

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ. ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการในเขตอำเภอเมืองและอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.
- กมลพรรณ หอมนาน. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การรับรู้สมรรถนะในตนเองกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.
- กรรณิการ์ พงษ์สนธิ และคณะ. การเตรียมตัวก่อนเกษียณของบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษา จังหวัดเชียงใหม่. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2538.
- กันยา ปาละวิวัฒน์. การออกกำลังกายเพื่อการรักษาในผู้ป่วยสูงอายุ. วารสารกายภาพบำบัด 7 (2527): 23-30.
- กิติกร มีทรัพย์. แบบแผนความเชื่อเรื่องสุขภาพจิตและวิกลจริตกับการดูแลตนเองในสังคมไทย. วารสารจิตวิทยาคลินิก 20 (มกราคม - มิถุนายน 2532): 83-106.
- เกษม ดันติผลาชีวะ. การนอนหลับและวงจรการนอนหลับ. ใกล้หมอ 15 (2534): 26-28.
- เกษม ดันติผลาชีวะ และกุลยา ดันติผลาชีวะ. การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์, 2528.
- เขมิกา ยามะรัต. ความพึงพอใจในชีวิตคนชรา: ศึกษากรณีข้าราชการบำนาญกระทรวงเกษตรและสหกรณ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาสังคมวิทยาและมนุษยวิทยา คณะสังคมวิทยาและมนุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2527.
- คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. เอกสารประกอบแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 พ.ศ. 2540-2544. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2539.
- จงรักษ์ ศุกกิจเจริญ. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการยอมรับตนเอง สัมพันธภาพภายในครอบครัวและพฤติกรรมเผชิญความเครียดในผู้ป่วยสูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.
- จรัสวรรณ เทียนประภาส และพัชรี ดันศิริ. การพยาบาลผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: รุ่งเรืองธรรม, 2536.

- จันทนา รัตนฤทธิชัย. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสูงอายุ. ใน จรัสวรรณ เทียนประภาส และ พัชรี ตันศิริ (บรรณาธิการ), การพยาบาลผู้สูงอายุ. หน้า 35-61. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: รุ่งเรืองธรรม, 2536.
- จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ และคณะ. การสำรวจสุขภาพประชากรอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไปในประเทศไทย ปี พ.ศ. 2538. วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม 20 (เมษายน-มิถุนายน 2540): 15-35.
- จารุพันธ์ สมบูรณ์สิทธิ์. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางประชากร กิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535.
- จารุวรรณ เหมะธร, สมใจ ทุนกุล และจรรยา เสี่ยงเสนาะ. รายงานการวิจัยเรื่องสำรวจปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุและค้นหาผู้นำกลุ่มผู้สูงอายุในตำบลปากเกร็ด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.
- จำเรียง ฐรมะสุวรรณ, นิตยา ภาสุนันท์ และวินัส ตันติบูล. รายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านสถานภาพส่วนบุคคล ความสามารถในการดูแลตนเอง และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.
- จินตนา ยูนิพันธุ์. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของประชาชนไทยภาคกลาง: (ม.ป.ท.), 2534.
- จินตนา ยูนิพันธุ์. ครอบครัวและชุมชนช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตของบุคคลได้อย่างไร. วารสารพยาบาลศาสตร์ 3 (2534): 82-83.
- จันทนา กาญจนพจน์. ความสัมพันธ์ระหว่างการร่วมกิจกรรมกับอัตมโนทัศน์ของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- แจก ธนะสิริ. ทำอย่างไรจะปราศจากโรคและชะลอความชรา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: แปลน พับลิชชิ่ง, 2532.
- แจก ธนะสิริ. แพทย์ชี้กินอาหารถูกวิธี ทางเลือกใหม่ของการใช้ชีวิต. มติชน (15 ตุลาคม 2540): 9.
- ชมรมเวชศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย. เวชศาสตร์ฟื้นฟู. กรุงเทพมหานคร: เจริญผล, 2531.

- ชุดิมา หฤทัย. นโยบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุตามแผนพัฒนาการสาธารณสุข ฉบับที่ 6. วารสารกองการพยาบาล 15 (2531): 1-7.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์. การปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุเพื่อให้มีอายุยืน. กรุงเทพมหานคร: ศุภานิชการพิมพ์, 2532.
- เชียรศรี วิวิธสิริ. จิตวิทยาการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่. กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2527.
- ฐิติมาน แก้วขาว. การปรับตัวของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2539.
- ดวงพร รัตนอมรชัย. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล การรับรู้ภาวะสุขภาพและการรับรู้การควบคุมสุขภาพกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดอ่างทอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาเอกพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535.
- ดำรง กิจกุล. คู่มือการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี, 2537.
- นงลักษณ์ บุญไทย. ความรู้สึกรู้สึกคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่นๆ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาเอกอนามัยครอบครัว คณะสาธารณสุขศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.
- นภาพร ชโยวรรณ. การอุปถัมภ์เกื้อหนุนบิดามารดาและทัศนคติเกี่ยวกับผู้สูงอายุของคนหนุ่มสาวไทย. กรุงเทพมหานคร: สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- นภาพร ชโยวรรณ, มาลินี วงษ์สิทธิ์ และจันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย. สรุปผลการวิจัยโครงการวิจัยผลกระทบทางเศรษฐกิจ สังคมและประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- นริศรา ลีลามานิตย์. ความรู้และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของชาวบ้านสันป่าตอง.บ้านกาด กิ่ง อ.แม่วาง จ.เชียงใหม่ :ความรู้และการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาสาธารณสุขศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2534.
- นรินาถ วิทย์โชคกิตติคุณ. ความสามารถในการดูแลตนเองและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2534.
- นิตา ชูโต. คนชราไทย. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.

- บรรลุ ศิริพานิช. คู่มือเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการงาน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: พี.ที.เอ เบสท์ซีพพลาย, 2536.
- บรรลุ ศิริพานิช. รายงานการวิจัยเรื่องระบอบการดูแลสุขภาพของคนพิการของผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2525. กรุงเทพมหานคร: กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2526.
- บรรลุ ศิริพานิช. สุขภาพผู้สูงอายุ. วารสารคลินิก 6 (มิถุนายน 2533): 432-436.
- บรรลุ ศิริพานิช และคณะ. คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร: หมอชาวบ้าน, 2534.
- บรรลุ ศิริพานิช และคณะ. รายงานการวิจัยเรื่องพฤติกรรมและการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุไทย ที่อายุยืนยาวและแข็งแรง 2531. กรุงเทพมหานคร: สามดีการพิมพ์, 2532.
- บุษบา ตันติศักดิ์. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการ พฤติกรรมการดูแลตนเองกับคุณภาพชีวิตในผู้ป่วยโรคเอส แอล อี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535.
- เบญจมา เลานพูนรังสี. ความสัมพันธ์ของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการกับการปรับตัว หลังเกษียณอายุราชการพลเรือน จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2534.
- ประคอง กรรณสูต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- ประนอม โอทกานนท์. บทความวิชาการ การพยาบาลเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไทย: บทวิเคราะห์ข้อเสนอแนะเชิงการวิจัยระบบสาธารณสุข. วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 7 (สิงหาคม 2538): 1-13.
- ประนอม โอทกานนท์ และจิราพร เกศพิชญวัฒนา. รายงานการวิจัยเรื่องความต้องการการพยาบาลของผู้สูงอายุในชมรมและสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
- ประภาพร จินันท์ยา. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมทางสังคมผู้สูงอายุดินแดง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536.
- ปราโมทย์ ธีรพงษ์ และเสรี ธีรพงษ์. นอนหลับยาก. หมอชาวบ้าน 16 (เมษายน 2538): 40-43.
- ปิยธิดา นิลศรี. เสริมรักเช่นใด ผูกใจครอบครัว. ตาสลิมเวชสาร 13 (มกราคม-ธันวาคม): 53-61.
- พนิดา คุณาธรรม. ทัศนคติและพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดตรัง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536.

- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538.
- พิชญากरण์ มูลศิลป์ และคณะ. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณ. กรุงเทพมหานคร: สมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย, 2536.
- พีรสิทธิ์ คำนวนศิลป์ และคณะ. รายงานการวิจัยเรื่องความทันสมัย ภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองและปัญหาบางประการของคนชรา. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2533.
- มนตรี ต้นประยูร. ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ: ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างเขตเมืองและเขตชนบทของประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิจัยประชากรและสังคม บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.
- มลลณี ชูเนตร. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับแบบแผนการดำเนินชีวิตและภาวะโภชนาการในผู้สูงอายุอำเภอตระการพืชผล จังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการระบาด บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2538.
- มหาดไทย, กระทรวง. การปกครอง, กรม. ทะเบียนกลาง, สำนัก. เอกสารการสำรวจจำนวนประชากร จังหวัดเพชรบุรี. กรุงเทพมหานคร: สำนักทะเบียนกลาง, 2539. (อัดสำเนา)
- ไมตรี ชมธวัช. บำเหน็จบำนาญข้าราชการ. วิทยากร 84 9 (กันยายน 2529): 57-63.
- ยวดี ฤาชา และคณะ. วิจัยทางการพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: วิคตอรีเพาเวอร์พอยท์, 2532.
- เยาวลักษณ์ มหาสิทธิวัฒน์. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตสังคมความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง และพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสระบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529.
- รจนารถ ล่วงสือ. การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองราชบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536.
- ระวี ภาวิไล. ศาสนากับปรัชญา. กรุงเทพมหานคร: กะรัต, 2531.
- ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์, 2525.

- รุจิรา สัมมะสุต. อาหารเพื่อสุขภาพ เล่ม 2. กรุงเทพมหานคร: พรการพิมพ์, 2539.
- ละออง สุวิทยากรณ์. ปัญหาสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุในชนบท: กรณีศึกษาเฉพาะอำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาประชากรศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2534.
- วันดี แยมจันทร์ฉาย. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สมรรถนะของตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพ กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2538.
- วิไลวรรณ ทองเจริญ. การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและสรีรวิทยาในผู้สูงอายุ. ใน จรัสวรรณ เทียนประภาส และพัชรี ตันศิริ (บรรณาธิการ), การพยาบาลผู้สูงอายุ. หน้า 62-84. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: รุ่งเรืองธรรม, 2536.
- วินัส ตันติบูล. โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ. ใน จรัสวรรณ เทียนประภาส และพัชรี ตันศิริ (บรรณาธิการ), การพยาบาลผู้สูงอายุ. หน้า 417-452. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: รุ่งเรืองธรรม, 2536.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพมหานคร: เจริญผล, 2518.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพมหานคร: เจริญผล, 2530.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2538.
- ศิริพร ลิ้มพัฒนานนท์. พฤติกรรมการณ์ดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาคตะวันตกของประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.
- ศิริวรรณ สิ้นไชย. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา กรมประชาสงเคราะห์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- ศุภวรินทร์ หันกิตติกุล. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จังหวัดลำปาง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาสาธารณสุขศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.
- สมคิด โพธิ์ชนะพันธ์, วรณี สัตยวิวัฒน์ และวิไลวรรณ ทองเจริญ. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการ การสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการดูแลสุขภาพกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. วารสารมหาวิทยาลัยมหิดล 2 (มกราคม-มีนาคม 2538): 88-96.

- สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ และนิภา มนูญปิจุ. ประชากรกับคุณภาพชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2525.
- สมประสงค์ ศิริวงศ์. สุขภาพจิตผู้สูงอายุ. วารสารการศึกษาศาสนา 7 (พฤษภาคม 2539): 40-46.
- สมศรี สุกมลินันท์. การสัมมนาวิชาการเรื่องการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ. กรุงเทพมหานคร: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536.
- สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. สังคมวิทยาชนบท: แนวคิดทางทฤษฎีและแนวโน้มในสังคมชนบทไทย. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2537.
- สวณี เต็งรังสรรค์. เปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองกับนอกเขตเทศบาลเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสาวิชาการระดับบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535.
- สอึ้ง ขวรางกูร. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสาวิชาการระดับบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2538.
- สถิตินั่งชาติ, สำนักงาน. รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2537. กรุงเทพมหานคร: ไอเดียสแควร์, 2537.
- สาธารณสุข, กระทรวง. คนไทยอายุยืน. กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2529.
- สาธารณสุขจังหวัดเพชรบุรี, สำนักงาน. รายงานประจำปี 2537. เพชรบุรี: สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพชรบุรี, 2537.
- สุชาติ โสมประยูร. สุขวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2528.
- สุดา วิไลเลิศ. ความสัมพันธ์ ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสาวิชาการระดับบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2536.
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. ภาวะทุพพลภาพ: ปัญหาของผู้สูงอายุ. จุฬาลงกรณ์เวชสาร 38 (กุมภาพันธ์ 2537): 67-75.
- สุพิชญา ชุนสนิท. ปัจจัยที่มีผลต่อระดับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาที่ชมรมผู้สูงอายุวิฑูรพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสาวิชาการระดับบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.

- สุรกุล เจนอบรม. วิทยาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- สุรีย์ บุญญาอนุพงศ์. สภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมเมือง. เชียงใหม่: สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2534.
- สุลักษณ์ มีชูทรัพย์, วิไลวรรณ ทองเจริญ และจันทนา รัตนฤทธิชัย. สำรวจการเตรียมตัวของบุคคลก่อนเกษียณอายุ. วารสารพยาบาลศาสตร์ 10 (ตุลาคม-ธันวาคม 2535): 195-201.
- สุวิมล พนาวัฒน์กุล. อึดมโนทัศน์ ความสามารถในการดูแลตนเอง และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการพยาบาล สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2534.
- เสริมพันธ์ นิตยัณรา. บทบาทของผู้สูงอายุต่อสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว ในชุมชนชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วารสารสาธารณสุขศาสตร์ 26 (พฤษภาคม-สิงหาคม 2539): 105-116.
- อัจฉรา นวจินดา. ครอบครัวกับคุณภาพชีวิต. วารสารประชากรศาสตร์ 8 (กันยายน 2535): 19-31.
- อัปสร รั้งสิปการ. ความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนทางสังคม ความสามารถในการดูแลตนเอง กับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ แขวงรองเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการพยาบาล สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- อาภา ใจงาม. การพยาบาลผู้สูงอายุที่มีปัญหาเกี่ยวกับการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่. ใน จรัสวรรณ เทียนประภาส และพัชรี ตันศิริ (บรรณาธิการ), การพยาบาลผู้สูงอายุ. หน้า 162-179. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: รุ่งเรืองธรรม, 2536.

### ภาษาอังกฤษ

- Behler, D. ; Tippett, T. ; and Mandle, L. C. Middle Adult. In Edelman, C. L. and Mandel, C. L. (eds.), Health promotion throughout the lifespan. pp. 607-631. 3rd ed. Missouri: Mosby-Year Book, 1994.
- Berghom, F. J. , et al. The Dynamics of aging: Original essays on the process and experience of growing old. Colorado: Westview Press, 1981.
- Bennett, G. , and Ebrahim, S. Health care in old age. 2nd ed. Great Britain: The Bath Press, 1995.
- Bumside, I. M. Nursing and the Aged. 2nd ed. New York: Mc. Graw-Hill, 1981.



- Burton, J. R. Managing urinary incontinence: a common geriatric problem. Geriatrics 39 (1984): 46-62.
- Byrne, M. A Zest For Life. Journal of Gerontological Nursing 11 (May 1985): 30-33.
- Clark, J. M. Nursing in the Community. Norwalk: Appleton & Lange, 1992.
- Cohen, S. , and Wills, T. A. Stress Social Support and the Buffering Hypothesis. Psychological Bulletin 98 (February 1985): 310-353.
- Cookman, A. C. Older People and Attachment to Things, Places, Pets, and Ideas. Journal of Nursing Scholarship 28 (Fall 1996): 227-231.
- Crane, M. Old, Homeless and Unwanted. Nursing Times 86 (May 1990): 44-46.
- Dorociak, Y. Sleep: Aspects of sleep. Nursing Times 86 (1990): 38-40.
- Ebersole, P. , and Hess, P. Toward Healthy Aging. Saint Louis: Mosby Company, 1981.
- Edwards, J. N. , and Klemmack, D. L. Correlates of Life Satisfaction: A Re - examination. Journal of Gerontology 28 (April 1973): 497-502.
- Eliopoulos, C. Gerontological Nursing. 4th ed. New York: Lippincort - Raven, 1997.
- Flanagan, J. C. A Research Approach to Improving Our Quality of Life. American Psychologist 22 (February 1978): 138-139.
- Forber, E. J. , and Fitzsimons, V. M. The Older Adult: A Process for Wellness. The C. V. Mosby Company, 1981.
- Forbes, B. S. Hope: An essential human need in the elderly. Journal of Gerontological Nursing. 20 (June 1994): 5-10.
- Godin, G. ; Cox, M. H. ; and Shephard, R. J. The impact of physical fitness evaluation on behavioral intentions towards regular exercise. Canadian Journal of Applied Sport Science 8 (1983): 240-245.
- Goldberg, A. P. , and Hagberg, J. M. Physical exercise in the elderly. In Schneider, E. L. and Rowl, J. W. (eds.), Handbook of the biology of aging. pp. 407-428. New york: Harcourt Bruce Jovanovic, 1990.
- Hill, and Smith. Self-care Nursing Promotion of Health. New Jursey: Prentice-Hall, Inc., 1985.

- Hodgson, L. A. Why do we need sleep?. Relating theory to nursing practice. Journal of Advance Nursing 16 (1991): 1503-1510.
- Jalowiec, A. , and Powers, M. J. Stress and coping in hypertensive and emergency room patients. Nursing Research 30 (January-February 1981): 10-15.
- Jason, H. , and Catherine, Q. One hundred cases of attempted suicide in the elderly. British Journal of Psychiatry 171 (1997): 42-46.
- Jo, M. J. , and Kim, D. J. Promotion Physical Activity in the Senior Years. Journal of Gerontological Nursing (July 1997): 41-48.
- Leedy, J. J. , and Wynbrandt, J. Executive retirement management: a manager's guide to the planning and implementation of a successful retirement. New york: Facts on File, 1987.
- Lueckenotte, G. A. Gerontologic Nursing. St. Louis: Mosby-Year Book, 1996.
- Mahler, D. A. ; Cunningham, L. N. ; and Curfman, G. D. Aging and exercise performance. Clinical Geriatric Medicine 2 (1986): 433-452.
- Mathers, C. Health Expectancies in Australia 1981 and 1988. Canberra: Australian Government Publishing Service, 1991.
- Moore, V. P. , and Williamson, C. G. Health Promotion: Evolution of Concept. Nursing Clinics of North America 19 (June 1984): 195-206.
- Nores, T. What Is Most Important for Elders in Institutional Care in Finland?. Geriatric Nursing 18 (March/ April 1997): 67-69.
- Orem, D. Nursing Concept of Practice. 2nd ed. New York: Mc. Graw-Hill, 1980.
- Orem, D. Nursing Concept of Practice. 3rd ed. New York: Mc. Graw-Hill, 1985.
- Orem, D. Nursing Concept of Practice. 4th ed. St.Louis: Mosby-Year Book, 1991.
- Paillard, M. , and Nowak, K. B. Use exercise to help older adults. Journal of Gerontological Nursing 11 (1985): 36-41.
- Parent, C. , and Wall, A. Physical activity, self esteem and depression related?. Journal of Gerontological Nursing 10 (1984): 8-11.
- Parchert, M. A. , and Simon, J. M. The role exercise cardiac rehabilitation: A nursing perspective. Rehabilitation Nursing 13 (1988): 11-14.

- Pasquali, E. A. , et al. Mental Health Nursing. St. Louis: Mosby Company, 1985.
- Peirce, G. A. ; Fulmer, T. T. ; and Edelman, L. C. Older Adult. In Edelman, C. L. and Mandel, C. L. (eds.), Health promotion throughout the lifespan, pp. 632-659. 3rd ed. Missouri: Mosby-Year Book, 1994.
- Pender, N. J. Health promotion in nursing practice. New York: Appleton Century-Croft, 1982.
- Pender, N. J. Health promotion in nursing practice. 2nd ed. Norwalk: Appleton and Lange, 1987.
- Porell, W. Life span plus: The definition guide to health and well-being for the rest of your life. New York: Mac millan, 1986.
- Rippe, J. M. Walking for health and fitness. Medical Current 6 (1989): 20-21.
- Robb, S. S. Theory in Aging and Theory - Related Issues. In Yurick et al. (eds.), The Aged Person And the Nursing Process. 2nd ed. Appleton-Century Crofts, 1984.
- Seals, D. R., et al. Glucose tolerance in young and older athletes and sedentary men. Journal of Applied Physiology 56 (1984): 1521-1525.
- Speake, D. L. ; Cowart, M. E. ; and Pellet, K. Health perception and lifestyles of the elderly. Research in Nursing and Health 12 (1989): 93-100.
- Spreitzer, E. , and Synder, E. E. Correlates of Life Satisfaction Among the Aged. Journal of Gerontology 29 (April 1974): 454-458.
- Volden, C. ; Langemmo, D. ; Adamson, M. ; and Oechsle, L. The relationship of age, gender and exercise practices to measures of health, Life-style and self-esteem. Applied Nursing Research 3 (1990): 20-26.
- Walker, N. S. ; Volkan, K. ; Sechrist, R. K. ; and Pender, J. N. Health-promotion life styles of older adults: Comparisons with young and middle-aged adults, correlates and patterns. Advances in Nursing Science (October 1988): 76-90.
- Williams, M.E. , and Pannill, F. C. Urinary incontinence in the elderly. Annals of Internal Medicine 97 (1982): 895-907.
- Zhan, L. Quality of Life: Concept and Measurement issues. Journal of Advanced Nursing 17 (July 1992): 979.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	สังกัด
1. นายแพทย์สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล	คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. พันโทรัฐพงษ์ สนธยานนท์	กองอายุรกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
3. พันโทพุทธพร สุนทรลักษณ์	แผนกสังคมสงเคราะห์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
4. พันตรีหญิงปานจิตต์ รักธรรม	กองอายุรกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
5. พันเอกหญิงสมใจ ทรัพย์พ่วง	ภาควิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก
6. พันเอกหญิงปราณี วิเศษไชยศรี	ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก
7. พันตำรวจโทหญิงดวงสมร เหววิพัฒน์	ภาควิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ
8. อาจารย์ราตรี ฉันทชล	ภาควิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ
9. อาจารย์แสงจันทร์ ทองมาก	ภาควิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

## เรียน ท่านผู้ตอบแบบสอบถาม

ดิฉันชื่อ ร้อยเอกหญิงสุชาดา แก่นแก้ว เป็นนิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนจังหวัดเพชรบุรี ท่านเป็นบุคคลที่สำคัญยิ่ง ในการให้ข้อมูลครั้งนี้ จึงใคร่ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 30 - 45 นาที

ในการตอบแบบสอบถามนี้จะไม่ขู่ถูกหรือขู่ผิด ข้อมูลที่ได้จากท่านจะนำไปใช้ในการวางแผนส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนจังหวัดเพชรบุรีมีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ เพื่อช่วยให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีในบ้านปลายของชีวิต ข้อมูลที่ได้จากท่านจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อท่าน ผู้วิจัยจะเก็บรักษาไว้เป็นความลับและนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ร้อยเอกหญิงสุชาดา แก่นแก้ว  
นิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



แบบสอบถาม : การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ เลขที่ [ ] [ ] [ ]

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง กรุณากรอกข้อมูลในช่องว่าง และทำเครื่องหมาย ✓ ใน ( ) ให้ตรงตามความจริง

1. อายุ ..... ปี
2. เพศ
  - 1.( ) ชาย
  - 2.( ) หญิง
3. สถานภาพสมรส
  - 1.( ) โสด
  - 2.( ) คู่
  - 3.( ) หม้าย หย่า แยกกันอยู่
4. ระดับการศึกษา
  - 1.( ) ไม่ได้รับการศึกษา
  - 2.( ) ประถมศึกษา
  - 3.( ) มัธยมศึกษา
  - 4.( ) อนุปริญญาหรือประกาศนียบัตรวิชาชีพ
  - 5.( )ปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี
5. อาชีพหลัก
  - 1.( ) ไม่ได้ประกอบอาชีพ
  - 2.( ) รับจ้าง
  - 3.( ) ค้าขาย
  - 4.( ) เกษตรกรรม
  - 5.( ) รับราชการ
6. รายได้ต่อเดือน
  - 1.( ) เหลือเก็บ
  - 2.( ) พอดีใช้
  - 3.( ) มีหนี้สิน
7. การมีผู้สูงอายุในครอบครัว (อายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป อาศัยอยู่ด้วยกันเป็นเวลามากกว่า 1 ปี)
  - 1.( ) มี
  - 2.( ) ไม่มี

**ตอนที่ 2** แบบสอบถามเกี่ยวกับการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ

**คำชี้แจง** โปรดอ่านข้อความทางด้านซ้ายมือ และใส่เครื่องหมาย ✓ ตามระดับการเตรียมตัวทางด้านขวามือดังนี้

ประจำ	หมายถึง	ท่านปฏิบัติกิจกรรมนั้นเป็นประจำ
บ่อยครั้ง	หมายถึง	ท่านปฏิบัติกิจกรรมนั้นบ่อยครั้ง
น้อยครั้ง	หมายถึง	ท่านไม่ค่อยได้ปฏิบัติกิจกรรมนั้น
ไม่ได้ปฏิบัติ	หมายถึง	ท่านไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลย

ข้อที่	ข้อความ	ประจำ	บ่อยครั้ง	น้อยครั้ง	ไม่ได้ปฏิบัติ
	<b>การเตรียมตัวด้านร่างกาย</b>				
	<b>การรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม</b>				
1.	ท่านรับประทานอาหารครบวันละ 3 มื้อ				
2.	ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ได้แก่ 1.ข้าว 2.แป้ง น้ำตาล 3.เนื้อสัตว์ต่างๆ 4.ไขมัน 5.ผัก 6.ผลไม้				
3.	ท่านรับประทานอาหารเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน				
4.	ท่านใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด ในการปรุงอาหาร				
5.	ท่านรับประทานปลาชนิดต่างๆ				
6.	ท่านดื่มน้ำชาหรือกาแฟ				
7.	ท่านดื่มน้ำหรือสารที่มีฤทธิ์เสพติด				
8.	ท่านดื่มน้ำสะอาดประมาณวันละ 6-8 แก้ว				
9.	ท่านดื่มนมหรืออาหารเสริมที่ทำมาจากนม				
	<b>การพักผ่อนนอนหลับ</b>				
10.	ท่านนอนหลับในเวลากลางคืนอย่างน้อย 6 ชม.				
11.	ท่านเข้านอนทันทีเมื่อรู้สึกง่วง				
12.	ท่านนอนในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก				
13.	ท่านรับประทานยานอนหลับเมื่อมีความกังวลใจ				

ข้อที่	ข้อความ	ประจำ	บ่อย ครั้ง	น้อย ครั้ง	ไม่ได้ ปฏิบัติ
	<b>การออกกำลังกาย</b>				
14.	ท่านออกกำลังกาย เช่น เดิน วิ่งเหยาะ ๆ อย่างน้อย วันละ 30 นาที				
15.	ท่านทำกิจกรรมการออกกำลังกายจนมีเหงื่อออก				
16.	ท่านทำกิจกรรมอื่นๆ ที่ต้องใช้กำลังกาย เช่น ทำงานบ้าน				
	<b>การขยับถ่าย</b>				
17.	ท่านถ่ายอุจจาระเป็นเวลา				
18.	ท่านรับประทานอาหารที่มีกาก เช่น ผักหรือผลไม้				
19.	ท่านดื่มน้ำหลังตื่นนอน 1-2 แก้ว				
20.	ท่านใช้ยาถ่ายหรือยาระบาย				
21.	ท่านมักกลั้นปัสสาวะ				
22.	ท่านฝึกขมิบก้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน				
	<b>ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ</b>				
23.	ท่านรักษาความสะอาดของร่างกาย				
24.	ท่านพบแพทย์เพื่อรับการตรวจสุขภาพอย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง				
25.	ท่านซื้อยามารับประทานเองเมื่อเจ็บป่วย				
26.	ท่านปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์เมื่อเจ็บป่วย				
27.	ท่านไปขอคำแนะนำในการดูแลสุขภาพจาก บุคลากรด้านสุขภาพ				
28.	ท่านหาความรู้ในการดูแลสุขภาพจากหนังสือ วิทยุ โทรทัศน์				
	<b>การเตรียมตัวด้านจิตใจ</b> <b>การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา</b>				
29.	ท่านไปทำบุญ				

ข้อที่	ข้อความ	ประจำ	บ่อย ครั้ง	น้อย ครั้ง	ไม่ได้ ปฏิบัติ
30.	ท่านรับฟังคำสอนทางศาสนา				
31.	ท่านช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆ ทางศาสนา				
32.	ท่านฝึกจิตใจให้สงบ				
33.	ท่านปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนา				
34.	ท่านช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกข์				
	<b>งานอดิเรก</b>				
35.	ท่านหางานอดิเรกทำเมื่อยามว่าง				
36.	ท่านเลือกงานอดิเรกที่เหมาะสมกับสุขภาพ				
37.	ท่านเลือกงานอดิเรกที่เหมาะสมกับฐานะการเงิน				
	<b>การเตรียมตัวด้านสังคม สัมพันธ์ภาพในครอบครัว</b>				
38.	ท่านและคนในครอบครัวช่วยกันทำงานบ้าน				
39.	ท่านให้คนในครอบครัวมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ปัญหา				
40.	ท่านและคนในครอบครัวมักมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้ง กันรุนแรง				
41.	ท่านเต็มใจให้ความช่วยเหลือบุคคลในครอบครัว				
42.	ท่านอบรมสั่งสอนผู้ที่อ่อนวัยกว่า				
43.	ท่านรับฟังความคิดเห็นของบุคคลในครอบครัว				
	<b>การมีส่วนร่วมกิจกรรมในสังคม</b>				
44.	ท่านเข้าร่วมกิจกรรมที่ชุมชนจัดขึ้น				
45.	ท่านมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ปรึกษา หารือปัญหาที่เกิดขึ้นภายในชุมชน				
46.	ท่านติดต่อพบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้าน				
47.	ท่านมีกิจกรรมร่วมกับผู้ร่วมงานหลังเสร็จงานแล้ว				
48.	ท่านให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นด้วยความเต็มใจ				

ข้อที่	ข้อความ	ประจำ	บ่อย ครั้ง	น้อย ครั้ง	ไม่ได้ ปฏิบัติ
49.	ท่านเสียสละและทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่สังคม				
	<b>การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ</b>				
	<b>รายได้และค่าใช้จ่าย</b>				
50.	ท่านใช้จ่ายเงินเท่าที่จำเป็นเพื่อให้เพียงพอกับ ค่าใช้จ่าย				
51.	ท่านมีการเก็บออมเงินไว้ใช้				
52.	ท่านวางแผนเกี่ยวกับรายได้และค่าใช้จ่าย				
53.	ท่านหางานอื่นทำเพื่อเพิ่มรายได้				
54.	ท่านสะสมทรัพย์สินในรูปแบบต่างๆ				
55.	ท่านปรึกษาเรื่องรายได้และค่าใช้จ่ายกับบุคคล ที่ใกล้ชิดและร่วมใช้จ่ายเงินกับท่าน				
56.	ท่านเตรียมทำพินัยกรรม				
	<b>ที่อยู่อาศัย</b>				
57.	ท่านดูแลที่อยู่อาศัยของท่านให้อยู่ในสภาพที่ดี				
58.	ท่านเตรียมที่อยู่อาศัยในบ้านปลายของชีวิต				
59.	ท่านคิดจะไปอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา				
60.	ท่านเตรียมหาบุคคลที่จะอาศัยอยู่กับท่าน เมื่อสูงอายุ				

ภาคผนวก ค  
สถิติที่ใช้ในการวิจัย

### สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. สูตรคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง (Taro Yamanae อ้างถึงใน ประคอง กรรณสูต, 2538: 10)

$$n = N / (1 + Ne^2)$$

โดย n คือ จำนวนหรือขนาดของกลุ่มตัวอย่าง  
 N คือ จำนวนประชากรวัยกลางคน  
 e คือ ค่าความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่าง  
 ในการวิจัยครั้งนี้กำหนดให้มีค่าเท่ากับ .05

2. สูตรคำนวณระยะห่างแต่ละลำดับเลขที่ของกลุ่มตัวอย่าง (ยุวดี ฤชา และคณะ, 2532: 78)

$$I = N / n$$

โดย I คือ ระยะห่างของแต่ละลำดับเลขที่รายชื่อประชากรวัยกลางคน  
 N คือ จำนวนประชากรวัยกลางคนของแต่ละหมู่บ้าน  
 n คือ จำนวนตัวอย่างวัยกลางคนที่ต้องการ

### ประวัติผู้วิจัย

ร้อยเอกหญิงสุชาดา แก่นแก้ว เกิดวันที่ 21 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2512 ที่จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ สำเร็จการศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต จากวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก พ.ศ.2534 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2539 ปัจจุบันรับราชการที่โรงพยาบาลค่ายรามราชนิเวศน์ จังหวัดเพชรบุรี

