

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความสำคัญของปัญหาการวิจัย

การอาบป่า (Forest Bathing) เป็นกิจกรรมที่เริ่มเกิดขึ้นเป็นครั้งแรกในประเทศญี่ปุ่น แต่แนวคิดนี้ยังเป็นเรื่องค่อนข้างใหม่ในสังคมไทย ซึ่งมีความเป็นมาและวัฒนธรรมที่แตกต่าง การศึกษาวิจัยเรื่องการอาบป่าในประเทศไทยจึงแทบจะยังไม่เคยเกิดขึ้น โดยเฉพาะในมิติที่เชื่อมกับการท่องเที่ยว แนวคิดการอาบป่าเกิดขึ้นเมื่อชาวญี่ปุ่นตระหนักถึงการออกจากบ้านไปเดินเล่นอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ Dr. Qing Li (2018) กล่าวว่า ในช่วงต้น ค.ศ. 1980 ชาวญี่ปุ่นอาบป่าโดยใช้เวลาออกไปเดินสัมผัสกับธรรมชาติของป่าไม้ตามสัญญาติญาณที่ต้องการเห็นความสวยงามและความเขียวขจีตามธรรมชาติ ตลอดจนความเชื่อดั้งเดิมจากลัทธิชินโตว่าเทพเจ้าสถิตอยู่ในสรรพสิ่งตามธรรมชาติ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของยามาโมโตะ ทดสึทากะ (2564: 153) อธิบายถึง ความผูกพันและความศรัทธาของชาวญี่ปุ่นต่อธรรมชาติ เช่น ก้อนหิน ต้นไม้ ป่าไม้ และต้นน้ำ ที่ทำให้บางครั้งชาวญี่ปุ่นจะแสดงความเคารพหรือขอบคุณต่อธรรมชาติรอบตัวโดยอัตโนมัติ เนื่องจากเกรงกลัวโดยสัญญาติญาณว่าธรรมชาตินั้นเปรียบเสมือนต้นกำเนิดของพระเจ้า

การอาบป่า ถูกเรียกเป็นครั้งแรก ใน ค.ศ. 1982 เมื่อนาย Tomodahide Akiyama ผู้อำนวยการสำนักงานเกษตร ป่าไม้ และประมง โดยใช้คำในภาษาญี่ปุ่นว่า Shinrin-yoku (ชินรินโยคุ) ซึ่งแปลว่า การอาบป่า (Li, 2018; Miyazaki, 2018; ศิริพงษ์ โทหนองตอ, 2562) เนื่องจากในช่วงเวลานั้น คนญี่ปุ่นส่วนใหญ่มีชีวิตอยู่ท่ามกลางการทำงานที่เคร่งเครียด เร่งรีบ และกดดัน ขณะที่อัตราความก้าวหน้าของเทคโนโลยีมีการเติบโตอย่างรวดเร็วจนส่งผลกระทบต่อสมดุลในชีวิต ทำให้ความต้องการที่จะกลับสู่วิถีชีวิตเรียบง่ายและได้รับการเยียวยาจากธรรมชาติ กลายเป็นจุดเริ่มต้นให้รัฐบาลค้นหาหนทางสร้างเสริมสุขภาพของคนญี่ปุ่น โดยเฉพาะผู้ที่อาศัยอยู่ในเมืองใหญ่ แนวคิดการอาบป่าจึงถูกเลือกให้เป็นแนวทางหนึ่งในการฟื้นฟูสุขภาพของคนญี่ปุ่น และยังเป็นโครงการที่ถูกพัฒนาขึ้นเพื่อปกป้องผืนป่า โดยภาครัฐมีแนวคิดที่ว่า หากคนญี่ปุ่นได้รับการสนับสนุนให้เดินทางไปเยี่ยมชมป่าไม้มากขึ้น จะทำให้เกิดความรู้สึกตระหนักในคุณค่าและต้องการที่จะปกป้องเพื่ออนุรักษ์ผืนป่าต่อไป (Li, 2018) อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าการอาบป่าหรือการอยู่ใกล้กับธรรมชาติจะส่งผลดีต่อร่างกายและจิตใจ แต่ในช่วงของการเริ่มต้น แนวคิดการอาบปายังไม่มีงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ใด ๆ ที่จะพิสูจน์ถึงความสัมพันธ์ระหว่างป่าไม้กับสุขภาพของมนุษย์อย่างจริงจัง จนกระทั่ง พ.ศ. 2547 เริ่มมีผลการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ที่แสดงให้เห็นว่า การอาบป่าส่งผลกระทบต่อร่างกายมนุษย์ เช่น ช่วยในการไหลเวียนของโลหิต ช่วยลดความดันโลหิต ช่วยทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเป็นปกติ ช่วยให้นอนหลับสบาย ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันแก่ร่างกาย ช่วยลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล และอะดรีนาลีนในร่างกาย และช่วยเพิ่มเซลล์ที่เป็นตัวทำลายเซลล์มะเร็งในเม็ดเลือดขาว เป็นต้น นอกจากนี้

การอาบป่ายังส่งผลต่อจิตใจมนุษย์ เช่น ช่วยลดความเครียด ช่วยลดความวิตกกังวล แก้อโรซึมเศร้า และทำให้เกิดการพัฒนาความคิด เป็นต้น (Li, et al., 2007; Li, 2018; Miyazaki, 2018; Song, et al., 2013) คุณประโยชน์ของการอาบป่าดังกล่าวได้รับการพัฒนาต่อยอดเป็นกิจกรรมป่าบำบัด ซึ่งมีผลรับรองในเชิงวิทยาศาสตร์ยืนยันจากทั้งในประเทศญี่ปุ่น และจากความร่วมมือในระดับนานาชาติ การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการอาบป่าจึงมีการขยายตัวอย่างรวดเร็ว ทำให้แนวคิดการอาบป่าถูกเผยแพร่ออกไปยังประเทศต่างๆ ทั่วโลก และเมื่อผู้คนในประเทศต่างๆ เหล่านั้นเริ่มรับรู้และมีประสบการณ์ในกิจกรรมอาบป่า ประกอบกับการนำแนวคิดการอาบป่าไปผสมผสานกับความรู้ ความเชื่อ และศาสตร์ดั้งเดิมของแต่ละวัฒนธรรม ซึ่งมักจะมีรากฐานเชื่อมโยงกับธรรมชาติเป็นทุนดั้งเดิมอยู่แล้ว ทำให้เกิดการต่อยอดกิจกรรมอาบป่าตามแนวทางของประเทศต่างๆ เช่น เกาหลีใต้ จีน สหรัฐอเมริกา สวีเดน อังกฤษ และออสเตรเลีย เป็นต้น (Kotte et.al., 2019) ตัวอย่าง สมาคมในประเทศสหรัฐอเมริกา คือ Association of Nature & Forest Therapy Guides & Programs (2020) ได้มีการจัดกิจกรรมอาบป่าเชื่อมโยงกับการส่งเสริมการใช้ชีวิตกลางแจ้งเพื่อเกิดการใกล้ชิดธรรมชาติมากขึ้น จนเกิดกระแสใหม่ของการบำบัดในแนวทางต่างๆ อาทิ ธรรมชาติบำบัด (Nature Therapy) ที่ช่วยในการเยียวยาจิตใจของผู้ป่วยและผู้อยู่ในภาวะซึมเศร้า ทำให้คนเหล่านั้นได้รับประโยชน์จากธรรมชาติทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งต่อมามีงานวิจัยทั้งจากโลกตะวันตกและตะวันออก พบว่า ส่วนหนึ่งของการขาดสมดุลทั้งทางร่างกายและทางจิตใจของมนุษย์มาจากการขาดธรรมชาติ (Nature Deficit) ริชาร์ด ลูฟว์ (2563) ได้อธิบายถึง โรคขาดธรรมชาติ หรือโรคบกพร่องจากธรรมชาติ ในหนังสือ เด็กคนสุดท้ายในป่า (Last Child in the Woods) ระบุถึงการห่างไกลจากธรรมชาติก่อให้เกิดความไม่มั่นคงทางจิตใจและอาการอื่น ๆ ที่มาจากสาเหตุเดียวกันทั้งต่อเด็กและผู้ใหญ่ในยุคปัจจุบัน เนื่องจากมนุษย์จำเป็นต้องได้รับสารอาหาร จุลชีพ รวมถึงพลังงานต่างๆ จากธรรมชาติ แต่เมื่อมนุษย์ขาดสิ่งเหล่านี้ไปทำให้เกิดการเสียสมดุลที่อาจจะทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยทางร่างกายหรือทางใจได้ (กฤตยา ศรีสรรพกิจ, 2563) งานชิ้นนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดดั้งเดิมในอดีตของฮิปโปเครติสที่กล่าวว่า มนุษย์เรายังห่างไกลจากธรรมชาติมากเท่าใด ก็ยิ่งเข้าใกล้ความเจ็บปวดมากขึ้นเท่านั้น (ยามาโมโตะ ทัตสึทาเกะ, 2564)

แนวคิดการอาบป่านั้นสามารถสร้างคุณประโยชน์ให้กับมนุษย์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ และยังสามารถสร้างประโยชน์แก่ชุมชนในด้านเศรษฐกิจ เช่น การสร้างรายได้ การสร้างงาน และการกระจายรายได้ในชุมชน ด้านสังคม เช่น การสร้างความร่วมมือกันในชุมชน และการสร้างความเข้าใจอันดีระหว่างผู้มาเยือนและเจ้าบ้าน และด้านสิ่งแวดล้อม เช่น การส่งเสริมให้เกิดการตระหนักถึงคุณค่าของป่าไม้และระบบนิเวศของชุมชน เกิดกระบวนการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ การเพิ่มเติมพื้นที่ป่าไม้ นอกจากนี้ป่าไม้ซึ่งเป็นทรัพยากรพื้นฐานของการท่องเที่ยวเชิงธรรมชาติ พื้นที่ป่าของประเทศที่มีความหลากหลายเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างสรรค์กิจกรรมรูปแบบต่าง ๆ ดังนั้น หากมีการศึกษา วางแผน ออกแบบ และส่งเสริมแนวคิดการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยวในประเทศไทย นอกจากจะก่อให้เกิดการสร้างผลิตภัณฑ์การท่องเที่ยวใหม่ที่มีศักยภาพสูงและมีประโยชน์โดยตรงกับวงการการท่องเที่ยวของประเทศแล้ว ยังก่อให้เกิดคุณค่าในมิติของเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมต่อชุมชนในพื้นที่ โดยเฉพาะพื้นที่ซึ่งอยู่ห่างไกล (Remote area) ซึ่งเป็น

อีกหนึ่งช่องทางในการส่งเสริมให้เกิดรายได้ต่อชุมชนที่ห่างไกลการพัฒนา รวมทั้งยังสร้างความตระหนักและการรับรู้ต่อคุณค่าของป่าจากเจ้าของพื้นที่เช่นกัน

สำหรับในประเทศไทย กิจกรรมอาบป่าเพิ่งอยู่ในระยะเริ่มต้น โดยที่ผ่านมาศูนย์ศึกษาและเสริมสร้างศักยภาพการจัดการทรัพยากรเพื่อท้องถิ่น (The Capacity Building and Study Center for Community-Based Resources Management: CRC) สาขาวิชาเกษตรศาสตร์และสหกรณ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ตระหนักถึงความสำคัญของกิจกรรมอาบป่าและเล็งเห็นถึงคุณค่าในการศึกษาเพื่อพัฒนากิจกรรมอาบป่าอย่างจริงจัง จึงจัดงานเสวนาวิชาการ เรื่อง “การอาบป่า (Forest Bathing) เพื่อชีวิต สุขภาวะ และสิ่งแวดล้อม” ในวันที่ 2 กันยายน 2562 และผลจากงานเสวนาฯ ดังกล่าว พบว่าปัจจุบันมีบุคคลและหน่วยงานที่ให้ความสนใจ ศึกษาหาความรู้ และริเริ่มจัดกิจกรรมอาบป่าบ้างแล้ว เช่น อุทยานแห่งชาติที่มีการจัดเตรียมสถานที่และเส้นทางที่สามารถใช้สำหรับกิจกรรมอาบป่า ป่าครอบครัว PANDA CAMP อำเภอบ้านไร่ จังหวัดอุทัยธานี ซึ่งมีความร่วมมือกับกลุ่มคนญี่ปุ่นที่เรียกตัวเองว่า Institute of Nature and Culture History Japan (INCH Japan) ซึ่งเป็นกลุ่มผู้แสวงหาผู้ที่สนใจในการอาบป่าและตั้งใจทำงานขับเคลื่อนการอาบป่าอย่างจริงจัง โดยป่าแห่งนี้ยังเปิดกิจกรรมรับนักท่องเที่ยวที่สนใจศึกษาธรรมชาติและเรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมอาบป่า บริษัทนำเที่ยว TrekkingThai มีการจัดนำเที่ยวแบบเข้าไปเย็นกลับ สำหรับนักท่องเที่ยว เพื่อร่วมกิจกรรมอาบป่าในบริเวณพื้นที่ชายป่า จังหวัดนครนายก ศูนย์เรียนรู้ป่าวังจันทร์ โดยสถาบันปลูกป่าและระบบนิเวศ การปิโตรเลียมแห่งประเทศไทย (ปตท.) จังหวัดระยอง มีการจัดกิจกรรมอาบป่าสำหรับผู้บริหารระดับสูงและขยายการให้บริการในเวลาต่อมา และกลุ่มอาบป่า จังหวัดกาญจนบุรี เป็นเครือข่ายอาบป่าแห่งแรกในประเทศไทยที่เกิดจากการร่วมมือกันของผู้ประกอบการที่พัก ป่าชุมชน และการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานจังหวัดกาญจนบุรี ได้จัดกิจกรรมส่งเสริม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และอบรมให้ความรู้เรื่องกิจกรรมอาบป่าแก่สมาชิกในเครือข่าย ตลอดจนผู้ประกอบการท่องเที่ยวหรือบุคคลที่สนใจกิจกรรมอาบป่า เพื่อนำไปให้บริการแก่นักท่องเที่ยวที่มาใช้บริการหรือมาท่องเที่ยวในโฮมสเตย์ รีสอร์ท และป่าชุมชน ดังนั้น การอาบป่าในประเทศไทยจึงเป็นกิจกรรมที่เริ่มได้รับความสนใจโดยเฉพาะกลุ่มของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเป็นหลัก ทั้งนี้ในงานเสวนาฯ ยังพบว่า ผู้คนส่วนใหญ่ที่เข้าร่วมกิจกรรมบางส่วนมีการรับรู้ ความสนใจเกี่ยวกับกิจกรรมอาบป่า แต่ยังไม่เคยมีประสบการณ์อาบป่ามาก่อน ทำให้บางคนเกิดการตีความ และคาดหวังในมุมมองที่แตกต่างกันตามประสบการณ์เดิมของแต่ละบุคคล ซึ่งมีความหลากหลายทั้งที่เหมือนกันและมองเห็นในมุมมองที่แตกต่างกันในหลายประเด็น การจัดงานเสวนาดังกล่าวจึงได้มีข้อเสนอให้ทำการการศึกษาเรื่องการอาบป่าของประเทศไทยอย่างจริงจัง (ศูนย์ศึกษาและเสริมสร้างศักยภาพการจัดการทรัพยากรเพื่อท้องถิ่น, 2562)

คนส่วนใหญ่จะสามารถรับรู้ถึงคุณประโยชน์ของการอาบป่าโดยอาศัยจากความรู้สึก สัญชาตญาณ และประสบการณ์ส่วนบุคคล แต่การตีความเรื่องการอาบป่าอาจยังมีแตกต่างกัน ดังนั้น เพื่อให้เกิดการส่งเสริมกิจกรรมอาบป่าในประเทศไทยในทิศทางเดียวกัน ผู้เข้าร่วมสัมมนาในครั้งนั้นจึงนำเสนอประเด็นที่สมควรพิจารณาและดำเนินการต่อไป คือ การพัฒนามาตรฐาน การสร้างเครือข่าย และการสร้าง

ฐานข้อมูลด้านการอาบป่า เพื่อพัฒนาองค์ความรู้การอาบป่าในประเทศไทย และเสนอแนวทางการขับเคลื่อนการอาบป่าของไทย 5 แนวทาง ได้แก่ การหานิยาม ความหมายและคุณค่าของการอาบป่าร่วมกัน การเชื่อมโยงองค์ความรู้หลายมิติเข้ากับการจัดการเชิงสุขภาพและมิติทางวัฒนธรรม การสร้างกลไกความร่วมมือในการขับเคลื่อนงานตั้งแต่ระดับพื้นที่ ระดับชุมชนไปถึงระดับชาติ โดยการศึกษาวิจัยควรร่วมกันระหว่างองค์กรผู้จัดกิจกรรมอาบป่ากับสถาบันวิชาการ ตลอดจนความร่วมมือระหว่างนักวิชาการ ชุมชนท้องถิ่น หน่วยงาน และองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อการสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับการอาบป่าของไทย รวมทั้งกระบวนการสื่อสารกับสังคม โดยให้มีการสร้างความรู้ความเข้าใจผ่านสื่อช่องทางต่างๆ และการรณรงค์เพื่อพัฒนาข้อเสนอเชิงนโยบายในเรื่องของการอาบป่าให้เกิดผลเป็นรูปธรรม ตั้งแต่ระดับชุมชนไปจนถึงระดับประเทศ ซึ่งจะนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดที่ผู้เข้าร่วมงานเสวนาส่วนใหญ่คาดหวัง คือ การเพิ่มพื้นที่ป่าไม้ในประเทศไทย

การวิจัยครั้งนี้ จึงเริ่มต้นศึกษาแนวคิดการอาบป่าจากมุมมองด้านการท่องเที่ยว ซึ่งในปัจจุบันพบว่าไม่มีผู้ให้บริการกิจกรรมอาบป่าเพียงไม่กี่ราย และในจำนวนเพียงไม่กี่รายนี้ มีการออกแบบกิจกรรมอาบป่าในแนวทางที่แตกต่างกันตามความรู้ ประสบการณ์ และความถนัด ทำให้รูปแบบการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยวในประเทศไทยยังไม่มีรูปแบบที่ชัดเจน ในขณะที่ความสนใจของผู้คนทั่วไปและนักท่องเที่ยวมีเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะภายหลังที่สถานการณ์แพร่ระบาดของโรคไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) เกิดขึ้นมาระยะหนึ่ง มาตรการการรักษาความปลอดภัยซึ่งจำกัดให้ผู้คนส่วนใหญ่ต้องใช้ชีวิตอยู่ในบ้าน ส่งผลให้ผู้คนบางส่วนโยกย้ายธรรมชาติและต้องการออกเดินทางท่องเที่ยว อีกทั้งรูปแบบของกิจกรรมการอาบปายังสอดคล้องกับการท่องเที่ยววิถีใหม่ที่ให้ความสำคัญกับสุขอนามัยระหว่างการเดินทางท่องเที่ยว ดังนั้น การอาบป่าจึงเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ควรได้รับการส่งเสริมเพื่อเป็นทางเลือกในรูปแบบของการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ที่ออกแบบให้นักท่องเที่ยวมีโอกาสกลับมาใกล้ชิดธรรมชาติ และเพื่อให้เกิดการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยวในประเทศไทย ตามพื้นฐานแนวคิด และในบริบทของประเทศไทย ซึ่งมีลักษณะเฉพาะของพื้นที่ป่าไม้ ประวัติความเป็นมา ความเชื่อรูปแบบการดำเนินชีวิต และขนบธรรมเนียมที่แตกต่างจากพื้นฐานการอาบป่าของประเทศญี่ปุ่นและประเทศอื่นในโลก

1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1.2.1 เพื่อวิเคราะห์ความหมายและคุณค่าของการอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว
- 1.2.2 เพื่อถอดบทเรียนและพัฒนารูปแบบการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยว
- 1.2.3 เพื่อเสนอแนะแนวทางส่งเสริมรูปแบบการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยวสำหรับประเทศไทย

1.3 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

การวิจัยครั้งนี้จะก่อให้เกิดองค์ความรู้เรื่องการอาบป่าในประเทศไทยที่ชัดเจนขึ้น โดยการรวบรวม และจัดระเบียบข้อมูลเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับการอาบป่า ซึ่งจะเป็นพื้นฐานในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมอาบป่าต่อยอดในอนาคต ดังนี้

1.3.1 ได้แนวทางการประยุกต์ใช้กิจกรรมอาบป่าเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว

1.3.2 ได้แนวทางการพัฒนาปัจจัยและพื้นที่ที่มีความเหมาะสมสำหรับกิจกรรมอาบป่า

1.3.3 ได้แนวทางการวางแผนเพื่อส่งเสริมกิจกรรมอาบป่าในชุมชนเมืองและชนบทที่มีศักยภาพและมีทรัพยากรธรรมชาติที่เอื้อต่อการอาบป่า

1.3.4 ได้แนวทางการจัดกิจกรรมอาบป่าในบริบทของการท่องเที่ยวเพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้เกี่ยวข้องในอนาคต เช่น การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้ประกอบการท่องเที่ยว และชุมชน เป็นต้น

1.3.5 ได้แนวทางการสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างองค์กรผู้จัดกิจกรรมอาบป่ากับสถาบันการศึกษา นักวิชาการ ชุมชนท้องถิ่น ตลอดจนหน่วยงานและองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับการอาบป่าของไทย

1.4 นิยามศัพท์เฉพาะ

1.4.1 **คุณค่าของการอาบป่า (Forest bathing value)** หมายถึง คุณประโยชน์และมูลค่าของกิจกรรมอาบป่าในมิติด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

1.4.2 **ประโยชน์ของการอาบป่า (Forest bathing benefit)** หมายถึง สิ่งที่เป็นผลดีหรือผลที่ได้รับต่อผู้ทำกิจกรรมอาบป่า ซึ่งในงานวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ ระดับบุคคล และระดับชุมชน/สังคม

1.4.3 **การอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว (Forest bathing connecting with tourism)** หมายถึง กิจกรรมอาบป่าที่มีกระบวนการหรือขั้นตอนเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งกับธรรมชาติระหว่างการเดินทางท่องเที่ยวในบรรยากาศที่เป็นป่าท่ามกลางธรรมชาติโดยเปิดผืนสละทั้ง 5 เพื่อเชื่อมต่อกับธรรมชาติรอบตัว

1.4.4 **กระบวนการอาบป่า (Forest bathing facilitator)** หมายถึง ผู้ที่ทำหน้าที่แนะนำให้มีความรู้ ความเข้าใจพื้นฐาน แนวความคิด และอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับกิจกรรมอาบป่า ตลอดจนกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเปิดประสาทสัมผัสเชื่อมโยงกับธรรมชาติ และมีส่วนร่วมในกิจกรรมตลอดกระบวนการอาบป่า

1.5 ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ที่ให้ความสำคัญกับกระบวนการออกแบบการวิจัยเป็นหลัก โดยมีขอบเขตการวิจัยดังนี้

1.5.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา แบ่งขั้นตอนการดำเนินการวิจัยออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เป็นขั้นตอนของการค้นหาชุดความรู้เกี่ยวกับความหมาย และคุณค่าของการอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ประชากรกลุ่มเป้าหมายประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องซึ่งเป็นผู้แทนจากหน่วยงานภาครัฐและเอกชน จำนวน 12 ราย ใช้วิธีการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จากผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับการอาบป่า เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างที่มีประเด็นคำถามด้านทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมอาบป่า คุณค่าของการอาบป่านิยามของคำว่า การอาบป่า ความเหมาะสมของกิจกรรมอาบป่ากับบริบทของประเทศไทย การนำกิจกรรมอาบป่ามาส่งเสริมในประเทศไทย ตลอดจนแนวคิดเกี่ยวกับการนำการอาบป่ามาเชื่อมโยงเข้ากับกิจกรรมการท่องเที่ยว ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก

ขั้นตอนที่ 2 เป็นการนำกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยนำชุดความรู้ที่ได้จากขั้นตอนที่ 1 ไปดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม สำหรับพื้นที่ดำเนินการประกอบด้วย 4 พื้นที่ ได้แก่ 1) แพนด้าแคมป์ บ้านห้วยหนามตะเข้ อำเภอบ้านไร่ จังหวัดอุทัยธานี 2) ป่าชุมชนบ้านห้วยสะพานสามัคคี ตำบลหนองโรง อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี 3) ป่าธรรมชาติ บริเวณริมลำห้วยชายขอบอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก และ 4) ศูนย์เรียนรู้ป่าวังจันทร์ ตำบลป่ายูบใน อำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง ผู้ให้ข้อมูลและร่วมในกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในแต่ละพื้นที่ ได้แก่ กระบวนกร นักวิจัย ที่ปรึกษาโครงการวิจัย และผู้สังเกตการณ์ (รายละเอียดปรากฏในบทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย) และทำการถอดบทเรียนจากทั้ง 4 พื้นที่โดยการวิเคราะห์/สังเคราะห์ เพื่อหาความสัมพันธ์และความแตกต่างของข้อมูลที่ได้ ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน 2563-มีนาคม 2564

ขั้นตอนที่ 3 เป็นการนำเสนอแก่นสาระจากผลการดำเนินการในขั้นตอนที่ 1 และ 2 พร้อมรับฟังแนวทางการส่งเสริมรูปแบบการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยว ต่อเวทีสาธารณะด้วยการประชุมระดมสมอง/Focus group ในรูปแบบออนไลน์ ผ่านโปรแกรม ZOOM Meeting ซึ่งประกอบด้วย ผู้แทนจากหน่วยงานภาครัฐ เอกชน ชุมชน และผู้ที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับกิจกรรมอาบป่า จำนวน 16 ราย ผู้ประกอบการ เจ้าหน้าที่ภาครัฐ นักวิชาการที่เกี่ยวข้อง และผู้สนใจขอเข้าร่วมระดมสมองและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอีก จำนวน 37 ราย รวมเป็น 53 ราย

1.5.2 ขอบเขตด้านพื้นที่

จากการเสวนาวิชาการ เรื่อง “การอาบป่า” (Forest Bathing) เพื่อชีวิต สุขภาวะ และสิ่งแวดล้อม เมื่อวันที่ 2 กันยายน 2562 โดยศูนย์ศึกษาและเสริมสร้างศักยภาพการจัดการทรัพยากรเพื่อท้องถิ่น พบว่า ปัจจุบันมีบุคคลและหน่วยงานที่ให้ความสนใจ ศึกษาหาความรู้ และริเริ่มจัดกิจกรรม

อาบป่าบ้างแล้ว เช่น PANDA CAMP ป่าครอบครัว อำเภอบ้านไร่ จังหวัดอุทัยธานี กลุ่มอาบป่า จังหวัดกาญจนบุรี บริษัทนำเที่ยว TrekkingThai และสถาบันปลูกป่า ปตท. โครงการป่าวังจันทร์ จังหวัดระยอง ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงพิจารณาเลือกพื้นที่ดังกล่าวทั้ง 4 แห่งเป็นพื้นที่ในการดำเนินการวิจัย เนื่องจากมีประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมอาบป่ามาแล้ว

