

บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบผสมผสานแบบอธิบายตามลำดับ (Mixed Methodology) ได้แก่ การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจประสบการณ์ความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย และเพื่อศึกษาประสบการณ์ความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย ผู้วิจัยนำเสนอรายละเอียดของการวิจัยโดยสรุปดังนี้

1. สรุปการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย และเพื่อศึกษาประสบการณ์ความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย

ผู้ให้ข้อมูล

ระยะที่ 1 การวิจัยเชิงปริมาณผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในพื้นที่อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย ในช่วงปีพ.ศ. 2558 ผู้วิจัยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วยสูตรของ Krejcie & Morgan (Krejcie & Morgan, 1970 อ้างใน ธีรวิทย์เอกะกุล, 2543) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 เปอร์เซ็นต์และระดับความคลาดเคลื่อนที่ 0.05 เพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างและได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 310 คน

ระยะที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ ผู้สูงอายุที่อยู่ในอาศัยอยู่ในพื้นที่อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย ในช่วงปีพ.ศ. 2558 มีการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ดังนี้ 1) ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และอาศัยอยู่ในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย 2) มีคะแนนความสุขอยู่ในระดับสูง 3) สามารถสื่อสารได้ดี และ 4) ยินดีเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 8 คน

1.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ระยะที่ 1 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล โดยการใช้แบบสอบถาม ด้วยวิธีการสุ่มแบบอย่างง่าย (Random Sampling) โดยให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขแจกแก่อาสาสมัครสาธารณสุขคนละ 60 ชุด จากนั้นผู้วิจัยได้ชี้แจงการกรอกแบบสอบถามแก่อาสาสมัครสาธารณสุข เพื่อให้เข้าใจตรงกันผู้วิจัยชี้แจงเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและอาสาสมัครสาธารณสุขในการเก็บข้อมูลแบบสอบถามความสุข ผู้ช่วยผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล โดยอ่านข้อคำถามให้ผู้สูงอายุฟังอย่างช้า ๆ ทีละข้อ และให้ผู้สูงอายุตอบ

ระยะที่ 2 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) จากผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 8 ราย โดยให้ความสำคัญกับการทำความเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกและชีวิตโดยภาพรวมที่เป็นผลเกี่ยวเนื่องประสบการณ์ความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท ร่วมกับการลงพื้นที่ศึกษาด้วยตนเอง

1.3 การวิเคราะห์ข้อมูล

ระยะที่ 1 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สมบูรณ์แล้วมาลงรหัสตามแบบการลงรหัส (Coding Form) แล้ววิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าร้อยละ ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

ระยะที่ 2 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) ตามขั้นตอนระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเริ่มจากการนำข้อมูลที่ได้จากการบันทึกเสียงจากการสัมภาษณ์มาถอดความแบบคำต่อคำ (verbatim) และตรวจสอบความถูกต้องโดยการอ่านซ้ำหลายครั้ง เพื่อถอดรหัสข้อความ (coding) แล้วนำมาวิเคราะห์โดยการจัดเป็นหมวดหมู่ (categories) นำรหัสที่มีลักษณะร่วมหรือมีความหมายเหมือนกันมาจัดไว้ด้วยกันเพื่อวิเคราะห์รูปแบบความสัมพันธ์ของหมวดหมู่เพื่อสร้างประเด็นย่อย (subtheme) แล้วนำมาเชื่อมโยงเป็นประเด็นหลัก (theme) เพื่อหาความสัมพันธ์และความเชื่อมโยงประเด็นต่าง ๆ อย่างมีระบบ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาสร้างข้อสรุปจากประเด็นหลัก รวมทั้งการตรวจสอบข้อมูลและนำผลที่ได้จากการวิเคราะห์กลับไปตรวจสอบซ้ำกับผู้ให้ข้อมูลหลัก

1.4 สรุปผลการวิจัย

ผลจากการศึกษาประสบการณ์ความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย สามารถสรุปได้ ดังนี้ ประสบการณ์ความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย

ระยะที่ 1 การวิจัยเชิงปริมาณ ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในพื้นที่อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย ในช่วงปีพ.ศ. 2558 ผู้วิจัยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วยสูตรของ Krejcie &

Morgan ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 เปอร์เซ็นและระดับความคลาดเคลื่อนที่ 0.05 เพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่าง และได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 310 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย พ.ศ. 2558 จำนวน 310 คน ส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง จำนวน 161 คน คิดเป็นร้อยละ 51.9 และเพศชาย จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 48.1 อายุเฉลี่ยของผู้สูงอายุ คือ 69.70 ปี โดยผู้สูงอายุที่มีอายุน้อยที่สุด คือ 60 ปี จำนวน 20 คน และอายุมากที่สุด 100 ปี จำนวน 1 คน ผู้สูงอายุทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ คิดเป็นร้อยละ 100 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสถานะภาพสมรส จำนวน 222 คน คิดเป็นร้อยละ 71.6 รองลงมาคือ สถานะภาพหม้าย/หย่า/แยก จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 27.1 และสถานะภาพโสด จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.3 ตามลำดับ ระดับการศึกษาของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ได้รับการระดับประถมศึกษา จำนวน 263 คน คิดเป็นร้อยละ 84.8 รองลงมาคือ ไม่ได้รับการศึกษา จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 11.0 ได้รับการระดับมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.6 และได้รับการศึกษาระดับปวช/ปวส./อนุปริญญาหรือเทียบเท่า จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.6 ตามลำดับ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้จากการได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ จำนวน 171 คน คิดเป็นร้อยละ 55.2 รองลงมาคือมีรายได้จากการทำงาน จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 32.3 รายได้จากการได้รับเงินจากกลุ่มสมรส/บุตรหรือญาติพี่น้อง จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 11.0 และเงินบำเหน็จ/บำนาญ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.3 ตามลำดับ ปัจจุบันมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน น้อยกว่า 1,500 บาท จำนวน 194 คน คิดเป็นร้อยละ 62.6 รองลงมา 1,501-3,000 บาท จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 25.5 3,001-4,000 บาท จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 6.5 มากกว่า 4,000 บาท จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 4.2 และไม่มีรายได้ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.3 ปัจจุบันผู้สูงอายุอาศัยอยู่กับ สามี/ภรรยา จำนวน 187 คน คิดเป็นร้อยละ 60.3 รองลงมาคืออยู่กับบุตร จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 35.2 อยู่คนเดียว จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 3.5 และญาติ-พี่น้อง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 1 ตามลำดับ

ผู้สูงอายุมีคะแนนความสุขอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 113 และคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 61 โดย) มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 86.93$, $SD = 1.17$)

ระยะที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ ผู้สูงอายุที่อยู่ในอาศัยอยู่ในพื้นที่อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย ในช่วงปีพ.ศ. 2558 ดังนี้คือ 1) ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และอาศัยอยู่ในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย 2) มีคะแนนความสุขอยู่ในระดับสูง 3) สามารถสื่อสารได้ดี และ 4) ยินดีเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 8 คน

ผลจากการศึกษาความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย สามารถสรุปได้ ดังนี้ ประสพการณ์ความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย มี 4 ประเด็นหลัก ดังนี้

ประเด็นแรก คือ สุขที่พึงตนเองได้ แบ่งออกเป็นประเด็นรอง 6 ประเด็น คือ 1) การใช้ความสามารถของตนมีประเด็นย่อย 2 ประเด็น คือ 1.1) การหาอาหารให้แก่คนในครอบครัว และ 1.2) การสร้างที่อยู่อาศัยแก่คนในครอบครัว 2) การใช้ร่างกายในการทำงานแทนเครื่องจักรกล 3) การมีความอดทนต่อสู้กับความขาดแคลน มีประเด็นย่อย 3 ประเด็น คือ 3.1) เครื่องอุปโภคบริโภค 3.2) การศึกษา 3.3) ที่ดินทำกิน 4) การออมเก็บเล็กผสมน้อย 5) มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน และ 6) การปฏิบัติตามแบบอย่างบรรพบุรุษ

ประเด็นที่ 2 คือ การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว แบ่งออกเป็นประเด็นรอง 2 ประเด็น คือ 1) การได้รับแรงเสริมทางบวกจากครอบครัว มีประเด็นย่อย 4 ประเด็น คือ 1.1) กำลังใจจากครอบครัว 1.2) สมาชิกในครอบครัวให้ความเคารพนับถือ 1.3) ลูกหลานให้การอุปการะดูแล และ 1.4) สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว และ 2) การได้รับแรงเสริมทางลบจากครอบครัว

ประเด็นที่ 3 คือ การได้รับการช่วยเหลือจากสังคม แบ่งออกเป็นประเด็นรอง 3 ประเด็น คือ 1) การช่วยเหลือเกื้อกูลจากเพื่อนบ้าน มีประเด็นย่อย 2 ประเด็น คือ 1.1) การรักใคร่สามัคคีระหว่างเพื่อนบ้าน และ 1.2) การช่วยเหลือพึ่งพิงกัน 2) ชุมชนให้ความสำคัญ และ 3) หน่วยงานของรัฐดูแลและสนับสนุนมีประเด็นย่อย 3 ประเด็น คือ 3.1) การให้ความรู้ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติในการดำรงชีพ 3.2) การได้รับเบี้ยยังชีพ และ 3.3) การได้รับบริจาคเครื่องนุ่งห่มกันหนาว

ประเด็นที่ 4 คือ สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการยังชีพ แบ่งออกเป็นประเด็นรอง 3 ประเด็น คือ 1) อุดมด้วยทรัพยากรธรรมชาติ มีประเด็นย่อย 2 ประเด็น คือ 1.1) ที่อยู่อาศัยจากป่า และ 1.2) แหล่งอาหารจากธรรมชาติ 2) การเข้ามาของเทคโนโลยีในชุมชน และ 3) สภาพภูมิประเทศเอื้ออำนวย มีประเด็นย่อย 3 ประเด็น คือ 3.1) ภูเขาสมบูรณ์ 3.2) อากาศหนาวเย็น และ 3.3) แหล่งน้ำสมบูรณ์

2. อภิปรายผล

ระยะที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย มีคะแนนความสุขอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับผลการสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) คนไทย (2558) ที่สำรวจความสุขแบ่งตามเขตการปกครองและภาค พบว่า ผู้ที่อยู่ในเขตเทศบาล มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตสูงกว่าผู้นอกเขตเทศบาล (ในเขตเทศบาล 31.66 นอกเขตเทศบาล 31.17) ซึ่งผู้สูงอายุในชุมชนชนบทก็คือผู้นอกเขตเทศบาล และผู้สูงอายุในชุมชนชนบทมีระดับความสุขระดับปาน

กลางซึ่งมีความแตกต่างกับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเทศบาลคือ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสุขในชีวิตอยู่ในระดับมาก

สาเหตุที่ผู้สูงอายุมีความสุขที่แตกต่างกันอาจเกิดจากการอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่ต่างกัน ลักษณะทางกายภาพ รายได้ ความสามารถในการดูแลตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม แรงสนับสนุนจากครอบครัว และวัฒนธรรมที่ต่างกัน จึงทำให้ลักษณะการดำรงชีวิตมีความต่างกัน

ระยะที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า ความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย มี 4 ประเด็นหลัก คือ 1) สุขที่พึ่งตนเองได้ 2) การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว 3) การได้รับความช่วยเหลือจากสังคม และ 4) สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการยังชีพ สอดคล้องกับ รสาพร หมอศรีใจ (2544) ได้ศึกษา การพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท ผลการวิจัยพบว่า ในด้านการหารายได้ ผู้สูงอายุสามารถหารายได้ด้วยตนเอง โดยใช้ความรู้ความสามารถที่มีมาแต่เดิม เช่น การเป็นแพทย์พื้นบ้าน การทำหัตถกรรม และจากการขายผลผลิตทางการเกษตร นอกจากนี้ยังได้รับเงินจากบุตรเป็นครั้งคราว ผู้สูงอายุบริโภคอาหารที่หาได้ในท้องถิ่นตามฤดูกาล ส่วนของใช้ที่จำเป็น เช่น เครื่องนุ่งห่ม ที่นอน หมอน ใช้ของเดิมที่มีอยู่ และบุตรหลานซื้อให้ ผู้สูงอายุทำความสะอาด ซ่อมแซม เครื่องนุ่งห่มต่างๆ ด้วยตนเองและมีความสอดคล้องกับกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2556) กล่าวว่า คนที่มีความสุขมีปัจจัยสนับสนุนครอบครัวอบอุ่น อยู่พร้อมหน้า ไม่ทะเลาะเบาะแว้ง ลูกขยันทำมาหากินพึ่งตนเองได้ มีเวลาให้แก่น้อยอย่างพอเพียง มีที่ดินทำกินเป็นของตนเอง มีบ้าน มีเงินทองใช้สอยมีข้าวกินตลอดปี รายได้ดี ไม่มีหนี้สินอกระบบ การงานมั่นคง เกษตรกรมีที่ดินทำกินเป็นของตนเอง ให้ความร่วมมือในกิจกรรมชุมชน ชุมชนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน คนในชุมชนมีความสามัคคี สิ่งแวดล้อมดี มีดิน น้ำ ป่า อุดมสมบูรณ์ ซึ่งจากการศึกษาพบว่ามี 2 ประเด็นหลัก ในประเด็นแรกคือการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว ซึ่งได้แก่ คู่สมรส ลูกและหลานให้ความช่วยเหลือ ส่งเสริมให้การสนับสนุนและให้ความใส่ใจผู้ให้ข้อมูล จนผู้ให้ข้อมูลประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต แบ่งออกเป็นประเด็นรอง 2 ประเด็น คือ การได้รับแรงเสริมทางบวกจากครอบครัว และการได้รับแรงเสริมทางลบจากครอบครัวและประเด็นที่ 2 การได้รับการช่วยเหลือจากสังคม ได้แก่ การได้รับการช่วยเหลือแบ่งปันจากญาติพี่น้อง คนในชุมชนหรือเพื่อนบ้าน และจากหน่วยงานของรัฐ ซึ่งอาจจะเป็นวัสดุอุปกรณ์หรือความรู้หรือเป็นกำลังร่างกาย แบ่งออกเป็นประเด็นรอง 3 ประเด็น คือ การช่วยเหลือเกื้อกูลจากเพื่อนบ้าน ชุมชนให้ความสำคัญและหน่วยงานของรัฐดูแลและสนับสนุน และมีความสอดคล้องกับ ผู้สูงอายุไทยมีแนวคิดเกี่ยวกับความสุขใน 5 มิติ จิราพร และคณะ (2543) คือ 1) ความสามัคคีปรองดองของครอบครัวและเพื่อนบ้าน 2) การพึ่งพาอาศัยกันและกันระหว่างผู้สูงอายุและลูกหลาน รวมถึงเพื่อนบ้านและชุมชน 3) ความสงบสุขและการยอมรับ

หรือการทำให้มีความสุขซึ่งเป็นผลมาจากศาสนา 4) การได้รับความเคารพนับถือ และ 5) ความเบิกบาน การทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนวัยเดียวกัน

สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ ตามทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ (Maslow is Theory of Need Gratification) ขั้นที่ 4 ความต้องการความภาคภูมิใจ (self-esteem need) ได้แก่ ต้องการยอมรับความคิดเห็นหรือข้อเสนอ ต้องการนับถือตนเอง มีความมั่นใจตนเอง ไม่ต้องพึ่งผู้อื่นต้องการได้รับการยกย่องนับถือจากลูกหลานและผู้อื่น และต้องการความมั่นใจในตนเองและรู้สึกตนเองมีคุณค่า

ทฤษฎีของอีริกสัน (Erickson's theory) ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549) อธิบายว่า ทฤษฎีดังกล่าวจะเชื่อว่า การปรับตัวของผู้สูงอายุจะมีประสิทธิภาพได้หรือไม่จะมีความสัมพันธ์กับพัฒนาการในวัยที่ผ่านมา หากสามารถปรับตัวในวัยที่ผ่านมาได้ดีก็จะมีอีโก้ (ego) ที่เข้มแข็งและจะสามารถปรับตัวได้ดีต่อวิกฤติในช่วงสูงอายุได้ ทั้งนี้ ในช่วงของวัยชราจะอยู่ในขั้นที่ 8 ของ อีริกสัน ถ้าผู้สูงอายุย้อนอดีตด้วยความพอใจในตนเองก็จะมีคามมั่นคง เข้มแข็ง นอกจากนั้น ในช่วงวัยสูงอายุยังต้องมีความใกล้ชิดผูกพันกับบุคคลอายุน้อยกว่าและเพื่อน ๆ เพื่อเสริมความมีชีวิตชีวาให้ผู้สูงอายุ และที่สำคัญคือ ผู้สูงอายุควรพัฒนาสมรรถภาพในการสำนึกตัวอย่างมีสติต้องยอมรับทั้งความสำเร็จและล้มเหลวอย่างรู้เท่าทัน และหากผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้ดังกล่าวก็น่าจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท

3.1.1 การศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษาความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนเขตอื่น เช่น ชุมชนเมือง ชุมชนเทศบาลเพื่อศึกษาประสบการณ์ความสุขที่แตกต่างกันของพื้นที่ที่อาศัยอยู่

3.1.2 การศึกษาครั้งต่อไปควรมีการศึกษาข้ามวัฒนธรรม ในท้องถิ่นต่างๆ เช่น ภาคกลาง ภาคใต้ เหนือ ชนกลุ่มน้อย เป็นต้น เพื่อทำความเข้าใจในเรื่องความแตกต่างทางด้านวัฒนธรรมที่มีผลต่อความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุและประสบการณ์ความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในวัฒนธรรมในท้องถิ่นอื่น ๆ

3.1.3 การวิจัยในครั้งนี้สามารถนำไปต่อยอดในการศึกษาวิจัยเพื่อหาระดับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนชนได้

3.2 ข้อเสนอแนะในการประยุกต์ใช้กับการศึกษาเชิงจิตวิทยา

ผลการวิจัยนี้พบว่า ประสพการณ์ความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย มี 4 ประเด็นคือ สุขที่พึ่งตนเองได้ การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว การได้รับการช่วยเหลือจากสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการยังชีพ

3.2.1 สามารถนำไปเผยแพร่เพื่อเป็นต้นแบบในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุได้

3.2.2 หน่วยงานหลักของผู้วิจัยคือกระทรวงสาธารณสุขสามารถนำผลการวิจัยนี้ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการให้บริการ หรือให้ความช่วยเหลือและส่งเสริมสุขภาวะทางจิตที่จำเป็นต่อกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนชนบทอย่างเหมาะสมต่อไป

3.2.3 หน่วยงาน องค์กรหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมแนะแนวและให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาสามารถนำผลการวิจัยนี้ไปกำหนดนโยบาย วางแผน การจัดกิจกรรมด้านการแนะแนวและการให้การศึกษาด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคมแก่ผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม