

การส่งเสริมการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว

ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย

จังหวัดมหาสารคาม

ผู้วิจัย

รินทราย โรจนอิวัฒน์

อาจารย์ที่ปรึกษา

อาจารย์น้ำทิพย์ คำแร่

โครงการวิจัยสิ่งแวดล้อมศึกษานี้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาสิ่งแวดล้อมศึกษา

คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

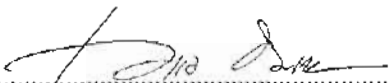


คำอนุมัติโครงการวิจัย

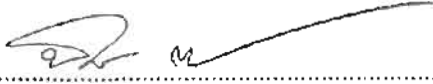
คณะกรรมการสอบโครงการวิจัยสิ่งแวดล้อมศึกษาได้พิจารณาโครงการวิจัย เรื่อง การส่งเสริมการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม ของนางสาวรินทราย โรจนอิวัฒน์ รหัสนิสิต 53011712046 เห็นควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสิ่งแวดล้อมศึกษา คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม


.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อติศักดิ์ สิงห์สีโว)

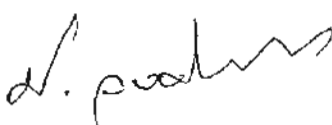
ประธานคณะกรรมการสอบ


.....
(อาจารย์ ดร. เพ็ญแข ธรรมเสนานภาพ)

กรรมการสอบ


.....
(อาจารย์ น้าทิพย์ คำแร่)

อาจารย์ที่ปรึกษา


.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประยูร วงศ์จันทรา)
ประธานหลักสูตร วท.บ.สิ่งแวดล้อมศึกษา
วันที่ 1/6 เดือน ๖ พ.ศ. 2557



กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จสมบูรณ์ครบถ้วนได้ด้วยความกรุณาช่วยเหลือและให้คำแนะนำอย่างดียิ่งจาก อาจารย์น้ำทิพย์ คำแร่ อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อติศักดิ์ สิงห์สีโว ประธานกรรมการสอบ และอาจารย์ ดร. เพ็ญแข ธรรมเสนานุภาพ กรรมการสอบ และคณาจารย์ทุกท่านที่ให้ความรู้และคำแนะนำตลอดการศึกษา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. สมบัติ อัปมระกา อาจารย์สุทธิรา ขุมกระโทก และ อาจารย์ธรรพบุศย์น้ำเพชร ผู้เชี่ยวชาญที่ให้ความกรุณาตรวจเครื่องมือการวิจัย พร้อมทั้งให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะในการดำเนินการวิจัยที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณ ผู้ใหญ่บ้านและชาวบ้านชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม ที่ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัยและให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ เพื่อนนิสิตสาขาวิชาสิ่งแวดล้อมศึกษาที่มีความเอื้ออาทรต่อกันและเป็นกำลังใจที่ดีตลอดจนบุคคลในครอบครัวทุกท่านที่เป็นกำลังใจและสนับสนุนในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

คุณค่าและคุณประโยชน์จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอน้อมบูชาพระคุณบิดา มารดา บุรพจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านที่มีส่วนส่งเสริมให้ผู้วิจัยได้ประสบความสำเร็จในการศึกษา

รินทราย โรจนาริวัฒน์



ชื่อเรื่อง	การส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม
ผู้วิจัย	นางสาวรินทราย โรจนฉวีวัฒน์
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์น้ำทิพย์ คำแร่

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่อง การส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม มีความมุ่งหมาย 1) เพื่อศึกษาสภาพการอนุรักษ์ผักแม็ก 2) เพื่อส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว และ 3) เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความรู้และทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ก่อนและหลังการอบรม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาสภาพการอนุรักษ์ผักแม็ก คือ ชาวบ้านในชุมชนบ้านหัวขัว จำนวน 61 คน และกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมอบรม คือ ชาวบ้านในชุมชนบ้านหัวขัวที่สมัครใจเข้าร่วมอบรม จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์สภาพการอนุรักษ์ผักแม็ก แบบสำรวจแหล่งที่พบผักแม็กในชุมชน แบบสอบถามความรู้ แบบวัดทัศนคติ แผ่นพับ คู่มือการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบสมมติฐาน Paired t-test ผลการวิจัย พบว่า ชาวบ้านในชุมชนบ้านหัวขัวมีการบริโภคผักพื้นบ้าน จำนวน 19 ชนิด ผักแม็กที่พบในชุมชนบ้านหัวขัวส่วนใหญ่เกิดจากการปลูกในพื้นที่สาธารณประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 61.53 และมีการปลูกในครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 25.64 ผลการอบรมการอนุรักษ์ผักแม็ก พบว่า ผู้เข้าอบรมทุกคนรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับผักแม็กจากพ่อแม่ ญาติพี่น้อง มีการบริโภคเป็นผักสดและใช้ประกอบอาหาร ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้และทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัวก่อนและหลังการอบรม พบว่า เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย ชาวบ้านในชุมชนบ้านหัวขัวที่ได้รับการอบรมมีความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักแม็กและทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัวหลังการอบรมสูงกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสรุป การส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว โดยใช้แผ่นพับและคู่มือการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว มีผลทำให้ความรู้และทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักแม็กของผู้เข้าอบรมเพิ่มขึ้น

คำสำคัญ : การส่งเสริม การอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชน ความรู้ ทัศนคติ



TITLE The Promotion of the conservation of Pak- Meg ,
in the Ban Hua Khua community , Tha Khon Yang Sub-district,
Kantharawichi District, Maha Sarakham Province.

RESEARCHERS Rinsai Rojanatiwat

ADVISOR Namtip Cumrae

ABSTRACT

The purposes of this research were 1) study the conservation of Pak - Meg, 2) to promote of the conservation of Pak- Meg , in the Ban Hua Khua community , and 3) to study and compare the knowledge and attitudes towards conservation of Pak- Meg , in the community Ban Hua Khua before and after training. The sample is people in the community Ban Hua Khua consisted of 61 peoples and 30 people the sample for being trained. The research instruments used in research the interview from, questionnaire of knowledge, attitudes, brochure, hand book of Pak – Meg conservation in the Ban Hua Khua community. Statistics for data analysis were percentage, mean, standard deviation and paired t-test. The results showed those; There are 19 kinds of local vegetable are intake. Mainly due to the growing public interest in 61.53 percent. And are grown in the households 25.64 percent. Results for the conservation of Pak - Meg found that all participants recognize on vegetable food from their parents, and the consumption of vegetables and fresh vegetables as Meg cooking. Comparison results average knowledge and attitudes towards the conservation of Pak - Meg in the Ban Hua Khua community before and after. Find It is based on the assumption people have been trained in the knowledge of and attitudes toward the conservation of Pak - Meg higher than before the trained statistically significant at the level .05

In summary, the promotion of the conservation by usage of brochure and hand book Pak - Meg conservation in Ban Hua Khua community. Has resulted knowledge and attitudes towards the conservation of Pak - Meg in Ban Hua Khua Community.

Keywords : promoting, the conservation of Pak-Meg in the community,
knowledge, attitudes



สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ภูมิหลัง.....	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	2
	สมมติฐานการวิจัย.....	2
	ความสำคัญของการวิจัย.....	2
	ขอบเขตของงานวิจัย.....	3
	ด้านพื้นที่วิจัย.....	3
	ด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	3
	ด้านตัวแปรที่ศึกษา.....	3
	เนื้อหาสิ่งแวดลอม.....	3
	ด้านระยะเวลาในการวิจัย.....	3
	กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย.....	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
	ผักพื้นบ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.....	6
	แนวคิดและหลักการอนุรักษ์ผักพื้นบ้าน.....	17
	หลักการสิ่งแวดล้อมศึกษา.....	20
	แนวคิดเกี่ยวกับการอบรม.....	25
	แนวคิดเกี่ยวกับความรู้และทัศนคติ.....	32
	บริบทชุมชนบ้านหัวขัว.....	34
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	35
3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	39
	รูปแบบวิจัย.....	39
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	40
	เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	40
	การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ.....	40
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	43



การวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	46
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
ลำดับขั้นตอนในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
ตอนที่ 1 การศึกษาสภาพการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว.....	49
ตอนที่ 2 การส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว.....	50
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	56
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	56
สรุปผลการวิจัย.....	56
อภิปรายผล.....	58
ข้อเสนอแนะ.....	61
บรรณานุกรม.....	62
ภาคผนวก.....	66
ภาคผนวก ก การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ.....	67
ภาคผนวก ข ผลการวิเคราะห์.....	73
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการอบรม.....	78
ภาคผนวก ง แผนการอบรมและคู่มือการอบรม.....	85
ภาคผนวก จ รายชื่อชาวบ้านที่เข้าร่วมการอบรม.....	130
ภาคผนวก ฉ ภาพประกอบการศึกษา.....	132
ภาคผนวก ช ผลการสำรวจการบริโภคผักพื้นบ้านในชุมชนบ้านหัวขัว.....	141
บทความวิจัย	148
รายชื่อผู้วิจัย.....	161



บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

3.1	แผนการวิจัย One Group Pre-test-post-test Design	39
4.1	จำนวน และร้อยละของชาวบ้านชุมชนบ้านหัวซัว จำแนกตามแหล่งที่พบ.....	49
4.2	จำนวน และร้อยละของชาวบ้านชุมชนบ้านหัวซัว จำแนกตามเพศ อายุ.....	50
4.3	จำนวนและร้อยละของชาวบ้านชุมชนบ้านหัวซัว จำแนกตามแหล่งรับรู้ข้อมูล.....	51
4.4	จำนวน และร้อยละของชาวบ้านชุมชนบ้านหัวซัว จำแนกตามการใช้ประโยชน์.....	51
4.5	จำนวนและร้อยละของชาวบ้านชุมชนบ้านหัวซัว จำแนกตามระดับความรู้ก่อน และหลังการอบรม.....	52
4.6	คะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้ก่อนและหลังการอบรม จำแนกเป็นรายด้าน.....	52
4.7	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักแม็ก ก่อนและหลังการอบรม.....	53
4.8	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับทัศนคติจำแนกเป็นรายด้าน.....	54
4.9	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักแม็ก.....	54



บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1-1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
จ-1 ศึกษาสภาพการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชน.....	133
จ-2 การอบรมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชน.....	133
จ-3 การแนะนำตัวผู้วิจัยและกล่าวเปิดการอบรม.....	134
จ-4 ชาวบ้านร่วมกันตอบแบบสอบถามความรู้และแบบวัดทัศนคติ ก่อนการอบรม.....	134
จ-5 ชาวบ้านร่วมกันตอบแบบสอบถามความรู้และทัศนคติก่อนการอบรม	135
จ-6 ผู้ใหญ่บ้านกล่าวให้โอวาทก่อนที่นิสิตจะทำการอบรม.....	135
จ-7 การบรรยายให้ความรู้การอนุรักษ์ผักแม็ก.....	136
จ-8 การบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับผักแม็ก	136
จ-9 การให้ความรู้เกี่ยวกับปัญหาที่ผักพื้นบ้านลดลงในปัจจุบัน.....	137
จ-10 ชาวบ้านร่วมกันทำแบบสอบถามความรู้และและแบบวัดทัศนคติ.....	137
จ-11 กิจกรรมการปลูกผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว.....	138
จ-12 การปลูกผักแม็กร่วมกับชาวบ้านบ้านหัวขัว.....	138
จ-13 ชาวบ้านร่วมกันปลูกผักแม็ก.....	139
จ-14 ชาวบ้านร่วมกันปลูกผักแม็ก.....	139
จ-15 สถานที่ที่ใช้ในการอบรมการอบรม.....	140
จ-16 การเตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในการอบรม.....	140



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมซึ่งอาศัยน้ำฝนเป็นหลัก เกษตรกรมีฐานะค่อนข้างยากจน ทำให้เกษตรกรส่วนใหญ่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีสภาพความเป็นอยู่เรียบง่าย ต้องพึ่งพาตนเอง โดยเฉพาะในด้านอาหารที่จะนำมาบริโภค ที่เห็นได้ชัดก็คือผักพื้นบ้านซึ่งส่วนมากจะเป็นพืชล้มลุก ไม้ยืนต้น เป็นต้น (ประพิมพ์พร สมณาแสง และคณะ. 2529 : 56)

ผักพื้นบ้าน คือ พืชที่เกิดขึ้นเองและมีอยู่ในสภาพแวดล้อม มีชื่อเรียกและนำมารับประทานอาหารตามความเหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพท้องถิ่น และเป็นเอกลักษณ์วัฒนธรรมการบริโภคที่เฉพาะท้องถิ่นสืบทอดกันมาเป็นระยะเวลายาวนานและยังเป็นผลผลิตให้รายได้ หรือเพิ่มรายได้ของชุมชนหรือท้องถิ่นด้วย ซึ่งในปัจจุบันยังคงขาดความสนใจและการส่งเสริมอย่างเป็นระบบ การนำผักพื้นบ้านที่มีอยู่มากมายหลากหลายชนิดที่เป็นพืชท้องถิ่นของชุมชนเพิ่มบริโภค สามารถให้ประโยชน์ทางอาหารและยา ทั้งทางตรงและทางอ้อม ซึ่งในปัจจุบันความรู้เรื่องผักพื้นบ้านอีสาน และวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านของอีสานเริ่มลดน้อยลง หรือเกิดการสูญหายไป รวมทั้งองค์ความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมการบริโภค การนำมาใช้ประโยชน์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องก็เลือนหาย และขาดการสืบทอดองค์ความรู้นั้น (อุษา กลิ่นหอมและคณะ. 2548 : 79)

บ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม เป็นชุมชนท้องถิ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีความเป็นอยู่แบบเรียบง่ายเพื่อการบริโภค จากการสำรวจการบริโภคผักพื้นบ้านในชุมชนบ้านหัวขัว (รินทราย โรจนอิวัฒน์. 2556 : ภาคผนวก ข) พบว่า ชาวบ้านในชุมชนบ้านหัวขัวตอบแบบสอบถามทุกคนรู้จักผักพื้นบ้านและเคยบริโภคผักพื้นบ้านมาก่อน ดังนั้นจึงควรมีการส่งเสริมให้ชาวบ้านได้เห็นถึงความสำคัญของการบริโภคผักพื้นบ้าน และมีการอนุรักษ์ไว้ให้เกิดการสืบสานถ่ายทอด วิถีชีวิตและวัฒนธรรมการบริโภคผักพื้นบ้านทิ้งไว้ ไม่เลือนหายไปและถูกทดแทนโดยกระแสการบริโภคในสังคมยุคใหม่ เช่น อาหารแช่แข็ง อาหารแบบรวดเร็ว ตามวัฒนธรรมตะวันตกจากในร้านสะดวกซื้อเซเว่นอีเลเว่น โดยจะเห็นได้ทั่วไปในยุคปัจจุบันนี้

จากการสำรวจแหล่งที่พบผักพื้นบ้านในชุมชนบ้านหัวขัว (รินทราย. 2566 : 47) พบว่า ผักเม็กที่พบในชุมชนบ้านหัวขัว มีเพียง 39 ต้น โดยส่วนใหญ่จะพบในพื้นที่สาธารณประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 74.36 และพบในครัวเรือนเพียงร้อยละ 25.64 เท่านั้น และจากการสำรวจการบริโภคผักเม็กของชาวบ้านในชุมชนบ้านหัวขัว 61 คน (รินทราย โรจนอิวัฒน์. 2556 : ภาคผนวก ข) พบว่า ชาวบ้านเคย



ร้อยละ 63.90 นำผักเม็กมาบริโภคได้โดยการซื้อจากตลาดมากกว่าที่จะปลูกเองหรือเกิดเองตามธรรมชาติ ดังนั้นควรมีการส่งเสริมให้คนในชุมชนเห็นถึงความสำคัญและอนุรักษ์ผักเม็กเพื่อการบริโภคมากขึ้น เนื่องจากผักเม็กเป็นพืชที่ปลูกง่าย โตเร็ว และมีประโยชน์หลายอย่าง ชาวอีสานมักใช้ยอดอ่อนมารับประทานคู่กับลาบ ก้อย เพื่อเพิ่มรสชาติในการรับประทานอาหาร นอกจากนี้ ผักเม็กยังสามารถนำมาประกอบอาหารได้ เช่น ซุปผักเม็ก ลวกเพื่อรับประทานกับน้ำพริก เป็นต้น ใบมีกลิ่นคล้ายการบูร เรียกว่า “น้ำมันเขียว” ใช้νωดแกั้เคล็ด เมื่อย ปวดบวมได้ ประโยชน์ของผักเม็กในด้านอื่นๆ ได้แก่ ใช้กำจัดหมัดและเหา ใช้ดูดพิษแก้ปวดฟัน กินเป็นยาขับเสมหะ แกั้หลอดลมอักเสบ ขับลม กินมากเป็นยาขับพยาธิ เป็นต้น

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงต้องการที่จะส่งเสริมการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว เพื่อเป็นการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านในชุมชนและเป็นการส่งเสริมการบริโภคผักพื้นบ้านให้คงอยู่ตามวิถีชีวิตของชาวอีสานสืบไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม
2. เพื่อส่งเสริมการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม
3. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความรู้ และทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักเม็กก่อนและหลังการอบรม

สมมติฐานการวิจัย

ชาวบ้านในชุมชนบ้านหัวขัวที่ได้รับการอบรม มีความรู้และทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัวหลังการอบรมสูงกว่าก่อนอบรม

ความสำคัญของการวิจัย

การส่งเสริมการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม โดยการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักเม็ก ประโยชน์ สรรพคุณทางยาของผักเม็ก จะทำให้ชาวบ้านมีความรู้ความเข้าใจเพิ่มมากขึ้นและเกิดทัศนคติที่ดีต่อการอนุรักษ์ผักเม็กเพื่อรักษาที่ยั่งยืนในชุมชนได้



ขอบเขตของการวิจัย

ด้านพื้นที่วิจัย

ชุมชนบ้านหัวขัว หมู่ที่ 9 ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม

ด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ชาวบ้านชุมชนบ้านหัวขัว หมู่ที่ 9 ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม 159 ครอบครัว จำนวนทั้งหมด 531 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาสภาพการอนุรักษ์ผักเม็ก คือ ชาวบ้านในชุมชนบ้านหัวขัว จำนวน 61 คน ได้จากการนำจำนวนครัวเรือนเทียบตารางหาไร่ ยามาเน่ ที่ความคาดเคลื่อน $\pm 10\%$ และเลือกตัวอย่างแบบเจาะจงครัวเรือนละ 1 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการส่งเสริมการอนุรักษ์ผักเม็ก คือ ชาวบ้านชุมชนบ้านหัวขัว หมู่ที่ 9 ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 30 คน โดยการสมัครใจเข้าร่วมการอบรม

ด้านตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น คือ การส่งเสริมการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม

ตัวแปรตาม คือ ความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักเม็ก และทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม

เนื้อหาสาระสิ่งแวดล้อม

ผู้วิจัยได้ศึกษาเนื้อหาสาระเกี่ยวกับผักพื้นบ้านและผักเม็ก และกำหนดขอบเขตเนื้อหาสาระสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ความหมายของผักพื้นบ้าน องค์ความรู้เกี่ยวกับผักเม็ก ประโยชน์ของผักเม็ก และสรรพคุณทางด้านการดูแลสุขภาพของผักเม็ก

ด้านระยะเวลาในการวิจัย

ระยะที่ 1 คือ ศึกษาสภาพการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว

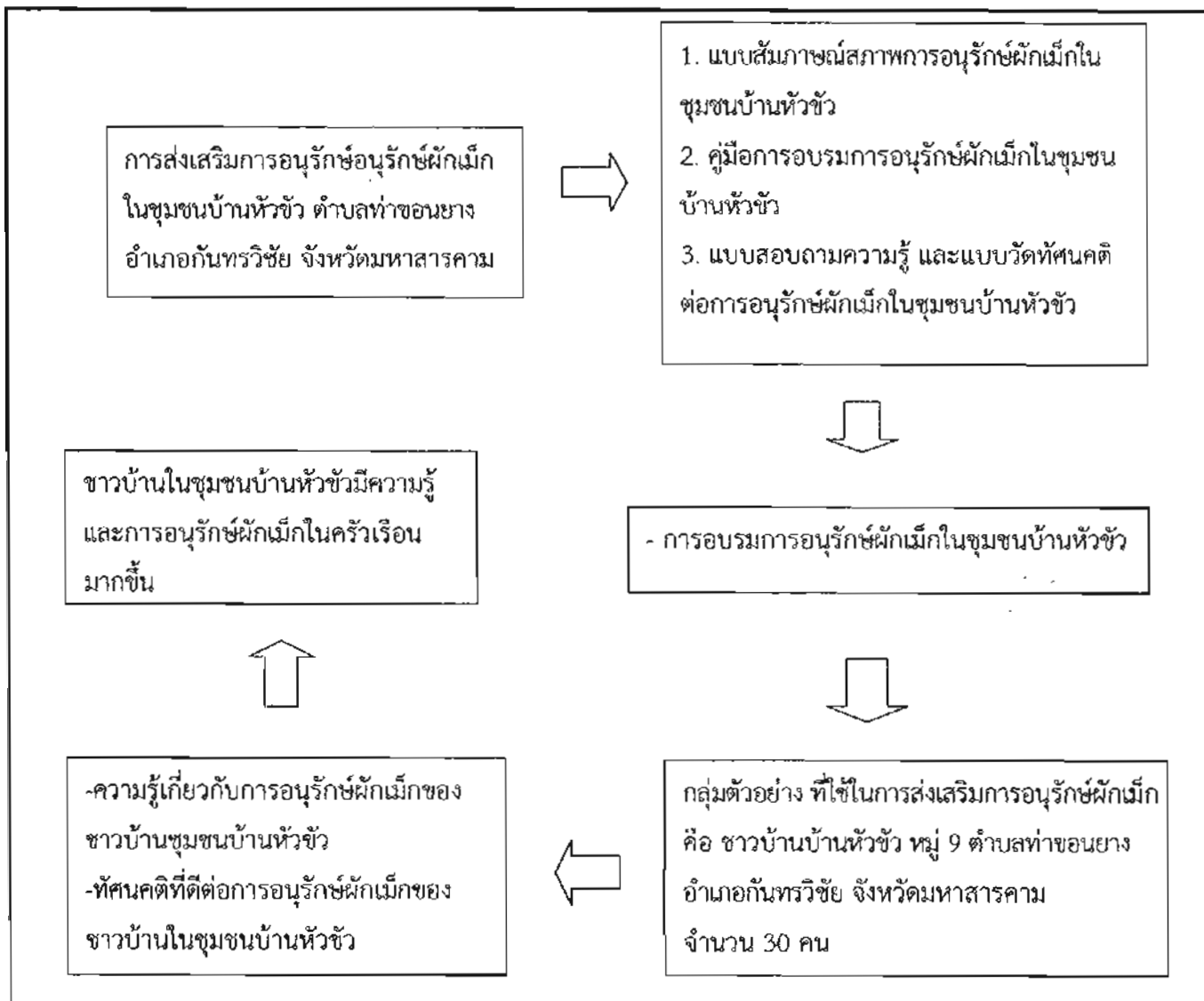
ในระหว่างวันที่ 30 เดือนกรกฎาคม – วันที่ 30 เดือนกันยายน 2556

ระยะที่ 2 คือ การออกแบบและการถ่ายทอดสิ่งแวดล้อมศึกษา

ในระหว่างวันที่ 1 เดือนสิงหาคม – วันที่ 31 เดือนธันวาคม 2556



กรอบแนวคิดที่ใช้ในงานวิจัย



ภาพประกอบ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย เรื่อง การส่งเสริมการอนุรักษ์ผักในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม

การส่งเสริมการอนุรักษ์ผักในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์สภาพการอนุรักษ์ผักในชุมชนบ้านหัวขัว แบบสำรวจแหล่งที่พบผักในชุมชน แบบสอบถามความรู้ แบบวัดทัศนคติ ผ่านพับ และคู่มือการอนุรักษ์ผักในชุมชนบ้านหัวขัว ดำเนินการโดยการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผัก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการอบรมคือ ชาวบ้านบ้านหัวขัว จำนวน 30 คน เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้เกี่ยวกับ ผักและทัศนคติที่ดีต่อการอนุรักษ์ผัก



นิยามศัพท์เฉพาะ

การส่งเสริมการอนุรักษ์ผักเม็ก หมายถึง การจัดกิจกรรมโดยการอบรม เรื่อง การอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัวเพื่อให้ชาวบ้าน มีความรู้และทัศนคติที่ดีต่อการอนุรักษ์ผักเม็ก

ความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักเม็ก หมายถึง ความรู้และความเข้าใจของชาวบ้านในชุมชนบ้านหัวขัวเกี่ยวกับผักเม็ก แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านปัจจัยที่ส่งผลต่อการอนุรักษ์ผักเม็ก ด้านการปลูกและดูแลผักเม็ก และด้านการใช้ประโยชน์จากผักเม็ก

ทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักเม็ก หมายถึง ความรู้สึกนึกคิด ความคิดเห็นหรือความเห็นด้วยของชาวบ้านหัวขัวต่อการอนุรักษ์ผักเม็ก ซึ่งจะแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านปัญหาการบริโภคผักพื้นบ้าน และผักเม็กในปัจจุบัน ด้านประโยชน์ของผักเม็ก และด้านการส่งเสริมการอนุรักษ์ผักเม็ก

การอนุรักษ์ผักเม็ก หมายถึง การดูแล รักษา และการใช้ประโยชน์ของชาวบ้านในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม โดยแบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านการปลูกและดูแล และด้านการใช้ประโยชน์จากผักเม็ก

ชาวบ้าน หมายถึง ผู้ที่อาศัยอยู่ในชุมชนบ้านหัวขัว หมู่ที่ 9 ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง การส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. ผักพื้นบ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
2. แนวคิดและหลักการอนุรักษ์
3. หลักการสิ่งแวดล้อมศึกษา
4. แนวคิดเกี่ยวกับการอบรม
5. แนวคิดเกี่ยวกับความรู้และทัศนคติ
6. บริบทพื้นที่ชุมชนบ้านหัวขัว
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผักพื้นบ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ความรู้เกี่ยวกับผักพื้นบ้าน

ประเทศไทยมีพืชผักที่กินได้อยู่มากมาย ไม่เพียงแต่ผักจีน ผักเมืองหนาว หรือผักไทยที่มีขายอยู่ในท้องตลาดใหญ่ๆ หากศึกษาถึงชีวิตและภูมิปัญญาของชนบทในเรื่องของการบริโภคผักพื้นบ้าน พบว่าชนบทมีภูมิปัญญาในเรื่องของการบริโภคแบบท้องถิ่นที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและสภาพแวดล้อม ในชนบททุกภาคในประเทศไทย มีพืชผักต่างๆ ที่บริโภคได้มากมายโดยหาได้ในท้องถิ่นจากรอบๆ บ้านรอบๆ ไร่ ในสวน (สถาบันการแพทย์แผนไทย. 2537 : 1 ; 2541 : 1 ; 2542 : 1 ; 2547 : 1 ; อุไร จิรมงคล. 2547 : 1)

จากการศึกษาของนักวิชาการดังกล่าว แสดงถึงผักพื้นบ้านได้เข้ามาสู่วิถีชีวิตของมนุษย์ และมนุษย์ใช้ภูมิปัญญาที่ฉลาดในการเลือกบริโภคผักพื้นบ้านชนิดต่างๆ ทำให้การศึกษาผักพื้นบ้าน ให้ความรู้หลายๆ ประเด็น เช่น ความหมายของผักพื้นบ้าน ประเภทของผักพื้นบ้าน และประโยชน์ของผักพื้นบ้าน ซึ่งแต่ละประเภทของผักพื้นบ้านมีรายละเอียดดังนี้

1. ความหมายของผักพื้นบ้าน

มานิช วามานนท์ และคณะ (มาริสสา โกเศยะโยธิน. 2548 : 6 ; อ้างอิงมาจากมานิช วามานนท์ และคณะ. 2542 : 12) ได้ให้ความหมายของผักพื้นบ้านไว้ว่า ผักพื้นบ้าน (Indigenous vegetables) หมายถึง ผักที่มีอยู่ในท้องถิ่นและมีชื่อตามท้องถิ่นนั้นๆ มีทั้งไม้ล้มลุกและไม้ยืนต้นมีลักษณะทั้งไม้เลื้อย ไม้พุ่ม และไม้ยืนต้น เติบโตจากปัจจัยธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ และกระจายพันธุ์ไม่



ชายทะเล บริเวณป่าเขา เนินโคก ซึ่งชาวบ้านในท้องถิ่นมีประสบการณ์และเรียนรู้วิธีนำมาใช้ประโยชน์เป็นอาหารและยาสมุนไพร ทั้งในส่วนยอด ใบ ดอก ผล หน่อ หัว เหง้า รากและลำต้น

เมฆ จันทร์ประยูร (2541 : 12) และสาปินะห์ แมงสาโม (2547 : 9) ได้ให้ความหมายของ ผักพื้นบ้านว่า ผักพื้นบ้าน หมายถึงพันธุ์ไม้พืชผักพื้นเมืองในท้องถิ่น ที่ได้มาตามแหล่งธรรมชาติจากสวนนา ไร่ หรือชาวบ้านนำมาปลูกไว้ใกล้บ้าน เพื่อสะดวกในการเก็บมาบริโภคผักพื้นบ้านเหล่านี้ อาจมีชื่อเฉพาะตามท้องถิ่นนำไปประกอบเป็นอาหารพื้นเมืองตามกรรมวิธีเฉพาะของแต่ละท้องถิ่น

สถาบันการแพทย์แผนไทย (2543 : 34) ผักพื้นบ้าน คือ พรรณพืชพื้นบ้านในท้องถิ่น ชาวบ้านนำมาบริโภคเป็นอาหาร เป็นยารักษาโรค หรือนำมาทำเป็นของใช้สอยในครัวเรือน ผักพื้นบ้านนอกจากจะมีคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ส่วนใหญ่ยังมีสรรพคุณเป็นยาสมุนไพร เนื่องจากมีรสยาที่หลากหลายอยู่ในผักพื้นบ้าน ตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย ให้ความสำคัญกับรสอาหารพื้นบ้าน ดังนี้

(1) รสฝาด มีสรรพคุณทางยา คือ ช่วยสมานแผล แก้ท้องร่วง บำรุงธาตุในร่างกาย เช่น ยอดมะม่วง ยอดมะกอก ยอดจิก ยอดกระโดน ฯลฯ

(2) รสหวาน มีสรรพคุณทางยา คือ ช่วยให้มีการดูดซึมได้ดีขึ้น ทำให้ชุ่มชื้น บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย เช่น เห็ด ผักหวานป่า ผักขี้หูด บวบ น้ำเต้า ฯลฯ

(3) รสเผ็ดร้อน มีสรรพคุณทางยา คือ แก้ท้องอืด แก้ลมจุกเสียด ขับลม บำรุงธาตุ เช่น ดอกกระเทียม ดอกกระเจียวแดง ดีปลี พริกไทย ใบชะพลู ขิง ข่า ขมิ้น กระชาย ฯลฯ

(4) รสเปรี้ยว มีสรรพคุณทางยา คือ ขับเสมหะ ช่วยระบาย เช่น ยอดมะขามอ่อน มะนาว ยอดชะมวง มะดัน ยอดมะกอก ยอดผักติ้ว

(5) รสหอมเย็น มีสรรพคุณทางยา คือ บำรุงหัวใจ ทำให้สดชื่น แก้อ่อนเพลีย เช่น เตยหอม โสน ดอกขจร บัว ผักบุ้งไทย เป็นต้น

(6) รสมัน มีสรรพคุณทางยา คือ บำรุงเส้นเอ็น เป็นยาอายุวัฒนะ เช่น สะตอ เนียง ขุนนอ่อน ถั่วพู ฟักทอง กระถิน ชะอม

(7) รสขม มีสรรพคุณทางยา คือ บำรุงโลหิต เจริญอาหาร ช่วยระบาย เช่น มะระขี้นก ดอกหวาย ดอกขี้เหล็ก ใบยอ สะเดา เพกา ผักโขม

2. ประเภทและชนิดของผักพื้นบ้าน

ผักพื้นบ้านมีมากมายหลากหลายชนิดในแต่ละภาคของประเทศไทย ได้มีผู้ศึกษาวิจัยไว้นำเสนอใจหลายท่าน ดังนี้

กมลภรณ์ เสรี (2536 : 15) ได้ศึกษาผักพื้นบ้าน และจำแนกไว้ 4 ประเภท คือ

1. จำแนกตามลักษณะของลำต้น เช่น ไม้ยืนต้น ไม้ล้มลุก ไม้เลื้อย ไม้พุ่ม หญ้าเห็ด
2. จำแนกตามแหล่งที่อยู่ เช่น ประเภทที่อยู่ในป่าดง ป่าละเมาะ ดอย ไร่ นา ห้วย หนอง
3. จำแนกตามคุณลักษณะ เช่น จำแนกตามความแตกต่างในด้านรสชาติ กลิ่น รูปลักษณะ สี
4. จำแนกตามประโยชน์ใช้สอย เช่น เป็นอาหาร เป็นยา



นอกจากนี้ สมภพ จิตวิสันต์ (2530 : 18-33) ได้ศึกษาและจำแนกประเภทของผักพื้นบ้านไว้ 7 ประเภท คือ

1. จำแนกตามลักษณะของพฤกษศาสตร์ โดยถือเอาความสัมพันธ์กันทางลักษณะพฤกษศาสตร์ของพืช เช่น ลักษณะของใบ ดอก ผล เมล็ด และราก พืชที่อยู่ในตระกูลเดียวกันต้องมีลักษณะที่เหมือนกัน

2. จำแนกตามความทนต่อภูมิอากาศ โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ พืชผักที่ทนความหนาว พืชที่ทนต่ออากาศเย็น และพืชที่ทนต่ออากาศหนาวเย็น

3. จำแนกตามส่วนที่ได้ใช้บริโภค โดยจำแนกเป็น 5 ส่วน

3.1 ใช้รากในการบริโภค

ส่วนขยายที่เป็นรากแก้ว เช่น ผักกาด หัวแครอท ส่วนขยายที่เป็นรากแขนง เช่น มันเทศ และมันแกว เป็นต้น

3.2 ใช้ลำต้นในการบริโภค

ลำต้นส่วนที่อยู่เหนือดิน และไม่ใช้ประเภทแป้ง เช่น หน่อไม้ กะหล่ำปลี ส่วนลำต้นที่อยู่ใต้ดิน ซึ่งเก็บสะสมอาหารประเภทแป้ง เช่น เผือก และมันฝรั่ง เป็นต้น

3.3 ใช้ใบในการบริโภค มีทั้งพืชใบเล็กและพืชใบใหญ่ ส่วนใหญ่จะบริโภคเป็นผักสด หรือประกอบอาหาร

3.4 ใช้ดอกในการบริโภค เช่น แคน และกะหล่ำ เป็นต้น

3.5 ใช้ผลในการบริโภค เช่น มะระ ฟักทอง ถั่วพักยาว กระเจี๊ยบ และพริกสด เป็นต้น

4. จำแนกตามวิธีการปลูกและบำรุงรักษา ที่มีลักษณะเหมือนกันเป็นประเภทเดียวกัน

5. จำแนกตามฤดูกาล โดยจำแนกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มพืชผักฤดูร้อน และฤดูหนาว

6. จำแนกตามความสามารถในการคงทนต่อความเป็นกรดของดิน

7. จำแนกตามความลึกของรากที่ยังลงดิน

จากผลการศึกษาเรื่องประเภทและชนิดผักพื้นบ้าน ที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่าผักพื้นบ้านมีหลายประเภทสามารถจำแนกประเภทออกได้หลายกลุ่ม คือ จำแนกตามหลักพฤกษศาสตร์ ฤดูกาลปลูก หลักโภชนาการส่วนที่ใช้สำหรับบริโภค ขึ้นอยู่กับแหล่งที่อยู่อาศัย และตามการใช้ประโยชน์ทางพฤกษศาสตร์

3. แหล่งที่มาของผักพื้นบ้าน

ได้มีนักวิชาการหลายท่านศึกษาแหล่งที่มาของผักพื้นบ้าน ผลการศึกษาได้กล่าวถึงที่มาจากหลายแหล่ง ดังต่อไปนี้

กมลทิพย์ จิตต์ณรงค์ (2537 : 20) ได้ศึกษาแหล่งที่มาของพืชผักพื้นบ้านสรุปว่า พืชผัก



ธรรมชาติ ได้แก่ พืชที่เติบโตเองตามธรรมชาติ อยู่ใกล้ชุมชนและได้รับการดูแลรักษาสำหรับพืชผักที่มาจากแหล่งเพาะปลูก ได้แก่ พืชที่ได้รับการเลือกสรรมาจากแหล่งธรรมชาติหรือแหล่งกึ่งธรรมชาติแล้วนำมาปลูกในบริเวณแปลงชุมชนบ้านเรือนหรือในสวนครัว

เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ (มารีสา โกเศยะ โยธิน. 2548 : 7-8 ; อ้างอิงมาจาก เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ. 2540) กล่าวว่าผักพื้นบ้านมี 2 ลักษณะ คือ

1. ผักที่เก็บจากป่า เป็นผักที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ
2. ผักที่ปลูกขึ้นเพื่อเป็นพืชเศรษฐกิจนำมาจำหน่าย

จากผักพื้นบ้านซึ่งเก็บมาจากป่าถูกนำมาปลูกมากกว่า 100 ชนิด แต่เป็นการปลูกการขยายพันธุ์ซึ่งไม่ใช่สภาพที่เป็นอยู่เดิม ทำให้ไม่สามารถปลูกได้ทุกชนิด เพราะว่าผักหลายชนิดผู้ปลูกยังขาดการเรียนรู้วิธีการปลูกที่ได้ผลดี ทำให้ผักพื้นบ้านบางชนิดเริ่มสูญหายไปพร้อมๆ กับป่า ปัจจุบันมีผักพื้นบ้านป่าไม่มากนักมารับประทานกัน ซึ่งไม่มากเท่าในอดีต และเป็นผักที่อาจปลูกโดยใช้ผืนธรรมชาติ มีการใช้สารเคมี เช่น ปุ๋ย และ ยาฆ่าแมลง นอกจากทำให้ชนิดของผักลดน้อยลงไปแล้ว ทำให้ได้รับอันตรายจากการรับประทานผักปัจจุบันปัญหาอุปสรรคแบ่งออกเป็น 2 ประการ

1. กระแสนิยมผักพื้นบ้าน ในปัจจุบันมีมากพอที่จะปลูกกระแสให้หันกลับมาบริโภคผักพื้นบ้านได้ แต่อุปสรรคสำคัญ คือ วัฒนธรรมการกินของคนไทย ผูกติดอยู่กับอาหารพื้นบ้านซึ่งคนไทยในยุคปัจจุบันไม่ว่าเป็นสังคมเมืองหรือสังคมชนบท มีการดำเนินชีวิตที่เร่งรีบไม่ให้ความสำคัญกับการประกอบอาหารรับประทานกันเอง ชอบบริโภคอาหารแบบง่ายๆ

2. ปัญหาความไม่เพียงพอของระบบการผลิตผักพื้นบ้าน เพราะหากมีการส่งเสริมให้ประชาชนนิยมรับประทานผักพื้นบ้านอย่างกว้างขวาง ปัญหาที่ตามมาคือ ไม่มีผักพื้นบ้านเพียงพอที่ซื้อหามาบริโภค รวมทั้งขาดการศึกษาความรู้ในการเพาะปลูกหรือขยายพันธุ์พืชอย่างจริงจัง เช่น เห็ดโคนเป็นพืชที่มีคุณค่าทางอาหาร มีรสชาติอร่อย แต่ไม่เพียงพอต่อการบริโภค เนื่องจากศักยภาพในการขยายพันธุ์ หรือเพาะพันธุ์ผักหวาน ประชาชนนิยมบริโภค แต่ไม่มีการปลูกอย่างจริงจังทำให้ไม่เพียงพอในการจำหน่ายตามท้องตลาด หรือแหล่งขายต่างๆ

นอกจากนี้ ประพิมพพร สมนาแสง (2529 : 80-87) ได้ศึกษาอาหารตามธรรมชาติของชาวบ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่ อาหารประเภท พืชผักพื้นบ้าน ผลไม้ สัตว์ และแมลงต่างๆ สำหรับอาหารที่เป็นพืชผัก ส่วนมากเป็นพืชล้มลุก มีอยู่ตามที่นา ที่ป่า และแหล่งน้ำ พืชบางชนิดมีฤดูกาล และบางชนิดไม่มีฤดูกาล ดังนี้

พืชผักพื้นบ้านที่ได้จากที่นา ได้แก่ ตำลึง ผักบุ้ง กระแตงกวา แว่น แหน สายบัว กะโถวา ลิ้มขู่ สะเดา สะเม็ก ขี้สั้ม และผักหวาน เป็นต้น

ผักพื้นบ้านที่ได้จากป่า ได้แก่ สะเดา ตำลึง ผักหวาน หน่อไม้ สะเม็ก กะโถว หน่อไม้ ไข่



4. ประโยชน์ของผักพื้นบ้าน

ปัจจุบันคนได้หันมาให้ความสนใจในเรื่องสุขภาพมากขึ้น ผักพื้นบ้านเป็นพืชผักที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพประการสำคัญคือในเรื่องของการปลอดจากสารพิษ ทำให้นักวิชาการพยายามศึกษาประโยชน์ในด้านต่างๆ ของผักพื้นบ้าน ซึ่งนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวไว้ผักพื้นบ้านมีประโยชน์คือ

4.1 การใช้ผักพื้นบ้านเป็นอาหาร

ประสบการณ์การใช้ต้นไม้ต่างๆ ตามครัวบ้าน ป่าละเมาะเป็นอาหารซึ่งเรียกว่า ผักพื้นบ้าน เป็นภูมิปัญญาที่สำคัญของคน ที่ได้ลองผิดลองถูกคัดเลือกต้นไม้ที่มีรสชาติอร่อย นำมาปรุงแต่งอาหาร และที่สำคัญการวิจัยของชาวญี่ปุ่นที่เก็บตัวอย่างผักอีสานไปวิจัย พบว่า ผักอีสานมีคุณค่าทางโภชนาการสูงมาก ทั้งแคลเซียม วิตามิน เอ อี และซี นอกจากนี้ยังเป็นสารต้านการเกิดมะเร็งและต้านการขยายตัวของเชื้อ HIV ถือว่าเป็นภูมิปัญญาของคนไทยอย่างแท้จริง (สถาบันการแพทย์แผนไทยและกองทุนสิ่งแวดล้อม. 2541 : 1)

ล้นทม จอนจวบทรง และคณะ (2537 : 14-22) ได้ศึกษาผักพื้นบ้านภาคใต้ทางเลือกในการผลิตและบริโภคพบว่า ผักพื้นบ้านเป็นผักที่ปลอดภัยจากสารเคมีทางการเกษตรเพราะมีการเลือกปลูกในสภาพที่ไม่ใช้สารเคมี การปลูกและการบริโภคผักพื้นบ้านลดการสร้างมลภาวะให้กับสิ่งแวดล้อม ไม่เพิ่มปริมาณสารพิษให้ปนเปื้อนอยู่ในสิ่งแวดล้อม เพราะสารเคมีในการเพาะปลูกผักเศรษฐกิจไม่ใช่มีเฉพาะกับสุขภาพเท่านั้นแต่ยังส่งผลสิ่งแวดล้อม ผักพื้นบ้านเป็นทางเลือกสำคัญที่ทำให้สามารถคงไว้ซึ่งความหลากหลายทางชีวภาพ (Biodiversity) นอกจากนี้ยังกล่าวถึงการบริโภคผักของชาวไทยภาคใต้ไว้ ดังนี้

การบริโภคในลักษณะพืชสด โดยนำไปบริโภคกับแกง น้ำพริกต่างๆ

การบริโภคในลักษณะนำมาลวก ลวกธรรมดา ลวกต้มน้ำกะทิ

การบริโภคโดยนำมาดอง เพื่อจะถนอมอาหารเก็บไว้รับประทานนานๆ

สาปินะห์ แมงสาโมกุ(มาริสสา โกเศยะโยธิน. 2548 : 16 ; อ้างอิงมาจากสาปินะห์ แมงสาโมก. 2547) ทำการศึกษาการใช้ผักพื้นบ้านเป็นอาหารและยาของชาวบ้าน อำเภอเวียง จังหวัดนราธิวาส กล่าวว่า ชาวบ้านในแต่ละท้องถิ่นรู้จักนำพืชผักมาใช้เป็นอาหารได้หลายวิธี ทั้งใช้สดๆ และประกอบอาหาร เช่น แกง ยำ ต้ม ผัด และทอด เป็นต้น ขณะที่ สุจิต จันทรจิตตะการ (2538 : 85-116) ได้ศึกษาการใช้พืชผักพื้นบ้านเป็นอาหารของชาวบ้าน อำเภอควนกาหลง จังหวัดสตูล สรุปได้ว่ามี 6 ลักษณะดังนี้

1. การบริโภคโดยใช้เป็นผักเหนาะ ใช้สด ใช้ลวก ใช้ดอง เผา
2. การบริโภคด้วยวิธีแกง
3. การบริโภคด้วยวิธียำ
4. การบริโภคด้วยวิธีผัด

5. การบริโภคด้วยวิธีต้ม



6. การบริโภคด้วยวิธีทอด

4.2 การใช้ผักพื้นบ้านเป็นยารักษาโรค

จากที่ผู้วิจัยได้ศึกษา ผลการศึกษาผักพื้นบ้านนอกจากมีประโยชน์ใช้รับประทานเป็นอาหารของคนไทยทุกภาค พบว่าผักพื้นบ้านมีประโยชน์ใช้รับประทานเป็นอาหารของคนไทยทุกภาค พบว่า ผักพื้นบ้านมีประโยชน์ใช้เป็นยารักษาโรค ปรากฏดังนี้

กิตา วิมลเมธี (2534 : 132-133) ได้กล่าวถึงการใช้พืชสมุนไพร 2 ลักษณะ สรุปได้ดังนี้

1) วิธีการนำสมุนไพรมาใช้ในรูปสมุนไพรเดี่ยว เป็นการนำเอาส่วนต่างๆของพืชสมุนไพรแต่ละชนิดที่มีสรรพคุณในการรักษามาใช้ โดยไม่ต้องผสมปรุงแต่ง เช่น ยากิน เป็นการนำพืชสมุนไพรทำเป็นผงตำให้ละเอียดแล้วคั้นน้ำหรือนำพืชสมุนไพรสดมาทาบบริเวณผิวหนังภายนอก ยาดม เป็นการนำพืชสมุนไพรที่มีกลิ่นระเหยใช้ผ้าห่อ หรืออาจปล่อยให้ระเหยเองแล้วดมกลิ่น ยาพอก เป็นการนำพืชสมุนไพรสดมาตำ แล้วพอกบริเวณที่ต้องการ เป็นต้น

2) วิธีการนำพืชสมุนไพรมาใช้ในรูปของยาดำรับ คือนำพืชสมุนไพร 2 ชนิดขึ้นไปมาผสมปรุงแต่งรวมกัน หรืออาจมีส่วนผสมอื่น เช่น เกลือ น้ำผึ้ง สุรา และดินสอพอง เป็นต้น ส่วนสุจิตตะการ (2538 : 85-116) ได้ศึกษาวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับพืชผักพื้นบ้านของชาวอำเภอควนการหลง จังหวัดสตูล ที่นำมาใช้เป็นยารักษาโรค จำแนกวิธีการใช้ยาไว้หลายวิธี เช่น วิธีต้ม เพื่อดื่ม อาบ และย้อม พืชที่นำมาใช้ ได้แก่ กระเจียว ขี้เหล็ก ดีปลี พริกไทย เพกาและยอ วิธีตำ เพื่อดื่ม ทา พอก หมัก อมและอาบ พืชที่นำมาใช้ ได้แก่ กระเพรา กุ่ม ชุมเห็ดเทศ หับทิมและผักทอง วิธีบดเป็นผงและปั้นเป็นลูกกลอน พืชที่นำมาใช้ ได้แก่ พริกไทย มะกรูด มะขามป้อม มะนาว มะละกอ ขิงและขมิ้น วิธีดอง พืชที่นำมาใช้ ได้แก่ ขิง เพกา ฤาษีผสมและต้นเทียน โดยวิธีมวนเพื่อสูบ ได้แก่ กล้วยทอง ชุมเห็ดใหญ่ ลำโพง และมะเขือพวง เป็นต้น

จากเอกสารและงานวิจัยของนักวิชาการหลายท่าน ผักพื้นบ้านมีความสำคัญต่อชุมชนมาก เพราะนอกจากจะหาง่าย ปลูกง่าย ปลอดภัย พืชผักพื้นบ้านที่ได้ศึกษาเรื่องหลายๆลักษณะรับประทานได้เกือบทุกส่วนแล้ว ผักพื้นบ้านบางชนิดมีสรรพคุณเป็นยารักษาโรคได้หลายอย่าง โดยนำส่วนต่างๆมาทำเป็นยาโดยการต้ม หรือ ตำ เพื่อ กิน ทาและพอก ซึ่งการทำสมุนไพรอาจใช้เฉพาะผักพื้นบ้านชนิดนั้นหรืออาจจะนำไปเป็นส่วนผสมกับสิ่งอื่นได้

4.3 การใช้ผักพื้นบ้านเป็นพืชเศรษฐกิจ

จากการสำรวจผักพื้นบ้านที่วางขายในตลาดทางยาวกว่า 300 เมตรจะมีประมาณ 50 ชนิด ที่นำมาจำหน่ายในตลาดตามฤดูกาลเป็นประจำ โดยชนิดและปริมาณเปลี่ยนแปลงไปตามท้องถิ่นและฤดูกาล พืชผักเหล่านี้ราคาซื้อขายไม่ชัดเจนแน่นอน แต่สามารถทำรายได้ให้แก่ครอบครัวที่เก็บผักไปมาขายแนวโน้มทางด้านการตลาดของผักพื้นบ้าน ไทยมีอนาคตที่สดใส สามารถขยายตัวได้เพิ่มขึ้นประกอบ



พื้นบ้านบางชนิด ได้รับความนิยมเพราะเป็นผักที่ออกตามฤดูกาล หายาก หรือมีเฉพาะบางท้องถิ่น ฤดูกาลมีชาวบ้านพากันไปเก็บไปหา แล้วนำมาขาย บางที่พ่อค้าคนกลางไปรับซื้อถึงที่แล้วนำมา

ขายต่ออีกที ผักพื้นบ้านเหล่านี้รสชาติอร่อย และเมื่อประชาชนหันมาให้ความสนใจกับผักพื้นบ้านที่มีอยู่อย่างกระจัดกระจาย ทั่วประเทศนำมาคัดเลือก จัดระบบ และรวบรวมเป็นหลักแหล่งนำไปสู่การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน เพื่อเผยแพร่สู่เกษตรกรและผู้สนใจที่จะทำการผลิต หรือบริโภคผักพื้นบ้าน เป็นพืชเศรษฐกิจอีกชนิดหนึ่งที่เริ่มทวีความสำคัญ และมีอนาคตทางการตลาดสดใส เนื่องจากกระแสความนิยม และการตื่นตัวเรื่องสุขภาพอนามัย ประกอบกับรสชาติที่อร่อย หายาก เพราะออกตาม ฤดูกาล และมีเฉพาะบางท้องถิ่น ทำให้เป็นที่ต้องการของตลาดมากยิ่งขึ้น กรมส่งเสริมการเกษตรได้ให้ความสำคัญเริ่มดำเนินกิจกรรมนำร่องต่างๆ อาทิ จัดทำแปลงสาธิตส่งเสริมการปลูกผักพื้นบ้านของประเทศไทย และมีนโยบายดำเนินการอย่างต่อเนื่องเพื่อส่งเสริมในเรื่องของการส่งเสริมให้ผักพื้นบ้านเป็นเศรษฐกิจ (สุจิตันท์จิตตะการ. 2538 : 116-117)

เนื่องจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีสภาพทั่วไปแห้งแล้งและดินมีความอุดมสมบูรณ์ต่ำ ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ซึ่งอาศัยน้ำฝนเป็นหลัก โดยเฉพาะเกษตรกรมีฐานะค่อนข้างยากจนเมื่อเปรียบเทียบกับเกษตรกรในภูมิภาคอื่นของประเทศ (สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร. 2526 : 11) ทำให้เกษตรกรส่วนใหญ่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีสภาพความเป็นอยู่อย่างยากๆ ต้องพึ่งพาตนเอง โดยเฉพาะในด้านอาหารที่จะนำมาบริโภค ที่เห็นได้ชัดก็คือผักพื้นบ้านซึ่งส่วนมากจะเป็นพืชล้มลุก ไม้ยืนต้น เป็นต้น อาหารเหล่านี้เป็นแหล่งพลังงาน โปรตีน วิตามินและเกลือแร่ของเกษตรกรในภาคนี้ด้วย (ประพิมพ์พร สมณาแขง และคณะ. 2529 : 23)

ผักพื้นบ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีมากมายหลายชนิดและมีอยู่ในทุกฤดูกาลทั้งที่เกิดขึ้นที่นา ที่ป่าและในแหล่งน้ำต่างๆ ประชากรตามชนบทจึงมีพืชผักบริโภคตลอดปี เช่น พืชผัก ดังต่อไปนี้ (กิจจา เจริญสวัสดิ์กิจ. 2540 : 67)

1. กระเจียว เป็นพืชล้มลุก มีเหง้าในดิน ใบคล้ายใบพาย ออกดอกพร้อมกับใบโคนข้อมักาบซ้อนอยู่มาก ดอกสีเหลืองปนขาว กาบดอกตอนบนสีม่วงอ่อน ออกดอกปีละครั้งช่วงเดือนเมษายน - กรกฎาคม ใช้ดอกต้มสุกจิ้มน้ำพริก
2. กระเจียบแดง เป็นพืชล้มลุก ทรงพุ่มขนาดเล็ก สูง 4-7 ฟุต กิ่งก้านมีสีม่วงแดง ใบเป็นแฉก ดอกสีเหลืองทรงกรวย วงในดอกเป็นสีม่วงแดง เมื่อดอกโรยจะติดผลรูปทรงคล้ายผอบ ยอดแหลม มีเฟืองเป็นจีบไปตามความยาวของผล ใบและผลมีรสเปรี้ยว นิยมนำผลมาปรุงเป็นน้ำผลไม้หรือกวนทำแยม ยอดอ่อนใช้ปรุงแกงส้ม ต้มยำหรือรับประทานดิบเป็นผักจิ้มลาบและน้ำพริก
3. กระเจต เป็นไม้เลื้อยขึ้นลอยในน้ำ ตามลำต้นมีหน่อเป็นพู่ขาวๆ พองๆ คล้ายพองน้ำ เรียกว่านม ใบย่อยเล็กคล้ายใบโมยราพ ดอกสีเหลืองเป็นพู่ฝอย มีขนาดเล็ก ใบและยอดอ่อนใช้รับประทานได้ทั้งดิบ และสุก เช่น เป็นผักจิ้มสดๆ ผัดหรือแกงส้ม
4. กระทือ เป็นพืชประเภทเดียวกับชิงช้า ลำต้นเกิดจากหัวที่เป็นแง่งหรือเหง้าอยู่ใต้ดินในรูป



ของขนาน โต ยาว มีสีเขียวปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ เกือบ ออกใบเป็นคู่สลับระยะตรงข้าม เหลื่อมกันตามข้อต้น ก้านใบสันติดต้น ก้านใบเป็นกาบหุ้มก้านอย่างเดียวกับขิง ข่า ช่อ ดอกประกอบด้วยกาบรองดอกสีแดง เรียงสลับกันแน่นเป็นก้อนโต

5. ก้านม่วง, พาย มีลักษณะเป็นกอ ก้านซ้อนกันเป็นชั้นๆ ดอกสีม่วง รสขม ใ้รับประทานเป็นผักสดกับน้ำพริก ส้มตำ ลาบ ก้อย ปลา และยาต่างๆ

6. กุ่มน้ำ, ผักกุ่ม เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ใบแคบหนา ปลายใบยาวแหลม สีเขียวสด หนา ทึบ ดอกโตราว 2 นิ้ว ออกเป็นช่อตามยอดใบ กลีบแรกออกสีขาวมี 5 กลีบ ต่อมาจะค่อยๆกลายเป็นสีเหลืองอ่อน เกสรตัวผู้มีสีม่วงยาวเป็นฝอย ชอบขึ้นตามที่ลุ่มริมแม่น้ำลำคลอง เวลาออกดอกใบจะร่วง ออกดอก และแตกยอดในฤดูหนาว นิยมใช้ดอกและยอดดองเปรี้ยวรับประทานกับน้ำพริก

7. แก่นขม, สะเดาน้ำ เป็นไม้เลื้อยขนาดเล็ก ขึ้นตามริมน้ำ มีเถาสีเขียว ใบเล็กคล้ายหญ้า มีรสขม ใ้รับประทานทั้งเถา นิยมใส่แกงอ่อมกบและอ่อมเห็ด

8. จีเหล็กบ้าน เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ใบเป็นรวม ประกอบด้วยใบย่อยประมาณ 10 คู่ ใบเรียวยาว ปลายมนหยักเว้าเข้าหาเส้นกลางใบเล็กน้อย โคนใบกลม สีเขียว ใต้ใบสีเขียวกว่าด้านบน มีขนเล็กน้อย ออกดอกเป็นช่อสีเหลือง ฝักแบนหนา นิยมนำดอกตูมและใบอ่อนมาประกอบอาหารประเภทแกงเผ็ด

9. เจียง, เจียง เป็นไม้เลื้อยพาดพันตามต้นไม้ใหญ่ ลำต้นเป็นเถายาวสีม่วง ใบอวบ คล้ายใบพลู มีรสเปรี้ยว ใ้ใบรับประทานโดยผสมกับน้ำพริก แกงป่าและแกงเห็ด

10. ไข่น้ำ, ไข่ผ่า เป็นพืชน้ำชนิดหนึ่ง เกาะกันเป็นกลุ่มลอยอยู่ในน้ำ ลักษณะเป็นเมล็ดเขียวๆ กลมๆ เล็กๆ ขนาดเท่าไข่กบ ไม่มีราก เป็นพืชที่เล็กที่สุดในจำพวกพืชมีดอก นิยมนำมาประกอบอาหารประเภทแกงเผ็ด หมกและลาบ

11. คุณ, พูน เป็นพืชหัวชนิดหนึ่ง ก้านใบและแผ่นใบมีสีเขียวอ่อน มีนวล ใบอ่อนนุ่ม ชอบขึ้นตามที่ชุ่มชื้นแฉะ นิยมใช้ก้านใบรับประทานกับน้ำพริก หรือใช้แกงส้ม โดยลอกผิวด้านนอกออกก่อนเหมือนสายบัว

12. แค, แคบ้าน เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูงประมาณ 25 ฟุต เปลือกลำต้นสีน้ำตาลและเป็นขรุขระหนา ใบเป็นใบรวม ใบย่อยเล็ก ขอบขนานปลายมน ออกเป็นคู่ๆ ตรงกันข้ามกว้างประมาณ 0.5 นิ้ว ยาวประมาณ 1 นิ้ว ออกดอกมีทั้งสีขาวและสีแดง ฝักเล็กยาวประมาณ 10 นิ้ว นิยมใช้ดอกแกงส้ม และต้มจิ้มน้ำพริก ยอดอ่อนลวกจิ้มน้ำพริก ฝักอ่อนรับประทานดิบกับน้ำพริกปลาร้า

13. จิกน้ำ, กระโดนน้ำ เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ชอบขึ้นในที่ลุ่มหรือริมแม่น้ำลำคลอง ใบคล้ายใบหูกวาง ใบอ่อนมีสีแดง ดอกคล้ายดอกชมพู สีขาว หอม ใหญ่ราว 2-3 นิ้ว ผลกลมหรือรูปไข่ ขนาดราวผลมะตูมย่อยๆ นิยมใช้ยอดสดจิ้มน้ำพริกหรือดองเปรี้ยว

14. สะพู, ช้าพู, อีเล็ด เป็นไม้ล้มลุกเนื้ออ่อน ลำต้นเล็กกิ่งเลื้อย สูงประมาณ 2 ฟุต ลำต้น



เป็นข้อ ใบมีลักษณะคล้ายใบพลูแต่ป้อมกว่า เป็นใบเดี่ยวสีเขียวแก่ เป็นมันรสค่อนข้างเผ็ดออกดอกตามยอดเป็นแท่งสีขาวเล็กๆ คล้ายดอกพลู ทั้งต้นมีกลิ่นหอมอ่อน ใช้ใบสดรับประทานกับลาบ ส้มตำ เมี่ยง และใส่ในอาหารประเภทหมกและอ่อน

15. ซิลาว เป็นผักประเภทหนึ่ง ใบสูงประมาณ 1 ฟุต ดอกเล็กเป็นช่อสีเหลือง ผลรูปไข่แบน ใช้ใบรับประทานเป็นผักจิ้ม

16. ตับเต่า, ตีนเต่า, แปะ, ยองแปะ เป็นพืชน้ำ ลอยอยู่ในน้ำ ลำต้นเล็กแตกแขนงได้ใบกลมคล้ายใบบัวแต่เล็กกว่า มีฟองน้ำใต้ใบ ก้านใบยาวเป็นปล้อง ใช้ลำต้นและใบรับประทานกับน้ำพริก

17. แด้ว, ตัว เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ขึ้นตามป่าทั่วไป ใบคล้ายใบมะม่วงแต่เล็กกว่ามีสีเขียวอมเหลืองปนแดง แตกยอดอ่อนในฤดูแล้งและฤดูฝน ใบมีรสเปรี้ยวอมฝาด ใช้ใบรับประทานสดเป็นผักจิ้ม หรือใส่ในต้มยำปลาก็ได้

18. เทา เป็นพืชน้ำชนิดหนึ่ง มีลักษณะเป็นเส้นละเอียดสีเขียวลอยอยู่ในน้ำ ยาวคล้ายเส้นผม พบตามหนองน้ำทั่วไป นิยมใช้จิ้มน้ำพริกและลาบ

19. ปลั่ง, ปริง, ปั้ง เป็นไม้เถาเลื้อยพันเกี่ยว ทั้งใบและลำต้นอวบน้ำมาก รูปใบคล้ายใบพลูมี 2 ชนิด ลักษณะที่แตกต่างกันคือสีของใบและลำต้น ชนิดเถาสีครั่งอ่อนเรียกปลั่งแดง ชนิดเถาสีเขียวอ่อนเรียกปลั่งขาว ทั้ง 2 ชนิดมีดอกเล็กๆ สีขาว ดิดเมื่อดึงง่าย เมื่ออ่อนสีเขียว เมื่อแก่จะเข้มเป็นสีม่วง ขนาดโตกว่าเมล็ดพริกไทยเล็กน้อย นิยมนำยอดอ่อนมาลวกเป็นผักจิ้มน้ำพริก

20. เพกา, พร้า, ลั่นฟ้า เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูงประมาณ 8-10 เมตร ใบหนากลมเป็นพุ่ม มีฝักแบนเป็นแผ่นยาว คล้ายฝักหางนกยูงแต่กว้างกว่า ฝักยาวประมาณ 1-2 ฟุต ยอดใช้รับประทานสดเป็นผักจิ้ม ส่วนฝักนิยมนำมาเผาไฟก่อนจึงนำไปจิ้มน้ำพริก

21. แพงพวยน้ำ, พังพวย, พืพวย เป็นไม้น้ำ อยู่ในวงศ์เดียวกับกระเจี๊ยบ พบทั่วไปตามห้วย หนอง คลอง บึง ลำต้นอวบน้ำ เลื้อยทอดไปตามลำน้ำ ใบสีเขียวเข้มเป็นมัน ตามปล้องข้อของลำต้นมีหนามเป็นปลอกสีขาวอมเหลืองมี 5 กลีบ มีกลิ่นอ่อนๆ ยอดอ่อนรับประทานเป็นผักจิ้มได้ทั้งสุกและดิบ

22. แพร มีลักษณะคล้ายสะระแหน่ ลำต้นเป็นปล้องๆ ใบเรียวยาวแหลม มีกลิ่นหอม ใช้ใบรับประทานกับลาบและก้อย

23. มะกอก เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ใบแข็งหนาคล้ายใบหว่า สีเขียวเป็นมัน ใบอ่อนมีรสเปรี้ยว ออกดอกเป็นช่อสีขาว ผลขนาดลูกหมากดิบ ผลแก่จะมีสีเหลืองอมน้ำตาล เนื้อในสีเหลืองแก่ รสเปรี้ยวหวานเจือฝาด ยอดอ่อนใช้รับประทานสดเป็นผักจิ้มลาบ ผลสุกใส่ส้มตำ น้ำพริกปลาแห้ง

24. มะตูม เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ ต้นและกิ่งมีหนาม ใบ 1 ก้านมี 3 ใบ เป็นรูป 3 แฉก ใบเล็ก สีเขียวอ่อน ผลกลมทึบ เปลือกแข็ง รสหวานเจือเผ็ด ผลอ่อนมีสีเขียวเมื่อแก่จัดจะเป็นสีเหลือง จะแตกยอดอ่อนในฤดูร้อน ผลรับประทานได้ทั้งดิบและสุก ยอดอ่อนนิยมนำรับประทานเป็นผักสดจิ้มน้ำพริก ลาบ

25. มะระขี้นก เป็นไม้เถาเลื้อย มีขนนุ่มๆ สั้นๆ ใบมี 5-6 หยัก ดอกเดี่ยวสีเหลืองมี 5 กลีบ ผลมี



รูปร่างคล้ายกระสอบสั้น ขนาดโตกว่านิ้วหัวแม่มือเล็กน้อย ผิวขรุขระ มีปุ่มยื่นออกมา รสขมมาก ผลอ่อนสีเขียว ผลสุกสีแดง นิยมใช้ยอดอ่อนลวกจิ้มน้ำพริก ส่วนผลอ่อนนิยมต้มหรือเผาจิ้มน้ำพริกเช่นกัน

26. มะละกอ, บักหุ้ง, มะละฮอง เป็นไม้ยืนต้น เนื้ออ่อนชนิดไม่มีแกน หักโคนได้ง่ายสูงราว 5-6 เมตร ใบออกเป็นกลุ่มสีเขียว ลักษณะเป็นหยักลึกเข้าหากกลางใบ ก้านใบกลวงค่อนข้างยาว ดอกตัวผู้และดอกตัวเมียอยู่คนละต้น มีสีขาว-เหลืองอ่อน กลิ่นหอมอ่อนๆ ผลมีขนาดและลักษณะต่างกันแล้วแต่พันธุ์ โดยทั่วไปผลมีลักษณะกลมป้อมจนถึงรียาว ขณะยังดิบเนื้อในสีขาวออกเขียวจางๆ เมื่อสุกเปลี่ยนเป็นสีเหลืองแก่หรือส้มอมแดง รับประทานได้ทั้งสุกและดิบ ส่วนมากใช้ผลดิบรับประทานประกอบอาหารคาวหวาน เช่น แกงส้ม ส้มตำ ผัดใส่ไข่

27. มะม่วงเครือ เป็นไม้พุ่มเลื้อย ลำต้นเป็นเส้นกลมแข็งสีเขียวสด มีหนามแหลมคมยาว 3-4 เมตร ขึ้นทั่วไปตามที่ร้างว่างเปล่าและเชิงเขาหินปูน ใบเดี่ยวเรียงสลับกัน ออกดอกเป็นกระจุก 3-4 ดอกตามปลายกิ่ง ดอกมีสีม่วงมี 5 กลีบ ออกดอกกระหว่างเดือน พฤษภาคม-มิถุนายน ผลเล็กคล้ายมะเขือพวง ผลอ่อนสีเขียว ผลสุกจะมีสีแดงแสด นิยมรับประทานผลอ่อนโดยใส่ในน้ำพริก

28. มะสัง, กระสัง เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงใหญ่ กิ่งมีหนาม ใบคล้ายใบมะขวิด แต่เล็กกว่า มีรสเปรี้ยว เปลือกแข็ง ดอกสีขาวมีกลิ่นหอม ใบอ่อน มีสีเขียว นิยมใช้ใบอ่อนและดอกเป็นผักสดจิ้มสาหร่ายหรือนำดอกมาผัดหรือดองเปรี้ยว

29. มะอึก เป็นไม้พุ่มเตี้ย อยู่ในจำพวกมะเขือ ลักษณะใกล้เคียงกับต้นมะเขือพวง ทุกส่วนของต้นมีขนอ่อนทั่วไป ดอกสีขาวเป็นรูปดาว มี 5 กลีบ เกสรอยู่ตรงกลางสีเหลือง ผลอ่อนสีเขียว กลมขนาดเท่าลูกพุทรา ผลแก่สีเหลือง นิยมใช้ผลแก่ใส่น้ำพริกและแกง

30. แมงลัก, อีตูเป็นไม้ล้มลุกจำพวกต้นหญ้า สูงประมาณ 1 ฟุต ลำต้นเป็นสีเหลี่ยมออกดอกช่อเป็นชั้นๆ สีขาว มีกลิ่นหอมร้อนเล็กน้อย ใบคล้ายใบโหระพา ใช้ใบและยอดอ่อนรับประทาน เช่น ใส่แกงลาว แกงส้มและชุบ หรือจะรับประทานสดๆกับขนมจันทน์ก็ได้

31. ยอ เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง แขนงย่อยเป็นสีเหลี่ยม เปลือกต้นเรียบใบใหญ่ หนา แข็ง รูปรีเล็กน้อย สีเขียวสดเป็นมัน มีรสขมเล็กน้อยออกดอกรวมกันเป็นช่อกลม มีก้านช่อยาว 3-4 เซนติเมตร ดอกมีขนาดเล็กสีขาว เมื่อกลายเป็นผล รูปร่างกลมรีมีตาบผล

32. ย่านาง เป็นเถาวัลย์ชนิดหนึ่ง ใบมีสีเขียวเข้ม ลำต้นมีขนาดเล็ก กลมเหนียว ออกดอกเป็นช่อเล็กๆ สีเหลือง นิยมนำมารับประทานประกอบอาหารโดยคั้นน้ำจากใบ ต้มกับหน่อไม้ ใส่ในแกงต่างๆ เช่น แกงบวน แกงลาว และชุบหน่อไม้

33. ลั่นปี่, หนุ่ยหนวดปลาช่อน เป็นพืชล้มลุก มีใบเล็กสีเขียว เบ้าแฉก ชอบขึ้นตามที่ชื้นแฉะและริมคลอง มีทุกฤดูกาล ใช้ใบรับประทานกับลาบและน้ำพริก

34. ส้มผัว เป็นพืชล้มลุก จะขึ้นเป็นกอ ลำต้นอวบเป็นปล้องๆ สูงประมาณ 5-8 นิ้ว ดอกสีม่วงตามท้องนาหลังฤดูเก็บเกี่ยว นิยมใช้ใบสดรับประทานกับส้มตำ จิ้มน้ำพริก หรือใช้ดองเหมือน



35. แวนน้ำ เป็นพืชน้ำ ลำต้นเล็ก ใบกลมขนาดเล็กสีเขียว พบมากตามหนองบึงและบ่อน้ำตื้น ใช้ต้นและใบรับประทานเป็นผักสดจิ้มน้ำพริก

36. สลิด, ผักขิก เป็นไม้เถาเลื้อย รูปใบคล้ายใบพลูแต่เล็กกว่า ออกดอกเป็นช่อสีเหลืองอมเขียว ผลสีเขียว กลมยาว 3-5 นิ้ว ผิวเรียบ ผลนำมาต้มจิ้มน้ำพริก ดอกนำมาประกอบอาหารได้หลายชนิด เช่น แกงจืด ใส่ไข่ทอด ลวก จิ้มน้ำพริก

37. สาบ เป็นไม้เลื้อย ลักษณะคล้ายผักบุ้งแต่ใบมนและใหญ่กว่ามีรสหวานอมขม นิยมใช้ ยอดและผลอ่อนมาจิ้มน้ำพริก

38. สะเดา, กะเตา เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง เปลือกลำต้นขรุขระ ใบเล็กยาว ริมใบเป็นจักเว้า ใบคู่ ออกดอกเป็นช่อสีขาว ผลกลมยาวคล้ายผลหว่า ผลอ่อนสีเขียว ผลสุกสีเหลือง มีรสขมจัด นิยมใช้ ยอดอ่อนและดอกตูมลวกหรือห่อใบตองเผา รับประทานกับน้ำพริกปลาสด ปลาแห้งและน้ำปลาทาน

39. เม็ก, เสมัด เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง มีลักษณะเป็นพุ่ม ใบคล้ายใบมะยม มีสีเขียว แต่ปลายใบแหลมกว่า ใบอ่อนมีสีชมพู รสเปรี้ยว กลิ่นหอม ใช้ยอดอ่อนรับประทานเป็นผักสดจิ้มกับน้ำพริก

40. หวาย เป็นไม้เลื้อยเหมือนเถาวัลย์ ใบคล้ายใบจาก ลำต้นยาว ผิวเกลี้ยง เหนียว ขึ้นเป็นกอมีหลายชนิด ใช้ยอดรับประทานโดยนำมาเผาหรือต้มสุกเสียก่อน จะใช้แกงหรือจิ้มน้ำพริกก็ได้

ผักเม็ก

1. ข้อมูลทั่วไปของผักเม็ก

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Syzygium gratum* (Wight) S.N. Mitra var. *gratum*

ชื่อวงศ์ MYRTACEAE

ชื่อพื้นเมือง ผักเสมีด, ผักเม็ก (นครราชสีมา); ไคร้เม็ด (เชียงใหม่); เม็ก (ปราจีนบุรี); เม็ดขุน (นครศรีธรรมราช); เสมีด (สกลนคร, สตูล); เสมีด เขา, เสมีดแดง (ตราด); เสมีดขุน (ภาคกลาง); ยี่มือแล (มลายู - ภาคใต้)

2. ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เสมีดขุนเป็นไม้ พุ่มต้น ไม่ผลัดใบ เปลือกต้นสีน้ำตาลแดง แตกสะเก็ดแผ่นบางๆ โคนต้นมักเป็นพูพอน

ใบ ใบเป็นใบเดี่ยว ออกตรงข้าม ใบรูปหอก ขอบใบเรียบ ปลายใบแหลม

ดอก ดอกออกเป็นช่อๆ ร่มเล็กๆ สีเหลืองอ่อน ออกที่ปลายยอด ออกดอกเดือนมีนาคม - เมษายน

ผล ผลกลม สีขาว มีขนาดเล็ก ออกผลเดือนพฤษภาคม - มิถุนายน

แหล่งที่พบ ป่าดิบแล้ง สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ชอบแสงแดด รำไร ขึ้นได้ดีในดินแทบ



ด มักพบอยู่ตามริมลำห้วย

การขยายพันธุ์ เพาะเมล็ด
Mahasarakham University

3. สรรพคุณทางยา

สรรพคุณทางยาสมุนไพร คือ น้ำมันจากใบ มีกลิ่นคล้ายการบูร เรียกว่า “น้ำมันเขียว” ใช้ นวดแก้เคล็ด เมื่อย ปวดบวม แก้กษัย หยา ซุปสำลียุดฟันแก้ปวดฟัน

สรรพคุณทางอาหาร คือ กินเป็นยาขับเสมหะ แก้กษัยลมอักเสบ ขับลม กินมากเป็นยาขับพยาธิ

ส่วน ที่ใช้เป็นอาหาร ใบอ่อน ยอดอ่อน แก้กษัย ท้องเฟ้อ แน่น จุกเสียดในท้อง รับประทานเป็นผักสดกับน้ำพริก ลาบ ยำ ใช้ทานกับขนมจีนหรือเป็นผักจิ้ม น้ำพริก นอกจากนี้ยังนำมา ประยุกต์ปรุงกับเครื่องปรุงต่าง ๆ เช่น ปลา ร้า มะนาว ข้าวคั่ว หอมแดง พริก ฯลฯ คลุกเคล้าให้เข้ากัน ชิมรสตาม ชอบ เรียก ซุปผักเม็ก ผักเม็กมีรสฝาดปนเปรี้ยวฉ่ำๆ ยอดสีขาวจะอร่อยกว่ายอดสีแดง นิยมรับประทาน กันมาแต่โบราณจนถึงปัจจุบัน

4. คุณค่าทางโภชนา

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของผัก เม็ก ให้รายละเอียดไว้ว่า ผักเม็ก 100 กรัม ให้คาร์โบไฮเดรต 12.6 กรัม โปรตีน 3 กรัม ฟอสฟอรัส 27 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 11.6 มิลลิกรัม และแคลเซียม 10 มิลลิกรัม ซึ่งพบว่าสูงมาก ขณะที่ได้เบตาแคโรทีน 1,415 ไมโครกรัม และวิตามินเอ 236 ไมโครกรัม วิตามินซี 16 มิลลิกรัม จัดได้ว่าผักเม็กเป็นผักที่มี คุณค่าทางโภชนาการสูงมากชนิดหนึ่ง

5. ส่วนที่พึงระวัง

สำหรับการรับประทานผักเม็ก คือ ในผักเม็กมีสารออกซาเลต (Oxalate) สูง หาก รับประทานสดหรือรับประทานจำนวนมากอาจเสี่ยงต่อการเป็นนิ่วได้ ซึ่งแก้ไขโดยการรับประทาน อาหารที่มีโปรตีนหรือประเภทเนื้อ

แนวคิดและหลักการอนุรักษ์

แนวคิดเกี่ยวกับการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ

1. ความหมายและหลักการอนุรักษ์

เกษม จันทรแก้ว (2540 : 99-100) กล่าวว่า การอนุรักษ์ หมายถึง การเก็บรักษา สงวน ซ่อมแซมปรับปรุงและการใช้ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเพื่อที่จะได้เอื้ออำนวยให้คุณภาพสูงใน การสนองความเป็นอยู่ของมนุษย์ตลอดไป หรืออีกทางความหมายหนึ่งคือการใช้ตามความต้องการและ ประหยัดไว้เพื่อใช้ในอนาคต (Using of Immediate Needs and Saving for Future Use)

อำนาจ คอวนิช (2530 : 21) กล่าวว่า การอนุรักษ์ หมายถึง การนำออกไปใช้ประโยชน์ โดยรักษาไว้ให้คงสภาพเดิมมากที่สุด



นิวัติ เรืองพานิช (2537 : 38) กล่าวว่า การอนุรักษ์ หมายถึง การรู้จักใช้ทรัพยากรอย่างชาญฉลาดให้เป็นประโยชน์ต่อมหาชนมากที่สุดและใช้ได้เป็นเวลานานมากที่สุด ทั้งนี้ต้องสูญเสียทรัพยากรโดยเปล่าประโยชน์น้อยที่สุดและจะต้องกระจายการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรโดยทั่วถึงกัน

จากการพิจารณาคำจำกัดความของการอนุรักษ์พอสรุปได้ว่า คือ ยุทธวิธีการใช้ทรัพยากรด้วยความฉลาดและก่อให้เกิดประโยชน์ต่อมวลชนให้มากที่สุด และพยายามที่จะใช้ทรัพยากรนั้นให้มีอายุยืนยาวที่สุดโดยใช้ได้เป็นเวลานานที่สุด โดยให้มีการสูญเสียทรัพยากรน้อยที่สุด

2. วิธีการอนุรักษ์ (Method of Conservation) มีอยู่หลายวิธี การจะเลือกปฏิบัติแบบใดนั้นย่อมขึ้นอยู่กับพิจารณาว่าอย่างไรจะเหมาะสมและได้ประโยชน์มากกว่า หลักการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติที่สำคัญมีดังนี้

1) การถนอม (Preservation) เป็นเรื่องของการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติเพื่อพยายามรักษาทั้งปริมาณและคุณภาพยังคงอยู่ต่อไปนานเท่านาน โดยการพยายามใช้ทรัพยากรธรรมชาติให้มีประสิทธิภาพมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

2) การบูรณะซ่อมแซม (Improvement) เป็นการบูรณะซ่อมแซมทรัพยากรธรรมชาติที่ได้รับความเสียหายให้มีสภาพเหมือนเดิมหรือเทียบเท่าของเดิม เช่น บริเวณป่าไม้ที่ถูกทำลายผู้ที่เกี่ยวข้องก็จะต้องการกล้าไม้หรือเมล็ดหวานลงไปเพื่อทำให้พื้นที่ป่าแห่งนั้นกลับคืนสู่สภาพเป็นป่าถาวรขึ้นใหม่

3) การนำไปใช้ประโยชน์ (Re-use) แทนที่จะเก็บไว้เฉยๆ ให้เสื่อมราคาหรือผู้พึงสมิขึ้น เช่น นำถ่านน้ำมันไปทำความสะอาด และทำเป็นที่ใส่ขยะหรือทำถังปลูกต้นไม้หรือนำเอาเศษสังกะสีกระป๋อง เพื่อนำเข้าเตาหลอมใหม่ก็จะกลายเป็นโลหะที่จะแปรสภาพใช้ประโยชน์อย่างอื่นได้

4) การใช้สิ่งทดแทน (Substitution) ทรัพยากรธรรมชาติบางอย่างสามารถนำมาใช้ทดแทนกันได้ เช่น ใช้กระเบื้องมุงหลังคาแทนสังกะสี การใช้พลาสติกมาสร้างชิ้นส่วนรถยนต์ เช่น บังโคลน เป็นต้น

5) การค้นคิดประโยชน์ของเทียมขึ้นมาใหม่ (Artificial) เช่น การผลิตยางเทียม ไหมเทียม เป็นต้น ผลิตขึ้นมาใช้เพื่อหลีกเลี่ยงการทำลายทรัพยากรธรรมชาติที่แท้จริงที่กำลังจะหมดไปหรือลดน้อยลง

6) การสำรวจค้นหาแหล่งทรัพยากรธรรมชาติเพิ่มเติม (Exploration) เช่น การสำรวจค้นหาแหล่งน้ำมันในอ่าวไทยทำให้ค้นพบก๊าซธรรมชาติเป็นจำนวนมากพอที่จะลงทุนขุดมาใช้ได้

2. การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ โดยใช้ความร่วมมือจากสังคม การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ วิธีนี้เป็นการร่วมมือจากหลายๆ ฝ่ายในสังคมที่ได้ตระหนักถึงประโยชน์และความจำเป็นที่จะต้องมีการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ เพื่อประโยชน์ต่อมนุษย์อย่างกว้างขวางทั้งในปัจจุบัน

ภาคซึ่งพึงกระทำดังต่อไปนี้



1) การให้การศึกษาด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ โดยการปลูกฝังให้เห็นถึงความสำคัญ รักและหวงแหนในทรัพยากรธรรมชาติ การศึกษานี้ควรให้การศึกษาอบรมตั้งแต่เด็กทั้งในระบบครอบครัวและโรงเรียน เพื่อให้เห็นถึงคุณค่าประโยชน์ของทรัพยากรธรรมชาติที่หล่อเลี้ยงชีวิตมนุษย์

2) การให้ความร่วมมือต่อการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ โดยทุกคนร่วมมือกันไม่ตัดต้นไม้ทำลายป่า การล่าสัตว์ การทำลายแหล่งน้ำ

3) การให้ความร่วมมือกันเพื่อเป็นกลุ่มอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ โดยมีการตั้งเป็นชมรมอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ฯลฯ

4) การตราพระราชบัญญัติเพื่อการควบคุม ป้องกันและการปราบปรามการทำลายทรัพยากรธรรมชาติให้เหมาะสมกับสภาพปัจจุบันมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้จะต้องมีการปรับปรุงประสานงานระหว่างหน่วยงานราชการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องโดยตรง เช่น กรมป่าไม้ กรมประมง กรมพัฒนาที่ดิน ฯลฯ และหน่วยงานของเอกชน มูลนิธิ ชมรมต่างๆ เพื่อดำเนินการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติให้ได้ผลดียิ่งขึ้น

3. หลักการอนุรักษ์

1) การใช้อย่างชาญฉลาด หมายถึง รู้จักใช้ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ใช้ได้ยาวนานที่สุดและใช้อย่างประหยัดที่สุด โดยมีการสูญเสียน้อยที่สุด

2) การฟื้นฟูสิ่งที่เสื่อมโทรม หมายถึง การทำให้ทรัพยากรที่เสื่อมโทรมให้ดีขึ้นหรืออยู่ในสภาพปกติ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้

3) การสงวนของทรัพยากรเป็นการเก็บรักษาของทรัพยากรไว้ไม่ให้ใครนำไปใช้ การเก็บไว้ตามระยะเวลาที่กำหนดโดยไม่ให้ใครแตะต้อง

4. วิธีการอนุรักษ์

วิธีการอนุรักษ์มีหลายวิธี แต่การปฏิบัติจะต้องเลือกกว่าแบบไหนเหมาะสมและได้รับประโยชน์มากกว่า

1) การใช้ หมายถึง การใช้ในหลายรูปแบบ เช่น บริโภคตรง การไถ่ยืม การเห็น การได้ฟัง การได้สัมผัส การให้สิ่งที่อำนวยความสะดวก ความปลอดภัย รวมไปถึงพลังงานต้องเป็นเรื่องการใช้อย่างยั่งยืน

2) การเก็บกัก หมายถึง การรวบรวมและเก็บกักทรัพยากรที่มีแนวโน้มที่จะขาดแคลนในบางเวลาหรือคาดว่าจะเกิดวิกฤตการณ์เกิดขึ้นบางครั้ง อาจเก็บกักเอาไว้เพื่อการนำไปใช้ประโยชน์ในปริมาณที่สามารถควบคุมได้

3) การรักษาซ่อมแซม หมายถึง เป็นการทำให้ทรัพยากรที่ขาดไปเป็นปัญหาหรือเสื่อมโทรมเป็นจุด พื้นที่เล็กๆ สามารถทำให้ฟื้นคืนสภาพเดิมได้ อาจใช้เทคโนโลยีที่มนุษย์สร้างขึ้นช่วยให้

มเดิมจนสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้



4) การฟื้นฟู หมายถึง การดำเนินการใดๆ ต่อทรัพยากรหรือสิ่งที่เสื่อมโทรมให้สิ่งเหล่านั้นเป็นปกติ สามารถเอื้อประโยชน์ในการนำไปใช้ประโยชน์ได้ต่อไป ซึ่งการฟื้นฟูต้องใช้เวลาและเทคโนโลยีเข้าช่วยด้วยเสมอ

5) การพัฒนา หมายถึง การทำสิ่งที่เป็นอยู่ให้ดีขึ้น การที่ต้องพัฒนาเพราะต้องเร่งหรือเพิ่มประสิทธิภาพให้เกิดผลผลิตที่ดีขึ้น การพัฒนาที่ถูกต้องนั้นต้องใช้ทั้งความรู้ เทคโนโลยีและการวางแผน

6) การป้องกัน หมายถึง การป้องกันสิ่งที่เกิดขึ้นมิให้ลุกลามไปมากกว่านี้ รวมไปถึงการป้องกันสิ่งที่ไม่เคยเกิดขึ้นด้วย การป้องกันต้องใช้เทคโนโลยีและการวางแผนเช่นเดียวกับวิธีการอนุรักษ์อื่นๆ

7) การสงวน หมายถึง การเก็บไว้โดยไม่ให้แตะต้องหรือนำไปใช้ด้วยวิธีใดๆก็ตาม การสงวนอาจกำหนดเวลาที่เก็บไว้โดยไม่ให้มีการแตะต้องตามเวลาที่กำหนดไว้ก็ได้

8) การแบ่งเขต หมายถึง ทำการแบ่งเขตหรือแบ่งกลุ่มประเภทตามคุณสมบัติของทรัพยากร เพื่อให้เกิดความชัดเจนในการนำวิธีการอนุรักษ์มาใช้

สรุปว่า การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ คือ การใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างชาญฉลาด และให้เป็นประโยชน์ต่อมหาชนมากที่สุด และใช้ได้เป็นเวลายาวนานที่สุด ตลอดจนมีการฟื้นฟูบำรุงรักษา บำรุง ซ่อมแซมให้ทรัพยากรธรรมชาติเป็นปกติ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ต่อไป

หลักการสิ่งแวดล้อมศึกษา

1. ความหมายของสิ่งแวดล้อมศึกษา

ผลการจากการประชุมที่บิลีชี ได้สรุปความหมายของสิ่งแวดล้อมศึกษาว่าเป็นส่วนบูรณาการของการศึกษา ซึ่งเน้นปัญหาและสหวิทยาการ มีเป้าหมายในการสร้างค่านิยมส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีโดยส่วนรวม และสำนึกต่อสิ่งแวดล้อม โดยควรให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการแสดงออก และควรเป็นแนวทางสำหรับการสร้างความสำนึก ทั้งในปัจจุบันและอนาคต (UNESCO. 1978 : 21)

กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม (2544 : 5) ได้ให้ความหมายว่า สิ่งแวดล้อมศึกษาคือ กระบวนการที่ทำให้เห็นคุณค่า เกิดความตระหนัก และเข้าใจถึงการอยู่ร่วมกันของสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ เศรษฐกิจ สังคม การเมือง ด้วยการให้โอกาสทุกคนพัฒนาความรู้ เจตคติ ทักษะ การรู้จักตัดสินใจเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรม เพื่อที่จะปกป้องแก้ไขสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้น ตลอดจนสร้างรูปแบบการดำเนินชีวิตใหม่เพื่อสิ่งแวดล้อม ทั้งในระดับบุคคล กลุ่ม และสังคม

เกษม จันทรแก้ว (2536 : 12) กล่าวว่า เป็นกระบวนการให้ความรู้ทางสิ่งแวดล้อมที่มี



แบบแผนขั้นตอนทิศทางและปริมาณเนื้อหาเฉพาะโดยสิ่งแวดล้อมศึกษาแต่ละเรื่องจะมีรูปแบบ
ทั้งเนื้อหาทิศทางขั้นตอนและกลยุทธ์เฉพาะซึ่งมี 3 หลักการคือ หลักการที่ 1 เป็นเนื้อหาสาระ
Mahasarakham University

ความรู้ทางสิ่งแวดล้อมการมีความรู้เรื่องใดๆ ก็ตามต้องรู้อย่างดีทุกแง่มุมเป็นเรื่องเฉพาะมิใช่ทุกๆ เรื่องของสิ่งแวดล้อมแต่ต้องมีเนื้อหาสาระความรู้ตามแนวนอนที่กว้างด้วยหมายถึงมีความรู้ด้านอื่นๆ ที่สัมพันธ์กันเพราะสิ่งแวดล้อมทุกชนิดทุกประเภทจะมีความเกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกัน รวมทั้งต้องเป็นเนื้อหาสาระความรู้ที่ให้ทักษะการปฏิบัติที่ถูกต้องหลักการที่ 2 เกี่ยวกับการถ่ายทอดความรู้ทางสิ่งแวดล้อมต้องผ่านเทคโนโลยีการถ่ายทอดความรู้ทางสิ่งแวดล้อม หมายถึง ความรู้ทางสิ่งแวดล้อมได้ผ่านเครื่องมือผู้เรียนและหลักการที่ 3 เป็นบุคลากรเป้าหมายที่รับความรู้ มีความแตกต่างทางอายุ เชื้อชาติ วุฒิการศึกษา ภูมิสำเนา เป็นต้น ทำให้ความสามารถในการรับรู้แตกต่างกัน

นอกจากนี้ ในการเรียนรู้สิ่งแวดล้อมศึกษาต้องมีเป้าหมายในการเรียนรู้ คือต้องให้กลุ่มเกิดขึ้นตอนของการเรียนรู้เป็นระดับขั้นตอนเริ่มจากระดับที่ 1 การมีความรู้ที่ลุ่มลึกจนสามารถสร้างแนวคิดเป็นทำเป็นและแก้ปัญหาได้โดยการให้ความรู้ทางสิ่งแวดล้อมนั้นต้องเป็นลักษณะความรู้ในแนวกว้างซึ่งเป็นสำคัญของจิตสำนึกทางสิ่งแวดล้อมระดับที่ 2 คือการมีทัศนคติที่ถูกต้องโดยมีการได้เห็นสัมผัสของจริง และร่วมกิจกรรมต่างๆ อย่างมีทัศนคติที่ดีและถูกต้องระดับที่ 3 คือความสำนึกบางครั้งเรียกว่า “ความตระหนัก” คือ มีความลึกซึ้งอยู่ภายใต้จิตใจสำนึกตลอดเวลาครั้งใดที่เกิดปัญหาหรือพบเห็นเรื่องที่มีความรู้จะส่งผลต่อจิตใจสำนึกตลอดเวลาครั้งใดที่เกิดปัญหาหรือพบเห็นเรื่องที่มีความรู้จะส่งผลต่อจิตใจสำนึกทำให้เห็นภาพได้ชัดเจนเมื่อต้องการให้มีความสำนึกต้องมีการฝึกปฏิบัติด้วยเพื่อความถูกต้องของการปฏิบัติระดับที่ 4 คือ มีการตอบโต้ที่รวดเร็วและถูกต้องหมายถึง เมื่อมีสิ่งใดมากระทบจะได้ตอบอย่างรวดเร็วและถูกต้องโดยเป็นความรู้ที่แสดงออกมาเมื่อเกิดเหตุการณ์ใดหรือมีสิ่งใดบังเกิดขึ้นประสาทหรือความนึกคิดที่ได้สั่งสมไว้จะมีการตอบโต้ออกมาโดยอัตโนมัติ และระดับสุดท้ายคือ การมีทักษะที่ปฏิบัติจนชำนาญและถูกต้องด้วยซึ่งเป็นความรู้ระดับสูงสุดที่เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมหรือสิ่งอื่นๆ สามารถที่จะปฏิบัติได้อย่างรวดเร็วและมีความชำนาญการกล่าวคือ เมื่อมีความรู้ มีทัศนคติที่ถูกต้อง มีความสำนึกดีและมีการตอบโต้ที่เป็นไปโดยอัตโนมัติแล้วถ้ายังมีทักษะไม่ถูกต้อง ถือว่าความรู้ทางสิ่งแวดล้อมศึกษาไม่เกิดขึ้น

พิน ได้ให้ความหมายว่า สิ่งแวดล้อมศึกษา คือ การเรียนรู้ด้วยการศึกษาแบบสหวิทยาการร่วม ซึ่งจะช่วยให้บุคคลแต่ละคน หรือกลุ่มบุคคล เกิดความเข้าใจในสิ่งแวดล้อมโดยมีเป้าหมายสูงสุดเพื่อพัฒนาเจตคติในการระวังรักษา และความผูกพันห่วงใยอันจะช่วยเสริมสร้างความปรารถนาที่จะปฏิบัติตนอย่างมีความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม ดังนั้น สิ่งแวดล้อมศึกษาจึงไม่ได้เกี่ยวข้องกับเฉพาะเรื่องของความรู้นั้น แต่ยังรวมถึงความรู้สึก เจตคติ ทักษะ และการปฏิบัติทางสังคมเข้าไปด้วย (กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม. 2541 : 6-7)

วินัย วีระพัฒนานนท์ (2546 : 81) ได้ให้คำนิยามของสิ่งแวดล้อมศึกษาว่า กระบวนการศึกษาที่เน้นให้ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคมปัจจัยทั้งที่



ปธรรมและนามธรรมที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมและผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อมนุษย์

เพื่อสร้างเจตคติ พฤติกรรมและค่านิยมในอันที่จะรักษาหรือพัฒนาคุณภาพสิ่งแวดล้อม คุณภาพชีวิตของตนเอง และมนุษย์โดยส่วนรวม

ดังนั้น เมื่อกล่าวโดยสรุป ความหมายสิ่งแวดล้อมศึกษาที่เป็นที่ยอมรับทั่วไปเป็นของสหพันธ์เพื่อการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมนานาชาติ ซึ่งได้ให้ความหมายของสิ่งแวดล้อมศึกษา หมายถึง กระบวนการที่ทำให้คนรู้คุณค่า และทำให้กระจ่างในแนวความคิดหลัก เพื่อที่จะพัฒนาทักษะที่จำเป็นต่อการทำความเข้าใจ และซาบซึ้งถึงความสัมพันธ์ของมนุษย์กับวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ นอกจากนี้สิ่งแวดล้อมศึกษายังเป็นการฝึกการตัดสินใจสร้างมาตรฐานของพฤติกรรมเกี่ยวกับประเด็นขัดแย้งของคุณภาพสิ่งแวดล้อม

ศิริพร หงส์พันธุ์ (2542 : 23) ได้ให้ความหมายว่า สิ่งแวดล้อมศึกษา คือ กระบวนการทางการศึกษาที่จัดขึ้นเพื่อมุ่งพัฒนาผู้เรียน ให้มีความรู้ความเข้าใจเรื่องสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น รวมทั้งความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์สิ่งแวดล้อมจนเกิดความตระหนัก ค่านิยม เจตคติในการระวัง ห่วงใยสิ่งแวดล้อม มีทักษะในการตัดสินใจทางสิ่งแวดล้อม ตลอดจนมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ป้องกัน และแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อม ทั้งส่วนบุคคลและส่วนรวม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต และคุณภาพสิ่งแวดล้อมที่ยั่งยืน

จากความหมายของสิ่งแวดล้อมศึกษาดังกล่าว สรุปได้ว่า สิ่งแวดล้อมศึกษา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ เพื่อมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม และสภาพปัญหาสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้น มีค่านิยม เจตคติ และแรงจูงใจที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมในการป้องกันและปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้มีสภาพแวดล้อมที่ดีขึ้น รวมทั้งมีทักษะในการระบุนิยาม และการตัดสินใจหาทางเลือกในการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนร่วมมือกันรับผิดชอบในการปกป้อง และแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นให้บรรเทาลง ทั้งในระดับบุคคล กลุ่ม สังคม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต และคุณภาพสิ่งแวดล้อมให้ยั่งยืนตลอดไป

2. จุดมุ่งหมายของสิ่งแวดล้อมศึกษา

จากการศึกษาปฏิญญาสากลเบลเกรด (UNESCO. 1978 : 26-27) และการประชุมสิ่งแวดล้อมศึกษาระหว่างประเทศ ที่เมืองทบิลีซี ประเทศรัสเซีย ค.ศ. 1977 (UNESCO. 1976 : 2) ได้กำหนดจุดมุ่งหมายของสิ่งแวดล้อมศึกษา สำหรับบุคคลและสังคมดังนี้

2.1 ความตระหนัก ให้มีความตระหนักต่อปัญหาสิ่งแวดล้อมทั้งมวล โดยมีความตื่นตัวต่อปัญหาสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้น ไม่นิ่งเฉยต่อปัญหาสิ่งแวดล้อมนั้น เพราะคิดว่าไม่ใช่หน้าที่ของตนเอง

2.2 ความรู้ ให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพื้นฐานทางสิ่งแวดล้อมทั้งมวลรวมทั้งปัญหา



ความรับผิดชอบและบทบาทของมนุษย์ที่มีต่อสิ่งแวดล้อม เนื่องจากมนุษย์เป็นส่วนหนึ่งที่มีอาจ
 วอออกมาได้จากระบบอันประกอบด้วยตัวมนุษย์เอง รวมทั้งสิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรมและ
 Mahasarakham University

สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพกายภาพ ทั้งให้ความว่ากิจกรรมของมนุษย์นั้น ส่งผลกระทบต่อระบบความสัมพันธ์ ในสิ่งแวดล้อมได้เสมอ ให้มองเห็นวิถีทางแก้ไข และเข้าใจบทบาทความรับผิดชอบของรัฐและประชาชนต่อปัญหา

2.3 เจตคติ ให้มีค่านิยมและความรู้สึกที่ดีในเรื่องสิ่งแวดล้อมเป็นอันมาก โดยมองเห็นคุณค่าของสิ่งแวดล้อมที่ดีมีคุณภาพ ทั้งนี้เพื่อจะได้เป็นแรงกระตุ้นให้เข้ามามีส่วนร่วมในการป้องกันและปรับปรุงสิ่งแวดล้อมด้วย

2.4 ทักษะ ให้มีทักษะ ความชำนาญในการแก้ไขปัญหาทางสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่เกิดขึ้น รู้จักแนวทางในการให้คำแนะนำในการแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องและเหมาะสม

2.5 ความสามารถในการประเมิน ให้รู้จักประเมินมาตรการสิ่งแวดล้อม รวมทั้งศึกษาโครงการในส่วนที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยทางนิเวศวิทยา การเมือง เศรษฐกิจ สังคม และการศึกษา

2.6 การมีส่วนร่วม ให้มีการพัฒนาความรู้ความรับผิดชอบต่อกรลวิถีที่เหมาะสมเพื่อแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นอย่างเร่งด่วน โดยสนับสนุนให้บุคคลและสังคมได้มีโอกาสเข้าร่วมงานเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมทุกระดับอย่างจริงจัง

3. หลักการสิ่งแวดล้อม

หลักการสิ่งแวดล้อมศึกษาตามที่ได้มีการกำหนดไว้ในปญญาสากเบลเกรด ทำให้ได้หลักการอันเป็นแนวทางสำหรับการจัดการสิ่งแวดล้อมศึกษา 8 ประการ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมศึกษาจะต้องพิจารณาการศึกษาของสิ่งแวดล้อมทั้งมวลควรเป็นกระบวนการตลอดชีพควรเป็นสหวิทยาการที่เน้นการเข้ามามีส่วนร่วมควรมองทั้งประเด็นจากภาพรวมโลก ควรเน้นสถานการณ์สิ่งแวดล้อมทั้งปัจจุบันและอนาคต ควรมองการเติบโตของการพัฒนาทั้งหมดที่เกิดขึ้น และสุดท้ายควรส่งเสริมให้เห็นคุณค่าและความจำเป็นในการที่จะร่วมกันป้องกันและแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมในระดับท้องถิ่น ระดับประเทศ และระดับโลกด้วย

นอกจากนั้น (เกษม จันทรแก้ว. 2545 : 36) ได้กล่าวถึงหลักการในการจัดการสิ่งแวดล้อมไว้ว่า มี 3 หลักการ ได้แก่ หลักการที่ 1 การจัดการทรัพยากรให้มีใช้ได้อย่างยั่งยืนต้องมีการวางแผนการจัดการที่เป็นกระบวนการอย่างถูกต้องเหมาะสมโดยคำนึงถึงความคุ้มค่ากับประสิทธิภาพของแผนงานนั้น หลักการที่ 2 ต้องมีการจัดการของเสียและมลพิษเพราะปัญหาของเสียและมลพิษสิ่งแวดล้อมจะทวีความรุนแรงขึ้นในอนาคต และหลักการที่ 3 คือ การควบคุมกิจกรรมการจัดการเป็นการสร้างแนวทางการปฏิบัติด้วยการแนะนำด้วยการสอน การทดสอบ การตรวจจับการออกกฎระเบียบและการทำเครื่องบังคับเทคโนโลยีต่อการเกิดพฤติกรรม การใช้เครื่องมือ อุปกรณ์ร่วมกับพลังงานสร้างงานตามหลักการศึกษาเพื่อทำให้กระบวนการธรรมชาติหรือมนุษย์สร้างมีสมรรถนะความยั่งยืนด้วยการผสมผสานกับกิจกรรมอื่นๆ ของระบบการจัดการการนำสิ่งแวดล้อมศึกษาไปใช้ในการจัดการสิ่งแวดล้อมเป็น



การปฏิบัติเพื่อลดปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องและเหมาะสม การให้ความรู้เพื่อให้ประชาชนได้มีการจัดการสิ่งแวดล้อมที่ถูกต้องเป็นการนำรูปแบบของหลักสิ่งแวดล้อมศึกษาเพื่อการจัดการสิ่งแวดล้อม ตามหลักการจัดการ 3 หลัก ข้างต้น การสร้างศักยภาพให้กับระบบคือ การที่ประชาชนมีความรู้เกี่ยวกับการจัดการสิ่งแวดล้อมโดยในการดำเนินการนี้ต้องได้รับความร่วมมือจากประชาชนในหลักการจัดการของเสีย การให้ความรู้กับประชาชนในเรื่องการจัดการสิ่งแวดล้อมจะทำให้การกำจัดของเสียดียิ่งขึ้น เพราะเมื่อประชาชนมีความรู้และยอมรับเทคโนโลยีใหม่ๆ ในการกำจัดหรือบำบัดของเสียแล้วจะให้ความร่วมมือในการแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อม สำหรับหลักการควบคุมกิจกรรมมนุษย์เป็นการควบคุมกิจกรรมของประชาชนโดยใช้กระบวนการสิ่งแวดล้อมศึกษาซึ่งเป็นการให้ความรู้ผ่านสื่อและเครื่องมือในการถ่ายทอด เพื่อให้ประชาชนมีพฤติกรรมในการจัดการสิ่งแวดล้อมได้ถูกต้องและเหมาะสมจึงจำเป็นต้องมีการดำเนินงานเพื่อให้การจัดการสิ่งแวดล้อมมีประสิทธิภาพและส่งผลถึงชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ต่อไป

ในการจัดการทางสิ่งแวดล้อมศึกษาที่จัดได้ว่าเป็นกระบวนการสร้างศักยภาพการคงสภาพความยั่งยืนของสิ่งแวดล้อมและการควบคุมกิจกรรมการจัดการเพื่อเอื้อประโยชน์ต่อมนุษย์ตลอดไปนั้นหลักส่วนใหญ่ต้องพิจารณาสิ่งแวดล้อมทั้งมวลและมีกระบวนการศึกษาตลอดชีพและสหวิทยาการ (เกษมจันทร์แก้ว. 2545 : 12) ดังนั้น หลักการจัดการสิ่งแวดล้อมศึกษาต้องอาศัยหลักการของสิ่งแวดล้อมศึกษาและจุดมุ่งหมายของสิ่งแวดล้อมศึกษาในการนำไปสู่หลักสิ่งแวดล้อมศึกษาทั่วไปที่ในภาพรวมหมายถึง การเรียนรู้สิ่งแวดล้อมทั้งมวลในโลกดังนี้ เมื่อกล่าวโดยสรุปหลักการของสิ่งแวดล้อมศึกษาจึงเป็นกระบวนการให้ความรู้ทางสิ่งแวดล้อมที่มีระบบแบบแผนในการจัดการสิ่งแวดล้อมให้คงอยู่ และเอื้อประโยชน์ต่อมนุษย์ตลอดไป โดยหลักการในการให้ความรู้ทางสิ่งแวดล้อมศึกษานั้นต้องคำนึงถึงเนื้อหาสาระความรู้ที่จะให้เทคโนโลยีที่ใช้ในการถ่ายทอดและบุคคลเป้าหมายที่จะรับความรู้ในเรื่องนั้นๆ โดยมุ่งหวังให้บุคคลบรรลุเป้าหมายในการเรียนรู้ตามจุดมุ่งหมายสิ่งแวดล้อมศึกษา 6 ระดับ คือ ด้านความตระหนัก ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านทักษะ ด้านเจตคติ ด้านความสามารถในการประเมินผล และด้านการมีส่วนร่วม



แนวคิดเกี่ยวกับการอบรม

1. ความหมายของการอบรม

จากความสำคัญของการอบรม มีผู้ให้ความหมายของการอบรมไว้คือ การอบรมเป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบในลักษณะที่สอดคล้องกับเป้าหมายขององค์กร และสภาพแวดล้อมโดยทั่วไป เพื่อสร้างหรือเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ และเจตคติของบุคลากรอื่นจะช่วยให้การปรับปรุงให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพสูงขึ้น โดยจัดเป็นช่วงๆ หรือระยะเวลาตามความเหมาะสมของแต่ละเรื่องซึ่งอาจใช้เวลา 3 วัน หรือ 1 สัปดาห์ หรือมากกว่านั้น การจัดอบรมอาจจะจัดเป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่มก็ได้ ผู้จัดการอบรมอาจจะหน่วยงาน ราชการ เอกชน หรือบริษัทห้างร้าน (บุญเลิศ ไพรินทร์. 2533 : 1 ; นิรันดร์ จุลทรัพย์. 2547 : 3)

2. จุดประสงค์การอบรม

- 2.1 เพื่อปรับปรุงแก้ไข ความรู้ และทักษะในการคิดใหม่ๆ
- 2.2 เพื่อพัฒนาสมรรถนะของพนักงานและพัฒนาประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน
- 2.3 เพื่อเปลี่ยนเจตคติให้สอดคล้องกับความต้องการขององค์กร
- 2.4 เพื่อจูงใจบุคลากรให้ปฏิบัติหน้าที่ให้ดียิ่งขึ้น
- 2.5 เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของพนักงาน ในการเริ่มต้นปฏิบัติงานใหม่

กล่าวโดยสรุปจุดมุ่งหมายของการอบรม เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการทำงานของบุคลากร และนอกจากนั้นยังเป็นการเพิ่มพูน ความรู้ ความสามารถ และปรับเปลี่ยนเจตคติ เพื่อพัฒนาองค์กรให้มีความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น

น้อย ศิริโชติ (2524 : 11-13) ได้กล่าวถึงประเภทการอบรม ก่อนการทำงาน (Pre-service Training) ว่าเป็นการอบรมก่อนที่บุคคลนั้นจะเริ่มงานในตำแหน่งหน้าที่ใดหน้าที่หนึ่งในองค์การแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. การปฐมนิเทศ (Orientation) เป็นการอบรมที่จัดขึ้นเพื่อต้อนรับหรือนำเจ้าหน้าที่ใหม่ให้รู้จักหน่วยงาน องค์กร หรือสถาบัน ให้ทราบถึงวัตถุประสงค์และนโยบาย ให้รู้จักผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงานตลอดจนให้เข้าใจถึงกฎเกณฑ์และระเบียบต่างๆ เพื่อจะได้มีความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติงาน

2. การแนะนำงาน (Introduction Training) เป็นการอบรมทั้งปฐมนิเทศและสอนวิธีการปฏิบัติงานในตำแหน่งหน้าที่ใดหน้าที่หนึ่งโดยเฉพาะเพราะไม่มีสถาบันใดที่สามารถจะผลิตให้คนมีความรู้ ทักษะ และทัศนคติที่เหมาะสมกับความต้องการขององค์กรพอดี และถึงแม้ว่าบุคคลที่เคยผ่านการทำงานที่อื่นมาแล้ว ก็อาจจะเป็นการแนะนำงานนี้เพื่อสร้างทัศนคติของคนต่องานใหม่ ให้

มีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งขององค์กรนั้นๆ



การที่จะบรรลุถึงจุดหมายขององค์การ ย่อมเป็นความต้องการขององค์การนั้นๆ และในการที่จะบรรลุถึงจุดหมาย ต้องใช้การบริหารซึ่งเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่เป็นอยู่ให้บรรลุถึงสถานการณ์ที่ต้องการ โดยการให้ทรัพยากรในการบริหารต่างๆ เช่น คน เงิน เวลา ฯลฯ แต่ในบรรดาทรัพยากรทั้งหลาย “คน” เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่ามากที่สุดเพราะคนจะเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมต่างๆ ภายในองค์การ ดังนั้นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณภาพ จึงมีความจำเป็น วิธีหนึ่งที่ยอมรับใช้ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ได้แก่ การอบรม แต่การอบรมจะไม่คุ้มค่าหากไม่นำมาใช้อย่างเหมาะสม สำหรับการแก้ปัญหาอื่นๆ (วิจิตร อาวะกุล, 2537 : 45)

กล่าวว่าโดยทั่วไปแล้วผู้ที่มีปัญหาในการปฏิบัติงานเพราะขาดในสิ่งเหล่านี้

K = Knowledge ความรู้ ความรู้ไม่พอสำหรับการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย

A = Attitude เจตคติ ขาดทัศนคติที่ถูกต้องงานที่ทำ ขาดความรัก ขาดการทุ่มเท ไม่มีอุดมการณ์

P = Practice การฝึกปฏิบัติ การปฏิบัติไม่ถูกต้อง ขาดหลักวิธีการทำงานที่ถูกต้อง

S = Skill ทักษะ ทักษะไม่พอ เนื่องจากฝึกฝนมาน้อยต้องอบรมเพิ่มเติม

I = Interest ความสนใจ ขาดการตั้งใจที่ดีและเหมาะสม

U = Understand ความเข้าใจ ความเข้าใจในวิธีการทำงานต่างๆ ทำให้ได้งานที่ไม่สมบูรณ์

ดังนั้นการฝึกอบรมจะทำการเพิ่มพูนเปลี่ยนแปลงสิ่งดังกล่าวข้างต้นในตัวบุคคล โดยอาจแยกอบรมเฉพาะด้านความรู้ ทัศนคติ ทักษะ หรือด้านความเข้าใจตามความจำเป็น

4. วิธีการอบรม

การที่จะทำให้การอบรมบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ได้นั้นขึ้นอยู่กับวิธีการอบรม ทั้งนี้เพราะการอบรมเป็นสื่อหรือวิธีการที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติของผู้เข้ารับการอบรม

4.1 ความสำคัญของวิธีการอบรม

วิธีการอบรมเป็นสื่อกลางที่ใช้ในการถ่ายทอดความรู้ ระหว่างผู้เข้ารับการอบรมและผู้อบรม เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ทักษะ ความสามารถ และทัศนคติตามวัตถุประสงค์ของการอบรม ความสำคัญของการอบรมมีอยู่หลายประการ (ชูชัย สมิทธิไกร, 2540: 172) ได้ให้ความสำคัญของการอบรม ดังนี้

1. เป็นตัวก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ ทักษะ หรือทัศนคติอันพึงประสงค์
2. เป็นวิถีทางที่นำการอบรมให้บรรลุจุดหมาย
3. ช่วยกระตุ้นให้ผู้รับการอบรมเกิดความต้องการที่จะเรียนรู้มากขึ้น
4. ช่วยทำให้ผู้รับการอบรมไม่รู้สึกลำบากหน่ายแต่กลับมีความกระตือรือร้น



5. ช่วยให้ผู้รับการอบรม ได้รับประสบการณ์จริงและได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ที่สอดคล้องกับความต้องการมากขึ้น

4.2 ประเภทของวิธีการอบรม

วิธีการอบรมสามารถจำแนกได้หลายประเภททั้งนี้ขึ้นอยู่กับเกณฑ์ที่ใช้ในการจำแนก ดังนี้ (กุลธน ธนาพงศธร. 2530: 34; ชูชัย สมितिไกร. 2542 : 173)

1.2.1 วิธีบอกกล่าว (Telling Method) เป็นวิธีการอบรมที่ผู้

อบรมมีบทบาทสำคัญในการถ่ายทอดความรู้ ทักษะและประสบการณ์ให้แก่ผู้รับการอบรม วิธีการอบรมที่ใช้วิธีนี้ได้แก่ การบรรยาย การประชุมอภิปราย การสัมมนา

4.2.2 วิธีการกระทำ (Doing Method) เป็นวิธีการอบรมที่ผู้เข้ารับการ

อบรมมีบทบาทเป็นอย่างมากเพราะจะต้องเป็นผู้ลงมือกระทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองภายใต้การดูแลของวิทยากร วิธีการอบรมที่จะนำมาใช้ได้แก่ การระดมสมอง การสอนแนะ

4.2.3 วิธีการแสดง (Showing Method) เป็นวิธีการอบรมที่แสดงให้ผู้

เข้ารับการอบรมได้เห็นถึงสภาพการณ์จริง หรือคล้ายจริง โดยผู้แสดงอาจจะเป็นผู้รับการอบรม หรือบุคคลอื่นก็ได้ ส่วนผู้อบรมจะเป็นผู้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ และสรุปกิจกรรม วิธีการอบรมที่จะนำมาใช้ได้แก่ การจำลองสถานการณ์ การแสดงบทบาทสมมติ การสาธิต

กล่าวโดยสรุปวิธีการอบรมเป็นเครื่องมือหรือกิจกรรมต่างๆ ที่ใช้ในการถ่ายทอดความรู้ และประสบการณ์ระหว่างผู้อบรม และผู้เข้ารับการอบรม เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ทักษะ เจตคติตามวัตถุประสงค์การอบรม วิธีการอบรมจำแนกตามเกณฑ์ได้ 2 ประการ ได้แก่ วัตถุประสงค์ในการอบรม และลักษณะการเรียนรู้

5. การประเมินผลการอบรม

การประเมินผลการอบรมเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการอบรมเพื่อจะได้ทราบว่า การอบรมนั้นมีข้อบกพร่องอะไร บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้หรือไม่ และประโยชน์ที่ผู้เข้ารับการอบรมได้รับ และผลของการประเมินจะได้นำไปปรับปรุงการอบรมในครั้งต่อไป

น้อย ศิริโชติ (2524 : 168) แบ่งวิธีการประเมินผลการอบรมออกเป็น 4 วิธี ดังนี้

1. การวัดผลก่อนและหลังการอบรม

เป็นการวัดผลก่อน (Pre-Test) และหลังการอบรม (Post-Test) แล้วนำมาเปรียบเทียบกันก็จะทราบถึงความแตกต่างของผู้เข้ารับการอบรมว่าเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรหรือไม่

2. การจัดตั้งมาตรฐานในการปฏิบัติงาน

เป็นการประเมินค่าหลังจากได้เข้ารับการอบรมแล้วมีทักษะในการทำงานสูงขึ้น

มี เช่น ในการพิมพ์ดีด อาจตั้งมาตรฐานในการพิมพ์ดีดของเสมียนไว้ว่าจะต้องพิมพ์สัมผัสให้ได้ 45 คำ เมื่อนำเสมียนเข้ามารับการอบรม แล้วนำผลการปฏิบัติงานไปเปรียบเทียบกับ



มาตรฐานในการปฏิบัติงานที่ตั้งไว้ ก็จะทราบว่าผลงานได้เพิ่มขึ้นหรือไม่ วิธีการกำหนดมาตรฐานสำหรับวัดผลโดยวิธีนี้เหมาะสำหรับงานเสมียน งานจัดระเบียบสารบรรณ และงานค้นหาเอกสาร

3. การสังเกตจากการปฏิบัติงานที่กำหนดเป็นมาตรฐาน

วิธีการนี้จะกำหนดลักษณะของงานที่จะสังเกตเป็นมาตรฐานขึ้น แล้วให้คะแนนในคะแนนในการปฏิบัติงานไว้ หรืออาจสังเกตจากปริมาณผลผลิตก็ได้ จากนั้นจึงนำเอาผลที่ได้จากการสังเกตไปกำหนดเป็นมาตรฐานไว้เพื่อให้เปรียบเทียบกับงานที่มีลักษณะเหมือนกันหรือใกล้เคียงกัน

4. การกำหนดมาตรฐานในการปฏิบัติงานโดยการสังเกต

วิธีการนี้มีลักษณะคล้ายกับวิธีที่ 3 แตกต่างกันแต่ว่างานที่สังเกตนั้นเป็นงานรวมมิได้แยกออกมากำหนดไว้เพื่อการสังเกตอย่างใดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ ส่วนวิธีการสังเกตดำเนินการตามวิธีที่ 3

5. รูปแบบการอบรม

ในการดำเนินการอบรม รูปแบบการอบรมนับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้เพราะรูปแบบการอบรมจะเป็นกรอบในการดำเนินการอบรมอย่างเป็นระบบ ดังนี้

รูปแบบของการอบรมที่สะท้อนถึงกิจกรรมที่จะเกิดขึ้นทั้ง 3 องค์ประกอบ ได้แก่

1. การหาความจำเป็นในการอบรม
2. การดำเนินการอบรม
3. การติดตามและประเมินผล

จากรูปแบบการอบรมทั้ง 3 ขั้นตอน ดังกล่าว เขียนเป็นแผนภูมิได้ดังนี้

รูปแบบการอบรมของ Odiorne Boydel (1979: 5-8) ได้สรุปรูปแบบการอบรมออกเป็น 10 ขั้นตอน ดังนี้

1. การหาความจำเป็นในการอบรม
2. การพิจารณางานหรือภารกิจที่จะพัฒนา
3. การกำหนดบุคลากรที่จะได้รับการอบรม
4. การกำหนดวัตถุประสงค์ของการอบรม
5. การสร้างหลักสูตรอบรม
6. การวางแผนการจัดอบรม
7. การดำเนินการฝึกอบรม
8. การประเมินผลการอบรม
9. การติดตามผลระยะยาว

Nadler (1980: 11-13) ได้กำหนดขั้นตอนการอบรมออกเป็น 9 ขั้นตอน ดังนี้

1. การหาความต้องการในการอบรม
2. การกำหนดงานเฉพาะที่ต้องปฏิบัติ



3. การหาความต้องการผู้เข้าอบรม
4. การกำหนดวัตถุประสงค์
5. การออกแบบหลักสูตรการอบรม
6. การเลือกเทคนิคการอบรม
7. การสร้างเครื่องมือ
8. การดำเนินการอบรม
9. การประเมินผลและผลย้อนกลับ

แนวคิดเกี่ยวกับความรู้และทัศนคติ

1. ความหมายของความรู้

ความรู้เป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถทางสติปัญญาอยู่ในขั้นต่ำที่สุด แต่จำเป็นจะต้องมีมาก่อนการเรียนรู้ในขั้นต่อไป จากนั้นคือ ความเข้าใจซึ่งถือว่าต้องใช้ความสามารถทางสติปัญญาสูงขึ้นไปอีกขั้นหนึ่งและการที่เราจะทำความเข้าใจในเรื่องใดนั้นจำเป็นจะต้องมีความรู้เบื้องต้นหรือข้อมูลจำเป็นต่อการทำความเข้าใจในเรื่องนั้นๆ ก่อน มิฉะนั้นก็ไม่สามารถทำความเข้าใจเรื่องนั้นๆ ได้ จากนั้น ได้แก่ การนำไปใช้การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินผลก็อธิบายได้ในทำนองเดียวกัน เช่น ก่อนจะถึงขั้นการนำไปใช้ เราจะต้องมีความรู้และความเข้าใจในเรื่องนั้นๆ ก่อน ถ้าเป็นการประเมินผลซึ่งถือว่าเป็นความสามารถทางสติปัญญาขั้นสูงสุด หมายถึง เราสามารถประเมินผลอะไรได้ทั้งนั้น เราจะต้องมีความรู้ความเข้าใจ การนำไปใช้ การวิเคราะห์ และการสังเคราะห์ ในเรื่องนั้นๆ มาก่อนเช่นกัน

เสริมศิริ เมนะเศวต. (2525 : 43-44) กล่าวว่า ความรู้เป็นสิ่งที่สำคัญมากในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ เพราะเป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมทุกชนิดทั้งในทางที่ดีและไม่ดี ซึ่งมีผลจากประสบการณ์เดิมหรือความรู้เดิม ความรู้เป็นผลของการเรียนรู้จะเกิดขึ้นมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ประการ คือ

1. องค์ประกอบเกี่ยวกับตัวผู้เรียน ได้แก่

1.1 ระบบประสาท ซึ่งมีหน้าที่เกี่ยวกับการรับรู้ การแปลความข้อมูลที่ได้รับ การสั่งงานให้อวัยวะส่วนต่างๆของร่างกายทำหน้าที่

1.2 ระดับสติปัญญา เป็นความสามารถในการเรียนรู้และไหวพริบในการเผชิญหรือแก้ไขปัญหามากมายที่เกิดขึ้น

1.3 ระดับบุคลิกภาพ มีความพร้อม ความสามารถ และประสบการณ์ในการปรับตัว

1.4 สภาพทางร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง และสมองอยู่ในสภาพพร้อมที่จะเรียนรู้

1.5 อารมณ์ที่แจ่มใส มีสมาธิ พร้อมที่จะรับรู้และเรียนรู้สิ่งต่างๆ



1.6 สุขภาพจิตที่รู้สึกเป็นสุข มีความเชื่อมั่นในตัวเอง กล้าแสดงออก

1.7 แรงจูงใจภายใน ได้แก่ ความต้องการ สนใจ เจตคติ อยากรู้ อยากเห็น

2. องค์ประกอบภายนอกอื่นๆ

2.1 สภาพแวดล้อมรอบๆตัวผู้เรียน เช่น บรรยากาศของเรียนรู้ แสงสว่าง อุณหภูมิ บริเวณของอาคารสถานที่ เป็นต้น

2.2 สภาพการกระตุ้นด้วยแรงจูงใจภายนอก เช่น การให้รางวัล การชมเชย การให้คะแนน การแข่งขัน การลงโทษ เป็นต้น

บลูม (Bloom) ได้กล่าวว่า ความรู้เป็นความสามารถทางพุทธิปัญญา ซึ่งประกอบด้วย ความรู้ ความสามารถ และทักษะต่างๆ ทางสมองแบ่งออกเป็น 6 ชั้น ซึ่งเรียงจากพฤติกรรมที่ง่ายไปหายาก ได้แก่ (เอื้อมเดือน โกศลวิทย์. 2541 : 37)

1. ความรู้หรือความจำ เป็นการระลึก ได้ในสิ่งที่เคยมีประสบการณ์มาก่อน ดังนี้

1.1 ความรู้เกี่ยวกับเนื้อหาวิชาโดยเฉพาะ เช่น ความหมายของคำ ความจริงต่างๆ

1.2 ความรู้เกี่ยวกับวิธี และการดำเนินงานที่เกี่ยวกับสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ เช่น ลักษณะแบบแผนต่างๆ การจัดลำดับ และแบ่งประเภทของสิ่งต่างๆ

1.3 ความรู้เกี่ยวกับการรวบรวมแนวความคิดและโครงสร้างของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น กฎ การใช้กฎ ทฤษฎี และ โครงสร้าง

2. ความเข้าใจ เป็นการแสดงออกของพฤติกรรมเมื่อเผชิญกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อันได้แก่ การแปลความหมายจากแบบหนึ่งไปสู่อีกแบบหนึ่งให้ถูกต้อง การตีความหมายซึ่งเป็นการอธิบายหรือเรียบเรียงเนื้อหาที่นั้นเสียใหม่ให้เข้าใจง่าย และการขยายความ ซึ่งเป็นขยายความของข้อมูลที่มีอยู่ให้ไกลไปกว่าเดิม

3. การวิเคราะห์ เป็นความสามารถในการพิจารณาแยกแยะเรื่องราวออกเป็นส่วนย่อยๆ อันได้แก่ การวิเคราะห์ส่วนประกอบต่างๆ ความสัมพันธ์ระหว่างส่วนประกอบต่างๆ และหลักหรือวิธีการรวบรวมส่วนประกอบต่างเหล่านั้น

4. การสังเคราะห์ เป็นการรวมส่วนประกอบต่างๆเข้าด้วยกัน ให้เป็นเรื่องเดียวกัน อันได้แก่ การกระทำที่เป็นสื่อ ให้ผู้อื่นเข้าใจความหมายที่เกี่ยวกับแผนงานหรือข้อเสนอตามวิธีการต่างๆ และการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างส่วนประกอบต่างๆ ให้ชัดเจน โดยใช้ความคิดสร้างสรรค์ภายในขอบเขตของงาน หรือปัญหาที่กำหนด

5. การนำความสามารถไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริง

6. การประเมินผล เป็นการตัดสินคุณค่าในสิ่งที่กำหนดความมุ่งหมายได้ โดยใช้เกณฑ์ที่ชัดเจนและแน่นอน โดยการตัดสินใจอาศัยเหตุการณ์ภายในสิ่งนั้นเป็นเกณฑ์และภายนอกมาพิจารณา

2. การวัดความรู้

เทคนิควิธีและเครื่องมือที่ใช้วัดและประเมินผลนั้นมีมากมายหลายชนิด ที่รู้จักกันทั่วไป ได้แก่



การทดสอบ ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการทดสอบ การทดสอบเป็นการนำชุดคำถามที่สร้างขึ้นไปเร่งให้แสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการออกมา โดยสามารถสังเกตและวัดได้ การทดสอบ โดยทั่วไปจะใช้แบบทดสอบเป็นเครื่องมือสำคัญ

ชวาล แพรรัตน์กุล (2526 : 201-225) ได้กล่าวว่า การวัดความรู้ความจำเป็นการวัดสมรรถภาพ สมองด้านการระลึกออกของความจำนั่นเอง เป็นการวัดเกี่ยวกับเรื่องราวที่เคยมีประสบการณ์หรือเคยรู้เคยเห็นและทำมาก่อนแล้วทั่วทั้งสิ้น ซึ่งการวัดความรู้ ความจำ สามารถสร้างคำถามวัดสมรรถภาพด้านนี้ได้หลายลักษณะด้วยกัน ลักษณะของคำถามจะแตกต่างกันออกไปตามชนิดของความรู้ความจำ แต่ก็จะมีลักษณะร่วมกันอยู่อย่างหนึ่งคือ เป็นคำถามที่ให้ระลึกถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาที่จำได้ก่อนแล้วไม่ว่าจะอยู่ในรูปคำศัพท์ นิยาม ระเบียบ แบบแผน หรือ หลักการ ทฤษฎีใดๆ ดังนี้

1. ถามความรู้เกี่ยวกับคำศัพท์และนิยาม ได้แก่ โจทย์ที่ถามว่าคำหรือกลุ่มคำที่ใช้ในวิชานั้นๆ คืออะไร มีความหมายทั่วไปหรือความหมายเฉพาะว่าอย่างไรและสิ่งนั้นๆ มีคุณสมบัติอะไร การถามความหมายหรือถามคำแปลของเครื่องหมาย รูปภาพ ตัวอย่างและสัญลักษณ์ต่างๆ ของแต่ละวิชาเป็นการวัดประเภทนี้ทั้งสิ้น

2. ถามความรู้เกี่ยวกับกฎและความจริง ได้แก่ การถามสูตรกฎเกณฑ์ ความจริงข้อเท็จจริง เรื่องราว ใจความหรือเนื้อความสำคัญต่างๆ ตามที่ได้พิสูจน์หรือตกลงยอมรับแล้วตามหลักวิชานั้นๆ

3. ถามความรู้ในวิธีดำเนินการ คือถามว่า เรื่องนั้นๆ เหตุการณ์นั้นหรือข้อความต่างๆ ที่ได้มานั้นมีที่มาอย่างไร ใช้ระเบียบวิธีการอะไรและดำเนินงานเป็นขั้นๆ อย่างไร ถ้าจะศึกษาตรวจสอบหรือวิพากษ์วิจารณ์ตัดสินชี้ขาดเรื่องราวนั้นๆ ให้แจ่มแจ้ง จะต้องปฏิบัติตามกระบวนการใดหรือวิธีการใด คำถามประเภทนี้มุ่งหมายเพียงจะวัดว่าผู้ตอบสามารถจดจำกระบวนการและแบบแผนวิธีทำงานของแต่ละเรื่องนั้นๆ ได้หรือไม่เท่านั้น มิได้มุ่งถามให้ผู้ตอบนำไปปฏิบัติจริงๆ ว่าเรื่องนั้นควรจะต้องดำเนินการอย่างไร

4. ถามความรู้เกี่ยวกับระเบียบแบบแผน ได้แก่ การถามถึงแบบแผน แบบฟอร์มตามจารีตธรรมเนียมที่เคยปฏิบัติกัน แม้ว่าเรื่องของแบบฟอร์มนี้จะเพียงความเห็นที่ตกลงยอมรับกันตามความนิยมหรือตามลัทธิธรรมเนียมประเพณีในแต่ละยุค แต่ละสังคมก็ตามก็นับว่ามีความสำคัญต่อวัฒนธรรมและการสื่อสารอยู่เป็นอันมาก เพราะความเป็นระเบียบสอดคล้องกันนี้จะทำให้การติดต่อสะดวกขึ้น เข้าใจง่าย และเข้าใจตรงกันด้วย

5. ถามเกี่ยวกับลำดับขั้นและแนวโน้มว่าเหตุการณ์ต่างๆ มีความเคลื่อนไหว ไน้มเอียงหรือเจริญ เสื่อมไปในทางทิศใดตามลำดับกาลเวลาอย่างไรและเรื่องต่างๆ นั้นมีสิ่งใดเกิดขึ้นก่อนหลังและดำเนินเป็นขั้นๆ เรียงติดต่อกันมาอย่างไร



6. ถามเกี่ยวกับการจำแนกประเภท ได้แก่ คำถามที่ให้อธิบายประเภทสิ่งของหรือเรื่องราว และเหตุการณ์ต่างๆ ให้เป็นหมวดหมู่ตามประเภท ตามชนิด ระดับ สกูลหรือชั้นวรรณะของเรื่งราว นั้นๆ

7. ถามความรู้เกี่ยวกับเกณฑ์ ได้แก่ คำถามที่ต้องการจะวัดว่าผู้ตอบสามารถจำกฎเกณฑ์ต่างๆ สำหรับใช้ในการวินิจฉัยและตรวจสอบข้อเท็จจริงต่างๆ ได้หรือไม่ คือในแต่ละเรื่งราว นั้นควรจะใช้กฎเกณฑ์หรือหลักการใดไปตัดสินตรวจสอบจึงจะเหมาะสม

8. ถามเกี่ยวกับวิธีการหรือวิธีการดำเนินงาน คือ ถามว่าการที่ได้มาซึ่งผลลัพธ์ต่าง ๆ นั้น จะต้องใช้เทคนิคอะไรหรือมีวิธีปฏิบัติอย่างไร รวมทั้งถามถึงกระบวนการ กิจกรรมต่างๆ ที่ใช้ในการ พิสูจน์ หรือค้นหาความจริงนั้นๆ ว่าจะต้องดำเนินการอย่างไรจึงจะถูกต้อง

9. ถามความรู้รวบยอดในเนื้อเรื่อง ความจำประเภทรูปเป็นจุดจบของการสั่งสอน ด้านวิชาเป็นคำถามที่จะวัดว่าผู้ตอบสามารถจำข้อสรุปหรือหลักการใหญ่ๆ ของเนื้อหาวิชานั้นๆ ได้หรือไม่ สามารถรวบรวมหรือยึดความจริงนัยประการให้ส่งมาเป็นหลักวิชาหรือเป็นหัวใจของวิชานั้นได้หรือไม่ ความรู้รวบยอดนี้จะสามารถทำให้แก้ปัญหาต่างๆ ได้

10. ถามความรู้เกี่ยวกับหลักวิชาและการขยายหลักวิชา คำถามที่มุ่งวัดว่าผู้ตอบ สามารถจำหลักการต่างๆ ได้อันเป็นสาระสำคัญของวิชานั้นๆ ได้หรือไม่

11. ถามความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีและโครงสร้าง เป็นคำถามที่จะวัดว่าสามารถระลึกและ นำความสัมพันธ์จากทฤษฎีและหลักวิชาการต่างๆ มาสรุปเป็นเนื้อความใหญ่ๆ เรื่องเดียวกันได้หรือไม่

แนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติ

ทัศนคติ (Attitude) มาจากคำว่า "Aptus" ในภาษาละติน ซึ่งตรงกับคำว่าความ เหมาะเจาะ หรือการปรุงแต่งทัศนคติเป็นพฤติกรรมเตรียมพร้อมทางสมองในการที่จะกระทำ ซึ่งจะบ่ง บอกถึงหน้าที่ของสภาวะจิตใจ หรือสภาพของอารมณ์ที่สลับซับซ้อนก่อนที่คนเราจะตัดสินใจอย่างใด อย่างหนึ่งในการแก้ปัญหา โดยส่วนใหญ่แล้วจะขึ้นอยู่กับทัศนคติที่จะคงไว้ซึ่งสิ่งที่ตนเองมีประสบการณ์ มาเพื่อที่จะรักษาเจตนาที่ถูกต้องไว้ จากประสบการณ์ที่ผ่านมาว่าความถูกต้องหรือไม่ถูกต้องเป็นอย่างไร ตามระดับความเชื่อถือหรือระดับความรู้สึกที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะเห็นได้ว่าทัศนคติเป็นนามธรรมที่เป็น พฤติกรรมภายในของคนเรา

ความหมายของทัศนคตินั้น ยังไม่เป็นที่ยอมรับตรงกันในกลุ่มนักจิตวิทยาหรือกลุ่มผู้ที่ ทำการศึกษาเองทัศนคติ ดังนั้นในแต่ละกลุ่มให้ความหมายไปตามความเชื่อของตน (จงเจริญ เมตตา, 2526 : 34) ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

ราชบัณฑิตยสถาน (2532 : 33) ได้ให้ความหมายของทัศนคติไว้ว่า ทัศนคติ



ude) คือ แนวโน้มที่บุคคลได้รับมา หรือเรียนรู้มา และกลายเป็นแบบอย่างในการแสดงปฏิบัติ สนับสนุนหรือเป็นปฏิกิริยาต่อบางสิ่งบางอย่างหรือต่อบุคคลบางคน ทำที่หรือทัศนคติที่เห็นได้จาก Mahasarakham University

พฤติกรรมซึ่งเป็นแบบเข้าสู่ (Approach) หรือถอนตัวออก (Withdrawal) ก็ได้ และด้วยเหตุนี้วัตถุที่เป็นเป้าหมายของปฏิกริยาจึงอาจจะมีคุณค่าในทางบวกหรือลบก็ได้ในแง่ของแต่ละบุคคล

นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม (2544 : 22) กล่าวว่า ทักษคติ คือ สิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของบุคคลที่จะตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งเราไม่สามารถสังเกตหรือวัดได้โดยตรง แต่เราก็สามารถรู้ได้โดยดูจากพฤติกรรมของบุคคลว่าจะตอบสนองต่อสิ่งเร้าอย่างไรเราก็จะทราบทันที

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2544 : 34) สรุปว่า ทักษคติเป็นความคิดเห็นซึ่งมีอารมณ์เป็นส่วนประกอบเป็นส่วนที่จะมีปฏิกริยาเฉพาะอย่างต่อสถานการณ์ภายนอก

งามตา วนิทานนท์ (2537 : 17) ให้ความหมายของทักษะคติไว้ว่า ทักษคติ หมายถึง จิตลักษณะของบุคคลที่เกิดจากการรู้คิดเชิงประเมินค่าเกี่ยวกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในทำนองประโยชน์หรือโทษ ทำให้มีความรู้สึกโน้มเอียงไปในทางชอบ พอใจมากน้อยต่อสิ่งนั้นหรือ ทักษคติ เป็นความคิดเห็นของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆโดยมีอารมณ์เป็นส่วนประกอบซึ่งพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมเฉพาะอย่าง

จงเจริญ เมตตา (2526 : 56) ให้ความหมายไว้ว่า ทักษคติ คือ ความเชื่อ ความรู้สึกของของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ เช่น บุคคล สิ่งของ สถานการณ์ และอื่นๆรวมทั้งทำที่ที่แสดงออกที่บ่งถึงสภาพทางจิตใจที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ถวิล ธราโภชน (2532 : 40) ให้ความหมายของทักษะคติไว้ว่า ทักษคติ หมายถึง ความรู้สึกที่คนเรามีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งความรู้สึกนั้นอาจจะเป็นไปในทางที่พึงพอใจ หรือไม่พึงพอใจก็ได้

Brembeck and Howell (1953) กล่าวว่า ทักษคติ เป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกภายในของแต่ละคนในการตอบเกี่ยวกับแนวคิดของแต่ละคนเกี่ยวกับสิ่งต่างๆซึ่งเป็นการแสดงออกถึงการกระทำ

Thurstone (1967 : 31) กล่าวว่า ทักษคติเป็นผลรวมทั้งหมดของมนุษย์เกี่ยวกับความรู้สึก ความคิดเห็น ความกลัวต่อบางสิ่งบางอย่าง การแสดงออกทางด้านคำพูดเป็นความเห็นและความคิดเห็นนี้เป็นสัญลักษณ์ของทักษะคติ ดังนั้นถ้าเราอยากวัดทักษะคติเราก็ทำได้โดยการวัดความคิดเห็นของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ

โดยสรุปจากแนวคิดเกี่ยวกับทักษะคติ คือ สิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของบุคคลมีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง แต่สามารถรู้ได้จากพฤติกรรมที่แสดงออกมาตอบสนองสิ่งเร้า ทักษคติประกอบด้วย การเรียนรู้ เป็นผลมาจากการสั่งสอนและสะสมเป็นประสบการณ์ การวัดทักษะคติทำได้ด้วยการอาศัยเครื่องมือที่วัดเป็นมาตราส่วนประกอบ โดยให้น้ำหนักเป็นสเกลวัดค่าของทักษะคติ



บริบทชุมชนบ้านหัวข้าว

1. ประวัติหมู่บ้าน

บ้านหัวข้าวหมู่ที่ 9 ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม ตั้งอยู่ในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลท่าขอนยาง เมื่อประมาณ 149 กว่าปีที่ผ่านมาหรือประมาณปี พ.ศ. 2406 ได้มีชาวบ้านจากหมู่บ้านก้อมน้อยและหมู่บ้านข้าวหลาม จังหวัดร้อยเอ็ด โดยการนำของนายแสง (ไม่ทราบนามสกุล) ได้พาชาวบ้านอพยพมาตั้งบ้านเรือนจับจองที่ดินทำกินอยู่บริเวณลำห้วยสายคอ ปัจจุบันคือที่ตั้งของหมู่บ้านหัวข้าว ต่อมาอีกไม่นานมีชาวบ้านจากหมู่บ้านใกล้เคียงได้อพยพมาสมทบทำให้จำนวนครัวเรือนและจำนวนประชากรของหมู่บ้านหัวข้าวมีมากขึ้นเรื่อยๆและต่อมาเจ้าเมืองมหาสารคามได้แต่งตั้งให้นายแสง (ไม่ทราบนามสกุล) เป็นผู้ใหญ่บ้านคนแรก การบริหารและการปกครองขึ้นตรงกับตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม

ที่มาของชื่อหมู่บ้านมาจากการที่ชาวบ้านได้ช่วยกันสร้างสะพานข้ามลำห้วยสายคอ (ปัจจุบันคือลำห้วยนางซ้อง) ชื่อหมู่บ้านจึงมาจากคำว่า “สะพาน” หมายถึง “หัว” มาจากเนื้อที่ของหมู่บ้านที่อยู่ใต้สะพานหรือหัวสะพาน ส่วน “ข้าว” มาจากคำพื้นบ้านของชาวบ้านที่หมายถึงสะพานจึงเรียกว่าบ้านหัวข้าว ตั้งแต่นั้นมา บ้านหัวข้าวหมู่ที่ 9 ได้แยกเป็นบ้านหัวข้าวหมู่ที่ 15 เมื่อปี พ.ศ.2540 นับแต่นั้นมา

2. พื้นที่

บ้านหัวข้าวมีพื้นที่อยู่อาศัย 1,850 ไร่ พื้นที่ทำการเกษตร 900 ไร่ ทำนาปีละ 2 ครั้ง พื้นที่ทำนา 850 ไร่ พื้นที่ทำไร่ 50 ไร่ การแบ่งพื้นที่หมู่บ้านของบ้านหัวข้าว หมู่ที่ 9 ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม ได้มีการแบ่งพื้นที่เป็นคุ้มต่าง ๆ 4 คุ้ม คือ 1. คุ้มวัด หัวหน้าคุ้ม นายสมาน ศรีหาบุญ 2. คุ้มกลาง หัวหน้าคุ้ม นายสมบุญ พรหมวิชา 3. คุ้มน้อย หัวหน้าคุ้ม นายทองลั่น เบิกบาน 4. คุ้มอนามย์ หัวหน้าคุ้ม นายพรมมา ละอองคำ

สถานที่ท่องเที่ยวหมู่บ้าน/โบราณสถาน/โบราณวัตถุได้แก่ 1. สวนป่าสมุนไพรดอนปู่ตา 2. ฝายน้ำล้น วัดป่าวังเลิงแหล่งน้ำสาธารณะ 1 แห่ง ประปา 1 แห่ง (ใช้ร่วมกับหมู่ที่ 15) โรงเรียน(ระดับ) 1 แห่งวัด(ระบ) 1 แห่ง หอกระจายข่าว 1 แห่ง ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ชุมชน 1 แห่ง ศาลาประชาคม 1 แห่ง

3. สภาพสังคม

ประชากร บ้านหัวข้าว หมู่ 9 มีจำนวนครัวเรือน 159 ครัวเรือน ประชากร 531 คน ชาย 273 คน หญิง 258 คน จำนวนผู้ใช้ไฟฟ้า 156 ครัวเรือน ร้อยละ 97 โทรศัพท์สาธารณะ 1 แห่ง ส่วนตัว (เบอร์บ้าน) 3 เครื่อง โทรศัพท์มือถือ 160 เครื่อง อาชีพ อาชีพหลักคือ ทำนาปี 145 ครัวเรือน ทำไร่ถั่ว 1 ครัวเรือน รับราชการ 6 ครัวเรือน ค้าขาย 14 ครัวเรือน อาชีพเสริมคือ



ก่อสร้าง 6 ครัวเรือน รับจ้างทั่วไป 29 ครัวเรือน รายได้ภาคเกษตรเฉลี่ย 30,000บาท/ปี รายได้นอกภาคเกษตรเฉลี่ย 150,000บาท/ครัวเรือน/ปี รายได้เฉลี่ยของประชากร (ตาม

เกณฑ์ จปฐ.ปี2555) 32,000 บาท/คน/ปี ประเพณี 1. บุญบั้งไฟ เดือน พฤษภาคม ทำบุญตักบาตร และจุดบั้งไฟถวายสิ่งศักดิ์สิทธิ์ดอนปู่ตา (บุญเบิกบ้าน) 2. เทศกาลเข้าพรรษา เดือน กรกฎาคม ทำบุญตักบาตร แห่เทียนเข้าพรรษาถวายต้นเทียนและเครื่องไทยทาน 3. เทศกาลสงกรานต์ เดือน เมษายน แห่น้ำ รดน้ำขอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และผู้สูงอายุ ในวันที่ 15 เมษายน ของทุกปี 4. เทศกาลออกพรรษา เดือน ตุลาคม ทำบุญตักบาตรพร้อมกับประเพณีบุญข้าวสาก

4. การปกครองท้องถิ่น

การปกครองบ้านหัวขัว หมู่ 9 ตำบลหาซอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม แต่เดิมให้ผู้อาวุโสในหมู่บ้านเป็นผู้นำทางการปกครอง แต่เมื่อมีการปกครองในระบอบประชาธิปไตยเข้ามา จึงมีการเลือกตั้งเกิดขึ้น ในช่วงแรกจะเลือกโดยการเสนอชื่อเข้าในที่ประชุมของหมู่บ้าน และใช้การยกมือสนับสนุน แต่ในปัจจุบันเปลี่ยนเป็นการลงสมัครรับเลือกตั้ง และใช้การหย่อนบัตรลงคะแนนแทน ทั้งนี้ผู้ที่ถูกเสนอชื่อหรือผู้ที่ลงสมัครรับเลือกตั้งมักเป็นผู้ที่มีอายุประมาณ 45-50 ปี มีวิสัยทัศน์ที่ดี อีกทั้งเป็นที่น่าสังเกตว่า ผู้ใหญ่บ้านเป็นผู้ที่มีฐานะพอสมควร และมีรถยนต์เป็นของตนเอง เพื่อสะดวกในการติดต่อราชการ ผู้ใหญ่บ้านคนแรกคือ นายแสง ไม่ทราบนามสกุล ต่อมาเป็นพ่อพระเทศ เหล่าพิเดช และนายสมาน ศรีหาบุญ เป็นผู้ใหญ่บ้านคนปัจจุบัน นายทองหล่อ แก้ววัง เป็นผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน และนางสมปอง เล่ห์กล เป็นผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน นายชวน บุตรราช เป็นนายกเทศมนตรี ด.ต.ทองดี ไชมราช และนายพัฒนาการ รัชโพธิ์ เป็นสมาชิกสภาเทศบาลในหมู่บ้าน

5. ศักยภาพของหมู่บ้าน/ชุมชน

จุดเด่นหรือจุดแข็งของชุมชน

จุดเด่นด้านบุคคล ชาวบ้านหัวขัวมีผู้มีความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น (ด้านนวดแผนโบราณ ด้านเสียชีพไฟ)ผู้อนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม/ประเพณีท้องถิ่น(ด้านอนุรักษ์ศิลปะการรำและการฟ้อนรำ)ผู้มีความรู้ด้านงานฝีมือต่างๆ (ด้านการทอเสื่อ ด้านเย็บผ้า ด้านการจักสาน ด้านช่างไม้/ช่างปูน)ผู้มีความรู้ด้านการเกษตร (ด้านการเพาะปลูก) ผู้มีความรู้ด้านการถนอมอาหาร ผู้มีความรู้ด้านความเชื่อ เรื่องโหราศาสตร์ ไสยศาสตร์

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จิราวรรณ ดิศรี (2523 : 48) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงความรู้ หรือปัจจัยที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ในการเรียนที่มีการสอดคล้องกันกล่าวคือ มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบ 2 ประการ คือ องค์ประกอบทางด้านสติปัญญาและองค์ประกอบทางด้านที่ไม่ใช่สติปัญญา ซึ่งองค์ประกอบทางด้านที่ไม่ใช่สติปัญญา ได้แก่ องค์ประกอบทางด้านเศรษฐกิจ สังคม ครอบครัว และการ



สนใจในการกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ซ้ำๆ

กมลเลิศรัตน์ สุชีลา เตชะวงศ์เสถียร สังคม เตชะวงศ์เสถียร และคณะ (2540 : 64) รวบรวม และศึกษาสถานภาพ เพื่อพัฒนาการผลิตผักพื้นบ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ป้องกันการสูญหาย ของพันธุ์ผักพื้นบ้าน และเพื่อใช้เป็นแหล่งสำหรับศึกษาวิจัย โดยการสำรวจ สอบถาม สัมภาษณ์ พบว่า ผักพื้นบ้านที่นำมาบริโภคเป็นอาหารและรู้จักกันโดยทั่วไป จำแนกการใช้ประโยชน์ ในรูปอาหารมี 4 แบบ คือ ใช้เป็นผักเคียง ใช้เป็นผักปรุง แต่งกลิ่น ใช้เป็นส่วนประกอบหลักของอาหาร และใช้แปรรูปเป็น เครื่องดื่ม

ชูชัย สมิทไกร (2540 : 39) กล่าวว่า วิธีการอบรมเป็นสื่อกลางที่ใช้ในการถ่ายทอดความรู้ ระหว่างผู้เข้ารับการอบรมและผู้เข้าอบรม เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ทักษะ ความสามารถ และทัศนคติตามวัตถุประสงค์ของการอบรม ความสำคัญของการอบรมมีอยู่หลายประการ ซึ่ง ความสำคัญของการอบรม มีดังนี้ คือเป็นตัวก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ ทักษะ หรือทัศนคติ อันพึงประสงค์ เป็นวิถีทางที่นำการอบรมให้บรรลุจุดมุ่งหมาย เพื่อช่วยกระตุ้นให้ผู้รับการอบรมเกิด ความต้องการที่จะเรียนรู้มากขึ้นจะช่วยทำให้ผู้รับการอบรมไม่รู้สึกเบื่อหน่ายแต่กลับมีความกระตือรือร้น ช่วยให้ผู้รับการอบรม ได้รับประสบการณ์จริงและได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ที่สอดคล้องกับ ความต้องการมากขึ้น

กมลทิพย์ กสิภาร (2546 : 40) ทำการวิจัยความหลากหลายของผักพื้นบ้านในจังหวัด นครราชสีมา เพื่อสำรวจชนิดของผักพื้นบ้านในธรรมชาติที่รับประทานได้ ศึกษาลักษณะและส่วนที่ใช้ เป็นอาหารตลอดจนวิธีการใช้ผักเหล่านั้นเป็นอาหารได้ตัวอย่างพืชผักพื้นบ้านเป็นเฟิร์น 2 ชนิด พืชดอก 72 ชนิด ใบ 49 วงศ์ 74 ชนิด พร้อมทั้งได้จัดทำคำบรรยายลักษณะทางชีววิทยาของผักแต่ละชนิด และ ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร

จำลอง บุญศิริ (2546 : 12) ศึกษาความหลากหลายทางชีวภาพของผักพื้นบ้านภาคใต้กับภูมิ ปัญญาท้องถิ่น ในจังหวัดภูเก็ต สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช สงขลาและยะลา พบว่า พืชผักพื้นบ้าน ภาคใต้มีทั้งหมด 88 วงศ์ 326 ชนิด ส่วนใหญ่เป็นพืชที่มีระบบท่อลำเลียง มีสาหร่ายทะเลเพียง 5 ชนิด และพบว่ามีพืชบก 303 ชนิด และพืชน้ำ 18 ชนิด

ทัศนีย์ ศิริวรรณ และชนิษฐา ผ่องแผ้ว (2546 : 25) ศึกษาและรวบรวมพรรณผักพื้นเมืองใน จังหวัดพิษณุโลก ในเขตอำเภอบางระกำและอำเภอกะทู้ พบพรรณพืชผักพื้นบ้าน 24 วงศ์ 27 ชนิด ในอำเภอมะนัง อำเภอบึงสามพัน และอำเภอมะนัง พบพืชผักพื้นบ้าน 18 วงศ์ 20 ชนิด และใน อำเภอนครไทย และชาติตระการ พบพรรณพืชผักพื้นบ้าน มากกว่า 21 วงศ์ 23 ชนิด

พิสุทธิ พวงนาค และคณะ (2546 : 36) ศึกษาความหลากหลายของพืชผักกับภูมิปัญญาท้องถิ่น บนเกาะเกร็ด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี 34 อันดับ 51 วงศ์ 93 สกุล 106 ชนิด มีการนำพืชไป ใช้ประโยชน์ในด้านอาหาร เช่น สันตะวาใบพาย ผักตบไทย ตาลปัตรฤาษี บอน คำลิ่ง ย่านาง และ



สาปิ่นห์ แมงสาโมง (2547 : 16) การใช้ผักพื้นบ้านเป็นอาหารและยาของชาวบ้าน อำเภอวัง จันทนราธิวาส มีความมุ่งหมายเพื่อ (1) การใช้พืชผักพื้นบ้านเป็นอาหาร (2) การใช้พืชผักพื้นบ้านเป็นยา เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย การสัมภาษณ์ วิธีการสังเกต และเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวกับการใช้สมุนไพร ผลการศึกษาพบว่า การใช้พืชผักพื้นบ้านเป็นอาหารและยาของชาวบ้านอำเภอวัง จันทนราธิวาส ผู้วิจัยได้จำแนกออกเป็น 2 ประเด็น คือ การใช้พืชผักเป็นอาหารและการใช้พืชผักเป็นยา

ชาวบ้านอำเภอวัง จันทนราธิวาส รู้จักนำเอาพืชผักพื้นบ้านชนิดต่างๆหลากหลายทั้งที่เป็นพืชยืนต้น พืชล้มลุก และพืชไม้เลื้อยและอื่นๆ มาใช้ประโยชน์อาหารและยามาใช้เป็นเวลาช้านานแล้ว การที่ชาวบ้านในอำเภอนี้รู้จักเอาพืชหลากหลายชนิดมาใช้ประโยชน์ดังกล่าวนี้ น่าจะเนื่องมาจากเหตุที่สำคัญคือความอุดมสมบูรณ์และความหลากหลายทางชีวภาพของพันธุ์พืชในท้องถิ่น ข้อเสนอแนะ (1) ควรส่งเสริมให้เรื่องเกี่ยวกับการใช้พืชผักพื้นบ้านเป็นอาหารและยาเป็นเนื้อหาสำคัญส่วนหนึ่งในหลักสูตรเกี่ยวกับท้องถิ่นศึกษา ซึ่งจัดสอนในโรงเรียนต่างๆ ในท้องถิ่นนั้นๆ อันจะทำให้ให้นักเรียนได้มีความสนใจเรื่องเหล่านี้มากยิ่งขึ้น

สุทธิรา ชุมกระโทกและคณะ (2548 : 32) ได้ศึกษาการพัฒนาพืชผักพื้นบ้านอีสานเพื่อเศรษฐกิจชุมชน มีความมุ่งหมายเพื่อ (1) เพื่อศึกษาความหลากหลายของชนิดผักพื้นบ้านอีสานที่พบในป่าวัฒนธรรม (2) เพื่อศึกษารวบรวมประโยชน์และลักษณะวัฒนธรรมการใช้ผักพื้นบ้านอีสาน (3) เพื่อวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการที่สำคัญในผักพื้นบ้านอีสานบางชนิด (4) เพื่อเพิ่มข้อมูลพื้นฐานเพื่อการพัฒนางานความรู้เกี่ยวกับผักพื้นบ้านอีสาน (5) เพิ่มผลผลิต สนับสนุน อนุรักษ์ และเผยแพร่ผักพื้นบ้านอีสาน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล แบบสอบถามให้เลือก ปลายเปิด และการสัมภาษณ์ ผลการศึกษาที่พบ จากการสำรวจพืชผักในป่าวัฒนธรรม พบพืชที่สามารถนำมารับประทานเป็นผักพื้นบ้านเป็นผักสดและหรือใช้ประกอบอาหาร ได้ทั้งสิ้น 78 ชนิด พืชล้มลุก 21 ชนิด ไม้เลื้อย 16 ชนิด และพืชน้ำ 2 ชนิด ช่วงเวลาที่เก็บพืชผัก หรือนำมาบริโภค มากที่สุดช่วงเดือนพฤษภาคมถึงเดือนสิงหาคม ในฤดูฝน และพบน้อยในช่วงเดือนธันวาคมถึงเดือนเมษายน ซึ่งเป็นช่วงฤดูแล้ง ลักษณะการบริโภคส่วนใหญ่รับประทานใบ และยอดอ่อนของพืช รองลงมาคือส่วนดอก โดยเฉพาะดอกอ่อน และส่วนของผล ต้นอ่อน และลำต้นใต้ดิน ตามลำดับ ข้อเสนอแนะ ถ้ายทอดรูปแบบการผลิตผัก เพื่อให้ชุมชนลดค่าใช้จ่าย และสร้างรายได้เสริมจากผลิตภัณฑ์ โดยการจัดอบรม และศึกษาดูงานการแปรรูปพืชพื้นบ้าน ซึ่งผลจากการวิจัยครั้งนี้ได้เผยแพร่ในการประชุมทั้งในระดับประเทศ และนานาชาติ และจะได้สังเคราะห์ข้อมูลเพื่อจัดทำหนังสือ ผักพื้นบ้านอีสานต่อไป

จิรัญญา บุรีมาศ (2550 : 45) ศึกษาผลของการบริโภคผักเม็กต่อภาวะเครียดออกซิเดชัน ในผู้ป่วยเบาหวาน-ธาลัสซีเมียฮีโมโกลบินอี ผลการศึกษาพบว่า การดื่มน้ำผักเม็กกระยะสั้นมีความปลอดภัย และไม่มีผลผิดปกติ การศึกษาครั้งนี้สรุปได้ว่า การดื่มน้ำผักเม็กกระยะสั้นมีความปลอดภัยและยังสามารถ



เพิ่ม antioxidant ในพลาสมา และงานนี้มีคุณค่าที่จะทำการศึกษาต่อไปเพื่อที่จะประเมินการเป็นอาหารเสริมสำหรับป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับภาวะเครียดออกซิเดชัน

สมยศ ศิริทมิ (2555 : 26) อธิบติกรมอนามัย กล่าวว่า จากการศึกษาผักพื้นบ้านในปี 2554 กรมอนามัยได้เก็บตัวอย่างผักสมุนไพร พื้นบ้าน รวม 45 ชนิด จาก 4 ภาค ประกอบด้วย ภาคกลาง 12 ชนิด ภาคเหนือ 6 ชนิด ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 5 ชนิด และภาคใต้ 22 ชนิด โดยศึกษาปริมาณสารอาหารที่มีความสำคัญต่อร่างกาย 9 ชนิด ได้แก่ 1.พลังงาน 2.โปรตีน 3.ไขมัน 4.คาร์โบไฮเดรต 5. เบต้าแคโรทีน 6.วิตามินซี (vitamin C) 7.ใยอาหาร 8.ธาตุเหล็ก และ 9.แคลเซียม ทั้งนี้ ผลการศึกษาเมื่อเปรียบเทียบน้ำหนักทุก 100 กรัมเท่ากัน พบผักพื้นบ้านของไทยทุกชนิดให้พลังงาน โปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต น้อยมาก จึงกล่าวได้ว่าผักเหล่านี้กินแล้วไม่ให้อ้วน ผักพื้นบ้านส่วนใหญ่มีคุณค่าสร้างเสริมสุขภาพ (functional food) เพราะมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ (antioxidant) ซึ่งอนุมูลอิสระนี้เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพ เช่น ภาวะความจำเสื่อมหรืออัลไซเมอร์ ระบบภูมิคุ้มกันลดลง และโรคมะเร็ง เป็นต้น

สรุป

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทำให้ทราบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงความรู้ที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ในการเรียนที่ตีมีองค์ประกอบ ดังนี้ องค์ประกอบทางด้านสติปัญญา เศรษฐกิจ สังคม และครอบครัว เป็นต้น โดยการอบรมการส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว เป็นสื่อกลางที่ใช้ในการถ่ายทอดความรู้ เพื่อให้ชาวบ้านเกิดความรู้ ทักษะที่ดีต่อการอนุรักษ์ผักแม็ก และเพื่อการอนุรักษ์ที่ยั่งยืนในชุมชนสืบไป



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัย เรื่อง การส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม ซึ่งมีวิธีการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

1. รูปแบบวิจัย
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล
4. การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูล
7. สถิติที่ใช้ในการวิจัย

รูปแบบวิจัย

การส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว เป็นวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 1 กลุ่มเป็นกลุ่มทดลอง (One Group Pretest-Posttest Design) เปรียบเทียบความรู้และทัศนคติก่อนและหลังอบรม (บุญชม ศรีสะอาด. 2543)

ตารางที่ 3.1 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
E	O ₁	X	O ₂

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแผนการวิจัย

- E แทน กลุ่มทดลอง (Experimental Group)
O₁ แทน การวัดความรู้ก่อนอบรม (Pretest)
O₂ แทน การวัดความรู้หลังอบรม (Posttest)
X แทน การอบรมการส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชน ตำบลท่าขอนยาง
อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม



ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ ชาวบ้านในชุมชนบ้านหัวขัว หมู่ที่ 9 ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม 159 ครัวเรือน จำนวนทั้งหมด 531 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาสภาพการอนุรักษ์ผักแม็ก คือ ชาวบ้านในชุมชนบ้านหัวขัว จำนวน 61 คน ได้จากการนำจำนวนครัวเรือนเทียบตารางหาไร์ ยามาเน่ ที่ความคาดเคลื่อน $\pm 10\%$ และเลือกตัวอย่างแบบเจาะจงครัวเรือนละ 1 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็ก คือ ชาวบ้านชุมชนบ้านหัวขัว หมู่ที่ 9 ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 30 คน ซึ่งสมัครใจเข้าร่วมการอบรม จำนวน 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล มีดังต่อไปนี้

1. เครื่องมือศึกษาสภาพการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว
 - 1.1 แบบสัมภาษณ์ เรื่อง สภาพการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว
 - 1.2 แบบสำรวจแหล่งที่พบผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว
2. เครื่องมือถ่ายทอด
 - 2.1 คู่มือการอบรมการอนุรักษ์ผักแม็ก
 - 2.2 แผ่นพับ เรื่อง ผักแม็ก
3. เครื่องมือในการวัดและประเมินผล
 - 3.1 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว
 - 3.2 แบบวัดทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว

การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เรื่อง การส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม

1. เครื่องมือที่ใช้ศึกษาสภาพการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว

1.1 แบบสัมภาษณ์ เรื่อง สภาพการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว

1.1.1 ศึกษาข้อมูลพื้นฐานเบื้องต้นเกี่ยวกับกับชุมชน โดยทำการศึกษาค้นคว้า



1.1.2 นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้องและเหมาะสม

1.1.3 นำแบบสัมภาษณ์ให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจแก้ไขแล้วมาปรับแก้ตามคำแนะนำ

1.2 แบบสำรวจแหล่งที่พบผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว

1.2.1 ศึกษาข้อมูลพื้นฐานเบื้องต้นเกี่ยวกับกับชุมชน โดยทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูลพื้นฐานจากตำรา เอกสาร บริบทของชุมชน

1.2.2 นำแบบสำรวจที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้องและเหมาะสม

1.1.3 นำแบบสัมภาษณ์ให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจแก้ไขแล้วมาปรับแก้ตามคำแนะนำ

2. เครื่องมือในการถ่ายทอด

เครื่องมือที่ใช้ในการถ่ายทอด ผู้วิจัยได้สร้างคู่มือการอบรมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ซึ่งผู้วิจัยได้ประยุกต์มาจาก แนวคิด ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือดังนี้

2.1 ศึกษาค้นคว้าข้อมูลเบื้องต้น โดยการศึกษาจากแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.2 กำหนดขอบเขตและโครงสร้างเนื้อหาของคู่มือให้สอดคล้องกับกรอบแนวคิดในการศึกษา

2.3 สร้างคู่มือการอบรมการอนุรักษ์ผักแม็ก ซึ่งมีเนื้อหาในการสร้างคู่มือการอบรม ได้แก่ ผักพื้นบ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปัญหาของผักพื้นบ้านในปัจจุบัน สภาพการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว การอนุรักษ์ผักแม็ก

2.4 นำคู่มือที่สร้างไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา จากนั้นนำส่งผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่

1. อาจารย์ ดร. สมบัติ อัมระภา อาจารย์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
2. อาจารย์ สุทธิรา ชุมกระโทก อาจารย์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
3. อาจารย์ ธีรพร บุศย์น้ำเพชร อาจารย์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความสอดคล้อง ความเหมาะสม ความถูกต้อง ครบถ้วน และครอบคลุมตามหลักการอนุรักษ์และตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยพิจารณาการสอดคล้อง ความถูกต้อง ความเหมาะสมของสื่อการเรียนการสอน และการวัดประเมินผล โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้



- คะแนน +1 หมายถึง เนื้อหามีความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย
 คะแนน 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าเนื้อหาความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายการวิจัย
 คะแนน -1 หมายถึง เนื้อหาไม่มีความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย

นำผลที่ได้ไปคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง โดยใช้สูตร IOC (Index of Item Objective Congruence) (บุญชม ศรีสะอาด. 2545 : 115) ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องของคู่มือในการฝึกอบรมกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

$\sum R$ แทน ผลรวมคะแนนจากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

จากนั้นผู้วิจัยได้บันทึกผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านในแต่ละหัวข้อ และนำไปคำนวณตามสูตร พบว่า ค่า IOC ของทุกด้านที่ประเมินมีค่ามากกว่า 0.50 แสดงว่า คู่มือที่สร้างขึ้นตรงตามเนื้อหาสาระที่กำหนด

2.5 ปรับปรุงคู่มือให้มีความสมบูรณ์และเหมาะสม หลังจากได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งจะมีการแก้คำ และใช้คำเรียกเฉพาะของผักชนิดนั้นๆ

3. เครื่องมือในการวัดและประเมินผล

ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือในการหาผลสัมฤทธิ์ของการอบรม ดังนี้

3.1 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว

3.1.1 ศึกษาข้อมูลพื้นฐานจากตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามความรู้

3.1.2 นำข้อมูลมาสร้างแบบสอบถามความรู้ โดยคำถามความรู้มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ (ใช่/ไม่ใช่) จำนวน 15 ข้อ

3.1.3 นำเครื่องมือที่สร้างให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

3.1.4 นำแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัวไปตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยการนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาดูตรวจสอบ จากนั้นนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบรายละเอียดพิจารณาความเหมาะสมโดยกำหนดเกณฑ์ค่าเฉลี่ย 0.50 พบว่า ค่า IOC ทุกข้อมีค่า 1.00 แสดงว่าแบบสอบถามความรู้ทุกข้อมีความตรงตามเนื้อหาสาระสามารถนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้ (ดังภาคผนวก ก -3)



3.2 แบบวัดทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว

3.2.1 ศึกษาข้อมูลพื้นฐานจากตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดทัศนคติ

3.2.2 นำข้อมูลมาสร้างแบบวัดทัศนคติ เป็นคำถามแบบปิด เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มีลักษณะเป็นแบบกำหนดคำตอบ แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ มาก/ปานกลาง/น้อย จำนวน 15 ข้อ ประกอบด้วย คำถามเชิงบวก จำนวน 14 ข้อ และคำถามเชิงลบจำนวน 1 ข้อ เนื้อหาคำถามประกอบไปด้วย ด้านปัญหาการบริโภคผักพื้นบ้านและผักแม็กในปัจจุบัน ด้านประโยชน์ของผักแม็ก และด้านการส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็ก

3.2.3 นำแบบวัดทัศนคติที่สร้างให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ โดยการดูข้อคำถาม ดูลักษณะคำถามกับด้านของทัศนคติที่ตั้งให้สอดคล้องกัน

3.2.4 นำแบบวัดทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชน ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อพิจารณาความเหมาะสม ความถูกต้อง ครอบคลุม และตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยพิจารณาความสอดคล้องของวัดทัศนคติกับจุดมุ่งหมายของการวิจัยและคู่มือการอบรม จากนั้นผู้วิจัยได้บันทึกผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านในแต่ละหัวข้อ และนำไปคำนวณตามสูตร พบว่า ค่า IOC ของแบบวัดทัศนคติทุกข้อมีค่ามากกว่า 0.50 ขึ้นไป แสดงว่าคำถามทุกข้อมีความตรงตามเนื้อหาสาระสามารถนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้ (ดังภาคผนวก ก - 4)

3.2.5 ปรับปรุงแบบวัดทัศนคติให้มีความสมบูรณ์หลังจากได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ โดยดูการใช้คำ กับการตั้งคำถามที่อาจดูเป็นวิชาการเกินไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การออกแบบการเก็บข้อมูลวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ระยะที่ 2 การออกแบบและการถ่ายทอดสิ่งแวดล้อมศึกษา

ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว

ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูลและการศึกษามีดังนี้

1.1 ติดต่อผู้นำชุมชนเพื่อขออนุญาตลงพื้นที่วิจัย

1.2 สร้างแบบสัมภาษณ์สภาพการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว และแบบสำรวจแหล่งที่พบผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว โดยศึกษาจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และนำไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา

1.3 ลงพื้นที่สัมภาษณ์ เรื่อง สภาพการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว และแบบ



1.3 ลงพื้นที่สัมภาษณ์ เรื่อง สภาพการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว และแบบสำรวจแหล่งที่พบผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม

1.4 นำผลการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์และสรุปตามประเด็น ดังนี้

- 1) สภาพการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ได้แก่ ผักพื้นบ้านที่พบในชุมชน การใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้าน การปลูกผักแม็กและประโยชน์จากผักแม็ก
- 2) แบบสำรวจแหล่งที่พบผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ได้แก่ พบโดยการปลูกในครัวเรือน พบโดยการปลูกในพื้นที่สาธารณะประโยชน์ พบโดยการเกิดเองในธรรมชาติและพบโดยการเกิดเองในพื้นที่สาธารณะประโยชน์

ระยะที่ 2 การออกแบบและการถ่ายทอดสิ่งแวดล้อมศึกษา

วิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาสภาพการอนุรักษ์ผักแม็กที่ได้จาก ระยะที่1 ได้นำมาเป็นแนวทางในการสร้างและกำหนดรูปแบบการถ่ายทอดสิ่งแวดล้อมศึกษาดังนี้

2.1 กำหนดเนื้อหาและวัตถุประสงค์ในการอบรม เพื่อให้เนื้อหาสาระมีแบบแผนชัดเจนและสอดคล้องกับผลการศึกษาสภาพการอนุรักษ์ผักแม็กและแบบสำรวจแหล่งที่พบผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว และจุดมุ่งหมายของการวิจัย

2.2 จัดทำคู่มือการอบรม คือ คู่มือการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว และแผ่นพับ เรื่อง ผักแม็ก โดยใช้ข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และสอดคล้องกับผลการศึกษาสภาพการอนุรักษ์ผักแม็ก

2.3 รูปแบบการอบรม

2.3.1 เทคนิคการอบรมเพื่อความเหมาะสมกับเนื้อหาความรู้ และให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้เพิ่มขึ้น วิธีการถ่ายทอดที่นำมาใช้ในการอบรมในครั้งนี้ประกอบด้วย การบรรยาย เรื่อง ผักพื้นบ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ให้องค์ความรู้ ประโยชน์ และการอนุรักษ์ผักแม็ก ความสำคัญของผักพื้นบ้านและกิจกรรมการปลูกผักแม็ก

2.3.2 สื่อที่ใช้ในการอบรม คือ คู่มือการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว และแผ่นพับ เรื่อง ผักแม็ก ประกอบการบรรยาย

2.3.3 เครื่องมือในการวัดและประเมินผลการอบรม คือ แบบสอบถาม ความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักแม็กและแบบวัดทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว

2.3.4 ระยะเวลาในการอบรม 2 วัน

2.3.5 กลุ่มเป้าหมาย คือ ชาวบ้านหัวขัว ที่สมัครใจเข้าร่วมการอบรม จำนวน 30 คน

รูปแบบในการอบรมมีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรมการอบรม



ชั้นนำเข้าสู่กิจกรรมเป็นการเตรียมความพร้อมของผู้เข้าอบรม หรือ การสร้างบรรยากาศให้เอื้ออำนวยต่อการอบรมเพื่อสร้างความคุ้นเคยและลดความตึงเครียดทางด้าน ร่างกายและจิตใจของผู้เข้ารับการอบรม

ชั้นกิจกรรม

กิจกรรมในการอบรมครั้งนี้ประกอบด้วยการบรรยาย ให้ความรู้และ กิจกรรมการปลูกผักเม็ก โดยมีคู่มือการอบรมการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว และแผ่นพับ เรื่อง ผักเม็ก ประกอบในการอบรม กำหนดเป้าหมายของแต่ละหน่วยเพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบว่ากำลัง ทำสิ่งใดอยู่ ซึ่งในการอบรมผู้วิจัยมีเทคนิคและวิธีการอบรมเพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความรู้ และ ทักษะ ดังนี้

1. การบรรยาย เป็นวิธีที่ทำให้ผู้เข้าอบรมทราบถึงหลักการเกี่ยวกับการ อนุรักษ์ โดยมีคู่มือใช้ประกอบการบรรยาย ซึ่งคู่มือมีเนื้อหาสาระประกอบไปด้วย

1.1 ผักพื้นบ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และ ปัญหาที่ทำให้ ผักพื้นบ้านในปัจจุบันลดลง

1.2 สภาพการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว

1.3 การอนุรักษ์ผักเม็ก

1) การปลูก

2) การดูแลรักษา

3) การใช้ประโยชน์จากผักเม็ก

ชั้นวัดผลการจัดกิจกรรม

ในขั้นนี้เป็นขั้นตอนสุดท้าย ซึ่งจะเป็นขั้นตอนวัดผลประสงค์ของผู้วิจัย ที่ตั้งไว้ในตอนแรก โดยในการอบรมครั้งนี้วัดผลการประเมิน 2 ด้าน คือ ด้านความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ ผักเม็ก และด้านทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักเม็ก ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1) การวัดผลด้านความรู้ เป็นการวัดผลจากแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการ อนุรักษ์ผักเม็กก่อนและหลังการอบรมส่งเสริมการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว

2) การวัดผลด้านทัศนคติ เป็นการวัดผลจากแบบวัดทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักเม็ก ก่อนและหลังการอบรมการอบรมส่งเสริมการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักเม็ก เรื่อง การส่งเสริมการอนุรักษ์ผักเม็กใน



ชุมชนบ้านหัวขัว เป็นคำถามแบบเลือกตอบ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน คือ ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน จำนวน 15 ข้อ รวม 15 คะแนน โดยเกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด. 2553)

คะแนน	ความหมาย
13 – 15	ชาวบ้านมีความรู้ในระดับมากที่สุด
9 – 12	ชาวบ้านมีความรู้ในระดับมาก
5 – 8	ชาวบ้านมีความรู้ในระดับน้อย
0 – 4	ชาวบ้านมีความรู้ในระดับน้อยที่สุด

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ย ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
13.50 - 15.00	ชาวบ้านมีความรู้ในระดับมากที่สุด
9.00 - 12.49	ชาวบ้านมีความรู้ในระดับมาก
5.50 - 8.99	ชาวบ้านมีความรู้ในระดับน้อย
0.00 - 4.49	ชาวบ้านมีความรู้ในระดับน้อยที่สุด

2. แบบวัดทัศนคติต่อการส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว จำนวน 15 ข้อ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

		คำถามเชิงบวก	คำถามเชิงลบ
มาก	กำหนดให้	3 คะแนน	1 คะแนน
ปานกลาง	กำหนดให้	2 คะแนน	2 คะแนน
น้อย	กำหนดให้	1 คะแนน	3 คะแนน

นำคะแนนที่ได้ไปหาค่าเฉลี่ย และกำหนดเกณฑ์ในการแปลความหมายค่าเฉลี่ย ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 2.34 - 3.00 หมายถึง ชาวบ้านมีทัศนคติเชิงบวกต่อการอนุรักษ์ผักแม็กอยู่ในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 1.67 - 2.33 หมายถึง ชาวบ้านมีทัศนคติเชิงบวกต่อการอนุรักษ์ผักแม็กอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.66 หมายถึง ชาวบ้านมีทัศนคติเชิงบวกต่อการอนุรักษ์ผักแม็กอยู่ในระดับน้อย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล



ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมประมวลผลสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ ใช้สถิติใน
การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้
 Mahasarakham University

1. สถิติพื้นฐานได้แก่ ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์หาคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่ การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Context Validity Objective Congruence: IOC)
3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ Paired t-test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
2. ลำดับขั้นตอนในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
N	แทน	คะแนนเต็ม
P	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
**	แทน	ร้อยละของคะแนนเต็ม

ลำดับขั้นตอนในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป และนำเสนอผลการวิเคราะห์ตามขั้นตอนต่อไปนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาสภาพการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม ได้นำเสนอผลการสัมภาษณ์ข้อมูลดังนี้

1. ข้อมูลเกี่ยวกับผักพื้นบ้านในชุมชน
2. ข้อมูลเกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักแม็ก

ตอนที่ 2 การส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม ได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้เข้าอบรม



2. การรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับผักเม็ก
3. การใช้ประโยชน์จากผักเม็ก
4. ผลการวิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว
5. ผลการวิเคราะห์ทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การศึกษาการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว คำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม ได้นำเสนอผลการสัมภาษณ์ข้อมูลดังนี้

1. ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพผักพื้นบ้านในชุมชนบ้านหัวขัว

จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านพบในชุมชนมี 19 ชนิด คือ ชะพลู (อีเล็ด) กระเจ็ด ขี้เหล็ก ผักชีลาว ผักติ้ว ผักแพว มะกอก มะตูม มะระขี้นก (บักฮะ) ยอ ย่านาง สะเดา(กะเตา) ผักเม็ก ต้นแค (แคป่า, แคบ้าน) แว่นน้ำ (บักแวน) หวาย เพกา (บักลิ้นฟ้า) แพงพวย (บักพิพวย) แมงลัก (อีตุ)

2. ข้อมูลเกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักเม็ก

จากการสัมภาษณ์ พบว่า ชาวบ้านในชุมชนบ้านหัวขัวส่วนใหญ่ มีการปลูกผักเม็ก ในพื้นที่สาธารณประโยชน์มากกว่าปลูกในครัวเรือน ซึ่งครัวเรือนที่ไม่ปลูกผักเม็กบางส่วนให้เหตุผลว่า มีโรคประจำตัว และไม่สามารถรับประทานผักเม็กได้ นอกจากนี้ผลการศึกษา พบว่า ชาวบ้านใช้ประโยชน์จากผักเม็ก โดยการนำมาประกอบอาหาร เช่น ซุปผักเม็ก นำมากินเคียงกับลาบ ลวกทานกับน้ำจิ้ม หรือนำมาทำแกงหรือเมี่ยง

ตารางที่ 4.1 จำนวน และร้อยละของแหล่งที่พบต้นผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว

แหล่งที่พบ	จำนวน(ต้น)	ร้อยละ
พบโดยการปลูกในครัวเรือน	10	25.64
พบโดยเกิดเองตามธรรมชาติในครัวเรือน	0.00	0.00
พบโดยการปลูกในพื้นที่สาธารณประโยชน์	24	61.53
พบโดยเกิดเองในพื้นที่สาธารณประโยชน์	5	12.83

จากตารางที่ 4.1 พบว่า ในชุมชนบ้านหัวขัวมีผักเม็กจำนวน 39 ต้น ส่วนใหญ่พบในพื้นที่สาธารณประโยชน์ โดยแยกเป็นผักที่เกิดจากการปลูกในพื้นที่สาธารณประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 61.53 และในพื้นที่สาธารณประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 12.83 ผักเม็กที่เกิดจากการปลูกในครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 25.64 และพื้นที่ครัวเรือนที่เกิดเองตามธรรมชาติคิดเป็นร้อยละ 0.00 ผักเม็กที่เกิดจากการปลูกในครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 25.64 และพื้นที่ครัวเรือนที่เกิดเองตามธรรมชาติคิดเป็นร้อยละ 0.00



ตอนที่ 2 การส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม ได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

การส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว สามารถนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้ดังตารางที่ 4.2 – 4.9 ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้เข้าอบรม

ตารางที่ 4.2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ที่เข้าอบรม จำแนกตามเพศ อายุ การศึกษา และ อาชีพ (n = 30)

คุณลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	12	40.00
หญิง	18	60.00
อายุ		
ต่ำกว่า 30 ปี	3	10.00
30 – 40 ปี	6	20.00
41 – 50 ปี	8	26.70
50 ปีขึ้นไป	13	43.30
การศึกษา		
ประถมศึกษา	19	63.34
มัธยมศึกษา/ปวช.	6	20.00
ปวส./อนุปริญญา	4	13.33
ปริญญาตรี	1	3.33
อาชีพ		
เกษตรกร	23	76.67
ธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย/รับจ้าง	6	20.00
รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ/พนักงานของรัฐ	1	3.33

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60 เป็นชาย 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40 ช่วงอายุของผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่ คือ ช่วงอายุ 50 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ



4: 4.3 เบลงมา คือ ช่วงอายุ 41 – 50 ปี ร้อยละ 20 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่ คือ ระดับประถมศึกษา

คิดเป็นร้อยละ 63.34 รองลงมา คือ มัธยมศึกษา/ปวช. คิดเป็นร้อยละ 20.00 อาชีพของผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 76.67 และรองลงมาธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย/รับจ้าง ร้อยละ 20.00

2. แหล่งรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับผักแม็ก

ตารางที่ 4.3 จำนวนและร้อยละของผู้เข้าอบรม จำแนกตามแหล่งรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับผักแม็ก (n=30)

แหล่งรับรู้ข้อมูล เกี่ยวกับผักแม็ก	รับรู้		ไม่รับรู้	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
พ่อแม่/ญาติพี่น้อง	30	100.00	0	0.00
เพื่อนบ้านในชุมชน	14	46.70	16	53.30
วิทยุ	13	43.30	17	56.70
โทรทัศน์	1	3.30	29	96.70
การร่วมกิจกรรมกับชุมชน/โครงการ	19	63.30	11	36.70

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ผู้เข้าอบรมทุกคนรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับผักแม็กจากพ่อแม่/ญาติพี่น้อง รองลงมา คือ รับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับผักแม็กจากการร่วมกิจกรรมกับชุมชน/โครงการ คิดเป็นร้อยละ 63.30 ซึ่งผู้เข้าอบรมรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับผักแม็กน้อยที่สุดจากโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 3.30

3. การใช้ประโยชน์จากผักแม็ก

ตารางที่ 4.4 จำนวนและร้อยละของผู้เข้าอบรม จำแนกตามการใช้ประโยชน์จากผักแม็ก (n=30)

การใช้ประโยชน์จากผักแม็ก	ใช้		ไม่ใช้	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ประกอบอาหาร	30	100	0	0.00
ใช้กินเป็นผักสด	30	100	0	0.00
กินเป็นยาสมุนไพร เช่น ยาลูกกลอนจากผักแม็ก ยาต้ม เป็นต้น	23	76.70	7	23.30
ใช้เป็นสมุนไพรทาภายนอก เช่น ยาพอก เป็นต้น	3	10.00	27	90.00



จากตารางที่ 4.4 พบว่า ผู้เข้าอบรมทุกคนใช้ประโยชน์จากผักแม็กในด้านใช้ประกอบอาหาร และใช้กินเป็นผักสด รองลงมา คือ ใช้กินเป็นยาสมุนไพร เช่น ยาลูกกลอนจากผักแม็ก ยาต้ม คิดเป็นร้อยละ 76.70 และใช้เป็นสมุนไพรทาภายนอก คิดเป็นร้อยละ 10.00

4. ผลการวิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว

ตารางที่ 4.5 จำนวนและร้อยละของผู้เข้าอบรม จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ก่อนและหลังการอบรม (n=30)

ระดับความรู้	ก่อนอบรม		หลังอบรม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ความรู้ในระดับมากที่สุด	0	0.00	30	100.00
ความรู้ในระดับมาก	26	86.70	0	0.00
ความรู้ในระดับน้อย	4	13.30	0	0.00
รวม	30	100.00	30	100.00

จากตารางที่ 4.5 พบว่า ผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักแม็ก อยู่ในระดับมาก จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 86.70 ส่วนผู้เข้าอบรมที่มีความรู้ในระดับน้อยมีเพียง 4 คน คิดเป็นร้อยละ 13.30 สำหรับหลังการอบรม ผู้เข้าอบรมทุกคนมีความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักแม็กอยู่ในระดับมากที่สุด

ตารางที่ 4.6 คะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัวก่อนและหลังการอบรม จำแนกเป็นรายด้าน (n=30)

ความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักแม็ก	คะแนนเต็ม	ก่อนอบรม		หลังอบรม	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
ด้านปัจจัยที่ส่งผลต่อการอนุรักษ์ผักแม็ก	5	2.96	0.18	4.40	0.67
ด้านการปลูกและดูแลผักแม็ก	5	2.93	0.78	4.46	0.47
ด้านการใช้ประโยชน์จากผักแม็ก	5	3.03	1.03	4.96	0.18



จากตารางที่ 4.6 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัวของผู้เข้าอบรม เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ก่อนและหลังอบรมด้านที่ผู้เข้าอบรมมีความรู้มากที่สุด คือ ด้านการใช้ประโยชน์จากผักเม็ก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.03 และ 4.96 รองลงมา คือ ด้านปัจจัยที่ส่งผลต่อการอนุรักษ์ผักเม็ก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.96 และ 4.40 ส่วนด้านที่ผู้เข้าอบรมมีความรู้น้อยที่สุด คือ ด้านการปลูกและดูแลผักเม็ก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.93 และ 4.46 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัวแต่ละด้าน พบว่า ด้านที่ผู้เข้าอบรมมีความรู้เพิ่มขึ้นมากที่สุด คือ ด้านการใช้ประโยชน์จากผักเม็ก ก่อนการอบรมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.03 และหลังการอบรม ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.96 และด้านที่ผู้เข้าอบรมมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นน้อยที่สุด คือ ด้านปัจจัยที่ส่งผลต่อการอนุรักษ์ผักเม็ก ก่อนการอบรมมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.96 และหลังการอบรม ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.40

ตารางที่ 4.7 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ก่อนและหลังการอบรม (n = 30)

ความรู้	ก่อนอบรม (n = 30)			หลังอบรม (n = 30)			t	p
	$\bar{X}$	S.D	ระดับ	$\bar{X}$	S.D	ระดับ		
ความรู้ (N = 15)	8.93 (59.53)**	1.28	มาก	14.03 (94.33)**	0.85	มากที่สุด	-17.405	.000*

* มีนัยสำคัญทางสถิติ .05

** ร้อยละของคะแนนเต็ม

จากตารางที่ 4.7 พบว่า ผู้เข้าอบรมความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักเม็ก ก่อนการอบรม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.93 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 59.53 และหลังอบรมมีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.03 คิดเป็นร้อยละ 94.33 และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักเม็กของผู้เข้าอบรม พบว่า เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยคะแนนเฉลี่ยของความรู้ของผู้เข้าอบรมหลังการอบรมสูงกว่าก่อนการอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



5. ผลการวิเคราะห์ทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักพื้นเมืองในชุมชนบ้านหัวขัว

ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับทัศนคติของผู้เข้าอบรมต่อการอนุรักษ์ ผักพื้นเมืองในชุมชนบ้านหัวขัว ก่อนและหลังการอบรม จำแนกเป็นรายด้าน (n=30)

การอนุรักษ์ผักพื้นเมือง	ก่อนอบรม			หลังอบรม		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับทัศนคติ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับทัศนคติ
ด้านปัญหาการบริโภคผักพื้นบ้านและ ผักพื้นเมืองในปัจจุบัน	2.16	0.20	ปานกลาง	2.76	0.26	มาก
ด้านประโยชน์ของผักพื้นเมือง	2.38	0.26	มาก	2.94	0.10	มาก
ด้านการส่งเสริมการอนุรักษ์ผักพื้นเมือง	2.21	0.34	ปานกลาง	2.91	0.17	มาก

จากตารางที่ 4.8 ระดับทัศนคติของผู้เข้าอบรมต่อการอนุรักษ์ผักพื้นเมือง จำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ก่อนและหลังการอบรม ผู้เข้าอบรมมีทัศนคติเชิงบวกกับด้านประโยชน์ของผักพื้นเมืองมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.38 และ 2.94 รองลงมา คือ ด้านการส่งเสริมการอนุรักษ์ผักพื้นเมือง ค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการอบรม เท่ากับ 2.21 และ 2.91 ส่วนด้านที่ผู้เข้าอบรมมีทัศนคติเชิงบวกน้อยที่สุด คือ ด้านปัญหาการบริโภคผักพื้นบ้านและ ผักพื้นเมืองในปัจจุบัน มีค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการอบรม เท่ากับ 2.16 และ 0.20

ตารางที่ 4.9 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักพื้นเมืองของผู้เข้าอบรม ก่อนและหลัง การอบรม (n = 30)

ทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักพื้นเมือง	ก่อนอบรม			หลังอบรม			t	p
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ		
ทัศนคติ	2.25	0.19	มาก	2.87	0.11	มาก	-15.048	.000*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.9 พบว่า ก่อนอบรมผู้เข้าอบรมมีทัศนคติเชิงบวกต่อการอนุรักษ์ผักพื้นเมืองอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.25 และ หลังอบรมชาวบ้านมีทัศนคติเชิงบวกต่อการอนุรักษ์ผักพื้นเมืองอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.87 และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักพื้นเมืองของผู้เข้าอบรม พบว่า



เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยค่าเฉลี่ยทัศนคติของผู้เข้าอบรมหลังการอบรมสูงกว่าก่อนการอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษครั้งนี้เป็นการส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม มีรายละเอียดการนำเสนอผลการวิจัยตามลำดับดังต่อไปนี้

1. ความมุ่งหมายของการวิจัย
2. สรุปผลการวิจัย
3. อภิปรายผล
4. ข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม
2. เพื่อส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม
3. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความรู้ และทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักแม็กก่อนและหลังการอบรม

สรุปผลการวิจัย

การศึกษวิจัย เรื่องการส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม ผู้วิจัยได้ศึกษาสภาพการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ได้จัดการส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ศึกษาและเปรียบเทียบความรู้และทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ซึ่งสามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาสภาพการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม

จากการศึกษาสภาพการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว เก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสัมภาษณ์กับชาวบ้านในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 61 คน สามารถสรุปผลการศึกษาได้ดังนี้



1. จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านพบในชุมชนมี 19 ชนิด คือ สะเพย (อีเล็ด) กระเจ็ด ขี้เหล็ก ผักชีลาว ผักต้ว ผักแพว มะกอก มะตูม มะระขี้นก (บักฮะ) ยอ ย่านาง สะเดา(กะเดา) ผักเม็ก ต้นแค (แคป่า, แคบ้าน) แว่นน้ำ (บักแว่น) หวาย เพกา (บักลิ้นฟ้า) แพงพวย (บักพิพวย) แมงลัก (อีตุ๋)

2. การอนุรักษ์ผักเม็ก จากการสัมภาษณ์ พบว่า ชาวบ้านในชุมชนบ้านหัวขัวส่วนใหญ่ มีการปลูกผักเม็ก ในพื้นที่สาธารณประโยชน์มากกว่าปลูกในครัวเรือน ซึ่งครัวเรือนที่ไม่ปลูกผักเม็กบางส่วนให้เหตุผลว่ามีโรคประจำตัว และไม่สามารถรับประทานผักเม็กได้ นอกจากนี้ผลการศึกษา พบว่า ชาวบ้านใช้ประโยชน์จากผักเม็ก โดยการนำมาประกอบอาหาร เช่น ซุปผักเม็ก นำมากินเคียงกับลาบ ลวกทานกับน้ำจิ้ม หรือนำมาทำขนมหรือเมี่ยง

ตอนที่ 2 การส่งเสริมการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม

การส่งเสริมการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว โดยการอบรมเรื่อง การอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนกับชาวบ้านชุมชนบ้านหัวขัว ที่สมัครใจเข้าร่วมการอบรม จำนวน 30 คน สามารถสรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าอบรม พบว่า ผู้เข้าอบรมจำนวน 30 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 60.00 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 40.00 ช่วงอายุของผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป การศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษา และส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกร

2. แหล่งรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับผักเม็ก พบว่า ผู้เข้าอบรมทุกคนรู้จักผักเม็กจากพ่อแม่/ญาติพี่น้อง รองลงมา คือ ทราบจากการร่วมกิจกรรมกับชุมชน/โครงการ คิดเป็นร้อยละ 63.30 และจากโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 3.30

3. การใช้ประโยชน์จากผักเม็ก พบว่า ผู้เข้าอบรมทุกคนใช้ประโยชน์จากผักเม็กในการประกอบอาหาร และใช้กินเป็นผักสด รองลงมา คือ ใช้กินเป็นยาสมุนไพร คิดเป็นร้อยละ 76.70

4. ผลการเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว พบว่า ผู้เข้าอบรมมีระดับความรู้ก่อนอบรมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 86.70 และมีความรู้อยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 13.30 ส่วนหลังการอบรม ผู้เข้าอบรมทุกคนมีความรู้ในระดับมากที่สุด และเมื่อพิจารณาความรู้เกี่ยวกับการปลูกผักเม็กเพื่อการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านเป็นรายด้าน พบว่า ผู้เข้าอบรมมีความรู้ด้านการใช้ประโยชน์ก่อนและหลังการอบรมอยู่ในระดับมากและมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.67 และ 99.33 รองลงมา คือ ด้านปัจจัยที่ทำให้ผักพื้นบ้านลดลง คิดเป็นร้อยละ 59.33 และ 88.00 ส่วนด้านที่มีระดับความรู้ที่น้อยที่สุด คือ ด้านการอนุรักษ์ผักพื้นบ้าน ก่อนและหลังอบรมอยู่ในระดับมากและมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 58.70 และ 93.33 สำหรับคะแนนเฉลี่ยความรู้ก่อนการอบรม โดยรวมอยู่ในระดับน้อย คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 8.93 และหลังการอบรม โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 14.03 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ก่อนและหลังการอบรม พบว่า เป็นไปตาม



สมมติฐานการวิจัย ผู้เข้าอบรมมีคะแนนเฉลี่ยความรู้หลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ผลการวิเคราะห์ทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว พบว่า ก่อนอบรมผู้เข้าอบรมมีทัศนคติเชิงบวกต่อการอนุรักษ์ผักแม็กอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.25 และ หลังอบรมชาวบ้านมีทัศนคติเชิงบวกต่อการอนุรักษ์ผักแม็กอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.87 และเมื่อพิจารณาทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักแม็กเป็นรายด้าน พบว่า ก่อนและหลังการอบรม ผู้เข้าอบรมมีทัศนคติเชิงบวกกับด้านประโยชน์ของผักแม็กมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.38 และ 2.94 รองลงมา คือ ด้านการส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็ก ค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการอบรม เท่ากับ 2.21 และ 2.91 ส่วนด้านที่ผู้เข้าอบรมมีทัศนคติเชิงบวกน้อยที่สุด คือ ด้านปัญหาการบริโภคผักพื้นบ้านและผักแม็กในปัจจุบัน มีค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการอบรม เท่ากับ 2.16 และ 0.20 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักแม็กของผู้เข้าอบรม พบว่า เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยค่าเฉลี่ยทัศนคติของผู้เข้าอบรมหลังการอบรมสูงกว่าก่อนการอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

การส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม มีประเด็นที่นำมาอภิปรายผลการศึกษาค้นคว้าได้ดังนี้

1. การศึกษาการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม

จากการศึกษาการอนุรักษ์ในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านพบในชุมชนมี 19 ชนิด คือ สะตอ (อีเล็ด) กระเจ็ด ขี้เหล็ก ผักชีลาว ผักติ้ว ผักแพว มะกอก มะตูม มะระขี้นก (บักฮะ) ยอ ย่านาง สะเดา(กะเดา) ผักแม็ก ต้นแค (แคป่า ,แคบ้าน) แฉ่น้ำ (บักแฉ่น) หวาย เทา (บักลิ้นฟ้า) แพรพวย (บักพิพวย) แม้งลัก (อีตุ) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กมลทิพย์ กสิภรณ์ (2546) ที่ได้กำหนดให้มีขั้นตอนในการศึกษาและสำรวจชนิดของผักพื้นบ้านในธรรมชาติที่สามารถนำมารับประทานได้ เป็นขั้นตอนแรกของการอบรม และสอดคล้องกับการศึกษาของ อุษา กลิ่นหอม และคณะ (2540) ที่ศึกษาความหลากหลายของพืชในผักพื้นบ้านในบริเวณป่าดอนปู่ตา และป่าสาธารณะในภาคอีสาน คนอีสานนำมารับประทานในรูปต่างๆ สำหรับการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว พบว่า ชาวบ้านในชุมชนบ้านหัวขัวส่วนใหญ่ไม่ได้ปลูกผักแม็ก แต่ชาวบ้านบางส่วนยังคงมีการปลูกผักแม็ก โดยเห็นว่า ผักแม็ก เป็นพืชที่ปลูกง่าย โตเร็ว และส่วนใหญ่จะนำผักแม็กมาบริโภคอาหาร เช่น ซุปผักแม็ก นำมาเคียงกับลาบ ลวกกับกับน้ำจิ้ม หรือนำมาทำเป็นแกงหรือเมี่ยง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สังคม เติ



ตะวันออกเฉียงเหนือ ที่นำมาบริโภคเป็นอาหารและรู้จักกันโดยทั่วไป จำแนกการใช้ประโยชน์ ในรูปอาหารมี 4 แบบ คือ ใช้เป็นผักเคียง ใช้เป็นผักปรุง แต่งกลิ่น ใช้เป็นส่วนประกอบหลักของอาหาร และใช้แปรรูปเป็นเครื่องดื่ม

2. การส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม

การส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว คือ การจัดกิจกรรมโดยการอบรม เรื่อง การอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัวเพื่อให้ชาวบ้าน มีความรู้และทัศนคติที่ดีต่อการอนุรักษ์ผักแม็ก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ บุญเลิศ ไพรินทร์ (2533) และ นิรันดร์ จุลทรัพย์ (2547) ที่กล่าวว่า การอบรมเป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบในลักษณะที่สอดคล้องกับเป้าหมายขององค์กร และสภาพแวดล้อมโดยทั่วไป เพื่อสร้างหรือเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ และทัศนคติของบุคลากรอันจะช่วยให้การปรับปรุงให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพสูงขึ้น ซึ่งการอบรมในครั้งนี้มีเนื้อหาสาระการอบรม ประกอบด้วย ผักพื้นบ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และ ปัญหาที่ทำให้ผักพื้นบ้านในปัจจุบันลดลง สภาพการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว การอนุรักษ์ผักแม็ก และแผ่นพับ เรื่อง ผักแม็ก ซึ่งเนื้อหาดังกล่าวนำไปใช้จัดทำคู่มือในการอบรม เพื่อเป็นสื่อสำหรับการจัดกิจกรรมโดยการอบรม สอดคล้องกับแนวคิดของ อิทธิพล ราศรีเกรียงไกร (2535) กล่าวว่า การใช้สื่อในกระบวนการถ่ายทอดความรู้เป็นการให้ข้อมูล ข่าวสารไปยังกลุ่มเป้าหมาย สื่อเป็นเครื่องมือสำคัญในการช่วยถ่ายทอดข้อมูลข่าวสารความรู้ต่างๆ ให้ถึงกลุ่มเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ ในการเลือกสื่อจะต้องเลือกสื่อที่สามารถถ่ายทอดความรู้ที่เป็นรูปธรรมให้กับผู้รับมากที่สุดหรือใช้ผสมผสานกันให้เหมาะสม เช่น ใช้คู่มือประกอบการบรรยาย แผ่นพับ ภาพนิ่ง วิดีโอ และแผ่นเสียง เป็นต้น เพื่อช่วยให้ผู้เข้าอบรมทราบถึงเนื้อหาสาระและกิจกรรมที่ใช้อบรม และสอดคล้องกับแนวคิดของ ชูชัย สมิตไกร (2540) ที่กล่าวว่า วิธีการอบรมเป็นสื่อกลางที่ใช้ในการถ่ายทอดความรู้ ระหว่างผู้เข้ารับการอบรมและผู้เข้าอบรม เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ทักษะ ความสามารถ และทัศนคติตามวัตถุประสงค์ของการอบรม ความสำคัญของการอบรมมีอยู่หลายประการ ซึ่งความสำคัญของการอบรม มีดังนี้ คือเป็นตัวก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ ทักษะ หรือทัศนคติอันพึงประสงค์ เป็นวิถีทางที่นำการฝึกอบรมให้บรรลุจุดมุ่งหมาย เพื่อช่วยกระตุ้นให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความต้องการที่จะเรียนรู้มากขึ้นจะทำให้ผู้รับการอบรมไม่รู้สึกลำบากหน่ายแต่กลับมีความกระตือรือร้นช่วยให้ผู้รับการอบรม ได้รับประสบการณ์จริงและได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ที่สอดคล้องกับความต้องการมากขึ้น

ผลการเปรียบเทียบความรู้และทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัวก่อนและหลังการอบรม

การเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ก่อนและหลังการอบรมพบว่า หลังการฝึกอบรมผู้เข้าฝึกอบรมมีความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัวสูงกว่าก่อน



เพิ่มขึ้นซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด ขวาล แพรรัตน์กุล (2526) ได้กล่าวว่า การวัดความรู้ความจำเป็นการวัดสมรรถภาพสมองด้านการระลึกของความจำนั่นเอง เป็นการวัดเกี่ยวกับเรื่องราวที่เคยมีประสบการณ์หรือเคยรู้เคยเห็นและทำมาก่อนแล้วทั่วทั้งสิ้น ซึ่งการวัดความรู้ ความจำ สามารถสร้างคำถามวัดสมรรถภาพด้านนี้ได้หลายลักษณะด้วยกัน ลักษณะของคำถามจะแตกต่างกันออกไปตามชนิดของความรู้ความจำ แต่ก็จะมีลักษณะร่วมกันอยู่อย่างหนึ่งคือ เป็นคำถามที่ให้ระลึกถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาที่จำได้ก่อนแล้วไม่ว่าจะอยู่ในรูปคำศัพท์ นิยาม ระเบียบ แบบแผน หรือ หลักการ ทฤษฎีใดๆ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ จีรวารณ ดิศรี (2523) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงความรู้ หรือปัจจัยที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ในการเรียนที่มีการสอดคล้องกันกล่าวคือ มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบ 2 ประการ คือ องค์ประกอบทางด้านสติปัญญาและองค์ประกอบทางด้านที่ไม่ใช่สติปัญญา ซึ่งองค์ประกอบทางด้านที่ไม่ใช่สติปัญญา ได้แก่ องค์ประกอบทางด้านเศรษฐกิจ สังคม ครอบครัว และการขาดแรงจูงใจในการกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ซ้ำๆ และยังพบว่า 3 พบว่า ผู้เข้าอบรมทุกคนรับรู้ข้อมูลฝึกฝึกจากพ่อแม่/ญาติพี่น้อง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมศักดิ์ ชิริพันธุ์ (2536) ที่ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการถ่ายทอดความรู้ให้ดัดกรรมท้องถิ่น พบว่าการถ่ายทอดความรู้มีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาจากการถ่ายทอดความรู้โดยสถาบันครอบครัว ซึ่งมีระบบการถ่ายทอดความรู้และเนื้อหาที่ครบวงจรทุกขั้นตอนการผลิตด้วยวิธีการล่อเมลาเรื่องไปทีละเล็กละน้อยตามความสามารถของผู้รับการถ่ายทอดที่มีลักษณะการถ่ายทอดกระบวนการถ่ายทอดเป็นรายบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับ งามตา เพชรคอน (2549) พบว่า หลังการใช้หลักสูตรการอนุรักษ์ท้องถิ่นสูงกว่าก่อนการใช้หลักสูตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

การเปรียบเทียบทัศนคติต่อการอนุรักษ์ฝึกฝึกในชุมชนบ้านหัวขัว ก่อนและหลังการอบรม พบว่า หลังการอบรมผู้เข้าฝึกอบรมมีทัศนคติต่อการอนุรักษ์ฝึกฝึกในชุมชนบ้านหัวขัวสูงกว่าก่อนการอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าการฝึกอบรมมีผลทำให้ทัศนคติของผู้เข้าฝึกอบรมเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม (2544) กล่าวว่า ทัศนคติ คือ สิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของบุคคลที่จะตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งเราไม่สามารถสังเกตหรือวัดได้โดยตรง แต่เราก็สามารถรู้ได้โดยดูจากพฤติกรรมของบุคคลว่าจะตอบสนองต่อสิ่งเรายังไรเราก็จะทราบทันที ซึ่งสอดคล้องกับ อติศักดิ์ สิงห์สีโว (2554 : 41) กระบวนการทางการศึกษาที่เน้นพัฒนาคนให้เห็นคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ตลอดจนให้เข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม อันเป็นพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาเจตคติ ความตระหนัก และทักษะในการตัดสินใจเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมและเกิดการสร้างจริยธรรมสิ่งแวดล้อมที่ดี เพื่อเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลและรักษาคุณภาพสิ่งแวดล้อม



ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ประชาชนหรือบุคคลที่สนใจสามารถนำคู่มือการอนุรักษ์ผักแม่ไก่ในชุมชนบ้านหัวขัว ไปเป็นแนวทางในการอนุรักษ์ผักแม่ไก่ในชุมชนต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับวิธีการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านในชุมชนและปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านภายในชุมชน



บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- กิจจา เจริญสวัสดิ์กิจ. ตำราอาหารพื้นบ้านอีสานใต้. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี : วิทยาลัย
อิสานใต้บุรีรัมย์, 2530.
- กึกา วิมลเมธี. พัฒนาการทางวัฒนธรรมของภาคใต้ : โภชนาการและสมุนไพร. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
คุรุสภาลาดพร้าว, 2534.
- กมลทิพย์ กลิมาร์. พืชผักพรรณไม้พื้นบ้านอีสาน. กรุงเทพฯ : มติชน, 2546.
- กมลทิพย์ จิตต์ณรงค์. “พืชผักพื้นบ้าน” ทิศทางไท. 2(7) : 25 ; กุมภาพันธ์, 2537.
- กมลภากรณ์ เสราดี. “วัฒนธรรมความเชื่อเกี่ยวกับคุณค่าของผักพื้นบ้านภาคเหนือ” นิเวศวิทยา.
20(3) : 29-30 ; กันยายน-ธันวาคม, 2536.
- กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม. คู่มือสิ่งแวดล้อมศึกษา. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ., 2541.
- กุลธร ธนาพงศ์. นโยบายสาธารณะและการวางแผน. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช,
2530.
- เกษม จันทรแก้ว. สิ่งแวดล้อมศึกษา. กรุงเทพฯ : อักษรสยามการพิมพ์, 2536.
- งามดา วณิชานนท์. จิตวิทยาสังคม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : เอ็กซ์เพรสเมเดีย, 2537.
- งามดา เพชรคอน. การพัฒนาหลักสูตรการอนุรักษ์ท้องถิ่น เรื่องผักพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่
2 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาสุพรรณบุรีเขต 1. วิทยานิพนธ์ครุศาสตร
มหาบัณฑิต. : มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี, 2549.
- จงเจริญ เมตตา. (2526). พฤติกรรมศาสตร์. ขอนแก่น: หน่วยแพทยศาสตร์ศึกษา, คณะแพทยศาสตร์,
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- จิรัญญา บุรีมาศ. “ผลของผักแก่ต่อระบบด้านออกซิเดชันในผู้ป่วยธาลัสซีเมีย ฮีโมโกลบินอี”.
วารสารวิจัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น ฉบับบัณฑิตศึกษา. 7(2) : กุมภาพันธ์. 2550.
- จิราวรรณ ศิริ. ความรู้และความคิดเห็นของนักศึกษาพยาบาลระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัย
เกี่ยวกับเนื้อหาประชากรศึกษา. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. สาขาประชากรศึกษา.
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2523.
- ชูชัย สมบัติกร. การฝึกอบรมบุคลากรในองค์กร. กรุงเทพฯ : ชนวนพิมพ์, 2540.
- ชวาล แพรัตนกุล. เทคนิคการวัดผล. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2526.
- คารณี พานทอง พาลุสุข. ทฤษฎีการจูงใจ. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2532.
- ถวิล ธาราโรจน์. จิตวิทยาสังคม. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : โอ เอส พรีนติ้ง เฮาส์, 2540.
- นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เอกมัยการพิมพ์, 2544.
- วิจารย์ จุลทรัพย์. จิตวิทยาการประชุม อบรม สัมมนา. สงขลา : ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ, 2547.



- นิวัติ เรืองพานิช. การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม. กรุงเทพฯ : รั้วเขียว, 2537.
- น้อย ศิริโชติ. เทคนิคการฝึกอบรม. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2524.
- บุญชม ศรีสะอาด. วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย 2. กรุงเทพฯ : สามเจริญพานิชย์, 2543.
- บุญเลิศ ไพรินทร์. การเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะ และทัศนคติ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สวัสดิการ
สำนักงาน ก.พ., 2533.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ทัศนคติการวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนา
พานิช, 2544.
- ประพิมพ์พร สมนาแซง. รายงานการวิจัยเรื่องอาหารตามธรรมชาติของชาวบ้านในภาค
ตะวันออกเฉียงเหนือ. กรุงเทพฯ : ฟีนีฟับลิชชิง, 2529.
- พัฒนา สุขประเสริฐ. กลยุทธ์ในการฝึกอบรม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2540.
- เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ. เอกสารประกอบการสัมมนาฝึกพื้นบ้านอาหารธรรมชาติอีสาน. กรุงเทพฯ :
สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กระทรวงศึกษาธิการ, 2540.
- ภิญโญ สาร. หลักการบริหารการศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2524.
- มาโนช วามานนท์ เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ และสุข ฤกษ์งาม. ภูมิปัญญาท้องถิ่น : พืชผัก, สารานุกรม
วัฒนธรรมไทยภาคใต้. หน้า20-25. กรุงเทพฯ : มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย
ธนาคารไทยพาณิชย์, 2542.
- มาริสา โกเศะโยธิน. การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมด้านเกษตรกรรมธรรมชาติสำหรับ
ครัวเรือนเกษตรกรบริเวณชายแดนไทย-กัมพูชา. มหาสารคาม : สถาบันวิจัยศิลปะและ
วัฒนธรรมอีสาน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2549.
- เมฆ จันทรประยูร. ฝึกพื้นบ้าน เคล็ดลับของคนอายุยืน. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2541.
- เมืองทอง ทวนทวี และสุรรัตน์ ปัญญาโตนะ. ส่วนฝึก 1 : หลักการปลูกผัก. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :
ทังฮังชิน, 2532.
- ราชบัณฑิตยสถาน 2532. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2532. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนา
พานิช, 2532.
- รินทราย ไรจนาธิวัฒน์. การศึกษาสภาพการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขนอย
อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม. มหาสารคาม : ม.ป.พ. 2556.
- วิจิตร อวาทะกุล. การฝึกอบรม. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
- วินัย วีระวัฒนานนท์. สิ่งแวดล้อมศึกษา. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรินติ้งเฮาส์, 2546.
- ล้นทม จอนจวบทรง และคณะ. ฝึกพื้นบ้านภาคใต้ทางเลือกในการผลิตและบริโภค. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2537.



- สถาบันการแพทย์แผนไทยและกองทุนสิ่งแวดล้อม. ผักพื้นบ้านภาคกลาง. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
องค์การ สงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2542.
- สมภพ จิตะวสันต์. หลักการผลิตผัก. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า
วิทยาเขตเจ้าคุณทหารลาดกระบัง, 2530.
- สมหวัง คุรุรัตน์. การฝึกอบรม. หลักการและแนวปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ, 2539.
- สาปินะห์ แมงสาโมก. การใช้ผักพื้นบ้านเป็นหารและยาของชาวบ้าน อำเภอนำ้ จังหวัดนราธิวาส.
วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. สงขลา : มหาวิทยาลัยทักษิณ, 2547.
- สุทธิดา ขุมกระโทก และคณะ. การพัฒนาพืชผักพื้นบ้านอีสานเพื่อเศรษฐกิจชุมชน. มหาสารคาม :
วิทยานิพนธ์, 2548.
- สุจิต จันทรจิตตะการ. วัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับพืชผักพื้นบ้านของชาวอำเภอดอนตาล จังหวัด
สกล. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. สงขลา : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิโรฒ ภาคใต้, 2538.
- สังคม เตชะวงศ์เสถียร และคณะ. การศึกษาและพัฒนาผักพื้นบ้าน สมุนไพรอีสานที่มีศักยภาพ.
กรุงเทพฯ : สถาบันการแพทย์แผนไทย, 2540.
- เสริมศิริ เมนะเศวต. จิตวิทยาการศึกษา. เชียงราย : คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูเชียงราย, 2525.
- สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร. นโยบายและมาตรการส่งเสริมการแปรรูปผลิตผลเกษตรอย่างง่าย.
กรุงเทพฯ : สำนักวิจัยเศรษฐกิจการเกษตร, 2540.
- อดิศักดิ์ สิงห์สีโว. พื้นฐานสิ่งแวดล้อมศึกษา. มหาสารคาม : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม,
2554.
- อิทธิพล ราศรีเกรียงไกร. การออกแบบและการสร้างสื่อการสอน เอกสารประกอบการสอนวิชาการ
ออกแบบและการสร้างสื่อการสอน. ภาควิชาเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์.
อุบลราชธานีและคณะ. 2540. รายงานการวิจัย เรื่อง การศึกษาความหลากหลายของพืชใน
บริเวณป่าดอนปู่ตาและป่าสาธารณะในภาคอีสาน. สถาบันวิจัยด้วยรุกขเวช มหาวิทยาลัย
มหาสารคาม, มหาสารคาม.
- เอี่ยมเดือน โกศลวิทย์. ความรู้และการมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของพยาบาลวิชาชีพใน
โรงพยาบาลลำปาง. การค้นคว้าแบบอิสระ ศศ.ม. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2541.
- อำนาจ คอวนิช. ป่าไม้กับการพัฒนาชนบท. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2525.
- Boydle, T.H. A Guide to Identification of Training Need. London : British Association
for Commercial and Industrial Education, 1979.
- Nadler, L. Development Human Resource. Houston : Gulf Publishing, 1980.
- UNESCO. Intergovernmental Conferences on Environmental Education Organized
by Unesco in Co - operation with Unep. tbilisi (USSR), 1977.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ



รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. อาจารย์ ดร. สมบัติ อัมระภา สาขาชีวชาณสมุนไพรและการแพทย์แผนไทย
สถาบันวิจัยวลัยรุกเวช มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
2. อาจารย์ สุทธิรา ชุมกระโทก.สาขาชีวชาณ Plant taxonomy and systematic,
Ethnobotany (พฤกษศาสตร์ พื้นบ้าน) สถาบันวิจัยวลัยรุกเวช มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
3. อาจารย์ ธรพร บุศย์น้ำเพชร อาจารย์ประจำสาขาวิชาเทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม คณะ
สิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม



การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือจากแบบขอความเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ ในการส่งเสริมการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน กำหนดเกณฑ์ในการให้คะแนน ดังนี้

คะแนน +1 หมายถึง เนื้อหามีความสอดคล้อง

คะแนน 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าเนื้อหาไม่มีความสอดคล้อง

คะแนน -1 หมายถึง เนื้อหาไม่มีความสอดคล้อง

ตารางที่ ก - 1 แบบประเมินความสอดคล้องของคู่มือในการอบรมการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

รายการประเมิน	ผลการประเมิน			รวม	IOC	แปลผล
	1	2	3			
1. ความชัดเจนของวัตถุประสงค์กับเนื้อหาการฝึกอบรม	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
2. ความสอดคล้องของวัตถุประสงค์กับวิธีการฝึกอบรม	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
3. วัตถุประสงค์และสาระความรู้มีความสอดคล้องกับระดับของผู้เข้ารับการฝึกอบรม	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
4. แบบทดสอบมีความสอดคล้องกับเนื้อหาในคู่มือที่ใช้ในการอบรม	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
5. วิธีการฝึกอบรมที่ใช้สอดคล้องกับสาระความรู้	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
6. เนื้อหาในคู่มือและวิธีการฝึกอบรมจะทำให้ผู้เข้าอบรมเกิดความรู้	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้



ตารางที่ ก - 2 การประเมินความสอดคล้องของแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชน
บ้านหัวขัว จำแนกเป็น ส่วนที่ 1 สอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามข้อที่	ผลการประเมิน			รวม	IOC	แปลผล
	1	2	3			
1	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
2	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
3	+1	+1	+1	2	1.00	ใช้ได้
4	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
5	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
6	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้



ตารางที่ ก - 3 การประเมินความสอดคล้องของแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์

ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว จำแนกเป็นส่วนที่ 2 สอบถามความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว

แบบสอบถามข้อที่	ผลการประเมิน			รวม	IOC	แปลผล
	1	2	3			
1	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
2	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
3	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
4	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
5	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
6	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
7	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
8	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
9	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
10	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
11	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
12	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
13	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
14	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
15	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้



ตารางที่ ก - 4 การประเมินความสอดคล้องของแบบวัดทัศนคติต่ออนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว

แบบสอบถามข้อที่	ผลการประเมิน			รวม	IOC	แปลผล
	1	2	3			
1	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
2	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
3	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
4	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
5	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
6	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
7	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
8	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
9	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
10	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
11	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
12	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
13	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
14	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
15	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้



ภาคผนวก ข
ผลการวิเคราะห์



การวิเคราะห์คะแนนความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ก่อนและหลังการ
อบรมการส่งเสริมการอนุรักษ์ในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัด
มหาสารคาม

ตารางภาคผนวก ข – 1 ผลการวิเคราะห์คะแนนความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชน
บ้านหัวขัว ก่อนและหลังการอบรม (n=30)

ผู้เข้าอบรม	ก่อนการอบรม		หลังการอบรม	
	คะแนน	ระดับความรู้	คะแนน	ระดับความรู้
1.	10.00	มาก	14.00	มากที่สุด
2.	9.00	มาก	13.00	มากที่สุด
3.	6.00	น้อย	14.00	มากที่สุด
4.	11.00	มาก	13.00	มากที่สุด
5.	8.00	น้อย	13.00	มากที่สุด
6.	10.00	มาก	15.00	มากที่สุด
7.	9.00	มาก	15.00	มากที่สุด
8.	9.00	มาก	15.00	มากที่สุด
9.	11.00	มาก	14.00	มากที่สุด
10.	11.00	มาก	14.00	มากที่สุด
11.	9.00	มาก	13.00	มากที่สุด
12.	8.00	น้อย	13.00	มากที่สุด
13.	10.00	มาก	13.00	มากที่สุด
14.	8.00	น้อย	14.00	มากที่สุด
15.	7.00	น้อย	15.00	มากที่สุด
16.	8.00	น้อย	15.00	มากที่สุด
17.	9.00	มาก	14.00	มากที่สุด
18.	7.00	น้อย	14.00	มากที่สุด
19.	7.00	น้อย	13.00	มากที่สุด
20.	8.00	น้อย	15.00	มากที่สุด
21.	9.00	มาก	15.00	มากที่สุด
22.	10.00	มาก	15.00	มากที่สุด



ตารางที่ ข - 1 (ต่อ)

ผู้เข้าอบรม	ก่อนการอบรม		หลังการอบรม	
	คะแนน	ระดับความรู้	คะแนน	ระดับความรู้
23.	8.00	น้อย	14.00	มากที่สุด
24.	8.00	น้อย	15.00	มากที่สุด
25.	9.00	มาก	13.00	มากที่สุด
26.	9.00	มาก	13.00	มากที่สุด
27.	10.00	มาก	14.00	มากที่สุด
28.	10.00	มาก	13.00	มากที่สุด
29.	10.00	มาก	14.00	มากที่สุด
30.	10.00	มาก	15.00	มากที่สุด
$\bar{X}$	8.93	มาก	14.03	มากที่สุด
S.D.	1.28	มาก	0.85	มากที่สุด
ร้อยละ	59.53		94.33	



การวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ก่อนและหลังการอบรมการส่งเสริมการอนุรักษ์ในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม

ตารางภาคผนวก ข - 2 ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ก่อนและหลังการอบรม (n=30)

ทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักแม็ก	ก่อนการอบรม			หลังการอบรม		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับทัศนคติ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับทัศนคติ
ด้านปัญหาการบริโภคผักพื้นบ้านและผักแม็กในปัจจุบัน						
1. วิธีการหาวัตถุดิบมาประกอบอาหารเปลี่ยนไป เช่น การซื้อผักในซูเปอร์มาร์เก็ตแทนการเก็บผักริมรั้ว	1.96	0.80	ปานกลาง	2.60	0.67	มาก
2. วัฒนธรรมการกินที่เปลี่ยนไป เช่น การนิยมกินอาหารจานด่วนมากกว่าการประกอบอาหาร	1.90	0.48	ปานกลาง	2.73	0.58	มาก
3. การบริโภคผักพื้นบ้านและผักแม็กลดลง เนื่องจากไม่ค่อยพบในตลาดสด	2.06	0.25	ปานกลาง	2.76	0.50	มาก
4. ขาดการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทำให้คนรุ่นใหม่ไม่รู้จักผักแม็ก	2.83	0.53	มาก	2.96	0.18	มาก
5. ปริมาณของผักพื้นบ้านไม่เพียงพอต่อความต้องการของผู้บริโภค	2.03	0.41	ปานกลาง	2.76	0.50	มาก
ด้านประโยชน์ของผักแม็ก						
6. ผักแม็กจะสามารถสร้างรายได้ให้กับชุมชนได้	2.73	0.63	มาก	2.90	0.30	มาก



ตารางที่ ข - 2 (ต่อ)

ทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักเม็ก	ก่อนการอบรม			หลังการอบรม		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับทัศนคติ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับทัศนคติ
7. ผักเม็กสามารถกินเพื่อเป็นยาสมุนไพรรักษาโรคได้	2.00	0.64	ปานกลาง	2.96	0.18	มาก
8. ผักเม็กเป็นยาสมุนไพรใช้สำหรับทาภายนอกได้	1.93	0.44	ปานกลาง	2.96	0.18	มาก
9. ผักเม็กสามารถนำมารับประทานเป็นผักสดกับน้ำพริกหรือขนมจีนได้	2.50	0.73	มาก	2.96	0.18	มาก
10. ผักเม็กสามารถนำมาใช้ประกอบอาหารได้	2.73	0.58	มาก	2.90	0.30	มาก
ด้านการส่งเสริมการอนุรักษ์ผักเม็ก						
11. หากมีโครงการ กิจกรรมเกี่ยวกับการปลูกผักเม็ก ท่านยินดีเข้าร่วมกิจกรรม	2.33	0.84	ปานกลาง	2.93	0.25	มาก
12. ท่านคิดว่าถ้าคนในชุมชนร่วมกันปลูกผักเม็ก จะสามารถทำให้ผักพื้นบ้านไม่สูญหาย	2.06	0.36	ปานกลาง	2.73	0.52	มาก
13. ท่านคิดว่าถ้าคนในชุมชนร่วมกันปลูกผักเม็ก จะสามารถทำให้ผักพื้นบ้านไม่สูญหาย	2.56	0.77	มาก	2.93	0.25	มาก
14. ผักเม็กเป็นผักพื้นบ้านที่ควรอนุรักษ์	2.23	0.62	ปานกลาง	3.00	0.00	มาก
15. ท่านต้องการให้คนในชุมชนหันมาบริโภคผักเม็ก	1.86	0.97	ปานกลาง	2.96	0.18	มาก
โดยรวม	2.25	0.19	มาก	2.87	0.11	มาก



ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล



แบบสัมภาษณ์ เรื่อง สภาพการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง
อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับผักพื้นบ้านในชุมชน

1. ผักพื้นบ้านที่ท่านพบเห็นในชุมชนมีชนิดใดบ้าง

.....

.....

.....

2. ท่านมีการใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักแม็ก

1. ท่านเคยปลูกผักแม็กหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

3. ท่านเคยใช้ประโยชน์จากผักแม็กหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

ผู้สัมภาษณ์.....

วันที่สัมภาษณ์.....



[illegible]

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง การส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว
ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม

คำชี้แจง การตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว
ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม ผลการดำเนินการสำรวจครั้งนี้จะนำไปใช้
ประโยชน์ทั้งทางด้านวิชาการและเสนอข้อมูลเป็นทางเลือกให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อไป

2. แบบสอบถามแบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 6 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว จำนวน
15 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบวัดทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว 15 ข้อ

3. วิธีการตอบแบบสอบถาม ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างแต่ละ
ข้อคำถามให้ครบถ้วน สมบูรณ์ และขอความกรุณาตอบแบบสอบถามนี้ โดยพิจารณาจากสภาพความ
จริงที่เป็นอยู่ หรือความรู้สึกที่เป็นจริงมากที่สุด

ข้อมูลที่ท่านตอบในแบบสอบถาม จะเกิดประโยชน์ต่อชุมชนของท่านและจะไม่มีผลเสียใดๆ
ต่อท่านและครอบครัวทั้งสิ้น

ขอขอบคุณ ท่านที่ได้กรุณาสละเวลาในการให้ข้อมูลครั้งนี้

นางสาวรินทราย โรจนอิวัฒน์

นิสิตปริญญาตรี คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาสารคาม



ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หรือเติมข้อความในช่องว่าง ตามความเป็นจริง

- 1.เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
- 2.อายุ ☐ อายุต่ำกว่า 31 ปี ☐ อายุ 31-40 ปี
☐ อายุ 41-50 ปี ☐ อายุ 51-60 ปี
☐ มากกว่า 60 ปี
- 3.การศึกษา ☐ ประถมศึกษา ☐ มัธยมศึกษาตอนต้น
☐ มัธยมศึกษาตอนปลาย /ปวช. ☐ อนุปริญญา/ปวส.
☐ปริญญาตรี ☐ สูงกว่าปริญญาตรี
- 4.อาชีพ ☐ เกษตรกร ☐ ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ
☐ รับจ้าง ☐ ค้าขาย
☐ อื่นๆ (โปรดระบุ).....

5.ท่านรู้จัก “ผักเม็ก” จากแหล่งใด (ตอบมากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ พ่อแม่/ญาติพี่น้อง ☐ เพื่อนบ้านในชุมชน
☐ วิทยุ ☐ โทรทัศน์
☐ การร่วมกิจกรรมกับชุมชน/โครงการต่างๆ
☐ อื่นๆ (โปรดระบุ).....
☐ ไม่เคยรู้จักผักเม็กมาก่อน

6.ท่านใช้ประโยชน์จากผักเม็กอย่างไรบ้าง

- ☐ ประกอบอาหาร ☐ ใช้กินเป็นผักสด
☐ กินเป็นยาสมุนไพร เช่น ยาปลูกกลอนจากผักเม็ก ยาดม
☐ ใช้เป็นสมุนไพรใช้ทาภายนอก เช่น ยาพอก เป็นต้น
☐ อื่นๆ (โปรดระบุ).....
☐ ไม่เคยใช้ประโยชน์จากผักเม็กมาก่อน



ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านข้อความในแต่ละข้อต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านเห็นว่าถูกต้อง และตรงกับความเป็นจริง

ข้อ	รายการความรู้	ใช่	ไม่ใช่
ด้านปัจจัยที่ส่งผลต่อการอนุรักษ์ผักเม็ก			
1.	คนที่รู้เรื่องผักพื้นบ้านหรือผักเม็กน้อยลง ขาดการถ่ายทอดความรู้สู่เยาวชนรุ่นใหม่		
2.	การดูแลรักษาที่ยุ่งยาก เป็นสาเหตุให้ผักเม็กลดลง		
3.	วัฒนธรรมการบริโภคที่เปลี่ยนไปเป็นสาเหตุให้การบริโภคผักเม็กลดลง		
4.	กระแสนิยมอาหารเร่งด่วนเป็นสาเหตุให้การบริโภคผักเม็กลดลง		
5.	การเข้ามาของผักต่างประเทศทำให้ผู้คนหันไปรับประทานมากกว่าผักพื้นบ้านหรือผักเม็ก เช่น ผักโขม ผักกวางตุ้ง ผักฮ่องเต้ เป็นต้น		
ด้านการปลูกและดูแลผักเม็ก			
6.	การปลูกผักเม็กถือเป็นวิธีอีกทางหนึ่งที่ช่วยในการอนุรักษ์ผักพื้นบ้าน		
7.	การปลูกผักเม็กทำได้โดยการเพาะเมล็ด		
8.	การตอนกิ่งเป็นวิธีการขยายพันธุ์ผักเม็ก		
9.	การที่เราหันมาบริโภคผักพื้นบ้านแทนการซื้อผักจากแหล่งอื่น เป็นการช่วยอนุรักษ์ผักพื้นบ้าน		
10.	การส่งเสริมการปลูกผักเม็ก เป็นวิธีการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านวิธีหนึ่ง		
ด้านการใช้ประโยชน์			
11.	ผักเม็กสามารถนำมาทำเป็นน้ำมันเขียว ใช้ทาแก้เคล็ด แก้เมื่อยได้		
12.	ผักเม็กสามารถนำมาทำเป็นยาต้านมะเร็ง		
13.	ผักเม็กสามารถนำมาใช้เป็นยาแก้ เหน็บ หมัด ให้สัตว์เลี้ยง		
14.	ผักเม็กสามารถทานเป็นยาขับเสมหะ		
15.	ผักเม็กสามารถนำมารับประทานสดกับน้ำพริก		



ส่วนที่ 3 แบบวัดทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านข้อความในแต่ละข้อต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านเห็นว่าถูกต้อง และตรงกับความเป็นจริง

ข้อ	ความคิดเห็นของชาวบ้านต่อการปลูกผักแม็ก เพื่ออนุรักษ์พื้นบ้าน	ระดับความคิดเห็น		
		มาก	ปานกลาง	น้อย
ด้านปัญหาการบริโภคผักพื้นบ้านและผักแม็กในปัจจุบัน				
1	วิธีการหาวัตถุดิบมาประกอบอาหารเปลี่ยนไป เช่น การซื้อผักในซูเปอร์มาร์เก็ตแทนการเก็บผักริมรั้ว			
2	วัฒนธรรมการกินที่เปลี่ยนไป เช่น การนิยมกินอาหารจานด่วนมากกว่าการประกอบอาหาร			
3	การบริโภคผักพื้นบ้านและผักแม็กลดลง เนื่องจากไม่ค่อยพบในตลาดสด			
4	ขาดการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทำให้คนรุ่นใหม่ไม่รู้จักผักแม็ก			
5	ปริมาณของผักพื้นบ้านไม่เพียงพอต่อความต้องการของผู้บริโภค			
ด้านประโยชน์ของผักแม็ก				
6	ผักแม็กจะสามารถสร้างรายได้ให้กับชุมชนได้			
7	ผักแม็กสามารถกินเพื่อเป็นยาสมุนไพรรักษาโรคได้			
8	ผักแม็กเป็นยาสมุนไพรใช้สำหรับทาภายนอกได้			
9	ผักแม็กสามารถนำมารับประทานเป็นผักสดกับน้ำพริกหรือขนมจีนได้			
10	ผักแม็กสามารถนำมาใช้ประกอบอาหารได้			
ด้านการส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็ก				
11	หากมีโครงการ กิจกรรมเกี่ยวกับการปลูกผักแม็ก ท่านยินดีเข้าร่วมกิจกรรม			
12	การอนุรักษ์ผักแม็กเป็นหน้าที่ของหน่วยงานราชการ			
13	ท่านคิดว่าถ้าคนในชุมชนร่วมกันปลูกผักแม็ก จะสามารถทำให้ผักพื้นบ้านไม่สูญหาย			
14	ผักแม็กเป็นผักพื้นบ้านที่ควรอนุรักษ์			
	ท่านต้องการให้คนในชุมชนหันมาบริโภคผักแม็ก			



ภาคผนวก ง
แผนการอบรมและคู่มือการอบรม



แผนการอบรม

ในการดำเนินการอบรม ผู้วิจัยจำเป็นต้องทราบแผนการอบรมเช่นเดียวกับวิทยากรผู้ให้การอบรม เพื่อให้การอบรมดำเนินการตามแผนการอบรมที่ได้กำหนดไว้ ดังนี้

แผนการอบรม “การอนุรักษ์ผักเม็ก”

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ผักพื้นบ้านคืออะไร

ภาคทฤษฎีหน่วยการเรียนรู้ที่ 1

มาตรฐานการเรียนรู้ ผู้เข้ารับการอบรมสามารถรู้และเข้าใจ

1. ความหมายของผักพื้นบ้าน
2. ประเภทและชนิดของผักพื้นบ้าน
3. แหล่งที่มาและประโยชน์ของผักพื้นบ้าน
4. ประโยชน์ของผักพื้นบ้าน
5. ผักพื้นบ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
6. ปัญหาผักพื้นบ้านในปัจจุบัน

สาระการอบรม

1. ความหมายของผักพื้นบ้าน
2. ประเภทและชนิดของผักพื้นบ้าน
3. แหล่งที่มาและประโยชน์ของผักพื้นบ้าน
4. ประโยชน์ของผักพื้นบ้าน
5. ผักพื้นบ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
6. ปัญหาผักพื้นบ้านในปัจจุบัน

สื่อการอบรม

1. คู่มือการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรม การปฏิบัติและความสามารถในการตอบคำถาม

ภาคปฏิบัติหน่วยการเรียนรู้ที่ 1

มาตรฐานการเรียนรู้ ผู้เข้ารับการอบรมสามารถปฏิบัติ

1. สามารถบอกความหมายและประเภทของผักพื้นบ้าน
2. สามารถบอกประโยชน์ของผักพื้นบ้าน
3. สามารถบอกชื่อผักพื้นบ้านของภาคตะวันออกเฉียงเหนือได้
4. สามารถบอกปัญหาที่ทำให้ผักพื้นบ้านลดลงในปัจจุบัน



สาระการอบรม

1. ฝึกปฏิบัติการแยกประเภทและประโยชน์ของผักพื้นบ้าน

สื่อการอบรม

1. คู่มือการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว

การประเมินผล

1. สังเกตความถูกต้องในการแยกประเภทและประโยชน์ของผักพื้นบ้านและผักแม็ก

กิจกรรม

1. ชี้นำเข้าสู่กิจกรรม

1.1 การอบรมให้ความรู้ เรื่อง ผักพื้นบ้านคืออะไร

2. ชี้นำกิจกรรม

2.1 วิเคราะห์การบรรยาย เรื่องความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผักพื้นบ้าน

ความหมายของผักพื้นบ้าน ผักพื้นบ้านกับรสอาหาร ประเภทและชนิดของผักพื้นบ้าน แหล่งที่มาและประโยชน์ของผักพื้นบ้าน ผักพื้นบ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และปัญหาที่ทำให้ผักพื้นบ้านลดลงในปัจจุบันโดยใช้คู่มือการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว โดยใช้แผ่นพับประกอบการบรรยาย โดยใช้ระยะเวลาในการบรรยายในช่วงเช้า เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความเบื่อหน่าย มีการพักการบรรยายและมีกิจกรรมนันทนาการเป็นบางช่วงของการอบรม

2.2 ให้ผู้เข้ารับการอบรมฝึกปฏิบัติโดยการบอกความหมาย ประโยชน์ ชนิดของผักพื้นบ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ไม่ต่ำกว่า 5 ชนิด และสามารถแยกประเภทของผักพื้นบ้านได้

3. ชี้นำอภิปราย/วิเคราะห์

หลังจากที่ผู้เข้ารับการอบรมได้รับประสบการณ์จากกิจกรรมที่จัดให้แล้ว วิเคราะห์ให้โอกาสผู้เข้ารับการอบรมแสดงความรู้สึกแสดงความคิดเห็นในการจัดอบรม และตอบข้อสงสัยของชาวบ้าน



หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 สภาพการณ์อนุรักษ์ในชุมชนบ้านหัวขัว

ภาคทฤษฎีหน่วยการเรียนรู้ที่ 2

มาตรฐานการเรียนรู้ ผู้เข้ารับการอบรมสามารถบอก

1. สภาพการณ์อนุรักษ์ในชุมชนบ้านหัวขัว

สาระการอบรม

1. สภาพการณ์อนุรักษ์ในชุมชนบ้านหัวขัว

สื่อการอบรม

1. คู่มือการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว

การประเมินผล

1. สังเกตความสามารถในการตอบคำถาม

ภาคปฏิบัติหน่วยการเรียนรู้ที่ 2

มาตรฐานการเรียนรู้ ผู้เข้ารับการอบรมสามารถปฏิบัติ

1. สภาพการณ์อนุรักษ์ในชุมชนบ้านหัวขัว

สาระการอบรม

1. สามารถบอกสภาพของการอนุรักษ์ในชุมชนบ้านหัวขัว

สื่อการอบรม

1. คู่มือการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว

การประเมินผล

1. สังเกตความถูกต้องในการตอบคำถาม

กิจกรรม

1. ชี้นำเข้าสู่กิจกรรม

- 1.1 การอบรมให้ความรู้ “สภาพการณ์อนุรักษ์ในชุมชนบ้านหัวขัว”

2. ชี้นำกิจกรรม

- 2.1 วิทยากรทำการบรรยาย เรื่อง สภาพการณ์อนุรักษ์ในชุมชนบ้านหัวขัว

โดยใช้คู่มือการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว โดยใช้ระยะเวลาการบรรยายในช่วงเช้า เพื่อไม่ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความเบื่อหน่าย มีการพักการบรรยายและมีกิจกรรมนันทนาการเป็นบางช่วงของการอบรม

- 2.2 ให้ผู้เข้ารับการอบรมแสดงความคิดเห็นต่อสาเหตุของการลดลงของผัก



ณในปัจจุบัน

3. ชี้นำอภิปราย/วิเคราะห์

Mahasarakham University

หลังจากที่ผู้เข้ารับการอบรมได้รับประสบการณ์จากกิจกรรมที่จัดให้แล้ว
วิทยากรให้โอกาสผู้เข้ารับการอบรมแสดงความรู้สึกแสดงความคิดเห็นต่อการอบรม เพื่อวิทยากรจะได้
ชี้แนะ และตอบข้อซักถามของผู้เข้าอบรมต่อไป

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การอนุรักษ์ผักเม็ก

ภาคทฤษฎีหน่วยการเรียนรู้ที่ 3

มาตรฐานการเรียนรู้ ผู้เข้ารับการอบรมสามารถรู้และเข้าใจ

1. ความหมายของการอนุรักษ์
2. ข้อมูลทั่วไปของผักเม็ก
3. การปลูกผักเม็ก
4. การดูแลรักษาผักเม็ก
5. การใช้ประโยชน์จากผักเม็ก

สาระการอบรม

1. ความหมายของการอนุรักษ์
2. ข้อมูลทั่วไปของผักเม็ก
3. การปลูกผักเม็ก
4. การดูแลรักษาผักเม็ก
5. การใช้ประโยชน์จากผักเม็ก

สื่อการอบรม

1. คู่มือการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านในชุมชนบ้านหัว
2. แผ่นพับ เรื่อง ผักเม็ก

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมความสามารถในการตอบคำถาม

ภาคปฏิบัติหน่วยการเรียนรู้ที่ 3

มาตรฐานการเรียนรู้ ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. บอกความหมายของการอนุรักษ์ได้
2. บอกข้อมูลทั่วไปของผักเม็กได้
3. บอกประโยชน์ สรรพคุณต่างๆของผักเม็กได้
4. บอกวิธีการปลูกผักเม็กและการดูแลผักเม็กได้
5. บอกการใช้ประโยชน์จากผักเม็ก

สาระการอบรม



1. ฝึกปฏิบัติการบอกลักษณะ สรรพคุณ ประโยชน์ ของผักเม็ก
Mahasarakham University

สื่อการอบรม

คู่มือการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวข้าว
แผ่นพับ เรื่อง ผักเม็ก

การประเมินผล

1. สังเกตความถูกต้องในการตอบคำถาม

กิจกรรม

1. ชี้นำเข้าสู่กิจกรรม

- 1.1 การอบรมให้ความรู้ เรื่อง การอนุรักษ์ผักเม็ก

2. ชี้นกิจกรรม

2.1 วิทยากรทำการบรรยาย เรื่องการอนุรักษ์ผักเม็ก ความหมายของการอนุรักษ์ ข้อมูลทั่วไปของผักเม็ก ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ สรรพคุณทางยา คุณค่าทางโภชนา สิ่งที่มีพื้ง ระวัง วิธีการปลูกและการดูแลรักษา การใช้ประโยชน์จากผักเม็ก โดยใช้แผ่นพับประกอบการบรรยาย โดยใช้ระยะเวลาในการบรรยายในช่วงเช้า เพื่อไม่ให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความเบื่อหน่าย จะมีการพัก การบรรยายและมีกิจกรรมนันทนาการเป็นบางช่วงของการฝึกอบรม

2.2 ให้ผู้เข้ารับการอบรมบอกประโยชน์และข้อควรระวังของผักเม็ก และมี กิจกรรมการปลูกผักเม็กร่วมกับชาวบ้านในพื้นที่สาธารณะประโยชน์

3. ขึ้นอภิปราย/วิเคราะห์

หลังจากที่ผู้เข้ารับการอบรมได้รับประสบการณ์จากกิจกรรมที่จัดให้แล้ว วิทยากรให้ โอกาสผู้เข้ารับการอบรมแสดงความรู้สึก แสดงความคิดเห็นในการจัดอบรมในครั้งนี้ และตอบข้อสงสัย ของชาวบ้าน





คู่มือการอบรม

การอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว



สาขาสิ่งแวดล้อมศึกษา คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม



คู่มือการอบรม

การอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว

โดย

นางสาวรินทราย โรจนารัตน์

สาขาวิชาสิ่งแวดล้อมศึกษา

คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม



คำนำ

คู่มือเล่มนี้ เป็นคู่มือการอบรมเรื่อง การอนุรักษ์ผักเม็ก โดยคู่มือได้รวบรวมเนื้อหาเกี่ยวกับ ผักเม็ก ผักพื้นบ้าน ปัญหาของผักพื้นบ้านในปัจจุบัน และความรู้ เรื่อง ผักเม็ก ซึ่งเป็นผักพื้นบ้านที่มี ลักษณะคล้ายคลึงกับผักตบชวา แต่จะแยกออกโดยง่ายหากสังเกตที่ดอก ดอกจะออกเป็นช่อซี่ ร่มเล็กๆ ผลกลมสีขาวเล็กๆ โดยสรรพคุณของผักเม็กสามารถนำมาทำเป็นน้ำยา ใช้ทาแก้ เกล็ดขี้ดัยอกเป็น อย่างดี ซึ่งในปัจจุบันผักเม็กยังไม่เป็นที่รู้จัก ในหมู่นักเรียนหลัง อาจได้ยินแต่ชื่อบ้าง อาจเคยเห็นต้น แต่ไม่ทราบชื่อ แต่ปัญหาจริงๆ ที่พบคือ วัฒนธรรมและการเปลี่ยนแปลงของสังคมในปัจจุบันนั่นเอง ดังนั้นดิฉันจึงเล็งเห็นถึงความจำเป็นที่จะส่งเสริมการอนุรักษ์ผักเม็กให้มีอยู่ต่อไป

คู่มือการอบรมการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบในการ จัดการอบรมการส่งเสริมอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชน ผู้จัดทำจึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเล่มนี้จะเป็น ประโยชน์ไม่มากนักน้อย แก่ชาวบ้านที่เข้าอบรมและเพื่อน้องที่สนใจศึกษา หากผิดพลาดประการใด ผู้จัดทำ ขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

ผู้จัดทำ

นางสาวรินทราย โรจนธวิวัฒน์



สารบัญ

บทนำ	1
หน่วยที่ 1 ผักพื้นบ้านคืออะไร	2
หน่วยที่ 2 ปัญหาของของผักพื้นบ้านในปัจจุบัน	22
หน่วยที่ 3 รู้จักผักเม็กกันเถอะ	24
บรรณานุกรม	28

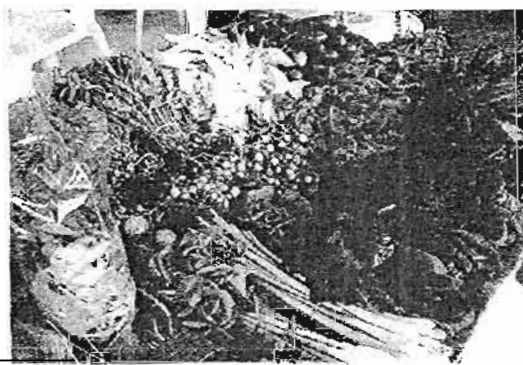


บทนำ

อาหารท้องถิ่นในแต่ละภาคของไทยหลายชนิดที่ใช้ผักพื้นบ้านมาเป็นส่วนประกอบ ในการปรุงอาหาร และมีการนำผักพื้นบ้านของแต่ละภาคมาศึกษาเกี่ยวกับคุณค่าของสารอาหาร พบว่า ผักพื้นบ้านส่วนใหญ่มีคุณค่าสร้างเสริมสุขภาพเพราะมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งอนุมูลอิสระนี้เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพ เช่น ภาวะความจำเสื่อม หรือ อัลไซเมอร์ ระบบภูมิคุ้มกันลดลง และโรคมะเร็ง เป็นต้น แต่ขณะเดียวกันร่างกายสามารถจัดการกับอนุมูลอิสระได้โดยการสร้างสารต้านอนุมูลอิสระออกมาในกระแสเลือดเพื่อจับกับอนุมูล แต่อย่างไรก็ตามเมื่ออายุมากขึ้นร่างกายจะสร้างสารต้านอนุมูลอิสระลดลง แต่อัตราการผลิตสารอนุมูลอิสระยังคงเท่าเดิม หรือ อาจเพิ่มขึ้นตามปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ภายในร่างกาย

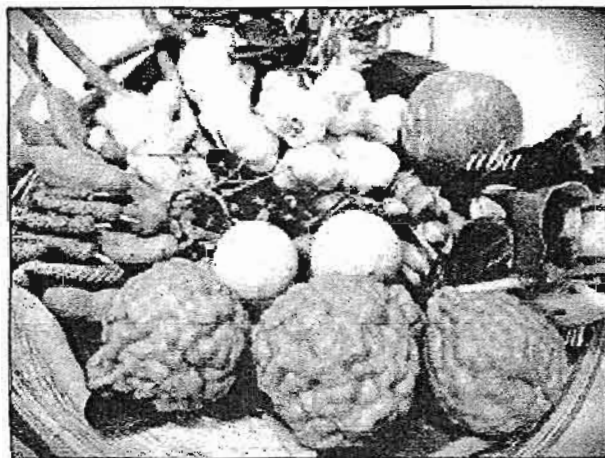
จากผลการวิจัยในการหาสารต้านอนุมูลอิสระใน ผักพื้นบ้านของไทย โดยการนำมาปรุงอาหารประจำถิ่น พบว่า ภาคอีสานมีผักสะเม็ก หรือ ประทัดดอย ผักตัว กระโดนน้ำ ผักพื้นบ้านภาคใต้พบใน ยอดมันปูหรือมันอียาง หรือคนกอนทะเล สะตอ ส่วนในภาคเหนือมีผักพื้นบ้านที่มีฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระ คือ ดอกสะแล ผักฮ้วน ผักเชียงดา ขนุนอ่อน และผักพื้นบ้านของภาคกลางที่มีฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระ คือ ใบชะมวง ใบยอ ผักกระเฉด ซึ่งผักพื้นบ้านเหล่านี้สามารถรับประทานได้ทั้งสดและนำมาปรุงสุก ซึ่งไม่ว่าจะรับประทานแบบสดหรือแบบนำมาปรุงประกอบอาหาร ผักเหล่านี้ก็ยังมีปริมาณสารประกอบฟีนอลิก และคงฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระคงที่ ดังนั้น การนำผักพื้นบ้านประจำท้องถิ่นมาปรุงประกอบอาหารกินนับได้ว่า เป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษไทยในการสร้างเสริมสุขภาพและรักษาโรคโดยไม่ต้องพึ่งยาและสารเคมีใดๆ เลย

ในปัจจุบันการใช้ผักพื้นบ้านเข้ามาประกอบอาหาร เห็นจะเป็นส่วนน้อย เพราะเนื่องด้วยสภาวะแวดล้อม ทางสังคม และอีกหลายๆอย่างๆ ทำให้ผู้คนในปัจจุบันหันไปบริโภคอาหารที่สะดวก รวดเร็วกว่า ยิ่งนานวันผักพื้นบ้านก็จะถูกลดความสำคัญลงจนผักบางชนิดตนรุ่นหลังก็แทบที่จะไม่รู้จักเลย ซึ่งผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของผักพื้นบ้านจึงได้จัดทำการศึกษาและคู่มือการฝึกอบรม เรื่อง การปลูกผักเม็กเพื่อการอนุรักษ์ผักพื้นบ้าน เมื่อการฝึกอบรมครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ไม่มากนักก็คนรุ่นหลัง และเพื่อผักพื้นบ้านสืบไป



หน่วยที่ 1 ผักพื้นบ้านคืออะไร

ผักพื้นบ้าน



ภาพประกอบที่ 1 ผักพื้นบ้าน

ผักพื้นบ้าน คือ พรรณพืชพื้นบ้านในท้องถิ่น ชาวบ้านนำมาบริโภคเป็นอาหาร เป็นยารักษาโรค หรือนำมาทำเป็นของใช้สอยในครัวเรือน ผักพื้นบ้านนอกจากจะมีคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ส่วนใหญ่ยังมีสรรพคุณเป็นยาสมุนไพร เนื่องจากมีรสยาที่หลากหลายอยู่ในผักพื้นบ้าน ตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย ให้ความสำคัญกับรสอาหารพื้นบ้าน ดังนี้

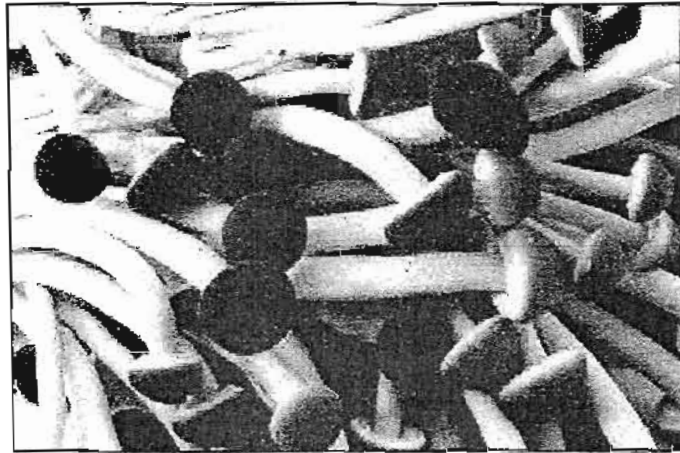
(1) รสฝาด มีสรรพคุณทางยา คือ ช่วยสมานแผล แก้ท้องร่วง บำรุงธาตุในร่างกาย เช่น ยอดมะม่วง ยอดมะกอก ยอดฉิก ยอดกระโดน ฯลฯ



ภาพประกอบที่ 2 ยอดมะม่วง



(2) รสหวาน มีสรรพคุณทางยา คือ ช่วยให้มีการดูดซึมได้ดีขึ้น ทำให้ชุ่มชื้น บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย เช่น เห็ด ผักหวานป่า ผักขี้หูด บวบ น้ำเต้า ฯลฯ



ภาพประกอบที่ 3 เห็ด

(3) รสเผ็ดร้อน มีสรรพคุณทางยา คือ แก้ท้องอืด แก้ลมจุกเสียด ขับลม บำรุงธาตุ เช่น ดอกกระเทียม กระเทียม ดอกกระเจียวแดง ดีปลี พริกไทย ใบชะพลู ขิง ข่า ขมิ้น กระชาย ฯลฯ

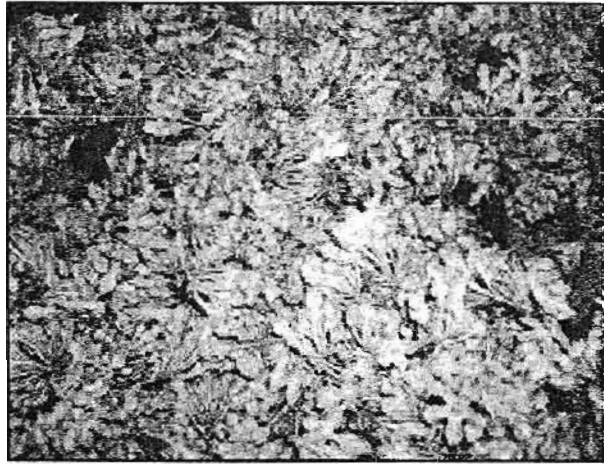


ภาพประกอบที่ 4 กระเทียม

(4) รสเปรี้ยว มีสรรพคุณทางยา คือ ขับเสมหะ ช่วยระบาย เช่น ยอดมะขามอ่อน มะนาว ยอดชะมวง มะดัน ยอดมะกอก ยอดผักตบชวา

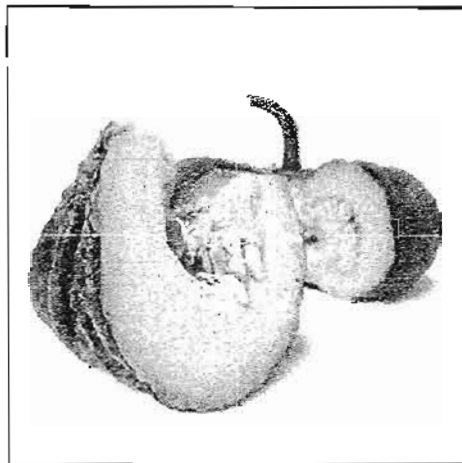
(5) รสหอมเย็น มีสรรพคุณทางยา คือ บำรุงหัวใจ ทำให้สดชื่น แก้อ่อนเพลีย เช่น เดยหอม อกขจร บัว ผักบุ้งไทย เป็นต้น





ภาพประกอบที่ 5 ดอกขจร

(6) รสมัน มีสรรพคุณทางยา คือ บำรุงเส้นเอ็น เป็นยาอายุวัฒนะ เช่น สะดอ เนียง ขนน
อ่อน
ถั่วพู ฟักทอง กระถิน ชะอม



ภาพประกอบที่ 6 ฟักทอง

(7) รสขม มีสรรพคุณทางยา คือ บำรุงโลหิต เจริญอาหาร ช่วยระบาย เช่น มะระขี้นก ยอด
หวาย ดอกขี้เหล็ก ใบยอ สะเดา เพกา ผักโขม



ประเภทและชนิดของผักพื้นบ้าน

ผักพื้นบ้านมีมากมายหลากหลายชนิดในแต่ละภาคของประเทศไทย ได้มีผู้ศึกษาวิจัยไว้นำสนใจหลายท่าน ดังนี้

กมลภรณ์ เสรดี (2536 : 15) ได้ศึกษาผักพื้นบ้าน และจำแนกไว้ 4 ประเภท คือ

1. จำแนกตามลักษณะของลำต้น เช่น ไม้ยืนต้น ไม้ล้มลุก ไม้เลื้อย ไม้พุ่ม หญ้า หัด
2. จำแนกตามแหล่งที่อยู่ เช่น ประเภทที่อยู่ในป่าดง ป่าละเมาะ ดอย ไร่ นา ห้วย หนอง
- น้ำ
3. จำแนกตามคุณลักษณะ เช่น จำแนกตามความแตกต่างในด้านรสชาติ กลิ่น รูปลักษณะ
- สี
- สีส้ม

4. จำแนกตามประโยชน์ใช้สอย เช่น เป็นอาหาร เป็นยา

นอกจากนี้ สมภพ จิตวิวัฒน์ (2530 : 18-33) ได้ศึกษาและจำแนกประเภทของผักพื้นบ้านไว้ 7 ประเภท คือ

1. จำแนกตามลักษณะของพฤกษศาสตร์ โดยถือเอาความสัมพันธ์กันทางลักษณะพฤกษศาสตร์ของพืช เช่น ลักษณะของใบ ดอก ผล เมล็ด และราก พืชที่อยู่ในตระกูลเดียวกันต้องมีลักษณะที่เหมือนกัน

2. จำแนกตามความทนต่อภูมิอากาศ โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ พืชผักที่ทนความหนาว พืชที่ทนต่ออากาศเย็น และพืชที่ทนต่ออากาศหนาวเย็น

3. จำแนกตามส่วนที่ได้ใช้บริโภค โดยจำแนกเป็น 5 ส่วน

3.1 ใช้รากในการบริโภค

ส่วนขยายที่เป็นรากแก้ว เช่น ผักกาด หัวแครอท ส่วนขยายที่เป็นรากแขนง เช่น มันเทศ และมันแกว เป็นต้น

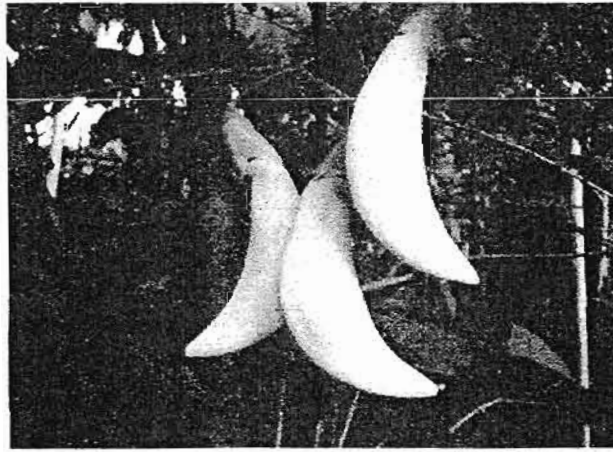
3.2 ใช้ลำต้นในการบริโภค

ลำต้นส่วนที่อยู่เหนือดิน และไม่ใช่ประเภทแป้ง เช่น หน่อไม้ กะหล่ำปลี ส่วนลำต้นที่อยู่ใต้ดิน ซึ่งเก็บสะสมอาหารประเภทแป้ง เช่น เผือก และมันฝรั่ง เป็นต้น

3.3 ใช้ใบในการบริโภค มีทั้งพืชใบเล็กและพืชใบใหญ่ ส่วนใหญ่จะบริโภคเป็นผักสด หรือประกอบอาหาร

3.4 ใช้ดอกในการบริโภค เช่น แคน และกะหล่ำ เป็นต้น





ภาพประกอบที่ 7 ดอกแค

- 3.5 ใช้ผลในการบริโภค เช่น มะระ ฟักทอง ถั่วฟักยาว กระเจี๊ยบ และพริกสด
4. จำแนกตามวิธีการปลูกและบำรุงรักษา ที่มีลักษณะเหมือนกันเป็นประเภทเดียวกัน
5. จำแนกตามฤดูกาล โดยจำแนกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มพืชผักฤดูร้อน และฤดูหนาว
6. จำแนกตามความสามารถในการคงทนต่อความเป็นกรดของดิน
7. จำแนกตามความลึกของรากที่ยังลงดิน

จากผลการศึกษาเรื่องประเภทและชนิดผักพื้นบ้าน ที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่าผักพื้นบ้านมีหลายประเภทสามารถจำแนกประเภทออกได้หลายกลุ่ม คือ จำแนกตามหลักพฤกษศาสตร์ ฤดูกาล ปลูก หลักโภชนาการส่วนที่ใช้สำหรับบริโภค ขึ้นอยู่กับแหล่งที่อยู่อาศัย และตามการใช้ประโยชน์ทางพฤกษศาสตร์

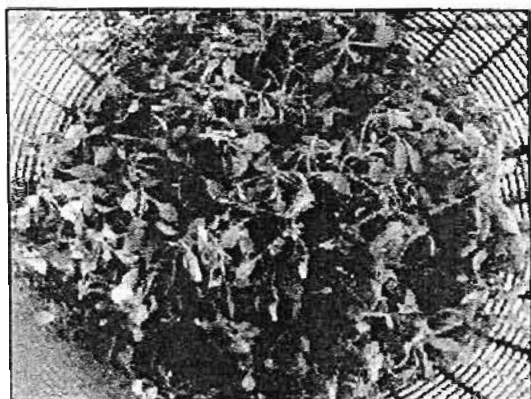
แหล่งที่มาของผักพื้นบ้าน

กมลทิพย์ จิตต์ณรงค์ (2537 : 20) ได้ศึกษาแหล่งที่มาของพืชผักพื้นบ้านสรุปว่า พืชผักพื้นบ้านมีที่มา 3 แหล่ง คือ แหล่งธรรมชาติ แหล่งกึ่งธรรมชาติ และแหล่งการเพาะปลูกพืชผักจากแหล่งธรรมชาติ ได้แก่ พืชที่เติบโตเองตามธรรมชาติ อยู่ใกล้ชุมชนและได้รับการดูแลรักษาสำหรับพืชผักที่มาจากแหล่งเพาะปลูก ได้แก่ พืชที่ได้รับการเลือกสรรมาจากแหล่งธรรมชาติหรือแหล่งกึ่งธรรมชาติแล้วนำมาปลูกในบริเวณแปลงชุมชนบ้านเรือนหรือในสวนครัว

ประพิมพ์พร สมณาแขง (2529 : 80-87) ได้ศึกษาอาหารตามธรรมชาติของชาวบ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่ อาหารประเภท พืชผักพื้นบ้าน ผลไม้ สัตว์ และแมลงต่างๆ สำหรับอาหารที่เป็นพืชผัก ส่วนมากเป็นพืชล้มลุก มีอยู่ตามที่นา ที่ป่า และแหล่งน้ำ พืชบางชนิดมีฤดูกาล



พืชผักพื้นบ้านที่ได้จากที่นา ได้แก่ ตำลึง ผักบุ้ง ผักแขยง ผักแว่น แหน สายบัว กะโถงวา
ลิมขู สะเดา สะเม็ก ขี้สั้ม และผักหวาน เป็นต้น



ภาพประกอบที่ 8 ผักขี้สั้ม(ซ้าย) ผักหวาน (ขวา)

ผักพื้นบ้านที่ได้จากป่า ได้แก่ สะเดา ตำลึง ผักหวาน หน่อไม้ สะเม็ก กะโดน หน่อไม้ ใผ่ลวก
ปอ หน่อใจ ผักชีป่า ผักหนาม ดอกกระเจียวขาวแดง เห็ดระโงก เห็ดกระด้าง เห็ดปลวก และเห็ด
เผาะ เป็นต้น



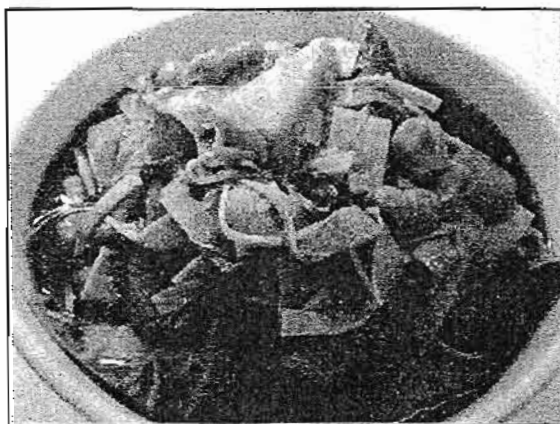
ภาพประกอบที่ 9 ผักหนาม (ซ้าย) หน่อไม้ (ขวา)

ประโยชน์ของผักพื้นบ้าน

ปัจจุบันคนได้หันมาให้ความสนใจในเรื่องสุขภาพมากขึ้น ผักพื้นบ้านเป็นพืชผักที่มี
ประโยชน์ต่อสุขภาพประการสำคัญคือในเรื่องของการปลอดจากสารพิษ ทำให้มีนักวิชาการพยายาม
ศึกษาประโยชน์ในด้านต่าง ๆ ของผักพื้นบ้าน ซึ่งนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงประโยชน์ของผัก
ได้แก่ ใช้เป็นอาหาร ยารักษาโรค และเป็นพืชเศรษฐกิจโดยมีรายละเอียดดังนี้



1. การใช้ผักพื้นบ้านเป็นอาหาร



ภาพประกอบที่ 10 แกงหน่อไม้

ฉันทม จอนจวบทรง และคณะ (2537 : 14-22) ได้ศึกษาผักพื้นบ้านภาคใต้ทางเลือกในการผลิตและบริโภค พบว่า ผักพื้นบ้านเป็นผักที่ปลอดภัยจากสารเคมีทางการเกษตรเพราะมีการเลือกปลูกในสภาพที่ไม่ใช้สารเคมี การปลูกและการบริโภคผักพื้นบ้านลดการสร้างมลภาวะให้กับสิ่งแวดล้อม ไม่เพิ่มปริมาณสารพิษให้ปนเปื้อนอยู่ในสิ่งแวดล้อม เพราะสารเคมีในการเพาะปลูกผักเศรษฐกิจไม่ได้มีเฉพาะกับสุขภาพเท่านั้นแต่ยังส่งผลสิ่งแวดล้อม ผักพื้นบ้านเป็นทางเลือกสำคัญที่ทำให้สามารถคงไว้ซึ่งความหลากหลายทางชีวภาพ (Biodiversity) นอกจากนี้ยังกล่าวถึงการบริโภคผักของชาวไทยภาคใต้ไว้ ดังนี้

1. การบริโภคในลักษณะพืชสด โดยนำไปบริโภคกับแกง น้ำพริกต่างๆ
2. การบริโภคในลักษณะนำมาลวก ลวกธรรมดา ลวกต้มน้ำกะทิ
3. การบริโภคโดยนำมาดอง เพื่อจะถนอมอาหารเก็บไว้รับประทานนานๆ

สาปิณะห์ แมงสาโมกู(มาริสสา โกเศยะโยธิน. 2548 : 16) ทำการศึกษาการใช้ผักพื้นบ้านเป็นอาหารและยาของชาวบ้าน อำเภอเวียง จังหวัดนราธิวาส กล่าวว่า ชาวบ้านในแต่ละท้องถิ่นรู้จักนำพืชผักมาใช้เป็นอาหารได้หลายวิธี ทั้งใช้สดๆ และประกอบอาหาร เช่น แกง ยำ ต้ม ผัด และทอด เป็นต้น ขณะที่ สุจิต จันทรจิตตะการ (2538 : 85-116) ได้ศึกษาการใช้พืชผักพื้นบ้านเป็นอาหารของชาวบ้าน อำเภอกวนกาหลง จังหวัดสตูล สรุปว่ามี 6 ลักษณะ คือ การบริโภคโดยใช้เป็นผักเหนาะ (ใช้สด บวก ดอง และเผา) แกง ยำ ผัด ต้ม และทอด

ภาพประกอบที่ 11 รวมมิตรผักลวก



2. การใช้ผักพื้นบ้านเป็นยารักษาโรค

จากที่ผู้วิจัยได้ศึกษา ผลการศึกษาผักพื้นบ้านนอกจากมีประโยชน์ใช้รับประทานเป็นอาหารของคนไทยทุกภาค พบว่าผักพื้นบ้านมีประโยชน์ใช้รับประทานเป็นอาหารของคนไทยทุกภาค และสามารถใช้เป็นยารักษาโรคได้

กิตา วิมลเมธี (2534 : 132-133) ได้กล่าวถึงการใช้พืชสมุนไพร 2 ลักษณะ สรุปได้ดังนี้

1. วิธีการนำสมุนไพรมาใช้ในรูปสมุนไพรเดี่ยว เป็นการนำเอาส่วนต่างๆ ของพืชสมุนไพรแต่ละชนิดที่มีสรรพคุณในการรักษามาใช้ โดยไม่ต้องผสมปรุงแต่ง เช่น 1) ยาทา เป็นการนำพืชสมุนไพรทำเป็นผงตำให้ละเอียดแล้วคั้นน้ำหรือนำพืชสมุนไพรสดมาทาบบริเวณผิวหนังภายนอก 2) ยาดม เป็นการนำพืชสมุนไพรที่มีกลิ่นระเหยใช้ผ้าห่อ หรืออาจปล่อยให้ระเหยเองแล้วดมกลิ่น 3) ยาพอก เป็นการนำพืชสมุนไพรสดมาตำ แล้วพอกบริเวณที่ต้องการ เป็นต้น
2. วิธีการนำพืชสมุนไพรมาใช้ในรูปของยาดำรับ คือนำพืชสมุนไพร 2 ชนิดขึ้นไปมาผสมปรุงแต่งรวมกัน หรืออาจมีส่วนผสมอื่น เช่น เกลือ น้ำผึ้ง สุรา และดินสอพอง เป็นต้น

3. การใช้ผักพื้นบ้านเป็นพืชเศรษฐกิจ

จากการสำรวจผักพื้นบ้านที่วางขายในตลาดทางยาวกว่า 300 แต่จะมีประมาณ 50 ชนิด ที่นำมาจำหน่ายในตลาดตามฤดูกาลเป็นประจำ โดยชนิดและปริมาณเปลี่ยนแปลงไปตามท้องถิ่นและฤดูกาล พืชผักเหล่านี้ราคาซื้อขายไม่ชัดเจนแน่นอน แต่สามารถทำรายได้ให้แก่ครอบครัวที่เก็บผักปามาขายแนวโน้มทางด้านการตลาดของผักพื้นบ้าน ไทยมีอนาคตที่สดใส สามารถขยายตัวได้เพิ่มขึ้นประกอบกับผักพื้นบ้านบางชนิด ได้รับความนิยมเพราะเป็นผักที่ออกตามฤดูกาล หายาก หรือมีเฉพาะบางท้องถิ่น เมื่อถึงฤดูกาลมีชาวบ้านพากันไปเก็บไปหา แล้วนำมาขาย บางที่พ่อค้าคนกลางไปรับซื้อถึงที่แล้วนำมาขายต่ออีกที ผักพื้นบ้านเหล่านี้รสชาติอร่อย และเมื่อประชาชนหันมาให้ความสนใจกับผักพื้นบ้านที่มีอยู่อย่างกระจัดกระจายทั่วประเทศ นำมาคัดเลือก จัดระบบ และรวบรวมเป็นหลักแหล่งนำไปสู่การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน เพื่อเผยแพร่สู่เกษตรกรและผู้สนใจที่จะทำการผลิต หรือบริโภคผักพื้นบ้าน เป็นพืชเศรษฐกิจอีกชนิดหนึ่งที่เริ่มทวีความสำคัญ และมีอนาคตทางการตลาดสดใส เนื่องจากกระแสความนิยมและการตื่นตัวเรื่องสุขภาพอนามัย ประกอบกับรสชาติที่อร่อย

หายาก เพราะออกตาม ฤดูกาล และมีเฉพาะบางท้องถิ่น ทำให้เป็นที่ต้องการของตลาดมากยิ่งขึ้น (สุจิต จันทรจิตตะการ. 2538 : 116-117)



ผักพื้นบ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ผักพื้นบ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีมากมายหลายชนิดและมีอยู่ในทุกฤดูกาลทั้งที่เกิดขึ้นในที่นา ที่ป่าและในแหล่งน้ำต่างๆ ประชากรตามชนบทจึงมีพืชผักบริโภคตลอดปี เช่น พืชผักดังต่อไปนี้ (กิจจา เขียรสวัสดิ์กิจ. 2530 ; มหาวิทยาลัยมหิดลร่วมกับมูลนิธิโตโยต้าประเทศไทย. 2540)

1. กระเจียว เป็นพืชล้มลุก มีเหง้าในดิน ใบคล้ายใบพาย ออกดอกพร้อมกับใบโคนข้อมี

กาบซ้อนอยู่มาก ดอกสีเหลืองปนขาว กาบดอกคอนบนสีม่วงอ่อน ออกดอกปีละครั้งช่วงเดือนเมษายน – กรกฎาคม ใช้ดอกต้มสุกจิ้มน้ำพริก

2. กระเจียบแดง เป็นพืชล้มลุก ทรงพุ่มขนาดเล็ก สูง 4-7 ฟุต กิ่งก้านมีสีม่วงแดง ใบเป็นแฉก ดอกสีเหลืองทรงกรวย วงในดอกเป็นสีม่วงแดง เมื่อดอกโรยจะติดผลรูปทรงคล้ายผอบ ยอดแหลม มีเฟืองเป็นจีบไปตามความยาวของผล ใบและผลมีรสเปรี้ยว นิยมนำผลมาปรุงเป็นน้ำผลไม้หรือกวนทำแยม ยอดอ่อนใช้ปรุงแกงส้ม ดมย่ำหรือรับประทานดิบเป็นผักจิ้มลาบและน้ำพริก



ภาพประกอบที่ 12 กระเจียว

3. กระเจด เป็นไม้เลื้อยขึ้นลอยในน้ำ ตามลำต้นมีหนามเป็นปุยขาวๆ พองๆ คล้ายพองน้ำ เรียกว่านม ใบย่อยเล็กคล้ายใบไมยราพ ดอกสีเหลืองเป็นพู่ฝอย มีขนาดเล็ก ใบและยอดอ่อนใช้รับประทานได้ทั้งดิบและสุก เช่น เป็นผักจิ้มสดๆ ผัดหรือแกงส้ม

ภาพประกอบที่ 13 กระเจด



4. กระทือ เป็นพืชประเภทเดียวกับชิง ข่า ลำต้นเกิดจากหัวที่เป็นแง่งหรือเหง้าอยู่ใต้ดินในรูปของขนาน โค ยาว มีสีเขียวปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ เกือบเป็นคู่สลับระยะตรงข้าม เหลื่อมกันตามข้อต้น ก้านใบสันติดต้น ก้านใบเป็นกาบหุ้มก้านอย่างเดียวกับชิง ข่า ช่อ ดอก ประกอบด้วยกาบรองดอกสีแดง เรียงสลับกันแน่นเป็นก้อนโต



ภาพประกอบที่ 14 กระทือ

5. ก้านม่วง, พาย มีลักษณะเป็นกอ ก้านซ้อนกันเป็นชั้นๆ ดอกสีม่วง รสขม รับประทานเป็นผักสดกับน้ำพริก ส้มตำ ลาบ ก้อย พล่า และยำต่างๆ

6. กุ่มน้ำ, ผักกุ่ม เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็กถึงกลาง ใบแคบหนา ปลายใบยาวแหลม สีเขียวสด หนาหิบบ ดอกโตราว 2 นิ้ว ออกเป็นช่อตามยอดใบ กลีบแรกออกสีขาวมี 5 กลีบ ต่อมาจะค่อยๆ กลายเป็นสีเหลืองอ่อน เกสรตัวผู้มีสีม่วงยาวเป็นฝอย ชอบขึ้นตามที่ลุ่มริมแม่น้ำลำคลอง เวลาออกดอกใบจะร่วง ออกดอกและแตกยอดในฤดูหนาว นิยมใช้ดอกและยอดดองเปรี้ยวรับประทานกับน้ำพริก



ภาพประกอบที่ 15 ผักกุ่ม, กุ่มน้ำ



7. ผักแก่นขม, สะเดาน้ำ เป็นไม้เลื้อยขนาดเล็ก ขึ้นตามริมน้ำ มีเถาสีเขียว ใบเล็กคล้ายหญ้า มีรสขม ใช้รับประทานทั้งเถา นิยมใส่แกงอ่อมกบและอ่อมเหียด

8. ชีเหล็กบ้าน เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ประกอบด้วยใบย่อยประมาณ 10 คู่ ใบเรียวยาวปลายมนหยักเว้าเข้าหาเส้นกลางใบเล็กน้อย โคนใบกลม สีเขียว ใต้ใบสีซีดกว่าด้านบน มีขนเล็กน้อย ออกดอกเป็นช่อสีเหลือง ผักแบบหนา นิยมนำดอกตูมและใบอ่อนมาประกอบอาหารประเภทแกงเผ็ด

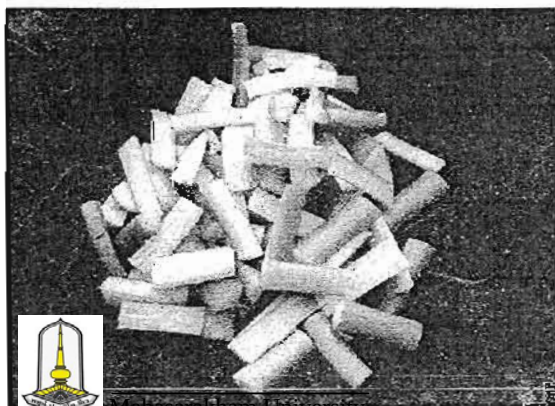


ภาพประกอบที่ 16 ชีเหล็กบ้าน

9. เขียง, เขื่อง เป็นไม้เลื้อยพาดพันตามต้นไม้ใหญ่ ลำต้นเป็นเถายาวสีม่วง ใบอวบ คล้ายใบพลู มีรสเปรี้ยว ใช้ใบรับประทานโดยผสมกับน้ำพริก แกงป่าและแกงเห็ด

10. ไข่น้ำ, ไข่ผ่า เป็นพืชน้ำชนิดหนึ่ง เกาะกันเป็นกลุ่มลอยอยู่ในน้ำ ลักษณะเป็นเมล็ดเขียวๆ กลมๆ เล็กๆ ขนาดเท่าไขกบ ไม่มีราก เป็นพืชที่เล็กที่สุดในจำพวกพืชมีดอก นิยมนำมาประกอบอาหารประเภทแกงเผ็ด หมกและลาบ

11. กุน, ทูน เป็นพืชหัวชนิดหนึ่ง ก้านใบและแผ่นใบมีสีเขียวอ่อน มีนวล ใบอ่อนนุ่ม ชอบขึ้นตามที่ลุ่มชื้นแฉะ นิยมใช้ก้านใบรับประทานกับน้ำพริก หรือใช้แกงส้ม โดยลอกผิวด้านนอกออกก่อนเหมือนสายบัว



ภาพประกอบที่ 17 กุน,ทูน

12. แคน, แคนบ้าน เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูงประมาณ 25 ฟุต เปลือกลำต้นสีน้ำตาลและเป็นขรุขระหนา ใบเป็นใบรวม ใบย่อยเล็ก ขอบขนานปลายมน ออกเป็นคู่ๆ ตรงกันข้ามกว้างประมาณ 0.5 นิ้ว ยาวประมาณ 1 นิ้ว ออกดอกมีทั้งสีขาวและสีแดง ฝักเล็กยาวประมาณ 10 นิ้ว นิยมใช้ดอกแกงส้มและต้มจิ้มน้ำพริก ดอกอ่อนลวกจิ้มน้ำพริก ฝักอ่อนรับประทานดิบกับน้ำพริกปลาร้า



ภาพประกอบที่ 18 แคนบ้าน

13. จิกน้ำ, กระโดนน้ำ เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ชอบขึ้นในที่ลุ่มหรือริมแม่น้ำ ลำคลอง ใบคล้ายใบหูกวาง ใบอ่อนมีสีแดง ดอกคล้ายดอกชมพู สีขาว หอม ใหญ่ราว 2-3 นิ้ว ผลกลมหรือรูปไข่ ขนาดราวผลมะตูมย่อยๆ นิยมใช้ยอดสดจิ้มน้ำพริกหรือดองเปรี้ยว



ภาพประกอบที่ 19 จิกน้ำ, กระโดนน้ำ

14. ทะพลู, ข่าพลู, อีเล็ด เป็นไม้ล้มลุกเนื้ออ่อน ลำต้นเล็กกิ่งเลื้อย สูงประมาณ 2 ฟุต ลำต้น

เป็นข้อ ใบมีลักษณะคล้ายใบพลูแต่ป้อมกว่า เป็นใบเดี่ยวสีเขียวแก่ เป็นมัน รสค่อนข้างเผ็ด ออก
เป็นช่อเป็นแท่งสีขาวเล็กๆ คล้ายดอกพลู ทั้งต้นมีกลิ่นหอมอ่อน ใช้ใบสดรับประทานกับลาบ



เมียง และใส่ในอาหารประเภทหมกและอ่อน

Mahasarakham University



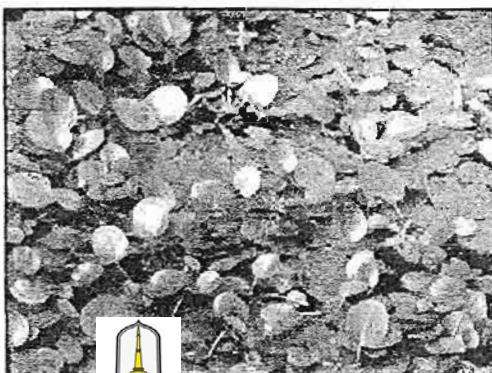
ภาพประกอบที่ 20 ชะพลู, ช้าพลู, อีเล็ด

15. ชีลาว เป็นผักประเภทหนึ่ง ใบสูงประมาณ 1 ฟุต ดอกเล็กเป็นช่อสีเหลือง ผลรูปไข่แบน ใช้ใบรับประทานเป็นผักจิ้ม



ภาพประกอบที่ 21 ชีลาว

16. ตับเต่า, ตีนเต่า, แปะ, ยองแปะ เป็นพืชน้ำ ลอยอยู่ในน้ำ ลำต้นเล็ก ใบกลมคล้ายใบบัว แต่เล็กกว่า มีฟองน้ำใต้ใบ ก้านใบยาวเป็นปล้อง ใช้ลำต้นและใบรับประทานกับน้ำพริก



ภาพประกอบที่ 22 ตับเต่า, ตีนเต่า, แปะ



17. แต้้ว, ตั่ว เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ขึ้นตามป่าทั่วไป ใบคล้ายใบมะม่วงแต่เล็กกว่า มีสีเขียวอมเหลืองปนแดง แดงยอดอ่อนในฤดูแล้งและฤดูฝน ใบมีรสเปรี้ยวอมฝาด ใช้ใบรับประทานสด เป็นผักจิ้ม หรือใส่ในต้มยำปลาก็ได้



ภาพประกอบที่ 23 ตั่ว, แต้้ว

18. เทา เป็นพืชน้ำชนิดหนึ่ง มีลักษณะเป็นเส้นละเอียดสีเขียวลอยอยู่ในน้ำ ยาวคล้ายเส้นผม พบตามหนองน้ำทั่วไป นิยมใช้จมน้ำพริกและลาบ



ภาพประกอบที่ 24 เทา

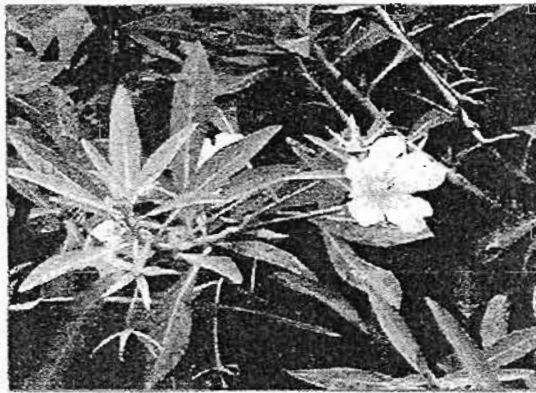
19. ปลั่ง, ปรง, ปั่ง เป็นไม้เถาเลื้อยพันเกี่ยว ทั้งใบและลำต้นอวบน้ำมาก รูปใบคล้ายใบพลู มี 2 ชนิด ลักษณะที่แตกต่างกัน คือ สีของใบและลำต้น ชนิดเถาสีครั้งอ่อนเรียกปลั่งแดง ชนิดเถาสีเขียวอ่อนเรียกปลั่งขาว ทั้ง 2 ชนิดมีดอกเล็กๆ สีขาว ติดเมล็ดง่าย เมื่ออ่อนสีเขียว เมื่อแก่จะเข้มเป็นสีม่วง ขนาดโตกว่าเม็ดพริกไทยเล็กน้อย นิยมนำดอกอ่อนมาลวกเป็นผักจิ้มน้ำพริก

20. เพกา, พว้า, ลันฟ้า เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูงประมาณ 8-10 เมตร ใบหนากลมเป็น



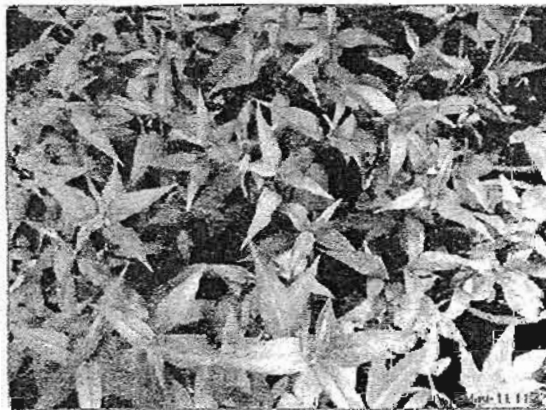
พุ่ม มีฝักแบนเป็นแผ่นยาว คล้ายฝักหางนกยูงแต่กว้างกว่า ฝักยาวประมาณ 1-2 ฟุต ยอดใช้รับประทานสดเป็นผักจิ้ม ส่วนฝักนิยมนำมาเผาไฟก่อนจึงนำไปจิ้มน้ำพริก

21. แพงพวยน้ำ, พังพวย, พืพวย เป็นไม้น้ำ อยู่ในวงศ์เดียวกับกระเจี๊ยบ พบทั่วไปตามห้วยหนอง คลอง บึง ลำต้นอวบน้ำ เลื้อยทอดไปตามลำน้ำ ใบสีเขียวเข้มเป็นมัน ตามปล้องข้อของลำต้นมีท่อนเป็นปลอกสีขาวอมเหลืองมี 5 กลีบ มีกลิ่นอ่อนๆ ยอดอ่อนรับประทานเป็นผักจิ้มได้ทั้งสุกและดิบ



ภาพประกอบที่ 25 แพงพวยน้ำ

22. ผักแพว มีลักษณะคล้ายสะระแหน่ ลำต้นเป็นปล้องๆ ใบเรียวยาวแหลม มีกลิ่นหอม ใช้ใบรับประทานกับลาบและก้อย



ภาพประกอบที่ 26 ผักแพว

23. มะกอก เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ใบแข็งหนาคล้ายใบหว่า สีสีเขียวเป็นมัน ใบอ่อนมีรสเปรี้ยว ออกดอกเป็นช่อสีขาว ผลขนาดลูกหมากดิบ ผลแก่จะมีสีเหลืองอมน้ำตาล เนื้อในสีเหลืองแก่ รสเปรี้ยวหวานเจือฝาด ยอดอ่อนใช้รับประทานสดเป็นผักจิ้มลาบ ผลสุกใส่ส้มตำ น้ำพริกปลาแห้ง

24. มะตูม เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ ต้นและกิ่งมีหนาม ใบ 1 ก้านมี 3 ใบ เป็นรูป 3 แฉก



ใบเล็กสีเขียวอ่อน ผลกลมทู่ เปลือกแข็ง รสหวานเจือเผ็ด ผลอ่อนมีสีเขียวเมื่อแก่จัดจะเป็นสีเหลือง จะแตกดอกอ่อนในฤดูร้อน ผลรับประทานได้ทั้งดิบและสุก ยอดอ่อนนิยมรับประทานเป็นผักสดจิ้ม น้ำพริก ลาบ



ภาพประกอบที่ 27 มะตูม

25. มะระขี้นก เป็นไม้เถาเลื้อย มีขนนุ่มๆ สั้นๆ ใบมี 5-6 หยัก ดอกเดี่ยวสีเหลืองมี 5 กลีบ ผลมีรูปร่างคล้ายกระสอบสั้น ขนาดโตกว่านิ้วหัวแม่มือเล็กน้อย ผิวขรุขระ มีปุ่มยื่นออกมา รสขมมาก ผลอ่อนสีเขียว ผลสุกสีแดง นิยมใช้ยอดอ่อนลวกจิ้มน้ำพริก ส่วนผลอ่อนนิยมต้มหรือเผาจิ้ม น้ำพริกเช่นกัน

26. มะละกอ, บักหุ้ง, มะละฮอง เป็นไม้ยืนต้น เนื้ออ่อนชนิดไม่มีแกน หักโคนได้ง่ายสูงราว 5-6 เมตร ใบออกเป็นกลุ่มสีเขียว ลักษณะเป็นหยักลึกเข้าหากกลางใบ ก้านใบกลวงค่อนข้างยาว ดอกตัวผู้และดอกตัวเมียอยู่คนละต้น มีสีขาว-เหลืองอ่อน กลิ่นหอมอ่อนๆ ผลมีขนาดและลักษณะต่างกันแล้วแต่พันธุ์ โดยทั่วไปผลมีลักษณะกลมป้อมจนถึงรียาว ขณะยังดิบเนื้อในสีขาวออกเขียวจางๆ เมื่อสุกเปลี่ยนเป็นสีเหลืองแก่หรือส้มอมแดง รับประทานได้ทั้งสุกและดิบ ส่วนมากใช้ผลดิบ รับประทานประกอบอาหารคาวหวาน เช่น แกงส้ม ส้มตำ ผัดใส่ไข่

27. มะแว้งเครือ เป็นไม้พุ่มเลื้อย ลำต้นเป็นเส้นกลมแข็งสีเขียวสด มีหนามแหลมคมยาว 3-4 เมตร ขึ้นทั่วไปตามที่รกร้างว่างเปล่าและเชิงเขาหินปูน ใบเดี่ยวเรียงสลับกัน ออกดอกเป็นกระจุก 3-4 ดอกตามปลายกิ่ง ดอกมีสีม่วง 5 กลีบ ออกดอกระหว่างเดือนพฤษภาคม-มิถุนายน ผลเล็กคล้ายมะเขือพวง ผลอ่อนสีเขียว ผลสุกจะมีสีแดงสด นิยมรับประทานผลอ่อนโดยใส่ในน้ำพริก





ภาพประกอบที่ 28 มะแวงเครือ

28. มะสัง, กระสัง เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงใหญ่ กิ่งมีหนาม ใบคล้ายใบมะขวิด แต่เล็กกว่า

มีรสเปรี้ยว เปลือกแข็ง ดอกสีขาวมีกลิ่นหอม ใบอ่อน มีสีเขียว นิยมใช้ใบอ่อนและดอกเป็นผักสดจิ้มลาบนำดอกมาผัดหรือดองเปรี้ยว

29. มะอึก เป็นไม้พุ่มเตี้ย อยู่ในจำพวกมะเขือ ลักษณะใกล้เคียงกับต้นมะเขือพวง ทุกส่วนของต้นมีขนอ่อนทั่วไป ดอกสีขาวเป็นรูปดาว มี 5 กลีบ เกสรอยู่ตรงกลางสีเหลือง ผลอ่อนสีเขียวกลมขนาดเท่าลูกพุทรา ผลแก่สีเหลือง นิยมใช้ผลแก่ใส่ในน้ำพริกและแกง

30. แมงลัก, อีตู เป็นไม้ล้มลุกจำพวกต้นหญ้า สูงประมาณ 1 ฟุต ลำต้นเป็นสี่เหลี่ยมออกดอกชูช่อเป็นชั้นๆ สีขาว มีกลิ่นหอมร่วนเล็กน้อย ใบคล้ายใบโหระพา ใช้ใบและยอดอ่อนรับประทาน เช่น ใส่แกงลาว แกงส้มและชุบ หรือจะรับประทานสดๆกับขนมจีนก็ได้



ภาพประกอบที่ 29 แมงลัก

31. ยอ เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง แขนงย่อยเป็นสี่เหลี่ยม เปลือกต้นเรียบใบใหญ่ หนา แข็ง รูปรีเล็กน้อย สีเขียวสดเป็นมัน มีรสขมเล็กน้อยออกดอกรวมกันเป็นช่อกลม มีก้านช่อยาว 3-4 เซนติเมตร ดอกมีขนาดเล็กสีขาว เมื่อกลายเป็นผลจะมีลักษณะกลม มีตาอบผลมีสีเขียว





ภาพประกอบที่ 30 ยอ

32. ย่านาง เป็นเถาวัลย์ชนิดหนึ่ง ใบมีสีเขียวเข้ม ลำต้นมีขนาดเล็ก กลมเหนียว ออกดอกเป็นช่อเล็กๆ สีเหลือง นิยมนำมารับประทาน ประกอบอาหารโดยคั้นน้ำจากใบ ต้มกับหน่อไม้แล้วนำไปใส่ในแกงต่างๆ เช่น แกงลาว และซूपหน่อไม้ เป็นต้น



ภาพประกอบที่ 31 ย่านาง

33. ลิ้นเป้, หญ้าหนวดปลาช่อน เป็นพืชล้มลุก มีใบเล็กสีเขียว เป็นแฉก ชอบขึ้นตามที่ชื้นแฉะ

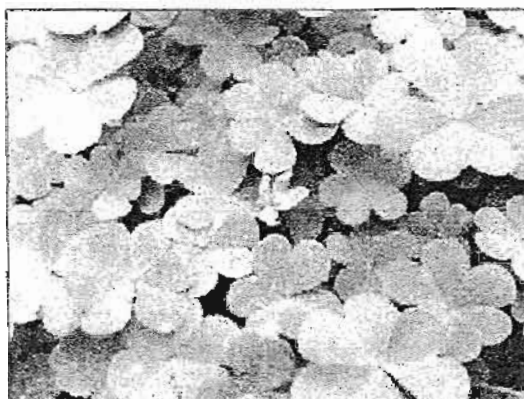
และริมคลอง มีทุกฤดูกาล ใช้ใบรับประทานกับลาบและน้ำพริก

34. ผักส้มผั้ว เป็นพืชล้มลุก จะขึ้นเป็นกอ ลำต้นอวบเป็นปล้องๆ สูงประมาณ 5-8 นิ้ว



ดอกสีม่วง มักขึ้นตามท้องนาหลังฤดูเก็บเกี่ยว นิยมใช้ใบสตรับประทานกับส้มตำ จิ้มน้ำพริก หรือใช้
ดองเหมือนผักเสี้ยน

35. แว่นน้ำ เป็นพืชน้ำ ลำต้นเล็ก ใบกลมขนาดเล็กสีเขียว พบมากตามหนองบึงและบ่อน้ำ
ตื้น ใช้ต้นและใบรับประทานเป็นผักสดจิ้มน้ำพริก

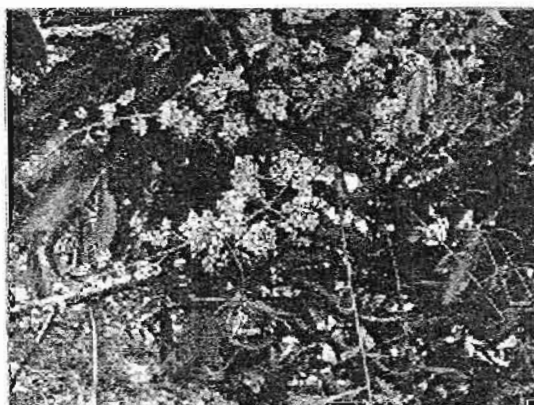


ภาพประกอบที่ 32 แว่นน้ำ

36. สลิด, ผักซีก เป็นไม้เถาเลื้อย รูปใบคล้ายใบพลูแต่เล็กกว่า ออกดอกเป็นช่อสีเหลืองอม
เขียว ผลสีเขียว กลมยาว 3-5 นิ้ว ผิวเรียบ ผิวเรียบ ผลนำมาต้มจิ้มน้ำพริก ดอกนำมาประกอบ
อาหารได้หลายชนิด เช่น แกงจืด ใส่ไข่ทอด ลวก จิ้มน้ำพริก

37. ผักสาบ เป็นไม้เลื้อย ลักษณะคล้ายผักบุ้งแต่ใบมนและใหญ่กว่ามีรสหวานอมขม นิยม
ใช้ยอดและผลอ่อนมาจิ้มน้ำพริก

38. สะเดา, กะเดา เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง เปลือกลำต้นขรุขระ ใบเล็กยาว ริมใบเป็นจัก
เว้าใบคู่ ออกดอกเป็นช่อสีขาว ผลกลมยาวคล้ายผลหว่า ผลอ่อนสีเขียว ผลสุกสีเหลือง มีรสขมจัด
นิยมใช้ยอดอ่อนและดอกตูมลวกหรือห่อใบตองเผา รับประทานกับน้ำพริกปลาสด ปลาแห้งและ
น้ำปลาร้า



ภาพประกอบที่ 33 สะเดา

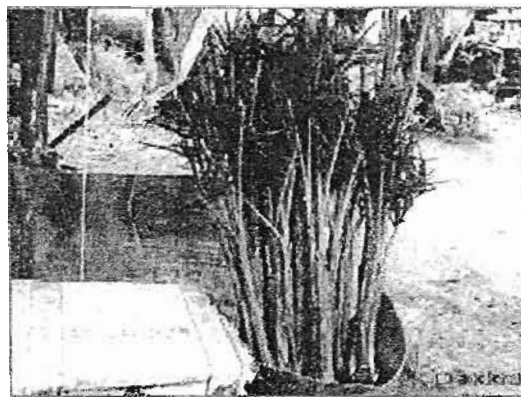


39. เม็ก,เสม็ด เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง มีลักษณะเป็นพุ่ม ใบคล้ายใบมะยม มีสีเขียว แต่ปลายใบแหลมกว่า ใบอ่อนมีสีชมพู รสเปรี้ยว กลิ่นหอม ใช้ยอดอ่อนรับประทานเป็นผักสดจิ้มกับน้ำพริก



ภาพประกอบที่ 34 เม็ก,เสม็ด

40. หวาย เป็นไม้เลื้อยเหมือนเถาวัลย์ ใบคล้ายใบจาก ลำต้นยาว ผิวเกลี้ยง เหนียว ขึ้นเป็นกอมีหลายชนิด ใช้ยอดรับประทานโดยนำมาเผาหรือต้มสุกเสียก่อน จะใช้แกงหรือจิ้มน้ำพริกก็ได้



ภาพประกอบที่ 35 หวาย



ปัญหาผักพื้นบ้านในปัจจุบัน

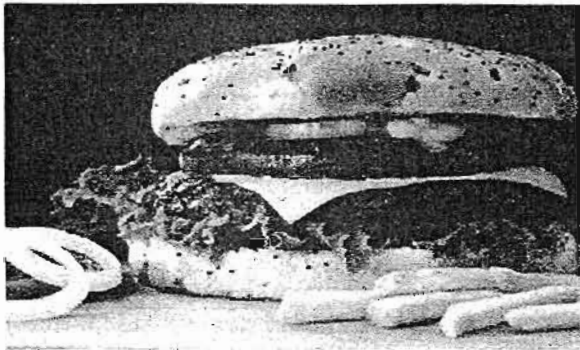
“ปัญหาของผักพื้นบ้านในปัจจุบัน
มีอะไรบ้างน่า”



มาริสสา โกเศยะ โยธิน (2548) ได้แบ่งปัญหาของผักพื้นบ้านออกดังนี้

1. กระแสนิยมอาหารเร่งด่วน ในปัจจุบันมีมากพอที่จะปลูกกระแสให้หันกลับมาบริโภคผักพื้นบ้านได้ แต่อุปสรรคสำคัญ คือ วัฒนธรรมการกินของคนไทย ผูกติดอยู่กับอาหารพื้นบ้านซึ่งยุคปัจจุบันคนไทยไม่ว่าเป็นสังคมเมืองหรือสังคมชนบท ต่างมีการดำเนินชีวิตที่เร่งรีบ ทำให้ไม่เห็น

ความสำคัญกับการประกอบอาหารรับประทานกันเอง จึงเลือกไปบริโภคอาหารสำเร็จรูปแบบง่ายๆ เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า KFC เป็นต้น



ภาพประกอบที่ 36 อาหารขยะ

2. ปัญหาความไม่เพียงพอของระบบการผลิตผักพื้นบ้าน เพราะหากมีการส่งเสริมให้ประชาชนนิยมรับประทานผักพื้นบ้านอย่างกว้างขวาง ปัญหาที่ตามมาคือ ไม่มีผักพื้นบ้านเพียงพอที่ซื้อหามารับประทาน รวมทั้งขาดการศึกษาความรู้ในการเพาะปลูกหรือขยายพันธุ์พืชอย่างจริงจัง เช่น เห็ดโคน เป็นพืชที่มีคุณค่าทางอาหาร มีรสชาติอร่อย แต่ไม่เพียงพอต่อการบริโภค เนื่องจากศักยภาพในการขยายพันธุ์ หรือเพาะพันธุ์ผักหวาน ประชาชนนิยมบริโภค แต่ไม่มีการปลูกอย่างจริงจังทำให้ไม่เพียงพอในการจำหน่ายตามท้องตลาด หรือแหล่งขายต่างๆ





ภาพประกอบที่ 37 ผักพื้นบ้าน

3. ในปัจจุบันมีเด็กจำนวนมากเห็นผักในจานแล้วเขี่ยทิ้งเพราะไม่ชอบรับประทาน แม้ว่าพ่อแม่จะคะยั้นคะยอหรือบังคับก็ไม่เป็นผล นอกจากไม่กินผักแล้วยังไม่รู้จักชื่อของผักพื้นบ้านที่ขึ้นตามท้องไร่ท้องนา หรือป่าละเมาะ และที่สำคัญไม่เคยได้กินอาหารพื้นเมืองประเภทผัก ไม่ว่าจะเป็นผักกินใบ กินดอก กินผล กินรากหรือหัว เด็กวัยรุ่นจะไม่ได้กินอาหารที่ทำด้วยผักพื้นบ้านเพราะส่วนใหญ่จะทำกินกันในครอบครัว ไม่ได้ทำเพื่อการจำหน่ายจึงไม่เห็นมากนักในตลาด ในปัจจุบันนี้ส่วนใหญ่ผู้ปกครองต้องออกจากบ้านแต่เช้าไปทำงาน กลับบ้านดึกจึงไม่มีเวลาทำอาหารโดยเฉพาะอาหารที่ทำจากผักพื้นบ้าน และที่สำคัญในยุคนี้มีร้านสะดวกซื้อ ที่เปิดขายตลอดเวลา ทำให้ซื้ออาหารสำเร็จจานด่วนได้ง่ายขึ้น กินง่าย มีความอร่อยแต่ขาดสารอาหารที่จำเป็น จึงเป็นเหตุที่ทำให้เด็กไทยบางส่วนไม่ได้กินอาหารพื้นบ้าน และไม่สนใจที่จะเรียนรู้เรื่องผักพื้นบ้าน จึงน่าเป็นห่วงเด็กไทยในยุคนี้ถ้าปล่อยให้เกิดเหตุการณ์แบบนี้ต่อไป



หน่วยที่ 2 สภาพการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว

สภาพการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว มีดังนี้

1. การบริโภคผักพื้นบ้านในชุมชนบ้านหัวขัว



ตารางที่ 1 จำนวน และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคผักพื้นบ้าน (n=61)

ผักพื้นบ้าน	เคย		ไม่เคย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
กระเจต	53	86.90	8	13.10
ชะพลู(อีเล็ด)	58	95.10	3	4.90
ขี้เหล็ก	56	91.80	5	8.20
ผักชีลาว	58	95.10	3	4.90
ผักติ้ว	58	95.10	3	4.90
ผักแพว	37	60.70	24	39.30
มะกอก	56	91.80	5	8.20
มะตูม	50	82.00	11	18.00
มะระขี้นก	47	77.00	14	23.00
ยอ	49	80.30	12	19.70
ย่านาง	59	96.70	2	3.30
สะเดา, กะเดา	58	95.10	3	4.90
ผักเม็ก	53	86.90	8	13.10
แคป่า, แคบ้าน	57	93.40	4	6.60
แว่นน้ำ	39	63.90	22	36.10
หวาย	36	59.00	25	41.00
ทา, ลินฟ้า	52	85.20	9	14.80



ตารางที่ 1 (ต่อ)

ผักพื้นบ้าน	เคย		ไม่เคย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
แพงพวยน้ำ, พื้พวย	28	45.90	33	54.10
แมงลัก(อติ)	54	88.50	7	11.5

จากตารางที่ 1 พบว่า ผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านบริโภคเป็นส่วนใหญ่ คือ ย่านาง คิดเป็นร้อยละ 96.70 รองลงมาคือ ชะพลู (อีเล็ด) ผักชีลาว ผักติ้ว สะเดา คิดเป็นร้อยละ 95.10 และแคป่า,แคบ้านคิดเป็นร้อยละ 93.40 ส่วนผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านบริโภคน้อยที่สุด คือ แพงพวยน้ำ คิดเป็นร้อยละ 45.90

2. แหล่งที่พบผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว

ตารางที่ 2 จำนวน และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามแหล่งที่พบผักเม็ก (n=39)

แหล่งที่พบ	จำนวน	ร้อยละ
พบโดยการปลูกในครัวเรือน	10	25.64
พบโดยการปลูกในพื้นที่สาธารณะประโยชน์	24	61.53
พบโดยเกิดเองตามธรรมชาติ	3	7.70
พบโดยเกิดเองในพื้นที่สาธารณะ	2	5.13

จากตารางที่ 4.1 พบว่า แหล่งที่พบผักเม็กส่วนใหญ่พบโดยการปลูกในพื้นที่สาธารณะประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 61.53 รองลงมา คือ พบโดยการปลูกในครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 25.64 ส่วนแหล่งที่พบผักเม็กน้อยที่สุด คือ พบโดยเกิดเองในพื้นที่สาธารณะ คิดเป็นร้อยละ 5.1

3. ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพผักพื้นบ้านในชุมชนบ้านหัวขัว

จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านพบในชุมชนมี 19 ชนิดดังนี้ ชะพลู (อีเล็ด) กระเจ็ด ขี้เหล็ก ผักชีลาว ผักติ้ว ผักแพว มะกอก มะตูม มะระขี้นก (บักชะ) ยอด ย่านาง สะเดา,กะเตา ผักเม็ก แคป่า,แคบ้าน แฉ่น้ำ (บักแฉ่น) หวาย เพกา,ลิ้นฟ้า (บักลิ้นฟ้า) แพงพวย (บักพื้พวย) แมงลัก (อติ) ฯลฯ ซึ่งชาวบ้านมีการใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านโดยใช้บริโภคและใช้เป็นสมุนไพร



4. ข้อมูลเกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักเม็ก

จากการสัมภาษณ์ พบว่า ชาวบ้านในชุมชนบ้านหัวขัวส่วนใหญ่ไม่ได้ปลูกผักเม็ก เนื่องจากไม่มีหน่วยงานเข้ามาสนับสนุนให้ความรู้และส่งเสริมการอนุรักษ์ผักเม็ก และบางบ้านที่ไม่ปลูกผักเม็กเนื่องจากมีโรคประจำตัว ซึ่งไม่สามารถที่จะรับประทานผักเม็กได้ ดังนั้นจึงไม่มีการปลูก แต่ชาวบ้านบางส่วนยังคงมีการปลูกผักเม็ก โดยให้เหตุผลว่า ผักเม็ก เป็นพืชที่ปลูกง่าย โตเร็ว สำหรับการใช้ประโยชน์จากผักเม็ก พบว่า ชาวบ้านส่วนใหญ่ เคยใช้ประโยชน์จากผักเม็ก โดยการนำมาประกอบอาหาร เช่น ซุปผักเม็ก นำมากินเคียงกับลาบ ลวกทานกับน้ำจิ้ม หรือนำมาทำแกงหรือเมี่ยง



หน่วยที่ 3 การอนุรักษ์ผักเม็ก

การอนุรักษ์ หมายถึง การเก็บรักษา สงวน ซ่อมแซม ปรับปรุง และการใช้ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเพื่อที่จะได้เอื้ออำนวยให้คุณภาพสูงในการสนองความเป็นอยู่ของมนุษย์ตลอดไป หรืออีกทางความหมายหนึ่งคือการใช้ตามความต้องการและประหยัดไว้เพื่อใช้ในอนาคต (Using of Immediate Needs and Saving for Future Use)



วิธีการอนุรักษ์มีหลายวิธี แต่การปฏิบัติจะต้องเลือกว่าแบบไหนเหมาะสมและได้รับประโยชน์มากกว่า

1. การใช้ หมายถึง การใช้ในหลายรูปแบบ เช่น บริโภคตรง การไถย่น การเห็น การไถฟ่ง การไถล้มผส การให้สิ่งที่อำนวยความสะดวก ความปลอดภัย รวมไปถึงพลังงานต้องเป็นเรื่องการใช้อย่างยั่งยืน
2. การเก็บกัก หมายถึง การรวบรวมและเก็บกักทรัพยากรที่มีแนวโน้มที่จะขาดแคลนในบางเวลาหรือคาดว่าจะเกิดวิกฤตการณ์เกิดขึ้นบางครั้งอาจเก็บกักเอาไว้เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในปริมาณที่สามารถควบคุมได้
3. การรักษาซ่อมแซม หมายถึง เป็นการทำให้ทรัพยากรที่ขาดไปเป็นปัญหาหรือเสื่อมโทรมเป็นจุด พื้นที่เล็กๆ สามารถทำให้ฟื้นคืนสภาพเดิมได้ อาจใช้เทคโนโลยีที่มนุษย์สร้างขึ้นช่วยให้เหมือนเดิมจนสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้
4. การฟื้นฟู หมายถึง การดำเนินการใดๆ ต่อทรัพยากรหรือสิ่งที่เสื่อมโทรมให้สิ่งเหล่านั้นเป็นปกติ สามารถเอื้อประโยชน์ในการนำไปใช้ประโยชน์ได้ต่อไป ซึ่งการฟื้นฟูต้องใช้เวลาและเทคโนโลยีเข้าช่วยด้วยเสมอ
5. การพัฒนา หมายถึง การทำสิ่งที่เป็นอยู่ให้ดีขึ้น การที่ต้องพัฒนาเพราะต้องเร่งหรือเพิ่มประสิทธิภาพให้เกิดผลผลิตที่ดีขึ้น การพัฒนาที่ถูกต้องนั้นต้องใช้ทั้งความรู้ เทคโนโลยีและการวางแผน



6. การป้องกัน หมายถึง การป้องกันสิ่งที่เกิดขึ้นมิให้ลุกลามไปมากกว่านี้ รวมไปถึงการป้องกันสิ่งที่ไม่เคยเกิดขึ้นด้วย การป้องกันต้องใช้เทคโนโลยีและการวางแผนเช่นเดียวกับวิธีการอนุรักษ์อื่นๆ

7. การสงวน หมายถึง การเก็บไว้โดยไม่ให้แตะต้องหรือนำไปใช้ด้วยวิธีใดๆก็ตาม การสงวนอาจกำหนดเวลาที่เก็บไว้โดยไม่ให้มีการแตะต้องตามเวลาที่กำหนดไว้ก็ได้

8. การแบ่งเขต หมายถึง ทำการแบ่งเขตหรือแบ่งกลุ่มประเภทตามคุณสมบัติของทรัพยากร เพื่อให้เกิดความชัดเจนในการนำวิธีการอนุรักษ์มาใช้

การอนุรักษ์ผักแว่นในคู่มือการอบรม เรื่อง การอนุรักษ์ผักแว่นในชุมชนบ้านหัวขัว แบ่งเนื้อหา ดังนี้

- 3.1 วิธีการปลูกผักแว่น
- 3.2 การดูแลรักษาผักแว่น
- 3.3 การใช้ประโยชน์จากผักแว่น

3.1 วิธีการปลูกผักแว่น



ภาพประกอบที่ 43 ต้นอ่อนผักแว่น

ผักแว่นสามารถนำมาปลูกได้ด้วยวิธีการเพาะเมล็ด ซึ่งหนึ่งเมล็ดสามารถเกิดผักแว่นได้ 2-3 ต้น อายุในการเพาะเมล็ดใช้เวลา 2-3 สัปดาห์ เพาะในแปลงเพาะก่อนแล้วจึงนำไปปลูกจากนั้นก็จะมียอดแดงๆ และใบเลี้ยงโผล่ออกมา 3-4 ใบ หลังจากนั้นก็นำมาเลี้ยงในถุงดำโดย จะมีดินและแกลบดำผสมกัน อยู่ ปุ๋ยที่ใช้สูตร 25-5-5 ใช้ผสมน้ำ อัตราส่วน 1 ผา ต่อ น้ำ 3 ลิตร รดตอนเย็น และตอนเช้าเย็นของทุกวัน ก็รดน้ำตามเบอะๆ เมื่อที่จะไม่ให้ปุ๋ยตกค้างที่ใบเลี้ยงผักแว่น เพราะยาจะทำให้ต้นตายได้ ระยะเวลาการ



3.2 การดูแลรักษาผักเม็ก

ผักเม็กเป็นผักที่ปลูกรง่าย โตเร็ว และยังมีวิธีการดูแลที่ไม่ยุ่งยาก ทนแล้งได้ดี ระหว่างที่ดูแลต้นอ่อนในถุงดำนั้น อย่าให้ต้นอ่อนถูกแดดมากเกินไป และระวังตั้งต้นเพราะถือว่าเป็นศัตรูของผักเม็กก็ว่าได้ แก้โดย นำโพลิตอลผสมน้ำอัตราส่วน 1 : 3 ฉีดพ่นตอนเย็น และเข้าตามด้วยรดน้ำตาม เพียงเท่านี้ก็สามารถที่จะไล่ด้กัแตนออกไปได้

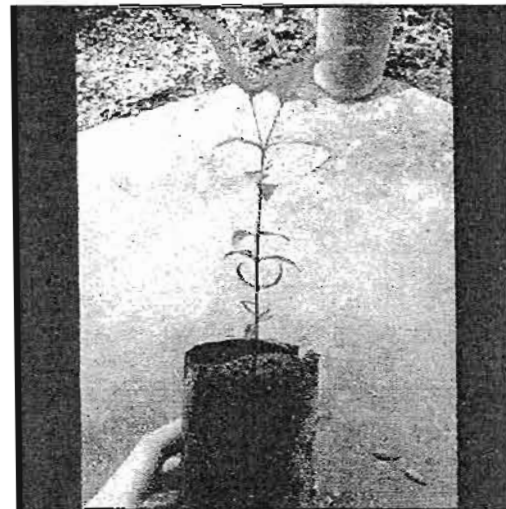
3.3 ประโยชน์จากผักเม็ก

สามารถใช้ได้ด้วยวิธีการรับประทานจะส่วนใหญ่ แต่ในด้านสมุนไพรก็มี ดังนี้

วิธีการทำซूपผักเม็ก

เครื่องปรุง

1. ผักเม็ก 2. ปลาช่อน 3. หอยขมต้มสุกแกะเปลือก
4. รุนเส้น 5. หอมต้น 6. น้ำปลา 7. กะทิ 8. ปลาเ้า 9. พริกสด



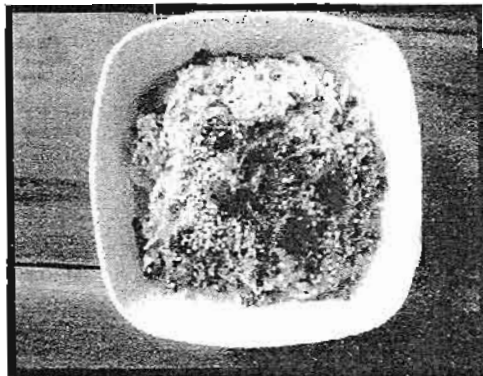
ภาพประกอบที่ 44 ต้นกล้าผักเม็ก

ภาพประกอบที่ 45 อุปกรณ์ทำซूपผักเม็ก



วิธีทำ

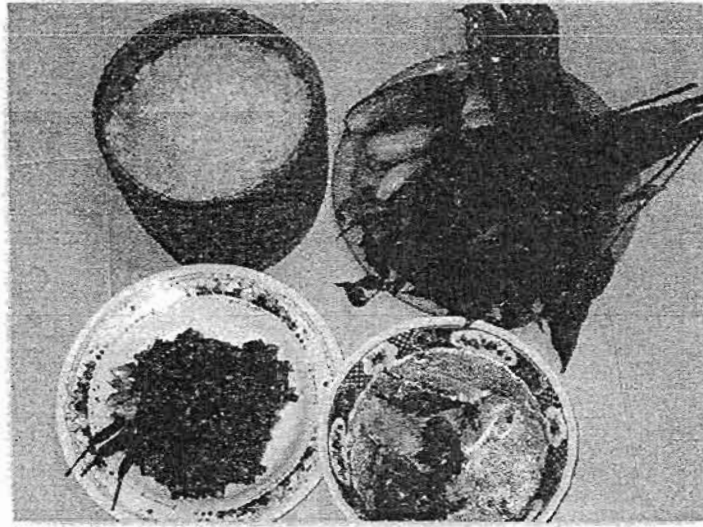
1. นำปลาช่อนมาต้มให้สุก (ขณะต้มให้ใส่พริกสดลงไปด้วย ใส่ปลาร้าและน้ำปลาเพื่อปรุงรสน้ำต้มปลาให้กลมกล่อม)
2. เมื่อปลาช่อนสุกแล้ว นำปลาช่อนมาแกะเอาแต่เนื้อ
3. นำพริกต้มสุกและเนื้อปลามาตำรวมกันในครก (ไม่ต้องละเอียดมาก)
4. นำผักเหมียงมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ลงไปในครก
5. นำวุ้นเส้นที่แช่น้ำเปล่าจนอ่อนมาหั่น (ยาวประมาณ 3-4 นิ้วก็ได้) แล้วใส่ลงไปในครก
6. นำหอมขมต้มสุกที่แกะเปลือกแล้ว ใส่ลงไปในครก
7. เมื่อใส่ของทุกอย่างครบแล้ว ก็ตำ ตำ ตำ พอตำได้ที่แล้วก็ให้นำน้ำต้มปลามาใส่ลงไปในครกเพื่อช่วยปรุงรส (ใส่ประมาณ 1-2 ช้อนชา) ถ้ายังจืดไปก็ปรุงรสเพิ่มด้วยน้ำปลา
8. สุดท้ายก็ใส่ข้าวที่คั่วแล้วลงไป แล้วโครก ๆ หน่อยสัก 2-3 ครั้ง



ภาพประกอบที่ 46 ซุปผักเหมียง



และยังสามารถทำเป็นผักรับประทานกับเหนมหรือจัดเป็นกับแกล้ม

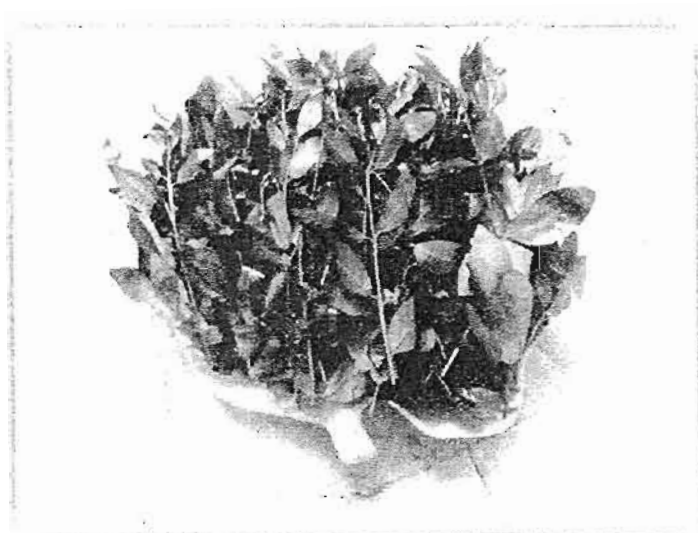


ภาพประกอบที่ 47 ผักแม็กแกล้มลาบ

สรรพคุณทางยา

สรรพคุณทางยาสมุนไพร คือ น้ำมันจากใบ มีกลิ่นคล้ายการบูร เรียกว่า “น้ำมันเขียว” ใช้นวดแก้เคล็ดเมื่อย ปวดบวม แก้หมัด เหา ชุบสำลีอุดฟันแก้ปวดฟัน

สรรพคุณทางอาหาร คือ กินเป็นยาขับเสมหะ แก้หลอดลมอักเสบ ขับลม กินมากเป็นยาขับพยาธิ ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ใบอ่อน ยอดอ่อน แก้วท้องฉืด ท้องเพือ นำนํ จุกเสียดในท้อง



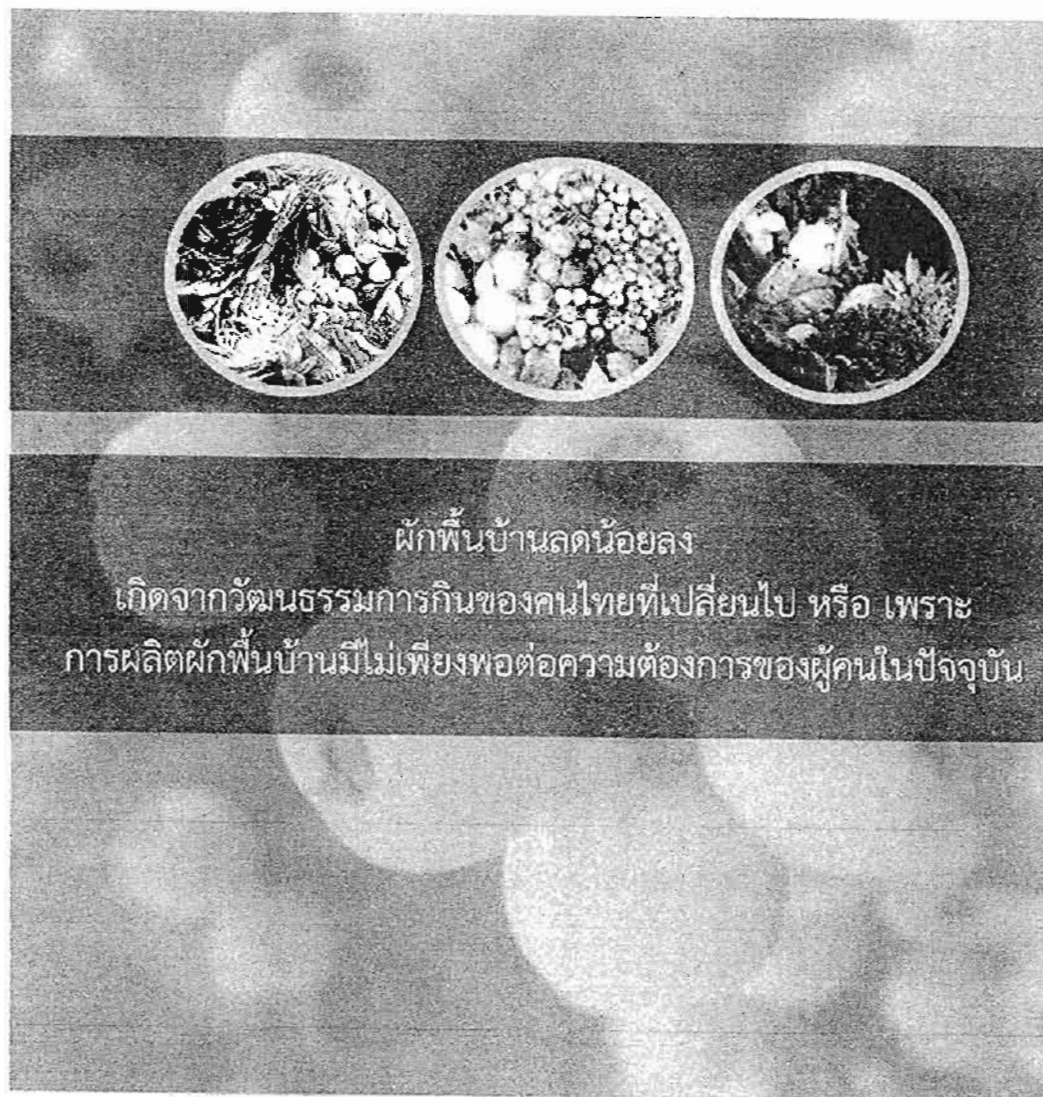
ภาพประกอบที่ 48 ผักแม็ก



บรรณานุกรม

- กมลทิพย์ จิตต์ณรงค์ (2537) พืชผักพื้นบ้าน. ทิศทางไท.
- กมลารณ์ เสราตี (2536) วัฒนธรรมความเชื่อเกี่ยวกับคุณค่าของผักพื้นบ้านภาคเหนือ.
เนเวศวิทยา.
- กิจจา เขียรสวัสดิ์กิจ (2530) ตำราอาหารพื้นบ้านอีสานใต้. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
วิทยาลัยอีสานใต้.บุรีรัมย์
- กึกา วิมลเมธี (2534) พัฒนาการทางวัฒนธรรมของภาคใต้: โภชนาการและสมุนไพร. กรุงเทพฯ.
- ประพิมพร สมนาแซง (2529) รายงานการวิจัยเรื่องอาหารตามธรรมชาติของชาวบ้านในภาค
ตะวันออกเฉียงเหนือ. พันธุ์พืชบลิขนิ้ง. กรุงเทพฯ.
- มาริส โทเคะโยธิน (2549) การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมด้านเกษตรกรรมธรรมชาติ
สำหรับ ครุฑเรือนเกษตรกรบริเวณชายแดนไทย-กัมพูชา. สถาบันวิจัยศิลปะและวัฒนธรรม
อีสาน. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ล้นทม จอนจบทรงและคณะ (2537) ผักพื้นบ้านภาคใต้ทางเลือกในการผลิตและบริโภค.
องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. กรุงเทพฯ.
- สมภพ จิตะวสันต์ (2530) หลักการผลิตผัก. สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า
วิทยาเขตเจ้าคุณทหารลาดกระบัง. กรุงเทพฯ.
- สาปณะห์ แมงสาโมก (2547) การใช้ผักพื้นบ้านเป็นอาหารและยาของชาวบ้านอำเภอวังจันทน์
นราธิวาส. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. สงขลา. มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- สุจี จันทรจิตตะการ (2538) วัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับพืชผักพื้นบ้านของชาวอำเภอควนกาหลง
จังหวัดสตูล. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. สงขลา. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิโรฒ.





สาขาสังแวดล้อมศึกษา คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม





ข้อมูลทั่วไปของผักเม็ก

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Syzygium gratum* (Wight)

S.N. Mitr var. *gratum*

ชื่อวงศ์ MYRTACEAE

ชื่อพื้นเมือง ผักเสม็ด, ผักเม็ก (นครราชสีมา);

ไคร้เม็ด (เชียงใหม่); เม็ก (ปราจีนบุรี); เม็ดขุน

(นครศรีธรรมราช); เสม็ด (สกลนคร, สอุดล); เสม็ด

เขา, เสม็ดแดง (ตราด); เสม็ดขุน (ภาคกลาง); ยี่

มือแล (มลายู - ภาคใต้)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เสม็ดขุนเป็นไม้ พุ่มต้น ไม่ผลัดใบ เปลือกต้น

สีน้ำตาลแดง แตกสะเก็ดแผ่นบางๆ โคนต้นมัก

เป็นพูพอน

ใบ ใบเป็นใบเดี่ยว ออก

ตรงข้าม ใบรูปหอก ขอบ

ใบเรียบ ปลายใบแหลม



ดอก ดอกออกเป็นช่อๆ รมเล็กๆ สีเหลืองอ่อน

ออกที่ปลายยอด ออกดอกเดือนมีนาคม -

เมษายน

ผล ผลกลม สีขาว มีขนาดเล็ก ออกผลเดือน

พฤษภาคม - มิถุนายน

แหล่งที่พบ ป่าดิบแล้ง สภาพแวดล้อม

ที่เหมาะสม ชอบแสงแดด ไร่ ไร่ ขึ้นได้ดีในดิน

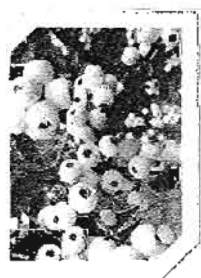
แทบทุกชนิด มักพบอยู่ตามริมลำห้วย



การขยายพันธุ์ เพาะเมล็ด

สรรพคุณทางยา

สรรพคุณทางยาสมุนไพร คือ นำมันจากใบ มี

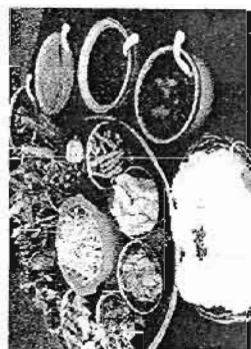


กลิ่นคล้ายการบูร เรียกว่า "น้ำมันเขียว" ใช้वाद
แก้เคล็ด เมื่อย บวม แก้กษัต เทา ขุบสำลียุด
พื้นแก้ปวดฟัน

สรรพคุณทางอาหาร คือ กินเป็นยาขับเสมหะ
แก้หลอดลมอักเสบ ขับลม กินมากเป็นยาขับ
พยาธิ

ส่วน ที่ใช้เป็นอาหาร ใบอ่อน ยอดอ่อน แกะ
ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่น จุกเสียดในท้อง

รับประทานเป็นผักสดกับน้ำพริก ลาบ
ยำ ใช้ทานกับขนมจีนหรือเป็นผักจิ้ม น้ำพริก
นอกจากนี้ยังนำมาปรุงกับเครื่องปรุงต่าง ๆ เช่น
ปลาร้า มะนาว ข้าวคั่ว หอมแดง พริก ฯลฯ
คลุกเคล้าให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ เรียก "ซู
ผักเม็ก" ผักเม็กมีรสฝาดปนเปรี้ยวนิดๆ ยอดสี
ขาวจะ อร่อยกว่ายอดสีแดง นิยมรับประทานกัน
มาแต่โบราณจนถึง ปัจจุบัน



วิธีการปลูกผักเม็ก

ผักเม็กสามารถนำมาปลูกได้ด้วยวิธีการเพาะเมล็ด ซึ่งหนึ่งเมล็ดสามารถเกิดผักเม็กได้ 2-3 ต้น อยู่ในการเพาะเมล็ดใช้เวลา 2-3 สัปดาห์ เพาะในแปลงเพาะก่อนแล้วจึงนำไปปลูก เมื่อมียอดแดงๆ และใบเลี้ยงโผล่ออกมา 3-4 ใบ ให้นำมาไปเลี้ยงในถุงดำซึ่ง

จะใส่ดินและแกลบดำผสมกันอยู่ บัญสูตร 25-5-5 ผสมน้ำ อัตราส่วน 1 ฝาต่อน้ำ 3 ลิตร ใช้รดต้นผักเม็กสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 1 เดือนหลังจากนั้นใช้รดเดือนละ 1 ครั้ง ส่วนการดูแลรักษาผักเม็กใช้รดน้ำ

เข้าเย็นตามปกติ เมื่อต้นสูงประมาณ 30 เซนติเมตร

ให้นำผักเม็กลงหลุมที่จะปลูกได้ทันที ข้อควรระวัง อย่าให้ต้นอ่อนถูกแดดมากเกินไป ระหว่างที่ต้นอ่อนอยู่ในถุงดำ



ซูปลูกผักเม็ก

เครื่องปรุง

.. ผักเม็ก 2. ปลาช่อน 3. หอมขมิ้นต้มสุกแกะ

เปลือก

4. วุ้นเส้น 5. หอมต้น 6. น้ำปลา 7. งาคั่ว 8.

ปลาร้า

9. พริกสด

วิธีทำ

นำปลาช่อนมาต้มให้สุก นำผักเม็กมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ลงไปในครก นำวุ้นเส้นที่แช่น้ำเปล่าจนอ่อนมาหั่น(ยาวประมาณ 3-4 นิ้วก็ได้) แล้วใส่ลงไปในครก นำหอมขมิ้นต้มสุกที่แกะเปลือกแล้ว ใส่ลงไปเป็นครก เมื่อใส่ของทุกอย่างครบแล้ว ให้ตำพอเข้าได้ทีที่แล้วให้นำน้ำต้มปลาไปใส่ในครกเพื่อช่วยปรุงรส ถ้ายังสลิติดก็ปรุงรสเพิ่มด้วยน้ำปลา สุดท้ายก็ใส่งาขาวที่คั่วแล้วลงไปแล้วโรยกล ะ 2-3 ครั้ง จากนั้นตักใส่จาน



จัดทำโดย

นางสาวรินทราย โรจนาวีวัฒน์

คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์

สาขาสังแวดล้อมศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ภาคผนวก จ
รายชื่อชาวบ้านที่เข้าร่วมการอบรม



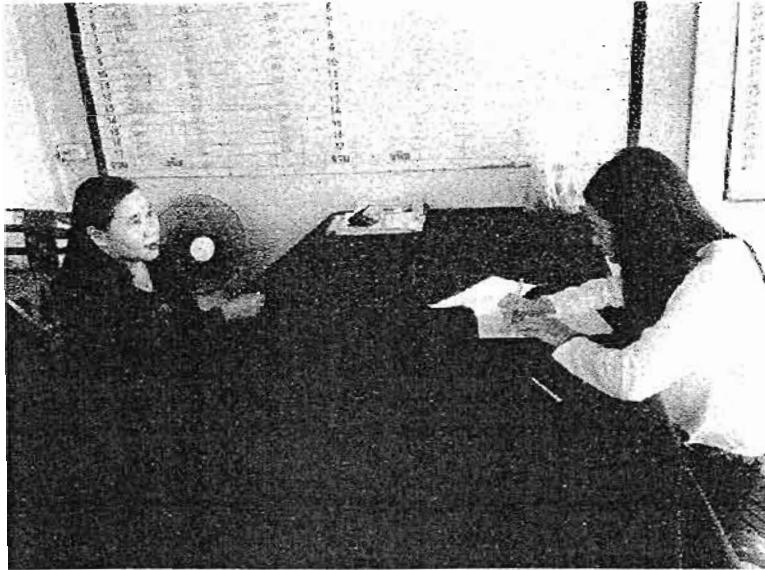
ลำดับที่	ชื่อ-สกุล
1.	นายเจริญ เสนาปิ่น
2.	นายเคน ชันโยธา
3.	นายทวี เอ็งมว้ย
4.	นางคำแปลง จันทพิมพ์
5.	นางเจียมเจ็ด พลคำมาก
6.	นางทองบ่อ เสนาชัย
7.	นางอำนาจ พลศรี
8.	นายสมทรัพย์ เครืองตราจิตร
9.	นายบุญธรรม มัจจุปะ
10.	นางชม สุนแสง
11.	นางพัน จุฑาบัน
12.	นางพันธุ์ สุโพธิ์
13.	นายนวน สุโพธิ์
14.	นายแขก คงเวียงขวา
15.	นางอุษา เขกระโทก
16.	นางสุดตรี ศรีหาบุญ
17.	นายสมาน ศรีหาบุญ
18.	นางชนิษฐา รัชโพธิ์
19.	นางวรรณิ รัชโพธิ์
20.	นางสมดี จุฑานันท์
21.	ด.ต บุญเลิศ ทะราศรี
22.	นางพิจิตรา เหล่าวงษ์
23.	นางวรรณิ ไชยบาลยุทธ
24.	นางผง ศรีพลมาตย์
25.	นางนิตยา มุ่งคุณคำขาว
26.	นางสมศักดิ์ มุ่งคุณคำขาว
27.	นายสว่าง ไชยรงค์ศรี
28.	นายรังสรรค์ ศรีหาบุญ
29.	นายสำเริง จันทพิมพ์
30.	นางคุณัญญา คำลือชา



ภาคผนวก จ
ภาพประกอบการศึกษา



การศึกษาสภาพการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว



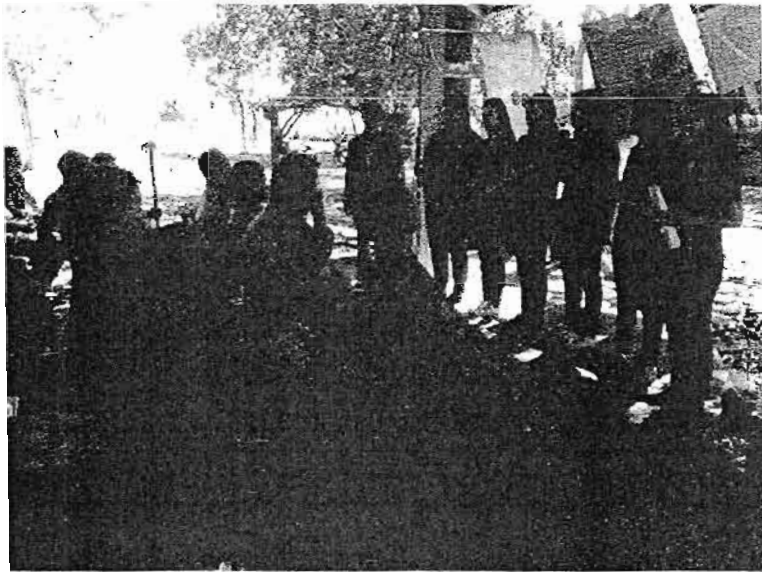
ภาพประกอบที่ จ -1 ศึกษาสภาพการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชน

การอบรม เรื่อง การอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว



ภาพประกอบที่ จ -2 การอบรมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชน



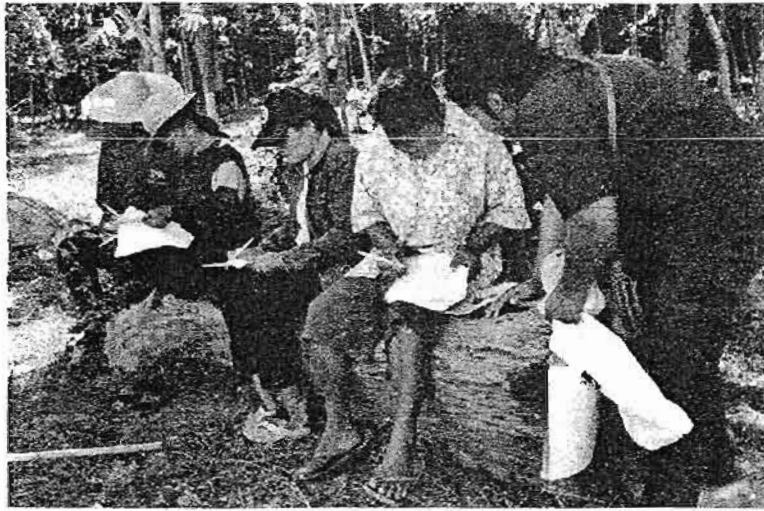


ภาพประกอบที่ จ -3 การแนะนำตัวผู้วิจัยและกล่าวเปิดการอบรม

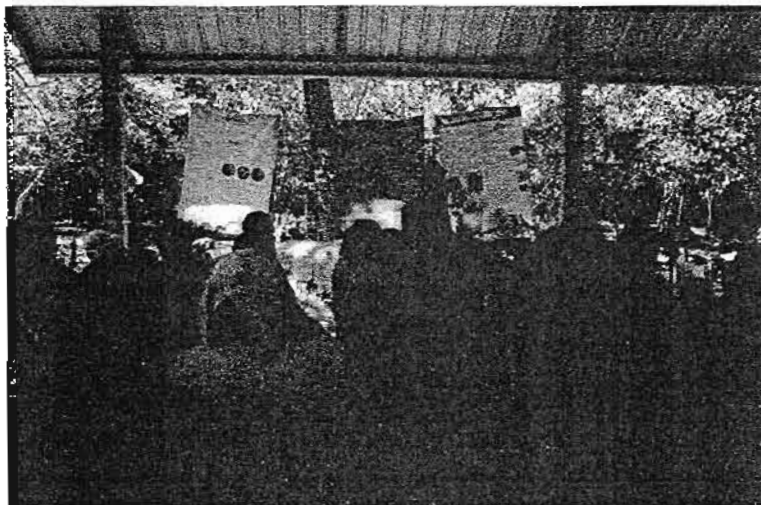


ภาพประกอบที่ จ -4 ชาวบ้านร่วมกันตอบแบบสอบถามความรู้และแบบวัดทัศนคติก่อนการอบรม



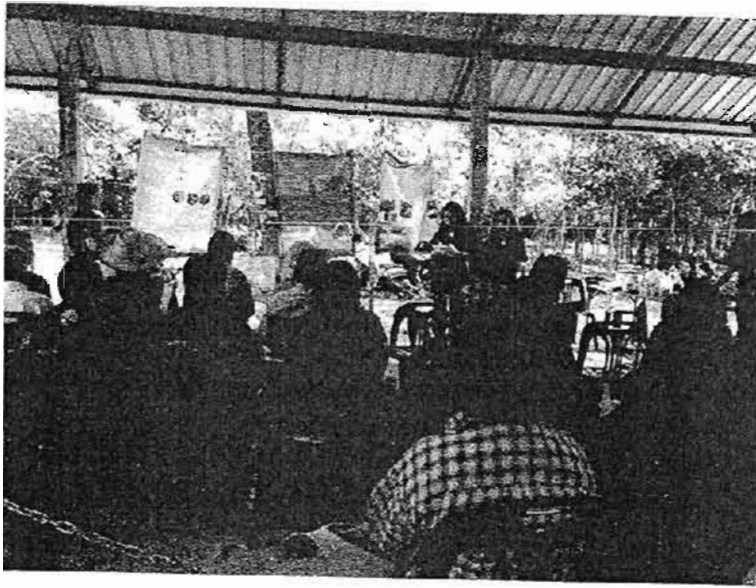


ภาพประกอบที่ จ -5 ชาวบ้านร่วมกันตอบแบบสอบถามความรู้และทัศนคติก่อนการอบรม

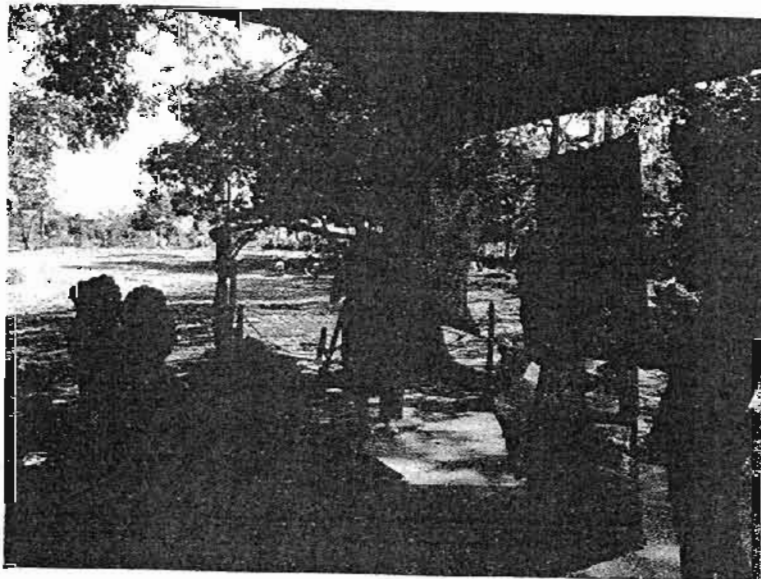


ภาพประกอบที่ จ -6 ผู้ใหญ่บ้านกล่าวให้โอวาทก่อนที่นิสิตจะทำการอบรม





ภาพประกอบที่ จ -7 การบรรยายให้ความรู้การอนุรักษ์ผักเม็ก

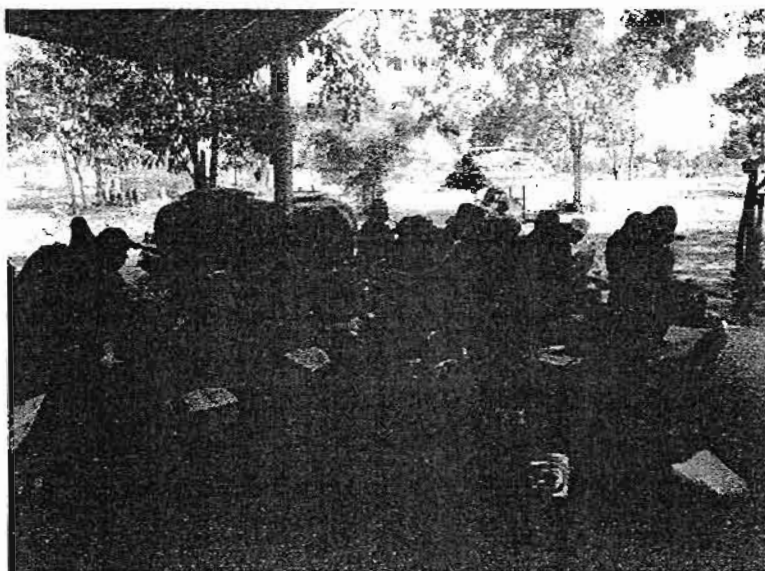


ภาพประกอบที่ จ -8 การบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับผักเม็ก





ภาพประกอบที่ จ -9 การให้ความรู้เกี่ยวกับปัญหาที่ฉกพื้นบ้านลดลงในปัจจุบัน



ภาพประกอบที่ จ -10 ชาวบ้านร่วมกันทำแบบสอบถามความรู้และและแบบวัดทัศนคติ



กิจกรรมการปลูกผักในชุมชนบ้านห้วยข้าว



ภาพประกอบที่ จ -11 ต้นไม้ที่จะร่วมกันปลูกหลังการอบรม



ภาพประกอบที่ จ 12 การปลูกผักร่วมกับชาวบ้านบ้านห้วยข้าว





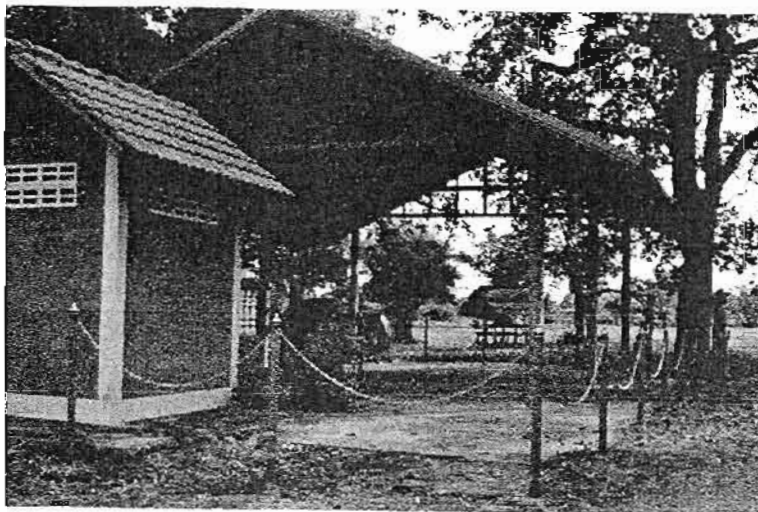
ภาพประกอบที่ จ -13 ชาวบ้านร่วมกันปลูกผักเนืก



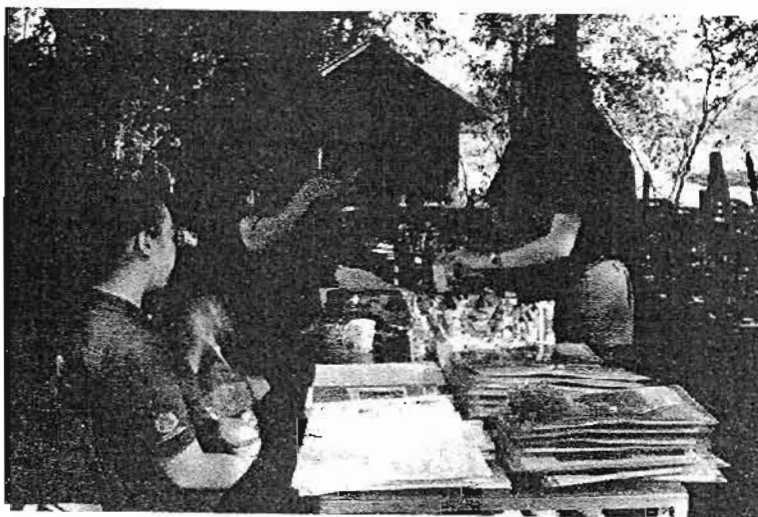
ภาพประกอบที่ จ -14 ชาวบ้านร่วมกันปลูกผักเนืก



ก่อนการจัดการอบรมส่งเสริมการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว



ภาพประกอบที่ จ -15 สถานที่ที่ใช้ในการอบรม



ภาพประกอบที่ จ -16 การเตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในการอบรม



ภาคผนวก ข
ผลการสำรวจการบริโภคผักพื้นบ้าน



การศึกษาสภาพการบริโภคผักพื้นบ้านในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม

1. ที่มาและความสำคัญ

ในปัจจุบันวัฒนธรรมการกินของคนไทยไม่ว่าเป็นสังคมเมืองหรือสังคมชนบท ต่างมีการดำเนินชีวิตที่เร่งรีบ ทำให้ไม่เห็นความสำคัญกับการประกอบอาหารและการบริโภคอาหาร จึงเลือกไปบริโภคอาหารสำเร็จรูปแบบง่ายๆ เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า KFC เป็นต้น ซึ่งทำให้ผักพื้นบ้านของเราถูกลดความสำคัญลง ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะสำรวจการบริโภคผักพื้นบ้านในปัจจุบันในชุมชนบ้านหัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม ว่ายังมีการบริโภคผักพื้นบ้านชนิดใดอยู่บ้าง

2. วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาสภาพการบริโภคผักพื้นบ้านในชุมชนบ้านหัวขัว

3. ขอบเขตการศึกษา

พื้นที่ศึกษา

ชุมชนบ้านหัวขัว หมู่ที่ 9 ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ชาวบ้านชุมชนบ้านหัวขัว หมู่ที่ 9 ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย
จังหวัดมหาสารคาม 159 ครัวเรือน จำนวนทั้งหมด 531 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสำรวจ คือ ชาวบ้านในชุมชนบ้านหัวขัว จำนวน 61 คน ได้จากการนำจำนวนครัวเรือนเทียบตารางหาไร์ ยามาเน่ ที่ความคาดเคลื่อน $\pm 10\%$ และเลือกตัวอย่างแบบเจาะจงครัวเรือนละ 1 คน

ระยะเวลาในการศึกษา

ในเดือน มิถุนายน 2556

4. วิธีการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

แบบสอบถามสภาพการบริโภคผักพื้นบ้านในชุมชนบ้านหัวขัว

การสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาจากงานวิจัยเอกสารที่เกี่ยวข้อง
2. นำแบบสอบถามปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา
3. นำแบบสอบถามมาแก้ไขตาม คำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา



แบบสอบถาม เรื่อง การบริโภคผักพื้นบ้านของชุมชนบ้านหัวขัว

คำชี้แจง : ให้ท่านอ่านข้อความในแต่ละข้อต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่ท่านเห็นว่าถูกต้องและตรงกับความเป็นจริง

1. ผักพื้นบ้านที่ท่านเคยรับประทาน (ตอบมากกว่า 1 ข้อ)

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ กระเจ็ด | ☐ ชะพลู (อีเล็ด) | ☐ ขี้เหล็ก |
| ☐ ผักชีลาว | ☐ ผักติ้ว | ☐ ผักแพว |
| ☐ มะกอก | ☐ มะระขี้นก | ☐ ยอด |
| ☐ ย่านาง | ☐ สะเดา, กะเดา | ☐ ผักเม็ก |
| ☐ แว่นน้ำ | ☐ หวาย | ☐ ต้นแค (แคป่า, แคบ้าน) |
| ☐ มะตูม | ☐ เพกา, ลั่นฟ้า | ☐ แพงพวยน้ำ, พังพวย |
| ☐ แมงลัก (อีตุ) | ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)..... | |
| ☐ ไม่เคยรับประทานผักพื้นบ้าน | | |

2. ผักพื้นบ้านที่ท่านรับประทานส่วนใหญ่ได้นำมาจากแหล่งใด

- | | | | |
|--|---|-------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ ดันที่ปลูกเอง | ☐ ดันที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ | ☐ ซื้อ | ☐ อื่นๆ..... |
|--|---|-------------------------------|-------------------------------------|

3. ท่านรู้จักผักเม็กหรือไม่

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ เคยรู้จัก | ☐ ไม่เคยรู้จัก |
|------------------------------------|---------------------------------------|

4. ท่านเคยรับประทานอาหารจากผักเม็กหรือไม่

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ☐ เคยรับประทาน | ☐ ไม่เคยรับประทาน |
|---------------------------------------|--|

5. ผักที่ท่านรับประทานส่วนใหญ่ได้มาโดยวิธีการใด



☐ ดันที่ปลูกเอง

☐ ดันที่ขึ้นตามธรรมชาติ

☐ ซื้อ

☐ อื่นๆ.....

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อผู้นำชุมชนบ้านหัวขัว เพื่อที่จะนำแบบสำรวจไปลง
2. แจกแบบสอบถามกับชาวบ้านในชุมชนบ้านหัวขัว จำนวน 61 คน
3. นำแบบสอบถามมาวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดย หาค่าเฉลี่ย และร้อยละ

5. ผลการศึกษา

1. การบริโภคผักพื้นบ้านในชุมชนบ้านหัวขัว

ตารางที่ 1 จำนวน และร้อยละของชาวบ้าน จำแนกตามชนิดผักพื้นบ้านที่บริโภค (n=61)

ผักพื้นบ้าน	เคย		ไม่เคย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ย่านาง	59	96.70	2	3.30
ชะพลู(อีเล็ด)	58	95.10	3	4.90
ผักชีลาว	58	95.10	3	4.90
ผักติ้ว	58	95.10	3	4.90
สะเดา,กะเดา	58	95.10	3	4.90
ต้นแค(แคป่า,แคบ้าน)	57	93.40	4	6.60
ขี้เหล็ก	56	91.80	5	8.20
มะกอก	56	91.80	5	8.20
แมงลัก(อีตุ)	54	88.50	7	11.5
ผักเนื้ก	53	86.90	8	13.10
กระเจด	53	86.90	8	13.10
เพกา,ลิ้นฟ้า	52	85.20	9	14.80
มะตูม	50	82.00	11	18.00
ยอ	49	80.30	12	19.70



จากตารางที่ 1 (ต่อ)

มะระขี้นก	47	77.00	14	23.00
แวนน้ำ	39	63.90	22	36.10
ผักแพว	37	60.70	24	39.30
หวาย	36	59.00	25	41.00
แพงพวยน้ำ, พืพวย	28	45.90	33	54.10

จากตารางที่ 1 พบว่า ผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านบริโภคเป็นส่วนใหญ่ คือ ย่านาง คิดเป็นร้อยละ 96.70 รองลงมาคือ ชะพลู (อีเล็ด) ผักชีลาว ผักติ้ว สะเดา คิดเป็นร้อยละ 95.10 และ ต้นแค (แคป่า, แคบ้าน) คิดเป็นร้อยละ 93.40 ส่วนผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านบริโภคน้อยที่สุด คือ แพงพวยน้ำ คิดเป็นร้อยละ 45.90

2. แหล่งที่มาของผักพื้นบ้านที่ใช้บริโภค

ตารางที่ 2 จำนวน และร้อยละของชาวบ้าน จำแนกตามแหล่งที่มาของผักพื้นบ้านที่ใช้บริโภค (n=61)

แหล่งที่มาของผักพื้นบ้าน	ใช่		ไม่ใช่	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ต้นที่ปลูกเอง	25	41.00	36	59.00
ต้นที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ	4	6.60	57	93.40
ซื้อ	32	52.50	29	47.50

จากตารางที่ 2 พบว่า ผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านรับประทานส่วนใหญ่ ได้จากการซื้อ คิดเป็นร้อยละ 52.50 รองลงมา คือ ต้นที่ปลูกเอง คิดเป็นร้อยละ 41.00 และต้นที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ คิดเป็นร้อยละ 6.60

3. การรับรู้ข้อมูลหรือรู้จักผักเม็ก

ตารางที่ 3 จำนวน และร้อยละของชาวบ้านจำแนกตามการรับรู้ข้อมูลผักเม็ก (n=61)



เคยรู้จัก		ไม่เคยรู้จัก	
จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
60	98.40	1	1.60

จากตาราง พบว่า ชาวบ้านรู้จักผักเม็ก คิดเป็นร้อยละ 98.40 และ ไม่เคยรู้จักผักเม็ก คิดเป็นร้อยละ 1.60

4. การบริโภคผักเม็ก

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของชาวบ้านจำแนกตามการบริโภคผักเม็ก (n=61)

เคยบริโภค		ไม่เคยบริโภค	
จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
53	86.90	8	13.20

จากตาราง พบว่า ชาวบ้านเคยบริโภคผักเม็ก คิดเป็นร้อยละ 86.90 และไม่เคยบริโภคผักเม็ก คิดเป็น 13.20

5. วิธีการผักเม็กที่ได้มาโดยการบริโภค

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของวิธีการรับประทานผักเม็ก (n=61)

ผักเม็กที่รับประทาน ได้มาโดย	ใช่		ไม่ใช่	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ต้นที่ปลูกเอง	5	8.20	56	91.80
ต้นที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ	17	27.90	44	72.10
ซื้อ	39	63.90	22	36.10



จากตาราง พบว่า ส่วนใหญ่ชาวบ้านรับประทานผักเนื้อโดยวิธีการซื้อมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 63.90 รองลงมา คือ รับประทานต้นที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ คิดเป็นร้อยละ 27.90 และวิธีการที่น้อยที่สุด คือ ต้นที่ปลูกเอง คิดเป็นร้อยละ 8.20



บทความวิจัย



**การส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว
ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม**

รินทราย ไรจนารัตน์

นิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตร วท.บ.สาขาวิชาสิ่งแวดล้อมศึกษา

น้ำทิพย์ คำแร่

อาจารย์ สาขาวิชาสิ่งแวดล้อมศึกษา คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่อง การส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม มีความมุ่งหมาย 1) เพื่อศึกษาสภาพการอนุรักษ์ผักแม็ก 2) เพื่อส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว และ 3) เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความรู้และทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ก่อนและหลังการอบรม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาสภาพการอนุรักษ์ผักแม็ก คือ ชาวบ้านในชุมชนบ้านหัวขัว จำนวน 61 คน และกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมอบรม คือ ชาวบ้านในชุมชนบ้านหัวขัวที่สมัครใจเข้าร่วมอบรม จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์สภาพการอนุรักษ์ผักแม็ก แบบสำรวจแหล่งที่พบผักแม็กในชุมชน แบบสอบถามความรู้ แบบวัดทัศนคติ แผ่นพับ คู่มือการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบสมมติฐาน Paired t-test

ผลการวิจัย พบว่า ชาวบ้านในชุมชนบ้านหัวขัวมีการบริโภคผักพื้นบ้าน จำนวน 19 ชนิด ผักแม็กที่พบในชุมชนบ้านหัวขัวส่วนใหญ่เกิดจากการปลูกในพื้นที่สาธารณประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 61.53 และมีการปลูกในครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 25.64 ผลการอบรมการอนุรักษ์ผักแม็ก พบว่า ผู้เข้าอบรมทุกคนรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับผักแม็กจากพ่อแม่ญาติพี่น้อง มีการบริโภคเป็นผักสดและใช้ประกอบอาหาร ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้และทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัวก่อนและหลังการอบรม พบว่า เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย ชาวบ้านในชุมชนบ้านหัวขัวที่ได้รับการอบรมมีความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักแม็กและทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัวหลังการอบรมสูงกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โดยสรุป การส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว โดยใช้แผ่นพับและคู่มือการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว มีผลทำให้ความรู้และทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักแม็กของผู้เข้าอบรมเพิ่มขึ้น

คำสำคัญ : การส่งเสริม การอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชน ความรู้ ทัศนคติ



ABSTRACT

The purposes of this research were 1) study the conservation of Pak - Meg, 2) to promote of the conservation of Pak- Meg , in the Ban Hua Khua community , and 3) to study and compare the knowledge and attitudes towards conservation of Pak- Meg , in the community Ban Hua Khua before and after training. The sample is people in the community Ban Hua Khua consisted of 61 peoples and 30 people the sample for being trained. The research instruments used in research the interview from, questionnaire of knowledge, attitudes, brochure, hand book of Pak – Meg conservation in the Ban Hua Khua community. Statistics for data analysis were percentage, mean, standard deviation and paired t-test. The results showed those;

There are 19 kinds of local vegetable are intake. Mainly due to the growing public interest in 61.53 percent. And are grown in the households 25.64 percent. Results for the conservation of Pak - Meg found that all participants recognize on vegetable food from their parents, and the consumption of vegetables and fresh vegetables as Meg cooking. Comparison results average knowledge and attitudes towards the conservation of Pak - Meg in the Ban Hua Khua community before and after. Find It is based on the assumption people have been trained in the knowledge of and attitudes toward the conservation of Pak - Meg higher than before the trained statistically significant at the level .05

In summary, the promotion of the conservation by usage of brochure and hand book Pak - Meg conservation in Ban Hua Khua community. Has resulted knowledge and attitudes towards the conservation of Pak - Meg in Ban Hua Khua Community.

Keywords : promoting, the conservation of Pak-Meg in the community,
knowledge, attitudes



ความเป็นมาและความสำคัญ

ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมซึ่งอาศัยน้ำฝนเป็นหลัก เกษตรกรมีฐานะค่อนข้างยากจน ทำให้เกษตรกรส่วนใหญ่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีสภาพความเป็นอยู่เรียบง่าย ต้องพึ่งพาตนเอง โดยเฉพาะในด้านอาหารที่จะนำมาบริโภค ที่เห็นได้ชัดก็คือผักพื้นบ้านซึ่งส่วนมากจะเป็นพืชล้มลุก ไม้ยืนต้น เป็นต้น (ประพิมพ์พร สมณาแสง และคณะ. 2529)

ผักพื้นบ้าน คือ พืชที่เกิดขึ้นเองและมีอยู่ในสภาพแวดล้อม มีชื่อเรียกและนำมารับประทานอาหารตามความเหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพท้องถิ่น และเป็นเอกลักษณ์วัฒนธรรมการบริโภคที่เฉพาะท้องถิ่นสืบทอดกันมาเป็นระยะเวลายาวนานและยังเป็นผลผลิตให้รายได้ หรือเพิ่มรายได้อย่างหนึ่งของชุมชนหรือท้องถิ่นด้วย ซึ่งในปัจจุบันยังคงขาดความสนใจและการส่งเสริมอย่างเป็นระบบ การนำผักพื้นบ้านที่มีอยู่มากมายหลากหลายชนิดที่เป็นพืชท้องถิ่นของชุมชนเพิ่มบริโภค สามารถให้ประโยชน์ทางอาหารและยา ทั้งทางตรงและทางอ้อม ซึ่งในปัจจุบันความรู้เรื่องผักพื้นบ้านอีสาน และวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านของอีสานเริ่มลดน้อยลง หรือเกิดการสูญหายไป รวมทั้งองค์ความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมการบริโภค การนำมาใช้ประโยชน์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องก็เลือนหาย และขาดการสืบทอดองค์ความรู้นั้น (อุษา กลิ่นหอมและคณะ. 2548)

บ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม เป็นชุมชนท้องถิ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีความเป็นอยู่แบบเรียบง่ายเพื่อการบริโภค จากการสำรวจการบริโภคผักพื้นบ้านในชุมชนบ้านหัวขัว (รินทราย โรจนารัตน์. 2556 : ภาคผนวก ข) พบว่า ชาวบ้านในชุมชนบ้านหัวขัวตอบแบบสอบถามทุกคนรู้จักผักพื้นบ้านและเคยบริโภคผักพื้นบ้านมาก่อน ดังนั้นจึงควรมีการส่งเสริมให้ชาวบ้านได้เห็นถึงความสำคัญของการบริโภคผักพื้นบ้าน และมีการอนุรักษ์ไว้ให้เกิดการสืบสานถ่ายทอด วิถีชีวิตและวัฒนธรรมการบริโภคผักพื้นบ้านทิ้งไว้ ไม่เลือนหายไปและถูกทดแทนโดยกระแสการบริโภคในสังคมยุคใหม่ เช่น อาหารแช่แข็ง อาหารแบบรวดเร็ว ตามวัฒนธรรมตะวันตกจากในร้านสะดวกซื้อเซเว่นอีเลเว่น โดยจะเห็นได้ทั่วไปในยุคปัจจุบันนี้

จากการสำรวจแหล่งที่พบผักพื้นบ้านในชุมชนบ้านหัวขัว (รินทราย. 2566 : 47) พบว่า ผักเม็กที่พบในชุมชนบ้านหัวขัว มีเพียง 39 ต้น โดยส่วนใหญ่จะพบในพื้นที่สาธารณประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 74.36 และพบในครัวเรือนเพียงร้อยละ 25.64 เท่านั้น และจากการสำรวจการบริโภคผักเม็กของชาวบ้านในชุมชนบ้านหัวขัว 61 คน (รินทราย โรจนารัตน์. 2556 : ภาคผนวก ข) พบว่า ชาวบ้านเคยบริโภคผักเม็ก คิดเป็นร้อยละ 86.90 และมีเพียง ร้อยละ 13.20 ที่ไม่เคยบริโภคผักเม็ก และส่วนใหญ่ร้อยละ 63.90 นำผักเม็กมาบริโภคได้โดยการซื้อจากตลาดมากกว่าที่จะปลูกเองหรือเกิดเองตามธรรมชาติ ดังนั้นควรมีการส่งเสริมให้คนในชุมชนเห็นถึงความสำคัญและอนุรักษ์ผักเม็กเพื่อการบริโภคมากขึ้น เนื่องจากผักเม็กเป็นพืชที่ปลูกง่าย โตเร็ว และมีประโยชน์หลายอย่าง ชาวอีสานมักใช้อยอดอ่อน



ประทานคู่กับลาบ ก้อย เพื่อเพิ่มรสชาติในการรับประทาน นอกจากนี้ ผักเม็กยังสามารถนำมา

ประกอบอาหารได้ เช่น ซุปผักเม็ก ลวกเพื่อรับประทานกับน้ำพริก เป็นต้น ใบมีกลิ่นคล้ายการบูร เรียกว่า “น้ำมันเขียว” ใช้นวดแก้เคล็ด เมื่อย ปวดบวมได้ ประโยชน์ของผักเม็กในด้านอื่นๆ ได้แก่ ใช้กำจัดหมัดและเหา ใช้อุดฟันแก้ปวดฟัน กินเป็นยาขับเสมหะ แก้หลอดลมอักเสบ ขับลม กินมากเป็นยาขับพยาธิ เป็นต้น

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงต้องการที่จะส่งเสริมการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว เพื่อเป็นการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านในชุมชนและเป็นการส่งเสริมการบริโภคผักพื้นบ้านให้คงอยู่ตามวิถีชีวิตของชาวอีสานสืบไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม
2. เพื่อส่งเสริมการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม
3. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความรู้ และทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักเม็กก่อนและหลังการอบรม

สมมติฐานการวิจัย

ชาวบ้านในชุมชนบ้านหัวขัวที่ได้รับการอบรม มีความรู้และทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัวหลังจากอบรมสูงกว่าก่อนอบรม

ความสำคัญของการวิจัย

การส่งเสริมการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม โดยการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักเม็ก ประโยชน์ สรรพคุณทางยาของผักเม็ก จะทำให้ชาวบ้านมีความรู้ความเข้าใจเพิ่มมากขึ้นและเกิดทัศนคติที่ดีต่อการอนุรักษ์ผักเม็กเพื่อการอนุรักษ์ที่ยั่งยืนในชุมชนได้

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตด้านพื้นที่วิจัย

ชุมชนบ้านหัวขัว หมู่ที่ 9 ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ชาวบ้านชุมชนบ้านหัวขัว หมู่ที่ 9 ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย

มหาสารคาม 159 ครัวเรือน จำนวนทั้งหมด 531 คน



กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาสภาพการอนุรักษ์ คือ ชาวบ้านในชุมชนบ้านหัวขัว จำนวน 61 คน ได้จากการนำจำนวนครัวเรือนเทียบตารางหาไร้ยามาเน่ ที่ความคลาดเคลื่อน $\pm 10\%$ และเลือกตัวอย่างแบบเจาะจงครัวเรือนละ 1 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็ก คือ ชาวบ้านชุมชนบ้านหัวขัว หมู่ที่ 9 ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 30 คน โดยการสมัครใจเข้าร่วมการอบรมตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น คือ การส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม

ตัวแปรตาม คือ ความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักแม็ก และทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม

ขอบเขตเนื้อหาสาระสิ่งแวดล้อม

สำหรับขอบเขตเนื้อหาสาระสิ่งแวดล้อมที่ศึกษา ผู้วิจัยได้ศึกษาเนื้อหาสาระเกี่ยวกับผักพื้นบ้าน และผักแม็ก คือ ความหมายของผักพื้นบ้าน องค์ความรู้เกี่ยวกับผักแม็ก ประโยชน์ของผักแม็ก และสรรพคุณทางด้านต่างๆของผักแม็ก

ระยะเวลาในการวิจัย

ระยะที่ 1 คือ ศึกษาสภาพการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว

ในระหว่างวันที่ 30 เดือนกรกฎาคม – วันที่ 30 เดือนกันยายน 2556

ระยะที่ 2 คือ การออกแบบและการถ่ายทอดสิ่งแวดล้อมศึกษา

ในระหว่างวันที่ 1 เดือนสิงหาคม – วันที่ 31 เดือนธันวาคม 2556

รูปแบบวิจัย

การส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว เป็นวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 1 กลุ่มเป็นกลุ่มทดลอง (One Group Pretest-Posttest Design) เปรียบเทียบความรู้และทัศนคติก่อนและหลังอบรม (บุญชม ศรีสะอาด. 2543)

ตารางที่ 3.1 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
E	O ₁	X	O ₂

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแผนการวิจัย

E แทน กลุ่มทดลอง (Experimental Group)

O₁ แทน การวัดความรู้ก่อนอบรม (Pretest)

O₂ แทน การวัดความรู้หลังอบรม (Posttest)



X แทน การอบรมการส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว
ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือศึกษาสภาพการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว

1.1 แบบสัมภาษณ์ เรื่อง สภาพการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว

1.2 แบบสำรวจแหล่งที่พบผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว

2. เครื่องมือถ่ายภาพ

2.1 คู่มือการอบรมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว

2.2 แผ่นพับ เรื่อง ผักแม็ก

3. เครื่องมือในการวัดและประเมินผล

3.1 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว

3.2 แบบวัดทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การออกแบบการเก็บข้อมูลวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ระยะที่ 2 การออกแบบและการถ่ายทอดสิ่งแวดล้อมศึกษา

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบสมมติฐาน Paired t-test

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง การส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม ผู้วิจัยได้ศึกษาการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชน ได้จัดกิจกรรมการส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว โดยวิธีการอบรม ได้ศึกษาและเปรียบเทียบความรู้และทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ซึ่งสามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

**ตอนที่ 1 การศึกษาการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง
อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม**

จากการศึกษาการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว เก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสัมภาษณ์กับชาวบ้านในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 61 คน

สรุปผลการศึกษาได้ดังนี้



1. จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านพบในชุมชนมี 19 ชนิด คือ สะพู (อีเล็ด) กระเจ็ด ขี้เหล็ก ผักชีลาว ผักติ้ว ผักแพว มะกอก มะตูม มะระขี้นก (บักชะ) ยอดย่านาง สะเดา(กะเดา) ผักเม็ก ต้นแค (แคป่า,แคบ้าน) แว่นน้ำ (บักแว่น) หวาย เพกา (บักลิ้นฟ้า) แพงพวย (บักพิพวย) แมงลัก (อีตุ)

2. จากการสัมภาษณ์ พบว่า ชาวบ้านในชุมชนบ้านหัวขัวส่วนใหญ่ มีการปลูกผักเม็ก ในพื้นที่สาธารณประโยชน์มากกว่าปลูกในครัวเรือน ซึ่งครัวเรือนที่ไม่ปลูกผักเม็กบางส่วนให้เหตุผลว่า มีโรคประจำตัว และไม่สามารถรับประทานผักเม็กได้ นอกจากนี้ผลการศึกษา พบว่า ชาวบ้านใช้ประโยชน์จากผักเม็ก โดยการนำมาประกอบอาหาร เช่น ซุปผักเม็ก นำมากินเคียงกับลาบ ลวกทานกับน้ำจิ้ม หรือนำมาทำขนมหรือเมี่ยง

ตอนที่ 2 การส่งเสริมการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม

การส่งเสริมการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว โดยใช้ข้อมูลจากผลการศึกษาในตอนต้นที่ 1 เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมการอนุรักษ์ผักเม็กให้ชุมชนบ้านหัวขัว ซึ่งสมัครใจเข้าร่วมการอบรม จำนวน 30 คน สามารถสรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าอบรม พบว่า ผู้เข้าอบรมจำนวน 30 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 60.00 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 40.00 ช่วงอายุของผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป การศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษา และส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกร

2. แหล่งรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับผักเม็ก พบว่า ผู้เข้าอบรมทุกคนรู้จักผักเม็กจากพ่อแม่/ญาติพี่น้อง รองลงมา คือ ทราบจากการร่วมกิจกรรมกับชุมชน/โครงการ คิดเป็นร้อยละ 63.30 และจากโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 3.30

3. การใช้ประโยชน์จากผักเม็ก พบว่า ผู้เข้าอบรมทุกคนใช้ประโยชน์จากผักเม็กในการประกอบอาหาร และใช้กินเป็นผักสด รองลงมา คือ ใช้กินเป็นยาสมุนไพร คิดเป็นร้อยละ 76.70

4. ผลการเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักเม็กในชุมชนบ้านหัวขัว พบว่า พบว่า ผู้เข้าอบรมมีระดับความรู้ก่อนอบรมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 86.70 และมีความรู้ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 13.30 ส่วนหลังการอบรม ผู้เข้าอบรมทุกคนมีความรู้ในระดับมากที่สุด และเมื่อพิจารณาความรู้เกี่ยวกับการปลูกผักเม็กเพื่อการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านเป็นรายด้าน พบว่า ผู้เข้าอบรมมีความรู้ด้านการใช้ประโยชน์ก่อนและหลังการอบรมอยู่ในระดับมากและมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.67 และ 99.33 รองลงมา คือ ด้านปัจจัยที่ทำให้ผักพื้นบ้านลดลง คิดเป็นร้อยละ 59.33 และ 88.00 ส่วนด้านที่มีระดับความรู้ที่น้อยที่สุด คือ ด้านการอนุรักษ์ผักพื้นบ้าน ก่อนและหลังอบรมอยู่ในระดับมากและมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 58.70 และ 93.33 สำหรับคะแนนเฉลี่ยความรู้ก่อนการอบรม โดยรวมอยู่ในระดับน้อย คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 8.93 และหลังการอบรม โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คะแนนเฉลี่ย



และหลังการอบรม พบว่า เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย ผู้เข้าอบรมมีคะแนนเฉลี่ยความรู้หลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ผลการวิเคราะห์ทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว พบว่า ก่อนอบรมผู้เข้าอบรมมีทัศนคติเชิงบวกต่อการอนุรักษ์ผักแม็กอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.25 และ หลังอบรมชาวบ้านมีทัศนคติเชิงบวกต่อการอนุรักษ์ผักแม็กอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.87 และเมื่อพิจารณาทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักแม็กเป็นรายด้าน พบว่า ก่อนและหลังการอบรม ผู้เข้าอบรมมีทัศนคติเชิงบวกกับด้านประโยชน์ของผักแม็กมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.38 และ 2.94 รองลงมา คือ ด้านการส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็ก ค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการอบรม เท่ากับ 2.21 และ 2.91 ส่วนด้านที่ผู้เข้าอบรมมีทัศนคติเชิงบวกน้อยที่สุด คือ ด้านปัญหาการบริโภคผักพื้นบ้านและผักแม็กในปัจจุบัน มีค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการอบรม เท่ากับ 2.16 และ 0.20 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักแม็กของผู้เข้าอบรม พบว่า เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยค่าเฉลี่ยทัศนคติของผู้เข้าอบรมหลังการอบรมสูงกว่าก่อนการอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

การส่งเสริมการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม มีประเด็นที่นำมาอภิปรายผลการศึกษาค้นคว้าได้ดังนี้

1. การศึกษาการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม

จากการศึกษาการอนุรักษ์ในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านพบในชุมชนมี 19 ชนิด คือ สะเป (อีเล็ด) กระแต ชีเหล็ก ผักชีลาว ผักติ้ว ผักแพว มะกอก มะตูม มะระขี้นก (บักฮะ) ยอด ยานาง สะเดา (กะเดา) ผักแม็ก ต้นแค (แคป่า, แคบ้าน) แว่นน้ำ (บักแว่น) หวาย เพกา (บักลิ้นฟ้า) แพงพวย (บักพิพวย) แม้งลัก (อีตู) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กมลทิพย์ กลสิภาร (2546) ที่ได้กำหนดให้มีขั้นตอนในการศึกษาและสำรวจชนิดของผักพื้นบ้านในธรรมชาติที่สามารถนำมารับประทานได้ เป็นขั้นตอนแรกของการอบรม และสอดคล้องกับการศึกษาของ อุษา กลิ่นหอม และคณะ (2540) ที่ศึกษาความหลากหลายของพืชในผักพื้นบ้านในบริเวณป่าดอนปู่ตา และป่าสาธารณะในภาคอีสาน คนอีสานนำมารับประทานในรูปต่างๆ สำหรับการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว พบว่า ชาวบ้านในชุมชนบ้านหัวขัวส่วนใหญ่ไม่ได้ปลูกผักแม็ก แต่ชาวบ้านบางส่วนยังมีการปลูกผักแม็ก โดยเห็นว่า ผักแม็ก เป็นพืชที่ปลูกง่าย โตเร็ว และส่วนใหญ่มักจะนำผักแม็กมาบริโภคอาหาร เช่น ซุปผักแม็ก นำมาเคี้ยวกับลาบ ลวกกับกับน้ำจิ้ม หรือนำมาทำเป็นแหนมหรือเมี่ยง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สังคม เตชะวงศ์เลอียร และคณะ (2540) ผลการศึกษาวิจัย จาก



รู้จักกันโดยทั่วไป จำแนกการใช้ประโยชน์ ในรูปอาหารมี 4 แบบ คือ ใช้เป็นผักเคียง ใช้เป็นผักปรุง แต่งกลิ่น ใช้เป็นส่วนประกอบหลักของอาหาร และใช้แปรรูปเป็นเครื่องดื่ม

2. การส่งเสริมการอนุรักษ์ผักเฝือกในชุมชนบ้านหัวขัว ตำบลท่าขนอย อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม

การส่งเสริมการอนุรักษ์ผักเฝือกในชุมชนบ้านหัวขัว คือ การจัดกิจกรรมโดยการอบรม เรื่อง การอนุรักษ์ผักเฝือกในชุมชนบ้านหัวขัวเพื่อให้ชาวบ้าน มีความรู้และทัศนคติที่ดีต่อการอนุรักษ์ผักเฝือก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ บุญเลิศ ไพรินทร์ (2533) และ นิรันดร์ จุลทรัพย์ (2547) ที่กล่าวว่า การอบรมเป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบในลักษณะที่สอดคล้องกับเป้าหมายขององค์กร และสภาพแวดล้อมโดยทั่วไป เพื่อสร้างหรือเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ และทัศนคติของบุคลากรอันจะช่วยให้การปรับปรุงให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพสูงขึ้น ซึ่งการอบรมในครั้งนี้มีเนื้อหาสาระการอบรมประกอบด้วย ผักพื้นบ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และ ปัญหาที่ทำให้ผักพื้นบ้านในปัจจุบันลดลง สภาพการอนุรักษ์ผักเฝือกในชุมชนบ้านหัวขัว การอนุรักษ์ผักเฝือก และแผ่นพับ เรื่อง ผักเฝือก ซึ่งเนื้อหาดังกล่าวนำไปใช้จัดทำคู่มือในการอบรม เพื่อเป็นสื่อสำหรับการจัดกิจกรรมโดยการอบรม สอดคล้องกับแนวคิดของ อิทธิพล ราศรีเกรียงไกร (2535) กล่าวว่า การใช้สื่อในกระบวนการถ่ายทอดความรู้เป็นการให้ข้อมูล ข่าวสารไปยังกลุ่มเป้าหมาย สื่อเป็นเครื่องมือสำคัญในการช่วยถ่ายทอดข้อมูลข่าวสารความรู้ต่างๆ ให้ถึงกลุ่มเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ ในการเลือกสื่อจะต้องเลือกใช้สื่อที่สามารถถ่ายทอดความรู้ที่เป็นรูปธรรมให้กับผู้รับมากที่สุดหรือใช้ผสมผสานกันให้เหมาะสม เช่น ใช้คู่มือประกอบการบรรยาย แผ่นพับ ภาพนิ่ง วิทยู และแผ่นเสียง เป็นต้น เพื่อช่วยให้ผู้เข้าอบรมทราบถึงเนื้อหาสาระและกิจกรรมที่ใช้อย่างชัดเจน และสอดคล้องกับแนวคิดของ ชูชัย สมิตไกร (2540) ที่กล่าวว่า วิธีการอบรมเป็นสื่อกลางที่ใช้ในการถ่ายทอดความรู้ ระหว่างผู้เข้ารับการอบรมและผู้เข้าอบรม เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ทักษะ ความสามารถ และทัศนคติตามวัตถุประสงค์ของการอบรม ความสำคัญของการอบรมมีอยู่หลายประการ ซึ่งความสำคัญของการอบรม มีดังนี้ คือเป็นตัวก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ ทักษะ หรือทัศนคติอันพึงประสงค์ เป็นวิถีทางที่นำการฝึกอบรมให้บรรลุจุดมุ่งหมาย เพื่อช่วยกระตุ้นให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความต้องการที่จะเรียนรู้มากขึ้นจะช่วยให้ผู้รับการอบรมไม่รู้สึกเบื่อหน่ายแต่กลับมีความกระตือรือร้นช่วยให้ผู้รับการอบรม ได้รับประสบการณ์จริงและได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ที่สอดคล้องกับความต้องการมากขึ้น

ผลการเปรียบเทียบความรู้และทัศนคติต่อการอนุรักษ์ผักเฝือกในชุมชนบ้านหัวขัวก่อนและหลังการอบรม

การเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักเฝือกในชุมชนบ้านหัวขัว ก่อนและหลังการ



พบว่า หลังการฝึกอบรมผู้เข้าฝึกอบรมมีความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ผักเฝือกในชุมชนบ้านหัวขัวสูง อนุกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าการอบรมมีผลทำให้ความรู้ของผู้
Mahasarakham University

เข้าอบรมเพิ่มขึ้นซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด ขวาล แพร้วฤตกุล (2526) ได้กล่าวว่า การวัดความรู้ความจำเป็นการวัดสมรรถภาพสมองด้านการระลึกของความจำนั่นเอง เป็นการวัดเกี่ยวกับเรื่องราวที่เคยมีประสบการณ์หรือเคยรู้เคยเห็นและทำมาก่อนแล้วทั่วทั้งสิ้น ซึ่งการวัดความรู้ ความจำ สามารถสร้างคำถามวัดสมรรถภาพด้านนี้ได้หลายลักษณะด้วยกัน ลักษณะของคำถามจะแตกต่างกันออกไปตามชนิดของความรู้ความจำ แต่ก็จะมีลักษณะร่วมกันอยู่อย่างหนึ่งคือ เป็นคำถามที่ให้ระลึกถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาที่จำได้ก่อนแล้วไม่ว่าจะอยู่ในรูปคำศัพท์ นิยาม ระเบียบ แบบแผน หรือ หลักการ ทฤษฎีใดๆ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ จิรวรรณ ตีศรี (2523) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงความรู้ หรือปัจจัยที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ในการเรียนที่มีการสอดคล้องกันกล่าวคือ มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบ 2 ประการ คือ องค์ประกอบทางด้านสติปัญญาและองค์ประกอบทางด้านที่ไม่ใช่สติปัญญา ซึ่งองค์ประกอบทางด้านที่ไม่ใช่สติปัญญา ได้แก่ องค์ประกอบทางด้านเศรษฐกิจ สังคม ครอบครัว และการขาดแรงจูงใจในการกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ซ้ำๆ และยังพบว่า 3 พบว่า ผู้เข้าอบรมทุกคนรับรู้ข้อมูลฝึกฝึกจากพ่อแม่/ญาติพี่น้อง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมศักดิ์ วชิรพันธุ์ (2536) ที่ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการถ่ายทอดความรู้ให้ดัดกรรมท้องถิ่น พบว่า การถ่ายทอดความรู้มีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาจากการถ่ายทอดความรู้โดยสถาบันครอบครัว ซึ่งมีระบบการถ่ายทอดความรู้และเนื้อหาที่ครบวงจรทุกขั้นตอนการผลิตด้วยวิถีกล่อมเกลารื่องไปทีละเล็กละน้อยตามความสามารถของผู้รับการถ่ายทอดที่มีลักษณะการถ่ายทอดกระบวนการถ่ายทอดเป็นรายบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับ งามตา เพชรคอน (2549) พบว่า หลังการใช้หลักสูตรการอนุรักษ์ท้องถิ่นสูงกว่าก่อนการใช้หลักสูตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

การเปรียบเทียบทัศนคติต่อการอนุรักษ์ฝึกฝึกในชุมชนบ้านหัวขัว ก่อนและหลังการอบรม พบว่า หลังการอบรมผู้เข้าฝึกอบรมมีทัศนคติต่อการอนุรักษ์ฝึกฝึกในชุมชนบ้านหัวขัวสูงกว่าก่อนการอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าการฝึกอบรมมีผลทำให้ทัศนคติของผู้เข้าฝึกอบรมเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม (2544) กล่าวว่า ทัศนคติ คือ สิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของบุคคลที่จะตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งเราไม่สามารถสังเกตหรือวัดได้โดยตรง แต่เราก็สามารถรู้ได้โดยดูจากพฤติกรรมของบุคคลว่าจะตอบสนองต่อสิ่งเร้าอย่างไรเราก็จะทราบทันที ซึ่งสอดคล้องกับ อติศักดิ์ สิงห์สีโว (2554 : 41) กระบวนการทางการศึกษาที่เน้นพัฒนามนุษย์ให้เห็นคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ตลอดจนให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม อันเป็นพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาเจตคติ ความตระหนัก และทักษะในการตัดสินใจเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม และเกิดการสร้างจริยธรรมสิ่งแวดล้อมที่ดี เพื่อเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลและรักษาคุณภาพสิ่งแวดล้อม



ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการผลการวิจัยไปใช้

ประชาชนหรือบุคคลที่สนใจสามารถนำคู่มือการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนบ้านหัวขัว ไปเป็นแนวทางในการอนุรักษ์ผักแม็กในชุมชนต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับวิธีการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านในชุมชนและปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านภายในชุมชน



บรรณานุกรม

- กมลทิพย์ กลิการ์. พืชผักพรรณไม้พื้นบ้านอีสาน. กรุงเทพฯ : มติชน, 2546.
- งามตา เพชรคอน. การพัฒนาหลักสูตรการอนุรักษ์ท้องถิ่น เรื่องผักพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาสุพรรณบุรีเขต 1. วิทยานิพนธ์ครุศาสตร มหาบัณฑิต : มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี, 2549.
- จิรารวรรณ ดีศรี. ความรู้และความคิดเห็นของนักศึกษาพยาบาลระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับเนื้อหาประชากรศึกษา. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. สาขาประชากรศึกษา : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2523.
- ชวาล แพร่ตันกุล. เทคนิคการวัดผล. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2526.
- ชูชัย สมิทธิไกร. การฝึกอบรมบุคลากรในองค์การ. กรุงเทพฯ : ชนวนพิมพ์, 2542
- นิพนธ์ แจ้งเยี่ยม. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เอกมัยการพิมพ์, 2544
- นิรันดร์ จุลทรัพย์. จิตวิทยาการประชุม อบรม สัมมนา. สงขลา : ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนวคณะศึกษาศาสตร์ : มหาวิทยาลัยทักษิณ, 2547.
- บุญชม ศรีสะอาด. วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย 2. กรุงเทพฯ : สามเจริญพาณิชย์, 2543.
- บุญเลิศ ไพรินทร์. การเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะ และทัศนคติ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สวัสดิการสำนักงาน ก.พ., 2533.
- ประพิมพ์พร สมณาแขง. รายงานการวิจัยเรื่องอาหารตามธรรมชาติของชาวบ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. กรุงเทพฯ : พันนี้พับบลิชนิง, 2529.
- สมศักดิ์ วชิรพันธุ์. การถ่ายทอดความรู้ให้ดกรรรมท้องถิ่น กรณีศึกษากระดานสาบ้านท่าล้อ อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2536.
- สังคม เตชะวงศ์เสถียร และคณะ. การศึกษาและพัฒนาผักพื้นบ้าน สมุนไพรอีสานที่มีศักยภาพ. กรุงเทพฯ : สถาบันการแพทย์แผนไทย, 2540.
- สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร. นโยบายและมาตรการส่งเสริมการแปรรูปผลิตภัณฑ์เกษตรอย่างง่าย. กรุงเทพฯ : สำนักวิจัยเศรษฐกิจการเกษตร, 2540.
- อดิศักดิ์ สิงห์สัว. พื้นฐานสิ่งแวดล้อมศึกษา. มหาสารคาม : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2554.
- อิทธิพล ราศรีเกรียงไกร. การออกแบบและการสร้างสื่อการสอน เอกสารประกอบการสอนวิชาการออกแบบและการสร้างสื่อการสอน. ภาควิชาเทคโนโลยีการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์.



ประวัติย่อผู้วิจัย



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวรินทราย ไรจนารัตน์
 วัน เดือน ปีที่เกิด วัน พุธ ที่ 28 สิงหาคม 2534
 ที่อยู่ 766/161 หมู่บ้านกฤษณาปาร์ควิลล์ ถนน
 รอบเมืองเชียงใหม่ หมู่ที่ 1 ซอย 4 ตำบลบ้านเลื่อม
 อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

ประวัติการศึกษา
 พ.ศ. 2550 – 2552 มัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนอุดรพิชัยรักษ์พิทยา
 จังหวัดอุดรธานี
 พ.ศ. 2553 – ปัจจุบัน ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.)
 สาขาสังแวดล้อม มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

