

สารบัญ

|                                                         | หน้า |
|---------------------------------------------------------|------|
| กิตติกรรมประกาศ                                         | ง    |
| บทคัดย่อภาษาไทย                                         | จ    |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ                                      | ช    |
| สารบัญ                                                  | ณ    |
| สารบัญภาพประกอบ                                         | ง    |
| บทที่ 1 บทนำ                                            | 1    |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา                          | 1    |
| วัตถุประสงค์ของการวิจัย                                 | 4    |
| ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ                               | 4    |
| ขอบเขตของการวิจัย                                       | 5    |
| ปัญหาของการวิจัย                                        | 5    |
| ข้อตกลงเบื้องต้น                                        | 6    |
| นิยามศัพท์เฉพาะ                                         | 6    |
| บทที่ 2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง                     | 7    |
| แนวคิดพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ                 | 7    |
| 1. ความชรา                                              | 9    |
| 2. สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพเสื่อมโทรมและตายเร็ว | 10   |
| 3. ปัจจัยที่เป็นผลทำให้คนมีอายุยืนยาว                   | 11   |
| 4. ทฤษฎีการสูงอายุและการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ         | 13   |
| 5. ปัญหาของผู้สูงอายุ                                   | 20   |
| แนวคิดในการเรียนรู้และการปฏิบัติตน                      | 21   |
| 1. แนวคิดในการเรียนรู้                                  | 21   |

|            |                                                                    |    |
|------------|--------------------------------------------------------------------|----|
| 3.         | ปัจจัยที่สนับสนุนให้มีการดำรงชีวิตที่ยืนยาวของผู้สูงอายุในชนบท     | 67 |
| 3.1        | สถานที่พำนักอาศัย                                                  | 67 |
| 3.2        | เพศ                                                                | 67 |
| 3.3        | การร่วมในกิจกรรมของสังคม                                           | 68 |
| 3.4        | ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยและการเปลี่ยนแปลง<br>ในวัยสูงอายุ      | 69 |
| บทที่ 5    | สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ                             | 71 |
|            | สรุปผลการวิจัย                                                     | 72 |
| 1.         | โครงสร้างทางสังคม-เศรษฐกิจ และสภาพแวดล้อม<br>ของผู้สูงอายุในชนบท   | 72 |
| 2.         | กระบวนการปฏิบัติตนของผู้สูงอายุในชนบท                              | 73 |
| 3.         | ปัจจัยที่สนับสนุนให้มีการดำรงชีวิตที่ยืนยาวของผู้สูงอายุ<br>ในชนบท | 75 |
|            | อภิปรายผลการวิจัย                                                  | 76 |
|            | ข้อเสนอแนะ                                                         | 84 |
|            | ข้อเสนอแนะทั่วไป                                                   | 84 |
|            | ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการศึกษาวิจัย                                   | 85 |
|            | บรรณานุกรม                                                         | 86 |
| ภาคผนวก    |                                                                    | 91 |
| ภาคผนวก ก. | แผนที่ตำบลตาลชุม                                                   | 92 |
| ภาคผนวก ข. | การปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของชาวชนบท<br>ที่เป็นกรณีศึกษา   | 93 |

|                 |                                                                             |     |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
| ภาคผนวก ค.      | รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิที่ร่วมให้ข้อมูล                                        | 147 |
| ภาคผนวก ง.      | แบบคู่มือการสัมภาษณ์                                                        | 149 |
| ภาคผนวก จ.      | ภาพตัวอย่างประกาศกรที่เป็นกรณีศึกษา และ<br>ภาพจากพื้นที่สนามในการเก็บข้อมูล | 154 |
| ประวัติผู้วิจัย |                                                                             | 168 |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

สารบัญภาพประกอบ

|                                                       | หน้า |
|-------------------------------------------------------|------|
| รูปที่ 1 ลำน้ำฮ้างและสภาพของป่าไม้เหนือหมู่บ้านตาลชุม | 155  |
| รูปที่ 2 รูปของ นายอินัน ตระกูลแก้ว                   | 156  |
| รูปที่ 3 รูปของ นายแสน สะสม                           | 157  |
| รูปที่ 4 รูปของ นางเขียว ทิพย์ผ่อง                    | 158  |
| รูปที่ 5 รูปของ นายกันทะวงศ์ ชำยคำ                    | 159  |
| รูปที่ 6 รูปของ นายใหม่ อินนะลา                       | 160  |
| รูปที่ 7 รูปของ นายอินวาท อินนะลา                     | 161  |
| รูปที่ 8 รูปของ นายวงศ์ อินนะลา                       | 162  |
| รูปที่ 9 รูปของ นายเกียรติทอง จันตะโมกษ์              | 163  |
| รูปที่ 10 รูปของ นางต่อม ตระกูลแก้ว                   | 164  |
| รูปที่ 11 รูปของ นายคำสาร มะโนชัย                     | 165  |
| รูปที่ 12 รูปของ นางคำอ้อม มงคลพิบูลย์                | 166  |
| รูปที่ 13 รูปของ นางคำแปง ณ น่าน                      | 167  |

|         |                                                                     |    |
|---------|---------------------------------------------------------------------|----|
|         | 2. แนวคิดในการปฏิบัติตน                                             | 24 |
|         | 3. ทฤษฎีการปรับตัว                                                  | 27 |
|         | 4. การปรับตัวของผู้สูงอายุ                                          | 29 |
|         | 5. องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของผู้สูงอายุ                  | 33 |
|         | แนวคิดเกี่ยวกับเครือข่ายสังคมซึ่งสนับสนุนการปฏิบัติตน               | 35 |
|         | กรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัย                                           | 40 |
| บทที่ 3 | วิธีดำเนินการวิจัย                                                  | 41 |
|         | 1. การศึกษาเอกสาร ตำรา และรายงานการวิจัยต่าง ๆ                      | 42 |
|         | 2. การกำหนดประชากรและกำหนดหน่วยที่ศึกษา                             | 42 |
|         | 3. การสร้างและเลือกเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย                       | 43 |
|         | 4. การเก็บและรวบรวมข้อมูล                                           | 44 |
|         | 5. ระยะเวลาที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล                              | 46 |
|         | 6. การตรวจสอบข้อมูล                                                 | 46 |
|         | 7. การวิเคราะห์ข้อมูล                                               | 47 |
| บทที่ 4 | ผลการวิจัย                                                          | 48 |
|         | 1. โครงสร้างทางสังคม-เศรษฐกิจ และสภาพแวดล้อมของ<br>ผู้สูงอายุในชนบท | 48 |
|         | 1.1 สภาพของชุมชน                                                    | 48 |
|         | 1.2 วิถีชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท                                    | 54 |
|         | 2. กระบวนการปฏิบัติตนของผู้สูงอายุในชนบท                            | 61 |
|         | 2.1 กิจกรรมที่ดำเนินการให้มีอายุยืนยาว                              | 61 |
|         | 2.2 ระดับของการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ                             | 64 |
|         | 2.3 การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ                                      | 65 |
|         | 2.4 การปรับตัวของผู้สูงอายุ                                         | 65 |
|         | 2.5 วิสัยทัศน์ ภูมิปัญญาและมรดกทางสังคมของผู้สูงอายุ                | 66 |