

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

สูตรสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สูตรสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สูตรการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง (Reliability Coefficient) ของแบบวัดแต่ละฉบับ ใช้วิธีการหาความคงที่ภายใน (Internal Consistency) ด้วยสูตรค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum V_i}{V_t} \right]$$

เมื่อ α = ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค
 n = จำนวนข้อทั้งหมดในแบบวัด
 $\sum V_i$ = ผลรวมของความแปรปรวนของคะแนน
 จากแบบวัดแต่ละข้อ
 V_t = ความแปรปรวนของคะแนนจากแบบวัดทั้งฉบับ

2. สูตรการคำนวณมัชฌิมเลขคณิต (Arithmetic Mean)

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

เมื่อ $\bar{X}$ = คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
 $\sum X_i$ = ผลรวมของคะแนนของตัวอย่างทั้งหมด
 n = จำนวนตัวอย่างทั้งหมด

3. สูตรการคำนวณส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

$$S = \sqrt{\frac{n \sum_{i=1}^n X_i^2 - \left[\sum_{i=1}^n X_i \right]^2}{n(n-1)}}$$

- เมื่อ
- S = ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง
 - n = จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
 - $\sum X_i^2$ = ผลรวมของคะแนนของกลุ่มตัวอย่างยกกำลังสอง
 - $\sum X_i$ = ผลรวมของคะแนนของกลุ่มตัวอย่าง

4. สูตรการหาความสัมพันธ์ระหว่างแบบวัด โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

$$r_{xy} = \frac{N \Sigma xy - \Sigma x \Sigma y}{\sqrt{[N \Sigma x^2 - (\Sigma x)^2][N \Sigma y^2 - (\Sigma y)^2]}}$$

เมื่อ r_{xy} = สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร x กับตัวแปร y

N = จำนวนคนหรือจำนวนคู่ของข้อมูล

Σx = ผลรวมของคะแนนดิบของตัวแปร x

Σy = ผลรวมของคะแนนดิบของตัวแปร y

Σxy = ผลรวมของผลคูณของคะแนนตัวแปร x กับคะแนนของตัวแปร y เป็นคู่ ๆ ในรูปคะแนนดิบ

Σx^2 = ผลรวมของกำลังสองของคะแนนดิบตัวแปร x

Σy^2 = ผลรวมของกำลังสองของคะแนนดิบตัวแปร y

ภาคผนวก ข.

แบบวัดการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม

แบบวัดสุขภาพจิต

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

เรียน ท่านข้าราชการบำนาญที่เคารพ

ด้วยดิฉัน นางสาวรัชนี้ เต็มอุดม นักศึกษาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ได้เล็งเห็นความสำคัญของข้าราชการบำนาญ จึงทำให้สนใจศึกษาวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ การสนับสนุนทางสังคมกับแนวทางการดำเนินชีวิตของข้าราชการบำนาญ เพื่อต้องการทราบถึง การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ การสนับสนุนทางสังคมที่ท่านได้รับการกระตุ้นแนะนำ ช่วยเหลือจากบุคคลในครอบครัวและสังคม กับแนวทางการดำเนินชีวิตที่ท่านกระทำภายหลังเกษียณอายุ

ดิฉันใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดตอบแบบสอบถามเพื่อที่จะนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์สำหรับการส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้ที่เกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณต่อไป แบบสอบถามด้านหลังนี้จะมีข้อความให้ท่านพิจารณาเลือกคำตอบที่เป็นจริงที่สุดเพียงข้อเดียว คำตอบจะไม่มีถูกหรือผิด คำตอบที่ได้จะสรุปออกมาเป็นส่วนรวม จึงไม่ส่งผลกระทบกระเทือนต่อท่านผู้ตอบแต่อย่างใด คำตอบของท่านจะเก็บไว้เป็นความลับ และเมื่อท่านได้รับแบบสอบถามและตอบเสร็จแล้ว ขอความกรุณาท่านส่งคืนไปยังฝ่ายส่งเสริมสุขภาพและรักษาพยาบาล สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครพนม โดยบรรจุในซองจดหมายผนึกแสตมป์ที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้

ดิฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่งในความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

นางสาวรัชนี้ เต็มอุดม

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

หมายเลขแบบสอบถาม [] [] []

1 2 3

ส่วนที่ 1

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของข้าราชการบำนาญ

คำชี้แจง โปรดเติมค่าลงในช่องว่างหรือแสดงเครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง
หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

	สำหรับผู้วิจัย
1. เพศ	[] 4
[] ชาย	
[] หญิง	
2. สถานภาพสมรสปัจจุบัน	[] 5
[] โสด	
[] คู่	
[] หม้าย	
[] หย่า	
[] แยกกันอยู่	
3. ระดับการศึกษา	[] 6
[] มัธยมศึกษา	
[] ประกาศนียบัตรวิชาชีพหรืออนุปริญญา	
[]ปริญญาตรี	
[] สูงกว่าปริญญาตรี	

	สำหรับผู้วิจัย
4. อาชีพหลังเกษียณในปัจจุบัน	[] 7
[] ไม่มี	
[] มี (ระบุ).....	
5. รายได้พิเศษที่ได้รับในปัจจุบันจากอาชีพที่ทำหลังเกษียณต่อเดือน	[] 8
[] ไม่มี	
[] มี (ระบุ).....บาท	
6. รายได้จากเงินบำนาญที่ได้รับในปัจจุบันต่อเดือน.....บาท	[] 9
7. สถานะการเงินในปัจจุบัน	[] 10
[] ไม่มีหนี้สินและไม่มีเงินเหลือเก็บ	
[] มีเงินเหลือเก็บ	
[] มีหนี้สิน	
8. สถานะสุขภาพของท่านในปัจจุบัน	[] 11
[] แข็งแรงดี	
[] ไม่แข็งแรง (ระบุโรคประจำตัวหรืออาการแสดงของโรค).....	
9. ลักษณะครอบครัวที่ท่านอาศัยอยู่	[] 12
[] อยู่ตามลำพัง	
[] อยู่กับคู่สมรส	
[] อยู่กับคู่สมรสและบุตรหลาน	
[] อยู่กับบุตร/หลาน	
[] อื่น ๆ (ระบุ).....	

ส่วนที่ 2

แบบสอบถามการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ 4 ด้าน ได้แก่

- ก. การเตรียมตัวก่อนเกษียณด้านร่างกาย
- ข. การเตรียมตัวก่อนเกษียณด้านจิตใจ
- ค. การเตรียมตัวก่อนเกษียณด้านสังคม
- ง. การเตรียมตัวก่อนเกษียณด้านเศรษฐกิจ

แบบสอบถามนี้มีทั้งหมด 17 ข้อ ให้ท่านตอบให้ครบทุกข้อ โดยเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงตามที่ท่านได้กระทำก่อนเกษียณอายุเพียงข้อละ 1 คำตอบ โดยแสดงเครื่องหมาย / ลงในช่องซึ่งตรงกับข้อความในแต่ละข้อคำถามโดยมีเกณฑ์การตอบดังนี้

ทำเป็นประจำ หมายถึง ทำกิจกรรมนั้นเป็นประจำ หรือทำกิจกรรมนั้น

เสมอ ๆ หรือทำกิจกรรมนั้นทุกครั้งที่

ทำบ่อยครั้ง หมายถึง ทำกิจกรรมนั้นบ่อย ๆ หรือทำกิจกรรมนั้นเกือบ
ทุกครั้ง

ทำนาน ๆ ครั้ง หมายถึง ทำกิจกรรมนั้นนาน ๆ ครั้ง

ไม่เคยทำ หมายถึง ไม่เคยทำกิจกรรมนั้นเลย

ข้อความ	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำ	สำหรับผู้วิจัย
การเตรียมตัวก่อนเกษียณด้านร่างกาย					
1. ก่อนเกษียณท่านเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปีจากแพทย์ปีละ 1-2 ครั้ง					[] 13
2. ก่อนเกษียณท่านแสวงหาความรู้เพื่อให้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยสูงอายุ เช่น เข้าร่วมฟังบรรยาย อ่านเอกสาร และวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องของผู้สูงอายุ					[] 14
3. ก่อนเกษียณท่านพยายามดูแลสุขภาพในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้ เช่น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เลิกสูบบุหรี่และงดดื่มสุราเพื่อการมีสุขภาพที่ดี เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ					[] 15
4. ก่อนเกษียณท่านมีการออกกำลังกายวันละ 1-2 ชั่วโมงทุกวัน เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ และรำมวยจีน เป็นต้น					[] 16

ข้อความ	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำ	สำหรับผู้วิจัย
5. ก่อนเกษียณหากเกิดปัญหาขึ้นกับสุขภาพของท่าน ท่านจะบริหารจัดการแก้ไขทันที เช่น ไปพบแพทย์หาสารับประทานเอง					[] 17
การเตรียมตัวก่อนเกษียณด้านจิตใจ					
6. ก่อนเกษียณท่านเคยได้ฝึกจิตใจเพื่อให้มีจิตใจที่สงบเช่น การทำบุญ บริจาคทาน การฝึกการผ่อนคลาย การฝึกสมาธิทุกวัน					[] 18
7. ก่อนเกษียณท่านเคยเตรียมใจหรือวางแผนล่วงหน้าเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องเผชิญเมื่อเกษียณอายุ					[] 19
8. ก่อนเกษียณท่านได้เตรียมใจที่จะต้องพบกับการเปลี่ยนแปลง เช่น การสูญเสียอำนาจหน้าที่การทำงาน					[] 20
9. ก่อนเกษียณท่านเคยปฏิบัติธรรมอยู่เสมอ โดยการเข้าร่วมฟังธรรมไปวัด อบรมทุกสัปดาห์ หรือศึกษาธรรมะจากหนังสือ จากการฟังรายการธรรมะทางวิทยุ โทรทัศน์					[] 21

ข้อความ	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำ	สำหรับ ผู้วิจัย
การเตรียมตัวก่อนเกษียณด้านสังคม					
10. ก่อนเกษียณ ปกติเมื่อว่างจากการทำงานประจำ ทำอยู่บ้านเงียบ ๆ ไม่ออกไปเข้าสังคม					[] 22
11. ก่อนเกษียณท่านใช้ความรู้ที่มีอยู่ช่วยเหลือหรือทำประโยชน์ให้แก่ครอบครัวและสังคมเมื่อมีโอกาส					[] 23
12. ก่อนเกษียณท่านไปมาหาสู่ลูกหลานญาติพี่น้องและเพื่อน ๆ					[] 24
13. ก่อนเกษียณท่านเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและศาสนา เช่น การเข้าร่วมชมรมผู้บำเพ็ญประโยชน์ ชมรมพุทธศาสนา ชมรมผู้ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมไทย					[] 25
การเตรียมตัวก่อนเกษียณด้านเศรษฐกิจ					
14. ก่อนเกษียณท่านได้เตรียมการเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยหลังเกษียณไว้ เช่น ปลูกบ้านเอง อยู่กับลูก อยู่สถานสงเคราะห์คนชรา					[] 26

ข้อความ	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนานๆ ครั้ง	ไม่เคยทำ	สำหรับ ผู้วิจัย
15. ก่อนเกษียณท่านได้จัดการเกี่ยวกับทรัพย์สิน เงินทอง เช่น มีการสะสมเงิน อสังหาริมทรัพย์					[] 27
16. ก่อนเกษียณท่านมีการใช้จ่ายเงินให้พอเพียงกับรายได้ในแต่ละเดือนและมีเหลือเก็บ					[] 28
17. ก่อนเกษียณท่านวางแผนหารายได้เพิ่มหลังเกษียณ เช่น ทำธุรกิจ เล็กๆ น้อย ๆ การเป็นที่ปรึกษาเกี่ยวกับงานเดิมที่เคยทำ					[] 29

ส่วนที่ 3

แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม 5 ด้าน ได้แก่

- ก. ด้านการตอบสนองความต้องการด้านอารมณ์
- ข. ด้านการตอบสนองความต้องการด้านการยอมรับ ยกย่อง และมีผู้เห็นคุณค่า
- ค. ด้านการตอบสนองในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของสังคม
- ง. ด้านการช่วยเหลือด้านข้อมูลข่าวสาร
- จ. ด้านการได้รับการช่วยเหลือด้านเงินทอง สิ่งของ แรงงาน

แบบสอบถามนี้มีทั้งหมด 38 ข้อ ให้ท่านตอบให้ครบทุกข้อ โดยเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงตามที่ท่านได้รับจากบุคคลอื่น เพียงข้อละ 1 คำตอบ โดยแสดงเครื่องหมาย / ลงในช่องซึ่งตรงกับข้อความในแต่ละข้อคำถาม โดยมีเกณฑ์การตอบ ดังนี้

เป็นความจริงมากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือเป็นความจริงที่เกิดขึ้นเกือบทุกครั้งหรือเป็นประจำ
เป็นความจริงเป็นส่วนมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือเป็นความจริงที่เกิดขึ้นบ่อย
เป็นความจริงเล็กน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือเป็นความจริงที่เกิดขึ้นเป็นบางครั้ง
ไม่เป็นความจริงเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกหรือเป็นความจริงที่เกิดขึ้นเลย

ข้อความ	เป็นความ จริง มากที่สุด	เป็นความ จริง ส่วนมาก	เป็นความ จริง เล็กน้อย	ไม่เป็น จริง เลย	สำหรับ ผู้วิจัย
ด้านการตอบสนองความต้องการ การด้านอารมณ์					
1. เมื่อท่านมีเรื่องไม่สบาย ใจหรือเดือดร้อนจะมีผู้ แสดงความเห็นอกเห็นใจ ท่าน					[] 30
2. เมื่อท่านต้องการระบาย อารมณ์หรือความรู้สึก จะ มีผู้รับฟังท่าน					[] 31
3. บุคคลรอบข้าง มักแสดง ให้ท่านรู้สึกว่าคุณใจที่ได้ ใกล้ชิดกับท่าน					[] 32
4. บุคคลรอบข้าง ญาติมิตร หรือบุตรหลาน ไม่เคย แสดงกิริยาที่ทำให้ท่าน รู้สึกหมดกำลังใจ					[] 33
5. หากมีอันตรายหรืออาจ เกิดอันตรายกับท่าน ท่าน มั่นใจว่าจะได้รับการช่วยเหลือ จากบุคคลรอบข้าง ท่าน					[] 34

ข้อความ	เป็นความ จริง มากที่สุด	เป็นความ จริง ส่วนมาก	เป็นความ จริง เล็กน้อย	ไม่เป็น จริง เลย	สำหรับ ผู้วิจัย
6. บุคคลรอบข้างทำให้ท่าน รู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย					[] 35
7. ท่านไม่รู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง หรืออยู่อย่างโดดเดี่ยว					[] 36
8. เมื่อท่านมีความทุกข์ทาง ใจท่านแน่ใจว่าจะได้รับ การช่วยเหลือจากบุคคล รอบข้าง					[] 37
9. บุคคลรอบข้างทราบปัญหา และความต้องการของ ท่านดี					[] 38
10. มีคนที่ท่านรู้สึกไว้วางใจ และสามารถพูดคุยปัญหา ต่าง ๆ ที่สำคัญได้					[] 39
ด้านการตอบสนองความต้องการ					
การด้านการยอมรับ ยกย่อง					
มีผู้เห็นคุณค่า					
11. มีผู้ให้ความเคารพ ยกย่องไม่ดูแคลนท่าน					[] 40

ข้อความ	เป็นความ จริง มากที่สุด	เป็นความ จริง ส่วนมาก	เป็นความ จริง เล็กน้อย	ไม่เป็น จริง เลย	สำหรับ ผู้วิจัย
12. บุคคลรอบข้างคอยให้ข้อเสนอแนะหรือท้วงติงท่านเพื่อให้ท่านกระทำในสิ่งที่เหมาะสมขึ้น					[] 41
13. ท่านได้รับการชื่นชมหรือให้กำลังใจเมื่อกระทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม					[] 42
14. ท่านได้รับความไว้วางใจให้รับผิดชอบงานบ้านที่สามารถทำได้ เช่น อบรมเลี้ยงดูหลาน					[] 43
15. มีผู้คอยสนับสนุนให้ท่านกระทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตัวท่านเอง เช่น การออกกำลังกาย, การทำงานอดิเรก					[] 44
16. มีผู้มาปรึกษาและขอคำแนะนำจากท่าน					[] 45
17. ท่านมีโอกาสดัดสันใจในกิจกรรมของครอบครัว					[] 46

ข้อความ	เป็นความ จริง มากที่สุด	เป็นความ จริง ส่วนมาก	เป็นความ จริง เล็กน้อย	ไม่เป็น จริง เลย	สำหรับ ผู้วิจัย
18. มีผู้บอกหรือแสดงให้ท่าน รู้สึกว่าคุณเองมี ประโยชน์ต่อผู้อื่น					[] 47
ด้านการตอบสนองในฐานะ					
เป็นส่วนหนึ่งของสังคม					
19. เมื่อมีกิจกรรมทางสังคม ที่เหมาะสมตามวัย ท่าน จะเข้าร่วมกิจกรรมนั้น					[] 48
20. เมื่อพบปะเพื่อนฝูงหรือ บุคคลที่รู้จัก ท่านมักทัก ทายกันเสมอ					[] 49
21. ท่านได้รับโอกาสในการ แสดงความคิดเห็นร่วม กับผู้อื่น					[] 50
22. ท่านและบุคคลรอบข้างมี การร่วมมือกันเป็นอย่างดี ดีในการทำกิจกรรม					[] 51
23. ท่านทราบความเป็นไป ของบุคคลรอบข้างเสมอ					[] 52

ข้อความ	เป็นความ จริง มากที่สุด	เป็นความ จริง ส่วนมาก	เป็นความ จริง เล็กน้อย	ไม่เป็น จริง เลย	สำหรับ ผู้วิจัย
24. ท่านรู้สึกว่าคุณเองมีส่วน สร้างสรรค์สังคมให้ดีขึ้น					[] 53
25. ท่านใช้เวลาว่างส่วน หนึ่งในการทำกิจกรรม ทางสังคม					[] 54
26. ท่านพอใจในการพบปะ พูดคุยกับบุคคลรอบข้าง เมื่อมีเวลา					[] 55
ด้านการช่วยเหลือด้านข้อมูล ข่าวสาร					
27. มีผู้ให้คำแนะนำหรือให้ ข่าวสารเกี่ยวกับการ ปฏิบัติหน้าที่เหมาะสมต่อ ท่าน เช่นการออกกำลัง กาย การพักผ่อน					[] 56
28. ท่านได้รับข่าวสารเกี่ยว กับการปฏิบัติหน้าที่อย่าง เพียงพอ					[] 57

ข้อความ	เป็นความ จริง มากที่สุด	เป็นความ จริง ส่วนมาก	เป็นความ จริง เล็กน้อย	ไม่เป็น จริง เลย	สำหรับ ผู้วิจัย
29. มีผู้ชี้แจงข้อมูลข่าวสารที่ ท่านได้รับเมื่อท่านต้อง การคำอธิบายเกี่ยวกับ ข้อมูลข่าวสารที่ได้รับ					[] 58
30. ท่านมีโอกาสแลกเปลี่ยน ข้อมูลข่าวสารกับผู้อื่น					[] 59
31. ท่านรู้สึกว่าคุณรับรู้ ข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัย เสมอ					[] 60
ด้านการได้รับการช่วยเหลือ					
ด้านเงินทอง สิ่งของ					
แรงงาน					
32. มีบุคคลที่จะไปไหนกับ ท่านเมื่อท่านต้องการ					[] 61
33. มีผู้ช่วยทำงานให้ท่าน					[] 62
34. เมื่อท่านต้องการผู้ช่วย เหลือในการทำกิจวัตร ประจำวัน เช่น การ แต่งกาย, การรับประทานอาหาร					[] 63

ข้อความ	เป็นความ จริง มากที่สุด	เป็นความ จริง ส่วนมาก	เป็นความ จริง เล็กน้อย	ไม่เป็น จริง เลย	สำหรับ ผู้วิจัย
35. เมื่อออกนอกบ้านจะมีคน คุณบ้านให้ท่าน					[] 64
36. ท่านได้รับการช่วยเหลือ ด้านการเงิน					[] 65
37. เมื่อท่านมีปัญหาด้านการ เงิน ท่านคิดว่าจะมีผู้ คอยช่วยเหลือท่าน					[] 66
38. เมื่อท่านมีปัญหาด้าน สุขภาพมีผู้คอยช่วยเหลือ ท่าน					[] 67

ส่วนที่ 4

แบบสอบถามแนวทางการดำเนินชีวิต

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เกี่ยวกับแนวทางการดำเนินชีวิต มีทั้งหมด 30 ข้อ ให้ท่านตอบให้ครบทุกข้อ โดยเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงตามที่ท่านได้กระทำหรือรู้สึกตามที่ท่านได้รับจากบุคคลอื่นหลังเกษียณอายุ เพียงข้อละ 1 คำตอบ โดยแสดงเครื่องหมาย / ลงในช่องซึ่งตรงกับข้อความในแต่ละข้อคำถาม โดยมีเกณฑ์การตอบดังนี้

เป็นความจริงมากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือ เป็นความจริงที่เกิดขึ้นเกือบทุกครั้ง หรือเป็นประจำ
เป็นความจริงเป็นส่วนมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือ เป็นความจริงที่เกิดขึ้นบ่อย
เป็นความจริงเล็กน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือ เป็นความจริงที่เกิดขึ้นเป็นบางครั้ง
ไม่เป็นความจริงเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกหรือ เป็นความจริงที่เกิดขึ้นเลย

ข้อความ	เป็นความ จริง มากที่สุด	เป็นความ จริง ส่วนมาก	เป็นความ จริง เล็กน้อย	ไม่เป็น จริง เลย	สำหรับ ผู้วิจัย
1. ท่านรู้สึกโกรธและหงุด หงิดตลอดเวลา					[] 68
2. ท่านกลัวโดยไม่มีเหตุผล					[] 69
3. ท่านมักตรวจตราสิ่งที่ทำ ไปแล้วซ้ำแล้วซ้ำอีก					[] 70
4. ท่านรู้สึกเศร้าและไม่มี ความสุขเป็นประจำ					[] 71
5. ท่านรู้สึกว่าตนเองไม่มี ประโยชน์ต่อผู้อื่น					[] 72
6. ท่านรู้สึกสับสนหรือหลงลืม บ่อย					[] 73
7. ท่านมักพูดคุยกอย่างสนุก สนานกับบุตรหลาน					[] 74
8. บุตรหลานให้ความเคารพ ยกย่องท่านเหมือนเดิม					[] 75
9. ท่านรู้สึกว่าสามารถเข้า กับบุคคลในครอบครัวได้ดี					[] 76
10. ท่านได้รับความดูแล เอาใจใส่จากบุคคลใน ครอบครัว					[] 77

ข้อความ	เป็นความ จริง มากที่สุด	เป็นความ จริง ส่วนมาก	เป็นความ จริง เล็กน้อย	ไม่เป็น จริง เลย	สำหรับ ผู้วิจัย
11. บุตรหลานขอคำแนะนำ ต่าง ๆ จากท่านเสมอ					[] 78
12. ท่านรู้สึกว่าเป็นบุตรหลาน หรือบุคคลอื่นยอมรับใน ความสามารถของท่าน					[] 79
13. มีผู้รับฟังความคิดเห็น และข้อเสนอแนะของ ท่านเสมอ					[] 80
14. ท่านชอบอยู่คนเดียวตาม ลำพังมากกว่าที่จะไปอยู่ อยู่กับบุคคลอื่น					[] 81
15. ท่านรู้สึกว่าเป็นเพื่อน และขาดเพื่อน					[] 82
16. ท่านมักเข้าร่วมกิจกรรม ของชมรมผู้สูงอายุ					[] 83
17. ท่านมีความสุขในการ ทำงานร่วมกับผู้อื่น					[] 84
18. การพบปะกับผู้อื่นทำให้ ท่านสบายใจขึ้น					[] 85

ข้อความ	เป็นความ จริง มากที่สุด	เป็นความ จริง ส่วนมาก	เป็นความ จริง เล็กน้อย	ไม่เป็น จริง เลย	สำหรับ ผู้วิจัย
19. ท่านสามารถแก้ปัญหาใน การดำเนินชีวิตประจำ วันได้โดยตัวเองหรือมี ผู้อื่นช่วย					[] 86
20. ท่านรับฟังความคิดเห็น และข้อเสนอแนะของผู้ อื่น					[] 87
21. ท่านให้โอกาสผู้อื่นคิด และกระทำตามที่เขา ต้องการ					[] 88
22. ท่านยอมรับในข้อแตกต่าง ของบุคคลและคิดว่า สุขสมัยทำให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงของสังคม					[] 89
23. ท่านพยายามปรับปรุง ตนเองอยู่เสมอ					[] 90
24. ท่านได้เตรียมใจสำหรับ การสูญเสียคู่สมรส, อำนาจ, หน้าที่การงาน					[] 91

ข้อความ	เป็นความ จริง มากที่สุด	เป็นความ จริง ส่วนมาก	เป็นความ จริง เล็กน้อย	ไม่เป็น จริง เลย	สำหรับ ผู้วิจัย
25. เมื่อท่านมีความลำบาก ในการดำเนินชีวิต ประจำวันท่านจะหา แหล่งที่ช่วยให้ท่าน สามารถแก้ไขได้					[] 92
26. ท่านสามารถทำจิตใจให้ สงบและยอมรับการ เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับ ตัวท่าน					[] 93
27. เมื่อท่านมีปัญหาท่านจะ คิดและแก้ไขปัญหานั้นอย่าง มีเหตุผล					[] 94
28. ท่านไปวัด, ฟังเทศน์ อย่างน้อยเดือนละครั้ง					[] 95
29. ท่านมักหางานอดิเรกทำ ในเวลาว่าง					[] 96
30. ท่านเล่นกีฬาหรือเดิน เล่นเป็นประจำ					[] 97