

หัวข้อวิจัย	การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลหนองแก อำเภอสวี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
ผู้ดำเนินการวิจัย	ผศ.ดร.ชฎามาศ ขาวสะอาด ผศ.ทิพย์วิมล กิตติวรพาล ผศ.ดร.นุจิรา รัชมีไพบูลย์ ดร.ชวาลศักดิ์ เพชรจันทร์ฉาย นางสาวฐิติพร ลิธิฐา
ที่ปรึกษา	รศ.สุพิน บุญชูวงศ์
หน่วยงาน	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
ปี พ.ศ.	2562

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพนักท่องเที่ยวสูงอายุ (2) เพื่อพัฒนาคู่มือกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ (3) เพื่อประเมินผลกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพนักท่องเที่ยวสูงอายุ มีขั้นตอนการวิจัย 4 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาข้อมูลพื้นฐานและสภาพทั่วไปของนักท่องเที่ยวสูงอายุ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มตัวอย่างที่เลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) คือ นักท่องเที่ยวสูงอายุ จำนวน 30 คน ผลการศึกษาพบว่า นักท่องเที่ยวสูงอายุจะเป็นชาวต่างชาติและเพศหญิง และมีอายุระหว่าง 60-70 ปี และการประเมินภาวะสุขภาพตนเองในรอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาว่าอยู่ในระดับดี และดีมาก และส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว และกิจกรรมที่จัดให้ คือ (1) กิจกรรมอาหารไทย (2) ดนตรีไทย (ขลุ่ย) (3) รำวงมาตรฐาน และ(4) การพับผ้าเช็ดตัว รวม 4 กิจกรรม

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างและเตรียมกิจกรรมพัฒนาสุขภาพนักท่องเที่ยวสูงอายุ เป็นการจัดการกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยพัฒนาสุขภาพให้สอดคล้องกับข้อมูลพื้นฐานของนักท่องเที่ยวสูงอายุที่ได้จากการศึกษาในขั้นตอนที่ 1 โดยแบ่งการดำเนินการออกเป็น 3 ส่วนคือ (1) การร่างการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ (2) การตรวจสอบ (3) การปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง ซึ่งประกอบด้วย (1) สภาพปัญหาและความจำเป็น (2) วัตถุประสงค์ (3) ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพ 4 กิจกรรม (4) สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ (5) การวัดและประเมินผลกิจกรรม นำร่างชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่านประเมินความสอดคล้องตามจุดประสงค์ เนื้อหารูปแบบชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพพบว่า โครงร่างรูปแบบชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 1 และได้ปรับปรุงแก้ไขรูปแบบชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพ ก่อนนำไปทดลองใช้

ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยพัฒนาสุขภาพดำเนินการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ทำการทดลองเป็นระยะเวลา 3 วัน ระหว่างวันที่ 19 - 21 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงทดลองแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (one group pretest-posttest design) วิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ร้อยละและสถิติทดสอบค่า t-test

ขั้นตอนที่ 4 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้ก่อนและหลังการร่วมกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ พบว่า ในภาพรวมผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพก่อนการร่วมกิจกรรมแตกต่างจากหลังร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความรู้หลังจากร่วมกิจกรรมมากกว่าก่อนร่วมกิจกรรม และผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (1) กิจกรรมด้านอาหารไทย พบว่า นักท่องเที่ยวสูงอายุส่วนใหญ่ให้ความสนใจที่จะเรียนรู้วัฒนธรรมไทยด้านอาหาร เพราะชอบในรสชาติและมีวัตถุดิบที่เป็นสมุนไพรเหมาะกับการดูแลสุขภาพในวัยสูงอายุ (2) กิจกรรมด้านดนตรีไทย (ขลุ่ย) พบว่า นักท่องเที่ยวสูงอายุส่วนใหญ่ทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติจะบอกว่าขลุ่ยเป็นเครื่องดนตรีไทยที่เล่นและเรียนรู้ได้ยาก ยกเว้นคนที่มีความชอบจะสามารถทำได้ดี และเป็นเครื่องดนตรีที่ช่วยเรื่องสุขภาพ สมาธิ และการบริหารกล้ามเนื้อได้ดี ส่งผลดีต่อสุขภาพ (3) กิจกรรมด้านรำวงมาตรฐาน พบว่า นักท่องเที่ยวสูงอายุส่วนใหญ่ทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติจะชื่นชอบมากเพราะสามารถเรียนรู้ใช้เวลาไม่นาน และให้ประโยชน์หลายอย่างทั้งเพลิดเพลิน คลายเครียด ได้ออกกำลังกายบริหารมือ ขา และฝึกสมาธิ (4) กิจกรรมด้านการพับผ้าเช็ดตัว พบว่า นักท่องเที่ยวสูงอายุส่วนใหญ่ทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติบอกว่า เป็นกิจกรรมที่สนุกสนานสามารถฝึกหัดได้ไม่ยาก และส่งเสริมถึงพัฒนาการของกล้ามเนื้อ และกล้ามเนื้อแขนได้ สามารถที่จะช่วยบุคคลที่มีปัญหาเรื่องของนิ้วล็อคได้เป็นอย่างดี