

วารสารธรรมเพื่อชีวิต

JOURNAL OF DHAMMA FOR LIFE

ISSN: 2822-048X

<https://soo8.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>

Academic Article

Ecotourism as an Alternative Therapeutic Space for Emotional Well-being in Contemporary Society

การท่องเที่ยวเชิงนิเวศ: พื้นที่ทางเลือกเพื่อการผ่อนคลายอารมณ์ในสังคมปัจจุบัน

Pakaus Poshakrishna^{1*}, Orathai Khanto², Kanjana Chumsong³, & Natchaya Taweewat⁴

ภคอัศม์ โพชะกะฤษณะ^{1*}, อรทัย ขันโท², กาญจนา ชุมสงศ์³, & ณัฐชยา ทวีวัฒน์⁴

ARTICLE INFO

Name of Author & Corresponding Author: *

1. Pakaus Poshakrishna*

ภคอัศม์ โพชะกะฤษณะ

Independent Scholar, Thailand.

นักวิชาการอิสระ

Email: Pakaus354@hotmail.com

2. Orathai Khanto

อรทัย ขันโท

Faculty of Humanities and Social Sciences

Chiang Rai Rajabhat University, Thailand.

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัย

ราชภัฏเชียงราย

Email: orataikhanto@gmail.com

3. Kanjana Chumsong

กาญจนา ชุมสงศ์

Faculty of Management Technology,

Rajamangala University of Technology

Isan Surin Campus, Thailand.

คณะเทคโนโลยีการจัดการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี

ราชมงคลอีสานวิทยาเขตสุรินทร์

Email: kanjana.chumsong@gmail.com

4. Natchaya Taweewat

ณัฐชยา ทวีวัฒน์

Faculty of Nursing, Chiang Mai University,

Thailand.

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Email: taweewatnatchaya.std@gmail.com

คำสำคัญ:

การท่องเที่ยวเชิงนิเวศ, สุขภาวะทางอารมณ์,

ผ่อนคลาย, พื้นที่ความปลอดภัย

Keywords:

Ecotourism, Emotional Well-being,

Relaxing, Comfort Zone

Article history:

Received: 07/08/2025

Revised: 12/09/2025

Accepted: 03/10/2025

Available online: 08/01/2026

How to Cite:

Poshakrishna, P. et al. (2026). Ecotourism as an Alternative Therapeutic Space for Emotional Well-being in Contemporary Society. *Journal of Dhamma for Life*, 32(1), 456-466.

ABSTRACT

Mental health issues in humans have received more attention than ever before. Not only adults suffer from depression or burnout, but children and youth can also experience these conditions. Therefore, people seek safe spaces through various means, such as reading, shopping, and even traveling. Amidst the trend of ecotourism through camping and hiking, the use of natural sounds as a tool for healing the mind, such as the sound of rain, flowing water, and birds, are tools for healing the exhausted mind from the fast-paced pace of urban life, informed by the Healing Environment Theory. Furthermore, this article focuses on creating safe spaces through ecotourism using the Place Attachment Theory. This theory emphasizes the relationship between people and their spaces, creating meaning and safety within spaces, leading to favorite places and favorite parks. Revisiting these spaces repeatedly develops into safe spaces for personal healing.



ศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย
Thai-Journal Citation Index Centre

<https://so08.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>

บทคัดย่อ

ในปัจจุบันปัญหาสุขภาพจิตของมนุษย์นั้นได้รับการสนใจมากกว่าแต่อดีต ไม่เพียงแต่ผู้ใหญ่เท่านั้นที่เป็นภาวะซึมเศร้า หรือหมดไฟ ได้แต่ยังรวมไปถึงเด็กและเยาวชนก็สามารถที่จะตกอยู่ในภาวะเหล่านี้ได้ด้วยเช่นกัน ผู้คนจึงแสวงหาพื้นที่ความปลอดภัยผ่านสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการอ่านหนังสือ ซื่อของ หรือแม้แต่การท่องเที่ยวด้วยเช่นกัน ท่ามกลางกระแสการท่องเที่ยวเชิงนิเวศผ่านการตั้งแคมป์ เดินป่า การใช้เสียงจากธรรมชาติ เป็นเครื่องมือในการเยียวยาจิตใจ เช่น เสียงฝนตก เสียงน้ำไหล เสียงนก สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเครื่องมือในการเยียวยาจิตใจที่อ่อนล้าจากการดำเนินชีวิตที่รีบเร่งในสังคมเมืองผ่านทฤษฎีสิ่งแวดล้อมแห่งการเยียวยา ยิ่งไปกว่านั้นบทความนี้ยังคงเน้นไปที่การสร้างพื้นที่ความปลอดภัยจากการท่องเที่ยวเชิงนิเวศโดยอาศัย ทฤษฎีความผูกพันต่อสถานที่ ทฤษฎีนี้จะเน้นไปที่ความสัมพันธ์ของคนกับพื้นที่ การสร้างความหมายและความปลอดภัยในพื้นที่ก่อให้เกิด สถานที่โปรด อุทยานที่ชอบ การกลับไปซ้ำในพื้นที่เหล่านั้นจนพัฒนากลายเป็นพื้นที่ปลอดภัยในการเยียวยาจิตใจของตนเอง

บทนำ

ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าในสังคมปัจจุบันเป็นสังคมที่ดำเนินไปอย่างเร่งรีบ ท่ามกลางกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลกาภิวัตน์ (Poshakrishna, 2023: 205–216) ผู้คนต้องเผชิญกับแรงกดดันในหลายด้าน ทั้งจากชีวิตการทำงาน การเรียน ความสัมพันธ์ และภาระทางเศรษฐกิจ ส่งผลให้สุขภาพจิตกลายเป็นสิ่งที่ได้รับความสนใจมากขึ้นกว่าที่เคยมีในอดีตโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับภาวะต่าง ๆ เช่น ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout Syndrome) หรือภาวะความเครียดจากการทำงาน ซึ่งล้วนสะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นของการเยียวยาทางจิตใจผู้คนจำนวนมากจึงเริ่มหันมาแสวงหาความสุขและการผ่อนคลายให้กับตนเองในรูปแบบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการบริโภคสิ่งของที่ตนเองปรารถนาเพื่อปลอบประโลมทางจิตใจหรือการเดินทางท่องเที่ยวไปยังสถานที่ใหม่ ๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ การท่องเที่ยวถือเป็นกิจกรรมหนึ่งที่สามารถมอบทั้งความบันเทิงและการผ่อนคลายทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี และเป็นกิจกรรมที่มีมาอย่างยาวนานในประวัติศาสตร์ของมนุษย์ (บุญหลิบ ตั้งพานิชชาติ และ รชพร จันทรสว่าง, 2561: 2-30) ในยุคปัจจุบัน การท่องเที่ยวได้ถูกจำแนกออกเป็นหลายประเภท เช่น การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ และการท่องเที่ยวทางธรรมชาติ ซึ่งสามารถแยกย่อยออกมาเป็นการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ (Ecotourism) การท่องเที่ยวเชิงเกษตร ตลอดจนการท่องเที่ยวทางดาราศาสตร์ (Warach, 2019: 94-102)

บทความนี้จะมุ่งเน้นไปที่ การท่องเที่ยวเชิงนิเวศ ในฐานะพื้นที่ทางเลือกเพื่อการผ่อนคลายสุขภาวะทางอารมณ์ของผู้คนในสังคมร่วมสมัย ปรากฏการณ์ที่ผู้คน โดยเฉพาะกลุ่มหนุ่มสาว เริ่มถวิลหาการใช้ชีวิตใกล้ชิดกับธรรมชาติ เช่น การเดินป่า ตั้งแคมป์ ก่อกองไฟ (กุลแก้ว คล้ายแก้ว และ คณิต เขียววิชัย, 2566: 83-96) หรือนั่งฟังเสียงนกร้องและเสียงน้ำไหล สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่สะท้อนแนวโน้มของการแสวงหาความสงบผ่านธรรมชาติ หรือที่เรียกกันว่า ธรรมชาติบำบัด (Nature Therapy) ซึ่งกำลังได้รับความนิยมและความสนใจเพิ่มมากขึ้นอย่าง



ต่อเนื่องในประเทศไทย อย่างไรก็ตาม การท่องเที่ยวทางธรรมชาตินั้นถือว่าการท่องเที่ยวที่นิยมเป็นอย่างมาก ในแถบประเทศตะวันตกมาอย่างยาวนาน กิจกรรมต่างๆมีให้เลือกทำมากมาย เช่น ปีนเขา ส่องสัตว์ การเดินป่า (รศพร จันทรสว่าง และคณะ, 2565: 80-96) ตั้งแต่สมัยโบราณอยู่ติดธรรมชาติไม่ได้ผ่านการจัดการทางธุรกิจอย่าง ประเทศไทยที่ยังคงมีความเป็นเมืองอยู่ในพื้นที่เหล่านั้นไม่ได้ถูกแยกออกจากกันเหมือนดังกลุ่มประเทศทางตะวันตกที่จะต้องเดินทางหลายชั่วโมงเพื่อเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติอย่างแท้จริงโดยมีความเป็นเมืองในพื้นที่เหล่านี้น้อย

ปรากฏการณ์ความเครียดในสังคมปัจจุบัน

ในสังคมปัจจุบันความเครียดกลายเป็นภาวะที่พบได้อย่างแพร่หลายและส่งผลกระทบต่อผู้คนในหลากหลายช่วงวัยตั้งแต่วัยเด็กไปจนถึงวัยชรา ไม่เพียงแต่ผู้ใหญ่ที่เป็นโรคซึมเศร้าเด็กวัยรุ่นเองก็สามารถที่จะเป็นโรคซึมเศร้าได้เช่นกันโดยมีปัจจัยหลายประการที่เป็นสาเหตุของความเครียด (นพรัตน์ ศรีขาว, 2564: 270-278) ได้แก่

1. ความกดดันและการใช้ชีวิตที่เร่งรีบในปัจจุบันสังคมไทยได้เปลี่ยนผ่านจากวิถีชีวิตแบบดั้งเดิมที่ค่อยเป็นค่อยไป ซึ่งยึดโยงกับการทำเกษตรแบบยังชีพ มาสู่สังคมทุนนิยมที่ขับเคลื่อนด้วยกลไกของตลาดและทุน การดำรงชีวิตจึงไม่เพียงขึ้นอยู่กับการผลิตเพื่อบริโภคในครัวเรือนอีกต่อไป แต่กลับกลายเป็นการมุ่งเน้นการทำงานเพื่อหารายได้มาเลี้ยงชีพ ความเร่งรีบในการแข่งขันและการแสวงหารายได้ทำให้ผู้คนต้องแบกรับภาระค่าใช้จ่ายและความคาดหวังทางเศรษฐกิจที่เพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้เกิดความกดดันทั้งทางร่างกายและจิตใจในชีวิตประจำวัน สิ่งเหล่านี้จะเกี่ยวโยงไปหวัช้อย่อยถัดไป

2. แรงกดดันจากการเรียนและทำงาน การเรียนการสอนในทุกวันนี้ก็มีการเพิ่มเนื้อหาให้ยากขึ้นเรียนหนักขึ้น เด็กมัธยมปลายของประเทศไทยนั้นต้องเรียนยาวนานกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน บางคนก็เรียนกวดวิชาต่อหลังจากเลิกเรียนแล้วไม่เว้นแม้กระทั่งวันเสาร์หรืออาทิตย์ จึงแทบไม่มีเวลาพักผ่อน ในขณะที่เดียวกันกลุ่มประเทศตะวันตก กลับให้เวลาเรียนของนักเรียนเพียงไม่กี่ชั่วโมงและมุ่งเน้นไปที่การทำกิจกรรมที่สอนให้เด็กได้เรียนรู้และเข้าใจสังคมมากกว่ามุ่งเน้นผลการเรียนเพียงอย่างเดียวสิ่งเหล่านี้ก็เป็นเครื่องสะท้อนให้เห็นว่ายิ่งอุตสาหกรรมกวดวิชาในประเทศเจริญมากแค่ไหนก็ยิ่งสะท้อนให้เห็นถึงความล้มเหลวของการจัด การของภาครัฐมากเท่านั้น ในระบบทุนนิยมร่วมสมัย แรงงานมักถูกประเมินผลผ่านตัวชี้วัดที่เป็นระบบ เช่น ตัวชี้วัดผลการปฏิบัติงาน (KPI) ซึ่งก่อให้เกิดความตึงเครียดและความกังวลในกลุ่มพนักงานอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะเมื่อการประเมินรายสัปดาห์ส่งผลต่อการประเมินในระยะยาว ทั้งในระดับรายเดือนและรายปี ซึ่งอาจนำไปสู่ผลกระทบที่รุนแรง เช่น การไม่ผ่านการประเมิน การถูกลดบทบาท หรือแม้กระทั่งการเลิกจ้าง ระบบดังกล่าวสะท้อนมุมมองของสังคมทุนนิยมที่ให้คุณค่ากับผลผลิตมากกว่าคุณค่าของตัวแรงงาน โดยมองแรงงานเป็นเพียงฟันเฟืองที่สามารถทดแทนได้ตลอดเวลา ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อพิจารณาพร้อมกับปัญหาค่าจ้างที่ไม่สอดคล้องกับค่าครองชีพที่เพิ่มสูงขึ้น ก็ยิ่งส่งผลให้แรงงานต้องเผชิญกับความเครียดทั้งในเชิงเศรษฐกิจและจิตใจมากยิ่งขึ้น



3. มลภาวะทางสิ่งแวดล้อมและจิตใจ มลภาวะทางสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นเช่น ปัญหาฝุ่นควันที่เกินค่ามาตรฐาน ปัญหาน้ำท่วม ปัญหาขยะส่งกลิ่นเหม็นเน่าออกมา ปัญหาข้างต้นนั้นย่อมส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของคนด้วยเช่นกัน อย่างกรณี ปัญหาฝุ่นควันในภาคเหนือของประเทศไทยส่งผลให้นักท่องเที่ยวลดลง หรือแม้กระทั่งคนที่ทำงานกลางแจ้งเองก็ได้รับผลกระทบด้วย หรือกรณีน้ำท่วมขังในจังหวัดต่าง ๆ ที่เกิดปัญหาน้ำท่วมซ้ำซากทำให้ผลผลิตได้รับความเสียหาย เมื่อเจอผลกระทบเหล่านี้เป็นแรมเดือนแล้วละก็ย่อมส่งผลกระทบต่อจิตใจของคนซึ่งจะก่อให้เกิดผลกระทบของความเครียด (ศากุล ช่างไม้ และคณะ, 2559: 1-9) (ชาตรีพงษ์พันธ์ และคณะ, 2567: 712-719)

4. ผลกระทบของความเครียด ความเครียดส่งผลกระทบต่อสุขภาพของมนุษย์ในหลากหลายมิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ในส่วนด้านร่างกายนั้น ความเครียดสามารถกระตุ้นให้เกิดอาการผิดปกติต่าง ๆ เช่น นอนไม่หลับ ปวดศีรษะเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ หายใจลำบาก รวมถึงปัญหาระบบทางเดินอาหาร ในส่วนด้านจิตใจนั้นความเครียดอาจจะแสดงออกในรูปแบบของความวิตกกังวล การไม่มีสมาธิ หงุดหงิดง่าย อารมณ์แปรปรวน ไปจนถึงภาวะซึมเศร้าหรือหมดไฟในการดำเนินชีวิต (Natchanon et al., 2020: 63-82) นอกจากนี้ ความเครียดยังส่งผลกระทบต่อความสามารถในการตัดสินใจหรือมีปัญหาการเข้าสังคม และความสัมพันธ์กับผู้อื่น หากปล่อยให้ความเครียดสะสมโดยไม่จัดการอย่างเหมาะสม สิ่งเหล่านี้อาจนำไปสู่การเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจในระยะยาว เช่น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวลเรื้อรัง หรือแม้แต่โรคทางกายที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันที่ลดลง (คณิน จินตนาปราโมทย์ และ พรชัย สิทธิศรีณย์กุล, 2562: 112-123) ดังนั้น การตระหนักรู้ถึงผลกระทบของความเครียดจึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้สามารถหาแนวทางในการดูแลสุขภาพทั้งทางกายและใจได้อย่างเหมาะสมและยั่งยืน จากสถิติของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ (สสส.) (2565) พบว่ามีรายงานจำนวนผู้ป่วยซึมเศร้าในไทย ถึง 1.5 ล้านคน ยิ่งไปกว่านั้น จากรายงานของกรมสุขภาพจิตนั้น มีจำนวนผู้ป่วยซึมเศร้ารายใหม่ ในปี พ.ศ. 2567 สูงถึง 84,948 คน จำนวนนี้ยังไม่รวมผู้ป่วยในเขตพื้นที่สุขภาพ เขต 13 และ กรุงเทพมหานคร ปัจจัยที่มีส่วนทำให้ผู้ป่วยที่เกิดความเครียดนอกเหนือจาก สังคมที่เร่งรีบแล้วยังได้แก่ ปัญหาการเมือง เศรษฐกิจอีกด้วย (วรวรรณ จุฑา และคณะ, 2568)

เมื่อสุขภาพทางใจของมนุษย์ฟื้นคืนแล้วก็เป็นสิ่งที่ดีแต่หากสุขภาพทางใจเหี่ยวเฉาแล้วก็ย่อมที่จะส่งผลกระทบต่อหลาย ๆ สิ่งในการดำเนินชีวิต สิ่งเหล่านี้สามารถมองเห็นได้ชัดจากใช้ทฤษฎีลำดับความต้องการ 5 ชั้น (Maslow Hierarchy of Need) ของ อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow) โดยจะอยู่ในขั้นที่ 2 คือ ความต้องการความมั่นคงและปลอดภัย มนุษย์ไม่ได้เพียงต้องการความปลอดภัยแต่เพียงกายภาพ แต่รวมถึงทางด้านจิตใจด้วยเช่นกันต้องการพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจ พื้นที่ที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ (Erdoğan & Mersin, 2025) ในส่วนถัดไปจะกล่าวถึงการท่องเที่ยวและพื้นที่เฝ้าระวังอารมณ์

การท่องเที่ยวเชิงนิเวศในฐานะพื้นที่เยียวยาอารมณ์

เมื่อพบเจอกับความเครียดและความเหนื่อยล้าแล้วมนุษย์เรานั้นต่างก็พยายามจะสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้กลับตัวเอง (Comfort Zone) เป็นพื้นที่เยียวยาจิตใจยามเหนื่อยล้า มนุษย์แต่ละคนย่อมมีการสร้างพื้นที่ปลอดภัยที่แตกต่างกัน เช่น ชื้อของ การทำงานอดิเรก อ่านหนังสือ เล่นเกมส์ โดยอาศัยทฤษฎีความผูกพันต่อสถานที่ (Place Attachment Theory) ทฤษฎีนี้ได้เน้นแต่เพียงการเยียวยาทางจิตใจเท่านั้น แต่ยังสะท้อนความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งระหว่างบุคคลกับสถานที่ โดยมีองค์ประกอบหลัก 3 ประการ ได้แก่ 1. ความผูกพันทางอารมณ์ ซึ่งเกิดจากความรู้สึกดี เช่น ความสุขหรือความสงบที่มีต่อสถานที่นั้น เมื่อเราไปอยู่ที่ สถานที่โปรดปรานหรือสถานที่เรารู้สึกว่ามีความทรงจำร่วมกันความรู้สึกดีเหล่านี้จะเกิดขึ้น ทำให้สถานที่นั้นมีคุณค่าทางจิตใจสูงจนก่อให้เกิด 2. ความหมายของสถานที่ ซึ่งเชื่อมโยงกับประสบการณ์หรือความทรงจำส่วนบุคคล และ 3. การเป็นส่วนหนึ่งของอัตลักษณ์ ที่ทำให้สถานที่บางแห่งกลายเป็นภาพแทนของตัวตน เช่น สถานที่ที่เราชอบไปบ่อย ๆ ถ้าชอบไปเดินป่าเป็นประจำ อุทยานแห่งนั้นก็กลายเป็นส่วนหนึ่งของตัวตนของเราในฐานะนักเดินป่า สิ่งเหล่านี้ล่อหลอมจนเป็นส่วนหนึ่งของทฤษฎีความผูกพันต่อสถานที่นั้น ๆ (Altman & Low, 2012) เมื่อเกิดความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสถานที่แล้วก็จะส่งผลให้คนที่มีความผูกพันต่อสถานที่นั้นเกิดจิตสำนึกรัก จนนำไปสู่การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม อนุรักษ์ธรรมชาติได้อย่างยั่งยืนเพราะไม่อยากจะเห็นพื้นที่หรือสถานที่ที่ตนเองมีความผูกพันต้องโดนทำลาย (Miyazaki, 2018) เช่นเดียวกับการไปท่องเที่ยวในที่ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการท่องเที่ยวด้วยความสนใจของตัวเองหรือการท่องเที่ยวตามรอยหนังก็มี แต่กระแสของการท่องเที่ยวเชิงนิเวศนั้นกลับเด่นชัดขึ้นมาโดยมีพื้นที่ท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่เกิดขึ้นมาอย่างมากมาย ส่วนหนึ่งคือเพื่อตอบสนองต่อความต้องการของคนในเมือง เนื่องจากในเมืองนั้นมีแหล่งสีเขียว หรือแหล่งทางธรรมชาติน้อยกว่าพื้นที่ชนบทมาก หรือที่เรียกว่าป่าคอนกรีต การท่องเที่ยวทางธรรมชาตินั้นเหมือนการมาท่องเที่ยวเพื่อค้นหาความสงบ การได้ปลดปล่อยตัวเองจากภาระปัญหาต่างๆอยู่กับธรรมชาติผ่านเสียงของธรรมชาติ เช่น เสียงนก ร้อง เสียงน้ำไหล สิ่งเหล่านี้จะเชื่อมโยงกับธรรมชาติบำบัด ซึ่งตรงกับงานเขียนของ (Ulrich, 1984) ที่มองว่าการใช้สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาตินั้นมีส่วนช่วยในการลดความตึงเครียดของคนจนเกิดเป็นทฤษฎีสิ่งแวดล้อมแห่งการเยียวยา (Healing Environment Theory) และสามารถฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจได้เร็ว ยิ่งไปกว่านั้นกิจกรรมธรรมชาติบำบัดนั้นไม่ได้มีเพียงแค่การฟังเสียงและผ่อนคลายเพียงอย่างเดียวเท่านั้นแต่ยังคงมีอย่างอื่นด้วยเช่นกัน

การทำโซเซิลดีท็อกซ์ (Social Detox) นั้นก็เป็นการบำบัดชนิดหนึ่งเหมือนกัน หากใช้เครื่องมือสื่อสารที่มากเกินไปจนกระทั่งเกิดการเสพติดโซเซิลแล้ว ก็อาจจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจได้ เช่น นอนไม่หลับ ซึม หรือวิตกกังวล (Lakkhana, 2021: 7-15) การทำโซเซิลดีท็อกซ์นั้นเป็นการงดใช้เครื่องมือสื่อสารอย่างน้อย 1 วันหรือ 7 วันเพื่อให้จิตใจของเราได้พักผ่อนอย่างแท้จริง ซึ่งจะเป็นเรื่องที่ดีหากทำโซเซิลดีท็อกซ์พร้อมกับการไปทำกิจกรรมอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติอื่น ๆ แทน เช่น การนั่งสมาธิท่ามกลางธรรมชาติ การเดินชมวิว ประโยชน์จากการผ่อนคลายทางธรรมชาติผ่านเสียงของธรรมชาติ ถือเป็นองค์ประกอบสำคัญ



ที่ช่วยในการบำบัดทางจิตวิทยา โดยเฉพาะในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ เช่น การเดินป่าอย่างมีสติหรือการนั่งสมาธิในป่าเขา การฟังเสียงธรรมชาติ เช่น เสียงน้ำไหล เสียงลมพัด หรือเสียงนก (Yoosuk & Pholprasert, 2023) ได้กล่าวว่าเสียงธรรมชาติมีบทบาทสำคัญในการบรรเทาความรู้สึกหม่นหมอง และสร้างสมดุลทางอารมณ์ให้เกิดขึ้นในจิตใจของผู้ฟังอย่างชัดเจน

รูปแบบการท่องเที่ยวเชิงนิเวศที่เหมาะสมสำหรับการผ่อนคลาย

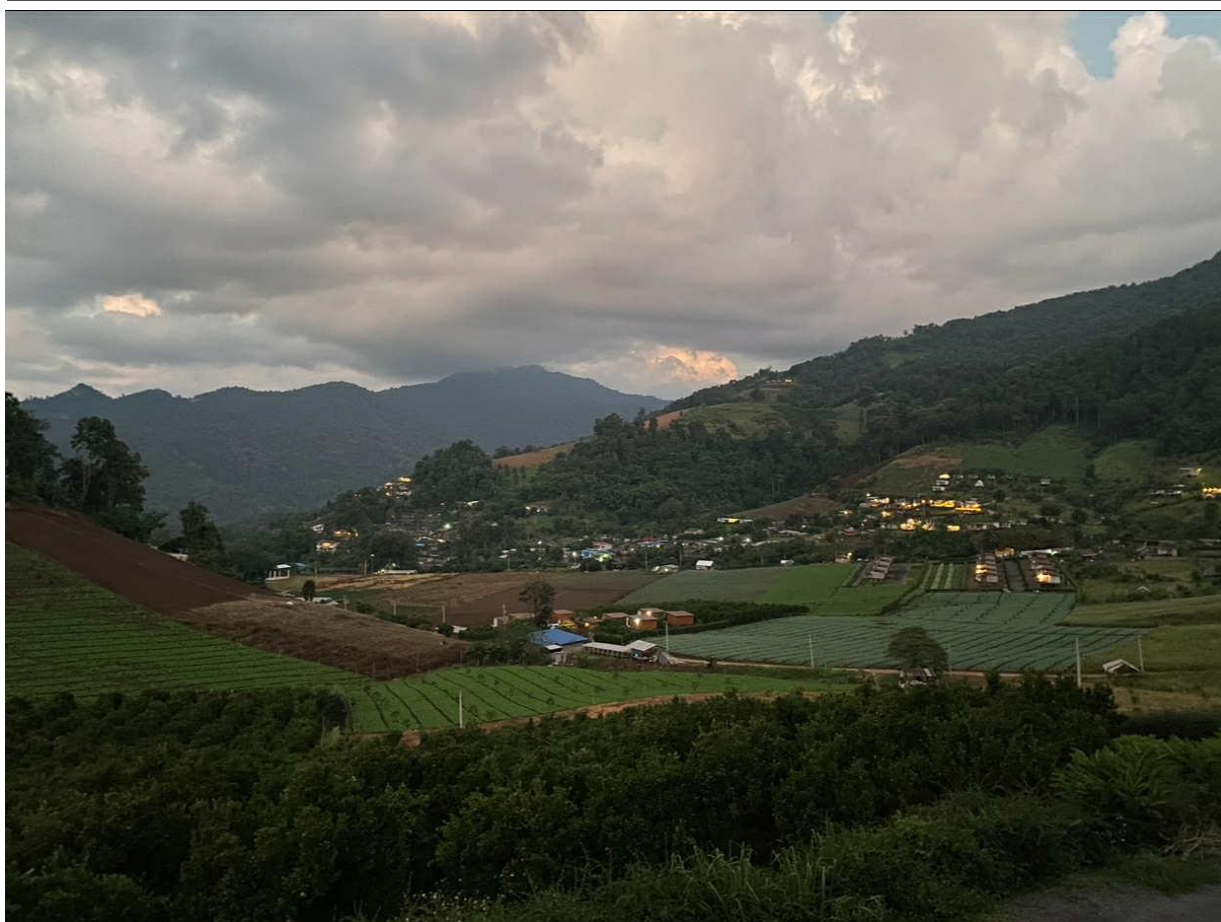
การแสวงหาพื้นที่สำหรับการผ่อนคลายจึงกลายเป็นความต้องการที่สำคัญ การท่องเที่ยวที่ได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นคือ การท่องเที่ยวเชิงนิเวศ ซึ่งเน้นการอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างยั่งยืน ไม่เพียงแต่ช่วยฟื้นฟูร่างกายและจิตใจของนักท่องเที่ยว แต่ยังส่งเสริมการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมท้องถิ่นอีกด้วย ในขณะเดียวกันก็มี การกำหนดรูปแบบการท่องเที่ยวเชิงนิเวศที่เหมาะสมจึงเป็นหัวใจสำคัญใน การตอบสนองต่อเป้าหมายด้านสุขภาวะทางจิตใจและสิ่งแวดล้อมควบคู่กันไป ตัวอย่างรูปแบบการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ

1. อุทยานแห่งชาติและเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่า เน้นกิจกรรมที่สงบเช่น การเดินสำรวจเส้นทางธรรมชาติ การชมวิวยุคทิวทัศน์ การตั้งแคมป์ ส่องสัตว์ ฟังเสียงธรรมชาติ

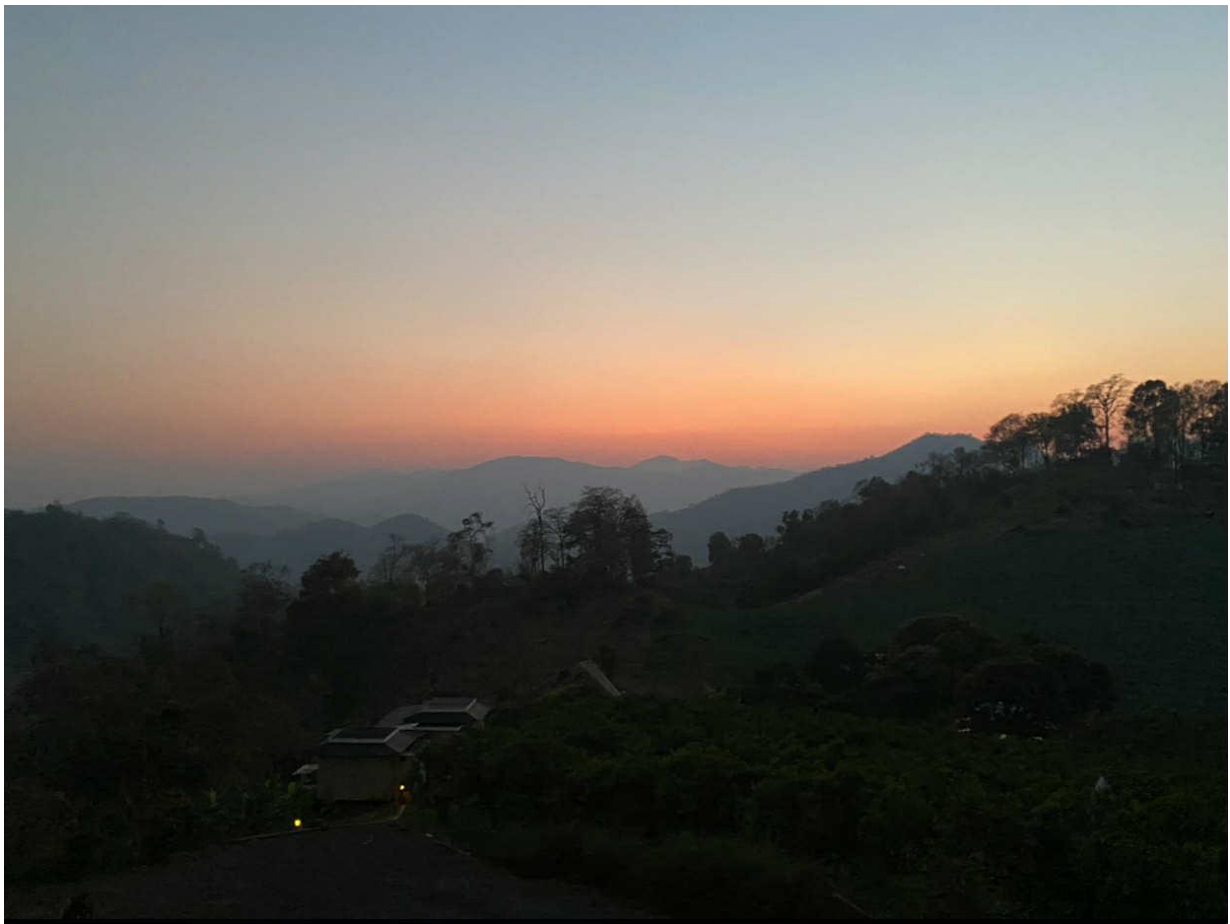
2. ชุมชนท่องเที่ยวเชิงนิเวศ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เช่น การทำเกษตรอินทรีย์ งานหัตถกรรมท้องถิ่น การเรียนรู้วิถีชีวิตที่เรียบง่ายจะเกี่ยวพันไปกับการพักแบบโฮมสเตย์ เพราะจะได้เรียนรู้การใช้วิถีชีวิตของคนในชุมชนการได้สัมผัสวัฒนธรรมและภูมิปัญญาที่แตกต่าง ช่วยเปิดมุมมองใหม่และลดการยึดติดกับชีวิตประจำวัน

3. โฮมสเตย์และรีสอร์ตเชิงนิเวศ: การพักผ่อนในที่พักที่กลมกลืนกับธรรมชาติและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ในปัจจุบันปฏิเสธไม่ได้ว่า การบริโภคสินค้าต่าง ๆ นั้นใช้พลาสติกเป็นส่วนมากและเป็นผลเสียต่อสิ่งแวดล้อม จึงมีการณรงค์ให้มีการกลับมาใช้ถุงผ้า และ หลอดกระดาษแทนสิ่งเหล่านี้ก็นับเป็นส่วนหนึ่งของการช่วยเหลือธรรมชาติและเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้นักท่องเที่ยวเลือกมาใช้บริการการท่องเที่ยวด้วยเช่นกัน (Poshakrishna & Akeugkahraraunnyarrath, 2023: 588-604)

4. การท่องเที่ยวเชิงเกษตรอินทรีย์: การได้ลงมือทำกิจกรรมในฟาร์ม เช่น การปลูกผัก เลี้ยงสัตว์ หรือ แม้แต่การมีส่วนร่วมในฟาร์มเลี้ยง สัมผัสวิถีเกษตรกร การเลี้ยงสัตว์และเรียนรู้เรื่องการทำอาหารท้องถิ่น โดยสิ่งเหล่านี้ก็เป็นการสร้างรายได้ให้กับชุมชนอีกทางด้วยเช่นกัน (ณัฐพงษ์ ฉายแสงประทีป, 2557: 310–321)



ภาพที่ 1 แสดงบรรยากาศโดยรอบที่พัก โฮมสเตย์แห่งหนึ่งในพื้นที่อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ที่ผู้เข้าพักสามารถลงไปเดินชมและถ่ายรูปภาพในสวนส้มของที่พักได้ ที่มา: ภคอัศม์ โพชะกะฤกษ์



ภาพที่ 2 แสดงทิวทัศน์ธรรมชาติตอนเย็นจากระเบียงของที่พักที่นักท่องเที่ยวสามารถรับประทานอาหารและเพลิดเพลินไปกับการชมธรรมชาติ ที่มา: ภคอัศม์ โพชะกะฤณะ

ประโยชน์ทางอารมณ์และจิตใจจากการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ

การท่องเที่ยวเชิงนิเวศไม่เพียงแต่ส่งเสริมความตระหนักรู้ด้านสิ่งแวดล้อมเท่านั้น แต่ยังให้ผลลัพธ์ที่ดีต่อสุขภาพทางอารมณ์และจิตใจของมนุษย์อย่างมีนัยสำคัญ การอยู่ใกล้ธรรมชาติช่วยลดระดับฮอร์โมนความเครียด และกระตุ้นให้สมองหลั่งสารแห่งความสุข อาทิ โดพามีน ซึ่งส่งผลให้ผู้คนรู้สึกสงบผ่อนคลาย และมีสมาธิมากขึ้น นอกจากนี้การได้สัมผัสกับธรรมชาติยังช่วยฟื้นฟูสภาพจิตใจ ลดความวิตกกังวล และคลายความเหนื่อยล้าทางอารมณ์จากชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ (Ulrich et al., 1991) อีกทั้งยังเสริมสร้างความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นรากฐานของความสุขทางใจในระยะยาว เมื่อคนได้ใช้เวลาท่ามกลางธรรมชาติอย่างต่อเนื่อง ยังสามารถช่วยเพิ่มความมั่นใจในตนเอง กระตุ้นพลังบวกเพิ่มพลังงานและความกระปรี้กระเปร่า การได้ชาร์จพลังจากธรรมชาติทำให้ร่างกายและจิตใจรู้สึกกระตือรือร้น ยิ่งไปกว่านั้นยังส่งเสริมอัตลักษณ์ที่เชื่อมโยงกับการรักษัธรรมชาติและสถานที่โปรด ที่เป็นผลลัพธ์ของส่งเสริมจิตวิญญาณของการใช้ชีวิตอย่างสมดุล การได้ใช้

เวลาอยู่กับตัวเอง อยู่กับความสงบหลีกเลี่ยงชีวิตที่เร่งรีบในสังคมเมืองอาจจะทำให้เราได้รู้จักตัวเองมากขึ้นช่วยให้เราได้ค้นพบตัวเองมีสมาธิมากขึ้น จิตใจปลอดโปร่ง

สรุป

ในปัจจุบันนี้มนุษย์ได้สนใจสุขภาพจิตใจของตนเองมากกว่าแต่อดีต เพราะไม่เพียงแค่ผู้ใหญ่วัยเท่านั้นที่เป็นภาวะซึมเศร้า หรือหมดไฟ ได้แต่ยังรวมไปถึงเด็กและเยาวชนก็สามารถที่จะตกอยู่ในภาวะเหล่านี้ได้ด้วยเช่นกัน อย่างไรก็ตามมนุษย์ได้ค้นหาหรือสร้างพื้นที่ความปลอดภัยให้กับตนเองขึ้นมาเพื่อเยียวยาจิตใจที่บอบช้ำจากสังคมและ การดำเนินชีวิต พื้นที่ความปลอดภัยของคนแต่ละคนก็ย่อมที่จะแตกต่างกันไป เช่น การซื้อของอ่านหนังสือ อยู่กับตัวเอง หรือแม้แต่เป็นการท่องเที่ยวด้วยเช่นกัน โดยกระแสการท่องเที่ยวเชิงนิเวศเริ่มกลับมาเป็นที่นิยมอีกครั้ง โดยเน้นไปที่การทำโซเซียลดีท็อก (Social Detox) การตั้งแคมป์อยู่กับธรรมชาติ และการใช้เสียงธรรมชาติเป็นเครื่องมือในการบำบัดรักษาจิตใจให้กลับมาดีเหมือนแต่ก่อน ยิ่งไปกว่านั้นการท่องเที่ยวเชิงนิเวศยังสามารถที่จะผสมผสานเข้ากับการท่องเที่ยวอื่น ๆ ได้ เช่น การท่องเที่ยวเชิงเกษตรอินทรีย์ที่ผสมผสานการท่องเที่ยวกับธรรมชาติไปกับการเรียนรู้วิถีชีวิตของชาวบ้านในแหล่งท่องเที่ยวนั้น ๆ ทั้งการปลูกผักทำนาเลี้ยงสัตว์หรืออาจจะเข้าร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมประเพณีของท้องถิ่นนั้น ๆ อย่างไรก็ตามการท่องเที่ยวเชิงนิเวศนั้นก็ควรที่จะได้รับการสนับสนุนจากทางภาครัฐโดยเน้นไปที่การให้ความรู้ในเรื่องของจิตใจแก่ภาคธุรกิจหรือสนับสนุนให้มีหน่วยงานที่ให้คำปรึกษาโดยเฉพาะเป็นผู้ช่วยนำทางในประสบการณ์การเยียวยาอารมณ์เบื้องต้น ยิ่งไปกว่านั้นภาครัฐอาจจะสนับสนุนการสร้างพื้นที่เงียบสงบและปลอดภัยในแหล่งท่องเที่ยวเพื่อพัฒนาพื้นที่หรือโซนเฉพาะที่ผู้เดินทางสามารถพักจากอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ได้อย่างเต็มที่ (Digital Detox Zone) โดยเน้นไปที่ความสงบและการได้อยู่กับตัวเอง ยิ่งไปกว่านั้น การท่องเที่ยวแหล่งประเทศไทยหรือ ททท. มีแนวคิดที่จะยกระดับการท่องเที่ยวเชิงนิเวศหรือ Green tourism ในหลายเมือง เช่น การพัฒนาศูนย์ให้ความรู้แก่นักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ และจะเป็นที่น่าสนใจจาก ททท. นั้นสามารถที่จะพัฒนาให้ทุกจังหวัดสามารถมีการท่องเที่ยวเชิงนิเวศได้ แต่อย่างไรก็ตามก็ควรที่จะพัฒนาโดยการดึงเอกลักษณ์ของพื้นที่นั้น ๆ ออกมา โดยไม่ให้ซ้ำกับพื้นที่อื่น ๆ เพราะหากการถ่ายทอดเรื่องราว (Storytelling) นั้นมีความซ้ำซากกันก็จะทำให้พื้นที่ท่องเที่ยวนั้น ๆ ไม่น่าสนใจเหมือนสินค้า OTOP ที่ส่วนใหญ่มีเหมือนกันในเกือบทุกตำบลจึงจำเป็นที่จะต้องนำเอาเอกลักษณ์ของพื้นที่นั้น ๆ ออกมาให้เห็นอย่างเด่นชัด

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะต่อสาธารณะ

ภาครัฐควรมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนการท่องเที่ยวเชิงนิเวศเพื่อการเยียวยาจิตใจ โดยเฉพาะการพัฒนาศักยภาพภาคธุรกิจให้มีความรู้พื้นฐานด้านสุขภาพจิต และการจัดตั้งหน่วยงานหรือผู้เชี่ยวชาญที่ทำหน้าที่



ศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย
Thai Journal Citation Index Centre

<https://so08.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>

เป็นผู้นำทางในการดูแลอารมณ์และจิตใจเบื้องต้นของนักท่องเที่ยว รวมถึงการส่งเสริมพื้นที่ท่องเที่ยวที่เป็นเขตสงบและปลอดดิจิทัล (Digital Detox Zone) เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เดินทางได้พักจากอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์และกลับมาเชื่อมโยงกับตนเองอย่างแท้จริง การพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงนิเวศในแต่ละจังหวัดควรเน้นการดึงอัตลักษณ์เฉพาะของพื้นที่ออกมาอย่างชัดเจน ผ่านการเล่าเรื่อง (Storytelling) ที่สะท้อนความแตกต่างของทรัพยากร ธรรมชาติ วิถีชีวิต และวัฒนธรรมท้องถิ่น เพื่อหลีกเลี่ยงความซ้ำซากและเพิ่มคุณค่าให้แหล่งท่องเที่ยว อันจะนำไปสู่การท่องเที่ยวที่ยั่งยืนทั้งในมิติสิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ และสุขภาพจิตของสังคมโดยรวม

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการศึกษา

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้คือ การท่องเที่ยวเชิงนิเวศไม่ได้ทำหน้าที่เพียงอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติเท่านั้น แต่ยังสามารถทำหน้าที่เป็นเครื่องมือในการฟื้นฟูสุขภาพจิต ผ่านกิจกรรมอย่างการทำ Social Detox การอยู่กับธรรมชาติอย่างเรียบง่าย การตั้งแคมป์ และการใช้เสียงธรรมชาติบำบัด ซึ่งช่วยลดความตึงเครียดจากสังคมและเทคโนโลยีได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การผสมผสานการท่องเที่ยวเชิงนิเวศเข้ากับการท่องเที่ยวเชิงเกษตรอินทรีย์และวัฒนธรรมท้องถิ่น ยังช่วยสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่ลึกซึ้งและมีคุณค่า ส่งเสริมทั้งสุขภาวะทางใจและความเข้าใจวิถีชีวิตชุมชน

เอกสารอ้างอิง

- กุลแก้ว คล้ายแก้ว และคณิต เทียววิชัย. (2566). การท่องเที่ยวแกลมปัง: มิติใหม่ของการพัฒนาการท่องเที่ยวหลังสถานการณ์โควิด-19. *วารสารเพื่อการพัฒนาการท่องเที่ยวสู่ความยั่งยืน*, 5(2), 83–96.
- คณิน จินตนาปราโมทย์ และพรชัย สิทธิศรีณกุล. (2562). สรีรวิทยาความเครียดจากการทำงานและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญความเครียดในอาชีพแพทย์. *วารสารการแพทย์และวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 26(2), 112–123.
- ชาตรี พงษ์พันธ์ และคณะ. (2567). แนวทางการจัดการสุขภาพชุมชนช่วงอุทกภัยสำหรับกลุ่มเปราะบาง: กรณีศึกษาตำบลหนองบ่อ จังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารสิ่งแวดล้อมศึกษาการแพทย์และสุขภาพ*, 9(4), 712–719.
- ณัฐพงษ์ ฉายแสงประทีป. (2557). รูปแบบและกระบวนการดำเนินธุรกิจการท่องเที่ยวเชิงเกษตร. *วารสารวิชาการ Veridian E-Journal*, 7(3), 310–321.
- นพรัตน์ ศรีขาว. (2564). ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าในเด็กโรคสมาธิสั้น. *วารสารกุมารเวชศาสตร์*, 60(4), 270–278.
- บุญหลิบ ตั้งพานิชชาติ และรชพร จันทรสว่าง. (2561). ความเป็นมาของอุตสาหกรรมท่องเที่ยว. ใน *ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการท่องเที่ยวและอุตสาหกรรมท่องเที่ยว* (2–30). สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.



- รชพร จันทร์สว่าง และคณะ. (2565). การท่องเที่ยวอาบป่า: ความหมาย คุณค่า และประโยชน์ในบริบทของประเทศไทย. *ศิลปศาสตร์ปริทัศน์*, 17(2), 80–96.
- วรวรรณ จุฑา และคณะ. (2568). อัตราป่วยรายใหม่และความชุกโรคซึมเศร้าในคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ปี พ.ศ. 2565–2567: Health Data Center (HDC) คลังความรู้สุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. [ออนไลน์]. สืบค้นจาก <https://dmh-elibrary.org/items/show/1807> (13 กันยายน 2568)
- ศากุล ช่างไม้ และคณะ. (2559). คุณภาพชีวิต ความเครียด และภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุที่ประสบมหาอุทกภัย ปี 2554. *วารสารพยาบาล*, 61(4), 1–9.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2563). ระบบนิเวศบำบัดที่ดี ภูมิคุ้มกัน ภาวะเครียด-ซึมเศร้า ขั้นดี. [ออนไลน์]. สืบค้นจาก <https://resourcecenter.thaihealth.or.th/content/273-content> (13 กันยายน 2568)
- Altman, I., & Low, S. M. (2012). *Place attachment*. Springer Science & Business Media.
- Erdoğan, E. G., & Mersin, S. (2025). The relationship between the level of satisfaction of Maslow's hierarchy of needs and loneliness, happiness and life satisfaction in elderly individuals. *Journal of Clinical Nursing*, 36(6), 1–21.
- Lakkhana, S. (2021). *Social media detox or digital detox*. *Journal of Educational Administration and Supervision*, Mahasarakham University, 12(1), 7–15.
- Miyazaki, Y. (2018). *Shinrin-yoku: The Japanese art of forest bathing*. Timber Press.
- Natchanon, M., Reungrong, V. E., Kullaya, P., & Somboon, J. (2020). The influences of stress on depressive moods: The moderating effects of peer support and self-efficacy. *Journal of Humanities and Social Sciences Valaya Alongkorn*, 15(2), 63–82.
- Poshakrishna, P. (2023). The effect of globalization on local culture in rural society. *MCU Haripunchai Review*, 7(3), 205–216.
- Poshakrishna, P., & Akeugkahararannyarrath, N. (2023). Corporate social responsibility through social media in the tourism industry. *Ratanabuth Journal*, 5(1), 588–604.
- Ulrich, R. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420–421.
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201–230.
- Warach, M. (2019). Structure of tourism system. *Journal of Thai Hospitality & Tourism*, 14(1), 94–102.
- Yoosuk, P., & Pholprasert, A. (2023). Natural sound integrated art activities to promote environmental appreciation for youth. *Journal of Social Science and Cultural*, 7(9), 271–281.

