

3736835 NSNS/D : สาขาวิชา : พยาบาลศาสตร์ ; พย.ค.(พยาบาลศาสตร์)

ศัพท์สำคัญ : วิถีชีวิต / การดูแลตนเอง / ผู้สูงอายุ / ชนบท

วิทยานิพนธ์ : วิถีชีวิตและการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในหมู่บ้านชนบทแห่งหนึ่งในภาคใต้ (LIFE-STYLE AND SELF-CARE OF THE ELDERLY IN A RURAL THAI VILLAGE IN SOUTHERN THAILAND) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : อภรณ์ เชื้อประไพศิลป์, Ph.D., สมจิต หนูเจริญกุล, Ph.D., ทศนา บุญทอง, Ed.D. 227 หน้า. ISBN 974-662-835-6

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายและอภิปรายวิถีชีวิตและการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในบริบทของสังคมและวัฒนธรรมชนบทภาคใต้ โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณา (Ethnographic study) เก็บข้อมูลโดยการสังเกต การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การบันทึกเทป และการสนทนากลุ่ม ระหว่างเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2539 ถึง เดือนเมษายน พ.ศ. 2541 วิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนของสปราดเลย์ (Spradley)

ผู้สูงอายุให้ความหมายการเป็นผู้สูงอายุ (คนแก่) ตามการรับรู้การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และบทบาทหน้าที่ ตามข้อสรุป 4 ประการ คือ 1) แก่เพราะแรงแม่นถอย 2) แก่เพราะมีหลาน 3) แก่เพราะวัยเปลี่ยน ใจเปลี่ยน และ 4) แก่เพราะสังขารมันฟ้อง การรับรู้ว่าเป็นผู้สูงอายุเริ่มต้นเมื่อผู้หญิงมีอายุ 50 ปีกว่า และผู้ชายมีอายุเกือบ 60 ปี ผู้สูงอายุทั้งหมด 23 คน ยังทำงานทุกอย่างได้เหมือนเดิม 5 คน ยังพอทำงานได้แต่น้อยกว่าเดิม 14 คน และทำอะไรไม่รอดได้แต่นั่งๆนอนๆอยู่กับบ้าน 4 คน

วิถีชีวิตของผู้สูงอายุในหมู่บ้านแห่งนี้สัมพันธ์กับการทำสวนยาง ครอบครัวยุวมชน และศาสนา ผู้สูงอายุที่ยังทำงานเพื่อหาเลี้ยงชีพจะเข้าอนหัวค่ำเพื่อคืนดี 1-2 ไร่ไปตัดยาง แล้วจึงได้นอนพักผ่อนและดื่มน้ำชาเพื่อสังสรรค์กับเพื่อนฝูงในตอนบ่าย เป็นวิถีชีวิตที่ประสานกาย-จิต มีชีวิตอยู่ตามธรรมชาติ สามารถสะท้อนให้เห็นจากข้อสรุป 4 ประการ คือ 1) สวนยางคือชีวิต 2) การมีชีวิตครอบครัวยุวมชนท่ามกลางลูกหลาน 3) ศาสนาเป็นทางเดินของชีวิต และ 4) การดำรงชีวิตในชุมชนที่สงบสุข วิถีชีวิตของผู้สูงอายุคงกล่าวขัดแย้งกับความเชื่อของลูกหลานที่ต้องการทำงานสบายๆในเมือง

ผู้สูงอายุให้ความหมายสุขภาพตามความสามารถในการทำงานคือ สุขภาพดีหมายถึงสามารถทำงานได้และไม่มีโรค การเจ็บป่วยเล็กน้อยที่ไม่มีผลกระทบต่อการทำงานถือว่ายังสุขภาพดี และการเจ็บป่วยหมายถึงความอ่อนแอของร่างกายที่เกิดขึ้นและมีผลให้ไม่สามารถทำงานได้

การดูแลตนเองหมายถึงการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงเพื่อให้สามารถทำงานได้และไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การดูแลตนเองมี 2 ประเภท 1) การดูแลตนเองในขณะที่สุขภาพดี ได้แก่ 1.1) ต้องทำงานและออกกำลังกายเพราะทำให้แข็งแรง 1.2) ต้องกินให้อิ่มและกินให้ครบ 1.3) ต้องนอนให้พอดี 1.4) ต้องปรับแต่งจิตใจ “ใจสบาย กายเป็นสุข” และ 1.5) ต้องไปตรวจเช็กร่างกาย 2) การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย ได้แก่ 2.1) รักษาเองได้ไม่ต้องไปหาหมอ 2.2) ไปหาหมอเพราะเชื่อถือและศรัทธาในแพทย์แผนปัจจุบัน 2.3) ใช้ยาสมุนไพร “ทางเลือกลูกอ้นดับสอง” 2.4) ถูกอุบาทว์ต้องแก้ด้วยไสยศาสตร์ และ 2.5) ทำใจยอมรับ “เป็นเรื่องของเวรกรรม”

งานวิจัยนี้ชี้ให้เห็นวิถีชีวิตและการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่มีคุณภาพบนพื้นฐานของการเข้าใจธรรมชาติ ที่ควรสนับสนุนให้คงไว้และเสริมสร้างให้เข้มแข็งขึ้นได้โดยการให้ข้อมูลด้านสุขภาพที่ถูกต้องและเน้นให้เห็นความสำคัญของการประกอบอาชีพเกษตรกรรมที่พึ่งตนเองได้ ซึ่งทำให้มีความสุขและความอบอุ่นในวัยผู้สูงอายุ