



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาชุมชน)

ปริญญา

จิตวิทยาชุมชน

จิตวิทยา

สาขา

ภาควิชา

เรื่อง การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การปรับตัวหลังเกษียณ และความพึงพอใจในชีวิตของอาสาสมัครในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

Personal Goal-Setting, Career Success, Adjustment to Retirement and Life Satisfaction of Senior Volunteers at Brain Bank in Bangkok Metropolitan and Surrounding Area

นางผู้วิจัย นางสาวธนิศา สมบูรณ์

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รongศาสตราจารย์สุภาณี สนธิรัตน์, Ed.D.)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทิพย์วัลย์ สุรินยา, Ph.D.)

หัวหน้าภาควิชา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทิพย์วัลย์ สุรินยา, Ph.D.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(รongศาสตราจารย์กัญญา ธีระกุล, D.Agr.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ เดือน พ.ศ.

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การปรับตัวหลังเกษียณ และความพึงพอใจในชีวิต
ของวุฒิสมาชิกอาสาสมัคร ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

Personal Goal-Setting, Career Success, Adjustment to Retirement and Life Satisfaction of
Senior Volunteers at Brain Bank in Bangkok Metropolitan and Surrounding Area

โดย

นางสาวธนิศา สมบูรณ์

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาชุมชน)

พ.ศ. 2553

ชนิดา สมบูรณ์ 2553: การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การปรับตัวหลังเกษียณ และ ความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการเมือง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปรินญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาชุมชน) สาขาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์สุภาณี สนธิรัตน์, Ed.D. 176 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การปรับตัวหลังเกษียณ และความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการเมือง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล 2) ศึกษาเปรียบเทียบความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการเมือง ตามปัจจัยส่วนบุคคล 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การปรับตัวหลังเกษียณ และ ความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการเมือง 4) ศึกษาปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการเมือง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ วุฒิสมาชิกการเมือง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล (ได้แก่ จังหวัดนครปฐม นนทบุรี ปทุมธานี สมุทรปราการ และสมุทรสาคร) จำนวน 332 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ค่า t-test ค่า F-test การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ (LSD) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Multiple Regression Analysis) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การปรับตัวหลังเกษียณของวุฒิสมาชิกการเมืองอยู่ในระดับสูง และมีความพึงพอใจในชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง 2) วุฒิสมาชิกการเมืองที่มีเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพก่อนเกษียณ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ภาวะสุขภาพ ระยะเวลาของการเกษียณ ลักษณะการอยู่อาศัย ความสัมพันธ์ในครอบครัวแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน 3) การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การปรับตัวหลังเกษียณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการเมือง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 4) ความสำเร็จในอาชีพ การปรับตัวหลังเกษียณ และการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล สามารถร่วมกันทำนายความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการเมือง ได้ร้อยละ 44.2

ลายมือชื่อนิติ

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

Thanita Somboon 2010: Personal Goal-Setting, Career Success, Adjustment to Retirement and Life Satisfaction of Senior Volunteers at Brain Bank in Bangkok Metropolitan and Surrounding Area. Master of Science (Community Psychology), Major Field: Community Psychology, Department of Psychology. Thesis Advisor: Associate Professor Supanee Sontirat, Ed.D. 176 pages.

The objectives of this research were of fourth folds:- 1) to study personal goal-setting, career success, adjustment to retirement and life satisfaction of senior volunteers at Brain Bank in Bangkok metropolitan and surrounding area; 2) to compare life satisfaction of senior volunteers at Brain Bank by personal factors; 3) to find out the correlation among personal goal-setting, career success, adjustment to retirement and life satisfaction of senior volunteers at Brain Bank; 4) to study predictive variables that could predict life satisfaction of senior volunteers at Brain Bank.

The samples used in the research were 332 senior volunteers at Brain Bank in Bangkok metropolitan area. (Nakhon Pathom, Nonthaburi, Pathum Thani, Samut Prakan, Samut Sakhon provinces) Data were collected by using questionnaires. The statistical methods used for analysis were percentage, mean, standard deviation, t-test, F-test, Multiple Comparison (LSD), Pearson's Product Moment Correlation Coefficient and Multiple Regression Analysis. Statistical significant was set at 0.05 level of confidence.

The results of the study were as follows:- 1) personal goal-setting, career success and adjustment to retirement of the senior volunteers at Brain Bank were at the high level and life satisfaction was at moderate level; 2) senior volunteers at Brain Bank who had different in sex, age, marriage status, level of education, career before retirement, income, period of retirement, health condition, state of residence, relationship of family did not have differences in life satisfaction; 3) personal goal-setting, career success and adjustment to retirement had positive correlation with life satisfaction which was statistically significant at 0.001; 4) career success, adjustment to retirement and personal goal-setting had been predictively efficiency to life satisfaction of senior volunteers at Brain Bank by 44.2 percent.

Student's signature

Thesis Advisor's signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยความกรุณา และความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากรองศาสตราจารย์ ดร.สุปาณี สนธิรัตน์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์วัลย์ สุรินยา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม รองศาสตราจารย์บัวทอง สว่างโสภาคกุล ประธานการสอบวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.อารี เพชรสุค ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก และผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือวิจัยทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำในเนื้อหาสาระ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ในทุกขั้นตอน จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ถูกต้องสมบูรณ์ และสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณคุณณิรัตน์ ดันติปัญญาคูณ และเจ้าหน้าที่สำนักยุทธศาสตร์ด้านนโยบายสาธารณะ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ที่ให้ความช่วยเหลือและประสานงาน ขอขอบพระคุณวุฒิสภาธนาคารสมอง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามและให้ข้อเสนอแนะเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ สาขาจิตวิทยาชุมชน คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้และประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีค่ายิ่งแก่ผู้วิจัย ขอขอบคุณพี่น้องและเพื่อนสาขาจิตวิทยาชุมชน รุ่น 7 ทุกคนที่ได้ให้กำลังใจและคอยช่วยเหลือกันเสมอมา

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา และสมาชิกในครอบครัวทุกคน ที่เป็นกำลังใจ ช่วยเหลือ และสนับสนุนในทุกด้านด้วยความห่วงใยและเอาใจใส่จนสำเร็จการศึกษา ตลอดจนทุกท่านที่ช่วยเหลือในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและระลึกถึงเสมอ

คุณค่าอันพึงมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดา มารดา ขอน้อมรำลึกถึงคุณบูรพาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านที่มีส่วนทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จได้ตราบเท่าทุกวันนี้

ธนิตา สมบูรณ์

เมษายน 2553

สารบัญ

	หน้า
สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(8)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
ขอบเขตของการวิจัย	5
นิยามศัพท์	7
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	12
แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	12
แนวคิดเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล	20
แนวคิดเกี่ยวกับความสำเร็จในอาชีพ	26
แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวหลังเกษียณ	33
แนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต	50
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	56
กรอบแนวคิดในการวิจัย	63
สมมติฐานการวิจัย	64
บทที่ 3 วิธีการวิจัย	66
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	66
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	69
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	76
การเก็บรวบรวมข้อมูล	78
การวิเคราะห์ข้อมูล	78
สถิติที่ใช้ในการวิจัย	79

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	80
ผลการวิจัย	80
ข้อวิจารณ์	113
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	125
สรุปผลการวิจัย	125
ข้อเสนอแนะ	132
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	134
ภาคผนวก	147
ภาคผนวก ก ข้อมูลเกี่ยวกับธนาคารสมอง	148
ภาคผนวก ข แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย	154
ภาคผนวก ค ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม	166
ภาคผนวก ง รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสอบถาม	174
ประวัติการศึกษา และการทำงาน	176

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	การสุ่มกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประสบการณ์และความเชี่ยวชาญของวุฒิอาสา ธนาคารสมอง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล	68
2	จำนวนและร้อยละจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของวุฒิอาสาธนาคารสมอง ใน เขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล	81
3	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลของวุฒิ อาสาธนาคารสมองที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อ รายด้าน และ โดยรวม	84
4	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำเร็จในอาชีพของวุฒิอาสา ธนาคารสมองที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อ รายด้าน และ โดยรวม	88
5	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปรับตัวหลังเกษียณของวุฒิ อาสาธนาคารสมองที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อ รายด้าน และ โดยรวม	94
6	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิอาสา ธนาคารสมองที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อและ โดยรวม	98
7	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิ อาสาธนาคารสมอง จำแนกตามเพศ	101
8	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิ อาสาธนาคารสมอง จำแนกตามอายุ	102

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
9	จำนวน ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิ อาสาสมัครสมอง จำแนกตามสถานภาพสมรส	102
10	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิ อาสาสมัครสมอง จำแนกตามสถานภาพสมรส	103
11	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิ อาสาสมัครสมอง จำแนกตามระดับการศึกษา	103
12	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิ อาสาสมัครสมอง จำแนกตามอาชีพก่อนเกษียณ	104
13	จำนวน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิ อาสาสมัครสมอง จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน	104
14	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิ อาสาสมัครสมอง จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน	105
15	จำนวน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิ อาสาสมัครสมอง จำแนกตามระยะเวลาของการเกษียณ	105
16	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิ อาสาสมัครสมอง จำแนกตามระยะเวลาของการเกษียณ	106
17	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิ อาสาสมัครสมอง จำแนกตามภาวะสุขภาพ	106

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
18	จำนวน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิ อาสาสมัครสมอง จำแนกตามลักษณะการอยู่อาศัย	107
19	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิ อาสาสมัครสมอง จำแนกตามลักษณะการอยู่อาศัย	107
20	ความสัมพันธ์ระหว่างการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลรายด้านและโดยรวม กับ ความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิอาสาสมัครสมอง	108
21	ความสัมพันธ์ระหว่างความสำเร็จในอาชีพรายด้านและโดยรวม กับความพึง พอใจในชีวิตของวุฒิอาสาสมัครสมอง	109
22	ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวหลังเกษียณรายด้านและโดยรวม กับความ พึงพอใจในชีวิตของวุฒิอาสาสมัครสมอง	110
23	ผลการวิเคราะห์ความถดถอยพหุคูณวิธี Stepwise Method ในการทำนายความ พึงพอใจในชีวิตของวุฒิอาสาสมัครสมอง	111
24	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนายความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิอาสา สมัครสมองที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในรูปคะแนนดิบ (b) และในรูปคะแนน มาตรฐาน (Beta)	112
25	สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน	131

สารบัญตาราง (ต่อ)

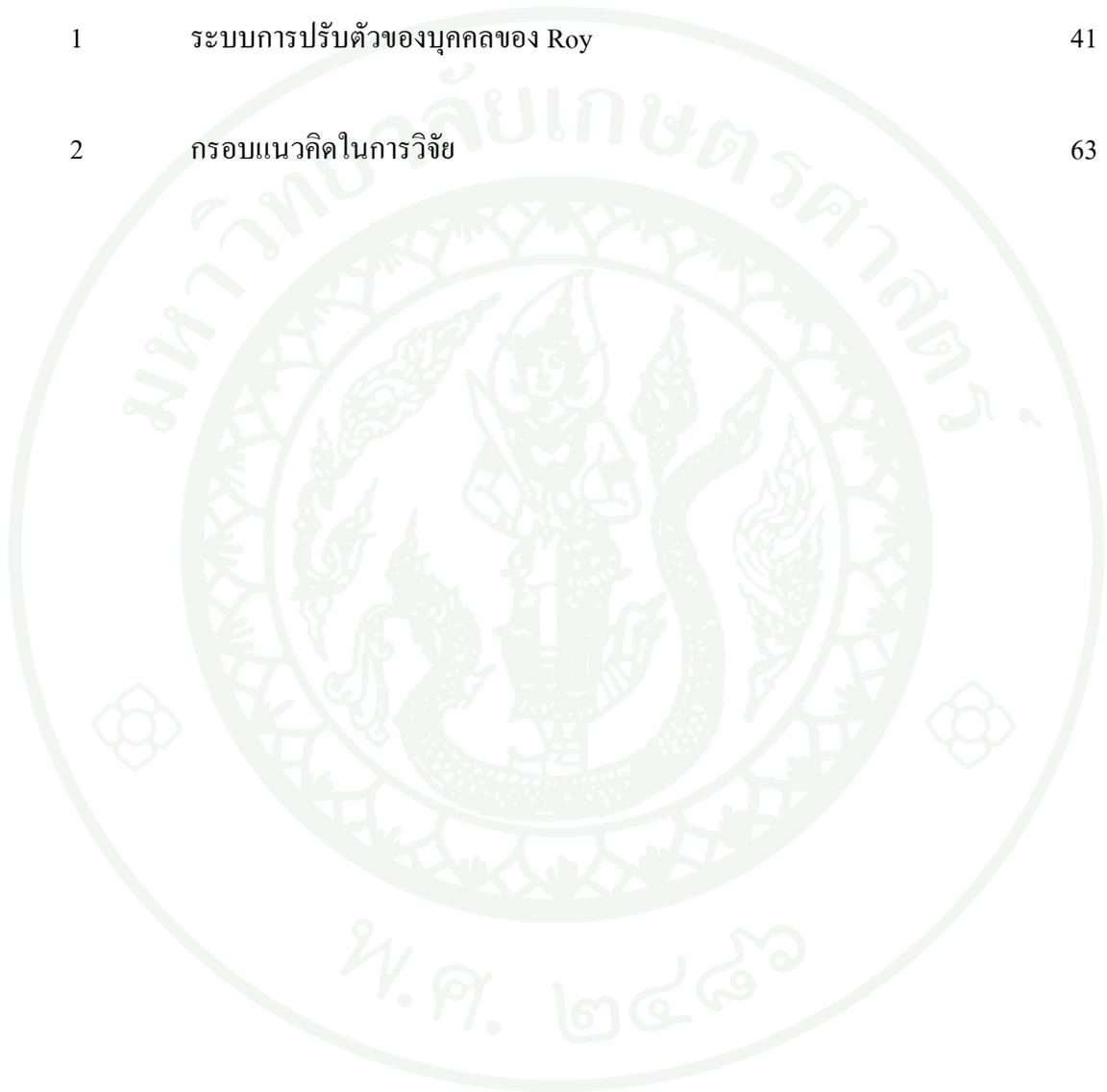
ตารางผนวกที่		หน้า
1	คำสัมประสิทธิ์แอลฟาของการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลด้านเนื้อหาของเป้าหมาย	167
2	คำสัมประสิทธิ์แอลฟาของการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลด้านการประเมินเป้าหมายของบุคคล	167
3	คำสัมประสิทธิ์แอลฟาของการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลด้านการประเมินเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง	168
4	คำสัมประสิทธิ์แอลฟาของความสำเร็จในอาชีพด้านการทำงาน	168
5	คำสัมประสิทธิ์แอลฟาของความสำเร็จในอาชีพด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	169
6	คำสัมประสิทธิ์แอลฟาของความสำเร็จในอาชีพด้านการเงิน	169
7	คำสัมประสิทธิ์แอลฟาของความสำเร็จในอาชีพด้านความสำเร็จตามลำดับขั้น	170
8	คำสัมประสิทธิ์แอลฟาของความสำเร็จในอาชีพด้านความสำเร็จในชีวิต	170
9	คำสัมประสิทธิ์แอลฟาของการปรับตัวหลังเกษียณด้านร่างกาย	171
10	คำสัมประสิทธิ์แอลฟาของการปรับตัวหลังเกษียณด้านอ้อมโนทัศน์	171
11	คำสัมประสิทธิ์แอลฟาของการปรับตัวหลังเกษียณด้านบทบาทหน้าที่	172

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางผนวกที่		หน้า
12	คำสัมประสิทธิ์แอลฟาของการปรับตัวหลังเกษียณด้านการพึ่งพาระหว่างกัน	172
13	คำสัมประสิทธิ์แอลฟาของความพึงพอใจในชีวิต ข้อที่	173
14	คำสัมประสิทธิ์แอลฟาของความพึงพอใจในชีวิต ข้อคู่	173

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	ระบบการปรับตัวของบุคคลของ Roy	41
2	กรอบแนวคิดในการวิจัย	63



บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

สภาพการณ์สังคมไทยในปัจจุบัน โครงสร้างประชากรของประเทศไทยอยู่ในระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยประชากรสูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปี หรือมากกว่า มีจำนวนเพิ่มขึ้นจาก 1.21 ล้านคนในปี พ.ศ.2503 เป็น 4.5-5.7 ล้านคนในปี พ.ศ.2543 และคาดว่าจะเพิ่มเป็น 6.8-7.6 และ 11 ล้านคนในปี พ.ศ.2553 และพ.ศ.2563 ตามลำดับ การเปลี่ยนแปลงนี้กำลังนำประเทศไทยไปสู่สถานะที่เรียกว่า “ภาวะประชากรสูงอายุ” (Population Aging) และยุทธศาสตร์ที่ 1 ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ของแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564) เป็นมาตรการการปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนหนึ่งมีคุณค่าและมีศักยภาพสมควรได้รับการส่งเสริม สนับสนุนให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม การตระหนักถึงความรับผิดชอบของสังคมที่พึงมีต่อผู้สูงอายุ และให้การยอมรับว่าผู้สูงอายุเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ไม่ว่าจะเป็นระดับครอบครัว ชุมชน หรือแม้แต่ระดับประเทศ จำเป็นจะต้องมีกระบวนการที่เป็นระบบ มีการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุให้สามารถเข้าเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาสังคมอย่างสมเหตุสมผล อย่างภาคภูมิใจและอย่างต่อเนื่อง (สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และคณะ, 2545)

จากพระราชดำริของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เกี่ยวกับธนาคารสมอง โดยการนำผู้ที่เกษียณอายุแล้ว แต่ยังมีความรู้ความสามารถมาช่วยงานเพื่อประโยชน์ส่วนรวมของประเทศ เมื่อวันที่ 11 สิงหาคม 2543 เนื่องในมงคลสมัยเฉลิมพระชนมพรรษา (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2550) ต่อมาคณะรัฐมนตรีได้มอบหมายให้สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) หรือสภาพัฒน์ เป็นหน่วยงานรับผิดชอบในการขับเคลื่อนธนาคารสมอง เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ธนาคารสมองจึงเป็นแหล่งรวมของวุฒิอาสาซึ่งเป็นคลังปัญญาของประเทศที่พร้อมอาสาพัฒนาสังคมและประเทศ ในลักษณะการสร้างเครือข่ายการทำงานร่วมกันโดยไม่หวังผลตอบแทน แต่มุ่งสร้างประโยชน์ให้เกิดกับส่วนรวมของประเทศ เพื่อความอยู่ดีมีสุขของประชาชน (อำพน กิตติอำพน,

ม.ป.ป.) กลุ่มวุฒิอาสาธนาคารสมองเป็นกลุ่มที่เล็งเห็นความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์การทำงานของตนเอง มีการเสียสละตนเองในการสอนและถ่ายทอดความรู้ให้กับสังคมโดยไม่หวังผลตอบแทน แม้จะเกษียณแล้วก็ตาม ดังนั้น กลุ่มวุฒิอาสาธนาคารสมองจึงน่าจะมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่ากลุ่มผู้สูงอายุโดยทั่วไป

ความพึงพอใจในชีวิตเป็นเรื่องสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นความรู้สึกของบุคคลต่อสภาพที่เป็นอยู่อย่างมีความสุข มีความอึดอ้อมใจ รับรู้ชีวิตมีความหมาย เกิดขวัญและกำลังใจในการดำเนินชีวิต และสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมได้ (อุทุมพร จามรมาน, 2538; Harre and Greenberg, 1976) ความพึงพอใจในชีวิตจะทำให้ผู้สูงอายุมีความพร้อมในการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตในทุกด้านและเห็นคุณค่าในตัวเอง เพราะฉะนั้น ถ้าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตสูง จะเป็นตัวสะท้อนความสุขสมบูรณ์ ความมีสุขภาพดี และการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ขณะเดียวกันผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิตที่ต่ำก็จะสะท้อนถึงความรู้สึกที่ไม่มีความสุขในการดำเนินชีวิต ไม่ยอมรับในการเปลี่ยนแปลง และมีความยากในการปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต ความพึงพอใจในชีวิตจึงขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในชีวิต และการปรับตัวหลังเกษียณ

การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลเป็นการกำหนดทิศทางของบุคคลที่จะพยายามทำสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเองให้สำเร็จ หากบุคคลประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ ก็ย่อมเกิดความพึงพอใจในชีวิต นอกจากนี้การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลเป็นการประเมินถึงความสำคัญกับชีวิต การตั้งเป้าหมายมีทั้งระยะสั้นและระยะยาว ตลอดจนการตั้งเป้าหมายจะทำให้บุคคลเชื่อว่าตนเองสามารถจะบรรลุตามจุดมุ่งหมายได้ (ผกา สัตยธรรม, 2535) ผู้สูงอายุที่มีการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลในด้านต่างๆ มากและพึงพอใจในเป้าหมายที่ตั้งไว้ จะส่งผลให้เกิดแรงบันดาลใจ สุขใจ พร้อมกันมุ่งมั่นทุ่มเท เพื่อทำให้เป้าหมายประสบความสำเร็จ Nurmi *et al.* (2009) พบว่าเป้าหมายส่วนบุคคลมีบทบาทที่สำคัญ เพราะมีผลโดยตรงต่อการพัฒนาของบุคคลนั้นๆ และเหตุผลที่สำคัญในการทำตามเป้าหมายนั้น ก็เพื่อเป็นหนทางนำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งจะสามารถช่วยเสริมสร้างความรู้สึกที่ดี มีความสุขและทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต ดังนั้น การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลจึงส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิอาสาธนาคารสมองได้

ความสำเร็จในอาชีพเป็นการประเมินตนเองด้านผลสัมฤทธิ์จากความสำเร็จในการทำงาน ความก้าวหน้าในการทำงาน และประสิทธิภาพในการทำงาน ความสำเร็จในอาชีพเป็นสิ่งที่สร้าง

แรงจูงใจ ความตั้งใจ มุ่งมั่น เพียรพยายามในการปฏิบัติเพื่อความสำเร็จ และสร้างความพึงพอใจให้กับบุคคล ทำให้บุคคลทุ่มเทเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายอื่นต่อไป (นภดล คำเต็ม, 2545) การประสบความสำเร็จในวัยสูงอายุจึงเป็นการเข้าถึงจุดมุ่งหมายในชีวิต การเข้าใจถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ การเข้าใจถึงพัฒนาการของบุคคล การเข้าใจถึงการมีศักดิ์ศรี และสุขภาพ (Fisher and Specht, 1999) ซึ่งวุฒิสถาบันการสมองถือได้ว่าเป็นผู้ที่เกษียณแล้วมีความรู้ ทักษะ ความเชี่ยวชาญ เป็นบุคคลที่ส่วนแต่เป็นผู้ที่ผ่านประสบการณ์ในการทำงานในสาขาอาชีพของตนจนประสบความสำเร็จ ซึ่งความสำเร็จในอาชีพจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยสร้างความพึงพอใจให้กับวุฒิสถาบันการสมอง

การเกษียณของผู้สูงอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงสถานภาพของตนเอง ทั้งทางด้านร่างกาย ได้แก่ การเสื่อมถอยของสุขภาพตามวัย และสถานภาพผู้เกษียณอายุราชการที่ต้องเผชิญกับการสูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงาน (เกษม และกุลยา ดันติผลาชีวะ, 2528) การปรับตัวหลังเกษียณจึงเป็นกระบวนการที่สำคัญและจำเป็นเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านสถานภาพในการประกอบอาชีพ ความเป็นอยู่ แผนการดำเนินชีวิต เพื่อให้คงภาวะสมดุลทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม เป็นผลให้เกิดภาวะสุขภาพที่ดี (Roy, 1991) ดังนั้น หากผู้สูงอายุได้รับโอกาสในการทำงานภายหลังการเกษียณ จะทำให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตในยามชราได้อย่างมีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต พร้อมทั้งจะเผชิญกับการเกษียณและความชรา รู้จักปรับตัวทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี การปรับตัวหลังเกษียณได้ดีจึงมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและเกิดความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง

จากข้อมูลที่ได้กล่าวมา ผู้วิจัยจึงได้มีความสนใจที่จะศึกษาการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การปรับตัวหลังเกษียณ และความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสถาบันการสมองในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ซึ่งผู้วิจัยคาดว่าการศึกษาวิจัยครั้งนี้จะเกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรผู้สูงอายุภายหลังการเกษียณ ได้มีการเล็งเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ และการสร้างความพึงพอใจในชีวิตของตัวผู้สูงอายุเอง ให้เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าถึงพร้อมทั้งคุณวุฒิและวัยวุฒิในการที่จะช่วยเหลือครอบครัว สังคม และประเทศชาติในด้านต่างๆ ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ระดับการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การปรับตัวหลังเกษียณ และความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสภาธนาคารออมสิน ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสภาธนาคารออมสิน ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ตามปัจจัยส่วนบุคคล
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การปรับตัวหลังเกษียณ กับความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสภาธนาคารออมสิน ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล
4. เพื่อศึกษาปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสภาธนาคารออมสิน ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงระดับการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การปรับตัวหลังเกษียณ และความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสภาธนาคารออมสิน ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล
2. ทำให้ทราบถึงปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสภาธนาคารออมสิน ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล
3. ทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การปรับตัวหลังเกษียณ กับความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสภาธนาคารออมสิน ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

4. ทำให้ทราบตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการเมือง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลได้

5. เพื่อใช้เป็นแนวทางสำหรับบุคคลทั้งวัยก่อนและหลังเกษียณ ในการพัฒนาตนเอง รวมถึงการปรับตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ

6. เพื่อใช้เป็นแนวทางให้แก่หน่วยงานและองค์กรต่างๆ ส่งเสริม สนับสนุนและเล็งเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุที่มีความรู้ความสามารถเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์แก่สังคมและประเทศชาติต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ศึกษา

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ วุฒิสมาชิกการเมือง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล (ได้แก่ จังหวัดนครปฐม นนทบุรี ปทุมธานี สมุทรปราการ และสมุทรสาคร) ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 1,679 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 6 สิงหาคม 2552 จากสำนักยุทธศาสตร์ด้านนโยบายสาธารณะ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ)

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1. ปัจจัยส่วนบุคคล

- 1.1 เพศ
- 1.2 อายุ
- 1.3 สถานภาพสมรส
- 1.4 ระดับการศึกษา
- 1.5 อาชีพก่อนเกษียณ

- 1.6 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน
 - 1.7 ระยะเวลาของการเกษียณ
 - 1.8 ภาวะสุขภาพ
 - 1.9 ลักษณะการอยู่อาศัย
 - 1.10 ความสัมพันธ์ในครอบครัว
2. การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ
 - 2.1 ด้านเนื้อหาของเป้าหมาย
 - 2.2 ด้านการประเมินเป้าหมายของบุคคล
 - 2.3 ด้านการประเมินเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง
 3. ความสำเร็จในอาชีพ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ
 - 3.1 ความสำเร็จด้านการทำงาน
 - 3.2 ความสำเร็จด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
 - 3.3 ความสำเร็จด้านการเงิน
 - 3.4 ความสำเร็จด้านความก้าวหน้า
 - 3.5 ความสำเร็จในชีวิต
 4. การปรับตัวหลังเกษียณ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ
 - 4.1 การปรับตัวด้านร่างกาย
 - 4.2 การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์
 - 4.3 การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่
 - 4.4 การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน

ตัวแปรตาม ได้แก่

5. ความพึงพอใจในชีวิต

นิยามศัพท์

วุฒิสภา หมายถึง ผู้สูงอายุที่เกษียณแล้วทั้งจากภาครัฐและเอกชน ตลอดจนผู้ทรงภูมิปัญญาท้องถิ่น ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ซึ่งมีความรู้ ความสามารถ มีประสบการณ์การทำงานอันยาวนาน มีสุขภาพดี มีความพร้อมและสมัครใจอุทิศตนเพื่อนำปัญหาความรู้ ประสบการณ์ และความเชี่ยวชาญ มาพัฒนาประเทศ โดยไม่หวังผลตอบแทนส่วนตัว แต่มุ่งถึงประโยชน์ของประเทศชาติ

ปัจจัยส่วนบุคคล หมายถึง คุณลักษณะเฉพาะของวุฒิสภา ซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพก่อนเกษียณ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ระยะเวลาของการเกษียณ ภาวะสุขภาพ ลักษณะการอยู่อาศัย และความสัมพันธ์ในครอบครัว

เพศ หมายถึง ลักษณะที่แสดงถึงความเป็นเพศชาย หรือเพศหญิงของวุฒิสภา

อายุ หมายถึง ระยะเวลาที่นับตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบันที่วุฒิสภาสมัครสอบ โดยนับอายุเต็มปี

สถานภาพสมรส หมายถึง สถานภาพทางสังคมของวุฒิสภา ซึ่งเกี่ยวกับการใช้ชีวิตร่วมกันแบบสามี-ภรรยา แบ่งเป็น โสด คู่สมรส และหย่าร้าง หม้าย หรือแยกกันอยู่

ระดับการศึกษา หมายถึง การศึกษาสูงสุดของวุฒิสภาสมัครสอบในปีที่สอบแบบสอบถาม ที่ได้ศึกษาถึงระดับการศึกษานั้นๆ แบ่งเป็น ต่ำกว่าปริญญาตรีและปริญญาตรี และสูงกว่าปริญญาตรี

อาชีพก่อนเกษียณ หมายถึง การประกอบอาชีพประจำของวุฒิสภาสมัครสอบ ที่ได้รับการจ้างงานก่อนที่จะต้องออกจากงานเมื่อถึงช่วงอายุที่กำหนดไว้ แบ่งเป็นรับราชการ และอาชีพอื่น

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน หมายถึง จำนวนเงินที่วุฒิสภาธนาคารสมองได้รับจากการทำงาน หรือจากแหล่งอื่นเฉลี่ยต่อเดือน

ระยะเวลาของการเกษียณ หมายถึง ระยะเวลาหลังการสิ้นสุดการทำงานที่เป็นงานประจำ เช่น รับราชการ รัฐวิสาหกิจ พนักงานเอกชน เป็นต้น จนถึงเวลาปัจจุบันของวุฒิสภาธนาคารสมอง โดยนับเวลาเต็มปี

ภาวะสุขภาพ หมายถึง การที่วุฒิสภาธนาคารสมองรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ที่ก่อปัญหาทางด้านสุขภาพ การเจ็บป่วย รับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และสามารถบอกถึงความรู้สึกเกี่ยวกับสุขภาพโดยทั่วไปของตนเอง แบ่งเป็นไม่มีโรคประจำตัว และมีโรคประจำตัว

ลักษณะการอยู่อาศัย หมายถึง ลักษณะที่วุฒิสภาธนาคารสมองอาศัยอยู่ร่วมกับสมาชิกในครอบครัว แบ่งออกเป็นอยู่กับภรรยา หรือสามีและลูก อยู่กับเครือญาติ และอยู่กับผู้อื่นที่ไม่ใช่ครอบครัวหรือญาติ หรืออยู่คนเดียว

ความสัมพันธ์ในครอบครัว หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมที่บุคคลในครอบครัวปฏิบัติต่อกันในด้านต่างๆ ทำให้วุฒิสภาธนาคารสมองรู้สึกว่าได้รับความรัก การดูแล ความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย มีสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว แบ่งเป็นอบอุ่น และไม่อบอุ่น

การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล หมายถึง การกำหนดเป้าหมาย หรือการตัดสินใจของวุฒิสภาธนาคารสมองเกี่ยวกับการกระทำของตนเอง ทั้งทางด้านเนื้อหาของเป้าหมาย การประเมินเป้าหมายจากหลายมิติ และการประเมินเป้าหมายที่ตั้งไว้อย่างเฉพาะเจาะจง ซึ่งสามารถวัดได้ตามแนวคิดของ Little *et al.* (2007)

ด้านเนื้อหาของเป้าหมาย หมายถึง เนื้อหาของเป้าหมายของวุฒิสภาธนาคารสมองที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน บุตรหลาน และครอบครัว ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงพัฒนาการ การดูแลรักษา ความมั่นคง และการจัดการกับสิ่งที่ไม่บรรลุเป้าหมาย

ด้านการประเมินเป้าหมายของบุคคล หมายถึง การที่วุฒิสภาธนาคารสมอง ประเมินเป้าหมายในแง่ที่ว่าเป้าหมายมีความสำคัญมากน้อยแค่ไหน ความเครียดกับเป้าหมายมากน้อยแค่ไหน คนมีประสิทธิภาพที่จะบรรลุเป้าหมายหรือไม่ คนจะมีความสำเร็จในการบรรลุเป้าหมายหรือไม่ และหมายความถึงการมีความหวังและความกลัวกับเป้าหมายนั้นอย่างไร

ด้านการประเมินเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง หมายถึง การที่วุฒิสภาธนาคารสมอง ประเมินเป้าหมายที่ตั้งไว้อย่างเฉพาะเจาะจง เช่น เป้าหมายเกี่ยวกับการศึกษา การทำงาน สุขภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และสังคม

ความสำเร็จในอาชีพ หมายถึง การที่วุฒิสภาธนาคารสมองรับรู้ว่าคุณมีความสุขในการทำงานและได้อุทิศตนในการทำงาน ได้รับการยอมรับนับถือจากผู้บริหารและเพื่อนร่วมงาน ได้รับค่าตอบแทนในการทำงานอย่างยุติธรรมเหมาะสมกับความรู้ความสามารถ มีการเลื่อนตำแหน่งที่สูงขึ้นตามเป้าหมายในอาชีพภายในเวลาที่กำหนดไว้ และมีความพึงพอใจกับชีวิตในทุกด้านในอดีต โดยประเมินความสำเร็จในอาชีพก่อนการเกษียณ ซึ่งสามารถวัดได้ตามแนวคิดของ Gattiker and Larwood (1986) โดยมีองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ ความสำเร็จด้านการทำงาน ความสำเร็จด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความสำเร็จด้านการเงิน ความสำเร็จตามลำดับขั้น และความสำเร็จในชีวิต

ความสำเร็จด้านการทำงาน หมายถึง การที่วุฒิสภาธนาคารสมองรับรู้ว่าคุณได้รับข้อมูลย้อนกลับจากทุกส่วนในทางบวก ได้รับโอกาสในการศึกษา เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ จากผู้บริหาร ได้รับการรับผิดชอบงานอย่างเพียงพอ ได้รับการสนับสนุนในการทำงานอย่างเต็มที่ มีความสุขในการทำงาน อุทิศตนในการปฏิบัติงาน และได้ทำงานที่ตนเองชื่นชอบ

ความสำเร็จด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมายถึง การที่วุฒิสภาธนาคารสมองรับรู้ว่าคุณได้รับการยอมรับ ความเคารพนับถือจากผู้ร่วมงาน ได้รับการประเมินผลงานที่ดี ได้รับความเชื่อมั่นจากผู้บริหาร

ความสำเร็จด้านการเงิน หมายถึง การที่วุฒิสภาธนาคารสมองรับรู้ว่าคุณได้รับค่าตอบแทนในการทำงานที่ยุติธรรมเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น มีรายได้ที่สูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับ

เพื่อนร่วมงาน และได้รับผลประโยชน์อย่างเป็นธรรมเหมาะสมกับความรู้ความสามารถของตนเอง
ที่มอบให้แก่งาน

ความสำเร็จตามลำดับขั้น หมายถึง การที่วุฒิสมาชิกการสมองรับรู้ว่าตนเองมีความพึงพอใจกับการเลื่อนตำแหน่ง การเลื่อนตำแหน่งที่สูงขึ้นตามที่ตั้งเป้าหมายในอาชีพภายในเวลาที่กำหนดไว้ และได้ก้าวสู่เป้าหมายในอาชีพทุกด้าน

ความสำเร็จในชีวิต หมายถึง การที่วุฒิสมาชิกการสมองรับรู้ว่าตนเองมีความสุขกับชีวิตส่วนตัว เพลิดเพลินกับกิจกรรมที่ไม่ใช่การทำงาน และมีความพึงพอใจกับชีวิตในทุกด้าน

การปรับตัวหลังเกษียณ หมายถึง กระบวนการหรือปฏิกิริยาตอบสนองของวุฒิสมาชิกการสมองที่มีต่อการสิ้นสุดการทำงานที่เป็นงานประจำ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อความเป็นอยู่ แผนการดำเนินชีวิต รวมทั้งการปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งสภาพสมดุลของร่างกาย ความเชื่อ ความรู้สึกของตนเอง ความมั่นคงทางสังคม และการพึ่งพาระหว่างกัน ซึ่งสามารถวัดได้ตามแนวคิดของ Roy (1991) โดยมีองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ การปรับตัวด้านร่างกาย การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ และการปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน

การปรับตัวด้านร่างกาย หมายถึง การปรับตัวของวุฒิสมาชิกการสมองทางร่างกายที่เกี่ยวกับกระบวนการด้านร่างกายและสารเคมีที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการทำหน้าที่และกิจกรรมต่างๆของสิ่งมีชีวิต การปรับตัวนี้เพื่อดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงด้านร่างกาย

การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ หมายถึง การปรับตัวที่เกิดจากความเชื่อและความรู้สึกของวุฒิสมาชิกการสมองในช่วงเวลาหนึ่ง เป็นผลจากการรับรู้ในตนเองและจากปฏิกิริยาของบุคคลรอบข้าง มีทั้งการประเมินร่างกาย และการประเมินตนเอง

การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ หมายถึง การปรับตัวที่ประกอบด้วยด้านความมั่นคงทางสังคม และความชัดเจนในบทบาทของวุฒิสมาชิกการสมอง สำหรับความมั่นคงทางสังคม เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานด้านบทบาทการทำหน้าที่ของบุคคล ความต้องการนี้จะสำเร็จได้เมื่อบุคคลรู้ว่าใครมีความสัมพันธ์กับใคร เพื่อให้การแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างเหมาะสมตามความคาดหวังของสังคม ส่วนความชัดเจนในบทบาทในกลุ่มเป็นความเข้าใจและยินยอมที่จะทำงาน

ที่คาดเอาไว้ให้สำเร็จ เพื่อที่กลุ่มจะได้บรรลุเป้าหมายร่วมกัน

การปรับตัวด้านการพึ่งพาหว่ากัน หมายถึง การปรับตัวของวุฒิสภาสาธารณสุข
สมองที่แสดงความสัมพันธ์ใกล้ชิดระหว่างตัวบุคคลและกลุ่ม เพื่อหวังให้ได้รับการตอบสนองความ
พึงพอใจในเรื่องความรัก พัฒนาการ และทรัพยากร เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า สุขภาพที่ดี และ
ความมั่นคงปลอดภัย

ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง ความรู้สึกที่มีความสุข มีขวัญและกำลังใจในการดำเนิน
ชีวิต ความรู้สึกอึดอ้อมใจในการดำเนินชีวิตและพอใจในตนเอง ความรู้สึกในการยอมรับ
ความสำเร็จ และความล้มเหลวในชีวิตได้ มองโลกในแง่ดี สามารถคิดและตัดสินใจได้ด้วยตัวเอง
รับรู้ชีวิตมีความหมาย สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมได้ ซึ่งสามารถวัดได้
ตามดัชนีชี้วัดความพึงพอใจในชีวิตฉบับ A (The Life Satisfaction Index A หรือ LSIA) ตามแนวคิด
ของ Neugarten *et al.* (1961)

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การปรับตัวหลังเกษียณ และความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการเมือง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล การตรวจสอบเอกสารในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ประมวลแนวคิดเกี่ยวข้องมาเป็นแนวทางในการศึกษา โดยมีหัวข้อดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
2. แนวคิดเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล
3. แนวคิดเกี่ยวกับความสำเร็จในอาชีพ
4. แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวหลังเกษียณ
5. แนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต
6. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ความหมายของผู้สูงอายุ

สมบูรณ์ ศาลชีวิน (2526) กล่าวว่า ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีความเสื่อมของร่างกายไปโดยธรรมชาติ มีกำลังลดถอยลง เริ่มเซื่องช้า จึงเป็นบุคคลที่ถูกหลานและสังคมควรให้การเอาใจใส่ดูแลเป็นพิเศษ

วิฑูร แสงสิงแก้ว (2533) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเสื่อมถอย มีความจำกัดในเรื่องของความจำ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม ภาวะโภชนาการและความเจ็บป่วยของแต่ละบุคคล

สุรกุล เจนอบรม (2541) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต เป็นผู้มีอายุ 60 ปี ซึ่งใช้เป็นเกณฑ์ของการปลดเกษียณอายุราชการของข้าราชการในประเทศไทย

องค์การสหประชาชาติ (1980, อ้างถึงใน จันทนา รัตนวิชัย, 2545) ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป โดยเอาอายุเป็นหลักในการเรียก

Yurick *et al.* (1980) สถาบันผู้สูงอายุของสหรัฐอเมริกา (National Institution on Aging) ได้กำหนดไว้ว่าผู้สูงอายุตอนต้นตั้งแต่ 60-74 ปี ซึ่งผู้สูงอายุยังไม่ชรามากเป็นวัยที่ยังทำงานได้ถ้าสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี ตั้งแต่อายุ 75 ปีขึ้นไปจะถือว่าชราอย่างแท้จริง

จากความหมายที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทยทั้งชายและหญิง ซึ่งเป็นวัยที่สภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยเสื่อมของร่างกายไปโดยธรรมชาติ มีกำลังลดถอยลง และเริ่มเชื่องช้า

เกณฑ์การพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุ

สุรกุล เจนอบรม (2541) ได้กำหนดการเป็นบุคคลสูงอายุว่า บุคคลผู้จะเข้าข่ายเป็นผู้สูงอายุ มีเกณฑ์ในการพิจารณาแตกต่างกันโดยกำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ 4 ลักษณะ ดังนี้

1. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological aging) จากจำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริงตามปฏิทินโดยไม่นำเอาปัจจัยอื่นมาร่วมพิจารณาด้วย
2. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Physiological aging หรือ Biological aging) กระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้จะเพิ่มขึ้นตามอายุขัยในแต่ละปี
3. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological aging) จากกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สติปัญญา การรับรู้และเรียนรู้ที่ถดถอยลง
4. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาททางสังคม (Sociological aging) จากบทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคล ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานลดลง

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2544) กล่าวว่า เป็นการยากที่จะกำหนดว่าผู้ใดชราภาพ หรือสูงอายุ แต่สามารถพิจารณาจากองค์ประกอบต่างๆ ได้ดังนี้ คือ

1. ประเพณีนิยม (Tradition) เป็นการกำหนดผู้สูงอายุ โดยยึดตามเกณฑ์อายุที่ออกจากราชการ เช่น ประเทศไทยกำหนดอายุวัยเกษียณอายุ เมื่ออายุครบ 60 ปี แต่ประเทศสหรัฐอเมริกากำหนดอายุ 65 ปี เป็นต้น

2. การปฏิบัติหน้าที่ทางร่างกาย (Body functioning) เป็นการกำหนดโดยยึดตามเกณฑ์ทางสรีรวิทยาหรือทางกายภาพ บุคคลจะมีการเสื่อมสลายทางสรีรวิทยาที่แตกต่างกัน ในวัยสูงอายุ อวัยวะต่างๆ ในร่างกายจะทำงานน้อยลงซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคล บางคนอายุ 50 ปี ฟันอาจจะหลุดทั้งปาก แต่บางคนอายุถึง 80 ปี ฟันจึงจะเริ่มหลุด เป็นต้น

3. การปฏิบัติหน้าที่ทางด้านจิตใจ (Mental functioning) เป็นการกำหนดตามเกณฑ์ความสามารถในการคิดสร้างสรรค์ การจำ การเรียนรู้ และความเสื่อมทางด้านจิตใจ สิ่งที่พบมากที่สุด chez ผู้สูงอายุ คือ ความจำเริ่มเสื่อม ขาดแรงจูงใจ แต่ไม่ได้หมายความว่า บุคคลผู้สูงอายุทุกคนจะมีสภาพเช่นนี้

4. ความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self-concept) เป็นการกำหนดโดยยึดความคิดที่ผู้สูงอายุมองตนเอง เพราะโดยปกติผู้สูงอายุมักจะเกิดความคิดว่า ตนเองแก่ อายุมากแล้ว และส่งผลต่อบุคลิกภาพทางกาย ความรู้สึกทางด้านจิตใจ และการดำเนินชีวิตประจำวัน สิ่งเหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงไปตามแนวความคิดที่ผู้สูงอายุนั้นๆ ได้กำหนดขึ้น

5. ความสามารถในการประกอบอาชีพ (Occupation) เป็นการกำหนดโดยยึดความสามารถในการประกอบอาชีพ โดยใช้แนวความคิดจากการเสื่อมถอยของสภาพทางร่างกายและจิตใจ คนทั่วไปจึงกำหนดว่า วัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้องพักผ่อน หยุดการประกอบอาชีพ ดังนั้น บุคคลที่อยู่ในวัยสูงอายุ จึงหมายถึง บุคคลที่มีวัยเกินกว่าวัยที่จะอยู่ในกำลังแรงงาน

6. ความกดดันทางอารมณ์และความเจ็บป่วย (Coping with stress and illness) เป็นการกำหนดโดยยึดตามสภาพร่างกายและจิตใจ ผู้สูงอายุจะเผชิญกับสภาพโรคร้ายไข้เจ็บอยู่เสมอ เพราะ

สภาพทางร่างกายและอวัยวะต่างๆ เริ่มเสื่อมลง นอกจากนั้น ยังอาจเผชิญกับปัญหาทางด้านสังคมอื่นๆ ทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอีก ซึ่งมักพบกับผู้มีอายุระหว่าง 60 - 65 ปีขึ้นไป

การแบ่งช่วงวัยของผู้สูงอายุ

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2550) แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่ม ตามช่วงวัย คือ

1. กลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น (อายุ 60-69 ปี) พบว่ามีมากกว่าครึ่งหนึ่ง คือ ร้อยละ 58.8
2. กลุ่มผู้สูงอายุวัยกลาง (อายุ 70-79 ปี) ร้อยละ 31.7
3. กลุ่มผู้สูงอายุวัยปลาย (อายุ 80 ปีขึ้นไป) ร้อยละ 9.5 ซึ่งเป็นวัยที่ต้องพึ่งพาสูง

Yuriek *et al.* (1980) เสนอการแบ่งช่วงอายุของผู้สูงอายุ ตามสถาบันผู้สูงอายุแห่งชาติ (National Institute of Aging) ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็น 2 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น (Young-old) มีอายุระหว่าง 60 – 74 ปี
2. กลุ่มผู้สูงอายุวัยปลาย (Old-old) มีอายุ 75 ปีขึ้นไป

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2530) กล่าวว่า นักชราวิทยาแบ่งช่วงอายุออกเป็น 4 ช่วง โดยใช้เกณฑ์ตามลักษณะจิตสังคม ชีววิทยา ดังนี้

1. วัยเริ่มสูงอายุ (The young old) ช่วงนี้อายุประมาณ 60-69 ปี เป็นช่วงที่คนต้องประสบกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นภาวะวิกฤตหลายด้าน เช่น การเกษียณอายุ การจากไปของมิตรสนิท คู่ครอง รายได้ลดลง การสูญเสียตำแหน่งทางสังคม โดยทั่วไป ช่วงนี้บุคคลยังเป็นคนที่แข็งแรง แต่อาจต้องพึ่งพิงผู้อื่นบ้าง อย่างไรก็ตามสำหรับบุคคลที่มีการศึกษาสูง รู้จักปรับตัว ช่วงนี้ยังเป็นช่วงที่เราจะมีสมรรถภาพด้านต่างๆ ใกล้เคียงกับคนหนุ่มสาวมาก

2. วัยสูงอายุตอนกลาง (The middle aged old) อายุประมาณตั้งแต่ 70-79 ปี เป็นช่วงที่คนเริ่มเจ็บป่วย เพื่อนและสมาชิกในครอบครัวที่อายุใกล้ๆ กันอาจเริ่มล้มหายตายจากมากขึ้น เข้าร่วมกิจกรรมของสังคมน้อยลง

3. วัยสูงอายุตอนปลาย (The old old) อายุประมาณ 80-90 ปี ผู้มีอายุยืนถึงระดับนี้ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมมากขึ้น เพราะสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับคนอายุถึงขั้นนี้ต้องมีความเป็นส่วนตัวมากขึ้น ไม่วุ่นวาย แต่ก็ต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่กระตุ้นความมีสมรรถภาพในแง่ต่างๆตามวัย ผู้สูงอายุระยะนี้ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากกว่าในวัยที่ผ่านมา เริ่มย้อนนึกถึงอดีตมากยิ่งขึ้น

4. วัยสูงอายุแท้จริง (The very old-old) อายุประมาณ 90-99 ปี ผู้มีอายุยืนถึงระดับนี้มีจำนวนค่อนข้างน้อย ความรู้ต่างๆ ด้านชีววิทยาสังคม และจิตใจของคนวัยนี้ยังไม่มีการศึกษามากนัก แต่อาจกล่าวได้ว่าเป็นระยะที่มักมีปัญหาทางสุขภาพผู้สูงอายุในวัยนี้ควรทำกิจกรรมที่อยากทำในชีวิต สำหรับผู้สูงอายุกลุ่มนี้ที่ได้พบผ่านวิกฤตต่างๆ ของชีวิตมาแล้วด้วยดีมากมาย จะเป็นคาบระยะแห่งความสุขสงบพอใจในตนเอง

Matteson, McConnell and Lintons (1997) นักการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุยังได้แบ่งวัยสูงอายุออกเป็นช่วงๆ คือ ผู้สูงอายุวัยต้น (Early old age) อายุระหว่าง 65-74 ปี ผู้สูงอายุวัยกลาง (Middle old age) อายุระหว่าง 75-84 ปี และผู้สูงอายุวัยปลาย (Late old age) มีอายุ 85 ปีขึ้นไป ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุแต่ละวัยจะมีปัญหาและความต้องการรวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจิตสังคมที่แตกต่างกัน

การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2532) กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงผู้สูงอายุ ซึ่งแบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ และด้านสังคม ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จะเป็นไปตามกระบวนการสูงอายุ (Aging process) นั่นคือมีการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมลงของทุกระบบของร่างกาย เช่น ผิวเหี่ยวย่น สายตาเสื่อม มองเห็นไม่ชัด ฟันโยกคลอน แขนขาอ่อนแรง เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายจึงเป็นการจำกัดการประกอบกิจกรรมของการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

1.1 กล้ามเนื้อ จำนวนกล้ามเนื้อจะน้อยลง และมีพังคืดเข้ามาแทนที่ ทำให้ความทนทานและความว่องไวลดน้อยลง อาจเป็นสาเหตุในการเคลื่อนไหวลำบาก เนื่องจากกล้ามเนื้อไม่มีแรง จึง

หกล้มได้ง่าย และในวัยสูงอายุ การมีความสามารถเคลื่อนไหวได้ดี จะแสดงถึงการพึ่งพาตนเองได้ ช่วยเพิ่มความมีคุณค่าให้กับตนเอง เกิดความภาคภูมิใจ และไม่ต้องเป็นภาระแก่ผู้อื่น (Flynn and Mabry, 1986) นอกจากนี้มืออาจจะสั่น ทำให้จับสิ่งของไม่มั่น ของจึงหลุดจากมือบ่อยๆ และจากการอ่อนกำลังของกล้ามเนื้อระหว่างซี่โครง และกะบังลม อาจทำให้การหายใจ หรือปอดขยายได้ไม่เต็มที่ การหย่อนของกล้ามเนื้อหน้าท้อง และกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน ทำให้การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะลำบาก

1.2 โครงกระดูก พบว่า กระดูกมักเสื่อม และแคลเซียมละลายออก ทำให้เกิดโรคกระดูกพรุนในวัยสูงอายุ และผลจากการเปลี่ยนแปลงทางกระดูก ทำให้เกิดหลังโกงหรือหลังค่อมได้ และมีโครงร่างเล็กลง นอกจากนี้ความแข็งแรงของกระดูกก็น้อยลง กระดูกจึงเปราะและหักง่าย ข้อต่ออาจเกิดการอักเสบจากกระดูกงอกหรือเกินตามข้อใหญ่ๆ หรือเกิดข้ออักเสบรูมาตอยด์ตามข้อเล็กๆ หลายข้อเป็นเหตุให้เคลื่อนไหวติดขัด ไม่คล่องตัวและปวดข้อต่างๆ โดยเฉพาะข้อเข่า

1.3 การย่อยอาหาร โดยที่ผู้สูงอายุมักไม่มีฟันหรือใส่ฟันปลอม ทำให้เคี้ยวอาหารไม่ได้หรือไม่สะดวก ผู้สูงอายุจึงไม่ชอบกินอาหารที่ต้องเคี้ยวมากๆ เช่น อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ อาหารที่บริโภคนึ่งไม่ถูกสัดส่วน ที่สำคัญคือ มักขาดโปรตีน และวิตามิน ประกอบกับน้ำย่อยอาหารลดลง หลอดอาหารและเยื่อทางเดินอาหารเสื่อมสภาพ ทำให้การย่อยและการดูดซึมอาหารไม่ดีด้วย นอกจากนี้ทำให้การอุจจาระลำบาก เนื่องจากอาหารที่บริโภคไม่มีกากและการเคลื่อนไหวของทางเดินอาหารช้าลง ผู้สูงอายุจึงมักมีอาการท้องผูก ริดสีดวง

1.4 การไหลเวียนเลือด อาจกล่าวได้ว่าในผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทุกส่วนของระบบไหลเวียนเลือด คือ ทั้งเลือด หลอดเลือด และหัวใจ การเปลี่ยนแปลงที่เห็นชัด คือ หลอดเลือดแดงมีการจับกลุ่มก้อนของสารต่างๆ ที่สำคัญ คือ Platelet Fibrin Thrombrin ซึ่งเรียกรวมๆ ว่า Artherosclerosis ทำให้ผนังของหลอดเลือดขรุขระ ตีบแคบลง ความยืดหยุ่นเสียไป เลือดไหลเวียนไม่สะดวก จึงเกิดโรคต่างๆตามมา ได้แก่ ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

1.5 การหายใจ พบว่า มีการฝ่อลีบของเยื่อทางเดินหายใจ ความยืดหยุ่นของเนื้อปอดลดลง เยื่อหุ้มปอดแห้ง และทึบ การขยายของผนังทรวงอกถูกจำกัดจากความแข็งของทรวงอกลงใช้แต่กะบังลม ทำให้การหายใจลำบาก โดยเฉพาะการหายใจออก

1.6 การขับถ่าย เปลือกหุ้มไตหนาขึ้น และอาจมีการยึดติด Glomerulus ฝ่อลีบ Tubule เปลี่ยนแปลง ประกอบกับหลอดเลือดแดงของไตเสื่อม และหนาตัว ปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจลดลง ทำให้ปริมาณพลาสมาสู่ไตลดลงด้วย ดังนั้นการทำหน้าที่ของไตลดลง การทำให้ปัสสาวะเข้มข้นจะเสียไป ปัสสาวะมีความถ่วงจำเพาะต่ำ ในการขับยูเรียที่เกินออกจากเลือดต้องใช้ปัสสาวะปริมาณมาก ผู้สูงอายุจึงถ่ายปัสสาวะมากและถ่ายบ่อยเวลากลางคืน นอกจากนี้กล้ามเนื้อของกระเพาะปัสสาวะมีความตึงตัวน้อยลง ทำให้ถ่ายปัสสาวะออกไม่หมด ปริมาณปัสสาวะเหลือค้างในกระเพาะปัสสาวะเพิ่มขึ้น ประกอบกับผู้สูงอายุเพศชายมักมีต่อมลูกหมากโตจึงกีดขวาง ทำให้ปัสสาวะได้ครั้งละน้อย และต้องถ่ายบ่อย ในเพศหญิงการควบคุมการถ่ายปัสสาวะไม่ดีเนื่องจากกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานหย่อนกำลัง อาจทำให้ปัสสาวะหยดหรือเล็ดออกมาได้

1.7 ระบบประสาท ในผู้สูงอายุขนาดของมันสมองจะเล็กลง และมีน้ำหล่อเลี้ยงสมองเพิ่มขึ้นจำนวนเซลล์ประสาทลดลง มีการคั่งของสาร Lipofuscin มีผลทำให้การทำงานของระบบประสาทเลวลงเกิดสมองเสื่อมในวัยสูงอายุ ตัวรับความรู้สึกต่างๆ เช่น ความรู้สึกเจ็บปวด การเคลื่อนไหว และการปรับตัวต่อการกระตุ้นจะช้าลงกว่าเดิม จึงมักพบว่าผู้สูงอายุได้รับอันตรายจากน้ำร้อน น้ำเย็น ของมีคมอยู่เสมอๆ และจากการที่ผู้สูงอายุนอนพักอยู่บนเตียงนานๆ จะทำให้มีการเปลี่ยนแปลง การซึมผ่านของออกซิเจนในหลอดเลือดสมอง จึงพบว่าภายหลังการตื่นนอนใหม่ๆ ผู้สูงอายุมักจะมีอาการสับสน และจากการเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือดสมอง อาจทำให้เกิดภาวะสมองขาดเลือด หรือเนื้อสมองตายได้ ซึ่งโดยมากมักเป็นเพียงซีกเดียว นอกจากที่กล่าวแล้วผู้สูงอายุอาจมีความบกพร่องทางด้านความจำโดยเฉพาะอย่างยิ่งความจำในเหตุการณ์ปัจจุบันจะเสื่อมมากกว่าความจำในอดีต ทำให้มีอาการหลงลืมง่าย

1.8 ระบบสัมผัสพิเศษ พบว่า การรับรส กลิ่น น้อยลง ความสามารถได้ยินเสียงลดลง เวลาพูดกับผู้สูงอายุต้องเสียงดัง และต้องพูดช้าๆ การฟังเสียงสูงมากกว่าเสียงต่ำ การมองเห็นจะเลวลง แก้วตาเริ่มขุ่นมัว เกิดต่อกระจก กล้ามเนื้อลูกตาเสื่อม ทำให้ความไวในการมองภาพลดลง

1.9 ระบบต่อมไร้ท่อ มีการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อม และมีผลต่อการทำงานของส่วนต่างๆ ของร่างกาย ต่อมใต้สมองมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง และทำงานลดลง ทำให้เมื่ออาหารน้ำหนักลด อ่อนเพลีย ทำให้การผลิตฮอร์โมนลดลง อาจเป็นเบาหวาน อารมณ์แปรปรวน

2. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ เป็นผลมาจากการเสื่อมสมรรถภาพของร่างกาย ประกอบกับการสูญเสียอำนาจบทบาทในครอบครัวและสังคม จึงทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกวิตกกังวลเศร้า ยังมีการสูญเสียของผู้สมรสหรือเพื่อนฝูงก็จะทำให้เกิดความรู้สึกกลัว ว้าเหวซึ่งอาจทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปจากเดิมเช่นพฤติกรรมย้ำคิดย้ำทำหรือพฤติกรรมถดถอยนอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นจะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่สำคัญได้แก่

- 2.1 องค์ประกอบภายในที่มีอิทธิพลในความเชื่อและวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคล
- 2.2 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
- 2.3 อคติทัศนคติ หรือความรู้สึกที่มีต่อตนเอง
- 2.4 สภาวะของความเป็นอิสระแก่ตัวเองสู่สภาวะที่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น

3. การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม การเกษียณอายุมีผลทำให้กิจกรรมที่เคยทำอยู่ลดลงเกิดการสูญเสียบทบาท อำนาจ รายได้ ทำให้เกิดความรู้สึกน้อยในคุณค่าและมีภาพพจน์ที่ไม่ดีต่อตนเอง การเผชิญกับการสูญเสียถ้าไม่มีบทบาทหรือกิจกรรมอื่นมาทดแทนอาจเกิดปัญหาด้านจิตใจมากขึ้น ผู้สูงอายุจะมองโลกในแง่ร้าย สิ้นหวังและซึมเศร้าซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพจิต และเป็นสาเหตุที่ทำให้เป็นโรคจิตในวัยชราได้

สรุปได้ว่าในวัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงค่อนข้างมากในทุกด้าน การเปลี่ยนแปลงในวัยนี้ส่วนใหญ่มักเป็นไปในทางเสื่อมถอย และมีโอกาสสูญเสียมากกว่าวัยอื่น การเปลี่ยนแปลงในด้านใดด้านหนึ่งยังส่งผลกระทบต่อด้านอื่นๆ ของชีวิต เช่น การเปลี่ยนทางร่างกาย เมื่อผู้สูงอายุเกิดอาการเจ็บป่วย ไม่สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้สะดวก ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เหมือนในอดีต อาจส่งผลให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่ไม่แจ่มใส เกิดความเครียดและวิตกกังวลกับอาการเจ็บป่วย หงุดหงิด โมโหง่าย ทำให้ความสัมพันธ์ที่ดีต่อคนรอบข้างเสียไป หรืออาจมีปัญหสุขภาพจิตตามมา คนในวัยสูงอายุจึงต้องอาศัยการปรับตัวเพื่อให้ตนเองสามารถดำรงชีวิตอยู่กับการเปลี่ยนแปลงนั้นได้อย่างปกติสุขที่สุด

แนวคิดเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล

เนื่องจากคำว่า การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล (Personal goal-setting) มาจากการรวมคำที่มีความหมายสำคัญ 2 คำเข้าด้วยกัน คือ การตั้งเป้าหมาย (Goal-setting) รวมเข้ากับเป้าหมายส่วนบุคคล (Personal Goals) ผู้วิจัยจึงขอเสนอความหมายของการตั้งเป้าหมาย และเป้าหมายส่วนบุคคล แล้วจึงสรุปรวมความหมายของการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลภายหลัง

ความหมายของการตั้งเป้าหมายและเป้าหมายส่วนบุคคล

ได้มีผู้ให้ความหมายของการตั้งเป้าหมาย และเป้าหมายส่วนบุคคลไว้ ดังนี้

ณรงค์ศักดิ์ จันทน์นวล (2546) กล่าวว่า เป้าหมายส่วนตัว (Personal goals) หมายถึง เป้าหมายที่บุคคลต้องการประสบความสำเร็จในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต ซึ่งอาจแบ่งออกได้เป็น เป้าหมายทางด้านครอบครัว เศรษฐกิจ และสังคม

เทียน ทองแก้ว (ม.ป.ป.) กล่าวว่า การตั้งเป้าหมาย เป็นการกำหนดผลลัพธ์ของการทำงานไว้ล่วงหน้า เพื่อจูงใจหรือผลักดันให้ค้นหาวิธีการต่างๆ หรือยุทธศาสตร์ที่จะให้บรรลุเป้าหมาย ซึ่งเรียกว่า กระบวนการสร้างคุณค่าและกระบวนการสนับสนุน ทั้งสองกระบวนการเป็นกระบวนการจัดการปัจจัยต่างๆ ในกระบวนการสร้างคุณค่าและกระบวนการสนับสนุนให้มุ่งไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย

Bandura (1977) ให้ความหมายของการตั้งเป้าหมายว่า เป็นการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายหรือกำหนดเกณฑ์ในการแสดงพฤติกรรมหนึ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลงของบุคคล

Locke and Latham (1984) กล่าวว่า การตั้งเป้าหมาย เป็นการตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับผลลัพธ์ของการกระทำของตนเอง

Covey (1989) กล่าวว่า การตั้งเป้าหมายของตนเอง หรือการเริ่มต้นด้วยจุดมุ่งหมายในใจ เป็นการเริ่มต้นด้วยเข้าใจในตัวเองอย่างชัดเจนก่อน ต้องรู้ว่ากำลังจะไปทางไหน เพื่อจะได้เข้าใจว่าเรากำลังอยู่ตรงจุดไหนในขณะนี้และค่อยๆ ขยับไปสู่ทิศทางที่ถูกต้องด้วยการเริ่มต้นมองกรอบ

ความคิดเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายสุดท้ายในชีวิตและกำหนดเป้าหมายในใจอย่างชัดเจน กระทำทุกอย่างไม่ให้ขัดแย้งกับสิ่งที่กำหนดไว้ซึ่งสำคัญที่สุด โดยในทุกวันที่ผ่านไปจะต้องมีส่วนร่วมในการทำให้เข้าใกล้เป้าหมายที่กำหนดไว้ในใจ อุปนิสัยการเริ่มต้นด้วยจุดมุ่งหมายในใจจึงเป็นสิ่งสำคัญในการที่จะทำให้ชีวิตดำเนินไปอย่างมีความหมาย

สุพิตร สมหาโต (2541) กล่าวว่า การตั้งเป้าหมาย เป็นสิ่งที่บุคคลพยายามจะทำให้สำเร็จ เป้าหมายสามารถกำหนดมาตรฐานเฉพาะซึ่งอาจจะเป็นสมมติฐานได้ว่า เป้าหมายจะเป็นสิ่งจูงใจให้บุคคลได้กระทำการต่างๆ ด้วยความตั้งใจ มุ่งมั่น และพยายามอย่างหนัก พร้อมทั้งจะพัฒนาวิธีการใหม่ๆ ในการแก้ปัญหา และพร้อมที่จะเผชิญและต่อสู้กับความผิดหวังและความล้มเหลวที่จะอาจเกิดขึ้นทุกประการ

Maes and Gebhardt (2000) กล่าวว่า การตั้งเป้าหมายเป็นการพิจารณาของบุคคล เกี่ยวกับความต้องการ และผลลัพธ์ที่เกิดจากการกระทำของตนเอง

สรุปได้ว่า การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล หมายถึง การกำหนดเป้าหมาย หรือการตัดสินใจของวุฒิอาสาสมัครสมองเกี่ยวกับการกระทำของตนเอง การกำหนดเป้าหมายมีทั้งระยะสั้นและระยะยาว ซึ่งจะจูงใจตนเองให้กระทำการต่างๆ ด้วยความตั้งใจ มุ่งมั่น พยายาม และมีความเชื่อว่าตนเองจะประสบความสำเร็จในเรื่องต่างๆ ที่ตั้งเป้าหมายไว้ทั้งทางด้านเนื้อหาของเป้าหมาย การประเมินเป้าหมายจากหลายมิติ และการประเมินเป้าหมายที่ตั้งไว้อย่างเฉพาะเจาะจง

แนวคิดเกี่ยวกับเป้าหมายส่วนบุคคล

Locke and Latham (1990) สร้างทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย (Goal setting theory) การตั้งเป้าหมายเป็นทฤษฎีแรงจูงใจ ซึ่งมีพื้นฐานบนสมมติฐานที่ว่า คนเราประพฤติตนอย่างมีเหตุผลและมีสติ ประเด็นสำคัญของทฤษฎีอยู่บนพื้นฐานของความสัมพันธ์ระหว่างเป้าหมายที่รอบคอบ ความตั้งใจ หรือเจตนา และความสำเร็จในงาน ข้อเสนอแนะพื้นฐาน คือ ความคิดที่รอบคอบหรือมีสติจะกำหนดการกระทำของบุคคล เป้าหมาย คือ สิ่งที่บุคคลพยายามอย่างมีสติที่จะทำให้ประสบผลสำเร็จ และให้ความสนใจเป็นพิเศษ โดยจะสัมพันธ์กับวัตถุประสงค์ในอนาคต สอดคล้องกับ Muchinsky (1990) ที่กล่าวว่า เป้าหมายมี 2 หน้าที่หลัก คือ เป็นส่วนสำคัญของแรงจูงใจ และกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ เป้าหมายจะให้แนวทางสำหรับการตัดสินใจว่าจะใช้ความพยายาม

มากเพียงใดในงานนั้น และเป็นพฤติกรรมที่ตั้งใจปฏิบัติ ในทางกลับกันก็มีอิทธิพลต่อความสำเร็จของงาน ซึ่งต้องพบเงื่อนไข 2 ประการ ก่อนที่เป้าหมายจะสามารถมีอิทธิพลต่อความสำเร็จ คือ 1) แต่ละบุคคลต้องรู้ถึงเป้าหมาย และรู้ว่าจะต้องทำอะไรให้ประสบผลสำเร็จ 2) แต่ละบุคคลต้องยอมรับว่า เป้าหมายเป็นสิ่งที่เต็มใจจะทำ เป้าหมายสามารถถูกละทิ้งไปได้ อาจเป็นเพราะว่าเป็นสิ่งที่ง่ายหรือยากจนเกินไป หรือเพราะไม่รู้ว่าพฤติกรรมใดที่จำเป็นสำหรับความสำเร็จในเป้าหมายนั้น การยอมรับเป้าหมายถือได้ว่าเป็นการตั้งใจทำพฤติกรรมที่จำเป็นเพื่อความสำเร็จของเป้าหมาย

ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายของ Locke and Latham (1990) กล่าวว่า เป้าหมายที่ยังยากจะยิ่งนำไปสู่ผลงานในระดับที่สูงขึ้น และเชื่อว่า ข้อผูกมัดของการไปสู่เป้าหมายเป็นสัดส่วนกับความยากของมัน เป้าหมายยิ่งยากลำบากเท่าใด ยิ่งก่อให้เกิดข้อผูกมัดกับความสำเร็จ (Muchinsky, 1990) เป้าหมายทั้งหลายสามารถผันแปรตามความเฉพาะเจาะจง เป้าหมายยิ่งเฉพาะ เจาะจงเท่าใด ความเข้มข้นของความพยายามแสวงหา และกำหนดพฤติกรรมยิ่งยากขึ้นเท่านั้น (Muchinsky, 1990) ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคนที่ได้รับผลตอบแทนจากความสำเร็จในงาน สิ่งนี้ให้แนวทางว่าควรทำงานหนักขึ้นหรืออยู่นิ่งกับที่ ดังนั้น ตามทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย เป้าหมายทั้งหลายเป็นเจตนาของพฤติกรรมที่ปล่อยพลังงานของเราไปในทิศทางที่แน่นอน เป้าหมายยิ่งยากและยิ่งเฉพาะเจาะจงเท่าใด ก็จะยิ่งจูงใจให้เราทำเป้าหมายให้ประสบความสำเร็จ ผลตอบแทนความสำเร็จของเราในเป้าหมายที่แสวงหา บอกได้ว่าความพยายามของเราถึงจุดหมายแล้ว แหล่งที่มาของแรงจูงใจสอดคล้องกับการตั้งเป้าหมาย คือ เป็นความปรารถนาที่มุ่งให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย และเชื่อมโยงกับการยอมรับเป้าหมายของแต่ละบุคคลด้วย ซึ่ง Locke and Latham (1990) ได้พบว่า ผลลัพธ์ของการตั้งเป้าหมายที่เป็นประโยชน์ที่สุด คือ การเพิ่มผลผลิต หรือการปรับปรุงคุณภาพงาน แต่ก็ยังมีประโยชน์อื่นๆ คือ 1) สร้างความเข้าใจของการตั้งเป้าหมายนั้น 2) ช่วยลดความเบื่อหน่ายในการทำงาน หากสามารถบรรลุเป้าหมายที่ยากจะช่วยให้เกิดความท้าทายในการทำงาน และเมื่อสามารถบรรลุเป้าหมายพร้อมกับได้รับข้อมูลย้อนกลับที่ชี้ถึงความสำเร็จในเป้าหมาย บุคคลจะรู้สึกว่าคุณมีความชอบในงานมากขึ้น รวมทั้งเกิดความพึงพอใจในผลการปฏิบัติงานที่ตนทำ

Diane (1995) รวบรวมการวัดความสมดุลในชีวิต (Measure your life balance) โดยการใช้วงล้อของชีวิต (Wheel of Life Image) ในการวัดลำดับความพึงพอใจในชีวิตทั้งหมดและใช้ระบุประโยชน์ที่ได้จากการตั้งเป้าหมาย เกี่ยวกับความพึงพอใจของตนเองซึ่งประกอบด้วย สถานะทางการเงินและอาชีพ สถานะทางสังคมและวัฒนธรรม ศาสนาและจริยธรรม ครอบครัวและที่อยู่อาศัย จิตใจและระดับการศึกษา และสุขภาพร่างกาย

Haslam (2001) กล่าวว่า ทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย (Goal setting theory) เป็นการเน้นเป้าหมายของความคิดแต่ละคนเพื่อนำไปสู่การสร้างพฤติกรรม มีความเชื่อว่าแต่ละคนมีแรงจูงใจที่มีความมุ่งมั่นและเฉพาะเจาะจงในการไปสู่เป้าหมายตามที่ได้ตั้งเอาไว้ การนำเป้าหมายมาใช้ในการจูงใจเป็นแนวทางที่ได้รับความนิยมมากที่สุด เพราะมีความสัมพันธ์กับความปรารถนา หรือความต้องการของแต่ละบุคคล ไปสู่ความตั้งใจและก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ตอบสนองความต้องการเป้าหมายที่มีความแตกต่าง ร่วมกับแรงจูงใจที่แตกต่าง และความรู้ความสามารถที่ตนมี จะได้ผลลัพธ์เป็นสิ่งที่สามารถช่วยให้คนสร้างงานที่เกิดจากความคิดของตนเอง (Task self inventory)

Little *et al.* (2007, cited in Salmela-Aro, 2009) กล่าวว่า เป้าหมายส่วนบุคคลเป็นต้นแบบที่ถูกลำมาวิเคราะห์ ซึ่งได้ถูกแบ่งเป็น 3 ด้านที่สำคัญ คือ

1. ด้านเนื้อหาของเป้าหมาย (The contents of goals) หมายถึง เนื้อหาของเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน บุตรหลาน และครอบครัว ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงพัฒนาการ การดูแลรักษา ความมั่นคง และการจัดการกับสิ่งที่ไม่บรรลุเป้าหมาย
2. ด้านการประเมินเป้าหมายของบุคคล (How people appraise their goals) หมายถึง การที่บุคคลประเมินเป้าหมายในแง่ที่ว่าเป้าหมายมีความสำคัญมากน้อยแค่ไหน ความเครียดกับเป้าหมายมากน้อยแค่ไหน ตนมีประสิทธิภาพที่จะบรรลุเป้าหมายหรือไม่ ตนจะมีความสำเร็จในการการบรรลุเป้าหมายหรือไม่ และหมายความถึงการมีความหวังและความกลัวกับเป้าหมายนั้นอย่างไร

การประเมินเป้าหมายของบุคคลนี้จะประเมินในเรื่องต่างๆ ดังนี้

- 2.1 ทิศทาง (The directive function) คือ บุคคลมีเป้าหมายที่จะได้สิ่งใด
- 2.2 ระเบียบวิธีการจัดการ (The regulatory function) คือ การจัดการของบุคคลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในปัจจุบันนี้เป็นอย่างไร
- 2.3 การควบคุม (The control function) คือ การมีมาตรการในการจัดการอย่างไร เมื่อเกิดอุปสรรค

2.4 การกระตุ้น (The arousal function) คือ การให้พลังอย่างไรเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

2.5 การมีความสัมพันธ์ (The relational function) ในบริบททางสังคม มีผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง ช่วยสนับสนุน หรือขัดขวาง ทำให้ไม่บรรลุเป้าหมายหรือไม่ อย่างไร

3. ด้านการประเมินเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง (Specific goal appraisals) หมายถึง การที่บุคคลประเมินเป้าหมายที่ตั้งไว้อย่างเฉพาะเจาะจง เช่น เป้าหมายเกี่ยวกับการศึกษา การทำงาน สุขภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และสังคม

ชนิดของการตั้งเป้าหมาย

ณรงค์ศักดิ์ จันทน์วาล (2546) แบ่งชนิดของการตั้งเป้าหมายตามลักษณะความสนใจส่วนบุคคล ดังนี้

1. เป้าหมายส่วนตัว (Personal goals) หมายถึง เป้าหมายที่บุคคลต้องการประสบความสำเร็จในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต ซึ่งอาจแบ่งออกได้เป็น เป้าหมายทางด้านครอบครัว เศรษฐกิจ และสังคม

2. เป้าหมายทางวิชาชีพ (Professional goals) หมายถึง เป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพปัจจุบัน หรืออาชีพที่ต้องการประสบความสำเร็จในอนาคต หรือเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา

3. เป้าหมายการพัฒนาความก้าวหน้า (Mental goals) หมายถึง เป้าหมายที่ต้องการพัฒนาตนเองให้มีความเจริญงอกงามก้าวหน้าในอาชีพ มีการเรียนรู้สิ่งใหม่ แสวงหาประสบการณ์ใหม่ หรือการเรียนรู้เพิ่มเติมในสิ่งที่ยังขาดเพื่อนำมาใช้ในงาน การประกอบอาชีพ และการเรียน

4. เป้าหมายทางด้านร่างกาย (Physical goals) หมายถึง เป้าหมายที่ต้องการพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง หน้าตาสดใส มีรูปร่างและบุคลิกภาพที่ดี ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและนันทนาการ เช่น การออกกำลังกาย

5. เป้าหมายทางจิตวิญญาณ (Spiritual goals) หมายถึง เป้าหมายที่ต้องการพัฒนาตนเองให้มีความเจริญงอกงามทางด้านจิตใจ มีความเบิกบานผ่อนคลายทางอารมณ์ เช่น การนั่งสมาธิ

ลักษณะของเป้าหมายที่ดี

ณรงค์ศักดิ์ จันทน์นวล (2546) กล่าวว่า ลักษณะของเป้าหมายที่ดี (Characteristics of goals) ประกอบด้วย

1. เป็นเป้าหมายที่พึงพอใจและต้องการทำ เมื่อบุคคลมีจุดมุ่งหมายที่ต้องการและพึงพอใจจะส่งผลให้เกิดแรงบันดาลใจ ความสุขใจที่จะมุ่งมั่นทุ่มเท เพื่อให้เป้าหมายนั้นประสบความสำเร็จ
2. มีลักษณะเฉพาะ เป้าหมายที่ดีควรมีลักษณะที่เฉพาะเจาะจง ไม่เลื่อนลอย หรือกว้างจนเกินไป
3. สามารถวัดได้ เป้าหมายที่บุคคลตั้งขึ้นมานั้นต้องสามารถวัดได้ คือ สามารถตรวจสอบเพื่อต้องการทราบปริมาณ จำนวน หรือคุณภาพได้
4. สามารถทำให้สำเร็จได้ การตั้งเป้าหมายที่ดี บุคคลจะต้องมีความสามารถที่จะทำให้เป้าหมายนั้นสำเร็จลุล่วงไปได้
5. มีความเป็นไปได้ เป้าหมายที่ตั้งขึ้นมาควรอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง มีความเป็นไปได้ที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ ไม่เพื่อฝันจนเกินจริง
6. กำหนดกรอบเวลาที่จะทำให้สำเร็จ หากบุคคลมีเป้าหมายของตน ควรกำหนดกรอบเวลาที่แน่นอนในการดำเนินการ จะทำให้ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายตามกรอบเวลาที่ตั้งไว้

สำหรับการศึกษาการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยวัดการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล โดยใช้แนวความคิดของ Little *et al.* (2007) ประกอบด้วย การวัดด้านเนื้อหาของเป้าหมาย ด้านการประเมินเป้าหมายของบุคคล และด้านการประเมินเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง เนื่องจากมี

ความครอบคลุมการตั้งเป้าหมายในทุกด้านของบุคคล และยังมีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นวุฒิสภาสาธารณสุขการสมองที่มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตทั้งต่อตนเองและสังคมอย่างเห็นได้ชัด

แนวคิดเกี่ยวกับความสำเร็จในอาชีพ

ความหมายของความสำเร็จในอาชีพ

สมชาย หิรัญกิตติ (2539) กล่าวถึงความสำเร็จในอาชีพว่า ความสำเร็จในอาชีพเป็นลำดับขั้นของกิจกรรมที่มีความสัมพันธ์กับงานและเป็นพฤติกรรมการตรวจสอบการประเมินผลที่อยู่เหนือเส้นทางชีวิตของบุคคลให้ดำเนินไปตามประสบการณ์ในการทำงานลักษณะต่างๆ

นวลฉวี ประเสริฐสุข (2542) กล่าวว่า ความสำเร็จในอาชีพ หมายถึง ผลบวกในด้านจิตใจ ตลอดจนสัมฤทธิ์ผล ซึ่งบุคคลได้รับมาจากประสบการณ์การทำงานของตน

กนกวรรณ กุลาชาติชัย (2545) ให้ความหมายของความสำเร็จในอาชีพว่า หมายถึง การประเมินตนเองในแง่ความรู้สึก และความคิดเห็นที่ดีที่มีต่อผลผลิต ขวัญและบูรณาการในการทำงาน การประเมินตนเองในแง่ของความสำเร็จในการทำงาน ความก้าวหน้าในงาน ประสิทธิภาพในการทำงาน และการรับรู้ถึงการประเมินเชิงบวก โดยเปรียบเทียบกับบุคคลที่ประกอบธุรกิจประเภทเดียวกัน

Gattiker and Larwood (1986) ให้ความหมายของความสำเร็จในอาชีพว่า หมายถึง การที่บุคคลพิจารณาถึงความสำเร็จในการทำงานที่เกิดขึ้นจากภายนอก เช่น ค่าตอบแทน การเลื่อนตำแหน่ง และเกิดขึ้นจากความรู้สึกภายใน เช่น ความพึงพอใจในความก้าวหน้าขององค์กร และการได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมงาน

DuBrin (1994) ให้ความหมายของความสำเร็จในอาชีพว่า หมายถึง การประสบความสำเร็จที่เกิดขึ้นจากการเริ่มต้นโดยมีวัตถุประสงค์และค่านิยมส่วนบุคคล อันเป็นความเชื่อที่ทำให้เกิดการดำเนินงาน รวมไปถึงการได้รับการฝึกฝนตามลำดับ

Judge *et al.* (1995) ได้กล่าวถึงความสำเร็จในอาชีพว่า ความสำเร็จในอาชีพเป็นผลลัพธ์ทางบวกที่มีต่อจิตใจหรือการได้บรรลุผลสำเร็จจากประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมาในช่วงชีวิตการทำงานของคุณ

จากความหมายของความสำเร็จในอาชีพดังกล่าวข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ความสำเร็จในอาชีพ หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองมีความสุขในการทำงานและได้อุทิศตนในการทำงาน ได้รับการยอมรับนับถือจากผู้บริหารและเพื่อนร่วมงาน ได้รับค่าตอบแทนในการทำงานอย่างยุติธรรมเหมาะสมกับความรู้ความสามารถ มีการเลื่อนตำแหน่งที่สูงขึ้นตามเป้าหมายในอาชีพ ภายในเวลาที่กำหนดไว้ และมีความพึงพอใจกับชีวิตในทุกด้าน

การศึกษาความสำเร็จในอาชีพ สามารถศึกษาได้จากเกณฑ์การแบ่งประเภทความสำเร็จในอาชีพ 2 แบบ คือ ความสำเร็จในอาชีพเชิงปรนัย และความสำเร็จในอาชีพเชิงอัตนัย

ความสำเร็จในอาชีพเชิงปรนัย (Objective career success)

Pfeffer (1977) ได้ใช้ระดับเงินเดือนและตำแหน่งงานในการวัดความสำเร็จในอาชีพ

Bass (1981) กล่าวว่า ความสำเร็จในอาชีพเป็นความก้าวหน้าตามลำดับขั้นของบุคคลในอาชีพ

Elliott (1982) ได้นิยามความสำเร็จในอาชีพเป็นการรวมความก้าวหน้าลำดับขั้นและเงินเดือนเข้าด้วยกัน

ความสำเร็จในอาชีพเชิงอัตนัย (Subjective career success)

Van Maanen and Schein (1977) วัดความสำเร็จในอาชีพทั้งมุมมองภายในตนเองและภายนอกตนเอง มุมมองภายนอกตนเองกล่าวถึงสิ่งที่เป็นรูปธรรมโดยให้สังคมหรือเพื่อนให้บรรยายถึงความสำเร็จที่ส่งผลในอาชีพ ในรูปแบบของรางวัล เช่น การเพิ่มความปลอดภัยในงาน มีวันหยุดยาว หรือเพิ่มลำดับขั้น อาทิ การเลื่อนตำแหน่งงาน การย้ายตำแหน่ง ส่วนมุมมองภายในตนเอง

กล่าวถึงความพึงพอใจของตนเองในการพัฒนาอาชีพซึ่งเป็นการรับรู้ประสบการณ์ในการทำงานของตนเอง

Gattiker (1985) กล่าวว่า ผลการทดสอบด้านความสำเร็จในอาชีพที่มีความเกี่ยวข้องกัน อย่างชัดเจนระหว่างความสำเร็จในชีวิตและความสำเร็จในอาชีพ ซึ่งแสดงถึงความสำเร็จในอาชีพ และความสำเร็จที่ไม่เกี่ยวกับองค์กรมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และคาดว่าความสำเร็จส่วนบุคคลสามารถพิจารณาได้จากทั้งสองประการดังกล่าวข้างต้น นอกจากนี้ การรับรู้ของความสำเร็จในอาชีพส่วนใหญ่มาจากอ้อมโนทัศน์และความเข้าใจในลักษณะของงาน

การวัดความสำเร็จในอาชีพ

Child and Klimoski (1986) สร้างแบบวัดความสำเร็จในอาชีพขึ้นมาเพื่อใช้เป็นเครื่องมือวัดถึงการประสบความสำเร็จในอาชีพโดยใช้วิธีการประเมินตนเอง (Self-rating) แบบสอบถามนี้ประกอบด้วย 12 คำถาม เมื่อทำการหาความสัมพันธ์เข้ากลุ่มแล้วสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม คือ

1. ความสำเร็จในการทำงาน (Job success)
2. ความสำเร็จส่วนบุคคล (Personal success)
3. ความสำเร็จในอาชีพ (Career success)

Gattiker and Larwood (1986) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการวัดความสำเร็จในอาชีพพบว่า ความสำเร็จในอาชีพสามารถวัดได้จากความรู้สึกภายในหรือเป็นความสำเร็จในอาชีพเชิงอัตนัยใน 5 ด้านดังนี้คือ

1. ความสำเร็จด้านการทำงาน (Job success) หมายถึง การรับรู้ว่าคุณเองได้รับข้อมูลย้อนกลับจากทุกส่วนในทางบวก ได้รับโอกาสในการศึกษา เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ จากผู้บริหาร ได้รับการรับผิดชอบงานอย่างเพียงพอ ได้รับการสนับสนุนในการทำงานอย่างเต็มที่ มีความสุขในการทำงาน อุทิศตนในการปฏิบัติงาน และได้ทำงานที่ตนเองชื่นชอบ
2. ความสำเร็จด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal success) หมายถึง การรับรู้ว่าคุณเอง ได้รับการยอมรับ ความเคารพนับถือจากผู้ร่วมงาน ได้รับการประเมินผลงานที่ดี ได้รับ

ความเชื่อมั่นจากผู้บริหาร

3. ความสำเร็จด้านการเงิน (Financial success) หมายถึง การรับรู้ว่าคุณค่าตอบแทนในการทำงานที่ยุติธรรมเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น มีรายได้ที่สูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนร่วมงาน และได้รับผลประโยชน์อย่างเป็นธรรมเหมาะสมกับความรู้ ความสามารถของตนเอง ที่มอบให้แก่งาน

4. ความสำเร็จตามลำดับชั้น (Hierarchical success) หมายถึง การรับรู้ว่าคุณมีความพึงพอใจกับการเลื่อนตำแหน่ง การเลื่อนตำแหน่งที่สูงขึ้นตามที่ตั้งเป้าหมายในอาชีพภายในเวลาที่กำหนดไว้ และได้ก้าวสู่เป้าหมายในอาชีพทุกด้าน

5. ความสำเร็จในชีวิต (Life success) หมายถึง การรับรู้ว่าคุณมีความสุขกับชีวิตส่วนตัว เพลิดเพลินกับกิจกรรมที่ไม่ใช่การทำงาน มีความพึงพอใจกับชีวิตในทุกด้าน และอุทิศตนเองให้กับการทำงาน

DuBrin (1994) ได้แบ่งเกณฑ์การวัดความสำเร็จในอาชีพว่าประกอบด้วยเกณฑ์ 2 ด้าน คือ

1. เกณฑ์ภายใน (Internal measures) เช่น ความพึงพอใจ เป็นต้น
2. เกณฑ์ภายนอก (External measures) เช่น รายได้ เงินเดือน เป็นต้น

Judge *et al.* (1995) ได้เสนอเกณฑ์การวัดความสำเร็จในอาชีพไว้ 2 ประการคือ

1. ความสำเร็จในอาชีพเชิงปรนัย (Objective career success) เป็นความสำเร็จที่สามารถวัดได้อย่างเป็นปรนัย เป็นเกณฑ์ภายนอกที่สามารถมองเห็นได้ เช่น เงินเดือน การเลื่อนตำแหน่ง
2. ความสำเร็จในอาชีพเชิงอัตนัย (Subjective career success) เป็นการรับรู้ของบุคคลว่าประสบความสำเร็จในอาชีพ เช่น ความพึงพอใจในงาน ความพึงพอใจในอาชีพของตน

Sturges (1999) ได้ทำการศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับความสำเร็จในอาชีพ โดยได้วิเคราะห์ถึงเกณฑ์ที่ผู้จัดการให้คำอธิบายถึงคำจำกัดความของความสำเร็จในอาชีพ ไว้ดังนี้

1. ความสำเร็จภายใน (Internal criteria for success)

1.1 การบรรลุผลสำเร็จ เป็นความรู้สึกดีต่อการทำงานได้บรรลุผลสำเร็จ

1.2 ความสำเร็จ เป็นการประสบความสำเร็จในงานที่ทำท่าย มีความสร้างสรรค์ในการทำงาน และพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงาน

1.3 ความสนุกสนานในการทำงาน เป็นการค้นพบความน่าสนใจในงาน

1.4 ความมั่นคงและการพัฒนาสมดุล เป็นความรู้สึกคุ้มค่าระหว่างการทุ่มเทความรู้ความสามารถให้แก่องค์กรกับสิ่งที่ยังคงการมอบให้กลับมา และความสามารถในการรักษาสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตครอบครัวให้ประสบความสำเร็จได้ทั้งสองสิ่ง

2. เกณฑ์ความสำเร็จที่จับต้องไม่ได้ (Intangible criteria for success)

2.1 การยอมรับ เป็นการได้รับข้อมูลย้อนกลับจากบุคคลอื่น เช่น ได้รับความนิยชมชอบ การได้รับคัดเลือกให้เข้าประชุมในเรื่องที่สำคัญ

2.2 การมีอิทธิพล เป็นความสามารถในการมีอิทธิพลต่อผู้อื่น

3. เกณฑ์ความสำเร็จภายนอก (External criteria for success)

3.1 เกณฑ์การเลื่อนขั้น เป็นความก้าวหน้าในการเลื่อนลำดับขั้นในงานที่ทำ

3.2 เกณฑ์รางวัล เป็นเงินเดือน หรือค่าตอบแทนต่างๆ ที่บุคคลได้รับ

Lau and Shaffer (2002) ได้เสนอเกณฑ์การวัดความสำเร็จในอาชีพไว้ว่าความสำเร็จในอาชีพสามารถวัดได้โดย 3 มิติ คือ

1. ความสำเร็จในอาชีพด้านวัตถุ ได้แก่ รายได้หรือเงินที่เทียบได้กับรางวัล และการบรรลุผลสำเร็จในงาน
2. ความสำเร็จในอาชีพด้านจิตใจ ได้แก่ การรับรู้ว่ารายได้มีความเพียงพอและมีความพึงพอใจในอาชีพ
3. ความสำเร็จในอาชีพด้านสังคม ได้แก่ การมีสถานภาพทางสังคม การเป็นที่รู้จักในสังคม และการได้รับการยอมรับชื่นชมจากบุคคลอื่น

จากการแนวความคิดดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่า แม้ว่านักวิจัยจะมีการวัดความสำเร็จในอาชีพโดยใช้เกณฑ์การวัดที่แตกต่างกันออกไป อย่างไรก็ตามเกณฑ์การวัดความสำเร็จในอาชีพยังคงแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ การวัดเชิงอัตนัยและเชิงปรนัย โดยมีการใช้เกณฑ์การวัดเชิงอัตนัยเพิ่มมากขึ้นในการวิจัย เพราะความสำเร็จในอาชีพเชิงอัตนัยมีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตและจิตใจที่ดีของบุคคล ซึ่งการวัดเชิงอัตนัยนี้ยังสอดคล้องกับข้อตกลงเบื้องต้นของ Steer (1991) ที่ว่าการตัดสินความสำเร็จในอาชีพนั้น วิธีที่ดีที่สุด คือ การให้บุคคลที่ทำอาชีพนั้นเป็นผู้ตัดสินเอง ไม่ใช่ตัดสินโดยใช้บรรทัดฐานของผู้อื่น

ลักษณะของบุคคลที่ประสบความสำเร็จ

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2542) ได้รวบรวมคุณลักษณะของผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จซึ่งประกอบด้วย

1. การมีช่วงระยะเวลาของการมีอายุที่ยืนยาว
2. มีภาวะด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี
3. มีการตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี
4. มีความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ
5. ความสามารถในการควบคุมตนเอง

6. มีความพึงพอใจในชีวิต

Rowe and Khan (1987) เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการประสบความสำเร็จในวัยสูงอายุ (Successful aging) ขึ้นเป็นครั้งแรก โดยชี้ให้เห็นถึงความแตกต่างอย่างชัดเจนระหว่างการสูงวัยตามปกติ (Usual aging) กับการประสบความสำเร็จในวัยสูงอายุ ซึ่งได้ให้ความหมายว่า คือ การสูงอายุโดยไม่มีการสูญเสียของหน้าที่การทำงานทางสรีระ หรือมีก็แต่เพียงเล็กน้อย

Fisher and Specht (1999) ให้คำจำกัดความว่า การประสบความสำเร็จในวัยสูงอายุ คือ การเข้าถึงจุดมุ่งหมายในชีวิต การเข้าใจถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ การเข้าใจถึงการเติบโตของบุคคล การเข้าใจถึงการมีศักดิ์ศรี และสุขภาพ

Rowe and Khan (1999) ให้คำจำกัดความว่า การประสบความสำเร็จในวัยสูงอายุ คือ ความสามารถที่จะคงพฤติกรรม หรือลักษณะ 3 ประการ คือ 1) การหลีกเลี่ยงจากโรคและความพิการ 2) คงสภาพความสามารถของร่างกายและสติปัญญาให้ยาวนาน 3) ทำงานอย่างต่อเนื่องและกระตือรือร้น โดยมีปัจจัยสำคัญที่ส่งผลถึงสุขภาพและคุณภาพชีวิตในวัยชรา ได้แก่ อาชีพ ที่อยู่ อาศัย โอกาสทางเศรษฐกิจและสังคม มิตรภาพ อาหาร การออกกำลังกาย และปัจจัยอื่นๆที่เกี่ยวกับวิถีการดำเนินชีวิต

Flood (2001) ได้วิเคราะห์แนวคิดการประสบความสำเร็จในวัยสูงอายุและสรุปคุณลักษณะสำคัญของการประสบความสำเร็จในวัยสูงอายุว่า ประกอบด้วย

1. ผลลัพธ์ที่น่าปรารถนาและเป็นประโยชน์
2. การเปลี่ยนแปลงที่สะสมทวีขึ้นซึ่งมีความสัมพันธ์กับพยาธิสภาพทางกายที่เสื่อมลง
3. การมีชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมายและมีชีวิตอย่างมีความหมาย

สำหรับการศึกษาความสำเร็จในอาชีพในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยวัดความสำเร็จในอาชีพโดยใช้เกณฑ์ความรู้สึกร่างกายใน หรือเกณฑ์การวัดในเชิงอัตนัยของ Gattiker and Larwood (1986) ซึ่งประกอบไปด้วยการรับรู้ตนเองเกี่ยวกับความสำเร็จในอาชีพ (Self-perceived career success) ใน 5 ด้าน ได้แก่ ความสำเร็จด้านการทำงาน ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการเงินความสำเร็จ

ตามลำดับขั้น และความสำเร็จในชีวิต มีความครอบคลุมและมีความเหมาะสมกับกลุ่มวุฒิสมาชิก
 วิชาการสมอง ที่ได้รับความสำเร็จในอาชีพในอดีต

แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวหลังเกษียณ

เนื่องจากคำว่า การปรับตัวหลังเกษียณ (Adjustment to Retirement) มาจากการรวมคำที่มีความ
 ความหมายสำคัญ 2 คำเข้าด้วยกัน คือ การปรับตัว (Adjustment) และการเกษียณ (Retirement)
 เพื่อให้เกิดความเข้าใจและชัดเจนในตัวแปรการปรับตัวหลังเกษียณ ผู้วิจัยจึงขอเสนอความหมาย
 ของแต่ละคำ แล้วจึงสรุปรวมความหมายของการปรับตัวหลังเกษียณภายหลัง

ความหมายของการปรับตัว

นิกา นิชายน (2530) ได้รวบรวมความหมายของการปรับตัว ซึ่งสรุปได้ ดังนี้ Darwin เริ่ม
 ใช้คำว่า “การปรับตัว” ในทฤษฎีวิวัฒนาการในทางชีววิทยา ค.ศ.1959 โดยให้แนวความคิดว่า
 สิ่งมีชีวิตจำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมของโลกได้จึงจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้
 ต่อมานักจิตวิทยาได้นำการปรับตัวมาใช้ทางจิตวิทยาและการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ในด้านที่
 เกี่ยวกับการปรับตัวตามแรงผลักดัน 2 อย่าง คือ

1. แรงผลักดันภายนอก หมายถึง ข้อเรียกร้องที่เกิดจากสภาพแวดล้อม หรือสังคม
2. แรงผลักดันภายใน หมายถึง แรงกระตุ้นที่เกิดจากสภาพทางสรีระภายในร่างกาย และ
 จากประสบการณ์ทางสังคมที่ได้เรียนรู้

กันยา สุวรรณแสง (2533) ให้ความหมายการปรับตัวว่า เป็นการปรับกาย ใจ ให้อยู่ใน
 สังคมได้ในสภาวะแวดล้อมและในสถานการณ์ต่างๆ อย่างมีความสุข

ภัทรานี ไพบูลย์ (2537) ให้ความหมายของการปรับตัวว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการ
 การปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลจะทำการอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อเผชิญกับ
 สถานการณ์ที่รบกวนความผิดปกติทั้งที่อยู่ภายในและภายนอกตัวบุคคล เพื่อลดความตึงเครียด และ

ให้บรรลุเป้าหมายของตน ทั้งนี้ยังช่วยให้ความต้องการที่จำเป็นแก่ชีวิตได้รับการตอบสนอง การปรับตัวจึงนับได้ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในอันที่จะรักษาความสมดุลระหว่างภายในตนเองกับสิ่งแวดล้อม

บัวทอง สว่างโสภาคกุล (2541) ให้ความหมายการปรับตัวว่าเป็นความพยายามที่จะทำให้เกิดความสมดุลระหว่างความคิดของตนเองหรือแรงกระตุ้นกับสิ่งเร้า และการเรียกร้องของสิ่งแวดล้อม รวมทั้งโอกาสต่างๆ ที่อำนวยให้การปรับตัว ประกอบด้วยความพยายามที่จะตอบสนองโดยเอาชนะอุปสรรคทั้งภายในและภายนอก โดยการเข้าไปอยู่ร่วมในสิ่งแวดล้อม

ลักขณา ศรีวัฒน์ (2545) กล่าวว่า การปรับตัว คือ การที่บุคคลสามารถสร้างหรือขัดเกลาพฤติกรรมให้เข้ากับแบบแผนของสังคม หรือสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ให้สามารถบรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการ ทำให้ชีวิตอยู่อย่างปกติสุขทั้งกายและจิตใจ ไม่เกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เป็นผลของความพยายามของบุคคลที่จะปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ได้ในสิ่งแวดล้อมนั้นๆ และถ้าบุคคลนั้นปรับตัวแล้วและสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นได้อย่างมีความสุข แสดงว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี

วราภรณ์ ตระกูลสฤษฎี (2545) ให้ความหมายของการปรับตัวว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับสภาพปัญหาความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความเครียด ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่างๆ ฯลฯ จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นๆ สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือสภาพปัญหานั้นๆ ได้ ถ้าบุคคลปรับตัวแล้วสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุขได้นั้น แสดงว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี แต่หากว่าบุคคลที่ปรับตัวแล้วยังมีความทุกข์ใจ ว่าวุ่นไม่สบายใจอยู่ ความรู้สึกดังกล่าวย่อมจะทำให้บุคคลนั้นกลายเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตไม่ดี และหากเรื้อรังรุนแรงมากขึ้น อาจจะเจ็บป่วยเป็นโรคประสาทหรือโรคจิตได้

Coleman and Hammen (1974) ให้ความหมายของการปรับตัวว่า การปรับตัว หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเองไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ ให้เกิดความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมนั้นๆ และถ้าบุคคลนั้นปรับตัวแล้ว

และสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุข แสดงว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี

Grasha and Kirschenbaum (1980) ให้ความหมายของการปรับตัวว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับปัญหา และความต้องการของสภาพแวดล้อมให้บรรลุผล

Powell (1986) ให้ความหมายของการปรับตัวว่า เป็นกระบวนการต่อเนื่องในการดำรงรักษาไว้ซึ่งความสุขสบายที่สมบูรณ์ เพื่อคงความสมดุลในขณะที่บุคคลได้รับสิ่งรบกวนจากสิ่งแวดล้อม

Pollock, Christian and Sands (1990) กล่าวถึง การปรับตัวว่าเป็นกระบวนการซับซ้อนที่เป็นความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

Roy (1991) ให้ความหมายว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการตอบสนองทางบวกของบุคคลที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมทั้งภายนอกและภายใน เพื่อคงไว้ซึ่งความสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยมีเป้าหมายในการปรับตัวเพื่อการเจริญเติบโต การมีชีวิตอยู่รอด การสืบทอดเผ่าพันธุ์ และความรอบรู้ต่อการเอาชนะอุปสรรค

Weitin and Lloyd (2000) ให้ความหมายของการปรับตัวว่า การปรับตัว คือ กระบวนการทางจิตวิทยาที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลสามารถจัดการหรือรับมือกับความต้องการหรือความท้าทายในชีวิตประจำวัน

เมื่อได้ทราบความหมายของการปรับตัวแล้ว ต่อไปผู้วิจัยจะขอกล่าวถึงคำว่า การเกษียณ (Retirement) ดังนี้

ความหมายของการเกษียณ

สุรกุล เจนอบรม (2534) ให้ความหมายการเกษียณอายุงาน (Retirement) หรือเกษียณอายุราชการว่า เป็นกระบวนการทางสังคมในการประกอบอาชีพที่กำหนดให้บุคคลที่ได้รับจ้างงานต้องออกจากงานเมื่อถึงช่วงอายุที่กำหนดไว้ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งการเกษียณ หมายถึง การถอนตัวออกจากภาวะการหนึ่งไปสู่อีกภาวะการหนึ่ง จากสิ่งแวดล้อมหนึ่งไปสู่สิ่งแวดล้อมใหม่ เช่น การ

ถอนตัวออกจากภาวะการเป็นข้าราชการ ไปสู่ภาวะของการเป็นอิสระหมดภาระหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติ หรือไปสู่วิถีชีวิตที่ธุรกิจส่วนตัว เป็นต้น

นาตยา รัตนอัมภา (2540) ให้ความหมายการเกษียณว่า การเกษียณอายุ หมายถึง การออกจากตำแหน่งทางสังคมหรือหน้าที่การงานตามอายุ โดยเกณฑ์การเกษียณอายุจะใช้แตกต่างกันตั้งแต่ 60-65 ปี สำหรับในประเทศไทยตามพระราชบัญญัติ บำเหน็จบำนาญนั้น การเกษียณอายุ หมายถึง ข้าราชการที่มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์จะต้องพ้นจากราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณที่มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ (กองอัตรากำลังและส่งเสริมสมรรถภาพกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย, 2512)

ประกาศิ มานิตย์ (2542) ได้ให้ความหมายการเกษียณว่า เป็นกระบวนการทางสังคมในการประกอบอาชีพที่กำหนดให้ มีระบบการแทนที่ทางบทบาทและหน้าที่ของบุคคลและยังเป็นกระบวนการให้แก่บุคคลจัดเตรียมชีวิตเพื่อการเริ่มแสวงหา เพื่อการปรับตัวหรือมีกิจกรรมอื่นๆ หรือแม้แต่การปลีกตัวออกจากสังคม

Burnside (1981) กล่าวถึง การเกษียณว่าเป็นวงจรชีวิตในการประกอบอาชีพที่อยู่ในช่วงต่ำสุดของการจ้างงาน ความรับผิดชอบต่ออาชีพ และโอกาสในการทำงานต่างๆ จะลดต่ำลงอย่างสุดขีด บุคคลที่เกษียณอายุจะมีรายได้ในรูปแบบของบำเหน็จบำนาญ โดยไม่ต้องทำงาน ดังนั้นการเกษียณอายุงานจึงเป็นบทบาททางสังคมที่กำหนดให้มีระบบการแทนที่บุคคลตามสิทธิหน้าที่และความสัมพันธ์กับคนอื่น นอกจากนี้การเกษียณอายุงานยังเป็นกระบวนการให้แก่บุคคลได้มีการจัดเตรียมชีวิตเพื่อการเริ่มแสวงหาสิ่งใหม่เพื่อการปรับตัวหรือแม้แต่การปลีกตัวออกจากสังคมเมื่อเกษียณอายุงานแล้ว

จากความหมายของการปรับตัวและความหมายของการเกษียณที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้น ผู้วิจัยขอสรุปความหมายของการปรับตัวหลังเกษียณ หมายถึง กระบวนการหรือปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลที่มีต่อการสิ้นสุดการทำงานที่เป็นงานประจำ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อความเป็นอยู่ แผนการดำเนินชีวิต รวมทั้งการปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งสภาพสมดุลของร่างกาย ความเชื่อ ความรู้สึกของตนเอง ความมั่นคงทางสังคม และการพึ่งพาระหว่างกัน เป็นผลให้เกิดภาวะสุขภาพที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว

ทฤษฎีการปรับตัวของ Morris

Morris (1990) ได้แบ่งวิธีการปรับตัวออกเป็น 2 วิธี ดังนี้

1. การปรับตัวโดยการจัดการกับปัญหาโดยตรง (Direct coping) เป็นวิธีการที่กระทำเพื่อให้สถานการณ์ที่เป็นปัญหาหมดไป สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ โดยการพยายามปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง สิ่งแวดล้อม หรือเป้าหมายใหม่ วิธีการกำจัดปัญหานั้นโดยตรง แบ่งเป็น

1.1 การเผชิญหน้ากับปัญหา (Confrontation) เป็นการเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดันโดยตรง เพื่อหาทางลดหรือจัดปัญหาความยุ่งยาก และตอบสนองความต้องการของตนเอง ซึ่งอาจใช้วิธีการฝึกฝนทักษะเรียนรู้สิ่งที่จำเป็น ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เพื่อความอดทน มานะ พยายามปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่เป็นปัญหา หรือแสดงพฤติกรรมที่ก้าวร้าว ได้อย่างถูกต้อง

1.2 การประนีประนอม (Compromise) เป็นการปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหา สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้โดยการประนีประนอมหรืออมชอมกันระหว่างความต้องการของตนเองกับสิ่งแวดล้อม โดยเลือกเป้าหมายที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ในระดับหนึ่ง

1.3 การถอนตัวจากปัญหาความยุ่งยาก (Withdrawal) เป็นการปรับตัวโดยการหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหาที่เกินความสามารถที่จะจัดการได้ หรือไม่มีวิธีอื่นที่ดีกว่า

2. การปรับตัวโดยใช้กลไกการป้องกันตนเอง (Defensive coping) เป็นการบิดเบือนการรับรู้ การคิดเกี่ยวกับสภาพการณ์ที่เป็นปัญหาไปจากสภาพความเป็นจริงเพื่อให้ตนเองรู้สึกผ่อนคลายจากความเครียด ความกดดัน ความสับสน ความขัดแย้งภายในจิตใจ และความวิตกกังวล เป็นการปรับตัวที่กระทำไปโดยบุคคลไม่รู้สึกรู้สีกตัว และเป็นการปรับตัวที่บุคคลไม่ได้จัดการกับตัวปัญหา หรือสาเหตุของปัญหาโดยตรง

ทฤษฎีการปรับตัวของ Roy

Andrew and Roy (1991) ทฤษฎีการปรับตัวของ Roy นั้นเชื่อว่าบุคคลประกอบด้วยกาย จิต สังคมเป็นหน่วยเดียวกัน ไม่อาจแบ่งแยกได้ กล่าวคือ ธรรมชาติของบุคคลประกอบด้วย องค์ประกอบด้านชีวภาพ เช่น รูปร่างทางกายภาพ การทำงานของสรีรวิทยา ขณะเดียวกันบุคคลยัง ประกอบด้วยองค์ประกอบทางจิตใจและสังคมรวมกันเป็นระบบชีวิตที่จะต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จึงทำให้บุคคลต้องปรับตัว เพื่อสนองตอบต่อสิ่งแวดล้อมที่ เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งระบบการปรับตัวของบุคคลตามทฤษฎีการปรับตัวของ Roy ประกอบด้วยสิ่ง นำเข้า (Input) กระบวนการควบคุม (Control process) สิ่งนำออก (Output) และการย้อนกลับ (Feedback) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. สิ่งนำเข้า (Input) ได้แก่

1.1 สิ่งเร้า (Stimuli) หมายถึง สิ่งที่กระตุ้นการปรับตัวของบุคคลเพื่อก่อให้เกิดปฏิกิริยา ตอบสนองที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมปรับตัวของบุคคล แบ่งได้เป็น 3 ชนิดคือ

1.1.1 สิ่งเร้าตรง (Focal stimuli) เป็นสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคลที่เกิดขึ้น ในขณะนั้นมีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมปรับตัวมาก เช่น ความเสื่อมถอยของ ร่างกายของผู้สูงอายุ การปลดเกษียณ เป็นต้น

1.1.2 สิ่งเร้าร่วม (Contextual stimuli) เป็นสิ่งเร้าอื่นๆ ที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสิ่ง เร้าตรงสิ่งเร้าร่วมจะเป็นปัจจัยต่างๆที่เกิดขึ้นกับบุคคลและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมปรับตัว อย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับ ความสามารถในการจัดการกับสิ่งเร้าตรง เช่น เพศ ลักษณะครอบครัว รายได้ หลังเกษียณ สถานภาพก่อนเกษียณ ระยะเวลาหลังเกษียณ เป็นต้น

1.1.3 สิ่งเร้าแฝง (Residual stimuli) เป็นปัจจัยที่อาจจะมีอิทธิพลต่อการปรับตัว แต่ ผลกระทบนั้นตรวจสอบได้ยากหรือไม่ชัดเจน อาจเป็นผลมาจากประสบการณ์ในอดีตที่เกี่ยวกับ ค่านิยม ความเชื่อ ทัศนคติ บุคลิกภาพ เป็นต้น

1.2 ระดับการปรับตัว (Adaptation level) เกิดจากผลรวมของสิ่งเร้าทั้ง 3 ประเภทที่กระทบบุคคล หมายถึง ระดับความสามารถที่สะท้อนให้เห็นถึงความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. กลไกการควบคุม (Control mechanism) เป็นกลไกตอบสนองของบุคคลที่มีต่อสิ่งนำเข้าของระบบการปรับตัวโดยใช้กลไกการเผชิญความเครียด ซึ่งเป็นกลไกภายในร่างกายและกลไกนี้อาจมีมาตั้งแต่กำเนิดเป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลที่ได้รับจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม เป็นสิ่งทั่วไปที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติและเป็นสิ่งที่บุคคลไม่ได้สนใจหรืออาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในภายหลังซึ่งเกิดจากการเรียนรู้หรือประสบการณ์ของบุคคลโดยกลไกทั้ง 2 นี้มีความสัมพันธ์กันทำงานควบคู่กันเสมอ ทั้งนี้ Roy ได้จำแนกกลไกการเผชิญความเครียดออกเป็น 2 ระบบย่อย คือ

2.1 ระบบย่อยของการควบคุม (Regular subsystem) ส่วนใหญ่จะมีผลมาจากการทำงานร่วมกันของระบบประสาท สาระเคมี และต่อมไร้ท่อ ซึ่งแสดงออกมาในรูปของการรับรู้และการตอบสนองอย่างอัตโนมัติ เพื่อที่จะควบคุมการทำงานของร่างกายให้อยู่ในสภาวะสมดุลมักจะเป็นการปรับตัวทางด้านสรีรวิทยา

2.2 ระบบย่อยของการรับรู้ (Cognition subsystem) เป็นกลไกตอบสนองที่เกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ ซึ่งเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางจิตสังคมที่บุคคลใช้เพื่อการปรับตัว โดยผ่านกระบวนการทั้ง 4 อย่างคือ กระบวนการรับรู้หรือกระบวนการรับรู้ข้อมูล ซึ่งเกี่ยวกับกิจกรรมการพิจารณาเลือกในสิ่งที่คาดว่าดีและเหมาะสมที่สุด รวบรวมจดจำในสิ่งที่บุคคลนั้นสนใจ กระบวนการเรียนรู้เป็นการลอกเลียนแบบของบุคคลในสิ่งที่เห็นว่าดีและเหมาะสม รวมทั้งเป็นการเสริมแรงทางบวกและการหยั่งรู้ที่ลึกซึ้ง กระบวนการตัดสินใจเป็นกิจกรรมของทางเลือกในการแก้ปัญหา กระบวนการตอบสนองทางอารมณ์เป็นการใช้กลไกการป้องกันทางจิตที่บุคคลใช้เพื่อบรรเทาหรือคลายความวิตกกังวลและประณินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น กลไกการควบคุมและกลไกการรับรู้ จะมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ทำงานประสานกันในการปรับตัวของบุคคลต่อสิ่งเร้า เพื่อให้บุคคลสามารถเผชิญกับสิ่งเร้าและปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

การทำงานของกลไกทั้ง 2 ระบบส่งผลให้เกิดการปรับตัวทั้ง 4 ด้าน Roy (1991) ซึ่งแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตและประเมินได้ ประกอบไปด้วย

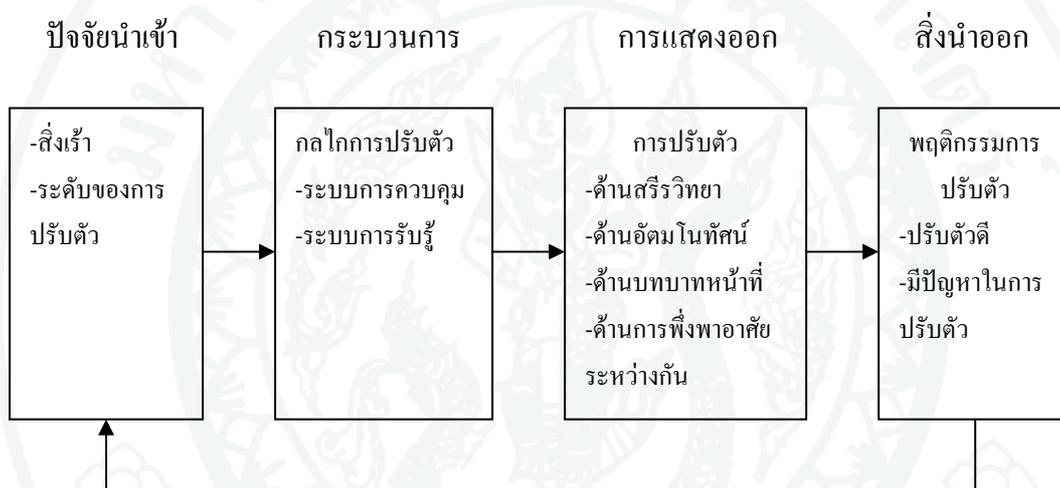
1. การปรับตัวด้านร่างกาย (Physiological mode)
2. การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self-concept mode)
3. การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role function mode)
4. การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน (Interdependence mode)

3. สิ่งนำออก (Output) เป็นปฏิกริยาตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้าทั้งภายนอกและภายใน ซึ่งแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมปรับตัวที่สามารถสังเกต ตรวจสอบได้และบอกได้ไม่ว่าจะเป็นการแสดงออกทางกาย สีหน้า ท่าทาง การพูดจา การสัมผัสหรืออื่นๆ ก็ตาม จุดมุ่งหมายหลักที่สำคัญของการปรับตัวเพื่อเสริมความมั่นคงของบุคคลในการมีชีวิตอยู่รอด การเจริญเติบโต การถ่ายทอดเผ่าพันธุ์และความสำเร็จจากการชนะอุปสรรค ซึ่งหากมีการปรับตัวที่เหมาะสมก็จะสามารถบรรลุเป้าหมายดังที่กล่าวมาได้ แต่ถ้าหากมีการปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพ หรือไม่เหมาะสมก็จะทำให้เกิดปัญหาที่เกิดจากการปรับตัวตามมาได้เช่นกัน

4. กระบวนการย้อนกลับ (Feedback) ในกรณีที่พฤติกรรมปรับตัวไม่เหมาะสมก็จะย้อนกลับไปสู่สิ่งนำเข้าสู่ระบบอีกครั้งเพื่อการปรับตัวให้เหมาะสม

สรุปได้ว่าจากการที่มีสิ่งเร้าใดๆก็ตามผ่านเข้ามาไม่ว่าจะเป็นสิ่งเร้าตรง สิ่งเร้าร่วม หรือสิ่งเร้าแฝงต้องผ่านกระบวนการควบคุม โดยแต่ละบุคคลจะมีระดับการปรับตัวที่แตกต่างกันไป สิ่งเร้าและระดับการปรับตัวจัดได้ว่าเป็นสิ่งนำเข้าสู่ของระบบการปรับตัวโดยจะต้องผ่านกลไกการเผชิญความเครียดซึ่งประกอบด้วยระบบกลไกการควบคุมและระบบกลไกการรับรู้แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมปรับตัวของบุคคลทั้ง 4 ด้าน และการปรับตัวดังกล่าวนั้นจะมีความสัมพันธ์กันโดยมีลักษณะเฉพาะแต่ละบุคคล พฤติกรรมปรับตัวจัดเป็นสิ่งนำออกของระบบการปรับตัว ถ้าหากพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคลช่วยส่งเสริมให้เกิดความมั่นคงตามเป้าหมายของการปรับตัวจัดว่าเป็นพฤติกรรมปรับตัวที่เหมาะสม แต่ถ้าพฤติกรรมนั้นตอบสนองออกมาในทางตรงกันข้าม ถือเป็นพฤติกรรมปรับตัวที่ไม่เหมาะสมจะนำไปสู่กระบวนการย้อนกลับ

นอกจากนี้ Andrew and Roy (1991) ได้วิเคราะห์ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามหลักของ Maslow และนำมาเป็นแนวทางในการทำความเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ โดยมีความเชื่อว่ามนุษย์ต้องมีการปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งความต้องการพื้นฐานอันเป็นดัชนีความมั่นคงของชีวิต ได้แก่ ความมั่นคงทางด้านร่างกาย ความมั่นคงทางด้านจิตใจ และความมั่นคงทางด้านสังคมโดยแสดงพฤติกรรมปรับตัวเป็น 4 ด้าน คือ การปรับตัวด้านสรีรวิทยา การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่และการปรับตัวด้านการพึ่งพาซึ่งกันและกัน Roy จึงได้จัดบุคคลเป็นระบบ การปรับตัวระบบหนึ่งประกอบด้วย สิ่งนำเข้า กระบวนการควบคุม สิ่งนำออกและกระบวนการย้อนกลับ ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ระบบการปรับตัวของบุคคลของ Roy

ที่มา: Andrew and Roy (1991)

แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวหลังเกษียณ

ทฤษฎีการปรับตัว (Theory of adaptive model) ของ Roy (1999) แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ การปรับตัวด้านสรีรวิทยา ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาซึ่งกันและกัน ซึ่งแต่ละส่วนแสดงถึงกลุ่มพฤติกรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลบรรลุเป้าหมายการปรับตัว ดังนี้

1. การปรับตัวด้านร่างกาย (Physiological mode) เป็นการปรับตัวของบุคคลทางร่างกายที่เกี่ยวกับกระบวนการด้านร่างกายและสารเคมีที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการทำหน้าที่และกิจกรรมต่างๆของสิ่งมีชีวิต การปรับตัวนี้เพื่อดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงด้านร่างกาย ได้แก่ ด้านอากาศ (Oxygenation) น้ำ

อาหาร (Nutrition) การขับถ่าย (Elimination) การออกกำลังกาย การมีกิจกรรมและการพักผ่อน (Activity and rest) การป้องกันอันตรายต่อร่างกาย (Protection) การปรับตัวด้านนี้รวมถึงการรับรู้ความรู้สึก (Senses) ของเหลว อิเล็กโทรไลต์ ภาวะสมดุลของกรด-ด่าง (Fluid, electrolyte and acid-base balance) การทำหน้าที่ของระบบประสาท (Neurologic function) และการทำหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ (Endocrine function)

2. การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self-concept mode) เป็นการปรับตัวที่เกิดจากความเชื่อและความรู้สึกของบุคคลในช่วงเวลาหนึ่ง เป็นผลจากการรับรู้ในตนเองและจากปฏิกิริยาของบุคคลรอบข้าง แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

2.1 การประเมินร่างกาย (Physical self) ได้แก่ คุณลักษณะประจำตัวที่ปรากฏ การทำหน้าที่ของร่างกาย เพศสัมพันธ์ ภาวะสุขภาพ การเจ็บป่วย ประกอบด้วย

2.1.1 ความรู้สึกต่างๆทางร่างกาย (Body sensation)

2.1.2 ภาพพจน์ของตนเอง (Body image)

2.2 การประเมินตนเอง (Personal self) เกี่ยวกับลักษณะนิสัย ความคาดหวัง การให้คุณค่า การรู้สึกมีคุณค่า ซึ่งแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ

2.2.1 ลักษณะบุคลิกภาพ เป็นการที่บุคคลมองตนเองที่สัมพันธ์กับการกระทำที่เป็นจริงหรือตอบสนองสถานการณ์ต่างๆ (Self-consistency)

2.2.2 อุดมคติของตนเองในสิ่งที่บุคคลอยากจะเป็น และสามารถที่จะทำได้ (Self-ideal)

2.2.3 ความรู้สึกของตนเองที่สัมพันธ์กับความเชื่อทางศาสนาและจริยธรรม โลกทัศน์เกี่ยวกับระบบค่านิยม ความเชื่อเกี่ยวกับความผิดถูก (Moral-ethical-spiritual self)

3. การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role function mode) เป็นการปรับตัวที่ประกอบด้วย ด้านความมั่นคงทางสังคม (Social integrity) และความชัดเจนในบทบาท (Role clarity) ของบุคคล

3.1 ความมั่นคงทางสังคม (Social integrity) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานด้านบทบาท การทำหน้าที่ของบุคคล ความต้องการนี้จะสำเร็จได้เมื่อบุคคลรู้ว่าใครมีความสัมพันธ์กับใคร เพื่อให้การแสดงผลการออกมาอย่างเหมาะสมตามความคาดหวังของสังคม

3.2 ความชัดเจนในบทบาท (Role clarity) ภายในกลุ่ม ถือเป็นความเข้าใจและยินยอมที่จะทำงานที่คาดเอาไว้ให้สำเร็จ เพื่อที่กลุ่มจะได้บรรลุเป้าหมายร่วมกัน

4. การปรับตัวด้านการพึ่งพาหว่ากัน (Interdependence mode) การปรับตัวของบุคคลที่ แสดงความสัมพันธ์ใกล้ชิดระหว่างตัวบุคคลและกลุ่ม เพื่อหวังให้ได้รับการตอบสนองความพึงพอใจในเรื่องความรัก พัฒนาการ และทรัพยากร เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า สุขภาพที่ดี และความมั่นคงปลอดภัย และจากความสัมพันธ์นี้ทำให้บุคคลมีความเจริญงอกงามเป็นเอกัตบุคคล และเป็นสมาชิกของสังคม รวมถึงความเต็มใจที่จะให้และยอมรับจากผู้อื่น การพึ่งพาหว่ากัน ประกอบด้วย

4.1 บุคคลสำคัญ (Significant other) เป็นบุคคลที่มีความหมายและความสำคัญ อาจเป็น พ่อแม่ คู่สมรส บุคคลในครอบครัว พระสงฆ์หรือสัตว์เลี้ยง

4.2 ระบบการสนับสนุน (Supporting system) เป็นบุคคล กลุ่ม และองค์กร ช่วยให้ บุคคลประสบความสำเร็จในวัตถุประสงค์บางเรื่องรวมถึงกลุ่มเพื่อน ชมรม สมาคม และระบบทาง สังคมที่ให้บริการอื่นๆ

สาเหตุของการปรับตัว

กันยา สุวรรณแสง (2530) กล่าวถึงสาเหตุของการปรับตัวว่า การปรับตัวเป็นเรื่องของการ ปรับสิ่งที่ข้อยึด (Inferiority) ที่มีอยู่ในตัวให้สมดุลหรือปรับส่วนที่เด่น (Superiority) ให้สมดุลกับ สิ่งแวดล้อม การปรับตัวมีทั้งการปรับตัวทางกายและจิต ซึ่งถ้าเกิดการขัดแย้งกันขึ้นแล้วจะทำให้เกิด ความคับข้องใจ (Frustration) หรือความวิตกกังวล (Anxiety) จึงทำให้เกิดการปรับตัวขึ้น สาเหตุที่

ก่อให้เกิดการปรับตัว คือ

1. แรงขับและความต้องการ (Drive and Needs) ในชีวิตของบุคคลมีความต้องการเป็นพื้นฐาน เช่น ความต้องการทางกาย (Physical needs) และความต้องการทางจิต (Psychological needs) ความต้องการทั้งนี้ทำให้เกิดแรงขับ (Drive) เช่น เกิดความหิว เป็นแรงขับให้มนุษย์ดิ้นรนแสวงหาเพื่อสนองความอยากของตน ถ้าเกิดอุปสรรคมาขัดขวางไม่สามารถสนองความต้องการ ไม่สามารถบำบัดความอยากได้ ร่างกายจะแสดงพฤติกรรมออกมาในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้คลายจากความกระวนกระวายใจอันเนื่องมาจากความอยาก พฤติกรรมที่แสดงออกมาเพื่อคลายความทรมานทรมานนี้เรียกว่า การปรับตัว

2. แรงกระตุ้นจากสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วหรือการที่สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนมีปัญหาในการปรับตัวให้ทันตามภาวะสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ราคาสิ่งของแพงขึ้น แพงขึ้นแต่ร่างกาย ความเป็นอยู่ การคมนาคม ความเจริญทางวัตถุ ต่างก็กระตุ้นให้มนุษย์วิ่งตามตลอดเวลาต้องตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสังคม มีปัญหาเดินแถวกันมาให้แก่ตลอดเวลา ถ้าแก้ได้ก็มีความสุข ถ้าแก้ไม่ได้ก็เกิดความคับข้องใจ กระวนกระวายใจจึงหาทางปรับตัวโดยวิธีการต่างๆ

3. เจตคติ ความสนใจ จุดหมายของชีวิตของตัวเองเปลี่ยนแปลงไป จึงจำเป็นต้องปรับตัวพฤติกรรม

นิภา นิธยาน (2530) ได้กล่าวว่า การปรับตัวเกิดจากสาเหตุที่มนุษย์ต้องเผชิญกับแรงผลักดันที่มีอิทธิพลสำคัญเกี่ยวกับการปรับตัว 2 ประการ คือ

1. แรงผลักดันภายนอก หรือชื่อเรียกร่องอันเกิดจากสภาพแวดล้อมและสังคม ได้แก่ ความต้องการทางร่างกายที่จะปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และแรงผลักดันที่เกิดจากชื่อเรียกร่องของสังคมหรือบุคคลที่มีความสัมพันธ์กัน เช่น บิดามารดาสั่งสอนให้ทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ ห้ามทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ เมื่อโตขึ้นจะยิ่งพบชื่อเรียกร่องที่มีความสลับซับซ้อนขึ้น และชื่อเรียกร่องในแต่ละสังคมมีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับแบบแผนระเบียบประเพณีและวัฒนธรรมซึ่งแตกต่างกัน

2. แรงผลักดันภายใน ซึ่งเป็นแรงกระตุ้นภายในตัวบุคคล ซึ่งเกิดจากสภาพทางสรีระ ได้แก่ ความต้องการสิ่งที่เป็นในการดำรงชีพ เช่น อาหาร น้ำ อากาศ ความอบอุ่น การพักผ่อนหลับนอน ที่เพียงพอ อีกประการหนึ่งคือ จากประสบการณ์ทางสังคมที่บุคคลนั้นได้เรียนรู้ในอดีตหรือ ประสบการณ์ที่ผ่านมา เรียกอีกนัยหนึ่งว่า เหตุจูงใจทางสังคม ได้แก่ ความต้องการที่จะมีเพื่อนฝูง ความต้องการความรัก ความต้องการความสำเร็จ และการเป็นที่ยกย่องนับถือ

วราภรณ์ ตระกูลสฤณี (2545) กล่าวว่า การปรับตัวมีเหตุผลสำคัญ ดังนี้

1. เพื่อความอยู่รอดของชีวิต ตลอดชั่วชีวิตของบุคคลหนึ่งๆ เราทุกคนต้องพบกับสภาพ ความเปลี่ยนแปลงมาโดยตลอด ซึ่งทุกคนต้องปรับตัวเพื่อจะอยู่รอดให้ได้ในแต่ละช่วงชีวิต จึง จำเป็นต้องปรับตัวเองให้เข้ากับสภาพความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเรา

2. เพื่อความสุข เพราะการปรับตัวช่วยให้เรายอมรับสภาพการณ์ สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว พยายามหาวิธีการแก้ไข ขจัดปัดเป่าปัญหาหรือสภาพการณ์ที่ค่อนข้างเลวร้าย หรือสภาพการณ์ที่ เลวร้ายมากๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเราให้บรรเทาเบาบางลง ซึ่งอาจจะพยายามแก้ไขด้วยตนเอง หรือมีการ แสวงหาบุคคลอื่นมาช่วยแก้ปัญหาก็ได้ สุดท้ายเมื่อปัญหาคลี่คลายมีการแก้ไขแล้ว ความคิด ความรู้สึก ของเราก็จะดีขึ้น ผ่อนคลายความตึงเครียดลงไป เมื่อความทุกข์หายความสุขสบายใจย่อมเกิดขึ้น

ปัจจัยที่ช่วยให้บุคคลปรับตัวได้ดี

ประภาวดี เหล่าพลสุข (2539) สรุปปัจจัยที่ช่วยให้บุคคลปรับตัวได้ดี ดังนี้

1. บุคคลสามารถรับรู้และเข้าใจสถานการณ์ หรือปัญหาอย่างถูกต้อง ตรงตามความจริง เพื่อจะได้แก้ไขถูกต้อง

2. บุคคลที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี จะได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนจากครอบครัวและบุคคล อื่นๆ ในสังคม

3. บุคคลที่ได้รับการเลี้ยงดูอย่างถูกต้องตั้งแต่วัยเด็ก จนกระทั่งเติบโตขึ้นด้วยความเข้มแข็ง อดทน หนักแน่น กล้าเผชิญกับปัญหาและสถานการณ์ได้

4. บุคคลนั้นต้องมีประสบการณ์ในการแก้สถานการณ์หรือปัญหาบ่อยๆ พอรู้ว่าเวลาไหนควรแก้ปัญหา ด้วยวิธีใด

5. บุคคลนั้นต้องมีสติปัญญาเฉลียวฉลาดพอสมควร

6. สถานการณ์หรือปัญหายุ่งยาก ซับซ้อน ต้องใช้เวลาในการแก้ไข ฉะนั้น จำเป็นต้องมีเวลามากพอสำหรับการปรับตัว

กระบวนการในการปรับตัว

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530) ได้แยกกระบวนการในการปรับตัวออกเป็น 4 ขั้นตอน คือ

1. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดแรงขับขึ้น
2. พฤติกรรมในการค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหามีประสิทธิภาพ
3. การบรรลุถึงเป้าหมาย
4. ความตึงเครียดลดลง

และได้แบ่งกระบวนการในการปรับตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลออกเป็น 2 ระดับ คือ

1. การปรับตัวที่เรารู้ตัว (Conscious attempt of adjustment) สามารถกระทำได้ 2 ทาง คือ

1.1 บุคคลเพิ่มความพยายามมากขึ้น เพื่อเอาชนะอุปสรรคความยุ่งยากต่างๆ ที่เกิดขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

1.2 บุคคลเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้ ในกรณีที่เป้าหมายที่ตั้งไว้นั้นสูงเกินไป และบุคคลไม่สามารถจะบรรลุเป้าหมายนั้นได้

2. การปรับตัวที่กระทำไปโดยไม่รู้ตัว (Unconscious attempt of adjustment) เมื่อบุคคลเกิดปัญหาแล้วแก้ปัญหาไม่ได้ เกิดความคับข้องใจขัดแย้งในใจ ทางออกทางหนึ่งที่บุคคลนำมาใช้

คือ กลวิธีการปรับตัวที่เรียกว่ากลไกทางจิต (Mental mechanism) หรือ กลไกการป้องกันตนเอง (Self defense mechanism) ทั้งนี้เพื่อไม่ให้เกิดความวิตกกังวล หรือเพื่อให้เกิดความสบายใจ หลบหลีกความวิตกกังวลต่างๆที่จะเกิดขึ้น

นอกจากนี้ ยังได้แบ่งลักษณะของกระบวนการปรับตัวออกเป็น 2 แบบ ดังนี้

1. การปรับตัวที่สมบูรณ์ หรือการปรับตัวแบบบูรณาการ (Integrating adjustment) เป็นลักษณะการปรับตัวของบุคคลเมื่อเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคแล้วสามารถแก้ไขปัญหานั้นหรือจัดอุปสรรคนั้นได้ โดยที่ตนเองเกิดความสุขสบายใจ ไม่มีข้อบ่งชี้ของหมองใจเหลืออยู่ การปรับตัวลักษณะนี้ถือว่าการปรับตัวแบบบูรณาการแบบผสมผสาน หรือที่เรียกว่า การปรับตัวที่สมบูรณ์ การปรับตัวแบบนี้มีได้หมายถึงว่า การแก้ปัญหานั้นบุคคลนั้นสามารถแก้ได้ บางครั้งปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ได้รับการแก้ไขจนเสร็จสิ้น หากแต่บุคคลที่เผชิญปัญหานั้นเองสามารถยอมรับสภาพปัญหาที่เขาพยายามแก้ไขแล้วแต่ไม่สำเร็จ และหากว่าเจ้าของปัญหายอมรับทำใจได้ ปรับสภาพความคิดความรู้สึกได้ ก็ถือว่าการปรับตัวที่สมบูรณ์แบบเช่นเดียวกัน

2. การปรับตัวแบบไม่สมบูรณ์ (Non-integrative adjustment) เป็นการปรับตัวที่บุคคลไม่สามารถเผชิญกับปัญหาได้ รวมทั้งไม่สามารถแก้ปัญหานั้นๆได้ ซึ่งบุคคลพอจะมีวิธีคลายความตึงเครียดลงได้บ้าง แต่ยังคงมีความเครียด ความไม่สบายใจ ความทุกข์ใจเหลืออยู่ การปรับตัวแบบนี้ยังคงมีความทุกข์ค้างคาใจอยู่ จึงเป็นการปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์แบบ และจำเป็นต้องอาศัยกลไกทางจิต หรือกลไกการป้องกันตนเองมาใช้เพื่อช่วยผ่อนคลาย หรือลดความตึงเครียดลง

ผลของการปรับตัว

ประภาวดี เหล่าพูลสุข (2539) สรุปผลดี และผลเสียของการปรับตัว ดังนี้

ผลดี คือ

1. ทำให้ชีวิตดำเนินไปอย่างดี มีสุข มีประสิทธิภาพ มีความสำเร็จในชีวิต สามารถสนองตอบความต้องการของร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม

2. ทำให้มีชีวิตรอดปลอดภัยเมื่ออยู่ในสถานการณ์คับขัน อันตรายหรือภัยพิบัติต่างๆ

3. ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดีในอนาคต สามารถปรับตัวได้ดีในอนาคตเป็นรากฐานที่ดี มีความมั่นคงของบุคลิกภาพเมื่อเป็นผู้ใหญ่

4. สามารถจัดทุกข์ ความไม่สบายใจ ความเครียด ความคับข้องใจออกไป

ผลเสีย ถ้าบุคคลไม่สามารถปรับตัวได้จะเกิดผลเสีย ดังนี้

1. เกิดภาวะวิกฤติ หรือความไม่สมดุลทางจิตใจอยู่เสมอ เนื่องจากมองสถานการณ์ หรือปัญหาอย่างเป็นเรื่องใหญ่

2. เป็นคนมีบุคลิกภาพไม่เหมาะสม

3. โยกย้ายเปลี่ยนที่อยู่ อาชีพการงานบ่อย เนื่องจากปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมไม่ได้

4. เกิดโรคจิต โรคประสาท เนื่องจากมีความวิตกกังวลอยู่เสมอ ผิดปกติในแนวความคิด การรับรู้ การตัดสินใจ

5. เมื่อปรับตัวไม่ได้ก็หันหน้าเข้าหาสุรา ยาเสพติด อบายมุขต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเองและสังคมในอนาคต

วิภาพร มาพบสุข (2545) กล่าวว่า มนุษย์จำเป็นต้องมีการปรับตัวเพราะการปรับตัวมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ดังนี้

1. การรู้จักปรับตัวเป็นการบรรเทาความรู้สึกคับข้องใจ (Frustration) ความขัดแย้ง (Conflict) ความกดดัน (Pressure) และความเครียด (Stress) เมื่อบุคคลเกิดความเครียด และไม่สบายใจย่อมต้องรู้จักวิธีการปรับตัวที่ดี จึงจะช่วยให้ชีวิตของบุคคลมีคุณภาพ ไม่เจ็บป่วยทางกายและทางจิต การปรับตัวจึงเป็นคุณลักษณะที่สำคัญยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล

2. การรู้จักปรับตัวที่มีประสิทธิภาพจะช่วยลดปัญหาสุขภาพจิต มนุษย์เกิดมาพร้อมด้วยแรงผลักดันบางอย่างในตัวเอง เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศและสิ่งต่างๆ เพื่อการดำรงชีวิตประจำวัน แรงผลักดันเหล่านี้จะกระตุ้นให้บุคคลทุกคนพยายามที่จะปรับตัวอยู่เสมอ แต่การปรับตัวของบุคคลแต่ละคนจะแตกต่างกันตามความคิด ความเชื่อ และความสามารถของบุคคลเอง หากบุคคลสามารถปรับตัวได้ดีจะทำให้บุคคลมีความสุข และจะมีพฤติกรรมปกติ แล้วถ้าปรับตัวไม่ได้ก็จะเกิดสภาพไร้ความสุข พฤติกรรมที่เกิดตามมา คือ พฤติกรรมเบี่ยงเบน ซึ่งอาจเป็นปัญหาสุขภาพจิตต่อไป

3. การรู้จักปรับตัวจะช่วยให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี บุคคลที่สามารถปรับตัวได้กับสภาพการณ์เปลี่ยนแปลงทางกายภาพและทางจิตวิทยาได้ดี ย่อมจะนำมาซึ่งความสุขทางกายและทางใจแก่บุคคลนั้น รวมทั้งเป็นผลดีต่อการดำรงชีวิตของบุคคลรอบข้างด้วย

4. การรู้จักปรับตัวทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี บุคคลที่รู้จักปรับตัวได้ในสภาพการณ์ต่างๆ ได้ดี ย่อมทำให้บุคคลนั้นไม่เกิดความเครียด และคับข้องใจ รวมทั้งสามารถจัดความทุกข์ออกจากใจได้เสมอ ซึ่งจะช่วยให้บุคลิกภาพของบุคคลนั้นน่าเชื่อถือ เป็นที่เคารพยกย่องของบุคคลโดยทั่วไป และได้รับความไว้วางใจจากหน่วยงานที่ตนทำงานอยู่ เพราะเป็นบุคคลที่รู้จักปรับตัว สามารถแก้ไขปัญหามากมายได้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีเสมอ ส่วนคนที่ปรับตัวไม่ได้ย่อมทำให้เป็นคนที่ขาดความมั่นใจในตนเองต้องพึ่งพาคนอื่นอยู่เสมอ

Donald *et al.* (1989) กล่าวว่า การปรับตัวมีผลสำคัญต่อความผาสุกทางจิตและสุขภาพจิต เนื่องจากการปรับตัวเป็นกระบวนการทางจิตวิทยา ความต้องการของบุคคลและสถานการณ์ที่ทำให้ทนายก่อให้เกิดแรงกดดันทางจิตวิทยา ตัวอย่างเช่น ผู้ที่รอดชีวิตจากสงครามหรือภัยธรรมชาติ อาจแสดงอาการทางจิต เช่น ความวิตกกังวล หรือมีอาการซึมเศร้า การปรับตัวจะช่วยให้บุคคลเรียนรู้ที่จะเผชิญกับสถานการณ์ซึ่งจะช่วยให้บุคคลเติบโตขึ้น ช่วยสร้างความมั่นใจและทักษะในการเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทายในอนาคต

จะเห็นได้ว่าการปรับตัวมีความสำคัญและมีประโยชน์มากต่อการดำรงชีวิต เนื่องจากการปรับตัวช่วยให้บุคคลลดความตึงเครียดเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ทำให้วิตกกังวล ช่วยระบายความทุกข์ ความไม่สบายใจ ช่วยขจัดความเครียด ความคับข้องใจ ช่วยให้ดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีความสุข เห็นคุณค่าของชีวิต เห็นคุณค่าของตนเอง มีความเข้มแข็ง นอกจากนี้การปรับตัวยังเป็นการลด

สาเหตุของการเกิดปัญหาสุขภาพจิต ทำให้บุคคลมีบุคลิกภาพดี สามารถเผชิญกับสถานการณ์ท้าทาย และสถานการณ์ไม่คาดฝันที่จะเกิดขึ้นในชีวิตได้เป็นอย่างดี

สำหรับการปรับตัวหลังเกษียณ ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการปรับตัวของ Roy (Theory of adaptive model) เนื่องจากผู้วิจัยมีความเห็นว่าทฤษฎีการปรับตัวของ Roy นี้มีความครอบคลุมและเหมาะสมกับกลุ่มวุฒิสภาสาธารณสุขการสมอง ซึ่งเป็นผู้ที่เข้าสู่อายุเกษียณโดยตรง โดยเลือกใช้เฉพาะในส่วนของการปรับตัว (Adaptive mode) ซึ่งแบ่งเป็น 4 ด้าน คือ การปรับตัวด้านร่างกาย การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ และการปรับตัวด้านการพึ่งพาหะหว่างกัน

แนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต

ความหมายของความพึงพอใจในชีวิต

อุทุมพร จามรมาน (2528) กล่าวว่า ความพอใจในชีวิต เป็นการประเมินความรู้สึกของบุคคลต่อสภาพที่เป็นอยู่ หรือเผชิญอยู่ ถ้ามีความรู้สึกที่ดีต่อกัน ทั้งชุมชนและสังคม ย่อมก่อให้เกิดความอยากมีชีวิตอยู่ ความอยากทำให้ชีวิตรื่นรมย์และมองชีวิตที่เป็นสุข

ศิริวรรณ สิ้นไชย (2531) ได้ให้ความหมายของความพึงพอใจในชีวิตว่า เป็นการที่มนุษย์เรา มีความรู้สึกที่ดีต่อสภาพที่เป็นอยู่และทำให้บุคคลรับรู้ว่าคุณชีวิตนี้มีความหมาย

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2532) กล่าวว่าความพอใจในชีวิต คือ ความรู้สึกว่ามีความสุข ความอิมใจในตนเอง ความรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองมีคุณค่า ความรู้สึกพอใจในตนเอง ความรู้สึกยอมรับได้ทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวของชีวิตที่ผ่านมา มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง มองชีวิตตนเอง ผู้อื่น สังคมและโลกในแง่ดี

วัลัญญา คุ้มผาติ (2537) กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิต คือ การรับรู้ระดับความรู้สึกชอบใจ ชื่นชม หรือยินดีกับสถานการณ์ที่เป็นอยู่ หรือจะเป็นไปตามชีวิตของบุคคล

สุนิตรา จตุพรพิพัฒน์ (2543) กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง ความรู้สึกที่ดี ความรู้สึกชื่นชอบ ความพอใจในการดำเนินชีวิตทั่วไป ซึ่งเป็นผลมาจากการรับรู้ต่อสภาวะการณ์ที่ปรารถนาอยากให้เป็นเปรียบเทียบกับสภาวะการณ์ที่เป็นอยู่ ซึ่งบุคคลประเมินความพึงพอใจในชีวิตของตนเองโดยการมองภาพรวมทั้งหมดตามการรับรู้เป้าหมาย และการให้คุณค่าของชีวิต

สิริสุตา ชาวคำเขต (2545) กล่าวว่า iva ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง สามารถแสดงได้ทั้งทางบวกและลบ ความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลสัมพันธ์กับค่านิยมและความคาดหวังของบุคคล ความพึงพอใจในสถานการณ์ทั่วไปในชีวิตของเขา ซึ่งระดับความพึงพอใจในสถานการณ์ทั่วไปในเวลาเดียวกันของแต่ละบุคคลอาจแตกต่างกันได้ ความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลเป็นตัวสะท้อนความสุขสมบูรณ์ ความมีสุขภาพดี การมีชีวิตที่ดี

Neugarten *et al.* (1961) กล่าวว่า เป็นความรู้สึกที่มีความสุขในการดำเนินชีวิต ความรู้สึกอิ่มอกอิ่มใจและพอใจในตนเอง ความรู้สึกในการยอมรับความสำเร็จ และความล้มเหลวในชีวิต การมองโลกในแง่ดี พร้อมทั้งเห็นความดีของตนและผู้อื่น ความรู้สึกยอมรับสภาพร่างกายตามวัยของตนเองได้

Maslow (1970) กล่าวถึงความพึงพอใจในชีวิตตามแนวคิดของทฤษฎีความต้องการของมนุษย์ ในทฤษฎีแรงจูงใจ (Maslow's Hierarchy of needs theory motivation theory) ว่าความต้องการเป็นแรงจูงใจให้บุคคลแสวงหาการตอบสนองจนเป็นที่พอใจ จากความต้องการขั้นพื้นฐานระดับต่ำ พัฒนาเป็นลำดับขั้นสู่ความต้องการขั้นสูงขึ้นไปเรื่อยๆ เมื่อความต้องการได้รับการตอบสนองมาก บุคคลนั้นย่อมเกิดความพอใจมาก แต่ถ้าความต้องการได้รับการตอบสนองน้อย หรือไม่ได้รับการตอบสนองเลย บุคคลนั้นจะเกิดความพอใจน้อย หรือไม่พอใจ และเชื่อว่าเป็นเรื่องยากที่มนุษย์จะมีความพอใจในชีวิตสูงสุด ยกเว้นในช่วงเวลาสั้น ๆ เพราะมนุษย์มีความปรารถนาอย่างอื่น ๆ เข้ามาแทนที่อยู่เสมอ

Harre and Greenberg (1976) กล่าวว่า ความพึงพอใจเป็นความรู้สึกทางบวกที่มีความมั่นคงทางจิตใจ รู้สึกสุขสงบ รับรู้คุณค่าของตนเอง และสามารถตัดสินใจได้ มีการเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม

Powell (1983) กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิตไม่ได้หมายความว่า บุคคลต้องได้รับการตอบสนองในทุก ๆ สิ่งที่ต้องการ แต่ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง ความสมดุลระหว่างความต้องการและการได้รับการตอบสนอง โดยเกิดจากการปรับตัวของบุคคลต่อสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ตนเองหลุดพ้นจากความทุกข์มีแต่ความสุข ดังนั้นเมื่อใดที่บุคคลปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อมได้ บุคคลนั้นจะเกิดความพึงพอใจในชีวิต

Johnson *et al.* (1986) กล่าวว่า ความพึงพอใจ หมายถึง การรับรู้ด้วยจิตใจที่สงบที่สะท้อนให้เห็นว่า บุคคลรู้สึกสุขสำราญ อิ่มเอม ปราศจากความวิตกกังวล

Cavanaugh (1990) กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิต เป็นความรู้สึกที่ดี มีความสุข มีขวัญกำลังใจในการดำเนินชีวิต รับรู้ว่าชีวิตมีความหมาย

จากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่า ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง ความรู้สึกที่มีความสุข และมีขวัญและกำลังใจในการดำเนินชีวิต ความรู้สึกอิ่มอกอิ่มใจในการดำเนินชีวิตและพอใจในตนเอง ความรู้สึกในการยอมรับความสำเร็จ และความล้มเหลวในชีวิตได้ มองโลกในแง่ดี สามารถคิดและตัดสินใจได้ด้วยตัวเอง รับรู้ว่าชีวิตมีความหมาย สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมได้

แนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต

Neugarten *et al.* (1961: 134-143) สร้างตัวชี้วัดความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction Index) ซึ่งมีขอบเขตดังนี้

1. ความสุขในการดำเนินชีวิต (Zest of life) หมายถึง เป็นผู้ที่มีความสุขในการทำกิจกรรมประจำวัน มีความกระตือรือร้น มีการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม กิจกรรม มีการติดต่อสังสรรค์กับผู้อื่น มีความคิดสร้างสรรค์ และมีความพอใจในสภาพที่เป็นอยู่
2. ความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต (Resolution and fortitude) หมายถึง มีการยอมรับว่าชีวิตมีความหมาย มีการยอมรับ และยืนหยัด ต่อสู้ปัญหาหนักๆ ในชีวิตได้ โดยไม่คิดจะเปลี่ยนแปลง

เหตุการณ์ต่างๆ ในอดีตที่เกิดขึ้น และมองว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นประสบการณ์ชีวิตที่ให้ประโยชน์อีกแง่มุมหนึ่ง

3. ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับความสำเร็จ (Congruence between desired and achieved goals) หมายถึง ความรู้สึกว่าการต้องการหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้บรรลุตามเป้าหมาย

4. อัตมโนทัศน์ (Self concept) หมายถึง การรับรู้ว่าคุณภาพกาย จิตและสังคมดี มีความรู้สึกว่าคุณได้ทำในสิ่งที่ดีที่สุด และปัจจุบันดีกว่าอดีต เนื่องจากเวลาในปัจจุบันเป็นเวลาที่ดีที่สุดที่ไม่เคยมีมาก่อน และมีความรู้สึกว่าคุณร่างกายแข็งแรงสามารถพบกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นได้ และพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้

5. ระดับอารมณ์ (Mood tone) หมายถึง การแสดงออกที่แสดงถึงความสุข การมีทัศนคติและอารมณ์ในทางที่ดี มีความพอใจในเหตุการณ์ปัจจุบัน พอใจที่จะติดต่อกับบุคคลที่อายุน้อยกว่า และไม่รู้สึกเศร้าหรือว่าห่วยแต่อย่างไร

Maslow (1970: 211) กล่าวถึง ความต้องการและความพึงพอใจของมนุษย์เกิดขึ้น ได้จากการได้รับการตอบสนองทางความต้องการขั้นพื้นฐานของบุคคล และเพิ่มความต้องการจากระดับต่ำถึงระดับสูงตามลำดับ 5 ขั้น คือ

1. ความต้องการด้านร่างกาย (Physiological needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐาน เพื่อความอยู่รอดของมนุษย์ ได้แก่ ความต้องการอาหาร อากาศ น้ำ การพักผ่อน เครื่องนุ่งห่ม อุณหภูมิที่เหมาะสม และการขับถ่าย

2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety needs) มีความมั่นคงและปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

3. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and belonging needs) ต้องการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น รู้สึกเป็นทั้งผู้ให้และรับจากบุคคลอื่น

4. ความต้องการการยอมรับจากผู้อื่นและตนเองมีคุณค่า (Esteem needs) การได้รับการยอมรับจากผู้อื่นทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกมีคุณค่า และเคารพนับถือตนเอง

5. ความต้องการบรรลุความสำเร็จสมหวังในชีวิต (Self-actualization needs) เป็นลำดับขั้นความต้องการที่สูงสุดของมนุษย์ ตระหนักถึงความสามารถและจุดมุ่งหมายในชีวิต

ความต้องการของมนุษย์ในด้านต่างๆ ถ้าได้รับการตอบสนองก็จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตและมีความสุขหรือมีคุณค่าชีวิตที่ดี แต่ถ้าความต้องการได้รับการตอบสนองน้อย บุคคลย่อมมีความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตน้อยหรือไม่พึงพอใจในชีวิต

Portioned (1980: 742) กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิตต้องครอบคลุมด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ชีวิตการทำงาน (Professional life) คือ บุคคลต้องมีความพอใจในความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงาน และสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
2. ความรู้สึกทางอารมณ์ (Sentimental life) คือ มีความพอใจในเรื่องของความรัก
3. ชีวิตครอบครัว (Family life) คือ มีความพอใจในความสัมพันธ์ของตนกับคู่ชีวิตและญาติสนิท
4. ชีวิตสังคม (Social life) คือ ความพอใจกับกิจกรรมต่างๆ ของสังคม เช่น การเข้าร่วมในองค์กรต่างๆ ทางการเมือง ศาสนา หรือองค์กรไม่เป็นทางการ
5. การใช้เวลาว่าง (Leisure activities) คือ มีความพอใจกับกิจกรรมต่างๆ ที่น่าสนใจ เช่น งานกีฬา

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของ Neugarten *et al.* (1961) ดัชนีชี้วัดความพึงพอใจในชีวิตฉบับ A (The Life Satisfaction Index A หรือ LSIA) มาใช้ในการสร้างแบบสอบถาม จากที่ Neugarten *et al.* (1961) ได้สร้างเครื่องมือวัดความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไว้ 3 ชุด ได้แก่

เครื่องมือชุดที่ 1 การให้คะแนนความพึงพอใจในชีวิต (The Life Satisfaction Ratings หรือ LSR) ลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ชนิด 5 ช่วงคะแนน เป็นการทดสอบด้วยข้อความที่ครอบคลุมองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต 5 ด้าน ตามแนวคิดของ Neugarten *et al.* (1961: 134-145)

เครื่องมือชุดที่ 2 ดัชนีชี้วัดความพึงพอใจในชีวิตฉบับ A (The Life Satisfaction Index A หรือ LSIA) ประกอบด้วยข้อความ 20 หัวข้อ ด้านความคิดเห็นที่ครอบคลุมองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต 5 ด้าน ตามแนวคิดของ Neugarten *et al.* (1961: 134-145)

เครื่องมือชุดที่ 3 ดัชนีบ่งชี้ความพึงพอใจในชีวิตฉบับ B (The Life Satisfaction Index B หรือ LSIB) ประกอบด้วยคำถาม 12 หัวข้อ ซึ่งมีข้อความให้เลือกตอบ 3 ตัวเลือก ได้แก่ ไม่เคย เป็นบางครั้ง บ่อยครั้งหรือเสมอ

ซึ่งในการวิจัย ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือชุดที่ 2 ดัชนีชี้วัดความพึงพอใจในชีวิตฉบับ A (The Life Satisfaction Index A หรือ LSIA) ตามแนวคิดของ Neugarten *et al.* (1961) มาใช้เป็นแนวทางการทำแบบสอบถามเพื่อวัดความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุทางวิชาการ เนื่องจากผู้เชี่ยวชาญทางแบบทดสอบและการวัดผลวิจารณ์ว่าเป็นแบบทดสอบวัดความพอใจในชีวิตที่มีผู้นิยมใช้มากกว่าแบบทดสอบอื่นๆ (George, 1981 and Bearon, 1980) เพราะแบบทดสอบนี้ใช้ง่าย กินเวลาน้อย มีจำนวนข้อกระทัดรัดไม่มากนัก เหมาะสมกับช่วงตามความสนใจของผู้สูงอายุ ให้คะแนนง่าย แบบทดสอบนี้ได้มีผู้นำไปแปลใช้เพื่อวัดความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุอย่างแพร่หลายในหลายประเทศ และยังสามารถนำไปใช้วัดความพอใจในชีวิตกับบุคคลวัยอื่นๆ ได้ด้วย แต่ใช้กับผู้สูงอายุได้ดีที่สุด (George, 1981)

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการตรวจสอบเอกสารวิชาการ และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การปรับตัวหลังเกษียณ และความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งรวบรวมได้ดังนี้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล

Rapkin and Fischer (1992) ศึกษากรอบคิดการสร้างความพึงพอใจในชีวิตด้านเป้าหมายส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุสามารถเข้าใจได้ดีจากเป้าหมายส่วนบุคคล การศึกษาผู้สูงอายุ 179 คน เพื่อทดสอบว่า (a) เป้าหมายมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจอย่างไร (b) ผู้สูงอายุจะมีความพึงพอใจหรือไม่เมื่อบรรลุเป้าหมายที่เสียไปในอดีต (c) ความพึงพอใจมีความสัมพันธ์กับตัวแปรอย่างไรในกลุ่มที่มีเป้าหมายแตกต่างกัน ความพึงพอใจมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสัมพันธ์ทางสังคมและเป้าหมายที่กระตือรือร้น และมีความสัมพันธ์ทางลบกับความกังวลในการปรับตัว การไม่มีส่วนร่วม ความเด็ดเดี่ยว และกิจกรรมที่ลดลง การสูญเสียเป้าหมายในอดีตมีความสัมพันธ์กับเป้าหมายในปัจจุบันแต่ไม่สัมพันธ์กับความพึงพอใจ แต่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัว ผลการวิเคราะห์แสดงถึงเป้าหมาย 5 รูปแบบ คือ ความต้องการขั้นสูง ระดับอายุ ความสนใจในตัวเอง การมีส่วนร่วมในสังคม และความต้องการขั้นต่ำ ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจและตัวแปรอื่นแตกต่างด้วยกลุ่ม การศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับเป้าหมายส่วนบุคคล

Franciska Krings *et al.* (2008) ศึกษาเรื่องความแตกต่างระหว่างช่วงวัยในเป้าหมายส่วนบุคคลและความพึงพอใจในชีวิตของวัยรุ่น :ผลจากงานวิจัยด้านพัฒนาการ ซึ่งเป็นการศึกษาอิทธิพลของการเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ทางสังคมที่เกี่ยวกับเป้าหมายส่วนบุคคลช่วงวัยรุ่น มีสมมติฐานว่าการเปลี่ยนแปลงทางสังคมสัมพันธ์กับบุคคล กลุ่มตัวอย่าง 3 ช่วงวัย โดยให้หนักถึงเป้าหมายที่สำคัญของพวกเขาเมื่อตอนอายุ 20 ปี สมาชิกในกลุ่มอายุมากที่สุดเกิดระหว่างปี 1920-1925 สมาชิกในกลุ่มช่วงวัยกลางเกิดระหว่างปี 1945-1950 สมาชิกในกลุ่มช่วงวัยน้อยที่สุดเกิดระหว่างปี 1970-1975 เนื้อหาของเป้าหมายที่รับรู้กันในสมาชิกช่วงวัยเดียวกันด้านการรับรู้การไปให้ถึงเป้าหมายความสำเร็จตามเป้าหมาย และความพึงพอใจในชีวิตเมื่ออายุ 25 ปี ในการระลึกย้อนหลัง ผลการศึกษาแสดงถึงองค์ประกอบของเวลา อย่างไรก็ตาม มีสมาชิกในช่วงวัยที่สูงอายุกว่า กล่าวถึง

เป้าหมายที่สัมพันธ์กับพัฒนาการแบบดั้งเดิม สมาชิกของกลุ่มช่วงวัยที่น้อยกว่ากล่าวถึงความเป็นปัจเจกบุคคล ความสัมพันธ์ของตนเองกับเป้าหมาย และเป้าหมายสัมพันธ์กับการศึกษา กระบวนการติดตามเป้าหมายมีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิต มีการเปลี่ยนแปลงการแบ่งปันทางสังคม ในเป้าหมายมีผลโดยตรงต่อความพึงพอใจในชีวิตของช่วงวัยที่อายุสูงที่สุด สำหรับช่วงวัยที่อายุน้อยกว่ารับรู้การควบคุมเป้าหมายที่มีผลต่อความสำเร็จ ซึ่งก็มีอิทธิพลกับความพึงพอใจในชีวิต การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้สนับสนุนบริบทของการทดสอบด้านพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในอาชีพ

Fisher (1995) ศึกษาผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ความพึงพอใจในชีวิต และการพัฒนาตนเองในชีวิตบั้นปลาย บทความนี้ได้พบความหมายของผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและมีความพึงพอใจในชีวิต และแนวคิดนี้มีความแตกต่างกันอย่างไร ผู้สูงอายุที่เป็นลูกค้ำของ โปรแกรมการดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 40 คน อายุระหว่าง 61-92 ปี ถูกสัมภาษณ์โดยใช้คำถามปลายเปิด พบว่า ลักษณะของผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จประกอบไปด้วย 5 รูปแบบ คือ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ความเข้าใจในเป้าหมาย การยอมรับนับถือตนเอง ความเป็นผู้ใหญ่ และความเป็นอิสระ การศึกษาครั้งนี้เสนอแนะว่า การเผยแพร่ข้อมูลจะช่วยให้ผู้สูงอายุประสบความสำเร็จและยังคงพัฒนาตนเองในชีวิตบั้นปลาย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวหลังเกษียณ

ศิริวรรณ ม่วงศิริ (2540) ศึกษาความพึงพอใจในการเกษียณอายุ: ศึกษากรณีข้าราชการบำนาญกระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 194 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะมีความพึงพอใจในการเกษียณอายุราชการอยู่ในระดับสูง และพบว่าปัจจัยทางเพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และรายได้ไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในการเกษียณอายุราชการ นอกจากนี้ยังพบว่าผู้เกษียณอายุราชการที่มีอายุมากและผู้เกษียณอายุราชการมานานมีแนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจในการเกษียณอายุราชการน้อยกว่าผู้เกษียณอายุราชการที่มีอายุน้อยและผู้ที่ยังเกษียณอายุราชการ ผู้ที่เกษียณอายุราชการที่มีตำแหน่งหน้าที่ครั้งสุดท้ายก่อนการเกษียณอายุราชการในระดับสูง มีงานอดิเรกทำมาก มีความเคร่งครัดในศาสนาทำมาก ทำกิจกรรมในครอบครัวมาก และมีกิจกรรมในสังคมมากมีแนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจในการเกษียณอายุราชการสูงกว่าผู้เกษียณอายุราชการที่มี

ตำแหน่งหน้าที่ครั้งสุดท้ายก่อนการเกษียณอายุราชการในระดับต่ำ มีงานอดิเรกทำน้อย มีความเคร่งครัดในศานาน้อย ทำกิจกรรมในครอบครัวน้อยและมีกิจกรรมในสังคมสังคมน้อย

Aberg *et al.* (2005) ศึกษาการละทิ้งกิจกรรมและความมีอิสระ การปรับตัวสำหรับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ: งานวิจัยเชิงคุณภาพจากการรับรู้ของผู้ป่วย จุดประสงค์เพื่อเข้าใจถึงการรับรู้ของผู้สูงอายุที่มีความสำคัญกับความพึงพอใจในชีวิต ทั้งระหว่างและหลังการกลับสู่สภาพเดิมของการเจ็บป่วย ผู้สูงอายุ 50 คน ที่มีอายุระหว่าง 80-94 ปี ได้รับการสัมภาษณ์ขณะอยู่ในโรงพยาบาลและหลังจากออกจากโรงพยาบาล มีการประเมินลักษณะท่าทาง ปรากฏว่าพบลักษณะที่สำคัญ 3 ด้านของความพึงพอใจในชีวิต คือ กิจกรรม การมีอิสระ และการปรับตัว กิจกรรมและการมีอิสระมีความสำคัญกับความพึงพอใจในชีวิต กิจกรรมพื้นฐานมีความสัมพันธ์กับการดูแลตนเองและความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านการช่วยเหลือและบริการก็มีส่วนสำคัญ ส่วนวิธีการเพื่อการปรับตัวในการเจ็บป่วย คือ รวบรวมข้อมูล ติดต่อกับผู้ดูแล ปรับตัวด้านจิตใจ และทำกิจกรรม และพบว่าความทรงจำที่ดีมีผลต่อความพยายามที่จะทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตในปัจจุบัน วิธีการปรับตัวนี้ถูกสร้างขึ้นเพื่อทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต อย่างไรก็ตาม หากบุคคลปกปิดความไม่พึงพอใจไว้ก็อาจเกิดผลตรงกันข้ามได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

ศิริวรรณ สิ้นไชย (2532) ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชราของรัฐทุกภาคในประเทศไทย จำนวน 130 คน ผลการศึกษาพบว่า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต คือ การใช้เวลาว่าง การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ การรับรู้สถานะสุขภาพ การรับรู้ความสำเร็จในการทำงาน ยกเว้น เพศไม่สัมพันธ์กับความพึงพอใจ ส่วนการศึกษาปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเข้าวัยสูงอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมตัวระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 45.4 รองลงมา คือ ระดับต่ำและระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 33.1 และ 21.1 ตามลำดับ ส่วนลักษณะความสัมพันธ์กับ ความพึงพอใจในชีวิตพบว่า การเตรียมตัวก่อนเข้าวัยสูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวก ในระดับปานกลาง กับความพึงพอใจในชีวิต ($r = 0.522$)

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2532) ได้ทำการศึกษาตัวแปรทางสังคมจิตวิทยาที่สัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไทยช่วงอายุ 60-70 ปี จำนวน 439 คน โดยแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุตามสภาพ

ภูมิศาสตร์ 4 กลุ่ม คือ กรุงเทพมหานคร ภาคอีสาน ภาคเหนือ และภาคใต้ ผลการศึกษาพบว่าการเงินมีความสำคัญต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครมากที่สุด ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครมีความจำเป็นต้องคิดถึงสถานภาพทางการเงิน ซึ่งเป็นหลักประกันความมั่นคงในฐานะความเป็นอยู่และการดำรงชีวิตประจำวัน

จารุรัตน์ สมบูรณ์สิทธิ์ (2535) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางประชากร กิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับภาวะสุขภาพมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ลักษณะการอยู่อาศัย รายได้ การศึกษา และสถานภาพสมรส นอกจากนี้ยังพบว่า ความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะกิจกรรมที่ทำคนเดียว รองลงมา ได้แก่ กิจกรรมที่ทำร่วมกับผู้อื่นอย่างเป็นทางการ และกิจวัตรประจำวันตามลำดับ ผู้สูงอายุที่มีความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง และมีการทำกิจกรรมในปริมาณมากจะมีความพึงพอใจในชีวิตสูง

ภาพตะวัน คัชมาตย์ (2539) ศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ศึกษากรณีสมาชิกชมรมข้าราชการบำนาญเมืองพิษณุโลก จำนวน 120 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูง ผู้สูงอายุเพศชายและผู้สูงอายุเพศหญิง มีความพึงพอใจในชีวิตใกล้เคียงกัน ผู้สูงอายุทุกสถานภาพสมรส มีความพึงพอใจในชีวิตใกล้เคียงกัน ผู้สูงอายุทุกสังกัดมีความพึงพอใจในชีวิตใกล้เคียงกัน ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต ได้แก่ สุขภาพร่างกาย ความสัมพันธ์กับครอบครัว ความสัมพันธ์กับญาติ และความสัมพันธ์ทางด้านสังคมด้านอื่นๆ ส่วนปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต ได้แก่ เศรษฐกิจ และความสัมพันธ์กับเพื่อน

รัตนา สนิธิรภาพ (2541) ทำการศึกษาตัวแปรที่สัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสมุทรปราการ พบว่า ผู้สูงอายุชายและผู้สูงอายุหญิงมีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยที่ผู้สูงอายุเพศชายมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าเพศหญิง และผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา อุดมศึกษา มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีการศึกษา

สุพัตรา ธารานุกูล (2544) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิตผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลอุดรธานี จังหวัดอุดรธานี จำนวน 190 คน ผลการศึกษาพบว่า มีระดับความพึงพอใจในชีวิตโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านเรียงจากค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย พบว่า ระดับอารมณ์ ความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต อยู่ในระดับสูง และอัตมโนทัศน์ การมีความสุขในการดำเนินชีวิต ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริงอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนในการศึกษาหาความสัมพันธ์ พบว่า ความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเพศ ระดับการศึกษา รายได้ การรับรู้ภาวะสุขภาพ และสัมพันธภาพทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนอายุและสถานภาพสมรส มีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และในส่วนของการศึกษาตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ตัวแปรพยากรณ์ที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตผู้สูงอายุมากที่สุด ได้แก่ สัมพันธภาพทางสังคม รองลงมา คือ การรับรู้ภาวะสุขภาพ ระดับการศึกษาและเพศ ตามลำดับ และเมื่อนำปัจจัยสัมพันธภาพทางสังคม การรับรู้ภาวะสุขภาพ ระดับการศึกษาและเพศ ร่วมกันพยากรณ์จะสามารถพยากรณ์ระดับความพึงพอใจในชีวิตผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ธนภัทร์ สุทธิ (2550) ศึกษาการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลคำน้ำแซบ อำเภอด่านซ้าย จังหวัดเลย ในการศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับมาก และผู้สูงอายุที่มีเพศ ระดับการศึกษา อาชีพหลักเดิม และฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน ส่วนผู้สูงอายุที่มี สถานภาพสมรส การประกอบอาชีพในปัจจุบันแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน และพบว่า การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต ($r = 0.259$) ทั้งหมดทดสอบนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

รักชนก ชูพิชัย (2550) ศึกษาความผาสุกของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษาพบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง พฤติกรรมการดูแลตนเอง และความผาสุกของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง ไม่มีปัจจัยส่วนบุคคลใดที่ส่งผลถึงความผาสุกของผู้สูงอายุ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุก ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01

Edwards and Klemmack (1979) ศึกษาปัจจัยด้านรายได้มีผลในการทำนายความพึงพอใจต่อชีวิต พบว่าผู้สูงอายุจำนวนมากที่อยู่ในสภาพยากจน นอกจากนี้แล้วผู้สูงอายุที่มีรายได้ลดลงจะหันกลับไปทำงานอีกครั้งหนึ่ง และการมีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำลง ทำให้ความพึงพอใจในชีวิตต่ำลง อีกทั้งรายได้ยังเป็นตัวแปรที่สำคัญในการกำหนดความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน มีผลทำให้เกิดความผาสุกในครอบครัวต่างกันด้วย

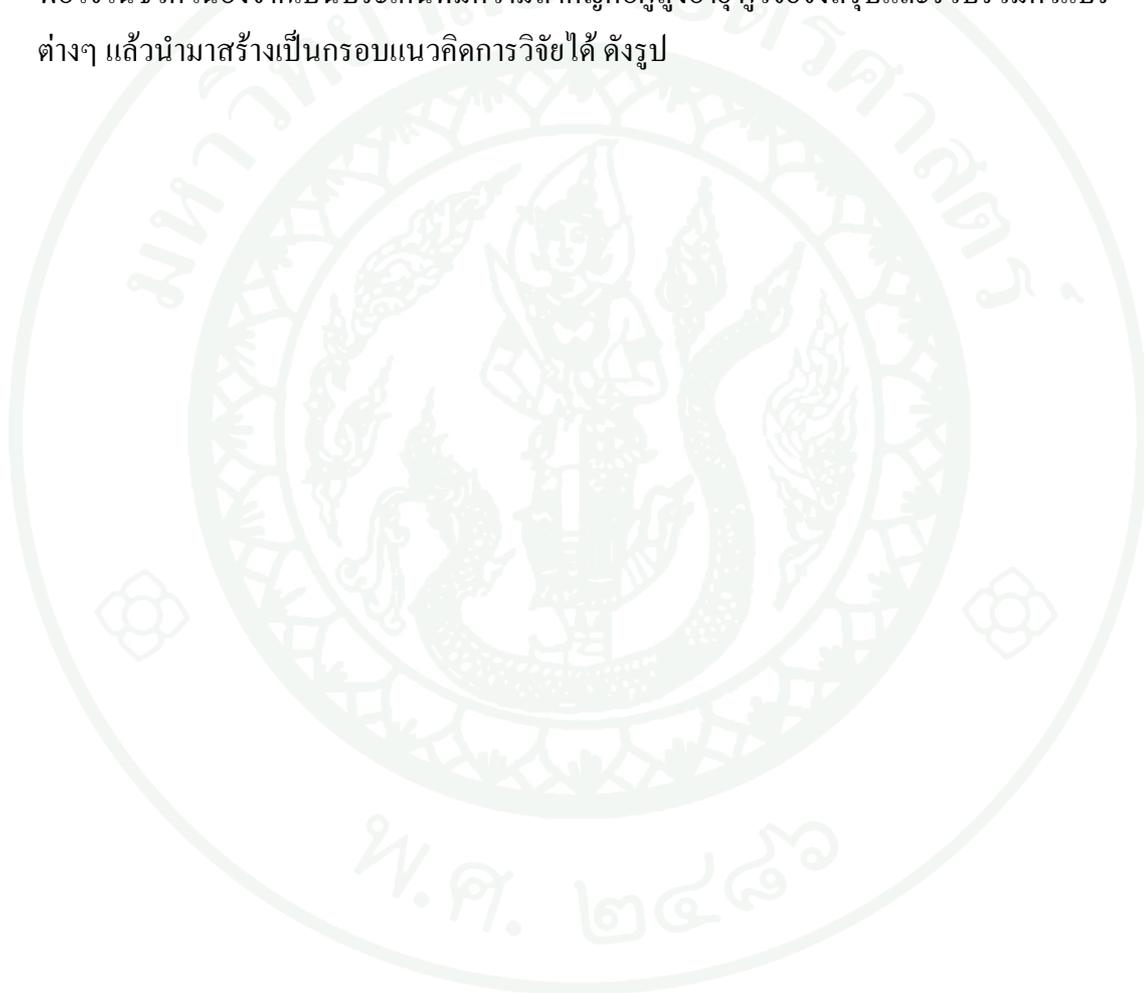
Markides and Martin (1979) ศึกษาพบว่า ตัวแปรที่สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุได้ดีที่สุด คือ กิจกรรม และสุขภาพ และผู้มีกิจกรรมทั้งทางร่างกาย สังคม และจิตใจ สามารถปรับตัวได้ดี นอกจากนี้แล้วยังพบว่า ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพทางกายสมบูรณ์ มีอารมณ์ร้ายน้อยกว่าผู้สูงอายุที่มีสุขภาพทางกายอ่อนแอ และผู้สูงอายุที่สูญเสียบทบาท และมีกิจกรรมในสังคมน้อยจะมีอัตราโน้มน้าวใจทางลบ ความพึงพอใจในชีวิตก็จะลดลงด้วย

Robert and Krouse (1988) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่าสถานภาพสมรสเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตเนื่องจากสถานภาพสมรสเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต โดยเฉพาะในด้าน ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ รวมถึงวิถีการดำรงชีวิต ในแง่ที่ว่ากลุ่มคน โสด หม้าย หย่า หรือแยกกันอยู่มักขาดผู้ปลอบโยนให้กำลังใจ ตรงกันข้ามกับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีคู่สมรสอยู่ด้วย ที่มีเพื่อนแท้ที่คบได้อย่างสนิทใจ ไม่รู้สึกเหงา หรือโดดเดี่ยว คู่สมรสผู้สูงอายุจะเป็นผู้ที่คอยให้ความช่วยเหลือ ปลอบโยน ให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา ซึ่งทำให้เกิดสัมพันธ์ที่ดีเกิดขึ้นระหว่างคู่สมรสเกิดความความสุขความพึงพอใจซึ่งกันและกัน เกื้อกูลกัน

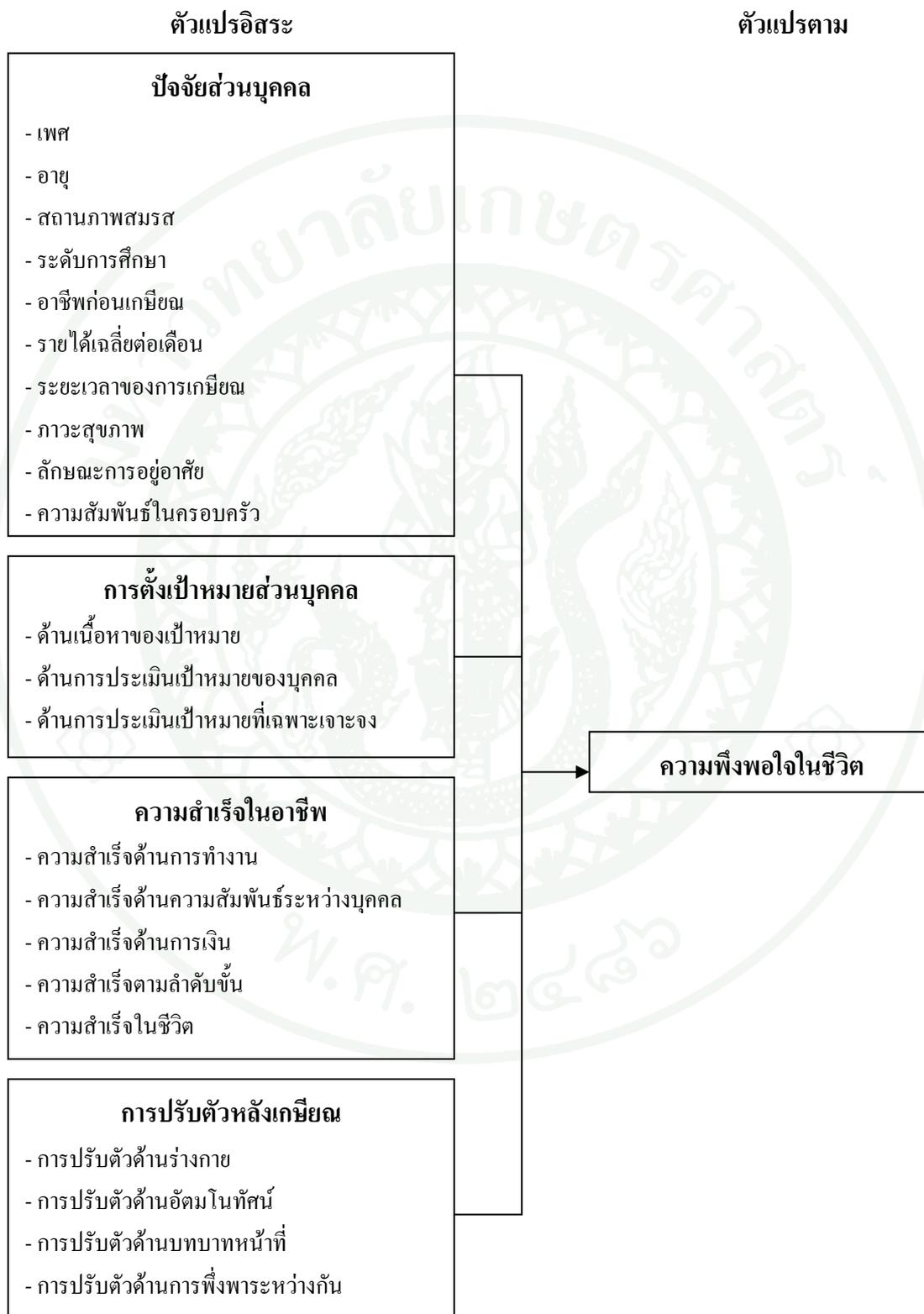
Chaonan (2001) ศึกษาเรื่องผู้สูงอายุและความพึงพอใจในชีวิต มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาเหตุการณ์สำคัญในชีวิต เช่น การเกษียณอายุ ความเสื่อมของสุขภาพ และการสูญเสียคู่สมรส ซึ่งเป็นประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิต การศึกษามีจุดประสงค์เพื่อเปลี่ยนแปลงผลกระทบต่อผู้สูงอายุด้านความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพที่ประเทศไต้หวัน ระหว่างปี 1989-1993 พบว่า ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุลดลง ขณะที่มียุเพิ่มขึ้นตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป และพบว่าตัวแปรทางประชากร การลดลงของรายได้ ลักษณะที่อยู่อาศัย และระดับของการเข้าร่วมกิจกรรม มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุประเทศไต้หวัน เมื่อหาค่าสหสัมพันธ์ พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์ของกลุ่มอายุมากกว่า 70 ปี เป็นทางบวก การเปลี่ยนแปลงต่างๆ นี้สามารถ

อธิบายได้ 2 แบบ ในด้านความสัมพันธ์ทางสังคม คือ อุปสรรคมีผลดีต่อประสบการณ์ในชีวิต และแบบแผนของกลุ่มมีผลต่อความคาดหวังในชีวิต

จากการศึกษาทบทวนเอกสารและงานวิจัยต่างๆ ข้างต้น จะเห็นได้ว่า การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ และการปรับตัวหลังเกษียณนั้นส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตทั้งสิ้น ผู้วิจัยจึงมีข้อสันนิษฐานว่าตัวแปรต่างๆ เหล่านี้ รวมทั้งปัจจัยส่วนบุคคล มีความสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิต เนื่องจากเป็นประเด็นที่มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงสรุปและรวบรวมตัวแปรต่างๆ เพื่อนำมาสร้างเป็นกรอบแนวคิดการวิจัยได้ ดังรูป



กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดสมมติฐานเพื่อการวิจัยไว้ดังนี้

1. วุฒิสถาบันการสมอง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน โดยแยกเป็นสมมติฐานย่อยได้ ดังนี้
 - 1.1 วุฒิสถาบันการสมองที่มีเพศแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน
 - 1.2 วุฒิสถาบันการสมองที่มีอายุแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน
 - 1.3 วุฒิสถาบันการสมองที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน
 - 1.4 วุฒิสถาบันการสมองที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน
 - 1.5 วุฒิสถาบันการสมองที่มีอาชีพก่อนเกษียณแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน
 - 1.6 วุฒิสถาบันการสมองที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน
 - 1.7 วุฒิสถาบันการสมองที่มีระยะเวลาของการเกษียณแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน
 - 1.8 วุฒิสถาบันการสมองที่มีภาวะสุขภาพแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน

1.9 วุฒิสถาสนาคารสมองที่มีลักษณะการอยู่อาศัยแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน

1.10 วุฒิสถาสนาคารสมองที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน

2. การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสถาสนาคารสมอง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

3. ความสำเร็จในอาชีพมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสถาสนาคารสมอง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

4. การปรับตัวหลังเกษียณมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสถาสนาคารสมอง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

5. การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ และการปรับตัวหลังเกษียณ สามารถร่วมกันทำนายความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสถาสนาคารสมอง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลได้

บทที่ 3

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การปรับตัวหลังเกษียณ และความพึงพอใจในชีวิต ของวุฒิสมาชิกการเมือง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยศึกษาตัวแปรอิสระ คือ ปัจจัยส่วนบุคคล การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ และการปรับตัวหลังเกษียณ ตัวแปรตาม คือ ความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการเมือง ซึ่งผู้วิจัยมีขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ วุฒิสมาชิกการเมือง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล (ได้แก่ จังหวัดนครปฐม นนทบุรี ปทุมธานี สมุทรปราการ และสมุทรสาคร) ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 1,679 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 6 สิงหาคม 2552 จากสำนักยุทธศาสตร์ด้านนโยบายสาธารณะ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ)

กลุ่มตัวอย่าง

1. การวิจัยในครั้งนี้ได้ทำการสุ่มตัวอย่าง โดยการสุ่มคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากจำนวนวุฒิสมาชิกการเมือง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 1,679 คน คำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีของ Cochran (1967) ที่ความเชื่อมั่น 95% ดังนี้

$$n = \frac{N}{1+d^2N}$$

เมื่อ n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
 N = จำนวนประชากร
 d = ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้กำหนดให้มีค่าเท่ากับ .05

แทนค่า $n = \frac{1,679}{1 + (0.05)^2 \times 1,679}$

$$n = 323$$

จากการคำนวณจะได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 323 คน

2. การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคในการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Proportional Stratified Random Sampling) ตามจำนวนกลุ่มวุฒิอาสาจำแนกตามประสบการณ์และความเชี่ยวชาญ ซึ่งได้กลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา ดังรายละเอียดในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การสุ่มกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประสบการณ์และความเชี่ยวชาญของวุฒิสมาชิก
 สมอง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ประสบการณ์และความเชี่ยวชาญ	จำนวนวุฒิสมาชิก (คน)	กลุ่มตัวอย่าง (คน)
ด้านการศึกษา	295	57
ด้านการแพทย์และสาธารณสุข	191	37
ด้านเกษตร	100	19
ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม	70	13
ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	73	14
ด้านวิศวกรรม	140	27
ด้านสถาปัตยกรรม	25	5
ด้านการเงิน การคลัง งบประมาณ	108	21
ด้านสังคม	99	19
ด้านกฎหมาย	65	12
ด้านการปกครอง การเมือง	41	8
ด้านศิลปวัฒนธรรมและศาสนา	84	16
ด้านการวางแผนพัฒนา	68	13
ด้านพาณิชย์และบริการ	26	5
ด้านความมั่นคง	41	8
ด้านบริหารจัดการและบริหารธุรกิจ	133	26
ด้านการประชาสัมพันธ์	17	3
ด้านคมนาคมและการสื่อสาร	41	8
ด้านพลังงาน	13	2
ด้านต่างประเทศ	14	3
ด้านอุตสาหกรรม	35	7
รวม	1,679	323

3. เมื่อได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับสลาก เพื่อให้ได้รายชื่อวุฒิสมาชิกสมอง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่มประสบการณ์และความเชี่ยวชาญ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจากการศึกษาทบทวนแนวคิดและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งแบบสอบถามเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ของวุฒิสมาชิกสภาการสมอง โดยมีลักษณะคำถามแบบเลือกตอบ และเติมข้อความ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพก่อนเกษียณ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ระยะเวลาของการเกษียณ ลักษณะการอยู่อาศัย ภาวะสุขภาพ ความสัมพันธ์ในครอบครัว

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเอง โดยศึกษาจากแนวคิดการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลของ Little *et al.* (2007) มาใช้เป็นแนวทางในการสร้างข้อคำถาม ซึ่งแบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีให้เลือกประเมิน 4 ระดับ ได้แก่ เป็นจริงมากที่สุด เป็นจริงมาก เป็นจริงน้อย และเป็นจริงน้อยที่สุด จำนวน 24 ข้อ โดยมีการให้คะแนนแบ่งออกเป็นการให้คะแนนสำหรับข้อคำถามเชิงบวก และข้อคำถามเชิงลบ ดังนี้

ระดับความคิดเห็น	คำถามเชิงบวก	คำถามเชิงลบ
เป็นจริงมากที่สุด	4	1
เป็นจริงมาก	3	2
เป็นจริงน้อย	2	3
เป็นจริงน้อยที่สุด	1	4

เมื่อจำแนกเกณฑ์การวัดการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลแล้ว ผู้วิจัยได้นำมาจัดการกระจายข้อมูล เพื่อให้ได้ความกว้างของอันตรภาคชั้น ตามสูตรการคำนวณดังนี้

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนอันตรภาคชั้น}}$$

ผู้วิจัยแบ่งระดับการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลรายข้อ ออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง และระดับสูง ดังนี้

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{4-1}{3} = 1$$

1.00 – 2.00	หมายถึง	มีการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลอยู่ในระดับต่ำ
2.01 – 3.00	หมายถึง	มีการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลอยู่ในระดับปานกลาง
3.01 – 4.00	หมายถึง	มีการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลอยู่ในระดับสูง

ผู้วิจัยแบ่งระดับการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลรายด้าน (8 ข้อ) ออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง และระดับสูง ดังนี้

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{32-8}{3} = 8$$

8.00 – 16.00	หมายถึง	มีการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลอยู่ในระดับต่ำ
16.01 – 24.00	หมายถึง	มีการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลอยู่ในระดับปานกลาง
24.01 – 32.00	หมายถึง	มีการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลอยู่ในระดับสูง

ผู้วิจัยแบ่งระดับการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลรายรวม (24 ข้อ) ออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง และระดับสูง ดังนี้

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{96-24}{3} = 24$$

24.00 – 48.00	หมายถึง	มีการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลอยู่ในระดับต่ำ
48.01 – 72.00	หมายถึง	มีการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลอยู่ในระดับปานกลาง
72.01 – 96.00	หมายถึง	มีการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลอยู่ในระดับสูง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความสำเร็จในอาชีพ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเอง โดยศึกษาจากแนวความคิดความสำเร็จในอาชีพของ Gattiker and Larwood (1986) มาใช้เป็นแนวทางในการสร้างข้อคำถาม ซึ่งแบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating

8.00 – 16.00	หมายถึง	มีความสำเร็จในอาชีพอยู่ในระดับต่ำ
16.01 – 24.00	หมายถึง	มีความสำเร็จในอาชีพอยู่ในระดับปานกลาง
24.01 – 32.00	หมายถึง	มีความสำเร็จในอาชีพอยู่ในระดับสูง

ผู้วิจัยแบ่งระดับความสำเร็จในอาชีพรายด้าน ด้านการเงินและความสำเร็จตามลำดับขั้น (7 ข้อ) ออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง และระดับสูง ดังนี้

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{28-7}{3} = 7$$

7.00 – 14.00	หมายถึง	มีความสำเร็จในอาชีพอยู่ในระดับต่ำ
14.01 – 21.00	หมายถึง	มีความสำเร็จในอาชีพอยู่ในระดับปานกลาง
21.01 – 28.00	หมายถึง	มีความสำเร็จในอาชีพอยู่ในระดับสูง

ผู้วิจัยแบ่งระดับความสำเร็จในอาชีพรายด้าน ด้านความสำเร็จในชีวิต (6 ข้อ) ออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง และระดับสูง ดังนี้

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{24-6}{3} = 6$$

6.00 – 12.00	หมายถึง	มีความสำเร็จในอาชีพอยู่ในระดับต่ำ
12.01 – 18.00	หมายถึง	มีความสำเร็จในอาชีพอยู่ในระดับปานกลาง
18.01 – 24.00	หมายถึง	มีความสำเร็จในอาชีพอยู่ในระดับสูง

ผู้วิจัยแบ่งระดับความสำเร็จในอาชีพโดยรวม (36 ข้อ) ออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง และระดับสูง ดังนี้

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{144-36}{3} = 36$$

36.00 – 72.00	หมายถึง	มีความสำเร็จในอาชีพอยู่ในระดับต่ำ
72.01 – 108.00	หมายถึง	มีความสำเร็จในอาชีพอยู่ในระดับปานกลาง
108.01 – 144.00	หมายถึง	มีความสำเร็จในอาชีพอยู่ในระดับสูง

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัวหลังเกษียณ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเอง โดยศึกษาจากแนวคิดทฤษฎีการปรับตัว (Theory of Adaptive Model) ของ Roy (1991) มาใช้เป็นแนวทางในการสร้างข้อคำถาม ซึ่งแบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีให้เลือกประเมิน 4 ระดับ ได้แก่ เป็นจริงมากที่สุด เป็นจริงมาก เป็นจริงน้อย และเป็นจริงน้อยที่สุด จำนวน 32 ข้อ โดยมีการให้คะแนนแบ่งออกเป็นการให้คะแนนสำหรับข้อคำถามเชิงบวกและข้อคำถามเชิงลบ ดังนี้

ระดับความคิดเห็น	คำถามเชิงบวก	คำถามเชิงลบ
เป็นจริงมากที่สุด	4	1
เป็นจริงมาก	3	2
เป็นจริงน้อย	2	3
เป็นจริงน้อยที่สุด	1	4

เมื่อจำแนกเกณฑ์การวัดการปรับตัวหลังเกษียณแล้ว ผู้วิจัยได้นำมาจัดการกระจายข้อมูล เพื่อให้ได้ความกว้างของอันตรภาคชั้น ตามสูตรการคำนวณดังนี้

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนอันตรภาคชั้น}}$$

ผู้วิจัยแบ่งระดับการปรับตัวหลังเกษียณรายข้อ ออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง และระดับสูง ดังนี้

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{4 - 1}{3} = 1$$

1.00 – 2.00	หมายถึง	มีการปรับตัวหลังเกษียณอยู่ในระดับต่ำ
2.01 – 3.00	หมายถึง	มีการปรับตัวหลังเกษียณอยู่ในระดับปานกลาง
3.01 – 4.00	หมายถึง	มีการปรับตัวหลังเกษียณอยู่ในระดับสูง

ผู้วิจัยแบ่งระดับการปรับตัวหลังเกษียณรายด้าน ด้านร่างกาย (7 ข้อ) ออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง และระดับสูง ดังนี้

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{28-7}{3} = 7$$

7.00 – 14.00	หมายถึง	มีการปรับตัวหลังเกษียณอยู่ในระดับต่ำ
14.01 – 21.00	หมายถึง	มีการปรับตัวหลังเกษียณอยู่ในระดับปานกลาง
21.01 – 28.00	หมายถึง	มีการปรับตัวหลังเกษียณอยู่ในระดับสูง

ผู้วิจัยแบ่งระดับการปรับตัวหลังเกษียณรายด้าน ด้านอัตมโนทัศน์ และด้านการพึ่งพา ระหว่างกัน (8 ข้อ) ออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง และระดับสูง ดังนี้

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{32-8}{3} = 8$$

8.00 – 16.00	หมายถึง	มีการปรับตัวหลังเกษียณอยู่ในระดับต่ำ
16.01 – 24.00	หมายถึง	มีการปรับตัวหลังเกษียณอยู่ในระดับปานกลาง
24.01 – 32.00	หมายถึง	มีการปรับตัวหลังเกษียณอยู่ในระดับสูง

ผู้วิจัยแบ่งระดับการปรับตัวหลังเกษียณรายด้าน ด้านบทบาทหน้าที่ (9 ข้อ) ออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง และระดับสูง ดังนี้

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{36-9}{3} = 9$$

9.00 – 18.00	หมายถึง	มีการปรับตัวหลังเกษียณอยู่ในระดับต่ำ
18.01 – 27.00	หมายถึง	มีการปรับตัวหลังเกษียณอยู่ในระดับปานกลาง
27.01 – 36.00	หมายถึง	มีการปรับตัวหลังเกษียณอยู่ในระดับสูง

ผู้วิจัยแบ่งระดับการปรับตัวหลังเกษียณรายรวม (32 ข้อ) ออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง และระดับสูง ดังนี้

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{128 - 32}{3} = 32$$

32.00 – 64.00 หมายถึง มีการปรับตัวหลังเกษียณอยู่ในระดับต่ำ

64.01 – 96.00 หมายถึง มีการปรับตัวหลังเกษียณอยู่ในระดับปานกลาง

96.01 – 128.00 หมายถึง มีการปรับตัวหลังเกษียณอยู่ในระดับสูง

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาจากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต ฉบับ A (Life Satisfaction Index A หรือ LSIA) ซึ่งเป็นแบบวัดของ Neugarten *et al.* (1961) จำนวน 20 ข้อ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีให้เลือกประเมิน 4 ระดับ ได้แก่ เป็นจริงมากที่สุด เป็นจริงมาก เป็นจริงน้อย และเป็นจริงน้อยที่สุด โดยมีการให้คะแนนแบ่งออกเป็นการให้คะแนนสำหรับข้อคำถามเชิงบวกและข้อคำถามเชิงลบ ดังนี้

ระดับความคิดเห็น	คำถามเชิงบวก	คำถามเชิงลบ
เป็นจริงมากที่สุด	4	1
เป็นจริงมาก	3	2
เป็นจริงน้อย	2	3
เป็นจริงน้อยที่สุด	1	4

เมื่อจำแนกเกณฑ์การวัดความพึงพอใจในชีวิตแล้ว ผู้วิจัยได้นำมาจัดการกระจายข้อมูลเพื่อให้ได้ความกว้างของอันตรภาคชั้น ตามสูตรการคำนวณดังนี้

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนอันตรภาคชั้น}}$$

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{4 - 1}{3} = 1$$

ผู้วิจัยแบ่งระดับความพึงพอใจในชีวิตรายข้อ ออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง และระดับสูง ดังนี้

1.00 – 2.00	หมายถึง	มีความพึงพอใจในชีวิตอยู่ในระดับต่ำ
2.01 – 3.00	หมายถึง	มีความพึงพอใจในชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง
3.01 – 4.00	หมายถึง	มีความพึงพอใจในชีวิตอยู่ในระดับสูง

ผู้วิจัยแบ่งระดับความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม (20 ข้อ) ออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง และระดับสูง ดังนี้

ความกว้างของอันตรภาคชั้น	=	$\frac{80 - 20}{3} = 20$
20.00 – 40.00	หมายถึง	มีความพึงพอใจในชีวิตอยู่ในระดับต่ำ
40.01 – 60.00	หมายถึง	มีความพึงพอใจในชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง
60.01 – 80.00	หมายถึง	มีความพึงพอใจในชีวิตอยู่ในระดับสูง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบเพื่อให้ทราบถึงระดับคุณภาพของเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ มีขั้นตอนดังรายละเอียด ต่อไปนี้

1. การตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญ 4 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ บั้วทอง สว่างโสภาคกุล อาจารย์พันธุ์หญิงพนมพร พุ่มจันทร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิริยาภรณ์ อุดมระติ และอาจารย์โทมัส นอริน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของคำถาม และนำมาแก้ไขปรับปรุงคำถามในด้านภาษา และความชัดเจน เพื่อความเข้าใจได้ง่ายต่อการตอบแบบสอบถาม

2. วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามทดลองใช้ (Try out) กับ วุฒิสมาชิกการเมืองที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำข้อมูลที่ได้มาคำนวณหาความ เชื่อมั่น โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ เพื่อคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค (Cronbach's Coefficient Alpha) ผลการวัดค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ดังนี้

การทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล

ด้านเนื้อหาของเป้าหมาย	ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .8624
ด้านการประเมินเป้าหมายของบุคคล	ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .8173
ด้านการประเมินเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง	ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .9492
การทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ	ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .9243

การทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับความสำเร็จในอาชีพ

ความสำเร็จด้านการทำงาน	ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .9034
ความสำเร็จด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .9404
ความสำเร็จด้านการเงิน	ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .9153
ความสำเร็จตามลำดับขั้น	ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .9012
ความสำเร็จในชีวิต	ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .7795
การทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ	ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .9482

การทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัวหลังเกษียณ

การปรับตัวด้านร่างกาย	ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .7869
การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์	ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .9015
การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่	ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .9298
การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน	ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .9083
การทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ	ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .9563

การทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต

แบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .7620

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยดำเนินการเป็นลำดับขั้นตอนต่อไปนี้

1. นำหนังสือจากภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เรื่องขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการวิจัยถึงผู้อำนวยการสำนักยุทธศาสตร์ด้านนโยบายสาธารณะ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ
2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลทางไปรษณีย์ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาจำนวน 323 คน โดยส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์ทั้งหมด 450 ชุด เก็บแบบสอบถามคืนได้ทั้งสิ้น 332 ชุด คิดเป็นร้อยละ 73.78
3. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์และให้คะแนนแบบสอบถามตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปบันทึกคะแนนโดยลงรหัส (Coding) ในแบบสอบถามและบันทึกข้อมูล (Data entry) ลงในโปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ เพื่อทำการวิเคราะห์ด้วยวิธีทางสถิติต่อไป

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) เพื่ออธิบายให้เห็นลักษณะและการกระจายข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. สถิติอนุมาน (Inferential statistics) ได้แก่ t-test ใช้เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างของตัวแปร 2 กลุ่ม และ F-test ใช้ทดสอบความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของตัวแปรที่มากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไป และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีของ LSD (Least Significant Difference)
3. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ในการหาค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรที่เป็นอิสระต่อกัน
4. การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) เพื่อต้องการทราบถึงการทำนายตัวแปรอิสระใดที่คาดว่าจะมีอิทธิพลต่อตัวแปรตาม และตัวแปรอิสระที่รวมพวกรวมกันนั้นสามารถทำนายตัวแปรตามได้มากน้อยเพียงใด
5. กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ (Level of significance) ที่ระดับ 0.05

บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การปรับตัวหลังเกษียณ และความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการเมือง ในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล โดยแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 6 ส่วน ตามลำดับ ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความสำเร็จในอาชีพ

ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการปรับตัวหลังเกษียณ

ส่วนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต

ส่วนที่ 6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของวุฒิสมาชิกการเมือง ในเขต กรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของวุฒิสมาชิกการเมือง ประกอบด้วยเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพก่อนเกษียณ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ระยะเวลาของการเกษียณ ภาวะสุขภาพ ลักษณะการอยู่อาศัย และความสัมพันธ์ในครอบครัว อธิบายรายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของวุฒิสมาชิกการเมือง ในเขต กรุงเทพมหานครและปริมณฑล

		(n = 332)	
ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล		จำนวน(คน)	ร้อยละ
เพศ			
	ชาย	162	48.8
	หญิง	170	51.2
อายุ			
	ต่ำกว่า 70 ปี	221	66.6
	70 ปีขึ้นไป	111	33.4
Min = 60 Max = 88 Mean = 67.31 S.D. = 4.80			
สถานภาพสมรส			
	โสด	63	19.0
	สมรส	228	68.7
	หย่าร้าง หม้าย หรือแยกกันอยู่	41	12.3
ระดับการศึกษา			
	ต่ำกว่าปริญญาตรี และปริญญาตรี	205	61.7
	สูงกว่าปริญญาตรี	127	38.3
อาชีพก่อนเกษียณ			
	รับราชการ	258	77.7
	อาชีพอื่น	74	22.3
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน			
	ต่ำกว่า 20,000 บาท	156	47.0
	20,001-30,000 บาท	108	32.5
	30,001 บาทขึ้นไป	68	20.5
Min = 3,000 Max = 150,000 Mean = 25,771.89 S.D. =15,975.46			

ตารางที่ 2 (ต่อ)

		(n = 332)	
ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล		จำนวน(คน)	ร้อยละ
ระยะเวลาของการเกษียณ			
	1-5 ปี	142	42.8
	6-10 ปี	106	31.9
	11 ปีขึ้นไป	84	25.3
Min = 1 Max = 28 Mean = 7.33 S.D. = 4.76			
ภาวะสุขภาพ			
	ไม่มีโรคประจำตัว	150	45.2
	มีโรคประจำตัว	182	54.8
ลักษณะการอยู่อาศัย			
	อยู่กับภรรยา หรือสามี และลูก	262	78.9
	อยู่กับเครือญาติ	49	14.8
	อยู่กับผู้อื่นที่ไม่ใช่ครอบครัว ญาติ หรืออยู่คนเดียว	21	6.3
ความสัมพันธ์ในครอบครัว			
	อบอุ่น	317	95.5
	ไม่ค่อยอบอุ่น	15	4.5

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของวุฒิสภาคารสมองในเขตกรุงเทพมหานคร และปริณฑลที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในตารางที่ 2 สรุปได้ ดังนี้

เพศ พบว่า วุฒิสภาคารสมองที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 51.2 และเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 48.8

อายุ พบว่า วุฒิสภาคารสมองที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุต่ำกว่า 70 ปี คิดเป็นร้อยละ 66.6 และมีอายุ 70 ปี ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 33.4

สถานภาพสมรส พบว่า สถานภาพสมรสของวุฒิสภาคารสมองที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สถานภาพสมรส สมรส คิดเป็นร้อยละ 68.7 รองลงมาสถานภาพสมรส โสด คิดเป็นร้อยละ

ละ 19.0 และสถานภาพสมรสหย่าร้าง หม้าย หรือแยกกันอยู่ คิดเป็นร้อยละ 12.3

ระดับการศึกษา พบว่า ระดับการศึกษาของวุฒิสมาชิกการสมองที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาในระดับต่ำกว่าปริญญาตรี และปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 61.7 และมีการศึกษาในระดับสูงกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 38.3

อาชีพก่อนเกษียณ พบว่า อาชีพก่อนเกษียณของวุฒิสมาชิกการสมองที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาชีพรับราชการ คิดเป็นร้อยละ 77.7 และอาชีพอื่น คิดเป็นร้อยละ 22.3

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน พบว่า รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของวุฒิสมาชิกการสมองที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ต่ำกว่า 20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 47.0 รองลงมา คือ 20,001-30,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 32.5 และมีรายได้สูงกว่า 30,001 บาทขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 20.5

ระยะเวลาของการเกษียณ พบว่า วุฒิสมาชิกการสมองที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เกษียณอายุมาแล้ว 1-5 ปี คิดเป็นร้อยละ 42.8 รองลงมาเกษียณอายุมาแล้ว 6-10 ปี คิดเป็นร้อยละ 31.9 และเกษียณอายุมาแล้ว 11 ปีขึ้นไป มีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.3

ภาวะสุขภาพ พบว่า ภาวะสุขภาพของวุฒิสมาชิกการสมองที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 54.8 และไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 45.2

ลักษณะการอยู่อาศัย พบว่า ของวุฒิสมาชิกการสมองที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่กับภรรยา หรือสามี และลูก คิดเป็นร้อยละ 78.9 รองลงมาอยู่กับเครือญาติ คิดเป็นร้อยละ 14.8 และอยู่กับผู้อื่นที่ไม่ใช่ครอบครัว ญาติ หรืออยู่คนเดียวมีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 6.3

ความสัมพันธ์ในครอบครัว พบว่า ของวุฒิสมาชิกการสมองที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์ที่อบอุ่น คิดเป็นร้อยละ 95.5 และมีความสัมพันธ์ที่ไม่ค่อยอบอุ่น คิดเป็นร้อยละ 4.5

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลของวุฒิสภา
ธนาคารสมองที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อ รายด้าน และโดยรวม

(n = 332)

การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล	เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อย ที่สุด	— X	S.D.	ระดับ
ด้านเนื้อหาของเป้าหมาย							
1. ท่านบรรลุเป้าหมายที่จะเข้ารับ การฝึกอบรมและสัมมนาเพิ่มเติม	61 (18.4)	190 (57.2)	77 (23.2)	4 (1.2)	2.93	.67	ปานกลาง
2. ท่านบรรลุเป้าหมายที่จะให้คน ในครอบครัวเจริญงอกงามตามสิ่ง ที่เขาต้องการ	106 (31.9)	195 (58.7)	31 (9.3)	0 (0.0)	3.23	.60	สูง
3. ท่านบรรลุเป้าหมายในการสอน และถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้อื่น เพื่อให้ความรู้ของท่านยังคงอยู่	90 (27.1)	203 (61.1)	39 (11.7)	0 (0.0)	3.15	.60	สูง
4. ท่านบรรลุเป้าหมายในการดูแล บุตรหลานให้ใช้ชีวิตอย่างมี ความสุข	115 (34.6)	189 (56.9)	26 (7.8)	2 (0.6)	3.26	.62	สูง
5. ท่านบรรลุเป้าหมายที่จะทำให้ ครอบครัวมีความสุขมากกว่าสิ่ง อื่น	113 (34.0)	196 (59.0)	23 (6.9)	0 (0.0)	3.27	.58	สูง
6. ท่านจะสามารถทำใจได้ หาก ท่านไม่บรรลุเป้าหมายเกี่ยวกับการ ทำงาน	74 (22.3)	218 (65.7)	38 (11.4)	2 (0.6)	3.10	.59	สูง

ตารางที่ 3 (ต่อ)

(n = 332)

การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล	เป็น	เป็น	เป็น	เป็น	— X	S.D.	ระดับ
	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด			
7. ท่านจะสามารถทำได้ หาก ท่านไม่บรรลุเป้าหมายเกี่ยวกับ บุตรหลาน	53 (16.0)	208 (62.7)	68 (20.5)	3 (0.9)	2.94	.63	ปานกลาง
8. ท่านจะสามารถทำได้ หาก ท่านไม่บรรลุเป้าหมายเกี่ยวกับ ครอบครัว	59 (17.8)	196 (59.0)	74 (22.3)	3 (0.9)	2.94	.65	ปานกลาง
รวมด้าน					24.80	3.04	สูง
ด้านการประเมินเป้าหมายของ บุคคล							
*9. ท่านให้ความสำคัญกับ เป้าหมายเกี่ยวกับความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลมากกว่าสิ่งใด	1 (0.3)	74 (22.3)	163 (49.1)	94 (28.3)	3.05	.71	สูง
10. ท่านประเมินความเครียดใน ครอบครัวว่าจะต้องไม่ส่งผล กระทบต่องาน	62 (17.8)	198 (59.6)	70 (21.1)	2 (0.6)	2.96	.64	ปานกลาง
11. ท่านประเมินประสิทธิภาพ ความเชี่ยวชาญในงานเฉพาะด้าน ของท่านว่าอยู่ในระดับดี	83 (25.0)	230 (69.3)	19 (5.7)	0 (0.0)	3.19	.52	สูง
12. ท่านประเมินประสิทธิภาพใน การบริหารจัดการเกี่ยวกับการ ทำงานของท่านว่าสำเร็จตาม เป้าหมาย	58 (17.5)	246 (74.1)	28 (8.4)	0 (0.0)	3.09	.50	สูง

ตารางที่ 3 (ต่อ)

(n = 332)

การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล	เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อย ที่สุด	— X	S.D.	ระดับ
13. ท่านประเมินประสิทธิภาพใน การจัดการชีวิตครอบครัวของ ท่านว่าอยู่ในระดับดี	74 (22.3)	227 (68.4)	30 (9.0)	1 (0.3)	3.13	.55	สูง
14. ท่านประเมินว่าตนเอง สามารถทำงานบรรลุตาม เป้าหมายได้ทุกด้าน	34 (10.2)	208 (62.7)	89 (26.8)	1 (0.3)	2.83	.59	ปานกลาง
15. ท่านประเมินเป้าหมาย เกี่ยวกับรายได้ว่าบรรลุตาม เป้าหมายที่ตั้งไว้	45 (13.6)	198 (59.6)	88 (26.5)	1 (0.3)	2.86	.62	ปานกลาง
*16. ท่านประเมินความกลัวว่า รายได้จะผิดจากเป้าหมายที่ตั้งไว้	2 (0.6)	71 (21.4)	209 (63.0)	50 (15.1)	2.92	.62	ปานกลาง
รวมด้าน					24.05	2.81	สูง
ด้านการประเมินเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง							
17. ท่านประเมินว่าท่านประสบ ความสำเร็จในการถ่ายทอดความรู้ ที่ตนเองมีเผยแพร่แก่ผู้อื่น	55 (16.6)	230 (69.3)	46 (13.9)	1 (0.3)	3.02	.56	สูง
18. ท่านประเมินว่าท่านประสบ ความสำเร็จในด้านการทำงาน	51 (15.4)	247 (74.4)	34 (10.2)	0 (0.0)	3.05	.50	สูง
19. ท่านประเมินว่าท่านได้ทำงาน เพื่อช่วยเหลือสังคมได้เป็นอย่างดี	122 (36.7)	193 (58.1)	17 (5.1)	0 (0.0)	3.32	.56	สูง
20. ท่านประเมินว่าท่านมี ความสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นอย่างดี	76 (22.9)	230 (69.3)	26 (7.8)	0 (0.0)	3.15	.53	สูง

ตารางที่ 3 (ต่อ)

(n = 332)

การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล	เป็น	เป็น	เป็น	เป็น	— X	S.D.	ระดับ
	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด			
21. ท่านประเมินว่าท่านมี ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนใน ครอบครัว	111 (33.4)	200 (60.2)	21 (6.3)	0 (0.0)	3.27	.57	สูง
22. ท่านประเมินว่าท่านมี ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในชุมชน	62 (18.7)	217 (65.4)	53 (16.0)	0 (0.0)	3.03	.58	สูง
23. ท่านประเมินว่าท่านประสบ ความสำเร็จด้านการเข้าร่วม กิจกรรมจิตอาสาในสังคม	80 (24.1)	176 (53.0)	80 (24.1)	0 (0.0)	3.01	.68	สูง
24. ท่านประเมินว่าท่านประสบ ความสำเร็จด้านการช่วยเหลือ บุคคลด้อยโอกาส	57 (17.2)	178 (53.6)	96 (28.9)	1 (0.3)	2.88	.67	ปานกลาง
รวมด้าน					24.73	3.10	สูง
การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล โดยรวม					73.58	7.06	สูง

หมายเหตุ: เครื่องหมาย * หมายถึง ข้อคำถามเชิงลบ

จากตารางที่ 3 พบว่า วุฒิสภาสาธารณสุขการสมองที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลด้านเนื้อหาของเป้าหมายอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 24.80) มีข้อคำถามที่มีค่าสูงสุดและต่ำสุด ได้แก่ ข้อ 5 ท่านบรรลุเป้าหมายที่จะทำให้ครอบครัวมีความสุขมากกว่าสิ่งอื่น มีค่าสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 3.23) อยู่ในระดับสูง ส่วนข้อ 1 ท่านบรรลุเป้าหมายที่จะเข้ารับการศึกษาเพิ่มเติมน่าจะมีค่าต่ำสุด (ค่าเฉลี่ย 2.93) อยู่ในระดับปานกลาง

การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลด้านการประเมินเป้าหมายของบุคคลอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 24.05) มีข้อคำถามที่มีค่าสูงสุดและต่ำสุด ได้แก่ ข้อ 11 ท่านประเมินประสิทธิภาพความเชี่ยวชาญ

ในงานเฉพาะด้านของท่านว่าอยู่ในระดับดี มีค่าสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 3.19) อยู่ในระดับสูง ส่วนข้อ 14 ท่านประเมินว่าตนเองสามารถทำงานบรรลุตามเป้าหมายได้ทุกด้าน มีค่าต่ำสุด (ค่าเฉลี่ย 2.83) อยู่ในระดับปานกลาง

การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลด้านการประเมินเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 24.73) มีข้อคำถามที่มีค่าสูงสุดและต่ำสุด ได้แก่ ข้อ 19 ท่านประเมินว่าท่านได้ทำงานเพื่อช่วยเหลือสังคมได้เป็นอย่างดี มีค่าสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 3.32) อยู่ในระดับสูง ส่วนข้อ 24 ท่านประเมินว่าท่านประสบความสำเร็จด้านการช่วยเหลือบุคคลด้อยโอกาส มีค่าต่ำสุด (ค่าเฉลี่ย 2.88) อยู่ในระดับปานกลาง

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความสำเร็จในอาชีพ

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำเร็จในอาชีพของวุฒิสมาชิกสองที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อ ราชดำเนิน และโดยรวม

(n = 332)

ความสำเร็จในอาชีพ	เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อย ที่สุด	— X	S.D.	ระดับ
ความสำเร็จด้านการทำงาน							
1. ผลการประเมินการทำงานจากทุกส่วนของท่านอยู่ในเกณฑ์ที่ดี	63 (19.0)	251 (75.6)	18 (5.4)	0 (0.0)	3.14	.47	สูง
2. ท่านมีโอกาสในการศึกษาเรียนรู้ทักษะใหม่ๆจากการทำงาน	89 (26.8)	212 (63.9)	29 (8.7)	2 (0.6)	3.17	.59	สูง
3. ความรับผิดชอบในงานของท่านมีความพอดี ไม่มากหรือน้อยเกินไป	77 (23.2)	237 (71.4)	16 (4.8)	2 (0.6)	3.17	.52	สูง
4. ท่านได้รับการสนับสนุนจากฝ่ายบริหารในงานของท่าน	56 (16.9)	179 (53.9)	90 (27.1)	7 (2.1)	2.86	.71	ปานกลาง

ตารางที่ 4 (ต่อ)

(n = 332)

ความสำเร็จในอาชีพ	เป็น	เป็น	เป็น	เป็น	— X	S.D.	ระดับ
	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด			
5. ท่านมีความสุขมากที่สุดเมื่อ กำลังทำงาน	121 (36.4)	177 (53.3)	32 (9.6)	2 (0.6)	3.26	.64	สูง
6. ท่านได้ทำงานส่วนใหญ่ที่ ชื่นชอบ	106 (31.9)	206 (62.0)	20 (6.0)	0 (0.0)	3.26	.56	สูง
7. ท่านปฏิบัติงานที่ได้รับ มอบหมายได้อย่างเต็มที่	130 (39.2)	195 (58.7)	7 (2.1)	0 (0.0)	3.37	.52	สูง
8. ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จ และภาคภูมิใจในงานที่ทำ	150 (45.2)	171 (51.5)	11 (3.3)	0 (0.0)	3.42	.55	สูง
รวมด้าน					25.64	3.07	สูง
ความสำเร็จด้านความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล							
9. ผู้ร่วมงานให้ความเคารพนับถือ ในตัวท่าน	82 (24.7)	235 (70.8)	15 (4.5)	0 (0.0)	3.20	.50	สูง
10. ท่านได้รับการประเมินผลงาน ที่ดีจากเพื่อนร่วมงาน	75 (22.6)	241 (72.6)	16 (4.8)	0 (0.0)	3.18	.49	สูง
11. ท่านมีความสัมพันธ์กับเพื่อน ร่วมงานเป็นอย่างดี	102 (30.7)	224 (67.5)	6 (1.8)	0 (0.0)	3.29	.49	สูง
12. ผู้บริหารยอมรับความคิดเห็น ของท่าน	63 (19.0)	221 (66.6)	48 (14.5)	0 (0.0)	3.05	.57	สูง
13. ผู้ร่วมงานยอมรับความ คิดเห็นของท่าน	86 (25.9)	240 (72.3)	6 (1.8)	0 (0.0)	3.24	.46	สูง
14. ท่านได้รับความเชื่อมั่นจาก ผู้บริหาร	62 (18.7)	233 (70.2)	37 (11.1)	0 (0.0)	3.08	.54	สูง

ตารางที่ 4 (ต่อ)

(n = 332)

ความสำเร็จในอาชีพ	เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อย ที่สุด	— X	S.D.	ระดับ
15. ผู้ร่วมงานมีความเชื่อมั่นในตัว ท่าน	74 (22.3)	250 (75.3)	8 (2.4)	0 (0.0)	3.20	.45	สูง
16. ท่านได้รับการยอมรับจาก เพื่อนร่วมงาน	87 (26.2)	229 (69.0)	16 (4.8)	0 (0.0)	3.21	.51	สูง
รวมด้าน					25.44	3.13	สูง
ความสำเร็จด้านการเงิน							
17. ท่านได้รับค่าตอบแทนที่ ยุติธรรมเมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อน ร่วมงาน	35 (10.5)	188 (56.6)	109 (32.8)	0 (0.0)	2.78	.62	ปานกลาง
18. ท่านมีรายได้ที่สูง เมื่อ เปรียบเทียบกับเพื่อนร่วมงานใน ระดับเดียวกัน	38 (11.4)	120 (36.1)	167 (50.3)	7 (2.1)	2.57	.72	ปานกลาง
19. ท่านได้รับค่าตอบแทนที่ เหมาะสมกับความรู้ความสามารถ	35 (10.5)	171 (51.5)	125 (37.7)	1 (0.3)	2.72	.64	ปานกลาง
20. ท่านมีความพึงพอใจใน ค่าตอบแทนที่ได้รับ เมื่อเทียบจาก การทุ่มเทในการทำงานของท่าน	46 (13.9)	179 (53.9)	106 (31.9)	1 (0.3)	2.81	.66	ปานกลาง
21. ท่านคิดว่าท่านได้รับ ค่าตอบแทนมากเพียงพอกับ ผลงานที่ท่านทำ	41 (12.3)	166 (50.0)	122 (36.7)	3 (0.9)	2.74	.67	ปานกลาง
22. ท่านได้รับค่าตอบแทนที่ เหมาะสมกับคุณค่าของงาน	32 (9.6)	177 (53.3)	122 (36.7)	1 (0.3)	2.72	.63	ปานกลาง

ตารางที่ 4 (ต่อ)

(n = 332)

ความสำเร็จในอาชีพ	เป็น	เป็น	เป็น	เป็น	— X	S.D.	ระดับ
	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด			
23. ท่านมีรายได้ที่สูง เมื่อ เปรียบเทียบกับพนักงานใน องค์กรอื่นๆในระดับเดียวกัน	21 (6.3)	115 (34.6)	190 (57.2)	6 (1.8)	2.45	.64	ปานกลาง
รวมด้าน					18.80	3.67	ปานกลาง
ความสำเร็จตามลำดับขั้น							
24. ท่านได้ก้าวมาถึงตำแหน่ง หน้าที่ที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้	56 (16.9)	196 (59.0)	78 (23.5)	2 (0.6)	2.92	.65	ปานกลาง
25. ท่านได้ก้าวมาถึงเป้าหมายใน งานอาชีพที่ได้ตั้งไว้ภายในเวลาที่ กำหนด	38 (11.4)	178 (53.6)	116 (34.9)	0 (0.0)	2.77	.64	ปานกลาง
26. ท่านพึงพอใจกับตำแหน่ง หน้าที่ในการทำงานของท่านใน ปัจจุบัน	79 (23.8)	204 (61.4)	49 (14.8)	0 (0.0)	3.09	.61	สูง
27. ตำแหน่งงานที่ท่านทำอยู่บอก ถึงความก้าวหน้าและความ รับผิดชอบของท่าน	72 (21.7)	216 (65.1)	40 (12.0)	4 (1.2)	3.07	.61	สูง
28. ท่านพอใจกับงานที่ให้โอกาส ในการเลื่อนตำแหน่ง	46 (13.9)	199 (59.9)	82 (24.7)	5 (1.5)	2.86	.65	ปานกลาง
29. ท่านพึงพอใจกับการเลื่อน ตำแหน่งที่ได้รับ	39 (11.7)	207 (62.3)	81 (24.4)	5 (1.5)	2.84	.63	ปานกลาง
30. ท่านกำลังจะบรรลุเป้าหมาย ทั้งหมดที่ตั้งใจไว้ในอาชีพของ ท่าน	52 (15.7)	211 (63.6)	65 (19.6)	4 (1.2)	2.94	.63	ปานกลาง
รวมด้าน					20.49	3.50	ปานกลาง

ตารางที่ 4 (ต่อ)

(n = 332)

ความสำเร็จในอาชีพ	เป็น	เป็น	เป็น	เป็น	— X	S.D.	ระดับ
	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด			
ความสำเร็จในชีวิต							
31. ท่านมีความสุขกับชีวิต ส่วนตัวของท่าน	154 (46.4)	169 (50.9)	9 (2.7)	0 (0.0)	3.44	.54	สูง
32. ท่านมีความสุขกับการทำ กิจกรรมที่ไม่เกี่ยวกับการทำงาน	123 (37.0)	197 (59.3)	12 (3.6)	0 (0.0)	3.33	.54	สูง
33. ท่านมีความพึงพอใจกับชีวิต โดยรวม	133 (40.1)	190 (57.2)	9 (2.7)	0 (0.0)	3.37	.53	สูง
34. ท่านมีความสุขกับการ ทำงานอดิเรกในยามว่าง	142 (42.8)	184 (55.4)	6 (1.8)	0 (0.0)	3.41	.52	สูง
35. ท่านพึงพอใจในชีวิต ครอบครัวของท่าน	144 (43.4)	164 (49.4)	24 (7.2)	0 (0.0)	3.36	.61	สูง
36. ท่านมีความสุขกับการทำ กิจกรรมทางศาสนาของท่าน	133 (40.1)	179 (53.9)	20 (6.0)	0 (0.0)	3.34	.58	สูง
รวมด้าน					20.26	2.52	สูง
ความสำเร็จในอาชีพโดยรวม					110.62	12.41	สูง

จากตารางที่ 4 พบว่า วุฒิสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีความสำเร็จในอาชีพด้านการ
การทำงานอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 25.64) มีข้อคำถามที่มีค่าสูงสุดและต่ำสุด ได้แก่ ข้อ 8 ท่านรู้สึก
ประสบความสำเร็จและภาคภูมิใจในงานที่ทำ มีค่าสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 3.42) อยู่ในระดับสูง ส่วนข้อ 4
ท่านได้รับการสนับสนุนจากฝ่ายบริหารในงานของท่าน มีค่าต่ำสุด (ค่าเฉลี่ย 2.86) อยู่ในระดับปาน
กลาง

ความสำเร็จในอาชีพ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 25.44) มีข้อ
คำถามที่มีค่าสูงสุดและต่ำสุด ได้แก่ ข้อ 13 ผู้ร่วมงานยอมรับความคิดเห็นของท่าน มีค่าสูงสุด

(ค่าเฉลี่ย 3.24) อยู่ในระดับสูง ส่วนข้อ 12 ผู้บริหารยอมรับความคิดเห็นของท่าน มีค่าต่ำสุด (ค่าเฉลี่ย 3.05) อยู่ในระดับสูง

ความสำเร็จในอาชีพ ด้านการเงินอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 18.80) มีข้อคำถามที่มีค่าสูงสุดและต่ำสุด ได้แก่ ข้อ 20 ท่านมีความพึงพอใจในค่าตอบแทนที่ได้รับ เมื่อเทียบจากการทุ่มเทในการทำงานของท่าน มีค่าสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 2.81) อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนข้อ 23 ท่านมีรายได้ที่สูง เมื่อเปรียบเทียบกับพนักงานในองค์กรอื่นๆในระดับเดียวกัน มีค่าต่ำสุด (ค่าเฉลี่ย 2.45) อยู่ในระดับปานกลาง

ความสำเร็จในอาชีพตามลำดับขั้นอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 20.49) มีข้อคำถามที่มีค่าสูงสุดและต่ำสุด ได้แก่ ข้อ 26 ท่านพึงพอใจกับตำแหน่งหน้าที่ในการทำงานของท่านในปัจจุบัน มีค่าสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 3.09) อยู่ในระดับสูง ส่วนข้อ 25 ท่านได้ก้าวมาถึงเป้าหมายในงานอาชีพที่ได้ตั้งไว้ภายในเวลาที่กำหนด มีค่าต่ำสุด (ค่าเฉลี่ย 2.77) อยู่ในระดับปานกลาง

ความสำเร็จในอาชีพ ด้านความสำเร็จในชีวิตอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 20.26) มีข้อคำถามที่มีค่าสูงสุดและต่ำสุด ได้แก่ ข้อ 31 ท่านมีความสุขกับชีวิตส่วนตัวของท่าน มีค่าสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 3.44) อยู่ในระดับสูง ส่วนข้อ 32 ท่านมีความสุขกับการทำกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวกับการทำงาน มีค่าต่ำสุด (ค่าเฉลี่ย 3.33) อยู่ในระดับสูง

ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการปรับตัวหลังเกษียณ

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปรับตัวหลังเกษียณของวุฒิสภาสาธารณสุข
 สมองที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อ รายด้าน และโดยรวม

(n = 332)

การปรับตัวหลังเกษียณ	เป็น	เป็น	เป็น	เป็น	— X	S.D.	ระดับ
	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด			
ด้านร่างกาย							
1. ท่านเลือกรับประทานอาหาร ครบ 5 หมู่ที่มีประโยชน์ต่อ ร่างกาย	109 (32.8)	177 (53.3)	46 (13.9)	0 (0.0)	3.19	.65	สูง
2. ท่านดื่มน้ำอย่างเพียงพอต่อ ความต้องการในแต่ละวัน	102 (30.7)	195 (58.7)	35 (10.5)	0 (0.0)	3.20	.61	สูง
*3. ท่านมีอาการท้องผูกเป็น ประจำ	6 (1.8)	26 (7.8)	135 (40.7)	165 (49.7)	3.38	.70	สูง
4. ท่านออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นประจำ	69 (20.8)	158 (47.6)	105 (31.6)	0 (0.0)	2.89	.71	ปานกลาง
5. ท่านมีงานอดิเรกที่ทำให้ผ่อนคลาย เป็นประจำ (เช่น การฟัง ดนตรี หรืออ่านหนังสือ หรือดู โทรทัศน์ หรือพบปะสังสรรค์กับ เพื่อน หรืออื่นๆ)	109 (32.8)	189 (56.9)	34 (10.2)	0 (0.0)	3.23	.61	สูง
6. ท่านนอนหลับพักผ่อนอย่าง เพียงพอในแต่ละวัน	74 (22.3)	200 (60.2)	58 (17.5)	0 (0.0)	3.05	.63	สูง
7. ท่านระมัดระวังตนเองไม่ให้ เกิดอุบัติเหตุ	155 (46.7)	175 (52.7)	2 (0.6)	0 (0.0)	3.46	.51	สูง
รวมด้าน					22.40	2.57	สูง

ตารางที่ 5 (ต่อ)

(n = 332)

การปรับตัวหลังเกษียณ	เป็น	เป็น	เป็น	เป็น	— X	S.D.	ระดับ
	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด			
ด้านอัตมโนทัศน์							
8. ท่านรู้สึกว่าร่างกายของท่าน อ่อนคลายดี	68 (20.5)	236 (71.1)	28 (8.4)	0 (0.0)	3.12	.52	สูง
9. ความรู้สึกในเรื่องทางเพศของ ท่านเป็นปกติดี	47 (14.2)	191 (57.5)	92 (27.7)	2 (0.6)	2.85	.65	ปานกลาง
10. ท่านรู้สึกพอใจกับรูปร่างที่ เป็นอยู่ขณะนี้	81 (24.4)	199 (59.9)	52 (15.7)	0 (0.0)	3.09	.62	สูง
11. ท่านพอใจกับผิวพรรณของ ท่าน	68 (20.5)	208 (62.7)	54 (16.3)	2 (0.6)	3.03	.62	สูง
12. ท่านรู้สึกว่าท่านเป็นคนที่ มีความมุ่งมั่น	91 (27.4)	224 (67.5)	17 (5.1)	0 (0.0)	3.22	.52	สูง
13. ท่านอยากจะทำในสิ่งที่ แตกต่างจากผู้อื่น	44 (13.3)	160 (48.2)	116 (34.9)	12 (3.6)	2.71	.73	ปานกลาง
14. ท่านจะเปลี่ยนแปลงตัวเอง หากท่านมีการควบคุมอารมณ์ที่ ไม่ดี	50 (15.1)	205 (61.7)	73 (22.0)	4 (1.2)	2.91	.64	ปานกลาง
15. ท่านปฏิบัติตามหลักธรรม ทางศาสนาอย่างเคร่งครัด	96 (28.9)	207 (62.3)	24 (7.2)	5 (1.5)	3.19	.62	สูง
รวมด้าน					24.12	2.89	สูง
ด้านบทบาทหน้าที่							
16. ท่านยอมรับในบทบาทหน้าที่ ของท่านภายในครอบครัว	122 (36.7)	194 (58.4)	16 (4.8)	0 (0.0)	3.32	.56	สูง
17. ท่านยินดีที่จะเป็นที่ปรึกษา และให้คำแนะนำแก่ผู้อื่น	154 (46.4)	178 (53.6)	0 (0.0)	0 (0.0)	3.46	.49	สูง

ตารางที่ 5 (ต่อ)

(n = 332)

การปรับตัวหลังเกษียณ	เป็น	เป็น	เป็น	เป็น	— X	S.D.	ระดับ
	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด			
18. ท่านเข้าใจความขัดแย้งทาง ความคิดกับเพื่อนร่วมงาน	79 (23.8)	220 (66.3)	33 (9.9)	0 (0.0)	3.14	.56	สูง
19. ท่านเตรียมใจยอมรับการ เปลี่ยนแปลงในตำแหน่งหน้าที่ เพื่อให้งานบรรลุผลสำเร็จ	103 (31.0)	206 (62.0)	23 (6.9)	0 (0.0)	3.24	.56	สูง
20. ท่านเต็มใจเข้าร่วมกิจกรรม ต่างๆที่จัดขึ้นในธนาคารสมอง	147 (44.3)	171 (51.5)	14 (4.2)	0 (0.0)	3.40	.57	สูง
21. ท่านให้ความร่วมมือใน กิจกรรมต่างๆ ของธนาคารสมอง	137 (41.3)	178 (53.6)	17 (5.1)	0 (0.0)	3.36	.57	สูง
22. ท่านเข้าใจบทบาทและหน้าที่ ของการเป็นสมาชิกธนาคารสมอง อย่างชัดเจน	116 (34.9)	192 (57.8)	23 (6.9)	1 (0.3)	3.27	.59	สูง
23. ท่านมีความผูกพันกับงานที่ ได้รับมอบหมาย	115 (34.6)	195 (58.7)	22 (6.6)	0 (0.0)	3.28	.57	สูง
24. ท่านปรับเปลี่ยนบทบาทใน การทำงานเพื่อให้งานบรรลุ เป้าหมาย	100 (30.1)	202 (60.8)	30 (9.0)	0 (0.0)	3.21	.59	สูง
รวมด้าน					29.69	3.47	สูง
ด้านการพึ่งพาระหว่างกัน							
25. ท่านให้ความรักแก่คนใน ครอบครัว เพื่อให้ได้รับความรัก ตอบแทนด้วย	115 (34.6)	191 (57.5)	18 (5.4)	8 (2.4)	3.24	.66	สูง
26. ท่านสามารถปรับตัวเข้ากับ เพื่อนในธนาคารสมองได้ง่าย	72 (21.7)	223 (67.2)	37 (11.1)	0 (0.0)	3.11	.56	สูง

ตารางที่ 5 (ต่อ)

(n = 332)

การปรับตัวหลังเกษียณ	เป็น	เป็น	เป็น	เป็น	— X	S.D.	ระดับ
	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด			
27. ท่านอุทิศเวลาให้กับงานที่ รับผิดชอบเพื่อพัฒนาตนเองอยู่ เสมอ	105 (31.6)	208 (62.7)	19 (5.7)	0 (0.0)	3.26	.55	สูง
28. ท่านให้เกียรติเพื่อนร่วมงาน	142 (42.8)	188 (56.6)	2 (0.6)	0 (0.0)	3.42	.50	สูง
29. ท่านมีความผูกพันกับองค์กร (หรือธนาคารสมอง) ที่ท่าน ทำงานอยู่	100 (30.1)	193 (58.1)	35 (10.5)	4 (1.2)	3.17	.65	สูง
30. ท่านมีความสุขเมื่อได้ ช่วยเหลือผู้อื่น	168 (50.6)	164 (49.4)	0 (0.0)	0 (0.0)	3.51	.50	สูง
31. ท่านเต็มใจที่จะสละสิ่งของ หรือเงินทองเพื่อสาธารณกุศล	105 (31.6)	217 (65.4)	10 (3.0)	0 (0.0)	3.29	.51	สูง
32. ท่านและเพื่อนยังคง ติดต่อสื่อสารหรือคอยช่วยเหลือ เกื้อกูลกัน	106 (31.9)	195 (58.7)	27 (8.1)	4 (1.2)	3.21	.63	สูง
รวมด้าน					26.21	3.21	สูง
การปรับตัวหลังเกษียณโดยรวม					102.42	10.06	สูง

หมายเหตุ: เครื่องหมาย * หมายถึง ข้อคำถามเชิงลบ

จากตารางที่ 5 พบว่า วุฒิสมาชิกธนาคารสมองที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัวหลังเกษียณด้านร่างกายอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 22.40) มีข้อคำถามที่มีค่าสูงสุดและต่ำสุด ได้แก่ ข้อ 7 ท่านระมัดระวังตนเองไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ มีค่าสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 3.46) อยู่ในระดับสูง ส่วนข้อ 4 ท่านออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นประจำ มีค่าต่ำสุด (ค่าเฉลี่ย 2.89) อยู่ในระดับปานกลาง

การปรับตัวหลังเกษียณด้านอัตมโนทัศน์อยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 24.12) มีข้อความที่มีค่าสูงสุดและต่ำสุด ได้แก่ ข้อ 12 ท่านรู้สึกว่าคุณเป็นคนที่มีความมุ่งมั่น มีค่าสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 3.22) อยู่ในระดับสูง ส่วนข้อ 13 ท่านอยากจะทำในสิ่งที่แตกต่างจากผู้อื่นมีค่าต่ำสุด (ค่าเฉลี่ย 2.71) อยู่ในระดับปานกลาง

การปรับตัวหลังเกษียณด้านบทบาทหน้าที่อยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 29.69) มีข้อความที่มีค่าสูงสุดและต่ำสุด ได้แก่ ข้อ 17 ท่านยินดีที่จะเป็นที่ปรึกษาและให้คำแนะนำแก่ผู้อื่น มีค่าสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 3.46) อยู่ในระดับสูง ส่วนข้อ 18 ท่านเข้าใจความขัดแย้งทางความคิดกับเพื่อนร่วมงาน มีค่าต่ำสุด (ค่าเฉลี่ย 3.14) อยู่ในระดับสูง

การปรับตัวหลังเกษียณด้านการพึ่งพาระหว่างกันอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 26.21) มีข้อความที่มีค่าสูงสุดและต่ำสุด ได้แก่ ข้อ 30 ท่านมีความสุขเมื่อได้ช่วยเหลือผู้อื่น มีค่าสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 3.51) อยู่ในระดับสูง ส่วนข้อ 26 ท่านสามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนในธนาคารสมองได้ง่าย มีค่าต่ำสุด (ค่าเฉลี่ย 3.11) อยู่ในระดับสูง

ส่วนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกธนาคารสมองที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายข้อ และโดยรวม

(n = 332)

ความพึงพอใจในชีวิต	เป็น	เป็น	เป็น	เป็น	— X	S.D.	ระดับ
	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด			
1. เมื่ออายุมากขึ้น สิ่งต่างๆ เหมือนจะดีกว่าที่ท่านเคยคิดไว้	68 (20.5)	189 (56.9)	72 (21.7)	3 (0.9)	2.97	.67	ปานกลาง
2. ท่านได้รับสิ่งดีๆที่บังเอิญ เกิดขึ้นในชีวิตมากกว่าคนอื่นๆที่ ท่านรู้จัก	50 (15.1)	210 (63.3)	70 (21.1)	2 (0.6)	2.93	.61	ปานกลาง

ตารางที่ 6 (ต่อ)

(n = 332)

ความพึงพอใจในชีวิต	เป็น	เป็น	เป็น	เป็น	— X	S.D.	ระดับ
	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด			
*3. ปัจจุบันนี้เป็นเวลาที่น่าเบื่อ ที่สุดในชีวิตของท่าน	2 (0.6)	18 (5.4)	138 (41.6)	174 (52.4)	3.46	.62	สูง
4. ท่านรู้สึกมีความสุขเหมือนเมื่อ ตอนที่อายุน้อยกว่า	41 (12.3)	195 (58.7)	89 (26.8)	7 (2.1)	2.81	.66	ปานกลาง
*5. ชีวิตของท่านน่าจะเป็นสุขได้ มากกว่าที่เป็นอยู่เวลานี้	12 (3.6)	119 (35.8)	165 (49.7)	36 (10.8)	2.68	.71	ปานกลาง
6. ปัจจุบันนี้เป็นเวลาที่ดีที่สุด ในชีวิตของท่าน	76 (22.9)	209 (63.0)	45 (13.6)	2 (0.6)	3.08	.61	สูง
*7. สิ่งที่ท่านทำส่วนมากซ้ำซาก น่าเบื่อหน่าย	0 (0.0)	33 (9.9)	176 (53.0)	123 (37.0)	3.27	.63	สูง
8. ท่านหวังที่จะมีสิ่งน่าสนใจและ ชอบใจเกิดขึ้นกับท่านในอนาคต	52 (15.7)	190 (57.2)	71 (21.4)	19 (5.7)	2.83	.75	ปานกลาง
9. สิ่งต่างๆที่ท่านทำยังคงเป็นสิ่ง ที่น่าสนใจเหมือนเช่นเคย	70 (21.1)	218 (65.7)	42 (12.7)	2 (0.6)	3.07	.59	สูง
*10. ท่านรู้สึกว่าตัวเองแก่เฒ่า และค่อนข้างอ่อนแรง	12 (3.6)	75 (22.6)	172 (51.8)	73 (22.0)	2.92	.76	ปานกลาง
11. ท่านรู้สึกว่าตัวเองแก่เฒ่า แต่ ท่านก็ไม่รู้สึกเดือดย้อน	77 (23.2)	210 (63.3)	41 (12.3)	4 (1.2)	3.08	.63	สูง
12. เมื่อท่านนึกถึงความหลัง ท่าน รู้สึกค่อนข้างพอใจกับมัน	55 (16.6)	199 (59.9)	70 (21.1)	8 (2.4)	2.91	.68	ปานกลาง
13. ท่านจะไม่เปลี่ยนแปลงชีวิต ในอดีตของท่าน แม้ว่าท่านจะ เปลี่ยนได้	54 (16.3)	178 (53.6)	85 (25.6)	15 (4.5)	2.82	.75	ปานกลาง

ตารางที่ 6 (ต่อ)

(n = 332)

ความพึงพอใจในชีวิต	เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อย ที่สุด	— X	S.D.	ระดับ
*14. เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น ในวัยเดียวกัน ท่านได้ตัดสินใจ อย่างโง่ๆในชีวิตมากมาย	4 (1.2)	38 (11.4)	179 (53.9)	111 (33.4)	3.20	.67	สูง
15. เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นใน วัยเดียวกัน ท่านยังมีอุปนิสัยที่ดี อยู่	65 (19.6)	237 (71.4)	30 (9.0)	0 (0.0)	3.11	.52	สูง
16. ท่านทำแผนสำหรับสิ่งที่ท่าน จะทำในอีก 1 เดือนหรือ 1 ปีนับ จากนี้	57 (17.2)	174 (52.4)	88 (26.5)	13 (3.9)	2.83	.75	ปานกลาง
*17. เมื่อท่านนึกถึงความหลังใน ชีวิตของท่าน ท่านไม่ได้รับสิ่ง สำคัญๆส่วนมากที่อยากได้	6 (1.8)	71 (21.4)	190 (57.2)	65 (19.6)	2.95	.69	ปานกลาง
*18. เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น แล้ว ท่านอยู่ในภาวะตกต่ำบ่อยๆ กว่าคนอื่น	37 (11.1)	179 (53.9)	116 (34.9)	0 (0.0)	3.24	.63	สูง
19. ท่านได้อะไรๆจากที่ท่านหวัง ในชีวิตค่อนข้างมาก	53 (16.0)	218 (65.7)	57 (17.2)	4 (1.2)	2.96	.61	ปานกลาง
*20. ใครจะว่าอย่างไรก็ตาม ท่าน รู้สึกว่าคุณค่าไปจำนวนมาก กำลังตกต่ำลง ไม่ใช่ดีขึ้น	15 (4.5)	90 (27.1)	153 (46.1)	74 (22.3)	2.86	.81	ปานกลาง
ความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม					59.97	5.90	ปานกลาง

หมายเหตุ: เครื่องหมาย * หมายถึง ข้อคำถามเชิงลบ

จากตารางที่ 6 พบว่า วุฒิสภาคารสมองที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในชีวิต โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 59.97) มีข้อคำถามความพึงพอใจในชีวิตทางบวกที่มีค่าสูงสุดและต่ำสุด ได้แก่ ข้อ 15 เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นในวัยเดียวกัน ท่านยังมีรูปลักษณ์ที่ดีอยู่ มีค่าสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 3.11) อยู่ในระดับสูง ส่วนข้อ 4 ท่านรู้สึกมีความสุขเหมือนเมื่อตอนที่อายุน้อยกว่า มีค่าต่ำสุด (ค่าเฉลี่ย 2.81) อยู่ในระดับปานกลาง และมีข้อคำถามความพึงพอใจในชีวิตทางลบที่มีค่าสูงสุดและต่ำสุด ได้แก่ ข้อ 3 ปัจจุบันนี้เป็นเวลาที่น่าเบื่อที่สุดในชีวิตของท่าน มีค่าสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 3.46) อยู่ในระดับสูง ส่วนข้อ 5 ชีวิตของท่านน่าจะเป็นสุขได้มากกว่าที่เป็นอยู่เวลานี้มีค่าต่ำสุด (ค่าเฉลี่ย 2.68) อยู่ในระดับปานกลาง

ส่วนที่ 6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 วุฒิสภาคารสมอง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน โดยแยกเป็นสมมติฐานย่อยได้ ดังนี้

สมมติฐานที่ 1.1 วุฒิสภาคารสมองที่มีเพศแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน

ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสภาคารสมอง จำแนกตามเพศ

(n = 332)

เพศ	จำนวน	\bar{X}	S.D	t	p
ชาย	162	59.37	5.50	-1.804	.072
หญิง	170	60.54	6.22		

จากตารางที่ 7 พบว่า วุฒิสภาคารสมองที่มีเพศแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน โดยที่วุฒิสภาคารสมองเพศหญิง (ค่าเฉลี่ย 60.54) มีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าวุฒิสภาคารสมองเพศชาย (ค่าเฉลี่ย 59.37)

สมมติฐานที่ 1.2 วุฒิสภาคารสมองที่มีอายุแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน

ตารางที่ 8 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสภาคารสมอง จำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน	\bar{X}	S.D	t	p
ต่ำกว่า 70 ปี	221	59.69	5.86	-1.217	.225
70 ปีขึ้นไป	111	60.52	5.96		

(n = 332)

จากตารางที่ 8 พบว่า วุฒิสภาคารสมองที่มีอายุแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน โดยวุฒิสภาคารสมองที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไป (ค่าเฉลี่ย 60.52) มีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าวุฒิสภาคารสมองที่มีอายุต่ำกว่า 70 ปี (ค่าเฉลี่ย 59.69)

สมมติฐานที่ 1.3 วุฒิสภาคารสมองที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน

ตารางที่ 9 จำนวน ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสภาคารสมอง จำแนกตามสถานภาพสมรส

สถานภาพสมรส	จำนวน	\bar{X}	S.D
โสด	63	60.08	6.68
คู่สมรส	228	59.74	5.36
หย่าร้าง หม้าย หรือ แยกกันอยู่	41	61.07	7.36
รวม	332	59.97	5.90

(n = 332)

จากตารางที่ 9 พบว่า วุฒิสภาคารสมองที่มีสถานภาพหย่าร้าง หม้าย หรือแยกกันอยู่ มีความพึงพอใจในชีวิตสูงที่สุด (ค่าเฉลี่ย 61.07) รองลงมา คือ วุฒิสภาคารสมองที่มีสถานภาพ

โสด (ค่าเฉลี่ย 60.08) และวุฒิสาธนาการสมอที่มีสถานภาพคู่สมรส (ค่าเฉลี่ย 59.74) ตามลำดับ

ตารางที่ 10 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสา
ธนาการสมอ จำแนกตามสถานภาพสมรส

(n = 332)

แหล่งความ แปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	63.04	31.52	.904	.406
ภายในกลุ่ม	329	11465.59	34.85		
รวม	331	11528.63			

จากตารางที่ 10 พบว่า วุฒิสาธนาการสมอที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีความพึง
พอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.4 วุฒิสาธนาการสมอที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความพึงพอใจใน
ชีวิตแตกต่างกัน

ตารางที่ 11 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสา
ธนาการสมอ จำแนกตามระดับการศึกษา

(n = 332)

ระดับการศึกษา	จำนวน	X	S.D	t	p
ต่ำกว่าปริญญาตรี และ ปริญญาตรี	205	59.60	5.64	-1.422	.156
สูงกว่าปริญญาตรี	127	60.55	6.27		

จากตารางที่ 11 พบว่า วุฒิสาธนาการสมอที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความพึง
พอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน โดยวุฒิสาธนาการสมอที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี
(ค่าเฉลี่ย 60.55) มีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าวุฒิสาธนาการสมอที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า
ปริญญาตรี และปริญญาตรี (ค่าเฉลี่ย 59.60)

สมมติฐานที่ 1.5 วุฒิสภาธนาคารสมองที่มีอาชีพก่อนเกษียณแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน

ตารางที่ 12 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสภาธนาคารสมอง จำแนกตามอาชีพก่อนเกษียณ

อาชีพก่อนเกษียณ	จำนวน	\bar{X}	S.D	t	p
รับราชการ	258	60.09	5.94	.704	.482
อาชีพอื่น	74	59.54	5.76		

(n = 332)

จากตารางที่ 12 พบว่า วุฒิสภาธนาคารสมองที่มีอาชีพก่อนเกษียณแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน โดยวุฒิสภาธนาคารสมองที่มีอาชีพรับราชการ (ค่าเฉลี่ย 60.09) มีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าวุฒิสภาธนาคารสมองที่มีอาชีพอื่น (ค่าเฉลี่ย 59.54)

สมมติฐานที่ 1.6 วุฒิสภาธนาคารสมองที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน

ตารางที่ 13 จำนวน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสภาธนาคารสมอง จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	จำนวน	\bar{X}	S.D
ต่ำกว่า 20,000 บาท	156	59.94	5.99
20,001-30,000 บาท	108	59.91	5.58
30,001 บาทขึ้นไป	68	60.12	6.25
รวม	332	59.97	5.90

(n = 332)

จากตารางที่ 13 พบว่า วุฒิสภาธนาคารสมองที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 30,001 บาทขึ้นไป มีความพึงพอใจในชีวิตสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 60.12) รองลงมา คือ วุฒิสภาธนาคารสมองที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 20,000 บาท (ค่าเฉลี่ย 59.94) และวุฒิสภาธนาคารสมองที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

20,001-30,000 บาท (ค่าเฉลี่ย 59.91) ตามลำดับ

ตารางที่ 14 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสภา
ธนาการสมอง จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

(n = 332)

แหล่งความ แปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	2.02	1.01	.029	.972
ภายในกลุ่ม	329	11526.61	35.03		
รวม	331	11528.63			

จากตารางที่ 14 พบว่า วุฒิสภาธนาการสมองที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกัน มีความ
พึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.7 วุฒิสภาธนาการสมองที่มีระยะเวลาของการเกษียณแตกต่างกัน มีความ
พึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน

ตารางที่ 15 จำนวน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสภา
ธนาการสมอง จำแนกตามระยะเวลาของการเกษียณ

(n = 332)

ระยะเวลาของการเกษียณ	จำนวน	\bar{X}	S.D
1-5 ปี	142	59.94	5.94
6-10 ปี	106	59.56	5.89
11 ปีขึ้นไป	84	60.54	5.85
รวม	332	59.97	5.90

จากตารางที่ 15 พบว่า วุฒิสภาธนาการสมองที่มีระยะเวลาของการเกษียณ 11 ปีขึ้นไป มี
ความพึงพอใจในชีวิตสูงที่สุด (ค่าเฉลี่ย 60.54) รองลงมา คือ วุฒิสภาธนาการสมองที่มีระยะเวลา
ของการเกษียณ 1-5 ปี (ค่าเฉลี่ย 59.94) และวุฒิสภาธนาการสมองที่มีระยะเวลาของการเกษียณ

6-10 ปี (ค่าเฉลี่ย 59.56) ตามลำดับ

ตารางที่ 16 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสา
ธนาการสมอง จำแนกตามระยะเวลาของการเกษียณ

(n = 332)

แหล่งความ แปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	45.15	22.57	.647	.524
ภายในกลุ่ม	329	11483.48	34.90		
รวม	331	11528.63			

จากตารางที่ 16 พบว่า วุฒิสาธนาการสมองที่มีระยะเวลาของการเกษียณแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.8 วุฒิสาธนาการสมองที่มีภาวะสุขภาพแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน

ตารางที่ 17 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสา
ธนาการสมอง จำแนกตามภาวะสุขภาพ

(n = 332)

ภาวะสุขภาพ	จำนวน	X	S.D	t	p
ไม่มีโรคประจำตัว	150	60.48	6.69	1.405	.161
มีโรคประจำตัว	182	59.54	5.13		

จากตารางที่ 17 พบว่า วุฒิสาธนาการสมองที่มีภาวะสุขภาพแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน โดยที่วุฒิสาธนาการสมองที่ไม่มีโรคประจำตัว (ค่าเฉลี่ย 60.48) มีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าวุฒิสาธนาการสมองที่มีโรคประจำตัว (ค่าเฉลี่ย 59.54)

สมมติฐานที่ 1.9 วุฒิสาหรณาการสมองที่มีลักษณะการอยู่อาศัยแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน

ตารางที่ 18 จำนวน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสาหรณาการสมอง จำแนกตามลักษณะการอยู่อาศัย

(n = 332)

ลักษณะการอยู่อาศัย	จำนวน	\bar{X}	S.D
อยู่กับภรรยา หรือสามี และลูก	262	59.96	5.50
อยู่กับเครือญาติ	49	59.73	6.73
อยู่กับผู้อื่นที่ไม่ใช่ครอบครัวหรือญาติ หรืออยู่คนเดียว	21	60.62	8.47
รวม	332	59.97	5.90

จากตารางที่ 18 พบว่า วุฒิสาหรณาการสมองที่อยู่กับผู้อื่นที่ไม่ใช่ครอบครัวหรือญาติ หรืออยู่คนเดียว มีความพึงพอใจในชีวิตสูงที่สุด (ค่าเฉลี่ย 60.62) รองลงมา คือ วุฒิสาหรณาการสมองที่อยู่อยู่กับภรรยา หรือสามี และลูก (ค่าเฉลี่ย 59.96) และวุฒิสาหรณาการสมองที่กับเครือญาติ (ค่าเฉลี่ย 59.73) ตามลำดับ

ตารางที่ 19 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสาหรณาการสมอง จำแนกตามลักษณะการอยู่อาศัย

(n = 332)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	11.59	5.79	.166	.847
ภายในกลุ่ม	329	11517.04	35.00		
รวม	331	11528.63			

จากตารางที่ 19 พบว่า วุฒิสาหรณาการสมองที่มีลักษณะการอยู่อาศัยแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.10 วุฒิสถาสนาคารสมองที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน

ความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่มีการนำมาวิเคราะห์เปรียบเทียบ เนื่องจากวุฒิสถาสนาคารสมองที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์ที่อบอุ่น มีจำนวน 317 คน คิดเป็นร้อยละ 95.5 และมีความสัมพันธ์ที่ไม่ค่อยอบอุ่น มีจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 4.5 ซึ่งมีจำนวนน้อย ไม่สามารถนำมาเปรียบเทียบให้มึนัยสำคัญทางสถิติได้

สมมติฐานที่ 2 การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสถาสนาคารสมอง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ตารางที่ 20 ความสัมพันธ์ระหว่างการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลรายด้านและโดยรวม กับความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสถาสนาคารสมอง

(n = 332)

การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล/ความพึงพอใจในชีวิต	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	p
ด้านเนื้อหาของเป้าหมาย	.451***	.000
ด้านการประเมินเป้าหมายของบุคคล	.445***	.000
ด้านการประเมินเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง	.432***	.000
การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลโดยรวม	.561***	.000

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 20 พบว่า การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสถาสนาคารสมอง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 โดยมีความสัมพันธ์ทางบวก แสดงว่า เมื่อวุฒิสถาสนาคารสมองมีการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลทั้ง 3 ด้านในระดับสูง จะทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตสูงด้วย

สมมติฐานที่ 3 ความสำเร็จในอาชีพมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสภา
 ราชการสมอ ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ตารางที่ 21 ความสัมพันธ์ระหว่างความสำเร็จในอาชีพรายด้านและโดยรวม กับความพึงพอใจใน
 ชีวิตของวุฒิสภาราชการสมอ

(n = 332)

ความสำเร็จในอาชีพ/ความพึงพอใจในชีวิต	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	p
ความสำเร็จด้านการทำงาน	.515***	.000
ความสำเร็จด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	.416***	.000
ความสำเร็จด้านการเงิน	.444***	.000
ความสำเร็จตามลำดับขั้น	.520***	.000
ความสำเร็จในชีวิต	.512***	.000
ความสำเร็จในอาชีพโดยรวม	.615***	.000

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 21 พบว่า ความสำเร็จในอาชีพมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของ
 วุฒิสภาราชการสมอ ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
 0.001 โดยมีความสัมพันธ์ทางบวก แสดงว่า เมื่อวุฒิสภาราชการสมอมีความสำเร็จในอาชีพทั้ง
 5 ด้านในระดับสูง จะทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตสูงด้วย

สมมติฐานที่ 4 การปรับตัวหลังเกษียณมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิ
อาสาสมัครสมอง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ตารางที่ 22 ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวหลังเกษียณรายด้านและโดยรวม กับความพึงพอใจ
ในชีวิตของวุฒิอาสาสมัครสมอง

(n = 332)

การปรับตัวหลังเกษียณ/ความพึงพอใจในชีวิต	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์	
	(r)	p
การปรับตัวด้านร่างกาย	.416***	.000
การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์	.459***	.000
การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่	.530***	.000
การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน	.539***	.000
การปรับตัวเข้าสู่การเกษียณอายุโดยรวม	.594***	.000

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 22 พบว่า การปรับตัวหลังเกษียณมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต
ของวุฒิอาสาสมัครสมอง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ 0.001 โดยมีความสัมพันธ์ทางบวก แสดงว่า เมื่อวุฒิอาสาสมัครสมองมีการปรับตัวหลัง
เกษียณทั้ง 4 ด้านในระดับสูง จะทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตสูงด้วย

สมมติฐานที่ 5 การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ และการปรับตัวหลัง
เกษียณสามารถร่วมกันทำนายความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิอาสาสมัครสมอง ในเขต
กรุงเทพมหานครและปริมณฑล ได้

การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่ออธิบายตัวแปรทำนาย
ความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิอาสาสมัครสมอง โดยใช้การวิเคราะห์ (Stepwise Multiple
Regression Analysis) และอธิบายรูปแบบสมการพยากรณ์ ซึ่งสามารถแสดงได้ตามตาราง ดังนี้

ตารางที่ 23 ผลการวิเคราะห์ความถดถอยพหุคูณวิธี Stepwise Method ในการทำนายความพึงพอใจ
ในชีวิตของวุฒิสมาชิกการเมือง

(n = 332)

ลำดับที่	ตัวแปร	R	R ²	Adjusted R ²	R ² Change	F
1	ความสำเร็จในอาชีพ	0.615	0.379	0.377	0.379	201.009***
2	การปรับตัวหลัง เกษียณ	0.659	0.434	0.430	0.055	126.022***
3	การตั้งเป้าหมายส่วน บุคคล	0.665	0.442	0.437	0.008	86.577***

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 23 พบว่า ความสำเร็จในอาชีพเป็นตัวแปรแรกที่สามารถพยากรณ์ความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการเมืองได้ ต่อมาเป็นการปรับตัวหลังเกษียณ และการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ตามลำดับ มีค่าสัมประสิทธิ์พหุคูณเป็น 0.665 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 และสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการเมืองได้ร้อยละ 44.2 โดยตัวแปรทั้ง 3 ตัวสามารถร่วมกันทำนายความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการเมืองที่เป็นกลุ่มตัวอย่างได้ดังนี้

ตัวแปรทำนายลำดับที่ 1 คือ ความสำเร็จในอาชีพ เป็นตัวแปรทำนายที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการเมืองที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด มีค่าสัมประสิทธิ์การตัดสินใจเท่ากับ 0.379 ($R^2 = 0.379$) สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการเมืองที่เป็น กลุ่มตัวอย่างได้ร้อยละ 37.90 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

ตัวแปรทำนายลำดับที่ 2 คือ การปรับตัวหลังเกษียณ เมื่อเข้าสู่สมการทำให้ได้ค่าสัมประสิทธิ์การตัดสินใจเพิ่มขึ้นอีก 0.055 ($R^2 \text{ change} = 0.055$) สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการเมืองที่เป็นกลุ่มตัวอย่างร่วมกับตัวแปรทำนายลำดับที่ 1 ได้ร้อยละ 43.40 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

ตัวแปรทำนายลำดับที่ 3 คือ การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล เมื่อเข้าสู่สมการทำให้ได้ค่าสัมประสิทธิ์การตัดสินใจเพิ่มขึ้นอีก 0.008 ($R^2 \text{ change} = 0.008$) สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการสมองที่เป็นกลุ่มตัวอย่างร่วมกับตัวแปรทำนายลำดับที่ 1 และตัวแปรทำนายลำดับที่ 2 ได้ร้อยละ 44.20 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

ตารางที่ 24 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนายความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการสมองที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในรูปคะแนนดิบ (b) และในรูปคะแนนมาตรฐาน (Beta)

(n = 332)

ตัวแปรทำนาย	b	SEb	Beta	t
ความสำเร็จในอาชีพ	0.151	0.032	0.317	4.758***
การปรับตัวหลังเกษียณ	0.166	0.035	0.283	4.741***
การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล	0.117	0.054	0.140	2.188***
ค่าคงที่ (Constant)	17.668	2.763	-	6.396

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 24 ผลการวิเคราะห์ความสามารถในการทำนายความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการสมองที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ความสำเร็จในอาชีพ การปรับตัวหลังเกษียณ และการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล มีความสัมพันธ์แบบพหุกับความพึงพอใจในชีวิต เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยพหุคูณ พบว่า ความสำเร็จในอาชีพ สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการสมองได้สูงสุด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยในรูปคะแนนดิบ (b) เท่ากับ 0.151 และมีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยในรูปคะแนนมาตรฐาน (Beta) เท่ากับ 0.317 รองลงมา คือ การปรับตัวหลังเกษียณ สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการสมอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยในรูปคะแนนดิบ (b) เท่ากับ 0.166 และมีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยในรูปคะแนนมาตรฐาน (Beta) เท่ากับ 0.283 และการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการสมอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยในรูปคะแนนดิบ (b) เท่ากับ 0.117 และมีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยในรูปคะแนนมาตรฐาน (Beta) เท่ากับ 0.140

โดยสามารถเขียนสมการถดถอย ได้ดังนี้

1. สมการถดถอยในรูปคะแนนดิบ

ความพึงพอใจในชีวิต = 17.668 (Constant) + 0.151(ความสำเร็จในอาชีพ) + 0.166 (การปรับตัวหลังเกษียณ) + 0.117 (การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล)

2. สมการถดถอยในรูปคะแนนมาตรฐาน

ความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการเมือง = 0.317 (ความสำเร็จในอาชีพ) + 0.283 (การปรับตัวหลังเกษียณ) + 0.140 (การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล)

สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 5 ได้ว่า ตัวแปรจากความสำเร็จในอาชีพ การปรับตัวหลังเกษียณ และการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล สามารถร่วมกันทำนายความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการเมืองที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ได้ร้อยละ 44.20 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ซึ่งสามารถทำนายได้ดีกว่าตัวแปรใดตัวแปรหนึ่งเพียงตัวแปรเดียว ดังนั้น การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ และการปรับตัวเข้าสู่การเกษียณอายุ สามารถร่วมกันทำนายความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการเมือง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลได้

ข้อวิจารณ์

ในการวิจารณ์ผลวิจัย ผู้วิจัยได้แบ่งเนื้อหาออกเป็น 6 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การปรับตัวหลังเกษียณ ความพึงพอใจในชีวิต และผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

ผลการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า วุฒิสมาชิกการเมือง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 51.2) ส่วนใหญ่มีอายุต่ำกว่า

70 ปี (ร้อยละ 66.6) สถานภาพสมรส สมรส (ร้อยละ 68.7) ระดับการศึกษาส่วนใหญ่มีการศึกษาในระดับต่ำกว่าปริญญาตรี และปริญญาตรี (ร้อยละ 61.7) อาชีพก่อนเกษียณส่วนใหญ่มีอาชีพรับราชการ (ร้อยละ 77.7) รายได้เฉลี่ยต่อเดือนส่วนใหญ่มีรายได้ต่ำกว่า 20,000 บาท (ร้อยละ 47.0) เกษียณอายุมาแล้ว 1-5 ปี (ร้อยละ 42.8) ภาวะสุขภาพมีโรคประจำตัว (ร้อยละ 54.8) ลักษณะการอยู่อาศัยส่วนใหญ่อยู่กับภรรยา หรือสามี และลูก (ร้อยละ 78.9) และความสัมพันธ์ในครอบครัวมีความอบอุ่น (ร้อยละ 95.5)

2. การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล

ผลการศึกษาการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล พบว่า วุฒิสมาชิกการเมืองที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลโดยรวม อยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 73.58) มีการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลด้านเนื้อหาของเป้าหมายโดยรวมอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 24.80) วุฒิสมาชิกการเมืองส่วนใหญ่บรรลุเป้าหมายที่จะทำให้ครอบครัวมีความสุขมากกว่าสิ่งอื่น สอดคล้องกับการศึกษาของ Little *et al.* (2007) กล่าวว่า เนื้อหาของเป้าหมายจะมีความเกี่ยวข้องกับบุตรหลานและครอบครัว ที่สะท้อนให้เห็นถึงพัฒนาการ การดูแลรักษา และความมั่นคง มีการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลด้านการประเมินเป้าหมายของบุคคลโดยรวมอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 24.05) โดยวุฒิสมาชิกการเมืองประเมินประสิทธิภาพความเชี่ยวชาญในงานเฉพาะด้านว่าอยู่ในระดับดี สอดคล้องกับการศึกษาของ Locke and Latham (1990) ที่กล่าวว่า เป้าหมายเป็นสิ่งที่บุคคลพยายามอย่างมีสติที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ และให้ความสนใจเป็นพิเศษ และการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลด้านการประเมินเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงโดยรวมอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 24.73) โดยมีการประเมินว่าได้ทำงานเพื่อช่วยเหลือสังคมได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับการศึกษาของ Franciska Krings *et al.* (2008) ที่พบว่า กระบวนการติดตามเป้าหมายมีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิต มีการเปลี่ยนแปลงการแบ่งปันทางสังคมตามเป้าหมายซึ่งมีผลโดยตรงต่อความพึงพอใจในชีวิตของช่วงวัยที่อายุสูงที่สุด

3. ความสำเร็จในอาชีพ

ผลการศึกษาความสำเร็จในอาชีพ พบว่า วุฒิสมาชิกการเมืองที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีความสำเร็จในอาชีพโดยรวม อยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 110.62) มีความสำเร็จด้านการทำงานอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 25.64) โดยรู้สึกประสบความสำเร็จและภาคภูมิใจในงานที่ทำ (ค่าเฉลี่ย 3.42) มีความสำเร็จด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 25.44) โดยผู้ร่วมงานยอมรับ

ความคิดเห็นของตนเอง มีค่าสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 3.24) มีความสำเร็จด้านการเงินอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 18.80) โดยมีความพึงพอใจในค่าตอบแทนที่ได้รับ เมื่อเทียบจากการทุ่มเทในการทำงาน มีค่าสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 2.81) มีความสำเร็จตามลำดับขั้นอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 20.49) โดยมีความพึงพอใจกับตำแหน่งหน้าที่ในการทำงานในปัจจุบัน มีค่าสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 3.09) มีความสำเร็จในชีวิตอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 20.26) โดยมีความสุขกับชีวิตส่วนตัว มีค่าสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 3.44) สอดคล้องกับ Gattiker and Larwood (1986) ที่กล่าวว่าความสำเร็จในอาชีพเป็นการที่บุคคลพิจารณาถึงความสำเร็จในการทำงานที่เกิดขึ้นจากภายนอก เช่น ค่าตอบแทน การเลื่อนตำแหน่ง และเกิดขึ้นจากความ รู้สึกภายใน เช่น ความพึงพอใจในความก้าวหน้าขององค์กร และการได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมงาน

4. การปรับตัวหลังเกษียณ

ผลการศึกษาการปรับตัวหลังเกษียณ พบว่า วุฒิสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัวหลังเกษียณ โดยรวม อยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 102.42) มีการปรับตัวด้านร่างกายอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 22.40) โดยการระมัดระวังตนเองไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ มีค่าสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 3.46) มีการปรับตัวด้านทัศนคติอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 24.12) โดยรู้สึกว่าเป็นคนที่มีความมุ่งมั่น มีค่าสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 3.22) มีการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่อยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 29.69) โดยการยินดีที่จะเป็นที่ปรึกษาและให้คำแนะนำแก่ผู้อื่น มีค่าสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 3.46) มีการปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกันอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 26.21) โดยมีความสุขเมื่อได้ช่วยเหลือผู้อื่น มีค่าสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 3.51) สอดคล้องกับการศึกษาของ Roy (1991) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการตอบสนองทางบวกของบุคคลที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมทั้งภายนอกและภายใน เพื่อคงไว้ซึ่งความสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยมีเป้าหมายในการปรับตัวเพื่อการเจริญเติบโต การมีชีวิตอยู่รอด การสืบทอดเผ่าพันธุ์ และความรอบรู้ต่อการเอาชนะอุปสรรค และ สอดคล้องกับการศึกษาของ Coleman and Hammen (1974) ที่กล่าวว่า การปรับตัวเป็นผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ให้เกิดความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมนั้นๆ และถ้าบุคคลนั้นปรับตัวแล้ว และสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุข แสดงว่า บุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี

5. ความพึงพอใจในชีวิต

ผลการศึกษาความพึงพอใจในชีวิต พบว่า วุฒิสถาสนาคารสมองที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 59.97) โดยมีความพึงพอใจในชีวิตทางบวก คือ เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นในวัยเดียวกัน ตนเองยังมีรูปลักษณ์ที่ดีอยู่ มีค่าสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 3.11) อยู่ในระดับสูง และมีความพึงพอใจในชีวิตทางลบ คือ ปัจจุบันนี้เป็นเวลาที่น่าเบื่อที่สุดในชีวิต มีค่าสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 3.46) อยู่ในระดับสูง สอดคล้องกับการศึกษาของ Neugarten *et al.* (1961) ที่พบว่า ความพึงพอใจในชีวิตด้านอัตมโนทัศน์ เป็นการรับรู้ว่าคุณภาพกาย จิตและสังคมดี มีความรู้สึกว่าคุณดีกว่าอดีต เนื่องจากเวลาในปัจจุบันเป็นเวลาที่ดีที่สุดที่ไม่เคยมีมาก่อน มีความรู้สึกว่าคุณยังแข็งแรงสามารถพบกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นได้ และพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้

6. ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 วุฒิสถาสนาคารสมอง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน โดยแยกเป็นสมมติฐานย่อยได้ ดังนี้

สมมติฐานที่ 1.1 วุฒิสถาสนาคารสมองที่มีเพศแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า วุฒิสถาสนาคารสมองที่มีเพศแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ สอดคล้องกับการศึกษาของ ภาพตะวัน คัมชมาตย์ (2539) พบว่า ผู้สูงอายุเพศชายและเพศหญิง มีความพึงพอใจในชีวิตใกล้เคียงกัน แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของธนภัทร์ สุทธิ (2550) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่มีเพศแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของรัตนา สินธิรภาพ (2541) พบว่า ผู้สูงอายุเพศชายมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าเพศหญิง และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ Miller and Russell (1980) พบว่า เพศชายมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าเพศหญิง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสภาพสังคมไทยในปัจจุบัน โดยเฉพาะวุฒิสถาสนาคารสมองทั้งเพศหญิงและเพศชายมีความรู้ ความสามารถ และมีสิทธิเสรีภาพเท่าเทียมกัน ทุกเพศมีอิสระในความคิดและการกระทำ ทำให้เพศหญิงมีชีวิตความเป็นอยู่ไม่แตกต่างจากเพศชายมากนัก จึงอาจมีส่วนที่ทำให้วุฒิสถาสนาคาร

สมองเพศหญิงส่วนมาก มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกันกับเพศชาย ดังนั้น ผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า วุฒิสถาบันการสมองที่มีเพศแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.2 วุฒิสถาบันการสมองที่มีอายุแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า วุฒิสถาบันการสมองที่มีอายุแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของรักชนก ชูพิชัย (2550) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุต่างกัน มีความผาสุกไม่แตกต่างกัน ความผาสุกเกิดได้กับมนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะเป็นเพศใดวัยใด ก็สามารถมีความผาสุกได้เช่นเดียวกัน แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ Chaonan (2001) พบว่า ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุลดลง ขณะที่อายุเพิ่มขึ้น ตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของสุพัตรา ธารานุกูล (2544) พบว่า อายุมีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มวุฒิสถาบันการสมองเป็นกลุ่มที่อยู่ในช่วงอายุที่ใกล้เคียงกัน คือ อายุต่ำกว่า 70 ปี จำนวน 221 คน และมีอายุ 70 ปี ขึ้นไป จำนวน 111 คน จะเห็นได้ว่าจากจำนวนวุฒิสถาบันการสมอง พบว่า ส่วนมากเป็นผู้สูงอายุระยะแรก (Young old) มีอายุตั้งแต่ 60-74 ปี เป็นผู้สูงอายุที่ยังไม่ชรามาก เป็นวัยที่ยังทำงานได้ถ้าสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี สามารถช่วยเหลือตนเองและสังคมได้ (Yurick *et al.*, 1980) จึงส่งผลให้เกิดความภูมิใจ ยังมีความพึงพอใจในการดำเนินชีวิต ดังนั้น ผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า วุฒิสถาบันการสมองที่มีอายุแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.3 วุฒิสถาบันการสมองที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า วุฒิสถาบันการสมองที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของสุพัตรา ธารานุกูล (2544) พบว่า สถานภาพสมรสมีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ Robert and Krouse (1988) พบว่า สถานภาพสมรสเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิต ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากวุฒิสถาบันการสมองเป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในระยะบั้นปลายของชีวิต ในช่วงวัยนี้มีการสูญเสียคู่สมรส ทำให้มีสถานภาพหย่าร้าง หม้าย หรือแยกกันอยู่ ถือว่าได้ผ่านประสบการณ์ต่างๆ มามากมาย และสามารถอยู่กับครอบครัว

หรือมีเพื่อนคุยปรึกษาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่างๆ ทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตได้สูง เช่นเดียวกันกับวุฒิสถาบันการสมองที่มีสถานภาพสมรสโสด และสมรสที่ถึงแม้จะมีคู่สมรส แต่ก็อาจจะมีสัมพันธภาพภายในครอบครัวที่อบอุ่นหรือไม่อบอุ่นก็ได้ ที่จะส่งผลถึงความพึงพอใจในชีวิตของตัวบุคคลนั้นๆ ดังนั้น ผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า วุฒิสถาบันการสมองที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.4 วุฒิสถาบันการสมองที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า วุฒิสถาบันการสมองที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของชนภัทร์ สุทธิ (2550) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของรัตนา สินธิรภาพ (2541) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากวุฒิสถาบันการสมองแม้จะมีระดับการศึกษาแตกต่างกัน ทั้งผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี แต่เป็นปราชญ์ชาวบ้านที่มีความรู้ จนถึงระดับการศึกษาปริญญาเอก ซึ่งเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในอาชีพเช่นเดียวกัน แต่มีความรู้ความสามารถที่จะถ่ายทอดให้แก่คนรุ่นหลังได้ ดังที่อำพน กิตติอำพน (ม.ป.ป.) กล่าวว่า ฐนาการสมองเป็นแหล่งรวมของวุฒิสถาที่เล็งเห็นความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์การทำงานของตนเอง ที่พร้อมอาสาพัฒนาสังคมและประเทศ ในลักษณะการสร้างเครือข่ายการทำงานร่วมกันโดยไม่หวังผลตอบแทน กลุ่มวุฒิสถาบันการสมองจึงเป็นกลุ่มที่ภูมิใจในความรู้ ความสามารถตามระดับการศึกษาของตนเอง จึงมีความพึงพอใจในชีวิตสูงไม่แตกต่างกัน ดังนั้น ผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า วุฒิสถาบันการสมองที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.5 วุฒิสถาบันการสมองที่มีอาชีพก่อนเกษียณแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า วุฒิสถาบันการสมองที่มีอาชีพก่อนเกษียณแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของชนภัทร์ สุทธิ (2550) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอาชีพหลักเดิมแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิต

แตกต่างกัน และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของรัตน สันธิรภาพ (2541) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอาชีพที่มีการเกษียณ มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างจากผู้สูงอายุที่มีอาชีพไม่มีการเกษียณ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากวุฒิอาสาที่มีความถึงพร้อมในความสำเร็จในชีวิต และในอาชีพ เช่นเดียวกันกับระดับการศึกษา กลุ่มวุฒิอาสาธนาคารสมองจึงเป็นกลุ่มที่ภูมิใจในความรู้ ความสามารถในการอาชีพของตนเอง จึงมีความพึงพอใจในชีวิตสูงไม่แตกต่างกัน ดังนั้น ผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า วุฒิอาสาธนาคารสมองที่มีอาชีพก่อนเกษียณแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.6 วุฒิอาสาธนาคารสมองที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า วุฒิอาสาธนาคารสมองที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ สอดคล้องกับการศึกษาของภาพตะวัน คัชมาตย์ (2539) เศรษฐกิจเป็นปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2533) พบว่า การเงินมีความสำคัญต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครมากที่สุด และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ Edwards and Klemmack (1979) พบว่า รายได้เป็นตัวแปรที่สำคัญในการกำหนดความพึงพอใจในชีวิตที่แตกต่างกัน และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ Chaonan (2001) พบว่า การลดลงของรายได้มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุประเทศไต้หวัน ทั้งนี้ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนขั้นต่ำสุดของวุฒิอาสาธนาคารสมองก็ยังคงมีความพอเพียงต่อการดำเนินชีวิต จึงทำให้มีความพึงพอใจเช่นเดียวกันกับวุฒิอาสาธนาคารสมองที่มีรายได้สูง และเนื่องจากวุฒิอาสาที่เข้ามาทำงานในธนาคารสมองส่วนมากมีรายได้จากแหล่งรายได้อื่น ไม่ได้รับผลตอบแทนจากงานอาสา จึงไม่ได้คำนึงถึงรายได้ ความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิอาสาธนาคารสมองจึงไม่แตกต่างกัน ดังนั้น ผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า วุฒิอาสาธนาคารสมองที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.7 วุฒิอาสาธนาคารสมองที่มีระยะเวลาของการเกษียณแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า วุฒิอาสาธนาคารสมองที่มีระยะเวลาของการเกษียณแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งไม่

สอดคล้องกับการศึกษาของ ศิริวรรณ ม่วงศิริ (2540) ที่พบว่าผู้เกษียณอายุราชการที่มีอายุน้อยกว่าผู้เกษียณอายุราชการมานานมีแนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจในการเกษียณอายุราชการน้อยกว่าผู้เกษียณอายุราชการที่มีอายุน้อยและผู้ที่ยังเกษียณอายุราชการ ทั้งนี้ คาดว่าระยะเวลาของการเกษียณไม่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการสมอง เนื่องจากวุฒิสมาชิกการสมองเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ จึงสามารถยอมรับตนเองและปรับตัวหลังเกษียณได้เป็นอย่างดี ดังนั้น ผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า วุฒิสมาชิกการสมองที่มีระยะเวลาของการเกษียณแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.8 วุฒิสมาชิกการสมองที่มีภาวะสุขภาพแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า วุฒิสมาชิกการสมองที่มีภาวะสุขภาพแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยที่วุฒิสมาชิกการสมองที่ไม่มีโรคประจำตัว (ค่าเฉลี่ย 60.48) มีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าวุฒิสมาชิกการสมองที่มีโรคประจำตัว (ค่าเฉลี่ย 59.54) ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของจาร์นันท์ สมบูรณ์สิทธิ์ (2535) พบว่า ความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับภาวะสุขภาพมากที่สุด ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของภพตะวัน คัชมาตย์ (2539) พบว่า สุขภาพร่างกายเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของอรุณี บุญอรุณีพิภิญโญ (2542) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพต่างกัน จะมีความพึงพอใจในชีวิตต่างกัน อธิบายได้โดยผู้ที่มีสุขภาพดีจะมีความพึงพอใจในชีวิตสูง และผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีจะมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำ ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของสุพัตรา ธารานุกูล (2544) พบว่า ความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ภาวะสุขภาพ และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ Markides and Martin (1979) พบว่า สุขภาพเป็นตัวแปรที่สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุได้ดีที่สุด และผู้สูงอายุที่มีสุขภาพทางกายสมบูรณ์ มีอารมณ์ร้ายน้อยกว่าผู้สูงอายุที่มีสุขภาพทางกายอ่อนแอ ทั้งนี้ วุฒิสมาชิกการสมองที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง ได้แก่ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ เป็นต้น ซึ่งสามารถปรับตัวยอมรับการเจ็บป่วยได้ เนื่องจากได้รับข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพ และเข้าสู่ระบบการรักษาทางการแพทย์ วุฒิสมาชิกการสมองจึงยังสามารถดูแลตนเองและดำรงชีวิตได้ตามปกติ ส่งผลให้วุฒิสมาชิกการสมองที่มีโรคประจำตัวมีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกันกับวุฒิสมาชิกการสมองที่ไม่มีโรคประจำตัว ดังนั้น ผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า วุฒิสมาชิกการสมองที่มีภาวะสุขภาพแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.9 วุฒิสาธนาการสมองที่มีลักษณะการอยู่อาศัยแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า วุฒิสาธนาการสมองที่มีลักษณะการอยู่อาศัยแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของจากรุจน์ท์ สมบูรณ์สิทธิ์ (2535) พบว่า ความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับลักษณะการอยู่อาศัย และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ Chaonan (2001) พบว่า ลักษณะที่อยู่อาศัยมีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุประเทศไต้หวัน ทั้งนี้ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า วุฒิสาธนาการสมองที่อยู่กับผู้อื่นที่ไม่ใช่ครอบครัวหรือญาติ หรืออยู่คนเดียว มีความพึงพอใจในชีวิตสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 60.62) รองลงมา คือ วุฒิสาธนาการสมองที่อยู่อยู่กับภรรยา หรือสามี และลูก (ค่าเฉลี่ย 59.96) และวุฒิสาธนาการสมองที่กับเครือญาติ (ค่าเฉลี่ย 59.73) ตามลำดับ จะเห็นได้ว่าค่าเฉลี่ยความพึงพอใจจำแนกตามลักษณะที่อยู่อาศัยมีความใกล้เคียงกัน ไม่ว่าวุฒิสาธนาการสมองจะอยู่อาศัยอย่างไร ก็ไม่ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตมากนัก ซึ่งอาจจะขึ้นอยู่กับสภาพจิตใจและการปรับตัวของวุฒิสาธนาการสมองในการอยู่อาศัยร่วมกับผู้อื่นได้ดี ดังนั้น ผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า วุฒิสาธนาการสมองที่มีลักษณะการอยู่อาศัยแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.10 วุฒิสาธนาการสมองที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่มีการนำมาวิเคราะห์เปรียบเทียบ เนื่องจากวุฒิสาธนาการสมองที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์ที่อบอุ่น มีจำนวน 317 คน คิดเป็นร้อยละ 95.5 และมีความสัมพันธ์ที่ไม่ค่อยอบอุ่น มีจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 4.5 ซึ่งมีจำนวนน้อย ไม่สามารถนำมาเปรียบเทียบให้มีความสำคัญทางสถิติได้ จึงถือได้ว่าวุฒิสาธนาการสมองส่วนมากโดยรวมแล้วมีความสัมพันธ์ในครอบครัวที่อบอุ่น ทั้งนี้ ความสัมพันธ์ในครอบครัวที่อบอุ่นย่อมส่งผลดีต่อความพึงพอใจทั้งทางร่างกายและจิตใจมากกว่าความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ค่อยอบอุ่น ดังนั้น ผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า ความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่มีการนำมาวิเคราะห์เปรียบเทียบให้มีความสำคัญทางสถิติได้

สมมติฐานที่ 2 การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของ วุฒิสมาชิกการเมือง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการเมือง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Rapkin and Fischer (1992) ที่พบว่า ความพึงพอใจมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสัมพันธ์ทางสังคมและเป้าหมายที่กระตือรือร้น และสอดคล้องกับการศึกษาของ Franciska Krings *et al.* (2008) พบว่า กลุ่มตัวอย่างในช่วงวัยที่สูงอายุกว่า กล่าวถึงเป้าหมายที่สัมพันธ์กับพัฒนาการแบบดั้งเดิม กระบวนการติดตามเป้าหมายมีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิต มีการเปลี่ยนแปลงการแบ่งปันทางสังคมในเป้าหมาย ซึ่งมีผลโดยตรงต่อความพึงพอใจในชีวิตในช่วงวัยที่อายุสูงที่สุด ทั้งนี้การตั้งเป้าหมายของวุฒิสมาชิกการเมืองเป็นไปตามแนวคิดของ Little *et al.* (2007 cited in Salmela-Aro, 2009) ที่มีการตั้งเป้าหมายด้านเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน บุตรหลาน และครอบครัว การประเมินเป้าหมาย และเป้าหมายที่ตั้งไว้โดยเฉพาะเจาะจงที่เกี่ยวกับการศึกษา การทำงาน สุขภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และสังคม ตรงกับวุฒิสมาชิกการเมืองที่มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตทั้งต่อตนเองและสังคมอย่างเห็นได้ชัด จึงมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต ดังนั้น ผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการเมือง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

สมมติฐานที่ 3 ความสำเร็จในอาชีพมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการเมือง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ความสำเร็จในอาชีพมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการเมือง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้ความสำเร็จในอาชีพของวุฒิสมาชิกการเมืองเป็นไปตามแนวคิดของ Gattiker and Larwood (1986) พบว่า ความสำเร็จในอาชีพสามารถวัดได้จากความรู้สึกภายในหรือเป็นความสำเร็จในอาชีพเชิงอัตนัยใน 5 ด้าน คือ ความสำเร็จด้านการงาน ความสำเร็จด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความสำเร็จด้านการเงิน ความสำเร็จตามลำดับขั้น และความสำเร็จในชีวิต และสอดคล้องกับการศึกษาของ Fisher (1995) พบว่าผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จจะมีความพึงพอใจในชีวิต และพบว่าลักษณะของผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ

ประกอบไปด้วย 5 รูปแบบ คือ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ความเข้าใจในเป้าหมาย การยอมรับนับถือตนเอง ความเป็นผู้ใหญ่ และความเป็นอิสระ หากมีการให้ข้อมูลอย่างต่อเนื่อง จะช่วยให้ผู้สูงอายุประสบความสำเร็จและยังคงพัฒนาตนเองในชีวิตบั้นปลาย ทั้งนี้ วุฒิสถาบันการสมองเป็นผู้ที่ยอมรับตนเองว่ามีความสำเร็จในอาชีพอยู่ในระดับสูง เนื่องจากเมื่อเกษียณจากการทำงานแล้ว ยังคงอาสาช่วยเหลือสังคมโดยใช้ความรู้ ความเชี่ยวชาญในอาชีพที่มีอยู่ แบ่งปัน และถ่ายทอดให้กับสังคมโดยไม่หวังผลตอบแทน นับว่าเป็นส่วนหนึ่งของการเห็นคุณค่าในตนเอง และความพึงพอใจในตนเอง ดังนั้น ผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า ความสำเร็จในอาชีพมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสถาบันการสมอง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

สมมติฐานที่ 4 การปรับตัวหลังเกษียณมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสถาบันการสมอง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า การปรับตัวหลังเกษียณมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสถาบันการสมอง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้ การปรับตัวหลังเกษียณของวุฒิสถาบันการสมอง เป็นไปตามแนวคิดของ Roy (1991) ซึ่งแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตและประเมินได้ ประกอบไปด้วย การปรับตัวด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ศิริวรรณ ม่วงศิริ (2540) พบว่าข้าราชการบำนาญกระทรวงศึกษาธิการส่วนใหญ่จะมีความพึงพอใจในการเกษียณอายุราชการอยู่ในระดับสูง และสอดคล้องกับการศึกษาของ Aberg *et al.* (2005) พบว่าการปรับตัวมีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ โดยกิจกรรมพื้นฐานมีความสัมพันธ์กับการดูแลตนเองและความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านการช่วยเหลือและบริการก็มีส่วนสำคัญต่อการปรับตัวและความพึงพอใจในชีวิต ทั้งนี้ วุฒิสถาบันการสมองเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ จึงมีความเข้าใจในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อัตมโนทัศน์ บทบาทหน้าที่ และการพึ่งพาระหว่างกันได้เป็นอย่างดี จึงทำให้ส่งผลสอดคล้องต่อความพึงพอใจในชีวิตปัจจุบัน ดังนั้น ผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า การปรับตัวหลังเกษียณมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสถาบันการสมอง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

สมมติฐานที่ 5 การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ และการปรับตัวหลังเกษียณสามารถร่วมกันทำนายความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสภาธนาคารสมอง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลได้

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ความสำเร็จในอาชีพ การปรับตัวหลังเกษียณ และการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล สามารถพยากรณ์ความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสภาธนาคารสมอง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ได้ร้อยละ 44.2 เรียงตามตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ได้ดีที่สุดตามลำดับ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ หมายความว่า หากวุฒิสภาธนาคารสมอง ได้รับความสำเร็จในอาชีพ มีการปรับตัวหลังเกษียณ และมีการตั้งเป้าหมายในระดับสูง หรือในเชิงบวก จะทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตในระดับสูงด้วย ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของ Poitrenaud (1980) กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิตเกิดจากความต้องการของมนุษย์ในด้านต่างๆ ที่ได้รับการตอบสนอง ทั้งชีวิตการทำงาน ความรู้สึกทางอารมณ์ ชีวิตครอบครัว ชีวิตสังคม และมีความพอใจกับการใช้เวลาว่าง ดังนั้น ผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ และการปรับตัวเข้าสู่การเกษียณอายุสามารถร่วมกันทำนายความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสภาธนาคารสมอง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลได้

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การปรับตัวหลังเกษียณ และความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการเมือง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ระดับการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การปรับตัวหลังเกษียณ และความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการเมือง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล 2) ศึกษาเปรียบเทียบความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการเมือง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ตามปัจจัยส่วนบุคคล 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การปรับตัวหลังเกษียณ และความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการเมือง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล 4) ศึกษาปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการเมือง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ วุฒิสมาชิกการเมือง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล (ได้แก่ จังหวัดนครปฐม นนทบุรี ปทุมธานี สมุทรปราการ และสมุทรสาคร) โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 332 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยแบบสอบถาม 5 ส่วน คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล แบบสอบถามเกี่ยวกับความสำเร็จในอาชีพ แบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัวหลังเกษียณ และแบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่าง นำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ สำหรับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ค่า t-test ค่า F-test ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Multiple Regression Analysis) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ซึ่งสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล

ข้อมูลส่วนบุคคลในการวิจัยครั้งนี้ คือ วุฒิสถาบันการสมองในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 332 คน พบว่า

1. เพศ ในการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 51.2 และ 48.8ตามลำดับ
2. อายุ ในการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุต่ำกว่า 70 ปี คิดเป็นร้อยละ 66.6 และมีอายุ 70 ปี ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 33.4
3. สถานภาพสมรส ในการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส สมรส คิดเป็นร้อยละ 68.7 รองลงมาคือ สถานภาพสมรสโสด คิดเป็นร้อยละ 19.0 และสถานภาพสมรสหย่าร้าง หม้าย หรือแยกกันอยู่ คิดเป็นร้อยละ 12.3
4. ระดับการศึกษา ในการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาในระดับต่ำกว่าปริญญาตรี และปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 61.7 และมีการศึกษาในระดับสูงกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 38.3
5. อาชีพก่อนเกษียณ ในการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาชีพรับราชการ คิดเป็นร้อยละ 77.7 และอาชีพอื่น คิดเป็นร้อยละ 22.3
6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ในการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ต่ำกว่า 20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 47.0 รองลงมามีรายได้ในช่วง 20,001-30,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 32.5 และมีรายได้สูงกว่า 30,001 บาทขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 20.5
7. ระยะเวลาของการเกษียณ ในการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เกษียณอายุมาแล้ว 1-5 ปี คิดเป็นร้อยละ 42.8 รองลงมาเกษียณอายุมาแล้ว 6-10 ปี คิดเป็นร้อยละ 31.9 และเกษียณอายุมาแล้ว 11 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 25.3

8. ภาวะสุขภาพ ในการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 54.8 และไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 45.2

9. ลักษณะการอยู่อาศัย ในการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่กับภรรยา หรือสามี และลูก คิดเป็นร้อยละ 78.9 รองลงมาอยู่กับเครือญาติ คิดเป็นร้อยละ 14.8 และอยู่กับผู้อื่นที่ไม่ใช่ครอบครัว ญาติ หรืออยู่คนเดียวมีสัดส่วนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 6.3

10. ความสัมพันธ์ในครอบครัว ในการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์ที่อบอุ่น คิดเป็นร้อยละ 95.5 และมีความสัมพันธ์ที่ไม่ค่อยอบอุ่น คิดเป็นร้อยละ 4.5

ส่วนที่ 2 การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล

ค่าเฉลี่ยการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลของวุฒิสถาสนาคารสมองในการศึกษาครั้งนี้ ซึ่งใช้การประเมินการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลในภาพรวม พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 73.58)

ส่วนที่ 3 ความสำเร็จในอาชีพ

ค่าเฉลี่ยความสำเร็จในอาชีพของวุฒิสถาสนาคารสมองในการศึกษาครั้งนี้ ซึ่งใช้การประเมินความสำเร็จในอาชีพในภาพรวม พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความสำเร็จในอาชีพอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 110.62)

ส่วนที่ 4 การปรับตัวหลังเกษียณ

ค่าเฉลี่ยการปรับตัวหลังเกษียณของวุฒิสถาสนาคารสมองในการศึกษาครั้งนี้ ซึ่งใช้การประเมินการปรับตัวหลังเกษียณในภาพรวม พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการปรับตัวหลังเกษียณอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 102.42)

ส่วนที่ 5 ความพึงพอใจในชีวิต

ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการสมองในการศึกษารุ่นนี้ ซึ่งใช้การประเมินความพึงพอใจในชีวิตในภาพรวม พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 59.97)

ส่วนที่ 6 การทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยตั้งสมมติฐานไว้ 15 สมมติฐาน และผลการทดสอบปรากฏผลดังต่อไปนี้

สมมติฐานที่ 1 วุฒิสมาชิกการสมอง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน โดยแยกเป็นสมมติฐานย่อยได้ ดังนี้

สมมติฐานที่ 1.1 วุฒิสมาชิกการสมองที่มีเพศแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า วุฒิสมาชิกการสมองที่มีเพศแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1.2 วุฒิสมาชิกการสมองที่มีอายุแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า วุฒิสมาชิกการสมองที่มีอายุแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1.3 วุฒิสมาชิกการสมองที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า วุฒิสมาชิกการสมองที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1.4 วุฒิสมาชิกการสมองที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า วุฒิสมาชิกการสมองที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1.5 วุฒิสภาการสมองที่มีอาชีพก่อนเกษียณแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า วุฒิสภาการสมองที่มีอาชีพก่อนเกษียณแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1.6 วุฒิสภาการสมองที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า วุฒิสภาการสมองที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1.7 วุฒิสภาการสมองที่มีระยะเวลาของการเกษียณแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า วุฒิสภาการสมองที่มีระยะเวลาของการเกษียณแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1.8 วุฒิสภาการสมองที่มีภาวะสุขภาพแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า วุฒิสภาการสมองที่มีภาวะสุขภาพแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1.9 วุฒิสภาการสมองที่มีลักษณะการอยู่อาศัยแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า วุฒิสภาการสมองที่มีลักษณะการอยู่อาศัยแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1.10 วุฒิสภาการสมองที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่สามารถนำมาเปรียบเทียบให้มึนัยสำคัญทางสถิติได้

สมมติฐานที่ 2 การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสภาการสมอง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสภาการสมอง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 3 ความสำเร็จในอาชีพมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสภา
ธนาการสมอง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ความสำเร็จ
ในอาชีพมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสภาธนาการสมอง ในเขต
กรุงเทพมหานครและปริมณฑล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 4 การปรับตัวหลังเกษียณมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิ
ธนาการสมอง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า
การปรับตัวหลังเกษียณมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสภาธนาการสมอง ในเขต
กรุงเทพมหานครและปริมณฑล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 5 การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ และการปรับตัวหลัง
เกษียณสามารถร่วมกันทำนายความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสภาธนาการสมอง ในเขต
กรุงเทพมหานครและปริมณฑลได้ ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ความสำเร็จในอาชีพ การ
ปรับตัวหลังเกษียณ และการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล สามารถพยากรณ์ความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิ
ธนาการสมอง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลได้ร้อยละ 44.2 เรียงตามตัวแปรที่
สามารถพยากรณ์ได้ดีที่สุดตามลำดับ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน

ตารางที่ 25 สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

ตัวแปรอิสระ	ผลการทดสอบสมมติฐาน	
	เป็นไปตาม สมมติฐาน	ไม่เป็นไปตาม สมมติฐาน
1. ปัจจัยส่วนบุคคล		
1.1 เพศ		✓
1.2 อายุ		✓
1.3 สถานภาพสมรส		✓
1.4 ระดับการศึกษา		✓
1.5 อาชีพก่อนเกษียณ		✓
1.6 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		✓
1.7 ระยะเวลาของการเกษียณ		✓
1.8 ภาวะสุขภาพ		✓
1.9 ลักษณะการอยู่อาศัย		✓
*1.10 ความสัมพันธ์ในครอบครัว	-	-
2. การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล	✓	
3. ความสำเร็จในอาชีพ	✓	
4. การปรับตัวหลังเกษียณ	✓	
5. ปัจจัยร่วมในการทำนายความพึงพอใจในชีวิต (ความสำเร็จในอาชีพ, การปรับตัวหลังเกษียณ, การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล)	✓	

*หมายเหตุ: ความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่สามารถนำมาเปรียบเทียบให้มีความสำคัญทางสถิติได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การปรับตัวหลังเกษียณ และความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการเมือง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ผู้วิจัยขอเสนอแนะจากผลการวิจัยดังนี้

1. จากผลการศึกษา พบว่า ความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการเมืองโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากเป็นกลุ่มบุคคลที่ได้สังเกตเห็นความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ของตนเอง มีการเสียดสละตนเองในการสอน ถ่ายทอดความรู้ให้กับสังคมโดยไม่หวังผลตอบแทน แม้จะเกษียณอายุแล้วก็ตาม ดังนั้น ควรให้การส่งเสริมผู้สูงอายุ ประชาชนชาวบ้าน หรือคนในชุมชน มีพื้นที่ในการแบ่งปันความรู้สามารถให้กับคนรุ่นหลัง จะสร้างความรู้สึที่มีคุณค่าในตนเอง ความภูมิใจในตนเอง และความพึงพอใจในชีวิตได้ อีกทั้งยังถือว่าเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับคนรุ่นหลังในการเตรียมความพร้อมต่อตนเองและสังคมอีกด้วย

2. จากผลการศึกษา พบว่า การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การปรับตัวหลังเกษียณมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต และเป็นปัจจัยร่วมในการทำนายความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการเมือง โดยความสำเร็จในอาชีพสามารถพยากรณ์ความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการเมืองได้ดีที่สุด ซึ่งถือว่าวุฒิสมาชิกการเมืองเป็นผู้ที่ผ่านการทำงานและถือว่ามีความสำเร็จในอาชีพของตนเองตามความเชี่ยวชาญในแต่ละสาขา มีการเห็นคุณค่าในตนเอง จึงอาสาเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ ความสามารถ และความเชี่ยวชาญในสาขาอาชีพของตนเองให้แก่ผู้อื่น ส่งผลให้เกิดภูมิใจและความพึงพอใจในชีวิตได้ ดังนั้น ทางหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุและสุขภาพจิต ควรให้ความสำคัญต่อปัจจัยที่จะส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งด้านการให้โอกาสในการทำงานหลังการเกษียณ การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโดยการออกกำลังกาย การสร้างชมรมเพื่อเป็นพื้นที่ในการพบปะ แลกเปลี่ยนความรู้แก่ผู้สูงอายุ ให้มีพื้นที่ในการแสดงออก เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัยครั้งนี้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการส่งแบบสอบถามผ่านทางไปรษณีย์ ซึ่งเป็นข้อมูลเพียงทางเดียว แต่ผู้สูงอายุบางส่วนต้องการเสนอแนะความคิดเห็นเพิ่มเติมในเรื่องอื่นๆ จึงควรมีการศึกษาโดยการวิจัยเชิงคุณภาพหรือใช้แบบสัมภาษณ์แบบเจาะลึก เพื่อความสะดวกและครอบคลุมในการเก็บแบบสอบถาม ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการวิจัยในครั้งต่อไป
2. ควรมีการศึกษาความพึงพอใจในชีวิตที่แตกต่างจากกลุ่มประชากรที่ศึกษา เช่น กลุ่มนักเรียน วัยรุ่น วัยทำงาน หรือกลุ่มอื่นๆ เพื่อที่จะนำผลที่ได้มาเปรียบเทียบ หรือสามารถนำไปใช้ได้อย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น
3. ควรศึกษาตัวแปรอื่นๆ ที่อาจจะมีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มเติม เช่น ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า สุขภาพจิต บุคลิกภาพ สภาพแวดล้อมทางสังคม เป็นต้น เพื่อนำตัวแปรต่างๆ เหล่านี้มาพยากรณ์ระดับความความพึงพอใจในชีวิตต่อไป

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กนกวรรณ กุลชาติชัย. 2545. ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะการบังคับบัญชากับความสำเร็จในงานและผลสำเร็จในธุรกิจของผู้บริหารธุรกิจก่อสร้างในเขตภาคเหนือตอนบน.

วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

กัญญา สุวรรณแสง. 2533. การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์บำรุงสาส์น.

เกษม ตันติผลาชีวะ และกฤษยา ตันติผลาชีวะ. 2528. การรักษาสุขภาพในผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์.

คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. 2545. แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564). กรุงเทพมหานคร: ศูนย์สถิติประชากร.

..... 2548. สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2547. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

จันทนา รัตนทวิชัย และวิไลวรรณ ทองเจริญ. 2545. การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์.

จารุพันธ์ สมบูรณ์สิทธิ์. 2535. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางประชากร กิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล.

จิราวัฒน์ จารุพันธ์. 2551. “ไทยหนีไม่พ้นวิกฤตสังคมผู้สูงอายุ.” เติลนิวส์. 22 เมษายน 2551.

ณรงค์ศักดิ์ จันทน์นวล. 2546. การตั้งเป้าหมาย. เอกสารประกอบการฝึกอบรมทักษะชีวิต 2 ประจำปีการศึกษา 2546, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เทือน ทองแก้ว. ม.ป.ป. การตั้งเป้าหมาย (Online). <http://dusithost.dusit.ac.th/~ei/tuan/file21122005039.doc>, 15 มิถุนายน 2552.

ชนพร วัฒนะโชติ. 2549. การปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดปัตตานี. ปรินิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนาศึกษา, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

ชนภัทร์ สุทธิ. 2550. การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุเทศบาลตำบลด่านซ้าย อำเภอด่านซ้าย จังหวัดเลย. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นวลฉวี ประเสริฐสุข. 2542. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในอาชีพของผู้บริหารสตรีในธนาคารพาณิชย์ไทย. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรุษฎีบัณฑิต สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นภค คำเต็ม. 2545. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค การสนับสนุนจากครอบครัวกับความสำเร็จในอาชีพของหัวหน้าหอผู้ป่วยโรงพยาบาลศูนย์. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการพยาบาล, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นาคยา รัตนอัมภา. 2540. การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์ สังกัดกระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นิภา นิธยาชน. 2530. การปรับตัวและบุคลิกภาพ จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

บรรลุ ศิริพานิช. 2526. รายงานการประชุมวิชาการสุขภาพจิตเรื่อง บริการสุขภาพจิตผู้สูงอายุ. ม.ป.ท.

บัวทอง สว่างโสภากุล. 2541. **สุขภาพเพื่อชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ประภาวดี เหล่าพลสุข. 2539. **ปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตชั้นปีที่1 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี**. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ประกาศศรี มานิตย์. 2542. **การปรับตัวหลังเกษียณของบุคลากรสายอาจารย์ สถาบันอุดมศึกษา จังหวัดเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ปาริชาติ ญาตินิยม. 2547. **ลักษณะภาวะพุดผดหลัง: กรณีศึกษาผู้สูงอายุไทยที่มีชื่อเสียง**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ปทุมภัท คุลยะเสถียร. 2550. **ความเชื่ออำนาจภายในตนกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร**. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ผกา สัตยธรรม. 2535. **สุขภาพจิตเด็ก**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530. **สุขภาพจิตเบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บัณฑิตการพิมพ์.

พัชรี แซ่จิ่ง. 2549. **ปัจจัยที่มีผลในการทำนายพฤติกรรมการปรับตัวของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ภัทรานี ไพบูลย์. 2537. **ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม กับการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงเนื่องจากการตั้งครรภ์: ศึกษาเฉพาะกรณี โรงพยาบาล**

ในสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ภาพตะวัน คัชมาตย์. 2539. ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ: ศึกษากรณีสมาชิกชมรมข้าราชการบำนาญเมืองพิษณุโลก. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว, มหาวิทยาลัยนเรศวร.

ยุทธนา อารักษ์พุทธนันท์. 2548. ความเป็นผู้มีความคิดก้าวหน้าและการตั้งเป้าหมายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีเป้าหมายในการประกอบอาชีพแตกต่างกัน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

รวงรัชต์ บัณฑิตยารักษ์. 2547. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ การทำหน้าที่ของครอบครัว อัตมโนทัศน์ และการตั้งเป้าหมาย กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

รักชนก ชูพิชัย. 2550. ความผาสุกของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

รัตนา สนิธิรภาพ. 2541. ตัวแปรที่สัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ราชบัณฑิตยสถาน. 2546. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์.

ลักขณา ศรีวิวัฒน์. 2545. สุขวิทยาจิตและการปรับตัว. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

วรัญญา คุ่มผาคติ. 2537. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ.
วิทยานิพนธ์ ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล,
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วราภรณ์ ตระกูลสฤณี. 2545. จิตวิทยาการปรับตัว. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

วรารัตน์ บุญชนะ. 2550. ความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจคงอยู่ในงานของพยาบาลใหม่ กับการ
ตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลและความผูกพันต่อเป้าหมาย: กรณีศึกษาโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง.
วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ,
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

วิฑูร แสงสิงแก้ว. 2533. “แผนการจัดบริการสุขภาพผู้สูงอายุ.” วารสารศึกษาศาสตร์ศึกษาสันตนา
การ 7(172): 4.

วิภาพร มาพบสุข. 2545. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

ศรีเรื่อน แก้วกั้งवाल. 2530. คู่มือการใช้แบบทดสอบ LSIA (ความพอใจในชีวิต) และ Life
Experience (พฤติกรรมจิต-สังคม) สำหรับผู้สูงอายุ. เชียงใหม่: ภาควิชาจิตวิทยา คณะ
มนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

_____. 2532. ตัวแปรทางสังคมจิตวิทยาที่สัมพันธ์กับความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไทย.
เชียงใหม่: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ศิริวรรณ ม่วงศิริ. 2540. ความพึงพอใจในการเกษียณอายุ: ศึกษากรณีข้าราชการบำนาญ
กระทรวงศึกษาธิการ. วิทยานิพนธ์สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาบัณฑิต สาขาสังคม
วิทยา, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศิริวรรณ สิ้นไชย. 2532. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถาน
สงเคราะห์คนชรา กรมประชาสงเคราะห์. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชา
พยาบาลศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. 2544. สวัสดิการผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

สมชาย หิรัญกิตติ. 2539. องค์การและการจัดการ. กรุงเทพมหานคร: วิสิทธิ์พัฒนา.

สิริสุดา ชาวคำเขต. 2545. “การรับรู้ต่อตนเองและอัตมโนทัศน์ในผู้สูงอายุ.” การพยาบาล
ผู้สูงอายุ นนทบุรี: โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก.

สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และคณะ. 2545. ผู้สูงอายุในประเทศไทย: รายงานการทบทวนองค์ความรู้
และสถานการณ์ในปัจจุบันตลอดจนข้อเสนอแนะทางนโยบายและการวิจัย.
กรุงเทพมหานคร: กรุงเทพเวชสาร.

สุนิตรา จตุพรพิพัฒน์. 2543. การพึ่งพาอัตมโนทัศน์ และความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุโรค
หลอดเลือดสมอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล
ผู้สูงอายุ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สุพิตร สมหาโต. 2541. “การกำหนดเป้าหมาย (Goal-setting).” ศึกษาศาสตร์ปริทัศน์ กันยายน-
ธันวาคม. 13(3): 1-12.

สุรกุล เจนอบรม. 2534. วิทยาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2549. แผนพัฒนาเศรษฐกิจ
และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10. นนทบุรี: บริษัท สหมิตรพรีนติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง
จำกัด.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2550. **ธนาคารสมอง.**

กรุงเทพมหานคร: กลุ่มงานประสานและอำนวยการธนาคาร สมอง.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2545. รายงาน การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย. กรุงเทพฯ :

กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร.

อรุณี บุญอุรพิภิญโญ. 2542. ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุ.

วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนาสังคม, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อุทุมพร จามรมาน. 2538. **คุณภาพชีวิตของคนกรุงเทพมหานคร.** รายงานการวิจัยคณะครุศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อุษา วงษ์อนันต์. 2551. **อัตมโนทัศน์ การสนับสนุนทางสังคมกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชมรม**

ผู้สูงอายุของฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม สำนักงานเขตบางเขน

กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน,

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อำพน กิตติอำพน. ม.ป.ป. **วุฒิสภาธนาคารสมอง บทบาทผู้สูงอายุที่น่าจับตามอง (Online).**

<http://www.volunteerspirit.org/node/1117>, 15 มิถุนายน 2552.

Aberg, A. C. *et al.* 2005. "On loss of activity and independence, adaptation improves life

satisfaction in old age: a qualitative study of patients' perceptions." **Quality of Life**

Research Volume 14(4): 1111-1125.

Andrew, H. A. and S. C. Roy. 1986. **Essentials of the Roy Adaptation Model.** Norwalk, USA:

Appleton-Century-Crofts.

_____. 1991. **The Roy Adaptation Model.** 2 ed. Connecticut: Appleton Lange.

Bandura, A. 1977. **Social Learning Theory.** Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

- Bandura, A. 1977. **Self-Efficacy: The Exercise of Control**. New York: Freeman.
- Bass, B. M. 1981. **Stogdill's Handbook of Leadership**. New York: The Free Press.
- Burnside, L. M. 1981. **Nursing and the Aged**. New York: Mc.Graw - Hill.
- Cavanaugh, J. C. 1990. **Adult Development and Aging**. California: Wadsworth.
- Chaonan, C. 2001. "Aging and life satisfaction." **Social Indicators Research** 54: 57-79.
- Child, A. and R. J. Klimoski. 1986. "Successfully predicting career success: An application of the biographical inventory." **Journal of Applied Psychology** 71(1): 3-8.
- Cochran, W. G. 1967. **Statistical Methods**. 6th ed. Ames: The Iowa State University Press.
- Coleman, J. C. and C. L. Hammen. 1974. **Contemporary Psychology and Effective Behavior**. Illinois: Foreman.
- Covey, S. R. 1989. **The Seventh Habits of Highly Effective People**. New York: Simon and Schuster.
- Diane, M. E. 1995. **Goal Setting: Strategies for a Balanced Life** (online). <http://www.adv-leadership-grp.com/index.html>, August 5, 2009.
- Donald, M. *et al.* 1989. **Exploring Choices the Psychology of Adjustment**. London: Scott, Foresman and company.
- DuBrin, A. J. 1994. **Applying Psychology Individual and Organizational Effectiveness**. New Jersey: Prentice Hall.

Edwards, S. N. and D. L. Klemack. 1979. "Correlates of life satisfaction: A reexamination."
Journal of Gerontology n.p.

Elliott, M. P. 1982. "Which way up: Career strategies for career advancement." Paper presented
 at the annual meeting of the Academy of Management, New York.

Erikson, E. H. 1963. **Childhood and Society**. 2nd ed. New York: Norton.

Fisher, B. J. 1992. "Successful aging and life satisfaction: A pilot study for conceptual."
Journal of Aging Studies 6: 191-202.

Fisher, B. J. and D. K. Specht. 1999. "Successful aging and creativity in later life." **Journal of
 Aging Studies** 13: 457-472.

_____. 1995. "Successful aging, life Satisfaction, and generativity in later life."
International Journal of Aging and Human Development 41(3): 239-250.

Franciska, K. *et al.* 2008. "Cohort differences in personal goals and life satisfaction in young
 adulthood: evidence for historical shifts in developmental tasks." **Journal of Adult
 Development** 15(2): 93-105.

Gattiker, U. E. 1985. **Organizational Careers: Testing a Model of Career Success**. Ph.D.
 dissertation. Claremont Graduate School.

Gattiker, U. E. and L. Larwood. 1986. "Subjective career success: A study of managers and
 support personnel." **Journal of Business and Psychology** 1: 78-94.

George, L. K. 1981. "Subjective well-being: conceptual and methodological issue." **Annual
 Review of Gerontology and Geriatrics** 2. New York: Springer Publishing Co.

George, L. K. and L. B. Bearon. 1980. **Quality of Life in Older Persons: Meaning and Measurement.** New York: Human Science Press.

Grasha, A. F. and D. S. Kirschenbanm. 1980. **Psychology of Adjustment and Competence.** New York: Winthrop.

Judge, T. A. *et al.* 1995. "An empirical investigation of the predictors of executive career success." **Personality Psychology** 48: 485-519.

Harre, R. 1976. **Personality.** Oxford: Basil Blackwell.

Haslam, S. A. 2001. **Psychology in Organizations: the Social Identity Approach.** London: Sage Publications.

Hill, L. and N. Smith. 1990. **Self-Care Nursing: Promotion of Health.** Englewood Cliffs: Prentice Hall Inc.

Lau, V. P. and M. A. Shaffer. 2002. **Entrepreneurial Career Success in the Context of Southeast Asian Values: Scale and Model Development and Assessment.** (Online). www.net2.hkbu.edu.hk/~brc/CCMP200206.pdf, June 1, 2009.

Lee, C. P. *et al.* 1991. "An empirical analysis of a goal setting questionnaire." **Journal of Organizational Behavior** 12: 467-482.

Little, B., K. Salmela-Aro, and S. Phillips. 2007. **Personal Project Pursuit: Goals, Action and Human Flourishing.** Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers. cited in Salmela-Aro. 2009. "Personal goals and well-being during critical life transitions: The four C's-Channelling, choice, co-agency and compensation." **Advances in Life Course Research** 14: 63-73.

- Locke, E. A. and G. P. Latham. 1990. **A Theory of Goal Setting and Task Performance**. Englewood Cliff, New Jersey: Prentice-Hall.
- Maes, S. and W. Gebhardt. 2000. **Handbook of Self Regulation**. San Diego, CA: Academic.
- Maier, G. W. and J. C. Brunstein. 2001. "The role of personal work goals in newcomers' job satisfaction and organization commitment: a longitudinal analysis." **Journal of Applied Psychology** 88: 1034-1042.
- Markides, K. S. and H. W. Martin. 1979. "Casual model of life satisfaction among the elderly" **Journal of Gerontology** n.p.
- Maslow, A. H. 1970. **Motivation and Personality**. New York: Happer and Row.
- Matteson, M. A., E. S. McConnel, and A. D. Lintons. 1997. **Gerontological Nursing Concepts and Practice**. 2nd ed. Philadelphia: W.B. Saunders.
- Morris, C. G. 1990. **Psychology: An Introduction**. 7th ed. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall International.
- Muchinsky, P. M. 1990. **Psychology Applied to Work: An Introduction to Industrial and Organization Psychology**. North Carolina: Brooks/Core Publishing
- Neugarten, *et al.* 1961. "The measurement of life satisfaction." **Journal of Gerontology** 16: 134-143.
- Nurmi, J. E. *et al.* 2009. "Personal goal appraisals vary across both individuals and goal contents." **Personality and Individual Differences** 47: 498-503.
- Pfeffer, J. 1977. "Effects of an MBA and socioeconomic origins on business school graduates'

salaries." **Journal of Applied Psychology** 62: 698-705.

Poitrenaud, J. *et al.* 1980. "Factor relation to attitudes toward retirement among French practiced managers and top executives." **Journal of Gerontology** 34: 723-727.

Powell, D. H. 1983. **Understanding Human Adjustment: Normal Adaptation Through the Life Cycle.** Boston: Little Brown and Co.

Rapkin, B. D. and K. Fischer. 1992. "Framing the construct of life satisfaction in terms of older adults' personal goals." **Psychology and Aging** 7: 138-149.

Robert, S. J. and H. J. Krouse. 1988. "Enhancing self-care through active negotiation." **Nursing Practitioner** 13: 10-11.

Rowe, J. W. and K. L. Khan. 1987. "Human aging: Usual and successful." **Science** 237: 143-149.

_____. 1999. **Successful Aging.** New York: Dell Publishing.

Roy, C. 1976. **Adaptation: A Conceptual Framework for nursing.** Nursing Outlook. n.p.

Roy, C. and A. Andrew. 1991. **The Roy Adaptation Model: The Definitive Statement.** Norwalk, Conn: Appleton-Century-Crofts.

_____. 1999. **The Roy Adaptation Model.** Stamford: Appleton and Lange.

Salmela-Aro, K. 2009. "Personal goals and well-being during critical life transitions: The four C's-channelling, choice, co-agency and compensation." **Advance in Life Course Research** 14: 63-73.

Steers, R. M. 1991. **Introduction to Organizational Behavior**. 4th ed. New York: Harper Collins Publishers.

Sturges, J. 1999. "What it means to succeed: Personal conceptions of career success held by male and female managers at different ages." **British Journal of Management** 10: 239-252.

Van Maanen, J., and Schein, E. H. 1977. "Career development." in Hackman, J. R. and Shuttle, J. L. (Eds.), **Improving Life at Work**. Santa Monica, CA: Goodyear.

Weiten, W. and M. A. Lloyd. 2000. **Psychology Applied to Modern Life: Adjustment At the Turn of the Century**. 6th ed. USA: Wadsworth.

Yurick, A. G. *et al.* 1980. **The Aged Person and the Nursing Process**. New York: Appleton Century-Crofts.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
ข้อมูลเกี่ยวกับธนาคารสมอง

ข้อมูลเกี่ยวกับธนาคารสมอง

ที่มาของธนาคารสมอง

สืบเนื่องจากพระราชดำรัสในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ที่ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณพระราชทานในที่ประชุมมหาสมาคม ณ ศาลาดุสิดาลัย พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน เมื่อวันที่ 11 สิงหาคม 2543 เนื่องในมงคลสมัยเฉลิมพระชนมพรรษา ซึ่งมีประเด็นรับสั่งเกี่ยวกับเรื่องธนาคารสมอง โดยการนำผู้ที่เกษียณอายุแล้ว แต่ยังมีความรู้ความสามารถมาช่วยงานเพื่อประโยชน์ส่วนรวมของประเทศ ซึ่งนับเป็นพระมหากรุณาธิคุณต่อประเทศชาติและพสกนิกรชาวไทยเป็นอย่างยิ่งที่ให้นำผู้ที่เกษียณอายุแล้วแต่ยังมีความรู้ความสามารถมาร่วมเป็นพลังในการพัฒนาประเทศ

คณะรัฐมนตรีได้ดำเนินการเพื่อสนองพระราชดำรัสในสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถในการจัดตั้งธนาคารสมอง โดยมีมติมอบหมายให้ทุกกระทรวง/ทบวงสำรวจทรัพยากรบุคคลที่พ้นจากตำแหน่งไปแล้วด้วยการลาออกหรือเกษียณอายุ แต่ยังมีสุขภาพดี มีความรู้ความสามารถในการประดิษฐ์ คิดค้น การวิจัย หรือการพัฒนาประเทศ มีความพร้อมและสมัครใจเป็นวุฒิสมาชิกธนาคารสมอง แล้วแจ้งข้อมูลดังกล่าวให้สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) ทราบ และให้ สศช. มีฐานะเป็นหน่วยทะเบียนกลางธนาคารสมอง มีหน้าที่รวบรวมข้อมูล จัดทำบัญชีหรือทำเนียบผู้ทรงคุณวุฒิ จำแนกเป็นรายสาขาให้ตรงตามความต้องการในการพัฒนาประเทศ และเป็นตัวกลางประสานเชื่อมโยงเครือข่ายต่างๆ เพื่อให้วุฒิสมาชิกได้นำความรู้ ประสบการณ์ ความเชี่ยวชาญมาช่วยงานเพื่อประโยชน์ส่วนรวมในการพัฒนาประเทศอย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนเสนอแนะมาตรการต่อคณะรัฐมนตรีในอันที่จะนำวุฒิสมาชิกเหล่านี้มาร่วมทำงานเพื่อพัฒนาประเทศต่อไป

จะเห็นได้ว่าแนวคิดเรื่องธนาคารสมองมีความสอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรมไทยที่ให้ความเคารพนับถือต่อผู้อาวุโส ผู้เกษียณอายุแล้วที่มีความรู้ ทักษะ ความเชี่ยวชาญผ่านประสบการณ์ต่างๆ มาแล้วมากมาย สามารถถ่ายทอดภูมิความรู้และประสบการณ์อันดีงามจากผู้อาวุโสสู่คนรุ่นใหม่ เพื่อสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์แก่สังคมและประเทศชาติในช่วงชีวิตหลังเกษียณอายุได้เป็นอย่างดี

ความรู้เกี่ยวกับธนาคารสมอง

ธนาคารสมองเป็นศูนย์รวมผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาอาชีพต่างๆ ที่เกษียณอายุแล้วทั้งจากภาคราชการหรือเอกชนที่เป็นผู้ทรงความรู้ ความสามารถ มากด้วยประสบการณ์การทำงาน มีสุขภาพดี มีความพร้อมและสมัครใจที่จะนำปัญญา ความรู้ และประสบการณ์ มาช่วยพัฒนาประเทศโดยไม่หวังผลตอบแทนส่วนตัว แต่มุ่งถึงผลประโยชน์ส่วนรวมของประเทศชาติ โดยธนาคารสมองจะทำหน้าที่ประสานเชื่อมโยงเครือข่ายต่าง ๆ เพื่อให้วุฒิสภาสามารถทำงานสอดคล้องกับความต้องการในการพัฒนาประเทศ

แม้ในปัจจุบันมีหน่วยงานและองค์กรต่างๆ ทั้งภายในประเทศและต่างประเทศดำเนินการในเรื่องนี้อยู่บ้างแล้ว เพื่อส่งเสริมให้ผู้เกษียณอายุได้มีโอกาสทำประโยชน์ต่อส่วนรวม แต่อาจจะยังขาดการประสานความเชื่อมโยงการทำงานและเครือข่ายข้อมูลต่างๆ อย่างเป็นระบบ ดังนั้น ธนาคารสมองจึงทำหน้าที่เป็นหน่วยทะเบียนกลาง ประสานเครือข่ายหน่วยทะเบียนต่างๆ ที่มีการรวบรวมรายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิเหล่านี้ไว้แล้ว โดยจัดเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบเชื่อมโยงกัน ตลอดจนประสานเชื่อมโยงเครือข่ายขององค์กรและหน่วยงานต่าง ๆ เพื่อให้วุฒิสภาสามารถนำความรู้และประสบการณ์มาช่วยเชื่อมรอยต่อของการเปลี่ยนแปลงที่ประเทศเผชิญอยู่ในปัจจุบันและอนาคต

บทบาทภารกิจของธนาคารสมอง

เพื่อเป็นการสนองพระราชดำริในสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ในการนำผู้เกษียณอายุแล้วแต่ยังมีความรู้ ความสามารถมาช่วยงานเพื่อประโยชน์ส่วนรวมของประเทศ ดังนั้น ธนาคารสมองจึงได้กำหนดวิสัยทัศน์ว่า “วุฒิสภาธนาคารสมองเป็นคลังปัญญาของประเทศที่พร้อมอาสาร่วมพัฒนาสังคมและประเทศชาติในลักษณะการสร้างเครือข่ายการทำงานร่วมกัน ในอันที่จะสร้างความอยู่ดีมีสุขแก่ประชาชน โดยไม่หวังผลตอบแทนส่วนตน แต่มุ่งถึงประโยชน์ส่วนรวมของประเทศ เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืน อันเป็นการสนองพระราชดำริของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในการจัดตั้งธนาคารสมอง” ดังนั้นเพื่อให้วุฒิสภาธนาคารสมองได้นำความรู้ ประสบการณ์ ความเชี่ยวชาญมาช่วยงานเพื่อประโยชน์ส่วนรวมในการพัฒนาอย่างกว้างขวาง และเพื่อสนับสนุนให้ธนาคารสมองสามารถทำหน้าที่เป็นคลังปัญญาของประเทศอย่างมีประสิทธิภาพ

ธนาคารสมองจึงได้กำหนดบทบาทและภารกิจการดำเนินงาน โดยมุ่งเน้นใน 4 ประการ คือ

1. การให้ความช่วยเหลือทั้งในลักษณะเชิงรับและเชิงรุก

การให้ความช่วยเหลือในลักษณะเชิงรับเป็นการให้ความช่วยเหลือตามคำขอของหน่วยงานและองค์กรต่างๆ ทั้งจากภาครัฐและเอกชน ส่วนการให้ความช่วยเหลือในลักษณะเชิงรุกเป็นการให้ความช่วยเหลือเพื่อแก้ไขปัญหาต่างๆ โดยการริเริ่มจากกลุ่มวุฒิสภา ซึ่งเป็นการผนึกกำลังร่วมกันของวุฒิสภา หน่วยงาน และองค์กรต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

2. การนำปัญญาความรู้ของวุฒิสภาสามารถพัฒนาอย่างกว้างขวาง

ธนาคารสมองได้กำหนดกลยุทธ์การดำเนินงานเชิงรุก โดยการเจาะกลุ่มเป้าหมายต่างๆ โดยตรง เพื่อกระตุ้นความสนใจให้มาใช้บริการจากธนาคารสมองมากขึ้น โดยการประชุมชี้แจงทำความเข้าใจเกี่ยวกับงานต่างๆ ของธนาคารสมอง ซึ่งกลุ่มเป้าหมายสำคัญ ได้แก่

2.1 กลุ่มหน่วยงานในระดับพื้นที่ อันประกอบด้วยหน่วยงาน องค์กรต่างๆ ทั้งในระดับจังหวัด อำเภอ ตำบล โดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เนื่องจากธนาคารสมองมีวุฒิสภากระจายอยู่ตามพื้นที่ต่าง ๆ ทั่วประเทศและมีการสร้างเครือข่ายการทำงานของวุฒิสภาทั่วทุกจังหวัด ดังนั้นวุฒิสภาธนาคารสมองสามารถให้ความช่วยเหลือในการเป็นที่ปรึกษาเพื่อให้คำแนะนำต่างๆ ในการดำเนินกิจกรรมของกลุ่มหน่วยงานในระดับพื้นที่ได้เป็นอย่างดี โดยธนาคารสมองได้จัดส่งทำเนียบวุฒิสภาธนาคารสมอง ซึ่งแยกตามประสบการณ์ ความเชี่ยวชาญ และตามภูมิภานาของวุฒิสภาให้แก่ผู้ว่าราชการจังหวัดทั่วประเทศ ตลอดจนองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) เพื่อให้ทราบถึงบริการของธนาคารสมอง

2.2 กลุ่มหน่วยงานระดับกระทรวง เนื่องจากธนาคารสมองมีผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาต่างๆ ที่มีประสบการณ์ในงานระดับชาติมากมาย ซึ่งสามารถจะช่วยสนับสนุนภารกิจที่หลากหลายของกระทรวงและกรมต่าง ๆ ได้อย่างกว้างขวาง ทั้งนี้ธนาคารสมองได้เชิญปลัดกระทรวงต่างๆ รวมทั้งปลัดกรุงเทพมหานครมาร่วมหารือ เพื่อกำหนดลักษณะงานที่แต่ละกระทรวงต้องการให้วุฒิสภาเข้าไปให้ความช่วยเหลือ พร้อมทั้งได้จัดทำหนังสือถึงหน่วยงาน เพื่อกระตุ้นให้มีการนำวุฒิสภาไปสนับสนุนกิจกรรมต่างๆ ของหน่วยงานเป็นประจำทุกปี

2.3 กลุ่มงานของ สศช. ภารกิจที่สำคัญของ สศช. คือ การผลักดันให้วาระแห่งชาติ อันได้แก่ การเสริมสร้างความเข้มแข็งของเศรษฐกิจฐานราก การเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันทุนทางสังคม และการพัฒนาอย่างยั่งยืน เกิดผลในทางปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนน้อมนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในทุกภาคส่วน ซึ่งการดำเนินงานดังกล่าวจำเป็นต้องอาศัยผู้ทรงคุณวุฒิสายาต่าง ๆ มากมาย

3. การมุ่งเผยแพร่องค์ความรู้และประสบการณ์ของวุฒิสภา

ธนาคารสมองได้ร่วมกับกรมประชาสัมพันธ์จัดทำโครงการเพื่อเผยแพร่องค์ความรู้และประสบการณ์ของวุฒิสภาธนาคารสมอง โดยจัดรายการวิทยุชื่อ “ธนาคารสมองของคนไทย” ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย ทั้งนี้ ธนาคารสมองได้รวบรวมรายการที่ออกอากาศแล้วจำนวน 364 ตอน จัดทำเป็นหนังสือ “ธนาคารสมองของคนไทย” จำนวน 2 ชุด เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ไปยังกลุ่มเป้าหมายต่างๆ และสาธารณชนอย่างกว้างขวางต่อไป นอกจากนี้ ธนาคารสมองยังได้เชิญชวนวุฒิสภาเข้าร่วมเขียนบทความที่น่าสนใจจากความรู้และประสบการณ์ของวุฒิสภา เพื่อนำมาเผยแพร่ในเว็บไซต์ของธนาคารสมอง

4. การสร้างเครือข่ายการทำงานร่วมกัน

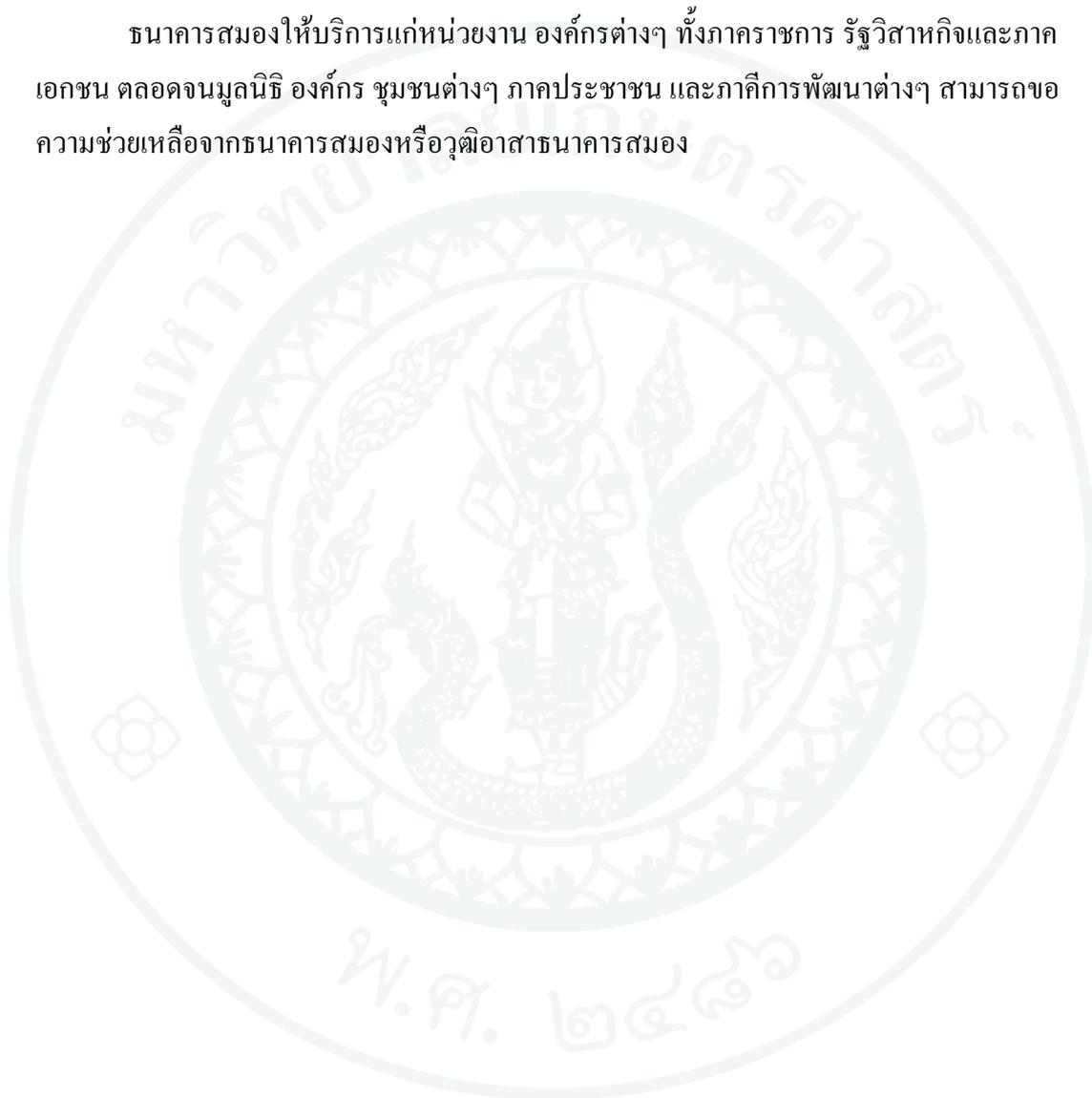
ธนาคารสมองได้มีการจัดระดมสมองวุฒิสภาในภูมิภาคต่างๆ เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์และระดมความคิดเห็นในการกำหนดแนวทางการดำเนินการเพื่อร่วมแก้ไขปัญหาในพื้นที่ต่างๆ และมีการสร้างเครือข่ายการทำงานร่วมกับส่วนราชการ ทั้งในระดับกระทรวง ระดับกรม และในระดับพื้นที่ ตลอดจนทำงานเชื่อมโยงกับมูลนิธิ องค์กรพัฒนาเอกชน (NGO) ต่างๆ ที่ทำงานเชิงอาสาสมัคร

การให้บริการของธนาคารสมอง

การให้บริการของธนาคารสมองเป็นลักษณะการให้ความช่วยเหลือ เพื่อเป็นที่ปรึกษาหรือเป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำทั้งทางด้านวิชาการและด้านการบริหารงาน แก่หน่วยงานผู้ขอความช่วยเหลือ โดยการจัดการสาริต ฝึกอบรม ติดตามดูงาน เพื่อปรับปรุงการดำเนินงานหรือให้คำแนะนำเพื่อพัฒนางานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ธนาคารสมองได้ให้บริการในการ

เสนอแนะข้อคิดเห็นที่เป็นกลาง ไม่มีประเด็นทางการเมืองเข้ามาเกี่ยวข้องเพื่อประกอบการตัดสินใจของรัฐบาลในประเด็นนโยบายต่างๆ ตลอดจนเป็นวิทยากรหรือบรรยายพิเศษ เพื่อเป็นการเผยแพร่และถ่ายทอดองค์ความรู้ประสบการณ์จากอุตสาหกรรมสู่คนรุ่นใหม่

ธนาคารสมองให้บริการแก่หน่วยงาน องค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐราชการ รัฐวิสาหกิจและภาคเอกชน ตลอดจนมูลนิธิ องค์กร ชุมชนต่างๆ ภาคประชาชน และภาคีการพัฒนาต่างๆ สามารถขอความช่วยเหลือจากธนาคารสมองหรืออุตสาหกรรมธนาคารสมอง





ภาคผนวก ข
แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย



ที่ ศธ 0513.11202/ 15

ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 ถนนพหลโยธิน จตุจักร
กรุงเทพ 10900

13 มกราคม 2553

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการสำนักยุทธศาสตร์ค่านโยบายสาธารณะ

เนื่องด้วย นางสาวธนิดา สมบูรณ์ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง “การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การปรับตัวหลังเกษียณ และความพึงพอใจในชีวิตของ วุฒิสมาชิกการเมือง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล” โดยมี รศ.ดร.สุภาณี สนธิรัตน์ เป็นประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จึงใคร่ขอความร่วมมือให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย (รายละเอียดแบบสอบถามดังที่ได้แนบมา) ทั้งนี้ นิสิตจะได้ประสานงานวันและเวลาในการเก็บข้อมูลต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์วัลย์ สุรินยา)

หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา

ภาควิชาจิตวิทยา

โทรศัพท์ 0-2561-3480 ต่อ 1

โทรศัพท์ติดต่อ นิสิต 086-190-9165

แบบสอบถามการวิจัย

เรื่อง

การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การปรับตัวหลังเกษียณ
และความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการเมือง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสมาชิกการเมือง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ซึ่งการวิจัยดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิทยานิพนธ์หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับการอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีในการตอบแบบสอบถาม ซึ่งคำตอบของท่านจะถือเป็นความลับ ผลที่ได้จะนำไปใช้เพื่อการวิจัยและนำเสนอโดยภาพรวมเท่านั้น จะไม่มีการเปิดเผยข้อมูลเป็นรายบุคคล

โดยแบบสอบถามได้แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

- ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล
- ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล
- ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความสำเร็จในอาชีพ
- ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการปรับตัวหลังเกษียณ
- ส่วนที่ 5 แบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิต

โปรดตอบแบบสอบถามตามความรู้สึก ความคิดเห็น และพฤติกรรมตามความเป็นจริงของท่านมากที่สุด ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามทุกข้อ เพื่อความสมบูรณ์ของข้อมูล

ขอขอบพระคุณที่กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

นางสาวธนิศา สมบูรณ์

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน
คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล

คำชี้แจง : ให้ผู้ตอบแบบสอบถามตอบคำถามต่อไปนี้ โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านหรือเติมข้อความลงในช่องให้สมบูรณ์

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุปัจจุบัน.....ปี
3. สถานภาพสมรส () โสด () คู่สมรส () หย่าร้าง หม้าย หรือแยกกันอยู่
4. ระดับการศึกษา () ต่ำกว่าปริญญาตรี
() ปริญญาตรี
() ปริญญาโท
() ปริญญาเอก
5. อาชีพก่อนเกษียณ () รับราชการ
() พนักงานรัฐวิสาหกิจ
() พนักงานเอกชน
() อาชีพอื่น (โปรดระบุ).....
6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนประมาณ บาท
7. ท่านเกษียณอายุมาแล้ว ปี (ปีที่เกษียณ พ.ศ.)
8. ภาวะสุขภาพ () ไม่มีโรคประจำตัว
() มีโรคประจำตัว (โปรดระบุโรค.....)
9. ลักษณะการอยู่อาศัย () อยู่กับภรรยา หรือสามี และลูก
() อยู่กับเครือญาติ
() อยู่กับผู้อื่นที่ไม่ใช่ครอบครัวหรือญาติ หรืออยู่คนเดียว
10. ความสัมพันธ์ในครอบครัว () อบอุ่น
() ไม่ค่อยอบอุ่น

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความเหล่านี้ตรงกับความรู้สึกของท่านอย่างไร	เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อย ที่สุด
1	ท่านบรรลุเป้าหมายที่จะเข้ารับการศึกษาเพิ่มและสัมมนาเพิ่มเติม				
2	ท่านบรรลุเป้าหมายที่จะให้คนในครอบครัวเจริญอกงามตามสิ่งที่เขาต้องการ				
3	ท่านบรรลุเป้าหมายในการสอนและถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้อื่นเพื่อให้ความรู้ของท่านยังคงอยู่				
4	ท่านบรรลุเป้าหมายในการดูแลบุตรหลานให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข				
5	ท่านบรรลุเป้าหมายที่จะทำให้ครอบครัวมีความสุขมากกว่าสิ่งอื่น				
6	ท่านจะสามารถทำใจได้ หากท่านไม่บรรลุเป้าหมายเกี่ยวกับการทำงาน				
7	ท่านจะสามารถทำใจได้ หากท่านไม่บรรลุเป้าหมายเกี่ยวกับบุตรหลาน				
8	ท่านจะสามารถทำใจได้ หากท่านไม่บรรลุเป้าหมายเกี่ยวกับครอบครัว				
9	ท่านให้ความสำคัญกับเป้าหมายเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากกว่าสิ่งใด				
10	ท่านประเมินความเครียดในครอบครัวว่าจะต้องไม่ส่งผลกระทบต่องาน				
11	ท่านประเมินประสิทธิภาพความเชี่ยวชาญในงานเฉพาะด้านของท่านว่าอยู่ในระดับดี				

ข้อ	ข้อความเหล่านี้ตรงกับความรู้สึกของท่านอย่างไร	เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อย ที่สุด
12	ท่านประเมินประสิทธิภาพในการบริหารจัดการเกี่ยวกับการทำงานของท่านว่าสำเร็จตามเป้าหมาย				
13	ท่านประเมินประสิทธิภาพในการจัดการชีวิตครอบครัวของท่านว่าอยู่ในระดับดี				
14	ท่านประเมินว่าตนเองสามารถทำงานบรรลุตามเป้าหมายได้ทุกด้าน				
15	ท่านประเมินเป้าหมายเกี่ยวกับรายได้ว่าบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้				
16	ท่านประเมินความกลัวว่ารายได้จะผิดจากเป้าหมายที่ตั้งไว้				
17	ท่านประเมินว่าท่านประสบความสำเร็จในการถ่ายทอดความรู้ที่ตนเองมีเผยแพร่แก่ผู้อื่น				
18	ท่านประเมินว่าท่านประสบความสำเร็จในด้านการทำงาน				
19	ท่านประเมินว่าท่านได้ทำงานเพื่อช่วยเหลือสังคมได้เป็นอย่างดี				
20	ท่านประเมินว่าท่านมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นอย่างดี				
21	ท่านประเมินว่าท่านมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว				
22	ท่านประเมินว่าท่านมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในชุมชน				
23	ท่านประเมินว่าท่านประสบความสำเร็จด้านการเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาในสังคม				
24	ท่านประเมินว่าท่านประสบความสำเร็จด้านการช่วยเหลือบุคคลด้อยโอกาส				

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความสำเร็จในอาชีพ

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ในส่วนนี้จะวัดเกี่ยวกับความสำเร็จในอาชีพในการทำงานในอดีตที่ผ่านมาของท่าน

ข้อ	ข้อความเหล่านี้ตรงกับความรู้สึกของท่านอย่างไร	เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อย ที่สุด
1	ผลการประเมินการทำงานจากทุกส่วนของท่านอยู่ในเกณฑ์ที่ดี				
2	ท่านมีโอกาสในการศึกษาเรียนรู้ทักษะใหม่ๆจากการทำงาน				
3	ความรับผิดชอบในงานของท่านมีความพอดี ไม่มากหรือน้อยเกินไป				
4	ท่านได้รับการสนับสนุนจากฝ่ายบริหารในงานของท่าน				
5	ท่านมีความสุขมากที่สุดเมื่อกำลังทำงาน				
6	ท่านได้ทำงานส่วนใหญ่ที่ชื่นชอบ				
7	ท่านปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายได้อย่างเต็มที่				
8	ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จและภาคภูมิใจในงานที่ทำ				
9	ผู้ร่วมงานให้ความเคารพนับถือในตัวท่าน				
10	ท่านได้รับการประเมินผลงานที่ดีจากเพื่อนร่วมงาน				
11	ท่านมีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานเป็นอย่างดี				
12	ผู้บริหารยอมรับความคิดเห็นของท่าน				
13	ผู้ร่วมงานยอมรับความคิดเห็นของท่าน				
14	ท่านได้รับความเชื่อมั่นจากผู้บริหาร				
15	ผู้ร่วมงานมีความเชื่อมั่นในตัวท่าน				
16	ท่านได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมงาน				
17	ท่านได้รับค่าตอบแทนที่ยุติธรรมเมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนร่วมงาน				

ข้อ	ข้อความเหล่านี้ตรงกับความรู้สึกของท่านอย่างไร	เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อย ที่สุด
18	ท่านมีรายได้ที่สูง เมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนร่วมงานในระดับเดียวกัน				
19	ท่านได้รับค่าตอบแทนที่เหมาะสมกับความรู้ความสามารถ				
20	ท่านมีความพึงพอใจในค่าตอบแทนที่ได้รับ เมื่อเทียบจากการทุ่มเทในการทำงานของท่าน				
21	ท่านได้รับค่าตอบแทนมากเพียงพอกับผลงานที่ท่านทำ				
22	ท่านได้รับค่าตอบแทนที่เหมาะสมกับคุณค่าของงาน				
23	ท่านมีรายได้ที่สูง เมื่อเปรียบเทียบกับพนักงานในองค์กรอื่นๆในระดับเดียวกัน				
24	ท่านได้ก้าวมาถึงตำแหน่งหน้าที่ที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้				
25	ท่านได้ก้าวมาถึงเป้าหมายในงานอาชีพที่ได้ตั้งไว้ภายในเวลาที่กำหนด				
26	ท่านพึงพอใจกับตำแหน่งหน้าที่ในการทำงานของท่านในปัจจุบัน				
27	ตำแหน่งงานที่ท่านทำอยู่บอกถึงความก้าวหน้าและความรับผิดชอบของท่าน				
28	ท่านพอใจกับงานที่ให้โอกาสในการเลื่อนตำแหน่ง				
29	ท่านพึงพอใจกับการเลื่อนตำแหน่งที่ได้รับ				
30	ท่านบรรลุเป้าหมายทั้งหมดที่ตั้งใจไว้ในอาชีพของท่าน				
31	ท่านมีความสุขกับชีวิตส่วนตัวของท่าน				
32	ท่านมีความสุขกับการทำกิจกรรมที่ไม่ใช่การทำงาน				
33	ท่านมีความพึงพอใจกับชีวิตโดยรวม				
34	ท่านมีความสุขกับการทำงานอดิเรกในยามว่าง				
35	ท่านพึงพอใจในชีวิตครอบครัวของท่าน				
36	ท่านมีความสุขกับการทำกิจกรรมทางศาสนาของท่าน				

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการปรับตัวหลังเกษียณ

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความเหล่านี้ตรงกับความรู้สึกของท่านอย่างไร	เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อย ที่สุด
1	ท่านเลือกรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย				
2	ท่านดื่มน้ำอย่างเพียงพอต่อความต้องการในแต่ละวัน				
3	ท่านมีอาการท้องผูกเป็นประจำ				
4	ท่านออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นประจำ				
5	ท่านมีงานอดิเรกที่ทำให้ผ่อนคลายเป็นประจำ (เช่น การฟังดนตรี หรืออ่านหนังสือ หรือดูโทรทัศน์ หรือพบปะสังสรรค์กับเพื่อน หรืออื่นๆ)				
6	ท่านนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอในแต่ละวัน				
7	ท่านระมัดระวังตนเองไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ				
8	ท่านรู้สึกว่าร่างกายของท่านผ่อนคลายดี				
9	ความรู้สึกในเรื่องทางเพศของท่านเป็นปกติดี				
10	ท่านรู้สึกพอใจกับรูปร่างที่เป็นอยู่ขณะนี้				
11	ท่านพอใจกับผิวพรรณของท่าน				
12	ท่านรู้สึกว่าท่านเป็นคนที่มีความมุ่งมั่น				
13	ท่านอยากจะทำในสิ่งที่แตกต่างกันจากผู้อื่น				
14	ท่านจะเปลี่ยนแปลงตัวเอง หากท่านมีการควบคุมอารมณ์ที่ไม่ดี				
15	ท่านปฏิบัติตามหลักธรรมทางศาสนาอย่างเคร่งครัด				
16	ท่านยอมรับในบทบาทหน้าที่ของท่านภายในครอบครัว				
17	ท่านยินดีที่จะเป็นที่ปรึกษาและให้คำแนะนำแก่ผู้อื่น				
18	ท่านเข้าใจความขัดแย้งทางความคิดกับเพื่อนร่วมงาน				

ข้อ	ข้อความเหล่านี้ตรงกับความรู้สึกของท่านอย่างไร	เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อย ที่สุด
19	ท่านเตรียมใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงในตำแหน่งหน้าที่ เพื่อให้งานบรรลุผลสำเร็จ				
20	ท่านเต็มใจเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆที่จัดขึ้นในธนาคาร สมอง				
21	ท่านให้ความร่วมมือในกิจกรรมต่างๆ ของธนาคาร สมอง				
22	ท่านเข้าใจบทบาทและหน้าที่ของการเป็นสมาชิก ธนาคารสมองอย่างชัดเจน				
23	ท่านมีความผูกพันกับงานที่ได้รับมอบหมาย				
24	ท่านปรับเปลี่ยนบทบาทในการทำงานเพื่อให้งานบรรลุ เป้าหมาย				
25	ท่านให้ความรักแก่คนในครอบครัว เพื่อให้ได้รับความ รักตอบแทนด้วย				
26	ท่านสามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนในธนาคารสมองได้ ง่าย				
27	ท่านอุทิศเวลาให้กับงานที่รับผิดชอบเพื่อพัฒนาตนเอง อยู่เสมอ				
28	ท่านให้เกียรติเพื่อนร่วมงาน				
29	ท่านมีความผูกพันกับองค์กร (หรือธนาคารสมอง) ที่ ท่านทำงานอยู่				
30	ท่านมีความสุขเมื่อได้ช่วยเหลือผู้อื่น				
31	ท่านเต็มใจที่จะสละสิ่งของหรือเงินทองเพื่อสาธารณ กุศล				
32	ท่านและเพื่อนยังคงติดต่อสื่อสารหรือคอยช่วยเหลือ เกื้อกูลกัน				

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิต

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความเหล่านี้ตรงกับความรู้สึกของท่านอย่างไร	เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อย ที่สุด
1	เมื่ออายุมากขึ้น สิ่งต่างๆเหมือนจะดีกว่าที่เคยคิดไว้				
2	ท่านได้รับสิ่งดีๆที่บังเอิญเกิดขึ้นในชีวิตมากกว่าคนอื่นๆที่ท่านรู้จัก				
3	ปัจจุบันนี้เป็นเวลาที่น่าเบื่อที่สุดในชีวิตของท่าน				
4	ท่านรู้สึกมีความสุขเหมือนเมื่อตอนที่อายุน้อยกว่า				
5	ชีวิตของท่านน่าจะเป็นสุขได้มากกว่าที่เป็นอยู่เวลานี้				
6	ปัจจุบันนี้เป็นเวลาที่ดีที่สุดในชีวิตของท่าน				
7	สิ่งที่ท่านทำส่วนมากซ้ำซากน่าเบื่อหน่าย				
8	ท่านหวังที่จะมีสิ่งน่าสนใจและชอบใจเกิดขึ้นกับท่านในอนาคต				
9	สิ่งต่างๆที่ท่านทำยังคงเป็นสิ่งที่น่าสนใจเหมือนเช่นเคย				
10	ท่านรู้สึกว่าตัวเองแก่เฒ่าและค่อนข้างอ่อนแรง				
11	ท่านรู้สึกว่าตัวเองแก่เฒ่า แต่ท่านก็ไม่รู้สึกเคียดร้อ				
12	เมื่อท่านนึกถึงความหลัง ท่านรู้สึกค่อนข้างพอใจกับมัน				
13	ท่านจะไม่เปลี่ยนแปลงชีวิตในอดีตของท่าน แม้ว่าท่านจะเปลี่ยนได้				
14	เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นในวัยเดียวกัน ท่านได้ตัดสินใจอย่างโง่ๆในชีวิตมากมาย				
15	เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นในวัยเดียวกัน ท่านยังมีบุคลิกที่ดีอยู่				
16	ท่านทำแผนสำหรับสิ่งที่ท่านจะทำในอีก 1 เดือนหรือ 1 ปีนับจากนี้				

ข้อ	ข้อความเหล่านี้ตรงกับความรู้สึกของท่านอย่างไร	เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อย ที่สุด
17	เมื่อท่านนึกถึงความหลังในชีวิตของท่าน ท่านไม่ได้รับ สิ่งสำคัญๆส่วนมากที่อยากได้				
18	เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นแล้ว ท่านอยู่ในภาวะตกต่ำ บ่อยกว่าคนอื่น				
19	ท่านได้อะไรจากที่ท่านหวังในชีวิตค่อนข้างมาก				
20	ใครจะว่าอย่างไรก็ตาม ท่านรู้สึกว่าคุณค่าต่างๆไปจำนวน มากกำลังตกต่ำลง ไม่ใช่ดีขึ้น				



ภาคผนวก ค
ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

ตารางผนวกที่ 1 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลด้านเนื้อหาของเป้าหมาย

ข้อที่	Corrected Item Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1	.4580	.8632
2	.3598	.8693
3	.6499	.8411
4	.6060	.8461
5	.7371	.8308
6	.7770	.8245
7	.6405	.8428
8	.6476	.8413
Alpha = 0.8624		

ตารางผนวกที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลด้านการประเมินเป้าหมาย
ของบุคคล

ข้อที่	Corrected Item Total Correlation	Alpha if Item Deleted
9	.6258	.7825
10	.4543	.8075
11	.4879	.8030
12	.5341	.7971
13	.6045	.7859
14	.5401	.7957
15	.7450	.7656
16	.3156	.8276
Alpha = 0.8173		

ตารางผนวกที่ 3 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลด้านการประเมินเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง

ข้อที่	Corrected Item Total Correlation	Alpha if Item Deleted
17	.8376	.9409
18	.7521	.9464
19	.7948	.9438
20	.8571	.9394
21	.8424	.9414
22	.7920	.9439
23	.8493	.9407
24	.8266	.9421
Alpha = 0.9492		

ตารางผนวกที่ 4 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของความสำเร็จในอาชีพด้านการทำงาน

ข้อที่	Corrected Item Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1	.7158	.8893
2	.6685	.8939
3	.7304	.8881
4	.7106	.8899
5	.7938	.8815
6	.8824	.8727
7	.5455	.9030
8	.5131	.9055
Alpha = 0.9034		

ตารางผนวกที่ 5 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของความสำเร็จในอาชีพด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ข้อที่	Corrected Item Total Correlation	Alpha if Item Deleted
9	.7888	.9323
10	.8687	.9268
11	.7422	.9356
12	.6918	.9404
13	.8229	.9301
14	.7515	.9353
15	.8847	.9264
16	.7825	.9329
Alpha = 0.9404		

ตารางผนวกที่ 6 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของความสำเร็จในอาชีพด้านการเงิน

ข้อที่	Corrected Item Total Correlation	Alpha if Item Deleted
17	.5740	.9182
18	.3935	.9375
19	.9635	.8774
20	.8851	.8893
21	.9015	.8838
22	.9028	.8852
23	.6229	.9149
Alpha = 0.9153		

ตารางผนวกที่ 7 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของความสำเร็จในอาชีพด้านความสำเร็จตามลำดับขั้น

ข้อที่	Corrected Item Total Correlation	Alpha if Item Deleted
24	.7818	.8801
25	.7743	.8797
26	.8072	.8749
27	.6607	.8931
28	.4522	.9137
29	.7397	.8831
30	.7798	.8781
Alpha = 0.9012		

ตารางผนวกที่ 8 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของความสำเร็จในอาชีพด้านความสำเร็จในชีวิต

ข้อที่	Corrected Item Total Correlation	Alpha if Item Deleted
31	.4414	.7661
32	.5545	.7407
33	.7612	.6907
34	.6340	.7219
35	.4228	.7773
36	.4233	.7770
Alpha = 0.7795		

ตารางผนวกที่ 9 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของการปรับตัวหลังเกษียณด้านร่างกาย

ข้อที่	Corrected Item Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1	.6807	.7454
2	.6771	.7314
3	.3573	.8009
4	.5423	.7591
5	.6654	.7307
6	.4806	.7659
7	.3831	.7817
Alpha = 0.7869		

ตารางผนวกที่ 10 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของการปรับตัวหลังเกษียณด้านอัตมโนทัศน์

ข้อที่	Corrected Item Total Correlation	Alpha if Item Deleted
8	.8971	.8813
9	.7281	.8863
10	.6868	.8902
11	.7449	.8839
12	.7046	.8890
13	.7147	.8888
14	.6041	.8963
15	.6110	.8957
Alpha = 0.9015		

ตารางผนวกที่ 11 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของการปรับตัวหลังเกษียณด้านบทบาทหน้าที่

ข้อที่	Corrected Item Total Correlation	Alpha if Item Deleted
16	.7938	.9194
17	.6808	.9254
18	.7134	.9238
19	.8137	.9173
20	.5106	.9367
21	.8399	.9152
22	.7733	.9197
23	.7741	.9203
24	.8311	.9158
Alpha = 0.9298		

ตารางผนวกที่ 12 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของการปรับตัวหลังเกษียณด้านการพึ่งพาระหว่างกัน

ข้อที่	Corrected Item Total Correlation	Alpha if Item Deleted
25	.5975	.9052
26	.7487	.8958
27	.7501	.8945
28	.8235	.8873
29	.6223	.9034
30	.7884	.8903
31	.6309	.9027
32	.7752	.8920
Alpha = 0.9083		

ตารางผนวกที่ 13 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของความพึงพอใจในชีวิต ข้อค้

ข้อที่	Corrected Item Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1	.4158	.8155
3	.4600	.8159
5	.1499	.8316
7	.5735	.8099
9	.6273	.8040
11	.3075	.8205
13	.4119	.8159
15	.6969	.8087
17	.4599	.8133
19	.6094	.8116

Alpha = 0.6371

ตารางผนวกที่ 14 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของความพึงพอใจในชีวิต ข้อคู้

ข้อที่	Corrected Item Total Correlation	Alpha if Item Deleted
2	.6015	.8071
4	.6359	.8057
6	.4464	.8153
8	-.5115	.8570
10	.2732	.8238
12	.6617	.8076
14	.4806	.8119
16	.6200	.8032
18	.4984	.8109
20	.1708	.8315

Alpha = 0.7799

Alpha ทั้งฉบับ = 0.7620



รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสอบถาม

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม การตั้งเป้าหมาย ส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การปรับตัวหลังเกษียณ และความพึงพอใจในชีวิตของวุฒิสภา ธนาคารสมอง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

1. รองศาสตราจารย์บัวทอง สว่างโสภากุล
อาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์พิเศษ โครงการบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิริยาภรณ์ อุดมระติ
อาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3. อาจารย์พันธุ์หญิงพนมพร พุ่มจันทร์
อาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยาคลินิก คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
4. อาจารย์โทมัส นอรีน (Thomas Noreen)
อดีตอาจารย์สาขาภาษาอังกฤษ ภาควิชาภาษาต่างประเทศ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประวัติการศึกษา และการทำงาน

ชื่อ -นามสกุล

นางสาวธนิศา สมบูรณ์

วัน เดือน ปี ที่เกิด

วันที่ 28 เดือนตุลาคม พ.ศ. 2526

สถานที่เกิด

จังหวัดเชียงใหม่

ประวัติการศึกษา

ปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต วิชาเอก

เทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวัง

สนามจันทร์

