

การบูรณาการแนวคิดการท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูและการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพะ:
กรอบแนวคิดใหม่เพื่อการสร้างความสุขอย่างยั่งยืน

THE INTEGRATION OF REGENERATIVE AND WELLNESS TOURISM:
A CONCEPTUAL FRAMEWORK FOR SUSTAINABLE WELL-BEING

ชลิดา ช่วยสุข¹ นนทลฉัตร วีระนวัตติ²

Chalida Chuaysook, Nontlachatara Viranuvatti

Received December 30, 2025

Revised April 20, 2026

Accepted May 30, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์และบูรณาการองค์ความรู้จากแนวคิดสำคัญ ได้แก่ การท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูและการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ เพื่อนำเสนอกรอบแนวคิดใหม่สำหรับการอธิบายและออกแบบ การท่องเที่ยวที่มุ่งสู่ความสุขอย่างยั่งยืน การศึกษานี้ใช้การวิจัยเชิงเอกสารและเชิงแนวคิดผ่านการทบทวนวรรณกรรม อย่างเป็นระบบตามแนวทาง PRISMA โดยสืบค้นเอกสารจากฐานข้อมูล Scopus, ScienceDirect, Web of Science และ Taylor & Francis Online ครอบคลุมช่วงปี ค.ศ. 1989–2025 การคัดเลือกเอกสารใช้เกณฑ์คัดเข้าและคัดออกอย่างเป็นระบบ พร้อมคัดกรองจากชื่อเรื่อง บทคัดย่อ และฉบับเต็ม จนเหลือบทความที่เกี่ยวข้องจำนวน 32 บทความสำหรับการสังเคราะห์เชิงแนวคิด ผลการศึกษาพบว่า ช่องว่างสำคัญขององค์ความรู้เดิมอยู่ที่การอธิบายความเชื่อมโยงระหว่าง สุขภาวะภายในของมนุษย์ ความมั่งคั่งของชุมชน และการฟื้นคืนของระบบนิเวศได้อย่างไม่ครบถ้วน บทความจึง เสนอกรอบแนวคิด “การท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูสุขภาพ” (Regenerative Wellness Tourism) ซึ่งประกอบด้วย 3 มิติ เชิงพลวัต ได้แก่ 1) มิติส่วนบุคคล มุ่งเน้นการฟื้นคืนและการเติบโตภายในตามแนวคิดสุขภาวะแบบยูไดโมนิกส์ 2) มิติสังคม มุ่งเน้นความสัมพันธ์เกื้อกูล การสร้างคุณค่าร่วม และความเข้มแข็งของชุมชน และ 3) มิติสิ่งแวดล้อม มุ่งเน้นการสร้างผลกระทบเชิงบวกสุทธิและการฟื้นคืนของระบบนิเวศ กรอบแนวคิดนี้ช่วยขยายพลังการอธิบายขององค์ ความรู้เดิมจากการมองผลลัพธ์แบบแยกส่วน ไปสู่การมองการท่องเที่ยวในฐานะกระบวนการที่เชื่อมสมมูลระหว่างการ รับและการให้ การบูรณาการสุขภาวะทุกมิติ และความยั่งยืนในระยะยาว อีกทั้งยังมีนัยสำคัญเชิงนโยบายและ การจัดการต่อการออกแบบการท่องเที่ยวที่สร้างคุณค่าร่วมและการฟื้นฟูอย่างแท้จริง

คำสำคัญ: การท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟู การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ความสุขอย่างยั่งยืน สุขภาวะแบบยูไดโมนิกส์
การสร้างคุณค่าร่วม

¹ วิทยาลัยการท่องเที่ยวและอุตสาหกรรมบริการ มหาวิทยาลัยนครพนม ผู้ประพันธ์บรรณกิจอีเมล: chalida@npu.ac.th
Tourism and Service Industry College, Nakhon Phanom University, Corresponding Author, E-mail Address:
chalida@npu.ac.th

² วิทยาลัยการท่องเที่ยวและอุตสาหกรรมบริการ มหาวิทยาลัยนครพนม อีเมล: nontlachatara@npu.ac.th
Tourism and Service Industry College, Nakhon Phanom University, E-mail Address:
nontlachatara@npu.ac.th

Abstract

This academic article aims to synthesize and integrate knowledge from two major paradigms, regenerative tourism and wellness tourism, in order to propose a new conceptual framework for explaining and designing tourism toward sustainable well-being. The study employed documentary and conceptual research using a systematic literature review guided by the PRISMA approach. Relevant publications were retrieved from Scopus, ScienceDirect, Web of Science, and Taylor & Francis Online, covering the period 1989–2025. Explicit inclusion and exclusion criteria were applied, and the screening process was conducted through titles, abstracts, and full texts, resulting in 32 relevant articles for conceptual synthesis. The findings indicate that a major conceptual gap in prior scholarship lies in the insufficient explanation of how inner well-being, community flourishing, and ecological regeneration can be understood as part of the same process. In response, the article proposes a new conceptual framework termed Regenerative Wellness Tourism, which is driven by three dynamic dimensions: (1) the personal dimension, focusing on restoration and inner growth through eudaimonic well-being; (2) the social dimension, emphasizing reciprocal relationships, shared value creation, and community strength; and (3) the environmental dimension, aiming to generate net positive impacts and ecological regeneration. This framework extends the explanatory power of existing tourism knowledge by moving beyond fragmented outcome-based perspectives toward a holistic understanding of tourism as a process that connects reciprocity, integrated well-being, and long-term sustainability. It also offers policy and managerial implications for designing tourism that genuinely creates shared value and authentic regeneration

Keywords: Regenerative Tourism, Wellness Tourism, Sustainable Well-being, Eudaimonic Well-being, Shared Value Creation

บทนำ

การท่องเที่ยวถือเป็นหนึ่งในอุตสาหกรรมที่มีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจและสังคมโลกมาอย่างยาวนาน อย่างไรก็ตาม รูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวที่เน้นปริมาณได้ก่อให้เกิดผลกระทบเชิงลบต่อทรัพยากรธรรมชาติและวิถีชีวิตชุมชนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แม้ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา แนวคิด "การท่องเที่ยวที่ยั่งยืน" (Sustainable Tourism) จะถูกนำมาใช้เป็นกรอบในการแก้ไขปัญหา Bramwell (2003) และ Briassoulis (2003) มีความคิดเห็นว่าแนวทางดังกล่าวยังมีข้อจำกัด เนื่องจากเน้นเพียงการรักษาสถานะเดิม (Status Quo) หรือชะลอความเสื่อมโทรมมากกว่าการแก้ไขฟื้นฟูความเสียหายที่เกิดขึ้นแล้ว สถานการณ์นี้จึงเป็น จุดเปลี่ยนสำคัญที่นำไปสู่การถือกำเนิดของแนวคิด "การท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟู" (Regenerative Tourism) ซึ่งเสนอวิธีคิดใหม่ที่มุ่งเน้นการสร้างผลกระทบเชิงบวกสุทธิ (Net Positive Impact) และฟื้นคืนความสมบูรณ์ของระบบนิเวศ ชุมชน และจุดหมายปลายทางให้มีความสมบูรณ์ของระบบนิเวศและสังคมให้ดีขึ้นกว่าเดิม (Ateljevic, 2020; Becken & Kaur, 2021; Bellato et al., 2022; Bellato & Pollock, 2023; Dredge, 2022)

ในขณะที่โลกกำลังเรียกร้องการฟื้นฟูภายนอก พฤติกรรมของนักท่องเที่ยวก็เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่การแสวงหาการฟื้นฟูภายในเช่นกัน ส่งผลให้ "การท่องเที่ยวเชิงสุขภาวะ" (Wellness tourism) เติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งนักท่องเที่ยวไม่ได้ต้องการเพียงความเพลิดเพลินชั่วคราว (Hedonic well-being) อีกต่อไป แต่ต้องการแสวงหาความหมายของชีวิตและการพัฒนาศักยภาพตนเอง หรือสุขภาวะแบบยูไดโมนิกส์ (Eudaimonic Well-being) (Waterman et al., 2010; Smith & Puczkó, 2016)

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าการท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูและการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจะมีจุดมุ่งหมายร่วมกันคือการสร้างความสุขที่ยั่งยืน แต่การศึกษาที่ผ่านมาแยกพิจารณาสองแนวคิดนี้ออกจากกัน ทำให้ขาดมุมมองเชิงบูรณาการที่เชื่อมโยงระหว่าง "สุขภาพของคน" และ "สุขภาพของโลก" เข้าด้วยกัน การแยกศึกษาแนวคิดทั้งสองส่วนนี้ทำให้ค้นพบช่องว่างของการศึกษา อีกทั้งยังเป็นข้อจำกัดของการอธิบายองค์ความรู้เดิม เนื่องจากแนวคิดด้านการท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูที่เน้นความสำคัญไปที่การฟื้นคืนของชุมชน ระบบนิเวศ และปลายทางในระดับโครงสร้างเป็นสำคัญ ในขณะที่แนวคิดด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจะให้ความสำคัญกับผลลัพธ์ด้านการเยียวยา การฟื้นฟู และการเติบโตภายในปัจเจกเป็นหลัก จึงทำให้ไม่สามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพภายในของมนุษย์ (inner well-being) กับการฟื้นคืนของระบบนิเวศและสังคม (ecological and social regeneration) ได้อย่างครบถ้วน (Bellato et al., 2022; Dredge, 2022; Dwyer, 2023; Lindell et al., 2021) ดังนั้นเมื่อพิจารณาในมิติของทั้งสองส่วน จะเห็นได้ว่าแนวคิดเดิมมีการอธิบายเฉพาะปรากฏการณ์ กล่าวคือ การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจะสามารถอธิบายได้ดีว่าการเดินทางช่วยฟื้นฟูร่างกาย จิตใจ และความหมายของชีวิตนักท่องเที่ยว แต่อย่างไรก็ตาม ในทางกลับกัน การท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูสามารถอธิบายการผลเชิงบวกต่อระบบสังคม-นิเวศได้อย่างเด่นชัด แต่ยังไม่ได้ให้คำอธิบายอย่างเพียงพอว่า การฟื้นฟูภายนอกจะเกิดขึ้นได้อย่างยั่งยืนผ่านการเรียนรู้ การตระหนักรู้ และการเปลี่ยนแปลงภายในของมนุษย์อย่างไร จึงทำให้เห็นข้อจำกัดดังกล่าวสะท้อนองค์ความรู้เดิมที่ไม่สามารถเชื่อม “การเยียวยาตนเอง” กับ “การเยียวยาโลก” ให้เป็นกระบวนการเดียวกันได้โดยมีองค์ความรู้หรือทฤษฎีมาสนับสนุนอย่างเพียงพอ

บทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ทบทวนวรรณกรรมและวิเคราะห์พัฒนาการของแนวคิดการท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูและการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ 2) วิเคราะห์จุดร่วมและความสัมพันธ์เชิงระบบระหว่างสองแนวคิด และ 3) นำเสนอกรอบแนวคิดเชิงทฤษฎีใหม่ที่บูรณาการการท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูสุขภาพ (Regenerative Wellness Tourism) เพื่อเป็นแนวทางสำหรับการวิจัยและการกำหนดนโยบายที่มุ่งสู่การสร้างสุขอย่างยั่งยืนในทุกมิติ โดยมุ่งแสดงให้เห็นว่าการบูรณาการดังกล่าวไม่ใช่เพียงแค่การรวมแนวคิดทั้งสองส่วนเข้าด้วยกัน แต่เป็นการขยายขอบเขตในการอธิบายองค์ความรู้ด้านการท่องเที่ยวให้สามารถเชื่อมมิติส่วนบุคคล มิติสังคม และมิติสิ่งแวดล้อมเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ อีกทั้ง การบูรณาการสองแนวคิดจะมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะช่วยให้เกิดการอธิบายที่ไม่ได้พิจารณาผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นออกเป็นส่วน ๆ กล่าวคือ แนวคิดที่เกิดขึ้นไม่ได้บอกว่าการท่องเที่ยวทำให้นักท่องเที่ยว “รู้สึกดีขึ้น” หรือให้จุดหมายปลายทาง “มีผลเสียน้อยลง” แต่ทำให้เห็นว่าประสบการณ์การท่องเที่ยวสามารถก่อให้เกิดการเติบโตภายในปัจเจก การสร้างความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลระหว่างนักท่องเที่ยวกับชุมชน และการฟื้นคืนของระบบนิเวศไปพร้อมกันได้อย่างไรบ้าง ดังนั้นการบูรณาการจึงเป็นการช่วยให้การอธิบายมีน้ำหนักและความเข้มข้นทางวิชาการมากขึ้นจากกรอบแนวคิดเดิม โดยการเชื่อมมิติภายใน (inner well-being) กับมิติภายนอก (ecological regeneration) ให้เป็นความสัมพันธ์เดียวกันกับการพัฒนาที่ยั่งยืน (Dwyer, 2020, 2021, 2023) นอกจากนี้ กรอบแนวคิดนี้ยังช่วยอธิบายกลไกการสร้างคุณค่าร่วมกัน (shared value creation) ความสมดุลระหว่างการรับและการให้ และความยั่งยืนในระยะยาว ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญของความสุขคือไม่ได้สิ้นสุดที่ระดับประสบการณ์ส่วนบุคคล แต่ยังขยายไปยังความเข้มแข็งของชุมชนและความสมบูรณ์ของสิ่งแวดล้อมด้วย

ดังนั้น เพื่อป้องกันความคลาดเคลื่อนของการใช้นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการในการศึกษาค้นคว้า ผู้เขียนจึงใช้คำว่า “การท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟู” หรือ Regenerative Tourism หมายถึง การท่องเที่ยวที่มุ่งสร้างผลเชิงบวกสู่ชีวิตระบบนิเวศ สังคม และวัฒนธรรมของจุดหมายปลายทาง ผ่านกระบวนการมีส่วนร่วม การสร้างคุณค่าร่วม และการฟื้นคืนศักยภาพของพื้นที่มากกว่าการลดผลกระทบเพียงอย่างเดียว (Bellato et al., 2022; Dredge, 2022) ส่วนคำว่า “การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ” หรือ Wellness Tourism หมายถึง การเดินทางที่มุ่งส่งเสริมสุขภาพอย่างองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม จิตวิญญาณ และสิ่งแวดล้อม โดยให้ความสำคัญกับการเติบโตภายในและประสบการณ์ที่มีความหมาย (Smith & Puczkó, 2016; Lindell et al., 2021) และคำว่า “ความสุขอย่างยั่งยืน” หรือ Sustainable Well-being หมายถึง ภาวะความอยู่ดีมีสุขที่ดำรงอยู่ได้ในระยะยาวโดยไม่ตั้งอยู่บนฐานการลดทอนทุนธรรมชาติ ทุนสังคม และ

ทุนวัฒนธรรมของจุดหมายปลายทาง แต่เกิดจากความสมดุลระหว่างความเจริญงอกงามของปัจเจก ความเข้มแข็งของชุมชน และความสมดุลของระบบนิเวศ (Dwyer, 2020, 2021, 2023) กล่าวโดยสรุป บทความนี้จึงอยากที่จะเสนอว่า “การท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูสุขภาพ” คือกรอบแนวคิดที่ช่วยเชื่อม “สุขภาพของมนุษย์” กับ สุขภาวะของโลก” ให้เป็นระบบเดียวกันที่มีความเข้มแข็งทางทฤษฎีมากขึ้น

ทบทวนวรรณกรรม

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสารและเชิงแนวคิด (documentary and conceptual research) โดยใช้การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (systematic literature review: SLR) ตามแนวทาง PRISMA 2020 เพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้ เปรียบเทียบข้อเสนอเชิงทฤษฎี และพัฒนารอบแนวคิด “การท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูสุขภาพ” (Regenerative Wellness Tourism) ให้มีความชัดเจนในเชิงองค์ประกอบ ความสัมพันธ์ และกลไกการอธิบาย การใช้ SLR ในการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับหลักการของการทบทวนวรรณกรรมที่มุ่งความโปร่งใส ความเป็นระบบ และความสามารถในการตรวจสอบซ้ำของกระบวนการคัดเลือกและสังเคราะห์เอกสาร (Page et al., 2021; Snyder, 2019)

ผู้วิจัยสืบค้นเอกสารจากฐานข้อมูลวิชาการนานาชาติ ได้แก่ Scopus, ScienceDirect, Web of Science และ Taylor & Francis Online ครอบคลุมช่วงปี ค.ศ. 1989–2025 โดยกำหนดคำค้นหลักร่วมกับตัวดำเนินการบูลีน (Boolean operators) เพื่อให้ครอบคลุมทั้งมิติของการฟื้นคืนระบบสังคม-นิเวศและมิติของสุขภาวะอย่างองค์รวม ตัวอย่างชุดคำค้นที่ใช้ ได้แก่ (“regenerative tourism” OR “regenerative travel” OR “regenerative destination”) AND (“wellness tourism” OR “well-being tourism” OR “wellbeing” OR “well-being” OR “eudaimonic well-being” OR “sustainable well-being”) และ (“regenerative tourism”) AND (“shared value” OR reciprocity OR “community flourishing” OR “ecological regeneration”) ทั้งนี้ ผู้วิจัยจำกัดขอบเขตไว้ที่เอกสารภาษาอังกฤษที่ผ่านการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ (peer-reviewed) และสามารถเข้าถึงฉบับเต็มได้ เพื่อรักษามาตรฐานของหลักฐานที่ใช้ในการสังเคราะห์ ส่วนหนึ่งคือวิชาการ บทความเชิงวิพากษ์ และเอกสารแนวคิดพื้นฐานถูกใช้เพื่อสนับสนุนการอภิปรายเชิงทฤษฎี แต่ไม่นับรวมอยู่ในจำนวนบทความสุดท้ายที่ผ่านการคัดกรองเข้าสู่การสังเคราะห์หลัก (Bowen, 2009; Jaakkola, 2020; Page et al., 2021)

เกณฑ์คัดเข้าในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ประกอบด้วย 1) เป็นบทความวิจัยหรือบทความวิชาการที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับโดยตรงกับการท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟู การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ความอยู่ดีมีสุขอย่างยั่งยืน หรือความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ ชุมชน และสิ่งแวดล้อมในบริบทการท่องเที่ยว 2) มีความชัดเจนทางแนวคิดและสามารถนำมาสังเคราะห์องค์ประกอบหรือความสัมพันธ์เชิงทฤษฎีได้ และ 3) มีข้อความฉบับเต็มให้พิจารณาอย่างครบถ้วน ขณะที่เกณฑ์คัดออก ได้แก่ เอกสารซ้ำ เอกสารที่เนื้อหาไม่สัมพันธ์โดยตรงกับคำถามการศึกษา เอกสารที่ขาดความชัดเจนด้านนิยามหรือกรอบแนวคิด และเอกสารที่ไม่สามารถเข้าถึงฉบับเต็มได้ กระบวนการคัดกรองดำเนินการตามลำดับจากชื่อเรื่อง บทคัดย่อ และฉบับเต็ม ตามแนวทาง PRISMA จนได้บทความที่เกี่ยวข้องจำนวน 32 บทความสำหรับการสังเคราะห์เชิงแนวคิด

ภายหลังการคัดเลือก ผู้วิจัยได้ดำเนินการประเมินคุณภาพเชิงแนวคิดของเอกสารแต่ละฉบับโดยพิจารณา 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ 1) ความชัดเจนของนิยามและขอบเขตของแนวคิด 2) ความสอดคล้องระหว่างข้อเสนอเชิงทฤษฎีกับข้อค้นพบหรือข้อถกเถียงที่น่าเสนอ และ 3) ศักยภาพของเอกสารในการอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างมิติส่วนบุคคล มิติสังคม และมิติสิ่งแวดล้อม เอกสารที่ผ่านเกณฑ์ดังกล่าวจึงถูกนำเข้าสู่การวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) และการสังเคราะห์เชิงเปรียบเทียบ เพื่อระบุทั้งจุดร่วม จุดต่าง ข้อจำกัดขององค์ความรู้เดิม และช่องว่างเชิงแนวคิดที่นำไปสู่การพัฒนารอบแนวคิดใหม่ของบทความนี้ (Bowen, 2009; Snyder, 2019; Jaakkola, 2020)

การวิเคราะห์

1. ข้อจำกัดของกระบวนการทอ้งเทียวย่างยั่งยืนและการเปลี่ยนผ่านสู่การทอ้งเทียวยั่งยืน

ปัจจุบันแนวคิดการทอ้งเทียวย่างยั่งยืนได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในฐานะกรอบแนวคิดในการอธิบายหลักการพัฒนาการทอ้งเทียวยั่งยืน เมื่อพิจารณาในลักษณะของการวิพากษ์จะพบว่า กรอบแนวคิดนี้ยังมีข้อจำกัดในด้านของการฟื้นคืนระบบที่เสื่อมโทรมไปแล้ว (Bramwell, 2003; Briassoulis, 2003) ในการศึกษาครั้งนี้ส่วนใหญ่มุ่งเน้นให้ความสำคัญกับการลดผลกระทบในเชิงลบ การรักษาสสมดุลระหว่างเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ตลอดจนการพัฒนาตัวชี้วัด เพื่อประเมินระดับความยั่งยืนของพื้นที่ทอ้งเทียวยั่งยืน (Niñerola et al., 2019) ซึ่งในส่วนหนึ่งของแนวคิดการทอ้งเทียวย่างยั่งยืนยังอธิบายไม่ได้เพียงพอว่าการทอ้งเทียวยั่งยืนจะทำหน้าที่เป็นฐานเชิงรุกในการฟื้นฟูระบบนิเวศ ชุมชน และทุนทางวัฒนธรรมที่ได้รับผลกระทบมาอย่างยาวนาน หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง การทอ้งเทียวย่างยั่งยืนทำหน้าที่ในฐานะกรอบการอธิบายการชะลอความเสื่อมโทรมและควบคุมความเสียหายมากกว่าการเป็นกลไกที่ทำให้พื้นที่การทอ้งเทียวยั่งยืนฟื้นคืนมีชีวิตและความสามารถในการรองรับด้านการทอ้งเทียวยั่งยืนอีกครั้ง (Bramwell, 2003; Briassoulis, 2003; Niñerola et al., 2019)

ในขณะที่บริบทของโลกปัจจุบันที่กำลังเผชิญวิกฤตที่หลากหลยทำให้ข้อจำกัดชัดเจนมากขึ้น ทั้งการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ความเปราะบางของชุมชน และการเสื่อมถอยของความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติในพื้นที่การทอ้งเทียวยั่งยืน (Dredge, 2022; Buckton et al., 2023) ภายในเงื่อนไขนี้ การรักษาสภาพเดิมของพื้นที่จึงไม่ใช่เป้าหมายที่เพียงพอ เพราะสภาพเดิมของจุดหมายปลายทางไม่ได้อยู่ในสภาวะสมดุล แต่เป็นภาวะที่ทรัพยากรการทอ้งเทียวยั่งยืนใช้เกินขีดจำกัดในการรองรับ ชุมชนท้องถิ่นมีอำนาจที่ลดลงในการกำหนดทิศทางการทำงาน และคุณค่าทางวัฒนธรรมถูกทำให้ตอบสนองต่อกลไกการตลาดมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง (Bramwell, 2003; Briassoulis, 2003; Dredge, 2022) ดังนั้น หากยังคงยึดกรอบแนวคิดแบบเดิมที่มุ่งเน้นเพียงการลดความเสียหายไปในระดับพื้นฐาน การทอ้งเทียวยั่งยืนยังไม่สามารถตอบสนองการฟื้นคืนความสัมพันธ์ระหว่างผู้คน สถานที่ และธรรมชาติได้อย่างเพียงพอ ดังนั้น ช่องว่างความสำคัญขององค์ความรู้เดิมจึงอยู่ที่การขาดกรอบอธิบายที่มองเพียงว่าการทอ้งเทียวยั่งยืนในฐานะกระบวนการฟื้นคืนระบบอย่างเป็นองค์รวม (Dredge, 2022; Buckton et al., 2023)

จากข้อจำกัดของกระบวนการทอ้งเทียวย่างยั่งยืน จึงทำให้เกิดการทอ้งเทียวยั่งยืนที่พัฒนาในฐานะกรอบแนวคิดที่เปลี่ยนจุดเน้นสำคัญจาก “การทำลายน้อยลง” ไปสู่การ “ทำให้ระบบดีขึ้น” อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งแนวคิดนี้ไม่ได้ให้การทอ้งเทียวยั่งยืนเป็นเพียงสิ่งขับเคลื่อนทางเศรษฐกิจที่ต้องการให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น แต่การทอ้งเทียวยั่งยืนเป็นส่วนหนึ่งของระบบชีวิตมนุษย์ ธรรมชาติ วัฒนธรรม และเศรษฐกิจท้องถิ่นที่ต่างเชื่อมโยงและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันอย่างเป็นพลวัต (Bellato et al., 2022; Dredge, 2022; Buckton et al., 2023) และพื้นที่ไม่ได้เป็นเพียงฉากหลังของกิจกรรมการทอ้งเทียวยั่งยืน แต่เป็นฐานสำคัญของความสัมพันธ์ ความหมาย และศักยภาพในการฟื้นคืนที่ต้องได้รับการดูแลอย่างเชิงลึก อาจจะกล่าวได้ว่า สาระสำคัญของการทอ้งเทียวยั่งยืนคือการให้ความสำคัญกับระบบของชีวิตความเป็นอยู่ การให้พื้นที่เป็นศูนย์กลาง การให้คุณค่ากับความสัมพันธ์ในรูปแบบต่างตอบแทน และการวางฐานะของชุมชนในการเป็นผู้กำหนดทิศทางการพัฒนามากกว่าเป็นผู้รองรับนักท่องเที่ยว (Bellato et al., 2022; Dredge, 2022; Lazic & Della Lucia, 2024) หรือกล่าวได้ว่า การทอ้งเทียวยั่งยืนคือ รูปแบบการทอ้งเทียวยั่งยืนที่ไม่ได้ การถอยกลับไปยังสภาพเดิม แต่เป็นการเสริมสร้างขีดความสามารถของระบบให้สามารถเรียนรู้ ปรับตัว และสร้างรูปแบบความเจริญงอกงามที่เหมาะสมกับเงื่อนไขของแหล่งทอ้งเทียวยั่งยืน ใดในระยะเวลา (Buckton et al., 2023; Paddison & Hall, 2024)

หัวใจสำคัญของการทอ้งเทียวยั่งยืนที่มีความแตกต่างจากการทอ้งเทียวยั่งยืนที่ชัดเจน คือ การมุ่งสร้าง “ผลกระทบเชิงบวกสุทธิ” ต่อผู้คน พื้นที่ และธรรมชาติ มากกว่าการหยุดอยู่เพียงการลดผลกระทบเชิงลบให้อยู่ในระดับที่ยอมรับได้ (Bellato et al., 2022; Suárez-Rojas et al., 2023; Duarte et al., 2024) ซึ่งในส่วน “ผลกระทบเชิงบวกสุทธิ” หมายถึง การที่การทอ้งเทียวยั่งยืนไม่ได้เพียงการใช้ทรัพยากรหรือจำกัดความเสียหาย มีส่วนทำให้ทุน

ทางธรรมชาติ ทุนทางสังคม และทุนทางวัฒนธรรมของจุดหมายปลายทางมีความเพิ่มพูนอย่างเป็นรูปธรรม (Duarte et al., 2024; Buckton et al., 2023) อีกทั้งแนวคิดนี้ยังให้ความสำคัญกับการท่องเที่ยวที่เป็นส่วนหนึ่งของระบบชีวิตมนุษย์ ธรรมชาติ วัฒนธรรม และเศรษฐกิจท้องถิ่นที่มีความเชื่อมโยงกันและพึ่งพาอาศัยกันอย่างเป็นพลวัต (Bellato et al., 2022; Dredge, 2022) กล่าวโดยสรุป การเปลี่ยนผ่านจากการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนสู่การท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูไม่ใช่แค่ การเปลี่ยนศัพท์หรือขยายขอบเขตเชิงนโยบาย แต่คือการยกระดับฐานคิดของการท่องเที่ยวจาก “การลดความเสียหาย” ไปสู่การ “สร้างความเจริญงอกงาม” ของพื้นที่ ชุมชน และระบบนิเวศอย่างเป็นองค์รวม ซึ่งเป็นเริ่มต้นสำคัญของการเชื่อมโยงไปยังแนวคิดสุขภาวะต่อไป (Bellato et al., 2022; Dredge, 2022; Buckton et al., 2023)

2. ฐานคิดของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาวะและความสุขอย่างยั่งยืนในบริบทการท่องเที่ยวร่วมสมัย

การท่องเที่ยวเชิงสุขภาวะในบริบทร่วมสมัยได้พัฒนามาจากการเดินทางเพื่อการพักผ่อน การบำบัด และการดูแลสุขภาพทางกายไปสู่กรอบแนวคิดที่ให้ความสำคัญของสุขภาวะในรูปแบบองค์รวมมากขึ้น ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อมของประสบการณ์การท่องเที่ยว (Liao et al., 2023) ซึ่งพัฒนาการดังกล่าวสะท้อนว่าการท่องเที่ยวเชิงสุขภาวะหรือ Wellness Tourism ไม่ได้เป็นเพียงตลาดในการให้บริการสุขภาพ แต่เป็นพื้นที่ที่ผู้คนใช้ฟื้นฟูสมดุลชีวิตภายใต้สังคมร่วมสมัย ผ่านประสบการณ์การท่องเที่ยวที่เอื้อต่อการฟื้นคืนจิตใจ และผ่านรูปแบบการเดินทางที่ช่วยลดผลกระทบจากชีวิตประจำวันที่เคร่งเครียด (Lin et al., 2021; Avecillas-Torres et al., 2025)

แนวคิดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาวะสามารถอธิบายผ่าน 2 มิติ สำคัญคือ สุขภาวะแบบสุขนิยม (Hedonic well-being) ที่เน้นความพึงพอใจ การผ่อนคลาย และอารมณ์เชิงบวก และสุขภาวะแบบยูโดโมนิกส์ (Eudaimonic well-being) (Joshnloo & Weijers, 2019) สำหรับในบริบทการท่องเที่ยว มิติแรกมักจะปรากฏผ่านความเพลิดเพลินและความพึงพอใจจากประสบการณ์การเดินทาง ขณะที่มิติที่สอง สะท้อนผ่านการเรียนรู้ การเปลี่ยนมุมมองชีวิต และการรับรู้ว่าการเดินทางช่วยพัฒนาตนเองอย่างลึกซึ้ง (Saayman et al., 2018) ดังนั้น การท่องเที่ยวเชิงสุขภาวะจึงไม่ควรที่จะอธิบายเฉพาะในฐานะกิจกรรมที่ทำให้ “รู้สึกดี” แต่ยังคงครอบคลุมไปถึงการทำให้บุคคล “ดำรงชีวิตได้ดีขึ้น” ทั้งในระดับปัจเจกและความสัมพันธ์กับสังคมและสถานที่ (Brooks et al., 2023) และหากพิจารณาในมุมมองความยั่งยืนได้ก็ต่อเมื่อการท่องเที่ยวไม่ลดทอนทุนสำคัญของจุดหมายปลายทาง ได้แก่ ทุนมนุษย์ ทุนสังคม-วัฒนธรรม ทุนธรรมชาติ และทุนเศรษฐกิจ ฉะนั้นในการศึกษาเกี่ยวกับการเชื่อมโยงสุขภาวะกับการพัฒนาชุมชนและสิ่งแวดล้อมมีความสะท้อนกันอย่างสอดคล้องว่า ความสุขในบริบทของการท่องเที่ยวไม่สามารถวัดจากความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวเพียงอย่างเดียว จะต้องคำนึงถึงสุขภาวะของเจ้าบ้าน ความเข้มแข็งของชุมชน และคุณภาพของสิ่งแวดล้อมด้วย (Brooks et al., 2023; Houlden et al., 2018; Sun et al., 2024)

ดังนั้น แนวคิดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาวะในบริบทร่วมสมัยจึงมุ่งตอบสนองความผ่อนคลายระยะสั้นไปสู่การให้ความสำคัญกับสุขภาวะอย่างองค์รวม ความหมายของประสบการณ์ และความยั่งยืนของชีวิตและพื้นที่ไปพร้อม ๆ กัน นับเป็นแนวคิดสำคัญในการนำไปสู่การบูรณาการกับการท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูต่อไป (Liao et al., 2023; Joshnloo & Weijers, 2019; Brooks et al., 2023)

3. ช่องว่างเชิงแนวคิดของการแยกใช้แนวคิดการท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟู (Regenerative Tourism) และการท่องเที่ยวเชิงสุขภาวะ (Wellness Tourism)

การใช้แนวคิดการท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูและการท่องเที่ยวเชิงสุขภาวะแบบแยกส่วนจะทำให้เกิดข้อจำกัดเชิงการอธิบายที่สำคัญ เนื่องจากแต่ละแนวคิดต่างมีศักยภาพในการอธิบายแต่ละปรากฏการณ์เฉพาะด้านของตัวเอง แต่ยังไม่สามารถอธิบายความสัมพันธ์เชิงระบบระหว่างการเปลี่ยนแปลงภายในของมนุษย์กับการฟื้นคืนของชุมชนและสิ่งแวดล้อมได้อย่างครบถ้วน (Bellato et al., 2022; Dredge, 2022; Brooks et al., 2023) ซึ่งแนวคิดการท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟู (Regenerative Tourism) มีจุดแข็งคือสามารถอธิบายการฟื้นคืนของพื้นที่ ชุมชน และระบบนิเวศ ตลอดจน

การสร้างผลกระทบเชิงบวกสุทธิในระดับโครงสร้าง (Bellato et al., 2022; Paddison & Hall, 2024) แต่แนวคิดนี้ยังไม่ได้อธิบายอย่างเพียงพอว่าประสบการณ์การท่องเที่ยวส่งผลต่อการเยียวยา การเติบโตภายใน และความอยู่ดีมีสุขของมนุษย์ผ่านกลไกใดบ้าง (Dredge, 2022; Lazic & Della Lucia, 2024) ในทางกลับกัน การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Wellness Tourism) และการท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพ (Well-being Tourism) มีจุดเด่นสำคัญในการอธิบายผลลัพธ์เชิงประสบการณ์และเชิงจิตวิทยาของการเดินทาง ไม่ว่าจะเป็นความพึงพอใจ ความผ่อนคลาย สุขภาวะเชิงอัตวิสัย และการเติบโตภายในของนักท่องเที่ยว (Saayman et al., 2018; Joshanloo & Weijers, 2019; Zheng & Wu, 2023) อย่างไรก็ตาม แนวคิดดังกล่าวมักให้ความสำคัญกับผลลัพธ์ในระดับปัจเจกเป็นหลัก จึงยังมีข้อจำกัดในการอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความสุขของนักท่องเที่ยวกับการฟื้นฟูชุมชน ความยุติธรรมเชิงพื้นที่ และความยั่งยืนของระบบสังคม-นิเวศ (Brooks et al., 2023) ยิ่งไปกว่านั้น หากเกิดความสุขจากการท่องเที่ยวที่เกิดจากการใช้ทรัพยากรอย่างเข้มข้นไม่ได้คำนึงถึงผลกระทบ ความสุขที่เกิดขึ้นนั้นก็ไม่สามารถนับได้ว่าเป็นความสุขที่ยั่งยืนในระยะยาว (Sun et al., 2024)

ดังนั้น ช่องว่างทางแนวคิดที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง จึงไม่ได้อยู่เพียงการที่ยังไม่มีการบูรณาการระหว่างสองแนวคิดนี้ แต่อยู่ที่กรอบแนวคิดทั้งสองยังไม่สามารถอธิบายความเชื่อมโยงระหว่างสุขภาวะภายในมนุษย์ (inner well-being) ความงอกงามของชุมชน (community flourishing) และการฟื้นคืนของระบบนิเวศ (ecological regeneration) ให้เป็นกระบวนการเดียวกันได้อย่างชัดเจน (Bellato et al., 2022; Dredge, 2022) ด้วยเหตุนี้ จึงมีความจำเป็นต้องพัฒนากรอบบูรณาการใหม่ที่จะขยายพลังการอธิบายองค์ความรู้เดิมเดิม ให้สามารถตอบโต้พร้อมกันว่าการท่องเที่ยวจะให้นักท่องเที่ยวรู้สึกดีขึ้น เติบโตขึ้น และขณะเดียวกันก็ทำให้พื้นที่ ชุมชน และสิ่งแวดล้อมดีขึ้นได้อย่างไร (Brooks et al., 2023; Sun et al., 2024)

4. กลไกการบูรณาการระหว่างการท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูกับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเพื่อการสร้างความสุขอย่างยั่งยืน

กลไกการบูรณาการระหว่างการท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูกับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสามารถอธิบายได้ในฐานะลำดับความสัมพันธ์ที่เชื่อมการมีส่วนร่วมเชิงลึกของนักเดินทางเข้ากับความสุขอย่างยั่งยืนผ่านกระบวนการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอก กล่าวคือ เมื่อนักเดินทางมีปฏิสัมพันธ์กับสถานที่ ชุมชน และธรรมชาติอย่างมีความหมาย จะเกิดทั้งการรับรู้เชิงพื้นที่และความผูกพันต่อสถานที่ ซึ่งเป็นเงื่อนไขต้นน้ำของการเปลี่ยนแปลงในระดับเชิงลึกขึ้น การศึกษาของ Tang et al. (2024) และ Chang & Li (2022) ให้ความคิดเห็นว่า การรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมและภูมิทัศน์ทางวัฒนธรรมสัมพันธ์กับประสบการณ์เชิงพื้นที่ ความผูกพันต่อสถานที่ และการมีส่วนร่วมเชิงสถานการณ์อย่างมีนัยสำคัญ จึงสะท้อนได้ว่า ประสบการณ์ท่องเที่ยวที่มีคุณภาพไม่ได้เกิดจากการเดินทางท่องเที่ยวที่เพียงผิวเผิน หากแต่เกิดจากการเชื่อมโยงกับความหมายของสถานที่ที่เป็นจุดหมายปลายทางอย่างลึกซึ้ง

เมื่อการรับรู้เชิงพื้นที่และความผูกพันต่อสถานที่เกิดขึ้นแล้ว กลไกถัดมาคือการเรียนรู้ การไตร่ตรอง และการเติบโตภายใน ซึ่งเป็นจุดเชื่อมสำคัญระหว่างการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพกับการท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟู ซึ่งการศึกษาของ Liao et al. (2023) แสดงให้เห็นว่า การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพก่อให้เกิดประโยชน์ครอบคลุมทั้งมิติร่างกาย จิตวิทยา อารมณ์ คุณภาพชีวิต และสิ่งแวดล้อม ขณะที่ Avecillas-Torres et al. (2025), Lin et al. (2021) และ Azimi et al. (2025) ต่างสะท้อนความคิดเห็นว่า ประสบการณ์ท่องเที่ยวที่เอื้อต่อการฟื้นคืนสามารถลดความเครียด ยกระดับความอยู่ดีมีสุข และส่งเสริมผลลัพธ์ทางจิตใจและสังคมได้อย่างมีนัยสำคัญ ด้วยเหตุนี้ การฟื้นคืนจึงไม่ได้เป็นเพียงความผ่อนคลายชั่วคราว หากแต่เป็นกระบวนการที่ทำให้ผู้เดินทางได้มีการทบทวนตนเอง ฟื้นฟูสมดุลชีวิต และขับเคลื่อนไปสู่การเติบโตภายในที่มีความหมายมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม การบูรณาการจะยังไม่สมบูรณ์ หากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวหยุดอยู่เพียงระดับปัจเจก เพราะสาระสำคัญของกรอบแนวคิดนี้อยู่ที่การทำให้สุขภาวะของผู้เดินทางเชื่อมต่อกับความสัมพันธ์ที่ก่อรูป คุณค่าร่วม

และพฤติกรรมเชิงการพิทักษ์ดูแลร่วมกันในระดับพื้นที่ Chen et al. (2025) และ Xue & Shen (2022) ได้ให้ความเห็นว่าการรับรู้คุณลักษณะเชิงพื้นที่ของสิ่งแวดล้อมสัมพันธ์กับความตั้งใจเชิงพฤติกรรมหลังการเยือน ภาพลักษณ์เชิงสุขภาพของพื้นที่ และการสร้างคุณค่าจากประสบการณ์ท่องเที่ยวได้อย่างมีนัยสำคัญ เมื่อนามาสังเคราะห์ร่วมกับการศึกษาของ Tang et al. (2024) จึงสามารถอธิบายได้ว่า การมีส่วนร่วมเชิงลึกนำไปสู่การรับรู้เชิงพื้นที่และความผูกพันต่อสถานที่ จากนั้นจึงต่อยอดไปสู่การเรียนรู้และการเติบโตภายใน การสร้างความสัมพันธ์เกื้อกูลและคุณค่าร่วม และในท้ายที่สุดก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสู่การพิทักษ์ดูแลร่วม เมื่อพฤติกรรมดังกล่าวตั้งอยู่บนฐานของการดูแลธรรมชาติ ชุมชน และวัฒนธรรมอย่างต่อเนื่อง ความอยู่ดีมีสุขที่เกิดขึ้นจึงพัฒนาไปสู่ความสุขอย่างยั่งยืนซึ่งไม่ใช่ความพึงพอใจชั่วคราวของนักท่องเที่ยว หากแต่เป็นผลลัพธ์ของความสัมพันธ์เชิงเกื้อกูลระหว่างมนุษย์ สังคม และสิ่งแวดล้อมในระยะยาว (Tang et al., 2024; Chen et al., 2025; Xue & Shen, 2022)

จากการพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างการท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูและการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจะเห็นได้ว่าแนวคิดทั้งสองนี้มีความสัมพันธ์และมีจุดเชื่อมโยงไปสู่การต่อยอดพัฒนากรอบแนวคิดใหม่เชิงบูรณาการอย่างมีนัยสำคัญ กล่าวคือ การท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูช่วยให้เข้าใจการฟื้นคืนของชุมชน ระบบนิเวศ และจุดหมายปลายทางในระดับโครงสร้าง ขณะที่การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพช่วยให้เข้าใจพลวัตของการฟื้นคืนและการเติบโตภายในมนุษย์ ซึ่งหากพิจารณาแยกกันทั้งสองแนวคิดยังไม่สามารถอธิบายความสัมพันธ์เชิงองค์รวมระหว่าง “การฟื้นคืนของโลก” กับ “สุขภาพของมนุษย์” ได้อย่างครบถ้วน

5. การพัฒนากรอบแนวคิดการท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูสุขภาพ

จากการสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูและการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ผู้เขียนพบว่าแม้ทั้งสองแนวคิดต่างมุ่งสร้างผลลัพธ์เชิงบวกต่อชีวิตมนุษย์และพื้นที่ท่องเที่ยว ซึ่งในเชิงวิชาการที่ผ่านมาแนวคิดทั้งสองมักถูกอธิบายแยกส่วนกัน คือ การท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูการฟื้นคืนของชุมชน ระบบนิเวศ และจุดหมายปลายทางในระดับโครงสร้าง ขณะที่การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพมักเน้นการฟื้นคืน การเยียวยา และการเติบโตภายในปัจเจก (Bellato et al., 2022; Dredge, 2022; Lindell et al., 2021) ด้วยเหตุนี้เอง ผู้เขียนจึงได้พัฒนากรอบแนวคิด “การท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูสุขภาพ (Regenerative Wellness Tourism)” เพื่ออธิบายความสัมพันธ์เชิงองค์รวมระหว่างความอยู่ดีมีสุขของมนุษย์ ความเข้มแข็งของสังคม และความสมบูรณ์ของสิ่งแวดล้อมในฐานะกระบวนการเดียวกัน

คำนิยามและหลักการของกรอบแนวคิด

การท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูสุขภาพ (Regenerative Wellness Tourism) หมายถึง รูปแบบการท่องเที่ยวที่บูรณาการหลักการของการท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูกับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเข้าไว้ด้วยกัน โดยมุ่งให้ประสบการณ์ท่องเที่ยวก่อให้เกิดผลพร้อมทั้งการฟื้นคืนและการเติบโตภายในของนักท่องเที่ยว ความเข้มแข็งของชุมชน การเสริมสร้างความสัมพันธ์เกื้อกูลและคุณค่าร่วมกับชุมชนเจ้าบ้าน และการเพิ่มพูนความสมบูรณ์ของระบบนิเวศและทุนทางธรรมชาติของจุดหมายปลายทางท่องเที่ยวไปพร้อมกัน กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การท่องเที่ยวในรูปแบบนี้ไม่ได้ทำให้สร้างความพึงพอใจหรือผ่อนคลายชั่วคราว แต่เป็นกระบวนการที่เชื่อม “สุขภาพของมนุษย์” กับ “ความสุขของโลก” เป็นระบบเดียวกัน (Bellato et al., 2022; Dredge, 2022; Smith & Puczkó, 2016)

หลักการสำคัญของกรอบแนวคิดนี้ประกอบด้วย 4 ประการ คือ 1) การมองอย่างองค์รวม โดยตระหนักว่าสุขภาพของมนุษย์ สังคม และสิ่งแวดล้อมให้สามารถอยู่ด้วยกันได้ 2) การให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์เชิงเกื้อกูลและการสร้างคุณค่าร่วมกันระหว่างนักท่องเที่ยว ชุมชน และธรรมชาติ 3) การเน้นกระบวนการเรียนรู้ การสะท้อนตนเอง และการเปลี่ยนแปลงเชิงคุณค่ามากกว่าผลลัพธ์เชิงบริโภคนิยมระยะสั้น และ 4) การมุ่งสู่ผลกระทบเชิงบวกสุทธิ (Net positive impact) ที่ทำให้ผู้คน พื้นที่ และระบบนิเวศดีขึ้นกว่าเดิม ไม่ใช่เพียงแค่การลดผลกระทบเชิงลบให้น้อยลงเท่านั้น (Bellato et al., 2022; Buckton et al., 2023; Dredge, 2022; Liao et al., 2023)

โครงสร้างของกรอบแนวคิด

กรอบแนวคิดการท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูสุขภาพประกอบด้วย 3 มิติเชิงพลวัต ได้แก่ มิติส่วนบุคคล มิติสังคม และมิติสิ่งแวดล้อม ที่ทำงานเชื่อมโยงและเกื้อหนุนกันอย่างต่อเนื่อง ดังนี้

มิติส่วนบุคคลจะสะท้อนการฟื้นคืนทางกาย จิตใจ อารมณ์ และการเติบโตภายในของผู้เดินทาง ทั้งในมิติของสุขภาพแบบสุขนิยมและสุขภาพแบบยูไดโมนิกส์ โดยให้ความสำคัญกับประสบการณ์ที่นำไปสู่ความหมายในชีวิต การตระหนักรู้ในตนเอง และการพัฒนาศักยภาพภายในอย่างลึกซึ้ง (Joshalloo & Weijers, 2019; Liao et al., 2023)

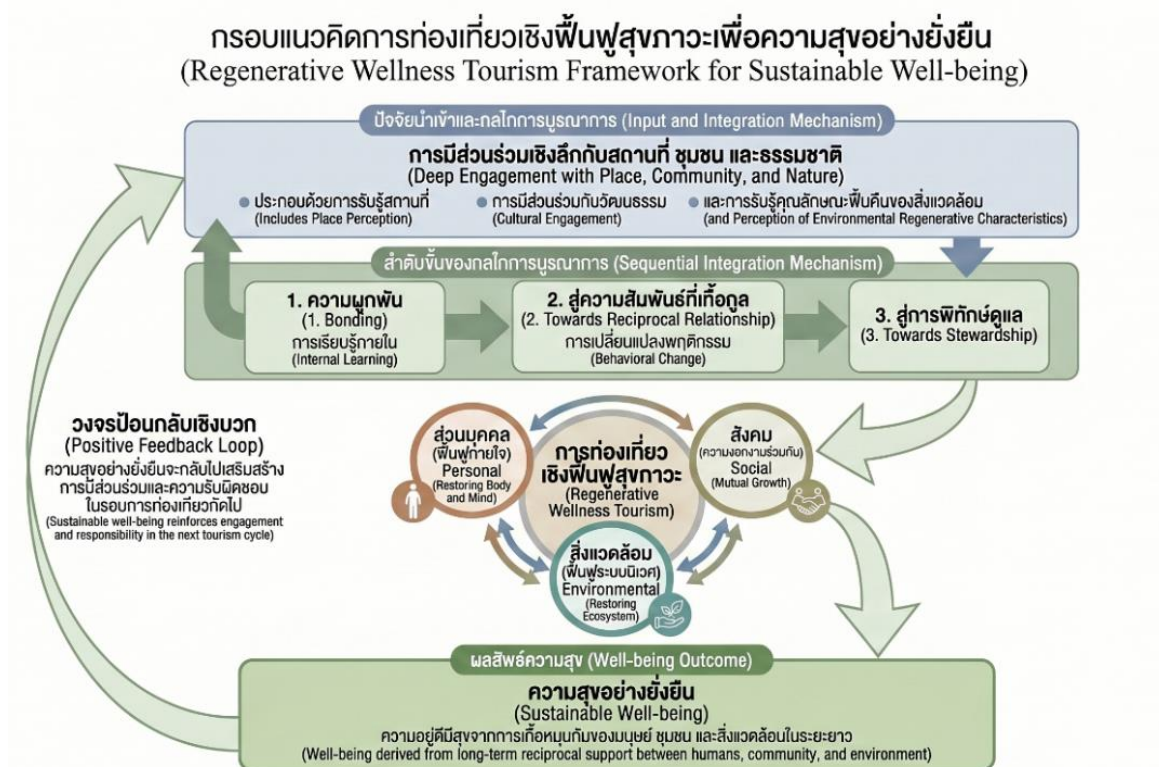
มิติสังคมสะท้อนการที่ประสบการณ์ท่องเที่ยวที่ไม่ได้สิ้นสุดที่ระดับผู้มาเยือน หากขยายไปสู่ความสัมพันธ์ เกื้อกูล การสร้างคุณค่าร่วม ความเป็นธรรมในการได้รับประโยชน์ และความเข้มแข็งของชุมชนเจ้าบ้าน มิติดังนี้ทำให้เห็นว่าความสุขของนักท่องเที่ยวไม่ควรเกิดขึ้นบนต้นทุนของเจ้าบ้าน แต่ควรเชื่อมโยงกับความเจริญงอกงามของชุมชนในเวลาเดียวกัน (Brooks et al., 2023; Bellato et al., 2022)

มิติสิ่งแวดล้อมสะท้อนบทบาทของธรรมชาติในฐานะมากกว่าฉากหลังของการพักผ่อน แต่คือฐานทรัพยากรที่มีชีวิตและต้องได้รับการดูแล การฟื้นคืน และเพิ่มพูนอย่างต่อเนื่อง โดยเชื่อมโยงกับแนวคิดผลกระทบเชิงบวกสุทธิ การฟื้นคืนของระบบนิเวศ และการพัฒนาจุดหมายปลายทางที่ไม่ลดทอนทุนธรรมชาติในระยะสั้น (Dredge, 2022; Buckton et al., 2023)

เพื่อให้เห็นภาพรวมขององค์ประกอบและความสัมพันธ์เชิงระบบของกรอบแนวคิดการท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูสุขภาพอย่างชัดเจน ผู้เขียนจึงได้สรุปเป็นแผนภาพดังภาพที่ 1 ซึ่งทำหน้าที่เป็นแกนกลางเชิงแนวคิด และใช้เป็นฐานสำหรับการอธิบายความเชื่อมโยงระหว่าง 3 มิติ ตลอดจนกลไกของการเปลี่ยนแปลงที่นำไปสู่ความสุขอย่างยั่งยืน

ภาพที่ 1

แสดงกรอบแนวคิดการท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูสุขภาพเพื่อสร้างความสุขอย่างยั่งยืน



หมายเหตุ. ผู้เขียนพัฒนาขึ้นจากการสังเคราะห์วรรณกรรม

การเชื่อมโยงระหว่าง 3 มิติ

จากภาพที่ 1 จะเห็นได้ว่า กรอบแนวคิดการท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูสุขภาพไม่ได้มองแค่มิติส่วนบุคคล มิติสังคม และมิติสิ่งแวดล้อมที่แยกส่วนออกจากกัน แต่เป็นมิติที่เชื่อมโยงและหล่อเลี้ยงกันในลักษณะเชิงพลวัต มิติส่วนบุคคลได้รับอิทธิพลจากคุณภาพสิ่งแวดล้อมและคุณภาพของความสัมพันธ์ทางสังคม ขณะเดียวกัน การเปลี่ยนแปลงภายในของบุคคลก็สามารถย้อนกลับไปส่งผลต่อรูปแบบความสัมพันธ์ของชุมชนและต่อพฤติกรรมที่มีต่อสิ่งแวดล้อมได้

ในเชิงสังคม ประสบการณ์ท่องเที่ยวที่มีความหมายและเอื้อต่อการเติบโตภายในของนักท่องเที่ยวสามารถขยายผลไปสู่การมีส่วนร่วมอย่างรับผิดชอบ การเคารพอัตลักษณ์ของชุมชน และการสร้างคุณค่าร่วมระหว่างผู้มาเยือนกับเจ้าบ้าน เมื่อชุมชนได้รับประโยชน์อย่างเป็นธรรมและมีบทบาทในการกำหนดทิศทางการพัฒนา เพื่อให้เกิดความเข้มแข็ง ความไว้วางใจ และความต่อเนื่องของผลลัพธ์เชิงบวกในระดับพื้นที่ (Brooks et al., 2023; Bellato et al., 2022)

ในเชิงสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติและภูมิทัศน์ที่มีคุณสมบัติเชิงฟื้นคืนสามารถเอื้อต่อการเกิดประสบการณ์เชิงสุขภาพและความผูกพันต่อสถานที่ ขณะเดียวกัน เมื่อนักท่องเที่ยวและชุมชนท้องถิ่นเกิดความตระหนักรู้และความสัมพันธ์เชิงเกื้อกูลกับพื้นที่มากขึ้น ก็จะมีแนวโน้มเกิดพฤติกรรมเชิงพิทักษ์รักษาและดูแลร่วมที่ย้อนกลับไปส่งเสริมฟื้นคืนของระบบนิเวศอีกทอดหนึ่ง ด้วยเหตุนี้เอง ความสุขอย่างยั่งยืนในกรอบแนวคิดนี้จึงไม่ใช่ผลรวมของผลลัพธ์รายมิติ หากเป็นพลวัตที่หล่อเลี้ยงเป็นระบบเดียวกัน (Buckton et al., 2023; Dwyer, 2023)

กลไกของการท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูสุขภาพและข้อเสนอเชิงทฤษฎี

กลไกสำคัญของการท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูสุขภาพเริ่มต้นจาก การมีส่วนร่วมเชิงลึกของนักท่องเที่ยวกับสถานที่ ชุมชน และธรรมชาติ การมีส่วนร่วมดังกล่าวไม่ได้หมายถึงการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างผิวเผิน หากแต่เป็นการมีประสบการณ์ที่เปิดโอกาสให้เกิดการรับรู้เชิงฟื้นคืน ความผูกพันต่อสถานที่ การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ และการไตร่ตรองตนเอง เมื่อกระบวนการนี้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง นักท่องเที่ยวจะไม่ได้เพียง “รู้สึกดีขึ้น” แต่จะเกิดการเติบโตภายใน การตระหนักรู้เชิงคุณค่า และความหมายของประสบการณ์ในมิติของสุขภาพแบบยูไดนิคส์

การเปลี่ยนแปลงภายในดังกล่าวจะไม่หยุดอยู่เพียงระดับปัจเจก แต่ขยายไปสู่มิติสังคมผ่านการสร้างความสัมพันธ์เกื้อกูล การเคารพชุมชนเจ้าของบ้าน และการเกิดคุณค่าร่วม เมื่อนักท่องเที่ยวตระหนักว่าประสบการณ์ของตนเองเชื่อมโยงกับชีวิต วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมของพื้นที่ ก็จะเกิดแนวโน้มของการมีส่วนร่วมอย่างรับผิดชอบมากขึ้น ทั้งในรูปของการสนับสนุนชุมชน การให้คุณค่ากับอัตลักษณ์ท้องถิ่น และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่สร้างภาระต่อพื้นที่

ในขั้นตอนต่อมา ความสัมพันธ์เชิงเกื้อกูลและคุณค่าร่วมจะนำไปสู่พฤติกรรมเชิงพิทักษ์ดูแลร่วม ซึ่งเชื่อมโยงกลับไปยังมิติสิ่งแวดล้อมและการฟื้นคืนของพื้นที่ กล่าวคือ เมื่อทั้งนักท่องเที่ยว ชุมชน และผู้ประกอบการมีส่วนร่วมในระบบคุณค่าที่มุ่งดูแลทรัพยากรร่วม กระบวนการท่องเที่ยวจึงเปลี่ยนจากการใช้ทรัพยากรไปสู่การฟื้นคืนและเพิ่มพูนทุนธรรมชาติและสังคมในระยะยาว ผลลัพธ์ดังกล่าวย้อนกลับมาหล่อเลี้ยงทั้งคุณภาพประสบการณ์ของนักท่องเที่ยว ความเข้มแข็งของชุมชน และความยั่งยืนของจุดหมายปลายทางอีกครั้งหนึ่ง จากกลไกดังกล่าว ผู้เขียนจึงได้เสนอข้อเสนอเชิงทฤษฎีเบื้องต้น 3 ประการ ดังนี้

ข้อเสนอที่ 1 การมีส่วนร่วมเชิงลึกของนักท่องเที่ยวกับสถานที่ ชุมชน และธรรมชาติ ส่งผลเชิงบวกต่อการรับรู้เชิงฟื้นคืนและการเติบโตภายในของนักท่องเที่ยว

ข้อเสนอที่ 2 การรับรู้เชิงฟื้นคืนและการเติบโตภายในของนักท่องเที่ยวมีบทบาทเป็นกลไกเชื่อมระหว่างประสบการณ์ท่องเที่ยวที่มีความหมายกับการสร้างความสัมพันธ์เกื้อกูลและคุณค่าร่วมในระดับชุมชน

ข้อเสนอที่ 3 การสร้างคุณค่าร่วมและพฤติกรรมเชิงพิทักษ์ดูแลร่วมกันของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องส่งผลเชิงบวกต่อการฟื้นคืนของระบบสังคม-นิเวศ และนำไปสู่ความสุขอย่างยั่งยืนในระดับพื้นที่

ข้อเสนอเชิงทฤษฎีทั้ง 3 ประการนี้ช่วยทำให้กรอบแนวคิดมีความชัดเจนมากขึ้นในฐานะแกนกลางเชิงแนวคิดของการศึกษาค้นคว้า และสามารถนำไปต่อยอดเชิงประจักษ์ในการศึกษาวิจัยในอนาคตได้

จุดแข็งของกรอบแนวคิด

จุดแข็งสำคัญของกรอบแนวคิดการท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูสุขภาพอยู่ที่ความสามารถในการเชื่อมโยงองค์ความรู้เดิมที่ถูกแยกออกจากกันและนำไปสู่การอธิบายเชิงองค์รวม กล่าวคือ กรอบแนวคิดนี้ไม่ได้มองเรื่องของสุขภาพในฐานะผลลัพธ์เฉพาะของนักท่องเที่ยว หรือมองการฟื้นฟูในฐานะผลลัพธ์เฉพาะพื้นที่เท่านั้น แต่ทำให้เห็นว่าทั้งสองส่วนสามารถเกื้อหนุนและหล่อเลี้ยงกันได้อย่างเป็นระบบ (Bellato et al., 2022; Dredge, 2022) และอีกนัยหนึ่งคือกรอบแนวคิดนี้สามารถตอบได้ว่าการท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูสุขภาพคืออะไร ประกอบด้วยมิติอะไรบ้าง แต่ละมิติเชื่อมโยงกันอย่างไร และกลไกของการเปลี่ยนแปลงการทำงานอย่างไร จึงช่วยยกระดับบทความจากการสรุปวรรณกรรมไปสู่การสังเคราะห์เชิงทฤษฎีที่มีน้ำหนักมากขึ้น นอกจากนี้กรอบแนวคิดนี้ยังมีศักยภาพในการเป็นฐานการพัฒนาตัวชี้วัดการวิจัยเชิงประจักษ์ และการออกแบบการจัดการจุดหมายปลายทางการท่องเที่ยวในอนาคต (Buckton et al., 2023; Dwyer, 2020)

6. หัยเชิงนโยบายและแนวทางการประยุกต์ใช้กรอบแนวคิดการท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูสุขภาพ

ในเชิงนโยบาย กรอบแนวคิดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพนี้สามารถนำไปพัฒนาการท่องเที่ยวด้วยการบูรณาการแนวคิดและจะต้องไม่มีการประเมินตัวชี้วัดทางเศรษฐกิจเพียงอย่างเดียว จะต้องรวมตัวชี้วัดสุขภาพของนักท่องเที่ยว สุขภาวะของชุมชนท้องถิ่น และทุนทางธรรมชาติไว้ในระบบเดียวกัน ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวจึงควรออกแบบนโยบายการพัฒนาจุดหมายปลายทางบนฐานแนวคิดการกำกับดูแลเชิงพื้นที่และการมีส่วนร่วม เพื่อทำให้เกิดประสบการณ์ท่องเที่ยวที่มีความหมายต่อทั้งผู้มาเยือนและเจ้าบ้าน ควบคู่กับการพัฒนาผลิตภัณฑ์และเส้นทางท่องเที่ยวที่เชื่อมกับกิจกรรมเชิงฟื้นคืนกับการเรียนรู้และการดูแลพื้นที่ตัวอย่างเช่น การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมแบบมีส่วนร่วม การท่องเที่ยวเชิงเกษตร หรือกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงฟื้นคืน (Buckton et al., 2023; Dredge, 2022; Liao et al., 2023; Xue & Shen, 2022) กล่าวคือ กรอบแนวคิดนี้จึงไม่ได้เป็นเพียงเครื่องมืออธิบายเชิงทฤษฎี แต่คือฐานคิดสำหรับการกำหนดนโยบายการท่องเที่ยวที่มุ่งสู่ความสมดุลระหว่างสุขภาพของมนุษย์กับสุขภาพของโลกอย่างเป็นรูปธรรม

และสำหรับการประยุกต์ใช้แนวคิดการท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูสุขภาพ หรือ Regenerative Wellness Tourism นี้สามารถนำไปนำเสนอให้จุดหมายปลายทางท่องเที่ยวออกแบบภูมิทัศน์และประสบการณ์ที่เอื้อต่อการฟื้นคืนทั้งในกายภาพและเชิงความหมาย โดยระดับชุมชนควรมีบทบาทเป็นผู้ร่วมออกแบบกิจกรรม กำหนดคุณค่าที่ต้องการรักษา และได้รับประโยชน์จากการท่องเที่ยวอย่างเป็นธรรม ผู้ประกอบการทำหน้าที่ในการนำเสนอประสบการณ์ผ่อนคลายไปสู่การออกแบบ “เส้นทางเปลี่ยนแปลง” ของนักท่องเที่ยว ตั้งแต่การมีส่วนร่วม การรับรู้เชิงฟื้นคืน การเรียนรู้ การไตร่ตรอง ไปจนถึงการสร้างพฤติกรรมรับผิดชอบหลังการเดินทาง (Azimi et al., 2025; Chen et al., 2025; Lin et al., 2021; Tang et al., 2024)

ตารางที่ 1

ตัวอย่างกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูสุขภาพและกลไกการสร้างคุณค่าตามกรอบแนวคิดใหม่

กิจกรรม (Activity)	กระบวนการมีส่วนร่วมเชิงลึกและการ เติบโตภายใน (สอดคล้องกับข้อเสนอที่ 1 และ 2)	ผลลัพธ์ด้านการฟื้นคืนและ การพิทักษ์ดูแลพื้นที่ (สอดคล้องกับข้อเสนอที่ 3)
1. โยคะภาวนาและ ปลูกปะการัง	นักท่องเที่ยวฝึกการเจริญสติขณะย้าย กิ่งปะการัง นำไปสู่ การรับรู้เชิงพื้นที่ และความผูกพันต่อสถานที่อย่างลึกซึ้ง	เพิ่มพื้นที่แนวปะการังและสร้างพฤติกรรม การพิทักษ์ดูแลร่วม (Stewardship) เพื่อ ผลกระทบเชิงบวกสุทธิ
2. การอาบป่าและ ธนาคารเมล็ดพันธุ์	การเดินป่าบำบัดควบคู่กับการเก็บเมล็ด พันธุ์ท้องถิ่นร่วมกับชุมชน กระตุ้นการ เรียนรู้และการเติบโตภายใน	รักษาความหลากหลายทางชีวภาพและสร้าง คุณค่าร่วม (Shared Value) ด้านรายได้จาก การเพาะกล้าไม้ให้ชุมชน
3. อาหารเป็นยาและ เกษตรอินทรีย์	เรียนรู้ภูมิปัญญาโภชนาการและการฟื้นฟู หน้าดิน สร้างประสบการณ์ที่มีความหมาย ในมิติ สุขภาวะแบบยูไดโมนิคส์	ฟื้นฟูระบบนิเวศดินและสืบสานมรดกทาง วัฒนธรรมอาหาร นำไปสู่ ความสุขอย่าง ยั่งยืน ของทั้งผู้มาเยือนและเจ้าบ้าน

หมายเหตุ. ผู้เขียนพัฒนาขึ้นจากการสังเคราะห์วรรณกรรม

ดังนั้น ผู้ประกอบการจะต้องทำหน้าที่เป็นผู้เชื่อมประสานกระบวนการสร้างสุขภาพเข้ากับการฟื้นคืนของพื้นที่ ไปพร้อมกับชุมชนคือฐานของคุณค่าร่วมและความยั่งยืนของประสบการณ์ท่องเที่ยว จากที่กล่าวมาข้างต้น กรอบแนวคิดการท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูสุขภาพมีศักยภาพทั้งในฐานะกรอบทฤษฎีเพื่อการศึกษาในอนาคต และในฐานะกรอบปฏิบัติการสำหรับการออกแบบการท่องเที่ยวในอนาคต เพราะช่วยให้กรอบแนวคิดไม่ได้แยกส่วนกันแต่มีความสัมพันธ์ในฐานะที่การท่องเที่ยวคือกระบวนการที่ทำให้มนุษย์เติบโต ชุมชนเข้มแข็ง และสิ่งแวดล้อมฟื้นคืนไปพร้อมกัน อันเป็นเงื่อนไขสำคัญของความยั่งยืนในบริบทการท่องเที่ยวร่วมสมัย (Bellato et al., 2022; Dredge, 2022; Buckton et al., 2023)

บทสรุป

บทความนี้ได้แสดงให้เห็นถึงช่องว่างที่สำคัญของแนวคิดการท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูสุขภาพและการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่ยังไม่ได้มีการบูรณาการเข้าด้วยกันซึ่งทั้งสองแนวคิดยังไม่สามารถอธิบายความเชื่อมโยงระหว่าง สุขภาวะภายในมนุษย์ (inner well-being) ความมั่งคั่งของชุมชน (community flourishing) และการฟื้นคืนของระบบนิเวศ (ecological regeneration) ให้เป็นกระบวนการเดียวกันอย่างชัดเจน ดังนั้น แนวคิดการท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูสุขภาพ หรือ Regenerative Wellness Tourism จึงเป็นกรอบแนวคิดที่อธิบายว่าการท่องเที่ยวในฐานะกระบวนการที่ทำให้มนุษย์เติบโต ชุมชนเข้มแข็ง และสิ่งแวดล้อมฟื้นคืนไปพร้อมกัน ซึ่งเป็นการขยายองค์ความรู้เดิมไปสู่ความสัมพันธ์เชิงพลวัตระหว่าง มิติส่วนบุคคล มิติสังคม และมิติสิ่งแวดล้อม อย่างเป็นระบบ และนัยสำคัญของกรอบแนวคิดนี้อยู่ที่การสร้างความสุขอย่างยั่งยืนแก่ทั้งนักท่องเที่ยวและชุมชนท้องถิ่นที่ไม่ได้วัดแค่เพียงแค่ความพึงพอใจระยะสั้น แต่คือการมีผลลัพธ์ของการมีส่วนร่วมเชิงลึก การเรียนรู้และการเติบโตภายใน การสร้างคุณค่าร่วมกับชุมชน และการเกิดพฤติกรรมเชิงพิทักษ์รักษาดูแลร่วมที่ย้อนกลับไปเสริมสร้างความสมบูรณ์ของพื้นที่ระยะยาว กล่าวโดยสรุป กรอบแนวคิดนี้มีประโยชน์ทั้งในเชิงทฤษฎีและปฏิบัติ สามารถนำไปสู่การพัฒนาและออกแบบนโยบายหรือรูปแบบการจัดการการท่องเที่ยวที่เชื่อมสุขภาพของมนุษย์เข้ากับสุขภาพของสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างเป็นรูปธรรม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากการศึกษา ผู้เขียนมีข้อเสนอแนะเพื่อขับเคลื่อนและพัฒนาการท่องเที่ยวในอนาคตด้วยการเสนอด้วยการเปลี่ยนจากการประเมินความสำเร็จด้วยชีวิตเชิงปริมาณเพียงอย่างเดียว แต่ควรเป็นการประเมินผลแบบบูรณาการผ่าน "ดัชนีสุขภาวะและการฟื้นฟู" (Wellness & Regeneration Index) ซึ่งทำหน้าที่เชื่อมโยงระหว่างมิติส่วนบุคคล มิติสังคม และมิติสิ่งแวดล้อมเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ ซึ่งดัชนีตัวชี้วัดนี้ควรประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่

- 1) ระดับการฟื้นคืนและความอยู่ดีมีสุขของนักท่องเที่ยว เช่น ความผ่อนคลาย ความสมดุลทางอารมณ์ และการฟื้นตัวทางจิตใจ
- 2) ระดับการเติบโตภายในและการเกิดความหมายของประสบการณ์ เช่น การเรียนรู้ การไตร่ตรอง และการเปลี่ยนแปลงเชิงคุณค่า
- 3) ระดับการมีส่วนร่วมและการได้รับประโยชน์ของชุมชน เช่น การมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรม การกระจายผลประโยชน์ และความเป็นธรรม
- 4) ระดับความเข้มแข็งของชุมชนและการคงอยู่ของวัฒนธรรม เช่น ความสัมพันธ์เกื้อกูล ความไว้วางใจ และการรักษาอัตลักษณ์ท้องถิ่น
- 5) ระดับการฟื้นคืนของสิ่งแวดล้อมและทุนทางธรรมชาติ เช่น คุณภาพของภูมิทัศน์ ความสมบูรณ์ของระบบนิเวศ และผลกระทบเชิงบวกสุทธิ
- 6) ระดับพฤติกรรมเชิงการพิทักษ์รักษาดูแลร่วมกัน เช่น ความตั้งใจและการปฏิบัติของนักท่องเที่ยวและผู้มีส่วนได้เสียในการดูแลพื้นที่หลังการใช้ทรัพยากรในพื้นที่

จะเห็นได้ว่า ดัชนีนี้ทำหน้าที่เปลี่ยนพฤติกรรมการตัดสินใจเชิงนโยบายจากการมุ่งเพิ่มปริมาณนักท่องเที่ยวไปสู่การมุ่งเน้นเพิ่มคุณค่าเชิงระบบของการท่องเที่ยวในระยะยาว

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต

สำหรับการวิจัยในอนาคต ควรมุ่งเน้นการทดสอบและขยายกรอบแนวคิดการท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูสุขภาวะในฐานะโมเดลเชิงสาเหตุอย่างเป็นระบบ โดยประเด็นที่ควรการศึกษา ดังนี้

- 1) การตรวจสอบความสัมพันธ์ของมิติส่วนบุคคล มิติสังคม และมิติสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการทดสอบกลไกความสัมพันธ์เชิงลึกระหว่างการมีส่วนร่วมเชิงลึก การรับรู้เชิงฟื้นคืน การเติบโตภายใน การสร้างคุณค่าร่วม และพฤติกรรมเชิงการพิทักษ์รักษาและดูแล โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อขยายความเชิงลึก การวิจัยเชิงปริมาณเพื่อทดสอบความสัมพันธ์เชิงโครงสร้าง และรวมถึงการศึกษาระยะยาวเพื่อทำความเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของผลลัพธ์ในระยะยาว
- 2) การพัฒนาเครื่องมือวัดและระบบประเมินที่สอดคล้องกับกรอบแนวคิดการท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูสุขภาวะ โดยการสร้างมาตรวัดสำหรับ "ดัชนีสุขภาวะและการฟื้นฟู" (Wellness & regeneration index) ที่สามารถใช้ได้จริงในระดับปลายทาง ชุมชน และผู้ประกอบการ โดยการศึกษาในประเด็นนี้ ควรพัฒนาตัวชี้วัดที่ครอบคลุมทั้งผลลัพธ์เชิงฟื้นคืนของนักท่องเที่ยว การสมบูรณ์ของจุดหมายทางการท่องเที่ยวที่ครอบคลุมถึงระบบนิเวศ รวมถึงการศึกษาเพื่อทดสอบความตรง ความเที่ยง และความเหมาะสมกับการใช้เครื่องมือในการประเมินในบริบทที่แตกต่างกัน ซึ่งจะช่วยให้กรอบแนวคิดนี้พัฒนาไปสู่การใช้งานเชิงนโยบายและปฏิบัติการได้จริง
- 3) การศึกษาในบริบทเฉพาะ เช่น เกาะและชุมชนชายฝั่ง ชุมชนพื้นเมือง พื้นที่เมือง รวมทั้งพื้นที่ชนบทที่มีทุนทางวัฒนธรรมและทุนทางธรรมชาติแตกต่างกัน ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจมากขึ้นว่ากลไกการทำงานของนักท่องเที่ยวเชิงฟื้นฟูสุขภาวะทำงานเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไรบ้างภายใต้เงื่อนไขทางสังคม วัฒนธรรม และระบบนิเวศที่หลากหลาย และยังทำให้การออกแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวในอนาคตมีความเหมาะสมกับบริบทมากขึ้น

References

- Ateljevic, I. (2020). Transforming the (tourism) world for good and (re)generating the potential 'new normal'. *Tourism Geographies*, 22(3), 467–475. <https://doi.org/10.1080/14616688.2020.1759134>
- Avecillas-Torres, I., Herrera-Puente, S., Galarza-Cordero, M., Coello-Nieto, F., Farfán-Pacheco, K., Alvarado-Vanegas, B., Ordóñez-Ordóñez, S., & Espinoza-Figueroa, F. (2025). Nature tourism and mental well-being: Insights from a controlled context on reducing depression, anxiety, and stress. *Sustainability*, 17(2), 654. <https://doi.org/10.3390/su17020654>
- Azimi, A., Moradi, E., Yousefi, B., & Hassani, Z. (2025). Bridging theory and practice in healthy aging: The role of wellness tourism in shaping psychosocial outcomes. *Acta Psychologica*, 257, 105062. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105062>
- Becken, S., & Kaur, J. (2021). Anchoring “tourism value” within a regenerative tourism paradigm: A government perspective. *Journal of Sustainable Tourism*, 30, 52–68. <https://doi.org/10.1080/09669582.2021.1990305>
- Bellato, L., Frantzeskaki, N., Briceño Fiebig, C., Pollock, A., Dens, E., & Reed, B. (2022). Transformative roles in tourism: Adopting living systems’ thinking for regenerative futures. *Journal of Tourism Futures*, 8(3), 312–329. <https://doi.org/10.1108/JTF-11-2021-0256>
- Bellato, L., & Pollock, A. (2023). Regenerative tourism: A state-of-the-art review. *Tourism Geographies*, 27, 558–567. <https://doi.org/10.1080/14616688.2023.2294366>
- Bowen, G. A. (2009). Document analysis as a qualitative research method. *Qualitative Research Journal*, 9(2), 27–40. <https://doi.org/10.3316/QRJ0902027>
- Bramwell, B. (2003). Maltese responses to tourism. *Annals of Tourism Research*, 30(3), 581–605. [https://doi.org/10.1016/S0160-7383\(03\)00023-9](https://doi.org/10.1016/S0160-7383(03)00023-9)
- Briassoulis, H. (2003). Crete: Endowed by nature, privileged by geography, threatened by tourism? *Journal of Sustainable Tourism*, 11(2–3), 97–115. <https://doi.org/10.1080/09669580308667198>
- Brooks, C., Waterton, E., Saul, H., & Renzaho, A. (2023). Exploring the relationships between heritage tourism, sustainable community development and host communities’ health and wellbeing: A systematic review. *PLOS ONE*, 18(3), e0282319. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0282319>
- Buckton, S. J., Fazey, I., Sharpe, B., Om, E. S., Doherty, B., Ball, P. D., Denby, K., Bryant, M., Lait, R., Bridle, S., Cain, M., Carmen, E., Collins, L. M., Nixon, N., Yap, C., Connolly, A., Fletcher, B., Frankowska, A., Gardner, G. E., James, A., ... Sinclair, M. (2023). The regenerative lens: A conceptual framework for regenerative social-ecological systems. *One Earth*, 6(7), 824–842. <https://doi.org/10.1016/j.oneear.2023.06.006>
- Chang, X., & Li, Z. (2022). Tourists’ perceived restoration of Chinese rural cultural memory space. *Sustainability*, 14(22), 14825. <https://doi.org/10.3390/su142214825>
- Chen, C., Lai, Y., & Huo, C. (2025). How do environmental and cultural factors shape red tourism behavioral intentions: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 16, 1566533. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1566533>
- Dredge, D. (2022). Regenerative tourism: Transforming mindsets, systems and practices. *Journal of Tourism Futures*, 8(3), 269–281. <https://doi.org/10.1108/JTF-01-2022-0015>

- Duarte, C. M., Cousins, R., Ficociello, M. A., Williams, I. D., & Khowala, A. (2024). Advancing global climate and biodiversity goals through regenerative tourism. *Sustainability*, 16(20), 9133.
<https://doi.org/10.3390/su16209133>
- Dwyer, L. (2020). Tourism development and sustainable well-being: A Beyond GDP perspective. *Journal of Sustainable Tourism*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/09669582.2020.1825457>
- Dwyer, L. (2021). Resident well-being and sustainable tourism development: The 'capitals approach'. *Journal of Sustainable Tourism*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/09669582.2021.1990304>
- Dwyer, L. (2023). Why tourism economists should treat resident well-being more seriously. *Tourism Economics*, 29(8), 1975–1994. <https://doi.org/10.1177/13548166221128081>
- Houlden, V., Weich, S., de Albuquerque, J. P., Jarvis, S., & Rees, K. (2018). The relationship between greenspace and the mental wellbeing of adults: A systematic review. *PLOS ONE*, 13(9), e0203000.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0203000>
- Jaakkola, E. (2020). Designing conceptual articles: Four approaches. *AMS Review*, 10(1), 18–26.
<https://doi.org/10.1007/s13162-020-00161-0>
- Joshanloo, M., & Weijers, D. (2019). A two-dimensional conceptual framework for understanding mental well-being. *PLOS ONE*, 14(3), e0214045. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214045>
- Lazic, S., & Della Lucia, M. (2024). A holistic and pluralistic perspective for justice through tourism: A regenerative approach. *Tourism Geographies*. Advance online publication.
<https://doi.org/10.1080/14616688.2024.2372114>
- Liao, C., Zuo, Y., Xu, S., Law, R., & Zhang, M. (2023). Dimensions of the health benefits of wellness tourism: A review. *Frontiers in Psychology*, 13Trace, 1071578. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1071578>
- Lin, Z. C. J., Wong, I. A., Kou, I. E., & Zhen, X. (2021). Inducing wellbeing through staycation programs in the midst of the COVID-19 crisis. *Tourism Management Perspectives*, 40, 100907.
<https://doi.org/10.1016/j.tmp.2021.100907>
- Lindell, L., Sattari, S., & Höckert, E. (2021). Introducing a conceptual model for wellbeing tourism: Going beyond the triple bottom line of sustainability. *International Journal of Spa and Wellness*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/24721735.2021.1961077>
- Niñerola, A., Sánchez-Rebull, M.-V., & Hernández-Lara, A.-B. (2019). Tourism research on sustainability: A bibliometric analysis. *Sustainability*, 11(5), 1377. <https://doi.org/10.3390/su11051377>
- Paddison, B., & Hall, J. (2024). Regenerative tourism development as a response to crisis: Harnessing practise-led approaches. *Tourism Geographies*. Advance online publication.
<https://doi.org/10.1080/14616688.2024.2381071>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71.
<https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Saayman, M., Li, G., Uysal, M., & Song, H. (2018). Tourist satisfaction and subjective well-being: An index approach. *International Journal of Tourism Research*, 20(3), 388–399. <https://doi.org/10.1002/jtr.2190>

- Smith, M., & Puczkó, L. (2016). *The Routledge handbook of health tourism*. Routledge.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Suárez-Rojas, C., González Hernández, M. M., & León, C. J. (2023). Sustainability in whale-watching: A literature review and future research directions based on regenerative tourism. *Tourism Management Perspectives*, 47Trace, 101120. <https://doi.org/10.1016/j.tmp.2023.101120>
- Sun, Y.-Y., Faturay, F., Lenzen, M., Gössling, S., & Higham, J. (2024). Drivers of global tourism carbon emissions. *Nature Communications*, 15, 10384. <https://doi.org/10.1038/s41467-024-54582-7>
- Tang, R., Zhao, x., & Guo, Z. (2024). Place perception and restorative experience of recreationists in the natural environment of rural tourism. *Frontiers in Psychology*, 15, 1341956. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1341956>
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Agocha, V. B., Kim, S. Y., & Donnellan, M. B. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 41–61. <https://doi.org/10.1080/17439760903435208>
- Xue, L.-L., & Shen, C.-C. (2022). The sustainable development of organic agriculture: The role of wellness tourism and environmental restorative perception. *Agriculture*, 12(2), 197. <https://doi.org/10.3390/agriculture12020197>
- Zheng, Y., & Wu, Y. (2023). An investigation of how perceived smart tourism technologies affect tourists' well-being in marine tourism. *PLOS ONE*, 18(8), e0290539. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0290539>