

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	วิถีชีวิตและสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุชาวเขาเผ่าลีซอที่มีอายุยืนยาว
ผู้เขียน	นางสาวชญชฎี เจ็มเพชร
ปริญญา	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ)
คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิมนงค์ งามประภาสม ประธานกรรมการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์ กรรมการ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิถีชีวิตและสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุชาวเขาเผ่าลีซอที่มีอายุยืนยาว เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาย้อนหลังวิถีชีวิตและสิ่งแวดล้อมตั้งแต่ในอดีตจนถึงในปัจจุบัน โดยกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยกลุ่มผู้สูงอายุชาวเขาเผ่าลีซอชายที่มีอายุตั้งแต่ 68 ปีขึ้นไป และผู้สูงอายุชาวเขาเผ่าลีซอหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 76 ปี ขึ้นไป ในตำบลสบป่อง อำเภอปางมะผ้า จังหวัดแม่ฮ่องสอน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ สัมภาษณ์แบบมีส่วนร่วม การวิเคราะห์และตรวจสอบข้อมูลกระทำควบคู่ไปกับการเก็บข้อมูลภาคสนาม จากนั้นนำข้อมูลที่วิเคราะห์แล้วมาจัดหมวดหมู่ ตีความ เชื่อมโยงข้อมูลและสร้างข้อสรุป

ผลการศึกษาด้านวิถีชีวิตพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองได้ ในการอาบน้ำ สระผม แปรงฟันด้วยวิธีการใช้มือหรือผ้าขัดถูฟัน แต่กลับไม่พบปัญหาฟันผุ สามารถเคลื่อนไหวเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ ได้คล่องแคล่ว มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมาช้บถ่ายในห้องส้วมแทนการช้บถ่ายในป่า กลุ่มตัวอย่างนิยมปรุงอาหารด้วยวิธีการแกง และปิ้งย่าง รับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ นิยมดื่มชา วัตถุประสงค์ในการปรุงอาหารช้บมาจากตลาดมากกว่ามาจากในท้องถิ่น กลุ่มตัวอย่างในอดีตส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายโดยการทำไร่ ปัจจุบันออกกำลังกายโดยการทำงานบ้านและเดินเล่น เข้านอนตั้งแต่หัวค่ำ ตื่นนอนแต่เช้าตรู่นอนพักหลังมือเที่ยง ปัจจุบันกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดมากขึ้นจากการที่ไม่มีเงินและกลัวลูกหลานทอดทิ้ง แต่ก็มีแนวทางการลดความเครียดของตนเอง ความสัมพันธ์ในระดับครอบครัว

และเครือข่ายค่อนข้างแน่นแฟ้น ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน รักษาอาการเจ็บป่วยด้วยสมุนไพรและ
หมอผี แต่ปัจจุบันหันมานิยมการรักษาแผนปัจจุบันและหมอผี

ผลการศึกษาด้านสิ่งแวดล้อมพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในครอบครัวขยาย
มีการปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมและประเพณีในด้านต่างๆที่สำคัญอย่างเคร่งครัด เชื่อในเรื่องผี
หรือวิญญาณ การเลือกพื้นที่ตั้งชุมชนตามหลักความเชื่อให้มีความมั่นคงปลอดภัย อาศัยอยู่ใน
พื้นที่ที่มีลักษณะอากาศที่บริสุทธิ์ ปราศจากมลภาวะ ระบบสาธารณสุขไม่ค่อยดีนักแต่ก็
สามารถปรับตัวได้ ในอดีตมีผู้นำตามธรรมชาติทำหน้าที่ปกครอง แต่ในปัจจุบันชุมชนมีการ
ปกครอง 2 ลักษณะผสมผสานกัน คือผู้นำอย่างเป็นทางการและผู้นำตามธรรมชาติ



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Thesis Title Lifestyle and Environment of the Long-lived Elderly of Lisu Tribe

Author Miss Thunchulee Khempech

Degree Master of Education (Health Promotion)

Thesis Advisory Committee

Asst. Prof. Dr. Nimanong Ngamprapasom Chairperson

Asst. Prof. Dr. Suchada Kraiphibul Member

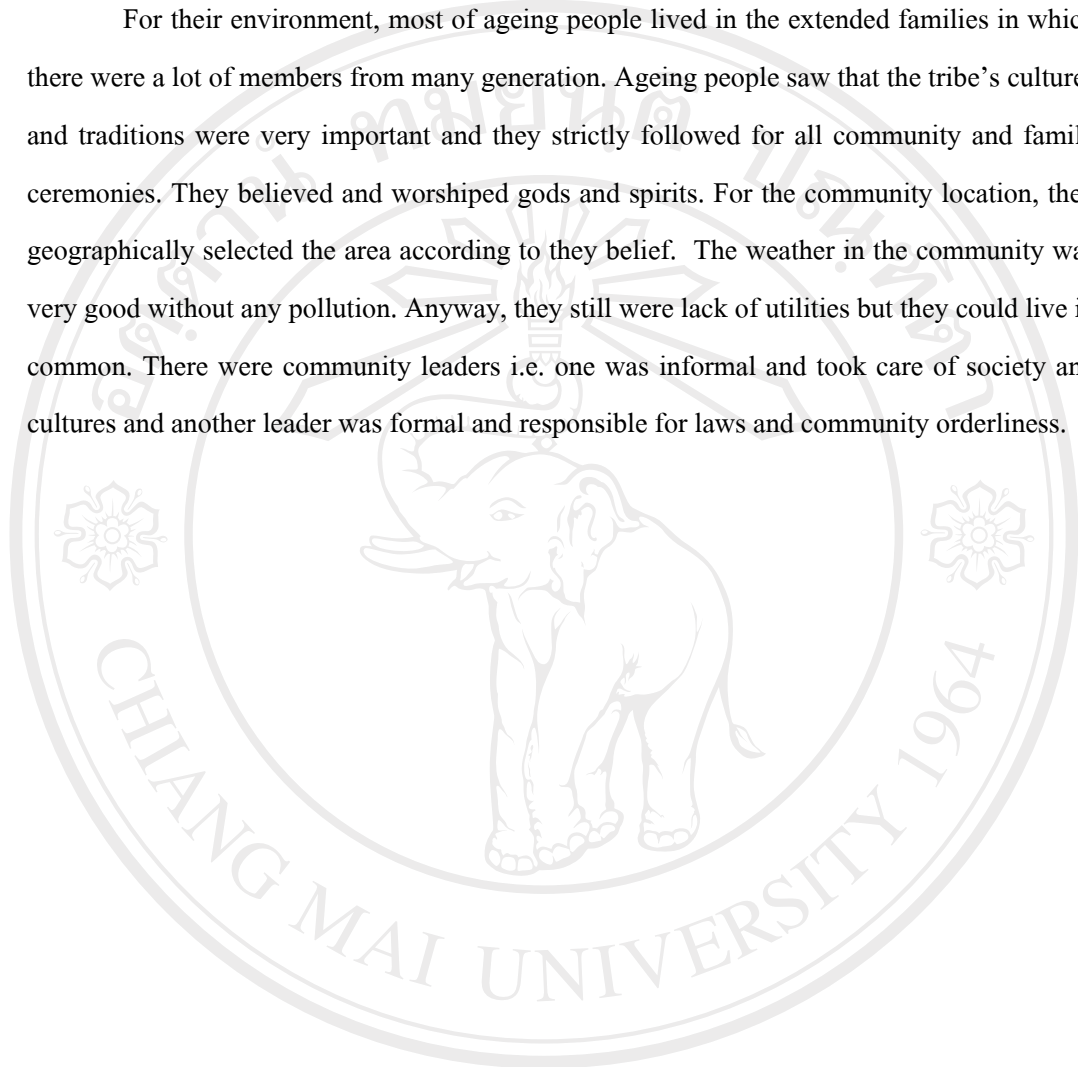
ABSTRACT

The objective of this qualitative study was to investigate lifestyles and the environment of ageing Lisu hill tribe people. The author studied retrospectively lifestyles and environment since the past until present and the sample group consisted of ageing male Lisu who were ≥ 68 years of age and ageing female Lisu who were ≥ 76 years of age, living in Sobpong sub district, Pangmapah district, Maehongson province. The data was collected by informal interview and participatory observation and the author analyzed and examined the data at the same period of field data collection. Then, the analyzed data by content analysis

The results of this study showed that most of ageing people still correctly take care of their personal hygiene in terms of bathing, shampooing and teeth brushing by finger or pieces of clothes, but didn't have tooth decay. Most of them cooked soup and broils, they had all 3 meals, drank tea everyday. To buy some food for cooking, they went to a market more than get from local. In the past they regularly exercising through working physically and at present, they also exercising through home job and walking. They went to bed early so waked up early in the morning. If they were worried or anxious, they would find some activities to do in order to forget what make them worried. Family relationship was clearly set following the rules and positions of the members and all members loved and concerned. In term of health promotion

system, in the past they used herbs and spirits doctors for disease treatment and at present, they also went to the hospitals as well.

For their environment, most of ageing people lived in the extended families in which there were a lot of members from many generation. Ageing people saw that the tribe's cultures and traditions were very important and they strictly followed for all community and family ceremonies. They believed and worshiped gods and spirits. For the community location, they geographically selected the area according to they belief. The weather in the community was very good without any pollution. Anyway, they still were lack of utilities but they could live in common. There were community leaders i.e. one was informal and took care of society and cultures and another leader was formal and responsible for laws and community orderliness.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved