

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ. ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการ
ในเขตอำเภอเมืองและอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.

การปกครอง, กรม. คู่มือข้าราชการปกครอง : เกษียณอายุของข้าราชการ.
พระนคร : กรมการปกครอง, 2512.

เกษม ตันติผลาชีวะ และกลุยา ตันติผลาชีวะ. การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ.
กรุงเทพฯ : รุ่งศิลป์การพิมพ์, 2528.

เชมิกา ยามะรัต. ความพึงพอใจในชีวิตของคนชรา : ศึกษากรณีข้าราชการ
บ้านนาญ กระทรวงเกษตรศาสตร์และสหกรณ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท
บริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2527.

X จันทรเพ็ญ คุปต์กาญจนากุล. ตัวแบบสมมุติฐานความพึงพอใจในชีวิตสมรส :
การทดสอบเฉพาะกรณีข้าราชการกระทรวงอุตสาหกรรม. วิทยา
นิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2526.

จีระ เจริญเลิศ. ชีวิตหลังเกษียณอายุ. จุลสารสราญรมย์ ฉบับที่ 1. 2529.

ทรงวิทย์ แก้วศรี และทัศนีย์ ดุลิตสูทธิรัตน์. ระบบการออกจากราชการและ
บำเหน็จบำนาญ. พิมพ์ครั้งแรก. กรุงเทพฯ : รุ่งศิลป์การพิมพ์,
2526 (200 ปี มหาจักรีบรมราชวงศ์ และวิวัฒนาการของ
ข้าราชการพลเรือน)

ธนะ สุขวัจนันต์ ศจ. น.พ. เรื่องของคนแก่. กรุงเทพมหานคร : บพิธการ
พิมพ์, 2523.

- นันทนีย์ ไชยสุด. ผู้สูงอายุไทยไม่เป็นภาระสังคมไทยจริงหรือ. ใน รายงานการสัมมนาระดับชาติ เรื่องการบริหารผู้สูงอายุ พ.ศ. 2524.
หน้า 25. กรุงเทพฯ : สหประชาพานิชย์, 2524
- นิตา ชูโต . คนชราไทย. สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- บรรลุ ศิริพานิช. การเกษียณอายุ : ผลกระทบต่อสุขภาพและแนวทางแก้ไข
ใน รายงานการสัมมนา เรื่องรูปแบบการเกษียณอายุที่เหมาะสมของผู้ปฏิบัติงาน ในภาครัฐและภาคเอกชน. หน้า 84-106. กรุงเทพฯ
มหานคร : อักษรเจริญ, 2531.
- บริบูรณ์ พรพิบูลย์, น.พ. โลกยามชราและแนวการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข.
พิมพ์ครั้งที่ 3 พระนคร : โรงพิมพ์พระสิงห์การพิมพ์, 2525.
- บุปผา พิละภมร. ผู้สูงอายุกับกิจกรรมพิเศษ. ผู้สูงอายุ 5 (เมษายน-กันยายน
2529) : 71-73.
- เบญจมา เลาหุพนรังษี. ความสัมพันธ์ของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการกับการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุ วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527
- ประพิมพ์ดาว สุกนธ์. สุขภาพจิตผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2526.
- ประวีณ ณ นคร. การฟื้นฟูสภาพข้าราชการและบำเหน็จบำนาญ ใน
เอกสารการสอนชุดวิชาการบริหารงานบุคคลภาครัฐ หน่วยที่ 8-15.
หน้า 775. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช,
2531
- ประสพ รัตนากร. การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ : สุขภาพจิตผู้สูงอายุ.
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2526

พีรสิทธิ์ คำนวนศิลป์, สินี กมลวาทีน และประเสริฐ รักไทยดี. ความทันสมัย

ภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองและปัญหาบางประการของคนชรา. กรุงเทพมหานคร :

สำนักวิจัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2523.

พูนทรัพย์ จรรยาสุภาพ. เกษียณ 55 : ช่วยกันคิดอีกสักนิด. ข้าราชการ 32.

(มกราคม 2530) : 38 - 42

มารศรี นุชแสงพลี. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ
วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์, 2532.

ศิริวรรณ สิ้นไชย. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ
ในสถานสงเคราะห์คนชรา : กรมประชาสงเคราะห์. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531

ศรีเรือน แก้วกังวาล, จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งแรก. กรุงเทพฯ : แพรว
วิทยา, 2518.

ศรีทับทิม (รัตนโกศล) พานิชพันธ์. บริการสังคมกับผู้สูงอายุ. คู่มือปฏิบัติฉบับ
พิเศษ ปีสุภาพ ผู้สูงอายุ 25. (มกราคม 2526) 26-35

สมบูรณ์ ศาลยาชีวิน. จิตวิทยาเพื่อการศึกษาผู้ใหญ่. เชียงใหม่ : ลานนาการ
พิมพ์, 2526.

สมพร เทพสิทธิ์า. บทบาทขององค์การเอกชนในการบริการผู้สูงอายุ ใน
รายงานการประชุมสัมมนาชมรมผู้สูงอายุทั่วประเทศ เรื่องบทบาท
ผู้สูงอายุในการพัฒนาสังคม. หน้า 60. กรุงเทพมหานคร : กอง
สวัสดิการสงเคราะห์ กรมประชาสงเคราะห์, 2529

สมศรี กันธมาลา. การส่งเสริมบทบาทของผู้เกษียณอายุให้มีส่วนร่วมในการ
พัฒนาสังคม. ใน เอกสารการวิจัยส่วนบุคคล ลักษณะวิชาสังคมจิตวิทยา.

หน้า 45-48. กรุงเทพมหานคร : วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร,

2529

เสนอ อินทรสุขศรี. 'เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ใน การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ.

หน้า 1. กรุงเทพมหานคร : กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข,
2526

✕ สุรกุล เชนอบรม. วิทยาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์-
มหาวิทยาลัย, 2534

ภาษาอังกฤษ

Atchley, R.C. The Sociology of Retirement. New York :
Halsted Press, 1976.

Atchley, R.C. Social Forces Again : An Introduction to
Social Gerontology. California : Wadsworth
Publishing Co., 1988.

✕ Barrow, Grovgia M. and Smith, Patricia A. Aging,
Ageism and Society. Minesota : West Publishing
Co. , 1979.

Burnside, Irene Mortenson. Nursing and the Aged.
New York : Mc Graw-Hill, 1976.

Castetter, William Benjamin. The Personal Function in
Educational Administration. New York,
Macmillan, 1976

Chatfield, W.F. Economic and Sociological Factors
Influencing Life Satisfaction of the Aged.
Journal of Gerontology 32 (1977) : 593 - 599.

Crandall Richard C. Gerontology : A Behavioral
Science Approach. Addison Wesley Publishing Co.,
1980

Kimmel, Douglas C. Adulthood and Aging. New York :
John Wiley & Sons, 1974

Neugarten, Bernice L., Robert, J. Havighurt and Sheldon S.
Tobin the Measurement of Life Satisfaction.
Journal of Gerontology 16 (1961) : 134 - 143.

X Poitreaud, Jean et al. Factors Related to Attitudes
towards Retirement among French Preretired
Managers and Top Executives. Journal of Gerontology
34 (May 1979):723 - 727.

ศูนย์วิทยพัชกร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถาม

1 2 3 4

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับข้าราชการบำนาญ

โปรดขีด / ลงใน () หน้าข้อที่ต้องการ หรือ เติมข้อความลงในช่องว่าง

1. เพศ

5

() 1. ชาย

() 2. หญิง

2. อายุ.....ปี

6 7

3. สถานภาพสมรส

8

() 1. โสด

() 2. สมรสอยู่ด้วยกัน

() 3. สมรสแยกกันอยู่

() 4. หม้าย

() 5. หย่าร้าง

4. ศาสนา

9

() 1. พุทธ

() 2. คริสต์

() 3. อิสลาม

() 9. อื่น ๆ (ระบุ).....

5. เชื้อชาติ

10

- () 1. ไทย
 () 2. จีน
 () 9. อื่น ๆ (ระบุ).....

6. การศึกษา

11

- () 1. ไม่มีการศึกษา () 6. ปริญญาตรี
 () 2. ประถมศึกษา () 7. ปริญญาโท
 () 3. มัธยมศึกษา () 8. ปริญญาเอก
 () 4. ปวช. () 9. อื่น ๆ (ระบุ).....
 () 5. ปวส.

7. ภูมิลำเนา

12

- () 1. ภาคกลาง จังหวัด.....
 () 2. ภาคเหนือ จังหวัด.....
 () 3. ภาคตะวันออก จังหวัด.....
 () 4. ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัด.....
 () 5. ภาคใต้ จังหวัด.....

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ

ความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง

	ใช่	ไม่ใช่	
8. ท่านสามารถรับประทานอาหารได้ด้วยตนเอง.....	13
9. ท่านสามารถออกนอกบ้านได้ด้วยตนเอง.....	14
10. ท่านสามารถขึ้น-ลงบันไดด้วยตนเอง.....	15
11. ท่านสามารถดูแลตนเองได้เมื่อยามเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ	16
12. ท่านสามารถทำงานบ้านทั่ว ๆ ไป เช่น ทำอาหาร ซักรีด	17
13. ทำความสะอาดบ้านเองได้	18
14. ท่านสามารถเดินได้เองโดยไม่ต้องมีคนช่วยประคอง.....	19
15. ท่านสามารถดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายเองได้....	20
16. สุขภาพของท่านในขณะนี้แข็งแรงดี.....	21
17. ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมาท่านไม่ต้องไปหาหมอหรือซื้อยากินเอง 	22
18. ท่านไม่มีโรคประจำตัวเลย.....	23
19. ท่านรับประทานอาหารได้ตามปกติ.....	24
20. ท่านนอนหลับได้ตามปกติ.....	25
21. ท่านคิดว่าโดยทั่วไปสุขภาพของท่านอยู่ในเกณฑ์ดี.....	26

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพการเงิน

22. หลังจากที่ท่านเกษียณอายุราชการแล้วท่านมีอาชีพอื่นอีกหรือไม่ 27
- () 1. ไม่มี
- () 2. มี (ระบุ).....
23. ท่านมีรายได้พิเศษอีกหรือไม่ 28
- () 1. ไม่มี () 2. มี
24. ท่านมีรายได้ทั้งหมดประมาณเดือนละเท่าไร (เป็นรายได้ที่รวมจาก 29
- เงินบำนาญ เงินที่บุตรหลานมอบให้ เงินจากการทำงานพิเศษ
- เงินจากทรัพย์สินต่างๆ เช่น บ้านเช่า หุ้น ดอกเบี้ย ฯลฯ)
- () 1. ต่ำกว่า 5,000 บาท/เดือน
- () 2. ตั้งแต่ 5,000 บาท - 10,000 บาท/เดือน
- () 3. 10,001 - 20,000 บาท/เดือน
- () 4. มากกว่า 20,000 บาท/เดือน
25. รายได้ส่วนใหญ่ของท่านมาจาก 30
- () 1. หามาได้ด้วยตนเอง
- () 2. บุตรหลาน
- () 3.ญาติคนอื่น ๆ
- () 4. เงินบำนาญ
- () 9. อื่น ๆ (ระบุ).....

26. ท่านคิดว่ารายได้ของท่านเพียงพอในการดำเนินชีวิตหรือไม่

31

- () 1. เหลือเฟือ
 () 2. พอใช้
 () 3. ไม่พอใช้

27. ท่านมีความพอใจในฐานะการเงินของท่านมากน้อยเพียงใด

32

- () 1. ไม่พอใจมาก () 2. ไม่ค่อยพอใจ
 () 3. พอใจ () 4. พอใจมาก

ตอนที่ 4 สัมพันธภาพในครอบครัว

28. ปัจจุบันนี้มีใครอาศัยอยู่บ้านเดียวกับท่านบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () คู่สมรส 33
 () ลูกชายที่แต่งงานแล้ว 34
 () ลูกสาวที่แต่งงานแล้ว 35
 () ลูกเขยลูกสะใภ้ 36
 () ลูกชายที่ยังไม่ได้แต่งงาน 37
 () ลูกสาวที่ยังไม่ได้แต่งงาน 38
 () หลาน 39
 () ญาติ 40
 () อยู่คนเดียว 41
 () อื่น ๆ (ระบุ)..... 42

29. ท่านมีบุตรหรือไม่ 40 44 48 49
- () มี ทั้งหมด....คน เป็นชาย...คน หญิง...คน
- () ไม่มี

30. จำนวนสมาชิกทั้งหมดที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเดียวกันกับท่าน....คน 47 48
- (ไม่นับตัวท่านเอง)

	ใช่	ไม่ใช่	
31. สมาชิกในครอบครัวของท่านมีลักษณะต่างคนต่างอยู่ ไม่ค่อยยุ่งเกี่ยวกับกัน.....			49
32. ท่านรู้สึกว่าเป็นสมาชิกในครอบครัวให้ความเคารพยกย่องท่านมาก.....			50
33. โดยทั่วไปทุกคนในบ้านสามัคคี และกลมเกลียวกันดี....			51
34. เมื่อท่านมีปัญหา หรือไม่สบาย ก็ได้รับความช่วยเหลือดูแลจากสมาชิกในครอบครัวเป็นอย่างดี.....			52
35. ท่านมักขัดใจกับสมาชิกในครอบครัวอยู่เสมอ.....			53
36. ในครอบครัวของท่านไม่ค่อยจะมีเรื่องขัดแย้งกัน.....			54
37. ท่านรู้สึกน้อยใจสมาชิกในครอบครัวบ่อย ๆ.....			55
38. ครอบครัวของท่านมักจะรับประทานอาหารพร้อม ๆ กันเสมอ			56
39. วัน ๆ ท่านแทบจะไม่ได้คุยกับใครเลยในบ้าน.....			57

ตอนที่ 5 งานอดิเรก และการมีส่วนร่วมทางสังคม

40. ท่านมีงานอดิเรกอะไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|--------------------------|----|
| () อ่านหนังสือ | 66 |
| () ดูโทรทัศน์ | 69 |
| () ฟังวิทยุ | 60 |
| () ปลูกต้นไม้ หรือทำสวน | 61 |
| () เลี้ยงสัตว์ | 62 |
| () เล่นดนตรี | 63 |
| () เย็บปักถักร้อย | 64 |
| () ไม่ทำอะไรเลย | 65 |
| () อื่น ๆ (ระบุ)..... | 66 |

41. มีกิจกรรมใดบ้างที่ท่านทำร่วมกับผู้อื่นในสังคมเป็นประจำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|--|----|
| () เล่นกีฬากับเพื่อนฝูง | 67 |
| () เข้ากลุ่มเล่นดนตรี | 68 |
| () พบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง | 69 |
| () ท่องเที่ยวไปกับเพื่อนฝูง หรือบริษัทจัดนำเที่ยว | 70 |
| () เป็นสมาชิกชมรมต่างๆ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ ชมรมศิษย์เก่า | 71 |
| () เป็นสมาชิกองค์กรทางการเมือง | 72 |
| () เป็นอาสาสมัครช่วยงานกุศล หรือสังคมสงเคราะห์ต่างๆ | 73 |
| () ร่วมทำงานเพื่อการกุศลต่าง ๆ เช่น ร่วมทำบุญตักบาตรทอดกฐิน | 74 |

- | | | |
|-----|--|----|
| () | ปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ เข้าวัด ฟังเทศน์ | 75 |
| () | ไม่ร่วมกิจกรรมใด ๆ เลย | 76 |
| () | อื่น ๆ (ระบุ)..... | 77 |

ตอนที่ 6 ข้อมูลเกี่ยวกับการเกษียณอายุราชการ

1 2 3 4

- | | | |
|-----|---|-------|
| 42. | ท่านมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการหรือไม่ | 5 |
| () | 1. ไม่มี (ข้ามไปตอบข้อ 46) | |
| () | 2. มี | |
| 43. | ท่านเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการในเรื่องใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) | |
| () | เข้ารับการอบรมเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณ | 6 |
| () | ที่อยู่อาศัย | 7 |
| () | การเงิน | 8 |
| () | สุขภาพร่างกาย | 9 |
| () | จิตใจ | 10 |
| () | การใช้เวลาว่าง | 11 |
| () | การเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม | 12 |
| () | อื่น ๆ (ระบุ)..... | 13 |
| 44. | ท่านเกษียณอายุราชการมาแล้วเป็นเวลาเท่าใด ปี | 14 15 |
| 45. | ตอนที่ท่านเกษียณอายุราชการท่านดำรงตำแหน่งในระดับใด..... | 16 17 |
| | (เช่น ระดับ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, หรือ 11) | |

ตอนที่ 7 คำถามเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตหลังเกษียณอายุ

	ใช่	ไม่ใช่	
1. หลังจากที่ท่านเกษียณอายุราชการแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างดูเหมือนจะดีขึ้นกว่าที่ท่านคิดไว้.....	18
2. เวลาที่ท่านรู้สึกมีจิตใจหดหู่.....	19
3. ขณะนี้ท่านรู้สึกสบายใจกว่าสมัยก่อนเกษียณอายุราชการ.....	20
4. ท่านคิดว่าชีวิตของท่านควรจะมีความสุขมากกว่าที่เป็นอยู่.....	21
5. ท่านคิดว่าท่านได้ประสบความสำเร็จในชีวิตแล้ว.....	22
6. สิ่งที่ท่านได้กระทำอยู่ในขณะนี้ส่วนใหญ่เป็นงานที่น่าเบื่อ.....	23
7. ปัจจุบันท่านรู้สึกเหนื่อยง่ายกว่าธรรมดา.....	24
8. ท่านรู้สึกพอใจในชีวิตปัจจุบัน.....	25
9. ภายหลังจากเกษียณอายุราชการแล้ว ท่านได้กระทำสิ่งที่เกิดจากการตัดสินใจผิดพลาดหลายอย่าง.....	26
10. ท่านมีโอกาสได้กระทำความดีหรือสิ่งที่เป็นประโยชน์หลังจากเกษียณอายุราชการแล้ว.....	27
11. ท่านมีการวางแผนที่จะกระทำความต่าง ๆ ในเดือนหน้า.....	28
12. หลังเกษียณอายุราชการแล้วท่านไม่เคยสมหวังในสิ่งที่ต้องการเลย.....	29
13. ท่านรู้สึกว่าตนเองเป็นผู้ที่ไม่มีใครสนใจ.....	30
14. ท่านคิดว่าคนชราไม่มีคุณค่าต่อสังคม.....	31

ประวัติผู้เขียน

นางสาวปัญณี ทิพโกมุต เกิดเมื่อวันที่ 20 ตุลาคม พ.ศ. 2506
จังหวัด กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต จาก
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปี พ.ศ. 2528 และเข้ารับการศึกษาระดับ
ปริญญาโท สาขาสังคมวิทยา ภาควิชาสังคมวิทยา และ
มานุษยวิทยา คณะรัฐศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปี
การศึกษา 2534



ศูนย์วิทยพัชร์พยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย