

การพัฒนาหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ  
เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น  
The Curriculum Development of Elderly School  
for Further life Quality of Elderly by Local Wisdom

มนัส จันทร์พวง, วियะณี ดังก้อง, ปาริฉัตร กุลเกลี้ยง  
สุภาพร ธนะขว้าง, ณัฐกมล บัวบาน และ เอกภพ นิลพัฒน์<sup>๑</sup>  
Manat Junpong, wiyanee Doungkorng, Parrichat Kulkiang  
Supaporn Thanakhong, Natthakamol Bouban And Ekpoub Nilpath



### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อพัฒนาหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ ๒) เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น และ ๓) เพื่อการศึกษาผลการดำเนินการใช้หลักสูตรเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Design) แบบ Pretest-Posttest Design เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น จำนวน ๖ รายวิชา

ผลการวิจัยพบว่า หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น ทั้ง ๖ รายวิชา มีประสิทธิภาพจากการตรวจสอบหลังการเรียนรู้แต่ละรายวิชา ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมสัปดาห์ละ ๑ วัน ตั้งเดือน พฤษภาคม ถึง กันยายน ๒๕๕๙ หลังการอบรมผู้สูงอายุมีสมรรถภาพร่างกายดีขึ้น มีความดันโลหิตอยู่ในค่าที่ขึ้นรอบเอวลดลง ความเครียด

---

<sup>๑</sup> วิทยาลัยชุมชนแพร่

๘๘ วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ มจร วิทยาเขตแพร่ ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๐)

ลดลงความจำดีขึ้นเล็กน้อย ความรู้สึกต่อตนเองคงที่ผู้เข้าอบรมมีความพึงพอใจในการเข้ารับการอบรมระดับมากถึงมากที่สุด

**คำสำคัญ:** ผู้สูงอายุ, การพัฒนาหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ, คุณภาพชีวิต, ภูมิปัญญาท้องถิ่น

## **Abstract**

The objectives of this research were 1) to develop curriculum for elderly school, 2) to improve the quality of life of elderly by local wisdom, 3) to study the result of using the curriculum for further life quality of elderly by local wisdom. It was a quasi-experimental design using a pretest-posttest design. The instrument in research was the curriculum of elderly school for further life quality of elderly by local wisdom about 6 subjects.

It was found that the curriculum training for further life quality of elderly by local wisdom in all six subjects had efficiency after posttest learning each subject. After they trained, the elderly had good strength, blood pressure decreased, pressure reduced. The trainer was satisfied towards training in much level to the most level.

**Keywords:** Elderly, Curriculum Development of Elderly School, Life Quality, Local Wisdom

## บทนำ

ในอนาคตอันใกล้ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ปัจจุบันความก้าวหน้าด้านการแพทย์และสาธารณสุข ส่งผลให้จำนวนและสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยสัดส่วนประชากรสูงอายุ โลกมีประชากรผู้สูงอายุ ที่มีอายุเกิน ๖๕ ปี ขึ้นไป ร้อยละ ๗ โดยพบว่า ในปี ๒๕๕๕ โลกมีประชากรทั้งหมด ๗,๐๕๘ ล้านคน มีประชากรผู้สูงอายุที่อายุ ๖๕ ปี ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ ๘ หรือ ๕๖๕ ล้านคน ในขณะที่ประชากรของประเทศไทยแก่ที่สุดในอาเซียนคือ มีอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป คิดเป็น ร้อยละ ๘.๔ หรือ ๖๐ ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๕๙ จากความก้าวหน้าด้านการแพทย์และการสาธารณสุขในประเทศไทย ทำให้ อัตราการเกิดลดน้อยลง ประชากรมีอายุยืนยาวมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้ประชากรไทย หยดโต มีแต่จะแก่ลงทุกวัน มีการคาดการณ์ว่า อีก ๒๐ ปี ข้างหน้า ประเทศไทยจะเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด ซึ่งหมายถึง มีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุ ๖๕ ปี ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ ๒๐ หรืออาจกล่าวได้ว่า ในอีก ๑๐ ปีข้างหน้า (พ.ศ.๒๕๖๔ ประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ :Aged Society) ต่อจากนั้นอีกเพียงสิบปี ประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด Super-Aged Society) จากสถานการณ์ดังกล่าว อันทำให้ผู้สูงอายุและผู้เตรียมสู่วัยสูงอายุมีแนวโน้มเจ็บป่วยมากและเร็วขึ้น การที่ประเทศไทยต้องเผชิญกับปัญหาการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของประชากรวัยสูงอายุ ทำให้สัดส่วนของประชากรวัยทำงานและจะต้องกลายเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุมีจำนวนไปด้วยได้มีจำนวนลดลง สวนทางกับ จำนวนผู้สูงอายุที่มีเพิ่มมากขึ้น ส่งผลกระทบอย่างกว้างขวางทั้งด้านสังคมและเศรษฐกิจ การเปลี่ยนแปลงเช่นนี้เป็นนัยสำคัญ และแสดงผลกระทบด้านการลดลงของรายได้ เฉลี่ยประชากร รวมถึงรายจ่ายของภาครัฐที่เพิ่มขึ้นด้านประกันสังคม ด้านสุขภาพอนามัย และสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุในด้านสังคมนั้นมีนัยยะว่าครอบครัวจะดูแลผู้สูงอายุน้อยลงอีกด้วย (กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ, ๒๕๔๙, หน้า๒-๓)

เมื่อทบทวนกระแสพระราชดำรัส ในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงในด้านความพอดี พอควร สมเหตุสมผลและมีความสมดุลเพื่อความสุขและสุขภาพดี เมื่อเจ็บป่วยควรได้รับการรักษาอย่างสมเหตุสมผลมีภูมิคุ้มกันพึ่งพิงดูแลตัวเองและคนในครอบครัวได้ยั่งยืน การส่งเสริมสนับสนุนให้ลูกหลานหรือผู้ดูแลผู้สูงอายุในครัวเรือนได้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตไทยโดยใช้การแพทย์แผนไทยหรือใช้ภูมิปัญญา เช่น การใช้อาหารพืชผักผักสมุนไพร การนวด

พื้นฐาน ในการประคบ การนวดฝ่าเท้า การบริหารด้วยท่าฤๅษีตัด มาปฏิบัติดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ในครัวเรือน ก็จะเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะทำให้ครอบครัวมีทางเลือกเพิ่มขึ้น ลดปัญหาการใช้ยาแก้ปวดมาเกินไป ขณะเดียวกันภูมิปัญญาไทยในอดีตมีมาตั้งแต่บรรพบุรุษ ปู่ ย่า ตา ยาย ก็มีการใช้ ต่อเนื่องกันมาหลายชั่วอายุคนได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่าสามารถบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หรือกระดูกได้อย่างดีทั้งยังไม่มีอาการข้างเคียงและยังเป็นการช่วยลดค่าใช้จ่ายของครัวเรือน และประเทศชาติอีกด้วย นอกจากนี้การนวดประคบสมุนไพรหรือการนวดเท้าเมื่อและการรับประทานอาหารตามหลักธาตุเจ้าเรือนนำมาใช้ดูแลแก่ผู้สูงอายุในครัวเรือนก็จะเป็นการสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดี จากการสัมผัสอย่างใกล้ชิดทำให้เกิดสายใยรักอบอุ่น ส่งผลให้ผู้สูงอายุมี สุขภาพจิตดีด้วย

เนื่องจากจังหวัดแพร่ เป็นจังหวัดที่มีโครงการสร้างประชากร ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุเป็น จำนวนมาก จากข้อมูลประชากรจังหวัดแพร่ ปี พ.ศ. ๒๕๕๗ พบว่าจำนวนผู้สูงอายุมีถึง ๗๕,๑๕๘ คน และจังหวัดแพร่ เป็นจังหวัดที่มีดัชนีการสูงวัยมากที่สุดเป็นอันดับ ๓ ของประเทศ และจากข้อมูลสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดแพร่ ปี พ.ศ. ๒๕๕๘ พบว่า ประชากรผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มีจำนวน ๘๕,๙๔๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๘.๘๔ ของประชากรจังหวัดแพร่ทั้งหมด โดยเป็นเพศชาย จำนวน ๓๘,๒๕๕ คน และ เพศหญิง จำนวน ๔๗,๖๘๗ คน ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุของประเทศไทย ในปี พ.ศ. ๒๕๕๘ เท่ากับ ร้อยละ ๑๔ จะเห็นได้ว่าสถานการณ์สังคมผู้สูงอายุของจังหวัดแพร่ สูงกว่า ของระดับประเทศ ที่ต้องการได้รับการดูแลคุณภาพชีวิต ที่ดีขึ้น ซึ่งจังหวัดแพร่มีความ หลากหลายทางด้านภูมิปัญญาในท้องถิ่น ที่จะสามารถนำมาประยุกต์พัฒนาเป็นหลักสูตร ฝึกอบรมเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นและมีเจ้าหน้าที่ อสม. ประจำ หมู่บ้าน เป็นหน่วยบริการสาธารณสุขชุมชน โดยการมีส่วนร่วมจากชุมชนและภาคีเครือข่าย เพื่อสุขภาวะที่ดีในการส่งเสริมชุมชน จึงเป็นการทำงานเชื่อมโยงกับหน่วยงานภาคีเครือข่ายของ ชุมชนเทศบาลตำบลเด่นชัย ในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน บูรณาการงานในชุมชน ให้มีศักยภาพยิ่งขึ้น จะเป็นการเสริมสร้างจริยธรรมและรักษาวัฒนธรรมไทยเป็นกระบวนการ สร้างความรักเอาใจใส่ ดูแลผู้สูงอายุในครัวเรือนตลอดจนได้ทบทวนพระคุณบุพการี ส่งเสริม สร้างวิถีครอบครัวอบอุ่นสังคมเข้มแข็งได้ยั่งยืนต่อไป

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยเห็นว่า การนำแนวคิดด้านการบริหารจัดการศึกษาเข้ามาใช้ในการจัดทำแนวทางในการพัฒนาผู้สูงอายุ ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น ควรได้รับการศึกษาวิจัยอย่างจริงจัง และ มีการทดลองอย่างเป็นระบบเพื่อวัดประสิทธิภาพและประสิทธิผลของการจัดกระบวนการเรียนรู้ ให้กลุ่มผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการเรียนรู้ รวมทั้งน่าจะช่วยบรรเทาปัญหาต่างๆที่กำลังจะเกิดตามมาจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังที่ได้กล่าวมาข้าง โดยนโยบายแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ฉบับที่ ๑๒ ในเรื่องการสร้างสังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ การสร้างสภาพแวดล้อมและนวัตกรรมให้เอื้อต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ และพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๒) พ.ศ.๒๕๔๕ มาตรา ๖ และมาตรา ๗ บัญญัติให้ “การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ฯ” และ มาตรา ๑๕ ได้บัญญัติให้มีการจัดการศึกษามีสามรูปแบบ คือ การศึกษาในระบบการศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย อีกทั้งยังสอดคล้องกับแผนพัฒนาจังหวัดแพร่ ที่ว่าเกี่ยวกับการส่งเสริมการศึกษาพัฒนาอาชีพ ยกกระดับคุณภาพชีวิตในสังคม ซึ่งผู้วิจัยจะนำรูปแบบการศึกษาตามอัธยาศัยมาเป็นแนวคิดในการพัฒนาหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น

## วิธีดำเนินการวิจัย

การพัฒนาหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น มีขั้นตอนการวิจัย ๔ ตอน ดังนี้

**ตอนที่ ๑** การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานขั้นตอนนี้ การศึกษาและวิเคราะห์สภาพปัญหา สถานการณ์ผู้สูงอายุของสังคมไทยที่กำลังก้าวเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” ที่ทำให้ประชากรวัยทำงานต้องเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุ ๑ ต่อ ๑คน และในอนาคตจะกลายเป็น ๑ ต่อ ๒ คนส่งผลต่อด้านสังคมและเศรษฐกิจการลดลงของรายได้เฉลี่ยประชากรรวม ทำให้รัฐต้องเพิ่มรายจ่ายในด้านประกันสังคมด้านสุขภาพอนามัย และด้านสวัสดิการ ส่งผลให้ผู้สูงอายุขาดผู้ดูแลมากขึ้น และการศึกษารวบรวมและวิเคราะห์ บริบทศักยภาพชุมชนในพื้นที่ ขั้นตอนนี้กำหนดพื้นที่

เป้าหมาย จากการสำรวจศึกษาข้อมูลพื้นฐานของชุมชนเทศบาลตำบลเด่นชัย มีประชากรอาศัยมากกว่า ๑๒,๐๐๐ คน ซึ่งมีจำนวนผู้สูงอายุ ๑,๙๓๘ คน เพื่อให้เข้าใจและได้ข้อมูลที่เป็นภาพรวมของชุมชน กลุ่มเป้าหมาย โดยศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับบริบทศักยภาพชุมชนที่จะทำการวิจัย โดยได้ลงพื้นที่สำรวจและศึกษาข้อมูลของอำเภอเด่นชัย โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ผู้รู้ ภูมิปัญญา โดยเทคนิคการสโนว์บอล (Snowball Technique) และรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับทางด้านกายภาพ ชีวภาพ สังคม และเศรษฐกิจ ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษา เอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ภูมิปัญญามาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน แนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จึงส่งผลให้ผู้วิจัย นำข้อมูลดังกล่าวมาจัดทำหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อที่จะพัฒนาหลักสูตรขึ้นไปทดลองใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุ ในชุมชน จังหวัดแพร่

**ตอนที่ ๒** การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม มีโครงสร้างหลักสูตรฝึกอบรมประกอบด้วย หลักการและเหตุผลแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม วัตถุประสงค์ของหลักสูตรฝึกอบรม รายวิชา กิจกรรมการฝึกอบรม สื่อการฝึกอบรม และแนวทางการวัดผลและประเมินผล ซึ่งรายวิชาเนื้อหาสาระที่ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้วยการใชภูมิปัญญาในท้องถิ่น จะดำเนินกิจกรรมในลักษณะโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นการจัดการศึกษาตามอัธยาศัย ที่ต้องการให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต การดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น แนวคิดที่ตระหนักถึงคุณค่า ความสำคัญ และพลังของผู้สูงอายุ โดยสร้างพื้นที่ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ บนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่น และภาคีเครือข่าย มีทั้งหมด ๖ รายวิชา ดังนี้ ๑) วิชาสุขศึกษา การดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร ที่สามารถทำได้เอง การนำสมุนไพรมาใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง เช่น การทำลูกประคบ การทำยาหม่อง การนวดสมุนไพร การอบสมุนไพร ๒) วิชาโภชนาการอาหารท้องถิ่น สำหรับผู้สูงอายุ การรับประทานอาหารท้องถิ่น ในการดูแลสุขภาพของตนเอง เช่น การรับประทานต้านโรคสำหรับผู้สูงอายุ การรับประทานท้องถิ่นตามฤดูกาลในท้องถิ่น เพื่อดูแลสุขภาพตนเอง ๓) วิชาพลศึกษา สร้างความแข็งแรงของร่างกายด้วยวิธี และ วัสดุภูมิปัญญาในท้องถิ่น ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ นำเอาวิธี และ วัสดุภูมิปัญญาในท้องถิ่น มาออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของร่างกาย เช่น การใช้ไม้พอง การใช้ไม้กวาด การเดินบนกระดานกะลา การละเล่นพื้นบ้านต่างๆ เพื่อออกกำลังกาย ๔) วิชาดนตรี-นาฏศิลป์ การเล่นดนตรีพื้นเมือง

ล้านนา และการแสดงพื้นบ้าน ผู้สูงอายุได้ได้รับการดูแลจิตใจและอารมณ์ ด้วยการละเล่น การฟ้อนรำ การรำวงย้อนยุค ๕) วิชาประดิษฐ์-ภูมิปัญญา ผลิตภัณฑ์ของที่ระลึก เพื่อสร้างอาชีพ โดยใช้วัสดุในท้องถิ่น เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ให้ผู้สูงอายุผลิตของที่ระลึก โดยใช้วัสดุและภูมิปัญญาในท้องถิ่น เช่น การจักสานของใช้ การประดิษฐ์ตุ๊ก โคมแขวน การทำบายศรี ๖) วิชาเสริมหลักสูตร เนื้อหาสาระความรู้ที่ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข รู้เท่าทันกระแสสังคมปัจจุบัน พิจารณาความเหมาะสมและความสอดคล้องของโครงสร้างหลักสูตรฝึกอบรม จากนั้นนำมาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าดัชนีความสอดคล้องของโครงสร้างหลักสูตรฝึกอบรมแล้วนำเสนอแนะมาปรับปรุงโครงสร้างของหลักสูตรฝึกอบรมให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นพร้อม กับนำข้อมูลมาสร้างเป็นคู่มือประกอบการฝึกอบรม

**ตอนที่ ๓** การศึกษาผลการดำเนินการใช้หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นการนำหลักสูตรจัดกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้ ไปใช้กับผู้สูงอายุใน ๔ ชุมชน คือ ๑) ชุมชนตำบลน้ำริด อำเภอหนองม่วงไข่ ๒) ชุมชนเทศบาลตำบลเด่นชัย อำเภอเด่นชัย ๓) ชุมชนเทศบาลตำบลวังชิ้น อำเภอวังชิ้น ๔) ชุมชนบ้านทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ มีเป้าหมายเป็นจำนวนผู้สูงอายุ ๒๐๐ คน โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (quasi experimental research) มีรูปแบบการวิจัยแบบ Pretest-Posttest Design มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ด้วยเครื่องวิจัย คือ ๑) แบบประเมินสุขภาพผู้สูงอายุความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน ของกระทรวงสาธารณสุข ประกอบด้วยรายละเอียดดังนี้ ตอนที่ ๑ ประเมินความสามารถในการใช้ชีวิตประจำวัน ตอนที่ ๒ ประเมินสุขภาพด้านร่างกาย ตอนที่ ๓ ประเมินสุขภาพด้านอารมณ์ ๒) แบบประเมินความเสี่ยงภาวะสมองเสื่อม ของกระทรวงสาธารณสุข ๓) แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากการสัมภาษณ์แบบเป็นทางการและแบบไม่เป็นทางการ และการสนทนากลุ่ม การใช้ค่าสถิติพื้นฐาน (ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน) ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม

**ตอนที่ ๔** การปรับปรุงหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ หลังจากได้นำไปทดลองใช้แล้ว ทั้ง ๖ รายวิชา ซึ่งส่วนใหญ่เป็นข้อเสนอแนะเพิ่มเติม



## กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มผู้สูงอายุที่มีภูมิลำเนาอยู่ในสถานที่ตั้งของสถานที่ดำเนินงาน กิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ (โรงเรียนพ่ออุ้ย แม่อุ้ย วิทยา) คือ ในจังหวัดแพร่ ๔ ชุมชน คือ ๑) ชุมชนตำบลน้ำรัศ อำเภอนองม่วงไข่ ๒) ชุมชนเทศบาลตำบลเด่นชัย อำเภอด่านซ้าย ๓) ชุมชนเทศบาลตำบลวังชิ้น อำเภอวังชิ้น ๔) ชุมชนบ้านทุ่งกวาว อำเภอมืองแพร่ รวมจำนวน ๒๐๐ คน

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น ๖ รายวิชา ประกอบด้วย

๑. แบบประเมินความอดคล้องของเนื้อหาหลักสูตรฝึกอบรม โดยใช้ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาหลักสูตร และผู้สูงอายุ รวม ๕ ท่าน
๒. แบบประเมินสุขภาพผู้สูงอายุความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน ของกระทรวงสาธารณสุขประกอบด้วยรายละเอียดดังนี้
  - ตอนที่ ๑ ประเมินความสามารถในการใช้ชีวิตประจำวัน
  - ตอนที่ ๒ ประเมินสุขภาพด้านร่างกาย
  - ตอนที่ ๓ ประเมินสุขภาพด้านอารมณ์
๓. แบบประเมินความเสี่ยงภาวะสมองเสื่อม ของกระทรวงสาธารณสุข
๔. แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนที่ ๑ ก่อนการจัดกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้ผู้วิจัยทำการ วัดความดัน ชั่งน้ำหนัก และให้ผู้อายุกรอกแบบประเมินสุขภาพผู้สูงอายุความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน แบบประเมินความเสี่ยงภาวะสมองเสื่อม ของกระทรวงสาธารณสุข

ขั้นตอนที่ ๒ ดำเนินการจัดกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้ตามหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ ทั้ง ๖ รายวิชา จำนวนระยะเวลา ๖ เดือน สัปดาห์ละ ๑ วัน โดยจัดกิจกรรมการฝึกอบรม ในลักษณะลักษณะของโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น ตามแนวคิดที่ว่า “สร้างสุข สนุก เรียนรู้ อยู่คู่ชุมชน” โดยผู้สูงอายุจะปฏิบัติตนเอง เหมือนกับการเป็นนักเรียนอีกครั้งเข้าเรียน

๙๖ วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ มจร วิทยาเขตแพร่ ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๐)

ตามตารางสอนรายวิชา ได้มีโอกาสมาพบเพื่อนในวัยเดียวกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน แต่ไม่มุ่งเน้น การอ่านการเขียน โดยมุ่งเน้นการมีส่วนร่วมการเรียนรู้จากการปฏิบัติกิจกรรมอย่างมีความสุข และการสอดแทรกบูรณาการความรู้จากการปฏิบัติ จากวิทยากรที่มีความรู้ และปราชญ์ภูมิ ปัญญาในท้องถิ่น

ขั้นตอนที่ ๓ หลังการฝึกอบรมทำการทดสอบด้วยเครื่องมือเช่นเดียวกับขั้นตอนที่ ๑

### สถิติที่ใช้ในการวิจัย

ใช้ค่าสถิติพื้นฐาน และการเปรียบเทียบค่าความต่างแตกก่อนและหลัง

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยมีรายละเอียดดังนี้

๑. หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น ประกอบด้วย หลักการและเหตุผล แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตร วัตถุประสงค์ของ หลักสูตร รายวิชา กิจกรรมฝึกอบรม สื่อ/อุปกรณ์ การฝึกอบรม และแนวทางการวัดและ ประเมินผล พร้อมทั้งเอกสารเนื้อหา ผลการตรวจสอบเอกสารหลักสูตรฝึกอบรมของผู้เชี่ยวชาญ พบว่า โครงสร้างหลักสูตรมีความเหมาะสมมาก โครงสร้างหลักสูตร มีความสอดคล้องกันทุก องค์ประกอบมีค่า IOC อยู่ที่ ๑.๐๐ ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดทุกองค์ประกอบในการ ปรับปรุงหลักสูตรได้มีการนำข้อเสนอแนะไปปรับปรุง เพิ่มเติมตามข้อเสนอแนะ ของผู้เชี่ยวชาญ ก่อนนำไปทดลองใช้

๒. ผลการศึกษาการดำเนินการใช้หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้วย ภูมิปัญญาท้องถิ่น ของหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น ประกอบด้วย ๖ ประเด็นดังนี้

๒.๑ ผู้สูงอายุที่เข้ารับการจัดกระบวนการเรียนรู้ทุกคนสามารถเข้าร่วม กิจกรรมและผ่านจุดประสงค์ของรายวิชาทุกรายวิชา มีผลการเรียนรู้ทั้ง ๖ รายวิชา ในภาพรวม คิดเป็นร้อยละ ๘๔.๐๑ เมื่อพิจารณาเป็นรายวิชา พบว่า ทุกรายวิชา มีผลการเรียนรู้สูงกว่าร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป รายละเอียดดังนี้ วิชาพลศึกษา อยู่ในระดับดีมาก คิดร้อยละ ๘๔.๘๕ รองลงมา คือ วิชาเสริมหลักสูตร อยู่ในระดับดีมาก คิดร้อยละ ๘๔.๔๒ วิชาสุขศึกษา อยู่ในระดับดีมาก

คิดร้อยละ ๘๔.๓๑ วิชาโภชนาการ อยู่ในระดับดีมาก คิดร้อยละ ๘๔.๐๗ วิชาดนตรี-นาฏศิลป์ อยู่ในระดับดีมาก คิดร้อยละ ๘๓.๗๙ และ วิชาประดิษฐ์ คิดเป็นร้อยละ ๘๒.๖๐ ตามลำดับ

๒.๒ หลังการทดลองใช้หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุ ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น ผู้สูงอายุที่ผ่านการจัดกระบวนการเรียนรู้จากหลักสูตรโรงเรียน ผู้สูงอายุมีสมรรถภาพทางกายสูงกว่าก่อนเข้าอบรม มีรอบเอวที่ลดลง (รอบเอวมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๓ นิ้ว) สามารถดูแลรักษาความดัน (ความดัน ๘๐/๑๓๘) และโรคเบาหวานให้อยู่ใน ภาวะปกติและไม่แย่ไปกว่าเดิม มีความสามารถเคลื่อนไหวร่างกายในการดำเนินชีวิตกิจกรรม ประจำวัน ไม่พบปัญหาเกี่ยวกับข้อเข่า และดูแลรักษาฟัน

๒.๓ หลังการทดลองใช้หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุ ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น ผู้สูงอายุที่ผ่านการจัดกระบวนการเรียนรู้จากหลักสูตร ผู้สูงอายุ ไม่มีอาการของโรคซึมเศร้าหรือมีอาการของโรคซึมเศราระดับน้อยมาก คิดเป็นร้อยละ ๗๒.๕๐

๒.๔ หลังการทดลองใช้หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุ ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น ผู้สูงอายุที่ผ่านการจัดกระบวนการเรียนรู้จากหลักสูตร ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นประเภทติดสังคม (คิดเป็นร้อยละ ๘๕.๕๐) สามารถเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเข้าใจ บทบาทและหน้าที่ของตนเองในการอยู่ร่วมกันและการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กับผู้อื่น มีความภาคภูมิใจ ในตนเองในช่วยเหลือตนเอง

๒.๕ หลังการทดลองใช้หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุ ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น ผู้สูงอายุที่ผ่านการจัดกระบวนการเรียนรู้จากหลักสูตรผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่มีความจำที่ดีขึ้นคิดเป็นร้อยละ (๔๑.๓๐) และพบภาวะอาการสมองเสื่อมน้อยลง

๒.๖ ผลการประเมินความความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้หลักสูตรโรงเรียน ผู้สูงอายุด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น มีความพึงพอใจในภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{x}=๔.๕๓$ , S.D.=๐.๖๙) เมื่อพิจารณาเป็นรายประเด็นพบว่า ด้านประโยชน์ของหลักสูตร มีความพึงพอใจ อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{x}=๔.๕๘$ , S.D.=๐.๗๑) และ ด้านรูปแบบและกิจกรรม มีความพึงพอใจ อยู่ในระดับมาก ( $\bar{x}=๔.๔๗$ , S.D.=๐.๖๖)

## การสรุปผลและอภิปราย

การพัฒนาหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น มีประเด็นที่สมควรนำมาอภิปรายผล ดังนี้

**ประการที่ ๑** ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ทุกคนสามารถเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรม และผ่านจุดประสงค์ของรายวิชาทุกรายวิชา ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป สามารถอภิปรายผลได้ว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้มีแรงจูงใจในการเข้ารับการจัดกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้มาก ทำให้เข้าชั้นเรียนโดยตลอดระยะเวลา ที่ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ โดยเนื้อหาวิชาเป็นการใช้ทุนทางวัฒนธรรมและองค์ความรู้ภายในชุมชนเป็นสิ่งใกล้ตัว อยู่ในชีวิตประจำวัน มีลักษณะของการพึ่งพาตนเอง ซึ่งผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับทฤษฎีของแมคคัลสกี (McClusky, ๑๙๗๕) กล่าวคือการส่งเสริมการศึกษาเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุเป็นแนวคิดการแก้ไขปัญหายั่งยืน การศึกษาจะเป็นเครื่องช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถที่จะปรับตัวได้และดำรงชีวิตที่ดี ในสังคม แมคคัลสกีได้กล่าวไว้ว่าความต้องการการศึกษาของผู้สูงอายุประกอบไปด้วยความต้องการ การศึกษาที่สำคัญ ๕ ด้านดังนี้ (๑) ความต้องการความรู้พื้นฐานในการปรับตัว (๒) ความต้องการการแสดงออก (๓) ความต้องการที่จะให้และถ่ายทอดแก่ผู้อื่น (๔) ความต้องการควบคุมสถานการณ์ (๕) ความต้องการมีชีวิตที่ดีขึ้นและไม่มีจุดมุ่งหมายแต่เพียงอย่างเดียว

**ประการที่ ๒** หลังการทดลองการใช้หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ มีสมรรถภาพร่างกายสูงกว่าก่อนเข้าอบรม และมีรอบเอวลดลงมากกว่าก่อนเข้าอบรม สามารถควบคุมความดันโลหิตอยู่ในค่าที่ดีขึ้นก่อนเข้ารับการฝึกอบรม เนื่องจากในระหว่างการฝึกอบรมผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้และคำแนะนำจากวิทยากรที่มาจัดกระบวนการเรียนรู้ ในด้านของการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ด้วยไม้พอง ไม้หวด การเคลื่อนไหวร่างกาย การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย เช่น อาหารต้านโรคสำหรับผู้สูงอายุ ที่ประกอบที่วัสดุในท้องถิ่น อาหารตามฤดูกาล สมุนไพรใกล้ตัว นอกจากนี้ยังมีการให้ใบงานกิจกรรม ในการประกวดอาหารดีประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ การสำรวจสมุนไพรรักษาโรคในครัวเรือน นำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อน และนำกลับไปปฏิบัติต่อบ้านอย่างต่อเนื่องการที่ผู้สูงอายุได้รับความรู้เหล่านี้ซึ่งบางอย่างเป็นเกร็ดเล็กเกร็ด

น้อยแต่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ทำให้สมรรถภาพร่างกายของผู้เข้ารับการอบรมพัฒนาในทางที่ดีขึ้น

**ประการที่ ๓** ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้มีความเครียด ลดลงระดับมากหลังการฝึกอบรม ผลลัพธ์ประการนี้มีความสอดคล้องกับผลประการก่อนหน้านี้ กล่าวคือ ร่างกายดีขึ้น สมอ้อมมีสภาวะแจ่มใสดีขึ้น ดังนั้นภาวะความเครียดซึ่งเป็นเรื่องของจิตใจย่อมลดลง ความสัมพันธ์เหล่านี้อนุมานได้ว่าผู้เข้ารับการอบรมจะได้รับความรู้เนื้อหาหลักเกี่ยวกับเรื่องของการดูแลตนเองทำให้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองของการเป็นผู้สูงอายุ และทุกครั้งที่ได้เข้าเรียนจะมีการพูดคุยกันอย่างได้รับการยอมรับซึ่งกันและกัน ผู้สูงอายุที่เข้ารับการอบรมบางท่านกล่าวว่า “การมาเรียนนี้ทำให้อยากแสดงความคิดเห็นหรือพูดคุยอะไรก็ตามไม่ต้องกลัวผิดพลาดเนื่องจากเป็นความเห็น เป็นประสบการณ์ วิทยากรที่เข้ามาให้ความรู้ก็รับฟังและไม่ได้ระบุว่าสิ่งที่พูดนั้น “ถูก” หรือ “ผิด” ซึ่งไม่เหมือนการเรียนสมัยเด็กๆ ที่ครูมักจะเป็นผู้ตัดสินความถูกผิดของเนื้อหาวิชา” เป็นสอดคล้องกับแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ที่ว่า “สร้างสุข สนุก เรียนรู้ อยู่คู่ชุมชน”

**ประการที่ ๔** ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ มีความรู้สึกคุณค่าต่อตนเองระดับมากหลังการจัดกระบวนการเรียนรู้ผลการวิจัยนี้ อภิปรายได้ดังนี้ หลักสูตรฝึกอบรมที่พัฒนาขึ้นมุ่งเน้นการใช้องค์ความรู้ภายในชุมชน จากภูมิปัญญาท้องถิ่น ดังนั้นเนื้อหาสาระความรู้ที่นำมาจัดกระบวนการเรียนรู้เป็นสิ่งใกล้ตัวของผู้สูงอายุ มีรู้เดิมอยู่บ้างกับการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน รวมทั้งมีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบลักษณะการเน้นการปฏิบัติ รู้สึกผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียดด้านวิชาการ ทำให้ผู้สูงอายุที่เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่มีความรู้สึกคุณค่าต่อตนเองเพิ่มมากขึ้น มีความรู้ความเข้าใจจากเข้าร่วมกิจกรรมนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อลดระยะเวลาการพึ่งพาผู้อื่นของผู้สูงอายุ

**ประการที่ ๕** ความจำของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ดีขึ้นกว่าก่อนอบรมเล็กน้อย สำหรับผลการทดลองนี้ อภิปรายได้ว่ากิจกรรมที่ผู้สูงอายุที่เข้ารับการเรียนรู้ได้มีการระดมสมองทำให้เกิดการใช้งานสมองมากกว่าในชีวิตประจำวัน การจดจำรายละเอียดขึ้นตอนการปฏิบัติในรายวิชาต่างๆ เช่น การประดิษฐ์ การทำสมุนไพร กิจกรรมการฝึกเล่นตรีการจำตัวโน้ต การท่องบทกลอนเพลงขอ รวมทั้งการจดจำท่าทางการฟ้อนรำ และมีความสุขในการ

ร่วมกิจกรรมทำให้ร่างกายหลังสารแห่งความสุข มีการทดสอบให้ดูตัวเลขจากภาพนำเสนอ และวิทยากรชวนคุยเรื่องอื่นไปสักกระยะหนึ่ง จากนั้นก็กลับมาสอบถามตัวเลขที่นำเสนอผู้สูงอายุที่เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้สามารถที่จะจดจำตัวเลขได้ กิจกรรมประกอบในหน่วยการเรียนรู้การบริหารสมองและความจำจึงมีความเหมาะสมต่อการเสริมสร้างศักยภาพทางสมองและความจำให้ใช้ได้ใช้งานมากขึ้น ซึ่งนั่นก็หมายความว่าจากที่จำไม่ได้ก็กลับมาจำได้ดีขึ้น

**ประการที่ ๖** ผู้สูงอายุที่เข้ารับการเรียนรู้มีความพึงพอใจในหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิต ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นอยู่ในระดับมากที่สุด สำหรับประเด็นนี้อภิปรายได้ว่า เนื้อหาของหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นมีความเกี่ยวข้องกับตัวผู้สูงอายุเข้าที่รับการอบรมโดยตรง เป็นเรื่องใกล้ตัวและน่าสนใจ ดังนั้นผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้จึงพร้อมที่จะรับสาระความรู้จากการปฏิบัติในชั้นเรียน ความรู้เหล่านี้เพราะนำไปใช้ได้ทันทีในชีวิตประจำวัน

## ข้อเสนอแนะ

๑. ในด้านของการจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุได้มีโอกาสถ่ายทอดภูมิปัญญาของตนให้กับเยาวชนรุ่นหลัง องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรเข้ามามีบทบาทในการสานต่อด้านการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุมีเวทีในการถ่ายทอดภูมิปัญญาและความรู้ หรือการขยายเครือข่ายชุมชนของกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความสนใจร่วมกัน เป็นต้น เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการดูแลรักษาจิตใจของผู้สูงอายุ และเสริมสร้างประโยชน์ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นต้น

๒. สนับสนุนส่งเสริมให้มีการจัดทำหลักสูตรฝึกอบรมเฉพาะทาง รวมถึงต่อยอดการจัดหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อรองรับผู้ที่จบหลักสูตรแรก เนื่องจากผู้เข้ารับการอบรมต้องการจะได้รับการอบรมต่อโดยจัดทำเป็นหลักสูตรให้กับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความสนใจในเรื่องคล้ายกัน

๓. จัดให้ผู้สูงอายุที่จบหลักสูตรฝึกอบรมแล้วและมีความต้องการและความสามารถในการถ่ายทอดความรู้มาเป็นวิทยากรให้กับรุ่นต่อไป เพื่อลดค่าใช้จ่ายบางส่วนในการจ้างวิทยากร

๔. ควรปรับปรุงด้านคุณสมบัติของผู้เข้ารับการอบรม กรณีที่มีการจัดอบรมหลักสูตรฝึกอบรมนี้ต่อไปให้จัดแบ่งเป็นช่วงอายุในการจัดอบรม กล่าวคือ ช่วงอายุที่เหมาะสมกับการเข้าอบรมหลักสูตรนี้คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐-๖๙ ปี และควรจัดให้มีผู้เข้ารับการอบรมที่มีอายุก่อน

๖๐ ปี เช่น ๕๕-๕๙ ปี เข้ามาร่วมเตรียมตัวเข้าสู่หลักสูตรฝึกอบรมสำหรับผู้สูงอายุ และช่วยเหลือเรื่องของการเป็นผู้ช่วยวิทยากรในการทำกิจกรรม เพราะยังอยู่ในช่วงที่มีความคล่องตัวในการยืน เดิน นั่งมากกว่ากลุ่ม ๖๐ ปีขึ้นไป

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรทำวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่มีอายุเกินกว่า ๗๐ ปีขึ้นไป โดยมุ่งเน้นไปที่การดูแลตนเองให้สามารถดำรงชีวิตประจำวันได้

๒. ควรทำวิจัยเพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ให้มีความสามารถในการเป็นวิทยากร ในแต่ละรายวิชา เพื่อสร้างความยั่งยืนในการดำเนินการจัดกิจกรรมในรุ่น ต่อไป

๓. ควรตรวจสอบตารางการจัดการฝึกอบรม ไม่ตรงกับช่วงฤดูฝน เนื่องจากเป็นฤดูการทำนาและไม่สะดวกต่อการเดินทาง

๑๐๒ วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ มจร วิทยาเขตแพร่ ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๐)

## เอกสารอ้างอิง

สุนทร สุรวาทกุล. “การผสมกลมกลืนทางวัฒนธรรมของชาวไทยที่พูดภาษาลาว กายและเขมร :  
ศึกษาเฉพาะกรณีบ้านเกาะแก้ว อำเภอสำโรงทาบ จังหวัดสุรินทร์”. **ปริญญา  
นิพนธ์**. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, ๒๕๔๒.

ศรีศักร วัลลิโภดม. “**ชีวิตความเชื่อในสังคมไทย**”. มองอนาคต วิเคราะห์เพื่อปรับเปลี่ยนทิศทาง  
ทางสังคมไทย, ๒๕๓๓.

อุทัย หิรัญต. **การปรับตัวทางวัฒนธรรม**, ๒๕๒๖.

อมรา พงศาพิชญ์. **การมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาสังคมและวัฒนธรรมไทย**. รายงานการ  
วิจัย. กรุงเทพฯ : ศูนย์ศึกษานโยบายสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๗.

