



ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพของผู้ใหญ่ตอนต้น :

กรณีศึกษาบุคลากรในโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

THE PSYCHOSOCIAL FACTORS RELATED TO PREPARATION
OF BEING AN ACTIVE ELDERLY OF EARLY ADULthood: A CASE STUDY
OF PERSONNEL AT A PRIVATE HOSPITAL IN BANGKOK

นันตติญา ภูคุ้ม

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2563

ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมของผู้ใหญ่ตอนต้น :
กรณีศึกษาบุคลากรในโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2563
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE PSYCHOSOCIAL FACTORS RELATED TO PREPARATION
OF BEING AN ACTIVE ELDERLY OF EARLY ADULthood: A CASE STUDY
OF PERSONNEL AT A PRIVATE HOSPITAL IN BANGKOK



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF ARTS
(Developmental Psychology)

Faculty of Humanities, Srinakharinwirot University

2020

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมของผู้ใหญ่ตอนต้น :

กรณีศึกษาบุคลากรในโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

ของ

นันตธิญา ภูคุ้ม

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก	 ประธาน
(อาจารย์ ดร.ปริญญานิพนธ์ เพี้ยชัย)	(รองศาสตราจารย์ ดร.ปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพชร)
..... ที่ปรึกษาร่วม	 กรรมการ
(อาจารย์ ดร.สุพัทธ แสนแจ่มใส)	(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัญญา ลี้ศัตรูพ่าย)

ชื่อเรื่อง	ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมของ ผู้ใหญ่ตอนต้น : กรณีศึกษาบุคลากรในโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งใน กรุงเทพมหานคร
ผู้วิจัย	นันตริญา ภูคุ้ม
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2563
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. ภิญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	อาจารย์ ดร. สุพัทธ แสนแจ่มใส

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อเปรียบเทียบการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมของผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีคุณลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ ลักษณะการทำงาน ความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือน และการมีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในครอบครัวที่แตกต่างกัน และ 2) เพื่อศึกษาอำนาจในการทำนายของปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม และการคิดแบบปลูกฝังคุณธรรม และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมของผู้ใหญ่ตอนต้นทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยตามลักษณะการทำงานที่แตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 30-40 ปี จำนวน 500 คน ของโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ซึ่งได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า 1) ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีการทำงานในสังกัดฝ่ายการพยาบาลมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสูงกว่าสังกัดฝ่ายการสนับสนุน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีรายได้เหลือเก็บ มีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่ไม่พบว่าแตกต่างจากกลุ่มผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีรายได้เพียงพอกับค่าใช้จ่าย และผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในครอบครัวจะมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในครอบครัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 และ 2) ปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม และการคิดแบบปลูกฝังคุณธรรม และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมของผู้ใหญ่ตอนต้นในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยสังกัดฝ่ายการพยาบาล และสังกัดฝ่ายการสนับสนุน ได้ร้อยละ 26.2, 29.8 และ 20.2 ตามลำดับ

คำสำคัญ : ปัจจัยทางจิตสังคม, การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม, ผู้ใหญ่ตอนต้น

Title	THE PSYCHOSOCIAL FACTORS RELATED TO PREPARATION OF BEING AN ACTIVE ELDERLY OF EARLY ADULTHOOD: A CASE STUDY OF PERSONNEL AT A PRIVATE HOSPITAL IN BANGKOK
Author	NANTHIYA PHOOKHUM
Degree	MASTER OF ARTS
Academic Year	2020
Thesis Advisor	Dr. Pinyapan Piasai
Co Advisor	Dr. Supat Sanjamsai

The objectives of this research are as follows: (1) to compare preparation of being an active elderly of early adulthood with personal characteristics, such as work characteristics, adequate income for monthly expenses and elderly people living in different families; and (2) to study the predictions of psychosocial factors, such as attitudes, perceptions of self-efficacy, perspectives in positive thinking and social factors, such as support toward the preparation of being an active elderly person among early adults in total and in small groups divided by different work characteristics. The participants consisted of 500 early adults, aged 30-40, and working at a private hospital in Bangkok. They were recruited using the Stratified Random Sampling method and collected data by using rating scale questionnaires. The data analysis was performed using a t-test, One-Way ANOVA and Multiple Linear Regression. The first results revealed that early adults who worked in a nursing department had higher preparation for being an active elderly person rather than those who worked in the support department with a statistical significance of ($P < 0.01$). Moreover, early adults who had saved income had higher preparation rather than those with insufficient income was statistically significant ($P < 0.01$), but there was no difference in comparison to those with sufficient income. The study also found that early adults with elderly family members showed statistically significant differences ($P < 0.01$) with regard to preparation than in those with no elderly patients. The second result mentioned that psychosocial factors can predict behaviors for the preparation of being active elderly people in both total and small groups from nursing and support departments at 26.2%, 29.8% and 20.2%, respectively.

Keyword : Psychosocial factors, Active elderly person, Early adulthood

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จและลุล่วงไปได้ด้วยดี เพราะได้รับความกรุณา และเอาใจใส่ด้วยดีเสมอจาก อาจารย์ ดร.ปริญญานิพนธ์ เพี้ยซ้าย อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และอาจารย์ ดร.สุพัทธ แสนแจ่มใส อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ซึ่งทั้งสองท่านอาจารย์สละเวลาอันมีค่าช่วยถ่ายทอดความรู้ จนสามารถพัฒนางานให้มีความสมบูรณ์เรียบร้อยและมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้ผู้วิจัยมีกำลังใจในการพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์อย่างยิ่ง

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ปิ่นนก วงศ์ปิ่นเพชร ผู้วิจัยรู้สึกเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่ท่านอาจารย์สละเวลาอันมีค่าในการเป็นประธานกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ฉบับนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัญญา ลีศรีสุพ่าย ที่กรุณาเป็นคณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ คณะกรรมการสอบเค้าโครงปริญญานิพนธ์ และผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแบบสอบถาม อีกทั้งยังให้ความรู้ ให้คำแนะนำเพิ่มเติมเพื่อให้ปริญญานิพนธ์มีความสมบูรณ์มากขึ้น

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ฉวีรัตน์ สิริศิริขรรธ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิธัญญา วัฒนโธ ที่กรุณาเป็นคณะกรรมการสอบเค้าโครงปริญญานิพนธ์ ช่วยชี้แนะทางการแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ของเค้าโครงปริญญานิพนธ์

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิธัญญา วัฒนโธ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา โสมะนันท์ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และนางสาวชลธิดา ศรีภักดี ที่กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแบบสอบถาม ให้คำแนะนำปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้มีความสมบูรณ์และมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ หลักสูตรที่สนับสนุนทุนทำวิจัย อาจารย์ภาควิชาจิตวิทยาพัฒนาการทุกท่าน ที่มอบวิชาความรู้ อีกทั้งครอบครัว และน้องๆ สาขาจิตวิทยาพัฒนาการทุกคน ที่คอยช่วยเหลือ ให้กำลังใจผู้วิจัยเสมอมา

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการ ผู้จัดการ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสมิติเวชทุกท่าน ที่ช่วยเหลือเพื่อข้อมูลในการทำวิจัยให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

นันตริญา ภูคุ้ม

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ที่มาและความสำคัญ.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	7
ความสำคัญของงานวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	8
ประชากรในการวิจัย.....	8
กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย.....	8
ตัวแปรที่ศึกษา.....	8
นิยามปฏิบัติการ.....	8
นิยามศัพท์เฉพาะ	11
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	12
สมมุติฐานในการวิจัย	14
บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรม	15
1. ความหมายของพหุฒิพลัง พัฒนาการผู้สูงอายุ และสถานการณ์พหุฒิพลังของผู้สูงอายุ ...	17
1.1 ความหมายของพหุฒิพลังของผู้สูงอายุ	17

1.2 พัฒนาการของผู้สูงอายุ	17
1.3 สถานการณ์พลังของผู้สูงอายุไทยในปัจจุบัน.....	19
2. การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพลังของผู้ใหญ่ตอนต้น	22
2.1 ความหมายของผู้ใหญ่ตอนต้น	22
2.2 พัฒนาการของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น.....	23
2.3 ความหมายของการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพลังของผู้ใหญ่ตอนต้น.....	27
2.4 องค์ประกอบของพลังของผู้ใหญ่ตอนต้น	27
2.5 การวัดการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพลังของผู้ใหญ่ตอนต้น.....	34
3. ปัจจัยทางจิตที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพลังของผู้ใหญ่ตอนต้น	35
3.1 เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพลังกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพลังของผู้ใหญ่ตอนต้น.....	35
3.2 การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพลังกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพลังของผู้ใหญ่ตอนต้น	40
3.3 การคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรมกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพลังของผู้ใหญ่ตอนต้น.....	43
4. ปัจจัยทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพลังของผู้ใหญ่ตอนต้น .	48
4.1 การสนับสนุนทางสังคมกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพลังของผู้ใหญ่ตอนต้น	48
5. คุณลักษณะทางสังคมกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพลังของผู้ใหญ่ตอนต้น	53
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	55
1.การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง.....	55
2.เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	56
3.การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	65
4.การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	66

5.การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	67
บทที่ 4 ผลการดำเนินงานวิจัย.....	69
ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	70
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน.....	71
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	92
ความสำคัญของงานวิจัย.....	92
สมมติฐานในการวิจัย	92
วิธีดำเนินการวิจัย	93
สรุปผลการวิจัย	95
อภิปรายผลการวิจัย.....	96
ข้อเสนอแนะ	101
บรรณานุกรม	103
ประวัติผู้เขียน.....	151

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 สรุปองค์ประกอบของพฤติกรรมในผู้ใหญ่ตอนต้นจากการทบทวนวรรณกรรม	30
ตาราง 2 สรุปองค์ประกอบของพฤติกรรม	31
ตาราง 3 สรุปองค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคม	50
ตาราง 4 จำนวนข้อ ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย ทั้ง รายฉบับและรายด้าน.....	66
ตาราง 5 จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	70
ตาราง 6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมระหว่างผู้ใหญ่ ตอนต้นที่มีการทำงานในสังกัดฝ่ายการพยาบาลและสังกัดฝ่ายการสนับสนุน	72
ตาราง 7 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมของผู้ใหญ่ตอนต้น ของผู้ใหญ่ตอนต้นกับความเพียงพอของรายได้.....	73
ตาราง 8 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผู้ใหญ่ตอนต้นกับความเพียงพอของรายได้.....	74
ตาราง 9 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมระหว่างผู้ใหญ่ ตอนต้นที่มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในบ้าน และไม่มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในบ้าน	75
ตาราง 10 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างกันของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา (Interrelation matrix) ของ ผู้ใหญ่ตอนต้นในกลุ่มรวม (การทำงานในสังกัดฝ่ายการพยาบาลและสังกัดฝ่ายการสนับสนุน จำนวน 500 คน).....	76
ตาราง 11 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างกันของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา (Interrelation matrix) ของ ผู้ใหญ่ตอนต้นในกลุ่มย่อย (สังกัดฝ่ายการพยาบาล จำนวน 250 คน)	77
ตาราง 12 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างกันของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา (Interrelation matrix) ของ ผู้ใหญ่ตอนต้นสังกัดฝ่ายการสนับสนุน.....	79
ตาราง 13 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติ เพื่อศึกษาความสามารถของปัจจัยทางจิต และปัจจัยทางสังคมในการทำนายพฤติกรรมการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม ของผู้ใหญ่ ตอนต้นในกลุ่มรวม	82

ตาราง 14 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้นตอน เพื่อค้นหาตัวแปรการเตรียมตัว เป็น ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมที่ดีที่สุดในการทำนายพฤติกรรมการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม ของผู้ใหญ่ตอนต้นรวมถึงสัปดาห์การพยาบาลและสัปดาห์การสนับสนุน	83
ตาราง 15 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติ เพื่อศึกษาความสามารถของปัจจัยทางจิต และปัจจัยทางสังคมในการทำนายพฤติกรรมการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม ของผู้ใหญ่ ตอนต้นที่สัปดาห์การพยาบาล.....	85
ตาราง 16 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้นตอน เพื่อค้นหาตัวแปรการเตรียมตัวเป็น ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมที่ดีที่สุดในการทำนายพฤติกรรมการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม ของผู้ใหญ่ตอนต้นที่สัปดาห์การพยาบาล	86
ตาราง 17 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติ เพื่อศึกษาความสามารถของ ปัจจัยทางจิต และปัจจัยทางสังคมในการทำนายพฤติกรรมการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม ของผู้ใหญ่ ตอนต้นสัปดาห์การสนับสนุน	88
ตาราง 18 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้นตอน เพื่อค้นหาตัวแปรการเตรียมตัว เป็น ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมที่ดีที่สุดในการทำนายพฤติกรรมการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม ของผู้ใหญ่ตอนต้นสัปดาห์การสนับสนุน	89
ตาราง 19 สรุปผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติและแบบเป็นขั้นตอน เพื่อค้นหาตัว แปรที่ส่งผลต่อการทำนายพฤติกรรมการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมของผู้ใหญ่ตอนต้น	90

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	13
ภาพประกอบ 2 ขั้นตอนการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง	56



บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญ

สถานการณ์การสูงอายุของประชากรในปีพ.ศ.2562 เมื่อเปรียบเทียบกับในกลุ่มประเทศอาเซียนจะพบว่า ประเทศไทยได้กลายเป็น 1 ใน 3 ของประเทศที่เป็นสังคมผู้สูงอายุซึ่งประกอบไปด้วย ประเทศสิงคโปร์ ประเทศไทย และเวียดนาม โดยที่ประเทศไทยที่มีผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป 11,627,130 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 17.66 ของประชากรทั้งหมด 66 ล้านคน จากข้อมูลสถิติผู้สูงอายุของประเทศไทย ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2563 (กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2562) คาดว่า อีก 20 ปีคือในปี 2580 ผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้น 3.5 ล้านคน (บรรลุ ศิริพานิช, 2560) และการเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุยังอาจถูกมองว่าเป็นภาระให้กับบุตรหลาน เนื่องจากสภาพร่างกายที่เสื่อมไปและมีโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ผู้สูงอายุจึงถูกเหมารวมในทางลบว่าเป็นวัยที่ต้องพึ่งพิง และต้องมีผู้ดูแล อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยก็ยังคงเป็นบุคคลากรที่มีศักยภาพที่สามารถทำงานใช้ความรู้ความเชี่ยวชาญให้เป็นประโยชน์แก่องค์กร สังคมและประเทศชาติได้ เช่น อาจารย์มหาวิทยาลัยที่มีการต่ออายุราชการ ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์ในบริษัทหรือองค์กรต่างๆ หรือแม้กระทั่งนักปราชญ์ชุมชนจึงเป็นที่น่าสนใจว่าเหตุใดผู้สูงอายุเหล่านี้ยังคงเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ มีสุขภาพแข็งแรงและมีความมั่นคงทางการเงินส่วนบุคคลเพียงพอที่จะเอื้อเพื่อแผ้วถางการทำงานเพื่อประโยชน์ส่วนรวม

การเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี การมีส่วนร่วมในสังคมและการมีหลักประกันที่มั่นคงในชีวิตนั้นเป็นแนวคิดที่องค์การอนามัยโลกเรียกว่า พหุฒิพลัง หรือ “Active Ageing” ซึ่งพหุฒิพลังนี้ เป็นกระบวนการที่จะทำให้บุคคลมีโอกาสมากขึ้นที่จะเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีเท่าที่เขาสถาพได้มีได้ในอายุเท่านั้น เป็นผู้สูงอายุที่ไม่อยู่เฉยไม่ใช้แค่ทางร่างกายเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงการมีส่วนร่วมในสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม จิตวิญญาณ หรืองานประชาสังคม ถึงแม้ผู้สูงอายุจะมีความเจ็บป่วยหรือมีความบกพร่องทางการเคลื่อนไหวก็ยังสามารถมีส่วนร่วมกับครอบครัว เพื่อน ชุมชน หรือประเทศชาติได้เช่นกัน ผู้สูงอายุยังควรที่จะมีอิสรภาพที่จะเลือกตัดสินใจ ควบคุม หรือจัดการชีวิตประจำวันของตนเองได้ โดยต้องการการช่วยเหลือจากคนอื่นน้อยที่สุด มีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งเกิดจากการรับรู้ตนเองว่ามีคุณค่ารวมถึง การมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี และมีความคาดหวังในชีวิตตามความเป็นจริง (World Health Organization, 2002)

อย่างไรก็ตามการจะเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ มีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ มีส่วนร่วมทางสังคม และมีความมั่นคงในชีวิตนั้น ไม่สามารถที่จะเป็นได้ในเวลาชั่วข้ามคืน แต่จะต้องมีการเตรียมตัวหรือการเตรียมความพร้อมตั้งแต่ช่วงก่อนวัยผู้สูงอายุจะมาถึง เพราะหากบุคคลใช้ชีวิตโดยไม่เคยดูแลสุขภาพร่างกายใช้ชีวิตไปวัน ๆ หรือไม่เคยเก็บออมเงินเลย เมื่อถึงวัยสูงอายุก็ยากที่จะเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพได้ ซึ่งสอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) (คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2553) ที่ได้ให้ความสำคัญของการเตรียมความพร้อม โดยในแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ได้มียุทธศาสตร์หนึ่ง คือ การเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ โดยมี 3 มาตรการ ได้แก่ 1) มาตรการ หลักประกันรายได้เพื่อวัยสูงอายุ เช่น การส่งเสริมและสร้างวินัยการออมทุกช่วงวัย 2) การให้การศึกษา และการเรียนรู้ตลอดชีวิต เช่น การรณรงค์ให้สังคมตระหนักถึงความจำเป็นของการเตรียมการเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุ และ 3) การปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ เช่น ส่งเสริมให้ประชาชนทุกวัยเรียนรู้และมีส่วนร่วมในการดูแลรับผิดชอบผู้สูงอายุในครอบครัวและชุมชน

ดังนั้นในการวิจัยนี้จึงสนใจการเตรียมความพร้อมการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ของผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งเป็นช่วงที่ร่างกายมีความแข็งแรงเต็มที่มีวุฒิภาวะและมีความมั่นคงทางอารมณ์ ความสามารถทางสมองเจริญเต็มที่ และเป็นระยะเวลาแห่งการสำรวจแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม (ประณต คำจิณ, 2549a; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553; สุชา จันทน์อม, 2542) หากผู้ใหญ่ตอนต้นมีการเตรียมตัวในการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพตั้งแต่วัยนี้ ก็จะเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีที่จะมีการวางแผนเตรียมความพร้อมในการรับมือกับสภาพการณ์ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น ได้แก่ การมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและใจ การมีส่วนร่วมทางสังคม และการมีหลักประกันที่มั่นคง เช่นเดียวกันกับการศึกษาของทฤษฎี ชวนไชยสิทธิ์ (2555) ได้ทำการศึกษารูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ กรณีศึกษาครูโรงเรียนเอกชน ได้เสนอแนะว่าการเตรียมตัวการเกษียณอายุควรเริ่มกระทำตั้งแต่อยู่ในวัยทำงาน หรือช่วงวัยกลางคน ซึ่งยังมี ความเป็นหนุ่มเป็นสาวจึงเป็นช่วงที่เหมาะสมอย่างยิ่ง ในการเตรียมตัว ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าการเตรียมตัวและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในช่วงวัยนี้ เป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นวัยแห่งการเริ่มต้นการสร้างครอบครัว เริ่มประกอบอาชีพ และหากไม่ได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างเหมาะสม เมื่อถึงวัยสูงอายุก็ยากที่จะเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจมีส่วนร่วมทางสังคม และมีความมั่นคงในชีวิต

จากแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของ Bandura 1996 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2562) เชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลไม่ได้เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงด้วยเหตุจากปัจจัยสภาพแวดล้อมอย่างเดียว แต่จะมีปัจจัยส่วนบุคคล (ปัญญา ชีวภาพ และสิ่งภายในอื่นๆ) ร่วมด้วย และการรวมของปัจจัยส่วนบุคคลนั้นจะต้องร่วมกันในลักษณะที่กำหนดซึ่งกันและกันกับปัจจัยทางด้านพฤติกรรมและปัจจัยสภาพแวดล้อม การที่ปัจจัยทั้ง 3 ทำหน้าที่กำหนดซึ่งกันและกันนั้นไม่ได้หมายความว่าทั้ง 3 ปัจจัยจะมีอิทธิพลในการกำหนดซึ่งกันและกันอย่างเท่าเทียม บางปัจจัยอาจมีอิทธิพลมากกว่าอีกบางปัจจัย และอิทธิพลของ 3 ปัจจัยนั้นไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมๆ กัน หากแต่ต้องอาศัยเวลาในการที่ปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งจะมีผลต่อการกำหนดปัจจัยอื่น เช่นเดียวกับพฤติกรรมเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ ที่มีพฤติกรรมพลังเกิดจากตัวปัจจัยบุคคลกับปัจจัยสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า มีปัจจัยส่วนบุคคลที่สำคัญคือ ปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมพลัง การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมพลัง และการคิดแบบปลูกฝังคุณธรรม และปัจจัยสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม

เจตคติ (Attitude) เป็นการเตรียมความพร้อมแห่งสภาพจิตใจของบุคคล ซึ่งประกอบด้วยความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม ที่จะแสดงออกผ่านการประเมินสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นสิ่งที่ผลักดันบุคคลให้แสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้า อาจเป็นตัว บุคคล วัตถุ สถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งปฏิกิริยาที่แสดงออกนั้นอาจอยู่ในลักษณะที่พึงพอใจ หรือไม่พึงพอใจ ในระดับต่างๆ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกระบวนการเรียนรู้และประสบการณ์ของแต่ละบุคคล (Gibson, 2000) ทั้งนี้จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างเจตคติกับพฤติกรรม การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมพลัง พบว่า มีงานวิจัยที่ศึกษาใกล้เคียง ดังเช่น วันชัย แก้วสุมาลี (2552) ทำการศึกษาเรื่อง ความเชื่อ ทศนคติ และพฤติกรรมเตรียมตัว ก่อนการเกษียณอายุ พบว่า ทศนคติต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงาน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ทรัพย์สินเงินทอง และดลนภา ไชยสมบัติ (2561) ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรวัยก่อนสูงอายุที่มีอายุระหว่าง 50-59 ปี พบว่า ทศนคติต่อการเข้าสู่วัยสูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกและร่วมกันทำนายการเตรียมตัว เข้าสู่วัยสูงอายุ รวมถึงอวัสฐา จงอุดมสุข (2560) ได้ศึกษาอิทธิพลของปัจจัยทางจิต และปัจจัยทางสังคมที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน

(อายุ 45-55 ปี) ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมและรายด้าน นอกจากนี้ยังสามารถร่วมกันกับตัวแปรอื่นในการทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ดังนั้นงานวิจัยนี้จึงคาดว่า เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังจะสามารถเป็นตัวแปรหนึ่งในการทำนายการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ ที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นได้

นอกจากนี้อีกปัจจัยหนึ่งที่พบว่ามีผลเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง ก็คือการรับรู้ความสามารถของตน หมายถึง ความเชื่อในความสามารถของตนในการกระทำหรือปฏิบัติงานหนึ่งๆ ให้สำเร็จลุล่วงตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ ซึ่งไม่ได้ขึ้นอยู่กับทักษะที่บุคคลมีเพียงอย่างเดียว แต่ยังขึ้นอยู่กับการที่บุคคลพิจารณาตัดสินว่าตนจะสามารถทำอะไรได้จากทักษะที่มี ซึ่งส่งผลต่อแรงจูงใจ ความพยายาม และความอดทนต่ออุปสรรคต่างๆ Bandura (1997) อ้างถึงใน พัชรปรีดา จันกลิ่น (2556) ทั้งนี้จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างการเรียนรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง ดังเช่น นงเยาว์ มีเทียน (2561) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพหุพลังของผู้ใหญ่วัยกลางคนในชุมชนเขตกิ่งเมือง พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพหุพลัง และ กนกอร เนตรฐ (2562) ศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พหุพลังของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ พบว่า การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พหุพลังสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พหุพลังได้ รวมถึงการศึกษาของ Strecher (1986) ได้ศึกษาถึงบทบาทของการรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีอิทธิพลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้สูงอายุ พบว่า ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุนั้น ได้แก่ ปัจจัยการรับรู้ความสามารถของตนเองการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ โดยได้อธิบายว่า หากผู้สูงอายุมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับสูง จะมีเจตคติที่ดีต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุด้วย และส่งผลให้การแสดงออกเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและเหมาะสม ดังนั้นงานวิจัยนี้จึงคาดว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังจะสามารถเป็นตัวแปรหนึ่งในการทำนายการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นได้

วิธีคิดแบบปลูกฝังคุณธรรม พระพรหมคุณาภรณ์. (ป. อ. ปยุตฺโต) (2556) ได้เรียกวิธีคิดแบบปลูกฝังคุณธรรม หรืออีกอย่างว่า วิธีคิดแบบเร้ากุศล หรือคิดแบบกุศลภาวนาเป็นการชักนำความคิดให้เดินไปในทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์ ทั้งนี้จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องการคิดแบบปลูกฝังคุณธรรมพบว่า มีงานวิจัยที่ศึกษาใกล้เคียง ดังเช่น สมพร วัชรศิลป์ (2560)

ศึกษารูปแบบวิธีคิดเชิงพุทธเพื่อปลูกเร้ากุศลในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพยาบาลวิชาชีพ ผลการวิจัย พบว่าพยาบาลที่ได้รับการส่งเสริมวิธีคิดแบบปลูกเร้ากุศล มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น และพระครูพิพัฒนวิสุทธิการ (อรุณ ธรรมวโร) (2561) ศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวคของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี ตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยมีกระบวนการหนึ่งของการพัฒนา คือ การสอนให้คิดบวก ซึ่งคล้ายกับการคิดแบบปลูกเร้ากุศล ซึ่งกระบวนการเสริมสร้างนี้ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะพลังบวคมากขึ้น ดังนั้นงานวิจัยนี้จึงคาดว่า การคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรมจะสามารถเป็นตัวแปรหนึ่งในการทำนายการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุผลพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นได้

นอกจากนี้ยังมีปัจจัยการสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่สมาชิกในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน ให้การสนับสนุนทำให้เกิดการรับรู้ว่าคุณค่าได้รับความรัก ความเอาใจใส่ และการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล ซึ่งส่งผลให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข โดยการสนับสนุนทางสังคมนั้น อาจมีทั้งด้านอารมณ์ การยอมรับและการเห็นคุณค่า หรือการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ทั้งนี้จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุผลพลัง พบว่า มิงงานวิจัยที่ศึกษาใกล้เคียงดังเช่น นงเยาว์ มีเทียน (2561) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพหุผลพลังของผู้ใหญ่วัยกลางคนในชุมชนกึ่งเมืองที่มีอายุตั้งแต่ 40-59 ปี พบว่าการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพหุผลพลัง และ อวิสฎา จงอุดมสุข (2560) ได้ศึกษาอิทธิพลของปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุรายด้าน ได้แก่ ด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม และด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัยรวมถึงการศึกษาของ Duba (2016) ได้ทำการศึกษาสถานการณ์และวิเคราะห์ปัจจัยที่กำหนดความสุขในกลุ่มผู้สูงอายุที่อายุมากกว่า 60 ปี พบว่าการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้สูงอายุ ดังนั้นงานวิจัยนี้จึงคาดว่า การสนับสนุนทางสังคมจะสามารถเป็นตัวแปรหนึ่งในการทำนายการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุผลพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นได้

ในการวิจัยนี้จึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุผลพลัง การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุผลพลัง และการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม

ที่มีต่อพฤติกรรมเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมของผู้ใหญ่ตอนต้น ในบุคลากรของโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง ทั้งนี้ผู้วิจัยเลือกศึกษาในกลุ่มของผู้ใหญ่ตอนต้นเนื่องจากข้อมูลข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่าการเตรียมความพร้อมในการเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมนั้นเป็นเรื่องที่มีความสำคัญและไม่สามารถปรับเปลี่ยนให้เกิดขึ้นได้ทันทีทันใด จำเป็นจะต้องมีระยะเวลาในการสั่งสม ดังนั้นงานวิจัยนี้จึงสนใจศึกษาการเตรียมความพร้อมตั้งแต่ผู้ใหญ่ตอนต้นประกอบกับพัฒนาการของผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นระยะที่วัยมีพัฒนาทางกายสมบูรณ์เต็มที่ทั้งภายนอกและภายใน เมื่ออายุ 30-39 ปีหลังจากนั้นจึงค่อยๆเสื่อมสภาพลงจากภารกิจพัฒนาการของผู้ใหญ่ตอนต้น อ้างถึงใน ประณต คำฉิม (2549a) เสนอไว้ประกอบด้วย 1) เริ่มต้นในการประกอบอาชีพ 2) เลือกรู้ที่จะอยู่กับคู่ครอง 3) เริ่มต้นครอบครัว 4) เลี้ยงดูลูก 5) ควบคุมดูแลบ้าน 6) มีความรับผิดชอบในฐานะของพลเมืองที่ดี 7) ค้นหาคุณค่าที่พึงพอใจผู้ใหญ่ตอนต้น ทำให้ผู้ใหญ่ตอนต้นทุ่มเทให้กับการทำงาน จากพัฒนาการช่วงอายุ 30 ปีมีการงานมั่นคง มีการออมเงิน มีทรัพย์สิน เช่น บ้าน (สุชา จันทน์อม, 2542) แต่ละเลยการดูแลสุขภาพของตนเอง ไม่มีเวลาไปร่วมกิจกรรมกับครอบครัวหรือสังคม

ในขณะที่เดียวกันผู้วิจัยเลือกศึกษาในบุคลากรของโรงพยาบาล เนื่องจากว่ามีลักษณะการทำงานที่ต้องดูแลผู้รับบริการตลอด 24 ชั่วโมงทำให้การใช้ชีวิต มีความแตกต่างจากอาชีพอื่น เช่น การทำงานที่ไม่เป็นเวลา ต้องรับมือกับผู้รับบริการที่มีภาวะการเจ็บป่วย (ศิริพร พุทธรังษี, 2558) และในงานวิจัยนี้ได้ศึกษาในบริบทของกรุงเทพมหานคร เพราะเป็นเมืองหลวงมีการอพยพผู้คนจากชนบทสู่สังคมเมืองทำให้มีผลต่อการดำเนินชีวิต ภาวะสุขภาพกายใจ เช่น การเดินทางภายใต้การจราจรที่ติดขัด และมีมลพิษ การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา ขาดการออกกำลังกายพักผ่อนไม่เพียงพอ และเกิดภาวะเครียด เป็นต้น (นิโรธ ทองธรรมชาติ, 2557) และในงานวิจัยนี้ยังได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมของบุคลากรที่มีลักษณะการทำงาน ความเพียงพอของรายได้ และการมีผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัวเนื่องจากพบว่าในงานวิจัยของวรรณภา ชื่นวัฒนา และ ชูชีพ เปียคนอก (2555) ได้ทำการศึกษารับรู้และการเตรียมตัวเพื่อการเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรไทยก่อนวัยสูงอายุ ผลการศึกษาพบว่า ประสพการณ์การดูแลผู้สูงอายุ ประสพการณ์การทำงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุและภาวะในการดูแลบุคคลอื่นมีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวของผู้สูงอายุ

และงานวิจัยของสำนักงานสถิติแห่งชาติกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม (2560) ได้ทำการศึกษาดัชนีพหุพิสัยผู้สูงอายุไทย ผลการศึกษาพบว่า การมีรายได้ที่เพียงพอของผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวของผู้สูงอายุ

ดังนั้นการวิจัยนี้จึงทำให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิสัย และผลการเปรียบเทียบการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิสัยของผู้ใหญ่ตอนต้นที่ทำงานในโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งที่มีคุณลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ ลักษณะการทำงาน ความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือน และการมีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในครอบครัวที่แตกต่างกัน จึงจะเป็นประโยชน์สำหรับโรงพยาบาลเอกชนในการเตรียมการส่งเสริมการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพ และมีความสุขในการดำเนินชีวิตให้แก่บุคลากรของโรงพยาบาลต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิสัยของผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีคุณลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ ลักษณะการทำงาน ความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือน และการมีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในครอบครัวที่แตกต่างกัน
2. เพื่อศึกษาอำนาจในการทำนายของปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิสัย การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิสัย การคิดแบบปลูกฝังคุณธรรม และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิสัยของผู้ใหญ่ตอนต้นทั้งในกลุ่มรวม และกลุ่มย่อยตามลักษณะการทำงานที่แตกต่างกัน

ความสำคัญของงานวิจัย

ทำให้ทราบอำนาจในการทำนายพฤติกรรมเจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิสัย การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิสัย การคิดแบบปลูกฝังคุณธรรม และการสนับสนุนทางสังคม และทำให้ทราบถึงตัวแปรทำนายที่มีความสำคัญกับพฤติกรรมการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิสัยของผู้ใหญ่ตอนต้นสำหรับการพัฒนาหรือส่งเสริม ตลอดจนเป็นประโยชน์ในเชิงนโยบายและการนำไปใช้ให้แก่ผู้บริหารและผู้ที่เกี่ยวข้องกับโรงพยาบาลเพื่อใช้ในการส่งเสริมการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพ และมีความสุขในการดำเนินชีวิตให้แก่บุคลากรของโรงพยาบาล

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้คือ บุคลากรในโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 30-40 ปี จำนวน 790 คน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างคือ บุคลากรในโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 30-40 ปี จำนวน 500 คน งานวิจัยนี้ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (stratified random sampling) ตามสายงาน ได้แก่ สังกัดฝ่ายการพยาบาล 250 คน และสังกัดฝ่ายสนับสนุน 250 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1 ปัจจัยทางจิต ประกอบด้วย

1.1.1 เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง

1.1.2 การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง

1.1.3 การคิดแบบปลูกฝังคุณธรรม

1.2 ปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม

1.3 ตัวแปรคุณลักษณะ ได้แก่ ลักษณะการทำงาน ความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือน และการมีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในครอบครัว

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง

นิยามปฏิบัติการ

1. การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง หมายถึง ผู้ใหญ่ตอนต้นมีการจัดทำไว้ก่อนอายุ 60 ปี เพื่อให้พร้อมกับการเป็นผู้สูงอายุในอนาคตที่จะมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี การมีส่วนร่วมทางสังคม และการมีหลักประกันที่มั่นคงในชีวิตประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี หมายถึง หมายถึง ผู้ใหญ่ตอนต้นมีการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง ได้แก่ การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ต่อ 1 มื้อ มีการคัดเลือกอาหารปลอดสารพิษ งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที เป็นจำนวน 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงต่อวัน อยู่ในที่อากาศถ่ายเทสะดวก ให้ร่างกายได้รับแสงแดดในตอนเช้า 6:00 น.-8:00 น. และ

ได้ตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ส่วนการเตรียมตัวด้านจิตใจ ได้แก่ มีวิธีการจัดการอารมณ์ตนเอง ให้มีจิตใจที่สงบสุข การมีสติในการแก้ไขปัญหา มีหลักธรรมคำสอนทางศาสนา เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ 2) ด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม หมายถึง ผู้ใหญ่ตอนต้นมีการติดต่อสื่อสารให้การดูแลครอบครัว และเครือญาติ ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว และเครือญาติ ตลอดจนมีการร่วมกิจกรรมทางสังคม 3) ด้านการมีหลักประกันที่มั่นคง หมายถึง ผู้ใหญ่ตอนต้นมีการประมาณรายรับรายจ่ายให้เหมาะสม มีการวางแผนจัดการการเงินไม่ให้มีหนี้สิน หลังอายุ 60 ปี มีการออมเงินและทรัพย์สิน มีการหารายได้เพิ่ม เช่น ทำงานล่วงเวลา และทำงานพิเศษ เป็นต้น เป็นเจ้าของที่พักอาศัย มีการปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้เอื้อประโยชน์ และปลอดภัยเมื่อสูงอายุ

สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองตามการทบทวนเอกสาร และการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม และดูแนวทางการสร้างแบบสอบถามของสุรพิเชษฐ์ สุขชาติ (2559) มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า (rating scale) 3 ระดับ คือ ปฏิบัติอย่างจริงจัง ปฏิบัติบ้างเป็นบางครั้ง และไม่ได้ปฏิบัติ กับมีลักษณะให้เลือกคำตอบเดียวจาก 2 ตัวเลือก (dichotomous or yes – no question) คือ จริง และไม่จริง การแปลความหมายของคะแนน คือ ผู้ใหญ่ตอนต้นที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามมากกว่า แสดงว่า มีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมมากกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่ได้คะแนนน้อยกว่า

2. เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม หมายถึง ผู้ใหญ่ตอนต้นมีการรู้คิดเชิงประเมินค่า และความรู้สึกที่มีต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม โดยด้านการรู้คิดเชิงประเมินค่า หมายถึง ผู้ใหญ่ตอนต้นมีความคิดเห็นในทางที่เป็นประโยชน์ หรือโทษ หรือความรู้สึกในทางที่ชอบ พอใจ หรือไม่ชอบ ไม่พอใจต่อการจัดทำไว้ก่อนอายุ 60 ปี ในเรื่องสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี การมีส่วนร่วมทางสังคมและการมีหลักประกันที่มั่นคง เพื่อให้พร้อมกับการเป็นผู้สูงอายุในอนาคต

สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองตามนิยามที่ได้สังเคราะห์ไว้ มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 6 ระดับ คือ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง และไม่จริงเลย การแปลความหมายของคะแนน คือ ผู้ใหญ่ตอนต้นที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามมากกว่า แสดงว่า มีเจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมมากกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่ได้คะแนนน้อยกว่า

3. การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลัง หมายถึง ผู้ใหญ่ตอนต้น มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองต่อการจัดทำไว้ก่อนอายุ 60 ปี ในเรื่องสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี การมีส่วนร่วมทางสังคม และการมีหลักประกันที่มั่นคง เพื่อให้พร้อมกับการเป็นผู้สูงอายุในอนาคต

สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองตามนิยามที่ได้สังเคราะห์ไว้ มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 6 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย และน้อยที่สุด การแปลความหมายของคะแนน คือ ผู้ใหญ่ตอนต้นที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามมากกว่า แสดงว่า มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลังมากกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่ได้คะแนนน้อยกว่า

4. การคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม หมายถึง การที่ผู้ใหญ่ตอนต้นสามารถชักนำความคิดจากสถานการณ์ที่เผชิญให้เป็นไปในทางที่ดีงามเป็นประโยชน์ และเป็นไปตามความเป็นจริงจากสถานการณ์นั้น

สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้แบบวัดที่สร้างขึ้นเองตามนิยามที่ได้กำหนดไว้ มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 6 ระดับ คือ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง และไม่จริงเลย การแปลความหมายของคะแนน คือ ผู้ใหญ่ตอนต้นที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามมากกว่า แสดงว่า มีการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรมต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลังมากกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่ได้คะแนนน้อยกว่า

5. การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ผู้ใหญ่ตอนต้นรับรู้ว่าจะตนได้รับการส่งเสริมช่วยเหลือทางด้านอารมณ์ สติปัญญา และทรัพยากรจากสมาชิกในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน ที่มีผลต่อการจัดทำไว้ก่อนอายุ 60 ปี ในเรื่องสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี การมีส่วนร่วมทางสังคม และการมีหลักประกันที่มั่นคง เพื่อให้พร้อมกับการเป็นผู้สูงอายุในอนาคต ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่

5.1) การสนับสนุนด้านอารมณ์ หมายถึง ผู้ใหญ่ตอนต้นได้รับรู้หรือสัมผัสได้ถึง การได้รับ ความห่วงใย ดูแลเอาใจใส่และได้รับการกำลังใจในยามท้อแท้ ที่มีผลต่อการจัดทำไว้ก่อนอายุ 60 ปี ในเรื่องสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี การมีส่วนร่วมทางสังคม และการมีหลักประกันที่มั่นคง เพื่อให้พร้อมกับการเป็นผู้สูงอายุในอนาคต

5.2) การสนับสนุนทางด้านสติปัญญา หมายถึง ผู้ใหญ่ตอนต้นได้รับความรู้ ข่าวสาร คำแนะนำและข้อมูลย้อนกลับจากการประเมินของผู้อื่นที่ช่วยให้ผู้ใหญ่ตอนต้นมีการจัดทำไว้ก่อนอายุ 60 ปี ในเรื่องสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี การมีส่วนร่วมทางสังคม และการมีหลักประกันที่มั่นคง เพื่อให้พร้อมกับการเป็นผู้สูงอายุในอนาคต

5.3) การสนับสนุนทางด้านทรัพยากร หมายถึง ผู้ใหญ่ตอนต้นได้รับความช่วยเหลือด้านเวลา แรงงาน การเงิน สิ่งของ และบริการต่างๆเพื่อที่จะสามารถมีการจัดทำไว้ก่อนอายุ 60 ปี ในเรื่องสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี การมีส่วนร่วมทางสังคม และการมีหลักประกันที่มั่นคง เพื่อให้พร้อมกับการเป็นผู้สูงอายุในอนาคต

สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองตามนิยามที่ได้สังเคราะห์ไว้ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 6 ระดับ คือ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง และไม่จริงเลย การแปลความหมายของคะแนน คือ ผู้ใหญ่ตอนต้นที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามมากกว่า แสดงว่า ได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่ได้คะแนนน้อยกว่า

นิยามศัพท์เฉพาะ

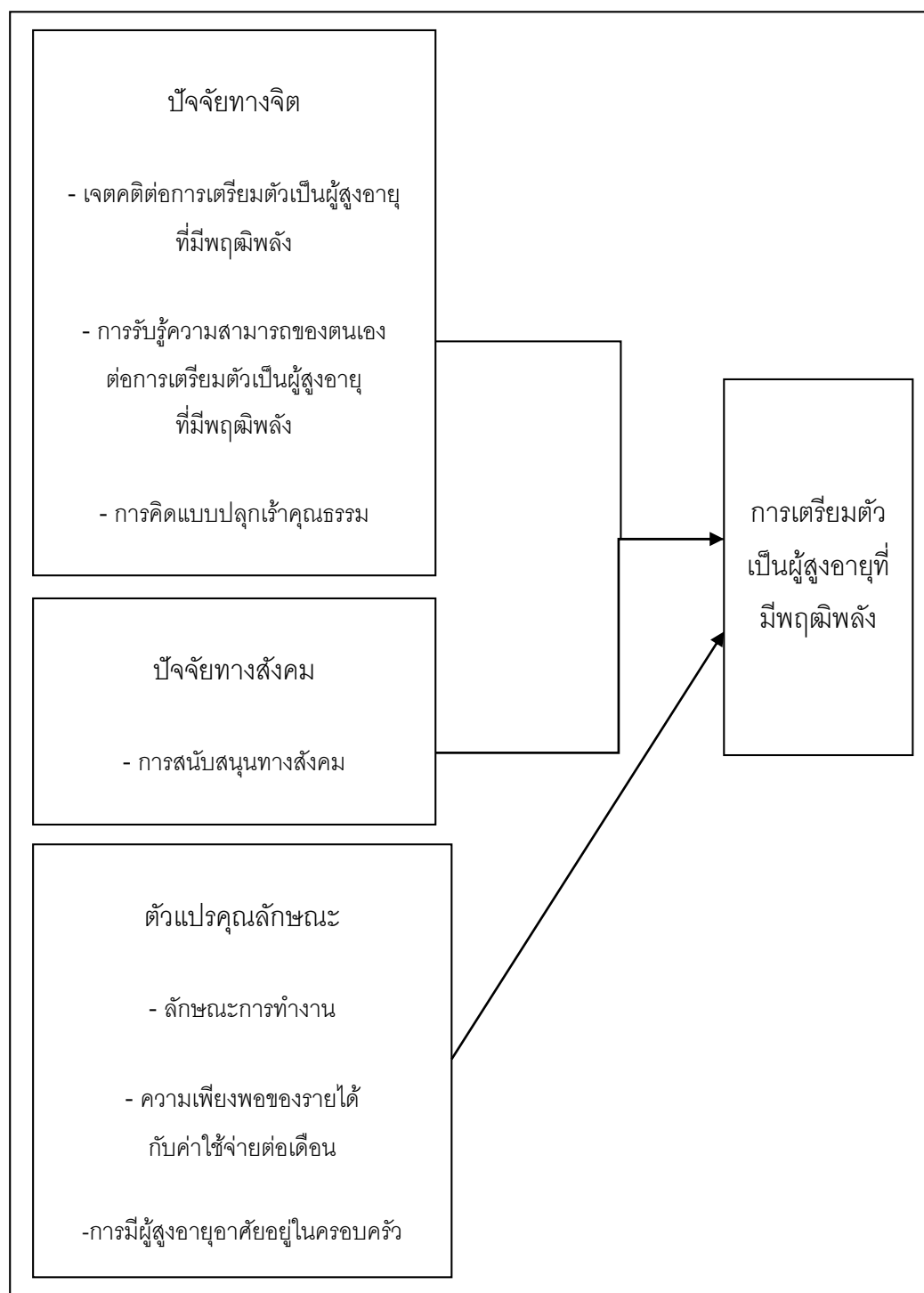
1. ลักษณะการทำงาน หมายถึง ผู้ใหญ่ตอนต้นที่ทำงานในโรงพยาบาลเอกชน มีสังกัดฝ่ายการพยาบาล และ สังกัดฝ่ายสนับสนุน โดยสังกัดฝ่ายการพยาบาล หมายถึง พยาบาล ผู้ช่วยแพทย์ ผู้ช่วยพยาบาล และ สังกัดฝ่ายสนับสนุน หมายถึง เจ้าหน้าที่การเงิน เจ้าหน้าที่บัญชี เจ้าหน้าที่การตลาด เจ้าหน้าที่เวชสถิติ เจ้าหน้าที่คอมพิวเตอร์ เจ้าหน้าที่เวรเปล และบุคลากรที่สังกัดฝ่ายสนับสนุน

2. ความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือน หมายถึง การรับรู้ของผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีต่อรายได้ของตนเองที่ได้รับในแต่ละเดือนว่ามีรายได้เหลือเก็บ รายได้มีความเพียงพอและรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือน

3. การมีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในครอบครัว หมายถึง การที่ผู้ใหญ่ตอนต้นมีบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปอาศัยหรือดำเนินชีวิตร่วมกัน รวมถึงมีการพึ่งพากันทางสังคม และเศรษฐกิจตลอดจนมีความสัมพันธ์กันทางกฎหมายหรือทางสายโลหิต

กรอบแนวคิดการวิจัย

จากแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของBandura 1996 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2562) และการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยจึงคาดว่า ปัจจัยที่เกิดจาก ปัจจัยตัวบุคคล ซึ่งเป็นปัจจัยทางจิตได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม การคิดแบบปลูกฝังคุณธรรม และปัจจัยสิ่งแวดล้อมซึ่งเป็นปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ และคาดว่าจะร่วมกันทำนาย พฤติกรรมการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมของผู้ใหญ่ตอนต้นได้ทั้งในกลุ่มรวม กลุ่มแยกย่อยตามลักษณะงาน และทำการเปรียบเทียบการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม ของผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีคุณลักษณะทางสังคม คือ ลักษณะการทำงาน ความพอเพียงของรายได้ กับค่าใช้จ่ายต่อเดือน และการมีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในครอบครัว แตกต่างกัน ตามกรอบแนวคิดในการวิจัยดังต่อไปนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมุติฐานในการวิจัย

1. ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีการทำงานในสังกัดฝ่ายการพยาบาล จะมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังสูงกว่าสังกัดฝ่ายสนับสนุน
2. ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีรายได้เหลือเก็บจะมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังสูงกว่ากลุ่มที่มีรายได้มีความเพียงพอ และรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย
3. ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในครอบครัวจะมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังสูงกว่ากลุ่มที่ไม่มีผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัว
4. ปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง และการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนุบายการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นได้ทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยตามลักษณะงาน

บทที่ 2

ทบทวนวรรณกรรม

ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ในหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ความหมายของพหุฒิพลัง พัฒนาการผู้สูงอายุ และสถานการณ์พหุฒิพลังของผู้สูงอายุ
 - 1.1 ความหมายของพหุฒิพลังของผู้สูงอายุ
 - 1.2 พัฒนาการของผู้สูงอายุ
 - 1.3 สถานการณ์พหุฒิพลังของผู้สูงอายุไทยในปัจจุบัน
2. การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุฒิพลังของผู้ใหญ่ตอนต้น
 - 2.1 ความหมายของผู้ใหญ่ตอนต้น
 - 2.2 พัฒนาการของผู้ใหญ่ตอนต้น
 - 2.2.1 พัฒนาการทางร่างกาย
 - 2.2.2 พัฒนาการทางอารมณ์
 - 2.2.3 พัฒนาการทางสังคม
 - 2.2.4 พัฒนาการทางสติปัญญา
 - 2.3 ความหมายของการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุฒิพลังของผู้ใหญ่ตอนต้น
 - 2.4 องค์ประกอบของพหุฒิพลังของผู้ใหญ่ตอนต้น
 - 2.5 การจัดการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุฒิพลังของผู้ใหญ่ตอนต้น
3. ปัจจัยทางจิตที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุฒิพลังของผู้ใหญ่ตอนต้น
 - 3.1 เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุฒิพลังกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุฒิพลังของผู้ใหญ่ตอนต้น
 - 3.1.1 ความหมายของเจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุฒิพลัง
 - 3.1.2 องค์ประกอบของเจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุฒิพลัง
 - 3.1.3 การวัดเจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุฒิพลัง
 - 3.1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุฒิพลังกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุฒิพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นของผู้ใหญ่ตอนต้น

3.2 การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลัง
กับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลังของผู้ใหญ่ตอนต้น

3.2.1 ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัว
เป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลัง

3.2.2 การวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ
ที่มีพหุพิพลัง

3.2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการ
เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลังกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลังของผู้ใหญ่ตอนต้น

3.3 การคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรมกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลัง
ของผู้ใหญ่ตอนต้น

3.3.1 ความหมายของการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม

3.3.2 การวัดการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม

3.3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรมกับการเตรียมตัว
เป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลังของผู้ใหญ่ตอนต้น

4. ปัจจัยทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลัง
ของผู้ใหญ่ตอนต้น

4.1 การสนับสนุนทางสังคมกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลัง
ของผู้ใหญ่ตอนต้น

4.1.1 ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม

4.1.2 องค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคม

4.1.3 การวัดการสนับสนุนทางสังคม

4.1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคมกับการเตรียมตัว
เป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลังของผู้ใหญ่ตอนต้น

5. คุณลักษณะทางสังคมกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลังของ
ผู้ใหญ่ตอนต้น

1. ความหมายของพหุฒิพลัง พัฒนาการผู้สูงอายุ และสถานการณ์พหุฒิพลังของผู้สูงอายุ

1.1 ความหมายของพหุฒิพลังของผู้สูงอายุ

คำว่า“พหุฒิพลังของผู้สูงอายุ” หรือ “ผู้สูงอายุที่มีพหุฒิพลัง” หรือคำในภาษาอังกฤษใช้ว่า “Active Ageing” ไม่มีการบัญญัติคำแปลโดยราชบัณฑิตยสถาน แต่มีการใช้คำในภาษาไทยแตกต่างกันออกไปอีก เช่น “พหุฒิพลัง” (ศุภเจตน์ จันทรสาส์น, 2555) “พหุฒพลัง” (ดวงเดือน รัตนะมงคลกุล, 2558; วิทยานันท์ ม่วงสกุล, 2558) หรือ “วัยวุฒิ” (สุกัญช์ แสงประจักษ์สกุล, 2557) หรือ “คุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ” (เกรียงศักดิ์ ชือเลื่อม, 2554) ฉะนั้นในงานวิจัยนี้จะใช้คำว่า “ผู้สูงอายุที่มีพหุฒิพลัง” แทนความหมายว่า “Active Ageing”

องค์การอนามัยโลก World Health Organization (2002) ได้ให้คำนิยามของพหุฒิพลังของผู้สูงอายุ (Active Aging) หมายถึงกระบวนการในการสร้างโอกาสทางด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม และ ด้านการมีหลักประกันที่มั่นคง เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีทั้งด้านกายและใจ มีความคล่องแคล่วว่องไวสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดูแลและพึ่งตนเองได้ มีคุณภาพชีวิตที่ดีทำประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคม มีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว ชุมชน และสังคม รวมทั้งมีความมั่นคงด้านการเงิน ในขณะเดียวกัน กรมกิจการผู้สูงอายุ (2562) กล่าวว่า การเป็น “ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ” สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม มีความพึงพอใจและเป็นไปตามความปรารถนาของตน ประกอบด้วย การมีอายุยืนยาวที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีรู้สึกในคุณค่าของการเป็นผู้สูงอายุมีความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ มีความพึงพอใจในชีวิต มีความอิสระในการใช้ชีวิต อยู่ในที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร ดังนั้นพหุฒิพลังของผู้สูงอายุจึงหมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี มีส่วนร่วมทางสังคม และมีหลักประกันที่มั่นคงในชีวิต

1.2 พัฒนาการของผู้สูงอายุ

ก่อนกล่าวถึงพัฒนาการของผู้สูงอายุผู้วิจัยได้ทบทวนความหมายของผู้สูงอายุไว้ดังนี้ United Nations Economic Commission for Europe : UNECE (2017) อ้างถึงใน สำนักงานสถิติแห่งชาติกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม (2560) หรือคณะกรรมการด้านเศรษฐกิจเพื่อยุโรปขององค์การสหประชาชาติได้นิยามความหมายของผู้สูงอายุไว้ว่า “ผู้สูงอายุ” หมายถึงประชากรทั้งเพศชายและหญิงซึ่งมีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป นับตั้งแต่อายุเกิด ขณะที่องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2002) ระบุว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุเกิด 60 ปีขึ้นไป หรือพิจารณาจาก อายุทางสังคม หมายถึง อายุของบุคคลที่อธิบายด้วยการเปลี่ยนแปลงของสถานภาพและบทบาททางสังคมที่อาศัยอยู่

รวมถึงเศรษฐกิจ วัฒนธรรม และสภาพร่างกาย ดังนั้นบางประเทศจึงนิยามผู้สูงอายุ โดยนับจากอายุ 65 ปี ขึ้นไป สำหรับประเทศไทยตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 3 คือ บุคคลที่มีอายุ 60 ปี บริบูรณ์ และมีสัญชาติไทยเป็นผู้สูงอายุ โดยแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุเป็น 3 กลุ่มดังนี้ (ประณต คำฉิม, 2549a)

- 1) กลุ่มวัยต้น คือมีอายุ 60-69 ปี เป็นวัยที่ยังช่วยเหลือตนเองได้
- 2) กลุ่มวัยกลาง คือมีอายุ 70-79 ปี เป็นวัยที่เริ่มมีอาการเจ็บป่วย ร่างกายอ่อนแอ มีโรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรัง
- 3) กลุ่มวัยปลาย คือมีอายุ 80 ปีขึ้นไป เป็นวัยที่เจ็บป่วยบ่อยขึ้น อวัยวะเสื่อมสภาพอาจมีภาวะทุพพลภาพ

นอกจากนี้เมื่อพิจารณาจากงานวิจัยต่างๆในประเทศไทยที่ศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ พบว่า มีการให้ความหมายของผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป (ชนัญญา ปัญจพล, 2558; วันชัย แก้วสุมาลี, 2552) เนื่องจากคำว่า “ชรา” หมายถึง ความแก่ด้วยอายุขำรดทรดโทรม แต่คำนี้ไม่เป็นที่ยอมรับโดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุและกลุ่มนักวิชาการ เพราะคำนี้ทำให้รู้สึกหดหู่ และถดถอยสิ้นหวัง ดังนั้นที่ประชุมคณะผู้อาวุโสโดยมีพลตำรวจตรีหลวงอรรถสิทธิ์สิทธิสุนทร เป็นประธาน จึงให้เรียกว่า “ผู้สูงอายุ” แทน ตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2512 ความหมายของคำนี้ได้ยกย่องให้เกียรติแก่ผู้ที่ชราภาพ ว่าเป็นผู้สูงอายุทั้งวัยวุฒิและประสบการณ์ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554) จากการทบทวนความหมายของผู้สูงอายุ สรุปว่า ผู้สูงอายุ คือ บุคคลทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี หรือบางประเทศที่พัฒนาแล้ว พิจารณาจากอายุสังขมจึงให้ความหมายผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป และผู้สูงอายุ ยังสามารถแบ่งได้เป็น 3 วัย คือ ผู้สูงอายุวัยต้น วัยกลาง และวัยปลาย ตามความสามารถ ในการช่วยเหลือตนเอง ความสมบูรณ์ของร่างกาย และความเจ็บป่วย สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

พัฒนาการของผู้สูงอายุในภาพรวมนั้นเป็นไปในทางเสื่อมลง ดังนี้ ทางด้านร่างกาย เป็นวัยที่ร่างกายมีการเสื่อมโทรมลงไป ทั้งอวัยวะภายนอก เช่น ผิวหนังที่เหี่ยวแห้งขึ้น ตา มีน้ำตาคลอ สูญเสียฟัน และอวัยวะภายในที่ทำงานถดถอยลง ทั้งระบบและกลไกต่างๆ ในร่างกายทำให้การรับรู้ลดลง (สุชา จันทน์อม, 2542) ส่วนในด้านอารมณ์ ผู้สูงอายุมักจะมีความรู้สึกรักใคร่ คู่สมรส และบุตรหลาน แต่ก็มีความเศร้าโศกเมื่อบุคคลเหล่านั้นจากไป มักรู้สึกไม่เห็นคุณค่าในตนเอง เหงา และน้อยใจคนที่ตนรัก (ประณต คำฉิม, 2549a) ในด้านสังคม ผู้สูงอายุมักขาดการติดต่อทางสังคมกับคนรอบข้าง เหลือแต่บุคคลในครอบครัว

เท่านั้น อาจเป็นเพราะสภาพแวดล้อมใกล้ตัวของผู้สูงอายุที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น การเกษียณอายุการทำงาน ทำให้เกิดการลดสถานภาพ บทบาทจากการทำงาน ส่งผลให้การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นน้อยลง รวมทั้งรายได้ที่ลดลงหรือหายไปจากการหยุดทำงาน ก็ทำให้เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุ ทำให้หมกมุ่นกับตนเอง และรู้สึกเหงามากขึ้น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) และในด้านสติปัญญา ผู้สูงอายุยังสามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ดี แต่เมื่อวัดระดับสติปัญญาจะลดน้อยลง เนื่องจากสุขภาพร่างกายที่ไม่แข็งแรงสมบูรณ์เหมือนคนหนุ่ม เกิดปัญหาด้านการเคลื่อนไหว การได้ยิน การมองเห็น การรับรู้ความสามารถ รวมถึงการทำงานของร่างกายและจิตใจมีแนวโน้มลดลงตามวัย นอกจากนี้ยังมีการศึกษาที่พบว่าผู้สูงอายุนั้น เป็นวัยที่ผ่านประสบการณ์มากมาย ทำให้มีความสุขเยือกเย็น และมีการเติบโตทางใจเพิ่มขึ้นอีกด้วย (ประณต คำนิม, 2549a)

1.3 สถานการณ์พหุพลังของผู้สูงอายุไทยในปัจจุบัน

สถานการณ์การสูงอายุของประชากรในปีพ.ศ. 2562 เมื่อเปรียบเทียบกับในกลุ่มประเทศอาเซียนจะพบว่า ประเทศไทยได้กลายเป็น 1 ใน 3 ของประเทศที่เป็นสังคมผู้สูงอายุซึ่งประกอบไปด้วย ประเทศสิงคโปร์ ประเทศไทย และเวียดนาม โดยที่ประเทศไทยที่มีผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป 11.62 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 17.66 ของประชากรทั้งหมด 66 ล้านคน (กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2562) และคาดว่า อีก 20 ปี คือ ในปี 2580 ผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้น 3.5 ล้านคน (บรรลุ ศิริพานิช, 2560) สำหรับสถานการณ์พหุพลังของผู้สูงอายุไทยในปัจจุบันมีรายละเอียดดังนี้

1.3.1 1 สถานการณ์การมีพหุพลังด้านสุขภาพ จากการสำรวจปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุไทยในปี 2560 ในด้านสุขภาพกาย พบว่า มีโรค เช่น โรคเบาหวาน ความดันเลือดสูง ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมการกินอาหาร การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ จากการสำรวจประชากรผู้สูงอายุ พบว่า ร้อยละ 95% ของผู้สูงอายุสามารถดูแลกิจวัตรประจำวันได้เอง เช่น การรับประทานอาหาร การใส่เสื้อผ้า และการใช้ห้องน้ำ และอีกร้อยละ 5% ผู้สูงอายุต้องการการดูแลเนื่องจากไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560) ส่วนในด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในสภาพเศรษฐกิจสังคมที่บีบคั้น รวมทั้งการอยู่โดยลำพังระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันเองมากขึ้น เนื่องจากเมื่อผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น และด้วยสภาพการทำงานและสังคมเปลี่ยนไป จึงมีจำนวนผู้สูงอายุอยู่บ้านตามลำพังมากขึ้น และผู้สูงอายุจำนวนมากไม่สามารถที่จะทำได้ตามความต้องการของตน

เพราะสภาพร่างกายเสื่อมลง มีโรคภัยไข้เจ็บ สิ่งแวดล้อม ความพร้อมในด้านต่างๆ ไม่เอื้ออำนวย อาจส่งผลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุได้ เมื่อนำสถิติที่เผยแพร่โดยกรมสุขภาพจิต มาวิเคราะห์เป็นอัตราการฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุช่วงปี พ.ศ.2540-พ.ศ.2559 พบว่า ผู้สูงอายุที่ฆ่าตัวตายมีประมาณ 8 คน ต่อประชากร 100,000 คน และพบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลง คือ ผู้สูงอายุวัย 60-69 ปี และ 70-79 ปี มีอัตราการฆ่าตัวตายพอๆ กัน แต่สูงกว่าผู้สูงอายุวัย 80 ปีขึ้นไป ในช่วงปี 2540-2551 แต่หลังจากนั้นปรากฏว่าอัตราการฆ่าตัวตายของทั้งสามช่วงวัยมีพอๆ กัน (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2560)

1.3.2 สถานการณ์การมีพฤติกรรมหลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม จากการสำรวจ ในปีพ.ศ. 2545 พ.ศ. 2550 พ.ศ. 2554 พ.ศ. 2557 และพ.ศ. 2560 พบว่า การที่ผู้สูงอายุ มีกิจกรรมและปฏิสัมพันธ์กับสังคมอย่างสม่ำเสมอ เป็นปัจจัยสำคัญที่ผู้สูงอายุ จะมีระดับคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้นและมีความพึงพอใจในชีวิตสูง ทั้งหมดนี้จะช่วยชะลอการสูงอายุ คือ คงความแข็งแรงของร่างกายและจิตใจที่ดีได้นานขึ้น ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการ การเรียนรู้ และการบริการผู้อื่นซึ่งผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะเข้าร่วมกิจกรรมและชมรมผู้สูงอายุมากขึ้น ในปีพ.ศ. 2560 มีผู้สูงอายุ 1 ใน 3 ที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมและชมรมผู้สูงอายุ เปรียบเทียบกับปีพ.ศ. 2550 ราว 1 ใน 5 ที่ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมและชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นแนวโน้มที่แสดงให้เห็นความสำเร็จของกิจกรรมและชมรมผู้สูงอายุ โดยในปีพ.ศ. 2560 มีสัดส่วนการเข้าร่วมกิจกรรมหมู่บ้านร้อยละ 64 นอกจากนี้ ยังพบความแตกต่างระหว่างเขตการอยู่อาศัยผู้สูงอายุในเขตเทศบาลมีแนวโน้ม ในการเข้าร่วมกิจกรรมของหมู่บ้านหรือชุมชนคิดเป็นร้อยละ 52 ซึ่งมีน้อยกว่าผู้สูงอายุ ที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล คิดเป็นร้อยละ 73 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560)

1.3.3 สถานการณ์การมีพฤติกรรมหลังด้านการมีหลักประกันที่มั่นคง จากการวิเคราะห์ข้อมูลการสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยพ.ศ. 2550 พ.ศ. 2554 และพ.ศ. 2560 ในเรื่องแหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุ พบว่า แหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุ 3 ลำดับแรกในปีพ.ศ. 2550 มาจากบุตร ร้อยละ 52.3 ลำดับที่สองมาจากการทำงาน ร้อยละ 28.9 และลำดับที่สามมาจากคู่สมรส ร้อยละ 6.1 ในปีพ.ศ. 2554 และ พ.ศ.2560 แหล่งรายได้หลัก 2 ลำดับแรกยังคงเป็นเหมือนเดิม คือ จากบุตร และจากการทำงาน แต่มีแนวโน้มลดลง ในขณะที่แหล่งรายได้หลักลำดับที่สาม ได้เปลี่ยนเป็นจากคู่สมรสมาเป็นจากเบี้ยยังชีพ และสวัสดิการแทนและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จากข้อมูลตั้งแต่ปีพ.ศ. 2552 พ.ศ.2560 พบว่า จำนวนผู้สูงอายุที่ได้รับ เบี้ยยังชีพ และจำนวนเบี้ยยังชีพ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น

โดยมีจำนวนผู้สูงอายุที่ได้รับเบี้ยยังชีพในปีพ.ศ.2560 จำนวน 8.2 ล้านคนซึ่งเพิ่มขึ้นราว 1.5 เท่า เมื่อเทียบกับปีพ.ศ.2552 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560) ซึ่งการจ่ายเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ในอัตราแบบขั้นบันได ดังนี้ 1) อายุ 60-69 ปี ได้รับคนละ 600 บาทต่อเดือน 2) อายุ 70-79 ปี ได้รับคนละ 700 บาทต่อเดือน 3) อายุ 80-89 ปี ได้รับคนละ 800 บาทต่อเดือน และ 4) อายุ 80 ปี ขึ้นไป ได้รับคนละ 1,000 บาทต่อเดือน สำหรับผู้สูงอายุที่ทำงาน จากการสำรวจ ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2560) ในปี 2560 พบว่า ผู้สูงอายุที่ยังคงทำงาน ร้อยละ 35.1 เหตุผลสำคัญ 2 อันดับแรกที่ผู้สูงอายุทำงาน คือ มองว่าสุขภาพของตนเองแข็งแรงยังมีแรงทำงาน มากที่สุด ร้อยละ 47.7 และต้องการหารายได้มาเลี้ยงครอบครัว หรือตนเอง ร้อยละ 43.4 นอกจากนี้ยังมีข้อมูลความพอใจของรายได้ที่ผู้สูงอายุได้รับจากทุกแหล่งโดยให้ผู้สูงอายุ ประเมินจากความรู้สึกของตนเองโดยไม่ใช้จำนวนเงินมาเป็นเกณฑ์ในการวัด พบว่า ผู้สูงอายุประเมินว่าตนเองมีรายได้เพียงพอ ร้อยละ 50.3 รายได้เพียงพอเป็นบางครั้งร้อยละ 25.4 รายได้ไม่เพียงพอ ร้อยละ 18.5 มี และมีรายได้เหลือเก็บ ร้อยละ 5.8 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560) นอกจากนี้ยังมีข้อมูลเกี่ยวกับการออมและทรัพย์สิน ที่มีส่วนในการบอกสถานะทางเศรษฐกิจเมื่อถึงวัยสูงอายุ ซึ่งหากมีการออมไว้สำหรับการสูงวัย ในอนาคตก็จะช่วยแก้ปัญหาการขาดรายได้จากการหยุดทำงานของผู้สูงอายุ ข้อมูลจากการสำรวจ ประชากรสูงอายุพ.ศ.2550 พบว่าผู้สูงอายุประมาณร้อยละ 69 มีการออมหรือสะสมทรัพย์สิน ทั้งในรูปของสังหาริมทรัพย์ และอสังหาริมทรัพย์แต่สัดส่วนที่รายงานว่ามีทรัพย์สิน หรือการออมมากกว่า 1 ล้านบาท มีเพียงร้อยละ 8 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560) ส่วนในปีพ.ศ. 2560 การออมของผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นเงินสด การสะสมทรัพย์สินที่มีมูลค่า รวมถึงการออมเงินในการประกันชีวิต พบว่า ผู้สูงอายุมีการออม ร้อยละ 74.6 และ ไม่มีการออม ร้อยละ 25.4 ส่วนมูลค่าของการออม พบว่า ผู้สูงอายุมีการออมส่วนใหญ่ อยู่ระหว่าง 100,000 – 399,999 บาท ร้อยละ 31 และ การออม ตั้งแต่ 400,000 บาทขึ้นไป ร้อยละ 36 (ซึ่งในจำนวนนี้ออมตั้งแต่ 1,000,000 บาท ร้อยละ 14.7) นอกจากนี้การออม มูลค่าน้อยกว่า 50,000 บาท ร้อยละ 18 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560)

จากสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยในปัจจุบันแต่ละด้านของพหุผลิพลังจะเห็นได้ว่า สถานการณ์โดยรวมแล้วยังเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุยังมีปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดจากพฤติกรรม ของการใช้ชีวิต ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมคิดเป็นประมาณ 1 ใน 3 นั้นแสดงว่า 2 ใน 3 ของผู้สูงอายุที่ได้จากการสำรวจของแหล่งข้อมูลข้างต้นไม่ได้เข้าร่วม กิจกรรมทางสังคม ส่วนการมีหลักประกันที่มั่นคง ผู้สูงอายุมีแหล่งรายได้หลัก 3 ลำดับแรก

คือ จากบุตร การทำงาน และเบี้ยยังชีพ ยังคงมีผู้สูงอายุ ที่ทำงานด้วยเหตุผลหนึ่ง คือ ต้องการหารายได้มาเลี้ยงครอบครัว หรือตนเอง ผู้สูงอายุที่ประเมินตนเองว่า มีรายได้ไม่พอเพียง และพอเพียงเป็นบางครั้ง คิดเป็นประมาณ 2 ใน 5 ของผู้สูงอายุ จากการสำรวจของแหล่งข้อมูลข้างต้น และในเรื่องการออม ผู้สูงอายุที่ไม่มีการออม คิดเป็นประมาณ 1 ใน 4 ของผู้สูงอายุที่ได้จากการสำรวจของแหล่งข้อมูลข้างต้น ดังนั้นหากต้องการให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมในแต่ละด้าน จึงต้องมีการเตรียมตัวล่วงหน้า ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยงานวิจัยนี้จะศึกษาการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมของผู้ใหญ่ตอนต้น

2. การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมของผู้ใหญ่ตอนต้น

2.1 ความหมายของผู้ใหญ่ตอนต้น

นักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของผู้ใหญ่ตอนต้นไว้ดังนี้ ประณต คำฉิม (2549a) กล่าวถึงผู้ใหญ่ตอนต้นว่า คือ บุคคลที่มีอายุระหว่าง 18-40 ปี เป็นวัยที่มีร่างกายเจริญเติบโตจนสมบูรณ์เต็มที่ และอวัยวะต่างๆทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งส่งผลดีต่อสภาพจิตใจด้วย วัยนี้เป็นระยะของการสำรวจแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม

สุชา จันทน์เอม (2542) กล่าวว่าผู้ใหญ่ตอนต้น จะนับช่วงอายุตั้งแต่ 21-40 ปี เป็นช่วงเวลาที่ยาวนานมากและมีความสำคัญต่อชีวิตอย่างมาก ผู้ใหญ่ตอนต้น มีพัฒนาการทางกายเจริญเต็มที่ที่มีการเลือกประกอบอาชีพที่มั่นคง มีเพื่อนฝูง รวมถึงการเลือกคู่ครอง

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2553) กล่าวว่าผู้ใหญ่ตอนต้น คือ นับตั้งแต่สิ้นสุดช่วงเวลาของวัยรุ่นได้แก่บุคคลอายุ 20-25 ปี ถึง 40 ปี พัฒนาการทางกายเจริญเต็มที่ เป็นระยะของการหาแนวทางชีวิตที่ตนต้องการและพอใจสืบเนื่องมาจากวัยรุ่น เช่น อาชีพ เพื่อน คู่ครองและอื่นๆ ระยะนี้จึงมักเรียกว่าระยะสำรวจ (exploratory period)

ดังนั้นสรุปได้ว่า ผู้ใหญ่ตอนต้น หมายถึง ผู้ที่มีอายุระหว่าง 20-40 ปี เป็นช่วงที่ร่างกายมีความแข็งแรงเต็มที่ เป็นระยะเวลาแห่งการสำรวจแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม

2.2 พัฒนาการของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

จากการประมวลเอกสารต่างๆที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของผู้ใหญ่ตอนต้น ได้มี นักวิชาการกล่าวถึงพัฒนาการของผู้ใหญ่ตอนต้นไว้ 4 ด้าน ดังนี้ (ประณต คำฉิม, 2549a; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553; สุชา จันทน์หอม, 2542)

2.2.1 พัฒนาการทางกาย ผู้ใหญ่ตอนต้นมีพัฒนาการทางกายสมบูรณ์เต็มที่เมื่อมีอายุระหว่าง 20-30 ปี แม้ว่าระบบต่างๆในร่างกายจะมีประสิทธิภาพสูงสุดไม่พร้อมเพรียงกันเนื่องจากแต่ละระบบมีแบบแผนและอัตราเร็วของพัฒนาการแตกต่างกันไป อย่างไรก็ตามระบบทางกายทั้งหมดก็จะเจริญเต็มที่ในช่วงเวลานี้ของชีวิต หลังจากนั้นจึงค่อยๆเสื่อมสภาพลง ดังนั้นผู้ใหญ่ตอนต้นจึงเป็นทั้งช่วงเวลาของการบรรลุวุฒิภาวะและการเสื่อมถอยทางชีวภาพ แต่เมื่อพิจารณาสภาพร่างกายโดยรวมนั้น เป็นที่ปรากฏชัดว่า ในผู้ใหญ่ตอนต้นนี้ร่างกายทั้งภายนอกและภายในของบุคคลอยู่ในสภาพที่ดีที่สุด (สุชา จันทน์หอม, 2542)

2.2.2 พัฒนาการทางอารมณ์ ผู้ใหญ่ตอนต้นมีพัฒนาการของวุฒิภาวะด้านอารมณ์ ซึ่งจะมีความมั่นคงทางอารมณ์ การยอมรับในความเป็นตัวของตัวเองทั้งข้อดีและข้อบกพร่อง การยอมรับอารมณ์ของตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ รู้สึกมั่นคงและปลอดภัยจากบุคคลอื่น มีความอดทนต่อความคับข้องใจ มีความเชื่อมั่นในการแสดงออก รู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ สามารถรับรู้สภาพแวดล้อมอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง อาจมีกลวิธีปกป้องกันตนเองในการลดความวิตกกังวลและความคับข้องใจแต่ไม่ให้มากเกินไป มีปรัชญาชีวิตที่ชัดเจน คือ มีจุดมุ่งหมาย อุดมคติ ความต้องการ และค่านิยมของชีวิตที่สมดุลของตนเอง และสามารถปรับตัวได้ คำถึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น รู้สึกยอมรับผู้อื่นได้ดีขึ้น มีความรักได้ในหลายรูปแบบ เช่น รักแรกพบ หรือ รักโรแมนติก แต่ในผู้ใหญ่ตอนต้นจะมีความรู้สึกแตกต่างจากวัยรุ่น คือ มีความปรารถนาจะใช้ชีวิตคู่ด้วยกัน (ประณต คำฉิม, 2549a)

2.2.3 พัฒนาการทางสังคม ผู้ใหญ่ตอนต้นมีความรู้สึกโดดเดี่ยวบ่อยครั้งเมื่อภาระงานทั้งที่บ้านและที่ทำงานดึงเขาออกจากกลุ่มเพื่อน ไม่ว่าบุคคลนั้นแต่งงานแล้วหรือว่าเป็นโสด หรือเมื่อจบการศึกษาและเข้าสู่ชีวิตการทำงานและชีวิตสมรส การติดต่อกับเพื่อนในสมัยวัยรุ่นก็ลดลง หรือแม้แต่ผู้ที่ได้รับความนิยมมากก็ยังมีประสบการณ์แยกตัวจากสังคม หรือที่เรียกว่า“Isolation crisis” ผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นช่วงเวลาที่มีการปรับเปลี่ยนจากสังคมของวัยรุ่นไปสู่สังคมของการทำงาน มีเพื่อนน้อยลง เขาจึงต้องสร้างมิตรภาพและรักษาไว้ด้วยความสามารถและความพยายามของตนเอง เมื่อเวลาล่วงเลยไปสู่ระยะหนึ่ง ผู้ใหญ่ตอนต้นก็น่าจะปรับตัวได้ดีจนมีชีวิตทางสังคมที่น่าพอใจ

จากภารกิจพัฒนาการของผู้ใหญ่ตอนต้นมีศูนย์กลางอยู่ที่ความคาดหวังของสังคม ซึ่งมีอิทธิพลต่อหนุ่มสาวอย่างเด่นชัดมาตั้งแต่ก่อนที่จะก้าวเข้าสู่ผู้ใหญ่ตอนต้นความคาดหวังของสังคมที่มีต่อผู้ใหญ่ตอนต้น ดังที่ฮาวิกเฮิร์ส เสนอไว้ ประกอบด้วย 1) เริ่มต้นในการประกอบอาชีพ 2) เลือกคู่ครอง 3) เรียนรู้ที่จะอยู่กับคู่ครอง 4) เริ่มต้นครอบครัว 5) เลี้ยงดูลูก 6) ควบคุมดูแลบ้าน 7) มีความรับผิดชอบในฐานะของพลเมืองที่ดี 8) ค้นหากลุ่มสังคมที่พึงพอใจ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) เริ่มต้นในการประกอบอาชีพ การปรับตัวทางด้านอาชีพของผู้ใหญ่ตอนต้นจะเริ่มจากการหางานทำ มีอาชีพที่แน่นอนมั่นคง ในระยะแรกของการประกอบอาชีพอาจจะขาดความสามารถในการปรับตัว ถือเป็นจุดเริ่มต้นของการประกอบอาชีพ โดยเมื่อเข้าสู่ผู้ใหญ่ตอนต้นบุคคลส่วนใหญ่จะเรียนระดับอุดมศึกษา หรือใกล้ที่จะสำเร็จการศึกษา จะมีการวางแผนในเรื่องการประกอบอาชีพที่ตนเองมีความรัก พึงพอใจ และเหมาะสม ย่อมทำให้ชีวิตการทำงานมีความสุข พร้อมทั้งจะปรับตัวกับเพื่อนร่วมงาน และพร้อมที่จะเผชิญปัญหาและการแก้ไขปัญหาคต่อไป การประกอบอาชีพเป็นพฤติกรรมที่จำเป็น และมีความสำคัญในผู้ใหญ่ตอนต้นนี้ เนื่องจากความเป็นผู้ใหญ่ตอนต้นนอกจากจะต้องมีฐานะทางการเงินแล้วยังต้องการเป็นที่ยอมรับทางสังคม มีความสำเร็จในชีวิตด้านต่างๆ แล้วยังมีความต้องการมีความมั่นคงการเลือกอาชีพ ผู้ใหญ่ตอนต้นในช่วงอายุ 20-30 ปี อาจเปลี่ยนงานหรือสายอาชีพบ่อยครั้ง แต่ไม่นิยมเปลี่ยนอาชีพการงานในช่วงอายุ 30 ปี โดยเฉพาะอาชีพการงานที่ต้องได้รับการฝึกหัดเป็นพิเศษ แต่ทั้งนี้การเลือกอาชีพอะไรแล้วมีความก้าวหน้าในด้านอาชีพมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยแวดล้อมหลายประการ เช่น เพศ การเตรียมตัว การศึกษา ความต้องการของสังคม สภาพเศรษฐกิจ ครอบครัว โอกาส เพื่อนร่วมอาชีพ เป็นต้น

2) เลือกคู่ครอง การเลือกคู่ครองเป็นพื้นฐานขั้นต้นของการสร้างครอบครัว ซึ่งในผู้ใหญ่ตอนต้นถือเป็นวัยแห่งการเริ่มต้นที่สร้างครอบครัวและความพร้อมและวุฒิภาวะในการเลือกคู่ครองมากกว่าวัยรุ่น โดยเริ่มจากการเลือกคู่ครองของตน ซึ่งอาศัยปัจจัยหลายๆ ด้าน

3) เรียนรู้ที่จะอยู่กับคู่ครอง เป็นเรื่องสำคัญมากที่สุดในการเลือกคู่เพื่อตนเอง และคู่ครองสามารถนำพาครอบครัวของตนให้มีชีวิตรอด

4) เริ่มต้นครอบครัว ในวัยรุ่นอาจเริ่มต้นการมีสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศ จนพัฒนามาเป็นความรักในผู้ใหญ่ตอนต้น หรือบางคนเริ่มต้นมีความสนใจเรื่องความรักอย่างจริงจัง สร้างสัมพันธภาพกับคนต่างเพศรูปแบบถาวรในผู้ใหญ่ตอนต้น โดยมีลักษณะการคิดที่อยากจะใช้ชีวิตร่วมกัน ผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นช่วงเวลาที่คนเราจะเริ่มสร้างหลักฐานในชีวิต

ในอดีตเมื่อบุคคลก้าวเข้าสู่ผู้ใหญ่ตอนต้นผู้ชายจะประกอบอาชีพ ในขณะที่ผู้หญิงเมื่อแต่งงานแล้วจะทำหน้าที่ดูแลบ้านเรือนหรือบุตร แต่ในปัจจุบันหนุ่มสาวมักมีการทดลองทำงานหลายประเภท เพื่อค้นหาอาชีพการงานที่ตรงกับความต้องการให้มากที่สุด ในขณะเดียวกันก็ใช้เวลาเลือกคู่ครองไปด้วย จึงทำให้คนในปัจจุบันเริ่มสร้างหลักประกันช้ากว่าคนรุ่นก่อน โดยส่วนมากจะเริ่มที่อายุ 30 ปี

5) เลี้ยงดูลูก เมื่อคนสองคนตัดสินใจใช้ชีวิตด้วยกันจึงต้องมีการปรับตัวกับกับสิ่งใหม่ๆ ได้แก่ การเป็นสามีหรือภรรยา การรับผิดชอบในหน้าที่ใหม่จากการเป็นสามีภรรยาที่ดี มีความรักความเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน มีความอดทนในการประคับประคองชีวิตคู่ รวมถึงร่วมกันดูแลครอบครัวเดิม ในช่วงแรกของการใช้ชีวิตคู่ สามีและภรรยาอาจมีการปรับตัวอย่างมากจนกระทั่งปรับตัวได้ดี จึงทำให้การใช้ชีวิตคู่มีความสุขและชีวิตในด้านอื่นย่อมมีความสุขด้วย นอกจากนี้บทบาทสำคัญอีกประการ คือ การเป็นพ่อแม่ ถึงแม้ว่าเพศชายจะยังคงสามารถมีลูกได้ในช่วงผู้ใหญ่ตอนกลางหรือช่วงชรา แต่การมีลูกในช่วงผู้ใหญ่ตอนต้นมีความเหมาะสมมากกว่า การอบรมเลี้ยงดูและการปรับตัวเข้าหากันง่ายกว่า ส่วนในเพศหญิง ผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นช่วงสำคัญของการให้กำเนิดเนื่องจากตอนปลายของวัยนี้ร่างกายจะเริ่มสูญเสียความสามารถด้านการสืบพันธุ์ ผู้หญิงที่ให้ความสำคัญกับอาชีพการงานอาจจะลดการมีลูกไปจนกว่าจะอายุ 30 ปี ซึ่งถือว่าเป็นระยะ 10 ปีสุดท้ายของผู้ใหญ่ตอนต้นที่เป็นเวลาของการให้กำเนิด

6) ควบคุมดูแลบ้าน บทบาทการเป็นบิดามารดา ผู้ใหญ่ตอนต้นที่ต้องการเป็นผู้มีความสามารถในการปกป้อง ดูแลผู้ที่อ่อนแอกว่า จึงมีความต้องการที่จะมีบุตร เมื่อมีบุตรชีวิตครอบครัวจะต้องมีการปรับเปลี่ยนบทบาทอีกครั้งโดยเพิ่มเติมบทบาทบิดามารดาโดยเฉพาะในผู้หญิงที่เมื่อแต่งงานแล้วแยกครอบครัวออกมาจากครอบครัวเดิมหรือการเป็นครอบครัวเดี่ยวภายหลังการแต่งงาน การทำอาชีพกับการเพิ่มหน้าที่ของการเป็นมารดาอาจทำให้ประสบกับความยากลำบากในการปรับตัวในระยะแรก สามีจึงจำเป็นต้องมีบทบาทเป็นผู้ช่วยเหลือบุตร และควบคุมดูแลบ้านตามบทบาทของตนเอง

7) มีความรับผิดชอบในฐานะของพลเมืองที่ดี เมื่อบุคคลเข้าสู่ผู้ใหญ่ตอนกลางอยู่ในขั้นพัฒนาการขั้นที่ 7 คือ การบำรุงส่งเสริมผู้อื่น หรือบุคคลที่มีพัฒนาการอย่างสมบูรณ์จะเผื่อแผ่ เอื้ออาทรต่อคนอื่น โดยเฉพาะกับผู้ที่อายุน้อยกว่า การสร้างสรรค์ผลงานก่อให้เกิดความรู้สึกปลาบปลื้มใจ และเห็นคุณค่าของตน

8) ค้นหากลุ่มสังคมที่พึงพอใจ ผู้ใหญ่ตอนต้นจะลดความสำคัญกับกลุ่มเพื่อน แต่ความผูกพันในสัมพันธภาพกับเพื่อนที่ใกล้ชิดมากกว่าคู่รัก มักเป็นในเพื่อนที่เป็นเพศเดียวกัน มีการมุ่งค้นหาสังคมที่ตนเองมีความพึงพอใจเป็นหลัก (ประณต เค้าฉิม, 2549a)

จากการเรียนรู้ภารกิจพัฒนาการในผู้ใหญ่ตอนต้นจะเป็นไปอย่างราบรื่นหากบุคคลมีพื้นฐานที่ดีมาตั้งแต่ในวัยก่อนนี้ ในขณะที่เดียวกันภารกิจที่เรียนรู้ในช่วงเวลานี้ก็มีความสำคัญต่อการประสบความสำเร็จด้านต่างๆ และมีความสุขไปจนตลอดชีวิต

2.2.4 พัฒนาการทางสติปัญญา ผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นช่วงเวลาที่ความสามารถทางสมองเจริญเต็มที่ ผู้ใหญ่ตอนต้นมีความสามารถในการเรียนรู้ มีความจำที่ดี และมีความสามารถในการแก้ปัญหา ผู้ใหญ่ตอนต้นมีพัฒนาการด้านการรู้คิดอยู่ในขั้นปฏิบัติการ คิดด้วยนามธรรมซึ่งเป็นขั้นสูงสุดของพัฒนาการ ผู้ใหญ่ตอนต้นมีความคิดที่เป็นระบบ สามารถคิดในเชิงนามธรรมมีความคิดที่เปิดกว้างและยืดหยุ่น ตลอดจนสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี การสร้างสรรค์ในผู้ใหญ่ตอนต้นขึ้นอยู่กับความสนใจและความสามารถ โอกาสและกิจกรรมที่ทำให้เกิดความพอใจมากที่สุด ได้แก่ อาชีพการงาน งานอดิเรก โดยส่วนใหญ่ ความสนใจกิจกรรมสร้างสรรค์จะเริ่มในช่วงอายุ 20-29 ปี ผู้หญิงมีแนวโน้มว่าจะสร้างสรรค์มากกว่าผู้ชาย เช่น การแต่งตัว การแต่งบ้าน ผู้ใหญ่ตอนต้น คือช่วงเวลาแห่งความสำเร็จ โดยมักประสบความสำเร็จสูงสุดในช่วงอายุ 30-39 ปี แต่ทั้งนี้ อายุที่จะเกิดความสำเร็จสูงสุดขึ้นอยู่กับลักษณะเด่นด้วย เช่น ความสามารถทางกีฬา จะประสบความสำเร็จสูงสุดเมื่ออายุ 25 ปี ความสามารถทางวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ ดนตรี ปรชญา การประพันธ์ และการประดิษฐ์ จะประสบความสำเร็จเมื่ออายุ 30-39 ปี (ประณต เค้าฉิม, 2549a)

สรุปได้ว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นมีพัฒนาทางกายสมบูรณ์เต็มที่ทั้งภายนอกและภายใน ผู้ใหญ่ตอนต้นมีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความอดทนต่อความคับข้องใจเชื่อมั่น และรู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ อย่างไรก็ตามผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นวัยที่มักเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวเนื่องจากเป็นวัยเปลี่ยนผ่านจากสังคมวัยเรียนไปสู่วัยทำงาน หากสามารถปรับตัวได้ก็จะมีชีวิตทางสังคมที่ดี ซึ่งอายุประมาณ 30 ปีผู้ใหญ่ตอนต้นมีการงานมั่นคงมีการออมเงิน มีทรัพย์สิน เช่น บ้าน และผู้ใหญ่ตอนต้นยังเป็นช่วงเวลาที่ความสามารถทางสมองเจริญเต็มที่ มีความจำที่ดี มีความสามารถเรียนรู้ แก้ปัญหา และปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นวัยที่พร้อมที่จะเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ

โดยเฉพาะอายุ 30-40 ปี เพื่อที่เมื่อผู้ใหญ่ออนต้นเติบโตไปเป็นผู้สูงอายุจะได้มีชีวิตที่มีคุณภาพ มีความสุขและพึ่งพาตนเองได้โดยไม่เป็นภาระให้แก่บุตรหลาน

2.3 ความหมายของการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ออนต้น

การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ออนต้น ประกอบด้วยคำสำคัญ คือ “การเตรียมตัว” “ผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง” และ “ผู้ใหญ่ออนต้น” ทั้งนี้คำว่า “ผู้ใหญ่ออนต้น” และ “พหุพลัง” ในงานวิจัยนี้ได้ให้ความหมายไปแล้วจึงเหลือคำว่า “การเตรียมตัว” จากราชบัณฑิตยสถาน (2554) การเตรียมตัว หมายถึง การจัด หรือทำไว้ก่อนเพื่อให้พร้อม รับเหตุการณ์ข้างหน้า ซึ่งเหตุการณ์ข้างหน้าในงานวิจัยนี้คือ การเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง

ดังนั้นงานวิจัยนี้จึงสรุปได้ว่า การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ออนต้น หมายถึง การวางแผนหรือจัดทำแผนชีวิตไว้ก่อนอายุ 60 ปีของบุคคลอายุ 30-40 ปี เพื่อให้พร้อมทางด้านการมีสุขภาพที่ดี การมีส่วนร่วมทางสังคม และการมีหลักประกันที่มั่นคง ในชีวิต

2.4 องค์ประกอบของพหุพลังของผู้ใหญ่ออนต้น

องค์ประกอบของพหุพลังตามแนวคิดพหุพลังขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2002) ได้ให้องค์ประกอบไว้เพื่อเป็นแนวทางที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุ บรรลุเป้าหมายของการเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังได้ต้องมีองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่

- 1) ด้านสุขภาพ (Health) หมายถึง การส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนดูแลสุขภาพ สุขภาพร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการรับประทานอาหารที่ดี การออกกำลังกาย หรือแม้แต่ การเข้าถึงการบริการสาธารณสุขเพื่อดูแลรักษาสุขภาพร่างกายเมื่อยามเจ็บป่วย เพื่อประชาชน จะได้พึ่งพาตนเองได้ตามความสามารถและอายุโดยไม่ต้องเป็นภาระให้กับบุคคลอื่น
- 2) ด้านการมีส่วนร่วม (Participation) หมายถึง การส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนมีส่วนร่วม ในกิจกรรมทางสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม ตามความสามารถและความต้องการของบุคคล โดยมีนโยบายที่ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนการมีส่วนร่วมของประชาชนในด้านต่างๆ เช่น ด้านแรงงาน การจ้างงาน สุขภาพ การศึกษา และสังคม ส่งผลให้ประชาชนสามารถมีส่วนร่วมทางสังคมและทำประโยชน์ให้กับครอบครัว และสังคมได้ตามต้องการ
- 3) ด้านการมีหลักประกันที่มั่นคง (Security) หมายถึง การสร้างความปลอดภัยให้กับประชาชน เพื่อเป็นหลักประกันว่าเมื่อบุคคลเข้าสู่วัยผู้สูงอายุไม่สามารถดูแลตนเองได้ จะได้รับการคุ้มครองดูแล โดยมีนโยบายส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างหลักประกันที่มั่นคงเช่น การเงิน สิ่งแวดล้อม และสังคมรวมถึงการส่งเสริมสนับสนุนให้ครอบครัวและชุมชนช่วยเหลือผู้สูงอายุได้

ส่วนในบริบทของสังคมไทย พบว่า สำนักงานสถิติแห่งชาติกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม (2560) ได้จัดทำดัชนีพหุพลังผู้สูงอายุไทย ในการสำรวจพหุพลังของผู้สูงอายุ ซึ่งมีองค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) ด้านสุขภาพ ประกอบด้วย สุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันและการเคลื่อนไหว ความสามารถในการมองเห็น การได้ยิน และพฤติกรรมอาการออกกำลังกาย 2) ด้านการมีส่วนร่วม ประกอบด้วย การมีส่วนร่วม การเข้าร่วมชมรม/กลุ่ม ผู้สูงอายุ การเข้าร่วมกิจกรรม หมู่บ้าน/ชุมชน และการดูแลบุคคลในครัวเรือน 3) ด้านความมั่นคง ประกอบด้วย ความเพียงพอของรายได้ การเป็นเจ้าของที่อยู่อาศัย ลักษณะการอยู่อาศัย สภาพแวดล้อม ในการอยู่อาศัยที่ปลอดภัย 4) ด้านสภาพที่เอื้อต่อการมีภาวะพหุพลัง ประกอบด้วย การใช้อุปกรณ์ ICT และการอ่านออกเขียนได้

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของปาริชาติ ญาคินนิม (2560) ที่ได้ศึกษาการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพของพยาบาลในโรงพยาบาลตติยภูมิแห่งหนึ่ง ด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า พยาบาลให้ความหมายการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพว่าเป็นการวางแผน และการดำเนินชีวิตในปัจจุบันต่อเนื่องจนเข้าสู่วัยสูงอายุ และมีองค์ประกอบ 7 ด้าน ดังนี้

1) ด้านดูแลให้ร่างกายมีความเสื่อมน้อยที่สุด ประกอบด้วย 1.1) ดูแลสุขภาพให้แข็งแรงในวัยผู้ใหญ่หรือในวัยทำงาน ได้แก่ ดูแลสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตใจ สุขภาพจิตวิญญาณ ด้วยการพยายามดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง เช่น ออกกำลังกาย ด้วยการวิ่ง ปั่นจักรยาน กินยาเป็นประจำ ส่วนสุขภาพจิตใจ สุขภาพจิตวิญญาณ เช่น เข้ารับการอบรมครู ผีกลสมาธิ มีเมตตาให้ผู้อื่น 1.2) วางแผนบริหารจัดการการทำงาน ได้แก่ วางแผนลดจำนวนเวรหรือหลีกเลี่ยงเวรในกะบ่ายดึก วางแผนย้ายไปหอผู้ป่วยอื่น วางแผนลาออกเพื่อไปประกอบอาชีพอื่น

2) ด้านบริหารจัดการการเงินส่วนบุคคล เป็นการวางแผน และบริหารการเงินส่วนบุคคล ได้แก่ วางแผนและหารายได้เพิ่ม วางแผนสะสมทรัพย์ และลงทุน ประหยัดอดออม วางแผนและบริหารจัดการหนี้สิน เช่น มีหลายบัญชีธนาคาร เช่น บัญชีออมทรัพย์ที่ไม่เอาเงินออก บัญชีหุ้นไว้ใช้ตอนเกษียณ อายุ บัญชีไว้ใช้ยามฉุกเฉิน รับรีเฟอร์และโอทีเวรอื่น วางแผนผ่อนหนี้ใหญ่ๆ หนี้บ้าน ให้หมดก่อนเกษียณ ทำรีไฟแนนซ์

3) สร้างความมั่นคงก้าวหน้าในอาชีพ เป็นการวางแผนบรรจุเข้ารับราชการ วางแผนการศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น การขอกำหนดตำแหน่งที่สูงขึ้น กรณีทำงานไม่ไหว มีการเตรียมเกษียณอายุราชการก่อนกำหนด (Early Retirement) เพื่อทำกิจการส่วนตัว และทำงานต่อเนื่องไม่โยกย้ายจนเกษียณอายุ

4) จัดหาที่อยู่อาศัย ผู้ดูแลครอบครัว ประกอบด้วย 4.1) วางแผนและจัดหา/ปรับปรุงที่อยู่อาศัย ได้แก่ วางแผนซื้อบ้านก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ เลือกทำเล เช่น ใกล้โรงพยาบาล หากเป็นอะไรฉุกเฉินก็ใกล้ ใกล้ร้านค้าตลาด ไปมาสะดวกเพราะถ้าแก่ขับรถลำบาก เตรียมบ้านสำหรับเวลาตัวเองสูงอายุ เช่น ห้องน้ำมีราวเกาะ มีที่นั่งอาบน้ำ บันไดมีราวเกาะสองฝั่ง ตลอดจนถึงในและนอกบ้านจะต้องมีราวเกาะ 4.2) เตรียมผู้ดูแลครอบครัว ได้แก่ การสร้างครอบครัวใหม่ การมองหาและจัดหาผู้ดูแล ด้วยการเตรียมพูดคุยกับผู้ดูแล การให้การเกื้อหนุนผู้ดูแล เช่น บุตรหลาน การวางแผนการอยู่อาศัยร่วมกันเมื่อเข้าวัยสูงอายุ การมอบหลักประกันสำหรับการดูแล เช่น มอบมรดกทรัพย์สินให้กับผู้ดูแลเพื่อเป็นหลักประกันในการดูแล นอกจากนี้ผู้ดูแลอาจจะไม่ใช่คู่ชีวิต อาจจะเป็นเพื่อนร่วมงาน เตรียมกลุ่มเพื่อนที่ไม่แต่งงานให้เกาะกลุ่มกันได้

5) การเตรียมมีส่วนร่วมในสังคม ด้วยการทำกิจกรรมที่อยากทำในปัจจุบัน เช่น การท่องเที่ยว จิตอาสา ออกโรงทาน ทำบุญ เพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม

6) จัดทำเตรียมทำพินัยกรรมและเตรียมการตาย เป็นการวางแผนทำพินัยกรรม อย่างเป็นลายลักษณ์อักษร ทำพินัยกรรมด้วยวาจา การวางแผนเรื่องมรดกไว้ให้ลูกหลาน เตรียมจัดการมรดกทรัพย์สินไว้เรียบร้อยก่อนตาย เตรียมทำใจเกี่ยวกับความตาย และการบริจาคร่างกาย

7) เตรียมกิจกรรมหรืองานหลังเกษียณจากการทำงาน เป็นการหากิจกรรม เตรียมทำหลังเกษียณจากการทำงาน ทั้งกิจกรรมที่ก่อให้เกิดรายได้ต่อเนื่อง และงานที่ไม่ก่อให้เกิดรายได้ เพื่อหวังว่าจะได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ไม่เหงา

ทั้งนี้ผลการศึกษาจากงานวิจัยของปาริชาติ ญาตินิยม (2560) ยังพบว่า องค์ประกอบของการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพของพยานานั้น พยานในแต่ละกลุ่มวัยจะมีองค์ประกอบที่เหมือนและแตกต่างกัน คือ พยานกลุ่มอายุ 21-30 ปี พบมีองค์ประกอบที่ 1-4 กลุ่มอายุ 31-40 ปี พบมีองค์ประกอบที่ 1-5 กลุ่มอายุ 41-50 ปี พบมีองค์ประกอบที่ 1-6 และกลุ่มอายุ 51-60 ปี พบมีองค์ประกอบที่ 1-4 และ 7 สำหรับการวิจัยนี้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใหญ่ตอนต้น ในช่วงอายุ 30-40 ปี

ดังนั้นองค์ประกอบการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุในงานวิจัยของปาริชาติ ญาตินิยม (2560) ที่จะมีความเกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้จึงเป็นองค์ประกอบที่ 1-5 โดยองค์ประกอบของพฤติกรรมพลังตามที่กล่าวมาข้างต้น เฉพาะที่ค้นพบในผู้ใหญ่ตอนต้น ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 สรุปองค์ประกอบของพฤติกรรมพลังในผู้ใหญ่ตอนต้นจากการทบทวนวรรณกรรม

องค์ประกอบของพฤติกรรมพลัง	องค์การอนามัยโลก (2002)	สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2560)	ปาริชาติ ญาตินิยม (2561)
ด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี	✓	✓	✓
ด้านการมีส่วนร่วม	✓	✓	✓
ด้านการมีหลักประกันที่มั่นคง	✓	✓	✓
ด้านสภาพที่เอื้อต่อการมีภาวะพฤติกรรมพลัง		✓	✓
ด้านดูแลให้ร่างกายมีความเสื่อมน้อยที่สุด			✓
ด้านบริหารจัดการการเงินส่วนบุคคล			✓
สร้างความมั่นคงก้าวหน้าในอาชีพ			✓
จัดหาที่อยู่อาศัย ผู้ดูแลครอบครัว			✓
การเตรียมมีส่วนร่วมในสังคม			✓

จากตาราง 1 การแบ่งองค์ประกอบของพฤติกรรมพลัง แม้ดูเหมือนว่าจะมีจำนวนขององค์ประกอบที่ไม่เท่ากัน แต่เมื่อพิจารณาในรายละเอียดขององค์ประกอบจะเห็นว่ามีความสอดคล้องกับองค์ประกอบขององค์การอนามัยโลก World Health Organization (2002) และ สำนักงานสถิติแห่งชาติกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม (2560) สามารถจัดหมวดหมู่ได้ดังนี้ องค์ประกอบที่ 1 ด้านดูแลให้ร่างกายมีความเสื่อมน้อยที่สุด สามารถจัดหมวดหมู่ได้

กับ ด้านสุขภาพ องค์ประกอบที่ 2 ด้านบริหารจัดการการเงินส่วนบุคคล องค์ประกอบที่ 3 สร้างความมั่นคงก้าวหน้าในอาชีพ และ องค์ประกอบที่ 4 จัดหาที่อยู่อาศัย ผู้ดูแลครอบครัวจะมีความสอดคล้องกับองค์ประกอบด้านการมีหลักประกันที่มั่นคง ส่วนองค์ประกอบที่ 5 การเตรียมมีส่วนร่วมในสังคม ด้วยการทำกิจกรรมที่อยากทำในปัจจุบัน จะมีความสอดคล้อง กับองค์ประกอบด้านการมีส่วนร่วม จากการทบทวนองค์ประกอบดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสังเคราะห์องค์ประกอบพหุพิพจน์ ดังตาราง 2

ตาราง 2 สรุปองค์ประกอบของพหุพิพจน์

องค์ประกอบของพหุพิพจน์	องค์การอนามัยโลก (2002)	สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2560)	ปาริชาติ ญาตินิยม (2561)
ด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี	✓	✓	✓
ด้านการมีส่วนร่วม	✓	✓	✓
ด้านการมีหลักประกันที่มั่นคง	✓	✓	✓
ด้านสภาพที่เอื้อต่อการมีภาวะพหุพิพจน์		✓	

จากตาราง 2 องค์ประกอบของพหุพิพจน์ในด้านสภาพที่เอื้อต่อการมีภาวะพหุพิพจน์ ผู้วิจัยมีความเห็นว่าเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมภาวะพหุพิพจน์ ดังนั้นงานวิจัยนี้จึงศึกษาองค์ประกอบของการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพจน์ของผู้ใหญ่ตอนต้นใน 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี (Health) 2) ด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม (Participation) และ 3) ด้านการมีหลักประกันที่มั่นคง (Security)

นอกจากการทบทวนความหมายตามองค์ประกอบพหุคุณดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยยังได้ศึกษาแนวทางในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุในแต่ละด้าน จากการศึกษาไม่พบการให้แนวทางการเตรียมตัวที่เฉพาะสำหรับคนอายุ 30-40 ปี แต่พบว่ามีผู้ให้แนวทางการเตรียมตัวในกลุ่มวัยอายุ 40 ปี และกลุ่มวัยใกล้เคียงอายุ ดังนี้

1) การเตรียมตัวด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี พบว่า บรรลุ ศิริพานิช (2550) ได้ให้แนวทางการเตรียมตัวทางด้านร่างกายการเตรียมตัวในกลุ่มวัยอายุ 40 ปี มีดังนี้

- 1.1) ตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อที่จะประเมินสุขภาพของตนเอง
- 1.2) รับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ต่อ 1 มื้อต่อ 1 วัน ซึ่งเป็นอาหารที่เคี้ยวง่าย ย่อยง่าย เน้นปลา และผักปลอดสารพิษ งดเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม ชา กาแฟ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ลดอาหารจำพวกแป้ง ข้าว น้ำตาล ไขมันต่างๆ และควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
- 1.3) ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 10 แก้ว ควรดื่มน้ำหลังตื่นนอนตอนเช้าสัก 1-2 แก้ว จะช่วยขับถ่ายปัสสาวะและขับถ่ายของเสียออก
- 1.4) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที
- 1.5) นอนหลับอย่างน้อย วันละ 8 ชั่วโมง และอยู่ในที่อากาศถ่ายเทสะดวก
- 1.6) ควรให้ร่างกายได้รับแสงแดดทุกวันโดยเฉพาะช่วงเช้าหรือเย็น เพื่อให้ร่างกายผลิตวิตามินดีที่ทำให้ผิวหนังแข็งแรง ส่วนทางด้านจิตใจ เจก ธนะสิริ (2550) ได้ให้แนวทางสำหรับกลุ่มวัยใกล้เคียงอายุ มีดังนี้

- 1.1) สร้างขวัญกำลังใจที่ดีในการเผชิญหน้ากับวัยเกษียณ ยอมรับว่าการเกษียณเกิดกับทุกคน โดยใช้หลักธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ และสร้างสัมพันธที่ดีในครอบครัว
- 1.2) ฝึกตนให้เป็นคนใจกว้าง มองโลกในแง่ดี และหลายแง่มุม รู้จักปล่อยวางมีการแก้ปัญหาด้วยสติและรู้จักควบคุมตนเอง
- 1.3) มีความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนต่างวัยอย่าแยกตัวออกมาอยู่โดดเดี่ยว เพื่อจะทำให้รู้สึกกระฉับกระเฉง มีชีวิตชีวาขึ้น
- 1.4) ทำกิจกรรมสร้างสรรค์กับผู้อื่น เช่น การทำงาน ทำสวน เลี้ยงสัตว์
- 1.5) สนใจหาความรู้ และติดตามข่าวสารไว้เสมอ

2) ด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม พบว่า บรรลุ ศิริพานิช (2550) ได้ให้แนวทางการเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ไว้ดังนี้

- 2.1) ทำงานอดิเรก
- 2.2) เล่นกีฬาที่ไม่ต้องใช้แรงมากนัก
- 2.3) อ่านหนังสือ
- 2.4) เข้าร่วมกิจกรรมในสังคมหรือกิจกรรมสาธารณะประโยชน์

ส่วนเจก ธนะสิริ (2550) ได้ให้แนวทางการเตรียมตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว ดังนี้

- 2.1) ติดต่อสื่อสารและไปมาหาสู่เยี่ยมเยียนกัน
- 2.2) ในยามที่ประสบปัญหาให้การดูแลช่วยเหลือ
- 2.3) เป็นแบบอย่างที่ดีให้ครอบครัว
- 2.4) ใช้เวลาแก่ครอบครัวและมีความซื่อสัตย์ต่อครอบครัว
- 2.5) สอนลูกหลานให้มีความรักและความเคารพผู้สูงอายุ

3) ด้านการมีหลักประกันที่มั่นคง พบว่า สุขใจ น้ำผุด (2557) ได้ให้แนวทางการเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง ไว้ดังนี้ 3.1) ประมาณรายรับแต่ละเดือน และวิเคราะห์ถึงแหล่งที่มาของรายรับเพื่อคาดคะเนรายได้ที่จะมีประจำหลังเกษียณอายุ กับรายได้พิเศษต่างๆ ที่จะสิ้นสุดลงไปพร้อมกับการเกษียณอายุ 3.2) ประเมินรายจ่ายในแต่ละเดือนและวิเคราะห์ถึงแหล่งที่มาของรายจ่ายต่างๆจะเป็นรายเดือนหรือรายปี โดยให้เห็นเป็นรูปธรรม 3.3) ควบคุมค่าใช้จ่ายในบ้านให้สมดุลกับรายได้ ถ้าจ่ายเกินรายรับก็ต้องหารายได้เพิ่มหรือตัดรายจ่ายลง 3.4) ในกรณีที่ต้องหารายได้เพิ่มเตรียมหางานสำรอง ตั้งแต่ยังทำงานประจำอยู่ ส่วนบรรลุ ศิริพานิช (2550) ได้ให้แนวทางการเตรียมตัวทางด้านที่อยู่อาศัย 3.1) ต้องสะดวกในการเดินทาง อยู่ไม่ไกลจากแหล่งชุมชน จากเพื่อน หรือญาติสนิท 3.2) ลักษณะการอยู่อาศัยวางแผนว่าจะอยู่กับใครเมื่อเกษียณอายุ เช่น อยู่กับคู่สมรส ญาติพี่น้อง ลูกหลาน หรืออยู่ตามลำพัง เพื่อที่จะได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน 3.3) สถานที่อยู่อาศัย หมายถึง บ้านและสิ่งแวดล้อมจะต้องมีลักษณะเฉพาะ เหมาะสมกับสภาพและข้อจำกัดของวัยสูงอายุ

ดังนั้นงานวิจัยนี้จึงสรุปได้ว่าองค์ประกอบของการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นมี 3 องค์ประกอบ คือ 1) ด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี หมายถึง ผู้ใหญ่ตอนต้นมีการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง ได้แก่ การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ต่อ 1 มื้อ มีการคัดเลือกอาหารปลอดภัย พืช งดเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม ชา กาแฟ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีเป็นจำนวน 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงต่อวัน อยู่ในที่อากาศถ่ายเทสะดวก ให้ร่างกายได้รับแสงแดดในตอนเช้า 6:00 น.-8:00 น. และได้ตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ส่วนการเตรียมตัวด้านจิตใจ ได้แก่ มีวิธีการจัดการอารมณ์ตนเอง ให้มีจิตใจที่สงบ สุข การมีสติในการแก้ไขปัญหา มีหลักธรรมคำสอนทางศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ 2) ด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม หมายถึง ผู้ใหญ่ตอนต้นมีการติดต่อสื่อสาร ให้การดูแลครอบครัว และเครือญาติ ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว และเครือญาติ ตลอดจนมีการร่วมกิจกรรมทางสังคม 3) ด้านการมีหลักประกันที่มั่นคง หมายถึง ผู้ใหญ่ตอนต้นมีการประมาณรายรับรายจ่ายให้เหมาะสม มีการวางแผนจัดการการเงินไม่ให้มีหนี้สินหลังอายุ 60 ปี มีการออมเงินและทรัพย์สิน มีการหารายได้เพิ่ม เช่น ทำงานล่วงเวลา และทำงานพิเศษ เป็นต้น เป็นเจ้าของที่พักอาศัย มีการปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้เอื้อประโยชน์และปลอดภัยเมื่อสูงอายุ

2.5 การวัดการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพของผู้ใหญ่ตอนต้น

สำนักงานสถิติแห่งชาติกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม (2560) ได้จัดทำดัชนีพหุภูมิพลังผู้สูงอายุของประเทศไทย (Active Ageing Index of Thai Elderly) ตามแนวคิดพหุภูมิพลังขององค์การอนามัยโลก มาจากดัชนีย่อย 4 ด้าน คือ การประเมินสุขภาพของตนเอง สุขภาพจิต การมองเห็น การได้ยิน ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน และการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับการเตรียมตัวด้านสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี ส่วนด้านการมีงานทำ การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม/ชมรม การเข้าร่วมกิจกรรมของหมู่บ้าน/ชมรม การดูแลบุคคลในครัวเรือน สอดคล้องกับการเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วม ทางสังคม และความเพียงพอของรายได้ การเป็นเจ้าของที่อยู่อาศัย ลักษณะการอยู่อาศัย และสภาพการอยู่อาศัยที่ปลอดภัย สอดคล้องกับการเตรียมตัวด้านการมีหลักประกันที่มั่นคง และด้านสภาพที่เอื้อต่อการใช้อุปกรณ์ ICT และการอ่านออกเขียน ไม่สอดคล้องกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุภูมิพลัง ลักษณะของแบบสอบถามค่าดัชนีพหุภูมิพลัง และดัชนีองค์ประกอบแต่ละด้านที่ได้จะมีค่าอยู่ระหว่าง 0 ถึง 1 มีอำนาจการจำแนกมากกว่า 0.80 ในการแปลความหมาย หากค่าดัชนีที่ได้มีค่าเข้าใกล้ 1 หมายถึง ผู้สูงอายุมีความสามารถในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ แต่หากมีค่าเข้าใกล้ 0 จะมีความหมายในทางตรงกันข้าม หรือมีความสามารถในการดำเนินชีวิตที่ค่อนข้างต่ำ

กัตติกา ธนะขำ (2556) ได้ศึกษาโครงสร้างแนวคิดของการสูงวัยอย่างมีศักยภาพกับผู้สูงอายุ 500 คน ครอบคลุมพื้นที่ทั้ง 4 ภาคในประเทศไทย การพัฒนาเครื่องมือนี้ใช้แนวคิดพหุภูมิพลังขององค์การอนามัยโลก ครอบคลุม 3 เสาหลัก ได้แก่ สุขภาพ การมีส่วนร่วม และความมั่นคงในชีวิต ประกอบด้วย 6 ด้านและ 19 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์จัดการความเครียด หลีกเลี่ยงสารเสพติด ทำความดี มีสติ ยอมรับ และปล่อยวาง ศรัทธาและปฏิบัติตามหลักศาสนา ซึ่งสอดคล้องกับการเตรียมตัวด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี ส่วนด้านเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ทำประโยชน์ให้กับสังคม ทำกิจกรรม ที่ชอบหรือมีความหมายสอดคล้องกับการเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วม ส่วนการอยู่ด้วยตนเองได้ในชีวิตประจำวัน มีอิสระในการตัดสินใจ มีอิสระด้านการเงิน สามารถเรียนรู้ทักษะและเทคโนโลยีใหม่ๆ มีการจัดการด้านที่อยู่อาศัย สร้างความมั่นคงด้านการเงิน สร้างความผูกพัน เพื่อมีผู้ดูแลยามชรา สอดคล้องกับการเตรียมตัวด้านการมีหลักประกันที่มั่นคง มีลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตรประมาณค่า 4 ระดับ จาก 4 คือ “จริงที่สุด จนถึง 1 คือ “ไม่จริง” การให้คะแนนเริ่มจาก 4 ถึง 1 เมื่อเป็นข้อความทางบวก

ถ้าเป็นข้อความ ทางลบให้คะแนนตรงกันข้าม โดยมีค่าความเชื่อมั่นแบบอัลฟาครอนบาช เท่ากับ 0.97

สุรพิเชษฐ์ สุขโชติ (2559) ได้ทำการศึกษาการวิเคราะห์ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ ได้สร้างแบบสอบถามการเตรียมความพร้อมเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วมทางสังคม หลักประกันในชีวิต มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ได้แก่ ไม่คิดจะปฏิบัติกำลังจะปฏิบัติ ปฏิบัติบ้างเป็นบางครั้ง และปฏิบัติอย่างจริงจัง มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.91

อวัษฎา จงอุดมสุข (2560) ได้ศึกษาอิทธิพลของปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามขึ้นเอง โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับการเตรียมตัวของบุคคลก่อนเข้าสู่ผู้สูงอายุ ตามแนวคิดพหุพลังขององค์การอนามัยโลก ซึ่งประกอบด้วย 3 ด้าน มีลักษณะเป็นประโยคข้อความทางบวกและข้อความทางลบ แต่ละข้อประกอบด้วยมาตราประมาณค่า 5 ระดับ จาก 5 คือ “มากที่สุด” จนถึง 1 คือ “น้อยที่สุด” โดยแบบสอบถามการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุนี้ มีค่าอำนาจจำแนก อยู่ในช่วง 0.51 – 0.80 และมีค่าความเชื่อมั่นแบบอัลฟาครอนบาชเท่ากับ 0.92

สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามขึ้นเองตามการทบทวนเอกสารและการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพหุพลัง และดูแนวทางการสร้างแบบสอบถามของ สุรพิเชษฐ์ สุขโชติ (2559)

3. ปัจจัยทางจิตที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้น

3.1 เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้น

3.1.1 ความหมายของเจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง

เจตคติ (Attitude) อติตมกัใช้คำว่า “ทัศนคติ” แต่ปัจจุบันเราใช้คำว่า “เจตคติ” หมายถึง ท่าทีหรือความรู้สึกของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554) จากการศึกษาข้อมูลพบว่า มีนักวิชาการนิยามคำว่าเจตคติที่คล้ายกัน เช่น ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2520) กล่าวถึงเจตคติเป็นความเชื่อ ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ เช่น บุคคล สิ่งของ การกระทำ สถานการณ์ และอื่นๆ ที่แสดงออกถึงสภาพของจิตใจที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ถัดมานิพนธ์ แจ่มเยี่ยม (2524) กล่าวถึง เจตคติ หมายถึง สิ่งที่อยู่ข้างในจิตใจของคนเราที่จะตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ในทิศทางใดทิศทางหนึ่งโดยเราไม่สามารถมองเห็น หรือวัดได้โดยตรง แต่เราก็สามารถสังเกตได้จากพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้า ต่อมา งามตา วนิทานนท์ (2535) กล่าวถึง เจตคติ หมายถึง การรู้คิด ความรู้สึก และพร้อมที่จะกระทำของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง นอกจากนี้ สร้อยตระกูล อรรถมานะ (2553) กล่าวว่าเจตคติหมายถึง ผลของการผสมผสานความรู้สึก ความเชื่อ ความคิดเห็น ที่บุคคลมีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นการประเมินค่าที่มีแนวโน้มก่อให้เกิดพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งขึ้น และปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์ (2543) ได้ให้คำจำกัดความของเจตคติว่า หมายถึง อารมณ์ ความคิดเห็นที่เกิดจากการประเมินของบุคคลหลังจากได้รับรู้สิ่งนั้นๆ อาจแสดงเป็นพฤติกรรมให้เห็นเมื่อสังเกตจากภายนอก และสุดท้าย ไพรัช บวรสมพงษ์ (2553) กล่าวถึง เจตคติ คือ ความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อของคนที่มีต่อสิ่งเร้าทั้งคน สัตว์ สิ่งของ และสถานการณ์ต่างๆ ในลักษณะของการประเมินค่าทั้งด้านบวกและด้านลบ และจะแสดงออกไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง โดยอาจพึงพอใจหรือไม่พอใจ ชอบหรือไม่ชอบ และเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะมีความคงทนถาวรพอสมควร

ดังนั้น ผู้วิจัยให้กำหนดความหมายของเจตคติว่าหมายถึง หมายถึง การรู้คิดเชิงประเมินค่า และความรู้สึกที่มีต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมของผู้ใหญ่ตอนต้น ทั้งในด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี การมีส่วนร่วมทางสังคม และการมีหลักประกันที่มั่นคง โดยด้านการรู้คิดเชิงประเมินค่า หมายถึง ความคิดเห็น ความเชื่อในทางที่เป็นประโยชน์หรือโทษที่มีต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม และด้านความรู้สึก หมายถึง ความชอบหรือไม่ชอบ ความพอใจหรือไม่พอใจมีต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม

3.1.2 องค์ประกอบของเจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม

งามตา วนิทานนท์ (2535) เชื่อว่าเจตคติมีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ด้าน ได้แก่

- 1) องค์ประกอบทางการรู้คิด หมายถึง การรู้คิดของบุคคล ที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จะต้องประกอบไปด้วยความรู้สึกและความเชื่อที่บุคคลมีต่อวัตถุ เหตุการณ์ และเป็นความรู้ที่มีทิศทางประกอบด้วยทางที่รู้ว่าสิ่งนั้นดีเลว มีคุณมีโทษ มากน้อยแค่ไหน
- 2) องค์ประกอบด้านความรู้สึก หมายถึง อารมณ์ ความรู้สึกของบุคคล เช่น ความชอบหรือไม่ชอบ ความพอใจหรือไม่พอใจ หรือถ้าเชื่อว่าสิ่งใดดีมีประโยชน์ก็จะชอบละพอใจสิ่งนั้น แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าเชื่อว่าสิ่งนั้นเลวหรือมีโทษ ก็จะไม่ชอบและไม่พอใจสิ่งนั้น และ
- 3) องค์ประกอบการพร้อมกระทำ เมื่อบุคคลมีความรู้เชิงประเมินค่า และมีความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบเกิดขึ้น สิ่งที่เกิดขึ้นต่อมาคือความพร้อมหรือไม่พร้อมที่จะกระทำการใด ๆ ซึ่งจะสอดคล้องกับความรู้สึกของตนเอง

นิพนธ์ แจ่มเยี่ยม (2524) กล่าวว่า การที่บุคคลจะมีเจตคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้น จะต้องมียุทธศาสตร์ประกอบ 3 ประการ ได้แก่ 1) องค์ประกอบทางด้านความรู้ หมายถึง ความรู้ของบุคคลในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเท่านั้น อาจเป็นความรู้เกี่ยวกับ วัตถุ สิ่งของ บุคคล หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ 2) องค์ประกอบด้านความรู้สึกรหรืออารมณ์ หมายถึง เมื่อเรามีความรู้ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วจะเกิดความรู้สึกดีหรือไม่ดี ถ้าเรารู้สึกดี จะเกิดความชอบหรือพอใจในสิ่งนั้น เราก็มีเจตคติที่ดีต่อสิ่งนั้น แต่ถ้าเรารู้ไม่ดี เราก็จะไม่ชอบหรือไม่พอใจในสิ่งนั้น เราก็จะมีเจตคติที่ไม่ดีต่อสิ่งนั้นด้วย แต่สุดท้ายถ้าไม่มีความรู้สึกต่อสิ่งนั้นเลย เจตคติก็ จะไม่เกิดขึ้น 3) องค์ประกอบทางการกระทำ หมายถึง การที่เรามีความรู้พอประมาณมีความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบเราก็พร้อมที่จะกระทำต่อสิ่งนั้น เช่น ถ้าเรามีความชอบ มีเจตคติที่ดี พฤติกรรมหรือการกระทำก็ออกมาดี การแสดงพฤติกรรมสามารถแสดงออกมาทางคำพูด สีหน้า หรือกิริยาก็ได้

Gibson (2000) กล่าวว่า เจตคติ เป็นส่วนที่ยึดติดแน่นกับบุคลิกลักษณะของบุคคล ซึ่งบุคคลจะมีเจตคติที่เป็นโครงสร้างอยู่แล้วทางด้านความรู้สึก ความเชื่อ อันใดอันหนึ่ง โดยที่องค์ประกอบนี้ จะมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันซึ่งหมายความว่า องค์ประกอบหนึ่งเปลี่ยนแปลงให้อีกองค์ประกอบหนึ่งเปลี่ยนด้วย ซึ่งเจตคติ 3 องค์ประกอบ คือ 1) ความรู้สึก องค์ประกอบด้านอารมณ์หรือความรู้สึกของทัศนคติ คือการได้รับการถ่ายทอด การเรียนรู้มาจากพ่อ แม่ ครูหรือกลุ่มของเพื่อน ๆ 2) ความรู้ความเข้าใจ เป็นความคิดเห็น และความเชื่อของบุคคล 3) พฤติกรรม หมายถึง แนวโน้มหรือความตั้งใจ ของคนที่จะกระทำบางสิ่งบางอย่างต่อคนหรือสิ่งหนึ่งในทางใดทางหนึ่ง เช่น เป็นมิตรให้ความอบอุ่น ก้าวร้าว เป็นศัตรู เป็นต้น

ดังนั้นในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้สรุป องค์ประกอบของเจตคติ ดังนี้

- 1) การรู้คิดเชิงประเมินค่า หมายถึง ความคิดเห็น หรือความเชื่อในทางที่เป็นประโยชน์หรือโทษต่อการจัดทำไว้ก่อนอายุ 60 ปี ในเรื่องสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี การมีส่วนร่วมทางสังคมและการมีหลักประกันที่มั่นคง เพื่อให้พร้อมกับการเป็นผู้สูงอายุในอนาคต
- 2) ความรู้สึก ความชอบหรือไม่ชอบ ความพอใจหรือไม่พอใจ ต่อการจัดทำไว้ก่อนอายุ 60 ปี ในเรื่องสุขภาพร่างกาย และจิตใจที่ดี การมีส่วนร่วมทางสังคม และการมีหลักประกันที่มั่นคง เพื่อให้พร้อมกับการเป็นผู้สูงอายุในอนาคต จากการทบทวนเอกสาร พบว่า องค์ประกอบ การพร้อมกระทำมีความคล้ายคลึงกับตัวแปรตาม คือ การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติพลัง

ดังนั้นในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจึงเลือกศึกษา 2 องค์ประกอบ ได้แก่ การรู้คิดเชิงประเมินค่า และ ความรู้สึก

3.1.3 การวัดเจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม

การวัดเจตคติ เป็นการวัดเพื่อทำนายพฤติกรรม เป็นการวัดเพื่อทราบล่วงหน้าว่าบุคคลมีความคิดอย่างไร และเป็นการประเมินความพร้อมของบุคคล ซึ่งช่วยในการเป็นแนวทางให้บุคคลแสดงพฤติกรรม หรือปฏิบัติได้อย่างถูกต้องโดย งามตา วรินทร์านนท์ (2535) ได้อธิบายว่าเจตคติที่มีต่อพฤติกรรมหนึ่งจะสามารถทำนายพฤติกรรมนั้นได้อย่างแม่นยำต่อเมื่อ การวัดเจตคติในการทำนายพฤติกรรมเป็นการวัดที่ตรงตามความหมายขององค์ประกอบทั้งสามของเจตคติ โดยการวัดเจตคตินั้นสามารถวัดเพียงองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่ง หรือทั้งหมดทั้ง 3 องค์ประกอบก็ได้ โดยองค์ประกอบทั้ง 3 ของเจตคติ มีลักษณะสำคัญที่แตกต่างกันหลายประการ แต่ลักษณะที่องค์ประกอบทั้ง 3 มีร่วมกัน และเป็นที่ยอมรับในการวัดคือ 1) ทิศทางของเจตคติ ซึ่งมีอยู่ 2 ทิศทาง เป็นการรู้สึกประเมินค่าไปในทิศทางบวกหรือทางลบดีหรือเลว 2) ปริมาณของทัศนคติ ซึ่งเป็นความเข้ม หรือความรุนแรงของเจตคติที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งไปในทางบวกหรือลบ โดยถ้าบุคคลใดมีเจตคติในทางบวกหรือลบ ในปริมาณที่เข้มข้นมาก ก็จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมนั้นมาก

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าม้งงานวิจัยที่วัดเจตคติที่เกี่ยวข้องใกล้เคียงกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม ได้แก่

วันชัย แก้วสุมาลี (2552) ได้สร้างแบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ 3 ด้าน คือร่างกาย จิตใจ และทรัพย์สินเงินทอง ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตรประมาณค่า 7 ระดับ แบ่งเป็น 2 ส่วนคือ แบบวัดความเชื่อเกี่ยวกับผลของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการทำงาน และแบบวัดทัศนคติต่อการเตรียมตัวก่อนเกษียณ อายุการทำงานแบบวัดนี้มีลักษณะเป็นมาตรวัดแบบนัยจำแนก (Semantic Differential Scale) โดยแบบวัดมีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟา ด้านร่างกายเท่ากับ .954 ค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาด้านจิตใจเท่ากับ .962 และค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาด้านทรัพย์สินเงินทองเท่ากับ .947 เช่นเดียวกับงานวิจัยของมธุริน วรศักดิ์ (2550) ได้สร้างแบบวัดทัศนคติต่อการเกษียณอายุ โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิด หรือความคิดเห็นที่บุคคลมีต่อการเกษียณอายุ ซึ่งเป็นความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ ยอมรับหรือไม่ยอมรับการเกษียณอายุ ลักษณะคำถามเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกต่อการเกษียณอายุ ลักษณะคำตอบของแบบวัดนี้มีลักษณะเป็นมาตรวัดประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ถึง “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” โดยแบบวัดนี้มีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟารวมทั้งฉบับเท่ากับ.817

แต่ในขณะที่อวสฎา จงอุดมสุข (2560) ได้สร้างแบบวัดเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน โดยมีองค์ประกอบด้านความรู้สึก (Affective component) ลักษณะของแบบวัดเป็นประโยคข้อความ แต่ละข้อประกอบด้วยมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ “เห็นด้วยมากที่สุด” ถึง “เห็นด้วยน้อยที่สุด” โดยแบบวัดนี้มีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟารวมทั้งฉบับเท่ากับ 0.63 และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง 0.07- 0.57

สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยมีจุดมุ่งหมายศึกษาเจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุผลิผล แต่จากงานที่กล่าวมาข้างต้นการวัดเจตคติจะมีทั้งต่อการสูงอายุ การเกษียณอายุ และสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ซึ่งจะมีเฉพาะการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุที่มีความใกล้เคียง ดังนั้นผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามขึ้นเองตามนิยามที่ได้สังเคราะห์ไว้

3.1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุผลิผลกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุผลิผลของผู้ใหญ่ตอนต้น

มีงานวิจัยที่ตัวแปรใกล้เคียง คล้ายคลึง และตรงกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุผลิผล

วันชัย แก้วสุมาลี (2552) ทำการศึกษาเรื่อง ความเชื่อ ทศนคติ และพฤติกรรม การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานของบุคคลทำงานวัยผู้ใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เป็นพนักงานบริษัทเอกชนหรือ ประกอบธุรกิจส่วนตัวในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน พบว่า ทศนคติต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงาน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานในแต่ละด้านทั้งร่างกาย จิตใจ และทรัพย์สินเงินทอง และพบว่าทศนคติต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานสามารถร่วมกันทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ

ดลนภา ไชยสมบัติ (2561) ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรวัยก่อนสูงอายุ (50-59 ปี) จำนวน 380 คนโดยพบว่า ทศนคติต่อการเข้าสู่วัยสูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกและร่วมกันทำนายการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ

อวัสฎา จงอุดมสุข (2560) ได้ศึกษาอิทธิพลของปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีอายุระหว่าง 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 460 คน พบว่าเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมและรายด้าน นอกจากนี้ยังสามารถร่วมกันกับตัวแปรอื่นในการทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

ดังนั้น จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังและการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง พบว่าเจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังมีความสัมพันธ์ทางบวกและสามารถทำนายการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง ดังนั้นในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงคาดว่าเจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังสามารถทำนายการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นได้

3.2 การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้น

3.2.1 ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง

Bandura (1986) ให้ความหมายว่า เป็นการที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถในการจัดการและกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายตามที่กำหนดไว้ โดยมีความเชื่อว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น มีผลต่อการกระทำของบุคคล หากบุคคล 2 คนมีการรับรู้ความสามารถของตนแตกต่างกัน แม้จริงๆ แล้วทั้ง 2 คนมีความสามารถไม่ต่างกัน แต่อาจแสดงออกในคุณภาพที่แตกต่างกันได้

Evans (1988) กล่าวว่า ถ้าบุคคลมีการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถก็จะนำความสามารถนั้นออกมาแสดงให้เห็นและบุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถจะเป็นผู้ที่มีความอดทน อุตสาหะ ไม่ท้อถอย และจะพบความสำเร็จในที่สุด

Parker (1998) ให้ความหมายว่า เป็นความเชื่อและการตัดสินใจที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยความสามารถของตนเอง

วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี (2543) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตน หมายถึงความเชื่อว่าตนมีความสามารถที่จะจัดระบบ และกระทำเพื่อให้สำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้สรุปว่าการรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึงผู้ใหญ่ตอนต้นมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองต่อการจัดทำไว้ก่อนอายุ 60 ปี ในเรื่องสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี การมีส่วนร่วมทางสังคม และการมีหลักประกันที่มั่นคงเพื่อให้พร้อมกับการเป็นผู้สูงอายุในอนาคต

3.2.2 การวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุผลิผล

Bandura 1996 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2562) ได้สร้างแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตน และการหาความเที่ยงตรงของโครงสร้างด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบ จากการวิจัยของแบนดูราองค์ประกอบของแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตน มี 3 องค์ประกอบ คือ 1) ความสามารถด้านการเรียนหรือทางวิชาการ ซึ่งรวมถึงความสามารถด้านการจัดการเรียนรู้ของตนเอง การจัดการกับการเรียนในวิชา และการจัดการเกี่ยวกับความคาดหวังของตนเอง 2) ความสามารถทางสังคม เป็นการวัดที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น กับเพื่อน การยืนหยัดในตนเอง และการทำกิจกรรมเวลาว่าง และ 3) ความสามารถในการกำกับตนเอง เป็นการวัดที่เกี่ยวข้องกับความกดดันทางภายนอก และการรับมือกับเรื่องที่เกิดขึ้นหรือมีความเสี่ยงสูง โดยแบบวัดของแบนดูราโดยรวมทั้ง 3 องค์ประกอบ โดยมีค่าความเชื่อมั่นแบบอัลฟาครอนบาชเท่ากับ 0.70 เมื่อแยกแต่ละองค์ประกอบนั้น ค่าความเชื่อมั่นของการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนหรือวิชาการ เท่ากับ 0.87 การรับรู้ด้านสังคม เท่ากับ 0.75 และการรับรู้ด้านการกำกับตนเอง เท่ากับ 0.80

วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี (2543) กล่าวถึงมิติของความเชื่อในความสามารถของตนที่แบนดูราก้าวถึงมี 3 มิติคือ 1) ระดับความยากของงานหรือกิจกรรมที่บุคคลเชื่อว่าตนสามารถปฏิบัติได้ (level of job difficulty) 2) ความมั่นใจของบุคคลที่จะปฏิบัติกิจกรรมที่ระดับความยากหรือเมื่อมีอุปสรรคต่างๆ (strength of confidence) และ 3) การตัดสินใจว่าตนมีความสามารถในกิจกรรมอื่นๆ ด้วย หรือมีความสามารถเฉพาะในขอบเขตของกิจกรรมนั้น ๆ (generality of ability) แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนที่ใช้กันมากก็ คือ การวัดความมั่นใจ โดยการถามว่าผู้ตอบมีความมั่นใจว่าเขาสามารถปฏิบัติงานในงานที่ยากขึ้นหรือไม่ คำตอบมักจะเป็นว่า “ไม่มีความมั่นใจ” (0) จนถึง “มีความมั่นใจเต็มที่” (10) หรือใช้สเกลแบบ 0% ถึง 100% สำหรับการวัดระดับความยากของงานที่คิดว่าปฏิบัติได้ มักเป็นการถามว่าเขาสามารถปฏิบัติงานในงานที่ยากขึ้นหรือไม่ คำตอบจะเป็นแบบ “ได้” และ “ไม่ได้” หรือเป็นการวัดแบบผสมคือมีทั้งความมั่นใจ และระดับความยาก โดยใช้ข้อคำถามเดียวกันว่าสามารถปฏิบัติงานตามข้อคำถามนั้นๆ ได้หรือไม่ ในกรณีที่ตอบว่าได้ ก็ประเมินตนเองบนสเกลว่ามีความมั่นใจในการปฏิบัติมากน้อยเพียงใด ดังนั้นจึงมีคำตอบให้เลือกทั้ง 2 แบบคือ “ได้” และ “ไม่ได้” และแบบเปอร์เซ็นต์หรือบนสเกล 11 หน่วยการรวมคะแนนก็รวมโดยคำตอบของความมั่นใจเฉพาะข้อที่ผู้ตอบตอบ “ได้” ในสเกลระดับความยาก

ส่วนการวัดการตัดสินใจความสามารถของตนที่แผ่ขยายไปยังกิจกรรมอื่น (generality of ability) อาจทำได้ 3 ลักษณะ Maibach and Murphy (1995) คือ 1) การวัดภายในขอบเขตกิจกรรมเดียวกัน เช่น การรับรู้ความสามารถของตนในการปฏิเสธการชักชวนของเพื่อนให้เสพยาเสพติด กับการปฏิเสธชักชวนของผู้อื่น 2) การวัดขอบเขตกิจกรรมอื่นที่เกี่ยวข้อง เช่น การรับรู้ความสามารถของตนในการควบคุมการรับประทานอาหาร กับการรับรู้ความสามารถของตนในการเพิ่มการออกกำลังกาย และ 3) การวัดการรับรู้ความสามารถของตนโดยคำนึงเรื่องเวลาหรือสถานการณ์

นงเยาว์ มีเทียน (2561) ได้สร้างแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตน โดยมีแบบวัดที่มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ “จริงมากที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” แบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่นแบบอัลฟาครอนบาช เท่ากับ .96

กนกอร เนตรฐ (2562) ได้สร้างแบบวัดระดับความมั่นใจการรับรู้ความสามารถของตน ประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม การดูแลตนเองทางสุขภาพ และด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต แบบวัดมีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงมากที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” และมีค่าความเชื่อมั่นแบบอัลฟาครอนบาชระหว่าง .539 - .903

พัชรปรีตา จันกลิ่น (2556) ได้สร้างแบบวัด การรับรู้ความสามารถของตน เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยมีแบบวัดที่มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 7 ระดับ ตั้งแต่ “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ถึง “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” และมีค่าความเชื่อมั่นแบบอัลฟาครอนบาชเท่ากับ .96

สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้แบบวัดที่สร้างขึ้นเองตามนิยามที่ได้สังเคราะห์ไว้ มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ “มากที่สุด” จนถึง “น้อยที่สุด” ผู้ใหญ่ตอนต้นที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามสูงกว่าผู้ได้คะแนนน้อย แสดงว่า มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังมากกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่ได้คะแนนต่ำกว่า

3.2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้น

นงเยาว์ มีเทียน (2561) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพหุพลังของผู้ใหญ่วัยกลางคนในชุมชนเขตกิ่งเมือง ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพหุพลัง

กนกอร เนตรฐ (2562) ศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤติกรรมของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤติกรรมสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤติกรรมดังนี้ 1) พฤติกรรมด้านรวม สามารถร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 43.40 2) พฤติกรรมด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม สามารถร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 34.50 3) พฤติกรรมด้านการดูแลตนเองทางสุขภาพ สามารถร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 28.60

พัฐปรีดา จันกลิ่น (2556) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การซึมซับจากวัฒนธรรมสังคม ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์กับเจตนาที่จะออกกำลังกาย พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับเจตนาที่จะออกกำลังกาย และมีอิทธิพลสูงที่สุดในการทำนายเจตนาที่จะออกกำลังกาย

Strecher (1986) ได้ศึกษาถึงบทบาทของการรับรู้ความสามารถของคนที่มียิทธิพลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ผลการวิจัย แสดงให้เห็นว่าปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุนั้น ได้แก่ ปัจจัยการรับรู้ความสามารถของตนเองการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุโดยได้อธิบายว่า หากผู้สูงอายุมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับสูงก็จะมีทัศนคติที่ดีต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ และส่งผลให้การแสดงออกเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและเหมาะสม

ดังนั้น จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมมีความสัมพันธ์ทางบวกและสามารถทำนายการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม ดังนั้นสำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงคาดว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมจะเป็นตัวแปรหนึ่งที่สามารถทำนายการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมของผู้ใหญ่ตอนต้นได้

3.3 การคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรมกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมของผู้ใหญ่ตอนต้น

3.3.1 ความหมายของการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม

พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนว่า การศึกษาที่แท้จริงจะเกิดขึ้นต่อเมื่อมนุษย์รู้จักคิด วิเคราะห์ วิจารณ์อย่างรอบคอบและรอบด้าน จึงจะทำให้เกิดปัญญาแตกฉาน เรียกว่า โยนิโสมนสิการ โดยการศึกษา 10 วิธีด้วยกัน คือ 1) วิธีคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม 2) วิธีคิดแบบคุณโทษ และทางออก 3) วิธีคิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรม

4) วิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์ 5) วิธีคิดแบบอริยสัจ 6) วิธีคิดแบบสืบสาวหาเหตุและปัจจัย 7) วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ 8) วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน 9) วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ 10) วิธีคิดแบบแยกแยะประเด็น (พระพิทักษ์ อริยปุตฺโต (บุญทอง), 2561) โดยหนึ่งในวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการเตรียมความพร้อมในการเป็นผู้สูงอายุที่มีพลวุฒิพลังก็คือ วิธีคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม

พระพรหมคุณาภรณ์. (ป. อ. ปยุตฺโต) (2556) วิธีคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม อาจเรียกอีกอย่างว่า วิธีคิดแบบเร้ากุศล หรือคิดแบบกุศลภาวนา เป็นวิธีคิดในแนวสัดกัน หรือบรรเทาและขัดเกลาตัณหา จึงจัดได้ว่าเป็นข้อปฏิบัติระดับต้นๆ สำหรับส่งเสริมความเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรม และสร้างเสริมสัมมาทิฐิที่เป็นโลกียะ หลักการทั่วไปของวิธีคิดแบบนี้ มีอยู่ว่า ประสพการณ์ คือสิ่งที่ได้ประสบ หรือได้รับรู้อย่างเดียวกัน บุคคลผู้ประสบหรือรับรู้ต่างกัน อาจมองเห็นและคิดนึกปรุงแต่งไปคนละอย่าง สุดแต่โครงสร้างของจิต หรือ แนวทาง ความเคยชินต่างๆ ที่เป็นเครื่องปรุงของจิต คือสังขารที่ผู้้นั้นสั่งสมไว้ หรือสุดท้ายการทำความเข้าใจในขณะนั้นๆ ของอย่างเดียวกัน หรืออาการกิริยาเดียวกัน คนหนึ่งมองเห็นแล้ว คิดปรุงแต่งไปในทางดีงาม เป็นประโยชน์ เป็นกุศล แต่อีกคนหนึ่งเห็นแล้ว คิดปรุงแต่งไปในทางไม่ดีไม่งาม เป็นโทษ เป็นอกุศล แม้แต่บุคคลคนเดียวกัน มองเห็นของอย่างเดียวกัน หรือประสบอารมณ์อย่างเดียวกัน แต่ต่างขณะ ต่างเวลา ก็อาจคิดเห็น ปรุงแต่งต่างออกไป ครั้งละอย่าง คราวหนึ่งร้าย คราวหนึ่งดี ทั้งนี้ การทำความเข้าใจที่ช่วยตั้งต้น และชักนำความคิดให้เดินไปในทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์ เรียกว่าเป็นวิธีคิดแบบอุบายปลูกเร้าคุณธรรม หรือโยนิโสมนสิการแบบเร้ากุศลในที่นี้

โยนิโสมนสิการแบบเร้ากุศลนี้ มีความสำคัญ ทั้งในแง่ที่ทำให้เกิดความคิด และการกระทำที่ดีงามเป็นประโยชน์ในขณะนั้นๆ และในแง่ที่ช่วยแก้ไขนิสัยความเคยชินร้ายๆ ของจิตที่ได้สั่งสมไว้แต่เดิม พร้อมกับสร้างนิสัยความเคยชินใหม่ๆ ที่ดีงามให้แก่จิตไปในเวลาเดียวกันด้วย ในทางตรงข้าม หากปราศจากอุบายแก้ไขเช่นนี้ ความคิด และการกระทำของบุคคล ก็จะถูกชักนำให้เดินไปตามแรงชักจูงของความเคยชินเก่าๆ ที่ได้สั่งสมไว้เดิมเพียงอย่างเดียว และช่วยเสริมความเคยชินอย่างนั้นให้มีกำลังแรงมากยิ่งขึ้นเรื่อยไป ตัวอย่างง่ายๆ อย่างหนึ่งที่มาในคัมภีร์ คือ การคิดถึงความตาย ถ้ามีโยนิโสมนสิการ คือทำใจหรือคิด ไม่ถูกวิธี อกุศลธรรมก็จะเกิดขึ้น เช่น คิดถึงความตายแล้ว สลดหดหู่ เกิดความเศร้า ความเหี่ยวแห้งใจ เกิดความหวั่นกลัวหวาดเสียวใจบ้าง ตลอดจนเกิดความดีใจ เมื่อนึกถึงความตายของคนที่เกี่ยวข้องบ้าง เป็นต้น แต่ถ้ามีโยนิโสมนสิการ คือ ทำใจ

หรือคิดให้ถูกวิธี ก็เกิดกุศลธรรม คือ เกิดความรู้สึกตื่นตัวเร้าใจ ไม่ประมาท เร่งชวนขยาย ปฏิบัติกิจหน้าที่ ทำสิ่งดีงามเป็นประโยชน์ ประพฤติปฏิบัติธรรม ตลอดจนรู้เท่าทันความจริงที่เป็นคติธรรมดาของสังขาร ท่านกล่าวว่า การคิดถึงความตายอย่างถูกวิธี จะประกอบด้วยสติ (ความคุมคงใจไว้ หรือมีใจอยู่กับตัว ระลึกถึงสิ่งที่พึงเกี่ยวข้องจัดทำ) สังเวค (ความรู้สึกเร้าใจ ได้คิด และสำนึกที่จะเร่งรีบทำการที่ควรทำ) และ ญาณ (ความรู้เท่าทันธรรมดา หรือรู้ตามเป็นจริง)

ดังนั้นผู้วิจัยได้สรุปความหมายของการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม หมายถึง การที่ผู้ใหญ่อ่อนต้นสามารถชักนำความคิดจากสถานการณ์ที่เผชิญให้เป็นไปในทางที่ดีงาม เป็นประโยชน์ และเป็นไปตามความเป็นจริงจากสถานการณ์นั้น

3.3.2 การวัดการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม

จากการทบทวนงานวิจัยที่มีการวัดการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรมมีดังนี้

ผจงจิต อินทสุวรรณ (2546) ได้สร้างแบบวัดเหตุผลในการคิด เพื่อใช้วัดการคิดแบบโยนิโสมนสิการ 7 วิธี คือ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดแบบอริยสัจ วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก วิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม วิธีคิดแบบเร้ากุศล และวิธีคิดแบบวิภาษวาท ลักษณะของแบบวัดเป็นแบบเลือกตอบ แต่ละข้อคำถามเป็นสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน มีเนื้อหา 4 เรื่อง ได้แก่ เงิน ทรัพยากร เวลา และสิ่งของเครื่องใช้ และมีตัวเลือก 4 ตัวเลือก ให้นักเรียนตอบเพียงตัวเลือกเดียว ถ้าตอบถูก ให้ 1 คะแนน ตอบผิด ให้ 0 คะแนน โดยแบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่นแบบอัลฟาครอนบาชทั้งฉบับ เท่ากับ .57

ฉัตรชัย เสนแสน (2554) ได้สร้างแบบวัดการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ที่ชื่อว่า “เกี่ยวกับความคิดของฉัน” ที่สร้างขึ้นจากนิยาม การกระทำในใจโดยแยบคาย คือ คิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผลคิดเร้ากุศล โดยแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ คือ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง และไม่จริงเลย เพื่อวัดการคิดแบบโยนิโสมนสิการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แบบวัดนี้มีค่าอำนาจจำแนก อยู่ระหว่าง .263 ถึง .765 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .889

ชลธิดา ศรภักดี (2558) ได้สร้างแบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นอัตนัย 1 ฉบับ เพื่อใช้วัดการคิดแบบโยนิโสมนสิการ 9 ส่วน คือ การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย การคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ การคิดแบบสามัญลักษณ์ การคิดแบบอริยสัจ การคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ การคิดแบบรู้ทันคุณโทษและทางออก การคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม การคิดแบบเร้ากุศล และวิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน โดยแบบสอบถาม

มีค่าความเชื่อมั่นแบบอัลฟาครอนบาชทั้งฉบับเท่ากับ .886 และมีค่าความเชื่อมั่นแบบอัลฟาครอนบาชในส่วนของความคิดการคิดแบบเร้ากุศล เท่ากับ .586

ญาดา อัจจิกุล (2560) ใช้แบบวัดการคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดยให้นักเรียนมีอิสระทางความคิดจึงเว้นที่ว่างให้นักเรียนสามารถเขียนอธิบายความคิด หากตัวเลือกที่กำหนดไม่ตรงกับความคิด ของนักเรียน โดยได้สร้างแบบวัดขึ้นเอง โดยศึกษาแนวทางในการสร้างสถานการณ์ และ ข้อคำถาม จากวิธีคิด ตามหลักพุทธธรรม ของ พระพรหมคุณาภรณ์ . (ป . อ . ปยุตโต) (2556) และแบบวัดเหตุผลในการคิด ของชลธิดา ศรภักดี (2558) โดยในแต่ละข้อมีสถานการณ์ ที่สามารถเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน และมีข้อคำถามให้นักเรียนเลือกตอบโดยแบบสอบถาม มีค่าความเชื่อมั่นแบบอัลฟาครอนบาชในส่วนของความคิดแบบเร้ากุศล เท่ากับ .616 และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง .371 - .469

ดังนั้นสำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้สรุปความหมายของการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม หมายถึง การที่ผู้ใหญ่ตอนต้นสามารถชักนำความคิดจากสถานการณ์ที่เผชิญให้เป็นไปในทางที่ดีงาม เป็นประโยชน์ และเป็นไปตามความเป็นจริงจากสถานการณ์นั้น

สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองตามนิยามที่ได้กำหนดไว้ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริงเลย” ผู้ใหญ่ตอนต้นที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามสูงกว่าผู้ได้คะแนนน้อย แสดงว่า มีการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรมต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังมากกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่ได้คะแนนต่ำกว่า

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม พบว่า มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องใกล้เคียงกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง เช่นงานที่ศึกษา การพัฒนาคุณภาพชีวิตในกลุ่มของพยาบาลวิชาชีพ และงานที่ศึกษาในเรื่องวิธีการสอนให้คิดบวก ซึ่งคล้ายกับการคิดแบบปลูกเร้ากุศล ซึ่งกระบวนการเสริมสร้างนี้ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพะพลังบวกต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง ดังนี้

สมพร วัชรศิลป์ (2560) ศึกษาแบบวิธีคิดเชิงพุทธเพื่อปลูกเร้ากุศลในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพยาบาลวิชาชีพ ผลการวิจัย พบว่าพยาบาลที่ได้รับการส่งเสริมวิธีคิดแบบปลูกเร้ากุศล มีคุณภาพชีวิตดีขึ้นการที่บุคคลจะมีทักษะวิธีคิดแบบปลูกเร้ากุศล ให้จิตเกิดความคิดเห็นที่ถูกต้องดังมาได้นั้น ต้องมีการปลูกฝังทักษะวิธีคิดโน้มน้าวจิตใจไปทางกุศลได้ ตามรูปแบบหรือ Model “LMIM”อัน ประกอบด้วย “ปลูกเร้า ให้รู้สึกตัว ลด ละบาปอกุศล แต่กลับเพียรเร่ง รักษากุศล รู้ตนอยู่เสมอใน สัมมปธาน 4” ด้วยการ 1) ฟังเสียงจากผู้รู้ (Listening) ที่มีความสามารถชี้ให้เห็นความจริงอีกมุมหนึ่งที่อยู่ในใจตน 2) หัดแผ่สังเกตุ (Mindfulness)

สิ่งที่เกิดขึ้นในใจ ใสใจกับความคิดจะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่กว้างขึ้น ที่รู้ทันจะเป็นไปเปื้อดเปื้อนตนเองและผู้อื่น 3) สร้างแรงบันดาลใจ (Inspiration) โน้มน้ำใจที่จะทำสิ่งใหม่ที่ดีกว่าเดิมในทุกๆวัน 4) หมั่นทำบ่อยๆทำให้มากเพื่อที่จะรักษาสภาพจิตใจให้สดชื่นมีแต่ความเจริญ (Making an endless effort) จากงานวิจัยชิ้นนี้จะเห็นได้ว่าวิถีคิดเชิงพุทธเพื่อปลูกเร้ากุศลส่งผลต่อการมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น และมีความสุขจากการเป็นผู้ให้บริการด้วยจิตที่เป็นกุศล ในการดูแลความสุขความทุกข์ของมนุษย์ สอดคล้องกับตัวแปรของงานวิจัยในครั้งนี้ที่ผู้วิจัยต้องการศึกษาปัจจัยทางจิต ได้แก่ การคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรมที่มีต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม

พระครูพิณทนต์สิทธินิการ (อรุณ ธรรมวโร) (2561) ศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี ตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) ซึ่งกระบวนการเสริมสร้างนี้ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะพลังบวกมากขึ้น โดยสุขภาวะนี้มีความหมายว่า การดำรงชีพของผู้สูงอายุอย่างมีความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว เพื่อน และชุมชน ได้ช่วยเหลือชุมชนในโอกาสที่เหมาะสมและสุดท้ายคือการเข้าใจชีวิต เข้าวัดฟังธรรมประกอบกับความเสียสละและความความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนา มีความสัมพันธ์กับการให้ทานรักษาศีล และการภาวนาคือบุญ กิริยาวัตร บวกกับการคิดดี พูดดี ทำดี หรือคิดบวกทำให้เกิดสุขภาวะพลังบวก กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยมีขั้นตอนคือ ขั้นตอนที่ 1) ขั้นสุขภาวะทางกายกิจกรรมดักบาตรให้ทานสมาทานรักษาศีล ขั้นตอนที่ 2) ขั้นสุขภาวะทางจิต โดยจัดกิจกรรมพัฒนาความคิด ปรับการพูดเปลี่ยนการกระทำ ขั้นตอนที่ 3) ขั้นสุขภาวะทางสังคม โดยจัดกิจกรรม 3 กิจกรรมคือ กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมฉันคือใคร กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมบอกใจให้เป็นสุข กิจกรรมที่ 3 แสงไฟส่องทางแสงธรรมส่องใจ ขั้นตอนที่ 4) ขั้นสุขภาวะทางปัญญา โดยในขั้นตอนนี้มี 3 กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ 1 กิจกรรม เข้าใจตน กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมปฏิบัติธรรมได้แสงเทียน กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมแสงไฟ ส่องทาง แสงธรรม ส่องใจ กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นการบูรณาการ หลักบุญกิริยาวัตร 3 คือ ทาน ศีล ภาวนาเข้ากับจิตวิทยา เชิงบวกคือคิดดี พูดดี ทำดี เชื่อมโยงเข้ากับความสัมพันธ์คือ ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์ในชุมชนก่อให้เกิดสุข ภาวะทางกายคือการไร้โรคหรือมีโรคก็อยู่ได้อย่างมีความสุข อีกทั้งสังคมก็ยอมรับและเข้าใจสังคมนำไปสู่ สุขภาวะทางจิตคือมีจิตสะอาดเข้าถึงสุข สงบ ร่มเย็น โดยสุขภาวะนี้มีความหมายคล้ายกับพฤติกรรม และกระบวนการเสริมสร้างนี้จะมีการสอนให้คิดบวกด้วย ซึ่งคล้ายกับการคิดแบบปลูกเร้ากุศล

ดังนั้นจึงสอดคล้องกับตัวแปรของงานวิจัยในครั้งนี้ที่ผู้วิจัยต้องการศึกษาปัจจัยทางจิต ได้แก่ การคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรมที่มีต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม

4. ปัจจัยทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมของผู้ใหญ่ ตอนต้น

4.1 การสนับสนุนทางสังคมกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมของผู้ใหญ่ตอนต้น

4.1.1 ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม

Cobb (1976) ให้นิยามว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ความรู้สึกและความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล รวมถึงการได้รับการช่วยเหลือคำแนะนำจากบุคคลอื่น ๆ ในสังคม ทำให้รู้สึกได้รับความรักและความสนใจ มีคนเห็นคุณค่า และรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การสนับสนุนทางสังคมเป็นการปฏิสัมพันธ์อย่างมีจุดมุ่งหมายที่นำมาซึ่งการช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ ได้แก่ มีความเข้าใจ ตอบสนองทางอารมณ์ ให้ข้อมูล วัตถุสิ่งของ และให้การยอมรับเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ส่งผลที่ดีต่อกายและจิต ทำให้เผชิญกับเหตุการณ์ที่มาคุกคามชีวิตได้ เพราะได้รับข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง มีความเครียดลดลง ส่วนผลทางด้านร่างกาย คือ ทำให้ร่างกายรู้สึกสบายและผ่อนคลาย และมีสุขภาพที่แข็งแรง มีภูมิต้านทานโรคสูง

Caplan (1974) ได้ให้คำจำกัดความการสนับสนุนทางสังคม หมายถึง สิ่งที่บุคคลได้รับจากกลุ่มบุคคล เช่น ข่าวสาร แรงงาน เงิน และอารมณ์ ซึ่งอาจสามารถผลักดันให้ผู้รับไปสู่เป้าหมายที่ผู้ให้ต้องการ

Pilisuk (1982) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างคนในการช่วยเหลือด้านวัตถุ ให้ความมั่นคงทางอารมณ์ รวมไปถึงการที่บุคคลรู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับเป็นส่วนหนึ่งของผู้อื่นด้วย

Bernard (1994) ยังได้กล่าวถึงการสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ความรู้สึกหรือความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล รวมถึงการได้รับการช่วยเหลือคำแนะนำจากบุคคลอื่น ๆ ในสังคม ทำให้บุคคลรู้สึกได้รับความรัก ความสนใจ ความห่วงใย ผูกพัน เห็นคุณค่า และรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

ประณต เค้าฉิม (2549a) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การรับรู้ การปฏิบัติของครอบครัว เพื่อนที่มีต่อตนเองใน 5 ด้าน คือ ด้านอารมณ์ ด้านคุณค่า ด้านความช่วยเหลือ และบริการ ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านเครือข่ายสังคม การสนับสนุนทั้ง 5 ประการนี้ทำให้บุคคลเกิดความสบายใจอบอุ่นมั่นคง ซึ่งเป็นกำลังใจให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

ดังนั้นในงานวิจัยนี้ การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ผู้ใหญ่ตอนต้นเกิดการรับรู้ ว่าตนได้รับความรัก ความเอาใจใส่ ดูแลเอาใจใส่ และได้รับกำลังใจในยามท้อแท้ จากสมาชิกในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน

4.1.2 องค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคม

Cobb (1976) ได้แบ่งการสนับสนุนทางสังคมไว้ 3 ประเภท ได้แก่ 1) การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ หมายถึง การที่บุคคลได้รับรู้หรือสัมผัสได้ถึงความรัก ความห่วงใย ดูแลเอาใจใส่และได้รับกำลังใจในยามท้อแท้ 2) การสนับสนุนด้านการยอมรับและการเห็นคุณค่า หมายถึง การแสดงออก หรือทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่ามีคุณค่า เป็นที่ยอมรับ ชื่นชม ไว้วางใจให้ทำกิจกรรมเพื่อทำประโยชน์ให้แก่ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และชุมชนเป็นต้น 3) การสนับสนุนด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม หมายถึงการแสดงออกถึงความผูกพัน ที่ทำให้รับรู้ได้ถึงความสัมพันธ์ที่มีร่วมกันต่อกลุ่มหรือชุมชน

Brown (1986) ได้แบ่งการสนับสนุนทางสังคมเป็น 4 ประเภท ได้แก่ 1) การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ หมายถึง การได้รับการยกย่อง ไว้วางใจ มอบความรัก ความจริงใจ ความเอาใจใส่ และมีความเข้าใจ 2) การสนับสนุนทางด้านการประเมิน หมายถึง การให้ความรู้ เพื่อนำไปประเมินตนเอง ส่งผลให้สามารถแสดงความคิดเห็นได้ด้วยเมื่อมีการเปรียบเทียบกับตนเองกับคนอื่นในสังคม 3) การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร หมายถึง การได้รับความแนะนำเพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้น 4) การสนับสนุนด้านสิ่งของ แรงงาน และการเงิน หมายถึง การช่วยเหลือเมื่อบุคคลมีความจำเป็นเรื่อง สิ่งของ แรงงาน และการเงิน เป็นต้น

Jacobson (1986) แบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านอารมณ์ หมายถึง การได้รับความเห็นใจ การยอมรับ เป็นที่เคารพนับถือยกย่อง ได้รับความรัก ดูแลเอาใจใส่ ให้ความมั่นใจ และมองเห็นคุณค่าจากคนในองค์กร 2) ด้านสติปัญญา หมายถึง การได้รับข่าวสาร คำแนะนำต่างๆ เพื่อที่จะปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงได้ 3) ด้านทรัพยากร หมายถึง การได้รับความช่วยเหลือในเรื่องเวลา

แรงงาน การเงิน สิ่งของ และบริการต่างๆเพื่อที่จะสามารถแก้ไขปัญหาและดำรงบทบาทหน้าที่ของตนได้

โดยองค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคมตามที่กล่าวมาข้างต้น ทั้งของCobb (1976) Brown (1986) และ Jacobson (1986) เฉพาะที่ค้นพบในผู้ใหญ่ตอนต้น ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 สรุปองค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคม

องค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคม	Cobb (1976)	Brown (1986)	Jacobson (1986)
การสนับสนุนด้านอารมณ์	✓	✓	✓
การสนับสนุนด้านการยอมรับและการเห็นคุณค่า	✓		
การสนับสนุนด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม	✓		
การสนับสนุนด้านการประเมิน		✓	
การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร		✓	
การสนับสนุนด้านสิ่งของ แรงงาน และการเงิน		✓	
การสนับสนุนด้านสติปัญญา			✓
การสนับสนุนด้านทรัพยากร			✓

จากตาราง 3 องค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคมของนักวิชาการ 3 ท่าน ได้แก่ Cobb (1976) Brown (1986) และ Jacobson (1986) เมื่อพิจารณาในแต่ละองค์ประกอบ จะเห็นว่ามีคุณสมบัติคล้อยกัน สามารถจัดหมวดหมู่ได้ดังนี้ การสนับสนุนด้านอารมณ์ ด้านการยอมรับและการเห็นคุณค่า ด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม สามารถจัดหมวดหมู่ได้กับการสนับสนุนด้านอารมณ์ โดยให้เป็นองค์ประกอบที่ 1 ส่วนองค์ประกอบที่ 2 สามารถจัดหมวดหมู่โดยนำการสนับสนุนด้านการประเมิน และการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร ไว้ด้วยกัน โดยเป็นการสนับสนุนทางด้านสติปัญญา และองค์ประกอบที่ 3 ได้แก่ การสนับสนุนด้านทรัพยากร และ การสนับสนุนด้านสิ่งของ แรงงาน และการเงิน

สามารถจัดหมวดหมู่ได้เป็นองค์ประกอบของการสนับสนุนด้านทรัพยากร ดังนั้นงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่าองค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคมของผู้ใหญ่ตอนต้น มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ด้านอารมณ์ 2) ด้านสติปัญญา 3) ด้านทรัพยากร

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สรุปการสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ผู้ใหญ่ตอนต้น เกิดการรับรู้ว่าคุณค่าได้รับความรัก ความเอาใจใส่ และเห็นคุณค่าในตนเองจากสมาชิกในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่

5.1) การสนับสนุนด้านอารมณ์ หมายถึง การที่ผู้ใหญ่ตอนต้นได้รับรู้หรือสัมผัสได้ถึง การได้รับความรัก ความห่วงใย ดูแลเอาใจใส่และได้รับกำลังใจในยามท้อแท้

5.2) การสนับสนุนทางด้านสติปัญญา หมายถึง การที่ผู้ใหญ่ตอนต้นได้รับความรู้ ข่าวสาร คำแนะนำและข้อมูลย้อนกลับจากการประเมินของผู้อื่น

5.3) การสนับสนุนทางทรัพยากร หมายถึง การที่ผู้ใหญ่ตอนต้นได้รับความช่วยเหลือ ด้านเวลา แรงงาน การเงิน สิ่งของ และบริการต่างๆ

4.1.3 การวัดการสนับสนุนทางสังคม

โดยส่วนใหญ่พบว่านักวิชาการใช้แบบวัดการประเมินตนเอง หรือ self – report มาสร้างแบบประเมินการสนับสนุนทางสังคม โดยงานวิจัยที่ทำการศึกษากการสนับสนุนทางสังคม ดังเช่นงานวิจัยของ นิพิฐพนธ์ แสงด้วง (2559), สรวิทย์ ตั้งปัทมชาติ (2560), อวิษฐา จงอุดมสุข (2560), และนงเยาว์ มีเทียน (2561) ซึ่ง ประณต คำจิณ (2549b) ศึกษาการสนับสนุนทางสังคม ที่สร้างขึ้นตามแนวคิดของ Bernard (1994) โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม 5 ด้าน คือ การสนับสนุนด้านอารมณ์ การสนับสนุนด้านคุณค่า การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร การสนับสนุนด้านวัสดุสิ่งของและบริการ และการสนับสนุนด้านเครือข่ายสังคม มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่มากที่สุดจนถึงน้อยที่สุด ส่วนงานวิจัยของ อวิษฐา จงอุดมสุข (2560) ได้ใช้แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมของ Cobb (1976) โดยมีเนื้อหา การสนับสนุนทางสังคม 3 ด้าน ได้แก่ 1) การสนับสนุนด้านอารมณ์ 2) การสนับสนุน ด้านการยอมรับและการเห็นคุณค่า 3) การสนับสนุนด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เนื้อหาของ แบบวัดนี้มีข้อความที่เข้าใจง่าย คำถามมีความชัดเจน และเหมาะสมในการวัดผู้สูงอายุ แต่ละข้อมี ลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ “มากที่สุด” ถึง “น้อยที่สุด” โดยแบบวัดนี้ มีความเชื่อถือระหว่าง .70-.93

สรุปว่า ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยมีจุดมุ่งหมายศึกษาการสนับสนุนทางสังคมต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลัง แต่จากงานที่กล่าวมาข้างต้นศึกษากล่าวถึงการสนับสนุนทางสังคมต่อการสูงอายุและการเกษียณอายุ ซึ่งไม่สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายสำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองตามนิยามที่ได้สังเคราะห์ไว้ มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริงเลย” ผู้ใหญ่ตอนต้นที่ได้คะแนนจากแบบวัดสูงกว่าผู้ได้คะแนนน้อย แสดงว่า มีการสนับสนุนทางสังคมต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลังมากกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่ได้คะแนนต่ำกว่า

4.1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคมต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลังกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลังของผู้ใหญ่ตอนต้น

จากการศึกษางานวิจัยที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลังที่เกี่ยวข้อง เช่น งานวิจัยของนิพิฐพนธ์ แสงดวง (2559) ศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมอาสาซึ่งพฤติกรรมอาสาเป็นส่วนหนึ่งของการมีส่วนร่วมทางสังคมในพหุพิพลังที่ส่งผลต่อการคงอยู่ในการทำงานอาสาของบุคลากรเกษียณอายุในมหาวิทยาลัยภาครัฐ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกกับพฤติกรรมอาสาของบุคลากรเกษียณอายุเท่ากับ .26

นงเยาว์ มีเทียน (2561) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพหุพิพลังของผู้ใหญ่วัยกลางคนในชุมชนกึ่งเมืองที่มีอายุตั้งแต่ 40 – 59 ปี พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพหุพิพลัง ($R = .549$)

อวิสฎา จงอุดมสุข (2560) ได้ศึกษาอิทธิพลของปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีอายุระหว่าง 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าระดับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับสูง และพบว่าปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุรายด้าน ได้แก่ ด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีปลอดภัย ($R = .319$) ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ($R = .414$) และด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย ($R = .394$)

Duba (2016) ได้ทำการศึกษาสถานการณ์และวิเคราะห์ปัจจัยที่กำหนดความสุขในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 60 ปี โดยใช้การสำรวจมาตรฐานการครองชีพของภูฏานปี 2555 โดยจากการวิเคราะห์ถดถอยโลจิสติกส์แบบไบนารีเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและตัวแปรต่าง ๆ จากงานวิจัยพบว่าการสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วย รูปแบบการอยู่อาศัย

ทุนทางสังคม ปัจจัยการสนับสนุนทางสังคม มุมมอง สถานการณ์ทางเศรษฐกิจ และความนับถือศาสนามีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้สูงอายุ จากงานวิจัยชิ้นนี้จะเห็นได้ว่าการสนับสนุนทางสังคม ส่งผลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับตัวแปรของงานวิจัยในครั้งนี้ที่ผู้วิจัยต้องการศึกษาปัจจัยทางสังคม อันได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ

ดังนั้น จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคมใน การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ของผู้ใหญ่ตอนต้น พบว่าการสนับสนุนทางสังคมต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวก และสามารถทำนายการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ดังนั้น ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงคาดว่า การสนับสนุนทางสังคมต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพสามารถทำนายการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพของผู้ใหญ่ตอนต้นได้

5. คุณลักษณะทางสังคมกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพของผู้ใหญ่ตอนต้น

คุณลักษณะทางสังคมกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพของผู้ใหญ่ตอนต้น พบว่า มีงานวิจัยที่ใกล้เคียงที่พอจะแสดงให้ว่าคุณลักษณะทางสังคมของกลุ่มตัวอย่าง คือ สายการทำงานมีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ และนอกจากนี้ การมีรายได้ที่เพียงพอของผู้สูงอายุ และการมีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในครอบครัวก็มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวของผู้สูงอายุ โดยมีรายละเอียดดังนี้

วรรณรา ชื่นวัฒนา และ ชูชีพ เปียदनอก (2555) ได้ทำการศึกษารับรู้ และการเตรียมตัวเพื่อการเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรไทยก่อนวัยสูงอายุ โดยเป็นประชากรไทยที่มีอายุ 50-59 ปี จำนวน 1,620 คน ที่มาจากภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ของประเทศไทย แบ่งเป็นภาคละ 4 จังหวัด ผลการศึกษาพบว่า ประสิทธิภาพการดูแลผู้สูงอายุ ประสิทธิภาพการทำงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ และภาระในการดูแลบุคคลอื่น มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมตัวของผู้สูงอายุ

ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษากับกลุ่มบุคลากรในโรงพยาบาลเอกชน โดยแบ่งบุคลากรเป็น 2 สายการทำงาน คือ บุคลากรที่ทำงานสังกัดฝ่ายการพยาบาลที่เกี่ยวข้องกับการพยาบาลดูแลรักษาคนไข้โดยตรงกับบุคลากรที่ทำงานสังกัดฝ่ายสนับสนุน ผู้วิจัยจึงคาดว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นที่ทำงานสังกัดฝ่ายสนับสนุนผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีการทำงานในสังกัดฝ่ายการพยาบาล จะมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพสูงกว่าสังกัดฝ่ายสนับสนุน และผู้ใหญ่ตอนต้น

ที่มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในครอบครัวจะมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังสูงกว่ากลุ่มที่ไม่มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในครอบครัว

นอกจากนี้ผู้วิจัยพบว่า มีงานวิจัยของสำนักงานสถิติแห่งชาติกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม (2560) ได้ทำการศึกษาดัชนีพหุพลังผู้สูงอายุไทย ผลการศึกษา พบว่าระดับพหุพลังของผู้สูงอายุไทยในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งปัจจัยที่ส่งผลต่อพหุพลังมีสาเหตุสำคัญมาจากการมีงานทำของผู้สูงอายุ นอกจากนี้เมื่อเปรียบเทียบด้านความมั่นคงพบว่าอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากสาเหตุสำคัญมาจากความเพียงพอของรายได้และสภาพแวดล้อมของที่อยู่อาศัย จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยจึงคาดว่าบุคลากรของโรงพยาบาลเอกชนที่เป็นผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีรายได้เหลือเก็บจะมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังสูงกว่ากลุ่มที่มีรายได้มีความเพียงพอ และรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อเปรียบเทียบการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมของผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีคุณลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ ลักษณะการทำงาน ความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือน และการมีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในครอบครัวที่แตกต่างกัน 2) เพื่อศึกษาอำนาจในการทำนายของปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม และการคิดแบบปลูกฝังคุณธรรม และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม ที่มีต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมของผู้ใหญ่ตอนต้นทั้งในกลุ่มรวม และกลุ่มย่อยตามลักษณะการทำงานที่แตกต่างกัน โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1.การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

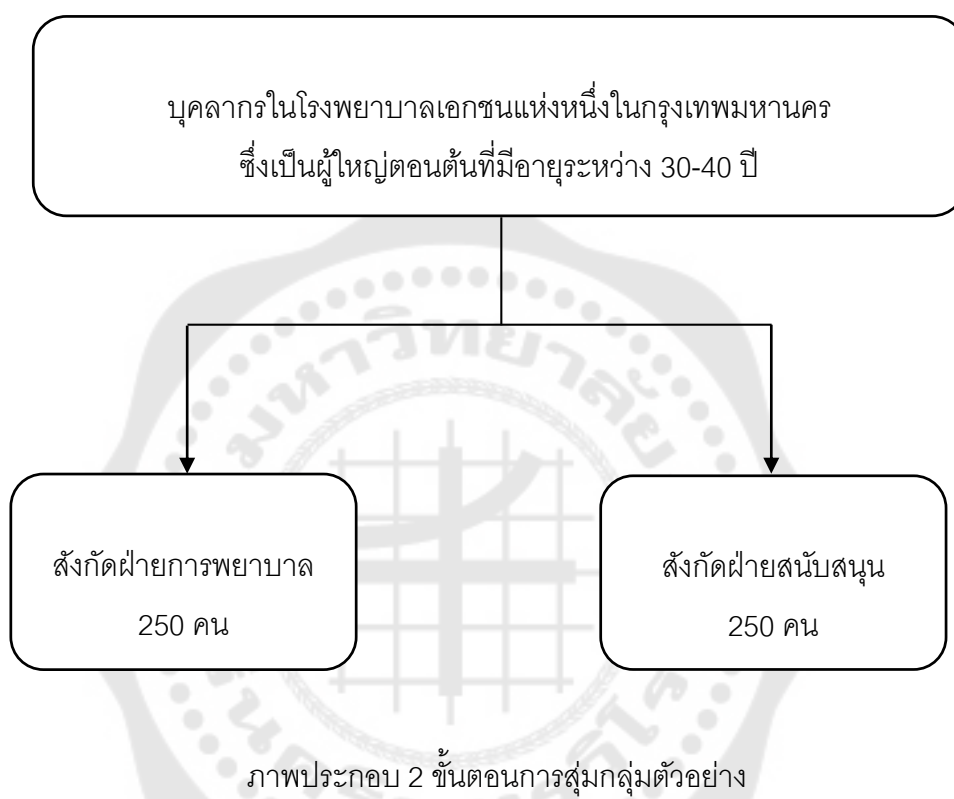
ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้คือ บุคลากรในโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 30-40 ปี จำนวน 790 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ บุคลากรในโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 30-40 ปี จำนวน 500 คน แบ่งเป็น สังกัดฝ่ายการพยาบาล 250 คน และสังกัดฝ่ายสนับสนุน 250 คน ซึ่งการกำหนดกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มนี้ใช้เกณฑ์ของ Hair (2010) ที่กล่าวถึงขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมกับการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ โดยศึกษาทั้งวิธี enter และ stepwise ควรใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวนอย่างน้อย 20-50 คน ต่อ 1 ตัวแปรอิสระ ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้มีตัวแปรอิสระทั้งหมด 4 ตัวแปร ที่ใช้ในการวิเคราะห์ จำนวนกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้จึงควรมีอย่างน้อย 200 คน (50 x 4 ตัวแปร) แต่อย่างไรก็ตาม การเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างอาจเกิดความคลาดเคลื่อนจากการตอบแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์

หรือการออกจากการวิจัยกลางคันของผู้ร่วมวิจัย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงกำหนดความคลาดเคลื่อนที่ร้อยละ 25 ตามลักษณะงานจะได้จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง 500 คน งานวิจัยนี้ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (stratified random sampling) ตามลักษณะงาน โดยลักษณะขั้นตอนการสุ่มแสดงได้ดังภาพประกอบที่ 2



2.เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยนี้ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีจำนวน 6 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการเตรียมตัวและความพร้อมของฉันทัน

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความคิดความรู้สึกของฉันทัน

ตอนที่ 4 แบบสอบถามความมั่นใจของฉันทัน

ตอนที่ 5 แบบสอบถามการคิดของฉันทัน

ตอนที่ 6 แบบสอบถามสังคัมรอบตัวฉันทัน

รายละเอียดของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้ง 6 ตอน มีดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง จึงได้เก็บข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ อายุ ลักษณะการทำงาน ความคิดเห็นเกี่ยวกับความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือน และการมีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในครอบครัว เพื่อนำผลมาใช้ในการบรรยายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวอย่างแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความในแต่ละข้อและเติมคำตอบ หรือทำเครื่องหมาย

✓ ในช่องว่างที่กำหนดให้เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ

1. อายุ ปี

2. ลักษณะการทำงาน

☐ สังกัดฝ่ายการพยาบาล

☐ สังกัดฝ่ายสนับสนุน

3. ความคิดเห็นเกี่ยวกับความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือน

☐ รายได้มีเหลือเก็บ

☐ รายได้มีความเพียงพอกับค่าใช้จ่าย

☐ รายได้ไม่มีความพอเพียงกับค่าใช้จ่าย

4. การมีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในครอบครัว

☐ มีผู้สูงอายุ

☐ ไม่มีผู้สูงอายุ

ตอนที่ 2 แบบสอบถาม “การเตรียมตัวและความพร้อมของฉัน” วัดตัวแปรการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง

สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังที่สร้างขึ้นเองจากการทบทวนเอกสารและการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพหุพลัง และคู่มือแนวทางการสร้างแบบสอบของสุรพิเชษฐ์ สุขโชติ (2559) มีจำนวนข้อคำถาม 36 ข้อ ประกอบด้วย 3 ตอนย่อย ได้แก่ ตอนที่ 1 ด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี มีจำนวนข้อคำถาม 12 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 3 ระดับ คือ ได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ้างเป็นบางครั้ง และไม่ได้ปฏิบัติ เมื่อนำแบบสอบถามไปทดลองใช้มีค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) อยู่ระหว่าง .218 - .731 และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha)

เท่ากับ .798 ตอนที่ 2 ด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม มีจำนวนข้อคำถาม 9 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 3 ระดับ คือ ได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ้างเป็นบางครั้ง และไม่ได้ปฏิบัติ เมื่อนำแบบสอบถามไปทดลองใช้มีค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว อยู่ระหว่าง .264 - .523 และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคเท่ากับ .711 ตอนที่ 3 ด้านการมีหลักประกันที่มั่นคง มีจำนวนข้อคำถาม 15 ข้อ โดยแบบสอบถามมีลักษณะให้เลือกคำตอบเดียวจาก 2 ตัวเลือก (dichotomous or yes – no question) 2 ระดับ คือ จริง และไม่จริง เมื่อนำแบบสอบถามไปทดลองใช้มีค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว อยู่ระหว่าง .218 - .478 และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคเท่ากับ .782

ตัวอย่างแบบสอบถามการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม มีดังนี้

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับ การปฏิบัติของท่านตามความเป็นจริง โดยมีระดับการปฏิบัติแบ่งเป็น ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ้างเป็นบางครั้ง และไม่ได้ปฏิบัติ เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ ทั้งนี้คำว่า ครอบคลุม หมายถึง กลุ่มบุคคลที่มีความผูกพันกันทางอารมณ์และจิตใจ มีการดำเนินชีวิตร่วมกัน รวมทั้งมีการพึ่งพิงกันทางสังคมและเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์กันทางกฎหมายหรือทางสายโลหิต และบางครอบครัวยังอาจมีลักษณะเป็นช้อยกเว้นบางประการ

ข้อ	ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ้างเป็นบางครั้ง	ไม่ได้ปฏิบัติ
00	ตั้งแต่อายุ 30 ปี ท่านได้ตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง (+)			
000	ท่านนอนหลับพักผ่อนอย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงต่อวัน (+)			

เกณฑ์การให้คะแนน

ผู้วิจัยมีเกณฑ์ในการตรวจให้คะแนนแบ่งออกเป็น 3 ตอนย่อย ดังนี้ ตอนที่ 1 ด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี และตอนที่ 2 ด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ข้อความทางบวก ตอบ “ปฏิบัติเป็นประจำ” มีคะแนนเท่ากับ 3 คะแนน ตอบ “ปฏิบัติบ้างเป็นบางครั้ง” มีคะแนนเท่ากับ 2 คะแนน ตอบ “ไม่ได้ปฏิบัติ” มีคะแนนเท่ากับ 1 คะแนน และตอนที่ 3 ด้านการมีหลักประกันที่มั่นคง ข้อความทางบวก ตอบ “จริง” มีคะแนนเท่ากับ 2 คะแนน ตอบ “ไม่จริง” มีคะแนนเท่ากับ 1 คะแนน และข้อความทางลบ ให้คะแนนกลับกัน ผู้ใหญ่ตอนต้นที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามสูงกว่าผู้ได้คะแนนน้อย แสดงว่า มีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังมากกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่ได้คะแนนต่ำกว่า

ตอนที่ 3 แบบสอบถาม “ความคิดความรู้สึกของฉัน” วัดตัวแปรเจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง

เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง หมายถึง ผู้ใหญ่ตอนต้นมีการรู้คิดเชิงประเมินค่า และความรู้สึกที่มีต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง โดยด้านการรู้คิดเชิงประเมินค่า หมายถึง ผู้ใหญ่ตอนต้นมีความคิดเห็นในทางที่เป็นประโยชน์หรือโทษ หรือความรู้สึกในทางที่ความชอบหรือไม่ชอบ ความพอใจหรือไม่พอใจต่อการจัดทำไว้ก่อนอายุ 60 ปี ในเรื่องสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี การมีส่วนร่วมทางสังคม และการมีหลักประกันที่มั่นคง เพื่อให้พร้อมกับการเป็นผู้สูงอายุในอนาคต

สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้แบบวัดที่สร้างขึ้นเองตามนิยามที่ได้สังเคราะห์ไว้ แบบวัดฉบับนี้มีจำนวนข้อคำถาม 42 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้านได้แก่ ด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี และด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม และด้านการมีหลักประกันที่มั่นคง โดยแบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราประมาณ 6 ระดับ คือ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริงและไม่จริงเลย เมื่อนำแบบสอบถามไปทดลองใช้มีค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) อยู่ระหว่าง .307 - .772 และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .935

ตัวอย่างแบบสอบถามเจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง มีดังนี้

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็น หรือความรู้สึกของท่านตามความเป็นจริง โดยมีระดับความเป็นจริง แบ่งเป็น จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง และไม่จริงเลย เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
00	ท่านมีความคิดเห็นว่า การนอนหลับพักผ่อนอย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงต่อวันเป็นสิ่งที่สำคัญ (+)						
000	ท่านท่านมีความรู้สึกว่าการดำเนินชีวิตโดยมีหลักธรรม คำสั่งสอนทางศาสนา เป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เป็นสิ่งที่ (-) งามาย						

เกณฑ์การให้คะแนน

ผู้วิจัยมีเกณฑ์ในการตรวจให้คะแนนดังนี้ โดยคะแนนสำหรับข้อความทางบวก ตอบ “จริงที่สุด” มีคะแนนเท่ากับ 6 คะแนน ตอบ “จริง” มีคะแนนเท่ากับ 5 คะแนน ตอบ “ค่อนข้างจริง” มีคะแนนเท่ากับ 4 คะแนน ตอบ “ค่อนข้างไม่จริง” มีคะแนนเท่ากับ 3 คะแนน ตอบ “ไม่จริง” มีคะแนนเท่ากับ 2 คะแนน ตอบ “ไม่จริงเลย” มีคะแนนเท่ากับ 1 คะแนน และข้อความทางลบให้คะแนนกลับกัน ผู้ใหญ่ตอนต้นที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามสูงกว่า ผู้ได้คะแนนน้อย แสดงว่า มีเจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมมากกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่ได้คะแนนต่ำกว่า

ตอนที่ 4 แบบสอบถาม “ความมั่นใจของฉัน” วัดตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม

การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม หมายถึง ผู้ใหญ่ตอนต้น มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองต่อการจัดทำไว้ก่อนอายุ 60 ปี ในเรื่องสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี การมีส่วนร่วมทางสังคม และการมีหลักประกันที่มั่นคง เพื่อให้พร้อมกับการเป็นผู้สูงอายุในอนาคต

สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองตามนิยามที่ได้สังเคราะห์ไว้ แบบสอบถามฉบับนี้มีจำนวนข้อคำถาม 37 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี และด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม และการมีหลักประกันที่มั่นคงโดยแบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 6 ระดับ

คือ มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย และน้อยที่สุด เมื่อนำแบบสอบถามไปทดลองใช้มีค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) อยู่ระหว่าง .302 - .778 และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .936

ตัวอย่างแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความเชื่อมั่นของท่านตามความเป็นจริง โดยมีระดับความเชื่อมั่นแบ่งเป็น มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย และน้อยที่สุดเพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
00	ท่านเชื่อมั่นว่า ท่านสามารถทำบัญชีรายรับรายจ่ายของแต่ละเดือน (+)						
000	ท่านเชื่อมั่นว่า ในแต่ละเดือนท่านสามารถ ออมเงินเพื่อใช้จ่ายในยามสูงอายุ (+)						

เกณฑ์การให้คะแนน

ผู้วิจัยมีเกณฑ์ในการตรวจให้คะแนนดังนี้ โดยคะแนนสำหรับข้อความทางบวก ตอบ“มากที่สุด” มีคะแนนเท่ากับ 6 คะแนน ตอบ “มาก” มีคะแนนเท่ากับ 5 คะแนน ตอบ“ค่อนข้างมาก” มีคะแนนเท่ากับ 4 คะแนน ตอบ“ค่อนข้างน้อย” มีคะแนนเท่ากับ 3 คะแนน ตอบ“น้อย” มีคะแนนเท่ากับ 2 คะแนน ตอบ“น้อยที่สุด” มีคะแนนเท่ากับ 1 คะแนน และข้อความทางลบให้คะแนนกลับกัน ผู้ใหญ่ตอนต้นที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามสูงกว่าผู้ได้คะแนนน้อย แสดงว่า มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมมากกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่ได้คะแนนต่ำกว่า

ตอนที่ 5 แบบสอบถาม “การคิดของฉัน” วัดตัวแปรการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรมต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม

การคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรมต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม หมายถึง การที่ผู้ใหญ่ตอนต้นสามารถชักนำความคิดจากสถานการณ์ที่เผชิญให้เป็นไปในทางที่ดีงาม เป็นประโยชน์ และเป็นไปตามความเป็นจริงจากสถานการณ์นั้น

สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองตามนิยามที่ได้สังเคราะห์ไว้ แบบสอบถามฉบับนี้มีจำนวนข้อคำถาม 8 ข้อ โดยแบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 6 ระดับ คือ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง และไม่จริงเลย เมื่อนำแบบสอบถามไปทดลองใช้มีค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) อยู่ระหว่าง .608 - .751 และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .892

ตัวอย่างแบบสอบถามการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรมต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดของท่านตามความเป็นจริง โดยมีระดับความเป็นจริง แบ่งเป็น จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง และไม่จริงเลย เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
00	เมื่อท่านรู้สึกเหนื่อยกับการทำงาน ท่านจะพยายามคิดหาวิธีการให้กำลังใจตนเองโดยอยู่บนพื้นฐานความจริง (-)						
000	เมื่อท่านโดนเอาเปรียบจากเพื่อนร่วมงาน ท่านจะคิดหาทางแก้ไขเพื่อไม่ให้ตนเองเป็นทุกข์มากกว่าที่จะคิดโกรธหรือพยาบาท (+)						

เกณฑ์การให้คะแนน

ผู้วิจัยมีเกณฑ์ในการตรวจให้คะแนนดังนี้ โดยคะแนนสำหรับข้อความทางบวก ตอบ“จริงที่สุด” มีคะแนนเท่ากับ 6 คะแนน ตอบ “จริง” มีคะแนนเท่ากับ 5 คะแนน ตอบ“ค่อนข้างจริง” มีคะแนนเท่ากับ 4 คะแนน ตอบ“ค่อนข้างไม่จริง” มีคะแนนเท่ากับ 3 คะแนน ตอบ“ไม่จริง” มีคะแนนเท่ากับ 2 คะแนน ตอบ“ไม่จริงเลย” มีคะแนนเท่ากับ 1 คะแนน และข้อความทางลบให้คะแนนกลับกัน ผู้ใหญ่ตอนต้นที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามสูงกว่า ผู้ได้คะแนนน้อย แสดงว่า มีการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรมต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ ที่มีพฤติกรรมมากกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่ได้คะแนนต่ำกว่า

ตอนที่ 6 แบบสอบถาม “สังคมรอบตัวฉัน”วัดตัวแปรการสนับสนุนทางสังคมในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม

การสนับสนุนทางสังคมต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม หมายถึง การที่ผู้ใหญ่ตอนต้นได้รับการสนับสนุนด้านอารมณ์ การสนับสนุนทางด้านสติปัญญา และการสนับสนุนทางทรัพยากร จากสมาชิกในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน ที่มีผลต่อการจัดทำไว้ก่อนอายุ 60 ปี ในเรื่องสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี การมีส่วนร่วมทางสังคม และการมีหลักประกันที่มั่นคง เพื่อให้พร้อมกับการเป็นผู้สูงอายุในอนาคต ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่

5.1) การสนับสนุนด้านอารมณ์ หมายถึง การที่ผู้ใหญ่ตอนต้นได้รับรู้หรือสัมผัสได้ถึง การได้รับความรัก ความห่วงใย ดูแลเอาใจใส่และได้รับกำลังใจในยามท้อแท้

5.2) การสนับสนุนทางด้านสติปัญญา หมายถึง การที่ผู้ใหญ่ตอนต้นได้รับความรู้ ข่าวสาร คำแนะนำและข้อมูลย้อนกลับจากการประเมินของผู้อื่น

5.3) การสนับสนุนทางทรัพยากร หมายถึง การที่ผู้ใหญ่ตอนต้นได้รับความช่วยเหลือ ด้านเวลา แรงงาน การเงิน สิ่งของ และบริการต่างๆ

สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองตามนิยามที่ได้สังเคราะห์ไว้ แบบสอบถามฉบับนี้มีจำนวนข้อคำถาม 45 ข้อ โดยแบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 6 ระดับ คือ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง และไม่จริงเลย เมื่อนำแบบสอบถามไปทดลองใช้มีค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) อยู่ระหว่าง .461 - .837 และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .972

ตัวอย่างแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุผิพล้าง

คำชี้แจง ขอให้ท่านพิจารณาถึง ครอบครัว และเพื่อนร่วมงานของท่าน ที่ปฏิบัติต่อท่าน ตามข้อความในแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของครอบครัว และเพื่อนร่วมงานของท่าน โดยมีระดับความเป็นจริง แบ่งเป็น จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนไม่ข้างจริง ไม่จริง และไม่จริงเลย เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
00	ครอบครัวของท่านดูแลเอา ใจใส่ให้ท่านรับประทาน อาหารครบ 5 หมู่ต่อ 1 มื้อ (+)						
000	ในรับประทานอาหารแต่ละ มื้อเพื่อนร่วมงาน ของท่าน ได้ให้คำแนะนำการคัดเลือก อาหารที่ปลอดภัยสารพิษ (+)						

เกณฑ์การให้คะแนน

ผู้วิจัยมีเกณฑ์ในการตรวจให้คะแนนดังนี้ โดยคะแนนสำหรับข้อความทางบวก ตอบ“จริงที่สุด” มีคะแนนเท่ากับ 6 คะแนน ตอบ “จริง” มีคะแนนเท่ากับ 5 คะแนน ตอบ“ค่อนข้างจริง” มีคะแนนเท่ากับ 4 คะแนน ตอบ“ค่อนข้างไม่จริง” มีคะแนนเท่ากับ 3 คะแนน ตอบ“ไม่จริง” มีคะแนนเท่ากับ 2 คะแนน ตอบ“ไม่จริงเลย” มีคะแนนเท่ากับ 1 คะแนน และข้อความทางลบให้คะแนนกลับกัน ผู้ใหญ่ตอนต้นที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามสูงกว่า ผู้ได้คะแนนน้อย แสดงว่า มีการสนับสนุนทางสังคมต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุผิพล้าง มากกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่ได้คะแนนต่ำกว่า

3.การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดการสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นดังนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมายในการสร้างแบบสอบถาม
2. ศึกษาความหมาย แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อกำหนดเป็นนิยามเชิงปฏิบัติการ
3. สร้างพิมพ์เขียว โครงสร้างของแบบสอบถาม รวมทั้งสร้างข้อคำถาม โดยเขียนเนื้อหาของข้อคำถามให้ครอบคลุมนิยามปฏิบัติการของตัวแปร
4. ทำการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยเชิญผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน พิจารณาข้อคำถามในแบบสอบถาม เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างเนื้อหาข้อคำถามกับนิยามและวัตถุประสงค์ของการวัดในแต่ละตัวแปร และทำการคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถาม กับ วัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ตั้งแต่ .05 ขึ้นไป ตามเกณฑ์การคัดเลือกของนางลักษณ วิรัชชัย (2553) และทำการปรับปรุงเนื้อหาข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ
5. นำข้อคำถามที่ปรับปรุงไปทดลอง (Try out) กับกลุ่มบุคลากรทั้งชายและหญิงในโรงพยาบาลเอกชนในกรุงเทพมหานครที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยจำนวน 50 คน
6. นำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item Discrimination) โดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และคัดเลือกข้อที่มีค่า .20 ตามเกณฑ์ของนางลักษณ วิรัชชัย (2553)
7. ทำการหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

ตาราง 4 จำนวนข้อ ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย
ทั้งรายฉบับและรายด้าน

แบบสอบถาม	จำนวนข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าความ เชื่อมั่น
แบบสอบถามตัวแปรการเตรียมตัวเป็น ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมพลัง			
-ด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี	12	.218-.731	.798
-ด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม	9	.264-.523	.711
-ด้านการมีหลักประกันที่มั่นคง	15	.218-.478	.782
แบบสอบถามตัวแปรเจตคติต่อการ เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมพลัง	42	.307 - .772	.935
แบบสอบถามตัวแปรการรับรู้			
ความสามารถของตนเองต่อการเตรียม ตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมพลัง	37	.302 - .778	.936
แบบสอบถามตัวแปรการคิดแบบปลูก เร้าคุณธรรม			
	8	.608 - .751	.892
แบบสอบถามตัวแปรการสนับสนุนทาง สังคม	45	.461 - .837	.972

4.การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยดำเนินการเป็นลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการเสนอเค้าโครงการวิจัยต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขออนุมัติการทำวิจัย ทั้งนี้ การวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เมื่อวันที่ 28 มกราคม พ.ศ. 2564 ใบรับรองอนุมัติโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G- 348/2563E

2. หลังจากได้รับการอนุมัติการทำวิจัย ผู้วิจัยติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเสนอเรื่องขอความอนุเคราะห์ในการเข้าเก็บรวบรวมข้อมูล ในโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง

3. ผู้วิจัยติดต่อผู้บริหารโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเข้าเก็บรวบรวมข้อมูล

4. ผู้วิจัยติดต่อผู้จัดการแผนกต่างๆในโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเข้าเก็บรวบรวมข้อมูล

5. ผู้วิจัยเข้าพบและแนะนำตัวกับกลุ่มตัวอย่าง ทำการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขอความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัย พร้อมทั้งมอบใบแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัย ให้แก่กลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งชี้แจงถึงการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัยว่าข้อมูลที่ได้จะถูกเก็บเป็นความลับผลการวิจัยจะออกมาในภาพรวมเท่านั้น รวมถึงผู้วิจัยไม่สามารถสืบค้นเจาะจงถึงผู้ตอบแบบสอบถาม จึงไม่มีผลกระทบใดๆต่อผู้ตอบแบบสอบถาม รวมทั้งผู้ร่วมวิจัยมีสิทธิที่จะตอบหรือไม่ตอบแบบสอบถามก็ได้ และผู้ร่วมวิจัยสามารถถอนตัวออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลา

6. ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการแจกแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งอธิบายวิธีการตอบแบบสอบถามโดยละเอียดและเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมวิจัยซักถามสิ่งที่ไม่เข้าใจ

7. ผู้วิจัยทำการเก็บแบบสอบถาม พร้อมทั้งตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม เพื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์ผลต่อไป

5.การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล สำหรับการวิจัยนี้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น โดยใช้สถิติเชิงบรรยาย (Descriptive statistics) เพื่ออธิบายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง การวิเคราะห์ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ จำนวน ร้อยละเพื่ออธิบายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

2. การวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการทดสอบค่าที (Independent Sample t-test) เพื่อเปรียบเทียบการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีลักษณะการทำงาน และการมีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในครอบครัวที่แตกต่างกัน

3. การวิเคราะห์ด้วยความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมของผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีความเพียงพอของรายได้แตกต่างกัน

4. การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบง่าย (simple correlation analysis) เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรต้นด้วยตัวเอง ได้แก่ ปัจจัยทางจิต และปัจจัยทางสังคม (ปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม และการคิดแบบปลูกฝังคุณธรรม และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม) และทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรต้นกับตัวแปรตาม ได้แก่ การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม ทั้งนี้เกณฑ์การแปลความหมายค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์(อินทัย ตริวานิช, 2552) มีดังนี้

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ น้อยกว่า .20 มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่าง .21-.40 มีความสัมพันธ์ในระดับค่อนข้างต่ำ

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่าง .41-.60 มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่าง .61-.80 มีความสัมพันธ์ในระดับค่อนข้างสูง

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่าง .81-1.00 มีความสัมพันธ์ในระดับสูง

5. การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) โดยศึกษาทั้งวิธีการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ แบบปกติ (enter) และแบบเป็นขั้นตอน (stepwise) ในการหาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย เพื่อศึกษาอำนาจในการทำนายของปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม และการคิดแบบปลูกฝังคุณธรรม และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม ที่มีต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมของผู้ใหญ่ตอนต้นทั้งในกลุ่มรวม และกลุ่มย่อยตามลักษณะการทำงานที่แตกต่างกัน

บทที่ 4

ผลการดำเนินงานวิจัย

สำหรับเนื้อหาในบทนี้เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด
M	แทน	ค่าเฉลี่ย
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณา t - distribution
b	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวทำนาย ซึ่งทำนายในรูปคะแนนดิบ
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
β	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวทำนาย ซึ่งทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน
a	แทน	ค่าคงที่
SE _b	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์ถดถอย
SE _{est.Y}	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการพยากรณ์
R	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงพหุคูณ
R ²	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณา F - distribution
p	แทน	ค่าความน่าจะเป็น
*	แทน	มีนัยสำคัญที่ระดับ .05
**	แทน	มีนัยสำคัญที่ระดับ .01
***	แทน	มีนัยสำคัญที่ระดับ .001
ACT	แทน	การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม
ATT	แทน	เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ
CON	แทน	การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ
THI	แทน	การคิดแบบปลูกฝังคุณธรรม
SUP	แทน	การสนับสนุนทางสังคม

ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ในตอนที่ 1 นี้ ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอออกเป็น 2 ส่วน ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 คือ ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และส่วนที่ 2 คือ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน มีรายละเอียดดังนี้

1) ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยนำมาเพื่อศึกษาครั้งนี้ คือพนักงานทั้งชายและหญิงของโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร เป็นผู้ใหญ่อ่อนต้นที่มีอายุระหว่าง 30-40 ปี จำนวน 500 คน รายละเอียดแสดงได้ดังตาราง 5

ตาราง 5 จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1.อายุ (ปี)		
30	53	10.60
31	44	8.80
32	59	11.80
33	40	8.00
34	34	6.80
35	43	8.60
36	44	8.80
37	38	7.60
38	39	7.80
39	27	5.40
40	79	15.80
รวม	500	100.00
2.ลักษณะการทำงาน		
สังกัดฝ่ายการพยาบาล	250	50.00
สังกัดฝ่ายการสนับสนุน	250	50.00
รวม	500	100.00

ตาราง 5 (ต่อ)

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
3.ความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือน		
มีรายได้เหลือเก็บ	139	27.80
รายได้มีเพียงพอ	268	53.60
รายได้ไม่เพียงพอ	93	18.60
รวม	500	100.00
4.การมีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในครอบครัว		
มีผู้สูงอายุ	292	58.40
ไม่มีผู้สูงอายุ	208	41.60
รวม	500	100.00

จากตาราง 5 แสดงลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยนำมาเพื่อศึกษาครั้งนี้ คือพนักงานทั้งชายและหญิงของโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร เป็นผู้ใหญ่ออนต้นที่มีอายุระหว่าง 30-40 ปี จำนวน 500 คนที่ทำงานในสังกัดฝ่ายการพยาบาล และสังกัดฝ่ายการสนับสนุน ความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือน และการมีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในครอบครัว

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

ผู้วิจัยมีสมมติฐานในการวิจัย 4 ข้อ ได้แก่

1. ผู้ใหญ่ออนต้นที่มีการทำงานในสังกัดฝ่ายการพยาบาล จะมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤฒิพลังสูงกว่าสังกัดฝ่ายสนับสนุน
2. ผู้ใหญ่ออนต้นที่มีรายได้เหลือเก็บจะมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤฒิพลังสูงกว่ากลุ่มที่มีรายได้มีความเพียงพอ และรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย
3. ผู้ใหญ่ออนต้นที่มีผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัวจะมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤฒิพลังสูงกว่ากลุ่มที่ไม่มีผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัว

4. ปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ และการคิดแบบปลูกฝังคุณธรรม และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนุบำรุงการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมของผู้ใหญ่ตอนต้นได้ทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยตามลักษณะงาน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นดังนี้

2.1) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีการทำงานในสังกัดฝ่ายการพยาบาล จะมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสูงกว่าสังกัดฝ่ายสนับสนุน ดังตาราง 6

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมระหว่างผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีการทำงานในสังกัดฝ่ายการพยาบาลและสังกัดฝ่ายการสนับสนุนด้วยสถิติ t-test ได้ผลวิเคราะห์ดังตาราง 6

ตาราง 6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมระหว่างผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีการทำงานในสังกัดฝ่ายการพยาบาลและสังกัดฝ่ายการสนับสนุน

ตัวแปรตาม	สังกัด	n	M	S.D.	Mean Diff.	t	df	P)1Tailed(
การเตรียมตัวเป็น ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม	ฝ่ายการพยาบาล	250	4.03	.461	.278	6.926**	498	.00
	ฝ่ายการสนับสนุน	250	3.75	.435				

**มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01

จากตาราง 6 พบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีการทำงานในสังกัดฝ่ายการพยาบาล มีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสูงกว่าสังกัดฝ่ายการสนับสนุน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1

2.2) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีรายได้เหลือเก็บจะมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสูงกว่ากลุ่มที่มีรายได้ไม่เพียงพอ และรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความแตกต่างทั้ง 3 กลุ่มของความพอเพียงของรายได้ คือ มีรายได้เหลือเก็บ รายได้มีความเพียงพอต่อค่าใช้จ่าย และรายได้ไม่มีความเพียงพอต่อค่าใช้จ่าย ของการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่ ด้วยสถิติ F-test หรือการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ได้ผลวิเคราะห์ ดังตาราง 7

ตาราง 7 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้น ของผู้ใหญ่ตอนต้นกับความเพียงพอของรายได้

ตัวแปรตาม	แหล่งความ แปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Square	F	P
การเตรียมตัวเป็น ผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง	ระหว่างกลุ่ม	7.152	2	3.576	17.339	.000***
	ภายในกลุ่ม	102.506	497	.206		
	รวม	109.658	499			

*** มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .001

จากตาราง 7 พบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีความเพียงพอของรายได้ที่แตกต่างกัน จะมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.001

จากนั้นผู้วิจัยจึงทำการทดสอบรายคู่ (Post-hoc test) เพื่อเปรียบเทียบการเตรียมตัว เป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้น ที่มีรายได้เหลือเก็บ รายได้มีความเพียงพอ และรายได้ไม่มีความเพียงพอ ว่าคู่นั้นมีความแตกต่างกันด้วยวิธี LSD ดังตารางที่ 8

ตาราง 8 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผู้ใหญ่ตอนต้นกับความเพียงพอของรายได้

ความเพียงพอ ของรายได้ (I)	M	Mean Difference (I-J)		
		มีรายได้เหลือเก็บ (J)	รายได้มีเพียงพอ (J)	รายได้ไม่เพียงพอ (J)
มีรายได้เหลือเก็บ	3.976	0	.047	.334**
รายได้มีเพียงพอ	3.930		0	.286**
รายได้ไม่เพียงพอ	3.643			0

** มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01

จากตาราง 8 พบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีรายได้เหลือเก็บ มีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังมากกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีรายได้เพียงพอกับค่าใช้จ่ายมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังมากกว่าคนที่มีรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 บางส่วน คือ สอดคล้องเฉพาะผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีรายได้เหลือเก็บจะมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังมากกว่ากลุ่มผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย แต่ไม่พบความแตกต่างในกลุ่มผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีรายได้เหลือเก็บกับกลุ่มที่มีรายได้เพียงพอ

2.3) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 ผู้ใหญ่ตอนต้นที่ไม่มีผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัวจะมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังสูงกว่ากลุ่มที่มีผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัว

สามารถวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังระหว่างผู้ใหญ่ตอนต้นที่ไม่มีผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัวจะมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังสูงกว่ากลุ่มที่มีผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัวด้วยสถิติ t-test ได้ผลวิเคราะห์ดังตาราง 9

ตาราง 9 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมระหว่างผู้ใหญ่ออนไลน์ที่มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในบ้าน และไม่มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในบ้าน

ตัวแปร	การมีผู้สูงอายุ		n	M	S.D.	Mean Diff.	t	df	P (1Tailed)
	อาศัยอยู่ใน ครอบครัว								
การเตรียมตัวเป็น ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม	มีผู้สูงอายุ		292	3.90	.464	.044	1.042**	498	0.007
	ไม่มีผู้สูงอายุ		208	3.86	.475	.044			

**มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01

จากตาราง 9 พบว่า ผู้ใหญ่ออนไลน์ที่มีผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัวจะมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่มีผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3

2.4) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 4 ปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ และการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนุบำรุงการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมของผู้ใหญ่ออนไลน์ได้ทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยตามลักษณะงาน

ก่อนการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานการวิจัย ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกันของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาของผู้ใหญ่ออนไลน์ได้ทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยตามลักษณะงาน โดยใช้การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ภายในแบบเมทริกซ์ (Intercorrelation matrix) ดังตาราง 10,11 และ12

ตาราง 10 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างกันของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา (Intercorrelation matrix) ของผู้ใหญ่ตอนต้นในกลุ่มรวม (การทำงานในสังกัดฝ่ายการพยาบาลและสังกัดฝ่ายการสนับสนุน จำนวน 500 คน)

ตัวแปร	ACT	ATT	CON	THI	SUP
ACT	1				
ATT	.359**	1			
CON	.481**	.490**	1		
THI	.364**	.428**	.536**	1	
SUP	.328**	.268**	.592**	.447**	1

** มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01

จากการทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีการทำงานในสังกัดฝ่ายการพยาบาลและสังกัดฝ่ายการสนับสนุนดังตาราง 10 ให้ผลดังนี้

1. การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรทำนายทุกตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยพบว่า มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม มีค่าเท่ากับ .481 ซึ่งมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนตัวแปรทำนาย เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม การคิดแบบปลูกฝังคุณธรรม และการสนับสนุนทางสังคม พบว่ามีค่าความสัมพันธ์เท่ากับ .359 .364 และ .328 ตามลำดับ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับตัวแปรการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมค่อนข้างน้อย

2. ความสัมพันธ์ของตัวแปรทำนาย พบว่า

2.1) เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม มีความสัมพันธ์กับตัวแปรทำนายอื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยพบว่า มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม และการคิดแบบปลูกฝังคุณธรรม เท่ากับ .490 และ .428 ตามลำดับ ซึ่งมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนตัวแปรทำนายการสนับสนุนทางสังคม มีค่าความสัมพันธ์ เท่ากับ .268 ซึ่งมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย

2.2) การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรทำนายอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยพบว่ามีความสัมพันธ์กับการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม และการสนับสนุนทางสังคม เท่ากับ .536 และ .592 ตามลำดับ ซึ่งมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง

2.3) การคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม มีความสัมพันธ์กับตัวแปรทำนายการสนับสนุนทางสังคม เท่ากับ .447อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาถึงภาวะเส้นตรงร่วมพหุ (Multicollinearity) ระหว่างตัวแปรทำนายด้วยตนเองพบว่าไม่มีตัวแปรทำนายใดที่มีความสัมพันธ์กันเกิน .80 จึงไม่เกิดปัญหาภาวะเส้นตรงร่วมพหุ กล่าวคือ ไม่มีตัวแปรทำนายมีความสัมพันธ์กันเองในระดับสูง ดังนั้นจึงสามารถนำไปวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณต่อไปได้

จากนั้นทางผู้วิจัยอยากจะทราบความสัมพันธ์ระหว่างกันของตัวแปรโดยแยกตามลักษณะการทำงาน คือ สังกัดฝ่ายการพยาบาลและสังกัดฝ่ายการสนับสนุนให้ผลดังนี้

ตาราง 11 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างกันของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา (Intercorrelation matrix) ของผู้ใหญ่ออนต้นในกลุ่มย่อย (สังกัดฝ่ายการพยาบาล จำนวน 250 คน)

ตัวแปร	ACT	ATT	CON	THI	SUP
ACT	1				
ATT	.370**	1			
CON	.521**	.452**	1		
THI	.347**	.402**	.578**	1	
SUP	.360**	.242**	.623**	.521**	1

** มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01

จากการทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ใหญ่ตอนต้น ที่มีการทำงานในสังกัดฝ่ายการพยาบาลดังตาราง 11 ให้ผลดังนี้

1. การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรทำนายทุกตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 โดยพบว่า มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถ ของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม มีค่าเท่ากับ .521 ซึ่งมีความสัมพันธ์ อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนตัวแปรทำนาย เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม สนับสนุนทางสังคม และการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม พบว่ามีค่าความสัมพันธ์ เท่ากับ .370 .360 และ.347 ตามลำดับ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับตัวแปรการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม ก่อนข้างน้อย

2.ความสัมพันธ์ของตัวแปรทำนาย พบว่า

2.1) เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม มีความสัมพันธ์ กับตัวแปรทำนายอื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 โดยพบว่า มีความสัมพันธ์กับ การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม และการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม เท่ากับ .452 และ .402 ตามลำดับ ซึ่งมีความสัมพันธ์ อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนตัวแปรทำนายการสนับสนุนทางสังคม มีค่าความสัมพันธ์ เท่ากับ .242 ซึ่งมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย

2.2) การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม มีความสัมพันธ์กับตัวแปรทำนายอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 โดยพบว่า มีความสัมพันธ์กับการสนับสนุนทางสังคม และการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม เท่ากับ .623 และ .578 ตามลำดับซึ่งมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง

2.3) การคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม มีความสัมพันธ์กับตัวแปรทำนายการสนับสนุน ทางสังคม เท่ากับ .521 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ซึ่งมีความสัมพันธ์อยู่ใน ระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาถึงภาวะเส้นตรงร่วมพหุ (Multicollinearity) ระหว่างตัวแปรทำนาย ด้วยกันเองพบว่าไม่มีตัวแปรทำนายใดที่มีความสัมพันธ์กันเกิน .80 จึงไม่เกิดปัญหา ภาวะเส้นตรงร่วมพหุ กล่าวคือ ไม่มีตัวแปรทำนายมีความสัมพันธ์กันเองในระดับสูง ดังนั้นจึงสามารถนำไปวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณต่อไปได้

ตาราง 12 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างกันของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา (Intercorrelation matrix) ของผู้ใหญ่ตอนต้นสังกัดฝ่ายการสนับสนุน

ตัวแปร	ACT	ATT	CON	THI	SUP
ACT	1				
ATT	.256**	1			
CON	.419**	.531**	1		
THI	.328**	.423**	.466**	1	
SUP	.287**	.307**	.537**	.334**	1

* มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ** มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01

จากการทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีการทำงานในสังกัดฝ่ายการสนับสนุนดังตาราง 12 ให้ผลดังนี้

1. การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับตัวแปรทำนายทุกตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 โดยพบว่า มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม มีค่าเท่ากับ .419 ซึ่งมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนตัวแปรทำนาย การคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม การสนับสนุนทางสังคม และเจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม พบว่ามีค่าความสัมพันธ์ เท่ากับ .328 .287 และ.256 ตามลำดับ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับตัวแปรการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมค่อนข้างน้อย

2.ความสัมพันธ์ของตัวแปรทำนาย พบว่า

2.1) เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม มีความสัมพันธ์กับตัวแปรทำนายอื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 โดยพบว่า มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม และการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม เท่ากับ .531 และ .423 ตามลำดับ ซึ่งมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนตัวแปรทำนายการสนับสนุนทางสังคมมีค่าความสัมพันธ์ เท่ากับ .307 ซึ่งมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย

2.2) การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลัง มีความสัมพันธ์กับตัวแปรทำนายอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยพบว่ามีความสัมพันธ์กับการสนับสนุนทางสังคม และแบบปลูกเร้าคุณธรรม เท่ากับ .537 และ .466 ตามลำดับ ซึ่งมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง

2.3) การคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม มีความสัมพันธ์กับตัวแปรทำนายการสนับสนุนทางสังคม เท่ากับ .334 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย

เมื่อพิจารณาถึงภาวะเส้นตรงร่วมพหุ (Multicollinearity) ระหว่างตัวแปรทำนายด้วยตนเอง พบว่า ไม่มีตัวแปรทำนายใดที่มีความสัมพันธ์กันเกิน .80 จึงไม่เกิดปัญหาภาวะเส้นตรงร่วมพหุ กล่าวคือ ไม่มีตัวแปรทำนายมีความสัมพันธ์กันเองในระดับสูง ดังนั้นจึงสามารถนำไปวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณต่อไปได้

ต่อไปนี้ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมุติฐานการวิจัย ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ส่วนดังนี้

1) ปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลัง การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลัง และการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนายการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นได้ในกลุ่มรวมได้

2) ปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลัง การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลัง และการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนายการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นได้ในกลุ่มย่อยสังกัดฝ่ายการพยาบาลได้

3) ปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลัง การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลัง และการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนายการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นได้ในกลุ่มย่อยสังกัดฝ่ายสนับสนุนได้

4) ผลสรุปของการศึกษาความสามารถปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลัง การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลัง และการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนายการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นได้ทั้งในกลุ่มรวม และกลุ่มย่อย

1) ปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลัง การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลัง และการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนายการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นในกลุ่มรวมได้

การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนนี้ เป็นการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติ (enter) และแบบเป็นขั้นตอน (stepwise) เพื่อค้นหาตัวแปรทำนายการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลัง โดยผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอออกเป็น 2 ส่วนดังนี้

1.1 ผลการศึกษาความสามารถของปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลัง การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลัง และการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมในการทำนายการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นในกลุ่มรวมโดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติ (Enter multiple regression analysis)

ผู้วิจัยได้เสนอผลการศึกษาความสามารถของปัจจัยทางจิต และปัจจัยทางสังคมในการทำนายพฤติกรรมการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลังของผู้ใหญ่ตอนต้น โดยใช้ การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติ ดังตาราง 13

ตาราง 13 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติ เพื่อศึกษาความสามารถของปัจจัยทางจิต และปัจจัยทางสังคมในการทำนายพฤติกรรมเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิลังของผู้ใหญ่ตอนต้นในกลุ่มรวม

ตัวแปร	<i>b</i>	<i>SE_b</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิลัง (ATT)	.138	.045	.140	3.081**	.002
การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิลัง (CON)	.301	.051	.325	5.922***	.000
การคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม (THI)	.090	.040	.108	2.247*	.025
การสนับสนุนทางสังคม (SUP)	.045	.045	.049	1.008	.314
$a = 1.220 ; SE_{est.Y} = .404$					
$R = .512 ; R^2 = .262 ; F = 44.001 ; p = .000***$					

* มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ** มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01

*** มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .001

จากตาราง 13 พบว่า ปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิลังการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิลัง และการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิลังของผู้ใหญ่ตอนต้นในกลุ่มรวมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .512 และมีค่ากำลังสองของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ เท่ากับ .262 แสดงว่า ตัวแปรทั้ง 4 ตัว สามารถทำนายพฤติกรรมเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิลังของผู้ใหญ่ตอนต้นรวมได้ร้อยละ 26.2 ทั้งนี้ ตัวแปรที่มีความสำคัญมี 3 ตัวแปร โดยตัวแปรที่สำคัญมากที่สุด คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิลัง ($\beta = .325, p < .001$) รองลงมา ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิลัง ($\beta = .140, p < .01$) และ การคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม ($\beta = .108, p < .05$)

1.2. ผลการศึกษาความสามารถปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง และการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนายการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นในกลุ่มรวมที่สังกัดฝ่ายการพยาบาลและสังกัดฝ่ายการสนับสนุน โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis)

ผู้วิจัยได้เสนอผลการศึกษาความสามารถของปัจจัยทางจิต และปัจจัยทางสังคมในการทำนายพฤติกรรมการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นในกลุ่มรวม โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้นตอน ดังตาราง 14

ตาราง 14 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้นตอน เพื่อค้นหาตัวแปรการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังที่ดีที่สุดในการทำนายพฤติกรรมการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นรวมสังกัดฝ่ายการพยาบาลและสังกัดฝ่ายการสนับสนุน

ตัวแปร	<i>b</i>	<i>SE_b</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง (ATT)	.135	.045	.137	3.012**	.003
การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง (CON)	.325	.045	.351	7.213***	.000
การคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม (THI)	.099	.039	.117	2.503*	.013
$a = 1.293 ; SE_{est.Y} = 0.404$					
$R = .511 ; R^2 = .261 ; F = 58.328 ; p = .000***$					

* มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ** มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01

*** มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .001

จากตาราง 14 พบว่า ตัวแปรที่ดีที่สุดในการทำนายพฤติกรรมเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้น มี 3 ตัวแปร โดยตัวแปรที่สำคัญมากที่สุด คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง ($\beta = .351, p < .001$) รองลงมา ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง ($\beta = .137, p < .01$) และ การคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม ($\beta = .117, p < .05$) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ เท่ากับ .511 และมีค่ากำลังสองของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ เท่ากับ .261 แสดงว่าตัวแปรทั้ง 3 ตัวสามารถทำนายพฤติกรรมเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นรวมสังกัดฝ่ายการพยาบาลและสังกัดฝ่ายการสนับสนุน ได้ร้อยละ 26.1 อย่างมีสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

2) ปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง และการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนายการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นได้ในกลุ่มย่อยสังกัดฝ่ายการพยาบาลได้

การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนนี้ เป็นการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติ (enter) และแบบเป็นขั้นตอน (stepwise) เพื่อค้นหาตัวแปรพยากรณ์การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง โดยผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอออกเป็น 2 ส่วนดังนี้

2.1 ผลการศึกษาความสามารถปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง และการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนายการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นที่สังกัดฝ่ายการพยาบาล โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติ

ผู้วิจัยได้เสนอผลการศึกษาความสามารถของปัจจัยทางจิต และปัจจัยทางสังคมในการทำนายพฤติกรรมเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นในกลุ่มย่อยที่สังกัดฝ่ายการพยาบาล โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติ ตาราง 15

ตาราง 15 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติ เพื่อศึกษาความสามารถของปัจจัยทางจิต และปัจจัยทางสังคมในการทำนายพฤติกรรมการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นที่สังกัดฝ่ายการพยาบาล

ตัวแปร	<i>b</i>	<i>SE_b</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลัง (ATT)	.151	.055	.170	**2.762	.006
การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลัง (CON)	.323	.064	.392	5.***036	.000
การคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม (THI)	.013	.055	.017	244.	.807
การสนับสนุนทางสังคม (SUP)	.053	.055	.068	962.	.337
$a = 1.493 ; SE_{est.Y} = 389.$					
$R = .546 ; R^2 = .298 ; F = 25.969 ; p = .000***$					

** มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01 *** มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .001

จากตาราง 15 พบว่า ปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลัง การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลัง และการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนายการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นที่สังกัดฝ่ายการพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ เท่ากับ .546 และมีค่ากำลังสองของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ เท่ากับ .298 แสดงว่า ตัวแปรทั้ง 2 ตัว สามารถทำนายพฤติกรรมการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นสังกัดฝ่ายการพยาบาล ได้ร้อยละ 29.8 ทั้งนี้ ตัวแปรที่มีความสำคัญมากที่สุด คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลัง ($\beta = .392, p < .001$) รองลงมา ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลัง ($\beta = .170, p < .01$)

2.2 ผลการศึกษาความสามารถปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง และการคิดแบบปลูกฝังคุณธรรม และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนายการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นที่สังกัดฝ่ายการพยาบาล โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผู้วิจัยได้เสนอผลการศึกษาความสามารถของปัจจัยทางจิต และปัจจัยทางสังคมในการทำนายพฤติกรรมการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นในกลุ่มย่อยที่สังกัดฝ่ายการพยาบาล โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้นตอน ดังตาราง 16

ตาราง 16 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้นตอน เพื่อค้นหาตัวแปรการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังที่ดีที่สุดในการทำนายพฤติกรรมการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นที่สังกัดฝ่ายการพยาบาล

ตัวแปร	<i>b</i>	<i>SE_b</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง (ATT)	.151	.053	.170	2.831**	.005
การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง (CON)	.366	.049	.444	7.416***	.000

$a = 1.598$; $SE_{est.Y} = 0.389$
 $R = .543$; $R^2 = .294$; $F = 51.506$; $p = .000***$

** มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01 *** มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .001

จากตาราง 16 พบว่า ตัวแปรที่ดีที่สุดในการทำนายพฤติกรรมการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้น มี 2 ตัวแปร โดยตัวแปรที่สำคัญมากที่สุด คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง ($\beta = .444$, $p < .001$) รองลงมา ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง ($\beta = .170$, $p < .01$) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ เท่ากับ .543 และมีค่ากำลังสองของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ เท่ากับ .294 แสดงว่าตัวแปรทั้ง 2 ตัว สามารถทำนาย

พฤติกรรมเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นสังกัดฝ่ายการพยาบาล
ได้ร้อยละ 29.4 อย่างมีสำคัญที่ระดับ .001

3) ปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง
การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง
และการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม
สามารถร่วมกันทำนุบำรุงการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้น
ได้ในกลุ่มย่อยสังกัดฝ่ายสนับสนุนได้

3.1 ผลการศึกษาความสามารถปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัว
เป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ
ที่มีพหุพลัง และการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม และปัจจัยทางสังคม ได้แก่
การสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนุบำรุงการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง
ของผู้ใหญ่ตอนต้นในกลุ่มย่อยสังกัดฝ่ายสนับสนุนได้ที่สังกัดฝ่ายการสนับสนุน
โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผู้วิจัยได้เสนอผลการศึกษาศึกษาความสามารถของปัจจัยทางจิต และปัจจัยทางสังคม
ในการทำนุบำรุงพฤติกรรมเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นในกลุ่มย่อย
สังกัดฝ่ายสนับสนุน โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติ ดังตาราง 17

ตาราง 17 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติ เพื่อศึกษาความสามารถของ ปัจจัยทางจิต และปัจจัยทางสังคมในการทำนายพฤติกรรมการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นสังกัดฝ่ายการสนับสนุน

ตัวแปร	<i>b</i>	<i>SE_b</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลัง (ATT)	.005	.074	.004	.064	.949
การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลัง (CON)	.299	.077	.305	3.903***	.000
การคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม (THI)	.134	.056	.161	2.406**	.017
การสนับสนุนทางสังคม (SUP)	.073	.072	.068	1.006	.316
$a = 1.417 ; SE_{est.Y} = 0.392$					
$R = .449 ; R^2 = .202 ; F = 20.705 ; p = .000***$					

** มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01*** มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .001

จากตาราง 17 พบว่าปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลัง การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลัง และการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม สามารถทำนายพฤติกรรมการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นสังกัดฝ่ายการสนับสนุนได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ เท่ากับ .449 และมีค่ากำลังสองของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ เท่ากับ .202 แสดงว่า ตัวแปรทั้ง 2 ตัว สามารถทำนายพฤติกรรมการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นสังกัดฝ่ายการสนับสนุนทั้งนี้ ตัวแปรที่สำคัญมากที่สุด คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพิพลัง ($\beta = .305, p < .001$) รองลงมา ได้แก่ การคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม ($\beta = .161, p < .01$)

3.2 ผลการศึกษาความสามารถปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง และการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนายการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นในกลุ่มย่อยที่สังกัดฝ่ายการสนับสนุน โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผู้วิจัยได้เสนอผลการศึกษาความสามารถของปัจจัยทางจิต และปัจจัยทางสังคมในการทำนายพฤติกรรมการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นในกลุ่มย่อยที่สังกัดฝ่ายการสนับสนุน โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้นตอน ดังตาราง 18

ตาราง 18 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้นตอน เพื่อค้นหาตัวแปรการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังที่ดีที่สุดในการทำนายพฤติกรรมการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นสังกัดฝ่ายการสนับสนุน

ตัวแปร	<i>b</i>	<i>SE_b</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อ การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง (CON)	.334	.063	.341	5.291***	.000
การคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม (THI)	.141	.054	.169	2.623**	.009

$a = 1.576$; $SE_{est.Y} = .391$
 $R = .445$; $R^2 = .198$; $F = 30.548$; $p = .000***$

** มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01 *** มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .001

จากตาราง 18 พบว่า ตัวแปรที่ดีที่สุดในการทำนายพฤติกรรมการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้น มี 2 ตัวแปร โดยตัวแปรที่สำคัญมากที่สุด คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง ($\beta = .341$, $p < .001$) รองลงมา ได้แก่ การคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม ($\beta = .169$, $p < .01$) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ เท่ากับ .445 และมีค่ากำลังสองของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ เท่ากับ .198 แสดงว่าตัวแปรทั้ง 2 ตัว สามารถทำนายพฤติกรรม

การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นสังกัดฝ่ายการสนับสนุน ได้ร้อยละ 19.8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

4) ผลสรุปของการศึกษาความสามารถปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง และการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนายการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นได้ทั้งในกลุ่มรวม และกลุ่มย่อย

เพื่อให้สามารถเข้าใจภาพรวมของผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติ และแบบเป็นขั้นตอน เพื่อค้นหาตัวแปรพยากรณ์การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นที่รวมสังกัดฝ่ายการพยาบาลและสังกัดฝ่ายการสนับสนุน และแยกเป็นกลุ่มย่อยสังกัดฝ่ายการพยาบาลและสังกัดฝ่ายการสนับสนุน มีรายละเอียดดังตาราง 19

ตาราง 19 สรุปผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติและแบบเป็นขั้นตอน เพื่อค้นหาตัวแปรที่ส่งผลต่อการทำนายพฤติกรรมการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้น

กลุ่มตัวอย่าง	วิธีการ	β				%การ ทำนาย
		ATT	CON	THI	SUP	
สังกัดฝ่ายการพยาบาลและ	Enter	**140.	**325.	**108.	.049	26.2
สังกัดฝ่ายการสนับสนุน	Stepwise	**137.	**351.	**117.	-	26.1
สังกัดฝ่ายการพยาบาล	Enter	**170.	**392.	.017	.068	29.8
	Stepwise	**170.	**444.	-	-	29.4
สังกัดฝ่ายการสนับสนุน	Enter	.004	**305.	**161.	.068	20.2
	Stepwise	-	**341.	**169.	-	19.8

* มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ** มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01

จากตาราง 19 พบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลเด่นชัดต่อการทำนาย พฤติกรรมการเตรียมตัว เป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นร่วมสังกัดฝ่ายการพยาบาล และสังกัดฝ่ายการสนับสนุน ทั้งวิธีการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติและแบบเป็นขั้นตอน คือ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง การรับรู้ความสามารถของตนเอง ต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง และการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม

ตัวแปรที่มีอิทธิพลเด่นชัดต่อการทำนาย พฤติกรรมการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นสังกัดฝ่ายการพยาบาล ทั้งวิธีการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติและแบบเป็นขั้นตอน คือ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง และการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง

ตัวแปรที่มีอิทธิพลเด่นชัดต่อการทำนาย พฤติกรรมการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นสังกัดฝ่ายการสนับสนุน ทั้งวิธีการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติ และแบบเป็นขั้นตอน คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง และการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่องปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมของผู้ใหญ่ตอนต้น : กรณีศึกษาบุคลากรในโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์ สมมติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

ความสำคัญของงานวิจัย

ทำให้ทราบอำนาจในการทำนายพฤติกรรมเจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม การคิดแบบปลูกฝังคุณธรรมและการสนับสนุนทางสังคม และทำให้ทราบถึงตัวแปรทำนายที่มีความสำคัญกับพฤติกรรมเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมของผู้ใหญ่ตอนต้น สำหรับการพัฒนาหรือส่งเสริม ตลอดจนเป็นประโยชน์ในเชิงนโยบายและการนำไปใช้ให้แก่ผู้บริหารและผู้ที่เกี่ยวข้องกับโรงพยาบาลเพื่อใช้ในการส่งเสริมการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพ และมีความสุขในการดำเนินชีวิตให้แก่บุคลากรของโรงพยาบาล

สมมติฐานในการวิจัย

1. ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีการทำงานในสังกัดฝ่ายการพยาบาล จะมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสูงกว่าสังกัดฝ่ายสนับสนุน
2. ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีรายได้เหลือเก็บจะมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสูงกว่ากลุ่มที่มีรายได้มีความเพียงพอ และรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย
3. ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัวจะมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่มีผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัว
4. ปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ และการคิดแบบปลูกฝังคุณธรรม และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนายการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมของผู้ใหญ่ตอนต้นได้ทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยตามลักษณะงาน

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้คือ บุคลากรในโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 30-40 ปี จำนวน 790 คน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างคือ บุคลากรในโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 30-40 ปี จำนวน 500 คน งานวิจัยนี้ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (stratified random sampling) ตามสายงาน ได้แก่ สังกัดฝ่ายการพยาบาล 250 คน และสังกัดฝ่ายสนับสนุน 250 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยแบบวัด 6 ฉบับ คือ

1.แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ ลักษณะการทำงาน ความคิดเห็นเกี่ยวกับความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือน และการมีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในครอบครัว

2. แบบสอบถาม“การเตรียมตัวและความพร้อมของฉัน” วัดตัวแปรการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง จำนวน 36 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี จำนวน 12 ข้อ โดยมีอำนาจจำแนกระหว่าง .218-.731 และมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแบบแอลฟาเท่ากับ .798 ตอนที่ 2 ด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม จำนวน 9 ข้อ โดยมีอำนาจจำแนกระหว่าง .264-.523 และมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแบบแอลฟาเท่ากับ .711 และตอนที่ 3 ด้านการมีหลักประกันที่มั่นคง จำนวน 15 ข้อ โดยมีอำนาจจำแนกระหว่าง .218-.478 และมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแบบแอลฟาเท่ากับ .782

3. แบบสอบถาม “ความคิดความรู้สึกรู้สึกของฉัน” วัดตัวแปรเจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง จำนวน 42 ข้อ โดยมีอำนาจจำแนกระหว่าง .307-.772 และมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแบบแอลฟาเท่ากับ .935

4. แบบสอบถาม “ความมั่นใจของฉัน” วัดตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง จำนวน 37 ข้อ โดยมีอำนาจจำแนกระหว่าง .302-.778 และมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแบบแอลฟาเท่ากับ .936

5. แบบสอบถาม “การคิดของฉัน” วัดตัวแปรการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม จำนวน 8 ข้อ โดยมีอำนาจจำแนกระหว่าง .608-.751 และมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแบบแอลฟาเท่ากับ .892

6. แบบสอบถาม “สังคมรอบตัวฉัน” วัดตัวแปรการสนับสนุนทางสังคม ในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมเสี่ยง จำนวน 45 ข้อ โดยมีอำนาจจำแนกระหว่าง .461-837 และมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแบบแอลฟาเท่ากับ .972

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยดำเนินการเป็นลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการเสนอเค้าโครงการวิจัยต่อคณะกรรมการจริยธรรม การวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขออนุมัติการทำวิจัย ทั้งนี้ การวิจัยนี้ ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เมื่อวันที่ 28 มกราคม พ.ศ. 2564 ใบรับรองอนุมัติโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G- 348/2563E

2. หลังจากได้รับการอนุมัติการทำวิจัย ผู้วิจัยติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเสนอเรื่องขอความอนุเคราะห์ในการเข้าเก็บรวบรวมข้อมูล ในโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง

3. ผู้วิจัยติดต่อผู้บริหารโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งเพื่อขอความอนุเคราะห์ ในการเข้าเก็บรวบรวม

4. ผู้วิจัยติดต่อผู้จัดการแผนกต่างๆ ในโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเข้าเก็บรวบรวม

5. ผู้วิจัยเข้าพบและแนะนำตัวกับกลุ่มตัวอย่าง ทำการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการ วิจัยและขอความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัย พร้อมทั้งมอบใบแสดงความยินยอมในการเข้าร่วม วิจัยให้แก่กลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งชี้แจงถึงการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัยว่าข้อมูลที่ได้ จะถูกเก็บเป็นความลับผลการวิจัยจะออกมาในภาพรวมเท่านั้น ผู้วิจัยไม่สามารถสืบค้นเจาะจง ถึงผู้ตอบแบบสอบถาม จึงไม่มีผลกระทบใดๆต่อผู้ตอบแบบสอบถาม รวมทั้งผู้ร่วมวิจัยมีสิทธิ ที่จะตอบหรือไม่ตอบแบบสอบถามก็ได้ และผู้ร่วมวิจัยสามารถถอนตัวออกจากการวิจัย ได้ตลอดเวลา

6. ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการแจกแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งอธิบายวิธีการตอบแบบสอบถามโดยละเอียดและเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมวิจัยซักถาม สิ่งที่ไม่เข้าใจ

7. ผู้วิจัยทำการเก็บแบบสอบถาม พร้อมทั้งตรวจสอบความสมบูรณ์ ของแบบสอบถามเพื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์ผลต่อไป

สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

1. จากการเปรียบเทียบการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีคุณลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ ลักษณะการทำงาน ความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือน และการมีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในครอบครัว พบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีการทำงานในสังกัดฝ่ายการพยาบาลมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังสูงกว่าสังกัดฝ่ายการสนับสนุนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีรายได้เหลือเก็บ มีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังมากกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แต่ไม่พบว่าแตกต่างจากกลุ่มผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีรายได้เพียงพอกับค่าใช้จ่าย และผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัวจะมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังสูงกว่ากลุ่มที่ไม่มีผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01

2. ตัวแปรที่มีอิทธิพลเด่นชัดต่อการทำนายพฤติกรรมกรรมการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นรวมสังกัดฝ่ายการพยาบาลและสังกัดฝ่ายการสนับสนุน ทั้งวิธีการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ แบบปกติ และแบบเป็นขั้นตอน (Enter and Stepwise multiple regression analysis) คือ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังที่มีพหุพลังการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังที่มีพหุพลัง และการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม อีกทั้งพบว่า ทั้งการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ แบบปกติ และแบบเป็นขั้นตอน (Enter and Stepwise multiple regression analysis) ให้ค่า % การทำนายใกล้เคียงกัน คือ 26.2 และ 26.1 ตามลำดับ

ตัวแปรที่มีอิทธิพลเด่นชัดต่อการทำนายพฤติกรรมกรรมการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นสังกัดฝ่ายการพยาบาล ทั้งวิธีการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติ และแบบเป็นขั้นตอน (Enter and Stepwise multiple regression analysis) คือ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง และการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง อีกทั้งพบว่า ทั้งการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติ และแบบเป็นขั้นตอน (Enter and Stepwise multiple regression analysis) ให้ค่า % การทำนายใกล้เคียงกัน คือ 29.8 และ 29.4 ตามลำดับ

ตัวแปรที่มีอิทธิพลเด่นต่อการทำนายพฤติกรรมเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมของผู้ใหญ่ตอนต้นสังกัดฝ่ายการสนับสนุน ทั้งวิธีการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติ และ แบบ เป็น ขั้นตอน (Enter and Stepwise multiple regression analysis) คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม และการคิดแบบปลูกฝังคุณธรรม อีกทั้งพบว่า ทั้งการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติ และ แบบ เป็น ขั้นตอน (Enter and Stepwise multiple regression analysis) ให้ค่า % การทำนายใกล้เคียงกัน คือ 20.2 และ 19.8 ตามลำดับ

อภิปรายผลการวิจัย

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีการทำงานในสังกัดฝ่ายการพยาบาล จะมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสูงกว่าสังกัดฝ่ายสนับสนุน

ผลการวิเคราะห์ พบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีการทำงานในสังกัดฝ่ายการพยาบาล มีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสูงกว่าสังกัดฝ่ายการสนับสนุน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เนื่องจากผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีการทำงานในสังกัดฝ่ายการพยาบาล ส่วนใหญ่ประกอบวิชาชีพพยาบาล ผู้ช่วยแพทย์ ผู้ช่วยพยาบาล จะมีการเข้าถึงให้การรักษา แก่ผู้ป่วยกลุ่มผู้สูงอายุมากกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีการทำงานในสังกัดฝ่ายการสนับสนุน เนื่องจากผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีการทำงานในสังกัดฝ่ายการพยาบาลนั้นเป็นบุคลากรด้านหน้าโดยตรง ที่ให้บริการการรักษา มีองค์ความรู้ และการรับรู้ถึงอาการหรือสภาวะของโรคภัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ นำไปสู่การตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม ผลการวิจัยดังกล่าวยังสอดคล้องกับวรรณรา ชื่นวัฒนา และ ชูชีพ เปียदनอก (2555) ได้ทำการศึกษาการรับรู้ และการเตรียมตัวเพื่อการเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรไทยก่อนวัยสูงอายุ โดยเป็นประชากรไทยที่มีอายุ 50-59 ปี จำนวน 1,620 คน ที่มาจากภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ของประเทศไทย แบ่งเป็นภาคละ 4 จังหวัด ผลการศึกษา พบว่าประสบการณ์การดูแลผู้สูงอายุ ประสบการณ์การทำงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ และภาระในการดูแลบุคคลอื่นมีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวของผู้สูงอายุและสอดคล้องกับงานวิจัยของดลนภา ไชยสมบัติ (2561) ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรวัยก่อนสูงอายุที่มีอายุระหว่าง 50-59 ปี พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลในเรื่องการประกอบอาชีพมีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวของผู้สูงอายุ

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีรายได้เหลือเก็บจะมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังสูงกว่ากลุ่มที่มีรายได้ไม่เพียงพอ และรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย

ผลการวิเคราะห์ พบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีรายได้เหลือเก็บมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังมากกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่ไม่แตกต่างจากผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีรายได้เพียงพอกับค่าใช้จ่าย รายได้ที่เหลือเก็บในแต่ละเดือนนั้นเป็นดัชนีชี้วัดที่นำไปสู่การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังที่ดีในอนาคต หากมีรายได้เหลือเก็บในแต่ละเดือนมาก นำไปสู่ความสามารถในการวางแผนอนาคตในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ประกันชีวิต ประกันออมทรัพย์ หรือทรัพย์สินที่อาจเป็นสวัสดิการช่วยเหลือดูแลตัวเองในอนาคต ดังนั้นจึงสนับสนุนผลการวิจัยในครั้งนี้ว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีรายได้เหลือเก็บมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังสูงกว่ากลุ่มที่มีรายได้ไม่เพียงพอเพียงกับค่าใช้จ่าย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของดลนภา ไชยสมบัติ (2561) พบว่า รายได้มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวของผู้สูงอายุ

สำหรับผลการวิจัยในครั้งนี้ที่ไม่พบความแตกต่างของการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังกันในกลุ่มผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีรายได้เหลือเก็บกับกลุ่มที่มีรายได้เพียงพอกับค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือน อาจเป็นไปได้ว่ากลุ่มที่มีรายได้ที่มีความเพียงพอกับค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนการใช้จ่ายอาจเป็นการลงทุน(แบบผ่อนชำระ)ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ประกันออมทรัพย์ หรือสินทรัพย์อื่น ๆ ที่นำไปสู่การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง ทำให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มนี้เป็นผู้ที่มีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังไม่แตกต่างกันซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสำนักงานสถิติแห่งชาติกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม (2560) ที่พบว่า ปัจจัยที่นำไปสู่พหุพลังมีสาเหตุสำคัญมาจากความเพียงพอของรายได้ อีกทั้งการมีรายได้ที่เพียงพอของผู้สูงอายุ จะส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเพื่อนำไปสู่การมีพหุพลัง

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัวจะมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังสูงกว่ากลุ่มที่ไม่มีผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัว

ผลการวิเคราะห์ พบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัวจะมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังสูงกว่ากลุ่มที่ไม่มีผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้อาจเป็นไปได้ว่าการมีผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัว มีความใกล้ชิดกับผู้สูงอายุในทุก ๆ วัน ทำให้ผู้ใหญ่ตอนต้นทราบถึงพฤติกรรมหรือลักษณะนิสัยของผู้สูงอายุ ตลอดจนเรื่องสุขภาพร่างกาย โรคภัยไข้เจ็บ นำไปสู่ความตระหนักการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวรรณรา ชื่นวัฒนา และ ชูชีพ เปียदनอก (2555)

ที่พบว่า ประสพการณ์การดูแลผู้สูงอายุ ประสพการณ์การทำงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ และภาวะในการดูแลบุคคลอื่นมีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวของผู้สูงอายุ และภคภัทร พิษิตกุลธรรม (2562) ที่พบว่า การมีผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 4 ปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง และการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนุบำรุงการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นได้ทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยตามลักษณะงาน

จากผลการวิจัยจะพบว่า ปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง และการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม สามารถร่วมกันทำนุบำรุงพฤติกรรมเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยสังกัดฝ่ายการพยาบาล และสังกัดฝ่ายการสนับสนุนด้วยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติได้ 26.2%, 29.8% และ 20.2% ตามลำดับ และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนได้ 26.1%, 29.4% และ 19.8% ตามลำดับ ซึ่งจะสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของ Bandura (1996) อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2562) ที่เชื่อว่าพฤติกรรมของคนเรานั้นไม่ได้เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อมแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่จะต้องมีปัจจัยส่วนบุคคลร่วมด้วย และการร่วมของปัจจัยส่วนบุคคลนั้นจะต้องร่วมกันในลักษณะที่กำหนดซึ่งกันและกัน กับปัจจัยทางด้านพฤติกรรมและปัจจัยสภาพแวดล้อม

จากผลของการวิจัยจะพบว่า ทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยตามลักษณะการทำงานของสังกัดฝ่ายการพยาบาล และสังกัดฝ่ายการสนับสนุนจะมีปัจจัยทางจิตที่เป็นตัวแปรสำคัญต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังมากกว่าปัจจัยทางสังคม

จากผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยทางจิต ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ เป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลมากที่สุดสำหรับกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย เนื่องจากการวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังจะเป็นการประเมินถึงความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองต่อการจัดทำไว้ก่อนอายุ 60 ปี ในเรื่องสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี การมีส่วนร่วมทางสังคม และการมีหลักประกันที่มั่นคงเพื่อให้พร้อมกับการเป็นผู้สูงอายุในอนาคตจึงทำให้เห็นว่าถ้าผู้ใหญ่ตอนต้นมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังทั้งในด้านสุขภาพร่างกาย

และจิตใจที่ดี การมีส่วนร่วมทางสังคม และการมีหลักประกันที่มั่นคงที่เพิ่มมากขึ้นก็จะทำให้ การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังเพิ่มมากขึ้นด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาดังเช่น ของ Strecher (1986) ได้ศึกษาถึงบทบาทของการรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีอิทธิพล ต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้สูงอายุ พบว่า ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการแสดงออก ทางพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุนั้น ได้แก่ ปัจจัยการรับรู้ความสามารถของตนเองการเตรียมตัว เป็นผู้สูงอายุ นงเยาว์ มีเทียน (2561) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพหุพลัง ของผู้ใหญ่วัยกลางคนในชุมชนเขตกิ่งเมือง ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพหุพลัง รวมถึงกนกอร เนตรชู (2562) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พหุพลังสามารถร่วมกันทำนาย พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พหุพลังของผู้สูงอายุได้

ปัจจัยทางจิตที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังรองลงมา คือ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง เป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อการทำนาย การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นได้ทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย สังกัดการพยาบาล โดยผู้วิจัยได้วัดในด้านของการรู้คิดเชิงประเมินค่า และความรู้สึก ที่มีต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังจึงทำให้เห็นว่าถ้าผู้ใหญ่ตอนต้น มีการรู้คิดเชิงประเมินค่า และความรู้สึกที่มีต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังในทางบวก ที่เพิ่มมากขึ้นจึงทำให้การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังเพิ่มมากขึ้นด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยที่ผ่านมาของดลนภา ไชยสมบัติ (2561) ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ ต่อการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรวัยก่อนสูงอายุที่มีอายุระหว่าง 50-59 ปี พบว่า ทักษะคิดต่อการเข้าสู่วัยสูงอายุสามารถร่วมกันทำนายการเตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ และอวิษฐา จงอุดมสุข (2560) ที่พบว่า เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุสามารถ ทำนาย การสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัย สูงอายุ ของ ผู้ใหญ่ วัย กลาง คน ได้ และFranklin and Mohammad (2021) ที่พบว่าเจตคติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติตน เกี่ยวกับวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีของผู้ใหญ่ตอนต้นในอัลนามีสประเทศซาอุดีอาระเบีย แต่อย่างไรก็ ตามไม่พบว่า เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังเป็นตัวแปรสำคัญที่มีอิทธิพล ต่อพฤติกรรมการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังในกลุ่มสังกัดฝ่ายการสนับสนุน

ปัจจัยทางจิตที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังอีกตัวแปรหนึ่ง คือ การคิดแบบปลูกฝังคุณธรรม หรือการคิดแบบเร้ากุศล เป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อการทำนาย การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นได้ทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย

สังกัดฝ่ายสนับสนุนซึ่งเป็นการวัดความสามารถของบุคคลในการชักนำความคิดจากสถานการณ์ที่เผชิญให้เป็นไปในทางที่ดีงาม เป็นประโยชน์ และเป็นไปตามความเป็นจริง จึงทำให้เห็นว่า ถ้าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีการคิดแบบปลูกฝังคุณธรรมเพิ่มมากขึ้นก็จะทำให้การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุคุณพลังเพิ่มมากขึ้นด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาที่พบว่า การคิดแบบปลูกฝังคุณธรรมช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและมีความสุข (พระครูพิสนธิ์สิทธิการ (อรุณ ธรรมวโร), 2561; สมพร วัชรศิลป์, 2560) และ Jung et al. (2007) พบว่า การคิดบวกสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตของประชากรเกาหลีได้ แต่เมื่อผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ในกลุ่มย่อยจะพบว่า การคิดแบบปลูกฝังคุณธรรม หรือการคิดแบบเร้ากุศลจะมีความสำคัญเฉพาะในกลุ่มสังกัดฝ่ายสนับสนุนซึ่งเป็นกลุ่มเจ้าหน้าที่ที่ทำงานทางด้านการเงิน การบัญชี การตลาด เวชสถิติ คอมพิวเตอร์ พนักงานเวรเปล เป็นต้น

ส่วนปัจจัยที่ไม่มีผลต่อการทำนายการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุคุณพลังทั้งกลุ่มรวม และกลุ่มย่อย ซึ่งเป็นปัจจัยทางสังคม คือ การสนับสนุนทางสังคม ทั้งนี้อาจเป็นไปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครซึ่งเป็นเมืองหลวงมีลักษณะต่างคนต่างอยู่ ต้องมีความรับผิดชอบในตัวเอง เพื่อให้ตนเองมีความอยู่รอดปลอดภัย ดังนั้นจึงมีลักษณะช่วยเหลือพึ่งพาตัวเองสูง ประกอบกับกลุ่มที่ศึกษาเป็นผู้ใหญ่ตอนต้นซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีความสามารถในการเรียนรู้ มีความจำที่ดี และมีความสามารถในการแก้ปัญหา ตลอดจนสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี ผู้ใหญ่ตอนต้นคือช่วงเวลาแห่งความสำเร็จ โดย มัก ปร ะ ส บ ค ว า ม ส ำ เ ร ็จ ส ู ง ส ู ด ใน ช ่ว ง อ า ย ุ 30-39 ปี (ประณต คำจิณ, 2549a; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553; สุชา จันทน์เอม, 2542) ด้วยลักษณะดังกล่าวข้างต้นอาจส่งผลให้ปัจจัยการสนับสนุนทางสังคม จึงไม่อาจมีอิทธิพลต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุคุณพลัง ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของกนกอร เนตรฐ (2562) ที่ศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พหุคุณพลังของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร พบว่าการสนับสนุนจากสังคมเป็นตัวแปรหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พหุคุณพลังของผู้สูงอายุ ทั้งนี้อาจเป็นไปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นคนละช่วงวัยกัน ซึ่งงานวิจัยดังกล่าวศึกษากับผู้สูงอายุ ทั้งนี้เมื่อพิจารณาพัฒนาการของผู้สูงอายุจะพบว่า ผู้สูงอายุมีพัฒนาการทางสภาพร่างกายที่เสื่อมลงและมีโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ และมักมีสภาวะทางอารมณ์เหงา รู้สึกไม่เห็นคุณค่าในตนเอง และน้อยใจคนที่ตนรัก (ประณต คำจิณ, 2549a) และทางด้านสังคมมีการลดสถานภาพ บทบาทจากการทำงาน รวมทั้งรายได้ที่ลดลง (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) ดังนั้นการมีพหุคุณพลังในผู้สูงอายุ

จึงจำเป็นจะต้องพึ่งพาผู้อื่นหรือมีผู้ดูแลช่วยเหลือ ปัจจัยทางด้านการสนับสนุนทางสังคม จึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤติกรรมของผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยที่พบว่า กลุ่มบุคลากรที่ทำงานสังกัดฝ่ายการสนับสนุนจะมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมน้อยกว่ากลุ่มบุคลากรที่ทำงานสังกัดฝ่ายการพยาบาล กลุ่มที่มีรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายจะมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมน้อยกว่ากลุ่มที่มีรายได้เหลือเก็บ และกลุ่มที่มีรายได้เพียงพอกับค่าใช้จ่าย กลุ่มที่ไม่มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในครอบครัวมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมน้อยกว่ากลุ่มที่มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในครอบครัว กลุ่มเหล่านี้เป็นกลุ่มที่โรงพยาบาลเอกชนควรให้ความสำคัญในการช่วยเหลือหรือส่งเสริมให้มีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม

2. จากผลการวิจัยนี้ พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม เป็นตัวแปรสำคัญต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมทั้งในกลุ่มรวม และกลุ่มย่อยตามลักษณะการทำงาน ดังนั้นโรงพยาบาลควรเน้นที่การส่งเสริมการจัดกิจกรรม โครงการ หรือการจัดสวัสดิการที่เสริมสร้างความเชื่อมั่นของบุคลากรจึงจะสามารถเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมทั้งในด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี การมีส่วนร่วมทางสังคม และการมีหลักประกันที่มั่นคงได้ เช่น การจัดกิจกรรมออกกำลังกายหลังเลิกงาน การจัดกิจกรรมที่เสริมสร้างการออมเงินไว้ใช้ในยามสูงอายุ การจัดสรรเวลาที่เหมาะสมให้บุคลากรสามารถทำกิจกรรมทางสังคมตามความสนใจของตนเองได้ ก็จะช่วยให้นักการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมได้

3. จากผลการวิจัยพบว่า เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม เป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลในกลุ่มสังกัดฝ่ายการพยาบาล ดังนั้นหากโรงพยาบาลต้องการส่งเสริมเฉพาะกลุ่มนี้ ควรเน้นการจัดกิจกรรมโครงการที่เอื้อต่อการมีพฤติกรรมดีโดยประชาสัมพันธ์ให้นักการเห็นประโยชน์หรือเห็นคุณค่าของกิจกรรมที่โรงพยาบาลจัดและมีลักษณะของการชักชวนให้สมัครใจเข้าร่วม เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

4. จากผลการวิจัยพบว่า การคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม หรือการคิดแบบเร้ากุศล เป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลในกลุ่มสังกัดฝ่ายการสนับสนุน ดังนั้นหากโรงพยาบาลต้องการส่งเสริมเฉพาะกลุ่มนี้ควรเน้นการจัดกิจกรรมโครงการที่ส่งเสริมการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม หรือการคิดแบบเร้ากุศล เพื่อให้นักการเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆที่อาจจะไม่พึงพอใจ

สามารถที่จะคิดเห็นตามความเป็นจริงและชักนำความคิดของตนให้เป็นประโยชน์จากสถานการณ์นั้นๆได้เป็นการลดความทุกข์ หรือความเครียดทางใจ มีสติในการแก้ปัญหาต่อไป ซึ่งการมีจิตใจที่ดีเป็นด้านหนึ่งของการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) จากผลการวิจัยนี้ พบว่า ปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ และการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม มีค่าอำนาจการทำนายในกลุ่มรวมร้อยละ 26.2 อีกทั้งในกลุ่มย่อยสังกัดฝ่ายการพยาบาล และสังกัดฝ่ายการสนับสนุน พบว่ามีค่าอำนาจการทำนายในกลุ่มร้อยละ 29.8 และ 20.2 ตามลำดับ จึงควรทำการศึกษปัจจัยอื่นเข้ามาเพิ่มเติม

2) จากผลที่พบว่าเจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพเป็นตัวแปรสำคัญในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยที่สังกัดฝ่ายการพยาบาล ส่วนการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรมเป็นตัวแปรสำคัญในกลุ่มรวมและในกลุ่มย่อยสังกัดฝ่ายการสนับสนุน อาจนำตัวแปรดังกล่าวไปศึกษาเพิ่มเติมในกลุ่มที่มีลักษณะการทำงานที่คล้ายคลึงกัน

3) ศึกษาเชิงทดลอง หรือการสร้างโปรแกรมที่ส่งเสริมการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ โดยใช้ตัวแปรปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ และการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม

บรรณานุกรม

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bernard, L. C. (1994). *Health Psychology*. Fort Worth: Harcourt Brace College.
- Brown, M. A. (1986). Social support, stress, and health: A comparison of expectant mothers and fathers. *Nursing Research*, 35(2), 72-76.
- Caplan, G. (1974). *Support Systems and Community Mental Health*. New York: Behavioral Publications.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 300-314.
- Duba, T. (2016). Socio Economic Determinants of Happiness of the Elderly. *International Journal of Injury Control and Safety Promotion*, 25(1), 65-69.
- Evans, R. W. (1988). A Dream Unrealized: A Brief Look at the History of issue unturned approaches. *The Social Studies*, 80(4), 178-184.
- Franklin, M. S. W. S., & Mohammad, E. E. H. (2021). Knowledge, Attitude and Practice of Adolescence and Early Adulthood on Healthy Lifestyle: A Cross Sectional Study in Al-Namas, Saudi Arabia.
- Gibson, J. L. (2000). *Organizations Behavior* (7th ed.). Boston: Irwin.
- Hair, e. a. (2010). *Multivariate Data Analysis: A Global Perspective*.
- Jacobson, D. E. (1986). Types and timing of social support. *Journal of health and Social Behavior*, 27, 250-264.
- Jung, J. Y., Oh, Y. H., Oh, K. S., Suh, D. W., Shin, Y. C., & Kim, H. J. (2007). Positive-thinking and life satisfaction amongst Koreans. *Yonsei medical journal*, 48(3), 371-378.
- Maibach, E., & Murphy, D. A. (1995). Self-efficacy in healt promotion research and practice : Conceptualization and measurement. *Health Education Research*, 10, 37-50.

- Parker, S. K. (1998). Enhancing role breadth self-efficacy: the roles of job enrichment and other organizational interventions. *Journal of Applied Psychology*, 83(6), 835-852.
- Pilisuk, M. (1982). *Delivery of Social Support: The Social Innovation*. American Journal: Orthopsychiatry.
- Strecher, V. J. (1986). The Role of Self-Efficacy in Achieving Elderly's Health Behavior Change. *Journal of Health Education Quarterly*, 13(1), 73-92.
- World Health Organization. (2002). *Active ageing: A policy framework (No. WHO/NMH/NPH/02.8)*. Geneva: World Health Organization.
- เกรียงศักดิ์ ช่อเลี่ยม. (2554). คุณภาพ ชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุไทย. วารสารควบคุมโรค, 37(3), 222-228.
- เอก ธนะสิริ. (2550). ชีวิตนันทนาการและพิตดาร์ยนิ่ง. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น.
- ไพรัช บวรสมพงษ์. (2553). จิตวิทยาสังคม : เอกสารประกอบการสอน วิชา สค 331. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสังคมวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กนกอร เนตรฐ. (2562). ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พัฒนาพลังของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร. วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, 11(2), 98-116.
- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2562). เติมน้ำเต๋รียมพร้อมก่อนสูงวัย. กรุงเทพฯ: กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ.
- กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2562). สถิติผู้สูงอายุ. Retrieved from สืบค้นจาก <http://www.dop.go.th/th/know/1/239>
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2560). จำนวนการฆ่าตัวตาย พ.ศ. 2540-2559. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กัตติกา ธนะขำ. (2556). การพัฒนาและทดสอบคุณภาพแบบประเมินการสูงวัยอย่างมีศักยภาพสำหรับประชาชนไทย. (การพยาบาล (หลักสูตรนานาชาติ)). มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2553). แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564). กรุงเทพฯ: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- งามตา วานิชานนท์. (2535). จิตวิทยาสังคม (พิมพ์ครั้งที่ 2 ed.). กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรม

ศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

ฉัตรชัย เสนแสน. (2554). อิทธิพลของกัลยาณมิตร โยนิโสมนสิการ ความเชื่อในกุศลกรรมบถ 10 ที่มีต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. (ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

ชนัญญา ปัญจพล. (2558). การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (ส่วนกลาง). (สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.

ชลธิดา ศรภักดี. (2558). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 35 จังหวัดลำพูน: การศึกษาบนฐานของพุทธธรรม. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

ญาดา อัจจิกุล. (2560). ความสัมพันธ์ระหว่างความมีกัลยาณมิตรกับการให้อภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนแห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานคร. วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์, 32(3), 39-49.

ดลนภา ไชยสมบัติ. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรวัยก่อนสูงอายุ. วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข, 3(29), 131-143.

ดวงเดือน รัตนะมงคลกุล. (2558). ภาพสุขภาพของผู้สูงอายุผ่านมุมมองพหุพลังในชุมชนจังหวัดนครนายก. *Journal of Medicine and Health Sciences*, 22(2), 48-60.

ทยณัฐ ขวนไชยสิทธิ์. (2555). รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของครูโรงเรียนเอกชน จังหวัดนนทบุรี. (ทุนอุดหนุนการวิจัยจากงบประมาณแผ่นดินประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2554). สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, กรุงเทพฯ.

นงเยาว์ มีเทียน. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมของผู้ใหญ่วัยกลางคนในชุมชนเขตกิ่งเมือง. *Journal of Nursing Science and Health*, 41(1), 47-55.

นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2553). ชุดวิชา 21701 การวิจัยหลักสูตรและการเรียนการสอน หน่วยที่ 7 การศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง และหน่วยที่ 10 สถิติวิเคราะห์เชิงปริมาณ: สถิติบรรยายและสถิติพหุคูณ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

นิโรธ ทองธรรมชาติ. (2557). วิธีชีวิตและสภาวะการณปัจจุบันในสังคมเมือง. (ปริญญาศิลปมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรุงเทพฯ.

- นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม. (2524). จิตวิทยาสังคม. ภูเก็ต: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว วิทยาลัยครู ภูเก็ต.
- นิพัฐพนธ์ แสงด้วง. (2559). รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมอาสา ที่ส่งผลต่อการคง อยู่ในการทำงานอาสาของบุคลากรเกษียณอายุ ในมหาวิทยาลัยภาครัฐ 1 วารสารพฤติกรรม ศาสตร์เพื่อการพัฒนา, 8(2), 133-150.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2550). คู่มือผู้สูงอายุ : ฉบับเตรียมตัวก่อนสูงอายุ (เตรียมตัวก่อนเกษียณการงาน). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2560). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2560. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เด็อนตุลา จำกัด.
- ประณต คำฉิม. (2549a). จิตวิทยาพัฒนาการ : เอกสารคำสอนวิชา จต 221. กรุงเทพฯ: ภาควิชา จิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประณต คำฉิม. (2549b). ปัจจัยด้านพฤติกรรมการเรียนรู้และการสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตคณะมนุษยศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (ได้รับ ทุนอุดหนุนจากงบประมาณเงินรายได้มหาวิทยาลัย ประจำปี 2548). มหาวิทยาลัยศรีนคริน ทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2520). ทศนคติ การวัด การเปลี่ยนแปลง และพฤติกรรมอนามัย. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. (2543). การบริหารงานวิชาการ. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี.
- ปาริชาติ ญาตินิยม. (2560). การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพของพยาบาลใน โรงพยาบาลตติยภูมิแห่งหนึ่ง. วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ, 40(4), 50-59.
- ผจงจิต อินทสุวรรณ, ง. ว., ดวงเดือน ศาสตร์ภัทร, อ้อมเดือน สดมณี และ อุษา ศรีจินดารัตน์, (2546). ศึกษาการวิจัยและพัฒนาพฤติกรรมกรบิโรคด้วยปัญญาของเยาวชนไทยที่เป็น นิสิตปริญญาตรีในกรุงเทพมหานคร. (ทุนอุดหนุนการวิจัยเงินงบประมาณแผ่นดิน 2546- 2547). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- พระครูพิศลย์สิทธิการ (อรุณ ธรรมวโร). (2561). ศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของ ผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี (ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (ป. อ. ปยุตโต). (2556). โยนิโสมนสิการ วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม (พิมพ์แยก เล่มเฉพาะบท ครั้งที่ 24 ed.). จังหวัดนครปฐม: วัดญาณเวศกวัน.
- พระพิทักษ์ อริยปุตโต (บุญทอง). (2561). การสอนแบบโยนิโสมนสิการวิชาพระพุทธศาสนา นักเรียน

- มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดแม่เคย จังหวัดอุดรธานี วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์, 5(1), 115-121.
- พัฐปริดา จันกลิ่น. (2556). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การซึมซับจากวัฒนธรรมสังคมและความไม่พอใจในรูปลักษณ์ กับเจตนาที่จะออกกำลังกาย. (ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ภาคัทธ พิชิตกุลธรรม. (2562). ปัจจัยทำนายการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประชาชนในชุมชนเขตอำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 27(1), 89-99.
- มธุริน วรศักดิ์. (2550). ปัจจัยทางชีวสังคม ทิศนิตต่อการเกษียณอายุ และบุคลิกภาพกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน : ศึกษาเฉพาะกรณี พนักงานสายปฏิบัติการ ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่. (ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ราชบัณฑิตสถาน. (2554). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 5 ธันวาคม 2554. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- วรรณรา ชื่นวัฒนา และ ชูชีพ เปียคนอก. (2555). การรับรู้และการเตรียมตัวเพื่อการเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรไทยก่อนวัยสูงอายุ. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยปทุมธานี, 4(2), 197-208.
- วันชัย แก้วสุมาลี. (2552). ความเชื่อ ทศนคติ และพฤติกรรมเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานของบุคคลทำงานวัยผู้ใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร. (ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- วิภาณันท์ ม่วงสกุล. (2558). การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังด้วยแนวคิดพัฒนาพลัง. วารสารวิจัยสังคม, 38(2), 93-112.
- วิลาลักษณ์ ชั่ววัลลี. (2543). ผลของรางวัลภายนอกและการรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีต่อแรงจูงใจภายในของนักเรียน. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (พิมพ์ครั้งที่ 9 ed.). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริพร พุทธรังษี. (2558). การสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์ในศตวรรษที่ 21. วารสารพยาบาลทหารบก, 16(2), 8-14.

- ศุภเจตน์ จันทร์สาส์น. (2555). พฤติพลังของผู้สูงอายุไทย การปันผลทางประชากร และโอกาสทางเศรษฐกิจของประเทศไทยในสังคมสูงวัย. วารสารศรีนครินทร์วิโรฒวิจัยพัฒนา สาขามนุษยศาสตร์และสังคมสงเคราะห์, 4(7), 201-214.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2562). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม (พิมพ์ครั้งที่ 9 ed.). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมพร วัชรศิลป์. (2560). ศึกษารูปแบบวิธีคิดเชิงพุทธเพื่อปลูกเร้ากุศลในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพยาบาลวิชาชีพ วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, 13(ฉบับพิเศษ เล่ม3), 67-79.
- สร้อยตระกูล อรรถมานะ. (2553). พฤติกรรมองค์การ (พิมพ์ครั้งที่ 4 ed.). ทฤษฎีและการประยุกต์ กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สรวาลย์ ตั้งปัทมชาติ. (2560). การทำหน้าที่ด้านความคิดความเข้าใจ การพึ่งพาตนเอง ทักษะทางสังคม และพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ณ ตำบลบางสีทอง อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี. วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, 9(1).
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2560). รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2560.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2560). ดัชนีพฤติกรรมผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ: บริษัท เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัลพับลิเคชั่น จำกัด
- สุขใจ น้ำผุด. (2557). กลยุทธ์การบริหารการเงินส่วนบุคคล (พิมพ์ครั้งที่ 6 ed.). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุชา จันทน์อม. (2542). จิตวิทยาพัฒนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 5 ed.). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุภักษ์ แสงประจักษ์สกุล. (2557). วุฒิวิยของผู้สูงอายุไทย. วารสารสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ, 17, 231-248.
- สุรพิเชษฐ์ สุขโชติ. (2559). การวิเคราะห์ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี, 10(2), 64-75.
- อโนทัย ตริวานิช. (2552). สถิติธุรกิจ (4 ed.). ขอนแก่น: ขอนแก่นการพิมพ์.
- อวิษฐา จงอุดมสุข. (2560). อิทธิพลของปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตกรุงเทพมหานคร. (ปริญาญการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ). มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ, กรุงเทพฯ.





ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัญญา ลีศัตถุพ่าย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
กรุงเทพมหานคร
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิัญญา วัฒนโธ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
กรุงเทพมหานคร
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา โสมะนันท์ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา
และการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
กรุงเทพมหานคร
4. อาจารย์ ดร.กรรชิต แสนอุบล ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา
และการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
กรุงเทพมหานคร
5. นางสาวชลธิดา ศรีภักดี นักจิตวิทยา แผนกศูนย์เด็กพิเศษ
และศูนย์วัยรุ่น
โรงพยาบาลสมิติเวชศรีนครินทร์
กรุงเทพมหานคร



ตาราง 20 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม
) ที่ ปรับ แก้ แล้ว Corrected Item-Total Correlation or CITC และ ค่า ความ เชื่อ มั่น (
โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดตัวแปรการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม
ด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี

ข้อ	Corrected Item Total Correlation
1	.295
2	.395
3	.218
4	.277
5	.580
6	.562
7	.311
8	.309
9	.604
10	.731
11	.540
12	.519
ความเชื่อมั่นรายด้าน	.798

ตาราง 21 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว) Corrected Item-Total Correlation or CITC และ ค่าความเชื่อมั่น (โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของตัวแปรการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติพล่งด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม

ข้อ	Corrected Item Total Correlation
1	.285
2	.412
3	.523
4	.433
5	.399
6	.378
7	.264
8	.433
9	.336
ความเชื่อมั่นรายด้าน	.711

ตาราง 22 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว) Corrected Item-Total Correlation or CITC และ ค่าความเชื่อมั่น (โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของตัวแปรการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติพล้งด้านการมีหลักประกันที่มั่นคง

ข้อ	Corrected Item Total Correlation
1	.402
2	.408
3	.430
4	.460
5	.478
6	.276
7	.218
8	.317
9	.478
10	.529
11	.420
12	.456
13	.275
14	.336
15	..343
ความเชื่อมั่นรายด้าน	.782

ตาราง 23 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม
ที่ปรับ แก้ แล้ว) Corrected Item-Total Correlation or CITC และ ค่า ความ เชื่อ มั่น (
โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของตัวแปรเจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ

ข้อ	Corrected Item Total Correlation
1	.407
2	.527
3	.486
4	.668
5	.364
6	.307
7	.646
8	.572
9	.468
10	.571
11	.423
12	.580
13	.687
14	.477
15	.572
16	.725
17	.707
18	.451
19	.335
20	.365
21	.513
22	.717
23	.644

ตาราง 23(ต่อ)

ข้อ	Corrected Item Total Correlation
24	.576
25	.569
26	.554
27	.522
28	.440
29	.418
30	.359
31	.466
32	.467
33	.390
34	.372
35	.522
36	.487
37	.568
38	.741
39	.772
40	.558
41	.587
42	.660
ความเชื่อมั่นรายฉบับ	.935

ตาราง 24 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว) Corrected Item-Total Correlation or CITC และค่าความเชื่อมั่น (โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ

ข้อ	Corrected Item Total Correlation
1	.538
2	.534
3	.451
4	.596
5	.526
6	.702
7	.593
8	.576
9	.489
10	.594
11	.654
12	.680
13	.460
14	.392
15	.439
16	.399
17	.302
18	.318
19	.420
20	.385
21	.420

ตาราง 24 (ต่อ)

ข้อ	Corrected Item Total Correlation
22	.441
23	.436
24	.459
25	.493
26	.607
27	.458
28	.451
29	.512
30	.550
31	.601
32	.486
33	.676
34	.699
35	.778
36	.669
37	.672
ความเชื่อมั่นรายฉบับ	.936

ตาราง 25 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม
ที่ปรั บ ใ ก้ แ ล้ ว) Corrected Item-Total Correlation or CITC และ ค่า ความ เชื่อ มั่น (
โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของตัวแปรการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม

ข้อ	Corrected Item Total Correlation
1	.608
2	.664
3	.705
4	.645
5	.747
6	.632
7	.751
8	.738
ความเชื่อมั่นรายฉบับ	.892

ตาราง 26 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม
ที่ปรับ แก้ แล้ว) Corrected Item-Total Correlation or CITC และ ค่า ความ เชื่อ มั่น (
โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของตัวแปรการสนับสนุนทางสังคม

ข้อ	Corrected Item Total Correlation
1	.496
2	.683
3	.550
4	.566
5	.591
6	.837
7	.478
8	.692
9	.731
10	.679
11	.728
12	.578
13	.792
14	.695
15	.673
16	.643
17	.529
18	.737
19	.743
20	.741
21	.775
22	.788
23	.743

ตาราง 26 (ต่อ)

ข้อ	Corrected Item Total Correlation
24	.609
25	.742
26	.747
27	.705
28	.476
29	.522
30	.602
31	.770
32	.794
33	.620
34	.461
35	.655
36	.784
37	.629
38	.583
39	.590
40	.641
41	.650
42	.672
43	.631
44	.626
45	.705
ความเชื่อมั่นรายฉบับ	.972



แบบสอบถามเพื่อทำการวิจัยเรื่อง

“ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้น
: กรณีศึกษานักศึกษารุ่นในโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร”

คำชี้แจง

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อเปรียบเทียบการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นที่อยู่ในลักษณะการทำงานที่แตกต่างกัน ความพอเพียงของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือน และการมีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในครอบครัว 2) เพื่อศึกษาอำนาจในการทำนายของปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง และการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม ที่มีต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้นทั้งในกลุ่มรวม และกลุ่มย่อยตามลักษณะการทำงานที่แตกต่างกัน โดยแบบสอบถามมี 24 หน้า ผู้วิจัยจึงขอความกรุณาจากท่านตอบแบบสอบถาม เพื่อจะนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ผลตามวัตถุประสงค์ข้างต้น ข้อมูลที่ผู้วิจัยได้จากท่านจะเก็บรักษาเป็นความลับ ซึ่งผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ผลจะเป็นการนำเสนอในภาพรวมโดยไม่มีการอ้างอิงถึงตัวบุคคลแต่อย่างใด **ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอความกรุณาจากท่าน ตอบแบบสอบถามตามความจริงและครบถ้วนทุกข้อ** แบบสอบถามนี้จึงจะนำไปใช้ประโยชน์ในการวิจัยได้ ทั้งนี้แบบสอบถามที่ท่านตอบอย่างครบถ้วนและส่งคืนกลับมาเท่ากับท่านได้ร่วมทำบุญ โดยผู้วิจัยจะนำเงินจากการตอบแบบสอบถามของท่านบริจาคให้กับองค์กรเพื่อการกุศลแบบสอบถามละ 10 บาท ซึ่งท่านสามารถแสดงเจตนารมณ์ได้ว่าจะเลือกทำบุญกับองค์กรใดระหว่าง

- ☐ วัดพระบาทน้ำพุ
- ☐ กองทุนสมิติเวช Newlife
- ☐ ทั้งหมด

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณในความอนุเคราะห์ของท่านเป็นอย่างสูง

หากท่านมีข้อสงสัยหรือข้อเสนอแนะโปรดติดต่อผู้วิจัยได้ที่เบอร์โทรศัพท์ 0877254690



นางสาวนันตริญา ภูคุ้ม

นิสิตระดับปริญญาโท คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความในแต่ละข้อและเติมคำตอบ หรือทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่กำหนดให้เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ

1. อายุ.....ปี
2. ลักษณะการทำงาน
 - ☐ สังกัดฝ่ายการพยาบาล
 - ☐ สังกัดฝ่ายสนับสนุน
3. ความคิดเห็นเกี่ยวกับความเพียงพอของรายได้
 - ☐ มีรายได้เหลือเก็บ
 - ☐ รายได้มีความเพียงพอกับค่าใช้จ่าย
 - ☐ รายได้ไม่มีความพอเพียงกับค่าใช้จ่าย
4. การมีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในครอบครัว
 - ☐ มีผู้สูงอายุ
 - ☐ ไม่มีผู้สูงอายุ

ตอนที่ 2 แบบสอบถาม “การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤฒิพลัง”

“ความพร้อมของฉัน”

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมการปฏิบัติของท่านตามความเป็นจริง โดยมีระดับการปฏิบัติแบ่งเป็น ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ้างเป็นบางครั้ง และไม่ได้ปฏิบัติ เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ ทั้งนี้คำว่า ครอบคลุม หมายถึง กลุ่มบุคคลที่มีความผูกพันกันทางอารมณ์และจิตใจ มีการดำเนินชีวิตร่วมกัน รวมทั้งมีการพึ่งพิงกันทางสังคมและเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์กันทางกฎหมายหรือทางสายโลหิต และบางครอบครัวยังมีลักษณะเป็นช้อยกเว้นบางประการ

อธิบายความหมายของระดับการปฏิบัติ

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ท่านทำพฤติกรรมในข้อความนั้นๆอย่างสม่ำเสมอ

ปฏิบัติบ้างเป็นบางครั้ง หมายถึง ท่านทำพฤติกรรมในข้อความนั้นๆเป็นครั้งคราว

ไม่ได้ปฏิบัติ หมายถึง ท่านไม่ทำพฤติกรรมในข้อความนั้นๆเลย

ข้อ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ		
		ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ้างเป็นบางครั้ง	ไม่ได้ปฏิบัติ
1	ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ต่อ 1 มื้อ			
2	ในการรับประทานอาหารแต่ละมื้อ ท่านมีการคัดเลือกอาหารปลอดสารพิษ			
3	ท่านดื่มเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์			
4	ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีเป็นจำนวน 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์			
5	ท่านนอนหลับพักผ่อนอย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงต่อวัน			

ข้อ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ		
		ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ้างเป็น บางครั้ง	ไม่ได้ ปฏิบัติ
6	ท่านอยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก			
7	หากท่านว่างจากภาระงานในช่วงเวลา 6:00 น.-8:00 น.ท่านจะ . ออกไปปรับแสงแดด			
8	ตั้งแต่อายุ 30 ปีท่านได้ตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง			
9	ท่านมีวิธีการจัดการอารมณ์ตนเองให้มีจิตใจที่สงบสุข			
10	ท่านมีวิธีการจัดการอารมณ์ขุนเคืองให้สงบลงได้			
11	เมื่อท่านประสบปัญหา ท่านแก้ไขปัญหายังมีสติ			
12	ท่านดำเนินชีวิตโดยมีหลักธรรมคำสอนทางศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยว ทางจิตใจ			
13	ท่านมีการติดต่อสื่อสารกับสมาชิกในครอบครัว			
14	ท่านมีการติดต่อสื่อสารกับเครือข่าย			
15	ท่านเป็นที่พึ่งให้กับสมาชิกในครอบครัว			
16	ท่านมีส่วนในการดูแลครอบครัวของท่าน			
17	ท่านมีส่วนในการดูแลเครือข่ายของท่าน			
18	เมื่อครอบครัวชักชวนทำกิจกรรม ท่านเข้าร่วมกิจกรรมด้วย			
19	เมื่อเครือข่ายชักชวนทำกิจกรรม ท่านเข้าร่วมกิจกรรมด้วย			
20	เมื่อหน่วยงานของท่านมีกิจกรรมทางสังคม ที่นอกเหนือจากภาระ งานที่ท่านปฏิบัติ ท่านเข้าร่วมกิจกรรม			
21	ท่านเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เช่น กิจกรรมทางศาสนา อาสาสมัคร หรือจิตอาสา เป็นต้น			

การเตรียมตัวของฉัน”

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน
ตามความเป็นจริง โดยมีระดับความเป็นจริงแบ่งเป็น จริง และไม่จริง เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง	
		จริง	ไม่จริง
22	ท่านทำบัญชีรายรับรายจ่าย		
23	ท่านออมเงินเพื่อใช้จ่ายในยามสูงอายุ		
24	ส่วนใหญ่ท่านใช้จ่ายเงินอย่างประหยัด		
25	ท่านเป็นเจ้าของที่พักอาศัย หรือกำลังจัดเตรียมที่จะเป็นเจ้าของที่พักอาศัย		
26	ท่านออมทรัพย์สินอื่นๆที่นอกเหนือจากการออมเงิน เพื่อการออมไว้ในวัยสูงอายุ		
27	ท่านหารายได้เพิ่ม เพื่อการออมไว้ในวัยสูงอายุ		
28	ท่านมีบัญชีออมเงินที่ท่านจะไม่ถอนจนกว่าจะอายุ 60 ปี		
29	ท่านวางแผนจัดการการเงินไม่ให้หนี้สินหลังอายุ 60 ปี		
30	ท่านมีที่พักอาศัย หรือกำลังจัดเตรียมที่พักอาศัย ให้ตั้งอยู่ในทำเลที่สะดวกต่อการเดินทางไปสถานพยาบาล		
31	ท่านมีที่พักอาศัย หรือกำลังจัดเตรียมที่พักอาศัย ให้ตั้งอยู่ในทำเลที่สะดวกต่อการเดินทางไปจ่ายซื้อของ		
32	ท่านมีที่พักอาศัย หรือกำลังจัดเตรียมที่พักอาศัย ให้ตั้งอยู่ในทำเลที่ปลอดภัยแก่ชีวิต และทรัพย์สิน		
33	ที่พักอาศัยของท่าน มี หรือกำลังจัดเตรียมห้องน้ำให้อยู่ใกล้ห้องนอน สำหรับการอาศัยอยู่ในวัยสูงอายุ		
34	ที่พักอาศัยของท่าน มี หรือกำลังจัดเตรียมให้มีราวเกาะจับในบริเวณบ้าน สำหรับการอาศัยอยู่ในวัยสูงอายุ		

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง	
		จริง	ไม่จริง
35	ที่พักอาศัยของท่าน มี หรือกำลังจัดเตรียมปรับระดับพื้นในบริเวณบ้าน ไม่ให้เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ สำหรับการอาศัยอยู่ในวัยสูงอายุ		
36	ที่พักอาศัยของท่าน มี หรือกำลังจัดเตรียมที่พักให้มีแสงสว่างที่เพียงพอ สำหรับการอาศัยอยู่ในวัยสูงอายุ		



ตอนที่ 3 แบบสอบถาม “ความคิดความรู้สึกของฉัน”

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่านตามความเป็นจริง โดยมีระดับความเป็นจริง แบ่งเป็น จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนไม่ข้างจริง ไม่จริง และไม่จริงเลย เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง					
		จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
1	ท่านมีความรู้สึกว่าการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ต่อ มื้อ 1 เป็นเรื่องยุ่งยาก						
2	ท่านมีความคิดเห็นว่า การคัดเลือกอาหารที่ปลอดสารพิษ เป็นสิ่งที่ทำให้เสียเวลา						
3	ท่านมีความคิดเห็นว่า การดื่มเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม ชา หรือกาแฟ มีโทษมากกว่าเป็นคุณต่อร่างกาย						
4	ท่านมีความคิดเห็นว่า การดื่มเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ มีโทษมากกว่าเป็นคุณต่อร่างกาย						
5	ท่านมีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีเป็นจำนวน 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ จะเป็นผลดีต่อร่างกาย						

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง					
		จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
6	ท่านมีความรู้สึกว่าการออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีเป็นจำนวน 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นการใช้เวลาที่มากเกินไป						
7	ท่านมีความคิดเห็นว่า การนอนหลับพักผ่อนอย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงต่อวันเป็นสิ่งที่สำคัญ						
8	ท่านมีความรู้สึกว่าการที่ท่านละทิ้งการทำงานเพื่อออกไปอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวกสำหรับท่านเป็นเรื่องที่ยุ่งยาก						
9	ท่านมีความรู้สึกว่าการตื่นในช่วงเวลา 6:00 น.-8:00 น. ของแต่ละวัน เพื่อไป 00 ออกไปรับแสงแดดจะทำให้ท่านเสียเวลา						
10	ท่านให้ความสำคัญของการไปตรวจสุขภาพ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง						
11	ท่านมีความคิดเห็นว่า การมีวิธีการจัดการอารมณ์ตนเองให้มีจิตใจที่สงบสุข เป็นสิ่งที่จำเป็น						
12	ท่านมีความคิดเห็นว่า เมื่อท่านประสบปัญหา การใช้สติเพื่อแก้ไขปัญหาเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ						
13	ท่านมีความคิดเห็นว่า การดำเนินชีวิตโดยการมีหลักธรรมคำสอนทางศาสนา เป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจจะทำให้ชีวิตท่านราบรื่น						
14	ท่านมีความรู้สึกว่าการดำเนินชีวิตโดยมีหลักธรรมคำสอนทางศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เป็นสิ่งที่มุ่งมาย						

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง					
		จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
15	ท่านมีความคิดเห็นว่า การติดต่อสื่อสารกับสมาชิกในครอบครัว เป็นสิ่งที่มีความสำคัญ						
16	ท่านมีความรู้สึกว่าการติดต่อ สื่อสารกับเครือข่าย เป็นสิ่งที่จำเป็น						
17	ท่านมีความคิดเห็นว่า การให้ความรักความอบอุ่นกับสมาชิกในครอบครัว เป็นสิ่งที่มีความสำคัญ						
18	ท่านมีความคิดเห็นว่า การให้เวลากับครอบครัวจะส่งผลกระทบทางลบกับการทำงาน						
19	ท่านลำบากใจที่จะเป็นที่พึ่งให้กับสมาชิกในครอบครัว						
20	ท่านพอใจ ถ้าได้มีส่วนในการช่วยเหลือเกื้อกูลเครือข่ายของท่าน						
21	ท่านมีความสุขเมื่อได้ร่วมทำกิจกรรมกับครอบครัว						
22	ท่านมีความคิดเห็นว่า ไม่จำเป็นต้องทำกิจกรรมร่วมกับเครือข่าย						
23	ท่านมีความรู้สึกเบื่อหน่าย เมื่อเครือข่าย ชักชวนทำกิจกรรมร่วมกัน						
24	เมื่อหน่วยงานของท่าน มีกิจกรรมทางสังคมที่นอกเหนือจากภาระงานที่ท่านปฏิบัติ ท่านมีความคิดเห็นว่า ถูกรบกวนเวลาพักผ่อน						
25	ท่านรู้สึกไม่ชอบ หากต้องเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของหน่วยงานที่อยู่ นอกเหนือจากภาระงานที่ท่านปฏิบัติ						

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง					
		จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
26	ท่านมีความรู้สึกว่าการทำกิจกรรมทางสังคม จะทำให้ท่านรู้สึกเหน็ดเหนื่อย						
27	ท่านมีความคิดเห็นว่า การทำบัญชีรายรับรายจ่ายของแต่ละเดือนเป็นสิ่งสำคัญ						
28	ท่านมีความรู้สึกว่าการทำบัญชีรายรับรายจ่ายของแต่ละเดือนเป็นเรื่องยุ่งยาก						
29	ท่านมีความคิดเห็นว่า การออมเงินเพื่อใช้จ่ายในยามสูงอายุ เป็นสิ่งที่มีความสำคัญ						
30	ท่านรู้สึกอดใจกับการต้องใช้จ่ายเงินอย่างประหยัด						
31	ท่านเห็นถึงความสำคัญ ต่อการเป็นเจ้าของที่พักอาศัย						
32	ท่านเห็นถึงความจำเป็น ต่อการออมทรัพย์สินอื่นที่นอกเหนือจากการออมเงิน เพื่อการออมไว้ในวัยสูงอายุ						
33	ท่านเห็นถึงความสำคัญ ต่อการหารายได้เพิ่ม เพื่อการออมไว้ในวัยสูงอายุ						
34	ท่านเห็นถึงความสำคัญ ต่อการมีบัญชีออมเงิน ที่ท่านจะไม่ถอนจนกว่าจะอายุ 60 ปี						
35	ท่านเห็นถึงความสำคัญ ต่อการวางแผนจัดการการเงินไม่ให้มีหนี้สินหลังอายุ 60 ปี						

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง					
		จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
36	ท่านเห็นถึงความสำคัญ ต่อการมีที่พักอาศัย หรือกำลังจัดเตรียมที่พักอาศัย ให้ตั้งอยู่ในทำเลที่สะดวกต่อการเดินทางไปสถานพยาบาล						
37	ท่านเห็นถึงความสำคัญ ต่อการมีที่พักอาศัย หรือกำลังจัดเตรียมที่พักอาศัย ให้ตั้งอยู่ในทำเลที่สะดวกต่อการเดินทางไปจ่ายค่าเช่าของ						
38	ท่านเห็นถึงความสำคัญ ต่อการมีที่พักอาศัย หรือกำลังจัดเตรียมที่พักอาศัย ให้ตั้งอยู่ในทำเลที่ปลอดภัยแก่ชีวิต และทรัพย์สิน						
39	ท่านเห็นถึงความสำคัญ ต่อการมีที่พักอาศัย หรือกำลังจัดเตรียมห้องน้ำให้อยู่ใกล้ห้องนอน สำหรับการอาศัยอยู่ในวัยสูงอายุ						
40	ท่านเห็นถึงความสำคัญ ต่อการมีที่พักอาศัย หรือกำลังจัดเตรียมให้มีราวเกาะจับในบริเวณบ้าน สำหรับการอาศัยอยู่ในวัยสูงอายุ						
41	ท่านเห็นถึงความสำคัญ ต่อการมีที่พักอาศัย หรือกำลังจัดเตรียมปรับระดับพื้นในบริเวณบ้านไม่ให้เกิดการเกิดอุบัติเหตุ สำหรับการอาศัยอยู่ในวัยสูงอายุ						

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง					
		จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
42	ท่านเห็นถึงความสำคัญ ต่อการมีที่พักอาศัย หรือกำลังจัดเตรียมที่พักให้มีแสงสว่างที่เพียงพอ สำหรับการอาศัยอยู่ในวัยสูงอายุ						





ตอนที่ 4 แบบสอบถาม “ความมั่นใจของฉัน”

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความเชื่อมั่นของท่านตามความเป็นจริง โดยมีระดับความเชื่อมั่นแบ่งเป็น มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย และน้อยที่สุดเพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเชื่อมั่น					
		มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
1	ท่านเชื่อมั่นว่า ท่านสามารถรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ต่อ 1 มื้อ						
2	ท่านเชื่อมั่นว่า ในการรับประทานอาหารแต่ละมื้อ ท่านจะเลือกรับประทานเฉพาะอาหารที่ปลอดภัยไร้พิษเท่านั้น						
3	ท่านเชื่อมั่นว่า ท่านสามารถงดดื่มเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม ชา หรือกาแฟ หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์						
4	ท่านเชื่อมั่นว่า ท่านสามารถงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์						
5	ท่านเชื่อมั่นว่า ท่านสามารถออกกำลังกาย อย่างน้อย 30 นาทีเป็นจำนวน 3-5 ครั้ง ต่อสัปดาห์						
6	ท่านเชื่อมั่นว่า ท่านสามารถนอนหลับพักผ่อนอย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงต่อวัน						
7	ท่านเชื่อมั่นว่า ท่านสามารถอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก						
8	ท่านเชื่อมั่นว่า หากท่านว่างจากภาระงานในช่วงเวลา 6:00 น.-8:00 น.ท่านสามารถออกไปรับแสงแดดได้						

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเชื่อมั่น					
		มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
9	ตั้งแต่อายุ 30 ปี ท่านเชื่อมั่นว่า ท่านสามารถไปตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง						
10	ท่านเชื่อมั่นว่า ท่านสามารถหาวิธีการจัดการอารมณ์ตนเองให้มีจิตใจที่สงบสุขได้						
11	เมื่อท่านมีอารมณ์ขุ่นเคือง ท่านเชื่อมั่นว่าท่านสามารถหาวิธีจัดการกับอารมณ์ของตนเองจนกว่าจะอารมณ์ดี						
12	เมื่อท่านประสบปัญหา ท่านเชื่อมั่นว่าท่านสามารถแก้ไขปัญหาอย่างมีสติ						
13	ท่านเชื่อมั่นว่า ท่านสามารถดำเนินชีวิตโดยมีหลักธรรมคำสอนทางศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ						
14	ท่านเชื่อมั่นว่า ท่านสามารถติดต่อสื่อสารกับสมาชิกในครอบครัว						
15	ท่านเชื่อมั่นว่า ท่านสามารถติดต่อสื่อสารกับเครือข่าย						
16	ท่านเชื่อมั่นว่า ท่านสามารถให้ความรักความอบอุ่นกับสมาชิกในครอบครัว						
17	ท่านเชื่อมั่นว่า ท่านสามารถเป็นที่พึ่งให้กับสมาชิกในครอบครัว						
18	ท่านเชื่อมั่นว่า ท่านสามารถมีส่วนร่วมในการดูแลเครือข่ายของท่าน						
19	เมื่อครอบครัวชักชวนทำกิจกรรมทางสังคม ท่านเชื่อมั่นว่าท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมด้วย						

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเชื่อมั่น					
		มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
20	เมื่อเครือข่ายชักชวนทำกิจกรรม ท่านเชื่อมั่นว่าท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมด้วย						
21	เมื่อหน่วยงานของท่าน มีกิจกรรมทางสังคมที่นอกเหนือ จากภาระงานที่ท่านปฏิบัติ ท่านเชื่อมั่นว่า ท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม						
22	ท่านเชื่อมั่นว่า ท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เช่น กิจกรรมทางศาสนา อาสาสมัครหรือจิตอาสา เป็นต้น						
23	ท่านเชื่อมั่นว่า ท่านสามารถทำบัญชีรายรับรายจ่ายของแต่ละเดือน						
24	ท่านเชื่อมั่นว่า ในแต่ละเดือนท่านสามารถออมเงินเพื่อใช้จ่ายในยามสูงอายุ						
25	ท่านเชื่อมั่นว่า ท่านสามารถใช้จ่ายเงินอย่างประหยัด						
26	ท่านเชื่อมั่นว่า ท่านสามารถเป็นเจ้าของที่พักอาศัยได้						
27	ท่านเชื่อมั่นว่า ท่านสามารถออมทรัพย์สินอื่นๆที่นอกเหนือจากการออมเงิน เพื่อการออมไว้ในวัยสูงอายุ						
28	ท่านเชื่อมั่นว่า ท่านสามารถหารายได้เพิ่มเพื่อการออมไว้ในวัยสูงอายุ						
29	ท่านเชื่อมั่นว่า ท่านสามารถมีบัญชีออมเงิน ท่านจะไม่ถอนจนกว่าจะอายุ 60 ปี						
30	ท่านเชื่อมั่นว่า ท่านสามารถไม่มีหนี้ก่อนอายุ 60 ปี						

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเชื่อมั่น					
		มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
31	ท่านเชื่อมั่นว่า ท่านสามารถมีที่พักอาศัยหรือกำลังจัดเตรียมที่พักอาศัย ให้ตั้งอยู่ในทำเลที่สะดวกต่อการเดินทางไปสถานพยาบาล						
32	ท่านเชื่อมั่นว่า ท่านสามารถมีที่พักอาศัยหรือกำลังจัดเตรียมที่พักอาศัย ให้ตั้งอยู่ในทำเลที่สะดวกต่อการเดินทางไปจ่ายซื้อของ						
33	ท่านเชื่อมั่นว่า ท่านสามารถมีที่พักอาศัยหรือกำลังจัดเตรียมที่พักอาศัย ให้ตั้งอยู่ในทำเลที่ปลอดภัยแก่ชีวิต และทรัพย์สิน						
34	ท่านเชื่อมั่นว่า ท่านสามารถมีที่พักอาศัยหรือกำลังจัดเตรียมห้องน้ำให้อยู่ใกล้ห้องนอน สำหรับการอาศัยอยู่ในวัยสูงอายุ						
35	ท่านเชื่อมั่นว่า ท่านสามารถมีที่พักอาศัยหรือกำลังจัดเตรียมให้มีราวเกาะจับในบริเวณบ้าน สำหรับการอาศัยอยู่ในวัยสูงอายุ						
36	ท่านเชื่อมั่นว่า ท่านสามารถมีที่พักอาศัยหรือกำลังจัดเตรียมปรับระดับพื้นในบริเวณบ้านไม่ให้เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ สำหรับการอาศัยอยู่ในวัยสูงอายุ						
37	ท่านเชื่อมั่นว่า ท่านสามารถมีที่พักอาศัยหรือกำลังจัดเตรียมที่พักให้มีแสงสว่างที่เพียงพอ สำหรับการอาศัยอยู่ในวัยสูงอายุ						



ตอนที่ 6 แบบสอบถาม “การคิดของฉัน”

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดของท่านตามความเป็นจริง โดยมีระดับความเป็นจริง แบ่งเป็น จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง และไม่จริงเลย เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง					
		จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
1	เมื่อท่านรู้สึกเหนื่อยกับการทำงาน ท่านจะพยายามคิดหาวิธีการให้กำลังใจตนเองโดยอยู่บนพื้นฐานความจริง						
2	เมื่อท่านโดนเอาเปรียบจากเพื่อนร่วมงานท่านจะคิดหาทางแก้ไขเพื่อไม่ให้ตนเองเป็นทุกข์มากกว่าที่จะคิดโกรธหรือพยาบาท						
3	เมื่อท่านถูกผู้รับบริการต่อว่า ท่านจะคิดไตร่ตรองต่อคำพูดนั้นอย่างไม่มีอคติเพื่อการพัฒนาตน						
4	ในบางเรื่องที่ท่านได้พยายามคิดหาทางแก้ไขปัญหาแล้ว แต่ไม่ได้ผลตามคาด ท่านก็จะรู้จักปล่อยวาง						
5	เมื่อท่านมีปัญหา ท่านพยายามคิดหาวิธีการ แก้ไขปัญหาอย่างมีสติ						
6	ขณะที่ท่านทำงานเมื่องานที่ท่านมีปัญหาหรืออุปสรรค ท่านจะคิดว่าเป็นโอกาสในการฝึกฝนและพัฒนาตนเอง						

ข้อ	ข้อความ	ระดับความความเป็นจริง					
		จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
7	เมื่อมีการประเมินผลจากการทำงาน ท่านจะคิดว่าเป็นโอกาสที่ทำให้ท่าน ทราบว่าการทำงาน ของท่านมีจุดเด่น - จุดด้อยเพื่อใช้พัฒนา ตนเอง						
8	ท่านพยายามที่จะเข้าใจสิ่งต่างๆ ตาม ความเป็นจริงเพื่อให้ตนเองยอมรับ และ ไม่เกิดความทุกข์จากสิ่งนั้น						

ยังเหลือแบบสอบถาม
อีกแค่ 1 ฉบับเอง

Fighting!!





ตอนที่ 6 แบบสอบถาม “สังคมรอบตัวฉัน”

คำชี้แจง ขอให้ท่านพิจารณาถึง ครอบครัว และเพื่อนร่วมงานของท่าน ที่ปฏิบัติต่อท่าน ตามข้อความในแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของครอบครัว และเพื่อนร่วมงานของท่าน โดยมีระดับความเป็นจริง แบ่งเป็น จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง และไม่จริงเลย เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง					
		จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
1	ครอบครัวของท่านดูแลเอาใจใส่ให้ท่าน รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ต่อ 1 มื้อ						
2	ในรับประทานอาหารแต่ละมื้อเพื่อน ร่วมงานของท่าน ได้ให้คำแนะนำการ คัดเลือกอาหารที่ปลอดภัย						
3	เพื่อนร่วมงานของท่าน ได้ให้คำแนะนำ เกี่ยวกับประโยชน์หรือโทษของการดื่ม เครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม ชา หรือ กาแฟ						
4	เพื่อนร่วมงานของท่าน ได้ให้คำแนะนำ เกี่ยวกับประโยชน์หรือโทษของการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์						
5	เมื่อท่านท้อแท้ในการออกกำลังกาย ครอบครัวของท่านแสดงความห่วงใย และให้กำลังใจท่าน						
6	ครอบครัวของท่านแสดงความห่วงใย หากท่านนอนหลับพักผ่อนน้อยกว่า 6-8 ชั่วโมงต่อวัน						

ข้อ	ข้อความ	ระดับความความเป็นจริง					
		จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
7	เพื่อนร่วมงานของท่าน แสดงความห่วงใยท่าน หากท่านต้องทำงานอยู่ในที่ที่ไม่มีอากาศถ่ายเทสะดวก						
8	ครอบครัวของท่าน แนะนำให้ท่านออกไปรับแสงแดด ในช่วงเวลา 6:00 น.-8:00 น.						
9	ตั้งแต่อายุ 30 ปี เพื่อนร่วมงานของท่านห่วงใย เอาใจใส่ให้ท่านได้ตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง						
10	เมื่อท่านประสบปัญหา เพื่อนร่วมงานของท่านให้เวลาแก่ท่านได้ไปหาวิธีจัดการอารมณ์ตนเองให้มีจิตใจที่สงบสุข						
11	เมื่อท่านมีอาการขึ้นเคือง ครอบครัวของท่านคอยดูแลเอาใจใส่ให้ท่านสามารถหาวิธีจัดการกับอารมณ์ของตนเองจนกว่าจะอารมณ์ดี						
12	เมื่อท่านประสบปัญหา เพื่อนร่วมงานของท่าน คอยแนะนำให้ท่านแก้ไขปัญหาย่างมีสติ						
13	ครอบครัวของท่าน สอนให้ดำเนินชีวิตโดยมีหลักธรรมคำสอนทางศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ						
14	เพื่อนร่วมงานของท่าน คอยช่วยเหลือให้ท่านมีเวลาสำหรับการติดต่อสื่อสารกับสมาชิกในครอบครัว						

ข้อ	ข้อความ	ระดับความความเป็นจริง					
		จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
15	ครอบครัวของท่าน คอยช่วยเหลือให้ท่านมีเวลาสำหรับการติดต่อสื่อสารกับเครือข่าย						
16	ในยามที่ท่านจำเป็นต้องไปดูแลสมาชิกในครอบครัว เพื่อนร่วมงานของท่านช่วยขึ้นเวรแทนให้						
17	เพื่อนร่วมงานของท่าน ช่วยขึ้นเวรแทนให้ เพื่อให้ท่านได้มีเวลาทำกิจกรรมกับสมาชิกในครอบครัว						
18	ครอบครัวของท่าน ให้ท่านมีเวลาในการดูแลเครือข่ายของท่าน						
19	เพื่อนร่วมงานของท่าน ให้ท่านมีเวลาในการดูแลเครือข่ายของท่าน						
20	ครอบครัวของท่าน ให้ความสะดวกแก่ท่านในการทำกิจกรรมกับเครือข่าย						
21	เพื่อนร่วมงานของท่าน ให้ความสะดวกแก่ท่านในการทำกิจกรรมกับเครือข่าย						
22	เพื่อนร่วมงานของท่าน ให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมทางสังคมในที่ต่างๆแก่ท่าน						
23	เพื่อนร่วมงานของท่าน ชักชวนให้ท่านเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม						
24	เพื่อนร่วมงานของท่าน ช่วยขึ้นเวรแทนให้ เพื่อให้ท่านได้มีเวลาทำกิจกรรมทางสังคม						
25	ครอบครัวของท่าน ให้เวลาแก่ท่านในการที่จะไปร่วมกิจกรรมทางสังคมที่นอกเหนือจากภาระงานที่ท่านปฏิบัติ						

ข้อ	ข้อความ	ระดับความความเป็นจริง					
		จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
26	เพื่อนร่วมงานของท่านให้ความช่วยเหลือด้านสิ่งของ เพื่อให้ท่านนำไปใช้ประโยชน์ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม						
27	เพื่อนร่วมงานของท่าน ให้คำแนะนำแก่ท่านให้ทำบัญชีรายรับรายจ่ายของแต่ละเดือน						
28	เพื่อนร่วมงานของท่าน ให้คำแนะนำให้ท่านมีการออมเงินเพื่อใช้จ่ายในยามสูงอายุ						
29	ครอบครัวของท่านให้คำแนะนำ ให้ท่านมีการออมเงินเพื่อใช้จ่ายในยามสูงอายุ						
30	ครอบครัวของท่านให้คำแนะนำ ให้ท่านใช้จ่ายเงินอย่างประหยัด						
31	ครอบครัวของท่าน มีส่วนช่วยเหลือด้านการเงินให้ท่านเป็นเจ้าของที่พักอาศัย						
32	เพื่อนร่วมงานของท่าน ให้ข้อมูลข่าวสาร หรือช่องทางให้ท่านเป็นเจ้าของที่พักอาศัย						
33	เพื่อนร่วมงานของท่าน ให้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการออมทรัพย์สินอื่นๆ ที่นอกเหนือจากการออมเงิน เพื่อการออมไว้ในวัยสูงอายุ						
34	ครอบครัวของท่าน ให้ข้อมูล ข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการออมทรัพย์สินอื่นๆ ที่นอกเหนือจากการออมเงิน เพื่อการออมไว้ในวัยสูงอายุ						

ข้อ	ข้อความ	ระดับความความเป็นจริง					
		จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
35	ครอบครัวของท่าน ให้ความช่วยเหลือด้านเวลา เพื่อให้ท่านหารายได้เพิ่ม เพื่อการออมไว้ในวัยสูงอายุ						
36	ครอบครัวของท่าน แนะนำให้ท่านมีบัญชีออมเงินที่ท่านจะไม่ถอนจนกว่าจะอายุ 60 ปี						
37	ครอบครัวของท่าน ให้ความช่วยเหลือด้านการเงินเพื่อให้ท่านไม่ให้มืหนังก่อนอายุ 60 ปี						
38	ครอบครัวของท่าน ให้คำแนะนำ ให้ท่านมีที่พักอาศัย หรือกำลังจัดเตรียมที่พักอาศัย ให้ตั้งอยู่ในทำเลที่สะดวกต่อการเดินทางไปสถานพยาบาล						
39	ครอบครัวของท่าน ให้คำแนะนำ ให้ท่านมีที่พักอาศัย หรือกำลังจัดเตรียมที่พักอาศัย ให้ตั้งอยู่ในทำเลที่สะดวกต่อการเดินทางไปจ่ายซื้อของ						
40	ครอบครัวของท่าน ให้คำแนะนำ ให้ท่านมีที่พักอาศัย หรือกำลังจัดเตรียมที่พักอาศัย ให้ตั้งอยู่ในทำเลที่ปลอดภัยแก่ชีวิต และทรัพย์สิน						
41	ครอบครัวของท่าน ให้คำแนะนำ ให้ท่านมีที่พักอาศัย หรือกำลังจัดเตรียมที่พักอาศัย ให้ตั้งอยู่ในทำเลที่ปลอดภัยแก่ชีวิต และทรัพย์สิน						

ข้อ	ข้อความ	ระดับความความเป็นจริง					
		จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
42	ครอบครัวของท่านให้คำแนะนำ ให้ท่าน มีที่พักอาศัย หรือกำลังจัดเตรียมห้องน้ำ ให้อยู่ใกล้ห้องนอน สำหรับการอาศัยอยู่ ในวัยสูงอายุ						
43	ครอบครัวของท่านให้คำแนะนำ ให้ท่าน มีที่พักอาศัย หรือกำลังจัดเตรียมให้มี ราวเกาะจับในบริเวณบ้าน สำหรับการ อาศัยอยู่ในวัยสูงอายุ						
44	ครอบครัวของท่านให้คำแนะนำ ให้ท่าน มีที่พักอาศัย หรือกำลังจัดเตรียมปรับ ระดับพื้นในบริเวณบ้านไม่ให้เสี่ยงต่อ การเกิดอุบัติเหตุ สำหรับการอาศัยอยู่ใน วัยสูงอายุ						
45	ครอบครัวของท่านให้คำแนะนำ ให้ท่าน มีที่พักอาศัย หรือกำลังจัดเตรียมที่พักให้ มีแสงสว่างที่เพียงพอ สำหรับการอาศัย อยู่ในวัยสูงอายุ						





MF-04-version-2.0

วันที่ 18 ต.ค. 61



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 348/2563E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมเสี่ยงของผู้ใหญ่ตอนต้น : กรณีศึกษา บุคลากรในโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาว นันทิยา ภูคุ้ม

สังกัด: คณะมนุษยศาสตร์

เอกสารที่รับรอง:

1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 28 มกราคม 2564
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 28 มกราคม 2564
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 28 มกราคม 2564
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 28 มกราคม 2564

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิตรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-348/2563

วันที่ให้การรับรอง : 28/01/2564

วันหมดอายุใบรับรอง : 28/01/2565



ที่ อว 8718/

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

29 มกราคม 2564

เรื่อง ขอแจ้งผลการพิจารณาโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G- 348/2563E

เรียน นางสาว นันตธิญา ภูคุ้ม

สิ่งที่ส่งมาด้วย ใบรับรองโครงการวิจัย SWUEC/E/G-348/2563

ตามที่ท่านได้ส่งโครงการวิจัยเรื่อง ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังของผู้ใหญ่ตอนต้น : กรณีศึกษา บุคลากรในโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร โครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G 348/2563E เพื่อรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ นั้น

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยดังกล่าว บัดนี้ คณะกรรมการฯ ให้การรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวแล้วเมื่อวันที่ 28 มกราคม 2564 รายละเอียดดังนี้

Certificate Number SWUEC/E/G-348/2563

Date of Approval 28 มกราคม 2564 (อายุใบรับรองโครงการวิจัย 12 เดือน)

Date of Expiration 28 มกราคม 2565

Continuing Review ทุก 12 เดือน (ครบกำหนดส่งรายงานครั้งแรก วันที่ 28 มกราคม 2565)

ในการนี้ คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ขอความกรุณาให้ผู้วิจัยส่งรายงานความก้าวหน้าของงานวิจัยและต่ออายุการรับรองก่อนกำหนดวันหมดอายุ 30 วัน เพื่อให้เป็นไปตามวิธีดำเนินการมาตรฐาน (SOPs version 2.0) ของคณะกรรมการฯ ทั้งนี้รายละเอียดของเอกสารที่ให้การรับรองตามที่ปรากฏใน Certificate of Approval (Certificate Number SWUEC/E/G-348/2563) ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(แพทย์หญิงสุรียพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

โทรศัพท์ 0-2649-5000 ต่อ 12430

โทรสาร 0-2259-1822

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นันตริญา ภูคุ้ม
วัน เดือน ปี เกิด	18 กรกฎาคม 2524
สถานที่เกิด	จังหวัดกระบี่
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2549 ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาสื่อสารมวลชน จาก มหาวิทยาลัยรามคำแหง พ.ศ. 2563 ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	18/89 ซอย ศาลาธรรมสพน์ 17 แขวง ศาลาธรรมสพน์ เขต ทวีวัฒนา กรุงเทพฯ

