

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ. ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการในเขตอำเภอเมืองและอำเภอขนาดใหญ่ จังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศาสตรมหาบัณฑิต สาขาบริหารศาสตรมหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.
- กังสดาล สุทธิวิธธรรม. ความเข้มแข็งในการมองโลก แรงแสนับสนุนทางสังคมและความเหนียวแน่นของพยาบาลในหออภิบาลผู้ป่วยหนัก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตรมหาวิทยาลัยมหิดล, 2534.
- กัลยา วานิชย์บัญชา. การวิเคราะห์ข้อมูลด้วย SPSS for Windows. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เจริญกิจ, 2524.
- เกษม ตันติผลาชีวะและกุลยา ตันติผลาชีวะ. การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ. กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์, 2528.
- เขมิกา ยามะรัต. ความพึงพอใจในชีวิตของคนชรา : ศึกษากรณีข้าราชการบำนาญ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมวิทยาและมนุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2527.
- จรรยา เสียงเสนาะ. เพื่อ...ความสุขในวัยสูงอายุ. วารสารสุขศึกษา. 7 (กรกฎาคม-กันยายน 2527) : 36-39.
- จรัสวรรณ เทียนประภาส .การพยาบาลผู้สูงอายุ .พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์รุ่งเรืองการพิมพ์, 2536.
- จรรยา ทองถาวร. จิตวิทยาพัฒนาการ .พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2530.
- จันทนา รณฤทธิชัย. ทฤษฎีการสูงอายุ. ในจรัสวรรณ เทียนประภาส และพัชรี ดันศิริ (บรรณาธิการ) การพยาบาลผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 3, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, 2536.
- จันทนา กาญจนพจน์. ความสัมพันธ์ระหว่างการร่วมกิจกรรมกับอัตมโนทัศน์ของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- เจก ธนะศิริ. ทำอย่างไรจะปราศจากโรคและชลอความชรา. พิมพ์ครั้งที่ 2 .กรุงเทพฯ : แปลน พับลิชชิง จำกัด, 2532.
- ชลธ ธรรมศิริ. คนสูงอายุ. ในการสัมมนาเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ (เมษายน 2540): ไม่มีเลขหน้า.

- สุทธิชัย ปานปรีชา. ปรับตัวปรับใจสู่วัยเกษียณ. มติชน (6 ตุลาคม 2540) : 17.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- เชษฐสินี เศรษฐบุตร. คุณภาพชีวิตและปัญหาสุขภาพของเจ้าหน้าที่พยาบาลวัยกลางคน. รวมาริบดีพยาบาลสาร 1 (มกราคม-พฤษภาคม 1995): 42-51.
- เชาวน์ธีระกุล. การเกษียณอายุของข้าราชการ. เทศาภิบาล No.78 (พฤษภาคม 2526): 18-30.
- เชียรศรี วิจิตรสิริ. จิตวิทยาการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527.
- ดุชนันท์ สุนทรปริยาศรี. ผู้สูงอายุ: ทรัพยากรสำคัญของสังคมไทย ในการประชุมวิชาการสาธารณสุขแห่งชาติ ครั้งที่ 4 (2532).
- ทรงวิทย์ แสงศรี และทัศนีย์ ดุสิตสุทธีวัฒน์. ระบบการออกจากราชการและบำเหน็จบำนาญ ใน 100 ปี มหาจักรีบรมราชวงศ์และวิวัฒนาการของระบบข้าราชการพลเรือน. กรุงเทพฯ: รุ่งศิลป์การพิมพ์, 2526.
- ธีระ สุขวักจน์. เรื่องของคนแก่. อนุสรณ์เนื่องในงานฉาปนกิจศพคุณแม่เขียน นารายณะคามิน พิมพ์ครั้งที่ 19. กรุงเทพฯ : บพิขการพิมพ์, 2523.
- นภาพร ชโยวรรณ มาลินี วงษ์สิทธิ์และจันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย. สรุปผลการวิจัยโครงการวิจัยผลทางเศรษฐกิจสังคมและประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย. กรุงเทพฯ: สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- นิตา ชูโต. คนชราไทย. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- บรรลุ ศิริพานิช. คู่มือเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการงาน. พิมพ์ครั้งที่ 3-4 กรุงเทพฯ: พี.ที. เอ. เบสท์ ซัพพลาย, 2537.
- บรรลุ ศิริพานิชและคนอื่นๆ. พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่อายุยืนยาวและแข็งแรง. กรุงเทพฯ : สามดีการพิมพ์, 2532.
- บุปผา นิละภมร. ผู้สูงอายุกับกิจกรรมพิเศษ. ผู้สูงอายุ 5 (เมษายน-กันยายน 2529): 71-73.
- เบจมา เลหาพูนรังษี. ความสัมพันธ์ของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการกับการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน จ. นครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาพยาบาลสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล, 2534.
- ประคอง กรรณสูตร. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. ปทุมธานี: บริษัทศูนย์หนังสือดร. สง่า จำกัด, 2528.
- ประชาสงเคราะห์, กรม. การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ. กรุงเทพฯ : กรมประชาสงเคราะห์, 2540.
- ประกฤษ เตียว. WHO จุดประกายเพื่อผู้หญิง & สุขภาพ. เดลินิวส์ (15 กันยายน 2540): 15.

- ปราโมทย์ วังสะอาด. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองจังหวัดกาฬสินธุ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.
- พรทิพย์ เกษรานนท์. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพยาบาลในร.พ.ทั่วไปของรัฐในเขต กทม. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาพยาบาลสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล, 2537.
- พาริตินันต์, ชีนอร์ธคอต และคณะ. เตรียมตัวเตรียมใจก่อนถึงวัยเกษียณอายุ. แปลและเรียบเรียง โดย ศานติหงษ์ ว.จันทร์. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด, 2531.
- พิชญากรณ์ มูลศิลป์ และคณะ. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณ. สมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย, 2536.
- พิชญากรณ์ มูลศิลป์. การพยาบาลผู้สูงอายุ. เอกสารการพยาบาลในรายวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- พีรสิทธิ์ คำนวนศิลป์ และคณะ. ความทันสมัย ภาพพจน์เกี่ยวกับตนเอง และปัญหาบางประการของคนชรา รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ : สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2523.
- มาลินี วงษ์สิทธิ์ และศิริวรรณ ศิริบุญ. ศักยภาพของผู้สูงอายุในการมีส่วนร่วม ในกิจกรรมต่างๆ : ข้อมูลจากงานวิจัย. วารสารประชากรศาสตร์. 10 (มีนาคม 2537).
- ยรรยงค์ ศุภรัตน์. การเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุ. วารสารสุขภาพ 6 (กันยายน 2521) : 65-68.
- ยุพาพิน ศิริโพธิงาม และคณะ. ระบบพยาบาลที่เลี้ยง : ประสิทธิภาพของพยาบาลระดับบริหาร และระดับปฏิบัติการ. วารสารบัณฑิตพยาบาลสาร 1 (กันยายน-ธันวาคม 2538) : 61-67.
- ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, 2538.
- ฉวีวรรณ อุนนารักษ์ และคณะ. ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพทางเศรษฐกิจสังคม ความพึงพอใจในชีวิตและภาวะสุขภาพกับความเชื่อมั่นในการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุงาน. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2537.
- วิจิตร บุญยะโหดระ. คู่มือเกษียณอายุ. กรุงเทพฯ: พิศการพิมพ์, 2533.
- วิไลวรรณ ทองเจริญ. การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและสรีรวิทยาในผู้สูงอายุ. ในจรัสวรรณ เทียนประภาส และพัชรี ต้นศิริ (บรรณาธิการ) การพยาบาลผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 3, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, 2536.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งแรก กรุงเทพฯ: แพรววิทยา, 2518.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์และทำปกเจริญผล, 2530.

- ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แพร่พิทยา, 2521.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. อารมณ์เศร้าในผู้สูงอายุ. วารสารสวนปรุง 3 (ตุลาคม-ธันวาคม 2529) : 4-5.
- ศศิตา นิรินธนาชาติ. การศึกษาความต้องการเตรียมตัวก่อนการเกษียณของข้าราชการก่อนเกษียณ  
ในหน่วยงานสังกัดกระทรวงศึกษาธิการในส่วนกลาง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต  
วิชาเอกการศึกษาผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2540.
- ศิริวรรณ สินไชย. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์  
คนชรา กรมประชาสงเคราะห์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, 2531.
- สมศรี กันธมาลา. การส่งเสริมบทบาทของผู้เกษียณอายุให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม.  
เอกสารวิจัยส่วนบุคคลในวิชาสังคมจิตวิทยา วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร, 2529.
- สวาท. (นามแฝง) ชีวิตหลังเกษียณ. วิทยากรย. No.85 (ตุลาคม 2532) : 76-79.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. รายงานการสำรวจประชากร  
ผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ.2534.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี รายงานการสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย  
พ.ศ. 2537.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี รายงานผลการสำรวจแรงงาน การสำรวจภาวะการ  
ทำงานของประชากรที่ราชอาณาจักร (รอบที่1) พฤษภาคม 2536,2536.
- สิริลักษณ์ ดันชัยสวัสดิ์. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความเครียดของพยาบาล วิชา  
ชีพ ในโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลสาธารณสุข มหาวิทยาลัย  
มหิดล, 2535.
- สุชาติ โสมประยูร. สุขวิทยา. (ฉบับปรับปรุงใหม่) พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช  
จำกัด, 2528.
- สุดา วิไลเสศ. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์  
ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ และศัลยศาสตร์ มหาวิทยาลัย  
เชียงใหม่, 2536.
- สมน มาคะพุด. ประสิทธิผลของการอบรมเรื่อง การเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุราชการตำรวจระดับ  
ประทวนในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลสา  
ธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล, 2534.
- สุรกุล เจนอบรม. วิทยาการผู้สูงอายุ. เอกสารอัดสำเนา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, 2524.

อัมพร โอตระกูล. สุขภาพจิตผู้สูงอายุ. วารสารสุขภาพศึกษา 7(2527) : 28-30.

อัมพล สุอำพัน. จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์, 2531.

อารีรัตน์ อุลิต. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของสตรีวัยหมดประจำเดือน  
อำเภอ วิเศษชัยชาญ จังหวัดอ่างทอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาพยาบาล  
สาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล, 2537.

### ภาษาอังกฤษ

Atchley, RC.- Social Forces And Aging : An Introduction to Social Gerontology. California  
: Wadsworth, 1988.

Atchley, RC.- The sociology of retirement. New York: Schenkmen, 1976.

Buckley, C. Joseph. The Retirement Handbook. 3<sup>rd</sup>. ed. New York: Harper & Raw, 1967.

Burnside, Irene Mortenson. Nursing and the Aged. 2<sup>nd</sup>. ed. New York : Mc. Graw-Hill,  
1981.

Castetter ,B. William. The Personal Function in Education Administration. and. Ed.  
New York : Macmillan , 1976.

Cottrell, E. Gerontological Nursing. Philadelphia: J.B. Lippincott , 1987.

Daly, E.A. & Futrell M. Retirement Attitudes and Health status. Journal of Gerontological  
Nursing. 15 (1989) : 29-32.

Decker, Devid L. Social Gerontology. Totonto: Little Brown , 1980.

Elioproulos, Charlootee. Gerontological Nursing. 3<sup>rd</sup>-4<sup>th</sup> edition. Philadelphia:  
J.B. Lippincott , 1993.

George, Julia B. Nursing Theories. 2<sup>nd</sup> ed. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall  
Inc., 1985.

Gera, Ann . Barbara Yarich. The Aged Person and Nursing Process. 3<sup>rd</sup> edition  
California: Elliottspier Appleton & Lange, 1989.

Hall, D.A. The Aging of connective tissue. London : Academic Press, 1976.

Leemon, B., Bengtson, V., and Peterson, J. Activity Types and life satisfaction in a  
Retirement community. Journal of Gerontology. 27 (1972) : 511-523.

Leeny, J. Jach and Wynbrandt James. Executive Retirement Management. New York :  
Facts on file Publication, 1987.



- Liss,B.E. Life Satisfaction : A comparison of retired and employed women Dissertation Abstracts International. 43 (1983) : 3722A.
- Mildred,O. Hogstel. Geropsychiatric Nursing . 2<sup>nd</sup> edition. ST. Louis: Mosby-Year book,1990.
- Miller,Caral A. Nursing Care of Older Adults Theory and Practice .New Jersey: J.B. Lippincott ,1995.
- Morgan.J. Income and Welfare in the United States. New York : McGraw-Hill, 1962.
- Neuhs,HD. Retirement self-Efficiency : The effects of socioeconomic status, Life satisfaction, Health and Readiness for Retirement Journal of the New York state Nurses Association, 21 (1990) :15-20.
- Neuhs,Helen,P. Ready for Retirement?. Geriatric Nursing, 12 (1991) :240-241.
- Orem, D.E. Nursing Concepts of Practice. 3<sup>rd</sup> ed., New York : McGraw-Hill Book Company, 1985.
- Taylor, Monat Cecelia. Essentials of Psychiatric Nursing. 11<sup>th</sup>.St.Louis : The C.V., Mosby , 1982.
- Wiggins,Stephanie D. Carol M.Henderson. Preretirement Planning of Female Registered Nurses. Western Journal of Nursing Research, 18 (May1996) :580-594.



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก  
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ  
หนังสือขอความร่วมมือ

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุพาภิน ศิริโพธิ์งาม ภาควิชาพยาบาลศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามธิบดี
2. รองศาสตราจารย์ประคอง อิศรมบัติ ภาควิชาพยาบาลศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามธิบดี
1. รองศาสตราจารย์มาลี สนิทเกษตริน ภาควิชาพยาบาลศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามธิบดี
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์จันทนา รณฤทธิวิชัย คณะพยาบาลศาสตร์ศิริราชพยาบาล  
มหาวิทยาลัยมหิดล
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พัชรี ต้นศิริ คณะพยาบาลศาสตร์ศิริราชพยาบาล  
มหาวิทยาลัยมหิดล
2. อาจารย์สุภาณี กาญจนจारी ภาควิชาพยาบาลศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามธิบดี
3. อาจารย์จารุวรรณ เสวกรวรรณ อธิการผู้อำนวยการฝ่ายการพยาบาล  
โรงพยาบาลราชวิถี
4. พ.ต.ท.หญิง ดวงสมร เหววิพัฒน์ วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่ ทม 0309/

บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

มกราคม 2540

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลมหาราชานครราชสีมา

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. ที่อยู่ของนิสิตที่สามารถติดต่อได้

เนื่องด้วย นางสาวนัตยา รัตนอัมภา นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพยาบาล  
ศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "การเตรียมตัวก่อนการ  
เกษียณอายุราชการของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์สังกัดกระทรวงสาธารณสุข" โดยมีรอง  
ศาสตราจารย์ ดร.พ.ต.ต.หญิง พวงเพ็ญ ชุณหปราณ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย  
เพื่อศึกษาการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการของพยาบาลวิชาชีพในภาพรวมและในแต่ละด้าน คือ ด้าน  
สุขภาพ ด้านการเงิน ด้านที่อยู่อาศัย ด้านบทบาทในครอบครัวและด้านการใช้เวลาและเปรียบเทียบการเตรียม  
ตัวก่อนการเกษียณอายุราชการของพยาบาลวิชาชีพจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ สถานภาพสมรส  
จำนวนบุตร วุฒิการศึกษาสูงสุด ตำแหน่งปัจจุบัน จำนวนปีก่อนการเกษียณอายุราชการ รายได้ต่อเดือน  
ลักษณะครอบครัว ภาวะสุขภาพ งานอดิเรก และความรู้เกี่ยวกับกระบวนการสูงอายุ ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้อง  
นำเครื่องมือวิจัยมาเก็บรวบรวมข้อมูลกับพยาบาลวิชาชีพที่มีอายุระหว่าง 40-59 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดส่งรายนามพยาบาลวิชาชีพที่มีอายุระหว่าง 40-  
59 จำนวนทั้งหมดในโรงพยาบาลของท่านให้ นางสาวนัตยา รัตนอัมภา ได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว  
เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประจักษ์ ศกุนตะลักษณ์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ที่ ทม 0309/

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

มกราคม 2540

เรื่อง ขอความร่วมมือในการทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน คณะบดีคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. แบบสอบถาม  
2. ที่อยู่ของนิสิตที่สามารถติดต่อได้

เนื่องด้วย นางสาวนัตยา รัตนอัมภา นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชา  
พยาบาลศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "การ  
เตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์สังกัดกระทรวง  
สาธารณสุข " โดยมี รองศาสตราจารย์.ดร.พ.ต.ต.หญิง พวงเพ็ญ ชุณหพราน เป็นอาจารย์ที่  
ปรึกษา ในการนี้นิสิตจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการนำเครื่องมือวิจัยมาทดลองใช้กับ  
พยาบาลวิชาชีพที่มีอายุระหว่าง 40-59 ปีซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้ นางสาวนัตยา  
รัตนอัมภา ได้ทำการทดลองใช้เครื่องมือวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอ  
ขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประจักษ์ ศกุนตะลักษณ์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ



ภาคผนวก ข  
สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สถิติที่ใช้ในการวิจัย

## 1. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์เครื่องมือวิจัย

1.1 การหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination Power) และการหาระดับความยากง่าย (Level of Difficulty) ของแบบสอบวัดความรู้ทางการพยาบาล

สูตร หาค่าอำนาจจำแนก

$$r = \frac{P_H - P_L}{n}$$

สูตร หาระดับความยากง่าย

$$p = \frac{P_H + P_L}{2n}$$

เมื่อ  $p$  = ดัชนีความยากง่าย

$r$  = อำนาจจำแนก

$P_H$  = จำนวนผู้ตอบถูกในกลุ่มสูง

$P_L$  = จำนวนผู้ตอบถูกในกลุ่มต่ำ

$n$  = จำนวนผู้ตอบ 33% ของจำนวนผู้ตอบทั้ง

1.2 การคำนวณหาค่าความเที่ยงของแบบสอบวัดความรู้และทักษะทางการพยาบาลโดยใช้

$$\text{สูตร } r_{tt} = \frac{n}{n-1} \left\{ \frac{1 - \sum pq}{S_x^2} \right\}$$

เมื่อ  $r_{tt}$  = ค่าความเที่ยงของเครื่องมือ

$n$  = จำนวนข้อสอบทั้งหมด

$p$  = สัดส่วนของผู้ตอบถูกแต่ละข้อ

$S_x^2$  = ความแปรปรวนของคะแนนทั้งหมด

1.3 การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบาค (Cronbach, 1970:161)

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ  $\alpha$  = ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งหมด

$k$  = จำนวนข้อของแบบสอบถาม

$\sum S_i^2$  = ผลรวมของความแปรปรวนของแบบสอบถามแต่ละข้อ

$S_t^2$  = ความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งหมด

## 2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

### 2.1 สูตรคำนวณหาค่าเฉลี่ย (Mean)

$$\bar{X} = \frac{\sum_1^n X_i}{n}$$

เมื่อ  $\bar{X}$  = ค่าเฉลี่ย

$$\sum_1^n X_i = \text{ผลรวมของคะแนนทั้งหมด}$$

$n$  = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

### 2.2 สูตรคำนวณหาส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviations)

$$S.D. = \sqrt{\frac{\sum_1^n X_i^2 - n\bar{X}^2}{n-1}}$$

เมื่อ S.D. = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$\sum_1^n X_i^2 = \text{ผลรวมกำลังสองของคะแนนทั้งหมด}$$

$n$  = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

### 2.3 สูตรทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มสองกลุ่มใช้ t-test (Independent Sample)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\text{var}(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}}, \text{ องศาอิสระ} = v$$

เมื่อ  $\bar{X}_1, \bar{X}_2$  = มัชฌิมเลขคณิตในตัวอย่างชุดที่ 1, 2

$$\text{var}(\bar{X}_1 - \bar{X}_2) = \text{ความแปรปรวนของ } (\bar{X}_1 - \bar{X}_2)$$

กรณีที่ 1 ความแปรปรวนในประชากรเท่ากัน

$$\text{var}(\bar{X}_1 - \bar{X}_2) = \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right) \frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

กรณีที่ 2 ความแปรปรวนในประชากรไม่เท่ากัน

$$\text{var}(\bar{X}_1 - \bar{X}_2) = \frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}$$



2.4 สูตรทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มมากกว่าสองกลุ่ม โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนมีหนึ่งตัวประกอบ (One Way Analysis Of Variance)

$$F = \frac{MS_B}{MS_W}$$

เมื่อ  $F$  = ค่าการแจกแจงของ  $F$

$MS_B$  = ค่าความแปรปรวน (Mean Square) ระหว่างกลุ่ม

$MS_W$  = ค่าความแปรปรวน (Mean Square) ภายในกลุ่ม

และเมื่อพบค่า  $F$  มีนัยสำคัญทางสถิติ จะทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ Scheffe's test

$$S = \sqrt{(K-1)F_{(\alpha; df_1, df_2)}} \sqrt{MS_E \left[ \sum_{j=1}^k \frac{(C_j)^2}{n_j} \right]}$$

เมื่อ  $S$  = ค่าวิกฤติของ Scheffe


$K$  = จำนวนของกลุ่มตัวอย่างที่นำมาเปรียบเทียบกัน

$F_{(\alpha; df_1, df_2)}$  = ค่า  $F$  ในตารางแจกแจงค่า  $F$  ที่  $\alpha$  มีค่า .05  $df_1$  คือค่า  $df_B$  ถ้าเป็นการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทิศทางเดียว  $df_2$  คือค่า  $df_W$  หรือ  $df_E$

$MS_E$  = ค่าความคลาดเคลื่อนของความแปรปรวนในตารางวิเคราะห์ความแปรปรวน

$C_j$  = สัมประสิทธิ์ Contrast

$n_j$  = จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม



ภาคผนวก ค  
การวิเคราะห์ทางสถิติ

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 36 ค่าระดับความยากง่าย (p) และค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับกระบวนการสูงอายุที่ได้จากการ try out ครั้งที่ 1 จำนวน 40 ข้อ

ลำดับข้อ	ระดับความยากง่าย (p)	อำนาจจำแนก (r)	ลำดับข้อ	ระดับความยากง่าย (p)	อำนาจจำแนก (r)
1	0.2	0.2	21	0.9	0.2
2	0.5	0.2	22	0.5	0.4
3	0.9	0	23	0.7	0.4
4	0.35	0.1	24	0.35	-0.3
5	0.3	0.2	25	0.8	0.4
6	0.45	0.5	26	0.95	0.1
7	0.9	0.2	27	0.85	0.1
8	0.05	-0.1	28	0.55	0.1
9	0.55	0.7	29	0.75	0.3
10	0.75	0.3	30	0.85	0.1
11	0.9	0.2	31	0.6	0.2
12	0.2	0.2	32	0	0
13	0.45	0.3	33	0.8	0.2
14	1	0	34	0.75	0.1
15	0.8	0.2	35	0.95	0.2
16	0.85	0.1	36	0.95	0.1
17	0.6	0.6	37	0.7	0.4
18	0.9	0.2	38	0.95	0.1
19	0.55	0.3	39	0.8	0.2
20	0.6	0.4	40	0.6	0.2

ตารางที่ 37 ค่าระดับความยากง่าย (p) และค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับกระบวนการสูงอายุ จำนวน 35 ข้อ ภายหลังจากการปรับปรุงและนำมาทดลองใช้ try out

ลำดับข้อ	ระดับความยากง่าย (p)	อำนาจจำแนก (r)	ลำดับข้อ	ระดับความยากง่าย (p)	อำนาจจำแนก (r)
1	0.2	0.2	21	0.35	0.2
2	0.5	0.2	22	0.8	0.4
3	0.35	0.4	23	0.8	0.2
4	0.3	0.2	24	0.8	0.3
5	0.45	0.5	25	0.55	0.2
6	0.5	0.2	26	0.75	0.3
7	0.55	0.7	27	0.8	0.2
8	0.75	0.3	28	0.6	0.2
9	0.85	0.2	29	0.8	0.2
10	0.2	0.2	30	0.75	0.2
11	0.45	0.3	31	0.85	0.2
12	0.8	0.2	32	0.7	0.4
13	0.7	0.2	33	0.8	0.2
14	0.6	0.6	34	0.8	0.2
15	0.7	0.2	35	0.6	0.2
16	0.55	0.3			
17	0.6	0.4			
18	0.7	0.2			
19	0.5	0.4			
20	0.7	0.4			

ตารางที่ 38 ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการของ  
พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์สังกัดกระทรวงสาธารณสุข ทั้ง 5 ด้าน จำนวน 64 ข้อ

ลำดับข้อ	ค่าความเที่ยง ( $\alpha$ )	ลำดับข้อ	ค่าความเที่ยง ( $\alpha$ )	ลำดับข้อ	ค่าความเที่ยง ( $\alpha$ )
1	.9310	23	.9293	45	.9287
2	.9296	24	.9280	46	.9291
3	.9297	25	.9279	47	.9286
4	.9311	26	.9286	48	.9292
5	.9308	27	.9283	49	.9289
6	.9316	28	.9291	50	.9331
7	.9304	29	.9293	51	.9299
8	.9317	30	.9301	52	.9326
9	.9302	31	.9286	53	.9295
10	.9311	32	.9286	54	.9301
11	.9311	33	.9324	55	.9281
12	.9313	34	.9295	56	.9282
13	.9299	35	.9294	57	.9282
14	.9287	36	.9280	58	.9287
15	.9292	37	.9290	59	.9287
16	.9298	38	.9290	60	.9303
17	.9315	39	.9289	61	.9608
18	.9294	40	.9297	62	.9279
19	.9294	41	.9307	63	.9290
20	.9300	42	.9296	64	.9289
21	.9293	43	.9300		
22	.9281	44	.9292		

ค่าความเที่ยงโดยรวม (Reliability Coefficients)

จำนวนกลุ่มตัวอย่าง N = 30 จำนวนข้อ = 64

Alpha = .9311



ภาคผนวก ง  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## แบบสอบถาม

เรื่อง การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการของพยาบาลวิชาชีพ  
ในโรงพยาบาลศูนย์สังกัดกระทรวงสาธารณสุข

เรียน ผู้ตอบแบบสอบถามที่เคารพ

ด้วยข้าพเจ้า นางสาวนาตยา รัตนอัมภา กำลังศึกษาชั้นปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในการศึกษาครั้งนี้ข้าพเจ้าได้เล็งเห็นความสำคัญของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการของพยาบาลวิชาชีพ จึงได้ศึกษาเรื่อง การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์สังกัดกระทรวงสาธารณสุข เพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์

ดังนั้น ข้าพเจ้าใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดตอบแบบสอบถามเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการศึกษา ข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์สำหรับพยาบาลวิชาชีพใช้เป็นแนวทางในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุและเป็นแนวทางสำหรับจัดโครงการเพื่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการให้กับพยาบาลวิชาชีพรวมถึงเป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุต่อไป

ข้อมูลดังกล่าวประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลส่วนบุคคลเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 2 เป็นแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับกระบวนการสูงอายุ แบบปรนัยเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 35 ข้อ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ จำนวน 64 ข้อ

โดยข้อมูลดังกล่าวจะไม่กระทบกระเทือนต่อสวัสดิการอื่น ๆ ของท่านและผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลดังกล่าวเป็นความลับและเมื่อท่านได้รับแบบสอบถามแล้ว ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามทุกข้อ ไม่เว้นข้อใดข้อหนึ่งไว้ ตามความเป็นจริงด้วยตัวท่านเอง ภายในเวลา 30 นาทีที่กำหนด

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างยิ่งในความร่วมมือของท่าน

ด้วยความเคารพ

นางสาวนาตยา รัตนอัมภา

นิสิตชั้นปริญญาโทมหาบัณฑิต

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ส่วนที่ 1** แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล

**คำชี้แจง** โปรดเติมข้อความในช่องว่าง หรือใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด

1. สถานภาพสมรส

- ( ) โสด
- ( ) คู่
- ( ) หย่า
- ( ) หม้าย
- ( ) แยกกันอยู่

2. จำนวนบุตร

- ( ) มีบุตรจำนวน.....คน
- ( ) ไม่มีบุตร

3. วุฒิการศึกษาสูงสุด

- ( ) ประกาศนียบัตร
- ( ) อนุปริญญา
- ( ) ปริญญาตรี
- ( ) ปริญญาโท
- ( ) ปริญญาเอก

4. ตำแหน่งปัจจุบัน

- ( ) หัวหน้าฝ่ายการพยาบาล
- ( ) หัวหน้าหอผู้ป่วย
- ( ) ผู้ชำนาญการ
- ( ) พยาบาลปฏิบัติการ
- ( ) อื่น ๆ ระบุ.....

5. จำนวนปีก่อนเกษียณอายุราชการ..... ปี

6. รายได้ต่อเดือน

- ( ) มีรายได้เดือนละต่ำกว่า 10,000 บาท
- ( ) มีรายได้เดือนละ 10,001-20,000 บาท
- ( ) มีรายได้เดือนละ 20,001-30,000 บาท
- ( ) มีรายได้เดือนละ 30,001 บาทขึ้นไป

## 7. ลักษณะครอบครัว

- ( ) อยู่คนเดียว
- ( ) อยู่กับคู่สมรส
- ( ) อยู่กับคู่สมรสและบุตร
- ( ) อยู่กับบุตร
- ( ) อยู่กับญาติหรือบุคคลอื่น
- ( ) อื่น ๆ ระบุ.....

## 8. ภาวะสุขภาพ

- ( ) สุขภาพแข็งแรงมาก
- ( ) สุขภาพแข็งแรงปานกลาง บ่อยเป็นบางครั้ง
- ( ) สุขภาพไม่แข็งแรง ไม่ได้

## 9. โรคประจำตัว

- ( ) ไม่มีโรคประจำตัว
- ( ) มีโรคประจำตัว คือ.....

## 10. งานอดิเรก

- ( ) มีงานอดิเรก คือ.....
- ( ) ไม่มีงานอดิเรก

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### ตอนที่ 1

**ส่วนที่ 2** แบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับกระบวนการสูงอายุ

**คำชี้แจง** โปรดเลือกคำตอบและทำเครื่องหมาย X บนข้อที่ท่านเห็นว่าถูกที่สุดเพียง 1 คำตอบ  
ลงในกระดาษคำตอบ

1. ความสูงอายุเป็นผลมาจากการสะสมพิกเมนต์(pigment)ในเซลล์ของผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น และวิตามินอีสามารถป้องกันอันตรายได้ ดังนั้นท่านจะเลือกรับประทานอาหารชนิดใด
  - ก. ผักผักกระเฉด
  - ข. ผักดอกกะหล่ำใส่กุ้ง
  - ค. ผักดอกกุยช่ายใส่ตับ
  - ง. ผักหน่อไม้ฝรั่งน้ำมันหอย
2. โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัว ทำให้เกิดอนุมูลอิสระ (Free radical) ที่ละน้อย ซึ่งมีอันตรายต่อการทำหน้าที่ของเซลล์ ดังนั้นผู้สูงอายุควรจะรับประทานอาหารอย่างไร
  - ก. รับประทานนมถั่วเหลืองแทนนมวัว
  - ข. รับประทานอาหารแต่พอเหมาะ และครบทุกหมู่
  - ค. รับประทานเครื่องในสัตว์และถั่วเมล็ดแห้งให้มากขึ้น
  - ง. รับประทานอาหารที่ทำจากไขมันจากสัตว์แทนไขมันจากพืช
3. ผู้สูงอายุหญิงวัย 72 ปี ชอบที่จะไปงานเทศกาลต่าง ๆ เวลาว่างจะเล่นดนตรี ชอบแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าสีสดใส ใส่เครื่องประดับมากมาย ชอบทักทายเพื่อนบ้าน  
พฤติกรรมมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของหญิงสูงอายุท่านนี้ตรงกับข้อใด
  - ก. ปฏิบัติตนในทางที่ไม่เหมาะสม
  - ข. เข้าร่วมกิจกรรมไม่เหมาะสมกับวัย
  - ค. เป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติต่อเนื่องจากวัยกลางคน
  - ง. เรียนรู้วิถีชีวิตและปรับตัวเข้ากับสังคมของคนรุ่นใหม่ได้เหมาะสม
4. ครอบครัวนายสุรชัยมีบรรพบุรุษที่มีอายุยืนยาว ปัจจุบันนายสุรชัยอายุ 40 ปี ท่านพอจะทำนายถึงอายุขัยของนายสุรชัย นำยืนยาวสอดคล้องกับทฤษฎีใด
  - ก. ทฤษฎีพันธุกรรมทั่วไป (General Genetic theories)
  - ข. ทฤษฎีความผิดพลาด (Error Theory of Aging )
  - ค. ทฤษฎีการสะสม (Accumulation Theory)
  - ง. ทฤษฎีที่เกี่ยวกับพันธุกรรมในเซลล์(Cellular Genetic Theories)
5. การเปลี่ยนแปลงของระบบภูมิคุ้มกันทำให้เกิดการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุข้อใดถูกต้องเกี่ยวกับทฤษฎีภูมิคุ้มกัน
  - ก. เม็ดเลือดแดงมีจำนวนมากขึ้น
  - ข. เม็ดเลือดขาวผลิต ที-ลิมโฟซัยท์ ลดลง
  - ค. การทำหน้าที่ของ ที-ลิมโฟซัยท์ ไม่แน่นอน
  - ง. ระดับของแอนติเจนมีปฏิกิริยากับเซลล์ของร่างกายตนเอง

6. สิ่งมีชีวิตเปรียบเสมือนเครื่องจักร เมื่อใช้งานเป็นเวลานาน ๆ ก็เกิดความผิดปกติขึ้นเป็นการกล่าวถึงทฤษฎีใด
- ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory)
  - ทฤษฎีการเสื่อมโทรม (Wear and Tear Theory)
  - ทฤษฎีการเชื่อมตามขวาง (Cross-linking Theory)
  - ทฤษฎีการถดถอย (Disengagement Theory)
7. ผู้สูงอายุหญิงอายุ 75 ปี รู้สึกว่าชีวิตที่ผ่านมาประสบแต่ความสำเร็จ มีความภาคภูมิใจในตนเอง มองชีวิตที่ผ่านมาอย่างชื่นชม มีจิตใจเมตตา จัดอยู่ในผู้สูงอายุกลุ่มใดตามทฤษฎีของอีริคสัน
- Generativity
  - Integrity
  - Despair
  - Stagnation
8. อดีตพยาบาลประจำการ ฐานะมั่นคง เมื่อเกษียณอายุราชการแล้ว มักใช้เวลาส่วนใหญ่ในการทำงานหารายได้พิเศษ เช่น ทำอาหาร ประดิษฐ์งานศิลปะ และเป็นปรึกษาทางการพยาบาลให้กับสถานพยาบาลหลายแห่ง ท่านคิดว่าพฤติกรรมของผู้อายุที่แสดงออกต้องการอะไรมากที่สุด
- ดำรงการทำกิจกรรมต่อไป
  - ความมั่นคงในชีวิตที่เหลือ
  - แสดงออกในผลสำเร็จของตน
  - ความรู้สึกว่าตนเองเป็นสมาชิกในสังคม
9. ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงของระบบผิวหนังอย่างไร
- มีไขมันใต้ผิวหนังมากขึ้น
  - เซลล์สร้างสีทำงานเพิ่มมากขึ้น
  - เส้นใยอีลาสติน (elastin) ลดลง
  - มีการทำงานของต่อมเหงื่อเพิ่มมากขึ้น
10. ข้อใดถูกต้องเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ
- แก้วตาชุ่มน้ำสามารถดูดแสงได้น้อยลง
  - สูญเสียการได้ยินระดับเสียงต่ำมากกว่าเสียงสูง
  - ต่อมรับรสน้อยลง การรับรสหวานสูญเสียก่อนรสเปรี้ยว
  - สามารถ แยกสี น้ำเงิน ม่วง เขียว ได้ดีกว่าสี แดง สีส้ม
11. ข้อใดถูกต้องเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางเดินหายใจในผู้สูงอายุ
- ความจุปอดเพิ่มมากขึ้น
  - ขนาดของหลอดลมและขนาดปอดเล็กลง
  - ถุงลมมีจำนวนลดลง และถุงลมที่เหลือมีขนาดเล็กลง
  - การทำงานของฝาปิดกล่องเสียงและรีเฟรกซ์การขย้อน (gag reflex) เลลดลง

12. สาเหตุส่งเสริมให้เกิดภาวะกระดูกพรุน (osteoporosis) ในผู้สูงอายุคือข้อใดที่สำคัญที่สุด
- ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ลดลง
  - โครงสร้างสารเนื้อกระดูกอ่อนมากขึ้น
  - ระดับฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนที่ลดลง
  - การดูดซึมแคลเซียมจากลำไส้เพิ่มมากขึ้น
13. ผู้สูงอายุที่มีภาวะกระดูกพรุนควรบริหารร่างกายอย่างไรจึงจะเหมาะสม
- การเดิน
  - วิ่งเหยาะ ๆ
  - กระโดดตบ
  - ก้มแตะสลับ
14. การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ คือข้อใดไม่ควรเกิน 120 ครั้งต่ออาทิตย์ ท่านจะมีวิธีออกกำลังกายแบบใด
- วิ่งชกลม กำมือแน่นประมาณ 40 ครั้ง
  - บิดเอวสลับซ้าย-ขวาประมาณ 12 ครั้ง
  - ก้านมัดแน่นซอกฟ้าอย่างแรงและเร็วประมาณ 40 ครั้ง
  - ก้มตัวไปข้างหน้าและแอ่นไปข้างหลังสลับกันประมาณ 30 ครั้ง
15. ผู้สูงอายุจะมีแบบแผนการนอนเปลี่ยนแปลง เวลานอนน้อยลง เวลาตื่นมากขึ้น เกิดจากสาเหตุใด
- ระดับ serotonin ในสมองลดลง
  - ระดับ estrogen ในร่างกายลดลง
  - ระดับ epinephrine ในสมองเพิ่มมากขึ้น
  - ระดับ norepinephrine ในสมองเพิ่มมากขึ้น
16. ผู้สูงอายุที่มีภาวะความดันโลหิตสูงควรปฏิบัติตนอย่างไร
- ไม่จำเป็นต้องงดสูบบุหรี่
  - รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
  - ดื่มกาแฟได้อย่างน้อยวันละ 1 แก้ว
  - หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายชนิด isometric
17. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับภาวะความดันโลหิตสูง
- ภาวะ atherosclerosis ทำให้เกิดความดันโลหิตสูงได้
  - ผู้สูงอายุมักมีความดันโลหิตสูงเฉพาะค่าไดแอสโตลิกเท่านั้น
  - อาหารไม่ใช่ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูงได้
  - ภาวะโลหิตจางไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูงได้
18. ผู้สูงอายุหญิงอายุ 60 ปี มีอาการขาบริเวณปลายมือปลายเท้า รับประทานอาหารจุ่มอมลงอ่อนเพลีย ทิวบอย น้ำหนักลด ผู้สูงอายุท่านนี้ควรปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารอย่างไร
- รับประทานอาหารรสจืด งดเผ็ด
  - ควรดื่มน้ำส้มคั้นหลังอาหารทุกมื้อ
  - รับประทานอาหารที่มีกาก (fiber) มากขึ้น
  - หลีกเลี่ยงการรับประทานถั่ว กระหล่ำปลี กัวยหอม



19. ข้อใดคือการเปลี่ยนแปลงของระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิตในผู้สูงอายุ
- ลิ้นหัวใจแข็งและหนาขึ้น
  - ปริมาณเลือดออกจากหัวใจเพิ่มขึ้น
  - การไหลเวียนโลหิตเร็วขึ้นกว่าปกติ
  - หัวใจห้องล่างขวาเสื่อมและหนามากขึ้น
20. ผู้สูงอายุ ที่มีภาวะ unstable angina ควรปฏิบัติตนอย่างไร
- ดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้ว
  - ควรรับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย
  - ควรรับประทานกล้วยหอมก่อนนอน
  - การนั่งถ่ายจะทำให้ใช้พลังงานมากขึ้น
21. ข้อใดคือการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับระบบการทำงานของไตในผู้สูงอายุ
- มีปัสสาวะคั่งค้างมาก
  - ปัสสาวะเข้มข้นมากขึ้น
  - มีการกรองที่หน่วยไตมากขึ้น
  - ความจุกระเพาะปัสสาวะเพิ่มมากขึ้น
22. สาเหตุข้อใดที่ทำให้หญิงสูงอายุอายุวัย 84 ปี มีปัสสาวะเล็ดออกมาขณะ ไอ จามหรือหัวเราะ
- กระเพาะปัสสาวะจได้น้อยลง
  - มีการกรองที่หน่วยไตมากขึ้น
  - กล้ามเนื้อหูรูดอ่อนกำลังลง
  - สูญเสียประสาทการรับรู้เกี่ยวกับการปัสสาวะ
23. ผู้สูงอายุที่มีปัญหากล้ามเนื้อปัสสาวะไม่ได้ควรปฏิบัติตนอย่างไร
- บริหารกล้ามเนื้อสะโพก
  - บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง
  - บริหารกล้ามเนื้อภายในอุ้งเชิงกราน
  - ควรดื่มน้ำแต่น้อย ๆ เพื่อลดความตึงตัว
24. ข้อใดคือสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการอักเสบและติดเชื้อภายในช่องคลอดได้ง่าย
- ช่องคลอดแคบและสั้นลง
  - ความยืดหยุ่นของช่องคลอดน้อยลง
  - เยื่อช่องคลอดบางลงไม่มีเมือกหล่อลื่น
  - ภายในช่องคลอดมีสภาพเป็นด่างมากขึ้น
25. ผู้สูงอายุหญิง อายุ 62 ปี ฐานะยากจน มีสามีติดสุรา ไม่ได้ประกอบอาชีพ เมื่อเม้าจะอาละวาดทุบตีผู้สูงอายุหญิง จนได้รับบาดเจ็บ และต้องไปอาศัยอยู่บ้านญาติชั่วคราว ทำให้ผู้สูงอายุหญิงเกิดภาวะซึมเศร้าและหวาดระแวง ท่านคิดว่าอาการดังกล่าวของผู้สูงอายุหญิงเกิดจากสาเหตุใดมากที่สุด
- ความรู้สึกว่าตนเองขาดที่พึ่ง
  - ความรู้สึกว่าตนเองไม่ปลอดภัย
  - ความรู้สึกว่าตนเองไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจ
  - จากภาวะวิกฤตและสภาพแวดล้อมที่ตนเผชิญ

26. ผู้สูงอายุหญิงอายุ 79 ปี มีบุตรหลายคน บุตรคนหนึ่งหย่าร้าง จากคู่ครองที่ผู้สูงอายุเลือกให้ ทำให้ หญิงสูงอายุรู้สึกซึมเศร้า ไม่รับประทานอาหาร ผอมซีด พุดถึงแต่เรื่องการหย่าร้างของลูก จากสถานการณ์ดังกล่าวผู้สูงอายุท่านนี้มีสภาวะจิตใจที่เสื่อมถอยตามข้อใด
- รู้สึกสิ้นหวัง
  - รู้สึกยึดมั่นในสิ่งที่ผิด
  - รู้สึกโกรธและโทษตนเอง
  - รู้สึกหมดอาลัยตายอยากในชีวิต
27. ผู้สูงอายุท่านนี้ควรปรับสภาพจิตใจอย่างไรจึงจะดีที่สุด
- ทำจิตใจให้สงบ
  - เพิกเฉยต่อสถานการณ์ต่าง ๆ
  - ให้มองชีวิตที่ผ่านมาอย่างชื่นชม
  - เป็นที่ปรึกษากับบุตรที่หย่าร้าง
28. ผู้สูงอายุชายอายุ 77 ปี เป็นโรคถุงลมโป่งพอง หลังจากภรรยาเสียชีวิต ต้องเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาลบ่อย ๆ ลูก ๆ จึงหาหญิงรับใช้เพื่อคอยดูแล ต่อมาตกเป็นภรรยาด้วยความเต็มใจของหญิงรับใช้ และลูก ๆ เมื่อต้องเข้าโรงพยาบาลบ่อยมากขึ้น ผู้สูงอายุเริ่มมีอาการหงุดหงิด ะอะโวยวาย ใช้ทำงานไม่หยุด หญิงผู้เป็นภรรยาเกิดความเบื่อหน่าย ท่านคิดว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตรงกับข้อใดมากที่สุด
- ไม่สามารถตัดต้นเหา รากะได้
  - เป็นวัยที่อยากมีคนที่จะรักและอยากจะถูกรัก
  - เป็นความสุขของผู้สูงอายุที่ได้ตอบสนองความต้องการทางเพศ
  - แสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับวัย มีความพอใจในเรื่องของความรัก
29. ผู้สูงอายุหญิงอายุ 60 ปี อดีตข้าราชการครู มีบุตรแต่งงานแยกครอบครัวไปนานแล้ว ต่อมาสามีเสียชีวิตเมื่อ 1 เดือนก่อน เริ่มรับประทานอาหารน้อยลง ร่างกายผอมแห้ง ดูแก่กว่าวัยมาก แม้ว่าบุตร และเพื่อน ๆ จะมาเยี่ยม มาพูดคุยด้วยก็ไม่ทำให้ผู้สูงอายุท่านนี้สดชื่นขึ้นได้ โปรดวิเคราะห์สภาวะจิตใจของผู้สูงอายุท่านนี้
- รู้สึกไม่ปลอดภัย
  - รู้สึกขาดความอบอุ่น
  - รู้สึกเหงา ว้าเหว หดหู่
  - รู้สึกว่าตนเองขาดที่ปรึกษา
30. ท่านคิดว่าปัญหาของผู้สูงอายุท่านนี้ตามข้อ 29. เกิดจากสาเหตุใด
- การสูญเสียรายได้
  - การสูญเสียคู่ครอง
  - การสูญเสียสภาพครอบครัว
  - การสูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงาน

31. ถ้าท่านเป็นผู้สูงอายุท่านนี้ตามข้อ 29. ท่านจะปรับตนเองต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร
- พยายามหาเพื่อนชีวิตที่มีอายุใกล้เคียงกัน
  - พยายามปรับใจโดยการอยู่เงียบ ๆ คนเดียว
  - พยายามทำกิจกรรมโดยการเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ
  - พยายามปรับตัวโดยการไปอยู่สถานสงเคราะห์คนชรา
32. ผู้สูงอายุชายอายุ 65 ปี หลังเกษียณจึงมาอาศัยอยู่กับลูก ไม่ยอมปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง เนื่องจากกลัวจะไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากลูก ทำให้เป็นภาระต่อลูก ต่อมาลูกเกิดความเบื่อหน่าย อยากมีความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน มากกว่าการเลี้ยงดูพ่อ จากเหตุการณ์ดังกล่าวจะมีผลอย่างไรต่อผู้สูงอายุ
- ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้
  - ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่าน้อยลง
  - ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสช่วยเหลือตนเองมากขึ้น
  - ทำให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาทในการดูแลอบรมบุตรหลาน
33. ถ้าท่านเป็นผู้สูงอายุท่านนี้ ตามข้อ 32. ท่านจะปรับตัวต่อปัญหาอย่างไรจึงจะดีที่สุด
- หางานประจำทำ
  - ทำตนเป็นหัวหน้าครอบครัว
  - ไปอยู่สถานสงเคราะห์คนชรา
  - พยายามช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด
34. ผู้สูงอายุหญิงอายุ 65 ปี เป็นผู้ฝึกฝนธรรมะมากมีเงินทำบุญเป็นจำนวนมาก แต่เวลาที่บุตรมีปัญหาจากเงินเรื่องค่าเล่าเรียนหลาน ไม่ยอมให้ความช่วยเหลือ แต่ทำบุญเท่าไรเท่ากัน ท่านคิดว่าเหตุใดผู้สูงอายุหญิงท่านนี้จึงแสดงพฤติกรรมเช่นนี้
- เกิดจากความรู้สึกไม่มั่นคง
  - กลัวว่าจะไม่มีคนเลี้ยงดูยามเจ็บป่วย
  - มีความศรัทธาในสิ่งที่ถูกต้องและแน่นอน
  - เชื่อว่าความศานาจะช่วยให้ความกลัวในชีวิตลดลง
35. ถ้าท่านเป็นผู้สูงอายุท่านนี้ ตามข้อ 34. ท่านจะปรับบทบาทของท่านในฐานะผู้สูงอายุเพื่อสร้างภาพพจน์ที่ดีได้อย่างไร
- ช่วยทำงานหารายได้พิเศษ
  - เป็นผู้ดูแลเลี้ยงดูบุตรหลาน
  - เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือทางด้านเศรษฐกิจ
  - เป็นผู้ให้ความรู้และประสบการณ์แก่บุตรหลาน

## ตอนที่ 2

### แบบสอบถามการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ

**คำชี้แจง** ข้อความต่อไปนี้เป็นการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการใน 5 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ด้านการเงิน ด้านที่อยู่อาศัย ด้านบทบาทในครอบครัว และด้านการใช้เวลา ขอให้ท่านแสดงความคิดเห็นว่า ท่านมีการเตรียมตัวในแต่ละข้อมาแล้วเพียงใด และโปรดทำเครื่องหมาย

✓ ลงในช่องที่ตรงกับการเตรียมตัวของท่าน

คะแนน 5	หมายถึง	ทำสม่ำเสมอ
คะแนน 4	หมายถึง	ทำเป็นส่วนใหญ่
คะแนน 3	หมายถึง	ทำบ้างไม่ทำบ้าง
คะแนน 2	หมายถึง	ทำน้อย
คะแนน 1	หมายถึง	ไม่ทำเลย

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ

กิจกรรม	ทำ สม่ำเสมอ 5	ทำเป็น ส่วนใหญ่ 4	ทำบ้าง ไม่ทำบ้าง 3	ทำน้อย 2	ไม่ทำเลย 1
<b>1.1 การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุด้านสุขภาพกาย</b>					
1.1.1 ท่านตรวจสุขภาพอย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง					
1.1.2 เมื่อเจ็บป่วยท่านไปพบแพทย์และรับประทานยา					
1.1.3 ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที					
1.1.4 ท่านรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ และครบ 5 หมู่					
1.1.5 ท่านพยายามดื่มนม รับประทานปลาเล็กปลาน้อย ผักใบเขียว					
1.1.6 ท่านรับประทานอาหารประเภทไขมัน					
1.1.7 ท่านพยายามควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน					
1.1.8 ท่านนอนดีทุกวัน					
1.1.9 เมื่อท่านมีเวลาว่างท่านจะไปพักผ่อน ไปเที่ยวต่างจังหวัด ไปเยี่ยมญาติ					
1.1.10 ท่านระมัดระวังการเกิดอุบัติเหตุ เช่น การหกล้ม การเกิดอัคคีภัย					
1.1.11 ท่านดื่มสุรา					
1.1.12 ท่านสูบบุหรี่					
1.1.13 ท่านศึกษาความรู้ใหม่ ๆ ในการปฏิบัติตน					
<b>1.2 การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุด้านจิตใจ</b>					
1.2.1 ท่านเตรียมจิตใจที่จะเผชิญกับภาวะไม่สุขสบายจากความเสื่อมของร่างกาย เช่น อาการปวดข้อ					

กิจกรรม	ทำ สม่ำเสมอ 5	ทำเป็น ส่วนใหญ่ 4	ทำบ้าง ไม่ทำบ้าง 3	ทำน้อย 2	ไม่ทำเลย 1
1.2.2 ท่านเตรียมจิตใจให้ยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงสถานภาพและตำแหน่งภายหลังเกษียณ					
1.2.3 ท่านเตรียมจิตใจยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิต ว่าต้องมีการเกิด แก่ เจ็บ ตาย					
1.2.4 ท่านรู้สึกเสียใจเมื่อรู้สึกว่ากำลังก้าวสู่วัยสูงอายุ					
1.2.5 ท่านสำรวจตนเองถึงการกระทำของตนที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมและรู้สึกภูมิใจในความสำเร็จที่ได้รับ					
1.2.6 ท่านเตรียมจิตใจให้สงบด้วยวิธีฝึกสมาธิหรือปฏิบัติธรรมะ ประจำใจ					
1.2.7 ท่านเตรียมใจรับสภาพการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณ โดยหางานใหม่ทำทดแทน					
1.2.8 ท่านเตรียมจิตใจต่อการเกษียณว่าเป็นช่วงเวลาทองของชีวิตที่จะแสวงหาความสุขโดยปลอดจากพันธะใดๆ					
1.2.9 ท่านเตรียมจิตใจต่อการเกษียณว่าเป็นช่วงที่ท่านสามารถทำคุณประโยชน์ให้แก่ครอบครัวและสังคมได้					
<b>2 การเตรียมตัวด้านการเงิน</b>					
2.1 ท่านประเมินบัญชีรายรับ-รายจ่ายไว้ให้ภายหลังเกษียณ					
2.2 ท่านทำการสำรวจทรัพย์สินหรือหนี้สินที่ต้องรับผิดชอบ ภายหลังการเกษียณ					
2.3 ท่านวางแผนเพิ่มรายรับหรือลดรายจ่ายไว้ล่วงหน้า					
2.4 ท่านวางแผนใช้จ่ายเงินโดยทำบัญชีควบคุมรายรับ-รายจ่าย					
2.5 ท่านฝึกใช้เงินภายในงบประมาณที่จะได้รับการได้ภายหลังเกษียณ					



กิจกรรม	ทำ สม่ำเสมอ 5	ทำเป็น ส่วนใหญ่ 4	ทำบ้าง ไม่ทำบ้าง 3	ทำน้อย 2	ไม่ทำเลย 1
2.6 ท่านเตรียมสะสมเงินในรูปแบบต่างๆ เช่น การซื้อพันธบัตรรัฐบาล ฝากเงินกับสถาบันการเงิน					
2.7 ท่านเตรียมสำรองเงินไว้ใช้จ่ายยามฉุกเฉิน หรือ ยามเจ็บป่วยภายหลังเกษียณ					
2.8 ท่านเตรียมวางแผนตัดสินใจที่จะรับเงินบำนาญหรือนำนาถ					
2.9 ท่านศึกษาเกี่ยวกับกฎหมายทางด้านทรัพย์สิน เช่น กฎหมายมรดก การทำพินัยกรรม					
2.10 ท่านศึกษาความรู้เกี่ยวกับสวัสดิการเงินช่วยเหลือต่างๆ ที่ผู้สูงอายุจะได้รับ					
2.11 ท่านจ่ายค่าสมาชิกณาปนกิจของหน่วยงาน					
<b>3. การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย</b>					
3.1 ท่านกำหนดสถานที่อยู่อาศัยภายหลังเกษียณไว้ล่วงหน้า					
3.2 ท่านกำหนดล่วงหน้าไว้ว่าจะอยู่กับผู้ใดภายหลังเกษียณ					
3.3 ท่านมีการเตรียมห้องไว้สำหรับตนเองหลังเกษียณ					
3.4 ท่านได้ปรับปรุงหรือซ่อมแซมบ้านเพื่อให้มีสถานที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ					
3.5 ท่านศึกษาเกี่ยวกับลักษณะที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ					
3.6 ท่านศึกษากฎหมายที่ดินและที่อยู่อาศัย					
3.7 ท่านศึกษาสวัสดิการเงินกู้ที่อยู่อาศัยที่รัฐเป็นผู้จัดให้					
3.8 ท่านวางแผนกู้เงินสวัสดิการหรือเตรียมเงินที่จะสร้างที่อยู่อาศัยที่รัฐจัดให้					
3.9 ท่านศึกษาการใช้บริการของรัฐและเอกชน ในด้านที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ					
3.10 ท่านศึกษาถึงสถานสงเคราะห์ของผู้สูงอายุต่าง ๆ ในประเทศไทย					

กิจกรรม	ทำ สม่ำเสมอ 5	ทำเป็น ส่วนใหญ่ 4	ทำบ้าง ไม่ทำบ้าง 3	ทำน้อย 2	ไม่ทำเลย 1
3.11 ท่านจัดบ้านเรือนไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ					
<b>4 การเตรียมตัวด้านบทบาทในครอบครัว</b>					
4.1 ท่านเตรียมบทบาทและสภาพความเป็นอยู่ในครอบครัวของท่านภายหลังเกษียณ					
4.2 ท่านเตรียมยอมรับบทบาทการพึ่งพิงบุตรหลานถ้าท่านต้องเป็นผู้พึ่งพิงบุตรหลานในการทำกิจกรรมต่าง ๆ แทนการเป็นผู้เลี้ยงดู					
4.3 ท่านเตรียมยอมรับสถานภาพการเป็นสมาชิกในครอบครัวถ้าท่านต้องเป็นสมาชิกในครอบครัวแทนการเป็นหัวหน้าครอบครัว					
4.4 ท่านเตรียมพร้อมที่จะเป็นผู้ให้คำปรึกษาปัญหาต่าง ๆ แก่สมาชิกในครอบครัว					
4.5 ท่านเตรียมใจยอมรับบทบาทผู้อุปถัมภ์ถ้าท่านต้องเป็นผู้ผู้อุปถัมภ์					
4.6 ท่านชอบอยู่คนเดียวเพราะเบื่อการสนทนากับคนจำนวนมาก					
4.7 ท่านเตรียมพร้อมที่จะเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัวด้านเศรษฐกิจ					
4.8 ท่านยังคงใช้ชีวิตแบบคนรุ่นเก่า					
4.9 ท่านเตรียมพร้อมในการปรับตัวเข้ากับการดำเนินชีวิตของสมาชิกในครอบครัว					
4.10 ท่านเตรียมพร้อมที่จะเป็นผู้สร้างสัมพันธภาพกับบุคคลต่างวัยในครอบครัว					
<b>5 การเตรียมตัวด้านการใช้เวลา</b>					
5.1 ท่านวางแผนทำกิจวัตรประจำวันไว้ล่วงหน้าภายหลังเกษียณ					
5.2 ท่านวางแผนการทำกิจกรรมภายหลังเกษียณอายุเพื่อสุขภาพ					

กิจกรรม	ทำ สม่ำเสมอ 5	ทำเป็น ส่วนใหญ่ 4	ทำบ้าง ไม่ทำบ้าง 3	ทำน้อย 2	ไม่ทำเลย 1
5.3 ท่านวางแผนการทำกิจกรรมภายหลังเกษียณอายุเพื่อคลายเครียด					
5.4 ท่านวางแผนที่จะทำกิจกรรมต่างๆ กับหลานๆ ภายหลังเกษียณ					
5.5 ท่านวางแผนเตรียมงานอดิเรกที่เหมาะสมไว้ทำยามว่างหรือเพื่อผ่อนคลายอารมณ์					
5.6 ท่านวางแผนที่จะทำงานประจำต่อภายหลังเกษียณ					
5.7 ท่านวางแผนที่จะมีการพบปะสังสรรค์กับเพื่อนๆ วัยเดียวกันและต่างวัยภายหลังเกษียณ					
5.8 ท่านวางแผนในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมภายหลังเกษียณอายุ					
5.9 ท่านวางแผนที่จะช่วยกิจกรรมต่างๆ ของสมาคมศิษย์เก่าพยาบาลของสถาบันที่ท่านสำเร็จ					
5.10 ท่านวางแผนที่จะเข้าชมรมผู้สูงอายุภายหลังเกษียณ					

สถาบันวิทยบริการ

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือของท่าน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ผู้วิจัย

### ประวัติผู้วิจัย

นางสาวนาตยา รัตนอัมภา เกิดวันที่ 30 มิถุนายน พ.ศ.2514 เกิดที่อำเภอเมือง จังหวัดพิจิตร สำเร็จการศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตที่ภาควิชาพยาบาลศาสตร์คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล ในปีการศึกษา 2537 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2539 ปัจจุบันรับราชการในตำแหน่งพยาบาลประจำการระดับ 4 แผนกการพยาบาลอายุรศาสตร์ หรือผู้ช่วยอายุรกรรมชาย 1 โรงพยาบาลรามาริบัติ



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย