

แบบสอบถามโครงการวิจัย
เรื่อง รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน
กรณีศึกษาครูโรงเรียนเอกชนสังกัดเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดนนทบุรี

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น 7 ตอน คือ

ตอนที่ 1	ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน 29 ข้อ
ตอนที่ 2	การสนับสนุนทางสังคม	จำนวน 15 ข้อ
ตอนที่ 3	การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน	จำนวน 12 ข้อ
ตอนที่ 4	ทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน	จำนวน 12 ข้อ
ตอนที่ 5	การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน	จำนวน 30 ข้อ
ตอนที่ 6	ปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน	จำนวน 12 ข้อ
ตอนที่ 7	ข้อเสนอแนะในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงานในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน	จำนวน 1 ข้อ

กรุณาตอบแบบสอบถามตามความคิดเห็นหรือเหตุผลของท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด ทั้งนี้ ผู้วิจัยขอรับรองว่าเก็บข้อมูลของท่านไว้เป็นความลับและนำไปใช้ในเชิงวิชาการเท่านั้น ซึ่งจะไม่มีผลกระทบต่อ การปฏิบัติงานของท่าน ผลที่ได้จากการศึกษานี้เป็นเพียงการศึกษารูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงานของครูโรงเรียนเอกชนสังกัดเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดนนทบุรี โดยนำเสนอในภาพรวม เพื่อนำไปสู่การสร้างรูปแบบและแนวทางการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงานในแต่ละช่วงวัยได้อย่างเหมาะสม

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณท่าน ที่ได้กรุณาให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามเพื่อการวิจัยดังกล่าวนี้

ขอขอบพระคุณ
นางสาวทยณัฐ ชวนไชยสิทธิ์

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หรือเติมข้อความในช่องว่างให้ตรงกับข้อเท็จจริงของท่านมากที่สุด

1. เพศ

1 () ชาย

2 () หญิง

2. อายุ.....ปี

3. สถานภาพสมรส

1 () โสด

2 () สมรส

3 () หม้าย

4 () หย่า/แยก

4. การศึกษาสูงสุด

1 () ต่ำกว่าปริญญาตรี

2 () ปริญญาตรี

3 () ปริญญาโท

4 () อื่นๆ โปรดระบุ.....

5. ระยะเวลาที่ประกอบอาชีพครู.....ปี

6. รายได้ต่อเดือน(ทั้งเงินเดือนและรายได้พิเศษ) ประมาณ.....บาทต่อเดือน

7. รายได้จากแหล่งอื่นนอกเหนือจากเงินเดือน

1 () ไม่มี

2 () มี ได้จาก

8. ท่านใช้จ่ายเงินเพื่อการใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1 () ค่าใช้จ่ายส่วนตัวเฉพาะของตนเอง

2 () ค่าใช้จ่ายส่วนตัวและเงินเพื่อสมาชิกในครอบครัว

3 () ซื้อ/เช่าบ้าน ที่ดิน

4 () ซื้อ/เช่าพาหนะและสิ่งอำนวยความสะดวก

สะดวกต่างๆ

5 () ลงทุนในธุรกิจหรืออาชีพเสริม

6 () อื่นๆ โปรดระบุ.....

9. ความเพียงพอของรายได้

1 () เพียงพอจนเหลือเก็บ

2 () เพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ

3 () ไม่แน่นอน

4 () ไม่เพียงพอจนมีหนี้สิน

10. ท่านมีหนี้สินที่ต้องรับผิดชอบหรือไม่

1 () ไม่มี

2 () มี เป็นหนี้สินกับ.....

11. ท่านมีการจดรายการหรือทำบัญชีทรัพย์สินและหนี้สินที่ต้องรับผิดชอบหรือไม่

1 () ไม่เคย

2 () เคย

12. ท่านมีการเตรียมสะสมทรัพย์สินหรือไม่

- 1 () ไม่ได้เตรียม เพราะ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - 1 () ไม่มีเงินเหลือเก็บ
 - 2 () ไม่สนใจสะสมทรัพย์สิน
 - 3 () อื่นๆ โปรดระบุ.....
- 2 () เตรียม โดยการ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - 1 () ฝากเงินกับธนาคารหรือบริษัทเงินทุนหลักทรัพย์
 - 2 () ลงทุนในพันธบัตรรัฐบาลหรือตลาดหลักทรัพย์
 - 3 () ซื้อบ้านหรือที่ดิน
 - 4 () ซื้อเครื่องประดับประเภทอัญมณี
 - 5 () อื่นๆ โปรดระบุ.....

13. ท่านคิดว่าหลังจากเกษียณอายุงานแล้ว ท่านจะยังคงทำงานเพื่อหารายได้ต่อไปหรือไม่

1. () ไม่ทำงานต่อ เพราะ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 1. () มีปัญหาสุขภาพ
 2. () ต้องการพักผ่อน
 3. () บุตรหลานต้องการให้พักผ่อน
 4. () อื่นๆ โปรดระบุ.....
2. () ทำงานต่อ เพราะ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 1. () สุขภาพยังแข็งแรง สามารถทำงานได้
 2. () คลายความเหงา
 3. () อยากใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
 4. () เป็นงานหรือธุรกิจที่ทำอยู่แล้ว จึงต้องทำต่อไป
 5. () อื่นๆ โปรดระบุ.....
3. () ไม่แน่ใจ/ยังไม่ได้ตัดสินใจ

14. ลักษณะที่พักอาศัยในปัจจุบัน

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 1 () เป็นของตนเอง/คู่สมรส | 2 () เป็นของญาติพี่น้อง |
| 3 () บ้านเช่า | 4 () อื่นๆ โปรดระบุ..... |

15. ภายหลังเกษียณอายุงานแล้ว ท่านวางแผนจะพักอาศัยที่ใด

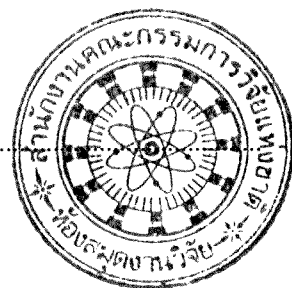
- | | |
|---------------------------------|---------------------------|
| 1 () บ้านของตนเอง/คู่สมรส | 2 () บ้านบุตร/หลาน |
| 3 () บ้านญาติพี่น้อง | 4 () บ้านเช่า |
| 5 () สถานสงเคราะห์ของรัฐ/เอกชน | 6 () อื่นๆ โปรดระบุ..... |

16. ภาวะสุขภาพปัจจุบันของท่านเป็นอย่างไร

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------|
| 1. () สุขภาพแข็งแรงดี | 2. () เจ็บป่วยบ้างเล็กน้อย |
| 3. () สุขภาพไม่แข็งแรง ป่วยบ่อย | 4. () อื่นๆ โปรดระบุ..... |

17. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| 1. () ไม่มีโรคประจำตัว | 2. () มี โรค..... |
|-------------------------|--------------------|



18. ท่านมีงานอดิเรกหรือไม่
 1. () ไม่มีงานอดิเรก 2. () มี คือ.....
19. ท่านเป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรม/สมาคมใดๆ หรือไม่
 1. () ไม่เป็นสมาชิก 2. () เป็นสมาชิก
 กรณีที่เป็น โปรดระบุกลุ่ม/ชมรม/สมาคม.....
 กรณีที่ไม่เป็น เพราะ (เลือกได้มากกว่า 1 คำตอบ)
 1. () สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย 2. () สุขภาพไม่แข็งแรง
 3. () ไม่มีเวลา 4. () ไม่สนใจเข้าร่วมกลุ่ม/ชมรม/สมาคม
 5. () อื่นๆ โปรดระบุ.....
20. ท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของชุมชน/สังคมในระดับใด
 1. () ไม่มีส่วนร่วม 2. () มีส่วนร่วมนานๆ ครั้ง
 3. () มีส่วนร่วมเป็นครั้งคราว 4. () มีส่วนร่วมสม่ำเสมอ
21. ท่านเคยได้รับการอบรมเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงานหรือไม่
 1. () ไม่เคย 2. () เคย จาก.....
22. ท่านเห็นด้วยกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงานหรือไม่
 1. () ไม่เห็นด้วย เพราะ.....
 2. () เห็นด้วย เพราะ.....
23. ท่านคิดว่าควรเริ่มเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงานเมื่อใด
 1. () ตั้งแต่เริ่มเข้าทำงาน 2. () อายุประมาณ 30 ปี
 3. () อายุประมาณ 40 ปี 4. () อายุประมาณ 50 ปี
 5. () อายุประมาณ 55 ปี 6. () อื่นๆ โปรดระบุ.....
24. ท่านคิดว่าครอบครัวจำเป็นต้องมีบทบาทสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงานหรือไม่
 1. () ไม่จำเป็น 2. () จำเป็น
25. ท่านคิดว่าหน่วยงานต้นสังกัดจำเป็นต้องมีบทบาทในการส่งเสริมและสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงานหรือไม่
 1. () ไม่จำเป็น 2. () จำเป็น
26. ปัจจุบันท่านคิดเรื่องการวางแผนเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงานหรือไม่
 1. () ยังไม่ได้คิด
 2. () คิด และเริ่มวางแผนเมื่ออายุประมาณ.....ปี
27. ท่านได้รับการสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงานจากครอบครัวหรือไม่
 1. () ไม่ได้รับ เพราะ.....
 2. () ได้รับ โดยการ.....
28. ท่านได้รับการสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงานจากหน่วยงานต้นสังกัดหรือไม่
 1. () ไม่ได้รับ เพราะ.....
 2. () ได้รับ โดยการ.....

29. ท่านคิดว่าภายหลังเกษียณอายุงานแล้วจะเป็นภาระแก่ผู้อื่น (ลูกหลาน, ญาติพี่น้อง) หรือไม่

1. () ไม่เป็นภาระ เพราะ.....
2. () เป็นภาระ เพราะ.....

ตอนที่ 2 การสนับสนุนทางสังคม

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้มีความเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว กลุ่มเพื่อน และหน่วยงานต้นสังกัด โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้และทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน.....ที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	ไม่แน่ใจ	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
1	การสนับสนุนจากครอบครัว ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน					
2	ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีการพูดคุยปรึกษาหารือ แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารกันเป็นประจำ					
3	ท่านและสมาชิกในครอบครัวมักมีความคิดเห็นขัดแย้งกัน					
4	เมื่อท่านมีปัญหาด้านการเงิน สมาชิกในครอบครัวไม่สามารถให้ความช่วยเหลือท่านได้					
5	ท่านและสมาชิกในครอบครัวใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันเสมอ					
6	การสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน ท่านและกลุ่มเพื่อนมีการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน					
7	ท่านและเพื่อนต่างคนต่างอยู่ไม่ค่อยมีโอกาสมานพบปะสังสรรค์กัน					
8	เพื่อนสนิทสามารถให้ความช่วยเหลือท่านในด้านการเงินได้เมื่อถึงคราวจำเป็น					
9	ท่านและกลุ่มเพื่อนใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันเสมอ					
10	ท่านไม่มีเพื่อนสนิทที่ไว้วางใจสามารถปรึกษาได้ทุกข้อสงสัย					

ข้อที่	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	ไม่แน่ใจ	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
11	การสนับสนุนจากหน่วยงานต้นสังกัด หน่วยงานต้นสังกัดของท่านมีการให้ ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเก็บออมเงิน					
12	หน่วยงานต้นสังกัดของท่านสนับสนุน การทำกิจกรรมนันทนาการและการ พบปะสังสรรค์ทั้งภายในและภายนอก หน่วยงานเสมอ					
13	ท่านไม่เคยได้รับข้อมูล/ความรู้ เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อ เกษียณอายุจากหน่วยงานต้นสังกัดเลย					
14	หน่วยงานต้นสังกัดของท่านสนับสนุน ให้บุคลากรมีสุขภาพแข็งแรง เช่น จัด ให้มีการตรวจสุขภาพประจำปี					
15	ท่านไม่เคยได้รับข้อมูล/ความรู้ เกี่ยวกับการประกอบอาชีพเสริมหลัง เกษียณอายุงานจากหน่วยงานต้น สังกัดเลย					

ตอนที่ 3 การรับรู้ข้อมูลข่าวสารผ่านตัวแบบเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับการรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้และทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน.....ที่ตรงกับความรู้สึกของการรับรู้ข้อมูลข่าวสารของท่านมากที่สุด ดังนี้

บ่อยครั้ง	หมายถึง	การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเป็นประจำทุกเดือน
นานๆ ครั้ง	หมายถึง	การรับรู้ข้อมูลข่าวสารประมาณ 1-3 เดือนต่อครั้ง
ไม่เคย	หมายถึง	การไม่ได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารเลยในรอบ 1 ปี

ข้อที่	แหล่งข่าวสาร	ความรู้สึกของการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร		
		บ่อยครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย
1	ในช่วงระยะเวลา 1 ปีที่ผ่านมา ท่านรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุจาก..... การอ่านบทความจากหนังสือพิมพ์ วารสาร นิตยสาร			
2	การอ่านหนังสือคู่มือการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ			
3	เอกสารเผยแพร่ความรู้จากหน่วยงานของรัฐหรือเอกชน			
4	การดูโทรทัศน์			
5	การฟังวิทยุ			
6	เว็บไซต์ เว็บบอร์ดต่างๆ ในอินเทอร์เน็ต			
7	หน่วยงานที่ปฏิบัติงานอยู่			
8	การสนทนา/แลกเปลี่ยนความเห็นกับสมาชิกในครอบครัว			
9	การสนทนา/แลกเปลี่ยนความเห็นกับกลุ่มเพื่อน/เพื่อนร่วมงาน			
10	การสนทนา/แลกเปลี่ยนความเห็นกับผู้เกษียณอายุแล้ว			
11	ปรึกษาหารือกับผู้ทรงคุณวุฒิด้านผู้สูงอายุ			
12	อื่นๆ โปรดระบุ.....			

ตอนที่ 4 ทักษะคิดต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับทักษะคิดต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้และทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน.....ที่ตรงกับความคิดเห็นครั้งแรกเมื่ออ่านแต่ละข้อความจบ

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่ เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1	การเตรียมความพร้อมสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุเป็นเรื่องจำเป็น					
2	การวางแผนเตรียมเก็บออมเงินไว้ใช้จะทำให้ไม่เป็นภาระกับครอบครัวและสังคมเมื่อเกษียณอายุแล้ว					
3	ไม่จำเป็นต้องคิดว่าหลังเกษียณอายุแล้วจะไปอยู่ที่ไหน เพราะเป็นหน้าที่ของบุตรหลานที่ต้องดูแล					
4	การมีงานอดิเรกหรือร่วมกิจกรรมในสังคมจะสามารถทดแทนเวลาในการทำงานประจำภายหลังเกษียณอายุได้					
5	การวางแผนรายจ่ายให้สมดุลกับรายได้จะทำให้ไม่เกิดหนี้สินภายหลังเกษียณอายุ					
6	การวางแผนว่าจะอาศัยอยู่ร่วมกับใครหลังเกษียณอายุเป็นสิ่งจำเป็น เพราะจะช่วยให้เกิดการเตรียมปรับตัวว่าควรดำเนินชีวิตอย่างไรหลังเกษียณอายุ					
7	การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม หรือเป็นสมาชิกของชมรม/สมาคมต่างๆ เป็นเรื่องสิ้นเปลืองและไม่จำเป็น					
8	การทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับสมาชิกในครอบครัวได้อย่างมีความสุขภายหลังเกษียณอายุ					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่ เห็นด้วย อย่างยิ่ง
9	การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง เช่น การออกกำลังกายเป็นประจำ การ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ช่วยให้ สุขภาพแข็งแรงในวัยสูงอายุ					
10	หากมิได้เตรียมวางแผนไว้ล่วงหน้าว่าจะ ใช้เวลาว่างที่เหลืออย่างไร หลัง เกษียณอายุจะเหงา ว่าเหว่ รู้สึกว่าตนเอง ไม่มีคุณค่า					
11	การเตรียมใจให้พร้อมก่อนเกษียณอายุจะ ช่วยให้พร้อมที่จะเผชิญกับการ เปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ เมื่อถึงเวลา เกษียณอายุ					
12	เมื่ออายุมากขึ้นสภาพร่างกายย่อมเสื่อม ไปตามธรรมชาติ จึงไม่จำเป็นต้องดูแล เอาใจใส่สุขภาพมากนัก					

ตอนที่ 5 การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน.....ให้ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
1	การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ ท่านศึกษาวิธีการจัดสรรเงินเพื่อให้สามารถดำรงชีวิต หลังเกษียณอายุได้อย่างไม่เดือดร้อน					
2	ท่านเตรียมศึกษากฎหมายเกี่ยวกับทรัพย์สิน มรดก อสังหาริมทรัพย์					
3	ท่านเตรียมหาความรู้เรื่องการลงทุนในธุรกิจต่างๆ เพื่อเพิ่มรายได้ เช่น การลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ การลงทุนในพันธบัตรรัฐบาล ความรู้เกี่ยวกับอาชีพ สำรอง เป็นต้น					
4	ท่านเตรียมสะสมทรัพย์สินในรูปแบบต่างๆ อาทิ ฝาก ธนาคาร ซื้อบ้านหรือที่ดิน					
5	ท่านเตรียม/วางแผนเกี่ยวกับการการปลดปล่อย หนี้สินให้หมดก่อนเกษียณอายุ					
6	ท่านเตรียม/วางแผนเกี่ยวกับงบประมาณรายรับ- รายจ่ายภายหลังเกษียณไว้ล่วงหน้า					
7	การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย ท่านเตรียม/วางแผนมีบ้านเป็นของตนเองเพื่อพัก อาศัยหลังเกษียณอายุ					
8	ท่านเตรียม/วางแผนจัดสภาพภายในบ้านให้ เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ เช่น ห้องนอนอยู่ชั้นล่าง วัสดุปูพื้นไม่ลื่น					
9	ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อม ของชุมชนที่จะพักอาศัยหลังเกษียณอายุ					
10	ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสถานสงเคราะห์ บ้านพักคนชราของหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน เช่น ค่าใช้จ่าย การให้บริการ					
11	ท่านเตรียม/วางแผนเกี่ยวกับบุคคลที่จะพักอาศัย ด้วยภายหลังเกษียณอายุ					

ข้อที่	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
12	ท่านเตรียม/วางแผนในการปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่วัย สูงอายุเพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในการอยู่ร่วมกับ ครอบครัว					
13	การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกาย ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เพื่อให้ทราบถึงการ เปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยสูงอายุ เช่น อ่าน เอกสาร/บทความเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติตนที่ถูกต้องและ การดูแลรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ					
14	ท่านเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี					
15	ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอ					
16	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ถูกหลัก โภชนาการ และเหมาะสมกับวัย					
17	ท่านนอนหลับเพียงพอต่อความต้องการ ในแต่ละคืน					
18	หากมีปัญหาสุขภาพท่านจะรีบจัดการแก้ไขทันที เช่น ไปพบแพทย์ เป็นต้น					
19	การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ เพื่อ เตรียมใจให้พร้อมที่จะเผชิญเมื่อเกษียณอายุ					
20	ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการรักษา สุขภาพจิต					
21	ท่านเตรียมศึกษาธรรมะ หรือคำสอนทางศาสนาเพื่อ ฝึกจิตใจให้เตรียมรับการเปลี่ยนแปลงหลัง เกษียณอายุ					
22	ท่านได้เตรียมใจไว้แล้วว่าหลังจากเกษียณอายุ บทบาทหน้าที่ในสังคม รวมทั้งการยอมรับนับถือจาก ผู้อื่นจะลดลง					
23	ท่านฝึกจิตใจเพื่อให้มีจิตที่สงบ เช่น การนั่งสมาธิ ทำบุญ บริจาคทาน					
24	ท่านพูดคุยกับเพื่อนรุ่นเดียวกันเพื่อเตรียมใช้ชีวิตหลัง เกษียณอายุ					

ข้อที่	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
25	การเตรียมความพร้อมด้านการใช้เวลา ท่านได้วางแผนการใช้เวลาว่างหลังเกษียณอายุที่ เหมาะสมกับสภาพร่างกายและเศรษฐกิจของท่าน					
26	ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับงานอดิเรกที่ตรง กับความสนใจของตนเองและเหมาะสมกับวัยสูงอายุ					
27	ปัจจุบันท่านมีงานอดิเรกทำอยู่แล้ว และคาดว่าจะทำ ต่อไปแม้จะเกษียณอายุแล้ว					
28	ท่านเตรียมหาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆ ที่สนใจ จะเข้าร่วม					
29	ท่านได้วางแผนที่จะเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ แก่สังคมเมื่อเกษียณอายุ					
30	ท่านเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ก่อนเกษียณอายุ เพื่อ สร้างความเคยชินซึ่งจะกลายเป็นแบบแผนในการ ดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณ					

ตอนที่ 6 ปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน

คำชี้แจง ท่านคิดว่าประเด็นต่างๆ ต่อไปนี้เป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อ
เกษียณอายุระดับใด โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้และทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน.....ที่ตรงกับความเป็นจริง
เกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ระดับของปัญหาและอุปสรรค				
		มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	การขาดการสนับสนุน/ช่วยเหลือจาก ครอบครัว					
2	การทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัว					
3	การมีภาระเลี้ยงดูผู้อื่น					
4	การทำงานจนไม่มีเวลาคิดเรื่องการเตรียม ความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ					
5	การไม่มีที่พักอาศัยเป็นของตนเอง					
6	การมีเงินออมไม่เพียงพอ					
7	การมีหนี้สิน					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับของปัญหาและอุปสรรค				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
8	การมีสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง					
9	การมีความวิตกกังวลหรือความเครียด					
10	การไม่ได้รับความรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ					
11	การขาดการสนับสนุนจากหน่วยงานต้นสังกัด					
12	การขาดการสนับสนุนจากหน่วยงานหน่วยงานภาครัฐ					

ตอนที่ 7 ข้อเสนอแนะในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน

1. ท่านมีข้อเสนอแนะในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงานอย่างไร.....
.....
.....
.....
.....
.....

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือจากทุกท่าน
คณะผู้วิจัย