

การวิเคราะห์หาพื้นที่ภูมิทัศน์บำบัดเพื่อส่งเสริมสุขภาพ: พื้นที่ศึกษา เขตชั้นในกรุงเทพมหานคร

Analysis of Therapeutic Landscapes for Health Promotion: A Case Study of Inner Bangkok

นัชชา มั่นศิลป์¹ พิชญา มุลพันธ์¹ และ พุทธพร อารีประชากุล²

Nutcha Mansin, Pichaya Moompuntha, and Puttaporn Areeprachakun

บทคัดย่อ

วิถีชีวิตของคนเมืองเต็มไปด้วยความเหนื่อยล้าในการดำเนินชีวิต ส่งผลกระทบด้านลบต่อสุขภาพของผู้คน หนึ่งในวิธีที่สามารถช่วยฟื้นฟูจิตใจและส่งเสริมสุขภาพได้ คือภูมิทัศน์บำบัด งานวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1) วิเคราะห์ลักษณะ ภูมิทัศน์บำบัดของผู้คนกลุ่มอายุต่าง ๆ ที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร และ 2) ระบุตัวอย่างสถานที่ในกรุงเทพมหานคร (เขตชั้นใน) ที่จัดเป็นภูมิทัศน์บำบัดและอธิบายสาเหตุของการเป็นภูมิทัศน์บำบัดของสถานที่เหล่านั้น ศึกษาด้วยวิธีการรวบรวม ข้อมูลจากแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างจำนวน 129 คน ประกอบกับการสัมภาษณ์เชิงลึกและใช้วิธีการทางสถิติ โดยผลการวิเคราะห์ด้วยสถิติ พบว่ากลุ่มอายุที่แตกต่างกันมีความคิดเห็นต่อลักษณะภูมิทัศน์บำบัดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ รวมถึงประเภทสถานที่กับคุณลักษณะของการเป็นภูมิทัศน์บำบัดมีความสัมพันธ์กัน และผลการวิเคราะห์จากการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่าลักษณะของภูมิทัศน์บำบัดที่ส่งผลต่อการฟื้นฟูจิตใจในความเห็นของกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มอายุ มีทั้งที่เหมือนกัน และแตกต่างกัน เช่นเดียวกับผลลัพธ์จากการวิเคราะห์ด้วยสถิติ ซึ่งลักษณะที่เห็นตรงกันทุกกลุ่ม คือ เป็นพื้นที่ที่ทำให้รู้สึกได้ผ่อนคลาย ปล่อยวาง ได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งรอบข้าง ทั้งผู้คน ธรรมชาติ สถานที่ สถาปัตยกรรม ส่วนลักษณะที่เห็นแตกต่างกันนั้น เกิดจากความรู้สึกต่อสถานที่ และความคิดความเชื่อที่ไม่เหมือนกัน

คำสำคัญ: ภูมิทัศน์บำบัด สุขภาพ ภูมิศาสตร์วัฒนธรรม

¹นิสิตภาควิชาภูมิศาสตร์ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพฯ

Student in Department of Geography, Faculty of Arts, Chulalongkorn University, Bangkok.

²อาจารย์ ดร. ภาควิชาภูมิศาสตร์ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพฯ

Lecturer, Department of Geography, Faculty of Arts, Chulalongkorn University, Bangkok.

Corresponding author e-mail: puttaporn.a@chula.ac.th

ARTICLE HISTORY: Received 11 September 2023, Revised 13 September 2024, Accepted 23 September 2024

Abstract

Life in the city is exhausting, it can negatively affect people's health. One of the ways that can help restore the mind and promote well-being is therapeutic landscapes. The objectives of this research are 1) to analyze the therapeutic landscape characteristics defined by different age groups living in Bangkok 2) to identify samples of places in Bangkok (inner district) that can be classified as the therapeutic landscape and explain the reasons for those places. This study collects data using a questionnaire with 129 samples along with in-depth interviews and statistical methods. The statistical method shows that different age groups have significantly different opinions on the therapeutic landscape characteristics and the location for the healing landscape characteristics are also related. The in-depth interview results show that the characteristics of the therapeutic landscape affect mental recovery for the same and different age groups' opinions are the same with the result from the statistical method. The same opinions for all groups of characteristics are spaces to feel relaxed, let go, and interact with other people, nature, places, and architecture. Even so, the different opinions are caused by the feeling of the places and different beliefs of people.

Keywords: *Therapeutic Landscape, Health, Bangkok*

บทนำ

เมื่อปัญหาทางด้านสุขภาพจิตได้ถูกพบและพูดถึงอย่างกว้างขวางมากขึ้นในปัจจุบัน ร่วมกับการเกิดโรคซึมเศร้า ความเครียด ความวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ ที่มีแนวโน้มที่จะสะสมมากขึ้นเรื่อย ๆ จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้คนเริ่มหันมาให้ความสนใจกับปัญหา และพยายามหาแนวทางในการแก้ไขมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังเริ่มตระหนักถึง การรับมือกับความเครียดด้วยการบำบัดในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งการพบจิตแพทย์ การรักษาด้วยอายุรศาสตร์ การรักษาด้วยตนเอง หรือแม้กระทั่งการบำบัดโดยอาศัยการประยุกต์ใช้ความรู้ทางด้านภูมิศาสตร์เข้าร่วมด้วย จึงเป็นที่มาของ “ภูมิทัศน์บำบัด” หรือ Therapeutic Landscape

Therapeutic Landscape หรือ ภูมิทัศน์บำบัด เป็นการบำบัดรูปแบบหนึ่งโดยใช้สิ่งแวดล้อม และการอาศัยองค์ความรู้ทางภูมิศาสตร์ในด้านการใช้ภูมิทัศน์ สถานที่ และสภาพแวดล้อม เพื่อ บำบัดอาการซึมเศร้า หรือความเครียด ที่ไม่ได้จำกัดอยู่แค่ที่โรงพยาบาลหรือสถานบำบัดโรคเพียงเท่านั้น แต่เป็นการใช้พื้นที่ สถานที่ ประสบการณ์ชีวิต และความรู้สึกของผู้คนต่อสภาพแวดล้อมโดยรอบเป็นแนวทางหลักในการบำบัดอาการทางจิตใจต่าง ๆ ภูมิทัศน์บำบัดมีความสำคัญเนื่องจาก ภูมิทัศน์เป็นสิ่งที่สามารถเข้าถึงได้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย ซึ่งสามารถบรรเทาอาการซึมเศร้าได้ในเบื้องต้นก่อนการพบจิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยาโดยกรุงเทพมหานครเกี่ยวข้องกับภูมิทัศน์บำบัดในด้านของความหลากหลายเชิงลักษณะของประชากรในเมืองที่มีความหลากหลายและหนาแน่นกว่าจังหวัดอื่นในประเทศไทย (ประชาชาติธุรกิจ, 2567) ส่งผลให้สถานที่ และสภาพแวดล้อมเพื่อการบำบัดอาการซึมเศร้าแตกต่างจากพื้นที่อื่น

โดยนักภูมิศาสตร์ชาวอเมริกัน Willbert Gesler (1991) ได้อธิบายแนวคิดนี้ไว้ว่า เป็นการนำความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมทาง กายภาพ สภาพสังคม และการรับรู้ของผู้คน มาวิเคราะห์หา ลักษณะหรือตำแหน่งของสถานที่และภูมิทัศน์ต่าง ๆ ที่มีส่วนช่วยบำบัดรักษา และยังกล่าวไว้ด้วยว่า สถานที่ที่ผู้คนเข้าไปใช้ชีวิตอยู่ในชีวิตประจำวัน ไม่เพียงแต่ส่งผลต่อการมีสุขภาพดี แต่ยังทำหน้าที่ในการเยียวยาได้อีกด้วย ทั้งนี้ การรับรู้ในด้านภูมิทัศน์บำบัดของแต่ละบุคคลอาจมีความแตกต่างกันไปในแต่ละช่วงวัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์ลักษณะภูมิทัศน์บำบัดของผู้คนกลุ่มอายุต่าง ๆ ที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อระบุตัวอย่างสถานที่ในกรุงเทพมหานคร (เขตชั้นใน) จัดเป็นภูมิทัศน์บำบัดและอธิบายสาเหตุของการเป็นภูมิทัศน์บำบัดของสถานที่เหล่านั้น

คำถามการวิจัย

1. ลักษณะภูมิทัศน์แบบใดที่เหมาะสมต่อการฟื้นฟูจิตใจและสุขภาพของคนกรุงเทพมหานคร
2. กลุ่มคนที่มีอายุต่างกัน เลือกลักษณะของภูมิทัศน์บำบัดเหมือนหรือต่างกันอย่างไรร
3. สถานที่ใดในกรุงเทพมหานคร (เขตชั้นใน) ที่จัดเป็นภูมิทัศน์บำบัด และเพราะสาเหตุใด

กรอบความคิดในการวิจัย

“ภูมิทัศน์บำบัด” หรือ Therapeutic Landscape เป็นการออกแบบภูมิทัศน์เพื่อบำบัดรักษาในด้านต่าง ๆ เช่น การบำบัดโรค การลดความเครียด ผ่อนคลาย ส่งเสริมสุขภาพกายและใจ ทำให้ผู้ป่วยมีอาการที่ดีขึ้นจากอาการเจ็บป่วย มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และสามารถฟื้นฟูเยียวยาจิตใจได้ด้วยตนเอง ผ่านการพูดคุยกับผู้คน เสพสื่อศิลปะ รวมถึงการมีความทรงจำ และประสบการณ์ต่อสถานที่นั้น ๆ ในระยะเวลาหนึ่ง ก็สามารถช่วยฟื้นฟูจิตใจหรือเป็นการบำบัดได้เช่นเดียวกัน โดยความสามารถในการบรรเทาจะขึ้นอยู่กับ การรับรู้ของแต่ละบุคคล (ซินดา คำแก้ว, 2561)

โดยการออกแบบภูมิทัศน์ดังกล่าวนี้ อาศัยการรับรู้ (Perception) ของผู้ใช้ ได้แก่ การรับรู้ด้วยตา คือ การเสพสุนทรีย์ ความสวยงามของพื้นที่ ดูแล้วสบายตา การรับรู้โดยการใช้นู ในด้านการรับฟังเสียงที่ก่อให้เกิดความผ่อนคลาย สร้างสุนทรีย์ภาพผ่านทางารได้ยิน การใช้งู เป็นการทำบำบัดผ่านทางารสูดดมกลิ่น เช่น การใช้ Aroma Therapy การรับรู้ด้วยการสัมผัส เช่น การทำกิจกรรมต่าง ๆ ในพื้นที่ การรับรู้ด้วยใจ ภูมิทัศน์ที่สร้างความผ่อนคลาย สร้างความสงบในจิตใจ และสมาธิ ซึ่งเรามักพบเห็นในสวน หรือในศาสนสถาน ดังนั้น แนวทางการออกแบบภูมิทัศน์เพื่อการบำบัดจะต้องประกอบด้วยารออกแบบให้เกิดการกระตุ้นความรู้สึกอย่างเหมาะสม โดยคำนึงถึงความสมดุลผ่านประสาทสัมผัสต่าง ๆ ของมนุษย์

Gesler แบ่งภูมิทัศน์บำบัดออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ภูมิทัศน์บำบัดที่อยู่นอกขอบเขตชีวิตประจำวัน (extraordinary landscapes) ซึ่งเป็นสถานที่ที่ผู้คนจะเข้าไปในระยะเวลาสั้น ๆ เช่น โรงพยาบาล การเดินทางท่องเที่ยว เดินทางไปยังสถานที่ต่าง ๆ หรือกิจกรรมที่อยู่นอกเหนือจากกิจวัตรประจำวัน และภูมิทัศน์บำบัดในชีวิตประจำวัน (everyday landscapes) เช่น สภาพแวดล้อมในบ้าน ชุมชน เป็นต้น ซึ่ง Gesler มีความเห็นว่าภูมิทัศน์นอกขอบเขตชีวิตประจำวันอย่างโรงพยาบาล

แม้จะช่วยให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นได้ แต่ก็ยังคงมีข้อจำกัดในด้านมุมมอง และปัจจัยของสภาพแวดล้อม โดยรอบที่อาจส่งผลต่อการรับรู้ต่อลักษณะของภูมิทัศน์ที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล ดังนั้น ภูมิทัศน์ที่พบเจอในชีวิตประจำวันหรือสถานที่ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินชีวิต จะเข้ามาช่วยเติมเต็มในส่วนนี้ได้

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับภูมิทัศน์บำบัด สามารถสรุปเพิ่มเติมได้ว่า การที่สถานที่หนึ่ง ๆ จะมีลักษณะเป็นภูมิทัศน์บำบัดได้นั้น ต้องมีความสัมพันธ์กับมิติต่าง ๆ ดังนี้

1. Environment dimension หรือมิติทางด้านสิ่งแวดล้อม แนวคิดภูมิทัศน์บำบัดที่ว่าด้วยการผสมผสานระหว่างภูมิศาสตร์วัฒนธรรมและภูมิทัศน์เชิงสัญลักษณ์ นักภูมิศาสตร์สุขภาพหลายท่านได้เริ่มนำแนวคิดที่เกิดขึ้นใหม่นี้ไปประยุกต์ใช้ในการเชื่อมโยงระหว่างสุขภาพและสถานที่ Gesler (1992) ได้อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับแนวคิดนี้ว่าเป็นการศึกษาภูมิทัศน์วัฒนธรรมแบบใหม่ จากการขยายมุมมองของแนวคิดเกี่ยวกับภูมิทัศน์ (Landscape) ทำให้สามารถอธิบายได้ว่าเหตุใดสถานที่หนึ่ง ๆ จึงใช้บำบัดโรคได้ อีกทั้ง Gesler ได้กล่าวย้อนไปถึงความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมที่มีมาตั้งแต่ในอดีต ซึ่งแสดงให้เห็นผ่านความเชื่อดั้งเดิมที่ว่าพลังในการรักษา (healing powers) อาจพบได้ในสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ไม่ว่าจะเป็นน้ำและอากาศที่บริสุทธิ์ ทิวทัศน์อันสวยงาม คุณภาพในการอยู่อาศัย เป็นเมืองน่าอยู่ เมืองน่าท่องเที่ยว เป็นต้น

2. Architectural dimension หรือมิติในเชิงสถาปัตยกรรม การออกแบบพื้นที่หรืออาคารและสิ่งปลูกสร้างส่งผลต่อการรับรู้ ความพึงพอใจและความรู้สึกของผู้พบเห็น โดยสถาปนิกผู้ศึกษาภูมิทัศน์เมือง Cullen (1996) กล่าวว่า การสร้างสรรค์สภาพแวดล้อมที่ตอบรับและสอดคล้องกับการรับรู้ของผู้คนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ภูมิทัศน์เมือง และก่อให้เกิดผลทางอารมณ์และความรู้สึกแก่ผู้รับรู้ (Ashihara Yoshinobu. 1983) นอกจากนี้ เมื่อมนุษย์ได้เห็นความงามของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็จะทำให้เกิดความรู้สึก (Aesthetic) ทำให้ผู้สัมผัสเกิดความรู้สึก มีอารมณ์ มีความพึงพอใจและเพลิดเพลินในความงาม (อุดม บัวศรี. 2544) เป็นความรู้สึกในเชิงบวกที่ส่งผลต่อสุขภาพทางใจซึ่งความงามนี้ก็สามารถปรากฏให้เห็นผ่านความสวยงามของสถาปัตยกรรม สิ่งปลูกสร้างและการออกแบบพื้นที่ใช้สอยในเมือง

3. Symbolic dimension หรือมิติในเชิงสัญลักษณ์ จากการศึกษางานที่เกี่ยวข้อง มิติดีนี้สามารถใช้กล่าวถึงสัญลักษณ์ของความเป็น Sense of place หรือ ความรู้สึกต่อสถานที่ โดยมีความหมายและความสำคัญที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ในด้านการมีความรู้สึก และความสัมพันธ์ต่อสถานที่ตั้งที่ใดที่หนึ่งเป็นพิเศษ (Gesler. 1993) ซึ่งถูกมองในฐานะทัศนคติของแต่ละบุคคล โดยเกิดจากความผูกพันจากลักษณะต่าง ๆ ในการใช้ชีวิตประจำวันที่สั่งสมผ่านเวลา ประสบการณ์ ผ่านการรับรู้ของผู้คน ผู้ใช้สถานที่ หรืออาศัยอยู่พื้นที่นั้นในระยะเวลาหนึ่ง โดยอาจเป็นความผูกพันทั้งในด้านสภาพแวดล้อมสถานที่อยู่อาศัย หรือที่ตั้งสถาปัตยกรรม (ฮ็อน สเตอร์ลอคคอตตีร์. 2553)

Sense of place นอกจากจะสามารถนิยามเป็นภาษาไทยได้ว่าความรู้สึกต่อสถานที่แล้ว ยังมีอีกความหมายหนึ่งคือ ความผูกพันต่อสถานที่ โดยหมายถึงความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างคนและสถานที่ เป็นการรับรู้ผ่านขั้นพื้นฐานด้านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของมนุษย์ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และประสาทสัมผัส โดยที่การรับรู้เหล่านี้เป็นการสะสมประสบการณ์ที่เกี่ยวข้อง ทั้งวิถีชีวิตความเป็นอยู่ ไปจนถึงประเพณีวัฒนธรรมที่สืบทอดกันมา ซึ่งจะทำให้เกิดบุคลิกหรือลักษณะเฉพาะตัวของพื้นที่นั้น ๆ และเมื่อถ่ายทอดความรู้สึกต่อพื้นที่นั้นออกมา ก็จะสามารถเห็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของสถานที่นั้นได้เช่นกัน (ชุตินา รุ่งโรจน์พานิชกุล. 2560)

ความรู้สึกต่อสถานที่ หรือ Sense of place นี้สามารถนำไปประยุกต์กับองค์ความรู้ด้านสถาปัตยกรรมได้เช่นกัน โดยคุณกสินทร์ ศรีศรี (2559) ได้ให้คำนิยามของความรู้สึกต่อสถานที่ไว้ว่า เป็นคำที่มีความหมายมากกว่าคำว่า Space (ที่ว่าง) เช่น ในที่ว่างจะมีอารมณ์ ในอากาศจะมีบรรยากาศ และชีวิต จะทำให้อาคารหรือสถานที่นั้น ๆ มี “อารมณ์ความรู้สึก” โดยเป็นที่มาของแนวคิดในการออกแบบอาคารแต่ละหลังที่จะมาจากการพูดคุย ทำความเข้าใจวิถีชีวิตของผู้อยู่อาศัย และพยายามที่จะดึงเอา “จิตวิญญาณ” ของอาคารออกมาจากความเป็นจริงในบริบท ทั้งสภาพแวดล้อมและผู้คนที่เกี่ยวข้อง ทำให้อาคารแต่ละหลังมีรูปแบบเฉพาะตัวที่แตกต่างกันออกไป

4. Mental dimension หรือมิติทางจิตใจ กล่าวคือ มนุษย์จะเกิดความสบายใจ เมื่อได้อยู่ในที่ที่ทำให้รู้สึกปลอดภัย ดังเช่นในงานวิจัยเรื่อง Changing geographies of care: employing the concept of therapeutic landscapes as a framework in examining home space ของ Allison Williams (2000) ซึ่งทำการศึกษผลกระทบต่อบุคคลและสถานที่ว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร เมื่อมีการปรับเปลี่ยนสถานที่การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุจากในสถานพยาบาลมาเป็นบ้านตามนโยบายในการให้บริการด้านสุขภาพของรัฐ โดยมีภูมิทัศน์บำบัดเป็นกรอบในการศึกษาคุณลักษณะของบ้านต่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้อยู่อาศัย เนื่องจากบ้านสามารถเป็นทั้งที่อยู่อาศัยและยังให้ความรู้สึกถึงตัวตน ความปลอดภัย และความเป็นส่วนตัวของผู้อยู่อาศัย ซึ่งมีการวิเคราะห์ร่วมกับปัจจัยอื่น ๆ เช่น ชนชั้น เชื้อชาติ และขนาดของครอบครัว เป็นต้น โดยพบว่าเมื่อสภาพแวดล้อมและบรรยากาศในบ้านเปลี่ยนไป ความรู้สึกที่มีต่อบ้านก็เปลี่ยนแปลงไปด้วยเช่นเดียวกัน

สำหรับงานวิจัยในประเทศไทย พบว่า ยังไม่ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับภูมิทัศน์บำบัดอย่างแพร่หลาย และไม่ได้กล่าวถึงภูมิทัศน์บำบัดในมุมมองของผู้ใช้งานมากนัก ประกอบกับยังไม่มีการศึกษาในสภาพแวดล้อมแบบเมืองอย่างกว้างขวาง ส่วนมากจะเป็นการศึกษาในเชิงการออกแบบสถาปัตยกรรมและให้ความสนใจต่อสภาพแวดล้อมธรรมชาติมากกว่าพื้นที่เมือง ผู้ศึกษาจึงเกิดความสนใจเกี่ยวกับภูมิทัศน์บำบัดในพื้นที่เมืองและอยากศึกษาว่าลักษณะภูมิทัศน์แบบใดที่เหมาะสมต่อการฟื้นฟูจิตใจและสุขภาพนำไปสู่การวิเคราะห์ลักษณะภูมิทัศน์บำบัดของผู้คนกลุ่มอายุต่าง ๆ ในกรุงเทพมหานครตลอดจนศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพื้นที่และมิติด้านสิ่งแวดล้อม มิติในเชิงสถาปัตยกรรม มิติในเชิงสัญลักษณ์ และมิติทางจิตใจ

ระเบียบวิธีวิจัย

1. พื้นที่ศึกษา ประชากร และขนาดตัวอย่าง

1.1 พื้นที่ศึกษา

กรุงเทพมหานครชั้นใน ประกอบด้วย 21 เขตปกครอง ได้แก่ พระนคร ป้อมปราบศัตรูพ่าย สัมพันธวงศ์ ปทุมวัน บางรัก ยานนาวา สาทร บางคอแหลม ดุสิต บางซื่อ พญาไท ราชเทวี ห้วยขวาง คลองเตย จตุจักร ธนบุรี คลองสาน บางกอกน้อย บางกอกใหญ่ ดินแดง และวัฒนา ซึ่งเป็นที่ที่เหมาะสมสำหรับการศึกษาภูมิทัศน์บำบัดในสภาพแวดล้อมแบบเมือง

1.2 ประชากรและขนาดตัวอย่าง

ประชากรที่ทำการศึกษา ประกอบด้วยตัวแทนประชากรจำนวน 129 คน ซึ่งเป็นจำนวนที่เหมาะสมในการเป็นตัวแทนที่ดีของประชากรตามหลักการทางสถิติ ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานครชั้นใน มีช่วงอายุตั้งแต่ 18 - 60 ปีขึ้นไปโดยการศึกษาจะแบ่งประชากรออกเป็น 3 กลุ่ม และมีเกณฑ์ในการแบ่งกลุ่มดังนี้ 18-25 ปี (วัยเรียน), 26-59 ปี (วัยทำงาน) และ 60 ปีขึ้นไป (วัยเกษียณอายุ)

2. การเก็บรวบรวมข้อมูล

งานวิจัยนี้ใช้วิธีวิจัยแบบผสม (Mixed method) โดยมีการนำข้อมูลเชิงปริมาณมาวิเคราะห์ร่วมกับข้อมูลเชิงคุณภาพ

2.1 การเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลความคิดเห็นของผู้คนที่มิต่อภูมิทัศน์บำบัด โดยมีระยะเวลาในการเก็บข้อมูล 2 เดือน โดยเนื้อหาแบบสอบถาม ออกแบบโดยอาศัยข้อมูลจากการสัมภาษณ์อาจารย์ ประจำคณะจิตวิทยา 1 ท่าน ร่วมกับการอ้างอิงชุดคำถามจากงานวิจัยเรื่อง การพัฒนาเครื่องมือสำหรับประเมินภูมิทัศน์ในด้านการ ส่งเสริมความรู้ถึงการฟื้นคืนพลังจากความเหนื่อยล้าทางจิตใจของพีรพรรณ ธีรบุษยเวศย์และคณะ (2563) ซึ่ง แบบสอบถามจะแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ลักษณะทางสังคม และ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับประเภทของสถานที่ที่มีผลต่อการฟื้นฟูจิตใจ และ ส่วนที่ 3 การระบุสถานที่ที่ได้ไปหรือได้ทำกิจกรรมในที่ แห่งนั้นแล้วทำให้รู้สึกผ่อนคลาย

2.2 การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยจะนำผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณมาหาสถานที่ที่ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยในแต่ละกลุ่มคิดเห็นว่าสถานที่ดังกล่าวจัดเป็นสถานที่ภูมิทัศน์บำบัดเมื่อได้สถานที่ภูมิทัศน์บำบัดของแต่ละกลุ่มประชากรแล้ว ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ชื่นชอบและใช้สถานที่ดังกล่าวอยู่เป็นประจำ เพื่อศึกษาความคิดเห็นด้านคุณลักษณะทางภูมิทัศน์บำบัดในสถานที่นั้น ๆ ซึ่งจำนวนผู้ได้รับการสัมภาษณ์มีจำนวน 3 – 4 คนต่อหนึ่งสถานที่ โดยประเด็นในการสัมภาษณ์อ้างอิงมาจากชุดคำถาม ที่ใช้ในแบบสอบถาม และมีการปรับตามความเหมาะสมของช่วงวัยและสถานที่ที่แตกต่างกัน ผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกได้นำมาวิเคราะห์เพื่อสนับสนุนข้อมูลเชิงปริมาณและตอบคำถามงานวิจัยทั้ง 3 ข้อข้างต้น ทั้งนี้ งานวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านจริยธรรมงานวิจัยเรียบร้อยแล้ว

ผลการวิจัย

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยในเชิงคุณภาพและปริมาณ โดยการสำรวจโดยใช้แบบสอบถาม (Survey Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview – IDI) โดยการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ผู้วิจัยใช้การทดสอบสถิติด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA)

ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มอายุกับลักษณะที่เป็นภูมิทัศน์บำบัด

จากการทางสถิติ One-way ANOVA ในการหาความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มอายุ 3 กลุ่มกับลักษณะที่เป็นภูมิทัศน์บำบัดทั้ง 10 ลักษณะ ได้ผลดังนี้

ตารางที่ 1: การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มอายุกับลักษณะที่เป็นภูมิทัศน์บำบัด

ลักษณะที่เป็นภูมิทัศน์บำบัด	P-value (Between Groups)
ลักษณะพื้นที่นี้ทำให้รู้สึกว่าได้พักผ่อน หรือ พักจากกิจวัตรประจำวันเดิม ๆ	.016
ลักษณะพื้นที่นี้ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย/ปล่อยวาง	.016
ลักษณะพื้นที่นี้มีความน่าหลงใหลและดึงดูดความสนใจ	.037
เป็นพื้นที่ที่อยากจะรู้จักและใช้เวลาในการสำรวจและค้นหา	.006
ลักษณะพื้นที่นี้เหมาะกับลักษณะนิสัยของตน	.007
สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ที่ชื่นชอบที่สถานที่แห่งนี้ได้	.208
ลักษณะพื้นที่นี้ทำให้รู้สึกมั่นคง และ ปลอดภัย	.110
ลักษณะพื้นที่นี้มีความวุ่นวาย และมีสิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้น	<.001
เป็นพื้นที่ที่พื้นผิวต่าง ๆ ปกคลุมด้วยธรรมชาติเป็นหลัก เช่น หญ้า ไม้พุ่ม ต้นไม้	<.001
เป็นพื้นที่ที่ทำให้รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งกับสภาพแวดล้อม	<.001

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 1 พบว่ากลุ่มอายุที่ต่างกัน มีความเห็นต่อลักษณะที่เป็นภูมิทัศน์บำบัดต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยลักษณะข้างต้นนี้ มีความสอดคล้องกับมิติต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กับการเป็นภูมิทัศน์บำบัด ดังนี้ พื้นที่ที่ปกคลุมด้วยธรรมชาติเป็นหลักและทำให้รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งกับสภาพแวดล้อม สอดคล้องกับมิติทางด้านสิ่งแวดล้อม พื้นที่ที่มีความน่าหลงใหล ดึงดูดความสนใจและอยากจะใช้เวลาในการสำรวจค้นหา สอดคล้องกับมิติในเชิงสถาปัตยกรรม พื้นที่ที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ปล่อยวาง ทำให้รู้สึกได้พักผ่อนจากความวุ่นวายในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับมิติในเชิงสัญลักษณ์ และพื้นที่ที่เหมาะสมกับลักษณะนิสัยของตนเอง ทำให้สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ที่ชื่นชอบได้ รวมถึงทำให้รู้สึกมั่นคงและปลอดภัยนั้นก็สอดคล้องกับมิติทางจิตใจ

ภูมิทัศน์บำบัดของกลุ่มตัวอย่าง: สวนสาธารณะและวัด

ผลสำรวจจากแบบสอบถาม พบว่า สถานที่ที่ผู้ตอบแบบสอบถามระบุมาเป็นจำนวนมากที่สุด แบ่งตามกลุ่มอายุ ได้แก่ 18-24 ปี คือ อุทยาน 100 ปี จุฬาฯ, 25-59 ปี คือ วัดพระศรีรัตนศาสดาราม (วัดพระแก้ว) และ 60 ปีขึ้นไป คือ สวนจตุจักร โดยที่ในแต่ละกลุ่มมีจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามไม่เท่ากัน เนื่องจากมีระยะเวลาที่จำกัดในการเก็บข้อมูล อย่างไรก็ตามจากการสอบถาม ผู้วิจัยไม่สามารถทราบเหตุผลเชิงลึกว่าเพราะเหตุใดผู้ใช้สถานที่ที่มองว่าสถานที่ดังกล่าวเป็นภูมิทัศน์บำบัด ดังนั้นการสัมภาษณ์เชิงลึกจึงถูกใช้เพื่อหาคำตอบในส่วนดังกล่าวและสนับสนุนการอภิปรายผลของวิจัย

สรุปและอภิปรายผล

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกจำนวน 3-4 คน ต่อสถานที่เกี่ยวกับความคิดเห็นต่อคุณลักษณะทางภูมิทัศน์บำบัดในสถานที่นั้น ๆ สามารถสรุปและอภิปรายผลได้ดังนี้

1. กลุ่มอายุ 18-24 ปี: อุทยาน 100 ปี จุฬาฯ

คุณลักษณะที่เป็นภูมิทัศน์บำบัดของอุทยาน 100 ปีที่ผู้สัมภาษณ์ทุกคนเห็นด้วยตรงกันมากที่สุด 4 อันดับคือ เป็นพื้นที่ที่พื้นผิวปกคลุมด้วยธรรมชาติเป็นหลัก เป็นพื้นที่ที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลายและปล่อยวาง ทำให้รู้สึกได้สึกหนีหรือพ้นจากกิจวัตรประจำวันเดิม ๆ

1.1 พื้นผิวปกคลุมด้วยธรรมชาติเป็นหลัก

อุทยาน 100 ปี เป็นพื้นที่สีเขียวที่เกิดขึ้นจากนโยบายการสร้างเมือง GREEN & CLEAN CITY และเพื่อเป็นพื้นที่สำหรับ การเรียนรู้และคืนประโยชน์สู่สังคมส่วนร่วม มีแนวคิดการกำหนดฟังก์ชันให้สวนนี้เปรียบเสมือนรากของต้นจามจุรีซึ่งคอยดูดซับน้ำในเมืองไว้ ตลอดจนเป็นการเชื่อมต่อโครงข่ายพื้นที่สีเขียว (Green network) และระบบนิเวศวิทยาทางน้ำ (Blue system) ภายในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

“จากที่เป็นคนที่ไม่ค่อยไปสวนสาธารณะ ก็อยากไปมากขึ้น” ผู้สัมภาษณ์คนที่ 1 ได้บรรยายถึงความรู้สึกที่มีต่อลักษณะของอุทยาน 100 ปี นอกจากนี้การที่ผู้สัมภาษณ์ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับลักษณะของพื้นที่ที่เป็นภูมิทัศน์บำบัด ได้แสดงออกมาในมิติเชิงสัญลักษณ์ (Symbolic dimension) ในรูปแบบของความผูกพัน และความรู้สึกต่อสถานที่ (sense of place) ในด้านความร่มรื่นที่ทำให้นึกถึงบ้าน เป็นสิ่งที่ผูกพันมาก่อน โดยผู้สัมภาษณ์คนที่ 2 พื้นเพเป็นคนเชียงใหม่ ได้เล่าว่าบ้านที่เชียงใหม่มีต้นไม้จำนวนมาก มีสถานที่ให้คนในชุมชนได้พบปะกัน ซึ่งพื้นที่อุทยานก็มีต้นไม้และที่สำหรับออกกำลังกาย อุทยาน 100 ปี จุฬาฯ ทำให้เขานึกถึงบ้าน โดยเปรียบเทียบว่าหากหอในเป็นเสมือนบ้าน สวนแถวบ้าน ก็คืออุทยาน 100 ปี ด้วยลักษณะของพื้นที่ภายในอุทยาน 100 ปี ที่แวดล้อมด้วยชุมชน ย่านการค้า มหาวิทยาลัย และที่อยู่อาศัย อุทยาน 100 ปี จึงจัดเป็นภูมิทัศน์บำบัดในชีวิตประจำวัน (everyday landscapes) ของผู้คนที่อาศัยและใช้ชีวิตในบริเวณนั้น ดังที่ Gesler (1991) ได้กล่าวไว้เกี่ยวกับขอบเขตของภูมิทัศน์บำบัดที่จะช่วยเสริมมีสุขภาวะให้ดีขึ้นได้

1.2 ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย และปล่อยวาง

ผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนให้ความเห็นว่าอุทยาน 100 ปี มีบรรยากาศทำให้พวกเขา รู้สึกผ่อนคลายได้หลายรูปแบบ เช่น มีต้นไม้ สนามหญ้าที่ให้ความรู้สึกร่มรื่น สบายตา การมองผู้คนที่มาทำกิจกรรมต่าง ๆ ในอุทยาน โดยที่บรรยากาศที่ทำให้รู้สึกว่าได้ผ่อนคลายมากที่สุด มักจะเป็นในช่วงเย็นถึงค่ำ หากเป็นนิสิต/นักศึกษา มักจะเป็นหลักเลิกเรียน หลังรับประทานอาหารเสร็จ

“เวลามาก็เหมือนเอาความทุกข์มาทิ้ง พิลาประมาณนั้น” ประโยคอธิบายจากหนึ่งในผู้ให้สัมภาษณ์ที่กำลังบรรยายถึงความรู้สึกจากการมาอุทยาน 100 ปีที่ทำให้ได้ผ่อนคลาย ซึ่งตรงกับคุณลักษณะของภูมิทัศน์บำบัดในด้าน Mental dimension ที่สถานที่ส่งผลต่อการฟื้นฟูสภาพจิตใจของผู้ใช้บริการได้อย่างชัดเจน

“ไม่ได้รู้สึกถึงบรรยากาศที่ Toxic หรือเป็นพิษ ตอนดาวน์ ๆ ก็ไป ตอนเครียดเรื่องงานอยู่ ๆ ก็ตัดสินใจเดินจากหอดตองสองทุ่ม (ทั้ง ๆ ที่สวนปิดสี่ทุ่ม) ก็ไปนั่งคนเดียว แต่ก็มีคนอยู่ รู้สึกว่าไม่ได้มากแล้ว ไม่นั่งสองทุ่มก็คนไม่เดินไปคนเดียว” ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 2 อธิบายเพิ่มเติมถึงความรู้สึกของการได้ปล่อยวาง ผ่อนคลายและปลดปล่อยจากการได้มาใช้บริการอุทยาน 100 ปี

1.3 ทำให้รู้สึกได้ลึกซึ้ง หรือพ้นจากกิจวัตรประจำวันเดิม ๆ

ผู้สัมภาษณ์โดยส่วนใหญ่มักจะมาใช้บริการกับเพื่อน หรือคนรู้จัก ซึ่งนอกจากพื้นที่นี้ จะทำให้ผู้ให้สัมภาษณ์ได้รู้สึกผ่อนคลาย ปล่อยวางแล้ว ยังได้ใช้เวลาร่วมกับเพื่อน ระบาย เล่าเรื่องราว ต่าง ๆ ของกันและกัน ใช้เวลาไปกับการทบทวนสิ่งต่าง ๆ บรรยากาศรอบตัว ทำให้เกิดความรู้สึกที่ได้ หลีกหนีจากกิจวัตรประจำวันในช่วงหนึ่ง

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 2 ได้ให้ความเห็นว่า

“เวลาที่เราไป เรากับเพื่อนก็จะไม่พูดเรื่องอะไรที่เครียด ๆ เลย สมมติว่าพอเรียนเสร็จ กินข้าวเสร็จ ก็จะมีความรู้สึกของความแบบวันนี้อาจารย์สั่งงานเยอะ เครียดเรื่องนั้นนี่ โดนทุบงาน แต่พอมานั่งสวน 100 (อีกชื่อหนึ่งของอุทยาน 100ปี ที่ผู้คนนิยมเรียก) ก็เหมือนได้หลีกหนีจากเรื่อง พวกนั้นไปเลยโดยอัตโนมัติ แล้วด้วยความที่ได้อยู่กับเพื่อนก็จะโฟกัสกับเพื่อน ไม่ได้ต้องเครียดเรื่องงาน หรือถ้าไปคนเดียวก็จะไม่คิดเรื่องงานเลย เพราะรู้สึกว่ถ้าไปก็จะพบบีบปัญหาทุกอย่างที่เจอมาทั้งวัน เอาไว้ก่อน”

2. กลุ่มอายุ 25-59 ปี: วัดพระศรีรัตนศาสดาราม (วัดพระแก้ว)

วัดพระศรีรัตนศาสดาราม หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า วัดพระแก้ว มีคุณลักษณะของการ เป็นภูมิทัศน์บำบัดที่เห็นได้ชัดอยู่ ด้วยกัน 3 ประการ คือ เป็นพื้นที่ที่ทำให้รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งกับ สภาพแวดล้อม มีความน่าหลงใหลและดึงดูดความสนใจ และเป็นพื้นที่ที่ทำให้รู้สึกได้ผ่อนคลายหรือ ปล่อยวาง

2.1 เป็นพื้นที่ที่ทำให้รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งกับสภาพแวดล้อม

ผู้ให้สัมภาษณ์หลายคนได้ให้ความเห็นในทิศทางเดียวกันว่า วัดพระแก้วให้ความรู้สึก ได้ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ วัดคู่บ้านคู่เมืองทำให้เกิดความรู้สึกว่าได้เป็นส่วนหนึ่งของตนเอง อยากปกป้อง รักษาให้คงอยู่นานที่สุด

“ตั้งแต่เกิด ครอบครัวฝากให้เป็นลูกพระแก้ว รู้สึกผูกพันเป็นวัดคู่บ้านคู่เมืองมี ความศรัทธาดีสิทธิ์ความสำคัญกับบ้านเมือง เป็นวัดประจำประเทศไทย สักครั้งในชีวิตต้องไปให้ได้ และ อยู่ย่านนั้นมาตลอด ถ้าวัดอื่นไปได้วัดพระแก้วก็ต้องไปด้วยเช่นกัน” ผู้สัมภาษณ์คนที่ 1 ได้อธิบายถึง ความผูกพันและเหตุผลที่รู้สึกว่วัดพระแก้วได้เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของตนเอง ซึ่งในงานวิจัยเรื่อง A Spiritual Strategy for Counseling and Psychotherapy ของ Richards & Bergin (2005) ได้กล่าวไว้เช่นกันว่า ศาสนาที่ผู้คนนับถือมัก มีอิทธิพลต่อ ความคิด ทัศนคติ และความเป็นส่วนหนึ่ง ในชีวิตประจำวันซึ่งสอดคล้องกับความรู้สึกของการเป็นส่วนหนึ่งที่ผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนเห็นตรงกัน ในด้านความชื่นชอบต่อพระแก้วมรกต โดยให้เหตุผลว่พระแก้วมรกตเป็นพระคู่บ้านคู่เมืองในประเทศไทย ทำให้รู้สึกรักประเทศไทยมากยิ่งขึ้น อยากเรียนรู้ถึงความเป็นมาของวัดพระแก้ว การไปทำให้จิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วุ่นวายมากจนเกินไป

2.2 เป็นพื้นที่ที่มีความน่าหลงใหลและดึงดูดความสนใจ

พบว่าผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนให้ความเห็นในทิศทางเดียวกันว่า วัดพระแก้วให้ความรู้สึก ที่น่าหลงใหลและดึงดูดความสนใจเป็นอย่างมากในหลายด้าน เช่น สถาปัตยกรรมภายนอกอุโบสถ ประวัติศาสตร์การกำเนิดสถาปัตยกรรม ทุกพื้นที่ภายในวัดพระแก้วมีความเป็นมา สามารถเล่าเรื่องราว ได้ทุกตำแหน่ง รวมถึงพระแก้วมรกต ศาลาภายนอกวัด จิตรกรรมฝาผนัง หรือสถานที่รอบ ๆ วัดพระแก้ว

นั้นยังสามารถดึงดูดผู้คนได้ด้วยเช่นกัน ร่วมกับการที่วัดพระแก้วเป็นวัดเก่าแก่ที่มีประวัติศาสตร์มาอย่างยาวนาน เป็นวัดคู่บ้านคู่เมืองของประเทศไทย

“อุโบสถต่าง ๆ สถาปัตยกรรมภายในพื้นที่ รู้สึกว่าน่าสนใจมาก สวยงาม วิจิตรบรรจง รู้สึกถึงในฝีมือความสามารถของช่างไทย” ผู้ให้สัมภาษณ์ท่านหนึ่งบรรยายถึงความรู้สึกสนใจในสถาปัตยกรรม จิตรกรรมฝาผนังภายในวัดพระแก้ว เป็นเหตุผลที่ทำให้วัดพระแก้วมีความน่าหลงใหล จากความมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวสูงไม่เหมือนวัดอื่น ๆ ทำให้ต้องมาชมให้ได้สักครั้งหนึ่งในชีวิต

2.3 ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย และปล่อยวาง

เป็นลักษณะภูมิทัศน์บำบัดที่เห็นได้อย่างชัดเจนมากในอีกด้านหนึ่ง ถึงแม้ว่าผู้เข้าชมวัดพระแก้วมีจำนวนมากต่อวัน ผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนยังให้ความคิดเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่า วัดพระแก้วให้ความรู้สึกสงบ บรรยากาศภายในอุโบสถทำให้พวกเขาารู้สึกผ่อนคลายหรือปล่อยวางได้ ซึ่งผู้ให้สัมภาษณ์ท่านหนึ่งได้กล่าวถึงกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย คือ การตั้งจิตอธิษฐานต่อพระแก้วมรกต สามารถทำให้จิตใจสงบได้ถึงแม้ว่ารอบข้างจะเต็มไปด้วยผู้คนมากมาย นอกจากการมาไหว้พระแล้ว การเที่ยวชมวัดพระแก้ว ก็เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 2 ชื่นชอบการพักผ่อนจากการมาวัดพระแก้วในด้านของการเดินชมสถาปัตยกรรม จิตรกรรมฝาผนัง หากได้ใช้เวลาเดินชม ตื่นต่าไปกับการรับชมสิ่งก่อสร้างที่น่าสนใจ ขณะเดียวกันนี้ก็ทำให้รู้สึกผ่อนคลายได้เช่นเดียวกัน

“ความสวยงามของสถาปัตยกรรม บรรยากาศแตกต่างจากสถานที่ทั่วไป ทำให้อยากเดินชม มีระเบียบ เป็นความสงบที่ทำให้ได้ไปเห็น ณ ตรงนั้น ก็เป็นการผ่อนคลายในอีกรูปแบบหนึ่งที่ต่างจากการไปเที่ยวทะเลคือทำให้เราได้เห็นสิ่งแวดล้อมที่สวยงาม”

จากความคิดเห็นนี้ แสดงให้เห็นว่าการที่ผู้คนมีทัศนคติ ความเชื่อ สิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ เกี่ยวกับศาสนาพุทธเป็นศาสนาประจำชาติ การเป็นวัดคู่บ้านคู่เมือง ร่วมกับความสวยงามของสถาปัตยกรรมที่มีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว ทำให้มีนักท่องเที่ยว และผู้มีความศรัทธาได้เข้ามาเยี่ยมชมจำนวนมากเป็นระยะเวลายาวนาน ส่งผลให้เกิดความผูกพัน ความสนใจเรียนรู้ประวัติศาสตร์อันเก่าแก่ จึงทำให้วัดพระแก้วนี้มีคุณลักษณะของการเป็นภูมิทัศน์บำบัดในหลายคุณลักษณะที่น่าสนใจที่ส่งผลต่อการฟื้นฟูเยียวยาจิตใจได้

3. กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป: สวนจตุจักร

สวนจตุจักร จากการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่ามีผู้ให้สัมภาษณ์ได้ให้ความเห็นที่หลากหลายซึ่งในความคิดเห็นของคนวัยสูงอายุ สวนจตุจักรมีคุณลักษณะทางภูมิทัศน์บำบัดสำคัญ 3 ประการ คือ พื้นที่ผิวปกคลุมด้วยธรรมชาติเป็นหลัก สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ที่ชื่นชอบที่สถานที่แห่งนี้ได้ และทำให้รู้สึกผ่อนคลายและได้พักจากกิจวัตรประจำวันเดิม ๆ

3.1 พื้นที่ผิวปกคลุมด้วยธรรมชาติเป็นหลัก

ด้วยลักษณะของพื้นที่และจุดประสงค์ของการสร้าง สามารถบ่งบอกได้อย่างชัดเจนว่าสวนแห่งนี้ปกคลุมไปด้วยธรรมชาติ มีต้นไม้ใหญ่ให้ความร่มรื่นทั่วทั้งพื้นที่ มีสระน้ำขนาดใหญ่มีการจัดทัศนียภาพสวนที่สวยงาม เขียวชอุ่มไปด้วยพืชพรรณธรรมชาตินานาชนิด ซึ่งผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนมีความเห็นตรงกันว่าความเป็นธรรมชาติของสวน เป็นหนึ่งในสาเหตุที่ชื่นชอบ ที่จะเดินทางมายังสวนแห่งนี้ โดยผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1 กล่าวว่า สวนมีความเป็นธรรมชาติมาก เป็นพื้นที่เปิดโล่ง ไม่รกทึบ

และหน่วยงานที่รับผิดชอบก็สามารถดูแลรักษาทัศนียภาพได้ดี ทำให้สบายใจและรู้สึกถึงความปลอดภัย ผู้ให้สัมภาษณ์ท่านนี้มักจะเดินทางมาออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันในช่วงเย็น จึงให้ความเห็นเพิ่มเติมว่าแม้จะมาถึงในเวลาที่ยังคงมีแดดร้อนอยู่ แต่เพราะสวนมีต้นไม้ใหญ่ให้ร่มเงา จึงสามารถคลายร้อนได้ในขณะที่ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 2 เดินทางมาที่สวนแห่งนี้ด้วยเหตุผลที่ต่างออกไปเล็กน้อย นั่นคือชื่นชอบการได้เดินชมสวน ชมดอกไม้ที่มีหลากหลายพันธุ์ และความเป็นธรรมชาติของสวน จึงมักจะนำกล้องถ่ายรูปมาเก็บภาพกลับไปด้วยเสมอ

นอกจากนี้ ผู้ให้สัมภาษณ์คนอื่น ๆ ทุกคนก็ยังชื่นชอบสวนแห่งนี้เพราะมีบรรยากาศที่ดี อากาศสดชื่นในเวลาเช้าและให้ความรู้สึกร่มรื่นในเวลาเย็น เนื่องจากต้นไม้ใบหญ้าที่มีอยู่เป็นจำนวนมากและสระน้ำที่ช่วยเพิ่มความชื้นในบรรยากาศ พื้นที่ที่ปกคลุมด้วยธรรมชาติ มีพลังในการรักษาตามความเชื่อแบบดั้งเดิม (Gesler, 1992) และจากการศึกษางานที่ผ่านมาพบว่ามีทัศนียภาพธรรมชาติสามารถเอื้อให้เกิดการฟื้นฟูด้านสภาพอารมณ์และระบบการทำงานของร่างกาย

3.2 สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ที่ชื่นชอบที่สถานที่แห่งนี้ได้

เมื่อเดินทางไปยังสวนจตุจักร ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงเวลาใด ก็สามารถพบเห็นผู้คนที่ยืนออกกำลังกายทำกิจกรรมต่าง ๆ ณ พื้นที่แห่งนี้ ทั้งออกกำลังกาย เดินเล่น ถ่ายรูปให้อาหารสัตว์ พบปะและนั่งพูดคุยกับเพื่อน ซึ่งผู้ให้สัมภาษณ์ทั้ง 6 คนที่มาเยือนสวนจตุจักร ก็มีกิจกรรมที่ชอบทำที่สวนแตกต่างกัน เช่น ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1 ชื่นชอบการออกกำลังกาย จึงมาเพื่อออกกำลังกายโดยเฉพาะ

อีกทั้งผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 3 และ 4 มักจะมาที่สวนในช่วงเช้ามืด เพื่อมาเดินออกกำลังกาย นั่งทานอาหารเช้าที่โต๊ะหิน และพบปะพูดคุยกับคนวัยเดียวกัน (เกิดจากการรวมกลุ่มจัดตั้งเป็นชมรมมาตั้งแต่หลายสิบปีก่อน) โดยผู้ให้สัมภาษณ์สองท่านนี้ มีความผูกพันต่อสวนจตุจักรเป็นอย่างมากทั้งตัวสถานที่และผู้คน เนื่องจากมาที่สวนเป็นประจำเป็นเวลา 30-40 ปีแล้วผู้ให้สัมภาษณ์ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของสวนตลอดระยะเวลาที่ได้มา และเกิดความสุขความสบายใจที่ได้มาพบเจอเพื่อนวัยเดียวกัน ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องราวต่าง ๆ ร่วมกันในทุก ๆ เช้า

จะเห็นได้ว่ามีกิจกรรมมากมายเกิดขึ้นในพื้นที่ การได้ทำกิจกรรมตามความชอบและได้พักผ่อนหย่อนใจ มีส่วนช่วยให้เกิดจิตที่มีสมาธิ ไม่หวนไหวไปกับการคิดกังวลเรื่องต่าง ๆ เมื่อจดจ่ออยู่กับการได้ทำสิ่งที่พอใจ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกดี มีความสุขและรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งกับสถานที่ นอกจากนี้ ความผูกพันต่อสถานที่ที่เกิดจากพื้นที่นั้นได้ตอบสนองตัวตนของผู้ใช้งานทำให้เห็นคุณค่าของพื้นที่ และเกิดความพึงพอใจ (สิงหนาท แสงสีหนาท, 2563) และยังคงเกิดพฤติกรรมมารุ้ซ้ำอีกในโอกาสถัดไป ผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนให้คำตอบเป็นเสียงเดียวกันว่าอยากจะทำอีกเรื่อย ๆ และหลักฐานหนึ่งที่สามารถสนับสนุนคำกล่าวนี้ คือการที่ผู้ให้สัมภาษณ์วัยนี้เดินทางมาที่สวนจตุจักรหลายวันต่อสัปดาห์และติดต่อกันเป็นระยะเวลาหลายสิบปี

3.3 ทำให้รู้สึกผ่อนคลายและได้พักจากกิจวัตรประจำวันเดิม ๆ

ผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนเห็นตรงกันว่าชอบบรรยากาศของสวนซึ่งทำให้เกิดความผ่อนคลาย เนื่องจากสวนมีความกว้างใหญ่ สามารถเดินหรือออกกำลังกายได้โดยรอบ และมีจุดให้นั่งพัก ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 2 ชื่นชอบที่สวนมีทางเดินที่ชอกแซกไปได้หลายเส้นทำให้ออกกำลังกายดี อากาศโล่ง ชอบบริเวณสะพานข้ามสระน้ำ

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 3 กล่าวว่า “คิดว่าที่นี่เหมาะที่สุดแล้วสำหรับวัยเรา ถ้าไปเที่ยวตามผับตามอะไรก็หมดวัยแล้ว” รวมถึงอากาศบริสุทธิ์ยามเช้าและการได้พบเจอเพื่อนทำให้ผู้ให้สัมภาษณ์รู้สึกผ่อนคลาย และผู้สัมภาษณ์คนที่ 5 กล่าวว่าที่นี่ทำให้ผ่อนคลายได้ เพราะมีอากาศดีและผู้คนไม่แออัด ผู้ให้สัมภาษณ์ท่านนี้เป็นครูสอนไทเก๊ก จึงกล่าวว่าได้มิตรไมตรีมากมาย จึงเกิดความผูกพันขึ้นด้วย อีกทั้งในทางการแพทย์ การได้ออกกำลังกายจะส่งผลดีต่อการนอนหลับ ปรับสภาวะอารมณ์และปรับสมดุลระหว่างฮอร์โมน ช่วยลดการสร้างฮอร์โมนคอร์ติซอลที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคซึมเศร้า เมื่อมีสุขภาพดี ก็จะสามารถรับมือและตอบสนองกับความเครียดได้ดีขึ้น (Thip. 2563)

กล่าวโดยสรุป ลักษณะภูมิทัศน์บำบัดในความเห็นของผู้คนกลุ่มอายุต่าง ๆ ที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร มีทั้งที่คล้ายกันและแตกต่างกัน โดยลักษณะที่เป็นภูมิทัศน์บำบัดที่ได้จากผลการวิเคราะห์ทางสถิติที่มีความสัมพันธ์กันกับประเภทสถานที่ที่สามารถช่วยฟื้นฟูจิตใจได้เป็นลักษณะที่คนมีความเห็นว่างส่งผลต่อการส่งเสริมฟื้นฟูจิตใจมากที่สุด ซึ่งสามารถอธิบายได้จากผลการสัมภาษณ์เชิงลึก และสามารถสรุปคุณลักษณะของพื้นที่ที่สอดคล้องกับการเป็นภูมิทัศน์บำบัด สำหรับคนแต่ละกลุ่มได้ดังนี้ กลุ่มอายุ 18-24 ปี (วัยรุ่น) คือ เป็นพื้นที่ที่พื้นผิวปกคลุมด้วยธรรมชาติเป็นหลัก ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย และทำให้รู้สึกได้ลึกซึ้งหรือพ้นจากกิจวัตรประจำวัน กลุ่มอายุ 25-59 ปี (วัยทำงาน) คือ เป็นพื้นที่ที่ทำให้รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งกับสภาพแวดล้อม มีความน่าหลงใหลและดึงดูดความสนใจ และเป็นพื้นที่ที่ทำให้รู้สึกได้ผ่อนคลาย ปล่อยวาง และกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป (วัยเกษียณอายุ) คือ เป็นพื้นที่ที่พื้นผิวปกคลุมด้วยธรรมชาติเป็นหลัก สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ที่ชื่นชอบในสถานที่แห่งนี้ได้ รวมถึงทำให้รู้สึกผ่อนคลายและได้มีกิจกรรมที่หลากหลายนอกเหนือจากการอยู่ในที่พักอาศัยเพียงอย่างเดียว

จะเห็นได้ว่า ทุกกลุ่มมีลักษณะของภูมิทัศน์บำบัดที่ส่งผลต่อการฟื้นฟูจิตใจที่เหมือนกัน คือ เป็นพื้นที่ที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ปล่อยวาง และชื่นชอบในการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ทั้งผู้คน สถานที่ สถาปัตยกรรม ซึ่งการศึกษายังทำให้ได้คุณลักษณะใหม่ของภูมิทัศน์บำบัด คือ คุณลักษณะด้านสังคม หรือ social dimension การมีปฏิสัมพันธ์กัน การมาพบปะผู้คน ใช้เวลาในการพูดคุยเรื่องราวต่าง ๆ หรือการได้ใช้เวลา ณ สถานที่นั้น ๆ เพื่อเรียนรู้หรือซึมซับอะไรบางอย่าง จะส่งผลต่อการฟื้นฟูเยียวยาจิตใจได้

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าโดยส่วนใหญ่ทุกกลุ่มอายุจะมีความเห็นต่อลักษณะพื้นที่ที่เป็นภูมิทัศน์บำบัดคล้ายคลึงกัน แต่ในกลุ่ม วัยทำงานค่อนข้างแตกต่างจากกลุ่มอื่นในด้าน Religious dimension หรือมิติทางด้านศาสนา กลุ่มวัยทำงานมีทัศนคติความเชื่อที่ได้รับอิทธิพลจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ศาสนา หรือการมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ซึ่งความแตกต่างดังกล่าวนี้หมายถึง ความสามารถในการเข้าถึงสถานที่ที่แตกต่างกันในด้านค่าใช้จ่ายและระยะเวลาในการเดินทาง รวมถึงความสะดวกสบายต่อการใช้สถานที่ซึ่งให้ความรู้สึกแตกต่างกัน ดังนั้นจากการวิเคราะห์ด้วยวิธีเชิงสถิติและปริมาณสามารถสรุปได้ว่ากลุ่มอายุที่ต่างกัน จะมีความเห็นต่อลักษณะที่เป็นภูมิทัศน์บำบัดต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

งานวิจัยนี้สามารถใช้เป็นแนวทางในการสร้างหรือเพิ่มพื้นที่ภูมิทัศน์บำบัดในกรุงเทพมหานครหรือในพื้นที่อื่น ๆ มากขึ้น และสามารถนำไปปรับใช้ได้อย่างกว้างขวาง รวมถึงเป็นแนวทางการศึกษาภูมิศาสตร์มนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นฟูจิตใจภายในประเทศไทยมากขึ้น อย่างไรก็ตาม เนื่องจากงานวิจัยนี้เก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามในช่วงสถานการณ์โควิด-19 และข้อจำกัดในด้านเวลาการทำงานวิจัย ทำให้ได้กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนน้อยและไม่กระจายทั่วทั้งพื้นที่ศึกษา ในการศึกษาครั้งต่อไปควรกระจายแบบสอบถามให้กว้างขึ้นเพื่อให้ได้ผลที่หลากหลาย หรือเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างและจำนวนผู้ให้สัมภาษณ์มากขึ้น รวมถึงการศึกษาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของภูมิทัศน์บำบัดในช่วงก่อน-หลังสถานการณ์โควิด-19 เพื่อเป็นการขยายผลการศึกษาเพิ่มเติมในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

- กคินทร์ ศรศรี. (2559). **Sense of place** ในความหมายของ กิ่น - กคินทร์ ศรศรี. สืบค้นเมื่อ 3 กันยายน 2564, จาก <https://dsignsomething.com/2016/08/26/SENSE-OF-PLACE-ในความหมายของ-กิ่น-กคินทร์>
- ชนิดา คำแก้ว. (2561). **ศูนย์บำบัดความเครียด**. สืบค้นเมื่อ 1 กันยายน 2564, จาก <http://www.dspspace.spu.ac.th/bitstream/123456789/6227/1/56016549%20ชนิดา%20คำแก้ว.pdf>
- ชุตินา รุ่งโรจน์พานิชกุล. (2560). **การใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ในการสร้างอัตลักษณ์สำหรับชุมชนทางวัฒนธรรม**. สืบค้นเมื่อ 13 พฤษภาคม 2564, จาก <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/60050>
- ประชาชาติธุรกิจ. (2567). **จำนวนประชากรไทยปี 2566 เข้ม 5 จังหวัดประชากรสูงสุด-น้อยสุด**. สืบค้นจาก <https://www.prachachat.net/general/news-1499442>
- พิรพรรณ อธิบุษยเวศย์, จามรี จุลกะรัตน์, อรัญญา ต้อยคำภีร์ และ วิลลาสินี สุขสว่าง. (2563). การพัฒนาเครื่องมือสำหรับประเมินภูมิทัศน์ในด้านการส่งเสริมความรู้สึกถึงการฟื้นคืนพลังจากความเหนื่อยล้าทางจิตใจ. *สารศาสตร์*. 3(2): 371-384.
- สิงหนาท แสงสีหนาท. (2563). **Sense of Place สัมผัส ความรู้สึก และสำนึกต่อถิ่นที่**. สืบค้นจาก <https://sangsehanat-s.medium.com/สำนึกต่อถิ่นที่-sense-of-place-ced430984e4e>
- อุดม บัวศรี. (2544). **สัมมนาปัญหาปรัชญา (Seminar on Problem of Philosophy)**. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ฮร์อน สเตอร์ลอคคอตตีร์. (2553). **สำนึกเรื่องถิ่นฐานในนวนิยายเรื่องลูกอีสานของคำพูน บุญทวี**. สืบค้นเมื่อ 3 กันยายน 2564, จาก http://cuir.car.chula.ac.th/bitstream/123456789/32304/1/Hronn_st.pdf
- Ashihara Yoshinobu. (1983). **The Aesthetics Townscape**. (Lynne E. Riggs, Translated). Cambridge: MIT Press.
- Cullen, G., Gosling, D. (1996). **Visions of Urban Design**. London: Academy Editions.
- Gesler, W. (1991). **The Cultural Geography of Health Care**. Pittsburgh: University of Pittsburgh Press.

- Gesler, W. (1992). Therapeutic Landscapes: Medical Issues in Light of the New Cultural Geography. **Soc. Sci. Med.** 34(7): 735-746.
- Gesler, W. (1993). Therapeutic Landscapes: Theory and a Case Study of Epidauros, Greece. **Environment and Planning D Society and Space.** 11: 171-189.
- Richards, P. Scott & Bergin, Allen. (2005). **A Spiritual Strategy for Counseling and Psychotherapy.** Washington, DC: American Psychological Association.
- Thip. (2563). 4 การวิจัยที่พิสูจน์แล้วว่า การออกกำลังกายสามารถลดความเครียดได้. สืบค้นเมื่อ 15 ตุลาคม 2564, จาก <https://www.vrunvride.com/exercise-for-stress-relief>.
- Williams, A. (2002). Changing Geographies of Care: Employing the Concept of Therapeutic Landscapes As A Framework In Examining Home Space. **Social Science & Medicine.** 55(1): 141-154.