

การพัฒนาที่นอนสำหรับผู้สูงอายุตามภูมิปัญญาท้องถิ่นชาวไทเขิน เทศบาลเมืองเมืองแก่นพัฒนา อำเภอแม่แตง

จังหวัดเชียงใหม่

ศิริจันทร์ อุปาละ\*

Development of Mattress for Elderly by Using Tai Khun Local Wisdom, Muang Kaen Pattana Municipality Maetang District, Chiangmai Province

SIRIJUN UPALA\*

อาจารย์ประจำภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

Lecturer, Department of Home Economics, Faculty of Science and Technology Chiang Mai Rajabhat University

\* Corresponding author. E-mail address: sirijan\_upa@cmru.ac.th

บทคัดย่อ

การพัฒนาที่นอนสำหรับผู้สูงอายุตามภูมิปัญญาท้องถิ่นชาวไทเขินในพื้นที่เทศบาลเมืองเมืองแก่นพัฒนา อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สำรวจข้อมูลการผลิตที่นอน 2) สังเคราะห์ข้อมูลการผลิตที่นอนของท้องถิ่น และ 3) ศึกษาแนวทางการพัฒนาที่นอนสำหรับผู้สูงอายุตามภูมิปัญญาท้องถิ่น การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบมีส่วนร่วม มีกลุ่มตัวอย่างเป็นชาวไทเขินในชุมชนพื้นที่เทศบาลเมืองเมืองแก่นพัฒนา โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่ม คือ การเก็บข้อมูลการผลิตที่นอน จำนวน 150 คน การสังเคราะห์ข้อมูลการผลิตที่นอน จำนวน 30 คน และทดลองพัฒนาที่นอนตามภูมิปัญญาท้องถิ่น จำนวน 16 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสำรวจ สัมภาษณ์ สทนากลุ่ม และปฏิบัติการตัดเย็บ ที่นอน จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์โดยใช้การวิเคราะห์เชิงคุณภาพ

ผลการศึกษา พบว่า 1) สำรวจข้อมูลการผลิตที่นอน ในด้านการผลิตที่นอน ผู้หญิงชาวไทเขินที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปทุกคน มีประสบการณ์ผลิตที่นอนใช้ในครัวเรือน รูปแบบที่นอนเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ทำมาจากผ้าฝ้ายย้อมสีดา ขอบข้างเป็นสีแดง สำหรับนอนคนเดียว ที่นอนพับได้ 4 ท่อน พื้นผิวด้านหน้าของที่นอนเป็นรอยย่นที่เกิดจากการเย็บผูกโยงเส้นด้ายไว้ด้านในแล้วยัดไส้ที่นอนด้วยเส้นใยจิวให้แน่น มีขั้นตอนการทำที่นอน ได้แก่ การตีเส้นใย การตัดเย็บ การยัดไส้ที่นอน และการเย็บคัดลาย 2) สังเคราะห์ข้อมูลการผลิตที่นอนของท้องถิ่นชาวไทเขิน พบว่า ที่นอนมีจุดเด่นรูปแบบ ขนาด น้ำหนัก การตัดเย็บด้วยมือ และวัสดุยัดไส้ที่นอน จุดอ่อนของการผลิตที่นอน คือ การผลิตที่นอนแต่ละผืนมีขนาดและความแน่นของที่นอนไม่เท่ากัน และแรงงานผลิตที่นอนในครัวเรือนเป็นแรงงานสูงอายุ ในด้านโอกาส พบว่า ในท้องถิ่นยังมีความต้องการบริโภคสำหรับใช้ในชีวิตประจำวัน และใช้ในพิธีกรรมตามจารีตประเพณี ส่วนอุปสรรค พบว่า ด้านการศึกษาของคนรุ่นใหม่ ด้านเศรษฐกิจครอบครัว และด้านสิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยที่ทำให้ชาวไทเขินเลิกผลิตที่นอนใช้เองในครัวเรือน และ 3) แนวทางการพัฒนาที่นอนสำหรับผู้สูงอายุตามภูมิปัญญาท้องถิ่นของชาวไทเขินยังคงรูปแบบที่นอนเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้า ด้านหน้าที่นอนพื้นผิวเป็นรอยย่น พับได้ 4 ท่อน ทำจากผ้าฝ้ายทอมือเนื้อหยาบบางกลางวัสดุ

ยัดใส่ที่นอนใช้เส้นใยนุ่นหรือजूว ที่สามารถหาได้ในท้องถิ่น ในการพัฒนาที่นอนให้มีคุณภาพด้วยเทคโนโลยีที่ไม่ซับซ้อนเพื่อที่นอนมีคุณภาพเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

**คำสำคัญ:** ที่นอน ผู้สูงอายุ ภูมิปัญญาท้องถิ่น ไทเขิน

### ABSTRACT

This research aims to 1) survey basic data about the production of mattresses in local area, 2) to synthesize the mattress production data of local area, and 3) to study the development of the mattress for elderly from the local wisdom. This participatory research consists of a sample of Tai Khun people in Muang Kaen Pattana municipality. The sample was divided into 3 groups which collect information on various areas, including collecting mattress production data (150 persons), synthesize of mattress production data (30 persons) and experimenting with the development of mattresses according to local wisdom (16 persons). The data was collected by survey, interview, focus group, community meeting and the trial of producing Tai Khun mattress

The results of the study from data collected in various fields showed that 1) all selected elderly female in the community have an experience in producing and using Tai Khun mattress. The mattress is square shape, made of cotton fabrics which dyed black colour, with red side edges. The size of mattress is suitable for one person, and it can be folded into 4 sections. The surface of mattress is in convex trace stuffed with silk cotton, The production of mattress consists of 4 steps, 1) the separation of fiber of silk cotton tree from its seeds and seed core, 2) manual stitching the mattress, 3) firmly inserting fiber of silk cotton tree, and 4) finishing stitch and stitching the edge of the mattress. 2) The synthesizing data of mattress production can be divided into 1) The synthesizing data of mattress production by SWOT analysis can be divided into 1) The strength is style size weight handicraft and mattress filling 2) The weakness is production because the mattress has different sizes and firmness, and the workers in households are elderly workers. 3) The opportunity is demand of consumer and using it in everyday life. and traditional rituals. 4) The threat is education system of the new generation, family economy, and environmental. All of these are factors that cause Tai Khun people to stop producing their own mattresses for household use. 3) The results showed the model for the development of mattresses for the elderly according to the local wisdom of the Tai Khun people, the mattress is square shape, The surface of mattress is in convex trace, and it can be folded into 4 sections, the mattress made of cotton fabrics and filling made of kapok or fiber of silk cotton tree, that can be found locally. The develop quality mattresses with uncomplicated technology for a quality mattress suitable for the elderly.

**Keywords:** Mattress Elderly Local Wisdom Tai Khun

## บทนำ

ไทเขินเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ของชนชาวไทเผ่าหนึ่ง มีการตั้งถิ่นฐานอยู่ในหลายพื้นที่เหนือเขตแดนล้านนาในเมืองเชียงตุง สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา ในสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวกลุ่มชาวไทเขินตั้งถิ่นฐานอยู่ในเมืองหลวงน้ำทา และในประเทศไทยมีการกระจายตัวในพื้นที่ต่าง ๆ ของทางภาคเหนือตอนบนในจังหวัดเชียงรายและจังหวัดเชียงใหม่ การย้ายถิ่นฐานของชาวไทเขินมีหลายสาเหตุ เช่น เพื่อแสวงหาแหล่งทำกินใหม่ การค้าขาย หนีภัยสงครามหรือถูกเกณฑ์กวาดต้อน มีการเดินทางอพยพหลายครั้งและหลายช่วงเวลา (กรต เหล็กสมบูรณ์, 2562) ในประเทศไทยชาวไทยเขินจากเมืองเชียงตุงได้อพยพเข้ามาที่เมืองเชียงใหม่เป็นจำนวนมาก ในสมัยพระเจ้าติโลกราช (พ.ศ. 1984-2030) ด้วยพระองค์ขยายอำนาจไปถึงรัฐฉานได้กวาดต้อนเชลยศึกชาวไทเขินจากเชียงตุงสู่เชียงใหม่ ต่อเนื่องมาสมัยพระยาจักรีได้กวาดต้อนชาวไทเขินมาพื้นฟูบูรณะเมืองเชียงใหม่ (พ.ศ.2317) ในยุค “เก็บผักใส่ซ้าเก็บข้าใส่เมือง” (อำนาจ หงส์ทอง, 2554) ภายหลังจากมีการฟื้นฟูเมืองเชียงใหม่ในปี พ.ศ. 2339 เชียงใหม่มีความเจริญมากขึ้น การอพยพย้ายถิ่นฐานของชาวไทเขินเพิ่มมากขึ้นตามพื้นที่ต่างๆ ในจังหวัดเชียงใหม่ เช่น อำเภอแม่แตง สันป่าตอง สันกำแพง ดอยสะเก็ด และเมืองเชียงใหม่ การตั้งรกรากถิ่นฐานชาวไทเขินได้มีการผสมผสานกันทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม ความเชื่อกับชาวไทยวน ไทยอง หรือ ไทลื้อ ทำให้มีการปรับเปลี่ยนไปตามยุคสมัย แต่ในบางพื้นที่ชาวไทเขินยังคงไว้ซึ่งลักษณะบางประการของความเป็นชาวไทเขิน สังเกตได้จาก ภาษา การปลูกสร้างบ้านเรือน การแต่งกาย อาหาร และความเชื่อ เช่นในเมืองแกน อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ส่วนใหญ่ประชากรในพื้นที่เป็นชาวไทเขิน มีวิถีการดำรงชีวิตยังคงยึดหลักวัฒนธรรมประเพณีเดิมและด้วยความคุ้นชินกับการตั้งบ้านเรือนริมน้ำในเมืองเชียงตุง การเลือกทำเลที่ตั้งหมู่บ้านจึงอยู่ริมน้ำเช่นกัน การทอผ้าและทำที่นอนของชาวไทเขินเป็นภูมิปัญญาที่เด่นชัด ซึ่งภูมิปัญญานั้นเป็นรากฐานองค์ความรู้และประมวลประสบการณ์ ที่ใช้ในการดำเนินชีวิตให้เป็นสุขโดยได้รับการถ่ายทอดสั่งสมกันมาโดยผ่านกระบวนการพัฒนาให้สอดคล้องกับกระแสสมัย

ภูมิปัญญาการทำเครื่องนอนในกลุ่มชาติพันธุ์ไทเขินจากการศึกษาของ วิถี พานิชพันธ์ (2547) ที่ได้ศึกษาผ้าและสิ่งถักทอไทพบว่า ในกลุ่มวัฒนธรรมไท-ลาว ให้ความสำคัญกับเครื่องนอนเป็นอย่างมาก ในครัวเรือนจะต้องมีเครื่องนอนหลายชุดสำหรับไว้ใช้เองและรับรองแขกที่มาเยือน ที่นอนทั่วไปเรียกว่า “ฟูก” สำหรับชาวล้านนาเรียกว่า สะลี และชาวลาวเรียกว่า “เสื่อ” ทำมาจากผ้าฝ้ายทอแล้วนำมาเย็บอีกชั้นหนึ่ง ยัดเนื้อในด้วยนุ่นจนแน่นเป็นรูปที่นอน พบที่นอนมีลักษณะคล้ายคลึงกันในกลุ่มชาวไทดำ ชาวไทยวน ชาวไทลื้อ และชาวไทยอง

วิรัตน์ คำศรีจันทร์ (2553) ได้กล่าวว่า ภูมิปัญญาชาวบ้านในการผลิตและสร้างสรรค์เครื่องนอนเป็นสิ่งสะท้อนตัวตนที่เป็นองค์ประกอบหนึ่งของสังคมและชุมชน มีความเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับวัตถุดิบและทรัพยากรของท้องถิ่น บ่งชี้การพัฒนาวิถีคิดและความสร้างสรรค์ของชุมชน ตลอดจนแสดงถึงการพัฒนาภูมิปัญญาและความผสมผสานของวิทยาการและเทคโนโลยีที่เหมาะสม ในมิติสังคมวัฒนธรรมและกระบวนการเรียนรู้ที่อยู่ในวิถีชีวิตนั้น คุณค่าของการทำเครื่องนุ่งห่มและเครื่องนอน สำหรับใช้ในโอกาสต่างๆ เหมือนกับเป็นผลรวมของการพัฒนาชีวิตหลายด้าน เป็นสื่อแสดงถึงความเป็นคนรู้จักทำมาหากิน และรู้จักจัดหาปัจจัยเพื่อการดำเนินชีวิตให้มีความเจริญงอกงาม

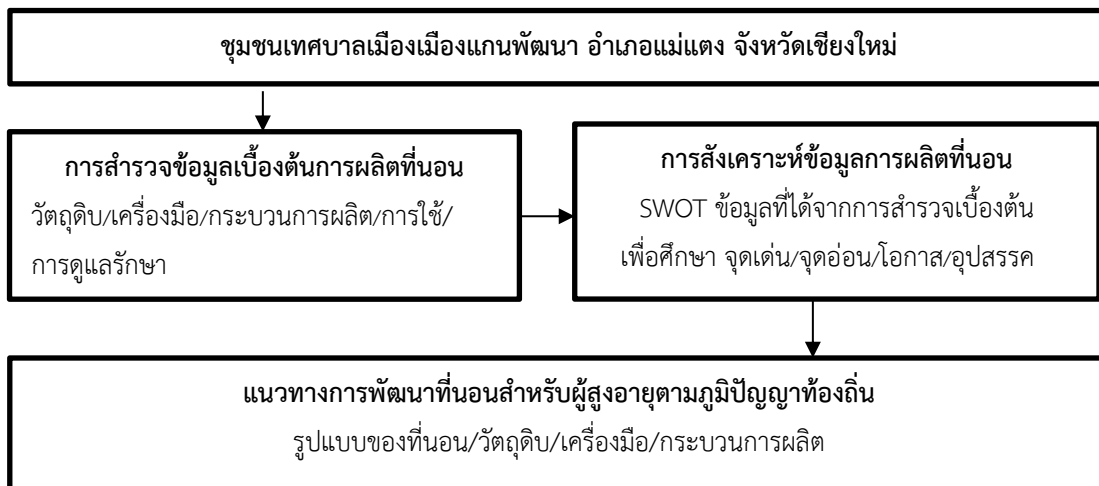
เครื่องนอนเป็นสิ่งจำเป็นต่อมนุษย์ทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะในวัยผู้สูงอายุจะต้องเน้นมากเป็นพิเศษ เพราะอายุที่มากขึ้น กระดูกสันหลังเริ่มเสื่อม การนอนที่นอนไม่เหมาะสมทำให้มีอาการปวดหลังมากขึ้น หรือมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ในวัยผู้สูงอายุ ที่นอนไม่เหมาะสมเป็นปัจจัยเร่งให้กระดูกเสื่อมเร็วขึ้น กล้ามเนื้อมีอาการบาดเจ็บมากขึ้น มีอาการปวดหลังเรื้อรัง นอนหลับไม่สบาย จนกระทั่งทำให้คุณภาพชีวิตแย่ลงตามลำดับ (โรงพยาบาลลานนา เชียงใหม่, 2555) เมื่อที่นอนเป็นสิ่งจำเป็นและมีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุจึงเป็นประเด็นที่ต้องให้ความสำคัญอย่างมาก เพราะในอนาคตผู้สูงอายุจะกลายเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ของประเทศไทย ทำให้ประเทศไทยต้องมีการเตรียมการเพื่อรองรับเพื่อให้การดูแลประชากรสูงอายุในอนาคต

ด้วยความสำคัญของที่นอนที่มีความสำคัญต่อสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก และการทำที่นอนใช้ในครัวเรือน จากวัสดุที่มีในชุมชนเป็นองค์ความรู้ที่ได้มีการสืบทอดกันมายาวนานในบางท้องถิ่นยังคงมีการอนุรักษ์ไว้ หรือมีการนำมาประยุกต์ให้เข้ากับยุคสมัย สร้างเป็นงานอาชีพให้แก่ครอบครัว แต่ในบางพื้นที่ก็เริ่มสูญหายไปจากชุมชน เพราะขาดการเอาใจใส่จากคนรุ่นหลังจึงเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง ผู้วิจัยจึงได้พัฒนางานวิจัยนี้ ที่มีรูปแบบการวิจัยที่ใช้กระบวนการมีส่วนร่วม (Participatory action research) เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการทำที่นอนจากการศึกษาชุมชนที่มีการผลิตที่นอนใช้ในครัวเรือนมาแต่อดีตแล้วนำมาพัฒนาให้เป็นที่นอนสำหรับผู้สูงอายุ ตามความเหมาะสมต่อบริบทของพื้นที่ และเป็นไปตามความต้องการของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง อันจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

### วัตถุประสงค์

1. สืบหาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการผลิตที่นอนของท้องถิ่น
2. สังเคราะห์ข้อมูลการผลิตที่นอนของท้องถิ่น
3. ศึกษาแนวทางการพัฒนาที่นอนสำหรับผู้สูงอายุตามภูมิปัญญาของท้องถิ่น

### กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## วิธีการศึกษา/วิธีการวิจัย

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ กลุ่มชาวบ้านในเขตรับผิดชอบเทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นกลุ่มคนพื้นเมือง ชาติพันธุ์ไทเขิน ที่มีการผลิตที่นอนใช้ในครัวเรือนสืบทอดกันมาแต่อดีต

กลุ่มตัวอย่างการวิจัย ได้เจาะจงไปยังกลุ่มผู้สูงอายุในตำบลช่อแล ที่เป็นกลุ่มชาติพันธุ์ไทเขินที่มีการผลิตที่นอนใช้เองในครัวเรือนสืบทอดกันมา ข้อมูลจากชมรมผู้สูงอายุตำบลช่อแล (2558) มีจำนวนทั้งสิ้น 420 คน

สุ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างการวิจัย จากกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความรู้ มีประสบการณ์ในการผลิตที่นอนหรือใช้ที่นอนของคนไทเขินเป็นผู้ที่มีความเต็มใจให้ข้อมูล ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างดังต่อไปนี้

1. กลุ่มตัวอย่างการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการผลิตที่นอนของท้องถิ่น ได้แก่ ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านช่อแล เทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้ตารางสุ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Krejcie & Morgan, (1970) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 201 คน จากจำนวนประชากรผู้สูงอายุ 420 คน เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่เต็มใจให้ข้อมูลได้เพียง 150 คน คิดเป็นร้อยละ 74.62

2. กลุ่มตัวอย่างการสังเคราะห์ข้อมูลการผลิตที่นอนของท้องถิ่น ได้แก่ ตัวแทนผู้สูงอายุชาวไทเขินในชุมชนบ้านช่อแล จำนวน 30 คน

3. กลุ่มตัวอย่างทดลองพัฒนาที่นอนสำหรับผู้สูงอายุตามภูมิปัญญาท้องถิ่นของชาวไทเขิน ประกอบด้วย

- |                            |            |
|----------------------------|------------|
| 3.1 ผู้สูงอายุ             | จำนวน 5 คน |
| 3.2 เยาวชนในชุมชน          | จำนวน 5 คน |
| 3.3 นักศึกษาคหกรรมศาสตร์   | จำนวน 5 คน |
| 3.4 นักวิชาการคหกรรมศาสตร์ | จำนวน 1 คน |

### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยแบบมีส่วนร่วม (participatory action research) โดยผู้วิจัยได้เข้าพื้นที่สำรวจข้อมูลเบื้องต้นในเขตเทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา ดังนี้

1. ศึกษาสภาพแวดล้อมของชุมชน พบปะกับผู้นำชุมชนเพื่อสร้างความร่วมมือในการทำวิจัยในพื้นที่และสืบค้นข้อมูลความเป็นไปได้ในการทำวิจัย

2. ศึกษาวิถีชีวิตของชาวบ้าน สร้างความคุ้นเคยระหว่างนักวิจัยกับชาวบ้าน

3. ศึกษาความเป็นไปได้ในการทำวิจัยในพื้นที่ร่วมกับชาวบ้าน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนชาวบ้านร่วมทำวิจัย

จากข้อมูลที่ได้จากการเข้าพื้นที่ ผู้วิจัยได้นำมาวางแผนการดำเนินการวิจัย ด้วยการนำวัตถุประสงค์การวิจัยมากำหนดแบ่งวิธีการดำเนินการวิจัย เป็น 3 ระยะ ดังนี้

**ระยะที่ 1** การสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการผลิตที่นอนของท้องถิ่น ด้วยการสำรวจ สันทนาการกลุ่ม และประชุมร่วมกับผู้เกี่ยวข้อง การดำเนินการ ได้แก่ การสืบค้นเอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสำรวจชุมชน สังเกต สัมภาษณ์ในรูปแบบไม่เป็นทางการ พูดคุยทั่วไป สัมภาษณ์การผลิตที่นอนเชิงลึก กับผู้ที่มีความรู้ ประสบการณ์ได้รับการยกย่องในชุมชนเกี่ยวกับความสามารถในด้านการผลิตที่นอนของท้องถิ่น และการประชุมเวทีชาวบ้านร่วมกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

**ระยะที่ 2** การสังเคราะห์ข้อมูลการผลิตที่นอนของท้องถิ่น ใช้วิธีการประชุมเวทีชาวบ้านร่วมกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการผลิตหรือการใช้ ที่นอนแบบโบราณของท้องถิ่น เพื่อร่วมกัน SWOT ข้อมูลเบื้องต้นที่ได้จากการสำรวจในเบื้องต้นระยะที่ 1 เพื่อศึกษาจุดเด่น จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรค ต่อการผลิตและการใช้ที่นอนตามภูมิปัญญาท้องถิ่น มีการดำเนินการ ได้แก่ สังเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการผลิตที่นอนของท้องถิ่นจากการเก็บรวบรวมในระยะที่ 1 การประชุมเวทีชาวบ้าน ร่วมกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการผลิตหรือการใช้ที่นอนของท้องถิ่น เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลร่วมกัน

**ระยะที่ 3** ศึกษาแนวทางการพัฒนาที่นอนสำหรับผู้สูงอายุตามภูมิปัญญาท้องถิ่น ใช้วิธีการมีส่วนร่วมกับชุมชนทดลองทำที่นอนตามภูมิปัญญาท้องถิ่นไทเขิน สังเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำข้อมูลมากำหนดเป็นแนวทางการพัฒนาที่นอนสำหรับผู้สูงอายุในด้านรูปแบบที่นอน วัสดุดิบ เครื่องมือ และกระบวนการผลิต

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีเครื่องมือที่ใช้เพื่อให้การวิจัยบรรลุตามเป้าหมายการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ และ วัสดุอุปกรณ์ สำหรับการทำที่นอนแบบโบราณของชาวไทเขิน

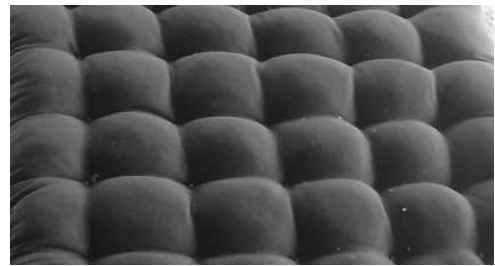
การวิจัยครั้งนี้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลเพื่ออธิบายผลทั้งในเชิงปริมาณและในเชิงคุณภาพโดยการตีความ สร้างข้อสรุปข้อมูลจากสิ่งที่เห็นเป็นรูปธรรมจากการสังเกต แล้วนำมาถอดบทเรียนในประเด็นที่ได้กำหนดไว้

#### ผลการศึกษา

ผลการศึกษาการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการผลิตที่นอนของท้องถิ่น พบว่า กลุ่มตัวอย่างชาวไทเขินในชุมชนบ้านช่อแลเทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา อำเภอมะแมง จังหวัดเชียงใหม่ มากกว่าครึ่งเป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 60-87 มีจำนวนสมาชิกในครัวเรือน 2-3 คน กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงทุกคนมีความรู้และประสบการณ์การผลิตที่นอนสำหรับใช้ในครัวเรือน และในปัจจุบันมากกว่าครึ่งของกลุ่มตัวอย่างยังคงใช้ที่นอนรูปแบบดั้งเดิมอยู่ มีกลุ่มตัวอย่างเพียงร้อยละ 30 ที่ยังคงผลิตที่นอนใช้ในครัวเรือน และกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 5 ผลิตที่นอนเพื่อจำหน่ายให้แก่ผู้บริโภคทั่วไป ด้านรูปแบบของที่นอนไทเขินเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า สีดำ มีขอบด้านข้างสีแดง ขนาดกว้าง ประมาณ 33 นิ้ว ความยาวประมาณ 75 นิ้ว ความหนาประมาณ 4 นิ้ว ขนาดของที่นอนแต่ละผืนนั้นจะไม่เท่ากัน ชาวไทเขินจะใช้วิธีการกะขนาดของที่นอนจากรูปร่างของผู้ใช้ เรียกที่นอนรูปแบบนี้ว่า “สะลี” ที่นอนพับ 4 ทอน ดังภาพที่ 2 พื้นผิวด้านหน้าของที่นอนเป็นรอยนูนคล้ายกับรูปก้อนขนมปัง ที่เกิดจากการเย็บผูกเส้นด้ายไว้ด้านในแล้วยัดไส้ที่นอนด้วยใยजूให้แน่น ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 2 รูปแบบที่นอนไทเขินบ้านช่อแล เทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา



ภาพที่ 3 พื้นผิวด้านหน้าของที่นอน

ด้านวัตถุดิบสำหรับใช้ในการทำที่นอนของชาวไทเขินชุมชนบ้านซ้อแล พบว่า ในอดีตผ้าฝ้ายทอมือย้อมให้เป็นสีดำนอกจากจะเกลือและย้อมให้เป็นสีแดงด้วยครั้ง เป็นผ้าสำหรับเย็บทำที่นอน เพราะฝ้ายเป็นพืชที่หาได้ในท้องถิ่น ปัจจุบันการทอผ้าฝ้ายหายไปจากชุมชนไทเขินบ้านซ้อแล ส่วนวัสดุยัดไส้ที่นอนใช้ใยजूปา หรือที่ชาวบ้าน เรียกว่า “जूดอกแดง” เพราะหาได้ง่าย มีความคงทน ไม่ยุบตัว และน้ำหนักเบา ด้านเครื่องมือเครื่องใช้ที่จำเป็นสำหรับการทำที่นอน ประกอบด้วย ไม้ตีजूเพื่อแยกเอาเมล็ดออกจากเส้นใย ตะกร้าสำหรับใส่เส้นใย การตัดเย็บทำที่นอนมีเครื่องมือเครื่องใช้เพียงเข็มเย็บผ้า ด้ายฝ้าย และกรรไกร ด้านกระบวนการผลิต มีขั้นตอนการทำที่นอน ได้แก่ ขั้นแรก การตีजू คือ การแยกเส้นใยออกจากเมล็ดและแกน ขั้นที่ 2 การตัดเย็บที่นอน เรียกว่า “คราบสะลี” ใช้วิธีการเย็บตะเข็บด้วยมือให้มีรูปแบบเป็นที่นอนพับ 4 ท่อนด้วยการเย็บลิ้นเชื่อมต่อกันของที่นอนแต่ละท่อน ด้านข้างเว้นช่องไว้สำหรับยัดไส้ ขั้นที่ 3 การยัดไส้ที่นอนด้วยเส้นใยजूปาในช่องได้เปิดไว้ให้แน่นทั้งผืน และขั้นที่ 4 การเย็บคัตลายที่นอน เป็นการเย็บด้วยมือเพื่อปิดช่องที่เปิดไว้และเย็บคัตลายขอบที่นอนโดยรอบให้สวยงามและแข็งแรง ด้านการใช้และการดูแลรักษาที่นอน พบว่า ชาวไทเขินชุมชนบ้านซ้อแลใช้ที่นอน แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ 1) ใช้ในชีวิตประจำวัน มีวิธีการใช้ที่นอนด้วยการนำผ้าปูที่นอน หรือที่เรียกว่า “ผ้าหลบ” ปูที่บนที่นอน เพื่อป้องกันไม่ให้ที่นอนเปื้อนและทำความสะอาดง่าย ที่นอนปูนอนในห้องนอนจะปูที่นอนทั้งไว้ไม่เก็บ ส่วนที่นอนสำหรับใช้ในห้องรับแขกหรือส่วนอื่นของบ้านเป็นสถานที่ที่นอนจะปูที่นอนเมื่อต้องการใช้งาน ภายหลังจากใช้งานเสร็จจะพับเก็บเก็บให้เรียบร้อย 2) ใช้สำหรับพิธีกรรมในจารีตประเพณี ได้แก่ งานแต่งงาน หญิงสาวจะต้องเตรียมทำที่นอนผืนใหม่อย่างสวยงามสำหรับใช้ในพิธีกรรม และเมื่อยามชรา ชาวไทเขินจะเตรียมที่นอนผืนสุดท้ายไว้สำหรับนอนยามเมื่อเสียชีวิตแล้ว เป็นหน้าที่หญิงชาวไทเขินจะเย็บที่นอนผืนสุดท้ายอย่างสุดฝีมือเก็บไว้ ส่วนการดูแลรักษานั้น พบว่า มีการนำที่นอนไปตากแดดจนร้อนแล้วจะใช้น้ำที่นอนเพื่อไล่ฝุ่น และให้เส้นใยไส้ที่นอนฟูขึ้น มีการซ่อมแซมเพื่อเกิดการชำรุด และมีการนำเส้นใยजूปาที่เป็นไส้ที่นอนกลับมาใช้ใหม่เมื่อไม่ต้องการคราบที่นอนเดิม

ผลสังเคราะห์ข้อมูลการผลิตที่นอนของท้องถิ่นของชาวไทเขินในชุมชนบ้านซ้อแล เป็นการศึกษา จุดเด่น จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรค พบว่า ด้านจุดเด่น รูปแบบ ขนาด และน้ำหนักพอเหมาะกับการเคลื่อนย้ายเก็บรักษาได้ง่าย ที่นอนสีดำนุ่มนวล พื้นผิว รอยนูนของที่นอนสวยงาม ตัดเย็บด้วยผ้าฝ้ายทอมือยัดไส้ที่นอนด้วยเส้นใยजूปาเป็นพืชในท้องถิ่นครอบครัวจึงไม่มีค่าใช้จ่ายในส่วนนี้ ส่วนเครื่องมือเครื่องใช้ในการทำที่นอนเป็นเครื่องมือเครื่องใช้ในการตัดเย็บซ่อมแซมเสื้อผ้าที่ทุกบ้านมีอยู่แล้ว การตัดเย็บที่นอนให้มีรอยนูน ไม่มีตะเข็บเป็นปุ่มปมด้านนอก สามารถใช้งานได้ทั้ง 2 ด้านเป็นเทคนิควิธีการเฉพาะของไทเขิน ที่ทำให้ที่นอนแข็งแรงทนทานต่อการใช้งาน การยัดไส้ที่นอนด้วยใยजूปาให้ความสบายต่อการใช้งาน ที่นอนคงทนต่อการยุบตัว วัสดุที่ใช้ทำที่นอนได้มาจากธรรมชาติ ไม่มีสารเคมีเจือปนให้ความปลอดภัย

ด้านจุดอ่อน พบว่า การผลิตที่นอนแต่ละผืนมีขนาดและความแน่นของที่นอนไม่เท่ากัน เพราะใช้วิธีการกะขนาดที่นอนจากรูปร่างของใช้ การยัดไส้ที่นอนใช้วิธีการกะปริมาณของเส้นใย การตัดเย็บที่นอนเป็นงานฝีมือที่ใช้เวลาในเรียนรู้ฝึกฝนทักษะ ครอบครัว ไม่มีโอกาสบ่มเพาะให้แก่คนรุ่นใหม่ เพราะเด็กต้องใช้เวลาตลอดทั้งวันในโรงเรียน และมีการบ้านต้องทำหลังเลิกเรียน การผลิตที่นอนในครัวเรือนไทเขินจึงเหลือเพียงแรงงานสูงอายุเป็นผู้ผลิตเท่านั้น นอกจากนี้วัตถุดิบในการผลิตในปัจจุบันหาได้ยากในท้องถิ่น ด้านการใช้งานที่นอนเป็นเวลานานมีฝุ่น การตากแดดและทุบไล่ฝุ่นไม่สามารถกำจัดฝุ่นให้หมดไปได้

ด้านโอกาส พบว่า ที่นอนชาวไทเขินชุมชนบ้านซ้อแล ยังเป็นที่ต้องการของกลุ่มผู้บริโภคในท้องถิ่น สำหรับใช้ในชีวิตประจำวัน และใช้ในพิธีกรรมตามจารีตประเพณี โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุยังนิยมใช้ที่นอนรูปแบบโบราณ ด้วยเหตุผลที่ว่าให้ความสบายต่อการนอน ไม่ปวดหลัง

ด้านอุปสรรค พบว่า ด้านการศึกษาของคนรุ่นใหม่ที่ถูกผลักดันเข้าสู่ระบบโรงเรียนตั้งแต่อายุน้อย ครอบครัวจึงไม่มีโอกาส บ่มเพาะความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวระหว่างแม่กับลูกหรือยายกับหลาน ใบบริบทของการเรียนรู้ การถ่ายทอดความรู้ร่วมกัน ที่เกี่ยวข้องกับการทำที่นอนของชาวไทเขินจึงหายไปจากครอบครัว ด้านเศรษฐกิจครอบครัวที่มีรายจ่ายสูง สมาชิกในครอบครัวต้อง หาเลี้ยงชีพด้วยการทำงานนอกบ้านเกือบทั้งวัน ไม่มีเวลาเหลือพอ ด้านสิ่งแวดล้อมในท้องถิ่นที่เปลี่ยนแปลงไปตามการขยายตัวของ เศรษฐกิจและประชากรทำให้ทรัพยากรที่เคยมีอย่างเหลือเฟือนั้นหมดไป เช่น ต้นฝ้าย ต้นจ้าว จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ชาวบ้านเลิก ผลิตที่นอนใช้เองในครัวเรือน

ผลการศึกษาแนวทางการพัฒนาที่นอนสำหรับผู้สูงอายุตามภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งได้การปฏิบัติการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างกลุ่ม ตัวอย่างผู้สูงอายุชาวไทเขิน เยาวชนในชุมชน นักศึกษา และนักวิจัย ได้ผลการศึกษา ดังนี้

1. รูปแบบของที่นอนสำหรับผู้สูงอายุตามภูมิปัญญาของท้องถิ่นของชาวไทเขินบ้านช่อแล เป็นที่นอนสำหรับใช้นอนคนเดียว รูปแบบเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้า ขนาดความกว้าง 32 นิ้ว ความยาว 80 นิ้ว ความหนา 4 นิ้ว น้ำหนัก 11 กิโลกรัม พับได้ 4 ท่อน เพื่อให้ ขนย้ายสะดวก องค์ประกอบของที่นอน ด้านหน้าที่นอน พื้นผิวเป็นรอยนูน ในที่นอน 1 ผืน มี 19 หรือ 21 แถว ด้านศีรษะ ทำเครื่องหมายโดยกำหนดแถวรอยนูนให้แตกต่างกัน รอยนูนของพื้นผิวหน้าที่นอน ขนาด 4 นิ้ว รอยหยักลึก 1 นิ้ว ด้านข้างที่นอน ความหนา 4 นิ้ว และลิ้นพับที่นอนพับ 4 ท่อน การเชื่อมระหว่างท่อนของที่นอนมีลิ้นพับเป็นตัวเชื่อม จำนวน 3 ลิ้นพับ ดังภาพที่ 4



ด้านหน้าที่นอน



ด้านข้างที่นอน



ลิ้นพับที่นอน

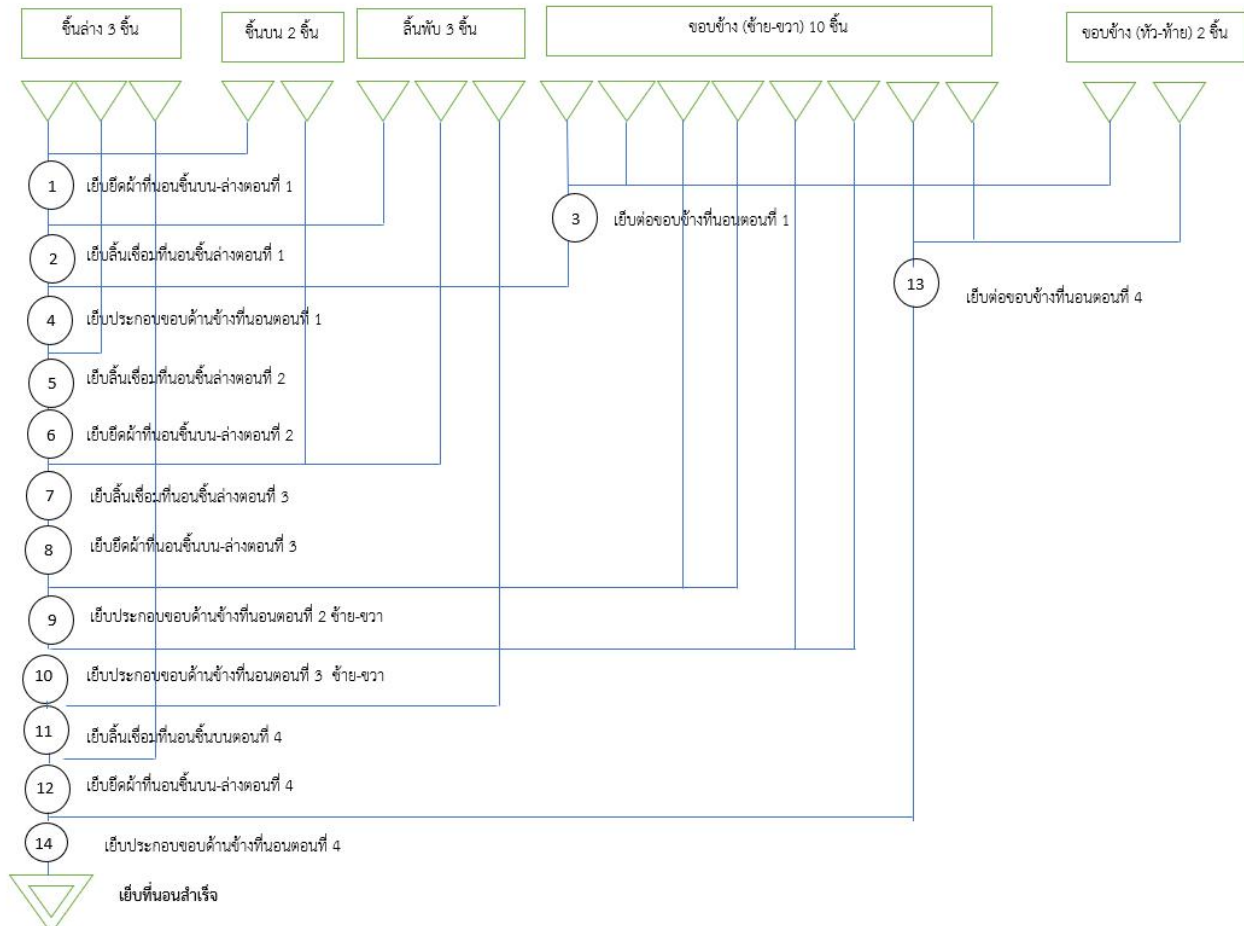
ภาพที่ 4 องค์ประกอบของที่นอนไทเขิน

2. วัตถุดิบที่ใช้ในการผลิตที่นอนสำหรับผู้สูงอายุตามภูมิปัญญาท้องถิ่นของชาวไทเขินบ้านช่อแล เลือกใช้วัตถุดิบที่มี แหล่งผลิตและจำหน่ายในท้องถิ่นอำเภอแม่แตง ชาวบ้านสามารถหาซื้อได้สะดวก ผ้าสำหรับใช้ทำที่นอนเป็นผ้าฝ้ายทอมือเนื้อหนา ปานกลาง คุณสมบัติของฝ้ายระบายอากาศได้ดี มีความทนทาน วัสดุยัดไส้ที่นอนใช้เส้นใยนุ่นหรือจ้าวที่มีจำหน่ายในท้องถิ่น

3. เครื่องมือในการผลิตที่นอนสำหรับผู้สูงอายุตามภูมิปัญญาท้องถิ่นของชาวไทเขินบ้านช่อแล ได้แก่ ไม้บรรทัด สายวัด และ ชอล์คขีดผ้า สำหรับการทำเครื่องหมายบนผ้า เข็มหมุด ใช้สำหรับกลัดผ้าให้ติดกันชั่วคราว กรรไกร สำหรับตัดผ้า เข็มและเส้นด้ายฝ้าย สำหรับเย็บผ้า และเครื่องซักรีด สำหรับซักรีดผ้าเส้นใย



## 4. กระบวนการผลิตที่นอนสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาท้องถิ่นของชาวไทเขินบ้านช่อแล มีขั้นตอนการตัดเย็บที่นอน



14 ขั้นตอน แสดงเป็นไดอะแกรม ดังภาพที่ 5

ภาพที่ 5 ขั้นตอนการเย็บที่นอนภูมิปัญญาของท้องถิ่นสำหรับผู้สูงอายุ

ด้านเทคนิคการเย็บตะเข็บสำหรับสำหรับการทำที่นอน ได้แก่ การสอยหลบหลังคา การสอยหุ้มหัวเข็ม และการมัดปม ภาพที่ 6



ภาพที่ 6 เทคนิคการเย็บ การสอยหลบหลังคา การสอยหุ้มหัวเข็ม และการมัดปม ตะเข็บสำหรับใช้เย็บที่นอน เทคนิคการเย็บส่วนประกอบของที่นอนสำหรับผู้สูงอายุตามภูมิปัญญาของท้องถิ่นไทเขิน มีดังนี้

1. พื้นผิวหน้าที่นอนเป็นรอยบุ๋มที่เกิดจากการเย็บผ้าชั้นบน-ล่างด้านผิดให้ติดกัน โดยการทำให้เครื่องหมายแนวเย็บบนผ้า แล้วนำผ้าด้านผิดประกบกัน แล้วเย็บยึดไว้ตามแนวที่ทำเครื่องหมายไว้ เมื่อนำไปยัดไส้ที่นอนส่วนที่ไม่ได้เย็บติดกันจะพองขึ้นตามความแน่นของวัสดุไส้ที่นอน ส่วนที่เย็บติดกันจะยุบลงไป

2. ลิ้นพับของที่นอนเย็บเชื่อมต่อระหว่างท่อนของที่นอน วิธีการเย็บนำผ้าสำหรับทำลิ้นพับมาเย็บติดกับผ้าตัวที่นอน ในตำแหน่งที่ทำเครื่องหมายไว้สำหรับเป็นแนวพับด้วยการเย็บตะเข็บพันริม จากนั้นเย็บลิ้นพับเชื่อมต่อติดระหว่างท่อนของที่นอน ด้วยการพับริมผ้าแล้วสอยพันหัวเข็มคล่อมตะเข็บ

3. การเย็บขอบด้านข้างของที่นอน วิธีการเย็บนำผ้าขอบข้างที่นอนมาเย็บติดกับผ้าตัวที่นอนและลิ้นพับ แล้วเย็บทับคิ้ว โดยรอบด้วยการสอยพันหัวเข็มคล่อมตะเข็บ ดังภาพที่ 7



ภาพที่ 7 เทคนิคการเย็บขอบด้านข้างที่นอน

4. การเย็บคัดลายขอบที่นอน การเย็บคัดลายที่นอนจะเป็นขั้นตอนสุดท้ายหลังจากยัดไส้ที่นอนเรียบร้อยแล้ว โดยการเย็บตะเข็บสอยหุ้มหัวเข็มปิดช่องว่างที่เปิดไว้และขอบโดยรอบที่นอน ให้สวยงาม ดังภาพที่ 8



ภาพที่ 8 ที่นอนภูมิปัญญาของท้องถิ่นไทเขินสำหรับผู้สูงอายุ

## การอภิปรายผล

ข้อค้นพบจากการวิจัย ได้นำมาอภิปรายผล ด้วยการเปรียบเทียบกับทฤษฎีและผลงานวิจัยที่ผู้วิจัยได้ศึกษาไว้แล้ว มีประเด็นอภิปรายที่สัมพันธ์กับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

การผลิตที่นอนของชาวไทเขิน มีวัตถุดิบ เครื่องมือ กระบวนการผลิต การใช้และการดูแลรักษา สอดคล้องการผลิตที่นอนของกลุ่มชาติพันธุ์ไท-ลาว ซึ่งวิถี พานิชพันธ์ (2547: 83) ได้ศึกษาและบันทึกรูปภาพที่นอนไทลื้อ ตำบลเชียงบาน อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา มีลักษณะเป็นรอยย่นเหมือนกัน ข้อแตกต่างกับที่นอนไทเขินคือลวดลายผ้าทอของที่นอน และชีวิสิทธิ์ บุญเกียรติ (2555) ได้อธิบายเกี่ยวกับศูนย์อนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมไททรงดำตอนล่าง พบว่า ที่นอนของชาวไททรงดำมีลักษณะการเย็บด้วยมือให้เป็นรอยย่นบนที่นอนเหมือนกัน สีของที่นอนไททรงดำหรือ“ลาวโซ่ง”เป็นสีดำแต่ขอบด้านข้างเป็นลวดลาย สอดคล้องกับการศึกษาของ สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, (2558) ได้ศึกษาพบว่า ที่นอนของไทยองมีลักษณะคล้ายกับที่นอนของชาวไทเขิน คือรูปแบบที่นอนเป็น รูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า กว้างประมาณ 2 ฟุต ยาว 6 ฟุต หนา 3-4 นิ้ว ยัดด้วยนุ่น ที่นอนมีลวดลายขีดด้วยฝ้ายสีดำแดงเย็บติดช่วงกลางของที่นอน ปลายด้านหนึ่งจะเย็บผ้าลายขีดไว้เป็นเครื่องหมายว่าเป็นด้านปลายเท้า ซึ่งวิถี พานิชพันธ์, (2547) ได้อธิบายว่า การใช้ผ้าแสดงออกถึงรูปแบบประเพณีและวัฒนธรรม ในแต่ละท้องถิ่นแม้จะอยู่ร่วมวัฒนธรรมเดียวกันอย่างวัฒนธรรมไท-ลาว การใช้ผ้าจะมีความแตกต่างกันได้ ในกลุ่มวัฒนธรรมไท-ลาว เช่น ไทลื้อ ไทยวน ไทลาวที่อาศัยอยู่ตามลุ่มแม่น้ำโขงก็เป็นกลุ่มชนร่วมวัฒนธรรมเดียวกัน วัฒนธรรมไท-ลาวให้ความสำคัญกับที่นอนเป็นอย่างมาก ลักษณะของที่นอน ในวัฒนธรรมไท-ลาวเป็นที่นอนผ้าฝ้ายทอยัดเนื้อในด้วยนุ่นจนแน่นเป็นรูปที่นอน ไซ้นอนคนเดียว ซึ่งคนไทไม่นิยมนอนบนพื้นที่กว้างมากนัก ขนาดของที่นอนจะสอดคล้องกับสัดส่วนของผู้ใช้ ลอนหรือลูกฟูกมีจำนวนคือ เช่น 19 หรือ 21 ลูก พับซ้อนกันได้ 3-4 ชั้น

การสังเคราะห์ข้อมูลการผลิตที่นอนของชาวไทเขิน พบว่า ที่นอนของชาวไทเขินมีจุดเด่นในด้านนอนสบาย น้ำหนักเบา เคลื่อนย้ายได้สะดวก สอดคล้องกับการศึกษาของ กาญจณี คำบุญรัตน์, (2565) ได้อธิบายว่า ที่นอนของคนสมัยโบราณเย็บด้วยมือ ยัดไส้ด้วยนุ่นที่ได้มาจากต้นจันทน์ที่มีดอกสีแดงเท่านั้นที่นอนนุ่ม สบาย ตบให้ขึ้นฟูได้ดี และใช้งานยาวนานนับสิบปี เพราะคุณสมบัติเฉพาะของเส้นใย คือ น้ำหนักเบากว่าเส้นใยฝ้ายถึง 5 เท่า เป็นวัสดุไม่เป็นพิษต่อสิ่งแวดล้อม ไม่ก่อให้เกิดอาการแพ้ปราศจากกลิ่น ลอยน้ำได้ และมีแรงดันน้ำถึง 30 เท่าต่อน้ำหนักจริงของตัววัสดุ เป็นฉนวนควบคุมอุณหภูมิได้ดีเยี่ยม และสามารถซึมซับความชื้นได้อย่างดี ส่วนนุ่นที่ได้จากต้นจันทน์ซึ่งเป็นพืชที่มีดอกสีขาว ผลยาวสีเขียวเมื่อแก่จัดผลจะแตกออกเป็นปุยเหมือนงิ้ว เมื่อนำไปใช้งานยัดไส้ที่นอนจะไม่ทันทาน และเป็นฝุ่นผง จุดอ่อนของการผลิตที่นอนของชาวไทเขิน คือ ด้านการผลิตที่ขาดแรงงานรุ่นใหม่ ขนาดและความแน่นของที่นอนไม่ได้มาตรฐาน เพราะไม่ได้มีการนำเทคโนโลยีการผลิตสมัยใหม่ไปปรับใช้ อุปสรรคของการผลิตที่นอนที่มีผลกระทบโดยตรงคือ ระบบการศึกษาของคนรุ่นใหม่ เศรษฐกิจ และการเปลี่ยนแปลงด้านสิ่งแวดล้อมสอดคล้องกับการศึกษาของปิลันต์ บุญญาประภา, พฤทธิ ศุภเศรษฐศิริ, นพดล อินทร์จันทร์ และ กิตติกรรณ์ นพอุดมพันธ์, (2561) ได้ศึกษาพบว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของภูมิปัญญาผ้าทอของชาวไทพวน บ้านใหม่ จังหวัดนครนายก ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงด้านสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อวัตถุดิบ การผลิตในท้องถิ่นที่ลดน้อยลง การเปลี่ยนแปลงด้านวิถีชีวิตในด้านการประกอบอาชีพ ทำให้คนมีเวลาทอผ้าน้อยลง อีกทั้งความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีการผลิตแบบอุตสาหกรรมได้ผลิตผ้าที่มีราคาถูกลง ค่านิยมทอผ้าในครัวเรือนจึงไม่ได้นิยมเหมือนในอดีต และเริ่มหมดไปจากครัวเรือน ในส่วนของที่นอนชาวไทเขินนั้นยังมีโอกาสที่จะฟื้นฟูให้คงอยู่สืบต่อไปได้ เพราะเป็นที่ต้องการของกลุ่มผู้บริโภคในท้องถิ่นซึ่งมีความคุ้นเคยและผูกพันทั้งในด้านการใช้ในชีวิตประจำวันและในพิธีกรรมตามประเพณีของชาวไทเขิน

แนวทางการพัฒนาที่นอนสำหรับผู้สูงอายุตามภูมิปัญญาท้องถิ่นของชาวไทเขินนั้น ได้คำนึงถึงความพร้อมในด้านวัตถุดิบที่สามารถหาได้ในท้องถิ่นและมีต้นทุนที่ชาวบ้านยอมรับได้มาผลิตเป็นที่นอน กระบวนการผลิตยังคงรักษาไว้ตามภูมิปัญญาของชาวไทเขิน เพิ่มการใช้อุปกรณ์เครื่องมือการตัดเย็บและเครื่องมืองัด ตวง วัด ตามมาตรฐาน เพื่อให้ที่นอนทุกผืนมีคุณภาพเดียวกันซึ่งที่นอนที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุนั้น ข้อมูลจากโรงพยาบาลลานา (2555) อธิบายถึงคุณลักษณะของที่นอนที่เหมาะสมกับสุขภาพของผู้สูงอายุไว้ว่า ที่นอนไม่ควรนิ่มเกินไปและแข็งจนเกินไป ควรมีความแน่นกำลังดี นอนแล้วสบายตัว ตื่นขึ้นมาแล้วไม่รู้สึกปวดเมื่อยสำหรับผู้สูงอายุกระดูกสันหลังเริ่มเสื่อม ที่นอน ไม่ดีมีผลทำให้ปวดหลังมากขึ้น การนอนบนที่นอนแข็งผู้สูงอายุอาจหายปวดหลังแต่จะมีอาการปวดเมื่อยบริเวณกล้ามเนื้อจุดอื่น ๆ แทน สำหรับที่นอนที่นิ่มเกินไปจะมีผลเสียต่อสุขภาพเช่นเดียวกัน เพราะการพลิกตัวจะทำให้กล้ามเนื้อฝืดตรงข้ามออกแรงต้านมากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อทำงานหนักขึ้นและส่งผลทำให้มีอาการปวดหลัง และควรเลือกที่นอนที่มีขนาดใหญ่พอสมควรที่นอนเล็กเกินไปอาจมีพื้นที่น้อยในการขยับตัว ทำให้นอนเกร็งและเป็นอีกสาเหตุหนึ่งของการปวดหลังที่นอนประเภทฟูกคุณภาพดีจะมีอายุการใช้งานประมาณ 5-10 ปี ต้องรู้จักสังเกตรอยบุบหรือแตกบนที่นอน หากมองด้วยตาเปล่าไม่เห็นลองใช้มือลูบดู หากเป็นแสดงว่าที่นอนเริ่มเสื่อมแล้วแต่ วิธีการถนอมที่นอนที่ดีควรกลับด้านทั้ง 4 ด้าน ประมาณ 6 เดือนครั้งและควรทำความสะอาดบ่อย ๆ เพื่อลดการสะสมของเชื้อโรคที่อาจทำให้เราเจ็บป่วยหรือเป็นโรครุมิแพ้

## สรุป

จากการวิจัยครั้งนี้ได้การสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการผลิตที่นอนของท้องถิ่นของชาวไทเขินในชุมชนบ้านซ้อแล เทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา อำเภอมะแมง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ที่นอนของไทเขินบ้านซ้อแลเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า สำหรับนอนคนเดียว ขนาดที่นอนใช้วิธีการกะขนาดจากรูปร่างของผู้ใช้ ที่นอนพับได้ 4 ท่อน พื้นผิวด้านหน้าของที่นอนเป็นรอยนูนที่เกิดจากการเย็บผูกโยงเส้นด้ายไว้ด้านในแล้วยัดไส้ที่นอนด้วยเส้นใยจิวให้แน่น มีขั้นตอนการทำที่นอน ได้แก่ การตีเส้นใย การตัดเย็บ การยัดไส้ที่นอน และการเย็บตัดลาย ซึ่งทั้งหมดเป็นการเย็บด้วยมือ สังเคราะห์ข้อมูลการผลิตที่นอนของชาวไทเขิน พบว่า มีจุดเด่นรูปแบบ ขนาด น้ำหนัก ตัดเย็บ ด้วยมือ และวัสดุยัดไส้ที่นอนด้วยใยจิวป่าให้มีความสบายต่อการใช้งาน ที่นอนคงทนต่อการยุบตัว ไม่มีสารเคมีเจือปนให้ความปลอดภัย จุดอ่อนของการผลิตที่นอน คือ การผลิตที่นอนแต่ละผืนมีขนาดและความแน่นของที่นอนไม่เท่ากัน เพราะใช้วิธีการกะขนาดที่นอนจากรูปร่างของผู้ใช้ และแรงงานผลิตที่นอนในครัวเรือนเป็นแรงงานสูงอายุ ในด้านโอกาส พบว่า ในท้องถิ่นยังมีความต้องการบริโภคสำหรับใช้ในชีวิตประจำวัน และใช้ในพิธีกรรมตามจารีตประเพณี ส่วนอุปสรรค พบว่า ด้านการศึกษาของคนรุ่นใหม่ที่ถูกผลักดันเข้าสู่ระบบโรงเรียนตั้งแต่อายุน้อย ด้านเศรษฐกิจครอบครัวที่มีรายจ่ายสูง สมาชิกในครอบครัวต้องหาเลี้ยงชีพด้วยการทำงานนอกบ้านเกือบทั้งวัน ไม่มีเวลาเหลือพอ และด้านสิ่งแวดล้อมในท้องถิ่นทำให้ทรัพยากรที่เคยมีอย่างเหลือเฟือนั้นหมดไปเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ชาวบ้านเลิกผลิตที่นอนใช้เองในครัวเรือน แนวทางการพัฒนาที่นอนสำหรับผู้สูงอายุตามภูมิปัญญาท้องถิ่นของชาวไทเขินยังคงรูปแบบที่นอนเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้า ด้านหน้าที่นอนพื้นผิวเป็นรอยนูน พับได้ 4 ท่อน ทำจากผ้าฝ้ายทอมือเนื้อหนาปานกลาง วัสดุยัดไส้ ที่นอนใช้เส้นใยนุ่นหรือจิวที่สามารถหาได้ในท้องถิ่น การผลิตใช้เครื่องมือ ได้แก่ ไม้บรรทัด สายวัด และชอล์คขีดผ้า สำหรับการทำเครื่องหมายบนผ้า เข็มหมุด ใช้สำหรับกลัดผ้าให้ติดกันชั่วคราว กรรไกร สำหรับตัดผ้า เข็มและเส้นด้ายฝ้ายสำหรับเย็บผ้า และเครื่องชั่ง สำหรับชั่งน้ำหนักเส้นใย จัดลำดับกระบวนการตัดเย็บได้เป็น 14 ขั้นตอนเพื่อให้สะดวกต่อการทำงาน ผลการศึกษาที่ได้การปฏิบัติการพัฒนาที่นอนสำหรับผู้สูงอายุตามภูมิปัญญาของชาวไทเขินบ้านซ้อแลร่วมกัน ได้ความรู้ด้านเทคนิคการเย็บตะเข็บสำหรับการทำที่นอน ขั้นตอนการตัดเย็บที่นอน และที่นอนสำหรับผู้สูงอายุตามภูมิปัญญาท้องถิ่นของชาวไทเขิน การวิจัยครั้งนี้ได้การ

กระตุ้นให้ชาวบ้านได้ตระหนักถึงความสำคัญของภูมิปัญญาการทำที่นอนของท้องถิ่นชาวไทเขิน มีกิจกรรมการการฟื้นฟูภูมิปัญญาการทำที่นอน การพัฒนาคุณภาพของที่นอนด้วยเทคโนโลยีที่ไม่ซับซ้อนเพื่อที่นอนมีคุณภาพเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. การนำองค์ความรู้ในการวิจัยไปประยุกต์ใช้ ควรอยู่บนพื้นฐานของการใช้ความรู้ทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ และอนุรักษ์วัฒนธรรมของท้องถิ่น โดยผสมผสานองค์ความรู้ภูมิปัญญากับผู้เชี่ยวชาญ เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ต่อประชาชนในชุมชนให้สามารถพึ่งพาตนเองได้
2. การนำองค์ความรู้การทำที่นอนของท้องถิ่นสู่การปฏิบัติ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรสนับสนุนกิจกรรมที่มีการเรียนรู้ร่วมกันของคนในชุมชน อันจะนำไปสู่การสืบทอดองค์ความรู้การทำที่นอนท้องถิ่นไม่ให้สูญหาย อาจสามารถสร้างแหล่งเรียนรู้การทำที่นอนท้องถิ่นในชุมชนเพื่อเป็นแนวทางในการเผยแพร่องค์ความรู้การทำที่นอนท้องถิ่นได้
3. การนำองค์ความรู้จากการวิจัยไปสู่การต่อยอด ควรเป็นวิจัยเชิงทดลองขยายผลการวิจัยในเชิงลึกทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับประสิทธิภาพการใช้งานที่นอนที่มีต่อสุขภาพของผู้สูงอายุในบริบทต่าง ๆ เช่น ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ผู้สูงอายุป่วยติดเตียง เป็นต้น จะทำให้ได้ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ส่งผลต่อความน่าเชื่อถือและยืนยันข้อมูลสู่การประยุกต์ใช้เพื่อการเสริมสร้างสุขภาพ
4. การศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับวัฒนธรรมการใช้ที่นอนในชุมชน การเปรียบเทียบทางวัฒนธรรมการใช้และการผลิตที่นอนในแต่ละท้องถิ่น การสนับสนุนทรัพยากรที่เกี่ยวข้อง รวมถึงบทบาทของผู้สูงอายุในการถ่ายทอดองค์ความรู้สู่คนรุ่นใหม่ ซึ่งการวิจัยประเด็นเหล่านี้จะก่อให้เกิดองค์ความรู้ที่นำไปสู่การพัฒนาภูมิปัญญาการทำที่นอนท้องถิ่น และแนวทางการฟื้นฟูภูมิปัญญาท้องถิ่นการทำที่นอนต่อไป

## กิตติกรรมประกาศ

บทความวิจัย เรื่อง “การพัฒนาที่นอนสำหรับผู้สูงอายุตามภูมิปัญญาท้องถิ่นชาวไทเขิน เทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่” สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์เป็นผลมาจากความร่วมมือจากชุมชนบ้านซ้อแล เทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ที่ได้ให้ข้อมูลและร่วมกันดำเนินการวิจัยจนเกิดความสำเร็จลุล่วงด้วยดี และมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ที่ได้ให้นโยบายวางแนวทางการดำเนินงานวิจัยและเผยแพร่ให้กับผู้วิจัยจนประสบความสำเร็จ

## เอกสารอ้างอิง

- กรด เหล็กสมบูรณ์. (2558). การศึกษาภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพของกลุ่มชาติพันธุ์ไทเขินในประเทศไทย สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา และสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์สถาบันวิจัยสังคม, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- กาญจณี คำบุญรัตน์, (2565). จริงหรือคนรุ่นปู่ย่าใช้ปูยัดต้นจิวัดฟูกที่นอน?. สืบค้นเมื่อ 25 ธันวาคม 2565, จาก [https://www.silpa-mag.com/culture/article\\_86162](https://www.silpa-mag.com/culture/article_86162)
- กลุ่มทำที่นอนจากหมู่บ้านผาลาด. (2558). ภูมิปัญญาไทย ที่นอนนุ่น. สืบค้นเมื่อ 10 มีนาคม 2560, จาก

<http://www.otoptoday.com/wisdom/8317/%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%99%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%99%E0%B8%B8%E0%B9%88%E0%B8%99>

ชมรมผู้สูงอายุตำบลช่อแล. (2558). เอกสารรายงานการประชุมชมรมผู้สูงอายุตำบลช่อแล เทศบาลเมืองเมือง  
แกนพัฒนา อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่. เชียงใหม่ : เทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา  
knowledge/pdf/phar9.pdf.

ชีวลีทิพย์ บุญเกียรติ. (2555). ศูนย์อนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมไททรงดำตอนล่าง. สืบค้นเมื่อ 20 กุมภาพันธ์ 2559, จาก  
<https://db.sac.or.th/museum/museum-detail/1237>

ปิ่นล้น ปุณณูประภา, พงษ์ทิพย์ ศุภเศรษฐศิริ, นพดล อินทร์จันทร์ และ กิตติภรณ์ นพุดมพันธ์. (2561). ปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาต่อ  
ภูมิปัญญาและการสืบทอดผ้าทอไทยพวนบ้านใหม่ จังหวัดนครนายก. วารสารวิชาการนวัตกรรมสื่อสารสังคม  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 1(11) 159-167.

โรงพยาบาลลานนา. (2555). จะเลือกที่นอนอย่างไรให้ปวดหลัง. สืบค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 2558, จาก  
<https://www.lanna-hospital.com/lannahospital/html/Colum%20lists/colum%20list48.html>

วิถี พาณิชพันธ์. (2547). ผ้าและสิ่งถักทอไท. เชียงใหม่ : สำนักพิมพ์ซิลค์เวอร์ม.

วิรัตน์ คำศรีจันทร์. (2553). การทำนุ่นและเครื่องนอนของชาวบ้านหนองบัว : หัตถกรรมและมรดกวิถีพอเพียง.  
สืบค้นเมื่อ 20 ธันวาคม 2558, จาก <https://www.gotoknow.org/posts/359371>

ศูนย์ส่งเสริมศิลปาชีพระหว่างประเทศ. (2559). ผ้าทอ: ผ้าปูที่นอน วิถีชีวิตดั้งเดิมของกลุ่มวัฒนธรรมไทยวน  
ไทลื้อ และไทลาว. สืบค้นเมื่อ 5 กุมภาพันธ์ 2560, จาก <http://www.sacict.or.th/upload/>

สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (2551). ไทยอง อัตลักษณ์แห่งชาติพันธุ์ไท. โครงการพิพิธภัณฑ์วัฒนธรรมและชาติพันธุ์  
ล้านนา สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อำนาจ หงส์ทอง. (2554). การพัฒนารูปแบบของลวดลายบนผลิตภัณฑ์ ด้วยวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ของชุมชน กรณีศึกษา  
เทศบาลตำบลต้นเปา อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่. มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, เชียงใหม่.