

Hiking Trekking & Trail Running: A New Conceptual Framework of Trail-based Recreation in the Contemporary Thai Context

Tachapon Tongterm^{1*}

Received: 20/07/2025, Revised: 11/11/2025, Accepted: 11/11/2025

Abstract

Amid the dynamics of contemporary society characterized by accelerating haste and a growing disconnection from nature, many people increasingly seek alternative spaces for the restoration of well-being. Nature-based outdoor recreation on natural trails such as hiking, trekking, and trail running plays a crucial role as an instrument for meaning-making, life transitions, and the expression of new identities. This article aims to analyze the core philosophy, motivations, and distinctive identities of these three recreational activities while introducing the “Thai Nature Recreation Triangle” as a novel theoretical framework for systematically synthesizing values of well-being and motivation. The study employs document synthesis, conceptual analysis, and comparative socio-cultural review. The findings reveal that hiking emphasizes restoration and reconnection with nature; trekking reflects a ritualized journey leading to transformative life transitions; while trail running signifies the challenge of personal competence and the pursuit of meaning through performance. Applying the proposed framework highlights an asymmetry in the Thai recreation landscape, which tends to overemphasize performance while diminishing inner and spiritual experiences. This underscores the necessity for developing diverse and inclusive recreation policies and programs that integrate cultural knowledge, technology, and community participation to genuinely enhance holistic well-being and foster sustainable development in the Thai context.

Keywords: Hiking, Trekking, Trail Running, Well-being, Outdoor Recreation

¹ Faculty of Liberal Arts and Sciences, Sisaket Rajabhat University, E-mail: spsc_network@hotmail.com

* Corresponding Author, E-mail: spsc_network@hotmail.com

Hiking Trekking & Trail Running: กรอบแนวคิดใหม่ของนันทนาการ บนเส้นทางธรรมชาติในบริบทไทยร่วมสมัย

เดชภณ ทองเต็ม^{1*}

วันรับบทความ: 20/07/2568, วันแก้ไขบทความ: 11/11/2568, วันตอบรับบทความ: 11/11/2568

บทคัดย่อ

ภายใต้พลวัตของสังคมร่วมสมัยที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบและความตึงเครียดจากธรรมชาติ ผู้คนจำนวนมากต่างแสวงหาพื้นที่ทางเลือกเพื่อฟื้นฟูสุขภาพและจิตใจ กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งบนเส้นทางธรรมชาติ เช่น การเดินป่า การเดินป่าระยะไกล และการวิ่งบนเส้นทางธรรมชาติ จึงมีบทบาทสำคัญในฐานะเครื่องมือสร้างความหมาย การเปลี่ยนผ่านชีวิต และการประกาศอัตลักษณ์ใหม่ บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ปรัชญาแกนกลาง แรงจูงใจ และอัตลักษณ์เฉพาะของกิจกรรมทั้งสามประเภท พร้อมทั้งนำเสนอ “สามเหลี่ยม นันทนาการธรรมชาติไทย” ในฐานะกรอบแนวคิดทางทฤษฎีใหม่เพื่อสังเคราะห์คุณค่าด้านสุขภาพและแรงจูงใจอย่างเป็นระบบ วิธีการศึกษามีลักษณะการสังเคราะห์เอกสารและการวิเคราะห์แนวคิดโดยเปรียบเทียบบริบททางสังคมและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้อง ผลการวิเคราะห์ชี้ว่า การเดินป่ามุ่งเน้นการฟื้นฟูและการเชื่อมโยงกับธรรมชาติ การเดินป่าระยะไกลสะท้อนการเดินทางเชิงพิธีกรรม ขณะที่การวิ่งบนเส้นทางธรรมชาติแสดงถึงการท้าทายสมรรถนะและการแสวงหาความหมายผ่านศักยภาพส่วนบุคคล กรอบแนวคิดดังกล่าวเผยให้เห็นความสอดคล้องของภูมิทัศน์นันทนาการไทยที่เน้นสมรรถนะมากกว่าประสบการณ์ภายใน จึงควรพัฒนานโยบายและกิจกรรมที่บูรณาการมิติทางวัฒนธรรม เทคโนโลยี และการมีส่วนร่วมของชุมชน ทั้งนี้ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมและขับเคลื่อนสู่ความยั่งยืนต่อไป

คำสำคัญ: การเดินป่า, การเดินป่าระยะไกล, การวิ่งบนเส้นทางธรรมชาติ, สุขภาพ, นันทนาการกลางแจ้ง

¹ คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ อีเมล: spsc_network@hotmail.com

* Corresponding Author อีเมล: spsc_network@hotmail.com

บทนำ

ในศตวรรษที่ 21 มนุษย์ดำรงอยู่ท่ามกลางแรงกดดันจากพลวัตการเร่งตัวทางสังคม (Social Acceleration) และกระแสดิจิทัลวิวัตน์ (Digitalization) ที่แทรกซึมในทุกมิติของชีวิตประจำวัน สังคมร่วมสมัยจึงอยู่ภายใต้จังหวะเวลาที่ถูกรัดและขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยีและการสื่อสารอย่างต่อเนื่อง (Canning & Jay, 2024; Cardoso et al., 2025) ขณะเดียวกัน เศรษฐกิจที่เน้นการแข่งขันผลักดันให้บุคคลต้องเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นอย่างไม่สิ้นสุด จนก่อให้เกิดสภาวะเหนื่อยล้า (Burnout) และความเปราะบางทางจิตใจที่รุนแรงขึ้นในสังคมปัจจุบัน (Yang & Zhang, 2024) ปรากฏการณ์นี้ยังสะท้อนภาวะการสูญเสียประสบการณ์ตรงกับธรรมชาติ (Extinction of Experiences) ซึ่งเกิดจากการพึ่งพาโลกเสมือนและกิจกรรมเชิงพาณิชย์ที่แทนที่การมีส่วนร่วมกับสิ่งแวดล้อมจริง (Mykletun et al., 2021) ส่งผลให้เกิดความเสื่อมถอยของประสบการณ์แท้และความเปราะบางเชิงจิตวิญญาณของมนุษย์ร่วมสมัย (Puhakka, 2024) ในอีกด้านหนึ่ง การพัฒนาอัตลักษณ์และแรงจูงใจด้านนันทนาการสะท้อนผ่านกรอบความเชี่ยวชาญเฉพาะทางในนันทนาการ (Recreation Specialization) ที่ชี้ว่าระดับประสบการณ์ที่แตกต่างกันส่งผลต่อความลึกซึ้งของการเชื่อมโยงกับธรรมชาติ (Needham et al., 2013) กล่าวได้ว่า เมื่อโลกเสมือนกลายเป็นศูนย์กลางประสบการณ์ การสัมผัสโลกจริงจึงถูกลดทอนลง จนนำไปสู่ความโดดเดี่ยวและการขาดสายสัมพันธ์ทั้งกับผู้อื่นและตัวตนภายใน (Coventry et al., 2021) ดังนั้น การกลับคืนสู่ธรรมชาติและกิจกรรมกลางแจ้งจึงมิได้เป็นเพียงการหยุดพักหรือการหลีกเลี่ยงจากแรงกดดันทางสังคม หากแต่ได้พัฒนาเป็นพื้นที่เยียวยา (Therapeutic Landscape) ที่บูรณาการมิติทางกาย จิตใจ และวัฒนธรรมเข้าด้วยกันอย่างลึกซึ้ง การออกไปสู่ภูมิทัศน์ธรรมชาติไม่เพียงฟื้นฟูพลังชีวิต แต่ยังท้าทายโลกทัศน์สมัยใหม่ที่ครอบงำด้วยเทคโนโลยี และนำไปสู่การสร้างความหมายใหม่เชิงจิตวิญญาณ ซึ่งสะท้อนทั้งความโหยหาความจริงแท้ของชีวิตและความพยายามคืนดุลยภาพระหว่างโลกภายใน (จิตใจ) กับโลกภายนอก (สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและสังคม)

กิจกรรมนันทนาการบนเส้นทางธรรมชาติ เช่น การเดินป่า (Hiking) การเดินป่าระยะไกล (Trekking) และการวิ่งบนเส้นทางธรรมชาติ (Trail Running) ได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทั่วโลก กิจกรรมเหล่านี้มิได้เป็นเพียงการออกกำลังกาย แต่เป็นกระบวนการเชื่อมโยงมนุษย์กับธรรมชาติ การสร้างคุณภาพชีวิต และการแสวงหาความหมายของการดำรงอยู่ (Acevedo-Duque et al., 2022) แม้จะใช้เส้นทางธรรมชาติร่วมกัน แต่แต่ละกิจกรรมสะท้อนปรัชญาและแรงจูงใจที่แตกต่าง การเดินป่าเชื่อมโยงกับแนวคิดการฟื้นฟูสมาธิ (Attention Restoration Theory: ART) ที่อธิบายว่าการอยู่ท่ามกลางธรรมชาติช่วยฟื้นฟูสมาธิและสมดุลทางจิตใจ (Kaplan, 1995) ขณะที่การเดินป่าระยะไกลสื่อถึงการแสวงหาความหมายและการเปลี่ยนผ่านภายในตนเอง (Khanday, 2024) ส่วนการวิ่งบนเส้นทางธรรมชาติเน้นสภาวะการไหล (Flow State) ตามแนวคิดของ Csikszentmihalyi (Méndez-Alonso et al., 2021) ซึ่งความนิยมที่เพิ่มขึ้นในยุคปัจจุบันยังส่งผลต่อการพัฒนาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวเชิงกีฬาและการจัดการทรัพยากรธรรมชาติโดยเฉพาะในช่วงสถานการณ์โควิด-19 ที่กระตุ้นให้ผู้คนหันกลับมาสู่กิจกรรมกลางแจ้งมากขึ้น (Nordin & Jamal, 2021)

ในประเทศไทย แม้ภูมิประเทศและทรัพยากรธรรมชาติจะเอื้อต่อการพัฒนากิจกรรมบนเส้นทางธรรมชาติ และชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) ได้สร้างแรงขับเคลื่อนที่สำคัญ (อัญชลี ชัยศรี และคณะ, 2566) แต่องค์ความรู้ทางวิชาการยังมีข้อจำกัด โดยงานวิจัยที่ผ่านมาเน้นด้านการตลาดและการจัดการ (ภูษณพาส สมนิล และคณะ, 2563; จุฬารัตน์ จุลภักดี และคณะ, 2567) หรือศึกษาปัจจัยเชิงพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมเป็นหลัก (คุณากร เปลื้องทุกข์ และธนกฤต สังข์เฉย, 2567; Srithong et al., 2021) แต่ยังขาดการวิเคราะห์เชิงลึกถึงปรัชญา แรงจูงใจ และสุขภาวะองค์รวมของแต่ละกิจกรรม ซึ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนารอบทฤษฎีและนโยบายในอนาคต ดังนั้น การบูรณาการมิติด้านสุขภาวะ อัตลักษณ์ และความยั่งยืน จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการจัดการกิจกรรมในสังคมไทยร่วมสมัย ด้วยเหตุนี้ บทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) วิเคราะห์ความหมายลักษณะเฉพาะ ปรัชญาแกนกลาง และแรงจูงใจของกิจกรรมการเดินป่า การเดินป่าระยะไกล และการวิ่งบนเส้นทางธรรมชาติ 2) เสนอกรอบแนวคิด “สามเหลี่ยมนันทนาการธรรมชาติไทย (Thai Nature Recreation Triangle)” ในฐานะเครื่องมือทางทฤษฎีสำหรับการสังเคราะห์คุณค่าด้านสุขภาวะ อัตลักษณ์ และแรงจูงใจอย่างเป็นระบบ และ 3) เสนอข้อวิเคราะห์เชิงวิชาการถึงนัยสำคัญของกิจกรรมนันทนาการบนเส้นทางธรรมชาติในฐานะเครื่องมือเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและการพัฒนาอย่างยั่งยืน คุณูปการสำคัญของบทความนี้อยู่ที่การนำเสนอกรอบแนวคิดเชิงบูรณาการซึ่งสะท้อนความเหมาะสมกับบริบทไทย โดยผสมผสานมิติทางทฤษฎีการจัดการ และคุณค่าเชิงวัฒนธรรม ทั้งนี้เพื่อเป็นรากฐานของการออกแบบกิจกรรมกลางแจ้งที่มีความหมายและยั่งยืนในโลกปัจจุบัน

กรอบแนวคิดและการพัฒนาการของกิจกรรมบนเส้นทางธรรมชาติ

การทำความเข้าใจภูมิทัศน์ของกิจกรรมบนเส้นทางธรรมชาติในสังคมร่วมสมัยจำเป็นต้องพิจารณาผ่านสองมิติที่สัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด คือ มิติทางทฤษฎีที่อธิบายบทบาทของธรรมชาติในฐานะพื้นที่สร้างสุขภาวะองค์รวม และมิติทางวัฒนธรรมที่สะท้อนพัฒนาการ อัตลักษณ์ และแรงจูงใจของผู้เข้าร่วมที่เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย การวิเคราะห์ทั้งสองมิติอย่างบูรณาการช่วยให้เข้าใจความหมายเชิงลึกของกิจกรรมและพลวัตของความสัมพันธระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ ซึ่งเป็นรากฐานสำหรับการสังเคราะห์องค์ความรู้และการพัฒนานันทนาการกลางแจ้งอย่างยั่งยืนในอนาคต ดังนี้

1. แนวคตินันทนาการธรรมชาติและสุขภาวะองค์รวม

การทำความเข้าใจพลวัตของกิจกรรมบนเส้นทางธรรมชาติต้องอาศัยกรอบคิดที่ลึกซึ้งกว่าการพักผ่อนเชิงกายภาพ เพราะกิจกรรมเหล่านี้สะท้อนการแสวงหาความสมดุลใหม่ระหว่างร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อม ซึ่งแนวคตินันทนาการธรรมชาติจึงมิใช่เพียงกิจกรรมยามว่าง แต่เป็นพื้นที่แห่งการฟื้นฟูพลังชีวิต การสื่อสารกับธรรมชาติ และการสร้างคุณค่าเชิงความหมายที่สัมพันธ์โดยตรงกับสุขภาวะองค์รวม (Coventry et al., 2021) ในมิติทางทฤษฎี แนวคิดการฟื้นฟูสมาธิ (Attention Restoration Theory: ART) ชี้ว่าภูมิทัศน์ธรรมชาติมีพลังในการคืนสมาธิและความสามารถทางปัญญาที่ถูกใช้ไปในชีวิตประจำวัน (Kaplan, 1995) ขณะที่แนวคิดภาวะลื่นไหล (Flow State) อธิบายการจดจ่อและการเป็นหนึ่งเดียวกับกิจกรรม ซึ่งปรากฏชัดในบริบทของการวิ่งเทรล

(Jackson et al., 2023) ทั้งสองกรอบแนวคิดสะท้อนร่วมกันว่าประสบการณ์ในธรรมชาติเป็นกลไกสำคัญในการฟื้นฟูและหล่อเลี้ยงคุณภาพชีวิต ด้านแรงจูงใจ ส่วนแนวคิดการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory) อธิบายว่ามนุษย์แสวงหาการตอบสนองต่อความสามารถ ความสัมพันธ์ และความเป็นอิสระ โดย Hiking เน้นความสงบและการเชื่อมโยงกับธรรมชาติ Trekking มุ่งสู่ความท้าทายและการเติบโตภายใน ส่วน Trail Running เน้นการผลักดันสมรรถภาพและการแข่งขันกับตนเอง (Ryan & Deci, 2020) ซึ่งการเปลี่ยนผ่านดังกล่าวยังสอดคล้องกับแนวคิดความเชี่ยวชาญเฉพาะทางในนันทนาการ (Recreation Specialization) ที่อธิบายว่าผู้เข้าร่วมจะค่อย ๆ พัฒนาอัตลักษณ์และความสัมพันธ์ใหม่กับธรรมชาติเมื่อก้าวจากระดับเริ่มต้นสู่ระดับผู้เชี่ยวชาญ (Needham et al., 2013) สำหรับบริบทไทย แนวคิดสุขภาวะองค์รวมแบบบูรณาการระหว่างกาย จิต และจิตวิญญาณสอดคล้องกับรากฐานทางพุทธศาสนาและภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย โดยมีหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ชี้ว่ากิจกรรมสุขภาวะในพื้นที่ชายฝั่งส่งผลเชิงบวกต่อทั้งร่างกายและจิตใจ (Khunnikom et al., 2025) และการเดินป่าระยะไกลช่วยเยียวยาจิตใจมากกว่าการตอบสนองต่อความตื่นเต้น (ธนกฤต สังข์เฉย, 2564) ซึ่งประเด็นเหล่านี้สะท้อนว่าการเข้าใจนันทนาการธรรมชาติในบริบทไทยจำเป็นต้องพัฒนารอบแนวคิดเชิงบูรณาการที่เชื่อมโยงทฤษฎี แรงจูงใจ และวัฒนธรรมเข้าด้วยกัน เพื่ออธิบายสุขภาวะและความหมายของการดำรงอยู่ได้อย่างลึกซึ้งและแท้จริง

2. ปรัชญา พัฒนาการ และอัตลักษณ์ของกิจกรรม Hiking, Trekking และ Trail Running

ปรัชญาและพัฒนารูปแบบของกิจกรรมบนเส้นทางธรรมชาติทั้งสามประเภทนี้ได้แตกต่างกันเพียงเชิงเทคนิคหรือรูปแบบ หากแต่สะท้อนพลวัตทางสังคม วัฒนธรรม และวาทกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปตามประวัติศาสตร์ กิจกรรมเหล่านี้จึงไม่เพียงเป็นการใช้เวลาว่าง หากแต่เป็น “พื้นที่ทางสังคม” ที่มนุษย์ต่อรองกับความหมายของการดำรงอยู่ อัตลักษณ์ และอารมณ์ในโลกสมัยใหม่ โดย Hiking มีรากฐานจากกระแสจินตนิยมในศตวรรษที่ 19 ซึ่งเกิดขึ้นท่ามกลางแรงกดดันจากการปฏิวัติอุตสาหกรรม ทำให้ธรรมชาติถูกจินตนาการว่าเป็นพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์สำหรับการหลีกหนีและการใคร่ครวญ ผู้เดินป่าจึงถูกสร้างภาพลักษณ์ในฐานะ “ผู้สังเกตการณ์เชิงใคร่ครวญ” ที่แสวงหาความสงบและการกลมกลืนกับสิ่งแวดล้อม (Moir et al., 2021)

ในทางกลับกัน Trekking ก่อรูปขึ้นภายใต้วาทกรรมจักรวรรดินิยมและการสำรวจ ภูมิประเทศที่ถูกรังสรรค์ความหมายให้เป็นพื้นที่แห่งการพิชิต การเดินป่าระยะไกลจึงมิใช่เพียงการสัมผัสธรรมชาติ แต่เป็นการเดินทางที่สะท้อนความอดทน การผจญภัย และการทดสอบขีดจำกัดของมนุษย์ หลอมรวมความแข็งแกร่งทางกายภาพเข้ากับการแสวงหาความหมายเชิงอัตถิภาวนิยม โดยนักเดินป่าระยะไกลถูกสถาปนาอัตลักษณ์ในฐานะ “ผู้แสวงหา” ที่มุ่งสู่การเปลี่ยนแปลงภายในมากกว่าการเสพความงามของภูมิทัศน์ (Khanday, 2024)

ส่วน Trail Running แสดงถึงการเปลี่ยนผ่านเชิงปรัชญาในยุคหลังสมัยใหม่ที่ถูกหล่อหลอมด้วยลัทธิปัจเจกนิยมและสังคมสมรรถนะ ธรรมชาติไม่ได้ถูกมองว่าเป็นที่พำนักของจิตวิญญาณอีกต่อไป หากแต่กลายเป็น “สนามทดลอง” สำหรับการท้าทายสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ สอดคล้องกับแนวคิด “การพัฒนาแบบไม่สิ้นสุดของตัวตน” ซึ่งมองว่าร่างกายคือโครงการที่ต้องปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง (de Waal et al.,

2021) โดยกิจกรรมนี้จึงสะท้อนคุณค่าของความเร็ว ความอดทน และการเอาชนะตนเอง มากกว่าการเชื่อมโยงธรรมชาติในเชิงสุนทรีย์ (Méndez-Alonso et al., 2021)

จาก Hiking สู่ Trekking และ Trail Running จึงอาจมองได้ว่าไม่ใช่เพียงลำดับวิวัฒนาการเชิงเส้น แต่คือ “ความต่อเนื่องที่ไม่เป็นเส้นตรง” ที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมประกอบสร้างอัตลักษณ์ใหม่ตามบริบทส่วนบุคคล กิจกรรมเหล่านี้จึงเป็นผลผลิตของวาทกรรมทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และทั้งหมดร่วมกันสะท้อน “พลวัตมนุษย์-ธรรมชาติ” ที่ถูกสร้างและตีความใหม่ผ่านกาลเวลา วัฒนธรรม และการปฏิบัติการทางสังคมอันหลากหลาย (Bichler & Peters, 2022)

3. การเปรียบเทียบคุณลักษณะกิจกรรมในมิติรูปแบบ แรงจูงใจ และประสบการณ์

แม้ Hiking, Trekking และ Trail Running จะมีจุดร่วมในการใช้เส้นทางธรรมชาติเป็นพื้นที่ดำเนินกิจกรรม หากแต่แต่ละประเภทมีคุณลักษณะเฉพาะที่แตกต่างกันทั้งในมิติของรูปแบบ แรงจูงใจ และประสบการณ์ที่ได้รับ โดย Hiking มักเป็นกิจกรรมระยะสั้น ใช้เส้นทางที่เข้าถึงง่ายและไม่ซับซ้อน ผู้เข้าร่วมจึงมุ่งเน้นการพักผ่อน ฟื้นฟูจิตใจ และสัมผัสธรรมชาติอย่างผ่อนคลาย ขณะที่ Trekking มีความเข้มข้นและระยะเวลา นานกว่า เน้นการแสวงหาความท้าทาย การเรียนรู้จากธรรมชาติและวัฒนธรรมท้องถิ่น ตลอดจนการเติบโตภายในตนเอง ส่วน Trail Running มุ่งเน้นสมรรถภาพทางกายและการแข่งขัน โดยเฉพาะกิจกรรมประเภทอัลตรามาราธอน (Ultramarathon) หรือเส้นทางที่มีความยากลำบาก ซึ่งตอบสนองต่อแรงจูงใจในการทำท้าทายขีดจำกัดและสร้างประสบการณ์ภาวะลื่นไหล (Flow Experience) อย่างชัดเจน (Zhang & Wang, 2024)

จากการสังเคราะห์แนวคิดและพัฒนาการทางประวัติศาสตร์ของกิจกรรมบนเส้นทางธรรมชาติ พบว่าทั้ง Hiking, Trekking และ Trail running มิได้เป็นเพียงกิจกรรมยามว่าง หากแต่สะท้อนความสัมพันธ์เชิงพลวัตระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติในแต่ละยุคสมัย Hiking มุ่งสู่ความสงบและการเชื่อมโยงกับธรรมชาติอย่างใคร่ครวญ Trekking เน้นการเดินทางที่ท้าทายและการเติบโตภายใน ขณะที่ Trail Running แสดงถึงการพัฒนาเชิงสมรรถนะและการสร้างอัตลักษณ์ผ่านการทดสอบขีดจำกัดของตนเอง พัฒนาการเหล่านี้เป็นกระบวนการต่อเนื่องที่ผู้เข้าร่วมสามารถก้าวข้ามกรอบเดิมและประกอบสร้างความหมายใหม่ของการดำรงอยู่ในบริบทสังคมร่วมสมัย ดังนั้น แม้กิจกรรมทั้งสามใช้ธรรมชาติเป็นพื้นที่หลัก แต่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญใน ด้านรูปแบบ แรงจูงใจ และคุณค่าที่ได้รับ

สถานการณ์ร่วมสมัยของกิจกรรมบนเส้นทางธรรมชาติในประเทศไทย

การเติบโตของกิจกรรมบนเส้นทางธรรมชาติในประเทศไทยสะท้อนถึงพลวัตของสังคมไทยที่กำลังปรับตัวท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมในยุคดิจิทัล ซึ่งกิจกรรมประเภท Hiking, Trekking และ Trail Running มิได้เป็นเพียงการพักผ่อนกลางแจ้ง แต่ได้พัฒนาเป็นพื้นที่สร้างสุขภาวะ เสริมสร้างอัตลักษณ์ และหลอมรวมเข้ากับเศรษฐกิจสร้างสรรค์ของท้องถิ่น ดังนั้น การวิเคราะห์สถานการณ์

ปัจจุบันจึงควรพิจารณาทั้งเงื่อนไขเชิงพื้นที่ แนวโน้มการเติบโต กลไกการสนับสนุน และผลกระทบจากวิกฤต ทั้งนี้เพื่อทำความเข้าใจทิศทางของนันทนาการไทยร่วมสมัยอย่างรอบด้าน ดังนี้

1. บริบทภูมิศาสตร์และทรัพยากรที่เอื้อต่อกิจกรรม

ประเทศไทยมีภูมิประเทศและทรัพยากรธรรมชาติที่หลากหลาย ตั้งแต่เทือกเขาสลับซับซ้อนในภาคเหนือ ป่าดิบเขาและแหล่งต้นน้ำในภาคตะวันตก ไปจนถึงภูเขาหินปูนและป่าชายเลนในภาคใต้ ซึ่งลักษณะภูมิประเทศเช่นนี้มีได้เป็นเพียงฉากหลังทางกายภาพ แต่ทำหน้าที่เป็น “ทุนทางภูมิทัศน์” ที่เอื้อต่อกิจกรรมบนเส้นทางธรรมชาติอย่างแท้จริง ทั้ง Hiking, Trekking และ Trail Running ในรูปแบบที่หลากหลาย ตั้งแต่การเดินป่าระยะสั้นเพื่อพักผ่อน ไปจนถึงการผจญภัยหรือการแข่งขันที่ทดสอบสมรรถภาพร่างกายขั้นสูง โดยเส้นทางในอุทยานแห่งชาติ เช่น ดอยอินทนนท์ ภูหินร่องกล้า และเขาลงนครศรีธรรมราช รวมถึงพื้นที่อนุรักษ์ที่บริหารจัดการโดยชุมชน เช่น ลุ่มน้ำแม่แจ่ม หรือผ้ามะปอก ซึ่งแสดงให้เห็นถึงศักยภาพของพื้นที่ในการรองรับกิจกรรมที่หลากหลาย อีกทั้งยังสะท้อนการใช้ประโยชน์ทรัพยากรอย่างสมดุลระหว่างการท่องเที่ยวและการอนุรักษ์อีกด้วย

ความสำคัญของภูมิทัศน์เหล่านี้มิได้อยู่ที่การเป็นพื้นที่ออกกำลังกายหรือพักผ่อนเพียงอย่างเดียว หากยังสร้างความสุนทรียะและการเชื่อมโยงเชิงจิตวิญญาณของผู้เข้าร่วมกิจกรรมกับธรรมชาติอันแท้จริง ซึ่งเป็นฐานสำคัญของสุขภาวะองค์รวมและคุณภาพชีวิตในสังคมร่วมสมัย (Khunnikom et al., 2025) นอกจากนี้ ทุนทางวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น เส้นทางศึกษาวิถีชาวไทยภูเขาในภาคเหนือ หรือกิจกรรมที่ผสมผสานความเชื่อและสุขภาพในภาคอีสาน ยังทำให้กิจกรรมบนเส้นทางธรรมชาติมีมิติทางสังคมและวัฒนธรรมที่เข้มข้น โดยแนวโน้มนี้ชี้ให้เห็นความจำเป็นของการออกแบบพื้นที่และกิจกรรมที่คำนึงถึงความยั่งยืน ทั้งด้านสิ่งแวดล้อมและความสัมพันธ์ระหว่างคนกับพื้นที่ ซึ่งจะเป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างบทบาทของประเทศไทยในฐานะศูนย์กลางนันทนาการเชิงธรรมชาติที่มีเอกลักษณ์และยั่งยืนในระดับภูมิภาค (Taecharungroj et al., 2024)

2. แนวโน้มการเติบโตของกิจกรรมและการจัดการแข่งขัน

ในทศวรรษที่ผ่านมา กิจกรรมบนเส้นทางธรรมชาติในประเทศไทยได้ขยายตัวอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะหลังสถานการณ์โควิด-19 ซึ่งทำหน้าที่เป็นตัวเร่งสำคัญให้ผู้คนหันมาสนใจกิจกรรมกลางแจ้งที่ตอบสนองทั้งสุขภาพและการเว้นระยะห่างทางสังคม การฟื้นตัวของการท่องเที่ยวภายในประเทศและกระแสรักสุขภาพได้ผสมผสานเข้ากับความนิยมกิจกรรมที่เชื่อมโยงธรรมชาติอย่างลึกซึ้ง ก่อให้เกิดพลังขับเคลื่อนใหม่ทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ ปรากฏการณ์เด่นชัดที่สุดคือการเติบโตของ Trail Running ที่ขยายตัวอย่างรวดเร็วและก้าวสู่มาตรฐานสากล เช่น การจัด Chiang Mai Thailand by UTMB ในฐานะหนึ่งในสนามของ UTMB World Series ซึ่งดึงดูดนักวิ่งนานาชาติจำนวนมากเข้ามาในประเทศไทย ความสำเร็จนี้เกิดจากการบูรณาการของหลายภาคส่วน ไม่ว่าจะเป็นภาครัฐที่ลงทุนในโครงสร้างพื้นฐานและการตลาด องค์กรท้องถิ่นที่พัฒนาเส้นทาง และผู้จัดงานที่ยกระดับการบริหารจัดการด้านความปลอดภัยและประสบการณ์ผู้เข้าร่วม ทำให้ Trail Running ก้าวขึ้นมาเป็น อุตสาหกรรมประสบการณ์ที่เชื่อมโยงกีฬา การท่องเที่ยว และเศรษฐกิจสร้างสรรค์ได้อย่างมีพลัง (Chiangmai Thailand by UTMB., 2025)

ในอีกด้านหนึ่ง กิจกรรม Hiking และ Trekking แม้จะไม่ได้ขยายตัวเชิงการแข่งขันเทียบเท่า Trail Running แต่กลับเติบโตเด่นชัดในเชิงคุณค่าและประสบการณ์ โดยมุ่งเน้นการพักผ่อน พื้นฟูสุขภาพ และการสร้างความหมายต่อการดำรงอยู่ เส้นทางสำคัญอย่างภูกระดึง ดอยหลวงเชียงดาว และเขาช้างเผือก ยังคงเป็นพื้นที่ที่สะท้อนแรงปรารถนาในการเชื่อมโยงกับธรรมชาติในฐานะพื้นที่เยียวยา มากกว่าการทดสอบสมรรถนะ โดยแนวโน้มดังกล่าวทำให้เกิดภูมิทัศน์นันทนาการสองชั่ว กล่าวคือ ด้านหนึ่งเน้นสมรรถภาพและการแข่งขัน ขณะที่อีกด้านหนึ่งเน้นการพักผ่อนและการแสวงหาความหมาย ซึ่งทั้งสองด้านต่างตอบสนองความต้องการที่หลากหลายของสังคมไทยร่วมสมัย แต่อย่างไรก็ดี ความไม่สอดคล้องของนโยบายรัฐระหว่างการอนุรักษ์ทรัพยากรกับการพัฒนาเศรษฐกิจยังคงเป็นข้อท้าทายที่สำคัญ หากสามารถพัฒนาอย่างสมดุล กิจกรรมบนเส้นทางธรรมชาติจะไม่เพียงเป็นพื้นที่นันทนาการ แต่ยังเป็นกลไกสำคัญในการสร้างสุขภาพ การส่งเสริมการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน และการขับเคลื่อนเศรษฐกิจฐานรากในระดับภูมิภาคได้อีกด้วย

3. บทบาทของชุมชน ภาคธุรกิจ และนโยบายรัฐในการสนับสนุนกิจกรรม

การพัฒนากิจกรรมบนเส้นทางธรรมชาติในประเทศไทยสะท้อนให้เห็นถึงพลวัตเชิงโครงสร้างที่มีชุมชน ภาคธุรกิจ และนโยบายรัฐ เป็นแรงขับเคลื่อนหลักซึ่งเชื่อมโยงกันอย่างซับซ้อน แต่ละภาคส่วนมีแรงจูงใจเป้าหมาย และวิธีการดำเนินงานที่แตกต่างกัน ก่อให้เกิดพลังร่วมในการพัฒนาและความตึงเครียดในกระบวนการจัดการทรัพยากร ชุมชนท้องถิ่นทำหน้าที่เป็นผู้ดูแลและผู้นำกิจกรรม โดยอาศัยองค์ความรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่นในการบริหารจัดการเส้นทางและสร้างคุณค่าทางวัฒนธรรมอย่างใดก็ตาม ข้อจำกัดด้านทุนทักษะธุรกิจ และการเข้าถึงเครือข่ายการตลาด ทำให้รายได้จากกิจกรรมจำนวนมากยังคงไหลไปสู่ผู้ประกอบการภายนอกมากกว่าที่จะกระจายสู่ท้องถิ่นอย่างเป็นธรรม (ภูวนารถ ศรีทอง และคณะ, 2565)

ส่วนในอีกด้านหนึ่ง ภาคธุรกิจมีบทบาทโดดเด่นในการขับเคลื่อนการเติบโต โดยเฉพาะกิจกรรม Trail Running และ Hiking ผ่านการลงทุนในโครงสร้างพื้นฐาน การพัฒนาอีเวนต์ และกลยุทธ์การตลาดที่เข้มข้น ส่งผลให้เกิดการยกระดับมาตรฐานการจัดงานให้เทียบเท่าสากล พร้อมทั้งพัฒนาผลิตภัณฑ์และอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งทำให้กิจกรรมเหล่านี้ก้าวสู่การเป็น อุตสาหกรรมประสบการณ์ ที่ผสมผสาน กีฬา ธรรมชาติ และไลฟ์สไตล์เข้าด้วยกัน (Rommel & Meyerhoff, 2025) ขณะเดียวกัน ภาครัฐได้ปรับบทบาทจากการควบคุมกิจกรรมในพื้นที่อนุรักษ์ไปสู่การสนับสนุนในฐานะเครื่องมือพัฒนาเศรษฐกิจและการท่องเที่ยว โดยนโยบายล่าสุดของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยและกรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช มุ่งส่งเสริมกิจกรรมกีฬาเชิงผจญภัยภายใต้กรอบ “การท่องเที่ยวเชิงประสบการณ์” (อัญชลี ชัยศรี และคณะ, 2566) อย่างไรก็ตาม ความไม่สอดคล้องระหว่างแนวคิดการอนุรักษ์กับการพัฒนาเศรษฐกิจยังคงเป็นอุปสรรคสำคัญที่ส่งผลต่อเสถียรภาพและความยั่งยืนของการดำเนินงานในระยะยาว

4. ผลกระทบจากสถานการณ์โควิด-19 และการปรับตัวของกิจกรรม

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ตั้งแต่ปี 2563 ได้สร้างผลกระทบอย่างรุนแรงต่อกิจกรรมนันทนาการทั่วโลก รวมถึงกิจกรรมบนเส้นทางธรรมชาติในประเทศไทย มาตรการล็อกดาวน์ การปิดอุทยานแห่งชาติ และข้อจำกัดในการเดินทางทำให้กิจกรรมกลางแจ้งต้องหยุดชะงักหรือจำกัดการดำเนินการอย่าง

เข้มงวด อย่างไรก็ตาม วิกฤตการณ์ครั้งนี้กลับทำหน้าที่เป็นตัวเร่ง (Accelerator) สำคัญที่ผลักดันให้ผู้คนหันมาใส่ใจสุขภาพกายและใจมากขึ้น พร้อมทั้งแสวงหากิจกรรมที่สามารถเว้นระยะห่างทางสังคมได้ ส่งผลให้ Hiking และ Trail Running ได้รับความนิยมอย่างรวดเร็ว โดยพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมจำนวนหนึ่งได้เปลี่ยนจากการแสวงหาความตื่นเต้นและความท้าทายไปสู่การแสวงหาความสงบและการฟื้นฟูสุขภาพจิตในธรรมชาติ (Rice et al., 2020) ขณะเดียวกัน ภาคส่วนที่เกี่ยวข้องได้ปรับตัวอย่างหลากหลาย ทั้งการจัดการแข่งขันแบบเสมือนจริง (Virtual Race) การจำกัดจำนวนผู้เข้าร่วม และการนำระบบจองออนไลน์มาใช้เพื่อควบคุมความหนาแน่นของนักท่องเที่ยว (Ivanova & Wald, 2023) อีกทั้ง ภาครัฐเองก็ได้ปรับยุทธศาสตร์ท่องเที่ยวโดยเน้นกิจกรรมเชิงสุขภาพและผจญภัยมากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดชีวิตวิถีใหม่ที่เน้นความปลอดภัย ความยั่งยืน และการเข้าถึงที่เท่าเทียม ที่สำคัญวิกฤตครั้งนี้ยังเปิดพื้นที่ใหม่ ๆ เช่น เส้นทางชานเมืองและพื้นที่ชุมชน ให้กลายเป็นพื้นที่ออกกำลังกายและสร้างเครือข่ายสุขภาพในระดับท้องถิ่น ซึ่งทั้งหมดสะท้อนให้เห็นว่าผลกระทบจากโควิด-19 ไม่ได้เป็นเพียงความท้าทาย แต่ยังเป็นโอกาสในการสร้างนวัตกรรมและยกระดับความยั่งยืนของกิจกรรมนันทนาการบนเส้นทางธรรมชาติ

คุณค่าและความหมายของกิจกรรมในฐานะกิจกรรมนำทางชีวิต

ในโลกสมัยใหม่ที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบและแรงกดดันจากโครงสร้างสังคม กิจกรรมบนเส้นทางธรรมชาติมิได้เป็นเพียงการพักผ่อนหรือออกกำลังกาย หากแต่กลายเป็น “กิจกรรมนำทางชีวิต” ที่ผู้คนใช้เพื่อเยียวยาจิตใจ ฟื้นฟูสุขภาพ และค้นหาอัตลักษณ์ใหม่ ๆ ซึ่งการพิจารณาคุณค่าเหล่านี้ต้องอาศัยการวิเคราะห์อย่างบูรณาการในมิติต่าง ๆ ทั้งจิตวิญญาณ สุขภาวะ อัตลักษณ์ และความปลอดภัย ทั้งนี้เพื่อสะท้อนศักยภาพเชิงลึกของกิจกรรมในฐานะกลไกการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างแท้จริง ดังนี้

1. กิจกรรมบนเส้นทางธรรมชาติในฐานะพื้นที่แห่งการเยียวยาและจิตวิญญาณ

กิจกรรมบนเส้นทางธรรมชาติได้กลายเป็นพื้นที่เยียวยาที่สำคัญต่อผู้คนในยุคที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ ความซับซ้อน และแรงกดดันทางสังคม โดยเฉพาะในบริบทไทยที่มีภูมิประเทศอุดมด้วยป่าเขาและระบบนิเวศอันหลากหลายซึ่งเอื้อต่อการสร้างประสบการณ์ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า ตั้งแต่เสียงน้ำตก กลิ่นอากาศบริสุทธิ์ ไปจนถึงการสัมผัสผืนดินและต้นไม้ ประสบการณ์เหล่านี้ช่วยลดความเครียด ฟื้นฟูสมาธิ และเสริมสร้างความตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ (Iyer et al., 2023) โดยทฤษฎีการฟื้นฟูพลังความใส่ใจ (Attention Restoration Theory: ART) ได้อธิบายว่าการอยู่ท่ามกลางธรรมชาติสามารถฟื้นฟูพลังสมาธิและความสามารถในการคิดเชิงสร้างสรรค์ที่ถูกใช้ไปในชีวิตประจำวัน (McDonnell & Strayer, 2024) ทำให้กิจกรรมอย่าง Hiking หรือ การเคลื่อนไหวอย่างมีสติในป่า มิได้เป็นเพียงการพักผ่อน แต่กลายเป็นการใคร่ครวญภายในที่ช่วยเยียวยาทั้งร่างกายและจิตวิญญาณ

ส่วนในมิติทางวัฒนธรรม กิจกรรม Trekking และ Trail Running ยังถูกตีความว่าเป็นกิจกรรมร่วมสมัยที่หลอมรวมการทำกายของร่างกายกับการค้นหาความหมายในชีวิต โดยการเดินทางที่ยาวนานและเหน็ดเหนื่อยกลายเป็นสัญลักษณ์ของการแสวงหาความเข้มแข็งทางจิตใจ การยอมรับตนเอง และการฟื้นฟู

ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม (Bichler & Peters, 2022) ซึ่งสิ่งเหล่านี้สอดคล้องกับแนวคิดทางพุทธศาสนาและวัฒนธรรมไทยที่ใช้ธรรมชาติเป็นพื้นที่ภาวนาและการฟื้นฟูจิตใจ โดยความรู้สึของการเป็นส่วนหนึ่งของระบบนิเวศยังช่วยปลูกฝังทัศนคติใหม่ที่มีต่อการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต

2. ผลลัพธ์ด้านสุขภาวะ กาย-ใจ-สังคม ของผู้เข้าร่วม

กิจกรรมนันทนาการบนเส้นทางธรรมชาติสะท้อนคุณค่าเชิงบวกต่อสุขภาวะองค์รวมของมนุษย์ครอบคลุมทั้งมิติทางกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดสุขภาวะองค์รวมที่อธิบายว่าความสมบูรณ์ของชีวิตเกิดจากการบูรณาการระหว่างชีววิทยา จิตวิทยา และบริบททางสังคม ดังนั้น กิจกรรม Hiking, Trekking และ Trail Running จึงมิได้เป็นเพียงการพักผ่อนกลางแจ้ง แต่เป็นกลไกสำคัญในการยกระดับคุณภาพชีวิตและศักยภาพของมนุษย์อย่างต่อเนื่อง โดยในมิติทางกาย กิจกรรมเหล่านี้ช่วยเสริมความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง พร้อมทั้งสามารถปรับระดับความเข้มข้นให้เหมาะสมกับศักยภาพของผู้เข้าร่วม (Thomson & Lesser, 2025) ในมิติทางจิตใจ การใช้เวลาในธรรมชาติช่วยลดความเครียด พื้นดินสมาธิ และสร้างอารมณ์เชิงบวก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการฟื้นฟูความใส่ใจ (Attention Restoration Theory) ที่ชี้ว่าธรรมชาติมีพลังในการฟื้นฟูทรัพยากรทางปัญญาที่หมดไปจากวิถีชีวิตในเมือง (Pham & Sanocki, 2024) ขณะที่กิจกรรมที่มีความเข้มข้นสูงอย่าง Trail Running ยังช่วยเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ความมั่นใจ และภาวะสิ้นใจ อันเป็นรากฐานของสุขภาพจิตที่มั่นคง (Göker, 2022) ส่วนในมิติทางสังคม การเข้าร่วมกิจกรรมไม่ว่าจะเป็นการเดินทางหรือการวิ่งกลุ่ม ล้วนก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ การแบ่งปันประสบการณ์ และการสร้างความไว้วางใจในชุมชน ก่อให้เกิดทุนทางสังคมใหม่บนฐานของความสนใจร่วม ซึ่งสะท้อนการอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพและยั่งยืนในสังคมร่วมสมัย (Mykletun et al., 2021)

3. การสร้างอัตลักษณ์และการมีส่วนร่วมของกลุ่มเฉพาะ

กิจกรรมบนเส้นทางธรรมชาติทำหน้าที่เป็นพื้นที่ทางสังคมและวัฒนธรรมสำหรับการสร้างและแสดงออกซึ่งอัตลักษณ์ โดยเฉพาะในกลุ่มเฉพาะที่มักถูกจำกัดบทบาทในพื้นที่สาธารณะแบบดั้งเดิม เช่น ผู้หญิงวัยทำงาน และบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ (LGBTQ+) กิจกรรม Hiking, Trekking และ Trail Running ไม่เพียงมอบประสบการณ์ทางกายภาพ แต่ยังเสริมสร้างพลังภายใน ความมั่นใจ และการค้นหาคูณค่าชีวิตที่สะท้อนโลกทัศน์ของผู้เข้าร่วม ตัวอย่างเช่น ผู้หญิงจำนวนมากในประเทศไทยและระดับสากลเลือกเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวเพื่อลบล้างกรอบบทบาททางสังคมที่จำกัดศักยภาพทางกายภาพของตน พร้อมทั้งสร้างพื้นที่ปลอดภัยและความเป็นพวกเดียวกันที่หล่อหลอมเป็นพลังทางสังคมใหม่ (Buckley & Cooper, 2025) สำหรับกลุ่มวัยทำงาน กิจกรรมเหล่านี้ทำหน้าที่เป็นกลไกฟื้นฟูสมดุลชีวิต เยียวยาความเหนื่อยล้าทางจิตใจ และเปิดพื้นที่ในการใคร่ครวญคุณค่าการดำรงอยู่ท่ามกลางความกดดันของโครงสร้างเศรษฐกิจร่วมสมัย ส่วนกลุ่ม LGBTQ+ แม้ข้อมูลในบริบทไทยยังมีจำกัด แต่หลักฐานจากต่างประเทศชี้ชัดว่าพื้นที่ธรรมชาติมีบทบาทเป็น “ที่หลบภัยทางสังคม” สำหรับการแสดงออกอย่างเสรี การรวมกลุ่ม และการยืนยันตัวตนโดยไม่ถูกตีตรา (Miller et al., 2020) นอกจากนี้ กระบวนการเข้าร่วมกิจกรรมที่ต้องอาศัยความอดทน สมาธิ และความพยายาม

อย่างต่อเนื่อง เช่น การวิ่งอัลตร้ามาราธอน ยังสะท้อนการสร้างอัตลักษณ์ที่เน้นความแข็งแกร่งทางจิตใจและการเอาชนะตนเอง ซึ่งแตกต่างจากประชากรทั่วไปและสะท้อนการประกอบสร้างตัวตนที่เข้มแข็ง (Brace et al., 2020)

อย่างไรก็ตาม การมีส่วนร่วมของกลุ่มเฉพาะเหล่านี้ก็สัมพันธ์กับแรงกดดันที่ซับซ้อน ทั้งจากความคาดหวังทางสังคมและแรงกดดันภายใน เช่น ความจำเป็นต้องรักษาระดับสมรรถภาพ ความกลัวความล้มเหลว หรือการเปรียบเทียบกับผู้อื่น (Urquijo et al., 2024) ซึ่งปรากฏการณ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงความซับซ้อนของการสร้างอัตลักษณ์ผ่านกิจกรรมที่เน้นสมรรถนะและการแข่งขัน ดังนั้น การออกแบบกิจกรรมและพื้นที่ที่ตอบสนองต่อความหลากหลายทางอัตลักษณ์จึงควรพิจารณาทั้งศักยภาพของกิจกรรมในการเสริมสร้างพลังบวกและกลไกในการรองรับความเปราะบางทางอารมณ์ ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมที่เท่าเทียมและยั่งยืนในบริบทสังคมไทยรวมสมัย

4. ความเสี่ยง ภาวะบาดเจ็บ และมีติความปลอดภัย

แม้กิจกรรมนันทนาการบนเส้นทางธรรมชาติจะสร้างคุณค่าในด้านสุขภาพและการพัฒนาตนเองอย่างลึกซึ้ง แต่ก็มาพร้อมกับความเสี่ยงที่ไม่อาจมองข้ามได้ ทั้งในมิติร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะกิจกรรมที่มีความท้าทายสูงอย่าง Trekking และ Trail Running โดยความเสี่ยงที่พบได้บ่อย ได้แก่ การบาดเจ็บจากการลื่นล้ม กล้ามเนื้อฉีกขาด ภาวะขาดน้ำ และความเหนื่อยล้าสะสม ซึ่งในบางกรณีอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพระยะยาวได้อีกทั้งยังมีปัจจัยแวดล้อมที่ควบคุมไม่ได้ เช่น สภาพอากาศที่แปรปรวน ภูมิประเทศที่ซับซ้อน หรือความเสี่ยงจากการหลงทาง โดยเฉพาะในกลุ่มมือใหม่ที่ยังขาดทักษะการประเมินเส้นทาง ความเสี่ยงเหล่านี้ไม่เพียงก่อให้เกิดบาดเจ็บทางร่างกาย แต่ยังสร้างแรงกดดันทางอารมณ์ ความกลัว หรือแม้แต่บาดแผลทางจิตใจ หากเผชิญเหตุการณ์รุนแรง (Urquijo et al., 2024)

สำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง แม้มีสมรรถภาพทางด้านร่างกายสูง แต่แรงกดดันในการรักษาระดับการแข่งขันและความคาดหวังส่วนบุคคลอาจนำไปสู่ความเครียดสะสมและภาวะหมดไฟได้เช่นกัน ดังนั้น การออกแบบระบบความปลอดภัยที่ครอบคลุมจึงเป็นสิ่งจำเป็น ทั้งการเตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วม การจัดทำข้อมูลที่ชัดเจนเกี่ยวกับเส้นทางและข้อควรระวัง การกำหนดมาตรการฉุกเฉิน รวมถึงการฝึกอบรมผู้นำกิจกรรมให้สามารถรับมือกับสถานการณ์ไม่คาดฝันได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Gameiro et al., 2023) นอกจากนี้ การสร้างความตระหนักรู้ถึงขีดจำกัดของตนเองและการพัฒนาทักษะการดูแลตนเองในพื้นที่ธรรมชาติ ล้วนเป็นองค์ประกอบสำคัญในการลดความเสี่ยงและสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัย โดยเฉพาะในบริบทไทยที่กิจกรรมเหล่านี้กำลังได้รับความนิยมมากขึ้นในกลุ่มประชากรที่หลากหลาย ซึ่งการวางระบบความปลอดภัยที่สมบูรณ์จะเป็นปัจจัยชี้ขาดในการยกระดับกิจกรรมให้ยั่งยืนและปลอดภัยในระยะยาวได้

ความท้าทายด้านสิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม และการจัดการกิจกรรม

แม้กิจกรรมบนเส้นทางธรรมชาติจะมีบทบาทสำคัญในการสร้างสุขภาพและอัตลักษณ์ของผู้เข้าร่วม แต่การขยายตัวอย่างรวดเร็วในประเทศไทยที่ยังขาดระบบกำกับดูแลที่เป็นระบบและยั่งยืน ได้ก่อให้เกิด

ผลกระทบซับซ้อนต่อระบบนิเวศ วัฒนธรรมท้องถิ่น และโครงสร้างการจัดการกิจกรรม ซึ่งการพิจารณาความท้าทายเหล่านี้จึงมีใช้เพียงประเด็นเชิงเทคนิค หากแต่คือโจทย์เชิงโครงสร้างที่ต้องการการตอบสนองแบบบูรณาการจากภาครัฐ ภาคเอกชน ชุมชนท้องถิ่น และผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้เพื่อให้การจัดการสอดคล้องกับหลักการอนุรักษ์ การเข้าถึงที่เท่าเทียม และการพัฒนาที่ยั่งยืน ดังนี้

1. ปัญหาความหนาแน่น การกีดเซาะ และผลกระทบต่อระบบนิเวศ

ความนิยมกิจกรรม Hiking และ Trekking ที่เพิ่มสูงขึ้นทำให้หลายพื้นที่ในไทยเผชิญภาวะเกินขีดความสามารถในการรองรับ โดยเฉพาะในฤดูกาลท่องเที่ยว ปัญหาที่พบได้ชัดคือการเสื่อมโทรมของเส้นทางการบดอัดและการกีดเซาะของดิน รวมถึงการสะสมขยะที่ยากต่อการจัดการ (Taecharungroj et al., 2024) สำหรับกิจกรรม Trail Running ความเร็วและจำนวนผู้เข้าร่วมที่หนาแน่นยิ่งทวีความรุนแรงของผลกระทบ เช่น การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างพืชพรรณ และการรบกวนสัตว์ป่าโดยตรง (Rosenkrantz et al., 2024) ขณะเดียวกัน แม้จะมีการส่งเสริมแนวคิด “ไม่ทิ้งร่องรอย (Leave No Trace)” (Botha et al., 2021) แต่ปัญหาขยะและการใช้วัสดุสิ้นเปลืองที่ไม่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมยังคงปรากฏในทางปฏิบัติ ซึ่งก่อให้เกิดความไม่สมดุลระหว่างความนิยมของกิจกรรมกับศักยภาพในการฟื้นตัวของระบบนิเวศ และสะท้อนถึงความจำเป็นเร่งด่วนในการพัฒนากลไกการจัดการที่ครอบคลุมทั้งการป้องกัน การติดตามตรวจสอบ และการฟื้นฟูระยะยาว

2. ประเด็นการอนุรักษ์กับสิทธิการเข้าถึงพื้นที่

ในประเทศไทย ความตึงเครียดเชิงโครงสร้างระหว่าง “การอนุรักษ์” และ “สิทธิการเข้าถึง” ยังคงดำรงอยู่ โดยปรัชญาการอนุรักษ์แบบดั้งเดิมที่เน้นการควบคุมเข้มงวดและการจำกัดจำนวนผู้เข้าชม ยังคงครอบงำการบริหารพื้นที่คุ้มครอง (Taecharungroj et al., 2024) ซึ่งขัดแย้งกับสังคมร่วมสมัยที่ต้องการการเข้าถึงธรรมชาติเพื่อสุขภาพและความเท่าเทียม ปัญหาเชิงคุณค่าเมื่อการจัดสรรพื้นที่กลับเอื้อกิจกรรมเชิงพาณิชย์หรือผู้มีทรัพยากรมากกว่า ขณะที่กลุ่มประชาชนทั่วไปและกลุ่มเปราะบางถูกจำกัดโอกาสด้วยค่าธรรมเนียม อุปกรณ์ หรือข้อกำหนดทางกฎหมาย ความไม่สอดคล้องระหว่างนโยบายหน่วยงาน และการขาดกลไกความร่วมมือพหุภาคีนี้ยังทำให้เกิดการบังคับใช้กฎระเบียบอย่างไม่สม่ำเสมอ นอกจากนี้ บทบาทของชุมชนท้องถิ่นที่มีภูมิปัญญาและประสบการณ์ในการจัดการทรัพยากรกลับถูกละเลย การฟื้นคืนสิทธิและบทบาทของชุมชนในฐานะผู้มีส่วนร่วมเชิงนโยบายจึงเป็นกลไกสำคัญ ไม่เพียงเพื่อสร้างความเป็นธรรมทางสังคม แต่เพื่อยกระดับการอนุรักษ์ที่ยึดโยงกับคุณค่าท้องถิ่นและวัฒนธรรม

3. ความจำเป็นของระบบการจัดการอย่างยั่งยืนตามหลักนันทนาการ

การจัดการกิจกรรมบนเส้นทางธรรมชาติอย่างยั่งยืนต้องวางอยู่บนแนวคิดสมดุลระหว่างการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม การตอบสนองความต้องการผู้เข้าร่วม และการสร้างประโยชน์แก่ชุมชนท้องถิ่น โดยมีแกนกลางคือ “การจัดการแบบปรับตัว (Adaptive Management)” ที่ใช้ข้อมูลเชิงประจักษ์และการติดตามผลเป็นฐาน (Khanday, 2024) ซึ่งในทางปฏิบัติ การวางแผนเชิงพื้นที่ควรกำหนดขีดความสามารถในการรองรับ (Carrying Capacity) การออกแบบโซนกิจกรรมตามระดับความเข้มข้น ติดตั้งป้ายสื่อสารสิ่งแวดล้อม และแยกประเภทกิจกรรมเพื่อลดความขัดแย้ง (Anjusha & Thomas, 2024) เทคโนโลยีดิจิทัล เช่น ระบบจองล่วงหน้า

แอปพลิเคชันข้อมูล หรือเซนเซอร์ตรวจวัดความหนาแน่นผู้ใช้ สามารถเสริมประสิทธิภาพการบริหารจัดการได้ (Sahri et al., 2024) ที่สำคัญคือ การปลูกฝังจิตสำนึกผู้เข้าร่วมผ่านแนวคิดไม่ทิ้งร่องรอยและความเคารพต่อวัฒนธรรมท้องถิ่น เพราะการมีส่วนร่วมอย่างรับผิดชอบไม่เพียงลดผลกระทบเชิงลบ แต่ยังยกระดับกิจกรรมเหล่านี้ให้กลายเป็นกระบวนการเรียนรู้เชิงคุณค่าที่เชื่อมโยงสุขภาวะกับการรักษาทรัพยากรธรรมชาติอย่างแท้จริง

ข้อเสนอเชิงนโยบายและทิศทางการพัฒนากิจกรรม

การวิเคราะห์พลวัตของกิจกรรมบนเส้นทางธรรมชาติในประเทศไทยสะท้อนให้เห็นถึงภาวะ “อสมมาตร” ทางสุขภาวะและการเข้าถึงที่ยังคงดำรงอยู่ในหลายมิติ ทั้งเชิงพื้นที่ กลุ่มเป้าหมาย และรูปแบบกิจกรรม การพัฒนาในระยะต่อไปจึงไม่อาจอาศัยเพียงมาตรการเชิงเศรษฐกิจหรือสิ่งแวดล้อม แต่ต้องตั้งอยู่บนฐานคุณค่าแห่ง ความยั่งยืน ความเป็นธรรม และการมีส่วนร่วม ดังนี้

1. เส้นทางธรรมชาติกับการพัฒนาเศรษฐกิจฐานรากและการท่องเที่ยวเชิงนันทนาการ

การพัฒนาเส้นทางธรรมชาติในประเทศไทยควรก้าวข้ามจากแนวคิดการท่องเที่ยวแบบดั้งเดิมที่เน้นรายได้เชิงพาณิชย์ ไปสู่กรอบคิดที่ให้ “สุขภาวะนำ (Well-Being-First)” โดยถือเอาทรัพยากรธรรมชาติเป็นฐานในการยกระดับคุณภาพชีวิตและสร้างความสมดุลระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมมากกว่าการแสวงหากำไรระยะสั้น ซึ่งการจัดทำ “แผนแม่บทนันทนาการบนเส้นทางธรรมชาติแห่งชาติ” ควรเป็นนโยบายหลักที่บูรณาการความร่วมมือของทุกภาคส่วน ตั้งแต่การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย กรมอุทยานแห่งชาติ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ไปจนถึงภาคประชาสังคม ทั้งนี้เพื่อกำหนดเป้าหมายด้านสุขภาวะอัตลักษณ์ และความยั่งยืนของพื้นที่ธรรมชาติเป็นแกนกลางในการวางแผน การออกแบบกิจกรรม และการจัดสรรงบประมาณ ซึ่งการพัฒนาในลักษณะการท่องเที่ยวโดยชุมชนถือเป็นตัวอย่างที่สะท้อนความร่วมมืออย่างแท้จริง เพราะเปิดโอกาสให้ชุมชนมีส่วนร่วมตั้งแต่การออกแบบเส้นทาง ถ่ายทอดภูมิปัญญา ไปจนถึงการแบ่งปันผลประโยชน์ อันเป็นการสร้างทั้งรายได้ ทูทางสังคม และทุนวัฒนธรรมที่หล่อหลอมความสัมพันธ์ระหว่างคนกับธรรมชาติอย่างยั่งยืน (ชนกฤต สังข์เฉย, 2564)

นอกจากนี้ การลงทุนในโครงสร้างพื้นฐานที่เหมาะสมกับลักษณะกิจกรรม ถือเป็นหัวใจสำคัญในการเสริมสร้างศักยภาพการแข่งขันของกิจกรรมนันทนาการไทยในระดับภูมิภาคและนานาชาติ ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาาระบบสื่อสารที่ครอบคลุมพื้นที่ทุรกันดาร การฝึกอบรมและรับรองมาตรฐานผู้นำกิจกรรม การบริหารจัดการงานสื่อสารการตลาดโดยหน่วยงานท้องถิ่น ตลอดจนการจัดทำมาตรฐานและระบบรับรองคุณภาพกิจกรรมที่ยึดหลักความยั่งยืนทั้งด้านสิ่งแวดล้อม สังคม และเศรษฐกิจ ซึ่งการดำเนินการดังกล่าวไม่เพียงช่วยสร้างความน่าเชื่อถือในตลาดโลก แต่ยังทำให้ผู้ให้บริการและชุมชนมีโอกาสเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น เส้นทางธรรมชาติจึงมิใช่เพียง กลไกการพัฒนาเศรษฐกิจฐานราก หากแต่เป็นการลงทุนเชิงโครงสร้างเพื่อสุขภาวะ อัตลักษณ์ และความสมดุลระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ ที่ตอบสนองต่อพลวัตของสังคมไทยร่วมสมัย

2. แนวทางการจัดกิจกรรมอย่างปลอดภัย ครอบคลุม และมีส่วนร่วม

การจัดกิจกรรมบนเส้นทางธรรมชาติจำเป็นต้องอาศัยกรอบคิดที่บูรณาการทั้งความปลอดภัย ความครอบคลุม และการมีส่วนร่วมอย่างเป็นระบบ โดยในมิติความปลอดภัย กิจกรรมที่มีความท้าทายสูงอย่าง Hiking, Trekking และ Trail Running ต้องได้รับการประเมินและจัดการความเสี่ยงตั้งแต่ขั้นสำรวจเส้นทาง การกำหนดระดับความยากง่าย การเตรียมอุปกรณ์และบุคลากร ไปจนถึงการวางมาตรการฉุกเฉินที่ชัดเจน พร้อมปลูกฝังวัฒนธรรมความรับผิดชอบร่วมกันเพื่อคงไว้ซึ่งคุณค่าของธรรมชาติ ขณะเดียวกัน มิติความครอบคลุมต้องให้ความสำคัญกับการออกแบบเชิงสากล (Universal Design) ที่เปิดพื้นที่ให้ผู้สูงอายุ เด็ก คนพิการ หรือกลุ่มที่มีข้อจำกัดทางร่างกาย ตลอดจนผู้หญิง วัยทำงาน และ LGBTQ+ สามารถเข้าถึงและมีประสบการณ์ที่ปลอดภัยทั้งทางกายและจิตใจ ผ่านการจัดระดับความยากง่ายของเส้นทาง การสนับสนุน อุปกรณ์ช่วยเหลือ และการปรับโปรแกรมกิจกรรมที่ยืดหยุ่นและตอบสนองต่อแรงจูงใจที่แตกต่างกัน (Moore et al., 2024) ส่วนในมิติการมีส่วนร่วม การสร้างกลไกความร่วมมือแบบพหุภาคีที่เปิดโอกาสให้ภาครัฐ ภาคเอกชน ชุมชน และประชาชนทั่วไปมีบทบาทตั้งแต่การวางแผน ออกแบบ จัดทำแพลตฟอร์มดิจิทัลเพื่อการเข้าถึง และการติดตามประเมินผลร่วม จะช่วยสร้างความโปร่งใส ความไว้วางใจ และความรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมของชุมชน ส่งผลให้กิจกรรมบนเส้นทางธรรมชาติมีใช้เพียงพื้นที่ท่องเที่ยว หากแต่เป็นระบบนันทนาการที่ยั่งยืน เป็นธรรม และเกื้อหนุนต่อผู้เข้าร่วมทุกกลุ่มในสังคมไทยร่วมสมัยอย่างแท้จริง

3. การออกแบบพื้นที่นันทนาการในพื้นที่ธรรมชาติอย่างเป็นมิตรและยั่งยืน

การออกแบบพื้นที่นันทนาการธรรมชาติให้ยั่งยืนจำเป็นต้องตั้งอยู่บนสมดุลระหว่างการอนุรักษ์ระบบนิเวศและการเปิดโอกาสให้มนุษย์เข้าถึงได้อย่างเท่าเทียม โดยหัวใจสำคัญคือการประเมินขีดความสามารถในการรองรับทั้งด้านสิ่งแวดล้อมและด้านประสบการณ์ของผู้ใช้ ทั้งนี้เพื่อควบคุมไม่ให้จำนวนผู้เข้าร่วมหรือความหนาแน่นของกิจกรรมเกินขีดจำกัดของพื้นที่ ซึ่งมาตรการเชิงป้องกัน เช่น การกำหนดเส้นทางเดินอย่างชัดเจน ระบบการจองล่วงหน้า และการแยกโซนกิจกรรมตามระดับความเข้มข้น สามารถลดปัญหาการกัดเซาะของดิน การเสื่อมโทรมของพืชพรรณ และการรบกวนสัตว์ป่าได้

นอกจากมิติด้านกายภาพแล้ว พื้นที่นันทนาการธรรมชาติยังควรสะท้อนอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อเชื่อมโยงผู้เข้าร่วมกับรากฐานทางสังคมและจิตวิญญาณของพื้นที่ เช่น การเลือกใช้วัสดุธรรมชาติที่กลมกลืน การเคารพพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ และการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับวิถีชุมชน โดยการออกแบบเชิงบูรณาการลักษณะนี้จะช่วยให้พื้นที่ธรรมชาติไม่เพียงสถานที่พักผ่อน แต่ยังเป็นพื้นที่เรียนรู้และสร้างคุณค่าร่วมของสังคม ขณะเดียวกัน การสร้างจิตสำนึกของผู้ใช้งานก็เป็นหัวใจสำคัญ ผ่านป้ายสื่อความหมาย โปรแกรมการฝึกอบรมเบื้องต้น และการปลูกฝังแนวปฏิบัติแนวคิด “ไม่ทิ้งร่องรอย” ซึ่งช่วยส่งเสริมพฤติกรรมที่ยั่งยืนในการใช้พื้นที่กลางแจ้งได้อย่างเป็นรูปธรรม

4. กรอบแนวคิดสามเหลี่ยมนันทนาการธรรมชาติไทย

เพื่อให้การพัฒนากิจกรรมบนเส้นทางธรรมชาติในประเทศไทยมีความครอบคลุม เป็นธรรม และยั่งยืน ผู้เขียนได้เสนอ “กรอบแนวคิดสามเหลี่ยมนันทนาการธรรมชาติไทย” ขึ้น ซึ่งทำหน้าที่เป็นทั้งเครื่องมือทาง

ทฤษฎีและแนวทางเชิงปฏิบัติที่ช่วยในการสังเคราะห์ วิเคราะห์ และประเมินรูปแบบกิจกรรมบนเส้นทางธรรมชาติในบริบทไทยอย่างเป็นระบบ ซึ่งกรอบนี้ถูกพัฒนาขึ้นเพื่อเติมเต็มช่องว่างขององค์ความรู้ที่ยังขาด การบูรณาการด้านปรัชญา แรงจูงใจ และสุขภาวะเข้าไว้ด้วยกันอย่างเป็นองค์รวม ซึ่งสามารถแสดงได้ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดสามเหลี่ยมสนับสนุนการธรรมชาติไทย

กรอบดังกล่าวประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 3 มุม ได้แก่ มุมแห่งประสบการณ์ (Experience) ที่สะท้อนการเข้าถึงธรรมชาติในมิติความสงบและการใคร่ครวญ มักพบในกิจกรรม Hiking ทั้งนี้เพื่อการฟื้นฟู สุขภาวะ มุมแห่งการเดินทาง (Journey) ที่ให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนผ่านและการเรียนรู้จากเส้นทางชีวิต ซึ่งสะท้อนผ่านกิจกรรม Trekking ที่ต้องเผชิญความท้าทายยาวนาน และมุมแห่งสมรรถนะ (Performance) ที่เน้นการพิสูจน์ขีดความสามารถ การแข่งขัน และผลสัมฤทธิ์ทางร่างกาย โดยกิจกรรม Trail Running เป็นตัวแทนสำคัญ โดยทั้งสามมุมนี้แสดงให้เห็นถึงแรงจูงใจและอัตลักษณ์ที่แตกต่างกันของผู้เข้าร่วม ซึ่งเมื่อพิจารณาร่วมกันจะทำให้เข้าใจพลวัตของกิจกรรมบนเส้นทางธรรมชาติไทยได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อกรอบแนวคิดนี้ถูกนำมาใช้วิเคราะห์ภูมิทัศน์นันทนาการไทย จะพบภาวะ “อสมมาตร” ระหว่างมิติทั้งสาม กล่าวคือ มิติด้านสมรรถนะได้รับแรงหนุนจากตลาดและสื่อดิจิทัล ขณะที่มิติด้านประสบการณ์และการเดินทาง กลับมีพื้นที่จำกัดและยังไม่ได้รับการออกแบบอย่างเป็นระบบ ส่งผลให้กลุ่มครอบครัว ผู้สูงวัย และผู้ที่แสวงหา พื้นที่พักผ่อนเชิงจิตใจเข้าถึงกิจกรรมได้ไม่เท่าเทียม

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการศึกษา

บทความนี้ได้อธิบายลักษณะและความหมายของกิจกรรม Hiking, Trekking และ Trail Running ในฐานกิจกรรมที่มีมิติทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งช่วยให้เข้าใจบทบาทของนันทนาการต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังได้เสนอ กรอบแนวคิดสามเหลี่ยมสนับสนุนการธรรมชาติไทย เพื่อใช้วิเคราะห์แรงจูงใจ อัตลักษณ์ และคุณค่าของผู้เข้าร่วมในมิติต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ พร้อมทั้งชี้ให้เห็นประเด็นที่

ควรพัฒนาในเชิงนโยบาย การจัดการพื้นที่ และการมีส่วนร่วมของชุมชน ทั้งนี้เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมบนเส้นทางธรรมชาติของไทยมีความสมดุลและยั่งยืนมากขึ้น

บทสรุป

กิจกรรม Hiking, Trekking และ Trail Running แสดงออกถึงความหมายและปรัชญาที่แตกต่างกันอย่างชัดเจน โดย Hiking เน้นการฟื้นฟูจิตใจและการใคร่ครวญกับธรรมชาติ Trekking เป็นการเดินทางที่สะท้อนการเปลี่ยนผ่านและการเติบโตภายในชีวิต ส่วน Trail Running แสดงถึงการท้าทายขีดจำกัดและการสร้างอัตลักษณ์ในสังคมร่วมสมัย โดยการสังเคราะห์ดังกล่าวได้นำไปสู่การพัฒนา “กรอบแนวคิดสามเหลี่ยม” นันทนาการธรรมชาติไทย” ซึ่งประกอบด้วย มุมแห่งประสบการณ์ มุมแห่งการเดินทาง และมุมแห่งสมรรถนะ ซึ่งถือเป็นเครื่องมือทางทฤษฎีที่ช่วยอธิบายแรงจูงใจ คุณค่าเชิงสุขภาวะ และพลวัตของผู้เข้าร่วมได้อย่างเป็นระบบ นอกจากนี้กรอบแนวคิดนี้ยังช่วยเผยภาวะ “อสมมาตร” ของภูมิทัศน์นันทนาการไทย ที่ยังคงเน้นมิติของสมรรถนะมากกว่าการให้คุณค่ากับประสบการณ์ภายในและการเดินทางเชิงลึก อีกทั้งยังสะท้อนถึงความท้าทายด้านนโยบาย โครงสร้างพื้นฐาน และการมีส่วนร่วมของชุมชนซึ่งยังคงจำกัด

เอกสารอ้างอิง

- คุณากร เปลื้องทุกข์ และธนกฤต สังข์เฉย. (2567). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความตั้งใจเข้าร่วมกิจกรรมวิ่งเทรลของนักท่องเที่ยวเชิงกีฬา. *วารสารวิจัยวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์*, 8(1), 16-27.
- จุฬารัตน์ จุลภักดี, วิทยาธร ท่อแก้ว, สุภาภรณ์ ศรีดี และจิตราภรณ์ สุทธิวรเศรษฐ์. (2567). การจัดการการสื่อสารการท่องเที่ยวการวิ่งเทรลที่ขับเคลื่อนโดยองค์การบริหารส่วนจังหวัด. *Journal of Roi Kaensarn Academi*, 9(6), 65-80.
- ธนกฤต สังข์เฉย. (2564). แรงจูงใจทางนันทนาการกลางแจ้ง: การศึกษาเชิงสำรวจกิจกรรมเดินป่าระยะไกล. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ*, 47(2), 38-49.
- ภูวนารถ ศรีทอง, ประกอบศิริ ภักดีพินิจ, วาริชต์ มัธยมบุรุษ และพจน์พิตดา ศรีสมพงษ์. (2565). แนวทางการพัฒนาขีดความสามารถทางการแข่งขันในการจัดการท่องเที่ยวเดินป่าในกลุ่มจังหวัดภาคเหนือตอนบน 2. *วารสารการพัฒนาชุมชนและคุณภาพชีวิต*, 10(3), 250-262.
- ภูษณพาส สมณิล, โฆษิตพิพัฒน์ สีหามู, ณัฐวุฒิ นิลแสง และจุฬารัตน์ ไชยมณี. (2563). ส่วนประสมทางการตลาดที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของกิจกรรมงานวิ่งเทรล. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ*, 21(2), 295-310.
- อัญชลี ชัยศรี, ทศไนยวรรณ ดวงมาลา และสุนทร ปัญญะพงษ์. (2566). การจัดการท่องเที่ยวเชิงกีฬา: วิ่งเทรล New Normal เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวจังหวัดชัยภูมิ. *วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์*, 8(3), 863-870.

- Acevedo-Duque, Á., Llanos-Herrera, G. R., García-Salirrosas, E. E., Simón-Isidoro, S., Álvarez-Herranz, A. P., Álvarez-Becerra, R., & Sánchez Díaz, L. C. (2022). Scientometric analysis of hiking tourism and its relevance for wellbeing and knowledge management. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8534.
- Anjusha, P. P., & Thomas, T. K. (2024). Sustainable Hiking through the Green Trails: Examples of Exceptional Responsible Practices. *Tourism Cases*, (2024), tourism202400011. <https://doi.org/10.1079/tourism.2024.001>
- Bichler, B. F., & Peters, M. I. K. E. (2022). Hiking tourism. *Encyclopedia of Tourism Management and Marketing*, 5, 533-536.
- Botha, E., Kruger, M., & Viljoen, A. (2021). Enhancing the interpretation at the national zoological gardens in South Africa. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 33, 100362.
- Brace, A. W., George, K., & Lovell, G. P. (2020). Mental toughness and self-efficacy of elite ultra-marathon runners. *Plos one*, 15(11), e0241284.
- Buckley, R., & Cooper, M. A. (2025). Nature, activity, and social drivers of mental resilience: A test with mid-life women surfers. *Tourism Recreation Research*, 1–14. <https://doi.org/10.1080/02508281.2024.2437716>
- Canning, J., & Jay, E. L. (2024). Phenomenologies of ‘social acceleration’: some consequences and opportunities for education studies in an unknown future. *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education*, 45(1), 131-145.
- Cardoso, C., Costa, C. M., Damásio, B., & Mendonça, S. (2025). The “Network Society” moves in mysterious ways: 25 years in the reception of a core concept. *Quantitative Science Studies*, 6, 686-715.
- Chiangmai Thailand by UTMB. (2025). *Earn double running stones at the 2025 edition, 2-weeks event period 29–30 November 2025 @Doi Inthanon National Park | 4–7 December 2025 @Chiang Mai PAO Park*. <https://chiangmai.utmb.world/th>
- Coventry, P. A., Brown, J. E., Pervin, J., Brabyn, S., Pateman, R., Breedvelt, J., ... & White, P. L. (2021). Nature-based outdoor activities for mental and physical health: Systematic review and meta-analysis. *SSM-population Health*, 16, 100934.
- de Waal, S. J., Gomez-Ezeiza, J., Venter, R. E., & Lamberts, R. P. (2021). Physiological indicators of trail running performance: a systematic review. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 16(3), 325-332.

- Gameiro, N., Rodrigues, F., Antunes, R., Matos, R., Amaro, N., Jacinto, M., & Monteiro, D. (2023). Mental toughness and resilience in trail runner's performance. *Perceptual and Motor Skills*, 130(3), 1202-1220.
- Göker, G. (2022). Flow experience study for outdoor recreation: Ilgaz ski area case study. *Journal of Tourism and Services*, 13(25), 45-68.
- Ivanova, I., & Wald, M. (2023). Recommender systems for outdoor adventure tourism sports: Hiking, running and climbing. *Human-Centric Intelligent Systems*, 3(3), 344-365.
- Iyer, R. B., Vadlapudi, S., Iyer, L., Kumar, V., Iyer, L., Sriram, P., ... & Iyer, P. (2023). Impact of the Heartfulness program on loneliness in high schoolers: Randomized survey study. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(1), 66-79.
- Jackson, S. A., Eklund, R. C., Gordon, A., Norsworthy, C., Mackenzie, S. H., Hodge, K., & Stephen, S. A. (2023). Flow and outdoor adventure recreation: Using flow measures to re-examine motives for participation. *Psychology of Sport and Exercise*, 67, 102427.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182.
- Khanday, S. A. (2024). Sustainability in Trekking Traditions: A Sociological Perspective on Kashmir's Hiking Practices. *Educational Administration: Theory and Practice*, 30(11), 2190-2200.
- Khunnikom, P., Benjatanawat, S., Kaewtong, Y., Viseshasindhu, N., Haetanurak, P., & Wongluksanapan, T. (2025). Picturing transformation through wellness tourism: A qualitative explanatory report of physical activity project in Phuket, Thailand. *Geo Journal of Tourism and Geosites*, 58(1), 386-395.
- McDonnell, A. S., & Strayer, D. L. (2024). Immersion in nature enhances neural indices of executive attention. *Scientific Reports*, 14(1), 1845.
- Méndez-Alonso, D., Prieto-Saborit, J. A., Bahamonde, J. R., & Jiménez-Arberás, E. (2021). Influence of psychological factors on the success of the ultra-trail runner. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2704.
- Miller, A. J., Slater, M. J., & Turner, M. J. (2020). Coach identity leadership behaviours are positively associated with athlete resource appraisals: The mediating roles of relational and group identification. *Psychology of Sport and Exercise*, 51, 101755.
- Moira, P., Mylonopoulos, D., & Terzoglou, E. (2021). Hiking tourism—motives and behaviours. A case study. *Tims. Acta: naučni časopis za sport, turizam i velnes*, 15(1), 13-22.

- Moore, S., Musgrave, C., Sandler, J., Bradley, B., & Jones, J. R. (2024). Early intervention treatment in the first 2 weeks following concussion in adults: A systematic review of randomised controlled trials. *Physical therapy in sport*, 65, 59-73.
- Mykletun, R. J., Oma, P. Ø., & Aas, Ø. (2021). When the hiking gets tough: “New adventurers” and the “extinction of experiences”. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 36, 100450.
- Needham, M. D., Scott, D., & Vaske, J. J. (2013). Recreation specialization and related Concepts in leisure research. *Leisure Sciences*, 35(3), 199-202.
- Nordin, M. R., & Jamal, S. A. (2021). Hiking tourism in Malaysia: Origins, benefits and post Covid-19 transformations. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(13), 88-100.
- Pham, T. P., & Sanocki, T. (2024). Human attention restoration, flow, and creativity: A conceptual integration. *Journal of Imaging*, 10(4), 83.
- Puhakka, R. (2024). Effects of outdoor adventures on emerging adults’ well-being and connection with nature. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 24(4), 719-734.
- Rice, W. L., Mateer, T. J., Reigner, N., Newman, P., Lawhon, B., & Taff, B. D. (2020). Changes in recreational behaviors of outdoor enthusiasts during the COVID-19 pandemic: Analysis across urban and rural communities. *Journal of Urban Ecology*, 6(1), juaa020.
- Rommel, K., & Meyerhoff, J. (2025). Preferences for attributes of running events: evidence from a choice experiment among recreational runners. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*. <https://doi.org/10.1108/IJSMS-06-2024-0141>
- Rosenkrantz, L., Schuurman, N., & Lear, S. A. (2024). Environmental preferences and concerns of recreational trail runners. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(1), 97.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary educational psychology*, 61, 101860.
- Sahri, S., Raharjo, B. B., Nasuka, N., Sumartiningsih, S., Fuchs, P. X., Kresnajati, S., ... & Festiawan, R. (2024). Criticality of preparation and equipment in hiking and trekking activities: a systematic review. *Retos*, 61, 210-217.

- Srithong, P., Pakdeepinit, P., Mathayomburuth, W., & Sreesoompong, P. (2021). The Factors Effecting to Trekking Tourism in the Upper Northern Region 2 of Thailand. *Graduate School Journal Chiang Rai Rajabhat University*, 14(3), 52-64.
- Taecharungroj, V., Vasiljević, Đ., & Pattaratanakun, A. (2024). Snapshots of nature: Harnessing Flickr data to frame sustainable brand positioning strategies for Thailand's national parks. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 46, 100765.
- Thomson, C., & Lesser, I. (2025). It's all relative: The role of cardiorespiratory fitness in hiking trail difficulty. *Science & Sports*, 40(1), 65-74.
- Urquijo, I., Borrajo, E., Gonzalez-Santamaria, X., & Alcaraz, S. (2024). Antecedents of perceived stress in trail runners: do emotion regulation and negative self-talk matter?. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(8), 1969-1984.
- Yang, W., & Zhang, Y. (2024). Mindset Matters to Well-being Boosting with Tourism. *Journal of Travel Research*, 64(7), 1598-1618.
- Zhang, Y., & Wang, F. (2024). Developments and trends in flow research over 40 years: A bibliometric analysis. *Collabra: Psychology*, 10(1), 92948.