enter the elderly social society of employees of the SCCPCL, Saraburi province by 37 percent and the regression equation to predict preparation to enter the elderly social society in the form of standard score was as shown below:

$$Z' = .40X_1 + .28X_3$$

Keywords: Adaptation, Positive thinking, Happiness in work performance, Preparation to enter the elderly social society, Employee, SCCPCL

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีเพราะความกรุณาอย่างดียิ่งจากดร. จิระสุข สุขสวัสดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หลิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมวิทยานิพนธ์ และ ขอขอบคุณ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล ประธานกรรมการ สอภวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาติดตามการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้โดยตลอด รวมทั้งให้คำปรึกษาแนะนำ ช่วยเหลือตรวจทานแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ตั้งแต่เริ่มต้นจนเสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบ ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณอาจารย์ ดร.สายทิพย์ เหล่าทองมีสกุล อาจารย์ ดร.ประไพ ปลายเนตร อาจารย์ ดร.สุตปรารถนา ปลายเนตร อาจารย์ภาณิน กมลสุนทร และอาจารย์นภชนก สุขประเสริฐ ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการหาคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

ขอขอบคุณ คุณบัณฑิตและคุณขวัญเรือน งามขำ ที่คอยอำนวยความสะดวกและอนุญาตให้ ใช้กลุ่มตัวอย่างในการเก็บข้อมูลวิจัย ขอขอบคุณคุณเสาวลักษณ์ ฐันตรตนที่ช่วยเหลือด้านข้อมูลและที่ ชาติไม่ได้คือพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรีทุกท่านที่ให้การ สนับสนุนและให้ความร่วมมือในการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ขอขอบคุณ ญาติพี่น้อง สามี รวมถึงรุ่นพี่คณะ ศึกษาศาสตร์ แขนงวิชาการแนะแนวและการศึกษาเชิงจิตวิทยา และเพื่อน ๆ ทุกคนที่เป็นแรงสนับสนุน และเป็นกำลังใจอันสำคัญยิ่งแก่ผู้วิจัย จนกระทั่งประสบความสำเร็จในการศึกษาครั้งนี้

นิรนาถ ธาตุไชย

ตุลาคม 2560

สารบัญ

| | หน้า |
|---|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย | ง |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ | จ |
| กิตติกรรมประกาศ | ฉ |
| สารบัญตาราง | ฅ |
| สารบัญภาพ | ญ |
| บทที่ 1 บทนำ | 1 |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา | 1 |
| วัตถุประสงค์การวิจัย | 3 |
| กรอบแนวคิดการวิจัย | 3 |
| สมมติฐานการวิจัย | 4 |
| ขอบเขตการวิจัย | 4 |
| นิยามศัพท์เฉพาะ | 5 |
| ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ | 5 |
| บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง | 6 |
| วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง | 7 |
| ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง | 21 |
| เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | 29 |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย | 34 |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง | 34 |
| นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการของตัวแปร | 35 |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย | 37 |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล | 45 |
| การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ | 45 |
| บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล | 47 |
| ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของตัวแปร | 48 |
| ตอนที่ 2 ผลวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน | 54 |
| บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ | 58 |
| สรุปการวิจัย | 58 |
| อภิปรายผล | 61 |
| ข้อเสนอแนะ | 64 |

สารบัญ (ต่อ)

| | หน้า |
|--|------|
| บรรณานุกรม | 66 |
| ภาคผนวก | 72 |
| ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย | 73 |
| ข เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย | 75 |
| ค คุณภาพของแบบวัดที่ใช้ในการวิจัย | 82 |
| ประวัติผู้วิจัย | 95 |



สารบัญตาราง

| | หน้า |
|---------------|--|
| ตารางที่ 2.1 | จำนวนและอัตราของผู้สูงอายุ พ.ศ. 2537 2545 2550 2554 และ 2557 32 |
| ตารางที่ 3.1 | กลุ่มตัวอย่างพนักงานที่ปฏิบัติงานในบริษัท ปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี ปี พ.ศ. 2560 ที่มีอายุระหว่าง 40-59 ปี จำนวน 3 โรงงาน โดยการสุ่มจับฉลากเลขรหัสของพนักงาน 34 |
| ตารางที่ 4.1 | ค่าความถี่และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา ตำแหน่งงาน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และระยะเวลาในการปฏิบัติงานในองค์กร 49 |
| ตารางที่ 4.2 | การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของตัวแปรต้น คือ การปรับตัว ความคิดเชิงบวก และความสุขในการทำงาน 51 |
| ตารางที่ 4.3 | การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานขององค์ประกอบย่อยของการปรับตัว 52 |
| ตารางที่ 4.4 | การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานขององค์ประกอบย่อยของความคิดเชิงบวก 52 |
| ตารางที่ 4.5 | การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานขององค์ประกอบย่อยของความสุขในการทำงาน 53 |
| ตารางที่ 4.6 | การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานขององค์ประกอบย่อยของการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ 53 |
| ตารางที่ 4.7 | ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัว ความคิดเชิงบวก สุขภาพในการทำงาน และการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี 54 |
| ตารางที่ 4.8 | การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) ของตัวแปรอิสระ คือ การปรับตัว ความคิดเชิงบวก และความสุขในการทำงานที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี 55 |
| ตารางที่ 4.9 | การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณและค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ 56 |
| ตารางที่ 4.10 | การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยพหุคูณของการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี 56 |

ญ

สารบัญภาพ

| | หน้า |
|---|------|
| ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย | 4 |
| ภาพที่ 2.1 การสร้างสุขในที่ทำงาน | 13 |
| ภาพที่ 3.1 ขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือและการตรวจสอบเครื่องมือ | 38 |



บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสังคมโลกปัจจุบัน สถานการณ์ประชากรกำลังเป็นที่ได้รับความสนใจ โดยเฉพาะเรื่องเกี่ยวกับโครงสร้างประชากรที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องซึ่งเป็นสังคมที่เข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” (Aging Society) องค์การสหประชาชาติกำหนดว่า “สังคมสูงวัย” (Aged Society) สามารถพิจารณาได้จากสัดส่วนของประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปที่มีมากกว่าร้อยละ 7 หากประเทศนั้นมีจำนวนประชากรสูงวัยมากกว่าร้อยละ 14 เรียกว่าเข้าสู่ “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” (Complete Aged Society) (ชมพูนุช พรหมภักดี, 2556) หากมองโดยภาพรวม ในปี 2015 ประเทศในกลุ่มอาเซียนที่ก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัย (Aged Society) ได้แก่ สิงคโปร์ ไทย เวียดนาม และอินโดนีเซีย ตามลำดับ (โสภาวดี เลิศมนัสชัย, 2555:5) จากรายงานของสำนักงานสถิติแห่งชาติเรื่อง “การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557” พบว่า ประเทศไทยมีจำนวนและสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยใน พ.ศ. 2550 ร้อยละ 10.7 พ.ศ. 2554 ร้อยละ 12.2 และจากการสำรวจในปีล่าสุดในปีพ.ศ. 2557 มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้นถึงร้อยละ 14.9 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557)

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นว่าสังคมไทยก้าวเข้าสู่ “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Aged Society)” เป็นเพราะความก้าวหน้าทางการแพทย์และทางสาธารณสุขทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ขึ้นมีอายุขัยเฉลี่ยสูงชันกว่าเดิม ถึงอย่างไรก็ตามเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุมิได้มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสุดท้ายของชีวิตจึงมีความสำคัญ จากคู่มือ “แผนที่ชีวิที่มีสุข” ได้ให้ข้อเสนอแนะในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุว่าควรมีการเตรียมความพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม (อาชญญา รัตนอุบล, 2558) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวันชัย แก้วสุมาลี (2552) ที่พบว่าต้องอาศัยปัจจัยด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสุขภาพ ด้านความเชื่อ ด้านทัศนคติและด้านพฤติกรรมในการเตรียมความพร้อม และงานวิจัยของเพ็ญประภา เบญจวรรณ (2558) กล่าวถึง การเตรียมพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมี 6 ด้าน ได้แก่ 1) การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ 2) การเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย 3) การเตรียมความพร้อมด้านทรัพย์สินและเงินทอง 4) การเตรียมความพร้อมด้านกิจกรรมและการใช้เวลาว่าง 5) การเตรียมความพร้อมด้านสัมพันธภาพในครอบครัว และ 6) การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย ผู้ที่มีการเตรียมตัวที่ดีจะสามารถใช้ชีวิตในช่วงบั้นปลายของชีวิตได้อย่างมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี

หลักการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่กระบวนการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัยจะขาดสิ่งนี้ไม่ได้เลยนั่นก็คือ การปรับตัวซึ่งเป็นการพยายามเอาชนะความคับข้องใจที่เกิดจากการมีอุปสรรคมาขัดขวางที่จะนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการเพื่อรักษาความสมดุลของชีวิต ทำให้รู้สึกสบายใจและมีความสุข (ชวนพิศ ทองทวี, 2545, น. 64) เพราะมนุษย์ทุกคนต่างต้องการใช้ชีวิตบั้นปลายอย่างมีความสุขในทุกๆ ด้าน ดังเช่นคำกล่าวของลาซาร์สได้กล่าวว่า มนุษย์ต้องการปรับตัวและปรับพฤติกรรมของตนเองให้

สอดคล้องกับความต้องการภายในของตนเองและสภาพแวดล้อมทางสังคม (Lazarus, 1969, pp. 17-21) และบุคคลที่ปรับตัวได้ดีจะเป็นผู้ที่เข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง มีเจตคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นส่งผลต่อการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

นอกเหนือจากการปรับตัวแล้วยังมีอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญ คือ ความคิดเชิงบวกโดย เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2554) กล่าวว่า ความคิดเชิงบวก หมายถึง การมีมุมมองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในแง่ดี โดยไม่ขึ้นอยู่กับสถานการณ์นั้นว่าเป็นเช่นไร มองเห็นโอกาสและความเป็นไปได้มากกว่าความยากลำบาก และอุปสรรค มองเห็นความสำเร็จมากกว่าความล้มเหลว โดยแสดงออกมาเป็นคำพูดและการกระทำเชิงบวกที่ส่งผลให้ประสบความสำเร็จในชีวิต ดังงานวิจัยของปิยวัฒน์ วิริยะสุนทรภาพร (2555) ที่ศึกษาถึงความคิดเชิงบวกที่พยากรณ์ความสุขในการทำงานของพนักงาน จากการศึกษาพบว่าพนักงานที่มีความคิดเชิงบวกสามารถช่วยให้พนักงานปรับเปลี่ยนทัศนคติวิธีการคิดการอ่านเป็นไปในทางบวก ช่วยให้การทำงานมีความสุข ซึ่งความคิดเชิงบวกนั้นยังมีความสัมพันธ์กับตัวแปรอื่น ๆ เช่น การมองโลกในแง่ดี การมีความเชื่อมั่น ความพยายามแก้ไขปัญหา มีความกล้าหาญกล้าเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค รวมถึงความมุ่งมั่นและอีกหลาย ๆ ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการทำงาน

ไพรัช จันทสุวรรณโณ (2555, น. 9) กล่าวว่า ความสุขในการทำงานมีส่วนช่วยส่งเสริมให้บุคคลากรเกิดความรู้สึกอยากทำงาน และเกิดความสุขในงานตามมา ความสุขเป็นพลังของอารมณ์ในทางบวก ความรู้สึกสดชื่นมีชีวิตชีวา ความสนุกสนานในการทำงานเป็นส่วนสำคัญในการทำงาน ทำให้ผลงานบรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ เกิดการคงอยู่ในงานมีความตั้งใจปฏิบัติงานให้มีคุณค่าและประสิทธิภาพต่อไป ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคลที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในการทำงาน โดยบุคคลนั้นเกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน สนุกกับงานที่ทำ และรู้สึกว่าได้ทำงานที่ดี มีความภาคภูมิใจในงานที่ทำ ซึ่งเป็นความรู้สึกดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่มีความสุขในการทำงาน (อ้างถึงใน บุญจง ชวศิริวงศ์, 2550, น. 63) ในขณะเดียวกันวันชัย แก้วสุมาลี (2552) ได้กล่าวว่าบุคคลใดที่มีความซื่อสัตย์คนดีที่ดีต่อตนเองย่อมส่งผลให้การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจและงานวิจัยของ แสนคำนึ่ง ตรีฤกษ์ฤทธิ์ (2557) พบว่าการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุทั้งด้านจิตใจและด้านร่างกายมีอิทธิพลเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ดังนั้นหากมนุษย์รู้จักการปรับตัวและมีมุมมองความคิดในเชิงบวก จะเป็นพลังขับเคลื่อนให้มีพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อคนรอบข้างในทางบวก มีความสุขในการทำงานและส่งผลให้มีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเป็นไปในแนวทางที่ดี ดังงานวิจัยของปิยวัฒน์ วิริยะสุนทรภาพร (2555) ได้ศึกษาถึงความคิดเชิงบวกที่พยากรณ์ความสุขในการทำงานของพนักงานผลการวิจัยพบว่าความคิดเชิงบวกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในการทำงานของพนักงานและความคิดเชิงบวกด้านความพยายามแก้ไขปัญหา ความมุ่งมั่น และการมองโลกในแง่ดีสามารถพยากรณ์ความสุขในการทำงานของพนักงานได้ถึงร้อยละ 32.70 ส่วนด้านความสุขในการทำงานนั้นจากการศึกษาวิจัยของภูษิตาภ ธิติวงศ์ประทีป (2550) ได้กล่าวถึงคุณภาพชีวิตในการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในการทำงาน และงานวิจัยของดวงภา จิระเดชประไพ (2553) ที่ศึกษาถึงการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ รวมถึงการปรับตัวและความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุที่มีการเตรียมตัวต่างกัน จะมีการปรับตัวและความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน ถึงอย่างไรก็ตามจะเห็นได้ว่างานวิจัยส่วนใหญ่ยัง

ไม่มีงานวิจัยที่ศึกษาการปรับตัว ความคิดเชิงบวก และความสุขในการทำงานที่ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

บริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี เป็นโรงงานอุตสาหกรรมขนาดใหญ่ซึ่งมีการทำงานแบ่งออกเป็นส่วนงานอย่างชัดเจน จากรายงานการสำรวจข้อมูลบุคลากรในโรงงานพบว่าบุคลากรส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วงวัยกลางคนมีอายุระหว่าง 40-59 ปี ซึ่งอีกไม่กี่ปี ก็ต้องเกษียณอายุ ด้วยเหตุนี้จึงควรได้มีการเตรียมตัวและเตรียมใจก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงการปรับตัว ความคิดเชิงบวก ความสุขในการทำงานที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรีเพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้กับงานด้านการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแก่พนักงาน และการจัดกิจกรรมหรือโครงการต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมและพัฒนาให้พนักงานรู้จักการปรับตัว มีความคิดเชิงบวกและมีความสุขในการทำงานเพิ่มขึ้นเพื่อให้สอดคล้องกับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุได้อย่างมีคุณภาพ

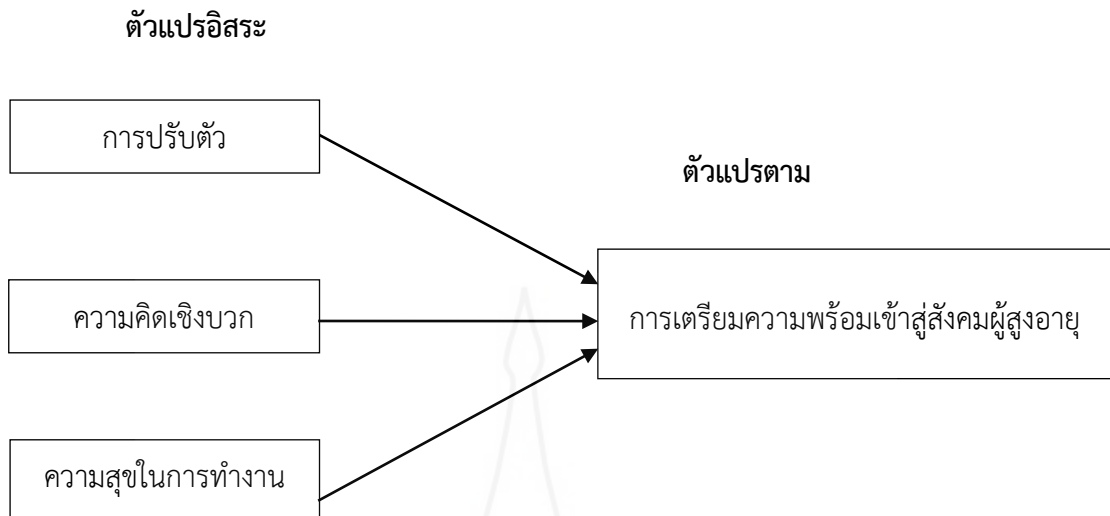
2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาระดับการปรับตัว ระดับความคิดเชิงบวก ระดับความสุขในการทำงานและระดับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี

2.2 เพื่อศึกษาการปรับตัว ความคิดเชิงบวก และความสุขในการทำงานที่ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี

3. กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของการสังเคราะห์องค์ความรู้ที่ได้จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการปรับตัว ความคิดเชิงบวก และความสุขในการทำงานที่ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมสูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี โดยผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องมากำหนดเป็นกรอบแนวคิด และในส่วนตัวแปรอิสระ ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ 3 ตัวแปร ได้แก่ การปรับตัว ความคิดเชิงบวกและมีความสุขในการทำงาน ส่วนตัวแปรตาม คือ การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

4. สมมุติฐานการวิจัย

การปรับตัว ความคิดเชิงบวก และความสุขในการทำงานอย่างน้อย 1 ตัวแปรส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัท ปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี

5. ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยดังนี้

5.1 ประชากร คือ พนักงานบริษัท ปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี จำนวน 3 โรงงาน ที่มีอายุระหว่าง 40-59 ปี จำนวน 539 คน

5.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานที่ปฏิบัติงานในบริษัท ปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี ปี พ.ศ. 2560 จำนวน 3 โรงงาน ที่มีอายุระหว่าง 40-59 ปี ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย เทียบตามตารางของเครจซี่และมอร์แกน จำนวน 230 คน

5.3 ตัวแปร ตัวแปรที่จะศึกษาประกอบด้วย

5.3.1 ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่ การปรับตัว ความคิดเชิงบวก และความสุขในการทำงาน

5.3.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

6. นิยามศัพท์เฉพาะ

6.1 การปรับตัว หมายถึง กระบวนการรักษาความสมดุลของร่างกายและจิตใจเพื่อให้สามารถทำงานและดำรงชีวิตภายใต้สถานการณ์การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุที่เปลี่ยนแปลงอย่างมีความสุขของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ การปรับตัวด้านสุขภาพร่างกาย การปรับตัวด้านจิตใจ การปรับตัวด้านสังคม และการปรับตัวด้านเศรษฐกิจ

6.2 ความคิดเชิงบวก หมายถึง กระบวนการคิดและความรู้สึกภายในจิตใจด้านบวกเกี่ยวกับการทำงาน การลดความเครียดและความขัดแย้ง การก้าวข้ามคำว่าปัญหาและอุปสรรคด้วยความมั่นใจในการทำสิ่งที่ตั้งเป้าหมายไว้อย่างมุ่งมั่น พยายามทำให้สำเร็จและมีความกล้าที่จะเผชิญกับความผิดหวังด้วยวิธีคิดบวกเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ การมองโลกในแง่ดี การมีความเชื่อมั่นในตนเอง การมีความพยายามและมุ่งมั่น และการมีความกล้าหาญ

6.3 ความสุขในการทำงาน หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจที่เกิดขึ้นภายในจิตใจที่ได้ปฏิบัติงานด้วยความมุ่งมั่น มีเป้าหมายที่ชัดเจน รู้สึกท้าทาย รู้สึกสนุกสนาน มีความรู้สึกทางบวกมากกว่าความรู้สึกทางลบ มีความสำเร็จในงานและการได้รับการยอมรับจากหัวหน้างานเพื่อนร่วมงานและมีความสุขในการทำงานของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ การมีความพึงพอใจในงาน การมีสัมพันธภาพที่ดีและการได้รับการยอมรับจากหัวหน้างานและเพื่อนร่วมงาน และการมีความรู้สึกทางบวกมากกว่าความรู้สึกทางลบในการทำงาน

6.4 การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ หมายถึง การตระหนักและวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมรับมือเหตุการณ์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตเกี่ยวกับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแบ่งเป็น 3 ด้าน คือ การเตรียมความพร้อมทางด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจและการออม และการเตรียมความพร้อมด้านสังคมและครอบครัว

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 เพื่อทราบถึงระดับการปรับตัว ระดับความคิดเชิงบวก ระดับความสุขในการทำงานและระดับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี

7.2 เพื่อนำผลการศึกษาไปเป็นแนวทางให้แก่พนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี ในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีความสุข

7.3 เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้มาใช้เป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้กับการให้บริการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแก่พนักงานในบริษัท ปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี และจัดกิจกรรมส่งเสริมหรือโครงการส่งเสริม ให้พนักงานรู้จักความสำคัญในการปรับตัว ความคิดเชิงบวก ความสุขในการทำงานหากมีทุกองค์ประกอบชีวิตนั้นไปพลางก็จะมีมีความสุข

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่อง การปรับตัว ความคิดเชิงบวก และความสุขในการทำงานที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี ที่มีอายุระหว่าง 40-59 ปี ดังต่อไปนี้

1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง
 - 1.1 การปรับตัว
 - 1.1.1 ความหมายของการปรับตัวในวัยผู้ใหญ่กลางคน
 - 1.1.2 กระบวนการปรับตัว
 - 1.1.3 ปัญหาของการปรับตัว
 - 1.1.4 ลักษณะบุคคลที่มีการปรับตัวดี
 - 1.2 ความคิดเชิงบวก
 - 1.2.1 ความหมายความคิดเชิงบวก
 - 1.2.2 พลังความคิดเชิงบวก
 - 1.2.3 หลักการมองโลกเชิงบวก
 - 1.3 ความสุขในการทำงาน
 - 1.3.1 ความหมายความสุขในการทำงาน
 - 1.3.2 องค์ประกอบของความสุขในการทำงาน
 - 1.4 การเตรียมความพร้อม
 - 1.4.1 การเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย
 - 1.4.2 การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ
 - 1.4.3 การเตรียมตัวด้านทรัพย์สิน
 - 1.4.4 การเตรียมพร้อมด้านสังคม
2. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง
 - 2.1 ทฤษฎีการปรับตัวของลาซารัส
 - 2.2 ทฤษฎีของ Roy (Roy Adaptation Theory)
 - 2.3 ทฤษฎีของอีริคสัน
 - 2.4 ทฤษฎีการสูงอายุของแพค
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 3.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 3.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

1.1 การปรับตัว

1.1.1 ความหมายของการปรับตัว

ความหมายการปรับตัวมีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

ดาร์วิน (Darwin) เป็นผู้เริ่มใช้คำว่า “การปรับตัว” (Adaptation) ในทฤษฎีว่าด้วยการวิวัฒนาการใน ค.ศ. 1859 โดยได้สรุปความคิดว่าสิ่งมีชีวิตที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมของโลกที่เต็มไปด้วยภัยอันตรายได้เท่านั้น ที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ ต่อมานักจิตวิทยาได้นำคำว่า การปรับตัวมาใช้ในความหมายทางจิตวิทยาโดยเปลี่ยนมาใช้คำว่า Adjustment ในการศึกษาและเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์ จำเป็นต้องศึกษาทั้งในแง่ชีววิทยาและจิตวิทยา ในแง่ชีววิทยา ได้แก่ การปรับตัวให้ เป็นไปตามความต้องการของร่างกาย ส่วนในแง่ของจิตวิทยา หมายถึง การปรับตัวให้ เป็นไปตามความต้องการของจิตใจ

กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์ (2545, น. 64) ได้ให้ความหมายว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะ เป็นปัญหาด้านอารมณ์ ด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมนั้นๆ

ชวนพิศ ทองทวี (2545, น. 64) กล่าวว่า การปรับตัว คือ การพยายามเอาชนะความคับข้องใจที่เกิดจากการมีอุปสรรคมาขัดขวางที่จะนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการเพื่อรักษาสมดุลของชีวิต หรือรักษาศักดิ์ศรีของตนเองให้สบายใจและมีความสุข

โคลแมนและแฮมเมน (Coleman and Hammen) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวว่า การปรับตัว หมายถึง ผลของความพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะ เป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความมั่งการ ด้านอารมณ์ ให้เกิดความเหมาะสมกับสภาพปัญหานั้นๆ

นิภา นิธยายน (2530, น.7-9) ได้รวบรวมความหมายของการปรับตัวจากนักจิตวิทยาพอสรุปได้ดังนี้

1. มัลล์ และเจมิสัน (Malm & Jamison) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง วิธีการที่คนเราปรับตัวให้ เป็นไปตามความต้องการของตัวเอง ในสภาพแวดล้อม ซึ่งบางครั้งส่งเสริม บางครั้งขัดขวาง และบางครั้งสร้างความทุกข์ทรมานแก่เรา กระบวนการปรับตัวนี้ เกิดขึ้นจากความจริงที่ว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการและเราสามารถใช่วิธีการแบบต่าง ๆ ในการดำเนินการเพื่อให้บรรลุถึงความต้องการนั้น ๆ ในสภาวะแวดล้อมที่ปกติธรรมดา หรือมีอุปสรรคขัดขวางต่าง ๆ กันไป

2. ลาซารัส (Lazarus) กล่าวว่า การปรับตัว ประกอบขึ้นด้วยกระบวนการหรือวิธีการทั้งหลายทางจิตซึ่งมนุษย์ใช้ในการเผชิญข้อเรียกร้องหรือแรงผลักดันภายนอกและภายใน

ต่อมาในปี 1981 โคลแมน และแฮมเมน (Coleman and Hamman) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะ ปัญหา นั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการหรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสถานการณ์ที่มีบุคคลนั้นสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ

เช่นเดียวกับพจนานุกรมทางพฤติกรรมศาสตร์ ได้ให้ความหมายของการปรับตัวว่า

1. เป็นความสัมพันธ์ที่สอดคล้องระหว่างสภาพแวดล้อมกับความต้องการของตนเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

2. เป็นการปรับ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่จำเป็น เพื่อสนองความต้องการและความพึงพอใจอย่างสูงสุด โดยสร้างความสัมพันธ์ที่กลมกลืนกับสภาพแวดล้อม

กัญญา สุวรรณแสง (2536, น. 50) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง การปรับกายใจให้อยู่ในสังคมได้ในสภาวะแวดล้อม และสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีความสุข

ลักขณา สรวิวัฒน์ (2544, น. 105) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัว คือ การที่บุคคลสามารถสร้างหรือขัดเกลากิจกรรมให้เข้ากับแบบแผนของสังคม หรือสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง ให้สามารถบรรลุจุดหมายที่ต้องการ ทำให้มีชีวิตอยู่อย่างปกติสุขทั้งทางกายและจิตใจ ไม่เกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

พจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยา อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2532, น. 334) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวทางสังคมว่า หมายถึง การที่บุคคลปรับตัว ให้เข้ากับผู้อื่นได้ ในการอยู่ร่วมกันในสังคม ซึ่งจะต้องมีการติดต่อสัมพันธ์หรือแข่งขันกัน คนในสังคมจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันได้โดยการปรับปรุงไม่ให้เกิดความขัดแย้งจนถึงต้องแตกกลุ่มกัน แม้ว่าแต่ละคนอาจจะมิมีนิสัยใจคอหรือผลประโยชน์แตกต่างกัน

จากความหมายดังกล่าวพอสรุปได้ว่า การปรับตัว คือ การที่บุคคลสามารถสร้างพฤติกรรมให้เข้ากับแบบแผนของสังคมหรือสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง ให้สามารถบรรลุจุดหมายที่ต้องการ ทำให้ชีวิตมีความสุขทั้งกายและจิตใจ มิเกิดผลเสียทั้งตนเองและผู้อื่น เป็นผลของความพยายามของบุคคลที่จะปรับสภาพสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเองไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ ด้านอารมณ์ เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม การปรับตัวจะช่วยทำให้บุคคลนั้นอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

1.1.2 กระบวนการปรับตัว

ลักษณะของกระบวนการปรับตัว และปัญหาการปรับตัว มี 2 ข้อ ดังนี้คือ

1. ระดับของการปรับตัว สำหรับการปรับตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลนั้น แบ่งได้เป็น 2 ระดับคือ

1.1 การปรับตัวระดับที่เรารู้ตัว (Conscious Attempt of Adjustment) การปรับตัวแบบนี้สามารถกระทำได้ 2 ทางคือ

1.1.1 โดยการเพิ่มความพยายามให้มากขึ้น เพื่อให้ชนะอุปสรรค หรือความยุ่งยากต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

1.1.2 โดยการเปลี่ยนแปลงเป้าหมายที่ตั้งไว้ หากว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้สูงมากเกินไป หรือเป้าหมายที่บุคคลนั้นทราบ หรือตระหนักว่าเขาไม่สามารถจะบรรลุเป้าหมายนั้นได้บุคคลก็จะเปลี่ยนเป้าหมายใหม่แทน

1.2 การปรับตัวระดับที่กระทำไปโดยไม่รู้ตัว (Unconscious Attempt of Adjustment) การปรับตัวแบบนี้อาจกล่าวได้ว่าเป็นทางออกอย่างหนึ่งของบุคคล เมื่อเกิดความคับข้องใจ ความขัดแย้ง หรือเมื่อเผชิญปัญหาแล้วแก้ปัญหาไม่ได้ บุคคลก็จะหาทางออกด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งโดย

ใช้ กลวิธานในการป้องกันตัวในลักษณะต่างๆ เรียกว่า กลวิธานทางจิต (Mental Mechanism) หรือกลวิธานในการป้องกันตนเอง (Self - Defense Mechanism) การใช้กลไกดังกล่าวนี้ บุคคลใช้เพื่อรักษาหรือคุ้มครอง “ หน้า ” หรือ “ ศักดิ์ศรี ” ของตนเอง หรือเพื่อป้องกันไม่ให้เห็นเองเกิดความวิตกกังวลมากจนเกินไป หรือเพื่อความสบายใจของตนเองสำหรับสถานการณ์นั้นๆ หรือเพื่อต้องการจะหลบหลีกให้พ้นจากความวิตกกังวลเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ นั้น

2. ลักษณะของกระบวนการปรับตัว สำหรับกระบวนการปรับตัวดังกล่าวสามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะคือ

2.1 การปรับตัวที่สมบูรณ์ เป็นการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหา หรืออุปสรรคต่าง ๆ แล้ว สามารถแก้ปัญหาได้ และเมื่อแก้ปัญหาได้แล้วทำให้ตนเอง เกิดความสบายใจ ไม่มีข้อข้องใจหรือสงสัยเหลืออยู่เลย บุคคลก็มีความสุข และสามารถกระทำการสิ่งต่างๆ ได้เต็มศักยภาพ (จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช, 2545, หน้า 83-155; วราภรณ์ ตรีกุลสฤณี, 2549, น. 5; วิไลวรรณ ศรีสงครามและคณะ, 2549, น. 224-246)

2.2 การปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์ คือบุคคลที่เมื่อพบกับปัญหาหรืออุปสรรคแล้วไม่สามารถแก้ปัญหานั้น ๆ ได้ แต่บุคคลสามารถคลายเครียดหรือลดความวิตกกังวลใจให้ลดลงได้ แต่คงยังมีร่องรอยของความไม่สบายใจคงค้างอยู่ในใจ การปรับตัวแบบนี้ จึงเป็นการปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์ และการปรับตัวแบบนี้จะอาศัยกลยุทธ์ทางด้านจิตใจ หรือกลไกป้องกันตนเอง (จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช, 2545, น. 93-115; วราภรณ์ ตรีกุลสฤณี, 2549, น. 6-10; วิไลวรรณ ศรีสงครามและคณะ, 2549, น. 224-246)

1.1.3 ปัญหาการปรับตัว

ปัญหาต่าง ๆ ของการปรับตัวอาจมีสาเหตุมาจากการที่บุคคลต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่มีความกดดัน มีความขัดแย้ง เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาไม่ว่าปัญหานั้นเกิดขึ้นจากการกระทำจากตัวบุคคลหรือปัญหาที่เป็นผลจากสภาพแวดล้อม โดยทุกๆ ไป บุคคลนั้นก็พยายามปรับตัวต่อสถานการณ์นั้น ๆ เพื่อให้สภาวะความกดดัน หรือ ความเครียด ความขัดแย้ง ความคับข้องใจ และความกังวลใจค่อย ๆ คลี่คลายลงจนในที่สุดก็ค่อย ๆ หหมดไป แต่อย่างไรก็ตามอาจจะมีบุคคลบางคนไม่สามารถจะขจัดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้หมดลงไปได้ หากเป็นเช่นนี้สภาวะของความอึดอัดใจ หรือคับข้องใจจะยังคงมีอยู่ต่อไป ด้วยเหตุนี้ จึงสามารถกล่าวได้ว่า ภาวะที่ทำให้บุคคลเกิดความคับข้องใจนั้น อาจจะทำให้เกิดจากสภาพทางร่างกาย จิตใจ หรือทางสังคม หากเกิดสภาวะดังกล่าวเกิดขึ้นอาจจะส่งผลกระทบให้บุคคลนั้นต้องสูญเสียความสมดุลในตนเอง ทำให้เกิดความแปรปรวนทางพฤติกรรม ความรู้สึกนึกคิด บางครั้งอาจเป็นจุดกำเนิดของความล้มเหลว เป็นต้น

1.1.4 ลักษณะบุคคลที่มีการปรับตัวดี

ลักษณะของคนที่มีสุขภาพจิตดี และสามารถปรับตนเองได้ ควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. ต้องมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน และประกอบกับมีจิตใจที่เป็นสาธารณะ เป็นผู้ไม่เอาเปรียบสังคม เป็นผู้รู้จักประมาณตน มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ พร้อมทั้งจะช่วยคนอื่นแบบไร้เงื่อนไข ร่างกายที่สวยงามอยู่ในจิตใจที่งดงามเช่นกัน

2. ต้องสามารถควบคุมอารมณ์ และความรู้สึกได้ มนุษย์ทุกคนมีความรู้สึก มีเลือดเนื้อ มีชีวิต มีสิ่งเร้าใด ๆ มากกระทบไม่ต้องตาต้องใจ ไม่ถูกหูถูกใจ หรือต้องตาต้องใจ เหล่านี้บุคคลต้องพิจารณา ต้องฟัง ต้องไม่เอาอารมณ์ และความรู้สึกรัก ชอบเกลียด เข้าตัดสินสิ่งเร้าเหล่านั้น ๆ หรือสถานการณ์นั้น ๆ โดยใช้เกณฑ์จากตนเองประเมินการกระทำเช่นนี้เรียกว่า ยังควบคุมอารมณ์ไม่ได้เพราะอารมณ์เป็น ความตึงเครียด ซึ่งทำให้อินทรีย์พร้อมที่จะ แสดงออก เพื่อตอบสนองความต้องการที่ตนรู้สึก การเป็นคนเจ้าอารมณ์ไม่เกิดผลดีต่อบุคคลเลย บุคคลที่ต้องการมีสุขภาพจิตที่ดีต้อง พยายามควบคุมอารมณ์ และความรู้สึกให้ได้

3. ต้องเป็นผู้มีความสามารถยอมรับความจริง มองโลกตามที่เป็น มองในแง่ดี มองอะไรดี ๆ ดังนั้นเราทุกคนจึงควรอยู่อย่างรู้ตัว อยู่อย่างมีสติ และรู้ว่าที่นี้ขณะนี้ ฉันทคือใคร และฉันทจะทำอะไร เท่านั้นชีวิตก็สุขพอลแล้ว แต่ในความเป็นจริงเราคงปฏิเสธ ไม่ได้ว่าเราไม่ได้อยู่ตัวคนเดียวในโลก เรายังมีเพื่อน มีใครต่อใครที่เรารู้จัก ไม่ว่าจะเพื่อนร่วมงาน สมาชิกในครอบครัว ญาติพี่น้อง และคนอื่น ๆ รอบ ๆ ตัวเราล้วนแต่มีคนอยู่ใกล้ตัวเรา ทั้งนั้นแล้วจะอย่างไรให้ตัวเรา สามารถ เข้ากับคนอื่น ๆ ได้ และจะอย่างไรเมื่อต้องอยู่ใกล้ผู้คนหลายคนที่มีความแตกต่างกันแล้วมีความสุข สามารถยอมรับความจริงได้

1.2 ความคิดเชิงบวก

1.2.1 ความหมายความคิดเชิงบวก

ความหมายของการคิดในเชิงบวก หมายถึง การพยายามหามุมมองที่แตกต่างออกไปจากมุมมองปกติที่เราเคยมองที่เป็นบวก ที่เป็นประโยชน์กับชีวิตของเราเองและเป็นประโยชน์กับชีวิตของคนอื่นด้วย เนื่องจากปัจจุบันสภาพเศรษฐกิจ สังคม จะสังเกตได้ว่ามีสิ่งๆ ที่สับสนวุ่นวายเกิดขึ้นกับในชีวิตของเรามากมาย ไม่ว่าจะเป็นชีวิตส่วนตัว ชีวิตการทำงาน ชีวิตในการอยู่ร่วมกันในสังคม ตลอดจนชีวิตที่อยู่รอบ ๆ ข้างล้วนทำให้ตัวเราขาดความสุข เกิดความเครียด แล้วเราจะคิดอย่างไรที่จะทำให้ตัวเราเองมีความสุขเพิ่มขึ้น หรือทำให้ไม่ทุกข์มากขึ้นไปกว่านี้...คือจะอย่างไรให้ทุกข์ลดน้อยลง

1.2.2 พลังความคิดเชิงบวก

กายกับใจนั้นเป็นสิ่งที่แยกออกจากกันไม่ได้เหมือนเหรียญที่มีสองด้าน แน่นนอนว่าการมีร่างกายที่เจ็บป่วยอาจทำให้ใจห่อเหี่ยวแต่ใจที่ป่วย จากความคิดร้าย มีแต่ความเคียดแค้นเกลียดชังก็นำมาซึ่งโรคทางกายได้เช่นเดียวกัน ทางการแพทย์เรียกว่า Psychosomatic disorder หรือ การเจ็บป่วยทางกายอันเนื่องมาจากจิตใจ ดังที่มีคำกล่าวที่ว่า "จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว" การมองโลกในด้านลบ ไม่เพียงแต่ทำให้จิตใจร้อนรุ่มกระวนกระวายเท่านั้น หากยังส่งผลกระทบต่อสมองส่วนกลางเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางลบ คือ ฮอร์โมนความเครียดหลั่ง หัวใจเต้นเร็ว ความดันเลือดสูง กรดในกระเพาะสูง ภูมิคุ้มกันต่ำลงในขณะที่การมองด้านบวก จิตจะสั่งการสมองส่วนกลางด้วยคำสั่งอีกชุดหนึ่ง คือทำให้ฮอร์โมนความสุขหลั่ง หัวใจเต้นช้าลง ความดันเลือดลดลง หายใจช้าลง และภูมิคุ้มกันสูงขึ้น

ดังนั้น การควบคุมจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกให้มีแต่เรื่องดี ๆ จึงเท่ากับเป็นการให้ข้อมูลต่อจิตใต้สำนึกของตัวเอง ซึ่งหมายถึงการควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบฮอร์โมน และระบบภูมิคุ้มกันให้เป็นไปทางที่จะทำให้สุขภาพดีโดยทางอ้อมนั่นเอง

การมองโลกเชิงบวก จะช่วยให้ชีวิตมีความหวังแม้ว่าพบพานอุปสรรคใหญ่หลวง ถือว่าเป็นการหาดีในเลว หาโอกาสในวิกฤติ ซึ่งอาจทำให้เราได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ ที่ไม่มีทางได้รับจากชีวิตที่ราบเรียบก็เป็นได้

นายแพทย์เบอร์นี เอส.ซีเกล ผู้เขียนหนังสือเรื่อง "ชนะโรคร้ายด้วยหัวใจสู้" (Love medicine and Miracle) ได้กล่าวไว้ว่า "ภาวะทางจิตใจมีผลโดยตรงอย่างฉับพลันกับสภาพทางกาย แต่เราสามารถเปลี่ยนแปลงสภาพทางกายได้โดยการจัดการกับวิธีคิด ถ้าเราปล่อยให้ใจเราจมอยู่กับความผิดหวัง ร่างกายก็จะได้รับแต่ "สัญญาณความตาย" แต่ถ้าเราต่อสู้กับความเจ็บป่วยและหาแนวทางแก้ไข ร่างกายก็จะได้รับ "สัญญาณความต้องการอยู่รอด" แล้วระบบภูมิคุ้มกันก็จะเริ่มทำงาน ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น"

1.3 ความสุขในการทำงาน

1.3.1 แนวคิดความสุขในการทำงาน

แนวคิดความสุขในการทำงานของ Manion

ความสุขในการทำงาน (Joy at Work) ตามแนวคิดของ Manion (อ้างถึงในไพรัช จันทสุวรรณโณ, 2555, น. 8) หมายถึงผลที่เกิดจากการเรียนรู้จากการกระทำ การสร้างสรรค์ของตนเองการแสดงออกโดยการยิ้มหัวเราะมีความปลอบปล้ำ นำไปสู่การปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นอารมณ์ทางบวกที่เกิดจากพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงาน เช่นการให้ความร่วมมือและช่วยเหลือซึ่งและกัน การมีความคิดสร้างสรรค์ในการทำงานเพิ่มมากขึ้น ผลจากประสบความสำเร็จในการทำงาน ทำให้แสดงอารมณ์ในทางบวก เช่น ความสุขสนุกสนานทำให้สถานที่ทำงานเป็นที่น่ารื่นรมย์ มีสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ดีบุคคลที่ปฏิบัติงานร่วมกันด้วยความสุขสนุกสนานทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในการทำงาน มีความรู้สึกที่ดีต่องานที่ได้รับมอบหมายมีความผูกพันในงานทำให้คงอยู่ในองค์กรต่อไป มุ่งอธิบายโดยปัจจัยหรือองค์ประกอบด้วยความสุข 4 ด้าน ดังนี้

1. การติดต่อสัมพันธ์ (Connections) หมายถึง การรับรู้พื้นฐานที่ทำให้เกิดความสัมพันธ์ของบุคลากรในสถานที่ทำงาน โดยที่บุคลากรมาร่วมกันทำงานเกิดสังคม การทำงานเกิดสัมพันธภาพที่ดีกับบุคลากรที่ตนปฏิบัติงาน ให้ความร่วมมือจากผู้ร่วมงาน มิตรภาพระหว่างเพื่อนร่วมงานจะก่อให้เกิดความรู้สึกที่เป็นสุข มรแต่ความรักและความปรารถนาดีให้แก่กัน

2. ความรักในงาน (Love of the work) หมายถึง การรับรู้ความรู้สึกรักและผูกพันอย่างเหนียวแน่นกับงาน รับรู้ว่าตนมีพันธกิจในการปฏิบัติงานให้สำเร็จ มีความยินดีในสิ่งที่เบื่องค์ประกอบของงานกระตือรือร้น ตื่นเต้นดีใจเพลิดเพลินในการปฏิบัติงาน และปรารถนาที่จะปฏิบัติงานด้วยความเต็มใจรู้สึกเป็นสุข เมื่อได้ปฏิบัติงานมีความภาคภูมิใจที่ตนมีหน้าที่รับผิดชอบในงาน

3. ความสำเร็จในงาน (Work Achievement) หมายถึงการรับรู้ว่าคุณปฏิบัติงานได้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยได้รับความสำเร็จในการทำงานได้รับมอบหมายให้ทำงานที่ทำทหายให้สำเร็จ มีความอิสระในการทำงานเด็กผลลัพธ์การทำงานไปในทางบวก ทำให้รู้สึกมีคุณค่าในชีวิตเกิดความภาคภูมิใจในการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ เพื่อปฏิบัติงานให้สำเร็จมีความก้าวหน้าและทำให้องค์กรเกิดการพัฒนา

4. การเป็นที่ยอมรับ (Recognition) หมายถึง การรับรู้ตนเองได้รับการยอมรับและความเชื่อถือจากผู้ร่วมงานผู้ร่วมงานได้รับรู้ถึง ความพยายามเกี่ยวกับเรื่องงานที่ได้ปฏิบัติของตน

ได้รับการยอมรับจากผู้ร่วมงานและผู้บังคับบัญชา ได้รับความคาดหวังที่ดีในการปฏิบัติงานและความไว้วางใจจากผู้ร่วมงาน รวมทั้งการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้ร่วมงาน ตลอดจนได้ใช้ความรู้อย่างต่อเนื่อง

จากองค์ประกอบทั้ง 4 องค์ประกอบดังกล่าวของ Manion (อ้างถึงใน ไพรัช จันทสุวรรณโณ, 2555, น. 9) กล่าวว่า ความสุขในการทำงานมีส่วนช่วยส่งเสริมให้บุคลากรเกิดความรู้สึกอยากทำงาน และเกิดความสุขในงานตามมา ความสุขเป็นพลังของอารมณ์ในทางบวก ความรู้สึกสดชื่นมีชีวิตชีวา ความสนุกสนานในการทำงานเป็นส่วนสำคัญในการทำงาน ผลที่ตามมาของความสุขในการทำงาน คือผลงานบรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ เกิดการคงอยู่ในงานมีความตั้งใจปฏิบัติงานให้มีคุณค่าและประสิทธิภาพต่อไป

แนวคิดความสุขในการทำงานของ Gavin and Mason

Gavin and Mason (อ้างถึงใน ไพรัช จันทสุวรรณโณ, 2555, น. 9) กล่าวถึงความสุขว่าเป็นผลจากความรู้สึกภายในของแต่ละคน เป็นทำให้เกิดความรู้สึกทางบวก ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ

1. ความมีอิสระ คือบุคคลมีความสามารถที่จะคิด เลือกในสิ่งที่ต้องการและอำนาจเสรีภาพในการตัดสินใจ ทำให้ตนมีความพึงพอใจในชีวิต สามารถควบคุมและกำหนดการกระทำของตนให้ตอบสนองความสุขของตน

2. ความรู้เป็นผลสำคัญในการตัดสินใจในสิ่งที่ต้องการได้ถูกต้องรู้ว่า ควรใช้ความรู้อย่างไร เกิดความคิดเชิงสร้างสรรค์และใช้ความรู้ให้เกิดประโยชน์ มีการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเกิดการยอมรับและไว้วางใจจากบุคคลรอบข้าง

3. ความสามารถเป็นลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล สามารถฝึกฝนได้ด้วยการจัดอบรมต่างๆ ให้เกิดความรู้ความชำนาญส่งเสริมให้เกิดวิสัยทัศน์และประสบการณ์ที่กว้างขวางขึ้น

แนวคิดความสุขในการทำงาน ของ Diener

Diener, E (อ้างถึงใน ไพรัช จันทสุวรรณโณ, 2555, น. 10) กล่าวถึงองค์ประกอบความสุขก็คือ ความพึงพอใจในชีวิต ความพึงพอใจในเป้าหมายหลักชีวิตตลอดจนประสบการณ์ในชีวิต คนที่มีความสุขเกิดขึ้นได้จากปัจจัยหลายอย่างที่แตกต่างกัน เช่นอายุ รายได้ สภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อความต้องการของบุคคล ให้เกิดความสุขในชีวิตนำมาซึ่งความสุขดังนี้

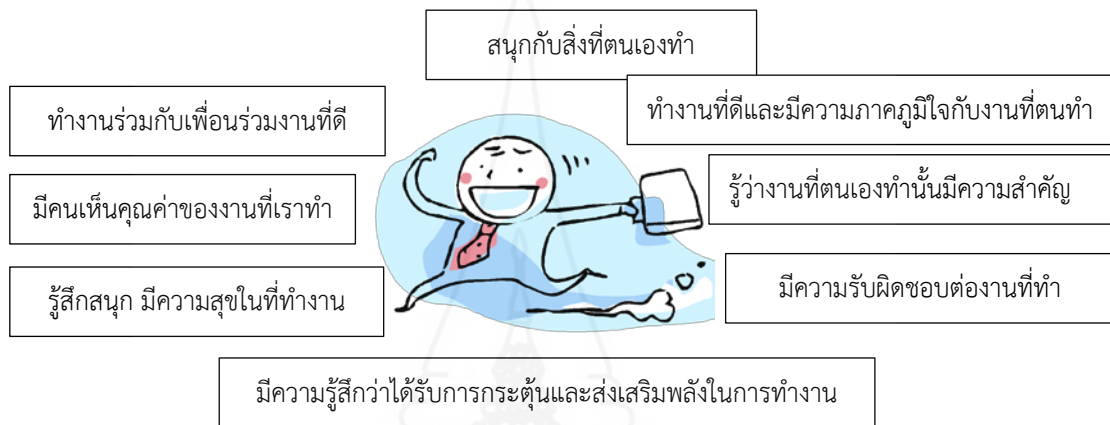
1. ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) หมายถึง การที่บุคคลมีความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็นและกระทำอยู่ มีความสมหวังกับเป้าหมายของชีวิตสอดคล้องกับความเป็นจริงสามารถกระทำได้ตามความตั้งใจสมเหตุสมผลเข้าใจ ทำให้ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่จำเป็นต้องปรับตัว

2. ความพึงพอใจในงาน (Work Satisfaction) หมายถึง การที่บุคคลได้กระทำในสิ่งที่ตนรักและชอบพอใจกับสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องในการทำงาน มีความสุขเมื่องานที่กระทำสำเร็จลุล่วงตามเป้าหมาย และเกิดคุณประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

3. อารมณ์ทางบวก (Positive Effect) หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกเป็นสุขกับสิ่งที่สนุกสนานกับการทำงาน ยิ้มแย้มสดใสกับการทำงาน ศรัทธาในสิ่งที่ตนกระทำรับรู้ถึงความดีงามและคุณประโยชน์ของงานที่กระทำ

แนวคิดความสุขในที่ทำงาน (Happy workplace)

“งานคือชีวิต ชีวิตคืองานบันดาลสุข ทำงานให้สนุก เป็นสุขเมื่อทำงาน” การสร้างสุขในที่ทำงานถือว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้การบริหารองค์กรเป็นไปได้อย่างราบรื่น เนื่องจากการที่คนในองค์กรมีความสุขจะเป็นการเพิ่มทั้งปริมาณและคุณภาพของผลผลิต ก่อให้เกิดความคดสร้างสรรค์และนวัตกรรม ลดความเครียดและความขัดแย้งในองค์กร ซึ่งช่วยให้องค์กรเจริญก้าวหน้าและพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล



ภาพที่ 2.1 การสร้างสุขในที่ทำงาน

ความสุขในที่ทำงานเป็นทางเลือก ไม่มีใครที่จะผลักดันให้ใครมีความสุขหรือกดให้ใครไม่มีความสุขได้ เมื่อไหร่ก็ตามที่มีคนมาคอยบอกว่าคนที่มีความสุขคือ คนถูกและคนที่ไม่มีความสุขคือคนผิด เมื่อนั้นก็จะเกิดการต่อต้านทำให้ความสุขนั้นลดลงได้

ความสุขในที่ทำงานของแต่ละบุคคลย่อมแตกต่างกัน พวกเราทุกคนแตกต่างกัน สิ่งเดียวกันอาจทำให้หลายๆคนมีความสุข แต่อีกหลายๆ คนอาจไม่มีความสุข

ความสุขในที่ทำงานนั้นยืนยาว ความสุขไม่สามารถสร้างขึ้นได้ในทันทีทันใด ความสุขในที่ทำงานไม่ใช่การมีความสุขทันที เดียวนี้ แต่เป็นความสุขสำหรับวันพรุ่งนี้ ปีหน้าและอีกสิบปีข้างหน้า

ดร. ประพนธ์ ผาสุกยัต (2549) สถาบันส่งเสริมความรู้เพื่อสังคม ได้แสดงความคิดเห็นไว้ว่า ปัจจัยหลักที่ทำให้คนทำงานได้อย่างมีความสุข มี 4 ปัจจัย คือ

1. งาน งานที่ทำนั้นมีความท้าทายหรือไม่ เปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติงานได้แสดงศักยภาพอย่างเต็มที่หรือไม่ ทำให้ผู้ปฏิบัติงานรู้สึกมีคุณค่าหรือไม่ เพียงใด
2. วัฒนธรรมการทำงาน เปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติงานได้ตัดสินใจ มีส่วนร่วม มีความรู้สึกเป็นเจ้าของหรือไม่เพียงใด
3. ปัจจัยแวดล้อม สภาพแวดล้อมในที่ทำงานส่งเสริมหรือเอื้ออำนวยต่อการทำงานหรือไม่ ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานเป็นอย่างไร
4. ภาวะผู้นำ ผู้นำส่งเสริมการทำงานหรือไม่ มีการให้ทิศทางที่ชัดเจนในการทำงานหรือไม่ สามารถสร้างขวัญกำลังใจได้ดีเพียงใด

รายงานวิจัยต่างๆ ได้สรุปไว้ว่า ผู้ที่มีความสุขมักจะประสบความสำเร็จมากกว่าบุคคลอื่นๆ ที่เป็นเช่นนั้นเนื่องจากคนที่มีความสุขมักจะมองโลกในแง่ดี เข้าสังคมได้ง่าย เป็นที่ชื่นชอบ มีความตื่นตัวและมีพลัง ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้คือปัจจัยที่สำคัญที่นำเขาเหล่านั้นก้าวไปสู่ความสำเร็จ

Joanna Brandi ได้เสนอ 8 วิธี ในการส่งเสริมความสุขในที่ทำงาน ดังนี้

1. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) คนที่มองในแง่ดีมีอายุยืนยาวกว่าคนที่มองในแง่ไม่ดีถึง 10 ปี

2. การแสดงความขอบคุณ (Gratitude) การแสดงความขอบคุณต่อผู้อื่นด้วยความจริงใจ ส่งเสริมสิ่งแวดล้อมที่ดีในการทำงานและเป็นวัฒนธรรมที่ดีในองค์กร

3. ให้อภัย (Forgiveness) การสร้างความสงบสุข เป็นหนทางแห่งความสุข

4. พัฒนาตนเองทางการพูด (Improve yourself-talk) การพูดในทางบวกช่วยลดความเครียดและทำให้สมองผ่อนคลาย มีความคิดสร้างสรรค์และแก้ปัญหาต่างๆ ได้

5. ปลอดภัย (Flow) สัมผัสสิ่งที่ไม่ดี ปลอดภัยให้มันผ่านไป การสัมผัสเป็นวิธีหนึ่งที่ส่งเสริมความสุขที่ดี

6. มีความสุขหรือเพลิดเพลินกับสิ่งที่ทำ (Savor) ความเพลิดเพลินกับงานนั้น เราสามารถสร้างสรรค์ให้เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทั้งก่อนที่เราลงมือทำ ขณะที่ทำ แลคิดถึงมันหลังจากงานได้ลุล่วงไปแล้ว

7. มองมุมใหม่ (Reframe) การมองสิ่งเดิม ในมุมใหม่ๆ จะช่วยให้ความคิดในทางลบเปลี่ยนแปลงไปในทางบวกมากขึ้น

8. ความสุขที่ยั่งยืนถ้าเป็นความสุขที่เราได้ทำสิ่งที่เราทำได้ดี หาโอกาสได้ทำในสิ่งที่ตนเองทำได้ดีแล้วคุณจะไม่เบื่อและมีความสุข

แนวคิดเกี่ยวกับความสุขของคนทำงาน

อ้างอิงจากงานวิจัยของ ไพรัช จันทสุวรรณโณ (2555, น. 18-19) ได้กล่าวว่า แต่งหนังสือทำงานอย่างไรให้มีความสุข ได้กล่าวไว้ว่า “การทำงานร่วมกับบุคคลอื่นเป็นสิ่งที่แยกหรือไม่” บางคนมีพฤติกรรมที่สามารถปรับตัวและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี อาจมีบางคนประสบปัญหาในการทำงานร่วมกับบุคคลต่าง ฉะนั้นการที่บุคคลมีความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่นจึงเป็นสิ่งสำคัญ และควรฝึกฝนให้มีขึ้น ขอให้คิดถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น บุคคลใดที่สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี จะได้รับการยอมรับและความร่วมมือจากเพื่อนร่วมงาน ก็ย่อมจะส่งผลให้ตนเองก็มีความสุข สนุกกับงานที่ทำอยู่จนในที่สุดก็จะทำให้ส่งผลต่อเนื่องไปยังความสำเร็จในหน้าที่การงานของตนเอง และการทำงานให้มีความสุข นั้น จะต้องใช้หลักของ P-S-Y-C-H-O ดังต่อไปนี้

P = Positive Thinking คิดแต่ทางบวกสร้างโลกสวยงาม

S = Smile ยิ้มแย้มแจ่มใสสร้างความประทับใจ

Y = yours จริงใจให้กันช่วยเหลือการงาน

C = Compromise สมานสามัคคีด้วยการประนีประนอม

H = Human Relations สัมพันธ์ที่ดีสร้างมิตรผูกพัน

O = Oral Communication สื่อสารชัดเจนแก้ไขข้อขัดแย้ง

จากแนวคิดข้างต้นจะเห็นได้ว่า หลักการทำงานอย่างมีความสุข คือการมีความคิดเชิงบวก การไม่มีความเครียดหรือความกังวลใจ การมีความนซจริงกับเพื่อนร่วมงาน ความสามัคคี การสร้างสัมพันธ์ที่ดี รวมทั้งการผูกมิตรและการสื่อสารที่ชัดเจน เมื่อสิ่งเหล่านี้ได้รวมกันแล้วก็จะทำให้เกิดความสุขในการทำงาน ซึ่งเห็นด้วยกับแนวคิดต่างๆ ที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น เพราะเมื่อเรามีความคิดในเชิงบวกกับงานที่ทำ ก็จะทำให้เรารู้สึกมีความสุขกับงานที่ทำ ไม่ว่าจะงานนั้นจะมีลักษณะอย่างไร ก็ทำให้เรารับมือกับงานที่ต้องทำในแต่ละวันได้

แนวคิดเกี่ยวกับ Happy Work Place

อ้างอิงจากงานวิจัยของ ไพรัช จันทสุวรรณโณ (2555, น. 24-29) ความสุข คือสิ่งที่ปรารถนาของมนุษย์ทุกคน แต่ปัจจุบันด้วยสภาพการดำเนินชีวิตที่แข่งขันตลอดเวลา สังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้มนุษย์ทุกวันนี้ ขาดหลักยึดในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง คนส่วนใหญ่เชื่อว่าการมีความสุขคือ การมีเงินทองมากๆ เพื่อจะได้สิ่งที่ปรารถนา หลายคนเชื่อว่าเงินซื้อทุกอย่างได้ โลกวัตถุนิยมที่เน้นแต่วัตถุ ทำให้คนทำงานทุกวันนี้ทำงานหนักมากขึ้น ขาดการดูแลสุขภาพตนเอง ขาดการเอื้ออาทรต่อบุคคลรอบข้างและสังคมรอบข้าง ขาดการใช้ชีวิตที่พอเพียง ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย มีภาระหนี้สินเพิ่มขึ้นโดยไม่รู้ตัว ขาดการนำหลักศาสนาหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ขาดการแสวงหาความรู้ ความก้าวหน้าแก่ตนเอง ซึ่งนำไปสู่ปัญหาครอบครัวและสังคม สิ่งเหล่านี้เกิดจากการขาดความสุขในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง

สำนักกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ:สสส. (2548) กล่าวไว้ว่า องค์กรอนามัยโลกได้กำหนดคุณภาพชีวิตของมนุษย์ หรือสุขภาวะที่ดี มี 4 มิติ คือ กาย ใจ สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพสังคมไทย เกิดความเข้าใจในการสื่อสารที่ง่าย และสะดวกขึ้น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.) เป็นผู้ริเริ่มและสนับสนุน จึงเกิดเป็นองค์ประกอบแห่งความสุขของคนทำงานขึ้นมา เรียกว่า Happy 8 หรือ ความสุขทั้งแปด นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน ซึ่งประกอบด้วย

1. Happy Body (สุขภาพดี) มีความสุขแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ
 2. Happy Heart (น้ำใจงาม) มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน
 3. Happy Society (สังคมดี) มีความรักสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อชุมชนที่ตนเองทำงานและพักอาศัยมีสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี
 4. Happy Relax (ผ่อนคลาย) รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต
 5. Happy Brain (หาความรู้) การศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเองตลอดเวลาจากแหล่งต่างๆ นำไปสู่การเป็นมืออาชีพและความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงาน
 6. Happy Soul (ทางสงบ) มีความศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต
 7. Happy Money (ปลอดภัย) มีเงินรู้จักเก็บรู้จักใช้ไม่เป็นหนี้
 8. Happy Family (ครอบครัวดี) มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง
- Happy Work Place ความสุข 8 ประการเพื่อสร้างรอยยิ้มในที่ทำงาน ซึ่งได้มีการขยายความสุขทั้ง 8 ประการ ไว้ดังนี้

1. Happy Body (สุขภาพดี) มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ

การมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์ย่อมนำความสุขมาให้แก่คนทำงาน การจะมีสุขภาพที่ดีนั้น ไม่สามารถซื้อหามาได้ ต้องเป็นการกระทำด้วยตนเอง กิจกรรมต่างๆ ที่ดำเนินการเกี่ยวกับสุขภาพในสถานประกอบการนั้น มีหลายกิจกรรมที่นำไปสู่ความสุขภาพดี เช่น กิจกรรมออกกำลังกายก่อนการทำงาน หรือหลังเลิกงาน การแข่งขันกีฬาต่างๆ เป็นต้น ในความเป็นจริง มิติการดำเนินงานด้านสร้างสุขภาพในสถานประกอบการนั้น ไม่ใช่แต่เพียงการสร้างความแข็งแรงของร่างกายเพียงอย่างเดียว ด้วยการออกกำลังกาย การแข่งขันกีฬา ความยั่งยืนในการดำเนินกิจกรรม ด้านสุขภาพคนไทย หรือที่รู้จักในชื่อ “โครงการเมืองไทยแข็งแรง” มีเป้าหมาย “คนไทยแข็งแรงเมืองไทยแข็งแรง” โดยการสร้างสุขภาพที่ดีของคนไทยด้วย “6 ข้อ” คือ

1. อาหาร การกินอาหารครบหลักห้าหมู่ และถูกสุขลักษณะ ปลอดภัย
2. ออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง
3. อารมณ์ มีอารมณ์ที่ดี ปราศจากความเครียด ความทุกข์ มีความสัมพันธ์
4. อนามัย สิ่งแวดล้อม ถูกหลักอนามัย ชุมชนและสิ่งแวดล้อมที่ดี
5. อโรควา ลดพฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพ
6. อบายมุข งดดื่มสิ่งของมีนเมา สารเสพติด การพนันและการล่อลวงละเมิด

ที่ดีต่อสังคม

ทางเพศ

จากหลัก 6 ข้อ ในการดำเนินการเมืองไทยแข็งแรง สถานประกอบการ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ โดยการจัดกิจกรรมให้มีความเหมาะสมกับสภาพการทำงานของสถานประกอบการแต่ละแห่ง เช่น กิจกรรมด้านกีฬาต่างๆ หรือโครงการรณรงค์ลดอุบัติเหตุ โดยการสวมใส่ อุปกรณ์ป้องกันทั้งในเวลางานและ การขับขี่ยานยนต์ อาชีวอนามัยในสถานประกอบการ เป็นต้น

2. Happy Heart (น้ำใจงาม) มีน้ำใจงามเอื้ออาทรต่อกันและกัน

น้ำใจงาม ในองค์กรสิ่งที่เราจำเป็นต้องที่สุดในการที่มนุษย์จะอยู่กับคนอื่นได้ต้องมีน้ำใจคิดถึงคนอื่น มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน คนเราเอาแต่ตัวเองอยู่คนเดียวไม่ได้ ต้องรู้จักการแบ่งปันอย่างเหมาะสม ต้องรับบทบาทของเจ้านาย บทบาทของลูกน้อง บทบาทของคุณพ่อ บทบาทของคุณแม่ กับผลสิ่งต่างๆ ที่จะเข้ามาในชีวิต เพื่อให้เกิดความมีน้ำใจและรักกันในองค์กรเป็นสิ่งที่ต้องดำเนินการ เพื่อให้เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ การมีน้ำใจระหว่างคนในองค์กร จะช่วยลดความขัดแย้งในที่ทำงาน และทำให้เกิดการทำงานเป็นทีม และการที่ผู้บริหารแสดงความห่วงใยต่อพนักงาน โดยการจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อแสดงให้เห็นถึงความเข้าใจต่อปัญหาของพนักงานย่อมทำให้เกิดการยอมรับและความรักในองค์กรมากขึ้น เนื่องจากมีความเชื่อว่าความสุขที่แท้จริงคือการเป็นผู้ให้ นำมาซึ่งความยั่งยืนขององค์กร

ดังนั้นกิจกรรมที่ช่วยกระตุ้นให้ทุกฝ่ายในสถานประกอบการ มีความรักและมีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน เช่น ออกไปเยี่ยมญาติของเพื่อนร่วมงานที่เจ็บป่วย การเยี่ยมเยียนแสดงถึงความห่วงใย การร่วมงานแต่งงาน งานบรรพชา งานขึ้นบ้านใหม่ งานทอดกฐิน หรืองานศพ การช่วยเหลือกันดูแลความปลอดภัยในการทำงานของเพื่อนร่วมงานและสถานประกอบการทำงาน เป็นต้น

3. Happy Society (สังคมดี) มีความรักสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อชุมชนที่ตนทำงาน และพักอาศัยมีสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี

สังคมดี คือ สังคมที่มีความสงบสุขและเอื้อเฟื้อต่อกัน เป็นสิ่งที่พึงปรารถนา ในทุกสังคม สังคมจะดีหรือไม่นั้นก็ขึ้นอยู่กับบุคคลที่อยู่ในสังคมนั้นๆ คนในสังคมต้องมีความรักสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อชุมชนที่ตนทำงานและพักอาศัยมีสภาพแวดล้อมที่ดี เพื่อเป็นที่ทำงานที่น่าอยู่และสังคมสมานฉันท์ ชุมชนหรือองค์กรใดที่พัฒนาสู่การเป็นสังคมที่ดีนั้น ทุกคนในสังคมต้องมีความรักสามัคคีต่อกัน มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น มีความห่วงใยต่อปัญหาสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบตัว ทั้งนี้เพื่อช่วยกันสร้างสังคมที่ดีให้เกิดขึ้นนั่นเอง

แนวทางในการดำเนินงานในสถานประกอบการ เพื่อให้เกิดสังคมที่ดีนั้น เป็นสิ่งที่ทุกฝ่ายต้องให้ความร่วมมือกัน เพื่อสร้างความรักสามัคคีและลดความขัดแย้งในที่ทำงาน การช่วยกันดูแลแก้ไขสภาพแวดล้อมในการทำงาน เพื่อให้เกิดความสุขและความพร้อมในการทำงาน เช่น กิจกรรมการทำความสะอาดสถานประกอบการ กิจกรรมที่ทำร่วมกับชุมชนนอกสถานประกอบการในวันสำคัญต่างๆ การมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนรอบข้าง เป็นต้น

4. Happy Relax (ผ่อนคลาย) รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต

การทำงานที่เร่งรีบและแข่งขัน การทำงานหนักขาดการพักผ่อน ปัญหาต่างๆ ในชีวิต หากคนทำงานไม่รู้จักรีแลผ่อนคลายต่อการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตจะนำไปสู่ความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจที่มากขึ้น ปราศจากความสุขในการดำเนินชีวิตและการทำงาน สิ่งเหล่านี้สร้างปัญหาให้กับสถานประกอบการ เพราะจะทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ความเครียดเป็นบ่อเกิดของความทุกข์ ทำให้เป็นปัญหาต่อการทำงาน ทำให้ผลการดำเนินงานไม่มีประสิทธิภาพ ทำให้ผลผลิตลดน้อยลงไม่เป็นไปตามเป้าหมาย สถานประกอบการจึงต้องพยายามนำเอามาตรการและวิธีการต่างๆ มาใช้เพื่อลดความสูญเสียที่จะเกิดขึ้น

5. Happy Brian (หาความรู้) การศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเองตลอดเวลาจากแหล่งต่างๆ นำไปสู่การเป็นมืออาชีพและความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงาน การศึกษาหาความรู้เป็นสิ่งสำคัญของคนทำงาน เป็นการพัฒนาเพิ่มเติมความรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อความก้าวหน้าในการทำงานและความมั่นคงในอาชีพ การเป็นมืออาชีพในการทำงานนั้น ต้องมีการศึกษาหาความรู้อยู่ตลอดเวลา และมีความสามารถถ่ายทอดความรู้แก่บุคคลอื่นได้ ความรู้ที่ได้นั้นนอกจากใช้ในการทำงานแล้ว ยังมีความรู้ที่สามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อประโยชน์ของตนเองและสังคม ทุกวันนี้สังคมแห่งการเรียนรู้ เปิดกว้างไม่จำกัดแค่ในห้องเรียนเท่านั้น คนทำงานสามารถเรียนรู้ได้จากการทำงานนำประสบการณ์มาเพิ่มพูนความรู้ให้แก่ตนเอง ทางอินเทอร์เน็ต หรือสื่อต่างๆ หรือแม้แต่การเข้าร่วมการอบรมต่างๆ เป็นต้น

6. Happy Soul (ทางสงบ) มีความศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต ชีวิตที่รีบเร่งและการแข่งขันกันของคนทำงานทุกวันนี้ โดยเฉพาะสภาพการทำงานในสถานประกอบการที่มีระบบกะ หยุดวันอาทิตย์ คนทำงานในยุคปัจจุบันทำให้โอกาสในการเข้าวัดทำบุญทางศาสนาต่างๆ มีโอกาสน้อย เพราะปัญหาเรื่องเวลา ซึ่งบุคคลทำงานขาดหลักการทางศาสนาใช้ในการดำเนินชีวิต ก็เปรียบเสมือนตั้งเรือที่ขาดหางเสือ เพราะหลักคำสอนของทุกศาสนานั้นสอนให้เป็นคนดี ไม่เอาเปรียบผู้อื่น ให้อภัย ไม่มั่งสา ไม่มั่งร้าย เป็นต้น

สถานประกอบการใดที่ส่งเสริมให้พนักงานใช้หลักธรรมศาสนา ในการดำเนินชีวิตจะช่วยลดความขัดแย้งในการทำงาน และยังช่วยให้พนักงานมีสติ มีสมาธิในการทำงาน รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่ผู้อื่นและมีความซื่อสัตย์ต่อองค์กร เป็นต้น

ดังนั้นในสถานประกอบการควรมีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้พนักงานมีการปฏิบัติกิจทางศาสนาอย่างสม่ำเสมอ อาทิ การสวดมนต์ร่วมกันก่อนทำงาน เพื่อสร้างสมาธิสร้างสติ ก่อนทำงาน เพื่อการทำงานที่มีประสิทธิภาพ เป็นต้น

7. Happy Money (ปลอดหนี้) มีเงินรู้จักเก็บรู้จักใช้ไม่เป็นหนี้

ปัญหานี้สืบเป็นปัญหาที่สำคัญของคนทำงาน และเป็นจุดเริ่มต้นของการมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี การมีหนี้สิน ส่วนใหญ่เกิดจากการดำเนินชีวิตที่ขาดความพอเพียง การแสวงหาความสุขจากวัตถุหรือกิจกรรมต่างๆ สิ่งเหล่านี้ต้องใช้เงินในการแสวงหาความสุข แต่ความสามารถในการหารายได้ไม่เพียงพอ จึงนำไปสู่การเป็นหนี้ ปัจจุบันโอกาสในการสร้างหนี้ของคนทำงานสูงขึ้นทั้งหนี้ในระบบ เช่นธนาคาร บัตรเครดิตต่างๆ หรือหนี้นอกระบบ เมื่อมีหนี้สินมีความต้องการเงินมากขึ้น คนทำงานจึงต้องทำงานหนักขึ้น ขาดการพักผ่อนร่างกายทรุดโทรมลง สภาพจิตใจแย่งลง ขาดการผ่อนคลาย ครอบครัวขาดความอบอุ่นและแตกแยก ทุกคนมุ่งแต่ทำงานหนัก เพื่อนำเงินมาใช้หนี้ที่เกิดจากความต้องการ แสวงหาสิ่งทีเชื่อว่าเป็นการให้ความสุขแก่ตนเอง

หากในสถานประกอบการใดที่คนทำงานมีปัญหาด้านหนี้สิน ย่อมประสบปัญหาในการบริหารจัดการด้านกำลังคน ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง อันเนื่องมาจากขาดความตั้งใจ ขาดสมาธิ เกิดความเครียด จนทำให้เกิดความเจ็บป่วยและลางานบ่อยขึ้น ขาดความสามัคคี ขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน โอกาสเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุในการทำงานสูงขึ้น บางครั้งอาจต้องสูญเสียคนทำงานที่ดีไปเพราะการมีหนี้สินเกินตัว

ดังนั้นสถานประกอบการควรมีการให้ความรู้เกี่ยวกับการออม จัดทำโครงการออม โครงการณรงค์เลิกเหล้าเลิกบุหรี่ หากปราศจากสิ่งเหล่านี้ ก็จะช่วยลดความเครียดและก่อให้เกิดความสุขในการทำงาน เมื่อปลอดจากหนี้สิน ประสิทธิภาพการทำงานก็จะทำให้ดียิ่งขึ้น

8. Happy Family (ครอบครัวดี) มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง

คนทำงานที่มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง ย่อมมีความสุขในการดำเนินชีวิต นำไปสู่การทำงานที่มีความสุขและมีประสิทธิภาพ การจะมีครอบครัวที่อบอุ่นต้องประกอบไปด้วยสมาชิกในครอบครัวที่มีความรักความสามัคคี ไม่มีปัญหาในครอบครัว มีความมั่นคงทางการเงิน การใช้ชีวิตที่พอเพียง มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีหลักธรรมการครองเรือน ดังนั้นคนในครอบครัวต้องมีความสุขในทุกมิติ มีสุขภาพดี มีน้ำใจให้แก่กัน มีความเอื้อเฟื้อแก่กัน มีการทำกิจกรรมต่างๆร่วมกัน เป็นต้น

การมีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคงย่อมนำไปสู่การทำงานที่มุ่งมั่นและมีความสุข มีความตั้งใจในการทำงาน มีสมาธิ มีสติในการทำงาน

1.4 การเตรียมความพร้อม

1.4.1 การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ

องค์กรสหประชาชาติได้ให้ความนิยามว่าประเทศใดมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ในสัดส่วนเกิน 10 เปอร์เซ็นต์ หรือมีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปเกิน 7 เปอร์เซ็นต์ของประชากรทั้งประเทศ ถือว่าประเทศนั้นได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์

(Aged Society) เมื่อสัดส่วนประชากรที่มีอายุ 60 ปี เพิ่มขึ้นเป็น 20 เปอร์เซ็นต์และอายุ 65 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นเป็น 14 เปอร์เซ็นต์

สำหรับประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี 2548 คือมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป 10.5 เปอร์เซ็นต์ และจากการคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2543-2573 คาดว่าจะเพิ่มขึ้นเป็น 15.7 เปอร์เซ็นต์ ในปี 2573 ส่วนประชากรวัยเด็ก (0-14 ปีขึ้นไป) มีแนวโน้มลดลงอย่างรวดเร็วจาก 24.6 เปอร์เซ็นต์ ในปี 2543 เหลือ 11.2 เปอร์เซ็นต์ ในปี 2573 ขณะที่ผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง การเข้าสู่สังคมสูงอายุเช่นนี้ สิ่งสำคัญอย่างยิ่งก็คือการมีความรู้ความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงผ่านไปสู่การเป็นผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการเตรียมความพร้อมก่อนจะถึงวัยสูงอายุเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

การเกิดแก่ เจ็บ ตาย เป็นสัจธรรม ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้แม้แต่คนเดียว แตกต่างตรงสาเหตุและเวลาเท่านั้น ไม่มีใครล่วงรู้ได้ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีลูกหลานคอยดูแล เพราะหน่วยงานสงเคราะห์เพื่อผู้สูงอายุนั้นมีจำนวนน้อยไม่สมดุลกับจำนวนผู้สูงอายุทั่วประเทศ แต่รัฐก็ไม่ได้ทอดทิ้ง ได้มองเห็นความสำคัญและปัญหาของผู้สูงอายุ ซึ่งนับวันก็ได้เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

แต่ถึงกระนั้นบุคคลในวัยทำงานก็ต้องมีการวางแผนเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เพื่อช่วยลดปัญหา และความเสี่ยงในการดำเนินชีวิตในบั้นปลายของชีวิต หากหวังจะพึ่งพาเพียงแต่บุตรหลานให้คอยดูแล อาจจะไม่เพียงพอ สภาพเศรษฐกิจในปัจจุบันทำให้บุตรหลานต้องออกไปทำงาน บางครั้งผู้สูงอายุต้องอยู่บ้านตามลำพัง ดังนั้นควรมีการเตรียมความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

จากคู่มือ “แผนที่ชีวิตมีสุข” ของ รศ.ดร.อาชัญญา รัตนอุบล คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สนับสนุนโดยมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ให้ข้อเสนอแนะในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ผู้สูงอายุว่า

1. เตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย อนามัยดี ชีวิตมีสุข

ผู้ที่เริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุ ตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป จะต้องยอมรับว่าอวัยวะทุกส่วนมีแต่ความเสื่อม พลังสำรองค่อยๆ ลดลง การปรับสภาพสมดุลทางร่างกายก็ลดลงด้วย ทำให้เกิดภาวะไม่สบาย ผู้สูงอายุต้องยอมรับสภาพเหล่านี้ และปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับสภาพที่เป็นอยู่ หากรู้สึกเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ควรต้องรีบรักษา ไม่ควรปล่อยให้หายเองเพราะสภาพร่างกายไม่ได้แข็งแรงเหมือนสมัยที่เป็นหนุ่มสาว อาจก่อให้เกิดโรคเรื้อรังก็เป็นได้ บางครั้งการเจ็บป่วย ทำให้เกิดความเครียด เมื่อเครียดทำให้ร่างกายอ่อนแอและจะนำไปสู่โรคต่างๆตามมา

2. ใส่ใจเรื่องอาหารการกินให้มากขึ้น

เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุ ควรรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะครบ 5 หมู่ นอกจากนั้นร่างกายยังต้องกายสารอาหารบางอย่างเป็นพิเศษ เช่นวิตามิน เอ บี และซี กรดโฟลิก แคลเซียม โปรตีน ธาตุเหล็ก สังกะสี เพื่อบำรุงร่างกาย จึงควรแบ่งที่ไม่ขัดสี หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ติดมัน รับประทานพืชผักให้หลากหลาย และควรต้มหรือนึ่งให้มันม งดอาหารมันเค็ม ต้มให้น้ำอย่างน้อย 6-8 แก้ว

3. สภาพแวดล้อมที่ดีชีวิที่ยืนยาว

การได้รับอากาศบริสุทธิ์ จะทำให้มีสุขภาพดี ควรจัดที่อยู่อาศัยในที่มี อากาศถ่ายเท ห้องนอนไม่ควรอยู่ชั้นบน ควรอยู่ใกล้ห้องน้ำ และใช้วัสดุไม้สื่อนเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ ปรับ พฤติกรรมการนอนให้ได้อย่างน้อย 8 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนเพียงพอ

4. สร้างสุขนิสัยใหม่เรื่องการขยับถ่าย

หากในวัยทำงานชอบกลับปีสวะบ่อยๆ จะต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เหล่านี้ เมื่อรู้สึกปวดถ่ายแสดงว่าร่างกายต้องการขับออก การเก็บของเสียไว้โดยการกลั้น ยิ่งจะทำให้เกิด อากาการบุดเนา เป็นพิษต่อร่างกายเพิ่มมากขึ้น เป็นผลทำให้เกิดการเจ็บไข้ได้ป่วย

5. ออกกำลังกายทุกวันอย่างสม่ำเสมอ

การออกกำลังกายต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน โดยอย่างน้อยสัปดาห์ ละ 3 วัน เลือกรูปแบบออกกำลังกายที่ทำให้ทุกส่วนได้เคลื่อนไหว เช่นการเดิน จ็อกกิ้งเบาๆ แอโรบิค รำมวย จีน โยคะ รำกระบอง เป็นการยืดเส้นยืดสายทำให้ร่างกายได้รับการเผาผลาญ เซลล์ต่างๆทำงานได้ดีช่วย ลดอาการป่วยไข้

6. เตรียมพร้อมด้านจิตใจ

สภาพกายที่เสื่อมลง บทบาทต่างๆ ในชีวิตจึงลดลง เศรษฐกิจและรายได้ ลดลง ต้องจำเจอกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากขึ้นทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาทางด้านจิตใจ มี อารมณ์หวั่นไหวมากขึ้น เพราะคิดว่าตนเองไร้ค่า หงุดหงิด จู้จี้ ขี้บ่นเพราะทำอะไรไม่ได้ตั้งใจ หาก อารมณ์หงุดหงิดบ่อยมันจะทำลายสุขภาพ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องพยายามปรับตัว ยอมรับความ เปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ หากิจกรรมทำทดแทนความเหงา ด้วยการทำกิจกรรมที่ชอบ การเตรียมจิตใจ ให้พร้อมสำหรับการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับบุคลิกลักษณะของแต่ละคน ว่าชอบทำอะไรไหนแล้วมี ความสุขละสบายใจ ส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในชีวิต การ เสริมสร้างสุขภาพจิต หากมีการเตรียมตัวที่เหมาะสม จะช่วยให้ผ่อนคลาย สบายใจและดำเนินชีวิตอย่าง มีความสุข

7. เตรียมความพร้อมด้านสังคม

ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว กลุ่มเพื่อนและคนทุกวัยใน ชุมชนมีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของผู้สูงอายุเพราะเป็นการสร้างความเพลิดเพลินและฟื้นฟูจิตใจ หากมีความสัมพันธ์ที่ดีสม่ำเสมอจะทำให้สุขภาพจิตดี อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข ผู้สูงอายุต้องสนใจ รับรู้สิ่งใหม่ๆ และการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและการปรับตัว เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไม่รู้จบได้อย่าง มีความสุข หากผู้สูงอายุไม่มีการติดต่อสื่อสารกับเพื่อน เอาแต่นั่งๆนอนๆ อยู่แต่ในบ้านก็จะทำให้เกิด ความห่อเหี่ยว เบื่อหน่าย ท้อแท้ หมดหวังมองไม่เห็นคุณค่าในตนเอง สุดท้ายก็จะก่อให้เกิดความเครียด ควรมีการออกไปพบปะเพื่อนๆบ้างเป็นครั้งคราว เขาร่วมการประชุมทางวิชาการ หรืออาจออกไปเป็น อาสาสมัครเผยแพร่ความรู้ให้กับชุมชน เป็นต้น

8. ออมดีชีวิมีความสุข

การวางแผนการออมจะทำให้ใช้ชีวิตแบบสุขกายสบายใจ หากมีเงินออม จำนวนที่พอเหมาะกับการใช้ชีวิตในบั้นปลายย่อมมีความสำคัญ ทั้งนี้เมื่อคนเราเข้าสู่วัยสูงอายุ ความสามารถในการหารายได้ก็จะลดลง เมื่อเทียบกับค่าใช้จ่ายด้านอื่นๆที่เพิ่มเข้ามา ดังนั้นจึงควรมีการ

วางแผนออมเบื้องต้น โดยการทำบัญชีครัวเรือน รายรับรายจ่ายประจำวัน เก็บเงินไว้ใช้สำรองยามฉุกเฉิน การออมควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ โดยแต่ละคนอาจมีวิธีการออมแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับรายได้ และวิธีการออม หากมีการวางแผนออมตั้งแต่อายุน้อยเมื่อถึงอายุบั้นปลายจะได้ไม่เป็นภาระให้กับลูกหลาน หากไม่มีการเตรียมตัวตั้งแต่วัยหนุ่มสาว ในอนาคตอาจจะลำบากได้ ดังนั้นการที่รัฐบาลเตรียมผลักดันร่างพ.ร.บ. การออมแห่งชาติ จะเป็นอีกหนึ่งทางที่ช่วยให้วัยแรงงาน โดยเฉพาะแรงงานนอกระบบที่ยังขาดหลักประกันทางรายได้ สามารถมีเงินออมเอาไว้ใช้ในยามแก่ชราได้

ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การแพทย์และการสาธารณสุขทำให้คนมีสุขภาพพลานามัยดีขึ้น ผู้คนอายุยืนเพิ่มมากขึ้น สภาพร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกฎธรรมชาติอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ช่วงที่เข้าสู่วัยสูงอายุซึ่งเป็นวัยสุดท้ายของชีวิต จึงควรมีการเตรียมตัว ยอมรับและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ สังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุขมีหลักปฏิบัติดังนี้คือ

1. ต้องยอมรับว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว กำลังร่างกายจิตใจย่อมเปลี่ยนแปลง การปรับตัวให้เข้ากับสังคมและหน้าที่การงานที่เหมาะสม

2. พยายามรักษาสุขภาพให้แข็งแรง

3. ทำจิตใจให้แจ่มใส

4. ช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด อย่าท้อแท้และพึ่งผู้อื่นให้น้อยที่สุด

การเตรียมความพร้อมที่ดีจะทำให้ผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น สามารถอยู่ร่วมกับครอบครัวและสังคมได้อย่างมีความสุข

แพทย์หญิงจิตติมา ว่องวิริยะวงศ์ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงต่างๆ นี้ผู้สูงอายุควรมีการเตรียมตัวทั้งร่างกายและจิตใจ อย่างแรก คือ ทำความเข้าใจและยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงนี้ว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ อย่างที่สอง คือ ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ พยายามทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองให้มากที่สุด

2. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

2.1 ทฤษฎีการปรับตัว

2.1.1 ทฤษฎีการปรับตัวของรอย Roy's adaptation model

รอยได้ให้ความหมายของมนุษย์ว่า เป็นบุคคลเดียว ครอบคลุม กลุ่ม องค์กร และชุมชนเป็นระบบการปรับตัวแบบองค์รวม (Holistic adaptation system) ระบบของมนุษย์เป็นทั้งหมดในหนึ่งเดียวนั้นแสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมที่มีความหมายของมนุษย์ เพราะมนุษย์มีความสามารถในการคิด มีสติ ซึ่งจะออกมาเป็นรูปแบบและมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก

ระบบการปรับตัวของบุคคลเป็นระบบเปิด และมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดนิ่งมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกตลอดเวลา (Roy, 1999) รอยมองว่า มนุษย์ประกอบไปด้วยกาย จิต และสังคม (Biopsychosocial being) มีความเป็นองค์รวม (Roy, 1984) ไม่สามารถแยกจากกันได้เพื่อความปกติสุข หรือภาวะสุขภาพที่ดี นอกจากนี้ ยังขึ้นอยู่กับระดับ การ

ปรับตัว (Adaptation level) ซึ่งเป็นปัจจัยนำเข้าสู่ระบบการปรับตัวของบุคคลอีกตัวหนึ่ง ระดับการปรับตัว ก็คือระดับหรือขอบเขตที่แสดงถึงความสามารถของบุคคลในการตอบสนองทางบวกต่อสถานการณ์หนึ่ง หรือเป็นผลจากการที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นเอง ทั้งนี้ รอย ได้แบ่งระดับการปรับตัวออกเป็น 3 ลักษณะ (Roy, 1999) ได้แก่

1. การปรับตัวที่มีการผสมผสานกันได้ดี (Integrated level of adaptation) หมายถึง ระดับของการปรับตัวที่โครงสร้างและหน้าที่ของร่างกาย สามารถทำงานประสานกันได้อย่างเหมาะสม สนองต่อความต้องการของบุคคลได้ เช่น สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามปกติ สามารถสนองต่อความต้องการของร่างกายได้ เมื่อมีเรื่องราวใด ๆ เข้ามาก็สามารถยอมรับได้ บุคคลมีความมั่นใจด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมสามารถแสดงบทบาทของตนเองได้อย่างเหมาะสม จะมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสมรวมถึงสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นตามความเหมาะสมได้เช่นกัน

2. การปรับตัวที่อยู่ในระยะของการชดเชย (Compensatory level of adaptation) หมายถึง ระดับที่กลไกการควบคุมและกลไกการคิดรู้ถูกกระตุ้นการทำงานเพื่อ ที่จะให้เกิดกระบวนการปรับตัวอย่างผสมผสาน (Integrated)

3. การปรับตัวที่อยู่ภาวะอันตราย/ไม่ดี (Compromised level of adaptation) หมายถึง ระดับการปรับตัวที่ยังไม่เพียงพอที่จะไปถึงระดับของการปรับตัวที่ผสมผสานกันได้ดีและระดับการปรับตัวในระยะของการชดเชยทำให้เกิดปัญหาการปรับตัวในระยะการปรับตัวที่ไม่ดีนี้ เมื่อสิ่งเร้าที่มากกระทบนั้นอยู่ในขอบเขตความสามารถในการปรับตัวของบุคคล บุคคลจะสามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ถ้าสิ่งเร้านั้นอยู่นอกเหนือความสามารถของบุคคลจะเกิดการปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพ ซึ่งระดับความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล จะมีลักษณะเฉพาะตัว และมีขอบเขตจำกัด แต่ถ้าหากบุคคลเคยประสบความสำเร็จในสถานการณ์เช่นนี้มาก่อนแล้ว ขอบเขตระดับความสามารถในการปรับตัวจะกว้างขึ้นในสถานการณ์ใหม่ที่เกิดขึ้นคล้ายกันหากระดับการปรับตัวไม่มีประสิทธิภาพจะส่งผลสะท้อนกลับสู่ระดับการปรับตัวใหม่ เพื่อให้บุคคลนั้นอยู่ในสมดุลได้ต่อไปเมื่อสิ่งเร้าเข้ามากระทบทำให้ระบบเกิดการเปลี่ยนแปลงการปรับตัวให้เข้าสู่สมดุลของระบบโดยใช้กลไกการเผชิญปัญหา (Coping mechanism) เป็นกระบวนการที่ตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ โดยที่บุคคลไม่ต้องคิด (Roy, 1984) การปรับตัวนั้นอาศัยกลไกที่ทำงานประสานกัน 2 กลไก ได้แก่

3.1 กลไกการควบคุม (Regulator mechanism) รอย มองว่าเป็นกลไกการปรับตัวเพื่อตอบสนองโดยอัตโนมัติเพื่อรักษาสมดุลการทำงานของร่างกายในระบบต่างๆ โดยอาศัยระบบประสาทของร่างกาย (Neural) สารเคมี (Chemical) และระบบต่อมไร้ท่อ (Endocrine) กระบวนการเผชิญปัญหาทำงาน จากการที่สิ่งเร้าทั้งจากภายนอกและภายใน ผ่านการรับรู้ความรู้สึก (Sense) เข้าสู่ระบบประสาท ระบบไหลเวียน และระบบต่อมไร้ท่อผ่านวิถีประสาท(Channel) โดยอัตโนมัติ ส่งผลให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองโดยอัตโนมัติ (Automatic and unconscious responses) (Roy, 1984) และจะมีผลต่อกลไกการคิดรู้ด้วย

3.2 กลไกการคิดรู้ (Cognator mechanism) รอย มองว่าเป็นกลไกการปรับตัวที่ทำงานผ่านทางกระบวนการการคิดรู้และอารมณ์ (Cognitive-emotive) มี 4 วิธีทาง ได้แก่

กระบวนการรับรู้หรือรับข้อมูล (perceptual and information processing) คือ กิจกรรมการเลือกรับข้อมูล เก็บรหัส (Coding) และจดจำข้อมูล (Memory) นั้นเอง ผ่านกระบวนการการเรียนรู้ (Learning) จะเกี่ยวข้องกับการจำลอง การได้รับรางวัลผ่านกระบวนการตัดสินใจ (Judgement) และการแสดงอารมณ์ (Emotion) (Roy, 1984) ตลอดจนกลไกการป้องกันทางจิต (Defense mechanism) (Roy, 1999) แล้วเกิดเป็นพฤติกรรมที่ตอบสนองออกมาจากการทำงานของกลไกการควบคุมและกลไกการเรียนรู้ คิดมีการทำงานร่วมกันอย่างแยกจากกันไม่ได้ส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ (Outcome) ซึ่งตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมปรับตัว 4 ด้าน ได้แก่

3.2.1 การปรับตัวด้านร่างกาย (Physiological mode)

รอย (Roy, 1999) กล่าวว่า เป็นความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการทางร่างกายและปฏิกิริยาทางเคมีที่เกี่ยวข้องกันในเรื่องการทำหน้าที่และในระบบอวัยวะโดยจะเป็นการทำงานของเซลล์ และเนื้อเยื่ออวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เป็นการปรับตัวเพื่อดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงด้านร่างกาย (Physiologic integrity) สิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเรา อาทิ อากาศ น้ำ อาหาร การออกกำลังกายและการพักผ่อน การขับถ่าย การควบคุมภาวะสมดุลของร่างกาย ยังรวมถึงการทำหน้าที่ของกลไก การควบคุม คือ การรับรู้ความรู้สึก สารน้ำ และอิเล็กโทรไลต์ การทำหน้าที่ของระบบประสาท และการทำหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ เป้าหมายสูงสุดเป็นการปรับตัวเพื่อเข้าสู่สมดุลของร่างกาย

3.2.2 การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self-concept mode)

รอย (Roy, 1999) กล่าวว่า การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์นั้น ประกอบขึ้นมาจากความเชื่อ และความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเองในห้วงเวลาใดเวลาหนึ่ง เกิดขึ้นจากการรับรู้ในตัวเองและจากผลสะท้อนของบุคคลรอบข้าง ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ๆ ดังนี้

1. อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย (Physical self)

รอย (Roy, 1999) อธิบายว่า เป็นการประเมินตัวเองด้านร่างกายของมนุษย์อันประกอบไปด้วยลักษณะเฉพาะทางด้านร่างกาย การมีเพศสัมพันธ์ สภาวะด้านสุขภาพและการเจ็บป่วย และลักษณะที่ปรากฏ รอยได้แบ่งเป็นด้านการรับรู้ความรู้สึกของร่างกาย (Body sensation) และด้านภาพลักษณ์ (Body image)

2. อัตมโนทัศน์ส่วนบุคคล (Personal self)

รอย (Roy, 1999) กล่าวว่า เป็นการประเมินลักษณะนิสัยของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับความคาดหวัง ความรู้สึกมีคุณค่า อัตมโนทัศน์ส่วนบุคคลนี้ประกอบด้วย ความมั่นคงในตัวเอง (Self-consistency) อุคมคติของตัวเอง (Self-ideal) ศีลธรรมจรรยาและจิตวิญญาณแห่งตน (Moral ethical spiritual self)

3.2.3 การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role function mode)

หมายถึง การปรับตัวเพื่อสนองต่อความมั่นคงหรือการได้รับการยอมรับจากสังคม (Social integrity) เป็นการกระทำหน้าที่ตามความคาดหวังของสังคม เน้นบทบาทตำแหน่งหน้าที่ของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น เป็นสิ่งกำหนดพฤติกรรมของบุคคลในสถานการณ์หนึ่ง ๆ โดยจะต้องปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ตามที่ตั้งใจคาดหวังไว้อย่างเหมาะสม หากไม่สามารถปรับตัวในด้านบทบาทหน้าที่ได้จะเกิดปัญหาคือการไม่สามารถแสดงบทบาทใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Ineffective role transition) การแสดงบทบาทไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง (Role distance) ความ

ขัดแย้งในบทบาท (Role conflict) และความล้มเหลวในบทบาท (Role failure) การแสดงบทบาทนี้จะสัมพันธ์กับความรู้สึกต่อบทบาทตามที่รอยได้แบ่งบทบาทของบุคคล ออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. บทบาทปฐมภูมิ (Primary role)

บทบาทนี้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้น บทบาทนี้เป็นไปตามการเจริญเติบโตของบุคคลหรือขั้นพัฒนาการแต่ละวัย เช่น การสวมบทบาทเป็นเด็กในวัยเรียน การสวมบทบาทเป็นผู้สูงวัย

2. บทบาททุติยภูมิ (Secondary role)

เป็นบทบาทที่สัมพันธ์กับบทบาทปฐมภูมิ บุคคลหนึ่งอาจมีบทบาทหน้าที่ ทุติยภูมิได้หลายบทบาท ทั้งบทบาทหน้าที่ในครอบครัว เช่นการแสดงเป็นบุตรของบิดามารดา แสดงเป็นพี่หรือเป็นน้อง หรือแม้แต่การแสดงบทบาทตามสาขาอาชีพ อาทิ พยาบาล ครู นักศึกษาพยาบาล เป็นต้น

3. บทบาทตติยภูมิ (Tertiary role)

เป็นการแสดงบทบาทชั่วคราวที่บุคคลนั้นได้รับซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับระยะเวลาและระยะพัฒนาการของบุคคล เช่น แสดงเป็นคนไข้ การรับหน้าที่เป็นประธานการประชุม เป็นต้น ทั้งนี้ การแสดงบทบาทหน้าที่จะประกอบไปด้วยพฤติกรรมของบุคคล 2 พฤติกรรม ได้แก่ พฤติกรรมด้านการกระทำ (Instrumental behavior) และพฤติกรรมด้านความรู้สึก (Expressive behavior)

3.2.4 การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน (Interdependence mode)

หมายถึง การปรับตัวเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางสังคม เช่น เป็นการสนองต่อความต้องการที่จะมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลการได้รับซึ่งความรัก ความหวังใจ จะก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย หากประพฤติกรรมหรือปรับตัวไม่เหมาะสมจะเกิดการพึ่งพาผู้อื่นอย่างไม่เหมาะสม (Dysfunction dependence) และการพึ่งพาตัวเองอย่างไม่เหมาะสมเช่นกัน (Dysfunction independence) แต่โดยทั่วไปแล้วบุคคลจะพยายามพึ่งพาตัวเองและผู้อื่นอยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม สังคมยอมรับได้ มีการยอมรับและให้ความเอาใจใส่ดูแลซึ่งกันและกัน พึ่งพาอาศัยกันอย่างสม่ำเสมอ มีปฏิสัมพันธ์และการอยู่คนเดียวอย่างเหมาะสม ซึ่งถือว่าการปรับตัวด้านนี้ที่มีความเหมาะสม ซึ่งรอย (Roy, 1999) แบ่งการประเมินออกได้ดังนี้

1. บุคคลสำคัญ (Significant other)

เป็นการประเมินความรู้สึก ความผูกพัน สัมพันธภาพ และการช่วยเหลือกันระหว่างผู้รับบริการกับบุคคลที่มีความหมายต่อชีวิต

2. ระบบสนับสนุน (Supporting system)

ประเมินความรู้สึก ความผูกพัน การช่วยเหลือระหว่างผู้รับบริการกับ ครอบครัว เครือญาติ เพื่อนร่วมงาน

รอยให้คำจำกัดความของสิ่งแวดล้อม โดยยึดตามทฤษฎีของเฮลสัน ที่กล่าวว่า “การปรับตัวเป็นการทำงานของระดับการเปลี่ยนแปลงระดับและระบบการปรับตัวของมนุษย์” รอยมองว่า สิ่งแวดล้อม เป็นทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกสภาพการณ์ ที่ล้อมรอบตัวบุคคลทั้งภายในและภายนอกบุคคล มี

ผลกระทบต่อพัฒนาการและพฤติกรรมของบุคคล (Roy, 1999) สิ่งแวดล้อมถือเป็นปัจจัยนำเข้าเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมเกิดขึ้นจะกลายเป็นสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นให้บุคคลเกิดการปรับตัว โดยจำแนกสิ่งเร้าออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. สิ่งเร้าตรง (Focal stimuli) คือ สิ่งเร้าทั้งจากภายนอกและภายในที่บุคคลกำลังเผชิญอยู่ในขณะนั้นมีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อการปรับตัวมากที่สุดทำให้ต้องมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นเกิดขึ้น สิ่งเร้าเปรียบเสมือนตัวกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม เช่น การเจ็บป่วยขณะนั้น

2. สิ่งเร้าร่วม (Contextual stimuli) คือ สิ่งเร้าอื่น ๆ ที่มีอยู่ในขณะนั้น นอกเหนือจากสิ่งเร้ามีผลมากระทบบุคคลเช่นกัน เป็นได้ทั้งในทางบวกและทางลบ ซึ่งถ้ามีผลในทางบวกจะช่วยลดอิทธิพลของสิ่งเร้าตรงหรือช่วยลดความรุนแรงได้แต่ถ้ามีผลในทางลบจะทำให้อิทธิพลของสิ่งเร้าตรงมีอิทธิพลมากยิ่งขึ้นจะทำให้บุคคลปรับได้ยากเพิ่มขึ้นโดยอาจจะมึผลเป็นตัวเสริมต่อสิ่งเร้าตรง สิ่งเร้าร่วมเหล่านี้ เช่น เพศ การศึกษา สัมพันธภาพ รายได้ของครอบครัว เป็นต้น

3. สิ่งเร้าแฝง (Residual stimuli) คือ ปัจจัยสิ่งแวดล้อมทั้งภายนอกและภายในระบบบุคคลเป็นลักษณะเฉพาะตัวของมนุษย์ หรืออาจเกิดจากประสบการณ์ในอดีต เช่นนิสัย ทักษะ ทักษะ ความเชื่อ ค่านิยม บุคลิกภาพ เป็นต้น

2.1.2 ทฤษฎี Psychosocial Developmental Stage ของอีริกสัน

ทฤษฎี Psychosocial development ของ Erik H. Erikson อธิบายถึงลักษณะของการศึกษาไปข้างหน้า โดยเน้นถึงสังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของคน ซึ่งในแต่ละขั้นของพัฒนาการนั้นจะมีวิกฤติการณ์ทางสังคม (social crisis) เกิดขึ้น การที่ไม่สามารถเอาชนะหรือผ่านวิกฤติการณ์ทางสังคมในขั้นหนึ่ง ๆ จะเป็นปัญหาในการเอาชนะวิกฤติการณ์ทางสังคมในขั้นต่อมา ทำให้เกิดความบกพร่องทางสังคม (social inadequacy) และเป็นปัญหาทางจิตใจตามมาภายหลัง ทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพตามแนวคิดของ Erikson แบ่งพัฒนาการด้านจิตสังคมของบุคคลเป็น 8 ขั้น ผู้วิจัยได้นำเพียงขั้นที่ 7 และ 8 มาประกอบการวิจัยในครั้งนี้ ซึ่งขั้นที่ 7 ได้พูดถึงระยะผู้ใหญ่ (Adult period) อายุ 40-60 ปี : ขั้นการอนุเคราะห์ก็่อกูลกับการพะว่พะวงแต่ตัวเอง (Generativity vs Self-Absorption) เป็นระยะที่บุคคลหันมาสนใจกับโลกภายนอก ริเริ่มสร้างสรรค์งานต่าง ๆ เพื่อสังคม คิดถึงผู้อื่น ไม่โลกหรือเห็นแก่ได้ฝ่ายเดียว บุคคลที่ไม่สามารถทำเช่นนี้ได้จะมีความรู้สึกคิดถึง หมกมุ่นอยู่กับตนเอง เป็นคนที่เอาตนเองเป็นศูนย์กลาง มีชีวิตอย่างไร้ความสุข ส่วนขั้นที่ 8 ได้พูดถึงถึงระยะวัยสูงอายุ (Aging period) อายุประมาณ 60 ปีขึ้นไป : ขั้นความมั่นคงทางจิตใจกับความสิ้นหวัง (Integrity vs Despair) วัยนี้เป็นวัยสุขุม รอบคอบ ฉลาด บุคคลจะยอมรับความเป็นจริงของชีวิต ระลึกถึงความทรงจำในอดีต หากประสบความสำเร็จในอดีตก็จะรู้สึกไว้วางใจผู้อื่นและตนเอง มีความมั่นคงทางจิตใจ ภูมิใจต่อการบอกเล่าเกี่ยวกับประสบการณ์ในชีวิตให้บุตรหลานฟัง ตรงกันข้ามหากบุคคลต้องประสบกับความล้มเหลวและความผิดหวังในอดีต จะเกิดความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวังในชีวิต รู้สึกคับข้องใจและไม่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

2.2 ทฤษฎีการสูงอายุ (Theory of Aging)

2.2.1 ทฤษฎีความสูงอายูเชิงชีวภาพ (Biological theories of aging) ทฤษฎีความสูงอายูเชิงชีวภาพ เป็นทฤษฎีที่พยายามอธิบายความชราทางชีววิทยา ซึ่งเกี่ยวข้องกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพที่เกิดขึ้น ภายในร่างกายของสิ่งมีชีวิตทุกชนิด เมื่อวัยชรากระบวนการของ

ความชราที่เกิดขึ้นมักจะสัมพันธ์กับอายุของสิ่งมีชีวิต ซึ่งอธิบายในเรื่องของผลกระทบการทำหน้าที่ของอวัยวะในร่างกายทำงานได้ลดลง จนกระทั่งไม่สามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติเหมือนในวัยเด็กหรือหนุ่มสาว ซึ่งทฤษฎีความสูงอายุเชิงชีวภาพที่เป็นที่ยอมรับในปัจจุบัน ได้แก่

1. ทฤษฎีนาฬิกาทางพันธุกรรม (Genetic clock theory)

ทฤษฎีนี้เชื่อว่าอายุขัยของมนุษย์ถูกโปรแกรมก่อนกำหนดไว้โดยเริ่มจากยีนใน DNA ถ่ายทอดลักษณะต่างๆ ให้ลูกหลาน ทฤษฎีนี้เชื่อว่ามนุษย์สามารถคาดเดาอายุขัยได้นั่นเอง คือครอบครัวใดที่ พ่อ-แม่-ปู่-ย่า-ตา-ยาย อายุยืนลูกย่อมอายุยืนด้วย

จากการศึกษาครั้งล่าสุดพบว่าสารพันธุกรรมที่ตำแหน่งปลายสุดของโครโมโซม และเกี่ยวข้องกับการแบ่งตัวเพิ่มจำนวนของเซลล์สารพันธุกรรมกลุ่มนี้เรียกว่า “Telomeres” ซึ่ง ประกอบด้วย Hexanucleotide จำนวนเป็นพัน ถ้าจำนวน Hexanucleotide ลดลงความสามารถในการสร้าง DNA ใหม่ก็จะลดลงส่งผลให้ความสามารถในการแบ่งเซลล์ลดลงการสร้าง Hexanucleotide RNA- associate polymers ชื่อ Telomerase แต่เซลล์ร่างกายมนุษย์มีเอนไซม์นี้จำกัดในการแบ่งเซลล์ (50-200 ครั้ง)

2. ทฤษฎีความคลาดเคลื่อน (Error theory of aging)

Orgel เป็นผู้เสนอทฤษฎีนี้ เชื่อว่าเมื่อเซลล์มีอายุมากขึ้น จะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นใน DNA และ RNA ทำให้เกิดความผิดปกติเกิดขึ้นภายในเซลล์ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดความผิดพลาดการแปลรหัส DNA และ RNA ในทุกระยะของการสังเคราะห์โปรตีน ความผิดพลาดเหล่านี้ทำให้เซลล์มีอายุมากขึ้นหรือตายในที่สุด

3. ทฤษฎีความเสื่อม (Wear and tear theory)

ทฤษฎีนี้อธิบายเกี่ยวกับการใช้งานในเซลล์ เมื่อเซลล์ถูกใช้งานมากขึ้นทำให้เซลล์มีความเสื่อมมากขึ้น ทฤษฎีนี้เปรียบเทียบการทำงานของร่างกายเหมือนเครื่องจักร ได้มีการถูกตั้งโปรแกรมการใช้งานเอาไว้ล่วงหน้าเมื่อมีการใช้งานเครื่องจักรมากขึ้น อายุการใช้งานของเครื่องจักรมากขึ้นทำให้มีการเสื่อมสภาพเพิ่มขึ้นซึ่งยากแก่การซ่อมแซมและการดูแลรักษาจึงทำให้เครื่องจักรไม่สามารถใช้งานได้ดีที่สุดในที่สุด ต่อมาได้มีการศึกษาเพิ่มเติมว่า ถ้าคนเรามีการออกกำลังกายอยู่เสมอจะช่วยให้มีการรักษาเสถียรภาพของระดับน้ำตาลในเลือด การทำงานในร่างกายก็เช่นกันหากมีการใช้งานหนักและขาดการดูแลเอาใจใส่ ร่างกายก็ต้องสึกหรอ เราควรดูแลเอาใจใส่ต่อสุขภาพของเราให้มากขึ้น เพื่อยืดอายุการใช้งานของร่างกายให้ยาวนานยิ่งขึ้น

4. ทฤษฎีอนุมูลอิสระ (Free-radical theory)

Harman เป็นผู้เสนอทฤษฎีนี้ เชื่อว่าความสูงอายุเกิดจากร่างกายมีการสะสมของอนุมูลอิสระมากขึ้นจนเกิดสารหรือเป็นโมเลกุลที่มีฤทธิ์ทำลาย อนุมูลอิสระอาจเกิดจากการ metabolism ของร่างกายเองหรือจากการรับเข้าจากภายนอกก็ตาม แล้วไปทำปฏิกิริยากับไขมันที่ไม่อิ่มตัวในเซลล์ได้แก่ ไมโทคอนเดรียไลโซโซม และเยื่อหุ้มนิวเคลียสทำให้มีการใช้ออกซิเจนมากขึ้น จนเกิดเป็นอนุมูลอิสระมากขึ้น ก่อเกิดการยับยั้งการทำปฏิกิริยากับสารอื่นๆ ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง เช่น เมื่อไมโทคอนเดรียทำปฏิกิริยากับอนุมูลอิสระ ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง เยื่อหุ้มเซลล์ถูกทำลาย ทำให้เพิ่มปริมาณน้ำเข้าสู่เซลล์มากขึ้น ระบบสมดุลของน้ำในเซลล์เสียไป ในที่สุดส่งผลทำให้เซลล์ตายได้ โดยปกติในร่างกายของมนุษย์จะมีกลไกการจำกัดของเสีย หรือสารที่ร่างกายไม่

ต้องการ รวมทั้งช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ แต่เชื่อว่าการสะสมของอนุมูลอิสระเกิดขึ้นรวดเร็วกว่าการซ่อมแซม การรับประทานที่มีส่วนประกอบของวิตามิน C และ E ซึ่งเป็นสาร antioxidant จะมีส่วนช่วยยับยั้งการทำงานหรือการสร้างอนุมูลอิสระได้

5. ทฤษฎีภูมิคุ้มกัน (Immunity theory)

ทฤษฎีนี้กล่าวว่าบุคคลมีอายุมากขึ้น ระบบคุ้มกันในร่างกายจะมีประสิทธิภาพการทำงานลดลง ซึ่งระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายมี 2 ระบบ คือ B-lymphocyte และ T-lymphocyte ทำให้กลไกในการกำจัดสิ่งแปลกปลอมที่เข้าสู่ร่างกายมีประสิทธิภาพลดลง และมีการสร้างแอนติบอดีลดลงด้วยการเปลี่ยนแปลงของระบบภูมิคุ้มกันที่เกิดร่วมกับความชรา เมื่อแก่ตัวมาภูมิคุ้มกันต้านทานในร่างกายลดน้อยลง โอกาสเสี่ยงเกิดโรคเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นควรทำร่างกายให้แข็งแรง สร้างภูมิให้ร่างกายจะทำให้ห่างไกลจากโรคร้ายต่างๆ

6. ทฤษฎีการเชื่อมตามขวาง (Cross-linkage theory)

ทฤษฎีเชื่อมตามขวาง (Cross-linkage theory) ทฤษฎีนี้อธิบายว่าความสูงอายุเกิดขึ้นจากการเชื่อมขวางของโมเลกุลของโปรตีนส่วนใหญ่จะพบการเชื่อมตามขวางมากที่สุดในการออสตินและคอลลาเจน ซึ่งเป็นเนื้อเยื่อเกี่ยวกับพันธุกรรมในร่างกายของสิ่งมีชีวิตที่เป็นส่วนประกอบของโครงสร้างร่างกาย ช่วยพยุงและให้ความแข็งแรง เนื้อเยื่อเหล่านี้จะพบมากในผิวหนัง เอ็น กระดูก กล้ามเนื้อ หลอดเลือดและหัวใจอัตราการเชื่อมตามขวางจะเป็นมากขึ้นเมื่ออายุมากขึ้นแต่จะเกิดเร็วในช่วงอายุ 30-50 ปีขึ้นไป ซึ่งเมื่ออายุมากขึ้นในออสตินและคอลลาเจนมีการเชื่อมตามขวางมากขึ้นก็จะทำให้ร่างกายขาดการยืดหยุ่น ทำให้ปวดเมื่อย กล้ามเนื้อฉีกขาดง่าย ผิวหนังเหี่ยวย่น การทำงานของหลอดเลือดและอวัยวะต่างๆ ในร่างกายมีประสิทธิภาพลดน้อยลง

7. ทฤษฎีเกี่ยวข้องกับประสาทและต่อมไร้ท่อ (Neuroendocrine theory)

โดยปกติการทำงานของระบบสมอง ประสาทอัตโนมัติและต่อมไร้ท่อจะทำงานประสาน และควบคุมซึ่งกันและกันเพื่อให้ร่างกายดำรงชีวิตอยู่ได้ตามปกติ แต่เมื่ออายุมากขึ้นจะมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนภายในร่างกาย เช่น

7.1 ต่อมใต้สมอง โดยเฉพาะต่อมใต้สมองส่วนหน้า จะเสื่อมหน้าที่ลงอย่างรวดเร็วฮอร์โมนต่ำซึ่งเป็นผลให้ผู้สูงอายุเบื่ออาหาร อ่อนเพลียขนบริเวณรักแร้และหัวเหน่าร่วง อวัยวะเพศเสื่อมและเล็กลง

7.2 ต่อมไทรอยด์ จะมีขนาดเล็กลงหลังอายุ 50 ปีไปแล้ว

7.3 ตับอ่อนจะผลิตอินซูลินได้น้อยลง เป็นผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น

2.2.2 ทฤษฎีความสูงอายุเชิงจิตสังคม (Psychosocial theories of aging)

ทฤษฎีความสูงอายุเชิงจิตสังคมอธิบายในเรื่องบทบาทและสัมพันธภาพของบุคคลในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ซึ่งทฤษฎีนี้จะมีส่วนเกี่ยวข้องกับการปรับตัวและหน้าที่ในสังคม ตำแหน่งหน้าที่การทำงาน เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้นการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ก่อให้เกิดผลกระทบต่อบุคลิกภาพ สถานภาพ โครงสร้างของครอบครัวและมีกิจกรรมในสังคม ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ได้แก่

1. ทฤษฎีการถดถอยจากสังคม (Disengagement theories)

ทฤษฎีนี้ตั้งขึ้นโดย Cumming และ Henry เชื่อว่าบุคคลเมื่อถึงวัยสูงอายุจะสามารถยอมรับในบทบาทและหน้าที่ของตนเองที่ลดลง ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีลักษณะแยกตัวออก

จากสังคมที่ละน้อย เช่นเกษียณอายุการทำงาน ทำให้การทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนร่วมงานมีน้อยลง หรือ การแยกออกจากครอบครัวของบุตรหลานทำให้หมดสภาพการเป็นหัวหน้าครอบครัว ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุ มีการแยกตัวออกจากสังคม จากการศึกษาส่วนใหญ่พบว่า ผู้สูงอายุมีความสุขและพึงพอใจ เพราะที่ได้รับอิสระภาพมากขึ้น ไม่ต้องอยู่ในระเบียบกฎเกณฑ์ต่างๆ ของสังคม แต่ก็มี การศึกษาว่าเมื่อมีอายุมากขึ้นผู้สูงอายุอาจรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองลดน้อยลง ทำให้มีการถอนตัวออกจาก กิจกรรมในสังคมได้ ฉะนั้นถ้าสังคมและบุคคลรอบข้างของผู้สูงอายุยอมรับ เปิดโอกาสและเคารพในตัว ผู้สูงอายุจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขมากขึ้นและทำให้พวกเขาู้สึกว่ายังมีคุณค่ากับสังคมและบุคคลรอบ ข้างต่อไป

2. ทฤษฎีการมีกิจกรรม (Activity theory)

Havighurst อธิบายว่าการที่ผู้สูงอายุจะประสบความสำเร็จได้ (Successful aging) ผู้สูงอายุต้องมีการทำกิจกรรมอยู่เสมอ ไม่ถอนตัวออกจากสังคมละสิ่งแวดล้อม ผู้สูงอายุจะมีความสุข พึงพอใจในชีวิต ถ้ายังคงมีกิจกรรมสังคม ซึ่งการทำกิจกรรมจะช่วยส่งเสริมผู้สูงอายุมีอัตมโนทัศน์ที่ดี ทำให้รู้สึกรู้ว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข อย่างไรก็ตาม ในการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุ ควรเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุแต่ละคน

3. ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity theory)

Neugarten อธิบายว่าผู้สูงอายุมีความสุขในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพและแบบแผนการดำเนินชีวิตที่มีมาในอดีตที่แต่ละคนปฏิบัติมาก่อนและบุคลิกภาพมาจาก ความพึงพอใจในชีวิตต่อการมีบทบาทในกิจกรรมนั้นๆ ในบางครั้งทฤษฎีนี้ถูกเรียกว่าทฤษฎีพัฒนาการ (Developmental theory) หรือทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality theory) เพราะว่าเมื่อบุคคลเขาสู่วัย สูงอายุ แต่ละคนจะพยายามคงความต่อเนื่องในเรื่องนิสัย ความชอบความเชื่อ ค่านิยมและปัจจัยอื่นๆ ที่ ส่งผลต่อบุคลิกภาพของเขาในวัยต่างๆ ของชีวิตฉะนั้นบุคคลรอบข้างควรเข้าใจถึงพฤติกรรมความต่อเนื่อง ของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นผลมาจากบุคลิกภาพส่วนตัวว่าพฤติกรรมพวกเขามีมาตั้งแต่วัยหนุ่มสาว และควรมี การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุการตัดสินใจที่จะเลือก เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขและไม่ขัดแย้งต่อความรู้สึก ภายในของผู้สูงอายุ

4. ทฤษฎีของเพค (Peck's theory)

โรเบิร์ตเพค ได้แบ่งผู้สูงอายุเป็นสองกลุ่ม คือ ผู้สูงอายุวัยต้น อยู่ในช่วงอายุ 55-75 ปี และวัยปลายอยู่ในช่วง 75 ปีขึ้นไป ซึ่งสองกลุ่มนี้มีความแตกต่างกันทั้งด้านกายภาพและจิต สังคม ทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่าผู้สูงอายุมีพัฒนาการ 3 ประการ คือ

1. ความรู้สึกของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับงานที่มีทำอยู่ ผู้สูงอายุจะรู้สึกภาคภูมิใจ และเห็นว่าตนเองมีคุณค่า แต่เมื่อเกษียณแล้วความรู้สึกนี้จะลดลง ฉะนั้นบางคนจะสร้างความพึงพอใจ ต่อไปโดยการหางานอื่นทำแทน เช่น ปลูกต้นไม้ อาสาสมัคร หรือแม่แต่วิทยากรรับเชิญ เป็นต้น
2. ผู้สูงอายุยอมรับว่ามีอายุมากขึ้น สมรรถภาพของร่างกายเปลี่ยนแปลง ตามธรรมชาติ ร่างกายมีความแข็งแรงลดลง ชีวิตจะมีความสุขถ้าสามารถยอมรับและปรับความรู้สึกนี้ได้
3. ผู้สูงอายุยอมรับว่าต้องเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ ยอมรับเรื่องความ ตายโดยไม่รู้สึก

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วันชัย แก้วสุมาลี (2552) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ความเชื่อ ทศนคติและพฤติกรรม การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานของคุณคณาจารย์วัยผู้ใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร” โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรม การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานในแต่ละด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและด้านทรัพย์สินเงินทองของคุณคณาจารย์วัยผู้ใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานครจำแนกตามลักษณะปัจจัยทางชีวสังคมได้แก่เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาและรายได้ 2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทศนคติและพฤติกรรม การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานในแต่ละด้าน 3. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความเชื่อกับผลของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานในแต่ละด้าน ผลการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มคุณคณาจารย์วัยผู้ใหญ่ อายุระหว่าง 21-60 ปี พบว่าการเตรียมตัวด้านจิตใจและทรัพย์สินไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนเตรียมตัวก่อนการเกษียณด้านร่างกายเพศหญิงมากกว่าเพศชาย และผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปีจะมีการเตรียมตัวมากกว่ากลุ่มที่มีอายุ 40 ปีลงมา ระดับการศึกษาไม่ใช่อุปสรรคในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงาน รวมถึงบุคคลที่มีรายได้สูงก็มีศักยภาพในการเตรียมตัวดีกว่าบุคคลที่มีรายได้น้อย ทศนคติก็เป็นเชิงบวกต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

อวยพร ภัทรภักดีกุล, อัมพา อาภรณ์ทิพย์ และอุษณีย์ ธรรมสุวรรณ (2554) ได้ทำการศึกษางานวิจัยในหัวข้อ “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของคุณคณาจารย์ แพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์” ซึ่งตีพิมพ์ในวารสารพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ พ.ศ. 2554. ปีที่ 12 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน) หน้า 21-31 ผลการวิจัยพบว่า การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของคุณคณาจารย์ด้านร่างกายและจิตใจโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ด้านการตรวจสุขภาพประจำปีและตรวจสุขภาพฟันอยู่ในระดับน้อยที่สุด ด้านที่อยู่อาศัย ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม นั้นพบว่าการเตรียมตัวในด้านเศรษฐกิจมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ตามมาด้วย ด้านที่อยู่อาศัย และด้านสังคม ข้อเสนอแนะในการวิจัยควรมีการส่งเสริมให้คุณคณาจารย์ได้มีการเตรียมตัวด้านร่างกายและด้านสังคมให้มากขึ้น เพื่อให้คุณคณาจารย์เข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

สุทธิพงษ์ บุญผดุง (2554) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1)” ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับการคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับ ค่อนข้างมาก ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นอันดับแรก รองลงมาคือด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี และด้านสภาพร่างกายที่ดีตามลำดับ ส่วนด้านความเป็นอยู่ที่ดีและด้านการตัดสินใจด้วยตนเองมีระดับคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง

2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต พบว่าด้านสภาพอารมณ์ที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ความว่าเหว อ่างว้างและความสุขกายสบายใจ รวมไปถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยเช่นกัน

3. แนวทางการพัฒนาชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ผ่านความเห็นชอบจากคุณครูคุณวุฒิซึ่งสามารถนำไปทดลองใช้และศึกษาผลการใช้กับผู้สูงอายุในท้องถิ่นในงานวิจัยระยะที่ 2 ต่อไป

ปริญดา บุญชัย และศุภวัฒน์นากร วงศ์ธนวิสุ (2555) ได้ทำการศึกษางานวิจัยเรื่อง “การเตรียมความพร้อมของวัยแรงงานเพื่อเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพของประชาชนในพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลตอนดั่ง อำเภอนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น” วัตถุประสงค์ในการศึกษาเพื่อ ศึกษาการเตรียมความพร้อมของวัยแรงงานเพื่อเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุ และส่งเสริมประชาชนวัยแรงงานในพื้นที่ องค์การบริหารส่วนตำบลตอนดั่ง ได้เตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่า การเตรียมตัวในด้านต่างๆ ยังไม่มากนัก มีเพียงการออมเล็กๆ น้อยๆ แต่ยังไม่เพียงพอสำหรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ดังนั้นการส่งเสริมให้ประชาชนวัยแรงงานได้ตระหนักถึงความสำคัญและคุณค่าของการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยเน้นบริการที่เข้าถึงเชิงรุก แบบบูรณาการ โดยเฉพาะด้านสุขภาพ มีบริการหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ไปให้บริการและให้ความรู้ตามหมู่บ้านต่างๆ

ปฐมพร ธรรมธวัช (2555) ได้ทำการศึกษางานวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ของการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุและความพึงพอใจในชีวิต ของผู้สูงอายุในเทศบาลนครศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช” เพื่อศึกษาตามวัตถุประสงค์ถึง 1) ปัจจัยส่วนบุคคล การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ 2) ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ และ 3) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่าความพึงพอใจในชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง และผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ แหล่งที่มาของรายได้ ความพอเพียงของรายได้ โรคประจำตัว มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

แสนคำนิง ตรีฤกษ์ฤทธิ์, ชีพสมน รังสยธรร, และ อภิญญา หิรัญวงษ์ (2557) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “คุณภาพชีวิต และการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของข้าราชการครู ในการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ และความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตและการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ผลการวิจัยพบว่า ข้าราชการครู จังหวัดชลบุรีเกือบสามในห้าให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุอยู่ในระดับสูง ส่วนคุณภาพชีวิตกึ่งหนึ่งมีคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง แสดงว่าข้าราชการครูในจังหวัดชลบุรีมีความตื่นตัว ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่าโดยภาพรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณพบว่า การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านจิตใจและด้านร่างกายมีอิทธิพลเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิตโดยภาพรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ธนยศ สุมาลย์โรจและฮานานมุฮิบบะตุตดิน นอจิ สุขใสว (2558) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ผู้สูงอายุในโลกแห่งการทำงาน: มุมมองเชิงทฤษฎีทางกายจิตสังคม” ผลจากการวิเคราะห์ภาพรวมพบว่าลักษณะงานที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คืองานที่มีความเครียดต่ำ งานลักษณะจิตอาสางานที่ได้รับการยอมรับจากสังคมและมีผลตอบแทนที่มุ่งเน้นในด้านสวัสดิการมากกว่าผลตอบแทนเป็นตัวเงิน งานที่ผู้สูงอายุเคยมีประสบการณ์หรือมีความชำนาญ งานตามความสนใจ ซึ่งบทสรุปความนี้จะนำไปสู่การพัฒนาข้อเสนอแนะเชิงนโยบายสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานของผู้สูงอายุต่อไป

นิตยา ทวีชีพ, พิทักษ์ จันทรเจริญ, และ วรณวิภา จัตุชัย (2559) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “รูปแบบกิจกรรมหลังเกษียณอายุตามความต้องการของบุคคลมหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตกรุงเทพมหานคร”

โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยในจัดกิจกรรมหลังเกษียณอายุ และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยและการจัดกิจกรรมหลังเกษียณอายุมีความสัมพันธ์กันอย่างไรอย่างมีนัยสำคัญ .001

ดาวล์ แอล ซาเยต ฟาดิลา และ เรฟา เรฟาต อะลาม (Doaa El Sayad, Raefa Refaat Alam, 2559) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวเข้าสู่วัยเกษียณอายุของสังคมผู้สูงอายุ” ผลการวิจัยพบว่าการวิจัยผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมในการเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุในครั้งนี้ไม่ได้เป็นผู้สูงอายุทั้งหมด เข้าร่วมโครงการเตรียมความพร้อมสำหรับการเกษียณอายุ ถึงกระนั้นการปรับตัวก่อนการเกษียณอายุมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญเชิงบวกทางด้านร่างกาย ด้านการเงิน สังคม และทางด้านจิตใจ รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างการเตรียมความพร้อมสำหรับการเกษียณอายุมีความเหมาะสม สรุปได้ว่าการปรับตัวเพื่อการเกษียณอายุนั้นมีความเหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย หากมีการสนับสนุนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะทำให้โครงการมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

พอลล่า จีน การ์ดเนอร์ (Paula Jean Gardner, 2008) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ชีวิตสาธารณะของผู้สูงอายุ: ที่อยู่อาศัยและเครือข่าย” วัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้ก็เพื่อให้คงไว้ซึ่งสภาพอนามัยที่ดีของผู้สูงอายุ ในศตวรรษที่ 21 ความสนใจที่เพิ่มขึ้นในการส่งเสริมสุขภาพในวัยสูงอายุเพิ่มมากขึ้น ซึ่งประกอบไปด้วยปัจจัยหลายมิติที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ วิทยานิพนธ์นี้ศึกษาถึงชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ โดยเน้นเรื่องสุขภาพ และการดำเนินชีวิต ให้โอกาสผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในชีวิตจัดสถานที่สำหรับพักผ่อนหย่อนใจ ร้านกาแฟหรือสวนสาธารณะในการพบปะสังสรรค์

โฮ ตาด เควิน (Ho, Tat-Kuen, 1995) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การศึกษาของการเตรียมการเกษียณอายุของผู้สูงอายุของชาวฮ่องกง” วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษารูปแบบวิธีการเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุของชาวฮ่องกงและความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุในด้านต่างๆ ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุไม่ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุกว่า 60 เปอร์เซ็นต์ ทำให้เกิดปัญหาขึ้นมา รัฐบาลและหน่วยงานบริการสังคมควรให้โปรแกรมการเตรียมการเกษียณอายุมากขึ้นสำหรับคนที่กำลังจะออกจากตำแหน่ง ซึ่งจะช่วยบรรเทาปัญหาผู้สูงอายุของสังคม การจัดสรรทรัพยากรสำหรับการป้องกันปัญหาผู้สูงอายุจะดีกว่าการดำเนินการแก้ไข วัตถุประสงค์ นอกจากนั้นการศึกษาของชุมชนเกี่ยวกับการบนพื้นที่นี้ควรมีความเข้มแข็ง ผู้สูงอายุที่ฮ่องกงควรตระหนักว่าการเตรียมการเกษียณอายุมีความสำคัญและเป็นประโยชน์ต่อชีวิตของพวกเขาในภายหลัง นอกจากนี้รัฐบาลสามารถส่งเสริมให้ผู้ประกอบการเพื่อให้โปรแกรมการเกษียณอายุสำหรับพนักงานของตนที่กำลังจะเกษียณหรือส่งเสริมให้องค์กรเหล่านี้จะให้ความร่วมมือกับหน่วยงานบริการสังคมที่จะให้โปรแกรมดังกล่าว นี้จะช่วยให้อายุยืนเพื่อเข้าไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในภายหลัง ต่อไปงานวิจัยสามารถตรวจสอบทัศนคติผู้สูงอายุในการเกษียณอายุและความคิดเห็นของพวกเขาเกี่ยวกับการเตรียมการเกษียณอายุ ตัวแปรองค์ประกอบที่จะถูกสร้างขึ้นในการวัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งจะส่งเสริมสร้างความเข้าใจในพื้นที่

สำนักสถิติแห่งชาติ “รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557” จากผลการสำรวจประชากรสูงอายุที่ผ่านมา พบว่า ประเทศไทยมีจำนวนและสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง พบว่าผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 9.4 ร้อยละ 10.7 ร้อยละ 12.2 ในปี 2545 2550 2554 ตามลำดับ ผลการสำรวจครั้งนี้พบว่า มีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 14.9 ของประชากรทั้งหมด (ชายร้อยละ 13.8 และหญิงร้อยละ 16.1)

จากจำนวนผู้สูงอายุทั้งสิ้น 10,014,705 คน เป็นชาย 4,514,815 และหญิง 5,499,890 คน คิดเป็นชายร้อยละ 45.1 และหญิงร้อยละ 54.9 ของผู้สูงอายุทั้งหมด

ตารางที่ 2.1 จำนวนและอัตราของผู้สูงอายุ พ.ศ. 2537 2545 2550 2554 และ 2557

| ปีที่สำรวจ | จำนวนผู้สูงอายุ | อัตราผู้สูงอายุ* |
|------------|-----------------|------------------|
| 2537 | 4,011,854 | 6.8 |
| 2545 | 5,969,030 | 9.4 |
| 2550 | 7,020,959 | 10.7 |
| 2554 | 8,266,304 | 12.2 |
| 2557 | 10,014,705 | 14.9 |

*อัตราผู้สูงอายุ หมายถึง อัตราส่วนของผู้สูงอายุต่อประชากรทั้งสิ้น 100 คน

ที่มา: สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). บทสรุปสำหรับผู้บริหาร การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย. สืบค้นจาก <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/elderlywork/Exc57-1.pdf>.

จากผลสำรวจจะเห็นได้ว่าขณะนี้สังคมไทยได้กลายเป็นสังคมผู้สูงอายุแล้ว และการที่ประเทศไทยมีอัตราการเป็นภาระวัยสูงอายุเพิ่มขึ้น ดัชนีผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น อัตราส่วนเกื้อหนุนผู้สูงอายุลดลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งภาวะเช่นนี้จะส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุในอนาคตอันใกล้

สำนักงานสถิติแห่งชาติตระหนักถึงความจำเป็นที่จะต้องต้องมีข้อมูลประชากรสูงอายุที่เป็นปัจจุบัน เพื่อให้คณะกรรมการติดตามการดำเนินการตามนโยบายและแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) รวมทั้งหน่วยงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องสามารถนำข้อมูลไปใช้ เพื่อเตรียมความพร้อมรองรับสังคมผู้สูงอายุต่อไป

สรินทร์ เกรย์, วรชัย ทองไทย, และเวที สุวรรณพเกล้า (2553). สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ได้เขียนหนังสือเรื่อง “ความสุขเป็นสากล” ได้กล่าวถึงความสุขของผู้สูงอายุไว้ดังนี้ “ความสุขเป็นสากล” มนุษย์ทุกคนต่างต้องการมีความสุขด้วยกันทั้งสิ้น ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าได้กล่าวถึงความสุขไว้ว่า มีหลายระดับ (พระธรรมปิฎก 2544) การฝึกฝนจิตใจขั้นสูงสุด คือ “ความสุขที่แท้จริง” ความสุขประกอบไปด้วย 6 ด้านคือ 1) ศาสนา คุณธรรม-จริยธรรม 2) ครอบครัว 3) สุขภาพ 4) ทุนทางสังคม 5) สิ่งแวดล้อม และ 6) รายได้และหนี้สิน

กรมสุขภาพจิต (2554) หนังสือคู่มือความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูง 5 ด้าน ประกอบไปด้วย

- 1) สุขสบายซึ่งเน้นเรื่องสุขภาพ การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ
- 2) สุขสนุก เป็นความสามารถของผู้สูงอายุในการเลือกวิถีชีวิตที่นันทรมัย ด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส
- 3) สุขสง่า เน้นความเข้าใจในความเป็นไปในชีวิต ความมีคุณค่าในตนเอง มีมุมมองและความรู้สึกต่อตนเองและผู้อื่นอย่างเห็นอกเห็นใจ ไม่ซึมเศร้า ไม่ท้อแท้
- 4) สุขสว่าง เป็นความสามารถด้านความจำ ความเข้าใจความคิดแบบนามธรรม การสื่อสาร การใช้เหตุผล

และการวางแผนแก้ไขปัญหา สุขสงบ เป็นการรับรู้ เข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมความต้องการ จากแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถผ่อนคลายให้เกิดความ 5) สุขสงบ แก่ตนเองได้

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) (2554) ได้สนับสนุนการจัดพิมพ์ หนังสือคู่มือ “4 มิติ สุขคุณภาพผู้สูงอายุในชุมชน” ประกอบไปด้วย มิติที่ 1 การดูแลระยะยาวผู้สูงอายุกลุ่ม “พึ่งพิง” คือมิติด้านสุขภาพทั้งทางกายภาพและจิตใจของผู้สูงอายุและต้องการได้รับการดูแลที่แตกต่างกัน ตามช่วงอายุ มิติที่ 2 การสร้างงาน อาชีพและรายได้แก่ผู้สูงอายุ คือมิติทางเศรษฐกิจและสังคม การมีชีวิต อยู่ต้องใช้เงินระดับหนึ่งโดยเฉพาะชีวิตที่มีคุณภาพ มิติที่ 3 การปรับสภาพแวดล้อมให้เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ คือมิติที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับข้อจำกัดด้านกายภาพและจิตใจตามวัยซึ่งเป็นเรื่องที่ยัง ไม่ค่อยได้รับการเอาใจใส่และให้ความสำคัญอย่างจริงจังในสังคมไทยที่ผ่านมา และมิติที่ 4 การเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุ คือมิติการสร้างหลักประกันว่าจะมีสุขภาพ การเงินการงานและที่อยู่อาศัย สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับวัยซึ่งการเตรียมความพร้อมประกอบไปด้วยการออม 3 ด้าน คือการออม ด้านสุขภาพ การออมด้านการเงิน และการออมด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม

รศรินทร์ เกรย์, อุมารณ ภัทรวานิชย์, เฉลิมพล แจ่มจันทร์, และ เรวดี สุวรรณนพเก้า (2556) “มโนทัศน์ใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ: มุมมองเชิงจิตวิทยาสังคมและสุขภาพ” ในส่วนหนึ่งได้กล่าวถึง นิยามเชิงบวก คือการปรับเปลี่ยนทัศนคติของสังคมที่มีต่อผู้สูงอายุ เช่น การกำหนดให้มีคำขวัญเพื่อให้เกิดภาพลักษณ์เชิงบวก เช่น “แก่ช้า มีคุณค่า สุขภาวะดี” หรือ “ มีคุณค่า และประสบการณ์” เป็นต้น สิ่งสำคัญคือการเตรียมความพร้อมของประชากรให้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณค่า เหมาะสมกับ ภาพลักษณ์เชิงบวก และควรกำหนดไว้ในหลักสูตรการศึกษาตั้งแต่ระดับต้นเพื่อให้เข้าใจกระบวนการ สูงอายุ และตระหนักถึงคุณค่าผู้สูงอายุ ให้เด็กได้เรียนรู้และตระหนักว่าทำอะไรถึงจะมีคุณค่าเมื่อย่าง เข้าสู่ผู้สูงอายุ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปรับตัว ความคิดเชิงบวก และความสุขในการทำงานที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี ซึ่งมีรายละเอียดของวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. ตัวแปรและนิยามปฏิบัติการของตัวแปร
3. เครื่องมือการวิจัย
4. การรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร คือ พนักงานที่ปฏิบัติงานในบริษัท ปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี ที่มีอายุระหว่าง 40-59 ปี ทั้งหมด 3 โรงงาน มีจำนวน 539 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานที่ปฏิบัติงานในบริษัท ปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี ปี พ.ศ. 2560 ที่มีอายุระหว่าง 40-59 ปี จำนวน 3 โรงงานซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างเทียบตามตารางของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970, p. 608 อ้างถึงใน มาเรียม นิลพันธ์, 2554, น. 122) จำนวน 230 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการสุ่มจับฉลากเลขรหัสของพนักงานโดยมีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 3.1 กลุ่มตัวอย่างพนักงานที่ปฏิบัติงานในบริษัท ปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี ปี พ.ศ. 2560 ที่มีอายุระหว่าง 40-59 ปี จำนวน 3 โรงงาน โดยการสุ่มจับฉลากเลขรหัสของพนักงาน

| ที่ | โรงงาน | ประชากร (คน) | กลุ่มตัวอย่าง (คน) |
|-----|-------------|--------------|--------------------|
| 1 | โรงงานที่ 1 | 90 | 40 |
| 2 | โรงงานที่ 2 | 214 | 90 |
| 3 | โรงงานที่ 3 | 235 | 100 |
| | รวม | 539 | 230 |

2. นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการของตัวแปร

2.1 การปรับตัว หมายถึง กระบวนการรักษาความสมดุลของร่างกายและจิตใจเพื่อให้สามารถทำงานและดำรงชีวิตภายใต้สถานการณ์การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุที่เปลี่ยนแปลงอย่างมีความสุขของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี แบ่งเป็น 4 ด้าน คือด้านสุขภาพร่างกาย ด้านสุขภาพจิตใจ ด้านสังคมและครอบครัว และด้านเศรษฐกิจ ดังนี้

2.1.1 การปรับตัวด้านร่างกาย หมายถึง การยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยการหมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การลดอาหารที่ทำให้เกิดโรค และการพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

2.1.2 การปรับตัวด้านจิตใจ หมายถึง การปรับเปลี่ยนความคิดความรู้สึกด้านลบให้เป็นด้านบวกเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ด้วยการเปิดใจยอมรับสภาพความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต ลดความรู้สึกหดหู่ ซึมเศร้า เสียใจ โกรธ วิตกกังวล เพิ่มการมีจิตใจที่ สดชื่น แจ่มใส เบิกบานใจ มีความคิดที่เป็นระบบระเบียบและมีเหตุผล

2.1.3 การปรับตัวด้านสังคม หมายถึง การยอมรับการเปลี่ยนแปลงและปล่อยวาง เรื่องการเปลี่ยนแปลงของบทบาทหน้าที่ที่รับผิดชอบทั้งในครอบครัว ที่ทำงาน และในสังคมเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ด้วยการสร้างความสัมพันธ์ภาพและปรับตัวพร้อมทั้งเข้าร่วมกิจกรรมกับบุคคลอื่น ๆ ได้ การไม่รู้สึกว่าตัวเองมีปมด้อยและเป็นภาระให้กับคนในครอบครัวและเพื่อนร่วมงาน และการมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

2.1.4 การปรับตัวด้านเศรษฐกิจ หมายถึง การรู้จักเก็บออมเงิน การวางแผนการใช้ จ่ายเงินให้สอดคล้องกับรายรับ การมีอาชีพเสริมหรือลงทุนทำธุรกิจเสริมเพื่อเพิ่มรายได้ การรู้จักวางแผน เพื่อซื้อสิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็น การเข้าร่วมกองทุนที่องค์กรจัดตั้งขึ้น และการปราศจากหนี้สินเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

2.2 ความคิดเชิงบวก หมายถึง กระบวนการคิดและความรู้สึกภายในจิตใจด้านบวก เกี่ยวกับการทำงาน การลดความเครียดและความขัดแย้ง การก้าวข้ามปัญหาและอุปสรรคด้วยความ มั่นใจในการทำสิ่งที่ตั้งเป้าหมายไว้อย่างมุ่งมั่น พยายามทำให้สำเร็จและมีความกล้าที่จะเผชิญกับความ ผิดหวังด้วยวิธีคิดบวกเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ การมอง โลกในแง่ดี การมีความเชื่อมั่นในตนเอง การมีความพยายามและมุ่งมั่น และการมีความกล้าหาญ ดังนี้

2.2.1 การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การที่บุคคลมองปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นความ ทำทหายความสามารถในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้ด้วยตนเอง การไม่โทษตัวเองหรือตำหนิ ตนเอง โดยมีความคิดอยู่เสมอว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นย่อมมีทางออกอยู่เสมอและการมีความพึงพอใจใน ชีวิตซึ่งเป็นการปรับมุมมองการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

2.2.2 การมีความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง บุคคลที่กล้าคิด กล้าแสดงออก มีความ เชื่อมั่นในทางบวก มีความเป็นผู้นำ มีความรู้สึกมั่นใจในการคิดและการกระทำของตนเองรวมถึงเชื่อมั่น

ว่าตนเองสามารถกระทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงได้ถึงแม้บางครั้งจะมีอุปสรรคหรือปัญหาเกิดขึ้นก็ตาม และมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

2.2.3 การมีความพยายามและมุ่งมั่น หมายถึง การมีความพยายามตั้งใจอย่างแน่วแน่ ในการแก้ไขปัญหาด้วยความทุ่มเท อดทน อย่างไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคและไม่ล้มเลิกความตั้งใจจนกว่าจะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานและการใช้ชีวิต

2.2.4 การมีความกล้าหาญ หมายถึง ความสามารถในการกล้าตัดสินใจ กล้าเผชิญหน้ากับอุปสรรคและปัญหาต่างๆ และกล้าเผชิญกับความกลัว ความกังวล ความเจ็บปวด ความเสี่ยง และภัยอันตรายต่างๆ ด้วยความเด็ดเดี่ยวไม่ย่อท้อและไม่หลีกเลี่ยงปัญหาที่เกิดขึ้น

2.3 ความสุขในการทำงาน หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจที่เกิดขึ้นภายในจิตใจที่ได้ปฏิบัติงานด้วยความมุ่งมั่น มีเป้าหมายที่ชัดเจน รู้สึกท้าทาย รู้สึกสนุกสนาน มีความรู้สึกทางบวกมากกว่าความรู้ทางลบ มีความสำเร็จในงานและการได้รับการยอมรับจากหัวหน้างานเพื่อนร่วมงานและมีความสุขในการทำงานของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ การมีความพึงพอใจในงาน การมีสัมพันธภาพที่ดีและการได้รับการยอมรับจากหัวหน้างานและเพื่อนร่วมงาน และการมีความรู้สึกทางบวกมากกว่าความรู้สึทางลบในการทำงาน ดังนี้

2.3.1 การมีความพึงพอใจในงาน หมายถึง การมีความรู้สึกพึงพอใจและมีความสุขเมื่อปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายให้บรรลุตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่ตั้งไว้ส่งผลให้เกิดความภาคภูมิใจ รู้สึกสนุก รู้สึกรักและมุ่งมั่นในการพัฒนางานและพัฒนาองค์กรให้ประสบความสำเร็จและเกิดความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงานเพิ่มขึ้น

2.3.2 การมีสัมพันธภาพที่ดีและการได้รับการยอมรับจากหัวหน้างานและเพื่อนร่วมงาน หมายถึง การมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงานและหัวหน้างาน มีการให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจในยามท้อแท้ทำให้เกิดมิตรภาพที่ดีระหว่างการปฏิบัติงาน มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนร่วมงานจนได้รับการยอมรับ และเกิดความไว้วางใจจากเพื่อนร่วมงานและหัวหน้างาน

2.3.3 การมีความรู้สึกทางบวกมากกว่าความรู้สึทางลบในการทำงาน หมายถึง การที่บุคคลมีความมุ่งมั่น มีเป้าหมายที่ชัดเจน และมีความเชื่อมั่นในศักยภาพด้านบวกของตนเอง รู้สึกสนุก รู้สึกท้าทาย และมีความสุขในการทำงาน มีความยืดหยุ่นและสามารถฟื้นตัวจากความผิดหวังในการทำงานได้อย่างรวดเร็ว เกิดการปรับตัวทางความคิดความรู้สึกในพลังทางบวกในการทำงานเพื่อมีความสุขในการทำงานโดยปราศจากอารมณ์ความรู้สึกทางลบที่เป็นบ่อเกิดให้เกิดความท้อแท้ สิ้นหวังหมดกำลังใจ

2.4 การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ หมายถึง การตระหนักและวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมรับมือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตเกี่ยวกับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแบ่งเป็น 3 ด้าน คือ การเตรียมความพร้อมทางด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจและการออม และการเตรียมความพร้อมด้านสังคมและครอบครัว

2.4.1 การเตรียมความพร้อมทางด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ หมายถึง การเตรียมความพร้อมรับภาวะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจที่เกิดจากภาวะการเสื่อมถอยของการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย และสภาวะจิตใจซึ่งถือว่าเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต เช่น การออกกำลังกาย การรักษาสุขภาพอนามัย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การพักผ่อนให้เพียงพอ

การรักษาและป้องกันโรคภัย การเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี การยอมรับความจริง ที่เกิดขึ้นในชีวิต การมีอารมณ์ทางบวก การมองโลกในแง่บวก และการทำกิจกรรมที่ส่งเสริม ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

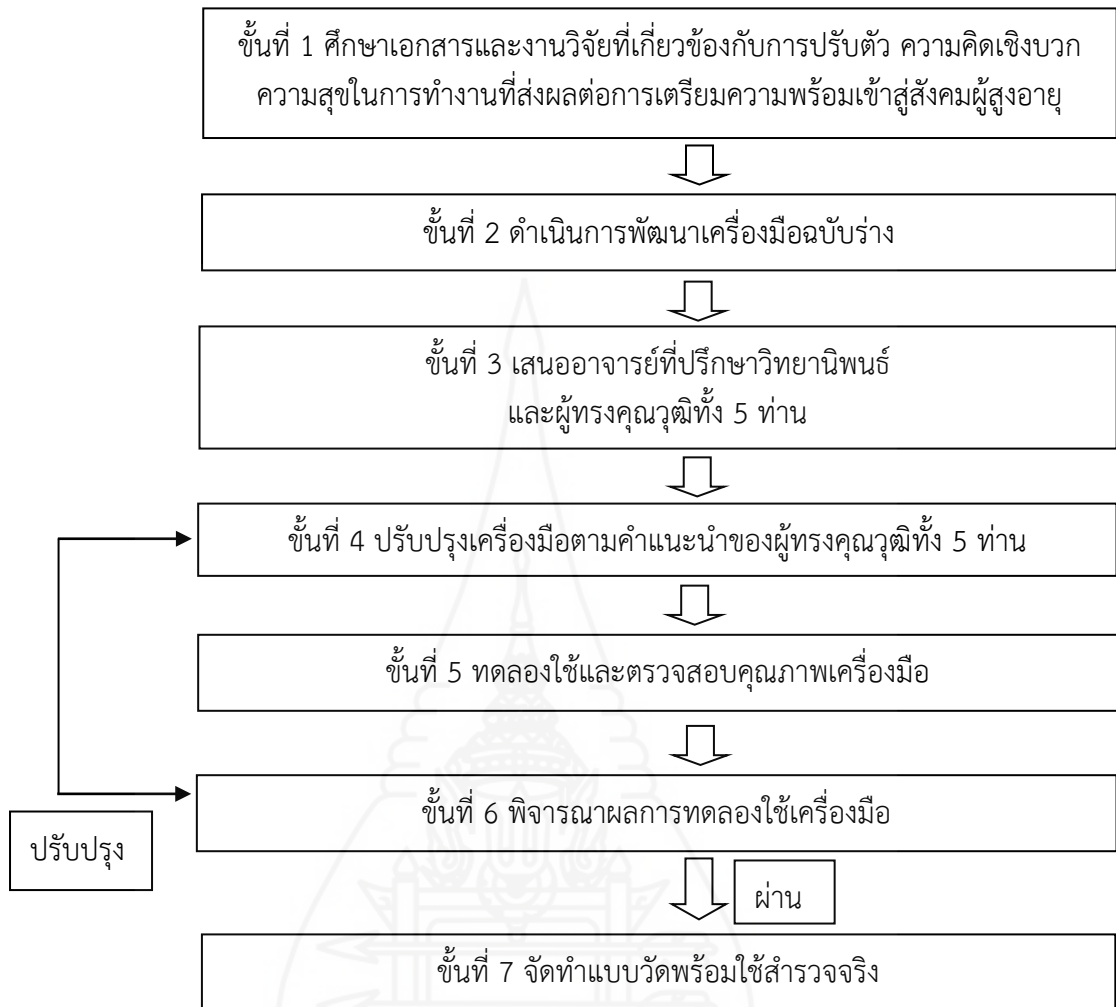
2.4.2 การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจและการออม หมายถึง การวางแผนการลดรายจ่ายเพิ่มรายรับ การจัดการด้านการเงินและทรัพย์สินให้เพียงพอด้วยการวางแผนหารายได้จากอาชีพเสริม ตลอดจนมีการเตรียมความพร้อมวางแผนสะสมเงินสำรองเพื่อใช้ในการดำรงชีวิตในช่วงวัยสูงอายุและการปราศจากหนี้สิน

2.4.3 การเตรียมความพร้อมด้านครอบครัวและสังคม หมายถึง การวางแผนการเตรียมความพร้อมของตนเองในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงจากการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในครอบครัวและสังคมอย่างมีความสุข เช่น การยอมรับการเปลี่ยนแปลงด้านบทบาทหน้าที่ การงาน การลดความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานและบุคคลอื่น ๆ ในสังคม การมองหากิจกรรมที่เป็นประโยชน์ร่วมกันกับครอบครัวและสังคม การเตรียมความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงสถานะความสัมพันธ์ในครอบครัวจากการเป็นพ่อแม่เปลี่ยนเป็นปู่ย่า ตายาย และมีการวางแผนเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยก่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามและแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยการศึกษาจากงานวิจัยและแนวคิดที่เกี่ยวกับการปรับตัว ความคิดเชิงบวก ความสุขในการทำงาน และการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของ โดยมีขั้นตอนการพัฒนาดังต่อไปนี้





ภาพที่ 3.1 ขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือและการตรวจสอบเครื่องมือ

ขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือและการตรวจสอบเครื่องมือมีดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว ความคิดเชิงบวก ความสุขในการทำงาน และการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาแบบวัดตามนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการของตัวแปร เพื่อให้ชัดเจนครอบคลุม และครบถ้วนตามองค์ประกอบย่อยของตัวแปรแต่ละตัว โดยการนำแนวคิดและตัวอย่างแบบวัดที่ได้ทบทวนจากงานวิจัยมาพัฒนาสร้างข้อคำถามให้สอดคล้องกับกรอบแนวคิดที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้

ขั้นตอนที่ 3 ผู้วิจัยเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อพิจารณาตรวจสอบความถูกต้องตรงตามนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ และความเหมาะสมของเนื้อหาและภาษาที่ใช้ หลังจากนั้นจึงนำเครื่องมือที่พัฒนาขึ้น เสนอให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน (ภาคผนวก ก) พิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา ความครอบคลุมของเนื้อหาที่ต้องการวัด และความเหมาะสมด้านภาษาและนำแบบวัดหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) (ภาคผนวก ค)

ขั้นตอนที่ 4 ผู้วิจัยปรับปรุงเครื่องมือ โดยได้นำข้อเสนอแนะจากอาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์และผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ไปดำเนินการปรับปรุงเครื่องมือ

ขั้นตอนที่ 5 การทดลองใช้ (Try Out) และการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยผู้วิจัย ทดลองใช้แบบวัดการปรับตัว แบบวัดความคิดเชิงบวก แบบวัดความสุขในการทำงานและแบบวัดการ เตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ กับพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัด สระบุรี ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

ขั้นตอนที่ 6 ผู้วิจัยพิจารณาผลการทดลองใช้เครื่องมือโดยหาค่าความเที่ยงและอำนาจ จำแนกของแบบวัดทั้ง 4 ชุด (ภาคผนวก ค)

ขั้นตอนที่ 7 ผู้วิจัยจัดทำแบบวัดทั้ง 4 ฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้ในกระบวนการวิจัยต่อไป

3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ใช้แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ ประกอบด้วย ข้อมูลเกี่ยวกับเพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา ตำแหน่งงาน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ระยะเวลาในการ ปฏิบัติงานในองค์กร

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับตัวแปรที่ศึกษา แบ่งออกเป็น 4 ชุดย่อย ดังนี้

ชุดที่ 1 แบบวัดการปรับตัว เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยการศึกษาจาก แนวคิด งานวิจัย และแบบวัดการปรับตัวของดวงภา จิระเดชประไพ (2553) อภิสิทธิ์ี จรัสชัยวรรณ (2552) วรรณารักษ์ วงษ์ศุภลักษณ์ (2552) และสมพร ช่วยอนุกุล (2552) รวมทั้งศึกษาเอกสารอื่นๆ ที่ เกี่ยวข้อง เพื่อใช้วัดระดับการปรับตัวของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัด สระบุรีในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ แบบวัดชุดนี้มีจำนวน 17 ข้อ จากจำนวน 20 ข้อ เนื่องจากมีข้อคำถามบางข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์การพิจารณาและค่าอำนาจจำแนก แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. การปรับตัวด้านร่างกาย หมายถึง การยอมรับการเปลี่ยนแปลงของ ร่างกายและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยการหมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การลดอาหารที่ทำให้เกิดโรค และการพักผ่อนให้ เพียงพอเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ จำนวน 5 ข้อ ตัวอย่างเช่น 1) ท่านเตรียมร่างกายให้ พร้อมด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ 2) ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เหมาะสมกับวัยในแต่ละวัน

2. การปรับตัวด้านจิตใจ หมายถึง การปรับเปลี่ยนความคิดความรู้สึกด้านลบให้เป็นด้านบวกเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ด้วยการเปิดใจยอมรับสภาพ ความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต ลดความรู้สึกหดหู่ ซึมเศร้า เสียใจ โกรธ วิตกกังวล เพิ่มการมีจิตใจที่สดชื่น แจ่มใส เบิกบานใจ มีความคิดที่เป็นระบบระเบียบและมีเหตุผล จำนวน 3 ข้อ ตัวอย่างเช่น 1) ท่าน สามารถปรับเปลี่ยนความคิดด้านลบให้เป็นเป็นด้านบวก 2) เมื่อท่านรู้สึกโกรธ เสียใจ สิ้นหวัง หดหู่ ท่าน สามารถลดความรู้สึกเหล่านั้นแล้วทำจิตใจให้แจ่มใสเบิกบานได้ในเวลาอันสั้น

3. การปรับตัวด้านสังคม หมายถึง การยอมรับการเปลี่ยนแปลงและปล่อย วางเรื่องการเปลี่ยนแปลงของบทบาทหน้าที่ที่รับผิดชอบทั้งในครอบครัว ที่ทำงาน และในสังคมเพื่อ เตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ด้วยการสร้างความสัมพันธ์ภาพและปรับตัวพร้อมทั้งเข้าร่วม

กิจกรรมกับบุคคลอื่น ๆ ได้ การไม่รู้สึกว่าตัวเองมีปมด้อยและเป็นภาระให้กับคนในครอบครัวและเพื่อนร่วมงาน และการมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม จำนวน 4 ข้อ ตัวอย่างเช่น 1) ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และคนในสังคม 2) ท่านรู้สึกว่าคุณเป็นภาระของผู้อื่น

4. การปรับตัวด้านเศรษฐกิจ หมายถึง การรู้จักเก็บออมเงิน การวางแผนการใช้จ่ายเงินให้สอดคล้องกับรายรับ การมีอาชีพเสริมหรือลงทุนทำธุรกิจเสริมเพื่อเพิ่มรายได้ การรู้จักวางแผนเพื่อซื้อสิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็น การเข้าร่วมกองทุนที่องค์กรจัดตั้งขึ้น และการปราศจากหนี้สิน เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ จำนวน 5 ข้อ ตัวอย่างเช่น 1) ท่านวางแผนเก็บเงินออมไว้ใช้ตอนเกษียณอายุ 2) ท่านวางแผนจัดการรายจ่ายให้เพียงพอกับรายรับ

ลักษณะแบบวัดเป็นแบบมาตราประเมินค่า (Rating Scale) โดยการใช้มาตราส่วนแบบลิเคอร์ท (Likert Scale) กำหนดระดับคะแนนเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

หลักเกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดการปรับตัว แบ่งเป็นข้อคำถามทางบวก และข้อคำถามทางลบ โดยมีหลักเกณฑ์การให้คะแนนทั้ง 5 ระดับดังต่อไปนี้

| ข้อคำถามที่เป็นเชิงบวก | | ข้อคำถามที่เป็นเชิงลบ | |
|------------------------|---|-----------------------|-------|
| มากที่สุด | 5 | 1 | คะแนน |
| มาก | 4 | 2 | คะแนน |
| ปานกลาง | 3 | 3 | คะแนน |
| น้อย | 2 | 4 | คะแนน |
| น้อยที่สุด | 1 | 5 | คะแนน |

การแปลผลระดับคุณภาพจากคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ กำหนดเกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ย ตามแนวทางของ บุญชม ศรีสะอาด (2556, น. 121)

ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายความว่า การปรับตัวอยู่ในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.00 หมายความว่า การปรับตัวอยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายความว่า การปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายความว่า การปรับตัวอยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายความว่า การปรับตัวอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ชุดที่ 2 แบบวัดความคิดเชิงบวก เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยการศึกษาจากแนวคิด งานวิจัยและแบบสอบถามความคิดเชิงบวกของปิยวัฒน์ วิริยะสุนทรภาพร (2555) รวมทั้งศึกษาเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้วัดระดับความคิดเชิงบวกของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี แบบวัดชุดนี้มีจำนวน 18 ข้อ จากจำนวน 20 ข้อ เนื่องจากมีข้อคำถามบางข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์การพิจารณาและค่าอำนาจจำแนก แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การที่บุคคลมองปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นความท้าทายความสามารถในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง การไม่โทษตัวเองหรือตำหนิตนเอง โดยมีความคิดอยู่เสมอว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นย่อมมีทางออกอยู่เสมอและการมีความพึงพอใจในชีวิตซึ่งเป็นการปรับมุมมองการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข จำนวน 4 ข้อ ตัวอย่างเช่น 1) ท่านโทษตนเองหรือตำหนิตนเอง เมื่อพบปัญหาและอุปสรรค 2) ท่านเชื่อว่าปัญหาต่าง ๆ มีทางแก้ไข

2. การมีความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง บุคคลที่กล้าคิด กล้าแสดงออก มีความเชื่อมั่นในทางบวก มีความเป็นผู้นำ มีความรู้สึกมั่นใจในการคิดและการกระทำของตนเองรวมถึงเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถกระทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงได้ถึงแม้บางครั้งจะมีอุปสรรคหรือปัญหาเกิดขึ้นก็ตามและมีความเห็นอกเห็นใจ จำนวน 5 ข้อ ตัวอย่างเช่น 1) ท่านมั่นใจในตนเองเมื่อต้องตัดสินใจในงานสำคัญ 2) เมื่อประสบปัญหาหรืออุปสรรคท่านรู้สึกท้อแท้และสิ้นหวัง

3. การมีความพยายามและมุ่งมั่น หมายถึง การมีความพยายามตั้งใจอย่างแน่วแน่ ในการแก้ไขปัญหาด้วยความทุ่มเท อดทน อย่างไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคและไม่ล้มเลิกความตั้งใจจนกว่า จะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานและการใช้ชีวิต จำนวน 5 ข้อ ตัวอย่างเช่น 1) ท่านพยายามอย่างเต็มที่ที่จะทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ 2) ท่านไม่ย่อท้อแม้มีอุปสรรคขัดขวางการทำงานตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

4. การมีความกล้าหาญ หมายถึง ความสามารถในการกล้าตัดสินใจ กล้าเผชิญหน้ากับอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ และกล้าเผชิญกับความกลัว ความกังวล ความเจ็บปวด ความเสี่ยง และภัยอันตรายต่าง ๆ ด้วยความเด็ดเดี่ยวไม่ย่อท้อและไม่หลีกเลี่ยงหนีต่อปัญหาที่เกิดขึ้น จำนวน 4 ข้อ ตัวอย่างเช่น 1) ท่านพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาแม้ว่าจะรู้ว่าจะมีความเสี่ยงก็ตาม 2) ท่านมักหลีกเลี่ยงหนีปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

ลักษณะแบบวัดเป็นแบบมาตราประเมินค่า (Rating Scale) โดยการใช้มาตราส่วนแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) กำหนดระดับคะแนนเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

หลักเกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดความคิดเชิงบวก แบ่งเป็นข้อคำถามทางบวกและข้อคำถามทางลบ โดยมีหลักเกณฑ์การให้คะแนนทั้ง 5 ระดับดังต่อไปนี้

| ข้อความเป็นเชิงบวก | | ข้อความเป็นเชิงลบ | |
|--------------------|---|-------------------|-------|
| มากที่สุด | 5 | 1 | คะแนน |
| มาก | 4 | 2 | คะแนน |
| ปานกลาง | 3 | 3 | คะแนน |
| น้อย | 2 | 4 | คะแนน |
| น้อยที่สุด | 1 | 5 | คะแนน |

การแปลผลระดับคุณภาพจากคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ กำหนดเกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ย ตามแนวทางของ บุญชม ศรีสะอาด (2556, น. 121)

ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายถึง มีความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51 - 4.00 หมายถึง มีความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51 - 3.50 หมายถึง มีความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51 - 2.50 หมายถึง มีความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.50 หมายถึง มีความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ชุดที่ 3 แบบวัดความสุขในการทำงานเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยการศึกษาจากแนวคิด งานวิจัยและแบบสอบถามความสุขในการทำงานของปิยวัฒน์ วิริยะสุทธาพร (2555) กุญชรภา ถิตวงษ์ประทีป (2550) รัชพล จิตระวิกุล (2552) เจริญชัย เพ็งสว่าง (2553) อัญชุลี

จำนวน 2553) และฉันทานิกา วงษ์สุริย์รัตน์ (2554) รวมทั้งศึกษาเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้วัดระดับความสุขในการทำงานของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี ในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ แบบวัดชุดนี้มีจำนวน 14 ข้อ จาก จำนวน 15 ข้อ เนื่องจากมีข้อคำถามบางข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์การพิจารณาและค่าอำนาจจำแนก แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. การมีความพึงพอใจในงาน หมายถึง การมีความรู้สึกพึงพอใจและมีความสุขเมื่อปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายให้บรรลุตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่ตั้งไว้ส่งผลให้เกิดความภาคภูมิใจ รู้สึกสนุก รู้สึกรักและมุ่งมั่นในการพัฒนางานและพัฒนาองค์กรให้ประสบความสำเร็จ และเกิดความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงานเพิ่มขึ้น จำนวน 5 ข้อ ตัวอย่างเช่น 1) ท่านพอใจและมีความสุขเมื่อได้ทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จ 2) ท่านภูมิใจเมื่อทำงานสำเร็จตามเป้าหมาย

2. การมีสัมพันธภาพที่ดีและการได้รับการยอมรับจากหัวหน้างานและเพื่อนร่วมงาน หมายถึง การมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงานและหัวหน้างาน มีการให้ความช่วยเหลือให้กำลังใจในยามท้อแท้ทำให้เกิดมิตรภาพที่ดีระหว่างการปฏิบัติงาน มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนร่วมงานจนได้รับจากยอมรับ และเกิดความไว้วางใจจากเพื่อนร่วมงานและหัวหน้างาน จำนวน 5 ข้อ ตัวอย่างเช่น 1) หัวหน้าให้การยอมรับท่าน 2) ท่านได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงานและหัวหน้างานเมื่อต้องการ

3. การมีความรู้สึกทางบวกมากกว่าความรู้สึกทางลบในการทำงาน หมายถึง การที่บุคคลมีความมุ่งมั่น มีเป้าหมายที่ชัดเจน และมีความเชื่อมั่นในศักยภาพด้านบวกของตนเอง รู้สึกสนุก รู้สึกท้าทาย และมีความสุขในการทำงาน มีความยืดหยุ่นและสามารถฟื้นตัวจากความผิดหวังในการทำงานได้อย่างรวดเร็ว เกิดการปรับตัวทางความคิดความรู้สึกในพลังทางบวกในการทำงานเพื่อให้มีความสุขในการทำงานโดยปราศจากอารมณ์ความรู้สึกทางลบที่เป็นบ่อเกิดให้เกิดความท้อแท้ สิ้นหวังหมดกำลังใจ จำนวน 4 ข้อ ตัวอย่างเช่น 1) ท่านเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง 2) ท่านมุ่งมั่นและมีเป้าหมายชัดเจนในการทำงาน

ลักษณะแบบวัดเป็นแบบมาตราประเมินค่า (Rating Scale) โดยการใช้มาตราส่วนแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) กำหนดระดับคะแนนเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

หลักเกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดความสุขในการทำงาน แบ่งเป็นข้อคำถามทางบวกและข้อคำถามทางลบ โดยมีหลักเกณฑ์การให้คะแนนทั้ง 5 ระดับดังต่อไปนี้

| | ข้อความที่เป็นเชิงบวก | ข้อความที่เป็นเชิงลบ |
|------------|-----------------------|----------------------|
| มากที่สุด | 5 | 1 คะแนน |
| มาก | 4 | 2 คะแนน |
| ปานกลาง | 3 | 3 คะแนน |
| น้อย | 2 | 4 คะแนน |
| น้อยที่สุด | 1 | 5 คะแนน |

การแปลผลระดับคุณภาพจากคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ กำหนดเกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ย ตามแนวทางของ บุญชม ศรีสะอาด (2556, น. 121)

ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายความว่า มีความสุขในการทำงานระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51 - 4.00 หมายความว่า มีความสุขในการทำงานระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51 - 3.50 หมายความว่า มีความสุขในการทำงานระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51 - 2.50 หมายความว่า มีความสุขในการทำงานระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.50 หมายความว่า มีความสุขในการทำงานระดับน้อยที่สุด

ชุดที่ 4 แบบวัดการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยการศึกษาจากแนวคิด งานวิจัยและแบบสอบถามการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของภารตี ชิวรุ่งโรจน์ (2556) ขนิษฐา แปนมูล (2556) ปริณดา บุญชัย (2556) คณิงรัตน์ ลิ่วทยา (2554) ปฐมพร ธรรมธวัช (2555) และวันชัย แก้วสุมาลี (2552) รวมทั้งศึกษาเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้วัดระดับการเตรียมความพร้อมของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี แบบวัดชุดนี้มีจำนวน 11 ข้อ จากจำนวน 15 ข้อ เนื่องจากมีข้อคำถามบางข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์การพิจารณาและค่าอำนาจจำแนก แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. การเตรียมความพร้อมทางด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ หมายถึง การเตรียมความพร้อมรับภาวะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจที่เกิดจากภาวะการเสื่อมถอยของการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย และสภาวะจิตใจซึ่งถือว่าเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต เช่น การออกกำลังกาย การรักษาสุขภาพอนามัย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การพักผ่อนให้เพียงพอ การรักษาและป้องกันโรคภัย การเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี การยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต การมีอารมณ์ทางบวก การมองโลกในแง่บวก และการทำกิจกรรมที่ส่งเสริมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จำนวน 3 ข้อ ตัวอย่างเช่น 1) ท่านให้ความสำคัญในการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารถูกต้องตามหลักโภชนาการและการนอนหลับพักผ่อน 2) ท่านเชื่อว่าการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางสภาวะของร่างกายและจิตใจในวัยสูงอายุจะสามารถยอมรับความจริงของการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นได้

2. การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจและการออม หมายถึง การวางแผนการลดรายจ่ายเพิ่มรายรับ การจัดการด้านการเงินและทรัพย์สินให้เพียงพอด้วยการวางแผนหารายได้จากอาชีพเสริม ตลอดจนมีการเตรียมความพร้อมวางแผนสะสมเงินสำรองเพื่อใช้ในการดำรงชีวิตในช่วงวัยสูงอายุและการปราศจากหนี้สิน จำนวน 4 ข้อ ตัวอย่างเช่น 1) ท่านจัดทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายเพื่อเตรียมลดค่าใช้จ่ายที่จำเป็น 2) ท่านวางแผนหารายได้เสริม เช่น การทำธุรกิจเล็ก ๆ น้อย ๆ หรืออาชีพสำรอง

3. การเตรียมความพร้อมด้านครอบครัวและสังคม หมายถึง การวางแผนการเตรียมความพร้อมของตนเองในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงจากการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในครอบครัวและสังคมอย่างมีความสุข เช่น การยอมรับการเปลี่ยนแปลงด้านบทบาทหน้าที่การงาน การลดความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานและบุคคลอื่น ๆ ในสังคม การมองหากิจกรรมที่เป็นประโยชน์ร่วมกันกับครอบครัวและสังคม การเตรียมความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงสถานะความสัมพันธ์ในครอบครัวจากการเป็นพ่อแม่เปลี่ยนเป็นปู่ย่า ตายาย และมีการวางแผนเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยก่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ จำนวน 4 ข้อ ตัวอย่างเช่น 1) ท่านเตรียมความ

พร้อมยอมรับการเปลี่ยนแปลงด้านบทบาทหน้าที่การทำงาน และสถานะความสัมพันธ์ในครอบครัว 2) ท่านเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมร่วมกับครอบครัวและบุคคลอื่น

ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราประเมินค่า (Rating Scale) โดยการใช้มาตราส่วนแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) กำหนดระดับคะแนนเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

หลักเกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ แบ่งเป็นข้อคำถามทางบวกและข้อคำถามทางลบ โดยมีหลักเกณฑ์การให้คะแนนทั้ง 5 ระดับดังต่อไปนี้

| ข้อคำถามที่เป็นเชิงบวก | | ข้อคำถามที่เป็นเชิงลบ | |
|------------------------|---|-----------------------|-------|
| มากที่สุด | 5 | 1 | คะแนน |
| มาก | 4 | 2 | คะแนน |
| ปานกลาง | 3 | 3 | คะแนน |
| น้อย | 2 | 4 | คะแนน |
| น้อยที่สุด | 1 | 5 | คะแนน |

การแปลผลระดับคุณภาพจากคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ กำหนดเกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ย ตามแนวทางของ บุญชม ศรีสะอาด (2556, น. 121)

ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายความว่า มีการเตรียมความพร้อมมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.00 หมายความว่า มีการเตรียมความพร้อมมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายความว่า มีการเตรียมความพร้อมปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายความว่า มีการเตรียมพร้อมน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายความว่า มีการเตรียมพร้อมน้อยที่สุด

3.2 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

3.2.1 การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ด้วยดัชนีความสอดคล้องที่เรียกว่า IOC (Index of Item Objective Congruence) ของแบบวัดโดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ตามที่ปรากฏในภาคผนวก ค ซึ่งมีความเชี่ยวชาญและมีประสบการณ์ด้านจิตวิทยาและสุขภาพทางจิต โดยพิจารณาข้อความในแบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นมาให้สอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยมีค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดการปรับตัว ระหว่าง 0.20 – 0.73 แบบวัดความคิดเชิงบวกมีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.33 – 0.82 แบบวัดความสุขในการทำงานมีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.43 – 0.80 และแบบวัดการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.20 – 0.59 (ภาคผนวก ค)

3.2.2 การหาค่าความเที่ยงของแบบวัด (Reliability)

1) ผู้วิจัยนำแบบวัดไปทดลองใช้ (Try out) กับพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

2) ผู้วิจัยนำแบบวัดที่ได้มาตรวจให้คะแนนเพื่อหาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) (กัลยา วานิชย์บัญชา, 2550, น. 35) ของแบบสอบถามแต่ละชุด โดยได้ค่าความเที่ยงของแบบวัดการปรับตัว แบบวัดความคิด

เชิงบวก แบบวัดความสุขในการทำงาน และแบบวัดการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ทั้งฉบับเท่ากับ .84 .91 .92 และ .76 ตามลำดับ

3) ผู้วิจัยนำแบบวัดที่ได้มาตรวจให้คะแนนเพื่อหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อด้วยวิธีการหาความสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item Total Correlation: ITC (โกศล มีคุณ, 2555, น. 35-36) โดยได้ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดการปรับตัวอยู่ระหว่าง 0.20 – 0.73 แบบวัดความคิดเชิงบวกได้ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.33 – 0.82 แบบวัดความสุขในการทำงานได้ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.43 – 0.80 และแบบวัดการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอยู่ระหว่าง 0.20 - 0.59 ตามลำดับ (ภาคผนวก ค) โดยพิจารณาค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูล โดยมีลำดับขั้นตอนดังนี้

4.1 ผู้วิจัยทำบันทึกขออนุญาตเข้าไปเก็บข้อมูลจากสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ถึงผู้จัดการฝ่ายทั้ง 3 โรงงาน ของบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวงจำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี เพื่อขอความร่วมมือในการดำเนินงานเก็บรวบรวมข้อมูล

4.2 เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว ผู้วิจัยเข้าพบกับผู้จัดการฝ่าย ทั้ง 3 โรงงาน บริษัทปูนซีเมนต์นครหลวงจำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากพนักงานตามความยินยอมและสมัครใจ

4.3 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 230 ชุด โดยมีผู้ให้ข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 โรงงาน ประกอบด้วย 1) โรงงานที่ 1 จำนวน 40 คน 2) โรงงานที่ 2 จำนวน 90 คน และ 3) โรงงานที่ 3 จำนวน 100 คน รวมทั้งหมด 230 คน

4.4 เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความครบถ้วนของการทำแบบวัด และทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติของงานวิจัยนี้ ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

5.1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน

5.1.1 การวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล โดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) เพื่อใช้ในการอธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

5.1.2 การวิเคราะห์ตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม คือ ระดับการปรับตัว ระดับความคิดเชิงบวก ระดับความสุขในการทำงาน (ตัวแปรอิสระ) และระดับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (ตัวแปรตาม) โดยใช้ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) คะแนนต่ำสุด (Min) คะแนนสูงสุด (Max)

5.1.3 การวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน การวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานเพื่อศึกษาตัวแปรอิสระ 3 ตัวแปร คือ 1) การปรับตัว 2) ความคิดเชิงบวก และ 3) ความสุขในการทำงานที่ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Stepwise Multiple Regression Analysis) เพื่อสร้างสมการพยากรณ์การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งจะคัดเลือกตัวแปรจากสมการทีละตัว การคัดเลือกตัวทำนายที่เข้าไปวิเคราะห์ในแต่ละชั้นเริ่มจากชั้นที่ 1 ถึงชั้นสุดท้าย จากตัวพยากรณ์ที่มีความสัมพันธ์กับตัวเกณฑ์มากที่สุดจนถึงตัวพยากรณ์ที่มีความสัมพันธ์กับตัวเกณฑ์น้อยที่สุดตามลำดับ ซึ่งจะได้สัมประสิทธิ์ถดถอยในรูปคะแนนดิบ (B) และคะแนนมาตรฐาน (β)



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปรับตัว ระดับความคิดเชิงบวก และระดับความสุขในการทำงานที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของตัวแปร

1.1 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา ตำแหน่งงาน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และระยะเวลาในการปฏิบัติงานในองค์กร วิเคราะห์โดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) เพื่อใช้ในการอธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

1.2 ผลการวิเคราะห์ระดับของตัวแปรต้น คือระดับการปรับตัว ระดับความคิดเชิงบวก ระดับความสุขในการทำงาน และตัวแปรตาม คือ ระดับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ คือ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) คะแนนต่ำสุด (Min) คะแนนสูงสุด (Max)

ตอนที่ 2 ผลวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานเพื่อศึกษาการปรับตัว ความคิดเชิงบวก และความสุขในการทำงานที่ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรีมี 3 ตัวแปร คือ 1) การปรับตัว แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ การปรับตัวด้านร่างกาย การปรับตัวด้านจิตใจ การปรับด้านสังคม และการปรับตัวด้านเศรษฐกิจ 2) ความคิดเชิงบวก แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ การมองโลกในแง่ดี การมีความเชื่อมั่นในตนเอง การมีความพยายามและมุ่งมั่น และการมีความกล้าหาญ 3) ความสุขในการทำงาน แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ การมีความพึงพอใจในงาน การมีสัมพันธภาพที่ดีและการได้รับการยอมรับจากหัวหน้างานและเพื่อนร่วมงาน โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Stepwise Multiple Regression Analysis) เพื่อสร้างสมการพยากรณ์การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

ข้อมูลและสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงขอกำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

- n หมายถึง จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง
- \bar{X} หมายถึง ค่าเฉลี่ย (Mean)
- S.D. หมายถึง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
- df หมายถึง ค่าองศาความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)
- SS หมายถึง ผลบวกกำลังสองของคะแนนแต่ละค่า (Sum of Squares)

| | | |
|-------------------|---------|---|
| MS | หมายถึง | ค่าเฉลี่ยกำลังสองของคะแนนแต่ละค่า (Mean Squares) |
| R | หมายถึง | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ |
| R^2 | หมายถึง | กำลังสองของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ |
| S.E. _b | หมายถึง | ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการพยากรณ์ |
| SE _{es} | หมายถึง | ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์ของตัวพยากรณ์ |
| b | หมายถึง | ค่าสัมประสิทธิ์ของตัวพยากรณ์ในรูปของคะแนนดิบ |
| β | หมายถึง | ค่าสัมประสิทธิ์ของตัวพยากรณ์ในรูปของคะแนนมาตรฐาน |
| a | หมายถึง | ค่าคงที่ของสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ |
| Y' | หมายถึง | สมการพยากรณ์การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี ในรูปคะแนนดิบ |
| Z' | หมายถึง | สมการพยากรณ์การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี ในรูปคะแนนมาตรฐาน |
| * | หมายถึง | มีนัยสำคัญที่ระดับ .05 |
| X ₁ | หมายถึง | การปรับตัว |
| X ₂ | หมายถึง | ความคิดเชิงบวก |
| X ₃ | หมายถึง | ความสุขในการทำงาน |
| Y ₁ | หมายถึง | การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุทางด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ |
| Y ₂ | หมายถึง | การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุทางด้านเศรษฐกิจและการออม |
| Y ₃ | หมายถึง | การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุทางด้านครอบครัวและสังคม |

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของตัวแปร

1.1 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา ตำแหน่งงาน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และระยะเวลาในการปฏิบัติงานในองค์กร

จากการตอบแบบวัดของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี จำนวน 230 คน โดยกลุ่มตัวอย่างได้ตอบแบบวัดและส่งกลับคืนให้ทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 100 เมื่อนำแบบวัดมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ โดยการจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา ตำแหน่งงาน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และระยะเวลาในการปฏิบัติงานในองค์กร มีดังรายละเอียดในตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ค่าความถี่และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา ตำแหน่งงาน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และระยะเวลาในการปฏิบัติงานในองค์กร

| | ปัจจัยส่วนบุคคล | สถิติ | |
|----------------------|---------------------------------------|------------|------------|
| | | จำนวน | ร้อยละ |
| เพศ | | | |
| | หญิง | 28 | 12.20 |
| | ชาย | 202 | 87.80 |
| | รวม | 230 | 100 |
| อายุ | | | |
| | 40 - 44 ปี | 78 | 33.92 |
| | 45 - 49 ปี | 96 | 41.74 |
| | 50 - 54 ปี | 41 | 17.82 |
| | 55 - 59 ปี | 15 | 6.52 |
| | รวม | 230 | 100 |
| สถานะ | | | |
| | โสด | 53 | 23.00 |
| | อยู่ด้วยกัน/สมรส | 170 | 73.90 |
| | แยกกันอยู่/หย่าร้าง/หม้าย | 7 | 3.00 |
| | รวม | 230 | 100 |
| ระดับการศึกษา | | | |
| | ต่ำกว่าหรือเทียบเท่ามัธยมศึกษาตอนปลาย | 14 | 6.10 |
| | อนุปริญญาหรือเทียบเท่า | 133 | 57.80 |
| | ปริญญาตรี | 65 | 28.30 |
| | ปริญญาโท | 18 | 7.80 |
| | ปริญญาเอก | 0 | 0.00 |
| | รวม | 230 | 100 |
| ตำแหน่งงาน | | | |
| | ระดับปฏิบัติการ | 163 | 70.90 |
| | ระดับผู้บังคับบัญชา | 67 | 29.10 |
| | รวม | 230 | 100 |

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

| ปัจจัยส่วนบุคคล | สถิติ | |
|--|------------|------------|
| | จำนวน | ร้อยละ |
| รายได้เฉลี่ยต่อเดือน | | |
| 15,000 – 30,000 บาท | 16 | 7.00 |
| 30,001 – 50,000 บาท | 175 | 76.10 |
| 50,001 – 70,000 บาท | 22 | 9.60 |
| 70,001 – 100,000 บาท | 10 | 4.30 |
| 100,101 หรือ มากกว่า | 7 | 3.00 |
| รวม | 230 | 100 |
| ระยะเวลาในการปฏิบัติงานในองค์กร | | |
| ต่ำกว่า 10 ปี | 60 | 26.10 |
| 11 – 20 ปี | 37 | 16.10 |
| 21 – 30 ปี | 128 | 55.70 |
| 30 ปี ขึ้นไป | 5 | 2.20 |
| รวม | 230 | 100 |

จากตารางที่ 4.1 พบว่า พนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรีส่วนใหญ่เป็นพนักงานชาย มีจำนวน 202 คน คิดเป็นร้อยละ 87.80 ซึ่งมากกว่าพนักงานหญิงมีจำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 12.20

เมื่อจำแนกตามช่วงอายุของพนักงานโดยเรียงลำดับจากจำนวนมากที่สุดคือ อายุระหว่าง 45-49 ปี จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 41.74 รองลงมาคือ อายุระหว่าง 40-44 ปี จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 33.92 อายุระหว่าง 50-54 ปี จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 17.82 และอายุระหว่าง 55-59 ปี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 6.52 ตามลำดับ

จำแนกตามสถานภาพส่วนใหญ่สมรสและอยู่ด้วยกันมีจำนวนมากที่สุดคือ จำนวน 170 คน คิดเป็นร้อยละ 73.90 รองลงมาคือกลุ่มคนโสด มีจำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 23.00 และลำดับสุดท้ายกลุ่มแยกกันอยู่หย่าร้าง/หม้าย/มีจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 3.00

จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า พนักงานส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับอนุปริญญา หรือเทียบเท่ามีจำนวนมากที่สุด คือ มีจำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 57.8 รองลงมาคือกลุ่มบุคคลที่จบปริญญาตรี มีจำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 28.30 ปริญญาโท มีจำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 7.80 และลำดับสุดท้าย คือ กลุ่มที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าหรือเทียบเท่ามัธยมศึกษาตอนปลาย มีจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 6.10

จำแนกตามตำแหน่งงาน พบว่า พนักงานส่วนใหญ่เป็นกลุ่มพนักงานระดับปฏิบัติการมีจำนวนมากที่สุด จำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 70.90 และกลุ่มพนักงานระดับผู้บังคับบัญชา มีจำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 29.10

จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน พนักงานส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ที่ระดับ 30,001 ถึง 50,000 บาท มากที่สุด มีจำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 76.10 รองลงมาคือ ผู้มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ที่ระดับ 50,001 ถึง 70,000 บาทมีจำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 9.60 กลุ่มบุคคลที่มีรายได้เฉลี่ยอยู่ที่ระดับ 15,000 ถึง 30,000 บาทมีจำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 7.00 กลุ่มบุคคลที่มีรายได้เฉลี่ยอยู่ที่ระดับ 70,001 ถึง 100,000 บาทมีจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 4.30 และลำดับสุดท้ายคือกลุ่มที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ที่ระดับ 100,001 ขึ้นไปจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 3.00

สุดท้ายคือจำแนกตามระยะเวลาในการปฏิบัติงานในองค์กร พนักงานส่วนใหญ่ปฏิบัติงานอยู่ในองค์กรมาเป็นเวลานานซึ่งจากผลสำรวจ พบว่า กลุ่มพนักงานที่ปฏิบัติงานมาเป็นระยะเวลา 21-30 ปี มีจำนวนสูงถึง 128 คน คิดเป็นร้อยละ 55.70 รองลงมาคือ กลุ่มพนักงานที่ปฏิบัติงานน้อยกว่า 10 ปี มีจำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 26.10 กลุ่มพนักงานที่ปฏิบัติงานช่วงระหว่างระยะเวลา 11-20 ปี มีจำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 16.10 และลำดับสุดท้ายคือกลุ่มที่ปฏิบัติงานอยู่ในองค์กรมาเป็นระยะเวลา 30 ปีขึ้นไป มีจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 2.20

1.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการปรับตัว ระดับความคิดเชิงบวก ระดับความสุขในการทำงานและระดับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

ตารางที่ 4.2 การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของตัวแปรต้น คือ การปรับตัว ความคิดเชิงบวก และความสุขในการทำงาน

| ตัวแปรต้น | Min | Max | \bar{X} | S.D | แปลผล |
|----------------------|------|------|-----------|------|-------|
| 1. การปรับตัว | 2.60 | 4.60 | 3.51 | 0.41 | มาก |
| 2. ความคิดเชิงบวก | 2.71 | 5.00 | 3.78 | 0.46 | มาก |
| 3. ความสุขในการทำงาน | 2.43 | 5.00 | 3.77 | 0.50 | มาก |

จากตารางที่ 4.2 พบว่า การปรับตัว ความคิดเชิงบวก และความสุขในการทำงานอยู่ในระดับมาก โดยความคิดเชิงบวกมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 3.78$, S.D. = 0.46) รองลงมาคือ ความสุขในการทำงาน ($\bar{X} = 3.77$, S.D. = 0.50) และการปรับตัวมีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ($\bar{X} = 3.51$, S.D. = 0.41)

ตารางที่ 4.3 การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานขององค์ประกอบย่อยของการปรับตัว

| ตัวแปร | Min | Max | \bar{X} | S.D | แปลผล |
|-----------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 1. การปรับตัวทางด้านร่างกาย | 2.00 | 5.00 | 3.50 | 0.63 | มาก |
| 2. การปรับตัวด้านจิตใจ | 1.67 | 5.00 | 3.45 | 0.60 | ปานกลาง |
| 3. การปรับตัวด้านสังคม | 2.75 | 5.00 | 3.79 | 0.59 | มาก |
| 4. การปรับตัวด้านเศรษฐกิจ | 1.60 | 5.00 | 3.32 | 0.57 | ปานกลาง |
| รวม | 2.01 | 5.00 | 3.51 | 0.41 | มาก |

จากตารางที่ 4.3 พบว่า การปรับตัวในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.51$, S.D. = 0.41) มีคะแนนสูงสุดและคะแนนต่ำสุดอยู่ระหว่าง 1.60 – 5.00 คะแนน และเมื่อพิจารณาองค์ประกอบย่อยทั้ง 4 องค์ประกอบ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า การปรับตัวด้านสังคม มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 3.79$, S.D. = 0.59) การปรับตัวทางด้านร่างกาย ($\bar{X} = 3.50$, S.D. = 0.63) การปรับตัวด้านจิตใจ ($\bar{X} = 3.45$, S.D. = 0.60) และการปรับตัวด้านเศรษฐกิจ ($\bar{X} = 3.32$, S.D. = 0.57) โดยองค์ประกอบทั้ง 4 ด้านนั้นมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 2 ด้าน คือ การปรับตัวทางด้านร่างกายและการปรับด้านสังคม ส่วนอีก 2 ด้านมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง คือ การปรับตัวด้านจิตใจและการปรับด้านเศรษฐกิจ

ตารางที่ 4.4 การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานขององค์ประกอบย่อยของความคิดเชิงบวก

| ตัวแปร | Min | Max | \bar{X} | S.D | แปลผล |
|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 1. การมองโลกในแง่ดี | 2.75 | 5.00 | 3.70 | 0.50 | มาก |
| 2. การมีความเชื่อมั่นในตนเอง | 2.40 | 5.00 | 3.70 | 0.51 | มาก |
| 3. การมีความพยายามและมุ่งมั่น | 2.20 | 5.00 | 3.97 | 0.54 | มาก |
| 4. การมีความกล้าหาญ | 2.50 | 5.00 | 3.74 | 0.55 | มาก |
| รวม | 2.46 | 5.00 | 3.78 | 0.46 | มาก |

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ความคิดเชิงบวกในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.78$, S.D. = 0.46) และเมื่อพิจารณาองค์ประกอบย่อยทั้ง 4 องค์ประกอบ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า ด้านการมีความพยายามและมุ่งมั่น ($\bar{X} = 3.97$, S.D. = 0.54) ด้านการมีความกล้าหาญ ($\bar{X} = 3.74$, S.D. = 0.55) ด้านการมองโลกในแง่ดี ($\bar{X} = 3.70$, S.D. = 0.50) และด้านการมีความเชื่อมั่นในตนเอง ($\bar{X} = 3.70$, S.D. = 0.51) โดยองค์ประกอบทั้ง 4 ด้านนั้นมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากเท่ากัน

ตารางที่ 4.5 การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานองค์ประกอบย่อยของความสุขในการทำงาน

| ตัวแปร | Min | Max | \bar{X} | S.D | แปลผล |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 1. การมีความพึงพอใจในงาน | 2.40 | 5.00 | 3.86 | 0.58 | มาก |
| 2. การมีสัมพันธภาพที่ดีและการได้รับการยอมรับจากหัวหน้างานและเพื่อนร่วมงาน | 1.60 | 5.00 | 3.66 | 0.61 | มาก |
| 3. การมีความรู้สึกทางบวกมากกว่าทางลบในการทำงาน | 2.50 | 5.00 | 3.78 | 0.53 | มาก |
| รวม | 2.17 | 5.00 | 3.77 | 0.50 | มาก |

จากตารางที่ 4.5 พบว่า ความสุขในการทำงานในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.77$, S.D. = 0.50) และเมื่อพิจารณาองค์ประกอบย่อยทั้ง 3 องค์ประกอบ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า ด้านการมีความพึงพอใจในงาน ($\bar{X} = 3.86$, S.D. = 0.58) ด้านการมีความรู้สึกทางบวกมากกว่าทางลบในการทำงาน ($\bar{X} = 3.78$, S.D. = 0.53) และด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีและการได้รับการยอมรับจากหัวหน้างานและเพื่อนร่วมงาน ($\bar{X} = 3.66$, S.D. = 0.61) โดยองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านนี้มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากเท่ากัน

ตารางที่ 4.6 การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานองค์ประกอบย่อยของการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

| ตัวแปร | Min | Max | \bar{X} | S.D | แปลผล |
|--|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------|
| 1. การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ | 1.33 | 5.00 | 3.59 | 0.69 | มาก |
| 2. การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจและการออม | 1.25 | 5.00 | 3.18 | 0.75 | ปานกลาง |
| 3. การเตรียมความพร้อมด้านครอบครัวและสังคม | 2.00 | 5.00 | 3.38 | 0.52 | ปานกลาง |
| รวม | 1.53 | 5.00 | 3.38 | 0.65 | ปานกลาง |

จากตารางที่ 4.6 พบว่า การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.38$, S.D. = 0.65) และเมื่อพิจารณาองค์ประกอบย่อยทั้ง 3 องค์ประกอบ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า ด้านการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ($\bar{X} = 3.59$, S.D. = 0.69) ด้านการเตรียมความพร้อมด้านครอบครัวและสังคม ($\bar{X} = 3.38$, S.D. = 0.52) และด้านการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจและการออม ($\bar{X} = 3.18$, S.D. = 0.75) โดยองค์ประกอบด้านการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และองค์ประกอบอีก 2 ด้านคือ ด้านการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจและการออม ด้านการเตรียมความพร้อมด้านครอบครัวและสังคมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสมมติฐาน

ตารางที่ 4.7 ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัว ความคิดเชิงบวก ความสุขในการทำงาน และการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี

| | X ₁ | X ₂ | X ₃ | Y ₁ | Y ₂ | Y ₃ | Y _{sum} |
|------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|------------------|
| X ₁ | 1.00 | .68* | .62* | .50* | .45* | .44* | .47* |
| X ₂ | | 1.00 | .75* | .48* | .31* | .47* | .51* |
| X ₃ | | | 1.00 | .49* | .32* | .51* | .52* |
| Y ₁ | | | | 1.00 | .49* | .50* | .82* |
| Y ₂ | | | | | 1.00 | .51* | .85* |
| Y ₃ | | | | | | 1.00 | .78* |
| Y _{sum} | | | | | | | 1.00 |

*P<.05

| | |
|------------------|--|
| X ₁ | หมายถึง การปรับตัว |
| X ₂ | หมายถึง ความคิดเชิงบวก |
| X ₃ | หมายถึง ความสุขในการทำงาน |
| Y ₁ | หมายถึง การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุทางด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ |
| Y ₂ | หมายถึง การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุทางด้านเศรษฐกิจและการออม |
| Y ₃ | หมายถึง การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุทางด้านครอบครัวและสังคม |
| Y _{Sum} | หมายถึง ผลรวมของการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ |

จากตารางที่ 4.7 พบว่า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุทั้ง 3 ตัวแปรได้แก่ การปรับตัว ความคิดเชิงบวก และความสุขในการทำงาน โดยตัวแปรทั้ง 3 ตัว มีความสัมพันธ์ทางบวกต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เรียงจากมากไปหาน้อย โดยความสุขในการทำงานเท่ากับ 0.52 ความคิดเชิงบวกเท่ากับ 0.51 และการปรับตัวเท่ากับ 0.47 ตามลำดับ เมื่อแยกตัวแปรเป็นรายด้าน โดยเรียงตามลำดับความสัมพันธ์จากมากไปหาน้อย สามารถอธิบายได้ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 การปรับตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.47 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง การปรับตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อการเตรียมตัวทางด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.50 ซึ่งอยู่ในระดับมาก การปรับตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจและการออมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.45 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง การปรับตัวมี

ความสัมพันธ์ทางบวกต่อการเตรียมความพร้อมด้านครอบครัวและสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.44 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ

2.2 ความคิดเชิงบวกมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.51 ซึ่งอยู่ในระดับมาก ความคิดเชิงบวกมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อการเตรียมความพร้อมทางด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.48 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ความคิดเชิงบวกมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อการเตรียมความพร้อมด้านครอบครัวและสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.47 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ความคิดเชิงบวกมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อปัจจัยด้านการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจและการออมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .31 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง

2.3 ความสุขในการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.52 ซึ่งอยู่ในระดับมาก ความสุขในการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อการเตรียมความพร้อมด้านครอบครัวและสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.51 ซึ่งอยู่ในระดับมาก ความสุขในการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อปัจจัยด้านการเตรียมความพร้อมทางด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.49 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ความสุขในการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจและการออมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.32 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 4.8 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) ของตัวแปรอิสระ คือ การปรับตัว ความคิดเชิงบวก และความสุขในการทำงานที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี

| แหล่งความแปรปรวน | df | SS | MS | F |
|------------------|------------|--------------|-------|--------|
| Regression | 2 | 24.32 | 12.16 | 66.97* |
| Residual | 227 | 41.21 | .18 | |
| Total | 229 | 65.53 | | |

*P<.05

จากตารางที่ 4.8 พบว่า การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี มีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกเพียง 2 ตัวแปร คือ การปรับตัว และความสุขในการทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ตัวแปร 2 ตัวแปร คือ การปรับตัว และความสุขในการทำงาน เป็นตัวแปรที่เหมาะสมที่สามารถพยากรณ์การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี ผู้วิจัยจึงคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) และค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ (R^2) และสร้างสมการพยากรณ์การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

ตารางที่ 4.9 การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณและค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

| ตัวแปรพยากรณ์ | R | R^2 | Adj R^2 | SE _{es} | F |
|---------------|------|-------|-----------|------------------|---------|
| X_1 | 0.57 | 0.32 | 0.32 | 0.44 | 108.93* |
| X_1, X_3 | 0.61 | 0.37 | 0.37 | 0.43 | 17.25* |

*P < .05

จากตารางที่ 4.9 พบว่า ตัวแปรทั้ง 2 ตัว คือ การปรับตัว (X_1) และความสุขในการทำงาน (X_3) ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งตัวแปรทั้ง 2 ตัว สามารถร่วมกันอธิบายการผันแปรการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรีได้ร้อยละ 37 มีความคาดเคลื่อนในการพยากรณ์เท่ากับ 0.43 ($R^2 = 0.37$, SE_{es} = 0.43)

ตารางที่ 4.10 การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยพหุคูณของการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี

| ตัวแปร | b | β | t | Sig |
|-------------------|------|---------|------|------|
| การปรับตัว | 0.52 | 0.40 | 5.90 | .00* |
| ความสุขในการทำงาน | 0.30 | 0.28 | 4.15 | .00* |

*P < .05

จากตารางที่ 4.10 พบว่า การปรับตัว และความสุขในการทำงานส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาตัวแปรในการทำนายการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุได้ดี คือ การปรับตัว และความสุขในการทำงานตามลำดับ

ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรแต่ละตัวลงในแบบจำลองของการศึกษาจะได้สมการพยากรณ์การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี ได้ดังนี้

สมการพยากรณ์การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี โดยใช้คะแนนดิบ ได้แก่

$$Y' = a + b_1X_1 + b_3 X_3$$

ดังนั้นจึงเขียนเป็นสมการได้ดังนี้

$$Y' = .428 + .52X_1 + .30 X_3$$

เมื่อแปลงคะแนนดิบเป็นคะแนนมาตรฐาน จะได้สมการพยากรณ์การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี ในรูปแบบคะแนนมาตรฐานโดยมีสูตรสมการ ดังนี้

$$Z' = \beta_1 Z_1 + \beta_3 Z_3$$

ดังนั้นจึงเขียนเป็นสมการได้ดังนี้คือ

$$Z' = .40X_1 + .28X_3$$

จากผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) สรุปได้ว่า ตัวแปรการปรับตัว และความสุขในการทำงานส่งอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวได้ว่าเมื่อตัวแปรการปรับตัวและมีความสุขในการทำงานเพิ่มขึ้นส่งผลทำให้การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรีเพิ่มขึ้นด้วย

ดังนั้นจากสมมติฐานการวิจัย คือ การปรับตัว ความคิดเชิงบวก และความสุขในการทำงานอย่างน้อย 1 ตัวแปรส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรีได้ดีที่สุด และจากผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) เพื่อสร้างสมการพยากรณ์การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ สรุปได้ว่ามีตัวแปรเพียงสองตัวแปรที่สามารถร่วมกันพยากรณ์การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรีได้ดีที่สุด ได้แก่ การปรับตัว และความสุขในการทำงาน ซึ่งสามารถร่วมกันพยากรณ์การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) ได้ร้อยละ 37 จึงสนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้

บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยเรื่อง การปรับตัว ความคิดเชิงบวก และความสุขในการทำงานที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี ผู้ทำการวิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูล สามารถสรุปและอภิปรายผลดังต่อไปนี้

1. สรุปการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับการปรับตัว ระดับความคิดเชิงบวก ระดับความสุขในการทำงานและระดับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี และ 2) ศึกษาการปรับตัว ความคิดเชิงบวก และความสุขในการทำงานที่ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด จังหวัดสระบุรี (มหาชน)

1.2 วิธีดำเนินการวิจัย

1.2.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ พนักงานที่ปฏิบัติงานในบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน)จังหวัดสระบุรี จำนวน 3 โรงงาน ที่มีอายุระหว่าง 40- 59 ปี จำนวน 539 คน

1.2.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานที่ปฏิบัติงานในบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี ปี พ.ศ. 2560 จำนวน 3 โรงงาน ที่มีอายุระหว่าง 40-59 ปี จำนวน 230 คน โดยเทียบตามตารางของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970) โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดการปรับตัว แบบวัดความคิดเชิงบวก แบบวัดความสุขในการทำงาน และแบบวัดการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานของพนักงาน ประกอบด้วย ข้อมูลเกี่ยวกับเพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา ตำแหน่งงาน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ระยะเวลาในการปฏิบัติงานในองค์กร

ตอนที่ 2 แบบวัดเกี่ยวกับตัวแปรที่ศึกษา แบ่งออกเป็น 4 ชุดย่อย ดังนี้

ชุดที่ 1 แบบวัดการปรับตัว เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยการศึกษาจากแนวคิดงานวิจัย และแบบสอบถามการปรับตัวของดวงภา จิระเดชประไพ (2553) อภิลิทธิ์ จรัสชัยวรรณ (2552) วรรณรักษ์ วงศ์สกุลลักษณ์ (2552) และสมพร ช่วยอนุกุล (2552) รวมทั้งศึกษาเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้วัดระดับการปรับตัวของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัด

สระบุรีในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ แบบวัดชุดนี้มีทั้งหมด 17 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ การปรับตัวด้านร่างกาย การปรับตัวด้านจิตใจ การปรับตัวด้านสังคม และการปรับตัวด้านเศรษฐกิจ ลักษณะแบบวัดเป็นแบบมาตรประเมินค่า (Rating Scale) โดยการใช้มาตราส่วนแบบลิเคอร์ท (Likert Scale) กำหนดระดับคะแนนเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .84

ชุดที่ 2 แบบวัดความคิดเชิงบวก เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยการศึกษาจากแนวคิด งานวิจัยและแบบสอบถามความคิดเชิงบวกของปิยวัฒน์ วิริยะสุนทรภาพร (2555) รวมทั้งศึกษาเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้วัดระดับความคิดเชิงบวกของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี ในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ แบบวัดชุดนี้มีทั้งหมด 18 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ การมองโลกในแง่ดี การมีความเชื่อมั่นในตนเอง การมีความพยายามและมุ่งมั่น และการมีความกล้าหาญ ลักษณะแบบวัดเป็นแบบมาตรประเมินค่า (Rating Scale) โดยการใช้มาตราส่วนแบบลิเคอร์ท (Likert Scale) กำหนดระดับคะแนนเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .91

ชุดที่ 3 แบบวัดความสุขในการทำงานเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยการศึกษาจากแนวคิด งานวิจัยและแบบสอบถามความสุขในการทำงานของปิยวัฒน์ วิริยะสุนทรภาพร (2555) กุญธิภา ถิตวงษ์ประทีป (2550) รัชพล จิตะวิกุล (2552) เจริญชัย เฟื่องสว่าง (2553) อัญชลี จานงค์ผล (2553) และฉานิกา วงษ์สุรีย์รัตน์ (2554) รวมทั้งศึกษาเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้วัดระดับความสุขในการทำงานของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรีในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ แบบวัดชุดนี้มีทั้งหมด 14 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ การมีความพึงพอใจในงาน การมีสัมพันธภาพที่ดีและการได้รับการยอมรับจากหัวหน้างานและเพื่อนร่วมงาน และการมีความรู้สึกลบมากกว่าความรู้สึกทางลบในการทำงาน ลักษณะแบบวัดเป็นแบบมาตรประเมินค่า (Rating Scale) โดยการใช้มาตราส่วนแบบลิเคอร์ท (Likert Scale) กำหนดระดับคะแนนเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .92

ชุดที่ 4 แบบวัดการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยการศึกษาจากแนวคิด งานวิจัยและแบบสอบถามการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของภารดี ชิวรุ่งโรจน์ (2556) ขนิษฐา แพงมูล (2556) ปริณดา บุญชัย (2556) คณิงรัตน์ ลิ้วทยา (2554) ปฐมพร ธรรมธวัช (2555) และวันชัย แก้วสุมาลี (2552) รวมทั้งศึกษาเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้วัดระดับการเตรียมความพร้อมของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี แบบวัดชุดนี้มีทั้งหมด 11 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ การเตรียมความพร้อมทางด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจและการออม และการเตรียมความพร้อมด้านครอบครัวและสังคม ลักษณะแบบวัดเป็นแบบมาตรประเมินค่า (Rating Scale) โดยการใช้มาตราส่วนแบบลิเคอร์ท (Likert Scale) กำหนดระดับคะแนนเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .76

การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดโดยการเข้าไปพบผู้จัดการโรงงานและนำฝากแบบวัดให้กับเลขานุการโรงงานเป็นผู้แจกแบบวัดให้กับพนักงานบริษัท

จำนวน 230 ฉบับ ได้รับแบบวัดคืนทั้งหมด 230 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 ประกอบไปด้วย 1) โรงงานที่ 1 จำนวน 40 คน 2) โรงงานที่ 2 จำนวน 90 คน และ 3) โรงงานที่ 3 จำนวน 100 คน รวมทั้งหมด 230 คน การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยคำนวณหาค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย และค่าร้อยละ การวิเคราะห์ปัจจัยด้านการปรับตัว ด้านความคิดเชิงบวก และความสุขในการทำงานที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด จังหวัดสระบุรี (มหาชน) โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) ด้วยการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

1.3 ผลการวิจัย

จากการวิจัยสามารถสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้ดังนี้

การปรับตัวอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.51$, S.D. = 0.41) ความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.78$, S.D. = 0.46) ความสุขในการทำงาน ($\bar{X} = 3.77$, S.D. = 0.50) และ การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรีอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.38$, S.D. = 0.65) ซึ่งการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุประกอบด้วย 3 องค์ประกอบโดยเรียงจากค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย ได้แก่ การเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ การเตรียมความพร้อมด้านครอบครัวและสังคม และการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจและการออม โดยการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุนี้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวและความสุขในการทำงาน ดังนี้

การปรับตัว ความคิดเชิงบวก และความสุขในการทำงานเป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี อยู่ในระดับสูง ($R = 0.60$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.47, 0.51, และ 0.52 ตามลำดับ

ตัวแปรที่ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี มีเพียงสองตัวแปรโดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ การปรับตัว (X_1) และความสุขในการทำงาน (X_3) อย่างไรก็ตามตัวแปรทั้งสองนี้สามารถรวมกันพยากรณ์การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุได้ร้อยละ 37 มีค่าความคาดเคลื่อนมาตรฐานของการพยากรณ์ ($SE_{es} = 0.43$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ว่า มีตัวแปรอย่างน้อย 1 ตัวแปรที่ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี

สมการพยากรณ์การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี ได้แก่

$$Y' = .428 + .52X_1 \text{ การปรับตัว} + .30X_3 \text{ ความสุขในการทำงาน}$$

สมการพยากรณ์การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี ได้แก่

$$Z' = .40X_1 \text{ การปรับตัว} + .28X_3 \text{ ความสุขในการทำงาน}$$

2. อภิปรายผล

ผลการวิจัยในครั้งนี้ อภิปรายผลได้ดังนี้

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ระดับการปรับตัวของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรีอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.51, S.D. = 0.41$) แสดงให้เห็นว่าพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรีได้ให้ความสำคัญต่อการปรับตัวเป็นอย่างมาก อาทิ การใส่ใจดูแลสุขภาพร่างกายรวมถึงด้านโภชนาการ มีจิตใจผ่องใส ยอมรับการเปลี่ยนแปลงและมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนในครอบครัวและสังคม รวมทั้งการวางแผนด้านการเงินเพื่อใช้จ่ายในอนาคต

ระดับความคิดเชิงบวกของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรีอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.78, S.D. = 0.46$) แสดงให้เห็นว่าพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรีมีความวิตกกังวลและเป็นบุคคลที่ขบคิดเล็กคินน้อยในปริมาณน้อย โดยไม่เอาปัญหาต่าง ๆ มาเป็นอุปสรรคในการทำงาน มองโลกในแง่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความกล้าคิดและกล้าตัดสินใจอย่างเด็ดเดี่ยวกล้าหาญ ทุ่มเทให้กับการงานอย่างเต็มความสามารถ เพราะเชื่อว่าอุปสรรคมีไว้เพื่อทดสอบความอดทน

ระดับความสุขในการทำงานของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรีอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.77, S.D. = 0.50$) แสดงให้เห็นว่าพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรีมีความพึงพอใจในงานและมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างหัวหน้างานและเพื่อนร่วมงาน การมีความรู้สึกทางด้านบวกในการทำงานย่อมส่งผลให้เกิดความสุขในการทำงาน หัวหน้างานให้ความเอาใจใส่ดูแลลูกน้องไม่ว่าจะยามทุกข์หรือสุข อีกทั้งบริษัทยังมีสวัสดิการและผลตอบแทนที่ดีให้กับพนักงานทุก ๆ คน อย่างเสมอภาค

ระดับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรีอยู่ในระดับปานกลางแสดงให้เห็นว่าพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรีส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 45-49 ปี พร้อมกับมีสวัสดิการที่ดี และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนค่อนข้างสูง จึงยังมีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุค่อนข้างน้อย

ตั้งสมมติฐานของการวิจัย การปรับตัว ความคิดเชิงบวก และความสุขในการทำงาน มีอย่างน้อย 1 ตัวแปรส่งผลกระทบต่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า พนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรีมีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.38, S.D.=0.65$) ซึ่งการปรับตัว และความสุขในการทำงานเป็นตัวแปรที่ส่งผลกระทบต่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัท ปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถร่วมกันอธิบายการผันแปรการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุได้ร้อยละ 37 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน

การปรับตัวเป็นตัวแปรแรกที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัท ปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\bar{X} = 3.52, S.D. = 0.60$) ซึ่งอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า พนักงานบริษัท ปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรีให้การยอมรับการเปลี่ยนแปลงและปล่อยวางเรื่องการเปลี่ยนแปลงของ

บทบาทหน้าที่ที่รับผิดชอบทั้งในครอบครัว และที่ทำงาน ด้วยการสร้างสัมพันธภาพและสามารถปรับตัว เข้าร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นได้ อีกทั้งยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และพร้อมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ที่ทำในกิจวัตรประจำวัน เพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ อาทิ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและการพักผ่อนให้เพียงพอในแต่ละวันเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ส่วนการปรับเปลี่ยนความคิดด้านลบให้เป็นด้านบวกก็ส่งผลให้สภาพจิตใจดีไม่ ก่อให้เกิดความเครียด วิตกกังวล รวมไปถึงการรู้จักวางแผนในเรื่องการเงินเพื่อนำไปใช้ในวัยสูงอายุ ซึ่งเป็นผลทำให้เกิดการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัท ปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรีเป็นไปในทางที่ดี

ความสุขในการทำงานนั้นเป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรีอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 ($\bar{X} = 3.77$, S.D. = 0.50) ซึ่งอยู่ในระดับมาก เนื่องมาจากบริษัทปูนซีเมนต์- นครหลวง จำกัด (มหาชน) มีโครงสร้างบริษัทที่ดี ระบบการทำงานเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน หัวหน้างาน หรือผู้บังคับบัญชาปฏิบัติต่อลูกน้องด้วยความเป็นกันเองถ้อยทีถ้อยอาศัยซึ่งกันและกัน ดูแลซึ่งกันและ กันอย่างครบถ้วน ทำให้มีสัมพันธภาพระหว่างหัวหน้าและเพื่อนร่วมงานเป็นกันเอง การทำงานจึง ราบรื่นและมีความสุข ถึงแม้ว่าการทำงานในบางครั้งอาจจะมีปัญหาแต่เมื่อทุกฝ่ายให้ความร่วมมือแก้ไข ปัญหาพร้อมกันทำให้ทุกอย่างคลี่คลายไปในทางที่ดี อีกทั้งบริษัทยังมีการสนับสนุนส่งเสริมให้พนักงานได้ พัฒนาความรู้ความสามารถ โดยการจัดอบรมสัมมนาพัฒนาฝีมือให้กับพนักงานอย่างสม่ำเสมอและจึงทำ ให้พนักงานเกิดความรักในงาน เมื่อเกิดความรักในงานผลงานที่ออกมาย่อมออกมาดี และเมื่อใดที่ทุกคน มีความรักในงานที่ตนเองทำอยู่ผลที่เกิดขึ้นก็คือความสุขในการทำงาน

ดังนั้นทั้งการปรับตัวและความสุขในการทำงานสามารถร่วมกันอธิบายการผันแปรการ เตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุได้ถึงร้อยละ 37 ทั้งนี้การเตรียมความพร้อม เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุที่ ดีจะเกิดขึ้นได้นั้น ตัวพนักงานเองก็ควรตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมทั้งทางด้าน ร่างกายและจิตใจ เช่น เตรียมร่างกายให้พร้อมด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เลือกรับประทานอาหาร ที่มีคุณค่าทางโภชนาการรู้จักหลีกเลี่ยงอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค พักผ่อนให้เพียงพอ รู้จักการ ปล่อยวาง อีกทั้งสามารถปรับตัวยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้อย่างง่ายดาย รวมไปถึง ความพร้อมทางการเงินรู้จักเก็บออม นำเงินไปลงทุนในกองทุนต่าง ๆ วางแผนการใช้จ่าย ทั้งนี้ทั้งนั้น ในปัจจุบันตัวพนักงานเองก็ต้องมีอยู่อย่างมีความสุข สุขในที่นี้ก็คือความสุขทั้งกายและใจ รวมถึงการมี ความสุขในการทำงาน เพราะหากเมื่อใดที่เรามีความทุกข์ใจเราก็ยอมทุกข์ตาม ดังนั้นการคิดบวกย่อมทำ ให้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ถูกแก้ไขไปในทางที่ดี ซึ่งหากมีสิ่งเหล่านี้ย่อมก่อให้เกิดความสุขในชีวิต

ทั้งนี้การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับพนักงานของบริษัท ปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรีเท่านั้น ผู้บริหารและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัด โครงสร้างบริหารงานควรตระหนักถึงความสำคัญในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยเริ่ม จากการรณรงค์ให้พนักงานรู้จักการออม จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการวางแผนด้านการเงิน จัดทำบัญชี รายรับ-รายจ่ายในแต่ละวัน ส่งเสริมให้พนักงานมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง โดยการจัดกิจกรรมออกกำลังกายหรือกิจกรรมที่ช่วยในการผ่อนคลายระหว่างวัน นอกจากนี้การมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างหัวหน้า และเพื่อนร่วมงานมักเป็นไปในทางบวก เช่น ให้การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือ

ประสบการณ์ สิ่งเหล่านี้ย่อมทำให้เกิดความสุขในการทำงาน ดังนั้นเมื่อผู้บริหาร พนักงาน หรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้ตระหนักรู้ถึงความสำคัญในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุและให้ความร่วมมือซึ่งกันและกัน การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุก็ไม่ได้น่ากลัวอีกต่อไป

แต่ถึงกระนั้นผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ความคิดเชิงบวกไม่ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัท ปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี ถึงแม้ว่าความคิดเชิงบวกจะเป็นกลไกสำคัญในระบบความคิดความอ่าน เพราะคำพูดเชิงบวกทำให้เกิดกำลังใจในการทำงานหรือการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างหัวหน้างานและเพื่อนร่วมร่วมงาน ดังที่ เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2554) กล่าวว่า ความคิดเชิงบวก หมายถึง การมีมุมมองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในแง่ดี โดยไม่ขึ้นอยู่กับสถานการณ์นั้นว่าจะเป็นอย่างไหน มองเห็นโอกาสและความเป็นไปได้มากกว่าความยากลำบากและอุปสรรค มองเห็นความสำเร็จมากกว่าความล้มเหลว โดยแสดงออกมาเป็นคำพูดและกระทำเชิงบวกที่ส่งผลให้ประสบความสำเร็จในชีวิต สอดคล้องกับงานวิจัยของปิยวัฒน์ วิริยะสุนทรภาพร (2555) พบว่าพนักงานที่มีความคิดเชิงบวกสามารถช่วยให้พนักงานปรับเปลี่ยนทัศนคติวิธีการคิดการอ่านเป็นไปในทางบวก ช่วยให้การงานมีความสุข ซึ่งความคิดเชิงบวกนั้นยังมีความสัมพันธ์กับตัวแปรอื่น ๆ เช่น การมองโลกในแง่ดี การมีความเชื่อมั่น ความพยายามแก้ไขปัญหา มีความกล้าหาญกล้าเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค รวมถึงความมุ่งมั่นและอีกหลาย ๆ ตัวแปรที่ส่งผลต่อความสุขในการทำงาน ทั้งนี้ความคิดเชิงบวกของพนักงานบริษัท ปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี ด้วยมีปัจจัยหลาย ๆ อย่างที่เกื้อหนุน สภาพการทำงานและสิ่งแวดล้อมเป็นไปด้วยความถ้อยทีถ้อยอาศัยซึ่งกันและกัน ทำให้ไม่มีความรู้สึกที่กดดันในการทำงาน พนักงานจึงมองไม่เห็นถึงความสำคัญของความคิดเชิงบวก แต่โดยความจริงแล้วความคิดเชิงบวกได้สอดแทรกอยู่ในทุกบริบท ดังนั้นด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงส่งผลให้ปัจจัยด้านความคิดเชิงบวกไม่มีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยในครั้งนี้

ดังนั้นการปรับตัวและมีความสุขในการทำงานเพียงสองตัวแปรเท่านั้นที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัท ปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี จากผลการวิจัยสอดคล้องกับแนวคิดของชวนพิศ ทองทวี (2545, น. 64) กล่าวถึงหลักการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่กระบวนการเตรียมความพร้อมซึ่งก็คือการปรับตัวว่าเพราะมนุษย์ทุกคนต่างต้องการใช้ชีวิตบั้นปลายอย่างมีความสุขในทุก ๆ ด้านและสอดคล้องกับคำกล่าวของลาซารัสซึ่งได้กล่าวไว้ว่า มนุษย์ต้องการปรับตัวและปรับพฤติกรรมของตนเองให้สอดคล้องกับความต้องการภายในของตนเองและสภาพแวดล้อมทางสังคม (Lazarus, 1969, pp. 17-21) และบุคคลที่ปรับตัวได้ดีจะเป็นผู้ที่เข้าใจตนเองยอมรับตนเอง มีเจตคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ส่งผลต่อการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข เมื่อกล่าวถึงความสุขไพรัช จันทสุวรรณโณ (2555, น. 9) กล่าวว่าความสุขในการทำงานมีส่วนช่วยส่งเสริมให้บุคคลากรเกิดความรู้สึกอยากทำงาน และเกิดความสุขในงานตามมา ความสุขเป็นพลังของอารมณ์ในทางบวก ความสนุกสนานในการทำงานเป็นส่วนสำคัญในการทำงาน ทำให้ผลงานบรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ เกิดความคงอยู่ในงานมีความตั้งใจปฏิบัติงานให้มีคุณค่าและประสิทธิภาพ บุญจง ชวศิริวงศ์ (2550, น. 63) ได้กล่าวไว้เช่นกันว่า ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคลที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในการทำงาน โดยบุคคลนั้นเกิดความเพลิดเพลิน สนุกกับงานที่ทำ และรู้สึกว่าได้ทำงานที่ดี มีความภาคภูมิใจในงานที่ทำ ซึ่งเป็นความรู้สึกดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่มีความสุขในการทำงาน ในขณะที่เดียวกันวันชัย

แก้วสุมาลี (2552) ได้กล่าวว่าบุคคลใดที่มีความเชื่อ ทศนคติที่ดีตนเองย่อมส่งผลให้การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และงานวิจัยของแสนคำนึ่ง ตรีฤกษ์ฤทธิ์ (2557) พบว่าการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุทั้งทางด้านจิตใจและด้านร่างกายมีอิทธิพลทางบวกต่อคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ดังนั้นจากผลการวิจัยข้างต้นจึงสรุปได้ว่า การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัท ปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรีนั้น สิ่งสำคัญที่ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องจะต้องตระหนักถึงคือ การปรับตัวและความสุขในการทำงาน โดยการปรับตัวนั้น ประกอบไปด้วย การปรับตัวด้านร่างกาย ซึ่งเกี่ยวกับการยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่าง ๆ การปรับตัวด้านจิตใจ คือ การปรับเปลี่ยนความรู้สึกด้านลบให้เป็นด้านบวก เพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ด้วยการเปิดใจยอมรับสภาพความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต การปรับตัวด้านสังคม คือ การยอมรับการเปลี่ยนแปลงและปล่อยวางไม่ยึดติดกับบทบาทหน้าที่ที่รับผิดชอบทั้งในครอบครัว ที่ทำงาน และในสังคม การปรับตัวด้านเศรษฐกิจ วางแผนการใช้จ่าย เก็บออมเงินไว้ใช้จ่ายแก่เฒ่า ส่วนความสุขในการทำงาน ประกอบไปด้วย การมีความพึงพอใจในงาน คือ การมีความรู้สึกพึงพอใจและมีความสุขเมื่อปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ รู้สึกรักและมุ่งมั่นพัฒนาองค์กรให้ประสบความสำเร็จ และมีสัมพันธภาพที่ดีและได้รับการยอมรับจากหัวหน้างานและเพื่อนร่วมงาน ให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจซึ่งกันและกันทำให้เกิดความรู้สึกทางบวกมากกว่าทางลบในการทำงาน ซึ่งตัวแปรทั้งสองตัวนี้ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัท ปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 จากผลการวิจัยครั้งนี้ ตัวแปรที่ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัท ปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี คือ การปรับตัวและความสุขในการทำงาน ซึ่งผู้บริหาร หัวหน้าหรือผู้บังคับบัญชา และผู้ที่เกี่ยวข้อง สามารถนำผลการวิจัยไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้กับงานด้านแนะแนวและการศึกษาแก่พนักงาน และการจัดกิจกรรมหรือโครงการต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมและพัฒนาให้พนักงานในองค์กรสามารถปรับตัว มีความคิดเชิงบวก และมีความสุขในการทำงานเพิ่มขึ้นเพื่อให้สอดคล้องกับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุได้อย่างมีคุณภาพต่อไป

3.1.2 การปรับตัว เป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัท ปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรีมากที่สุด ดังนั้น ทางผู้บริหารหรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องควรจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อส่งเสริมและพัฒนาการปรับตัวและการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับพนักงานของบริษัท

3.1.3 ความสุขในการทำงาน เป็นอีกตัวแปรที่ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัท ปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรีเป็นอันดับสอง

ดังนั้นจากผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปประกอบการพิจารณาส่งเสริมกิจกรรมให้พนักงานได้เกิดความสุขในการทำงานเพื่อประสิทธิภาพและประสิทธิผลของงานที่ดีมากยิ่งขึ้น

3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรมีการทำการวิจัยเชิงทดลองโดยการจัดกิจกรรมส่งเสริมทางกายใจเพื่อส่งเสริมพัฒนาให้บุคคลได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

3.2.2 ควรศึกษาเปรียบเทียบระหว่างการปรับตัว ความคิดเชิงบวก และความสุขในการทำงานของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) กับบริษัทอื่นๆ ในจังหวัดสระบุรี เพื่อให้เห็นถึงความแตกต่างในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานที่อยู่บริษัทต่างกัน





บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนิษฐา ลิ้มทรัพย์. (2557). การตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิตและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร. สืบค้นจาก http://tdc.thailis.or.th/tdc/dccheck.php?Int_code=91&ReclD=65182&obj_id=368743&showmenu=no&userid=0.
- กัญธิภา ถิติวังษ์ประทีป. (2550). การรับรู้เศรษฐกิจพอเพียงกับคุณภาพชีวิตในการทำงานและความสุขในการทำงานของพนักงาน: ศึกษาเฉพาะกรณีพนักงานการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค. สืบค้นจาก http://tdc.thailis.or.th/tdc/dccheck.php?Int_code=52&ReclD=21259&obj_id=188498&showmenu=no&userid=0.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2554). *บทความสุจริตคิดแบบ ดร.แดน*. ม.ป.พ.
- ชนิษฐา แปะมุล. (2556). ความเห็นของผู้บริหารสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษา ในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 กรุงเทพมหานคร. สืบค้นจาก http://tdc.thailis.or.th/tdc/dccheck.php?Int_code=115&ReclD=992&obj_id=11675&showmenu=no&userid=0.
- คณิงรัตน์ ลีวิทยา. (2554). ความรู้ ทักษะที่ต่อผู้สูงอายุกับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ผู้สูงอายุของเจ้าหน้าที่สถาบันธัญญรักษ์. สืบค้นจาก http://tdc.thailis.or.th/tdc/dccheck.php?Int_code=91&ReclD=55354&obj_id=358558&showmenu=no&userid=0.
- เจริญชัย เฟิงสว่าง. (2553). ความสัมพันธ์ระหว่างความสมบูรณ์แบบกับความสุขในการทำงานของพนักงานสายงานบริหารทรัพย์สินสถาบันการเงิน. สืบค้นจาก http://tdc.thailis.or.th/tdc/dccheck.php?Int_code=52&ReclD=22393&obj_id=185590&showmenu=no&userid=0.
- ชนินาฏ ลีตส์. (2558). การทบทวนวรรณกรรมและการสร้างกรอบความคิดการวิจัย. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาวิทยานิพนธ์ ชั้น 1*. หน่วยที่ 3. (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ชมพูนุช พรหมภักดี. (2556). *การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย*. สืบค้นจาก https://www.facebook.com/permalink.php?id=625602934236723&story_fbid=689924144471268.
- ชัชวิน วรปรีชา และลัดดา ปินดา. (2554). การเตรียมความพร้อมของบุคลากรวัยกลางคน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนาเพื่อวัยสูงอายุในอนาคต 10-20 ปี ข้างหน้า จังหวัดเชียงใหม่. ม.ป.พ.
- ชุตินา สัจจามันท์ และ บุญทิพย์ สิริธรรังศรี. (2558). การเขียนรายงานวิทยานิพนธ์. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาวิทยานิพนธ์ ชั้น 3-4*. หน่วยที่ 5. (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

- ณานิกา วงษ์สุรีย์รัตน์. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตการทำงาน ความสุขในการทำงาน โดยมีความเพลิดเพลินตัวแปรกำกับความสัมพันธ์: กรณีศึกษาบริษัทวิศวกรรมก่อสร้าง นอกชายฝั่งแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร. สืบค้นจาก <http://digi.library.tu.ac.th/thesis/lib/1023/title-biography.pdf>.
- ฐิติมา ว่องวิริยะวงศ์. (2558). การเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ. สืบค้นจาก <http://www.manager.co.th/qol/viewnews.aspx?NewsID=9580000093674>
- ณภัทร พรศิลป์กุล. (2558). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการทำงานของบุคลากรในสำนักงานใหญ่ บริษัทคานาโบ คอสเมติกส์ (ประเทศไทย). สืบค้นจาก http://tdc.thailis.or.th/tdc/dccheck.php?Int_code=99&ReclD=10200&obj_id=106534&showmenu=no&userid=0.
- ดวงภา จิระเดชประไพ. (2553). การศึกษาการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ การปรับตัวและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุตอนต้น เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร. สืบค้นจาก http://tdc.thailis.or.th/tdc/dccheck.php?Int_code=53&ReclD=9773&obj_id=71014&showmenu=no&userid=0.
- นันทวัน พุฒตาล. (2552). การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ. สืบค้นจาก http://tdc.thailis.or.th/tdc/dccheck.php?Int_code=91&ReclD=56725&obj_id=360049&showmenu=no&userid=0.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2556). การวิจัยเบื้องต้น. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ปฐมพร ธรรมธวัช. (2555). ความสัมพันธ์ของการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในเทศบาลนครนครศรีธรรมราช. สืบค้นจาก http://tdc.thailis.or.th/tdc/dccheck.php?Int_code=91&ReclD=59023&obj_id=362213&showmenu=no&userid=0.
- ปธาน สุวรรณมงคล. (2558). การออกแบบวิจัย. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาวิทยานิพนธ์ ชั้น 1. หน่วยที่ 4. (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.*
- ปนัดดา มหิตธานุภาพ. (2555). การมองโลกในแง่ดี การปฏิบัติพัฒนกิจและความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา. สืบค้นจาก http://tdc.thailis.or.th/tdc/dccheck.php?Int_code=91&ReclD=51186&obj_id=354462&showmenu=no&userid=0.
- ปริญดา บุญชัย. (2556). การเตรียมความพร้อมของวัยแรงงานเพื่อเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพของประชาชนพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลดอนดั่ง อำเภอหนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น. สืบค้นจาก http://tdc.thailis.or.th/tdc/dccheck.php?Int_code=92&ReclD=45240&obj_id=601181&showmenu=no&userid=0.
- ปิยวัฒน์ วิริยะสุนทรภาพร. (2555). ความคิดเชิงบวกที่พยากรณ์ความสุขในการทำงานของพนักงาน. สืบค้นจาก http://tdc.thailis.or.th/tdc/dccheck.php?Int_code=52&ReclD=25746&obj_id=189841&showmenu=no&userid=0

- บุญญาดา บุญเพ็ญ. (2558). การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการทหารบกประจำการ ณ มณฑลทหารบกที่ 15 จังหวัดเพชรบุรี. สืบค้นจาก http://tdc.thailis.or.th/tdc/dccheck.php?Int_code=108&ReclD=203&obj_id=763&showmenu=no&userid=0.
- พรทิพย์ เกษุรานนท์. (ม.ป.ป.). การสร้างความสุขในผู้สูงอายุ. สืบค้นจาก http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_9.html
- เพ็ญประภา เบญจวรรณ. (2558). การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ. สืบค้นจาก <https://www.tci-thaijo.org/index.php/pnuhuso/article/view/53511>.
- เพ็ญพิชชา ตั้งมาลา. (2553). ความสุขในการทำงานของพนักงานกองบำรุงกลาง โรงไฟฟ้าแม่เมาะ จังหวัดลำปาง. สืบค้นจาก http://tdc.thailis.or.th/tdc/dccheck.php?Int_code=57&ReclD=37944&obj_id=368882&showmenu=no&userid=0.
- ไพบูรณ์ คะเชนทรพรรค. (2558). การสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยเชิงปริมาณ. ใน *ประมวลสารชุดวิชาการวิทยานิพนธ์ ชั้น 1. หน่วยที่ 6. (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.*
- ไพโรจน์ วงศ์วัฒน์. (ม.ป.ป.). มติชนออนไลน์. สืบค้นจาก <https://highlight.kapook.com/view/34319>.
- ภาณุมาศ พุกพลทรัพย์. (2556). การเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่มีผลต่อการมองโลกในแง่ดี. สืบค้นจาก http://tdc.thailis.or.th/tdc/dccheck.php?Int_code=52&ReclD=26624&obj_id=191578&showmenu=no&userid=0.
- ภาวดี ชีวรุ่งโรจน์. (2556). การเตรียมความพร้อมในการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา. สืบค้นจาก http://tdc.thailis.or.th/tdc/dccheck.php?Int_code=92&ReclD=45061&obj_id=600801&showmenu=no&userid=0.
- มนัสนันท์ ขลิบสุวรรณ. (2557). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการทำงานของผู้จัดการสถานบริการบริษัท ซัสโก้ จำกัด (มหาชน). ม.ป.พ.
- ยุทธนา ธรรมเจริญ. (2558). กระบวนการวิจัย การเลือกปัญหาการวิจัยและกำหนดหัวข้อวิทยานิพนธ์. ใน *ประมวลสารชุดวิชาการวิทยานิพนธ์ ชั้น 1. หน่วยที่ 2. (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.*
- รพีพล จิตะวิกุล. (2552). การรับรู้ความปลอดภัยในการทำงานและความสัมพันธ์กับหัวหน้างานที่มีผลต่อความสุขในการทำงานของพนักงานระดับปฏิบัติการ. สืบค้นจาก http://tdc.thailis.or.th/tdc/dccheck.php?Int_code=52&ReclD=22153&obj_id=185314&showmenu=no&userid=0.
- ลลิตา เดชเป้า. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างความผูกพันในงาน อารมณ์เชิงบวกและการริเริ่มด้วยตนเองโดยมีอารมณ์เชิงบวกเป็นตัวกำกับ. สืบค้นจาก http://tdc.thailior.th/tdc/dccheck.php?Int_code=93&ReclD=16226&obj_id=232576&showmenu=no&userid=0.

- วณิชชา พุ่มเจริญ. (2559). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 4-6 กลุ่มโรงเรียนท่าจีนก้าวหน้า เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐม เขต 2.* (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- วรรณารักษ์ วงษ์ศุภลักษณ์. (2552). *การปรับตัวของผู้สูงอายุพนักงานธนาคารแห่งประเทศไทย.* สืบค้นจาก http://tdc.thailis.or.th/tdc/dccheck.php?Int_code=91&ReclD=58028&obj_id=361313&showmenu=no&userid=0.
- วรรณกันยา คุณากรวิรุฬห์. (2556). *การมองโลกในแง่ดีและการเห็นคุณค่าในตนเองที่พยากรณ์ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของบุคลากรมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ.* สืบค้นจาก http://tdc.thailis.or.th/tdc/dccheck.php?Int_code=52&ReclD=26171&obj_id=190880&showmenu=no&userid=0.
- วันชัย แก้วสุมาลี. (2552). *ความเชื่อ ทศนคติและพฤติกรรมเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการทำงานของบุคคลทำงานวัยผู้ใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร.* สืบค้นจาก http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Dev_Psy/Wanchai_K.pdf.
- สมคิด พรหมจ้อย. (2558). *การเขียนและการสอบโครงการวิทยานิพนธ์. ใน ประมวลสาระชุดวิชา วิทยานิพนธ์ ชั้น 1. หน่วยที่ 5. (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.*
- สมใจ พุทธาพิทักษ์ผล. (2558). *การนำเสนอข้อมูล. ใน ประมวลสาระชุดวิชาวิทยานิพนธ์ ชั้น 3-4. หน่วยที่ 4. (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.*
- สมพร ช่วยอนุกุล. (2552). *การปรับตัวด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านจิตใจและด้านสุขภาพของผู้สูงอายุที่อยู่ในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา.* สืบค้นจาก http://tdc.thailis.or.th/tdc/dccheck.php?Int_code=99&ReclD=6162&obj_id=62201&showmenu=no&userid=0.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). *บทสรุปสำหรับผู้บริหาร การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย.* สืบค้นจาก <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/elderlyworkExc57-1.pdf>.
- สุธรรม นันทมงคลชัย. (2558). *เทคนิคการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของคนวัยทำงาน ยุคปัจจุบัน.* สืบค้นจาก https://www.isranews.org/isranews-article/40827-thaireform_40827.html
- สุพร เสียนสลาย. (2558). *การเก็บรวบรวมและการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ. ใน ประมวลสาระชุดวิชาวิทยานิพนธ์ ชั้น 3-4. หน่วยที่ 1. (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.*
- แสนคำนี้ง ตรีฤกษ์ฤทธิ. (2557). *คุณภาพชีวิตและการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี. วารสารเกษตรศาสตร์ (สังคม), 35, 460-471.* สืบค้นจาก <http://www.thaiscience.info/journals/Article/TKJS/10960975.pdf>.

- อภิสิทธิ์ จรัสชัยวรรณ. (2552). *ความต้องการและการปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตตำบลสามพราน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม*. สืบค้นจาก http://tdc.thailis.or.th/tdc/dccheck.php?Int_code=3&ReclD=914&obj_id=3532&showmenu=no&userid=0.
- อัญชุลี จำนงค์ผล. (2553). *ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตในการทำงานและความสุขในการทำงานของพนักงาน: บริษัทในเครือแหลมทองกรุ๊ป*. สืบค้นจาก http://tdc.thailis.or.th/tdc/dccheck.php?Int_code=95&ReclD=16565&obj_id=129503&showmenu=no&userid=0.
- อาชัญญา รัตนอุบล. (2558). *คู่มือ “แผนที่ชีวิที่มีสุข”*. สืบค้นจาก <http://thaitgri.org/?p=36623>.
- อาชัญญา รัตนอุบล และคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2552). *การศึกษาสภาพ ปัญหา ความต้องการและรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของผู้สูงอายุของผู้ใหญ่วัยแรงงาน*. สืบค้นจาก <http://thaitgri.org/?p=37295>.
- อาชีวะ ตาแยะ. (2553). *การเตรียมความพร้อมในการสร้างหลักประกันทางเศรษฐกิจให้กับประชาชนวัยแรงงานเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของเทศบาลตำบลปะลู่ อำเภอสุไหงปาดี จังหวัดนราธิวาส*. สืบค้นจาก http://tdc.thailis.or.th/tdc/dccheck.php?Int_code=92&ReclD=40251&obj_id=494828&showmenu=no&userid=0.
- _____. (ม.ป.ป.). *การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ*. สืบค้นจาก http://www.lib.ru.ac.th/journal/apr/apr13_op_dead.html.
- _____. (ม.ป.ป.). *การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ*. สืบค้นจาก http://www.baanjomyut.com/library_2/extension-1/concepts_of_developmental_psychology/02_7.html.
- _____. (ม.ป.ป.). *ทฤษฎีการปรับตัวของรอย Roy's adaptation model*. สืบค้นจาก <https://www.gotoknow.org/posts/115432>.
- Doaa El Sayed Fadila and Raefa Refaat Alam. (2016). *Factors Affecting Adjustment to Retirement among retirees' elderly persons*. Retrieved from www.sciedu.ca/journal/index.php/jnep/article/viewFile/8711/5625.
- Ho, Tat-kuen. (1995). *A study of retirement preparation among the elderly of Hong Kong*. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10722/39739>.
- Paula Jean Gardner. (2008). *The Public Life of Older People Neighbourhoods and Networks*. Retrieved from https://tspace.library.utoronto.ca/bitstream/.../Gardner_Paula_J_200811_PhD_thesis.p.



ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

สภามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

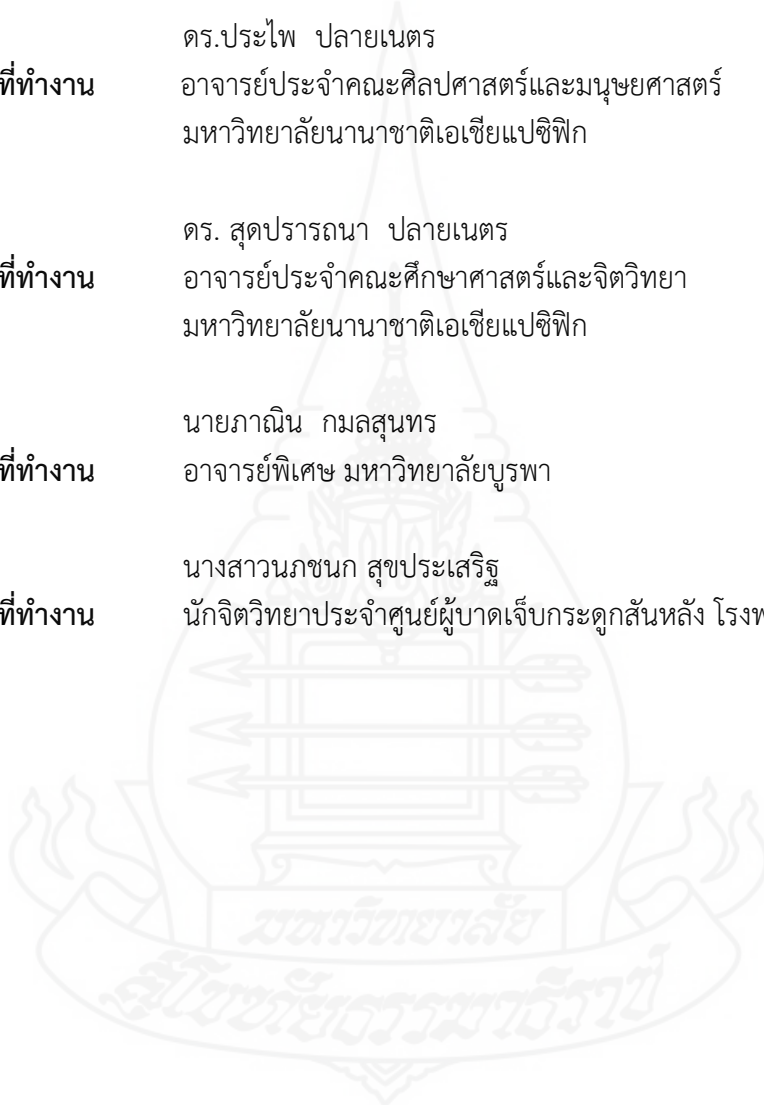
1. ชื่อ ดร.สายทิพย์ เหล่าทองมีสกุล
 สถานที่ทำงาน อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. ชื่อ ดร.ประไพ ปลายเนตร
 สถานที่ทำงาน อาจารย์ประจำคณะศิลปศาสตร์และมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยนานาชาติเอเชียแปซิฟิก

3. ชื่อ ดร. สุตปรารธนา ปลายเนตร
 สถานที่ทำงาน อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์และจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยนานาชาติเอเชียแปซิฟิก

4. ชื่อ นายภาณิน กมลสุนทร
 สถานที่ทำงาน อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยบูรพา

5. ชื่อ นางสาวนภชนก สุขประเสริฐ
 สถานที่ทำงาน นักจิตวิทยาประจำศูนย์ผู้บาดเจ็บกระดูกสันหลัง โรงพยาบาลศิริราช





ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย
แบบวัดที่ใช้ในการวิจัย



ฉบับที่

แบบวัดที่ใช้ในการวิจัย

เรื่อง การปรับตัว ความคิดเชิงบวก และความสุขในการทำงานที่มีผลต่อ
การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงาน
บริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี

คำชี้แจง

แบบวัดฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การปรับตัว ความคิดเชิงบวก และความสุขในการทำงาน ที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี” ในการศึกษาในระดับปริญญาโท แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปรับตัว ความคิดเชิงบวก และความสุขในการทำงานที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยขอความกรุณาท่านตอบแบบวัดตามความคิดเห็นหรือเหตุผลของท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด ทั้งนี้ผู้วิจัยขอรับรองว่าจะเก็บข้อมูลท่านไว้เป็นความลับ นำเสนอข้อมูลเป็นภาพรวม ไม่ระบุตัวบุคคล และนำเสนอข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ในภาพรวมเพื่อประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น ซึ่งจะไม่มีการเผยแพร่ต่อการใช้งานของท่านแต่อย่างใด

1. แบบวัดชุดนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอนประกอบด้วย
 - ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล
 - ตอนที่ 2 แบบวัดเกี่ยวกับตัวแปรที่ศึกษา แบ่งเป็น 4 ชุดย่อย ดังต่อไปนี้

| | |
|---|--------------|
| ชุดที่ 1 แบบวัดการปรับตัว | จำนวน 17 ข้อ |
| ชุดที่ 2 แบบวัดความคิดเชิงบวก | จำนวน 18 ข้อ |
| ชุดที่ 3 แบบวัดความสุขในการทำงาน | จำนวน 14 ข้อ |
| ชุดที่ 4 แบบวัดการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ | จำนวน 11 ข้อ |
2. โปรดอ่านคำชี้แจงก่อนการทำแบบวัด
3. ขอความกรุณาผู้ตอบแบบวัดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

ขอขอบพระคุณท่านที่กรุณาสละเวลาให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดในครั้งนี้

นางนิรนาถ ชาติไชย

นักศึกษาปริญญาโท

แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน () ที่ตรงกับความเป็นจริงในปัจจุบันของท่านมากที่สุด

1. เพศ
 () หญิง () ชาย
2. อายุปี
3. สถานภาพ
 () โสด
 () อยู่ด้วยกัน /สมรส
 () แยกกันอยู่/หย่าร้าง/หม้าย
4. ระดับการศึกษา
 () ต่ำกว่าหรือเทียบเท่ามัธยมศึกษาตอนปลาย
 () อนุปริญญาหรือเทียบเท่า
 () ปริญญาตรี
 () ปริญญาโท
 () ปริญญาเอก
5. ตำแหน่งงาน
 () ระดับปฏิบัติการ
 () ระดับผู้บังคับบัญชา
6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน
 () 15,000 - 30,000 บาท () 30,001 – 50,000 บาท
 () 50,001 – 70,000 บาท () 70,001-100,000 บาท
 () 100,001 หรือ มากกว่า
7. ระยะเวลาในการปฏิบัติงานในองค์กร
 () ต่ำกว่า 10 ปี () 11-20 ปี
 () 21- 30 ปี () 30 ปี ขึ้นไป

ตอนที่ 2 แบบวัดเกี่ยวกับตัวแปรที่ศึกษา แบ่งออกเป็น 4 ชุดย่อยดังนี้

ชุดที่ 1 แบบวัดการปรับตัว

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับระดับการปรับตัวของท่านมากที่สุด

ข้อคำถามนี้จะถามถึงการปรับตัวในด้านต่าง ๆ ขอให้ท่านสำรวจและประเมินการปรับตัวของตนเองตามข้อความนั้นว่าอยู่ในระดับใด แล้วตอบลงในช่องคำตอบที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

มากที่สุด หมายถึง คำถามตรงกับความคิดเห็นเรื่องการปรับตัวของท่านอยู่ในระดับมากที่สุด

มาก หมายถึง คำถามตรงกับความคิดเห็นเรื่องการปรับตัวของท่านอยู่ในระดับมาก

ปานกลาง หมายถึง คำถามตรงกับความคิดเห็นเรื่องการปรับตัวของท่านอยู่ในระดับปานกลาง

น้อย หมายถึง คำถามตรงกับความคิดเห็นเรื่องการปรับตัวของท่านอยู่ในระดับน้อย

น้อยที่สุด หมายถึง คำถามตรงกับความคิดเห็นเรื่องการปรับตัวของท่านอยู่ในระดับน้อยที่สุด

| ข้อ | ข้อคำถาม | ระดับความคิดเห็น | | | | |
|-----|--|------------------|-----|---------|------|------------|
| | | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1 | ท่านเตรียมร่างกายให้พร้อมด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ | | | | | |
| 2 | ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมกับวัยในแต่ละวัน | | | | | |
| 3 | ท่านจัดเวลาพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอในแต่ละวัน | | | | | |
| 4 | ท่านยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้น | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |
| 8 | | | | | | |
| 9 | | | | | | |
| 10 | ท่านรู้สึกว่าคุณเป็นภาระของผู้อื่น | | | | | |
| 11 | | | | | | |
| 12 | | | | | | |
| 13 | | | | | | |
| 14 | | | | | | |
| 15 | ท่านยังมีภาระหนี้สินแม้ใกล้วัยเกษียณ | | | | | |
| 16 | ท่านวางแผนทำธุรกิจหรืออาชีพเสริมเพื่อเป็นรายได้ไว้ใช้ในวัยเกษียณ | | | | | |
| 17 | ท่านลงทุนในกองทุนต่าง | | | | | |

ชุดที่ 2 แบบวัดความคิดเชิงบวก

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับระดับความคิดเชิงบวกของท่านมากที่สุด

ข้อคำถามนี้จะถามถึงความคิดเชิงบวกในด้านต่าง ๆ ให้ท่านสำรวจและประเมินความคิดเชิงบวกตามข้อความนั้นว่าอยู่ในระดับใด แล้วตอบลงในช่องคำตอบที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

| | | |
|------------|---------|--|
| มากที่สุด | หมายถึง | คำถามตรงกับความคิดเห็นเรื่องความคิดเชิงบวกของท่านอยู่ในระดับมากที่สุด |
| มาก | หมายถึง | คำถามตรงกับความคิดเห็นเรื่องความคิดเชิงบวกของท่านอยู่ในระดับมาก |
| ปานกลาง | หมายถึง | คำถามตรงกับความคิดเห็นเรื่องความคิดเชิงบวกของท่านอยู่ในระดับปานกลาง |
| น้อย | หมายถึง | คำถามตรงกับความคิดเห็นเรื่องความคิดเชิงบวกของท่านอยู่ในระดับน้อย |
| น้อยที่สุด | หมายถึง | คำถามตรงกับความคิดเห็นเรื่องความคิดเชิงบวกของท่านอยู่ในระดับน้อยที่สุด |

| ข้อ | ข้อคำถาม | ระดับความคิดเห็น | | | | |
|-----|--|------------------|-----|---------|------|------------|
| | | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1 | ท่านโทษตนเองหรือตำหนิตนเอง เมื่อพบปัญหาและอุปสรรค | | | | | |
| 2 | ท่านเชื่อว่าปัญหาต่าง ๆ มีทางแก้ไขได้ | | | | | |
| 3 | ท่านรู้สึกพึงพอใจในตนเอง | | | | | |
| 4 | ท่านรู้สึกว่าปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นช่วยทำให้ท่านแข็งแกร่งขึ้น | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |
| 8 | | | | | | |
| 9 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |
| 11 | | | | | | |
| 12 | | | | | | |
| 13 | | | | | | |
| 14 | | | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 16 | ท่านมักหลีกเลี่ยงปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น | | | | | |
| 17 | ท่านกล้าเผชิญหน้ากับอุปสรรค | | | | | |
| 18 | ท่านจัดการปัญหา ที่เกิดขึ้นได้โดยไม่ลังเล | | | | | |

ชุดที่ 3 แบบวัดความสุขในการทำงาน

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับระดับความสุขในการทำงานของท่านมากที่สุด
 ข้อคำถามนี้จะถามถึงความสุขในการทำงานในด้านต่างๆ ให้ท่านสำรวจและประเมินความสุขในการทำงานตามข้อความนั้นว่าอยู่ในระดับใด แล้วตอบลงในช่องคำตอบที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

| | | |
|------------|---------|---|
| มากที่สุด | หมายถึง | คำถามตรงกับความคิดเห็นเรื่องความสุขในการทำงานของท่านอยู่ในระดับมากที่สุด |
| มาก | หมายถึง | คำถามตรงกับความคิดเห็นเรื่องความสุขในการทำงานของท่านอยู่ในระดับมาก |
| ปานกลาง | หมายถึง | คำถามตรงกับความคิดเห็นเรื่องความสุขในการทำงานของท่านอยู่ในระดับปานกลาง |
| น้อย | หมายถึง | คำถามตรงกับความคิดเห็นเรื่องความสุขในการทำงานของท่านอยู่ในระดับน้อย |
| น้อยที่สุด | หมายถึง | คำถามตรงกับความคิดเห็นเรื่องความสุขในการทำงานของท่านอยู่ในระดับน้อยที่สุด |

| ข้อ | ข้อคำถาม | ระดับความคิดเห็น | | | | |
|-----|--|------------------|-----|---------|------|------------|
| | | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1 | ท่านพอใจและมีความสุขเมื่อได้ทำงานตามที่ได้รับมอบหมายสำเร็จ | | | | | |
| 2 | ท่านภูมิใจเมื่อทำงานสำเร็จตามเป้าหมาย | | | | | |
| 3 | ท่านรู้สึกเหนื่อยหน่ายกับงานที่ทำอยู่ | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |
| 8 | | | | | | |
| 9 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |
| 11 | ท่านเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง | | | | | |
| 12 | ท่านมุ่งมั่นและมีเป้าหมายชัดเจนในการทำงาน | | | | | |
| 13 | ท่านท้อแท้ สิ้นหวัง หหมดกำลังใจเมื่อพบอุปสรรคในการทำงาน | | | | | |
| 14 | ท่านมีความยืดหยุ่นสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ | | | | | |

ชุดที่ 4 แบบวัดการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ


โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับระดับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของท่านมากที่สุด

ข้อคำถามนี้จะถามถึงการเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ ให้ท่านสำรวจและประเมินการเตรียมความพร้อมตามข้อความนั้นว่าอยู่ในระดับใด แล้วตอบลงในช่องคำตอบที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

- มากที่สุด หมายถึง คำถามตรงกับความคิดเห็นเรื่องการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของท่านอยู่ในระดับมากที่สุด
- มาก หมายถึง คำถามตรงกับความคิดเห็นเรื่องการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของท่านอยู่ในระดับมาก
- ปานกลาง หมายถึง คำถามตรงกับความคิดเห็นเรื่องการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของท่านอยู่ในระดับปานกลาง
- น้อย หมายถึง คำถามตรงกับความคิดเห็นเรื่องการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของท่านอยู่ในระดับน้อย
- น้อยที่สุด หมายถึง คำถามตรงกับความคิดเห็นเรื่องการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของท่านอยู่ในระดับน้อยที่สุด

| ข้อ | ข้อคำถาม | ระดับความคิดเห็น | | | | |
|-----|---|------------------|-----|---------|------|------------|
| | | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1 | ท่านให้ความสำคัญในการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารถูกต้องตามหลักโภชนาการและการนอนหลับพักผ่อน | | | | | |
| 2 | ท่านเชื่อว่าการศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางสภาวะของร่างกายและจิตใจในวัยสูงอายุจะสามารถยอมรับความจริงของการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นได้ | | | | | |
| 3 | เมื่อเกิดความเครียด ท่านใช้วิธี ผ่อนคลายด้วยการคิดบวกแล้วทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การปลูกต้นไม้ ฟังเพลง นั้ดรับประทานอาหารกับเพื่อน ๆ เป็นต้น | | | | | |
| 4 | ท่านจัดทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายเพื่อเตรียมลดค่าใช้จ่ายที่จำเป็น | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |
| 8 | | | | | | |
| 9 | | | | | | |
| 10 | ในช่วงวัยสูงอายุท่านไม่รู้เลยว่าจะอาศัยอยู่กับใคร | | | | | |
| 11 | ท่านเตรียมปรับปรุงบ้านเพื่อให้เหมาะสมกับวัยสูงอายุและปลอดภัยจากอุบัติเหตุ | | | | | |

นิรนาถ ชาติไชย
ขอขอบคุณมากค่ะ



ภาคผนวก ค

คุณภาพของแบบวัดที่ใช้ในการวิจัย

1. ค่าความดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Item Objective Congruence Index)
2. ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ

ตารางแสดงค่าความสอดคล้องภายในและค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดการปรับตัว

| ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|------|---------------|--------|
| ข้อที่ | ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ | | | | | IOC | ค่าอำนาจจำแนก | แปลผล |
| | ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1 | ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2 | ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3 | ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 4 | ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 5 | | | |
| ด้านที่ 1 | | | | | | | | |
| ข้อ 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 | .447 | ใช้ได้ |
| ข้อ 2 | -1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0.60 | .567 | ใช้ได้ |
| ข้อ 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 | .397 | ใช้ได้ |
| ข้อ 4 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0.60 | .403 | ใช้ได้ |
| ข้อ 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 | .635 | ใช้ได้ |
| ด้านที่ 2 | | | | | | | | |
| ข้อ 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0.60 | .706 | ใช้ได้ |
| ข้อ 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0.80 | .733 | ใช้ได้ |
| ข้อ 3 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0.60 | .714 | ใช้ได้ |
| ข้อ 4 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0.60 | .021 | คัดออก |
| ข้อ 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | -1 | 0.60 | .024 | คัดออก |
| ด้านที่ 3 | | | | | | | | |
| ข้อ 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 | .190 | คัดออก |
| ข้อ 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 | .364 | ใช้ได้ |
| ข้อ 3 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0.80 | .204 | ใช้ได้ |
| ข้อ 4 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0.80 | .320 | ใช้ได้ |
| ข้อ 5 | -1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0.60 | .480 | ใช้ได้ |
| ด้านที่ 4 | | | | | | | | |
| ข้อ 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0.80 | .709 | ใช้ได้ |
| ข้อ 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0.80 | .587 | ใช้ได้ |
| ข้อ 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 | .252 | ใช้ได้ |
| ข้อ 4 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0.80 | .251 | ใช้ได้ |
| ข้อ 5 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0.60 | .458 | ใช้ได้ |

ตารางแสดงค่าความสอดคล้องภายในและค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความคิดเชิงบวก

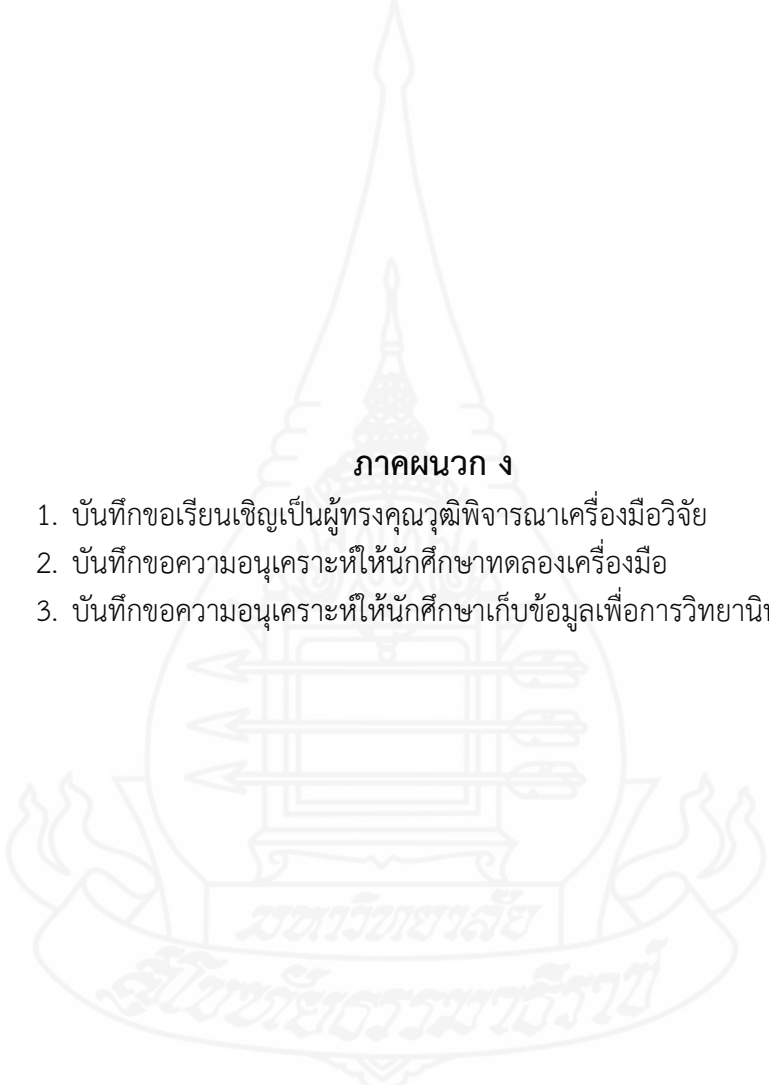
| ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|------|---------------|--------|
| ข้อที่ | ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ | | | | | IOC | ค่าอำนาจจำแนก | แปลผล |
| | ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1 | ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2 | ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3 | ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 4 | ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 5 | | | |
| ด้านที่ 1 | | | | | | | | |
| ข้อ 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 | .031 | คัดออก |
| ข้อ 2 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0.60 | .326 | ใช้ได้ |
| ข้อ 3 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0.60 | .753 | ใช้ได้ |
| ข้อ 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 | .565 | ใช้ได้ |
| ข้อ 5 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0.60 | .643 | ใช้ได้ |
| ด้านที่ 2 | | | | | | | | |
| ข้อ 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0.60 | .587 | ใช้ได้ |
| ข้อ 2 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0.60 | .654 | ใช้ได้ |
| ข้อ 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 | .629 | ใช้ได้ |
| ข้อ 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 | .539 | ใช้ได้ |
| ข้อ 5 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0.60 | .516 | ใช้ได้ |
| ด้านที่ 3 | | | | | | | | |
| ข้อ 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0.80 | .676 | ใช้ได้ |
| ข้อ 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0.80 | .643 | ใช้ได้ |
| ข้อ 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 | .663 | ใช้ได้ |
| ข้อ 4 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0.60 | .736 | ใช้ได้ |
| ข้อ 5 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0.60 | .818 | ใช้ได้ |
| ด้านที่ 4 | | | | | | | | |
| ข้อ 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0.80 | .327 | ใช้ได้ |
| ข้อ 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0.60 | .543 | ใช้ได้ |
| ข้อ 3 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0.60 | .656 | ใช้ได้ |
| ข้อ 4 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0.60 | .641 | ใช้ได้ |
| ข้อ 5 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0.60 | .061 | คัดออก |

ตารางแสดงค่าความสอดคล้องภายในและค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความสุขในการทำงาน

| ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|------|---------------|--------|
| ข้อที่ | ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ | | | | | IOC | ค่าอำนาจจำแนก | แปลผล |
| | ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1 | ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2 | ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3 | ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 4 | ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 5 | | | |
| ด้านที่ 1 | | | | | | | | |
| ข้อ 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0.80 | .659 | ใช้ได้ |
| ข้อ 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 | .612 | ใช้ได้ |
| ข้อ 3 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0.80 | .722 | ใช้ได้ |
| ข้อ 4 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0.60 | .709 | ใช้ได้ |
| ข้อ 5 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0.60 | .772 | ใช้ได้ |
| ด้านที่ 2 | | | | | | | | |
| ข้อ 1 | -1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0.60 | .803 | ใช้ได้ |
| ข้อ 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 | .706 | ใช้ได้ |
| ข้อ 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 | .573 | ใช้ได้ |
| ข้อ 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 | .735 | ใช้ได้ |
| ข้อ 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 | .701 | ใช้ได้ |
| ด้านที่ 3 | | | | | | | | |
| ข้อ 1 | -1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0.60 | .618 | ใช้ได้ |
| ข้อ 2 | -1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0.60 | .745 | ใช้ได้ |
| ข้อ 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | -1 | 0.60 | .425 | ใช้ได้ |
| ข้อ 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 | .539 | ใช้ได้ |
| ข้อ 5 | -1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0.00 | .065 | คัดออก |

ตารางแสดงค่าความสอดคล้องภายในและค่าอำนาจจำแนกของแบบวัด
การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

| ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|------|---------------|--------|
| ข้อที่ | ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ | | | | | IOC | ค่าอำนาจจำแนก | แปลผล |
| | ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1 | ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2 | ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3 | ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 4 | ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 5 | | | |
| ด้านที่ 1 | | | | | | | | |
| ข้อ 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0.60 | .176 | คัดออก |
| ข้อ 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0.60 | .478 | ใช้ได้ |
| ข้อ 3 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0.60 | .034 | คัดออก |
| ข้อ 4 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0.60 | .254 | ใช้ได้ |
| ข้อ 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0.80 | .377 | ใช้ได้ |
| ด้านที่ 2 | | | | | | | | |
| ข้อ 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0.80 | .433 | ใช้ได้ |
| ข้อ 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0.80 | .205 | ใช้ได้ |
| ข้อ 3 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0.60 | .096 | คัดออก |
| ข้อ 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0.80 | .200 | ใช้ได้ |
| ข้อ 5 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0.60 | .486 | ใช้ได้ |
| ด้านที่ 3 | | | | | | | | |
| ข้อ 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0.60 | .341 | ใช้ได้ |
| ข้อ 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0.60 | -.007 | คัดออก |
| ข้อ 3 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0.60 | .591 | ใช้ได้ |
| ข้อ 4 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0.60 | .385 | ใช้ได้ |
| ข้อ 5 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0.80 | .516 | ใช้ได้ |



ภาคผนวก ง

1. บันทึกขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย
2. บันทึกขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาทดลองเครื่องมือ
3. บันทึกขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการวิทยานิพนธ์



ที่ ศธ ๐๕๒๒.๑๖ (ป)/๒๗๑

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.สายทิพย์ เหล่าทองมีสกุล

สิ่งที่ส่งมาด้วยโครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางนิรนาถ ธาตุไชย นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การปรับตัวความคิดเชิงบวกและความสุขในการทำงานที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

เบอร์โทรนักศึกษา ๐๙๒-๒๙๖๔๖๙๔



ที่ ศธ ๐๕๒๒.๑๖ (บ)/๒๗๑

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.ประไพ ปลายเนตร

สิ่งที่ส่งมาด้วยโครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางนิรนาถ ธาตุไชย นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การปรับตัวความคิดเชิงบวกและความสุขในการทำงานที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

เบอร์โทรนักศึกษา ๐๙๒-๒๙๖๔๖๙๔



ที่ ศธ ๐๕๒๒.๑๖ (บ)/๒๗๑

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.สุศปรารถนา ปลายเนตร

สิ่งที่ส่งมาด้วยโครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางนิรนาถ ธาตุไชย นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การปรับตัว ความคิดเชิงบวกและความสุขในการทำงานที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วิฒนกุลเจริญ)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

เบอร์โทรนักศึกษา ๐๙๒-๒๙๖๕๖๙๔



ที่ ศธ ๐๕๒๒.๑๖ (บ)/๒๗๑

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นายภาณิน กมลสุนทร

สิ่งที่ส่งมาด้วยโครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางนิรนาถ ธาตุไชย นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การปรับตัวความคิดเชิงบวกและความสุขในการทำงานที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวิวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

เบอร์โทรนักศึกษา ๐๙๒-๒๙๖๔๖๙๔



ที่ ศธ ๐๕๒๒.๑๖ (บ)/๒๗๑

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวนภชนก สุขประเสริฐ

สิ่งที่ส่งมาด้วยโครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางนิรนาถ ธาตุไชย นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การปรับตัว ความคิดเชิงบวกและความสุขในการทำงานที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

เบอร์โทรนักศึกษา ๐๙๒-๒๙๖๔๖๙๔



ที่ ศธ ๐๕๒๒.๑๖ (บ)/๕๙๕

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๑ กันยายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาทดลองเครื่องมือ

เรียน ผู้จัดการโรงงาน

ด้วยนางนิรนาถ ธาตุไชย นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชา การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การปรับตัว ความคิดเชิงบวกและความสุขในการทำงานที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี

ในการนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือในการวิจัย โดยการเก็บข้อมูลกับพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี จำนวน ๓๐ คน ทั้งนี้ จะมีให้เป็นการรบกวนเวลาปฏิบัติงานของท่าน และผลการวิจัยที่ได้จะเป็นประโยชน์แก่งานวิชาการสืบไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการอนุญาตให้นักศึกษาได้ทดลองเครื่องมือ ตามวัน เวลา และรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมาพร้อมนี้ หวังว่าจะได้รับความกรุณาจากท่าน และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา ๐๙๒-๒๙๖๔๖๙๔



ที่ ศธ ๐๕๒๒.๑๖ (บ)/๒๕๖๓

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๑ กันยายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้จัดการโรงงาน

ด้วยนางนิรนาถ ธาตุไชย นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การปรับตัว ความคิดเชิงบวกและความสุขในการทำงานที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี

ในการนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องเก็บข้อมูลโดยการตอบแบบสอบถาม เพื่อการศึกษาวินิจฉัยจากพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) จังหวัดสระบุรี ในวันที่ ๒๓-๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๐ มีผู้เข้าดำเนินการจำนวน ๒ คน และเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๒๓๐ คน

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการอนุญาตให้นักศึกษาดำเนินการเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาวินิจฉัย ตามวัน เวลา และรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมาพร้อมนี้ หวังว่าจะได้รับความกรุณาจากท่านและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา ๐๙๒-๒๙๖๔๖๙๔

ประวัติผู้วิจัย

| | |
|------------------|--|
| ชื่อ | นางนรินดา ธาตุไชย |
| วัน เดือน ปีเกิด | 1 กันยายน 2524 |
| สถานที่เกิด | อำเภอป่อไร่ จังหวัดตราด |
| ประวัติการศึกษา | ปริญญาตรี คณะบริหารธุรกิจ สาขาวิชาการจัดการ มหาวิทยาลัยนานาชาติเอเชีย-แปซิฟิก (วิทยาลัยมิชชั่น) พ.ศ. 2550 |
| สถานที่ทำงาน | โรงเรียนนานาชาติแอดเวนติสมิชชั่น อำเภอมหกเหล็ก จังหวัดสระบุรี |
| ตำแหน่ง | เลขานุการโรงเรียนนานาชาติแอดเวนติสมิชชั่น |

