

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพลังของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญา
ท้องถิ่นในตำบลน้ำโจ้ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง

Development of activity model to Active Ageing of the elderly by using local
wisdom in Nam Cho Subdistrict, Mae Tha District, Lampang Province

อิสริยภรณ์ วานิชพิพัฒน์^{1*}, ปณตนนท์ เกียรประภากุล², วิมพ์วิภา บุญกลิ่น³,
อภิรดี จินคร้าม⁴, พิบูลย์ ชยโอวีสกุล⁵

Isariyaporn Wanitpiput¹, Panotnon Teanprapakun², Wimwipa Boonklin³,
Apiradee Jeenkram⁴, Piboon Chayaowsakoon⁵

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง¹, คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง²,
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง³, คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง⁴,
คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง⁵

Faculty of Education, Lampang Rajabhat University¹,

Faculty of Education, Lampang Rajabhat University²,

Faculty of Education, Lampang Rajabhat University³,

Faculty of Education, Lampang Rajabhat University⁴,

Faculty of Science, Lampang Rajabhat University⁵

*Corresponding Author Email: bump_moo@g.lpru.ac.th

(Received : Jul 22, 2025; Revised : Aug 17, 2025; Accepted : Aug 19, 2025)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพลังของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น 2) ประเมินผลการใช้รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพลังของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ บุคคลที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี ที่อาศัยอยู่ตำบลน้ำโจ้ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง จำนวน 15 คน ที่ได้มาจากการเลือกโดยอาสาสมัครที่ไม่มีประวัติการแพ้สมุนไพรร สามารถสัมผัสพืชสมุนไพรได้ ไม่มีปัญหาทางร่างกาย เช่น ภูมิแพ้ หอบหืด ไม่มีความเสี่ยงต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ยินดีและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตลอดเวลาในทุกระยะที่ดำเนินกิจกรรม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 1) รูปแบบกิจกรรมเป็นรูปแบบกิจกรรมเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นของผู้สูงอายุ 2) แบบประเมินพลังของผู้สูงอายุ และ 3) การสนทนากลุ่มเป็นการจัดประชุมเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากหัวข้อที่สนทนา เก็บข้อมูลสะท้อนผลการปฏิบัติร่วมกันเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับผู้สูงอายุ สถิติที่ใช้ในงานวิจัย การหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า

1. รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพลังของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นพัฒนาขึ้นโดยการสังเคราะห์

ข้อมูลจากการสนทนากลุ่มของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการส่งเสริมพลังของผู้สูงอายุซึ่งประกอบไปด้วย 3 กิจกรรม ได้แก่ 1) การปลูกพืชสมุนไพร 2) การทำลูกประคบสมุนไพร และ 3) การนวดโดยใช้ลูกประคบสมุนไพร โดยครอบคลุม 3 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วมและด้านความมั่นคง มีค่าเฉลี่ยคุณภาพของเครื่องมือระหว่าง 4.77-4.96 และมีค่าเฉลี่ยรวมทุกกิจกรรมเท่ากับ 4.89 อยู่ในระดับเหมาะสมมากที่สุด

2. ผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยพลังหลังเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม คือ เพิ่มขึ้นจาก 2.60 เป็น 4.60 โดยมีค่าเฉลี่ยพลังด้านสุขภาพมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านการมีส่วนร่วมและด้านความมั่นคงตามลำดับ

คำสำคัญ: การบำบัดด้วยสมุนไพร; กิจกรรม; ผู้สูงอายุ; พลัง; ลำปาง

Abstract

This research aimed to develop and evaluate an activity model that enhances active aging among older adults through the integration of local wisdom. The target population consisted of 15 participants aged 60–69 years, residing in Nam Cho Subdistrict, Mae Tha District, Lampang Province, Thailand. Participants were selected voluntarily based on inclusion criteria: no history of allergic reactions to herbal plants, physical ability to handle herbal materials, no underlying health conditions such as asthma or allergies, absence of activity-related health risks, willingness to participate, and availability for all scheduled sessions. The research tools included: (1) an activity model based on local wisdom for elderly participants, (2) an assessment tool measuring levels of active aging, and (3) focus group discussions to gather reflective insights and evaluate the implementation of the model. Descriptive statistics, including mean and standard deviation, were used for data analysis.

The activity model for enhancing active aging of the elderly through local wisdom was developed by synthesizing information from focus group discussions with stakeholders involved in promoting active aging of the elderly. The activity model included 3 activities: (1) cultivating medicinal plants, (2) producing herbal compress balls, and (3) applying herbal compresses through traditional massage therapy. These activities addressed and promoted well-being across three key dimensions of active aging: physical health, social participation, and economic security. The appropriateness of the model was rated very high, with mean scores between 4.77-4.96 and an overall mean scores of 4.89. Post-intervention results showed an increase in the participants' overall active aging score from 2.60 to 4.60. Among the three dimensions, the health-related aspect had the highest mean score, followed by participation and security, respectively.

Keyword: Herbal Therapy; Activities; Elderly; Active aging; Lampang

บทนำ

จากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2565 ของกรมกิจการผู้สูงอายุ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2566) พบว่าการสูงวัยของประชากรไทยในปี 2565 ประเทศไทยมีประชากรตามหลักฐานการทะเบียนราษฎรของกระทรวงมหาดไทย 66 ล้านคนในจำนวนนี้มีประชากรสูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปจำนวน 13 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 19 ของประชากรทั้งหมด จังหวัดที่มีอัตราผู้สูงอายุสูงสุด 3 อันดับแรกคือลำปาง แพร่และลำพูน ซึ่งมีอัตราผู้สูงอายุเกินกว่าร้อยละ 26 ของประชากรทั้งหมดทั้ง 3 จังหวัดนี้ล้วนอยู่ทางภาคเหนือและจังหวัดที่มีอัตราผู้สูงอายุต่ำสุด 3 อันดับท้ายสุดคือ นราธิวาส ปัตตานีและยะลาซึ่งมีอัตราผู้สูงอายุต่ำกว่าร้อยละ 13 ของประชากรทั้งหมดทั้ง 3 จังหวัดนี้อยู่ในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ จากสถานการณ์ดังกล่าวจังหวัดลำปางถือได้ว่าเป็นจังหวัดที่สัดส่วนผู้สูงอายุมากที่สุดซึ่งมีข้อมูลจำนวนสูงอายุสัญชาติไทยจำแนกตามจังหวัด พ.ศ. 2566 จากข้อมูลของกรมการปกครอง ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2566 (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2566)

ตารางที่ 1 ข้อมูลประชากรผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง

หมวดหมู่ประชากร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ประชากรจังหวัดลำปางทั้งหมด	708,598	100.00
ประชากรผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป)	198,510	28.01
ผู้สูงอายุหญิง	107,900	54.35
ผู้สูงอายุชาย	90,610	45.65
ผู้สูงอายุตามช่วงอายุ		
อายุ 60-69 ปี	118,003	59.45
อายุ 70-79 ปี	55,911	28.16
อายุ 80-89 ปี	20,114	10.13
อายุ 90-99 ปี	4,232	2.13
อายุ 100 ปีขึ้นไป	250	0.13

จากข้อมูลสถิติผู้สูงอายุและจากข้อมูลระบบออนไลน์รายงานผลการคัดกรองผู้สูงอายุ 3 หมอรู้จักคุณ ของกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข (กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2566) ของตำบลน้ำใจ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง มีจำนวนผู้สูงอายุทั้งสิ้น 2,143 คนซึ่งมีจำนวนมากที่สุดในอำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง และรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2566 (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2567) พบว่าจังหวัดที่มีอัตราผู้สูงอายุมากที่สุด 10 อันดับส่วนใหญ่เป็นจังหวัดในภาคเหนือโดยสามอันดับแรกได้แก่ ลำปาง แพร่และลำพูนตามลำดับ พบประเด็นสำคัญว่าผู้สูงอายุในพื้นที่ส่วนใหญ่ใช้ชีวิตอยู่ในบ้าน บางรายมีสุขภาพไม่แข็งแรง บางรายป่วยติดเตียง บางครั้งมีปัญหาสภาวะทางอารมณ์ เช่น เหนงาเนื่องจากบุตรหลานไปทำงานในเมืองทิ้งให้

อยู่คนเดียว เพื่อนๆเริ่มเสียชีวิต ประกอบกับไม่มีกิจกรรมทำยามว่าง ไม่มีรายได้เสริมหรือมีไม่เพียงพอและไม่มีเงินเก็บออม บางรายมีปัญหาสุขภาพส่งผลให้ความรู้สึกไม่อยากเป็นภาระของผู้อื่นและสู่การฆ่าตัวตายจึงมีความต้องการให้มีการจัดกิจกรรมแก่ผู้สูงอายุและปัจจุบันจังหวัดลำปางได้ขับเคลื่อน Lampang Sandbox Wellness Center ยกระดับพื้นที่สู่เมืองต้นแบบที่มีการดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการส่งเสริมให้มีการใช้องค์ความรู้ด้านสมุนไพร การแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านในการดูแลสุขภาพรักษาโรค สนับสนุนขับเคลื่อนงานบริการการแพทย์แผนไทยให้เป็นที่ยอมรับยกระดับพื้นที่จังหวัดลำปางให้เป็นเมืองต้นแบบที่จะมีการดูแลรักษาสุขภาพคนในพื้นที่ชุมชนด้วยวิถีภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย รองรับการจัดตั้งพื้นที่จังหวัดให้เป็นศูนย์การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกชั้นเลิศของภาคเหนือ “Lampang Sandbox Wellness Center” ตลอดจนเพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เผยแพร่ผลงานวิชาการ งานวิจัยและภูมิปัญญาด้านการแพทย์แผนไทยให้เป็นที่รู้จักแพร่หลาย ผู้วิจัยจึงได้เห็นถึงความสำคัญและความท้าทายของประเด็นดังกล่าวจึงสร้างรูปแบบกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างพลังโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นแก่ผู้สูงอายุเพื่อลดปัญหาสภาวะทางอารมณ์ มีสุขภาพแข็งแรง มีสุขภาพใจที่เข้มแข็งมีพลังร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อน สร้างรายได้เสริมมีเงินออม ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและไม่เป็นภาระกับผู้อื่น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพลังของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น
2. เพื่อประเมินผลการใช้รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพลังของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น

การทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาแบบกิจกรรมเสริมสร้างพลังของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในตำบลน้ำโจ้ว อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง” ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำราเกี่ยวกับแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับพลัง

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ได้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับ Active Ageing ว่าเป็นแนวคิดที่แสดงถึงภาวะสุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุและเป็นเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั่วโลกโดยคาดว่าภาวะพลังจะเป็นหนทางที่จะยกระดับคุณภาพในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุซึ่งแนวคิดดังกล่าวได้นำเสนอแก่ประเทศต่างๆ เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาผู้สูงอายุให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุขในการดำเนินชีวิต ตลอดจนมีศักยภาพในการพึ่งพาตนเองเท่าที่ผู้สูงอายุจะทำได้โดยภาวะพลังจะประกอบไปด้วย 3 เสาหลัก ได้แก่ 1) การมีสุขภาพที่ดี (Health) 2) การมีส่วนร่วม (Participation) และ 3) การมีหลักประกันและความมั่นคง (Security) (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560)

2. แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น

ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นองค์ความรู้ ความสามารถและทักษะของคนไทย อันเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้ เลือกรสร ประยุกต์ พัฒนาและถ่ายทอดสืบต่อกันมาเพื่อใช้แก้ปัญหา

และพัฒนาวิถีชีวิตของคนไทยให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม เหมาะสมกับยุคสมัย (ทวิวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ, 2561) เป็นองค์ความรู้สมัยใหม่ที่จะช่วยในการเรียนรู้ จัดการและปรับตัวในการดำเนินชีวิตจึงมีการสืบค้น รวบรวม ศึกษา ถ่าทอด พัฒนาและนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างกว้างขวาง (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2553)

3. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 (ฉบับแก้ไข พ.ศ. 2553) ได้ให้ความหมายว่าเป็นบุคคลซึ่งมีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2553) แบ่งออก 3 กลุ่มคือ 1) ผู้สูงอายุวัยต้น (อายุ 60-69 ปี) 2) ผู้สูงอายุวัยกลาง (อายุ 70-79 ปี) และ 3) ผู้สูงอายุวัยปลาย (อายุ 80 ปีขึ้นไป) (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2566) ผู้สูงอายุจะมีพัฒนาการการเปลี่ยนแปลง (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2553) 1) ความคิด เช่น ความสามารถการทำแบบทดสอบ สมรรถภาพทางภาษาและคณิตศาสตร์ การรับรู้ถึงข้อมูล สถิติปัญหา การตัดสินใจ 2) การเรียนรู้ เช่น กระบวนการเรียนรู้ที่ต้องใช้ความสามารถทางตา หู การประสานงานของกล้ามเนื้อ การตื่นตัวรับรู้สิ่งใหม่ ๆ 3) การรับรู้ เช่น การจดจำ การประมวลผลข้อมูลข่าวสารระยะสั้น ระยะยาว ช่วงความสนใจ การคิดแก้ปัญหา 4) สังคม ได้แก่ ความสัมพันธ์กับพี่น้อง เพื่อนร่วมวัย เพื่อนต่างวัย

วิธีดำเนินการวิจัย

บทความวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสานวิธีระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ บุคคลที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี ที่อาศัยอยู่ตำบลน้ำโจ้ว อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง จำนวน 15 คน ที่ได้มาจากการเลือกโดยอาสาสมัครที่ไม่มีประวัติการแพ้สมุนไพรรักษาสุขภาพได้ ไม่มีปัญหาทางร่างกาย เช่น ภูมิแพ้ หอบหืด ไม่มีความเสี่ยงต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ยินดีและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตลอดช่วงเวลาในทุกครั้งที่ทำกิจกรรม

2. เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ 1) การสนทนากลุ่มเป็นการจัดประชุมเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากหัวข้อสนทนาเพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นของผู้สูงอายุ ได้แก่ การปลูกพืชสมุนไพร การทำลูกประคบสมุนไพรและการนวดโดยใช้ลูกประคบสมุนไพร โดยครอบคลุม 3 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วมและด้านความมั่นคง 2) แบบประเมินพลังของผู้สูงอายุ ครอบคลุม 3 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วมและด้านความมั่นคง 3) แบบสังเกตพฤติกรรม เพื่อประเมินการปฏิบัติกิจกรรม มีรายการประเมิน คือ การปฏิบัติ การมีส่วนร่วมและความตั้งใจในการปฏิบัติงาน และ 4) การสนทนากลุ่ม เป็นการจัดประชุมเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากหัวข้อที่สนทนา เก็บข้อมูลสะท้อนผลการปฏิบัติร่วมกันเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับผู้สูงอายุ

3. การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

ก่อนนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นใช้ในการวิจัยผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือดังนี้

3.1 นำรูปแบบกิจกรรม แบบประเมินพลังของผู้สูงอายุ แบบสังเกตพฤติกรรม ประเด็นการสนทนากลุ่มที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหาและความชัดเจน

ของการใช้ภาษาเพื่อให้เครื่องมือที่สร้างขึ้นครอบคลุมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยโดยลงความเห็นและให้คะแนนดังนี้

ให้ค่า	+1	เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิแน่ใจว่ามีความเหมาะสม
	0	เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิไม่แน่ใจว่ามีความเหมาะสม
	1	เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิแน่ใจว่าไม่มีความเหมาะสม

3.2 ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพ โดยนำคะแนนที่ได้แต่ละข้อหาค่าดัชนีความสอดคล้องหรือหาค่าความตรงเนื้อหา ถ้าค่าที่คำนวณที่ได้มีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไปถือว่ามีความเหมาะสมที่ยอมรับได้

4. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

4.1 ศึกษาเอกสาร ผลการวิจัย แนวคิดและหลักการเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังของผู้สูงอายุ โดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น

4.2 สร้างเครื่องมือการวิจัยซึ่งประกอบด้วยประเด็นการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมแบบประเมินพลังของผู้สูงอายุ แบบสังเกตพฤติกรรม ประเด็นการสนทนากลุ่มให้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย แนวคิดที่เกี่ยวข้อง

4.3 นำประเด็นการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรม แบบประเมินพลังของผู้สูงอายุ แบบสังเกตพฤติกรรม ประเด็นการสนทนากลุ่มไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเหมาะสมและนำผลการประเมินมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง แก้ไขตามข้อเสนอแนะ

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

5.1 ดำเนินการขอรับการอนุมัติทำการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ก่อนการปฏิบัติกิจกรรม

5.2 ดำเนินการประสานการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับทำการวิจัยจากผู้ที่เกี่ยวข้อง

5.3 สนทนากลุ่ม (focus group) ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องเกี่ยวกับการส่งเสริมพลังของผู้สูงอายุทั้งบุคลากรทางด้านสาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม) ตัวแทนผู้สูงอายุรวมทั้งผู้นำชุมชน เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางในการดำเนินการสร้างกิจกรรม จำนวน 15 คน

5.4 ให้ผู้สูงอายุทำแบบประเมินพลังของผู้สูงอายุก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมที่ 1

5.5 ดำเนินการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพลังแก่ผู้สูงอายุ จำนวน 15 คน จำนวน 3 กิจกรรม ตั้งแต่วันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2567 ถึง วันที่ 8 มิถุนายน 2567 เพื่อเสริมสร้างพลังของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น

กิจกรรมที่ 1 การปลูกพืชสมุนไพร เป็นการอบรมเชิงปฏิบัติการโดยให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมุนไพร วิธีการปลูก การดูแลบำรุงรักษา พร้อมทั้งลงมือปฏิบัติ โดยมีผู้เชี่ยวชาญทางการเกษตรเป็นวิทยากร กิจกรรมนี้ให้ผู้สูงอายุลงมือปฏิบัติ มีการวัดผลโดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมการลงมือปลูกพืชสมุนไพรได้ตามกระบวนการที่ได้จากการอบรมเชิงปฏิบัติการ

กิจกรรมที่ 2 การทำลูกประคบสมุนไพร เป็นการอบรมเชิงปฏิบัติการ โดยมีผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์แผนไทยเป็นวิทยากร กิจกรรมนี้ให้ผู้สูงอายุลงมือปฏิบัติ มีการวัดผลโดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรม การลงมือทำลูกประคบสมุนไพรได้ตามกระบวนการที่ได้จากการอบรมเชิงปฏิบัติการ

กิจกรรมที่ 3 การนวดโดยใช้ลูกประคบสมุนไพร เป็นการบรรยายและลงมือปฏิบัติการ โดยมีผู้เชี่ยวชาญทางการนวดโดยใช้ลูกประคบเป็นวิทยากร กิจกรรมนี้ให้ผู้สูงอายุลงมือปฏิบัติ มีการวัดผลโดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมการนวดโดยใช้ลูกประคบสมุนไพรได้ตามกระบวนการที่ได้จากการอบรมเชิงปฏิบัติการ

5.6 เมื่อกิจกรรมที่ 3 เสร็จสิ้นลง ผู้วิจัยให้กลุ่มเป้าหมายทำแบบประเมินผลพลังของผู้สูงอายุ เช่นเดียวกับการทำแบบประเมินผลพลังของผู้สูงอายุก่อนปฏิบัติกิจกรรมที่ 1

5.7 สันทนากลุ่มเพื่อสะท้อนผลการปฏิบัติร่วมกันกับผู้สูงอายุ บุคลากรทาง ด้านสาธารณสุข จำนวน 15 คน และจัดทำรายงานผลฉบับสมบูรณ์

6. การวิเคราะห์ข้อมูล ดำเนินการดังนี้

6.1 วิเคราะห์ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index Objective Congruence) ของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบระหว่างความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

6.2 วิเคราะห์ข้อมูลคุณภาพของรูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพลังของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้วยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจากผู้เชี่ยวชาญ

6.3 วิเคราะห์เปรียบเทียบพลังของผู้สูงอายุทั้งรายด้านและภาพรวมระหว่างก่อนการใช้รูปแบบกิจกรรมการและหลังการใช้รูปแบบกิจกรรม ด้วยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ค่าเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพลังของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีความเหมาะสมระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพลังของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีความเหมาะสมระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพลังของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีความเหมาะสมระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึง รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพลังของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีความเหมาะสมระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายถึง รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพลังของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีความเหมาะสมระดับน้อยที่สุด

ผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัย “การพัฒนาารูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพลังของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในตำบลน้ำโจ้ อำเภอมะนัง จังหวัดลำปาง” ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

ผลการวิจัยจากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า การสร้างรูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพลังของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น จำนวน 3 กิจกรรม ได้แก่ 1) การปลูกพืชสมุนไพร 2) การทำลูกประคบสมุนไพร และ 3) การนวดโดยใช้ลูกประคบสมุนไพรโดยครอบคลุม 3 ด้านคือ ด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วมและด้านความมั่นคง โดยทั้ง 3 กิจกรรมมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน 2) เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ และ 3) เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมไปสร้างเป็นรายได้เสริม ทั้งนี้ขั้นตอนคือก่อนการดำเนินการสร้างรูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพลังของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ได้จัดสนทนากลุ่ม (Focus group) ของผู้เชี่ยวชาญร่วมกันร่างรูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพลังของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางในการดำเนินการสร้างกิจกรรมซึ่งเกิดจากแนวคิดขององค์การอนามัยโลกที่อธิบายถึงพลังจะประกอบด้วย 3 เสาหลัก ได้แก่ 1) การมีสุขภาพที่ดี (Health) 2) การมีส่วนร่วม (Participation) และ 3) การมีหลักประกันและความมั่นคง (Security) ทั้งนี้ข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่มเป็นการประเมินความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรม

ผลการวิจัยจากวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า ผลการประเมินการใช้รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพลังของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยภาพรวมพบว่าทั้งรายด้านและภาพรวมก่อนการใช้รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพลังของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นและหลัง การใช้รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพลังของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยภาพรวมพบว่าผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม โดยค่าเฉลี่ยพลังก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเป็น 2.60 และ 4.60 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เป็น 0.19 และ 0.16 ตามลำดับ เมื่อจำแนกรายด้านพบว่า ด้านสุขภาพมีค่าเฉลี่ยสูงสุดโดยค่าเฉลี่ยพลังก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม เป็น 2.82 และ 4.79 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เป็น 0.06 และ 0.25 ตามลำดับ รองลงมาคือด้านการมีส่วนร่วม มีค่าเฉลี่ยสูงสุดโดยค่าเฉลี่ยพลังก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม เป็น 2.43 และ 4.76 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เป็น 0.23 และ 0.20 ตามลำดับและลำดับสุดท้ายคือ ด้านความมั่นคง มีค่าเฉลี่ยสูงสุดโดยค่าเฉลี่ยพลังก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม เป็น 2.55 และ 4.26 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เป็น 0.23 และ 0.20 ตามลำดับ

อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัย “การพัฒนาารูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพลังของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในตำบลน้ำโจ้ อำเภอมะนัง จังหวัดลำปาง” ผู้วิจัยจึงนำผลการศึกษามาอภิปราย ดังต่อไปนี้

จากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 การสร้างรูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพลังของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น จำนวน 3 กิจกรรม ได้แก่ 1) การปลูกพืชสมุนไพร 2) การทำลูกประคบสมุนไพร และ

3) การนวดโดยใช้ลูกประคบสมุนไพรโดยครอบคลุม 3 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วมและด้านความมั่นคง ซึ่งกิจกรรมที่จัดขึ้นส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมไปสร้างเป็นรายได้เสริม สอดคล้องกับสุธาวัลย์ ธรรมสังวาล และคณะ (2567) ได้ออกแบบผลิตภัณฑ์จากทุนชุมชน สามารถเพิ่มมูลค่าให้กับผลิตภัณฑ์ทำให้ส่งเสริมพหุผลให้ผู้สูงอายุขมรมเต้าต่อขึ้นซีให้มีสุขภาพแข็งแรง มีรายได้มากขึ้นและสอดคล้องกับปาหนัน กนกวงศ์นุวัฒน์ และคณะ (2564) ที่ได้ให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการวางแผนจัดกิจกรรมพัฒนาพหุผลให้ผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การตรวจสุขภาพเบื้องต้น การเรียนรู้ดูแลสุขภาพตนเอง การฝึกทักษะการออกกำลังกาย การสาธิตปลูกผักข้าวโพดและฟักทอง การสาธิตทำลูกประคบสมุนไพร และตุ๊กตาการบูร และจิตอาสาการเยี่ยมผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียงและร่วมประเมิณผล ทำให้ผู้สูงอายุมีภาวะพหุผลหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม มีระดับพหุผลที่ดีและสามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ได้

จากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ผลการใช้รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพหุผลของผู้สูงอายุ โดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น พบว่า ผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยพหุผลหลังเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ความรู้สึกหลังจากที่ได้เข้าร่วมการปฏิบัติกิจกรรม ผู้ร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีความรู้สึกมีความสุขเพิ่มขึ้น เพลิดเพลินสบายใจ ได้คิด ได้บริหารสมองและจิตใจ รู้สึกไม่โดดเดี่ยว ไม่เหงา ได้ผ่อนคลายความตึงเครียด ได้พบปะเพื่อน เกิดความเห็นอกเห็นใจเพื่อนจากการสอบถามข่าวคราวความเป็นอยู่สารทุกข์สุขดิบ

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้ร่วมกิจกรรมได้ร่วมทำกิจกรรมกับกลุ่มผู้สูงอายุเกิดการมีส่วนร่วมทำกิจกรรม เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ได้พบปะสมาชิกหมู่บ้าน ได้ช่วยเหลือกันและกันรวมถึงได้พูดคุย สื่อสาร ถ่ายทอดสิ่งที่ตนเองรู้ให้กับเพื่อน

การนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้เพื่อก้าวสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุผล ผู้ร่วมกิจกรรมจะนำสิ่งที่เรียนรู้นำไปปรับใช้ เช่น การนวดให้สมาชิกครอบครัว การนวดสร้างรายได้ การปลูกพืชสมุนไพรเพื่อนำมาจำหน่ายให้กับกลุ่มที่นำไปทำผลิตภัณฑ์สมุนไพรเพื่อสร้างรายได้เสริมและมีเงินออม นำสมุนไพรที่ได้เรียนรู้ไปดูแลสุขภาพ

กิจกรรมที่ท่านต้องการปฏิบัติครั้งต่อไป ผู้ร่วมกิจกรรมต้องการทำผลิตภัณฑ์สมุนไพรอื่น ๆ เพิ่มเติมที่สามารถสร้างรายได้ เช่น ยาต้มสมุนไพร น้ำมันเขียว ยาหม่อง เป็นต้น

ผู้ร่วมกิจกรรมให้ข้อเสนอแนะ 1) ให้จัดกิจกรรมเพิ่มเติมในวันหยุด เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมทำกิจกรรมร่วมกัน 2) ให้สร้างรายได้จากการทำผลิตภัณฑ์และจำหน่ายตามงานต่างๆ 3) จัดกิจกรรมทำผลิตภัณฑ์อื่น ๆ เพิ่มเติม เช่น ยาต้มสมุนไพร น้ำมันเขียว ยาหม่อง เป็นต้น เพื่อเสริมสร้างรายได้ 4) จัดทะเบียนวิสาหกิจชุมชน 5) ตั้งกลุ่มผู้สูงอายุ 6) ให้มีโครงการอื่น ๆ มาร่วมจัดกิจกรรมเพิ่มขึ้น

กิจกรรมที่จัดขึ้นมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ และเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมไปสร้างเป็นรายได้เสริมซึ่งครอบคลุม 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วมและด้านความมั่นคงซึ่งการมีสุขภาพทางกายและใจที่มีจะส่งผลให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น สามารถพึ่งพาตนเอง ไม่เป็นภาระของครอบครัวและสังคม

รวมถึงการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคมได้สอดคล้องกับปรัชญาปรัชญา ปัญญาสุขภาพ และคณะ (2565) ที่ได้นำชุดกิจกรรม มาส่งเสริมพัฒนาพลังสำหรับผู้สูงอายุและผลหลังการใช้กิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุมีพัฒนาพลังสูงขึ้นในด้าน การมีส่วนร่วม ด้านสุขภาพและด้านหลักประกันความมั่นคง ทั้งนี้หลังจากการจัดกิจกรรมทางผู้สูงอายุได้จัดตั้ง ชมรมผู้สูงอายุ จัดทะเบียนวิสาหกิจชุมชน มีการถือหุ้น มีการเข้าร่วมกิจกรรมและจัดบุรุษนิตการของจังหวัด เพื่อจำหน่ายผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่ทำขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุมีพัฒนาพลังทั้งสุขภาพทางร่างกายและจิตใจดีขึ้นจาก การปฏิบัติกิจกรรมสอดคล้องกับวินิตา ชุติกาวิทย์ และคณะ (2567) ที่กล่าวถึงพลังชีวิตของผู้สูงอายุเป็นพลังที่ หล่อเลี้ยงชีวิตทั้งกายและใจในทางที่ดีช่วยให้ผู้สูงอายุดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันอย่างมีชีวิตชีวา มีจิตใจ เข้มแข็งเป็นสำคัญ สามารถสร้างสรรค์สิ่งที่ดีทั้งทางกายภาพด้วยการเคลื่อนไหวร่างกาย การได้รับอากาศ บริสุทธิ์ การรับประทานอาหารทางกายและทางใจอย่างเพียงพอและทางจิตภาพด้วยแรงขับเคลื่อนภายในจิต ที่สนับสนุนกันและใช้ชีวิตตามหลักโศตาศตยัคกรรมส่งผลให้ดำเนินชีวิตมีคุณภาพที่ดีและมีความสุข ก่อเกิด รายได้ มีเงินเก็บออม เห็นคุณค่าในตนเอง มีการแบ่งปันประสบการณ์ ถ่ายทอดความรู้จากการปฏิบัติกิจกรรม ทั้งนี้รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพัฒนาพลังของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นทั้ง 3 กิจกรรมที่จัดขึ้นสอดคล้อง กับแนวคิดขององค์การอนามัยโลก (สำนักงานสถิติแห่งชาติ , 2560) โดยอธิบายถึงภาวะพัฒนาพลังจะประกอบไป ด้วย 3 เสาหลัก ได้แก่ 1) การมีสุขภาพที่ดี (Health) 2) การมีส่วนร่วม (Participation) และ 3) การมีหลักประกัน และความมั่นคง (Security) และสอดคล้องกับปาริชาต ญาตินิยม และคณะ (2567) ที่อธิบายถึงการวางแผนเข้า สู่วัยสูงอายุประกอบด้วย 6 องค์ประกอบคือ 1) การดูแลร่างกายให้ไม่ต้องติดเตียงพึ่งพาลูกหลาน 2) เก็บออม ตามศักยภาพ 3) การเตรียมผู้ดูแล ครอบครัว การตาย 4) การปรับปรุงที่อยู่อาศัยตามบริบท 5) เข้าร่วม กิจกรรมในชุมชน และ 6) การเรียนรู้สื่อดิจิทัล อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ดิจิทัล สอดคล้องกับชุติมา มาลัย และ คณะ (2567) ที่กล่าวถึงผู้สูงอายุที่มีอายุน้อยมีความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐานด้วย ตนเองได้ กลุ่มติดสังคมและอาศัยอยู่ในเขตกึ่งเมืองกึ่งชนบทพบมีระดับการมีสุขภาพแบบพัฒนาพลังสูงกว่ากลุ่มอื่น ดังนั้นการทำการกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็นและสำคัญที่สุด อีกทั้งสภาวะการณปัจจุบันที่มี ความเปลี่ยนแปลงทำให้ผู้สูงอายุอาจก้าวตามไม่ทันดังนั้นกิจกรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นที่นำมาเสริมสร้างพัฒนาพลัง สามารถเชื่อมโยงผู้สูงอายุกับการเปลี่ยนแปลงของโลกปัจจุบันรวมถึงการรับมือกับสังคมผู้สูงอายุได้สอดคล้อง กับกรมกิจการผู้สูงอายุ (2564) ที่ได้กล่าวถึงเกี่ยวกับสังคมผู้สูงอายุในปัจจุบันที่เพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ขณะที่อัตราการ เกิดและจำนวนประชากรวัยทำงานลดลงโดยปี 2568 ต้องเตรียมรับมือในสถานการณ์เหล่านี้อย่างเร่งด่วนไม่ว่าจะเป็นอายุยืนยาวขึ้น ค่าครองชีพแพงขึ้น โครงสร้างประชากรเปลี่ยนแปลง เงินเก็บหลังเกษียณไม่เพียงพอ เกิดโรคฮิตในผู้สูงอายุ

นอกจากนี้รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพัฒนาพลังของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่จัดขึ้นสอดคล้อง กับแนวคิดของทวิวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ (2561) ที่ได้อธิบายถึงความสำคัญว่าเป็นองค์ความรู้ ความสามารถ ทักษะ องค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาท้องถิ่น เป็นมรดกทางวัฒนธรรมทางสังคมที่สืบทอดจากการเรียนรู้ ผ่านกระบวนการ ชัดเกล้าของกลุ่มคนสร้างเป็นทรัพย์สินทางปัญญาที่มีคุณค่า เป็นข้อมูลพื้นฐานของการดำรงชีวิต ช่วยพัฒนาเศรษฐกิจแบบพึ่งตนเองสอดคล้องตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงในชุมชน เกิดรูปแบบ แบบแผนการประพฤติ ปฏิบัติสอดคล้องกับการดำเนินชีวิต สังคมมีส่วนร่วมและเกิดประโยชน์ทางด้านสิ่งแวดล้อม การจัดกิจกรรม

ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยพหุพลังหลังเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอาจเป็นเพราะจากการลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้นดังเช่นผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สนทนากลุ่มและได้สะท้อนผลการปฏิบัติงานร่วมกันในเรื่องความรู้สึกหลังจากที่ได้เข้าร่วมการปฏิบัติกิจกรรม สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม การนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้เพื่อก้าวสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง กิจกรรมที่ต้องการปฏิบัติครั้งต่อไปรวมถึงข้อเสนอแนะ ข้อเสนอแนะต่าง ๆ

องค์ความรู้จากการวิจัย

ผู้วิจัยได้สังเคราะห์องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย ดังนี้

รูปแบบกิจกรรมที่ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ได้แก่ การปลูกพืชสมุนไพร การทำลูกประคบสมุนไพร และการนวดโดยใช้ลูกประคบสมุนไพร สามารถเสริมสร้างพหุพลังได้อย่างเป็นระบบ เป็นกิจกรรมที่ครอบคลุม 3 มิติของพหุพลังตามแนวคิดหลักขององค์การอนามัยโลก ได้แก่ สุขภาพ (Health) การมีส่วนร่วม (Participation) และความมั่นคง (Security) การส่งเสริมการมีส่วนร่วมในชุมชนและการเปิดโอกาสในการสร้างรายได้เสริมสะท้อนแนวคิดการพัฒนาผู้สูงอายุแบบองค์รวม การพัฒนากิจกรรมโดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วม การสร้างกิจกรรมผ่านการระดมความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญด้วยกระบวนการกลุ่มทำให้รูปแบบกิจกรรมมีความเหมาะสมสอดคล้องกับบริบทชุมชนและสามารถนำไปใช้ได้จริงอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งให้เห็นว่าการพัฒนากิจกรรมโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของชุมชนและผู้เชี่ยวชาญเป็นกระบวนการที่สามารถพัฒนาได้อย่างยั่งยืน ส่งผลให้พหุพลังของผู้สูงอายุสูงขึ้นหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแสดงถึงประสิทธิผลของกิจกรรมเชิงพื้นที่ที่ออกแบบอย่างสอดคล้องกับภูมิปัญญาท้องถิ่น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างพหุพลังของผู้สูงอายุของหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง
2. รูปแบบกิจกรรมที่สร้างและพัฒนาขึ้นนำไปใช้เพื่อส่งเสริมพหุพลังของผู้สูงอายุตำบลน้ำใจ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง หากหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องต้องการนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายอื่น การศึกษาหรือบริบทที่แตกต่างกันต้องปรับข้อความ ปรับกิจกรรมตามบริบทภูมิปัญญาท้องถิ่นนั้น
3. หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปเป็นแนวทางบูรณาการกับการเรียนรู้ตามหลักสูตรหรือโครงการต่างๆได้โดยคำถึงบริบท สภาพแวดล้อม ความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้สูงอายุ

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ให้หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องศึกษาติดตามผล ปัญหาหรืออุปสรรคหลังการจัดกิจกรรมเสริมสร้างพหุพลังของผู้สูงอายุ
2. ให้หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องศึกษาและพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมเสริมสร้างพหุพลังของผู้สูงอายุวัยอื่น ๆ เช่น ผู้สูงอายุวัยกลาง ผู้สูงอายุวัยปลาย หรือผู้สูงอายุกลุ่มอื่น ๆ เช่น กลุ่มติดสังคม กลุ่มติดบ้าน กลุ่มติดเตียง

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับงบประมาณสนับสนุนการวิจัยจากกองทุนวิจัยมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ภายใต้กรอบการวิจัยและพัฒนาเพื่อยกระดับสังคมผู้สูงอายุ สังคมไร้ความรุนแรงและการส่งเสริมคุณค่าความองงามของศิลปะและวัฒนธรรมของชุมชนโดยใช้วิทยาศาสตร์ การวิจัยและนวัตกรรม

เอกสารอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2564). *สังคมผู้สูงอายุในปัจจุบันและเศรษฐกิจในประเทศไทย*. [ออนไลน์]

<https://www.dop.go.th/th/know/15/926>. [24 กันยายน 2566]

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2566). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2565*. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์คอร์ปอเรชั่นส์จำกัด (มหาชน)

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2566). *สถิติผู้สูงอายุ*. [ออนไลน์]

https://www.dop.go.th/th/statistics_side?content=1&sub=2. [24 กันยายน 2566]

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2567). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2566*. กรุงเทพมหานคร : บริษัทโกโก้พรีนธ์ (ไทยแลนด์) จำกัด

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2566). *รายงานผลการคัดกรองผู้สูงอายุ 3 หมอรู้จักคุณข้อมูลอำเภอแม่ทะ*. [ออนไลน์] <https://3doctor.hss.moph.go.th/>. [24 กันยายน 2566]

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2553). *พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 (ฉบับแก้ไข พ.ศ. 2553)*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เทพปัญญาอิสยา.

ชรัญรักษ์ ปัญญามูลวงษา, ปณิสรา จันทร์पालะ, ฉัตรสุดา มาทา, อังคณา เชื้อเจ็ดตน, วิมลวิภา บุญกลิ่น และ อัมเรศ เนตาสีทธิ. (2565). การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาการสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ตำบลน้ำใจ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*, 14(2), 80-97.

ชุติมา มาลัย, ปรีญาดา ศรีธราพิพัฒน์, อิทธิพล ดวงจินดา และอัศนี วันชัย. (2567). การมีสุขภาวะแบบพหุพลังของผู้สูงอายุไทยในสังคมสูงวัย การศึกษาสถานการณ์ในพื้นที่จังหวัดชัยนาทภายใต้บริบทพื้นที่ภาคกลางของประเทศไทย. *วารสารวิจัยการพยาบาลและวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 16(1), e268710.

ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ. (2561). การพัฒนารูปแบบการจัดการความรู้โดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นผ่านชุมชนการเรียนรู้เสมือนจริงสำหรับการจัดการเรียนการสอนระดับประถมศึกษาในเขตภาคกลางตอนล่าง. *รายงานการวิจัย*. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ปาหนัน กนกวงศ์นุวัฒน์, จุริภรณ์ เจริญพงศ์, รัฐวุฒิ สมบูรณ์ธรรม, ณจิต วงศ์ชัย และณัฐฐา ดวงตา. (2564). การมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาคุณภาพของผู้สูงอายุในอำเภอแก่งหางแมว จังหวัดจันทบุรี. *วารสารศูนย์การศึกษาแพทยศาสตร์คลินิก โรงพยาบาลพระปกเกล้า*, 38(2), 170-178.

ปาริชาติ ญาตินิยม, สมคิด เทียมแก้ว, บุขรา ศรีชัย และจิรัชญา เหล่าคมพถมอาจารย์. (2567). การเตรียมความพร้อมเข้าสู่ผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพของผู้ใหญ่ตอนปลายและผู้สูงอายุในบริบทชุมชน จังหวัดชัยภูมิ. *วารสารสุขภาพและการพยาบาล มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี*, 3(2), 47-62.

วนิดา ชูลิกาวิทย์, สุวิญ รักสัตย์ และสุเชาวน์ พลอยชุม. (2567). การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตตติยงคธรรม. *วารสารวิจัยวิชาการ*, 7(5), 27-44.

ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย*. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุธาวัลย์ ธรรมสังวาล และประกิจ อาษา (2567). การออกแบบผลิตภัณฑ์ส่งเสริมพัฒนาพลังผู้สูงอายุชมรม เต้าต่อ ชิ่น ซี เพื่อสร้างเสริมรายได้จากทุนชุมชน แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร. *วารสารนิเทศสยามปริทัศน์*, 23(2), 191-209.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2553). *แนวทางการนำภูมิปัญญาไทยเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ในระบบโรงเรียนและการเรียนรู้ตามอัธยาศัย*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2560). *ดัชนีพัฒนาพลังผู้สูงอายุไทย*. กรุงเทพมหานคร : เท็กซ์แอนด์เจอร์นัลพับลิเคชั่น จำกัด.