

บทที่ 5

สรุป และข้อเสนอแนะ

5.1 สรุป

การวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ การสนับสนุนทางสังคมกับสุขภาพจิตของข้าราชการบำนาญ ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครพนม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุกับสุขภาพจิตของข้าราชการบำนาญ และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับสุขภาพจิตของข้าราชการบำนาญ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการบำนาญ ไม่จำกัดอาชีพที่เคยรับราชการ ที่อาศัยอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครพนม จำนวน 130 คน กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของ ตามพวรรณ แซ่ม้อย (2536) แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมของ จวีวรรณ แก้วพรหม (2530) และแบบวัดสุขภาพจิตของ จวีวรรณ แก้วพรหม (2530)

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุกับสุขภาพจิตของข้าราชการบำนาญ และการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับสุขภาพจิตของข้าราชการบำนาญ

ผลการวิจัยพบว่า

1. การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยส่วนรวมและด้านร่างกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตของข้าราชการบำนาญ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

2. การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านจิตใจ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ

สุขภาพจิตของข้าราชการบำนาญ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านสังคมและเศรษฐกิจ ไม่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของข้าราชการบำนาญ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. การสนับสนุนทางสังคมโดยส่วนรวม ด้านการตอบสนองความต้องการด้านอารมณ์ ด้านการตอบสนองความต้องการด้านการยอมรับ ยกย่องและมีผู้เห็นคุณค่า ด้านการตอบสนองในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ด้านการช่วยเหลือด้านข้อมูล ข่าวสาร และด้านการช่วยเหลือด้านเงินทอง สิ่งของ แรงงาน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตของข้าราชการบำนาญ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

5.2 ข้อเสนอแนะ

5.2.1 ข้อเสนอแนะทั่วไป

1) ผลการวิจัยพบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยส่วนรวม ด้านร่างกาย และด้านจิตใจ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตของข้าราชการบำนาญ ดังนั้น ผู้ใกล้เกษียณอายุควรเน้นการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทุกด้าน โดยเฉพาะทางด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อช่วยให้สามารถปรับตัวได้ดี มีความพร้อมและความพึงพอใจในชีวิต

2) ผลการวิจัยพบว่า การสนับสนุนทางสังคมโดยส่วนรวม และรายด้านทุกด้าน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตของข้าราชการบำนาญ ดังนั้นการชักชวนข้าราชการบำนาญให้เข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ และจัดกิจกรรมต่างๆ โดยเลือกทำกิจกรรมที่สนใจ เป็นการเปิดโอกาสให้ข้าราชการบำนาญได้ติดต่อกับบุคคลอื่น สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ระบายอารมณ์ความรู้สึก ซึ่งจะก่อให้เกิดการสนับสนุนทางสังคม อันส่งผลให้ข้าราชการบำนาญมีสุขภาพจิตดีขึ้น

3) ให้ความรู้แก่พยาบาลและบุคลากรทีมสุขภาพอื่นๆ เกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ และความต้องการการสนับสนุนทางสังคมของข้าราชการบำนาญ เพื่อเป็นแนวทางในการให้บริการด้านสุขภาพ และจะช่วย

ส่งเสริมสุขภาพจิตของข้าราชการบำนาญได้อย่างเหมาะสม

4) ในการให้บริการแก่ข้าราชการบำนาญ พยาบาล และบุคลากรที่มีสุขภาพอื่น ๆ ควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุและการสนับสนุนทางสังคมของข้าราชการบำนาญ โดยนำบุคคลที่เกี่ยวข้องในการดูแลข้าราชการบำนาญเข้ามามีส่วนร่วมในการให้บริการ เพื่อสนับสนุนการช่วยเหลือตนเองของชุมชน

5) ให้ความรู้แก่บุคคลทั่วไปเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ และความต้องการการสนับสนุนทางสังคมของข้าราชการบำนาญ เพื่อให้บุคคลทั่วไปจะได้ปฏิบัติตนต่อข้าราชการบำนาญอย่างเหมาะสม เป็นการดำรงไว้ซึ่งสุขภาพจิตที่ดีของข้าราชการบำนาญ

6) จากผลการวิจัยดังกล่าวมาแล้วนั้น หน่วยงานต่างๆ จึงควรให้ความสำคัญต่อการจัดอบรมเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุให้แก่ข้าราชการของตน เพื่อการเตรียมตัวที่เหมาะสมต่อไป

5.2.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ศึกษาเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ การสนับสนุนทางสังคม กับสุขภาพจิตของข้าราชการบำนาญในเขตชนบทและเขตเมือง

2) ศึกษาความแตกต่างของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ การสนับสนุนทางสังคม กับสุขภาพจิตของข้าราชการบำนาญที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ และไม่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

3) ศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ การสนับสนุนทางสังคม กับสุขภาพจิตระหว่างข้าราชการบำนาญ และผู้ทำงานในหน่วยงานเอกชนหรือรัฐวิสาหกิจ