

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อ	ข
Abstract	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญภาพ	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความสำคัญ และที่มาของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
1.3 ขอบเขตของการวิจัย	3
1.4 นิยามศัพท์ของการวิจัย	7
1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	8
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	9
2.1 ความรู้เกี่ยวกับการสุขเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ	9
2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ	16
2.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	19
2.4 การทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	22
บทที่ 3 การดำเนินการวิจัย	29
3.1 ประชากร และผู้เข้าร่วมวิจัย	29
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	30
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล	31
3.4 การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย	32
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล	33
บทที่ 4 ผลการวิจัย	34
4.1 บริบทชุมชน	34
4.2 กระบวนการพัฒนารูปแบบการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุตามวิถี วัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง (หมู่บ้านชะจอม)	44
4.3 ผลการพัฒนา	54

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	72
5.1 สรุปผลการวิจัย	73
5.2 อภิปรายผล	80
5.3 ข้อเสนอแนะ	85
บรรณานุกรม	87
ภาคผนวก	91

สารบัญตาราง

ตารางที่ 1	โปรแกรมการทอ้งเทียวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพ ลุ่มแม่น้ำโขง	46
ตารางที่ 2	จำนวนและร้อยละของคุณลักษณะทางประชากรของนักทอ้งเทียวผู้สูงอายุ	55
ตารางที่ 3	จำนวนและร้อยละของสภาวะสุขภาพของนักทอ้งเทียวผู้สูงอายุ	57
ตารางที่ 4	ร้อยละของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักทอ้งเทียวผู้สูงอายุ จำแนกตามความถี่ ของการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกาย และ การปฏิบัติกิจกรรมด้านจิตวิญญาณ(ปัญญา) ในรอบ 1 สัปดาห์	58
ตารางที่ 5	จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักทอ้งเทียวผู้สูงอายุ	59
ตารางที่ 6	จำนวนและร้อยละของระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักทอ้งเทียวผู้สูงอายุ	61
ตารางที่ 7	ร้อยละของการรับรู้สภาวะของนักทอ้งเทียวผู้สูงอายุจำแนกตามด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านจิตวิญญาณ	62
ตารางที่ 8	จำนวนและร้อยละของระดับการรับรู้สภาวะของนักทอ้งเทียวผู้สูงอายุ	64
ตารางที่ 9	ร้อยละของการรับรู้ความสุขของนักทอ้งเทียวผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการ ทอ้งเทียวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง	65
ตารางที่ 10	จำนวนและร้อยละของระดับความสุขของนักทอ้งเทียวผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรม การทอ้งเทียวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมลุ่มแม่น้ำโขง	67
ตารางที่ 11	ร้อยละของความพึงพอใจของนักทอ้งเทียวผู้สูงอายุจากการเข้าร่วมโปรแกรมการ ทอ้งเทียวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง	67
ตารางที่ 12	ระดับความพึงพอใจของนักทอ้งเทียวผู้สูงอายุจากการเข้าร่วมโปรแกรมการ ทอ้งเทียวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง	68

สารบัญภาพ

ภาพที่ 1	กรอบแนวคิดในการวิจัยเรื่องการพัฒนารูปแบบการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง (หมู่บ้านชะจอม) จังหวัดอุบลราชธานี	6
ภาพที่ 2	กระบวนการพัฒนาคุณภาพต่อเนื่องของ Deming (Deming Cycle Process)	21
ภาพที่ 3	แผนที่แสดงที่ตั้งหมู่บ้านชะจอม ตำบลนาโพธิ์กลาง อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี	34
ภาพที่ 4	สภาพบ้านเรือนและถนนภายในหมู่บ้าน ซึ่งเป็นเส้นทางเส้นทางไปผาชนะได จุดชมพระอาทิตย์ก่อนใครในสยาม	35
ภาพที่ 5	ภูปะโหละ(เขานมสาว)	35
ภาพที่ 6	โหล่งจานบิน	35
ภาพที่ 7	ภาพเขียนฝาผนังถ้ำฝักองกอย	35
ภาพที่ 8	ชาวบ้านตากและย้อยมันสำปะหลังบริเวณรอบหมู่บ้าน	36
ภาพที่ 9	ชาวบ้านต้อนฝูงวัวไปเลี้ยงบนภูปะโหละ	36
ภาพที่ 10	ชาวบ้านทำน้ำผึ้งป่าเป็นอาชีพเสริม	36
ภาพที่ 11	ชาวบ้านมีอาชีพหาไข่มดแดงในหน้าแล้ง	36
ภาพที่ 12	ผังปฏิทินเศรษฐกิจหมู่บ้านชะจอม	37
ภาพที่ 13	ผังปฏิทินวัฒนธรรมประเพณีหมู่บ้านชะจอม	39
ภาพที่ 14 - 15	ประเพณีการต้อนรับลูกเข้าสู่เรือน(เรือน)	40
ภาพที่ 16	หมอสมนไพรทำหน้าที่เป็นมัคคุเทศก์ และแนะนำสมุนไพรระหว่างการเดินป่า	41
ภาพที่ 17	หมอธรรมหรือหมอสูตรขวัญ ทำพิธีสวดเพิ่มพลังทางจิตวิญญาณ	41
ภาพที่ 18	แผนผังครัวเรือนและโฮมสเตย์ของชาวบ้านชะจอม	42
ภาพที่ 19	โฮมสเตย์สำหรับต้อนรับนักท่องเที่ยว	42
ภาพที่ 20	ที่พักโฮมสเตย์สำหรับนักท่องเที่ยว	42
ภาพที่ 21	การสนทนากลุ่มเพื่อวางแผนพัฒนาโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ	44

ภาพที่ 22	(ร่าง)โปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ	44
ภาพที่ 23 - 24	กิจกรรมต้อนรับผู้สูงอายุสู่ชุมชนแห่งวัฒนธรรม "ชะขอม" ด้วยخبวนรำกลองยาว	47
ภาพที่ 25 - 26	การตรวจสอบสุขภาพพื้นฐาน ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิต วัดเส้นรอบเอว ประเมินค่าดัชนีมวลกาย (วันที่ 1)	47
ภาพที่ 27 - 28	กิจกรรมฐานสมุนไพร (วันที่ 1)	47
ภาพที่ 29 - 30	กิจกรรมเรียนรู้ฐานอาชีพและหัตถกรรมผ้ามัดย้อม (วันที่ 1)	48

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่ 31 - 32	รับประทานอาหารกลางวัน (อาหารพื้นบ้าน) ในหมู่บ้าน (วันที่ 1)	48
ภาพที่ 33 - 34	เดินป่า ชิมน้ำแซบ (แหล่งน้ำซับตามธรรมชาติ) และชมรอยเท้าพระอนันท์ (วันที่ 1)	48
ภาพที่ 35 - 36	นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุพักผ่อนที่ศูนย์การเรียนรู้โฮมสเตย์หลังจากการเดินป่า (วันที่ 1)	49
ภาพที่ 37 - 38	พิธีครอบปูตาเพื่อบอกกล่าวปูตาและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้คุ้มครองผู้มาเยือนให้มีความปลอดภัยในระหว่างพักแรมการท่องเที่ยวและพักค้างคืนในหมู่บ้าน (วันที่ 1)	49
ภาพที่ 39 - 40	กิจกรรมต้อนรับ "กินข้าว เขาเหือน" และแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมระหว่างชุมชน "ชะซอม" กับวัฒนธรรมของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ (วันที่ 1)	49
ภาพที่ 41 - 42	กิจกรรมนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุถวายจังหันเช้า(ภัตตาหารเช้า) ที่วัดร่วมกับผู้สูงอายุในชุมชน (วันที่ 2)	50
ภาพที่ 43 - 44	กิจกรรมเดินป่าที่ภูปะโหละ (เขานมสาว) ศึกษาสมุนไพร ระบบนิเวศน์วิทยา สัตว์ป่า และ "มหัศจรรย์กะบกชะซอม" (วันที่ 2)	50
ภาพที่ 45 - 46	นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุชมทัศนียภาพแก้อัพระสุรณ ณ จุดชมวิว และแอ่งมโนราห์ (วันที่ 2)	50
ภาพที่ 47 - 48	นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุรับประทานอาหารข้าวป่า(รับประทานอาหารกลางวัน) และพักกายพักใจที่แก่งมโนราห์ (วันที่ 2)	51
ภาพที่ 49 - 50	กิจกรรมแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรอุ่น (วันที่ 2)	51
ภาพที่ 51 - 52	กิจกรรมสนทนากลุ่มเรียนรู้และถ่ายทอดประสบการณ์การดูแลสุขภาพระหว่างนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ (วันที่ 2)	51
ภาพที่ 53 - 54	กิจกรรมไหว้พระใหญ่และประกอบบุญกิริยาวัตถุ 10 ที่วัดถ้ำภูอานนท์ (วันที่ 2)	52
ภาพที่ 55 - 56	กิจกรรม "กินข้าวจี๋ นอนดูดาว เล่านิทาน" (วันที่ 2)	52
ภาพที่ 57 - 58	กิจกรรมออกกำลังกายตามวิถีวัฒนธรรมแม่น้ำโขงสำหรับผู้สูงอายุ (วันที่ 3)	52
ภาพที่ 59 - 60	กิจกรรมตักบาตรข้าวเหนียว (วันที่ 3)	53
ภาพที่ 61 - 62	กิจกรรมบายศรีสู่ขวัญและพิธีอำลาชุมชนวัฒนธรรมบ้านชะซอม (วันที่ 3)	53
ภาพที่ 63	ป้ายรับรองมาตรฐานโฮมสเตย์ไทย พ.ศ.2548 - 2550 และ พ.ศ.2551 - 2552	69
ภาพที่ 64	รูปแบบการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพกลุ่มแม่น้ำโขง (ชะซอมโมเดล)	71