

รูปแบบการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเส้นทางขึ้นภูกระดึง

The Health Tourism Model for Phukradueng Itinerary

มhitrr จิตตเกษม¹
Mahitorn Chittakasem¹

บทคัดย่อ (Abstract)

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างรูปแบบการท่องเที่ยวเส้นทางขึ้นภูกระดึง และเพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเส้นทางขึ้นภูกระดึง งานวิจัยแบ่งเป็น 2 ขั้นตอน ๆ ที่หนึ่งเป็นการสร้างรูปแบบการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเส้นทางขึ้นภูกระดึง ผู้วิจัยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วยบุคลากร 3 ฝ่าย ได้แก่ ฝ่ายอุทยาน ฯ ฝ่ายเครือข่ายชุมชน และฝ่ายนักวิชาการด้านการออกกำลังกาย เก็บข้อมูลโดยวิธีสัมภาษณ์กลุ่ม มีผู้เข้าร่วมประกอบด้วย เจ้าหน้าที่อุทยานแห่งชาติภูกระดึง 5 ท่าน โรงพยาบาลภูกระดึง 2 ท่าน การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยสำนักงานจังหวัดเลย 2 ท่าน อบต.ศรีฐาน 1 ท่าน ลูกหาบ 2 ท่าน อาจารย์พลศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย 1 ท่าน รวม 13 ท่าน สัมภาษณ์เชิงลึกนักท่องเที่ยวภูกระดึง เพศชาย 22 ราย หญิง 14 ราย รวม 36 ราย พบว่ารูปแบบการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเส้นทางขึ้นภูกระดึงประกอบด้วย การประเมินตนเอง การเตรียมสภาพร่างกายและจิตใจให้พร้อมก่อนเดินทาง การแต่งกายและการนำสัมภาระติดตัวอย่างเหมาะสม ศึกษาเส้นทางและคำแนะนำของอุทยาน รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณที่พอควร และเรียนรู้วิธีปฐมพยาบาล ขั้นตอนที่สอง ผู้วิจัยนำรูปแบบที่สังเคราะห์ได้มาทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน วัดความพึงพอใจโดยใช้แบบสำรวจความพึงพอใจในการใช้เส้นทางท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเส้นทางขึ้นภูกระดึง ได้ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.74 (พึงพอใจมาก)

คำสำคัญ (Keywords) : รูปแบบ, การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ, ภูกระดึง

Abstract

This research aims to create health tourism model for Phukradueng itinerary and to study the satisfaction of the participants. The research is divided into two stages. The first stage was to create the form of health tourism for Phukradueng itinerary by using participatory action research methodology. It consists of 3 partners including the park party, the community network, and the exercise expert.

¹สำนักวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย; General Education School, Loei Rajabhat University, Thailand; e-mail : mahitorn.chi@lru.ac.th

Group interview was chosen for data collection. The participants was included 5 Phukradueng park officers, 2 nurses from Phukradueng hospital, 2 officers from The Tourism Authority of Thailand, Loei office, Srithan sub district administrative organization delegate, 2 porters, and assistant professor from Physical Education, Loei Rajabhat University , 13 participants in total. 22 males and 14 females of Phukradueng tourists was selected for the depth interviews. The research was found that a pattern of health tourism on Phukradueng itinerary was included a tourist self-assessment, body and mental preparation before traveling , choose the right garbs and purveyances, route and park suggestion study, diet, and learn how to do first aid. The pattern from first stage was used by 40 samples in second stage for satisfaction study. The satisfaction survey was shown 3.74 in average (very satisfied).

Keywords : Model, Health Tourism, Phukradueng

บทนำ (Introduction)

ปัจจัยด้านสุขภาพ ไม่ได้ส่งผลกระทบในส่วนบุคคลเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อส่วนรวมอีกด้วย ยิ่งในภาวะปัจจุบันพบว่าพลเมืองไทยและพลเมืองโลกมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพที่ส่งผลให้ระดับสุขภาพของมนุษย์ปัจจุบันลดลง ก่อให้เกิดผลกระทบอย่างรุนแรงต่อระบบเศรษฐกิจและสังคมอย่างกว้างขวาง โรคสำคัญ 5 โรค ที่พลเมืองไทยและพลเมืองโลกมีแนวโน้มเป็นกันสูงขึ้น คือ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง และโรคเรื้อรังทางเดินหายใจส่วนล่าง ซึ่งโรคทั้ง 5 โรคนี้จัดอยู่ในกลุ่มโรคไม่ติดต่อร้ายแรงที่สามารถป้องกันได้ สาเหตุที่สำคัญของการเป็นโรคคือ การขาดสุขนิสัยที่ดีในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยเฉพาะสุขนิสัยในการบริโภคและการออกกำลังกาย (Thonghong et al., 2013) ดังนั้นองค์กรภาครัฐและองค์กรอิสระที่เกี่ยวข้องจึงมีมาตรการส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนได้บริโภคอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการ และมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น อาทิแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) ได้กำหนดแนวทางให้มีการส่งเสริมการลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม โดยสร้างเสริมสุขภาพคนไทยให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ พัฒนาความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว ชุมชน สร้างการมีส่วนร่วมในการพัฒนานโยบายสาธารณะที่เอื้อต่อสุขภาพ (Office of the National Economic and Social Development Board, 2012)

จากแนวโน้มด้านอัตราการเจ็บป่วยที่เพิ่มขึ้น ส่งผลให้เกิดการรณรงค์ส่งเสริมให้ประชาชนใส่ใจสุขภาพตนเองมากขึ้น และทำให้เกิดการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Health Tourism) ในประเทศไทยมียุทธศาสตร์ที่สอดรับการเจริญเติบโตด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพโดยมียุทธศาสตร์การพัฒนาไทยให้เป็นศูนย์กลางสุขภาพนานาชาติ 10 ปี (พ.ศ.

2559- 2568) ที่กำลังเติบโตและพัฒนาอย่างได้ผล (Post Today, 2017) ยุทธศาสตร์ในการส่งเสริมด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ส่งผลดีทางตรงคือสร้างรายได้ให้แก่ประเทศ แต่ในอีกมิติหนึ่งที่เป็นผลพลอยได้ซึ่งไม่ควรมองข้ามคือ เกิดช่องทางในการส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพและพละานามัยที่ดี

การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 รูปแบบใหญ่ ๆ คือ การท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพ และการท่องเที่ยวเชิงรักษาโรค (Sucharitkun, 2017) การท่องเที่ยวทั้งสองรูปแบบมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะในภูมิภาคที่มีทรัพยากรธรรมชาติที่สวยงาม มีการบริการทางการแพทย์ที่ได้มาตรฐานแต่มีค่าใช้จ่ายไม่สูง เป็นสาเหตุให้เกิดการเดินทางของนักท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจำนวนมากในไม่กี่ปีที่ผ่านมา (Russ Alan Prince, 2016) และประเทศไทยเป็นหนึ่งในเป้าหมายระดับต้น ๆ ของโลกที่นักท่องเที่ยวเลือกที่จะเดินทางมาพักผ่อนโดยมุ่งหวังเพื่อจะท่องเที่ยวไปพร้อม ๆ กับการดูแลสุขภาพ เนื่องจากประเทศไทยมีมาตรฐานทางด้านการแพทย์สูงแต่มีค่าใช้จ่ายในระดับที่ต่ำกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับประเทศอื่น นอกจากนั้นในด้านค่าเดินทาง ค่าที่พัก และค่าครองชีพก็ยังมีระดับต่ำกว่าประเทศอื่นเช่นกัน (Caroline Eden, 2012)การจัดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจะต้องพิจารณาถึงองค์ประกอบหลักของการท่องเที่ยว 3 ประการคือนักท่องเที่ยว แหล่งท่องเที่ยว และผู้ให้บริการนักท่องเที่ยว และองค์ประกอบที่สนับสนุนการท่องเที่ยว ได้แก่ ระบบโครงสร้างพื้นฐาน ข้อมูลสารสนเทศ ภาคส่วนที่ให้ความสนับสนุน และบริการภาคสนับสนุน (Boonanont, 2014) จุดเด่นของประเทศไทยในการแข่งขันกับชาติอื่นคือทรัพยากรธรรมชาติ การคมนาคมทางอากาศ และโครงสร้างพื้นฐานในการบริการนักท่องเที่ยว แต่มีจุดอ่อนคือความปลอดภัย ความยั่งยืนของสิ่งแวดล้อม และด้านสุขอนามัย นอกจากนี้ นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่ยังนิยมท่องเที่ยวเพียง 20 จังหวัด คือ กรุงเทพฯ ฯ ภูเก็ต ชลบุรี สุราษฎร์ธานี เชียงใหม่ สงขลา กระบี่ อุทยานฯ พังงา ประจวบคีรีขันธ์ สมุทรปราการ เชียงราย หนองคาย ปทุมธานี ระยอง ยะลา เพชรบุรี ตรัง กาญจนบุรี นราธิวาส ตามลำดับ (Ministry of Tourism and Sports, 2015) ในจังหวัดอื่นเช่น จังหวัดเลย ควรต้องพัฒนาระบบโครงสร้างพื้นฐานให้นักท่องเที่ยวได้รับความสะดวกมากขึ้น

การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในรูปแบบของการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพ (Health promotion) ในมุมมองของนักพลศึกษาและนักวิทยาศาสตร์การกีฬานั้นนักท่องเที่ยวควรได้รับการส่งเสริมในองค์รวมคือ ด้านสมรรถภาพ ด้านจิตใจ ด้านโภชนาการ และด้านความปลอดภัย โดยด้านสมรรถภาพ นักท่องเที่ยวควรได้รับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายครบทั้ง 5 ด้าน คือ ความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความทนทานของกล้ามเนื้อ และ สัดส่วนของร่างกาย (Teach PE, 2015) ในด้านจิตใจ Samihito (1998) ได้ให้หลักจิตวิทยาการออกกำลังกายไว้ 11 ประการ ประกอบด้วย การกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมเกิดความสนใจ การจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับความสามารถ ปรับเปลี่ยนกิจกรรมให้น่าสนใจอยู่เสมอสอดแทรกคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน สอดแทรกการแข่งขันส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมจนประสบความสำเร็จ ให้เห็นความก้าวหน้าของตนเอง ให้ผู้ฝึกได้รับการยอมรับจากกลุ่ม มีการให้รางวัล และใช้ผู้นำที่มีบุคลิกภาพเหมาะสม ในด้านโภชนาการ Phutchan

(1992) แนะนำว่าอาหารสำหรับผู้ออกกำลังกายควรเป็นประเภทที่ให้แคลอรีสูง โดยมีสัดส่วนในการบริโภคอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตประมาณร้อยละ 55- 56 ของปริมาณแคลอรีรวมบริโภคไขมันร้อยละ 29- 30 และโปรตีนร้อยละ 14-15 ตามลำดับ นอกจากอาหารแล้ว น้ำยังเป็นสารอาหารที่สำคัญที่สุดสำหรับผู้ที่ยออกกำลังกาย น้ำใช้ในกระบวนการทางเคมีทั้งหมดของร่างกายน้ำช่วยควบคุมอุณหภูมิในร่างกาย ช่วยในการขับของเสียออกจากร่างกาย การขาดน้ำเป็นสาเหตุให้เสียชีวิตได้ โดยเฉลี่ยร่างกายต้องการน้ำในปริมาณวันละ 2.5 ลิตร (Apathawatsakun, 2009) งานในด้านความปลอดภัย Phutchan (1992) ได้ให้แนวทางปฏิบัติในการออกกำลังกาย 10 ประการ คือ การประมาณตนออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไป แต่งกายสะดวกกับการเคลื่อนไหวเหมาะสมกับแต่ละประเภทและชนิดของกิจกรรมที่เล่น ดูช่วงเวลาและสภาพดินฟ้าอากาศ ไม่ออกกำลังกายขณะที่มีอาหารในกระเพาะหากหลีกเลี่ยงไม่ได้ควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่ายในปริมาณเล็กน้อย ไม่ควรเกิดภาวะขาดน้ำควรดื่มน้ำบ่อย ๆ ไม่ควรออกกำลังกายขณะที่เจ็บป่วยจึงควรพักผ่อนและรอจนหายแล้วจึงกลับมาออกกำลังกาย เมื่อเกิดอาการบาดเจ็บควรหยุดพักจนกว่าจะหายเป็นปกติ เมื่อออกกำลังกายควรทำจิตใจให้ปลอดโปร่งพักการกิจกรงานรวมทั้งสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดหรือวิตกกังวลไว้ก่อน ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ และควรมีวันพักผ่อนเพื่อให้ร่างกายได้พักและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ นอกจากนั้น Siripanich (2007) กล่าวถึงขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้องสามารถป้องกันการบาดเจ็บว่ามี 3 ขั้นตอน คือ การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) การออกกำลังกายอย่างจริงจัง (Exercise) และ การผ่อนให้เย็นลง (Cool down)

ภูกระดึง จังหวัดเลย เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงยาวนานที่สุดแห่งหนึ่งของประเทศ เป็นพื้นที่ซึ่งมีเอกลักษณ์แตกต่างไปจากแหล่งท่องเที่ยวอื่น ๆ มีธรรมชาติที่สมบูรณ์ ประกอบด้วยระบบนิเวศและภูมิประเทศที่หลากหลายทั้งทุ่งหญ้า ป่าสนเขา ป่าดิบ น้ำตก และหน้าผา (Tourism Authority of Thailand, 2014) สภาพอากาศบนภูกระดึงเย็นสบายตลอดทั้งปี มีอุณหภูมิเฉลี่ยประมาณ 15 องศาเซลเซียส ในฤดูหนาวอากาศหนาวเย็นมากจนบางครั้งอุณหภูมิลดต่ำลงถึง 0 องศาเซลเซียส สูงจากระดับน้ำทะเล 1,350 เมตร (Department of National Parks, Wildlife and Plant Varieties, 2015) ภูกระดึงจึงเป็นแหล่งท่องเที่ยวเป็นเขา ที่สนุก ตื่นเต้น และท้าทายเนื่องจากมีระยะทางในการเดินทางขึ้นเขาประมาณ 9 กิโลเมตร และมีความลาดชันในบางช่วง การเดินทางต้องใช้เวลาในการเดินเท้า ประมาณ 4-5 ชั่วโมง (Department of National Parks, Wildlife and Plant Varieties, 2015) ภูกระดึงจึงเหมาะสำหรับการท่องเที่ยวเชิงผจญภัยและการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ แต่เนื่องจากด้วยระยะทางที่ไกลและสูงชัน นักท่องเที่ยวต้องใช้พลังกำลังและความทรหดอดทนอย่างมากในการเดินทางไปยังเป้าหมาย ผู้ที่ไม่มีความพร้อมและขาดการเตรียมตัวที่ดีอาจได้รับบาดเจ็บ หรือเจ็บป่วย และด้วยเส้นทางที่ระบบช่วยเหลือฉุกเฉินเข้าถึงได้ยาก รถพยาบาลไม่สามารถเข้าถึงได้ อาจทำให้นักท่องเที่ยวที่ประสบภัยมีโอกาสเสียชีวิตหรือพิการได้ แนวทางป้องกันที่ท้องถิ่นสามารถทำได้ด้วยตนเองคือการสร้างรูปแบบการท่องเที่ยวเส้นทางขึ้นภูกระดึงที่ปลอดภัย ส่งผลทางบวกให้กับร่างกายและจิตใจ สร้างเสริมสุขภาพและพละนาถมิให้นักท่องเที่ยว ซึ่งไม่เพียงแต่นักท่องเที่ยวจะได้รับความปลอดภัยในการทำกิจกรรมมากขึ้นแล้ว ยัง

สอดคล้องกับนโยบายส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่ภาครัฐกำลังให้ความสำคัญอีกด้วย งานวิจัยนี้มุ่งศึกษาตั้งแต่วิธีการเตรียมสภาพร่างกายก่อนขึ้นภูกระดึง การแต่งกาย การเตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็น วิธีการขึ้นภูกระดึงที่ถูกวิธี ตลอดจนข้อควรปฏิบัติเมื่อเดินทางถึงจุดหมาย ผู้วิจัยคาดว่างานวิจัยนี้จะช่วยให้นักท่องเที่ยวมีความรู้และมีวิธีการที่เหมาะสมในการขึ้นภูกระดึง และสามารถสร้างแรงจูงใจให้นักท่องเที่ยวเชิงสุขภาพมาเที่ยวภูกระดึง จังหวัดเลยมากขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย (Research Objectives)

1. เพื่อสร้างรูปแบบการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเส้นทางขึ้นภูกระดึง
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของกลุ่มเป้าหมายในการเข้าร่วมกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเส้นทางขึ้นภูกระดึง

วิธีดำเนินการวิจัย (Research Methods)

งานวิจัยแบ่งเป็น 2 ขั้นตอน

1. การสร้างรูปแบบการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเส้นทางขึ้นภูกระดึง
ผู้วิจัยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วย บุคคล 3 ฝ่าย ได้แก่ ฝ่ายอุทยาน ฝ่ายที่เกี่ยวข้อง และฝ่ายนักวิชาการ และเก็บข้อมูลด้วยวิธีสัมภาษณ์กลุ่ม จำนวน 1 ครั้ง ตามกรอบแนวคิดเพื่อการวิจัยในภาพที่ 1 และเก็บข้อมูลเพิ่มเติมจากการสัมภาษณ์เชิงลึกนักท่องเที่ยวเส้นทางขึ้นภูกระดึงจำนวน 36 รายเพื่อให้ได้รูปแบบการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเส้นทางขึ้นภูกระดึงตามที่ต้องการ

2. การศึกษาความพึงพอใจของกลุ่มเป้าหมายในการเข้าร่วมกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเส้นทางขึ้นภูกระดึง เมื่อผู้วิจัยได้รูปแบบการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเส้นทางขึ้นภูกระดึงแล้ว ได้นำมาสร้างเป็นแบบสำรวจความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเส้นทางขึ้นภูกระดึง กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักท่องเที่ยวภูกระดึงจำนวน 40 คน วิเคราะห์ผลโดยวิธีหาค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา
 - 1.1 การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในงานวิจัยนี้เป็นการศึกษาในรอบของการท่องเที่ยวเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ไม่ครอบคลุมถึงการท่องเที่ยวเพื่อการบำบัดรักษาทางการแพทย์
 - 1.2 ผู้วิจัยศึกษารูปแบบการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเส้นทางขึ้นภูกระดึง เริ่มต้นจากจุดบริการนักท่องเที่ยวศรีฐานถึงหลังแป ระยะทาง 5.5 กิโลเมตร ไม่ครอบคลุมถึงกิจกรรมต่าง ๆ บนยอดภูกระดึง

2. ขอบเขตด้านประชากร งานวิจัยแบ่งเป็น 2 ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นตอนการสร้าง

รูปแบบ และขั้นตอนการศึกษาความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวในการร่วมกิจกรรมตามรูปแบบที่สร้างขึ้น

2.1 ขอบเขตด้านประชากร ในขั้นตอนที่ 1 เป็นขั้นตอนการสร้างรูปแบบการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเส้นทางขึ้นภูกระดึงโดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วย ผู้เกี่ยวข้อง 3 ฝ่าย คือ

2.1.1 ฝ่ายอุทยาน ได้แก่หัวหน้าอุทยานแห่งชาติภูกระดึงหรือผู้แทน

2.1.2 ฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้แทนจากหน่วยงานและบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวบนเส้นทางขึ้นภูกระดึง ประกอบด้วยผู้แทนจากโรงพยาบาลภูกระดึง ผู้แทนจากองค์การบริหารส่วนตำบลศรีฐาน ผู้แทนจากการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยสำนักงานจังหวัดเลย และผู้ค้าหรือลูกหาบเส้นทางขึ้นภูกระดึง

2.1.3 ฝ่ายนักวิชาการ ได้แก่ ผู้ชำนาญการด้านการพลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย

2.2 ขอบเขตด้านประชากร ในขั้นตอนที่ 2 เป็นขั้นตอนศึกษาความพึงพอใจของกลุ่มเป้าหมายในการเข้าร่วมกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเส้นทางขึ้นภูกระดึง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักท่องเที่ยวเส้นทางขึ้นภูกระดึง จำนวน 40 คน

3. ตัวแปร

ตัวแปรต้น คือ รูปแบบการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเส้นทางขึ้นภูกระดึง

ตัวแปรตาม คือ ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวในการเข้าร่วมกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเส้นทางขึ้นภูกระดึง

ผลการวิจัย (Research Results)

ผลการวิจัยแบ่งเป็น 2 ขั้นตอน

1. การสร้างรูปแบบการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเส้นทางขึ้นภูกระดึง จากกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์กลุ่มที่ประกอบด้วยผู้เกี่ยวข้อง 3 ฝ่าย คือ ฝ่ายหน่วยงานที่รับผิดชอบ ฝ่ายเครือข่ายชุมชน และฝ่ายผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย โดยทั้ง 3 ฝ่ายร่วมกันสร้างรูปแบบการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเส้นทางขึ้นภูกระดึง โดยอาศัยความรู้ด้านการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์จากหน่วยงานที่รับผิดชอบ ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นจากเครือข่ายชุมชน และความรู้ด้านวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญ

ผู้เข้าร่วมการสัมภาษณ์กลุ่มในฐานะผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ประกอบด้วย เจ้าหน้าที่อุทยานแห่งชาติภูกระดึง 5 ท่าน เจ้าหน้าที่พยาบาลโรงพยาบาลภูกระดึง 2 ท่าน เจ้าหน้าที่การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยสำนักงานจังหวัดเลย 2 ท่าน เจ้าหน้าที่ อบต.ศรีฐาน 1 ท่าน ลูกหาบ 2 ท่าน อาจารย์พลศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย 1 ท่าน รวม 13 ท่าน โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสัมภาษณ์ มีนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลยที่ลงทะเบียนเรียนวิชาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจำนวน 3 คน เป็นผู้ช่วยในการบันทึกและอำนวยความสะดวก และเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุม

ครบถ้วนตามคำแนะนำที่ได้รับจากการสัมภาษณ์กลุ่ม ผู้วิจัยจึงเก็บข้อมูลเพิ่มเติมด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกกับนักท่องเที่ยวภูกระดึงจำนวน 36 ราย เป็นชาย 22 ราย หญิง 14 ราย ผลการวิจัยพบว่า การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเส้นทางขึ้นภูกระดึงประกอบด้วยข้อควรปฏิบัติ 20 ประการ ประกอบด้วย 1. หมั่นออกกำลังกาย 2. พักผ่อนให้เพียงพอ 3. ตรวจร่างกายก่อนเดินทาง 4. นำของติดตัวเท่าที่จำเป็น และควรใช้บริการลูกหาบเพื่อลดภาระ 5. ใช้เป้สะพายหลังที่กระชับแทนการหิ้ว หรือสะพายข้าง 6. อบอุ่นร่างกาย (Warm up) ก่อนออกเดินทาง 7. คลายกล้ามเนื้อ (Cool down) เมื่อถึงจุดหมาย 8. ใช้เครื่องแต่งกายที่สะดวกต่อการเคลื่อนไหวระบายนอากาศได้ดี 9. ใช้เสื้อกันฝนแทนร่ม 10. สวมรองเท้ารัดส้น มีพื้นรองเท้าที่ยึดเกาะได้ดี 11. อ่านป้ายบอกระยะทาง เพื่อวางแผนในการเดินทาง 12. อ่านป้ายคำเตือน เพื่อลดความเสี่ยง 13. บริโภคอาหารที่ย่อยง่ายและให้ประโยชน์ 14. อาบน้ำเย็นเพื่อคลายกล้ามเนื้อ (ยกเว้นมีไข้หรือไม่สบาย) 15. ค้างคืนอย่างน้อย 1 วัน เพื่อพักร่างกาย 16. ผู้เป็นโรคหัวใจ ความดันเลือด หอบหืด ให้ประเมินความพร้อมของตนเองและไม่ควรเดินทางโดยลำพัง ควรนำยาประจำตัวติดไปด้วย 17. จดจำจุดให้บริการฉุกเฉิน 18. บันทึกหมายเลขโทรศัพท์ติดต่อฉุกเฉิน 19. เรียนรู้การปฐมพยาบาล และ 20. ศึกษาปฏิทินกิจกรรมบนภูกระดึง

2. การศึกษาความพึงพอใจของผู้ร่วมกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเส้นทางขึ้นภูกระดึง ผู้วิจัยคัดเลือกอาสาสมัครที่เป็นนักท่องเที่ยวภูกระดึงจำนวน 40 คน เป็นชาย 22 คน หญิง 18 คน ปฏิบัติตามวิธีการ 20 ประการที่ได้จากขั้นตอนที่ 1 จากนั้นให้ตอบแบบสำรวจความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรม ได้ผลตามตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเส้นทางขึ้นภูกระดึง

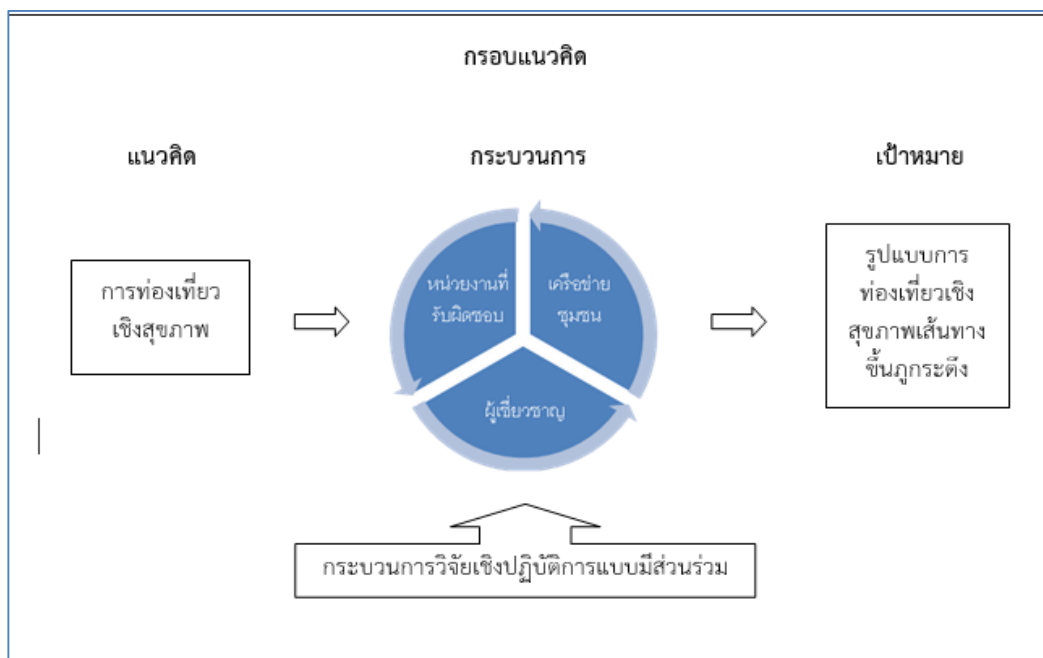
ข้อควรปฏิบัติ	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. หมั่นออกกำลังกาย	2.91	1.14	ปานกลาง
2. พักผ่อนให้เพียงพอ	3.60	1.24	มาก
3. ตรวจร่างกายก่อนเดินทาง	3.33	1.05	ปานกลาง
4. นำของติดตัวเท่าที่จำเป็น และใช้ลูกหาบ	3.60	1.18	มาก
5. ใช้เป้สะพายหลังที่กระชับแทนการหิ้ว ฯ	4.13	1.06	มาก
6. อบอุ่นร่างกาย (Warm up) ก่อนเดินทาง	2.75	1.03	ปานกลาง
7. คลายกล้ามเนื้อ (Cool down) เมื่อถึง	2.85	1.06	ปานกลาง
8. ใช้เครื่องแต่งกายที่เคลื่อนไหวสะดวก ฯ	4.40	0.74	มากที่สุด
9. ใช้เสื้อกันฝนแทนร่ม	3.80	1.26	มาก
10. สวมรองเท้ารัดส้น ยึดเกาะได้ดี	4.40	0.74	มากที่สุด
11. อ่านป้าย เพื่อวางแผนการเดินทาง	4.33	0.09	มากที่สุด
12. อ่านคำเตือน เพื่อลดความเสี่ยง	4.47	0.83	มากที่สุด
13. บริโภคอาหารที่ย่อยง่ายและมีประโยชน์	3.47	0.92	มาก
14. อาบน้ำเย็นเพื่อคลายกล้ามเนื้อ ฯ	3.72	0.83.	มาก

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อควรปฏิบัติ	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
15. ค้างคินอย่างน้อย 1 วันเพื่อพัก	4.51	0.54	มากที่สุด
16. ผู้เป็นโรคหัวใจ ความดัน หอบหืด ต้องระวัง	3.73	0.96	มาก
17. จัดจำจุดให้บริการฉุกเฉิน	3.53	1.19	มาก
18. บันทึกหมายเลขโทรศัพท์ติดต่อฉุกเฉิน	4.27	0.80	มากที่สุด
19. เรียนรู้การปฐมพยาบาล	3.60	1.12	มาก
20. ศึกษาปฏิทินกิจกรรมบนภูกระดึง	3.33	1.23	ปานกลาง
รวม	3.74	0.55	มาก

ที่มา : Researcher (2018)

จากตารางที่ 1 จะเห็นว่าระดับความพึงพอใจมีตั้งแต่ระดับปานกลางไปจนถึงระดับมากที่สุด โดยค่าเฉลี่ยความพึงพอใจอยู่ในระดับ “มาก” ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ การค้างคินอย่างน้อย 1 วันเพื่อพัก (4.51) รองลงมาคือ การอ่านป้ายคำเตือน (4.47) การแต่งกายที่เคลื่อนไหวสะดวก (4.40) การสวมรองเท้าที่ยึดเกาะได้ดี (4.40) การอ่านป้ายบอกระยะทาง เพื่อวางแผน (4.33) และการบันทึกหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉิน (4.27) ตามลำดับ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ การอบอุ่นร่างกาย (2.75) และการคลายกล้ามเนื้อ (2.85) ซึ่งหมายถึงมีความพึงพอใจในระดับปานกลาง



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดเพื่อการวิจัย

ที่มา : Researcher (2018)

ผู้วิจัยใช้กระบวนการวิจัยแบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วย ฝ่ายอุทยาน ฯ ฝ่ายที่เกี่ยวข้อง และฝ่ายนักวิชาการ ร่วมกันสร้างรูปแบบการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเส้นทางขึ้นภูกระดึง ด้วยวิธีการสัมภาษณ์กลุ่ม

อภิปรายผลการวิจัย (Research Discussion)

1. ด้านรูปแบบการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเส้นทางขึ้นภูกระดึง ข้อควรปฏิบัติของนักท่องเที่ยว สอดคล้องกับแนวทางการออกกำลังกายของ Phutchan (1992) คือ ควรหมั่นออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ ใช้เครื่องแต่งกายที่สะดวกต่อการเคลื่อนไหวระบายอากาศได้ดี สวมรองเท้ารัดส้นยึดเกาะได้ดี บริโภคอาหารที่ย่อยง่ายและให้ประโยชน์ พักค้างคืนเพื่อพักฟื้นร่างกาย ข้อควรปฏิบัติให้อบอุ่นร่างกาย และคลายกล้ามเนื้อ สอดคล้องกับวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องของ Siripanich (2007) ข้อปฏิบัติซึ่งให้อ่านป้ายบอกระยะทางและป้ายคำเตือนมีส่วนสนับสนุนทางด้านจิตใจนักท่องเที่ยว สอดคล้องกับหลักจิตวิทยาการออกกำลังกายของ Samihito (1998) คือ กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมเกิดความสนใจ สอดแทรกคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมจนประสบความสำเร็จ และเห็นความก้าวหน้าของตนเอง

2. ด้านความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเส้นทางขึ้นภูกระดึง การพบว่านักท่องเที่ยวพึงพอใจมากที่สุดในด้านข้อปฏิบัติให้ค้างคือน้อยอย่างน้อย 1 วันเพื่อพักแต่งกายให้เคลื่อนไหวสะดวกและสวมรองเท้าที่ยึดเกาะได้ดี สอดคล้องกับ แนวทางการออกกำลังกายของ Phutchan (1992) การอ่านป้ายคำเตือนและป้ายบอกระยะทาง สอดคล้องกับหลักจิตวิทยาการออกกำลังกายของ Samihito (1998) ข้อที่นักท่องเที่ยวให้ความสำคัญน้อยที่สุดเมื่อเรียงลำดับค่าเฉลี่ยคือ การอบอุ่นร่างกายและการคลายกล้ามเนื้อ (ความพึงพอใจในระดับปานกลาง) ซึ่งไม่สอดคล้องกับวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องของ Siripanich (2007) นั้น สามารถอภิปรายได้เป็น 2 ประเด็นคือ 1. ยังไม่มีการศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลและผลกระทบของสมรรถภาพทางกายระหว่างนักท่องเที่ยวที่ทำการอบอุ่นร่างกายและคลายกล้ามเนื้อกับนักท่องเที่ยวที่ไม่ได้ทำ 2. เส้นทางจุดเริ่มต้นที่ศูนย์บริการนักท่องเที่ยวศรีฐานไปถึงปางกอกค่าซึ่งมีระยะทาง 800 เมตร เป็นทางเดินที่มีความชันไม่มากและนักท่องเที่ยวส่วนใหญ่เลือกใช้วิธีเดินในแบบค่อยเป็นค่อยไป ซึ่งเป็นการออกกำลังกายในระดับเบาไม่มีการเคลื่อนไหวที่รุนแรง จึงมีโอกาสด้านเจ็บน้อย นอกจากนั้น การเดินยังเป็นวิธีการอบอุ่นร่างกายที่ถูกต้องวิธีหนึ่งด้วย (Chaiyodsilp, 2012) เช่นเดียวกับการคลายกล้ามเนื้อซึ่งต้องกระทำภายหลังสิ้นสุดกิจกรรมแต่นักท่องเที่ยวยังให้ความสำคัญน้อย เนื่องจากพบว่าเส้นทางจากหลังแปถึงจุดที่พักนักท่องเที่ยวบนยอดภูกระดึงมีลักษณะเป็นทางระนาบ ไม่มีความชันระยะทางประมาณ 4 กิโลเมตร นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่ใช้วิธีเดินด้วยความเร็วปานกลาง ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการผ่อนคลายมากกว่าช่วงขึ้นเขา และเมื่อถึงที่พักนักท่องเที่ยวส่วนใหญ่จะอาบน้ำเย็นซึ่งสามารถช่วยคลายกล้ามเนื้อได้ดีสอดคล้องกับงานวิจัย Rattanasathienkit (2009)

การอาบน้ำเย็นยังเป็นข้อปฏิบัติข้อหนึ่งในรูปแบบการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเส้นทางขึ้นภูกระดึงที่ค้นพบในงานวิจัยนี้

ข้อเสนอแนะการวิจัย (Research Suggestions)

1. ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ควรถอดบทเรียนให้หน่วยงานที่รับผิดชอบและผู้เกี่ยวข้องนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ในส่วนที่สามารถนำมาปฏิบัติได้

1.2 ควรกำหนดยุทธศาสตร์การจัดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเส้นทางขึ้นภูกระดึงเพื่อให้สอดคล้องยุทธศาสตร์ชาติ

2. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลและผลกระทบของสมรรถภาพทางกายระหว่างนักท่องเที่ยวที่ใช้รูปแบบการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเส้นทางขึ้นภูกระดึงกับนักท่องเที่ยวทั่วไป

2.2 ควรศึกษาพฤติกรรมนักท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ เพื่อหาแนวทางจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับความต้องการเฉพาะกลุ่ม

เอกสารอ้างอิง (References)

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย. (2557). “อุทยานแห่งชาติภูกระดึง.” [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :

<http://thai.tourismthailand.org/>. สืบค้น 26 มิถุนายน 2558.

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2558). “ยุทธศาสตร์การท่องเที่ยวไทย พ.ศ. 2558- 2560”.

[ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://www.mots.go.th/ewt_dl_link.php?nid=7114.

สืบค้น 9 กันยายน 2561.

กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช. (2558). “อุทยานแห่งชาติภูกระดึง.” [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.dnp.go.th/parkreserve/forprint.asp?npid=11>. สืบค้น 26

มิถุนายน 2558.

จุฑาทิพย์ สุจริตกุล. (2560, ธันวาคม). “รูปแบบการจัดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของนักท่องเที่ยวญี่ปุ่นในจังหวัดภูเก็ต.” *รัชต์ภาคย์*. 11(ฉบับพิเศษ) : 238-248.

ธีระศักดิ์ อภาวัฒนาสกุล. (2552). *หลักวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา*. กรุงเทพฯ : ส.เอเชียเพรส (1989).

บรรลุ ศิริพานิช. (2550). “การออกกำลังกายที่ถูกต้อง.” *หมอชาวบ้าน*. (ฉบับที่ 343) [ออนไลน์].

เข้าถึงได้จาก : <http://www.doctor.or.th/article/detail/1112>. สืบค้น 26

มิถุนายน 2558.

พิชิต ภูติจันทร์. (2535). *เวชศาสตร์การกีฬา*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

โพสต์ทูเดย์. (2560, พฤศจิกายน 13). “เหลียวหน้ามองหลัง การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ.”

โพสต์ทูเดย์. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <https://www.posttoday.com/life/life/525029>. สืบค้น 30 สิงหาคม 2561.

มหิธร จิตตเกษม. (2561). รูปแบบการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเส้นทางขึ้นภูกระดึง. สำนักวิทยาศาสตร์
ทั่วไป มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.

รัชนิวรรณ บุญอนันต์. (2557). การบริหารการท่องเที่ยวเชิงกลยุทธ์. กำแพงเพชร : มหาวิทยาลัย
ราชภัฏกำแพงเพชร.

วรวิทย์ รัตนเสถียรกิจ. (2552). ผลของการแช่น้ำเย็นที่มีผลต่อการฟื้นฟูสภาพและความสามารถ
ทางกาย. วิทยานิพนธ์ระดับมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สันต์ ใจยอดศิลป์ (2555). “การออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อ.” [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :
<http://visitdrsant.blogspot.com/2012/10/strength-training.html>.
สืบค้น 21 พฤศจิกายน 2556.

สุพิตร สมอาทิตย์. (2541, พฤษภาคม- สิงหาคม). “จิตวิทยาการออกกำลังกาย”. ศึกษาศาสตร์
ปริทัศน์. 13(2) : 17-24.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2555). สรุปสาระสำคัญ
แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559). [ออนไลน์].
เข้าถึงได้จาก : http://www.nesdb.go.th/Portals/0/news/plan/p11/SummaryPlan11_thai.pdf. สืบค้น 26 มิถุนายน 2558.

อมรา ทองหงษ์ กมลชนก เทพสิทธิ และ ภาคภูมิ จงพิริยะอนันต์. (2556, ธันวาคม 27). “รายงาน
การเฝ้าระวังโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง พ.ศ. 2555.” รายงานการเฝ้าระวังทางระบาดวิทยา
ประจำปี 2555. 44(51) : 801-808. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :
http://www.boe.moph.go.th/files/report/20140109_40197220.1pdf .
สืบค้น 8 กันยายน 2561.

Caroline Eden. (2012, September 4). “The rise of medical tourism in Bangkok.” BBC.
[Online]. Available : <https://www.bbc.com/travel/story/20120828-the-rise-of-medical-tourism-in-bangkok>. Retrieved September 4, 2012.

Russ Alan Prince. (2016, May 2). “The coming boom in health tourism.” Forbes.
[Online]. Available : <https://www.forbes.com/sites/russalanprince/2016/05/02/the-coming-boom-in-health-tourism/#1d548080548f>. Retrieved
May 2, 2016.

Teach PE. (2015). “Health related fitness.” [Online]. Available : <http://www.teachpe.com/fitness/health.php>. Retrieved July 2, 2015.

Translated Thai References

- Apathawatsakun, T. (2009). **Science principles in sports training**. Bangkok: S. Asia Press (1989). [In Thai]
- Boonanont, R. (2014). **Strategic Tourism Management**. Kamphaeng Phet: Kamphaeng Phet Rajabhat University. [In Thai]
- Chaiyodsilp, S (2012). "Muscle training exercises." [Online]. Accessible: <http://visitdrsant.blogspot.com/2012/10/strength-training.html>. Retrieved November 21, 2013. [In Thai]
- Chittakasem, M. (2018). **Health tourism style. The route to Phu Kradueng**. General Education School, Loei Rajabhat University. [In Thai]
- Department of National Parks, Wildlife and Plant Varieties. (2015). "Phu Kradueng National Park." [Online]. Accessible: <http://www.dnp.go.th/parkreserve/forprint.asp?npid=11>. Retrieved June, 26, 2015. [In Thai]
- Ministry of Tourism and Sports. (2015). "Thailand Tourism Strategy 2015-2017". [Online]. Accessible: http://www.mots.go.th/ewt_dl_link.php?nid=7114. Retrieved September 8, 2018. [In Thai]
- Office of the National Economic and Social Development Board. (2012). Summary of the 11th National Economic and Social Development Plan (2012-2016). [Online]. Accessible: http://www.nesdb.go.th/Portals/0/news/plan/p11/SummaryPlan11_thai.pdf. Retrieved June 26, 2015. [In Thai]
- Phutchan, P. (1992). **Sports Medicine**. Bangkok: Odean Store. [In Thai]
- Post Today. (2017, November 13). "Look back. Health tourism." Post Today. [Online]. Accessible: <https://www.posttoday.com/life/life/525029>. Retrieved August 30, 2018. [In Thai]
- Rattanasathienkit, W. (2009). **The effect of cold water immersion that affects recovery and physical ability**. Master's thesis, Srinakharinwirot University. [In Thai]
- Samihito, S. (1998, May-August). "Exercise Psychology". **Review of Education**. 13 (2): 17-24. [In Thai]
- Siripanich, A. (2007). "Correct exercise." Folklore doctor. (Issue 343) [Online]. Access: <http://www.doctor.or.th/article/detail/1112>. Retrieved June, 26, 2015. [In Thai]

- Sucharitkun, C. (2017, December). "Health Tourism Management Model of Japanese Tourists in Phuket." **Rajapark**. 11 (Special Edition): 238-248. [In Thai]
- Thonghong, A. et al. (2013, December 27). "Chronic Non-communicable Disease Surveillance Report, 2012." Weekly Epidemiological Surveillance Report. 44 (51): 801-808. [Online]. Accessible: http://www.boe.moph.go.th/files/report/20140109_40197220.1pdf. Retrieved September 8, 2018. [In Thai]
- Tourism Authority of Thailand. (2014). "Phu Kradueng National Park." [Online]. Accessible: <http://thai.tourismthailand.org/>. Retrieved June, 26, 2015. [In Thai]

