



## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

#### หนังสือ

กุลยา ตันติผลาชีวะ. การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญกิจ,  
2524.

เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ. การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ.  
กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์, 2528.

นิภา นิธยานน. การปรับตัวและบุคลิกภาพ. กรุงเทพมหานคร: สารศึกษาการพิมพ์,  
2520.

บริบูรณ์ พรพิบูลย์. โลกยามชราและแนวการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข. เชียงใหม่:  
โรงพิมพ์พระสิงห์การพิมพ์, 2526.

ประคอง กรรณสูต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร:  
โรงพิมพ์และท่าปากเจริญผล, 2525.

พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. จิตวิทยาครอบครัว. กรุงเทพมหานคร: โครงการตำราและ  
เอกสารทางวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

วิเชียร เกตุสิงห์. สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย. กองวิจัยการศึกษา สำนักงาน  
คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2522.

\_\_\_\_\_. สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย. กองวิจัยการศึกษา สำนักงาน  
คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2524.

ศิริรงค์ ทับสายทอง. จิตวิทยาผู้ใหญ่. ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์  
ประกายพริก, 2530.

\_\_\_\_\_. แบบทดสอบ LSIA และ Life Experience Test: การสร้างและ  
วิธีใช้วัดความพอใจในชีวิตและพฤติกรรมสังคม. การประชุมทางวิชาการ  
ครั้งที่ 28. กรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2533: 327.

สมบูรณ์ ศาลยาชีวิน. จิตวิทยาเพื่อการศึกษาผู้ใหญ่. เชียงใหม่: ลานนาการพิมพ์,  
2526.

สุภาพรณ โศตรจรัส. สุขภาพจิต: จิตวิทยาในการดำรงชีวิต กรุงเทพมหานคร:  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.

#### เอกสารอื่น ๆ

จินตนา ยูนิพันธ์. "วัยสูงอายุ-วัยแห่งความสุข". การอบรมวิชาเรื่อง การดูแล  
ผู้สูงอายุ ณ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 1-5 มิถุนายน  
2524. (อัดสำเนา)

นิพนธ์ เทพวัลย์. "ปัญหาเศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุไทย". สัมมนาผู้สูงอายุ  
ระดับชาติ ณ โรงพยาบาลราชวิถี 18-20 กันยายน 2528.  
(อัดสำเนา)

นิตา ชูโต. "คนชราไทย". รายงานวิจัยสถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,  
2525.

พีรสิทธิ์ คำนวนศิลป์ สินี กมลวาทีน และประสิทธิ์ รักไทยดี. "ความทันสมัย  
ภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองและปัญหาบางประการของคนชรา". รายงาน  
วิจัย สำนักวิจัย สถาบันพัฒนาบริหารศาสตร์, 2533.

บรรลุ ดิริพานิช. "การเกษียณอายุ : ผลกระทบต่อสุขภาพและแนวทางแก้ไข".  
รายงานการสัมมนา เรื่อง รูปแบบการเกษียณอายุที่เหมาะสมของ  
ผู้ปฏิบัติงานในภาครัฐบาลและเอกชน 28-29 พฤศจิกายน 2531.  
(อัดสำเนา)

ประชาสงเคราะห์, กรม. "ให้ความรัก พิทักษ์อนามัย ผู้สูงอายุ อายุยืน".  
ครุปริทัศน์ ฉบับพิเศษ (มกราคม 2526) : 10-12.

ยรรยงค์ ศุภธรัตน์. "การเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุ". วารสารสุขภาพ. 6 (12),  
กันยายน, 2521: หน้า 65-68. เป็นการแนะนำให้มีการเตรียมตัวก่อน  
เกษียณอายุในด้านต่าง ๆ คือ เตรียมตัวในเรื่องการเงิน สุขภาพและ  
ความสมบูรณ์ของร่างกาย งานอดิเรก และในเรื่องของที่อยู่อาศัย

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2493 :

พิมพ์ครั้งที่ 18 : กรุงเทพมหานคร. ห้างหุ้นส่วนจำกัดนพชัย, 2523.

### วิทยานิพนธ์

กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ. "ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการในเขตอำเภอเมืองและอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา". วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.

เขมิกา ยามะรัต. "ความพึงพอใจในชีวิตของคนชรา ศึกษากลุ่มข้าราชการบำนาญ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์". วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาบัณฑิต คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2527.

ฉันทนา กาญจนพ้อง. "ความสัมพันธ์ระหว่างการร่วมกิจกรรมกับอัตตมโนทัศน์ของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร". วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.

ฉวีวรรณ แก้วพรหม. "ความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างเครือข่ายทางสังคม และการสนับสนุนทางสังคมที่รับรู้กับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร". วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

ดวงฤดี ลาตุษะ. "ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบคัดสรรกับการปรับตัวของผู้สูงอายุจังหวัดเชียงใหม่". วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.

สุรพันธ์ ลิ้มมณี. "การนำเสนอแผนการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการเกษียณอายุของข้าราชการครูโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 9". วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาบริหารการศึกษาศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.

สาธิตา ใค้วบุญงาม. "ตัวแปรทางสังคมและจิตวิทยาที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตกรุงเทพมหานคร". วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาคลินิก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2533.

ภาษาอังกฤษ

Arkoff, ABE, Adjustment and Mental Health, USA:McGraw-Hill Book Company, 1968.

Atchley, Robert C.,The Sociology of Retirement, Combridge, Massachusetts:Schekman Publishing Company,Inc.,1976.

Atchley,Robert C. and Judith L. Robinson."Attitudes Toward Retirement and Distance From the Event". Research on Aging, 1982, 4 : 299-313.

Atchley, Robert C., Social Force and Aging, fifth ed., United States, 1988.

Barfield, Richard E. and James N. Morgan. "Trends in Satisfaction with Retirement".The Gerontologist, 18 (1978), 19-23.

Barrow, Geogia M. and Patricia A. Smith. Aging, Ageism and Society. St.Paul, Minn.:West Publishing Company, 1979.

Bourliere, F. Ecology of Human Senescence. Textbook of Geriatric Medicine and Gerontology. ed. by J.C. Brocklehurst,Edinburgh:Churchill Living Stone,1973.

Beck,S.H."Adjustment of and Satisfaction with Retirement". Journal of Gerontology, 37 (1982), 616-624.

\_\_\_\_\_. "Retirement Preparation Programs:Differentials in Opportunity and Use". Journal of Gerontology 39 (1984), 596-602.

Beutner, Gloria Parks. "Retirement:Difference in Attitudes and Preparatory Behavior Among Male and Female University Employees".Dissertation, Feb. 1980, 41, p.217-225.

- Campione, Wendy A. "Predicting Participation in Retirement Preparation Programs". Journal of Gerontology, 43 (1988) : S91-95.
- Chatfield, W.F. "Economic and Sociological Factors Influencing Life Satisfaction of the Aged". Journal of Gerontology. 32 (1977), 593-599.
- Coleman, James William and Donald R. Cressey. Social Problems. New York : Harper & Row Publishers, 1980.
- Department of International Economic and Social Affairs. The World Aging Situation: Strategies and Policies New York: United Nations, 1985.
- Ebersole, Priscilla and Hoss, Patricia. Toward Healthy Aging : Human Needs and Nursing Response. Saint Louis : The C.V. Mosby Company, 1981.
- Edwards, J.N., & Klemmack. D.L. "Correlates of Life Satisfaction : A Re-Examination". Journal of Gerontology. 1973. 28 : 497-502.
- Evans. Linda. David J. Ekerdt, and Raymond Bosse. 1985. "Proximity to Retirement and Anticipatory Involvement: Findings From the Normative Aging Study". Journal of Gerontology 40 : 368-374.
- F. Barrowclough & C. Pinel. "The Process of Aging". Journal of Advanced Nursing 4 (July 1981) : 319-325.
- Ferraro, Kenneth F. "Cohort Analysis of Retirement Preparation, 1974-1981". Journal of Gerontology, 45 (1990), S21-31.
- Glueck, Willian F. Personel "A Diagnostic Approach. Texas: Business Publication, Inc., 1974.

- Glenn, Willma Coates. "Pre-Retirement Planning : A Socio-Educational View". Dissertation, June 1981, 42 p.
- Jame Dawson, Brook. "The Relationship of Locas of Control, Work History, Career Type, and Life Satisfaction to Pre-Retirement Planning Behaviors". Dissertation, Oct. 1981, 42 p.
- Joel, L.A. and Collin, D.L. Psychiatric Nursing: Theory and Application. New York: McGraw-Hill, 1979.
- Lowenthal, M.F. "Some Potencialities of a Life-Cycle Approach to the Study of Retirement". In F.M. Carp. (ed.). Retirement. N.Y. : Behavioral Publications, 1972.
- McPherson, Barry and Neil Guppy. "Pre-Retirement Life-Style and the Degree of Planning for Retirement". Journal of Gerontology, 16, 1961, pp. 137-141.
- Neugarten. Bernice L., Havighurst, Robert C. and Tobin, Sheldon S., "The Measurement of Life Satisfaction". Journal of Gerontology, 16, 1961, pp. 137-141.
- Norbeck, Jane S. "Social Support : A Model for Clinical Research and Application". Advance in Nursing Science 3 (July 1981) : 43-59.
- Papalia, D.E. & Olds, S.W. Human Development. New York : McGraw-Hill Book Company, 1981.
- Palmore. E., & Luikart, C. Health and Social Factors Related to Life Satisfaction. In E. Palmore (Ed.) Normal Aging 11. Durham. N.C.:Duke University Press, 1974.

- Perlmutter M. and Hall, E. Adult Development and Aging.  
New York : John Wiley and Sons, 1985.
- Ripple, R.E. et.al. Human Development. Houghton Nifflin  
Company.1982.
- Robb, Susanne S. "Theory in Aging and Theory-Related  
Issues".The Aged Person and the Nursing Process.  
Edith by Yurick et. al. 2 nd ed; Appleton-Century-  
Crofts, 1984.
- Sterib, G.F. and Schneider, G.J. Retirement in American  
Society : Impact and Process. Ithaca, N.Y.:Cornell  
University Press, 1971.
- Thompson, Beverly Gayle, "Adjustment in Retirement:A Cause  
Interpretation of Factors Influencing the Morale  
of Retirement", Dissertation, July 1972, 33,  
p.402 A-403.
- Thompson, Beverly Gayle, "Work Versus Laisure Role : An  
Investigation of Morale among Employed and Retired  
Man", Journal of Gerontology, 28, 3, 1973,  
pp.339-344.
- Yurick, Ann Gera et.al. The Aged Person and the Nursing  
Process 2 nd ed. Connecticut : Appleton-Century-  
Crofts, 1984.
-

ภาคผนวก ก



### ลักษณะทั่วไปของประชากรตัวอย่าง

การศึกษาค้างนี้ เป็นการเก็บตัวอย่างจากข้าราชการครู กระทรวงศึกษาธิการ อายุ 50-59 ปี จำนวน 319 คน ซึ่งสามารถสรุปลักษณะทั่วไปได้ดังต่อไปนี้

#### เพศ

ข้อมูลที่ได้มาที่ใช้ได้ทั้งหมดจำนวน 319 ราย เป็นเพศชาย 71 คน (22.3%) เพศหญิง 248 คน (77.7%) จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจากลักษณะทางสังคมและวัฒนธรรมไทย ทำให้ผู้หญิงนิยมวิชาชีพครูมากกว่าผู้ชาย

#### อายุ

อายุ 50-54 ปี จำนวน 200 คน (62.7%) อายุ 55-60 ปี จำนวน 119 คน (37.3%)

#### สถานภาพสมรส

กลุ่มตัวอย่างที่สถานภาพสมรสโสดมีจำนวน 46 คน (14.4%) สถานภาพสมรสคู่มีจำนวน 235 คน (73.7%) สถานภาพสมรสหย่าจำนวน 20 คน (6.3%) สถานภาพสมรสหย่าจำนวน 13 คน (4.1%) สถานภาพสมรสแยกกันอยู่จำนวน 5 คน (1.6%) จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่

#### ระดับการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 21 คน (6.6%) ระดับปริญญาตรีจำนวน 286 คน (89.7%) ระดับปริญญาโทจำนวน 12 คน (3.8%) พบว่าส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาในระดับปริญญาตรีเป็นส่วนใหญ่ อาจเนื่องมาจากวุฒิการศึกษาที่ใช้ในการสอนระดับนี้ใช้วุฒิปริญญาตรีเป็นส่วนใหญ่

### สุขภาพ

กลุ่มตัวอย่างประเมินตนเองว่ามีสุขภาพดีมากจำนวน 11 คน (3.4%) สุขภาพค่อนข้างดี 119 คน (37.3 %) สุขภาพพอใช้จำนวน 143 คน (44.8%) สุขภาพไม่ค่อยแข็งแรงจำนวน 46 คน (14.5%) พบว่าส่วนใหญ่มีสุขภาพในระดับที่ค่อนข้างดีและพอใช้

### รายได้

กลุ่มตัวอย่างมีรายได้ 7,000-8,000 บาท ต่อเดือน จำนวน 7 คน (2.2%) รายได้ 8,001-9,000 บาท ต่อเดือน จำนวน 13 คน (4.1%) รายได้ 9,001-10,000 บาท ต่อเดือน จำนวน 25 คน (7.8%) รายได้ 10,001-20,000 บาท ต่อเดือน จำนวน 259 คน (81.2%) รายได้ระดับ 20,000 บาท ต่อเดือนขึ้นไป จำนวน 15 คน (4.7%) พบว่าส่วนใหญ่มีระดับรายได้ในช่วง 10,001-20,000 บาท ต่อเดือน อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็นข้าราชการครูอายุ 50-59 ปี และมีวุฒิปริญญาตรีเป็นส่วนใหญ่ ระดับรายได้จึงไม่แตกต่างกันมาก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับเดียวกัน

ตารางที่ 1 ลักษณะทั่วไปของประชากรตัวอย่าง

ลักษณะทั่วไปของประชากร	จำนวน	ร้อยละ
<u>เพศ</u>		
ชาย	71	22.3
หญิง	248	77.7
<u>อายุ</u>		
50-54 ปี	200	62.7
55-59 ปี	119	37.3
<u>สถานภาพสมรส</u>		
โสด	46	14.4
คู่	235	73.7
หม้าย	20	6.3
หย่า	13	4.1
แยก	5	1.6
<u>ระดับการศึกษา</u>		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	21	6.6
ปริญญาตรี	286	89.7
ปริญญาโท	12	3.8

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ลักษณะทั่วไปของประชากร	จำนวน	ร้อยละ
<u>สุขภาพ</u>		
ดีมาก	11	3.4
ค่อนข้างดี	119	37.3
พอใช้	143	44.8
ไม่ค่อยแข็งแรง	46	14.4
<u>รายได้</u>		
7,000-8,000 บาท	7	2.2
8,001-9,000 บาท	13	4.1
9,001-10,000 บาท	25	7.8
10,001-20,000 บาท	259	81.2
20,000 บาทขึ้นไป	15	4.7

ค่าสหสัมพันธ์รายชื่อของแบบทดสอบ LSIA ที่เป็นภาษาอังกฤษและภาษาไทย

ภาษาอังกฤษ	ภาษาไทย	ค่าสหสัมพันธ์
1. I am just as happy as when I was younger.	1. ฉันรู้สึกสบายเหมือนเมื่ออายุยังน้อยอยู่	.6331
2. These are the best years of my life.	2. เวลาขณะนี้เป็นเวลาที่ดีที่สุดในชีวิตของฉัน	.8835
3. My life could be happier than it is now.	3. ชีวิตของฉันควรจะมีความสุขมากกว่าที่เป็นอยู่เวลานี้	.8752
4. This is the dreariest time of my life.	4. ขณะนี้เป็นเวลาที่น่าเบื่อที่สุดในชีวิตของฉัน	.8819
5. Most of the things I do are boring or monotonous.	5. สิ่งต่าง ๆ ที่ฉันทำส่วนใหญ่ซ้ำซากน่าเบื่อ	.8022
6. Compared to other people, I get down in the dumps too often.	6. เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นแล้ว ฉันรู้สึกเศร้าสร้อยบ่อยกว่าเขา	.6005
7. The things I do are as interesting to me as they ever were.	7. สิ่งต่าง ๆ ที่ฉันทำยังคงน่าสนใจเหมือนเคย	.5879

ภาษาอังกฤษ	ภาษาไทย	ค่าสหสัมพันธ์
8. I have made plans for things I'll be doing a month or a year from now.	8. ฉันได้วางแผนการที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในวันเวลาข้างหน้า	.8812
9. Compared to other people my age, I make a good appearance.	9. ฉันยังดูดีเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นวัยเดียวกัน	.7835
10. As I grow older, things seem better than I thought they would be.	10. เมื่อฉันอายุมากขึ้น สิ่งต่าง ๆ ดูจะดีกว่าที่ฉันเคยคิดไว้	.8498
11. I expect some interesting and pleasant things to happen to me in the future.	11. ฉันหวังว่าในอนาคต จะมีสิ่งที่น่าสนใจ และให้ความเพลิดเพลินเกิดขึ้นกับฉัน	.6801
12. I feel old and somewhat tired.	12. ฉันรู้สึกตัวว่าแก่และค่อนข้างเหนื่อยอ่อน	.8277
13. As I look back on my life, I am fairly well satisfied.	13. เมื่อมองชีวิตในอดีต ย้อนกลับ ฉันรู้สึกพึงพอใจมากพอควร	.6089
14. I would not change my past life even if I could.	14. ถึงแม้ว่าจะเปลี่ยนชีวิตในอดีตได้ ฉันก็จะไม่ทำ	.7485

ภาษาอังกฤษ	ภาษาไทย	ค่าสหสัมพันธ์
15. I've gotten pretty much what I expected out of life.	15. ฉันได้รับความสมหวังในชีวิตไม่ใช่น้อย	.6104
16. When I think back over my life, I didn't get most important the things I wanted.	16. ทวนนึกถึงความหลังแล้ว ฉันไม่ได้สมหวังในสิ่งสำคัญ ๆ ที่อยากได้	.7145
17. In spite of what people say, the lot of the average man is getting worse, not better.	17. ใคร ๆ จะว่าอย่างไรก็ตาม ฉันรู้สึกว่าย่ำแย่ลงแล้ว คนกำลังเลวลง ไม่ใช่ดีขึ้น	.6928
18. I have gotten more of the breaks in life than most of the people I know.	18. ฉันประสบอุปสรรคในชีวิตมากกว่าคนส่วนใหญ่ที่ฉันรู้จัก	.8047

ภาคผนวก ข



### สูตรสถิติที่ใช้ในการวิจัย

#### 1. ค่าเฉลี่ย

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

$\bar{X}$  = ค่าเฉลี่ย  
 $\sum X$  = ผลรวมของคะแนนทั้ง N จำนวน  
 $n$  = จำนวนประชากรในกลุ่มตัวอย่าง

#### 2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$S.D. = \sqrt{\frac{(X-\bar{X})^2}{n}}$$

$S.D.$  = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน  
 $X$  = คะแนนแต่ละจำนวน  
 $\bar{X}$  = ค่าเฉลี่ย  
 $n$  = จำนวนประชากรในกลุ่มตัวอย่าง

#### 3. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แห่งความเที่ยงของแบบทดสอบ

$$r_{xy} = \frac{n\sum xy - \sum x\sum y}{\sqrt{(n\sum x^2 - (\sum x)^2)(n\sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

$r_{xy}$  = ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แห่งความเที่ยง  
 $n$  = จำนวนประชากรในกลุ่มตัวอย่าง  
 $x$  = คะแนนจากการทดสอบครั้งที่ 1,  
 คะแนนของตัวแปรตัวที่ 1

y = คำนวณจากการทดสอบครั้งที่ 2,  
 คำนวณของตัวแปรตัวที่ 2

#### 4. การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง

$$\begin{aligned}
 SS_t &= \frac{\sum(\sum X^2)}{n} - \frac{T^2}{n} ; df_t = (n-1) \\
 SS_a &= \frac{\sum(\sum X^2)}{n} - \frac{T^2}{n} ; df_a = (rc-1) \\
 SS_w &= SS_t - SS_a ; df_w = (n-rc) \\
 SS_r &= \frac{\sum(\sum X)}{n} - \frac{T^2}{n} ; df_r = (r-1) \\
 SS_c &= \frac{\sum(T^2)}{n} - \frac{T^2}{n} ; df_c = (c-1) \\
 SS_w &= SS_a - SS_r - SS_c ; df_{int} = (r-1)(c-1)
 \end{aligned}$$

#### 5. สูตรความแตกต่างวิกฤตของ Scheffe

$$d = \sqrt{\frac{2(r-1)(\text{tabled } F)(MS_w)}{n}}$$

$$d = \sqrt{\frac{2(c-1)(\text{tabled } F)(MS_w)}{n}}$$

d = ค่าความแตกต่างวิกฤต

r = จำนวนแถว

c = จำนวนสดมภ์

tabled F = ค่า F จากตาราง

MS<sub>w</sub> = ค่าความแปรปรวนภายในกลุ่ม

ภาคผนวก ค

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

1. เพศ
  - เพศชาย
  - เพศหญิง
  
2. อายุ
  - 50-54 ปี
  - 55-60 ปี
  
3. รับราชการในตำแหน่ง \_\_\_\_\_
  
4. ระดับการศึกษา
  - ต่ำกว่าปริญญาตรี
  - ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า
  - ปริญญาโท
  - ปริญญาเอก
  
5. สถานภาพการสมรส
  - โสด
  - คู่
  - หม้าย
  - หย่า
  - แยกกันอยู่
  - อื่น ๆ ระบุ \_\_\_\_\_
  
6. รายได้ต่อเดือน
  - 7,000-8,000 บาท
  - 8,001-9,000 บาท
  - 9,001-10,000 บาท
  - 10,001-20,000 บาท
  - 20,000 บาทขึ้นไป

7. ท่านมีความพอใจฐานะการเงินของท่านมากน้อยเพียงใด

- ไม่พอใจมาก                       ไม่ค่อยพอใจนัก  
 พอใจพอสมควร                 พอใจมาก

8. ฐานะการเงินของท่าน

- มีมาก                                       ค่อนข้างเหลือใช้  
 พอมีพอกิน                               ค่อนข้างฟืดเคือง  
 ฟืดเคืองขาดสน

9. ท่านคิดว่าสุขภาพโดยทั่วไปของตัวท่านเป็นอย่างไร

- ดีมาก                                       ค่อนข้างดี  
 พอใช้                                       ไม่ค่อยแข็งแรง  
 อื่น ๆ ระบุ \_\_\_\_\_

10. ท่านมีโรคประจำตัวและปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพหรือไม่

- ไม่มี  
 มี ระบุ \_\_\_\_\_

11. บ้านที่ท่านพักอาศัยอยู่นี้ เป็นของใคร

- ท่านเป็นเจ้าของเองหรือคู่สมรส  
 ของบุตรหลาน  
 ของญาติ  
 ของคนอื่น ระบุ \_\_\_\_\_

12. ท่านอยู่กับบุตรและหรือหลานของท่านหรือไม่

- อยู่กับบุตร \_\_\_\_\_ คน  
 อยู่กับหลาน \_\_\_\_\_ คน

13. ปัจจุบันท่านมีงานอดิเรกหรือไม่ อะไรบ้าง

0 ไม่มี

0 มี ได้แก่ 1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

14. ท่านเป็นสมาชิกกลุ่ม สมาคม หรือองค์กรใดบ้าง

0 ไม่เป็น

0 เป็น ได้แก่ 1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

## ตอนที่ 2 แบบสอบถามการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

### ก. ด้านสุขภาพ

1. ฉันเตรียมหาแพทย์ หรือโรงพยาบาลที่สามารถไปหาได้สะดวกเวลาเจ็บป่วย
2. ฉันศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโรคและการเฝ้าระวังวัยสูงอายุ
3. ฉันสนใจเข้าร่วมสัมมนาเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ
4. ฉันออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงในวัยสูงอายุ
5. ฉันได้ไปตรวจสุขภาพก่อนเกษียณอายุ เพื่อจะได้มีสุขภาพที่ดีหลังเกษียณอายุ
6. ฉันสนใจที่จะอ่านหนังสือเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ
7. ฉันพยายามควบคุมน้ำหนักของตนเองให้เหมาะสม งดอาหารหวานจัด และไขมันสูง เพื่อหลีกเลี่ยงการเป็นโรคที่พบบ่อยในวัยสูงอายุ เช่น เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น
8. ฉันเตรียมที่จะมีสุขภาพที่ดีในวัยสูงอายุ โดยรับประทานอาหารบำรุงร่างกาย วิตามิน อาหารเสริม ภายใต้อาณัติของแพทย์และนักโภชนาการ

### ข. ด้านการเงิน

1. ฉันศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับเงินบำเหน็จหรือบำนาญ
2. ฉันวางแผนที่จะทำงานพิเศษหลังเกษียณอายุ
3. ฉันเตรียมเงินสำหรับการใช้จ่ายภายหลังเกษียณอายุ
4. ฉันทดลองทางงบประมาณสำหรับรายรับรายจ่ายภายหลังเกษียณอายุ
5. ฉันทดลองใช้เงินในจำนวนที่คิดว่าจะใช้หลังปลดเกษียณ
6. ฉันเตรียมเงินไว้สำหรับการทำบุญหรือบริจาค เพื่อสาธารณกุศลและศาสนาในวัยสูงอายุ
7. ฉันได้เตรียมทำพินัยกรรม หรือเตรียมที่จะยกทรัพย์สินให้กับบุตรหลาน หรือบุคคลที่ตั้งใจไว้
8. ฉันได้ชำระหนี้สินที่มีให้หมดก่อนเกษียณอายุ

ค. ด้านการใช้เวลาว่าง

1. ฉันเตรียมทำงานอดิเรกทำหลังเกษียณอายุ
2. ฉันวางแผนไปพักผ่อนตามสถานที่ต่าง ๆ หลังเกษียณอายุ
3. ฉันเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนามากขึ้น เช่น การทำบุญ การปฏิบัติธรรม การทำสมาธิ
4. ฉันพยายามเข้าร่วมการอบรมทางวิชาชีพที่ตนเองสนใจ
5. ฉันตั้งใจที่จะใช้เวลาว่างหลังเกษียณอายุให้เป็นประโยชน์มากที่สุด
6. ฉันพยายามเข้าร่วมกิจกรรมบริการช่วยเหลือผู้อื่น เช่น งานการกุศล งานสังคมสงเคราะห์
7. ฉันจะเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ หลังเกษียณอายุ โดยการเป็นสมาชิกกลุ่มหรือสมาคมต่าง ๆ
8. ฉันมีงานอดิเรกทำอยู่แล้วในปัจจุบันและจะทำต่อไปหลังเกษียณอายุ

ง. ด้านที่อยู่อาศัย

1. ฉันจะอยู่ร่วมกับบุตรหลานภายหลังปลดเกษียณ
2. ฉันได้เตรียมคิดไว้แล้วว่า จะอยู่บ้านเดิมหรือจะย้ายบ้านหลังเกษียณอายุ เพื่อให้ใกล้แหล่งบริการต่าง ๆ เช่น โรงพยาบาล หรือแหล่งชุมชน หรือใกล้ญาติพี่น้องและเพื่อน
3. ฉันพยายามที่จะมีบ้านและที่ดินเป็นของตนเอง
4. ฉันจัดบ้านโดยคำนึงถึงความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ รั้ว ฝ้า รั้ว และบริจาคสิ่งของเครื่องใช้ที่ไม่จำเป็น
5. ฉันจัดเตรียมบ้านให้หน้าอยู่และสะดวกสบายสำหรับตนเองในวัยหลังเกษียณอายุ
6. ถึงแม้ว่าจะอยู่กับบุตรหลานหรือไม่ก็ตาม ฉันก็จะมีที่อยู่เป็นสัดส่วนของตนเอง มีความเป็นส่วนตัว สงบเงียบ และสามารถควบคุมดูแลรักษาได้เองภายหลังเกษียณอายุ
7. ฉันจัดเตรียมบ้านและปรับปรุงให้เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง เช่น ถ้าเป็นโรคหัวใจหรือข้ออักเสบก็ควรอยู่บ้านชั้นเดียวหรือพักอยู่ชั้นล่าง เป็นต้น
8. ฉันปรับปรุงบ้านให้หน้าอยู่ในสภาพที่ดีและทนทานเพื่อจะอยู่หลังเกษียณอายุ



ตอนที่ 3 แบบสอบถามความคิดเห็นต่อความพึงพอใจในชีวิต

1. เมื่อฉันอายุมากขึ้นสิ่งต่าง ๆ จะดีกว่าที่ฉันเคยคิดไว้
2. ฉันประสบอุปสรรคในชีวิตมากกว่าคนส่วนใหญ่ที่ฉันรู้จัก
3. ขณะนี้เป็นเวลาที่น่าเบื่อที่สุดในชีวิตของฉัน
4. ฉันรู้สึกสุขสบายเหมือนเมื่ออายุยังน้อย
5. ชีวิตของฉันควรจะมีความสุขมากกว่าที่เป็นอยู่เวลานี้
6. เวลახณะนี้เป็นเวลาที่ดีที่สุดในชีวิตของฉัน
7. สิ่งต่าง ๆ ที่ฉันทำส่วนใหญ่ซ้ำซากน่าเบื่อ
8. ฉันหวังว่าในอนาคตจะมีสิ่งที่น่าสนใจและให้ความเพลิดเพลินเกิดขึ้นกับฉัน
9. สิ่งต่าง ๆ ที่ฉันทำยังคงน่าสนใจเหมือนเคย
10. ฉันรู้สึกตัวว่าแก่และค่อนข้างเหนื่อยอ่อน
11. เมื่อมองชีวิตในอดีตย้อนกลับ ฉันรู้สึกพึงพอใจมากพอควร
12. ถึงแม้ว่าจะเปลี่ยนชีวิตในอดีตได้ฉันก็จะไม่ทำ
13. ฉันยังดูดีเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นวัยเดียวกัน
14. ฉันได้วางแผนการที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในวันเวลาข้างหน้า
15. ทวนนึกถึงความหลังแล้วฉันไม่ได้สมหวังในสิ่งสำคัญ ๆ ที่อยากได้
16. เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นแล้วฉันรู้สึกเศร้าสร้อยบ่อยกว่าเขา
17. ฉันได้รับความสมหวังในชีวิตไม่ใช่น้อย
18. ใคร ๆ จะว่าอย่างไรก็ตาม ฉันรู้สึกว่าโดยเฉลี่ยแล้วคนกำลังเลวลงไม่ได้ดีขึ้น

## ประวัติผู้วิจัย

นางสาวช่อทิพย์ บุญยานันท์ จบการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
วิทยาศาสตร์บัณฑิต (สาขาการพยาบาลและผดุงครรภ์) จากคณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อปี พ.ศ. 2529 ปัจจุบันรับราชการอยู่ที่โรงพยาบาลศิริราช  
กรุงเทพมหานคร ในตำแหน่งพยาบาล ระดับ 4

