

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กรองร้อย ยี่มมงคล. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เรื่อง เครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้าน โดยวิธีการสอนด้วยเทปเสียงช่วยสอน และการสอนแบบปกติ. กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2534.

กระทรวงศึกษาธิการ. วิทยุโรงเรียน : หลักการและวิธีสอน. กองเผยแพร่การศึกษา,
2501.

กาญจนา นิมมานนิตย์. “เรื่องน่ารู้จากการสัมมนาบริการสุขภาพผู้สูงอายุ” วารสาร
โรงพยาบาลชลบุรี. 6(ธันวาคม 2524), 14-24.

การศึกษานอกโรงเรียน, กรม. แผนระยะยาวด้านการศึกษาวัฒนธรรมและกิจกรรมเพื่อ
ผู้สูงอายุ. (เอกสารทางวิชาการ หมายเลข 3) กรุงเทพมหานคร: กรมการศึกษา
นอกระบบ, (ม.ป.ป.)

การศึกษานอกโรงเรียน, กรม. รายงานการวิจัยเรื่อง ผู้สูงอายุในสังคมไทย. (เอกสาร
วิชาการลำดับที่ 132/2525) กรุงเทพมหานคร: กรมการศึกษานอกโรงเรียน,
2528.

กิดานันท์ มลิทอง. เทคโนโลยีทางการศึกษาร่วมสมัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2531.

เกษม ดันติผลาชีวะ และ กุลยา ดันติผลาชีวะ. การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ.
กรุงเทพมหานคร: หจก. อรุณการพิมพ์, 2529.

เกษม บุญส่ง. สไลด์และฟิล์มสตริป. ภาควิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา, มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ, 2521. (อัดสำเนา)

ขวัญใจ ดันติวัฒนเสถียร. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามการรายงานของผู้สูงอายุในชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2534.

- คณะกรรมการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. ลักษณะสังคมไทยบุคคลที่พึง
ประสงค์ ความจำเป็นพื้นฐานของคนไทย เป้าหมาย พ.ศ. 2545 และเครื่อง
ชี้วัด. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคม
แห่งชาติ, 2526.
- คณะกรรมการการศึกษาวัฒนธรรมและกิจกรรมผู้สูงอายุ. ผู้สูงอายุในสังคมไทย.
กรุงเทพมหานคร: กรมการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ, 2529.
- คณะกรรมการการศึกษาวิจัยและวางแผนระยะยาวเกี่ยวกับผู้สูงอายุ. แผนระยะยาว
สำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ 2525-2544. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหกรณ์
กลาโหม, (ม.ป.ป.)
- คณิงนิง คีลรักษ์. ความต้องการและการใช้สารสนเทศของสมาชิกองค์กรผู้สูงอายุ.
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาบรรณารักษศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2535.
- จรัสวรรณ เทียนประภาส และ พัชรี ดันศิริ. การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: คณะ
พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2533.
- จรรยา ทองถาวร. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยาแนะแนว คณะ
ครุศาสตร์ วิทยาลัยครูธนบุรี, 2530.
- จิราภรณ์ จอกแก้ว. แนวทางการจัดบริการทางการศึกษาให้กับผู้สูงอายุในชนบท.
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2535.
- ฉลองชัย สุรวัฒนบูรณ์. การเลือกและการใช้สื่อการสอน. ภาควิชาเทคโนโลยีทางการ
ศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2528.
- ฉวีวรรณ แก้วพรหม. ความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างเครือข่ายทางสังคมและการ
สนับสนุนทางสังคมที่รับรู้ กับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
กรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศาสตร์
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- ฉัตรวรรณ ตันนะรัตน์. “หลักวาทการ” ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2515.

เดก ธนะสิริ. ทำอย่างไรจะปราศจากโรคและลดความชรา. พิมพ์ครั้งที่ 4.

กรุงเทพมหานคร: บริษัทแปลนพับลิชชิ่ง จำกัด, 2534.

เชียรศรี วิวิษสิริ. การศึกษาผู้ใหญ่และการศึกษานอกโรงเรียน : เทคโนโลยีทางการ

ศึกษา. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2527.

ดวงฤดี ลาสุชะ. ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบคัดสรรกับการปรับตัวของผู้สูงอายุ

ในจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย, 2533.

ดวงสมร พันธุมเสน. ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุของ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา

กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย, 2530.

เดชอนันต์ บุญผัน. การศึกษาเปรียบเทียบความชอบและผลการเรียนรู้ด้านพุทธพิสัย

ของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนเอกชน และโรงเรียนสหศึกษาระหว่างการ

ศึกษาจากสไลด์เสียงที่ใช้เสียงบรรยายเพศชาย กับสไลด์เสียงที่ใช้เสียง

บรรยายเพศหญิง. วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525.

ดุษย์ ชุมสาย. “ผู้สูงอายุ” เอกสารประกอบการบรรยาย. กรุงเทพมหานคร: ชุมชุมผู้สูง

อายุ, 4 มิถุนายน 2514.

ทองศักดิ์ วันชัย. “ทักษะการฟังและมารยาทในการฟัง.” วารสารศูนย์บางพระ. 24

(มิถุนายน-สิงหาคม 2529) : 127-129.

ธีระ รามสูต. “ปัญหาผู้สูงอายุ” วารสารสุขภาพ. 1(พฤษภาคม 2516): 67-86.

ธีระ สุขวิช. เรื่องของคนแก่. พิมพ์ครั้งที่ 19. กรุงเทพมหานคร: บริษัทการพิมพ์,

2533.

นภาพร ชโยวรรณ, มาลินี วงษ์สิทธิ์ และ จันทร์เพ็ญ แสงเรืองฉาย. สรุปผลการวิจัย

โครงการวิจัยผลกระทบทางเศรษฐกิจสังคมและประชากรผู้สูงอายุใน

ประเทศไทย. เอกสารสถาบันหมายเลข 165/32 กรุงเทพฯ: สถาบันประชากร

ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

- นภาพรณ์ อัจฉริยกุล. การจัดรายการวิทยุกระจายเสียง. เอกสารการสอนชุดวิชาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับวิทยุและโทรทัศน์ (หน่วยที่ 1-7) กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2528.
- นิพนธ์ สุขปรีดี. โสตทัศนศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แพร่พิทยา; 2528.
- นิวัต กลิ่นงาม. “สภาพปัญหาความต้องการ.” เป้าหมายชีวิตและการเตรียมตัวของผู้สูงอายุ” วารสารสังคมศาสตร์. 10 (มกราคม 2532): 53-68.
- นิตา ชูโต. รายงานการวิจัยเรื่องคนชราไทย. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยสังคม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- นิสสา โทเศยะโยธิน. การสร้างและทดลองใช้ดัลบ์เทปเพลงหมอลำเรื่อง ป่าไม้สำหรับเผยแพร่ความรู้เรื่องสิ่งแวดล้อมแก่เยาวชนนอกโรงเรียนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.
- นุกูล กระจาย. พิธีกรรมในชีวิตประจำวัน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521
- บริบูรณ์ พรพิบูลย์. โลกขามชราและแนวทางการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข. กรุงเทพฯ: เรือนแก้ว, 2535.
- บันลือ พุกกะวัน. อุปเทศการสอนภาษาไทยระดับประถมศึกษาแนวทางการบูรณาการศึกษา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช, 2522.
- ประคอง กรรณสุด. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. (ฉบับปรับปรุง): โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- ประสพ รัตนากร. “สุขใจเมื่อวัยเปลี่ยน.” วารสารโรงพยาบาลชลบุรี. 7 (มีนาคม 2525): 15-20.
- ประสพ รัตนากร. บริการสาธารณสุขสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย. เอกสารประกอบการสัมมนาระดับชาติ เรื่องบริการสุขภาพผู้สูงอายุ ณ โรงแรมอินทราภิเณศ, 2524 น.2 (อัดสำเนา).

- ประสพ รัตนากร. ปัญหาของผู้สูงวัยในแง่สังคมและวัฒนธรรม. ในรายงานการ
สัมมนาระดับชาติ เรื่อง บริการผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร: สหประชาพานิช,
2524.
- ประสิทธิ์ ศรีสมบุรณ์. กำหนดค่าใช้จ่ายทดแทนเกี่ยวกับคนหูหนวก : 25 ปีแห่งการ
จัดการศึกษาของคนหูหนวกในประเทศไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญกิจ,
2519.
- ผะอบ ไปษะกฤษณะ. ลักษณะสำคัญของภาษาไทย การเขียน-การอ่าน-การพูด-การ
ฟัง. กรุงเทพฯ: สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี, 2521.
- พัทธา สายชู. “แนวโน้มทางสังคมและวัฒนธรรมที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ” เวชศาสตร์ผู้สูง
อายุ. 2526, 11-16.
- พันทิพา ทลาบเลิศบุญ, มยุรี อนันตมงคล, สุปราณี ดาราฉาย. ภาษาไทย 3. สำนัก
พิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- พิลาส เกื้อมี. เทคนิคการใช้เครื่องมือเทคโนโลยีทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์
การพิมพ์, 2526.
- พีรสิทธิ์ คำนวนศิลป์, สินี กมลวาทิน และ ประเสริฐ รักไทยดี. ความทันสมัย ภาพพจน์
เกี่ยวกับตนเองและปัญหาบางประการของคนชรา. รายงานสำนักวิจัยสถาบัน
ประชากรศาสตร์, 2523.
- ไพโรจน์ เบาใจ. การถ่ายทำสไลด์และฟิล์มสตริป. ภาควิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521. 79 หน้า อัดสำเนา.
- มาลี รัชตนาวิน. ความต้องการในการรับบริการทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ
ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชา
การศึกษาผู้ใหญ่. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534.
- ยุพา ส่งศิริ. สุ. จี. ปุ. ลิ. ภาษาไทย. เอกสารนิเทศการศึกษา หน่วยศึกษานิเทศก์
กรมการฝึกหัดครู. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กรมตำรวจ, 2523.

- รณิดา นีรัตติชัยบุณยราศี. การสร้างและทดลองใช้ระบบเทปดัดลงในรูปนิทานประกอบ การสอนอนามัยสิ่งแวดล้อมเรื่อง สารเคมีที่เป็นพิษในอาหาร สำหรับ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526.
- เรื่องชัย แสงเจริญ. ความต้องการทางการศึกษานอกโรงเรียนของคนที่มีความบกพร่องทางการเห็นที่เป็นสมาชิกห้องสมุดคอลฟิลด์ ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2530.
- ลักษณะ ปราณีนรารัตน์ และ ศิวาพร อารีลาภประเสริฐ. การพยาบาลทางอายุรศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระจันทร์, 2523.
- ลัดดา ศุขปริดี. เทคโนโลยีการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พิมพ์เนศ, 2522.
- วราพร ศรีสุพรรณ. การนำความรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมเรื่อง โรคหอนอนพยาธิ ไปสู่ชาวชนบทโดยใช้เทปดัด : ศึกษากรณีหมู่บ้านปักจรง ตำบลกาบเชิง อำเภอกาบเชิง จังหวัดสุรินทร์. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2524.
- วราภรณ์ แสงสว่าง. การศึกษาผลของการให้ความรู้เรื่องการดูแลรักษาสุขภาพด้วยตนเองแก่ผู้สูงอายุโดยใช้การ์ตูน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
- วาสนา จันทร์สว่าง, ทศนีย์ อินทรสุขศรี. การสื่อสารเพื่อชีวิต. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เจ้าพระยาการพิมพ์, 2532.
- วาสนา ชาวหา. เทคโนโลยีทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์กราฟิเคอาร์ท, 2525.
- วิจิตร อวระกุล. เพื่อการพูด การฟัง และการประชุมที่ดี. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2524.
- วิจิตรา แสงพลสิทธิ์, ธวัช ปุณโณทก, ไพฑูรย์ ธรรมแสง และชานาญ รอดเหตุภัย. การใช้ภาษาไทย. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์, 2522.
- วิมล ชาญชนบท. รูปแบบการจัดโครงการการศึกษานอกโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุในชนบทจังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534.

- วีรัช แฉั่วสกุล. ความต้องการทางการศึกษานอกโรงเรียนของผู้สูงอายุที่สังกัดสำนักงาน
ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์, 2527.
- วิไลลักษณ์ บุญประเสริฐ. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทักษะการฟังภาษาไทยโดยใช้
เทปบันทึกเสียง และไม่ใช่เทปบันทึกเสียงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
โรงเรียนบ้านโนนสมบูรณ์ จังหวัดอุดรธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2531.
- วีรสิทธิ์ สิทธิไตรย์. “ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในทางเศรษฐกิจและสังคม.”
การสัมมนาเรื่องผู้สูงอายุในประเทศไทย. กรุงเทพฯ: 2528.
- ศรีจิตรา บุนนาค. ปัญหาผู้สูงอายุในทศวรรษหน้าและการเตรียมรับสถานการณ์.
เอกสารอัดสำเนา, (ม.ป.ป.)
- สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คนชราไทย. กรุงเทพฯ: 2535, (อัดสำเนา)
- สถาพร สาธุการ. การศึกษาเปรียบเทียบผลการเรียนรู้ด้านพุทธิพิสัย และความคงทน
ในการจำของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 อันเกิดจากการฟังรายการวิทยุ
การสอนแบบสนทนาใช้เสียงและสำนวนของเด็ก กับรายการวิทยุการสอน
แบบสนทนาที่ใช้เสียงและสำนวนของผู้ใหญ่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527.
- สนิท ตั้งทวี. การใช้ภาษาเชิงปฏิบัติ. โอเอส พรินต์ติ้งเฮ้าส์. กรุงเทพฯ, 2529.
- สภาร่างรัฐธรรมนูญ. รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย ฉบับประชาชน. กรุงเทพฯ:
สิงหาคม 2540.
- สมพงษ์ จุลนทีศน์. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการใช้เทปบันทึกเสียง พัฒนา
ทักษะการฟังอย่างมีวิจารณ์ญาณ ในห้องปฏิบัติการทางภาษากับในห้องเรียน
ธรรมดาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,
2534.
- สมหมาย วันสอน. รายงานการศึกษารวบรวมสื่อการศึกษา สำหรับประชากรศึกษา.
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2524.

- สมัครสมร ภักดีเทวา. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนดาบอดด้วยเทปเสียงรูปแบบบรรยายกับรูปแบบสารคดี. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2534.
- สันทัด ภิบาลสุข และ พิมพ์ใจ ภิบาลสุข. การใช้สื่อการสอน. กรุงเทพฯ: พีระพัชณา, 2524.
- สาส์ เพ็ญศิริ. การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ. บทบาทของเครื่องบันทึกเสียงในการให้โภชนศึกษาแก่มารดาในเขตชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- สุธีรา นุ้ยจันทร์. การศึกษาบทบาทของครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุ : ศึกษาเฉพาะกรณีครอบครัวผู้ใช้บริการศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุ दिनแดง และครอบครัวสมาชิกชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสงฆ์. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2530.
- สุมาลย์ โทมัส. การศึกษาเพื่อวิเคราะห์เนื้อหาเอกสารสิ่งพิมพ์ทางวิชาการเกี่ยวกับผู้สูงอายุในประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
- สุรกุล เจนอบรม. "การศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ : ความจำเป็นอันเร่งด่วน" วารสารประชากรศึกษา. (เมษายน 2529) : 68-74, 2529.
- สุรกุล เจนอบรม. วิทยาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- สุรางค์ ไคว้ตระกูล. ปัญหาผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย, 2536.
- สุลี ทองวิเชียร และ พิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ. การดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนเขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร: คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.

เสถียรภาพ พันธุ์ไพโรจน์. “ศิลปการฟัง” วารสารเพิ่มผลผลิต. 25 (เมษายน-พฤษภาคม 2529) : 50-54.

อภิญา ไสมสิน และคณะ. รายงานการวิจัยเรื่อง ปัญหาความต้องการและทัศนคติของผู้สูงอายุที่มาขอรับบริการ ณ ดิกรตรวจโรคผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลศิริราช. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.

อัมพร สุขเกษม. การพูดเพื่อประสิทธิผล. ภาควิชาภาษาไทย คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2520.

อุ้นตา นพคุณ. การเรียนการสอนผู้ใหญ่เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. กรุงเทพมหานคร: กรุงเทพมหานครพิมพ์, 2527.

เอื้อจิต วิโรจน์ไตรรัตน์. เทคนิคการให้เสียงทางวิทยุกระจายเสียง. เอกสารการสอนชุดวิชาการผลิตรายการวิทยุกระจายเสียง (หน่วยที่ 1-7). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2531.

ภาษาอังกฤษ

Boyd, Certrude A., and Daisy M. Jones. **Teaching Communication Skill In the Elementary School.** New York : D. Von Nostrand Company, 1977.

Calway, Marain F. “The Relative Effect of Istruction with Narative and Factial on Listening Skills” **Dissertation Abstracts.** 25 : 2248, February, 1963.

Colle, Royal D. **Cassette System and Community System or CSCS : An Experimental System of Communication with Hard-To-Reach People.** New York : Department of Communication Arts, 1973.
(Mimeographed).

Corso. J. F. Auditory perception and communication in J. E. Birron and KW. Shaie (eds.) **Handbook of the Psychology of Aging** (1st. ed.) New York : Van Nostrand Reinhold, 1977.

Dakin, Julian. **The Langage Laboratory and Language Learning.** London : Longman Group Ltd., 1973.

- Delaney, William Phillip. **Socio-Cultural Aspects of Aging In Buddlist Northern.**
Dissertatin, University of Illinois, U.S.A., 2525.
- Dowd, Jame J. "Aging as Exchange : A Perface to Theroy" **Journal of Gerontology**, (30: 5, 975) pp. 580-594.
- Gillespie, R. J. 1979. "Achievement in Audio-tutorial College Biology as Compared to Conventional Lecture-Laboratory Sequence."
Dissertation Abstracts International. 40 (November 1979) : 2446-A.
- John R. Barry and C. Ray Wingrove. "Let's Learn About Aging" **A Book of Reading 1977**, (p 76-77).
- Knowles, Malcolm S. **The Adult Learner : A Neglected Species** 2nd ed.
Houston: Gulf Pub. Co., 1979.
- Maslow, A. H. **Motivation and Personality**. **New York Harper and Row**, 1970.
- Morris, Alton C. **College English the First Year**. New York : Harcourt, Brace & World, Inc., 1964.
- Moss., B. Bertrem. **Nursing Homes**, Vol. 19, Nov., 1970. p. 33-35.
- Musonda, D. R. 1986. "A Twelve Year Study of Children's Understanding of the Structure of Matter after Audio-Tutorial Instruction in Grade One and Two." **Dissertation Abstract International**. 47 (January 1987) : 2529-A.
- Noris and Cunningham. "Social Gerontology A. Multidisciplinary Perspective."
A Book of Reading. 1981. p. 130.
- Olsho, Lynne W. Stephen W. Harkins, and Martin L. Lenhardt. Aging and the Auditory system. p. 332-74 in James. E. Berren and K. W. Shaie (eds.) **Handbook of the Psychology of Aging**. second. New York : Van Nostrand Reinhold, 1985.

- Rivero, R. E. 1984. "The Immediate Achievement and Retention of Botany Content In a Natural Science Course Taught by Audio-Tutorial and Conventional Laboratory Method." **Dissertation Abstracts Internatinal.** 45 (December 1984) : 1708-A.
- Smith, Horace G. "Investigation of Several Techniques for Reviewing Audio Tutorial Instruction. **Educational Communication and Technology,** 1979.
- Tinker, An Thea. **The Elderly In Modern Society.** New York : Longman, 1981.
- Wittich, Walter A., and Charles F. Schuller. **Audio-Visual 3rd ed.** New York : Harper & Brother, 1962.
- Zapolo, C. 1981. "A Graded Listening Comprehention Program." **English Teaching Forum.** 19 (August 1981) : 31.



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



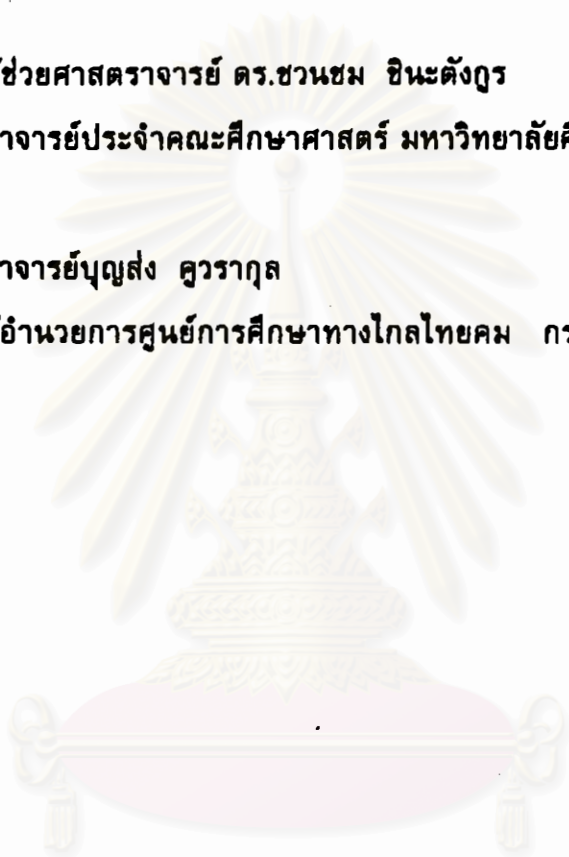
ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่พิจารณาเครื่องมือ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่พิจารณาเครื่องหมาย

1. รองศาสตราจารย์ ดร.บุญมี พันธุ์ไทย
หัวหน้าภาควิชาวิจัยประเมินผล คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวนชม ชินะดังกูร
อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
3. อาจารย์บุญส่ง สุวรากุล
ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษาทางไกลไทยคม กรมการศึกษานอกโรงเรียน



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข

จดหมายขอความร่วมมือ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ที่ ทม 0309/ท662

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

10 เมษายน 2540

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร. บุญมี พันธุ์ไทย

เนื่องด้วย นางสุชาดา เต่งตระกูล นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาการศึกษา นอกโรงเรียน กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาแบบบันทึกเสียงทางการศึกษา เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. สุรกุล เจนอบรม และรองศาสตราจารย์ สมเชาว์ เนตรประเสริฐ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือวิจัยดังกล่าว เพื่อ ประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประจักษ์ กงกุลตะลักษณ)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ที่ ทม 0309/ 10175



บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

๑๓ กันยายน 2540

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชวนชม ชินะตั้งกูร

เนื่องด้วย นางสาวดา เต่งตระกูล นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาการศึกษาออกโรงเรียน กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาแบบบันทึกเสียงทางการศึกษา เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. สุรกุล เจนอบรม และ รองศาสตราจารย์สมเชษฐ์ เนตรประเสริฐ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย และให้คำแนะนำปรึกษาแก่นิสิตในการรวบรวมข้อมูลเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือ และให้คำแนะนำแก่นิสิตเพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประจักษ์ สุกนตะลักษณ์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

งานมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2183530



ที่ ทม 0309/4668

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

10 เมษายน 2540

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

เรียน อาจารย์บุญส่ง อุวารกุล

เนื่องด้วย นางสาวดา เต่งตระกูล นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาแถบบันทึกเสียงทางการศึกษา เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. สุรกุล เจนอบรม และรองศาสตราจารย์ สมเชาว์ เนตรประเสริฐ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือวิจัยดังกล่าว เพื่อ ประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประจักษ์ สกุนตะลักษณ์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ



บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

ที่ ทม 03091 / 665

10 เมษายน 2540

เรื่อง ขอความร่วมมือในการทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน แพทย์หญิงอนงค์ สิริยานนท์

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1 แถบบันทึกเสียง 2 ฉบับ

2. แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวชฎา เต่งตระกูล นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาแถบบันทึกเสียงทางการศึกษา เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. สุรกุล เจนอบรม และรองศาสตราจารย์ สมเชาว์ เนตรประเสริฐ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องนำเครื่องมือวิจัยมาทดลองใช้กับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า ซึ่งเป็น กลุ่มตัวอย่าง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้ นางสาวชฎา เต่งตระกูล ได้ทำการทดลองใช้เครื่องมือวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประจักษ์ ศกุนตะลักษณ์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ



ที่ ทม 0309/ท 66/ท

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

10 เมษายน 2540

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1 แถบบันทึกเสียง 2 ดิสก์

2. แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวดา เต่งตระกูล นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาการศึกษาของโรงเรียน กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาแถบบันทึกเสียงทางการศึกษา เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. สุรกุล เจนอบรม และรองศาสตราจารย์ สมเชาว์ เนตรประเสริฐ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องนำเครื่องมือวิจัยมาเก็บข้อมูลกับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า ซึ่งเป็น กลุ่มตัวอย่าง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้ นางสาวดา เต่งตระกูล ได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประจักษ์ ฤกษ์ตะลักษณ์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ



ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางค่าความยาก และค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบความรู้เรื่อง
การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ

ข้อที่	ค่าความยากง่าย	ค่าอำนาจจำแนก
1	.50	.73
2	.31	.30
3	.80	.73
4	.72	.39
5	.50	.63
6	.40	.52
7	.63	.59
8	.77	.66
9	.40	.34
10	.77	.33
11	.72	.59
12	.59	.48
13	.54	.66
14	.80	.40
15	.68	.21
16	.31	.53
17	.80	.30
18	.72	.30
19	.68	.41
20	.63	.53

ตอนที่ 1

ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของผู้สูงอายุ

ชื่อ นามสกุล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความที่ท่านเลือกตอบ/หรือ
เติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. ท่านเป็นผู้สูงอายุเพศ 1. ชาย 2. หญิง
2. ปัจจุบันท่านอายุ ปี
3. ท่านจบการศึกษา 1. ต่ำกว่าระดับประถมศึกษา
 2. ระดับประถมศึกษา
 3. ระดับมัธยมศึกษา
 4. ระดับอุดมศึกษา
4. สถานภาพทางการสมรส 1. หม้าย 2. สมรส
 3. โสด 4. แยกกันอยู่
5. สภาพความเป็นอยู่ 1. อยู่คนเดียว
 2. อยู่กับคู่สมรส
 3. อยู่กับบุตรหลาน
 4. อยู่กับคู่สมรสและบุตรหลาน
 5. อยู่กับญาติหรือคนรู้จัก
 6. อยู่กับลูกจ้าง
 7. อื่นๆ ระบุ.....

ตอนที่ 2

แบบทดสอบความรู้เรื่องความสดใสในวัยที่เปลี่ยนแปลง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีแนวทางในการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายจิตใจของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีเจตคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นเพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ชื่อ นามสกุล

คำชี้แจง

ให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด โดยทำเครื่องหมาย (✓) ลงหน้าข้อความที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุด เพียงข้อคำตอบเดียว

1. คนเราจะดูแก่่มากหรือแก่น้อยขึ้นอยู่กับ
 - ก. สภาพความเป็นอยู่
 - ข. การดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง
 - ค. อายุของบุคคลนั้น
2. ผู้สูงอายุจะเกิดโรคภัยไข้เจ็บง่ายกว่าคนหนุ่มสาว เนื่องจาก
 - ก. ความชราของตัวเอง
 - ข. การมีอายุมากขึ้น
 - ค. ร่างกายอ่อนแอลง

3. ผู้สูงอายุไม่ควรรับประทานอาหารประเภท
 - ก. ไขมัน
 - ข. ผัก ผลไม้
 - ค. ข้าวซ้อมมือ
4. ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารที่มีกาก เช่น
 - ก. เนื้อไก่ เนื้อหมู
 - ข. ส้มเขียวหวาน มะละกอ สับปะรด
 - ค. ขนมปัง
5. ผู้สูงอายุควรดื่มน้ำมากๆ วันละ 8-8 แก้ว
 - ก. เพื่อช่วยกระตุ้นการสูดฉีดโลหิต
 - ข. เพื่อช่วยกระตุ้นระบบหายใจ
 - ค. เพื่อช่วยการหมุนเวียนโลหิต และการย่อยอาหาร
6. ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายในท่าต่างๆ เช่น
 - ก. วิ่งอยู่กับที่วันละ 30-50 นาที
 - ข. เดินแกว่งแขนอย่างน้อยวันละ 10 นาที
 - ค. วิ่งให้ได้ระยะทางประมาณวันละ 1 กิโลเมตร
7. การสูบบุหรี่มีผลต่อสุขภาพ คือ
 - ก. เป็นสาเหตุของโรคมะเร็งในมดลูก
 - ข. เป็นสาเหตุของโรคกระดูกอ่อน
 - ค. เป็นสาเหตุของโรคถุงลมโป่งพอง
8. การดื่มสุรามีผลต่อสุขภาพ
 - ก. ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม/อายุสั้น
 - ข. กระตุ้นการสูดฉีดโลหิต ทำให้ร่างกายแข็งแรง
 - ค. ทำให้มีผละกำลังในการประกอบอาชีพ
9. ผู้สูงอายุควรตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี อย่างน้อย
 - ก. ปีละ 3 ครั้ง
 - ข. ปีละ 2 ครั้ง
 - ค. ปีละ 1 ครั้ง

10. ท่านมีความคิดเกี่ยวกับความชราว่าอย่างไร
- ความชราเป็นเรื่องที่เกิดจากความวิตกกังวลของผู้สูงอายุ
 - ความชราเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ
 - ความชราเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงได้
11. ผู้สูงอายุควรศึกษาธรรมะ และใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิต
- เพื่อให้จิตใจสงบ ไม่ยึดติด และมีความสุข
 - เพื่อจะได้ทำบุญทำทานให้มากๆ
 - เพื่อผลบุญที่ทำได้จะทำให้มีความสุขในชาติหน้าแน่นอน
12. ผู้สูงอายุควรมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองดังนี้
- เคยมีเกียรติยศชื่อเสียงที่จะต้องได้รับการยกย่องจากผู้อื่นเสมอไป
 - เป็นผู้ที่มีประสบการณ์และยังสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้
 - เป็นผู้มีบุญคุณต่อลูกหลาน ฉะนั้นลูกหลานจะต้องตอบแทนบุญคุณตลอดไป
13. การที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขได้ดี ควรปฏิบัติตนดังนี้
- อยู่อย่างสงบไม่คบหาสมาคมกับผู้ใด
 - ไม่ควรมีอาการซึม
 - มองโลกในแง่ดี
14. ผู้สูงอายุจะอยู่ในครอบครัวอย่างมีความสุข ควรปฏิบัติดังนี้
- ปรับตัวให้เข้ากับบุตรหลาน และคนในครอบครัว
 - ไม่จำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับบุตรหลาน เพราะวัฒนธรรมไทยส่งเสริมให้บุตรหลานเคารพผู้ใหญ่อยู่แล้ว
 - ให้บุตรหลานและคนในครอบครัวปรับตัวให้เข้ากับผู้สูงอายุ
15. ผู้สูงอายุควรทำงานที่ออกกำลังเล็กๆ น้อยๆ เช่น
- ทำงานที่ให้มียาได้เป็นของตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
 - ทำงานเบาๆ หรืองานที่ท่านเคยมีประสบการณ์
 - ออกไปทำงานนอกบ้านตามความถนัดที่เคยทำตอนวัยหนุ่มสาว

16. ผู้สูงอายุควรทำตนให้เป็นที่รักเคารพแก่บุตรหลาน โดย
- ก. พุดซ้ำ บ่นว่าบ้าง เพื่อแสดงออกถึงความห่วงใยบุตรหลาน
 - ข. ปฏิบัติตนเป็นผู้นำครอบครัวอยู่เสมอ
 - ค. ไม่อ้างบุญคุณในการเลี้ยงดูและไม่อ้างสิทธิพิเศษว่าเป็นผู้สูงอายุ
17. ถ้าผู้สูงอายุมีงานทำและมีรายได้จะทำให้รู้สึกว่
- ก. ภูมิใจ มีความมั่นคงในชีวิตว่าสามารถช่วยเหลือตนเองได้
 - ข. บุตรหลานไม่ดูแล ทำให้ต้องหารายได้เลี้ยงตนเอง
 - ค. ได้รับความลำบากจากการที่ต้องทำงาน
18. ท่านจะเป็นคนสดใสหน้าคบหา ท่านควรปฏิบัติตนดังนี้
- ก. วางเฉย ไม่ยุ่งกับใคร
 - ข. ยิ้มแย้ม แจ่มใส ทักทายผู้อื่นก่อนเสมอ
 - ค. สนใจในเรื่องส่วนตัวของคนอื่น
19. ผู้สูงอายุควรหาความรู้เพิ่มเติม เช่น จากหนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ เพื่อ
- ก. ปรับตัวให้ทันกับสภาพสังคม และเป็นคนทันสมัยอยู่เสมอ
 - ข. ไม่ให้ผู้อื่นมาดูถูก
 - ค. จะได้รับการยกย่องจากผู้อื่น
20. ท่านคิดว่าความสดใสในวัยที่เปลี่ยนแปลง หมายถึง
- ก. หน้าตาดี หน้าคบหา
 - ข. ถึงแม้ร่างกายจะเปลี่ยนแปลง เช่น ผิวหนังเหี่ยวย่น ผมหงอก แต่จิตใจนั้นยังสดใส มีกำลังใจ มีความกระฉับกระเฉงเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่า เป็นแบบอย่างแก่บุตรหลาน
 - ค. มีร่างกายที่แข็งแรง พร้อมทั้งจะทำงานได้อย่างคล่องแคล่ว
-

ตอนที่ 3

แบบสอบถามความพอใจในการฟังแถบบันทึกเสียง เรื่องความสดใสในวัยที่เปลี่ยนแปลง

คำชี้แจง หลังจากที่ท่านได้ฟัง แถบบันทึกเสียงเรื่องความสดใสในวัยเปลี่ยนแปลงแล้ว โปรดแสดงความคิดเห็นที่เกี่ยวกับความรู้สึก ความพอใจที่มีต่อการฟังโดยมีข้อความให้อ่านเพื่อดูว่าท่านมีความรู้สึกพอใจ เช่นเดียวกับข้อความนั้นมากน้อยเพียงใด

มาก	หมายความว่า	ข้อความนั้นตรงกับความพอใจของท่านมาก
ปานกลาง	หมายความว่า	ข้อความนั้นตรงกับความพอใจของท่านบางส่วน
น้อย	หมายความว่า	ข้อความนั้นตรงกับความพอใจของท่านน้อย

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความพอใจ		
		มาก	ปานกลาง	น้อย
หัวข้อและเนื้อหา				
1	เลือกหัวข้อและเนื้อหาได้เหมาะสมตรงกับความต้องการ			
2	หัวข้อและเนื้อหามีความสอดคล้องกัน			
3	หัวข้อและเนื้อหาน่าสนใจชวนให้ติดตาม			
4	เนื้อหาชัดเจนเข้าใจง่าย			
ลักษณะของแถบบันทึกเสียง				
5	แถบบันทึกเสียงมีความยาวพอดีและใช้เวลาเหมาะสม			
6	ฟังแล้วเข้าใจได้ตรงตามหัวข้อและเนื้อหา			

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความพอใจ		
		มาก	ปานกลาง	น้อย
7	ผู้บรรยายชาย (เสียงต่ำ) มีน้ำเสียงที่เหมาะสมและออกเสียงชัดเจน			
8	ผู้บรรยายหญิง (เสียงสูง) มีน้ำเสียงที่เหมาะสมและออกเสียงชัดเจน			
9	ใช้ภาษาง่ายๆ ฟังเข้าใจชัดเจน			
ประโยชน์ที่ได้รับจากการฟังแถบบันทึกเสียง				
10	ได้รับความรู้ และมีแนวทางในการรักษาสุขภาพของตน			
11	ฟังแล้วมีกำลังใจมีแรงจูงใจให้ปฏิบัติตาม			
12	มีแนวทางที่จะปรับปรุงตนเองในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น			
13	นำแนวปฏิบัติที่ได้รับฟัง ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ทันที			
14	นำแนวปฏิบัติที่ได้รับฟังไปแนะนำผู้อื่นได้			

หมายเหตุ ข้อ 7 เฉพาะผู้ฟังเสียง

บรรยายชาย

ข้อ 8 เฉพาะผู้ฟังเสียง

บรรยายหญิง



ภาคผนวก ง

บทบันทึกเสียง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทบันทึกเสียง เรื่อง ความสดใสในวัยที่เปลี่ยนแปลง

บทบันทึกเสียงสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้เขียนบท สุชาดา เต่งตระกูล

ผู้บรรยายชาย ชัชวาล ชูสกุล

ผู้บรรยายหญิง ยกจริง ปลอดเปลื้อง

ความยาว 15 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจิตใจ และสังคม ซึ่งเกิดขึ้นตามกาลเวลา
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีแนวทางในการปรับสภาพจิตใจ และการปฏิบัติตนเพื่อให้อยู่อย่างมีความสุข

คำชี้แจง สำหรับผู้ดำเนินการวิจัยชี้แจงต่อผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

สวัสดีค่ะ (ครับ) ท่านที่เคารพทุกท่าน ต่อไปนี้ท่านจะได้รับฟังแถบบันทึกเสียง เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ เรื่อง “ความสดใสในวัยที่เปลี่ยนแปลง” ซึ่งจัดทำโดย นิสิตปริญญาโท สาขาการศึกษาจากระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษาจากระบบโรงเรียน คณะ ครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยจะนำเสนอในรูปแบบความบรรยายประกอบเสียง ดนตรี เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ ความยาว ของเนื้อหาประมาณ 15 นาที หลังจากท่านรับฟังจบแล้ว จะมีแบบสอบถามให้ท่านตอบ ด้วย ขอเชิญรับฟังได้แล้วค่ะ (ครับ)

บทบันทึกแถบเสียง
ความสดใสในวันที่เปลี่ยนแปลง

เวลา	เสียง
10 วินาที	<p>ดนตรี ... ซ้ำ ๆ</p> <p>บรรยาย... “ความสดใสในวัยที่เปลี่ยนแปลง”</p> <p>ดนตรี...</p>
5-10 วินาที	<p>บรรยาย ... สวัสดิ์ค่ะ (ครับ) ท่านผู้ฟังที่เคารพทุกท่าน วันนี้เราจะได้นำเรื่องที่น่าสนใจเกี่ยวกับตัวท่านมาพูดคุยกันในฐานะที่ท่านเป็นผู้โชคดี เพราะมีชีวิตที่ต่อสู้กับปัญหา อุปสรรคบนโลกนี้มายาวนาน ได้พบเห็นสิ่งสวยงาม ความบันเทิง ความสุข ความทุกข์ยากลำบาก ละครเกล้าในชีวิตจนคุ้นเคยกับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ รอบตัว... กาลเวลาทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนไป... ไม่มีสิ่งใดคงที่ถาวรอยู่ได้ตลอดกาล เมื่อถึงวันนี้ความเปลี่ยนแปลงตนเองที่ท่านพบเห็นได้ง่ายที่สุด คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย สิวผด ผิวกาย สายตา ขู ฟัน การเคลื่อนไหวของมือ เท้า อวัยวะต่าง ๆ เหล่านี้จะค่อย ๆ ลดสมรรถภาพลงตามวัย รวมทั้งอวัยวะภายใน ไม่ว่าจะเป็น ปอด หัวใจ ตับ ไต ลำไส้ กระเพาะอาหาร ต่างทำงานได้น้อยลง การเปลี่ยนแปลงนี้จะส่งผลให้ท่านประสบปัญหาบางประการ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ปัญหาสุขภาพ จะเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่ายกว่าวัยหนุ่มสาว เนื่องจากร่างกายอ่อนแอลง 2. ปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับชีวิตประจำวัน การเคลื่อนไหวร่างกายไม่คล่อง การมองเห็น การรับฟังไม่ชัดเจน การรับประทานอาหารไม่สะดวก

เวลา	เสียง
5-10 วินาที	<p>ปัญหาดังกล่าวอาจจะทำให้ท่านรู้สึกเครียด หงุดหงิด ไม่พอใจ ส่งผลให้ชีวิตไม่มีความสุข</p> <p>... คนตรี...</p> <p>บรรยาย... แม้ว่าท่านจะพบกับความเสื่อมถอยของร่างกาย แต่ถ้าสังเกตให้ดีจะพบว่า ความเสื่อมถอยของแต่ละท่านจะแตกต่างกัน บางท่านแม้จะสูงอายุ แต่ร่างกายก็ยังแข็งแรง กระฉับกระเฉง ออยากทราบ ไทม์คะ (ครับ) ว่าผู้ที่แก่ช้า และมีสุขภาพแข็งแรง เขาทำอย่างไร...</p>
5-10 วินาที	<p>... คนตรี...</p> <p>บรรยาย... ท่านจะเป็นผู้สูงอายุที่สุขภาพแข็งแรงด้วยการปฏิบัติกิจกรรมต่อไปนี้อย่างสม่ำเสมอ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. รับประทานอาหารให้ถูกสัดส่วน ลดอาหารประเภทไขมัน รับประทานผัก ผลไม้ที่มีกาก เช่น ส้มเขียวหวาน มะละกอ สับปะรด ใต้มน้ำมาก ๆ วันละประมาณ 6-8 แก้ว เพื่อช่วยการหมุนเวียนโลหิต และการย่อยอาหาร 2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในท่าง่าย ๆ รืดอยู่กับที่ เดินแกว่งแขน อย่างน้อยวันละ 10 นาที จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงและความสามารถด้านทานโรค 3. ไม่สูบบุหรี่ ผู้ที่เคยสูบบุหรี่ควรงด เพราะการสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของโรคถุงลมโป่งพอง มะเร็งในปอด เพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจและความดันโลหิตสูง 4. ไม่ดื่มสุรา เพราะสุราทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม อายุสั้น 5. ปรับสภาพแวดล้อมในบ้าน เช่น เปลี่ยนหลอดไฟให้สว่างขึ้น ไม้วางของเกะกะ จัดเครื่องใช้ที่จำเป็น เช่น แก้วน้ำ ผ้าเช็ดมือไว้ใกล้ตัว เขียนหนังสือตัวโต ๆ อ่านได้ชัดเจน 6. ตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละครั้ง

เวลา	เสียง
5-10 วินาที	<p>... หลายท่านคงเคยปฏิบัติดังที่กล่าวมาแล้ว ท่านใดยังไม่เคยทำลองปฏิบัติเลยตั้งแต่วันนี้เลยนะคะ (ครับ)</p> <p>... ดนตรี ...</p> <p>บรรยาย ... นอกจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายแล้ว บางท่านต้องประสบเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ เช่น การสูญเสียญาติพี่น้อง ผู้ใกล้ชิด เพื่อนสนิท คู่ครอง ตลอดจนการแยกตัวไปตั้งครอบครัวใหม่ของลูกหลาน เหตุการณ์ดังกล่าวอาจส่งผลให้ท่านรู้สึกเศร้าโศกเสียใจ ในขณะเดียวกัน ร่างกายที่ไม่แข็งแรง ความจำเสื่อม ดูแลตนเองได้ไม่ดีเท่าที่ควร จำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้ท่านเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ มีความวิตกกังวล ซึมเศร้า หวาดระแวง เหนงหงอย อารมณ์แปรปรวน... แต่เชื่อว่าท่านจะต้องมีความรู้สึกเช่นนี้ทุกคน ท่านอาจจะไม่เกิดปัญหาการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ถ้าท่านสามารถปฏิบัติตนได้ดังต่อไปนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ท่านต้องมีความเชื่อมั่นว่าสามารถควบคุมดูแลตัวท่านเองได้ ไม่รอความช่วยเหลือจากผู้อื่น ยึดหลักตนเป็นที่พึ่งของตน 2. ไม่ปล่อยชีวิตตามยถากรรม เมื่อเกิดปัญหา ต้องพยายามหาทางแก้ปัญห และคิดว่าปัญหาทุกปัญหาคนเราสามารถแก้ไขได้ ความชราเป็นเรื่องของธรรมชาติ ไม่ใช่ปัญหา 3. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หางานเล็ก ๆ น้อย ๆ ทำอยู่เสมอ และจะพบว่าท่านยังทำงานได้อีกหลายอย่าง 4. ยอมรับความจริงที่ว่า วัยสูงอายุเป็นวัยหนึ่งของชีวิต ท่านโชคดีที่มีโอกาสอยู่ถึงวัยนี้ เพราะมีคนเป็นจำนวนมากเสียชีวิตก่อนที่จะถึงวัยสูงอายุ 5. หลีกเลี่ยงความวิตกกังวล โดยลดความห่วงใยที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัวลงบ้าง การไม่ยึดติด จะทำให้จิตใจสบาย และมีความสุข

เวลา	เสียง
5-10 วินาที	<p>6. ศึกษาธรรมชาติ และใช้หลักธรรมในการดำรงชีวิต</p> <p>7. มองโลกในแง่ดี มองสิ่งที่สวยงามเพื่อความสบายใจ และมีอารมณ์ขัน การใช้อารมณ์ขันจะช่วยให้ลดความตึงเครียด</p> <p>8. มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ชีวิตทุกคนมีค่า เพราะผ่านประสบการณ์ที่ได้เคยทำประโยชน์ต่อสังคม ครอบครัว ลูก หลาน ตลอดมา</p> <p>...ดนตรี...</p> <p>บรรยาย... สิ่งที่คุณทำไม่อาจหลีกเลี่ยงได้อีกอย่างก็คือ การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ท่านที่เคยมีรายได้ รายได้จะลดลง ท่านที่เคยเป็นข้าราชการ จะรู้สึกสูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงาน เกียรติยศชื่อเสียง ตลอดจนสิทธิต่าง ๆ ที่เคยได้รับ ท่านที่ไม่มีบำเหน็จบำนาญและไม่ได้สะสมทรัพย์สินสมบัติไว้บ้างจะไม่มีรายได้ จำเป็นต้องพึ่งพาบุตรหลาน จะเกิดความรู้สึกสูญเสียการเป็นผู้นำของครอบครัว หมดอำนาจ การไม่ได้ออกจากบ้านทำให้มีเวลาว่างมาก และพบปะผู้อื่นน้อยลง ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกว่าเหว่ ซิมเศร้า นอนไม่หลับ หงุดหงิด อารมณ์เสีย ขอบขัดแย้งกับบุตรหลาน และคนในครอบครัว มีผลกระทบให้สุขภาพทรุดโทรมทั้งกายและใจ</p>
5-10 วินาที	<p>...ดนตรี..</p> <p>บรรยาย... การเปลี่ยนแปลงทางสังคมดังกล่าว เกิดขึ้นตามกาลเวลา และเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงนี้ ดังนั้น ถ้าท่านได้ปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคม... ท่านจะอยู่อย่างมีความสุขมากขึ้น ลองรับฟังคำแนะนำดูนะคะ (ครับ)</p> <p>ประการที่ 1 การใช้เวลาว่างและการมีรายได้ ท่านจะรู้สึกภูมิใจถ้าได้ทำงาน อาจเป็นงานเล็ก ๆ ที่ท่านเคยมีประสบการณ์ หรืองานอดิเรกที่ท่านทำคนเดียว หรือรวมกลุ่มกับผู้สูงอายุคนอื่น ๆ ร่วมกันทำในส่วนที่ท่านถนัด และยังสามารถ รายได้ที่ได้รับจะทำให้ท่านรู้สึกมั่นคง</p>

เวลา	เสียง
5-10 วินาที	<p>มากกว่าการรับความช่วยเหลือจากบุตรหลานเพียงอย่างเดียว และควรหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอในเรื่องที่ตนเองสนใจ</p> <p>...ดนตรี..</p> <p>ประการที่ 2 การปรับตัวให้เข้ากับสมาชิกในครอบครัว เมื่อมาถึงวันนี้ บางท่านที่บุตรหลาน มีครอบครัว เพื่อความสบายใจ ท่านควรปรับบทบาทจากการเคยเป็นผู้นำ เปลี่ยนมาเป็นสมาชิกของครอบครัว ไม่อ้างสิทธิพิเศษ ให้โอกาสบุตรหลานเป็นผู้นำ แต่ยังคงมีความรัก ความห่วงใยต่อทุกคนเช่นเดิม พยายามช่วยเหลือดูแลตนเอง เช่น ทำอาหารรับประทานด้วยตนเองบ้าง สิ่งที่บุตรหลานกลัวมาก คือ... การบ่นของท่าน การพูดซ้ำซาก ทำให้ผู้ฟังเกิดความหงุดหงิดรำคาญ และเกิดขัดแย้งกัน ท่านจึงควรปรับตนเป็นผู้ฟังบ้าง มีความอดทน ลดความโกรธ วางตัวเป็นกลาง ไม่อ้างบุญคุณในการเลี้ยงดู คิดเสียว่าเวลาอันยาวนานที่ผ่านมาท่านได้ทำหน้าที่ของท่านอย่างดีที่สุดแล้ว</p> <p>ประการสุดท้าย ความสัมพันธ์กับผู้อื่น ท่านควรติดต่อกับเพื่อนวัยเดียวกันหรือเพื่อนในชมรมเดียวกัน อย่างชมรมผู้สูงอายุที่ท่านร่วมกิจกรรมอยู่ นี้ จะช่วยให้ท่านได้เพื่อนที่ถูกต้อง การพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจะทำให้กระฉับกระเฉง มีความจำดีขึ้น การช่วยเหลือผู้อื่น จะทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี การขี้มแย้ม ทักทายผู้อื่นก่อนเสมอ จะทำให้ท่านเป็นคนสดใส น่าคบหา นอกจากนั้นควรหาความรู้เพิ่มเติม เช่น ข่าวสาร ความรู้จากหนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ เพื่อทันเหตุการณ์บ้านเมือง มีเรื่องพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดกับผู้อื่นได้เสมอ</p> <p>...ดนตรี...</p>
5-10 วินาที	<p>บรรยาย... เป็นอย่างไรบ้างคะ (ครับ) ท่านคิดว่าข้อเสนอแนะต่าง ๆ ในการปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีความสดใส ในวัยที่เปลี่ยนแปลง น่าสนใจไหมคะ (ครับ) ลองปฏิบัติดูนะคะ (ครับ) แล้วท่านจะพบว่า ท่านจะเป็นผู้ที่มีความทันสมัย มีสุขภาพแข็งแรง มีความจำดี มีประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม อารมณ์ดี และจะคงความสดใสในวัยที่เปลี่ยนแปลงไว้ได้ยาวนาน เป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณค่า และมีความสุข เป็นแบบอย่างที่ดีบุตรหลานภาคภูมิใจสืบไป</p>
5-10 วินาที	...ดนตรี...



ภาคผนวก จ

ชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า

**สถาบันวิทย์บริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**

ชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เป็นบุคคลที่เคยทำประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติ มีความรู้และประสบการณ์ที่ถ่ายทอดแนวคิดแก่บุตรหลานอนุชนรุ่นหลังได้ นับเป็นบุคคลที่มีคุณค่าต่อสังคม ในวัยสูงอายุนี้เป็นวัยที่มีความเสื่อมถอยทางด้านสุขภาพร่างกาย แต่จากการพัฒนาด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์ เจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว ทำให้ประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น ผู้สูงอายุจึงมีจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยคาดว่าประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุถึง 5 ล้านคนในปี พ.ศ. 2543 ดังนั้นในปี พ.ศ. 2535 รัฐบาลได้ประกาศนโยบายที่ชัดเจนให้หน่วยงานของรัฐจัดบริการด้านสุขภาพอนามัยให้แก่ผู้สูงอายุ ให้มีสุขภาพอนามัยและความเป็นอยู่ดีขึ้น โดยรัฐบาลได้จัดสรรงบประมาณในการให้บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขแก่ผู้สูงอายุ ได้แก่ การส่งเสริมสุขภาพ การศึกษาพยาบาลอย่างทั่วถึงโดยไม่คิดมูลค่า จัดตั้งคลินิกผู้สูงอายุ การจัดทำบัตรประจำตัวผู้สูงอายุ การจัดหน่วยงานรับผิดชอบผู้สูงอายุ รวมทั้งการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ

โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า เป็นโรงพยาบาลทั่วไป มีฝ่ายเวชกรรมสังคม งานโครงการพิเศษ รับผิดชอบงานพัฒนาผู้สูงอายุ โดยให้บริการผู้สูงอายุด้านสุขภาพอนามัยทั้งในด้านการป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพ การรักษาพยาบาล และการบำบัดฟื้นฟู โดยมีกิจกรรมหลัก คือ

1. จัดทำบัตรประจำตัวผู้สูงอายุ ในเขตรับผิดชอบ 8 ชุมชน
2. จัดคลินิกผู้สูงอายุ ตรวจสุขภาพ รักษาพยาบาล ส่งต่อ ให้คำแนะนำปรึกษาผู้ป่วยสูงอายุ
3. จัดตั้งและดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า
4. เยี่ยมผู้สูงอายุในชุมชน

ชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า ก่อตั้งเมื่อปี 2530 ในรูปของคลินิกผู้สูงอายุ มีสัญลักษณ์คือ ดอกกล้วยไม้ แรกก่อตั้งมีสมาชิกประมาณ 30 คน ดำเนินงานโดยกลุ่มงานจิตเวช ต่อมาในปี 2531 ได้เปลี่ยนมาอยู่ในความรับผิดชอบของฝ่ายเวชกรรมสังคม งานโครงการพิเศษ มีสมาชิกประมาณ 500 คน มีประธานชมรมฯ ที่ได้รับการคัดเลือกและ

คณะกรรมการชมรมจำนวน 24 คน มีวาระการทำงาน 2 ปี ทำหน้าที่บริหารงานของชมรม ซึ่งได้เสียสละแรงงาน แรงความคิด ความสามารถโดยมิได้รับค่าตอบแทน ปัจจัยที่ช่วยให้ชมรมมาดำเนินงานได้ มาจากค่าสมัครสมาชิก และการบริจาคช่วยเหลือจากผู้มีจิตศรัทธา ปัจจุบันมีเงินกองทุนประมาณ 100,000 บาท และสมาชิกปี 2540 มีจำนวน 570 คน โดยจะมีสมาชิกเพิ่มขึ้นทุกปี

เครื่องหมายและที่ตั้งสำนักงาน

1. ชมรมนี้ชื่อว่า “ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า”
2. เครื่องหมายของชมรมเป็นรูปดอกกลาดวนในกรอบวงกลม ภายในกรอบวงกลมด้านบนมีข้อความว่า “ชมรมผู้สูงอายุ” และด้านล่างมีข้อความว่า “รพ. พระนั่งเกล้า”
3. สำนักงานของชมรมตั้งอยู่ที่โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า เลขที่ 206 ถนน นนทบุรี 1 ตำบลบางกระสอ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุทั้งร่างกาย และจิตใจ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการรวมกลุ่ม พบปะสังสรรค์ แลกเปลี่ยนความรู้ และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสดำเนินกิจกรรมที่เป็นประโยชน์
4. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติกิจทางศาสนา และพึงธรรมตามโอกาสอันควร
5. เพื่อดำเนินการอันเป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ การดำเนินการของชมรมไม่เกี่ยวข้องกับการเมือง
6. ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้สูงอายุทั่วไป รวมทั้งผู้ที่ไม่ได้เป็นสมาชิกด้วย

สมาชิก

สมาชิกของชมรมมี 3 ประเภท คือ

1. สมาชิกสามัญ คือ สมาชิกที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

2. สมาชิกวิสามัญ คือ สมาชิกที่มีอายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไป แต่ไม่ครบ 60 ปี และเมื่ออายุครบ 60 ปี จะเปลี่ยนเป็นสมาชิกสามัญได้เลย

3. สมาชิกกิตติมศักดิ์ คือ บุคคลที่คณะกรรมการของชมรม หรือมติของที่ประชุมใหญ่เห็นสมควรเชิญเข้าเป็นสมาชิกของชมรม

การเข้าเป็นสมาชิก

ผู้สมัครเข้าเป็นสมาชิกของชมรมจะต้องมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

1. ไม่เป็นคนวิกลจริต หรือจิตฟั่นเฟือนไม่สมประกอบ
2. มีสุขภาพสมบูรณ์ในวันสมัคร
3. ไม่เป็นโรคติดต่อร้ายแรง หรือเป็นโรคเรื้อรังจนรักษาไม่หาย
4. มีถิ่นที่อยู่เป็นหลักแหล่งตามทะเบียนบ้าน
5. มีความประพฤติดี และยินยอมปฏิบัติตามข้อบังคับของชมรม

การเป็นสมาชิกของชมรม ผู้สมัครต้องยื่นใบสมัครตามแบบของชมรมด้วยตนเอง โดยมีกรรมการหรือสมาชิกของชมรมอย่างน้อยหนึ่งคนลงนามรับรองคุณสมบัติพร้อมแนบรูปถ่ายหน้าตรงขนาดหนึ่งนิ้ว จำนวน 2 รูป และสมาชิกสภาพของผู้สมัครจะสมบูรณ์ตั้งแต่วันที่คณะกรรมการได้มีมติรับเข้าเป็นสมาชิก

สมาชิกต้องชำระเงินค่าลงทะเบียนและค่าบำรุง ดังนี้

1. ค่าลงทะเบียน 50 บาท
2. ค่าบำรุงสมาชิกทั้งสองประเภท 500 บาทตลอดชีพ

สำหรับผู้สูงอายุ ที่ประสงค์จะขอเข้าเป็นสมาชิกของชมรม แต่ยากจนและไม่อยู่ในฐานะที่จะชำระค่าธรรมเนียมต่าง ๆ ได้ ให้ยื่นหนังสือร้องขอต่อคณะกรรมการเพื่อพิจารณาเหตุผลและความจำเป็น แล้วยกเว้นการเรียกเก็บค่าธรรมเนียมได้เป็นราย ๆ ไป แต่ผู้ร้องขอต้องเป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

สิทธิและหน้าที่ของสมาชิก

1. สิทธิของสมาชิก

- ก. รับบริการและเข้าร่วมกิจกรรมของชมรม
- ข. เข้าร่วมบริหารงานของชมรมในตำแหน่งกรรมการหรืออนุกรรมการ
- ค. เข้าร่วมประชุมใหญ่
- ง. เสนอแนะ แสดงข้อคิดเห็นโดยสุจริตเกี่ยวกับการดำเนินงานของชมรม
- จ. ขอรับทราบหรือตรวจดูกิจการ การทะเบียน การเงิน และการบัญชีของ

ชมรมได้ต้องยื่นความจำนงเป็นหนังสือ และมีสมาชิกอื่นร่วมลงนามด้วยอีกไม่น้อยกว่า 9 คน

2. หน้าที่ของสมาชิก

- ก. ชำระค่าบำรุงชมรม
- ข. สนับสนุนการดำเนินงานของชมรม
- ค. ปฏิบัติตามข้อบังคับ ระเบียบ และคำสั่งสอนของชมรม
- ง. เข้าร่วมกิจกรรมหรือปฏิบัติภารกิจที่ชมรมขอร้อง
- จ. สร้างความสัมพันธ์อันดีและให้การช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่าง

สมาชิก

การขาดจากสมาชิก

1. ตาย
2. ลาออก
3. ขาดจากสมาชิกภาพกรณีอื่น หรือตามมติของคณะกรรมการ

กิจกรรม

มีกิจกรรมของชมรมทุกสัปดาห์ ๗ ละ 1 ครั้ง ในวันพฤหัสบดีบ้าง ในแต่ละเดือนประกอบด้วย

- สัปดาห์ที่ 1 ตรวจสุขภาพ ให้การรักษาพยาบาลผู้สูงอายุโดยแพทย์และพยาบาล ฝ่ายเวชกรรมสังคม

- สัปดาห์ที่ 2 จัดทัศนศึกษานอกสถานที่ ฟังธรรมและปฏิบัติสมาธิที่วัด
- สัปดาห์ที่ 3 เลี้ยงสังสรรค์วันเกิดแก่สมาชิกที่เกิดในเดือนนั้น ๆ
- สัปดาห์ที่ 4 ออกกำลังกาย (รำไทเก๊ก) และสนทนาการร้องเพลง (คาราโอเกะ)
- สัปดาห์ที่ 5 บรรยายทางวิชาการเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย.

กิจกรรมอื่น ๆ เช่น การเยี่ยมสมาชิกที่เจ็บป่วย การร่วมกิจกรรมกับชมรมผู้สูงอายุอื่น ๆ นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือสังคม คือ ให้ทุนการศึกษาแก่นักเรียนที่เรียนดีแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ ในระดับประถมและมัธยมศึกษา บริจาคเงินซื้อวัสดุอุปกรณ์ทางการแพทย์ และสิ่งจำเป็นในการให้การช่วยเหลือผู้ป่วยแก่โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า การจัดตั้งกองทุนสงเคราะห์ผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้งขาดผู้อุปการะเลี้ยงดู การจัดตั้งสมาคมฌาปกิจสงเคราะห์แก่สมาชิกที่เสียชีวิต

ชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า ยังคงรุดหน้าต่อไปที่จะดำเนินงานเพื่อตอบสนองนโยบายของรัฐบาลในอันที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้น

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียน

นางสุชาดา เต่งตระกูล เกิดวันที่ 13 ตุลาคม 2489 อยู่บ้านเลขที่ 222/18 หมู่บ้านไวท์วิลาซ่า ซอยอัสวพิเชษฐ์ ถ.สวนผัก แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีจาก คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปัจจุบัน รัับราชการในตำแหน่ง อาจารย์ 2 ระดับ 7 ที่ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดนนทบุรี



สถาบันวิจัยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย