

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กชกร สังขชาติ. 2536. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ. ชลบุรี: ภาควิชาการศึกษาานอกระบบ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ. 2527. ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการ ในเขตอำเภอเมือง และอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัย (สาขารณศาสตร) ภาควิชาพยาบาลสาขารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล.

กรรณิการ์ พงษ์สนิท, สุวพรรณ สถิติโรภาส และชวยงค์ เขาวมานนท์. 2528. การเตรียมตัว ก่อนเกษียณของบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษา จังหวัดเชียงใหม่.

ในการประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ 2538. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, หน้า 309-387.

เกษม ดันติผลาชีวะ และกุลยา ดันติผลาชีวะ. 2528. การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์.

จรรยา เสียงเสนาะ. 2527. เพื่อความสุขในวัยสูงอายุ. วารสารสุขภาพ 7 (กรกฎาคม-กันยายน 2527): 36-39

จรูญ ทองถาวร. 2530. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

แจก ชนะสิริ. 2532. ทำอย่างไรจะปราศจากโรคและชลอความชรา. พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพมหานคร: แพลนพับลิชชิงจำกัด.

ชวลิต สวัสดิ์ผล. 2533. ทัศนคติของผู้สูงอายุไทยต่อการสมรสและการมีเพศสัมพันธ์.

วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาประชากรศาสตร์ ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จิตติมา พรหมทอง. 2535. การเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุราชการของครูประถมศึกษาวัยใกล้เกษียณ ในจังหวัดที่มีฐานะเศรษฐกิจสูงสุดและต่ำสุด. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาประชากรศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

- นภาพร ชโยวรรณ. 2535. การเตรียมตัวเมื่อยามสูงอายุของผู้สูงอายุและคนหนุ่มสาวไทย
ในการประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ 2535. กรุงเทพมหานคร: เซ็นจูรี่,
หน้า 165-194.
- นภาพร ชโยวรรณ และจอห์น โนเดล. 2539. รายงานการสำรวจสภาวะผู้สูงอายุในประเทศไทย
เอกสารหมายเลข 246/39 สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นภาพร ชโยวรรณ, มาลีณี วงษ์สิทธิ์ และจันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย. 2532.
- นภาพร ชโยวรรณ และศิริวรรณ สิริบุญ. 2538. ประมวลประเด็นการวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุใน
ประเทศไทยด้านสังคมและประชากรศาสตร์ ในโครงการศึกษาวิจัยครบวงจรเรื่อง
การวิจัยเรื่องผู้สูงอายุในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: สุภวนิชการพิมพ์, หน้า 85-92.
- นโยบายและแผน, สำนักงาน. 2536. สถิติรายปี 2536. กรุงเทพมหานคร: สำนักนโยบายและแผน
กรุงเทพมหานคร.
- นิตา ชูโต. 2525. คนชราไทย. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บรรลุ ศิริพานิช และคนอื่นๆ. 2532. พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่อายุยืนยาว
และแข็งแรง. กรุงเทพมหานคร: สามดีการพิมพ์.
- บรรลุ ศิริพานิช. 2531. การเกษียณอายุ: ผลกระทบต่อสุขภาพและแนวทางแก้ไข. ในรายงานการ
สัมมนาเรื่องรูปแบบการเกษียณอายุที่เหมาะสมของผู้ปฏิบัติงานในภาครัฐและเอกชน,
กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญ, หน้า 84-106.
- บริบูรณ์ พรพิบูรณ์. 2526. โลกยามชราและแนวคิดในการเตรียมตัวเพื่อความสุข. เชียงใหม่:
พระสังกัการพิมพ์.
- เบญจมา เถาพูนรัมย์. 2534. ความล้มพั้งของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการกับการ
ปรับตัวภายหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน จังหวัดนครราชสีมา.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาวิชาพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประพิมพ์ดาว สุคนธ์. 2526. สุขภาพจิตผู้สูงอายุ: ศึกษาเฉพาะกรณีชุมชนเชื้อเพลิงเขตนานา
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- ประภาพร จินันทุยา. 2536. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมทางสังคมผู้สูงอายุคืนแคง.
 วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์
 มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พีรนุช จันทรคุปต์. 2540. พฤติกรรมการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชาวเขาเผ่า
 กะเหรี่ยงในจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล
 ผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พีรสิทธิ์ คำนวนศิลป์ และคณะ. 2523. ความทันสมัย ภาพพจน์ที่เกี่ยวกับตนเองและปัญหา
 บางประการของคนชรา. งานวิจัยของสำนักวิจัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
 กรุงเทพมหานคร.
- พนิดา กุณธรรม. 2538. ทัศนคติและพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดตรัง.
 วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาประชากรศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ภัทรพร สุขบุษย. 2531. การส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ. วารสารกองการพยาบาล
 15 (พฤษภาคม-สิงหาคม 2531): 14-21.
- ภัสสร ภิमानนท์. 2535. นโยบายสุขภาพและสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุในเอเชีย บทเรียนสำหรับ
 ประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มาลินี วงษ์สิทธิ์ และศิริวรรณ ศิริบุญ. 2535. ข้อเท็จจริงและทัศนคติของผู้สูงอายุและ
 คนหนุ่มสาวในกรุงเทพมหานครต่อบทบาททางเศรษฐกิจ และสังคมของผู้สูงอายุ.
 เอกสารหมายเลข 200/35 สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชรรยงค์ ศุภรัตน์. 2521. การเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุ. วารสารสุขภาพ 6 (กันยายน 2521):
 65-68.
- เขาวรัตน์ ปรปักษ์ขาม และปราโมทย์ ปราสาทกุล. 2530. อัตวินิบาตกรรมของคนไทย.
ในการประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ 2530. กรุงเทพมหานคร:
 มหาวิทยาลัยมหิดล, หน้า 10-13.
- รจนารถ ร่วงถือ. 2536. การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองราชบุรี.
 วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์
 มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

วนิดา นิรมย์. 2538. ปัจจัยที่มีส่วนกำหนดต่อการเป็นผู้สูงอายุที่ยังมีคุณภาพชีวิต.

วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาประชากรศาสตร์ ภาควิชาสังคมวิทยา
และมานุษยวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศิริวรรณ สิ้นไชย. 2532. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถาน
สงเคราะห์คนชรา กรมประชาสงเคราะห์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชา
ประชากรศาสตร์ ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศิริวรรณ ศิริบุญ. 2535. ข้อเท็จจริงและทัศนคติเกี่ยวกับการเลี้ยงดูและการดูแลผู้สูงอายุของ
คนหนุ่มสาวไทย. กรุงเทพมหานคร: สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศิริวรรณ ศิริบุญ. 2538. ผู้สูงอายุไทยกับศาสนา. วารสารประชากรศาสตร์ (มีนาคม 2538): 17-47.

สมศรี กันธมาลา. 2529. การส่งเสริมบทบาทผู้เกษียณอายุให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม.
เอกสารวิจัยส่วนบุคคลลักษณะวิชาสังคมจิตวิทยา วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร
กรุงเทพมหานคร.

สุรกุล เชนอบรม. 2534. วิทยาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
(อัดสำเนา)

สุลักษณ์ มีชูทรัพย์ วิไลวรรณ ทองเจริญ และจันทนา รณฤทธิชัย. 2535. สำรวจการเตรียมตัว
ของบุคคลก่อนเกษียณอายุ. กรุงเทพมหานคร: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

สุวิมล พนาวัฒน์กุล. 2534. อัตมโนทัศน์ความสามารถในการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของ
ผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล.

ภาษาอังกฤษ

- Atchley, Robert C. 1976. *The Sociology of Retirement*. New York: Halsted Press.
- Cottrell, L. 1942. *The Adjustment of the Individual to His Age and Sex Roles*. American Sociological Review.
- Cottrell, Atchley. 1976. *The Sociology of Retirement*. New York: Halsted Press.
- Eyde Donna R, Rich Jay A. 1983. *Psychological Distress in Aging: A Family Management Model*. Rockville: Aspen.
- Hogstel, M.O. 1981. *Nursing Care of the Older Adult*. New York: A Wiley Medical Publication.
- Lemon, B., Bengtson, V., and Peterson, J. 1972. Activity types and life satisfaction in a retirement community. *Journal of Gerontology*.
- Leedy, J. Jack and Wynbrandt James. 1987. *Executive Retirement Management*. New York: Facts on File Publication. อ้างถึงใน สุรกุล เจนอบรม. 2534. วิทยาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัครดาเนนา)
- Lipman, Aaron. 1961. Role Conception and Morale of Couples in Retirement. *Journal of Gerontology*.
- Rob, S.S. 1984. *Theory in Aging and Theory-Related Issues*. The Aged Person and the Nursing Process. 2 nd ed. Connecticut: Appleton Century Crofts. อ้างถึงใน วนิดา นิรมย์. 2538. ปัจจัยที่มีส่วนกำหนดต่อการเป็นผู้สูงอายุที่ยังคงคุณประโยชน์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Stone, Susan C, et al. 1987. *Comprehensive Family and Community Health Nursing*. 2 nd ed. New York: McGraw-Hill.
- Taylor Monat Cecelia. 1982. *Essentials of Psychiatric Nursing*. 11 th. ed. St. Louis: The C.V. Mosby Company.
- United Nation. 1991. *Aging and Urbanization*. New York: United Nation.

ภาคผนวก

ตัวอย่างแบบสอบถาม

สถาบันประชากรศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

วันที่

เรื่อง ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เรียน ผู้ตอบแบบสอบถาม

เนื่องด้วยข้าพเจ้า นายกิตติชัย บ่อสมบัติ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาประชากรศาสตร์ ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งกำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การเตรียมตัวก่อนเกษียณของข้าราชการในสังกัดกรุงเทพมหานคร” โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการกรุงเทพมหานครที่มีอายุระหว่าง 50-60 ปี เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการกรุงเทพมหานครที่ใกล้เกษียณ ให้สามารถดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุได้อย่างมีคุณภาพ ซึ่งผลจากการวิจัยนี้หวังว่าจะเป็นประโยชน์ต่อตัวท่านเองและหน่วยงานในอนาคต นอกจากนี้ผลจากการศึกษา ยังอาจเป็นแนวทางให้ข้าราชการในหน่วยงานต่างๆ ได้ตระหนักถึงการเตรียมตัวก่อนถึงวัยเกษียณ ตลอดจนเป็นแนวทางในการให้ความรู้และการอบรมที่ถูกต้องในเรื่องของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ ได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

ในการศึกษาครั้งนี้ ข้าพเจ้ามีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องขอข้อมูลจากท่านมาประมวลผลและวิเคราะห์ เพื่อนำเสนอในรูปของผลรวม ซึ่งข้อมูลที่ได้นี้จะนำไปใช้เพื่อประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น มิได้นำไปเพื่อก่อให้เกิดความเสียหายทั้งต่อตัวท่านหรือหน่วยงาน แต่ประการใด

จึงหวังเป็นอย่างยิ่งที่จะได้รับความร่วมมือจากท่าน และขอขอบพระคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถืออย่างสูง

(นายกิตติชัย บ่อสมบัติ)

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาประชากรศาสตร์

หมายเหตุ กรุณาตอบแบบสอบถามพร้อมส่งคืน.....
.....
ภายในวันที่.....

สำหรับผู้วิจัย

เลขที่ _____

แบบสอบถาม

เรื่องการเตรียมตัวก่อนเกษียณของข้าราชการในสังกัดกรุงเทพมหานคร

คำแนะนำ แบบสอบถามฉบับนี้ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นคำถามเกี่ยวกับลักษณะทางประชากร เศรษฐกิจ และสังคม ของข้าราชการกรุงเทพมหานครที่มีอายุระหว่าง 50-60 ปี มีคำถามจำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 2 การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ เป็นคำถามเกี่ยวกับการเตรียมการด้านต่างๆ ได้แก่ การเตรียมตัวด้านร่างกาย การเตรียมตัวด้านจิตใจ การเตรียมสภาพความเป็นอยู่ของข้าราชการกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุระหว่าง 50-60 ปี มีคำถามจำนวน 5 ข้อ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมายกากบาท [X] ลงใน [] หรือเติมข้อความอย่างละเอียดตามที่ท่านเห็นว่าตรงกับความเป็นจริง

- | | |
|--|-------|
| 1. เพศของผู้ตอบ | _____ |
| [] ชาย | 5 |
| [] หญิง | |
| _____ | |
| 2. ท่านเกิดเมื่อเดือน (ระบุ)ปี พ.ศ. (ระบุ) | 7 9 |
| ปัจจุบันท่านอายุ (ระบุ)ปี | _____ |
| | 11 |
| 3. ปัจจุบันท่านมีสถานภาพสมรสอะไร | _____ |
| [] โสด (ไม่เคยสมรส) | 12 |
| [] สมรส คู่สมรสอยู่บ้านเดียวกัน | |
| [] สมรส คู่สมรสอยู่คนละบ้าน | |
| [] หม้าย (คู่สมรสตาย) | |
| [] หย่า หรือร้าง หรือแยกกันอยู่ | |

4. ปัจจุบันท่านมีบุตรของตนเองที่ยังมีชีวิตอยู่ทั้งหมดกี่คน _____
- [] ไม่มีบุตร 14
- [] มีบุตร (ระบุ)คน
5. ท่านจบการศึกษาสูงสุดระดับใด _____
- [] ประถมศึกษา [] มัธยมศึกษาตอนต้น 16
- [] มัธยมศึกษาตอนปลาย [] ปวช.
- [] ปวส./ปวท./อนุปริญญา []ปริญญาตรี
- [] สูงกว่าปริญญาตรี [] อื่นๆ (ระบุ)
6. ปัจจุบันท่านเป็นข้าราชการตำแหน่ง (ระบุ) _____
- ระดับ (ชี้).....งาน/ฝ่าย/แผน..... 18
- กอง.....สำนัก.....กรุงเทพมหานคร
7. ปัจจุบันท่านมีรายได้จากแหล่งใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) _____
- [] เงินเดือนประจำบาทต่อเดือน 24
- [] รายได้จากงานนอกเวลาบาทต่อเดือน
- [] รายได้จากบุตรบาทต่อเดือน
- [] อื่นๆ (ระบุ).....บาทต่อเดือน
8. ในบ้านที่ท่านอาศัยอยู่นี้ มีผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป _____
- อาศัยอยู่เป็นประจำร่วมกับท่านหรือไม่ 25
- [] ไม่มี
- [] มี (ระบุ).....คน

9. บ้านที่ท่านพักอาศัยอยู่นี้เป็นของใคร

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> บ้านของตนเอง | <input type="checkbox"/> บ้านของคู่สมรส |
| <input type="checkbox"/> บ้านของตนเอง และคู่สมรส | <input type="checkbox"/> บ้านของบิดา/มารดา |
| <input type="checkbox"/> บ้านของบุตร | <input type="checkbox"/> บ้านพักข้าราชการ |
| <input type="checkbox"/> บ้านเช่า | <input type="checkbox"/> อื่นๆ (ระบุ)..... |

27

10. ปัจจุบันท่านพักอาศัยอยู่กับใคร

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> อยู่คนเดียว | <input type="checkbox"/> อยู่กับคู่สมรส |
| <input type="checkbox"/> อยู่กับบุตร | <input type="checkbox"/> อยู่กับคู่สมรสและบุตร |
| <input type="checkbox"/> อยู่กับเพื่อน | <input type="checkbox"/> อื่นๆ (ระบุ)..... |

29

ส่วนที่ 2 การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ

คำชี้แจง : กรุณาใส่เครื่องหมายกากบาท [X] ลงในช่อง []

หรือเติมข้อความอย่างละเอียดตามที่ท่านเห็นว่าตรงกับความเป็นจริง

สำหรับผู้วิจัย

- | | | |
|----|---|-----------------------------|
| 1. | ท่านเคยเข้ารับการอบรม หรือ ได้รับความรู้ หรือหาความรู้ | — — |
| | [] เคย (กรุณาระบุหัวข้อ และหน่วยงานที่จัด)..... | 31 |
| | | |
| | [] ไม่เคย (ถ้ามีโอกาสได้รับการอบรม ท่านต้องการทราบเรื่องอะไรบ้าง กรุณาระบุ)..... | |
| 2. | ท่านได้เตรียมการใดๆ ไม่ว่าจะเป็นการเตรียมตัวทาง | — — |
| | ด้านร่างกาย หรือการเตรียมตัวทางด้านจิตใจ หรือการเตรียม | 32 34 |
| | สภาพความเป็นอยู่ไว้ก่อนที่จะเกษียณอายุราชการหรือไม่ | |
| | และเพราะเหตุใด (กรุณาตอบเพียงข้อเดียว) | |
| | [] เตรียม เพราะ..... [] ไม่เตรียม เพราะ | |
| | | |
| | | |
| | หาก “เตรียม” ท่านเริ่มเตรียมตัว | — — |
| | ตั้งแต่อายุเท่าไร (ระบุ).....ปี | ...(กรุณาข้ามไปตอบข้อ 4) 36 |

ในกรณีที่ท่านได้มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ (ตอบว่า “เตรียม” ในข้อ 2) กรุณาตอบคำถามดังต่อไปนี้

3. ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา ท่านได้เตรียมตัวก่อนเกษียณดังต่อไปนี้หรือไม่

	ทำ	ไม่ทำ
3.1 ตรวจสอบสุขภาพร่างกายเป็นประจำ (เช่น พบแพทย์อย่างน้อยปีละ 1-2 ครั้ง เพื่อตรวจร่างกาย		
หาโรคที่พบได้บ่อยในวัยสูงอายุ ได้แก่		
โรคความดันโลหิตสูง โรคกระดูกและข้อ เป็นต้น)	[]	[]

37

	ทำ	ไม่ทำ		
3.2	ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (เช่น เดินเร็ว, วิ่งเหยาะๆ หรือทำกายบริหารอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน หรือวันละ 20-30 นาที เป็นต้น)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	— 38
3.3	รับประทานอาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยสูงอายุ (เช่น รับประทานอาหารเนื้อปลา, ผัก, ผลไม้ แทนการรับประทานเนื้อสัตว์, อาหารหวาน และของมันๆ เป็นต้น)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	— 39
3.4	ปฏิบัติธรรมและประกอบกิจกรรมทางศาสนามากขึ้นในบ้านปลายของชีวิต (เช่น สวดมนต์, ทำสมาธิ ตลอดจนไปทำบุญที่วัด, โบสถ์, สุเหร่า เป็นต้น)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	— 40
3.5	เก็บเงิน/ออมเงินไว้ใช้จ่ายหลังเกษียณอายุราชการ (เช่น สำรองเงินแยกไว้ส่วนหนึ่ง โดยตั้งใจจะไม่ใช้จ่ายจนกว่าจะเกษียณอายุราชการ เป็นต้น)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	— 41
3.6	สร้างหลักประกันในการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุ (เช่น ทำประกันชีวิต หรือทำประกันสุขภาพไว้แล้ว เป็นต้น)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	— 42
3.7	ใช้เวลาว่างทำงานอดิเรกที่ชอบ (เช่น ปลูกต้นไม้, เลี้ยงสัตว์ และอื่นๆ เป็นต้น)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	— 43
3.8	ปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ (เช่น ย้ายห้องนอนจากชั้นบนมาอยู่ชั้นล่าง หรือใช้โถส้วมแบบโถนั่ง เป็นต้น)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	— 44
3.9	เข้าร่วมทำกิจกรรมในชมรม หรือสมาคมต่างๆ (เช่น เข้ากลุ่ม หรือชมรมผู้สูงอายุที่คุ้นเคย หรืออยู่ใกล้ที่พักอาศัย เป็นต้น)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	— 45
3.10	จัดการเกี่ยวกับทรัพย์สิน มรดก (เช่น ทำพินัยกรรม หรือมอบหมายให้ผู้อื่นผู้ใดเป็นผู้จัดการมรดก เป็นต้น)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	— 46

สำหรับผู้ที่ตอบว่า “เตรียม” และ “ไม่เตรียม” ในข้อ 2 กรุณา

ตอบคำถามทั้ง 2 ข้อ ดังต่อไปนี้

- 4 ท่านคิดว่าจะอยู่กับใคร หลังเกษียณอายุราชการ _____
- | | | |
|--|--|----|
| <input type="checkbox"/> อยู่คนเดียว | <input type="checkbox"/> อยู่กับคู่สมรส | 48 |
| <input type="checkbox"/> อยู่กับบุตรชาย | <input type="checkbox"/> อยู่กับบุตรสาว | |
| <input type="checkbox"/> อยู่กับคู่สมรสและบุตร | <input type="checkbox"/> อยู่กับญาติ | |
| <input type="checkbox"/> อยู่กับเพื่อน | <input type="checkbox"/> อยู่บ้านพักคนชรา | |
| <input type="checkbox"/> ยังไม่ได้คิด | <input type="checkbox"/> อื่นๆ (ระบุ)..... | |
5. ท่านคิดว่าจะใช้ชีวิตอย่างไร หลังเกษียณอายุราชการ
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- | | |
|--|----|
| <input type="checkbox"/> ทำงานต่อไปหรือหางานทำ (กรณาระบุ “งาน” ที่ต้องการทำ)
..... | 49 |
| <input type="checkbox"/> พักผ่อนอยู่กับครอบครัว (เช่น เลี้ยงหลาน เป็นต้น) | 50 |
| <input type="checkbox"/> ดำเนินชีวิตอย่างอิสระ (เช่น ศึกษาสวัสดิการของรัฐ, ท่องเที่ยว
เป็นหมู่คณะ เป็นต้น) | 51 |
| <input type="checkbox"/> เข้าวัด, โบสถ์, สุเหร่าหาความสงบให้ชีวิต (เช่น ฟังเทศน์,
ทำบุญ, บริจาคทานเพื่อกิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น) | 52 |
| <input type="checkbox"/> บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม (เช่น ถวายทอดความรู้
ให้กับผู้อื่น เป็นต้น) | 53 |
| <input type="checkbox"/> เข้ามีส่วนร่วมชมรมหรือสมาคมต่างๆ (เช่น เข้ากลุ่ม หรือ
ชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น) | 54 |
| <input type="checkbox"/> ยังไม่ได้คิด | |
| <input type="checkbox"/> อื่นๆ (ระบุ)..... | 55 |

จบการตอบแบบสอบถาม

ขอขอบพระคุณอย่างสูง

ประวัติผู้เขียน

นายกิตติชัย บ่อสมบัติ เกิดวันที่ 6 กันยายน พ.ศ. 2507 ที่อำเภอหนองแค จังหวัดสระบุรี สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต (รัฐศาสตร์) มหาวิทยาลัยรามคำแหง ในปีการศึกษา 2534 และปริญญาตรีพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล ในปีการศึกษา 2536 และเข้าศึกษาต่อในสาขาประชากรศาสตร์ ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2537 ปัจจุบันรับราชการ ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร

