

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยอนาคตแบบ EDFR (Ethnographic Delphi Futures Research) เรื่องอนาคตภาพการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมในทศวรรษหน้า (พ.ศ. 2561-2570) ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอความมุ่งหมายของการวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัย ซึ่งมีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย ดังนี้  
เพื่อศึกษาอนาคตภาพการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนม  
ในทศวรรษหน้า พ.ศ. 2561-2570

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นแบบผสมวิธี (Mixed Method Research) เพื่อกำหนดอนาคต  
ภาพการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมในทศวรรษหน้า ระหว่าง พ.ศ.  
2561-2570 โดยใช้เทคนิคการวิจัยแบบ EDFR (Ethnographic Delphi Future Research)  
โดยมีขั้นตอนในการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 พัฒนารอบแนวคิดอนาคตภาพการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ  
จังหวัดนครพนมในทศวรรษหน้า พ.ศ. 2561-2570 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและ  
สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านผู้สูงอายุ จำนวน 5 คน

ระยะที่ 2 ศึกษาอนาคตภาพการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนครพนม  
ในทศวรรษหน้า พ.ศ. 2561-2570 ด้วยกระบวนการวิจัยเชิงอนาคตแบบ EDFR (Ethnographic  
Delphi Futures Research) โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงอนาคตแบบ EDFR ประกอบด้วย  
การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 18 คน ใช้เทคนิคการสรุปสะสม ไม่ถามซ้ำ และเป็นคำถาม  
ปลายเปิดแต่ละหัวข้อแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญได้แก้ไขการสรุปนั้นจนเป็นที่พอใจ ผู้วิจัยสามารถซักถาม  
เพิ่มเติมได้จนครบถ้วนครอบคลุมกรอบแนวคิดการวิจัย นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มา  
วิเคราะห์และสังเคราะห์เพื่อสร้างเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับในรอบที่  
2 ส่งแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่าให้ผู้เชี่ยวชาญตอบ จากนั้นนำคำตอบมา  
วิเคราะห์หาค่า Md และ IR จากนั้นส่งแบบสอบถามที่แสดงค่า Md และ IR เป็นรายชื่อ ทั้งของ  
กลุ่มและแต่ละคน ให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาคำตอบเพื่อยืนยันหรือเปลี่ยนแปลง โดยให้เหตุผล  
ประกอบ นำเสนอรูปแบบโดยนำคำตอบรอบที่ 3 มาวิเคราะห์หาค่า Md และ IR เป็นรายชื่อ

โดยคัดเลือกข้อที่มีความเหมาะสมและสอดคล้องกันสูง นำข้อสรุปนั้นทามาตีไปเขียนอนาคตภาพ  
ในระยะที่ 3

ระยะที่ 3 นำเสนออนาคตภาพการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัด  
นครพนมในทศวรรษหน้า พ.ศ. 2561-2570 โดยการนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 42 คน ตรวจสอบความ  
เหมาะสมหรือความเป็นไปได้

## สรุปผลการวิจัย

จากผลการสังเคราะห์ประเด็นแนวโน้มความเป็นไปได้ในการเสริมสร้างคุณภาพ  
ชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมในทศวรรษหน้า (พ.ศ. 2561-2570) ตามความคิดเห็นของ  
ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 18 คน ด้วยเทคนิค EDFR และการตรวจสอบความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญในด้าน  
ความเหมาะสม/โอกาสที่เป็นไปได้ของอนาคตภาพการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ  
จังหวัดนครพนมในทศวรรษหน้า พ.ศ. 2561-2570 จำนวน 42 คน มาเขียนสรุปเป็นภาพอนาคต  
การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมในทศวรรษหน้า พ.ศ. 2561-2570  
ในแต่ละด้าน เป็นดังนี้

### ด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

1. ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี มีแนวโน้มความเป็นไปได้ในระดับมากที่สุด ได้แก่  
มีความสุขและพึงพอใจในการดำเนินชีวิต ส่วนที่มีแนวโน้มความเป็นไปได้ในระดับมาก ได้แก่  
สามารถควบคุมความรู้สึกของตนเองได้ มีสุขภาพจิตที่ดี ไม่มีความวิตกกังวลปราศจาก  
ความเครียด รู้จักยอมรับตนเองเห็นคุณค่าของตนเองรวมถึงการควบคุมอารมณ์ของตนเอง  
และรู้สึกแจ่มใส เบิกบานมีความสุขกับสิ่งรอบข้าง
2. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีแนวโน้มความเป็นไปได้ในระดับมากที่สุด  
ได้แก่ มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมีมิตรภาพกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อน ญาติมิตรและคนรอบข้าง  
ทำให้ไม่รู้สึกว่าตนเองอยู่โดดเดี่ยวเดียวดาย ส่วนที่มีแนวโน้มความเป็นไปได้ในระดับมาก ได้แก่  
ยังได้รับความสำคัญในการปรึกษาเรื่องต่าง ๆ จากสมาชิกในครอบครัว มีการติดต่อ พบปะ  
สังสรรค์ รวมถึงการมีกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับคนในครอบครัว เพื่อนญาติมิตรและคนรอบข้าง  
อยู่ตลอดเวลา สมาชิกภายในครอบครัวเอาใจใส่เป็นอย่างดี และมีการวางแผนในการไปเที่ยว  
กับเพื่อน ๆ
3. ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี มีแนวโน้มความเป็นไปได้ในระดับมากที่สุดทุกข้อ ได้แก่  
มีที่พักอาศัยที่เหมาะสมเป็นไปตามมาตรฐานของการมีชีวิตที่ดี มีรายได้ด้วยตนเองเพียงพอต่อ  
การดำรงชีพ มีสภาพการเงินที่ดี ยังมีความต้องการได้รับการอบรมอาชีพเสริมเพื่อสร้างรายได้  
ได้รับความปลอดภัยในการใช้ชีวิต และเมื่อเจ็บป่วยจะต้องเสียค่ารักษาพยาบาลด้วยตนเอง
4. ด้านการพัฒนาตนเอง มีแนวโน้มความเป็นไปได้ในระดับมากที่สุดทุกข้อ ได้แก่  
สามารถแก้ไขปัญหา หรือดับทุกข์ด้วยตนเอง ได้รับโอกาสในการเข้าถึงแหล่งทางการศึกษา

วัฒนธรรม และศาสนา มีการพัฒนาตนเองเพื่อบรรลุสิ่งที่ปรารถนา มีการศึกษาและทักษะในการปฏิบัติตน และได้รับโอกาสในการพัฒนาศักยภาพของตนเอง

5. ด้านสภาพร่างกายที่ดี มีแนวโน้มความเป็นไปได้ในระดับมากที่สุด ได้แก่ สามารถทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพตามวัย ส่วนที่มีแนวโน้มความเป็นไปได้ในระดับมากที่สุด ได้แก่ มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอที่เหมาะสมแก่วัยที่จะส่งผลให้มีสุขภาพที่ดี มีเวลาพักผ่อนหย่อนใจ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน มีกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ อาหาร โภชนาการ ความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกาย และการดูแลสุขภาพ และมีลักษณะทางสุขภาพ ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับความปลอดภัยการมีสุขภาพที่ดี

6. ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง มีแนวโน้มความเป็นไปได้ในระดับมากที่สุด ทุกข้อ ได้แก่ สามารถเลือกทำในสิ่งที่ปรารถนาหรือต้องการ สามารถกำหนดสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเอง มีอิสรภาพในการกำหนดทิศทางการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ กับคนรอบข้าง เช่น คนในครอบครัว ญาติมิตร เพื่อนสนิท และมีศักยภาพที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ตนเองชอบหรือพอใจ

7. ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม มีแนวโน้มความเป็นไปได้ในระดับมากที่สุด ได้แก่ มีบทบาทในสังคมที่ตนอาศัยอยู่มีส่วนช่วยเหลือสนับสนุนกิจกรรมของสังคมตลอดจนการได้รับการยอมรับทางสังคม มีกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่น เช่น ไปพบปะ สังสรรค์ รับประทานอาหาร ร่วมประชุมกลุ่มงานเลี้ยง งานศพ ส่วนที่มีแนวโน้มความเป็นไปได้ในระดับมากที่สุด ได้แก่ มีสภาพทางสังคมเป็นที่ยอมรับของบุคคลทั่วไป ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มทางสังคม มีส่วนร่วมในกลุ่มทางสังคม และได้รับการยอมรับจากคนในชุมชนที่อาศัยอยู่

8. ด้านสิทธิตามกฎหมาย มีแนวโน้มความเป็นไปได้ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ได้รับการส่งเสริมด้านการศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ได้รับการช่วยเหลือเงินเบี้ยยังชีพ และมีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริม และสนับสนุนด้านการแพทย์และสาธารณสุข ส่วนที่มีแนวโน้มความเป็นไปได้ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ได้รับข้อมูลทางอาชีพและตำแหน่งงานสำหรับผู้สูงอายุเป็นการเฉพาะ และได้รับการอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยในอาคาร สถานที่ ยานพาหนะ และบริการสาธารณะอื่น

การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมในทศวรรษหน้า  
พ.ศ. 2561-2570 ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พบว่า

1. ด้านความพอประมาณ มีแนวโน้มความเป็นไปได้ในระดับมากที่สุดทุกข้อ ได้แก่ มีดำเนินชีวิตโดยยึดหลักพึ่งตนเองเป็นหลักและไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีความภูมิใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ เลือกใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างรู้ค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด ได้ดำเนินชีวิตโดยคำนึงถึงรายได้ที่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย และมีการพัฒนาตนเองให้สามารถ อยู่ได้อย่างพอเพียง คือ ดำเนินชีวิตโดยยึดหลัก พออยู่ พอกิน พอใช้

2. ด้านความมีเหตุผล มีแนวโน้มความเป็นไปได้ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุผล ตามศักยภาพและความสามารถของตนเอง มีส่วนร่วมในการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ภายในครอบครัว มีการวิเคราะห์ตนเองหรือค้นหาตนเอง จะทำให้รู้จักวางแผน

การดำเนินชีวิต และมีการใช้สติปัญญา คติวิเคราะห์ สังเคราะห์ และตัดสินใจได้อย่างรอบคอบ บนพื้นฐานของความเป็นเหตุเป็นผล ส่วนที่มีแนวโน้มความเป็นไปได้ในระดับมาก ได้แก่ มีการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานของความเป็นเหตุเป็นผลโดยยึดความประหยัด ลดความฟุ่มเฟือยและความถูกต้องสุจริต ยุติธรรม

3. ด้านการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี มีแนวโน้มความเป็นไปได้ในระดับมากที่สุด ทุกข้อ ได้แก่ กล้าแสดงความคิดเห็นได้อย่างมีเหตุผล สามารถคิดไตร่ตรองถึงผลดีและผลเสีย ในกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องการ ทำงานทุกอย่างด้วยความตั้งใจและเพียรพยายามอย่างเข้มแข็ง นำความรู้ ความสามารถที่มีร่วมพัฒนาและขับเคลื่อนชุมชนให้มีความเข้มแข็ง มีการวางแผนล่วงหน้าเพื่อเตรียมความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงในกระแสเศรษฐกิจและสังคม และมีการใช้ข้อมูลจากปัญหาในอดีตมาเป็นข้อมูลในการแก้ปัญหา และป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

### อภิปรายผลการวิจัย

จากข้อค้นพบเรื่องอนาคตภาพการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมในทศวรรษหน้า (พ.ศ. 2561–2570) ผู้วิจัยพบประเด็นที่ควรนำมาอภิปรายผลตามลำดับ ดังนี้

1. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมในทศวรรษหน้า (พ.ศ. 2561–2570) มีองค์ประกอบ 8 ด้าน คือ สภาพอารมณ์ที่ดี ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สภาพความเป็นอยู่ที่ดี การพัฒนาตนเอง สภาพร่างกายที่ดี การตัดสินใจด้วยตนเอง การรวมกลุ่มทางสังคม และสิทธิตามกฎหมาย นอกจากนี้ควรนำแนวคิดของหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเข้ามามีส่วนสำคัญเพื่อกำหนดแนวทางการการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมในทศวรรษหน้า ทั้งนี้เนื่องจาก ทั้งนี้เนื่องจาก การจัดทำแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนับว่าเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในสังคม โดยการทำให้ผู้สูงอายุที่มีความรู้ และประสบการณ์เข้ามามีส่วนร่วมในสังคม รวมถึงให้นำความรู้ความสามารถที่มีมาร่วมพัฒนาและขับเคลื่อนชุมชนให้มีความเข้มแข็ง อีกทั้งรู้จักพอประมาณในการบริโภค เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันด้านสุขภาพที่ดี และรู้จักพอประมาณในการดำรงชีวิตซึ่งสามารถลดภาระหนี้สินได้ (พระอุกฤษ ติญาโณ (ทวิ), 2561, หน้า 182)

2. อนาคตภาพการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมในทศวรรษหน้า (พ.ศ. 2561–2570) ทั้ง 8 ด้าน มีแนวโน้มความเป็นไปได้ในระดับมากที่สุด 8 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี 2) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 3) ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี 4) ด้านการพัฒนาตนเอง 5) ด้านสภาพร่างกายที่ดี 6) ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง 7) ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม และ 8) ด้านสิทธิตามกฎหมาย และควรนำแนวคิดของหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเข้ามามีส่วนสำคัญเพื่อกำหนดแนวทางการการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมในทศวรรษหน้า ซึ่งผู้วิจัยพบประเด็นที่ควรนำมาอภิปรายผลการวิจัยเป็นรายด้าน ดังนี้

1. ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี มีแนวโน้มความเป็นไปได้ในระดับมากที่สุด ได้แก่ มีความสุขและพึงพอใจในการดำเนินชีวิต ส่วนที่มีแนวโน้มความเป็นไปได้ในระดับมาก ได้แก่ สามารถควบคุมความรู้สึกของตนเองได้ มีสุขภาพจิตที่ดี ไม่มีความวิตกกังวลปราศจากความเครียด รู้จักยอมรับตนเองเห็นคุณค่าของตนเองรวมถึงการควบคุมอารมณ์ของตนเอง และรู้สึกแจ่มใส เบิกบานมีความสุขกับสิ่งรอบข้าง ทั้งนี้เพราะ การที่ผู้สูงอายุได้รับความเคารพนับถือ และเชื่อฟังของบุตรหลาน การได้รับการดูแลเอาใจใส่จากบุตรหลาน และการที่บุตรหลานยังให้ความสำคัญในฐานะเป็นที่ปรึกษา ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีความพอใจในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับแนวคิดของ Beadle-Brown et al. (2008, p. 380) ได้กล่าวถึง ลักษณะทางอารมณ์ของผู้สูงอายุจะเกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในการทำงานอาชีพ ที่อยู่อาศัย การช่วยเหลือสนับสนุน ความพึงพอใจในกลุ่มสังคมของตนเอง นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต มีสภาพแห่งตน การริ่ความเครียด และความสุขในการดำเนินชีวิต และสอดคล้องกับ กรมสุขภาพจิต (2552, หน้า 2) ได้กล่าวว่า การรับรู้สภาพจิตใจของตน เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่มีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ความรู้ภาคภูมิใจในตนเอง มีผลต่อการดำเนินชีวิต การเอาชนะอุปสรรค และการมีสภาพจิตปกติ สามารถปรับตัวให้เข้ากับบรรยากาศของสังคมได้ทุกระดับชั้น สามารถควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งผู้มีสุขภาพจิตดี ย่อมมีผลมาจากสุขภาพกายที่ดีด้วย และสอดคล้องกับผลการวิจัยของสุทธิพงศ์ บุญผดุง (2554, หน้า 82) ได้ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง พบว่า การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุควรจะเน้นในลักษณะการจัดกิจกรรมวันผู้สูงอายุ การแสดงมุทิตาจิตกับผู้สูงอายุ การจัดงานวันคล้ายวันเกิด งานประเพณีวันสำคัญต่าง ๆ การจัดกิจกรรมท่องเที่ยวสถานที่สำคัญ การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา การทำบุญ งานประเพณีวันสำคัญต่าง ๆ โดยชุมชนร่วมกับโรงเรียน การจัดกิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุแสดงออก เช่น การร้องรำทำเพลง การพบปะพูดคุยแสดงความคิดเห็น เป็นต้น อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของสุพรคูหา (2552, หน้า 75) ได้ศึกษาแนวทางการปรับปรุงคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลหนองขาว อำเภอกำแพง จังหวัดกาญจนบุรี กล่าวว่า ควรมีการจัดกิจกรรมที่เสริมสร้างความมั่นคงทางใจของผู้สูงอายุ เช่นการจัดโครงการแสดงธรรมเทศนาสำหรับผู้สูงอายุเป็นประจำทุกเดือน การจัดกิจกรรมกลุ่มชมรมสำหรับผู้สูงอายุ ดังนั้นแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมในทศวรรษหน้าด้านสภาพอารมณ์ที่ดีควรเน้นให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในการดำเนินชีวิต การมีสุขภาพที่ดี มีความสุขกับสิ่งรอบข้าง และยอมรับตนเองเห็นคุณค่าของตนเองรวมถึงการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เป็นต้น

2. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีแนวโน้มความเป็นไปได้ในระดับมากที่สุด ได้แก่ มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมีมิตรภาพกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อน ญาติมิตรและคนรอบข้าง ทำให้ไม่รู้สึกว่าตนเองอยู่โดดเดี่ยวเดียวดาย ส่วนที่มีแนวโน้มความเป็นไปได้ในระดับมาก ได้แก่ ยังได้รับความสำคัญในการปรึกษาเรื่องต่าง ๆ จากสมาชิกในครอบครัว มีการติดต่อ พบปะสังสรรค์ รวมถึงการมีกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับคนในครอบครัว เพื่อนญาติมิตรและคนรอบข้าง อยู่ตลอดเวลา สมาชิกภายในครอบครัวเอาใจใส่เป็นอย่างดี และมีการวางแผนในการไปเที่ยวกับ

เพื่อน ๆ ทั้งนี้เพราะคนในครอบครัวหรือคนรอบข้างสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อน ในชุมชนจะทำให้รู้สึกมีความสุขในการดำเนินชีวิต สอดคล้องกับ กรมสุขภาพจิต (2552, หน้า 2) กล่าวว่า การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศ หรือการมีเพศสัมพันธ์และมีสภาพความเป็นอยู่หรือ การดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข ไม่ทำให้ผู้อื่นหรือสังคมเดือดร้อน สามารถเข้ากับบุคคล และชุมชนได้ทุกสถานะอาชีพ ไม่เป็นคนถือตัว ไม่เป็นคนเอาัดเอาเปรียบบุคคลอื่น เป็นที่เคารพ รักและเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของสุทธิพงศ์ บุญผดุง (2554, หน้า 81) กล่าวว่า แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของผู้สูงอายุ ควรเน้นการสร้างความเข้าใจให้ลูกหลาน และสมาชิกในครอบครัวเข้าใจธรรมชาติและ การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุในความดูแล การทำความเข้าใจเกี่ยวกับความสูงวัยจะทำให้สมาชิก ในครอบครัวปฏิบัติต่อผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม นำมาซึ่งความสุขของผู้สูงอายุและสมาชิก ในครอบครัว ตลอดจนการส่งเสริมและสนับสนุนผู้สูงอายุให้มีบทบาทและเข้าร่วมกิจกรรม ในครอบครัว กิจกรรมพบปะเพื่อ มิตรสหาย กิจกรรมท่องเที่ยวกับกลุ่มเพื่อน ๆ รวมถึงกิจกรรม ชุมชน เป็นต้น ดังนั้นแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมในทศวรรษ หน้าด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลควรจะเน้นการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมีมิตรภาพกับสมาชิก ในครอบครัว เพื่อน ญาติมิตรและคนรอบข้าง ผู้สูงอายุได้รับความสำคัญในการปรึกษาเรื่องต่าง ๆ จากสมาชิกในครอบครัว มีการติดต่อ พบปะสังสรรค์ รวมถึงการมีกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับคน ในครอบครัว เพื่อนญาติมิตรและคนรอบข้างอยู่ตลอดเวลา สมาชิกภายในครอบครัวเอาใจใส่ เป็นอย่างดี และมีการวางแผนในการไปเที่ยวกับเพื่อน ๆ

3. ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี มีแนวโน้มความเป็นไปได้ในระดับมากทุกข้อ ได้แก่ มีที่พักอาศัยที่เหมาะสมเป็นไปตามมาตรฐานของการมีชีวิตที่ดี มีรายได้ด้วยตนเองเพียงพอต่อ การดำรงชีพ มีสภาพการเงินที่ดี ยังมีความต้องการได้รับการอบรมอาชีพเสริมเพื่อสร้างรายได้ ได้รับความปลอดภัยในการใช้ชีวิต และเมื่อเจ็บป่วยจะต้องเสียค่ารักษาพยาบาลด้วยตนเอง ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะประกอบอาชีพเสริมเพื่อหารายได้ เพื่อที่จะไม่ได้เป็นภาระ ให้ลูกหลาน สอดคล้องกับแนวคิดของ Beadle-Brown (2008, p. 380) กล่าวว่า ปัจจัยที่มี อิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดี (Material Well-Being) จะเกี่ยวข้องกับปัจจัยต่าง ๆ ประกอบด้วย อาชีพการงาน สภาพทางด้านการเงิน การเป็นเจ้าของ (สังหาริมทรัพย์ และอสังหาริมทรัพย์) ความปลอดภัย สถานภาพทางเศรษฐกิจ ลักษณะที่อยู่อาศัยและการคมนาคมขนส่ง และ สอดคล้องกับผลวิจัยของณรงค์ คุณสุข (2559, หน้า 64) ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขต เทศบาลตำบลแสนตุง อำเภอสมิง จังหวัดตลาด พบว่า ผู้สูงอายุควรมีอาชีพการงานและรายได้ มีสภาพทางการเงินที่ดี ได้รับความปลอดภัยในการใช้ชีวิต มีที่พักอาศัยที่เหมาะสมเป็นไปตาม มาตรฐานของการมีชีวิตที่ดี อีกทั้งยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของสุทธิพงศ์ บุญผดุง (2554, หน้า 82) พบว่า แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ ควรเน้นการจัดกลุ่มอาชีพโดยการส่งเสริมการประกอบอาชีพ เช่น อาชีพหลัก และ/หรืออาชีพ

เสริมที่เหมาะสมกับความรู้ ความสามารถของผู้สูงอายุเพื่อสร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุไม่ต้องพึ่งพา หรือเบียดเบียนจากบุตรหลาน การหาแหล่งทุน หรือแหล่งสนับสนุนในเรื่องปัจจัยสี่สำหรับผู้สูงอายุที่มีฐานะยากจน การจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ การบริโภคที่เหมาะสมกับวัย รู้จักพอประมาณในการบริโภคเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันด้านสุขภาพที่ดีแก่ผู้สูงอายุ การให้คำแนะนำ ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์กับผู้สูงอายุ ดังนั้นแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมในทศวรรษหน้าด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดีควรมีที่พักอาศัยที่เหมาะสมเป็นไปตามมาตรฐานของการมีชีวิตที่ดี มีรายได้ด้วยตนเองเพียงพอต่อการดำรงชีพ มีสภาพการเงินที่ดี ยังมีความต้องการได้รับการอบรมอาชีพเสริมเพื่อสร้างรายได้ ได้รับความปลอดภัยในการใช้ชีวิต และเมื่อเจ็บป่วยจะต้องเสียค่ารักษาพยาบาลด้วยตนเอง

4. ด้านการพัฒนาตนเอง มีแนวโน้มความเป็นไปได้ในระดับมากทุกข้อ ได้แก่ สามารถแก้ไขปัญหา หรือดับทุกข์ด้วยตนเอง ได้รับโอกาสในการเข้าถึงแหล่งทางการศึกษา วัฒนธรรม และศาสนา มีการพัฒนาตนเองเพื่อบรรลุสิ่งที่ปรารถนา มีการศึกษาและทักษะในการปฏิบัติตน และได้รับโอกาสในการพัฒนาศักยภาพของตนเอง ทั้งนี้เพราะ ผู้สูงอายุมีความภูมิใจที่ยังสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ทำให้ตนเองยังมีความหมายและมีคุณค่าไม่เป็นภาระของครอบครัว จึงไม่เกิดความรู้สึกด้อยคุณค่าในตนเอง สอดคล้องกับแนวคิดของ Odeboode (2009, pp. 591-592) กล่าวว่า การพัฒนาตนเอง (Personal Development) จะเกี่ยวข้องกับเรื่องของการศึกษาและทักษะในการปฏิบัติตน ความสามารถส่วนตัว การบรรลุสิ่งที่ปรารถนา ความก้าวหน้าและพัฒนาการในด้านต่าง ๆ อีกทั้งสอดคล้องกับผลการวิจัยของณรงค์ คุณสุข (2559, หน้า 55) ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลแสนตุง อำเภอสมิง จังหวัดตราด พบว่า ผู้สูงอายุควรมีการศึกษาและทักษะในการปฏิบัติตน มีการพัฒนาตนเองเพื่อบรรลุสิ่งที่ปรารถนา ดังนั้นแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมในทศวรรษหน้าด้านการพัฒนาตนเองควรเน้นให้ผู้สูงอายุแก้ไขปัญหา หรือดับทุกข์ด้วยตนเอง ได้รับโอกาสในการเข้าถึงแหล่งทางการศึกษา วัฒนธรรม และศาสนา มีการพัฒนาตนเองเพื่อบรรลุสิ่งที่ปรารถนา มีการศึกษาและทักษะในการปฏิบัติตน และได้รับโอกาสในการพัฒนาศักยภาพของตนเอง

5. ด้านสภาพร่างกายที่ดี มีแนวโน้มความเป็นไปได้ในระดับมากที่สุด ได้แก่ สามารถทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพตามวัย ส่วนที่มีแนวโน้มความเป็นไปได้ในระดับมาก ได้แก่ มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอที่เหมาะสมแก่วัยที่จะส่งผลให้มีสุขภาพที่ดี มีเวลาพักผ่อนหย่อนใจ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน มีกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ อาหาร โภชนาการ ความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกาย และการดูแลสุขภาพ และมีลักษณะทางสุขภาพ ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับความปลอดภัยการมีสุขภาพที่ดี ทั้งนี้เพราะสมาชิกในครอบครัวคอยดูแลเอาใจใส่สุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ แนะนำและพาทำนอกร่างกายที่ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ สอดคล้องกับผลการวิจัยของสุทธิพงศ์ บุญผดุง (2554, หน้า 82) พบว่า แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสภาพร่างกายที่ดีของผู้สูงอายุควรเน้นการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น การเดิน/วิ่งเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ ตลอดจนอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย

การประชาสัมพันธ์ข่าวสารในการดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งจะเน้นถึงการป้องกันทั้งในเชิงรุกและรับกับโรคร้ายที่เกิดกับผู้สูงอายุ รวมถึงอันตรายจากการสูบบุหรี่ และการดื่มของมึนเมา และการเลือกบริโภคอย่างชาญฉลาดเพื่อสุขภาพที่ดี ตลอดจนการติดต่อกับหน่วยงานแพทย์เคลื่อนที่หรือหน่วยงานสาธารณสุขให้เข้ามาดูแลเรื่องการเจ็บไข้ได้ป่วยของผู้สูงอายุ และสอดคล้องกับแนวคิดของเกรียงศักดิ์ ช่อเลี่ยม และคณะ (2554, หน้า 223-225) กล่าวว่า การมีสุขภาพที่ดี คือภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา โดยเชื่อมโยงเป็นองค์รวมอย่างสมดุล ประกอบด้วย สุขภาพกายที่ดี สุขภาพจิตที่ดี สุขภาพทางสังคมที่ดี และสุขภาพทางปัญญาที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง จะต้องเน้นที่จะทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพร่างกาย จิตใจ และเวลาเอื้ออำนวย โดยยึดหลัก 11 อ. ได้แก่ อาหาร อากาศ ออกกำลังกาย อนามัย แสงอาทิตย์ อารมณ์ อุดมคติ อบอุ่น อุดมคติ และอนาคต เพื่อสุขภาพกายใจที่ดี ดังนั้นแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมในทศวรรษหน้าด้านสภาพร่างกายที่ดีควรเน้นความสามารถทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพตามวัย มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอที่เหมาะสม แก้ววัยที่จะส่งผลให้มีสุขภาพที่ดี มีเวลาพักผ่อนหย่อนใจ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน มีกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ อาหาร โภชนาการ ความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกาย และการดูแลสุขภาพ และมีลักษณะทางสุขภาพซึ่งจะเกี่ยวข้องกับความปลอดภัยการมีสุขภาพที่ดี

6. ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง มีแนวโน้มความเป็นไปได้ในระดับมากทุกข้อ ได้แก่ สามารถเลือกทำในสิ่งที่ปรารถนาหรือต้องการ สามารถกำหนดสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเอง มีอิสรภาพในการกำหนดทิศทาง การดำเนินชีวิตด้วยตนเอง กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ กับคนรอบข้าง เช่น คนในครอบครัว ญาติมิตร เพื่อนสนิท และมีศักยภาพที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ตนเองชอบหรือพอใจ ทั้งนี้เพราะ ผู้สูงอายุมีความเป็นตัวของตัวเอง และมีอำนาจภายในบ้าน และการได้รับการดูแลเอาใจใส่จากคนในครอบครัว การมีกิจกรรมทางสังคม ชุมชนอย่างต่อเนื่อง จัดให้ผู้สูงอายุแต่ละคนปรับเปลี่ยนการเป็นผู้นำในกลุ่ม เพื่อเพิ่มความมีคุณค่าในตนเอง สอดคล้องกับกับแนวคิดของ Beadle-Brown et al., 2008 p. 380) กล่าวว่า ความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง (Self-determination) จะเกี่ยวข้องกับควมมีอิสรภาพในการตัดสินใจ การควบคุมตนเอง การกำหนดทิศทาง การดำเนินชีวิตด้วยตนเอง อิทธิพลของที่อยู่อาศัยที่มีผลต่อความสามารถในการตัดสินใจ การสนับสนุนช่วยเหลือด้วยคำพูดและการแก้ต่างเพื่อตนเอง อีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิดของ Odeboode (2009, pp. 591-592) กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะมีอิสระในการตัดสินใจด้วยตนเองพอสมควร อาจรู้สึกฝืนใจในกิจกรรมที่ไม่ต้องการจะทำ รวมถึงการไม่กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นกับคนในครอบครัว ญาติมิตร เพื่อนสนิท ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการคิด วางแผนในกิจกรรมของครอบครัว หรือการไปพบปะสังสรรค์กับญาติมิตร จะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าต่อคนรอบข้าง อย่างไรก็ตามการตัดสินใจด้วยตนเองของผู้สูงอายุในบางเรื่อง ผู้ที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นลูกหลาน ก็จะต้องสร้างความเข้าใจโดยใช้หลักการมีเหตุผลที่จะแสดงให้ผู้สูงอายุเห็นผลที่จะเกิดขึ้นตามมาจากการกระทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น เช่น การไม่ไปตรวจสุขภาพตามที่แพทย์นัด การดื่มกาแฟ หรือการรับประทานอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับผลวิจัย



ของสุทธิพงศ์ บุญผดุง (2554, หน้า 83) ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง พบว่า แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านการตัดสินใจด้วยตนเองของผู้สูงอายุควรเน้นให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาชุมชนที่อยู่อาศัย การจัดให้ผู้สูงอายุที่มีความรู้ และประสบการณ์เข้ามาร่วมพัฒนาเด็ก วัยรุ่นและเยาวชนในชุมชนโดยการให้คำแนะนำอบรม สั่งสอนเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีและเหมาะสม รวมถึงการนำความรู้ ความสามารถที่มีมาร่วมพัฒนาและขับเคลื่อนชุมชนให้มีความเข้มแข็ง ดังนั้นแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมในทศวรรษหน้าควรเน้นการให้ผู้สูงอายุสามารถเลือกทำในสิ่งที่ปรารถนาหรือต้องการ สามารถกำหนดสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเอง มีอิสรภาพในการกำหนดทิศทางการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง กล่าวที่ จะแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ กับคนรอบข้าง เช่น คนในครอบครัว ญาติมิตร เพื่อนสนิท และมีศักยภาพที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ตนเองชอบหรือพอใจ

7. ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม มีแนวโน้มความเป็นไปได้ในระดับมากที่สุด ได้แก่ มีบทบาทในสังคมที่คนอาศัยอยู่มีส่วนร่วมช่วยเหลือสนับสนุนกิจกรรมของสังคมตลอดจนการได้รับการยอมรับทางสังคม มีกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่น เช่น ไปพบปะ สังสรรค์ รับประทานอาหาร ร่วมประชุมกลุ่มงานเลี้ยง งานศพ ส่วนที่มีแนวโน้มความเป็นไปได้ในระดับมาก ได้แก่ มีสภาพทางสังคมเป็นที่ยอมรับของบุคคลทั่วไป ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มทางสังคม มีส่วนร่วมในกลุ่มทางสังคม และได้รับการยอมรับจากคนในชุมชนที่อาศัยอยู่ ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการให้การช่วยเหลือชุมชน และหรือการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนเป็นอย่างดี รวมถึงคนในชุมชนก็ให้ความเคารพในตัวของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ณรงค์ คุณสุข (2559, หน้า 63) ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลแสนตุง อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด พบว่า ด้านการรวมกลุ่มทางสังคมของผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตเรื่องความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มทางสังคม มีส่วนร่วมในกลุ่มทางสังคม การยอมรับของบุคคลทั่วไป การมีบทบาทในสังคมที่คนอาศัยอยู่ มีส่วนช่วยเหลือสนับสนุนกิจกรรมของสังคม ตลอดจนการได้รับการยอมรับทางสังคม ตลอดจนการได้รับการยอมรับทางสังคม และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ธันว บัวมี (2560, หน้า 93) ศึกษาแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลหนองน้อย อำเภอวัดสิงห์ จังหวัดชัยนาท พบว่า แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านสังคม โดยการให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน เช่น การจัดเวทีที่รับฟังความคิดเห็นของผู้สูงอายุ จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุร่วมเป็นคณะกรรมการในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน จัดตั้งศูนย์การเรียนรู้ และบูรณาการทำงานร่วมกับชุมชน โดยมีผู้สูงอายุที่มีภูมิปัญญาชาวบ้าน ในรูปแบบต่าง ๆ เป็นวิทยากร กระบวนการในตำบล เช่น เล่านิทานให้เด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กฟัง สอนการละเล่นพื้นบ้าน ให้เด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สอนทำไม้กวาดดอกหญ้า แกะเย็บหรือประชาชนทั่วไป สอนทำขนมไทย ขนมครก ขนมตาล เป็นต้น ดังนั้นแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมในทศวรรษหน้าควรเน้นการมีบทบาทในสังคมที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่มีส่วนร่วมช่วยเหลือสนับสนุนกิจกรรมของสังคมตลอดจนการได้รับการยอมรับทางสังคม มีกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่น

เช่น ไปพบปะ สังสรรค์ รับประทานอาหาร ร่วมประชุมกลุ่มงานเลี้ยง งานศพ อีกทั้งมีสภาพทางสังคมเป็นที่ยอมรับของบุคคลทั่วไป มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มทางสังคม มีส่วนร่วมในกลุ่มทางสังคม และได้รับการยอมรับจากคนในชุมชนที่อาศัยอยู่

8. ด้านสิทธิตามกฎหมาย มีแนวโน้มความเป็นไปได้ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ได้รับการส่งเสริมด้านการศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ได้รับการช่วยเหลือเงินเบี้ยยังชีพ และมีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริม และสนับสนุนด้านการแพทย์และสาธารณสุข ส่วนที่มีแนวโน้มความเป็นไปได้ในระดับมาก ได้แก่ ได้รับข้อมูลทางอาชีพและตำแหน่งงานสำหรับผู้สูงอายุเป็นการเฉพาะ และได้รับการอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยในอาคาร สถานที่ ยานพาหนะ และบริการสาธารณะอื่น ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุได้รับสวัสดิการเป็นเงินช่วยเหลือค่าจ้างชีพแก่จากรัฐ เพื่อรองรับปัญหาด้านเศรษฐกิจการจัดสวัสดิการเพื่อช่วยเหลือและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองและสามารถปรับตัวเองให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางเศรษฐกิจ สังคมและการเมืองของประเทศได้ในระดับหนึ่งเพื่อมิให้เป็นภาระแก่สังคม สอดคล้องกับแนวคิดของ Odebo (2009, pp. 591-592) กล่าวว่า สิทธิเสรีภาพ (Rights) เกี่ยวข้องกับการเคารพในสิทธิส่วนบุคคล สิทธิมนุษยชน สิทธิในความเป็นพลเมือง (เช่น การมีสิทธิเลือกตั้ง) ความรับผิดชอบในฐานะความเป็นพลเมืองและกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับชุมชนหรือรัฐบาล และสอดคล้องกับผลการวิจัยของณัฐวิงษ์ เอกะจิตร (2553, หน้า 60) ศึกษาการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งควายกิน อำเภอกาญจนบุรี จังหวัดระยอง พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความต้องการให้เทศบาลจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ เพื่อเป็นจุดศูนย์กลางในทุกๆ เรื่องของผู้สูงอายุ มีเครือข่ายกลุ่มผู้สูงอายุ รับรู้ข้อมูลข่าวสารและมีการทำงานร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุ จัดตั้งกองทุนผู้สูงอายุเพื่อเป็นกองทุนช่วยเหลือผู้สูงอายุยามเจ็บป่วยตายหรือกรณีที่ไม่มียานพาหนะประกอบอาชีพ และต้องการให้เทศบาลจัดทำโครงการพยาบาลเคลื่อนที่อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง เนื่องจากไม่มียานพาหนะที่จะนำส่งถึงโรงพยาบาล หรือสถานีนอนามัย หากเข้าก็ไม่มีเงินที่จะจ่ายค่ายานพาหนะ เวลาเจ็บป่วยจึงหาซื้อยามกินเองตามร้านขายยาทั่วไป อีกทั้งยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของณรงค์ คุณสุข (2559, หน้า 65) ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลแสนตุง อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตเรื่องมีสิทธิในความเป็นพลเมือง เช่น การมีสิทธิเลือกตั้ง และเรื่องได้รับความเคารพในสิทธิส่วนบุคคลและสิทธิมนุษยชนดังนั้นแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมในทศวรรษหน้าควรได้รับการส่งเสริมด้านการศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ได้รับการช่วยเหลือเงินเบี้ยยังชีพ และมีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริม และสนับสนุนด้านการแพทย์และสาธารณสุข อีกทั้งการได้รับข้อมูลทางอาชีพและตำแหน่งงานสำหรับผู้สูงอายุเป็นการเฉพาะ และได้รับการอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยในอาคาร สถานที่ ยานพาหนะ และบริการสาธารณะอื่น

ส่วนการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ไปใช้ในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมในทศวรรษหน้า (พ.ศ. 2561-2570) พบว่า ด้านความพอประมาณ มีแนวโน้มความเป็นไปได้ในระดับมากที่สุดทุกข้อ ได้แก่ มีดำเนินชีวิตโดยยึดหลักพึ่งตนเอง

เป็นหลักและไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีความภูมิใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ เลือกใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างรู้ค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด ได้ดำเนินชีวิตโดยคำนึงถึงรายได้ที่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย และมีการพัฒนาตนเองให้สามารถ อยู่ได้อย่างพอเพียง คือ ดำเนินชีวิตโดยยึดหลัก พออยู่ พอกิน พอใช้ ด้านความมีเหตุผล มีแนวโน้มความเป็นไปได้ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุผล ตามศักยภาพและความสามารถของตนเอง มีส่วนร่วมในการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ภายในครอบครัว มีการวิเคราะห์ตนเองหรือค้นหาตนเอง จะทำให้รู้จักวางแผนการดำเนินชีวิต และมีการใช้สติปัญญา คติวิเคราะห์ สังเคราะห์ และตัดสินใจได้อย่างรอบคอบบนพื้นฐานของความมีเหตุผล ส่วนที่มีแนวโน้มความเป็นไปได้ในระดับมาก ได้แก่ มีการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานของความมีเหตุผลโดยยึดความประหยัด ลดความฟุ่มเฟือยและความถูกต้องสุจริต ยุติธรรม และด้านการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี มีแนวโน้มความเป็นไปได้ในระดับมากที่สุดทุกข้อ ได้แก่ กล้าแสดงความคิดเห็นได้อย่างมีเหตุผล สามารถคิดไตร่ตรองถึงผลดีและผลเสียในกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องการทำงานทุกอย่างด้วยความตั้งใจและเพียรพยายามอย่างเข้มแข็ง นำความรู้ ความสามารถที่มีร่วมพัฒนาและขับเคลื่อนชุมชนให้มีความเข้มแข็ง มีการวางแผนล่วงหน้าเพื่อเตรียมความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงในกระแสเศรษฐกิจและสังคม และมีการใช้ข้อมูลจากปัญหาในอดีตมาเป็นข้อมูลในการแก้ปัญหา และป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ทั้งนี้เนื่องจากแนวคิดของหลักเศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่ชี้แนะแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนในทางที่ควรจะเป็น โดยมีพื้นฐานมาจากวิถีชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทย สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ตลอดเวลาและเป็นการมองโลกเชิงระบบที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มุ่งเน้นการรอดพ้นจากภัยและวิกฤติเพื่อความมั่นคงและความยั่งยืนของการพัฒนา (Hongsranagon, 2009 cited in Pruetipibultham, 2010, p. 102) และสอดคล้องกับแนวคิดของวชิณ สิริเกียรติกุล (2553, หน้า 293) ที่ชี้ให้เห็นถึงคุณค่าของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงว่า ผู้ที่น้อมนำเศรษฐกิจมาใช้จะมีความสามารถในการดำรงชีวิตได้โดยไม่เดือดร้อน กำหนดความเป็นอยู่อย่างพอประมาณตามฐานะ ตามอัตภาพ และที่สำคัญไม่หลงไหลไปตามกระแสของวัตถุนิยม มีอิสรภาพ เสรีภาพ ไม่พัวพันการอยู่กับสิ่งใด

## ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเรื่อง อนาคตภาพการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จังหวัดนครพนมในทศวรรษหน้า (พ.ศ. 2561-2570) ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

### 1. ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

#### 1.1 หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น องค์การบริหารส่วนจังหวัด ส่วนท้องถิ่น

หน่วยงานสาธารณสุข ควรนำแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไปสู่การปฏิบัติกับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนหรือท้องถิ่นอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี

#### 1.2 ควรนำยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580) มาปรับใช้ในด้าน

การบริหารและการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งเป็นการพัฒนาศักยภาพคน

ตลอดช่วงเวลาชีวิตมุ่งเน้นพัฒนาคนเชิงคุณภาพในทุกช่วงวัยให้มีความสามารถดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า โดยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นพลังในการขับเคลื่อนประเทศ ส่งเสริมให้มีงานทำหลังเกษียณ เสริมทักษะอาชีพในการหารายได้มีงานทำที่เหมาะสมกับศักยภาพ มีการเสริมสุขภาพ ฟันฟู สุขภาพพร้อมกับจัดสภาพแวดล้อมให้เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ และหลักประกันทางสังคมที่สอดคล้องกับความจำเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในสังคม

### 1.3 ควรมีนโยบายและมาตรการขับเคลื่อน เรื่องผู้สูงอายุ โดยให้กระทรวง

การพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงแรงงาน กระทรวงมหาดไทย และกระทรวงศึกษาธิการ ร่วมกับ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นทุกระดับ ได้มีการบูรณาการและรับผิดชอบร่วมกันให้เป็น “วาระแห่งชาติในเรื่องสังคมผู้สูงอายุ” ต่อไป โดยมีมาตรการขับเคลื่อน 8 ด้าน ดังนี้

- 1.3.1 การสร้างระบบคุ้มครองและสวัสดิการผู้สูงอายุ
- 1.3.2 ส่งเสริมการมีงานทำและมีรายได้ของผู้สูงอายุ
- 1.3.3 มีระบบสุขภาพ เพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ
- 1.3.4 ปรับสภาพแวดล้อมชุมชนและบ้านให้ปลอดภัยกับผู้สูงอายุ
- 1.3.5 ยกระดับความร่วมมือ เสริมสร้างพลังสังคมผู้สูงอายุ
- 1.3.6 ปรับเปลี่ยนกฎหมาย ระเบียบปฏิบัติ ข้อบังคับให้สามารถเอื้อต่อ

การทำงานด้านผู้สูงอายุ

- 1.3.7 ปฏิรูปฐานข้อมูลเพื่อขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพ
- 1.3.8 พลิกโฉมนวัตกรรมเพื่อลดความเหลื่อมล้ำในสังคมของผู้สูงอายุ

โดยมาตรการต่าง ๆ ทั้ง 8 ด้าน ควรจะต้องมีการติดตามกำกับดูแลและประเมินผลอย่างต่อเนื่อง เพื่อทำให้เกิดผลสำเร็จในการพัฒนาและเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จังหวัดนครพนมต่อไป

## 2. ข้อเสนอแนะเพื่อทำการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ หรือศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อตอบสนองยุทธศาสตร์ชาติเกี่ยวกับสังคมผู้สูงอายุต่อไป

2.2 ควรมีการศึกษาความต้องการ และหาแนวทางการจัดทำกลยุทธ์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในท้องถิ่นต่อไป เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและความเป็นอยู่ที่ดี ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง