



การสร้างสรรค์กิจกรรมการออกแบบคหกรรมศาสตร์ร่วมสมัยเพื่อส่งเสริมสุขภาวะ
อย่างมีส่วนร่วมในกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชุมชนเมือง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
The Creation of contemporary home economics design activities
to promote a healthy participation among the elderly
in the Urban communities, Muang District, Chiang Mai Province

ปรีวิทย์ ไวยาชีวะ*

Pariwit Vitayacheeva

* คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Faculty of Humanities, Chiang Mai University

Email: pariwit@gmail.com

Received August 3, 2025 : Revised: August 30, 2025: Accepted: August 31, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาบริบท สภาพปัญหา ผลประเมินคุณภาพชีวิตที่ส่งผลกระทบต่อภารกิจกรรมการออกแบบคหกรรมศาสตร์ร่วมสมัย 2) เพื่อสร้างสรรค์กิจกรรมการออกแบบคหกรรมศาสตร์ร่วมสมัยในการส่งเสริมสุขภาวะอย่างมีส่วนร่วมให้แก่กลุ่มผู้สูงอายุ 3) เพื่อศึกษาแนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะอย่างมีส่วนร่วมของกลุ่มผู้สูงอายุ ด้วยกิจกรรมการออกแบบคหกรรมศาสตร์ร่วมสมัย ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธี กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย คือ กลุ่มผู้สูงอายุจากชุมชนลำช้างและชุมชนหนองป่าครั่ง จำนวน 16 คน เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก การประเมินคุณภาพชีวิต การจัดกิจกรรมการออกแบบ และการสนทนากลุ่ม

ผลการวิจัยพบว่า การสร้างสรรค์กิจกรรมการออกแบบคหกรรมศาสตร์ร่วมสมัยด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมที่สอดคล้องกับบริบทความต้องการและคุณภาพชีวิตของชุมชน สามารถส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบผลงานต้นแบบเชิงวัฒนธรรม และกระตุ้นให้เกิดการดูแลสุขภาพในผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจจากกระบวนการสร้างสรรค์ต้นแบบผลงานศิลปประดิษฐ์เครื่องสักการะล้านนาร่วมสมัย “ส้อมดอกในมือ สร้างสุขในใจ” การออกแบบขนมพื้นเมืองสร้างสรรค์ “หวานลำช้าง” ตามแนวทางการคิดเชิงออกแบบ และได้แนวทางของการจัดกิจกรรมที่ควรมีความหลากหลายน่าสนใจและสอดคล้องกับบริบทชุมชน กิจกรรมควรส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในทุกมิติ กิจกรรมควรแปลกใหม่และมีความคิดสร้างสรรค์ และส่งเสริมให้ประยุกต์ใช้กระบวนการคิดเชิงออกแบบในการเข้าถึงปัญหาสุขภาวะและสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชน



คำสำคัญ: กิจกรรมการออกแบบคหกรรมศาสตร์ร่วมสมัย, คหกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, การส่งเสริมสุขภาพ, ผู้สูงอายุในชุมชนเมือง, การเรียนรู้ตลอดชีวิต

Abstract

This research article aims to 1) study the context, problems, and quality of life assessments that reflect the needs for contemporary home economics design activities, 2) create participatory contemporary home economics design activities to promote health among older adults, and 3) explore approaches to promoting health through participatory design processes, using a mixed-methods research approach. The target group consisted of 16 elderly individuals from Lam Chang and Nong Pa Khrang communities. Data were collected through in-depth interviews, quality-of-life assessments, participatory design activities, and focus group discussions.

The findings revealed that designing contemporary home economics activities through participatory processes, aligned with the communities' needs and quality of life, promoted creativity in culturally prototype designs and fostered both physical and mental health among the elderly. Creative outcomes included the contemporary Lanna ritual ornament project "Lanna Blossom Offering, Cultivating Inner Joy" and the innovative local dessert design project "Sweetness of Lam Chang", both developed through design thinking processes. It was also revealed that effective activity design should be diverse, engaging, and aligned with the community context. Activities should promote the holistic well-being of older adults, be innovative and creative, and encourage the application of design thinking to address health challenges and foster community participation.

Keywords: Contemporary Home Economics Design Activities, Home Economics for Development Health Promotion, Elderly People in Urban Communities, Lifelong Learning

บทนำ

สังคมไทยได้เข้าสู่สังคมสูงวัยและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งคาดว่าในปี พ.ศ.2566 ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ โดยมีสัดส่วนประชากรอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มากถึงร้อยละ 20.1 ในขณะที่จังหวัดเชียงใหม่มีจำนวนผู้สูงอายุในปี 2568 เป็นจำนวนถึง 429,050 คน (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2568) คิดเป็นร้อยละ



ละ 26.24 ของประชากรในจังหวัดเชียงใหม่ นับว่าเป็นจังหวัดที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากเป็นอันดับสามของประเทศ จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566 – 2570) ซึ่งมีเป้าหมายสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี มีความมั่นคงในชีวิต และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและศักดิ์ศรี (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566 -2570), 2565) การส่งเสริมสุขภาพะด้านกาย-ใจของผู้สูงอายุจึงเป็นความสำคัญเร่งด่วน ในการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมและกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน สนับสนุนการเรียนรู้และพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงในสังคม จากงานวิจัยหลายฉบับยังอีกพบว่าผลของการใช้กิจกรรมทางศิลปะและการออกแบบทำให้ผู้สูงอายุสามารถฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย ลดความเครียด เสริมสร้างสมาธิ และเพิ่มคุณค่าในตนเองได้ กิจกรรมการออกแบบยังมีคุณค่าต่อการส่งเสริมสุขภาพะองค์รวมของผู้สูงอายุในชุมชนทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ผ่านการฝึกใช้กล้ามเนื้อ ฝึกสมอง และฝึกสายตาผ่านงานประดิษฐ์ที่ต้องใช้ความละเอียดอ่อน ขณะเดียวกันการได้ออกมาพบปะกันในพื้นที่สร้างสรรค์นี้ยังช่วยคลายความเหงาและสร้างสายสัมพันธ์ภายในชุมชน ดังแนวคิด Design for well-being ของ Manzini, E. (2015) ที่มุ่งออกแบบเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ และยังเชื่อมโยงกับแนวคิดนวัตกรรมเชิงหัตถศิลป์ (Cultural craft innovation) ของ Rieple, A., & Snijders, S. (2018). ซึ่งใช้ทุนวัฒนธรรมและความคิดสร้างสรรค์เพื่อสร้างนวัตกรรมเชิงหัตถกรรมในบริบทร่วมสมัย กระบวนการออกแบบในลักษณะนี้จึงไม่เพียงสร้างสรรค์วัตถุสักการะที่มีรากวัฒนธรรม หากยังเป็นพื้นที่แห่งการบำบัด การเรียนรู้ และการพัฒนาร่วมกันของคนในชุมชนอย่างแท้จริง ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในกิจกรรมศิลปประดิษฐ์จากแนวคิดคหกรรมศาสตร์ร่วมสมัย ซึ่งไม่เพียงแต่เป็นงานอดิเรกที่มีความหมายในเชิงวัฒนธรรม แต่เป็นนวัตกรรมในการยกระดับคุณภาพชีวิตกลุ่มผู้สูงอายุด้วยการมีส่วนร่วมในกระบวนการร่วมออกแบบกิจกรรม โดยชุมชนมีบทบาทร่วมสร้างกิจกรรม เรียนรู้และปรับปรุงต้นแบบผลงานผ่านแนวคิดการคิดเชิงออกแบบ ซึ่งกิจกรรมที่เกิดขึ้นจะช่วยผลักดันให้เกิดการส่งเสริมสุขภาพะทั้งด้านกาย จิตใจ และสังคม นอกจากนี้แนวคิดเป้าหมายการพัฒนาอย่างยั่งยืน (SDGs) และแนวคิดในการจัดกิจกรรมให้แก่ผู้สูงอายุได้สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการวิจัยนี้ โดยนำผลที่ได้จากการสร้างสรรค์กิจกรรมมาเป็นแนวทางส่งเสริมสุขภาพะของกลุ่มผู้สูงอายุและยังส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างเป็นรูปธรรมและยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาบริบท สภาพปัญหา ผลประเมินคุณภาพชีวิตที่ส่งผลความต้องการกิจกรรมการออกแบบคหกรรมศาสตร์ร่วมสมัย สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ ในเขตชุมชนเมือง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
2. เพื่อสร้างสรรค์กิจกรรมการออกแบบคหกรรมศาสตร์ร่วมสมัย ในการส่งเสริมสุขภาพะอย่างมีส่วนร่วมให้แก่กลุ่มผู้สูงอายุ ในเขตชุมชนเมือง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่



3. เพื่อศึกษาแนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะอย่างมีส่วนร่วมของกลุ่มผู้สูงอายุ ด้วยกิจกรรมการออกแบบ
คหกรรมศาสตร์ร่วมสมัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed methods research) ที่มีการดำเนินการหลายขั้นตอน (Multiphase design) และใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมวิธีที่หลากหลายในแต่ละขั้นตอน ผู้วิจัยได้คัดเลือกจากความเฉพาะเจาะจงของบริบทพื้นที่ เนื่องจากชุมชนทั้งสองแห่งตั้งอยู่ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่และเทศบาลตำบลหนองป่าครั่ง ชุมชนลุ่มช้างเป็นชุมชนเมืองย่านค้าขายและแหล่งท่องเที่ยว ในขณะที่หนองป่าครั่งมีลักษณะกึ่งเมืองกึ่งชนบท โดยจะศึกษาถึงบริบท สภาพปัญหา ผลประเมินคุณภาพชีวิตที่ส่งผลความต้องการกิจกรรม เพื่อนำไปสร้างสรรค์กิจกรรมการออกแบบคหกรรมศาสตร์ร่วมสมัยอย่างมีส่วนร่วม ในการส่งเสริมสุขภาวะกลุ่มผู้สูงอายุ มีเนื้อหาในการทดลองสร้างสรรค์ต้นแบบผลงานศิลปประดิษฐ์ การออกแบบในรูปแบบภูมิปัญญาร่วมสมัย โดยผลที่ได้จากการสร้างสรรค์กิจกรรมจะนำไปสร้างเป็นแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะกลุ่มผู้สูงอายุ ด้วยกิจกรรมการออกแบบคหกรรมศาสตร์ร่วมสมัย ซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มเป้าหมาย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนเมือง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ในพื้นที่เขตชุมชนลุ่มช้าง เทศบาลนครเชียงใหม่ และชุมชนหนองป่าครั่ง เทศบาลตำบลหนองป่าครั่ง ซึ่งการได้มาซึ่งกลุ่มเป้าหมายต้องมีคุณสมบัติตรงตามข้อกำหนดของงานวิจัยเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ในเขตชุมชนลุ่มช้างและชุมชนหนองป่าครั่ง กลุ่มเป้าหมายจำนวนชุมชนละ 8 คน ถูกคัดเลือกจากผู้มีส่วนร่วมในกิจกรรมกับกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน ทำกิจกรรมเชิงศิลปวัฒนธรรม กิจกรรมทางด้านศาสนา และกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาวะในด้านต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์วิจัย เกณฑ์การคัดเลือกจึงคำนึงถึงความสมัครใจในการให้ข้อมูลเชิงลึกและปฏิบัติการทางด้านงานศิลปประดิษฐ์หรืองานศิลปะขั้นพื้นฐานได้ การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มเป้าหมาย มีการแจ้งให้ทราบถึงกระบวนการเก็บข้อมูล การใช้ชื่อสมมติในการให้รหัสชื่อ กลุ่มเป้าหมายจากชุมชนหนองป่าครั่งจะใช้รหัสอักษรขึ้นต้นด้วย “น” และในชุมชนลุ่มช้างจะใช้รหัสอักษรขึ้นต้นด้วย “ล” เช่น น1 น3 ล4 ล8 เป็นต้น ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มเป้าหมายนั้นจะถูกเก็บรักษาไว้ไม่เปิดเผยต่อสาธารณะ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) พัฒนาโดย สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ (2545) ซึ่งเป็นเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตที่นำมาอธิบายระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการวิจัยในด้านร่างกาย (Physical domain) ด้านจิตใจ (Psychological domain) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationships) และด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาร่วมวางแผนในการสร้างสรรค์กิจกรรมการออกแบบคหกรรมศาสตร์ร่วมสมัยในขั้นตอนต่อไป



แบบสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อดำเนินการลงพื้นที่ภาคสนาม โดยใช้ในการเก็บข้อมูลทั่วไปของกลุ่มเป้าหมาย รวมถึงบริบท สภาพปัญหา และความต้องการในการสร้างสรรค์กิจกรรม ในการวิจัยระยะที่ 1 และระยะที่ 2

แบบบันทึกการสังเกต เพื่อใช้ในการบันทึกพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และใช้บันทึกการจัดทำ ต้นแบบผลงานในกิจกรรมการออกแบบคหกรรมศาสตร์ร่วมสมัย

แบบบันทึกประเด็นการสนทนากลุ่ม เพื่อใช้ศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะกลุ่มผู้สูงอายุ ในประเด็น คำถามที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยทั้งในด้านผลของการสร้างสรรค์ผลงานของกลุ่มเป้าหมาย และ แสดงข้อคิดเห็นเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาวะกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมการออกแบบคหกรรม ศาสตร์ร่วมสมัย

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ระยะที่ 1 ผู้วิจัยลงพื้นที่วิจัย ศึกษาข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง และทำการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวนพื้นที่ ละ 1 ครั้ง โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 60 นาที พร้อมทั้งมีการบันทึกภาพ บันทึกเสียงและภาพ ระหว่างการสนทนา นอกจากนี้ผู้วิจัยมีการสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของกลุ่มเป้าหมาย และทำการประเมินคุณภาพชีวิตของ กลุ่มเป้าหมายก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม และนำเอาข้อมูลที่ได้มาประมวลเพื่อเตรียมจัดทำแผนกิจกรรมต่อไป

ระยะที่ 2 จัดกิจกรรมการออกแบบคหกรรมศาสตร์ร่วมสมัยในพื้นที่วิจัย อาศัยขั้นตอนตามกระบวนการ คิดเชิงออกแบบในการระดมความคิด และทดลองสร้างสรรค์ต้นแบบผลงานเชิงสร้างสรรค์ โดยใช้ระยะเวลาครั้งละ 3 - 4 ชั่วโมง เป็นระยะเวลาทั้งหมด 2 ครั้ง และมีการทดลองจัดกิจกรรมนอกสถานที่ร่วมกัน จำนวน 1 ครั้ง พร้อม ทั้งมีเก็บข้อมูลภาคสนามจากการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม การบันทึกข้อเสนอแนะ บันทึกภาพ เสียงและ ภาพเคลื่อนไหว ระหว่างการร่วมทำกิจกรรม

ระยะที่ 3 เป็นการสนทนากลุ่มเพื่อศึกษาแนวทางร่วมกันในการส่งเสริมสุขภาวะกลุ่มผู้สูงอายุ ด้วย กิจกรรมการออกแบบคหกรรมศาสตร์ร่วมสมัย โดยใช้พื้นที่จัดการสนทนากลุ่ม ดำเนินการสนทนากลุ่มกับ กลุ่มเป้าหมายเดิมที่เคยร่วมกิจกรรม ซึ่งคัดเลือกเอาผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholder) ในกิจกรรมกลุ่มผู้สูงอายุ ของทั้ง 2 ชุมชน และเป็นผู้ที่สามารถให้ข้อเสนอแนะรวมทั้งข้อมูลเชิงลึกได้ โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 60 นาที พร้อมทั้งมีการบันทึกภาพ บันทึกเสียงและภาพเคลื่อนไหวระหว่างการสนทนา เพื่อถอดประเด็นของความคิดเห็น หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเชิงปริมาณ ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมกิจกรรมและแบบประเมินคุณภาพชีวิตด้วยแบบวัดคุณภาพ ชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย การแปลผลอ้างอิงเกณฑ์ของสุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ (2540) ที่แบ่งระดับคุณภาพชีวิตเป็น 3 ระดับดังนี้ 1) ช่วงคะแนน 26 – 60 คะแนน คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับไม่ดี



2) ช่วงคะแนน 61 – 95 คะแนน คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง 3) ช่วงคะแนน 96 – 130 คะแนน คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี

ข้อมูลเชิงคุณภาพ วิเคราะห์ข้อมูลจากการสังเกตบริบทชุมชน การสัมภาษณ์เชิงลึก การรวมกลุ่มทำกิจกรรม การจัดกิจกรรมออกแบบคหกรรมศาสตร์ร่วมสมัย การดำเนินการสนทนากลุ่ม อธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในการวิจัย ข้อมูลจากการสัมภาษณ์และสนทนากลุ่มถูกถอดความแบบคำต่อคำ (Verbatim transcription) ใช้การเข้ารหัสแบบเปิด (Open coding) เพื่อจัดกลุ่มประเด็นสำคัญ หลังจากนั้นผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) เพื่อตีความข้อมูลผ่านแนวคิดของกระบวนการคิดเชิงออกแบบในขั้นตอนต่างๆ

ผลการวิจัย

1. บริบท สภาพปัญหาของผู้สูงอายุ และผลประโยชน์คุณภาพชีวิตที่ส่งผลความต้องการกิจกรรมการออกแบบคหกรรมศาสตร์ร่วมสมัย

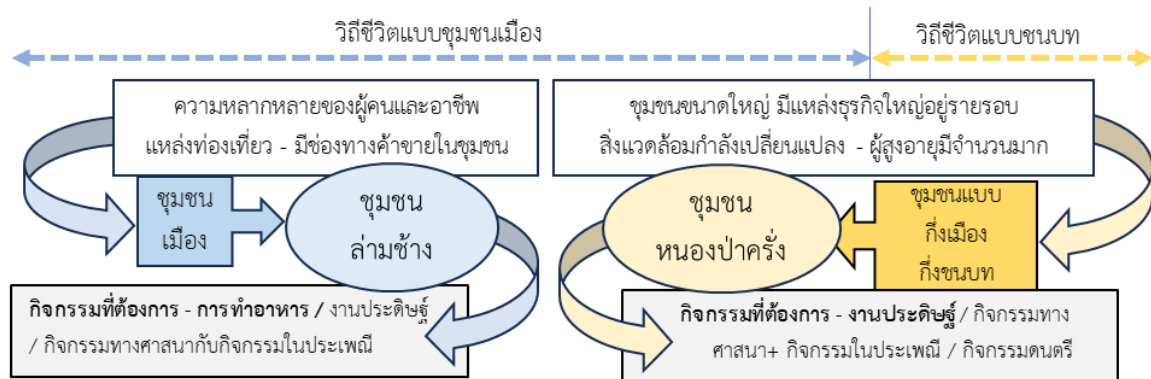
1.1 ชุมชนหนองป่าครั่ง ตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีลักษณะความเป็นชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบท (Semi-Urban) มีความเปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรมไปสู่ความเป็นเมือง ดังคำให้สัมภาษณ์ของตัวแทนจากชมรมผู้สูงอายุ (น1, นามสมมติ, 2565) “...ในพื้นที่ของชุมชนหนองป่าครั่งมีห้างเยอะมาก บิ๊กซี แม็คโคร อินเด็คซ์ พายัพ โรงพยาบาลคนเข้าออกเยอะกว่าเมื่อก่อน...” สะท้อนให้เห็นถึงจำนวนประชากรมีความหนาแน่นเพิ่มมากขึ้น กองสวัสดิการสังคม เทศบาลตำบลหนองป่าครั่ง ได้สำรวจประชากรผู้สูงอายุ ในปี พ.ศ. 2561 มีจำนวนผู้สูงอายุ 809 คน คิดเป็นร้อยละ 11.17 เมื่อเทียบกับจำนวนล่าสุด เมื่อปี พ.ศ. 2568 มีจำนวนเพิ่มขึ้นถึง 1,270 คน จากประชากร 4,621 คน (กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2568). คิดเป็นประมาณร้อยละ 27.48 มีอัตราการเพิ่มขึ้น 1.46 เท่า ผู้ให้สัมภาษณ์ (น3, นามสมมติ, 2565) กล่าวว่า “...คนเฒ่าเยอะปัญหาที่เยอะตาม คนเฒ่าติดเตียงก็ไม่ใช่่น้อย คนเกษียณก็เยอะ ครูเก่าหมู่ข้าราชการทั้งนั้น...” สะท้อนให้เห็นถึงความหลากหลายของกลุ่มผู้สูงอายุ และสามารถแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ 1) กลุ่มติดสังคม ผู้สูงอายุกลุ่มนี้สามารถดูแลตนเองได้ และมีความสามารถร่วมกิจกรรมต่างๆ ในชุมชนได้ น3. (2565) ยังกล่าวเสริมว่า “...ตั้งชมรมผู้สูงอายุมาตั้งแต่ พ.ศ. 2556 เพื่อให้คนเฒ่าหมู่ที่ติดสังคม มาร่วมกันทำกิจกรรม...” ซึ่งการรวมกลุ่มในลักษณะชมรม จัดกิจกรรมรองรับความต้องการของกลุ่มติดสังคม เช่น การเล่นเกม เต้นลีลาศ การเรียนรู้ภาษาอังกฤษจากกลุ่มครูเกษียณอายุราชการ การทำเครื่องพิธีกรรมตามประเพณีและวัฒนธรรม เช่น การตัดตุงปีใหม่ การจัดดอกไม้ การหล่อเทียนพรรษา เป็นต้น 2) กลุ่มผู้สูงอายุติดบ้าน ที่มีทั้งที่มีปัญหาด้านสุขภาพ ที่ต้องพึ่งพาในการทำกิจกรรม และ 3) กลุ่มผู้สูงอายุติดเตียง จะได้รับการเยี่ยมบ้าน และได้รับการฟื้นฟูสภาพร่างกาย (เทศบาลตำบลหนองป่าครั่ง, 2561)



จากการศึกษาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มเป้าหมายในชุมชนหนองป่าครั่ง จำนวน 8 คน เป็นเพศชาย จำนวน 3 คน เพศหญิงจำนวน 5 คน พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 71–80 ปี จำนวน 4 คน รองลงมาคือ ช่วงอายุ 61–70 ปี อีกจำนวน 2 คน โดยมีบทบาทหลักเป็นประธานชมรมผู้สูงอายุและกรรมการศูนย์ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมเฉลี่ยเดือนละ 3–5 ครั้ง และมีส่วนร่วมในกิจกรรมหลากหลายประเภท เช่น งานประดิษฐ์ กิจกรรมทางศาสนาและกิจกรรมในประเพณี ขณะที่อันดับรองลงมา คือ กิจกรรมดนตรี ด้านสถานภาพทางเศรษฐกิจ พบว่า 4 คนมีรายได้เฉลี่ย 10,001–15,000 บาทต่อเดือน ส่วน 3 คนมีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาทต่อเดือน สะท้อนความเปราะบางทางเศรษฐกิจในบางกลุ่ม สำหรับสถานภาพสมรสส่วนใหญ่อยู่ในสถานะสมรสและอยู่กับครอบครัว และระดับการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาขึ้นไปจนถึงระดับปริญญาตรี

1.2 ชุมชนล้ามช้าง เป็นชุมชนเก่าแกในเขตเมืองเก่าของเชียงใหม่ มีความโดดเด่นของมรดกทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม ดังที่ผู้นำชุมชน (ล1, นามสมมติ, 2565) กล่าวว่า “...แถวนี้มีบ้านไม้เก่า และงานสถาปัตยกรรมล้านนาผสมผสานกัน กับมีอาคารพาณิชย์ที่ปรับปรุงใหม่...แล้วก็มีวัดล้ามช้าง เป็นศูนย์กลางเป็นใจบ้านของเรา...” มีจำนวนครัวเรือนประมาณ 213 ครัวเรือน และมีประชากรรวม 945 คน และมีจำนวนผู้สูงอายุถึง 333 คน (กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2568) คิดเป็นร้อยละ 35.24 ของประชากรในชุมชน ในด้านสังคมชุมชนนี้มีความเข้มแข็งและผูกพันกันแบบเครือญาติ ผู้คนในชุมชนมีอาชีพที่หลากหลาย ตั้งแต่ธุรกิจบริการ โรงแรม ร้านอาหารและธุรกิจนำเที่ยวไปจนถึงงานหัตถกรรมและอาชีพรับจ้างทั่วไป ล1. (2565) ยังกล่าวอีกว่า “...ผู้สูงอายุในชุมชนมีบทบาทสำคัญในฐานะผู้รู้ ผู้ทรงภูมิปัญญา ผู้ถ่ายทอดทางวัฒนธรรม และแกนนำทางศาสนาที่ช่วยกันรักษาประเพณีท้องถิ่นของชุมชนเอาไว้ ดูได้จากงานที่เราจัดช่วงเย็นๆ จะเห็นชัดมากค่ะ...” ชุมชนมีการรวมกลุ่มที่เข้มแข็ง ทั้งคณะกรรมการชุมชน กลุ่มการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน กลุ่มอาชีพและการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมเศรษฐกิจและวัฒนธรรม เช่น การรวมกลุ่ม “กาดกองเก่าล้ามช้าง” เป็นต้น

จากการศึกษาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มเป้าหมายในชุมชนล้ามช้างจำนวน 8 คน เป็นเพศชายจำนวน 2 คน และเพศหญิงจำนวน 6 คน พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 71–80 ปี จำนวนถึง 6 คน และช่วงอายุ 61–70 ปี เป็นอันดับรองลงมา มีบทบาทสำคัญในชุมชน เป็นประธานชุมชน กรรมการชุมชน สมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมเดือนละ 1–2 ครั้ง โดยกิจกรรมที่ได้รับความนิยมสูงสุดคือกิจกรรมการทำอาหาร รองลงมาคือกิจกรรมงานประดิษฐ์ และกิจกรรมทางศาสนากับกิจกรรมในประเพณี ส่วนใหญ่มีรายได้อยู่ในช่วง 10,001–15,000 บาทต่อเดือน สะท้อนถึงความมั่นคงทางเศรษฐกิจในระดับหนึ่ง อย่างไรก็ตาม ยังพบผู้มีรายได้น้อยกว่า 5,000 บาทต่อเดือน 1 คน ซึ่งอาจต้องการการสนับสนุนเพิ่มเติม ส่วนใหญ่อยู่ในสถานะสมรส บ้างอยู่กับครอบครัว บ้างอยู่ด้วยการพึ่งตัวเอง และระดับการศึกษาส่วนใหญ่จบมัธยมศึกษา จำนวน 4 คน แต่มีผู้ที่ไม่เคยเรียนหนังสือ 1 คน ซึ่งอาจส่งผลต่อการเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร โดยผู้วิจัยได้วิเคราะห์ความเชื่อมโยงของบริบทพื้นที่กับความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งส่งผลต่อการวางแผนในการจัดกิจกรรม ดังปรากฏในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แสดงความเชื่อมโยงของบริบทพื้นที่กับความต้องการในการจัดกิจกรรม

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ทำการประเมินคุณภาพชีวิตของกลุ่มเป้าหมาย ในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ดังปรากฏในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงผลการประเมินคุณภาพชีวิตของกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรม จากชุมชนหนองป่าครั่ง และชุมชนลุ่มช้างแยกตามองค์ประกอบคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้าน

องค์ประกอบ คุณภาพชีวิต	กลุ่มเป้าหมายจากชุมชนหนองป่าครั่ง (N=8)			กลุ่มเป้าหมายจากชุมชนลุ่มช้าง (N=8)		
	คุณภาพชีวิต ระดับปานกลาง (ร้อยละ)	คุณภาพชีวิต ระดับดี (ร้อยละ)	ค่าเฉลี่ย (พิสัย)	คุณภาพชีวิต ระดับปานกลาง (ร้อยละ)	คุณภาพชีวิต ระดับดี (ร้อยละ)	ค่าเฉลี่ย (พิสัย)
ด้านสุขภาพ	50 (4/8)	50 (4/8)	24 (19–30)	37.5 (3/8)	62.5 (5/8)	25.5 (21–29)
ด้านจิตใจ	50 (4/8)	50 (4/8)	23 (20–27)	87.5 (7/8)	12.5 (1/8)	25.75 (21–29)
ด้านสัมพันธภาพทางสังคม	50 (4/8)	50 (4/8)	7.6 (6–9)	50 (4/8)	50 (4/8)	7.6 (6–10)
ด้านสิ่งแวดล้อม	50 (4/8)	50 (4/8)	29 (25–33)	75 (6/8)	25 (2/8)	31.13 (28–36)
คุณภาพชีวิตโดยรวม	62.5 (5/8)	37.5 (3/8)	91 (81–107)	25 (2/8)	75 (6/8)	98.25 (81–114)

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มเป้าหมายจากชุมชนหนองป่าครั่งมีคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เป็นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 62.5) โดยด้านสัมพันธภาพทางสังคมมีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุด (7.6 คะแนน) ขณะที่ด้านสิ่งแวดล้อมได้คะแนนสูงสุด (29 คะแนน) ส่วนกลุ่มเป้าหมายจากชุมชนลุ่มช้างมีคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 75) แต่ด้านจิตใจส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 87.5) และทั้งสองกลุ่มมีจุดอ่อนร่วมกันในด้านสัมพันธภาพทางสังคม ซึ่งสะท้อนถึงความจำเป็นในการส่งเสริมกิจกรรมกลุ่มและการสร้างเครือข่ายสังคม โดย

กลุ่มเป้าหมายจากชุมชนหนองป่าครั่งควรเน้นการพัฒนาด้านสุขภาพและด้านสิ่งแวดล้อม ในขณะที่กลุ่มเป้าหมายจากชุมชนลำช้างยังต้องการการสนับสนุนด้านจิตใจและการจัดการสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อคุณภาพชีวิตมากขึ้น สะท้อนให้เห็นว่าชุมชนลำช้างมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าในหลายด้าน โดยเฉพาะด้านสุขภาพและด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งอาจเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมที่สูงกว่า

2. สร้างสรรค์กิจกรรมการออกแบบคหกรรมศาสตร์ร่วมสมัยในการส่งเสริมสุขภาวะอย่างมีส่วนร่วม

ในการระดมความคิดเพื่อจัดกิจกรรมการออกแบบคหกรรมศาสตร์ร่วมสมัย จากบริบทพื้นที่วิจัยและข้อมูลภาคสนามนำมาซึ่งข้อค้นพบอีกว่า ในชุมชนลำช้าง ผู้สูงอายุบางส่วนที่มีระดับการศึกษาที่ไม่ได้สูงนักและมีรายได้จากการค้าขายมีความต้องการกิจกรรมที่จะพัฒนาศักยภาพตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องอาหารหรือขนมพื้นเมืองที่เอามาสร้างรายได้ ดังความเห็นของสมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุ (ล3, นามสมมติ, 2565) “...แม่อยากทำขนมแปลกๆบ้าง จะเอาไปตั้งขายในกาดกองเก่า หลายคนมีฝีมือเน้อ...” สมาชิกอีกท่าน (ล4, นามสมมติ, 2565) กล่าวว่า “...ลำช้างยังมีขนมอะไรที่จะเป็นเอกลักษณ์ชุมชน...” ล1. (2565) ยังได้เสนออีกว่า “...ข้างกับกล้วยมันมาด้วยกัน เดี่ยวลองไปดูสูตรขนมก่อน...” (ล5, นามสมมติ, 2565) “...คนชอบถามว่าบ้านนี้มีข้างมั้ย ลำช้างเนี่ยะเราจะไปหาที่ไหน ก็เอาขนมข้างไปกินก่อน...” จากการระดมความคิดสมาชิกกลุ่มเป้าหมายจึงได้ลงความเห็นว่ายากจะลองทำขนมชนิดที่ได้แนวคิดเชื่อมโยงกับชื่อของชุมชนลำช้าง โดยอยากเรื่องราวของขนมให้เป็นที่จดจำของผู้มาเยือน ทุกคนจึงมีมติว่าจะไปหาสูตรขนมพื้นเมืองของแต่ละบ้านมาคุยกันอีกครั้ง

ส่วนผู้สูงอายุในชุมชนหนองป่าครั่งต่างก็มีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมอย่างต่อเนื่องเช่นกัน และส่วนใหญ่มีความสนใจกิจกรรมงานประดิษฐ์ที่เชื่อมโยงกับวัฒนธรรมและศาสนา ดังความเห็นของกรรมการศูนย์ผู้สูงอายุ (น8, นามสมมติ, 2565) ได้อาสาเป็นผู้นำในกิจกรรม “...ดีเลยพ่อหนานทำโคม งานจักสานได้ ส้อมดอกก็ได้ เราลองมาฝึกกันดูมั้ย แล้วมันได้ฝึกสมองหมู่เฮาด้วย...” (น5, นามสมมติ, 2565) “...เดี๋ยวช่วงที่อาจารย์เข้ามาทำกิจกรรมมันตรงกับช่วงวันพระพอดี อยากได้ของไปไหว้พระธาตุในวัดครับ...” น1. (2568) ยังได้เสริมความคิดอีกว่า “แม่ไปเห็นถนนคนเดิน เขาสานดอกเป็นแมงต่างๆ น่าอัศจรรย์ ถ้าเราเอามาเสียบดอกไม้ถวายพระเวลามีงานจะดีมั้ยเจ้า...” จากข้อเสนอดังกล่าว ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการระดมความคิดของกลุ่มผู้สูงอายุชุมชนหนองป่าครั่ง ทุกคนจึงลงความเห็นในการทำกิจกรรมออกแบบด้วยการทดลองทำเครื่องสักการะแนวใหม่ เป็นงานประดิษฐ์ที่ใช้วัสดุธรรมชาติจากในชุมชน และเพื่อนำไปต่อยอดกับกิจกรรมต่างๆ ในชุมชน โดยกรรมการท่านหนึ่งในศูนย์ผู้สูงอายุอาสาเป็นผู้นำในการทำงาน อีกทั้งยังขอความร่วมมือจากเพื่อนสมาชิกนำดอกไม้พื้นถิ่นและอุปกรณ์มาแบ่งปันในการทำกิจกรรม หลังจากนั้นผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมการออกแบบคหกรรมศาสตร์ร่วมสมัยในพื้นที่วิจัย ณ บริเวณอาคารเอนกประสงค์ภายในวัดลำช้าง และศูนย์กิจกรรมและบริการผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลหนองป่าครั่ง จัดกระบวนการมีส่วนร่วมให้ทุกคนได้ร่วมคิดและลงมือทำด้วยตัวเอง โดยจะมีแนวทางที่กำหนดไว้เป็นโครงสร้างหลวมๆ สามารถยืดหยุ่นได้ตามสถานการณ์ ดังรายละเอียดของผลงานเชิงสร้างสรรค์ในกิจกรรมดังต่อไปนี้

2.1 หวานล้ำข้าง: การเชื่อมโยงเรื่องเล่าท้องถิ่น ผ่านฝีมือและรสชาติขนมร่วมสมัย ต้นแบบ

ผลงานที่ได้ 3 ผลงาน ได้แก่ ขนมปั้นแป่งเป็นรูปคล้ายงาช้างสีขาวราดด้วยน้ำกะทิหอมมันปรุงอย่างดีเรียกว่าขนมงาช้าง ขนมจ็อกหูช้างดัดแปลงจากขนมกล้วยคลุกมะพร้าวห่อด้วยใบตองแบบขนมเทียนเพิ่มกาบสวดยุ้งข้างเป็นส่วนตกแต่ง (สวดยุ้งข้างเป็นงานศิลปประดิษฐ์กรวยดอกไม้ที่นำมาเป็นเอกลักษณ์ในชุมชน) และขนมข้างบ้านที่เกิดจาก (ล5, นามสมมติ, 2565) กล่าวว่า “...ข้างมันชอบกินกล้วย...” ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจึงเกิดความคิดในการจัดการวัตถุดิบที่มีอยู่ดัดแปลงใส่กล้วยผสมกับเนื้อมะพร้าวเป็นขนมที่ทดลองทำด้วยเสียงหัวเราะตลอดกิจกรรม การพัฒนารูปทรง รสชาติ และกรรมวิธีการผลิตทั้งหมดล้วนเป็นผลจากการลงมือปฏิบัติร่วมกันของทุกคน ซึ่งช่วยเสริมสร้างความรู้สึกร่วมเป็นเจ้าของต่อผลงานชุด “หวานล้ำข้าง” และนำมาใช้เป็นชื่อกลุ่ม และกลุ่มเป้าหมายอยากที่จะต่อยอดต้นแบบผลงานในรูปแบบอื่นๆ โดยได้แนวคิดจากการที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม และสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมการออกแบบคหกรรมศาสตร์ร่วมสมัย คือ ต้นแบบขนมพื้นเมือง 3 ชนิด และผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความรู้ไปต่อยอด เพื่อทำเป็นอาชีพเสริมและนำไปเป็นขนมอัตลักษณ์ชุมชน นอกจากนี้บรรยากาศในการทำกิจกรรมเป็นตัวอย่างการมีส่วนร่วมของชุมชน และสร้างความสุขร่วมกันในกลุ่ม ดังปรากฏในภาพที่ 2



ภาพที่ 2 กิจกรรมการร่วมออกแบบขนมพื้นเมือง ขนมงาช้างเผือก ขนมจ็อกหูช้าง ขนมข้างบ้าน และการทดลองจัดชุดอาหารว่าง “หวานล้ำข้าง” ในรูปแบบวัฒนธรรมร่วมสมัย

2.2 ส้อมดอกในมือ สร้างสุขในใจ: สานศิลป์จากใจศรัทธาสู่เครื่องสักการะร่วมสมัย กลุ่ม

ผู้สูงอายุในชุมชนหนองป่าครั่งมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมร่วมกับผู้วิจัย จัดกิจกรรมในลักษณะการอบรมเชิงปฏิบัติการที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้ลงมือทดลองทำโดยอิสระ ตั้งแต่เลือกเนื้อหาที่กลุ่มสนใจโดยมีวิทยากรจากคณะผู้วิจัยเป็นผู้ให้คำแนะนำ กลุ่มกลุ่มเป้าหมายได้สร้างสรรค์งานส้อมดอกล้านนาในรูปแบบที่แปลกตา มีการแลกเปลี่ยนความรู้การสานดอกไม้ไผ่มาโดย น8. (ผู้ขออาสาเป็นหัวหน้าสอนงาน) ในบรรยากาศที่เป็นกัลยาณมิตร และร่วมออกแบบผลงานไปพร้อมกัน โดยที่ (น7, นามสมมติ, 2565) ได้เล่าถึงผลงานตนว่า “...แม่ปล่อยดอกไม้ให้มันยาวออกมาเรื่อยๆ ลงมามันสวย แปลกดี เอามาใส่ดอกไม้แล้วเหมือนทำร่มถวายพระ...” น5. (2565) ได้เสนออีกว่า

“...ถ้าเปลี่ยนไม้ไผ่เป็นต้นกกน่าจะสวยดี เห็นรูปที่อาจารย์เอามาให้ดู มันแว็บขึ้นมาในหัวว่าใส่ดอกตะล่อม (บานไม่รู้โรย) คงจะสวย...” จากกิจกรรมถือเป็นความท้าทายของกลุ่มผู้สูงอายุ ในการเรียนรู้และใช้ความคิดสร้างสรรค์ผลิตต้นแบบผลงานส้อมดอกที่ดัดแปลงวัสดุในรูปแบบใหม่ๆ จากของที่หาได้ในชุมชน ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 กิจกรรม “ส้อมดอกในมือ สร้างสุขในใจ” การร่วมออกแบบและทดลองทำเครื่องสักการะล้านนาร่วมสมัย

2.3 กาดกองเก่า: พื้นที่แสดงผลสร้างสรรค์ร่วมกันของกลุ่มผู้สูงอายุ หลังจากที่ได้เสร็จสิ้นกิจกรรมการออกแบบคหกรรมศาสตร์ร่วมสมัยในพื้นที่วิจัยทั้งสองที่แล้วนั้น เพื่อเข้าสู่ขั้นตอนการทดสอบกับกลุ่มเป้าหมายที่ขยายผลจากเครือข่ายของกลุ่มผู้สูงอายุที่ได้ทำกิจกรรม เพื่อนำไปเป็นประเด็นในการสนทนากลุ่มต่อไป กลุ่มเป้าหมายได้ประชุมร่วมกับทางคณะผู้วิจัยและตัวแทนกรรมการของชุมชนได้ข้อตกลงที่จะทดลองจัดกิจกรรมร่วมกัน ณ บริเวณกิจกรรมกาดกองเก่าย่านล้ามช้าง โดยกลุ่มกิจกรรม “หวานล้ามช้าง” นำเสนอผลงานขนมเอกลักษณ์ใหม่ของชุมชน เปิดตัวขนมจ็อกหูช้าง ขนมงาช้างเผือก ขนมช้างบ้าบิน มีการสาธิตและทดลองจำหน่าย ซึ่งสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมมีเพิ่มขึ้นจากกลุ่มเดิมจากการบอกเล่าปากต่อปากและเห็นตัวอย่างจากกลุ่มเป้าหมายที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในกระบวนการวิจัย และยังได้มีรายการอาหารและขนมเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มเติม เช่น ข้าวซอย น้อยสูตรครุยอด ขนมอ้เหมียว ซึ่งเกิดจากการต่อยอดความรู้และทักษะการคิดริเริ่มสร้างสรรค์จากการร่วมกิจกรรมในส่วนของกลุ่มกิจกรรม “ส้อมดอกในมือ สร้างสุขในใจ” ก็มีการวางแผนร่วมกันที่จะมาแสดงผลงานและเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมกาดกองเก่า โดยสาธิตการทำส้อมดอกประยุกต์ที่นำแนวคิดมาจากรูปแบบเครื่องสักการะต่างๆ นอกจากนี้ยังได้นำมาส้อมดอกมาประยุกต์เข้ากับการตกแต่งอาหารว่างและต่อยอดเป็นของที่ระลึกแจกให้กับแขกที่มาร่วมงานในพิธีเปิด

3. แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะอย่างมีส่วนร่วมของกลุ่มผู้สูงอายุ ด้วยกิจกรรมการออกแบบคหกรรมศาสตร์ร่วมสมัย



หลังจากที่ทางผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมการออกแบบคหกรรมศาสตร์ร่วมสมัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมในด้านสุขภาวะของผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วม ได้มีการสนทนากลุ่มเพื่อศึกษาแนวทางร่วมกัน ณ ห้องประชุมที่ทำการชุมชนลำช้าง กลุ่มเป้าหมายได้ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ร่วมกับคณะผู้วิจัย โดยมีประเด็นที่น่าสนใจดังนี้

3.1. มุมมองที่มีต่อรูปแบบและกระบวนการจัดกิจกรรม ควรใช้วิธีดำเนินการที่หลากหลายและยืดหยุ่น เน้นแนวทางแบบทดลอง ปรับปรุง และเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อให้กิจกรรมนั้นๆ เหมาะสมกับบริบทจริงของชุมชนทั้งในแง่ของการใช้ทรัพยากรในชุมชน การใช้วัตถุดิบหรือวัสดุในการทำกิจกรรมที่ได้มาจากคนในชุมชน การดึงเอาศักยภาพทักษะเชิงช่างหรือทักษะฝีมือในงานประดิษฐ์ของผู้สูงอายุมาใช้ในการทำกิจกรรม และต่อยอดต้นทุนทางวัฒนธรรมของชุมชน โดยที่กิจกรรมสามารถเป็นสะพานเชื่อมโยงเรื่องราวในอดีตซึ่งเป็นความทรงจำที่งดงามของผู้สูงอายุกลับมาใช้จัดกิจกรรมถือเป็นความร่วมมือของวัฒนธรรม ส่วนกระบวนการจัดกิจกรรมควรการวางรูปแบบการทำงานให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมในการทำงาน ในระยะแรกอาจจะให้นักวิชาการเข้ามานำกระบวนการทำกิจกรรม และฝึกกระบวนการทำงานให้กลุ่มผู้สูงอายุได้มีหน้าที่รับผิดชอบ เช่น การหมุนเวียนหน้าที่ในเป็นผู้นำกิจกรรม การใช้วิธีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน เป็นต้น

3.2 เน้นการส่งเสริมสุขภาวะเป็นเรื่องสำคัญ กิจกรรมที่จัดขึ้นควรใช้เป็นแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางด้านจิตใจ จากผลการประเมินคุณภาพชีวิตของกลุ่มเป้าหมายยังมีแนวโน้มของการพัฒนาทางด้านจิตใจและด้านสัมพันธภาพทางสังคม กิจกรรมทางด้านคหกรรมศาสตร์มีความเหมาะสมมีส่วนช่วยพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุในหลายมิติ ทั้งสุขภาพกายที่ได้รับการฝึกฝนกล้ามเนื้อและสายตาจากการทำงานจักสาน รวมถึงการได้คิดสร้างสรรค์ในด้านการออกแบบอาหาร นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อมไปพร้อมกัน

3.3 ความคิดสร้างสรรค์และสัมพันธภาพในกลุ่ม ควรสร้างกิจกรรมที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคมในกลุ่มผู้สูงอายุ นอกจากนี้ควรมีเรื่องราวและความทรงจำเกี่ยวกับวัฒนธรรมล้านนา ซึ่งช่วยเติมเต็มความหมายและความผูกพันระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมกับตัวผลงานที่ได้ทำ เนื่องด้วยผู้เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งเป็นผู้สูงอายุจะเป็นกลุ่มที่เรียกว่า “กลุ่มติดสังคม” และต้องสิ่งที่แปลกใหม่สร้างสรรค์ไม่น่าเบื่อ ส่วนที่น่าสนใจและต่อยอดได้ เช่น การตั้งชื่อขนม การตั้งชื่อกิจกรรม การคิดส่วนผสมใหม่ๆ ในขนม หรือออกแบบเครื่องสักการะล้านนาให้แปลกใหม่ เป็นต้น

3.4 ส่งเสริมให้ประยุกต์ใช้กระบวนการคิดเชิงออกแบบ ในแนวทางนี้เป็นประยุกต์ใช้แนวคิดของ Design Thinking เพื่อเข้าถึงปัญหาสุขภาวะของผู้สูงอายุในชุมชนและสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชน หลังจากได้นำกระบวนการคิดเชิงออกแบบมาสร้างสรรคกิจกรรมกับกลุ่มเป้าหมาย จึงพบว่าเป็นอีกแนวทางหนึ่งแก้ปัญหาอย่างเหมาะสมและสามารถทดลองได้จริง เพราะเป็นกระบวนการพัฒนาทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องไปพร้อมกันทั้งผู้จัดกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรม พร้อมทั้งส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ครอบครัว และชุมชน ทำให้รู้สึก



เป็นเจ้าของและร่วมพัฒนากิจกรรมร่วมกัน อีกทั้งผลลัพธ์จากกระบวนการคิดเชิงออกแบบยังสามารถนำไปปรับปรุงนโยบายและการพัฒนาชุมชนในมิติอื่นๆ อย่างเป็นรูปธรรม

อภิปรายผล

ด้วยบริบทของพื้นที่วิจัยที่มีทั้งความเป็นชุมชนเมืองเต็มรูปแบบและชุมชนแบบกึ่งเมืองกึ่งชนบท สภาพแวดล้อมจึงมีผลต่อสุขภาวะและคุณภาพชีวิตของคนในชุมชน จากการศึกษาผลของการประเมินคุณภาพชีวิตของกลุ่มเป้าหมายทั้ง 4 ด้าน ได้สะท้อนให้เห็นถึงภูมิหลังและระดับคุณภาพชีวิตของกลุ่มเป้าหมายในด้านจิตใจ และด้านสัมพันธภาพทางสังคมที่ส่งผลถึงความต้องการในการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความเข้มแข็งของชุมชนและสุขภาพจิตผู้สูงอายุ จากผลการศึกษาสอดคล้องกับข้อค้นพบของพระสุทธิสารเมธี และคณะ (2564) ที่พบว่าผู้สูงอายุในชุมชนส่วนมาก มีแนวคิดในการให้ความสำคัญกับการดูแลตนเองในด้านสังคมและด้านจิตใจด้วยการให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีความสัมพันธ์อันดีต่อกันอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข โดยมีวัดเป็นศูนย์กลางในการทำกิจกรรมทางสังคม มีแนวคิดในการรักษาจิตใจปฏิบัติตัวเพื่อส่งเสริมสุขภาวะตนเอง โดยที่ ชยพล ศิรินิยมชัย และพิมผกา ปัญโญใหญ่ (2564) ได้ทำวิจัยเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมของชุมชนกับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ กลุ่มติดบ้านตำบลหนองป่าครั่ง มีการกำหนดสรุปรูปแบบกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ประกอบด้วยกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ กิจกรรมการนันทนาการ และกิจกรรมสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่น สอดคล้องกับรูปแบบการจัดกิจกรรมการออกแบบคหกรรมศาสตร์ร่วมสมัย แต่กลุ่มเป้าหมายต่างกัน เพราะในงานวิจัยนี้จะ เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่สามารถเดินทางและช่วยเหลือตัวเองได้เป็นกลุ่มที่เรียกว่า “กลุ่มติดสังคม” ซึ่งมีการรวมกลุ่มในลักษณะชมรม จัดกิจกรรมรองรับความต้องการของกลุ่มตน และมีความใฝ่ที่จะเรียนรู้ ถึงแม้จะเลยวัยอายุ 60 ปี กันหลายคนแต่ก็ถือว่าเป็น “Active aging” ได้ ในประเด็นนี้เองจากการแบ่งกลุ่มของผู้สูงอายุเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มติดเตียง กลุ่มติดบ้านและกลุ่มติดสังคม จะพบอีกว่าผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน คือ กลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพไม่แข็งแรง เนื่องจากโรคประจำตัว และการเสื่อมตามวัยผู้สูงอายุ มีความต้องการได้รับคำแนะนำในการส่งเสริมสุขภาวะทางกายโดยการออกกำลังกาย สุขภาวะทางจิต จึงเกิดความเหงาและคิดมาก จึงอยากมีเพื่อนคุยและทำงานอดิเรก แต่มีความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมชุมชนระดับน้อย ไม่สะดวกในการเดินทางและคิดว่าเป็นภาระ ในทางด้านสุขภาวะทางปัญญา กลุ่มเหล่านี้มีความต้องการถ่ายทอดภูมิปัญญาให้กับลูกหลานหรือผู้ที่สนใจ เช่น การทำดอกไม้ประดิษฐ์ ดอกไม้จันทน์ พวงหรีด และไม้กวาด เป็นต้น (ชยพล ศิรินิยมชัย และพิมผกา ปัญโญใหญ่, 2564) หากมองจากผลการวิจัยในประเด็นนี้ จะสะท้อนให้เห็นว่าการวางแผนจัดกิจกรรมจึงต้องคำนึงถึงผู้สูงอายุในกลุ่มติดเตียง กลุ่มติดบ้านด้วย ซึ่งอาจจะเป็นแนวทางในการพัฒนางานวิจัยในมิติอื่น ๆ ภายหลัง

กิจกรรมการออกแบบคหกรรมศาสตร์ร่วมสมัย ได้นำแนวคิดการทำงานออกแบบร่วมกันในชุมชนเปิดโอกาสให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในพื้นที่มีบทบาทโดยตรงในการออกแบบและตัดสินใจอย่างมีส่วนร่วม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Bannion & Ehn (2013) ที่กล่าวถึงแนวคิดของการออกแบบอย่างมีส่วนร่วม (Participatory design)



เน้นกระบวนการของกลุ่มผู้ใช้งานและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการร่วมออกแบบ (Co-design) ซึ่งไม่ใช่เพียงแค่การสร้างผลลัพธ์สุดท้ายของการออกแบบ แต่ให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ร่วมกัน (Mutual learning) โดยต้องเคารพบริบททางสังคม วัฒนธรรม และอำนาจของผู้มีส่วนร่วม พร้อมเปิดโอกาสให้มีสิทธิในการตัดสินใจอย่างแท้จริง เครื่องมือสำคัญของกระบวนการนี้คือการสร้างต้นแบบร่วมกัน (Prototyping) ซึ่งช่วยให้ผู้มีส่วนร่วมสามารถแสดงความคิดเห็นมองเห็นภาพของแนวคิด และมีบทบาทในการกำหนดทิศทางของการออกแบบอย่างเป็นรูปธรรม แม้ว่าต้นแบบของส้อมดอกร่วมสมัยที่ดัดแปลงให้มีรูปทรงที่แปลกตาเป็นหัตถศิลป์ที่ใช้ฝักฝักกล่อมเนื้อมือและสายตาจากการทำงานจักสาน หรือขนมพื้นเมืองที่คิดค้นขึ้นจะมีลักษณะร่วมสมัยในด้านรูปลักษณ์และรสชาติที่แปลกใหม่ แต่ก็ยังคงยึดโยงกับทุนวัฒนธรรมท้องถิ่นอย่างแนบแน่นผ่านการใช้วัตถุดิบจากพื้นที่ การตั้งชื่อและการเล่าเรื่องผ่านรูปทรงหรือองค์ประกอบของขนมพื้นเมืองร่วมสมัยและงานศิลปประดิษฐ์ที่สร้างสรรค์ขึ้น ยังสะท้อนให้เห็นถึงความสอดคล้องกับแนวคิดเรื่องนวัตกรรมเชิงหัตถศิลป์ (Craft innovation) ที่เป็นกระบวนการสร้างสรรค์ในงานหัตถกรรมโดยให้คุณค่ากับความเชื่อมโยงระหว่างอดีตกับปัจจุบัน (Manzini, 2015) “หวานล้ำข้าง” และ “ส้อมดอกในมือ สร้างสุขในใจ” จึงไม่เพียงแต่เป็นแค่อาหารและเครื่องสักการะร่วมสมัยเท่านั้นแต่ยังทำหน้าที่เป็น พาหะของเรื่องเล่า (Narrative carrier) และพาหะของอัตลักษณ์ชุมชน (Community cultural carrier) เป็นสิ่งที่สะท้อนหรือทอดส่งอัตลักษณ์และมรดกทางวัฒนธรรม เปิดพื้นที่ให้กับความคิดสร้างสรรค์กับเรื่องเล่าของชุมชนที่ช่วยจรรโลงและถ่ายทอดความทรงจำร่วมของสมาชิกในชุมชน สอดคล้องกับแนวคิดของ Heersmink, R. (2023) ที่กล่าวถึงอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมสามารถปรากฏเป็นรูปธรรม เมื่อความทรงจำร่วมถูกสร้างและฟื้นขึ้นใหม่ผ่านการบูรณาการระหว่างความทรงจำทางชีววิทยา (Biological memory) ของบุคคลกับข้อมูลที่สั่งสมอยู่ในวัตถุทางวัฒนธรรมและองค์ความรู้ของผู้มีประสบการณ์ นอกจากนี้ความทรงจำเชิงสื่อสารมีลักษณะเป็นพลวัตและเกิดขึ้นจากปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ไม่เป็นทางการ ขณะที่ความทรงจำเชิงวัฒนธรรมประกอบด้วยข้อมูลที่พ่ายย้อนกลับไปในอดีตอย่างลึกซึ้งและมีบทบาทสำคัญในการดำรงอัตลักษณ์ของชุมชนในระยะยาว จากแนวคิดดังกล่าวจึงทำให้เข้าใจถึงความคิดเห็นของกลุ่มเป้าหมายที่อยากจัดกิจกรรมที่เชื่อมโยงเรื่องราวความทรงจำในอดีตและเรื่องราวจากวัฒนธรรมความเป็นอยู่รอบๆ ตัว ดังนั้นหากจัดกิจกรรมทางศิลปะและการออกแบบในเชิงวัฒนธรรมอย่างเหมาะสมแล้ว กิจกรรมจะเป็นเครื่องมือสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบของสมพจน์ ทวลมานพ (2565) ที่ได้พบว่ากิจกรรมสุนทรีย์ศิลปะแบบสร้างสรรค์มีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในมิติของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และปัญญา ผ่านกระบวนการเสริมความเข้าใจในตนเองและธรรมชาติของชีวิตและสร้างความสัมพันธ์ในชุมชน ตลอดจนถ่ายทอดคุณค่าชีวิตและวัฒนธรรมสู่คนรุ่นหลังได้อย่างมีความหมาย นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ Seo, J. H., et al. (2021) ที่ได้จัดโครงการ ATIC; Art–Technology Intergenerational Community Program ขึ้น โดยมีผลที่ดีในการปรับปรุงเรื่องสุขภาพส่วนบุคคลและสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างกันในกลุ่มผู้สูงอายุ และยังเสริมสร้างความสามารถในการสร้างสรรค์ ผ่านการใช้



อุปกรณ์ศิลปะและเทคโนโลยีที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ นอกจากนี้แนวคิดของ Liu, T., et al. (2023) ที่ได้ทำการร่วมออกแบบและทดสอบโปรแกรมศิลปวัฒนธรรมแบบมีส่วนร่วมโดยใช้การเขียนพู่กันจีนสำหรับผู้สูงอายุชาวฮ่องกงที่มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ได้แสดงให้เห็นถึงการเสริมพลัง (Empowerment) ช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ทางอารมณ์ สร้างความสนุกสนานจากการเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ และส่งเสริมความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งในสังคมการรวมกลุ่ม จึงเป็นเครื่องยืนยันถึงกิจกรรมที่เหมาะสมตามแนวทางการออกแบบคหกรรมศาสตร์ร่วมสมัย สามารถขยายผลสู่การผลักดันกิจกรรมงานอดิเรกที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในกลุ่มของงานศิลปประดิษฐ์ ซึ่งส่งเสริมทั้งความคิดสร้างสรรค์และคุณค่าทางจิตใจ สอดคล้องกับผลการวิจัยของจิราพัทธ์ แก้วศรีทอง (2553) ที่พบว่า ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ด้านแนวคิด (Creative idea) และด้านความงาม (Aesthetic) เข้าด้วยกันในชิ้นงานได้อย่างมีคุณค่า โดยงานศิลปประดิษฐ์ที่ดีจึงไม่เพียงสวยงาม แต่ยังตอบโจทย์การใช้งาน และเหมาะสมกับบริบททางเศรษฐกิจในปัจจุบัน ดังนั้นกิจกรรมออกแบบคหกรรมศาสตร์ร่วมสมัยจึงไม่เป็นเพียงกระบวนการสร้างสรรค์งานศิลปประดิษฐ์หรือการออกแบบอาหารที่มีรากวัฒนธรรมแต่ยังเป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ การดูแลสุขภาพแต่ละมิติและการพัฒนาคุณภาพชีวิตร่วมกันของผู้สูงอายุในชุมชน

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

ชุมชนลุ่มช้างและชุมชนหนองป่าครั่งมีบริบทและความต้องการที่แตกต่างกัน โดยผู้สูงอายุในชุมชนลุ่มช้างมีส่วนร่วมกับการกิจกรรมชุมชนในระดับที่ดี และต้องการกิจกรรมสร้างรายได้ควบคู่กับการพัฒนาทักษะด้านวัฒนธรรมและภูมิปัญญาอาหาร ส่วนชุมชนหนองป่าครั่งมีเครือข่ายชุมชนเข้มแข็ง และให้ความสำคัญกับกิจกรรมที่เชื่อมโยงศิลปวัฒนธรรมและศาสนา เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางกายและจิตใจ จากความต้องการเหล่านี้ได้มีการออกแบบกิจกรรมโดยใช้กระบวนการคิดเชิงออกแบบที่เน้นการรับฟัง เข้าใจปัญหา ร่วมกันระดมความคิด ทดลอง และปรับปรุงต้นแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบทจริงของชุมชน ภายใต้แนวคิดการออกแบบคหกรรมศาสตร์ร่วมสมัย กิจกรรมที่จัดขึ้นช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ ความสัมพันธ์ทางสังคม และการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ตลอดจนเกิดการแบ่งปันความทรงจำและความรู้ที่เกี่ยวข้องวัฒนธรรมล้านนา และการถ่ายทอดประสบการณ์ระหว่างรุ่นวัยต่าง ๆ แนวทางในการสร้างสรรค์กิจกรรมโดยมุ่งเน้นการมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง และสร้างความสุขทั้งทางกายและใจ ส่งผลให้เกิดสุขภาพในมิติต่าง ๆ โดยเฉพาะด้านจิตใจและด้านสัมพันธภาพทางสังคม อีกทั้งยังส่งเสริมให้ชุมชนมีความสามารถในการจัดกิจกรรมด้วยตนเอง และเกิดการพัฒนาความร่วมมืออย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การส่งเสริมกิจกรรมที่ตอบโจทย์ความหลากหลายของผู้สูงอายุในแต่ละช่วงวัย การพัฒนาช่องทางการสื่อสารที่เข้าถึงง่ายโดยคำนึงถึงระดับการศึกษาและความสามารถทางเทคโนโลยีส่งเสริมกิจกรรมวัฒนธรรมอย่างต่อเนื่องเพื่อยังสืบทอดภูมิปัญญาของชุมชน และการพัฒนาโครงการฝึกทักษะทางคหกรรมศาสตร์เพื่อสร้างรายได้เสริมให้กลุ่มเปราะบาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในชุมชนที่มีสภาพสังคมแบบชุมชนในเมือง หรือสังคมแบบกึ่งเมืองกึ่งชนบทที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากขึ้นทุกปี และเพื่อเป็นการ



เตรียมพร้อมต่อการเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ของประเทศไทย จำเป็นอย่างยิ่งที่สร้างสรรค์กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน ซึ่งชุมชนเองจะต้องสามารถดำเนินการเองได้ กิจกรรมการออกแบบกิจกรรมศาสตร์ร่วมสมัย จึงเป็นหนึ่งในแนวทางการพัฒนาวิธีการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุและการบูรณาการชุดความคิดต่าง ๆ เข้ามาให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมในการร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมวางแผน ไม่จำกัดเพียงกลุ่มผู้สูงอายุแต่จะต้องผลักดันให้คนในช่วงวัยต่าง ๆ เข้ามาร่วมกันทำกิจกรรมที่เป็นกิจกรรมเพื่อสังคมอย่างแท้จริง

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัย สามารถต่อยอดเป็นแนวทางสำหรับการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ การออกแบบกิจกรรม การศึกษาเชิงลึก หรือสร้างนวัตกรรมในมิติต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับบริบทของชุมชนในพื้นที่ต่าง ๆ โดยเชื่อมโยงกับเป้าหมายการพัฒนาอย่างยั่งยืน (SDGs) ได้แก่ SDG 3 Good Health and Well-being สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี, SDG 4 Quality Education การศึกษาที่มีคุณภาพ เท่าเทียมและเรียนรู้ตลอดชีวิต, SDG 8 Decent Work and Economic Growth งานที่มีคุณค่าและการเติบโตทางเศรษฐกิจ, SDG 10 Reduced Inequalities ลดความเหลื่อมล้ำ และ SDG 11 Sustainable Cities and Communities เมืองและชุมชนที่ยั่งยืน (United Nations, n.d.) ผ่านกิจกรรมการออกแบบกิจกรรมศาสตร์ร่วมสมัยที่ใช้ความคิดสร้างสรรค์สร้างเป็นนวัตกรรมเชิงหัตถศิลป์ และเกิดการต่อยอดทุนวัฒนธรรมของชุมชน เพื่อใช้เป็นแนวทางและเครื่องมือในการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนของผู้สูงอายุต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยได้รับการสนับสนุนทุนวิจัยจากทุนพัฒนานักวิจัยรุ่นใหม่ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีงบประมาณ 2564 และได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในคนจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ รหัสโครงการวิจัย CMUREC 65/118 และขอขอบพระคุณที่ปรึกษาโครงการวิจัย ผู้สูงอายุและคณะกรรมการของชุมชนรวมทั้งผู้ที่มีส่วนร่วมในการดำเนินการวิจัยฉบับนี้

บรรณานุกรม

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2568). สถิติผู้สูงอายุ: เมษายน 2568. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 12 มิถุนายน 2568 จาก https://www.dop.go.th/th/statistics_page?cat=1&id=2569
- กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2568). 3Doctor ระบบสารสนเทศสุขภาพ. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 20 มิถุนายน 2568 จาก <https://3doctor.hss.moph.go.th/main>
- จิราพัทธ์ แก้วศรีทอง. (2553). ผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเรื่องศิลปะประดิษฐ์สำหรับผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



- ชยพล ศิรินิยมชัย และพิมพ์ภา ปัญญาใหญ่. (2564). การมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุกลุ่ม
ติดบ้าน ในเทศบาลตำบลหนองป่าครั่ง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. **วารสารวิจัยสุขภาพและการ
พยาบาล (วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ)**, 37(1), 65–76. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 20
มกราคม 2566 จาก <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/bcnbangkok/article/view/248839>
- เทศบาลตำบลหนองป่าครั่ง. (2561). งานประชาสัมพันธ์ สำนักปลัด เทศบาลตำบลหนองป่าครั่ง. **วารสาร
เทศบาลตำบลหนองป่าครั่ง ประจำปี 2561**. เชียงใหม่.
- พระสุทธิสารเมธี, พระมหาจักรพล อาจารย์สุโก และคณะ. (2564). การส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยใช้หลัก
อายุสธรรม 5 ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษาชุมชนวัดสวัสดิ์วารีสีมาราม. รายงานการ
วิจัย. สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สมพจน์ หวลมานพ (2565). การพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้แบบศิลปะสุนทรีย์ศิลป์ สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ
จังหวัดนครนายก. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาการพัฒนาสังคม. มหาวิทยาลัยมหาจุฬ
าลงกรณราชวิทยาลัย
- สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ. (2540). เปรียบเทียบแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกทุก 100
ตัวชี้วัด และ 26 ตัวชี้วัด. เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรุง.
- สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ. (2545). เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย
(WHOQOL-BREF Thai Version). กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566 -2570). (2565). **ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 139
ตอนพิเศษ 258 ง หน้า 1** (1 พฤศจิกายน 2565).
- Bannon, L. J., & Ehn, P. (2013). **Design: Design matters in participatory design**. In J. Simonsen &
T. Robertson (Eds.), *Routledge international handbook of participatory design* (pp. 37–63).
Routledge.
- Graham, H., & Cox, R. (2021). The role of participatory design in cultural heritage: Co-designing
museum experiences with older adults. **International Journal of Heritage Studies**, 27(5),
474–489. [Online]. Retrieved March 2, 2022, from
<https://doi.org/10.1080/13527258.2020.1839930>
- Heersmink, R. (2023). Materialised identities: Cultural identity, collective memory, and artifacts.
Review of Philosophy and Psychology, 14(2), 249–265. [Online]. Retrieved May 14, 2024,
from <https://doi.org/10.1007/s13164-021-00570-5>
- Liu, T., Chan, R., Yeung, C., Lee, L. C. B., Chan, T. N. C., Welton, K., Lum, T. Y., & Wong, G. H. Y.



- (2023). "Participation Is Fun and Empowering": A Participatory Approach to Co-Design a Cultural Art Program for Older Chinese at Risk of Depression in Hong Kong. **Innovation in aging**, 7(5), igad041. [Online]. Retrieved May 14, 2024, from <https://doi.org/10.1093/geroni/igad041>
- Manzini, E. (2015). **Design, when everybody designs: An introduction to design for social innovation**. MIT Press.
- Rieple, A., & Snijders, S. (2018). Designing craft innovation: The role of co-creation and cultural values in developing new practices. **International Journal of Design Management and Professional Practice**, 12(1), 23–34. [Online]. Retrieved May 1, 2022, from <https://doi.org/10.18848/2325-162X/CGP/v12i01/23-34>
- Seo, J. H., Sungkajun, A., & Garcia, B. (2021). Developing the Art–Technology Intergenerational Community Program for Older Adults' Health and Social Connectedness. **Frontiers in Public Health**, 9, 589589. [Online]. Retrieved May 1, 2022, from <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.589589>
- United Nations. (n.d.). **Transforming our world: The 2030 Agenda for Sustainable Development**. United Nations. [Online]. Retrieved May 26, 2024, from <https://sdgs.un.org/2030agenda>