



Building the Thought Process of Community Members to Take Part in the Native Vegetation Conservation Effort: A Case Study of Ban Pong Pa Pao, Mae Tha District, Lampang Province

Walailuck Khamtha^{1*}, Wanvisa Chujit^{2*}, Jiraporn Pengrachong^{3*}, Saitim Wonghom^{**}

(Received December 28, 2020), Revised: March 21, 2020, Accepted: April 6, 2021

Abstract

This participatory action research aimed to explore information in native vegetation and appropriate patterns for conservation in native vegetation in Ban Pong Pa Pao. Questionnaires in native vegetation and observation form were used for data collection and to design a learning process through the group discussion platform containing five steps for building the thought process of community to participation in the native vegetation conservation.

The results revealed that 84 kinds of native vegetation. It can be distinguished into four categories based on the characteristic of the main stem of the plant namely perennial tree containing 14 species, annual plant comprising 44 species, 8 species of shrub, and 18 species of vine. Nevertheless, the villagers had experience and knowledge about using this native vegetation for culinary purposes, as medicine for health care and healing, and for other economic benefits. On the format to promote the conservation of native vegetation, the result was obtained as the outcome from the building of the thought process of community members through giving questions that encouraged group discussions on five steps. The first step was to make clearly the purpose to all participants about the objectives and goals of this conservation. The second step was the reflection and discussion on the future society. The third step was related to building “sensing” and “visioning” among participants. For the fourth step, the focus was on the strengthening of knowledge on native vegetation. The fifth step was to make knowledge forum for moving forward with a community commitment to restore and maintain the native vegetation species. The building of the thought process through participatory action was understood as vital for driving the community’s participation and cooperative development concerning the conservation of native vegetation in community and thinking as a group would be better than otherwise. However, the resolutions from this thought process should be implemented, as well as give value recognition and budget allocation to ensure the existence of native vegetation in the future generations for their health benefits.

Keywords: Native vegetation; Conservation; Building the thought process

^{*}Nurse Instructor, Boromarajonani College of Nursing, Nakhon Lampang, ¹Corresponding author: pui1404@gmail.com

^{**}Registered Nurse, Professional level, Baan Mai District Health Promotion Hospital, Lampang Province



การสร้างกระบวนการทางความคิดของคนในชุมชนในการมีส่วนร่วมอนุรักษ์ผักพื้นบ้าน : กรณีศึกษาบ้านปางป่าเป่า อ.แม่ทะ จ.ลำปาง

วลัยลักษณ์ ขันทา*วันวิสาข์ ชูจิตร*,จิราพร เป็งราชรอง*,สายทิม วงศ์หอม **

(วันรับบทความ : 28 ธันวาคม 2563, วันแก้ไขบทความ : 3 มีนาคม 2564, วันตอบรับบทความ : 6 เมษายน 2564)

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาข้อมูลของผักพื้นบ้านและรูปแบบที่เหมาะสมในการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านในชุมชนปางป่าเป่า รวบรวมข้อมูลจากการใช้แบบสำรวจ ข้อมูลผักพื้นบ้านร่วมกับการสังเกต การออกแบบกระบวนการเรียนรู้โดยใช้การสนทนากลุ่มในเวทีเสวนา 5 ขั้นตอน เพื่อสร้างกระบวนการทางความคิดของคนในชุมชนในการมีส่วนร่วมอนุรักษ์ผักพื้นบ้าน

ผลการศึกษา พบว่า ผักพื้นบ้านที่นำมาบริโภคมีทั้งหมด 84 ชนิด จำแนกตามลักษณะของลำต้น แบ่งเป็น 4 ประเภท คือ ไม้ยืนต้น 14 ชนิด ไม้ล้มลุก 44 ชนิด ไม้พุ่ม 8 ชนิดและไม้เลื้อย 18 ชนิด ชุมชนมีประสบการณ์และเรียนรู้วิธีนำผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ในการนำเป็นอาหาร ประโยชน์ในแง่ของสมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ และประโยชน์ด้านเศรษฐกิจ รูปแบบที่ส่งเสริมให้มีการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านในชุมชน พบว่า การสร้างกระบวนการทางความคิดโดยมีการใช้คำถามที่กระตุ้นให้ร่วมคิดเป็นกลุ่มผ่านเวทีเสวนา 5 ขั้นตอน คือ 1) ทำเจตจำนงให้แจ่มกระจ่าง เพื่อสร้างความเข้าใจ วัตถุประสงค์ และเป้าหมายของการดำเนินงาน 2) สนทนาและใคร่ครวญถึงอนาคตของสังคมที่อาศัยอยู่ 3) สร้าง “Sensing” และ “Visioning” 4) เวทีวิชาการเสริมสร้างความรู้เรื่องผักพื้นบ้าน 5) เวทีเสวนาเพื่อสร้างชุมชนที่มีเจตจำนงร่วมในการฟื้นฟู สืบทอด และส่งต่อเรื่องนี้มี ความสำคัญที่จะนำไปสู่การขับเคลื่อนการพัฒนาแบบมีส่วนร่วมของชุมชน ทำให้เกิดความร่วมมือในการอนุรักษ์ ผักพื้นบ้านของคนในชุมชนและการคิดเป็นกลุ่มจะช่วยให้จัดการปัญหาได้ดีกว่าการคิดเดี่ยว แต่ความรู้ที่เกิดจากกระบวนการคิดควรมีการกำกับ การนำไปปฏิบัติ ร่วมกับการหนุนเสริมพลังทางบวก การให้คุณค่าและงบประมาณเพื่อการบริหารจัดการ รวมถึงการหาแนวทางส่งต่อไปให้กับคนรุ่นต่อไปเพื่อให้เกิดการคงอยู่ของผักพื้นบ้านในชุมชนอันจะนำไปสู่การพัฒนาสุขภาพได้

คำสำคัญ: ผักพื้นบ้าน; การอนุรักษ์; การสร้างกระบวนการทางความคิด

*อาจารย์พยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง, ¹ ผู้ประพันธ์บรรณกิจ: pui1404@gmail.com

** พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านใหม่

**บทนำ**

วิถีชีวิตของผู้นคนในสังคมไทยในอดีตที่กินปลาเป็นหลัก กินผักเป็นพื้น มีการบริโภคอาหารที่มีอยู่ในแหล่งธรรมชาติและไม่มีมีการปรุงแต่งมากนัก เปลี่ยนไปอย่างมากในโลกปัจจุบันที่เป็นยุควัตถุนิยมซึ่งมีการผลิตสินค้าและบริการที่มีความหลากหลายและมีคุณภาพสูงขึ้น ท่ามกลางสังคมที่ซับซ้อนและรุนแรง ทำให้เกิดผลพลอยได้ในทางลบอันเกิดจากช่องทางการรับรู้ข่าวสารที่เอื้ออำนวยในการรับและการถ่ายทอดศาสตร์ทางตะวันตกเข้ามาใช้ในการพัฒนาประเทศ กอปรกับการดำเนินชีวิตที่มีความรีบเร่งและกระแสการบริโภคแบบตะวันตก การมีพฤติกรรมบริโภคเปลี่ยนไป ทำให้อาหารประเภทปรุงสำเร็จ หรือกึ่งสำเร็จรูป หรือ Fast food เป็นที่นิยม เพราะความสะดวกรวดเร็ว และสามารถรับประทานได้ทันที (Pongutta S. & Kunpeuk W. ,2015) ทำให้ชุมชนชนบทประสบปัญหาต่างๆตามมาโดยเฉพาะด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อม เช่น โรคเรื้อรังที่มีแนวโน้มสูงขึ้นจากการมีพฤติกรรมบริโภคและดูแลตัวเองไม่เหมาะสม ปัญหาการลดลงของทรัพยากรที่เป็นผักพื้นบ้าน รวมถึงปัญหาด้านคุณภาพและความปลอดภัยของอาหารในปัจจุบันที่ต้องใช้สารเคมีเพื่อกำจัดโรคและศัตรูพืชและการใช้สารเคมีในระบบอาหารอุตสาหกรรมที่มากขึ้นเพื่อเร่งผลผลิต จากข้อมูลปริมาณการนำเข้าสารเคมีในปี พ.ศ. 2560 พบว่า 59.85 ล้านกิโลกรัม เป็นไกลโฟสเฟต ซึ่งคาดว่าจะเป็สารเคมีที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง โดยสัดส่วนการนำเข้า “ไกลโฟสเฟต” และ “พาราควอต” รวมกันแล้วมีจำนวนกว่าครึ่งหนึ่งของสารเคมีทั้งหมดที่มีการนำเข้า (The office of Agricultural Regulation, Department of Agriculture , 2017) ทำให้เกิดปัญหาพิษตกค้างในผลผลิตที่นำไปเป็นอาหารของมนุษย์และสัตว์เลี้ยง ทั้งนี้ผลการตรวจการตกค้างของสารเคมีในพืชผักท้องตลาดของ ThaiPAN ปี 2563 พบว่าสารคลอโรไพริฟอส ซึ่งเป็นยาฆ่าแมลงตกค้างมากที่สุด และผลการตรวจสอบผัก GAP จาก ThaiPAN พบข้อมูลที่น่าตกใจว่า ผักที่ผลิตในระบบ GAP มีความปลอดภัยน้อยกว่า “ผักทั่วไป” (thaipan,2020) แม้ว่าสารเคมีกำจัดศัตรูพืชมีประโยชน์ในการเพิ่มผลผลิตแต่ก็ก่อให้เกิดอันตรายต่อประชาชนเนื่องจากสารเคมีเหล่านี้ส่วนใหญ่ล้วนเป็นพิษต่อมนุษย์และสิ่งแวดล้อม การใช้สารเคมีที่มากเกินไปจนความจำเป็นและไม่ถูกต้องเป็นปัญหาใหญ่และรุนแรงมากของสังคมไทย ทำให้เกิดผลกระทบด้านต่างๆมากมาย ทั้งในด้านสุขภาพของเกษตรกร ผู้บริโภค ด้านสิ่งแวดล้อม รวมทั้งด้านเศรษฐกิจของประเทศ โดยข้อมูลพบว่าอัตราการตายของคนไทยที่เกิดจากโรคที่สัมพันธ์กับอาหารและสารเคมีเกิดขึ้นกว่า 2 เท่า ในช่วงเวลาไม่กี่ปี (พ.ศ. 2537 - 2559) (Ministry of Public Health, 2018) นอกจากนี้การศึกษาผลกระทบของสารเคมีกำจัดศัตรูพืชยังบ่งชี้ว่าการได้รับและสัมผัสสารเคมีกำจัดศัตรูพืช ยังก่อให้เกิดพิษแบบเฉียบพลันได้ เช่น ไอ คันทามผิวหนัง อ่อนเพลีย หนึ่งตา กระตุก และท้องเสีย เป็นต้น (Issarapan, P. ,2011) และหากได้รับสัมผัสเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดพิษอย่างเรื้อรังและเกิดความผิดปกติของระบบหัวใจและหลอดเลือด อาการทางระบบประสาท เลือด และโรคผิวหนังได้ (Rola AC & Pingali PL, 2012) ทั้งนี้สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) เปิดเผยข้อมูลผู้เข้ารับบริการหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า หรือบัตรทอง 30 บาท ตั้งแต่ (ข้อมูล 1 ต.ค. 2561-17 ก.ค. 2562) โดยระบุว่า พบผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาอันมีสาเหตุจากการได้รับสารเคมีกำจัดศัตรูพืช จำนวน 3,067 ราย เสียชีวิต 407 ราย เบิกจ่ายค่ารักษา 14.64 ล้านบาท แนวโน้มพบว่าการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตมีสูงขึ้นโดยพบว่าปี 2559 มีผู้ป่วยจำนวน 4,867 ราย เสียชีวิต 606 ราย เบิกจ่ายค่ารักษา 22.19 ล้านบาท ปี 2560 มีผู้ป่วย



4,916 ราย เสียชีวิต 579 ราย เบิกจ่ายค่ารักษา 21.85 ล้านบาท และในปี 2561 มีผู้ป่วย 4,736 ราย เสียชีวิต 601 ราย เบิกจ่ายค่ารักษา 21.78 ล้านบาท ซึ่งหากรวมจำนวนผู้เสียชีวิตที่มีสาเหตุจากการได้รับสารเคมีกำจัดศัตรูพืชในช่วง 4 ปีตั้งแต่ปี 2559-2562 มีจำนวนถึง 2,193 ราย รวมถึงงบประมาณค่ารักษาพยาบาลกว่า 20 ล้านบาทต่อปี สะท้อนให้เห็นผลกระทบของการใช้สารเคมีปราบศัตรูพืชที่เกิดขึ้น (National Health Security Office, 2019)

ด้วยวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย ทำให้มีการบริโภคผักพื้นบ้านลดลง ผลการศึกษาพบว่าวัยรุ่นไทยมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง เช่น รับประทานอาหารตามแฟชั่นหรือตามสื่อโฆษณา รับประทานอาหารประเภทโปรตีน แป้งและน้ำตาลสูง (Nithitantiwat, P. and Udomsapaya, W, 2017) และวัยรุ่นส่วนใหญ่ยังมองว่าการที่ได้เข้าไปนั่งรับประทานอาหารในร้านที่มีชื่อเสียง ทำให้ดูเป็นคนทันสมัยโดยเฉพาะการบริโภคอาหารจานด่วนและมักเข้าใจว่าอาหารที่แพงและดีจะต้องอยู่ในห้างสรรพสินค้าขนาดใหญ่หรืออยู่ในภัตตาคารเท่านั้น (Samutachak P. & Kanjanajittra M., 2014). ผลจากการไม่ตระหนักในคุณค่าของพืชผักพื้นบ้าน ทำให้ผักพื้นบ้านได้ถูกลืมเลือนไปมาก และขาดการสืบทอดด้านภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์ อาจทำให้ผักพื้นบ้านเหล่านี้อายุหายไปได้ในอนาคต แต่ท่ามกลางวิกฤตดังกล่าว หากชุมชนเกิดความตระหนักและหันมาพึ่งพาตนเองตามวิถีชีวิตของไทย คือ การกินอยู่แบบไทย การนำภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีกลับมาใช้ การส่งเสริมการพึ่งตนเอง การผลิตแหล่งอาหารเอง ซึ่งช่วยทำให้บริโภคอาหารที่ปลอดภัยจากสารเคมีก็จะทำให้สามารถยืนหยัดต่อสู้และผ่านพ้นวิกฤตไปได้อย่างเข้มแข็ง เนื่องจากพืชผักพื้นบ้านโดยตัวของมันเองที่เป็นอาหารปลอดสารเคมี เพราะเป็นผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ทำให้สุขภาพดี มีประโยชน์ต่อสุขภาพในแง่การสร้างภูมิคุ้มกันสำหรับชาวบ้านที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตโดยธรรมชาติ ทำให้ลดค่าใช้จ่ายในการซื้อผักจากตลาดมาบริโภค

จากปัญหาสถานการณ์การบริโภคที่ไม่ปลอดภัยของประชาชนและการลดลงของการบริโภคผักพื้นบ้าน การส่งเสริมประชาชนให้หันมาบริโภคผักพื้นบ้านให้มากขึ้นจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ แต่เท่านั้นยังไม่เพียงพอ ประชาชนยังจะต้องเรียนรู้ถึงความสำคัญของการมีสุขภาพที่ดี ชุมชนมีความมั่นคงในเรื่องอาหาร ลดการพึ่งพาการนำเข้าผักที่มาจากต่างถิ่น ตลอดจนให้ชุมชนเห็นความสำคัญในการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านของตนเองสำหรับการบริโภคเพื่อสุขภาพที่ดีด้วยการสร้างความตระหนักให้เกิดขึ้น ดังการศึกษาการมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลท่าแค จังหวัดลพบุรีของอรพิน ปิยะสกุลเกียรติ (2561) ซึ่งพบว่า การตระหนักรู้ของประชาชนและการส่งเสริมขององค์การบริหารส่วนตำบลท่าแค ช่วยสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชนในการปฏิบัติงานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนได้ (Piyasakulkiat P., 2018) จึงเป็นโจทย์ที่น่าสนใจว่าจะทำอย่างไรให้ประชาชนเกิดความตระหนักได้ ดังนั้นการแก้ปัญหาด้วยการสร้างกระบวนการทางความคิดเพื่อส่งเสริมให้เกิดความตระหนักจึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจ เนื่องจากการคิดเป็นกระบวนการทางสมองของมนุษย์ซึ่งมีศักยภาพสูงมาก เป็นปัจจัยภายในที่มีอิทธิพลต่อการกระทำและการแสดงออกของบุคคล ผู้ที่มีความสามารถในการคิดสูง สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้ลุล่วงไปได้และมีการพัฒนาชีวิตของตนให้เจริญงอกงามยิ่ง ๆ ขึ้นไป การสร้างความสามารถในการคิดจึงมีความจำเป็นที่จะช่วยให้บุคคลมีความสามารถในการคิดอย่างเป็นระบบ คิดได้อย่างมีเหตุผลมีขั้นตอน มีเป้าหมายชัดเจนเพื่อบรรลุเป้าหมายอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ (Charoensuk S, Phetkong J, Choolert P., 2016) ทั้งนี้ทิศนา เขมมณี (Khemmani, T., 2015) มองว่าการพัฒนากระบวนการ



คิดเป็นจุดมุ่งหมายสำคัญของการจัดการศึกษา แต่จะทำได้มากน้อยหรือดีเพียงใดก็ขึ้นกับความรู้ความเข้าใจและปัจจัยต่างๆที่เอื้ออำนวย โดยการพัฒนาให้ประชาชนเกิดการเรียนรู้ร่วมกันเรื่อย ๆ จึงเป็นวิธีที่จะทำให้ชุมชนมีความ มั่นคง แข็งแกร่ง และมีศักยภาพในการจัดการตัวเองมากขึ้น

ชุมชนปงป่าเป๋ หมู่ 1 ต.วังเงิน อ.แม่ทะ จ.ลำปาง ก็ประสบปัญหานี้เช่นกันคือวิธีการบริโภคสมัยใหม่ได้เข้ามาสู่ชุมชนมากขึ้น ร้านค้าชุมชนมีการจำหน่ายและนำเข้าอาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่ อาหารกระป๋อง อาหารพร้อมปรุงและเครื่องดื่มชูกำลัง น้ำอัดลม สู่ชุมชนมากขึ้น รวมถึงวิธีการผลิตแบบเกษตรอุตสาหกรรมเข้ามามีบทบาทในกระบวนการปลูกผักมากขึ้น เช่น การใช้ปุ๋ยเคมีและยาฆ่าแมลงเพื่อเพิ่มผลผลิต ซึ่งวิธีการนี้ทำให้พืชผักมีสารพิษตกค้าง ภาวะเช่นนี้ ไม่เพียงแต่กระทบต่อสุขภาพร่างกายของเกษตรกรเท่านั้น แต่ยังเป็นอันตรายต่อผู้บริโภคด้วย ส่งผลให้สถิติปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังสูงขึ้น ซึ่งจากฐานข้อมูลรายงานผู้ป่วยนอกของรพ.สต.บ้านแพะใหม่ พบว่า สถิติการเกิดโรคของประชาชนในพื้นที่ ต.วังเงิน 5 อันดับแรก คือ กลุ่มโรคเรื้อรัง (NCD) โรคระบบทางเดินหายใจ โรคระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ โรคมะเร็ง และโรคระบบทางเดินอาหาร (Ban PaMai Sub-District Health Promoting Hospital, 2019) แต่ปัญหาคือแม้ว่าชุมชนปงป่าเป๋จะมีคนที่มีจิตอาสาเข้ามาพัฒนาชุมชนของตนเองแต่ก็ขาดการหนุนเสริมกระบวนการคิดให้เกิดการเรียนรู้เพื่อจัดการสิ่งที่มีอยู่ และแม้ว่าจะมีผักพื้นบ้านที่มีสรรพคุณในการป้องกันโรคอยู่ในท้องถิ่น แต่ก็ไม่มีแนวทางการสืบสาน/อนุรักษ์ไว้ นานวันก็จะยิ่งร่อยหรอหรือสูญหายไป ทำให้ต้นทุนทรัพยากรประเภทผักพื้นบ้านในชุมชนลดลง ผู้วิจัยได้เล็งเห็นความสำคัญในเรื่องนี้ จึงเกิดแนวความคิดการสร้างกระบวนการทางความคิดของคนในชุมชนเพื่อให้เกิดความตระหนักร่วมกันว่าผักพื้นบ้านปลอดภัย คือ แหล่งอาหารและน่าจะเป็นกุญแจสำคัญแห่งสุขภาพของคนในชุมชน อีกทั้งยังเป็นการเสริมสร้างคนในชุมชนเพื่อการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ดังนั้น การสร้างการมีส่วนร่วมของคนในชุมชนร่วมกับการติดอาวุธทางปัญญาโดยใช้กระบวนการหนุนเสริมให้ชุมชนเกิดการเรียนรู้เพื่อการจัดการตนเองโดยใช้รูปแบบของการเรียนรู้ร่วมกันผ่านเวทีเสวนาในระดับชุมชนหรือท้องถิ่นเพื่อที่จะเสริมสร้างความตระหนัก ทำให้ประชาชนเห็นความสำคัญ เห็นคุณค่าและประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้านในด้านต่างๆโดยเฉพาะในแง่การเป็นอาหารที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ โดยหวังว่าจะส่งเสริมให้เกิดการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านเพื่อการสร้างสุขภาพ อันจะนำไปสู่การสร้างสังคมสุขภาวะอย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

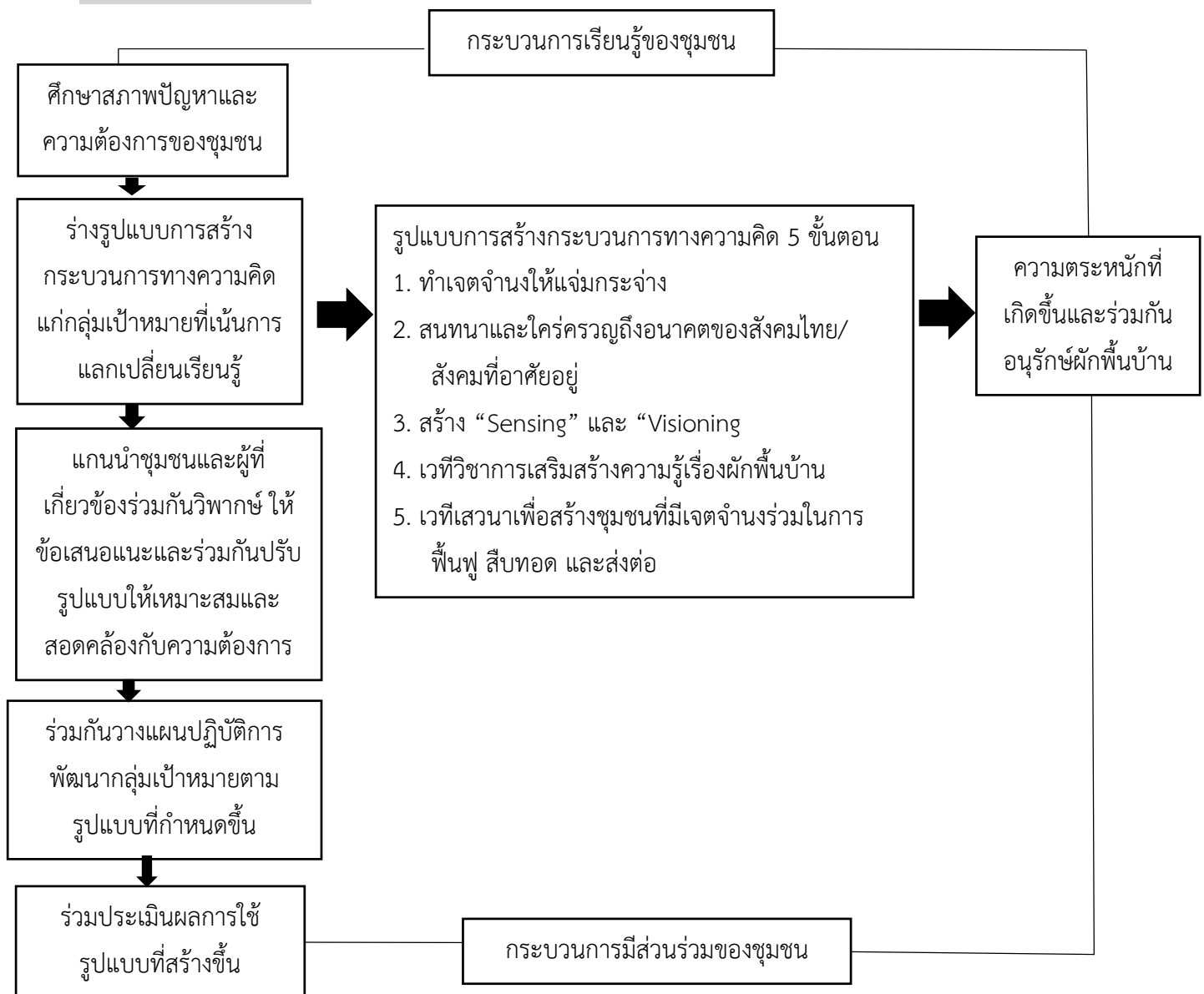
1. เพื่อศึกษาข้อมูลสถานการณ์ผักพื้นบ้านในชุมชนปงป่าเป๋
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการมีส่วนร่วมอนุรักษ์ผักพื้นบ้านของคนในชุมชนปงป่าเป๋

คำถามการวิจัย

1. ข้อมูลสถานการณ์ผักพื้นบ้านในชุมชนปงป่าเป๋เป็นอย่างไร
2. รูปแบบการส่งเสริมการมีส่วนร่วมอนุรักษ์ผักพื้นบ้านของคนในชุมชนปงป่าเป๋เป็นอย่างไร



กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

จากภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย ผู้วิจัยใช้กระบวนกรมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านของชุมชน ปงป่าเป้า โดยร่วมกับแกนนำในพื้นที่ศึกษาสภาพปัญหาและร่างรูปแบบการสร้างกระบวนกรทางความคิดของคนในชุมชนโดยให้ประชมกลุ่มเป้าหมายและผู้ที่เกี่ยวข้องได้ร่วมวิพากษ์และให้ข้อเสนอแนะ จนได้รูปแบบการสร้างกระบวนกรทางความคิดซึ่งประกอบด้วยแนวทางการสนทนา 5 ขั้นตอน คือ 1.ทำเจตจำนงให้แจ่มกระจ่าง 2.สนทนาและใคร่ครวญถึงอนาคตของสังคมไทย/สังคมที่อาศัยอยู่ 3.สร้าง “Sensing” และ “Visioning” 4.เวทีวิชาการเสริมสร้างความรู้เรื่องผักพื้นบ้าน 5.เวทีเสวนาเพื่อสร้างชุมชนที่มีเจตจำนงร่วมในการฟื้นฟู สืบทอด ส่งต่อ และร่วมกันวางแผนปฏิบัติการเพื่อสร้างกระบวนกรเรียนรู้ของชุมชนโดยใช้การตั้งคำถามให้คนในวงเสวนา



คิดและร่วมพูดคุยกัน เพื่อให้ประชาชนมองเห็นความสัมพันธ์ของวิถีชีวิตกับพฤติกรรมที่จะส่งเสริมและป้องกันสุขภาพ ซึ่งจะแสดงออกมาเป็นมุมมองความคิดเห็น และพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านในท้องถิ่นตนเอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

ผักพื้นบ้าน หมายถึง พืชที่เกิดขึ้นในชุมชนหมู่บ้านปงป่าเป๋ เป็นพืชผัก ที่สามารถนำมารับประทานได้

การอนุรักษ์ผักพื้นบ้าน หมายถึง การรู้จักใช้ทรัพยากรอย่างชาญฉลาด รู้จักใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่คนส่วนรวมมากที่สุด และรู้จักใช้เพื่อให้มีอยู่ยืนยาวต่อไปที่สุดของคนในชุมชนบ้านปงป่าเป๋ โดยใช้วิธีการต่างๆ ได้แก่ การปลูก การร่วมรักษาให้คงอยู่และการใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน ตลอดจนการถ่ายทอดทางภูมิปัญญา เกี่ยวกับผักพื้นบ้านที่มีคุณค่าในชุมชน เพื่อความมั่นคงทางอาหารและเกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม

การสร้างกระบวนการทางความคิด หมายถึง การสร้างกระบวนการทางความคิดของชุมชนโดยใช้การมีส่วนร่วม ที่ประกอบด้วยแนวทางการสนทนากลุ่มในเวทีเสวนา 5 ขั้นตอน คือ 1. ทำเจตจำนงให้แจ่มกระจ่าง เพื่อสร้างความเข้าใจ วัตถุประสงค์ และเป้าหมายของการดำเนินงาน 2. สนทนาและใคร่ครวญถึงอนาคตของสังคมไทย/สังคมที่อาศัยอยู่ (reflection and dialogue on social future) 3. สร้าง “Sensing” และ “Visioning” 4. เวทีวิชาการเสริมสร้างความรู้เรื่องผักพื้นบ้านจากวิทยากร 5. เวทีเสวนาเพื่อสร้างชุมชนที่มีเจตจำนงร่วมในการฟื้นฟู สืบทอด และส่งต่อเรื่องนี้ (moving forward with community of commitment)

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ใช้วิธีประชุมกลุ่มเป็นหลัก ควบคู่ไปกับการจัดกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้เกิดการมีส่วนร่วมของชุมชน มีรายละเอียด ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง การศึกษาครั้งนี้ศึกษาจากประชากรที่ได้แก่ แกนนำท้องถิ่น เจ้าหน้าที่รพ.สต. บ้านแพะใหม่ และ ประชากรในพื้นที่บ้านปงป่าเป๋ จำนวนทั้งหมด 595 คน และกลุ่มตัวอย่างในการสนทนากลุ่ม จำนวน 30 - 50 คน ซึ่งจะพิจารณาจากผู้มีส่วนสำคัญในกลไกการปฏิบัติงาน (actors) ที่เรียกว่าภาคีหุ้นส่วนการพัฒนา วิธีการให้ได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างโดยการประสานงานกับรพ.สต.บ้านแพะใหม่และผู้นำชุมชนเพื่อพิจารณาผู้มีส่วนได้ส่วนเสียและรับสมัครจากผู้มีจิตอาสาขับเคลื่อนโครงการในชุมชนปงป่าเป๋

1.2 ผู้ให้ข้อมูล ประกอบด้วย

- 1) ตัวแทนครัวเรือนสำหรับการตอบแบบสอบถามการสำรวจข้อมูลผักพื้นบ้านจำนวน 156 คน
- 2) ผู้เข้าร่วมเวทีเสวนา จำนวน 30 - 50 คน โดยแกนนำชุมชนจะเป็นผู้เชิญชวนเข้าร่วมพูดคุยในวงเสวนา ซึ่งจะพิจารณาจากผู้ที่มีความสนใจในกิจกรรมการปลูกผักและ/หรือมีผู้ที่มีการปลูกผักในครัวเรือนที่มีความสนใจเข้าร่วมการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านของตนเอง มีผู้เข้าร่วมที่ประกอบด้วย อดีตข้าราชการครู นักพัฒนา



ชุมชน ผู้ใหญ่บ้านและกรรมการหมู่บ้าน อาสาสมัครหมู่บ้าน และชาวบ้านในชุมชนที่สนใจเรื่องการปลูกผัก มีการใช้ทุนสายสัมพันธ์คือ ผู้ที่เกิดและอาศัยอยู่ในชุมชนที่เป็นญาติของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งย่อมมีความรู้สึกรักผูกพันกัน มีการวางแผนทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ในชุมชนอยากจะอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติที่กำลังจะหมดไปให้คงอยู่ ซึ่งทุนสายสัมพันธ์ดังกล่าวจะนำไปสู่การมีส่วนร่วมของชุมชนมาช่วยกันวางแผนพัฒนาท้องถิ่นของตน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลผักพื้นบ้าน ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

ตอนที่ 1 ชนิดของพืชผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในบ้านปงป่าเป้า แบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการผักพื้นบ้านตามชนิดที่พบในบ้าน/สวน ของตนเองหรือได้ปลูกไว้ จำนวน 5 ข้อ

ตอนที่ 2 การนำผักพื้นบ้านไปใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆเป็นลักษณะคำถามปลายเปิด จำนวน 3 ข้อ

2.2 แผนงานการประชุมเชิงปฏิบัติการ เวทีเสวนาเพื่อการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านปงป่าเป้าที่เกิดจากการออกแบบร่วมกันกับนักศึกษาพยาบาลซึ่งเป็นคนในชุมชนและเป็นส่วนหนึ่งของจิตอาสาในชุมชน และผ่านการปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของแกนนำชุมชนและผู้ที่เกี่ยวข้อง จำนวน 5 แผนงาน ดังนี้

1) แผนงานการประชุมเชิงปฏิบัติการ เวทีที่ 1 ทำเจตจำนงให้แจ่มกระจ่าง

1) แผนงานการประชุมเชิงปฏิบัติการ เวทีที่ 1 สนทนาและใคร่ครวญถึงอนาคตของสังคมไทย/สังคมที่อาศัยอยู่(reflection and dialogue on social future) วิถีใหม่แห่งความเข้าใจและการเปลี่ยนผ่าน (new ways of understanding and becoming)

3) แผนงานการประชุมเชิงปฏิบัติการ เวทีที่ 3 สร้าง “Sensing” และ “Visioning”

4) แผนงานการประชุมเชิงปฏิบัติการ เวทีที่ 4 เพิ่มพูนความรู้เชิงสุขภาพในเรื่องผักพื้นบ้าน

5) แผนงานการประชุมเชิงปฏิบัติการ เวทีที่ 5 สร้างชุมชนที่มีเจตจำนงร่วมในการฟื้นฟู สืบทอด และส่งต่อ ซึ่งในแผนงานการประชุมเชิงปฏิบัติการแต่ละเวทีจะมีแนวคำถามที่แตกต่างกันเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในเวทีเสวนาครั้งนั้นๆ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยนำเครื่องมือไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน เป็นพยาบาลชุมชนประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการพัฒนาชุมชน และผู้บริหารท้องถิ่น เพื่อพิจารณาความเหมาะสมและความเข้าใจต่อข้อคำถามปลายเปิดของแบบสอบถามและการสนทนากลุ่มในเวทีเสวนา 5 เวที

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างและจริยธรรมการวิจัย

ผู้วิจัยและคณะได้เสนอโครงการวิจัยต่อคณะกรรมการจริยธรรมในการทำวิจัยในมนุษย์ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง เพื่อขอรับการพิจารณาหลังจากโครงการได้รับการอนุมัติแล้ว (หมายเลข IRB : E 2562-005) ผู้วิจัยและคณะจึงดำเนินการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ได้ดำเนินการหลังผ่านการพิจารณาคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง ใช้เวลาในการเก็บข้อมูลทั้งสิ้น 12 สัปดาห์ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้



การเตรียมชุมชน (ดำเนินการในสัปดาห์ที่ 1) เพื่อให้มีความครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายที่เกี่ยวข้องจึงได้มีการประสานกับหน่วยงานท้องถิ่น ผู้นำและรพ.สต.ซึ่งมีหน้าที่หลักในการดูแลสุขภาพประชาชน

1. ใช้ผู้นำในชุมชนเป็นเครื่องมือในการรวมคน ซึ่งผู้นำอาจเป็นพระภิกษุ ครู หมอพื้นบ้าน ผู้นำจิตวิญญาณด้านพิธีกรรม หรือผู้นำภูมิปัญญาท้องถิ่น ผู้นำเหล่านี้มักเป็นผู้นำตามธรรมชาติ ซึ่งมีคุณธรรม ซื่อสัตย์ เสียสละ อดทน อดกลั้น และมีจิตอาสา

2. ผู้วิจัยร่วมกับอาสาสมัครและเยาวชนในหมู่บ้านร่วมกันศึกษาสถานการณ์ผักพื้นบ้านในชุมชนปงป่าเป้า ทำการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับชนิด จำนวนและการแบ่งประเภทของผักพื้นบ้านในชุมชนปงป่าเป้า และบันทึกภาพผักพื้นบ้านในสวน (ดำเนินการในสัปดาห์ที่ 3) โดยการใช้แบบสอบถามซึ่งเป็นแบบตรวจสอบรายการ ผักพื้นบ้านตามชนิดที่พบร่วมกับสอบถามเรื่องการนำผักพื้นบ้านไปใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆ ผู้ให้ข้อมูลได้แก่ สมาชิกในครัวเรือน จำนวน 156 ครัวเรือนคิดเป็นร้อยละ 70 ของครัวเรือนในชุมชนปงป่าเป้า และวางแผนนำมาข้อมูลประกอบกับคำบอกเล่าของคนในชุมชนมาพูดคุยและนำเสนอในเวทีครั้งต่อไป

3. สร้างกระบวนการทางความคิดของคนในชุมชนในการมีส่วนร่วมอนุรักษ์ผักพื้นบ้าน มีรายละเอียด ดังนี้

1) ศึกษาข้อมูลเชิงเนื้อหา และเตรียมเครื่องมือ ซึ่งประกอบด้วยแผนปฏิบัติการและประเด็นการเสวนา ในเวทีที่ 1 – เวทีที่ 5 ที่เกิดจากการออกแบบร่วมกันกับตัวแทนชุมชนและนักศึกษาพยาบาลซึ่งเป็นคนในชุมชน (ดำเนินการในสัปดาห์ที่ 4 – 5)

2) ร่วมกับแกนนำและนักศึกษาพยาบาลซึ่งเป็นจิตอาสาในชุมชน ดำเนินการจัดเวทีเสวนาจำนวน 5 ครั้ง ในรูปแบบของการจัดกระบวนการเรียนรู้โดยจะใช้ผู้นำในชุมชนเป็นเครื่องมือในการรวมคน เวทีเสวนาทั้ง 5 ครั้ง จัดขึ้นที่หอประชุมหมู่บ้านปงป่าเป้าโดยได้รับการอนุญาตจากผู้นำหมู่บ้าน (ดำเนินการในสัปดาห์ที่ 6 – 12) ประกอบด้วย

เวทีที่ 1 ทำเจตจำนงให้แจ่มกระจ่าง (ดำเนินการในสัปดาห์ที่ 6) เพื่อสร้างความเข้าใจ

วัตถุประสงค์ และเป้าหมายของการดำเนินงาน คือการทำให้ผู้เข้าร่วมประชุมเข้าใจเจตนารมณ์ของการประชุมหรือการพบปะกันว่า เรามาพูดคุยกันทำไม เป้าหมายที่ต้องการสูงสุดคืออะไร เห็นคุณค่าและความหมายของการประชุมและการสนทนา เพราะเจตนารมณ์เป็นหัวใจสำคัญที่จะเป็นตัวบ่งชี้ว่าเราจะไปทางไหน ซึ่งต้องสัมพันธ์กับสภาพการณ์หรือบริบทที่เป็นอยู่ของชุมชนบ้านปงป่าเป้า

เวทีที่ 2 สนทนาและใคร่ครวญถึงอนาคตของสังคมไทย/สังคมที่อาศัยอยู่

วิถีใหม่แห่งความเข้าใจและการเปลี่ยนผ่าน (new ways of understanding and becoming) (ดำเนินการในสัปดาห์ที่ 6) วัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของสังคมที่เกิดขึ้นและเพื่อสร้างความตระหนักถึงของดีที่มีอยู่ในท้องถิ่น ผักพื้นบ้านที่มีผลต่อสุขภาพ วิเคราะห์จุดดี/โอกาสที่มี และหาแนวทางลดจุดด้อย/ปัญหาที่มองเห็น ซึ่งจะช่วยให้เราทำสิ่งที่สอดคล้องกับจังหวะ โอกาสหรือกาลเทศะ

เวทีที่ 3 สร้าง “Sensing” และ “Visioning” (ดำเนินการในสัปดาห์ที่ 8) ขั้นนี้มีการนำเสนอข้อมูล ผักพื้นบ้านที่ได้สำรวจ เพื่อการสร้าง “Sensing” คือให้ผู้ร่วมเวทีเห็นข้อมูลและอ่านข้อมูลเป็น เห็นข้อมูลแล้ว ต้องมีสภาวะจิตอันลุ่มลึก แล้ว ต้องสร้าง “Visioning” คือ ภาพอนาคตที่ปรารถนา นำไปสู่การพูดคุยวางแผนว่า จะทำอย่างไรกันต่อไป



เวทีที่ 4 เวทีวิชาการเสริมสร้างความรู้เรื่องผักพื้นบ้าน (ดำเนินการในสัปดาห์ที่ 10)

เวทีที่ 5 เวทีเสวนาเพื่อสร้างชุมชนที่มีเจตจำนงร่วมในการฟื้นฟู สืบทอด และส่งต่อเรื่องนี้ (moving forward with community of commitment) (ดำเนินการในสัปดาห์ที่ 12)

3) บทบาทของผู้วิจัยซึ่งเป็นหน่วยงานภายนอกคือเป็นผู้สนับสนุนกระบวนการ การช่วยให้ชุมชนได้มาร่วมกัน ร่วมพูดคุย ตั้งคำถามและหาข้อมูล เชื่อมโยงชุมชนกับแหล่งข้อมูลและความรู้ภายนอก ไม่กำหนดเวลาทำงาน เป็นต้น แต่สิ่งซึ่งเป็นความคิดใหม่ๆ และแนวทางการอนุรักษ์ผักพื้นบ้าน จะออกมาจากการพูดคุยในเวทีชุมชนเอง

4) ใช้แนวปฏิบัติที่จำเป็นคือสร้างกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมที่ได้จากการแลกเปลี่ยนในวงเสวนา การคิดวิเคราะห์ การพูดคุยเชิงสร้างสรรค์ บนความมีชีวิตและสอดคล้องกับวัฒนธรรมความเป็นอยู่ร่วมกับการบันทึกข้อมูลจากวิธีการดำรงชีวิต

5) ผู้วิจัยร่วมกับแกนนำชุมชนประเมินผลการใช้รูปแบบที่สร้างขึ้นโดยในเบื้องต้นประเมินจากผลการเสวนาในเวทีที่ 5 และครั้งต่อไปประเมินหลังจากผ่านไปแล้ว 1 ปี โดยประเมินจากความคงอยู่ของพฤติกรรม การอนุรักษ์ผักพื้นบ้านของชุมชน

6) เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสำรวจและจากเวทีเสวนาทั้ง 5 ครั้งแล้ว ผู้วิจัยทำการบันทึกข้อมูลในเครื่องคอมพิวเตอร์ส่วนบุคคลที่มีการเข้ารหัส การบันทึกข้อมูลจะมีการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลก่อนการนำข้อมูลไปวิเคราะห์และตรวจสอบข้อมูลเชิงคุณภาพต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลผักพื้นบ้านที่รวบรวมได้ นำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนาโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ
2. ข้อมูลเชิงคุณภาพจากข้อคำถามปลายเปิดนำมาจัดหมวดหมู่และข้อมูลจากการถอดบทเรียนจากการจัดเวทีเสวนา นำมาวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (content analysis)

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอผลการวิจัยออกเป็น 2 ตอน ตามวัตถุประสงค์โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาศถานการณ์ผักพื้นบ้านในชุมชนปงป่าเป่า ในส่วนนี้จะประกอบด้วยชนิดของพืชผักพื้นบ้านที่มีอยู่และการนำไปใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆ การศึกษา พบว่า

1. ชนิดของพืชผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในครัวเรือนบ้านปงป่าเป่าจำนวน 156 ครัวเรือน พบว่า ผักพื้นบ้านที่คนนำมาบริโภคมีทั้งหมด 84 ชนิด โดย 5 อันดับแรกที่มีมากในชุมชนคือ ผักหะเล ผักกาดจ้อน ผักแก้วนาง ผักปุนก และผักหนอง คิดเป็นร้อยละ 80.13 , 78.85 , 75.00 ตามลำดับ โดยผักปุนกและผักหนองจะพบเท่ากันคือร้อยละ 73.72 ของครัวเรือนที่สำรวจ ผักที่พบจำแนกตามลักษณะของลำต้น แบ่งได้เป็น 4 ประเภท คือไม้ยืนต้น 14 ชนิด ไม้ล้มลุก 44 ชนิด ไม้พุ่ม 8 ชนิดและไม้เลื้อย 18 ชนิด ดังแสดงในตารางที่ 1 และ 2



ตารางที่ 1 ชนิดของพืชผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในครัวเรือนบ้านปงป่าเป่า (จำนวนครัวเรือนที่สำรวจ 156 ครัวเรือน)

ลำดับ	ชื่อผักพื้นบ้าน	จำนวนครัวเรือนที่พบ	ร้อยละ
1	ผักหละ	125	80.13
2	ผักกาดจ๊วน	123	78.85
3	ผักแว่นนาง	117	75.00
4	ปูนก	115	73.72
5	ผักหนอง	115	73.72
6	ผักกับลาบ	113	72.44
7	มะเขือแจ้	110	70.51
8	ผักเสี้ยว	105	67.31
9	ผักแคบ	100	64.10
10	ถั่วฝักยาว	87	55.77
11	บะแ้ว	87	55.77
12	ผักตุน	86	55.13
13	ผักคาวตอง	84	53.85
14	ปูเลย	84	53.85
15	ผักไผ่	84	53.85
16	ดอกแค	83	53.21
17	บะฟักแก้ว	83	53.21
18	บะเขือป้อ	82	52.56
19	ก้อมก้อ	81	51.92
20	หอมป้อม	80	51.28
21	มะเขือกรอบ	77	49.36
22	ป้าค่อนก้อม	76	48.72



ตารางที่ 1 ชนิดของพืชผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในครัวเรือนบ้านปงป่าเป้า (จำนวนครัวเรือนที่สำรวจ 156 ครัวเรือน) (ต่อ)

ลำดับ	ชื่อผักพื้นบ้าน	จำนวนครัวเรือนที่พบ	ร้อยละ
23	ผักต้ง	76	48.72
24	บะเพกขี้หมู	74	47.44
25	ผักป้ง	73	46.79
26	หอมด่วน	70	44.87
27	ผักบุงไทย	65	41.67
28	พริก	65	41.67
29	ถั่วฝักยาว	64	41.03
30	ข่า	62	41.03
31	หอมป้อมเปื้อ	60	38.46
32	ผักแว่น	60	38.46
33	หอมแย้	50	32.05
34	บะลิดไม้	57	36.54
35	ผักหวานบ้าน	51	32.69
36	ผักเสียด	51	32.69
37	ผักตุ๋ด	50	32.05
38	เล็บครุฑ	48	30.77
39	ผักเผ็ดน้อย	47	30.13
40	สะเลียม	47	30.13
41	บะก้วยเต็ด	49	31.41
42	ต้นหอม	46	29.49
43	กระเพรา	46	29.49

**ตารางที่ 1** ชนิดของพืชผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในครัวเรือนบ้านปงป่าเป้า (จำนวนครัวเรือนที่สำรวจ 156 ครัวเรือน) (ต่อ)

ลำดับ	ชื่อผักพื้นบ้าน	จำนวนครัวเรือนที่พบ	ร้อยละ
44	ขี้เหล็ก	44	28.21
45	มะหนุน	44	28.21
46	โหระพา	44	28.21
47	บะนอย	40	25.64
48	ถั่วปู้	36	23.08
49	สะแล	35	22.44
50	อ่อมแซบ	34	21.79
51	ตะไคร้	34	21.79
52	ผักฮาก	33	21.15
53	ปะตาสื่อ	32	20.51
54	ผักเชียงดา	30	19.23
55	กระชาย	30	19.23
56	จิง	30	19.23
57	ปะแซะวังขม	29	18.59
58	ส้มป่อย	28	17.95
59	ผักหวานป่า	28	17.95
60	ผักโหม	28	17.95
61	ป่าน้ำ	27	17.31
62	ปะไ้	27	17.31
63	ปะบวบ	27	17.31
64	ดอกเอี้ยงแล	27	17.31



ตารางที่ 1 ชนิดของพืชผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในครัวเรือนบ้านปงป่าเป้า (จำนวนครัวเรือนที่สำรวจ 156 ครัวเรือน) (ต่อ)

ลำดับ	ชื่อผักพื้นบ้าน	จำนวนครัวเรือนที่พบ	ร้อยละ
65	มะม่วง	24	15.38
66	ผักปราบ	23	14.74
67	ใบจ้อยนาง	23	14.74
68	มะขาม	22	14.10
69	ผักหนอก	20	12.82
70	ผักชีขวง	20	12.82
71	มะพร้าว	19	12.18
72	มะกอก	19	12.18
73	ผักขี้หูด	18	11.54
74	ผักอีเหล้า	16	10.26
75	ดีปลากั้ง	13	8.33
76	ผักแว่น	11	7.05
77	งาขี้ม่อน	11	7.05
78	ผักสลิด	7	4.49
79	ดีปลี	7	4.49
80	ดอกก้าน	6	3.85
81	ดอกข่า	5	3.21
82	บุกหวาน	5	3.21
83	ฟักข้าว	9	5.77
84	ม้วนหมู	9	5.77



ตารางที่ 2 แสดงรายการผักพื้นบ้านประเภทต่างๆ

ประเภทผักพื้นบ้าน	ชื่อผักพื้นบ้าน
ไม้ยืนต้น	1. สะเดา(สะเลียม) 2. มะขาม 3. มะพร้าว 4. ยอ (ปะตาเลื่อ) 5. ขนุน (มะหนูน) 6. มะกอก 7. ผักตะคึก (ผักตูด) 8. เพกา (บะลิดไม้) 9. ผักหวานป่า 10. ส้มป่อย 11. ขี้เหล็ก 12. มะม่วง 13. มะรุม(ปาก่อนก้อม) 14. ผักเลียบ (ผักเหียด)
ไม้ล้มลุก	1. ต้นดอกแค 2. ม้วนหมู 3. กระเพรา 4. โหระพา 5. ชะพลู (ปุนก) 6. ใบแมงลัก(ก้อมก้อม) 7. บัวบก (ผักหนอก) 8. ผักแพว (ผักไผ่) 9. ผักโขม (ผักโหม) 10. ผักชี (หอมป้อม) 11. ผักชีลาว (หอมป้อมเปื้อ) 12. ไพล (ปูเลย) 13. ผักปราบ 14. ผักขี้หูด 15. สะเดาดิน (ผักขี้ขวง) 16. ผักคราดหัวแหวน (ผักเผ็ดน้อย) 17. ผักกวางตุ้ง (ผักกาดจ้อน) 18. ผักแว่น 19. ผักบุ้งไทย 20. พูลควา (ผักควาตอง) 21. ผักสั่ว 22. ผักก้านาง 23. ผักหางปลาช่อน (หอมแย้) 24. ผักรด (ผักฮาก) 25. สะระแหน่ (หอมด่วน) 26. มะเขือกรอบ 27. หัวคูณ (ผักตุน) 28. มะเขือพวง (ปะแคว้ง) 29. มะละกอ (ปะก้วยเต็ด) 30. ผักอีเหล้า 31. บาหย่า (อ่อมแซบ) 32. ต้นหอม 33. พริก 34. มะเขือแจ้ 35. ตะไคร้ 36. กระชาย 37. ดีปลากั้ง 38. ดอกก้าน 39. ผักกัปลาบ 40. ดอกข่า 41. บุกหวาน 42. มะแว้ง (ปะแคว้งขม) 43. มะเขือเปราะ (ปะเขือป้อ) 44. ดอกนางแลว (ดอกเอี้ยงแลว)
ไม้พุ่ม	1. ผักขจร (ผักสลิด) 2. ผักชะอม(ผักหละ) 3. งาขี้ม่อน 4. ผักเสี้ยว 5. กระถิน (ผักหนอง) 6. เล็บครุฑ 7. ผักหวานบ้าน 8. สะแล
ไม้เลื้อย	1. ชะพลู (ปุนก) 2. ถั่วฝักยาว 3. ตำลึง (ผักแคบ) 4. ใบย่านาง (ใบจ้อยนาง) 5. ถั่วฝักยาว 6. ถั่วพู 7. บวบเหลี่ยม (ปะนอย) 5. บวบ (ปะบวบ) 9. ฟักเขียว (ปะฟักขี้หมู) 10. มะระขี้นก (ปะไห) 11. ฟักข้าว 12. ผักปลั่ง (ผักปิ้ง) 13. ผักต้ง 14. ฟักทอง (ปะฟักแก้ว) 15. น้ำเต้า (ป่าน้ำ) 16. ผักเชียงดา 17. ดีปลี 18. ถั่วแปบ (ปะแปบ)

2. ผลการศึกษาถึงการนำผักพื้นบ้านไปใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆ ดังนี้

2.1 ใช้ประโยชน์ในการนำมาประกอบอาหารใน วิถีชีวิตประจำวัน ชาวบ้านปงป่าเป้าส่วนใหญ่ใช้ประโยชน์ด้านการเป็นอาหารมากที่สุด โดยการนำผักพื้นบ้านมาใช้เป็นอาหารหลัก หรือปรุงเป็นอาหาร เช่น นำมาแกง ผัดผัดน้ำมันหอย และใช้เป็นส่วนประกอบ เป็นเครื่องเคียงหรือผักกัปลาบ เช่น ผักสด ผักลวกจิ้ม น้ำพริก เป็นต้น

2.2 ใช้ประโยชน์ในด้านยารักษาโรค หรือสมุนไพร ผักพื้นบ้านหลายชนิดที่ชุมชนนำมาใช้ปรุงอาหาร แต่ในขณะเดียวกันก็ใช้เป็นสมุนไพรในการรักษาโรค และส่งเสริมสุขภาพ ได้ด้วย เช่น ผักขี้เหล็ก ใบย่านางนอกจากรักษาโรคในคนแล้วยังมีสรรพคุณในการขับไล่แมลง ศัตรูพืชด้วย เช่น สะเลียม เป็นต้น

2.3 ใช้ประโยชน์ด้านเศรษฐกิจ ผักพื้นบ้านมีมูลค่าการใช้ประโยชน์อย่างมาก เนื่องจากผักพื้นบ้าน



สามารถทำให้แต่ละครัวเรือนประหยัดเงินจากการซื้อผักจากตลาดมาบริโภค นอกจากนี้ผักพื้นบ้านยังเป็นแหล่งรายได้เสริมของชาวบ้าน และเป็นแหล่ง อาหารให้รับประทานได้ตลอดปี

ตอนที่ 2 รูปแบบที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมอนุรักษ์ผักพื้นบ้านของคนในชุมชนปงป่าเป้า

ผู้วิจัยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) โดยมีกระบวนการในการศึกษาวิจัยที่มุ่งเน้นให้ชุมชนได้ตั้งศักยภาพของตนเองออกมาในการร่วมกันพัฒนาชุมชนตามวิธีการของชุมชน ข้อค้นพบจากการศึกษาครั้งนี้คือ รูปแบบการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านของชุมชนปงป่าเป้าจำเป็นต้องอาศัยกระบวนการมีส่วนร่วม โดยใช้กิจกรรมการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างมีส่วนร่วม จนทำให้เกิดกลุ่มคนที่เข้าร่วมกระบวนการเกิดความตระหนักถึงการอนุรักษ์และฟื้นฟูผักพื้นบ้านของชุมชน กระบวนการที่ผู้วิจัยทำร่วมกับชุมชนปงป่าเป้ามี 5 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 การทำเจตจำนงให้แจ่มกระจ่าง เพื่อสร้างความเข้าใจ วัตถุประสงค์ และเป้าหมายของการดำเนินงาน

หลังจากที่ผู้วิจัยได้ค้นหาแนวร่วม อันประกอบไปด้วย ตัวแทนจากองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น คณะกรรมการหมู่บ้าน อาสาสมัครหมู่บ้าน ผู้ทรงคุณวุฒิในหมู่บ้าน ครัวเรือนที่สนใจ และชาวบ้านที่สนใจเรื่องการปลูกผัก จำนวน 50 คน เข้าร่วมเวทีเสวนา เพื่อประชุมชี้แจงทำความเข้าใจการดำเนินงาน วัตถุประสงค์ การทำงาน และเป้าหมายที่จะเกิดและดำเนินงานร่วมกัน ตัวอย่างคำถามในการพูดคุย ได้แก่

ตัวอย่างคำถาม ได้แก่

- ท่านอยู่ที่หมู่บ้านนี้มานานเท่าไร
- ตลอดเวลาที่ท่านอยู่ที่นี่ ท่านเห็นว่าหมู่บ้านมีการเปลี่ยนแปลงสำคัญๆอะไรบ้างหรือไม่
- ท่านทำอะไรบ้างในเรื่องนี้
- อะไรเป็นแรงจูงใจให้ท่านเข้ามาทำในโครงการนี้
- เป้าหมายของท่านในการเข้ามาในวันนี้ (สรุปเป้าหมายร่วม)

ชุมชนได้รับทราบความเป็นมาและวัตถุประสงค์ของโครงการ มีการสร้างเป้าหมายร่วมกัน และเกิดความเข้าใจการดำเนินงานซึ่งจะต้องมีการทำงานร่วมกัน ในขั้นตอนนี้ชุมชน ทำการกำหนดบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในทีม โดยให้สมาชิกในทีมที่เป็นสมาชิก อบต. เป็นผู้ติดต่อประสานงานกับอบต.ปงป่าเป้าและแบ่งหน้าที่ให้สมาชิกทีมที่เป็นอดีตพัฒนากรชุมชน เป็นผู้ติดต่อประสานงานกับผู้รู้และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการสนับสนุนการดำเนินงานและในส่วนของอาสาสมัครสาธารณสุขจะเป็นผู้ติดต่อประสานงานกับรพ.สต.บ้านแพะใหม่ในการสนับสนุนข้อมูลด้านสุขภาพและร่วมกันเก็บข้อมูลเกี่ยวกับผักพื้นบ้านของชุมชนปงป่าเป้า

ขั้นที่ 2 เวทีสนทนาและใคร่ครวญถึงอนาคตของสังคมไทย/สังคมที่อาศัยอยู่ (reflection and dialogue on social future) เพื่อทำความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของสังคมที่เกิดขึ้นและเพื่อสร้างความตระหนักถึงของดีที่มีอยู่ในท้องถิ่น ผักพื้นบ้านที่มีผลต่อสุขภาพ วิเคราะห์จุดดี/โอกาสที่มี และหาแนวทางลดจุดด้อย/ปัญหาที่มองเห็น ในขั้นตอนนี้จะใช้คำถามเพื่อให้ผู้ร่วมเวทีเสวนาได้คิดและสนทนากัน ตัวอย่างคำถามได้แก่

- สถานการณ์สังคมไทยในขณะนี้เป็นอย่างไรร
- สถานการณ์เหล่านั้น จะส่งผลกระทบต่อเรา-ชุมชนอย่างไร



- สถานการณ์ชุมชนเรื่องการบริโภคผักพื้นบ้าน เป็นอย่างไร มีอะไรที่แตกต่างจากอดีตไหม ทำไมเป็นอย่างนั้น แล้วส่งผลกับเราอย่างไร

- บ้านเรามีผักพื้นบ้านอะไรบ้าง?
- ขณะนี้ผักพื้นบ้านเรามีอย่างน้อยแค่ไหน?
- ทำไมผักพื้นบ้านจึงลดลง?”
- ผักพื้นบ้านเหล่านี้อยู่ที่ไหนบ้าง? เราจะทำอย่างไรให้ได้คำตอบในเรื่องนี้

จากการใช้ประเด็นคำถามในเวทีเสวนาทำให้เกิดการพูดคุยร่วมกันแสดงความคิดเห็น มีการถาม-ตอบ การกระตุ้นกันภายในกลุ่ม ชาวบ้านมีความตระหนักถึงสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปจากในอดีต มองเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ทำให้เกิดการคิดแก้ไขปัญหาชุมชน โดยในขั้นตอนนี้ในที่ประชุมได้เกิดการวางแผนการจัดเก็บข้อมูลผักพื้นบ้าน การคิดประเด็นคำถามเรื่องที่จะไปเก็บข้อมูล มีการแบ่งหน้าที่กันทำงานจัดเก็บข้อมูลและกำหนดวันที่จะลงเก็บข้อมูลเพื่อนำไปพูดคุยในครั้งต่อไป

เมื่อถึงกำหนดวันทำกิจกรรมการลงพื้นที่เพื่อรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้าน ผู้เก็บข้อมูลซึ่งประกอบด้วยนักศึกษาซึ่งเป็นเยาวชนในหมู่บ้าน อสม.และทีมวิจัยได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกับชาวบ้าน โดยการสัมภาษณ์ สํารวจสถานการณ์ผักพื้นบ้านในชุมชน ทำให้พบสาเหตุที่ทำให้ผักพื้นบ้านลดลงคือ ประมาทลืบทว่าพืชที่ผ่านมาวิธีการผลิตของชาวบ้านปลูกป่าเป่าเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงเรื่อยมา จากการผลิตแบบดั้งเดิมที่ใช้การไถนาด้วยแรงงานสัตว์ กลายมาเป็นการใช้รถไถ ชาวบ้านใช้สารเคมีมากขึ้นเพื่อเพิ่มผลผลิตทำให้แหล่งอาหารตามธรรมชาติมีสารพิษเจือปน ผักบางอย่างก็ลดลง เช่น ผักแว่นที่เคยขึ้นในนาข้าว กอรกับชาวบ้านออกไปทำงานนอกชุมชนมากขึ้น นิยมซื้ออาหารสำเร็จรูปหรือผักจากตลาดนํากลับมาทำอาหารที่บ้าน นอกจากนี้ที่ดินของชาวบ้านส่วนหนึ่งก็เปลี่ยนไปอยู่ในมือของคนต่างถิ่นซึ่งมาตั้งถิ่นฐานหรือทำธุรกิจส่วนตัวหรือพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยว ซึ่งต้องเปลี่ยนจากการเกษตรมาเป็นแหล่งก่อสร้าง รวมถึงคนรุ่นใหม่ซึ่งนิยมวิถีการบริโภคตามวัฒนธรรมตะวันตก เช่น การกินอาหารจานด่วน เป็นต้น จากกิจกรรมนี้ทำให้ได้ข้อมูลรายชื่อพืชผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในบ้านปลูกป่าเป่า และสาเหตุที่ทำให้ผักพื้นบ้านลดลง ส่วนการทบทวนตรวจสอบข้อมูล ได้มีการตรวจทานข้อมูลจากทั้งผู้รู้และผู้ทรงคุณวุฒิในชุมชน

ขั้นที่ 3 การสร้าง “Sensing” และ “Visioning” ในขั้นตอนนี้จะประกอบด้วย

1) การสร้าง “Sensing” คือให้ผู้ร่วมเวทีเห็นข้อมูลและอ่านข้อมูลเป็น เป็นการฝึกสร้างมุมมองจากข้อมูลที่มีอยู่ โดยให้เห.ศ.ซึ่งเป็นเยาวชนในหมู่บ้านนำเสนอข้อมูลผักพื้นบ้านที่ได้สำรวจร่วมกับอสม.ทำให้ผู้เข้าร่วมเสวนามีการรับรู้ข้อมูลผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในหมู่บ้าน ทั้งชนิด จำนวน และผักเหล่านั้นอยู่ที่ไหนบ้าง จากนั้นได้แบ่งกลุ่มระดมความคิดเห็น โดยการใช้คำถามว่า “คิดเห็นอย่างไรกับข้อมูลที่น่าเสนอ”

2) การสร้าง “Visioning” เพื่อสร้างภาพอนาคตที่ปรารถนาาร่วมกัน โดยการใช้ประเด็นสนทนา “ผ่านต้องการเห็นภาพของผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในหมู่บ้านเป็นอย่างไร”

3) จาก vision สู่ action เพื่อให้ทุกคนมีความรู้สึกเป็นเจ้าของแผนงานการทำงานร่วมกัน จะใช้ประเด็นคำถามว่า “จะอย่างไรเพื่อการอนุรักษ์ผักพื้นบ้าน”



ผลที่ได้จากเวทีเสวนานำไปสู่การพูดคุยวางแผนว่าจะทำอย่างไรกันต่อ โดยในวงเสวนาเห็นว่าสิ่งที่ทำได้อเองของคนในหมู่บ้านคือการลงมือปลูกผักรับประทานเองเริ่มจากคนในเวทีเสวนาก่อนแล้วจึงชักชวนผู้อื่นที่สนใจร่วมกันปลูกโดยมีการแบ่งปันเมล็ดพันธุ์ให้แก่กัน สำหรับคนที่ต้องการพื้นที่ปลูกจะชวนกันไปปลูกผักได้ที่สวนหน้าวัดพระธาตุสันดอนใต้ฟรี และผู้ร่วมเสวนามองว่าชาวบ้านควรได้รับรู้ถึงประโยชน์และสรรพคุณของผักพื้นบ้านเพื่อเป็นการสร้างความตระหนักในเรื่องการดูแลสุขภาพและเห็นคุณค่าของผักพื้นบ้าน โดยผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมเวทีเสวนาซึ่งเป็นอดีตข้าราชการพัฒนาชุมชนอาสาเป็นผู้ติดต่อเชิญวิทยากรมาให้ความรู้แก่ชาวบ้านที่สนใจในเวทีครั้งต่อไป

ขั้นที่ 4 เวทีวิชาการเสริมสร้างความรู้เรื่องผักพื้นบ้าน

ในขั้นตอนนี้มีวิทยากรจากมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ลำปาง และจากรพ.สต.บ้านแพะใหม่ซึ่งได้รับเชิญจากตัวแทนชุมชน มาบรรยายเรื่องประโยชน์และสรรพคุณของผักพื้นบ้านทำให้ผู้เข้าประชุมได้รู้จักผักพื้นบ้านในแง่ประโยชน์ต่อสุขภาพและประโยชน์ด้านเศรษฐกิจมากขึ้น

ขั้นที่ 5 เวทีเสวนาเพื่อสร้างชุมชนที่มีเจตจำนงร่วมในการฟื้นฟู สืบทอด และส่งต่อเรื่องนี้ (moving forward with community of commitment)

การร่วมเวทีครั้งนี้วัตถุประสงค์เพื่อสร้างกระบวนการเรียนรู้ระหว่างแกนนำชุมชน ผู้นำในระดับชุมชน และเพื่อเป็นแนวทางการสานต่อเรื่องการอนุรักษ์ผักพื้นบ้าน มีประเด็นการพูดคุยในเรื่องการอนุรักษ์ผักพื้นบ้าน โดยล้อมวงเสวนาให้แต่ละคนเล่าถึงสิ่งที่ผ่านมา

- 1) ใคร-ทำอะไร - ที่ไหน - เมื่อไหร่ - อย่างไร - ทำไม
- 2) สิ่งที่เกิดหวงจะเกิดขึ้นในการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านของตนเองคืออะไร
- 3) วิเคราะห์ร่วมกันในเรื่องผลที่เกิดขึ้นจริงที่ผ่านมามีอะไรบ้าง (ทั้งแง่บวก-ลบ)
, มีปัจจัยหรือสาเหตุสำคัญอะไร ที่ทำให้เป็นเช่นนั้น
- 4) ทบทวนกระบวนการทำงานและสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมเวทีเสวนาทั้ง 4 เวที และการสร้างทีมและเครือข่าย
เพื่อการพัฒนาและส่งต่อความรู้เรื่องผักพื้นบ้าน
- 5) จะทำอะไรต่อจากนี้เพื่อการอนุรักษ์ผักพื้นบ้าน

ในการเสวนาครั้งนี้ นอกจากจะมีชาวบ้านซึ่งเป็นกลุ่มคนที่มีความสนใจในเรื่องผักพื้นบ้านกลุ่มเดิมที่ได้สนทนาคือเนื่องจากเวทีครั้งที่ 1 2 3 และ 4 แล้ว ยังมีตัวแทนจากองค์การบริหารส่วนตำบลวังเงิน ผู้นำหมู่บ้าน และเจ้าหน้าที่จากรพ.สต.บ้านแพะใหม่เข้าร่วมด้วย ในวงเสวนามีการเล่าประสบการณ์การทำการเกษตรของตนเองและประสบการณ์ของชาวบ้านที่ได้เห็นตัวอย่างดีจากที่อื่นๆ แล้วอยากนำมาพัฒนาชุมชนของตน เช่น ประสบการณ์การไปอบรมการปลูกผักเชิงดาที่อำเภอแม่มาะ และการได้รับฟังวิทยากรบรรยายความรู้เรื่องสรรพคุณของผัก ในเวทีที่ 4 จึงอยากที่จะอนุรักษ์ผักพื้นบ้านเอาไว้ เพื่อเป็นการดูแลสุขภาพของตนเองและเพื่ออนุรักษ์ไว้ให้เยาวชนรุ่นหลัง สมาชิกในวงเสวนาส่วนใหญ่มองว่าความเป็นไปได้หากจะทำงานเพื่ออนุรักษ์ผักพื้นบ้าน ซึ่งในที่ประชุมได้มีการเสนอแนวทางต่างๆแต่ได้ข้อสรุปร่วมกันว่าคนในชุมชนต้องรวมพลังกัน ร่วมแรงร่วมใจทำกิจกรรมให้จริงจัง ให้เขาเห็นว่าเราทำได้ ก่อนที่จะไปขอรับการสนับสนุนจากบุคคลอื่น โดยควรเริ่ม



จากบ้านของตัวเองก่อนแล้วชักชวนคนอื่นๆทำด้วยกัน ร่วมกับการปลูกฝังบุตรหลานของตนเรื่องการรับประทานผักที่ปลูกเองและชักชวนเด็กๆมาช่วยพ่อแม่ปลูกผักเพื่อเป็นการปลูกฝังทัศนคติที่ดีและส่งต่อเรื่องผักพื้นบ้านให้เด็กไปด้วย แต่ปัญหาสำคัญคือเรื่องน้ำใช้เพื่อการเกษตร จะมีบางจุดในหมู่บ้านที่น้ำไม่เพียงพอ มีข้อเสนอจากที่ประชุมให้ผู้สนใจมาปลูกผักในพื้นที่สาธารณะของชุมชนคือหน้าวัดพระธาตุสันดอนที่ทางชุมชนวางแผนพัฒนาต่อยอดให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ ซึ่งจะมีน้ำจากชลประทานไหลผ่าน ทั้งนี้ในวังเสวนามีผู้เสนอตัวเองในการรับประสานงานเรื่องน้ำกับหน่วยงานชลประทานและผู้ที่เกี่ยวข้อง ในขณะที่ตัวแทนจากหน่วยงานท้องถิ่นจะนำข้อมูลเข้าสู่การประชุมเพื่อจัดทำโครงการสนับสนุนต่อไป ในการพูดคุยพบว่าทุกคนมีความสนใจที่จะสานต่อในเรื่องการการอนุรักษ์ผักพื้นบ้าน และมีความยินดีที่จะพัฒนาชุมชนโดยเกิดจากพลังความคิดที่เป็นความคิดของชาวบ้านที่แท้จริงที่เกิดขึ้นในวงเสวนา จะเห็นได้ว่าการใช้กระบวนการตามรูปแบบที่สร้างขึ้นเป็นการกระตุ้นความคิดทำให้ชุมชนเกิดความตระหนักรู้ ส่งผลให้มีผู้สนใจสมัครเข้ามาเป็นสมาชิกกลุ่มปลูกผักอินทรีย์มากขึ้น เกิดแนวคิดในการจัดหาพื้นที่สำหรับรวมกลุ่มปลูกผักปลอดสารอินทรีย์นอกเหนือจากการปลูกแต่ละหลัง และมีความคิดต่อยอดที่จะพัฒนาให้เป็นจุด check in เพิ่มเติมในแหล่งท่องเที่ยวสะพานข้าวแตะ

จากการติดตามหลังดำเนินการไปแล้ว 1 ปีร่วมกับแกนนำชุมชน พบว่า กระบวนการคงอยู่ของการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านลดลงสาเหตุเนื่องจากขาดความต่อเนื่องในการหนุนเสริม และปัญหาภัยแล้งทำให้ผลผลิตทางการเกษตรลดลง

อภิปรายผล

การศึกษาการสร้างกระบวนการทางความคิดของคนในชุมชนในการมีส่วนร่วมอนุรักษ์ผักพื้นบ้าน: กรณีศึกษาบ้านปางป่าเป่า อ.แม่ทะ จ.ลำปาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์ผักพื้นบ้านในชุมชนปางป่าเป่า และเพื่อหารูปแบบที่เหมาะสมในการส่งเสริมการมีส่วนร่วมอนุรักษ์ผักพื้นบ้านของคนในชุมชนปางป่าเป่า สามารถอภิปรายผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ ได้ดังนี้

1. สถานการณ์ผักพื้นบ้านในชุมชนปางป่าเป่า

ชุมชนปางป่าเป่ามีพืชผักพื้นบ้านที่หลากหลาย ผักที่คนในหมู่บ้านนำมาบริโภคมีทั้งหมด 84 ชนิด โดย 5 อันดับแรกที่มีมากในชุมชนคือ ผักห่อหะ ผักกาดจ้อน ผักก้านาง ผักปูกและผักหนอง ตามลำดับ จำแนกตามลักษณะของลำต้น แบ่งเป็น 4 ประเภท คือไม้ยืนต้น 14 ชนิด ไม้ล้มลุก 44 ชนิด ไม้พุ่ม 8 ชนิดและไม้เลื้อย 18 ชนิด น่าสังเกตว่าพืชผักประเภทที่พบมากชนิดที่สุด คือไม้ล้มลุกมี 44 ชนิด เพราะปลูกง่ายและสามารถขึ้นเองได้ตามธรรมชาติเช่น ปูก ผักหนอก ผักห่อหะ ผักหนอง ผักบั้งเมือง เอี้ยงแลว บาก้วยเต็ด เป็นต้น โดยชาวบ้านนิยมปลูกไว้ริมรั้ว และ รอบๆ บ้าน ชาวชุมชนปางป่าเป่ามีประสบการณ์และเรียนรู้วิธีนำผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์โดยจะนำมาเป็นอาหาร ใช้เป็นยาสมุนไพรและขาย โดยการนำผักพื้นบ้านมาใช้เป็นอาหารหลักหรือปรุงเป็นอาหาร เช่น นำมาแกง ผัด และใช้เป็นส่วนประกอบ เป็นเครื่องเคียงหรือผักจิ้ม เช่น ผักกับลาบ ผักต้มหรือผัดนึ่งกินกับน้ำพริก แกงแค สอดคล้องกับการศึกษาของญาณนันท์ งามศิริ (Ngamsiri Y., 2015) พบว่า พืชผักพื้นบ้านที่



ชาวบ้านใน อำเภอกีรีมาศ จังหวัดสุโขทัย รู้จักและบริโภคเป็นประจำในครัวเรือน มีจำนวน 114 ชนิด โดยส่วนของพืชผักพื้นบ้านที่นำมาใช้ประโยชน์มากที่สุดคือใบและยอด รองลงมาคือผลหรือเมล็ด ดอก ลำต้น และราก ตามลำดับ

สำหรับผักที่ใช้เป็นยาสมุนไพรในชุมชนปงป่าเป๋ เช่น ใบบะค้อนก้อม ป้องกันมะเร็ง ผักหนอกแก้ไข้ในหรือร้อนใน ผักเชียงดาลดความน้ำตาลในเลือด เป็นต้น ซึ่งชาวบ้านมองว่านอกจากจะมีประโยชน์ในเรื่องช่วยการขับถ่ายแล้ว ผักพื้นบ้านเหล่านี้ยังส่งผลดีต่อสุขภาพด้วย สอดคล้องกับการศึกษาของ แสงจันทร์ คำตาเทพ (2550) ที่ได้ กล่าวถึงประโยชน์ของผักพื้นบ้านว่ามีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีวิตามิน แร่ธาตุต่าง ๆ ที่ช่วยในการเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย โยอาหารในผักจะช่วยให้ระบบ ขับถ่ายเป็นปกติ ช่วยลดโคเลสเตอรอลในร่างกาย ทำให้สุขภาพดีไม่มีไขมันสะสม

จากการสำรวจผักพื้นบ้านกับคนในชุมชนพบประเด็นที่น่าสนใจ ดังนี้

1) ผักพื้นบ้านในชุมชนยังมีความสำคัญต่อวิถีชีวิตในชุมชน คือ ชาวบ้านเห็นว่าผักพื้นบ้านเป็นอาหารที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ ปลูกง่ายไม่ต้องบำรุงหรือใส่ปุ๋ยเคมี ประหยัดเพราะมีอยู่แล้วในท้องถิ่น

2) ความหลากหลายของผักพื้นบ้านในชุมชนปงป่าเป๋ จากการสำรวจในชุมชน พบผักพื้นบ้าน มีจำนวนถึง 84 ชนิด นอกจากจะพบในบริเวณบ้านแล้ว บางชนิดยังพบในน้ำ ป่ารก รวมทั้งในนาข้าวด้วย

3) จากการพูดคุยในวงเสวนาพบว่าในชุมชนมีการใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านชุมชนลดลง จนเกิดการละเลยไม่เห็นคุณค่า ทำให้ผักพื้นบ้านในชุมชนบางชนิดหายสาบสูญไปและลดลงจึงมีแนวโน้มที่น่าเป็นห่วง สาเหตุจากมีทรัพยากรต่อองค์ความรู้การใช้ประโยชน์ไม่ถูกถ่ายทอดส่งต่อจึงไม่เกิดการใช้ประโยชน์ คนรุ่นใหม่จึงรู้จักน้อยนำมาเป็นอาหารไม่เป็น เหลือเพียงคนรุ่นเก่า ๆ เท่านั้น และกระแสการบริโภคตะวันตกเข้ามาในชุมชนมากขึ้น การรับประทานผักส่วนใหญ่จึงเป็นผักตามท้องตลาดซึ่งมีไม่กี่ชนิด การใช้สารเคมีกำจัดพืชชนิดอื่นในนาข้าวและแปลงการเกษตร ทำให้ดินกระด้างขาดความอุดมสมบูรณ์ส่งผลกระทบต่อปริมาณผักพื้นบ้านถูกทำลายและลดลง

2. รูปแบบที่เหมาะสมในการส่งเสริมการมีส่วนร่วมอนุรักษ์ผักพื้นบ้านของคนในชุมชนปงป่าเป๋

จากผลการศึกษา พบว่า กระบวนการทางความคิดของคนในชุมชนในการมีส่วนร่วมอนุรักษ์ผักพื้นบ้านเป็นกระบวนการนำไปสู่การขับเคลื่อนการพัฒนาแบบมีส่วนร่วมของชุมชน ตอบสนองความต้องการด้านสุขภาพของประชาชนโดยตรง อันจะนำไปสู่การพัฒนาสุขภาพและทำให้เกิดการมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ผักพื้นบ้าน ซึ่งรูปแบบที่เหมาะสมของการสร้างกระบวนการทางความคิดเพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมอนุรักษ์ผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพของคนในชุมชนปงป่าเป๋ มีกระบวนการ 5 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 ทำเจตจำนงให้แจ่มกระจ่าง เพื่อสร้างความเข้าใจวัตถุประสงค์ และเป้าหมายของการดำเนินงาน

ขั้นที่ 2 สนทนาและใคร่ครวญถึงอนาคตของสังคมไทย/สังคมที่อาศัยอยู่ วิถีใหม่แห่งความเข้าใจและการเปลี่ยนผ่าน วัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของสังคมที่เกิดขึ้นและเพื่อสร้างความตระหนักถึงของดีที่มีอยู่ในท้องถิ่น ผักพื้นบ้านที่มีผลต่อสุขภาพ วิเคราะห์จุดดี/โอกาสที่มี และหาแนวทางลดจุดด้อย/ปัญหาที่มองเห็น



ขั้นที่ 3 สร้าง “Sensing” และ “Visioning” ขั้นนี้มีการนำเสนอข้อมูลผักพื้นบ้านที่ได้สำรวจ เพื่อการสร้าง “Sensing” คือให้ผู้ร่วมเวทีเห็นข้อมูลและอ่านข้อมูลเป็น เห็นข้อมูลแล้วต้องมีสภาวะจิตอันลุ่มลึก แล้วต้องสร้าง “Visioning” คือ ภาพอนาคตที่ปรารถนา นำไปสู่การพูดคุยวางแผนว่าจะทำอย่างไรกันต่อ

ขั้นที่ 4 เวทีวิชาการเสริมสร้างความรู้เรื่องผักพื้นบ้าน

ขั้นที่ 5 เวทีเสวนาเพื่อสร้างชุมชนที่มีเจตจำนงร่วมในการฟื้นฟู สืบทอด และส่งต่อเรื่องนี้

ผลจากการดำเนินกระบวนการแต่ละขั้นตอนตามรูปแบบที่สร้างขึ้นเป็นการกระตุกความคิดทำให้ชุมชนเกิดความตระหนักรู้ และยังสะท้อนว่า กระบวนการมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านการพูดคุยในเวทีเสวนานั้นมีความสำคัญต่อการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านมาก เพราะการมีส่วนร่วมของคนในชุมชนทำให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องเกิดกระบวนการคิด การทำงานอย่างเป็นระบบ มีความสามารถในการวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการของชุมชน เกิดการยอมรับสภาพปัญหาในชุมชน ทำให้เกิดความร่วมมือระหว่างชาวบ้านและผู้นำชุมชนให้ลุกขึ้นมาร่วมกันหาแนวทางแก้ปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง จึงพบว่าให้มีผู้สนใจสมัครเข้ามาเป็นสมาชิกกลุ่มปลูกผักอินทรีย์มากขึ้น เกิดแนวคิดในการจัดหาพื้นที่สำหรับรวมกลุ่มปลูกผักปลอดสารอินทรีย์นอกเหนือจากการปลูกแต่ละหลัง และวางแผนจะพัฒนาให้เป็นจุด check in เพิ่มเติมในแหล่งท่องเที่ยวสะพานซำแตงหน้าวัดพระธาตุสันดอน และเห็นว่าควรมีการปลูกฝังเรื่องของการผักพื้นบ้านตั้งแต่ในวัยเด็กโดยให้ผู้ปกครองดึงเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับ การศึกษาของภูมินิเวศ สุพรรณภูมิ เรื่องการฟื้นฟูและอนุรักษ์ผักพื้นบ้านภาคกลาง (Supannaphum P. ,2004) และจุไรรัตน์ ปิยะวัชร เรื่อง กระบวนการฟื้นฟูการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพชุมชน (Piyawat J. ,2009) ที่พบว่ากระบวนการมีส่วนร่วมนั้นมีความสำคัญต่อการฟื้นฟูและอนุรักษ์ผักพื้นบ้าน แต่จากการติดตามหลังดำเนินการไปแล้ว 1 ปีร่วมกับแกนนำชุมชน พบว่า มีการรณรงค์เรื่องของการผักพื้นบ้านร่วมกันในช่วงแรก แต่เมื่อเวลาผ่านไปกระบวนการคงอยู่ของการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านเริ่มลดลง เนื่องจากขาดความต่อเนื่องในการหนุนเสริม และปัญหายากแกล้งทำให้ผลผลิตทางการเกษตรลดลง และข้อมูลจากชาวบ้านที่เคยเข้าร่วมเวทีเสวนา พบว่า การที่จะสร้างความเข้าใจให้กับคนในชุมชนทำได้ค่อนข้างยาก เพราะชาวบ้านยังให้ความสำคัญในเรื่องการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านน้อย โดยเฉพาะคนรุ่นหนุ่มสาวเนื่องจากเห็นว่าเป็นเรื่องที่ไกลตัว การสานต่อในเรื่องอนุรักษ์ผักพื้นบ้านจึงมีเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีเวลาอยู่บ้านและสมาชิกที่สนใจเท่านั้น ดังนั้นจึงสรุปผลการวิจัยที่ได้ว่า การสร้างกระบวนการทางความคิดของคนในชุมชนเพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมอนุรักษ์ผักพื้นบ้านในชุมชนปงป่าเป๋ โดยมีการใช้คำถามที่กระตุ้นให้ร่วมคิดเป็นกลุ่มผ่านเวทีเสวนา 4 ขั้นตอน คือ 1. ทำเจตจำนงให้แจ่มกระจ่าง เพื่อสร้างความเข้าใจ วัตถุประสงค์ และเป้าหมายของการดำเนินงาน 2. สนทนาและใคร่ครวญถึงอนาคตของสังคมไทย/สังคมที่อาศัยอยู่ (reflection and dialogue on social future) 3. สร้าง “Sensing” และ “Visioning” 4. เวทีวิชาการเสริมสร้างความรู้เรื่องผักพื้นบ้าน 4. เวทีเสวนาเพื่อสร้างชุมชนที่มีเจตจำนงร่วมในการฟื้นฟู สืบทอด และส่งต่อเรื่องนี้ (moving forward with community of commitment) มีความสำคัญที่จะนำไปสู่การขับเคลื่อนการพัฒนาแบบมีส่วนร่วมของชุมชน ทำให้เกิดความร่วมมือในการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านของคนในชุมชนและการคิดเป็นกลุ่มจะช่วยให้จัดการปัญหาได้ดีกว่าการคิดเดี่ยว แต่ความรู้ที่เกิดจากกระบวนการคิดควรมีการติดตาม กำกับการนำไปปฏิบัติ ร่วมกับการหนุนเสริมพลังทางบวก การให้



คุณค่าและงบประมาณเพื่อการบริหารจัดการ รวมถึงการหาแนวทางส่งต่อให้กับคนรุ่นต่อไปเพื่อให้เกิดการคงอยู่ของผักพื้นบ้านในชุมชนอันจะนำสู่การพัฒนาสุขภาพได้

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. การอนุรักษ์ผักพื้นบ้านในชุมชน

1.1 ควรมีการรับช่วงต่อและติดตามหนุนเสริมกลุ่มปลูกผักในชุมชนอย่างต่อเนื่องจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและผู้ที่เกี่ยวข้อง

1.2 ควรนำข้อมูลและเนื้อหาเรื่อง ผักพื้นบ้านของชุมชน เข้าสู่หลักสูตรการศึกษาของโรงเรียนที่อยู่ในท้องถิ่นเพื่อเป็นการถ่ายทอดความรู้จากรุ่นสู่รุ่นอันจะเป็นการส่งเสริมให้เกิดการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านต่อไป

1.3 ควรมีวิธีการหลากหลายเพื่อสร้างความเข้าใจและความตระหนักถึงความสำคัญของผักพื้นบ้านให้กับคนในชุมชนในการฟื้นฟูและอนุรักษ์ผักพื้นบ้าน

1.4 ควรมีการสนับสนุนให้มีการสร้างแหล่งเรียนรู้ในพื้นที่เพื่อส่งเสริมเด็กและเยาวชนให้เข้าร่วมเรียนรู้ โดยมีผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุในชุมชนที่สนใจเรื่องการปลูกผักและมีจิตอาสาเข้ามาเป็นพี่เลี้ยงให้ความรู้และเพื่อการส่งต่อให้กับเยาวชนต่อไป

2. เชนโยบาย

องค์กรหรือหน่วยงานรัฐที่เกี่ยวข้องควรมีนโยบายที่ชัดเจนในการลดการใช้สารเคมีในการเกษตรของชุมชนอย่างเป็นรูปธรรม และมีแผนการสนับสนุนและพัฒนา กลุ่มปลูกผักอินทรีย์อย่างต่อเนื่อง ตลอดจนการสนับสนุนให้มีแหล่งเรียนรู้เรื่องผักพื้นบ้านเกิดขึ้นในชุมชน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) การจัดกระบวนการเรียนรู้ให้กับคนในชุมชนอย่างต่อเนื่องเป็นเรื่องที่สำคัญ โดยหน่วยงานราชการต่างๆ ใช้ชุมชนเป็นฐานการเรียนรู้ การทำงานกับชุมชนเน้นกระบวนการมีส่วนร่วม และการปฏิบัติงานควรงดการสั่งการจากบนลงล่าง เน้นการทำงานแนวราบ ประสานเชื่อมโยงกับหน่วยงานต่างๆ ในการทำงานร่วมกัน ไม่ควรทำงานแบบแยกส่วน

2) จากการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีภูมิปัญญา องค์ความรู้เกี่ยวกับผักพื้นบ้านมากที่สุด จึงควรมีการรวบรวมองค์ความรู้ของผู้สูงอายุเกี่ยวกับผักพื้นบ้านไว้ให้อนุชนรุ่นหลังได้ศึกษา

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง ที่ให้การสนับสนุนทุนการวิจัย และขอขอบคุณ องค์การบริหารส่วนตำบลวังเงิน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแพะใหม่ และประชาชนบ้านป่าเป้าป่าทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้

**เอกสารอ้างอิง**

- Charoensuk S, Phetkong J, Choolert P. (2016). Effects of teaching approach emphasizing systemic thinking and public consciousness in Boromarajonani College of Nursing, Chakiraj. *Journal of health science research*. 2016;10(2):61-71. (in thai).
- Civic Net Foundation. (2000). *Searching for wisdom and imagination*. Bangkok: Civic net foundation. (in thai).
- Khemmani, T. (2015). *Teaching science knowledge for effective learning process*. Bangkok: Chulalongkorn University Press. (in thai).
- Issarapan, P. (2011). *Situation of Pesticide Illness in Thailand. Documentation of an academic conference for the surveillance of agricultural chemicals*. BIOTHA. (in thai)
- Ministry of Public Health. (2018). *Public Health Statistics A.D.2017*. (online), (Retrieved January 9, 2020). Available at: <http://www.pcko.moph.go.th/Health-Statistics/statistics60.pdf>
- National Health Security Office (NHSO). (2019). *Thousands of Thai agricultural get sick by chemicals per year*. (online), (Retrieved January 9, 2020). Available at: <https://www.naewna.com/local/431418>
- Ngamsiri Y. (2015). *Spicies and utilization of local vegetable in Khirimat District, Sukhothi province. Degree of master science field in biological science academic*. Pibulsongkram Rajabhat University. (in thai).
- Nithitantiwat,P. and Udomsapaya, W (2017). Food consumption behavior among thai adolescents, Impacts, and Solutions. *Journal of phrapokklao nursing college*,Vol.28 No.1 January – June 2017. (in thai).
- Panich V. (2015). *Transformative Learning*. Bangkok: S. R. Printing massproducts company limited. (in thai).
- Piyasakulkiat P. (2018). Community participation in the development of the elderly quality of life of thakhae Sub-District Lopburi Province. *Romphruek journal*, Volume 36 No 3, 2018 (45-65). (in thai).
- Piyawat J. (2009). *Revitalizing of native vegetables consumption towards Healthy Community*. Degree of master of science community development. Department of social administration Thammasat University. (in thai).



- Pongutta S. and Kunpeuk W. (2015). *Thailand food and nutrition: where are we now?* (online), (Retrieved April 4, 2020). Available at: <http://fhpprogram.org/download/thai-food-and-nutrition-en/>
- Rola AC, Pingali PL. (1993). *Pesticides, rice productivity, and farmers' health: an economic assessment. International Rice Research Institute: Manila, Philippines.* (online), (Retrieved January 9, 2020). Available at: http://dspace.irri.org:8080/dspace/bitstream/10269/240/2/9712200374_content.pdf
- Samutachak P. & Kanjanajittra M. (2014). *What drives consumerism in Thai youth?* Thammasat Journal, Volume 33 No 1, 2014 (46-69). (in thai).
- Supannaphum P. (2004). *Central local Vegetables Restoration and conservation.* Research report. Office of the higher education commission. (in thai).
- Thai – Pan. (2020). *Annual random vegetable inspection results 2020.* (online), (Retrieved November 3, 2020). Available at: https://www.thaipan.org/wp-content/uploads/2020/12/thaipan_press_4-12-2563-last.pdf
- The office of Agricultural Regulation, Department of Agriculture. (2017). *Summary report of the import of pesticides 2017.* (online), (Retrieved January 9, 2020). Available at: <https://www.thaipan.org/stat/728>
- Thirapantu C. (2015). *Team Learning & Mental Model): Leaders by heart.* (online), (Retrieved July 2, 2020). Available at: <https://www.facebook.com/Leaderbyheart/photos/pcb.3026859197436807/3026841984105195/?type=3&theater>
- Thirapantu C. (2015). *The Art of Facilitation: Leaders by heart.* (online), (Retrieved July 2, 2020). Available at: https://www.facebook.com/Leaderbyheart/posts/3050257291763664?_tn_=K-R