

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลหนองแก อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยในลักษณะของการวิจัยและพัฒนา (Research & Development) โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย 4 ขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานและพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 2 การสร้างและพัฒนากิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทย

ตอนที่ 3 การทดลองใช้กิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทย

ตอนที่ 4 การประเมินผลกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทย

ตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานและพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

การศึกษาข้อมูลพื้นฐานเพื่อการสร้างการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากแหล่งข้อมูลทั้งทางด้านเอกสาร การสัมภาษณ์นักท่องเที่ยวสูงอายุ เพื่อจะได้ข้อมูลและนำข้อมูลมาสร้างและพัฒนากิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ มีรายละเอียดการดำเนินงานดังนี้

การสัมภาษณ์นักท่องเที่ยวสูงอายุ

ทำการสัมภาษณ์นักท่องเที่ยวสูงอายุดำเนินการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุระหว่างวันที่ 19-21 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 เพื่อสัมภาษณ์นักท่องเที่ยวสูงอายุทั้งหมด 30 คน เป็นเพศชาย 16 คน เป็นเพศหญิง 25 คน มีอายุตั้งแต่ 60 ปีจนถึง 80 ปีขึ้นไป ขณะสัมภาษณ์และทำกิจกรรมเป็นเวลา 3 วัน ได้สังเกตพฤติกรรมของนักท่องเที่ยวสูงอายุเพื่อประกอบการสัมภาษณ์สามารถสรุปได้มีรายละเอียดดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ ศาสนา ระดับการศึกษา ความสามารถในการอ่านเขียน ระยะเวลาในการอยู่สถานบริการ อาชีพที่เคยทำมาก่อน แหล่งของรายได้ ความเพียงพอของรายได้ โรคประจำตัว ความสามารถพิเศษแหล่งข้อมูลที่ได้รับดังปรากฏในตารางที่ 4.1

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

4.1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ รายละเอียดดังตารางที่ 4.1 – 4.5

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

ข้อมูลส่วนบุคคล	รวม (N=41)	
	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
- ชาย	16	39.02
- หญิง	25	60.98
อายุ		
- 60 – 70 ปี	25	60.98
- 71 – 80 ปี	16	39.02
เชื้อชาติ		
- ไทย	9	21.95
- ต่างชาติ	32	78.05
สถานภาพ		
- โสด	2	4.88
- สมรส	33	80.49
- หม้าย/แยก	6	14.63
ระดับการศึกษา		
- ประถมศึกษา	9	21.95
- มัธยมศึกษาตอนต้น	3	7.32
- มัธยมศึกษาตอนปลาย	10	24.39
- อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	7	17.07
- ปริญญาตรีขึ้นไป	12	29.27

จากตารางที่ 4.1 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 60.98 มีอายุระหว่าง 60 – 70 ปี จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 60.98 เชื้อชาติส่วนใหญ่เป็นชาวต่างชาติ จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 78.05 สถานภาพสมรส จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 80.49 และมีการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับปริญญาตรีขึ้นไป จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 29.27

ตารางที่ 4.2 จำนวนและร้อยละข้อมูลภาวะสุขภาพนักท่องเที่ยวสูงอายุ

การประเมินสุขภาพ	รวม (N=41)	
	จำนวน	ร้อยละ
ภาวะสุขภาพในรอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา		
- ดีมาก	18	43.90
- ดี	21	51.22
- ปานกลาง	2	4.88
- ไม่ดี	0	0.00
- ไม่ดีมาก	0	0.00
การมีโรคประจำตัว		
- ไม่มีโรคประจำตัว	21	51.22
- มีโรคประจำตัว	10	24.39
- โรคไต	1	2.44
- โรคอ้วน	1	2.44
- โรคหัวใจ	3	7.32
- โรคเบาหวาน	4	9.76
- โรคความดันโลหิตสูง	2	4.88
	5	12.20

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ประเมินภาวะสุขภาพตนเองในรอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาว่าอยู่ในระดับดี จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 51.22 รองลงมา คือ สุขภาพดีมาก จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 43.90 และสุขภาพปานกลาง 2 คน คิดเป็นร้อยละ 4.88 สำหรับการมีโรคประจำตัว พบว่า โดยส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 51.22 มีโรคประจำตัว 10 คน คิดเป็นร้อยละ 24.39 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเป็นโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 12.20

จากผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐาน สรุปได้ว่า การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลหนองแก อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ได้ข้อมูลสำคัญและมีความจำเป็นที่ให้นักท่องเที่ยวสูงอายุมีการเรียนรู้ในสถานการณ์และสภาพเหตุปัจจุบันประกอบด้วย การออกกำลังกายที่สามารถกระทำด้วยตนเองได้โดยเน้นความปลอดภัยจาก ภาวะทางสุขภาพและโรคของผู้สูงอายุ โภชนาการผู้สูงอายุเน้นเพื่อสุขภาพ

การจัดการกับความเครียดในผู้สูงอายุ จิตวิทยาสำหรับผู้สูงอายุ การเรียนรู้ที่กระตุ้นและชะลอการเสื่อมของสมอง สามารถนำผลนี้ไปดำเนินการปรับปรุงทำการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นรายละเอียดตามตารางที่ 4.3 ดังนี้

ตารางที่ 4.3 สรุปผลจากการสัมภาษณ์เพื่อนำมาปรับใช้ในการสร้างรูปแบบการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ

จุดเด่นผลการสัมภาษณ์	ส่งผลต่อการสร้างการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทย พัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ
1. ทราบถึงเชื้อชาติของนักท่องเที่ยว	1. ทำให้ได้ข้อมูลการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุที่จะตอบสนองต่อปัญหาผู้สูงอายุได้ตรงความต้องการ
2. ทราบภาวะสุขภาพนักท่องเที่ยวในรอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	2. ได้ข้อมูลที่ทั่วไปของนักท่องเที่ยวที่สมัครใจร่วมทำกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ
3. ทราบปัญหาการมีโรคประจำตัวของนักท่องเที่ยว	3. ข้อมูลที่ทั่วไปของนักท่องเที่ยวเพื่อใช้กิจกรรมท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุลดภาวะของโรคประจำตัว

ตอนที่ 2 การสร้างและพัฒนากิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทย

การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพนักท่องเที่ยวสูงอายุ เป็นการพัฒนาให้สอดคล้องข้อมูลพื้นฐานของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ คำนึงสภาพปัญหาการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ วัตถุประสงค์การดูแลตนเองของนักท่องเที่ยวสูงอายุ

โครงสร้างการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพนักท่องเที่ยวสูงอายุ เพื่อเสริมวัฒนธรรมไทยพัฒนาสุขภาพนักท่องเที่ยวสูงอายุ การประเมินผลการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ โดยแบ่งการดำเนินการออกเป็น 3 ส่วน คือ (1) การร่างกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ (2) การตรวจสอบ (3) การปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ มีรายละเอียด ดังนี้

ตารางที่ 4.4 การสร้างกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ

การร่างรูปแบบ	การตรวจสอบรูปแบบ	การปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง
1. สภาพปัญหาการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ	ผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ 5 คน	เป็นขั้นตอนที่มีการนำข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ
2. วัตถุประสงค์ร่างการพัฒนา	ด้านหลักสูตร 2 คน	ทั้ง 5 ท่านมาปรับปรุงแก้ไข
3. โครงสร้างของร่างการพัฒนา	ด้านสาธารณสุข 3 คน	
4. สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ในการพัฒนา		
5. การวัดและประเมินผลการพัฒนา		

การร่างรูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

จากการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานในตอนต้นที่ 1 ได้ปรับปรุงการการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ ประกอบด้วยการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ได้แก่ สภาพปัญหาการดูแลตนเองของท่องเที่ยวสูงอายุ วัตถุประสงค์ โครงสร้าง สื่อการสร้าง

การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ การวัดและประเมินผลกิจกรรมมีรายละเอียด ดังนี้

1. สภาพปัญหาการดูแลตนเองของนักท่องเที่ยวสูงอายุ ในการร่างชุดการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อหาคุณภาพชีวิตที่เหมาะสมให้นักท่องเที่ยวสูงอายุช่วงเวลาที่พักผ่อนนอกสถานที่และเพื่อผ่อนคลายความเครียด จากปัญหาภาวะในเศรษฐกิจปัจจุบัน มีผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งที่ถูกทอดทิ้งให้อยู่บ้านคนเดียว หรือภาวะการอยู่เป็นโสดของคนในสังคมยุคใหม่ จากภาวะการคุมกำเนิดทำให้การเกิดลดลง จากสภาวะความเจริญทางการแพทย์ทำให้คนมีอายุยืนขึ้น เหตุผลเหล่านี้จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น อีกทั้งรายได้และบุคลากรไม่เพียงพอกับปริมาณผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น ผู้สูงอายุเหล่านั้นมีสภาพร่างกายที่เสื่อมถอย เกิดมีโรคประจำตัวมากกว่า 1 โรค ในแต่ละคน จึงเห็นความสำคัญของการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ ให้ช่วยเหลือตนเองให้ได้มากที่สุดเพื่อเป็นการแบ่งเบาภาระบุคลากรในครอบครัวและชุมชน

2. วัตถุประสงค์ของการร่างพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อให้ (1) เพื่อให้ครอบครัวหรือชุมชนที่ดูแลนักท่องเที่ยวสูงอายุได้มีรูปแบบการดูแลสุขภาพสำหรับให้นักท่องเที่ยวสูงอายุได้มีความรู้ ความเข้าใจ และการปฏิบัติตนเพื่อดูแลและส่งเสริมสุขภาพร่างกาย จิตใจให้สามารถดูแลตนเองในชีวิตประจำวันได้ (2) เพื่อให้นักท่องเที่ยวสูงอายุที่มาท่องเที่ยวได้มีชุดกิจกรรมเพิ่มความรู้ความเข้าใจ และการปฏิบัติตนเพื่อดูแลและส่งเสริมสุขภาพร่างกาย จิตใจให้สามารถดูแลตนเองในชีวิตประจำวันได้

3. โครงสร้างของการร่างพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นการกำหนดเนื้อหาและรูปแบบการดูแลผู้สูงอายุเป็น เวลา 3 วัน กำหนดใช้เวลากิจกรรมขึ้นกับสภาพความพร้อมของผู้สูงอายุแต่ให้ได้อย่างน้อยวันละ 1 กิจกรรม ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

3.1 ทำแบบสอบถามก่อนทำกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุและเพื่อศึกษาข้อมูลที่นักท่องเที่ยวสนใจโดยมีกิจกรรมที่น่าสนใจจากวิทยากรเฉพาะด้าน ดังนี้

3.1 1 กิจกรรมด้านอาหารไทย นักท่องเที่ยวสูงอายุจะได้อ่านและดูคู่มือประกอบอาหารไทยในภาคภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ได้เรียนรู้การประกอบอาหารไทย และสัมผัสเครื่องปรุงการประกอบอาหาร ชมการสาธิตและลงมือปฏิบัติการประกอบอาหารด้วยตนเอง ปรุงและชิมรสชาติของอาหารที่ตนเองทำ ซึ่งได้เตรียมอุปกรณ์ การทำต้มยำน้ำใสปลากระพง และน้ำพริกทอง

3.1 2 กิจกรรมด้านดนตรี นักท่องเที่ยวสูงอายุจะได้อ่านและดูคู่มือประกอบด้านดนตรีไทย ในกิจกรรมนี้นักท่องเที่ยวได้เรียนรู้การเป่าขลุ่ยขั้นพื้นฐาน และลงมือการปฏิบัติการเรียนรู้การเป่าขลุ่ยด้วยตนเอง พร้อมได้รับขลุ่ยไทยเป็นที่ระลึก 1 เล้า

3.1 3 กิจกรรมด้านร้องมาตรฐาน นักท่องเที่ยวสูงอายุจะได้อ่านและดูคู่มือประกอบเพลงร้องมาตรฐาน พร้อมกับเรียนรู้การเต้นเพลงร้องมาตรฐานจากวิทยากร

3.1 4 กิจกรรมด้านการพับผ้า นักท่องเที่ยวสูงอายุจะได้อ่านและดูคู่มือประกอบด้านการพับผ้าเช็ดตัวเป็นรูปสัตว์ต่าง ๆ เช่น เป็ด สุนัข ช้าง เป็นต้น และสามารถนำผ้าเช็ดตัวเป็นรูปสัตว์ที่นักท่องเที่ยวได้พับนำกลับไปได้อีกคนละ 1 ชิ้น

3. 2 นักท่องเที่ยวสูงอายุเข้ารับการเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรมจากวิทยากรพิเศษเฉพาะด้านใช้เวลา 15- 45 นาที ขึ้นกับกิจกรรมการเรียนรู้ในแต่ละชนิด พร้อมรับคู่มือกิจกรรมวัฒนธรรมไทยพัฒนาสุขภาพ โดยมีตารางการอบรมในภาคผนวก

3. 3 เมื่อเสร็จกิจกรรมทุกประเภทนักท่องเที่ยวสูงอายุจะทำแบบสอบถามหลังทำกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ

ข้อจำกัดกิจกรรม

3.3.1 การทำกิจกรรมกับนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติส่วนใหญ่จะเป็นนักท่องเที่ยวชาวเยอรมันที่จะไม่พูดภาษาอังกฤษทำให้สื่อสารกันค่อนข้างยากแต่บางคนสามารถอ่านจากเอกสารภาษาอังกฤษได้จึงทำให้งานสามารถไปได้ด้วย

3.3.2 ในช่วงแรกของการทำกิจกรรมนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติจะไม่ค่อยยินยอมในการเซ็นชื่อในเอกสารใด ๆ แต่เมื่อได้รับการยืนยันจากผู้จัดการสถานที่พักแรมถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้ก็ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และสนใจในการทำกิจกรรมนี้

3.3.3 นักท่องเที่ยวชาวต่างชาติที่เป็นผู้ชายจะไม่ลงมือในการเรียนรู้การประกอบอาหารแต่จะนั่งชมการสาธิตและให้ภรรยาเป็นผู้ลงมือปฏิบัติเอง

3.3.4 นักท่องเที่ยวชาวต่างชาติตรงเวลาในการทำกิจกรรมอย่างเคร่งครัด

4. สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุประกอบด้วย อุปกรณ์ประกอบกิจกรรม อาหาร ดนตรีไทย ร้องมาตรฐาน และการพับผ้า

5. การวัดและประเมินผลกิจกรรมทั้ง 4 กิจกรรม (1) การสำรวจพฤติกรรมการปฏิบัติตนของนักท่องเที่ยวสูงอายุ (2) การสัมภาษณ์พฤติกรรมสุขภาพของนักท่องเที่ยวสูงอายุ (3) การถามตอบระหว่างการทำกิจกรรม (4) การสังเกตพฤติกรรมระหว่างการทำกิจกรรม

ผู้วิจัยได้นำผลจากการศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์นักท่องเที่ยวสูงอายุมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการสร้างโครงการปรับร่างกายกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ ประกอบด้วย สภาพปัญหาของการร่างกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ วัตถุประสงค์ โครงสร้าง แผนกิจกรรมแต่ละกิจกรรม มีรายละเอียดของการร่างกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ ดังนี้

การร่างกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ

สภาพปัญหาและความจำเป็น ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) แสดงให้เห็นว่า สถานการณ์และแนวโน้มของสังคมไทย โครงสร้างประชากรไทยเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์เมื่อสิ้นสุดแผนพัฒนา ฯ ฉบับที่ 12 โดยปี 2557 ประชากร

วัยแรงงานจะมีจำนวนสูงสุดและเริ่มลดลงอย่างต่อเนื่อง คุณภาพคนไทยทุกกลุ่มวัยยังมีปัญหาและอัตราการตายที่มีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่องและมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรสูงอายุ ในปัจจุบันที่แตกต่างจากอดีตค่อนข้างมาก ในช่วงเวลาที่ผ่านมามีอัตราการตายลดลง ซึ่งเป็นผลมาจากความก้าวหน้าทางการแพทย์และการสาธารณสุขรวมถึงการพัฒนาทางด้านสังคม จากลำดับการรายงานเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั่วโลกทำให้เห็นว่า ประเทศไทยมีผลการดำเนินงานทางสาธารณสุข มีการขยายการรองรับการดูแลประชากรทางด้านสาธารณสุข ได้มีการศึกษา การบริการทางการแพทย์และสาธารณสุข พบว่า มีการขยายการบริการและขยายพื้นที่ การให้บริการครอบคลุมมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการเพิ่มจำนวนศูนย์บริการสาธารณสุขทั้งในระดับจังหวัด และระดับอำเภอ มีการสร้างโรงพยาบาลของรัฐและโรงพยาบาลของเอกชนเกือบทุกจังหวัดของประเทศเพื่อรองรับการดำเนินงานด้านสาธารณสุข

การจัดอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมในระดับโลกจัดว่า เป็นอุตสาหกรรมที่ใหญ่ที่สุดโดยที่มีการว่าจ้างงานสูงถึง 192.3 ล้านคน (World Tourism Organization, 2001) สำหรับระดับประเทศไทย อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวถือว่ามีความสำคัญต่อระบบเศรษฐกิจโดยมี การจ้างงานประมาณ 1.94 ล้านคน หรือประมาณร้อยละ 5.3 ของอัตราการว่าจ้างงานทั้งหมดของประเทศ (การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย, 2557) นอกจากนี้การพัฒนาอุตสาหกรรมท่องเที่ยวที่เหมาะสมจะนำไปสู่การพัฒนาชุมชนผ่านทางการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานของชุมชน การพัฒนาเศรษฐกิจของชุมชน และการเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชุมชนเพื่อเป็นความภูมิใจของคนในท้องถิ่น อย่างไรก็ตาม การพัฒนาการท่องเที่ยวอย่างไม่เหมาะสมอาจจะนำไปสู่ผลกระทบต่อนักท่องเที่ยว ได้แก่ ค่าครองชีพที่สูงขึ้นของคนในชุมชน อัตราการเกิดและอาชญากรรมที่สูงขึ้น การเพิ่มขึ้นของมลพิษ และการเสื่อมถอยของวัฒนธรรมพื้นเมืองและวิถีชีวิตที่เคยมีอยู่ การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมมีความพิเศษตรงที่ นักท่องเที่ยวจะเน้นการศึกษาหาความรู้ในพื้นที่หรือบริเวณที่มีคุณลักษณะที่สำคัญทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม สถานที่ดังกล่าวจะมีการบอกเล่าเรื่องราวในการพัฒนาทางสังคมและมนุษย์ ผ่านทางประวัติศาสตร์

ผู้สูงอายุของชาติต่าง ๆ เป็นหนึ่งในนักท่องเที่ยวที่เข้ามาในประเทศไทยโดยเฉพาะนักท่องเที่ยวจากยุโรป หรือเอเชียในบางประเทศ จึงทำให้เป้าหมายการส่งเสริมการท่องเที่ยวในประเทศไทยมีการรุกเข้าสู่เป้าหมายการท่องเที่ยวที่เพิ่มขึ้นจากเชิงวัฒนธรรมเป็นเน้นเรื่องสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุด้วย เช่น มีการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยกับสุขภาพผู้สูงอายุ โดยมีเป้าหมายที่จะใช้วัฒนธรรมไทยประยุกต์ให้สอดคล้องกับการดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่เป็นนักท่องเที่ยว เพราะนอกจากจะมีรายได้จากนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุที่เข้ามาเที่ยวในประเทศไทยยังจะได้นำวัฒนธรรมไทยในด้าน ศิลปะต่าง ๆ เช่น การทำภาพสวยงามจากดอกไม้แห้ง ดนตรีไทย นาฏศิลป์ หรือ อาหารไทยเพื่อสุขภาพ เป็นต้น เพราะวัฒนธรรมไทยในแต่ละด้าน นอกจากจะให้ความสวยงาม ยังช่วยเสริมสร้างร่างกายและกระตุ้นสมรรถภาพร่างกายตามศิลปะความเป็นไทยด้วย

วัตถุประสงค์กิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ

1. เพื่อให้นักท่องเที่ยวสูงอายุได้นำกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุด้านความรู้ ความเข้าใจ และการปฏิบัติตนไปเพื่อดูแลและส่งเสริมสุขภาพร่างกาย จิตใจให้สามารถดูแลตนเองในชีวิตประจำวันได้

2. เพื่อให้พนักงานท่องเที่ยวสูงอายุได้มีชุดกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพสูงอายุ โดยเพิ่มความรู้ ความเข้าใจ และการปฏิบัติตนเพื่อดูแลและส่งเสริมสุขภาพร่างกาย จิตใจให้สามารถดูแลตนเองในชีวิตประจำวันได้

โครงสร้างกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุประกอบด้วย

1. คำนำ
2. คำชี้แจง
3. กิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุประกอบด้วยกิจกรรม ดังนี้ กิจกรรมด้านอาหารไทย ด้านดนตรี ด้านรางวัลมาตรฐาน และด้านการพับผ้า

การตรวจสอบร่างกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ

ผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ 5 คน จากด้านหลักสูตร 2 คน ด้านสาธารณสุข 3 คน กิจกรรม 4 กิจกรรม กิจกรรมด้านอาหารไทย ด้านดนตรี ด้านรางวัลมาตรฐาน และด้านการพับผ้า พบว่า สอดคล้องระหว่าง จุดประสงค์ เนื้อหา และการจัดกิจกรรมให้ปรับปรุงในทุกรายการ เครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน เป็นแบบประเมินความสอดคล้ององค์ประกอบมีความสอดคล้องค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 1 ในทุกรายด้าน

การปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องร่างกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ

เป็นขั้นตอนที่มีการนำข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน มาปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องในร่างคู่มือกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุและองค์ประกอบสำคัญต่าง ๆ เช่น สภาพปัญหาการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ วัตถุประสงค์ โครงสร้าง สื่อ การวัดและประเมินผลกิจกรรม รวมทั้งกิจกรรมให้มีความถูกต้องและเหมาะสมกับการนำไปใช้

ตอนที่ 3 การทดลองใช้กิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทย

กิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นการนำกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทย ดูแลสุขภาพไปใช้กับนักท่องเที่ยวสูงอายุให้มีการฝึกการดูแลตนเองด้าน กิจกรรมด้านอาหารไทย ด้านดนตรี ด้านรางวัลมาตรฐาน และด้านการพับผ้า ขั้นตอนนี้เป็น การนำกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ ที่ผ่านการตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องเรียบร้อยแล้วในขั้นตอนที่ 2 ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงทดลองแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (one group pretest - posttest design) เพื่อประเมินความสามารถในการดูแลนักท่องเที่ยวสูงอายุ และนำข้อมูลจากการทดลองไปปรับปรุงให้มีความสมบูรณ์ขึ้น

สรุปผลจากการสังเกตพฤติกรรมของนักท่องเที่ยวสูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตลอด 3 วัน ระหว่างวันที่ 19 - 21 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 ผู้วิจัยได้มีการจดบันทึกพฤติกรรมนักท่องเที่ยวสูงอายุ ในภาพรวม เพื่อพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงมีรายละเอียด ดังนี้

1. นักท่องเที่ยวสูงอายุชาวเยอรมันจำนวน 13 คน ส่วนใหญ่เป็นคู่สามีภรรยา ที่บางคนได้ ภรรยาเป็นชาวไทยที่มีถิ่นฐานเดิมในบ้านกรุด อำเภอบางสะพาน และได้ย้ายตามสามีไปอยู่ประเทศ เยอรมัน พอช่วงฤดูหนาวจะกลับมาประเทศประเทศไทย

สภาพทางร่างกาย นักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ ส่วนใหญ่จะมีอายุ 70 ปีขึ้นไป เป็นคนมีรูปร่างสูงใหญ่ตามชาติตนเอง แต่ที่สำคัญมีสภาพร่างกายที่แข็งแรง สามารถขี่รถมอเตอร์ไซด์เป็นพาหนะ

ความพอใจในกิจกรรม ให้ความสนใจที่จะเรียนรู้ในทุกกิจกรรมอย่างมาก เช่น สตรีชาวเยอรมันที่มาประเทศไทยเพียงคนเดียวจะชอบวัฒนธรรมไทยทุกอย่างโดยเฉพาะอาหารไทยจะตามกิจกรรมอาหารไทยตลอดเวลา มีความสนใจในอาหารไทยและสามารถรับประทานอาหารไทยรสจัดได้ สนใจในเครื่องปรุงที่เป็นสมุนไพรในการทำและขอลงมือปรุงตั้งแต่การเตรียม หั่นจนปรุงรสอาหาร กลุ่มนี้ให้ความสนใจในชลุ่ยไทยอย่างมาก เพราะสามารถทำให้ปอดขยายได้เพราะต้องใช้แรงลมในการเป่าให้เกิดเสียง และการได้ชลุ่ยไทยกลับไปประเทศของตนเองนักท่องเที่ยวให้ความสำคัญมากเก็บเป็นของมีค่าบอกว่าจะนำไปบอกและสาธิตความรู้ที่ได้ให้กับหลานของตนเองที่เยอรมัน

2. นักท่องเที่ยวสูงอายุชาวไทย จำนวน 8 คน เป็นคู่สามีภรรยาและเป็นกลุ่มเพื่อนที่มาเที่ยวกัน

สภาพทางร่างกาย ดูจากสภาพทั่วไป เป็นคนที่มีรูปร่างแข็งแรงเช่นกันแต่ความแข็งแรงไม่เท่ากับชาวต่างชาติ

ความพอใจในกิจกรรม นักท่องเที่ยวพอใจในอาหารไทยโดยเฉพาะการทำน้ำพริกทอง เพราะคิดว่าการทำจะมีความยุ่งยากแต่เมื่อทดลองทำก็พบว่า ไม่ลำบากในการลงมือทำรับประทานเองที่บ้าน ส่วนการเป่าชลุ่ยมีนักท่องเที่ยวอยู่ 1 ท่าน ที่มีความรู้ระดับพื้นฐานในการเป่าชลุ่ยได้ขอมาเรียนเพิ่มเติมจากวิทยากร และบอกว่าตนเองมีปัญหาระบบการหายใจเพราะ เป็นหอบหืดเมื่อมาเรียนชลุ่ยรู้สึกระบบการหายใจดีขึ้น

3. นักท่องเที่ยวสูงอายุชาวอังกฤษ จำนวน 4 คน

สภาพทางร่างกาย เป็นคู่สามีภรรยา เป็นคนที่มีรูปร่างแข็งแรงจากสภาพรูปร่างกับอายุแตกต่างกันชัดเจน คือ เหมือนมีอายุจริงน้อยกว่า รูปร่างที่เห็นได้สอบถามบอกชอบออกกำลังกายเป็นประจำ และรับประทานอาหารสุขภาพ ชอบรับประทานอาหารไทยมาก

ความพอใจในกิจกรรม มาร่วมทำกิจกรรมด้านอาหารไทยและได้รับเน้นย้ำจากสามีเรื่องอาหารไทยต้องมาฝึกหัด ส่วนสามีชอบในการเป่าชลุ่ยและบอกว่าตนเองสามารถเล่นชลุ่ยสากลได้ และสนใจที่จะเล่นและเรียนชลุ่ยไทยเพิ่ม

4. นักท่องเที่ยวสูงอายุชาวฝรั่งเศส จำนวน 3 คน

สภาพทางร่างกาย เป็นกลุ่มเพื่อนที่มาเที่ยวเป็นคนที่รูปร่างแข็งแรงเช่นเดียวกันชอบออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน

ความพอใจในกิจกรรม ชอบที่จะเต้นรำวงมาตรฐานเพราะให้มีความสุขสนุกสนาน และเพลงไทยไพเราะ เต้นได้ไม่เหนื่อยและไม่ทำร้ายสุขภาพร่างกาย

5. นักท่องเที่ยวสูงอายุชาวเนเธอร์แลนด์ จำนวน 2 คน สภาพทางร่างกาย เป็นสามีภรรยาที่มาเที่ยว เป็นคนที่มีรูปร่างแข็งแรงเช่นเดียวกันชอบออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน ชอบขี่จักรยานในตอนเช้า

ความพอใจในกิจกรรม ชอบการเต้นรำวงมาตรฐานและชอบการพับผ้าเช็ดหน้าเป็นรูปสัตว์มาก เพราะใช้เวลาในการหัดไม่นาน

6. นักท่องเที่ยวสูงอายุชาวสวีเดน จำนวน 1 คน

สภาพทางร่างกาย เป็นนักเที๋ยวที่มาจากคนเดียว เป็นคนที่มีรูปร่างแข็งแรงเช่นเดียวกันชอบออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน

ความพอใจในกิจกรรม สนใจในทุกกิจกรรมโดยเฉพาะการเป่าขลุ่ย และร่ำวงมาตรฐานเพราะเป็นการบริหารร่างกายได้ดีและมีความปลอดภัยในการเล่น

7. นักท่องเที่ยวสูงอายุชาวไอร์แลนด์ จำนวน 1 คน

สภาพทางร่างกาย เป็นนักเที๋ยวที่มาจากคนเดียว เป็นคนที่มีรูปร่างแข็งแรงเช่นเดียวกันชอบออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน

ความพอใจในกิจกรรม สนใจทำกิจกรรมในการพับผ้าเช็ดหน้า เป่าขลุ่ย และร่ำวงมาตรฐานเพราะกิจกรรมต่าง ๆ ดูแปลกแต่ให้การบริหารร่างกายได้ดีโดยไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บในการเล่น

ตอนที่ 4 การประเมินผลกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทย

การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพสูงอายุ ตำบลหนองแก อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

การประเมินผลกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพสูงอายุนี้เป็นการรวบรวมข้อมูลข้อเสนอแนะจากการนำกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพสูงอายุนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง คือนักท่องเที่ยวตำบลบ้านกรูดทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ แบบเจาะจงโดยความสมัครใจจำนวน 30 คน ทำกิจกรรมวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ โดยการสัมภาษณ์ ทำกิจกรรม และสังเกตพฤติกรรม เป็นเวลา 3 วัน ระหว่างวันที่ 19 - 21 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 ผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนในการประเมินผลรูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ทำแบบสอบถามก่อนทำกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุและเพื่อศึกษาข้อมูลที่นักท่องเที่ยว ผู้วิจัยดำเนินการ ให้ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ดำเนินการ ดังนี้

ใช้แบบสัมภาษณ์สำรวจภาวะสุขภาพพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุตามแบบที่กำหนด

2. หลังสิ้นสุดกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพสูงอายุ 3 วัน ผู้วิจัยดำเนินการให้ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

2.1 จำนวนและรายละเอียดข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ (ดูตารางที่ 4.1)

2.2 จำนวนและรายละเอียดข้อมูลภาวะสุขภาพนักท่องเที่ยวสูงอายุ (ดูตารางที่ 4.2)

2.3 ผลการจัดอันดับพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ (ดูตารางที่ 4.5)

2.4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ (ดูตารางที่ 4.6)

2.5 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้อีก่อนและหลังการร่วมกิจกรรมท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ (ดูตารางที่ 4.7)

2.6 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้ก่อนและหลังการร่วมกิจกรรมท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ จำแนกตามกิจกรรม (ดูตารางที่ 4.8)

2.7 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้ก่อนและหลังการร่วมกิจกรรมท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ (ดูตารางที่ 4.9)

ตารางที่ 4.5 ผลการจัดอันดับพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ

พฤติกรรม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับ
พฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร	2.36	0.29	มาก	2
พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย	2.68	0.31	มาก	1
พฤติกรรมด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย	2.35	0.52	มาก	3
รวม	2.46	0.22	มาก	

จากตารางที่ 4.5 พฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ พบว่า โดยรวมผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี คือ มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.46$, S.D. = 0.22) โดยมีพฤติกรรมที่ดีที่สุดอันดับแรก คือ พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.68$, S.D. = 0.31) รองลงมา คือ พฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร ($\bar{X} = 2.36$, S.D. = 0.29) และพฤติกรรมด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย ($\bar{X} = 2.35$, S.D. = 0.52) ตามลำดับโดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 4.6

ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ

พฤติกรรม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
พฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร			
1. ท่านดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว	2.75	0.48	มาก
2. ท่านชอบรับประทานอาหารมีกะทิ หรือเนย	1.70	0.67	ปานกลาง
3. ท่านรับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง ลวก อบ	2.65	0.52	มาก
4. ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ เช่น ผัก ผลไม้ ปลา ถั่ว ไข่ นม	2.56	0.50	มาก
5. ท่านชอบรับประทานอาหารรสเค็ม เช่น ผักดอง ปลาเค็ม	2.12	0.71	ปานกลาง
พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย			
6. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 20-30 นาที	2.78	0.47	มาก
7. ท่านบริหารกล้ามเนื้อโดยการแกว่งแขน -ขา เกร็งข้อมือ-ข้อเท้า	2.60	0.54	มาก
8. ท่านทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น งานบ้าน ปลูกต้นไม้ เป็นต้น	2.70	0.60	มาก
9. ท่านเลือกออกกำลังกายให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพและวัย	2.56	0.50	มาก
10. ท่านชอบออกกำลังกายในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	2.75	0.53	มาก
พฤติกรรมด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย			
11. เมื่อเจ็บป่วย ท่านปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์	2.39	0.73	มาก
12. ท่านตรวจเช็คร่างกายและตรวจคัดกรองโรคเป็นประจำ	2.39	0.70	มาก
13. เมื่อมีอาการผิดปกติ/ เจ็บป่วยกะทันหัน ท่านจะรีบพบแพทย์	2.29	0.60	ปานกลาง
14. ท่านจะสังเกตอาการผิดปกติหรือแนวโน้มของโรคด้วยตนเอง	2.48	0.67	มาก
15. เมื่อท่านมีข้อสงสัยเรื่องการรับประทานยา จะปรึกษาเภสัชกร	2.21	0.79	ปานกลาง
รวม	2.46	0.22	มาก

จากตารางที่ 4.6 พฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ พบว่า โดยรวมผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี คือ มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.46$, S.D. = 0.22) โดยมีพฤติกรรมที่ดีที่สุด คือ มีการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 20–30 นาที ($\bar{X} = 2.78$, S.D. = 0.47) รองลงมา คือ ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6 – 8 แก้ว ($\bar{X} = 2.75$, S.D. = 0.48) และออกกำลังกายในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ($\bar{X} = 2.75$, S.D. = 0.53)

ตารางที่ 4.7 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้ก่อนและหลังการร่วมกิจกรรม
ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ

กิจกรรม	ความรู้ก่อน ร่วมกิจกรรม			ความรู้หลัง ร่วมกิจกรรม		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความรู้	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความรู้
ด้านอาหาร	2.36	0.50	น้อย	3.18	0.43	มาก
1. วัตถุดิบของอาหารไทยมีคุณค่าทางโภชนาการ	2.29	0.64	น้อย	3.15	0.48	มาก
2. อาหารไทยช่วยบำบัดโรค	2.29	0.64	น้อย	3.17	0.50	มาก
3. อาหารไทยเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ มีให้เลือกมาก	2.51	0.60	มาก	3.24	0.54	มาก
ด้านดนตรี	1.68	0.47	น้อยที่สุด	2.88	0.49	มาก
4. ชุดเป็นเครื่องดนตรีช่วยบริหารปอดทำให้ระบบหายใจดีขึ้น	1.71	0.64	น้อย	3.02	0.52	มาก
5. ชุดเป็นเครื่องดนตรีทำให้เกิดความรู้สึกเฉื่อยชาไม่มีชีวิตชีวา	1.90	0.70	น้อย	2.98	0.52	มาก
6. การเป่าชุดช่วยบริหารกล้ามเนื้อมัดเล็กเช่น กล้ามเนื้อมือ	1.44	0.59	น้อยที่สุด	2.66	0.76	มาก
ด้านรำไทย	2.13	0.57	น้อย	3.01	0.45	มาก
7. รำไทยทำให้ร่างกายมีการทรงตัวดีขึ้น	2.20	0.64	น้อย	3.00	0.59	มาก
8. รำไทยเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิค	1.95	0.71	น้อย	3.07	0.47	มาก
9. รำไทยช่วยผ่อนคลายความเครียด	2.27	0.92	น้อย	2.98	0.47	มาก
ด้านการพับผ้า	1.50	0.49	น้อยที่สุด	2.84	0.47	มาก
10. การพับทำให้ฝึกสมอง เสริมพัฒนาการทางสมอง	1.39	0.54	น้อยที่สุด	2.90	0.49	มาก
11. การพับผ้าช่วยบริหารนิ้วมือ	1.80	0.81	น้อย	2.73	0.67	มาก
12. การพับผ้าทำให้เกิดจินตนาการ	1.32	0.47	น้อยที่สุด	2.90	0.54	มาก
รวม	1.92	0.39	น้อย	2.98	0.36	มาก

จากตารางที่ 4.7 ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ พบว่า โดยรวม ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.92$, S.D. = 0.39) และมีความรู้หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.98$, S.D. = 0.36)

ตารางที่ 4.8 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้ก่อนและหลังการร่วมกิจกรรมท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุจำแนกตามกิจกรรม

ตัวแปร	$\bar{X}$	S.D.	t	p-value
ความรู้ด้านอาหาร				
ความรู้ก่อนร่วมกิจกรรม	2.36	0.50	-7.311*	0.000
ความรู้หลังร่วมกิจกรรม	3.18	0.43		
ความรู้ด้านดนตรี				
ความรู้ก่อนร่วมกิจกรรม	1.68	0.47	-10.612*	0.000
ความรู้หลังร่วมกิจกรรม	2.88	0.49		
ความรู้ด้านรำไทย				
ความรู้ก่อนร่วมกิจกรรม	2.13	0.57	-6.922*	0.000
ความรู้หลังร่วมกิจกรรม	3.01	0.45		
ความรู้ด้านการพับผ้า				
ความรู้ก่อนร่วมกิจกรรม	1.50	0.49	-12.048*	0.000
ความรู้หลังร่วมกิจกรรม	2.84	0.47		

หมายเหตุ: * $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 4.8 ผลการทดสอบสมมติฐานด้วยค่าสถิติ t-test พบว่า เมื่อพิจารณารายกิจกรรม ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพก่อนการร่วมกิจกรรมแตกต่างจากหลังร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความรู้หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่าก่อนร่วมกิจกรรมทุกกิจกรรม

ตารางที่ 4.9 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้ก่อนและหลังการร่วมกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ

ตัวแปร	$\bar{X}$	S.D.	t	p-value
ความรู้				
ความรู้ก่อนร่วมกิจกรรม	1.92	0.39	-11.104*	0.000
ความรู้หลังร่วมกิจกรรม	2.98	0.36		

หมายเหตุ: * $p < = 0.05$

จากตารางที่ 4.9 ผลการทดสอบสมมุติฐานด้วยค่าสถิติ t-test พบว่า ในภาพรวมผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพก่อนการร่วมกิจกรรมแตกต่างจากหลังร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความรู้หลังจากร่วมกิจกรรมมากกว่าก่อนร่วมกิจกรรม