

การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายูวัฒนะ ในจังหวัดนครราชสีมา*

WELLNESS TOURISM ACTIVITY MODEL DEVELOPMENT IN NAKHON RATCHASIMA PROVINCE

วรพรรณ จันทรากุลศิริ

Woraphan Chandrakulsiri

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

E-mail: Woraphan.r6@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาองค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายูวัฒนะของจังหวัดนครราชสีมา 2) เพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายูวัฒนะของจังหวัดนครราชสีมา และ 3) เพื่อสังเคราะห์รูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายูวัฒนะของจังหวัดนครราชสีมา การศึกษาใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยทำการสังเคราะห์ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำข้อมูลที่ได้ไปจัดสนทนากลุ่มเพื่อระดมความคิดเห็นในการออกแบบกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงอายูวัฒนะ แล้วนำมาสร้างแบบสัมภาษณ์เพื่อนำไปสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อนำมาสร้างแบบจำลองรูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายูวัฒนะ

ผลการวิจัยพบว่า

1. กิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายูวัฒนะ เป็นรูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวที่ทำให้ได้ประโยชน์และเป็นแนวทางการดำรงชีวิตอย่างสมดุล อันจะส่งผลให้มีอายุยืนยาว โดยปราศจากโรคร้าย ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านสภาพแวดล้อม ด้านอาหารและโภชนาการ ด้านสุขภาพกาย และด้านจิตใจ

* Received 30 April 2019; Revised 13 May 2019; Accepted 17 May 2019.



2. การสร้างรูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะ พบว่า ด้านสภาพแวดล้อม ควรมีการจัดสภาพแวดล้อมเพื่อให้นักท่องเที่ยวได้มีโอกาสสัมผัสอากาศที่บริสุทธิ์ เช่น กิจกรรมปลูกต้นไม้ ปั่นจักรยาน เป็นต้น ด้านอาหารและโภชนาการ ควรมีการจัดกิจกรรมที่ทำให้นักท่องเที่ยวได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ปลอดภัยตามหลักโภชนาการที่ดี เช่น กิจกรรมอาหารตามกรุ๊ป กิจกรรมกินผัก 5 สี เป็นต้น ด้านสุขภาพกาย ควรมีการจัดกิจกรรมที่สร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง มีความยืดหยุ่น เช่น การเดินชมฟาร์มเห็ด การเล่นโยคะยืดหยุ่นร่างกาย เป็นต้น และด้านจิตใจ ควรมีการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักท่องเที่ยวมีความสุขจิตใจที่ดี ได้ผ่อนคลายความเครียด เช่น การฝึกสมาธิ การเรียนรู้ปรัชญาชีวิต เป็นต้น

3. การสังเคราะห์รูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะของจังหวัดนครราชสีมา นี้ เรียกว่า “EMBN”โมเดล ประกอบด้วย ด้านสภาพแวดล้อม ด้านอาหารและโภชนาการ ด้านการเสริมสร้างสุขภาพกาย และด้านการเสริมสร้างสมดุลทางจิตใจ

คำสำคัญ: รูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยว, การท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะ, นครราชสีมา

Abstract

The objectives of this research were 1) to study the components of the model of wellness tourism activities in Nakhon Ratchasima province, 2) to develop the model of wellness tourism activities in Nakhon Ratchasima province, and 3) to synthesize the model of wellness tourism activities in Nakhon Ratchasima province. This study was a qualitative research. The methodology was conducted by synthesizing related theories and research. Data collected were then used to prepare the focus group discussions to brainstorm ideas for designing wellness tourism related activities and to develop the interview for conducting in-depth interview to create the model of wellness tourism activities.



The results of this study indicated as follows:

1. The model of wellness tourism activities was beneficial and could be used as the guidelines for living balanced life with disease-free longevity. The developed model consisted of four components, namely: environment, food and nutrition, physical and mental health.

2. In terms of developing the model of wellness tourism activities, it was found that the good environment should be accessed by tourists to increase their chance to touch fresh air such as planting trees, hiking, and cycling, etc. In terms of food and nutrition, useful non-toxic foods with good nutrition should be provided to tourists such as consumption activities related to five main food groups and five colors vegetables, etc. In terms of physical health, health promoting activities should be promoted for enhancing physical and flexible health such as walking around mushroom farm, playing yoga for flexible body, etc. In terms of mental health, mental health promoting activities should be promoted to alleviate stress such as meditation practice, learning life philosophy, etc.

3. For synthesizing the model of wellness tourism activities in Nakhon Ratchasima province, the “EMBN” model consisted of environment, food and nutrition, physical and mental health promotion.

Keywords: Model of tourism activities, Wellness tourism, Nakhon Ratchasima

บทนำ

จากรายงานของสภาการเดินทางและการท่องเที่ยวโลก (World Travel and Tourism Council: WTTC) ระบุว่า ในปี พ.ศ. 2559 อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวของประเทศไทยมีมูลค่าประมาณ 82.5 พันล้านเหรียญสหรัฐฯ คิดเป็นร้อยละ 20.6 ของมูลค่าผลิตภัณฑ์มวลรวมภายในประเทศทั้งหมด โดยรายงานฉบับเดียวกันรายงานว่า ประเทศไทย มีรายได้จากการท่องเที่ยวอยู่ที่ 2.9 ล้านล้านบาทในปี พ.ศ. 2559 คิดเป็นรายได้จากนักท่องเที่ยวต่างชาติ



จำนวน 1.89 ล้านล้านบาท และคาดว่าจะมีรายได้จากการท่องเที่ยวทั้งหมด 3.18 ล้านล้านบาทในปี พ.ศ. 2560 และ 5.98 ล้านล้านบาทในปี พ.ศ. 2570 ในด้านรายได้ด้านการท่องเที่ยวภายในประเทศสามารถ สร้างรายได้ให้แก่ประเทศได้สูงถึง 2.3 แสนล้านบาท และมีอัตราการขยายตัวร้อยละ 6.53 จากช่วงเวลาเดียวกันของปีที่ผ่านมา (สำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2560) การพัฒนาการท่องเที่ยวให้ดียิ่งขึ้นจึงเป็นการสร้างรายได้ให้กับประเทศและสร้างรายได้ให้กับชุมชนที่อยู่ใกล้กับแหล่งท่องเที่ยว ทำให้เศรษฐกิจมีการเจริญเติบโตเกิดประโยชน์กับประชาชนและประเทศชาติ

ในปัจจุบันรูปแบบการท่องเที่ยวใหม่ ๆ ของประเทศไทยเกิดขึ้นมากมายหลายประเภทหนึ่งในนั้น ที่นักท่องเที่ยวให้ความสนใจมาก คือ การท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion Tourism) ซึ่งหมายถึง การเดินทางท่องเที่ยวเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ ด้วยการเยี่ยมชมสถานที่ท่องเที่ยวที่สวยงามในแหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติและวัฒนธรรมเพื่อการเรียนรู้วิถีชีวิตและพักผ่อนหย่อนใจ โดยแบ่งเวลาจากการท่องเที่ยวส่วนหนึ่งมาทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้งในหรือนอกที่พักผ่อนอย่างถูกวิธี ตามหลักวิชาการและมีคุณภาพมาตรฐานอย่างแท้จริง เพื่อส่งเสริมบำรุงรักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิต และการฟื้นฟูสุขภาพ ตลอดจนการได้มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และสังสรรค์ทางสังคมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีกับผู้อื่นในระหว่างการท่องเที่ยว ซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทักษะ และค่านิยมในการส่งเสริมและรักษาฟื้นฟูสุขภาพให้สมบูรณ์ด้วยตัวเองมากยิ่งขึ้น เพราะไม่มีใครอยากเจ็บป่วย หรือเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ทุกคนล้วนปรารถนาอยากมีอายุยืนยาว โดยปราศจากโรคภัย และมีความสุข การสร้างเสริมสุขภาพด้วยตนเองนั้นสามารถแสดงออกมาในรูปแบบของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา การควบคุมน้ำหนักตัว การนิยมเลือกรับประทานอาหารและเครื่องดื่มสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ การทำจิตใจให้สงบด้วยการฝึกปฏิบัติสมาธิและการใช้ยารักษาโรคจากสมุนไพรที่มีผลกระทบข้างเคียงน้อย ผู้คนจึงให้ความสนใจเรื่องอายุวัฒนะ หรือวิถีทางที่จะช่วยให้อายุยืนยาว แต่อย่างไรจึงจะเป็นผู้มีอายุยืนยาว และปัจจัยใดที่มีผลทำให้มีอายุยืนยาว คำถามเหล่านี้นำไปสู่งานวิจัยในดินแดนที่อายุเฉลี่ยของประชากรยืนยาวนานที่สุดในโลก คือที่ เมืองโอกินาวา ประเทศญี่ปุ่น ทีมวิจัยของ ดร.เบรตลี วิลค็อก และ ดร.เคิร์ก วิลค็อก แพทย์ชาวแคนาดา ซึ่งได้รับทุนจากกระทรวงสาธารณสุขสหรัฐอเมริกา ได้ร่วมวิจัย กับ ดร.มาโกโตะ ซูซูกิ (Makoto Suzuki) ผู้อำนวยการศูนย์เวช



ศาสตร์ชุมชน มหาวิทยาลัยรวิกร โอกินาวา และผู้อำนวยการศูนย์ศึกษาคนร้อยปี ของมหาวิทยาลัยโอกินาวา (มหาวิทยาลัยโอกินาวา, 2561) เพื่อร่วมวิจัยหาปัจจัยที่มีผลทำให้อายุยืน ในโครงการศึกษาคนร้อยปี ที่โอกินาวา โดยทำการศึกษาวิจัย ตั้งแต่ ปี ค.ศ.1977-2013 เป็นเวลา 36 ปี พบว่า ปัจจัยทางพันธุกรรมมีผลทำให้อายุยืน ร้อยละ 25 และผลจากการใช้ชีวิตร้อยละ 75 มาจาก อาหาร การออกกำลังกาย สังคม สภาพทางจิตใจ ดังนั้น การท่องเที่ยวที่ได้ทั้งการดูแลสุขภาพและหลักการดำรงชีวิตให้เป็นผู้มีอายุยืนยาว จึงเป็นอีกการท่องเที่ยวหนึ่งที่น่าสนใจ ที่เรียกว่า การท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะ ซึ่งเป็นการท่องเที่ยวที่ได้ทั้งความสุขจากการท่องเที่ยวและได้ประโยชน์ต่อการสร้างสมดุลทางกายและจิตใจ

ซึ่งกลุ่มนักท่องเที่ยวที่ให้ความสนใจด้านสุขภาพและอายุวัฒนะนั้น ส่วนใหญ่จะเป็นนักท่องเที่ยวที่อาศัยอยู่ในเมืองหลวง ประกอบกับสถานการณ์ฝุ่นละอองที่เกินค่ามาตรฐานในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ซึ่งมลพิษทางอากาศทำให้นักท่องเที่ยวมีความต้องการไปยังสถานที่ท่องเที่ยวที่มีอากาศบริสุทธิ์ ซึ่งจังหวัดนครราชสีมา ตั้งอยู่ในทำเลที่ดี มีพื้นที่ขนาดใหญ่เป็นอันดับหนึ่ง มีสภาพพื้นที่ภูมิประเทศ ภูมิอากาศที่เหมาะสม นอกจากนี้ รัฐบาลยังได้อนุมัติ โครงการรถไฟฟ้าความเร็วสูงเส้นทางกรุงเทพฯ - นครราชสีมา มีระยะทาง 252.3 กิโลเมตร ซึ่งจะเปิดให้บริการได้ในปี 2565 และโครงการก่อสร้างทางพิเศษระหว่างเมือง (มอเตอร์เวย์) สายบางปะอิน - สระบุรี - นครราชสีมา ของกรมทางหลวง ซึ่งเป็นหนึ่งในโครงการลงทุนด้านโครงสร้างพื้นฐาน ภายใต้แผนกระตุ้นเศรษฐกิจและการลงทุนของประเทศ ที่รัฐบาลมีนโยบายเร่งรัดการดำเนินโครงการให้แล้วเสร็จโดยเร็ว และสามารถเปิดให้บริการภายในปี 2563 ด้วยการเดินทางที่สะดวกยิ่งขึ้นในอนาคต (สำนักงานจังหวัดนครราชสีมา, 2561) จึงทำให้จังหวัดนครราชสีมา เป็นจุดหมายปลายทางที่สำคัญในการพัฒนา รวมถึงด้านการท่องเที่ยว เป็นพื้นที่ที่จะพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนนะ

งานวิจัยนี้จึงสนใจศึกษาถึงองค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนนะ เพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนนะ และสังเคราะห์รูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนนะของจังหวัดนครราชสีมา โดยมุ่งเน้นกลุ่มนักท่องเที่ยวที่ใช้ชีวิตอยู่ในสังคมเมือง ทั้งในด้านอากาศ ซึ่งได้ขึ้นชื่อว่าเป็นแหล่งโอโซน ด้านอาหาร เช่นแหล่งพืชผักปลอดสารพิษ และกิจกรรมการท่องเที่ยวต่าง ๆ ที่ส่งเสริมสนับสนุนเชิงอายุวัฒนนะ ผู้วิจัยจะได้ทำการค้นคว้าหาแนวทางพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยว โดยใช้หลักทาง



วิทยาศาสตร์ ร่วมกับหลักเชิงอายุวัฒนะ เช่น หลักโภชนาการ การออกกำลังกาย หลักวิทยาศาสตร์การกีฬา หลักการบำบัดร่างกายต่าง ๆ เช่น โยคะบำบัด วารีบำบัด การบำบัดด้วยกลิ่น ด้วยเสียง ด้วยอากาศ และการฝึกสมาธิ เป็นต้น เพื่อจะได้นำไปศึกษาหรือเรียนรู้ด้านการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะต่อไป เมื่อได้ทำการวิจัยพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะแล้ว ก็จะได้ทำการประเมินผล และนำมาปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และทำการนำเสนอและเผยแพร่รูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะ จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งหน่วยงานภาครัฐสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะของจังหวัดนครราชสีมา
2. เพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะของจังหวัดนครราชสีมา
3. เพื่อสังเคราะห์รูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะของจังหวัดนครราชสีมา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งผู้วิจัยได้ลำดับขั้นตอนการศึกษาดังต่อไปนี้

1. สังเคราะห์เอกสาร ทฤษฎี บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะ
2. สรุปผลจากการสังเคราะห์ พบว่า องค์ประกอบที่สำคัญของอายุวัฒนะประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่ อาหาร อากาศ อารมณ์ และ ออกกำลังกาย
3. จัดทำ FOCUS GROUP กับกลุ่มผู้เชี่ยวชาญทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านอาหารและโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านจิตใจ และด้านสภาพแวดล้อม เพื่อระดมความคิดเห็นในการออกแบบกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะ
4. นำผลที่ได้จากการจัดทำ FOCUS GROUP มาสร้างแบบสัมภาษณ์เพื่อนำไปสัมภาษณ์เชิงลึกกับ (In-depth Interview) กับ ผู้นำชุมชน นักวิชาการด้านการท่องเที่ยว



เจ้าหน้าที่ด้านการท่องเที่ยว นักท่องเที่ยวและผู้ประกอบการท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยววังน้ำเขียว

5. สรุปผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)
6. จัดทำ FOCUS GROUP เพื่อปรับปรุงกิจกรรมและสร้างแบบจำลองรูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะ
7. นำเสนอและเผยแพร่รูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะ จ.นครราชสีมา

กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลหลัก

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ 2 กลุ่ม กลุ่มแรกคือ ผู้เชี่ยวชาญในศาสตร์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับอายุวัฒนะ จำนวน 8 คน ได้แก่ ด้านอาหารและโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านจิตใจ และด้านสภาพแวดล้อม และกลุ่มที่อยู่ในพื้นที่จำนวน 30 คน ได้แก่ ผู้นำชุมชน นักวิชาการด้านการท่องเที่ยว เจ้าหน้าที่ด้านการท่องเที่ยว นักท่องเที่ยวชาวไทย และนักท่องเที่ยวชาวจีนและผู้ประกอบการท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยววังน้ำเขียว

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง (Structured interview) โดยทำการศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูลจากเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดกรอบความคิดในการสร้างแบบสัมภาษณ์ จากนั้นจึงสร้างแบบสัมภาษณ์ให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และนำเสนอร่างสัมภาษณ์ต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไข แล้วนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายในการวิจัยต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง (Structured interview) ด้วยตนเองตามแนวคำถามที่ได้เตรียมไว้ ระหว่างการสนทนาผู้วิจัยจับประเด็นของข้อมูล และจดบันทึกสรุปสั้น ๆ พร้อมกับการบันทึกเทปการสนทนา การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายสิ้นสุดลงเมื่อข้อมูลอิ่มตัว (saturated data) โดยพิจารณาจากการที่ไม่มีข้อมูลใหม่มา



เพิ่มเติมจากที่มีอยู่เดิม หลังจากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดเทปแบบคำต่อคำ

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารต่าง ๆ การสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม ซึ่งเป็นข้อมูลเชิงคุณภาพมาวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) มาวิเคราะห์เชื่อมโยงประเด็น และสังเคราะห์เรียบเรียงเพื่อตอบคำถามการวิจัยให้ครบถ้วนและสมบูรณ์ที่สุด

ผลการวิจัย

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาองค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาชีวพัฒนาของจังหวัดนครราชสีมา พบว่า กิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาชีวพัฒนา เป็นรูปแบบกิจกรรมในระหว่างการท่องเที่ยว เพื่อให้ได้ประโยชน์และเป็นแนวทางการดำรงชีวิตอย่างสมดุล อันจะส่งผลให้มีอายุยืนยาว โดยปราศจากโรคภัย ซึ่งโรคภัยต่าง ๆ ของมนุษย์นั้น มี 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ โรคทางกาย กับโรคทางใจ ดังนั้น แนวทางในการปฏิบัติตนให้ห่างไกลจากโรค คือ การดูแลสุขภาพกาย และ สุขภาพใจไปพร้อม ๆ กัน ดังนั้นทัศนคติจากผู้เชี่ยวชาญด้านต่าง ๆ ดังนี้

การท่องเที่ยวเชิงอาชีวพัฒนา เป็นรูปแบบของการเดินทางที่มีได้มุ่งหมายจะเข้าใช้เทคโนโลยีเพื่อซ่อมสุขภาพ หรือ รับบริการทางการแพทย์ผู้เดินทางยังต้องการแสวงหาความสุขที่อาจไม่ได้มาจากเทคโนโลยีที่เขาได้อยู่ และ/หรือปรัชญาการใช้ชีวิตที่เขาคุ้นชิน “ยาอาชีวพัฒนา” ที่เขาหวังจะได้รับในจุดหมายปลายทาง อาจ มาช่วยเติมเต็มให้ชีวิตของเขาได้สมบูรณ์พร้อม มีผู้เชี่ยวชาญจำนวนไม่น้อยที่ชี้ให้เห็นว่าการท่องเที่ยวเพื่ออาชีวพัฒนา (Wellness Tourism) มี “ยาอาชีวพัฒนา” ดังได้กล่าวมา เป็นแก่นสารสำคัญ “ยาอาชีวพัฒนา” ที่ว่านี้อาจมิได้เป็นตัวยา แต่เป็น “วิถีปฏิบัติ” เช่น ปรัชญาแห่งเต๋า, สมาธิปัญญาในพุทธศาสนา หรือเป็น “ภูมิปัญญา” ในแต่ละอารยธรรม ที่อยู่ต่างสถานที่ เช่น สมดุลของธาตุเจ้าเรือน, ไทจี-ชี่กง, โยคะ สิ่งที่ได้กล่าวมานี้ไม่มีอยู่ใน “ตัวตน” เดิมของนักเดินทาง นักเดินทางพยายามแสวงหาแนวทางการพัฒนาตนที่หลุดพ้นไปจากกรอบตัวตนของตนเอง

การท่องเที่ยวเพื่ออาชีวพัฒนา นั้นนอกจากจะเป็นการหลีกเร้นออกจากสิ่งที่ทำให้ทุกข์กายทุกข์ใจ ทั้งหลายซึ่งสัมผัสเพิ่มพูนอยู่เสมอจากการใช้ชีวิตประจำวัน ไปสู่สถานที่ที่สงบสบาย



แล้ว ยังอาศัย “ยา อายุวัฒนะ” ของแหล่งที่หมายปลายทางในการ “ปรับสภาพ” หาความ “ลงตัว” ให้การดำรงอยู่ของ ชีวิต “ความผ่อนคลาย” และ “ยาอายุวัฒนะ” ที่นักเดินทางจะได้รับ จึงเป็นปัจจัยสำคัญซึ่งแหล่งที่หมายปลายทาง (Wellness Destination) แต่ละแห่ง จะต้องพัฒนาให้เกิดความสมบูรณ์ทั้งในเชิง ประสิทธิภาพของตัวบริการนั้นและความพึงพอใจของผู้เข้าใช้บริการ การเดินทางไปพักผ่อนที่มุ่งเน้นให้ได้ความ ผ่อนคลาย และความสงบ สบาย ในธรรมชาติอย่างเช่น การสงบจิตทำสมาธิในยามอาบแดดอยู่ริมชายหาด หรือ การลงไปแช่ตัว ใน แหล่งน้ำพุร้อนที่สรรพคุณของน้ำต่อร่างกายเป็นที่เลื่องลือ นั้น นักเดินทางต้องการเพียงเพื่อ จะได้หยุดพักแล้วปล่อยให้ธรรมชาติ ค่อย ๆ เติมสิ่งที่ร่างกายต้องการเข้าไปให้เพียงพอต่อการ ใช้ชีวิตข้างหน้าที่ได้เต็มไปด้วยงานทั้งหลายกำลังรออยู่

นอกจากนี้การจัดการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะยังต้องพร้อมไปด้วยองค์ประกอบเสริม อันได้แก่ การจัดสถานที่เพื่อให้นักเดินทางได้รู้สึกสงบสบาย ห่างไกลจากความกังวล เรื่องที่บ้าน ที่ทำงาน พร้อมทั้งจะเข้าสู่กระบวนการวิเคราะห์ รับรู้ทั้งที่เป็นและที่มาแห่งตัวตนของตน รวมถึง “ชื่อเสียง” ของแหล่งท่องเที่ยวที่ได้มาจากการยอมรับ อันจะส่งผลให้นักเดินทางแวะเวียนเข้ามาเยี่ยมชมอยู่เสมอ จากที่กล่าวมาผู้วิจัยได้วิเคราะห์องค์ประกอบสำหรับการท่องเที่ยวเชิง อายุวัฒนะประกอบด้วย 4 องค์ประกอบด้วย ได้แก่ ด้านสภาพแวดล้อม ด้านอาหารและโภชนาการ ด้านสุขภาพกาย และด้านจิตใจ

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะของ จังหวัดนครราชสีมา

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลัก ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญในศาสตร์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับอายุวัฒนะ ผู้นำชุมชน นักวิชาการด้านการท่องเที่ยว เจ้าหน้าที่ด้านการท่องเที่ยว นักท่องเที่ยวชาวไทย นักท่องเที่ยวชาวจีนและผู้ประกอบการท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยววังน้ำเขียว ผลการวิจัยพบว่า

1. กิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะของจังหวัดนครราชสีมา ด้านสภาพแวดล้อม พื้นที่วังน้ำเขียวเป็นพื้นที่ที่มีบรรยากาศที่ดี โดยเฉพาะในพื้นที่ตำบลไทยสามัคคี เป็นพื้นที่ที่มีโอโซนสูงระดับโลก สามารถมองเห็นวิวทิวทัศน์ตามแนวสันเขาทอดตัวยาวได้อย่างสวยงาม พร้อมกับมีแหล่งท่องเที่ยวมากมาย เช่น เขาแผงม้า ผืนป่าแห่งความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ ไร่องุ่นวังน้ำเขียว สวนดอกหน้าวัวสุชาติ เป็นต้น นอกจากนี้ยังสามารถชมกระติ่งได้



อย่างชัดเจนในหมู่บ้านของชุมชน ซึ่งการจัดกิจกรรมที่ควรมีจึงเป็นการจัดกิจกรรมให้มีจุดเรียนรู้ให้นักท่องเที่ยวอย่างหลากหลาย เพื่อให้เกิดความพร้อมในการต้อนรับนักท่องเที่ยว นอกจากนี้ในส่วนของการจัดที่พักสำหรับนักท่องเที่ยวนั้น ควรให้ความสำคัญเรื่องความสะดวก มีสิ่งอำนวยความสะดวก สภาพแวดล้อมภายในที่พักและบริเวณโดยรอบมีการดูแลรักษาความสะอาด ไม่มีเศษขยะหรือสิ่งสกปรก มีโอกาสได้สัมผัสธรรมชาติอย่างแท้จริง นอกจากนี้ควรเพิ่มเติมในกิจกรรมการเดินรับแสงแดด การทำสปา กิจกรรมโยคะในตอนเช้า เพื่อให้ นักท่องเที่ยวได้มีโอกาสได้สัมผัสอากาศที่บริสุทธิ์ ดังคำสัมภาษณ์

“...กิจกรรมต้องอิงธรรมชาติ กลับสู่ธรรมชาติมากที่สุด ธรรมชาติในที่นี้ ต้องสายกลาง ด้วยนะ ถ้านั่นหนักเกินไป strick ทุกอย่างก็ลำบาก อันที่ 1 อยู่กับธรรมชาติ อันที่ 2 เป็นสายกลาง อันที่ 3 สมัยก่อน เริ่มจากน้ำ การบำบัด การรักษาสุขภาพ แล้วก็จะมีการสร้างที่พัก แถวแหล่งน้ำ ก็เกิดการท่องเที่ยวขึ้น เรื่องเกี่ยวกับน้ำ ก็ยังใช้ได้อยู่ เกี่ยวกับความสดชื่น อีกอัน คืออากาศ ซึ่งควรจะไปที่นอกเมือง อากาศดี สดชื่น ก็ต้องอิง wellness ซึ่งทำให้สุขภาพดี อายุยืน ...” (อัฐธมา บุญปาลิต ดร., 2562)

2. กิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะของจังหวัดนครราชสีมาด้านอาหารและโภชนาการ วังน้ำเขียวมีผักปลอดสารพิษซึ่งเป็นจุดเด่นของแหล่งท่องเที่ยว การจัดโปรแกรมเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการจึงต้องมีบุคลากรที่มีความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการสามารถให้ความรู้กับนักท่องเที่ยวได้ เช่น ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของเห็ดหอมสด ผักสลัด พุทราณมสด จัดคอร์สรับประทานอาหารตามกรุ๊ปเลือด การคัดเลือกวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหาร สามารถหาได้ตามธรรมชาติที่มีอยู่ในท้องถิ่น ได้แก่ ปลา พืชผักต่าง ๆ โดยนักท่องเที่ยวสามารถทำการจองในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ โดยมีข้อแม้ว่านักท่องเที่ยวต้องรับประทานผักปลอดสารพิษ เช่น ผักเห็ดสามอย่าง เห็ดหอม เห็ดออริจิ เห็ดโคน ต้มยำไก่ย่าง ลาบผักเพกา ปลาทึบหิมสมุนไพรว น้ำพริกปลาทุ ผักสด น้ำพริกเห็ด ผักปลอดสารพิษ เช่น แตงกวา มะเขือ ถั่วพู เป็นต้น ซึ่งในการขนส่งอาหารต้องเน้นเรื่องความสะดวก เป็นหลัก ดังคำสัมภาษณ์

“...มีเป็นฐาน ๆ ให้เรียนรู้ปริมาณน้ำตาล เช่นเครื่องดื่มนี้ มีปริมาณน้ำตาลเท่าไร ใน 1 จาน ควรเป็นข้าวกี่ทัพพี เช่น ถ้าต้องการพลังงาน 400 กิโลแคลลอรี่ ข้าวจะ 2 ทัพพี ต่อจาน ครั้งหนึ่งเป็นผัก เนื้อสัตว์ 4 ช้อนโต๊ะ ใช้ช้อนตวงง่าย ๆ ช้อนโต๊ะ อาจจะแยกเป็นเนื้อสัตว์ที่ปรุง



แล้ว ผักที่ปรุงแล้ว ข้าว แล้วบอกหลักการให้ คือ ถ้าจะกินเพื่อสุขภาพดี ให้กินผักครึ่งหนึ่ง ที่เหลือเป็นอย่างอื่น ข้าว 2 ทัพพี โดยข้าว 1 ทัพพี จะหนักประมาณ 55 กรัม มันจะมีหนังสือหมวดอาหารแลกเปลี่ยน แต่ถ้ามีนักโภชนาการ หรือนักกำหนดอาหารไปให้ความรู้ก็จะดีกว่าที่จะจัดเอง เป็นกิจกรรมฐานต่าง ๆ ...” (สถาพร งามอุโฆษ ผศ.ดร, 2562)

3. กิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะของจังหวัดนครราชสีมาด้านสุขภาพกาย โดยทั่วไปการออกกำลังกาย มี 2 ลักษณะ คือ มีรูปแบบ กับ ไม่มีรูปแบบ ซึ่งการออกกำลังกายแบบมีรูปแบบจะเป็นเชิงสุขภาพทั่วไป ถ้าไม่มีรูปแบบจะเป็นลักษณะของการยืดเส้น ผ่อนคลาย ดังนั้นการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะ ให้มีการผสมผสานการออกกำลังกายเข้ากับการท่องเที่ยวแทรกในแต่ละกิจกรรม เช่น การวิ่ง การปั่นจักรยาน กิจกรรมการเดินป่า กิจกรรมเยี่ยมชมสวน ผักปลอดสารพิษของสวนลุงไกร การเยี่ยมชมสวนเบญจมาศคุณวิภา เป็นสวนที่มีการปลูกเบญจมาศเป็นหลัก เป็นต้น ดังคำสัมภาษณ์

“...วังน้ำเขียวเหมาะกับการท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพ มีเส้นทางจาก Bike lane ปากช่อง ไปวังน้ำเขียว ที่เขื่อนลำพระเพลิง มีช่องทางจักรยานรอบอ่างเก็บน้ำ ประมาณ 1.7 กิโลเมตร ใคร ๆ ก็ไปปั่นได้ วิวสวย อากาศดี วิ่งก็ได้ ที่วังน้ำเขียว กับปากช่อง ก็มีนักท่องเที่ยวไปวิ่งได้ แหล่งน้ำร้อนไม่มีแถวนี้ มีแต่เชิงธรรมชาติ อากาศเย็นสบาย มีหมอก สวยงาม มีนักท่องเที่ยวมาพักผ่อน...” (ชอบ สร้อยจิตต์, 2562)

4. กิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะของจังหวัดนครราชสีมาด้านจิตใจ การที่จะเกิดสมดุลทางจิตใจได้นั้นจะต้องเริ่มที่จิตใจ มีการให้บริการกับนักท่องเที่ยวเหมือนญาติ และเน้นให้นักท่องเที่ยวมีความสุขจากการทำกิจกรรม ในพื้นที่วังน้ำเขียวมีการทำเกษตรแบบอินทรีย์ เกษตรแบบผสมผสาน และเกษตรธรรมชาติจำนวนมาก ซึ่งไม่มีการใช้สารเคมีในการทำเกษตรกรรม โดยผลผลิตปราศจากสารพิษ โดยสามารถนำพืชสมุนไพรมาใช้ในการฟื้นฟูดูแลสุขภาพร่างกาย เพื่อเป็นการบำบัดรักษาอาการเจ็บไข้ได้ป่วย ทำให้นักท่องเที่ยวรู้สึกผ่อนคลาย นอกจากนี้ยังมีการจัดกิจกรรมการปฏิบัติธรรมในพื้นที่วังน้ำเขียวเนื่องจากมีวัดจำนวนมากที่มีชื่อเสียง ได้รับความสนใจจากนักท่องเที่ยว เช่น วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม วัดป่ารัตนวัน พระอาจารย์ฟิลลิป ญาณธัมโม โดยมีการจัดกิจกรรมปฏิบัติธรรม เพื่อให้นักท่องเที่ยวได้ทำกิจกรรมด้านพระพุทธศาสนาด้วยกัน ทำให้ผ่อนคลายและใช้เวลาอยู่กับ



ตัวเองให้ได้มากที่สุด เป็นการอบรมปลูกฝังศีลธรรมให้เข้าใจหลักการและนำธรรมะมาประยุกต์ใช้ในชีวิตส่วนตัว ดังคำสัมภาษณ์

“...ใช้ธรรมชาติเป็นสื่อของปัจจุบัน ส่วนใหญ่คนที่มา ถ้าพูดแบบสเปา จะมี 2 ประเภท คือ Detoxification ก็คือล้างพิษ คือรู้สึกว่าย่ำแย่มาก หรือ Rejuvenate คือการฟื้นฟูให้กลับคืนสู่เยาว์วัยอีกครั้ง ในกระบวนการของการ Detox คือมาเคลียร์อารมณ์ ของเก่า ในขณะที่ Rejuvenate เป็นลักษณะของการสร้างเสริมให้ย้อนวัย ฟื้นฟู กิจกรรมมันจะไม่ใช้กิจกรรมนั่งสมาธิอย่างเดียว มันเป็นกิจกรรมดำเนินสติ การออกกำลังกายที่เสริมสร้างสุขภาพ ไม่นั่งเป็นคาร์ดิโอแรง ๆ อาจจะเน้นเป็นกิจกรรมโยคะ ซึ่งก็จะเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องไปทั้งหมด จัดตารางทั้งวัน โดยหลักการของการทำสมาธิ คือการทำใจให้หยุดนิ่ง ประเด็นคือใจคนไม่ค่อยหยุดนิ่งอยู่แล้ว ดังนั้นวิธีการทำสมาธิ ขั้นแรกที่ต้องเน้นคือ ให้รู้จักคำว่า สติ กับ สบาย...” (พระสุภาวระ พนตมโน, 2562)

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อสังเคราะห์รูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะของจังหวัดนครราชสีมา

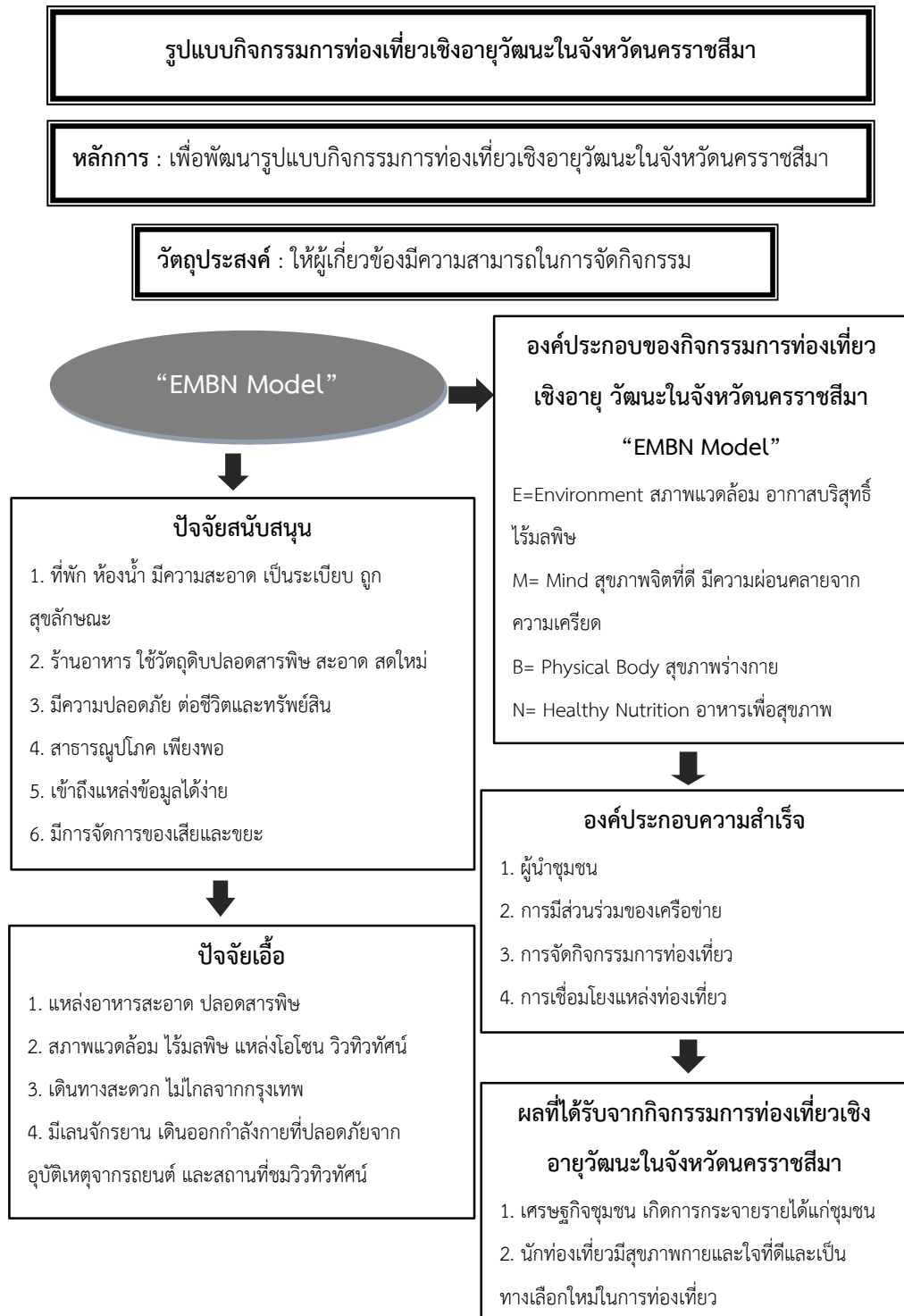
การสังเคราะห์รูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะของจังหวัดนครราชสีมาของการจัดการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะ ประกอบด้วย ด้านสภาพแวดล้อม ด้านอาหารและโภชนาการ ด้านสุขภาพกาย และด้านจิตใจ

1. ที่มาของรูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะของจังหวัดนครราชสีมา “EMBN Model” ได้จากการสังเคราะห์แนวคิด/ทฤษฎีงานวิจัยและข้อมูลในพื้นที่ดังนี้

ที่	องค์ประกอบ	ที่มาขององค์ประกอบรูปแบบ
1	E=Environment (สภาพแวดล้อม)	แนวคิด/ทฤษฎี การวิเคราะห์เอกสาร
2	M=Mind (จิตใจ)	แนวคิด/ทฤษฎี การวิเคราะห์เอกสาร
3	B=Physical Body (สุขภาพกาย)	แนวคิด/ทฤษฎี การวิเคราะห์เอกสาร
4	N=Healthy Nutrition (อาหาร โภชนาการ)	แนวคิด/ทฤษฎี การสอบถามเชิงคุณภาพ

ตาราง 1 องค์ประกอบและที่มาขององค์ประกอบรูปแบบกิจกรรม

จากองค์ประกอบดังกล่าวแสดงเป็นแผนภูมิรูปแบบ กิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะของจังหวัดนครราชสีมา ได้ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 รูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะของจังหวัดนครราชสีมา



อภิปรายผล

จากผลการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะใน จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

1. ศึกษาองค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะของจังหวัด นครราชสีมา

จากสภาพการณ์การท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะในจังหวัดนครราชสีมา อำเภอวังน้ำเขียว นั้น พบว่ามี ปัจจัยสนับสนุนรูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะในจังหวัดนครราชสีมา ในด้านต่าง ๆ คือ มีที่พัก ห้องน้ำ มีความสะอาด เป็นระเบียบ ถูกสุขลักษณะ มีร้านอาหาร ใช้ วัตถุดิบปลอดสารพิษ สะอาด สดใหม่ มีความปลอดภัย ต่อชีวิตและทรัพย์สิน ซึ่งจากสถิติ มีคดี ชิงทรัพย์ ทำร้ายร่างกายนักท่องเที่ยว โดยคนในพื้นที่นั้นเป็นศูนย์ ซึ่งถือว่ามีความปลอดภัยต่อ นักท่องเที่ยวสูงมาก มีระบบสาธารณสุขปก ไปถึงแหล่งข้อมูลได้ง่าย โดยทางการท่องเที่ยว จังหวัดนครราชสีมา มีเอกสารรายละเอียดสนับสนุนการท่องเที่ยววังน้ำเขียว มีแผนที่ ที่พัก ร้านอาหาร และแหล่งท่องเที่ยวต่าง ๆ มีการจัดการของเสียและขยะ ส่วนปัจจัยเอื้อต่อรูปแบบ การท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะในจังหวัดนครราชสีมา อำเภอวังน้ำเขียวนั้น มีแหล่งอาหารที่สด สะอาด ปลอดสารพิษ มากมาย มีภาพแวดล้อม ไร่เมล็ช มีแหล่งโอโซน และวิวทิวทัศน์ที่ สวยงาม ตั้งอยู่ในพื้นที่ที่เดินทางสะดวก ไม่ไกลจากกรุงเทพ มีเลนส์จักรยาน เดินออกกำลังกาย ที่ปลอดภัยจากอุบัติเหตุจากรถยนต์ และสถานที่ชมวิวทิวทัศน์ ซึ่งต้นทุนเดิมที่มีอยู่นี้ เอื้อต่อ การท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะ และสามารถพัฒนาให้เกิดรูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิง อายุวัฒนะต่อไปได้ โดยรูปแบบการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะ มีองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ 1) ด้าน สภาพแวดล้อม มีปัจจัย การจัดกิจกรรมที่ควรมีจึงเป็นการจัดกิจกรรมให้มีจุดเรียนรู้ ให้ นักท่องเที่ยวอย่างหลากหลาย เพื่อให้นักท่องเที่ยวได้ประกอบกิจกรรมต่าง ๆ นอกจากนี้ในส่วน ของการจัดที่พักสำหรับนักท่องเที่ยวนั้น ควรให้ความสำคัญเรื่องความสะดวก มีสิ่งอำนวยความสะดวก สภาพแวดล้อมภายในที่พักและบริเวณโดยรอบมีการดูแลรักษาความสะดวก ไม่มีเศษ ขยะหรือสิ่งสกปรก มีโอกาสได้สัมผัสธรรมชาติอย่างแท้จริง นอกจากนี้ควรเพิ่มเติมในกิจกรรม การเดินรับแสงแดด การทำสปา กิจกรรมโยคะในตอนเช้า เพื่อให้นักท่องเที่ยวได้มีโอกาสได้ สัมผัสอากาศที่บริสุทธิ์สอดคล้องกับงานวิจัยของ (ศศิพงศ์ บุญยงค์, 2562) กล่าวว่า การ ท่องเที่ยวในเชิงส่งเสริมสุขภาพเป็นลักษณะเดินทางเยี่ยมชมสถานที่ท่องเที่ยวต่าง ๆ ที่ตัวเอง



ชอบ แล้วจึงจัดสรรเวลาส่วนหนึ่งเพื่อมาทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างถูกวิธีตามหลักวิชาการ และมีมาตรฐาน เช่น การนวด/อบ/ประคบสมุนไพร การบริการสูวน้ำมันบำบัด (Aroma Therapy) และวารีบำบัด (Water Therapy) การท่องเที่ยวในลักษณะนี้ช่วยส่งเสริมให้ร่างกายของนักท่องเที่ยวรู้สึกผ่อนคลาย ส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดี เป็นการเพิ่มพูนพลังกำลังให้สมบูรณ์แข็งแรง ปรับความสมดุลให้กับร่างกาย ซึ่งปัจจุบันนักท่องเที่ยวให้ความสนใจเป็นจำนวนมาก และมีแนวโน้มที่กำลังจะเกิดขึ้นใหม่หลายแห่ง จึงต้องมีการพัฒนาในเรื่องของความปลอดภัย หรือแม้กระทั่งเพื่อความสะอาดสบายของการใช้บริการ มีสภาพอากาศที่บริสุทธิ์ ได้ทำกิจกรรมเกี่ยวกับธรรมชาติบำบัด 2) ด้านจิตใจ เป็นกิจกรรมที่เน้นให้นักท่องเที่ยวมีความสุขจากการทำกิจกรรม ในพื้นที่วังน้ำเขียวมีการทำการเกษตรแบบอินทรีย์ เกษตรแบบผสมผสาน และเกษตรธรรมชาติจำนวนมาก ซึ่งไม่มีการใช้สารเคมีในการทำเกษตรกรรม โดยผลผลิตปราศจากสารพิษ โดยสามารถนำพืชสมุนไพรมาใช้ในการฟื้นฟูดูแลสุขภาพร่างกาย ทำให้นักท่องเที่ยวรู้สึกผ่อนคลาย นอกจากนี้ ยังมีการจัดกิจกรรมการปฏิบัติธรรมในพื้นที่วังน้ำเขียวเนื่องจากมีวัดจำนวนมากที่มีชื่อเสียงจำนวนมาก ได้รับความสนใจจากนักท่องเที่ยว โดยมีการจัดกิจกรรมปฏิบัติธรรม เพื่อให้นักท่องเที่ยวได้ทำกิจกรรมด้านพระพุทธศาสนา ร่วมกัน ทำให้ผ่อนคลายและใช้เวลาอยู่กับตัวเองให้ได้มากที่สุด เป็นการอบรมปลูกฝังศีลธรรมให้เข้าใจหลักการและนำธรรมะมาประยุกต์ใช้ในชีวิตรส่วนตัว 3) ด้านสุขภาพกาย ควรให้มีการผสมผสานการออกกำลังกายเข้าไปกับการท่องเที่ยวแทรกในแต่ละกิจกรรม เช่น การวิ่ง การปั่นจักรยาน กิจกรรมการเดินป่า กิจกรรมเยี่ยมชมสวนผักปลอดสารพิษ ลุงไกร การเยี่ยมชมสวนเบญจมาศคุณวิภา เป็นสวนที่มีการปลูกเบญจมาศเป็นหลัก เป็นต้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ (อรนภา ทัศนัยนา, 2559) และ 4) ด้านอาหารและโภชนาการ ควรมีการจัดโปรแกรมเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ ผักครึ่งหนึ่ง อย่างอื่นครึ่งหนึ่ง ต้องมีบุคลากรที่มีความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการ สามารถมาให้ความรู้กับผู้ประกอบการ และนักท่องเที่ยวได้ เช่น ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของเห็ดหอมสด ผักสลัด พุทราณมสด จัดคอร์สรับประทานอาหารตามกรุ๊ปเลือด กิจกรรมทายปริมาณน้ำตาล การคัดเลือกวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหาร สามารถหาได้ตามธรรมชาติที่มีอยู่ในท้องถิ่น ได้แก่ ปลา พืชผักต่าง ๆ โดยนักท่องเที่ยวสามารถทำการจองในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ โดยมีข้อแม้ว่านักท่องเที่ยวต้องรับประทานผักปลอด ซึ่งในการขนส่งอาหารต้องเน้นเรื่องของความสะอาดเป็นหลัก สอดคล้องกับแนวคิดของ (ธราธร ดวงแก้ว และศิริัญญา เดชอุดม ,



2552)ได้กล่าวถึงหลักการจัดการอาหารเพื่อสุขภาพ ควรเป็นอาหารที่มีปริมาณและคุณภาพเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย โดยจัดให้ครบทั้ง 5 หมู่ ลดปริมาณอาหารที่ให้พลังงานลง คือ ข้าว แป้ง น้ำตาล ไขมัน ควรเพิ่มการบริโภคอาหารที่มีใยอาหาร เพื่อให้ระบบขับถ่ายดี ควรเป็นอาหารที่รสไม่จัดมาก ควรจัดแต่งอาหารให้ดูน่ารับประทานและจัดเสิร์ฟอาหารในขณะร้อนจะช่วยกระตุ้นให้อยากรับประทาน

2. การสร้างรูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะในจังหวัดนครราชสีมา

การสังเคราะห์รูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะในจังหวัดนครราชสีมา มีความเหมาะสมกับสภาพพื้นที่ในอำเภอวังน้ำเขียว โดยรูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะในจังหวัดนครราชสีมาที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้เรียกว่า “EMBN Model” ซึ่งเป็นรูปแบบที่ให้ความสำคัญกับองค์ประกอบของการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสภาพแวดล้อม (Environment) ด้านจิตใจ (Mind) ด้านสุขภาพกาย (Physical Body) และด้านอาหาร โภชนาการ (Healthy Nutrition) โดยการดำเนินกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะในแต่ละองค์ประกอบจะต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงซึ่งกันและในลักษณะของการบูรณาการและเป็นองค์รวม ซึ่งหากแหล่งท่องเที่ยวในอำเภอวังน้ำเขียวสามารถดำเนินการจัดกิจกรรมได้ดังที่กล่าวมาทั้ง 4 ด้านแล้ว เชื่อว่าจะส่งผลให้เกิดรายได้แก่ชุมชน รวมไปถึงนักท่องเที่ยวมีสุขภาพกายและใจที่ดี ตลอดจนสามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้กับพื้นที่อื่น ๆ ได้ ซึ่งสอดคล้องกับ (ชนิดา ทวีศรี, 2562) กล่าวว่า ในการจัดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพนั้นควรเน้นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสมบูรณ์ทางกายและใจ โดยกิจกรรมการท่องเที่ยวรูปแบบนี้ครอบคลุมเรื่องการล้างพิษ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การนั่งวิปัสสนา การฝึกโยคะ ดังนั้นการจัดการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะในจังหวัดนครราชสีมาจะทำให้เกิดการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะแห่งขึ้นมา ทำให้ชุมชนมีเศรษฐกิจที่ดีขึ้น ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ควรจะต้องมีการดำเนินการตามรูปแบบ (Model) ดังกล่าวข้างต้น รูปแบบการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะ “EMBN Model” สอดคล้องกับหลักธรรมที่ช่วยอายุยืน คือ อายุสสธรรม 5 อัน ได้แก่ 1) สปปายการี สร้างสปปายะ คือทำอะไร ๆ ให้เป็นที่สบายแก่กุลแก่สุขภาพ 2) สปปายมตตณญ แม้ในสิ่งที่สบายนั้นก็รู้จักประมาณ ทำแต่พอดี 3) ปณิตโกซี บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย (เช่น เคี้ยวให้ละเอียด) 4) กาลจารี ประพฤติตนให้เหมาะสมในเรื่องเวลา เช่น รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา ทำพอเหมาะแก่เวลา 5) พรหมจารี รู้จักถือพรหมจรรย์ตามควร ซึ่งหลักอายุสส



ธรรมทั้ง 5 ประการนี้เป็นข้อปฏิบัติที่เกื้อกูลแก่อายุ รูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒน์นี้ ในส่วนของสภาพแวดล้อมที่ดี อากาศดี คือ มีสถานที่ที่เป็นที่สบาย อาหารปลอดภัย และมีประโยชน์ ถูกหลักโภชนาการ ย่อยง่าย ทำกิจกรรมต่าง ๆ แต่พอดี ไม่หักโหมเกินไป พอเหมาะแก่เวลาอันควร เช่นรับแสงแดดยามเช้า ก็ไม่นานเกินไป ตามเวลาที่แสงแดดเหมาะสม รับประทานอาหารตามเวลา พักผ่อนตามเวลา อย่างเพียงพอ

3. การนำเสนอและหาข้อเสนอแนะเชิงนโยบายรูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒน์ในจังหวัดนครราชสีมา

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายของการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒน์ หน่วยงานหรือผู้ที่ดูแลรับผิดชอบเกี่ยวกับแหล่งท่องเที่ยวในอำเภอด่านช้างน้ำเขียวควรให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมของชุมชน นอกจากนี้ควรมีการส่งเสริมและกิจกรรมประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒน์ในอำเภอด่านช้างน้ำเขียวอย่างต่อเนื่อง และควรพัฒนาระบบสาธารณูปโภค ปรับปรุงถนนและสิ่งอำนวยความสะดวกภายในอำเภอด่านช้างน้ำเขียวให้ได้มาตรฐานและมีปริมาณเพียงพอกับความต้องการของนักท่องเที่ยว ดังนั้นในการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒน์จำเป็นต้องมีหลักการจัดการที่ดีเพื่อทำให้มีศักยภาพในการใช้ทรัพยากร และแหล่งท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน โดยทุกฝ่ายต้องเข้ามามีส่วนร่วมบริหารจัดการโดยความโปร่งใส และทุกฝ่ายเข้ามามีส่วนร่วมในทุกขั้นตอน เข้ามาช่วยกันคิดวางแผน ตัดสินใจ ดำเนินงาน ควบคุม และกระจายรายได้อย่างเป็นธรรม อันจะนำไปสู่การพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒน์ในจังหวัดนครราชสีมาอย่างยั่งยืน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ (ศตรฐม ประจักษ์, วรณวิรุ์ บุญคุ้ม และนรินทร์ สังข์รักษา, 2560) กล่าวว่า การนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวโดยชุมชนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อเสริมสร้างเศรษฐกิจชุมชน ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้จริงนั้นชุมชนควรจะมีความพร้อม ในบางส่วน บางข้อ ไม่จำเป็นต้องมีครบทุกข้อตามรูปแบบที่ผู้วิจัยคิดขึ้น อย่างน้อยการมีบรรทัดฐานความพร้อมในบางประเด็นต่าง ๆ อาจจะมีส่วนทำให้ชุมชนได้มีแนวทางในการพัฒนา กิจกรรมการท่องเที่ยวที่นำไปสู่ความสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เช่น ชุมชนได้มีส่วนร่วมครบทุกขั้นตอนในการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยว ได้แก่ ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมวางแผน และร่วมรับผลประโยชน์ ชุมชนมีรายได้จากการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวโดยชุมชน ชุมชนจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวที่ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม ชุมชนมีการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ในชุมชน และ



พัฒนากิจกรรมที่เป็นเอกลักษณ์และอัตลักษณ์ของชุมชน ชุมชนมีกิจกรรมการท่องเที่ยวที่มีความยั่งยืน และกิจกรรมมีความสอดคล้องเหมาะสมกับบริบทชุมชน

สรุป

การท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะ เป็นการท่องเที่ยวเพื่อการสร้างสมดุลให้กับร่างกายและจิตใจ ในสถานที่ที่เป็นแหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติ มีอากาศสะอาดปราศจากมลพิษ เพื่อสร้างประสบการณ์ เรียนรู้และทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ส่งเสริมหรือบำบัดสุขภาพกายและใจ การฝึกทำสมาธิ การเลือกรับประทานอาหารปลอดสารพิษ ที่มีประโยชน์ตามหลักโภชนาการ การพักผ่อนที่เพียงพอ และการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัย เพื่อให้มีประสบการณ์และความรู้ใหม่เพิ่มขึ้น เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตทางกายและใจที่ดีมีความสุข ผ่อนคลายจากความเครียดจากการทำงาน ส่งผลให้ปราศจากโรคภัย สร้างสมดุลเสริมสร้างพลังทางจิตใจ เพื่อให้มีความสามารถในการควบคุมจิตใจอันจะส่งผลดีต่อร่างกาย อันส่งผลให้มีอายุยืนยาวตามหลักศาสตร์แห่งการดูแลสุขภาพให้เป็นผู้มีอายุยืน ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบด้วยกัน ได้แก่ 1) องค์ประกอบด้านสภาพแวดล้อม 2) องค์ประกอบด้านจิตใจ 3) องค์ประกอบด้านสุขภาพกาย และ 4) องค์ประกอบด้านอาหารและโภชนาการ จากองค์ประกอบดังกล่าวจึงได้ทำการพัฒนาขึ้นมาเป็น EMBN Model” เมื่อทำการวิเคราะห์สถานการณ์เพื่อการใช้โมเดล พบว่าแหล่งท่องเที่ยวอำเภอวังน้ำเขียว มีความเหมาะสมในการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะ ซึ่งในแต่ละแห่งสามารถเชื่อมโยงกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะได้ มีทรัพยากรการท่องเที่ยวที่หลากหลาย ทำให้นักท่องเที่ยวมีโอกาสได้ทำกิจกรรมอย่างหลากหลาย และเป็นการส่งเสริมสุขภาพให้กับนักท่องเที่ยว ดังนั้นอำเภอวังน้ำเขียวจึงเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สามารถจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะ ซึ่งเงื่อนไขของการใช้โมเดล “EMBN Model” ที่ได้นี้เป็นเพียงแบบจำลอง ซึ่งต้องนำไปจัดทำเป็นแผนยุทธศาสตร์ และแผนกลยุทธ์ (Strategic Plan) รวมถึงแผนปฏิบัติการ (Action Plan) เพื่อพัฒนากิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะให้เกิดเป็นรูปธรรม รวมถึงกำหนดประเด็นรายละเอียดของกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะต่อไป



ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 หน่วยงานหรือผู้ที่ดูแลรับผิดชอบเกี่ยวกับการท่องเที่ยวในอำเภอวังน้ำเขียว ควรมีการส่งเสริมและจัดกิจกรรมประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะในอำเภอวังน้ำเขียวอย่างต่อเนื่อง ทั้งการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อและการประชาสัมพันธ์ผ่านกิจกรรมต่างๆ เพื่อเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะในพื้นที่อำเภอวังน้ำเขียวเป็นที่รู้จักแพร่หลายในกลุ่มนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ

1.2 หน่วยงานทุกภาคส่วนควรเข้ามามีส่วนร่วมในการวางแผน การดำเนินงานและการประเมินผลในการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะ ให้สอดคล้องกับบริบทของแหล่งเที่ยว

2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

2.1 ชุมชนควรเข้ามามีส่วนร่วมในการส่งเสริมการท่องเที่ยวให้เกิดรูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะ เพื่อดึงดูดให้นักท่องเที่ยวเดินทางมาท่องเที่ยวเพิ่มมากขึ้น

2.2 ควรมีการจัดเวทีเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างภาคส่วนต่าง ๆ ในจังหวัดนครราชสีมาเพื่อให้เกิดการขับเคลื่อนการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะอย่างสม่ำเสมอ

3. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

3.1 ควรมีการวิจัยเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการสร้างเครือข่ายการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะในลักษณะของการเชื่อมโยงแหล่งท่องเที่ยวในพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา เพื่อให้เกิดการบูรณาการและเกิดการขยายเครือข่ายด้านการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะ

3.2 ควรมีการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อการศึกษาความต้องการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะของนักท่องเที่ยว โดยการศึกษาจากนักท่องเที่ยวเป็นหลัก เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาพัฒนารูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอายุวัฒนะให้มีความสอดคล้องกับความต้องการของนักท่องเที่ยวมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

ชนิดา ทวีศรี. (29 มกราคม 2562). การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ. เข้าถึงได้จาก www.l3nr.org/post/166878



- ชอบ สร้อยจิตต์. (6 มกราคม 2562). การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิง
อายุวัฒนะในจังหวัดนครราชสีมา. (วราพรณ จันทรากุลศิริ, ผู้สัมภาษณ์)
- ธราธร ดวงแก้ว และหิรัญญา เดชอุดม . (2552). พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโพรง
มะเดื่อ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม. ใน รายงานวิจัยโปรแกรมวิชาสาธารณสุขชุมชน
คณะวิทยาศาสตร์. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- พระสุภาวระ ทนตมโน. (8 มกราคม 2562). การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิง
อายุวัฒนะในจังหวัดนครราชสีมา. (วราพรณ จันทรากุลศิริ, ผู้สัมภาษณ์)
- มหาวิทยาลัยโอกินาวา. (3 กรกฎาคม 2561). Okinawa Cetenarian Study. เข้าถึงได้จาก
www.okicent.org
- ศตวรรษ ประจักษ์, วรณวีร์ บุญคุ้ม และนรินทร์ สังข์รักษา. การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม
ในการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวโดยชุมชนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
เพื่อเสริมสร้างเศรษฐกิจชุมชน จังหวัดนครราชสีมา. Veridian E-Journal, Silpakorn
University, ปีที่ 11(2), 1526.
- ศศิพงศ์ บุญยงค์. (1 กุมภาพันธ์ 2562). Medical Tourism: เทียวเทรดใหม่ เทียวเชิง
สุขภาพ. เข้าถึงได้จาก <http://horizon.sti.or.th/node/5>
- สถาพร งามอุโฆษ ผศ.ดร. (8 มกราคม 2562). การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยว
เชิงอายุวัฒนะในจังหวัดนครราชสีมา. (วราพรณ จันทรากุลศิริ, ผู้สัมภาษณ์)
- สำนักงานจังหวัดนครราชสีมา. (2561). แผนพัฒนาจังหวัดนครราชสีมา ระยะ 4 ปี (พ.ศ.2561
– 2564) ทบทวนปี พ.ศ.2560. นครราชสีมา: สำนักงานจังหวัดนครราชสีมา.
- สำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2560). ยุทธศาสตร์สำนักงานปลัดกระทรวง
การท่องเที่ยวและกีฬา ฉบับที่ 4. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานปลัดกระทรวงการ
ท่องเที่ยวและกีฬา.
- อรณภา ทศนัยนา. (2559). รูปแบบการจัดการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกีฬาสำหรับผู้
สูงอายุโดยมหาวิทยาลัย. ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การ
ออกกำลังกายและการกีฬา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อัญญา บุญปาลิต ดร. (5 มกราคม 2562). การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิง
อายุวัฒนะในจังหวัดนครราชสีมา. (วราพรณ จันทรากุลศิริ, ผู้สัมภาษณ์)