

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญภาพ	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหาการวิจัย	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ขอบเขตการวิจัย	6
บทที่ 2 การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	8
แนวคิดเกี่ยวกับการอาบป่า	8
แนวคิดเกี่ยวกับการท่องเที่ยว	26
ป่าในประเทศไทย	35
การอาบป่ากับการท่องเที่ยว	45
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	45
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	48
ขั้นตอนที่ 1 กำหนดประเด็นเพื่อค้นหาชุดความรู้เพื่อวิเคราะห์ความหมายและ คุณค่าของการอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว	49
ขั้นตอนที่ 2 ลงพื้นที่เพื่อถอดบทเรียน โดยนำชุดความรู้ที่ได้จากขั้นตอนที่ 1 ไปดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม	49
ขั้นตอนที่ 3 ตรวจสอบ และวิเคราะห์ข้อมูลจากการถอดบทเรียนในขั้นตอนที่ 2 พร้อมเสนอแนะแนวทางการส่งเสริมรูปแบบการอาบป่า เพื่อการท่องเที่ยว	50

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัย	53
ความหมายและคุณค่าของการอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว	53
กระบวนการดำเนินงานเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยว	63
แนวทางส่งเสริมรูปแบบการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยวสำหรับประเทศไทย	112
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	114
สรุปผลการวิจัย	114
อภิปรายผล	117
ข้อเสนอแนะ	126
บรรณานุกรม	129
ภาคผนวก	136
ภาคผนวก 1 รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ รายชื่อกระบวนการผู้ให้สัมภาษณ์ รายชื่อผู้เข้าร่วมประชุมระดมสมอง	137
ภาคผนวก 2 เครื่องมือวิจัย	142
ภาคผนวก 3 เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน	147
ภาคผนวก 4 กำหนดการประชุมระดมสมอง	149
ภาคผนวก 5 การวิเคราะห์และจัดกลุ่มข้อมูล	151

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 ความหมายของการอาบป่า	9
ตารางที่ 4.1 ทรรศนะของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับคุณค่าของการอาบป่า	59
ตารางที่ 4.2 ทรรศนะของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ของการอาบป่าในระดับต่างๆ	61
ตารางที่ 4.3 สรุปการใช้ประสาทสัมผัสในกิจกรรมอาบป่าของแพนด้าแคมป์	71
ตารางที่ 4.4 สรุปการใช้ประสาทสัมผัสในกิจกรรมอาบป่าของบ้านห้วยสะพานสามัคคี	77
ตารางที่ 4.5 สรุปการใช้ประสาทสัมผัสในกิจกรรมอาบป่าของ ชายขอบอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่	85
ตารางที่ 4.6 สรุปการใช้ประสาทสัมผัสในกิจกรรมอาบป่าของป่าวังจันทร์	95
ตารางที่ 4.7 เปรียบเทียบสภาพป่าและกิจกรรมการอาบป่าของแต่ละพื้นที่ 4 พื้นที่ ในป่าลักษณะต่างๆ	96
ตารางที่ 4.8 แนวทางการพัฒนารูปแบบการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยว	103



สารบัญภาพ

	หน้า	
ภาพที่ 2.1	วงล้อแห่งอารมณ์ (The Wheel of Emotions)	21
ภาพที่ 2.2	แสดงความเชื่อมโยงของกิจกรรมอาบป่า การใช้ประสาทสัมผัสและ การเกิดผลกระทบต่อภายในใจ	25
ภาพที่ 3.1	กระบวนการวิเคราะห์แบบขั้นบันได (The Ladder of Analytical Abstraction)	48
ภาพที่ 3.2	กรอบการดำเนินโครงการวิจัย	51
ภาพที่ 4.1	คุณค่าของการอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวในมิติเชิงเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม	57
ภาพที่ 4.2	การเชื่อมโยงการอาบป่ากับการท่องเที่ยวรูปแบบต่างๆ	62
ภาพที่ 4.3	แผนที่เดินทางไปยังแพนด้าแคมป์	63
ภาพที่ 4.4	พระเจ้าห้าพระองค์ และตะกั่วกัณฑ์	65
ภาพที่ 4.5	ไผ่ยักษ์	66
ภาพที่ 4.6	ใบโปรงฟ้า และต้นมะเฟือง	66
ภาพที่ 4.7	พริกไทย และไพลดำ	67
ภาพที่ 4.8	ลักษณะเรือนยอดของต้นไม้ในบริเวณป่าครอบครัวแพนด้าแคมป์	67
ภาพที่ 4.9	ลำห้วยในบริเวณป่าครอบครัว	68
ภาพที่ 4.10	สภาพบรรยากาศของป่าครอบครัวแพนด้าแคมป์	71
ภาพที่ 4.11	กระบวนการอาบป่า ป่าครอบครัวแพนด้าแคมป์	72
ภาพที่ 4.12	แผนที่เดินทางไปยังป่าชุมชนบ้านห้วยสะพาน	74
ภาพที่ 4.13	สภาพป่าชุมชนบ้านห้วยสะพานสามัคคี	76
ภาพที่ 4.14	ลักษณะโครงสร้างป่าชุมชนบ้านห้วยสะพาน	76
ภาพที่ 4.15	สภาพบรรยากาศของป่าชุมชนบ้านห้วยสะพานสามัคคี	77
ภาพที่ 4.16	กระบวนการอาบป่า ป่าชุมชนบ้านห้วยสะพาน	80
ภาพที่ 4.17	แผนที่เดินทางไปยังป่าธรรมชาติบริเวณชายขอบอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่	83
ภาพที่ 4.18	กิจกรรมอาบป่า	86
ภาพที่ 4.19	กิจกรรมดูนก	87
ภาพที่ 4.20	กิจกรรมศึกษาธรรมชาติ	88

สารบัญภาพ (ต่อ)

	หน้า
ภาพที่ 4.21 กระบวนการอบป่า บริษัทเทรคกิ้งไทย และนักวิจัย	89
ภาพที่ 4.22 แผนที่เดินทางไปยังป่าวังจันทร์	91
ภาพที่ 4.23 เปรียบเทียบทางกายภาพใน พ.ศ. 2558 และ พ.ศ. 2563	93
ภาพที่ 4.24 จุดเรียนรู้ที่น่าสนใจภายในโครงการป่าวังจันทร์	93
ภาพที่ 4.25 แผนผังเส้นทางเดินโซน B บริเวณจัดกิจกรรมอบป่า	95
ภาพที่ 4.26 สภาพพื้นที่โดยรวมของป่าวังจันทร์	97
ภาพที่ 4.27 สภาพบรรยากาศเส้นทางอบป่าบริเวณป่าวังจันทร์	97
ภาพที่ 4.28 ห้องจัดแสดงนิทรรศการป่าวังจันทร์	98
ภาพที่ 4.29 กิจกรรมการอบป่าโดยกระบวนการจากป่าวัง	99
ภาพที่ 4.30 กระบวนการอบป่า ป่าวังจันทร์	101
ภาพที่ 4.31 สรุปลการถอดบทเรียน 4 พื้นที่	109
ภาพที่ 4.32 รูปแบบการอบป่าเพื่อการท่องเที่ยวสำหรับประเทศไทย	111
ภาพที่ 5.1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างธรรมชาติ กิจกรรม และสุขภาพ และความเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์	123