

การท่องเที่ยวอาบป่า ความหมาย คุณค่า และประโยชน์ในบริบทของประเทศไทย Forest Bathing Tourism: Definition, Values, and Benefits in the Context of Thailand

รชพร จันทร์สว่าง (Rochaporn Chansawang)

รองศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

Associate Professor Dr. School of Management Science Sukhothai Thammathirat Open University

E-mail: chansawangr@gmail.com

สุติดา มณีเอนกคุณ (Sutida Maneeanakekul)

อาจารย์ ดร. สาขาวิชาเกษตรศาสตร์และสหกรณ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

Dr. School of Agriculture and Cooperatives Sukhothai Thammathirat Open University

E-mail: sutida.man@gmail.com

รสิกา อังกูร (Rasika Angkura)

ดร. นักวิจัยชำนาญการพิเศษ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

Dr. Researcher, Senior Professional Level Institute of Research and Development

Sukhothai Thammathirat Open University

E-mail: rasikaangkura@gmail.com

ทิพวัน ถือคำ (Tippawan Tuekham)

บ้านกลางป่า จังหวัดกาญจนบุรี

Ban Klang Pa Kanchanaburi Province

E-mail: intotheforest185@gmail.com

Received: September 13, 2022, Revised: October 20, 2022, Accepted: December 3, 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความหมาย คุณค่า และประโยชน์ของการอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวในบริบทของประเทศไทย เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้อง และผู้ที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับกิจกรรมอาบป่า 12 ราย จัดประชุมระดมสมองร่วมกับผู้แทนจากหน่วยงานที่มีประสบการณ์และสนใจเกี่ยวกับกิจกรรมอาบป่า 53 ราย ในรูปแบบออนไลน์ วิเคราะห์ผลโดยการจัดกลุ่มสังเคราะห์ และบูรณาการข้อมูล เพื่อสร้างข้อสรุป ด้านความหมาย คุณค่า และประโยชน์ของการอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวสำหรับประเทศไทยผลการวิจัยพบว่า 1) การท่องเที่ยวอาบป่า หมายถึง การท่องเที่ยวที่นำการอาบป่ามาเป็นกิจกรรมหลักตามความสนใจเฉพาะ หรือผสมผสานรวมกับการท่องเที่ยวทางเลือกผ่านกระบวนการจัดการด้านความปลอดภัย และการอำนวยความสะดวกแก่นักท่องเที่ยว 2) การอาบป่ามีคุณค่าทั้งในเชิงเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมที่สามารถเชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวได้หลายมิติ เช่น รูปแบบ/แนวคิดใหม่ทางธุรกิจท่องเที่ยว เส้นทาง การท่องเที่ยวใหม่ที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวในรูปแบบอื่นๆ ตลอดจนสร้างรายได้และอาชีพเสริมให้กับชุมชน และ 3) การอาบป่ามีประโยชน์ทั้งในระดับบุคคล ได้แก่ ผู้จัดกิจกรรมและกระบวนการอาบป่า และผู้ร่วมกิจกรรมอาบป่า และระดับชุมชน/สังคมที่ส่งเสริมให้เกิดความตระหนักและเห็นถึงคุณค่าในการอนุรักษ์และดูแลรักษาพื้นที่จัดกิจกรรมอาบป่าในชุมชน

คำสำคัญ: การอาบป่า การท่องเที่ยวอาบป่า คุณค่าและประโยชน์ของการอาบป่า

Abstract

The objectives of this qualitative research were to analyze the definition, value, and benefit of forest bathing in connection with tourism in Thai context. The data were collected firstly, by in-depth interviews with relevant experts. Representatives from government agencies, private sectors, and people with experience in forest bathing activities, totaling 12 people, were interviewed. Then a focus group, convened for a brainstorming meeting with representatives from government agencies, private sectors, and communities who had experience in forest bathing activities including people who were interested in forest bathing for tourism, totaling 53 people, participated in an online meeting. The data were analyzed and grouped in the process of the qualitative method, including synthetic, integrated, and created conclusions in terms of definition, value, and benefit of forest bathing tourism in the Thai context. The research results revealed that 1) the term forest bathing tourism was defined as the main activity based on specific interests or integrated alternative tourism through the safety management process and facilitation for tourists experience, 2) the value of forest bathing was concerned with the economic, social, and environmental impacts linking to the tourism in many dimensions, such as creating a new model/concept of tourism business, creating new tourism route connected to other types of tourism to generate additional income for the community, and 3) the forest bathing benefited both at the individual level, such as the business owners, forest bathing facilitators, and forest bathing participation and while at the community/society level, forest bathing promoted awareness and appreciation of the value of conservation and maintenance of community forest bathing activities.

Keywords: Forest Bathing, Forest Bathing Tourism, Value and Benefit of Forest Bathing

บทนำ

การอาบป่า (Forest Bathing) หรือภาษาญี่ปุ่นเรียกว่า Shinrin-yoku (ชินรินโยคุ) เป็นกิจกรรมที่ถูกเรียกเป็นครั้งแรกในประเทศญี่ปุ่น แต่แนวคิดนี้ยังเป็นเรื่องค่อนข้างใหม่ในสังคมไทย การศึกษาวิจัยเรื่องการอาบป่าในประเทศไทยโดยตรงจึงแทบจะยังไม่เคยเกิดขึ้น โดยเฉพาะในมิติที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว แนวคิดการอาบป่าเกิดขึ้นเมื่อชาวญี่ปุ่นตระหนักถึงการออกจากบ้านไปเดินเล่นอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ ซึ่ง Qing Li (Li, 2018) กล่าวว่า ในช่วงต้น ค.ศ. 1980 ชาวญี่ปุ่นอาบป่าโดยใช้เวลาออกไปเดินสัมผัสกับธรรมชาติของป่าไม้ตามสัญญาณที่ต้องการเห็นความสวยงามและความเขียวจีตามธรรมชาติ ตลอดจนความเชื่อดั้งเดิมจากลัทธิชินโตที่กล่าวว่าเทพเจ้าสถิตอยู่ในสรรพสิ่งตามธรรมชาติ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของยามาโมโตะ ทดสึทากะ (2564) อธิบายถึง ความผูกพันและความศรัทธาของชาวญี่ปุ่นต่อธรรมชาติ เช่น ก้อนหิน ต้นไม้ ป่าไม้ และต้นน้ำ ที่ทำให้บางครั้งชาวญี่ปุ่นจะแสดงความเคารพหรือขอบคุณต่อธรรมชาติรอบตัวโดยอัตโนมัติ ประกอบกับคนญี่ปุ่นส่วนใหญ่มีชีวิตอยู่ท่ามกลางการทำงานที่เคร่งเครียด เร่งรีบ และกดดัน ท่ามกลางความก้าวหน้าของเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วจนส่งผลต่อ

สมดุลของชีวิตผู้คนในสังคม ความต้องการที่จะกลับสู่วิถีชีวิตเรียบง่ายและได้รับการเยียวยาจากธรรมชาติ กลายเป็นจุดเริ่มต้นให้รัฐบาลค้นหาหนทางเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของคนญี่ปุ่น โดยเฉพาะผู้ที่อาศัยอยู่ในเมืองใหญ่ แนวคิดการอาบป่าจึงถูกเลือกให้เป็นแนวทางหนึ่งในการฟื้นฟูสุขภาพของคนญี่ปุ่น และยังเป็นโครงการที่ถูกพัฒนาขึ้นเพื่อเป็นกลไกหนึ่งในการปกป้องผืนป่า โดยภาครัฐมีแนวคิดที่ว่า หากคนญี่ปุ่นได้รับการสนับสนุนให้เดินทางไปใช้เวลาอยู่ในพื้นที่ป่าไม่มากนัก คนเหล่านั้นจะเกิดความรู้สึกรักและตระหนักถึงคุณค่าของป่าไม้และนำไปสู่ความรู้สึกต้องการที่จะปกป้องและอนุรักษ์ผืนป่าไว้ต่อไป (Li, 2018; Miyazaki, 2018)

แนวคิดการอาบป่าไม่เพียงแต่ได้รับความนิยมเฉพาะในประเทศญี่ปุ่น แต่ยังได้รับความนิยมออกไปยังประเทศต่างๆ ที่มีการผสมผสานการอาบป่าควบคู่ไปกับความรู้ ความเชื่อ และศาสตร์ดั้งเดิมของแต่ละวัฒนธรรม ซึ่งมักจะมีรากฐานเชื่อมโยงกับธรรมชาติเป็นทุนดั้งเดิมอยู่แล้ว ทำให้เกิดการต่อยอดกิจกรรมอาบป่าตามแนวทางของประเทศต่างๆ เช่น เกาหลีใต้ จีน สหรัฐอเมริกา สวีเดน อังกฤษ และออสเตรเลีย เป็นต้น (Kotte, Li, Shin, & Michalsen, 2019) ทั้งนี้ ความเชื่อจากโลกตะวันตกและตะวันออก ยังพบว่า ส่วนหนึ่งของการขาดสมดุลทั้งทางร่างกายและทางจิตใจของมนุษย์มาจากการขาดธรรมชาติ (Nature Deficit) ซึ่ง ริชาร์ด ลูฟว์ (2563) ได้อธิบายถึง โรคขาดธรรมชาติ หรือโรคบกพร่องจากธรรมชาติ โดยระบุว่าการห่างไกลจากธรรมชาติก่อให้เกิดความไม่มั่นคงทางจิตใจและอาการอื่น ๆ ที่มาจากสาเหตุเดียวกันทั้งต่อเด็กและผู้ใหญ่ในยุคปัจจุบันเนื่องจากมนุษย์จำเป็นต้องได้รับสารอาหาร จุลชีพ รวมถึงพลังงานต่างๆ จากธรรมชาติ แต่เมื่อมนุษย์ขาดสิ่งเหล่านี้ไปทำให้เกิดการเสียสมดุลที่อาจจะทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยทางร่างกายหรือทางจิตใจได้ (ภฤตยา ศรีสรรพกิจ, 2563) งานชิ้นนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดดั้งเดิมในอดีตของฮิปปોકเรติสที่กล่าวว่า มนุษย์เรายิ่งห่างไกลจากธรรมชาติมากเท่าใด ก็ยิ่งเข้าใกล้ความเจ็บปวดมากขึ้นเท่านั้น (ยามาโมโตะ ทัตสึทาเกะ, 2564)

ในช่วงของการเริ่มต้น แนวคิดการอาบป่ายังไม่มีงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ใด ๆ ที่จะพิสูจน์ถึงความสัมพันธ์ระหว่างป่าไม้กับสุขภาพของมนุษย์อย่างจริงจัง จนกระทั่ง ใน ค.ศ. 2004 เริ่มมีผลการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ที่แสดงให้เห็นว่า การอาบป่าส่งผลกระทบเชิงบวกต่อร่างกายมนุษย์ เช่น ช่วยในการไหลเวียนของโลหิต ช่วยลดความดันโลหิต ช่วยทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเป็นปกติ ช่วยให้นอนหลับสบาย ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันแก่ร่างกาย ช่วยลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลและอะดรีนาลีนในร่างกาย และช่วยเพิ่มเซลล์ที่เป็นตัวทำลายเซลล์มะเร็งในเม็ดเลือดขาว เป็นต้น นอกจากนี้ การอาบปายังส่งผลต่อจิตใจมนุษย์ เช่น ช่วยลดความเครียด ช่วยลดความวิตกกังวล แก้อาการซึมเศร้า และทำให้เกิดการพัฒนากระบวนการคิด เป็นต้น (Li, et al., 2007; Li, 2018; Miyazaki, 2018; Song, Ikei, & Miyazaki, 2016) คุณประโยชน์ของการอาบป่าดังกล่าวได้รับการพัฒนาต่อยอดเป็นกิจกรรมป่าบำบัด ซึ่งมีผลรับรองในเชิงวิทยาศาสตร์ยืนยันจากทั้งในประเทศญี่ปุ่น และจากความร่วมมือในระดับนานาชาติ

การอาบป่าจึงเป็นแนวคิดซึ่งเกิดจากความเชื่อที่ถูกพัฒนาจนกลายเป็นทฤษฎีที่มีการพิสูจน์ได้ถึงผลที่เกิดขึ้นทางวิทยาศาสตร์ในเวลาต่อมา เริ่มต้นจากหน่วยงานหลายฝ่ายในรัฐบาลญี่ปุ่นร่วมมือกันให้ทุนสนับสนุนการวิจัยเกี่ยวกับธรรมชาติบำบัด (Nature therapy) ซึ่งรวมถึงการศึกษาเกี่ยวกับการอาบป่าด้วยงบประมาณสูงถึง 270 ล้านเยนหรือ 2.5 ล้านดอลลาร์สหรัฐอเมริกา และงบประมาณสนับสนุนจากรัฐบาลเพิ่มเติม 200 ล้านเยน เพื่อค้นคว้าวิจัยถึงผลกระทบของธรรมชาติต่อสุขภาพของมนุษย์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ใน ค.ศ. 2005 มีงานวิจัยเกี่ยวกับการอาบป่าในเชิงวิทยาศาสตร์เป็นครั้งแรก ซึ่งใช้ระยะเวลา 3 วัน ที่เมืองอิชियามา (Iiyama) จังหวัดนากาโนะ (Nagano) ผลการศึกษาพิสูจน์ได้ว่าการอาบป่าสามารถเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน เพิ่มพลังกำลัง ลดความวิตกกังวล ลดความซึมเศร้า ลดความโกรธ และลดระดับความเครียด ทำให้เกิดความผ่อนคลาย ต่อมาใน ค.ศ. 2006 รัฐบาลญี่ปุ่นได้มีการรับรองพื้นที่ป่าซึ่งมีความเหมาะสมในการเป็นสถานที่สำหรับป่าบำบัด (Li, 2018) และใน ค.ศ. 2007 มีผลการทดลองที่พบว่าภายหลังจากอาบ

ป่า 30 วันแล้ว ร่างกายยังคงมีภูมิคุ้มกันด้านเซลล์ (Natural Killer: NK) ซึ่งเป็นหนึ่งในเซลล์ภูมิคุ้มกันของร่างกายที่สามารถทำลายเซลล์มะเร็ง ข้อค้นพบนี้จึงนำไปสู่คำแนะนำว่า ควรอาบป่าอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง (Li, 2018) การวิจัยดังกล่าวทำให้กิจกรรมอาบป่าได้รับการพัฒนาสู่กระบวนการอย่างเป็นขั้นตอน ในวิธีการที่เรียกว่า ป่าบำบัด (Forest Therapy) หรือ Shinrin-ryoho ในภาษาญี่ปุ่น โดยผลการศึกษามีข้อมูลเชิงประจักษ์ทางวิทยาศาสตร์ที่พบว่า ป่าบำบัดช่วยให้เกิดภูมิคุ้มกันโรคและทำให้อาการทั้งร่างกายและจิตใจดีขึ้น และใน ค.ศ. 2015 Qing li และคณะตีพิมพ์หนังสือภาษาอังกฤษเรื่อง Forest Medicine ในประเทศสหรัฐอเมริกา ทำให้แนวคิดของการอาบป่าและป่าบำบัดได้รับการนำไปประยุกต์ใช้ในประเทศต่างๆ ขณะที่ผลของการทดสอบคุณภาพป่าไม้ในประเทศญี่ปุ่นได้พิสูจน์ว่า สามารถเยียวยาร่างกายและจิตใจได้ รัฐบาลญี่ปุ่นจึงเริ่มมีการรับรองมาตรฐานสถานที่สำหรับจัดกิจกรรมอาบป่าขึ้น โดยสมาคมป่าบำบัด (Forest Therapy Society) ซึ่งเป็นองค์กรไม่แสวงหากำไรที่จัดตั้งขึ้นเพื่อสนับสนุนกิจกรรมป่าบำบัด ทำหน้าที่รับรองสถานที่จัดกิจกรรมป่าบำบัด (Forest therapy) ฝึกอบรมและรับรองผู้นำกิจกรรมป่าบำบัด (Forest therapist) และจัดทำคู่มือป่าบำบัด โดยพื้นที่จัดกิจกรรมป่าบำบัด ใน 2 ลักษณะ คือ สถานที่/ฐานสำหรับป่าบำบัด (Forest therapy base) จำนวน 62 แห่ง และถนน/เส้นทางป่าบำบัด (Forest therapy road) จำนวน 2 แห่ง และมีการพัฒนาหลักสูตรเพื่อสอนให้แก่ผู้ที่สนใจ ขณะที่ประเทศอื่น เช่น เกาหลีใต้ จีน สหรัฐอเมริกา ออสเตรเลีย และอีกหลายประเทศในภูมิภาคยุโรปมีการตื่นตัวและนำแนวคิดการอาบป่าและป่าบำบัดไปประยุกต์ใช้ในเชิงสุขภาพ มีการจัดภูมิทัศน์เพื่อให้เอื้ออำนวยต่อผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรม มีการจัดอบรมและสร้างมาตรฐานการอาบป่า ตลอดจนมีการจัดตั้งสมาคมที่เกี่ยวข้องในระดับประเทศและนานาชาติ โดยการอาบป่าถูกนำมาเชื่อมโยงกับนโยบายส่งเสริมสุขภาพ และกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดี รวมทั้งกิจกรรมท่องเที่ยว (Kotte et. al., 2019)

แนวคิดการอาบป่านั้นสามารถสร้างคุณประโยชน์ให้กับมนุษย์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ และยังสามารถสร้างประโยชน์แก่ชุมชนในด้านเศรษฐกิจ เช่น การสร้างรายได้ การสร้างงาน และการกระจายรายได้ในชุมชน ด้านสังคม เช่น การสร้างความร่วมมือกันในชุมชน และการสร้างความเข้าใจอันดีระหว่างผู้มาเยือนและเจ้าบ้าน และด้านสิ่งแวดล้อม เช่น การส่งเสริมให้เกิดการตระหนักถึงคุณค่าของป่าไม้และระบบนิเวศของชุมชน เกิดกระบวนการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ การเพิ่มเติมพื้นที่ป่าไม้ นอกจากนี้ ป่าไม้ซึ่งเป็นทรัพยากรพื้นฐานของการท่องเที่ยวเชิงธรรมชาติ พื้นที่ป่าของประเทศไทยที่มีความหลากหลายเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างสรรค์กิจกรรมรูปแบบต่าง ๆ ดังนั้น หากมีการศึกษา วางแผน ออกแบบ และส่งเสริมแนวคิดการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยวในประเทศไทย นอกจากจะก่อให้เกิดการสร้างผลิตภัณฑ์การท่องเที่ยวใหม่ที่มีศักยภาพสูงและมีประโยชน์โดยตรงกับวงการการท่องเที่ยวของประเทศแล้ว ยังก่อให้เกิดคุณค่าในมิติของเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมต่อชุมชนในพื้นที่ โดยเฉพาะพื้นที่ธรรมชาติซึ่งอยู่ห่างไกล ซึ่งจะกลายเป็นอีกหนึ่งช่องทางในการพัฒนาให้เกิดรายได้ต่อชุมชนที่ห่างไกลเหล่านั้น รวมทั้งยังสร้างความตระหนักและการรับรู้ต่อคุณค่าของป่าจากเจ้าของพื้นที่เช่นกัน

สำหรับในประเทศไทย กิจกรรมอาบป่าเพิ่งอยู่ในระยะเริ่มต้น เป็นกิจกรรมที่เริ่มได้รับความสนใจโดยเฉพาะในกลุ่มของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเป็นหลัก เช่น บ้านกลางป่า บริษัทนำเที่ยว Trekking Thai ป่าครอบครัวแพนด้าแคมป์ ป่าชุมชนบ้านห้วยสะพานสามัคคี และศูนย์เรียนรู้ป่าวังจันทร์ เป็นต้น จากการจัดกิจกรรมอาบป่าในประเทศไทยที่ผ่านมา พบว่า ผู้คนส่วนใหญ่ที่เข้าร่วมกิจกรรมบางส่วนมีการรับรู้ และความสนใจเกี่ยวกับกิจกรรมอาบป่า แต่ยังไม่เคยมีประสบการณ์อาบป่ามาก่อน ทำให้บางคนเกิดการตีความ และคาดหวังในมุมมองที่แตกต่างกันตามประสบการณ์เดิมของแต่ละบุคคล ซึ่งมีความหลากหลายทั้งที่มองเห็นตรงกันและมองเห็นในมุมที่แตกต่างกันในหลายมิติ

ทั้งนี้ คนส่วนใหญ่อาจสามารถรับรู้ถึงคุณประโยชน์ของการอาบป่าโดยอาศัยจากความรู้สึก สัญชาตญาณ และประสบการณ์ส่วนบุคคล แต่การตีความเรื่องการอาบป่าอาจยังมีแตกต่างกัน ดังนั้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมอาบป่าในประเทศไทยในทิศทางเดียวกัน ทั้งในเรื่องความหมาย คุณค่า และประโยชน์ของการอาบป่า การวิจัยครั้งนี้ จึงเริ่มต้นศึกษาเพื่อค้นหานิยามที่เกี่ยวข้องกับการอาบป่าในมุมมองด้านคุณค่าและประโยชน์ที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวในบริบทของประเทศไทย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. ศึกษาความหมายของการอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวในบริบทของไทย
2. ศึกษาคุณค่าของการอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวในบริบทของไทย
3. ศึกษาประโยชน์ของการอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวในบริบทของไทย

นิยามศัพท์

คุณค่าของการอาบป่า (Forest bathing value) หมายถึง คุณประโยชน์และมูลค่าของกิจกรรมอาบป่าในมิติด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

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

การอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว (Forest bathing connecting with tourism) หมายถึง กิจกรรมอาบป่าที่มีกระบวนการหรือขั้นตอนเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งกับธรรมชาติระหว่างการเดินทางท่องเที่ยวในบรรยากาศที่เป็นป่าท่ามกลางธรรมชาติโดยเปิดผัสสะทั้ง 5 เพื่อเชื่อมต่อกับธรรมชาติรอบตัว

กระบวนการอาบป่า (Forest bathing facilitator) หมายถึง ผู้ที่ทำหน้าที่แนะนำ ให้ความรู้ และอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับกิจกรรมอาบป่า ตลอดจนกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้ ทดลองเปิดประสาทสัมผัสเชื่อมโยงกับธรรมชาติ และมีส่วนร่วมในกิจกรรมตลอดกระบวนการอาบป่า

วิธีดำเนินงานวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 ค้นหาชุดความรู้เกี่ยวกับความหมาย คุณค่า และประโยชน์ของการอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ประชากรกลุ่มเป้าหมายประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องซึ่งเป็นผู้แทนจากหน่วยงานภาครัฐและเอกชน จำนวน 12 ราย ใช้วิธีการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จากรายชื่อผู้เข้าร่วมเสวนาวิชาการ เรื่อง “การอาบป่า (Forest Bathing) เพื่อชีวิต สุขภาวะ และสิ่งแวดล้อม” จัดโดยสาขาวิชาเกษตรศาสตร์และสหกรณ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เมื่อวันที่ 2 กันยายน 2562 ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับการอาบป่า และเครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิในศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง จำนวน 3 ราย มีประเด็นคำถามประกอบด้วยทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมอาบป่า คุณค่าของการอาบป่า นิยามของคำว่ากรอาบป่า และแนวคิดเกี่ยวกับการนำการอาบป่ามาเชื่อมโยงเข้ากับกิจกรรมการท่องเที่ยว

ขั้นตอนที่ 2 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มเป้าหมาย โดยคณะนักวิจัยลงพื้นที่เพื่อสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 12 รายทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด ซึ่งเป็นผู้ที่มีประสบการณ์เข้าร่วมกิจกรรมอาบป่า มีความเกี่ยวข้องในการสนับสนุน หรือกำหนดนโยบายด้านการอาบป่าในอนาคต รูปแบบของการสัมภาษณ์เป็นแบบเผชิญหน้า และใช้การสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม ระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม ถึง 24 พฤศจิกายน 2563 จากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพและจัดกลุ่มข้อมูลเป็นประเด็นต่างๆ ตามกระบวนการเชิงคุณภาพ เพื่อค้นหาความหมาย คุณค่า และประโยชน์ของการอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว

ขั้นตอนที่ 3 สังเคราะห์ความหมายของการอาบป่าและการอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว สรุปข้อมูลและนำเสนอต่อเวทีสาธารณะด้วยการประชุมระดมสมอง/Focus group ในรูปแบบออนไลน์ ผ่านโปรแกรม ZOOM Meeting (เนื่องจากขณะนั้นอยู่ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19) โดยก่อนการจัดประชุมได้ส่งหนังสือเชิญบุคคลเป้าหมายในการประชุมระดมสมองทั้ง 12 ราย นอกจากนี้ยังประชาสัมพันธ์การประชุมผ่านทางสื่อออนไลน์ต่างๆ ได้แก่ Facebook และกลุ่มไลน์ต่างๆ เพื่อเชิญชวนผู้ที่เกี่ยวข้องเข้าร่วมรับฟังการประชุมระดมสมองในครั้งนี้ ซึ่งประกอบด้วย ผู้แทนจากหน่วยงานภาครัฐ เอกชน ชุมชน และผู้ที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับกิจกรรมอาบป่า รวมจำนวน 16 ราย นอกจากนี้ยังมีผู้ประกอบการ เจ้าหน้าที่ภาครัฐ นักวิชาการที่เกี่ยวข้อง และผู้สนใจในกิจกรรมอาบป่า เข้าร่วมระดมสมองและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอีก จำนวน 37 ราย รวมเป็น 53 ราย จากนั้นทำการวิเคราะห์/สังเคราะห์บูรณาการข้อมูล และสร้างข้อสรุป ทั้งในด้านความหมาย คุณค่า และประโยชน์ของการอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวสำหรับประเทศไทย

ผลการวิจัย

1. ความหมายของการอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวในบริบทของไทย

จากผลการวิจัยสามารถสรุปความหมายของการอาบป่าได้เป็น 2 ประเด็น ได้แก่ ความหมายของการอาบป่า และการท่องเที่ยวอาบป่า โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.1 ความหมายของการอาบป่า

การอาบป่าตามทฤษฎีและประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล สามารถวิเคราะห์และจัดกลุ่ม พร้อมยกตัวอย่างคำให้สัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น 4 ประเด็น ดังนี้

ประเด็นที่ 1: การอาบป่าเป็นการเชื่อมโยงกายและใจกับธรรมชาติ โดยใช้ประสาทสัมผัส (ผัสสะ) ซึ่งผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าการอาบป่าเป็นการที่เข้าไปอยู่ในป่า โดยใช้เวลาอย่างช้าๆ อยู่นิ่งๆ กับตัวเอง และใช้ประสาทสัมผัสที่ประกอบด้วยหู ตา จมูก ลิ้น กาย โดยบางคนหมายถึงจิตใจในการสัมผัสนี้ด้วย การเปิดรับหรือเชื่อมต่อกับธรรมชาติรอบตัวจึงทำให้เกิดการรับรู้และเข้าใจธรรมชาติ ตลอดจนเข้าใจตนเอง ซึ่งเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล และการอาบปายังส่งผลให้ร่างกายและจิตใจเกิดความสมดุล ดังตัวอย่างคำให้สัมภาษณ์

“การอาบป่า เป็นการเปิดประสาทสัมผัสของตนเองในการรับรู้ เข้าใจ และ connect กับธรรมชาติ ได้ โดยทำให้เกิดความสมดุล (balance) ทั้งภายในและภายนอก...” (ผู้ให้ข้อมูล 5, สัมภาษณ์ 12 ตุลาคม 2563)

“การอาบป่า เป็นการเปิดประตูผัสสะให้รู้จักและเข้าใจธรรมชาติเชื่อมโยงกายและใจของเราเข้ากับธรรมชาติ” (ผู้ให้ข้อมูล 3, สัมภาษณ์ 7 ตุลาคม 2563)

ประเด็นที่ 2: การอาบป่าเป็นการศึกษาธรรมชาติ โดยใช้กิจกรรมเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติผ่านประสาทสัมผัส ซึ่งผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า การอาบป่าเป็นกิจกรรมศึกษาธรรมชาติที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้ประโยชน์การเรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติผ่านประสาทสัมผัส ดังตัวอย่างการให้สัมภาษณ์

“การอาบป่า เป็นการศึกษาธรรมชาติ ทำความรู้จักและเข้าใจธรรมชาติผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ใช้กิจกรรมเป็นเครื่องมือ การอาบป่าจัดได้ทุกที่ทุกวัน ไม่จำกัดสถานที่ แต่ควรเป็นพื้นที่สีเขียว” (ผู้ให้ข้อมูล 1, สัมภาษณ์ 1 ตุลาคม 2563)

“การอาบป่า คือ การศึกษาธรรมชาติ ทำกิจกรรมร่วมกับธรรมชาติ” (ผู้ให้ข้อมูล 4, สัมภาษณ์ 8 ตุลาคม 2563)

ประเด็นที่ 3: การอาบป่าเป็นกิจกรรมทางเลือกสำหรับผู้ที่มีความสนใจพิเศษ เช่น การใช้ธรรมชาติบำบัด เพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายหรือมีความสุข ซึ่งผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า การอาบป่าเป็นกิจกรรมทางเลือกสำหรับผู้ที่มีความสนใจพิเศษ นักท่องเที่ยว หรือผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพ ซึ่งการเดินเข้าไปในป่าอย่างช้าๆ และมีเวลาอยู่กับตัวเองนิ่งๆ จะทำให้บุคคลนั้นได้รับการเยียวยาจากธรรมชาติ โดยธรรมชาติเป็นเครื่องมือในการบำบัดอาการทางร่างกายและจิตใจ ผลจากการอาบป่าทำให้บุคคลนั้นรู้สึกผ่อนคลายและมีความสุขในช่วงเวลาที่อาบป่า ซึ่งในมุมมองของการท่องเที่ยวสามารถเชื่อมโยงได้กับการท่องเที่ยวตามความสนใจพิเศษ ดังตัวอย่างคำให้สัมภาษณ์

“การอาบป่า เป็นกิจกรรมทางเลือกสำหรับนักท่องเที่ยวที่มีความสนใจพิเศษ เช่น มีปัญหาสุขภาพต้องการใช้ธรรมชาติเป็นเครื่องมือบำบัดแทนการใช้ยา ซึ่งจะเชื่อมโยงได้กับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ” (ผู้ให้ข้อมูล 10, สัมภาษณ์ 26 ตุลาคม 2563)

“การอาบป่า คือ การเอาตัวเข้าไปอยู่ในป่า แล้วใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 6 อย่างเต็มที่ ช้า นิ่งๆ พอให้ธรรมชาติได้เยียวยา” (ผู้ให้ข้อมูล 8, สัมภาษณ์ 21 ตุลาคม 2563)

ประเด็นที่ 4: การอาบป่าเป็นกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับหลักศาสนา มุ่งเข้าใจ และสื่อสารกับธรรมชาติ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า การอาบป่าเป็นกิจกรรมที่เชื่อมโยงการสื่อสารระหว่างมนุษย์กับป่า ตลอดจนธรรมชาติรอบตัว โดยใช้ประสาทสัมผัสในการเรียนรู้และฟังเสียงความต้องการของตนเองด้วยการเฝ้าสังเกต และเกิดความตระหนักในคุณค่าของสรรพชีวิต มีสติ และไม่คิดเบียดเบียนกัน ดังตัวอย่างคำให้สัมภาษณ์

“การอาบป่า เป็นกิจกรรมที่มนุษย์จัดให้มีขึ้นเพื่อเชื่อมโยงความสัมพันธ์กับป่า ผ่านช่องทางอายตนะทั้ง 6 ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยการเข้าไปสัมผัสกับป่าโดยตรง และเชื่อมโยงกับพุทธศาสนา” (ผู้ให้ข้อมูล 2, สัมภาษณ์ 6 ตุลาคม 2563)

“การอาบป่า เป็นการอาศัยอายตนะของเรา ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กับการเฝ้าสังเกตอย่างมีสติ อยู่บนพื้นฐานของการไม่เบียดเบียน การอาบป่าเป็นการภาวนาว่าด้วยรัก” (ผู้ให้ข้อมูล 11, สัมภาษณ์ 27 ตุลาคม 2563)

จากนิยามการอาบป่าข้างต้น คณะผู้วิจัยสรุปเป็นแผนภาพดังนี้

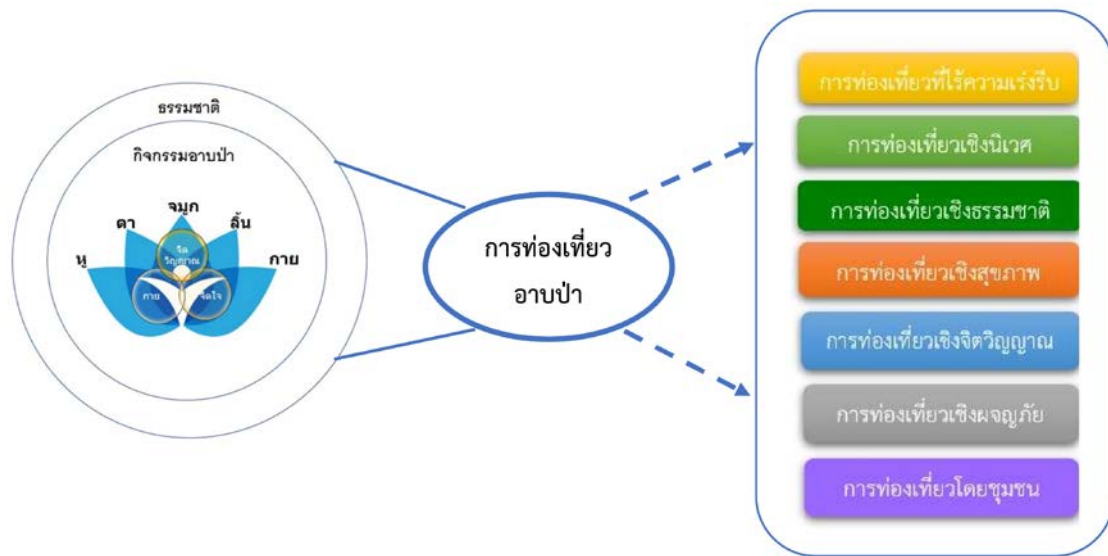


ภาพที่ 1 ความหมายของการอาบป่า

จากการวิเคราะห์ข้อมูลข้างต้น โดยสรุปจะเห็นว่า การอาบป่า เป็นกิจกรรมที่เน้นการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ในการเชื่อมโยงกายและใจเพื่อเข้าใจและสื่อสารกับธรรมชาติในป่า หรือเป็นทางเลือกสำหรับผู้ที่มีความสนใจพิเศษ เช่น การใช้ธรรมชาติบำบัด หรือหลักศาสนา เพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายหรือมีความสุข คณะผู้วิจัยจึงได้วิเคราะห์และสังเคราะห์ความหมายดังกล่าว ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมซึ่งพบว่ามีประเด็นสำคัญ 4 ประเด็น คือ สถานที่ต้องเชื่อมโยงกับระบบนิเวศป่าไม้ สภาพแวดล้อมต้องจัดการให้มีความเหมาะสม การใช้ประสาทสัมผัส และประโยชน์ที่ได้รับจากการอาบป่า คือ ความสุขและความผ่อนคลาย ดังนั้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจง่ายต่อการสื่อสารจึงได้ข้อสรุปว่า การอาบป่า หมายถึง การเข้าไปในป่าและใช้ประสาทสัมผัสเชื่อมโยงกายใจกับธรรมชาติโดยรอบ เพื่อให้เกิดการผ่อนคลายหรือความสุข

1.2 การท่องเที่ยวอาบป่า

จากการสัมภาษณ์ ทบทวนวรรณกรรม เข้าร่วมกิจกรรมอาบป่า สังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม และจัดประชุมระดมสมองร่วมกับผู้แทนจากหน่วยงานภาครัฐ เอกชน ชุมชน และผู้ที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับกิจกรรมอาบป่า สามารถสังเคราะห์บริบทของการอาบป่าในประเทศไทยที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว และนิยามว่า “การท่องเที่ยวอาบป่า” (Forest Bathing Tourism) หมายถึง การท่องเที่ยวที่นำการอาบป่ามาเป็นกิจกรรมหลักตามความสนใจเฉพาะหรือการท่องเที่ยวทางเลือก เช่น การท่องเที่ยวที่ได้รับความรู้ การท่องเที่ยวเชิงนิเวศ การท่องเที่ยวทางธรรมชาติ การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ การท่องเที่ยวเชิงจิตวิญญาณ การท่องเที่ยวเชิงผจญภัย หรือการท่องเที่ยวโดยชุมชน เป็นต้น โดยผ่านกระบวนการจัดการด้านความปลอดภัย และการอำนวยความสะดวกให้นักท่องเที่ยวได้รับประสบการณ์ สรุปได้ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 การเชื่อมโยงการอาบป่ากับการท่องเที่ยวรูปแบบต่างๆ

2. คุณค่าของการอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวในบริบทของไทย

ผู้ให้ข้อมูลมีทัศนคติต่อคุณค่าของการอาบป่าในเชิงเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ยังเห็นความสำคัญจากประโยชน์ของการอาบป่าที่เกิดขึ้นทั้งในระดับบุคคลและชุมชน/สังคมในทิศทางเดียวกัน โดยสามารถวิเคราะห์สังเคราะห์ และจัดกลุ่มข้อมูล ดังนี้

2.1 คุณค่าของการอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว

2.1.1 คุณค่าด้านเศรษฐกิจ ประกอบด้วย

1) ก่อให้เกิดรูปแบบ/แนวคิดใหม่ทางธุรกิจท่องเที่ยวและเกิดเส้นทางการท่องเที่ยวใหม่ที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวในรูปแบบอื่นๆ ที่มีอยู่ในพื้นที่ใกล้เคียง เช่น การท่องเที่ยวเชิงนิเวศ การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ และการท่องเที่ยวเฉพาะกลุ่ม

2) ก่อให้เกิดมูลค่าทางเศรษฐกิจในระบบบริการสุขภาพ เช่น ลดค่าใช้จ่ายทางการแพทย์ของโรคอันเกิดจากความเครียดของประชาชน และสามารถนำไปเชื่อมโยง/สนับสนุนกับการให้บริการทางการแพทย์

3) สร้างรายได้และอาชีพเสริมให้กับชุมชนเจ้าของพื้นที่ เช่น อาชีพผู้นำกิจกรรมอาบป่า การให้บริการที่พักอาหารและเครื่องดื่ม การคมนาคมขนส่งในพื้นที่ และการจำหน่ายสินค้าที่ระลึก

4) ก่อให้เกิดการเพิ่มมูลค่าทางการท่องเที่ยวจากการสร้างประสบการณ์ให้กับนักท่องเที่ยวผ่านการเล่าเรื่อง

2.1.2 คุณค่าทางด้านสังคม ประกอบด้วย

1) ชุมชนและนักท่องเที่ยวเกิดความตระหนักและเห็นถึงคุณค่าในการอนุรักษ์และดูแลรักษาพื้นที่จัดกิจกรรมอาบป่าในชุมชน

2) ชุมชนเกิดการเรียนรู้ในการสร้างกฎ กติการ่วมกันในการรักษาป่า การจัดกิจกรรมอาบป่าที่เหมาะสมกับบริบทของชุมชน

3) นักท่องเที่ยวเกิดการเรียนรู้ทางด้านวัฒนธรรมในการดูแลรักษาป่าของคนในชุมชน ขณะเดียวกันคนในชุมชนได้สืบทอดภูมิปัญญาในการดูแลรักษาป่า

- 4) เป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิตใจที่เชื่อมโยงกับคำสอนทางพุทธศาสนา
- 5) เกิดภาคี/เครือข่ายความร่วมมือในการจัดการพื้นที่เพื่อจัดกิจกรรมอาบป่าในชุมชน
- 6) เกิดการถ่ายทอดและปลูกฝังแนวคิดในการอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้และธรรมชาติให้แก่เยาวชน
- 7) ชุมชนมีการประยุกต์/ต่อยอดการใช้วัฒนธรรม/อัตลักษณ์ท้องถิ่นเพื่อการจัดกิจกรรมอาบป่าที่เหมาะสม

2.1.3 คุณค่าด้านสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย

- 1) คุณค่าและความสำคัญของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้รับความตระหนักมากขึ้น
- 2) เพิ่มพื้นที่สีเขียวจากกิจกรรมการปลูกและบำรุงรักษาป่าในชุมชน
- 3) พื้นที่ป่าไม้และธรรมชาติบางส่วนได้รับการจัดการอย่างเข้มข้น เพื่อรองรับกิจกรรมอาบป่า
- 4) สถานการณ์ด้านสิ่งแวดล้อมของชุมชนมีแนวโน้มดีขึ้น

ตัวอย่างพรรณนะของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับคุณค่าของการอาบป่า แสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 พรรณนะของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับคุณค่าของการอาบป่า

คุณค่าการอาบป่า		
มิติด้านเศรษฐกิจ	มิติด้านสังคม	มิติด้านสิ่งแวดล้อม
- สร้างรายได้ให้กับชุมชนเจ้าของพื้นที่ (ผู้ให้ข้อมูล 1, 4 และ 5) - คนในท้องถิ่นมีอาชีพเสริม - เกิด Local guide (ผู้ให้ข้อมูล 1) - สามารถเชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว (เชิงนิเวศ/เชิงสุขภาพ) ได้ และการท่องเที่ยวเฉพาะกลุ่ม (ผู้ให้ข้อมูล 1 และ 10) - เกิด เส้นทางท่องเที่ยวใหม่ๆ (ผู้ให้ข้อมูล 9 และ 10) - เป็นเครื่องมือทางการท่องเที่ยว (ผู้ให้ข้อมูล 6, 9 และ 10) - หากเชื่อมโยงกับทางการแพทย์ จะได้มีคุณค่าทางเศรษฐกิจมหาศาล (ผู้ให้ข้อมูล 3 และ 6) - ช่วยลดค่าใช้จ่ายทางการแพทย์ของโรคอันเกิดจากความเครียด (ผู้ให้ข้อมูล 6, 9 และ 10) - สร้างเรื่องเล่า (story) เพื่อเชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว (ผู้ให้ข้อมูล 10)	- สร้างความรับผิดชอบต่อชุมชนและธรรมชาติในชุมชน (ผู้ให้ข้อมูล 3, 4 และ 5) - เกิดการเชื่อมโยงกับคำสอนทางพุทธศาสนา (ผู้ให้ข้อมูล 2 และ 4) - เกิดการเรียนรู้ทางวัฒนธรรม (ผู้ให้ข้อมูล 4) - ชุมชนเกิดการเรียนรู้ที่จะสร้างกฎกติการ่วมกันในการรักษาป่า (ผู้ให้ข้อมูล 2 และ 3)	- เกิดความตระหนักในคุณค่าและความสำคัญของสิ่งแวดล้อม (ผู้ให้ข้อมูล 1, 6 และ 12) - เกิดการปลูกป่าในชุมชนและให้ความสำคัญกับป่า/ธรรมชาติมากขึ้น (ผู้ให้ข้อมูล 6 และ 9) - เกิดพื้นที่สีเขียวเพิ่มขึ้น (การสร้างพื้นที่สีเขียวเพื่อการอาบป่า) (ผู้ให้ข้อมูล 8 และ 11) - ป่าได้รับการอนุรักษ์ดูแลดีขึ้น (ผู้ให้ข้อมูล 4 และ 10) - เกิดความรักในธรรมชาติ (ผู้ให้ข้อมูล 3 และ 11) - เป็นเครื่องมือ/นวัตกรรมใหม่ในการอนุรักษ์ระบบนิเวศ โดยการจ่ายค่าแทนคุณระบบนิเวศ (ผู้ให้ข้อมูล 6)

จากข้อมูลข้างต้น สามารถสรุปประเด็นได้ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 คุณค่าของการอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวในมิติเชิงเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม

3. ประโยชน์ของการอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวในบริบทของไทย

สำหรับประโยชน์ของการอาบป่าสามารถแบ่งเป็นระดับบุคคลและระดับชุมชน/สังคม ดังนี้

3.1 ประโยชน์ของการอาบป่าในระดับบุคคล

1) ประโยชน์ต่อผู้จัดกิจกรรมและกระบวนการอาบป่า ได้แก่ เพิ่มความรู้และศักยภาพตัวเอง เพิ่มรายได้ มีอาชีพเสริม/หรืออาจเป็นอาชีพหลัก เกิดเครือข่าย/ภาคีที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาทั้งในเชิงพื้นที่และการพัฒนาบุคคล เกิดความตระหนักต่อคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติมากขึ้น และเกิดสุขภาวะที่ดี

2) ประโยชน์ต่อผู้ร่วมกิจกรรมอาบป่า ได้แก่ ได้รับประสบการณ์การท่องเที่ยวในรูปแบบใหม่ ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของร่างกายทำงานได้อย่างเต็มที่ ได้รับความผ่อนคลาย สดชื่น ลดความเครียด และช่วยให้หลับสบาย เกิดสมาธิ ส่งผลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและการดำรงชีวิต สุขภาพส่วนบุคคลดีขึ้น เช่น ลดภาวะความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด และเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน เป็นต้น เกิดความเข้าใจธรรมชาติ และเกิดความรู้สึกเป็นมิตรกับ

สิ่งแวดล้อม (Eco friendly) และเกิดกระบวนการคิดใหม่ๆ เกิดความคิดเชิงบวก และสร้างปัญญาในการดำรงชีวิตมากขึ้น

3.2 ประโยชน์ของการอาบป่าในระดับชุมชน/สังคม

ประโยชน์ของการอาบป่าในระดับชุมชน/สังคม ได้แก่ เกิดการสร้างงาน สร้างอาชีพ และกิจกรรมทางการท่องเที่ยวที่หลากหลาย เช่น กระบวนการอาบป่าซึ่งทำหน้าที่ในการอำนวยความสะดวกแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอาบป่า บ้านพักโฮมสเตย์ ร้านอาหารและเครื่องดื่มในชุมชนใกล้บริเวณสถานที่จัดกิจกรรมอาบป่า และป่าชุมชน เป็นต้น ทำให้เกิดการกระจายรายได้มากขึ้น คุณภาพชีวิตของคนในชุมชนได้รับการพัฒนา เกิดความตระหนักในคุณค่าและประโยชน์ของป่าไม้และธรรมชาติของชุมชน เกิดจิตสำนึกต่อส่วนรวม เกิดความรัก ความสามัคคีและการมีส่วนร่วมในชุมชน มีพื้นที่สีเขียวเพิ่มขึ้น พื้นที่ป่าไม้และธรรมชาติบางส่วนได้รับการดูแลมากขึ้น ส่งผลให้คุณภาพสิ่งแวดล้อมในชุมชนดีขึ้น เกิดเครือข่ายความร่วมมือ และเชื่อมโยงกับภาคส่วนต่างๆ นำไปสู่การได้รับการช่วยเหลือ/สนับสนุนจากหน่วยงานต่างๆ มากขึ้นดังตัวอย่างพรรณนะของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ของการอาบป่า แสดงดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 พรรณนะของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ของการอาบป่าในระดับต่างๆ

ประโยชน์ของการอาบป่า	
ระดับบุคคล	ระดับชุมชน/สังคม
- ร่างกายได้รับความผ่อนคลาย สดชื่น ลดความเครียด หลับสบาย สร้างสมาธิในการทำงาน/การดำรงชีวิต (ผู้ให้ข้อมูล 1, 3 และ 4) - คุณภาพชีวิตส่วนบุคคลดีขึ้น เช่น ลดภาวะความดัน ระดับน้ำตาลในเลือด เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน เป็นต้น (ผู้ให้ข้อมูล 3, 12 และ 6) - เปิดประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของร่างกายให้ทำงานได้อย่างเต็มที่ (ผู้ให้ข้อมูล 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11 และ 12) - เกิดความเข้าใจธรรมชาติ เข้าใจตัวเอง เห็นคุณค่าของชีวิตทั้งตนเองและผู้อื่นมากขึ้น (ผู้ให้ข้อมูล 2, 3, 5, 6 และ 11) - เกิดกระบวนการคิดใหม่ๆ สร้างปัญญาในการดำรงชีวิตมากขึ้น (ผู้ให้ข้อมูล 4 และ 11) - ใส่ใจกับการดำรงชีวิตมากขึ้น (ช้าลงและละเอียดขึ้น) (ผู้ให้ข้อมูล 5) - เกิดความรู้สึก Eco friendly (ผู้ให้ข้อมูล 5, 3 และ 12) - ทำให้คนมีความหวัง อยากเห็น อยากมี อยากสร้าง (ผู้ให้ข้อมูล 12)	- ชุมชนเกิดการกระจายรายได้มากขึ้น (ผู้ให้ข้อมูล 1 และ 13) - สร้างงาน สร้างอาชีพ เกิดกิจกรรมทางการท่องเที่ยวที่หลากหลายขึ้น เช่น มีคฤหาสน์ท้องถิ่น บ้านพักโฮมสเตย์ เป็นต้น (ผู้ให้ข้อมูล 1 และ 19) - เกิดความตระหนักในคุณค่าและประโยชน์ของป่า (ผู้ให้ข้อมูล 2 และ 4) - เกิดเครือข่ายความร่วมมือ และเชื่อมโยงกับภาคส่วนต่างๆ นำไปสู่การได้รับการช่วยเหลือ/สนับสนุนจากหน่วยงานต่างๆ มากขึ้น (ผู้ให้ข้อมูล 3 และ 4) - ก่อให้เกิดความรัก ความสามัคคีและการมีส่วนร่วมในชุมชน และเกิดจิตสำนึกเรื่องส่วนรวมต้องมาก่อน (ผู้ให้ข้อมูล 9, 4 และ 11)

จากข้อมูลข้างต้น สามารถสรุปประเด็นสำคัญได้ดังภาพที่ 4



ภาพที่ 4 ประโยชน์ของการอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว

สรุปได้ว่า กิจกรรมการอาบป่ามีคุณค่าทั้งในเชิงเศรษฐกิจ เชิงสังคม และเชิงสิ่งแวดล้อม และสามารถเชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวได้หลายมิติ เช่น ก่อให้เกิดรูปแบบ/แนวคิดใหม่ทางธุรกิจท่องเที่ยวเกิดเส้นทางการท่องเที่ยวใหม่ที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวในรูปแบบอื่นๆ สร้างรายได้และอาชีพเสริมให้กับชุมชน ก่อให้เกิดการเพิ่มมูลค่าทางการท่องเที่ยวจากการสร้างประสบการณ์ให้กับนักท่องเที่ยวผ่านการเล่าเรื่อง รวมทั้งชุมชนและนักท่องเที่ยวเกิดความตระหนักและเห็นถึงคุณค่าในการอนุรักษ์และดูแลรักษาพื้นที่จัดกิจกรรมอาบป่าในชุมชน ส่วนประโยชน์ของการอาบป่า มีทั้งในระดับบุคคล ได้แก่ ผู้จัดกิจกรรมและกระบวนการอาบป่า และผู้เข้าร่วมกิจกรรมอาบป่า และในระดับชุมชน/สังคม

การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

1. ความหมายของการอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวในบริบทของไทย

การอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวแบ่งประเด็นอภิปรายผล ได้ดังนี้

1) “การอาบป่า” หมายถึง การเข้าไปในป่าและใช้ประสาทสัมผัสเชื่อมโยงกายใจกับธรรมชาติโดยรอบ เพื่อให้เกิดการผ่อนคลายหรือความสุข

ความหมายจากแนวคิดเริ่มต้นของญี่ปุ่น การอาบป่า คือ การเดินเข้าไปในสภาพแวดล้อมป่า ต่อมา มีการขยายความว่า การอาบป่า เป็นมากกว่าการเดินเข้าไปในป่า โดยเน้นการใช้ประสาทสัมผัส คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย เมื่อเราเปิดประสาทสัมผัสก็จะทำให้เชื่อมต่อกับโลกธรรมชาติ (Li, 2018: 12) เป็นการเดินช้าๆ ผ่านเข้าไปในป่า อย่างไม่เร่งรีบ ได้ทั้งในเวลาเช้า บ่าย หรือตลอดทั้งวัน (Miyazaki, 2018: 10) จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ผู้ให้สัมภาษณ์มีความคิดเห็นต่อความหมายของการอาบป่าแบ่งเป็น 4 ประเด็น ได้แก่ 1) การอาบป่าเป็นการเชื่อมโยงกายและใจเข้ากับธรรมชาติ โดยใช้ประสาทสัมผัส (ผัสสะ) 2) การศึกษาธรรมชาติ โดยใช้กิจกรรมเป็นเครื่องมือ ในการทำความรู้จักและเข้าใจธรรมชาติ 3) การอาบป่าเป็นกิจกรรมทางเลือกสำหรับผู้ที่มีความสนใจพิเศษ เช่น การใช้ธรรมชาติบำบัด เพื่อให้

เกิดความรู้สึกผ่อนคลายหรือมีความสุข และ 4) การอาบป่าเป็นกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับหลักศาสนา มุ่งเข้าใจและสื่อสารกับธรรมชาติ

ทั้งนี้ จากการสังเคราะห์ความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า การอาบป่าในความหมายของประเทศญี่ปุ่นและประเทศอื่น ซึ่งมีวัฒนธรรมและองค์ประกอบทางธรรมชาติที่ต่างกัน อาจมีการนำกิจกรรมอาบป่าไปประยุกต์ใช้ในบริบทที่ต่างกัน ขณะที่แนวคิดของไทย การอาบป่าอาจทำให้นึกถึงการฝึกสมาธิ ซึ่งเป็นหลักการพื้นฐานในการปฏิบัติธรรมทางพุทธศาสนาที่ใช้หลักอานาปานสติหรือการกำหนดลมหายใจเข้าออก ดังนั้น การตีความในงานวิจัยนี้ การอาบป่าจึงสามารถตีความได้อย่างง่ายๆ คือ การเดินเข้าไปในป่าอย่างช้าๆ เพื่อให้สอดคล้องกับการตีความตามพื้นฐานแนวคิดที่ได้รับมาจากประเทศญี่ปุ่นซึ่งแฝงไปด้วยข้อคิดปรัชญาตามประเพณีความเชื่อดั้งเดิม หากแต่ในการศึกษานี้มุ่งเน้นไปตามแนวคิดในบริบทของประเทศไทย ขณะที่ประเทศอื่นต่างมีการนำแนวคิดนี้ไปต่อยอดในบริบทที่ต่างกันไปตามพื้นฐานความเชื่อหรือวิถีปฏิบัติของคนชาตินั้นๆ

2) ความหมายของการอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว

การอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว (Forest bathing connecting with tourism) หมายถึง กิจกรรมอาบป่าที่มีกระบวนการหรือขั้นตอนเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งกับธรรมชาติระหว่างการเดินทางท่องเที่ยวในบรรยากาศที่เป็นป่าท่ามกลางธรรมชาติโดยเปิดผัสสะทั้ง 5 เพื่อเชื่อมต่อกับธรรมชาติรอบตัว ในการศึกษาครั้งนี้คณะผู้วิจัย ได้ค้นหาข้อมูลสัมภาษณ์ และลงพื้นที่เพื่อสัมภาษณ์ผู้ที่มีความรู้ ความสนใจ และมีประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมอาบป่าในประเทศไทย ซึ่งมีผู้ดำเนินการเพียงไม่กี่ราย โดยคณะผู้วิจัยพบว่า มีผู้นำกิจกรรมอาบป่ามาใช้ประโยชน์เพื่อเชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวไม่มากนัก โดยบุคคล หน่วยงาน และชุมชนที่มีการดำเนินกิจกรรมอาบป่าส่วนใหญ่มีมุมมองต่อการอาบป่าด้านประโยชน์ที่เกี่ยวข้องกับป่าไม้ สุขภาพ และผลที่เกิดขึ้นต่อร่างกายและจิตใจ รวมทั้งคุณค่าในเชิงเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ดังนั้น การอาบป่าของประเทศไทยที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวจึงเน้นในรูปแบบของการศึกษาธรรมชาติ และการสร้างประสบการณ์เชิงบวกต่อนักท่องเที่ยว ทำให้รูปแบบการท่องเที่ยวที่นำกิจกรรมอาบป่ามาประยุกต์ ส่วนใหญ่จึงมีลักษณะเป็นการท่องเที่ยวเพื่อศึกษาเส้นทางธรรมชาติและพันธุ์ไม้ และการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ซึ่งเป็นตลาดท่องเที่ยวที่มีลักษณะเฉพาะ (Niche Market) และเหมาะสมกับสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ที่คนส่วนใหญ่ถูกจำกัดอยู่ภายใต้มาตรการรักษาระยะห่างและงดเว้นการเดินทาง ทำให้เกิดภาวะเครียดและโยโย่หาธรรมชาติ จากผลการสำรวจของ Airbnb (2021) พบว่า แนวโน้มของนักท่องเที่ยวไทยภายหลังสถานการณ์โควิด-19 มีการเตรียมตัวเพื่อท่องเที่ยวระยะสั้นและต้องการใกล้ชิดธรรมชาติมากขึ้น รวมถึงต้องการท่องเที่ยวไปกับครอบครัวและกลุ่มเพื่อน โดยเน้นที่พักที่มีราคาอบอุ่น มีบริการเฉพาะบุคคล ตามสุขอนามัยและความปลอดภัย คือ ปัจจัยหลักในการตัดสินใจเลือกที่พักและจุดหมายปลายทาง

นอกจากนี้ การประชุมระดมสมอง/Focus group มีผู้เสนอความคิดเห็นว่า กิจกรรมอาบป่าสามารถนำไปส่งเสริมในหมู่ของผู้ที่มีประสบการณ์ท่องเที่ยวในป่าอยู่แล้ว โดยนำเสนอให้รูปแบบของการอาบป่าเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการท่องเที่ยวประเภทอื่น เช่น การเดินป่า การขี่จักรยาน หรือการเล่นซิปไลน์ (Zipline) โดยการนำเสนอกิจกรรมอาบป่านี้อาจเป็นการเปลี่ยนมุมมองของนักท่องเที่ยวบางคนที่อาจเคยมุ่งเน้นความท้าทาย ต้องการเดินทางสู่จุดหมายปลายทางให้เร็วที่สุด และให้ความสำคัญกับสิ่งภายนอก กลับมาปรับจังหวะการดำเนินชีวิต ให้ช้าลง เน้นการดำรงอยู่ในแต่ละช่วงเวลาของการเดินทาง และให้ความสำคัญกับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจมากขึ้น ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้คณะผู้วิจัยจึงได้อธิบาย แนวคิดของการอาบป่าที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวและนำเสนอรูปแบบการท่องเที่ยวใหม่ คือ

“การท่องเที่ยวอาบป่า” (Forest bathing tourism) ซึ่งสอดคล้องกับรูปแบบการท่องเที่ยวที่เชื่อมโยงกับกิจกรรมอาบป่าในต่างประเทศ เช่น Ecotourism (Ohe, Ikei, Song, & Miyazaki, 2017) Nature Tourism และ Wellness Tourism (Komppula, Konu & Vikman, 2017)

2. คุณค่าและประโยชน์ของการอาบป่า

กิจกรรมการอาบป่า มีคุณค่าทั้งในเชิงเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งในประเทศไทย พบว่ากิจกรรมอาบป่าเพิ่งเริ่มต้นได้ไม่นาน จึงไม่อาจประเมินมูลค่าได้ อย่างไรก็ตาม ผู้ประกอบการท่องเที่ยวสามารถพัฒนากิจกรรมอาบป่าในรูปแบบของผลิตภัณฑ์ใหม่ หรือผลิตภัณฑ์เสริมแก่นักท่องเที่ยว โดยนำเอกลักษณ์เฉพาะท้องถิ่นมานำเสนอในรูปแบบของการท่องเที่ยวอาบป่า เสริมไปกับบริการหลัก เช่น การให้บริการสปา น้ำพุร้อน เป็นต้น ซึ่งถือเป็นจุดแข็งของทรัพยากรการท่องเที่ยวและการบริการของไทยที่สามารถออกแบบและสร้างสรรค์ให้เป็นกิจกรรมที่สามารถสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับการท่องเที่ยว (Markov, Steckenbauer, Pillmayer & Herntrei, 2019) นอกจากนี้คุณค่าทางด้านเศรษฐกิจยังสามารถส่งผลต่อระบบบริการสุขภาพโดยรวม ซึ่งนโยบายนี้ได้รับการพัฒนาในหลายประเทศ เช่น เกาหลีใต้ จีน ไต้หวัน และกลุ่มประเทศในยุโรป ซึ่งให้ความสนใจการอาบป่า และเน้นการพัฒนาป่าบำบัด เป็นระบบส่งเสริมสุขภาพโดยรวมของประชาชนในประเทศ ตัวอย่างกิจกรรมป่าบำบัดในประเทศจีน นำเสนอเส้นทางอาบป่าและป่าบำบัดในอุทยานแห่งชาติ จัดกิจกรรมและสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น บริการน้ำพุร้อน ร้านน้ำชาในป่า อาหารสุขภาพ กลิ่นบำบัด กีฬา เพื่อสุขภาพ ดูนก การให้ความรู้เกี่ยวกับป่า และการศึกษาธรรมชาติ เป็นต้น (Liu, Ye, Zhang & Geo, 2019)

ปัจจุบันในประเทศไทยเริ่มมีการนำกิจกรรมอาบป่ามาใช้ประโยชน์ในระบบสาธารณสุขบ้าง (ประพจน์ เกตุรากาศ และสมหญิง สุนทรวงษ์, 2564) แต่หากมีการพัฒนาพื้นที่หรือส่งเสริมในเชิงนโยบายและออกแบบกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ก็จะสามารถเพิ่มรายได้ในการประกอบอาชีพ ซึ่งไม่เพียงแค่ว่ารายได้จากการท่องเที่ยว แต่ยังรวมถึงรายได้จากกิจกรรมอื่นๆ เช่น การเกษตร อาหาร สินค้าชุมชน เป็นต้น และสิ่งสำคัญที่สุด คือ การเสริมสร้างสุขภาพของประชาชนภายในประเทศ นอกจากนี้ กิจกรรมอาบปายังเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมให้นักท่องเที่ยวรู้จัก เข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้คงอยู่อย่างยั่งยืน

การวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป เพื่อการต่อยอดในเชิงวิชาการดังนี้

1. ควรมีการวิจัยเพื่อพัฒนากลยุทธ์ในการส่งเสริมการท่องเที่ยวอาบป่าในประเทศไทย
2. ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเกี่ยวกับการอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยว เช่น การเพิ่มศักยภาพกระบวนการ การออกแบบกิจกรรมและเส้นทาง การบริการเชิงสุขภาพ เป็นต้น
3. ควรมีการวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวอาบป่า เช่น การมีแหล่งสารสนเทศสำหรับการศึกษาค้นคว้าข้อมูลเรื่องป่า สถานที่จัดกิจกรรมอาบป่า ประเภทกิจกรรมอาบป่าที่น่าสนใจและเหมาะสมกับบริบทของป่าแต่ละประเภท และประโยชน์การอาบป่าในมิติต่างๆ ตลอดจนข้อมูลเตือนภัยเกี่ยวกับฤดูกาลของป่าแต่ละประเภท
4. ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับมาตรฐานป่า และเกณฑ์มาตรฐานการจัดกิจกรรมอาบป่าเพื่อการท่องเที่ยวที่เหมาะสมสำหรับประเทศไทย

องค์ความรู้ที่ได้รับจากงานวิจัย

“การอาบป่า” หมายถึง การเข้าไปในป่าและใช้ประสาทสัมผัสเชื่อมโยงกายใจกับธรรมชาติโดยรอบ เพื่อให้เกิดการผ่อนคลายหรือความสุข สำหรับคุณค่าและประโยชน์ของการอาบป่า พบว่า กิจกรรมการอาบป่า มีคุณค่าทั้งในเชิงเศรษฐกิจ เชิงสังคม และเชิงสิ่งแวดล้อม และสามารถเชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวได้หลายมิติ เช่น ก่อให้เกิดรูปแบบ/แนวคิดใหม่ทางธุรกิจท่องเที่ยวเกิดเส้นทางการท่องเที่ยวใหม่ที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวในรูปแบบอื่นๆ สร้างรายได้และอาชีพเสริมให้กับชุมชน ก่อให้เกิดการเพิ่มมูลค่าทางการท่องเที่ยวจากการสร้างประสบการณ์ให้กับนักท่องเที่ยวผ่านการเล่าเรื่อง รวมทั้งชุมชนและนักท่องเที่ยวเกิดความตระหนักและเห็นถึงคุณค่าในการอนุรักษ์และดูแลรักษาพื้นที่จัดกิจกรรมอาบป่าในชุมชน ส่วนประโยชน์ของการอาบป่า มีทั้งในระดับบุคคล ได้แก่ ผู้จัดกิจกรรม กระบวนกรอาบป่า และผู้ร่วมกิจกรรมอาบป่า และในระดับชุมชน/สังคม

จากคุณค่าและประโยชน์ของการอาบป่าจะเห็นได้ว่า การอาบป่าเป็นกิจกรรมที่สามารถเชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวได้หลายมิติ ดังนั้น ความหมายของ “การท่องเที่ยวอาบป่า” จึงหมายถึง การท่องเที่ยวที่นำการอาบป่ามาเป็นกิจกรรมหลัก ในลักษณะของการท่องเที่ยวอาบป่า หรือกิจกรรมเสริม โดยผ่านกระบวนการจัดการด้านความปลอดภัย และการอำนวยความสะดวกให้นักท่องเที่ยวได้รับประสบการณ์ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการท่องเที่ยวทางเลือก เช่น การท่องเที่ยวทางธรรมชาติ การท่องเที่ยวเชิงนิเวศ การท่องเที่ยวเชิงผจญภัย การท่องเที่ยวเชิงกีฬา การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ การท่องเที่ยวเชิงจิตวิญญาณ และการท่องเที่ยวที่ไร้ความเร่งรีบ เป็นต้น

การวิจัยครั้งนี้จะก่อให้เกิดองค์ความรู้เรื่องการอาบป่าในประเทศไทยที่ชัดเจนขึ้น โดยการรวบรวม และจัดระเบียบข้อมูลเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับบริบทของการอาบป่าในประเทศไทย ซึ่งจะเป็นพื้นฐานในการศึกษาวิจัยต่อยอดในอนาคต ได้ดังนี้

1. ได้แนวทางในการพัฒนากิจกรรมการท่องเที่ยวอาบป่าในประเทศไทย
2. ได้แนวทางการต่อยอดการอาบป่าเพื่อเชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวที่เหมาะสม
3. ได้แนวทางการจัดกิจกรรมอาบป่าในบริบทของการท่องเที่ยวเพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้เกี่ยวข้องในอนาคต

เช่น การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้ประกอบการท่องเที่ยว และชุมชน เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

กฤตยา ศรีสรรพกิจ. (2563). *เปิดใจให้ธรรมชาติ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

(สสส.).

ประพจน์ เกตุราภาค และสมหญิง สุนทรวงษ์. (2564). *คู่มือป่าบำบัด*. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิเพื่อเด็กพิการ.

ยามาโมโตะ ทัดสึทากะ. (2564). *โรคขาดธรรมชาติ*. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกลด์คิมทอง.

ริชาร์ด ลูฟว์. (2563). *เด็กคนสุดท้ายในป่า เลี้ยงลูกอย่างไรให้ห่างโรคขาดธรรมชาติ*. กรุงเทพมหานคร: สวนเงินมีมา.

Airbnb. (2021). Meaningful vacations with family and friends to define Thai travel in 2021. Retrieved from <https://news.airbnb.com/th/thai-travel-trends-2021/>

Komppula, R., Konu, H., and Vikman, N. (2017). Listening to the Sounds of Silence: Forest based Wellbeing Tourism in Finland. In Book: *Nature Tourism*. Editors: Joseph S. Chen and Nina K. Prebensen. Retrieved from <https://bit.ly/2Rwuhsh>

- Kotte, D., Li, Q., Shin, W. S., and Michalsen, A. (2019). *International Handbook of Forest Therapy*. Newcastle-upon-Tyne: Cambridge Scholars Publisher.
- Li, Q. (2018). *Shinrin-Yoku: The Art and Science of Forest-Bathing*. London: Penguin Life.
- Li, Q., Morimoto, K., Nakadai, A., Inagaki, I., Katsumata, M., Shimizu, T., Hirata, Y., Hirata, K., Suzuki, H., Miyazaki, Y., Kagawa, T., Koyama, Y., Orira, T., Takayama, N., Krensky, A. M., and Kawada, T. (2007). Forest Bathing Enhances Human Natural Killer Activity and Expression of Anti-Cancer Proteins. *International Journal of Immunopathology Pharmacology*. 20(2Suppl2): 3-8.
- Liu, L., Ye, B., Zhang, Z., and Gao, Y. (2019). The Origin and Development of Chinese Forest Therapy. In Book: *International Handbooks of Forest Therapy*. Editors: Dieter Kotte, Quing Li, Won Sop Shin, and Andreas Michalsen. Cambridge Scholars Publishing.
- Markov, S., Steckenbauer, G. C., Pillmayer, M., and Herntrei, M. (2019). Austria: The forest as a tourist landscape (Chapter 4–International Approaches in Forest Therapy). In *International Handbook of Forest Therapy*. Kotte, D., Ed.; Cambridge Scholars Publishing: Newcastle upon Tyne, UK, 2019.
- Miyazaki, Y. (2018). *Shinrin-Yoku: The Japanese Way of Forest Bathing for Health and Relaxation*. London: Aster.
- Ohe, Y., Ikei, G., Song, C., and Miyazaki, Y. (2017). Evaluating the Relaxation Effects of Emerging Forest-Therapy Tourism: A multidisciplinary approach. *Tourism Management*. 62.
- Song, C., Ikei, H., and Miyazaki, Y. (2016). Physiological Effect of Nature Therapy: A review of the research In Japan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 13(8).