

# การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ชุมชน เรื่องพิธีกรรมพื้นบ้านล้านนาเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

## The Community Learners' Learning Development: Mental Health Promotion in the Elderly with Lanna Wisdom Ritual

สามารถ ใจเตี้ย\*

Samart Jaitae

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

Chiang Mai Rajabhat University

\*samartcmru@gmail.com

### บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและทดสอบประสิทธิภาพและผลสัมฤทธิ์ของกิจกรรมการเรียนรู้ชุมชน เรื่องพิธีกรรมพื้นบ้านล้านนาเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลสะลงง อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 236 คนและผู้มีส่วนได้เสีย จำนวน 42 คน เครื่องมือการวิจัยประกอบด้วย 1) ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ชุมชน เรื่องพิธีกรรมพื้นบ้านล้านนาเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงอายุ 2) แบบทดสอบเพื่อประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้และ 3) แบบประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา การวิเคราะห์ประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้ตามเกณฑ์ร้อยละ 80/80 (E1/E2) และสถิติทดสอบ Paired T-Test

ผลการศึกษาพบว่า ประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ร้อยละ 80/80 (80.18/82.25) ส่วนผลสัมฤทธิ์กิจกรรมการเรียนรู้ชุมชนมีค่าคะแนนทดสอบความรู้เฉลี่ยหลังทดลองใช้กิจกรรมการเรียนรู้มีค่าสูงกว่าก่อนทดลองใช้กิจกรรมการเรียนรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $\leq 0.05$  (P-value = 0.03) ทั้งนี้ผู้สูงอายุได้เสนอแนะปัจจัยการดำรงอยู่ของจิตบำบัดตามแบบแผนภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาโดยการสร้างแหล่งเรียนรู้ในชุมชน ผสมผสานภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาด้านสุขภาพพร้อมกับการเรียนรู้เชิงพุทธศาสนาและเสริมสร้างความรู้ให้กับประชาชนทุกกลุ่มวัย

**คำสำคัญ :** กิจกรรมการเรียนรู้ชุมชน พิธีกรรมพื้นบ้านล้านนา สุขภาพจิตผู้สูงอายุ

## Abstract

The purpose of this study was to develop and efficiency assessment of community learners' learning concerned for Lanna wisdom ritual in the mental health promotion for the elderly. The sample of this research was 236 elderly and 42 stakeholders lived in the area of Saluang Subdistrict Administrative Organization, Maerim District, Chiangmai Province. The tools consist follow these topics: 1) the community Lanna wisdom ritual 2) the examination of course and 3) the elderly's satisfaction assessment for leaning activity. The descriptive efficiency of E1/E2 according to the set criteria of 80/80 and paired t-test were utilized data analysis. The results indicated that the efficiency gain on each community learners' learning was specified at 80.00/80.00 percent (80.18/82.25). Comparison of learning activity the post-learning achievement score was higher than the pre-learning score (p-value = 0.03). In concluding, the elderly and suggested that to created activity for the development of learning sources, mix health local wisdom and Buddhism Learning and empowerment health local wisdom knowledge of people.

**Keywords :** community learners' learning, Lanna wisdom ritual, elderly mental health

## บทนำ

ในปัจจุบันและอนาคตผู้สูงอายุจะเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ของประชากรโลก เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุขทำให้ประชากรมีอายุขัยยืนยาวขึ้นจำนวนผู้สูงอายุจึงเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ สัดส่วนผู้สูงอายุที่มากขึ้นทั่วโลกมาจากประเทศพัฒนาแล้วและประเทศกำลังพัฒนา ทั้งนี้ประชากรที่มีอายุมากกว่า 65 ปี มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่องจาก 524 ล้านคนในปี ค.ศ. 2010 จะเพิ่มเป็น 1.5 พันล้านคนในปี ค.ศ. 2050 ในประเทศสหรัฐอเมริกาประชากรที่มีอายุมากกว่า 65 ปี คิดเป็นสัดส่วนประชากรร้อยละ 12.9 (WHO, 2017) ผู้สูงอายุแต่ละคนมีความแตกต่างกันทั้งสภาพร่างกายจิตใจและสังคม ซึ่งผลจากความแตกต่างเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุจากภาวะนี้ ทำให้หลายประเทศในโลก รวมทั้งประเทศไทยมีความตื่นตัวและเตรียมการเพื่อรองรับและให้การดูแลประชากรกลุ่มนี้มากขึ้น ในส่วนของประเทศไทยผู้สูงอายุได้เผชิญปัญหาสุขภาพจิตทั้งภาวะเครียดวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า ในประเทศแคนาดาพบว่าความสัมพันธ์ของอาการป่วยกับปัญหาสุขภาพจิตในผู้ป่วยโรคเบาหวานสูงอายุเพิ่มขึ้น (Claire & Norbert, 2015) ทั้งนี้สาเหตุปัญหาสุขภาพจิตส่วนใหญ่จะมาจากความสัมพันธ์ในครอบครัวอันส่งผลต่อการเห็นคุณค่าของตนเองในผู้สูงอายุลดลง บุตรหลานไม่มีเวลา การมีส่วนร่วมในชุมชนลดลงเนื่องจากปัญหาสุขภาพ รายได้ไม่เพียงพอ และการตีตรา (Apinya Wongmai et al., 2018) ปรัชญาการณเหล่านี้เป็นผลต่อเนื่องมาจากการเตรียมตัวที่ไม่พร้อมกับการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุถึงแม้จะมีลักษณะโดยรวมเหมือนกันในทุกคน ทุกเชื้อชาติ ศาสนา เพียงแต่ระยะเวลาความช้าหรือเร็วของการเข้าสู่ความชราจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคลโดยขึ้นอยู่กับหลายปัจจัยที่เข้ามาเกี่ยวข้องทั้งสิ่งแวดล้อม การเสริมสร้างสุขภาพ พันธุกรรม และภาวะสุขภาพของ

แต่ละบุคคล ทั้งนี้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการระบบการบริการสุขภาพปฐมภูมิ ระบบการดูแลสุขภาพระยะยาวและการดำรงชีวิตในสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย (WHO, 2018) ในส่วนของผู้สูงอายุในพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลสะลวง อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่พบว่า ผู้สูงอายุใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพจิตในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.89) โดยมีการประกอบพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาพจิตในชุมชนที่หลากหลาย ซึ่งพิธีกรรมเหล่านี้เป็นประเพณีของชุมชนที่มีการสืบทอดกระบวนการของกิจกรรมตั้งแต่รุ่นบรรพบุรุษภายใต้แนวปฏิบัติร่วมกันระหว่างพุทธศาสนากับความเชื่อสิ่งเหนือธรรมชาติ ทั้งนี้ผู้ที่อยู่อาศัยในชุมชนทุกคนต้องเข้าร่วมและถือเป็นธรรมเนียมปฏิบัติเพื่อเป็นแบบอย่างให้กับลูกหลานและการใช้ชีวิตอย่างปกติสุขซึ่งเป็นแนวทางการแก้ไขสุขภาพชุมชนได้ระดับหนึ่ง ผู้สูงอายุเชื่อว่าการเข้าร่วมพิธีกรรมจะช่วยให้เกิดความสามัคคีของผู้คนในชุมชน ชุมชนอยู่ดีมีสุข เกิดความเป็นสิริมงคลกับตนเองและครอบครัวได้มีโอกาสทำบุญส่งผลให้จิตใจสงบ (Nuttron Sukseetong, 2017) รวมถึงกิจกรรมที่เกิดขึ้นเป็นการสร้างโอกาสให้เกิดการพบปะแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันและยังก่อให้เกิดแนวทางในการสืบสานองค์ความรู้ด้านการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามแบบแผนภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาไม่ให้สูญหาย แนวทางข้างต้นยังเป็นแนวทางที่บูรณาการวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุภายใต้ความเชื่อดั้งเดิมของชาวล้านนาที่จำแนกเป็นความเชื่อเกี่ยวกับต้นกำเนิดของมนุษยชาติ ความเชื่อเกี่ยวกับอำนาจของธรรมชาติที่บันดาลให้เกิดความอุดมสมบูรณ์ ความเชื่อเกี่ยวกับการนับถือผีและความเชื่อเกี่ยวกับขวัญความเชื่อเหล่านี้ชี้ให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างชาวล้านนากับธรรมชาติ นอกจากนี้พิธีกรรมพื้นบ้านล้านนายังเป็นกุศโลบายหนึ่งในการเสริมสร้างกำลังใจให้กับผู้คนที่มีความหวังจากการช่วยเหลือของสิ่งที่ตนศรัทธา แนวทางเหล่านี้ควรได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ในชุมชนอันจะส่งผลต่อการคงอยู่ขององค์ความรู้มิให้สูญหายไป

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาและเปรียบเทียบประสิทธิภาพและผลสัมฤทธิ์ของกิจกรรมการเรียนรู้ชุมชนเรื่องพิธีกรรมพื้นบ้านล้านนาเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงอายุ
2. เพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อการเรียนรู้กิจกรรมการเรียนรู้ชุมชน เรื่องพิธีกรรมพื้นบ้านล้านนาเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

### การทบทวนวรรณกรรม

#### ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพจิต

แบบแผนภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาที่เป็นแนวทางเสริมสร้างขวัญกำลังใจ (สุขภาพจิต) ทั้งความเชื่อเกี่ยวกับผี พิธีส่งเคราะห์ สู่ขวัญสืบชะตา และบูชาเทียนเป็นกระบวนการที่ประชาชนใช้เพื่อการเสริมสร้างกำลังใจเมื่อประสบปัญหาสุขภาพและปัญหาภัยพิบัติทางธรรมชาติ แนวคิดดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความรู้ ความเข้าใจวิถีชีวิตที่ผูกพันกับธรรมชาติที่สัมพันธ์กับประสบการณ์และบริบทแวดล้อมทั้งด้านภูมิศาสตร์ เศรษฐกิจ สังคม และประวัติศาสตร์ของสังคม โดยกระบวนการจะเชื่อมโยงกับครอบครัวและญาติมิตรที่ต้องพึ่งพาเกื้อกูลและเอื้ออาทรซึ่งกันและกันภายใต้สังคมและสิ่งแวดล้อมในพื้นที่ลุ่มน้ำลี้ในปัจจุบันที่กำหนดกฎเกณฑ์และเงื่อนไขของแนวทางการดำเนินชีวิตที่แฝงอยู่ในรูปแบบพิธีกรรมหรือ

สัญลักษณ์ของการรักษาความเจ็บป่วย โดยให้ความสำคัญกับความเชื่อและการให้คุณค่าของสัญลักษณ์นิยม (Symbolism) ซึ่งกุศโลบายนี้ได้ก่อให้เกิดการเสริมสร้างกำลังใจให้กับผู้คนที่มีความหวังจากการช่วยเหลือของสิ่งที่ตนศรัทธา นอกจากนี้กระบวนการเหล่านี้ยังเป็นระบบอำนาจของชุมชนที่ใช้ขัดเกลา และควบคุมความสัมพันธ์ของประชาชนและเป็นแหล่งกำเนิดคุณค่าที่ทำให้ประชาชนให้ความสนใจกับการใช้วัฒนธรรมสุขภาพมากยิ่งขึ้น (Culture Knowledge Center, 2013) ภูมิปัญญาการดูแล รักษาสุขภาพของภาคเหนือจึงมีความเชื่อเกี่ยวกับชีวิตและสุขภาพของผู้คนที่เชื่อว่าชีวิตคนประกอบขึ้นด้วยองค์ประกอบพื้นฐาน 2 อย่างคือ รูปกับนามหรือส่วนของธาตุกับส่วนของขวัญซึ่งสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เมื่อใดที่แต่ละส่วนบกพร่องหรือความสัมพันธ์ระหว่างกายกับใจไม่สมดุลก็ก่อให้เกิดความเจ็บป่วยขึ้นได้ ความเชื่อนี้จึงส่งผลต่อการมองสุขภาพในฐานะที่เป็นทั้งหมด (Totality) ของการมีชีวิตอยู่ของบุคคลอันเป็นพรรณนะแบบองค์รวมของเรื่องสุขภาพ (Holistic View of Health) ซึ่งมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กันของปัจจัยทางกายภาพทางจิตใจอารมณ์ สังคม จิตวิญญาณ และสิ่งแวดล้อม ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาในการดูแลด้านจิตใจยังเป็นกระบวนการที่ทำให้กำลังใจปลดปล่อยหรือบรรเทาความวิตกกังวลที่สะท้อนหรือแฝงอยู่ในรูปแบบพิธีกรรมหรือสัญลักษณ์ของการรักษา

Nuttron Sukseetong (2017) กล่าวว่าภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาด้านจิตบำบัดเป็นการให้กำลังใจปลดปล่อยหรือบรรเทาผลกระทบทางจิตใจ ทั้งนี้กระบวนการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับผีในชุมชนถือว่าเป็นสิ่งที่ต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัด การประกอบพิธีทั้งมงคลและอวมงคลจะต้องมีส่วนหนึ่งที่ต้องเซ่นไหว้ผี ดังเช่น

1. การดูเมื่อ เป็นการวิเคราะห์สาเหตุของความเจ็บป่วย หมอพื้นบ้าน (ร่างทรง) จะเป็นผู้ประกอบพิธีและมักจะแนะนำให้ใช้แก้ตัวหรือหัวหมู ของหวาน เมี่ยง บุหรี่และเหล้าขาวไปเลี้ยงผี

2. การส่งเคราะห์ มักจะใช้รักษาผู้ที่ประสบอุบัติเหตุหรือการเจ็บป่วย ที่เกิดขึ้นโดยไม่ทราบสาเหตุมาก่อน หมอพื้นบ้านจะทำกระทงสี่เหลี่ยมจัตุรัสข้างในใส่แกงส้ม แกงหวาน แล้วนำดินเหนียวมาปั้นเป็นรูปคนและสัตว์ทำพิธีโดยการบริการกรมศาลาเสร็จแล้วนำไปวางไว้หน้าบ้านผู้ป่วย

3. การสืบชะตา กรณีของผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยเอดส์จะกระทำการสืบชะตาเมื่อตนเองป่วยหนัก โดยญาติจะทำพิธีนี้เพื่อการสร้างขวัญและกำลังใจให้แก่ผู้ป่วยให้กลับคืนสู่สภาพปกติ และเพื่อเป็นสิริมงคลขับไล่สิ่งเลวร้ายให้ผ่านพ้นไปได้ การประกอบพิธีสืบชะตานั้นมักทำกันในตอนเช้าถึงเที่ยงวันเท่านั้น ผู้ที่จะสืบชะตาจะเป็นผู้กำหนดวันประกอบพิธี เมื่อถึงวันประกอบพิธีจะนิมนต์พระสงฆ์มา 1 รูป หรือ 4 รูปก็ได้ แต่ไม่เกิน 5 รูป

จากรูปแบบพิธีกรรมข้างต้น จะเห็นได้ว่าอำนาจสิ่งเหนือธรรมชาติที่เกี่ยวข้องกับผีมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของผู้คนในเขตภาคเหนืออย่างยิ่ง เป้าหมายของกระบวนการส่วนใหญ่เน้นการสร้างเสริมกำลังใจให้ผู้ศรัทธามีกำลังใจในการแก้ไขปัญหาที่ตนเอง ครอบครัวยุ และชุมชนกำลังประสบ ทั้งนี้กุศโลบายได้ดำเนินผ่านสัญลักษณ์ที่มีความหลากหลายแตกต่างตามสภาพพื้นที่และชาติพันธุ์แต่ละแห่งมีรายงานพบว่า พิธีกรรมพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์ในชุมชนสบเปิง ชี้ให้เห็นถึงอัตลักษณ์ร่วมกันของกลุ่มชาติพันธุ์ โดยผ่านความเชื่อที่แสดงออกผ่านทางพิธีกรรมทำให้เห็นความเชื่อในอำนาจเหนือธรรมชาติ เช่น ผีบรรพบุรุษ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำบ้าน ประจำชุมชน และพิธีกรรมทางศาสนาพุทธ เพื่อเป็นแกนโยงคนในชุมชนให้เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน และยังสะท้อนให้เห็นถึงบทบาทหน้าที่และคุณค่าทางสังคมในการอธิบายถึงที่มาเหตุผลของพิธีกรรมต่างๆ มีบทบาทในการรักษามาตรฐานทางพฤติกรรมที่เป็นแบบแผนของสังคม

และท้องถิ่น รวมทั้งมีบทบาทในการเป็นทางออกให้กับความคับข้องใจของบุคคลอันเกิดจากกฎเกณฑ์ทางสังคมและทางธรรมชาติ นอกจากนั้นยังสะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าทางด้านความสามัคคีของคนในชุมชน สบเปิงที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมโดยการยอมรับและเข้าใจแนวปฏิบัติตามความเชื่อของวัฒนธรรมในชุมชนตนเอง คุณค่าด้านความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว ด้านคุณธรรมจริยธรรมของพุทธศาสนา และการศึกษาเกี่ยวกับพิธีกรรมในชุมชน (Romthantham Boonmee et al., 2015)

### ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม

ทฤษฎีนี้เป็นแนวคิดที่มีความเชื่อว่าพฤติกรรมมนุษย์ นอกเหนือจากปฏิกิริยาสะท้อนเบื้องต้นแล้วยังเกิดจากการเรียนรู้ทั้งสิ้น และการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่เหล่านั้นสามารถเรียนรู้ได้โดยประสบการณ์ตรงหรือไม่ก็เกิดจากการสังเกต ทั้งนี้รูปแบบของการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างต่อเนื่อง จะเกิดขึ้นระหว่างพฤติกรรมองค์ประกอบส่วนบุคคลและองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน

Krismant Whattananarong (2014) กล่าวว่า การเรียนรู้ทางสังคมเป็นกระบวนการเผยแพร่ความรู้ ความคิด พฤติกรรม หรือแม้แต่วัตถุ สิ่งของ เทคนิควิธีการ เครื่องมือ และเทคโนโลยีในสังคมที่มีระบบสังคมเป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดกระบวนการเรียนรู้ทางสังคม การถ่ายทอดวัฒนธรรม ความรู้ ความคิด และมีการใช้สื่อรวมทั้งกระบวนการสื่อสารในสังคม โดยเฉพาะในปัจจุบันมีเทคโนโลยีสารสนเทศสำหรับการสร้างให้เกิดเครือข่ายทางสังคมออนไลน์ การสร้างเครือข่ายที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจึงเกิดขึ้นได้ง่าย มีการเรียนรู้ทางสังคมเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยมีกระบวนการของการเรียนรู้แยกย่อยๆ ได้เป็น 4 กระบวนการดังนี้

1. กระบวนการสร้างความสนใจ ในขั้นนี้การสร้างความโดดเด่น (Salience) ให้เกิดความแพร่หลาย (Prevalence) กระทับกับภาวะของการรับรู้และกระบวนการทางปัญญาที่สามารถเข้าใจ (Cognitive Capability) กระตุ้นความรู้สึกรอยากรู้อยากเห็น จนทำให้เกิดความพึงพอใจ อิทธิพลของสื่อสมัยใหม่สามารถสร้างความสนใจและเข้าถึงผู้คนส่วนมากได้อย่างง่ายและรวดเร็ว

2. กระบวนการสร้างความคงทน เป็นส่วนสำคัญที่ต้องออกแบบสถานการณ์ของการเรียนให้สามารถคงทนได้ดี ทั้งนี้อาจใช้กระบวนการทำให้เกิดภาวะสะดุดในกระบวนการทางปัญญา (Cognitive Disfluency) รวมทั้งการย้ำเตือน การใช้สัญลักษณ์ และวาทกรรมที่โดนใจ รวมทั้งอาจสร้างหรือทำสิ่งที่แปลกใหม่ ล่อแหลม ทำทายต่อความถูกต้องเชิงวัฒนธรรมและกฎหมายเพื่อสร้างความคงทนในการจดจำสิ่งที่ได้รับรู้มาจากกระบวนการสร้างความสนใจ

3. กระบวนการแสดงออกที่เป็นผลผลิตภาพ อันเป็นกระบวนการเชื่อมโยงและถ่ายโอนของกระบวนการทางปัญญามาสู่พฤติกรรม สังเกตได้จากพฤติกรรมการแสดงออก ทั้งการพูดและการกระทำ ซึ่งไม่เพียงแต่การเลียนแบบของการได้รับรู้หรือเรียนรู้มาเท่านั้น ยังเป็นกระบวนการที่สร้างแบบแผนพฤติกรรมใหม่ที่มีแบบแผนเฉพาะแห่งตนขึ้นมาด้วย

4. กระบวนการสร้างแรงจูงใจเป็นแบบอย่างกระบวนการนี้ เป็นการยืนยันและรับเอาแบบแผนแห่งตนเข้ามาเป็นบุคลิกภาพของตน ในขั้นนี้อาจมีการให้รางวัลตนเองหรือสนับสนุนการกระทำของตนเองรวมทั้งเผยแพร่แบบอย่างของตนสู่ผู้อื่นให้เกิดการเรียนรู้และเกิดเป็นกระบวนการเรียนรู้ทางสังคมขึ้นไป

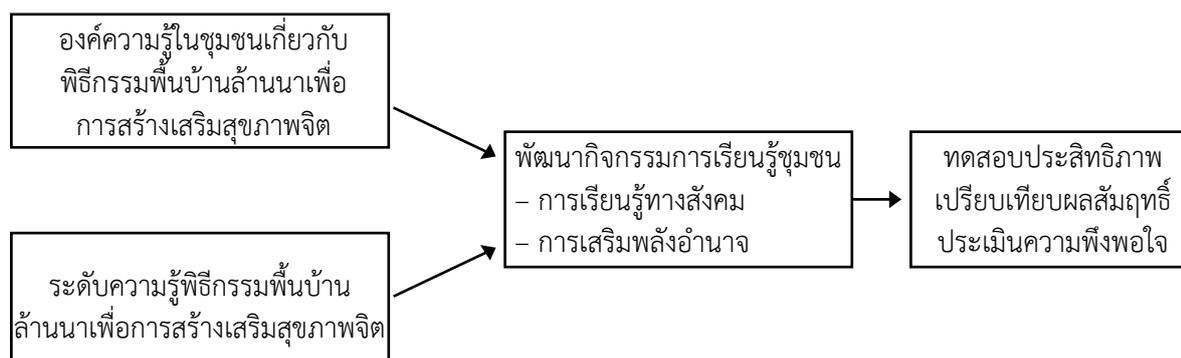
ทฤษฎีนี้ยังกล่าวถึงการควบคุมพฤติกรรมด้วยปัญญาไว้ว่า การเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและผลของการกระทำจะอยู่ในรูปของความเชื่อและความคาดหวังซึ่งเป็นกระบวนการทางปัญญา ความเชื่อและความคาดหวังนี้จะทำหน้าที่ควบคุมหรือกำกับการกระทำของมนุษย์ในเวลาต่อมา การควบคุมพฤติกรรมด้วยปัญญาที่สำคัญที่เกี่ยวข้อง 3 ประการคือ ความเชื่อเกี่ยวกับกฎเกณฑ์เงื่อนไข ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และผลที่จะเกิดขึ้นและสิ่งจูงใจ สอดคล้องกับการศึกษาของ Ferguson & Goodwin (2010) พบว่าการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความเข้มแข็งของจิตใจ มีจุดมุ่งหมายในการใช้ชีวิต มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นจะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดที่ว่าวัฒนธรรมพื้นบ้านเป็นสิ่งที่ประชาชนในชุมชนได้กำหนดขึ้นมาเพื่อปฏิบัติเป็นแบบแผนในการดำรงชีวิตของตนเองที่ประชาชนในชุมชนยอมรับว่าถูกต้อง ยอมรับและปฏิบัติกันอย่างเนื่อง ความเป็นเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่ ขึ้นอยู่กับบริบทหรือสภาพแวดล้อมภายในชุมชนทั้งยังสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามยุคสมัย (Paweena Ngamprapasom, 2018)

### การเสริมพลังอำนาจ

เป็นกระบวนการที่ให้ความช่วยเหลือบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นร่วมกับความต้องการส่วนบุคคล อันเป็นการช่วยในการนับถือตนเอง เพิ่มประสิทธิภาพส่วนบุคคลและสนับสนุนพฤติกรรมของบุคคลในทางบวกซึ่งจะมีส่วนช่วยเพิ่มความร่วมมือในการปฏิบัติงาน การเสริมสร้างพลังอำนาจยังเป็นแนวคิดแบบประชาธิปไตยที่เน้นการกระจายอำนาจสู่บุคคล หลักการสำคัญของการเสริมสร้างพลังอำนาจ คือ เปิดโอกาสให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ กำหนดเป้าหมาย สร้างวิสัยทัศน์ กำหนดพันธกิจ และความร่วมมือในการกำหนดแผนงาน ดังนั้นการเสริมสร้างพลังอำนาจต้องมีการวางแผนให้การจูงใจเหล่านั้นบรรลุผลภายในตัวผู้ได้รับการเสริมสร้างพลังอำนาจ ซึ่งการดำเนินงานจำเป็นต้องพิจารณาผู้ได้รับการเสริมสร้างพลังอำนาจ บริบทของชุมชนและปัจจัย เงื่อนไขส่วนบุคคล แล้วกำหนดรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจดำเนินการปรับปรุงและพัฒนา รูปแบบจนมีความเหมาะสมแล้วจึงจะนำไปใช้ (Wilkinson, 1998)

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้ประยุกต์ใช้แนวคิดและทฤษฎีดังกล่าวข้างต้นเพื่อสร้างและพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ชุมชนอันจะนำไปสู่รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพที่เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่และลักษณะการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ตลอดจนการใช้ประโยชน์ผลการวิจัยด้านอื่นต่อไป

### กรอบแนวคิดการวิจัย



องค์ความรู้และระดับความรู้เกี่ยวกับพิธีกรรมพื้นบ้านล้านนาเป็นพลังอำนาจในวิถีชีวิตบุคคล อันเป็นตัวขับเคลื่อนและกลไก ที่ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ชุมชนผ่านกระบวนการพิธีกรรมและสัญลักษณ์นิยมอันเป็นผลมาจากประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมจากการมีส่วนร่วมปฏิบัติในฐานะสมาชิกของครอบครัว พิธีกรรมพื้นบ้านล้านนายังเป็นการสะท้อนทางเลือกในการสร้างเสริมสุขภาพจิตของผู้คนภายใต้กฎเกณฑ์ชุมชน ความเชื่อ และทรัพยากรในท้องถิ่น และยังเป็นกิจกรรมในการเสริมพลังอำนาจด้านจิตใจในการอยู่ร่วมกันในชุมชน

### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ระดับนโยบาย กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ หน่วยงานภาคเอกชนและภาคประชาชนได้ข้อมูลเป็นแนวทางในการวางแผนเพื่อแก้ไขปัญหาภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ
2. ระดับปฏิบัติการ องค์การบริหารส่วนตำบลสะลงง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านสะลงง ได้กิจกรรมเพื่อนำไปใช้เพื่อให้ประชาชนเกิดความตระหนักในการใช้ประโยชน์จากภูมิปัญญาพื้นบ้าน รวมถึงได้ข้อมูลเป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายเพื่อการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและประชาชน
3. ระดับชุมชน ชุมชนในพื้นที่ได้เห็นสภาพปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่แท้จริงร่วมกันอันจะนำไปสู่การพัฒนาแนวทางเพื่อสร้างกิจกรรมของประชาชนที่ก่อให้เกิดความตระหนักต่อคุณค่าภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนา รวมถึงก่อให้เกิดกระบวนการมีส่วนร่วมในการสืบสานกระบวนการประยุกต์ใช้เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพอย่างเหมาะสม

### วิธีการวิจัย

การวิจัยฉบับนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) แบ่งการศึกษาได้ดังนี้

#### ขั้นการวิจัย

การสำรวจระดับความรู้พิธีกรรมพื้นบ้านล้านนาเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ใช้วิธีการศึกษาวิจัยแบบภาคตัดขวาง ณ เวลาใดเวลาหนึ่งตามขั้นตอนดังนี้

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลสะลงง อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 873 คน ทำการคำนวณขนาดตัวอย่างจากสูตรของ Cochran (1977) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 236 คน

**เครื่องมือ** เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับรูปแบบพิธีกรรม เครื่องประกอบพิธีกรรม และความรู้เกี่ยวกับการใช้พิธีกรรมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพจิต ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 2 ระดับ แบบสอบถามแต่ละข้อมีคะแนนตั้งแต่ 0-1 คะแนน มีทั้งหมด 15 ข้อ โดยอ้างอิงวิธีของ Kuder-Richardson หรือ KR-21 (Ebel & Frisbie, 1986) เท่ากับ 0.83 ร่วมกับการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการรายบุคคลจำนวน 7 คน ประกอบด้วยหมอพื้นบ้านจำนวน 2 คน ผู้สูงอายุจำนวน 3 คน และเจ้าหน้าที่

ในหน่วยงานด้านสาธารณสุข จำนวน 2 คน และการสนทนากลุ่ม จำนวน 1 ครั้ง ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยความสมัครใจจำนวน 10 คน ประกอบด้วยตัวแทนผู้สูงอายุจำนวน 5 คน ตัวแทนผู้นำชุมชนจำนวน 2 คน ตัวแทนอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านจำนวน 3 คน

การศึกษาวิจัยจากเอกสาร (Documentary Research) โดยการทบทวนวรรณกรรมจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับพิธีกรรมพื้นบ้านล้านนาเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพจิต ประกอบด้วยเอกสารรายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์จำนวน 1 ฉบับและบันทึกวิธีการรักษาความเจ็บป่วยของหมอพื้นบ้านจำนวน 3 ฉบับ โดยมีเกณฑ์สำหรับการคัดเลือกเอกสารมาใช้ในการวิจัยประกอบด้วยความจริง ความถูกต้องน่าเชื่อถือ การเป็นตัวแทนและความหมาย (Mogalakwe, 2006) ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งคณะกรรมการเพื่อช่วยในการคัดเลือกเอกสารที่มีความเหมาะสมกับการวิจัยครั้งนี้จำนวน 3 คน ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต ผู้เชี่ยวชาญด้านภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาด้านสุขภาพ และผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพ

### **การวิเคราะห์ข้อมูล**

การวิจัยเอกสารใช้การวิเคราะห์ที่ความหมายข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์หากระบวนการทัศน์ (Morse & Field, 1996) ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการและประเด็นในการสนทนากลุ่มใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis)

### **ขั้นการพัฒนา**

#### **1. การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ชุมชน ประกอบด้วยขั้นตอนดังนี้**

1.1 การจัดทำข้อเสนอแนะหัวเรื่อง มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้มีส่วนได้เสียได้ทราบถึงแนวโน้มสถานการณ์ในปัจจุบัน ร่วมคิด วิचारณ์ และสังเคราะห์องค์ความรู้อันจะนำไปสู่ข้อเสนอแนะในการกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ชุมชนจากความต้องการของชุมชน ประกอบด้วยวิธีการศึกษาดังนี้

- จัดลำดับความสำคัญของสถานการณ์การเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงอายุด้วยพิธีกรรมพื้นบ้านล้านนา (ใช้ข้อมูลจากการศึกษาระยะที่ 1)

- ร่วมกันสังเคราะห์และจัดทำข้อเสนอแนะการกำหนดกิจกรรมในกิจกรรมการเรียนรู้ชุมชน

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม ประกอบด้วยตัวแทนผู้สูงอายุ 5 คน ตัวแทนจากผู้นำชุมชน 1 คน ตัวแทนอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน 3 คน ตัวแทนหมอพื้นบ้าน 2 คน ตัวแทนหน่วยงานด้านสาธารณสุข 1 คน และตัวแทนนักวิชาการ 2 คน

1.3 เครื่องมือการวิจัยเป็นแบบบันทึกการสนทนากลุ่ม

1.4 การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การสร้างข้อสรุปโดยการวิเคราะห์แบบอุปนัย (Analytic Induction)

#### **2. การพัฒนาและทดสอบประสิทธิภาพและผลสัมฤทธิ์กิจกรรมการเรียนรู้ชุมชน**

2.1 การจัดทำข้อเสนอแนะหัวเรื่องกิจกรรม

การศึกษาใช้กระบวนการการสัมมนาเชิงปฏิบัติการกลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholder Group Operational Seminar) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียได้ทราบถึงแนวโน้มสถานการณ์ในปัจจุบัน ร่วมคิด วิचारณ์ และสังเคราะห์องค์ความรู้อันจะนำไปสู่ข้อเสนอแนะในการกำหนดกิจกรรม ประกอบด้วยวิธีการศึกษาดังนี้

- จัดลำดับความสำคัญของสถานการณ์การเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงอายุด้วยพิธีกรรมพื้นบ้านล้านนา (ใช้ข้อมูลจากการศึกษาระยะที่ 1 และระยะที่ 2)

- ร่วมกันสังเคราะห์และจัดทำข้อเสนอแนะการกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมการสัมมนาเชิงปฏิบัติการประกอบด้วยตัวแทนผู้สูงอายุ 5 คน ตัวแทนจากผู้นำชุมชน 2 คน ตัวแทนอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน 3 คน ตัวแทนหมอพื้นบ้าน 1 คน ตัวแทนหน่วยงานด้านสาธารณสุข 1 คน และตัวแทนนักวิชาการ 2 คน โดยมีเครื่องมือการวิจัยเป็นแบบบันทึกการสัมมนาเชิงปฏิบัติการและวิเคราะห์ข้อมูลแบบสร้างข้อสรุปโดยการวิเคราะห์แบบอุปนัย (Analytic Induction)

2.2 การพัฒนา การทดสอบประสิทธิภาพ ผลสัมฤทธิ์กิจกรรมการเรียนรู้ และขั้นตอนการพัฒนา กิจกรรมประกอบด้วย

- ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน โดยดำเนินการวิเคราะห์ความต้องการของผู้สูงอายุ พิจารณาความสอดคล้องเหมาะสมขององค์ความรู้ที่ได้ วิเคราะห์ศักยภาพของชุมชนทั้งองค์ความรู้ของประชาชนและทรัพยากรสนับสนุน นำข้อมูลทั้งหมดมาจัดลำดับความสำคัญของปัญหาและความต้องการเร่งด่วน จากนั้นนำข้อสรุปมากำหนดเรื่องที่จะจัดทำเป็นกิจกรรม

- กำหนดสาระการเรียนรู้ของเนื้อหาที่จะนำมาพัฒนากิจกรรม
- วิเคราะห์ลักษณะขององค์ประกอบสำคัญของกิจกรรมได้แก่ เป้าหมาย วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้และระดับการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ทักษะกระบวนการที่ส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเอง การวัดประเมินผลและแหล่งการเรียนรู้

- ดำเนินการพัฒนากิจกรรม โดยมีองค์ประกอบคือแผนการจัดการเรียนการสอน คู่มือการจัดการเรียนรู้และเอกสารเพิ่มเติม

กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมการพัฒนากิจกรรมและการทดสอบประสิทธิภาพ การวัดผลสัมฤทธิ์กิจกรรม การเรียนรู้และการวัดความพึงพอใจประกอบด้วยตัวแทนผู้สูงอายุ 5 คน ตัวแทนจากผู้นำชุมชน 2 คน ตัวแทนอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน 3 คน ตัวแทนหมอพื้นบ้าน 1 คน ตัวแทนหน่วยงานด้านสาธารณสุข 1 คน และตัวแทนนักวิชาการ 2 คน ใช้เครื่องมือการวิจัยเป็นแบบบันทึกการพัฒนา กิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นตอนการทดสอบประสิทธิภาพ ผลสัมฤทธิ์กิจกรรมการเรียนรู้และความพึงพอใจ

1. การทดสอบประสิทธิภาพกิจกรรมใช้การประเมินประสิทธิภาพของกิจกรรมใช้แบบวัดประสิทธิภาพ E1/E2 ตามเกณฑ์ 80/80 (Chaiyong Promwong, 2013) การหาประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้เป็นการหาอัตราส่วนของประสิทธิภาพของกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย โดยให้ค่าคะแนนแต่ละรายการเป็น 0 และ 1 ตามลำดับ

2. การวัดผลสัมฤทธิ์ของผู้สูงอายุก่อนและหลัง วัดจากแบบทดสอบก่อน-หลังที่ผู้วิจัยได้ร่วมกันสร้างขึ้นและนำข้อมูลมาเปรียบเทียบความแตกต่าง โดยผู้วิจัยเป็นผู้ประเมินตามขั้นตอน แต่ละรายการเป็นคะแนน ตอบผิด 0 คะแนน ตอบถูก 1 คะแนน ตามลำดับ

3. การวัดความพึงพอใจ ใช้แบบสอบถามความคิดเห็นประเมินระดับความคิดเห็นของผู้สูงอายุ ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ แบบสอบถามแต่ละข้อมีคะแนน ตั้งแต่ 1-3 คะแนน

## ผลการวิจัย

1. ผู้สูงอายุมีระดับความรู้เกี่ยวกับพิธีกรรมพื้นบ้านล้านนาเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพจิตโดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 89.01) โดยมีค่าคะแนนระดับความรู้เกี่ยวกับการใช้พิธีกรรมพื้นบ้านล้านนาในการสร้างเสริมสุขภาพจิตอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 98.55) รองลงมาความรู้เกี่ยวกับเครื่องประกอบพิธีกรรมอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 86.58) และความรู้เกี่ยวกับพิธีกรรมเพื่อหาสาเหตุความเจ็บป่วยระดับดี (ร้อยละ 81.88)

ตารางที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับพิธีกรรมพื้นบ้านล้านนาเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

ความรู้	ร้อยละ	ระดับ
รูปแบบพิธีกรรม	81.88	ดี
เครื่องประกอบพิธีกรรม	86.58	ดี
การใช้พิธีกรรมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพจิต	98.55	ดี
โดยรวมเฉลี่ย	89.01	ดี

จากการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการและการสนทนากลุ่มพบว่า องค์ความรู้พิธีกรรมพื้นบ้านล้านนามีการปฏิบัติและสืบทอดต่อกันมาหลายชั่วอายุโดยผู้สูงอายุจะเรียนรู้จากการสังเกตและจดจำจากการปฏิบัติของพ่อ แม่ ญาติผู้ใหญ่ และพระสงฆ์ที่ตนเองเคารพนับถือ อีกทั้งยังเป็นการสืบทอดมรดกทางวัฒนธรรม การมีโอกาสได้เข้าร่วมพิธีกรรมจะทำให้พ้นจากเคราะห์กรรมแล้วคลาดจากภัยอันตรายต่างๆ จิตใจสงบ ทำให้อยู่เย็นเป็นสุขหายจากโรคภัยไข้เจ็บ มีกำลังใจ รู้สึกสบายใจ ได้รับการดูแลจากสิ่งเหนือธรรมชาติ เพื่อให้คนในหมู่บ้านมีความสุข รวมถึงก่อเกิดความสามัคคีของคนในหมู่บ้าน แต่อย่างไรก็ตามการประกอบพิธีกรรมบางอย่างมีค่าใช้จ่ายในการทำพิธีสูง และขาดการสืบทอดรูปแบบพิธีกรรมจากคนหนุ่มสาวที่มองว่ารูปแบบพิธีกรรมพื้นบ้านล้านนาเป็นสิ่งมลาย

ส่วนการสังเคราะห์องค์ความรู้พิธีกรรมภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาพบว่า ผู้สูงอายุยังคงมีแนวทางการปฏิบัติด้านการสร้างเสริมสุขภาพจิตดำเนินการผ่านพิธีกรรมบำบัดที่เชื่อมโยงกับอำนาจสิ่งเหนือธรรมชาติ โดยเฉพาะผีที่มีค่าจำกัดความที่มุ่งเน้นถึงวิญญาณของคนล่วงลับไปแล้วที่มองเห็นไม่ได้ในเวลาปกติหรือเป็นสิ่งที่ปกติจะมองไม่เห็น ส่วนใหญ่เข้าใจว่ามีฤทธิ์อำนาจเหนือมนุษย์อาจให้คุณหรือโทษ โดยผีเป็นตัวแทนอำนาจเหนือธรรมชาติที่มีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เป้าหมายของกระบวนการส่วนใหญ่เน้นการสร้างเสริมกำลังใจให้ผู้ที่มีศรัทธามีกำลังใจในการแก้ไขปัญหาที่ตนเอง ครอบครัวยุ และชุมชนกำลังประสบ ทั้งนี้บุคคลได้ดำเนินการผ่านสัญลักษณ์ที่มีความหลากหลายโดยเฉพาะการเลี้ยงผีปู่ย่าที่แสดงถึงความห่วงหาบรรพบุรุษของตระกูล ผู้สูงอายุยังมีความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์อันเป็นความศรัทธาในสถานที่หรือวัตถุที่เชื่อว่าสามารถป้องกันภัยอันตรายที่ก่อให้เกิดความเจ็บป่วยได้ เช่น บ่อน้ำทิพย์ ตั้งอยู่ที่บ้านห้วยส้มสุก หมู่ที่ 7 ชาวบ้านเชื่อว่าเป็นสถานที่พระสัพพัญญูพระเจ้าประดิษฐาจารย์ ๖ วัดโบราณสมัยขุนหลวงวิลังคะที่เป็นบ่อน้ำทิพย์ที่ชาวบ้านนับถือมาก และมักจะน่าน้ำไปดื่มแก้อาการป่วยไข้แล้วหายป่วยได้จริง รวมถึงความเชื่อเรื่องเครื่องรางของขลังอันเป็นความเชื่อในสิ่งที่มนุษย์ประดิษฐ์ขึ้น โดยเชื่อว่าสิ่งเหล่านี้สามารถป้องกันอันตรายจากการกระทำของมนุษย์และผี ดังเช่นยันต์เทียนผู้สูงอายุจะใช้ในฐานะ

เป็นเครื่องบูชาซึ่งมีคุณค่าต่อประวัติศาสตร์ สังคม ศาสนา จิตใจ และอักษรภาษา “อักษรธรรมล้านนา” ทั้งนี้ หลักพุทธธรรมและคุณค่าที่ปรากฏในยันต์เทียนเป็นเสมือนปริศนาธรรมที่ให้ผู้บูชานำไปใช้ในการดำเนินชีวิตให้ถูกต้องและเกิดประโยชน์สูงสุด

จากตัวอย่างความเชื่ออำนาจสิ่งเหนือธรรมชาติดังกล่าวข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่าการนำรูปแบบพิธีกรรมพื้นบ้านล้านนามาใช้เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพจิต ยังคงมีการปฏิบัติสืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันในพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลสะวง องค์ประกอบของพิธีกรรมแต่ละรูปแบบได้สะท้อนความต้องการการหลุดพ้นจากสภาพปัญหาที่ตนเองกำลังประสบโดยเฉพาะความเจ็บป่วยด้านร่างกาย ภายใต้ความเชื่อและความศรัทธา อำนาจสิ่งเหนือธรรมชาติเหล่านี้ยังกำหนดข้อกำหนดในการดำรงชีวิตทั้งการประกอบกิจกรรมมงคลและอวมงคล การทำการเกษตรและการปลูกสร้างที่อยู่อาศัย

2. การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ชุมชนพบว่า กิจกรรมการเรียนรู้ชุมชนมีองค์ประกอบของเนื้อหาวิธีการสอนและผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวัง โดยทำการจัดการเรียนรู้ 3 ครั้งๆ ละ 3 ชั่วโมงดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การจัดการเรียนรู้กิจกรรมการเรียนรู้ชุมชน

ครั้งที่	เนื้อหา	วิธีการสอน	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวัง
1	รูปแบบพิธีกรรมตามแบบแผนภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนา	บรรยาย อภิปรายด้วยสื่อ Power Point หัวข้อ รูปแบบพิธีกรรมพื้นบ้านล้านนา กลุ่มดูเมื่อและทำนายฤกษ์ยาม กลุ่มจัดปัดเป่าสิ่งอันตราย และกลุ่มสร้างความร่วมมือ	ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบพิธีกรรมพื้นบ้านล้านนา
2	กระบวนการประกอบพิธีกรรมพื้นบ้านล้านนา	1. ผู้นำพิธีกรรมอธิบายลักษณะของผู้นำพิธีกรรมและความหมายของคำกล่าว 2. ร่วมกันจัดเครื่องเซ่นไหว้พิธีเลี้ยงผีปู่ย่าประกอบด้วย <ul style="list-style-type: none"> <li>• อาหารหวาน</li> <li>• อาหารคาว</li> <li>• เครื่องดื่ม (น้ำหวาน สุรา)</li> <li>• เครื่องประกอบ (กรวยดอกไม้ ธูป เทียน)</li> </ul> 3. ร่วมกันอภิปรายความหมายของคำกล่าวสัญลักษณ์ในพิธีเลี้ยงผีปู่ ย่า ข้อห้ามและเป้าหมายของพิธีเลี้ยงผีปู่ ย่า ต่อการเสริมสร้างสุขภาพจิต	การปฏิบัติเกี่ยวกับกระบวนการประกอบพิธีกรรม
3	ปัจจัยการดำรงอยู่ของพิธีกรรมพื้นบ้านล้านนาเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงอายุในชุมชน	การเรียนรู้ผ่านการประชุมแบบมีส่วนร่วมเพื่อสังเคราะห์ปัจจัยการดำรงอยู่ของจิตบำบัดเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน <ul style="list-style-type: none"> <li>• แหล่งการเรียนรู้</li> <li>• การยอมรับของสังคม</li> <li>• ความเกี่ยวเนื่องกับทรัพยากรในชุมชน</li> </ul>	ข้อมูลปัจจัยการดำรงอยู่ของพิธีกรรมพื้นบ้านล้านนาเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน

ทั้งนี้ ในกิจกรรมแต่ละครั้งผู้วิจัยได้นำกระบวนการทางวิทยาศาสตร์พื้นฐานทั้งการสังเกต การรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล การนำเสนอข้อมูล การสรุปผลและการสื่อสารในชุมชนมาใช้ในการดำเนินกิจกรรมแต่ละครั้ง รวมถึงก่อนนำกิจกรรมการเรียนรู้ไปทดลอง ใช้ผู้วิจัยได้นำร่างกิจกรรมการเรียนรู้ไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนา ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน ตัวแทนผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุตรวจสอบ และเสนอแนะเพื่อปรับปรุงแก้ไข ซึ่งได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี

3. ผลการหาประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้โดยหาอัตราส่วนประสิทธิภาพกระบวนการระหว่างเรียน (E1) และผลของการใช้กิจกรรมการเรียนรู้ (E2) พบว่า คะแนนในการทำกิจกรรมระหว่างเรียน (E1) และผลของการใช้กิจกรรม (E2) เท่ากับ 80.18/82.25 ทั้งนี้กิจกรรมการเรียนรู้ชุมชนที่ผู้วิจัยร่วมกับผู้เกี่ยวข้องได้สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพให้ค่า E1/E2 ตามเกณฑ์ 80/80 ที่กำหนดไว้ ดังตารางที่ 3

**ตารางที่ 3** ประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้ชุมชนตามเกณฑ์ E1/E2

กิจกรรมการเรียนรู้ชุมชน	กลุ่มทดลอง	จำนวน	E1	E2	E1/E2
พิธีกรรมจิตบำบัดตามแบบแผนภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงอายุ	ผู้สูงอายุ	44	80.18	82.25	80.18/82.25

4. ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนก่อนและหลังการทดลองใช้กิจกรรมการเรียนรู้พบว่า ค่าคะแนนทดสอบความรู้เฉลี่ยก่อนและหลังทดลองใช้กิจกรรมการเรียนรู้เท่ากับ 5.75 และ 8.03 ตามลำดับ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.88 และ 0.87 ตามลำดับ เมื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าคะแนนทดสอบความรู้เฉลี่ยก่อนและหลังพบว่า ค่าคะแนนทดสอบความรู้เฉลี่ยหลังทดลองใช้กิจกรรมมีค่าสูงกว่าก่อนทดลองใช้กิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P-value = 0.03) ดังตารางที่ 4

**ตารางที่ 4** การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์กิจกรรมการเรียนรู้ชุมชน

ระยะเวลา	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ค่า t-test	P-value*
กลุ่มผู้สูงอายุ (44 คน)				
• ก่อนการใช้กิจกรรมการเรียนรู้	5.75	0.88		
• หลังการใช้กิจกรรมการเรียนรู้	8.03	0.87	3.021	0.03

\*Paired T-Test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

การสังเคราะห์ข้อมูลจากการประชุมแบบมีส่วนร่วมตามกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ชุมชนครั้งที่ 3 พบว่า การเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลสะลงงมีหลากหลายรูปแบบและส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับความเชื่อเรื่องสิ่งเหนือธรรมชาติที่ยังแฝงอยู่กับวิถีการดำรงชีวิตประจำวัน

ทั้งนี้ควรมีการพัฒนาแหล่งการเรียนรู้ในชุมชน โดยเฉพาะวัดและสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ การสนับสนุนและพัฒนาศักยภาพตัวบุคคลเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันในชุมชน โดยเฉพาะการเขียนบันทึกกระบวนการประกอบพิธีกรรมแต่ละรูปแบบ อันจะส่งผลต่อการสืบทอดองค์ความรู้ รวมถึงการสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนทั้งหน่วยงานราชการ ชุมชน และประชาชนในการอนุรักษ์ ฟื้นฟู สืบทอด สร้างเสริม และพัฒนาแหล่งเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องภายใต้ทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชน

5. ความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อกิจกรรมการเรียนรู้พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความพึงพอใจต่อกิจกรรมการเรียนรู้ในภาพรวมระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.23 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.52 ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ความพึงพอใจต่อกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ

ข้อที่	ความคิดเห็น	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับความพึงพอใจ
1	กิจกรรมการเรียนรู้มีการกำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนอย่างชัดเจนและเข้าใจง่าย	2.13	0.51	มาก
2	คำสั่ง คำชี้แจงต่างๆ ของกิจกรรมการเรียนรู้มีความเข้าใจง่าย	2.15	0.50	มาก
3	การกำหนดกิจกรรมไว้ในกิจกรรมการเรียนรู้มีลำดับขั้นตอนเข้าใจง่าย	2.07	0.47	มาก
4	ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในการใช้ข้อมูลจากชุมชนมาสร้างเป็นกิจกรรมการเรียนรู้	2.04	0.42	มาก
5	กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมการเรียนรู้สามารถสื่อให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจเนื้อหาในกิจกรรมการเรียนรู้	2.55	0.61	มาก
6	สื่อการเรียนรู้ที่ใช้ประกอบกิจกรรมการเรียนรู้มีความเหมาะสมและเพียงพอ	2.70	0.65	มาก
7	ระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้มีความเหมาะสมและเพียงพอ	2.14	0.51	มาก
8	กิจกรรมการเรียนรู้สามารถทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้เกี่ยวกับพิธีกรรมพื้นบ้านล้านนาเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงอายุ	2.05	0.50	มาก
รวมเฉลี่ย		2.23	0.52	มาก

### อภิปรายผล

องค์ความรู้จิตบำบัดตามแบบแผนภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาเป็นภูมิปัญญาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุที่สะท้อนการใช้ชีวิตที่เชื่อมโยงกับทรัพยากรธรรมชาติเมื่อเผชิญปัญหาใดๆ ทางเลือกในการแก้ไขปัญหา มักจะต้องพึ่งพาธรรมชาติทั้งการต่อรอง การขออภัยและการแลกเปลี่ยนผ่านสัญลักษณ์นิยมทั้งสถานที่ ตัวบุคคลและวัตถุภายใต้ความศรัทธาส่วนบุคคลที่เกิดจากการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ โดยมุ่งหวังให้ปัญหา

ที่เผชิญอยู่ได้รับการแก้ไขสอดคล้องกับการประกอบพิธีกรรมลดเคราะห์และเสริมดวงชะตาส่งผ่านคุณค่าทางจิตใจให้เกิดสุขภาพทางจิตที่ดีผ่านสัญลักษณ์ ผู้เข้าร่วมพิธีกรรมทุกคนมีความพึงพอใจต่อผลของการประกอบพิธีกรรมที่ส่งผลต่อสุขภาพด้านจิตใจ ส่วนพิธีกรรมที่เกี่ยวกับผีร้ายมักจะเชื่อมโยงกับสาเหตุของการเจ็บป่วยและความต้องการให้อาการเจ็บป่วยทางกายหายขาดหรือบรรเทาลง (Komatra Chuengsatiansup, 2007) ส่วนพิธีกรรมที่เกี่ยวกับผีดีจะเชื่อมโยงกับปฏิสัมพันธ์เชิงเครือญาติและชุมชนที่ขอให้ผีช่วยดูแลผู้คนสอดคล้องกับแนวคิดที่กล่าวว่า ผีเป็นอำนาจศักดิ์สิทธิ์ที่ทำหน้าที่พิทักษ์รักษาหรือปกป้องคุ้มครองสิ่งต่างๆ ในธรรมชาติ ผีเหล่านี้จัดว่าเป็นผีดีซึ่งจะมีที่อยู่ประจำอันเป็นถิ่นฐานที่ทำหน้าที่ปกปักรักษา ความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ยังก่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัยเมื่อได้ปฏิบัติทั้งการได้เข้าร่วมพิธีเฉลิมฉลองประจำปี (สถานที่) และการมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ไว้ในครอบครอง (วัตถุมงคล) แนวคิดและการปฏิบัติดังกล่าวข้างต้นทำให้ความเชื่อเหล่านี้สามารถผสมผสานกับกิจกรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุได้สอดคล้องกับองค์ประกอบของพิธีกรรมลดเคราะห์และเสริมดวงชะตา ซึ่งจะมีองค์ประกอบของวัตถุสิ่งของที่หลากหลายในการประกอบพิธีกรรม ทั้งนี้วัตถุสิ่งของเหล่านี้จะใช้เป็นสัญลักษณ์แทนค่าอีกสิ่งหนึ่งเพื่อส่งผ่านการแปลความหมายคุณค่าด้านจิตใจของผู้เข้าร่วมพิธีกรรมให้เกิดสุขภาพทางจิตที่ดีได้ (Jarun Fonkao, 2012)

ส่วนประสิทธิผลและผลสัมฤทธิ์ของกิจกรรมการเรียนรู้ชุมชนได้สะท้อนความต้องการแนวทางการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุจะเห็นได้จากปรากฏการณ์ในพื้นที่ศึกษาที่ยังมีการประกอบพิธีกรรมอย่างต่อเนื่องทั้งส่วนบุคคลและชุมชน ส่วนเนื้อหาในกิจกรรมการเรียนรู้ที่สร้างจากการนำข้อมูลจากสภาพความเป็นจริงมาพัฒนาโดยการมีส่วนร่วมระหว่างผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในพื้นที่ ทำให้เนื้อหาของกิจกรรมมีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตและนำไปสู่การปฏิบัติได้โดยง่าย ซึ่งจะเห็นได้จากผลการประเมินความรู้หลังการทำกิจกรรมที่สูงกว่าก่อนการดำเนินกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่อย่างไรก็ตามในการดำเนินกิจกรรมของกิจกรรมการเรียนรู้ตามเนื้อหาบางส่วนผู้สูงอายุยังไม่สามารถสร้างความเข้าใจและยังมีความสับสนกับแนวทางการปฏิบัติที่เคยปฏิบัติมา ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าผู้สูงอายุยังไม่คุ้นเคยในการเข้าร่วมกิจกรรมลักษณะนี้ ทั้งนี้ความสำคัญของกระบวนการจิตบำบัดตามแบบแผนภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาได้แสดงให้เห็นถึงความเอื้ออาทรของผู้ใกล้ชิดและผู้คนในชุมชนที่พยายามช่วยเหลือกันเมื่อเผชิญปัญหา (Attiya Jaitae, 2015) รวมถึงก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ในชุมชนที่มุ่งเน้นการสร้างแนวทาง วิธีการ และแผนงานเพื่อการแก้ปัญหา รวมทั้งการสะสมองค์ความรู้และขยายผลผ่านการสรุปกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกัน ซึ่งจะก่อให้เกิดเป็นกลยุทธ์ในการกำกับดูแลและส่งเสริมการเรียนรู้ นอกจากความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อกิจกรรมการเรียนรู้ที่อยู่ในระดับมากแล้ว อาจเป็นการสะท้อนความต้องการการคงอยู่ของพิธีกรรมพื้นบ้านล้านนาในพื้นที่ซึ่งยังต้องสร้างกระบวนการการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนทั้งหน่วยงานราชการ ชุมชน และประชาชนในการอนุรักษ์ พื้นฟู สืบทอด สร้างเสริมและพัฒนาแหล่งเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องภายใต้ทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชน การเผยแพร่อาหารพื้นเมืองของชุมชนให้ประชาชนทั่วไปรับรู้ รวมถึงการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการที่เป็นการอนุรักษ์และสืบสานความหลากหลายด้านอาหารพื้นเมืองของชุมชนทั้งการจัดกิจกรรมที่ให้ประชาชนในชุมชนได้มีส่วนร่วมในการอนุรักษ์อาหารพื้นเมือง และการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับอาหารพื้นเมืองแบบดั้งเดิมให้แก่คนรุ่นใหม่ (Paweena Ngamprapasom, 2018)

## ข้อเสนอแนะการวิจัย

### 1. ข้อเสนอแนะการประยุกต์ใช้ผลการวิจัย

1.1 องค์ความรู้พิธีกรรมพื้นบ้านล้านนาเป็นภูมิปัญญาด้านสุขภาพของสังคมล้านนาที่สะท้อนการใช้ชีวิตของผู้คนที่เชื่อมโยงกับทรัพยากรธรรมชาติเมื่อเผชิญปัญหาผ่านสัญลักษณ์นิยมทั้งสถานที่ ตัวบุคคลและวัตถุ ภายใต้ความศรัทธาส่วนบุคคลที่เกิดจากการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ การประยุกต์ต้องทำความเข้าใจและศึกษาบริบทชุมชนอย่างชัดเจนเพื่อให้การดำเนินกิจกรรมสอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย

1.2 การประยุกต์ใช้กิจกรรมการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นสู่การปฏิบัติควรเน้นการปฏิบัติภายใต้องค์ความรู้ที่สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ และควรมีการกระตุ้นและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ในลักษณะของกระบวนการกลุ่ม สร้างบรรยากาศของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้สูงอายุแต่ละคน และต้องก่อให้เกิดกระบวนการมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง

### 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษารูปแบบการนำองค์ความรู้พิธีกรรมพื้นบ้านล้านนามาผสมผสานกับการดูแลสุขภาพของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้การสร้างแหล่งเรียนรู้ในชุมชนโดยเฉพาะการใช้วัดเป็นสถานที่จัดกระบวนการเรียนรู้จะเป็นแนวทางในการเผยแพร่องค์ความรู้ได้

2.2 สร้างหรือพัฒนากลยุทธ์ในการเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่เพียงลำพัง ด้วยแบบแผนภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนา อันจะนำไปสู่ข้อมูลเพื่อการวางแผนในการแก้ไขปัญหาทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ สุขภาพสังคม และสุขภาพทางจิตวิญญาณเพื่อให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่ภายใต้การเปลี่ยนแปลงในชุมชน

## References

- Apinya Wongmai, Samart Jaitae & Saiyud Moolphate. (2018). The Prevalence and Predictive Factors of Depression among the Elderly in Maewang Sub-district Municipality, Maewang District, Chiang Mai Province. *Bulletin of Suanprung*, 34(1), 45–61.
- Attiya Jaitae. (2015). Relationship among Self-care Behaviors of the Elderly in Urban Areas Regarding their Mental Health. *Bulletin of Suanprung*, 31(1), 37–46.
- Chaiyong Promwong. (2013). Developmental Testing of Media and Instructional Package. *Silpakorn Educational Research Journal*, 5(1), 7–20.
- Cochran, W. G. (1977). **Sampling Techniques**. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Culture Knowledge Center. (2013). **Belief and Ritual**. Bangkok: Ministry of Culture.
- Ebel, R. L. & Frisbie, D. A. (1986). **Essentials of Educational Measurement**. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Ferguson, S. J. & Goodwin, A. D. (2010). Optimism and Well-being in Older Adults: the Mediating Role of Social Support and Perceived Control. *The International Journal of Aging Human Development*, 71(1), 43–68.

- Jarun Fonkoa. (2012). **Local Wisdom on Rituals and Beliefs Related to Reducing Bad Fate and Supporting Good Fortune Affecting Health of People in Hang Dong District, Chiang Mai Province**. Master's Thesis. Chiang Mai University.
- Komatra Chuengsatiansup. (2007). **Thai Health Thai Culture**. Bangkok: Society and Health Institute.
- Mogalakwe, M. (2006). The Use of Documentary Research Methods in Social Research. *African Sociological Review*, 10(1), 221–230.
- Morse, J. & Field, P. (1996). **Nursing Research: the Application of Qualitative Approaches**. London: Chapman & Hall.
- Paweena Ngamrapasom. (2018). Conservation of Biodiversity and Local Cuisine under the Participation of Mpi at Ban Dong, Suankeun Sub–district, Maung District, Lampang Province. *Journal of Cultural Approach*, 19(35), 38–48.
- Romthantham Boonmee, Narawan Phoonphiphat & Rangsana Janta. (2015). **An Analysis of Folk Rituals of the Ethnic Groups in Sop Perng Community, Mae Taeng District, Chiang Mai Province**. National and International Conference Interdisciplinary Research for Local Development Sustainability, pp.1121–1127.
- Nuttron Sukseetong. (2017). Lanna Local Wisdom for Health Promotion of Elderly in Saluang Sub–district Administrative Organization, Mae Rim District, Chiang Mai Province. *Christian University of Thailand Journal*, 23(2), 164–173.
- Krismant Whattananarong. (2014). **Innovation and Technical Education Technology**. Bangkok: King Mongkut's University of Technology North Bangkok.
- Sears, C. & Schmitz, N. (2015). The Relationship between Diabetes and Mental Health Conditions in An Aging Population. *Canadian Journal of Diabetes*, 40(1), 1–4
- Wilkinson, A. (1998). Empowerment: Theory and Practice. *Personnel Review*, 27(1), 40–46.
- World Health Organization. (2017). **Global Health and Aging**. Retrieved April 18, 2018, from [https://www.nia.nih.gov/sites/default/files/2017-06/global\\_health\\_aging.pdf](https://www.nia.nih.gov/sites/default/files/2017-06/global_health_aging.pdf)
- World Health Organization. (2018). **Aging and Life Course**. Retrieved May 26, 2018, from <http://www.who.int/ageing/en>