

ภาคผนวก

แบบสำรวจวิถีชุมชน

คำชี้แจง แบบสำรวจวิถีชุมชน มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับชุมชนชะชอม เพื่อนำมาใช้ในการวิเคราะห์บริบทชุมชนและวางแผนกระบวนการพัฒนารูปแบบการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพกลุ่มแม่น้ำโขง (หมู่บ้านชะชอม)

1. สภาพภูมิศาสตร์ ป่าชุมชน และสมุนไพร
2. ประวัติศาสตร์ชุมชน
3. ประเพณีวัฒนธรรมของชุมชน
4. สภาพสังคม เศรษฐกิจ ประชากร และการปกครองระดับท้องถิ่น
5. ระบบการแพทย์ในชุมชน
6. ประชาชนชาวบ้านในด้านต่างๆ เช่น หมอสมุนไพร หมอนวดพื้นบ้าน หมอทำขวัญ ฯลฯ

แนวทางการสนทนากลุ่ม
เกี่ยวกับ
ศักยภาพของชุมชนในการบริหารจัดการการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
ตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง

1. ความเป็นมาของการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมแบบโฮมสเตย์
2. โครงสร้างองค์กรและความรับผิดชอบงาน
3. การสื่อสารและการประสานงาน
4. ลักษณะการดำเนินกิจกรรม
5. การมีส่วนร่วมของชุมชนในการบริหารจัดการ และความโปร่งใสและตรวจสอบได้

แนวทางการสนทนากลุ่ม
เกี่ยวกับ
กระบวนการพัฒนารูปแบบการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ
ตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง

ขั้นตอนที่ 1 การวางแผน (Plan)

1.1 การจัดตั้งกลุ่มอาสาสมัครจากหมู่บ้านชะจอมเพื่อเข้าเข้าร่วมโครงการ

- คณะวิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัยคือเพื่อกระบวนการพัฒนารูปแบบการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง และเชิญสมาชิกโฮมสเตย์เข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจ

1.2 การวิเคราะห์ทุนทางสังคมและวัฒนธรรมที่เอื้อต่อการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

แนวคำถาม

- สภาพภูมิศาสตร์ และวัฒนธรรมประเพณีของชุมชนชะจอม เอื้อต่อการจัดการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง อย่างไร

1.3 การคิดค้นทางเลือก และการวางแผนการพัฒนา

แนวคำถาม

- เราจะร่วมกันออกแบบโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง อย่างไร
- ควรกำหนดระยะเวลา งบประมาณ ผู้รับผิดชอบ และผลที่คาดว่าจะได้รับอย่างไร

ขั้นตอนที่ 2 การปฏิบัติ (Do)

แนวทางการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม ในกิจกรรมตามโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง ระยะเวลา 3 วัน 2 คืน

- ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ
- ความรู้สึกมีความสุขและความพึงพอใจจากสีหน้า แววตา และการสนทนาของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ ระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม
- การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ
- อาการเจ็บป่วยหรือไม่สบายที่เกิดขึ้นในขณะเข้าร่วมกิจกรรม
- การบริหารจัดการหรือแก้ไขปัญหาของคณะทำงาน

ขั้นตอนที่ 3 การศึกษาผล (Study)

3.1 แนวทางสนทนากลุ่มเกี่ยวกับการรับรู้ความสุขและความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง

แนวคำถาม

- ท่าน (นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ) รู้สึกมีความสุขในการเข้าร่วมโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง ในกิจกรรมต่างๆอย่างไร

3.2 แนวทางสนทนากลุ่มเกี่ยวกับการเรียนรู้ข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นและแนวทางแก้ไขปัญหา

แนวคำถาม

- จากการทดลองจัดโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง ระยะเวลา 3 วัน 2 คืน ที่ผ่านมา ท่านคิดว่ามีข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นและแนวทางแก้ไขปัญหามาให้เกิดการพัฒนาที่ดีขึ้นอย่างไร

ขั้นตอนที่ 4 การยอมรับการเปลี่ยนแปลง (Act)

แนวทางการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม ในกิจกรรมตามโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง ระยะเวลา 3 วัน 2 คืน (ปรับปรุงจากการใช้ในขั้นตอนที่ 2)

- ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ
- ความรู้สึกมีความสุขและความพึงพอใจจากสีหน้า แววตา และการสนทนาของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ ระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม
- การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ
- อาการเจ็บป่วยหรือไม่สบายที่เกิดขึ้นในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม
- การบริหารจัดการหรือแก้ไขปัญหาคณะทำงาน

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

แบบสัมภาษณ์การรับรู้สภาวะของนักท่องเที่ยวยุสูงอายุ

คำชี้แจง

1. แบบสัมภาษณ์นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบถึงความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวยุสูงอายุที่มีต่อสภาวะสุขภาพของตนเอง ในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา คำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปพัฒนาแนวทางเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้อยู่อายุต่อไป

2. คณะวิจัยเคารพสิทธิของท่าน โดยการขออนุญาตสัมภาษณ์จากนักท่องเที่ยวยุสูงอายุที่สมัครใจตอบแบบสัมภาษณ์ในครั้งนี้ ก่อนการสัมภาษณ์คณะวิจัยจะอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับประเด็นคำถาม ซึ่งท่านสามารถซักถามข้อสงสัยและได้รับคำตอบจนเป็นที่พอใจ ซึ่งท่านสามารถที่จะปฏิเสธการตอบคำถามในระยะใดก็ได้ และจะเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ ไม่นำไปเปิดเผยเป็นรายบุคคล ดังนั้นจึงขอความร่วมมือให้ท่านได้กรุณาตอบคำถามเกี่ยวกับสภาวะสุขภาพของท่านในปัจจุบันนี้ ตามความเป็นจริง

3. แบบสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

<u>ส่วนที่ 1</u>	ข้อมูลทั่วไปของนักท่องเที่ยวยุสูงอายุ
<u>ส่วนที่ 2</u>	พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักท่องเที่ยวยุสูงอายุ
<u>ส่วนที่ 3</u>	การรับรู้สภาวะของนักท่องเที่ยวยุสูงอายุด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา

ขอขอบคุณในความร่วมมือตอบแบบสัมภาษณ์ในครั้งนี้

คณะผู้วิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ

คำชี้แจง กรุณาเขียนเครื่องหมาย "✓" ลงใน ☐ หรือเติมคำตอบเกี่ยวกับคุณลักษณะของท่าน ลงในช่องว่างที่ระบุไว้

1. ท่านมีอายุ ปี
2. เพศของท่าน ☐ ชาย ☐ หญิง
3. สถานภาพสมรสของท่าน ☐ โสด ☐ สมรส
☐ หม้าย ☐ หย่า/แยก
4. เขตที่พักอาศัยของท่าน ☐ เขตเทศบาลเมือง/นคร ☐ เขตเทศบาลตำบล ☐ เขต อบต.
5. อาชีพของท่าน ☐ ข้าราชการบำนาญ ☐ เกษตรกร ☐ ค้าขาย
☐ รับจ้าง ☐ อื่นๆ(ระบุ)
6. รายได้ต่อเดือนของท่าน..... บาท
7. การได้รับสวัสดิการทางสังคม ☐ ได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ☐ ได้รับเบี้ยยังชีพผู้พิการ
☐ ได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุและผู้พิการ
☐ อื่นๆ (ระบุ).....
8. สถานภาพทางสังคมของท่าน ☐ ที่ปรึกษา/ผู้ทรงคุณวุฒิ (ระบุ).....
☐ ผู้นำชุมชน/กลุ่มกิจกรรมต่างๆ (ระบุ).....
☐ สมาชิกชมรม/กลุ่ม (ระบุ).....
☐ อื่นๆ (ระบุ).....
9. จำนวนสมาชิกในครอบครัว คน
10. ลักษณะการอยู่อาศัยของท่าน
☐ อาศัยอยู่กับคู่สมรส ☐ อาศัยอยู่กับคู่สมรส และลูก
☐ อาศัยอยู่กับคู่สมรส ลูก และหลาน ☐ อาศัยอยู่กับลูกและหลาน
☐ อาศัยอยู่กับลูก ☐ อาศัยอยู่คนเดียว
☐ อื่นๆ (ระบุ).....
11. ลักษณะการพักอาศัย
☐ พักอาศัยอยู่ชั้นบน ☐ พักอาศัยอยู่ชั้นล่าง
☐ อื่นๆ (ระบุ).....
12. ลักษณะห้องน้ำ/ห้องสุขา
☐ ส่วนนึ่งยอง ☐ ส่วนนึ่งยอง ประยุกต์เก้าอี้
☐ ส่วนชักโครก ไม่มีราวจับ ☐ ส่วนชักโครก มีราวจับ
☐ อื่นๆ (ระบุ).....
13. โรคประจำตัวของท่าน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
☐ ไม่มี ☐ โรคความดันโลหิตสูง
☐ โรคเบาหวาน ☐ โรคหลอดเลือดหัวใจ (ระบุ).....
☐ โรคหลอดเลือดสมอง (ระบุ)..... ☐ โรคเมะเร็ง (ระบุ).....
☐ อื่นๆ (ระบุ).....

14. การรับประทานยาประจำ

☐ ไม่ได้รับประทานยาประจำ☐ รับประทานยาประจำ (ระบุชนิดยา).....

15. ประวัติการหกล้มของท่าน (หลังจากที่ท่านอายุ 60 ปี เป็นต้นไป)

☐ ไม่เคย☐ เคยหกล้ม มีอาการเคล็ดขัดยอก☐ เคยหกล้ม กระดูกแขน/ขาหัก☐ อื่นๆ (ระบุ).....

16. สาเหตุของการหกล้ม

☐ เดินบนพื้นปกติ☐ เดินบนพื้นลื่น เปียก☐ วิ่งบนพื้นปกติ☐ วิ่งบนพื้นลื่น เปียก☐ สาเหตุอื่นๆ (ระบุ).....

17. น้ำหนัก/ส่วนสูงกก./.....ซม.

18. ค่า BMI.

19. เส้นรอบเอว.....ซม.

20. ระดับการช่วยเหลือตัวเอง

☐ สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยตัวเอง☐ มีบุคคลอื่นช่วยเหลือการปฏิบัติกิจวัตรบางเรื่อง (ระบุ).....☐ ไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยตัวเอง**ส่วนที่ 2** พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ

คำชี้แจง กรุณาเขียนเครื่องหมาย "✓" ลงใน ☐ หรือเติมคำตอบเกี่ยวกับการปฏิบัติตนของท่านลงในช่องว่างที่ระบุไว้

1. การรับประทานข้าวกล้อง/ข้าวซ้อมมือ ในรอบ 1 สัปดาห์

☐ ไม่รับประทาน☐ รับประทาน 1-2 วัน☐ รับประทาน 3-5 วัน☐ รับประทาน 6 วันขึ้นไป

2. การรับประทานเนื้อสัตว์ (วัว หมู ไก่ ฯลฯ) ในรอบ 1 สัปดาห์

☐ ไม่รับประทาน☐ รับประทาน 1-2 วัน☐ รับประทาน 3-5 วัน☐ รับประทาน 6 วันขึ้นไป

3. การรับประทานปลา ในรอบ 1 สัปดาห์

☐ ไม่รับประทาน☐ รับประทาน 1-2 วัน☐ รับประทาน 3-5 วัน☐ รับประทาน 6 วันขึ้นไป

4. การรับประทานผัก/ผลไม้ ตามเกณฑ์สุขภาพ (วันละ 400 กรัม) ในรอบ 1 สัปดาห์

☐ ไม่รับประทาน☐ รับประทาน 1-2 วัน☐ รับประทาน 3-5 วัน☐ รับประทาน 6 วันขึ้นไป

5. การรับประทานอาหารหมักดอง ในรอบ 1 สัปดาห์
- ☐ ไม่รับประทาน ☐ รับประทาน 1-2 วัน
- ☐ รับประทาน 3-5 วัน ☐ รับประทาน 6 วันขึ้นไป
6. การรับประทานอาหารสุกๆดิบๆ ในรอบ 1 สัปดาห์
- ☐ ไม่รับประทาน ☐ รับประทาน 1-2 วัน
- ☐ รับประทาน 3-5 วัน ☐ รับประทาน 6 วันขึ้นไป
7. ท่านใช้ไขมันชนิดใดในการปรุงอาหาร
- ☐ ไขมันจากพืช เช่น รำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง ฯลฯ ☐ ไขมันจากพืช เช่น น้ำมันปาล์ม
- ☐ ไขมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู
8. ใครเป็นผู้ประกอบอาหารให้ท่านรับประทาน
- ☐ ท่านประกอบอาหารรับประทานเอง ☐ สมาชิกในครอบครัวเป็นผู้ประกอบอาหาร
- ☐ ซื้ออาหารปรุงสำเร็จ ☐ อื่นๆ (ระบุ).....
9. ท่านดื่มน้ำวันละกี่แก้ว
- ☐ น้อยกว่า 5 แก้ว ☐ 6 แก้วขึ้นไป
10. ท่านสูบบุหรี่หรือไม่
- ☐ สูบ ☐ ไม่สูบ
11. ท่านดื่มสุรา/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือไม่
- ☐ ดื่ม ☐ ไม่ดื่ม
12. การรับประทานอาหารเสริม
- ☐ ไม่ได้รับประทานอาหารเสริม
- ☐ รับประทานอาหารเสริมเป็นครั้งคราว (ระบุชนิดอาหารเสริม).....
- ☐ รับประทานอาหารเสริมเป็นประจำ (ระบุชนิดอาหารเสริม).....
13. การรับประทานสมุนไพร
- ☐ ไม่ได้รับประทานสมุนไพร
- ☐ รับประทานสมุนไพรเป็นครั้งคราว (ระบุชนิดสมุนไพร).....
- ☐ รับประทานสมุนไพรเป็นประจำ (ระบุชนิดสมุนไพร).....
14. ท่านนอนหลับพักผ่อนวันละประมาณกี่ชั่วโมง
- ☐ น้อยกว่า 6 ชั่วโมง ☐ 6-7 ชั่วโมง ☐ 8 ชั่วโมงขึ้นไป
15. ในแต่ละวันท่านนอนพักผ่อนในเวลากลางวัน
- ☐ ไม่นอนพักผ่อนในเวลากลางวัน ☐ นอนพักผ่อนในเวลากลางวัน น้อยกว่า 30 นาที
- ☐ นอนพักผ่อนในเวลากลางวัน 30-60 นาที
16. ในรอบ 1 สัปดาห์ การขับถ่ายอุจจาระของท่านเป็นอย่างไร
- ☐ ขับถ่ายอุจจาระทุกวัน ☐ ขับถ่ายอุจจาระบางวัน
- ☐ อื่นๆ (ระบุ).....

17. ท่านผ่อนคลายจิตใจของท่านด้วยวิธีใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ กิจกรรมการอ่านหนังสือ ☐ กิจกรรมสนุกสนาน บันเทิง เช่น ร้องเพลง ลีลาศ
☐ กิจกรรมท่องเที่ยว ☐ กิจกรรมออกกำลังกาย (ระบุ).....
☐ กิจกรรมทางศาสนา เช่น อ่าน/ฟังธรรมะ ☐ กิจกรรมสวดมนต์
☐ กิจกรรม สมาธิ วิปัสสนา
☐ กิจกรรมอื่นๆ (ระบุ).....

18. ท่านเป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรม อะไรบ้าง

- ☐ ชมรมผู้สูงอายุ ☐ ชมรมอื่นๆ (ระบุ).....

19. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม/ชมรม ตามข้อ 18 อย่างไร

- ☐ น้อยกว่าเดือนละครั้ง
☐ เดือนละครั้ง
☐ มากกว่าเดือนละครั้ง

20. ในรอบ 1 สัปดาห์ ท่านปฏิบัติกิจกรรมดังต่อไปนี้ มากน้อยเพียงใด

- | | | |
|--------------------|--|--|
| 20.1 การสวดมนต์ | ☐ ไม่ปฏิบัติ | ☐ ปฏิบัติ 1-2 วัน |
| | ☐ ปฏิบัติ 3-5 วัน | ☐ ปฏิบัติ 6 วันขึ้นไป |
| 20.2 การทำสมาธิ | ☐ ไม่ปฏิบัติ | ☐ ปฏิบัติ 1-2 วัน |
| | ☐ ปฏิบัติ 3-5 วัน | ☐ ปฏิบัติ 6 วันขึ้นไป |
| 20.3 การทำวิปัสสนา | ☐ ไม่ปฏิบัติ | ☐ ปฏิบัติ 1-2 วัน |
| | ☐ ปฏิบัติ 3-5 วัน | ☐ ปฏิบัติ 6 วันขึ้นไป |

21. ท่านออกกำลังกายโดยวิธีใดเป็นประจำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ เดิน ☐ วิ่งเหยาะๆ
☐ แอโรบิค เช่น เต้นแอโรบิค รำไม้พลอง ☐ รำไท้เก๊ก
☐ อื่นๆ (ระบุ).....
☐ ไม่ได้ออกกำลังกาย

22. ในรอบ 1 สัปดาห์ ท่านออกกำลังกายตามข้อ 21 อย่างไร

- ☐ ไม่ออกกำลังกาย ☐ ออกกำลังกาย 1- 2 วัน
☐ ออกกำลังกาย 3-5 วัน ☐ ออกกำลังกาย 6 วันขึ้นไป

23. ท่านใช้ระยะเวลาในออกกำลังกาย ตามข้อ 21 อย่างไร

- ☐ ออกกำลังกาย น้อยกว่า 50 นาที/ครั้ง ☐ ออกกำลังกาย 50 นาที/ครั้ง
☐ ออกกำลังกาย มากกว่า 50 นาที/ครั้ง (ระบุระยะเวลา).....นาที

ส่วนที่ 3

คำชี้แจง

การรับรู้สภาวะของผู้สูงอายุด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา

กรุณาเขียนเครื่องหมาย "✓" ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นต่อสภาวะสุขภาพในปัจจุบันของท่าน ในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และ ปัญญา เพียงช่องเดียว ดังนี้

- มากที่สุด หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นว่าท่านสามารถปฏิบัติกิจกรรมในข้อนั้นได้ระดับมากที่สุด
- มาก หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นว่าท่านสามารถปฏิบัติกิจกรรมในข้อนั้นได้ระดับมาก
- ปานกลาง หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นว่าท่านสามารถปฏิบัติกิจกรรมในข้อนั้นได้ระดับปานกลาง
- น้อย หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นว่าท่านสามารถปฏิบัติกิจกรรมในข้อนั้นได้ระดับน้อย
- น้อยที่สุด หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นว่าท่านสามารถปฏิบัติกิจกรรมในข้อนั้นได้ระดับน้อยที่สุด

ลำดับ	ข้อความถาม	ระดับความรู้สึกหรือความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ท่านสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยตัวเอง					
2	ท่านสามารถเคลื่อนไหวร่างกายอย่างคล่องแคล่ว					
3	ท่านสามารถลุกนั่ง เปลี่ยนอิริยาบถได้อย่างคล่องแคล่ว					
4	ท่านมีอาการปวดเข่าแม้จะเดินเพียงเล็กน้อย					
5	ท่านรับประทานอาหารได้ดี					
6	ท่านขับถ่ายปัสสาวะได้ตามปกติ					
7	ท่านขับถ่ายอุจจาระเป็นปกติทุกวัน					
8	ท่านสามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ					
9	ท่านนอนไม่หลับหรือหลับๆตื่นๆในเวลากลางคืน					
10	ท่านสามารถมองเห็นภาพทั่วไปได้อย่างชัดเจน					
11	หูของท่านได้ยินเสียงอย่างชัดเจน					
12	ในภาพรวมท่านมีสุขภาพกายที่แข็งแรง					
13	ท่านรู้สึกสดใส กระปรี้กระเปร่า					
14	ท่านคิดและทำในสิ่งที่ดีๆ					
15	ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่า					
16	ท่านรู้สึกหดหู่ในชีวิต					
17	ท่านรู้สึกหงุดหงิดกังวลใจ					
18	ท่านรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง					
19	ท่านรู้สึกว่ามีความสุขทางเพศลดลง					
20	ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้					
21	ท่านรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น					
22	ท่านสามารถปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ดี					
23	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือคนอื่น					

ลำดับ	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
24	ในภาพรวมท่านรู้สึกมีจิตใจที่เป็นสุข					
25	ท่านมีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในครอบครัวทุกคน					
26	ท่านรับประทานอาหารร่วมกับสมาชิกในครอบครัว					
27	ท่านทำกิจกรรม(ออกกำลังกาย ดูภาพยนตร์ ทำบุญ) ร่วมกับบุคคลในครอบครัว					
28	ลูกหลานของท่านมาเยี่ยม และกราบไหว้ในโอกาสสำคัญ อยู่เสมอ เช่นวันผู้สูงอายุ					
29	โดยรวมท่านมีความสุขกับครอบครัว					
30	ท่านมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้าน					
31	ท่านปฏิบัติตามกฎระเบียบของชุมชนที่ท่านอยู่อาศัย					
32	ท่านยินดีให้ความช่วยเหลือเพื่อนบ้าน					
33	ท่านสามารถขอความช่วยเหลือจากเพื่อนบ้าน					
34	ท่านเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาชุมชนของท่านให้น่าอยู่					
35	ท่านทำกิจกรรมจิตอาสาที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม					
36	ในภาพรวมท่านใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข					
37	ท่านยกโทษและให้อภัยอย่างจริงใจต่อผู้ที่กระทำผิด					
38	ท่านยอมรับและขอโทษในความผิดที่ท่านทำหรือมีส่วนรับผิดชอบ					
39	ท่านทำนุศิลปวัฒนธรรม ทำบุญ ให้ทาน					
40	ท่านปฏิบัติกิจทางศาสนาเช่น สวดมนต์ ภาวนา เพื่อให้จิตใจสงบ					
41	ท่านฝึกฝนสมาธิเพื่อเป็นหนทางนำไปสู่การมีจิตใจสุขสงบ สว่าง					
42	ท่านปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อพิจารณาความไม่เที่ยงและปล่อยวาง					
43	ท่านปฏิบัติเพื่อรับพลัง(จิตวิญญาณ)จากธรรมชาติ					
44	ท่านสามารถปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นในตัวกู ของกู					
45	ในภาพรวมท่านมีความพอใจในชีวิต					

ขอขอบคุณในความร่วมมือตอบแบบสัมภาษณ์ในครั้งนี้

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

**แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสุขและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ
ต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
ตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง**

คำชี้แจง

1. แบบสัมภาษณ์นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุในด้านความสุขและความพึงพอใจที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการท่องเที่ยว เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง

2. คณะวิจัยเคารพสิทธิของท่าน โดยการขออนุญาตสัมภาษณ์จากนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุที่สมัครใจตอบแบบสัมภาษณ์ในครั้งนี้ ก่อนการสัมภาษณ์คณะวิจัยจะอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับประเด็นคำถาม ซึ่งท่านสามารถซักถามข้อสงสัยและได้รับคำตอบจนเป็นที่พอใจ ซึ่งท่านสามารถที่จะปฏิเสธการตอบคำถามในระยะใดก็ได้ และคณะวิจัยจะเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ ไม่นำไปเปิดเผยเป็นรายบุคคล ดังนั้นจึงขอความร่วมมือให้ท่านได้กรุณาตอบคำถามเกี่ยวกับความสุขและความพึงพอใจที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขงตามความเป็นจริง

3. แบบสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 การรับรู้ความสุขของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุจากการเข้าร่วมโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง

ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง

ขอขอบคุณในความร่วมมือตอบแบบสัมภาษณ์ในครั้งนี้

คณะผู้วิจัย

ส่วนที่ 1 การรับรู้ความสุขของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุจากการเข้าร่วมโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง

คำชี้แจง กรุณาเขียนเครื่องหมาย "✓" ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นต่อความรู้สึกมีความสุขของท่านจากการเข้าร่วมโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง เพียงช่องเดียว ดังนี้

- มากที่สุด หมายถึง ท่านรู้สึกมีความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรม ระดับมากที่สุด
- มาก หมายถึง ท่านรู้สึกมีความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรม ระดับมาก
- ปานกลาง หมายถึง ท่านรู้สึกมีความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรม ระดับปานกลาง
- น้อย หมายถึง ท่านรู้สึกมีความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรม ระดับน้อย
- น้อยที่สุด หมายถึง ท่านรู้สึกมีความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรม ระดับน้อยที่สุด

คำถาม ท่านมีความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มน้ำโขง(ชะฮอม) มากน้อยเพียงใด

ลำดับ	ข้อความคำถาม	ระดับความรู้สึกหรือความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ท่านรู้สึกภาคภูมิใจจากการต้อนรับผู้สูงอายุผู้ชมชนด้วยวัฒนธรรม”ชะฮอม” ด้วยรำกลองยาว					
2	การมัดผ้าย้อมสีธรรมชาติช่วยบริหารสมอง และทำให้ท่านรู้สึกผ่อนคลาย					
3	ท่านรู้สึกมีความสุขที่ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องสมุนไพรกับหมอสมุนไพรในชุมชน					
4	ท่านรู้สึกได้รับความคุ้มครองจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในพิธีครอบปูตา					
5	ท่านรู้สึกภาคภูมิใจที่ได้รับการต้อนรับจากชุมชนด้วยวัฒนธรรม”กินข้าวฮ่อมพา					
6	ท่านรู้สึกมีความสุขและผ่อนคลายจิตใจจากการร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมร่วมผู้สูงอายุ					
7	ท่านรู้สึกมีจิตใจที่เป็นสุข(จากการให้)จากการถวายจันทน์แด่พระสงฆ์					
8	ท่านรู้สึกมีความสุขจากการออกกำลังกายด้วยการเดินป่าภูปะโหละ(เขานมสาว) เรียนรู้สมุนไพรนิเวศวิทยาสัตว์ป่า และชมธรรมชาติ					
9	การแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรอุ่นๆหลังการเดินป่าทำให้ท่านรู้สึกผ่อนคลายจากการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น					

ลำดับ	ข้อความถาม	ระดับความรู้สึกหรือความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10	ท่านรู้สึกภาคภูมิใจจากการเล่าเรื่องความสุขและเรียนรู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลสุขภาพของท่านกับเพื่อนผู้สูงอายุ					
11	ท่านรู้สึกมีจิตใจที่สุขสงบจากการสวดมนต์เย็น ประทักษิณวัตร ฟังธรรมเทศนา และสมาธิที่วัดถ้ำภูอานนท์					
12	ท่านรู้สึกมีความสุขเมื่อได้เติมพลังสมอง และร่วมกิจกรรมนอนดูดาว เล่านิทานที่ภูจะพบ					
13	ท่านรู้สึกมีจิตใจที่เป็นสุขจากการดื่มน้ำชาเขียว รับประทานที่บริเวณศูนย์เรียนรู้โฮมสเตย์					
14	ท่านรู้สึกว่าร่าเริงกายได้รับอากาศบริสุทธิ์ สดชื่น กระปรี้กระเปร่า หลังจากออกกำลังกาย "ไท่เก๊ก" ในยามเช้า					
15	ท่านมีความรู้สึกภาคภูมิใจในคุณค่าตนเองจากการร่วมบวชศีลวัณและพิธีอำลาชุมชน					
16	<u>ในภาพรวม</u> ท่านรู้สึกมีความสุขจากการเข้าร่วมโครงการการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตามวิถีวัฒนธรรมลุ่มน้ำโขง(ชะขอม)					
17	<u>ในภาพรวม</u> ท่านรู้สึกประทับใจจากการเข้าร่วมโครงการการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตามวิถีวัฒนธรรมลุ่มน้ำโขง(ชะขอม)					

ความสุข หรือการเรียนรู้อื่นๆที่ท่านได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

.....

.....

ท่านคิดว่าท่านจะนำการเรียนรู้สิ่งใดบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ กลับไปปฏิบัติต่อบ้านได้

.....

.....

ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการท่องเที่ยว
เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง (ชะจอม)

คำชี้แจง กรุณาเขียนเครื่องหมาย "✓" ลงในช่องที่ตรงกับระดับความพึงพอใจของท่าน
จากการเข้าร่วมโปรแกรมการท่องเที่ยว เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรม
สุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง เพียงช่องเดียว ดังนี้

- มากที่สุด หมายถึง ท่านมีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ระดับมากที่สุด
- มาก หมายถึง ท่านมีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ระดับมาก
- ปานกลาง หมายถึง ท่านมีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ระดับปานกลาง
- น้อย หมายถึง ท่านมีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ระดับน้อย
- น้อยที่สุด หมายถึง ท่านมีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ระดับน้อยที่สุด

คำถาม ท่านมีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ
ตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มน้ำโขง(ชะจอม) ในเรื่องต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด

ลำดับ	ข้อความคำถาม	ระดับความรู้สึกหรือความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	หมู่บ้านชะจอม เป็นหมู่บ้านที่มีวิถีวัฒนธรรม(ลุ่มน้ำโขง)และธรรมชาติที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ					
2	การต้อนรับผู้เข้าชมด้วยวัฒนธรรมชะจอม					
3	บ้านพัก(โฮมสเตย์) มีความสะอาด ปลอดภัย					
4	อาหารพื้นบ้านมีความสะอาด รสชาติอร่อย					
5	การได้รับบริการจากกลุ่มโฮมสเตย์ชะจอม					
6	ความเหมาะสมของระยะเวลาในการจัดกิจกรรม (3 วัน 2 คืน)					
7	หากกำหนดค่าใช้จ่ายในการจัดโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมลุ่มน้ำโขง(ชะจอม) ระยะเวลา 3 วัน 2 คืน (คิดรวมค่าอาหาร ค่าที่พัก ค่ายานพาหนะ และค่าบริการอื่นๆ) ในอัตราต่อไปนี้ ท่านคิดว่ามีความเหมาะสมเพียงใด					
	- 2,300 บาท ต่อคน					
	- 2,500 บาท ต่อคน					
8	ในภาพรวม ท่านมีประทับใจจากการเข้าร่วมโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมลุ่มน้ำโขง(ชะจอม)					

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณในความร่วมมือและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาหมู่บ้านชะชอม
ให้เป็นหมู่บ้านแห่งวัฒนธรรมสุขภาพตามวิถีชีวิตลุ่มน้ำโขง