

คุณภาพชีวิตของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา หลังเกษียณอายุราชการ

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1

THE QUALITY OF LIFE FOR THE GOVERNMENT TEACHERS AND FACULTY AFTER RETIREMENT

UNDER THE OFFICE OF BANGKOK EDUCATION SERVICE AREA 1

สุรพล โกมลมรรค

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา หลังเกษียณอายุราชการ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1 ปี 2549-2551 2) เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาการเตรียมตัวหลังเกษียณอายุราชการของครูและบุคลากรทางการศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานครเขต 1 ปี พ.ศ. 2549 - 2551 ด้านสังคม ด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสิ่งแวดล้อม ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาประชากรข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาที่เกษียณอายุราชการสังกัดเขตพื้นที่การศึกษาชั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร เขต 1 ปีงบประมาณ 2549 2551 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ กลุ่มข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาที่เกษียณอายุราชการ สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาชั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร เขต 1 ปีงบประมาณ 2549 - 2551 จำนวน 220 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้มาด้วยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ 1) แบบสอบถามเป็นข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของผู้เกษียณอายุราชการ เพศ อายุ สถานภาพสมรส อาชีพหลังเกษียณรายได้เฉลี่ยต่อเดือน หลังเกษียณอายุราชการของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ (Check list) 2) แบบสอบถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1 หลังเกษียณอายุราชการตามปัจจัย 4 ด้าน 3) แบบสอบถามเป็นลักษณะปลายเปิดเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่นๆ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสุขภาพกายและใจ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ข้อมูลทั่วไปเป็นเพศหญิง ร้อยละ 53.64 เพศชาย 46.36 อายุ 63 ปี ร้อยละ 43.18 สถานภาพหม้าย ร้อยละ 49.91 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนในระดับ 20,001 - 25,000 บาท ร้อยละ 41.37 ผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่มีภาระค่าใช้จ่ายน้อยกว่ารายได้ ร้อยละ 65.00 รองลงมาคือ มีภาระค่าใช้จ่ายเกินกว่ารายได้ ร้อยละ 35.00 ตามลำดับ อาศัยอยู่กับบุตร/ภรรยา/สามี ร้อยละ 91.36 และลักษณะที่พบบ่อยว่าส่วนใหญ่มีที่พักเป็นของตัวเองร้อยละ 97.27

2. คุณภาพชีวิตของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาหลังเกษียณอายุราชการ ด้านสังคม ด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสิ่งแวดล้อมในภาพรวมทั้ง 4 ด้าน มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.99

3. ปัจจัยด้านเพศ อายุ อาชีพ สถานภาพสมรส ลักษณะครอบครัว และลักษณะที่พักไม่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการ ปัจจัยด้านเงินเดือนและภาระหนี้สินหลังเกษียณพบว่า มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

Abstract

The objectives of the research are: 1) to study the quality of life of the government teachers and faculty after retirement under the office of Bangkok education service area 1, 2) to guide the preparation of the official retirement of teachers and faculty in the areas of social, health, economic, and environment. The population used in this study was the retired government teachers and faculty, under the official education district of Bangkok area 1, between the years of 2006 to 2008. The sample of this study was 220 of the retired administration teachers and faculty, under the official education district of Bangkok area 1, between the years of 2006 to 2008. This study's sample group was conducted by the Simple Random Sampling method. In addition, the tools that used in the study were a check list questionnaire and an open - ended questionnaire, which can be divided into 3 parts, 1) the fundamental questions based on the demographic information, such as, status, gender, age, marriage status, a career and average income after retirement. This questionnaire was a check list type, which allowed the respondents to choose most appropriate answers, 2) questions based on the information of the quality of life after retirement in the areas of social, health, economic, and environment. This part of the questionnaire was also a check list question, 3) the open-ended questionnaire that allowed the participants to suggest and share their viewpoints on social, health, economic, and environment.

The results of this study can be shown separately in 3 dimensions.

1. The demographical information shows that 53.64% were female and 46.36% were male, the age of 63 years old was the most common of the participants - 43.18%, the most common of marriage status was widow - 49.91%, the most common

of the average income level was between 20,001 - 25,000 baht per month - 41.37%, the retired official teachers and faculty who contain less expenses than their incomes were 65% and who contain more expenses than their incomes were 35%, who stay with their relatives were 91.36%, who possess their own residence were 97.27% which was the most common answer.

2. The result of the quality of life after retirement in the areas of social, health, economic, and environment generally shows that most of the participants have a good quality of life - 3.99%.

3. The result of the open - ended question shows that age, occupation, status, family aspect, and the residency did not affect the quality of life after retirement of the Official teachers and faculty. In the other hand, salary, income, and liability after retirement can impact their quality of life, which illustrates statistically in the level of 0.05.

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันประชากรสูงอายุทั่วโลกมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ คาดว่าในระหว่างปี ค.ศ. 2000 ถึง ค.ศ. 2050 จำนวนประชากรที่มีอายุมากกว่า 65 ปี จะเพิ่มขึ้นเท่าตัวจากร้อยละ 6.9 เป็นร้อยละ 16.4 สาเหตุมาจากอัตราการเกิดและอัตราการตายที่ลดลงการวางแผนครอบครัวที่ได้ผลดีพร้อมกับทัศนคติเกี่ยวกับครอบครัวที่มีแนวโน้มเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น อยู่เป็นโสดกันมากขึ้น แต่งงานช้าลง ต้องการมีลูกน้อย ตลอดจนมีภาระทางด้านอาชีพการงาน และปัญหาทางเศรษฐกิจเพิ่มมากขึ้นรวมทั้งมีการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น (อัจฉรา ชิมรัมย์; อ้างถึงใน วารสารสินแพทย์ 2549) สำหรับประเทศไทยในปี พ.ศ. 2543 มีจำนวนผู้สูงอายุทั่วประเทศ 4.9 ล้านคน จากประชากรทั้งหมด 65 ล้านคน (วันชัย แก้วสุมาลี. 2552: 1) จากการรายงานสำรวจการสำรวจจำนวนประชากรสูงอายุในปี ปัจจุบันโดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อเดือนมกราคม พ.ศ.2548 พบว่า มีประชากรผู้สูงอายุจำนวน 7.1 ล้านคน และได้มีการคาดว่าปี พ.ศ. 2553 จะมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็น 13.4 ล้านคน (วันชัย แก้วสุมาลี. 2552 1) การตรวจสอบข้อมูลจากรายงานการวิจัยของวิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยรายงานดังกล่าวก็ได้มีการแจ้งข้อมูลไว้ในอนาคตคาดว่าจำนวนผู้สูงอายุในโลกโดยรวมจะเพิ่มจำนวนสูงขึ้น คือ ในปี พ.ศ. 2566 จะมีประชากรผู้สูงอายุสูงขึ้นไปประมาณ 1,100 ล้านคน หากพิจารณาร้อยละของผู้สูงอายุจากประชากรทั้งหมดในโลกก็จะเห็นว่าอัตราร้อยละของประชากรผู้สูงอายุเพศหญิงมีสูงกว่าเพศชายและอัตราของผู้สูงอายุต่อประชากรทั้งโลกจะเพิ่มสูงขึ้นในอนาคต คือ ปี พ.ศ. 2566 อัตราร้อยละของผู้สูงอายุเพศหญิงของโลกจะเพิ่มขึ้นร้อยละ 21.4 และสำหรับเพศชายเพิ่มขึ้นร้อยละ 18.6 (วันชัย แก้วสุมาลี. 2552 2) สำหรับสาเหตุของการเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากรผู้สูงอายุนั้นเป็นผลอันเนื่องมาจากการวิวัฒนาการแพทย์และการสาธารณสุขในปี ปัจจุบันมีการพัฒนาเพิ่มมากขึ้นมีประสิทธิภาพซึ่งเป็นสาเหตุให้ประชากรโลกในปี ปัจจุบันมีช่วงอายุที่ยืนยาวมากขึ้นกว่าในอดีตที่ผ่านมา

วัยสูงอายุ เป็นช่วงอายุหลัง 60 ปี ขึ้นไป หรือในทางราชการจะใช้คำว่าเกษียณอายุถือว่าเป็นช่วงเวลาที่มีความสำคัญสำหรับบุคคลทั่วไป เพราะช่วงระยะเวลาดังกล่าวถือว่าเป็นช่วงเวลาช่วงสุดท้ายของชีวิตเป็นช่วงเวลาที่ต้องหยุดพักจากการทำงานเป็นการปลดปล่อยภารกิจและความรับผิดชอบอันหนักอึ้งออกจากชีวิต และเกษียณตัวเองออกจากการทำงาน ทำให้บุคคลเหล่านี้ประสบปัญหาต่างๆ หลายด้าน ทั้งปัญหาสุขภาพ เศรษฐกิจ การขาดเพื่อน ที่อยู่อาศัย และปัญหาการปรับตัว ปัญหาที่เกิดขึ้นนี้ทั้งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ลักษณะของการเสื่อมถอยลงไปตามธรรมชาติทำให้สถานภาพและบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการมีรายได้ลดลงและยังมีรายจ่ายที่ต้องใช้ในชีวิตรประจำวันและในการดูแลสุขภาพจึงต้องเผชิญกับปัญหาเศรษฐกิจออกจากงานทำให้มีเวลาว่างมากขึ้น เกิดปัญหาการปรับตัวเข้ากับวิถีการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไป ผู้เกษียณจะรู้สึกที่ตัวเองเริ่มด้อยคุณค่า หมดความสำคัญไม่มีประโยชน์ ด้านจิตใจ ทำให้เกิดความเหงา ว่าเหวและมีอาการซึมเศร้า เพราะการขาดเพื่อน ขาดการทำงาน ซึ่งงานดังกล่าวเคยเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ทางด้านสังคม ก็จะถูกเปลี่ยนบทบาท เคยมีหน้าที่ซึ่งบางคนเคยมีสถานภาพสูงก็กลับกลายเป็นคนธรรมดาไม่อาจใช้อำนาจที่เคยมี ไม่ได้รับการยอมรับยกย่องเหมือนอย่างที่ผ่านมา ที่สำคัญ คือ ด้านเศรษฐกิจ รายได้ที่เคยได้รับก็จะลดน้อยลงอย่างมาก ดังนั้น กลุ่มผู้เกษียณการทำงานเป็นกลุ่มบุคคลที่สังคมต้องให้ความสนใจและเอาใจใส่มากกว่าเดิมเพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาคุณภาพชีวิตของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาหลังเกษียณอายุการทำงาน สังกัดพื้นที่การศึกษาชั้น พื้นฐาน กรุงเทพมหานคร เขต 1 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา หลังเกษียณอายุราชการ และเพื่อศึกษาเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาหลังเกษียณอายุราชการ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1 ปี พ.ศ. 2551 ด้านสังคม ด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสิ่งแวดล้อมเพื่อข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาได้เห็นแนวทางในการปรับปรุงคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุการทำงานของตนเองและแก้ไขปัญหานั้นแต่ละด้านให้ดีขึ้น อีกทั้งเพื่อเป็นแนวทางการประกอบการพิจารณาเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงาน ได้ใช้ข้อมูลในการวางแผนการเตรียมตัวเพื่อการเกษียณอายุการทำงาน เพื่อให้ผู้ที่เกษียณอายุการทำงานแล้วสามารถมีชีวิตที่มีคุณภาพต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา หลังเกษียณอายุราชการ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1 ปี พ.ศ. 2549 - 2551
2. เพื่อเป็นแนวทางในการเตรียมตัวหลังเกษียณอายุราชการของครูและบุคลากรทางการศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1 ด้านสังคม ด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสิ่งแวดล้อม

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง "คุณภาพชีวิตของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาหลังเกษียณอายุราชการ" ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 220 คน และได้สรุปผลการวิจัยตามลำดับของวัตถุประสงค์การวิจัยและสมมุติฐานการวิจัย ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 53.64 และเพศชายคิดเป็นร้อยละ 6.36 มีอายุ 63 ปี มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 43.18 ส่วนใหญ่มีสถานภาพหม้ายมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 49.91 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนในระดับ 20,001 - 25,000 บาท มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 41.37 โดยผู้เกษียณอายุราชการ ส่วนใหญ่มีภาระค่าใช้จ่ายน้อยกว่ารายได้มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 65.00 รองลงมาคือ มีภาระค่าใช้จ่ายเกินกว่ารายได้คิดเป็นร้อยละ 35.00 ตามลำดับ อาศัยอยู่กับบุตร/ภรรยา/สามีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 91.36 และลักษณะที่พัก พบว่าส่วนใหญ่มีที่พักเป็นของตัวเองมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 97.27

2. การวิเคราะห์ข้อมูลระดับคุณภาพชีวิตของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาหลังเกษียณอายุราชการตามปัจจัย 4 ด้าน

ในภาพรวมทั้ง 4 ด้านมีคุณภาพชีวิตในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย (\bar{X} = 3.99) เมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า ทุกด้านมีคุณภาพชีวิตในระดับมาก โดยคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายและสุขภาพใจมีค่าเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ (\bar{X} = 4.11) รองลงมาคือ ด้านสิ่งแวดล้อม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ (\bar{X} = 4.08) ด้านเศรษฐกิจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ (\bar{X} = 4.05) และด้านสังคม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ (\bar{X} = 3.71) ตามลำดับ

3. การวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมุติฐาน

ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันมีผลต่อระดับคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการ ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ สถานภาพ ลักษณะครอบครัว และลักษณะที่พัก พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับความคิดเห็นต่อคุณภาพชีวิตของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาหลังเกษียณอายุ ส่วนปัจจัยเรื่องเงินเดือนและภาระหนี้สินหลังเกษียณอายุราชการ พบว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผล

ผลการอภิปรายพบว่า ในภาพรวมทั้ง 4 ด้าน มีคุณภาพชีวิตในระดับมาก เมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า ทุกด้านมีคุณภาพชีวิตในระดับมากทุกด้าน โดยคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายและสุขภาพใจ ค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคมตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับพิมพ์พิมุข โพธิ์ ปัทมขันธ์ (2550) ศึกษาการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานของข้าราชการครูในจังหวัดพิจิตร พบว่าข้าราชการครูที่มีทัศนคติที่ดีต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานทั้งโดยรวม ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านทรัพย์สินเงินทอง ด้านกิจกรรมนั้นมีการเตรียมตัวที่มากกว่าข้าราชการครูที่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ ดังนั้นการที่ข้าราชการครูมีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุการทำงานก็จะทำให้มีพฤติกรรมเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานมากด้วยเช่นกัน ด้านสุขภาพกายและสุขภาพใจ พบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุด เนื่องจากสุขภาพร่างกายถือได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่เราต้องให้ความสำคัญในการดูแลเอาใจใส่ เพราะในวัยดังกล่าวจะมีการเสื่อมถอยทางด้านร่างกายอย่างชัดเจน การเตรียมตัวดูแลสุขภาพตนเองก่อนถึงวัยเกษียณเพื่อภาวะการมีสุขภาพที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะภาวะสุขภาพที่ดีเป็นผลสืบเนื่องมาจากการรู้จักดูแลสุขภาพของตนเองตั้งแต่เด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยกลางคน จนถึงวัยสูงอายุซึ่งสอดคล้องผลการศึกษาของ (ทิพาพร ทองสว่าง, 2541 35-36) ผู้ที่จะเกษียณอายุควรได้มีการเตรียมตัวด้านสุขภาพซึ่งรวมถึงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ให้พร้อมรับกับวัยสูงอายุ ซึ่งสภาพร่างกายอยู่ในภาวะเสื่อมเพราะอวัยวะทุกส่วนใช้งานมานานดังนั้นผู้สูงอายุที่ต้องการสุขภาพที่ดีภายหลังการเกษียณ ควรเตรียมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ และเหมาะสมกับสภาพร่างกาย มีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ มีการตรวจสุขภาพประจำปี และพบแพทย์เมื่อมีอาการไม่สบายและจากการหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อระดับคุณภาพชีวิตจะเห็นได้ว่า เพศ อายุ อาชีพ สถานภาพ ลักษณะครอบครัว และลักษณะที่พัก ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิต ส่วนปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เงินเดือนและภาระหนี้สินหลังเกษียณ พบว่า มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ สอดคล้องกับผลวิจัยของ (สมฤดี ธัมภิตติคุณ, 2550 138) ศึกษาบุคลากรฝ่ายพยาบาลโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ พบว่าบุคลากรฝ่ายพยาบาลที่มีระดับรายได้สูงกว่ามีทัศนคติและพฤติกรรมในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานมากกว่าบุคลากรที่มีรายได้

น้อยกว่า เนื่องจากเมื่อเกษียณอายุการทำงานรายได้ที่คงอยู่จะลดลงเหลือประมาณ 60-70 ของรายได้ก่อนเกษียณ การวางแผนรายได้ก่อนและหลังเกษียณเป็นสิ่งจำเป็นและต้องอาศัยระยะเวลา เพื่อที่จะใช้ชีวิตให้มีความสุขสะดวกสบายและมีความสุขหลังเกษียณอายุราชการ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ทำให้เราได้ทราบแนวทางในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตหลังการเกษียณราชการ ของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษารุงเทพมหานคร เขต 1 ปี จัยทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ 1) ปี จัยด้านเศรษฐกิจ 2) ปี จัยด้านสังคม 3) ปี จัยด้านสิ่งแวดล้อม 4) ปี จัยด้านสุขภาพกายและใจ

1. ผลจากการวิจัยควรให้หน่วยงานของรัฐบาลจัดโครงการเตรียมตัวให้กับข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาเพื่อรอการเกษียณอายุราชการโดยเฉพาะเรื่องภาระหนี้สิน

2. ผลจากการวิจัยรัฐบาลควรให้การสนับสนุนให้ข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษามีการฝึกอาชีพไว้ทำเพื่อเพิ่มรายได้หลังเกษียณอายุราชการ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการเปรียบเทียบกลุ่มข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษากับกลุ่มอาชีพอื่น เช่น หมอ พยาบาล รัฐวิสาหกิจ เป็นต้น

2. ควรมีการศึกษาวิจัยในหัวข้ออื่น เช่น ทัศนคติของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาต่อหน่วยงานและการปฏิบัติงานก่อนการเกษียณอายุราชการ

3. ควรศึกษาในด้านความสัมพันธ์กับครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อน การสนับสนุนจากหน่วยงานในการเตรียมตัวเกษียณอายุ หรือด้านอื่นๆเพิ่มเติมเพื่อให้ได้ความคิดเห็นที่หลากหลายและได้ข้อมูลที่ละเอียดมากยิ่งขึ้น

4. ควรแยกด้านต่างๆ ให้ชัดเจน เช่น ด้านสุขภาพกายและสุขภาพใจ แยกเป็นด้านร่างกายและด้านจิตใจ หรือด้านสังคม แยกเป็น ด้านกิจกรรมและงานอดิเรก และการมีส่วนร่วมในสังคม เป็นต้น

บรรณานุกรม

กนกศักดิ์ ลุนสำโรง. (2551). ผลการใช้บทเรียนคอมพิวเตอร์มัลติมีเดีย เรื่อง การดำรงพันธุ์ของสิ่งมีชีวิตกลุ่มสภาวะการเจริญรู้ วิทยาศาสตร์ สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

กมลรัตน์ หล้าสูงศรี. (2532). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.

กรมวิชาการ. (2544). ความรู้เกี่ยวกับมัลติมีเดียเพื่อการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

_____ . (2545). การจัดสาระการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2545). การวางแผนชีวิตก่อนเกษียณ. สืบค้นเมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม 2553 จาก www.thaimental.com. กรุงเทพมหานคร. ข้อมูลของจังหวัดกรุงเทพมหานคร. สืบค้นเมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม 2553. จาก www.bma.go.th.

กิดานันท์ มลิทอง. (2535). เทคโนโลยีการศึกษาร่วมสมัย. กรุงเทพมหานคร: อติสันเพรสโปรดักส์.

_____ . (2536). เทคโนโลยีการศึกษาและนวัตกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 2. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์กรุงเทพฯ: อัดสำเนา.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2544). หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.

กระทรวงสาธารณสุข. (2546). วิสัยทัศน์และทิศทางการพัฒนาแผน 9 ของกระทรวงสาธารณสุขหนบุรี: อัดสำเนา.

กัลยา นิชย์บัญชา. (2545). การวิเคราะห์สถิติ: สถิติสำหรับการบริหารและวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2524). การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญกิจ

ขนิษฐา ชานนท์. (2538). "เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์", เทคโนโลยีทางการศึกษา. กรุงเทพฯ.

ครุฑชิต คงมาลัย. (2532). "สวัสดิคุณครูคอมพิวเตอร์", คอมพิวเตอร์แมกกาซีน. 4:62-70.

คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ. (2542). ร่างแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ. ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา.

คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ, กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงมนุษย์. (2548). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2547. กรุงเทพฯ: สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2544). การปฏิรูปการเรียนรู้ของผู้เรียนสำคัญที่สุด. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สำนักงานคุรุสภาลาดพร้าว. (ม.ป.ป.).

งามตา วณิชานนท์. (2535). เอกสารประกอบการสอนวิชาจิตวิทยาสังคม. สถาบันวิจัย พุทธธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ: อัดสำเนา.

ฉลอง ทับสี. (2536). การพัฒนา CAI ด้วยมัลติมีเดีย. เอกสารประกอบการฝึก. ภาควิชาเทคโนโลยี. กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา. อัดสำเนา.

นัตรงงกล ตูลยนิษกะ. (2548). การปรับตัวหลังเกษียณของผู้สูงอายุในจังหวัดพัทลุง. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

นัตรงงกล นาคเกษม. (2538). ความคิดเห็นของข้าราชการก่อนการเกษียณ สังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ ส่วนกลาง เกี่ยวกับการจัดการศึกษาของระบบโรงเรียนสำหรับข้าราชการผู้สูงอายุก่อนและหลังเกษียณอายุ. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ซัลซ์ กลิ่นอุบล. (2542). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมป้องกันโรคไข้เลือดออก ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดเพชรบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาประชากร. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.

ชูศรี วงศ์รัตน์. (2547). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ชูศรี วงศ์รัตน์. (2549). การเขียนเค้าโครงการวิจัย. กรุงเทพฯ: ไทเนเรไตกิจ อินเทอร์เน็ต.

เชียรศรี วิวิธสิริ. (2549). การเขียนเค้าโครงการวิจัย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ไชยศ เรืองสุวรรณ (2533). เทคโนโลยีการศึกษา: หลักการและแนวปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

จิตรีรัตน์ จุงกลาง. (2549). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการป้องกันโรคไข้เลือดออกของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 ในอำเภอหนองไทย จังหวัดนครราชสีมา. นครราชสีมา: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. อัดสำเนา.

ณรงค์ศักดิ์ ราศี. (2550). บทเรียนบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน เรื่องโรคเอดส์ สำหรับเรียนโรงเรียนบึงบอระเพ็ด จังหวัดศรีสะเกษ. สืบค้นเมื่อวันที่ 30 มกราคม 2553. จาก http://qq.sanook.com/user/user_personal.php?fuin=12461

ดวงสมร เหว่ววิวัฒน์. (2542). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

ดวงเนตร เขยประเสริฐ. (2551). การศึกษาเจตคติของผู้ปกครองต่อการเรียนรู้สองภาษาของเด็กวัยปฐมวัย. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

ดวงใจ บุญมาดี. (2551). รายงานผลการใช้คอมพิวเตอร์ช่วยสอน กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ ของนักเรียนโรงเรียนวัดบ้านน้อย อำเภอสนัก่างแพง จังหวัดเชียงใหม่. สืบค้นเมื่อวันที่ 18 มกราคม 2553. จาก www.kruthai.info

ดวงดาว เรืองเวชติวงษ์. (2540). การศึกษาทัศนคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงและความตั้งใจที่จะประกอบพฤติกรรมทางเพศที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ ของนิสิตชาย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ถนอมพร เลหาจรัสแสง. (2541). แนวโน้มและบทบาทของเทคโนโลยีการศึกษาในอนาคต. พิษณุโลก: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร. 2(3) 31-57.

ทวีสิทธิ์ สิทธิกร. (2531). หลักและการจัดการโครงการสุขภาพในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: อักษรพัฒนาการพิมพ์.

ทักษิณา สวานนท์. (2530). คอมพิวเตอร์เพื่อการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา.

ทักษอร ศรีภา. (2541). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจภูธรภาค 1. ปรินิพนธ์ ศิลปะศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

ทิพวรรณ เดชสงค์. (2551). การพัฒนาบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนเรื่องโครงสร้างอะตอมสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. ปรินิพนธ์. การศึกษามหาบัณฑิต สาขาเคมี. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

ทิพาพร ทองสว่าง. (2541). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

ธนิศสรณ์ เฟิงเจริญ. (2551). การพัฒนาบทเรียนวีดิทัศน์ เรื่อง โรคเอดส์เบื้องต้น กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษา สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3. ปรินิพนธ์. การศึกษา มหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

- ธวัช รัตนมนตรี. (2547, เมษายน). "การศึกษาทางไกลผ่านระบบดาวเทียม", วารสารศูนย์บริการวิชาการ, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
12(12):40-43.
- นิพนธ์ สุขปรีดี. (2528). คอมพิวเตอร์ทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: โอ เอส พรินต์ติ้งเฮาส์.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2535). การวิจัยเบื้องต้น กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- บุปผชาติ ทัททิกรณ์. (2536, กรกฎาคม-กันยายน). "มัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์, วารสาร สสวท. 23(90): 25-35.
- ประภาพรรณ ศรีสุก.(2551). พัฒนาคอมพิวเตอร์ช่วยสอน กลุ่มสาระศึกษาศาสตร์ศึกษาเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพสืบค้นเมื่อวันที่ 15 มกราคม 2553. จาก <http://www.surinarea1.go.th>
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2526). ทักษะการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ปราบดา ประภาศิริ, และคณะ. (2547). ความรู้ทัศนคติและการปฏิบัติตัว ก่อนและหลังได้ยินข่าวเกี่ยวกับโรคไข้หวัดนก จังหวัด นครพนม. นครพนม: สำนักกระบวนวิชา กระทรวงสาธารณสุข. อัดสำเนา.
- ปราโมทย์ ชุมชัย. (2542). การพัฒนาบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนวิชาสุขศึกษาเรื่องสิ่งแวดล้อมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5. รายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระ. ปรินซ์นิพนธ์. การศึกษามหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษามหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัย มหาสารคาม. อัดสำเนา.
- นภาพร โชยวรรณ; และจอห์น ชโนเดล. (2539). รายงานการสำรวจสภาวะผู้สูงอายุในประเทศไทย.(เอกสารสถาบันสถาบันหมายเลข 246/39). กรุงเทพมหานคร: สถาบันประชากรศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิตา ชูโต. (2525). รายงานวิจัยเรื่องคนชราไทย. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยสังคมศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2531). คู่มือเตรียมตัวเกษียณอายุการงาน. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯที่ที่ เอเบสท์ ซัพ
- ประภัสสร พรหมบุตร. (2550). การศึกษาทัศนคติ ความเชื่อและการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายภาค วิชา. สารนิพนธ์ กศม. (จิตวิทยาพัฒนาการ).กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปราณี จาติเกตุ. (2535). คู่มือวิชาชีพพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ อักษรไทย. ถ่ายเอกสาร.
- แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติแผนที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554). (2551). สืบค้นเมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน 2553. จาก www.nesdb.go.th
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุตร. (2547). ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย
- พรเทพ เมืองแมน. (2544). หลักการออกแบบและสร้างบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน. โปรแกรม Author ware Professional 5.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). การสร้างและพัฒนาแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์. กรุงเทพฯ: สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- พิมพ์พิมุข โพร บี กษย์. (2550)วิจัยทางชีวสังคม ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ ความเครียดตากระหว่างการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานของข้าราชการครูในจังหวัดพิจิตรสารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพมหานคร บัณฑิต วิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พีรสิทธิ์ คำานวดศิลป์ และคณะ. (2523). ความทันสมัยภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองและปัญหาบางประการของคนชรา: รายงานการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิจัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ภัทราพร ศรีสูงเนิน, นาดยา เกียรติชัยพฤษ, ทวีช เทียนคำ. (2548)รายงานวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการป้องกันโรคไข้หวัดนกของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ เขตอำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรีกรุงเทพฯ: กองสุศึกษา กระทรวงสาธารณสุข. อัดสำเนา
- มนฤดี ครอบแก้ว. (2529). การเปลี่ยนแปลงเจตคติต่อการปฏิบัติตนทางเพศของนักเรียนหญิงวัยรุ่นโดยใช้สื่อมวลชน.กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ยีน ภูสุวรรณ. (2531, กุมภาพันธ์ 2). ขนาดของคอมพิวเตอร์ช่วยสอน. ไมโครคอมพิวเตอร์.36.
- _____. (2536). เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์สมัยใหม่จะช่วยการศึกษาวิทยาศาสตร์คณิตศาสตร์อย่างไร. กรุงเทพฯ: เอกสารประกอบการสัมมนาวิชาการเรื่องการพัฒนาโปรแกรมช่วยการสอนวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ระดับโรงเรียนอัดสำเนา.
- รณยุทธ์ บุตรแสนคม. (2540). รายงานการวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตชนบท จังหวัดมหาสารคาม ร้อยเอ็ดและ ภาพสินธุ์. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ล้วน สายยศ; และอังคณา สายยศ. (2538). หลักการวิจัยทางการศึกษา.พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ โรงพิมพ์ศึกษาพร.
- วสันต์ อติศัพท์. 2526). การผลิตรายการโทรทัศน์การศึกษา. สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อัดสำเนา.
- วิชาการและมาตรฐานการศึกษาสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ, สำนัก. (ม.ป.ป.).
- วิชาการและมาตรฐานการศึกษาสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. กระทรวงศึกษาธิการ,สำนัก. (ม.ป.ป.)

- วิภา อุดมจันทร์. (2544). การผลิตสื่อโทรทัศน์และสื่อคอมพิวเตอร์: กระบวนการสร้างสรรค์และเทคนิคการผลิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: บริษัท บัค พอยท์ จำกัด.
- วีระพันธ์ คำดี. (2543). สร้างงานมัลติมีเดียสมบูรณ์แบบ โดยใช้ Macromedia Authorware 5. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดยูเคชั่น
- ศรีบุญ ตติยาภิตติ. (2544). การศึกษาเจตคติของผู้ปกครองที่มีต่อของเล่น. สารนิพนธ์ มหาบัณฑิต. การศึกษามหาบัณฑิตสาขา จิตวิทยาแนะแนว. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อุดมศึกษา.
- ศิริชัย สวงนแก้ว. (2534). "แนวทางการพัฒนาโปรแกรมคอมพิวเตอร์ช่วยสอน", คอมพิวเตอร์รีวิว. กรุงเทพฯ: อุดมศึกษา.
- ศิริวรรณ จันทร์ระดู. (2544). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาในการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีทางเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้น ปวช. 3 สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตนนทบุรี. ปรินญาวิทยาศาสตร์. มหาบัณฑิตสาขาสุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. อุดมศึกษา.
- ศิริวรรณ อานันท์สิทธิ์. (2539) ความรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคเอดส์ของนักศึกษาผู้ใหญ่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ประเภทชั้นเรียน เขตกรุงเทพมหานคร. ปรินญาพันธ์ การศึกษามหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา. กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดมศึกษา.
- สกันธ์ เรืองนุ้ม. (2546). การพัฒนาบทเรียนคอมพิวเตอร์มัลติมีเดีย วิชาวิทยาศาสตร์ เรื่องเครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาเทคโนโลยี การศึกษา กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดมศึกษา.
- สรารัฐ ชันอาสา. (2545). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษา เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้นำครอบครัวในการป้องกันโรค ใช้เลือดออก จังหวะลพบุรี ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์. อุดมศึกษา.
- สุทธิลักษณ์ ตั้งกุลบริบูรณ์และคณะ. (2542). เจตคติต่อการบริการทางเพศ ความเชื่ออำนาจภายใน ภายนอก ด้านสุขภาพและดิกรรรมเสี่ยง ต่อการติดเชื้อ HIV ของนักเรียนอาชีพและนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดขอนแก่นวารสารโรคเอดส์. 11(1): 21-32.
- สุรางค์ ไคว้ตระกูล. (2536). จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภัคชกร อินทร. (2545). ความรู้ เจตคติและการปฏิบัติ ของผู้บริหาร ครู ผู้ปกครอง สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัด สุพรรณบุรี ในการดำเนินการปฏิรูปการเรียนรู้อัตนวิสัยปรินญาพันธ์การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: สาขา การศึกษาปฐมวัย บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดมศึกษา.
- सानนท์ เจริญฉาย. (2533). โปรแกรมประยุกต์ด้านการศึกษา. กรุงเทพฯ: โอ เอส พรินต์ติ้งเฮาส์.
- เสาวณีย์ ลิกขาบัณฑิต. (2528). เทคโนโลยีการศึกษา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาครุศาสตร์เทคโนโลยี สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนคร เหนือ.
- _____ . (2532). การเรียนการสอนรายบุคคล. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- สัญญา สัญญาวิวัฒน์. (2542) สังคมวิทยา ปัญหาสังคม. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สานิต ศิริวิศิษฐ์กุล. (2550). คุณภาพชีวิตของนักศึกษามุสลิมที่ศึกษาระดับปรินญาตรี วิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ รายงานวิจัย. กรุงเทพฯ: สำนักวิจัย วิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2547). โครงการพัฒนาดัชนีชี้วัดการพัฒนาที่ยั่งยืนของประเทศ ไทย. กรุงเทพฯ: มปท.
- สารภี พรหมไวยาร. (2551). วิจัยพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยใช้คอมพิวเตอร์ช่วยสอน วิชาสุขศึกษา โรงเรียนสามัคคีวิทยาคม จังหวัด เชียงราย. สืบค้นเมื่อวันที่ 18 มกราคม 2553. จาก www.km.mkarea.2.com.
- สารระและมาตรฐานการเรี ยนรู้ กลุ่มสาระ สุขศึกษาและพลศึกษา. สืบค้นเมื่อวันที่ 22 ตุลาคม 2553. จาก <http://health.thepbodint.ac.th>
- สุชาติ สวัสดิ์. รายงานการใช้คอมพิวเตอร์ช่วยสอน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชุดโรคติดต่อที่เป็นปัญหาของ ประเทศและท้องถิ่น โรงเรียนหนองงูเห่าล้อม จังหวัดปราจีนบุรี. สืบค้นเมื่อวันที่ 18 มกราคม 2553. จาก <http://forums.212cafe.com>.
- สุภางค์ จันทวานิช และวิศนีย์ ศิลตระกูล. (2546). การพัฒนาแนวคิดและตัวชี้วัดสังคมและคุณภาพชีวิตในต่างประเทศ(อูดมศึกษา).
- สุรกุล เจนอบรม. (2534). วิทยาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- อรรถัย แต่งงาม. (2550). การพัฒนาบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนเรื่องโรคติดต่อกลุ่มสาระการเรื้อรังสู่ขศึกษาและพลศึกษา. โรงเรียนสรวงสุทธาวิทยา จังหวัดสุพรรณบุรีสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสุพรรณบุรีเขต1. สืบค้นเมื่อวันที่ 15 มกราคม 2553. จาก <http://gotoknow.org/blog/ort2511/201956?page=1>
- อรพรรณ พรสีมา. (2530). เทคโนโลยีทางการสอน. กรุงเทพฯ: โอ เอส พรินต์ติ้งเฮ้าส์.
- อรพันธ์ ประสิทธิ์ รัตน์(2530). คอมพิวเตอร์เพื่อการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ: บริษัทตราฟแมนเพลส จำกัด.
- อลงกรณ์ อมรศิลป์ และคณะ.(2548). ระบาดวิทยาระดับโมเลกุลของเชื้อไข้หวัดนก (H5N1) ในประเทศไทย. สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษา. กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อดสำเนา.
- อัจฉราชาติกานนท์. (2543). ประสิทธิผลของโปรแกรมสุศึกษาในการควบคุมโรคไข้เลือดออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 อำเภอเมืองจังหวัดสมุทรสาครวารสารสาธารณสุขมูลฐานภาคกลาง. 15(3): 36-43 ประจำหมู่บ้าน ตำบลกุฎโง้ง อำเภอพนังนังคมจังหวัดชลบุรี. อดสำเนา.
- อุมาภรณ์ ภัทรวาณิชย์. (2541). ศึกษาเชิงปฏิบัติการใช้สื่อ. (จุลสาร). กรุงเทพฯ: อดสำเนา.
- Good, Cater V. (1973). **Dictination of Education**. New York: McGraw-Hill. Book Co.
- Brow, Gary. (1994). **"Multimedia and Composition: Synthesizing Multimedia Discourse"**. ERIC Document Reproduction Service No.Ed388224: 25-30.
- Clark Richard, E.; and Brenda M., Sugree. (1995). **"Research on Instructional"**. New York: Macmillan.
- Orillia, Lawrence S. (1986). **Computer and Information: An Introduction**. 3rd ed. New York: McGraw-Hill.
- Liu, His U. (1975, March). **Computer-Assited Instruction in Teaching College Physics Dissertation**. Abstracts International. 42: 1411A-1412A.
- Thurstone, L.L. (1964). **Attitude and Measursurement**. New York: John Willey and G.W. Attitude: Sons.