

Improving The Quality of Health of The Elderly by Using Local Wisdom as The Base Thung Kwao Subdistrict, Mueang Phrae District, Phrae Province

การพัฒนาคุณภาพสุขภาพของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นฐานของ
ตำบลทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่

Received: Mar 13, 2025

Revised: Apr 3, 2025

Accepted: Apr 7, 2025

Thada Charoenkusol (ธาดา เจริญกุลศล)*

Phrae Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

วิทยาลัยสงฆ์แพร่ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Sukhum Kunka (สุขุม กันกา)

Phrae Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

วิทยาลัยสงฆ์แพร่ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Benyapa Patpong (เบญญาภา ผัดผ่อง)

Tungkwaw Subdistrict Municipality, Phrae Province

เทศบาลตำบลทุ่งกวาว จังหวัดแพร่

*Corresponding Author Email: thada_air@gmail.com

Abstract

The objectives of this research are as follows: 1) To study the health knowledge of the elderly using local wisdom as a base of Thung Kwao Subdistrict. Mueang Phrae District, Phrae Province. 2) To analyze factors affecting the quality of health of the elderly using the local wisdom as a basis of Thung Kwao Subdistrict. Mueang Phrae District, Phrae Province. And 3) To study ways to develop the quality of health of the elderly using local wisdom as a basis of Thung Kwao Subdistrict. Mueang Phrae District, Phrae Province. Use a combined research method. by quantitative research Data were collected from 291 elderly people in Thung Kwao Subdistrict. and qualitative researcher interviewed people involved with the elderly in Thung Kwao Subdistrict. Mueang Phrae District, Phrae Province, 18 photos or people, structured in-depth interviews. Data were analyzed using descriptions. To answer the research objectives

The results of the study found that:

1. Knowledge of the health of the elderly using folk wisdom as the base of Thung Kwao Subdistrict, Mueang Phrae District, Phrae Province, as follows: 1) Elderly people use local herbs. Have

knowledge about the use of herbs to treat and maintain health. To be able to take care of yourself
 Reduce dependency on modern medicine 2) local food Consuming nutritious foods such as brown rice and fresh vegetables Affects health Encourage the elderly to cook food from local ingredients.
 3) Support from family and community good relationships in family and community help build morale for the elderly. Have a feeling that you are valuable and reduce loneliness. 4) Participating in activities such as gardening or exercising. 5) Passing on wisdom Exchanging knowledge and experiences between generations. 6) Taking care of the mind, participating in religious activities. Make the elderly feel calm and happy. 7) Access to health services Health officials provide knowledge about local herbs. Create a health care network with community leaders

2. Factors affecting the health of the elderly in Thung Kwao Subdistrict, Mueang Phrae District, Phrae Province, overall are at a high level. ($\bar{X} = 3.66$) When considering each aspect, it was found that it was at a high level in every aspect as follows: social support ($\bar{X} = 3.74$) Groups and communities supporting exercise, perception ($= 3.71$) about the results of exercise, attitude ($\bar{X} = 3.60$) exercise is important to health. and knowledge ($\bar{X} = 3.58$) about exercise, respectively.

3. Guidelines for improving the quality of health of the elderly using local wisdom as a basis of Thung Kwao Subdistrict. Mueang Phrae District, Phrae Province as follows: 1) Physical health Using local herbs in health care traditional exercise Eating the right food. 2) For mental health, go to temples and practice Dhamma. Work related to local wisdom Involving the elderly in family and community activities helps them feel like they are part of society. Valuable and proud. 3) Emotional health Meditation and prayer create a peaceful environment. Organizing cooking activities or traditions together helps strengthen relationships in the community. Make the elderly feel a role and importance in society and have happiness through religious activities. 4) Spiritual health Training in meditation, mindfulness training, participation in religious activities such as praying, making merit, and listening to Dhamma. Participating in traditional activities can connect with local culture and traditions. Helps connect between the elderly and the community It gives a feeling of being part of the community. Feeling valued and important in society Life has meaning Promote good mental health

Keyword: Knowledge, health of the elderly, folk wisdom, Area Development

บทคัดย่อ

บทความเป็นการนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าวิจัยเรื่องการพัฒนาคุณภาพสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นฐานของตำบลทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาองค์ความรู้สุขภาวะของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นฐานของ ตำบลทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ 2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นฐานของตำบลทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ 3) เพื่อศึกษาแนวทางพัฒนาคุณภาพสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นฐานของตำบลทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed method research) โดยมีทั้งการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research)

ผลการวิจัยพบว่า

1. องค์ความรู้สุขภาวะของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นฐานของ ตำบลทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ ดังนี้ 1) ผู้สูงอายุใช้สมุนไพรพื้นบ้าน ในการรักษาและบำรุงสุขภาพ ลดการพึ่งพายาแผนปัจจุบัน 2) ผู้สูงอายุใช้สมุนไพรพื้นบ้าน ในการประกอบอาหารพื้นบ้าน เพื่อการบริโภค เช่น ข้าวกล้อง และผักสดผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในท้องถิ่นที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ 3) การสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชน ช่วยสร้างกำลังใจ ความอบอุ่นให้ผู้สูงอายุ มีความรู้สึกว่ามีคุณค่าต่อครอบครัว 4) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เช่น การรวมกลุ่มออกกำลังกาย 5) การส่งต่อภูมิปัญญาพื้นบ้าน การแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ระหว่างวัย 6) การดูแลด้านจิตใจ การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสงบและมีความสุข 7) การเข้าถึงบริการสุขภาพ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้ความรู้ด้านสมุนไพรพื้นบ้าน สร้างเครือข่ายการดูแลสุขภาพร่วมกับผู้นำชุมชน

2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตำบลทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.66$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน ดังนี้ ด้านการสนับสนุนทางสังคม ($\bar{X} = 3.74$) กลุ่มและชุมชนสนับสนุนการออกกำลังกาย, ด้านการรับรู้ ($\bar{X} = 3.71$) เกี่ยวกับผลลัพธ์ที่เกิดจากการออกกำลังกาย, ด้านทัศนคติ ($\bar{X} = 3.60$) การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพ และด้านความรู้ ($\bar{X} = 3.58$) เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ตามลำดับ

3. แนวทางพัฒนาคุณภาพสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นฐานของตำบลทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ ดังนี้ 1) ด้านสุขภาพกาย การใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกายแบบพื้นบ้าน การรับประทานอาหารที่เหมาะสม 2) ด้านสุขภาพใจ เข้าวัดและปฏิบัติธรรม ทำงานที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาท้องถิ่น ให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมครอบครัวและชุมชนช่วยให้รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีคุณค่าและภาคภูมิใจ 3) ด้านสุขภาพทางอารมณ์ การทำสมาธิและสวดมนต์การสร้างสภาพแวดล้อมที่สงบ การจัดกิจกรรมทำอาหารหรือประเพณีร่วมกันช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ในชุมชน ทำให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาทและความสำคัญในสังคม มีความสุขผ่านกิจกรรมทางศาสนา 4) ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณ การจัดอบรมการทำสมาธิ การฝึกสติ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางวัฒนธรรมและประเพณีท้องถิ่น ช่วยเชื่อมโยงให้ผู้สูงอายุ ได้เป็นส่วนหนึ่งของชุมชน รู้สึกมีคุณค่ามีความสำคัญ ชีวิตมีความหมาย

ส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดี

คำสำคัญ: องค์ความรู้, สุขภาวะของผู้สูงอายุ, ภูมิปัญญาพื้นบ้าน, การพัฒนา

บทนำ

ปัจจุบันประชากรโลกที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป 901 ล้านคน (ร้อยละ 12 ของประชากร) ภูมิภาคอาเซียน มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป 59 ล้านคน (ร้อยละ 9 ของประชากร) โดยประเทศไทยมีผู้สูงอายุเป็นอันดับที่ 2 ของอาเซียน รองจากสิงคโปร์ (ปริญญารณ ณะบุญปวง, 2565) ในปี 2564 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมสูงวัย อย่างสมบูรณ์ (Complete Aged Society) และในปี 2574 จะมีอัตราส่วนของผู้สูงวัย 28% จากจำนวน ประชากรทั้งประเทศ” (กองสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2565: 7) ในส่วนของจังหวัดแพร่ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 21.52 เป็นอันดับ 5 ของประเทศ และอันดับ 3 ของภาคเหนือของประชากรที่สำรวจ ช่วงที่มีผู้สูงอายุมากที่สุดคือ ช่วงอายุ 60 – 70 ปี ร้อยละ 61.55 ของผู้สูงอายุที่สำรวจ และจังหวัดแพร่ได้ ดำเนินการด้านผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปีและแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ในเรื่องผู้สูงอายุโดยจัดทำโครงการ เมืองต้นแบบสุขภาวะในผู้สูงวัย (Health Aging Smart Cities) โดยมีเป้าประสงค์รวม เมืองต้นแบบในการดูแลผู้สูงวัย และรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ศิลปวัฒนธรรม ในประเด็น ด้านคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย 1) พัฒนาโรงพยาบาลประจำอำเภอ และ รพ.สต. 8 แห่ง ให้เป็นศูนย์ดูแลผู้สูงอายุด้วย การแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก 2) พัฒนาบริการชุมชนและการบริการ สุขภาพ (Community support and health services) และพัฒนาระบบบริการ การแพทย์อุบัติเหตุและฉุกเฉินรองรับบริการ ผู้สูงอายุ 3) พัฒนาและยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และ 4) Greenery 3R (สำนักงาน พัฒนาชุมชนจังหวัดแพร่, 2565: 15)

จากรายงานข้อมูลของตำบลทุ่งกวาว เมื่อวันที่ 27 กันยายน 2566 พบว่ามีผู้สูงอายุของตำบลจำนวน 1,105 คน คิดเป็นร้อยละ 26.85 ของจำนวนประชากรทั้งหมด (4,115 คน) และจากการคัดกรองพบว่า มีปัญหาที่สำคัญได้แก่เสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ โรคเบาหวานรายใหม่ โรคข้อเข่าเสื่อม การพลัดตกหกล้ม โรคสมองเสื่อม โรคซึมเศร้า (เทศบาลตำบลทุ่งกวาว, 2568: 14) ซึ่งปัญหา ส่วนหนึ่งอาจเกิดจากผู้สูงอายุจำนวนมากไม่ค่อยออกกำลังกายหรือไม่ชอบออกกำลังกายตั้งแต่วัยหนุ่มสาว ทำให้ขาดความเข้าใจในเรื่องการดูแลสุขภาพร่างกาย เมื่ออายุมากขึ้นก็ส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอหรือมีปัญหา ทางสุขภาพได้ง่าย อย่างไรก็ตามปัจจุบันผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะได้รับคำแนะนำทั้งจากแพทย์ อาสาสมัคร ผู้นำชุมชน หรือเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับสุขภาพ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทำให้หลาย ๆ ท่านเริ่มหันมาสนใจ สุขภาพของตนเองมากขึ้น และการได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ซึ่งปัจจุบันมีผู้สูงอายุมาออกกำลังกาย จำนวน 30-60 คนโดยใช้กะลาพื้นบ้านเป็นอุปกรณ์ประกอบในการออกกำลังกาย แต่ทำไม่สม่ำเสมอ (เทศบาลตำบลทุ่งกวาว, 2568: 20) ทางคณะกรรมการผู้สูงอายุเห็นว่าถ้ามีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอและถูกวิธีส่งผลให้มีโอกาสการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บลดลงได้ เนื่องจากร่างกายมีความแข็งแรงและระบบ การทำงานภายในร่างกายที่ยังทำงานได้เป็นปกติ นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำยังช่วยรักษาใน

ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง ให้ระดับน้ำตาลและไขมันในเลือดลดลงได้ การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหรือการฝึกฝนกล้ามเนื้อให้แข็งแรงจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการทรงตัวให้ดีขึ้น การสร้างสุขภาพจิตที่ดีขึ้น (ปาริชาติ คุณปลื้ม, 2565: 8)

ดังนั้น เพื่อรองรับสังคมสูงอายุและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ของผู้สูงอายุตำบลทุ่งกวาว จึงได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม โดยคาดว่าผลการศึกษาที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาคุณภาพด้านสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านตำบลทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้สุขภาวะของผู้สูงอายุโดยการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นฐานของตำบลทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นฐานของตำบลทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่
3. เพื่อศึกษาแนวทางพัฒนาคุณภาพสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นฐานของตำบลทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่

การทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นฐานของตำบลทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่” มีแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

องค์การสหประชาชาติให้คำจำกัดความของคำว่า ผู้สูงอายุ ในการจัดประชุมสมัชชาโลกเรื่องผู้สูงอายุ ในปี พ.ศ. 2525 หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและหญิง โดยใช้เกณฑ์อายุเป็นหลักในการเรียก ส่วนคำว่า คนชรา หมายถึง การใช้ลักษณะทางกายภาพเป็นหลักในการเรียก และคำว่า อาวุโส หมายถึง การใช้สถานภาพความชราที่แก่กว่าเป็นหลักในการเรียก (บรรลุ ศิริพานิช, 2542: 105) สำหรับประเทศไทย กำหนดว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เพื่อให้สอดคล้องกับเจตจำนงของที่ประชุมสมัชชาโลก และใช้เป็นเกณฑ์ในการปลดเกษียณของข้าราชการไทย อย่างไรก็ตาม เนื่องจากยังคงมีความแตกต่างกันทางด้านสรีระภาพและความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายผู้สูงอายุ ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงหมายถึง บุคคลที่สังคมได้กำหนดเกณฑ์อายุเมื่อมีชีวิตรอยู่ในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม (สมศักดิ์ ศรีสันติสุข, 2539: 2) โดยนับตามอายุในปีปฏิทิน ซึ่งเน้นเกณฑ์ที่องค์การระหว่างประเทศได้ประชุมตกลงกันเป็นมาตรฐานสากลในการกำหนดความหมายของผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง (บรรลุ ศิริพานิช, 2538: 1) สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป ทั้งเพศชายและหญิงตามเกณฑ์ที่นับในปีปฏิทินที่องค์การระหว่างประเทศได้ประชุมตกลงกันเป็นมาตรฐานสากล และสังคมได้กำหนดเกณฑ์ของผู้สูงอายุว่าเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนทางด้านร่างกาย

จิตใจ และทางสังคม

2. แนวคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ

เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุ สภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปจากวัยอื่น เนื่องจากมีความเสื่อมของการทำงานระบบต่าง ๆ ทั้งร่างกายโดยเฉพาะระบบประสาทระบบหัวใจ ระบบหลอดเลือดระบบขับถ่าย ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบกระดูก และระบบกล้ามเนื้อ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ มักจะเกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงและปัญหาที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุด้านต่าง ๆ ดังนี้ (จิตตินันท์ นาคผู้ และอาจินต์ สงทับ, 2562: 50)

2.1 การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย (Biological Change) การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในทุกส่วนของร่างกายผู้สูงอายุ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะและส่วนต่างๆที่พบโดยทั่วไปได้แก่ ผิวหนังบาง แห้งเหี่ยวง่าย ลอกหลุดง่าย มักมีอาการคัน มีเส้นเลือดขอด เซลล์ ผสมและชนทั่วไปสืจางลงกลายเป็นสีเทาและสีขาว เส้นผมร่วงและแห้งง่าย ความไวและความรู้สึกตอบสนองต่อปฏิกิริยาต่าง ๆ ลดลง การเคลื่อนไหวและการคิด เชื่องช้า การมองเห็นและการได้ยินลดลง การรับกลิ่นไม่ดี การรับรสของลิ้นเสียไป ทำให้รับรู้รสอร่อยลง การรับรสหวานจะสูญเสียก่อนรับรสอื่น ๆ ฟันผุแตกหักง่าย เคลือบฟันบางลง เหงือกหุ้มคอฟันร่นลงไป กระดูกเปราะและหักง่าย มีอาการปวดกระดูก เนื่องจากแคลเซียมลดลง

2.2 การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ (Psychological Change) การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ ลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่พบส่วนใหญ่ ได้แก่ การรับรู้ ผู้สูงอายุมักยึดติดกับความคิดและเหตุผลของตนเอง จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ยาก เพราะมีความไม่มั่นใจในการปรับตัวและทางด้านจิตใจ (สุนิสา คำขึ้น, 2563: 150) นอกจากนี้ รูปแบบของครอบครัวในสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยวที่มีขนาดเล็กซึ่งประกอบด้วยสามีภรรยาและบุตรเท่านั้นกล่าวคือมีสมาชิกในครอบครัวอยู่กันไม่เกินสองรุ่นทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสที่จะถูกทอดทิ้งได้ง่ายปัญหาสุขภาพในประชากรของผู้สูงอายุจะนำไปสู่ความจำเป็นของความต้องการผู้ดูแลซึ่งจะส่งผลกระทบต่อระบบบริการสุขภาพอย่างมากในอนาคต การแสดงออกทางอารมณ์ของผู้สูงอายุนั้น เกิดขึ้นจากการถูกทอดทิ้ง และการถูกตัดออกจากสังคม

2.3 การเปลี่ยนแปลงทางสังคม (Social Change) นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ และอารมณ์แล้ว การเปลี่ยนแปลงทางสังคมก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญกับผู้สูงอายุ เนื่องจากในวัยสูงอายุการปฏิสัมพันธ์กับสังคมเริ่มลดลง ทั้งนี้จากภาระหน้าที่และบทบาททางสังคมลดลง ทำให้ผู้สูงอายุมีความยากลำบากในการปรับตัวจนก่อให้เกิดการเจ็บป่วยทางด้านร่างกายและจิตใจตามมา การเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่มีผลต่อผู้สูงอายุ (เกสร สำเภาทอง, 2549: 137)

3. แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญา

ภูมิปัญญาหมายถึง องค์ความรู้และความสามารถที่เกิดขึ้นจากการสังสมประสบการณ์ของกลุ่มคนผ่านการปรับตัวในสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ สังคม และวัฒนธรรม ซึ่งมีการพัฒนาและสืบทอดต่อกันมา ภูมิปัญญาเกิดจากการใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหาและปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมของถิ่นที่อยู่อาศัย รวมถึงการแลกเปลี่ยนความรู้กับแหล่งอื่น ๆ แล้วนำมาปรับใช้หรือสร้างประโยชน์เพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น โดยภูมิปัญญามีทั้งที่เกิดจากพื้นที่ของตนเอง ที่ได้รับจากภายนอก และที่สร้างขึ้นเพื่อตอบสนองต่อความ

เปลี่ยนแปลง (เอกวิทย์ ณ ถลาง, 2544: 42) นอกจากนี้ ภูมิปัญญาหรือ Wisdom ยังหมายถึงองค์ความรู้ ความสามารถ และความเชื่อที่สามารถนำไปใช้แก้ไขปัญหาของมนุษย์ โดยถือเป็นความรู้พื้นฐานที่คนในสังคม ยอมรับและเชื่อถือร่วมกัน ภูมิปัญญาจึงไม่เพียงเป็นความรู้ที่มีคุณค่าในตัวเอง แต่ยังเป็นสิ่งที่ได้รับการยอมรับ ในชุมชน ทำให้กลายเป็นแนวทางปฏิบัติที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและความเชื่อของสังคมนั้น (ประภาศิริ กลางพอน, 2567: 15) หรือ องค์ความรู้หรือการหยั่งรู้ที่เกิดจากกระบวนการที่มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อม ทั้งในด้านความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกัน มนุษย์กับธรรมชาติ และมนุษย์กับสิ่งเหนือธรรมชาติ ที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ผ่านกระบวนการคิดและการสังเคราะห์ ซึ่งถูกพัฒนาให้เป็นองค์ความรู้ที่สอดคล้องกับ บริบททางสังคมและวัฒนธรรม เพื่อช่วยให้มนุษย์สามารถปรับตัวและดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม (พัชรินทร์ สิริสุนทร, 2552: 1) ดังนั้น สรุปได้ว่าภูมิปัญญา คือองค์ความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ที่สะสมจาก การเรียนรู้และปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เน้นการประยุกต์ใช้ความรู้ให้เหมาะสมกับบริบททางธรรมชาติ สังคม และวัฒนธรรม ภูมิปัญญาเป็นทรัพยากรสำคัญที่สืบทอดและพัฒนาในชุมชน ช่วยสร้างความเข้มแข็ง และยั่งยืนให้สังคม อีกทั้งช่วยให้คนรุ่นหลังสามารถปรับตัวและแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างมี ประสิทธิภาพและสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง

4. แนวคิดการถ่ายทอดภูมิปัญญา

การถ่ายทอดภูมิปัญญาเน้นการส่งผ่านความรู้ ความเชื่อ ทักษะ และวิถีปฏิบัติจากรุ่นสู่รุ่น เพื่อให้ ชุมชนสามารถรักษาวีถีชีวิตและวัฒนธรรมอันทรงคุณค่าให้คงอยู่ ภูมิปัญญาท้องถิ่นถูกถ่ายทอดผ่าน ทั้งการปฏิบัติจริง ประเพณี พิธีกรรม และคำสอนที่ฝังรากอยู่ในสังคม การถ่ายทอดนี้ช่วยทำให้เกิดความเข้าใจ และสืบทอดต่อองค์ความรู้ที่เหมาะสมกับบริบทของชุมชน ทั้งยังช่วยสร้างความภาคภูมิใจและความเป็น เอกลักษณะที่สืบเนื่องในแต่ละท้องถิ่น การถ่ายทอดภูมิปัญญาเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการให้ความรู้ทั้ง ในด้านทฤษฎีและปฏิบัติ โดยมีการถ่ายทอดทั้งทางตรงและทางอ้อมผ่านหลากหลายวิธีการ เช่น การบอกเล่า การแสดงให้ดู การฝึกปฏิบัติจริง การปฏิบัติร่วมกับผู้ถ่ายทอด และการถ่ายทอดผ่านลายลักษณ์ นอกจากนี้ยัง รวมถึงการใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น สื่อ วัสดุ และอุปกรณ์ในการถ่ายทอด รวมไปถึงการจัดบรรยากาศการเรียนรู้ ระยะเวลาที่ใช้ และขั้นตอนการถ่ายทอดตั้งแต่การเตรียมการจนถึงการประเมินผล (ทรงศิริ สาประเสริฐ, 2542: 4) โดยมีจุดมุ่งหมายของการถ่ายทอดภูมิปัญญาคือการรักษาและส่งต่อความรู้ ทักษะ และค่านิยมที่สืบทอดมาจากรุ่นหนึ่งสู่รุ่นต่อไป เพื่อให้ภูมิปัญญานั้นคงอยู่และสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน การถ่ายทอดภูมิปัญญาไม่เพียงแค่ส่งต่อความรู้ แต่ยังเป็นกระบวนการที่ช่วยสร้างความเข้มแข็งให้กับสังคม โดยการเสริมสร้างความรู้สึกร่วมกันอันหนึ่งอันเดียวกันในชุมชน การถ่ายทอดนี้จึงมีบทบาทสำคัญในการพัฒนา คุณภาพชีวิตของคนในสังคมและรักษาความหลากหลายทางวัฒนธรรมอย่างต่อเนื่อง ได้มีนักวิชาการได้ให้ ความหมายของการถ่ายทอดภูมิปัญญา (อนงค์ศิริ วิชาลัย, 2544: 120) ดังนั้น สรุปได้ว่า วิธีการถ่ายทอดภูมิ ปัญญาเป็นกระบวนการสำคัญในการส่งต่อความรู้และประสบการณ์จากรุ่นหนึ่งไปยังรุ่นต่อไป ซึ่งมีหลากหลาย วิธีที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและบริบทของสังคม

วิธีการดำเนินวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธี โดยมีทั้งการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research เป็นกระบวนการศึกษาวิจัยที่พัฒนาคุณภาพสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นฐานของตำบลทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยดำเนินการดังนี้

1) การลงพื้นที่ชุมชนเป้าหมายเพื่อสัมภาษณ์ และรวบรวมข้อมูลจาก ผู้นำชุมชนและปราชญ์ท้องถิ่นในพื้นที่ตำบลทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ วิเคราะห์เนื้อหาและกิจกรรมที่ชุมชนดำเนินการ จำนวน 18 คน

2) สังเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลในเชิงคุณภาพแล้วนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ เพื่อให้เห็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นฐานของตำบลทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่

2. วิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยการลงพื้นที่เก็บข้อมูล ผู้อายุของตำบลทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ จำนวน 291 คน จากจำนวน 1,058 คน 6 หมู่บ้าน ดังนี้ หมู่ 1 บ้านทุ่งกวาว จำนวน 53 คน หมู่ 2 บ้านนาแหลม จำนวน 61 คน หมู่ 3 บ้านนาแหลม จำนวน 57 คน , หมู่ 4 บ้านหัวดง จำนวน 47 คน, หมู่ 5 บ้านทุ่งป่าดำ จำนวน 42 คน, หมู่ 6 บ้านนาแหลม จำนวน 31 คน เพื่อพัฒนาคุณภาพสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นฐานของตำบลทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่

ผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัย “การพัฒนาคุณภาพสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นฐานของตำบลทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่” สรุปผลการวิจัย ดังนี้

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 องค์ความรู้สุขภาวะของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นฐานของตำบลทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ พบว่า องค์ความรู้สุขภาวะของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นฐานของ ตำบลทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.02$, S.D. = 0.54) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากทุกด้าน ดังนี้

ด้านสุขภาพทางอารมณ์ ($\bar{X} = 4.05$, S.D. = 0.67), ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ($\bar{X} = 4.03$, S.D.=0.61), ด้านสุขภาพจิตใจ ($\bar{X} = 4.01$, S.D. = 0.68) และด้านสุขภาพกาย ($\bar{X} = 4.00$, S.D.= 0.61) ตามลำดับ ดังนี้

ด้านสุขภาพทางอารมณ์ พบว่า ระดับองค์ความรู้สุขภาวะของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นฐานของ ตำบลทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.05$, S.D.=0.67) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่ค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ผู้สูงอายุใช้กะลามะพร้าวเป็นอุปกรณ์ในการออกกำลังกายช่วยให้ท่านมีความสุขและอารมณ์ดีหลังการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก

($\bar{X}$ = 4.09, S.D.=0.82) รองลงมาได้แก่ ผู้สูงอายุคิดว่าการออกกำลังกายด้วยกะลามะพร้าวช่วยเพิ่มอารมณ์เชิงบวก เช่น สุขและพึงพอใจในชีวิต อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.07, S.D. = 0.80) และข้อที่ค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดได้แก่ การออกกำลังกายด้วยกะลามะพร้าวมีส่วนช่วยลดอารมณ์โกรธหรือหงุดหงิดได้ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.99, S.D. = 0.76) ตามลำดับ

ด้านสุขภาวะทางด้านจิตวิญญาณ พบว่า ระดับองค์ความรู้สุขภาวะของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นฐานของ ตำบลทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.03, S.D. = 0.61) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่ค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ผู้สูงอายุรู้สึกว่าการออกกำลังกายด้วยกะลามะพร้าวช่วยเสริมสร้างความเชื่อมโยงกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรอบตัว อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.06, S.D. = 0.76) รองลงมาได้แก่ ผู้สูงอายุรู้สึกว่าการใช้กะลามะพร้าวเป็นอุปกรณ์ในการออกกำลังกายช่วยเพิ่มความรู้สึกถึงความสมดุลและความกลมกลืนในชีวิต ($\bar{X}$ = 4.05, S.D. = 0.82) และข้อที่ค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดได้แก่ ผู้สูงอายุรู้สึกว่าการออกกำลังกายด้วยกะลามะพร้าวช่วยให้เข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ดีขึ้น อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.99, S.D. = 0.80) ตามลำดับ

ด้านสุขภาพจิตใจ พบว่า ระดับองค์ความรู้สุขภาวะของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นฐานของ ตำบลทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.01, S.D. = 0.68) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่ค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ผู้สูงอายุรู้สึกว่าการออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ที่ทำจากกะลามะพร้าวช่วยให้ท่านผ่อนคลายความเครียดได้ดี อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.08, S.D. = 0.80) รองลงมา ได้แก่ การใช้กะลามะพร้าวในการออกกำลังกายส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีความพึงพอใจในตนเองและรู้สึกถึงคุณค่าในตัวเอง อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.04, S.D. = 0.97) และข้อที่ค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดได้แก่ การใช้กะลามะพร้าวในการออกกำลังกายส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึกของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.95, S.D. = 0.86) ตามลำดับ

ด้านสุขภาพกาย พบว่า ระดับองค์ความรู้สุขภาวะของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นฐานของ ตำบลทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.00, S.D. = 0.61) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่ค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ การออกกำลังกายด้วยกะลามะพร้าวมีประโยชน์ต่อการปรับปรุงระบบการหายใจและความทนทานของร่างกาย อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.05, S.D. = 0.78) รองลงมา ได้แก่ ผู้สูงอายุรู้สึกว่าการออกกำลังกายที่ทำจากกะลามะพร้าวช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อและความแข็งแรงของร่างกายได้ดี อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.01, S.D. = 0.90) และข้อที่ค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดได้แก่ ผู้สูงอายุรู้สึกว่าการออกกำลังกายด้วยกะลามะพร้าวช่วยลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บระหว่างการออกกำลังกายเมื่อเทียบกับอุปกรณ์อื่นๆ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.95, S.D. = 0.93) ตามลำดับ

ตารางที่ 1 สรุปผลองค์ความรู้สภาวะของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นฐานของตำบลทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่

ลำดับ	ด้าน	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	ระดับ
1	ด้านสุขภาพทางอารมณ์	4.05	0.67	มาก
2	ด้านสภาวะทางจิตวิญญาณ	4.03	0.61	มาก
3	ด้านสุขภาพจิตใจ	4.01	0.68	มาก
4	ด้านสุขภาพกาย	4.00	0.61	มาก

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพสภาวะของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นฐาน ของตำบลทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพสภาวะของผู้สูงอายุในตำบลทุ่งกวาว โดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นฐาน ประกอบไปด้วย

1) ปัจจัยด้านการใช้สมุนไพรพื้นบ้าน ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการใช้สมุนไพรในการรักษาและบำรุงสุขภาพ ซึ่งช่วยให้พวกเขาสามารถดูแลตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดการพึ่งพายาแผนปัจจุบัน 2) ปัจจัยด้านอาหารพื้นบ้าน การบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น ข้าวกล้องและผักสด ส่งผลดีต่อสุขภาพ โดยมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำอาหารจากวัตถุดิบท้องถิ่น 3) ปัจจัยด้านการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชน ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและชุมชนช่วยสร้างกำลังใจให้ผู้สูงอายุ มีความรู้สึกว่ามีคุณค่า และลดความเหงา 4) ปัจจัยด้านกิจกรรมทางกาย การมีส่วนร่วมในกิจกรรม เช่น การทำสวนหรือการออกกำลังกาย ช่วยส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีชีวิตชีวา 5) ปัจจัยด้านการส่งต่อภูมิปัญญา การแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ระหว่างรุ่น ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น 6) ปัจจัยด้านการเข้าถึงบริการสุขภาพ การมีบริการสุขภาพที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย เช่น การตรวจสุขภาพประจำปี และการให้คำแนะนำด้านสุขภาพ และ 7) ปัจจัยด้านการดูแลสุขภาพจิต การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาและการทำสมาธิช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสงบและมีความสุข

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 แนวทางพัฒนาคุณภาพสภาวะของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นฐานของตำบลทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ พบว่า แนวทางการพัฒนาคุณภาพสภาวะของผู้สูงอายุ โดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นฐานในตำบลทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ ประกอบไปด้วย

1. ด้านสุขภาพกาย ได้แก่ 1) การใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ 2) การออกกำลังกายแบบพื้นบ้าน 3) การนวดพื้นบ้าน 4) การรับประทานอาหารพื้นบ้าน 5) การใช้น้ำพุร้อนในการบำบัด และ 6) การใช้ธรรมชาติในการบำบัด

2. ด้านสุขภาพใจ ได้แก่ การเชื่อมโยงผู้สูงอายุกับกิจกรรมที่พวกเขาคุ้นเคยและถนัด เช่น การทอผ้า การทำงานฝีมือ การปลูกสมุนไพร และการเล่าเรื่องราวประวัติศาสตร์ท้องถิ่น กิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีคุณค่าและสามารถสร้างประโยชน์ให้กับชุมชนได้ รวมถึง การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ที่มีบทบาทสำคัญในการช่วยให้ผู้สูงอายุสงบใจ ลดความเครียด และผ่อนคลาย

3. ด้านสุขภาพทางอารมณ์ ได้แก่ การพัฒนาคุณภาพสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการพัฒนาสุขภาพทางอารมณ์ ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ที่เสริมสร้างความสัมพันธ์ในชุมชนและครอบครัว เช่น การทำสมาธิและสวดมนต์ 2) การพึงธรรมะการใช้การพึงธรรมะเป็นเครื่องมือในการบำบัดสุขภาพจิต 3) การเข้าร่วมกิจกรรมทำอาหารหรือประเพณีท้องถิ่น รวมถึงกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสทำบุญ 5) อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทางอารมณ์ และ 6) การสร้างเครือข่ายชุมชน หรือกลุ่มอาสาสมัครในชุมชนเพื่อดูแลผู้สูงอายุ

4. ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ได้แก่ การพัฒนาคุณภาพสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ โดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้าน ประกอบไปด้วย 1) การทำสมาธิและการฝึกสติ 2) กิจกรรมทางศาสนา 3) การสร้างความสัมพันธ์ใน 4) การส่งเสริมคุณค่าของผู้สูงอายุ 5) การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพทางจิตวิญญาณ

อภิปรายผล

องค์ความรู้สุขภาวะของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นฐานของตำบลทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นการสืบทอดและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในมิติต่าง ๆ โดยอาศัยความรู้ดั้งเดิมที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษ การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านนี้มีความเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตดั้งเดิมที่ผสมผสานระหว่างการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมและการส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคมภายในชุมชน โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่จะต้องมีการดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ เนื่องจากความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นฐานในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลทุ่งกวาว ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุถือเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่ดีทั้งทางกายและจิตใจ ที่จะส่งผลให้เกิดการยอมรับและเห็นคุณค่าของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จันทร์เพ็ญสุริยาวัณษ์ และคณะ (2550) ที่ได้ศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมดีขึ้น

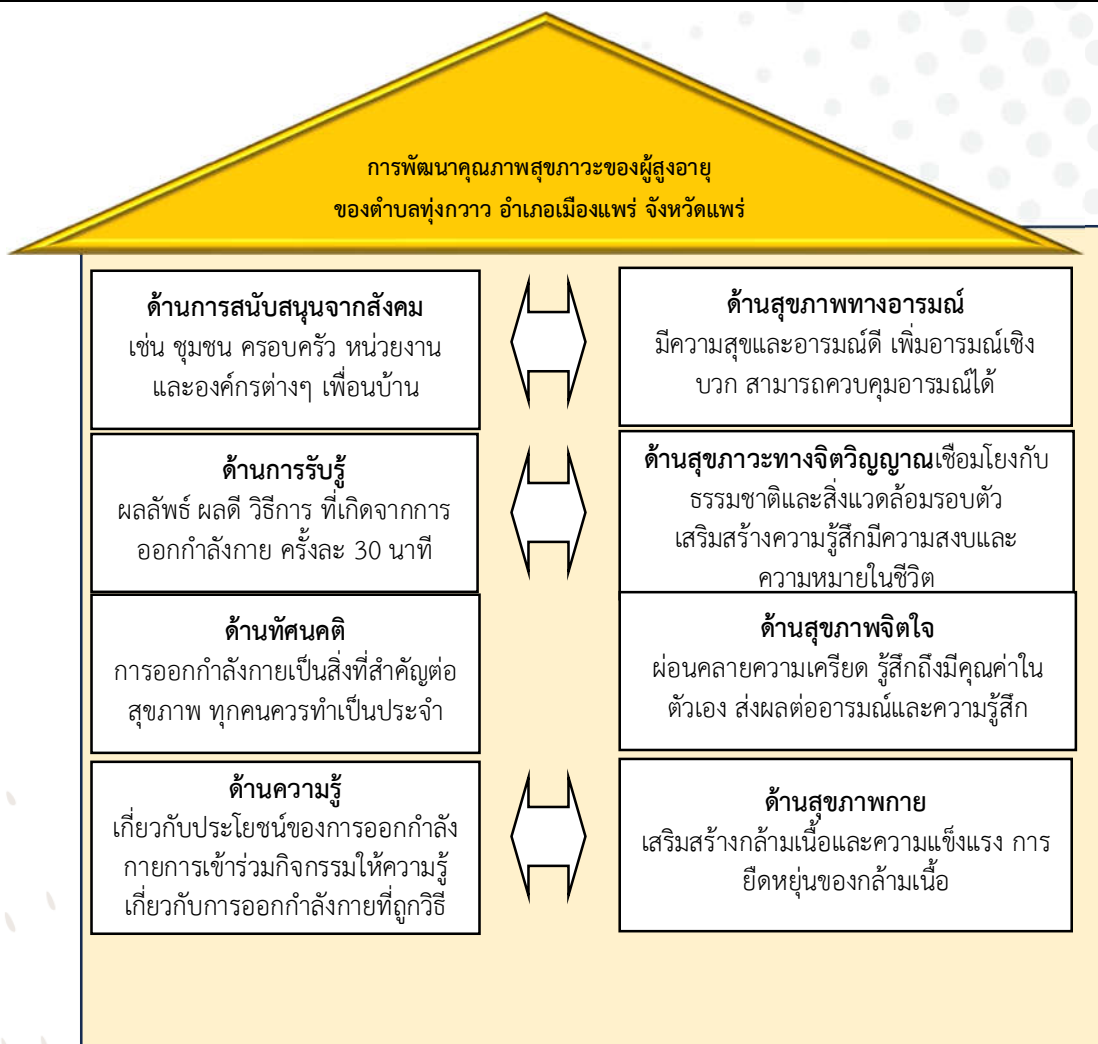
2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นฐานของตำบลทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านความรู้ ด้านการรับรู้ ด้านทัศนคติ และด้านการสนับสนุนทางสังคม ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นฐานของตำบลทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ ได้ร้อยละ 84.7 อภิปรายได้ว่า ปัจจัยเหล่านี้มีบทบาทอย่างมากในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยการสร้างการสนับสนุนทางสังคมที่เข้มแข็ง การเพิ่มพูนความรู้และการมีทัศนคติที่ดีสามารถนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุรจิตต์ วุฒิการณ, พิสิษฐ์ และคณะ (2555) พบว่า คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยมีองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิต 4 ด้าน คือ ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และ ด้านสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทำให้คุณภาพชีวิตมีความแตกต่างกันในแต่ละคน เช่น อายุ เพศ สถานภาพ

สมรส ระดับการศึกษา รายได้ และลักษณะครอบครัวที่ผู้สูงอายุอาศัย และสถานการณ์เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเช่นเดียวกัน คือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุที่ไม่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ มีคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกัน

จากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 แนวทางพัฒนาคุณภาพสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นฐานของตำบลทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการพัฒนาสุขภาวะทางกายของผู้สูงอายุในตำบลทุ่งกวาวมุ่งเน้นที่การใช้ทรัพยากรธรรมชาติ การออกกำลังกายแบบพื้นบ้าน การรับประทานอาหารที่เหมาะสม และการบำบัดด้วยสมุนไพรและน้ำพุร้อน ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างยั่งยืน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พรทิพย์ สุขอดิษฐ์ และคณะ (2554) ว่า 1) ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน มีการบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ ในปริมาณพอเหมาะในแต่ละมื้อ นำธรรมชาติเป็นที่พักพิงใจ มีการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีทั้งในครอบครัวและชุมชน 2) ชุมชนควรมีการดำเนินการ คือ การจัดสถานที่ออกกำลังกายและพักผ่อนหย่อนใจในชุมชน 3) ระดับหน่วยงาน ควรดำเนินการ คือ กระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายให้วัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันโรคที่ครอบคลุมประชาชนทุกวัยและโรคอุบัติใหม่

องค์ความรู้จากการวิจัย

การทำวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นฐานของตำบลทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่” ปัจจัยด้านความรู้ ด้านการรับรู้ ด้านทัศนคติ และด้านการสนับสนุนทางสังคม กับการพัฒนาคุณภาพสุขภาวะของผู้สูงอายุของตำบลทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ ด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิตใจ ด้านสุขภาพทางอารมณ์ และด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ดังนั้น สามารถที่จะสรุปองค์ความรู้เป็นแผนภาพได้ดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ 1 องค์ความรู้ด้านการพัฒนาคุณภาพสุขภาวะผู้สูงอายุ

การพัฒนาคุณภาพสุขภาวะของผู้สูงอายุของตำบลทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ จำเป็นที่จะต้องมีการพัฒนาทั้งในด้าน สุขภาพด้านร่างกาย ได้แก่ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การรับประทาน อาหารที่ดีต่อสุขภาพ สุขภาพด้านจิตใจ ได้แก่ การไม่เครียด การไม่ด้อยค่าตัวเอง พร้อมทั้งจะรับฟังความคิดเห็น ของส่วนใหญ่ สุขภาพทางอารมณ์ ได้แก่ การมองโลกในแง่บวก สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ และ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ ได้แก่ การยอมรับและเข้าใจในความเปลี่ยนแปลงของชีวิต

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากการศึกษาวิจัยพบว่า “การพัฒนาคุณภาพสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็น ฐานของตำบลทุ่งกวาว อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่” ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1) ด้านสุขภาพกาย หน่วยงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่เกี่ยวข้อง ควรจัดตั้งนโยบายเพื่อส่งเสริม การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสำหรับผู้สูงอายุ สร้างพื้นที่กลางแจ้งที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย

สนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี

2) ด้านสุขภาพจิตใจ หน่วยงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ควรมีนโยบายที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ โดยการจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ จัดหลักสูตรอบรมเพื่อสอนทักษะการจัดการอารมณ์ การสร้างเครือข่ายของผู้สูงอายุในชุมชน การให้บริการสุขภาพจิตแก่ผู้สูงอายุ

3) ด้านสุขภาพทางอารมณ์ หน่วยงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ควรมีนโยบายส่งเสริมส่งเสริมกิจกรรมที่กระตุ้นอารมณ์เชิงบวกแก่ผู้สูงอายุ

2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1) ด้านสุขภาพกาย หน่วยงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ควรจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น โยคะ, เต้นแอโรบิก, หรือการเดินเร็ว โดยมีการจัดตารางเวลาที่ชัดเจน เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมเหล่านี้อย่างสม่ำเสมอ

2) ด้านสุขภาพจิตใจ หน่วยงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยการจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น การทำงานฝีมือ การทำสวน หรือการจัดกลุ่มพูดคุยเพื่อแบ่งปันประสบการณ์ ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า และลดความเหงา

3) ด้านสุขภาพทางอารมณ์ หน่วยงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ควรจัดกิจกรรมนันทนาการ เช่น การเต้นรำหรือการร้องเพลงเพื่อสร้างความสนุกสนานและลดความเครียด ส่งเสริมการสร้างสรรค์ เช่น การทำงานฝีมือ ศิลปะ หรือการปลูกต้นไม้ ซึ่งสามารถช่วยกระตุ้นอารมณ์เชิงบวกและทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีความสุขและพึงพอใจในชีวิต

3. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

จากข้อค้นพบในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อดังนี้

1. ควรวิจัยเกี่ยวกับ ประสิทธิภาพของนโยบายที่ส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน
2. ควรวิจัยเกี่ยวกับ กิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่มอายุหรือสภาพร่างกายที่แตกต่างกัน เพื่อให้ได้แนวทางการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพและปลอดภัย

3. ควรวิจัยเกี่ยวกับ การพัฒนาระบบติดตามและประเมินผลสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน โดยใช้เทคโนโลยี เช่น แอปพลิเคชันหรือแพลตฟอร์มออนไลน์ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถติดตามสุขภาพของตนเองได้ง่ายขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กองสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2564). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทยในมิติความต่างเชิงพื้นที่ พ.ศ. 2564*. สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : กองสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ พิมพ์เผยแพร่.
- เกสร ลำเกาทอง. (2549). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงและการมีส่วนร่วมของชุมชน จังหวัดปทุมธานี. บทความวิชาการ. วารสารพยาบาลและการดูแลสุขภาพ. ปีที่ 34 ฉบับที่ 2. 2549.*

- ฐิตินันท์ นาคผู้และอาจันต์ สงทับ. (2562). *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*. ปีที่ 13 ฉบับที่ 1 ประจำเดือน มกราคม-เมษายน 2562.
- ทรงศิริ สาประเสริฐ. (2542). *ลักษณะการถ่ายทอดความรู้ของภูมิปัญญาชาวบ้าน*. วิทยานิพนธ์. กรุงเทพมหานคร.
- เทศบาลตำบลทุ่งกวาว. (2568). *แผนการดำเนินงาน และการดำเนินงานประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568*.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2538). *คู่มือผู้สูงอายุ ฉบับสมบูรณ์*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2542). *ผู้สูงอายุไทย*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย.
- ประภาศิริ กลางพอน. (2567). *ภูมิปัญญาท้องถิ่นภูมิปัญญาไทย*. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.ipesp.ac.th/learning/thaistory/index.html>.
- ปริญญาภรณ์ ธนะบุญปวง. (2565). *การดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในยุคปกติถัดไป*. *วารสารวิจัยเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต*. ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 มกราคม- เมษายน 2565.
- ปาริชาติ คุณปลื้ม. (2565). *การปรับตัวของผู้สูงอายุไทยในยุคโควิด-19*. *วารสารวิชาการศรีปทุม ชลบุรี* ปีที่ 18 ฉบับที่ 4 เดือนเมษายน-เดือนมิถุนายน 2565.
- พรทิพย์ สุขอดิษฐ์ และคณะ (2554). *วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม* ปีที่ 10 ฉบับที่ 1 ปีการศึกษา 2557. 90-102.
- พัชรินทร์ สิริสุนทร. (2552). *ชุมชนปฏิบัติการด้านการเรียนรู้ : แนวคิดเทคนิคและวิธีการ*. กรุงเทพมหานคร: สำนัก พิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. (2539). *สังคมวิทยาภาวะสูงอายุ: ความเป็นจริงและการคาดการณ์ในสังคมไทย*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดแพร่. (2565). *รายงานพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนจังหวัดแพร่ ประจำปี พ.ศ.2565*. เอกสารอัดสำเนา.
- สุนิสา คำขึ้น. (2563). *ภาวะสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในผู้สูงอายุ*. *บทความวิจัย*. *วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล* ปีที่ 36 ฉบับที่ 3 กันยายน - ธันวาคม 2563.
- อนงค์ศิริ วิชาลัย. (2544). *หลักสูตรและกระบวนการเรียนการสอน*. เชียงใหม่: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- เอกวิทย์ ณ ถลาง. (2544). *ภูมิปัญญาภาคกลาง*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์.