



บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความพึงพอใจในชีวิตของครูที่เตรียมตัว และไม่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นข้าราชการครูอายุ 50-59 ปี สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพมหานคร จำนวน 319 คน สุ่มแบบ Cluster Random Samplings

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ และแบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิต วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two Ways Analysis of Variance) และทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ (Scheffé Method)

ผลจากการศึกษาสามารถสรุปได้ ดังนี้

1. การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต
2. ผู้ที่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ มีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่ไม่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

3. ผู้ที่มีสุขภาพดีมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี
4. ความพึงพอใจในชีวิตของผู้ที่มีเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และรายได้แตกต่างกัน ไม่มีความแตกต่างกัน
5. การเตรียมตัวและไม่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ในระหว่างกลุ่มเพศชายและเพศหญิง กลุ่มที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน และกลุ่มที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน

### ข้อเสนอแนะและการนำผลวิจัยไปใช้

1. ผู้บริหารของหน่วยงานทั้งภาครัฐบาลและเอกชน ควรจัดให้มีการอบรมระยะสั้นแก่ข้าราชการ หรือพนักงานที่กำลังจะครบเกษียณอายุล่วงหน้า 1 ปี ในด้านการวางแผนการเกษียณอายุ เพื่อเป็นการเตรียมตัวเตรียมใจต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ทั้งยังเป็นแนวทางในการปฏิบัติตัวหลังเกษียณอายุแต่เนิ่น ๆ เพื่อให้ใช้ชีวิตในวัยสูงอายุได้อย่างมีความสุข ความพึงพอใจในชีวิต
2. ด้านการศึกษาทั่วไป ควรจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับเรื่องการเกษียณอายุและผู้สูงอายุสอดแทรกเข้าไปในหลักสูตรการเรียนการสอนตั้งแต่ระดับชั้นประถม มัธยม จนถึงระดับอุดมศึกษา เพื่อให้เยาวชนได้เห็นความสำคัญและเป็น การเรียนรู้ฝึกฝนวิธีที่จะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขความพึงพอใจในชีวิต เนื่องจากเด็ก ๆ ได้รับการสอนให้เรียนรู้ถึงบทบาทวัยรุ่น และวัยรุ่นได้รับการฝึกฝนวิธีที่จะเป็นผู้ใหญ่ แต่มีเพียงไม่กี่คนที่ได้รับการฝึกฝนที่จะเป็นผู้สูงอายุ การปรับตัว การเตรียมตัวเข้าสู่บทบาทผู้สูงอายุจึงเป็นการยาก ดังนั้น จึงควรให้เยาวชนตระหนักถึงความสำคัญ และได้รับการเรียนรู้การเตรียมตัวที่จะเป็นผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิตในอนาคต

### ข้อเสนอแนะในการทาวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการสุ่มตัวอย่าง จากประชากรกลุ่มที่จะเกษียณอายุจากภาคเอกชน หรือภาครัฐบาลอื่น ๆ เพื่อจะได้หาผลการวิจัยไปใช้อ้างอิงกับกลุ่มผู้ที่จะเกษียณอายุทั่วไปได้ซึ่งจะเป็นประโยชน์มากยิ่งขึ้น
  2. ควรศึกษาเปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่างจากภาครัฐบาลและเอกชนในด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุและความพึงพอใจในชีวิต เพื่อดูความสามารถในการปรับตัวของทั้งสองกลุ่ม
  3. อาจศึกษาปัจจัยอื่น ๆ เพิ่มเติม เพื่อดูว่ามีปัจจัยอะไรบ้างที่ส่งผลต่อทั้งการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุและความพึงพอใจในชีวิต
-