

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยพรรณนาเชิงเปรียบเทียบ (Comparative descriptive research) เพื่อศึกษาการปรับตัวหลังเกษียณทั้งรายด้านและ โดยรวมของบุคลากรสายอาจารย์ สถาบันอุดมศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ รวมทั้งศึกษาเปรียบเทียบการปรับตัวในแต่ละช่วงเวลาหลังเกษียณ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นอาจารย์ที่เกษียณจากสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ได้แก่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ มหาวิทยาลัยพายัพ สถาบันราชภัฏและสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคพายัพ ในช่วงปีพ.ศ. 2536 - 2541 จำนวน 193 คน ในจำนวนนี้พบผู้ที่พักอาศัยในจังหวัดเชียงใหม่ระยะที่เก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 1 มีนาคม ถึง 30 เมษายน 2542 จำนวน 150 คน และทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 80

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลซึ่งเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับเพศ อายุ สถานภาพสมรส ศาสนา ระดับการศึกษา ลักษณะครอบครัว สถานภาพในครอบครัว รายได้ แหล่งที่มาของรายได้ ระยะเวลาหลังการเกษียณ งานที่ทำในปัจจุบัน งานอดิเรก และระดับตำแหน่งก่อนเกษียณ ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามการปรับตัวของผู้สูงอายุทางด้านสรีรวิทยา ด้านอัคมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน ของจิตุมาน แก้วขาว (2539) โดยแบ่งเป็น 2 หมวดคือ หมวดที่ 1 แบบประเมินการปรับตัวด้านสรีรวิทยา โดยการตรวจร่างกายร่วมกับการสังเกตที่สร้างขึ้นตามแนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของรอยจำนวน 14 ข้อ ข้อมูลที่ได้จะแปลผลโดยการเปรียบเทียบกับค่าปกติตามการเปลี่ยนแปลงปกติของผู้สูงอายุ ถ้ามีความปกติจะคะแนนเท่ากับ 1 หากมีความผิดปกติจะมีคะแนนเท่ากับ 0 หมวดที่ 2 แบบสอบถามการปรับตัวของผู้สูงอายุด้านสรีรวิทยา ด้านอัคมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่และด้านการพึ่งพาระหว่างกันซึ่งสร้างขึ้นตามแนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของรอย มีจำนวน 64 ข้อ โดยในแต่ละข้อจะมีคำตอบให้เลือก 2 คำตอบคือ ใช่ หรือ ไม่ใช่ นำมาแปลผลคะแนนเป็น 1 หรือ 0 คะแนน โดยเครื่องมือที่ใช้มีค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิและดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .79 และ .77 ตามลำดับ หลังจากนั้นผู้วิจัยนำเครื่องมือมาตรวจสอบความเชื่อมั่นกับบุคลากรสายอาจารย์กลุ่มเดียว

กับประชากรจำนวน 15 ราย โดยนำแบบประเมินหมวดที่ 1 ไปหาความเชื่อมั่นของการสังเกต (interrater reliability) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 1 ส่วนแบบประเมินหมวดที่ 2 หาความเชื่อมั่นโดยวิธีของคูเดอร์ริชาร์ดสัน-2 (Kuder-Richardsons: KR-21) ได้ค่าความเชื่อมั่น .82 นอกจากนี้ผู้วิจัยได้หาความเชื่อมั่นของเครื่องมือทุกส่วนระหว่างผู้วิจัยกับผู้ช่วยวิจัยจำนวน 2 ท่าน โดยใช้วิธีการหาความเชื่อมั่นของการสังเกตได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 1 แล้วจึงนำแบบประเมินทั้งหมดไปดำเนินการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบ ANOVA ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ (SPSS/PC⁺)

ผลการวิจัยพบว่า

การปรับตัวโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนนระดับสูงร้อยละ 71.67 การปรับตัวหลังเกษียณของกลุ่มตัวอย่าง ด้านสรีรวิทยา ด้านบทบาทหน้าที่และด้านการพึ่งพาระหว่างกันอยู่ในระดับเหมาะสมร้อยละ 100 ยกเว้นการปรับตัวด้านทัศนคติอยู่ในระดับเหมาะสมร้อยละ 96.70 และคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวหลังเกษียณในแต่ละช่วงเวลาของกลุ่มตัวอย่างทั้งโดยรวมและรายด้านไม่มีความแตกต่างกัน

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้แนวทางในการวางแผนการเตรียมผู้สูงอายุในด้านการปรับตัวหลังเกษียณ และจัดบริการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
2. ได้แนวทางในการกำหนดเนื้อหา การเรียน การสอน แก่นักศึกษาพยาบาลในด้านการให้บริการสุขภาพแก่ผู้สูงอายุที่เกษียณต่อไป
3. ได้แนวทางสำหรับการทำวิจัย เกี่ยวกับการปรับตัวแต่ละด้านของผู้สูงอายุหลังเกษียณในเชิงคุณภาพต่อไป

การนำผลการวิจัยไปใช้

จากการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ดังนี้
ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

1. จากผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัวได้เหมาะสมในทุกด้าน เพราะส่วนใหญ่เป็นผู้มีความรู้ในระดับสูง แต่จากการซักถามพบว่าบุคลากรสายอาจารย์บางส่วนไม่ได้เข้าร่วม

กิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ และต้องการให้มีการจัดตั้งชมรมผู้เกษียณภายในสถาบันและระหว่างสถาบัน ดังนั้นจึงควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ได้ช่วยเหลือผู้สูงอายุกลุ่มอื่นๆ ที่ต้องมีการปรับตัวเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุหรือจากการเกษียณ เพราะนอกจากจะเป็นการช่วยเหลือผู้อื่นแล้วยังทำให้เพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอีกด้วย ซึ่งสามารถกระทำได้โดย

1.1 จัดตั้งกลุ่มหรือชมรมขึ้นมาเพื่อให้ผู้สูงอายุในกลุ่มนี้เป็นผู้นำในการช่วยเหลือแนะนำ และให้คำปรึกษาแก่ผู้สูงอายุที่ต้องการแหล่งข้อมูลหรือแหล่งประโยชน์ ในการเอื้อต่อการปรับตัว หรือเป็นวิทยากรในการให้ความรู้เพื่อส่งเสริมการปรับตัวได้อย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

1.2 ควรมีการจัดตั้งโครงการหรือจัดอบรมเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุหรือก่อนการเกษียณให้แก่บุคคลตั้งแต่วัยกลางคนคือ อายุตั้งแต่ 45 ปีขึ้นไป และครอบครัวหรือผู้ดูแล โดยอาจมีบุคลากรในทีมสุขภาพเป็นผู้คอยประสานงาน ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมให้เกิดความพร้อมและความเข้าใจในการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจจากความสูงอายุหรือจากการเกษียณ เพราะเมื่อมีการเตรียมพร้อมแล้วจะช่วยให้มีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

2. จากผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่หลังจากเกษียณยังคงดำรงบทบาททางสังคม มีการทำงานและร่วมกิจกรรมของสังคมซึ่งอาจเป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้มีการปรับตัวที่เหมาะสมได้ ดังนั้นพยาบาลและบุคลากรในทีมสุขภาพจึงควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุยังคงมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคม ซึ่งอาจกระทำได้นี้

2.1 จัดกิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในกลุ่มเดียวกัน หรือร่วมกับสมาชิกในครอบครัว นอกจากจะเป็นการพบปะสังสรรค์แล้ว ยังช่วยเพิ่มความผูกพันและเข้าใจกันมากขึ้น เช่น การเชิญผู้สูงอายุเข้าร่วมในการจัดกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติ การจัดประกวดครอบครัวดีเด่น เพื่อส่งเสริมให้มีครอบครัวขยายเพิ่มขึ้น

2.2 ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกัน โดยจัดให้มีการรวมกลุ่มผู้เกษียณในแต่ละสถาบันหรือต่างสถาบัน เพื่อพบปะ พูดคุย สนทนา แลกเปลี่ยนความรู้ในเรื่องที่สนใจหรือปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็น ปัญหาทางด้านสุขภาพ ปัญหาการดำเนินชีวิตหรือปัญหาอื่นๆ ก็ตาม

ด้านการศึกษาพยาบาล

1. ควรจัดให้พยาบาลได้มีการศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ หรือการเกษียณ เพื่อจะได้มีความเข้าใจ และช่วยเหลือในการวางแผนในการให้การดูแล และส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อช่วยให้มีการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

2. ควรจัดให้มีการสอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับ การปรับตัวเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุหรือการเกษียณพร้อมทั้งปัจจัยต่างๆ ที่อาจมีผลต่อการปรับตัว เพื่อเป็นการเตรียมนักศึกษาให้มีความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อให้มีการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

ด้านการวิจัย

ควรสนับสนุนให้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับกลวิธีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่เผชิญกับความสูงอายุหรือการเกษียณมีการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

ข้อจำกัดของการวิจัย

1. ในการวิจัยครั้งนี้ไม่สามารถรวบรวมข้อมูลได้ครอบคลุมผู้เกษียณทั้งหมด และทุกช่วงเวลาหลังเกษียณ ทั้งนี้เนื่องจากในสถาบันการศึกษาส่วนใหญ่มีการบันทึกข้อมูลของผู้เกษียณเฉพาะในช่วง 1-6 ปีหลังการเกษียณเท่านั้น นอกจากนี้ยังพบว่าผู้เกษียณบางคนมีบ้านและที่ทำงานหลายแห่งจึงไม่สามารถตามตัวได้ และหลายๆท่านมีกิจกรรมนอกบ้าน มีการท่องเที่ยวพักผ่อนต่างจังหวัดและต่างประเทศบ่อยๆ ดังนั้นจึงได้กลุ่มตัวอย่างไม่ครอบคลุมผู้เกษียณทั้งหมด และจำกัดการศึกษาระยะเวลาหลังเกษียณไว้เฉพาะ 1-6 ปี เท่านั้น

2. เนื่องจากการวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง (cross - sectional study) ซึ่งศึกษาณ จุดเวลาหนึ่ง ดังนั้นผลการศึกษาที่ได้จึงเป็นข้อมูลเฉพาะในสถานการณ์ของกลุ่มที่ศึกษาเท่านั้น

3. การประเมินการปรับตัวโดยใช้ข้อมูลด้านการตรวจร่างกาย และการสังเกตนั้น ไม่สามารถประเมินได้ครอบคลุมทุกด้าน โดยเฉพาะด้านสำรน้ำและอิเล็กทรอนิกส์ และด้านการทำหน้าที่ของต่อมไร้ท่อซึ่งเป็นระบบที่ซับซ้อน จึงควรมีการใช้ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการร่วมด้วยจะช่วยให้ข้อมูลมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษากการปรับตัวหลังเกษียณในกลุ่มประชากรที่เกษียณจากหน่วยงานอื่นๆ กลุ่มที่มีช่วงอายุที่แตกต่างกัน และระยะเวลาหลังเกษียณต่างกันมากกว่านี้ เพื่อจะได้นำผลวิจัยไปใช้ในการอ้างอิงกับกลุ่มผู้เกษียณทั่วไปได้อย่างกว้างขวางและเป็นประโยชน์มากยิ่งขึ้น

2. ควรมีการศึกษากการปรับตัวหลังเกษียณในระยะยาว (longitudinal study) เพื่อที่จะได้ผลการศึกษาที่จะสามารถนำไปอ้างอิงในกลุ่มผู้เกษียณได้

3. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการปรับตัวของผู้เกษียณอย่างลึกซึ้ง โดยการศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อที่จะได้ข้อมูลที่ละเอียดและเป็นจริงมากที่สุด

4. ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่มีผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณ เช่น การทำงานพิเศษ การเข้าร่วมชมรมผู้เกษียณของหน่วยงาน การให้ความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพ และระยะเวลาที่เหมาะสมในการเตรียมตัวก่อนเกษียณ รวมทั้งช่วงเวลาการปรับตัวในแต่ละระยะของการเกษียณ เพื่อที่จะสามารถให้การส่งเสริมการปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ