

## บทที่ 5

### ผลการศึกษา อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “แนวทางการพัฒนารูปแบบการอาบป่าในบริบทการท่องเที่ยวในประเทศไทย” มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ความหมายและคุณค่าของการอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว เพื่อถอดบทเรียนและพัฒนารูปแบบการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยว และเพื่อเสนอแนะแนวทางส่งเสริมรูปแบบการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยวสำหรับประเทศไทย การดำเนินการวิจัยออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ 1) การค้นหาชุดความรู้เกี่ยวกับความหมาย และคุณค่าของการอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ 2) การใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยนำชุดความรู้ที่ได้จากขั้นตอนที่ 1 ไปดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ใน 4 พื้นที่ ได้แก่ ป่าครอบครัวแพนด้าแคมป์ จังหวัดอุทัยธานี ป่าชุมชนบ้านห้วยสะพานสามัคคี จังหวัดกาญจนบุรี ป่าธรรมชาติบริเวณริมลำห้วยชายขอบอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ จังหวัดนครนายก และศูนย์เรียนรู้ป่าวังจันทร์ จังหวัด และถอดบทเรียน เพื่อหาความสัมพันธ์และความแตกต่างของข้อมูลที่ได้ และ 3) การนำเสนอแก่นสาระจากการดำเนินการในขั้นตอนที่ 1 และ 2 พร้อมรับฟังแนวทางการส่งเสริมรูปแบบการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยว ต่อเวทีสาธารณะด้วยการประชุมระดมสมอง/Focus group ในรูปแบบออนไลน์ ผ่านโปรแกรม ZOOM Meeting เพื่อสร้างข้อสรุปในการเสนอแนะแนวทางส่งเสริมรูปแบบการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยวสำหรับประเทศไทย

#### 5.1 สรุปผลการวิจัย

##### 5.1.1 ความหมายและคุณค่าของการอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว

ผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้อง ผู้แทนจากหน่วยงานภาครัฐ เอกชน และผู้ที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับกิจกรรมอาบป่า ได้ให้ความหมายของการอาบป่าไว้หลากหลาย ซึ่งคณะผู้วิจัยได้ทำการจัดกลุ่มข้อมูล วิเคราะห์ความสัมพันธ์และข้อแตกต่าง รวมถึงตรวจสอบย้อนกลับเพื่อสร้างข้อสรุป พบว่า “การอาบป่า” หมายถึง การเข้าไปในป่าและใช้ประสาทสัมผัสเชื่อมโยงกายใจกับธรรมชาติโดยรอบ เพื่อให้เกิดการผ่อนคลายหรือความสุข สำหรับ “ป่าบำบัด” หมายถึง การเข้าไปในป่าและใช้ประสาทสัมผัสเชื่อมโยงกายใจกับธรรมชาติโดยรอบ ภายใต้คำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน เช่น นักจิตวิทยา นักบำบัด หรือแพทย์ เป็นต้น โดยการปฏิบัติตามเงื่อนไข เพื่อการเยียวยาหรือการบำบัด ซึ่งทั้งการอาบป่าและป่าบำบัดมีความเหมือนกันและความต่างกัน โดยมีความเหมือนกันในด้านการเป็นกิจกรรมของมนุษย์กับป่า และให้ประโยชน์ด้วยกันทั้งสองฝ่าย ส่วนในมุมมองด้านความต่างนั้น อาจต่างกันในเรื่องเป้าหมายของบุคคลที่มีความต้องการ คาดหวังในระดับที่ต่างกัน จึงจำเป็นต้องมีกระบวนการหรือกิจกรรมปลีกย่อยที่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตามทั้ง 2 แบบเป็นการใช้ประโยชน์จากป่าด้วยกันทั้งสิ้น

สำหรับคุณค่าและประโยชน์ของการอาบป่า พบว่า กิจกรรมการอาบป่า มีคุณค่าทั้งในเชิงเศรษฐกิจ เชิงสังคม และเชิงสิ่งแวดล้อม และสามารถเชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวได้หลายมิติ เช่น ก่อให้เกิดรูปแบบ/แนวคิดใหม่ทางธุรกิจท่องเที่ยว (Tourism Business model) เกิดเส้นทางการท่องเที่ยวใหม่ๆ (New routing) ที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวในรูปแบบอื่นๆ สร้างรายได้และอาชีพเสริมให้กับชุมชน ก่อให้เกิดการเพิ่มมูลค่าทางการท่องเที่ยวจากการสร้างประสบการณ์ให้กับนักท่องเที่ยวผ่านการเล่าเรื่อง (Story telling) รวมทั้งชุมชนและนักท่องเที่ยวเกิดความตระหนักและเห็นถึงคุณค่าในการอนุรักษ์และดูแลรักษาพื้นที่จัดกิจกรรมอาบป่าในชุมชน ส่วนประโยชน์ของการอาบป่า มีทั้งในระดับบุคคล ได้แก่ ผู้จัดกิจกรรมและกระบวนกรอาบป่า และผู้ร่วมกิจกรรมอาบป่า และระดับชุมชน/สังคม

จากคุณค่าและประโยชน์ของการอาบป่าจะเห็นได้ว่า การอาบป่าเป็นกิจกรรมที่สามารถเชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวได้หลายมิติ ดังนั้น ความหมายของ “การท่องเที่ยวอาบป่า” (Forest bathing tourism) จึงหมายถึง การท่องเที่ยวที่นำการอาบป่ามาเป็นกิจกรรมหลักหรือกิจกรรมเสริม โดยผ่านกระบวนการจัดการด้านความปลอดภัย และการอำนวยความสะดวกให้นักท่องเที่ยวได้รับประสบการณ์ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการท่องเที่ยวทางเลือก เช่น การท่องเที่ยวทางธรรมชาติ การท่องเที่ยวเชิงนิเวศ การท่องเที่ยวเชิงผจญภัย การท่องเที่ยวเชิงกีฬา การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ การท่องเที่ยวเชิงจิตวิญญาณ และการท่องเที่ยวที่ไร้ความเร่งรีบ เป็นต้น

### 5.1.2 กระบวนการดำเนินงานเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยว

สำหรับการสังเคราะห์กระบวนการดำเนินงานเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยว ประกอบด้วย ขั้นตอน การดำเนินงานเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อถอดบทเรียนการจัดกิจกรรมอาบป่า และการพัฒนารูปแบบการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยว ซึ่งการถอดบทเรียนการจัดกิจกรรมอาบป่า โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกจากกระบวนกรอาบป่า ร่วมสังเกตแบบมีส่วนร่วม และเข้าร่วมกิจกรรมอาบป่าในพื้นที่ทั้ง 4 แห่ง สามารถสรุปเป็นภาพรวมและรายพื้นที่ได้ ดังนี้

จุดเด่นการอาบป่าในภาพรวมของประเทศไทย ประกอบด้วย 1) องค์กรประกอบของพื้นที่ ประกอบด้วย ลักษณะของป่าไม้ แหล่งน้ำ เส้นทาง และจุดนั่งพัก 2) ความหลากหลายทางชีวภาพ 3) การเข้าถึงพื้นที่ 4) กระบวนกร 5) กิจกรรมเปิดประสาทสัมผัส และ 5) โอกาสในการเชื่อมต่อกับธรรมชาติ

จุดด้อยการอาบป่าในภาพรวมของประเทศไทย ประกอบด้วย 1) การรบกวนจากแมลง 2) ไม่มีห้องน้ำ/ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเตรียมตัว 3) เปิดโอกาสให้นักท่องเที่ยวใช้เวลาโดยลำพังอย่างจำกัด 4) กิจกรรมไม่หลากหลาย และ 5) ความเข้าใจเกี่ยวกับการอาบป่าของกระบวนกร

บทเรียนที่ดีการจัดกิจกรรมอาบป่าเชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว สามารถแบ่งรายละเอียดตามพื้นที่ได้ ดังนี้ 1) แพนด้าแคมป์ มีกระบวนกรที่มีศักยภาพ และมีการวางแผนและเชื่อมโยงแหล่งท่องเที่ยวอื่น 2) บ้านห้วยสะพานสามัคคี กระบวนกรมี Service Mind และชุมชนมีส่วนร่วมในการดูแล

รักษาป่า 3) บริษัทนำเที่ยว เทรคกิ้งไทย กระบวนการจัดการที่เป็นระบบ และมีการคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมในทุกกิจกรรม และ 4) มีการวางแผนและการทำงานเป็นทีม และกิจกรรมหลากหลาย

ข้อควรระวังการจัดกิจกรรมอาบป่า ประกอบด้วย 1) ควรเลือกช่วงเวลา/ฤดูกาลที่เหมาะสม 2) ควรมีการป้องกันแมลงและสิ่งรบกวน 3) กิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพพื้นที่และกลุ่มนักท่องเที่ยว และ 4) ควรออกแบบกิจกรรมให้มีการเปิดประสาทสัมผัสได้หลากหลาย

สำหรับการพัฒนารูปแบบการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยว ที่เน้นให้บริการกับกลุ่มนักท่องเที่ยวขนาดเล็ก และมีความสนใจเฉพาะ ดังนั้น รูปแบบที่จัดจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับลักษณะและขนาดพื้นที่ ลักษณะและจำนวนนักท่องเที่ยว ตลอดจนกิจกรรมให้สอดคล้องและเชื่อมต่อกับธรรมชาติ โดยคำนึงถึงขั้นตอนสำคัญ คือ 1) การเตรียมความพร้อมก่อนการอาบป่า เช่น จัดเตรียมช่องทางสำหรับการติดต่อสื่อสารกับนักท่องเที่ยว สอบถามความต้องการและความคาดหวังของนักท่องเที่ยวในการเข้าร่วมกิจกรรมอาบป่า ออกแบบกิจกรรมและกำหนดโปรแกรมให้สอดคล้องกับกลุ่มของนักท่องเที่ยว จัดเตรียมอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับกิจกรรมอาบป่า รวมถึงมาตรการรักษาความปลอดภัยแก่นักท่องเที่ยว และให้ข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมอาบป่าและการเตรียมตัวของนักท่องเที่ยว 2) เมื่อเริ่มกิจกรรมอาบป่า ควรมีการปฐมนิเทศ ละลายพฤติกรรมนักท่องเที่ยวและสร้างความคุ้นเคยกับพื้นที่ เปิดประสาทสัมผัสเพื่อเชื่อมโยงกับธรรมชาติ จากนั้นจึงแนะนำให้นักท่องเที่ยวหามุมของตัวเอง/มุมส่วนตัว เพื่อสังเกตสิ่งรอบตัวและเชื่อมโยงตนเองกับธรรมชาติโดยลำพัง และ 3) หลังกิจกรรมอาบป่า กระบวนการควรจัดให้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และสะท้อนมุมมองของการเข้าร่วมกิจกรรมอาบป่า และประเมินผลความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวเกี่ยวกับกิจกรรมอาบป่า เพื่อใช้ประโยชน์ในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป

### 5.1.3 แนวทางส่งเสริมรูปแบบการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยวสำหรับประเทศไทย

การส่งเสริมรูปแบบการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยวสำหรับประเทศไทยจึงควรมีแนวทางดังนี้ 1) การวางแผน จัดการ และติดตามประเมินผล ในการส่งเสริมการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยวสำหรับประเทศไทยผู้ที่เกี่ยวข้องควรมีการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมในการจัดกิจกรรมอาบป่าแต่ละครั้ง 2) การพัฒนาเชิงกายภาพ เช่น พื้นที่ป่า เส้นทาง จุดแวะพัก และความปลอดภัย 3) การออกแบบโปรแกรมอาบป่า ในการออกแบบควรคำนึงถึงองค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่ ฤดูกาล ช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนนักท่องเที่ยว กิจกรรม 4) การพัฒนากระบวนการ เนื่องจากกระบวนการอาบป่าเป็นบุคคลสำคัญในการแนะนำและอำนวยความสะดวกแก่นักท่องเที่ยว โดยเฉพาะสำหรับนักท่องเที่ยวที่เริ่มอาบป่าเป็นครั้งแรก จำเป็นต้องได้รับการแนะนำจากกระบวนการอาบป่า และ 5) การส่งเสริมการตลาด เนื่องจากกิจกรรมอาบป่าเป็นเรื่องใหม่สำหรับประเทศไทย การพัฒนาการท่องเที่ยวอาบป่าจึงควรได้รับการประชาสัมพันธ์ให้นักท่องเที่ยวและบุคคลทั่วไปรู้จักกิจกรรมอาบป่ามากขึ้น โดยรณรงค์ให้เห็นถึงประโยชน์ของกิจกรรมอาบป่า ซึ่งจะทำให้บุคคลมีโอกาสดูแลสิ่งแวดล้อมชาติมากขึ้น อีกทั้งให้เห็นถึงคุณค่าของธรรมชาติ ป่าไม้ และสิ่งแวดล้อม จนเกิดการตระหนักในธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมต่อไป

## 5.2 อภิปรายผล

### 5.2.1 ความหมายของการอาบป่า

1) **“การอาบป่า”** หมายถึง การเข้าไปในป่าและใช้ประสาทสัมผัสเชื่อมโยงกายใจกับธรรมชาติโดยรอบ เพื่อให้เกิดการผ่อนคลายหรือความสุข

ความหมายจากแนวคิดเริ่มต้นของญี่ปุ่น การอาบป่า คือ การเดินเข้าไปในสภาพแวดล้อมป่า ต่อมามีการขยายความว่า การอาบป่า เป็นมากกว่าการเดินเข้าไปในป่า โดยเน้นการใช้ประสาทสัมผัส คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย เมื่อเราเปิดประสาทสัมผัสก็จะทำให้เชื่อมต่อกับโลกธรรมชาติ (Li, 2018: 12) เป็นการเดินช้าๆ ผ่านเข้าไปในป่า อย่างไม่เร่งรีบ ทั้งในเวลาเช้า บ่าย หรือตลอดทั้งวัน (Miyazaki, 2018: 10) จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ผู้ให้สัมภาษณ์มีความคิดเห็นต่อความหมายของการอาบป่าแบ่งเป็น 4 ประเด็น ได้แก่ 1) การอาบป่าเป็นการเชื่อมโยงกายและใจเข้ากับธรรมชาติ โดยใช้ประสาทสัมผัส (ผัสสะ) 2) การศึกษาธรรมชาติ โดยใช้กิจกรรมเป็นเครื่องมือ ในการทำความรู้จักและเข้าใจธรรมชาติ 3) การอาบป่าเป็นกิจกรรมทางเลือกสำหรับผู้ที่มีความสนใจพิเศษ เช่น การใช้ธรรมชาติบำบัด เพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายหรือมีความสุข และ 4) การอาบป่าเป็นกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับหลักศาสนา มุ่งเข้าใจและสื่อสารกับธรรมชาติ อย่างไรก็ตาม จากการจัดประชุมระดมสมอง พบว่า มีการนำเสนอในประเด็นต่างๆ ที่สะท้อนถึงความหมายของการอาบป่า และมีผู้ให้ความคิดเห็นไว่ว่านิยามของการอาบป่าว่า ควรมีความหมายที่เข้าใจง่าย และสามารถสื่อสารได้ทั้งกับคนไทยและนานาชาติได้

ทั้งนี้ จากการสังเคราะห์ความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า การอาบป่าในความหมายของประเทศญี่ปุ่นและประเทศอื่นซึ่งมีวัฒนธรรมและองค์ประกอบทางธรรมชาติที่แตกต่างกัน อาจมีการนำกิจกรรมอาบป่าไปประยุกต์ใช้ในบริบทที่แตกต่างกัน ขณะที่แนวคิดของไทย การอาบป่าอาจทำให้นึกถึงการฝึกสมาธิ ซึ่งเป็นหลักการพื้นฐานในการปฏิบัติธรรมทางพุทธศาสนาที่ใช้หลักอานาปานสติหรือการกำหนดลมหายใจเข้าออก ดังนั้น การตีความหมายของการอาบป่าจึงสามารถตีความได้อย่างง่ายๆ คือ การเดินเข้าไปในป่าอย่างช้าๆ ซึ่งการตีความตามพื้นฐานแนวคิดที่ได้รับมาจากประเทศญี่ปุ่นจะแฝงไปด้วยข้อคิดปรัชญาตามประเพณีความเชื่อดั้งเดิม หากตีความตามบริบทของประเทศต่างๆ ที่นำแนวคิดนี้ไปต่อยอดก็必将มีความแตกต่างกันไปตามพื้นฐานความเชื่อหรือวิถีปฏิบัติคนชาตินั้นๆ

2) **“ป่าบำบัด”** หมายถึง การเข้าไปในป่าและใช้ประสาทสัมผัสเชื่อมโยงกายใจกับธรรมชาติโดยรอบ ภายใต้คำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน เช่น นักจิตวิทยา นักบำบัด หรือแพทย์ เป็นต้น โดยปฏิบัติตามเงื่อนไข เพื่อการเยียวยาหรือการบำบัด

สำหรับความหมายของป่าบำบัด คณะวิจัยต้องการค้นหาเพื่อแยกแยะความแตกต่างระหว่างคำว่า อาบป่าและป่าบำบัดเพื่อให้เกิดความชัดเจน เนื่องจากบางครั้งมีการใช้สองคำนี้ในความหมายเดียวกัน ขณะที่ Miyazaki (2018: 12) อธิบายว่า ป่าบำบัด (Forest Therapy) เป็นนิยามที่อธิบายคำว่า อาบป่า หรือชินรินโยคุ ในภาษาญี่ปุ่น และ Forest bathing ในภาษาอังกฤษ ซึ่งมีหลักฐานทาง

วิทยาศาสตร์ยืนยันถึงผลกระทบต่อร่างกายมนุษย์ภายหลังการทำกิจกรรม โดยในยุคเริ่มต้นการอาบป่าเป็นการบำบัดที่เกิดขึ้นตามทฤษฎีสัญชาตญาณ (Intuitive-based therapy) และกลายมาเป็นทฤษฎีที่มีหลักฐานยืนยัน (Evidence-based therapy) ว่าป่าบำบัดมีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ช่วยให้ระบบประสาทอัตโนมัติผ่อนคลาย ระบบภูมิคุ้มกันธรรมชาติ (Human natural killer) ช่วยลดความดันโลหิต ช่วยให้การทำงานของหัวใจทำงานปกติ ปรับปรุงสุขภาพหัวใจ หลอดเลือด และการเผาผลาญ ช่วยลดน้ำหนัก และช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด และต่อจิตใจ เช่น ช่วยลดภาวะซึมเศร้า ลดความเครียด (Stress) ลดความอ่อนล้าทางจิตใจ ทำให้รู้สึกสดชื่น เกิดพลังเยียวยาที่เชื่อมโยงกับจิตใจมนุษย์ (Healing Energy) เป็นพลังชีวิตของธรรมชาติที่สื่อสารกับพลังชีวิตมนุษย์ของคุณคนรู้สึกได้เมื่อสัมผัสธรรมชาติ ทำให้ปัจจุบันป่าบำบัดกลายเป็นยาป้องกันโรค (Preventative medicine) ซึ่งมีการพัฒนาต่อยอดเป็น Forest Medicine ซึ่งเป็นลักษณะของการใช้ป่าแทนยาที่จัดเป็นสหสาขาวิทยาศาสตร์ ประกอบด้วย การแพทย์ทางเลือก เวชศาสตร์สิ่งแวดล้อม และเวชศาสตร์ป้องกัน โดยศาสตร์นี้ถูกพัฒนามาจากการอาบป่า หรือ ชินรินโยคุ และป่าบำบัด (Li, 2018; Li, 2019: 62) ดังนั้น การอาบป่าเป็นพื้นฐานหนึ่งของการบำบัด โดยการทำการกิจกรรมป่าบำบัดจะเกิดประสิทธิภาพในเรื่องของสภาพแวดล้อมป่าไม้ที่มีคุณภาพ หลักสูตรการรักษาที่ได้รับการยืนยันทางการแพทย์ และนักป่าบำบัดที่มีความเชี่ยวชาญ (Gürbey, 2020)

อย่างไรก็ตาม ความรู้เรื่องการอาบป่าและป่าบำบัดเป็นองค์ความรู้ที่เหมาะสม เรียบง่าย ประชาชนทุกคนสามารถเข้าถึง และใช้ประโยชน์ได้ เป็นความรู้ที่มีอยู่ในสังคมไทยมาเนิ่นนาน โดยเฉพาะในเขตชนบท แต่ขาดการรวบรวม จัดระบบ ความรู้ และนำมาใช้ในการดูแลและบำบัดด้านสุขภาพ (ประพจน์ เกตุราภาค, 2564)

### 3) ความหมายของการอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว

การอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว (Forest bathing connecting with tourism) หมายถึง กิจกรรมอาบป่าที่มีกระบวนการหรือขั้นตอนเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งกับธรรมชาติระหว่างการเดินทางท่องเที่ยวในบรรยากาศที่เป็นป่าท่ามกลางธรรมชาติโดยเปิดผัสสะทั้ง 5 เพื่อเชื่อมต่อกับธรรมชาติรอบตัว ในการศึกษาเรื่องแนวทางการพัฒนารูปแบบการอาบป่าในบริบทของการท่องเที่ยวในประเทศไทยนี้ คณะผู้วิจัย ได้ค้นหาข้อมูล สัมภาษณ์ และลงพื้นที่เพื่อถอดบทเรียนจากผู้ที่มีความรู้ ความสนใจ และผู้มีประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมอาบป่าในประเทศไทย พบว่า มีผู้นำกิจกรรมอาบป่ามาเชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวไม่มากนัก โดยบุคคล หน่วยงาน และชุมชนที่มีการดำเนินกิจกรรมอาบป่าส่วนใหญ่มีมุมมองต่อการอาบป่าด้านประโยชน์ที่เกี่ยวข้องกับป่าไม้ สุขภาพ ประโยชน์ของการทำกิจกรรมที่ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ รวมทั้งคุณค่าในเชิงเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ดังนั้น การอาบป่าของประเทศไทยที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวจึงเน้นในรูปแบบของการศึกษาระบบนิเวศ และการสร้างประสบการณ์เชิงบวกต่อนักท่องเที่ยว ทำให้รูปแบบการท่องเที่ยวที่นำกิจกรรมอาบป่ามาประยุกต์ส่วนใหญ่มีเพียงลักษณะเป็นการท่องเที่ยวเพื่อศึกษาเส้นทางธรรมชาติและพันธุ์ไม้ และการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ซึ่งเป็นตลาดที่มีลักษณะเฉพาะ (Niche Market) และเหมาะสมกับสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ซึ่งคนส่วนใหญ่ต้องอยู่ภายใต้มาตรการรักษาระยะห่างและงดเว้นการเดินทาง ทำให้

เกิดภาวะเครียดและโหยหาธรรมชาติ จากผลการสำรวจของ Airbnb พบว่า แนวโน้มการท่องเที่ยวของคนไทย หลังสถานการณ์โควิด-19 มีการเตรียมตัวเพื่อท่องเที่ยวระยะสั้นและต้องการใกล้ชิดธรรมชาติมากขึ้น รวมถึงต้องการท่องเที่ยวไปกับครอบครัวและกลุ่มเพื่อน เน้นที่พักที่มีราคาย่อมเยา มีการบริการเฉพาะบุคคล ตามสุขอนามัยและความปลอดภัย คือ ปัจจัยหลักในการตัดสินใจเลือกที่พักและจุดหมายปลายทาง (ปิ่น บุตรี, 2564)

นอกจากนี้ การประชุมระดมสมอง/Focus group มีผู้เสนอความคิดเห็นว่า กิจกรรมอาบป่าสามารถนำไปส่งเสริมในหมู่ของผู้ที่มีประสบการณ์ท่องเที่ยวในป่าอยู่แล้ว โดยนำเสนอรูปแบบของการอาบป่าให้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการท่องเที่ยวประเภทอื่น เช่น การเดินป่า การขี่จักรยาน หรือการเล่น Zipline โดยการนำเสนอกิจกรรมอาบป่านี้อาจเป็นการเปลี่ยนมุมมองของนักท่องเที่ยวบางคนที่อาจเคยมุ่งเน้นความท้าทาย ต้องการเดินทางสู่จุดหมายปลายทางให้เร็วที่สุด และให้ความสำคัญกับสิ่งภายนอก กลับมาเข้าปรับจังหวะให้ช้าลง เน้นการดำรงอยู่ในแต่ละช่วงเวลาของการเดินทาง และให้ความสำคัญกับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจมากขึ้น ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้ คณะวิจัยจึงได้อธิบาย แนวคิดของการอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวและนำเสนอรูปแบบการท่องเที่ยวใหม่ คือ “การท่องเที่ยวอาบป่า” (Forest bathing tourism) ซึ่งสอดคล้องกับรูปแบบการท่องเที่ยวที่เชื่อมโยงกับกิจกรรมอาบป่าในต่างประเทศ เช่น Forest Ecotourism (Chen, Liu, Chen, Lin & Yu, 2005) Ecotourism (Ohe et al., 2017) Nature Tourism (Komppula, Konu & Vikman, 2017) Forest-therapy Tourism (Ohe, Ikei, Song & Miyazaki, 2017) Forest-based Wellbeing Tourism (Konu, 2015) Wellness Tourism (Komppula, Konu & Vikman, 2017) Forest Bathing Tourism (Dahlan 2021), Mindful Tourism (Farkic, 2021) และ Forest Tourism (Li, Liu, Xu & Tian, 2021)

#### 4) คุณค่าและประโยชน์ของการอาบป่า

กิจกรรมการอาบป่า มีคุณค่าทั้งในเชิงเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งในประเทศไทย พบว่ากิจกรรมอาบป่าเพิ่งเริ่มต้นได้ไม่นาน จึงไม่อาจประเมินมูลค่าได้ อย่างไรก็ตาม ผู้ประกอบการสามารถพัฒนากิจกรรมอาบป่าในรูปแบบของผลิตภัณฑ์ใหม่ หรือผลิตภัณฑ์เสริม โดยนำเอกลักษณ์เฉพาะท้องถิ่นเพื่อนำเสนอในรูปแบบของการท่องเที่ยวอาบป่า ตัวอย่าง การให้บริการสปา น้ำพุร้อน และป่าบำบัด ซึ่งเป็นจุดแข็งของทรัพยากรการท่องเที่ยวและบริการของไทย ถือเป็นทางเลือกแบบที่สามารถสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับการท่องเที่ยว (Markov, Steckenbauer, Pillmayer & Herntrei, 2019) นอกจากนี้ คุณค่าทางด้านเศรษฐกิจ ยังอาจส่งผลกระทบต่อระบบบริการสุขภาพโดยรวม ซึ่งนโยบายนี้ได้รับการพัฒนาในหลายประเทศ เช่น เกาหลีใต้ จีน ไต้หวัน และกลุ่มประเทศในยุโรป ซึ่งให้ความสนใจการอาบป่า และเน้นการพัฒนาป่าบำบัด เป็นระบบส่งเสริมสุขภาพโดยรวมของประชาชนในประเทศ เช่น กิจกรรมป่าบำบัดของจังหวัด Shaxi ประเทศจีน นำเสนอเส้นทางอาบป่าและป่าบำบัดในอุทยานแห่งชาติ จัดกิจกรรมและสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น บริการน้ำพุร้อน ร้านอาหารในป่า อาหารสุขภาพ กลิ่นบำบัด กีฬา เพื่อสุขภาพ ดูนก การให้ความรู้เกี่ยวกับป่า และการศึกษาธรรมชาติ เป็นต้น (Liu, Ye, Zhang & Geo, 2019)

ปัจจุบันในประเทศไทยเริ่มมีการนำกิจกรรมอาบป่ามาใช้ประโยชน์ในระบบสาธารณสุขบ้าง แต่หากมีการพัฒนาพื้นที่หรือส่งเสริมในเชิงนโยบายและออกแบบกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ก็จะสามารถเพิ่มรายได้ในการประกอบอาชีพ ไม่เพียงแค่ว่าได้จากการท่องเที่ยว แต่เป็นรายได้จากกิจกรรมอื่นๆ เช่น การเกษตร อาหาร สินค้าชุมชน เป็นต้น และที่สำคัญที่สุด คือ การเสริมสร้างสุขภาพของประชาชนภายในประเทศ นอกจากนี้ กิจกรรมอาบป่ายังเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมให้นักท่องเที่ยวรู้จัก เข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้คงอยู่อย่างยั่งยืน

### 5.2.2 แนวทางการส่งเสริมรูปแบบการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยวสำหรับประเทศไทย

สำหรับการส่งเสริมรูปแบบการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยวสำหรับประเทศไทย ผู้วิจัยได้เสนอแนวทางการพัฒนาไว้ดังนี้

#### 1) การพัฒนาเชิงกายภาพ

จากผลการศึกษา Doimo, I et. al. (2020) พบว่าประเภทของป่าไม้ที่มีการนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการอาบป่าและการป่าบำบัดนั้นแตกต่างกันไปตามประเภทของทรัพยากรป่าไม้ของประเทศนั้นๆ เช่น ในประเทศญี่ปุ่นซึ่งเป็นต้นกำเนิดของกิจกรรมอาบป่า พบว่าระบบนิเวศป่าไม้ของประเทศญี่ปุ่นเป็นป่าสน ร้อยละ 50 และร้อยละ 44 เป็นป่าไม้ใบกว้างซึ่งมีไม้ในวงศ์ก่อ (Fagaceae) เป็นไม้เด่น เช่น ต้นก่อ ต้นโอ๊ค กิจกรรมอาบป่าส่วนใหญ่จึงเกิดขึ้นในบริเวณป่าสน สำหรับในประเทศไทยไปแลนด์และประเทศจีนพบว่า พื้นที่จัดกิจกรรมอาบป่าเกิดขึ้นในป่าที่มีพืชวงศ์ก่อ (Fagaceae) สกุล *Fagus* เช่น *Fagus sylvatica* L., pedunculata oak, สกุล *Quercus* เช่น *Quercus robur* L., และวงศ์กำลังเสือโคร่ง (Betulaceae) เช่น *Alnus glutinosa*.

ในขณะที่ประเทศไทยเป็นประเทศในเขตร้อนที่มีสภาพทางภูมิศาสตร์ที่หลากหลายและเอื้ออำนวยต่อการเจริญเติบโตของสิ่งมีชีวิต ส่งผลให้ประเทศไทยมีป่าไม้ผลัดใบมากถึง 14 ชนิด และป่าผลัดใบ จำนวน 3 ชนิด และป่าแต่ละชนิดต่างก็มีองค์ประกอบและโครงสร้างที่แตกต่างกัน (รัชชัยสันติสุข, 2555 และอุทิศ กุฏอินทร์, 2542) ทั้งนี้พบว่าชนิดป่าของประเทศไทยที่มีองค์ประกอบของพันธุ์ไม้และโครงสร้างใกล้เคียงกับป่าของประเทศญี่ปุ่นคือ ป่าไม้ก่อ ป่าไม้ก่อผสมไม้สน และป่าไม้สนเขา ซึ่งปัจจุบันยังไม่มีการวิจัยเกี่ยวกับการอาบป่าในระบบนิเวศป่าไม้ชนิดดังกล่าวในประเทศไทย

จากการถอดบทเรียนป่าครอบครัวแพนด้าแคมป์ จังหวัดอุทัยธานี ซึ่งเป็นป่าของเอกชนรายย่อยที่เจ้าของปลูกสร้างขึ้นในนาข้าวเดิม บนพื้นที่ 4 ไร่ มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2543 ปัจจุบันมีสภาพร่มรื่น หลากหลายไปด้วยพันธุ์ไม้ชนิดต่างๆ ที่จัดเรียงตัวคล้ายโครงสร้างของป่าดิบแล้งในธรรมชาติ ด้านหลังของพื้นที่มีลำห้วยเล็กๆ ไหลผ่าน จากสภาพพื้นที่ดังกล่าวพบว่ากระบวนการสามารถจัดกิจกรรมได้ในทุกฤดูกาลและทุกช่วงเวลาของวัน และมีการออกแบบกิจกรรมให้มีการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้ครบถ้วน ซึ่งจากการถอดบทเรียนพบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม ผู้เข้าร่วมฯ เกิดความรู้สึกร่วมผ่อนคลาย สดชื่น สงบ และมีความสุข เมื่อนำอารมณ์ดังกล่าวมาจำแนกตามแนวคิดของ Robert Plutchik

(Plutchik, 2003) พบว่า อารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นจัดอยู่ในกลุ่มอารมณ์หลัก (Basic Emotions) ประเภทรื่นเริง (Joy) กลุ่มอารมณ์ย่อยที่อยู่ระหว่างความสงบปลอดภัย (Serenity) และความปิติยินดี (Ecstasy)

ในขณะที่ป่าชุมชนบ้านห้วยสะพานสามัคคี จังหวัดกาญจนบุรี เป็นป่าเต็งรังที่เคยผ่านการทำสัมปทานไม้มาก่อน จึงมีสภาพป่าค่อนข้างโปร่ง ต้นไม้ไม่โตมากนัก มีพื้นที่ป่าทั้งสิ้น 2,094 ไร่ 2 งาน 29 ตารางวา เรือนยอดของป่าเป็นเรือนยอดเปิด โปร่ง การจัดเรียงตัวของพันธุ์ไม้ทางด้านตั้ง แบ่งได้เป็น 4 ชั้นเรือนยอด พบไม้เต็ง รัง และมะขามพางเป็นพันธุ์ไม้เด่น จากสภาพป่าดังกล่าวจึงเป็นข้อจำกัดในการจัดกิจกรรมอาบป่าในบางช่วงเวลาของบางฤดูกาล เนื่องจากโดยธรรมชาติแล้ว ต้นไม้ส่วนใหญ่ (มากกว่า 80%) ของป่าเต็งรัง จะมีการทิ้งใบพร้อมกัน จึงไม่มีเรือนยอดที่เป็นร่มเงาให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมในฤดูแล้ง แต่อย่างไรก็ตามการทิ้งใบและคงเหลือแต่ลำต้นและกิ่งก้านดังกล่าวก็ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกปลอดภัย วางใจในความโปร่ง โล่ง รู้สึกแปลกตากับรูปทรงต้นและเปลือกไม้ เกิดความรู้สึกอยากค้นหา เรียนรู้ ซึ่งภายใต้ข้อจำกัดของสภาพแวดล้อมดังกล่าวประกอบกับยังไม่ได้มีการออกแบบกิจกรรมเพื่อการอาบป่าโดยแท้จริง ส่งผลให้กระบวนการอาบป่ามีการจัดกิจกรรมที่เชื่อมโยงประสาทสัมผัสได้เพียง 3 ประสาทสัมผัส ได้แก่ ตา หู และกาย ภายหลังการถอดบทเรียนพบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกสนใจ ดึงดูดความสนใจ ประหลาดใจ สงบ ผ่อนคลาย ซึ่งเป็นอารมณ์ในกลุ่มอารมณ์หลักและกลุ่มอารมณ์ย่อย จำแนกตามแนวคิดของ Robert Plutchik (Plutchik, 2003) เช่นเดียวกับการเข้าร่วมกิจกรรมในป่าครอบครัว อย่างไรก็ตาม ด้วยลักษณะเด่นในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงซีพลักษณ์ของพันธุ์ไม้ตามฤดูกาล กระบวนการอาบป่าจึงต้องพิจารณาถึงความเหมาะสมของฤดูกาล ช่วงเวลาของวัน ควบคู่ไปกับการออกแบบกิจกรรม เช่น หากจัดกิจกรรมในช่วงฤดูฝน ซึ่งเป็นช่วงที่ดอกไม้ป่าบานทั่วพื้นที่ป่าเต็งรัง อาจจัดกิจกรรมอาบป่าได้ตลอดทั้งวัน ในขณะที่ฤดูแล้งสามารถจัดได้เพียงช่วงเวลาเช้าและเย็นเท่านั้น นอกจากนี้การปรับปรุงองค์ประกอบพันธุ์ไม้ของป่า จำพวกไม้ดอกหอม พืชกินได้ ก็จะช่วยให้กระบวนการสามารถออกแบบกิจกรรมเพื่อเชื่อมโยงประสาทสัมผัสได้ครบถ้วน ทั้ง 5 ประสาทสัมผัสก็สามารถดำเนินการได้

ส่วนการถอดบทเรียนในป่าธรรมชาติบริเวณริมลำห้วยชายขอบอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ จังหวัดนครนายก ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของระบบนิเวศป่าไม้ของอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ ที่มีพื้นที่ประมาณ 1,357,000 ไร่ หรือประมาณ 2,170 ตารางกิโลเมตร สามารถแบ่งลักษณะโครงสร้างป่าของพื้นที่ได้เป็น 3 ช่วง ได้แก่ ช่วงที่ 1 ของเส้นทางเดินผ่านป่าละเมาะที่มีสังคมของไม้เบิกนำจำพวกกล้วยป่า อ้อ แคม ช่วงที่ 2 ของเส้นทางเป็นสังคมพืชป่าผลัดใบประเภทป่าเบญจพรรณ ที่มีสภาพโปร่งแต่มีความทึบมากกว่าช่วงแรกของการเดิน และช่วงที่ 3 มีลักษณะเป็นป่าดิบชื้นลำห้วย เรือนยอดค่อนข้างแน่นทึบ ซึ่งจากสภาพพื้นที่ดังกล่าวกระบวนการสามารถจัดกิจกรรมอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้อย่างครบถ้วน สัมพันธ์กับลักษณะพื้นที่ในแต่ละช่วงของเส้นทาง พื้นที่ดังกล่าวนี้ค่อนข้างมีบรรยากาศที่เงียบสงบมากกว่าพื้นที่อื่นๆ สามารถจัดกิจกรรมอาบป่าได้ทุกฤดูกาล และภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า ผู้เข้าร่วมมีความรู้สึกเย็น สดชื่น สนุกสนาน สบาย และผ่อนคลาย ซึ่งเป็นอารมณ์



ในกลุ่มอารมณ์หลักและกลุ่มอารมณ์ย่อยจำแนกตามแนวคิดของ Robert Plutchik (Plutchik, 2003) เช่นเดียวกับการเข้าร่วมกิจกรรมในป่าครอบครัว และป่าชุมชน

จากการถอดบทเรียนป่าเอกชน ณ ป่าวังจันทร์ จังหวัดระยอง ซึ่งเป็นพื้นที่ของ เอกชนรายใหญ่ที่ดำเนินการปลูกป่าขึ้น ทั้งปลูกเสริมในบริเวณป่าธรรมชาติดั้งเดิม และปลูกไม้ป่าขึ้นใหม่ ในพื้นที่ไร่ร้าง ครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมด 351.35 ไร่ โดยพื้นที่ที่ใช้ทำกิจกรรมอาบป่า เป็นพื้นที่ที่มีการปลูก ป่าชุมชนมาแล้วประมาณ 10 ปี มีลักษณะเป็นป่าผสมผลัดใบที่ประกอบด้วยพันธุ์ไม้หลักที่นำมา ปลูก ได้แก่ สัก ประดู่ป่า มะค่าโมง แดง และชิงชัน ลักษณะเรือนยอดปิด ร่มรื่น แต่ไม่แน่นทึบ โครงสร้าง ทางด้านตั้ง จัดแบ่งได้เป็น 4 ชั้นเรือนยอด โดยเรือนยอดชั้นบนสุด มีความสูงประมาณ 12-18 เมตร จาก สภาพดังกล่าวกระบวนการสามารถจัดกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับประสาทสัมผัสได้ทั้ง 5 ส่วน และสามารถจัด กิจกรรมอาบป่าได้ทุกฤดูกาล ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมถอดบทเรียนพบว่าผู้เข้าร่วมมีความรู้สึกสนุก เพลิดเพลิน ผ่อนคลาย และมีความสุข ซึ่งอารมณ์ที่เกิดขึ้นนี้ ยังคงเป็นอารมณ์ในกลุ่มเดียวกับการเข้าร่วม กิจกรรมในป่าครอบครัว ป่าชุมชน และป่าธรรมชาติ

ทั้งนี้ จากผลการเข้าร่วมกิจกรรมอาบป่าดังกล่าวสามารถอภิปรายผลได้ว่า แม้ขนาดพื้นที่ที่มีความแตกต่างกัน (ป่าครอบครัว 4 ไร่ และป่าธรรมชาติที่มีระบบนิเวศต่อเนื่องมากถึง 1,357,000 ไร่) หรือเป็นป่าต่างชนิดกัน เช่น ป่าผลัดใบ (ป่าเต็งรัง) และป่าไม่ผลัดใบ (ป่าดิบชื้นลำห้วย) ป่าธรรมชาติ หรือป่าที่ถูกปลูกสร้างขึ้น ต่างก็ให้บริการทางนิเวศแก่นutzerที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ใน กลุ่มเดียวกัน คือ กลุ่มอารมณ์รื่นเริง (Joy) ในกลุ่มย่อยที่อยู่ระหว่างความสงบปลอดภัย (Serenity) และ ความปิติยินดี (Ecstasy) แต่ทั้งนี้แต่ละบุคคลอาจได้รับหรือเกิดอารมณ์ในระดับที่แตกต่างกันไปตาม ลักษณะของกิจกรรม ฤดูกาล ช่วงเวลา ความถี่ ประสบการณ์ และความพร้อมทางร่างกายและจิตใจของ แต่ละบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับ FAO (2020) ที่กล่าวถึงประโยชน์ของป่าไม้ต่อร่างกายและจิตใจว่ามีความสัมพันธ์ในเชิงบวกในทิศทางเดียวกันเมื่อได้สัมผัสกับพื้นที่ป่าไม้เพิ่มขึ้น และให้ข้อสรุปว่าประเภท (Type) และขนาดพื้นที่ป่าไม้ (size) ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจของมนุษย์แตกต่างกัน ตามความถี่ (frequency) ระยะเวลา (duration) และกิจกรรม (activity) ที่เกิดขึ้นภายใต้พื้นที่ป่าไม้นั้น



ภาพที่ 5.1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างธรรมชาติ กิจกรรม และสุขภาพ และความเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์

ที่มา: FAO (2020)

ดังนั้น กิจกรรมอาบป่า จึงสามารถจัดได้ทั้งในพื้นที่ป่าธรรมชาติ และพื้นที่ป่าที่มีการปลูกสร้างขึ้น ครอบคลุมถึงพื้นที่ที่เป็นทรัพยากรการท่องเที่ยวทางธรรมชาติของประเทศไทย ทั้งพื้นที่อุทยานแห่งชาติ (National Park) พื้นที่วนอุทยาน (Forest Park) พื้นที่เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่า (Wildlife Sanctuary) เขตห้ามล่าสัตว์ป่า (Non-Hunting Area) ป่าชุมชน (Community Forest) สวนพฤกษศาสตร์ (Botanical Garden) สวนรุกขชาติ (Arboretum) สวนพฤกษศาสตร์วรรณคดี (Literary botanical garden) สวนรวมพรรณไม้ป่า 60 พรรษามหาราชินี (Her Majesty The Queen's 60<sup>th</sup> Birthday Gardens) พื้นที่โครงการหลวง หรือพื้นที่สวนป่าของภาคเอกชน/ภาคประชาชน สอดคล้องกับผลการสังเคราะห์ของ กนกวลี สุธีธร (2564) ในประเด็นของการศึกษาลักษณะของพื้นที่ภูมิทัศน์สำหรับการอาบป่าในเมือง โดยแบ่งเป็น 5 กลุ่มพื้นที่ ได้แก่ 1) ป่าธรรมชาติ (Wild forests) 2) ป่าชานเมืองและป่าในชนบทรอบเมือง (Peri-urban and rural forests) 3) ย่านในเมือง (Urban environment) รวมถึงย่านที่พักอาศัยในเมือง พื้นที่สีเขียวในย่านที่พักอาศัย (Apartment and green suburb) และย่านเมืองเก่า (Historic downtown) 4) สวนป่าในเมือง (Urbanforest parks) และ 5) สวนสาธารณะในเมือง (Public parks) พบว่าในปัจจุบันเป็นการยากที่จะวิเคราะห์เปรียบเทียบและสรุปชี้ชัดว่าลักษณะพื้นที่ภูมิทัศน์ที่เหมาะสมกับการอาบป่าในเมืองควรมีลักษณะอย่างไร และภูมิทัศน์ในเมืองรูปแบบไหนจะมีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับการอาบป่ามากที่สุด แต่ผลการวิจัยได้แสดงให้เห็นว่าการอาบป่าในสวนป่าให้ผลทางบวกต่ออารมณ์ และ

ทำให้เกิดการผ่อนคลายหลังการอาบป่าอย่างชัดเจน ดังนั้นการทดลองวิจัยเพื่อหารูปแบบป่าและภูมิทัศน์ที่เหมาะสมกับการอาบป่าเป็นเรื่องที่ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมต่อไป

อย่างไรก็ตาม กิจกรรมการอาบป่าที่จัดขึ้นนั้นจะต้องดำเนินการตามกติกาและข้อบังคับที่ภาครัฐกำหนดไว้ในพื้นที่แต่ละแห่ง ตลอดจนการจัดกิจกรรมอาบป่าในพื้นที่บางประเภทที่ประกาศหรือจัดตั้งขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์ในการเป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์ป่า เช่น พื้นที่เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่า (Wildlife Sanctuary) และเขตห้ามล่าสัตว์ป่า (Non-Hunting Area) มีความจำเป็นต้องปฏิบัติตามข้อกำหนดของเจ้าหน้าที่อย่างเคร่งครัด และจัดกิจกรรมเฉพาะในเขตพื้นที่ที่กำหนดเท่านั้น เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากสัตว์ป่าได้

## 2) การออกแบบโปรแกรมอาบป่า

การอาบป่าเป็นกิจกรรมที่อาจจัดได้ทั้งในรูปแบบของการท่องเที่ยวอาบป่าหรือผสมผสานกับการท่องเที่ยวรูปแบบอื่น ในการออกแบบกิจกรรมผู้จัดการกิจกรรมจำเป็นต้องอาศัยแนวคิดที่สอดคล้องกับการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ ได้แก่ ออกแบบกิจกรรมมาจากพื้นฐานของทุนวัฒนธรรมท้องถิ่นที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว มีคนเล่าเรื่องที่สามารถดึงดูดให้เกิดความสนใจในการเรียนรู้ เป็นกิจกรรมที่เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ได้ทำกิจกรรมด้วยตนเอง ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและได้รับความสนุกสนาน เปิดโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เป็นกิจกรรมที่ใช้ประสาทสัมผัสได้อย่างเด่นชัด สถานที่จัดกิจกรรมมีการออกแบบไว้อย่างเหมาะสมกับการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ กิจกรรมถูกออกแบบให้กระตุ้นถึงสุนทรียภาพ ผู้ออกแบบกิจกรรมมีศักยภาพในการสร้างความแตกต่าง ซึ่งเป็นจุดเด่นของตนเอง และมีการสื่อสารกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ อย่างต่อเนื่องซึ่งเป็นการพัฒนากิจกรรมให้มีรูปแบบที่หลากหลาย (สุธิมา เลื่องงาม 2561) โดยการวางแผนจัดโปรแกรมท่องเที่ยว (Mancini 1990) แนะนำว่าควรมีการสำรวจความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวเพื่อนำไปปรับปรุงให้ตรงตามความต้องการของนักท่องเที่ยวซึ่งมีความต้องการที่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการจัดการของพื้นที่ 4 แห่งซึ่งนักวิจัยไปถอดบทเรียน พบว่า ทุกแห่งจะมีการสอบถามความต้องการของนักท่องเที่ยวถึงวัตถุประสงค์ และระยะเวลา เพื่อเตรียมความพร้อมด้านที่สนับสนุนและการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการให้บริการกิจกรรมอาบป่า โดยแนวคิดนี้ยังสอดคล้องกับศักดิ์ชัย เศรษฐ์อ่อนวัช และวรรณภา อุดมผล (2563) ที่กล่าวว่า การวางแผนจัดรายการนำเที่ยวซึ่งนำมาประยุกต์ให้เข้ากับกิจกรรมอาบป่านี้ว่าเป็นกระบวนการในการพิจารณาและตัดสินใจเลือกองค์ประกอบที่เหมาะสม โดยการวางแผนการจัดโปรแกรมที่ดีต้องพิจารณาถึงองค์ประกอบในการอำนวยความสะดวกแก่นักท่องเที่ยว สืบค้นและวิเคราะห์ความต้องการของนักท่องเที่ยว สำรวจความเรียบร้อยของเส้นทาง ตลอดจนพิจารณาปัจจัยด้านการตลาด เพื่อให้เกิดความเหมาะสมทั้งเส้นทางและช่วงเวลากับกลุ่มลูกค้า อย่างไรก็ตาม การจัดกิจกรรมอาบป่าผู้จัดการกิจกรรมอาจจัดเฉพาะกิจกรรมเดี่ยวซึ่งกระบวนการสามารถนัดหมายกับนักท่องเที่ยวในพื้นที่ทำกิจกรรมอาบป่าโดยตรง เช่น ในกรณีของแพนด้าแคมป์ ป่าชุมชนบ้านห้วยสะพานสามัคคี และป่าวังจันทร์ หรือการจัดบริการท่องเที่ยวแบบเหมาจ่าย (Package tour) ของบริษัท เทรคกิ้งไทย ที่ให้บริการ

ตั้งแต่ยานพาหนะ อาหารและเครื่องดื่ม ที่พัก และกระบวนการ ดังนั้น การจัดการสำหรับกิจกรรมอาบป่า ผู้จัดกิจกรรมจึงควรมีการจัดการให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และความต้องการของนักท่องเที่ยว

นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังพบว่า การออกแบบกิจกรรมจำเป็นต้องคำนึงถึงองค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่ ความต้องการของนักท่องเที่ยว ช่วงเวลา จำนวนกิจกรรม ระยะเวลา ฤดูกาล สภาพพื้นที่ สภาพอากาศ และการใช้เวลาอยู่กับตัวเองเพื่อให้นักท่องเที่ยวได้เปิดประสบการณ์ใหม่ เช่น ได้เรียนรู้และเข้าใจตัวเอง พร้อมกับเข้าใจธรรมชาติรอบตัวมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Wetter Edman (2009 อ้างใน Komppula and Konu, 2017) ที่กล่าวถึง Service-dominant logic (SDL) ที่เน้นความต้องการและความคาดหวังของลูกค้าซึ่งมีลักษณะเดียวกับการออกแบบการบริการ โดยการสัมภาษณ์สำรวจ และแจกแบบสอบถาม เพื่อค้นหาสิ่งที่ลูกค้าต้องการหรือในที่นี้ คือ ความต้องการของนักท่องเที่ยว

### 3) การพัฒนากระบวนการ

กระบวนการเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการเป็นผู้นำกิจกรรมอาบป่า โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่ทำกิจกรรมอาบป่าเป็นครั้งแรก การมีกระบวนการจะช่วยให้เข้าใจภาพรวมของกิจกรรม ฝึกทักษะเบื้องต้นในการใช้ประสาทสัมผัสเชื่อมต่อกับธรรมชาติ เช่น การมอง การฟัง การดมกลิ่น การสัมผัส และการรับรู้รสชาติ การอาบป่าที่มีกระบวนการร่วมด้วยจะเปิดโอกาสให้นักท่องเที่ยวได้ประโยชน์มากขึ้น เพราะกระบวนการสามารถช่วยให้นักท่องเที่ยวค้นหาคำตอบในแนวทางที่ถูกต้องและในเวลาที่เหมาะสม (Komppula, Konu and Vikman, 2017) นอกจากนี้ ผลการศึกษาเมื่อเปรียบเทียบการอาบป่าโดยมีกระบวนการและไม่มีกระบวนการยังพบว่า กลุ่มทดลองที่มีกระบวนการรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์เชิงบวกและได้รับการส่งเสริมเพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีกว่ากลุ่มที่ทำกิจกรรมอาบป่าด้วยตนเอง (Kim and Shin, 2021) สำหรับการพัฒนาทักษะของกระบวนการ พบว่าในต่างประเทศมีการอบรมและมอบประกาศนียบัตรแก่กระบวนการอาบป่า เช่น ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ อเมริกา ออสเตรเลีย เป็นต้น (Kotte, Li, Shin and Michalsen, 2019)

### 4) ผลที่ได้รับจากการอาบป่า

การอาบป่าทำให้เกิดความรู้สึกสดชื่น ผ่อนคลาย สนุก และมีความสุข เปิดประสบการณ์ใหม่ เช่น ได้เรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติมากขึ้น และได้เชื่อมโยงกับธรรมชาติและผู้อื่น ซึ่งผลการศึกษาส่วนใหญ่พบว่า เมื่อทำกิจกรรมอาบป่าแล้ว นักท่องเที่ยวจะรู้สึกผ่อนคลายจิตใจ และมีความสุข (Lee et al., 2009; Li, 2010; Li, 2018; Miyazaki, 2018; Komppula, Konu & Vikman; 2017; Farkic, Isailovic & Taylor, 2021) ซึ่งแต่ละคนอาจมีความรู้สึกไม่เหมือนกันตามภูมิหลัง พื้นฐานประสบการณ์ และมุมมองที่แตกต่างกัน โดยระดับด้านอารมณ์ที่ได้รับจะแตกต่างกัน เช่น อารมณ์ด้านบวกเปรียบเสมือนการได้รับพลังเยียวยาจากธรรมชาติที่เชื่อมโยงกับจิตใจของมนุษย์ เป็นพลังชีวิตของธรรมชาติที่สื่อสารกับพลังชีวิตของมนุษย์ ทำให้บุคคลรู้สึกได้เมื่อสัมผัสธรรมชาติ ป่าไม้ ภูเขา ลำธาร ทะเล ต้นไม้ ก้อนหิน หรืออาจเรียกโดยรวมว่า การอาบป่า

### 5.3 ข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย ข้อเสนอแนะจากการวิจัย และข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป สำหรับข้อเสนอแนะจากการวิจัย คณะผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย และ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ โดยมีรายละเอียดดังนี้

#### 5.3.1 ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

##### 1) ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

เนื่องจากการอาบป่าเป็นกิจกรรมที่ตบโจทย์ของประเทศทั้งในด้านการท่องเที่ยว ด้านสุขภาพ และด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ประกอบกับการอาบป่าเป็นกิจกรรมที่เชื่อมโยงได้ กับหลายภาคส่วน ดังนั้นเพื่อให้กิจกรรมอาบป่าเกิดความยั่งยืน คณะผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะในเชิงนโยบาย ดังนี้

(1) ควรรณรงค์ให้ความรู้ ความเข้าใจ และประชาสัมพันธ์ เพื่อส่งเสริมกิจกรรม อาบป่าให้เป็นที่รู้จักแพร่หลายมากขึ้น

(2) ควรมีหน่วยงานเจ้าภาพหลักในการจัดการท่องเที่ยวอาบป่า และมีเครือข่าย จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องร่วมกันจัดทำแผนยุทธศาสตร์ และบูรณาการแผนงานที่ชัดเจนพร้อมนำไป ปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความยั่งยืน เป็นต้น

(3) ควรมีการสร้างเครือข่ายความร่วมมือในการพัฒนาการท่องเที่ยวอาบป่า ระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น กรมป่าไม้ กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช กรมสนับสนุน บริการสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ กรมสุขภาพจิต กรมการท่องเที่ยว การ ท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย องค์การพัฒนาพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยว องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น สถาบันการศึกษา ผู้ประกอบการภาคเอกชน เครือข่ายอาบป่า และชุมชน เป็นต้น

(4) ควรส่งเสริมการใช้กิจกรรมอาบป่าเป็นรูปแบบของการท่องเที่ยววิถีใหม่ เพื่อขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศเพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยวไทยและต่างชาติ รวมถึงเชื่อมโยงกิจกรรม อาบป่ากับกิจกรรมท่องเที่ยวอื่น ๆ เช่น การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ การท่องเที่ยวเชิงผจญภัย การท่องเที่ยว เชิงนิเวศ การท่องเที่ยวโดยชุมชน เป็นต้น

(5) ควรมีการกำหนดมาตรฐานที่เกี่ยวข้อง เช่น มาตรฐานคุณภาพแหล่งท่องเที่ยว อาบป่า มาตรฐานพื้นที่และเส้นทางอาบป่า มาตรฐานของผู้ที่จะทำหน้าที่เป็นกระบวนกร ซึ่งควรเป็นผู้ที่มี ความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องของการอาบป่า และมีหน่วยงานของรัฐให้การรับรอง เพื่อความปลอดภัย และสร้างความมั่นใจให้แก่นักท่องเที่ยว

(6) ควรมีการบูรณาการผู้เชี่ยวชาญทั้งด้านการป่าไม้ สาธารณสุข การเกษตร โภชนาการ และการท่องเที่ยวมาร่วมกันกำหนดนโยบายในการสร้างเสริมสุขภาพ

(7) การจัดการป่าในอนาคต ควรกำหนดประเด็นด้านสุขภาพไว้ในการวางแผนจัดการป่าไม้ ทั้งในพื้นที่ชนบท พื้นที่รอบเมือง และเขตเมือง และส่งเสริมเชิงนโยบายในระดับท้องถิ่น ภูมิภาค และประเทศ รวมทั้งเป็นเครื่องมือในการอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้ และเพิ่มพื้นที่สีเขียวอย่างยั่งยืน

## 2) ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

สำหรับแนวทางการปฏิบัติในการจัดกิจกรรมอาบป่า ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องควรคำนึงปัจจัยต่างๆ ตามข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ ดังนี้

(1) ควรมีความรู้ความเข้าใจที่ตรงกันเกี่ยวกับแนวคิดและหลักการของกิจกรรมอาบป่า

(2) ควรค้นหาและออกแบบเอกลักษณ์ของตัวเอง ทั้งในด้านเส้นทาง กระบวนการ และกิจกรรมอาบป่าในพื้นที่ที่สอดคล้องกับวิถีท้องถิ่นของตนเอง

(3) ควรพัฒนากิจกรรมการอาบป่า และการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยวให้มีความหลากหลาย เพื่อดึงดูดความสนใจ และรองรับกลุ่มนักท่องเที่ยวที่มีความหลากหลาย เช่น นักท่องเที่ยวที่เที่ยวโดยลำพัง นักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัว นักท่องเที่ยวกลุ่มเพื่อนฝูง และนักท่องเที่ยวสูงอายุ เป็นต้น

(4) ควรมีการจัดการที่เป็นระบบและนำเทคโนโลยีมาใช้ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด เช่น ระบบการสำรองเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม และการแนะนำผลิตภัณฑ์ เป็นต้น

(5) ควรมีการสร้างเครือข่ายระหว่างชุมชน ผู้ประกอบการ กระบวนการอาบป่า หน่วยงานภาครัฐ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเชื่อมโยงสู่กิจกรรมการท่องเที่ยวในรูปแบบอื่นต่อไป

(6) ควรมีการพัฒนาผู้ประกอบการ/ผู้จัดกิจกรรมอาบป่า และกระบวนการอาบป่า เพื่อเชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว โดยจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อพัฒนาและสร้างเครือข่ายผู้ประกอบการอาบป่าของประเทศไทย เพื่อสร้างมาตรฐานของกระบวนการอาบป่าในประเทศ

(7) ควรมีแผนรองรับอันตรายที่อาจเกิดขึ้น เช่น ด้านอุบัติเหตุ ด้านอันตรายจากพืชหรือสัตว์ และด้านโรคระบาด โดยควรมีมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดต่อที่นำมาตราฐาน SHA มาใช้

(8) ควรจัดให้มีโครงสร้างพื้นฐานให้พร้อมบริการและสะดวกต่อการเข้าถึง เช่น ห้องน้ำ พื้นที่รับประทานอาหาร/อาหารว่าง เป็นต้น

### 5.3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

สำหรับข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป เพื่อการต่อยอดในเชิงวิชาการ มีดังนี้

1) ควรมีการวิจัยเพื่อพัฒนากลยุทธ์ในการส่งเสริมการท่องเที่ยวอาบป่าในประเทศไทย

2) ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเกี่ยวกับการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยว เช่น การเพิ่มศักยภาพกระบวนการ การออกแบบกิจกรรมและเส้นทาง การบริการเชิงสุขภาพ การพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ เป็นต้น

3) ควรมีการวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวอาบป่า เช่น การมีแหล่งสารสนเทศสำหรับการศึกษา ค้นคว้า ข้อมูลเรื่องป่า สถานที่จัดกิจกรรมอาบป่า ประเภท กิจกรรมอาบป่าที่น่าสนใจและเหมาะสมกับบริบทของป่าแต่ละประเภท และประโยชน์การอาบป่าในมิติ ต่างๆ ตลอดจนข้อมูลเตือนภัยเกี่ยวกับฤดูกาลของป่าแต่ละประเภทที่ควรเข้า หรือไม่ควรเข้าไปจัด กิจกรรม

4) ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับมาตรฐานป่า และเกณฑ์มาตรฐานการจัดกิจกรรม อาบป่าเพื่อการท่องเที่ยวที่เหมาะสมสำหรับประเทศไทย

5) ควรส่งเสริมให้มีการวิจัยด้านการป่าไม้ที่เกี่ยวข้องกับการอาบป่า เช่น ลักษณะ และขนาดของพื้นที่ ประเภทป่า องค์ประกอบของพันธุ์ไม้ และประโยชน์ของป่าต่อสุขภาพของมนุษย์ เป็นต้น เพื่อพัฒนาวิธีการตรวจวัดประโยชน์ของป่าไม้ที่มีต่อร่างกายและจิตใจของมนุษย์ ทั้งในด้านข้อมูล เชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ

6) ควรส่งเสริมการทำวิจัยเกี่ยวกับการอาบป่าเพื่อการบำบัดรักษา (Forest Therapy) หรือฟื้นฟูสุขภาพในเชิงวิทยาศาสตร์ เพื่อเป็นการวิจัยต่อยอดเกี่ยวกับการอาบป่าที่มีการวัดผล ทางการแพทย์ เพื่อแสดงให้เห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังกิจกรรมอาบป่า

7) ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงลึก เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการอาบป่าและ ป่าบำบัดทั้งในและต่างประเทศ ตลอดจนถอดบทเรียนจากนโยบายการอาบป่าและป่าบำบัดของประเทศ ต่างๆ

