



Received: December 1, 2025

Revised: April 16, 2026

Accepted: April 17, 2026

การพัฒนาทรัพยากรชุมชนเพื่อการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพบ้านเหมืองลาบู
ตำบลปะแต อำเภอยะหา จังหวัดยะลา

Development of Community Resources for Wellness Tourism
in Ban Mueang Labu, Yala Province

วัชร ชัยเขต*

คณะพาณิชยศาสตร์และการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

ประมาน เทพสงเคราะห์

ธิญาดา แก้วชนะ

ณัฐดนัย เขียนเอี่ยม

กรรณิการ์ สังข์ทอง

วิทยาลัยนานาชาติติดยะศรีน มหาวิทยาลัยหาดใหญ่

*ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author) E-mail: wchaiyakhet@gmail.com

Wachara Chaiyakhet

Faculty of Commerce and Management, Prince of Songkla University, Trang Campus

Praman Tepsongkroh

Thiyada Kaewchana

Natdanai Kianeiam

Kannika Sungthong

Didyasarin International College, Hatyai University

บทคัดย่อ

การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพถือว่ามีสำคัญในการขับเคลื่อนการท่องเที่ยวโดยเฉพาะหลังการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งนักท่องเที่ยวให้ความสำคัญกับเรื่องสุขภาพมากขึ้น การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สำรวจทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของชุมชนบ้านเหมืองลาบู และ 2) พัฒนาเส้นทางและกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของชุมชน กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักประกอบด้วยแกนนำกลุ่มท่องเที่ยวชุมชนชาวบ้าน ตัวแทนเครือข่ายการท่องเที่ยวจังหวัดยะลา และผู้ประกอบการธุรกิจนำเที่ยว รวม 20 คน ใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ ใช้วิธีการสัมภาษณ์ การสำรวจ การระดมความคิดเห็น และการสนทนากลุ่มในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหาและเชิงประเด็น พร้อมตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า และนำเสนอผลในเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย พบว่า ทรัพยากรสำคัญสำหรับการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ได้แก่ ทรัพยากรป่าไม้ น้ำตก สมุนไพร อากาศ และประวัติศาสตร์เมืองแร่ของชุมชน โดยแนวทางในการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจะบูรณาการแนวคิด “อารมณ์ อาหาร อากาศ” ร่วมกับศักยภาพของทรัพยากรที่สำคัญของชุมชนรูปแบบการท่องเที่ยวที่ส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม ทั้งทางร่างกายและจิตใจ สำหรับการพัฒนาเส้นทางท่องเที่ยวเชิงสุขภาพชุมชนบ้านเหมืองลาบู แบ่งออกเป็น 2 เส้นทาง ได้แก่ 1) เส้นทางเดินป่าศึกษาธรรมชาติและอาบป่า และ 2) เส้นทางเรียนรู้ประวัติศาสตร์และวิถีชีวิตชุมชน โดยมีกิจกรรมเชิงสุขภาพ ได้แก่ การเดินป่าศึกษาธรรมชาติ การผ่อนคลายกับสายน้ำ การเรียนรู้ประวัติศาสตร์ชุมชน และการเก็บผักประกอบอาหารพื้นบ้าน ทั้งนี้การพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพครั้งนี้ ถือเป็น การสร้างอัตลักษณ์การท่องเที่ยวโดยชุมชน สามารถสร้างรายได้ และยกระดับคุณภาพชีวิตของคนในชุมชน ส่งเสริมการท่องเที่ยวที่มีคุณค่าให้กับพื้นที่จังหวัดยะลาและสามจังหวัดชายแดนใต้

คำสำคัญ: แนวทางการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ; บ้านเหมืองลาบู; การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ; กิจกรรมเชิงสุขภาพ; เส้นทางท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

Abstract

Wellness tourism has become increasingly important in driving the tourism sector, especially after the outbreak of the COVID-19 pandemic, as tourists place greater emphasis on health. This research employs a qualitative approach with the objectives to 1) explore wellness tourism resources in Ban Mueng Labu community, and 2) develop wellness tourism routes and activities. Key informants consisted of community tourism leaders, local residents, representatives from the Yala provincial tourism network, and tour operators, totaling 20 participants selected through purposive sampling. The research instrument was an interview form. Data were collected through interviews, field surveys, brainstorming sessions, and focus group discussions. Data were analyzed using content and thematic analysis, with triangulation employed to ensure data credibility. The findings are presented descriptively.

The results indicate that the key resources for developing wellness tourism include forest resources, waterfalls, herbs, fresh air, and the community's mining history. The development approach integrates the concept of “emotion, food, and air” with the community's resource potential to create tourism that promotes holistic well-being, both physically and mentally. The wellness tourism routes in Ban Mueng Labu community are divided into two routes: 1) a nature study and forest bathing trail, and 2) a community history and local way-of-life learning route.



Wellness-related activities include nature walks, relaxation by the water, learning about community history, and gathering vegetables for local cuisine. In this regard, the development of wellness tourism contributes to creating a distinct community-based tourism identity, generating income, and improving the quality of life of local residents. It also promotes valuable tourism for Yala Province and the southern border provinces.

Keywords: Wellness tourism approach; Ban Mueng Labu; Wellness tourism; Wellness activity; Wellness tourism route

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยให้ความสำคัญกับการพัฒนาการท่องเที่ยวบนฐานทรัพยากรและความพร้อมของชุมชนเพื่ออนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและวัฒนธรรมควบคู่กับการสร้างรายได้และความเข้มแข็งทางเศรษฐกิจฐานราก แนวคิดการท่องเที่ยวโดยชุมชนจึงถูกนำมาใช้เป็นกลไกสำคัญในการนำเสนออัตลักษณ์วัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่นอย่างเหมาะสม ส่งเสริมการเรียนรู้และการแลกเปลี่ยนระหว่างนักท่องเที่ยวกับชุมชน ซึ่งก่อให้เกิดคุณค่าเชิงเศรษฐกิจสังคม และวัฒนธรรมอย่างยั่งยืน (Yodsurang, Kiatthanawat, Sanoamuang, Kraseain, & Pinijvarasin, 2022) ภายใต้บริบทดังกล่าว ภาครัฐได้กำหนดนโยบายส่งเสริมให้ชุมชนท้องถิ่นรื้อฟื้นและอนุรักษ์วัฒนธรรมของตนเองเพื่อลดผลกระทบจากกระแสโลกาภิวัตน์ และใช้เป็นฐานในการพัฒนาการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน (Madhyamapurush, 2024) อย่างไรก็ตามแม้งานวิจัยและการพัฒนาการท่องเที่ยวโดยชุมชนในประเทศไทยจะมีอยู่อย่างต่อเนื่องแต่ยังพบว่า งานศึกษาที่มุ่งบูรณาการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเข้ากับบริบทของชุมชนอย่างเป็นระบบ โดยคำนึงถึงทรัพยากรธรรมชาติ ประวัติศาสตร์ชุมชน ภูมิปัญญาท้องถิ่น และบทบาทของคนรุ่นใหม่ยังมีจำกัด โดยเฉพาะในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ที่มีศักยภาพด้านทรัพยากรธรรมชาติและวัฒนธรรมสูง แต่ยังไม่ได้รับการพัฒนาเชิงรูปธรรมในมิติการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

ชุมชนบ้านเหมืองลาบู ตั้งอยู่ในตำบลปะเต อำเภอยะหา จังหวัดยะลา เป็นชุมชนที่มีศักยภาพโดดเด่นทั้งด้านระบบนิเวศ และประวัติศาสตร์ชุมชน พื้นที่ตั้งอยู่สูงจากระดับน้ำทะเลประมาณ 400 เมตร มีสภาพอากาศเย็นสบายตลอดปี อุดมสมบูรณ์ด้วยทรัพยากรธรรมชาติและสมุนไพรท้องถิ่น อีกทั้งยังมีร่องรอยทางประวัติศาสตร์จากการทำเหมืองแร่ดีบุกในอดีตที่สะท้อนอัตลักษณ์และภูมิปัญญาของชุมชนอย่างชัดเจน ชุมชนเคยเริ่มขับเคลื่อนการท่องเที่ยวโดยชุมชนภายใต้โครงการพัฒนาศักยภาพการท่องเที่ยวจังหวัดยะลาเชื่อมโยงอาเซียน (Chaiyakot, Buakwan, & Suwanwong, 2018) แต่การดำเนินงานขาดความต่อเนื่องเพราะสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 ซึ่งภายหลังการผ่อนคลายสถานการณ์ ได้เกิดการรวมตัวของคนรุ่นใหม่ในชุมชนที่กลับมาจากเมืองใหญ่และมีความต้องการใช้การท่องเที่ยวโดยชุมชนเป็นเครื่องมือพัฒนาพื้นที่ ซึ่งการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ถือว่ามีความสอดคล้องกับบริบทของพื้นที่ที่มีทรัพยากรธรรมชาติ สภาพภูมิอากาศ และเรื่องราวทางประวัติศาสตร์ที่เอื้อต่อการฟื้นฟูสุขภาพกายและใจ (Thanarajthamrongkul, & Kianwatana, 2023) สอดคล้องกับความต้องการของนักท่องเที่ยวที่คำนึงถึงเรื่องสุขภาพในการเดินทางท่องเที่ยว

ดังนั้น งานวิจัยนี้จึงมีเป้าหมายเพื่อสำรวจทรัพยากรชุมชน ไปสู่การพัฒนาแนวทาง กิจกรรม และเส้นทางการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่เหมาะสมกับบริบทของชุมชนบ้านเหมืองลาบู โดยมุ่งเสริมสร้างศักยภาพของชุมชนในการจัดการทรัพยากร พัฒนาอัตลักษณ์การท่องเที่ยวโดยชุมชน สามารถสร้างรายได้ และยกระดับคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนอย่างยั่งยืน อีกทั้งการวิจัยครั้งนี้ยังต่อยอดการพัฒนาการท่องเที่ยวโดยชุมชนแบบมีส่วนร่วมของชุมชนบ้านเหมืองลาบู ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาจังหวัดยะลา พ.ศ. 2566–2570 และแผนพัฒนาการท่องเที่ยวแห่งชาติ ฉบับที่ 3 ที่มุ่งส่งเสริมการท่องเที่ยวที่มีคุณค่าความยั่งยืน สร้างผู้ประกอบการชุมชนยุคใหม่ นอกจากนี้ผลการวิจัยสามารถนำไป



สก็ดองค์ความรู้และพัฒนาเป็นพื้นที่ต้นแบบ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชุมชนอื่นในพื้นที่จังหวัดยะลาและพื้นที่ในจังหวัดชายแดนใต้ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสำรวจข้อมูลทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของชุมชนบ้านเหมืองลาบู ตำบลปะแต อำเภอยะหา จังหวัดยะลา
2. เพื่อพัฒนาเส้นทางและกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพชุมชนบ้านเหมืองลาบู ตำบลปะแต อำเภอยะหา จังหวัดยะลา

ระเบียบวิธีการวิจัย

การพัฒนาแนวทางการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพชุมชนบ้านเหมืองลาบู เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีรายละเอียดระเบียบวิธีวิจัยแยกตามประเด็นดังนี้

กลุ่มเป้าหมาย

ในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 20 คน ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ประกอบด้วย แกนนำกลุ่มท่องเที่ยวชุมชน จำนวน 5 คน คัดเลือกจากคนที่มึบทบาทในการบริหารจัดการการท่องเที่ยวชุมชนบ้านเหมืองลาบู ชาวบ้าน จำนวน 10 คน โดยคัดเลือกจากชาวบ้านที่สนใจและมีความรู้เกี่ยวกับทรัพยากรในพื้นที่ชุมชน ตัวแทนเครือข่ายชุมชนท่องเที่ยวในจังหวัดยะลา จำนวน 5 คน คัดเลือกจากผู้ที่มีบทบาทและประสบการณ์ในการขับเคลื่อนชุมชนท่องเที่ยวในพื้นที่จังหวัดยะลา และผู้ประกอบการธุรกิจนำเที่ยว จำนวน 2 คน คัดเลือกจากผู้สนใจมีประสบการณ์จัดโปรแกรมท่องเที่ยวในพื้นที่หรือพื้นที่ใกล้เคียง

เครื่องมือและการทดสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ข้อมูลชุมชน (Interview form) ซึ่งปรับปรุงจากแบบสำรวจข้อมูลมาตรฐานการท่องเที่ยวโดยชุมชนของประเทศไทย (Chaiyakot, Buakwan, & Suwanwong, 2018) หลังจากนั้นทำการทดสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยการวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Item Objective Congruence Index: IOC) โดยเลือกประเด็นคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป (Tirakanant, 2012) ผลการตรวจสอบ พบว่าค่า IOC มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 0.89

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ข้อมูลจากแกนนำกลุ่มท่องเที่ยว และชาวบ้านที่เข้าร่วมงานวิจัยจำนวน 15 คน รวมถึงร่วมกันสำรวจพื้นที่และบันทึกข้อมูลทรัพยากรต่างๆ ในแบบสำรวจ หลังจากนั้นใช้วิธีการการระดมสมอง การสนทนากลุ่มเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลและตรวจสอบความถูกต้อง หลังจากนั้นนำข้อมูลที่ตรวจสอบความถูกต้องไปใช้ในการพัฒนากิจกรรมและเส้นทางท่องเที่ยวเชิงสุขภาพชุมชนบ้านเหมืองลาบูใช้วิธีการระดมสมอง และสนทนากลุ่มร่วมกับเครือข่ายชุมชนท่องเที่ยวในจังหวัดยะลาและผู้ประกอบการธุรกิจนำเที่ยว รวมจำนวน 20 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้วิธีวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) และเชิงประเด็น (Thematic Analysis) จากข้อมูลการสัมภาษณ์ การสำรวจพื้นที่ การระดมความคิดเห็น การทดลองกิจกรรม และการสนทนากลุ่ม โดยการถอดความและทบทวนข้อมูลซ้ำ ก่อนกำหนดรหัสข้อมูล (coding) ตามประเด็นที่ปรากฏ ได้แก่ ทรัพยากรธรรมชาติ ทรัพยากรประวัติศาสตร์ ภูมิปัญญาท้องถิ่น ข้อจำกัด และแนวทางการพัฒนา จัดกลุ่มเป็นประเด็นหลัก (themes) ที่สะท้อนศักยภาพ ปัญหา และแนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของชุมชน จากนั้นตรวจสอบความน่าเชื่อถือด้วยการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (triangulation) โดยการเปรียบเทียบข้อมูลเชิงประจักษ์กับข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ



รวมถึงการยืนยันข้อมูลกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในชุมชน ก่อนสังเคราะห์ผลเพื่อพัฒนาเส้นทางและกิจกรรมท่องเที่ยวตามแนวคิด “อารมณ์ อาหาร อากาศ” อย่างเป็นระบบ (Rodtook, Simpattanawong, Ruenbanthoeng, & Na Nongkhai, 2024; Sanon, Suantong, & Kongprem, 2020; Boonpat, Boonpat, Srithong, Chumintachak, Yolthasart, Utchaya, & Saokham, 2023; Keawchaoon & Kongprame, 2024)

สรุปผลการวิจัย

การสำรวจทรัพยากรเพื่อพัฒนาแนวทางการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของชุมชนบ้านเหมืองลาบู พบว่า ชุมชนมีพื้นที่ป่าไม้ที่อุดมสมบูรณ์ เนื่องจากตั้งอยู่ในพื้นที่ใกล้ป่าสงวนอีกทั้งยังมีป่าชุมชนที่ชาวบ้านช่วยกันดูแลทำให้ป่ามีความสมบูรณ์

“สภาพป่าแถวนี้สมบูรณ์มาก ในส่วนของป่าชุมชนมีต้นไม้ใหญ่อยู่เยอะทั้งไม้ยวน ไม้หลุมพอ สมุนไพรป่าที่ชาวบ้านใช้อย่างพวก กีบแรด วานคางคก ตาลี่หวาง หรือนางครวญ ไร่จะพาไปดูต้นหลุมพอที่คิดว่าใหญ่ที่สุดที่เคยเห็นมาอยู่ในป่าชุมชนเรานี้แหละ” (Informant 6-9, personal communication, April 10, 2025)

“จริงๆ อากาศที่นี่เย็นสบายนะ ยิ่งในช่วงฤดูฝน เข้าๆนี้เหมือนอยู่ภาคเหนือ หมอกเต็มหมู่บ้าน ส่วนหน้าร้อนก็ไม่ร้อนเท่าไร เพราะอยู่ในป่ามีลมพัดเย็นสบาย มีน้ำตก มีคลอง เหมาะกับการพักผ่อน” (Informant 1-5, personal communication, April 10, 2025)



ภาพที่ 1 การสำรวจทรัพยากรธรรมชาติชุมชนบ้านเหมืองลาบู

ที่มา: Chaiyakhet, Tepsongkroh, Kaewchana, Kianeiam, & Sungthong (2024)

นอกจากนี้ชุมชนบ้านเหมืองลาบูยังมีประวัติศาสตร์เกี่ยวกับเหมืองแร่จนกระทั่งกลายเป็นตราสัญลักษณ์ประจำจังหวัดยะลา

“ที่นี่เมื่อก่อนเป็นเหมืองแร่ขนาดใหญ่ คนจีนเข้ามาบุกเบิกยังเห็นร่องรอยในป่าเต็มไปหมด ต่อมาก็ออสเตรเลียมีคนงานจากที่ต่างๆเข้ามาเป็นคนงาน ทั้งนครฯ สงขลา ปัตตานี จนเป็นชุมชนขนาดใหญ่ มีโรงเรียน มีโรงหนัง เจริญกว่าในเมืองยะลาอีก จนเขาเอาสัญลักษณ์ที่หมู่บ้านไปใช้เป็นตราประจำจังหวัด” (Informant 6-9, personal communication, April 10, 2025)





ภาพที่ 2 จุดกำเนิดตราสัญลักษณ์ประจำจังหวัดยะลา

ที่มา: Chaiyakhet, Tepsongkroh, Kaewchana, Kianeiam, & Sungthong (2024)

จากการรวบรวมข้อมูล สรุปได้ว่า ชุมชนบ้านเหมืองลาบูมีทรัพยากรที่สำคัญอยู่ 2 ประเภท ได้แก่ ทรัพยากรทางธรรมชาติ และทรัพยากรด้านประวัติศาสตร์ชุมชน ซึ่งทั้งทรัพยากรทั้งสองประเภทยังจะนำไปใช้ในการพัฒนากิจกรรมท่องเที่ยวและเส้นทางการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทรัพยากรชุมชนเพื่อพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

ประเภททรัพยากร	องค์ประกอบหลัก	คุณค่าเชิงสุขภาพ
ธรรมชาติ	ป่าชุมชนและทรัพยากรป่าไม้	ระบบนิเวศสมบูรณ์ เอื้อต่อการฟื้นฟูสุขภาพกายและใจ
	สมุนไพรท้องถิ่น	ภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพแบบพื้นถิ่น สะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างคนกับธรรมชาติ
	น้ำตกและแหล่งน้ำธรรมชาติ	ผ่อนคลาย ลดความเครียด ฟื้นฟูจิตใจ
	สภาพภูมิอากาศ	อากาศเย็นสบายตลอดปี เอื้อต่อการพักผ่อนและการใช้ชีวิตแบบไม่เร่งรีบ
ประวัติศาสตร์ชุมชน	ต้นกำเนิดตราจังหวัดยะลา	อัตลักษณ์และความภาคภูมิใจของชุมชน
	ร่องรอยเมืองแร่ โครงสร้างเมืองแร่ (กำแพงส่งน้ำ อุโมงค์)	ภูมิปัญญาของชุมชนที่ยังถ่ายทอดได้ ร่องรอยการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมในอดีต
	ภูมิปัญญาการร่อนแร่	

สำหรับการพัฒนากิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพชุมชนบ้านเหมืองลาบูจึงพัฒนาภายใต้แนวคิด “อารมณ์ อาหาร อากาศ” จะเป็นรูปแบบการท่องเที่ยวเพื่อรักษาสุขภาพของนักท่องเที่ยวที่ได้อยู่แล้วให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งกำลังเป็นที่นิยม เนื่องจากนักท่องเที่ยวส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการรักษาสุขภาพของตนเองภายใต้สภาพแวดล้อมที่เสื่อมโทรมในปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจากการระบาดของไวรัส covid-19 โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์กิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพภายใต้แนวคิด “อารมณ์ อาหาร อากาศ”

กิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ	ทรัพยากรชุมชนที่ใช้เป็นฐาน	มิติสุขภาพ (อารมณ์-อาหาร-อากาศ)	การวิเคราะห์เชิงสุขภาพและการเรียนรู้
เดินป่าศึกษาธรรมชาติ	ป่าชุมชน ต้นไม้ใหญ่ ร่องรอยอดีตเมืองแร่ น้ำตก สมุนไพรป่า	อารมณ์ / อากาศ	การเดินป่าระดับเบาช่วยเสริมสมรรถภาพร่างกาย ผ่อนคลายจิตใจ และเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างธรรมชาติ ประวัติศาสตร์ชุมชน และการรับรู้คุณค่าทรัพยากรธรรมชาติ

กิจกรรมการ ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ	ทรัพยากรชุมชน ที่ใช้เป็นฐาน	มิติสุขภาวะ (อารมณ์-อาหาร-อากาศ)	การวิเคราะห์เชิงสุขภาพและการเรียนรู้
ผ่อนคลายกับสายน้ำ (วาริบบาด)	น้ำตกนกน้อย แหล่งน้ำธรรมชาติ	อารมณ์ / อากาศ	การใช้น้ำจากธรรมชาติช่วยให้ร่างกายสด ชื่น ลดความเครียด กระตุ้นระบบไหลเวียน โลหิต และเสริมคุณภาพการพักผ่อน
Village Walking Tour ตามรอย ประวัติศาสตร์ เหมืองแร่	ตราสัญลักษณ์จังหวัด ยะลา อุโมงค์เหมืองแร่ ภูมิปัญญาแร่	อารมณ์	การเดินเรียนรู้เชิงประวัติศาสตร์ และ วัฒนธรรมชุมชนช่วยสร้างเสริมสุขภาวะ ทางจิตใจ สร้างความภาคภูมิใจและการ เชื่อมโยงกับอัตลักษณ์พื้นที่
เก็บผักและทำอาหาร พื้นบ้าน	ผักพื้นบ้าน สมุนไพร ภูมิปัญญาอาหาร ชุมชน	อาหาร	อาหารพื้นถิ่นที่ใช้วัตถุดิบปลอดภัย ช่วยส่งเสริมสุขภาพที่ยั่งยืน รวมถึงการ สร้างคุณค่าผ่านการเรียนรู้แหล่งที่มา ของวัตถุดิบในการประกอบอาหาร และ ภูมิปัญญาของชุมชน

จากการวิเคราะห์ทรัพยากรชุมชนสู่การพัฒนากิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของชุมชนบ้านเหมืองลาบู มีแนวทางในการพัฒนาโดยบูรณาการแนวคิด “อารมณ์ อาหาร อากาศ” ร่วมกับศักยภาพของทรัพยากรที่สำคัญของชุมชนรูปแบบการท่องเที่ยวที่ส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม เช่น กิจกรรมเดินป่า ได้สัมผัสอากาศบริสุทธิ์ช่วยลดความเครียด เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และฟื้นฟูสุขภาพกายของนักท่องเที่ยว การได้รับประทานอาหารพื้นบ้านที่สอดคล้องกับภูมิปัญญาชุมชน เป็นการส่งเสริมอาหารเพื่อสุขภาพไม่เพียงช่วยยกระดับคุณค่าทางโภชนาการ แต่ยังสะท้อนเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมของชุมชน และกิจกรรมเรียนรู้ประวัติศาสตร์ชุมชน ช่วยเสริมสร้างความผ่อนคลายและความสมดุลทางอารมณ์ให้กับนักท่องเที่ยว เป็นต้น สำหรับเส้นทางท่องเที่ยวเชิงสุขภาพชุมชนบ้านเหมืองลาบู แบ่งออกเป็น 2 เส้นทาง ได้แก่ 1) เส้นทางเดินป่าศึกษาธรรมชาติและอาบป่า และ 2) เส้นทางเรียนรู้ประวัติศาสตร์และวิถีชีวิตชุมชน โดยการออกแบบเส้นทางดังกล่าวจะช่วยสร้างประสบการณ์ที่เชิงสุขภาพให้กับนักท่องเที่ยว อีกทั้งยังเพิ่มคุณค่าให้แก่ชุมชนบ้านเหมืองลาบู

การอภิปรายผล

ผลการสำรวจทรัพยากรเพื่อพัฒนาแนวทางการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของชุมชนบ้านเหมืองลาบู พบว่าชุมชนมีศักยภาพโดดเด่นทั้งด้านทรัพยากรธรรมชาติและทรัพยากรทางประวัติศาสตร์ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพอย่างยั่งยืน พื้นที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์ของป่าไม้ อากาศบริสุทธิ์ และความหลากหลายทางชีวภาพ เอื้อต่อการฟื้นฟูสุขภาพกายและจิตใจผ่านการสัมผัสธรรมชาติ สอดคล้องกับการศึกษาของ Song, Ikei, & Miyazaki (2016) ที่ระบุว่าพื้นที่สีเขียวช่วยลดความเครียดและส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจ นอกจากนี้ ชุมชนยังมีคุณค่าทางประวัติศาสตร์จากการเป็นพื้นที่เหมืองแร่ในอดีต ซึ่งมีบทบาทต่อการพัฒนาเศรษฐกิจของจังหวัดยะลา และสามารถพัฒนาเป็นกิจกรรมการเรียนรู้และเส้นทางท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมควบคู่กับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ สอดคล้องกับ Limvijitwong (2021) ที่ชี้ให้เห็นว่ามรดกอุตสาหกรรมเหมืองแร่สามารถสร้างคุณค่าและความยั่งยืนแก่ท้องถิ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การพัฒนากิจกรรมและเส้นทางท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของชุมชนบ้านเหมืองลาบูสะท้อนการประยุกต์ใช้ทรัพยากรอย่างเป็นระบบภายใต้กรอบแนวคิด “อารมณ์ อาหาร อากาศ” ซึ่งมุ่งส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวคิด Stress Reduction Theory (SRT) ของ Ulrich (1991) ที่ระบุว่าสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างความผ่อนคลาย ในมิติด้านอากาศ กิจกรรมเดินป่าศึกษาธรรมชาติ การผ่อนคลายกับสายน้ำ และการใช้พื้นที่ป่าชุมชนเป็นพื้นที่บำบัด ช่วยฟื้นฟูสุขภาพผ่านการสัมผัสธรรมชาติ สอดคล้องกับ



Rodtook, Simpattanawong, Ruenbanthoeng, & Na Nongkhai (2024) และ Theerathitichaipa et al. (2025) ที่ระบุว่าสุขภาวะทางสิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยสำคัญในการเลือกแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ในมิติด้านอาหาร เมนูพื้นบ้านจากวัตถุดิบปลอดสารพิษและสมุนไพรในพื้นที่ไม่เพียงส่งเสริมสุขภาพ แต่ยังสะท้อนภูมิปัญญา และอัตลักษณ์ท้องถิ่น สอดคล้องกับ Sanon, Suantong, & Kongprem (2020) และ Boonpat, Boonpat, Srithong, Chuminthachak, Yolthasart, Utchaya, & Saokham (2023) ที่ชี้ว่าอาหารสุขภาพช่วยยกระดับ ภาพลักษณ์การท่องเที่ยวและส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชน ขณะที่มิติด้านอารมณ์ผ่านกิจกรรม village walking tour และการเรียนรู้ประวัติศาสตร์เหมืองแร่ ช่วยสร้างความผ่อนคลายและประสบการณ์ที่มีคุณค่าแก่ผู้มาเยือน สอดคล้องกับ Keawchaoon, & Kongprame (2024) โดยสรุป การบูรณาการแนวคิด “อารมณ์ อาหาร อากาศ” แสดงให้เห็นถึงการพัฒนาท่องเที่ยวเชิงสุขภาพแบบองค์รวมที่เชื่อมโยงทรัพยากรธรรมชาติ ประวัติศาสตร์ และ ภูมิปัญญาท้องถิ่นอย่างเหมาะสม และสะท้อนศักยภาพของชุมชนบ้านเหมืองลาญในการพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยว เชิงสุขภาพที่มีเอกลักษณ์ของจังหวัดยะลาและพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้

ข้อจำกัดในงานวิจัย

งานวิจัยนี้ยังไม่ได้มีการประเมินผลลัพธ์ด้านสุขภาพของนักท่องเที่ยวในเชิงปริมาณจึงยัง無法สามารถวัดได้ว่า ส่งผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไร นอกจากนี้พื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้มีบริบททางสังคมและวัฒนธรรม ที่แตกต่างจากพื้นที่อื่น โดยเฉพาะภาพลักษณ์ด้านความมั่นคง ซึ่งต้องคำนึงถึงความปลอดภัยทางวัฒนธรรม การสร้างความเชื่อมั่น และการจัดการทรัพยากรธรรมชาติอย่างยั่งยืนภายใต้การมีส่วนร่วมของชุมชนเป็นสำคัญ

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษานี้พบว่า การพัฒนาท่องเที่ยวเชิงสุขภาพชุมชนบ้านเหมืองลาญเป็นรูปแบบการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่ส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม อย่างไรก็ตามยังมีประเด็นที่ต้องศึกษาและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดความเข้มแข็ง ดังนั้น ข้อเสนอแนะจากการวิจัยชี้ให้เห็นว่า องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องด้านการท่องเที่ยวควรนำผลการวิจัยไปใช้กำหนดนโยบายส่งเสริมชุมชนบ้านเหมืองลาญให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพต้นแบบระดับจังหวัด โดยสนับสนุนงบประมาณและพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานด้านความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน นอกจากนี้ ควรส่งเสริมการวิจัยในอนาคตเกี่ยวกับการใช้สมุนไพร การพัฒนาวัฒนธรรมจากทรัพยากรท้องถิ่น และการประเมินผลลัพธ์ด้านสุขภาพของนักท่องเที่ยวเชิงปริมาณ เพื่อเสริมสร้างองค์ความรู้ และความเข้มแข็งของชุมชนอย่างยั่งยืน

กิตติกรรมประกาศ

ผู้เขียนขอขอบคุณทุนสนับสนุนวิจัยจากสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (ว.ช.) ปีงบประมาณ 2565 และข้อมูลจากโครงการวิจัย เรื่องการพัฒนาศักยภาพการจัดการการท่องเที่ยวโดยชุมชนบ้านเหมืองลาญสู่แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

References

- Boonpat, O., Boonpat, S., Srithong, P., Chuminthachak, S., Yolthasart, S., Utchaya, N., & Saokham, M. (2023). Creating local food for health tourism by Ban Nong O Community, Mae Chan District, Chiang Rai Province. *Kasetsart Journal of Social Sciences*, 44(4), 1229-1238. (in Thai)
- Chaiyakot, P., Buakwan, N., & Suwanwong, D. (2018). Community-Based Tourism Marketing in the 5 Southern Border Provinces (Satun, Songkhla, Pattani, Yala, and Narathiwat) Connecting ASEAN (Research Report). Bangkok: The Thailand Research Fund (TRF). (in Thai)



- Informant 6-9. (2025). *Interview*, April 10 2025. (in Thai)
- Keawchaoon, K., & Kongprame, N. (2024). Strategies to Develop Wellness and Gastronomy Tourism by Communities, Nakon Pathom Province. *Rajapark Journal*, 18(61), 114–127.
- Limvijitwong, R. (2021). Industrial heritage management of mining sites for sustainable tourism: A case study of former mining areas in Southern Thailand. *Journal of Liberal Arts and Management Science*, 8(2), 89–105. (in Thai)
- Madhyamapurush, W. (2024). Management of Cultural Tourism in Ban Toon, Muang District. *Journal of Cultural Management Studies*, 8(1), 45–58.
- Rodtook, P., Simpattanawong, D., Ruenbanthoeng, T., & Na Nongkhai, K. (2024). Forest bathing activity as a tool to promote wellness tourism in Thailand. *Humanities, Arts and Social Sciences Studies*, 24(2), 428–440. (in Thai)
- Sanon, W., Suantong, K., & Kongprem, N. (2020). Local healthy food from identity of community-based tourism for healthy food tourism destinations in western Thailand. *RMUTSB Academic Journal (Humanities and Social Sciences)*, 5(2), 179–195. (in Thai)
- Song, C., Ikei, H., & Miyazaki, Y. (2016). Physiological Effects of Nature Therapy: A Review of the Research in Japan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(8), 781.
- Thanarajthamrongkul, T., & Kianwatana, K. (2023). Wellness Tourism Activities Development of Ban Sawai So, Buri Ram Province. *Rajapark Journal*, 17(53), 33–52. (in Thai)
- Theerathitichaipa, K., Seefong, M., Prasomsab, P., Wisutwattanasak, P., Banyong, C., Ratanavaraha, V., Jansirisuk, N., Ariyarat, A., & Kasemsri, R. (2025). Exploring Determinants of Wellness Tourism and Behavioral Intentions: An SEM-Based Study of Holistic Health. *Sustainability*, 17(17), 7824.
- Tirakanant, S. (2012). *Research methodology in social sciences: Guidelines for implementation* (10th ed.). Bangkok: Chulalongkorn University Press. (in Thai)
- Ulrich, R. S. (1991). Effects of interior design on wellness: Theory and recent scientific research. *Journal of Health Care Interior Design*, 3(1), 97–109.
- Yodsurang, P., Kiatthanawat, A., Sanoamuang, P., Kraseain, A., & Pinijvarasin, W. (2022). Community-Based Tourism and Heritage Consumption in Thailand: An Upside-Down Classification Based on Heritage Consumption. *Leisure & Tourism Research Journal*, 8(1), 1-20.

ผู้เขียน

ดร.วัชร ชัยเขต

คณะพาณิชยศาสตร์และการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง
 เลขที่ 102 หมู่ 6 ตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง 92000
 E-mail: wachara.c@psu.ac.th

รองศาสตราจารย์ ดร.ประมาน เทพสงเคราะห์

วิทยาลัยนานาชาติติดยะศรีน มหาวิทยาลัยหาดใหญ่
 เลขที่ 222 ถนนพลพิชัย-บ้านพรุ ตำบลคอหงส์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 90110
 E-mail: praman@hu.ac.th



อาจารย์ธัญดา แก้วชนะ

วิทยาลัยนานาชาติดิษยะศริน มหาวิทยาลัยหาดใหญ่
เลขที่ 222 ถนนพลพิชัย-บ้านพรุ ตำบลคอหงส์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 90110
E-mail: thiyada@hu.ac.th

อาจารย์ณัฐดนัย เขียนเอี่ยม

วิทยาลัยนานาชาติดิษยะศริน มหาวิทยาลัยหาดใหญ่
เลขที่ 222 ถนนพลพิชัย-บ้านพรุ ตำบลคอหงส์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 90110
E-mail: Natdanai.k@hu.ac.th

อาจารย์กรรณิการ์ สัมภ์ทอง

วิทยาลัยนานาชาติดิษยะศริน มหาวิทยาลัยหาดใหญ่
เลขที่ 222 ถนนพลพิชัย-บ้านพรุ ตำบลคอหงส์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 90110
E-mail: kannika.sa@hu.ac.th

