วารสารคหเศรษฐศาสตร์ ปีที่ 66 ฉบับที่ 2 (2566)
JOURNAL OF HOME ECONOMICS Vol. 66 No. 2
ISSN 0857 - 1384

การส่งเสริมเมนูอาหารและสิ่งของจากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของชุมชนตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ

กาญจนา สุขบัว*, ธัญรัศม์ ภุชงค์ชัย** และอัญนวียา ภัชร์จรินท์ญา***

The promotion of healthy food menus and herbal items based on local intelligence in Khon San Sub-district, Khon San District, Chaiyaphum Province

Kanjana Sukbua*, ThanyaratPhuchongchai** and Annarviya Phutcharinya***

*ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชานวัตกรรมอาหารสร้างสรรค์และโภชนาการ คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ
* Assistant Professor in Creative Food Innovation and Nutrition, Faculty of Arts and Science, Chaiyaphum Rajabhat University
**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ
** Assistant Professor in Nursing, Faculty of Nursing Chaiyaphum, Chaiyaphum Rajabhat University
***ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาบริหารธุรกิจ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ
*** Assistant Professor in Business Administration Program, Faculty of Business Administration Rajabhat University
* kanjana.j @hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพการประกอบเมนูอาหารและสิ่งของตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ และ 2) ศึกษาผลการส่งเสริมการประกอบเมนูอาหารและสิ่งของจากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ประชาชนตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 400 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่ายในตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางกลุ่มตัวอย่างของ Krejcie and Morgan (1970) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามสภาพการประกอบเมนูอาหารและสิ่งของจากสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพชุมชน วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า สภาพการประกอบเมนูอาหารและสิ่งของจากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.53, SD = 0.11) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ พืชสมุนไพรที่นำมาประกอบเมนูอาหารหรือทำของใช้มีการซื้อมาจากตลาดในชุมชน ($\overline{X}$ = 4.97, SD = 0.17) สำหรับค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ท่านสามารถประกอบเมนูอาหารหรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพด้วยความชำนาญ ($\overline{X}$ = 2.14, SD = 0.34) และผลการส่งเสริมเมนูอาหารและสิ่งของจากสมุนไพร กลุ่มตัวอย่างในการทดลองคัดเลือกจากประชาชน ตำบลคอนสาร แบบเจาะจงจากประชาชนที่อาศัยอยู่ใน ตำบลคอนสาร 5 ปีขึ้นไป จำนวน 50 คน ที่มีความสมัครใจเพื่อเข้าร่วมโครงการ ซึ่งจากผลการเข้าร่วมโครงการประชาชนมีความพึงพอใจจากการเข้าร่วมโครงการส่งเสริมการประกอบอาหาร และสิ่งของจากสมุนไพรเพื่อสุขภาพในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.44, SD = 0.28)

คำสำคัญ : การส่งเสริมเมนูอาหารสุขภาพ, สิ่งของจากพืชสมุนไพร, พืชสมุนไพร, ภูมิปัญญาท้องถิ่น, จังหวัดชัยภูมิ

ISSN 0857 - 1384

Abstract

The purposes of this research were 1) to study the preparation of healthy food menus and herbal items based on local intelligence; and 2) to study the results of promotion of healthy food menus and herbal items based on local intelligence. Quantitative research methods were employed. Four hundred samples living in Khon San Subdistrict, Khon San District, Chaiyaphum Province were selected by a simple random sampling method. The sample size was determined using the table of Krejcie and Morgan (1970). The research tool was a questionnaire on the preparation of healthy food menus and herbal items based on local intelligence for community health. Data were analyzed by frequency, percentage and standard deviation. The results were as follows. The overall preparation of healthy food menus and herbal items based on local intelligence for the health of the elderly was at a high level ($\overline{X}$ = 3.53, SD = 0.11). When considering each aspect, the item with the highest mean score was “Herbs used in cooking or making items are bought from the community market” ($\overline{X}$ = 4.97, SD = 0.17). The item with lowest mean score was “You can prepare food or make items from herbs for health with expertise” ($\overline{X}$ = 2.14, SD = 0.34). The results of promotion of food menus and herbal items: Fifty samples selected by a purposive sampling method living in Khon San Subdistrict for more than 5 years volunteered to participate in the project. Based on the results of participating in the project, the overall satisfaction of the samples on the participation in the promotion of healthy food menus and herbal items was at a high level ($\overline{X}$ = 4.44, SD = 0.28).

Keywords: Promotion of healthy food, herbs for items, herbs, local intelligence, Chaiyaphum Province

บทนำ

จากการศึกษาข้อมูลในพื้นที่จังหวัดชัยภูมิ พบว่า มีพืชสมุนไพรที่สามารถนำมาประกอบอาหารและของใช้จากสมุนไพรเพื่อสุขภาพได้ เช่น ใบบัวบก กระชายดำ ลูกประคบ กวาวเครือ และไพล เป็นต้น ที่สามารถนำมาประกอบเป็นอาหารและของใช้จากสมุนไพรเพื่อสุขภาพ สำหรับชุมชนได้ โดยสมุนไพรเป็นพืชที่ใช้ทำเป็นเครื่องยา สมุนไพรกำเนิดมาจากธรรมชาติและมีความหมายต่อชีวิตมนุษย์ โดยเฉพาะในทางสุขภาพ ทั้งเป็นการส่งเสริมสุขภาพ และการรักษาโรค ซึ่งตามพระราชบัญญัติยา พ.ศ. 2510 ได้ระบุถึง สมุนไพร หมายถึงยาที่ได้จากพฤกษาชาติ สัตว์หรือแร่ธาตุ ซึ่งมิได้ผสมปรุงหรือแปรสภาพ เช่น พืชก็ยังเป็นส่วนของราก ล าต้น ใบดอก ผล ฯลฯ สมุนไพรมักจะถูกดัดแปลงในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ถูกหั่นให้เป็นชิ้นเล็กลง บดเป็นผงละเอียด หรืออัดเป็นแท่ง (พระราชบัญญัติยา, 2510) สมุนไพรเป็นยาพื้นบ้าน และเป็นยาแผนโบราณของไทยมาตั้งแต่อดีตสมุนไพรเป็นพืชอีกกลุ่มหนึ่ง ซึ่งมีการปลูกใช้ประโยชน์มานานแล้ว เพราะบางชนิดสามารถนำมารับประทานเป็นอาหาร ให้คุณค่าทางอาหารและยังให้รสชาติที่ทำให้เจริญอาหาร สมุนไพรหลายชนิดยังมีสรรพคุณเป็นยารักษาโรค ช่วยย่อยอาหาร แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ในอดีตการปลูกสมุนไพรมักกระทำกันในลักษณะการปลูกผักสวนครัว ริมรั้ว หลังบ้าน จะใช้ประโยชน์เมื่อใดก็สามารถเก็บเกี่ยวได้ทันทีสมุนไพรบางอย่างที่มีสรรพคุณเป็นยา สามารถนำมาสกัดเอาสารที่มีอยู่ภายในมาใช้ทำยาสมุนไพรหรือนำไปเป็นส่วนประกอบของของใช้เพื่อการอุปโภคในชีวิตประจำวัน

ISSN 0857 - 1384

ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นการดูแลสุขภาพในชุมชนแบบพื้นบ้าน ซึ่งมีความหลากหลายเป็นเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันไปตามแต่ละสังคมวัฒนธรรม กลุ่มชาติพันธุ์ รูปแบบการรักษามีทั้งการใช้ยาสมุนไพร การนวด การผดุงครรภ์ตลอดจนการรักษาทางจิตใจโดยใช้พิธีกรรมหรือคาถาต่าง ๆ ซึ่งสามารถตอบสนองต่อความต้องการทางด้านการรักษาสุขภาพ ความเจ็บป่วยของประชาชนได้ (ประเวศ วะสี, 2560) นอกจากนี้ ยังรวบไปถึงการนำมาใช้ในการประกอบเมนูอาหารช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหาร และการป้องกันจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ซึ่งเป็นความเชื่อในแต่ละท้องถิ่น จากการรับวัฒนธรรมภายนอกที่มาจากการท่องเที่ยวและสื่อ ต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้ภูมิปัญญา องค์ความรู้เกี่ยวกับการใชพืชสมุนไพรสำหรับการประกอบเมนูอาหารและของใช้เพื่อดูแลสุขภาพในชุมชนไม่ได้รับการพัฒนาถูกทอดทิ้งจากคนรุ่นใหม่ขาดการสืบทอดและผู้รู้ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุซึ่งนับวันจะมีจำนวนลดลงตามลำดับ ทำให้ชุมชนรับประโยชน์จากภูมิปัญญาจากพืชสมุนไพรในชุมชนมีน้อยทั้งที่องค์ความรู้เหล่านี้สามารถช่วยส่งเสริมการดูแลรักษาความเจ็บป่วยให้กับชาวบ้านมาเป็นเวลานานหลายชั่วอายุคน เราจึงต้องศึกษาเกี่ยวกับยาสมุนไพรแล้วนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์มากขึ้น

การสืบสานสมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ โดยการจัดทำเป็นเมนูอาหาร และของใช้ในชุมชน จึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะต้องมีการฟื้นฟู สืบสาน ส่งเสริม ในระดับตำบล หมู่บ้าน การส่วนร่วมของชุมชนจึงเป็นความรับผิดชอบส่วนหนึ่งที่จะต้องนำมาปฏิบัติให้สัมฤทธิ์ผลตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ จากการศึกษาข้อมูลลักษณะภูมิประเทศเป็นที่ราบลุ่ม อาชีพของประชาชนส่วนใหญ่ทำการเกษตร เช่น ทำนา ทำสวน ทำไร่ ซึ่งผลผลิตที่ได้คือ ข้าวเหนียว ข้าวจ้าว ถั่วเหลือ ข้าวโพด พริก มะพร้าว หมาก พูลและพืชอื่น ๆ เป็นต้น โดยมีจำนวนครัวเรือน 1,321 ครัวเรือน และประชากรทั้งหมด 4,440 คน (สำนักงานเทศบาลตำบลคอนสาร, 2564) จากข้อมูลดังกล่าว จะเห็นได้ว่า ตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ ส่วนใหญ่ยังคงมีวิถีชีวิตแบบภูมิปัญญาชาวบ้าน ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะส่งเสริมเมนูอาหาร และของใช้จากสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับชุมชน เพื่อให้ชุมชนได้รับความรู้และทราบถึงการนำพืชสมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาใช้ประกอบเมนูอาหาร และของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพส่งเสริมการช่วยเหลือตนเองและการสร้างคุณค่าให้กับตนเอง ตลอดจนทักษะการดำรงชีวิต และส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงบูรณาการให้กับชุมชนที่ดียิ่งขึ้นไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพการประกอบเมนูอาหาร และสิ่งของตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับชุมชนในตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ

2. เพื่อศึกษาผลการส่งเสริมการประกอบเมนูอาหาร และสิ่งของจากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับชุมชนในตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการส่งเสริมเมนูอาหารและของใช้จากสมุนไพรเพื่อสุขภาพสำหรับชุมชนในตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าตำรา เอกสาร บทความ รวบรวมเนื้อหาสาระที่สำคัญ จากแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

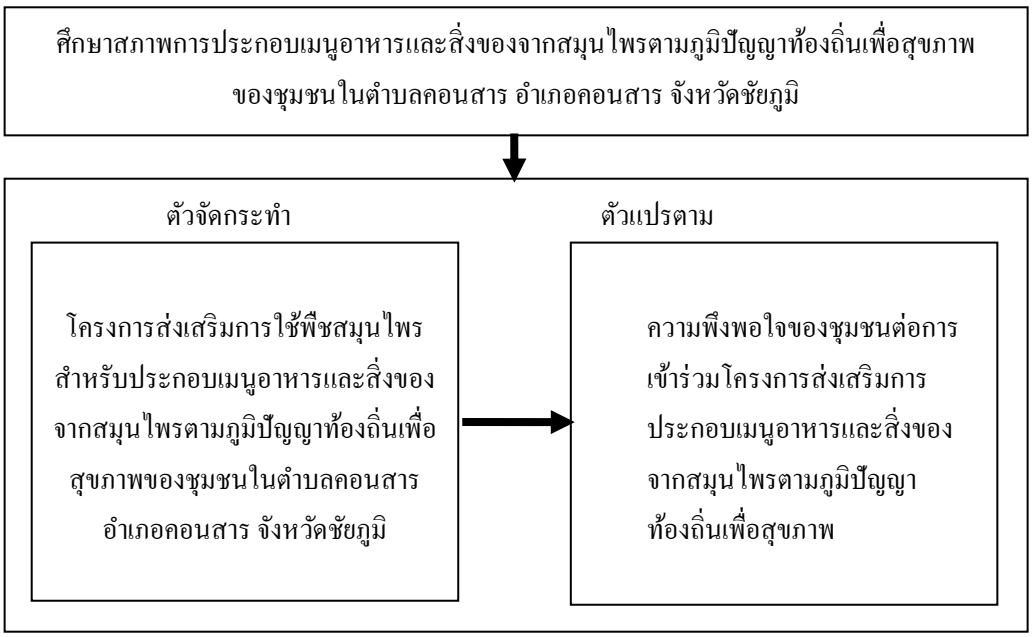
1. แนวคิดเกี่ยวกับการประกอบอาหาร ประกอบด้วย อาหารเพื่อสุขภาพ การประกอบเมนูอาหารในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การแกง การต้ม การผัด เป็นต้น

ISSN 0857 - 1384

2. แนวคิดเกี่ยวกับพืชสมุนไพรในท้องถิ่นจังหวัดชัยภูมิ และที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย ความหมายความสำคัญของพืชสมุนไพร ประโยชน์ ลักษณะ และการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่สืบทอดกันมาสำหรับแก้ไขปัญหาของคนในท้องถิ่น

3. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ เป็นบริบทในหลาย ๆ ด้าน เช่น พื้นที่ ลักษณะภูมิประเทศ ประชากร เป็นต้น

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เป็นการศึกษาถึงงานวิจัยที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน เพื่อแสดงให้เห็นถึงผลที่แตกต่าง หรือสอดคล้องในการทำวิจัยในครั้งนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีการศึกษา/วิธีการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมเมนูอาหาร และสิ่งของจากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของชุมชนในตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ เพื่อให้การดำเนินการวิจัยเป็นไปอย่างมีระบบและบรรลุตามวัตถุประสงค์ ผู้วิจัยจึงกำหนดขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาสภาพการประกอบเมนูอาหารและสิ่งของจากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของชุมชนในตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ประชาชนในชุมชนตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 4,440 คน (สำนักงานเทศบาลตำบลคอนสาร, 2564) กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชนในตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ ได้มาโดยวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 400 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางกลุ่มตัวอย่างของ Krejcie and Morgan (1970) โดยกำหนดให้มีความคลาดเคลื่อนเท่ากับ .05 โดยใช้วิธีการสำรวจ (survey) จากแบบสอบถามและวิเคราะห์ผลโดยใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูป

ISSN 0857 - 1384

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาผลการส่งเสริมเมนูอาหารและสิ่งของจากสมุนไพรเพื่อสุขภาพ โดยนำข้อมูลที่ผ่านการวิเคราะห์จากขั้นตอนที่ 1 จัดทำโครงการส่งเสริมการใช้พืชสมุนไพรให้ชุมชนในตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 50 คน ทดลองปฏิบัติ กลุ่มตัวอย่างในการทดลองคัดเลือกจากประชาชนจากชุมชนตำบลคอนสาร แบบเจาะจงจากประชาชนที่อาศัยอยู่ในตำบลคอนสาร 5 ปีขึ้นไป ที่มีความสมัครใจเพื่อเข้าร่วมโครงการส่งเสริมการประกอบเมนูอาหาร และสิ่งของจากสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยศึกษาเนื้อหาจากข้อมูล จากตำรา งานวิจัย และสอบถามจากผู้ที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับสภาพการประกอบเมนูอาหาร และสิ่งของจากพืชสมุนไพร เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขอบเขตเนื้อหาของแบบสอบถาม และให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย โดยสามารถแยกขั้นตอนได้ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยศึกษาเนื้อหาจากข้อมูลจากตำรา งานวิจัย และสอบถามจากผู้ที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับสภาพเมนูอาหาร สิ่งของจากสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของชุมชนในตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขอบเขตเนื้อหาของแบบสอบถามและให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัยประกอบด้วย ข้อคำถาม ซึ่งแบ่งเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามลักษณะคำถามเป็นให้เลือกตอบ (checklist) ประกอบด้วย (1) เพศ (2) ระดับการศึกษา (3) อาชีพ และ (4) ระยะเวลาที่อยู่ในชุมชน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเมนูอาหาร และสิ่งของจากสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของชุมชนในตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 30 รายการ ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ (Likert, 1932) และลักษณะของคำถามกำหนดให้ผู้ตอบได้เลือกตอบ คือ

5 หมายถึง มีความรู้ และทักษะอยู่ในระดับมากที่สุด
4 หมายถึง มีความรู้ และทักษะอยู่ในระดับมาก
3 หมายถึง มีความรู้ และทักษะอยู่ในระดับปานกลาง
2 หมายถึง มีความรู้ และทักษะอยู่ในระดับน้อย
1 หมายถึง มีความรู้ และทักษะอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 แบบสอบถามปลายเปิด (open-end question) ที่เป็นข้อเสนอแนะสภาพเมนูอาหาร และสิ่งของจากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของชุมชนในตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามความพึงพอใจของชุมชนในตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิที่มีต่อคู่มือ และการจัดโครงการส่งเสริมการประกอบเมนูอาหาร และสิ่งของจากสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ จำนวน 12 รายการ โดยมีลักษณะเป็นแบบสอบถามความพึงพอใจชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) แบ่งออกเป็น 5 ระดับ และลักษณะของคำถามกำหนดให้ผู้ตอบได้เลือกตอบ คือ

5 หมายถึง มีความพึงพอใจมากที่สุด
4 หมายถึง มีความพึงพอใจมาก
3 หมายถึง มีความพึงพอใจปานกลาง
2 หมายถึง มีความพึงพอใจน้อย
1 หมายถึง มีความพึงพอใจน้อยที่สุด

ISSN 0857 - 1384

โดยมีการจัดโครงการ “การส่งเสริมการประกอบเมนูอาหาร และสิ่งของจากสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นในชุมชน” ในการวิจัยครั้งนี้ใช้ระยะเวลา 1 วัน (8 ชั่วโมง) ณ ชุมชนตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ

การสร้างและตรวจสอบเครื่องมือในการศึกษาครั้งนี้มี 5 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ศึกษาทฤษฎี เอกสาร ตำราที่เกี่ยวข้องทางด้านเนื้อหาเกี่ยวกับเมนูอาหารและสิ่งของจากสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่น ประกอบด้วย แนวคิดเกี่ยวกับการประกอบอาหาร แนวคิดเกี่ยวกับเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ แนวคิดเกี่ยวกับพืชสมุนไพรในท้องถิ่นตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ ให้ครอบคลุมเนื้อหาและวัตถุประสงค์ที่ต้องการวัดตามหลักวิชาการ

2. สร้างแบบสอบถามสภาพการประกอบเมนูอาหารและสิ่งของจากสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของชุมชนในตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ

3. นำแบบสอบถามเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การวิจัย IOC (index of Item Objective Congruence) (สมบูรณ์ สุริยวงศ์, สมจิตรา เรืองศรี และเพ็ญศรี เศรษฐวงศ์, 2555) พบว่า ข้อคำถามสภาพการประกอบเมนูอาหาร และสิ่งของจากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของประชาชนในชุมชนตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ มีค่าระหว่าง 0.6 - 1.0 เป็นไปตามเกณฑ์ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างคำถามกับเนื้อหา

4. นำแบบสอบถามที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (try-out) กับประชาชนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา จำนวน 30 คน และหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ตามวิธีของ Cronbach (1984) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.79 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ค่าความเชื่อมั่นที่มากกว่า 0.7 ขึ้นไป

5. นำแบบสอบถามที่มีความเชื่อมั่นผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไปจัดพิมพ์เป็นฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาดำเนินตรวจสอบความสมบูรณ์และนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ มีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1

1. ข้อมูลสถานภาพส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ ระดับการศึกษา และระยะเวลาที่อยู่ในชุมชน วิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ และนำเสนอด้วยค่าสถิติร้อยละ (percentage) ประกอบคำบรรยาย

2. ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพเมนูอาหาร และสิ่งของจากสมุนไพรเพื่อสุขภาพ โดยการหาค่าเฉลี่ย (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation--SD) โดยกำหนดเกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ย (Likert, 1932) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	ความหมาย
4.50-5.00	มีความรู้ และทักษะอยู่ในระดับมากที่สุด
3.50-4.49	มีความรู้ และทักษะอยู่ในระดับมาก
2.50-3.49	มีความรู้ และทักษะอยู่ในระดับปานกลาง
1.50-2.49	มีความรู้ และทักษะอยู่ในระดับน้อย
1.00-1.49	มีความรู้ และทักษะอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ISSN 0857 - 1384

3. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความต้องการให้ส่งเสริมเมนูอาหาร และสิ่งของจากสมุนไพรเพื่อสุขภาพของประชาชนในชุมชนตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิใช้วิธีการวิเคราะห์สรุปข้อความ แจกแจงความถี่

ขั้นตอนที่ 2

การส่งเสริมเมนูอาหาร และสิ่งของจากสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ โดยนำข้อมูลที่ผ่านการวิเคราะห์จากขั้นตอนที่ 1 ไปจัดโครงการให้ประชาชนในชุมชนตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 50 คน ทดลองปฏิบัติ โดยมีการประเมินความพึงพอใจต่อการจัดโครงการส่งเสริมการประกอบเมนูอาหาร และสิ่งของจากสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของชุมชน ตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ

ผลการศึกษา

จากการสำรวจ การจัดทำโครงการส่งเสริมการประกอบเมนูอาหารและสิ่งของจากสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของประชาชนในชุมชนตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ สามารถสรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 1 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคล (n = 400)

สถานภาพส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	133	33.3
หญิง	267	66.7
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	250	62.5
ปริญญาตรี	146	36.5
สูงกว่าปริญญาตรี	4	1.0
ประกอบอาชีพ		
เกษตรกร	225	56.2
รับจ้างทั่วไป	47	11.8
ธุรกิจส่วนตัว	15	3.8
ข้าราชการ/บำนาญ	9	2.2
พนักงานบริษัท	25	6.2
นักเรียน นักศึกษา	64	16.0
ว่างงาน	15	3.8
ระยะเวลาที่อยู่ในชุมชน		
ต่ำกว่า 1 ปี	20	5.0
1-5 ปี	82	20.4
มากกว่า 5-10 ปี	47	11.8
มากกว่า 10 ปีขึ้นไป	251	62.8

ISSN 0857 - 1384

จากตาราง 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นประชาชนในชุมชนตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ จำนวนทั้งสิ้น 400 คน ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 267 คน (ร้อยละ 66.7) เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 250 คน (ร้อยละ 62.5) จำแนกตามอาชีพ พบว่า ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกร จำนวน 225 คน (ร้อยละ 56.2) และจำแนกตามระยะเวลาที่อยู่ในชุมชน พบว่า อยู่ในชุมชนมากกว่า 10 ปีขึ้นไป จำนวน 251 คน (ร้อยละ 62.8)

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของสภาพการประกอบเมนูอาหาร และสิ่งของจากสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของชุมชน

รายการประเมิน	$\overline{X}$	SD	แปลผล
1. อาหารและของใช้จากพืชสมุนไพร คือ อาหารที่ได้จากธรรมชาติ	4.84	0.36	มากที่สุด
2. อาหารและของใช้จากพืชสมุนไพร นั้นสามารถป้องกันและรักษาโรคบางชนิดในเบื้องต้นได้	4.48	0.50	มากที่สุด
3. ท่านมีความรู้เรื่องอาหารและของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพเป็นอย่างดี	2.69	0.66	ปานกลาง
4. ท่านสามารถประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพด้วยความชำนาญ	2.14	0.34	น้อย
5. สมาชิกในครัวเรือนของท่านมีความรู้และประสบการณ์ในการประกอบเมนูอาหาร หรือของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ	3.23	0.78	ปานกลาง
6. ท่านมีการรวบรวมเทคนิค เคล็ดลับ วิธีการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ	2.20	0.53	น้อย
7. ชมชุนของท่านมีการรวบรวมเทคนิค เคล็ดลับ วิธีการประกอบเมนูอาหาร หรือของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพและมีการเรียนรู้ร่วมกัน	2.94	0.55	ปานกลาง
8. ท่านสามารถเลือกใช้พืชสมุนไพรในชุมชนมาประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้เพื่อบริโภค และนำมาใช้ในครัวเรือน	2.69	0.66	ปานกลาง
9. พืชสมุนไพรที่นำมาประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้มีการซื้อมาจากตลาดในชุมชน	4.97	0.17	มากที่สุด
10. พืชสมุนไพรที่นำมาประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้มีการซื้อมาจากตลาดนอกชุมชน	2.29	0.57	น้อย
11. ท่านเลือกวัตถุดิบในการประกอบเมนูอาหาร โดยคำนึงถึงความสะอาด ปลอดสารพิษ และมีคุณค่าทางสารอาหาร	4.86	0.34	มากที่สุด
12. ท่านมีเคล็ดลับในการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรที่มีลักษณะเฉพาะ และเป็นเอกลักษณ์ของ	2.77	0.42	ปานกลาง

ชุมชน			
13. ท่านคิดว่าการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพมีขั้นตอนที่ไม่ซับซ้อนและยุ่งยาก	3.48	0.66	ปานกลาง
14. ท่านสามารถนำวัตถุดิบที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกันมาประกอบเมนูอาหารแทนวัตถุดิบที่หายาก แต่คงรสชาติ และคุณค่าทางสารอาหารได้เหมือนเดิม	2.40	0.59	น้อย
15. ท่านมีกรรมวิธีการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพด้วยกรรมวิธีแบบดั้งเดิม	3.15	0.57	ปานกลาง
16. ท่านมีการนำเทคโนโลยีสมัยใหม่มาปรับใช้ในการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ เช่น การใช้เตาแก๊ส เป็นต้น	3.89	0.64	มาก
17. ท่านมีการผสมผสานกรรมวิธีการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรแบบดั้งเดิมกับกรรมวิธีการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรสมัยใหม่ แต่ยังคงรักษารสชาติดังเดิม และคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไว้	2.79	0.80	ปานกลาง
18. ท่านสามารถประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรเน้นการตบแต่งให้น่ารับประทาน และน่าใช้งาน เป็นเอกลักษณ์ของชุมชน	2.76	0.52	ปานกลาง
19. ท่านมีการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพร เพื่อรักษาอาการป่วย และรักษาโรคภัยต่าง ๆ	4.06	0.79	มาก
20. ท่านได้รู้วิธีการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพจาก ตนเอง ลองผิดลองถูก	2.15	0.66	น้อย
21. ท่านได้รู้วิธีการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพจาก สมาชิกในครอบครัว	2.90	0.60	ปานกลาง
22. ท่านได้รู้วิธีการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพจาก ผู้นำชุมชน ผู้รู้ หรือปราชญ์ชาวบ้าน	4.32	0.60	มาก
23. ท่านได้รู้วิธีการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพจาก ชุมชนผ่านการรวมกลุ่มแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์จากศูนย์เรียนรู้ของชุมชน	3.32	0.82	ปานกลาง
24. สภาพทางสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงทำให้ท่าน และชุมชนมีการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพบริโภคในครัวเรือนลดน้อยลง	4.32	0.60	มาก
25. คนรุ่นใหม่ไม่ให้ความสำคัญกับการประกอบเมนูอาหาร หรือของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพในชุมชน	4.40	0.63	มาก
26. ปัจจุบันการหาซื้อเมนูอาหาร หรือของใช้สำเร็จรูปมีความ	4.88	0.32	มากที่สุด

สะดวกสบายมากกว่า การประกอบเมนูอาหาร หรือของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ สำหรับบริโภคเองในครัวเรือน			
27. พืชสมุนไพร หรือวัตถุดิบของชุมชนลดน้อยลง ทำให้ชุมชนมีการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรลดน้อยลงด้วย	3.43	0.54	ปานกลาง
28. ผู้รู้หรือปราชญ์ชาวบ้านในชุมชนที่มีความรู้เรื่องการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรนั้นมีจำนวนลดน้อยลง	4.41	0.63	มาก
29. ชุมชนขาดการสนับสนุนให้มีการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ	4.68	0.58	มากที่สุด
30. ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ทำให้ชุมชนไม่นิยมประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพบริโภคในครัวเรือน	4.49	0.72	มาก
รวม	3.53	0.11	มาก

จากตาราง 2 พบว่า สภาพการประกอบเมนูอาหารและสิ่งของจากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของประชาชนในชุมชนตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.53, SD = 0.11) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสามอันดับแรก คือ (1) พืชสมุนไพรที่นำมาประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้มีการซื้อมาจากตลาดในชุมชน ($\overline{X}$ = 4.97, SD = 0.17) (2) ปัจจุบันการหาซื้อเมนูอาหาร หรือของใช้สำเร็จรูปมีความสะดวกสบายมากกว่า การประกอบเมนูอาหารหรือของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ สำหรับบริโภคเองในครัวเรือน ($\overline{X}$ = 4.88, SD = 0.32) และ (3) ท่านเลือกวัตถุดิบในการประกอบเมนูอาหาร โดยคำนึงถึงความสะอาด ปลอดสารพิษ และมีคุณค่าทางสารอาหาร ($\overline{X}$ = 4.86, SD = 0.34) สำหรับค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำสามอันดับแรก ประกอบด้วย (1) ท่านสามารถประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพด้วยความชำนาญ ($\overline{X}$ = 2.14, SD = 0.34) (2) ท่านได้รู้วิธีการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพจาก ตนเอง ลองผิดลองถูก ($\overline{X}$ = 2.15, SD = 0.66) และ (3) ท่านมีการรวบรวมเทคนิค เคล็ดลับ วิธีการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ($\overline{X}$ = 2. 20, SD = 0.53) ตามลำดับ

ISSN 0857 - 1384

ตารางที่ 3 ผลการศึกษาข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการประกอบเมนูอาหาร และสิ่งของจากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของชุมชนในตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ

ข้อเสนอแนะ	ความถี่
1. ควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมการใช้พืชสมุนไพรในครัวเรือนให้มากยิ่งขึ้น	43
2. ควรมีการส่งเสริม และสนับสนุนให้ชุมชนนำพืชสมุนไพรมาทำของใช้เพื่อสร้างรายได้ให้กับชุมชน	25
3. ควรมีการจัดทำเมนูอาหารใหม่ และของใช้ที่มีรูปลักษณ์ใหม่	17
4. ควรมีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการใช้พืชสมุนไพรในการนำมาประกอบอาหาร และสิ่งของให้ทั่วถึงทุกชุมชน	15

จากตาราง 3 พบว่า ประชาชนในตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ มีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการประกอบเมนูอาหารและสิ่งของจากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ ดังนี้ (1) ควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมการใช้พืชสมุนไพรในครัวเรือนให้มากยิ่งขึ้น (2) ควรมีการส่งเสริมและสนับสนุนให้ชุมชนนำพืชสมุนไพรมาทำของใช้ที่มีส่วนผสมจากสมุนไพรเพื่อสร้างรายได้ให้กับชุมชน (3) ควรมีการจัดทำเมนูอาหารใหม่และของใช้ที่มีรูปลักษณ์ใหม่ เพื่อตอบสนองสภาพของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป และ (4) ควรมีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการใช้พืชสมุนไพรในการนำมาประกอบเมนูอาหารและของใช้ให้ทั่วถึงทุกชุมชน

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความพึงพอใจจากการจัดโครงการส่งเสริมการประกอบเมนูอาหาร และของใช้จากสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของประชาชนในชุมชนตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ

รายการประเมิน	$\overline{X}$	SD	แปลผล
1. โครงการมีประโยชน์ต่อการส่งเสริมการประกอบอาหาร และสิ่งของจากพืชสมุนไพรที่มีอยู่ในชุมชน	4.46	0.50	มาก
2. โครงการมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ท่านต้องการ	4.32	0.47	มาก
3. ภายหลังการเข้าร่วมโครงการท่านมีความรู้และทักษะในการประกอบเมนูอาหารและสิ่งของจากสมุนไพร	4.44	0.50	มาก
4. การทำกิจกรรมกลุ่มในโครงการ	4.02	0.82	มาก
5. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากการนำเสนอ	4.28	0.60	มาก
6. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากการทำกิจกรรมกลุ่ม	4.38	0.72	มาก
7. การสรุปประเด็นภาพรวมภายหลังวิทยากรจบการบรรยาย	4.68	0.47	มากที่สุด
8. การเรียนรู้จากคู่มือ และการเข้าร่วมโครงการโดยรวม	4.88	0.32	มากที่สุด
9. การได้รับความรู้จากคู่มือ และการเข้าร่วมโครงการในหัวข้อนี้	4.86	0.35	มากที่สุด
10. ความเหมาะสมของเวลา	3.88	0.74	มาก
11. วิทยากร	4.86	0.35	มากที่สุด
12. การนำคู่มือ ความรู้ และทักษะไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	4.26	0.63	มาก
รวม	4.44	0.28	มาก

จากตาราง 4 พบว่า ประชาชนที่เข้าร่วมโครงการส่งเสริมการประกอบเมนูอาหาร และสิ่งของจากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของชุมชนในตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ มีความพึงพอใจต่อคู่มือ และโครงการในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.44, SD = 0.28) โดยเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อรายการประเมินที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุด คือ การเรียนรู้จากคู่มือ และการเข้าร่วมโครงการโดยรวม ($\overline{X}$ = 4.88, SD = 0.32) รองลงมา คือ วิทยากร ($\overline{X}$ = 4.86, SD = 0.35) และการได้รับความรู้จากคู่มือ และการเข้าร่วมโครงการในหัวข้อนี้ ($\overline{X}$ = 4.86, SD = 0.35) ตามลำดับ สำหรับค่าคะแนนเฉลี่ยที่ต่ำสุด คือ ความเหมาะสมของเวลา ($\overline{X}$ = 3.88, SD = 0.74)

การอภิปรายผล

จากผลการสำรวจสภาพการประกอบเมนูอาหารและสิ่งของจากสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของชุมชนในตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยที่สะท้อนให้เห็นถึงการนำผลการสำรวจมาจัดโครงการส่งเสริมการประกอบเมนูอาหาร และสิ่งของจากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วย

1. ท่านสามารถประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพด้วยความชำนาญ พบว่า ความรู้และทักษะอยู่ในระดับน้อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการส่งเสริมในเรื่องดังกล่าวยังไม่เพียงพอ ส่งผลให้ประชาชนในชุมชนไม่ได้มีการปฏิบัติบ่อยครั้งจึงขาดความชำนาญ จึงทำให้อาจขาดทักษะในการประกอบเมนูอาหารและการทำของใช้จากพืชสมุนไพรได้ ดังนั้นจึงต้องมีการจัดกิจกรรมหรือโครงการฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมการสร้างทักษะในการประกอบอาหาร ดังที่ ธิดาภรณ์ ละม้ายศรี (2561) ได้กล่าวถึงการฝึกอบรมไว้ว่า เป็นกระบวนการช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ และความสามารถของบุคคล เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลไปในทิศทางที่ต้องการเป็นเรียนการสอนเฉพาะเจาะจงและมีเป้าหมายที่ชัดเจน สอดคล้องกับ Mind Tools Editorial Team (2021) ได้นำเสนอเกี่ยวกับแนวคิดในการสร้างความชำนาญหรือความเชี่ยวชาญว่าเป็นส่วนหนึ่งในการกำหนดสมรรถนะ และช่วยให้มนุษย์เกิดทักษะและความชำนาญหากได้มีการฝึกปฏิบัติ ผ่านกระบวนการและการวางแผน

2. ท่านได้รู้วิธีการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพจาก ตนเอง ลองผิดลองถูก ความรู้และทักษะอยู่ในระดับน้อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะคุณสมบัติและรสชาติของวัตถุดิบในการประกอบเมนูอาหารมีลักษณะเฉพาะตัวและชุมชนอาจยังไม่ได้รวบรวมจัดทำเป็นคู่มือหรือองค์ความรู้ในวิธีการประกอบเมนูอาหารและของใช้จากพืชสมุนไพร ดังนั้นจึงต้องมีการรวบรวมข้อมูลเพื่อจัดทำเป็นคู่มือไว้สำหรับชุนชนเป็นแนวทางในการประกอบเมนูอาหารและสิ่งของจากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ดังแนวคิดของ ฉิชาภา เจริญรุ่งเรืองชัย (2547) ได้กล่าวไว้ว่า คู่มือเป็นหนังสือหรือเอกสารที่ใช้เป็นแนวปฏิบัติงาน เพื่อให้ผู้ใช้สามารถดำเนินงานในเรื่องนั้นด้วยตนเองได้อย่างถูกต้อง

3. ท่านมีการรวบรวมเทคนิค เคล็ดลับ วิธีการประกอบเมนูอาหารหรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ความรู้และทักษะอยู่ในระดับน้อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสภาพทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปจึงส่งผลพฤติกรรมของผู้บริโภคในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไป โดยอาจจะใช้วิธีการซื้อกลับมารับประทานเอง ไม่ได้ประกอบอาหารเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ จักษุมาลย์ วงษ์ท้าว (2554) ได้ทำการศึกษาเรื่องอาหารท้องถิ่นในสังคมปัจจุบัน ศึกษาเฉพาะกรณีชุมชน บ้านหนองรังกา ตำบลโคกกรวด อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า มีวัฒนธรรมการบริโภคอาหารเป็นไปตามระบบนิเวศและสภาพแวดล้อมทางสังคมวัฒนธรรม การพัฒนาไปสู่ความทันสมัยในรอบไม่กี่สิบปีที่ผ่านมาส่งผลให้บ้านหนองรังกามีความเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ป่าธรรมชาติที่เคยเป็นแหล่งอาหารของชาวบ้านในอดีตถูกทำลาย วัตถุดิบที่ได้จากป่าหายากมากขึ้น วัตถุดิบบางอย่างหาไม่ได้อีกเลย ชาวบ้านในยุคปัจจุบันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลงไป มีรถขายกับข้าวเข้ามาขายและตลาดเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญที่สุด

นอกจากนี้ ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่น่าสนใจ ประกอบด้วย (1) พืชสมุนไพรที่นำมาประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้มีการซื้อมาจากตลาดในชุมชน (2) ปัจจุบันการหาซื้อเมนูอาหาร หรือของใช้สำเร็จรูปมีความสะดวกสบายมากกว่า การประกอบเมนูอาหาร หรือของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ สำหรับบริโภคเองในครัวเรือน และ(3) ท่านเลือกวัตถุดิบในการประกอบเมนูอาหาร โดยคำนึงถึงความสะอาด ปลอดสารพิษ และมีคุณค่าทางสารอาหาร ทั้งนี้อาจเป็นเพราะมีการส่งเสริมในชุมชนเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่สะอาด ปลอดภัย ประชาชนในชุมชนจึงอาจมีความรู้และประสบการณ์ในการเลือกวัตถุดิบในการประกอบเมนูอาหารที่คำนึงถึงความสะอาด ปลอดภัย และมีคุณค่าทางสารอาหาร ประกอบกับปัจจุบันมีการแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 ส่งผลให้ประชาชนในชุมชนคำนึงถึงความปลอดภัยและใส่ใจในสุขภาพมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับข้อมูลของศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ (2563) ได้ระบุว่า จากการแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 ในการระบาดครั้งนี้ยิ่งส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้ชีวิตและการบริโภคที่เปลี่ยนไปของผู้บริโภค ผู้บริโภคหันมาให้ความสนใจในการดูแลและระมัดระวังตัวเองมากขึ้นทั้ง ด้านสุขอนามัย ความปลอดภัย และการมองหาสิ่งที่จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ตัวเอง เช่นเดียวกับ จรรยา วังนิยม, นรภัทร สถานสถิต และสุพาพร ลอยวัฒนากุล (2563) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ (Clean Food) ของประชากรในเขตเทศบาลเมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่า ผู้บริโภคให้ความสำคัญกับคุณค่าทางโภชนาการที่ครบถ้วนของอาหารมากที่สุด สอดคล้องกับ กมล เลิศรัตน์ และคณะ (2561) ได้กล่าวไว้ว่า อาหารเพื่อสุขภาพ คือ อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและมีสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพในปริมาณเหมาะสม ที่ปรุงอย่างถูกต้อง จากวัตถุดิบที่ได้จากธรรมชาติมีส่วนผสมที่สร้างปัญหาต่อสุขภาพต่ำ และมีส่วนผสมของสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพหรือสารสกัดที่ได้ จากสารดังกล่าวเพิ่มเติมเมื่อรับประทานเข้าไปแล้วมีผลดีต่อสุขภาพ ทำให้ร่างการสมบูรณ์ แข็งแรงมีภูมิคุ้มกันโรค

ผลประชาชนในชุมชนที่เข้าร่วมโครงการส่งเสริมการประกอบเมนูอาหารและสิ่งของจากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของชุมชนในตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ มีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโครงการ และคู่มือในภาพรวมอยู่ในระดับมาก สามารถอภิปรายได้ว่า การจัดโครงการที่ส่งเสริมการประกอบเมนูอาหารและสิ่งของจากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของชุมชนนั้นสามารถให้ความรู้ และทักษะในการประกอบเมนูอาหารและสิ่งของจากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพได้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะได้มีการนำข้อมูลในการวิเคราะห์จากขั้นตอนที่หนึ่งมาออกแบบในการจัดโครงการ ซึ่งเป็นไปตามความต้องการของชุมชนผ่านการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ส่งผลให้เกิดความสนใจที่จะเรียนรู้และพัฒนาทักษะ ตลอดจนประสบการณ์ของตนเอง สอดคล้องกับนงนุช เสือพูมี, วัลทณี นาคศรีสังข์ และประไพพิศ สิงหเสม (2560) ได้กล่าวไว้ว่า การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เป็นการเรียนรู้ที่ได้จากลงมือปฏิบัติจริง โดยผู้เรียนได้มีโอกาสรับประสบการณ์ที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ในเรื่องที่เรียนรู้ เพื่อพัฒนาทักษะ เจตคติ หรือวิธีการคิดใหม่ ๆ เพื่อสามารถนำไปทดลองและประยุกต์ใช้ต่อไป นอกจากนี้ Knowles (1975) ได้กล่าวถึงการสร้างความรู้ และทักษะในการพัฒนา สามารถสรุปได้ดังนี้ (1) การวิเคราะห์ความต้องการ (2) การกำหนดจุดมุ่งหมายและวางแผนในการจัดโครงการ และ (3) การะประเมินผลการจัดโครงการและกิจกรรม เช่นเดียวกับ Lim et al. (2013) ได้กล่าวถึงการจัดโครงการและกิจกรรมเป็นอีกวิธีการหนึ่งในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยการฝึกอบรมและการพัฒนา (training and development) เป็นการมุ่งไปที่การเปลี่ยนแปลง หรือการปรับปรุงความรู้ ทักษะ และทัศนคติของบุคคล

สรุปผลการศึกษา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถานภาพส่วนบุคคลของประชาชนในชุมชนตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 267 คน (ร้อยละ 66.7) เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 250 คน (ร้อยละ 62.5) จำแนกตามอาชีพ พบว่า ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกร จำนวน 225 คน (ร้อยละ 56.2) และจำแนกตามระยะเวลาที่อยู่ในชุมชน พบว่า อยู่ในชุมชนมากกว่า 10 ปีขึ้นไป จำนวน 251 คน (ร้อยละ 62.8) ส่วนการศึกษาสภาพการประกอบเมนูอาหาร และของใช้จากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของประชาชนในชุมชนตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.54, SD = 0.11) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสามอันดับแรก คือ (1) พืชสมุนไพรที่นำมาประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้มีการซื้อมาจากตลาดในชุมชน ($\overline{X}$ = 4.97, SD = 0.17) (2) ปัจจุบันการหาซื้อเมนูอาหาร หรือของใช้สำเร็จรูปมีความสะดวกสบายมากกว่า การประกอบเมนูอาหาร หรือของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ สำหรับบริโภคเองในครัวเรือน ($\overline{X}$ = 4.88, SD = 0.32) และ (3) ท่านเลือกวัตถุดิบในการประกอบเมนูอาหาร โดยคำนึงถึงความสะอาด ปลอดสารพิษ และมีคุณค่าทางสารอาหาร ($\overline{X}$ = 4.86, SD = 0.34)สำหรับค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำสามอันดับแรก ประกอบด้วย (1) ท่านสามารถประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพด้วยความชำนาญ ($\overline{X}$ = 2.14, SD = 0.34) (2) ท่านได้รู้วิธีการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพจาก ตนเอง ลองผิดลองถูก ($\overline{X}$ = 2.15, SD = 0.66) และ (3) ท่านมีการรวบรวมเทคนิค เคล็ดลับ วิธีการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ($\overline{X}$ = 2. 20, SD = 0.53) ตามลำดับ

สำหรับผลความพึงพอใจของประชาชนในชุมชนที่เข้าร่วมโครงการส่งเสริมการประกอบเมนูอาหาร และสิ่งของจากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของชุมชนในตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ มีความพึงพอใจต่อโครงการส่งเสริม และคู่มือในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.44, SD = 0.28) โดยเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อรายการประเมินที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุด คือ การเรียนรู้จากคู่มือ และการเข้าร่วมโครงการโดยรวม ($\overline{X}$ = 4.88, SD = 0.32) รองลงมา คือ วิทยากร ($\overline{X}$ = 4.86, SD = 0.35) และการได้รับความรู้จากคู่มือ และการเข้าร่วมโครงการในหัวข้อนี้ ($\overline{X}$ = 4.86, SD = 0.35) ตามลำดับ สำหรับค่าคะแนนเฉลี่ยที่ต่ำสุด คือ ความเหมาะสมของเวลา ($\overline{X}$ = 3.88, SD = 0.74)

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการประกอบเมนูอาหารและสิ่งของจากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นของชุมชนในตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ มีดังนี้ (1) ควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมการใช้พืชสมุนไพรในครัวเรือนให้มากยิ่งขึ้น (2) ควรมีการส่งเสริม และสนับสนุนให้ชุมชนนำพืชสมุนไพรมาทำของใช้ที่มีส่วนผสมจากสมุนไพรเพื่อสร้างรายได้ให้กับชุมชน (3) ควรมีการจัดทำเมนูอาหารและของใช้ที่มีรูปลักษณ์ใหม่ เพื่อตอบสนองสภาพของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป และ (4) ควรมีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการใช้พืชสมุนไพรในการนำมาประกอบเมนูอาหาร และของใช้ให้ทั่วถึงทุกชุมชน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาพัฒนาเมนูอาหาร และสิ่งของจากพืชสมุนไพรที่สอดคล้องต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม และสามารถสร้างรายได้ให้กับชุมชนได้

2. ควรมีการจัดโครงการส่งเสริมการใช้พืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นกระจายไปยังในพื้นที่อื่น ๆ ในจังหวัดชัยภูมิ เพื่อส่งเสริมการใช้พืชสมุนไพรที่มีอยู่ในชุมชนของตนเอง

3. ควรนำคู่มือการใช้พืชสมุนไพรของชุมชนในตำบลคอนสาร ไปเผยแพร่ในตำบลใกล้เคียงเพื่อเป็นข้อมูลประกอบในการส่งเสริมความรู้ และทักษะในการประกอบอาหาร และสิ่งของจากพืชสมุนไพรในชุมชน เพื่อเป็นแนวทางในการต่อยอดงานวิจัยตามลักษณะของชุมชนนั้น ๆ

เอกสารอ้างอิง

กมล เลิศรัตน์ และคณะ. (2561). **เส้นทางสู่การสร้างนวัตกรรมอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อความอยู่เย็นเป็นสุขของสังคมไทยอย่างยั่งยืน.** (พิมพ์ครั้งที่ 1). ขอนแก่น: ขอนแก่นการพิมพ์.

จรรยา วังนิยม, นรภัทร สถานสถิต และสุพาพร ลอยวัฒนากุล. (2563). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ (Clean Food) ของประชากรในเขตเทศบาลเมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี. **วารสารวิทยาการปริทัศน์, มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์**. 22(2): 59-68.

จักษุมาลย์ วงษ์ท้าว. (2554). **อาหารท้องถิ่นในสังคมปัจจุบัน ศึกษาเฉพาะกรณีชุมชนบ้านหนองรังกา ตำบลโคกกรวด อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา.** วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชามานุษยวิทยา ภาควิชามานุษยวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.

ฉิชาภา เจริญรุ่งเรืองชัย. (2547). **คู่มือการบริหารงานโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนดอนฉิมพลีพิทยาคม.** สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการนิเทศ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ.

ธิดาภรณ์ ละม้ายศรี. (2561). **การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ธุรการโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบึงกาฬ.** วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชานวัตกรรมการบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.

สมบูรณ์ สุริยวงศ์, สมจิตรา เรืองศรี และเพ็ญศรี เศรษฐวงศ์. (2555). **วิจัยและสถิติทางการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 2)**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

นงนุช เสือพูมี, วัลทณี นาคศรีสังข์ และประไพพิศ สิงหเสม. (2560). การจัดการเรียนรู้แบบประสบการณ์ทางการพยาบาล. **วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข**, 27(1), 12-21.

ประเวศ วะสี. (2560). **ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท.** กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ปจำกัด.

ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ. (2563). **จับตาทิศทางสุขภาพคนไทยปี 2563.** กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา. (2510). **พระราชบัญญัติยา พ.ศ. 2510.** สืบค้นเมื่อ 25 เมษายน 2564, จาก https://www.pharmacycouncil.org/share/ file.

สำนักงานเทศบาลตำบลคอนสาร. (2564).**สภาพทั่วไปของคอนสาร.**สืบค้นเมื่อ 25เมษายน 2564 จาก https://www.tessabankhonsan.go.th/condition.php.

เสรี พงศ์พิศ. (2559). **ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท.** พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : อัมรินทร์พริ้นติ้ง.

Cronbach, L. J. (1984). **Essentials of psychological testing (4th ed.).** New York: Harper & Row.

Knowles, M. S. (1975). **Self-directed learning: A guide for learners and teachers.** Chicago: Association Press.

Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. **Educational and Psychological Measurement**, 30(3), pp. 607-610.

Likert, R. (1932). A Technique for the Measurement of Attitudes. **Archives of Psychology**, 140, pp.1–55.

Lim, G. S., Werner, J. M., & DeSimone, R. L. (2013). **Human resource development for effective organizations.** Singapore: Cengage Learning.

Mind Tools Editorial Team. (2021). **Developing a competency framework: Linking company objectives and personal performance**. Retrieved February 6, 2022, from https://www.mindtools.com/pages/article/newISS_91.htm