

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

องค์การสหประชาชาติ (United Nations: UN) ได้ให้นิยาม ผู้สูงวัย หรือผู้สูงอายุ (Older person, elderly) ว่าหมายถึง ประชากรทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุมากกว่า 60 ปี ขึ้นไป (รพีพร โทอาจ, 2561) โดยคาดการณ์ว่า ในช่วงปี 2001-2100 เป็นศตวรรษแห่งผู้สูงอายุ โลกกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งแต่ละประเทศจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อมของแต่ละประเทศ เช่น ความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ การพัฒนาทางด้านการแพทย์ การโภชนาอาหาร สำหรับประเทศไทย สำนักงานสถิติแห่งชาติ สรุปว่าไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ตั้งแต่ปี 2005 โดยมีประชากรผู้สูงอายุ ร้อยละ 10.4 ของประชากรทั้งประเทศและคาดว่าจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ในช่วงปี 2024-2025

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2561) ได้รายงานว่ ปัญหาที่พบกับผู้สูงวัยที่สำคัญ ได้แก่ ผู้สูงอายุมีปัญหาทางสุขภาพ ทั้งโรคทางกาย และทางสมอง ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุที่มีฐานะไม่ดี อาจไม่มีรายได้ หรือรายได้ไม่พอสำหรับการยังชีพ ปัญหาทางด้านความรู้ ผู้สูงอายุไม่มีโอกาสได้รับความรู้เพื่อพัฒนาตนเองให้เหมาะสมกับวัย และสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ปัญหาทางสังคม ผู้สูงอายุอาจไม่ได้รับการยกย่องทางสังคมเหมือนเดิม โดยเฉพาะผู้ที่เคยเป็นข้าราชการ หรือดำรงตำแหน่งในองค์กรต่าง ๆ ปัญหาทางด้านจิตใจ ผู้สูงอายุไม่ได้รับการเอาใจใส่ และความอบอุ่นจากครอบครัวอย่างเพียงพอ ทำให้รู้สึกวิตกกังวลต่าง ๆ มีอาการซึมเศร้า ปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว ปัจจุบันครอบครัวในเขตเมืองจะเป็นครอบครัวเดี่ยวเป็นส่วนใหญ่ และต้องทำงานนอกบ้าน ทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างโดดเดี่ยว ไม่ได้รับการดูแล และได้รับความอบอุ่นเช่นในอดีตที่ผ่านมา ดังนั้น การส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงวัยของหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องจึงเป็นประเด็นสำคัญในยุคสังคมผู้สูงวัย

อย่างไรก็ตาม การส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงวัยมีประเด็นสำคัญที่ควรคำนึงถึง คือ การเรียนรู้ของผู้สูงวัย เนื่องจากผู้สูงวัยเป็นผู้ใหญ่ซึ่งมีธรรมชาติการเรียนรู้ที่แตกต่างจากเด็ก ดังนั้นจึงต้องเข้าใจการเรียนรู้และหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (Adult learning) อาทิ การเรียนรู้ด้วยกระบวนการจัดการเรียนรู้ของแบบมีส่วนร่วมโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในทุกขั้นตอน เพื่อให้ผู้เรียนสร้างความรู้ด้วยตัวเอง โดยใช้หลักการเรียนรู้ที่ผสมผสานระหว่างการเรียนรู้เชิงประสบการณ์กับกระบวนการกลุ่ม ส่วนการเรียนรู้แบบบูรณาการเป็นการเรียนรู้ที่ใช้หลักการเชื่อมโยง รวมกัน ประสาน ผสมหรือเติมเต็ม ในลักษณะบูรณาการเชิงเนื้อหา เชิงวิธีการ และบูรณาการระหว่างความรู้กับกระบวนการเรียนรู้ การปฏิบัติและสิ่งที่เป็นอยู่ในชีวิตจริง พัฒนาการทางความรู้และจิตใจ

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช เป็นมหาวิทยาลัยเปิดที่มีปณิธานยึดหลักการศึกษาตลอดชีวิต มุ่งพัฒนาคุณภาพของประชาชนทั่วไป เพิ่มพูนวิทยฐานะแก่ ผู้ประกอบอาชีพและขยายโอกาสทางการศึกษาสำหรับทุกคน เพื่อสนองความต้องการของบุคคลและสังคมด้วยการจัดระบบการเรียนการสอนทางไกล ซึ่งใช้สื่อการสอนทางไปรษณีย์ วิทยุกระจายเสียง วิทยุโทรทัศน์ สื่อออนไลน์ และวิธีการอื่นที่ผู้เรียนสามารถศึกษาได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องเข้าชั้นเรียนตามปกติ มาตั้งแต่ก่อตั้งมหาวิทยาลัยใน พ.ศ.2521 โดยจะเห็นได้ว่า การศึกษาทางไกลนับเป็นการเรียนรู้อีกรูปแบบหนึ่งที่สอดคล้องกับการจัดการเรียนรู้ในยุคศตวรรษที่ 21 ที่เน้นการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านการใช้สื่อที่หลากหลาย กรอบกักในช่วงที่ผ่านมา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชได้สนับสนุนให้คณาจารย์ได้ทำโครงการบริการทางวิชาการแก่สังคม และโครงการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาต้นแบบหลักสูตรเกษตรปลอดภัย เกษตรอินทรีย์ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงด้วยการศึกษาทางไกล โดยเล็งเห็นว่าการเรียนรู้ทางไกลเป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้เรียนมีโอกาสรู้ด้วยตนเองได้อย่างต่อเนื่องด้วยการศึกษาทางไกล เนื่องจากการศึกษาทางไกลสามารถเผยแพร่ความรู้ผู้สนใจได้ในวงกว้างในหลากหลายมิติ และประหยัดค่าใช้จ่าย รวมถึงสามารถที่จะส่งเสริมให้ผู้เรียนทุกระดับสามารถศึกษาเรียนรู้ได้อย่างทั่วถึง

จากการดำเนินการโครงการบริการทางวิชาการแก่สังคม และโครงการวิจัยที่ผ่านมาที่ คณะผู้วิจัยดำเนินการเป็นการพัฒนาศักยภาพเกษตรกรและกลุ่มเป้าหมายในแต่ละโครงการ โดยเสริมสร้างความตระหนักและความเข้าใจในการผลิตและการบริโภคผลผลิตเกษตรปลอดภัยให้กับทั้งผู้ผลิตและผู้บริโภคทั้ง 2 วย ได้แก่ วยเรียน วยทำงาน เช่น เกษตรกรผู้ผลิต ครูและนักเรียน ผู้บริโภค เป็นต้น เพื่อให้เป็นต้นแบบในการจัดการระบบอาหารปลอดภัย ตั้งแต่ระบบการผลิต การยกระดับมาตรฐานความปลอดภัย และคุณภาพของผลผลิต ผ่านช่องทางต่าง ๆ ทั้ง Off line และ On line โดยเน้นระบบการเชื่อมโยงห่วงโซ่อุปทานต้นน้ำถึงปลายน้ำ แล้วยังได้พัฒนาการเชื่อมโยงผลผลิตอินทรีย์สู่การบริโภค เพื่อเพิ่มโอกาสให้กับผู้บริโภคทุกกลุ่มวัย โดยได้เน้นการส่งเสริมให้ความรู้ ความเข้าใจ และความสำคัญของการพึ่งตนเองเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางอาหารที่สามารถผลิตอาหารที่พอเพียง การเข้าถึงอาหารปลอดภัยไร้สารพิษตกค้าง และการได้รับประโยชน์หรือคุณค่าจากอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ

จากผลการดำเนินโครงการร่วมกับกลุ่มเป้าหมาย และภาคีเครือข่ายที่ผ่านมาตั้งแต่ปี 2557 – 2561 นั้น ทำให้คณะผู้วิจัยได้เห็นความสำคัญของการริเริ่มการทำงานกับกลุ่มเป้าหมายใหม่ ซึ่งเป็นกลุ่มคนที่มีความสำคัญต่อภาคเศรษฐกิจและสังคมของประเทศในยุคปัจจุบัน คือ “กลุ่มผู้สูงอายุหรือผู้สูงวัย” โดยการดำเนินโครงการต่าง ๆ ที่ผ่านมา เริ่มมีกลุ่มผู้สูงวัยเข้ามาร่วมดำเนินการกับโครงการมากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงวัยจากจังหวัดนนทบุรี และจังหวัดชลบุรี ซึ่งมีทั้งกลุ่มผู้สูงวัยจากชุมชนเมือง และกลุ่มผู้สูงวัยจากชุมชนชนบท โดยกลุ่มผู้สูงวัยดังกล่าวเริ่มมีการรวมตัวกันดำเนินกิจกรรม และให้ความสนใจเกี่ยวกับการเรียนรู้เรื่องอาหารปลอดภัยและเกษตรอินทรีย์ในประเด็นต่าง ๆ เพิ่มขึ้น

จากสถานการณ์ดังกล่าว จึงมีความจำเป็นต้องศึกษารูปแบบการเรียนรู้อาหารปลอดภัยด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์สู่สุขภาพของผู้สูงวัยในจังหวัดนนทบุรีและชลบุรี ซึ่งมีทั้งกลุ่มผู้สูงวัยจากชุมชนเมือง และกลุ่มผู้สูงวัยจากชุมชนชนบทซึ่งสอดคล้องกับกลุ่มผู้สูงวัยใน

ประเทศไทยที่มีทั้งผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตชุมชนเมือง และชุมชนชนบท โดยการวิจัยครั้งนี้จะมีการดำเนินการต่าง ๆ ได้แก่ การศึกษาสภาพพื้นฐาน การบริโภค สุขภาวะ และการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์กับผู้สูงอายุ เช่น การพัฒนาชุดสื่อ และรูปแบบการเรียนรู้ เป็นต้น และการทดลองรูปแบบการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์เพื่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยมีการศึกษาผลที่เกิดจากการจัดการเรียนรู้ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้ และปัญหาและข้อเสนอแนะในการจัดการเรียนรู้ แล้วมาสังเคราะห์รูปแบบการจัดการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพื่อเป็นบทเรียนและต้นแบบในการจัดการเรียนรู้ทางไกลด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ต่อไป

## 2. วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ

- 2.1 ศึกษาสภาพพื้นฐาน การบริโภค สุขภาวะ และการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ
- 2.2 พัฒนารูปแบบการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์กับผู้สูงอายุ
- 2.3 ออกแบบกระบวนการจัดการเรียนรู้และสื่อตามรูปแบบที่กำหนด
- 2.4 ทดลองและประเมินรูปแบบการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์กับผู้สูงอายุ

## 3. ขอบเขตการวิจัย

ในการประเมินผลมีขอบเขตด้านพื้นที่ เนื้อหา และประชากร ดังนี้

### 3.1 ด้านพื้นที่และประชากร

การวิจัยครั้งนี้ ศึกษาผู้สูงอายุที่สมัครเข้าร่วมเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์กับโครงการ โดยโครงการมีการกำหนดผู้สมัครในจังหวัดนนทบุรีและชลบุรี ไร่จำนวน 6 กลุ่ม กลุ่มละ 20 ราย รวมจำนวนทั้งหมด 120 ราย

### 3.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ทำการศึกษารูปแบบการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์ผู้สูงอายุของจังหวัดนนทบุรีและชลบุรี ในประเด็นเกี่ยวกับสภาพพื้นฐาน การบริโภค สุขภาวะ และการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์เพื่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ ออกแบบกระบวนการ

จัดการเรียนรู้และสื่อตามรูปแบบที่กำหนด และทดลองและประเมินรูปแบบการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์กับผู้สูงวัย

### 3.3 ขอบเขตด้านเวลา

การวิจัยครั้งนี้เก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ในขั้นตอนต่าง ๆ ตั้งแต่การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์เพื่อสภาวะของผู้สูงวัย และการทดลองรูปแบบการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์เพื่อสภาวะของผู้สูงวัย ในระหว่างเดือน สิงหาคม 2562 ถึง เดือน พฤษภาคม 2563

## 4. นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ

**4.1 ผู้สูงวัย** หมายถึง ประชาชนผู้สูงวัย หรือสูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่สนใจมารวมกลุ่มเพื่อเรียนรู้ทางไกลด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์ ตามกระบวนการเรียนรู้ที่โครงการเรียนรู้ทางไกลด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์ผู้สูงวัยกำหนด โดยเป็นผู้สูงวัยในจังหวัดนนทบุรีและจังหวัดชลบุรี 6 กลุ่ม กลุ่มละ 20 ราย

**4.2 สุขภาวะผู้สูงวัย** หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้ง 4 ด้าน ของผู้สูงวัย ประกอบด้วย สุขภาวะทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ตามตัวชี้วัดของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยสุขภาวะทางกาย ได้แก่ ร่างกายแข็งแรง ปลอดภัย พละพลีชีพ สุขภาวะทางจิต ได้แก่ ความดี ความงาม ความสวย ความมีสติ สุขภาวะทางสังคม ได้แก่ สังคมสัมพันธ์ สังคมเข้มแข็ง สังคมยุติธรรม สังคมสันติ และสุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ ปัญญารอบรู้เท่าทัน ปัญญาทำเป็น ปัญญาอยู่ร่วมกันเป็น และปัญญาบรรลุอิสรภาพ

**4.3 รูปแบบการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์ผู้สูงวัย** หมายถึง รูปแบบที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ที่โครงการเรียนรู้ทางไกลด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์ผู้สูงวัยใช้ในการจัดการกระบวนการเรียนรู้ ประกอบด้วย การพัฒนาชุดสื่อการเรียนรู้ กระบวนการเรียนรู้ และวิธีการเรียนรู้ เพื่อให้สอดคล้องกับการเรียนรู้ของผู้สูงวัย

**4.4 การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์เพื่อสภาวะของผู้สูงวัย** หมายถึง การดำเนินการศึกษาและพัฒนาชุดสื่อและรูปแบบการเรียนรู้ของโครงการเรียนรู้ทางไกลด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์ผู้สูงวัย ประกอบด้วย (1) การพัฒนาชุดสื่อการเรียนรู้ ได้แก่ สื่อวีดิทัศน์ เอกสารการเรียนรู้ และ สื่ออื่น ๆ (2) กระบวนการเรียนรู้ และ (3) วิธีการเรียนรู้ ได้แก่ การเรียนรู้จากสื่อวีดิทัศน์ของโครงการ การเรียนรู้จากการปฏิบัติด้วยกระบวนการกลุ่ม และการเรียนรู้ตามอัธยาศัย

**4.5 ออกแบบกระบวนการจัดการเรียนรู้และสื่อตามรูปแบบที่กำหนด** หมายถึง การนำข้อมูลที่ได้จากการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์เพื่อสภาวะของผู้สูงวัย มาออกแบบและสื่อตามรูปแบบที่กำหนด ประกอบด้วย (1) การพัฒนาชุดสื่อการเรียนรู้ ได้แก่ สื่อวีดิทัศน์ เอกสารการเรียนรู้ และ สื่ออื่น ๆ (2) กระบวนการเรียนรู้ และ (3) วิธีการเรียนรู้ ได้แก่ การเรียนรู้จากสื่อวีดิทัศน์ของโครงการ การเรียนรู้จากการปฏิบัติด้วยกระบวนการกลุ่ม และ การเรียนรู้ตามอัธยาศัย

**4.6 การทดลองการจัดการเรียนรู้ในกลุ่มผู้สูงวัย** หมายถึง การนำชุดสื่อและรูปแบบการเรียนรู้โครงการเรียนรู้ทางไกลด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์สู่สุขภาพของผู้สูงวัยไปปฏิบัติ ของกลุ่มผู้สูงวัย ในจังหวัดนนทบุรีและชลบุรี จำนวน 6 กลุ่ม กลุ่มละ 20 ราย โดยใช้แบบการทดลองแบบ One Group pretest-posttest experimental design โดยมีการทดลองการจัดการเรียนรู้ในกลุ่มผู้สูงวัย ในระยะการเข้าใจ และระยะการเข้าถึงและพัฒนา

**4.7 การประเมินผลการเรียนรู้** หมายถึง การประเมินในการจัดการเรียนรู้ในกลุ่มผู้สูงวัยในด้านต่าง ๆ ดังนี้ ผลที่ได้รับจากการเรียนรู้ ความพึงพอใจต่อการเรียนรู้ ความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ ความเหมาะสมของเนื้อหาของหลักสูตร ความเหมาะสมของสื่อ อุปกรณ์ เอกสารสถานที่ ความเหมาะสมของคุณสมบัติผู้เรียนรู้ ผู้จัดการเรียนรู้ และทีมงานสนับสนุน ความเหมาะสมของกระบวนการจัดการเรียนรู้ ความเหมาะสมของมาตรฐานการเรียนรู้ และความคิดเห็นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงจากการเรียนรู้ระดับ บุคคล กลุ่ม ชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

**4.8 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้** หมายถึง ปัจจัยต่าง ๆ ทั้งปัจจัยภายใน ได้แก่ ตัวผู้เรียน บทเรียนหรือประเด็นเนื้อหา วิธีการเรียนรู้ และสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ และปัจจัยภายนอก ได้แก่ การสนับสนุนของหน่วยงานต่าง ๆ ในการเรียนรู้ของผู้สูงวัย

**4.9 ผลที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้** หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ทางไกลเรียนรู้ด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์สู่สุขภาพของผู้สูงวัย โดยวัดจากการเปลี่ยนแปลงใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ (Knowledge) ด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์ของผู้สูงวัย ด้านทัศนคติ (Attitude) ของผู้สูงวัยด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์ และด้านทักษะการปฏิบัติ (Practice) จากการนำความรู้ด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์ไปปฏิบัติของผู้สูงวัย

## 5. ประโยชน์ที่ได้รับ

5.1 ผู้สูงวัยได้รับความรู้ด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์ที่เหมาะสมกับผู้สูงวัยเพื่อนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพของผู้สูงวัยและครอบครัวต่อไป

5.2 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำหลักสูตรและสื่อการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์ที่เหมาะสมกับผู้สูงวัยไปใช้ในการส่งเสริมและพัฒนากลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้สูงวัยได้ เช่น หน่วยงานของกรมส่งเสริมการเกษตรสามารถนำหลักสูตรและสื่อการเรียนรู้นี้ไปใช้ในการส่งเสริมเกี่ยวกับเกษตรอินทรีย์ได้ หน่วยงานของกระทรวงสาธารณสุขสามารถนำหลักสูตรและสื่อการเรียนรู้นี้ไปใช้ในการส่งเสริมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงวัยได้ เป็นต้น

5.3 สถาบันการศึกษาได้อรรถความรู้เกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ทางไกลกระบวนการกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย เช่น ด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์ที่เหมาะสมกับผู้สูงวัย เป็นต้น