

คำนำ

รายงานการวิจัยเรื่อง “การพัฒนากระบวนการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการบริโภคอย่างยั่งยืนในชุมชนกระต๊อบ จังหวัดนครปฐม” ประกอบด้วยโครงการวิจัยย่อย จำนวน 3 เรื่อง คือ

- โครงการที่ 1 การพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคเพื่อสุขภาพในชุมชนกระต๊อบ จังหวัดนครปฐม
- โครงการที่ 2 การเสริมสร้างพฤติกรรมกรรมการบริโภคอย่างยั่งยืนสำหรับเยาวชนชุมชนกระต๊อบ จังหวัดนครปฐม
- โครงการที่ 3 การพัฒนาอาหารพื้นถิ่นเพื่อส่งเสริมการบริโภคอย่างยั่งยืนในชุมชนกระต๊อบจังหวัดนครปฐม

ชุดโครงการวิจัยนี้มุ่งเน้นให้เกิดการสร้างกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างชุมชนตำบลกระต๊อบ อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม กับบุคลากรจากสถาบันอุดมศึกษา โดยมีขอบเขตเป็นระบบชุมชน และระบบสุขภาพชุมชน โดยมีการกำหนดปัญหาหรือโจทย์นำการวิจัยร่วมกันของทั้งสองฝ่าย ซึ่งใช้ฐานจากความต้องการของชุมชนเป็นหลัก และใช้กระบวนการการวิจัยในการแก้ปัญหาอย่างยั่งยืน

คณะผู้วิจัย

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณสมาชิกชุมชน ตำบลกระต๊อบ อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ที่เปิดโอกาสให้กับคณะผู้วิจัยได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับชุมชน และให้ความร่วมมือต่อการดำเนินการวิจัยตลอดการทำงานเป็นอย่างดี จนการวิจัยสำเร็จลุล่วง ได้บทเรียนที่เป็นประโยชน์ และ แนวทาง ในการทำวิจัยต่อยอดในอนาคต

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณหน่วยงานภาครัฐและองค์กรต่างๆ ในตำบล อันได้แก่ องค์กรบริหารส่วนตำบล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล โรงพยาบาลจันทบุรีเบกษา โรงเรียนวัดทะเลบก วัดทะเลบก ที่เข้ามามีส่วนร่วม สนับสนุน และหรือให้ความอนุเคราะห์ทั้งข้อมูล บุคลากร และสถานที่ และรวมถึงผู้นำชุมชนทุกท่าน

ท้ายสุด คณะผู้วิจัยขอขอบคุณสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) โดยการประสานงานของเครือข่ายวิจัยอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ที่ให้การสนับสนุนทุนวิจัยในปีงบประมาณ 2554 จึงทำให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

คณะผู้วิจัย

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้ มีเป้าหมายเพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการบริโภคอย่างยั่งยืนในชุมชนระดับ จังหวัดนครปฐม โดยใช้วิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PLAR) เพื่อสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้กับชุมชนตำบลกระต๊อบในการใช้กระบวนการวิจัยในการแก้ปัญหาด้านสุขภาพจากพฤติกรรมการกิน-อยู่ในชุมชน

งานวิจัยนี้แบ่งเป็นโครงการวิจัยย่อย 3 โครงการ คือ 1) การพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคเพื่อสุขภาพในชุมชนระดับ จังหวัดนครปฐม 2) การเสริมสร้างพฤติกรรมกรรมการบริโภคอย่างยั่งยืนสำหรับเยาวชนชุมชนระดับ จังหวัดนครปฐม และ 3) การพัฒนาอาหารพื้นถิ่นเพื่อส่งเสริมการบริโภคอย่างยั่งยืนในชุมชนระดับ จังหวัดนครปฐม

การพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคเพื่อสุขภาพเน้นการพัฒนาศักยภาพ อสม. ให้ทำงานขับเคลื่อนชุมชนด้านสุขภาพร่วมกับ รพ.สต. ได้มีประสิทธิภาพ ดังนั้นการเรียนรู้จึงอยู่บนฐานของการทำงานในหน้าที่ประจำ โดยเข้ามามีส่วนร่วมกับกิจกรรมตั้งแต่การวางแผนจนถึงดำเนินงาน

การเสริมสร้างพฤติกรรมกรรมการบริโภคอย่างยั่งยืนสำหรับเยาวชนเน้นการปลูกฝัง สร้างการเรียนรู้ให้กับเยาวชนในการบริโภคอาหารอย่างระมัดระวัง เพื่อมิให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังตามมาในอนาคต ซึ่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมวัยคือการเรียนรู้โดยการปฏิบัติจริงในพื้นที่ มีการสำรวจ ค้นหา เมนูอาหารสุขภาพในชุมชน แล้วจดจำฝึกคิดโดยการทำแผนที่ทางอาหาร ซึ่งเยาวชนได้รับทั้งความบันเทิงและสาระด้านอาหารและสุขภาพ

การพัฒนาอาหารพื้นถิ่นเพื่อส่งเสริมการบริโภคอย่างยั่งยืนเน้นการสร้างการเรียนรู้ให้กับแม่บ้าน ซึ่งถือว่าเป็นบุคคลสำคัญในการหยิบยื่นสุขภาพที่ดีให้กับครอบครัวผ่านอาหารที่ปรุงหรือเตรียม กลุ่มแม่บ้านได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ โภชนาการและหลักการบริโภคอาหารให้สมดุลกับสุขภาพ ประกอบกับฝีมือการปรุงอาหารที่ได้อยู่แล้ว ทำให้สามารถพัฒนาอาหารพื้นถิ่นเป็นอาหารสุขภาพ และหยิบยื่นให้กับชุมชนผ่านการจัดเลี้ยงในงานเทศกาลและงานออกร้านต่างๆ

ขั้นตอนของการเกิดกระบวนการเรียนรู้และการเรียนรู้จะอยู่ยั่งยืนในชุมชนคือ การที่นักวิจัยชุมชนมีความตระหนักเรื่องการบริโภคและสุขภาพต่อตนเองก่อน จากนั้นจึงค่อยขยายผลไปยังชุมชน การทำงานเป็นทีมการสร้างเครือข่าย และการบูรณาการจึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะทำให้การขับเคลื่อนชุมชนในการแก้ปัญหาต่างๆสำเร็จและยั่งยืน

Abstract

This research aimed to develop learning process to enhance sustainable consumption in Krateep community of Nakornprathom province. The Participatory Learning and Action Research (PLAR) was applied to create the learning process for Krateep inhabitants to solve the health and consuming behavior problems in the community.

This research consisted of three projects, which were 1) Development of consuming behavior for health in Krateep community of Nakornprathom province 2) The strengthening of sustainable consuming behavior for youths in Krateep community of Nakornprathom province and 3) Development of local food to promote sustainable consumption in Krateep community of Nakornprathom province.

The development of consuming behavior for health project was focused on enhancing the village health volunteers to propel society forward. The learning process was designed based on their collaborative duties with the community promoting health hospital, which they had to share the same level of interest as the hospital on any work or activity. Thus, they had to get involved from the planning until operating.

The strengthening of sustainable consuming behavior for youths project was focused on fostering and create a learning process to youths, so that they would be careful on eating and would not catch the non-communicable diseases in the future. The best learning for their ages was learning by doing. They traveled and investigated healthy food dishes in the community and made marks in their “food mapping”. They were had fun and also knowledge.

Development of local food to promote sustainable consumption project was focused on creating learning process for housewives. They were important as people who gave good health to their family members. After learning about health, nutrition and balance eating and with good cooking skill, it was not difficult for them to develop new healthy food menus from local traditional dishes. And, they could introduce the healthy foods to the community by offering healthy foods in any party event and booth selling.

The steps of learning process and the learning would be sustainable in the community were that the local researchers must personally realize about the truth of eating and health. Then, they could expand to the society. Teams work, networking and interdisciplinary are important factors for moving society forward to have sustainable problem solving.

	หน้า
คำนำ	i
กิตติกรรมประกาศ	ii
บทคัดย่อ	iii
Abstract	iv
สารบัญ	v
สารบัญภาพ	vii
สารบัญตาราง	x
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย	1
1.2 วัตถุประสงค์หลักของแผนงานวิจัย	3
1.3 ขอบเขตงานวิจัยและกรอบแนวความคิดของงานวิจัย	3
1.4 วิธีและขั้นตอนการวิจัย	8
บทที่ 2 ข้อมูลพื้นฐานชุมชน	17
2.1 ข้อมูลทางกายภาพและภูมิศาสตร์	17
2.2 การปกครอง	18
2.3 ทรัพยากรน้ำและระบบสาธารณสุขปโภค	19
2.4 หน่วยงานและสิ่งปลูกสร้าง	19
2.5 ข้อมูลทางด้านเศรษฐกิจและสังคม	20
2.6 ข้อมูลทางด้านสุขภาพ	23
บทที่ 3 โครงการวิจัยย่อย 1	24
3.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย	24
3.2 วัตถุประสงค์	26
3.3 วิธีการวิจัย	26
3.4 ผลการศึกษา	28
3.5 สรุปและอภิปรายผลการศึกษา	48
3.6 ข้อเสนอแนะ	50
บทที่ 4 โครงการวิจัยย่อย 2	51

4.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย	51
4.2 วัตถุประสงค์	53
4.3 วิธีการวิจัย	53
4.4 ผลการศึกษา	55
4.5 สรุปผลและอภิปรายผลการศึกษา	77
บทที่ 5 โครงการวิจัยย่อย 3	81
5.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย	81
5.2 วัตถุประสงค์	83
5.3 วิธีการวิจัย	83
5.4 ผลการศึกษา	85
5.5 สรุปและอภิปรายผลการศึกษา	106
5.6 ข้อเสนอแนะ	107
บทที่ 6 บทสรุปแผนวิจัย	108
บรรณานุกรม	110
ภาคผนวก ก	112
ภาคผนวก ข	144

สารบัญภาพ

		หน้า
ภาพที่ 1	กรอบแนวคิดการบริโภคอย่างยั่งยืน	6
ภาพที่ 2	ผู้เกี่ยวข้องในการดำเนินการวิจัย	7
ภาพที่ 3	แผนที่ตำบลกระต๊อบ	19
ภาพที่ 4	อัตราของผู้ป่วยในต่อประชากรแสนคนด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่สำคัญ พ.ศ. 2548-2551	24
ภาพที่ 5	บุคลากร รพ.สต. กระต๊อบ และ อสม. ร่วมกันสัมภาษณ์ และวัดค่าต่างๆด้าน สุขภาพของสมาชิกชุมชน สำหรับการคัดกรองสุขภาพ	35
ภาพที่ 6	ผู้นำชุมชน กล่าวต้อนรับและชี้แจงกิจกรรมแก่สมาชิกชุมชน	35
ภาพที่ 7	ผู้อำนวยการ รพ.สต. และอาจารย์ สุพรทิพย์ พุเพนียด ได้ให้ความรู้เกี่ยวกับผลของ ความเสี่ยงจากโรคที่คัดกรอง	36
ภาพที่ 8	เยาวชนคอยต้อนรับผู้สูงอายุ และพาเข้าตรวจวัดด้านสุขภาพโดย รพ.สต. และ อสม.	37
ภาพที่ 9	ผู้สูงอายุออกกำลังกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามวิทยากร	37
ภาพที่ 10	ผู้สูงอายุรับประทานอาหารสุขภาพและรับฟังการบรรยายสรรพคุณทางยาและ คุณค่าทางอาหาร โดยทีมเยาวชน	38
ภาพที่ 11	กลุ่ม อสม. ฝึกทำอาหารสุขภาพ “กล้วยเตี๋ยลุยสวน”	38
ภาพที่ 12	กลุ่ม อสม. ร่วมกันวัดค่าต่างๆด้านสุขภาพแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม	40
ภาพที่ 13	บุคลากร รพ.สต. ให้ความรู้เรื่องการลดภาวะอ้วน ลงพุง และนักวิจัยเสริมการออก กำลังกายอย่างง่ายให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม	41
ภาพที่ 14	นักวิชาการเสริมความรู้ให้แก่ผู้เข้ากิจกรรมและ อสม. ในการกินผักให้อร่อย เพื่อ เสริมสุขภาพ	41
ภาพที่ 15	การเสวนาในเวที “รวมพลคนกระต๊อบ เรียนรู้ กิน อยู่ ให้เป็น”	42
ภาพที่ 16	นายเสริม มีผิวหอม (นายก อบต. กระต๊อบ) กล่าวเปิดงานสรุปฯ	
ภาพที่ 17	การสรุปผลจากการถอดบทเรียน และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของผู้เกี่ยวข้อง ในโครงการย่อย	42
ภาพที่ 18	งานอบรม อสม. น้อย ภาคทฤษฎี	45
ภาพที่ 19	อสม. น้อย ลงปฏิบัติงานพร้อม อสม. พี่เลี้ยง ในโครงการสำรวจและกำจัดลูกน้ำ ยุงลาย เพื่อป้องกันการระบาดของไข้เลือดออก	45
ภาพที่ 20	บรรยากาศการตรวจเยี่ยม ประเมิน ของคณะกรรมการประกวด รพ.สต. ดีเด่น	46

	ระดับจังหวัด	
ภาพที่ 21	ผู้เข้าร่วมเวทีเสวนาถ่ายทอดงานวิจัย “อาหารพื้นถิ่น กินเปลี่ยนโลก (โรค)”	47
ภาพที่ 22	ผังสรุปผลการศึกษาโครงการวิจัยย่อย 1	49
ภาพที่ 23	แผนภูมิแสดงจำนวนผู้ป่วยเบาหวานและความดัน ปี 2551 -2554	52
ภาพที่ 24	การประชุมออกแบบกระบวนการเรียนรู้	61
ภาพที่ 25	กิจกรรมรวมพลเยาวชนกระต๊อบ	63
ภาพที่ 26	การประชุมออกแบบสัญลักษณ์และคัดเลือกคณะทำงานเยาวชน	65
ภาพที่ 27	สัญลักษณ์กลุ่มเยาวชนตำบลกระต๊อบ	67
ภาพที่ 28	เสื้อที่สกรีนสัญลักษณ์ของกลุ่มเยาวชน	67
ภาพที่ 29	การสำรวจพืชผักในชุมชน	68
ภาพที่ 30	การสืบค้นอาหารท้องถิ่น	69
ภาพที่ 31	การนำเสนอผลการสำรวจและแลกเปลี่ยน	71
ภาพที่ 32	กิจกรรมตำขนมจีน	71
ภาพที่ 33	เวทีการนำเสนอผลการศึกษาต่อชุมชน	74
ภาพที่ 34	กิจกรรมเรียนรู้การทำอาหารและน้ำหมักชีวภาพ	75
ภาพที่ 35	เวทีการสร้างเครือข่ายเยาวชนตำบลกำแพงแสน	75
ภาพที่ 36	เวทีการนำเสนอผลการศึกษาต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	76
ภาพที่ 37	โครงสร้างคณะกรรมการบริหารหมู่บ้าน	77
ภาพที่ 38	กระบวนการเสริมสร้างพฤติกรรมกรบริโภคอย่างยั่งยืน	78
ภาพที่ 39	บรรยากาศการอบรมเรื่อง ‘กินอยู่ให้เป็น และการดูแลสุขภาพในชุมชนกระต๊อบ’	93
ภาพที่ 40	การเปิดงานแข่งขันการทำอาหารพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ ตำบลกระต๊อบ	95
ภาพที่ 41	ช่วงการปรุงอาหาร	95
ภาพที่ 42	ช่วงการนำเสนอผลงาน	95
ภาพที่ 43	ช่วงคณะกรรมการให้คะแนน	95
ภาพที่ 44	ช่วงการให้คะแนนขวัญใจมวลชน	96
ภาพที่ 45	เมนูอาหารของทั้ง 8 ทีม	96
ภาพที่ 46	ช่วงการมอบรางวัล	96
ภาพที่ 47	การร่วมงานจัดเตรียมอาหารในกิจกรรมการให้ความรู้ด้านสุขภาพผู้สูงอายุ	97
ภาพที่ 48	เมนูอาหารกิจกรรมการให้ความรู้ด้านสุขภาพผู้สูงอายุ	98
ภาพที่ 49	เมนูอาหารกิจกรรมรวมพลเยาวชนกระต๊อบ	98
ภาพที่ 50	บรรยากาศงานเสวนา ‘รวมพลคนกระต๊อบ เรียนรู้ กิน อยู่ ให้เป็น’	100

ภาพที่ 51	บรรยากาศการแข่งขันทำอาหารระหว่างทีมนักวิชาการและทีมนักวิจัยชุมชน	100
ภาพที่ 52	บรรยากาศการนำเสนอผลงานของนักวิจัยชุมชน โครงการย่อย 3	101
ภาพที่ 53	ผลิตภัณฑ์ต่อยอดของนักวิจัยชุมชน โครงการย่อย 3	101
ภาพที่ 54	เมนูอาหารและบรรยากาศการรับประทานอาหารร่วมกัน	102
ภาพที่ 55	กิจกรรมชุมชนที่กลุ่มแม่บ้านเข้าร่วม	104
ภาพที่ 56	การออกร้านอาหารพื้นถิ่นและการสาธิตทำขนมไทยของกลุ่มแม่บ้าน	105
ภาพที่ 57	ผังสรุปผลการศึกษาโครงการวิจัยย่อย 3	107
ภาพที่ ก1	พัฒนาโจทย์วิจัยและสร้างทีมวิจัย	112
ภาพที่ ก2	การลงพื้นที่เก็บข้อมูลในภาพรวม	112
ภาพที่ ก3	การวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลในภาพรวม	113
ภาพที่ ก4	ดูงาน รพ.สต. วัดแก้ว จ.ราชบุรี	113
ภาพที่ ก5	สำรวจบริบทชุมชน	113

สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ 1	ขั้นตอนการวิจัยในการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของแผนงานวิจัย	12
ตารางที่ 2	จำนวนครัวเรือนและประชากรของหมู่บ้านในตำบลกระต๊อบ ในปี พ.ศ. 2554	18
ตารางที่ 3	ข้อมูลการใช้ที่ดินตำบลกระต๊อบ	21
ตารางที่ 4	รายได้เฉลี่ยของประชากรในช่วงอายุ 18-60 ปี ของตำบลกระต๊อบ ปี พ.ศ. 2554	22
ตารางที่ 5	ข้อมูลประชากรที่รับผิดชอบ โดย รพ.สต. กระต๊อบจากการสำรวจในปี 2556	29
ตารางที่ 6	ข้อมูลประชากรจำแนกตามอายุในเขตรับผิดชอบ โดย รพ.สต. กระต๊อบจากการสำรวจในปี 2556	30
ตารางที่ 7	ปัญหาสุขภาพที่สำคัญรายหมู่บ้าน (พ.ศ. 2553)	32
ตารางที่ 8	ข้อมูลสภาวะสุขภาพ (โรคไม่ติดต่อ) รายหมู่บ้าน (พ.ศ. 2553)	33
ตารางที่ 9	เส้นทางกระบวนการพัฒนาการบริโภครเพื่อสุขภาพให้กับกลุ่ม อสม.	47
ตารางที่ 10	กระบวนการเสริมสร้างพฤติกรรมการบริโภคสำหรับเยาวชน	72
ตารางที่ 11	คุณค่าทางโภชนาการ สรรพคุณทางยา และวิธีการปรุงเป็นอาหารของผักพื้นบ้านภาคกลาง	88
ตารางที่ 12	เส้นทางกระบวนการพัฒนาอาหารพื้นถิ่นเพื่อส่งเสริมการบริโภคอย่างยั่งยืนในชุมชนกระต๊อบ	105