



กระบวนการสื่อสารดิจิทัลเพื่อการเรียนรู้ และสืบสานภูมิปัญญาอาหารสุขภาพของผู้สูงอายุ

DIGITAL COMMUNICATION PROCESS FOR LEARNING AND HEALTHY FOOD
WISDOM TRANSMISSION OF THE ELDERLY

อุทิศ บำรุงชีพ*, พัทธวิภา ไพรศรี
และมงคล ยังกนุรัตน์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

*Corresponding email: uthitb@go.buu.ac.th

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการสื่อสารดิจิทัลเพื่อการเรียนรู้ภูมิปัญญาอาหารสุขภาพของผู้สูงอายุ และศึกษากระบวนการสืบสานภูมิปัญญาอาหารสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยการวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการสนทนากลุ่ม โดยเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักจากเกณฑ์ในการพิจารณา และใช้การเลือกแบบเจาะจงจากคุณสมบัติ ผลงานในสาขาที่เกี่ยวข้อง และผู้สูงอายุที่มีความโดดเด่นทางภูมิปัญญาอาหารสุขภาพ 5 ภูมิภาค รวมจำนวน 16 ท่าน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสนทนากลุ่มในลักษณะคำถามปลายเปิด การวิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัย และการตีความ ผลการศึกษาพบว่า กระบวนการสื่อสารดิจิทัลเพื่อการเรียนรู้ภูมิปัญญาอาหารสุขภาพของผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 6 วิธีการ ได้แก่ 1. ดาวน์โหลด์รูปภาพหรือคลิปเก็บไว้ในสมาร์ทโฟน 2. บันทึกเป็นข้อความเสียงพูดส่งต่อทางไลน์แอปพลิเคชัน 3. บันทึกคลิปวิดีโอ ภาพนิ่งให้คนใกล้ชิดเก็บไว้ 4. ถ่ายคลิปแบ่งปันผ่านรีล ตี๊กต็อก หรือไลฟ์สด โพสต์ลงเฟซบุ๊ก 5. ถ่ายภาพนิ่ง และวิดีโอส่งบันทึกไว้ในโทรศัพท์เพื่อส่งต่อ และ 6. เล่าเรื่องด้วยบทกลอน เสียงเพลงผ่านแพลตฟอร์มดิจิทัล และกระบวนการสืบสานภูมิปัญญาอาหารสุขภาพของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. สืบสานผ่านกิจกรรมตามบริบทภาษาถิ่น 2. สืบสานบนวิถีของรวงใจสร้างรายได้ทางเศรษฐกิจ 3. สืบสานผ่านวัฒนธรรมเทศกาลชนบประเพณี และ 4. สืบสานบนพื้นฐานการดำรงชีพ

คำสำคัญ: กระบวนการสื่อสารดิจิทัล, การเรียนรู้, กระบวนการสืบสาน, ภูมิปัญญาอาหารสุขภาพ, ผู้สูงอายุ

Abstract

The objectives of this research article were to study the digital communication process for learning the healthy food wisdom of the elderly and to study the process of transmission the healthy food of the elderly. This qualitative research used a group interview method, selecting primary information providers based on specified criteria and using targeted selection based on relevant qualifications, achievements in the field, and elderly individuals with outstanding healthy food wisdom in five regions, totaling 16 persons. Research tools included focus group questions, interpretative data analysis, and result interpretation. The study found that : the digital communication process for learning healthy food wisdom of the elderly can be categorized into six methods: 1. downloading images or clips on smartphones, 2. recording voice messages and sending them via LINE application, 3. recording video clips and still images for storage, 4. sharing through TikTok Reels or live streaming on Facebook, 5. taking photos and short videos for storage on phones, and 6. narrating stories through digital platforms in poetic form. The process of revitalizing the healthy food wisdom of the elderly consists of four components: 1. revitalizing

through activities in local language contexts, 2. revitalizing along the economic motivation path, 3. revitalizing through cultural festivals and customs, and 4. revitalizing based on livelihood foundations.

Keywords: Digital Communication Process, Learning, Transmission Process, Healthy Food Wisdom, Elderly

บทนำ

จากสถานการณ์ประชากรของประเทศไทยก้าวสู่ “สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์” ดังที่สถิติของผู้สูงอายุ ในปี พ.ศ. 2565 ไทยมีประชากรสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป 13 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 19 ของประชากรทั้งหมด โดยมีประชากรเกิดลดลง แต่ประชากรสูงอายุกำลังเพิ่มขึ้นด้วยอัตราที่เร็วมาก (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2566) ผนวกกับการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมรอบตัวที่มีความพลิกผันของเทคโนโลยีซึ่งมีความซับซ้อน เปรียบเสมือนส่งผลกระทบต่อกระบวนการสื่อสารดิจิทัลเพื่อการเรียนรู้และการสืบสานภูมิปัญญาของผู้สูงอายุในประเทศไทยที่ต้องมีการปรับตัวโดยเทคโนโลยีดิจิทัลได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของผู้สูงอายุ เฉพาะอย่างยิ่งในด้านการเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวผ่านการติดต่อสื่อสารกับสมาชิกของครอบครัว ญาติ ลูกหลาน คนใกล้ชิด อันนำไปสู่การเกิดความสัมพันธ์รูปแบบใหม่ รวมทั้งเป็นเครื่องมือในการสร้างกิจกรรมของผู้สูงอายุ (พนม คลีฉายา, 2565) นั้นแสดงให้เห็นว่ากระบวนการสื่อสารดิจิทัลได้เข้ามามีบทบาทต่อการเรียนรู้ในชีวิตประจำวัน ดังรายงานสรุปในประเด็นวัตถุประสงค์ของการใช้อินเทอร์เน็ตของผู้สูงอายุ Gen Baby Boomers คือ เพื่อติดต่อสื่อสารสนทนามากที่สุด รองลงมาคือ

ติดตามข่าวสารทั่วไป (สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, 2565) อย่างไรก็ตามกระบวนการสื่อสารดิจิทัลทำให้การเพิ่มความสะดวกสบายในการเข้าถึงข้อมูล การสื่อสาร และการแลกเปลี่ยนความรู้ แต่กระบวนการสืบสานภูมิปัญญายังประสบปัญหาขาดการบันทึกและการสืบสานส่งผลให้เด็กเยาวชนคนรุ่นใหม่ไม่มีความรู้ต่อยอดภูมิปัญญา

ทั้งนี้ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุนั้นได้มีตกผลึกจากประสบการณ์ที่มีการสั่งสมยาวนานในรูปแบบความรู้ ความเชื่อ ทักษะ การเรียนรู้ และวิถีชีวิตที่ถ่ายทอดจากรุ่นสู่แนวคิด การปฏิบัติ ประสบการณ์ตรงและประสบการณ์อ้อมที่เกิดจากการเรียนรู้ การลองผิดลองถูก การสังเกต การสั่งสมและการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นของครอบครัว ชุมชน เพื่อใช้ในการแก้ไขปัญหา และเพิ่มประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตประจำวัน รวมถึงเมื่อมีการเผยแพร่ไปยังชุมชนจะช่วยให้ภูมิปัญญานั้น ๆ เป็นอัตลักษณ์ของท้องถิ่น (อุทิศ บำรุงชีพ และคณะ, 2565) ซึ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศอย่างรอบด้าน แต่จากรายงานเปิดโลกเยาวชนสืบสานภูมิปัญญา โดยจิรภัทร์ บัวอิน (2551) พบว่า เด็กและเยาวชนเริ่มห่างจากวิถีภูมิปัญญาที่อยู่กันแบบชุมชนอยู่แบบพึ่งพาตนเอง มาเรียนรู้วิชาในห้องเรียนโดยที่เป้าหมายการเรียนรู้ไม่ได้สืบต่ออาชีพ สืบต่อความรู้ภูมิปัญญาของพ่อแม่ ปู่ย่า

ตายาย ซึ่งสืบกันมาหลายรุ่นคน แต่เป้าหมายเพื่อไปอยู่ในระบบราชการ บริษัท ธนาคาร ระบบธุรกิจ ดังนั้นในปัจจุบันกระบวนการสืบสานภูมิปัญญาจึงต้องมีการปรับวิธีการเพื่อให้ทันต่อเทคโนโลยีพลิกผัน เพื่อกระตุ้นให้เด็กและเยาวชนได้เห็นประโยชน์และคุณค่าภูมิปัญญาบนฐานทุนทางวัฒนธรรมเพื่อสร้างสรรค์สู่พลังสร้างสรรค์และศรัทธา หรือ Soft Power เพื่อยกระดับและพัฒนาความสามารถด้านความรู้ ความสามารถ และความคิดสร้างสรรค์ของคนไทย ให้สร้างมูลค่าและสร้างรายได้ รวมทั้งการอนุรักษ์ พื้นฟู และพัฒนาต่อยอดศิลปะ วัฒนธรรม และส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อนำมาต่อยอดในการสร้างมูลค่าเพิ่มซึ่งสอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลในการหนุนพื้นที่ขับเคลื่อนเมืองแห่งการเรียนรู้ (Learning City) บนฐานทุนทางวัฒนธรรม ภูมิปัญญา สร้างอาชีพ รายได้ของชุมชน (วริฐฐา แก้วเกตุ, 2566) ทั้งนี้ในแต่ละพื้นที่ที่มีภูมิปัญญาของผู้สูงอายุที่เป็นอัตลักษณ์ของแต่ละท้องถิ่นซึ่งควรค่าแก่การอนุรักษ์และส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้และสืบสานอย่างเท่าทันการเปลี่ยนแปลง

การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนำไปสู่พฤติกรรม การเรียนรู้ที่แตกต่างกันไปซึ่งจากการศึกษา พฤติกรรมการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการสื่อสารของผู้สูงอายุ (Borka & Andrej, 2020) พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลในการสื่อสารผ่านสมาร์ทโฟน ซึ่งสามารถใช้งานได้ทั้งรับและส่งข้อความ รวมทั้งสามารถส่งภาพ และสื่อประสมบนแท็บเล็ตโดยการสัมผัสบนหน้าจอเพื่อเล่นเกม นอกจากนี้ยังมีทักษะในการใช้งานต่าง ๆ หากได้รับคำแนะนำ จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมสื่อสารของผู้สูงอายุได้เปลี่ยนแปลงไป

ตามยุคสมัย โดยพฤติกรรมดังกล่าวข้างต้นสัมพันธ์กับการเรียนรู้ตลอดชีวิต (สุวิธิดา จรุงเกียรติกุล, 2564ก) ที่บุคคลแต่ละช่วงวัยจำเป็นต้องเรียนรู้ และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ตลอดเวลา ตลอดชีวิตที่มีทั้งสาระความรู้หรือเนื้อหารอบตัวผ่านกระบวนการศึกษาและการเรียนรู้จากที่บ้าน ที่ทำงาน ในชุมชน ในลักษณะการเรียนรู้ที่หลากหลายในวิถีชีวิตจากทุกระบบทุกช่องทาง (Life-wide Learning /Development) ทั้งการเรียนรู้ผ่านความคิด วิถีวัฒนธรรม ภูมิปัญญาผ่านกระบวนการสื่อสารดิจิทัลในเรื่องที่ผู้สูงอายุสนใจจากผลการศึกษาวิจัยการประเมินความต้องการจำเป็นการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ และการสื่อสารเพื่อสนับสนุนการรู้สุขภาพในศูนย์การเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ (ศรีไพร โขติจิรวัฒนา , 2562) พบว่า ผู้สูงอายุมีสนใจและความต้องการจำเป็นเรื่องการใช้โปรแกรมในสมาร์ทโฟนหาความรู้สุขภาพเป็นลำดับแรก ดังนั้นการสื่อสารดิจิทัลและการสืบสานภูมิปัญญาอาหารสุขภาพ จึงเป็นประเด็นที่ผู้สูงอายุสนใจท่ามกลางภาวะถดถอยของสุขภาพที่เอาใจใส่ดูแล โดยเฉพาะอาหารสุขภาพซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต และเป็นภูมิปัญญาที่ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุที่สุด

ภูมิหลังและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแสดงให้เห็นว่ากระบวนการสื่อสารดิจิทัลเพื่อการเรียนรู้และสืบสานภูมิปัญญาอาหารสุขภาพของผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งที่ควรศึกษาเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาและส่งเสริมการเรียนรู้และสืบสานภูมิปัญญาอาหารสุขภาพสู่เด็กและเยาวชน อีกทั้งยังเป็นกระบวนการอนุรักษ์สืบทอดและเห็นคุณค่าภูมิปัญญาของผู้สูงอายุซึ่งเป็นปราชญ์ภูมิปัญญาของท้องถิ่นให้อยู่คู่สังคมไทยตลอดไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. ศึกษากระบวนการสื่อสารดิจิทัลเพื่อการเรียนรู้ภูมิปัญญาอาหารสุขภาพของผู้สูงอายุ
2. ศึกษากระบวนการสืบสานภูมิปัญญาอาหารสุขภาพของผู้สูงอายุ

ขอบเขตการวิจัย

บทความนี้คณะผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัย ดังนี้

ขอบเขตเนื้อหาที่ศึกษา ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และกำหนดประเด็นตามกรอบแนวคิดทฤษฎีการสื่อสารดิจิทัลเพื่อการเรียนรู้ กระบวนการสืบสานภูมิปัญญาอาหารสุขภาพ และทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ซึ่งนำมาใช้เป็นกรอบในการวิเคราะห์ประเด็นการสนทนากลุ่ม ได้แก่ กระบวนการสื่อสารดิจิทัลเพื่อการเรียนรู้ภูมิปัญญาอาหารสุขภาพของผู้สูงอายุ และกระบวนการในการถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารสุขภาพของผู้สูงอายุ

ขอบเขตกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักจากเกณฑ์ในการพิจารณา และใช้การเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selective) จำนวน 16 คน โดยแบ่งกลุ่มการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน ตามแนวทางของ แนสทาสี และเชินโซล (Nastasi & Schensul, 2005) ในการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยเลือกตัวอย่างแบบมีเกณฑ์ในการพิจารณา และใช้การเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ได้แก่

กลุ่มที่ 1 ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 8 ท่าน ด้านละ 2 ท่าน ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิในด้านเทคโนโลยีการศึกษา ภูมิปัญญาอาหารเพื่อสุขภาพ ผู้ประกอบการอาหารเพื่อสุขภาพ และวิทยากรหรือ

ครูการจัดการศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย

กลุ่มที่ 2 ผู้สูงอายุ จำนวน 8 ท่าน จาก 5 ภูมิภาค ได้แก่ ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) แบบเป็นสัดส่วน ของพื้นที่ในแต่ละภูมิภาคจากสถิติของจังหวัดที่มีครัวเรือนเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตในแต่ละภูมิภาค (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2565) หลังจากนั้นเลือกผู้สูงอายุจากนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุที่สมัครใจ และมีความโดดเด่นทางภูมิปัญญาอาหารสุขภาพ รวมทั้งเป็นเครือข่ายความร่วมมือการสร้างความเป็นพลเมืองดิจิทัลของโครงการวิจัยโดยสมัครใจ ประกอบด้วย จังหวัดอ่างทอง 1 คน จังหวัดเชียงใหม่ 2 คน จังหวัดสกลนคร 2 คน จังหวัดชลบุรี จำนวน 2 คน และจังหวัดสงขลา 1 คน

ขอบเขตวิธีการรวบรวมข้อมูล

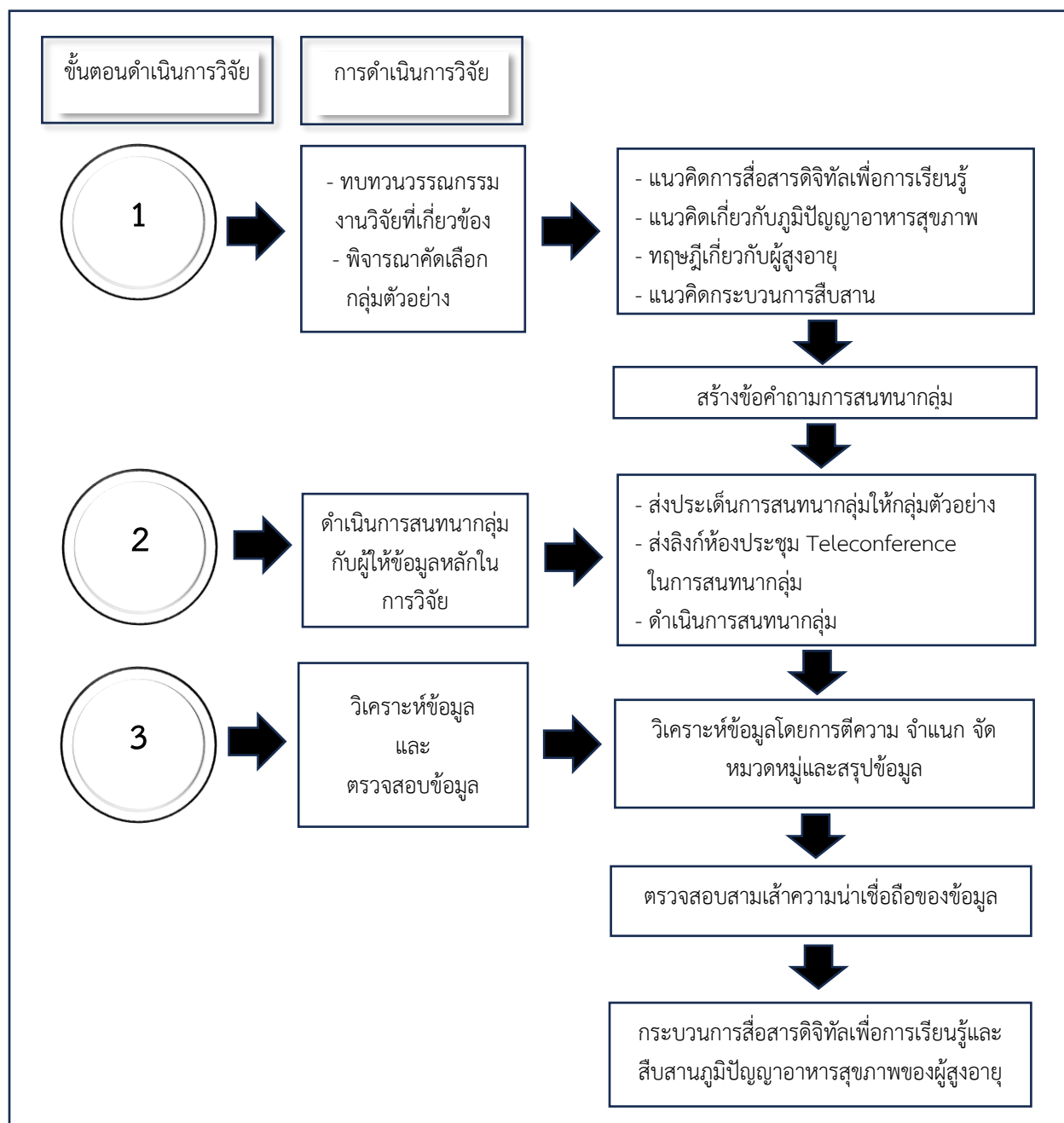
การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยวิธีการรวบรวมข้อมูลด้วยการสนทนากลุ่ม (Focus Group) โดยมีขอบเขตดังนี้

1. การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามเกณฑ์ที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย
2. การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีการสนทนากลุ่ม เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง
3. คณะผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการกิจกรรมการสนทนากลุ่มโดยใช้คำถามปลายเปิดเพื่อให้บุคคลที่ให้ข้อมูลหลักสามารถแสดงความคิดเห็นได้อิสระ
4. วิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัยด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) พิจารณาความสอดคล้องของถ้อยคำ ข้อความ และนำมาสรุปตีความ หลังจากนั้นจึงจัดหมวดหมู่นำเสนอเป็นข้อ

ค้นพบจากผลงานวิจัยตามวัตถุประสงค์ และ
ตรวจสอบสามเส้าด้านผู้วิเคราะห์ข้อมูล (Analyst

triangulation) เพื่อนำไปสู่ความน่าเชื่อถือของการ
วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อสรุปผลการวิจัยที่ต้องการ

วิธีดำเนินการวิจัย



ภาพที่ 1 ขั้นตอนกระบวนการดำเนินงานวิจัย

รายละเอียดขั้นตอนการดำเนินการวิจัยมีดังนี้

1. ทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสารดิจิทัลเพื่อการเรียนรู้ แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาอาหารสุขภาพ ทัศนคติเกี่ยวกับผู้สูงอายุ และแนวคิดกระบวนการสืบสาน

2. ดำเนินการสร้างข้อคำถามการสนทนากลุ่มโดยมีการตรวจสอบคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ว่าข้อคำถามมีความครอบคลุมตามวัตถุประสงค์การวิจัยหรือไม่ ซึ่งพบว่าประเด็นการสนทนากลุ่มมีความสอดคล้องกับขอบเขตของวัตถุประสงค์การวิจัยโดยมีค่าความเที่ยงตรงที่ 1.0 นั้นแสดงว่าข้อคำถามการสนทนากลุ่มมีความเหมาะสมและสามารถนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างได้

3. ยื่นขอพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ (Institutional Review Board)

4. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมการสนทนากลุ่มตามเกณฑ์การคัดเลือกเข้าร่วมการวิจัย (Inclusion Criteria)

5. ส่งประเด็นการสนทนากลุ่มให้ผู้ร่วมกิจกรรมก่อนล่วงหน้า และดำเนินการสนทนากลุ่มใช้เวลา 2 ชั่วโมง กับผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ โดยการส่งลิงก์ห้องประชุม Teleconference ในการจัดกิจกรรมการสนทนากลุ่ม (Focus Group)

6. คณะผู้วิจัยจะมีการอธิบายกระบวนการรักษาความลับ ของภาพ และเสียงที่บันทึกหากมีคำถามที่ไม่อยากตอบขอให้ข้ามไปได้ ตามช่วงวันเวลาที่สะดวกของกลุ่มตัวอย่าง

7. ดำเนินการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ตามวันเวลาที่นัดหมายโดยใช้เวลา 2 ชั่วโมง

8. วิเคราะห์ข้อมูลโดยการตีความ จำแนก จัดหมวดหมู่และสรุปข้อมูลที่ได้จากการสอบถามและสัมภาษณ์

9. ตรวจสอบสามเส้าด้านผู้วิเคราะห์ข้อมูล (Analyst triangulation) โดยการใช้ผู้วิเคราะห์ข้อมูลที่บันทึกข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม โดยต่างคนต่างวิเคราะห์ข้อมูลให้ได้ข้อค้นพบตามวัตถุประสงค์การวิจัย แล้วนำผลการสรุปมาเปรียบเทียบกับ

10. สรุปผลและนำเสนอผลการวิจัย

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มเป้าหมายในการวิจัย

การวิจัยนี้ได้ดำเนินการตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ของมหาวิทยาลัยบูรพา รหัสโครงการวิจัย HU064/2565 เอกสารรับรองที่ IRB2-074/2565 ซึ่งได้มีการอธิบายและชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย การใช้ข้อมูลเพื่อวัตถุประสงค์การวิจัย การคุ้มครอง สิทธิ เงื่อนไขข้อตกลงการเข้าร่วมวิจัยโดยอิสระ และการรักษาความลับของผู้เข้าร่วมวิจัย โดยการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ไม่มี ความเสี่ยงแต่อย่างใด ข้อมูลจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ ไม่มีการเปิดเผยชื่อของกลุ่มตัวอย่าง การนำเสนอข้อมูลจะเป็นในภาพรวม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสนทนากลุ่ม สำหรับเป็นข้อคำถาม ปลายเปิดในกิจกรรมการสนทนากลุ่มกระบวนการสื่อสารดิจิทัลเพื่อการเรียนรู้ และสืบสานภูมิปัญญาอาหารสุขภาพ โดยประเด็นข้อคำถาม จำนวน 4

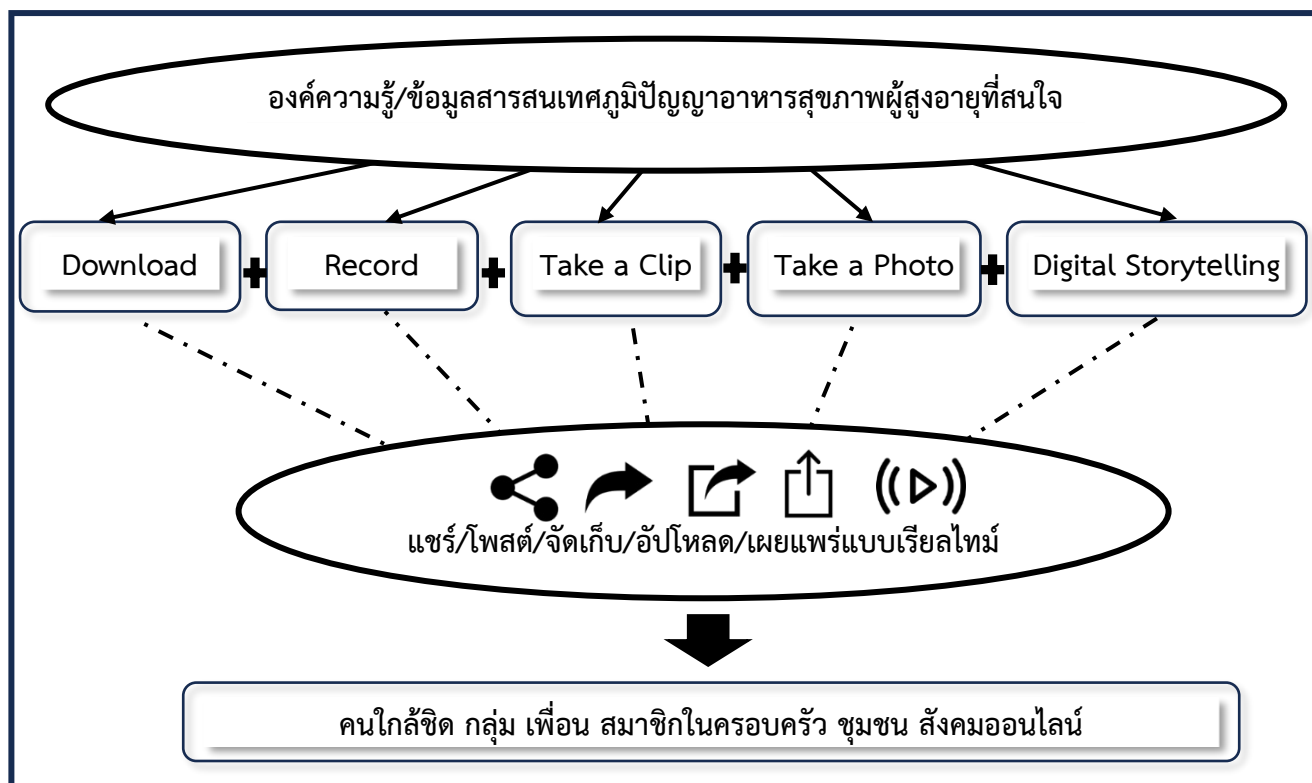
คำถาม ที่ผ่านการตรวจสอบความเชื่อมั่นโดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การ ซึ่ง ทั้งนี้ประกอบด้วย การสนทนากลุ่ม จำนวน 4 ประเด็นปลายเปิด ได้แก่ วิธีการใช้สื่อออนไลน์เรียนรู้ภูมิปัญญาอาหารสุขภาพ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับการสนทนาสื่อสารออนไลน์ภูมิปัญญาอาหารสุขภาพ วิธีการบันทึกภูมิปัญญาอาหารสุขภาพผ่านสื่อออนไลน์ และวิธีการถ่ายทอดหรือบอกต่อภูมิปัญญาอาหารสุขภาพช่องทางออนไลน์

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง “กระบวนการสื่อสารดิจิทัลเพื่อการเรียนรู้และสืบสานภูมิปัญญาอาหารสุขภาพ

ของผู้สูงอายุ” เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ คณะผู้วิจัยสามารถนำประเด็นมาสรุปผลได้ดังนี้

ประเด็นที่ 1 กระบวนการสื่อสารดิจิทัลเพื่อการเรียนรู้ภูมิปัญญาอาหารสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งจากผลการศึกษาคณะผู้วิจัยสามารถสรุปกระบวนการ ได้เป็น 6 วิธีการ ได้แก่ 1. ดาวน์โหลด์รูปภาพหรือคลิปเก็บไว้ในสมาร์ทโฟน 2. บันทึกเป็นข้อความเสียงพูดส่งต่อทางไลน์แอปพลิเคชัน 3. บันทึกคลิปวิดีโอ ภาพนิ่งให้คนใกล้ชิดเก็บไว้ 4. ถ่ายคลิปแบ่งปันผ่าน Reels TikTok หรือไลฟ์สด โพสต์ลง Facebook 5. ถ่ายภาพนิ่ง และวิดีโอสั้นบันทึกไว้ในโทรศัพท์เพื่อส่งต่อ และ 6. เล่าเรื่องด้วยบทกลอนเสียงเพลงผ่านแพลตฟอร์มดิจิทัล ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 กระบวนการสื่อสารดิจิทัลเพื่อการเรียนรู้ภูมิปัญญาอาหารสุขภาพของผู้สูงอายุ

จากภาพที่ 2 กระบวนการสื่อสารดิจิทัลเพื่อการเรียนรู้ นั้นหมายถึงวิธีการเข้าถึง จัดการ แบ่งปัน ข้อมูลที่อยู่บนเครือข่ายอินเทอร์เน็ตในประเด็นภูมิปัญญาอาหารสุขภาพซึ่งผู้สูงอายุได้ให้ความสนใจในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และผ่านการตรวจสอบสามเส้าด้านผู้วิเคราะห์ข้อมูล (Analyst triangulation) ตามแนวทางของสุรางค์ จันทวานิช (2553) โดยมีรายละเอียด ข้อค้นพบ ดังตัวอย่างบทสนทนากลุ่มดังนี้

....“ป้าก็เล่นไม่เก่ง ลูกสอนบ้าง และความรู้จากทำกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุได้ทราบวิธีการกดดาวนโหลดวิดีโอและภาพนิ่งลงในเครื่อง หรือบางทีก็แชร์ลงในไลน์ส่วนใหญ่ ป้าชอบแชร์ภาพนิ่งเรื่องสุขภาพพอยากเลือกอาหารที่เป็นสมุนไพร เราก็แก่แล้ว แต่บางทีถ้าอยากดูอะไรก็กดตัวสีแดงๆ สามเหลี่ยมยุบ”

....“พิมพ์ไม่คล่อง ตาก็มองไม่ค่อยเห็น ลูกชอบว่าให้ฟังถ้าเป็นประโยคยาว ๆ ส่งทางไลน์กดรูปไม้คี่และบันทึกเสียงส่ง ให้กับเพื่อนบ้าง ลูก ๆ บ้างง่ายดีครับพูดผิดก็ยกเลิกข้อความและพูดใหม่ซ้ำได้หลายครั้ง อะไรที่ซับซ้อนต้องพิมพ์เราก็มองแป้นพิมพ์ไม่ค่อยเห็น”....

..... “เรามีรวมกลุ่มกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุสัปดาห์ละ 2 วัน ให้ทุกคนมาแหล่งให้ฟังเกี่ยวกับอาหารที่อยากแหล่งและมาทำให้แล ในกิจกรรมอาหารบ้านเราหรืออย่างแรง ทุกวันศุกร์ ป้าชอบกดบันทึกวิดีโอสั้น ๆ และส่งทางไลน์ นอกจากนี้ยังเอาความรู้ที่ทางโรงเรียนหาวิทยากรมาอบรมเกี่ยวกับผักตอก สนุกมาก ป้าเลยลองสมัคร

สมาชิกและแชร์มีคนมาดูเยอะ..... ตอนแรกก็ภาพสั้นไหว แต่พอหลาย ๆ ครั้งมือเริ่มนิ่ง”...

..... “แม่ชอบอัปเดตฟังเป็นกลอน เช่น เมืองเหนือ อาหารถิ่นภูมิไพร รสล้ำ น้ำพริกอ่อน ปู่อ่องต้องลอง หนึ่งปองลำขนาด จอผักกาดจืดล้ำยิ่ง อาหารเหนือเยอะมากลำขนาดทั้งนั้น อัปเดตฟังเป็นกลอนและกดเสียงพูดบันทึกส่ง บางทีแม่ก็กดปุ่มในไลน์และพิมพ์ตามเสียงพูด”....

จากตัวอย่างบทสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยได้สรุปได้ดังนี้

1.1 การดาวนโหลดภาพนิ่งและวิดีโอเก็บไว้ในสมาร์ทโฟน รวมทั้งอุปกรณ์อื่นเพื่อเก็บไว้ดูย้อนหลังหรือแบ่งปันด้วยแชตและโพสต์ในสื่อสังคมให้บุคคลอื่นได้เรียนรู้ซึ่งเป็นภูมิปัญญาอาหารสุขภาพที่ผู้สูงอายุสนใจ

1.2 การบันทึกเป็นข้อความเสียงพูดส่งต่อทางไลน์แอปพลิเคชันเพื่อสื่อสารถึงภูมิปัญญาอาหารสุขภาพจากการปฏิบัติจริง ลองผิดลองถูก และเกิดจากการสะสมความรู้ของผู้สูงอายุ โดยสื่อสารให้กับเพื่อน และสมาชิกในครอบครัวได้เรียนรู้

1.3 การบันทึกคลิปวิดีโอด้วยการนำเสนอแบบเรียลไทม์ และบันทึกภาพนิ่งข้อความบนอุปกรณ์ดิจิทัลเกี่ยวกับภูมิปัญญาอาหารสุขภาพที่ใช้ในชีวิตประจำวัน รวมทั้งใช้วัตถุติดบนท้องถิ่นให้คนใกล้ชิด เพื่อนและสมาชิกในครอบครัวได้เรียนรู้

1.4 การถ่ายคลิปสั้น ๆ แบ่งปันผ่าน Reels TikTok หรือไลฟ์สด โพสต์ลง Facebook เพื่อให้เพื่อนและบุคคลอื่นบนโลกออนไลน์และสื่อสังคมได้เรียนรู้

1.5 การถ่ายภาพนิ่ง และคลิปวิดีโอสาธิตการทำอาหารสุขภาพโดยบันทึกไว้ในโทรศัพท์เพื่อส่งต่อโพสต์ลงบนสื่อสังคมให้ทุกคนได้เรียนรู้

1.6 การเล่าเรื่องด้วยบทกลอน เสียงเพลงผ่านวิดีโอแฮริง เพชบุ๊คเกี่ยวกับภูมิปัญญาอาหารสุขภาพเพื่อนำมาแลกเปลี่ยนและสื่อสารให้ทุกคนได้เรียนรู้

ประเด็นที่ 2 กระบวนการสืบสานภูมิปัญญาอาหารสุขภาพของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. สืบสานผ่านกิจกรรมตามบริบทภาษาถิ่น 2. สืบสานบนวิถีของแรงจูงใจสร้างรายได้ทางเศรษฐกิจ 3. สืบสานผ่านวัฒนธรรมเทศกาลชนบประเพณี และ 4. สืบสานบนพื้นฐานการดำรงชีพ รายละเอียดดังนี้

2.1 สืบสานภูมิปัญญาอาหารสุขภาพผ่านกิจกรรมการสื่อสารแบบดั้งเดิมตามภูมิภาคต่าง ๆ ด้วยกิจกรรมตามบริบทภาษาถิ่นประกอบด้วย

2.1.1 ภาคเหนือ ได้แก่ ยะหื้อผ่อ (ทำให้ดู) อู้หื้อฟ่ง (เล่าให้ฟัง) สอนให้ยะ (สอนให้ทำ) แบ่ง (สาธิตให้ดู)

2.1.2 ภาคอีสาน ได้แก่ เฮ็ดให้เบ้ง (ทำให้ดู) เว่าให้ฟ่ง (เล่าให้ฟัง) เฮ็ดนำเฟิ่น (ทำตามหรือช่วยทำ) ซอมเบ้งเฟิ่น (ดูหรือสังเกต) ผักเฮ็ด (ผักทำ) ต้มโฮม (การรวมกลุ่ม) โซเฮล (วิพากษ์วิจารณ์การพูดคุย)

2.1.3 ภาคกลาง/ตะวันออก ได้แก่ เล่าให้ฟัง ทำให้ดู สาธิตเป็นตัวอย่าง

2.1.4 ภาคใต้ ได้แก่ ทำให้แล (ทำให้ดู) แหล่งให้ฟ่ง (เล่าให้ลูกหลานฟัง) หยบแลผู้เฒ่า.....(แอบดูคนแก่คนแก่ทำ)

2.2 สืบสานบนวิถีของแรงจูงใจสร้างรายได้ทางเศรษฐกิจในการสืบสานภูมิปัญญาอาหารสุขภาพของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

2.2.1 สร้างคนรุ่นใหม่ให้สามารถนำสิ่งดี ๆ กลับตัวมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ

2.2.2 ส่งเสริมให้มีการปรุงอาหารที่มาจากพืชสมุนไพรที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น

2.2.3 สนับสนุนให้รู้จักวิธีการรับประทานอาหารที่ถูกต้องเพื่อป้องกันโรคภัยต่าง ๆ

2.2.4 ส่งเสริมให้เป็นเป็นสินค้าที่เป็นอัตลักษณ์ของท้องถิ่นสร้างรายได้ทางเศรษฐกิจ

2.2.5 การแปรรูปอาหารท้องถิ่นเพื่อการท่องเที่ยวและเป็นผลิตภัณฑ์ท้องถิ่น

2.3 สืบสานผ่านวัฒนธรรมและเทศกาลชนบประเพณี ประกอบด้วย

2.3.1 บอกต่อให้คนรุ่นหลังได้ทราบวัฒนธรรมการปรุงอาหารถิ่นกินเป็นยา เช่น ส้าใบมะขามอ่อน ผักกาดจ้อ แกงไก่กระวาน

2.3.2 การสืบทอดทางขนบธรรมเนียมประเพณี เช่น ประเพณีกินเจ

2.3.3 การรวมกลุ่มในทุกระดับของสังคม ได้แก่ ครอบครัว เครือข่ายชุมชน กิจกรรมทางศาสนา สถานศึกษา องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น และการประกอบอาชีพต่าง ๆ

2.3.4 กิจกรรมที่แสดงพฤติกรรมตามความเชื่อความศรัทธา ได้แก่ งานบุญบั้งไฟ งานบุญยี่เป็ง เป็นต้น

2.4 สืบสานบนพื้นฐานการดำรงชีพ การประกอบอาชีพ ประกอบด้วย

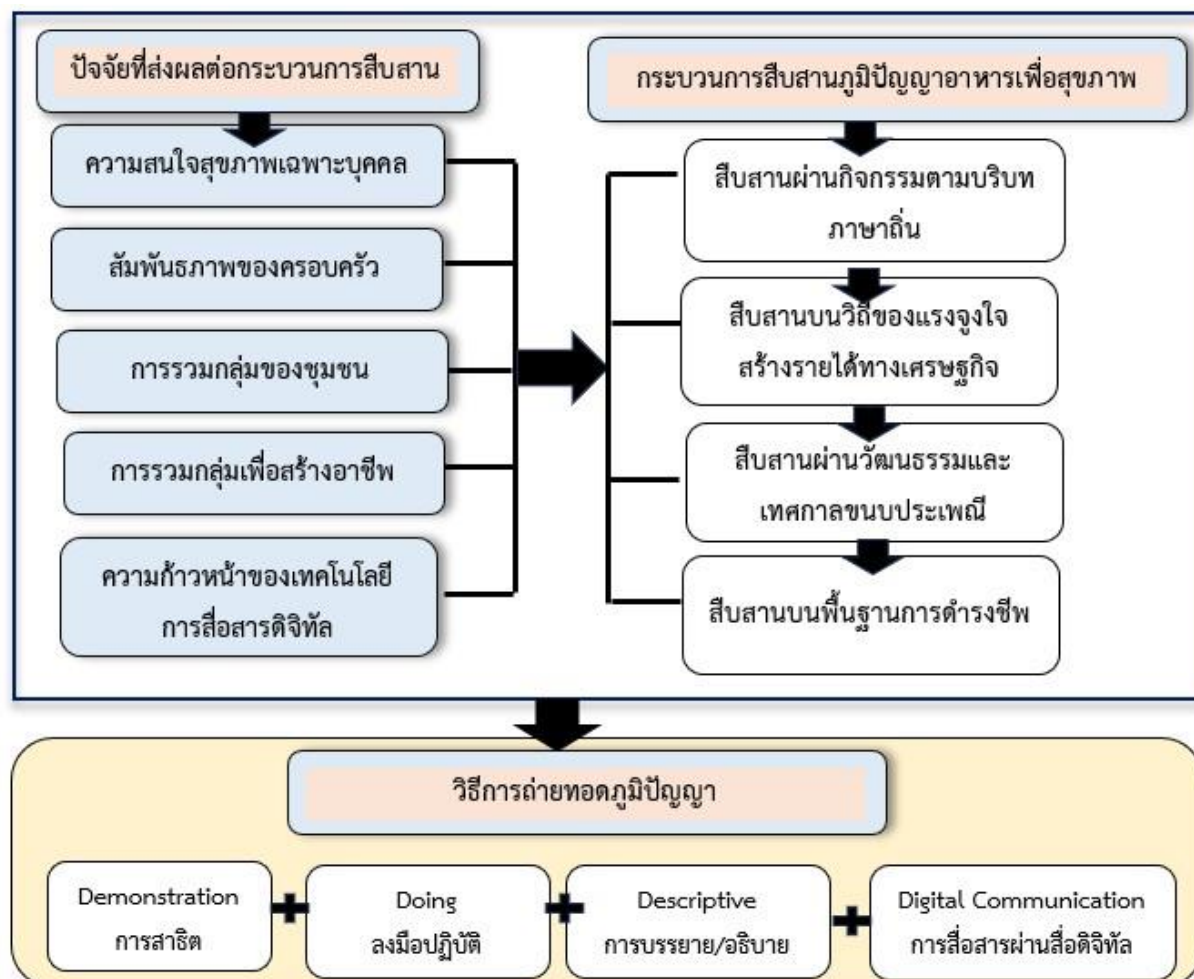
2.4.1 การปรุงอาหารเพื่อการรับประทานโดยใช้วัตถุดิบตามฤดูกาลและในท้องถิ่น

2.4.2 การถนอมอาหารเพื่อการ
รับประทาน

2.4.3 การแปรรูปอาหารเพื่อสุขภาพ

2.4.4 การรับประทานอาหารเพื่อการ
รักษาโรคและให้สุขภาพดี

จาก 4 องค์ประกอบของกระบวนการสืบ
สานภูมิปัญญาอาหารเพื่อสุขภาพ ดังกล่าวข้างต้น
คณะผู้วิจัยจึงได้สรุปเป็นภาพที่ 3 กระบวนการสืบ
สานภูมิปัญญาอาหารสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้ดังนี้



ภาพที่ 3 กระบวนการสืบสานภูมิปัญญาอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

จากภาพที่ 3 แสดงถึงการเชื่อมโยงระหว่างปัจจัย และกระบวนการการสืบสานภูมิปัญญาอาหารสุขภาพ 4 องค์ประกอบ สุ่วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญา ได้แก่ การสาธิต การลงมือปฏิบัติ การบรรยายหรืออธิบาย และการสื่อสารผ่านสื่อดิจิทัล ทั้งนี้ประโยชน์จากกระบวนการสืบสานภูมิปัญญาอาหารสุขภาพนี้ เป็นการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 5 ภูมิภาคที่มีความแตกต่างกันในบริบทของท้องถิ่น และกลุ่มตัวอย่างผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญในแต่ละสาขาที่เกี่ยวข้อง ดังนั้น จึงควรส่งเสริมกิจกรรมการถ่ายทอดภูมิปัญญาของผู้สูงอายุด้วยเทคนิคต่าง ๆ ให้เด็กและเยาวชนคนรุ่นใหม่ได้เรียนรู้ รวมทั้งกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในหลักสูตรของโรงเรียน ผู้สูงอายุทั่วประเทศ สู Soft Power ยกระดับและพัฒนาความสามารถด้านความรู้ ความสามารถ และความคิดสร้างสรรค์ของคนไทย ให้สร้างมูลค่าและสร้างรายได้ด้วยภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัย เรื่อง “กระบวนการสื่อสารดิจิทัลเพื่อการเรียนรู้และสืบสานภูมิปัญญาอาหารสุขภาพของผู้สูงอายุ” คณะผู้วิจัยขออภิปรายผลที่ค้นพบตามวัตถุประสงค์การวิจัย และประเด็นที่สะท้อนให้เห็นถึงแนวทางการนำไปใช้ประโยชน์จากงานวิจัย (Research Exploitation) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ประเด็นที่ 1 กระบวนการสื่อสารดิจิทัลเพื่อการเรียนรู้ภูมิปัญญาอาหารสุขภาพของผู้สูงอายุจากผลการวิจัย ประกอบด้วย การดาวน์โหลด การบันทึกเสียง การถ่ายคลิปวิดีโอ การถ่ายภาพนิ่ง และการเล่าเรื่องดิจิทัล เพื่อส่งต่อด้วยการแชร์ โพสต์ อัปโหลด และการเผยแพร่แบบไลฟ์ (Live) ใน

ลักษณะเรียลไทม์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการสื่อสารตามองค์ประกอบแนวคิดของเบอร์โล (Berlo, 1960) ได้แก่ ข้อมูลสารสนเทศจากผู้ส่งสารคือผู้สูงอายุ (Source/Sender) สารเกี่ยวกับภูมิปัญญาอาหารสุขภาพ (Message) ช่องทาง (Channel) ที่ใช้ในการสื่อสารการเรียนรู้ผ่านสื่อออนไลน์ สื่อสังคม และผู้รับสาร (Receiver) ที่ประกอบด้วย คนใกล้ชิด กลุ่ม เพื่อน สมาชิกในครอบครัว ชุมชน สังคมออนไลน์ ทั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของการเผยแพร่และการนำเสนอสื่อสารดิจิทัล และกระบวนการสื่อสารเพื่อการเรียนรู้ของผู้สูงอายุนั้นเกี่ยวกับการปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มสังคมตามคำกล่าวของ ซิกแมน (Sigman, 1987) ที่ระบุว่า การติดต่อสื่อสารที่เกิดขึ้นทั้งหมดนั้นเป็นการสื่อสารแบบมีส่วนร่วมเพื่อการถ่ายทอดสารสู่ระดับกลุ่มบุคคลที่มีการรวมกลุ่มทางสังคม รวมทั้งการถ่ายทอดองค์ความรู้หรือประเด็นที่สนใจไปยังระดับการสื่อสารระหว่างบุคคล และระบบการสื่อสารนับได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนา โดยบทบาทของการสื่อสารเป็นหัวใจสำคัญในการสร้างความเข้มแข็ง สู่การพัฒนาอย่างไม่สิ้นสุด โดยมีการติดต่อสื่อสารซึ่งกันและกัน เอื้อเฟื้อต่อกัน และมีการเรียนรู้ร่วมกัน (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2558) ซึ่งสอดคล้องกับฉันทกร สงคราม และเนาวนิตย์ สงคราม (2565) ที่กล่าวว่า ผู้ส่งสารต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ องค์กรความรู้ ประสบการณ์และความสามารถในการสื่อสาร รู้จักผู้รับสารหรือกลุ่มเป้าหมาย รู้จักเนื้อหาสาระของเรื่องที่จะสื่อสารเผยแพร่หรือนำเสนอเป็นอย่างดี และสามารถที่จะใช้สื่อหรือช่องทางในการเผยแพร่หรือนำเสนอได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ ผู้สูงอายุซึ่งเป็นเจนเนอเรชันบี (Baby Bomer) ได้มีการปรับตัวและสื่อสารเพื่อการเรียนรู้ในเรื่องที่ตนสนใจโดยเฉพาะอย่างยิ่งประเด็น

เรื่อง “สุขภาพ” ซึ่งสอดคล้องกับ ศรีไพร โชติจิรวรรณา (2562) พบว่า ผู้สูงอายุมีความสนใจและความต้องการจำเป็นเรื่องการใช้โปรแกรมในสมาร์ตโฟนหาความรู้สุขภาพเป็นลำดับแรก และยังมีความสัมพันธ์กับข้อค้นพบของ เขมณัฏฐ์ มิ่งศิริธรรม (2563) ที่พบว่า ผู้สูงอายุมีเป้าหมายการใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้และสื่อสารเรื่องใกล้ตัว ได้แก่ สุขภาพ อาหาร การออกกำลังกาย และมีความสนใจในการเลือกใช้เทคโนโลยีดิจิทัลตามความจำเป็นหากมีผู้ใกล้ชิดแนะนำการใช้งาน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ พนมคลีฉายา (2563) ที่พบว่า เทคโนโลยียังช่วยสร้างความสัมพันธ์ ที่เป็นจริงในชุมชนเสมือน รวมทั้งการติดต่อทางสังคม การสนับสนุนและช่วยเหลือกัน ผู้สูงอายุสามารถ สร้างความรู้สึก ความใกล้ชิดที่มากขึ้นด้วยการแบ่งปันความทรงจำเรื่องราวในอดีตระหว่างกัน

จากข้อค้นพบกระบวนการสื่อสารดิจิทัลเพื่อการเรียนรู้ภูมิปัญญาอาหารสุขภาพของผู้สูงอายุนั้นมีการแสวงหาความรู้ด้วยการดาวน์โหลด และการเผยแพร่ด้วยการเล่าเรื่องสื่อสารให้บุคคลอื่นได้เรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Life Long Learning) ซึ่งใช้เครื่องมือในการเรียนรู้วิธีการเรียนรู้ผ่านช่องทางการสื่อสารดิจิทัล และช่องทางอื่น ๆ รวมทั้งเป็นการเรียนรู้ตามความสนใจตามความสะดวกของแต่ละบุคคล (อาชัญญา รัตนอุบล, 2562) ดังนั้นจากข้อค้นพบจากงานวิจัยแสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุได้เกิดทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต ทั้งนี้มีการปรับตัวอย่างเท่าทันการเปลี่ยนแปลงพร้อมรับนิเวศของสังคมแห่งการเรียนรู้อย่างยั่งยืน

ประเด็นที่ สอง ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการสืบสานภูมิปัญญาอาหารสุขภาพของ

ผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. สืบสานผ่านกิจกรรมตามบริบทภาษาถิ่น 2. สืบสานบนวิถีของแรงจูงใจสร้างรายได้ทางเศรษฐกิจ 3. สืบสานผ่านวัฒนธรรมเทศกาลชนบประเพณี และ 4. สืบสานบนพื้นฐานการดำรงชีพ โดยวิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารสุขภาพของผู้สูงอายุนั้นประกอบด้วย การสาธิต การลงมือปฏิบัติ การบรรยายหรืออธิบาย และการสื่อสารผ่านสื่อดิจิทัล ซึ่งวิธีการดังกล่าวสอดคล้องกับสร้างประสบการณ์แห่งการเรียนรู้จากนามธรรมไปสู่รูปธรรมตามแนวทางตามกรวยประสบการณ์ของเอเดการ์เดล (Dale, 1969) นอกจากนี้ ข้อค้นพบจากการวิจัยที่แสดงถึงกระบวนการสืบสานภูมิปัญญาผ่านวัฒนธรรมเทศกาลชนบประเพณี ซึ่งสอดคล้องกับจินต์ประวีร์ เจริญนิม และสิริชัย ดีเลิศ (2563) ที่ศึกษากระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาของผู้สูงอายุสู่ชุมชนและสังคมที่ยั่งยืน พบว่า ผู้สูงอายุจะถ่ายทอดภูมิปัญญาโดยการให้ปฏิบัติจริง เป็นการให้ผู้เรียนได้ทำจริง โดยมีผู้สูงอายุคอยให้คำแนะนำ รวมทั้งจากพิธีกรรมประเพณีต่าง ๆ ซึ่งเป็นการสร้างภูมิปัญญาที่ได้รับการสืบทอดมาตั้งแต่รุ่นปู่ย่า ตายายจนถึงปัจจุบัน

นอกจากนี้จากข้อค้นพบงานวิจัยสะท้อนให้เห็นถึงกระบวนการไหลเวียนของข้อมูลองค์ความรู้ในระบบนิเวศของการกระบวนการสืบสานภูมิปัญญาอาหารสุขภาพตามแบบจำลอง DIKW โดยมีรากฐานมาจากการจัดการความรู้เพื่ออธิบายการส่งต่อเปลี่ยนของข้อมูล (D: Data) ไปยังสารสนเทศ (I: Information) ความรู้ (K: Knowledge) ภูมิปัญญา (W: Wisdom) ซึ่งเป็นกระบวนการจัดการของข้อมูล การรับรู้ และสร้างข้อมูลสู่ภูมิปัญญา (Rowley, 2007) ซึ่งเป็นลำดับขั้นการรับรู้และสร้างข้อมูล ทั้งนี้ในส่วนของ

ภูมิปัญญาที่มีการสืบสานนั้นเกิดจากการใช้ความรู้ที่สั่งสมจากการประดิษฐ์คิดค้นหรือสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชนและสังคมโดยรวม (อลงกรณ์ ปริวุฒิพงศ์, 2565) ดังนั้นควรมีการจัดกิจกรรมทั้งเผชิญหน้าและประชาสัมพันธ์ รวมทั้งการถอดบทเรียนเป็นหลักสูตรท้องถิ่นของแต่ละสถานศึกษาเพื่อส่งเสริมคุณค่าสู่การสืบสานของภูมิปัญญาในท้องถิ่นเพื่อให้อนุชนคนรุ่นใหม่ได้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาต่อยอดเป็น Soft Power เสริมพลังภูมิปัญญาอาหารสุขภาพที่ใกล้ชิดตัวให้กับชุมชนท้องถิ่น และประเทศไทยภายใต้บริบทสังคมดิจิทัล

องค์ความรู้จากการวิจัยสู่การพัฒนา

องค์ความรู้จากการวิจัย “กระบวนการสื่อสารดิจิทัลเพื่อการเรียนรู้และสืบสานภูมิปัญญาอาหารสุขภาพของผู้สูงอายุ” ที่สะท้อนให้เห็นถึงวิธีการและขั้นตอนในการกำหนดรูปแบบของการจัดกิจกรรมเพื่อเลือกเทคโนโลยีสื่อสารเพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิตและส่งเสริมการสืบสานภูมิปัญญาอาหารสุขภาพที่เป็นอัตลักษณ์ของท้องถิ่นเพื่อไปกำหนดรายละเอียดของหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุสถานศึกษาในระบบโรงเรียน และบทเรียนออนไลน์แบบเปิด (MOOC) โดยนำศักยภาพของผู้สูงอายุมาถ่ายทอดภูมิปัญญาโดยใช้ภาษาถิ่น สื่อสารสร้างผลิตภัณฑ์ที่เป็นเอกลักษณ์เพิ่มรายได้ให้กับชุมชน สอดแทรกวัฒนธรรมเทศกาลชนบประเพณี และนำภูมิปัญญาอาหารสุขภาพที่ใกล้ตัวนำไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีพในลักษณะอาหารถิ่นกินเป็นยา นอกจากนี้วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาของผู้สูงอายุควรมีการนำไปประยุกต์ใช้ซึ่งประกอบด้วยข้อค้นพบที่ได้คือ 5D ได้แก่ การสาธิตให้ดู (Demonstration) การ

ให้ลงมือปฏิบัติทดลองทำ (Doing) การบรรยาย/อธิบาย (Descriptive) และการสื่อสารผ่านสื่อดิจิทัล (Digital Communication) ทั้งนี้โดยภาพรวมจากข้อค้นพบนำไปการวิจัยและพัฒนาบทเรียนที่สร้างคุณค่า ยกย่องเชิดชูภูมิปัญญาและประสบการณ์ที่สั่งสมมายาวนานของผู้สูงอายุมาถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ให้เสื่อมสูญหายไปจากท้องถิ่นและสังคมไทย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. กระบวนการสื่อสารดิจิทัลเพื่อการเรียนรู้ภูมิปัญญาอาหารสุขภาพของผู้สูงอายุในปัจจุบันได้มีช่องทางที่หลากหลายในการเผยแพร่และเรียนรู้ ดังนั้นเพื่อให้ข้อมูลภูมิปัญญาของผู้สูงอายุดังกล่าวนั้นได้มีการถ่ายทอดอย่างต่อเนื่อง จึงควรมีโรงเรียนสถาบันการศึกษา หรือชุมชนจัดกิจกรรม เช่น กิจกรรมสามวัยภูมิใจอาหารถิ่น กินเป็นยา เพื่อจัดการความรู้โดยให้เด็กและเยาวชนได้มีส่วนร่วมในการถ่ายทอดและจัดเก็บความรู้ผ่านกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน

2. การเผยแพร่เพื่อการเรียนรู้ภูมิปัญญาอาหารสุขภาพซึ่งเป็นอาหารประจำถิ่นควรมีแทรกรายละเอียดของสรรพคุณโดยอ้างอิงจากเอกสารหน่วยงานหรือองค์กรที่เชื่อถือได้ เช่น คู่มืออาหารเป็นยา...สู่วิถีรักสุขภาพ ของ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

3. ควรมีการจัดเก็บและเผยแพร่องค์ความรู้ภูมิปัญญาอาหารสุขภาพบนโมบายแอปพลิเคชันโดยบุคคลทั่วไปและผู้สูงอายุสามารถจัดการอัปโหลดเนื้อหา สืบค้นและเรียกดูข้อมูลได้ อีกทั้งยังสามารถ

ใช้เป็นแหล่งเรียนรู้ออนไลน์ของโรงเรียนหรือสถานศึกษาที่จะนำไปใช้เพื่อบูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้

4. ข้อเสนอแนะจากการวิจัยต่อกิจกรรมการสอนในกลุ่มกับผู้สูงอายุควรใช้ภาษาในการสื่อสารที่เป็นกันเอง ภายใต้กรอบของประเด็นที่ต้องการพูดคุย หรือบางครั้งควรใช้ภาษาถิ่น และไม่ใช้ศัพท์ที่เข้าใจยาก

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ผลการค้นพบในการวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพในลักษณะปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Method) เพื่อเป็นกรอบแนวทางของกระบวนการถ่ายทอดซึ่งควรมีการวิจัยและพัฒนาการเรียนรู้เพื่อสืบสานภูมิปัญญาอาหารสุขภาพของผู้สูงอายุ ในรูปแบบบทเรียนออนไลน์แบบเปิด (MOOC) โดยนำปราชญ์ภูมิปัญญาอาหารสุขภาพที่โดดเด่นมาถ่ายทอดบทเรียนให้ได้เรียนรู้ตลอดชีวิตตามความสนใจ

2. ควรมีการวิจัยและพัฒนาพัฒนาแพลตฟอร์มเพื่อการสืบสานภูมิปัญญาอาหารสุขภาพของผู้สูงอายุโดยออกแบบเมนูและขั้นตอนการใช้ที่ง่ายและสะดวก

3. ควรมีการวิจัยและพัฒนาฐานข้อมูลสารสนเทศและแหล่งทรัพยากรการศึกษาแบบเปิดภูมิปัญญาอาหารสุขภาพของผู้สูงอายุที่ทุกคนสามารถเข้าถึงและเรียนรู้

กิตติกรรมประกาศ

บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยเรื่อง การพัฒนาความเป็นพลเมืองดิจิทัลผ่านนวัตกรรมชุมชนแห่งการเรียนรู้ของผู้สูงอายุเพื่อสืบสานภูมิปัญญาอาหารสุขภาพ โดยได้รับงบประมาณสนับสนุนการวิจัยจากกองทุนพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

เอกสารอ้างอิง

- เชมณัฐ มิ่งศิริธรรม. (2563). เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้สำหรับการวิจัยทางการศึกษาในการเปลี่ยนผ่านทาดิจิทัล. กรุงเทพฯ : โอ. เอส. พริ้นติ้ง เฮ้าส์.
- จิรภัทร์ บัวอิน. (2551). เปิดโลกเยาวชนสืบสานภูมิปัญญา. กรุงเทพฯ: สถาบันตันกล้า.
- จินต์ประวีร์ เจริญฉิม และสิริชัย ดีเลิศ. (2563). กระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาของผู้สูงอายุสู่ชุมชนและสังคมที่ยั่งยืน. วารสารปาริชาติ มหาวิทยาลัยทักษิณ. 33(2), 152-167.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2566). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2565. กรุงเทพฯ: อมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์.

- ณัฐกร สงคราม และเนาวนิตย์ สงคราม. (2565). *นวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษาเพื่อการเรียนรู้และการนำเสนอ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วริษฐา แก้วเกตุ. (2566). *Soft Power นโยบายหนุนพื้นที่ขับเคลื่อนเมืองแห่งการเรียนรู้ (Learning City) บนฐานทุนทางวัฒนธรรม สร้างอาชีพ รายได้ของชุมชน*. สืบค้น 20 ตุลาคม 2566, จาก <https://www.eef.or.th/article-soft-power-learning-city-111023/>
- ศรีไพร โชติจิรวัดนา. (2562). *การพัฒนารูปแบบการใช้เทคโนโลยีเพื่อส่งเสริมการรู้สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในศูนย์การเรียนรู้ศตวรรษที่ 21*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวิธิดา จรุงเกียรติกุล. (2564ก). *นิทัศน์แนวคิดและแนวทางส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตในประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2565). *สำรวจการมี การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ. 2564 (ไตรมาส 4)*. สืบค้น 20 มกราคม 2566, จาก http://www.nso.go.th/sites/2014/DocLib13/ด้านICT/เทคโนโลยีในครัวเรือน/2564/fullreport_ict_q4_q4_64.pdf.
- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (2565). *รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2565*. กรุงเทพฯ: กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.
- สุภางค์ จันทวานิช. (2553). *วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (พิมพ์ครั้งที่18)*. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2558). “แนวคิดและทฤษฎีการสื่อสารเพื่อการพัฒนา” ใน *เอกสารการสอนชุดวิชา การสื่อสารกับการพัฒนา หน่วยที่ 1-8*. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- พนม คลีฉายา. (2563). *การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลของผู้สูงอายุ และข้อเสนอเพื่อการเสริมสร้างภาวะพลัมพลังของผู้สูงอายุไทย*, รายงานวิจัย. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ.
- _____. (2565). *ยังโอสต์ (Young-old) ไทยในวิถีดิจิทัล. หน่วยปฏิบัติการวิจัยและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ด้านความรู้ทางด้านดิจิทัลและการรู้เท่าทันสื่อ (DIRU)*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุทิศ บำรุงชีพ และคณะ. (2565). *การพัฒนาแบบแผนวิจัยนวัตกรรมและฝึกอบรมเพื่อสืบสานภูมิปัญญาผู้สูงอายุสู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์ในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก*, รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อาชัญญา รัตนอุบล. (2562). *แนวคิดการส่งเสริมการตลอดชีวิตในสังคมไทย*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อลงกรณ์ ปรวิฐพิพงศ์. (2565). *ความรู้เรื่องสื่อและสารสนเทศจากแนวคิดสู่แนวทางปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- Berlo, D. K. (1960). *The Process of Communication: An Introduction to Theory and Practice*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Borka Jerman Blazic, Andrej Jerman-Blazic. (2020). Overcoming the digital divide with a modern approach to learning digital skills for the elderly adults. *Educ. Inf. Technol.* 25(1), 259-279.
- Dale, E. (1969). *Audiovisual methods in teaching* (3rd ed.). New York: Dryden Press.
- Nastasi, B. K. and Schensul, S. L. (2005). “Contributions of qualitative research to the validity of intervention research”, *Journal of School Psychology*. 43(3), 177-195.
- Rowley, J. (2007). The wisdom hierarchy: representations of the DIKW hierarchy. *Journal of Information Science*, 33, 163-180. doi:10.1177/0165551506070706
- Sigman, S. J. (1987). *A perspective on social communication*. Lexington, MA: Lexington Books.