

การพัฒนาแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ของผู้สูงอายุ เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี*

The Development of Health Promotion Model through New Normal Tourism Practices for the Elderly People in Pattaya City, Chonburi Province

¹นงนุช ปานทุบวร, สุพัตน์ อีระเวชเจริญชัย และ พนิท เข้มทอง

¹Nongnooch Pantuboworn, Supat Teravechcharoenchai and Panit Khemtong

มหาวิทยาลัยเกริก

Krirk University, Thailand.

¹Corresponding Author's Email: Mindy-liu2904@outlook.co.th



บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสม มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. พัฒนารูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ของผู้สูงอายุ เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี และ 2. ศึกษาผลการใช้รูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ของผู้สูงอายุเมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี การดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้ 1) การพัฒนารูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ของผู้สูงอายุ เมืองพัทยาจังหวัดชลบุรี และ 2) ผลการใช้รูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ของผู้สูงอายุ เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม โดยตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ค่า IOC เท่ากับ 0.87 สำหรับสถิติที่ใช้ในงานวิจัย ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า t ประชากรเป้าหมายประกอบด้วยผู้สูงอายุ อายุ 60 ปี ขึ้นไป ในโรงเรียนผู้สูงอายุของเมืองพัทยา ซึ่งเป็นผู้มีภาวะเสี่ยงและผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 5 ชนิด ประกอบด้วย โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด และมะเร็ง จำนวน 33 คน ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบไม่อาศัยความน่าจะเป็น ด้วยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง

ผลการวิจัยพบว่า 1. รูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ของผู้สูงอายุ เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) สภาพปัญหาและความต้องการ 2) หลักการของรูปแบบ 3) จุดมุ่งหมายของรูปแบบ 4) องค์ประกอบของรูปแบบ 5) กิจกรรมฝึกประสบการณ์เรียนรู้ 6) เงื่อนไขการนำรูปแบบไปใช้ ซึ่งผู้เชี่ยวชาญได้ประเมินความเหมาะสมของรูปแบบ พบว่า เป็นรูปแบบที่มีคุณภาพที่ดี สามารถนำไปใช้ในการดำเนินการด้านการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อสร้างความรู้ เจตคติและทักษะในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุเพื่อการมีสุขภาพที่ดีต่อไป 2. ผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยน้ำหนัก รอบเอว ดัชนีมวลกาย ความดันโลหิต ลดลงจากก่อนการทดลอง ส่วนพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุหลังการใช้รูปแบบอยู่ในระดับดี ความรู้ของการปฏิบัติตามรูปแบบ หลังการทดลองมีคะแนนสูงขึ้น ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อรูปแบบส่งเสริมสุขภาพ ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด รวมถึงพฤติกรรมการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามรูปแบบส่งเสริมสุขภาพ หลังการใช้รูปแบบเป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า ผู้สูงอายุมีคะแนนพฤติกรรมเฉลี่ยอยู่ในระดับดี

*Received December 7, 2024; Revised January 8, 2025; Accepted January 29, 2025

คำสำคัญ: รูปแบบส่งเสริมสุขภาพ; การท่องเที่ยววิถีใหม่; ผู้สูงอายุ

Abstract

This research is a mixed-methods study aimed at developing a health promotion model through new normal tourism practices for elderly people in Pattaya City, Chonburi Province, and examining the effects of implementing this health promotion model. The research was conducted in two phases: 1) the development of the health promotion model through new normal tourism practices for elderly people in Pattaya City, Chonburi Province, and 2) the evaluation of the effects of the health promotion model through new normal tourism practices for elderly people in Pattaya City, Chonburi Province. The research tools used were interviews and questionnaires, with content validity in an IOC value of 0.87. The statistics used in the study included percentage, mean, standard deviation, and t-test. The target population consisted of elderly individuals aged 60 years and older from elderly schools in Pattaya City who were at risk or suffering from five chronic non-communicable diseases: diabetes, hypertension, hyperlipidemia, cardiovascular disease, and cancer, totaling 33 participants. These participants were selected using a non-probability sampling method through purposive sampling.

The research findings revealed that: 1. the health promotion model through new normal tourism practices for elderly people in Pattaya City, Chonburi Province, consists of six components: 1) problems and needs, 2) principles of the model, 3) objectives of the model, 4) components of the model, 5) experiential learning activities, and 6) conditions for the implementation of the model. Experts evaluated the propriety of the model and found it to be of high quality, suitable for use in health promotion initiatives. It can effectively enhance knowledge, attitudes, and self-care skills among elderly individuals, contributing to their overall health and well-being. 2. The elderly participants showed a decrease in average weight, waist circumference, body mass index, and blood pressure after the experiment. In terms of health behavior, the elderly demonstrated good behavior following the implementation of the model. Their knowledge regarding adherence to the model significantly increased after the experiment, with the results showing a statistically significant difference at the 0.05 level. The elderly's overall satisfaction with the health promotion model was at a very high level. Additionally, the elderly's behavior in daily activities, as per the health promotion model, showed an average score at a good level after using the model for eight weeks.

Keywords: Health Promotion Model; New Normal Tourism Practices; Elderly People

บทนำ

การสูงวัยของประชากรเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั่วโลกในรอบทศวรรษนี้ ในขณะที่ประเทศพัฒนาแล้ว ได้กลายเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์เกือบทั้งหมด ในปี พ.ศ.2564 โลกของเรามีประชากรรวมทั้งหมด

7,875 ล้านคน โดยมี “ผู้สูงอายุ” ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป 1,082 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 14 ของประชากรทั้งหมด (สถานการณ์ ผู้สูงอายุไทย ค.ศ. 2021) ปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทยมีประชากรรวม 66.7 ล้านคน ประชากรสูงอายุมีจำนวน 12.5 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 19 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วมาก เมื่อเทียบกับ 50 ปีก่อน ส่งผลให้ประเทศไทยกลายเป็น “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” ในปี พ.ศ. 2565 (สถานการณ์ ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2564) ปี พ.ศ. 2574 ประเทศไทยจะเข้าสู่ “สังคมสูงอายุระดับสุดยอด” เมื่อประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนถึงร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด (Thai Elderly Research and Development Institute Foundation, 2016) และในปี พ.ศ. 2575 จะเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างเต็มที่ที่ผู้สูงอายุกลุ่มนี้จะกลายเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ของประเทศในอนาคต การเตรียมพร้อมสำหรับสังคมผู้สูงอายุในแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561 - 2580) ได้ระบุว่า “ต้องเตรียมความพร้อมในทุกมิติ ทั้งมิติ เศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ และสภาพแวดล้อมส่งเสริมการสร้างสรรค์เทคโนโลยีและนวัตกรรม ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทำต่อเนื่องทั้งในเชิงเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ถือเป็นเรื่องสำคัญสำหรับการบริการทางด้านสาธารณสุข ในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ครอบครัวจึงมีบทบาทสำคัญบนพื้นฐานของความกตัญญูตเวที ดังนั้นกระทรวงสาธารณสุขจึงได้ผลักดันนโยบายสุขภาพดีวิถีชีวิตไทยภายใต้แนวคิดสุขภาพพอเพียงและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักศาสนา 3 ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) 3 อ. (อาหารวิถีพุทธ ออกกำลังกายวิถีพุทธ อารมณ์วิถีพุทธ) และ 1 น. (นาฬิกาชีวิตวิถีพุทธ) มาใช้ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องเป็นหลักการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ สามารถใช้แนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันควบคุมและบำบัดรักษาผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังให้ได้ผลดี ปัจจุบันการดูแลสุขภาพเริ่มได้รับความสนใจจนพัฒนาเป็นพฤติกรรมของผู้บริโภคที่ใส่ใจสุขภาพของตนเองมากยิ่งขึ้นธุรกิจการท่องเที่ยวที่ต้องปรับตัวและสร้างจุดขายที่น่าสนใจ ให้รองรับกับความต้องการของผู้บริโภค จนนำไปสู่การท่องเที่ยวรูปแบบใหม่อย่างการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Online Manager, 2024) ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งที่มีการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงบริการทางการแพทย์ ด้วยศักยภาพของประเทศทั้งด้านการแพทย์และการให้บริการด้านการท่องเที่ยว จึงทำให้ประเทศไทยมีนักท่องเที่ยวหรือคนไข้ชาวต่างชาติเข้ามาใช้บริการทางการแพทย์มากที่สุดในภูมิภาคเอเชีย

“เมืองพัทยา” คือ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบพิเศษ ที่จัดตั้งโดยพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการเมืองพัทยา พ.ศ. 2521 เป็นเมืองท่องเที่ยวหลักทางภาคตะวันออก มีความสำคัญและเป็นที่รู้จักในระดับโลกที่มีนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติเดินทางมาท่องเที่ยวเป็นจำนวนมาก เป็นเมืองที่อยู่ในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (Eastern Economic Corridor : EEC) ” ซึ่งเป้าหมายการพัฒนาภาคตะวันออก (พ.ศ. 2566 - 2570) ด้านการท่องเที่ยวและสุขภาพอย่างชัดเจนในเป้าหมายที่ 3 ยุทธศาสตร์การท่องเที่ยวของภาคตะวันออกสู่การเป็นจุดหมายการท่องเที่ยวของโลก ที่เน้นคุณภาพและความยั่งยืน สวนนันทวิทยา มีพื้นที่กว่า 1,700 ไร่ เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่รวบรวมพืชพันธุ์เขตร้อนมากที่สุดในโลก เป็นสวนที่งดงาม 1 ใน 10 สวนสวยที่สุดในโลก จนได้รับความนิยมระดับแนวหน้าในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และระดับโลก ได้มีการแบ่งพื้นที่สวนเพื่อให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับขนบธรรมเนียม ประเพณี ศิลปวัฒนธรรม และภูมิปัญญาไทย บนพื้นที่สวนลอยฟ้า พิพิธภัณฑ์หิวโซ และเปิดพื้นที่สวนนันท 2 ให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวเพื่อการ เรียนรู้เรื่องการทำเกษตรอินทรีย์ การทำปุ๋ยหมัก เตาเผาถ่าน การทำน้ำส้มควันไม้ โดยคำนึงถึงการอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ให้ความสุข ความสนุกสนาน และความเพลิดเพลิน เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจให้กับนักท่องเที่ยว พร้อมรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Medical & Wellness Tourism) เพื่อคนทั้งมวล (Tourism for All)

รูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ของผู้สูงอายุ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อการท่องเที่ยววิถีใหม่ของผู้สูงอายุ ด้วยแนวคิด HAG MODEL ประกอบด้วย 1) การส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion: H) ได้แก่ การตรวจสุขภาพ และการคัดกรอง NCDs 2) กิจกรรมสุขภาพดีวิถีพุทธ (Activities: A) ได้แก่ 3ส. (สวดมนต์, สมาธิ, สันทนาธรรม) 3อ. (อาหาร วิถีพุทธ, ออกกำลังกาย วิถีพุทธ, อารมณ์ วิถีพุทธ) และ 1น. นาฬิกาชีวิต (วิถีพุทธ) และ 3) สวนนงนุชพัตยา (Garden: G) ได้แก่ ศิลปะ และวัฒนธรรม และ ธรรมชาติ (สวนสวย) ของ ดร.นายแพทย์อุทัย สุดสุข มุลินีอุทัย สุดสุข และนำรูปแบบการท่องเที่ยวแบบส่งเสริมสุขภาพ (Wellness Tourism) มาประยุกต์ใช้ร่วมกับพื้นที่ของสวนนงนุชพัตยาซึ่งเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่ได้รับความนิยม ด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ของกลุ่มเป้าหมาย เนื้อหาของรูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ HAG MODEL ก่อให้เกิดผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาวะทั้ง 4 อันประกอบไปด้วย สุขภาวะทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา สร้างพลังจิต เสริมพลังกาย ได้สัมผัสธรรมชาติที่สวยงาม ได้รับทั้งอาหารตา อาหารใจ อาหารร่างกาย ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี แบบยั่งยืน และพึ่งพาตนเองได้ เกิดผลลัพธ์นำไปปฏิบัติต่อยอดในชีวิตประจำวันได้

จากเหตุผลดังกล่าว การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง ด้วยหลัก 3 ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) 3 อ. (อาหารวิถีพุทธ ออกกำลังกายวิถีพุทธ อารมณ์วิถีพุทธ) และ 1 น. (นาฬิกาชีวิตวิถีพุทธ) เป็นหลักการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ จึงนำแนวทางดังกล่าวมาบูรณาการร่วมกับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ เป็นรูปแบบการท่องเที่ยววิถีใหม่ โดยใช้พื้นที่สวนนงนุชพัตยาเป็นสถานที่ในการจัดกิจกรรมและเสริมสร้างโอกาสในการเรียนรู้ ถ่ายทอด แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของผู้สูงอายุร่วมกัน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ให้มีความแข็งแรง สามารถดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างมีความสุขและยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ของผู้สูงอายุ เมืองพัตยา จังหวัดชลบุรี
2. เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ของผู้สูงอายุเมืองพัตยา จังหวัดชลบุรี

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบผสม (Mixed Methods Research) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ การดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ของผู้สูงอายุ เมืองพัตยา จังหวัดชลบุรี ประกอบด้วย

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูล ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ การสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพและการท่องเที่ยวเกี่ยวกับสภาพการทำงาน การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ หนังสือ ตำรา และบทความที่เกี่ยวข้อง เอกสารโครงการการสร้างเสริม ป้องกัน ควบคุมและฟื้นฟูสุขภาพด้วยเทคนิค 3ส. 3อ. 1น.

ขั้นตอนที่ 2 การออกแบบ ด้วยแนวคิด HAG MODEL ประกอบด้วย H (Health Promotion), A (Activities), G (Garden) ประยุกต์ใช้เครื่องมือ 3ส. 3อ. 1น. และนำรูปแบบการท่องเที่ยวแบบส่งเสริมสุขภาพ (Wellness Tourism) มาประยุกต์ใช้ร่วมกับ พื้นที่ของสวนนงนุชพัตยาโดยแบ่งโซนเป็น 3 โซน ได้แก่ วิถีธรรม วิถีไทย และวิถีเศรษฐกิจพอเพียง การท่องเที่ยววิถีใหม่ สามารถผสมผสานแนวคิด วิถีธรรม วิถีไทย และวิถีเศรษฐกิจ

พอเพียง ได้อย่างลงตัว โดยเน้นกิจกรรมที่สร้างสรรค์ความสุข ความสงบ และความยั่งยืน ทั้งด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ วัฒนธรรมเน้นการเชื่อมโยงกับธรรมชาติและความสะดวก เช่น สวนลอยฟ้า พระแก้ววัดวิถีไทย เน้นการแสดงผลวัฒนธรรมไทย: เช่น การรำไทย การแสดงดนตรีไทย อาหารไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง เน้นการเรียนรู้การเกษตรพอเพียงผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมการเพาะปลูกพืชผักสวนครัว การประยุกต์ใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่าการท่องเที่ยววิถีใหม่ในสวนนงนุชพัทยาเหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการผ่อนคลายจากชีวิตประจำวัน พร้อมทั้งเรียนรู้คุณค่าในวิถีธรรม วิถีไทย และวิถีเศรษฐกิจพอเพียงที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้อย่างมีความสุขและยั่งยืน หลังจากได้ผลการสังเคราะห์ข้อมูลจากขั้นตอนที่ 1 นำมากำหนดองค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ของผู้สูงอายุโดยใช้วิธีการ 2 วิธี คือ การกำหนดจากองค์ประกอบทั่วไป และการกำหนดจากองค์ประกอบพื้นฐาน

ระยะที่ 2 การใช้รูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ของผู้สูงอายุเมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี

ประชากร กลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป ในโรงเรียนสูงอายุ ของเมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี จำนวนทั้งสิ้น 33 คน เป็นผู้มีความเสี่ยงและเป็นผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 5 ชนิด ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด และมะเร็ง จำนวน 33 คน ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบไม่อาศัยความน่าจะเป็น (Non-probability sampling) ด้วยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่ แบบสอบถามเรื่องการพัฒนาแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ของผู้สูงอายุ เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี ประกอบด้วย ข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุ จำนวน 8 ข้อ แบบวัดพฤติกรรมประเมินสุขภาพทั้ง 4 ด้านและแบบบันทึกข้อมูลสุขภาพของผู้สูงอายุ จำนวน 23 ข้อ และแบบวัดความพึงพอใจของการปฏิบัติตามรูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ของผู้สูงอายุ เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี จำนวน 9 ข้อ สำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ คือ แบบสัมภาษณ์ ทั้งแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ ได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และพิจารณาข้อคำถามที่ใช้ได้ มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ผลการพิจารณาผ่านเกณฑ์ทุกประเด็น ค่า IOC เท่ากับ 0.87

การเก็บรวบรวมข้อมูล ในขั้นเตรียมการโดยคัดเลือกผู้สูงอายุตามคุณสมบัติที่กำหนด จำนวน 33 คน เตรียมเอกสาร กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ เตรียมการด้านสถานที่ฝึกปฏิบัติ ขั้นตอนดำเนินการฝึกปฏิบัติ โดยประเมินพฤติกรรมสุขภาพ กำหนดการฝึกปฏิบัติ วิธีการฝึกปฏิบัติเป็นวิธีการฝึกปฏิบัติเชิงปฏิบัติการ โดยยึดตามหลักการ “3ส. 3อ. 1น. และหลังการฝึกปฏิบัติ ผู้สูงอายุที่เข้ารับการฝึกปฏิบัติประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่มีต่อรูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ของผู้สูงอายุเมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี

การวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุ ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา การศึกษา อาชีพ โรคประจำตัว และการรักษาทางการแพทย์ สถิติที่ใช้ คือ สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่และร้อยละ วิเคราะห์ข้อมูลภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ พฤติกรรม การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามรูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ของผู้สูงอายุเมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี และความพึงพอใจของการปฏิบัติตามรูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ของ ผู้สูงอายุเมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี สถิติที่ใช้ คือ สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.) วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความรู้ก่อนและหลังการปฏิบัติตามรูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ของผู้สูงอายุเมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี ก่อนและหลังการใช้รูปแบบฯ โดย Paired

samples t-test สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อจำแนกข้อมูลที่พบ จากนั้นจึงจัดกลุ่มข้อมูล ติความ และสร้างข้อสรุปบรรยายแบบความเรียง

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อพัฒนารูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ของผู้สูงอายุ เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่ารูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ของผู้สูงอายุ เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) สภาพปัญหาและความต้องการ ปัจจุบันการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุมากขึ้น ภาครัฐบาลได้ให้ความสำคัญมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตและสุขภาพให้ดีขึ้น 2) หลักการของรูปแบบ โดยหลักการ 3ส. 3อ. 1น. ของดร.นายแพทย์อรรถ สุตสุข 3) จุดมุ่งหมายของรูปแบบ เพื่อให้สามารถดูแลสุขภาพ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สมบูรณ์ทั้งกาย ใจ สังคม สติปัญญา 4) องค์ประกอบของรูปแบบ ได้แก่ องค์ประกอบที่ 1 การส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion : H) องค์ประกอบที่ 2 กิจกรรมสุขภาพดีวิถีพุทธ (Activities : A) ด้วยหลัก 3ส. 3อ. 1น. และ องค์ประกอบที่ 3 การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม สวนนงนุชพัทยา (Garden : G) 5) กิจกรรมฝึกประสบการณ์เรียนรู้ ภายใต้หลักการ 3ส. 3อ. 1น. โดยใช้เวลาในการฝึกประสบการณ์เรียนรู้ 2 วัน 1 คืน และการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ 6) เงื่อนไขการนำรูปแบบไปใช้ ด้านส่งเสริมสุขภาพควรมีหมอ พยาบาลหรือ อสม. ร่วมกิจกรรมด้วยทุกครั้ง ด้านหลักการ 3ส. 3อ. 1น. ก่อนนำไปใช้ควรผ่านการอบรมและฝึกปฏิบัติด้วยตนเองอย่างน้อย 2 วัน 1 คืน และด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ต้องให้ความสำคัญกับความปลอดภัยของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ของผู้สูงอายุ เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่า

2.1 ภาวะสุขภาพหลังการใช้รูปแบบ พบว่า ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงภาวะสุขภาพที่ดีขึ้นค่าเฉลี่ย น้ำหนัก รอบเอว ดัชนีมวลกาย และความดันโลหิตลดลงจากก่อนใช้รูปแบบ

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้รูปแบบส่งเสริมสุขภาพ ด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ของผู้สูงอายุ เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี

ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ	ก่อนการใช้รูปแบบ		หลังการใช้รูปแบบ	
	μ	σ	μ	σ
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	58.39	10.19	57.55	9.90
รอบเอว (เซนติเมตร)	85.21	9.44	85.03	9.30
ดัชนีมวลกาย (BMI)	24.16	3.43	23.82	3.35
ความดันโลหิต (BP)	140.20/77.58	22.58/12.20	137.03/77.67	20.52/14.84

2.2 พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุหลังการใช้รูปแบบอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าด้านสุขภาวะทางอารมณ์ เป็นด้านที่ผู้สูงอายุมีคะแนนพฤติกรรมเฉลี่ยหลังการใช้รูปแบบมากที่สุด รองลงมาคือด้านสุขภาวะทางกาย ด้านสุขภาวะทางสติปัญญา และด้านสุขภาวะทางสังคม

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนภาพรวมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้รูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ของผู้สูงอายุ เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี

พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ	คะแนนเต็ม	ก่อนการใช้รูปแบบ		หลังการใช้รูปแบบ	
		μ	σ	μ	σ
1. ด้านสุขภาวะทางกาย	25	6.00	3.18	22.64	2.21
2. ด้านสุขภาวะทางอารมณ์	25	7.36	3.76	22.94	1.62
3. ด้านสุขภาวะทางสังคม	25	11.64	3.88	21.58	2.57
4. ด้านสุขภาวะทางสติปัญญา	25	10.00	3.72	21.85	2.71
ภาพรวม	100	35.00	8.86	89.00	5.40

2.3 ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตามรูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ หลังการใช้รูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่สูงกว่าก่อนใช้รูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่

ตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนความรู้ของการปฏิบัติตามรูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุ เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี ก่อนและหลังการใช้รูปแบบ ด้วยสถิติ Paired sample t-test

ความรู้ของการปฏิบัติตามรูปแบบฯ	คะแนนเต็ม	ก่อนการใช้รูปแบบ		หลังการใช้รูปแบบ		Difference		t
		μ	σ	μ	σ	μ	σ	
	15	7.94	2.05	12.85	1.48	4.91	1.72	16.39*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2.4 ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการปฏิบัติตามรูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ที่พัฒนาขึ้นอยู่ในระดับมากที่สุด

ตารางที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนความพึงพอใจของการปฏิบัติตามรูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ของผู้สูงอายุเมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี

ประเด็น	ระดับความพึงพอใจ		
	μ	σ	ความหมาย
1. ท่านมีความพึงพอใจในการปฏิบัติตามรูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ โดยใช้หลัก 3ส. 3อ. 1น.	4.52	0.71	มากที่สุด
2. ท่านสามารถปฏิบัติตามรูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ โดยใช้หลัก 3ส. 3อ. 1น. ได้อย่างสม่ำเสมอทุกวัน	4.52	0.71	มากที่สุด
3. ท่านมีสุขภาพที่ดีขึ้นเมื่อได้ปฏิบัติตามรูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ โดยใช้หลัก 3ส. 3อ. 1น.	4.45	0.87	มากที่สุด
4. บุคคลในครอบครัวของท่านสนับสนุนให้ท่านปฏิบัติตามรูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ โดยใช้หลัก 3ส. 3อ. 1น.	4.36	0.93	มากที่สุด

ประเด็น	ระดับความพึงพอใจ		
	μ	σ	ความหมาย
5. ท่านรู้สึกว่าการปฏิบัติตามรูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ โดยใช้หลัก 3ส. 3อ. 1น. ทำให้ท่านไม่ยุ่งยากสะดวกในการใช้ชีวิตประจำวัน	4.42	0.90	มากที่สุด
6. ท่านรู้สึกมีแรงบันดาลใจในการดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้นเมื่อได้เข้าร่วมตามรูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ โดยใช้หลัก 3ส. 3อ. 1น.	4.61	0.61	มากที่สุด
7. ท่านมีความสุขที่ได้เข้าร่วมเรียนรู้ตามรูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ โดยใช้หลัก 3ส. 3อ. 1น.	4.79	0.48	มากที่สุด
8. ท่านเห็นประโยชน์และมีความมั่นใจในการปฏิบัติตามรูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ โดยใช้หลัก 3ส. 3อ. 1น. ในชีวิตประจำวัน	4.55	0.62	มากที่สุด
9. ท่านสามารถถ่ายทอดความรู้การปฏิบัติตามรูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ โดยใช้หลัก 3ส. 3อ. 1น. ให้กับเพื่อนบ้านหรือบุคคลอื่นๆ ได้ เนื่องจากเห็นประโยชน์สูงสุดที่ได้ปฏิบัติและทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้น	4.58	0.61	มากที่สุด
รวม	4.53	0.48	มากที่สุด

2.5 พฤติกรรมการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุตามรูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่หลังการใช้รูปแบบอยู่ในระดับดี

ตารางที่ 5 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามรูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ของผู้สูงอายุ เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี ก่อนและหลังการใช้รูปแบบ

ช่วงเวลา	กิจวัตรประจำวัน	คะแนนเต็ม	ก่อนการใช้รูปแบบ		หลังการใช้รูปแบบ	
			μ	σ	μ	σ
05.00 น.	1. ตื่นนอน สูดลมหายใจ 3 ครั้ง	5	4.21	0.99	4.82	0.58
	2. ล้างหน้า แปรงฟัน	5	4.76	0.66	5.00	0.00
	3. ดื่มน้ำ 2-3 แก้ว	5	3.61	0.93	4.33	0.96
05.00-07.00 น.	4. สวดมนต์ต่อเนื่องอย่างน้อย 12-15 นาที	5	2.48	1.70	3.73	0.98
	5. ปฏิบัติสมาธิต่อเนื่องอย่างน้อย 12-15 นาที	5	2.36	1.58	3.61	0.93
	6. แม่เมตตา	5	2.61	1.80	3.79	0.99

ช่วงเวลา	กิจวัตรประจำวัน	คะแนนเต็ม	ก่อนการใช้รูปแบบ		หลังการใช้รูปแบบ	
			μ	σ	μ	σ
07.00-08.00 น.	7. ออกกำลังกาย ยืดเหยียดแบบมีสติตามการเคลื่อนไหวอย่างน้อย 15-30 นาที	5	3.21	1.34	4.52	0.87
	8. ขับถ่าย อาบน้ำ	5	4.58	0.83	4.88	0.48
	9. ทานอาหารเช้า (มีอาหารเช้า 5 หมู่ ผัก 2 : ข้าว 1 : เนื้อ 1)	5	3.39	1.06	4.33	0.96
08.00-12.00 น.	10. ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน หรือทำงานอย่างมีสติรู้ตัว	5	4.39	0.93	4.82	0.58
12.00-13.00 น.	11. ทานอาหารกลางวัน (มีอาหารเช้า 5 หมู่ ผัก 2 : ข้าว 1 : เนื้อ 1)	5	3.61	0.93	4.27	0.98
13.00-16.00 น.	12. ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน หรือทำงานอย่างมีสติรู้ตัว	5	4.39	0.93	4.82	0.58
16.00-17.00 น.	13. ออกกำลังกายระดับหนักพอควรจนรู้สึเหนื่อย แต่สามารถพูดคุยได้จบประโยคอย่างน้อย 15-30 นาที	5	2.91	1.10	4.21	0.99
17.00-18.00 น.	14. พักผ่อน อาบน้ำ พุดคุยสร้างสัมพันธ์ในครอบครัว	5	3.64	1.17	4.52	0.87
18.00-19.00 น.	15. ทานอาหารเย็น หรืออาหารว่าง (มีอาหารเช้า 5 หมู่ ผัก 2 : ข้าว 1 : เนื้อ 1)	5	3.45	1.09	4.21	0.99
19.00-20.00 น.	16. สนทนาธรรม ฟ้อนคลาย สบายอารมณ์ ไต่ถามทุกข์สุขร่วมกัน ทบทวนแก้ปัญหาในครอบครัว	5	3.36	0.78	4.39	0.93
20.00-22.00 น.	17. สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตา ก่อนนอน	5	3.06	1.41	3.91	1.01

ช่วงเวลา	กิจวัตรประจำวัน	คะแนนเต็ม	ก่อนการใช้รูปแบบ		หลังการใช้รูปแบบ	
			μ	σ	μ	σ
22.00-23.00 น.	18. แปร่งฟัน ตีมน้ำ 1 แก้ว ปัสสาวะก่อนเข้านอน	5	4.52	0.87	4.88	0.48
01.00-03.00 น.	19. นอนหลับสนิท	5	3.85	1.00	4.70	0.73
03.00-05.00 น.	20. นอนหลับดีหรือตื่นมาฝึกลมปราณบริหารปอด	5	3.55	0.90	4.33	0.96
ภาพรวม		100	71.94	11.06	88.06	8.75

ผลการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุที่ใช้รูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ของผู้สูงอายุ เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี สรุปได้ว่า รูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ของผู้สูงอายุ เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี เป็นรูปแบบที่มีการพัฒนากิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ กล่าวคือ ผู้สูงอายุสามารถร่วมกิจกรรมได้ทุกกิจกรรม มีกิจกรรมที่หลากหลาย ที่ส่งผลต่อสุขภาพทั้ง กาย ใจ สังคม ประกอบกับรูปแบบฯ มีการพัฒนาที่ตระหนักถึงสุขภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยมีการวัด ประเมินสุขภาพก่อน หลัง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเห็นถึงผลที่จะเกิดแก่ตนเองอย่างเป็นรูปธรรมจากการทำกิจกรรม อีกทั้งสถานที่ที่ใช้ สวนนงนุชพัทยา มีความพร้อมและความเหมาะสมในการจัดกิจกรรมทุกกิจกรรม กล่าวคือ สถานที่จัดกิจกรรมทุกกิจกรรมเอื้อต่อผู้สูงอายุ จากคำพูด “โยนิโสมนสิการทำให้เรามีสติจะกินก็พอเหมาะแค่อิ่มท้อง ไม่กินอาหารรสหวาน มัน เค็มมากเกินไป เป็นประโยชน์มาก ทำแล้วน้ำหนักลง แต่ละคนก็ว่าผอมลง ไปทำอะไรมาสุขภาพดีกว่าเดิม เคยเป็นคนเครียด ตอนนี้มีสติไม่เครียดเลยแต่ก่อนนอนไม่หลับความดันขึ้น ตอนนี้สวดมนต์ทุกวันนอนหลับสบายความดันก็ลดลง การได้ฝึกปฏิบัติเดินสมาธิในช่วงเช้าเป็นกิจกรรมที่ประทับใจมากครับ ออกกำลังกายแบบโยคะ ทำออกกำลังกายไม่หนักเหมาะกับผู้สูงอายุมาก”

องค์ความรู้ใหม่

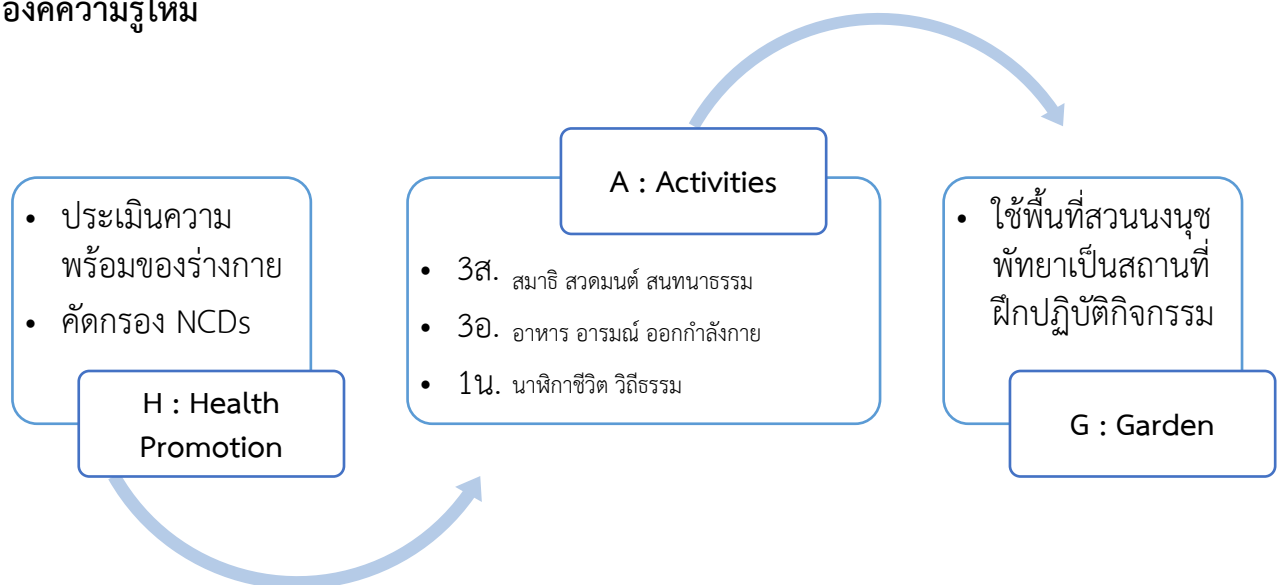


Figure 1: HAG MODEL

การพัฒนาแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ของผู้สูงอายุเมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี เป็นรูปแบบที่นำหลักการ 3ส. 3อ. 1น. ซึ่งเป็นหลักการแพทย์การสาธารณสุข ที่ส่งผลให้สุขภาพของผู้สูงอายุดีขึ้น การนำมาใช้กับการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ จึงเป็นกิจกรรมที่สามารถดึงดูดผู้สูงอายุมีความสนใจอยากร่วมกิจกรรม ตระหนักถึงการดูแลสุขภาพได้มากขึ้น ประกอบกับสถานที่ต้องมีมาตรฐานต่อผู้สูงอายุ และมีสภาพแวดล้อมที่สามารถสร้างแรงกระตุ้น แรงจูงใจ จะทำให้ผู้สูงอายุมีความใส่ใจในการดูแลสุขภาพมากยิ่งขึ้น เมื่อผู้สูงอายุมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเองที่ดีขึ้นจะส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ไม่เป็นการให้กับคนในครอบครัวและสังคม และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อาทิ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กระทรวงมหาดไทย กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงศึกษาธิการ เป็นต้น ควรมีการขยายผลรวมทั้งส่งเสริมให้มีการวิจัยและการศึกษาเกี่ยวกับการผลักดันกลยุทธ์ นโยบาย และนวัตกรรมเพื่อผู้สูงอายุอย่างมีสุขภาพดีเพิ่มมากขึ้น

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่ารูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ของผู้สูงอายุ เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) สภาพปัญหาและความต้องการ 2) หลักการของรูปแบบ 3) จุดมุ่งหมายของรูปแบบ 4) องค์ประกอบของรูปแบบ 5) กิจกรรมฝึกประสบการณ์เรียนรู้ 6) เงื่อนไขการนำรูปแบบไปใช้ อธิบายได้ว่า แนวทางของทั้ง 6 องค์ประกอบ วางอยู่บนแนวคิดด้านส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion : H) โดยต้องมีการปฏิบัติ/กิจกรรม ในแนวทางของ 3ส. 3อ. 1น. อย่างจริงจังและต่อเนื่องสม่ำเสมอ (Activities : A) ภายใต้บรรยากาศที่ล้อมรอบด้วยวิถีแห่งความเป็นไทย วิถีธรรม และวิถีแห่งความพอเพียง (Garden : G) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Sunchatawirul et al. (2022) ได้ทำการวิจัยประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมสุขภาพดีวิถีธรรม วิถีไทยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อลดความดันโลหิตสูง เขตสุขภาพที่ 9 พบว่า กลุ่มทดลองโปรแกรมสุขภาพดีวิถีธรรม วิถีไทย (3ส. 3อ. 1น.) สามารถนำมาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดปัจจัยเสี่ยงในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงได้

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่าภาวะสุขภาพหลังการใช้รูปแบบ พบว่า ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงภาวะสุขภาพที่ดีขึ้นค่าเฉลี่ยน้ำหนัก รอบเอว ดัชนีมวลกาย และความดันโลหิตลดลงจากก่อนใช้รูปแบบ เนื่องจากการปฏิบัติตามหลัก 3ส. 3อ. 1น. หรือ สวดมนต์ สมาธิ สันทนาการ ออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์ และนาฬิกาชีวิต ซึ่งการสวดมนต์มีผลต่อภาวะสุขภาพ โดยทำให้ค่าความดันโลหิตลดลง สอดคล้องกับ (Wasuntarawat, Khongsombat, Malakul, and Danyuthasilpe, 2014) ได้รายงานถึงการสวดมนต์ทำให้เกิดคลื่นเสียงกระตุ้นต่อบริเวณก้านสมอง ทำให้สมองหลั่งสารสื่อประสาทชื่อซีโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งมีฤทธิ์คล้ายยานอนหลับช่วยการเรียนรู้ลดความเครียด ลดระดับน้ำตาลในเลือดทำให้เซลล์สมองสดชื่น Office of Public Health Administration Office of the Permanent Secretary, Ministry of Public Health and Uthai Sudsuk Foundation (2013) พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุหลังการใช้รูปแบบอยู่ในระดับดี ผู้สูงอายุความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตามรูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ สูงกว่าก่อนใช้รูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อรูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ภาพรวมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Sudsuk et al. (2015) ที่ได้นำหลักการการสร้างเสริมสุขภาพดีวิถีพุทธ การปฏิบัติตามโปรแกรม 3ส. 3อ. 1น. มาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง และพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในระดับมากกับปฏิบัติตามรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพดีวิถีพุทธ แสดงถึงประสิทธิผลของรูปแบบที่ทำให้ภาวะสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ ความรู้ และความพึงพอใจของผู้สูงอายุดีขึ้น พฤติกรรมการ

ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุตามรูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่หลังการใช้รูปแบบอยู่ในระดับดี ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามหลัก 3ส. 3อ. 1น. ได้แก่ สวดมนต์ สมาธิ สนทนาธรรม ออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์ และนาฬิกาชีวิต ได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับการศึกษาของ Piyaseth (2016) พบว่า เมื่อนำเทคนิค 3ส. 3อ. 1น. มาใช้ในกิจวัตรประจำวัน ทำให้สุขภาพของกลุ่มตัวอย่างมีสุขภาพที่ดีขึ้น ส่งผลให้ จำนวนผู้ป่วยนอกใน รพ.สต. ลดลง

สรุป

รูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ของผู้สูงอายุ เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี เป็นรูปแบบที่นำหลักการ 3ส.3อ.1น. มาใช้กับรูปแบบการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ และฝึกปฏิบัติในสวนนงนุชพัทยา พบว่า 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) สภาพปัญหาและความต้องการ 2) หลักการของรูปแบบ 3) จุดมุ่งหมายของรูปแบบ 4) องค์ประกอบของรูปแบบ 5) กิจกรรมฝึกประสบการณ์เรียนรู้ 6) เงื่อนไขการนำรูปแบบไปใช้ สามารถนำไปใช้ในการดำเนินการด้านการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ เจตคติและทักษะในการดูแลสุขภาพของตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น ผลการใช้รูปแบบฯ พบว่า ผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักรอบเอว ดัชนีมวลกาย ความดันโลหิต ลดลงจากก่อนการทดลอง ส่วนพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุหลังการใช้รูปแบบอยู่ในระดับดี ความรู้ของการปฏิบัติตามรูปแบบฯ หลังการทดลองมีคะแนนสูงขึ้น และความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อรูปแบบส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด รวมถึงพฤติกรรมการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามรูปแบบส่งเสริมสุขภาพ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า หลังการใช้รูปแบบผู้สูงอายุมีคะแนนพฤติกรรมเฉลี่ยอยู่ในระดับดี

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กระทรวงมหาดไทย กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคง และกระทรวงศึกษาธิการ ควรนำรูปแบบส่งเสริมสุขภาพเป็นแผนพัฒนาแบบบูรณาการร่วมกันระหว่างหน่วยงานเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ วิถีชีวิตของผู้สูงอายุ ให้มีสุขภาพที่ดีและยั่งยืน

1.2 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้แก่ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กระทรวงมหาดไทย กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคง และกระทรวงศึกษาธิการ ควรนำรูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการท่องเที่ยววิถีใหม่ไปใช้ดำเนินการ โดยเพิ่มระยะของการติดตามจาก 8 สัปดาห์ เป็น 16 สัปดาห์ หลังจากกิจกรรมสิ้นสุดแล้ว เพื่อการยืนยันผลที่ชัดเจน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับ

2.1 พัฒนารูปแบบส่งเสริมสุขภาพวิถีใหม่ เพื่อการเรียนรู้ในรูปแบบการท่องเที่ยววิถีใหม่ในช่วงวัยอื่น ๆ เช่น วัยเรียน วัยทำงาน เป็นต้น

2.2 พัฒนาหลักสูตรการเรียนรู้ของรูปแบบการท่องเที่ยววิถีใหม่ ในลักษณะ Hybrid มีช่วงเวลาของการเรียนรู้ฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งแบบออนไลน์และออนไซต์

References

- Imoun, S., Mitsungrern, T., & Techa-atik. P. (2015). Effectiveness of a Praying Therapy for Blood Pressure Control of Hypertensive Patients. *Journal of Nursing and Therapeutic Care*, 33(2), 44-53.
- Office of Public Health Administration Office of the Permanent Secretary, Ministry of Public Health and Uthai Sudsuk Foundation. (2013). *Guidelines for Learning and Practicing 3S. 3A. 1N. to Create Holistic Health*. Nonthaburi: Office of Public Health Administration.
- Online Manager. (2024). *Deep insights into Thai consumers, Revealing 9 hot global trends*. Retrieved November 2, 2009, from <https://mgronline.com/business/detail/9670000104810>
- Pattaya City Elderly School. (2024). *Pattaya Sang Suk School for the Elderly, Class 1*. Retrieved May 17, 2009, from <https://thaitgri.org/>
- Piyaseth. L. (2016). A Model Development to Enhance Buddhism-Oriented Health Conditions for Preventing and Solving Chronic Illness in the Community: A Case Study of Ban Khui Parang, Wang Kuang Sub-District, Prankratai District, Kamphaeng Phet Province. *Journal of Health Education*, 39(132), 23-34.
- Sudsuk, U. et al. (2015). *Compilation of Textbooks, Books and Academic Articles in the Series Good Health and the Buddhist Way*. Bangkok: Sahamit Printing and Publishing Company Limited.
- Sunchatawirul, K. et al. (2022). Effectiveness of the Dharma Way-Thai Way Program on Blood Pressure Control in Hypertensive Patients of Health Zone No.9 Kitpong. *Journal of Bamrasnaradura Infectious Diseases Institute*, 16(3), 72-82.
- Thai Elderly Research and Development Institute Foundation. (2016). *Report on the Situation of the Thai Elderly*. Retrieved March 23, 2009, from <https://thaitgri.org/>
- Wasuntarawat, C., Khongsombat, O., Malakul, W., & Danyuthasilpe. C. (2014). *Effects of Chanting and Loving-Kindness Sharing on the Elderly Health Promotion*. (Research Report). Phitsanulok: Naresuan University.