

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ : การปฏิบัติตนเมื่อเข้าวัยสูงอายุของชาวชนบท

ชื่อผู้เขียน : จำลึบเอก สมประสงค์ พันธุประยูร

ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต : สาขาวิชาการศึกษาอกระบบ

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ : รองศาสตราจารย์ ดร. เจ็ดหล้า สุทรวิภาต ประธานกรรมการ
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พศิน แดงจวง กรรมการ
 รองศาสตราจารย์ พันธุ์ สุกานงค์ กรรมการ

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพทางสังคม-เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุในชนบท ศึกษากระบวนการปฏิบัติตนของผู้สูงอายุในชนบทตลอดจนปัจจัยที่สนับสนุนให้มีการดำรงชีวิตที่ยืนยาวของผู้สูงอายุในชนบท

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยรวบรวมข้อมูลจากการสังเกตและการสัมภาษณ์จากหน่วยที่ศึกษาคือผู้สูงอายุในหมู่บ้านตาลชุม หมู่ที่ 1 และหมู่ที่ 7 อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน รวม 11 คน

ผลการวิจัยครั้งนี้พบสิ่งที่น่าสนใจคือ

สภาพทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม ของผู้สูงอายุ อันได้แก่ สภาพที่ตั้ง ที่อยู่อาศัย การปฏิสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวและชุมชนของผู้สูงอายุ เครือข่ายความรู้ในการดำรงชีวิต และความเชื่อในเรื่องจารีตประเพณี รวมทั้งสภาพทางสังคมที่มีผลต่อการทำให้มีอายุยืนยาว

สำหรับเรื่องกระบวนการปฏิบัติของผู้สูงอายุในชนบทนั้น การที่ผู้สูงอายุมีชีวิตยืนยาว ต้องปฏิบัติตนในเรื่องของการตื่นนอนตอนเช้าเพื่อรับอากาศบริสุทธิ์ การขับถ่ายที่เป็นปกติ การออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร การไปพบและรับคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างสม่ำเสมอ การพักผ่อน การมีสุขภาพจิตที่ดี และการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน

สำหรับปัจจัยที่สนับสนุนให้มีชีวิตที่ยืนยาวของผู้สูงอายุในชนบทนี้ จะต้องประกอบด้วยสภาพที่อยู่อาศัยที่เป็นเอกเทศและเป็นสัดส่วน การยอมรับการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ การปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลง การละเลิกอบายมุข อันเป็นสาเหตุที่บั่นทอนสุขภาพ ความสัมพันธ์ในระบบเครือญาติ และการเรียนรู้วิธีการใช้ยาเพื่อรักษาสุขภาพอนามัยตนเอง ตลอดจนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนอย่างสม่ำเสมอ

Thesis Title : Self-Conducts of Rural Citizens Approaching Elderly Stage

Author : Master sergeant Somprasong Puntuprayoon

M.Ed. : Nonformal Education

Examining Committee : Assoc. Prof. Dr. Cherdla Soontornvipart Chairman

Assist. Prof. Dr. Phasina Tangchuang Member

Assoc. Prof. Pat Sujumnong Member

Abstract

The purpose of the research is to study social-economic and environmental conditions of rural citizens approaching elderly stage, their process of self-conducts and factors supporting their long and happy life.

This research is of qualitative nature. The data used in the research is obtained from observations and interviews of unit of analysis which include 11 elderly citizens of village number 1 and 7, Tambon Tan Chum, Amphoe Viang Sae, Nan Province.

The research results have interesting points as follow :-

Social-economic and environmental conditions of elderly citizens which include location of the village, dwelling, interrelationship between families and communities, information networks for living and their beliefs in traditional customs, including their social status effected their long lives.

As for the process of their self-conducts, the elderly who live long must get up early in order to get fresh air, have normal excretion, exercise, eat good and nutritious food, call on public health officers regularly, get enough rest, have good mental health and participation in social activities.

As for factors supporting long and happy life, the elderly must have good dwelling and privacy, acceptance of changes when they get older, their adjustment to suit changes, stay away from all vices which are the causes of bad health, relationship within family system, awareness of drug use, and participation in community activities regularly.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved