



ปีที่ 1 ฉบับที่ 3 กันยายน - ธันวาคม 2567

ISSN: 3088-2567 (Online)

# วารสารยุทธศาสตร์การพัฒนาล้านนา

## Journal of Social Development Strategy (JSDS)



วารสารวิชาการชั้นนำในการสร้างและเผยแพร่องค์ความรู้เชิงยุทธศาสตร์และ  
พหุวิทยาการด้านการพัฒนาล้านนาอย่างยั่งยืนเพื่อลดความเหลื่อมล้ำ  
และส่งเสริมความเท่าเทียมในทุกมิติ



วารสารยุทธศาสตร์การพัฒนาสังคม  
Journal of Social Development  
Strategy

ปีที่ 1 ฉบับที่ 3  
(กันยายน-ธันวาคม 2567)  
Vol.1 No.3  
(September-December 2024)

ISSN : 3088-2567

### วัตถุประสงค์

วารสารยุทธศาสตร์การพัฒนาสังคมมุ่งเน้นการเผยแพร่งานวิจัยและองค์ความรู้เชิงกลยุทธ์ เพื่อขับเคลื่อนการพัฒนามนุษย์และสังคมในทุกมิติ วารสารนี้เปิดรับบทความที่หลากหลาย ตั้งแต่งานวิจัยเชิงทฤษฎีไปจนถึงการปฏิบัติในพื้นที่จริง โดยมีขอบเขตครอบคลุมการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ทั้งเศรษฐกิจ สังคม ชุมชน สิ่งแวดล้อม และการพัฒนามนุษย์ วารสารเน้นการหลอมรวมศาสตร์สหวิทยาการ เพื่อสร้างสรรค์องค์ความรู้ใหม่และแนวทางเชิงยุทธศาสตร์ที่ส่งเสริมความเท่าเทียมในสังคม

### กำหนดการเผยแพร่

วารสารเผยแพร่ปีละ 3 ฉบับ (ราย 4 เดือน) คือ ฉบับที่ 1 ระหว่าง มกราคม-เมษายน ฉบับที่ 2 ระหว่าง พฤษภาคม-สิงหาคม และ ฉบับที่ 3 ระหว่าง กันยายน-ธันวาคม

### คณะที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์.ดร.สัญญา สະສອງ	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
รองศาสตราจารย์.ดร.วินิจ ผาเจริญ	มหาวิทยาลัยแม่โจ้
ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.ชุตินันต์ สະສອງ	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.วิกรม บุญนุ่น	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

### บรรณาธิการบริหาร

ดร.สมถวิล เอี่ยมโก้                      มุลนิธิจิตอาสา

### กองบรรณาธิการ

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| 1. รองศาสตราจารย์.ดร.ปัญญา เลิศไกร              | มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช   |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.ณรงค์ ใจเที่ยง         | สถาบันพระบรมราชชนก               |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.ลัญจกร นิลกาญจน์       | มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช   |
| 4. ดร.ธนพงษ์ พรหมใหม่                           | มหาวิทยาลัยพะเยา                 |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.กฤตพร แซ่แง่ สายจันทร์ | มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช   |
| 6. ดร.บุญเลิศ วีระพรการณ                        | มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย |
| 7. ดร.กนกวรรณ เอี่ยมชัย                         | นักวิชาการอิสระ                  |
| 8. ดร.เรวัตร์ แก้วทองมูล                        | วิทยาลัยเทคนิคเวียงป่าเป้า       |
| 9. ดร.ปรีวิชญ์ ไชยประเสริฐ                      | วิทยาลัยเทคนิคนครสวรรค์          |
| 10. ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.ธนพล แสงสุวรรณ        | มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย        |
| 11. ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ธีรวัชร แก้วเปี้ย        | มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย        |
| 12. ดร.กิตติ สุทธิจิระพันธ์                     | มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง            |

### ฝ่ายจัดการวารสาร

นายเตชัส คนมัน

### สำนักงาน

มูลนิธิจิตอาสา เลขที่ 58 หมู่ 15 บ้านใหม่เจริญมิตร ต.เจริญเมือง อ.พาน จ.เชียงราย 57120

### จัดพิมพ์โดย

มูลนิธิจิตอาสา เลขที่ 58 หมู่ 15 บ้านใหม่เจริญมิตร ต.เจริญเมือง อ.พาน จ.เชียงราย 57120

### คณะกรรมการกลั่นกรองบทความวารสาร

ปีที่ 1 ฉบับที่ 3 (กันยายน-ธันวาคม 2567)

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.บุษอริ ยีหมะ              | มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี    |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนภฤต ทวีสุทธิ        | มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี        |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร.กฤติกา แสนโกชน์           | มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี        |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรพล พรหมกุล         | มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย |
| 5. ดร.ภูวนาท ศรีทอง                            | มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่       |
| 6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงศักดิ์ พรหมดี      | มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย    |
| 7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณรงค์ ใจเที่ยง        | สถาบันพระบรมราชชนก               |
| 8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มัลลิกา คงแก้ว        | มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช   |
| 9. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุษกร สุขแสน          | มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี        |
| 10. ดร.โกมินทร์ ว่างอ่อน                       | มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่       |
| 11. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิรนนต์ ไชยงาม นอกซ์ | มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่       |
| 12. ดร.กฤษฎ์พงษ์ ภาษิตวิไลธรรม                 | มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่       |

## บทบรรณาธิการ

วารสารยุทธศาสตร์การพัฒนาสังคม ฉบับนี้เป็นปีที่ 1 ฉบับที่ 3 ประจำเดือนกันยายน-ธันวาคม 2567 เป็นฉบับที่ 3 ของการจัดพิมพ์ ซึ่งมุ่งเน้นการเผยแพร่งานวิจัยและองค์ความรู้เชิงกลยุทธ์ เพื่อขับเคลื่อนการพัฒนาคนุชย์และสังคมในทุกมิติ วารสารนี้เปิดรับบทความที่หลากหลาย ตั้งแต่งานวิจัยเชิงทฤษฎีไปจนถึงการปฏิบัติในพื้นที่จริง โดยมีขอบเขตครอบคลุมการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ทั้งเศรษฐกิจ สังคม ชุมชน สิ่งแวดล้อม และการพัฒนาคนุชย์ วารสารเน้นการหลอมรวมศาสตร์พหุวิทยาการ เพื่อสร้างสรรค์องค์ความรู้ใหม่และแนวทางเชิงยุทธศาสตร์ที่ส่งเสริมความเท่าเทียมในสังคม

ฉบับนี้มีบทความวิจัยและบทความวิชาการที่ได้รับการคัดเลือกทั้งสิ้น 4 บทความ ประกอบด้วยบทความวิจัยจำนวน 1 เรื่อง คือ 1) วัฒนธรรมทางการเมืองไทยในทัศนคติของนักศึกษารัฐศาสตร์ปีที่ 3 คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ โดย ธันยมัย รังสิกรพุม, โดมธราดล อนันตสาน และ พิสิษฐีกุล แก้วงาม

บทความวิชาการจำนวน 3 บทความ คือ 1) การศึกษาแนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวโดยศูนย์บริหารเครือข่ายการผลิตและพัฒนากำลังคนอาชีวศึกษา โดย แสงเพชร แสงจันทร์ และ วิกรม บุญนุ่น 2) ฤๅษีตัดตน : การออกกำลังกายแบบไทยเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ โดย มยุรี วรรณไกรโรจน์ และโกมินทร์ ว่างอ่อน 3) แนวทางการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารวัฒนธรรมไทยกับนักท่องเที่ยวชาวอินเดีย โดย พระครูวินัยธรสิงขร ปรียติเมธี, สุรพงษ์ คงสัตย์, ประพันธ์ นีกระโทก และชาญชัย ฤทธิร่วม

กองบรรณาธิการต้องขอขอบพระคุณเจ้าของบทความทุกท่านที่เชื่อมั่นและไว้วางใจให้วารสารยุทธศาสตร์การพัฒนาสังคม ทำหน้าที่ในการเผยแพร่ผลงานของท่าน และขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้อนุเคราะห์กลั่นกรองและปรับปรุงบทความให้มีความถูกต้องตามหลักวิชาการ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าวารสารฉบับนี้จะเป็นประโยชน์และนำไปสู่มุมมองที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาสังคม ภูมิภาค และประเทศชาติต่อไป



(ดร.สมถวิล เอี่ยมไก่อ)

บรรณาธิการ

ทัศนะและข้อคิดเห็นของบทความในวารสารนี้เป็นของผู้เขียนแต่ละท่าน จึงไม่ถือเป็นที่ศนะและความรับผิดชอบของกองบรรณาธิการ

## สารบัญ

กองบรรณาธิการ	ข
คณะกรรมการกลั่นกรองบทความ	ค
บทบรรณาธิการ	ง

## บทความวิจัย

วัฒนธรรมทางการเมืองไทยในทัศนคติของนักศึกษารัฐศาสตร์ปีที่ 3 คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ฉันทย์มัย รังสิกรรพุม, โดมธราดล อนันตสถาน และ พิธิษฐิกุล แก้วงาม	1
--	---

## บทความวิชาการ

การศึกษาแนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวโดยศูนย์บริหารเครือข่ายการผลิตและพัฒนากำลังคนอาชีวศึกษา แสงเพชร แสงจันทร์ และ วิกรม บุญนุ่น	12
ฤๅษีตัดตน : การออกกำลังกายแบบไทยเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ มยุรี วรรณไกรโรจน์ และโกมินทร์ ว่างอ่อน	23
แนวทางการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารวัฒนธรรมไทยกับนักท่องเที่ยวชาวอินเดีย พระครูวินัยธรสิงขร ปรียตติเมธี, สุรพงษ์ คงลัดดี, ประพันธ์ นีภกระโทก และชาญชัย ฤทธิร่วม	39



วัฒนธรรมทางการเมืองไทยในทัศนคติของนักศึกษารัฐศาสตร์ปีที่ 3  
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์  
Political Science Students' Viewpoints on Thai Political Culture:  
a case study of The Junior Political Science Students  
of a Humanity and Social Science,  
Petchabun Rajabhat University  
ฉันทมัย รังสิกรพุม, โดมธราดล อนันตสาน และพิสิษฐิกุล แก้วงาม  
Thanyamai Rangsiganpoom, Domtharadol Anantasan and Pixitthikun Kaew-ngam

### บทคัดย่อ

บทความฉบับนี้เป็นผลจากการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งเป็นการบูรณาการการเรียนการสอนให้เป็นงานวิจัย วัตถุประสงค์ของการวิจัยคือเพื่อศึกษาวัฒนธรรมทางการเมืองไทยในทัศนคติของนักศึกษารัฐศาสตร์ปีที่ 3 สาขาวิชารัฐศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ผ่านการวิจัยเอกสาร โดยใช้รายงานในรายวิชาสัมมนาการเมืองไทยที่จัดทำโดยนักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 98 คนของสาขาวิชา รัฐศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ที่ลงทะเบียนเรียนในภาค การศึกษาที่ 2/2565 ด้วยวิธีวิทยาโครงสร้างนิยมในการอ่านเพื่อสร้างมโนทัศน์รวบยอดว่าด้วย “ทัศนคติว่า ด้วยวัฒนธรรมทางการเมืองไทย” ผลการวิจัยพบว่าพื้นฐานโครงสร้างไร้สำนึกของนักศึกษาแต่ละคน พื้นฐาน โครงสร้างไร้สำนึกของนักศึกษาแต่ละคน นั้นมองว่าวัฒนธรรมทางการเมืองในสังคมไทยช่วงแรกเป็นแบบไม่ สนใจการเมือง และขาดการมีส่วนร่วม เหตุผลภายในโครงสร้างดังกล่าวของนักศึกษาแต่ละคนคือ ข้อจำกัดของ วัฒนธรรมอุปถัมภ์ที่ส่งผลกระทบต่อทั้งระบบกลไกภาครัฐและตัวสำนึกพลเมืองของประชาชนไทยเอง ระบบของ ความสัมพันธ์ต่างๆของเหตุผลของนักศึกษาทุกคนนั้นมีความใกล้เคียงกัน นั่นคือปัจจัยที่กำหนดว่าจะมีส่วนร่วม หรือไม่นั้นผูกโยงกับผลประโยชน์ส่วนตัวและกลุ่มมากกว่าผลประโยชน์สาธารณะ ทั้งยังชี้ให้เห็นทัศนคติของ นักศึกษาว่ามีการผูกโยงว่าสังคมเกษตรกรรมว่าไม่ไปทางเดียวกับวัฒนธรรมทางการเมืองแบบประชาธิปไตย ซึ่งโครงสร้างนี้จะเปลี่ยนแปลงไปเป็นการมีส่วนร่วมมากขึ้นในยุคที่ 2 กระนั้นก็ได้หมายความว่าไม่สนใจ การเมือง และขาดการมีส่วนร่วมจะหายไปทั้งหมด ทั้งหมดนี้คือแบบแผน หรือในอีกภาษาหนึ่งตัวแบบของ โครงสร้างมโนทัศน์รวบยอดว่าด้วยทัศนคติในวัฒนธรรมทางการเมืองไทยของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชา รัฐศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

**คำสำคัญ:** วัฒนธรรมทางการเมืองไทย, โครงสร้างนิยม, ทัศนคติของนักศึกษารัฐศาสตร์

### Abstract

This qualitative research article was integration in an academic instruction onto a research report. The purpose of the research was to study viewpoints of the Political Science

sophomores of a Humanity and Social Science, Petchabun Rajabhat University on Thai political culture via students' academic papers which are the report on Thai political phenomenon analysis. Population was 47 sophomores whom enrolled on the course on 'Democracy and Democratization' in 1/2015 semester of the Political Science department, Humanity and Social Science, Petchabun Rajabhat University. Research methodology was the Structuralism's Structural Analysis for conceptualized 'viewpoint on Thai Political Culture'. Results of the research are as follow: Most of the unconscious structural viewpoint on Thai political culture of each student is 'parochial' and 'less participation' in the first phrase. Structure of student's reasons offering is; the limitation of the participatory culture have followed upon the state's processes and mechanics, including Thai culture which are fostered by Thai patronage culture. Students' reason offering relational systems resemble that; the determining factor on 'participate or not' based on private's interest than public, moreover, revealed students' in contra attitude linkage between Thai agricultural society and Democratic political culture. These structural viewpoints also remain but lessen in the second phrase.

**Keywords :** Thai Political Culture, Structuralism, Political Science Students' attitude

## บทนำ

นิธิ เอียวศรีวงศ์ (2534) เสนอว่า รัฐธรรมนูญไม่ใช่เป็นสิ่งที่จะบัญญัติขึ้นเป็นลายลักษณ์อักษรตามใจชอบของใครคนใดคนหนึ่งหรือโดยกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งแต่เป็นการต่อสู้ ช่างชิงและรักษาอำนาจจนตกผลึกและได้รับการยอมรับจนกลายเป็นวัฒนธรรมการเมืองดังนั้นรัฐธรรมนูญจึงมี 2 แบบ คือรัฐธรรมนูญลายลักษณ์อักษรแบบแนวทางนิติ/สถาบัน และรัฐธรรมนูญฉบับวัฒนธรรมที่เป็นข้อตกลงทางสังคมรัฐธรรมนูญลายลักษณ์อักษรไม่สอดคล้องหรือรวมถึงขัดแย้งกับรัฐธรรมนูญฉบับวัฒนธรรมก็สามารถจะถูกฉีกทิ้งไปได้โดยง่าย แนวคิดของนิธินี้เป็นที่รู้จักกันผ่านมโนทัศน์ “รัฐธรรมนูญฉบับวัฒนธรรม”

ทั้งนี้ มโนทัศน์ “วัฒนธรรมทางการเมืองไทย” ได้รับอิทธิพลจากแนวคิดหลังพฤติกรรมศาสตร์อเมริกัน วัฒนธรรมทางการเมืองไทยนั้น หมายถึง ความรู้สึกนึกคิด ค่านิยม วิถีชีวิต วิถีความคิด ความเคยชินของคนในสังคมไทยที่มีความรู้สึกร่วมกันจนกลายเป็นพฤติกรรมทางสังคมของคนไทยและมีอิทธิพลต่อการกำหนดสภาวะแวดล้อมทางการเมืองและการกำหนดสัมพันธ์ภาพเชิงอำนาจทางการเมืองของไทย ข้อเสนอของการศึกษาวัฒนธรรมทางการเมืองของไทยในอดีตได้สรุปว่ามีลักษณะ ระบบอุปถัมภ์ ศักดินา และอำนาจเป็นอย่างมาก ทั้งนี้สามสิ่งดังกล่าวมีความเกี่ยวเนื่องกันและเกื้อกูลกันและมาโดยตลอด โดยวัฒนธรรมทางการเมืองของไทยที่สำคัญคือ ระบบอุปถัมภ์ค้ำชู (patronage system) หมายถึง ความสัมพันธ์คู่ในลักษณะที่ผู้อุปถัมภ์มีฐานะเหนือกว่าผู้รับอุปถัมภ์ คุณลักษณะของความสัมพันธ์อยู่ที่ความเป็นมิตรที่ต้องพึ่งพาซึ่งกันและกันและการแข่งขันเพื่อเข้าถึงทรัพยากรที่ต้องการ ความสัมพันธ์ดังกล่าวเป็นความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่าง เจ้าขุนมูลนาย

ฝ่ายหนึ่งกับ ข้าทาสบริวาร อีกฝ่ายหนึ่งซึ่งเป็นความสัมพันธ์กันในระบบมูลนาย-ไพร่ตามกฎหมายศักดินาโบราณเป็นความสัมพันธ์อุปถัมภ์แบบเป็นทางการ ส่วนความสัมพันธ์อุปถัมภ์ในรูปแบบอื่น เรียกว่า ความสัมพันธ์อุปถัมภ์แบบไม่เป็นทางการ ไม่ว่าจะเป็ความสัมพันธ์อุปถัมภ์แบบใดก็ตามจะเห็นได้ว่าภายใต้ระบบอุปถัมภ์มีระบบศักดินานิยมซ้อนอยู่ด้วยกัน ซึ่งระบบศักดินานิยม (feudalism) เป็นระบบที่จัดแบ่งวรรณะโดยพิจารณาจากสิทธิการถือครองกรรมสิทธิ์ในที่ดินของบุคคลต่างๆในสังคมซึ่งประกอบด้วย มูลนาย พระมหากษัตริย์ เจ้านาย และขุนนางซึ่งเป็นชนชั้นปกครองและข้าทาสบริวารเป็นชนชั้นอยู่ใต้การปกครอง ในแต่ละชนชั้นจะถือครองที่ดินได้ตามบรรดาศักดิ์ของบุคคลนั้นๆ ดังนั้นความเกี่ยวเนื่องระหว่างระบบอุปถัมภ์ค้ำชูและระบบศักดินานิยมจึงแยกกันไม่ได้ของสังคมไทยในอดีต ทั้งระบบอุปถัมภ์ค้ำชูและระบบศักดินานิยมก็นำไปสู่ระบบอำนาจนิยม (อคิน รพีพัฒน์, 2545: 160, อ้างใน เกรียงไกร เจริญธนาวัฒน์, 2550: 2550)

ระบบอำนาจนิยม (authoritarianism) เป็นระบบความสัมพันธ์อุปถัมภ์ค้ำชูและระบบศักดินานิยม นำไปสู่วัฒนธรรมการรวมกลุ่มและการเล่นพรรคเล่นพวก เมื่อเจ้าขุนมูลนายในสายสัมพันธ์อุปถัมภ์ได้ขึ้นมามีอำนาจ บรรดาข้าทาสบริวารของเจ้าขุนมูลนายนั้นก็พลอยมีอำนาจวาสนาไปด้วยและในทางตรงกันข้ามเมื่อเจ้าขุนมูลนายตกต่ำลง ข้าทาสบริวารก็ตกต่ำตามไปด้วย คนที่อยู่ภายใต้ระบบอุปถัมภ์สายเดียวกันย่อมช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันมากกว่าจะไปช่วยผู้ที่อยู่ในระบบสายอุปถัมภ์อื่นๆ ลักษณะดังกล่าวจะเห็นได้ว่าแนวความคิดเรื่องอำนาจเข้ามาเกี่ยวข้อง อำนาจในสังคมไทยในอดีตจึงเป็นตัวกำหนดความถูกต้อง ความเป็นธรรมตามกฎหมาย ซึ่งแนวคิดดังกล่าวนำมาซึ่งความเชื่อในสังคมการเมืองไทยที่ว่า กฎหมาย คือ อำนาจ และนำมาซึ่ง กฎหมายคือ คำสั่งของผู้มีอำนาจปกครองบ้านเมือง ดังนั้นวัฒนธรรมอำนาจนิยม กำหนดมาตรฐานของความถูกต้องชอบธรรมโดยอาศัยอำนาจเป็นเกณฑ์ ภายใต้วัฒนธรรมดังกล่าว ความเห็นของผู้มีอำนาจย่อม “ถูกต้อง” มากกว่าความเห็นของผู้ไร้อำนาจ ความถูกต้องมิได้ถูกกำหนดขึ้นด้วยเหตุผลและข้อเท็จจริง สังคมที่ถูกครอบงำด้วยวัฒนธรรมอำนาจนิยมจะมีค่านิยมยกย่องผู้มีอำนาจและผู้ทรงอำนาจมีแนวโน้มที่จะใช้อำนาจแสดงความยิ่งใหญ่แห่งตน (ธเนศ อาภรณ์สุวรรณ, 2547 : 89 – 94. อ้างใน เกรียงไกร เจริญธนาวัฒน์, 2550)

ทั้งนี้ในสังคมไทยปัจจุบัน วัฒนธรรมอุปถัมภ์แบบที่เป็นมาในอดีตก็ถูกผูกพันกันด้วยเงินตราและผลประโยชน์ต่างตอบแทนในรูปแบบอื่นๆที่มีใช้เงินตราที่ช่วยผลักดันความสัมพันธ์เชิงอุปถัมภ์ในทุกๆระดับของสังคมทางการเมืองไทย (เกรียงไกร เจริญธนาวัฒน์, 2550) กล่าวอีกทางหนึ่ง การที่วัฒนธรรมอุปถัมภ์ถูกล้อมรวมจนกลายเป็นประชาธิปไตยอุปถัมภ์สะท้อนการขาดคุณลักษณะแบบประชาธิปไตยจนส่งผลให้เกิดสภาวะที่เรียกว่า “ความผุพังทางการเมือง (political decay)” มาโดยตลอด ไม่ต่างจากทีนิตี (2534) กล่าวว่า การที่รัฐธรรมนูญไทยถูกฉีกหลายครั้งนั้นเป็นเพราะรัฐธรรมนูญลายลักษณ์อักษรนั้นไม่สอดคล้องกับวัฒนธรรมทางการเมืองไทย และนั่นหมายความว่าหากต้องการรัฐธรรมนูญที่เป็นประชาธิปไตย วัฒนธรรมทางการเมืองไทยก็ต้องเป็นประชาธิปไตยที่รองรับกันด้วย วัฒนธรรมทางการเมืองไม่ใช่สิ่งที่อยู่นิ่งกับที่ แต่จะมีลักษณะปะทะประสานกับความคิดที่เกิดจากภายในสังคมการเมือง หรือนอกสังคมการเมืองก็ได้ตลอดเวลา โดยมีกระบวนการขัดเกลาทางการเมืองเป็นจุดเริ่มต้น และ พัฒนาการของทัศนคติ และความเชื่อ ให้กับสมาชิกในสังคมการเมืองโดยไม่จำกัดเพศ อายุ การศึกษา ฯลฯ

ทั้งนี้ในรายวิชา สัมมนาการเมืองไทย ผู้เขียนในฐานะอาจารย์ผู้สอนร่วมให้มอบหมายให้นักศึกษาเป็นรายบุคคลทดลองใช้ทฤษฎีของ กาเบรียล อัลมอนด์ และ ซิดนีย์ เวอร์บา (Almond and Verba, 1968) มาเป็นกรอบในการสัมมนาในรายวิชาเพื่อวิเคราะห์ปรากฏการณ์ทางการเมืองไทยร่วมสมัย แล้วให้นักศึกษาเลือกสถานการณ์ทางการเมืองไทยในแต่ละยุคสมัยมาเป็นบริบทในการวิเคราะห์ เพื่อพัฒนาความสามารถประยุกต์ทฤษฎีไปใช้วิเคราะห์สังคมการเมืองได้จริง เพื่อที่จะเป็นแนวทางทางปัญญาในการประกอบวิชาชีพทางการเมืองการปกครองในอนาคต

### วัตถุประสงค์

1. มองหาแบบแผนของโครงสร้างทัศนคติในวัฒนธรรมทางการเมืองไทยของนักศึกษา
2. สรุปมโนทัศน์รวบยอดว่าด้วยทัศนคติในวัฒนธรรมทางการเมืองไทยของนักศึกษา

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

วัฒนธรรมทางการเมืองเป็นสิ่งที่อัลมอนด์ และ เวอร์บา (Almond and Verba, 1968: 3 - 19) อธิบายว่าเป็นกระบวนการที่เรียกว่าการกล่อมเกล่าในทางสังคมและการเมือง (political-socialization) ในความหมายที่ว่าสมาชิกในสังคมต้องถูกกระบวนการทางสังคมบางอย่างกระทำให้มีค่านิยมในทางการเมือง (political value) ที่สอดคล้องไปกับสังคมการเมืองของตน เพื่อให้สมาชิกในสังคมการเมืองรู้ว่าตนเป็นใคร ควรทำตัวอย่างไรเพื่อให้เกิดระบบระเบียบในสังคมการเมือง มโนทัศน์วัฒนธรรมทางการเมือง มี 3 รูปแบบ คือ แบบแรกวัฒนธรรมแบบไม่สนใจการเมือง (the parochial political culture) จะมองการเมืองว่ามีลักษณะเป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึก (affective) และเป็นเรื่องของกฎเกณฑ์ปฏิบัติ (normative) มากกว่าที่จะเป็นการเมืองแบบใช้เหตุใช้ผล (cognitive) สมาชิกในสังคมการเมืองจะมีลักษณะยอมรับอำนาจของผู้ปกครองและไม่คิดยุ่งเกี่ยวกับการเมือง แบบที่สองวัฒนธรรมแบบรับรู้แต่ไม่เข้าร่วมทางการเมือง (the subject political culture) สมาชิกในสังคมการเมืองรับรู้ถึงการบริหารกิจการบ้านเมือง และอำนาจทางการเมือง แต่ความสัมพันธ์ทางอำนาจยังเป็นแบบเดียวกับวัฒนธรรมแบบแรก จึงทำให้สมาชิกในสังคมเลือกจะเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมทางการเมือง หรือเข้าร่วมอย่างไรตามคำสั่งของผู้ปกครอง แบบสุดท้าย วัฒนธรรมการเข้าร่วมทางการเมืองอย่างแข็งขัน (the participant political culture) เป็นวัฒนธรรมของสังคมการเมืองที่สมาชิกของสังคมการเมืองมีความผูกพันต่อสังคมการเมืองในลักษณะที่เป็นเหตุเป็นผล และมีความตื่นตัวในเรื่องการใช้ อำนาจเชิงรุกในทางการเมือง ทั้งนี้ในสังคมการเมืองที่เป็นจริงนั้นวัฒนธรรมการเมืองทั้ง 3 นี้จะเกิดขึ้นแบบผสมกันทำให้เกิดวัฒนธรรมทางการเมืองอีก 3 รูปแบบ ดังนี้ (ibid, 22 - 26) แบบที่สี่ วัฒนธรรมแบบเริ่มรับรู้การเมือง (the parochial-subject culture) คือ สมาชิกในสังคมการเมืองจะปฏิเสธความสัมพันธ์ทางอำนาจแบบเดิม ที่เป็นเรื่องของศาสนา หรือความเชื่อเป็นหลักมาสู่ลักษณะของความสัมพันธ์ทางอำนาจที่เป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น อย่างไรก็ตามแม้สมาชิกในสังคมการเมืองจะรับรู้ว่ามีความสัมพันธ์ทางอำนาจแบบใหม่เกิดขึ้นทว่าก็ไม่มีความสนใจที่จะเข้ามามีส่วนร่วมในทางการเมือง แต่เลือกที่จะยังอยู่ในความสัมพันธ์ทางอำนาจแบบบนลงล่าง แบบที่ห้าวัฒนธรรมแบบเริ่มเข้าร่วมทางการเมือง (the subject-participant culture) เป็นวัฒนธรรมใน

สังคมการเมืองที่สมาชิกในสังคมการเมืองบางส่วนเริ่มต้นตัวถึงอำนาจในเชิงรุกของตน เริ่มกลายเป็นผู้มีส่วนร่วม และสังคมการเมืองก็เริ่มมีการสร้างสถาบันมารองรับความต้องการในการมีส่วนร่วมดังกล่าวควบคู่ไปด้วย แบบสุดท้าย วัฒนธรรมการเข้าร่วมทางการเมืองอย่างไม่มีความเป็นการเมือง (the parochial-participant culture) สมาชิกของสังคมการเมืองยังเชื่อมั่นในความสัมพันธ์ทางอำนาจแบบบนลงล่าง โดยไม่สนใจความเป็นเหตุเป็นผลของอำนาจ แต่ก็อยากเข้ามามีส่วนร่วมในอำนาจดังกล่าว ทว่าการเข้าร่วมก็เป็นไปเพื่อผลประโยชน์ส่วนตนเป็นหลักมากกว่าผลประโยชน์ส่วนรวม

### วิธีดำเนินการวิจัย

บทความวิจัยฉบับนี้เป็นการวิจัยเอกสาร โดยใช้รายงานการวิเคราะห์ปรากฏการณ์ทางการเมืองไทยที่จัดทำโดยนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ในหลักสูตรรัฐศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการเมืองการปกครอง คณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชา สัมมนาการเมืองไทย ในภาคการศึกษาที่ 2/3565 จำนวน 98 คน โจทย์ของการวิเคราะห์คือ “วัฒนธรรมทางการเมืองไทยจากปรากฏการณ์ทางการเมืองที่นักศึกษาเลือก เมื่อวิเคราะห์ด้วย Almond and Verba (1968) มีลักษณะอย่างไร” โดยแบ่งยุคของการเมืองไทย เป็น 2 ช่วง ตาม อารังศักดิ์ เพชรเลิศอนันท์ (2564) คือ ช่วงแรกคือ หลังการเปลี่ยนแปลงการปกครอง 2475 – เหตุการณ์ 14 ตุลาคม 2516 ที่อารังศักดิ์สรุปว่าเป็นการช่วงชิงอำนาจนำในกลุ่มชนชั้นนำทางการเมือง มีการรัฐประหาร 8 ครั้ง กบฏ 8 ครั้ง และสิ้นสุดด้วยการต่อสู้ของประชาชน 1 ครั้งโดยอัตราเฉลี่ยแล้วความวุ่นวายทางการเมืองจะเกิดขึ้นทุกๆ 2.4 ปี โดยเป็นการสั่นคลอนอำนาจภายในโดยคณะทหารด้วยกันเองทั้งสิ้น และช่วงภายหลังการปฏิวัติประชาชน 14 ตุลาคม 2516 เป็นต้นมา ซึ่งอารังศักดิ์สรุปว่าเป็นช่วงที่ภาคประชาชนมีส่วนร่วมในเหตุการณ์ทางการเมืองมากขึ้น จนกระทั่งเหตุการณ์พฤษภาทมิฬ 2535 ผู้วิจัยนำคำตอบของนักศึกษามาเป็นข้อมูลดิบ จากนั้นวิธีวิทยาโครงสร้างนิยม (structuralism) (Levi-Strauss, 1963) ในการอ่านเพื่อสร้างมโนทัศน์รวบยอด (conceptualization) ว่าด้วย “ทัศนคติในวัฒนธรรมทางการเมืองไทย” ทั้งนี้เหตุผลของการวิเคราะห์ปรากฏการณ์ต่างๆ ในสังคมไทยว่ามีวัฒนธรรมทางการเมืองอย่างไร คือระบบโครงสร้างของทัศนคติดังกล่าว กระบวนการในการวิเคราะห์โครงสร้างมีดังนี้ 1) แสวงหาพื้นฐานโครงสร้างไร้สำนึกของนักศึกษาแต่ละคน 2) แสวงหาความสัมพันธ์ของเหตุผลภายในโครงสร้างดังกล่าวของนักศึกษาแต่ละคน 3) แสวงหาระบบของความสัมพันธ์ต่างๆ ของเหตุผลของนักศึกษาทุกคน และ 4) แสวงหาแบบแผนของโครงสร้างเพื่อสรุปเป็นมโนทัศน์รวบยอดว่าด้วยทัศนคติในวัฒนธรรมทางการเมืองไทยของนักศึกษา

### สรุปผลการวิจัย

โครงสร้างมโนทัศน์รวบยอดว่าด้วยทัศนคติในวัฒนธรรมทางการเมืองไทยของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ขอแสดงผลการศึกษาเป็นตารางดังนี้

## 1. สถานการณ์ทางการเมืองที่นักศึกษาเลือกมาวิเคราะห์

ลำดับที่	สถานการณ์	ความถี่
<b>ช่วงที่ 1</b>		
1.	การปฏิวัติสยาม พ.ศ. 2475	12
2.	กบฏบวรเดช พ.ศ. 2476	11
3.	รัฐประหาร 29 พฤศจิกายน พ.ศ. 2494 จอมพล ป. พิบูลสงคราม รัฐประหารตนเอง	9
4.	รัฐประหาร 16 กันยายน พ.ศ. 2500 จอมพล สฤษดิ์ ธนะรัชต์ รัฐประหาร จอมพล ป.	7
5.	กบฏพระยาทรงสุรเดช พ.ศ. 2481	5
6.	กบฏวังหลวง พ.ศ. 2492	3
7.	รัฐประหาร 1 เมษายน พ.ศ. 2476 โดย พระยามโนปกรณนิติธาดา	2
<b>ช่วงที่ 2</b>		
1.	รัฐประหาร พ.ศ. 2557	9
2.	14 ตุลาคม 2516	8
3.	รัฐประหาร 19 กันยายน พ.ศ. 2549	8
4.	การประท้วงของกลุ่มราษฎร	7
5.	การประท้วงของคณะกรรมการประชาชนเพื่อการเปลี่ยนแปลงปฏิรูปประเทศไทยให้เป็นประชาธิปไตยที่สมบูรณ์แบบอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข (กปปส.)	7
6.	6 ตุลาคม 2519	5
7.	พฤษภาทมิฬ	3
8.	กบฏยิงเตีร์ก พ.ศ. 2524	2

จากตารางที่ 1 พบว่า นักศึกษาที่ได้รับมอบหมายให้วิเคราะห์สถานการณ์การเมืองไทยในช่วงแรกให้ความสนใจกับการปฏิวัติสยาม พ.ศ. 2475 มากที่สุด รองลงมาคือเหตุการณ์ กบฏบวรเดช พ.ศ. 2476 ส่วนนักศึกษาที่ได้รับมอบหมายให้วิเคราะห์ปรากฏการณ์ในช่วงที่ 2 ให้ความสำคัญกับสถานการณ์ทางการเมืองร่วมสมัย นับตั้งแต่การรัฐประหาร 19 กันยายน พ.ศ. 2549 เป็นต้นมา

## 2. แบบแผนของโครงสร้างทัศนคติในวัฒนธรรมทางการเมืองไทยของนักศึกษา

ช่วง	ช่วงแรก	ช่วงที่สอง	รวม
ความถี่ (คน)	49	49	98
ร้อยละ	50.00	50.00	100.00

ตารางที่ 2 ความถี่ของรายงานนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่แบ่งตามยุค

ช่วง	ช่วงแรก			ช่วงที่สอง			รวม
	ไม่สนใจ การเมือง	รับรู้แต่ไม่ เข้าร่วม	เข้าร่วมอย่าง แข็งขัน	ไม่สนใจ การเมือง	รับรู้แต่ไม่ เข้าร่วม	เข้าร่วมอย่าง แข็งขัน	
วัฒนธรรม							
ความถี่ (คน)	38	9	2	12	19	17	98
ร้อยละ	38.78	09.18	02.04	12.24	18.37	17.35	100.00

ตารางที่ 3 ความถี่การวิเคราะห์วัฒนธรรมการเมืองหลักจากการแบ่งเป็น 2 ยุค

ช่วง	ช่วงแรก			ช่วงที่สอง			รวม
	เริ่มรับรู้	เริ่มเข้า ร่วม	เข้าร่วมไม่ เป็นการเมือง	เริ่มรับรู้	เริ่มเข้าร่วม	เข้าร่วมไม่ เป็นการเมือง	
วัฒนธรรม							
ความถี่ (คน)	8	39	1	8	12	29	98
ร้อยละ	08.16	39.80	01.02	08.16	12.24	29.57	100.00

ตารางที่ 4 ความถี่การวิเคราะห์วัฒนธรรมการเมืองผสมจากการแบ่งเป็น 2 ยุค

จากตารางที่ 2 ความถี่ของรายงานของนักศึกษาที่เลือกปรากฏการณ์ที่มาวิเคราะห์ตามช่วงที่กำหนด เท่ากันที่ร้อยละ 50 และตารางที่ 3 พบว่าทัศนคติว่าด้วยวัฒนธรรมทางการเมืองพื้นฐานในสังคมไทยนั้น นักศึกษามองว่าในช่วงแรกมีลักษณะไม่สนใจการเมืองมากที่สุด โดยตัวอย่างเหตุผลของนักศึกษามีดังนี้ การปฏิบัติสยามเป็นการปฏิบัติในพื้นที่เมืองหลวง ในยุคที่ข้อมูลข่าวสารไม่มีความรวดเร็ว ประชาชนจึงยังไม่รู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลง การเมืองระดับชาติในยุคแรกเป็นการแย่งชิงอำนาจในหมู่คณะราชฎ และ/หรือ คณะบุคคลที่นิยมระบอบเก่า สังคมยังเป็นชนบท ประชาชนใช้เวลาไปกับการประกอบอาชีพมากกว่าสนใจการเมือง ความสัมพันธ์ทางสังคมยังเป็นแบบพรรคพวกมากกว่าปัจเจกบุคคล เป็นต้น

จากตารางที่ 3 นักศึกษามองว่ามีลักษณะวัฒนธรรมรับรู้แต่ไม่เข้าร่วม โดยให้เหตุผลโดยสรุปว่า ประชาชนไทยยังขาดความเข้าใจในสิทธิ และเสรีภาพของตนเอง ยินดีชมชอบผู้มีการศึกษา ผู้มีอาชีพการงาน มั่นคงเช่นงานราชการ หรือผู้มีอิทธิพล รวมถึงคนร่ำรวย และมักคิดว่าคนเหล่านี้เป็นผู้ใหญ่ ส่วนตนเป็นผู้้อย จึงไม่กล้าการนำเสนอความต้องการของตนที่เป็นประเด็นสาธารณะแต่ยินดีที่จะรับฟังผู้ใหญ่ และรอรับนโยบายของภาครัฐเป็นหลัก ซึ่งความถี่ใกล้เคียงกับนักศึกษาที่มองว่าวัฒนธรรมการเมืองไทยเป็นการเข้าร่วมอย่างแข็งขัน ซึ่งนักศึกษาที่วิเคราะห์เช่นนี้จะยกเหตุการณ์ 14 ตุลาคม 2516 เป็นกรณีศึกษา และมีประเด็น

วิเคราะห์มาถึงวัฒนธรรมทางการเมืองในปัจจุบันว่า ประเทศมีความขัดแย้งสูง มีประชาชนแบ่งเป็นฝักฝ่าย และเลือกที่จะออกมาเข้าร่วมเคลื่อนไหวทางการเมือง ระบบการเมืองแบบประชาธิปไตยสนับสนุนให้ประชาชนออกมาใช้สิทธิ์ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นหน่วยงานสำคัญที่ปลูกฝังให้ประชาชนอยากจะเข้ามามีส่วนร่วมทางการเมืองเพราะเป็นประเด็นที่ใกล้ตัวและส่งผลกระทบต่อประชาชนโดยตรง เป็นต้น

จากตารางที่ 4 เมื่อนักศึกษาเคลื่อนมาวิเคราะห์วัฒนธรรมผสมที่เป็นจริงของสังคมการเมืองไทย พบว่า นักศึกษามองว่าสังคมไทยมีวัฒนธรรมทางการเมืองเป็นแบบเริ่มเข้าร่วมทางการเมือง (the subject-participant culture) การให้เหตุผลของนักศึกษามีลักษณะใกล้เคียงกันคือ หลังการปฏิวัติสยาม จนถึงยุค รุ่งเรืองของคณะราษฎร และจนถึงรัฐบาลของจอมพล ป. พิบูลสงคราม ในทศวรรษ ที่ 2490 การรับรู้ข่าวสารของประชาชนมีมากขึ้นยังเกิดจากการเติบโตของสื่อ การศึกษาของประชาชนเริ่มสูงขึ้นทำให้ประชาชนสามารถวิเคราะห์ผลดี ผลเสียของนโยบายต่างๆ ได้ดีขึ้นทำให้ประชาชนอยากเข้ามามีส่วนร่วมทางการเมือง แต่สถาบัน และระบบกลไกของภาครัฐของไทยไม่เอื้อต่อการเข้าร่วมทางการเมือง ซึ่งเห็นได้ชัดที่สุดคือนักการเมืองในช่วงแรกมักมีที่มาจากชนชั้นสูง และชนชั้นกลางเป็นหลัก ส่วนในช่วงที่ 2 นักศึกษากลับมองว่าเป็นวัฒนธรรม การเข้าร่วมทางการเมืองอย่างไม่มีความเป็นการเมือง (the parochial-participant culture) โดยเหตุผลโดยสรุปคือ ประชาชนมีการศึกษามากขึ้น และไม่ได้นำเอาศาสนาเป็นหลักการทางการเมืองมากแบบยุคโบราณ อีกแล้ว ทว่าการประยุกต์หลักธรรม ประเพณี ค่านิยมโบราณก็ไม่ได้หายไปเสียทั้งหมด เห็นได้จากยังมีการอ้าง หลักธรรม หรือใช้ประเพณีไทยในการหาเสียง หรือการกำหนดนโยบายในทุกระดับ ยังมีการนิยมชมชอบ นักการเมืองหรือผู้นำที่มีลักษณะมีศีลธรรม เป็นคนดี และประชาชนมีความยินดีหากได้คนลักษณะเหล่านี้มา เป็นผู้นำ หรือตัวแทนทางการเมือง ดังปรากฏในการเคลื่อนไหวทางการเมืองที่มักมีการอ้างอิงสถาบัน พระมหากษัตริย์ และความจงรักภักดีในการเคลื่อนไหวทางการเมือง หรือแม้แต่การรัฐประหาร เป็นต้น

ทั้งนี้จากรายงานของนักศึกษายังมีสิ่งที่น่าสนใจเมื่อพิจารณาว่านักศึกษาเลือกจับคู่วัฒนธรรมพื้นฐาน กับวัฒนธรรมผสมอย่างไร ซึ่งผลเป็นตามตาราง

พื้นฐาน ผสม	ไม่สนใจการเมือง (38)	รับรู้แต่ไม่เข้าร่วม (9)	เข้าร่วมอย่างแข็งขัน (2)
เริ่มรับรู้การเมือง (8)	5	4	0
เริ่มเข้าร่วม (39)	33	5	1
ร่วมไม่เป็นการเมือง (1)	0	0	1

ตารางที่ 5 การจับคู่วัฒนธรรมทางการเมืองพื้นฐานกับวัฒนธรรมการเมืองแบบผสมในช่วงแรก

พื้นฐาน ผสม	ไม่สนใจการเมือง (18)	รับรู้แต่ไม่เข้าร่วม (19)	เข้าร่วมอย่างแข็งขัน (17)
เริ่มรับรู้การเมือง (8)	7	0	1
เริ่มเข้าร่วม (12)	0	10	2
ร่วมไม่เป็นการเมือง (29)	11	9	9

ตารางที่ 6 การจับคู่วัฒนธรรมทางการเมืองพื้นฐานกับวัฒนธรรมการเมืองแบบผสมในช่วงที่สอง

จากตารางที่ 5 และ 6 พบว่า หากนักศึกษามองว่า วัฒนธรรมทางการเมืองไทยพื้นฐานเป็นแบบไม่สนใจการเมือง นักศึกษาจะมองว่าสังคมการเมืองไทยมีลักษณะวัฒนธรรมทางการเมืองแบบผสมแบบการเข้าร่วมทางการเมืองอย่างไม่มีความเป็นการเมือง (the parochial-participant culture) เหตุผลของนักศึกษาก็มีลักษณะใกล้เคียงกันคือ มองว่าเนื่องจากวัฒนธรรมพื้นฐานของประชาชนไทยนั้นไม่สนใจการเมือง อาจเพราะเป็นสังคมเกษตรกรรมด้วย ระบบกลไกภาครัฐก็ไม่เอื้อให้เกิดการมีส่วนร่วมมากเท่าที่ควรจะเป็น การรับรู้ทางการเมืองจนถึงระดับที่จะเข้าร่วมนั้นจึงไม่ค่อยเกิดขึ้นมากนัก ส่วนจำนวนนักศึกษาที่มองว่าเมื่อวัฒนธรรมทางการเมืองไทยพื้นฐานเป็นแบบไม่สนใจการเมืองแล้วนั้นทำให้ประชาชนไทยมีลักษณะเข้าร่วมอย่างไม่เป็นการเมืองมีเหตุผลว่า เนื่องด้วยพื้นฐานที่ประชาชนไม่ได้สนใจการเมือง อาจเป็นเพราะจากการกล่อมเกลามาของสังคมไทยที่เน้นการรับฟังมากกว่านำเสนอความคิดเห็น ทำให้ประชาชนขาดสำนึกสาธารณะ แต่มักมองถึงประโยชน์เฉพาะหน้าส่วนตนมากกว่า แม้ในบางครั้งประโยชน์ส่วนตนทำยที่สุดแล้วจะไปสอดคล้องกับผลประโยชน์สาธารณะก็ตาม

นักศึกษาให้เหตุผลที่น่าสนใจว่า แม้โดยพื้นฐานประชาชนไทยถูกกล่อมเกลามาทางสังคมและการเมืองมา ให้รับฟังคำสั่งมากกว่าแสดงความคิดเห็นทางการเมือง แต่จากการศึกษาที่ดีขึ้น เข้าถึงประชาชนมากขึ้นทำให้ประชาชนรู้สึกอยากจะมีส่วนร่วมทางการเมือง ทว่าการตัดสินใจจะเข้าไปมีส่วนร่วมนั้นยังมองถึงผลประโยชน์ส่วนตนเป็นสำคัญ อาจเพราะอาชีพที่ยังต้องใช้เวลาอย่างมากอย่างการเกษตร นักศึกษาที่มองว่าประชาชนมีลักษณะเริ่มรับรู้การเมืองจะให้เหตุผลว่าเพราะผลประโยชน์นั้นยังไม่มากเพียงพอที่จะทำให้ประชาชนออกมาเคลื่อนไหวทางการเมือง รวมกับความเสี่ยงจากการที่ระบบกลไกภาครัฐยังไม่เอื้อต่อการมีส่วนร่วมมากเท่าที่ควร ส่วนนักศึกษาที่มองว่าเข้าร่วมอย่างไม่เป็นการเมืองให้เหตุผลว่าเพราะผลประโยชน์นั้นยังมากเพียงพอซึ่งอาจเป็นผลประโยชน์ส่วนตน หรือของกลุ่มตามแต่สถานการณ์ นักศึกษามองว่า วัฒนธรรมทางการเมืองไทยพื้นฐานเป็นแบบรับรู้แต่ไม่เข้าร่วมทางการเมือง และมองว่าวัฒนธรรมทางการเมืองผสมคือร่วมเข้าร่วมทางการเมือง ให้เหตุผลคล้ายกันว่า หากระบบการศึกษาดีเพียงพอที่จะกระตุ้นให้ประชาชนมองเห็นถึง

ผลประโยชน์สาธารณะมากเพียงพอ ประชาชนจะอยากมีส่วนร่วมทางการเมือง แต่ตัวระบบ กลไกของรัฐนั้นเองที่เป็นตัวกีดกันประชาชนไม่ให้มีส่วนร่วมทางการเมือง นักศึกษาที่มองว่าวัฒนธรรมทางการเมืองไทยพื้นฐานเป็นแบบเข้าร่วมทางการเมืองอย่างแข็งขัน พบว่า เหตุผลที่นักศึกษาให้นั้นก็ใกล้เคียงกันนั่นคือ จากการระบบการศึกษาที่ดีขึ้น และช่องทางของสื่อที่ทำให้เข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้ง่ายทำให้ประชาชนอยากมีส่วนร่วม แต่ปัญหาที่ทำให้การมีส่วนร่วมทางการเมืองของประชาชนไปไม่ถึงที่สุดคือ การก่อกวนทางการเมือง และระบบกลไกภาครัฐที่ยังไม่มากเพียงพอ และในทางปฏิบัติยังมีลักษณะรวมศูนย์มากกว่ากระจายอำนาจ

### อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์โครงสร้างการให้เหตุผลของนักศึกษาในภาพรวมพบว่า แม้โจทย์ของรายงานไม่ได้ครอบคลุมไปถึงการวิเคราะห์ไปถึงระบบกลไกของภาครัฐ ทว่าจากการที่ในการสัมภาษณ์ได้มีการสอดแทรกทฤษฎีสำคัญทฤษฎีหนึ่ง นั่นคือทฤษฎีการพัฒนาการเมือง ที่ว่า “การที่สังคมการเมืองแบบประชาธิปไตยจะพัฒนาขึ้นมาได้นั้น จำเป็นที่จะต้องมียุทธศาสตร์ทางการเมืองที่มั่นคงและพร้อมที่จะก่อกวนวัฒนธรรมการเมืองที่เหมาะสมกับระบอบการปกครองประชาธิปไตย” หรือก็คือ วัฒนธรรมทางการเมืองนั้นต้องสอดคล้องไปในทางเดียวกับเป้าประสงค์ในการสร้างสถาบันทางการเมืองต่างๆในสังคม กรอบทฤษฎีดังกล่าวสะท้อนในการให้เหตุผลของนักศึกษาต่อการวิเคราะห์วัฒนธรรมทางการเมืองไทยอย่างชัดเจน โดยมีมีการกล่าวอ้างว่า วัฒนธรรมทางการเมืองเป็นแบบใดนั้นเป็นเพราะ “ระบบกลไกภาครัฐ” และ “การก่อกวนทางการเมือง” โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบ วัฒนธรรม และทัศนคติทางการการศึกษาในสังคมการเมืองไทย

ดังนั้นจากกรอบทางวิธีวิทยาของการวิจัยจึงพบว่า พื้นฐานโครงสร้างไวยากรณ์ของนักศึกษาแต่ละคนนั้นมองว่าวัฒนธรรมทางการเมืองในสังคมไทยช่วงแรกเป็นแบบไม่สนใจการเมือง และขาดการมีส่วนร่วม เหตุผลภายในโครงสร้างดังกล่าวของนักศึกษาแต่ละคนคือ ข้อจำกัดของวัฒนธรรมอุปถัมภ์ที่ส่งผลต่อทั้งระบบกลไกภาครัฐและตัวสำนักพลเมืองของประชาชนไทยเอง ระบบของความสัมพันธ์ต่างๆของเหตุผลของนักศึกษาทุกคนนั้นมีความใกล้เคียงกัน นั่นคือปัจจัยที่กำหนดว่าจะมีส่วนร่วมหรือไม่นั้นผูกโยงกับผลประโยชน์ส่วนตน และกลุ่มมากกว่าผลประโยชน์สาธารณะ ทั้งยังชี้ให้เห็นทัศนคติของนักศึกษาว่ามีการผูกโยงว่าสังคมเกษตรกรรมว่าไม่ไปทางเดียวกับวัฒนธรรมทางการเมืองแบบประชาธิปไตย ซึ่งโครงสร้างนี้จะเปลี่ยนแปลงไปเป็นการมีส่วนร่วมมากขึ้นในยุคที่ 2 กระนั้นก็ไม่ได้หมายความว่าไม่สนใจการเมือง และขาดการมีส่วนร่วมจะหายไปทั้งหมด ทั้งหมดนี้คือแบบแผน หรือในอีกภาษาหนึ่งตัวแบบของโครงสร้างโมโนทัศน์รวบยอดว่าด้วยทัศนคติในวัฒนธรรมทางการเมืองไทยของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชารัฐศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะเชิงวิจัยและพัฒนา

เนื่องจากบทความวิจัยฉบับนี้เป็นการวิจัยที่ได้ผลการวิเคราะห์มาจากนักศึกษาเป็นสำคัญ ซึ่งวัตถุประสงค์พื้นฐานคือการฝึกการนำเอาทฤษฎีไปวิเคราะห์ปรากฏการณ์ที่เป็นจริง และฝึกความสามารถในการใช้เหตุผลของนักศึกษาเป็นสำคัญ ขอบเขตทางประชากรจึงมีความแคบในเชิงปริมาณคือเพียง 98 คน และมีความเฉพาะในเชิงคุณภาพนั้นคือนักศึกษาที่ได้รับองค์ความรู้ทางรัฐศาสตร์ไปแล้วระดับหนึ่ง อีกทั้งการที่พื้นฐานของนักศึกษานั้นมีประสบการณ์กับสภาพสังคมเมืองเล็ก หรือชนบทมากกว่าสังคมเมืองหลวง ทำให้แนวทางการให้เหตุผลของนักศึกษาค่อนข้างถูกจำกัดอันเป็นผลจากประสบการณ์ดังกล่าว ดังนั้นหากจะมีการทดลองวิจัยด้วยกรอบทฤษฎีและวิธีวิทยาที่บทความวิจัยนี้นำเสนอในกลุ่มประชากรที่กว้างขึ้น ทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ น่าจะให้แง่มุมของทัศนคติที่แตกต่างหลากหลายมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “เหตุผล” ที่ประชากรใช้ในการวิเคราะห์

### เอกสารอ้างอิง

- เกรียงไกร เจริญธนาวัฒน์. (2550, 15 ตุลาคม). **วัฒนธรรมทางการเมือง อำนาจการเมืองและรัฐธรรมนูญ**. <http://www.pub-law.net/publaw/view.aspx?ID=1154>. 12 พฤศจิกายน 2566.
- นิธิ เอียวศรีวงศ์. (2534). “รัฐธรรมนูญฉบับวัฒนธรรมไทย,” *ศิลปวัฒนธรรม*, 13(1): 266-284.
- ดำรงศักดิ์ เพชรเลิศอนันต์. (2564, 2 มิ.ย.). **ตลาดวิชาอนาคตใหม่ ตอนพิเศษ: ข้ออ้างรัฐประหารในการเมืองไทย**. ใน คณะก้าวหน้า. <https://progressivemovement.in.th/article/common-school/4487/> . 12 พฤศจิกายน 2566.
- Almond, G.A. and Verba, S. (1968). **The Civic Culture; political attitudes and democracy in five nations**. Boston and Toronto: Little Brown and Company.
- Levi-Strauss, C. (1963). **Introduction History and anthropology In Structural Anthropology Volume 2**. in Jacobson, C. and Grundfest, B. (trans.). Schoepf : Basic Book.

แนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวโดยศูนย์บริหารเครือข่ายการผลิตและพัฒนากำลังคนอาชีวศึกษา  
(Center of Vocational Manpower Networking Management :CVM )  
Guidelines for tourism development by the Vocational Manpower Production and  
Development Network Management Center.

แสงเพชร แสงจันทร์ และ วิกรม บุญนุ่น  
Sangphet Sangjun and Virkom Boonnoon

**บทคัดย่อ**

ศูนย์บริหารเครือข่ายการผลิตและพัฒนากำลังคนอาชีวศึกษา (Center of Vocational Manpower Networking Management: CVM) จัดตั้งขึ้น เพื่อนำเอาผู้เชี่ยวชาญและองค์ความรู้มาเป็นแกนหลักที่จะขับเคลื่อนการศึกษา การศึกษาแนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวโดยศูนย์บริหารเครือข่ายการผลิตและพัฒนากำลังคนอาชีวศึกษา(Center of Vocational Manpower Networking Management :CVM) ใช้แนวคิดการจัดการท่องเที่ยวโดยชุมชนไปสู่การพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและการท่องเที่ยว ให้เป็นไปตามยุทธศาสตร์ของชาติและเป้าประสงค์ของสถานศึกษา โดยการปรับปรุงหลักสูตรและกระบวนการเรียนรู้ให้ทันสมัย สอดคล้องกับกรอบคุณวุฒิแห่งชาติ (NQF) และกรอบคุณวุฒิอ้างอิงอาเซียน (AQRF) การจัดการเรียนการสอน ด้วยเครื่องมือที่ทันสมัยและสอดคล้องกับเทคโนโลยีปัจจุบันและเทคโนโลยีดิจิทัล สถานศึกษามีนวัตกรรมการบริหารจัดการสอดคล้องกับสภาพบริบท และตอบสนองความต้องการของชุมชน สังคม และยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศ มีครุภัณฑ์และอุปกรณ์ สื่อ เทคโนโลยีดิจิทัล ทรัพยากร สิ่งสนับสนุนการศึกษาที่เพียงพอต่อการจัดการเรียนการสอน ตลอดจนมีแนวทางการบำรุงรักษาให้มีสภาพที่พร้อมใช้งานอย่างต่อเนื่อง และมีสภาพแวดล้อมทางการศึกษาที่มีคุณภาพ สามารถเป็นแหล่งเรียนรู้ทางวิชาการและวิชาชีพได้ ซึ่งสามารถนำเอาองค์ความรู้ที่ได้จากการจัดตั้งศูนย์ฯ เพื่อมาช่วยพัฒนาการท่องเที่ยว ด้านการบริหารจัดการพัฒนาการกระจายรายได้ของคนในชุมชน ด้านข้อมูลข่าวสารในการประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยว ฐานข้อมูลเทคโนโลยีสารสนเทศในการเข้าถึงข้อมูลการท่องเที่ยวของชุมชน แก่นักท่องเที่ยว พัฒนาการบริการนักท่องเที่ยวทั้งด้านร้านอาหาร ร้านค้า ร้านขายของที่ระลึก รวมไปถึงศูนย์บริการนักท่องเที่ยว ให้ความรู้แก่ชุมชนในการพัฒนากิจกรรมการท่องเที่ยวให้ หลากหลายและน่าสนใจ เพื่อยกระดับความเข้มแข็งด้านการท่องเที่ยวและอาหารในเขต จังหวัดเชียงราย เป็นการสร้างการกินดีอยู่ดี และความสุขของประชาชนในพื้นที่ ได้อย่างยั่งยืน

**คำสำคัญ:** ศูนย์ CVM, การพัฒนาการท่องเที่ยว,การยกระดับศักยภาพชุมชน

## Abstract

The Center of Vocational Manpower Networking Management (CVM) was established to bring in experts and knowledge as the backbone that will drive education. A study of tourism development guidelines by the Center of Vocational Manpower Networking Management (CVM) uses the concept of community tourism management to develop cultural tourism and tourism. To be in line with the national strategy and the goals of the educational institution By improving the curriculum and learning process to be up to date. In line with the National Qualifications Framework (NQF) and the ASEAN Qualifications Reference Framework (AQR) teaching and learning arrangements With modern tools that are in line with current technology and digital technology. Educational institutions have management innovations that are consistent with the context. and respond to the needs of communities, society, and national development strategies. There are equipment and media, digital technology, resources, and educational support. that is sufficient for organizing teaching and learning There are also guidelines for maintenance so that they are continuously ready for use. and have a quality educational environment It can be a source of academic and professional learning. which can bring knowledge gained from the establishment of the center To help develop tourism Management Develop income distribution for people in the community Information in tourism public relations Information technology database to access community tourism information to tourists Develop tourist services in terms of restaurants, shops, and souvenir shops. Including the tourist service center Provide knowledge to the community in developing tourism activities Various and interesting To enhance the strength of tourism and food in the district Chiang Rai Province It is about creating good eating and living well. and happiness of the people in the area sustainably.

**Keywords:** CVM, develop cultural tourism, national strategy

## บทนำ

การยกระดับศักยภาพชุมชนเพื่อเพิ่มโอกาสและกระจายรายได้เป็นประเด็นพัฒนาที่ภาครัฐให้ความสำคัญและอยู่ในนโยบายการขับเคลื่อนชุมชนเข้มแข็งและยั่งยืน โดยจะเห็นได้จากยุทธศาสตร์ชาติ ในด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ และด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม

โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) ที่เป็นส่วนหนึ่งของการจัดทำแผนยุทธศาสตร์ชาติ ด้านการสร้างความยั่งยืนให้กับประเทศ ชุมชนท่องเที่ยวในประเทศไทย ได้รับการสนับสนุนและพัฒนาที่เป็นผลจากแผนยุทธศาสตร์ดังกล่าว ซึ่งก่อให้เกิดรายได้หมุนเวียนในพื้นที่ชุมชนท่องเที่ยวนั้น และได้รับความนิยมนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างชาติ ที่แสวงหาประสบการณ์ใหม่ด้านการท่องเที่ยว และหลีกเลี่ยงจากการท่องเที่ยวกระแสหลัก ไปสู่การท่องเที่ยวที่ได้สัมผัสวิถีชุมชนดั้งเดิม ที่มีความเป็นของแท้และไม่ถูกปรับแต่งให้มีความร่วมสมัย (Authenticity) ซึ่งแนวโน้มการท่องเที่ยวนี้ ถือเป็นจุดแข็งของประเทศไทย ที่นักท่องเที่ยวให้ความสนใจ (Chiangthong, 2003)

การท่องเที่ยวเชิงชาติพันธุ์ มักให้ความสำคัญกับการชมวัฒนธรรมของ คนพื้นเมืองที่ “แปลกใหม่” (exotic) กลุ่มชาติพันธุ์ถูกมองว่าเป็นสินค้าสร้าง ความบันเทิงแก่นักท่องเที่ยว (Smith, 1977) มีผลการศึกษาที่ชี้ให้เห็นว่า ความคาดหวังต่อการยกระดับคุณภาพชีวิตของกลุ่มชาติพันธุ์ผู้ถูกท่องเที่ยว ในบริบทการท่องเที่ยว ชาติพันธุ์ ยังไม่อาจเกิดขึ้นจริง เช่น หมู่บ้านชาติพันธุ์ท้องถิ่น ในเขตปกครองตนเองสิบสองปันนา มณฑลยูนนาน สาธารณรัฐประชาธิปไตย ประชาชนจีน มีการจัดแสดงพิธีกรรมและประเพณีต่างๆ เช่น พิธีแต่งงาน เพื่อให้ นักท่องเที่ยวได้ชม ซึ่งถูกเปรียบเทียบว่าเป็นการจัดแสดง “สวนสัตว์มนุษย์” กิจกรรม เหล่านั้นส่งผลกระทบต่อ วัฒนธรรม และวิถีชีวิตของกลุ่มชาติพันธุ์ต่างๆ รวมทั้งการ สูญเสียศักดิ์ศรีและความเป็นมนุษย์ ทว่ารายได้ของ กลุ่มชาติพันธุ์ซึ่งเป็น “ผู้แสดง ทางวัฒนธรรม” ได้รับนั้นเพียงน้อยนิด ขณะที่ผลประโยชน์ ส่วนใหญ่เป็นของผู้ มี ส่วนได้ส่วนเสียในอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวชาติพันธุ์ เช่น บริษัทนำเที่ยว หรือ ผู้ประกอบการรายใหญ่ (Chiangthong, 2003)

จังหวัดเชียงรายเป็นจังหวัดที่มีชื่อเสียงและศักยภาพด้านการท่องเที่ยว ด้วยสภาพภูมิประเทศที่มี อาณาเขตชายแดนติดต่อกับประเทศสหภาพเมียนมา และสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว มีกลุ่มชาติพันธุ์หลากหลาย ที่มีขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรมแตกต่างกันไป ความหลากหลายของวัฒนธรรม ชาติพันธุ์ที่มีเอกลักษณ์ และอัตลักษณ์อันโดดเด่น เป็นจุดเด่นที่สำคัญของการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิง วัฒนธรรม ที่สามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวให้เข้าไปท่องเที่ยวในชุมชน เพื่อเรียนรู้วิถีชีวิตและวัฒนธรรมที่ หลากหลาย ที่เกิดจากภูมิปัญญาของกลุ่มชาติพันธุ์ในสังคมนั้น ๆ ทำให้จังหวัดเชียงรายได้รับความสนใจ และ สร้างรายได้ให้ประเทศได้อย่างมหาศาล โดยเมื่อพิจารณาจากแผนยุทธศาสตร์จังหวัดเชียงรายแล้วพบว่า มี เป้าประสงค์ดังนี้

1. เพื่อสร้างการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ โดยเน้นการเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันด้าน การค้า การลงทุน บริการ โลจิสติกส์ การเกษตร การท่องเที่ยว และวัฒนธรรม เชื่อมโยงกลุ่มจังหวัด กลุ่ม อาเซียน + 6 และ GMS

2. เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนให้ดีขึ้น โดยการน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็น แนวทางหลัก ในการสร้างภูมิคุ้มกันในการสร้างคน สังคมที่มีคุณภาพ

3. เพื่อสร้างสมดุลของระบบนิเวศและการพัฒนาเมืองให้น่าอยู่ เพื่อให้ประชาชนอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี และมีคุณภาพ

4. เพื่อเสริมสร้างความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของประชาชนในพื้นที่ปกติและแนวชายแดน ดังนั้นจังหวัดเชียงรายจึงมียุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมและพัฒนากองท่องเที่ยวได้แก่ ยุทธศาสตร์ที่ 3 การดำรงฐานวัฒนธรรมล้านนา เพื่อเพิ่มมูลค่าการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม เชิงนิเวศ และเชิงสุขภาพ ยุทธศาสตร์ที่ 4 การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และคุณภาพชีวิต เพื่อให้ประชาชนอยู่เย็นเป็นสุข และยุทธศาสตร์ที่ 5 การจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้ ดำรงความสมบูรณ์และยั่งยืน (สำนักงานจังหวัดเชียงราย, 2564)

นอกจากหน่วยงานด้านการปกครองแล้ว หน่วยงานด้านการศึกษาถือเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาและยกระดับศักยภาพของชุมชนเพื่อให้เกิดมูลค่าเพิ่มและความยั่งยืนทางเศรษฐกิจให้กับพื้นที่ โดยเฉพาะการพัฒนาการท่องเที่ยวโดยชุมชน ตามพระราชบัญญัติการอาชีวศึกษา พ.ศ.2551 มาตรา 6 ได้กล่าวถึงเป้าหมายของการจัดการอาชีวศึกษาและการฝึกอบรมวิชาชีพว่า ต้องเป็นการจัดการศึกษาในด้านวิชาชีพที่สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ รวมถึงแผนการศึกษาแห่งชาติ เพื่อผลิตและพัฒนากำลังคนในด้านวิชาชีพระดับฝีมือ รวมทั้งเป็นการยกระดับการศึกษาวิชาชีพให้สูงขึ้น โดยนำความรู้ในทางทฤษฎีอันเป็นสากลและภูมิปัญญาไทยมาพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ความสามารถในทางปฏิบัติ และมีสมรรถนะจนสามารถนำไปประกอบอาชีพได้ (สำนักมาตรฐานการอาชีวศึกษาและวิชาชีพ, 2562) ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติในด้านการใช้ประโยชน์จากศักยภาพและภูมิสังคมเฉพาะของพื้นที่ และการดำเนินยุทธศาสตร์เชิงรุกเพื่อเสริมจุดเด่นในระดับภาคและจังหวัดในการเป็นฐานการผลิตและบริการที่สำคัญ ประกอบกับการขยายตัวของประชากรในเขตเมืองจะเป็นโอกาสในการกระจายความเจริญและยกระดับรายได้ของประชาชน

วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงราย ได้รับคัดเลือกให้เป็นสถานศึกษากลุ่มความเป็นเลิศและเชี่ยวชาญเฉพาะที่มีศักยภาพในการบริหารจัดการด้านการท่องเที่ยว ในสาขาวิชาที่สอดคล้องกับกลุ่มอาชีพของคณะกรรมการร่วมภาครัฐและเอกชนเพื่อผลิตและพัฒนาากำลังคนอาชีวศึกษา (อ.กรอ.อศ.) ให้เป็นศูนย์บริหารเครือข่ายการผลิตและพัฒนาากำลังคนอาชีวศึกษา (Center of Vocational Manpower Networking Management: CVM) จำนวนทั้งสิ้น 25 แห่ง ตามประกาศสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา เพื่อให้ นำเอาผู้เชี่ยวชาญและองค์ความรู้มาเป็นแกนหลักที่จะขับเคลื่อนการศึกษา การวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวโดยศูนย์บริหารเครือข่ายการผลิตและพัฒนาากำลังคนอาชีวศึกษา(Center of Vocational Manpower Networking Management :CVM ) (สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา, 2566) การใช้แนวคิดการจัดการท่องเที่ยวโดยชุมชนไปสู่การพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและการท่องเที่ยว ให้เป็นไปตามยุทธศาสตร์ของชาติและเป้าประสงค์ของสถานศึกษาอย่างแท้จริง ยิ่งไปกว่านั้น กระทรวงศึกษาธิการได้มี

นโยบายในด้านการจัดการศึกษาเพื่ออาชีพและสร้างขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศ โดยการปรับปรุงหลักสูตรและกระบวนการเรียนรู้ให้ทันสมัย สอดคล้องกับกรอบคุณวุฒิแห่งชาติ (NQF) และกรอบคุณวุฒิอ้างอิงอาเซียน (AQRF) การจัดการเรียนการสอน ด้วยเครื่องมือที่ทันสมัยและสอดคล้องกับเทคโนโลยีปัจจุบันและเทคโนโลยีดิจิทัล การพัฒนาครูให้มีคุณภาพ และประสิทธิภาพ ตลอดจนการขับเคลื่อนศูนย์ความเป็นเลิศทางการอาชีวศึกษา (Excellent Center) เพื่อให้สถานศึกษาจัดการอาชีวศึกษาให้สอดคล้องตามบริบทเชิงพื้นที่ และตรงกับความต้องการของประเทศ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้จบการศึกษาระดับอาชีวศึกษามีอาชีพและรายได้ที่เหมาะสมกับการดำรงชีพและคุณภาพชีวิตที่ดี มีส่วนช่วยเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันในเวที (สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา,2566 )

จากแนวโน้มด้านการท่องเที่ยว ยุทธศาสตร์การพัฒนาจังหวัดเชียงราย นโยบายของสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา นโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ และ สภาพปัญหาและความต้องการในการพัฒนาปัจจุบันของชุมชน ความต้องการศึกษาพัฒนาแนวทางการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยว โดยศูนย์บริหารเครือข่ายการผลิตและพัฒนากำลังคนอาชีวศึกษา (Center of Vocational Manpower Networking Management : CVM) เพื่อตอบสนองความต้องการจำเป็นในการบริการวิชาการของวิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงราย เพื่อยกระดับความเข้มแข็งของเศรษฐกิจฐานรากกลุ่มชาติพันธุ์ด้านการท่องเที่ยวและอาหารในเขตจังหวัดเชียงราย อันนำไปสู่ความเป็นเลิศและการสร้างการกินดีอยู่ดีของประชาชนในพื้นที่ และสร้างสุขุมวลรวมของการจัดการการท่องเที่ยวโดยชุมชนได้อย่างยั่งยืน โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวโดยศูนย์บริหารเครือข่ายการผลิตและพัฒนากำลังคนอาชีวศึกษา (Center of Vocational Manpower Networking Management :CVM )

### กรอบแนวคิดในการพัฒนา

กรอบแนวคิดในการพัฒนาแนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวโดยศูนย์บริหารเครือข่ายการผลิตและพัฒนากำลังคนอาชีวศึกษา(Center of Vocational Manpower Networking Management :CVM ) เป็นการศึกษาศักยภาพของศูนย์การบริหารเครือข่ายการผลิตและพัฒนากำลังคนอาชีวศึกษาในเรื่องของการบริหารจัดการศูนย์บริหารเครือข่ายการผลิตและพัฒนากำลังคนอาชีวศึกษาเพื่อหาความต้องการจำเป็นในการใช้ศูนย์บริหารเครือข่ายการผลิตและพัฒนากำลังคนอาชีวศึกษา ในสองสมรรถนะหลักที่เกี่ยวข้องในการบริหารจัดการ คือ สมรรถนะด้านการท่องเที่ยวและสมรรถนะด้านอาหาร โดยการหาข้อมูลที่เกี่ยวข้อง นำมาแสดงผลและหาข้อสรุป เพื่อนำไปสร้างเป็นรูปแบบที่เหมาะสมต่อการอบรมผู้เรียน อันนำไปสู่กลยุทธ์การเรียนรู้ ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายและผลลัพธ์ในการจัดการเรียนรู้ของผู้เรียน เพื่อหาแนวทางในการปฏิบัติซึ่งอาจใช้กลยุทธ์แบบกิ่งโครงสร้าง กลยุทธ์แบบมีโครงสร้าง และกลยุทธ์แบบไร้โครงสร้าง เป็นเครื่องมือในการประเมินความเหมาะสม

และประสิทธิภาพของรูปแบบศูนย์บริหารเครือข่ายการผลิตและพัฒนากำลังคนอาชีวศึกษา อันนำไปสู่กลยุทธ์ในการสร้างความเข้มแข็งของเศรษฐกิจฐานรากกลุ่มชาติพันธุ์ด้านการท่องเที่ยวและอาหาร

### วิธีดำเนินการพัฒนา

แนวทางการพัฒนาที่ชุมชนควรพัฒนามีหลายองค์ประกอบ เช่น ด้านการบริหารจัดการ ควรพัฒนาการกระจายรายได้ของคนในชุมชน พัฒนาด้านข้อมูลข่าวสารในการประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยว ฐานข้อมูลเทคโนโลยีสารสนเทศในการเข้าถึงข้อมูลการท่องเที่ยวของชุมชน เพื่ออำนวยความสะดวกในการให้ข้อมูลข่าวสารแก่นักท่องเที่ยว ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก พัฒนาการบริการนักท่องเที่ยวทั้งด้านร้านอาหาร ร้านค้า ร้านขายของที่ระลึก รวมไปถึงศูนย์บริการนักท่องเที่ยว ส่งเสริมชุมชนให้มีศักยภาพในการปฏิบัติงานได้ เพื่อเพิ่มศักยภาพในการ รองรับนักท่องเที่ยว (เมษธาวิณ พลโยธี, 2565 )

การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม คือ รูปแบบการท่องเที่ยวที่มุ่งเน้นให้นักท่องเที่ยวได้ศึกษา เรียนรู้ หรือได้รับ ประสบการณ์กับวัฒนธรรมในวิธีต่าง ๆ เช่นการเข้าร่วมกับประเพณีในท้องถิ่นหรืออยู่ร่วมกับชุมชนที่ไปท่องเที่ยว โดยแตกต่างออกไปจากเดิม ด้วยการผนวกองค์ประกอบหรือทรัพยากรต่าง ๆ เข้าด้วยกัน ทั้งทรัพยากรทางสังคม สิ่งแวดล้อม และธุรกิจ เกิดเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สามารถสอดคล้องตามกระแสและความต้องการของนักท่องเที่ยวที่มีต่อ รูปแบบการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมซึ่งมีความต้องการสูงมากขึ้น ( ชิตาวีร์ สุขคร 2561 ) สิ่งที่ควรคำนึงถึงในลำดับแรก สำหรับการพัฒนาชุมชนท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม คือ การสร้างความตระหนัก และจิตสำนึก อย่างมีส่วนร่วม ให้กับคนในชุมชนท้องถิ่น เห็นคุณค่าของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมและทรัพยากรในท้องถิ่น เพราะเป็นต้นทุนสำคัญในการพัฒนา ต่อยอดสู่การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ซึ่งเป็นการ บูรณาการองค์ความรู้จากสหวิทยาการ และความรู้สมัยใหม่ เข้ากับความรู้และภูมิปัญญาของท้องถิ่น ดังนั้น การพัฒนาชุมชนท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม

การพัฒนาชุมชนท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม (วรพงศ์ ผูกภู และคณะ,2564) ถือเป็นแนวทางหรือทางเลือกหนึ่งของการพัฒนาชุมชนและท้องถิ่น โดยใช้การท่องเที่ยวเป็นเครื่องมือในการจัดการมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมและทรัพยากรในท้องถิ่น เพื่อให้เกิดการสร้างจิตสำนึกและการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในการอนุรักษ์ ฟื้นฟู ต่อยอด และเผยแพร่ มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมและทรัพยากรในท้องถิ่น ทั้งที่จับต้องได้และจับต้องไม่ได้ นำไปสู่การสร้างมูลค่าและโอกาสทางเศรษฐกิจ รวมถึงกระบวนการทางสังคมและการเรียนรู้ทางวัฒนธรรมร่วมกัน โดยมีหลักการที่สำคัญ 7 ประการ ดังนี้

1. เคารพในสิทธิและความหลากหลายทางวัฒนธรรม
2. การจัดการมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมและทรัพยากรในท้องถิ่น
3. การสร้างสรรค์และการใช้ประโยชน์อย่างยั่งยืน
4. การมีส่วนร่วมของภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง
5. ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ และความตระหนัก

6. คำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อเศรษฐกิจสังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม
7. ยกระดับคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนท้องถิ่น

### องค์ประกอบของการพัฒนาชุมชนท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม

จากการศึกษาข้อมูลด้านศักยภาพของการท่องเที่ยวโดยชุมชน การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม กระบวนการพัฒนาชุมชนท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม และ การบริหารจัดการการท่องเที่ยว จากชุมชนท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ภายใต้การสนับสนุนของกรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม สามารถสรุปองค์ประกอบของการพัฒนาชุมชนท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ออกเป็น 5 องค์ประกอบดังนี้

1. ด้านการจัดการมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมและทรัพยากรในท้องถิ่น การจัดการมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมและทรัพยากรในท้องถิ่น
2. ด้านการบริหารจัดการที่ยั่งยืน การบริหารจัดการที่ยั่งยืน
3. ด้านการมีส่วนร่วม การมีส่วนร่วม
4. ด้านการจัดกิจกรรมและกระบวนการเรียนรู้ การจัดกิจกรรมและกระบวนการเรียนรู้
5. ด้านการอนุรักษ์ ฟื้นฟู เผยแพร่ และการสร้างคุณค่า การอนุรักษ์ ฟื้นฟู เผยแพร่ และการสร้างคุณค่า (วรพงษ์ ผูกภู และคณะ 2564 )

### บทบาทหน้าที่ของศูนย์บริหารเครือข่ายการผลิตและพัฒนากำลังคนอาชีวศึกษา

การพัฒนาสถานศึกษาตามโมเดลการบริหารจัดการศูนย์บริหารเครือข่ายการผลิตและพัฒนากำลังคนอาชีวศึกษา (Center of Vocational Manpower Networking Management) สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาได้ดำเนินการโครงการพัฒนาศูนย์ความเป็นเลิศทางการอาชีวศึกษา (Excellent Center) โดยการยกระดับคุณภาพอาชีวศึกษาให้มีศักยภาพในการแข่งขันและตอบโจทย์การพัฒนาอุตสาหกรรมของประเทศไทย โดยศึกษาแนวทางการให้ภาคประกอบการและสภาที่ทำหน้าที่เป็นตัวแทนภาคประกอบการเข้ามามีส่วนร่วมในการผลิตและพัฒนากำลังคนที่มีคุณภาพ ในการพัฒนาหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน การพัฒนาครูให้มีสมรรถนะและประสบการณ์วิชาชีพ การพัฒนานักเรียนนักศึกษาให้มีความรู้ ทักษะ คุณลักษณะที่พึงประสงค์ และประสบการณ์วิชาชีพ และการพัฒนาสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการจัดการอาชีวศึกษา เพื่อนำไปสู่การจัดการเรียนการสอนอาชีวศึกษาทั้งในระบบ นอกกระบบ และระบบทวิภาคี อย่างมีคุณภาพ ผู้สำเร็จการศึกษาเป็นกำลังคนอาชีวศึกษาคุณภาพสูง มีงานทำและมีรายได้ในอนาคตต่อไป (สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา, 2566) โดยการจัดการเรียนการสอนทั้งในระบบ นอกกระบบ และระบบทวิภาคี ต้องให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของภาคประกอบการ เพื่อทำให้ผลลัพธ์ คือ ผู้สำเร็จการศึกษา เป็นกำลังคนอาชีวศึกษาสมรรถนะสูง มีสมรรถนะตามหลักสูตรและระดับที่ศึกษา ได้รับการรับรองมาตรฐานการอาชีพตามที่ภาคประกอบการต้องการ รวมทั้งมีทักษะชีวิตที่จำเป็น อาทิ ทักษะข้ามสายงาน ทักษะทางภาษา ทักษะดิจิทัล และมีความพร้อมในการเข้าสู่โลกของอาชีพได้อย่างสมบูรณ์โดยสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาได้ประเมินผลการดำเนินงานตามแนวทางการดำเนินการพัฒนาคุณภาพอาชีวศึกษาของสถานศึกษาอาชีวศึกษาทั้งภาครัฐและเอกชน โดยจัดกลุ่มสถานศึกษาจำแนกตามสาขาวิชาที่

เปิดสอน ออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทั่วไป (Standard) กลุ่มเชี่ยวชาญเฉพาะ (Expert) กลุ่มความเป็นเลิศและเชี่ยวชาญเฉพาะ (Excellent Center)

แล้วดำเนินการคัดเลือกสถานศึกษาในกลุ่มความเป็นเลิศและเชี่ยวชาญเฉพาะที่มีศักยภาพในการบริหารจัดการ ในสาขาวิชาที่สอดคล้องกับกลุ่มอาชีพของคณะอนุกรรมการร่วมภาครัฐและเอกชนเพื่อผลิตและพัฒนากำลังคนอาชีวศึกษา (อ.กรอ.อศ.) ให้เป็นศูนย์บริหารเครือข่ายการผลิตและพัฒนากำลังคนอาชีวศึกษา (Center of Vocational Manpower Networking Management)

### **วัตถุประสงค์การจัดตั้งศูนย์บริหารเครือข่ายการผลิตและพัฒนากำลังคนอาชีวศึกษา**

(Center of Vocational Manpower Networking Management)

1. เพื่อผลิตและพัฒนาทุนมนุษย์ระดับช่างเทคนิคและนักเทคโนโลยีขั้นสูง สามารถทำงานได้ในระดับสากล ภายใต้หลักสูตรที่ยึดโยงกับกรอบคุณวุฒิแห่งชาติ และการจัดการเรียนการสอนที่มีคุณภาพ
2. เพื่อพัฒนาสถานศึกษาให้มีความเป็นเลิศในสาขาวิชาที่ตอบสนองความต้องการของชุมชน สังคม และยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศ ตลอดจนเป็นสถานศึกษาแห่งความสุข (Happiness College) และมีความปลอดภัยสำหรับนักเรียนนักศึกษาอาชีวศึกษา
3. เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนความร่วมมือภาครัฐ ภาคเอกชนและภาคอุตสาหกรรม ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ในการต่อยอดองค์ความรู้สู่การผลิตเป็นนวัตกรรมที่จะช่วยสร้างขีดความสามารถในการแข่งขันระดับประเทศและระดับนานาชาติ
4. เพื่อพัฒนาครูให้มีสมรรถนะและประสบการณ์วิชาชีพที่ตรงกับความต้องการของภาคประกอบการ รวมทั้งได้รับการรับรองมาตรฐานอาชีพจากหน่วยงานที่ได้รับการยอมรับ
5. เพื่อพัฒนาทักษะอาชีพและการเป็นผู้ประกอบการ ของนักเรียนนักศึกษาและประชาชน ให้มีองค์ความรู้และทักษะใหม่ที่จำเป็นต่อการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างต่อเนื่อง รวมถึงมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์และประสบการณ์วิชาชีพ ตรงกับความต้องการของภาคประกอบการ รวมทั้งได้รับการรับรองมาตรฐานอาชีพจากหน่วยงานที่ได้รับการยอมรับ

### **เป้าหมายการพัฒนาคุณภาพการจัดการอาชีวศึกษาในแต่ละสาขาวิชา ภายใต้การขับเคลื่อนศูนย์บริหารเครือข่ายการผลิตและพัฒนากำลังคนอาชีวศึกษา**

1. สถานศึกษามีนวัตกรรมการบริหารจัดการสอดคล้องกับสภาพบริบท และตอบสนองความต้องการของชุมชน สังคม และยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศ มีครูพันธุ์ใหม่และอุปกรณ์ สื่อ เทคโนโลยีดิจิทัล ทรัพยากร สิ่งสนับสนุนการศึกษา ที่เพียงพอต่อการจัดการเรียนการสอน ตลอดจนมีแนวทางการบำรุงรักษาให้มีสภาพที่พร้อมใช้งานอย่างต่อเนื่อง และมีสภาพแวดล้อมทางการศึกษาที่มีคุณภาพ สามารถเป็นแหล่งเรียนรู้ทางวิชาการและวิชาชีพได้

2. สถานศึกษามีภาคีเครือข่ายความร่วมมือกับองค์กรทางวิชาชีพ สถานประกอบการ สถาบันการศึกษาอาชีวศึกษา/อุดมศึกษาทั้งในประเทศหรือต่างประเทศ ในการพัฒนาทักษะทางวิชาการ ทักษะทางวิชาชีพ และการฝึกประสบการณ์ทักษะวิชาชีพของครู และผู้เรียน อย่างมีคุณภาพ
3. หลักสูตรมีความสอดคล้องกับมาตรฐานอาชีพตามกรอบคุณวุฒิแห่งชาติ เชื่อมโยงสมรรถนะอาชีพ ในการทำงานสู่ระบบคุณวุฒิทางการศึกษา หรือมาตรฐานอาชีพตามที่หน่วยงานซึ่งมีหน้าที่ให้การรับรอง มาตรฐานกำหนดไว้ ในสาขาวิชาที่มีความเป็นเลิศ
4. ครูมีสมรรถนะทางวิชาชีพที่ทันสมัย สอดคล้องกับเทคโนโลยีที่สถานประกอบการใช้ในปัจจุบัน ตลอดจนมีทักษะการจัดการกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับโลกดิจิทัลและโลกอนาคต
5. ผู้เรียนมีสมรรถนะทางวิชาชีพในสาขาวิชาที่มีความเป็นเลิศ ตรงกับความต้องการของสถานประกอบการ เป็นผู้สร้างสรรค์นวัตกรรม เป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง และได้รับการรับรองมาตรฐานอาชีพจาก หน่วยงานที่ได้รับการยอมรับ
6. สถานศึกษาเป็นศูนย์พัฒนาอาชีพและการเป็นผู้ประกอบการ การประเมินสมรรถนะบุคคลตาม มาตรฐานอาชีพในสาขาอาชีพที่สอดคล้องกับสาขาวิชาที่มีความเป็นเลิศ ให้กับผู้เรียน ผู้สำเร็จการศึกษา ผู้ประกอบอาชีพ หรือ ประชาชนทั่วไป เพื่อสร้างโอกาสการเข้าสู่โลกอาชีพและการมีงานทำ
7. สถานศึกษามีระบบประกันคุณภาพที่เป็นไปตามมาตรฐานการศึกษา เหมาะสมกับหลักสูตร การจัดการเรียนการสอน สื่อเทคโนโลยี ทรัพยากรการเรียนรู้ และการประเมินการเรียนการสอน โดยมี การกำกับ ติดตาม และประเมินผลเพื่อพัฒนาคุณภาพการศึกษาอย่างต่อเนื่อง

## สรุปผลการศึกษา

จากการศึกษาแนวทางการ พัฒนาการท่องเที่ยวโดยศูนย์บริหารเครือข่ายการผลิตและพัฒนากำลังคน อาชีวศึกษา (Center of Vocational Manpower Networking Management :CVM ) ซึ่ง วิทยาลัย อาชีวศึกษาเชียงรายเป็นศูนย์ฯสาขาการท่องเที่ยว จะเห็นว่าวัตถุประสงค์ของการจัดตั้งศูนย์ฯนั้นมีความ เกี่ยวข้องกับการพัฒนาและเพิ่มศักยภาพต่อการพัฒนาการท่องเที่ยว กล่าวคือ สถานศึกษามีนวัตกรรม การบริหารจัดการสอดคล้องกับสภาพบริบท และตอบสนองความต้องการของชุมชน สังคม และยุทธศาสตร์การ พัฒนาประเทศ มีครุภัณฑ์และอุปกรณ์ สื่อ เทคโนโลยีดิจิทัล ทรัพยากร สิ่งสนับสนุนการศึกษา ที่เพียงพอต่อ การจัดการเรียนการสอน ตลอดจนมีแนวทางการบำรุงรักษาให้มีสภาพที่พร้อมใช้งานอย่างต่อเนื่อง และมี สภาพแวดล้อมทางการศึกษาที่มีคุณภาพ สามารถเป็นแหล่งเรียนรู้ทางวิชาการและวิชาชีพได้ ซึ่งสามารถ นำเอาองค์ความรู้ที่ได้จากการจัดตั้งศูนย์ฯ เพื่อมาช่วยพัฒนาการท่องเที่ยวโดยสามารถแยกเป็นรายด้าน กล่าวคือ ด้านการบริหารจัดการ พัฒนาการกระจายรายได้ของคนในชุมชน พัฒนาด้านข้อมูลข่าวสารในการ ประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยว ฐานข้อมูลเทคโนโลยีสารสนเทศในการเข้าถึงข้อมูลการท่องเที่ยวของชุมชน เพื่อ อำนวยความสะดวกในการให้ ข้อมูลข่าวสารแก่นักท่องเที่ยว ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก พัฒนาการบริการ

นักท่องเที่ยวทั้งด้านร้านอาหาร ร้านค้า ร้านขายของที่ระลึก รวมไปถึงศูนย์บริการนักท่องเที่ยว ช่วยให้ความรู้แก่ชุมชนในการพัฒนากิจกรรมการท่องเที่ยวให้ หลากหลายและน่าสนใจ ให้มีความสอดคล้องกับบริบทของพื้นที่ให้สามารถสะท้อนอัตลักษณ์ของชุมชน ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน เป็นการเปิดโอกาสให้ประชาชนได้ร่วมวางแผนการบริหารจัดการการท่องเที่ยว เพื่อประโยชน์ของชุมชน ศูนย์ฯ ให้ความช่วยเหลือในการวางแผน และการดำเนิน กิจกรรมการท่องเที่ยว ส่งเสริมชุมชนให้มีศักยภาพในการปฏิบัติงานได้เพื่อเพิ่มศักยภาพในการรองรับนักท่องเที่ยว นอกจากนี้ศูนย์ฯ ยังสามารถ เน้นให้ชุมชนสามารถ พัฒนาชุมชนท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ด้วยการสร้างความตระหนัก และจิตสำนึก อย่างมีส่วนร่วม ให้กับคนในชุมชนท้องถิ่น ได้เห็นคุณค่าของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมและทรัพยากรในท้องถิ่น เพราะเป็นต้นทุนสำคัญในการพัฒนาต่อยอดสู่การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ซึ่งเป็นการ บูรณาการองค์ความรู้จากสหวิทยาการ และความรู้สมัยใหม่ เข้ากับความรู้และภูมิปัญญาของท้องถิ่น ดังนั้น การพัฒนาชุมชนท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ศูนย์พัฒนาฯ จึงสามารถพัฒนาขึ้นได้โดยอาศัยปัจจัยภายในหรือศักยภาพที่มีอยู่เดิมในชุมชนท้องถิ่นควบคู่ไปกับการวิเคราะห์สถานการณ์ภายนอก ที่เป็นทั้งโอกาส ผลกระทบ และภาวะคุกคาม ในการพัฒนาที่เหมาะสมกับบริบทของชุมชนท้องถิ่นนั้น ๆ ศูนย์ฯ สามารถดึงภาคีเครือข่ายความร่วมมือกับองค์กรทางวิชาชีพ สถานประกอบการ สถาบันการศึกษาอาชีวศึกษา/อุดมศึกษาทั้งในประเทศหรือต่างประเทศ นำมาร่วมกันในการพัฒนาทักษะทางวิชาการ ทักษะทางวิชาชีพ และการฝึกประสบการณ์ทักษะวิชาชีพของครู และผู้เรียน อย่างมีคุณภาพโดยสามารถใช้ท้องถิ่นที่เราต้องการพัฒนาเป็นแหล่งเรียนรู้ที่เป็นสถานที่ฝึกทักษะได้ หลักสูตรมีความสอดคล้องกับมาตรฐานอาชีพตามกรอบคุณวุฒิแห่งชาติ ที่มีการเชื่อมโยงสมรรถนะอาชีพในการทำงานสู่ระบบคุณวุฒิทางการศึกษา หรือมาตรฐานอาชีพตามที่หน่วยงานซึ่งมีหน้าที่ให้การรับรองมาตรฐานกำหนดไว้ ในสาขาวิชาที่มีความเป็นเลิศ ได้รับการรับรองมาตรฐานอาชีพจากหน่วยงานที่ได้รับการยอมรับ

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. การพัฒนาการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนควรได้รับการสนับสนุนและบรรจุไว้ในแผนยุทธศาสตร์ทุกระดับ และควรทำอย่างต่อเนื่อง
2. นโยบายการพัฒนาในท้องถิ่นควรเน้นย้ำและให้ความสำคัญกับการชุมชนท่องเที่ยวในประเทศไทย
3. นโยบายการขับเคลื่อนชุมชนเข้มแข็งและยั่งยืนควรมีการดำเนินงานอย่างต่อเนื่องและจริงจัง

## เอกสารอ้างอิง

สุวภัทร ศรีจอง (2561). การพัฒนากิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ชุมชนบ้านบากชุมตำบลโนนก่อ อำเภอสรินธร จังหวัดอุบลราชธานี. วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ปีที่ 14 (2).189-208.แอนดี้ดี, กรุงเทพฯ.

นางสาวพรพิสุทธิ์ ภมรศิริตระกูล(2561). การเสริมสร้างสมรรถนะด้านการท่องเที่ยว.คณะกรรมการจัดการการท่องเที่ยว. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

เมษ์ธาวิน พลโยธี และคณะ.(2565). แนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวโดยชุมชนอย่างยั่งยืน กรณีศึกษา ชุมชนไทดำ บ้านนาป่าหนาด อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย.วารสารวิชาการการท่องเที่ยวไทยนานาชาติ.18 (1):1-25

วรพงศ์ ผูกภู และคณะ (2564).รูปแบบการพัฒนาชุมชนท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม กรณีศึกษาพื้นที่ต้นแบบชุมชนท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม. กรุงเทพฯ. กรมส่งเสริมวัฒนธรรม.

## ฤๅษีดัดตน : การออกกําลังกายแบบไทยเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ

Rusie Dutton : Thai Exercise for the Health of the Elderly

มยุรี วรรมไกรโรจน์ และโกมินทร์ วังอ่อน

Mayuree Wangraipot and Gomin Wang-on

### บทคัดย่อ

ฤๅษีดัดตน เป็นศาสตร์แห่งการออกกําลังกายแบบไทยที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ เนื่องจากมีความหนักในระดับเบา เป็นการออกกําลังกายที่เพิ่มความแข็งแรง ความยืดหยุ่น และการทรงตัวของร่างกาย แต่เดิมท่าฤๅษีดัดตนมี 80 ท่า ภายหลังมีการเพิ่มท่าใหม่ทำให้ปัจจุบันมีท่าต่าง ๆ จำนวน 127 ท่า ซึ่งเป็นภูมิปัญญาไทยจากวัดโพธิ์

นักวิชาการทางการแพทย์ในประเทศไทย ได้พิสูจน์และให้การยอมรับสำหรับการนำการบริหารร่างกายแบบไทยชุดฤๅษีดัดตนมาพัฒนาเป็นโปรแกรมการออกกําลังกายสำหรับผู้สูงอายุและผู้ป่วย ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพได้แก่ การนอนหลับดีขึ้น สมรรถนะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น บรรเทาความปวดในผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม เพิ่มการเคลื่อนไหวและยืดหยุ่นของหลังในผู้ป่วยปวดหลังช่วงล่าง สามารถเพิ่มความสามารภในการทรงตัวและช่วยป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุได้ดี

การออกกําลังกายแบบไทยชุดฤๅษีดัดตน จึงเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยป้องกันหรือชะลอความเสื่อมทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพแข็งแรงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ อันเป็นการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

**คำสำคัญ:** ฤๅษีดัดตน, สุขภาพ, ผู้สูงอายุ

### Abstract

Rusie Dutton is the science of Thai exercise that is appropriate for the elderly, because it has a light weight, this is an exercise that increases strength, flexibility, and balance. Originally, there were 80 Rusie Dutton poses. Later, new poses were added, making the present total of 127 poses, which are Thai wisdom from Wat Pho.

Medical academics in Thailand It has been proven and accepted for the use of the Rusie Dutton Thai physical exercise series to be developed into an exercise program for the elderly and patients. which has a positive effect on health including Better sleep Increased muscle strength and flexibility Relieves pain in people with osteoarthritis. Increase movement and flexibility of the back in patients with lower back pain. Can improve balance ability and help prevent falls in the elderly.

Thai style exercise, Rusie Dutton series Therefore, it is one way to help prevent or delay physical and mental deterioration. which will help the elderly Be healthy both physically and mentally. which promotes holistic health and quality of life for the elderly.

**Keywords:** Rusie Dutton, Health, Elderly

## บทนำ

ในปี 2565 สัดส่วนผู้สูงอายุของไทย ได้เพิ่มเป็นร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด ทำให้สังคมไทยเป็น “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” และในปี 2583 หรืออีกไม่ถึงยี่สิบปีข้างหน้า จำนวนผู้สูงอายุของไทย จะเพิ่มเป็น 20.5 ล้านคน คิดเป็นประมาณร้อยละ 31 ของประชากรทั้งหมด การเตรียมการเข้าสู่สังคมสูงอายุในทุกๆระดับ ทั้งระดับบุคคล ชุมชน สังคม และประเทศ จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง สังคมสูงอายุทำให้โครงสร้างประชากร เปลี่ยนไป มีสัดส่วนผู้สูงอายุมากขึ้น ขณะที่สัดส่วนวัยทำงานลดลงอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดปัญหาขาดแคลนแรงงาน ทั้งในภาคเกษตร อุตสาหกรรม และบริการ ทำให้อัตราการพึ่งพิงสูง ผู้ที่อยู่ในวัยทำงานต้องทำงานหนัก เพื่อหารายได้มาดูแลผู้สูงอายุ และจ่ายภาษีในอัตราที่สูงขึ้น เนื่องจากภาครัฐมีแนวโน้มขาดดุลงบประมาณมากขึ้น ในขณะที่ร้อยละ 5 ของผู้สูงอายุ เคยหกล้มภายในบ้าน ร้อยละ 3 เป็นผู้สูงวัยติดบ้าน และติดเตียง และ ร้อยละ 1 เป็นผู้สูงวัยที่ครองโสดและอาศัยอยู่ตามลำพังคนเดียว และปัญหาสุขภาพหลักของผู้สูงอายุ คือ ภาวะที่เกิดจากโรคเรื้อรัง เช่น มะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคระบบทางเดินหายใจ รวมทั้งโรคเกี่ยวกับความผิดปกติของอวัยวะรับสัมผัส เช่น การสูญเสียการมองเห็นและการได้ยิน และความผิดปกติของระบบประสาท (Institute for Population and Social Research, Mahidol University, 2023) และเมื่ออายุเพิ่มขึ้นสภาพร่างกายและระบบการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายจะเสื่อมถอยลงไป จึงมีแนวโน้มการเจ็บป่วยได้ง่ายและเรื้อรัง ที่พบบ่อย คือ ปัญหาการนอนไม่หลับ ปัญหาหลงลืม สมอเสื่อม ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ ปัญหาคลื่นลำบาก สำลักบ่อย ปัญหาการรับประทานยาของผู้สูงอายุ ปัญหาในเรื่องกระดูกพรุน ปัญหาปัสสาวะเล็ด กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ปัญหาหูตึง ปัญหาพลัดตก หกล้มในผู้สูงอายุ เป็นต้น (Panuwat Wongtrakulruang, 2023) ซึ่งเป็นผลกระทบเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ดังนั้นความสำคัญต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจึงจำเป็นอย่างมาก แนวทางหนึ่งในการรับมือกับปัญหาดังกล่าวคือ “การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย” ผ่านระบบและกลไกการดำเนินการเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การกำหนดโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ กระบวนการเสริมสร้างศักยภาพผู้สูงอายุ และการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพ เมื่อผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอและเหมาะสม จะช่วยส่งเสริมการอยู่ดีมีสุขทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต เกิดการพัฒนาความเชื่อมโยงทางสังคมและคุณภาพชีวิต และก่อให้เกิดคุณประโยชน์ทางเศรษฐกิจของประเทศต่อไป ดังเป้าประสงค์เชิงยุทธศาสตร์ ของกรมกิจการผู้สูงอายุ (แผนยุทธศาสตร์ 20 ปี พ.ศ. 2566 – 2580) ซึ่งมุ่งหมายให้ “ผู้สูงอายุมีหลักประกันในการดำรงชีวิตที่มั่นคงในทุกมิติ

และเป็นพลังในการขับเคลื่อนสังคมไทย” และในอีก 20 ปี ข้างหน้าผู้สูงอายุในประเทศไทยจะมีสุขภาพที่ดี (Healthy) มีหลักประกันและความปลอดภัยในชีวิต (Security) และมีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจและสังคม (Participation) และยังเป็นอีกหนึ่งพลังในการขับเคลื่อนประเทศ (Department of Older Persons, 2023)

ฤๅษีดัดตนเป็นวิธีการบริหารกายและจิตที่เน้นการเคลื่อนไหวของร่างกาย มีการยืด หด บิดและงอ เพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรงเพิ่มความอ่อนตัว ช่วยการไหลเวียนโลหิตและกระตุ้นให้ร่างกายผลิตสารเอ็นโดรฟิน และการกำหนดลมหายใจเข้าออกให้มีความสัมพันธ์กันเพื่อช่วยยกระดับจิตใจให้เกิดความผ่อนคลายและลดความตึงเครียด อีกทั้งยังช่วยเพิ่มความมีสมาธิ มีสติเพราะการบริหารด้วยวิธีนี้มีท่ากายบริหารจำนวนหลายท่าครอบคลุมทุกส่วนของร่างกายที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ซึ่งมีการเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ นุ่มนวล ทำให้สุขภาพสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ (Watpo Thai Traditional Medical School, 2006) และเนื่องจากการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ มีข้อระวังมากกว่าวัยอื่น เนื่องจากเป็นวัยกล้ามเนื้ออ่อนแอ การทรงตัวทำได้ไม่ดีเท่ากับวัยอื่น ๆ อธิปไตยกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก จึงกล่าวว่า ท่าฤๅษีดัดตน มีความปลอดภัยกับผู้ที่จะใช้ออกกำลังกายโดยเฉพาะผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการบริหารร่างกายโดยการเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ ควบคู่กับการหายใจอย่างช้า ๆ และมีสติ และใช้สมาธิร่วมด้วย ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายตื่นตัวแข็งแรง ระบบไหลเวียนเลือดในร่างกายดีขึ้น เป็นการต่อต้านโรค บำรุงรักษาสุขภาพ ช่วยให้มีความสุขใจดี และยังมีสรรพคุณในการรักษาโรคเบื้องต้นได้ อาทิ ท่าบริหารรกล้ามเนื้อใบหน้าเพื่อถนอมสายตา ท่าบริหารปลายมือปลายเท้า ท่าบริหารแก้ไหล่-แขนขัด ท่าบริหารแก้ปวดศีรษะ ท่าบริหารแก้ปวดเข่า ปวดขา ท่าบริหารรกล้ามเนื้อช่วงอก คอ และปอด (Elderly Society, 2023)

ซึ่งปัจจุบันมีนักวิชาการไทยทางการแพทย์และทางการศึกษา ให้ความสนใจศึกษาและทดลองการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ด้วยกิจกรรมการบริหารกายแบบไทย ประยุกต์ท่าฤๅษีดัดตนเข้าไปอยู่ในโปรแกรมการทดลอง และการออกกำลังกายในหลากหลายรูปแบบเพื่อให้ประโยชน์ต่อสุขภาพผู้ป่วยและผู้สูงอายุในทิศทางที่ดีขึ้น จึงเป็นประเด็นศึกษาทำความเข้าใจต่อศาสตร์การแพทย์แผนไทยว่าด้วยองค์ความรู้ด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายแบบไทย ด้วยฤๅษีดัดตน ที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพ มีชีวิตที่กระฉับกระเฉง ด้วยกิจกรรมทางกาย ภายใต้อาสาสมัครที่อาสาสมัครที่เหมาะสมได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ชี้ว่าพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ คือ การออกกำลังกาย การรับประทานผักและผลไม้ และการดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้วหรือมากกว่า เป็นประจำ และนอกจากนี้จะต้องไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และไม่สูบบุหรี่ด้วย (Digital Government Development Agency (Public Organization) (DGA), 2023)

## การออกกำลังกายแบบไทยฤๅษีตัดตน

“ฤๅษีตัดตน” ประกอบด้วยคำสองคำคือ ฤๅษี และ ตัดตน คำว่า ฤๅษี หมายถึง นักบวชพวกหนึ่ง มีมาก่อนพุทธกาล สละบ้านเรือนออกไปบำเพ็ญพรตเพื่อแสวงหาความสงบ ส่วนคำว่า ตัดตน หมายถึง การบริหารร่างกาย สำหรับจุดประสงค์ของการตัดตนนั้น เกิดจากการที่ฤๅษีเหล่านั้นเมื่อบำเพ็ญตบะด้วยการยืนหรือนั่งอยู่ที่เดียวตลอดวันจนค้ำ ทรมานร่างกายเกินวิสัย ก็ยอมเกิดอาการปวดเมื่อย จึงคิดวิธีตัดตนสำหรับระงับทุกขเวทนา จากความหมายเบื้องต้น อาจสรุปได้ว่า ฤๅษีตัดตน คือวิธีการบริหารร่างกายเพื่อบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยที่เกิดกับร่างกาย อันเป็นผลมาจากพฤติกรรมการอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งต่อเนื่องเป็นเวลานาน ๆ

การเข้ามาสู่สุวรรณภูมิของศาสนาพุทธในยุคต้นนั้น มีพรหมณ์ ฤๅษี และวิททยเวทย์สายนี้ เข้ามาด้วย โดยมีร่องรอยวิทยาการมากมายทั้งในรูปของพิธีกรรมและตำราสำคัญ เช่น ตำราสำคัญ “ฤๅษีตัดตน” ซึ่งเป็นที่ยึดเหนี่ยวในการปฏิบัติตนบำบัดกายได้อย่างดี สำหรับการปั้นเป็นรูปฤๅษีสอนวิชาตัดตนนั้น ไม่มีหลักฐานว่าพระมหากษัตริย์ไทยลอกแบบมาจากที่ใด แต่เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไป ว่าคนไทยเคารพนับถือฤๅษีเป็นครูบาอาจารย์ การปั้นเป็นรูปฤๅษีและระบุชื่อฤๅษีเป็นผู้คิดค้นท่าเหล่านั้น อาจเป็นกลวิธีให้เกิดความขลัง เพราะผู้ฝึกต้องมาฝึกท่าทางต่าง ๆ กับรูปปั้นฤๅษีเปรียบเสมือนได้ฝึกกับครูเพราะฤๅษีเป็นครูของศิลปะวิทยาการต่าง ๆ ที่เรายอมรับสืบต่อกันมานาน

ตั้งแต่ในสมัยรัชกาลที่ 1 และรัชกาลที่ 3 จนถึงปัจจุบัน วัดโพธาราม (วัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร หรือวัดโพธิ์) เป็นแหล่งรวบรวมการแพทย์แผนโบราณ และศิลปะวิทยาการ ครั่งกรุงศรีอยุธยาไว้ท่าตัดตนอันเป็นการพักผ่อนอิริยาบถแก้ปวดเมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และประยุกต์กับคติไทยที่ยกย่องฤๅษีเป็นครูผู้ประสิทธิ์ประสาทวิทยาการต่าง ๆ เป็นรูปฤๅษีตัดตน แสดงท่าไว้ที่วัดเพื่อให้ราษฎรทั่วไปได้ศึกษา เล่าเรียน และใช้รักษาตนเองยามเจ็บไข้ได้อย่างกว้างขวาง มีการหล่อปั้นรูปฤๅษีตัดตนท่าต่าง ๆ จำนวน 80 ท่า และแต่งโคลงสี่สุภาพประกอบรูปฤๅษีตัดตน รวมทั้งสิ้น 80 บท เนื้อหาประกอบด้วยชื่อ ฤๅษี วิธีการตัดตน และสรรพคุณในการตัดตน (Department of Thai Traditional Medicine Development and alternative medicine Ministry of Public Health, 2013)

ท่าฤๅษีตัดตนเดิมมี 80 ท่า แต่มีการคัดลอกต่อ ๆ กันมา แตกต่างกันไปทั้งท่าตัดและ สรรพคุณและมีการเพิ่มเติมท่าใหม่ ปัจจุบันมีท่าต่าง ๆ จำนวน 127 ท่า ดังนี้ (Pennapa Subchareon, 2006)

### 1. การตัดตนด้วยท่านั่ง 88 ท่า ได้แก่

1.1 ท่านั่ง 5 ท่า ได้แก่ ท่าตัดตนแก้แขนขัด ท่าตัดตนแก้ลมทั่วสรรพางค์ ท่าตัดตนแก้ลมสันนิบาต เจ็บสันเท้า และข้อเท้า ท่าตัดตนแก้ปวดท้องและข้อเท้า และท่าตัดตนแก้ลมขา

1.2 ท่าพับเข่า 3 ท่า ได้แก่ ท่าตัดตนแก้ลมข้อมือ ท่าตัดตนแก้ลมชักปากเบี้ยว เส้นตาย เท้ามือเหน็บ และท่าตัดตนแก้ลมต้นขาและสันนิบาตตามัว

1.3 ทำนั้งพับเปียบไซ่วซ่า (พับเปียบเพชร) 5 ทำ ได้แก่ ทำตัดต้นแก้ลมสะโพก ทำตัด ต้นแก้ ต้นสะโพก ทำตัดต้นแก้ลมในมือทั้งสอง ทำตัดต้นแก้ลมริดสีดวง และทำตัดต้นแก้ทำเย็น ใจ สวิงสวย

1.4 ทำคูกเขาราบ 7 ทำ ได้แก่ ทำตัดต้นแก้ลมทั่วสรรพางค์ ทำตัดต้นแก้เส้นทั่วสรรพางค์ ทำ ตัดต้นแก้ลมในอก ทำตัดต้นแก้สันเท้า ทำตัดต้นแก้สะบักหน้าจม ทำตัดต้นแก้ลมสมาธิ และศีรชะ และทำตัด ต้นแก้แขนขัด

1.5 ทำนั้งขัดสมาธิ 16 ทำ ได้แก่ ทำตัดต้นแก้ลมปะก้ง ทำตัดต้นแก้ขัดเอว ทำตัดต้นแก้ลมใน ลำลิ่งค์ ทำตัดต้นแก้ลมในคอ ทำตัดต้นแก้เกยจ ทำตัดต้นแก้ลมมหาบาพัยกัษ ทำตัดต้นแก้ลม เวียนศีรชะ ทำ ตัดต้นแก้เสมหะในลำคอ ทำตัดต้นแก้ลมลำลิ่งค์และอันชะ ทำตัดต้นแก้ลมเอว ทำตัด ต้นแก้ลมจุกเสียด ทำตัด ต้นแก้ลมในเท้า ทำตัดต้นแก้เจ็บหลัง ทำตัดต้นแก้ลมในทรวง ทำตัดต้นแก้ลม เจ็บศีรชะตามัว และทำตัดต้นแก้ ลมในศีรชะ จมูก และป่า

1.6 ทำนั้งเบะซา 9 ทำ ได้แก่ ทำตัดต้นแก้ลมอก ทำตัดต้นแก้ปวดท้อง สะบักจม ทำตัด ต้น แก้ลมต้นขา สันนิบาต และตามัว ทำตัดต้นแก้ลมอันทพฤกัษ ทำตัดต้นแก้ลมอันทพฤกัษ ทำตัด ต้นแก้ลมใน สันหลัง ทำตัดต้นแก้ให้หมดราก ทำตัดต้นแก้ลมในท้อง และทำตัดต้นดำรงกายอายุยืน

1.7 ทำคูกเข่า 7 ทำ ได้แก่ ทำตัดต้นแก้จุก ทำตัดต้นแก้ไหล่ ท้อง อก ทำตัดต้นแก้ขัดขา ขัด คอ ทำตัดต้นแก้ลิ้นกระด้าง ทำตัดต้นแก้ลมให้เสมหะตก ทำตัดต้นแก้ลิ้นโก่หด คอแข็ง และทำตัด ต้นแก้ลมสัน หลังและเข่า

1.8 ทำคู้เข่า ชันเข่า 15 ทำ ได้แก่ ทำตัดต้นแก้ลมอันทพฤกัษ ทำตัดต้นแก้เข่าขาตาย ทำ ตัด ต้นแก้ขา ทำตัดต้นแก้ลมต้นขาทั้งสองข้าง ทำตัดต้นแก้อันทพฤกัษ ทำตัดต้นแก้ไหล่สะโพก ทำตัด ต้นแก้ลมใน เข่าและเท้า ทำตัดต้นแก้เท้าขัด ทำตัดต้นแก้ลมปวดศีรชะ ทำตัดต้นแก้ลมในสันในเท้า ทำ ตัดต้นแก้ลมในแขน ทำตัดต้นแก้เข่า แก้วขาตาย ทำตัดต้นแก้ขัดเอว ทำตัดต้นแก้ลมในทรวงเกิดพยาธิ และทำตัดต้นแก้ลมหัวไหล่ และเท้าทั้งสอง

1.9 ทำนั้งยอง ๆ 5 ทำ ได้แก่ ทำตัดต้นแก้เข่าขัด ทำตัดต้นแก้ขัดแขน ทำตัดต้นแก้เอว ทำตัด ต้นแก้ลมในคาง และทำตัดต้นแก้ลมในขา

1.10 ทำนั้งห้อยขา 1 ทำ ได้แก่ ทำตัดต้นแก้ลมมือเท้า

1.11 ทำนั้งเหยียดสองขา 2 ทำได้แก่ ทำตัดต้นแก้กล่อน และทำตัดต้นแก้เข่าขัด

1.12 ทำนั้งเหยียดขาข้างเดียว 8 ทำ ได้แก่ ทำตัดต้นแก้ลมในเท้า ทำตัดต้นแก้เส้นมหา สนุก ระวัง ทำตัดต้นแก้เส้นสลักทรวง ทำตัดต้นแก้ขัดแข็ง ขัดขา ทำตัดต้นแก้ลมปัสชาฎาในเอว ทำตัด ต้นแก้ลม กล่อน ทำตัดต้นแก้เสียดข้าง และทำตัดต้นแก้สะโพกต้นขาขัดหาย

1.13 ทำนั้งกระหย่ง 5 ทำ ได้แก่ ทำตัดต้นแก้มือเท้า ทำตัดต้นแก้วิ่งเวียน ทำตัดต้นแก้ วิ่งเวียน ทำตัดต้นแก้ลมอันทพฤกัษ และทำตัดต้นแก้ลมเสียดตัว

2. การตัดต้นด้วยทำเย็น 30 ทำ ได้แก่ ทำตัดต้นแก้ลมแก้้ม ลมในแก้้ม ทำตัดต้นแก้ค้อ ไหล่ ทำตัดต้นแก้ค้อเคล็ด ไหล่ขัด ทำตัดต้นแก้สลักไหล่ ทำตัดต้นแก้ลมแก้้มแก้้ม ไหล่ ทำตัดต้นแก้ไหล่ ขา ทำตัดต้นแก้ไหล่ ตะโพกขัด ทำตัดต้นแก้เท้าเหน็บ ทำตัดต้นแก้เอวขัดขัดขา ทำตัดต้นแก้ลมตัวขาในหลัง เท้า ทำตัดต้นแก้ลมแก้้มหลังเท้า ทำตัดต้นแก้ลมในองคชาติ ทำตัดต้นแก้ลมในลำลึงค์ ทำตัดต้นแก้ สะโพกสลักเพชร ทำตัดต้นแก้ ตะคริวมือเท้า ทำตัดต้นแก้เข่า ขา ทำตัดต้นแก้เสียดอก ทำตัดต้นแก้ แน่นหน้าอก แน่นท้อง ทำตัดต้นแก้แน่นหน้าอก ทำตัดต้นแก้ลมในอก ในเอว ทำตัดต้นแก้กล่อน ปัดคาค ทำตัดต้นแก้กล่อนปัดคาค ทำตัดต้นแก้ลมเข่า และข้อมือ ทำตัดต้นแก้เข่าขัด ทำตัดต้นแก้ลม จันทมาฏู เข่า ขา หน้าอก ทำตัดต้นแก้ปัสมาฏูตะคริว ทำตัดต้น ดำรงกายอายุเย็น ทำตัดต้นแก้กล่อน ในทรวง ทำตัดต้นแก้ลมในเท้าและมือ และทำตัดต้นแก้ลมสันเท้า

3. การตัดต้นด้วยทำนอน 7 ทำ ได้แก่ ทำตัดต้นแก้โรคในอก ทำตัดต้นแก้ลมกิเลสลงใน สมอง ทำตัดต้นแก้ลมแก้้มแก้้มค้อ และหลัง ทำตัดต้นแก้เมื่อยปลายมือปลายเท้า ทำตัดต้นแก้ลมเลือด นัยน์ตามัว ทำตัดต้นแก้ลมอันรัดทั้งตัว และทำตัดต้นแก้ลมในสะโพกและต้นขาทั้งสอง

4. การตัดต้นด้วยทำตัดคู่ 2 ทำ ได้แก่ ทำตัดต้นแก้กล่อน และทำตัดต้นแก้ลมตะคริว ตัวอย่างทำทาง ฤษีตัดต้นในอิริยาบถต่าง ๆ

การออกกำลังกายแบบฤษีตัดต้น ทำให้ร่างกายตื่นตัว แข็งแรง และเป็นการพักผ่อน อิริยาบถ เกิดประโยชน์ต่อผู้ออกกำลังกาย ดังนี้

1. ช่วยให้การเคลื่อนไหวของแขน ขา และข้อต่อต่าง ๆ มีความยืดหยุ่นเป็นไปตาม ธรรมชาติ โดยการยืดองและเกร็งตัวของข้อต่อจะทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของข้อต่อ เส้นเอ็นที่อยู่ รอบๆข้อต่อ รวมทั้งการหด และการยืดกล้ามเนื้อ เพื่อป้องกันการตึงตัวของข้อต่อทั้งหมด

2. การกด บีบนิ้ว และการตัดอวัยวะออกกำลังกายช่วยกระตุ้นระบบการไหลเวียน ของโลหิตได้ดีขึ้น ทำให้การขนส่งสารอาหารไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างเต็มที่ ส่งผลให้ สุขภาพดีขึ้น มีความต้านทานโรค และการเจริญเติบโตของร่างกายเป็นไปด้วยดี

3. ช่วยบริหารระบบหายใจให้มีประสิทธิภาพ ด้วยการออกกำลังกล้ามเนื้อและกระบังลม ในหน้าท้อง ทำให้เป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมสุขภาพ เพราะในการหายใจนั้นออกซิเจนจะเข้าไปในกระแสเลือด และไปหล่อเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย พร้อมขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย

4. ระยะเวลาการออกกำลังกาย ในการตัดต้นแต่ละท่าควรทำซ้ำท่าละ 2-4 รอบ และควร ทำอย่างน้อย 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ถ้าทำได้ทุกวันจะดีมาก (Department of Thai Traditional Medicine Development and alternative medicine Ministry of Public Health, 2013)

วัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามหรือวัดโพธิ์ ถือว่าเป็นแหล่งรวมสรรพวิทยาการทุกด้านทั้งด้าน จิตรกรรม สถาปัตยกรรม วรรณกรรม และประติมากรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งองค์ความรู้การแพทย์แผนไทย

ครบวงจร ด้านเกษตรกรรมไทย เวชกรรมไทย การผดุงครรภ์ การนวดไทยและทำฤๅษีตัดตนซึ่งเป็นที่ยอมรับไปทั่วโลกและได้รับการยกย่องจากองค์การศึกษาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) ประกาศรับรองจารีกวัตรโพธิ์เป็นมรดกความทรงจำแห่งโลก (Memory of the World) ในทะเบียนนานาชาติ เมื่อวันที่ 27 พฤษภาคม 2554 และกระทรวงสาธารณสุข โดยกรมแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก ได้จัดโครงการสืบสานตำนานภูมิปัญญาไทย มรดกไทย สู่อุสขภพไทย และอุสขภพโลก เนื่องในวโรกาสเฉลิมพระชนมพรรษา 5 ธันวาคมมหาราช 24-28 เมษายน 2556 ซึ่งเป็นกิจกรรมรวมพลคนรักอุสขภพพร้อมออกกำลังกายทำฤๅษีตัดตน เพื่อสร้างกระแสการรับรู้ของประชาชนเกี่ยวกับทำฤๅษีตัดตน และกระตุ้นให้เกิดความตระหนักถึงประโยชน์การนำภูมิปัญญาไทยทำฤๅษีตัดตน ใช้อยู่แลอุสขภพตนเองและครอบครัว โดยนำทำฤๅษีตัดตนจากวัตรโพธิ์ มาประยุกต์ใช้เป็นท่ากายบริหารขั้นพื้นฐานได้ 15 ท่าจากทั้งหมดที่มี 80 ท่า และส่งเสริมใช้ในโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุขทั่วประเทศ ซึ่งผลดีของทำฤๅษีตัดตน ได้ทั้งกายและจิต ช่วยเพิ่มสมาธิ บรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า และกระตุ้นการไหลเวียนเลือดในร่างกาย

### แนวคิดเกี่ยวกับอุสขภพของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็นวัยบั้นปลายของชีวิต ดังนั้นปัญหาของผู้สูงอายุในทุกด้านโดยเฉพาะด้านสังคม และสาธารณสุขจึงแตกต่างจากคนในวัยอื่น ปัจจุบันเป็นที่ทราบกันดีแล้วว่า จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น อย่างต่อเนื่องทั้งในประเทศไทยและทั่วโลก ซึ่งรัฐบาลไทยและทั่วโลกได้ตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องนี้ จึงมีความพยายามและมีการรณรงค์อย่างต่อเนื่องให้ทุกคนตระหนัก เข้าใจ และพร้อมดูแลผู้สูงอายุให้ทัดเทียม เช่นเดียวกับการดูแลประชากรในกลุ่มอายุอื่น

ในปี 2564 ประเทศไทยมีประชากรทั้งหมด 66,171,439 คน มีผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 12,241,542 คน คิดเป็นร้อยละ 18.50 และในปี 2565 ประเทศไทยมีประชากรทั้งหมด 66,090,475 คน มีผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 12,698,362 คน คิดเป็นร้อยละ 19.21 ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) ระดับ 1 และจะเข้าสู่ระดับ 2 สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) ตามที่องค์การสหประชาชาติ (United Nations: UN) ได้ให้นิยาม ผู้สูงอายุ (Older person) หมายถึงประชากรทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป และได้แบ่งระดับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็น 3 ระดับ Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute (TGRI), 2020)

การที่ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ มีผลกระทบต่อด้านเศรษฐกิจและสังคม รวมถึงการจัดบริการด้านการสาธารณสุข เนื่องจากผู้สูงอายุต้องการการพึ่งพาทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคมและสุขภาพสูงขึ้น และจะหาอย่างไรให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะผลการสำรวจไม่ว่าจะเป็นการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติและอื่น ๆ พบว่า ผู้สูงอายุมากกว่า 80% มีเงินไม่เพียงพอต่อการเลี้ยงชีพในวัยหลังเกษียณ แหล่งรายได้ที่สำคัญของผู้สูงอายุคือ การเกื้อหนุนทางการเงิน จากบุตรซึ่งก็มีแนวโน้มลดลงด้วยเช่นกัน คือลดลงจาก

54.1% ของรายได้รวมในปี 2537 เหลือเพียง 40.1% ในปี 2554 อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคมที่เดิมประเทศไทยเป็นครอบครัวขยายที่อยู่ ร่วมกัน อันประกอบด้วย รุ่นปู่ย่า ตายาย พ่อแม่ ลูกหลานที่มีการพึ่งพาอาศัยกันทางเศรษฐกิจที่พ่อแม่เลี้ยงลูก และเมื่อสูงวัย ลูกที่ทำงานก็เลี้ยงพ่อแม่สืบต่อกันมา ก็จะเปลี่ยนแปลงไป เพราะครอบครัวก็จะมีขนาดเล็กลงที่ ครอบครัวจะแยกไปอยู่กันเป็นพ่อแม่ ลูก และมีการไปมาหาสู่พ่อแม่เป็นครั้งคราว ดังนั้นการหวังพึ่งพาทาง การเงินจากลูกหลานจึงลดน้อยลง (Aporn Chewakriangkrai, 2017)

ปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุ คือเรื่องสุขภาพ ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายหลายอย่าง ที่ส่งผลต่อระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ที่สังเกตได้ชัดเจน เช่น ความอดทน ความว่องไว และ ความแข็งแรง ลดลง อัตราการเสื่อมสภาพของผู้สูงอายุสูงขึ้นตามวัยของผู้สูงอายุ ด้วยร่างกายของผู้สูงอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมสภาพตามวัย กล่าวคือ กล้ามเนื้อเหี่ยวลีบเนื่องจากขาดการใช้งาน กระดูกผุและเปราะบาง ข้อต่อต่าง ๆ เสื่อม น้ำหล่อเลี้ยงข้อลดลง เกิดภาวะข้อติดแข็ง ข้ออักเสบ ประสิทธิภาพการทำงานของสมองและ ประสาทอัตโนมัติลดลง เกิดความคิดที่เชื่องช้า สูญเสียการควบคุมการทรงตัว ทำให้ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมและความว่องไวลดน้อยลง เคลื่อนไหวร่างกายได้ลำบากจนบางครั้งอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวทำงานไม่สัมพันธ์กัน ซึ่งความยืดหยุ่นของปอดลดลง การเคลื่อนไหวของผนังทรวงอกถูกจำกัด การระบายอากาศของปอด และ ประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจลดลง ทำให้รู้สึกเหนื่อยง่าย เมื่อปฏิบัติกิจกรรมปกติ และยังพบว่า หลอดเลือดแคบลง ความยืดหยุ่นของหลอดเลือดเสียไป ทำให้ระดับความดันโลหิตสูงขึ้น และถ้าผู้สูงอายุขาดการฟื้นฟูและพัฒนาสุขภาพของตนเอง จะก่อให้เกิดความเจ็บป่วยเรื้อรัง ทำให้สมรรถภาพทางกายลดลงกว่าที่ควรจะเป็น การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค จึงมีความสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ

องค์การอนามัยโลกได้หันมาผลักดันแนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพโดยได้จัดประชุมนานาชาติครั้งแรกที่ กรุงออตตาวา ประเทศแคนาดา ในปี พ.ศ. 2529 ซึ่งได้ประกาศกฎบัตรออตตาวา ว่าด้วยยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาพแนวใหม่ โดยได้ให้ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการส่งเสริมให้ประชาชนเพิ่มสมรรถนะในการควบคุม และพัฒนาสุขภาพตนเองในการบรรลุซึ่งสุขภาพที่ร่างกาย จิตใจ และสังคม องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง กิจกรรมที่มุ่งส่งเสริมและยกระดับความเป็นปกติสุข หรือความผาสุกของชีวิตและศักยภาพในด้านสุขภาพของบุคคล และชุมชนเป็นพลวัตกรรมที่นำเข้ามาและการนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี (WHO, 2009)

ในกฎบัตรออตตาวาได้กำหนดยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาพแนวใหม่ที่สำคัญดังนี้

1. การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของประชาชน โดยเน้นการพัฒนาคน เป็นหัวใจสำคัญ จะต้องสร้างสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลให้คนได้เกิดจิตสำนึกและเห็นคุณค่าของสุขภาพ เกิดการเรียนรู้และ

กระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจนเป็นนิสัย นอกจากนี้ นโยบายต่าง ๆ ของประเทศ จะต้องคำนึงถึงผลกระทบต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อมเป็นสำคัญ และแสดงความรับผิดชอบต่อผลกระทบที่เกิดขึ้น โดยกำหนดมาตรการต่าง ๆ เช่น ทางด้านกฎหมาย การคลัง ภาษี และการบริการในองค์กรต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่สุขภาพรายได้ และความเสมอภาคทางสังคม ก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ รวมทั้งสิ่งแวดล้อมที่สะอาดและน่ารื่นรมย์

2. การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ สิ่งแวดล้อม ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ชีวภาพ และสังคม

สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น มีสุขภาพิบาลที่ดี สิ่งแวดล้อมสะอาด ปราศจากมลภาวะ มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ หรือออกกำลังกายที่ปลอดภัยทั้งเด็กและผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ เป็นต้น

สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ เช่น ปราศจากเชื้อโรค และพาหนะนำโรค

สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และมีมิตรไมตรีต่อกันกับเพื่อนบ้านและในชุมชน

3. การสร้างเสริมกิจกรรมชุมชนให้เข้มแข็ง เป็นการสนับสนุนให้ชุมชนพึ่งตนเอง โดยชุมชนเป็นผู้ตัดสินใจและจัดการ รวมทั้งระดมทรัพยากรต่าง ๆ ภายในชุมชน ให้ชุมชนได้รับข้อมูลข่าวสารเรื่องสุขภาพ และงบประมาณสนับสนุน เป็นการเพิ่มพลังอำนาจให้กับชุมชน เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน

4. การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล เป็นการเพิ่มพลังอำนาจให้กับประชาชน เพื่อให้สามารถควบคุมภาวะสุขภาพและสิ่งแวดล้อมได้ด้วยตัวเองมากขึ้น มีทางเลือกมากขึ้น โดยการให้ข้อมูลข่าวสาร ส่งเสริมการเรียนรู้ และฝึกทักษะในการจัดการ เพื่อดำรงชีวิตตามวิถีทางที่ส่งเสริมสุขภาพได้แก่ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่ถูกต้อง หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง เป็นต้น

5. การปรับเปลี่ยนระบบบริการสุขภาพ จากเชิงรับ ที่มุ่งเฉพาะการรักษาและมุ่งเฉพาะบุคคลมาเป็นเชิงรุก ที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม โดยให้ประชาชนและองค์กรต่าง ๆ มีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพ และพึ่งพาตนเอง และการดูแลสุขภาพ จะต้องกระทำที่บ้าน ไม่ใช่โรงพยาบาลรวมทั้งใช้การดูแลสุขภาพแบบพหุลักษณะ คือ รวมการดูแลสุขภาพทั้งการแพทย์แบบตะวันตก การแพทย์พื้นบ้าน และภูมิปัญญาไทยที่มีอยู่ ให้เกิดประโยชน์กับประชาชน และให้ประชาชนสามารถพึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืน

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่าการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามกฎบัตรออตตาวา เป็นการมีสุขภาพที่ดีของประชาชน การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ การเสริมสร้างกิจกรรมชุมชนให้เข้มแข็ง การเพิ่มพลังอำนาจให้ประชาชน การปรับเปลี่ยนระบบบริการสุขภาพจากเชิงรับ มาเป็นเชิงรุก ที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม จึงเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยป้องกันหรือชะลอความเสื่อมทางด้านร่างกาย และจิตใจของผู้สูงอายุ ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพแข็งแรงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

## สุขภาพของผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกายแบบไทยฤๅษีตัดตน

ที่ผ่านมาได้มีนักวิชาการทางการแพทย์ในประเทศไทย ได้นำการบริหารร่างกายแบบไทยฤๅษีตัดตน มาพัฒนาเป็นโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วย ผู้สูงอายุ ซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ได้แก่

**1. ผลของการออกกำลังกายท่าฤๅษีตัดตนมีต่อคุณภาพการนอนหลับที่ดีขึ้น และมีต่อสุขสมรรถนะ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัวของผู้สูงอายุ เพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นผลการทดลองของ ฐิติพร ตระกูลศรี โดยผู้สูงอายุ ที่มีอายุระหว่าง 60-75 ปี จำนวน 37 คน เข้ารับการฝึกออกกำลังกายท่าฤๅษีตัดตน จำนวน 14 ท่า จาก 18 ท่าฤๅษีตัดตนโรงเรียนแพทย์แผนโบราณวัดเชตุพนฯ (วัดโพธิ์) ซึ่งเป็นท่าที่ไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ เซ หรือเสี่ยงต่อการหกล้ม จำนวน 50 นาทีต่อครั้ง 3 วันต่อสัปดาห์เป็นเวลา 10 สัปดาห์ ได้แก่ ท่าที่ 1 ตัดตนแก้ลมปวดศีรษะ ท่าที่ 2 ตัดตนแก้เกียจ ท่าที่ 3 ตัดตนแก้คอและไหล่ ท่าที่ 4 ตัดตนแก้ไหล่และขา ท่าที่ 5 ตัดตนแก้เข่าขา ท่าที่ 6 ตัดตนแก้ลมในอกในเอว ท่าที่ 7 ตัดตนแก้กร่อนปฏฐาต ท่าที่ 8 ตัดตนแก้จันทฆาฏเข่าขา ท่าที่ 9 ตัดตนแก้เข่าขัด ท่าที่ 10 ตัดตนแก้สะโพกสลักเพชร ท่าที่ 11 ตัดตนแก้ตะคริวมือและตะคริวเท้า ท่าที่ 12 ตัดตนดำรงกายอายุยืน ท่าที่ 13 ตัดตนแก้โรคในอก ท่าที่ 14 ตัดตนแก้ลมในข้อมือ**

เนื่องจากการฝึกออกกำลังกายท่าฤๅษีตัดตนเป็นการออกกำลังกายแบบกายบริหารที่มีการควบคุมลมหายใจเข้าออกให้มีความสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวร่างกายที่ช้า นุ่มนวลและต่อเนื่อง โดยมีการควบคุมผลผลิตในบางท่ากายบริหาร ส่งผลต่อปฏิกิริยาการตอบสนองระบบประสาท ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้นและสมองผลิตสารเอ็นโดรฟินทำให้ร่างกายเกิดการผ่อนคลายด้านจิตใจ ทำให้การปรับตัวกับความเครียดดีขึ้น ไม่หงุดหงิด มีสติ สมาธิ ไม่มีอารมณ์ขุ่นมัว ไม่คิดฟุ้งซ่าน จิตใจจดจ่ออยู่กับการฝึกออกกำลังกายท่าฤๅษีตัดตน เมื่อร่างกายได้ใช้พลังงาน หรือมีกิจกรรมในตอนกลางวัน ส่งผลดีต่อคุณภาพการนอนในคืนนั้น ๆ ทำให้หลังการออกกำลังกายท่าฤๅษีตัดตนส่งผลดีต่อคุณภาพการนอนหลับ และสุขภาพจิตดีขึ้น (Thitiporn Trakoolsri, 2020)

**2. หลังการเข้าโปรแกรมการบริหารข้อเข่าด้วยท่าฤๅษีตัดตนร่วมกับการประคบร้อนของผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม ตามโปรแกรม 8 สัปดาห์ พบว่า คะแนนความรุนแรงของภาวะข้อเข่าเสื่อมลดลงในทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นผลการศึกษา/ทดลองของ ยุทธนา นุ่นละออง และคณะ โดยนำเข้าวิธีการบริหารข้อเข่าด้วยท่าฤๅษีตัดตน จำนวน 3 ท่า ได้แก่ 1) ท่าตัดแก้กร่อนและแก้เข่าขัด 2) ท่าตัดตนดำรงกายอายุยืน และ 3) ท่าตัดตนแก้ไหล่ขาและเข่าขัด ซึ่งเป็นท่าที่เหมาะสมกับการใช้บริหารกล้ามเนื้อหน้าขาในผู้ป่วยที่มีภาวะข้อเสื่อมเนื่องจากเป็นการออกกำลังกายแบบลงน้ำหนัก ในระดับปานกลาง และมีแรงกระทำต่ำ สามารถเพิ่มการสร้างของกระดูกอ่อน เมื่อกระดูกอ่อนได้รับแรงกระทำจากการออกกำลังกายก็จะทำให้เพิ่มกระบวนการรับสารอาหารของกระดูกอ่อนผิวข้อจากน้ำไขข้อ ทำให้เพิ่ม Glycosaminoglycans และ**

Proteoglycan ซึ่งเป็นตัวสร้างเนื้อเยื่อกระดูกอ่อนทำให้เกิดการสร้างกระดูกอ่อนและลดการอักเสบของข้อเข่า ประกอบกับการได้รับการประคบร้อนด้วยถุงลมนิรภัย 15-30 นาที ช่วยให้ความปวดลดลง เนื่องจากความร้อนส่งผลให้เนื้อเยื่อที่อยู่รอบ ๆ ข้อเข่า คลายตัวลง ช่วยในการผ่อนคลายและเพิ่มระบบการไหลเวียนเลือด (Yutdhna Nunlaong and Other, 2019)

**3. ผลของการออกกำลังกายฤๅษีดัดตน อาจเพิ่มการเคลื่อนไหวและยืดหยุ่นของหลังในผู้ป่วยปวดหลังช่วงล่างได้** โดยผลการศึกษาของ ภาวนิชา พงศ์นราทร รับอาสาสมัครที่มีอาการปวดหลังช่วงล่าง ไม่น้อยกว่า 6 เดือน เข้ารับการฝึกฤๅษีดัดตน จำนวน 10 ท่า เป็นเวลา 50 นาทีต่อครั้ง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ระยะเวลา 4 สัปดาห์ ซึ่งพบว่า ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหวของหลัง และค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นของหลังเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Panicha Pongnaratorn, 2015) และผลการวิจัยของ ภักศจิภรณ์ ชันทอง และคณะ ศึกษาผลทันทีของการฝึกฤๅษีดัดตนต่อความยืดหยุ่นของหลังในผู้สูงอายุสุขภาพดีที่อายุมากกว่า 60 ปี จำนวน 60 คน เมื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการวัดพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของการวัดด้วยการนั่งงอ และการวัดด้วยสายวัด (Phaksachiphon Khanthong and Other, 2018)

ซึ่งสนับสนุนได้ว่า การออกกำลังกายฤๅษีดัดตนเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดผลดีต่อกล้ามเนื้อและข้อต่าง ๆ ทำให้มีความยืดหยุ่นเพิ่มมากขึ้น และส่งผลให้การเคลื่อนไหวมีประสิทธิภาพดีขึ้น

**4. การออกกำลังกายด้วยฤๅษีดัดตน ทำให้ค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว ความหนาชั้นไขมันใต้ผิวหนัง เปอร์เซนต์ไขมันในร่างกายและกล้ามเนื้อในร่างกาย มีแนวโน้มดีขึ้น** หมายถึงค่าเนื้อเยื่อไขมันค่อย ๆ ลดลง และมวลร่างกายลดลงเช่นกัน ในการวิจัยกึ่งทดลองของ อมรรัตน์ นระสนธิ์, ภักศจิภรณ์ ชันทอง และอนัญญา เดชะคำ กลุ่มตัวอย่างได้รับการออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีดัดตน จำนวน 15 ท่า ความถี่ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 60 นาที เป็นระยะเวลา 3 เดือน อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายด้วยฤๅษีดัดตนจัดเป็นการออกกำลังกายแบบยืดเหยียด จึงอาจทำให้การเผาผลาญไขมันเกิดขึ้นได้น้อยกว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิก หากเพิ่มระยะเวลาการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและใช้เวลานานมากกว่าสามเดือนอาจส่งผลให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มมากขึ้นได้ (Amornrat Nataso, Phaksachiphon Khanthong and Phaksachiphon Khanthong, 2020)

**5. การออกกำลังกายแบบฤๅษีดัดตน สามารถเพิ่มความสามารถในการทรงตัวในผู้สูงอายุได้** เป็นงานศึกษาของ กิตติพันธุ์ อรุณพลังสันติ และนงนุช พลบูรณ์ โดยผู้สูงอายุระหว่าง 70-79 ปี จำนวน 10 คน ออกกำลังกายแบบฤๅษีดัดตน เป็นเวลา 20 นาที ต่อ 1 วัน และ 3 วันต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ติดต่อกัน ทำการวัดความสามารถในการทรงตัว ด้วย BBS (Berg balance scale) พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้น การออกกำลังกายแบบฤๅษีดัดตน สามารถเพิ่มความสามารถในการทรงตัวในผู้สูงอายุได้ ทั้งนี้ควรออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ นุ่มนวลและเน้นการเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เพื่อชะลอสมรรถ

ภาพของร่างกายในผู้สูงอายุให้มีความเสื่อมน้อยลง และลดความเสี่ยงต่อการหกล้ม (Kittiphon Arunpalangsanti and Nongnuch Polboon, 2011) และสอดคล้องกับ กนิษฐ โง้วศิริ, กัญญา นภาพงษ์ ทำการศึกษาผลของการออกกำลังกายด้วยฤๅษีดัดตนประยุกต์ต่อการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง วัดตัวแปรก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุ (60-75 ปี) ให้ฝึกฤๅษีดัดตน 12 สัปดาห์ๆ ละ 1 ครั้งกับผู้วิจัย และฝึกกันเองในกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหวและการทรงตัวดีขึ้น และดีกว่า กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองมีความกลัวการหกล้มลดลง และมีความกลัวการหกล้มต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 จึงแสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายด้วยฤๅษีดัดตนประยุกต์ทำให้ปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุลดลง ซึ่งจะมีผลต่อการช่วยป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุได้ (Kanit Ngowsiri and Kanya Napapongsa, 2021)

#### 6. การออกกำลังกายด้วยฤๅษีดัดตนสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ได้มีผลการศึกษาที่สนับสนุน โดยงานของ กนิษฐ โง้วศิริ, กัญญา นภาพงษ์ และวิภากร สอนสนาม ศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ อายุระหว่าง 60-75 ปี เลือกแบบเจาะจงจากชุมชน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง เข้าโปรแกรม 12 สัปดาห์ ประกอบด้วยกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องผู้สูงอายุ การบริโภคอาหาร การจัดการกับอารมณ์ และความเครียดด้วยการฝึกการหายใจและทำสมาธิ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลสุขภาพ และเข้ากลุ่มฝึกออกกำลังกายด้วยฤๅษีดัดตน (แบบวัดโพธิ์) สัปดาห์ละ 1 ครั้ง และฝึกด้วยตัวเองที่บ้านอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วัน กลุ่มควบคุมใช้ชีวิตตามปกติ เก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิจัย พบว่าหลังการทดลองผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมสุขภาพ ภาวะสุขภาพและมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น โดยมีการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย เพิ่มขึ้น มีความดันโลหิตลดลง มีความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อกระดูกหัวไหล่ดีขึ้น มีความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจดีขึ้น และมีคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย และสิ่งแวดล้อมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และพบว่ากลุ่มทดลองมีการบริโภคอาหาร การจัดการกับอารมณ์และความเครียดดีขึ้น มีน้ำ หนักตัว ดัชนีมวลกาย อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักลดลง มีความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อกระดูกต้นขาด้านหลังและหลังส่วนล่างเพิ่มขึ้น และมีคุณภาพชีวิตด้านจิตใจดีขึ้น แต่ไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ .05 ส่วนด้านสังคมไม่พบความแตกต่างระหว่างก่อนและหลังการทดลองและกลุ่มควบคุม สรุปได้ว่า โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น จากการมีพฤติกรรมสุขภาพและการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น สุขภาพดีขึ้น และมีคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายและด้านสิ่งแวดล้อมดีขึ้น (Kanit Ngowsiri, Kanya Napapongsa and Wipakon Sonsanam, 2020)

งานของ อรุณระวี พัฒนกิจ ให้การสนับสนุนได้ว่า กายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีตัดตน ครอบคลุมด้านจิตใจโดยมีการใช้สมาธิร่วมด้วย ซึ่งจะช่วยให้แขน ขา ข้อต่อต่าง ๆ เคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วเป็นไปตามธรรมชาติ ระบบหมุนเวียนโลหิตดี เลือดลมเดินสะดวก ต่อต้านโรคภัยต่าง ๆ รวมทั้งรักษาสุขภาพให้แข็งแรง ไม่เสื่อม ก่อนวัยอันควร ช่วยให้อายุยืนยาว ช่วยยกระดับจิตใจให้พ้นอารมณ์ขุ่นมัว หงุดหงิด และคลายความเครียด ซึ่งจะช่วยให้ผ่อนคลายของร่างกาย ทำให้อายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพอีกด้วย และงานศึกษาของ ปราณี ไจกาต, เพ็ญประภา ศิริวิโรจน์ และรัตนา พันธพานิช ศึกษาผลของการออกกำลังกายฤๅษีตัดตนต่อความอ่อนตัวและคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ ผลการศึกษา ผู้สูงอายุมีระดับกิจกรรมทางกายเพียงพอร้อยละ 78.8 มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง 180 นาทีต่อวัน อายุ สถานภาพ สมรส การทำงาน รายได้ การดื่มสุรา การออกกำลังกาย แรงแบบมือ ความกลัวการหกล้ม ความซึมเศร้า พุทธิปัญญา จำนวนชั้นของบ้าน การมีสถานที่ออกกำลังกายในชุมชน บทบาทในครอบครัว บทบาทในสังคม และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม มีความสัมพันธ์กับระดับกิจกรรมทางกายอย่างมีนัยสำคัญ และปัจจัยที่สามารถทำนายระดับกิจกรรมทางกาย คือ อายุ การทำงาน การออกกำลังกาย ลักษณะของบ้าน และบทบาทในครอบครัว (Arunrawee Pattanakit, 2009, Pranee Jaikat, Penprapa Siviroj and Ratana Panpanit, 2018)

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล โรงเรียนและหรือชมรมผู้สูงอายุ ในท้องถิ่น ควรร่วมกันจัดทำแผนปฏิบัติการ จัดทำงบประมาณโครงการ จัดการความรู้และส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายฤๅษีตัดตนสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อเพิ่มความแข็งแรง เสริมสร้างชีวิตรและมีความสุขในการสมาคมกลุ่มผู้สูงอายุ

### ข้อเสนอแนะเชิงวิจัยและพัฒนา

1. การสร้างยุทธศาสตร์การพัฒนาคคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกายแบบไทยฤๅษีตัดตน
2. การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายแบบไทยฤๅษีตัดตนเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน

## เอกสารอ้างอิง

- Amornrat Nataso, Phaksachiphon Khanthong and Phaksachiphon Khanthong. (2020). The Effect of “Ruesee dutton” Exercise Postures on Nutritional Status and Quality of Life in Older People. **Rama Nurs.** 26(1). 90-106.
- Aporn Chewakriangkrai. (2017). Impact of Thailand's aging society. **Bangkokbiznews.**

<https://www.bangkokbiznews.com/blogs/columnist/116354>. 7 November 2023.

Arunrawee Pattanakit. (2009). **Thai Body Management, Ruesi Dutton Collection**. Bangkok: Petchkarat.

Department of Older Persons. (2023). **Action plan for the elderly, Phase 3 (2023 - 2037)**. Bangkok : DOP.

Department of Thai Traditional Medicine Development and alternative medicine Ministry of Public Health. (2013). **Ruesi Dutton moves her body comfortably with Thai exercises. 15 basic Rishi Dutton poses**. Bangkok : Department of Thai Traditional Medicine Development.

Digital Government Development Agency (Public Organization) (DGA) . (2023). **Desired health behaviors of the elderly**. [https://data.go.th/dataset/0704\\_01\\_0009](https://data.go.th/dataset/0704_01_0009). 6 November 2023.

Elderly society. **"Ruesi Dutton" Thai traditional medicine Increase physical fitness in the elderly**. <https://eldersociety.com/thai-hermit-exercise/>. 6 November 2023.

Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute (TGRI). (2020). **Situation of the Thai Older Persons 2020**. Bangkok : TGRI.

Institute for Population and Social Research, Mahidol University. **Thailand Health Report : what happened? When Thailand enters a "completely aging society"**. [https://www.thaihealthreport.com/th/articles\\_detail.php?id=193](https://www.thaihealthreport.com/th/articles_detail.php?id=193). 7 November 2023.

Kanit Ngowsiri and Kanya Napapongsa. (2021). The Effects of Applied Rusie Dutton Exercise on Fall Prevention in Older Adult. **Journal of The Royal Thai Army Nurses**. 22(1). 176-185.

Kanit Ngowsiri, Kunya Napapongsa and Wipakon Sonsanam. 2020. The Effect of Holistic Health Promotion Program on Quality of Life among the Elderly in Bangkok. **Journal of Sports Science and Health**. 21(3). 418-431.

Kittiphan Arunpalangsanti and Nongnuch Polboon. (2011). The comparisons of Thai-Chi and Ascetic Exercise on the Balance in the Elderly. **Christian University Journal**. 17(1). 116-125.

- Panicha Pongnaratorn. (2015). Effects of applied Ruesi Dutton exercise on back movement and flexibility in patients with low back pain. **Journal of Thai Traditional and Alternative Medicine**. 13(3). 247-257.
- Panuwat Wongtrakulruang. (2023). **Common problems of the elderly. If left untreated, it will affect the quality of life.**  
<https://www.nakornthon.com/article/detail/>. 6 November 2023.
- Pennapa Subchareon. (2006). **127 The Hermit's Body Twist Rusie Dotton.**  
Nonthaburi : Thai Traditional Medicine Development Foundation.
- Phaksachiphon Khanthong, Suparat Suktho, Suparat Punthprohm, Khuanruethai Thaenhom and Wisitchai Rahan. (2018). The immediate effects of individual thai yoga on back flexibility in the elderly. **UBRU Journal for Public Health Research**. 7(2). 108-114.
- Pranee Jaikat, Penprapa Siviroj and Ratana Panpanit.(2018). Effects of ascetic exercise on flexibility and quality of life in elderly. **Naresuan Phayao Journal Health Science, Science and Technology**. 11(1). 37-40.
- Siranee Srihaphak, Watcharee Amornrojworawut, Narong Kham-on, Pattanee Sriot, Ploylada Srihanu and Tippawan Thap Sai. (2021). Situation, problems, and needs for long-term care for the elderly in the community. Under the long-term care system fund Khon Kaen Province. *Health Center Journal* 9: **Journal of Health Promotion and Environmental Health**. 15(36). 44-62.
- Sirima Mongkolsomlit, Nontiya Homkom and Katiya Ivanovitch. (2022). A Survey of Epidemiology of Health and Needs Assessment among Aging People Living in Town Municipality. **Journal of Health Science**. 31(2). 199-210.
- Thitiporn Trakoolsri. (2020). **Effects of Ruesee-dudton Exercises on Sleep Quality and Health-related Physical Fitness of the Elderly.**  
Chulalongkorn University.
- Watpo Thai Traditional Medical School. (2006). **Texts of hermit datton wat pho.**  
Bangkok: Watpo Thai Traditional Medical School.
- WHO. (2009). **Milestones in Health Promotion: Statements from global conferences.** Sinsakchan Oonprommee, translato. World Health Organization.

Yutdhna Nunlaong, Suwattana Kerdmuang, Wisut Nojit, Doungjai Krirkchaiwan and Mayuree Singpea. (2019). Effects of the Thai Hermit Traditional Exercise and Heat Compress Program on Knee Pain Relief among Knee Osteoarthritis Patients. **Nursing Journal of the Ministry of Public Health.** 29(1). 71-86.

## แนวทางการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารวัฒนธรรมไทยกับนักท่องเที่ยวชาวอินเดีย

### Guidelines for English using to communicate Thai culture with Indian tourists.

พระครูวินัยธรสิงขร ปริยตติเมธี, สุรพงษ์ คงสัตย์, ประพันธ์ นีกกระโทก, ชาญชัย ฤทธิร่วม

#### บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสื่อให้เห็นว่า 1) การนำเสนอวัฒนธรรมไทยผ่านภาษาอังกฤษเพื่อใช้ในการสื่อสารระหว่างนักท่องเที่ยวชาวอินเดีย 2) เพื่อส่งเสริมให้คนไทยมีพัฒนาการ ด้านการใช้ภาษาอังกฤษซึ่งเป็นภาษาสากลของโลก และ 3) เพื่อเชื่อมโยงความสัมพันธ์อันดีระหว่างประเทศไทยและประเทศอินเดียผ่านวัฒนธรรมที่มีร่วมกันทั้ง 2 ประเทศ ดังนั้นการสื่อสารอันดีที่สร้างความสัมพันธ์ได้เป็นอย่างดีระหว่างประเทศคือการสื่อสารที่มีตัวเชื่อมโยงเข้ามาสู่กระบวนการก็คือวัฒนธรรมตัววัฒนธรรมคือจุดขายของแต่ละประเทศประเทศไทยยอมรับนับถือวัฒนธรรมประเพณีความเชื่อตลอดจนถึงศาสนาโดยส่วนใหญ่ได้รับอิทธิพลจากประเทศอินเดียผ่านทางพระพุทธศาสนา ศาสนาพราหมณ์ และศาสนาฮินดู

ปัจจุบันนี้นักท่องเที่ยวชาวอินเดียให้ความสนใจกับประเทศไทยเป็นจำนวนมากโดยเฉพาะการท่องเที่ยวเชิงศาสนาและวัฒนธรรม จึงเป็นโอกาสที่ดีที่ผู้ให้ข้อมูลด้านวัฒนธรรมจะได้มีโอกาสในการนำเสนอข้อมูลด้านวัฒนธรรมไทยสู่นักท่องเที่ยวชาวอินเดียแต่ความซับซ้อนของการสื่อสารนั้นยังเป็นปัญหาและอุปสรรคอยู่ทั้งนี้การสื่อสารที่จะเป็นไปได้คือการได้ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษากลางในการสื่อสารเพื่อความเข้าใจอันดีระหว่างวัฒนธรรมและเป็นการประชาสัมพันธ์ให้นักท่องเที่ยวชาวอินเดียนั้นได้รู้จักวัฒนธรรมไทยในแง่มุมที่ชัดเจนและเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมที่ได้ผลอย่างมากในอนาคต

**คำสำคัญ:** วัฒนธรรมไทย, การสื่อสาร, นักท่องเที่ยวชาวอินเดีย

#### Abstract

The purpose of this academic article is: 1) presenting Thai culture through English for use in communication between Indian tourists 2) to encourage Thai people to develop. in using English which is the international language of the world and 3) to connect the good relations between Thai and Indian tourists through the shared culture of both countries. Therefore, good communication that creates good relationships between countries is communication that has a link to the process, which is culture. Culture is the selling point of each country. Thailand accepts and respects culture, traditions, beliefs, as well as religion. Yai was influenced by India through Buddhism, Brahmanism and Hinduism.

Nowadays, Indian tourists are paying a lot of attention to Thailand, especially religious and cultural tourism. Therefore, it is a good opportunity for cultural information providers to have the opportunity to present information about Thai culture to Indian tourists. But the complexity of communication is still a problem and an obstacle. The communication that will be possible is to use English as a common language to communicate for good understanding between cultures and to promote to Indian tourists. That got to know Thai culture in a clear way and was a promotion of cultural tourism that would be very effective in the future.

**Keywords:** Thai culture, communication, Indian tourists

## บทนำ

จากการที่เคยได้ไปศึกษาระดับอุดมศึกษาในประเทศอินเดียหลายปี มีโอกาสได้พูดคุยสัมผัสวิถีชีวิตของชาวอินเดีย ได้มองเห็นทัศนคติของคนอินเดียที่มีต่อประเทศไทย โดยเฉพาะวัฒนธรรมที่มีความเหมือนและความแตกต่างที่ประเทศไทยได้รับจากอินเดีย ซึ่งในปัจจุบันนี้มีนักท่องเที่ยวชาวอินเดียเดินทางเข้าสู่ประเทศไทย เป็นจำนวนหลายล้านคนในแต่ละปี ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ทางด้านวัฒนธรรมอันดีระหว่างไทยและอินเดียนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเดินทางมาของชาวอินเดีย เพื่อการเยี่ยมชมศิลปวัฒนธรรมทางด้านพระพุทธศาสนาอันเป็นศาสนาประจำชาติไทย ศิลปกรรมของอินเดีย ที่เกี่ยวข้องกับพุทธศาสนาทางด้านปฏิมากรรม เช่น พระพุทธรูป พระโพธิสัตว์ ด้านสถาปัตยกรรม เช่น สถูป เจดีย์ ด้านจิตรกรรม เช่น ภาพฝาผนัง มีอิทธิพลอย่างลึกซึ้งต่อศิลปกรรมของไทย อิทธิพลของเรื่องรามายณะ หรือรามเกียรติ์ ทำให้นาฏศิลป์ของอินเดีย มีอิทธิพลต่อนาฏศิลป์ไทยเช่นกัน ทั้งการแต่งตัว และท่าร่ายรำ ซึ่งสิ่งเหล่านี้นักท่องเที่ยวชาวอินเดีย ได้เห็นศิลปะมากมาย ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับศิลปะอินเดีย ตามฝีมือช่างที่ได้รับการสืบทอดกันมาตั้งแต่ครั้งโบราณจากอินเดียสู่ประเทศไทย

แต่การที่จะเข้าถึงวัฒนธรรมนั้น นักท่องเที่ยวชาวอินเดียส่วนใหญ่ ยังไม่ได้รับข้อมูลที่เป็นข้อมูลในการเข้าถึงมากเท่าที่ควร ทางรัฐบาลโดยกระทรวงการท่องเที่ยวพยายามที่จะใช้สื่อกลางในการเผยแพร่วัฒนธรรมไทยสู่นักท่องเที่ยว ซึ่งถือนักท่องเที่ยวชาวอินเดียนั้นให้ความสนใจกับประเทศไทยเป็นจำนวนมากในแต่ละปี การเผยแพร่ด้านวัฒนธรรมนั้น โดยส่วนใหญ่ใช้ภาษาอังกฤษ ซึ่งถือว่าเป็นภาษาสำคัญของโลก เพราะสามารถใช้เพื่อการติดต่อสื่อสาร ต่อ บุคคลระหว่างประเทศได้เป็นอย่างดี การใช้ภาษาอังกฤษเพื่อส่งเสริม การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม จะทำให้ผู้ที่สนใจสามารถเข้าถึงวัฒนธรรมในท้องถิ่นนั้นๆ ได้เป็นอย่างดี

ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่ง ที่เลือกใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษากลางสากล ในการติดต่อสื่อสาร ประชาสัมพันธ์ต่อการท่องเที่ยวในประเทศไทย ด้วยเหตุนี้การเขียนบทความวิชาการนี้ ก็เพื่อนำเสนอในมุมมองของการใช้ภาษาอังกฤษของชาวไทยในฐานะเจ้าบ้าน เพื่อใช้ในการติดต่อสื่อสาร กับนักท่องเที่ยวชาวอินเดีย ผ่าน

วัฒนธรรมของไทยและอินเดีย ที่มีความสำคัญกันมาอย่างยาวนาน เพื่อเป็นการสร้างความแน่นแฟ้นและเป็น การส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม ตลอดจนถึงส่งเสริมเศรษฐกิจการท่องเที่ยวของประเทศไทย ที่จะทำให้ชาวอินเดียนั้น มีความรักและสนใจในวัฒนธรรมไทย เป็นการแลกเปลี่ยน แนวความคิด แลกเปลี่ยน ศิลปวัฒนธรรมซึ่งกัน และกันระหว่างไทยและอินเดีย อันสื่อถึงมิตรภาพอันดีงามของไทยและอินเดีย โดยมีสื่อการใช้ภาษาอังกฤษ เพื่อสื่อสารกับนักท่องเที่ยวชาวอินเดียในประเทศไทยได้อย่างเหมาะสมและเคารพวัฒนธรรมของทั้งสอง ประเทศ ในการสื่อสารซึ่งกันและกันในปัจจุบัน

### การศึกษาวัฒนธรรม: ทฤษฎีและแง่มุม

ความเข้าใจด้านวัฒนธรรม (Cultural Understanding) คือความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับวัฒนธรรม ของกลุ่มคนหรือสังคมใดๆ โดยมีจุดประสงค์ที่จะเข้าใจและเรียนรู้เกี่ยวกับค่านิยม, ประเพณี, วิถีชีวิต, ภูมิ ปัญญา, ภาษา, ศิลปวัฒนธรรม, และทัศนคติที่ร่วมกันของกลุ่มคนนั้นๆ ซึ่งจะช่วยให้คนสามารถติดต่อและ ทำงานร่วมกับคนจากวัฒนธรรมต่างๆ ได้อย่างสร้างสรรค์และเข้าใจกันมากขึ้น ในขณะที่เดียวกัน (Thankanokrat 2023:338) ได้กล่าวไว้ว่า สังคมมนุษย์นั้นเป็นระบบสังคมวัฒนธรรม (Socio-cultural System) ซึ่งต่างจากสังคมสัตว์ ซึ่งเป็นระบบชีวสังคม (Bio-social System) ชีวิตสังคมของมนุษย์ เป็นเรื่อง ของวัฒนธรรมทั้งสิ้น อันได้แก่ ความรู้ ความเชื่อ ศิลปะ ศีลธรรม กฎหมาย ธรรมเนียมประเพณี เป็นต้น

นอกจากนี้ความเข้าใจด้านวัฒนธรรมยังช่วยในการเสริมสร้างความยินดีและความเคารพต่อความ หลากหลายของวัฒนธรรมที่หลากหลายที่โลกนี้มีอยู่ ความเข้าใจด้านวัฒนธรรมมีความสำคัญในหลายด้าน เช่น การสร้างความเข้าใจระหว่างบุคคล การเข้าใจวัฒนธรรมของคนอื่นช่วยให้เราสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับ คนจากวัฒนธรรมอื่นๆ และลดความขัดแย้งหรือความสับสนทางวัฒนธรรมที่อาจเกิดขึ้น การทำธุรกิจ การ เข้าใจวัฒนธรรมของลูกค้า, พันธมิตรธุรกิจ, และการตลาดต่างๆ ช่วยให้ธุรกิจสามารถประสบความสำเร็จในการ ทำธุรกิจระหว่างวัฒนธรรมที่แตกต่าง การทำงานร่วมกับผู้คนในองค์กร การเข้าใจวัฒนธรรมภายในองค์กร ช่วยสร้างบรรยากาศที่เชิดชูความหลากหลายและสร้างสรรค์ และส่งเสริมการทำงานร่วมกับบุคคลที่มี วัฒนธรรมและพื้นที่ส่วนตัวที่แตกต่าง การอยู่ร่วมกับสังคม การเข้าใจวัฒนธรรมช่วยให้เราสามารถอยู่ ร่วมกับสังคมในที่ต่างๆ โดยไม่สร้างความขัดแย้ง และมีความเคารพต่อความหลากหลายทางวัฒนธรรม ความ เข้าใจด้านวัฒนธรรมสามารถเพิ่มความเป็นอยู่ที่ดีและสร้างสรรค์ในโลกที่เต็มไปด้วยความหลากหลายของ วัฒนธรรมและสังคมที่แตกต่าง

วัฒนธรรมของประเทศไทยและวัฒนธรรมของประเทศอินเดียมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันมาเป็น ระยะเวลาที่ยาวนานทำให้การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมระหว่างไทยและอินเดียนั้น มีการประชาสัมพันธ์เชิญชวน อย่างต่อเนื่องเมื่อชาวอินเดียได้เห็นศิลปะทางด้านศาสนาและวัฒนธรรมท้องถิ่นที่ดี จะมีความเข้าใจได้อย่าง รวดเร็วเพราะมีความละม้ายคล้ายคลึงกันในเชิงปฏิบัติ เช่น ประเพณีการเล่นสงกรานต์ ประเพณีการจุด

ประทีปโคมไฟ ประเพณีของการละเล่นต่างๆ ซึ่งประเทศไทยนั้นได้รับอิทธิพลวัฒนธรรมเหล่านี้มาจากประเทศอินเดียโดยส่วนใหญ่

### การสื่อสารด้านวัฒนธรรมไทยด้วยภาษาอังกฤษ

ภาษาอังกฤษมีความจำเป็นมากขึ้นในยุคสมัยปัจจุบัน เพราะทุกหน่วยงานทั่วโลก หรือแม้แต่ประเทศไทยเลือกที่จะใช้ภาษาอังกฤษเข้ามาเกี่ยวข้องกับสื่อสารไม่ว่าจะเป็นด้านการทูต การเขียน การประชาสัมพันธ์ หรือแม้แต่การเรียนการสอนในสถาบันการศึกษาต่างๆ ก็มีความจำเป็น

การที่จะประชาสัมพันธ์วัฒนธรรมไทยอันโดดเด่น ในปัจจุบันนี้ไม่มีสถานที่ท่องเที่ยวแห่งใดที่ไม่ใช้ภาษาอังกฤษประกอบการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ให้กับนักท่องเที่ยว เพราะภาษาอังกฤษถือได้ว่าเป็นสากลภาษาที่มีความโดดเด่นมีศิลปะภาษาที่งดงาม การพูดสื่อสารภาษาอังกฤษได้ในหมู่ของคนไทยนับว่าเป็นสิ่งที่เชิดชูประเทศได้ในด้านหนึ่ง เพราะผู้พูดอังกฤษได้จะสามารถสื่อสารภาษาอังกฤษผ่านวัฒนธรรมไทยให้แก่ชาวโลกที่เดินทางมาท่องเที่ยวในประเทศไทยได้อย่างดีเยี่ยม

ดังนั้นการจะสื่อสารด้านวัฒนธรรมไทย สิ่งที่คนไทยควรมีในการนำเสนอด้านวัฒนธรรมจะต้องมีความรู้ความเข้าใจดังนี้

**1. มีความสนใจและมีการเรียนรู้:** ต้องมีความสนใจต่อวัฒนธรรมไทยและสนใจในการสื่อสารด้วยภาษาอังกฤษ การเรียนรู้เกี่ยวกับประวัติศาสตร์และปรัชญาของวัฒนธรรมไทยเป็นสิ่งสำคัญในการเข้าใจและสื่อสารได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

**2. ใช้ภาษาอย่างถูกต้อง:** ใช้ภาษาอังกฤษอย่างถูกต้องและมีความชัดเจนในการสื่อสารเกี่ยวกับวัฒนธรรมไทย หากมีคำศัพท์หรือคำที่ไม่เข้าใจหรือไม่แน่ใจว่าใช้ถูกต้อง จะต้องเปิดจากพจนานุกรมภาษาอังกฤษเพื่อความแม่นยำ

**3. ใช้ตัวอย่าง:** เพื่ออธิบายและสื่อสารเกี่ยวกับวัฒนธรรมไทยให้เข้าใจง่าย เช่น ประเพณีที่สำคัญ พิธีกรรมที่มีความสำคัญ หรือสัญลักษณ์ที่เป็นเครื่องหมายของวัฒนธรรมไทย

**4. ใช้สื่อต่างๆ:** การใช้สื่อสารอย่างหลากหลาย เช่น รูปภาพ วิดีโอ แผนที่ หรือข้อมูลกราฟิก เพื่อช่วยในการสื่อสารและอธิบายเกี่ยวกับวัฒนธรรมไทย

**5. มีความรู้และความเข้าใจ:** ระมัดระวังในการสื่อสารเรื่องวัฒนธรรมไทยให้มีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องที่กำลังกล่าวถึง และเกี่ยวกับความเป็นจริง

**6. มีความเป็นกลางและความเคารพ:** การสื่อสารด้านวัฒนธรรมควรอยู่ในกรอบของความเป็นกลางและความเคารพต่อวัฒนธรรมแต่ละแห่ง หลีกเลี่ยงการสรรหาหรือพูดถึงเรื่องที่น่าอึดใจมองว่าไม่เป็นความเคารพ

**7. การสื่อสาร:** ในยุคที่มีสื่อออนไลน์อย่างกว้างขวาง เราสามารถใช้สื่อออนไลน์ เช่น เว็บไซต์ โซเชียลมีเดีย หรือบล็อก เพื่อแพร่ความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับวัฒนธรรมไทย

ตรงนี้การสื่อสารด้านวัฒนธรรมไทยด้วยภาษาอังกฤษเป็นเรื่องสำคัญในการสร้างความเข้าใจและสามารถแบ่งปันประสบการณ์ทางวัฒนธรรมของไทยให้กับคนอื่นๆ ทั่วโลก แต่ในขณะเดียวกันควรทำในรูปแบบที่เคารพและเหมาะสมต่อวัฒนธรรมและของคนไทยด้วยเช่นกัน

ด้วยเหตุนี้การใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารด้านวัฒนธรรมเป็นสิ่งสำคัญเพื่อสร้างความเข้าใจและสร้างพื้นฐานของการแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ระหว่างบุคคลที่มาจากวัฒนธรรมและวิถีชีวิตที่แตกต่างกัน นี่คือวิธีการที่สามารถใช้เพื่อสื่อสารและแบ่งปันเรื่องราว, ศิลปะ, ประเพณี, และประเพณีของวัฒนธรรมที่เราต้องการที่จะแสดงให้เห็นคนอื่นเข้าใจ การใช้ภาษาอังกฤษในการพูดหรือเขียนเรื่องราว สามารถใช้ภาษาอังกฤษในการสร้างเรื่องราวที่เล่าเกี่ยวกับวัฒนธรรมเป็นวิธีที่ดีในการแสดงความเห็นและประสบการณ์ส่วนตัว

การใช้ภาษาอังกฤษในการอธิบายศิลปะ สามารถใช้ภาษาอังกฤษในการอธิบายศิลปะสื่อสารเกี่ยวกับผลงานศิลปะชื่นชอบ การใช้ภาษาอังกฤษในการสอนและแบ่งปันประวัติ เราสามารถใช้ภาษาอังกฤษในการสอนเกี่ยวกับประวัติและวัฒนธรรมให้คนอื่นเข้าใจและค้นพบสิ่งใหม่ได้ การใช้ภาษาอังกฤษในการแบ่งปันประเพณี สามารถใช้ภาษาอังกฤษในการอธิบายและแบ่งปันประเพณีและพิธีทางวัฒนธรรม การใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารด้านวัฒนธรรมสามารถเป็นอีกวิธีหนึ่งในการสร้างสัมพันธและความเข้าใจระหว่างบุคคลที่มาจากวัฒนธรรมและวิถีชีวิตที่แตกต่างกันและส่งเสริมความเห็นร่วมและความเคารพต่อความหลากหลายของโลกได้ด้วย

### จุดเด่นของภาษาอังกฤษที่ควรนำมาใช้ในการสื่อสารข้อมูลด้านวัฒนธรรมไทย

ภาษาอังกฤษมีจุดเด่นและข้อได้เปรียบที่ควรนำมาใช้ในการสื่อสารข้อมูลด้านวัฒนธรรมไทย เพื่อให้นักท่องเที่ยวชาวอินเดียได้เข้าถึงวัฒนธรรมไทยได้ง่าย ควรมีจุดเด่นดังนี้

**1. ความเป็นภาษานานาชาติ:** ภาษาอังกฤษเป็นภาษาที่มีผู้พูดหลายล้านคนทั่วโลกใช้สื่อสารกัน ซึ่งทำให้มีโอกาสในการเชื่อมโยงกับคนจากทุกส่วนของโลก ภาษาอังกฤษสามารถใช้ในการเผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับวัฒนธรรมไทยไปยังประชาชนทั่วโลก และนักท่องเที่ยวชาวอินเดียได้สะดวกและรวดเร็ว

**2. ความหลากหลายของคำศัพท์:** ภาษาอังกฤษมีคำศัพท์มากมายที่สามารถใช้ในการอธิบายและสื่อสารเกี่ยวกับวัฒนธรรมไทยอย่างละเอียด นอกจากนี้ยังมีคำที่เป็นการย่อหรือคำสำนวนที่สามารถเสริมความเข้าใจเพิ่มเติมได้ เช่น “Sawasdee” คือ คำทักทายในภาษาไทย “Hello” หรือ “Hi” คือ คำทักทายในภาษาอังกฤษ

**3. การใช้สื่อสารแบบเขียนและพูด:** ภาษาอังกฤษเป็นภาษาที่ใช้ในการเขียนและพูดอย่างแพร่หลาย ซึ่งทำให้สามารถใช้ในการสื่อสารด้วยการเขียนบทความ เขียนหนังสือ หรือสื่อสารผ่านโซเชียลมีเดีย วิดีโอ และอื่นๆ ให้กับนักท่องเที่ยวได้ง่าย

**4.ความทันสมัยและเทคโนโลยี:** ภาษาอังกฤษมีการพัฒนาเทคโนโลยีสื่อสารและการสื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ตและโทรศัพท์มือถืออย่างก้าวกระโดด ซึ่งช่วยในการสื่อสารข้อมูลเกี่ยวกับวัฒนธรรมไทยในลักษณะที่ทันสมัยและมีการสนับสนุนการแพร่กระจายข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว

**5.ความเป็นภาษาทางการ:** ภาษาอังกฤษเป็นภาษาทางการที่ใช้ในการสื่อสารในภาคธุรกิจ การศึกษา และองค์กรระหว่างประเทศ การใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารข้อมูลด้านวัฒนธรรมไทยอาจช่วยในการสร้างความน่าเชื่อถือและเป็นทางการในบริบทระหว่างประเทศ

อย่างไรก็ตาม ผู้สื่อสารก็จำเป็นที่จะต้องมีความระมัดระวังในการใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารข้อมูลเกี่ยวกับวัฒนธรรมไทย เพื่อเป็นการเคารพต่อวัฒนธรรมและความแตกต่างทางวัฒนธรรมที่มีในประเทศไทยและเคารพถึงความหลากหลายของวัฒนธรรมของอินเดีย ให้แสดงถึงความเข้าใจในหลากหลายทางวัฒนธรรม

### แนวทางการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารวัฒนธรรมไทยกับนักท่องเที่ยวชาวอินเดีย

การสื่อสารเกี่ยวกับวัฒนธรรมไทยและอินเดียกับนักท่องเที่ยวชาวอินเดียสามารถทำได้ด้วยวิธีต่างๆ ดังนี้:

**1.ใช้ภาษาอังกฤษ:** ในกรณีที่นักท่องเที่ยวชาวอินเดียไม่เข้าใจภาษาไทย ใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารได้ ภาษาอังกฤษมีบทบาทสำคัญในการสื่อสารระหว่างชาวไทยและชาวอินเดียในสถานที่ท่องเที่ยวและธุรกิจ เพราะนักท่องเที่ยวโดยส่วนใหญ่สามารถใช้ภาษาอังกฤษได้ การเลือกใช้คำศัพท์ และประโยคภาษาอังกฤษที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อน เพื่ออธิบายสถานที่ เช่น วัด (Temple) เจดีย์ (Pagoda or Stupa) สถาปัตยกรรม (Architecture) ศิลปกรรมไทย (Thai art) เป็นต้น หรือจะเป็นประโยคแนะนำสถานที่ เช่น วัดมีสถาปัตยกรรมที่น่าสนใจ เช่น มีพระพุทธรูปโบราณ. (The temple has interesting architecture such as ancient Buddha statues.) ชุมชนมีการเล่นที่สนุกสนาน เป็นต้น (The community has fun games, etc.)

**2.ใช้ภาษาท้องถิ่นของนักท่องเที่ยว:** หากท่านมีความสามารถในการพูดภาษาอินเดีย เช่น ภาษาฮินดี, ภาษาทมิฬ, ภาษาเบงกอลี ภาษาอูรดู หรืออื่นๆ สามารถใช้ภาษานี้ในการสื่อสารกับนักท่องเที่ยวชาวอินเดียได้ นี่อาจช่วยสร้างความสนใจและมีส่วนร่วมในการติดต่อสื่อสารกับพวกเขาได้เป็นอย่างดี เพราะการพูดภาษาฮินดี หรือภาษาท้องถิ่นของนักท่องเที่ยวชาวอินเดียได้นั้น จะเป็นการเพิ่มเสน่ห์ของการนำเสนอข้อมูลทางวัฒนธรรมไทย เป็นการแลกเปลี่ยนภาษาในเชิงวัฒนธรรมทางภาษาได้อีกด้วย

**3.แบ่งปันข้อมูลเกี่ยวกับวัฒนธรรม:** การแบ่งปันข้อมูลเกี่ยวกับวัฒนธรรมไทยและอินเดีย และพูดถึงสิ่งที่น่าสนใจ เช่น ประเพณีท้องถิ่น, ศาสนา, สถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจ และการรับประทานอาหารที่อร่อย เรื่องเหล่านี้จะช่วยสร้างความสนใจและความเข้าใจในวัฒนธรรมทั้งสองประเทศ

**4. ใช้สัญลักษณ์และภาพถ่าย:** การใช้ภาพถ่ายและสัญลักษณ์เป็นวิธีที่ดีในการสื่อสารเกี่ยวกับวัฒนธรรมแสดงรูปภาพของสถานที่ท่องเที่ยว, อาหาร, สิ่งของที่มีความหมาย, และอื่นๆ เพื่อให้นักท่องเที่ยวชาวอินเดียเข้าใจมากขึ้น

**5. ใช้บริการเสริมการแปลภาษา:** หากพบปัญหาในการสื่อสารด้วยภาษาอังกฤษหรือภาษาอินเดีย เราสามารถใช้บริการแปลภาษาออนไลน์หรือมีคนแปลที่ช่วยในการสื่อสาร เป็นเครื่องมือในการสื่อสารอีกทางหนึ่ง ด้วยเหตุนี้การสื่อสารเกี่ยวกับวัฒนธรรมสามารถช่วยให้นักท่องเที่ยวชาวอินเดียมีประสบการณ์ที่ดีในการเยี่ยมชมประเทศไทยและเข้าใจวัฒนธรรมท้องถิ่นท้องถิ่นไทยได้มากขึ้น อาทิเช่น

**1. เรียนรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรม:** มีการค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับวัฒนธรรมและประเพณีของทั้งสองประเทศ เพื่อทำความเข้าใจในความแตกต่างและความเหมือนของทั้งสองวัฒนธรรม

**2. ศึกษาภาษา:** ศึกษาภาษาอังกฤษในบทบาทของการสื่อสารด้านวัฒนธรรม เรียนรู้คำศัพท์และสำนวนที่เกี่ยวข้องกับประเพณีและความเชื่อของทั้งสองประเทศ

**3. เคารพความแตกต่าง:** ในการสนทนาต้องรักษาความเคารพต่อความแตกต่างและรู้จักปฏิบัติตามประเพณีและวัฒนธรรมความเชื่อของทั้งสองประเทศ

**4. สื่อสารอย่างรอบคอบ:** ใช้ภาษาอังกฤษอย่างรอบคอบเพื่อแสดงความครอบคลุมและคำพูดที่เหมาะสมตามบรรยากาศและความสามารถของคนที่เกี่ยวข้อง

**5. พัฒนาการเข้าใจอีกฝ่าย:** พยายามให้ความเข้าใจในความคิดของคนในที่ปลาย, รับฟังอย่างรอบคอบ, และสอบถามถึงความคิดเห็นของพวกเขาด้วย

**6. ใช้เครื่องมือช่วย:** ใช้เครื่องมือแปลภาษาหรืออินเทอร์เน็ตเพื่อช่วยในการสื่อสาร เพื่อความเข้าใจทางภาษายาก ให้มีความเข้าใจง่ายขึ้น

## สรุป

การสื่อสารวัฒนธรรมไทยกับนักท่องเที่ยวชาวอินเดียด้วยภาษาอังกฤษเป็นเรื่องสำคัญ เนื่องจากมีสถานการณ์ทางวัฒนธรรมและภูมิปัญญาทางสังคมที่แตกต่างกันระหว่างทั้งสองประเทศ ดังนั้นการสื่อสารที่ดีให้มีความเข้าใจและเคารพวัฒนธรรมของอีกฝ่ายเป็นสิ่งสำคัญ นี่คือนโยบายการใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารกับนักท่องเที่ยวชาวอินเดีย เพราะจำเป็นต้องใช้ภาษาอังกฤษอย่างระมัดระวัง ใช้คำพูดอย่างระมัดระวัง คำพูดและภาษาต้องเป็นธรรมชาติและเรียบง่าย เพื่อไม่ก่อให้เกิดความสับสนหรือความเข้าใจผิดพลาด ความเข้าใจวัฒนธรรมและค่านิยมด้วยการสื่อสารเป็นไปอย่างสมบูรณ์และเคารพกับวัฒนธรรมของทั้งสองประเทศ การใช้ภาษาที่เข้าใจได้ง่ายและไม่ซับซ้อนมาก เพราะนักท่องเที่ยวอาจมีระดับภาษาอังกฤษที่ต่างกัน รู้จักรับฟังความคิดเห็นและความต้องการของนักท่องเที่ยว และถามคำถามเพิ่มเติมเพื่อให้มั่นใจว่าเราเข้าใจเรื่องของพวกเขา สนใจ นำเสนอข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวัฒนธรรมและสถานที่ท่องเที่ยวในประเทศไทยที่น่าสนใจ และสรุปข้อมูล

เป็นข้อมูลสำคัญการสื่อสารวัฒนธรรมในภาษาอังกฤษกับนักท่องเที่ยวชาวอินเดียควรเน้นความเข้าใจและเคารพวัฒนธรรมของฝ่ายตรงข้ามและสร้างประสบการณ์ท่องเที่ยวที่ดีที่สุดสำหรับพวกเขา

การใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารด้านวัฒนธรรมไทยต่อนักท่องเที่ยวชาวอินเดียมีบทบาทสำคัญในการสร้างประสบการณ์ที่ดีให้นักท่องเที่ยว ภาษาอังกฤษเป็นภาษานานาชาติที่ได้รับการยอมรับในระดับโลกและมีผลกระทบต่อสื่อสารระหว่างชาวไทยและชาวอินเดียอย่างมีนัยสำคัญ นี่คือการสรุปแนวทางที่ช่วยในการสื่อสารด้านวัฒนธรรมไทยต่อนักท่องเที่ยวชาวอินเดียผ่านภาษาอังกฤษ การใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารด้านวัฒนธรรมไทยต่อนักท่องเที่ยวชาวอินเดียเป็นการสร้างการเข้าใจและประสบการณ์ที่ดีให้กับผู้มาเยี่ยมชมประเทศไทยและเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนในภาคเอเชียของเราตลอดไป

### เอกสารอ้างอิง

ชฎานันท์ อัครธรรมานนท์, พระครูสมุห์ธนโชติ จิระธมฺโม, ประทีปพีชทองกลาง (2564). รูปแบบธุรกิจการท่องเที่ยวทางศาสนาและวัฒนธรรมไทย-อินเดีย. วารสารปัญญา ฉบับที่ 28 ปีที่ 2 (พฤษภาคม-สิงหาคม 2564):111-136.

ทับทิม เพ็ญมนต์ และคณะ การจัดการความรู้ทางวัฒนธรรม (เป็นภาษาไทย). เพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน วารสารการปกครองท้องถิ่นและนวัตกรรม. ฉบับที่ 2 ฉบับที่ 3: กันยายน-ธันวาคม 2561.

ัญญกนกริชต์ จิระโชคนิธิโยธธ (2566). การปลูกฝังทางวัฒนธรรม. Journal of Modern Learning Development ครั้งที่ 8 เล่มที่ 6 :338-348.

ัญญรัตน์ ญาโนทัยจิตต์. 2566. รูปแบบการเรียนรู้ข้ามวัฒนธรรมไทย-อินเดีย. วารสารการพัฒนาสังคม มจร. ปีที่ 8 ฉบับที่ 2:171.

นวลชัย พุทธิรักษ์. (2000) ไทยศึกษาจากมุมมองเชิงปรัชญา: การเจาะระหว่างวัฒนธรรมไทยกับวัฒนธรรมโลก เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

บุญศักดิ์ โชติประสิทธิ์. (2546). ปรัชญาไทย: วิถีชีวิตและความคิด กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ผะอบ จิ่งแสงสถิตพร และ นางเยาว์ ชาญณรงค์ (2565) มนต์เสน่ห์อินเดีย. วารสารรามคำแหง ฉบับมนุษยศาสตร์ ปีที่ 41 ฉบับที่ 1 : มกราคม-มิถุนายน 2565:235-260.

พระมหาดวงจันทร์ กุตลีโล. (2551). เล่าเรื่องเมืองแขก (ภาษาไทย) เชียงใหม่: ใจดีมีเดีย.

พระมหาดาวสยาม วชิรปัญญา. (2553). เยือนอินเดียตามรอยอารยธรรมพุทธ กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แสงบุญ.

พระมหาวิโรจน์ ญาณวีโร (2559). ภาษาอังกฤษเพื่อการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม วารสารสถาบันวิจัยญาณสังวร ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2559): 290-302.

พระยามหาประชา. (1974) ไทยศึกษา: แนวคิดและวิวัฒนาการ. กรุงเทพฯ: ครูกร.

ม่วน. (1997) วัฒนธรรมไทย: ร่างกายของประชากร กรุงเทพฯ: ไทยนิยาม.

รุช เบเนดิกต์. (2559) การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย. การส่งเสริมผลิตภัณฑ์การท่องเที่ยวที่น่าสนใจเป็นพิเศษ กรุงเทพฯ: การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย.

สมศักดิ์ ศรีสันติสุข 2560. ประสบการณ์ภาคสนามการวิจัยข้ามวัฒนธรรมในการศึกษาชุมชนชาติพันธุ์ (กรุงเทพฯ: การประชุมวัฒนธรรมแห่งชาติครั้งที่ 7, 3 สิงหาคม 2560 ที่โรงแรมดิเอ็มเมอรัลด์ กรุงเทพฯ).

สุรชาติ สิงห์สถิตย์. (1994) วัฒนธรรมไทย พื้นมหาสมุทรที่พร้อมจะเปลี่ยนแปลง กรุงเทพฯ: มติชน.

อมรา พงศ์พิศ (2547). วัฒนธรรม ศาสนา และชาติพันธุ์ การวิเคราะห์สังคมไทย มานุษยวิทยา, (สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยกรุงเทพฯ):58-60.

Appadurai, Arjun. (1996). "Modernity at Large: Cultural Dimensions of Globalization." University of Minnesota Press.

Byrne, Donn. (1987). Teaching oral English. London: Longman.

Eriksen, Thomas Hylland. (2015). "Small Places, Large Issues: An Introduction to Social and Cultural Anthropology." Pluto Press.

Geertz, Clifford. (1973). "The Interpretation of Cultures." Basic Books.

Harmer, Jeremy. (2007). The practice of English language teaching. 4th Edition: New York: Person Education Limited

Kottak, Conrad Phillip. (2017). "Cultural Anthropology: Appreciating Cultural Diversity." McGraw-Hill Education.

Nattavud Pimpa (2012) "Amazing Thailand: Culture of Thai Government Organizations" International Business Research. Vol. 5, No. 11: 35-42.

Rawinun Thirakhun, (1996). English Speaking in Different Situations. Bangkok. J.B. publishing.