

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์สู่สุขภาพของผู้สูงวัยในจังหวัดนนทบุรีและชลบุรี” คณะผู้วิจัยได้นำเสนอในประเด็นสำคัญจำแนกเป็น 3 ส่วน คือ สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

#### 1. สรุปผลการวิจัย

##### 1.1 วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพพื้นฐาน การบริโภค สุขภาวะ และ การเรียนรู้ของผู้สูงวัย 2) พัฒนารูปแบบการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่ม 3) ออกแบบ กระบวนการจัดการเรียนรู้และสื่อตามรูปแบบที่กำหนด และ 4) ทดลองและประเมินรูปแบบการ เรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์กับผู้สูงวัย

##### 1.2 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยและพัฒนา โดยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณโดย การสัมภาษณ์ประชากรทั้งหมด คือ ผู้สูงวัยที่สมัครเข้าร่วมโครงการในจังหวัดนนทบุรีและชลบุรี จำนวน 6 กลุ่ม กลุ่มละ 20 ราย รวม 120 ราย สำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้การจัดเวที และประเด็น การสนทนากลุ่ม โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวนกลุ่มละ 2 ราย รวม 12 ราย และ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านผู้สูงวัย การศึกษาทางไกล และอาหารปลอดภัยและเกษตรอินทรีย์ จำนวน 9 ราย รวม จำนวน 21 ราย วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า t และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์เนื้อหา

##### 1.3 ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

##### 1) สภาพพื้นฐาน การบริโภค สุขภาวะ และการเรียนรู้ของผู้สูงวัย

พบว่าผู้สูงวัยที่เข้าร่วมโครงการ มี 6 กลุ่ม ประกอบด้วยกลุ่มผู้สูงวัยจากจังหวัด นนทบุรี 2 กลุ่ม คือ กลุ่มศูนย์เรียนรู้การเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตสินค้าเกษตรบางกรวย และกลุ่ม เศรษฐกิจพอเพียงมสธ. และกลุ่มผู้สูงวัยจากจังหวัดชลบุรี 4 กลุ่ม คือ กลุ่มวิสาหกิจชุมชนท่องเที่ยว เชิงอนุรักษ์และอายุวัฒนะบ้านเนินแสนสุข กลุ่มผู้สูงอายุตำบลวัดหลวง กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรอ่างศิลา ร่วมใจ กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรตำบลบ้านสวน

ผู้สูงวัยส่วนใหญ่มีอาหารบริโภคครบทั้ง 3 มื้อ โดยส่วนใหญ่ปรุงอาหารเพื่อบริโภค เองในครอบครัวส่วนใหญ่นิยมบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบหลักเป็นพืชผัก สมุนไพร ที่หาซื้อจาก ตลาดในชุมชนโดยผู้สูงวัยไม่มั่นใจว่าพืชผักที่ซื้อมาจากตลาดมีการปนเปื้อนจากสารพิษหรือไม่ โดยผู้ สูงวัยต้องการความรู้และการสนับสนุนในการปลูกพืชผักสวนครัว การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของ ผู้สูงวัย

ผู้สูงวัยส่วนใหญ่ พบแพทย์เป็นประจำ เนื่องจากโรคของผู้สูงวัย ผู้สูงวัยมีมีสภาพจิตใจที่ดี มีลูกหลานคอยดูแล ไม่เหงา มีกิจกรรมที่ทำให้ได้มีโอกาสพบปะเพื่อนผู้สูงวัยและคนอื่นๆ ในชุมชน ส่วนใหญ่ยังสามารถเข้าร่วมเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อพัฒนาตนเองได้ ต้องการเข้าร่วมเรียนรู้เพื่อดูแลสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัว ต้องการรวมกลุ่มเพื่อเรียนรู้และทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนผู้สูงวัยในกลุ่มเพื่อพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการทำการเกษตรปลอดภัย เกษตรอินทรีย์ และการดูแลสุขภาพของผู้สูงวัย โดยมีประเด็นที่ต้องการเรียนรู้ เช่น การปลูกผักปลอดภัย อาหารปลอดภัย คุณภาพชีวิตผู้สูงวัย การทำกัวซา และการทำจุลินทรีย์สังเคราะห์แสง เป็นต้น ผู้สูงวัยมีวัตถุประสงค์หลักในการเข้าร่วมเรียนรู้ คือ เพื่อเพิ่มพูนความรู้

## 2) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้

ปัจจัยภายในที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้ของผู้สูงวัย ประกอบด้วย ตัวผู้เรียน มีจุดแข็ง คือ เป็นผู้สูงวัยที่มีการรวมกลุ่มกันทำกิจกรรม มีจิตอาสา มีภูมิปัญญาที่เกี่ยวข้องกับการทำการเกษตร การทำอาหาร บทเรียนหรือประเด็นเนื้อหาได้กำหนดหมวดวิชาหลักไว้ 4 หมวดวิชา โดยในแต่ละหมวดวิชาจะมีวิชาต่าง ๆ ให้ผู้สูงวัยได้เลือกเรียนตามความสนใจของสมาชิกในกลุ่ม กลุ่มผู้สูงวัยมีวิธีการเรียนรู้ที่หลากหลาย

ปัจจัยภายนอกที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้ของผู้สูงวัย ประกอบด้วย การสนับสนุนจากหน่วยงานต่างๆ ในด้านความรู้ งบประมาณ สถานที่ในการดำเนินงาน

## 3) การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์เพื่อสุขภาพของผู้สูงวัย

แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่

ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพพื้นฐาน การบริโภค สุขภาวะ และการเรียนรู้ของผู้สูงวัย  
ระยะที่ 2 พัฒนารูปแบบการเรียนรู้ ระยะที่ 3 ทดลองและประเมินรูปแบบการเรียนรู้โดยมีกิจกรรมที่สำคัญในการดำเนินการในขั้นตอนนี้ โดยมี 3 ขั้นตอน ได้แก่

(1) การสัมมนาเพื่อกำหนดรูปแบบการจัดการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์เพื่อสุขภาพของผู้สูงวัย และ

(2) การพัฒนาหลักสูตรและสื่อการเรียนรู้ทางไกลการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์เพื่อสุขภาพของผู้สูงวัย โดยมีชุดสื่อประกอบการเรียนรู้ ประกอบด้วย (1) สื่อสิ่งพิมพ์ ประกอบด้วย เอกสารจำนวน 3 เล่ม ได้แก่ คู่มือผู้จัดการเรียนรู้หลักสูตรการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์สู่สุขภาพของผู้สูงวัย หลักสูตรและรายชื่อสื่อวีดิทัศน์คัดสรรเพื่อการเรียนรู้หลักสูตรการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์สู่สุขภาพของผู้สูงวัย และแนวทางการเรียนรู้หลักสูตรการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์สู่สุขภาพของผู้สูงวัย (2) สื่ออิเล็กทรอนิกส์ ประกอบด้วย ยูเอสบี แฟลชไดรฟ์ โลกออนไลน์เคชั่น เฟซบุ๊ก และ Youtube

(3) รายละเอียดวิชาและสื่อการเรียนรู้ในแต่ละหมวด ประกอบด้วย 4 หมวดวิชา ได้แก่ หมวดวิชากระบวนการทัศน์และวิถีเกษตรอินทรีย์ (รหัส 01) มี 5 วิชา คือ วิถีเศรษฐกิจพอเพียง วิชาการปรับเปลี่ยนกระบวนการทัศน์และโลกาภิวัตน์กับการเปลี่ยนแปลง วิชาวิถีเกษตรอินทรีย์ วิชาการจัดการกระบวนการเรียนรู้ วิชาการศึกษากลุ่มตัวอย่าง หมวดวิชาการผลิตอาหารปลอดภัยและเกษตรอินทรีย์และการตลาด (รหัส 02) มี 7 วิชา คือ วิชาการจัดการดินและปุ๋ย วิชาจุลินทรีย์วิชาการจัดการ

น้ำ วิชาการจัดการความหลากหลายทางชีวภาพและพันธุกรรม วิชาการจัดการศัตรูพืช วิชาการจัดการตลาดชุมชนและการกระจายสินค้า วิชาการศึกษากลุ่มตัวอย่าง หมวดวิชาการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ (รหัส 03) หมวดวิชาสารบันเทิง (รหัส 04) 4.1 วิชาผู้นำกับการพัฒนา

#### 4) การออกแบบกระบวนการจัดการเรียนรู้และสื่อตามรูปแบบที่กำหนด

การออกแบบรูปแบบกระบวนการจัดการเรียนรู้และสื่อตามรูปแบบที่กำหนด โดยการจัดการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์เพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพพื้นฐาน การบริโภค สุขภาวะ และการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ระยะที่ 2 พัฒนารูปแบบการเรียนรู้ ระยะที่ 3 ทดลองและประเมินรูปแบบการเรียนรู้ โดยสรุปได้ดังนี้ โดยนำข้อมูลที่ได้จากการจัดสัมมนากำหนดรูปแบบการจัดการเรียนรู้ทางไกล โดยมี

(1) ชุดสื่อประกอบการเรียนรู้ ประกอบด้วย สื่อสิ่งพิมพ์ ประกอบด้วย เอกสาร จำนวน 3 เล่ม ได้แก่ (1) คู่มือผู้จัดการเรียนรู้หลักสูตรฯ สำหรับกลุ่มและผู้จัดการเรียนรู้ (2) หลักสูตร และรายชื่อสื่อวีดิทัศน์คัดสรรฯ จำนวน 20 เล่ม สำหรับกลุ่มและผู้จัดการเรียนรู้ และ (3) แนวทางการเรียนรู้หลักสูตรฯ จำนวน 150 เล่ม สำหรับผู้เรียนรู้

(2) สื่ออิเล็กทรอนิกส์ ประกอบด้วย (1) ยูเอสบี แฟลชไดร์ฟ (USB flash drive) ที่บรรจุเนื้อหาวิดีโอทัศน์เพื่อการเรียนรู้ทั้ง 4 หมวดวิชา เพื่อให้กลุ่มผู้สูงอายุใช้เปิดในการเรียนรู้ (2) ไลน์ แอปพลิเคชัน (LINE Application) เพื่อใช้ในการประชาสัมพันธ์ เผยแพร่หลักสูตร และสื่อการเรียนรู้ ต่างๆ และติดต่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ กับสมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุ โดยมี LINE ID คือ สว.มสธ. (3) เฟซบุ๊ก (facebook Page) เพื่อใช้ในการประชาสัมพันธ์ เผยแพร่ หลักสูตร และสื่อการเรียนรู้ต่าง ๆ และติดต่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ กับสมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุ โดยมี facebook Page คือ [www.facebook.com/STOUAging](https://www.facebook.com/STOUAging) และ (4) Youtube เพื่อใช้ในการประชาสัมพันธ์ เผยแพร่หลักสูตร และสื่อวิดีโอทัศน์เพื่อการเรียนรู้ ตามรายละเอียดวิชาและสื่อการเรียนรู้ในแต่ละหมวด

(3) ระบบการเรียนรู้และกำหนดเวลาการเรียนรู้ ประกอบด้วย ช่วงระยะที่ 1 ระยะการเข้าใจ เป็นการเรียนรู้ที่เน้นด้านการเรียนรู้เชิงเนื้อหา แนวคิด หลักการและองค์ความรู้ต่างๆ อย่างน้อย 4 สัปดาห์ (1 เดือน) สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 3 ชั่วโมง รวม 4 วัน 12 ชั่วโมง เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสรุปบทเรียนร่วมกัน ช่วงระยะที่ 2 ระยะการเข้าถึงและพัฒนา เป็นการเรียนรู้ที่เน้นการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริงเพื่อการเปลี่ยนแปลงสู่วิถีเกษตรปลอดภัย เกษตรอินทรีย์และการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยการปฏิบัติการจริง 12 สัปดาห์ (3 เดือน)

#### 5) การทดลองรูปแบบการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์เพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

การทดลองรูปแบบการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์เพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้กำหนดระยะเวลาในการเรียนรู้ด้านเนื้อหาและการปฏิบัติการเดิมไว้ 16 สัปดาห์หรือ 4 เดือน แต่จากผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จึงปรับเพิ่มเป็น 7 เดือน โดยแบ่งเป็น 2 ช่วงดังนี้

ช่วงระยะที่ 1 ระยะการเข้าใจ เป็นการเรียนรู้ที่เน้นด้านการเรียนรู้เชิงเนื้อหา แนวคิด หลักการและองค์ความรู้ต่างๆ จากสื่อวีดิทัศน์ อย่างน้อย 4 สัปดาห์ (1 เดือน) สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 3 ชั่วโมง รวม 4 วัน 12 ชั่วโมง เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสรุปทบทวนร่วมกัน

ช่วงระยะที่ 2 ระยะการเข้าถึงและพัฒนา เป็นการเรียนรู้ที่เน้นการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริงเพื่อการเปลี่ยนแปลงวิถีเกษตรปลอดภัย เกษตรอินทรีย์ และการดูแลสุขภาพของผู้สูงวัย ที่สามารถเข้าถึง และเกิดการพัฒนาในระดับบุคคลและครอบครัว เป็นการเรียนรู้โดยการปฏิบัติการจริง 12 สัปดาห์ (3 เดือน) ดังนี้

โดยมีรายละเอียดการดำเนินการทดลองรูปแบบการเรียนรู้ 11 ขั้นตอน ดังนี้ 1) ประชาสัมพันธ์ รับสมัครผู้เรียน 2) การสัมมนาผู้จัดการเรียนรู้ 3) วางแผน กำหนดวิชา/สื่อ/เวลา กับผู้เรียนรู้ 4) รับเอกสารและสื่อการเรียนรู้ 5) จัดกระบวนการเรียนรู้ช่วงที่ 1 6) ส่งเสริมการทำแผนชีวิต/แผนกลุ่ม 7) จัดกระบวนการเรียนรู้ช่วงที่ 2 8) ติดตาม เยี่ยมเยียนให้กำลังใจผู้เรียนรู้ 9) ประเมินผลหลักสูตรและการจัดการเรียนรู้ 10) รายงานผลการเรียนรู้และผลการประเมิน และ 11) ประสานงานในการขับเคลื่อนต่อไป

6) การประเมินรูปแบบการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์เพื่อสุขภาพของผู้สูงวัย

เป็นการประเมินความคิดเห็นของผู้สูงวัยเกี่ยวกับความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ของหลักสูตรใน 7 ด้าน ประกอบด้วย 1) ความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ของหลักสูตร 2) ความเหมาะสมของเนื้อหาของหลักสูตร 3) ความเหมาะสมของสื่อ อุปกรณ์ เอกสาร และสถานที่ คุณสมบัติของผู้เรียนรู้ ผู้จัดการเรียนรู้ และทีมงานสนับสนุน 4) ความเหมาะสมของกระบวนการจัดการเรียนรู้ของหลักสูตร 5) ความเหมาะสมของมาตรฐานการเรียนรู้ของหลักสูตร 6) ความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมการเรียนรู้รูปแบบอื่นๆ และ 7) ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงจากการเรียนรู้ระดับบุคคล ระดับกลุ่ม ระดับชุมชน และระดับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยผลการวิจัยพบว่า ด้านที่มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด 3 ด้าน ได้แก่ มาตรฐานการเรียนรู้ของหลักสูตร (ค่าเฉลี่ย = 4.38) วัตถุประสงค์ของหลักสูตร (ค่าเฉลี่ย = 4.28) และสื่อ อุปกรณ์ เอกสาร และสถานที่ คุณสมบัติของผู้เรียนรู้ ผู้จัดการเรียนรู้ และทีมงานสนับสนุน (ค่าเฉลี่ย = 4.21) ด้านที่มีความเหมาะสมในระดับมาก 2 ด้าน ได้แก่ เนื้อหาของหลักสูตรในภาพรวม (ค่าเฉลี่ย = 4.13) และกระบวนการจัดการเรียนรู้ของหลักสูตร (ค่าเฉลี่ย = 4.09) โดยเมื่อพิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหาของหลักสูตรในหมวดวิชาต่างๆ พบว่า มีหมวดที่มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด 1 หมวดวิชา ได้แก่ หมวดวิชาการดูแลสุขภาพของผู้สูงวัย (รหัส 03) (ค่าเฉลี่ย = 4.30) และมีหมวดที่มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก 3 หมวดวิชา ได้แก่ หมวดวิชากระบวนการทัศน์และวิถีเกษตรอินทรีย์ (รหัส 01) (ค่าเฉลี่ย = 4.14) หมวดวิชาการผลิตอาหารปลอดภัยและเกษตรอินทรีย์และการตลาด (รหัส 02) (ค่าเฉลี่ย = 4.09) และหมวดวิชาสาระบันเทิง (รหัส 04) (ค่าเฉลี่ย = 3.97)

สำหรับความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมการเรียนรู้รูปแบบอื่นๆ พบว่า ร้อยละ 96.7 มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนกับสมาชิกในกลุ่ม รองลงมา ร้อยละ 95.8 มีการประชุมกันในกลุ่ม ร้อยละ 95.0 มีการเชิญผู้รู้มาบรรยายในกลุ่ม ร้อยละ 94.2 มีการเข้าร่วมอบรมของหน่วยงานต่างๆ

สำหรับการเปลี่ยนแปลงจากการเรียนรู้ระดับบุคคล ระดับกลุ่ม ระดับชุมชน และระดับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 4.21) โดยมีการเปลี่ยนแปลงจากการเรียนรู้ในระดับมากที่สุด 2 ด้าน ได้แก่ ในระดับบุคคล (ค่าเฉลี่ย = 4.36) และในระดับกลุ่ม (ค่าเฉลี่ย = 4.29) มีการเปลี่ยนแปลงจากการเรียนรู้ในระดับมากที่สุด 2 ด้าน ได้แก่ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง (ค่าเฉลี่ย = 4.13) และในระดับชุมชน (ค่าเฉลี่ย = 4.09) ตามลำดับ

7) การประเมินก่อนเรียนและหลังเรียนจากการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์เพื่อสุขภาพของผู้สูงวัย

ผู้สูงวัยมีระดับความรู้ก่อนการเรียนรู้อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 10.33) มีระดับความรู้หลังการเรียนรู้อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 11.32) จากการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้ในภาพรวมก่อนการเข้าร่วมโครงการและหลังการเข้าร่วมโครงการโดยใช้ การทดสอบค่า t พบว่าคะแนนเฉลี่ยความรู้หลังการเข้าร่วมโครงการของผู้สูงวัยสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยความรู้ก่อนการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

8) ปัญหาและข้อเสนอแนะต่อรูปแบบการจัดการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์เพื่อสุขภาพของผู้สูงวัย

ผู้สูงวัยเห็นว่าประเด็นที่เป็นปัญหาต่อการจัดการเรียนรู้ประกอบด้วย ปัญหาจากตัวผู้สูงวัยเองที่ติดภารกิจต่างๆ และไม่สามารถเข้าถึงสื่อเทคโนโลยีสารสนเทศ และปัญหาอื่นๆ การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) โดยมีข้อเสนอแนะต่อรูปแบบการจัดการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์เพื่อสุขภาพของผู้สูงวัย ในด้านเนื้อหา สื่อ เช่น เพิ่มเติมเนื้อหาหลักสูตรเกี่ยวกับการทำการเกษตรกับวิถีกับคน ควรสร้างสื่อตามกระแส หรือไอคอนของผู้สูงวัย เนื้อหาการเรียนรู้ในแต่ละวิชาไม่ควรยาวเกินไป และข้อเสนอแนะต่อการจัดการเรียนรู้ เช่น การใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรม ต้องการให้มีการสนับสนุนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เป็นต้น

9) การสัมมนาสรุปรูปแบบที่เหมาะสมในการจัดการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์เพื่อสุขภาพของผู้สูงวัย

(1) ด้านรูปแบบการจัดการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์เพื่อสุขภาพของผู้สูงวัย กลุ่มตัวอย่างเห็นว่ารูปแบบการเรียนรู้ที่เหมาะสม ควรเป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่มีลักษณะ ดังต่อไปนี้ รูปแบบการเรียนรู้ที่มีความยืดหยุ่น รูปแบบการเรียนรู้ตามอัธยาศัยแบบผสมผสาน รูปแบบการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ รูปแบบการเรียนรู้ที่เหมาะสมในแต่ละพื้นที่ รูปแบบการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงการทำเกษตรกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงวัย

(2) ด้านวิธีการเรียนรู้และสื่อที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์เพื่อสุขภาพของผู้สูงวัย กลุ่มตัวอย่างเห็นว่าวิธีการเรียนรู้และสื่อที่ใช้ในการเรียนรู้ที่เหมาะสม ควรมีลักษณะ ดังต่อไปนี้ วิธีการเรียนรู้ที่เน้นการให้กลุ่มเป้าหมายได้ทดลองลงมือทำ เน้นการการเรียนรู้โดยมีการศึกษาดูงานเป็นกิจกรรมแรกๆ การสนับสนุนผู้จัดการเรียนรู้ ผู้เรียนควรต้องมาจากความสมัครใจในการเข้าร่วมการเรียนรู้ สื่อที่ใช้ในการเรียนรู้ควรเหมาะสมกับผู้สูงวัย เข้าถึงง่าย

## 2. อภิปรายผล

จากผลการวิจัย มีประเด็นที่ควรนำมาอภิปรายผล ดังนี้

### 2.1 กระบวนการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์สู่สุขภาพของผู้สูงวัย

โดยคณะผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพพื้นฐาน การบริโภค สุขภาวะ และการเรียนรู้ของผู้สูงวัย ระยะที่ 2 พัฒนารูปแบบการเรียนรู้ และระยะที่ 3 ทดลองและประเมินรูปแบบการเรียนรู้ นั้นสอดคล้องกับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิและตัวแทนกลุ่มผู้สูงวัย ที่ให้ความเห็นว่าการออกแบบการเรียนรู้ควรเปิดโอกาสให้กับผู้สูงวัย และผู้จัดการเรียนรู้ร่วมออกแบบการเรียนรู้เกี่ยวกับเนื้อหาหลักสูตร คลิปวีดิทัศน์ที่ต้องการเรียนรู้ และกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน โดยยึดรูปแบบการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ (Learner-Centred Approach) โดยแนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ที่มีความต้องการเป็นผู้นำตนเอง (self-directing) มีความเชื่อมโยงกับสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตหรือใกล้เคียงกับประสบการณ์เดิม ลักษณะการเรียนรู้ ผู้ใหญ่สามารถเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต เนื่องจากมีประสบการณ์ชีวิตทำให้สามารถรับรู้ใช้เป็นรากฐานการได้รับความรู้เพิ่มเติม แต่การเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยาอาจมีผลกระทบต่อการเรียนรู้ แม้ผู้ใหญ่จะสามารถเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต ก็อาจจะต้องพิจารณาการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเพื่อวางแผนการเรียนรู้ นอกจากนี้ ผู้ใหญ่ต้องการที่จะชี้นำตนเองมากกว่าจะให้ผู้สอนมาชี้นำ การสอนควรเป็นแบบแนะแนวหรือแลกเปลี่ยนเรียนรู้มากกว่า ดังนั้น บทบาทของผู้สอนควรจะเป็นผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ (facilitator) (สินีนุช คุรุทเมือง แสนเสริม และคณะ, 2558)

### 2.2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์สู่สุขภาพของผู้สูงวัย

จากการศึกษา พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้ของผู้สูงวัย โดยแบ่งการนำเสนอ เป็น 2 ด้าน ได้แก่ 1) ปัจจัยภายใน ได้แก่ ตัวผู้เรียน บทเรียนหรือประเด็นเนื้อหา วิธีการเรียนรู้ สภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ 2) ปัจจัยภายนอก ได้แก่ การสนับสนุนจากหน่วยงานต่างๆ ในด้านความรู้ งบประมาณ สถานที่ ดังนั้นในการออกแบบการเรียนรู้ของผู้สูงวัยจึงควรคำนึง ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ด้วย โดยเฉพาะตัวผู้เรียนซึ่งเป็นผู้สูงวัย จะต้องพิจารณาความพร้อมและความต้องการของผู้สูงวัย ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และปัญหาของผู้สูงวัยด้วย โดยจากการวิจัยพบว่าผู้สูงวัยต้องการเข้ามาร่วมเรียนรู้เพื่อดูแลสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัว ต้องการเรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ต้องการเข้ามาร่วมเรียนรู้และทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนผู้สูงวัยในกลุ่ม เพื่อจะได้มาพบปะพูดคุยกัน ทั้งเรื่องสุขภาพ ความเป็นอยู่ ซึ่งสอดคล้องกับพระครูภาวนาสังวรวิจิ วิ.(สุวิทย์ คำมูล) (2559) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาสุขภาพองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของสุขภาพองค์รวมที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงวัย มี 5 ด้าน ประกอบด้วย ด้านกาย ด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านจิตและด้าน ปัญญา ซึ่งการพัฒนาสุขภาพทางจิตของ Ryff &

Keyes มี 6 มิติ คือ ความเป็นตัวเอง จัดสภาพแวดล้อมได้ มีความงอกงามในตน มีสัมพันธภาพต่อผู้อื่น มีเป้าหมายชีวิต และยอมรับตนเองได้

### 2.3 รูปแบบและวิธีการจัดการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์สู่สุขภาพของผู้สูงวัย

จากการวิจัยพบว่า รูปแบบการเรียนรู้ที่ได้ออกแบบและนำไปทดลองใช้ สามารถนำไปใช้ได้จริงและมีความสอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มผู้สูงวัย คือ การเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม ที่มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์จริง และสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน โดยใช้วิธีการจัดการเรียนรู้ผ่านกระบวนการเรียนรู้เป็นกลุ่ม โดยจัดกลุ่มวิชาที่ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ด้วยวิธีการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น การเรียนรู้จากกรณีตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จจากสื่อวิดีโอ สื่อมัลติมีเดีย การศึกษาดูงาน การลงมือปฏิบัติจริง รวมถึงการเรียนรู้จากวิทยากร ผู้เชี่ยวชาญ ภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือปราชญ์ชาวบ้านที่มีความรู้ ความสามารถ เป็นต้น และจากการทดสอบสมมติฐานพบว่า หลังจากเรียนรู้ตามรูปแบบที่โครงการกำหนดส่งผลให้ผู้สูงวัยมีคะแนนเฉลี่ยความรู้หลังเข้าร่วมโครงการสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โดยรูปแบบการเรียนรู้ที่เหมาะสม ควรเป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่มีลักษณะ ดังต่อไปนี้

- 1) รูปแบบการเรียนรู้ที่มีความยืดหยุ่น (Flexible Learning Approach) ในเรื่องของกระบวนการจัดการเรียนรู้ ที่ผู้เรียนรู้สามารถเลือกเวลาเรียนรู้ ลำดับเนื้อหาการเรียนรู้ได้ตามศักยภาพ ความสนใจ และความถนัดของตนเองได้
- 2) รูปแบบการเรียนรู้ตามอัธยาศัย (informal learning) แบบผสมผสาน ทั้งที่ใช้สื่อหลักจากโครงการ และสื่ออื่นๆ ตามความต้องการ โดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตประจำวันของผู้สูงวัย ที่ผู้สูงวัยสามารถเลือกที่จะเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ตามความสนใจ ความต้องการ
- 3) รูปแบบการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ (Learner-Centred Approach) โดยเปิดโอกาสให้กับผู้สูงวัย และผู้จัดการเรียนรู้ร่วมออกแบบการเรียนรู้เกี่ยวกับเนื้อหาหลักสูตร คลิปวิดีโอที่จัดการเรียนรู้ และกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน
- 4) รูปแบบการเรียนรู้ที่เหมาะสมในแต่ละพื้นที่ โดยเนื้อหาของหลักสูตรควรมีความเหมาะสมกับแต่ละพื้นที่ โดยจัดควรจัดกลุ่มเนื้อหาเป็นหมวดย่อย ๆ ให้เหมาะสมกับพื้นที่ต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงวัยเลือกเรียนรู้ได้สะดวกขึ้น
- 5) รูปแบบการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงการทำงานเกษตรกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงวัย โดยมีจัดเนื้อหา และกิจกรรมการเรียนรู้ ที่เชื่อมโยงให้เห็นความสำคัญของการทำการเกษตรและการดำเนินชีวิตประจำวัน และการดูแลสุขภาพของผู้สูงวัย

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เขมวันต์ กระดิงงา (2555) ได้ศึกษาเรื่อง ผลการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่มร่วมกับเว็บสนับสนุนการเรียนที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและ พฤติกรรมการทำงานกลุ่ม วิชาการพัฒนาเว็บไซต์เบื้องต้น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการวิจัย พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่เรียนด้วยกระบวนการกลุ่มร่วมกับเว็บสนับสนุนการเรียน วิชาการพัฒนาเว็บไซต์เบื้องต้น หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พฤติกรรมการทำงานกลุ่มของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เรียนด้วยกระบวนการกลุ่ม ร่วมกับเว็บสนับสนุนการเรียน วิชาการพัฒนาเว็บไซต์เบื้องต้น อยู่ในระดับดี ความพึงพอใจของนักเรียนที่เรียน

ด้วยกระบวนการกลุ่มร่วมกันเว็บสนับสนุนการเรียนรู้ วิชาการพัฒนาเว็บไซต์เบื้องต้น อยู่ในระดับมาก และงานวิจัยของกันตินันท์ ทองแดง และยินดี พรหมศิริไพบุลย์ (2558) ได้ศึกษาเรื่อง ผลการใช้กระบวนการกลุ่มต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลวัดประดู่ อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ผลการวิจัย พบว่า หลังการใช้กระบวนการกลุ่ม กลุ่ม ทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ในการดูแลตนเอง และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองในระดับดีเพิ่มขึ้น และมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

#### 2.4 สื่อที่ใช้ในกระบวนการจัดการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหาร และเกษตรอินทรีย์สู่สุขภาพของผู้สูงวัย

งานวิจัยครั้งนี้ ได้กำหนดให้มีการใช้สื่อ ชุดสื่อประกอบการเรียนรู้ ดังนี้ 1) สื่อสิ่งพิมพ์ ประกอบด้วย เอกสารจำนวน 3 เล่ม ได้แก่ (1) คู่มือผู้จัดการเรียนรู้หลักสูตรการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์สู่สุขภาพของผู้สูงวัย (2) หลักสูตรและรายชื่อสื่อวีดิทัศน์คัดสรรเพื่อการเรียนรู้หลักสูตรการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์สู่สุขภาพของผู้สูงวัย และ (3) แนวทางการเรียนรู้หลักสูตรการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์สู่สุขภาพของผู้สูงวัย 2) สื่ออิเล็กทรอนิกส์ ประกอบด้วย (1) ยูเอสบี แฟลชไดรฟ์ (USB flash drive) ที่บรรจุเนื้อหาวิดีโอวีทัศน์เพื่อการเรียนรู้ทั้ง 4 หมวดวิชา เพื่อให้กลุ่มผู้สูงวัยใช้เปิดในการเรียนรู้ (2) ไลน์แอปพลิเคชัน (LINE Application) เพื่อใช้ในการประชาสัมพันธ์ เผยแพร่หลักสูตร และสื่อการเรียนรู้ต่างๆ และติดต่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงวัย กับสมาชิกกลุ่มผู้สูงวัย (3) เฟซบุ๊ก (facebook Page) เพื่อใช้ในการประชาสัมพันธ์ เผยแพร่หลักสูตร และสื่อการเรียนรู้ต่างๆ และติดต่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงวัย กับสมาชิกกลุ่มผู้สูงวัย (4) Youtube เพื่อใช้ในการประชาสัมพันธ์ เผยแพร่หลักสูตร และสื่อวีดิทัศน์เพื่อการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับข้อคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิและผู้แทนผู้สูงวัย ที่เสนอแนะว่า สื่อที่ใช้ในการเรียนรู้ควรเหมาะสมกับผู้สูงวัย เข้าถึงง่าย สะดวกในการเรียนรู้ อาทิ ไลน์แอปพลิเคชัน และสื่อที่ใช้ควรมีความหลากหลายสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงวัยแต่ละกลุ่ม เช่น ผู้สูงวัยบางกลุ่มอาจสะดวกในการเรียนรู้จากสื่ออิเล็กทรอนิกส์ บางกลุ่มอาจสะดวกในการเรียนรู้จากสื่อบุคคล เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้สูงวัย ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า ควรสร้างสื่อตามกระแส หรือไอดอลของผู้สูงวัย โดยเนื้อหาการเรียนรู้ในสื่อวีดิทัศน์เพื่อการเรียนรู้ทั้ง 4 หมวดวิชาแต่ละวิชาไม่ควรยาวเกินไป และการใช้รูปแบบการเรียนรู้ตามอัธยาศัย (informal learning) แบบผสมผสาน ทั้งที่ใช้สื่อหลักจากโครงการ และสื่ออื่นๆ ตามความต้องการ โดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตประจำวันของผู้สูงวัย ที่ผู้สูงวัยสามารถเลือกที่จะเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ตามความสนใจ ความต้องการ

ผลการประเมินความคิดเห็นของผู้สูงวัยหลักจากมีการทดลองการเรียนรู้เกี่ยวกับความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์เพื่อสุขภาพของผู้สูงวัยของหลักสูตรใน 7 ด้าน พบว่า ด้านที่มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด 3 ด้าน ได้แก่ มาตรฐานการเรียนรู้ของหลักสูตร (ค่าเฉลี่ย = 4.38) วัตถุประสงค์ของหลักสูตร (ค่าเฉลี่ย = 4.28) และสื่อ อุปกรณ์ เอกสาร และสถานที่ คุณสมบัติของผู้เรียนรู้ ผู้จัดการเรียนรู้ และทีมงาน



สนับสนุน (ค่าเฉลี่ย = 4.21) สำหรับด้านที่มีความเหมาะสมในระดับมากมี 2 ด้าน ได้แก่ เนื้อหาของหลักสูตรในภาพรวม (ค่าเฉลี่ย = 4.13) และกระบวนการจัดการเรียนรู้ของหลักสูตร (ค่าเฉลี่ย = 4.09) โดยเมื่อพิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหาของหลักสูตรในหมวดวิชาต่าง ๆ พบว่า มีหมวดที่มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด 1 หมวดวิชา ได้แก่ หมวดวิชาการดูแลสุขภาพของผู้สูงวัย (รหัส 03) (ค่าเฉลี่ย = 4.30) และมีหมวดที่มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก 3 หมวดวิชา ได้แก่ หมวดวิชากระบวนการทัศน์และวิถีเกษตรอินทรีย์ (รหัส 01) (ค่าเฉลี่ย = 4.14) หมวดวิชาการผลิตอาหารปลอดภัย และเกษตรอินทรีย์และการตลาด (รหัส 02) (ค่าเฉลี่ย = 4.09) และหมวดวิชาสารบบันเทิง (รหัส 04) (ค่าเฉลี่ย = 3.97) โดยจากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่าผู้ร่วมเรียนรู้ในหลักสูตรเห็นว่าหลักสูตรมีความเหมาะสมในด้านต่าง ๆ อยู่ในระดับมาก ถึงมากที่สุด ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการพัฒนาและออกแบบหลักสูตรเน้นความสอดคล้องกับผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยมีการจัดเวทีเพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนรู้โดยมีตัวแทนผู้เรียนรู้และผู้ทรงคุณวุฒิมาช่วยให้ข้อคิดเห็นที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียนรู้

สำหรับความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมการเรียนรู้รูปแบบอื่น ๆ และการเปลี่ยนแปลงจากการเรียนรู้ระดับต่าง ๆ พบว่า ผู้เรียนรู้มีความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมการเรียนรู้รูปแบบอื่นๆ พบว่า ร้อยละ 96.7 มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนกับสมาชิกในกลุ่ม รองลงมา ร้อยละ 95.8 มีการประชุมกันในกลุ่ม ร้อยละ 95.0 มีการเชิญผู้รู้มาบรรยายในกลุ่ม ร้อยละ 94.2 มีการเข้าร่วมอบรมของหน่วยงานต่างๆ และผู้เรียนรู้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงจากการเรียนรู้ระดับบุคคล ระดับกลุ่ม ระดับชุมชน และระดับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 4.21) โดยมีการเปลี่ยนแปลงจากการเรียนรู้ในระดับมากที่สุด 2 ด้าน ได้แก่ ในระดับบุคคล (ค่าเฉลี่ย = 4.36) และในระดับกลุ่ม (ค่าเฉลี่ย = 4.29) มีการเปลี่ยนแปลงจากการเรียนรู้ในระดับมาก 2 ด้าน ได้แก่ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง (ค่าเฉลี่ย = 4.13) และในระดับชุมชน (ค่าเฉลี่ย = 4.09) ตามลำดับ จะเห็นว่าผู้เรียนรู้ซึ่งเป็นผู้สูงวัยเห็นว่ารูปแบบการเรียนรู้ด้วยรูปแบบอื่นๆ อย่างหลากหลาย ทั้งนี้เนื่องมาจากหลักสูตรได้ออกแบบให้ผู้เรียนรู้ สามารถใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบอื่น ๆ ร่วมกับการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มได้ โดยใช้รูปแบบการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียนรู้ ซึ่งส่งผลให้ผู้เรียนรู้สามารถเรียนรู้ได้ทั้งแนวคิด ทฤษฎี และการปฏิบัติจริงในเรื่องที่ผู้เรียนสนใจเพิ่มเติม ส่งผลให้ผู้เรียนรู้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงในระดับต่าง ๆ ในระดับมากถึงมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเป้าหมายในการจัดการเรียนรู้ของหลักสูตรที่ต้องการให้ผู้เรียนรู้ ซึ่งเป็นผู้สูงวัย มีรูปแบบการเรียนรู้ที่มีความยืดหยุ่น รูปแบบการเรียนรู้ตามอัธยาศัยแบบผสมผสาน รูปแบบการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ รูปแบบการเรียนรู้ที่เหมาะสมในแต่ละพื้นที่ รูปแบบการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงการทำงานเกษตรกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงวัย วิธีการเรียนรู้และสื่อที่ใช้ในการเรียนรู้ที่เหมาะสม คือ เน้นการให้กลุ่มเป้าหมายได้ทดลองลงมือทำ เน้นการการเรียนรู้โดยมีการศึกษาดูงานเป็นกิจกรรมแรก ๆ การสนับสนุนผู้จัดการเรียนรู้ ผู้เรียนรู้ควรต้องมาจากความสมัครใจในการเข้าร่วมการเรียนรู้ สื่อที่ใช้ในการเรียนรู้ควรเหมาะสมกับผู้สูงวัย เข้าถึงง่าย

### 3. ข้อเสนอแนะ

#### 3.1 ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากการศึกษารูปแบบการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์สู่สุขภาวะของผู้สูงวัยในจังหวัดนนทบุรีและชลบุรี มีข้อเสนอแนะจากผลการวิจัยในครั้งนี้ คือ

##### 3.1.1 ข้อเสนอแนะต่อสถาบันการศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สำหรับการออกแบบ กระบวนการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์สู่สุขภาวะของผู้สูงวัย

คณะผู้วิจัยได้มีข้อเสนอแนะว่า การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่ม ควรมีการดำเนินการที่สำคัญ 3 ระยะ ดังนี้

**ระยะที่ 1 ศึกษาบริบทและความต้องการการเรียนรู้ของผู้สูงวัย**  
ประกอบด้วยการศึกษาสภาพพื้นฐาน การบริโภค สุขภาวะ และการเรียนรู้ของผู้สูงวัย โดยเปิดโอกาสให้ผู้สูงวัย ผู้จัดการเรียนรู้ และผู้ที่เกี่ยวข้องได้ร่วมออกแบบการเรียนรู้เกี่ยวกับเนื้อหาหลักสูตร คลิป วิดีทัศน์ที่ต้องการเรียนรู้ และกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน

**ระยะที่ 2 พัฒนารูปแบบการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์เพื่อสุขภาวะของผู้สูงวัย** โดยใช้รูปแบบการเรียนรู้ที่มีความยืดหยุ่น (Flexible Learning Approach) ในเรื่องของกระบวนการจัดการเรียนรู้ ที่ผู้เรียนสามารถเลือกเวลาเรียนรู้ ลำดับเนื้อหาการเรียนรู้ได้ตามศักยภาพ ความสนใจ และความถนัดของตนเองได้ สื่อที่ใช้ในการเรียนรู้ควรเหมาะสมกับผู้สูงวัย เข้าถึงง่าย สะดวกในการเรียนรู้ อาทิ ไลน์ แอปพลิเคชัน และสื่อที่ใช้ควรมีความหลากหลายสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงวัยแต่ละกลุ่ม

**ระยะที่ 3 ทดลองและประเมินรูปแบบการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์เพื่อสุขภาวะของผู้สูงวัย** ใช้วิธีการเรียนรู้ที่เน้นการให้กลุ่มเป้าหมายได้ทดลองลงมือทำ (learning by doing) ใช้กระบวนการกลุ่มในการเรียนรู้ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้ช่วยเหลือ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน เน้นการเรียนรู้อย่างมีความหมายเป็นกิจกรรมแรกๆ เพื่อเปิดโลกทัศน์ของผู้สูงวัย โดยในการดำเนินงานแต่ละครั้งจะต้องมีการสรุปบทเรียนที่ได้รับ เพื่อให้มั่นใจว่าผู้เรียนบรรลุเป้าหมายในการศึกษาทำงาน เมื่อผู้เรียนได้เปิดโลกทัศน์จากการศึกษาทำงานแล้ว จะทำให้มีความสนใจที่จะศึกษาหาความรู้จากสื่อต่างๆ ของหลักสูตรเพิ่มมากขึ้น โดยมีการสนับสนุนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

##### 3.1.1 ข้อเสนอแนะต่อผู้สูงวัยสำหรับการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์สู่สุขภาวะของ

จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงวัยเห็นว่าการเข้าร่วมเรียนรู้ทางไกลก่อให้เกิด การเปลี่ยนแปลงจากการเรียนรู้ระดับบุคคล ระดับกลุ่ม ระดับชุมชน และระดับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และการเข้าร่วมเรียนรู้ตามรูปแบบการเรียนรู้ที่กำหนด ส่งผลให้ผู้สูงวัยได้รับความรู้เกี่ยวกับอาหารปลอดภัย เกษตรอินทรีย์ และการดูแลสุขภาพของผู้สูงวัยเพิ่มขึ้น ดังจะเห็นได้จากผู้สูงวัยมีคะแนนความรู้หลักการเข้าร่วมโครงการสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อย่างไรก็ตามจากข้อมูลการวิจัย พบว่า ผู้สูงวัยบางคนอาจติดภารกิจ

ต่าง ๆ เช่น ไปพบแพทย์ ต้องไปรับส่งหลาน ติดธุระ เป็นต้น ทำให้ไม่สามารถมาเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มได้อย่างต่อเนื่อง และกลุ่มผู้สูงวัยบางส่วนไม่สามารถเข้าถึงสื่อเทคโนโลยีสารสนเทศได้ เนื่องจากไม่มีเครื่องมือ และไม่มีทักษะในการใช้เครื่องมือ เช่น สมาร์ทโฟน และแอปพลิเคชันต่าง ๆ เป็นต้น ดังนั้น ผู้สูงวัยที่ขาดการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ควร เรียนรู้เพิ่มเติมด้วยตนเองจากสื่อการเรียนรู้ของโครงการและสื่อต่าง ๆ หรือการเรียนรู้จากกลุ่มผู้สูงวัยด้วยกันเอง ทั้งในด้านเนื้อหาแนวคิดทางวิชาการต่าง ๆ และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับกลุ่มสมาชิกจากการปฏิบัติจริง เพื่อให้ผู้สูงวัยสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันทั้งในเรื่อง อาหารปลอดภัย เกษตรอินทรีย์ และการดูแลสุขภาพของผู้สูงวัยเพื่อให้ตนเอง คนในครอบครัว และชุมชน มีสุขภาพที่ดี

### 3.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อประเมินสื่อต่างๆ ที่ใช้ในจัดการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์สู่สุขภาพของผู้สูงวัย เพื่อนำมาพัฒนาและปรับปรุงสื่อให้เหมาะสม

3.2.2 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการเรียนรู้แบบต่างๆ ที่เหมาะสมกับจัดการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์สู่สุขภาพของผู้สูงวัย

3.2.3 ควรทำการวิจัยแบบติดตาม และประเมินผลการจัดการการเรียนรู้ทางไกลด้วยกระบวนการกลุ่มด้านอาหารและเกษตรอินทรีย์สู่สุขภาพของผู้สูงวัย