

การพัฒนาผลิตภัณฑ์จากพืชสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้กระบวนการวิศวกรรมสังคม กรณีศึกษา โรงเรียน ฒ.ผู้เฒ่า เทศบาลเมืองเพชรบูรณ์

ธีรภัทร กิจจารักษ์^{1*}, ยศวดี นิรารมย์¹, เครือวัลย์ อินทรสุข¹, จีรพรรณ พรหมประเสริฐ¹,
ราชনী ศรีรอด¹, ขวัญจิตต์ อนุกุลวัฒน์² และกฤษฎกร เข้มเหล็ก³

¹อาจารย์ประจำ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

²อาจารย์ประจำ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

³นักวิชาการอิสระ

*teeraphat.kit@pcru.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์จากพืชที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุโดยใช้กระบวนการวิศวกรรมสังคม ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และเป็นสมาชิก (นักเรียน) ของโรงเรียน ฒ.ผู้เฒ่า เทศบาลเมืองเพชรบูรณ์ โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 การศึกษาประวัติความเป็นมาของชุมชน เก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุจำนวน 7 คน มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตเทศบาลเมืองเพชรบูรณ์มาไม่น้อยกว่า 10 ปี ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยเครื่องมือวิศวกรรมสังคม คือ ไลน์พัฒนาการ และกลุ่มที่ 2 เพื่อศึกษาชีวิตประจำวันในภาพรวม เก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุจำนวน 50 คน ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยเครื่องมือวิศวกรรมสังคม คือ นาฬิกาชีวิต วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา เพื่อสังเคราะห์ประเด็นหลัก ความต้องการ และมุมมองของผู้สูงอายุ อันนำไปสู่แนวทางการพัฒนาผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพที่เหมาะสม

ผลการวิจัย พบว่า จากกระบวนการวิศวกรรมสังคมทำให้ทราบถึงประวัติความเป็นมาของชุมชนและโรงเรียน ฒ.ผู้เฒ่า รวมถึงกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ กิจกรรมที่เป็นความต้องการของผู้สูงอายุ คือ การพัฒนาผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ กลุ่มผู้สูงอายุ นักศึกษา และคณาจารย์ ได้ร่วมกันพัฒนาผลิตภัณฑ์จากพืช ได้แก่ ขิง เลมอน เก๊กฮวย และใบเตย พัฒนาเป็นต้นแบบผลิตภัณฑ์จากพืช ที่ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุได้

คำสำคัญ: ชาจากพืช ผู้สูงอายุ วิศวกรรมสังคม

Developing Herbal Tea Products for the Elderly through the Social Engineering Process: A Case Study of Tho Phu-thao the Elderly School, Phetchabun Municipality

Teeraphat Kitjarak¹, Yoswadee Nirarom¹, Khuruwan Intharasuk¹, Jeerapan Phomprasert¹,
Ratnathee Srirod¹, Kwanjit Anukulwattana² and Kritchasorn Kemlek³

¹Instructor of Faculty of Humanities and Social sciences, Phetchabun Rajabhat University

²Instructor of Faculty of Sciences and Technology, Phetchabun Rajabhat University

³Unaffiliated Researcher

*teeraphat.kit@pcru.ac.th.com

Abstract

This research aimed to develop herbal tea products suitable for the elderly by applying the Social Engineering Process. Key informants included elderly individuals aged 60 years and above, who were students at the “Tho Phu Thao” Elderly School, Phetchabun Municipality. The study was divided into two groups: Group 1 involved seven elderly participants who provided historical insights into the community using the “Development Timeline” tool. Group 2 consisted of 50 elderly participants, whose daily routines were explored using the “Chronobiological Clock.” Data were analyzed through content analysis to synthesize key needs, perspectives, and ideas that contributed to health product development.

The results revealed that the Social Engineering Process facilitated the co-creation of herbal tea prototypes using ginger, lemon, chrysanthemum, and pandan leaves. These products reflected both the health needs and cultural preferences of the elderly. The collaborative process empowered elderly participants, students, and academic staff, fostering intergenerational learning and community engagement. The developed tea products show potential for further development as local health innovations for aging societies.

Keywords: Herbal tea Elderly Social Engineering

บทนำ

กระบวนการ “วิศวกรรมสังคม” เป็นแนวทางปฏิบัติที่มุ่งเน้นการสร้างสรรค์สังคมให้ดีขึ้น แนวคิดนี้มีความเชื่อมโยงอย่างลึกซึ้งกับภารกิจของมหาวิทยาลัยราชภัฏในฐานะ “คนของพระราชา ข้าของแผ่นดิน” ซึ่งมีเป้าหมายหลักในการยกระดับคุณภาพการศึกษาและพัฒนาท้องถิ่น กระบวนการวิศวกรรมสังคมเน้นการเรียนรู้แบบลงมือทำและการทำงานร่วมกันแบบสหสาขาวิชา นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจะได้รับการบ่มเพาะให้มีทักษะสำคัญ 4 ด้าน ได้แก่ การเป็นนักคิด นักสื่อสาร นักประสาน และนักสร้างนวัตกรรม โดยบูรณาการการเรียนรู้เหล่านี้เข้ากับการปฏิบัติจริงในบริบทของชุมชน กระบวนการวิศวกรรม

สังคมใช้เครื่องมือหลัก 5 เครื่องมือ ได้แก่ 1) ฟาประทาน: ช่วยในการแยกแยะข้อเท็จจริงออกจากความรู้สึก และส่งเสริมการสังเกตสืบเสาะข้อมูลบนหลักเหตุผล 2) นาฬิกาชีวิต: มุ่งเน้นการทำความเข้าใจและเคารพวิถีชีวิตของคนในชุมชน เพื่อเลือกเวลาและประเด็นการมีส่วนร่วมที่เหมาะสม รวมถึงการตั้งคำถามเพื่อรวบรวมข้อมูล 3) ไทม์ไลน์พัฒนาการ: ใช้เพื่อทำความเข้าใจคุณค่าในอดีตและปัจจุบัน เพื่อนำไปวางแผนอนาคต 4) กระบวนการ: ช่วยให้เข้าใจทุกขั้นตอนของกระบวนการอย่างถ่องแท้ เพื่อเลือกพัฒนาได้อย่างตรงจุด และ 5) M.I.C. Model (Modify, Improve, Create): เป็นกรอบการทำงานเพื่อปรับปรุง (Modify) ยกระดับ (Improve) และสร้างสิ่งใหม่ ๆ (Create) โดยเน้นการทำงานร่วมกับทุกภาคส่วน [1]

การบรรลุเป้าหมายของยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยด้านการพัฒนาเชิงพื้นที่และการเสริมสร้างศักยภาพของวิศวกรสังคมอย่างเป็นรูปธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ จำเป็นต้องกำหนดพื้นที่ดำเนินงานที่ชัดเจนสำหรับการนำเครื่องมือพัฒนาเชิงพื้นที่ไปประยุกต์ใช้ โดยให้คณาจารย์และนักศึกษาในฐานะวิศวกรสังคมที่ผ่านการพัฒนาและมีความพร้อม รับผิดชอบในการสำรวจและพัฒนาพื้นที่อย่างเป็นระบบ จากการลงพื้นที่สำรวจในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ พบว่าพื้นที่กำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างประชากรอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ข้อมูลจากสำนักงานสถิติจังหวัดเพชรบูรณ์ระบุว่า ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ในปี พ.ศ.2567 มีจำนวนเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง คิดเป็นร้อยละ 21.2 ของประชากรทั้งหมด [2] ผู้สูงอายุเหล่านี้ประสบกับปัญหาหลายด้าน ทั้งสุขภาพกายและจิต การเข้าถึงบริการสาธารณสุข ภาวะพึ่งพิง ความยากจน และการขาดผู้ดูแล ในจังหวัดเพชรบูรณ์ มีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุหลายแห่ง อาทิ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด ขมรมผู้สูงอายุ และเครือข่ายจิตอาสา ซึ่งพร้อมจะเป็นภาคีความร่วมมือในการพัฒนานวัตกรรมเพื่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “โรงเรียน ฒ.ผู้เฒ่า เทศบาลเมืองเพชรบูรณ์” ถือเป็นพื้นที่ต้นแบบที่สามารถถ่ายทอดองค์ความรู้และประสบการณ์ตรงให้นักศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์จึงได้จัดทำโครงการ “กิจกรรมการพัฒนานวัตกรรมเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ” ภายใต้กรอบโครงการพัฒนานวัตกรรมเพื่อการพัฒนาชุมชนท้องถิ่น ที่เน้นการแก้ไขปัญหาตามความต้องการและบริบทของพื้นที่ โดยให้นักศึกษาที่ผ่านกระบวนการ Reskill/Upskill ลงพื้นที่ทำงานจริง ผ่านการฝึกทักษะการเป็นนักพัฒนา ได้แก่ การเป็นนักคิด นักสื่อสาร นักประสานงาน และนักสร้างนวัตกรรม ตามแนวทางการพัฒนาสมรรถนะของวิศวกรสังคม ซึ่งโครงการนี้มุ่งสร้างต้นแบบการรวมกลุ่มของเครือข่ายวิศวกรสังคมที่มีพลังและสามารถดำเนินงานต่อเนื่อง เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์อย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์จากพืชที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุโดยกระบวนการวิศวกรสังคม

การทบทวนวรรณกรรม

จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการวิศวกรสังคม โดยเฉพาะไทม์ไลน์พัฒนาการ เครื่องมือไทม์ไลน์พัฒนาการเป็นเครื่องมือที่ส่งเสริมให้มีทักษะด้านการสื่อสาร แนวคิดสำคัญการเห็นคุณค่าอดีต เข้าใจปัจจุบัน เพื่อวางแผนอนาคต เครื่องมือไทม์ไลน์พัฒนาการช่วยให้เข้าใจรากฐานการกำเนิดเหตุที่เป็นผลต่อเนื่องมาถึงปัจจุบัน เมื่อดำเนินการตามเครื่องมือแล้วจะช่วยให้ นักศึกษารู้จักข้อมูลกลุ่มเป้าหมายจากอดีตมาจนถึงปัจจุบัน ทำให้รู้เงื่อนไขการเปลี่ยนแปลง ทราบถึงต้นทุนชุมชน แสวงหาแนวทางในการสร้างกระบวนการพัฒนาต่อไปยังอนาคตได้ เครื่องมือนี้ใช้เพื่อวิเคราะห์และเข้าใจพัฒนาการของชุมชนในช่วงเวลาต่าง ๆ โดยการรวบรวมเหตุการณ์สำคัญที่เกิดขึ้นในอดีตจนถึงปัจจุบัน เพื่อให้เห็นภาพรวมของการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการของชุมชน การใช้ไทม์ไลน์พัฒนาการช่วยให้วิศวกรสังคมสามารถเข้าใจบริบทของชุมชนได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น และสามารถวางแผนการพัฒนาในอนาคตได้อย่างเหมาะสม [3]

เครื่องมือนาฬิกาชีวิตเป็นเครื่องมือที่ส่งเสริมให้มีทักษะการวิเคราะห์และทักษะการตั้งคำถาม แนวความคิดสำคัญอยู่ที่การเข้าใจและเคารพวิถีเพื่อนร่วมงาน ตั้งคำถามเพื่อให้ได้ข้อมูลหลายมิติ เลือกเวลาและประเด็นการมีส่วนร่วมได้อย่าง

เหมาะสม นาฬิกาชีวิตเป็นเครื่องมือส่งเสริมด้านการคิด การตีความการให้เหตุผล การคิดวิเคราะห์ นอกจากนั้นแล้วยังส่งเสริมให้เป็นนักประสาน นักสื่อสาร นักศึกษาสามารถ นำเครื่องไปปรับใช้ในการแก้ปัญหาชุมชนได้อย่างหลากหลาย เครื่องมือนี้ใช้เพื่อศึกษาและวิเคราะห์กิจวัตรประจำวันของสมาชิกในชุมชน โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เพื่อเข้าใจวิถีชีวิตและพฤติกรรมในแต่ละช่วงเวลา การใช้เครื่องมือนี้ช่วยให้วิศวกรสังคมสามารถออกแบบกิจกรรมหรือผลิตภัณฑ์ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ [4]

วิธีการวิจัย

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และเป็นสมาชิก (นักเรียน) ของโรงเรียน ณ.ผู้เฒ่า เทศบาลเมืองเพชรบูรณ์ โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

กลุ่มที่ 1 การศึกษาประวัติความเป็นมาของชุมชน เก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุจำนวน 7 คน มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตเทศบาลเมืองเพชรบูรณ์มาไม่น้อยกว่า 10 ปี เก็บข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ในประเด็นที่เกี่ยวกับความเป็นมาของชุมชน เรื่องเล่าหรือความทรงจำเกี่ยวกับชุมชนในอดีต ท่านเคยมีบทบาทอย่างไรในชุมชน

กลุ่มที่ 2 เพื่อศึกษาชีวิตประจำวันในภาพรวม เก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุจำนวน 50 คน เก็บข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างในประเด็นที่เกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน ปัญหาสุขภาพระหว่างวัน และความต้องการเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ

แบบสัมภาษณ์ได้รับการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน และได้ค่า IOC (Index of Item-Objective Congruence) อยู่ระหว่าง 0.67–1.00 โดยมีค่าเฉลี่ยรวม 0.90

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุ โรงเรียน ณ.ผู้เฒ่า เทศบาลเมืองเพชรบูรณ์เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา เพื่อสังเคราะห์ประเด็นหลัก ความต้องการ มุมมอง และแนวทางในการพัฒนาผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ผลการวิจัย

จากการศึกษาการใช้กระบวนการวิศวกรสังคมผ่านการมีส่วนร่วมของนักศึกษามหาวิทยาลัย ราชภัฏเพชรบูรณ์ โดยการจัดเวทีประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับผู้สูงอายุ ณ โรงเรียน ณ.ผู้เฒ่า เทศบาลเมืองเพชรบูรณ์ รวมถึงการสนทนากลุ่มเมื่อวันที่ 25 เมษายน พ.ศ. 2568 โดยใช้เครื่องมือ “ไทม์ไลน์พัฒนาการ” รายละเอียดดังตาราง

ตารางที่ 1 ไทม์ไลน์พัฒนาการโรงเรียน ณ.ผู้เฒ่า เทศบาลเมืองเพชรบูรณ์

พุทธศักราช	พัฒนาการ
2558	ผู้นำชุมชนได้ตระหนักถึงปัญหาด้านสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่ จึงได้ริเริ่มแนวคิดในการก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยได้รับความร่วมมือจากหลายหน่วยงาน เช่น เทศบาลเมืองเพชรบูรณ์ โรงพยาบาลเพชรบูรณ์ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงสาธารณสุข และนักวิชาการท้องถิ่น
2559	โรงเรียน ณ.ผู้เฒ่า ได้เริ่มดำเนินการเรียนการสอนอย่างเป็นรูปธรรม เมื่อวันที่ 19 กันยายน โดยมีการนำหลักสูตรบางส่วนจากกระทรวงศึกษาธิการมาปรับใช้ร่วมกับกิจกรรมนันทนาการ และได้รับการสนับสนุนจากวิทยากรจิตอาสา

ตารางที่ 1 ไทม์ไลน์พัฒนาการโรงเรียน ณ.ผู้เฒ่า เทศบาลเมืองเพชรบูรณ์ (ต่อ)

พุทธศักราช	พัฒนาการ
2560	โรงเรียนได้รับการสนับสนุนเพิ่มเติมจากภาคส่วนต่าง ๆ รวมถึงกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ที่เข้ามาช่วยดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ทำให้เกิดการยอมรับและสนับสนุนจากชุมชนเพิ่มมากขึ้น
2561	โรงเรียนได้จัดทำข้อบังคับเพื่อสร้างระเบียบในการอยู่ร่วมกันของสมาชิก และมีการออกแบบโลโก้ประจำโรงเรียน โดยได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานและสื่อท้องถิ่น
2562	การพัฒนาหลักสูตรเพิ่มเติม โดยเน้นกิจกรรมที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมท้องถิ่น เช่น เพลงฉ่อย ลำตัด สะเตียง และดนตรีพื้นบ้าน
2563	โรงเรียนเน้นการฝึกทักษะอาชีพตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เช่น การเย็บปักถักร้อย การประดิษฐ์ไม้กวาดจากขวดพลาสติก และงานฝีมือจากวัสดุเหลือใช้
2564	เริ่มนำผลงานสิ่งประดิษฐ์ของผู้สูงอายุไปเผยแพร่ในชุมชนและพื้นที่อื่น ๆ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้
2565	มีการจัดกิจกรรมศึกษาดูงานให้แก่ตัวแทนผู้สูงอายุ เพื่อนำแนวคิดจากโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่อื่นมาประยุกต์ใช้
2566	ได้ทดลองทำขนมกระยาสารทมะขาม ซึ่งเป็นขนมพื้นถิ่นที่เชื่อมโยงกับประเพณีอุ้มพระดำน้ำ โดยมีการพัฒนาให้มีรสชาติใหม่และเหมาะกับยุคสมัย
2567	โรงเรียนได้วางแผนบูรณาการความรู้เพื่อสร้างผลิตภัณฑ์ที่สามารถนำไปจำหน่าย เช่น ตะกร้าจากกระป๋องเปียร์ การถนอมกระยาสารทมะขาม และไม้กวาดจากขวดพลาสติก โดยมุ่งสู่การเป็นสินค้า OTOP ท้องถิ่น
2568	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ได้เข้ามามีบทบาทในการอบรมและใช้กระบวนการวิศวกรสังคมเพื่อพัฒนานวัตกรรมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ โดยร่วมกันคิดค้นและผลิต “ชาสมุนไพร” จากข้อมูลที่ได้เก็บผ่านกิจกรรมในพื้นที่ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนอย่างยั่งยืน

จากการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพผ่านการใช้เครื่องมือ “นาฬิกาชีวิต” ซึ่งเป็นเครื่องมือหนึ่งในกรอบการพัฒนาสมรรถนะของวิศวกรสังคม เพื่อตรวจสอบและวิเคราะห์กิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุในพื้นที่ เพื่อให้เข้าใจบริบทชีวิต พฤติกรรมสุขภาพ และปัญหาที่เกี่ยวข้องในแต่ละช่วงเวลา ทั้งนี้ ข้อมูลได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับผู้สูงอายุจำนวน 50 คน ณ โรงเรียน ณ.ผู้เฒ่า เทศบาลเมืองเพชรบูรณ์ เมื่อวันที่ 25 เมษายน พ.ศ. 2568 โดยสรุปเป็นช่วงเวลา ดังนี้

ช่วงเช้า (ระหว่างเวลา 01.00–10.00 น.)

- 1) รูปแบบการตื่นนอน : ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมตื่นนอนตั้งแต่ช่วงกลางดึก ระหว่างเวลา 01.00 น. และ 02.00 น. โดยมักตื่นอีกครั้งในช่วงเช้าประมาณ 05.00 น. พฤติกรรมการตื่นนอนดังกล่าวสัมพันธ์กับภาวะการนอนหลับไม่ต่อเนื่อง
- 2) กิจกรรมหลังตื่นนอน : ภายหลังการตื่นนอน ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมที่หลากหลาย ได้แก่ การเข้าห้องน้ำ การเล่นโทรศัพท์มือถือ การสวดมนต์ การออกกำลังกายเบา ๆ และการเตรียมอาหารเช้า โดยส่วนใหญ่มีความสามารถในการประกอบอาหารรับประทานเองได้
- 3) ปัญหาที่พบหลังตื่นนอน : พบว่าผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งมีอาการง่วงนอนหลังตื่นหรือรู้สึกพักผ่อนไม่เพียงพอ ซึ่งอาจเป็นผลจากการตื่นนอนกลางดึกซ้ำๆ และภาวะนอนหลับไม่ลึก

4) พฤติกรรมด้านสุขภาพหลังอาหารเช้า : ภายหลังรับประทานอาหารเช้า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความตระหนักรู้ในการรับประทานยาประจำตัวอย่างสม่ำเสมอ โดยมีบางรายที่อาจลืมรับประทานยาในเวลาที่กำหนด แต่จะรับประทานยาหลังเมื่อนึกขึ้นได้

5) อาการทางระบบทางเดินอาหาร : พบผู้สูงอายุจำนวน 4 ราย มีอาการอาหารไม่ย่อย ท้องอืด และท้องเฟ้อ ซึ่งส่งผลต่อความรู้สึกไม่สบายตัวในช่วงเช้า โดยผู้สูงอายุวิธีการบรรเทาอาการด้วยการรับประทานกล้วยสุก หรือใช้ยาสมุนไพรไทย เช่น ยาน้ำธาตุขาว ซึ่งถือเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ยังมีการใช้อยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุ

ช่วงเที่ยง (ระหว่างเวลา 11.00–13.00 น.)

1) พฤติกรรมด้านโภชนาการ : ผู้สูงอายุส่วนใหญ่นิยมทำอาหารกลางวันรับประทานเอง โดยมักใช้วัตถุดิบที่เหลือจากมื้อเช้า นอกจากนี้ยังมีบางรายที่บริโภคอาหารซ้ำหรือปรุงใหม่ตามวัตถุดิบที่มีในครัวเรือน

2) กิจกรรมหลังมื้อมกลางวัน : ผู้สูงอายุส่วนใหญ่พักผ่อนด้วยการนอนกลางวันระยะเวลา 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง เพื่อฟื้นฟูพลังงานและลดอาการเหนื่อยล้า

ช่วงบ่าย (ระหว่างเวลา 13.00 – 16.00 น.)

1) กิจกรรมหลังตื่นจากการนอนกลางวัน : ผู้สูงอายุใช้เวลาช่วงบ่ายในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ภายในบ้าน เช่น การเล่นโทรศัพท์มือถือ การทำงานจิตอาสา การประดิษฐ์งานฝีมือ และการทำงานบ้าน เช่น ล้างจาน ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสามารถในการดูแลตนเองและควมมีคุณค่าในชีวิตประจำวัน

ช่วงเย็นถึงก่อนนอน (ระหว่างเวลา 16.00 – 22.00 น.)

1) พฤติกรรมมื้อเย็น : ผู้สูงอายุมักรับประทานอาหารเย็นระหว่างเวลา 16.00 – 17.00 น. และจะไม่รับประทานอาหารหลังจากเวลา 18.00 น. ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่สอดคล้องกับแนวทางการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

2) การดูแลสุขภาพน่าย : การอาบน้ำมักเกิดขึ้นในช่วงเวลา 20.00 – 21.00 น. โดยไม่มีรายงานปัญหาเกี่ยวกับการเข้าใช้ห้องน้ำหรือความไม่ปลอดภัยภายในบ้าน

3) รูปแบบการนอน : ผู้สูงอายุส่วนใหญ่นอนหลับในช่วงเวลา 21.00 – 22.00 น. และมีพฤติกรรมลุกเข้าห้องน้ำอย่างน้อยบ่อยครั้งต่อคืน ซึ่งอาจเชื่อมโยงกับสุขภาพทางเดินปัสสาวะ หรือการเสื่อมถอยของกลไกการนอนในวัยสูงอายุ



ภาพที่ 1 การสนทนากลุ่มย่อยด้วยเครื่องมือไทม์ไลน์พัฒนาการ [5]

ที่มา: [รายงานผลดำเนินโครงการ “กิจกรรมการพัฒนานวัตกรรมเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ โดยคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ภายใต้โครงการพัฒนานวัตกรรมเพื่อการพัฒนาชุมชนท้องถิ่นแก้ไขปัญหาตามความต้องการและบริบทของพื้นที่]



ภาพที่ 2 การสนทนากลุ่มเครื่องมือนาฬิกาชีวิต [6]

ที่มา: [รายงานผลดำเนินโครงการ “กิจกรรมการพัฒนานวัตกรรมเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ โดยคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ภายใต้โครงการพัฒนานวัตกรรมเพื่อการพัฒนาชุมชนท้องถิ่นแก้ไขปัญหาตามความต้องการและบริบทของพื้นที่]

2. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ เกี่ยวกับข้อมูลสภาพปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ จากการลงพื้นที่จัดเวทีประชุมศึกษาข้อมูลและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระดับพื้นที่ ณ โรงเรียน ณ.ผู้เฒ่า เทศบาลเมืองเพชรบูรณ์ กับผู้สูงอายุ จำนวน 50 คน วันที่ 25 เมษายน พ.ศ. 2568 เพื่อถอดบทเรียนเชิงพื้นที่โดยใช้เครื่องมือตามกรอบงานวิศวกรรมสังคมในการพัฒนานวัตกรรมเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ พบข้อมูล ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ โรงเรียน ณ.ผู้เฒ่า เทศบาลเมืองเพชรบูรณ์ โดยนักศึกษาใช้กระบวนการกลุ่มในการเก็บข้อมูล ร่วมกับเครื่องมือนาฬิกาชีวิตเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว เรียงลำดับ ดังนี้ โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคเมเร็ง โรคกระดูกพรุน โรคโลหิตจาง โดยมีผู้สูงอายุ จำนวน 2 คน ที่ไม่มีโรคประจำตัว โดยมีสถานพยาบาลที่ผู้สูงอายุรับการรักษา มี 3 แห่ง คือ โรงพยาบาลเพชรบูรณ์, โรงพยาบาลค่ายพ่อขุนผาเมือง และคลินิกหมอครอบครัว โรงพยาบาลเพชรบูรณ์ สาขาลองศาสำหรับสิทธิในการรักษาพยาบาล ได้แก่ สิทธิเบิกตรงสำหรับกลุ่มข้าราชการบำนาญ สิทธิบัตรทอง และสิทธิ 30 บาท

จากข้อมูลที่ได้จากการถอดบทเรียนเชิงพื้นที่และการใช้เครื่องมือนาฬิกาชีวิตตามกรอบงานวิศวกรรมสังคม สามารถสังเคราะห์ปัญหาและความต้องการด้านสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะปัญหาเรื้อรังด้านสุขภาพ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน รวมถึงปัญหาพฤติกรรมด้านการนอนหลับไม่ต่อเนื่อง อาหารการไม่ย่อย ท้องอืด ท้องเฟ้อ และภาวะอ่อนเพลียในช่วงเช้า ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นปัจจัยที่กระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชีวิตประจำวัน จากการวิเคราะห์บริบทสุขภาพและกิจวัตรข้างต้น ได้ถูกนำมาใช้เป็นฐานข้อมูลสำคัญในการพัฒนา “นวัตกรรมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ” โดยเลือกใช้วัตถุดิบที่เป็นสมุนไพรท้องถิ่นที่ปลอดภัย มีฤทธิ์อ่อนโยนต่อร่างกาย และเหมาะสมกับสภาวะของผู้สูงอายุ โดยพัฒนาขึ้นในรูปแบบเครื่องดื่มสมุนไพร 2 สูตร ดังนี้

1) ชาเก็กฮวย – ใบเตย เหมาะสมสำหรับดื่มในช่วงเย็นหรือก่อนนอน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยบรรเทาอาการนอนไม่หลับและส่งเสริมความผ่อนคลายของร่างกายและจิตใจ ซึ่งตรงกับพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่มักตื่นนอนกลางดึกและพักผ่อนไม่เพียงพอในเวลากลางคืน เก็กฮวย มีสรรพคุณช่วยลดความดันโลหิต ลดความร้อนในร่างกาย และผ่อนคลายระบบประสาท ใบเตย ช่วยลดน้ำตาลในเลือด มีกลิ่นหอมที่ช่วยให้รู้สึกสงบ และมีฤทธิ์บรรเทาอาการเครียดเล็กน้อย

2) ชาขิง-เลมอน เหมาะสมกับการบริโภคในช่วงเช้าหลังอาหาร โดยมุ่งเน้นการบรรเทาปัญหาด้านระบบทางเดินอาหาร ซึ่งเป็นปัญหาที่พบในผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งในพื้นที่ เช่น อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และอาหารไม่ย่อย ขิง มีฤทธิ์ช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหาร เพิ่มการไหลเวียนโลหิต และช่วยลดอาการคลื่นไส้ เลมอน มีวิตามินซีสูง ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน และมีฤทธิ์ช่วยในการขับลมและลดกรดในกระเพาะ



ภาพที่ 3 ชาจากพืชตากแห้งก่อนนำไปบรรจุภัณฑ์ [7]

ที่มา: [ภาพถ่ายโดย ชีรภัทร กิจจารักษ์]



ภาพที่ 4 ชาจากพืช เก๊กฮวย – ใบเตย [8]

ที่มา: [ภาพถ่ายโดย ชีรภัทร กิจจารักษ์]

อภิปรายผลการวิจัย

จากการดำเนินการวิจัยภายใต้กรอบแนวคิดของกระบวนการวิศวกรสังคม พบว่า การมีส่วนร่วมของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ในการลงพื้นที่ โรงเรียน ณ.ผู้เฒ่า เทศบาลเมืองเพชรบูรณ์ นับเป็นตัวอย่างที่สะท้อนถึงการประยุกต์ใช้ศาสตร์เชิงพื้นที่เพื่อการพัฒนาชุมชนได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยเฉพาะการใช้เครื่องมือ “Timeline พัฒนาการ” และ “นาฬิกาชีวิต” ที่ช่วยให้การเข้าใจบริบทของผู้สูงอายุในพื้นที่มีความชัดเจนและลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น

1. การใช้กระบวนการวิศวกรสังคมกับการเรียนรู้จากพื้นที่จริง เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับผู้สูงอายุ 50 คน ทำให้คณาจารย์และนักศึกษาสามารถเข้าถึงข้อมูลเชิงลึกของชุมชน เข้าใจบริบททางสังคม ประวัติความเป็นมาของโรงเรียน ณ.ผู้เฒ่า รวมถึงปัญหาและความต้องการที่แท้จริงของกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ ซึ่งกระบวนการเรียนรู้ดังกล่าวส่งเสริมให้นักศึกษาได้พัฒนาทักษะในฐานะนักพัฒนา ได้แก่ การสื่อสาร การฟังอย่างลึกซึ้ง การวิเคราะห์ข้อมูล และการสร้างสรรค์แนวทางแก้ไข ปัญหาเชิงนวัตกรรม กระบวนการวิศวกรสังคมที่เน้นการเรียนรู้จากพื้นที่จริง สอดคล้องกับ นงรัตน์ อัสโร [9] กล่าวว่า การพัฒนา Soft Skills เป็นสิ่งที่จำเป็นที่จำเป็น เช่น การวิเคราะห์ปัญหา การทำงานร่วมกับชุมชน และการคิดเชิงนวัตกรรม

2. การวิเคราะห์ข้อมูลผ่านเครื่องมือนาฬิกาชีวิต ผลการเก็บข้อมูลจากเครื่องมือนาฬิกาชีวิต ทำให้สามารถจำแนกรูปแบบกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุได้อย่างเป็นระบบ ซึ่งนำไปสู่การระบุปัญหาเรื้อรังด้านสุขภาพ เช่น ปัญหาการนอนหลับไม่ต่อเนื่อง การตื่นกลางดึก ความดันโลหิตสูง อาการทางระบบย่อยอาหาร ตลอดจนความเหนื่อยล้าในช่วงเช้า สิ่งเหล่านี้ไม่เพียงแต่เป็นข้อมูลด้านสุขภาพ แต่ยังเชื่อมโยงถึงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาพรวม

3. การพัฒนานวัตกรรมชาสมุนไพรจากการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงพื้นที่ การนำข้อมูลจากการลงพื้นที่มาสังเคราะห์เพื่อพัฒนานวัตกรรม “ชาสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุ” ถือเป็นผลผลิตเชิงประจักษ์ของการใช้กระบวนการวิศวกรสังคมในการ

แก้ไขปัญหาจริงจากภูมิปัญญาเดิมในชุมชนกล่าวถึงสรรพคุณสมุนไพร โดยชาเก็กฮวย-ใบเตย ถูกออกแบบให้ช่วยเรื่องการนอนหลับและความผ่อนคลาย ส่วนชาชิง-เลมอน ช่วยบรรเทาอาการอาหารไม่ย่อยและระบบย่อยอาหาร สอดคล้องกับสถาบันการแพทย์แผนไทย [10] ซึ่งสะท้อนการใช้ข้อมูลเชิงลึกมาพัฒนาเป็นนวัตกรรมที่ตอบโจทย์กลุ่มเป้าหมายได้อย่างตรงจุด

4. ความสำคัญของการบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นกับองค์ความรู้ทางวิชาการ จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ พบว่าผู้สูงอายุยังคงใช้ภูมิปัญญาดั้งเดิมในการดูแลสุขภาพ เช่น การใช้กล้วยสุกหรือยาธาตุขาวบรรเทาอาการท้องอืด ทอกล้างถึงความสำคัญของการประยุกต์ภูมิปัญญาพื้นถิ่นร่วมกับการออกแบบผลิตภัณฑ์ใหม่ ที่มีความปลอดภัย เหมาะสม และเข้าถึงได้ง่ายสำหรับกลุ่มเป้าหมาย สอดคล้องกับ แก้วตา ผิวพรรณ [11] ได้ทำการวิจัยเรื่อง โครงการบ่มเพาะวิศวกรสังคมเพื่อพัฒนานวัตกรรมในการเพิ่มศักยภาพพัฒนาเชิงพื้นที่ในอำเภอเขาค้อ พบว่า การสร้างหรือนำองค์ความรู้ในมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์มาบูรณาการกับภูมิปัญญาท้องถิ่นดั้งเดิมช่วยในการแก้ปัญหาหรือนำไปใช้ประโยชน์ในชุมชน รวมถึงเป็นการส่งเสริมให้ชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองและจัดการตนเองได้

5. การมีส่วนร่วมและความเข้มแข็งของชุมชน โรงเรียน ณ.ผู้เฒ่า ได้พัฒนาอย่างต่อเนื่องโดยอาศัยความร่วมมือจากหลายภาคส่วน ทั้งภาครัฐ ภาคประชาชน เครือข่ายวิชาการ และตัวผู้สูงอายุเอง แสดงให้เห็นถึงการเห็นคุณค่าและประโยชน์ในตนเองและผู้อื่น สอดคล้องกับ Gashi et al. [12] ได้ศึกษาเรื่อง ประโยชน์ส่วนบุคคลของผู้สูงอายุจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยแบบมีส่วนร่วม กล่าวว่า การมีส่วนร่วมเป็นการสร้างเครือข่ายสัมพันธ์ในชุมชน การมีส่วนร่วมในชุมชน ทำให้เกิดความภูมิใจ และได้รับการยอมรับจากผู้อื่น และสอดคล้องกับ Aiken [13] ได้วิจัยเรื่อง นวัตกรรมทางสังคมและการวิจัยแบบมีส่วนร่วม: แนวทางหนึ่งในการวิจัยชุมชนหรือไม่? พบว่า การมีส่วนร่วมเป็นกิจกรรมที่มีพลวัตทางสังคมสูง ทำให้เกิดการทำงานร่วมกันและสร้างพลังในชุมชน ต่อยอดสู่กิจกรรมต่าง ๆ ในอนาคตได้

สรุป

การวิจัยครั้งนี้สะท้อนให้เห็นถึงประสิทธิภาพของการใช้กระบวนการวิศวกรสังคมในการพัฒนานวัตกรรมเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยเฉพาะผ่านการมีส่วนร่วมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ในการสำรวจและถอดบทเรียนเชิงพื้นที่ ณ โรงเรียน ณ.ผู้เฒ่า เทศบาลเมืองเพชรบูรณ์ การใช้เครื่องมือเชิงคุณภาพ เช่น “ไทม์ไลน์พัฒนาการ” และ “นาฬิกาชีวิต” ทำให้สามารถเข้าใจบริบทของชุมชนและจำแนกปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างเป็นระบบ อาทิ ปัญหาการนอนหลับไม่ต่อเนื่อง ความดันโลหิตสูง อาหารไม่ย่อย และอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตในชีวิตประจำวัน

จากการสังเคราะห์ข้อมูลร่วมกับภูมิปัญญาท้องถิ่น จึงได้พัฒนานวัตกรรม “ชาสมุนไพรเพื่อสุขภาพ” จำนวน 2 สูตร ได้แก่ ชาเก็กฮวย-ใบเตย ซึ่งช่วยส่งเสริมการนอนหลับ และชาชิง-เลมอน ซึ่งช่วยบรรเทาอาการระบบทางเดินอาหาร โดยใช้วัตถุดิบจากสมุนไพรที่ปลอดภัยและเหมาะสมกับผู้สูงอายุ สะท้อนถึงการบูรณาการองค์ความรู้ทางวิชาการกับภูมิปัญญาชุมชนอย่างเป็นรูปธรรม ผลการวิจัยครั้งนี้ไม่เพียงแต่แสดงให้เห็นถึงการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ยังเป็นตัวอย่างของการเชื่อมโยงระหว่างการศึกษากับการพัฒนาท้องถิ่นที่ยั่งยืน โดยมีโรงเรียน ณ.ผู้เฒ่า เป็นพื้นที่เรียนรู้ร่วมกันของหลายภาคส่วน ที่สามารถต่อยอดสู่การสร้างต้นแบบของการพัฒนาผลิตภัณฑ์สุขภาพ และการเสริมสร้างชุมชนเข้มแข็งต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปปฏิบัติ

1. เทศบาลควรขยายผลการดำเนินงานสู่กลุ่ม อสม. หรือชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่ใกล้เคียง
2. เทศบาลควรสนับสนุนด้านงบประมาณในการพัฒนาผลิตภัณฑ์ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ
3. มหาวิทยาลัยควรจัดกิจกรรมบูรณาการวิศวกรสังคมร่วมกับรายวิชาเพื่อสร้างทักษะให้กับนักศึกษา

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. คว้าศึกษาผลกระทบระยะยาวของการดื่มชาสมุนไพรต่อสุขภาพผู้สูงอายุ



2. ควรเปรียบเทียบสูตรหาระหว่างภูมิปัญญาท้องถิ่นแต่ละภูมิภาค
3. ควรศึกษาบทบาทของนักศึกษากับการเป็น “วิศวกรสังคม” ในการพัฒนานวัตกรรมสุขภาพชุมชน

เอกสารอ้างอิง (References)

- [1] Isro, N. (2023). Lecture handout on “Rajabhat Social Engineers”. Presented at the workshop on “Developing Soft Skills through the Social Engineering Process for Phetchabun Rajabhat University Students,” Phetchabun, Thailand. (in Thai)
- [2] Department of Older Persons. (2024). *Statistics on the elderly population in Phetchabun Province*. Retrieved from <https://www.dop.go.th/th/know/1>. (in Thai)
- [3-4] Chengseng, S., Kammani, S., & Wiwatmongkhon, K. (2024). *Guidelines for developing soft skills through the social engineering process for students at Kanchanaburi Rajabhat University*. Journal of MCU Kanchanapirithat, 4(2), 236–246. Retrieved from <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/jmpk/article/view/273722>. (in Thai)
- [5-6] Niraom, Y. (2025). *Project report: “Innovation development activities for elderly health by the Faculty of Humanities and Social Sciences under the local community innovation development project to address problems based on needs and local context.”* Faculty of Humanities and Social Sciences, Phetchabun Rajabhat University. (in Thai)
- [7] Kitjarak, T. (2025). *The tea herbs were carefully dried prior to packaging to ensure quality and shelf stability*. [Photograph]
- [8] Kitjarak, T. (2025). *Herbal tea made from chrysanthemum and pandan leaves*. [Photograph]
- [9] Isro, N. (2021). *A student development handbook for national advancement: Soft skills practice for the 21st century – University edition*. Bangkok: Amarin Book Center. (in Thai)
- [10] Institute of Thai Traditional Medicine. (n.d.). *Boosting immunity with Thai herbs during the COVID-19 pandemic*. Department of Thai Traditional and Alternative Medicine. (in Thai).
- [11] Phiwhun, K. (2022). *The social engineer incubation project for developing innovation to enhance area-based development potential in Khao Kho District*. Journal of MCU Social Development, 7(3), 148–164. Retrieved from <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/JMSD/article/view/259488>. (in Thai)
- [12] Gashi, S., Kaspar, H., & Holtforth, M. G. (2023). Personal benefits of older adults engaging in a participatory action research (PAR) project. *Journal of Aging Studies*, 67, 101192.
- [13] Taylor Aiken, G. (2017). Social Innovation and Participatory Action Research: A way to research community?. *European Public & Social Innovation Review*, 2(1), 17–33.