

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลหนองแก อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการวิจัย ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการท่องเที่ยว
2. แนวคิดเกี่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม
3. วัฒนธรรมของไทยด้านอาหาร ศิลปะการพับผ้า ดนตรี รำวงมาตรฐาน
4. แนวคิดที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ
 - 4.1 ความหมายของผู้สูงอายุ
 - 4.2 ประชากรผู้สูงอายุ
 - 4.3 กลุ่มผู้สูงอายุ
 - 4.4 ความต้องการพลังงานและสารอาหารในผู้สูงอายุ
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
6. กรอบแนวคิดของการวิจัย

1. แนวคิดเกี่ยวกับการท่องเที่ยว

กิจกรรมการให้บริการเพื่ออำนวยความสะดวกและตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการท่องเที่ยว ซึ่งวัตถุประสงค์ของการให้บริการการท่องเที่ยวต้องมีการสร้างความพึงพอใจให้กับนักท่องเที่ยวหลายปัจจัย เช่น นโยบายการท่องเที่ยว การให้บริการของภาคธุรกิจหลายประเภทในแหล่งท่องเที่ยว การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยในการท่องเที่ยวทั้งด้านความปลอดภัย และความสวยงาม เป็นต้น ซึ่งสิ่งต่าง ๆ นี้สามารถจัดบริการให้กับนักท่องเที่ยวได้สมบูรณ์และทั่วถึง

1.1 ความหมายของการท่องเที่ยว นักวิชาการได้ให้ความหมายการท่องเที่ยวที่มีความแตกต่างและหลากหลาย ดังนี้

ปรีชา แดงโรจน์ (2544, น. 31) ได้กล่าวถึงความหมายของการท่องเที่ยวตามองค์การสหประชาชาติในการประชุมว่าด้วยการเดินทางและท่องเที่ยว ณ กรุงโรม ปีพ.ศ. 2506 ได้ให้คำนิยามของการท่องเที่ยวว่า หมายถึง กิจกรรมที่มีเงื่อนไข 3 ประการ คือ 1. ต้องมีการเดินทาง 2. ต้องมีสถานที่ปลายทางที่ประสงค์จะไปเยี่ยมเยียน 3. ต้องมีจุดมุ่งหมายของการเดินทาง

นิคม จารุมณี (2544, น. 92) ได้ให้ความหมายของการท่องเที่ยวว่า เป็นผลรวมของปรากฏการณ์ต่าง ๆ และความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักท่องเที่ยวกับธุรกิจและบริการต่าง ๆ รัฐบาลประเทศเจ้าภาพและประชาชนในท้องถิ่นซึ่งเป็นแหล่งท่องเที่ยวและเกี่ยวข้องในกิจกรรม หรือกระบวนการดึงดูด และให้การต้อนรับที่อบอุ่นเปี่ยมไมตรีจิตแก่นักท่องเที่ยวหรือผู้มาเยือน

ฉลองศรี พิมลสมพงษ์ (2546, น. 11) ได้ให้ความหมายของการท่องเที่ยวว่า การท่องเที่ยวเป็นการเดินทางเพื่อความเพลิดเพลิน และการพักผ่อนหย่อนใจเป็นการเดินทางที่มีเงื่อนไข 3 ประการ คือ 1. เดินทางจากที่อยู่อาศัยปกติไปยังที่อื่นชั่วคราว 2. เดินทางด้วยความสมัครใจ 3. เดินทางด้วยวัตถุประสงค์ใด ๆ แต่ไม่ใช่เพื่อประกอบอาชีพหรือหารายได้

ชูสิทธิ์ ชูชาติ (2547, น. 45) ได้กล่าวถึงการท่องเที่ยวว่า การท่องเที่ยวกับการเดินทางสามารถสับเปลี่ยนได้จนเหมือนเป็นความหมายเดียวกัน แต่ถ้าพิจารณาเรื่องความหมายและพฤติกรรมจะมีความแตกต่างกัน การเดินทาง หมายถึง การเดินทางจากสถานที่หนึ่งไปสู่อีกสถานที่หนึ่ง มีวิธีการและวัตถุประสงค์ในการเดินทางต่างกัน หรือบางครั้งการเดินทางไม่กลับมายังสถานที่เดิม ส่วนการท่องเที่ยวหมายถึงกิจกรรมที่เกี่ยวกับการจัดบริการและอำนวยความสะดวกให้เกิดความสนุกสนานในการเดินทาง ตลอดจนการจัดกิจกรรมที่สร้างความประทับใจการบริการและความพึงใจให้กับนักท่องเที่ยว

วรรณพร วณิชชานุกร (2550, น. 7) ได้กล่าวถึง การท่องเที่ยวว่า เป็นกิจกรรมทางเศรษฐกิจที่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับการเดินทางเข้ามาพักในสถานที่หนึ่งของนักท่องเที่ยวเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมหรือพักผ่อนหย่อนใจชั่วคราวโดยไม่ได้มุ่งหวังเพื่อประกอบอาชีพหรือหารายได้ สรุปได้ว่า การท่องเที่ยว คือ การเดินทางจากสถานที่หนึ่งไปสู่อีกสถานที่หนึ่งโดยมีจุดมุ่งหมาย และพักค้างคืนในสถานที่ต่าง ๆ ซึ่งเป็นการพักค้างคืนชั่วคราว มิใช่เพื่อการอยู่อาศัยหรือเพื่อการประกอบอาชีพ หรือการไปทำงาน แต่มีวัตถุประสงค์เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เยี่ยมญาติหรือ การท่องเที่ยว

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ความหมายของการท่องเที่ยวจะเป็นการเดินทางของนักท่องเที่ยวเพื่อความเพลิดเพลิน และการพักผ่อนหย่อนใจ ไปยังสถานที่ตนเองปรารถนาเพื่อชมธรรมชาติ โบราณสถาน และมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

1.2 ประเภทของการท่องเที่ยว การท่องเที่ยวแบ่งประเภทของการท่องเที่ยวเพื่อเป็นปัจจัยช่วยส่งเสริมการท่องเที่ยว โดยเป็นประสบการณ์ในการท่องเที่ยว มีการจำแนกที่หมายปลายทางของการท่องเที่ยวหรือ แหล่งท่องเที่ยว สามารถจำแนกประเภทการท่องเที่ยวออกเป็น 7 ประเภท ดังนี้ (วรรณพร วณิชชานุกร, 2550, น. 24)

1.2.1 การท่องเที่ยวเพื่อชาติพันธุ์ (Ethnic tourism) เป็นการท่องเที่ยวที่ประสงค์จะสังเกต การแสดงออกทางวัฒนธรรม และแบบแผนการใช้ชีวิตของประชากรต่างเผ่าพันธุ์ซึ่งจะรวมไปถึง การไปเยี่ยมเยือนบ้านเกิดเมืองนอน การเข้าร่วมพิธีกรรมรำฟ้อน และการเข้าร่วมพิธีทางศาสนาต่าง ๆ

1.2.2 การท่องเที่ยวเพื่อสิ่งแวดล้อม (Environmental tourism) การท่องเที่ยวประเภทนี้ คล้ายกับการท่องเที่ยวเพื่อชาติพันธุ์ เป็นการดึงดูดใจนักท่องเที่ยวจากแดนไกลให้เข้ามาท่องเที่ยว แต่เน้นสิ่งดึงดูดใจ (Attractions) ที่เป็นธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมมากกว่าเน้นชาติพันธุ์ การกลับคืนสู่ธรรมชาติและการชื่นชมต่อความสัมพันธ์ของคนกับแผ่นดิน รวมการถ่ายภาพ การเดินทางไกล การปีนเขา การล่องเรือเล็กและการตั้งแคมป์

1.2.3 การท่องเที่ยวเพื่อวัฒนธรรม (Cultural tourism) เป็นการเดินทางเพื่อสัมผัสและการ เข้าร่วมในวิถีชีวิตเดิมที่กำลังจะสูญหายไปบางท้องถิ่น เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงประวัติและการดำเนินชีวิตที่แตกต่างไปจากวัฒนธรรมของตน เช่น การแสดงศิลปะวัฒนธรรม ประเพณี และงานเทศกาล เป็นต้น

1.2.4 การท่องเที่ยวเพื่อประวัติศาสตร์ (Historical tourism) เป็นการท่องเที่ยวพิพิธภัณฑสถาน และโบราณวัตถุเก่า ๆ ที่เน้นความรุ่งเรืองในอดีต การไปชมอนุสาวรีย์ โบสถ์ วิหาร พระราชวัง และการแสดงแสง เสียงเหตุการณ์เด่น ๆ ในอดีต เป็นต้น

1.2.5 การท่องเที่ยวเพื่อธุรกิจ (Business tourism) คือ การประชุมหารือพบปะกัน หรือ การสัมมนา ซึ่งรวมการท่องเที่ยวประเภทอื่นเข้ามา แหล่งท่องเที่ยวแต่ละแห่งจะมีการท่องเที่ยวได้หลายประเภทบางแห่งเป็นการท่องเที่ยวเพื่อนันทนาการ สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม

1.2.6 การท่องเที่ยวเพื่อการนันทนาการ (Recreational tourism) เป็นการร่วมแข่งกีฬา น้ำพุร้อน การอาบแดด เช่น หาดทราย ชายทะเล การแข่งขันกอล์ฟ และการแข่งขันเทนนิส เป็นต้น การส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวแบบนี้จะดึงดูดนักท่องเที่ยวที่ต้องการพักผ่อนหย่อนใจโดยเฉพาะได้

1.2.7 การท่องเที่ยวเพื่อเป็นรางวัล (Incentive tourism) เป็นการท่องเที่ยวที่จัดขึ้นเพื่อเป็น รางวัลแก่พนักงาน สวัสดิการของหน่วยงาน และบริษัทห้างร้าน เพื่อการดูงาน ประชุมศึกษาค้นคว้าความรู้เพิ่มเติม และเพื่อนันทนาการ โดยหน่วยงานและบริษัทห้างร้านเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ทั้งหมด

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า ประเภทของการท่องเที่ยวมีความหมายตามปรารถนาของนักท่องเที่ยวในการไปสถานที่ท่องเที่ยวตามธรรมชาติ ตามสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นทั้งแบบสมัยใหม่ หรือแบบโบราณที่มีมาดั้งเดิม

1.3 องค์ประกอบของการท่องเที่ยว สถานที่ท่องเที่ยวที่ดีต้องมีองค์ประกอบเพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยวมีการกล่าวถึงองค์ประกอบ ดังนี้

นิคม จารุมณี (2544, น. 36) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของการท่องเที่ยว ประกอบด้วยสิ่งดึงดูดใจทางการท่องเที่ยว เช่น ร้านขายของที่ระลึกและสาธารณูปโภคด้านการท่องเที่ยว

วรรณ วาษ์วานิช (2546, น. 42) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของการท่องเที่ยวว่า เป็นทรัพยากรการท่องเที่ยวประกอบด้วย สิ่งดึงดูดใจด้านการท่องเที่ยว สิ่งอำนวยความสะดวกในการท่องเที่ยว การขนส่งและการต้อนรับนักท่องเที่ยว

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2548, น. 91) กล่าวว่า องค์ประกอบของการท่องเที่ยว ได้แก่ นักท่องเที่ยว ทรัพยากรการท่องเที่ยว และธุรกิจในการอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว

1. นักท่องเที่ยว จัดได้ว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของการท่องเที่ยว ปัจจัยหลักที่เกี่ยวกับ นักท่องเที่ยวที่ควรศึกษา ได้แก่

1.1 ลักษณะพื้นฐานหรือลักษณะทางประชากรศาสตร์ของนักท่องเที่ยว จำแนกตามลักษณะ ของเพศ อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ สถานภาพสมรส และถิ่นพำนัก ซึ่งแต่ละปัจจัยจะส่งผลถึง พฤติกรรมการเดินทางและการเลือกแหล่งท่องเที่ยวที่ต่างกัน

1.2 การกระจายตัวของนักท่องเที่ยว

1.3 กิจกรรมต่าง ๆ ของนักท่องเที่ยว

1.4 ฤดูกาลท่องเที่ยว ในแต่ละช่วงเดือน จำนวนนักท่องเที่ยวที่เดินทางเข้าไปยังแหล่งท่องเที่ยวมีมากน้อยแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสภาพภูมิอากาศในแหล่งท่องเที่ยวและถิ่นที่อยู่อาศัยของนักท่องเที่ยว รวมทั้งระยะเวลาวันหยุดพักผ่อนของนักท่องเที่ยวด้วย

2. ทรัพยากรการท่องเที่ยว หมายถึง สถานที่ท่องเที่ยว กิจกรรม และวัฒนธรรมประเพณีที่สะท้อนให้เห็นถึงอารยธรรมท้องถิ่นที่มีลักษณะเด่น และสามารถดึงดูดความสนใจของนักท่องเที่ยวได้ ทรัพยากรการท่องเที่ยวแบ่งเป็น 2 ลักษณะทั่วไป คือ ทรัพยากรการท่องเที่ยวที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ และทรัพยากรการท่องเที่ยวที่มนุษย์สร้างขึ้น

3. ธุรกิจอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว คือ ธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับการผลิตสินค้าและบริการเพื่อตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวโดยตรงเท่านั้น ประกอบไปด้วย 6 ธุรกิจหลัก คือ ธุรกิจที่พักแรม ธุรกิจนำเที่ยว ธุรกิจอาหารและเครื่องดื่ม ธุรกิจจำหน่ายสินค้าและของที่ระลึก ธุรกิจคมนาคมขนส่ง และธุรกิจนันทนาการ

พิมพรรณ สุจารินพงศ์ (2549, น. 8 - 10) กล่าวว่า องค์ประกอบของการท่องเที่ยวมี ดังนี้

1. นักท่องเที่ยว แบ่งได้เป็น 6 ประเภท

1.1 นักท่องเที่ยวระหว่างประเทศ (International Visitor) หมายถึง บุคคลที่มีได้พำนักถาวรอยู่ในราชอาณาจักร

1.2 นักท่องเที่ยวระหว่างประเทศที่ค้างคืน (International Tourist) หมายถึง นักท่องเที่ยว ระหว่างประเทศที่เข้ามาในราชอาณาจักรไทยแต่ละครั้งอย่างน้อย 1 คืน แต่ไม่เกิน 60 วัน

1.3 นักท่องเที่ยวระหว่างประเทศไม่ค้างคืน (International Excursionist) หมายถึง นักท่องเที่ยวระหว่างประเทศที่เข้าอยู่ในราชอาณาจักรไทยแต่ละครั้งโดยมิได้ค้างคืน

1.4 นักท่องเที่ยวภายในประเทศ (Domestic Visitor) หมายถึง บุคคลทุกสัญชาติที่พำนัก อาศัยถาวรอยู่ในราชอาณาจักรไทย และเดินทางไปยังสถานที่หนึ่งในอีกจังหวัดหนึ่ง ซึ่งมีใช่เป็นถิ่นที่อยู่ ประจำ

1.5 นักท่องเที่ยวภายในประเทศค้างคืน (Domestic Tourist) หมายถึง นักท่องเที่ยวภายใน ประเทศที่ไปค้างคืนนอกที่พำนักอาศัยปัจจุบันแต่ละครั้งอย่างน้อย 1 คืน

1.6 นักท่องเที่ยวภายในประเทศไม่ค้างคืน (Domestic Excursionist) หมายถึง นักท่องเที่ยวภายในประเทศที่มีได้พักค้างคืนนอกที่พำนักอาศัยปัจจุบัน

2. การตลาดการท่องเที่ยว เป็นองค์ประกอบสำคัญของการท่องเที่ยว นักท่องเที่ยวจะเข้ามาท่องเที่ยวมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับตลาดท่องเที่ยวจะชักชวนจูงใจนักท่องเที่ยว มากแค่ไหนมีวิธีสำคัญคือ

2.1 การให้บริการข้อมูลข่าวสารการท่องเที่ยว เช่น แหล่งท่องเที่ยว ทรัพยากรการท่องเที่ยว สิ่งอำนวยความสะดวกในการท่องเที่ยว การคมนาคมขนส่ง ความปลอดภัยทางด้านการท่องเที่ยว อัยาศัยไมตรีของผู้คน เป็นต้น

2.2 การโฆษณาประชาสัมพันธ์ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ นิตยสาร หนังสือพิมพ์ อินเทอร์เน็ต เป็นต้น เพื่อเชิญชวน กระตุ้นให้นักท่องเที่ยวเข้ามาในแหล่งท่องเที่ยวของตน

3. ทรัพยากรการท่องเที่ยว แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

3.1 ทรัพยากรการท่องเที่ยวตามธรรมชาติ คือ แหล่งท่องเที่ยวที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น ทะเล น้ำตก หาด เกาะ แก่ง ป่าไม้ เป็นต้น

3.2 ทรัพยากรการท่องเที่ยวที่มนุษย์สร้างขึ้น เช่น ทางด้านศิลปวัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิต และทางด้านประวัติศาสตร์ โบราณสถาน โบราณวัตถุ ศาสนสถาน เป็นต้น

4. สิ่งอำนวยความสะดวกทางการท่องเที่ยว เช่น การบริการด้านการขนส่ง บริการที่พักแรม บริการร้านอาหารและภัตตาคาร บริการนำเที่ยวและมัคคุเทศก์ บริการจำหน่ายสินค้าที่ระลึก รวมไปถึงการอำนวยความสะดวกด้านพิธีการเข้า-ออกประเทศ และให้ความปลอดภัยทั้งชีวิตและทรัพย์สินของ นักท่องเที่ยว

5. การต้อนรับอย่างมีไมตรีจิต เพราะเมื่อนักท่องเที่ยวมาใช้บริการและกลับบ้านสิ่งที่ระลึกถึง คือ ความประทับใจของผู้ให้บริการ ดังนั้น ควรที่จะมีการคำนึงถึงแรงงานที่มีหน้าที่บริการนักท่องเที่ยว ให้มีลักษณะที่สุภาพนอบน้อม ซื่อสัตย์ บุคลิกที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส และมีจิตใจที่พร้อมจะบริการผู้มาใช้บริการอยู่เสมอ

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า องค์ประกอบของการท่องเที่ยวขึ้นกับความต้องการนักท่องเที่ยวว่าต้องการท่องเที่ยวประเภทใด จะเป็นการค้างคืนหรือการพักผ่อน ขึ้นกับตลาดการท่องเที่ยวเพื่อสนองนักท่องเที่ยวการมีทรัพยากรการท่องเที่ยวเพื่อดึงดูดใจด้านการท่องเที่ยว สิ่งอำนวยความสะดวกในการท่องเที่ยวการขนส่งและการต้อนรับนักท่องเที่ยว รวมทั้งความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

1.4 ประเภทของการท่องเที่ยว มีผู้ให้ความเห็นแตกต่างกัน ดังนี้

วิลล จีโรฟพันธ์ ประชิด สกฤษณ์พัฒน์ และอุดม เขยกิจวงศ์ (2548, น. 48) กล่าวว่า การจำแนกที่หมายปลายทางทางการท่องเที่ยว หรือแหล่งท่องเที่ยว สามารถแบ่งออกเป็นประเภทของประสบการณ์ที่นักท่องเที่ยวได้เป็น 7 ประเภท ได้แก่

1. การท่องเที่ยวเพื่อนันทนาการ (Recreation Tourism) เป็นการเข้าร่วมในการแข่งขันกีฬา เล่นกีฬา แชน้ำพุ น้ำแร่รักษาโรค การอาบแดด และการสมาคมกันในสิ่งแวดล้อมที่ผ่อนคลายจิตใจ สถานที่ดังกล่าว เช่น ชายทะเล สนามกอล์ฟ สนามเทนนิส เป็นต้น

2. การท่องเที่ยวเพื่อเป็นรางวัล (In centive tour) เป็นการท่องเที่ยวที่จัดขึ้นเพื่อเป็นรางวัล แก่พนักงาน เป็นสวัสดิการของหน่วยงาน และบริษัทห้างร้านต่าง ๆ เพื่อดูงาน การนันทนาการ โดยหน่วยงานเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายทั้งหมด

3. การท่องเที่ยวเพื่อชมประวัติศาสตร์ (Historical Tourism) เป็นการท่องเที่ยวที่เน้น ความรุ่งเรืองในอดีต ได้แก่ พิพิธภัณฑสถาน และโบสถ์เก่า ๆ หรืออาจเป็นการเยือนอนุสาวรีย์ โบสถ์ วิหารวังต่าง ๆ ชมการแสดงแสง สี เสียง เหตุการณ์เด่น ๆ ในอดีตกาล

4. การท่องเที่ยวเพื่อธุรกิจ (Business Tourism) มีลักษณะเด่น คือ การประชุม หรือพบปะกัน หรือการสัมมนา ซึ่งมักจะรวมการท่องเที่ยวประเภทอื่น ๆ ด้วย

5. การท่องเที่ยวเพื่อชมวัฒนธรรม (Culture Tourism) เป็นการเดินทางเพื่อสัมผัส และในบางครั้งเข้าร่วมวิถีชีวิตเก่า ๆ ที่หาได้ยาก ท้องถิ่นเก่า ๆ ที่มีความน่าสนใจ เป็นที่ดึงดูดความสนใจ เช่น เครื่องแต่งกายตามประเพณี การเรีงระบำพื้นบ้าน การแสดงศิลปะและหัตถกรรมโบราณ เป็นต้น

6. การท่องเที่ยวเพื่อชาติพันธุ์ (Ethnic Tourism) เป็นการเดินทางด้วยวัตถุประสงค์ที่จะสังเกตเห็น แสดงออกทางวัฒนธรรมและแบบแผนการใช้ชีวิตของประชากรต่างเผ่าพันธุ์ ซึ่งรวมทั้งไปเยือน บ้านเกิดเมืองนอน การเข้าร่วมพิธีกรรมรำฟ้อน และเข้าร่วมพิธีทางศาสนาต่าง ๆ

7. การท่องเที่ยวเพื่อสิ่งแวดล้อม (Environmental Tourism) เน้นสิ่งดึงดูดใจที่เป็นสิ่งธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมมากกว่าที่เน้นขายชาติพันธุ์ มนุษย์ การกลับคืนสู่ธรรมชาติ รวมทั้งการถ่ายรูป ปีนเขา ล่องแก่ง และการตั้งแคมป์

มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ (2551, น. 7-8) กล่าวว่า ประเภทของการท่องเที่ยวแบ่งออกเป็น 3 วิธี ใหญ่ๆ ได้แก่ การแบ่งตามสากล การแบ่งตามลักษณะการจัดการเดินทาง และการแบ่งตามจุดหมายหมาย ของการท่องเที่ยว

1. แบ่งตามสากล ได้แก่ การแบ่งโดยใช้ประเทศเป็นกำหนดดังนี้

1.1 การท่องเที่ยวภายในประเทศ (Domestic Tourism) หมายถึง ผู้ที่อาศัยอยู่ในประเทศ ดังนั้น เดินทางท่องเที่ยวภายในประเทศของตนเอง

1.2 การท่องเที่ยวเข้ามาในประเทศ (Inbound Tourism) หมายถึง ผู้ที่มีถิ่นพำนักอาศัยที่อื่นเดินทางเข้ามาท่องเที่ยวในประเทศนั้น ๆ

1.3 การท่องเที่ยวนอกประเทศ (Outbound Tourism) หมายถึง ผู้ที่มีถิ่นพำนักอยู่ในประเทศหนึ่ง เดินทางออกไปท่องเที่ยวยังต่างประเทศ

2. แบ่งตามลักษณะการจัดการเดินทาง แบ่งออกเป็น

2.1 การท่องเที่ยวแบบหมู่คณะ คือ การท่องเที่ยวของคณะนักท่องเที่ยวซึ่งมีความสัมพันธ์ กันอาจจะเป็นทางด้านส่วนตัวหรือหน้าที่การงานเดินทางร่วมกัน มีความต้องการคล้ายคลึงกัน

2.2 การท่องเที่ยวแบบอิสระ คือ นักท่องเที่ยวต้องการความอิสระ และมักเดินทางลำพัง นักท่องเที่ยวอาจจะวางแผนการเดินทางด้วยตนเอง หรือใช้บริการบริษัทนำเที่ยวได้

3. การแบ่งตามจุดหมายหมายของการท่องเที่ยว แบ่งออกได้เป็น

3.1 การท่องเที่ยวเพื่อความเพลิดเพลินและพักผ่อน กิจกรรมที่เกิดขึ้นมักไม่ซับซ้อน เรียบง่าย เช่น การเล่นน้ำทะเล การชมดอกไม้ การนั่งรถชมเมือง การซื้อของที่ระลึก เป็นต้น

3.2 การท่องเที่ยวเพื่อธุรกิจ กิจกรรมหลัก คือ กิจกรรมทางธุรกิจทั่วไปและที่จัดอยู่ในกลุ่ม MICE ส่วนกิจกรรมเสริมจะเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวกับการพักผ่อน การผ่อนคลายเครียด ความสนุกสนาน เป็นต้น

3.3 การท่องเที่ยวเพื่อวัตถุประสงค์พิเศษ กิจกรรมที่เกิดขึ้นจะมีความสลับซับซ้อนและเป็นระบบ เช่น การท่องเที่ยวเชิงนิเวศ การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกีฬา การท่องเที่ยวเชิงศิลปวัฒนธรรม การท่องเที่ยวเพื่อสัมผัสชาติพันธุ์และวัฒนธรรมพื้นถิ่น การท่องเที่ยวเพื่อการศึกษา เป็นต้น

วรรณ วรชวานิช (2546, น. 17-18) กล่าวว่า ประเภทของการท่องเที่ยวสามารถแบ่งได้ตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. การท่องเที่ยวเพื่อความสนุกสนานและความบันเทิง เป็นการท่องเที่ยวเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ ประกอบกับความอยากรู้อยากเห็น เพื่อชมวิทิวทัศน์ วัฒนธรรม ประเพณี ชีวิตความเป็นอยู่ของท้องถิ่น ต่าง ๆ หรือท่องเที่ยวไปตามสถานที่ท่องเที่ยวต่าง ๆ เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน บางครั้งเป็นการไป เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ และสถานที่พักอาศัย การท่องเที่ยวแบบนี้

ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น รสนิยม ฐานะทางเศรษฐกิจของนักท่องเที่ยว และสิ่งที่ดึงดูดความสนใจของสถานที่แต่ละแห่ง

2. การท่องเที่ยวเพื่อพักผ่อนและสุขภาพ เป็นการใช้เวลาว่าง เพื่อพักผ่อนร่างกายและสมอง อาจจะรวมถึงการพักผ่อนหลังการเจ็บป่วย โดยใช้เวลาพักผ่อนให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ สถานที่ไปพักผ่อน จะ เลือกที่สงบ สะดวกสบาย อากาศบริสุทธิ์ เช่น ชายทะเล หรือบนภูเขาที่ห่างไกลจากความอึกทึกครึกโครม

3. การท่องเที่ยวเพื่อศึกษาวัฒนธรรม เป็นการท่องเที่ยวที่มักจะมีจุดประสงค์ที่จะศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมของท้องถิ่นต่าง ๆ ควบคู่ไปกับการท่องเที่ยวด้วย เป็นการศึกษาชีวิตความเป็นอยู่ทั้งในแง่มนุษยวิทยาและสังคมวิทยา เช่น ชมโบราณสถาน เป็นต้น

4. การท่องเที่ยวเพื่อการกีฬา เป็นการไปชมการแข่งขันกีฬาที่ตนสนใจ หรือ เป็นการท่องเที่ยวเพื่อไปเล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย ซึ่งการท่องเที่ยวประเภทนี้สถานที่ที่จะไปเป็นสิ่งที่ดึงดูดให้เกิดการท่องเที่ยว เช่น ชายทะเล หรือการเดินป่าเพื่อынงก ตกปลา เป็นต้น

5. การท่องเที่ยวเพื่อธุรกิจ การประชุม และสัมมนา การท่องเที่ยวประเภทนี้มักจะแบ่งเวลาส่วนหนึ่งไว้สำหรับการท่องเที่ยว การท่องเที่ยวแบบนี้สิ่งที่จะเป็นปัจจัยดึงดูดนักท่องเที่ยว คือ ต้องมีสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจ มีสถานที่พักอาศัย หรือ โรงแรม และระบบการคมนาคมที่ดี สะดวกรวดเร็ว

6. การท่องเที่ยวเพื่อการศึกษา คือ การที่บุคคลไปต่างประเทศเพื่อการศึกษา ดูงาน หรือวิจัย หรือการแลกเปลี่ยนนักศึกษาระหว่างมหาวิทยาลัย

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า ประเภทของการท่องเที่ยว มีได้หลายความหมายขึ้นกับความมุ่งหมายของนักท่องเที่ยวว่าต้องการจะเที่ยวในลักษณะใด หรืออาจใช้ตามการแบ่งตามสากลที่นักท่องเที่ยวต้องการไปเที่ยวทั้งในท้องถิ่นตนเอง หรือเที่ยวภายในประเทศ และนอกประเทศ หรืออาจเที่ยวตามสิ่งที่ตนเองคาดหวังไว้และต้องการไปท่องเที่ยวตามความปรารถนา

2. แนวคิดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม

ความเจริญงอกงามของสังคมได้จากการสั่งสมที่คนในสังคมได้ทำไว้ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งมี ผลงานสร้างสรรค์ทางศิลปะและวัฒนธรรมทุกแขนง แสดงถึงการมีการศึกษาและมีฐานะ รวมถึงวิธีการดำเนินชีวิตของสังคมเป็นแบบแผนการประพฤติและการแสดงออก และมีความซาบซึ้งร่วมกัน มนุษย์สร้างวัฒนธรรมเพื่อประโยชน์ของการดำรงชีวิต และสืบทอดเผ่าพันธุ์ ดังนั้นพบว่า วิถีชีวิตของคนในชุมชน และสังคมโดยรวม มีการเปลี่ยนแปลงเป็นพลวัตเกิดขึ้นตลอดเวลา มีการเชื่อมโยงระหว่างอดีตสู่ปัจจุบัน และสู่อนาคตมีการเชื่อมโยงระหว่างคนในสังคม วัฒนธรรมมีการพัฒนาเจริญเติบโตได้ ต้องอาศัยความเชื่อมโยงและความเข้าใจในความหลากหลาย ความแตกต่าง และจุดร่วมของความต่างทางวัฒนธรรม คือ การรวมกันของวัฒนธรรมท้องถิ่นกับวัฒนธรรมชาติ และวัฒนธรรมของโลก มีความเปลี่ยนแปลงที่ไม่หยุดนิ่ง ประสาน เชื่อมโยงและถักทอวิถีชีวิตของคน และชุมชนต่าง ๆ ทั่วโลก และกับธรรมชาติทำให้เกิดการพัฒนาที่ยั่งยืน

2.1 ความหมายของวัฒนธรรม มีผู้ให้ความหมายของวัฒนธรรมหลากหลายความคิดมี ดังนี้ พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิต ฉบับ พ.ศ.2542. (2546, น. 1058) ได้ให้ความหมายไว้ว่า “วัฒนธรรม” คือ สิ่งที่ทำให้เจริญงอกงามแก่หมู่คณะ วิถีชีวิตของหมู่คณะ เช่น วัฒนธรรมพื้นบ้าน วัฒนธรรมชาวเขา เป็นต้น

นิยพรรณ วรณศิริ (2550, น. 37-38) กล่าวถึงความหมายของคำว่า วัฒนธรรมในมุมมองของ นักสังคมวิทยาไว้ว่า วัฒนธรรม เป็นกระบวนการอบรมสั่งสอน ปลุกฝัง เพื่อเรียนรู้ให้เกิดการดำรงชีวิตในรูปแบบเดียวกันของคนในสังคม และถ่ายทอดไปยังคนรุ่นหลัง ส่วนในมุมมองของนักมานุษยวิทยาวัฒนธรรม หมายถึง พฤติกรรมที่กลั่นกรองมาจากความคิดที่จะหาวิธีการมาตอบสนองความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ เช่น การกินอาหารการอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม การสื่อสารความคิดต่อกันเป็นการมองถึงพฤติกรรมพื้นฐานที่เน้นความอยู่รอด และความเป็นจริงของชีวิต ก่อนที่จะคำนึงความดีความงามใด ๆ และมีลักษณะเฉพาะของวัฒนธรรมไว้ 4 ประการ คือ

1. วัฒนธรรมเป็นผลผลิตของระบบความคิดมนุษย์เป็นระบบทางชีวภาพ เพราะความเกิดจากระบบสมองระบบประสาท และระบบจิตใจของมนุษย์
2. วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ในเมื่อวัฒนธรรม คือ ผลผลิตจากระบบความคิดของมนุษย์และมนุษย์ก็มีความคิดไม่คงที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอย่อมจะมีผลให้เกิดวิวัฒนาการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมไปด้วย
3. วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่บุคคลได้มาด้วยการเรียนรู้มนุษย์รับถ่ายทอดวัฒนธรรมต่อ ๆ กันมา โดย การอบรม สั่งสอน บอกกล่าว การสังเกต การลองผิดลองถูก บุคคลจะมีการเรียนรู้วัฒนธรรม ในสังคมของตนตั้งแต่เกิดจนโต
4. วัฒนธรรมเป็นสมบัติส่วนรวม บุคคลจะมีการเรียนรู้ที่จะดำเนินชีวิตประพฤติปฏิบัติให้เป็นที่ยอมรับของผู้อื่นในสังคมเดียวกัน เพราะมนุษย์ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่โดยลำพังได้วัฒนธรรมที่ถูกนำมาปฏิบัติในสังคม ก็จะเป็นสมบัติส่วนรวมของสังคม และเป็นมรดกของชนรุ่นหลังต่อไปของสังคมนั้น

นิยพรรณ วรณศิริ (2550, น. 47-48) ได้ทำการศึกษาวัฒนธรรมทั่วโลก และพบว่า ทั้งวัฒนธรรมทางวัตถุ (Material culture) และวัฒนธรรมทางจิตใจ (Non material culture) มีใช้อยู่ในทุกสังคมทั่วโลก ซึ่งเรียกว่าเป็นระบบวัฒนธรรมสากลอันประกอบด้วย 10 ประการ คือ

1. ภาษา ได้แก่ ภาษาพูด ภาษาเขียน การสื่อสารทางท่าทาง นิทาน นิยาย และ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับภาษาทุกอย่าง
2. วัฒนธรรมประเพณีอุปธรรม เป็นวัฒนธรรมที่เกี่ยวกับ อาหาร ที่อยู่อาศัย การแต่งกาย ภาชนะสิ่งของ เครื่องมือเครื่องใช้การประกอบอาชีพ เป็นต้น
3. ศิลปะ คือ ทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับศิลปะ เช่น การแกะสลัก การปั้น การวาดรูปการเล่นดนตรีการขับร้อง เป็นต้น
4. ระบบและรูปแบบของศาสนา ได้แก่ พิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับศาสนา และพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของความศักดิ์สิทธิ์
5. ระบบครอบครัว ได้แก่ ครอบครัว การแต่งงาน การนับญาติการสืบตระกูล และการใช้คำศัพท์ในการนับญาติ

6. ระบบเศรษฐกิจและทรัพย์สิน คือ ทรัพย์สินส่วนรวม และทรัพย์สินส่วนตัว ทั้งสังหาริมทรัพย์และอสังหาริมทรัพย์ กฎเกณฑ์ กฎหมาย มาตรฐานการแลกเปลี่ยน และระบบการค้าเงินตรา การผลิต การจำหน่าย การแจกแจงการบริโภค เป็นต้น

7. ระบบการปกครองและรัฐบาล ได้แก่ ระบบการเมือง ระบบนิติบัญญัติระบบตุลาการและระบบควบคุมทางสังคมอื่น ๆ

8. การศึกษาสงคราม มีความหมายรวมถึง สงครามระหว่างคนต่างสังคม คนในสังคมเดียวกัน หรือสงครามระหว่างเครือญาติ

9. การกีฬาและการละเล่น คือ การออกกำลังกายและนันทนาการที่เกี่ยวข้อง

10. ระบบความรู้การศึกษาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีรวมถึงนิทานปรัมปราซึ่งให้ความรู้แก่คนในสังคมทางอ้อม

สมศักดิ์ ศรีสันติสุข (2552, น. 39) ได้ให้ความหมายว่า “วัฒนธรรม หมายถึง วิธีแห่งการดำรงชีพที่มนุษย์สร้างขึ้นตามที่มีมนุษย์มีความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ มนุษย์กับสังคมและ มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นทั้งความรู้ความคิด หรือความเชื่อจนมีการยอมรับปฏิบัติกันมาเป็น วิธีการหรือแบบแผน และมีการอบรมและถ่ายทอดไปสู่สมาชิกรุ่นต่อมาตลอดจนมีการเปลี่ยนแปลง ให้เข้ากับสภาพสิ่งแวดล้อมของมนุษย์”

งามพิศ สัตย์สงวน (2552, น. 41) ได้กล่าวว่า นักมนุษยวิทยาวัฒนธรรมได้ชี้แนะว่า วัฒนธรรม คือ พฤติกรรมของมนุษย์ที่เกิดจากการเรียนรู้ รวมทั้งผลผลิตที่เกิดจากการเรียนรู้ และนักมนุษยวิทยาใช้เป็นเครื่องมือ เพื่อทำความเข้าใจประเพณีและวัฒนธรรมที่แตกต่างกันของมนุษย์ในสังคมต่าง ๆ ทั่วโลก รวมทั้งเข้าใจในตัวเองและสังคม

จากการศึกษาความหมายของวัฒนธรรม สรุปได้ว่าวัฒนธรรม คือ พฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ที่ร่วมกันในสังคม ๆ ซึ่งในแต่ละสังคมอาจมีความเหมือนหรือความแตกต่างกัน ซึ่งพฤติกรรมของมนุษย์ เกิดจากแรงขับปัจจัยความจำเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต และการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม เมื่อได้มีการพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นจะทำให้เกิดความงุดงาม สร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม จนเป็นที่ ยอมรับของสังคม ก็จะถูกนำมาปฏิบัติ และถ่ายทอดสืบต่อกันต่อไปกับคนในสังคมจากคนรุ่นสู่อีกรุ่น โดยวิธีการรับรู้ เรียนรู้ หรือเลียนแบบสิ่งที่เป็นวัฒนธรรม

2.2 การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม เป็นการท่องเที่ยวที่นักท่องเที่ยวมีวัตถุประสงค์ชัดเจนที่จะท่องเที่ยวเพื่อเรียนรู้วัฒนธรรมของท้องถิ่นนั้น

2.1.1 การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม (Cultural tourism) เป็นกลไกที่แยกนักท่องเที่ยวออกจากนักท่องเที่ยวประเภทอื่นอย่างชัดเจน เช่น อาชีพ ฐานะทางเศรษฐกิจ รสนิยมส่วนบุคคล และความสนใจที่จะเรียนรู้วัฒนธรรม มีความอยากรู้อยากเห็น สังเกตเห็นความแตกต่างและความหลากหลายของวัฒนธรรมที่เป็นสถานที่ที่อยากรู้อยากเห็นและต้องการศึกษาเรียนรู้วัฒนธรรมนั้น เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับวัฒนธรรมของถิ่นตน การเรียนรู้และศึกษาวัฒนธรรมต่างถิ่นอาจสะท้อนถึงความเป็นนักคิด นักจัดการที่ศึกษาเรียนรู้และแสวงหาประสบการณ์ เพื่อนำมาปรับปรุงคุณภาพชีวิตให้เกิดคุณค่ามากกว่าการท่องเที่ยวเพื่อความสนุกเพียงอย่างเดียว

2.1.2 ความหมายของการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม คือ การท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้ท้องถิ่นที่แตกต่างจากถิ่นของตนเอง และนำวัฒนธรรมที่เรียนรู้มาปรับปรุงเพื่อพัฒนาให้ดีขึ้น

วัฒนธรรมกับสังคมมนุษย์มีความสัมพันธ์กันไม่สามารถแยกจากกันได้ เพราะวัฒนธรรมเข้ามามีบทบาทในวิถีการดำเนินชีวิตของสังคมมนุษย์

2.1.3 การท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม ชาลวูวิทซ์ เกษตรศิริ (2540, น. 1-10) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับการท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมไว้ว่า เป็นวิธีการศึกษาประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมผ่านการเดินทางท่องเที่ยว เป็นการท่องเที่ยวที่เน้นการพัฒนาด้านภูมิปัญญา สร้างสรรค์เคารพต่อสิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม ศักดิ์ศรีและวิถีชีวิตคนหรือ สามารถกล่าวได้อีกอย่างหนึ่งว่า การท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม คือ การท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้ผู้อื่น และย้อนกลับมามองตนเองอย่างเข้าใจถึงความเกี่ยวพันของสิ่งต่าง ๆ ในโลกที่มีความเกี่ยวโยงพึ่งพา และไม่สามารถแยกออกจากกันได้

2.1.4 ประโยชน์ที่ได้จากการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างมากมายทั้งในประเทศ และในชุมชนที่เป็นแหล่งของวัฒนธรรมดั้งเดิม ชันญะ วงษ์วิภาค (2545, น. 271) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ที่ได้จากการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ดังนี้

1) ประโยชน์ทางเศรษฐกิจ จากผลการดำเนินงานท่องเที่ยวในปีที่ผ่านมาได้ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศเป็นอย่างมาก สามารถนำเงินตราเข้าประเทศได้มากที่สุดเมื่อเทียบกับรายได้อื่นที่เป็นเงินตราต่างประเทศที่ได้รับมาจากหน่วยงานต่าง ๆ ปัจจุบันการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยได้มีการวางแผนที่จะพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวในภูมิภาคต่าง ๆ ให้รองรับการเจริญเติบโตของการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมโดยเฉพาะการเดินทางท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวชาวไทย และเพื่อจะได้มีการประชาสัมพันธ์ไปสู่นักท่องเที่ยวต่างชาติเพิ่มมากขึ้น

2) ประโยชน์ทางสังคมและวัฒนธรรม การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมจะช่วยเผยแพร่อารมณ์ของท้องถิ่นให้เป็นที่รู้จักกว้างขวางมากขึ้นทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ สิ่งที่ได้รับจากการเข้ามาเที่ยวในท้องถิ่นของนักท่องเที่ยวต่างชาติส่งผลดีกับคนในท้องถิ่นทำให้มีโอกาสรู้จักกัน ผลที่ได้รับ คือ มีการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมซึ่งกันและกัน เกิดความสามัคคีสมานฉันท์ของคนในชาติ และการท่องเที่ยวระหว่างประเทศช่วยเสริมสร้างความเข้าใจอันดีเป็นการนำไปสู่ความเป็นเพื่อนร่วมโลกและเกิดสันติภาพขึ้นแก่โลก

3. วัฒนธรรมไทยด้านอาหาร ศิลปะการพับผ้า ดนตรี รำวงมาตรฐาน

เอกลักษณ์ความเป็นชาติเป็นรากฐานความมั่นคง และวัฒนธรรมไทยก็เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงศักดิ์ศรีเกียรติภูมิและความภาคภูมิใจของชาติไทยที่มีวัฒนธรรมอันดีงามสืบทอดมาจนปัจจุบัน และศิลปวัฒนธรรมนี้มีทั้ง อาหาร ศิลปะการพับผ้า ดนตรี รำวงมาตรฐาน เป็นต้น ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องอนุรักษ์ฟื้นฟูและสืบทอดให้คงความเป็นมรดกคู่ชาติ การส่งเสริมอนุรักษ์และพัฒนาวัฒนธรรมไทยจะสามารถดำรงและสืบทอดต่อไปจนถึงลูกหลานก็ต้องได้รับความร่วมมือกับประชาชนไทยและรัฐบาลที่ต้องให้ความสำคัญในการอนุรักษ์อย่างต่อเนื่อง ปัจจุบันค่านิยมทางวัฒนธรรมได้มีการเปลี่ยนแปลงไปตามสมัยอาจะมีทั้งทางที่ดีและทางที่ไม่เป็นประโยชน์นัก การรับเอาวัฒนธรรมที่ผิด ๆ จากทางต่างประเทศอาจเป็นการทำลายวัฒนธรรมเก่า ๆ ของสังคมไทย สิ่งเหล่านี้กลายเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมที่ต้องได้รับการแก้ไขและการทำความเข้าใจที่ถูกต้อง การรับเอาวัฒนธรรมจากต่างชาติต้องรู้จักนำมาประยุกต์ใช้กับสังคมไทย จะทำให้ได้ประโยชน์อย่างสมบูรณ์ และทำให้เกิดการแพร่หลายทางวัฒนธรรมที่ยั่งยืนต่อไปในอนาคตได้ดังนี้

3.1 อาหารไทย เป็นอาหารที่มีศักยภาพสูงในความเป็นอาหารเพื่อสุขภาพมีคุณสมบัติในการปรับปรุงสุขภาพให้ดีขึ้นและหรือลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรค นอกเหนือไปจากหน้าที่พื้นฐานทางโภชนาการ อาหารไทยมีความสมดุลทางคุณค่าด้านโภชนาการ คือ มีอาหารครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่สมดุลเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย (สมเกียรติ โกศลวัฒน์ และคณะ, 2548, น. 23 และ น. 40) อาหารไทยมีความหลากหลายของชนิด เน้นอาหารธรรมชาติ มีผักและผลไม้ เป็นหลัก มีเนื้อสัตว์พอประมาณ ซึ่งนิยมใช้ปลา มีไขมันต่ำ อาหารไทยจึงมีคุณลักษณะของอาหารสุขภาพสอดคล้องตามหลักการบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการที่ควรบริโภคอาหารที่มีความสมดุลกับความต้องการใช้ประโยชน์ของร่างกายที่ได้ในปริมาณเพียงพอ (รวีโรจน์ อนันตธนาชัย, 2548) อาหารไทยยังมีใยอาหารสูง มีวิตามิน และเกลือแร่ที่สำคัญ อยู่ในส่วนประกอบของอาหารและในส่วนที่เป็นเครื่องเคียง อาหารไทยอุดมด้วยพืชผักสมุนไพรมากมายหลายชนิด เป็นส่วนประกอบของอาหารไทย ทั้งในลักษณะเป็นเครื่องเคียง ผักจิ้ม เครื่องแกง และใช้ประกอบอาหาร

3.1.1 ชนิดของอาหารไทย อาหารไทยมีคุณลักษณะพิเศษนอกจากจะให้คุณค่าทางโภชนาการที่จำเป็นต่อร่างกายครบถ้วนแล้ว ยังให้สรรพคุณทางยาและสมุนไพร ดังนั้น อาหารไทยจึงมีคุณค่าและเป็นเอกลักษณ์ของสังคมไทย อาหารไทยแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ อาหารคาว และอาหารหวาน นอกจากนี้ยังมีอาหารว่าง อาหารคาว (โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน, ม.ป.ป) มีดังนี้

3.1.1.1 อาหารคาว ประกอบด้วยรสทุรส ทั้งเค็ม หวาน เปรี้ยว และมีรสเผ็ดอีกรสหนึ่ง ตามปกติ อาหารคาวที่รับประทานตามบ้านทั่ว ๆ ไป จะประกอบด้วย

1) แกง มีหลายชนิด ได้แก่ แกงเผ็ด แกงคั่ว แกงส้ม แกงจืด ต้มยำ ต้มโคล้ง ต้มส้ม ซึ่งจะใส่เนื้อสัตว์ และผักต่าง ๆ ตามลักษณะ ของแกง แต่ละชนิด

2) ผัด แยกได้เป็น 2 อย่างคือ ผัดจืด และผัดเผ็ด ผัดจะใช้ผักและเนื้อทุกชนิด ปูรสด้วยน้ำปลา หรือซีอิ๊วขาว ส่วนผัดเผ็ด ใช้เนื้อทุกชนิด ผัดกับพริกสด หรือพริกแห้ง ซึ่งอาจจ่นำเครื่องแกงมาผัดแห้ง เช่น พะแนงไก่ ปลาตุ๋นผัดเผ็ด เป็นต้น

3) ยำ เทียบได้กับสลัดผักของอาหารฝรั่ง รสของยำจะเหมาะกับลิ้นของคนไทยคือ มีรสจัด ยำแบบไทยแยกได้เป็น 2 รส คือ รสหวาน และรสเปรี้ยว ยำที่มีรสหวานประกอบด้วย กะทิ มะพร้าวคั่ว เช่น ยำถั่วพู ยำทวาย ยำห้วปลี ยำมีรสเปรี้ยว ได้แก่ ยำใหญ่ และยำที่ใช้เนื้อประกอบผัก

4) ทอด เผา หรือย่าง สำหรับเนื้อสัตว์ปรุงรส และดับกลิ่นคาว ด้วยรากผักชี กระเทียม พริกไทย และเกลือ เช่น กุ้งทอด หมูทอด ปลาทอด หรือเผาหรือย่าง เช่น กุ้งเผา ไก่ย่าง เป็นต้น

5) เครื่องจิ้ม เป็นอาหารที่คนไทยชอบรับประทานมาก ได้แก่ น้ำพริก กะปิ น้ำพริกมะม่วง กะปิคั่ว แสร้งว่า ปลาแรดลน เต้าเจี้ยวลน และน้ำปลาหวาน เป็นต้น เครื่องจิ้มจะรับประทานกับผัก ทั้งผักสด และผักสุก ผักสด ได้แก่ มะเขือ แตงกวา ผักบุ้ง ขมิ้นขาว ผักสุก ได้แก่ หน่อไม้ลวก มะเขือยาวเผาหรือชุบไข่ทอด ชะอมทอด ถ้าต้องการให้อร่อยมากขึ้น ก็รับประทานกับปลาทอด กุ้งเผา หรือกุ้งต้ม ตัวอย่างเช่น น้ำพริกและผัก รับประทานกับปลาทอด กุ้งต้ม หลนกับปลาช่อนทอดและผัก น้ำปลาหวานยอดสะเดากับกุ้งเผา หรือ ปลาตุ๋นย่าง เป็นต้น

6) เครื่องเคียง อาหารไทยจะมีเครื่องเคียง หรือ เครื่องแนมประกอบเพื่อรสชาติยิ่งขึ้น เช่น แกงเผ็ด จะมีของเค็มเครื่องเคียง ได้แก่ ไข่เค็ม ปลาเค็ม หรือเนื้อเค็ม อาหารบางชนิดจะรับประทานกับผักดอง เช่น แตงกวาดอง ขิงดอง กระเทียมดอง เป็นต้น ผู้ปรุง หรือแม่ครัวจะต้องเลือกจัดให้เข้ากันตามลักษณะของอาหาร

3.1.1.2 อาหารหวาน อาหารหวานของไทยมีทั้งชนิดน้ำและแห้ง ส่วนมากปรุงด้วยกะทิ น้ำตาล และแป้งเป็นหลัก เช่น กล้วยบัวชี่ ขนมนเปียกปูน ขนมนใส่ไส้ (สอดไส้) ขนมนเหนียว เป็นต้น ในสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ชาวยุโรปได้ถ่ายทอดการทำขนมด้วยไข่ให้แก่คนไทยหลายอย่าง เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง สังขยา และ ขนมห่มอแก ส่วนขนมหวานชนิดแห้งรับประทานได้ตลอดเวลา ส่วนมากจะเป็นขนมอบเพื่อเก็บใส่ขวดโหลไว้ได้นาน เช่น ขนมหลิบลำดวน ขนมน้ำมันส ขนมน้ำมันวอล ขนมหอมม่วง และ ขนมหิง เป็นต้น

3.2 “ศิลปะการพับผ้า”

การพับผ้าเป็นศิลปะของไทยที่มีการประยุกต์เป็นรูปต่าง ๆ ใช้ตามงานเฉพาะที่ หรือใช้ในโอกาสพิเศษต่าง ๆ สามารถที่จะประยุกต์ใช้กับผ้าได้หลายชนิด เช่น ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดตัว เป็นต้น และการพับผ้านี้สามารถ ใช้ในโรงแรมขนาดใหญ่หรือระดับตั้งแต่ 3 ดาวขึ้นไป เพื่อให้ผ้าขนหนูที่วางในห้องน้ำ หรือ ผ้าเช็ดมือ เช็ดปากใช้สำหรับห้องอาหาร ได้ช่วยทำให้สภาพห้องน่าดูมากยิ่งขึ้น

ไพฑูรย์ แสงสี (2560, น. 1) ได้สรุปว่า ศิลปะการพับผ้า เป็นตุ๊กตารูปสัตว์ โดยบอกถึงเทคนิคการพับผ้าขนหนูเป็นรูปสัตว์ว่า การพับผ้าขนหนูเป็นรูปต่าง ๆ จะแตกต่างและยากกว่าการพับผ้าเช็ดหน้าและผ้าเช็ดปากมาก เพราะคุณสมบัติของผ้าขนหนูจะมีความอ่อนนุ่ม พองฟู และคลายตัวง่าย ทำให้จับเช็ดเป็นรูปทรงได้ยาก ซึ่งมีความแตกต่างจากผ้าเช็ดปากที่มีคุณลักษณะแข็ง สามารถพับผ้าแล้วรีดให้เป็นรูปทรงต่าง ๆ ได้ และกลับที่เกิดจากการรีดจะมีความคงทน เมื่อนำผ้ามาเชื่อมต่อกัน กลับของผ้าจะสามารถเป็นตุ๊กตาสัตว์ที่ทำได้มีหลักการ ดังนี้

1. การพับผ้าขนหนูเป็นรูปสัตว์ต้องใช้วิธีการม้วนให้แน่นแล้วพับหมุนเป็นรูปทรงต่าง ๆ ตามต้องการ
2. การพับเป็นรูปสัตว์ในแต่ละแบบต้องมาจากพื้นฐานเดียวกันทั้งหมด คือ
 - 2.1 ให้ชั้นลำตัวแล้วนำผ้าอีกผืนมาพับเป็นหัวและนำมาวางต่อกัน
 - 2.2 การทำลำตัวของสัตว์ส่วนใหญ่จะใช้วิธีการพับแบบเดียวกันโดยม้วนชายผ้าด้านซ้ายและด้านขวาเข้าหากันแล้วพับครึ่งให้เป็นแขนขาทั้ง 4 ข้าง
 - 2.3 จัดลำตัวให้เรียบร้อยและบิดหรือพับผ้าส่วนล่างจัดให้เป็นหาง นอน หรือยืน ตามต้องการ

3. รูปสัตว์บางชนิดสามารถใช้ผ้าขนหนูแบบผืนเดียว เช่น งู หงส์ แมวน้ำ หอยทาก เป็นต้น บางชนิดใช้ 2 ผืน คือ ผ้าผืนใหญ่แบบผ้าเช็ดขนาดมาตรฐาน และผืนกลางเป็นผ้าเช็ดมือแบบผืนยาว เช่น หมาบูลด็อก ช้าง วัว ปลากระเบน และสัตว์บางชนิดที่มีความละเอียดมากใช้ผ้าถึง 3 ผืน คือ เพิ่มผ้าขนหนูแบบผ้าเช็ดหน้าชนิดสี่เหลี่ยมอีก 1 ผืน

4. เทคนิคที่สำคัญของการทำเป็นรูปสัตว์ จะอยู่ที่การม้วน พับ และดึงชายผ้า ถ้าม้วนแล้วพับไปด้านหนึ่งอาจเป็นหน้าตาทำทางแบบหนึ่ง และถ้าดึงชายผ้าส่วนนั้นส่วนนี้สามารถเป็นหูเป็นหางได้

5. ถ้าทำเป็นรูปวัวต้องดึงชายผ้าให้ออกเป็นทรงแหลมเพื่อทำเป็นเขา ถ้าเป็นสุนัขหรือหมูจะดึงชายผ้าให้ออกมาแผ่เป็นแผ่น เพราะหูจะเป็นทรงกว้าง

6. สิ่งที่สำคัญเวลาขึ้นรูปทั้งส่วนหัวและลำตัวต้องม้วนผ้าให้แน่น ถ้าไม่แน่นผ้าจะคลายตัว

7. ข้อดีของคุณสมบัติของผ้าขนหนู คือ เป็นขนทำให้เกิดการยึดเกาะแน่น เมื่อม้วนบิดส่วนที่ทำเป็นแขนขาไปทางใดทางหนึ่งของผ้าจะช่วยล็อกให้อยู่ในรูปทรง หรือเวลานำส่วนหัวมาวางต่อกับลำตัวขุยผ้าก็จะช่วยยึดผ้าทั้ง 2 ชั้นเข้าด้วยกัน

8. สามารถตกแต่งให้สวยงามโดยการติดกระดาษทำเป็นจมูกและลูกตา ทำให้น่ารักและเหมือนจริงมากขึ้น

9. กระดาษที่นำมาใช้ติดต้องฉีกออกมาเท่านั้น ห้ามใช้วิธีการตัด เพราะการฉีกทำให้เกิดขุยรอบ ๆ กระดาษ ขุยกระดาษจะเป็นตัวยึดที่ดี

10. เทคนิคที่ทำให้พับได้ง่ายขึ้น คือ การพับผ้าขนหนูบนผ้าอีกผืนหนึ่ง หรือบนพื้นที่มีเนื้อหยาบจะมีส่วนช่วยให้ผ้าไม่ลื่นและคลายตัวออกง่าย ๆ

11. สิ่งที่ยากที่สุดของการพับผ้าขนหนู คือ จินตนาการ ความคิดและการออกแบบ เพราะจะต้องจินตนาการว่าจะพับลักษณะใดที่จะได้ออกมาเหมือนกับสัตว์นั้น

3.3 ดนตรีไทย การดำเนินวิถีชีวิตของคนไทยมาตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบันจะมีความเกี่ยวพันและความสำคัญกับดนตรีไทย เช่น งานขึ้นบ้านใหม่ งานทำบุญ งานบวชนาค งานมงคลสมรส งานเฉลิมฉลองงานในเทศกาลต่าง ๆ ตลอดจนการบรรเลงประกอบการแสดง เป็นต้น

พจนานุกรมไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2542 (2546, น. 394) ให้ความหมายของคำว่า “ดนตรี” ว่า “ลำดับเสียงอันไพเราะ” คำว่า “ดนตรี” ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า “music” หมายถึง ศิลปะและศาสตร์ ของการร้อยกรองเสียง หรือเสียงเครื่องดนตรี เข้าเป็นทำนอง เสียงประสาน จังหวะ ลีลา และกระแสเสียง เพื่อให้บทเพลงมีโครงสร้างที่สมบูรณ์ และก่อให้เกิดความสะเทือนอารมณ์คำว่า “ดนตรี” มาจากภาษาสันสกฤตว่า “ตันตริ” แปลว่า สาย หรือ เครื่องสาย

องค์ประกอบของดนตรี วัฒนธรรมในแต่ละสังคมจะมีดนตรีเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตนเอง และบอกถึงความแตกต่างของวัฒนธรรมในสังคม สังค ฤเขาทอง (2532, น. 27) ได้สรุปว่า องค์ประกอบของดนตรีมีหลักสำคัญ คือ 1) ทำนอง 2) จังหวะ 3) พื้นผิวและการประสานเสียง 4) คีตลักษณ์

กระบวนการจัดกิจกรรมดนตรี หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ทางดนตรีที่ผู้จัดกิจกรรมกำหนดขึ้นเพื่อประโยชน์ ในการเรียนรู้ดนตรีสำหรับผู้ร่วมกิจกรรมดนตรี ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจและทักษะดนตรี ญรุธ สุธจิตต์ (2544, น. 133) กล่าวว่า พฤติกรรมการสอนดนตรีเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมดนตรีอย่างมาก เนื่องจากกิจกรรมดนตรีเป็นสิ่งที่สามารถช่วยให้การเรียนรู้ดนตรีของ ผู้เรียนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นผู้สอนดนตรีควรคำนึงถึงอย่างยิ่งในการจัดกิจกรรมดนตรี เพื่อให้เหมาะสมกับโอกาส สถานการณ์ อันช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ดนตรี ได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อเนื่อง และเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตต่อไป การจัดกิจกรรมดนตรี ควรให้เหมาะสมกับวัยของผู้ร่วมกิจกรรม การเรียนรู้ของผู้เรียน ในแต่ละวัยเป็นสิ่งที่ต้องคำนึง กิจกรรมดนตรีที่ประสบผลสำเร็จ ช่วยให้ผู้ร่วมกิจกรรมเรียนรู้ ดนตรีได้ดี ควรเหมาะสมกับวุฒิภาวะ พัฒนาการทางปัญญาและอารมณ์ สมาน น้อยนิธย์ (2553, สัมภาษณ์) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับวัยผู้สูงอายุควรคำนึงถึงสุขภาพของวัยผู้สูงอายุ และควรได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด และไม่ควรจัดกิจกรรมนานเกินไป

กิจกรรมทางดนตรีควรมีหลากหลายรูปแบบ เช่น การร้องเพลง การรำ เพื่อปรับเปลี่ยนอริยาบท และกระตุ้นไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายในชีวิต

การบรรเลงขลุ่ยเพียงออตามมาตรฐานวิชาชีพดนตรีไทย เป็นเครื่องดนตรีไทยชนิดเป่ามีรายละเอียดดังนี้

1. ลักษณะของขลุ่ยเพียงออ ได้จัดเป็นเครื่องดนตรีประเภทเป่าไม่มีลิ้น ได้ใช้เครื่องดนตรีชนิดนี้ในวงดนตรีไทยเริ่มตั้งแต่สมัยอยุธยาได้มีนักวิชาการอธิบายขลุ่ยเพียงออดังนี้

สำเร็จ คำโหมง (2559, น. 93) ได้กล่าวถึง ขลุ่ยเพียงออว่า เป็นเครื่องดนตรีไทยประเภทเครื่องเป่าไม่มีลิ้นได้ปรากฏในข้อห้ามเล่นดนตรีใกล้พระราชฐาน ในกฎหมายเทียรบาลสมัยสมเด็จพระไตรโลกนาถขลุ่ยของไทยเดิมทำ ด้วยกระบอกไม้รวกปล้องยาว ๆ มีข้อทางปลาย แต่แทงทะลุข้อและพัฒนาขึ้นจากการผิวปากของคนเรียกว่า ขลุ่ย

อัษฎาธร สาคริก (2550, น. 125) ได้กล่าวถึง ขลุ่ยเพียงออว่า แรกเริ่มเลาขลุ่ยทำจากไม้ไผ่ที่เรียกว่า ไม้รวก ต่อมามีการนำวัสดุอื่นมาแทนเพื่อความสวยงาม ความคงทนและความสะดวกรวดเร็วในการทำมี ไม้ชิงชัน ไม้พะยุง ไม้มะริด งาช้าง หรือพลาสติก ขลุ่ยเพียงออเป็น ขลุ่ยขนาดกลาง กำหนดให้มีทางเสียงประจำตัวว่า “เพียงออ” ใช้บรรเลงในวงเครื่องสาย มโหรี ปี่พาทย์ไม้นวม ปี่พาทย์ดึกดำบรรพ์ยังเป็นหลักของการเทียบเสียงเครื่องดนตรีในวงด้วยเมื่อปิดนิ้วครบทุกเสียงจะได้เสียงเทียบเท่ากับเสียงโด

สมพงษ์ กาญจนผลิน (2556, น. 130) ได้กล่าวถึงขลุ่ยเพียงออว่า การบรรเลงขลุ่ยเพียงออ ดำเนินทำนองโดยวิธีเก็บ บ้างเป่าโหยหวนบ้าง โดยยึดทำนองซ้องวงใหญ่ของแต่ละเพลงเป็นแนวทาง ขลุ่ยเพียงออ บรรเลงอยู่ในวงเครื่องสายวงมโหรีและวงปี่พาทย์ไม้นวม และเป็นหลักเทียบเสียงของวงเครื่องสายและวงมโหรีอีกด้วย

2. วิธีการเป่าขลุ่ยเพียงออตามมาตรฐานวิชาชีพดนตรีไทย การเป่าขลุ่ยให้เผยแพร่ริมฝีปากบน และล่างจรดส่วนบนของรูส่งลม และจัดเลาขลุ่ยให้ตั้งทำมุมประมาณ 45 องศา กับลำตัว ทอดแขนไว้ข้างลำตัวพองาม และใช้วิธีเป่าระบายลมเป็นหลัก ทำให้เกิดเสียงโดยการเป่าลมเปล่าโดยใช้ลิ้นแตะบริเวณฟันส่วนหน้าเพื่อตัดลม เป็นช่วง ๆ ไปตามเสียงที่ต้องการเป่าตลอดจนเสียงอื่น ๆ ที่เกิดจากการทำให้สั้น ยาว เบา แรง และ หยุดเสียง การเป่าสามารถทำให้เกิดเสียงเรียบ เสียงตอด เสียงครั่น เสียงโหย เสียงโดน และเสียงปริบ เป็นต้น มีหลักการดังนี้ (สมพงษ์ กาญจนผลิน, 2556, น. 130)

2.1 การเป่าตอดลิ้น หมายถึง การเป่าโดยการใช้ลิ้นกระทบกับฟันในลักษณะตัดลมให้เป็นช่วงเพื่อให้ เสียงมีน้ำหนักชัดเจน

2.2 การเป่าคองนิ้ว หมายถึง การบังคับลมให้เสียงออกมาในระดับเสียงเดียวกัน โดยใช้ นิ้วบังคับต่างกัน

2.3 การเป่าเสียงกระทบ หมายถึง การเป่าเสียง ณ เสียงใดเสียงหนึ่งในลักษณะให้เสียง อันอื่นแทรก เข้ามา มีลักษณะคล้ายปริบแต่เสียงชัดเจนกว่า

2.4 การเป่าพรมนิ้ว หมายถึง การเป่าเป็นเสียงพยางค์ใด ๆ ด้วยการขยับนิ้วปิดเปิดเร็ว ๆ สามารถทำได้ 2 ลักษณะคือ พรมนิ้วเดียว (เกิดเสียงคู่ 2) หรือพรม 2 นิ้ว (เกิดเสียงคู่ 3)

2.5 การเป่าเสียงโหย หมายถึง การเป่าลากเสียงจากเสียงต่ำ ขึ้นไปเสียงสูง

2.6 การเป่าเสียงหวน หมายถึง การเป่าลากเสียงสูงลงมาเสียงต่ำ

2.7 การเป่าเสียงปรีบ หมายถึง การเป่าบังคับลมและนิ้วให้เกิดเสียงสั้น

2.8 การเป่าเสียงโปรย หมายถึง การเป่าตีนิ้วร่วมกับการบังคับลมให้เกิดเสียงถี่ในขั้นต้น แล้วคลี่คลาย ไปสู่เสียงยาว

2.9 การเป่าเสียงลมแผก หมายถึง การเป่าให้มีลักษณะเสียงที่ไม่เต็มเสียงแทรกเข้ามา ในขณะที่ดำเนินทำนอง

3. ระบบเสียงของขลุ่ยเพียงออ

สมพงษ์ กาญจนผลิน (2556, น. 108) ได้กล่าวว่า ขลุ่ยมีรู 7 รู รวมรูนิ้วค้ำอีก 1 รู เป็น 8 รู ตามปกติเป่าได้ 8 เสียง คือ โด เร มี ฟา ซอลลา ที โดสูง (ใช้นิ้วค้ำ) เสียงทั้ง 8 เสียงดังกล่าว ถ้าเพิ่มลมให้แรงขึ้นกว่าธรรมดาจะได้เสียงที่สูงขึ้นกว่า จากหลักเกณฑ์นี้ถ้าต้องการเสียง เรสูง มีสูง ฟาสูง และซอลสูง ซึ่งเป็นเสียงที่สูงกว่า เสียงเดิม 8 เสียง หรือที่เรียกว่า คู่แปด หรือเรียกทางภาษาเครื่องเป่าว่าทางแหบ หรือเสียงแหบ ก็ต้องเป่าลมให้แรงขึ้น เสียงสูงยิ่งขึ้น ลมเป่าจะยิ่งเพิ่มมากขึ้น

สำเริง คำโหมง (2559, น. 97) ได้กล่าวว่า ขลุ่ยเพียงอามีระบบเสียงอยู่ในสเกลไดอาโทนิค ช่วงทบหนึ่ง ๆ มี 8 ระดับเสียง ขลุ่ยเพียงออเลาหนึ่ง ทำเสียงได้ประมาณ 2 ช่วงทบเป็นเสียง ปกติ 1 ช่วงทบและเสียงแหบโน้ตสูงอีก 1 ช่วงทบ

ปิดรูนิ้วทุกรู ให้ระดับเสียง โดต่ำ

เปิดรูล่าง 1 รู ให้ระดับเสียง เร

เปิดรูล่าง 2 รู ให้ระดับเสียง มี

เปิดรูล่าง 3 รู ให้ระดับเสียง ฟา

เปิดรูล่าง 4 รู ให้ระดับเสียง โซ

เปิดรูล่าง 5 รู ให้ระดับเสียง ลา

เปิดรูล่าง 6 รู ให้ระดับเสียง ที

เปิดรูล่าง 6 รู พร้อมกับเปิดรูค้ำ ให้ระดับเสียง โด สูง

ถ้าจะทำเสียงแหบ คือ เสียงทบช่วงบน หรือเสียงคู่แปดของระดับเสียงใด ๆ ให้ ปิดรูนิ้วของระดับเสียงนั้นตามปกติแล้วตวงลมเข้ารูเป่ามาก ๆ และแรง ๆ จะได้เสียงคู่แปดระดับเดิม เช่น โดต่ำ จะกลายเป็น โดสูงอีกวิธีหนึ่งโดยให้เปิดรูค้ำ ที่ปิดโดยนิ้วโป้งของมือบนในขณะที่ปิดรูนิ้วตามปกติ

สมพงษ์ กาญจนผลิน (2556, น. 141-142) ได้กล่าวว่า ขลุ่ยเพียงออทำระดับเสียงได้ 2 ช่วงทบ เป็นเสียงปกติ (เสียงต้อ) 1 ช่วงทบ และเป็นเสียงสูง (เสียงแหบ) อีก 1 ช่วงทบ

ปิดหมดทุกนิ้ว = เสียง โด

เปิดนิ้วล่าง 1 นิ้ว = (นิ้วก้อย) =เสียง เร

เปิดนิ้วล่าง 2 นิ้ว=(ก้อย,นาง) =เสียง มี

เปิดนิ้วล่าง 3 นิ้ว= (ก้อย,นาง,กลาง= เสียง ฟา

เปิดนิ้วล่าง 4 นิ้ว=(ก้อย,นาง,กลาง,ชี้)=เสียง ซอล

เปิดนิ้วล่างหมด 4 นิ้ว กับนิ้วบน 1 นิ้ว=เสียง ลา

เปิดนิ้วล่างหมด 4 นิ้ว กับนิ้วบน 2 นิ้ว=(นาง,กลาง) =เสียง ที

เปิดนิ้วล่างหมด 4 นิ้ว กับนิ้วบน 4 นิ้ว=(นาง,กลาง,รูค้ำ)= เสียงโดสูง

เสถียร ดวงจันทร์ทิพย์ (2541, น. 11-13) ได้กล่าวว่า ลมที่ใช้ในการเป่าขลุ่ยนั้นเป็นลมที่ออกมาจากทรวงอกผ่านออก ทางคอแล้วจึงใช้ว้ายวะภายในปาก คือ ลิ้น กระพุ้งแก้ม บังคับลมเข้าไปใน ขลุ่ยเหมือนกับการบ้วนน้ำออกจากปาก พร้อมกับรีบหายใจเข้าทางจมูกโดยเร็ว แต่นอกเหนือลมธรรมดาทั่วไปแล้วนี้ยังมีลมชนิดพิเศษซึ่งเป็นเทคนิคขั้นสูงที่นักดนตรีสามารถฝึกฝนเพื่อใช้เป่าขลุ่ยให้ได้เสียงไพเราะยิ่งขึ้นอีกหลายประเภท ได้แก่

1. ลมปลายลิ้น เป็นการเป่าลมปลายลิ้นบังคับลมเมื่อต้องการให้เสียงขลุ่ยพลิ้วแทน การพรมนิ้ว
2. ลมปรีบ เป็นการเป่าลมปลายลิ้นบังคับลมประกอบการใช้นิ้วทำ ให้เกิดเสียงพิเศษสำหรับใช้สอดแทรกในการนำเดินทำนองให้เกิดความไพเราะยิ่งขึ้น
3. ลมโพรย ใช้ลมและนิ้วบังคับทำ ให้เสียงขลุ่ยในเสียงใดเสียงหนึ่งแผ่ว ดังจากหนักไปเบา หรือจากเบาไปหนักเพื่อให้เพลงนั้น ๆ มีอารมณ์อ่อนหวานนุ่มนวล
4. ลมแผกเป็นการทำ ให้เกิดครึ่งเสียงโดยรวมสองเสียงเข้าด้วยกัน เช่น ถ้าต้องการเสียง มีก็เปิดนิ้วที่จะทำให้เกิดเสียงฟาด้วยเล็กน้อย แต่ลมที่เป่าต้องน้อยกว่า เสียงมีธรรมดา เสียงลมแผกนี้จะเพิ่มความไพเราะให้เสียงขลุ่ยได้มาก สามารถใช้ได้ทั้งเพลงเดี่ยวและเพลงหมู่
5. ลมโหยหวน เป็นการเป่าลมและนิ้วบังคับให้เสียงขลุ่ย 2 เสียงเกิดความต่อเนื่องกันโดยทั่วไปนิยมทำ เสียงคู่สาม คู่ห้า ซึ่งเป็นเสียงที่เกิดความกลมกลืนกัน มากที่สุด สามารถทำ ได้ทั้งเสียงต่ำ ไปหาสูง เรียกว่า “โหย” และเสียงสูงไป “หาต่ำ” เรียกว่า “หวน”
6. ลมกระพุ้งแก้มใช้ในตอนระบายนลมโดยใช้กระพุ้งแก้ม บีบลมหรือบ้วนลม เข้าไปในขลุ่ยก่อนที่ลมหายใจจากทรวงอกซึ่งหายใจเข้าไปจะมาแทนที่
7. เสียงครื้น คือ การทำเสียงขลุ่ยให้เป็นคลื่นที่มีระยะความถี่ห่างตามต้องการ โดยบังคับลมให้ออกมาจากลำคอเป็นช่วง ๆ สามารถทำได้ในทุกเสียงที่เหมาะสมตามอารมณ์เพลง
8. เสียงเลียน คือการทำเสียงเดียวกันแต่วิธีปิดนิ้วต่างกัน สามารถทำได้ครบเกือบ ทุกเสียงโดยเป่านิ้วจริงก่อนแล้วจึงเป่าเสียงของนิ้วแทนจากนั้นกลับมาเป่าเสียงจริง เมื่อหมดจังหวะอีกครั้งลักษณะนี้เมื่อใช้ทำนองเพลงช่วงนั้นมีเสียงยาวเสียงเลียนเรียกอีกอย่างว่า “นิ้วคง”
9. การชะงักลม เป็นการบังคับลมในปากให้หยุดกะทันหัน เพื่อให้ทำนองเพลง หยุดชะงักลงเล็กน้อยเพราะเสียงขลุ่ยที่มีการชะงักลมเป่าในขณะที่เล่นบางครั้ง จะช่วยเพิ่มให้อารมณ์เพลงน่าฟังมากกว่า เป่าตามปกติ

3.4 รำวงมาตรฐาน ได้มีวิวัฒนาการมาจาก รำโชน เริ่มจากการร้องรำของชาวบ้าน รำกันเป็นคู่ มีผู้รำทั้งชายและหญิงรอบ ๆ ครงตาข้าวที่คว่ำไว้ บางครั้งรำกันเป็นวงกลม มีเครื่องดนตรีโชน ประกอบจังหวะ การร้องและรำเป็นไปตามความถนัด หรือความชอบ ไม่มีแบบแผนกำหนดไว้ เป็นการร้องและรำ แบบง่าย ๆ มุ่งเน้นความสนุกสนานเพลิดเพลิน

ประวัติความเป็นมา ของ “รำวงมาตรฐาน” เป็นการละเล่นที่มีมาช้านาน ดังที่ กรมศิลปากร (2514, น. 7-9) ให้ความหมายรำวงมาตรฐานว่า “รำวง” มีกำเนิดมาจากรำโชน เดิมรำโชนเป็นการละเล่นพื้นเมืองอย่างหนึ่งของชาวไทยนิยมเล่นกันในฤดูเทศกาลของท้องถิ่นบางจังหวัด คำว่า “รำโชน” สันนิษฐานว่าเรียกชื่อจากการเลียนแบบเสียงตามเครื่องดนตรีประกอบจังหวะที่ใช้เป็นหลัก คือ “โชน” ซึ่งตีเป็นลำน่าเสียง “ ปะ โชน ปะ โชน ปะ โชน โชน ” เครื่องดนตรีที่ใช้ในการรำโชน ได้แก่ ฉิ่ง กรับ และโชน ลักษณะรำโชนเป็นการรำคู่ระหว่างชายและหญิง ให้เข้ากับจังหวะโชน โดยไม่มีที่

ารำที่มีกำหนดเป็นแบบแผนตายตัว ก่อนสงครามโลกครั้งที่ 2 รำโชนได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย มีผู้ประพันธ์ลำนำเพลงและบทร้องประกอบการรำขึ้น นิยมนำไปเล่นกันแพร่หลายตามจังหวัดอื่น ๆ บทร้องมีหลายลักษณะเริ่มตั้งแต่บทชมโฉม เกี้ยวพาราสี บทสัพยอกหยอกเย้า และบทพรอดพรั่ำรำลาจากกัน

ตัวอย่างบทชมโฉม

เพลงหล่อจิ่งนะดารา

หล่อจิ่งนะดารา	งามตาจิ่งแม่สาวเอ๋ย
วันนี้ฉันมีความสุข	สนุกรื่นเรีงหัวใจ
ที่นี่เป็นแดนสวรรค์	เธอกับฉันมาเล่นคองก้า

ระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 2 (พ.ศ. 2484-2489) ประชาชนในจังหวัดพระนครและธนบุรี ปัจจุบันคือ กรุงเทพมหานคร พากันนิยมเล่นรำโชนทั่วไป รัฐบาลสมัยจอมพลป. พิบูลสงคราม มีวัตถุประสงค์ที่จะเชิดชูศิลปะการเล่นรำโชน ให้มีระเบียบเป็นแบบแผนอันดีงามตามแบบนาฏศิลป์ไทย จึงมอบให้กรมศิลปากรพิจารณาปรับปรุงการเล่นรำโชนเมื่อ พ.ศ. 2487 กรมศิลปากรจึงสร้างบทร้องประกอบการรำขึ้นใหม่ 4 บท คือ เพลงงามแสงเดือน เพลงชาวไทย เพลงรำซิมารำ เพลงคืนเดือนหงาย โดยการปรับปรุงทำนองเพลงและเครื่องดนตรีที่ใช้ประกอบการเล่น พร้อมทั้งจัดทำรำให้ดูงดงาม ถูกต้องตามแบบฉบับของทำรำวงมาตรฐานของนาฏศิลป์ไทย คือ นำแม่ท่าในบทรำแม่บท เช่น ท่าสอดสร้อยมาลา ท่าซึกแบ่งผัดหน้า เป็นต้น มากำหนดไว้เป็นแบบฉบับทำรำมาตรฐานและเปลี่ยนชื่อที่เรียกว่า “ รำโชน ” มาเป็น “ รำวง ” โดยเหตุผลที่ว่า ผู้เล่นรำกันเป็นวงนั่นเอง

ต่อมาท่านผู้หญิงละเอียด พิบูลสงคราม ได้แต่งบทร้องใช้ประกอบการรำวงขึ้นใหม่อีก 6 บท คือ เพลงดอกไม้ของชาติ ทำนองของกรมศิลปากร เพลงดวงจันทร์วันเพ็ญ เพลงบุชานักรบ เพลงหญิงไทยใจงาม ทำนองของกรมประชาสัมพันธ์ เพลงดวงจันทร์ขวัญฟ้า เพลงยอดชายใจหาญ ผู้ประพันธ์บทร้องทั้ง 4 เพลงของกรมศิลปากร คือ จมื่นมานิตยัณเรศ (เฉลิม เศวตนันท์) ดำรงตำแหน่งหัวหน้ากอง กองการสังคีตผู้ปรับปรุงทำนองเพลง คือ นายมนตรี ตราโมท ดำรงตำแหน่งหัวหน้าแผนกดุริยางค์ไทย สำหรับผู้ที่ประดิษฐ์ทำรำ คือ หม่อมต่วน (นางศุภลักษณ์ ภัทรนาวิก) นางมัลลิก ประภัสร์ และนางลมุล ยมะคุปต์ เพื่อให้ประชาชนชาวไทยได้รำกันอย่างแพร่หลายและมีแบบแผนอันเดียวกัน กรมศิลปากรจึงได้เรียกชื่อการรำว่า “ รำวงมาตรฐาน ” เมื่อได้มีการกำหนดรำโชนขึ้นอย่างมีแบบแผนแล้ว ต่อมาเปลี่ยนมาเรียกว่า “ รำวง ” และได้มีคำว่า “ มาตรฐาน ” เพิ่มขึ้นมาจึงกลายเป็น “ รำวงมาตรฐาน ” ในปัจจุบัน

องค์ประกอบการแสดง ประกอบด้วยผู้แสดง วิธีแสดง สถานที่แสดง เครื่องดนตรี เครื่องแต่งกาย ดังนี้

1. ผู้แสดง รำวงมาตรฐานผู้รำรำเป็นชาย – หญิง รำคู่กันไม่จำกัดจำนวน
2. วิธีแสดง เป็นการรำวงในงานรื่นเริงต่าง ๆ มีการรำรำตามทำรำที่กำหนดไว้ 10 เพลง 14 ท่า มีการเคลื่อนไหวให้มือและเท้าสัมพันธ์กับจังหวะและบทร้องของแต่ละเพลง โดยเดินเป็นวงกลม

ทำรำนี้นี้เพียงแต่กำหนดไว้เป็นมาตรฐานอาจเปลี่ยนแปลงทำได้ แล้วแต่ความเหมาะสมสวยงาม แต่ต้องให้เข้ากับจังหวะมือและทำให้เข้ากับเพลง

3. สถานที่แสดง ไม่จำกัดขอบเขต เนื่องจากให้รำได้ในโอกาสรื่นเริงต่าง ๆ จึงรำได้โดยทั่วไป

4. เครื่องดนตรี ใช้วงปี่พาทย์ไม้นวม มีระนาด ซ้องวง ปี่ใน ตะโพน กลองทัด ฉิ่ง ฉาบ กรับ และโหม

5. เครื่องแต่งกาย รำวงมาตรฐานเป็นศิลปะที่ต้องศึกษาและควรรำให้เป็น สำหรับการแต่งกายนั้นผู้แสดงรำวงมาตรฐานสามารถแยกได้ 4 แบบ (ตามกรมศิลปากร) ดังนี้

5.1 แบบที่ 1 แบบชาวบ้าน

ชาย นุ่งผ้าโจงกระเบน สวมเสื้อคอพวงมาลัย เอวคาดผ้าห้อยชายด้านหน้า

หญิง นุ่งโจงกระเบน ห่มผ้าสไบอัดจีบ ปลอยผม ประดับดอกไม้ที่ผมด้านซ้าย คาดเข็มขัดใส่เครื่องประดับ

5.2 แบบที่ 2 แบบไทยพระราชนิยม

ชาย นุ่งโจงกระเบน สวมเสื้อราชปะแตน ใส่ถุงเท้า รองเท้า

หญิง นุ่งโจงกระเบน สวมเสื้อลูกไม้ สไบพาดบ่าผูกเป็นโบ ทั้งชายไว้ข้างลำตัวด้านซ้าย ใส่เครื่องประดับมุก

5.3 แบบที่ 3 แบบสากลนิยม

ชาย นุ่งกางเกง สวมสูท ผูกเนคไท

หญิง นุ่งกระโปรงป้ายข้าง ยาวรอมเท้า ใส่เสื้อคอกลม แขนกระบอก

5. 4 แบบที่ 4 แบบราตรีสโมสร

ชาย นุ่งกางเกง สวมเสื้อพระราชทาน ผ้าคาดเอวห้อยชายด้านหน้า

หญิง นุ่งกระโปรงยาวจีบหน้านาง ใส่เสื้อจับเตปร ขยี้ผ้าห้อยจากบ่าลงไปทางด้านหลัง เปิดไหล่ขวา ศีรษะทำผมเกล้า

4. แนวคิดที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ

4.1 ความหมายของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีคำใช้เรียกและให้ความหมายว่า เป็นผู้มีอายุมากไว้หลายคำ เช่น คนชรา ผู้สูงวัย ผู้สูงอายุ หรือ ผู้ที่มีอายุมาก ผมขาว หน้าตาเหี่ยวย่น การเคลื่อนไหวเชื่องช้า ซึ่งในปี พ.ศ. 2525 องค์การสหประชาชาติได้จัดประชุมสมัชชาโลกเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรเลีย และได้ให้ความหมายของคำ “ผู้สูงอายุ” ไว้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป ซึ่งประเทศไทยใช้เกณฑ์ตามองค์การสหประชาชาติที่ใช้เกณฑ์อายุบุคคลที่มีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป เรียกว่า ผู้สูงอายุ (Elderly Aging and Aged) นอกจากนี้มีนักวิชาการหลายท่านให้ความหมายไว้ ดังนี้

(พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, (บก.), 2542, น. 347) แสดงให้เห็นความหมายคำว่า ชรา คือ แก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม

United Nations (2007, p. 9) ได้ข้อสรุปว่า ผู้สูงอายุหมายถึง บุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2557, น. 4) ได้แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุหมายถึง ประชากรที่มีอายุ ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปนับเป็นบุคคลที่ได้รับความนับถือตามขนบธรรมเนียมประเพณีของคนไทย และควรมีชีวิตอยู่ในช่วงวัยของการพักผ่อนและได้รับการดูแลจากลูกหลาน

กรมประชาสงเคราะห์ (ม.ป.ป. , น. 9) ได้แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุหมายถึง การพัฒนาเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายของช่วงอายุนมนุษย์ ความสูงอายุนี้ เริ่มตั้งแต่เกิดมา และดำเนินต่อเนื่องไปจนสิ้นสุดอายุขัยของสิ่งมีชีวิต

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (2550, น. 1) ได้แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคล ซึ่งมีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย

สุรกุล เจนอบรม (2535, น. 4-5) ได้แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุมีลักษณะเป็นผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้ที่มีความเสื่อมตามสภาพ มีกำลังถดถอย เชื่องช้า เป็นผู้ที่เหมาะสมควรให้การอุปการะ เป็นผู้ที่มีภโรค และสมควรให้การช่วยเหลือได้กำหนดการเป็นบุคคลสูงอายุว่า บุคคลผู้เข้าข่ายเป็นผู้สูงอายุ มีเกณฑ์ในการพิจารณาแตกต่างกันโดยกำหนดเกณฑ์การพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ 4 ลักษณะ ดังนี้

1. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological Aging) จากจำนวนปี หรือ อายุที่ปรากฏจริงตามปฏิทินโดยไม่นำเอาปัจจัยอื่นมาร่วมพิจารณา
2. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Physiological Aging หรือ Biological Aging) กระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้จะเพิ่มขึ้นตามอายุขัยในแต่ละปี
3. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological Aging) จากกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สติปัญญา การรับรู้และเรียนรู้ที่ถดถอยลง
4. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาททางสังคม (Sociological Aging) จากบทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคล ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานลดลง

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2549, น. 5-6) ได้แสดงให้เห็นว่า การถือเอาอายุเป็นเกณฑ์ เรียกว่า “ผู้สูงอายุ” การกำหนดลักษณะทางกายภาพเป็นเกณฑ์เรียกว่า “คนชรา” และการกำหนดสถานภาพทางราชการ เก่ากว่า หรือ แก่กว่าเป็นเกณฑ์ เรียกว่า “ผู้อาวุโส”

กล่าวโดยสรุปว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และมีการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย และจิตใจไปในทางที่เสื่อมสภาพลง ลดบทบาททางสังคม และลดตำแหน่งหน้าที่กิจกรรมในการประกอบอาชีพ

4.2 ประชากรผู้สูงอายุ ประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2543 มีจำนวนประชากรทั้งประเทศ 60,916.4 คน ประชากรผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป 14.4 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2553 ประเทศไทยมีประชากรอายุ 65 ปี ขึ้นไปคิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 9 ของประชากรทั้งหมด และจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 14 ในปี พ.ศ. 2564 และจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 20 ในปี พ.ศ. 2574 เมื่อนั้นจะเรียกประเทศไทยว่าเป็น “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” ขณะที่ สหประชาชาติคาดการณ์ว่าสัดส่วนผู้สูงอายุของไทยมากกว่าประเทศอื่น ๆ ในอาเซียน และไทยก้าวเข้าสู่สังคมคนแก่เร็วกว่าประเทศส่วนใหญ่ในอาเซียนประมาณ 20 ปี (คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2556) อายุคาดเฉลี่ยที่อายุ 65 ปี มีการเปลี่ยนแปลงด้านประชากรผู้สูงอายุ ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคม

แห่งชาติ (2556, น. 3) ได้ทำการศึกษาการเปลี่ยนแปลงสัดส่วนของประชากรสูงอายุนะหว่างปี พ.ศ. 2543-2573 โดยทำการศึกษาทุก ๆ ช่วง 10 ปี คำนวณจากการคาดประมาณประชากรของประเทศไทย 2543-2573 แสดงให้เห็นถึงสัดส่วนของประชากรสูงอายุนัยต้น กลุ่มอายุ 60-64 ปี และกลุ่มอายุ 65-69 ปี มีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงอย่างช้า ๆ และมีแนวโน้มที่จะลดลงเล็กน้อย แต่สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุวัยกลางที่มีอายุนะหว่าง 70-79 ปี มีแนวโน้มที่จะเพิ่มสูงขึ้น และประชากรสูงอายุนัยต้นที่มีแนวโน้มว่าจะมีสัดส่วนเพิ่มขึ้นเห็นอย่างชัดเจน คือ กลุ่มผู้สูงอายุวัยปลายที่มีอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาสุขภาพคนไทยของ ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา และคณะ (2550, น. 88) ได้แสดงให้เห็นถึงแนวโน้มผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องคาดว่าในอีก 13 ปีข้างหน้าในปี พ.ศ. 2563 จำนวนผู้สูงอายุไทยเพิ่มเป็น 11 ล้านคนคิดเป็นร้อยละ 17 ของประชากรทั้งประเทศ และจำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปจะเพิ่มเป็น 9.9 ล้านคนคิดเป็นร้อยละ 16.8 ของประชากรทั้งประเทศ

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2557, น. 3-10) ได้แสดงให้เห็นว่า การสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ 3 ครั้งที่ผ่านมา พบว่า ประเทศไทยมีจำนวนและสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และต่อเนื่อง ซึ่งในปี 2537 มีจำนวนผู้สูงอายุเป็นร้อยละ 6.8 ของประชากรทั้งประเทศ ปี 2545 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 9.4 ผลการสำรวจครั้งล่าสุดปี 2550 พบว่า ผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 10.7 โดยเป็นชายร้อยละ 44.6 และเป็นหญิงร้อยละ 55.4 การสำรวจลักษณะการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ พบว่า สัดส่วนของผู้สูงอายุไทยที่อาศัยอยู่คนเดียวตามลำพังในครัวเรือนมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นโดยปี 2537 มีผู้สูงอายุอยู่คนเดียวร้อยละ 3.6 ปี 2545 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 6.3 และปี 2550 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 7.7

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2555, น. 10-11) ได้แสดงให้เห็นว่า มาตรการในการวัดผู้สูงอายุทางประชากรศาสตร์ประกอบด้วย ดัชนีการสูงอายุ อัตราส่วนศักยภาพการเกื้อหนุน และอัตราส่วนการเกื้อหนุนบิดาและมารดา ใช้เพื่อการศึกษาการสูงอายุของประชากรเป็นมาตรการวัดที่แสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของประชากรสูงอายุกับประชากรวัยเด็ก เพราะ “ดัชนีการสูงอายุ” (Aging index) คือ อัตราส่วนระหว่างจำนวนประชากรสูงอายุอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปต่อจำนวนประชากรวัยเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี 100 คน ดัชนีสูงอายุมีค่าต่ำกว่า 100 แสดงว่า จำนวนประชากรสูงอายุน้อยกว่าจำนวนเด็ก แต่ทางตรงข้าม ถ้าดัชนีมีค่าเกินกว่า 100 แสดงว่า จำนวนประชากรสูงอายุนี้น่าจะมากกว่าจำนวนประชากรเด็ก จาก พ.ศ. 2513 ถึง พ.ศ. 2543 พบว่า ดัชนีการสูงอายุต่ำกว่า 100 ซึ่งแสดงถึงประชากรวัยเด็กมีมากกว่าประชากรสูงอายุแต่ดัชนีการสูงอายุมีค่าเท่ากับ 58 ในปัจจุบัน สถิติดังกล่าวบ่งชี้ว่าจำนวนประชากรวัยเด็กเล็กยังคงมีมากกว่าผู้สูงอายุ แต่เมื่อศึกษาดัชนีการสูงอายุโดยคำนวณจากข้อมูลประชากร พบว่า ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2563 เป็นต้นไป ประเทศไทยจะมีประชากรสูงอายุน่าจะมากกว่าประชากรวัยเด็ก และในอีก 20 ปีข้างหน้าดัชนีการสูงอายุน่าจะมีค่าสูงถึง 186 หรือ นัยหนึ่ง คือ ประชากรสูงอายุจะสูงกว่าประชากรวัยเด็กถึง 1.86 เท่า หรืออาจกล่าวได้ว่าประชากรสูงอายุน่าจะมากกว่าประชากรวัยเด็กเกือบ 2 เท่าตัว

กล่าวโดยสรุปว่า ประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในแต่ละปี และมีเพิ่มมากกว่าประชากรวัยเด็ก อาจส่งผลกระทบต่อประชากรวัยสูงอายุในอนาคตอย่างชัดเจนทางด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านสาธารณสุขได้

4.3 กลุ่มผู้สูงอายุ ได้มีการแบ่งผู้สูงอายุตามอายุและสภาวะสุขภาพของการช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ องค์การอนามัยโลกได้แบ่งผู้สูงอายุเป็น 3 กลุ่ม คือ ผู้สูงอายุระยะต้น

(Young-Old หรือ Elderly) อายุอยู่ระหว่าง 60-74 ปี ผู้สูงอายุระยะกลาง หรือ คนชรา (Friable elderly old aged) อายุอยู่ระหว่าง 75-89 ปี และผู้สูงอายุระยะท้าย (Very old หรือ Oldest old) อายุ 90 ปีขึ้นไป มีนักวิชาการให้ความสำคัญและจัดแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุโดยพิจารณาเกณฑ์การแบ่งมีรายละเอียด ดังนี้

บรรลุ ศิริพานิช (2538, น. 125) ได้แสดงให้เห็นผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ตามอายุและตามภาวะสุขภาพทั่ว ๆ ไป คือ

1. ผู้สูงอายุระดับต้น มีอายุระหว่าง 60-70 ปี ระดับนี้สภาวะทางกายภาพและสรีรวิทยายังไม่เปลี่ยนแปลงไปมาก ยังสามารถช่วยเหลือตนเองได้เป็นส่วนใหญ่
2. ผู้สูงอายุระดับกลาง มีอายุระหว่าง 71-80 ปี ระดับนี้สภาวะทางกายภาพและสรีรวิทยาเริ่มเปลี่ยนแปลงไปแล้วเป็นส่วนใหญ่ ทำให้การช่วยเหลือตนเองบกพร่อง เริ่มต้องการความช่วยเหลือในบางเรื่อง
3. ผู้สูงอายุระดับปลาย มีอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป ระดับนี้สภาวะทางกายภาพและสรีรวิทยาเปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัดเจน บางคนมีความพิการ บางคนช่วยเหลือตนเองไม่ได้ บางอย่างจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น

สุรกุล เจนอบรม (2541, น. 6 -7) ได้แสดงให้เห็นว่าความสูงอายุอาจแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

1. ความสูงอายุแบบปฐมภูมิ (Primary Aging) เป็นความสูงอายุที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ หลีกเลียงไม่ได้ กล่าวคือ เมื่ออวัยวะและเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายถูกใช้งานมานานก็จะเกิดความเสื่อมโทรมหรือเสื่อมสภาพตามอายุขัย ทำให้ร่างกายเสื่อมโทรม ซึ่งการเสื่อมโทรมของร่างกายนี้จะเห็นได้ชัดขึ้นเมื่ออายุสูงขึ้น

2. ความสูงอายุแบบทุติยภูมิ (Secondary Aging) ความสูงอายุในลักษณะนี้มักเกิดจากการปล่อยปละละเลยไม่สนใจ หรือไม่รักษาสุขภาพ เช่น การใช้ร่างกายทำงานหนักเกินไป พักผ่อนไม่เพียงพอ ดื่มสุรา และสูบบุหรี่จัด หรือมีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียนอยู่เสมอ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะก่อให้เกิดความสูงอายุแบบทุติยภูมิได้

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2549, น. 125) ได้แสดงให้เห็นถึงผู้สูงอายุภาคสนามว่า การกำหนดอายุที่เรียกว่าเป็น “คนแก่” ส่วนใหญ่ระบุว่าเมื่ออายุ 60 ปีขึ้นไป แต่บางพื้นที่มีข้อพิจารณาอื่น ๆ ประกอบ เช่น ภาวะสุขภาพ บางคนอายุประมาณ 50-55 ปี มีสุขภาพไม่แข็งแรงมีโรคภัยและทำงานไม่ไหว ผมหงอก หลังโก่ง เรียกว่า “ แก่ ” บางคนมีหลานรู้สึกจะเริ่มแก่และเริ่มลดกิจกรรม กลุ่มผู้สูงอายุไม่ใส่ใจต่อตัวเลขอายุ แต่พิจารณาตัดสินจากองค์ประกอบเช่น สภาพร่างกาย ปวดเอว ปวดตามข้อ เดินไปไกล ๆ ไม่ไหว ทำงานหนักไม่ค่อยได้ เหนื่อยง่าย ไม่มีแรง เป็นต้น

บาร์โรว์ และสมิธ (Barrow and Smith, อ้างถึงใน ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2549, น. 10-11) ได้แสดงให้เห็นถึงว่า เป็นการยากที่จะกำหนดว่าผู้ใดชราภาพหรือสูงอายุ แต่สามารถพิจารณาจากองค์ประกอบต่าง ๆ ได้ดังนี้คือ

1. ประเพณีนิยม (Tradition) เป็นการกำหนดผู้สูงอายุ โดยยึดตามเกณฑ์อายุที่ออกจากงาน เช่น ประเทศไทยกำหนดอายุวัยเกษียณอายุ เมื่ออายุครบ 60 ปี แต่ประเทศสหรัฐอเมริกากำหนดอายุ 65 ปี เป็นต้น

2. การปฏิบัติหน้าที่ทางร่างกาย (Body Functioning) เป็นการกำหนดโดยยึดตามเกณฑ์ทางสรีรวิทยาหรือทางกายภาพ บุคคลมีการเสื่อมสลายทางสรีรวิทยาที่แตกต่างกันในวัยสูงอายุ อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย จะทำงานน้อยลงซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคล บางคนอายุ 50 ปี ฟันอาจหลุดทั้งปากแต่บางคนอายุถึง 80 ปี ฟันเริ่มหลุด เป็นต้น

3. การปฏิบัติหน้าที่ทางด้านจิตใจ (Mental Functioning) เป็นการกำหนดตามเกณฑ์ความสามารถในการคิดสร้างสรรค์ การจำ การเรียนรู้ และความสัมพันธ์ทางด้านจิตใจ สิ่งที่พบมากที่สุด ในผู้สูงอายุ คือ ความจำเริ่มเสื่อม ขาดแรงจูงใจซึ่งไม่ได้หมายความว่า บุคคลผู้สูงอายุทุกคนจะมีสภาพเช่นนี้

4. ความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self - Concept) เป็นการกำหนดโดยยึดความคิดที่ผู้สูงอายุ มองตนเอง เพราะโดยปกติผู้สูงอายุมักจะเกิดความคิดว่า “ตนเองแก่ อายุมากแล้ว” และส่งผลต่อบุคลิกภาพทางกาย ความรู้สึทางด้านจิตใจ และการดำเนินชีวิตประจำวัน สิ่งเหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงไปตามแนวความคิดที่ผู้สูงอายุนั้น ๆ ได้กำหนดขึ้น

5. ความสามารถในการประกอบอาชีพ (Occupation) กำหนดยึดความสามารถในการประกอบอาชีพ โดยใช้แนวความคิด จากการเสื่อมถอยของสภาพทางร่างกาย และจิตใจ คนทั่วไปจึงกำหนดว่า วัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้องพักผ่อน หยุดการประกอบอาชีพ ดังนั้น บุคคลที่อยู่ในวัยสูงอายุ จึงหมายถึง บุคคลที่มีวัยเกินกว่าวัยที่จะอยู่ในกำลังแรงงาน

6. ความกดดันทางอารมณ์และความเจ็บป่วย (Coping with Stress and Illness) เป็นการกำหนดโดยยึดตามสภาพร่างกาย และจิตใจ ผู้สูงอายุจะเผชิญกับสภาพโรคร้ายไข้เจ็บอยู่เสมอ เพราะสภาพทางร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ เริ่มเสื่อมลง นอกจากนั้น ยังอาจเผชิญกับปัญหาทางด้านสังคมอื่น ๆ ทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอีกส่วนมากพบกับผู้ที่มีอายุระหว่าง 60- 65 ปีขึ้นไป

ยูริค และคนอื่น ๆ (Yuriek and others, 1980, p. 31) ได้ข้อสรุปว่า เสนอการแบ่งช่วงอายุของผู้สูงอายุ ตามสถาบันผู้สูงอายุแห่งชาติ (National Institute of Aging) ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น (Young-Old) มีอายุ 60-74 ปี กลุ่มผู้สูงอายุวัยปลาย (Old-Old) มีอายุ 75 ปีขึ้นไป

กล่าวโดยสรุปว่า การแบ่งช่วงอายุของผู้สูงอายุ ใช้สภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นเกณฑ์ทำให้ได้เกณฑ์ที่ค่อนข้างใกล้เคียงกัน และผู้วิจัยใช้ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป โดยมีเหตุผลประกอบความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันดัชนีบาร์เธลของผู้สูงอายุ

4.4 ความต้องการพลังงานและสารอาหารในผู้สูงอายุ อาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่ได้รับสารอาหารมากเกินไปหรือได้รับสารอาหารที่น้อยเกินไปจะเกิดผลกระทบต่อผู้สูงอายุ มีผลทำให้สภาพร่างกายหรืออวัยวะภายในร่างกายที่มีความเสื่อมอยู่มีความเสื่อมเพิ่มมากขึ้น เกิดปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ ที่เป็นผลจากการบริโภคอาหาร เช่น โรคหัวใจ ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน ตับ ไต ความดันโลหิตสูง เก๊าท์ กระดูกพรุน โลหิตจาง ในทางกลับกันถ้าผู้สูงอายุเป็นคนที่พฤติกรรมการบริโภคที่ดี มีการดูแลสุขภาพดี สามารถช่วยลดปัญหาโรค

ต่าง ๆ ที่เป็นผลการบริโภคอาหารเกินหรือขาด ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง รูปร่างไปตามดัชนีมวลกายตามความต้องการพลังงานและสารอาหาร (สุปราณี แจ่มบำรุง และสิตมา จิตตินันท์, 2559, น. 84-86)

4.4.1 พลังงาน โดยทั่วไปความต้องการของพลังงานลดลงเมื่ออายุเพิ่มขึ้น เป็นเพราะการเปลี่ยนแปลงของสัดส่วนของร่างกาย ส่วนที่เป็นกล้ามเนื้อลดลง มีเนื้อเยื่อไขมันเพิ่มขึ้น ทำให้อัตราการเผาผลาญพลังงานพื้นฐานของร่างกาย (Basal Metabolic Rate, BMR) ลดลง ผู้สูงอายุจำนวนมากมีความคล่องตัวลดลงเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น ความต้องการพลังงานของผู้สูงอายุจึงน้อยกว่าวัยผู้ใหญ่

4.4.2 โปรตีน ปริมาณโปรตีนที่ควรบริโภคต่อวัน คือ 1 กรัม ต่อ น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม และควรบริโภคโปรตีนที่มีคุณภาพ คือ มีกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วน (Essential Amino Acids) และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เช่น เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ นม และ ถั่วเมล็ดแห้งบางชนิด แต่ผู้สูงอายุก็ไม่ควรบริโภคโปรตีนมากเกินไป เพราะจะไปลดการดูดกลับของแคลเซียมที่ไต ทำให้มีการขับแคลเซียมทางปัสสาวะมากขึ้น และก็เป็นสาเหตุหนึ่งของการทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน

4.4.3 ไขมัน ร่างกายมีความต้องการไขมันร้อยละ 20-35 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวันเป็นกรดไขมันอิ่มตัวร้อยละ 8-10 กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวร้อยละ 15 และกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อนร้อยละ 1 กรดไขมันที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ คือ กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อนชนิดโอเมก้า 3 เช่น กรดแอลฟา-ไลโนเลนิก (Alpha -linolenic acid) กรดไขมันอีพีเอ (Eicosapentaenoic acid, EPA) และกรดไขมันดีเอชเอ (Docosahexaenoic acid, DHA) พบมากในกลุ่มปลาทะเลและกลุ่มปลาที่มีไขมันสูง เช่น ปลาจาระเม็ดขาว ปลาสำลี ปลากะพงขาว ปลาอินทรี ปลาตุ๊ก ปลาซิว ปลาช่อน และปลาสลิด เป็นต้น และที่สำคัญกรดไขมันชนิดโอเมก้า 3 ยังช่วยลดอาการของโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ (Rheumatoid Arthritis) ช่วยบำรุงสายตาเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค และป้องกันการเกิดโรคความจำเสื่อม

4.4.4 คาร์โบไฮเดรต ร่างกายมีความต้องการคาร์โบไฮเดรตร้อยละ 45-65 ของพลังงานที่ร่างกายได้รับต่อวัน คาร์โบไฮเดรตที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ คือ คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน (Complex carbohydrate) ได้แก่ ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ธัญชาติที่ไม่ขัดสี และขนมปังโฮลวีท เป็นต้น

4.4.5 แร่ธาตุและวิตามิน ผู้สูงอายุมีความต้องการวิตามินและแร่ธาตุไม่แตกต่างจากผู้ใหญ่ แต่มีความต้องการวิตามินดี วิตามินบี 6 และวิตามินบี 12 เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะวิตามินดีผู้สูงอายุควรบริโภคอาหารที่มีวิตามินดีสูง หรือได้รับวิตามินดีเสริมวันละ 10 ไมโครกรัม และแร่ธาตุที่ผู้สูงอายุต้องการเพิ่มมากขึ้นคือ แคลเซียม ส่วนแร่ธาตุที่ต้องการน้อยลง คือ โครเมียม ส่วนธาตุเหล็กผู้สูงอายุหญิงมีความต้องการลดลงจากการหมดประจำเดือน ส่วนธาตุโซเดียม โพแทสเซียมและคลอไรด์ ผู้สูงอายุวัยปลายมีความต้องการลดลงเช่นกัน ผู้สูงอายุที่สูบบุหรี่เป็นประจำจะมีการขาดวิตามินซี

4.4.6 โยอาหาร ผู้สูงอายุควรบริโภคโยอาหารเท่ากับวัยผู้ใหญ่ คือ 2 กรัมต่อวัน ซึ่งโยอาหารจะช่วยในการขับถ่ายได้สะดวกท้องไม่ผูก และลดภาวะความเสี่ยงในการเป็นโรคกรดไหลย้อน ผลดีของการที่อาหารไม่ค้างอยู่ในทางเดินอาหารนานเกินไปจะช่วยลดระยะเวลาสารพิษตกค้างในลำไส้ ทำให้ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ โยอาหารพบมากในผักและผลไม้ ดังนั้นผู้สูงอายุควรบริโภคผักและผลไม้เป็นประจำ

4.4.7 น้ำมีความสำคัญอย่างมากต่อร่างกายมนุษย์ในทุก ๆ ช่วงอายุ น้ำเป็นส่วนสำคัญในกระบวนการต่าง ๆ ของร่างกาย ช่วยรักษาสมดุลของร่างกายและการขับของเสีย ผู้สูงอายุมีความต้องการน้ำน้อยกว่าวัยผู้ใหญ่และเด็ก แต่พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะดื่มน้ำในปริมาณน้อยและไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ปริมาณน้ำที่ผู้สูงอายุควรดื่มน้ำต่อวันประมาณ 6-8 แก้ว

4.4.8 การบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุควรมีหลักการบริโภคดังนี้ (สุปราณี แฉ่งบำรุง และสติมา จิตตินันท์, 2559, น. 86)

1) ควบคุมการบริโภคข้าวแป้งและไขมันลง เพื่อลดพลังงาน และควรบริโภคข้าวแป้งที่ผ่านการขัดสีน้อยวันละประมาณ 6-8 ทัพพี

2) รับประทานเนื้อสัตว์ประมาณวันละ 8-10 ช้อนโต๊ะ ควรบริโภคเนื้อปลาเพราะเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี 2 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยเฉพาะปลาทะเลมีกรดไขมันสายยาวชนิดโอเมก้า 3 สูง เพื่อช่วยป้องกันโรคหัวใจปลาที่มีไขมันสูงอาจมีการปนเปื้อนของสารพิษ ดังนั้น จึงไม่ควรบริโภคปลาเกินสัปดาห์ หรือปริมาณการกินปลาแต่ละครั้งประมาณ 140 กรัม

3) ควรกินอาหารหลากหลายที่มีผักและผลไม้จำนวนมาก เพื่อให้ได้ใยอาหารที่เพียงพอผักและผลไม้เป็นแหล่งของวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระที่สูง

4) ผู้สูงอายุที่ดื่มนมได้ ท้องไม่เสียควรดื่มนมที่มีไขมันต่ำหรือนมพร่องมันเนยเป็นประจำ หรืออาหารฟังก์ชันที่มีผลดีต่อสุขภาพ เช่น เครื่องดื่มโยเกิร์ตที่มีโพรไบโอติกส์ (Probiotics) และอาหารที่มีการเติมใยอาหารหรือ โพรไบโอติกส์ (Prebiotics) ซึ่งมีผลดีต่อทางเดินอาหาร

5) ผู้สูงอายุมีการรับรสและกลิ่นเปลี่ยนไป ซึ่งมีผลต่อการเจริญอาหารของผู้สูงอายุ เมื่อผู้สูงอายุรับประทานอาหารได้น้อย ทำให้ความสามารถในการดูดซึมอาหารลดน้อยลง และร่างกายไม่สามารถรับสารอาหารที่จำเป็นต่อการมีสุขภาพดีได้ ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่ผู้สูงอายุควรได้บริโภคอาหารที่หลากหลาย เพื่อจะได้ พลังงาน วิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นอย่างเพียงพอ

6) ผู้สูงอายุที่อยู่ในวัยกลางและวัยปลายส่วนใหญ่จะมีสุขภาพช่องปากและฟันไม่ดี การดัดแปลงเมนูอาหารและมีวิธีการเตรียมอาหารที่ดีอาจช่วยให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารได้มากขึ้น เช่น การกินผักสดเปลี่ยนเป็นกินผักต้ม ผักลวก การกินผลไม้ เป็นชิ้นหรือทั้งผลอาจเปลี่ยนเป็นน้ำผลไม้ปั่น เปลี่ยนเนื้อสัตว์ที่เป็นชิ้นให้เป็นเนื้อสัตว์สับละเอียด หรือ หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ เป็นต้น

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สายฤดี วรกิจโกศาทร, ประภาพรรณ จูเจริญ, กมลพรรณ พันพิ่ง, สาวิตรี ทยานศิลป์ และดวงใจ บรรทัด (2550) ศึกษาเรื่องสวัสดิการสังคม พบว่า ได้มีการศึกษาถึงการดูแลผู้สูงอายุ อาจมีลักษณะและความต้องการที่แตกต่างกัน โดยแบ่งออกเป็น 4 รูปแบบ ได้แก่ (1) การดูแลภายในครอบครัว คือ การให้ความดูแลเอาใจใส่แก่ผู้สูงอายุในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นการให้อาหารเสื้อผ้า จัดที่อยู่อาศัย การดูแลสุขภาพ รักษาพยาบาล รวมทั้งการให้เงิน การดูแลเอาใจใส่ทั้งด้านร่างกายจิตใจ (2) การดูแลในสถาบัน แยกเป็นการดูแลในสถานสงเคราะห์ และการดูแลในสถานพยาบาลหรือสถานที่รับดูแลเฉพาะผู้สูงอายุ (3) การดูแลโดยชุมชน เพื่อสร้างจิตสำนึกให้คนในชุมชนเกิดการแก้ไขปัญหา ระดมความร่วมมือและพัฒนาบริการต่าง ๆ ให้แก่สมาชิกในชุมชนของตนระหว่างผู้สูงอายุ ครอบครัว

ชุมชนองค์กร และสถาบันทางสังคมต่าง ๆ ซึ่งมีรูปแบบและลักษณะบริการแตกต่างกัน และ (4) การดูแลในสถานการณ์พิเศษ

สุภาสิริร์ ปิยะพิพัฒน์ และมนศักดิ์ มหิษ์ (2551) ศึกษาเรื่อง ดนตรีไทยเพื่อการพัฒนาสุขภาพ พบว่า ผลการวิจัยการเปรียบเทียบคะแนนสุขภาพจิตระหว่างระยะก่อนการทดลอง กับระยะหลังการทดลองของกลุ่มวัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้สูงอายุ พบว่า ระยะก่อนการทดลองของกลุ่มวัยผู้สูงอายุมีคะแนนสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มวัยเด็ก และวัยรุ่น โดยถือว่าคะแนนสุขภาพจิตของทั้ง 3 กลุ่มอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าคนทั่วไป (98 คะแนน หรือน้อยกว่า หมายถึง มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป) ส่วนระยะหลังการทดลอง กลุ่มวัยผู้สูงอายุ มีคะแนนสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มวัยเด็กและวัยรุ่น โดยถือว่าคะแนนสุขภาพจิตของทั้ง 3 กลุ่ม อยู่ในเกณฑ์มากกว่าคนทั่วไป (118-162 คะแนน) หมายถึง มีสุขภาพจิตมากกว่าคนทั่วไป จึงสามารถสรุปได้ว่า ดนตรีไทยสามารถช่วยฟื้นฟูและพัฒนาสุขภาพจิตใจของมนุษย์ให้ดีขึ้น ดังนั้น คะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของผู้เข้ารับการพัฒนาสุขภาพทั้งหมดจำนวน 75 คน มีคะแนนสุขภาพจิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คานธีชา บุญยาว (2554) ศึกษาเรื่อง การออกแบบกิจกรรมศิลปะเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในแต่ละช่วงวัยผลการวิจัย พบว่า กิจกรรมศิลปะเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถนำไปใช้เพื่อเป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

วิไลพร ขำวงษ์, จตุพร หนูสวัสดิ์, วรรัตน์ ประทานวโรปัญญา และจิตาภา ศิริปัญญา (2554) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจากกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 66.1 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ทุกองค์ประกอบมีคะแนนคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง โดยด้านร่างกายคิดเป็นร้อยละ 75.7 ด้านจิตใจร้อยละ 53.7 ด้านสัมพันธภาพทางสังคมร้อยละ 66.0 และด้านสิ่งแวดล้อมร้อยละ 62.6 ตามลำดับ และ พบว่า ปัจจัยด้านเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้และฐานะการเงินมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

นุชนารถ รัตนสูงค์ชัย (2554) ศึกษาเรื่อง กลยุทธ์การพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม พบว่า ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมเป็นที่ต้องการมากขึ้นทั้งในระดับชาติและนานาชาติ การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมจึงกลายเป็นทรัพยากรที่สำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจของหลายประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ประเทศที่ไม่ใช่ประเทศอุตสาหกรรม อย่างไรก็ตาม เชิงลบของการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งนำไปสู่เชิงรุกต่อการพัฒนาที่สำคัญด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ ดังนั้น การพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมในทิศทางที่ยั่งยืนจึงต้องบูรณาการกลยุทธ์จากศาสตร์หลากหลายแขนง ได้แก่ การสร้างเครือข่ายความร่วมมือ การวางแผนอย่างมีประสิทธิภาพการกำหนดดัชนีระดับการพัฒนาและขีดความสามารถในการรองรับการท่องเที่ยว การกำหนดมาตรฐานสิ่งก่อสร้าง การพัฒนาคนท้องถิ่น และการตลาด

ปรีดา พูลสิน (2554) ศึกษาเรื่อง โครงการวิจัยการมีส่วนร่วมของชุมชนในการจัดการความรู้ทางศิลปวัฒนธรรม: กรณีศึกษาชุมชนวัดโสมนัส พบว่า ชุมชนวัดโสมนัส มีทรัพยากรทางวัฒนธรรมที่หลากหลาย มีความโดดเด่นและทรงคุณค่าทางประวัติศาสตร์รวมถึงยังคงสืบทอดศิลปะ ประเพณีและ

ศาสนาปฏิบัติจนถึงปัจจุบัน ผลการศึกษาด้านการมีส่วนร่วมของชุมชนแห่งนี้ผู้วิจัย พบว่า แหล่งเรียนรู้ทางศิลปวัฒนธรรมที่มีบทบาทสำคัญในการจัดการความรู้ทางศิลปวัฒนธรรมในชุมชน 4 แห่ง คือ 1. วัดโสมนัสราชวรวิหาร 2. ศูนย์ศึกษาพุทธศาสนาวันอาทิตย์ 3. โรงเรียนวัดโสมนัส และ 4. ศูนย์เยาวชนวัดโสมนัส

เพลินพิศ ฐานิวัฒนานนท์, วิภาวี คงอินทร์ และบุศรา หมื่นศรี (2555) ศึกษาเรื่อง การพัฒนา กิจกรรมส่งเสริมความจำแบบมีส่วนร่วมในผู้สูงอายุ พบว่า 9 กิจกรรมสามารถพัฒนาทักษะทางด้าน ความจำของผู้สูงอายุ ได้แก่ การร้องเพลง เกมสันทนาการพื้นบ้าน สุภาชีวิตสถานที่ สำคัญไฉน กล้องปริศนา เกมสันทนาการ กลิ่นสื่อสัมพันธ์ และเล่าเรื่องจากการอ่าน กิจกรรมที่พัฒนา ทักษะความจำได้แก่ (1) การคิดคำนวณโจทย์คณิตศาสตร์แบบง่าย ใช้เทคนิคและทักษะกระบวนการ ทางคณิตศาสตร์ในการเล่น เช่น การบวก ลบ ตัวเลขช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมอง (2) การจัดระเบียบของข้อมูลผ่านกระบวนการกลุ่มขณะทำกิจกรรมช่วยให้คิดเป็นระบบจะทำให้จำได้ง่ายขึ้น (3) กิจกรรมส่งเสริมการเชื่อมโยงและการหาความสัมพันธ์ เช่นการนึกถึงสถานที่หรือบุคคล (4) การ สร้างจินตนาการและความเกี่ยวข้องเพื่อเสริมสร้างความจำเป็นการอธิบายเรื่องราวด้วยภาพหรือการ แสดงละครในกิจกรรมละครชีวิต การฝึกฝนทักษะการจดจำภาพพร้อมเรื่องราว เป็นการฝึกให้ผู้สูงอายุ มีจิตใจที่เป็นสมาธิ มีความสุขในสิ่งที่เล่น ฝึกจิตใจละเอียดอ่อนและฝึกประสาทสัมผัสให้เชื่อมโยง ระหว่างประสาทสัมผัสทั้ง 5 กับความคิด และใช้กิจกรรมสุภาชีวิตเป็นเทคนิคการใช้รหัสช่วยจำ เพื่อให้ เกิดการเชื่อมโยงเพื่อช่วยในการลำดับกระบวนการจำให้จดจำข้อมูลได้ง่ายขึ้นและสะดวก กิจกรรม ส่งเสริมความจำ ทำให้เกิดการทำงานประสานงานกันระหว่างสมองซีกซ้ายและขวา การใช้สมองทั้ง สองซีกเป็นประจำ ทำให้มีการพัฒนาประสิทธิภาพของความจำ

อัญชนา จุลศิริ และเสรี ชัดเข้ม (2556) ศึกษาเรื่อง ผลของการฟังดนตรีไทยเดิมที่ฟังพอใจ ต่อการเพิ่มศักยภาพความจำขณะคิดในผู้สูงอายุ: การศึกษาค้นคว้าไฟฟ้าสมอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมี คะแนนความถูกต้องของการทำกิจกรรมขณะนับเลขและเปอร์เซ็นต์อีอาร์ดีของคลื่นอัลฟ่าระดับสูง บริเวณเปลือกสมองส่วนหน้าเพิ่มขึ้นหลังจากฟังดนตรีไทยเดิมที่ฟังพอใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 และมีเปอร์เซ็นต์อีอาร์ดีเอสของคลื่นเทต้าบริเวณร่างแหของวงจรเซลล์ประสาทบริเวณสมอง ด้านหน้ากับสมองด้านพาไรเอทัลลดลงหลังจากฟังดนตรีไทยเดิมที่ฟังพอใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ซึ่งให้เห็นว่า การฟังดนตรีไทยเดิมที่ฟังพอใจช่วยเพิ่มศักยภาพด้านความจำขณะคิดของ ผู้สูงอายุ

เพ็ญประภา อิ่มเอิบ วรวิรรณ คงชุม และกรณิศ หริมสืบ (2556) ศึกษาเรื่อง ผลของดนตรี บรรเลงต่อระดับความปวดในผู้ป่วยหลังผ่าตัดศัลยกรรมทั่วไป พบว่า ผลการวิจัยพบว่า หลังผ่าตัด 48 ชั่วโมง ผู้ป่วยที่ได้รับการฟังดนตรีบรรเลงมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกปวดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = -2.27, p = .04$) ผู้ป่วยที่ได้รับการฟังดนตรีมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึก ปวดหลังทดลองต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 7.154, p = .000$) ผู้ป่วย ที่ได้รับการฟังดนตรีมีจำนวนครั้งของการใช้ยาบรรเทาปวดไม่แตกต่างกลุ่มควบคุมระยะ 48 ชั่วโมงหลัง ผ่าตัด ($t = -.802, p = .43$) จากผลการศึกษาครั้งนี้ สามารถนำดนตรีบรรเลงมาใช้ในผู้ป่วยหลังผ่าตัดใน ระยะ 48 ชั่วโมงแรก เพื่อควบคุมและลดความปวด เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพและคุณภาพในการ จัดการกับความปวดของบุคลากรด้านสุขภาพ

สุจิตรา สุนทรทรัพย์ สมบัติ กาญจนกิจ และรัตนา ปานเรียนแสน (2556) ศึกษาเรื่อง การส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในกลุ่มประเทศ JBRIC และกลุ่มประเทศอาเซียน พบว่า ตอนที่ 1 พฤติกรรมและความต้องการของนักท่องเที่ยวสูงอายุกลุ่ม JBRIC และกลุ่มประเทศอาเซียน ในเรื่องการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและศักยภาพของธุรกิจในการส่งเสริมการท่องเที่ยวที่ให้บริการ การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพผลการวิจัยพบว่า นักท่องเที่ยวในกลุ่มประเทศอาเซียน และ JBRIC ส่วนใหญ่ มีวัตถุประสงค์การมาท่องเที่ยว คือ ต้องการพักผ่อนและนันทนาการ นักท่องเที่ยวนิยมเข้าพักใน โรงแรมหรือรีสอร์ท ในส่วนกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่นักท่องเที่ยวเคยมาหรือเข้าร่วมมากที่สุด คือ การนวดแผนไทย การทำสปา วารีบำบัด การอาบน้ำแร่หรือน้ำพุร้อน และการตรวจร่างกาย ปัจจัยที่มีผลในการต่อการเลือกกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักท่องเที่ยวมากที่สุด คือ ราคาเหมาะสมกับบริการ นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่ในกลุ่มประเทศอาเซียน ต้องการข้อมูลข่าวสารการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจาก อินเทอร์เน็ต ในขณะที่ JBRIC ต้องการรับข้อมูลจากนิตยสาร นักท่องเที่ยวในกลุ่มประเทศอาเซียน สนใจโปรแกรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพร่วมกับการซื้อสินค้าและของที่ระลึก ในขณะที่กลุ่ม JBRIC ต้องการโปรแกรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพร่วมกับการท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ ระยะเวลาที่ต้องการใช้ในการเดินทางแต่ละครั้ง ระหว่าง 6 - 10 วันมากที่สุด

สำหรับศักยภาพของผู้ประกอบการธุรกิจการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพนั้น พบว่า ผู้ประกอบการธุรกิจ ด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุมีศักยภาพด้านการปฏิบัติงานและทักษะวิชาชีพโดยรวมอยู่ในระดับมาก รวมถึงความสามารถในการให้บริการและดูแลนักท่องเที่ยวสูงอายุในส่วนของ ศักยภาพของธุรกิจการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพนั้น พบว่า ศักยภาพของธุรกิจรักษาพยาบาล ธุรกิจที่พัก ธุรกิจการส่งเสริมสุขภาพ และธุรกิจนำเที่ยวมีมาตรฐานอยู่ในระดับดีแต่ยังไม่มีบริการสำหรับ รองรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะบุคลากรยังต้องพัฒนาเรื่องการสื่อสารภาษาต่างประเทศและเรื่องความรู้ เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ

ตอนที่ 2 รูปแบบการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในกลุ่มประเทศ JBRIC และกลุ่มประเทศอาเซียน ผลการวิจัย พบว่า รูปแบบองค์ประกอบของรูปแบบการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุประกอบด้วย การแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุ การศึกษาพฤติกรรม การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพการประสานความร่วมมือในการทำงานกันอย่างใกล้ชิดระหว่างหน่วยงานต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในลักษณะของ Medical Wellness Tourism และ Wellness Tourism

ตอนที่ 3 การสร้างเครือข่ายการจัดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุทั้งในระดับประเทศและภูมิภาคอาเซียน ผลการวิจัยคือ สามารถสร้างความร่วมมือระหว่างหน่วยงาน องค์กรทั้งภายในประเทศและต่างประเทศด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ และเกิดกระบวนการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้และการทำงานร่วมกันด้วยการประชุมปฏิบัติการและการสัมมนา

งามนิจ กุลกัน (2556) ศึกษาเรื่อง การจัดการองค์ความรู้ทางวัฒนธรรมท้องถิ่นของตำบล อ้อมเกร็ด อำเภอบางกรี่ จังหวัดนนทบุรี พบว่า การจัดเก็บข้อมูลทางวัฒนธรรมท้องถิ่น ยังไม่มีการ จัดบันทึกองค์ความรู้ที่เกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่นมีเพียงการบอกเล่า และการสืบทอดโดยอาศัยการจดจำ ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการสูญหาย วิธีการอนุรักษ์ถ่ายทอด ส่งเสริมวัฒนธรรม มีการสนับสนุนกลุ่ม อาชีพและการจัดโครงการกิจกรรมต่าง ๆ เป็นประจำทุกปีได้แก่ ประเพณีวันขึ้นปีใหม่ ประเพณี

สงกรานต์ ประเพณีแห่เทียนพรรษา ประเพณีลอยกระทงโดยรวมมือกับโรงเรียนนำนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมเป็นประจำ แต่ยังมีเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานด้านวัฒนธรรมโดยตรง และวัยรุ่นยังไม่ให้ความสนใจ ทำให้ประชาชนไม่มีการรวมกลุ่มเนื่องจากขาดผู้นำ มีเพียงช่องทางในการประชาสัมพันธ์ได้แก่ อินเทอร์เน็ต รถประกาศป้ายประกาศ หนังสือ จดหมาย ไปปลิ้ว แต่ยังไม่ทั่วถึง ไม่ต่อเนื่องและไม่น่าสนใจ อีกทั้งงบประมาณไม่เพียงพอ ประการสุดท้ายขาดความรู้เรื่องการบริหารงบประมาณ ดังนั้นควรพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่เสี่ยงกับการสูญหายให้กลับมาได้รับความนิยม มากกว่าสนับสนุนผลิตภัณฑ์ที่สร้างรายได้ดี

กฤติน ชุมแก้ว และ ชีพสมน รังสยาธร (2557) ศึกษาเรื่อง ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลาผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุเกือบสามในสี่เป็นเพศหญิง อายุเฉลี่ย 67.03 ปี และมีรายได้เฉลี่ย 9,012.27 บาทต่อเดือน ประมาณครึ่งหนึ่งมีภาวะโภชนาการเกินผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้และทัศนคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี และผู้สูงอายุมากกว่าครึ่ง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลางความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา มีความสัมพันธ์กันเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่า ตัวแปรความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีอิทธิพลต่อการทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารมี 6 ตัวแปร ที่มีความสัมพันธ์เชิงบวก คือ ไม่กินอาหารเค็มจัด กินข้าวกล้อง ถั่วเมล็ดแห้งกินแทนเนื้อสัตว์ ไม่ควรกินเนื้อสัตว์ติดมัน กินข้าวเป็นอาหารหลัก และกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และมีตัวแปรเดียวที่มีความสัมพันธ์เชิงลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ไม่ควรกินอาหารทะเล และตัวแปรทัศนคติต่อการบริโภคอาหารที่มีอิทธิพลต่อการทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มี 6 ตัวแปร ที่มีความสัมพันธ์เชิงบวก คือ ไม่ควรกินเนื้อสัตว์ติดมัน ควรกินข้าวกล้อง ต้มนมพร่องมันเนย กินข้าวเป็นอาหารหลัก ไม่ดื่มสุรา และไม่กินอาหารเค็มจัด และมี 2 ตัวแปร ที่มีความสัมพันธ์เชิงลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ หลีกเลี่ยงอาหารที่ใส่สารเคมี และต้มนมเป็นประจำ

ณัฐชรา กิจวิกรานต์ (2557) ศึกษาเรื่อง ภาพลักษณ์อาหารไทย การรับรู้คุณภาพอาหารไทยและแนวโน้มพฤติกรรม การท่องเที่ยวเชิงอาหารของนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ พบว่า นักท่องเที่ยวชาวต่างชาติที่เดินทางมาท่องเที่ยวในประเทศไทยมีระดับภาพลักษณ์อาหารไทยโดยรวมในระดับมากที่สุดทั้งในด้านคุณภาพของอาหารไทย ด้านบรรยากาศของร้านอาหารไทย ด้านความคุ้มค่าเงิน ด้านความแปลกใหม่ และด้านสิ่งดึงดูดใจและส่วนประกอบ และจากการศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้คุณภาพอาหารไทย พบว่า นักท่องเที่ยวชาวต่างชาติมีการรับรู้คุณภาพอาหารไทย ด้านความแตกต่าง ด้านสุนทรียศาสตร์ ด้านความเป็นกันเองอยู่ในระดับมาก

นำชัย ศุภฤกษ์ชัยสกุล วิชุดา กิจธรรม ฐาศุภร์ จันประเสริฐ และนรสิรา พิงโพธิ์สก (2557) ศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมตามค่านิยมและวัฒนธรรมไทยอย่างยั่งยืนด้วยการสังเคราะห์งานวิจัย พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมตามค่านิยมและวัฒนธรรมไทย มีจำนวน 3 กลุ่มปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยด้านจิตลักษณะมีจำนวน 2 ปัจจัยย่อย คือ ความเชื่อของชาวไทยพวน และค่านิยมของชาวไทยพวน ปัจจัยด้านสถานการณ์ซึ่งเป็นปัจจัยเชิงสาเหตุ มีจำนวน 6 ปัจจัยย่อย คือ วิถีชีวิตดั้งเดิมของชาวไทยพวน บรรทัดฐานทางสังคมของชาวไทยพวน ประเพณีของชาวไทยพวน วัฒนธรรมของชาวไทยพวน การพัฒนาทางเทคโนโลยีและการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจในชุมชนชาวไทยพวน ปัจจัยด้านจิตลักษณะตามสถานการณ์มีจำนวน 1 ปัจจัยย่อย คือ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมตาม

ค่านิยมและวัฒนธรรมไทย และพฤติกรรมตามค่านิยมและวัฒนธรรมไทย ซึ่งเป็นปัจจัยเชิงผล มีจำนวน 6 ปัจจัยย่อย คือการรวมกลุ่ม การเรียนรู้วิถีชีวิตดั้งเดิม การเรียนรู้วัฒนธรรมของชาวไทยพวน การอนุรักษ์วัฒนธรรมของชาวไทยพวน การสืบทอดวัฒนธรรมของชาวไทยพวน และการเผยแพร่วัฒนธรรมของชาวไทยพวนการพัฒนาแบบการส่งเสริมพฤติกรรมตามค่านิยมและวัฒนธรรมไทยอย่างยั่งยืน คือ การส่งเสริมปัจจัยเชิงเหตุที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมพฤติกรรมตามค่านิยมและวัฒนธรรมไทยพวนอย่างยั่งยืนจำนวน 3 กลุ่มปัจจัย เพื่อนำไปสู่การเกิดพฤติกรรมตามค่านิยมและวัฒนธรรมไทยพวนอย่างต่อเนื่องต่อไป

ชายชาญ ปฐมกาญจนา และนรินทร์ สังข์รักษา (2558) ศึกษาเรื่อง แนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมแบบมีส่วนร่วมของชุมชนตลาดบางหลวง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม พบว่า

1.ระดับแรงจูงใจในการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาท่องเที่ยวในตลาดบางหลวง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า แรงจูงใจอยู่ในระดับปานกลางทุกด้านเรียงตามลำดับ ดังนี้ ด้านเดินทาง ด้านสิ่งดึงดูดใจในการท่องเที่ยว ด้านการบริการ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านประชาสัมพันธ์ ตามลำดับ

2. การเปรียบเทียบระดับแรงจูงใจในการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาท่องเที่ยวในตลาดบางหลวง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า นักท่องเที่ยวที่มี เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และสถานภาพสมรส แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักท่องเที่ยวที่มีภูมิลำเนาแตกต่างกันมีระดับแรงจูงใจการท่องเที่ยวตลาดบางหลวงไม่แตกต่างกัน

3. แนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมแบบมีส่วนร่วมของชุมชนตลาดบางหลวง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม พบว่า ควรมีการพัฒนาบุคลากรเกี่ยวกับการท่องเที่ยวที่มีจิตอาสาในการพัฒนาการท่องเที่ยวในชุมชน ด้านการเงินหรืองบประมาณ ควรมีการส่งเสริมสนับสนุนจากองค์การบริหารส่วนตำบลหรือท้องถิ่น และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรสนับสนุนงบประมาณในจำนวนที่มากพอควรมีการรวมกลุ่มกันในการให้ความช่วยเหลือ ประสานงาน และให้ข้อมูลซึ่งกันและกัน เพื่อเป็นเครือข่าย

อนุสรณ์ เป่าสูงเนิน วาริน แนวกลาง วีรยา ย่อยกระโทก สมพิศ คำมณี อรุณา เดชทุ่งคา และอารญา สิมมา (2558) ศึกษาว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดจิก อำเภอสองเนิน จังหวัดนครราชสีมา ผลการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดีจำนวน 224 คน คิดเป็นร้อยละ 86.2 มีคะแนนเฉลี่ย 71.52 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 6.88 คะแนน และพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายुरายด้าน พบว่า พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ มีคะแนนสูงสุดรองลงมา คือ ด้านการจัดการความเครียดและด้านการออกกำลังกาย ตามลำดับ

อรนภา ทศนัยนา (2559) ศึกษาเรื่อง รูปแบบการจัดการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกีฬาสำหรับผู้สูงอายุโดยมหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการจัดการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกีฬาของมหาวิทยาลัยสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย กระบวนการในการบริหารจัดการ 4 ด้าน คือ 1) ด้านการวางแผน (Planning) จำนวน 10 องค์ประกอบ คือ การกำหนดหน่วยงานหลัก การสรรหา

ผู้บริหารและคณะกรรมการดำเนินการ การกำหนดเป้าหมาย นโยบาย วัตถุประสงค์ กำหนดแผนการดำเนินงานและแผนปฏิบัติการ กำหนดกิจกรรม กำหนดแผนบุคลากร งบประมาณ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก การจัดการการตลาด กำหนดตัวชี้วัดและการประเมินผลแผน 2) ด้านการจัดองค์การ (Organizing) จำนวน 5 องค์ประกอบ คือ การกำหนดงาน ออกแบบและจัดกลุ่มงาน การกำหนดขอบเขตและหน้าที่ การทำงาน กำหนดผังโครงสร้างองค์การ กำหนดคุณสมบัติและคัดเลือกวิทยากร ผู้นำกิจกรรมด้านสุขภาพกีฬา นันทนาการ และการท่องเที่ยว กำหนดการปฐมนิเทศและอบรมสัมมนา 3) ด้านการนำไปปฏิบัติ (Implementing) จำนวน 3 องค์ประกอบ คือ กลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีอายุ 55 ปีขึ้นไป มีภาวะสุขภาพที่ช่วยเหลือตนเองได้ และไม่มีภาวะโรคที่เป็นอันตรายต่อการเข้าร่วมกิจกรรม กระบวนการประกอบด้วย สิ่งดึงดูดใจ การคมนาคมขนส่ง และการเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยว สิ่งอำนวยความสะดวก ที่พัก และกิจกรรม ผลที่ได้รับ ประกอบด้วย ผู้สูงอายุได้รับประโยชน์ด้านสุขภาพ 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านจิตวิญญาณ และด้านความรู้ 4) ด้านการควบคุม (Controlling) จำนวน 3 องค์ประกอบ คือ กำหนดมาตรฐานการควบคุม การประเมินผลที่สอดคล้องกับมาตรฐาน การปรับปรุงแก้ไข ซึ่งรูปแบบการจัดการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกีฬาสำหรับผู้สูงอายุโดยมหาวิทยาลัยที่สร้างขึ้นมีความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติ

ศศิธร โพธิ์นิม (2559) ศึกษาเรื่อง รายงานการพัฒนาชุดการสอนดนตรีไทยที่เน้นทักษะปฏิบัติเรื่อง ขลุ่ยไทยไพเราะ วิชาดนตรี ศ 22101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า 1) ชุดการสอนดนตรีไทยที่เน้นทักษะปฏิบัติ เรื่อง ขลุ่ยไทยไพเราะ วิชาดนตรี ศ 22101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีประสิทธิภาพเท่ากับ 83.26/86.32 สูงกว่าเกณฑ์ 80/80 2) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนหลังเรียนด้วยชุดการสอนดนตรีไทยที่เน้นทักษะปฏิบัติ เรื่อง ขลุ่ยไทยไพเราะ วิชาดนตรี ศ 22101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนดนตรีไทยที่เน้นทักษะปฏิบัติ เรื่อง ขลุ่ยไทยไพเราะ วิชาดนตรี ศ 22101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อยู่ในระดับมาก

จุไรรัตน์ ตือขุนทด สิริลักษณ์ โสมานุสรณ์ และวารี กังใจ (2559) ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมการผ่อนคลายโดยการฟังดนตรีธรรมะร่วมกับสวดมนต์บำบัดต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และกลุ่มทดลองมีผลต่างคะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมส่งเสริมการผ่อนคลายโดยการฟังดนตรีธรรมะร่วมกับสวดมนต์บำบัดต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ ช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุได้ ดังนั้นพยาบาลควรสนับสนุนให้มีการนำโปรแกรมส่งเสริมการนอนด้วยการผ่อนคลายโดยการฟังดนตรีธรรมะร่วมกับสวดมนต์บำบัดไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีขึ้น

ภาวิณี ศรีสันต์ สุจิตรา กฤติยารรณ สุชีรา พระมาลา และ ศุภชัย จันทรงาม (2559) ศึกษาเรื่อง เส้นทางท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างประเทศในจังหวัดอุบลราชธานี พบว่า 1) กลุ่มตัวอย่างนักท่องเที่ยวชาวไทยสนใจรูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิง

สุขภาพในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.93$) โดยกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงบำบัดรักษาที่สนใจ คือ การตรวจสุขภาพ ทันตกรรมและการเสริมความงาม และกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพที่สนใจ คือ การฝึกสมาธิแนวพุทธศาสตร์ การนวดแผนไทย และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ส่วนนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติสนใจกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.90$) สนใจในกิจกรรมการนวดแผนไทยการนวด และสปาเท้า การบริการอาหารและเครื่องดื่มสมุนไพรเพื่อสุขภาพ และสนใจการท่องเที่ยวเชิงบำบัดรักษาในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.32$) 2) สถานการณ์การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในจังหวัดอุบลราชธานีในปัจจุบันยังพบได้น้อย แต่จะมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากการให้ความสำคัญด้านสุขภาพและความนิยมในการท่องเที่ยวมีมากขึ้น 3) เส้นทางท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ประกอบด้วย กิจกรรมที่นักท่องเที่ยวให้ความสนใจกิจกรรมการเที่ยวชมแหล่งธรรมชาติ และการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา โดยมีระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม 2-3 วัน 4) การพัฒนาเส้นทางท่องเที่ยวเชิงสุขภาพผู้ประกอบการธุรกิจควรมี การรวมตัวกันเพื่อเพิ่มศักยภาพของการให้บริการ โดยจัดเป็นศูนย์รวมการบริการเชิงสุขภาพ สร้างเครือข่ายความร่วมมือกับบริษัทที่เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพอย่างต่อเนื่อง และประชาสัมพันธ์ข้อมูลการให้บริการเชิงสุขภาพผ่านช่องทางที่หลากหลาย เพื่อให้นักท่องเที่ยวได้รับทราบข้อมูลอย่างทั่วถึงและสามารถเข้าถึงการบริการได้

สุวิมวาท (2559) ศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบวิถีไทยของประชาชนบ้านท่าระหัด จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า

ระยะประเมินสถานการณ์เป็นการศึกษาข้อมูลขั้นพื้นฐานและปัจจัยต่าง ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยการสัมผัสเชิงลึก พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย คือ 1) ทำทางการออกกำลังกายยาก 2) ไม่มีแรงจูงใจมากพอหรือไม่ตระหนักในสุขภาพตนเอง 3) ไม่มีเวลา 4) ไม่สนุกหรือไม่รู้สึกรู้สึกว่ามีความสุขในการออกกำลังกาย

ระยะพัฒนารูปแบบ ใช้ข้อมูลจากขั้นตอนการประเมินสถานการณ์มาพัฒนารูปแบบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยออกแบบร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมการวิจัย กลุ่มตัวอย่างคือ ประชาชนในชุมชนท่าระหัด จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 40 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง กลุ่มตัวอย่างได้รับการส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมออกกำลังกาย โดย 1) ใช้การมีส่วนร่วมของประชาชนในการวิเคราะห์ปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหามาออกกำลังกาย 2) การวางแผนกำหนดบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบการดำเนินงาน และพัฒนาทักษะการออกกำลังกาย 3) ดำเนินกิจกรรมโดยประยุกต์ใช้การออกกำลังกายแบบวิถีไทย (การรำวงย้อนยุค) และ 4) การประเมินผล

ระยะประเมินผล หลังการดำเนินกิจกรรมเป็นระยะเวลา 16 สัปดาห์ พบว่า 1) ค่าเฉลี่ยการรับรู้และความรู้สึกต่อพฤติกรรมออกกำลังกายตามแนวคิดของเพนเดอร์ พบว่า ภายหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้นกว่าช่วงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ยกเว้นการรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยลดลงกว่าช่วงก่อนการทดลอง 2) ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมออกกำลังกาย พบว่า ภายหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้นกว่าช่วงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และ 3) ค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีมวลกาย พบว่า ภายหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยลดลงกว่าช่วงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

สุภาพร กิติหาล้า (2560) ศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการใช้ดนตรีบำบัดเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ เด็ก/ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ : การถอดบทเรียน พบว่า กลุ่มผู้รับบริการสามลำดับแรก ได้แก่ ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองร้อยละ 31.2, ออทิสติกร้อยละ 26.4 และ สมอพิการร้อยละ 13.3 ผู้รับบริการส่วนใหญ่ถูกส่งต่อมารับการรักษาเนื่องจาก ปัญหาทางด้านพฤติกรรม อารมณ์ สังคม และความพิการซ้ำซ้อน ลักษณะกิจกรรมทางดนตรีที่ให้ประกอบด้วย กิจกรรมที่เกี่ยวกับการร้อง การเล่นเครื่องดนตรี การเคลื่อนไหวตามจังหวะดนตรีและการฟัง ใช้ดนตรีทั้งแบบสด และเปิดจากเครื่องเล่น แบ่งรูปแบบการให้บริการออกเป็นแบบกลุ่มและแบบเดี่ยว มีการวัดผลการให้บริการจากเจ้าหน้าที่ ผู้รับบริการ และผู้ดูแลทุก 6 เดือน จากการประเมินโดยเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการโดยใช้แบบประเมินของหน่วยงานทั้งรูปแบบกลุ่มและเดี่ยว พบว่า ผู้รับบริการมีสมรรถภาพดีขึ้นอย่างน้อย 1 ด้าน ในผู้ใหญ่ร้อยละ 100 ในเด็กร้อยละ 88 กลุ่มโรคที่ไม่มีความก้าวหน้าทางการฟื้นฟู คือ กลุ่มผู้ป่วยเด็ก ปัญญาอ่อน ปัญหาหลัก ได้แก่ การขาดแคลนบุคลากรที่เป็นนักดนตรีบำบัด ข้อจำกัดด้านพื้นที่ในการจัดกิจกรรมกลุ่มและเสียงที่ดังรบกวนหน่วยงานข้างเคียง สรุป : ดนตรีบำบัดนับเป็นศาสตร์ที่มีประโยชน์ในการนำมาประยุกต์ใช้ในทางการฟื้นฟูสมรรถภาพการให้บริการรูปแบบนี้ในปัจจุบันยังเป็นเรื่องใหม่และอยู่บนพื้นฐานองค์ความรู้ที่มีอยู่จำกัด ควรมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติม รวมถึง สร้างคู่มือแนวทางที่เป็นมาตรฐานเหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละประเภท ตลอดจนการรวมกลุ่มกันสร้างเครือข่ายผู้ใช้ดนตรีบำบัดเพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนาองค์ความรู้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

สุรีย์ ธรรมิกบวร และชุกาศิรี อภินันท์เดชา (2259) ศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการท่องเที่ยวเพื่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง (หมู่บ้านชะจอม) จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า ด้านบริบทชุมชน บ้านชะจอม ตั้งอยู่ในพื้นที่อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี สภาพภูมิศาสตร์ แหล่งท่องเที่ยว และชุมชนมีศักยภาพในการจัดการท่องเที่ยว นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุมีความสุขและความพึงพอใจจากเข้าร่วมโปรแกรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ในระดับมาก และมากที่สุด ร้อยละ 93.8 และ 93.8 องค์ประกอบโมเดล รูปแบบการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง (ชะจอมโมเดล) ประกอบด้วยองค์ประกอบที่ 1 กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวม องค์ประกอบที่ 2 ทูทางสังคม องค์ประกอบที่ 3 การบริหารจัดการตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง องค์ประกอบที่ 4 การส่งเสริมสุขภาพเหมาะสมกับวัย

สามารถ รอดสันเทียะ ประมาณ เทพสงเคราะห์ สืบพงศ์ ธรรมชาติ และอุทิศ สังขรัตน์ (2559) ศึกษาเรื่อง วัฒนธรรมไทยที่ใช้เป็นฐานในการพัฒนาชุมชน : กรณีศึกษา ชุมชนบ้านกำแพงเพชร อำเภอรัตนภูมิ จังหวัดสงขลา พบว่า ระบบความเชื่อประกอบด้วย ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติและสิ่งเหนือธรรมชาติ ซึ่งสามารถใช้เป็นฐานในการพัฒนาชุมชนด้วยการพัฒนาคนในชุมชนให้มีความเชื่ออย่างมีเหตุผล ปฏิบัติตามแบบพิธีกรรมต่าง ๆ ปฏิบัติตามกฎหมายของชุมชนอย่างเคร่งครัด และอนุรักษ์ขนบธรรมเนียมประเพณีของชุมชน ระบบการทำมาหากิน ประกอบด้วยอาชีพของชุมชน การบริหารจัดการระบบการทำมาหากิน และการจัดกิจกรรมทางวัฒนธรรมควบคู่การทำมาหากิน สามารถใช้เป็นฐานในการพัฒนาชุมชนด้วยการพัฒนาคนในชุมชนให้ประกอบอาชีพที่มั่นคง พัฒนาเศรษฐกิจและสังคมให้คนในชุมชนมีรายได้ รักษาขนบธรรมเนียมประเพณีการผลิตสินค้าอุปโภคและบริโภค บริการชุมชนอย่างยั่งยืน และระบบการอยู่ร่วมกันเป็นสังคมประกอบด้วย วิถีประชาที่ชุมชน

ใช้เป็นแบบอย่าง ขนบธรรมเนียมประเพณีที่ปฏิบัติจากจิตสำนึกของคนในชุมชน การยึดถือกฎหมาย บ้านเมืองเป็นบรรทัดฐานในการดำเนินชีวิต สามารถใช้เป็นฐานในการพัฒนาชุมชนด้วยการพัฒนาคน ในชุมชนให้มีความรู้เกี่ยวกับกฎหมายเบื้องต้น และการเคารพกฎกติกาของสังคม การรักษา ขนบธรรมเนียมประเพณีที่ปฏิบัติสืบทอดจากบรรพบุรุษ

อัยรดา พรเจริญ และฐิติพร อุ่นใจ (2560) ศึกษาเรื่อง การจัดการการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ที่มีผลต่อการมีส่วนร่วมของชุมชนจังหวัดอุบลราชธานี ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า 1) การจัดการ การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดการความรู้แก่นักท่องเที่ยว ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านประชาสัมพันธ์ ด้านกิจกรรมการท่องเที่ยว และด้านสิ่งแวดล้อมมีผลต่อการมีส่วนร่วมของชุมชน จังหวัดอุบลราชธานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่า $R^2\text{Adj} = .776$ 2) ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพทางสังคม อาชีพ และรายได้ต่อเดือน ต่างกัน มีการจัดการการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม การมีส่วนร่วมของชุมชนจังหวัดอุบลราชธานีโดย ภาพรวมแตกต่างกันทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และ .05

สริตา พันธุ์เทียน ทรงคุณ จันทจร และมาริสา โกเศยะโยธิน (2560) ศึกษาเรื่อง รูปแบบ การจัดการท่องเที่ยวเชิงอาหารไทยโดยใช้แนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ในเขตจังหวัดลุ่มแม่น้ำภาคกลาง พบว่า การท่องเที่ยวที่ใช้อาหารเป็นจุดดึงดูดในการกระตุ้นให้เกิดการเดินทางท่องเที่ยวได้รับความ สนใจจากนักท่องเที่ยวอย่างมาก และสามารถพัฒนาเป็นการท่องเที่ยวรูปแบบใหม่ได้ เรียกว่าการ ท่องเที่ยวเชิงอาหารไทย โดยกลุ่มนักท่องเที่ยวเชิงอาหารไทยสามารถแบ่งออกเป็น กลุ่มเด็กและ ครอบครัวกลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มเพื่อการศึกษาเรียนรู้ และกลุ่มอื่น ๆ เช่น กลุ่มวัยรุ่น และวัยทำงาน โดย กิจกรรมที่สามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวกลุ่มต่าง ๆ เหล่านี้สามารถจัดขึ้นโดยภาคส่วนต่าง ๆ ทั้ง ชุมชน ภาคเอกชน และภาครัฐหรือใช้ความร่วมมือในการจัดการร่วมกัน อีกทั้งในส่วนสนับสนุนการท่องเที่ยว เช่น ที่พัก ร้านอาหารและร้านขายของฝาก สามารถพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงอาหารร่วมกับแหล่ง ท่องเที่ยวโดยให้การสนับสนุนการท่องเที่ยวรูปแบบนี้ได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น ร้านขายอาหาร ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นในการประกอบอาหารให้เป็นเอกลักษณ์ หรือ สถานที่พักมีการประชาสัมพันธ์ ให้แก่นักท่องเที่ยวที่มาพักถึงกิจกรรมด้านอาหารในท้องถิ่น และจัดเป็นโปรแกรมการท่องเที่ยวแบบ พักค้างร่วมกัน เป็นต้น โดยกิจกรรมและการพัฒนาผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ นี้ สามารถใช้แนวคิดเศรษฐกิจ สร้างสรรค์ในการขับเคลื่อนทรัพยากร และแหล่งท่องเที่ยวเดิมที่มีอยู่ให้เกิดรูปแบบการท่องเที่ยวแบบ ใหม่ที่สามารถกระตุ้นเศรษฐกิจชุมชน และสร้างเอกลักษณ์ด้านวัฒนธรรมของชุมชน และประเทศ ต่อไปได้

วาสนา สิทธิกัน (2560) ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีอายุเฉลี่ย 69 ปี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 61.26 มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพรวมด้านอาหารออกกำลังกายและอารมณ์ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 74.83 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดี ได้แก่ 1) ระดับความรู้ในการ ส่งเสริมสุขภาพ ผู้ที่มีระดับความรู้ปานกลาง (Adjusted OR 1.94, 95% CI 1.06-3.55) และผู้มีความรู้ระดับดี (Adjusted OR 5.43, 95% CI 1.15-25.53) มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพดี มากกว่าผู้มีความรู้ต่ำ 2) ผู้มีเครือข่ายทางสังคมระดับปานกลาง (Adjusted OR 1.23, 95% CI 1.54-2.81) และ ผู้มีเครือข่ายทางสังคมในระดับสูง (Adjusted OR 1.11, 95% CI 1.45-2.75) มีพฤติกรรมส่งเสริม

สุขภาพดี มากกว่าผู้มีเครือข่ายทางสังคมต่ำ 3) ผู้ที่มีอาชีพค้าขายมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ไม่ดีกว่า ผู้ที่ไม่มีอาชีพ (Adjusted OR 0.13, 95% CI 0.03-0.60)

ชฎามาศ ขาวสะอาดและคณะ (2560) ศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตปริมณฑล พบว่า ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายด้าน ผู้สูงอายุมีความสามารถในการดำเนินชีวิตดีขึ้นทุกรายด้าน ยกเว้นการขึ้นบันไดที่ไม่มีความแตกต่าง ส่วนใหญ่ไม่สามารถขึ้นลงบันไดได้ การจัดกลุ่มภายหลังการทดลอง พบว่า มีคะแนนสูงขึ้นมี 12 คะแนนขึ้นไป ส่วนใหญ่มีศักยภาพที่ไม่ต้องการการพึ่งพา ค่าดัชนีมวลกาย พบว่า มีน้ำหนักไม่แตกต่างกันทั้ง 4 สัปดาห์ ผู้สูงอายุเกือบครึ่งกลุ่มทดลองมีน้ำหนักเกินที่อ้วนและอ้วนมาก ส่วนผลของความดันโลหิตตามเกณฑ์ พบว่า มีค่าความดันโลหิตที่แตกต่างกันมีการเปลี่ยนแปลงของค่าความดันโลหิตในทางที่ดีขึ้น ผลการศึกษาพฤติกรรม การดูแลตนเองด้านร่างกายความฟิต การออกกำลังกาย โภชนาการ และการป้องกันการติดปอกติของร่างกาย พบว่า ทั้งก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน เพราะพฤติกรรมบางอย่างผู้สูงอายุไม่สามารถกระทำได้ด้วยตนเองในทุกด้านต้องอาศัยบุคคลอื่น ทั้งรายได้จากลูกหลานหรือจากสวัสดิการของรัฐ ไม่มีเงินใช้อย่างอิสระ ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติตนการดูแลตนเองได้อย่างสม่ำเสมอ

กนกทิพย์ สว่างใจธรรม เบญจมาภรณ์ หาญเจริญกุล อรณิชา วิมลรัตน์ และสรายุทธ มงคล (2561) ศึกษาเรื่อง ผลของการออกกำลังกายด้วยร่างกายอ่อนยุคต่อสมรรถภาพทางกายและการทรงตัวในสตรีที่มีภาวะอ้วนลงพุง พบว่า กลุ่มทดลองมีค่า WHR, SRT, GST, FRT และ TUG ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติภายหลังการฝึก รวมทั้งเมื่อเปรียบเทียบค่าการเปลี่ยนแปลงระหว่างกลุ่ม พบว่า ค่า TUG และ FRT ในกลุ่มทดลองดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) สำหรับ %BF, BMI และ 6MWD ไม่พบความแตกต่างเมื่อเปรียบเทียบทั้งภายในกลุ่มทดลองและระหว่างกลุ่ม

กุลชลี พวงเพ็ชร์ สมพร พวงเพ็ชร์ ขวลิต ศุภศักดิ์ธำรง ชยพล ภูักลั่น (2561) ศึกษาเรื่อง การจัดการแบบมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์มอญตำบลบางขันหมาก อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ผลการวิจัยพบว่า ปัจจุบันชาวมอญในตำบลบางขันหมาก ยังมีความโดดเด่นในเรื่องประเพณี ความเชื่อ และการละเล่นต่าง ๆ ที่เป็นเอกลักษณ์ของชาวมอญ แต่การสืบทอดวัฒนธรรมทางภาษา และวัฒนธรรมต่าง ๆ ที่เป็นเอกลักษณ์ของชาวมอญให้แก่คนรุ่นหลังน้อยลง การจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมของชาวมอญตำบลบางขันหมากมีปัญหาหลายประการ ได้แก่ ยังไม่มีพิพิธภัณฑ์ การขาดมัคคุเทศก์ การเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยวไม่สะดวก ความร่วมมือของผู้นำชุมชนและของประชาชนยังไม่มากพอ รวมทั้งการขาดแคลนงบประมาณและการสนับสนุนจากภาครัฐ สำหรับแนวทางการจัดการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์มอญตำบลบางขันหมาก จังหวัดลพบุรี ควรมีการจัดตั้งพิพิธภัณฑ์ท้องถิ่นแสดงวิถีชีวิตและภูมิปัญญาชาวบ้าน อบรมผู้นำชุมชนเพื่อสร้างการมีส่วนร่วมในชุมชนอย่างทั่วถึง ปรับปรุงการประชาสัมพันธ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และการเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยวให้เป็นที่พักพอใจของนักท่องเที่ยวมากยิ่งขึ้น

ลัดดา ศรีอัมพรเอกกุล และธีระวัฒน์ จันทิก (2561) ศึกษาเรื่อง การท่องเที่ยวคุณภาพเพื่อนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ พบว่า ปัจจุบันเกิดกระแสวิพากษ์วิจารณ์ถึงความฟุ่มเฟือยของการท่องเที่ยวที่ส่งผลกระทบต่อทรัพยากรธรรมชาติ สังคม และสิ่งแวดล้อม ที่มาจากทั้งระบบการท่องเที่ยวและจาก

ตัวนักท่องเที่ยวเองโดยเฉพาะการท่องเที่ยวแบบมวลชน จึงทำให้ชุมชนท้องถิ่นรวมถึงองค์กรภาครัฐ ภาคเอกชนในฐานะเจ้าบ้านหรือเจ้าของทรัพยากรทางการท่องเที่ยวร่วมกัน ต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบ การท่องเที่ยวที่เป็นการท่องเที่ยวทางเลือกใหม่ที่นำมาใช้เป็นเครื่องมือหนึ่งในการพัฒนาประเทศ โดยเฉพาะช่วยในการแก้ไขปัญหาเศรษฐกิจและการกระจายรายได้ไปสู่พื้นที่ต่าง ๆ ของประเทศ ใน ขณะเดียวกันต้องพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวที่อยู่ในชุมชนท้องถิ่นให้เป็นการท่องเที่ยวเชิง คุณภาพเพื่อรองรับการเข้ามาของนักท่องเที่ยวโดยเฉพาะกลุ่มนักท่องเที่ยวคุณภาพด้วยเช่นกัน ดังนั้น บทความวิชาการนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทบทวนความรู้เกี่ยวกับการท่องเที่ยวคุณภาพและ พฤติกรรมการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ ที่ได้จากการสังเคราะห์ผลงานทางวิชาการหรือการ ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ซึ่งในบทความวิชาการนี้ได้นำเสนอ 3 เนื้อหาหลัก คือ ความสำคัญของ การท่องเที่ยวคุณภาพ ความหมายของการท่องเที่ยวคุณภาพ และการท่องเที่ยวคุณภาพสำหรับ นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปสู่การจัดการจัดการการท่องเที่ยวอย่างมี คุณภาพเพื่อรองรับการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล อย่างยั่งยืนต่อไป

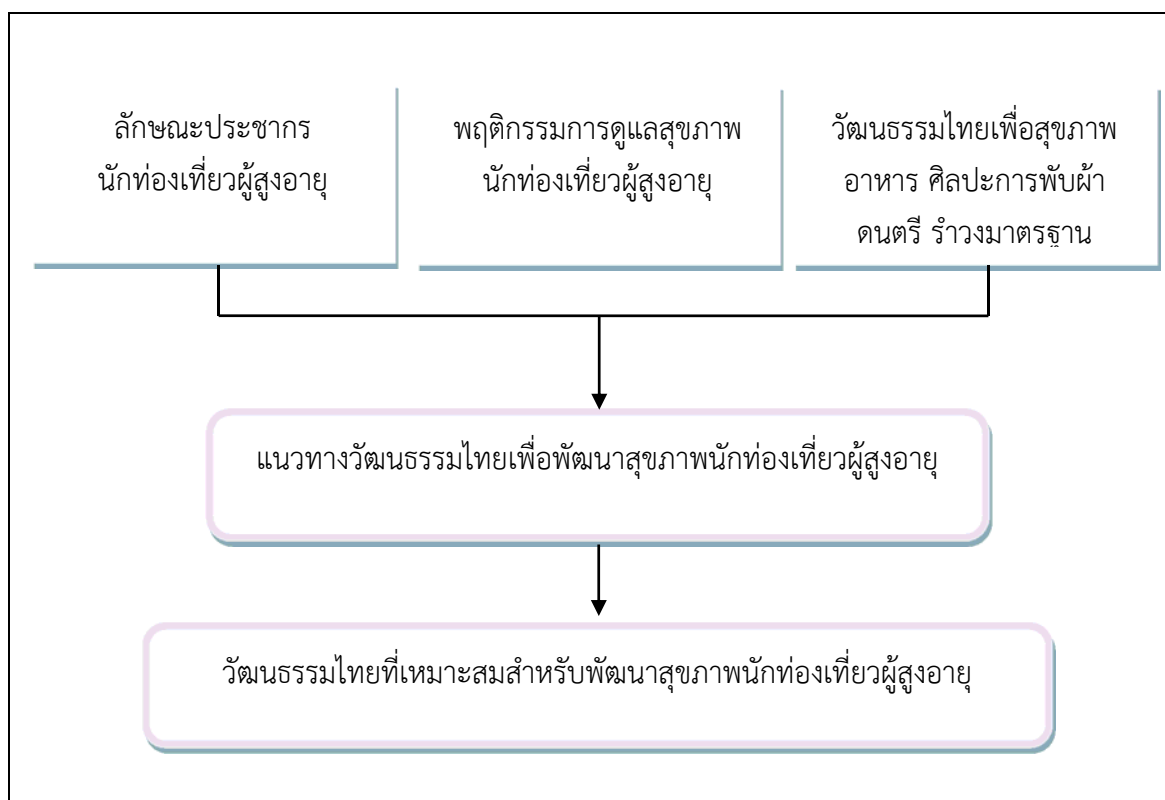
เบญจมาภรณ์ ชำนาญฉา (2561) บทความวิชาการในเรื่องการท่องเที่ยวเชิงอาหาร : ศักยภาพและความได้เปรียบของประเทศไทย พบว่า ปัจจุบันการท่องเที่ยวรูปแบบต่าง ๆ รวมถึง พฤติกรรมของนักท่องเที่ยวส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับอาหารในระหว่างท่องเที่ยว ปัจจัยด้านอาหารมี อิทธิพลต่อการท่องเที่ยว ส่งผลให้การท่องเที่ยวเชิงอาหารได้รับความนิยม การท่องเที่ยวเชิงอาหาร เป็นรูปแบบที่ได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นและสามารถตอบสนองต่อการพัฒนาการท่องเที่ยวในมิติสังคม และวัฒนธรรม ความได้เปรียบของการท่องเที่ยวเชิงอาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญใน อุตสาหกรรมการ ท่องเที่ยวการพัฒนาการท่องเที่ยวของประเทศโดยการเพิ่มมูลค่าของสินค้าและบริการการท่องเที่ยว ผ่านรากฐานทางวัฒนธรรมและสังคม รวมทั้งเป็นการส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยและให้ประเทศ ไทย เป็นจุดหมายปลายทางของนักท่องเที่ยวผ่านวัฒนธรรมทางอาหาร

แก้วตา ผิวพรรณ สุทธิสินี ธีระธรรมสรณ์ และวินัย เชื้อมวราศาสตร์ (2561) ศึกษาเรื่อง การจัดการความรู้ด้านการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมของจังหวัดเพชรบูรณ์เพื่อเสริมสร้างศักยภาพการ แข่งขันและความร่วมมือในการรองรับการรวมกลุ่มประชาคมอาเซียน พบว่า จุดแข็ง คือ ชุมชนมี ความเข้มแข็งทางด้านสังคมค่อนข้างมาก มีข้อจำกัด คือ ชุมชนยังขาดความเชื่อมโยงความร่วมมือ ระหว่างผู้ประกอบการ ชุมชน และภาครัฐขาดการบูรณาการร่วมกันระหว่างหน่วยงานที่ดูแลในพื้นที่ โอกาส คือ มีที่ตั้งทางภูมิศาสตร์ที่ได้เปรียบ มีทัศนียภาพที่สวยงาม มีภูมิอากาศที่หนาวเย็น มีความ หลากหลายของชุมชนกลุ่มชาติพันธุ์มีวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์ ปัญหาและอุปสรรค คือ การแข่งขัน และการแย่งชิงในตลาดการท่องเที่ยวมีแนวโน้มสูงขึ้น ในด้านของการจัดการความรู้ มีแนวทางการ จัดการความรู้ทางการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม 5 ด้าน คือ ด้านองค์ความรู้ได้มีการรวบรวมองค์ความรู้ ที่มีความเป็นมาที่น่าสนใจทั้งทางเรื่องประวัติศาสตร์ ประเพณี วัฒนธรรม ด้านความพร้อมของ บุคลากร ด้านการฟื้นฟูวัฒนธรรมชุมชน ด้านการจัดการโครงสร้างพื้นฐาน และด้านการส่งเสริม การตลาดและการประชาสัมพันธ์

ตรีตาภรณ์ หมูฝิ่ง, นกุล แดงภูมิ (2561) ศึกษาเรื่อง กลยุทธ์ส่งเสริมดนตรีไทยในแหล่ง ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ผลการวิจัยทั้งในส่วนข้อมูลเชิงปริมาณและ

เชิงคุณภาพสามารถกำหนดเป็นกลยุทธ์ในการส่งเสริมดนตรีไทยในแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งประกอบด้วย C (Create Story) หมายถึง การสร้างเรื่องราว C (Creative Work) หมายถึง การสร้างสรรค์ผลงานที่แปลกใหม่ C (Character) หมายถึง ภาพลักษณ์ที่ดี C (Create Option) หมายถึง สร้างองค์ประกอบที่เหมาะสม และ C (Collaboration) หมายถึง การร่วมมือของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งปัจจัยทั้ง 5 ข้อมาสร้างเป็นกลยุทธ์ที่มีความสอดคล้องกับผลการวิจัยทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ โดยสามารถสรุปกรอบแนวคิดกลยุทธ์ส่งเสริมดนตรีไทยในแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ในเขตกรุงเทพมหานคร ได้เป็นกลยุทธ์ “5 C”

6. กรอบแนวคิดของการวิจัย



ภาพที่ 2.1 แสดงกรอบแนวคิดของการวิจัย