



การออกแบบบอร์ดเกมเพื่อสื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย

อภิสร่า กฤตาวาณิชย์

โปรแกรมวิชานิเทศศาสตร์

คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

สิงหาคม 2568

(งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนการทำวิจัยจากสถาบันวิจัยและพัฒนา
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย)

ชื่อเรื่อง : การออกแบบบอร์ดเกมเพื่อสื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย

ชื่อผู้วิจัย : นางสาวอภิสร กฤตาวาณิชย์

สาขาวิชา/คณะ : โปรแกรมวิชานิติศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยประจำปีงบประมาณ : 2567

ระยะเวลาที่ดำเนินการวิจัยปี : (พฤษภาคม 2567 ถึง พฤษภาคม 2568)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย 2) ออกแบบและพัฒนาบอร์ดเกมที่สื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย 3) ศึกษาความพึงพอใจของคนรุ่นใหม่ที่มีต่อบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เชียงราย 4) เปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจของคนรุ่นใหม่เกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์เชียงรายก่อนและหลังเล่นบอร์ดเกม การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับมหาวิทยาลัยช่วงอายุระหว่าง 19-25 ปีในจังหวัดเชียงรายที่สนใจการเล่นบอร์ดเกม โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย และยินดีเป็นอาสาสมัครในการเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) แบบสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเรื่องอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์ 2) แบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์ทั้งก่อนและหลังเล่นบอร์ดเกม 3) แบบประเมินผลความพึงพอใจจากผู้เล่นบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์และทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่าอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงรายไม่ใช่สิ่งคงที่ แต่เป็นองค์ประกอบที่มีความยืดหยุ่น พร้อมทั้งจะเปลี่ยนแปลงตามบริบทที่เปลี่ยนไป ด้านการพัฒนาและออกแบบบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เชียงราย ผลการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 อยู่ในระดับมาก และหากเปรียบเทียบคะแนนทดสอบก่อนเล่นและหลังเล่น พบว่าคะแนนวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์หลังเล่นสูงกว่าก่อนเล่น

คำสำคัญ : อัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์, อัตลักษณ์, ชาติพันธุ์, บอร์ดเกม

Research Title : Designing a Board game for Communicate the Identity of Chiang Rai ethnic food

Author : Miss Aphitsara Kritawanich

Faculty : Communication Arts Program Faculty of Management Science

Fiscal Year : 2024

Year of Research : (May 2024 - May 2025)

Abstrat

This study aims to: 1) investigate the ethnic food identity of Chiang Rai, 2) design and develop a board game that communicates the ethnic food identity of Chiang Rai, 3) explore the satisfaction levels of the younger generation towards the ethnic food board game, and 4) compare the knowledge and understanding of the younger generation regarding ethnic food in Chiang Rai before and after playing the board game. This research employs a mixed-methods approach. The target participants were university students aged between 19 and 25 in Chiang Rai who are interested in board games. A simple random sampling method was used to recruit 30 volunteers to participate in the study. The research instruments consisted of 1) an interview guide for key informants on ethnic food identity 2) a pre-and post-test questionnaire measuring knowledge and understanding of ethnic food, and 3) a satisfaction survey evaluating the board game experience. Data were analyzed using statistical software to calculate percentages, means, and standard deviations.

The research findings revealed that the ethnic food identity of Chiang Rai is not static but rather dynamic, flexible, and adaptable to changing contexts. In terms of the board game development, the overall satisfaction of participants scored an average of 4.20 out of 5, indicating a high level of satisfaction. Additionally, when comparing the pre-test and post-test scores, it was found that participants' knowledge and understanding of ethnic food significantly increased after playing the game.

Keywords : Ethnic Food Identity, Identity, Ethnicity, Board Game

กิตติกรรมประกาศ

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์เป็นอย่างดียิ่งจากกองทุนสนับสนุนงานวิจัยเพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ในการสนับสนุนเงินทุนในการวิจัยครั้งนี้ นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้รับคำแนะนำและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับเป็นแนวทางในการดำเนินการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยต้องขอขอบคุณไว้ ณ โอกาสนี้ ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.คมสัน รัตนะสิมากุล คณะวิทยาการจัดการ รศ.มาลี หมวกกุล ประธานสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ ผศ.กนกวรรณ ปลาศิลา อาจารย์คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ที่ให้คำปรึกษาและให้ข้อมูลในการทำวิจัย และขอขอบคุณวิสาหกิจชุมชนอาหารท้องถิ่นไถลื้อบ้านหาดบ้าย องค์การบริหารส่วนตำบลริมโขง ชุมชนบ้านหาดบ้าย และกลุ่มนักศึกษาอาสาสมัครในการเล่นบอร์ดเกมที่ให้ความอนุเคราะห์ด้านข้อมูลที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการทำวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า งานวิจัยครั้งนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาสื่อที่สร้างสรรค์สังคมต่อไป

อภิสร่า กฤตาวาณิชย์

สิงหาคม 2568

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
Abstract	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญภาพ	ช
 บทที่	
1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
2 แนวคิด ทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
แนวคิดเรื่องอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์.....	7
แนวคิดเรื่องอาหารชาติพันธุ์.....	9
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับบอร์ดเกม	16
วิจัยที่เกี่ยวข้อง	25
3 วิธีดำเนินการวิจัย	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	28
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	29
การสร้างและการหาคุณภาพของเครื่องมือ	33
การเก็บรวบรวมข้อมูล	34
การวิเคราะห์ข้อมูล	34

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิจัย	
วัตถุประสงค์ที่ 1 ศึกษาอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย.....	35
วัตถุประสงค์ที่ 2 ออกแบบและพัฒนาบอร์ดเกมที่สื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย.....	37
วัตถุประสงค์ที่ 3 ศึกษาความพึงพอใจของคนรุ่นใหม่ที่มีต่อบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เชียงราย.....	42
วัตถุประสงค์ที่ 4 เปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจของคนรุ่นใหม่เกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์เชียงรายก่อนและหลังเล่นบอร์ดเกม.....	46
5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการวิจัย	48
อภิปรายผล	51
ข้อเสนอแนะ	54
บรรณานุกรม	55
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก แบบสอบถามวัดระดับความพึงพอใจ	59
ภาคผนวก ข ภาพการทดลองบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์ “ก๊ากชาติพันธุ์”.....	62
ภาคผนวก ค ภาพบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์ “ก๊ากชาติพันธุ์”.....	66
ประวัติผู้วิจัย	67

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 รายการประเมินของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อการออกแบบด้านเนื้อหาและด้านสื่อที่มีต่อบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เรื่องกูกชาติพันธุ์	42
2 จำนวนและร้อยละของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามลักษณะทั่วไป	43
3 ผลการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์ เขียนรายเรื่อง กูกชาติพันธุ์	44
4 ค่าเฉลี่ย ความแปรปรวน ค่าที่ และระดับนัยสำคัญทางสถิติของการทดสอบ เปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์ เขียนรายก่อนและหลังเล่นเกม	46

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดการวิจัย	3
2 องค์ประกอบที่สำคัญของบอร์ดเกม	12
3 ลาบหมูอาซา	16
4 ข้าวแรมพิน	17
5 ข้าวเหลืองเนื้อไก่	17
6 หมูผัดราวกู	18
7 แกงกระด้าง	29
8 น้ำพริกถั่วเน่า	37
9 ข้าวปุก	38
10 คู่มือบอร์ดเกม กุ๊กชาติพันธุ์	39

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จังหวัดเชียงราย เป็นเมืองที่มีความหลากหลายทางชาติพันธุ์สูง เนื่องด้วยภูมิศาสตร์ที่ติดกับประเทศเพื่อนบ้านจึงเกิดรอยต่อระหว่างวัฒนธรรมหรือที่เรียกว่า พหุวัฒนธรรม จากข้อมูลพื้นฐานทางประวัติศาสตร์ชาติพันธุ์บนเส้นทางท่องเที่ยวเศรษฐกิจในจังหวัดเชียงราย พบว่าพื้นที่อยู่อาศัยของกลุ่มชาติพันธุ์ในจังหวัดเชียงรายที่มี 3 อำเภอคือ อำเภอเมือง อำเภอแม่จัน และอำเภอแม่สาย ประกอบด้วย 6 ชาติพันธุ์ ได้แก่ 1) กลุ่มชาติพันธุ์ลาหู่หรือมุเซอ 2) กลุ่มชาติพันธุ์อาข่าหรืออีเกอ 3) กลุ่มชาติพันธุ์เมี่ยนหรือเย้า 4) กลุ่มชาติพันธุ์ชนเผ่าลีซูหรือลีซอ 5) กลุ่มชาติพันธุ์ชนเผ่ากะเหรี่ยงหรือปกากะญอ และ 6) กลุ่มชาติพันธุ์ม้งหรือแม้ว (เสริมศิริ นิลดำ และคณะ, 2560)

จากความหลากหลายทางชาติพันธุ์ทำให้เกิดความหลากหลายทางศิลปวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี และอาหาร วัฒนธรรมการบริโภคอาหารนับเป็นวัฒนธรรมที่สะท้อนให้เห็นถึงเอกลักษณ์วิถีชีวิตของกลุ่มชาติพันธุ์ที่มีความแตกต่างกัน ซึ่งแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์มีการสร้างสรรค์เรียนรู้และถ่ายทอดลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ของกลุ่มตนจากรุ่นสู่รุ่น ดังที่สุพจน์ หลีจา นายกสมาคมสร้างเสริมสุขภาวะชุมชนชาติพันธุ์ กล่าวไว้ว่า “อาหารคือชีวิต เป็นแหล่งกำเนิดวิถีชีวิต วัฒนธรรม ความเชื่อของมนุษย์ทั้งโลก” (สสส.2566)

จากการศึกษาของ ร.ต.วิสุทธิ์ ลีลาธรรมสัจจะ และคณะ (2560) ได้ศึกษาองค์ความรู้ด้านอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์จังหวัดเชียงรายพบว่าอาหารชาติพันธุ์มีองค์ความรู้ที่มีลักษณะเป็นทักษะเฉพาะที่ฝังลึกอยู่ในตัวคน โดยชนิดอาหารส่วนใหญ่สามารถสะท้อนตัวตนของกลุ่มชาติพันธุ์ที่สอดคล้องกับสภาพพื้นที่ในการตั้งถิ่นฐาน อีกทั้งยังมีความคล้ายคลึงกันคือพัฒนาการทางอาหารจากอาหารฐานชีวิตและสภาพพื้นที่ชุมชนเป็นอาหารในงานบุญ งานประเพณีของชุมชน และมีวิธีสืบสานส่งต่อกันผ่านการฝึกปฏิบัติจากรุ่นสู่รุ่น ที่ปัจจุบันพบว่าสืบสานน้อยลงเนื่องจากวัตถุดิบอาหารต้องซื้อในตลาด และเยาวชนในชุมชนชาติพันธุ์ส่วนใหญ่อยู่ในระบบการศึกษาแผนใหม่ที่มีกิจกรรมการเรียนการสอนเกี่ยวกับวัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นไม่มากนัก

อาหารชาติพันธุ์ จึงเป็นมิติสำคัญให้เกิดซอฟต์พาวเวอร์ (Soft Power) ทำให้ผู้คนรู้จักและเชื่อมโยงไปสู่การท่องเที่ยวได้ และเป็นสื่อกลางของการสื่อสารเรื่องราวชนเผ่าชาติพันธุ์ อย่างเช่นเมนูข้าวเป๋อะ ข้าวต้มเติมเนื้อสัตว์และสารพัดผักตามฤดูกาล เช่น ผักกาด พริก มะเขือ หยวกกล้วย นอกจากเป็นเมนูที่กลุ่มชาติพันธุ์ตั้งใจทำขึ้นในโอกาสพิเศษต้อนรับแขกที่มาเยือน เมนูนี้ยังแฝงไปด้วยคำสอนและความหมายที่ส่งต่อรุ่นสู่รุ่น (ทัศนีย์ ประกอบบุญ, 2566)

อาหารของแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์จึงเปรียบเสมือนภาษาทางวัฒนธรรมที่บอกเล่าเรื่องราวของการอยู่ร่วมกับธรรมชาติ วิถีชีวิตในชุมชน อาหารชาติพันธุ์จึงไม่ใช่เพียง ‘เมนูอาหาร’ แต่ยังเป็น

เครื่องมือสำคัญในการส่งผ่านองค์ความรู้จากรุ่นสู่รุ่น อย่างไรก็ตามในยุคโลกาภิวัตน์และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมอย่างรวดเร็ว อาหารชาติพันธุ์ย่อมได้รับผลกระทบอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษากลุ่มอาหารชาติพันธุ์เหล่านี้ซึ่งเป็นอาหารที่หาทานง่าย ทั่วไปและเป็นที่ยอมรับของกลุ่มชาติพันธุ์ประกอบด้วย ชาแบแบ (ลาบหม้ออาฮา) ข้าวแรมพิน ข้าวเหลือง เนื้อไก่ หมูผัดรากชู น้ำพริกถั่วเน่า แกงกระด้าง และข้าวปุกกา ซึ่งเป็นอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ลาหู่ กลุ่มชาติพันธุ์อาฮา กลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่ และกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ เพราะเล็งเห็นว่าวัฒนธรรมของกลุ่มชนชาติพันธุ์ล้วนมีอัตลักษณ์ควรค่าแก่การอนุรักษ์ เพราะอาหารเป็นตัวบอกวัฒนธรรม บอกตัวตน และเรื่องราวของชุมชน อาหารแต่ละอย่างจะมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิถีชีวิต มีภูมิปัญญาซ่อนอยู่ อาหารชาติพันธุ์บางเมนูก็เริ่มหาทานได้ยากในปัจจุบัน อาจด้วยวัตถุดิบบางชนิดที่เริ่มหายาก คนไม่ค่อยนิยมรับประทาน คนทำน้อยลง หรือคนรุ่นใหม่นิยมบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดมากยิ่งขึ้น

ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยมีความเห็นว่าการกระตุ้นให้คนรุ่นใหม่หันมาสนใจอาหารชาติพันธุ์ จำเป็นต้องเลือกสื่อที่เข้าถึงกลุ่มคนเหล่านี้ “บอร์ดเกม” เป็นอีกหนึ่งเครื่องมือที่สามารถเป็นสื่อกลางในการเผยแพร่เรื่องราวความเป็นมาของอาหารชาติพันธุ์ผ่านตัวบอร์ดเกม ซึ่งเป็นสื่อที่เยาวชนคนรุ่นใหม่ให้ความสนใจ **บอร์ดเกม (Board Game) หรือเกมกระดาน** คือ เกมกระดานบนโต๊ะที่มีการนำอุปกรณ์ และชิ้นส่วนต่างๆ มาส่วนประกอบการเล่นซึ่งมีจุดเริ่มต้นมาจากที่พวกกองทัพกรบต่างๆ ใช้เพื่อวางแผนกลยุทธ์ในการรบ จนเวลาผ่านไปกลายมาเป็นเกมประเภทหนึ่งที่นิยมกันมาก ปัจจุบันบอร์ดเกมนอกจากนำมาดัดแปลงเป็นเกมเพื่อความสนุกสนานแล้ว ยังถูกนำมาใช้เป็นสื่อกลางในการสอนและการเรียนรู้เรื่องต่างๆ อีกด้วย เห็นได้จากผลที่นักวิจัยจำนวนมากได้ทำการศึกษา อาทิ มงคล ศุภอำพันวงษ์ (2561) ทำการศึกษาเรื่อง การออกแบบบอร์ดเกมส่งเสริมปลูกฝังการอนุรักษ์สัตว์ป่าสงวน โดยพบว่าหลังผู้เรียนได้ทดลองเล่นแล้วจึงเกิดความสนใจและรักสัตว์ป่าสงวนมากขึ้น ซึ่งแสดงถึงผลลัพธ์ของบอร์ดเกมที่สามารถดึงดูดและปลูกฝังจิตสำนึกให้กับเด็กและเยาวชนได้เป็นอย่างดี เช่นเดียวกับ พินิตนันท์ เขตวิทย์ (2565) ศึกษาเรื่องการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวรรณคดีเรื่อง รามเกียรติ์ตอนนารายณ์ปราบนนทก ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ด้วยการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning ร่วมกับการใช้บอร์ดเกม พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning ร่วมกับการใช้บอร์ดเกมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ หรือ บอร์ดเกมที่เกี่ยวกับวรรณคดีไทยคือ บอร์ดเกม “The Literature วรรณคดีมีชีวิต” เป็นผลงานของนักเรียนโรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ จังหวัดลพบุรี จากการเข้าร่วมโครงการออกแบบเกมออกแบบสังคม ซึ่งเป็นบอร์ดเกมที่นำเนื้อหาวรรณคดีไทยจากในหนังสือเรียนมาจัดทำเป็นเกม เพื่อแก้ปัญหาเยาวชนไทยไม่ชอบอ่านวรรณคดีอีกด้วย (โครงการออกแบบเกมออกแบบสังคม คณะวิทยาการการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2562 อ้างถึงใน ปิยะพงษ์ จันลาโสม, 2563) ดังนั้น จะเห็นได้ว่ามีนักวิจัยนำบอร์ดเกมมาประยุกต์ใช้เป็นสื่อกลางเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้หลากหลาย แวดวง อาทิ การศึกษา สิ่งแวดล้อม ศิลปวัฒนธรรม วรรณกรรม เช่นเดียวกับงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำ

บอร์ดเกมเป็นสื่อกลางเชื่อมโยงเยาวชนคนรุ่นใหม่ได้รู้จักอาหารชาติพันธุ์ในจังหวัดเชียงราย เพราะอาหารแต่ละท้องถิ่นคือการถ่ายทอดภูมิปัญญาพื้นบ้าน สะท้อนถึงวิถีชีวิต ความเชื่อ และอัตลักษณ์ของชุมชน

งานวิจัยเรื่อง “การออกแบบบอร์ดเกมเพื่อสื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย” จะเป็นการรวบรวมความรู้ที่เกี่ยวข้องกับอาหารชาติพันธุ์ เช่น เกร็ดความรู้ วัตถุดิบ ขั้นตอนการทำ ทรัพยากรในการทำอาหาร ผ่านการออกแบบบอร์ดเกม ผู้เล่นต้องรับบทเป็น “เซฟ” และต้องแข่งขันกันปรุงอาหารโดยโจทย์เป็นอาหารชาติพันธุ์ ผู้เล่นจะต้องคิดหาวิธีการในการเตรียมวัตถุดิบทำอาหารให้สำเร็จ ซึ่งบางเมนูจะใช้ชื่อเมนูประจำถิ่น เช่น ชาแบแบ (ลาบหมูอาข่า) น้ำพริกถั่วเน่า ข้าวแรมพิน และจะสอดแทรกเกร็ดความรู้เกี่ยวกับอาหารที่สะท้อนถึงวิถีชีวิตของกลุ่มชาติพันธุ์ต่างๆ ไปด้วย ซึ่งผู้เล่นนอกจากจะได้ฝึกการคิดวางแผน การแก้ปัญหา สร้างการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ลดกำแพง การสื่อสารได้จากกลไกของเกม บอร์ดเกมยังช่วยต่อยอดการบูรณาการทักษะด้านอารมณ์ (Soft Skills) เข้ากับทักษะด้านความรู้ (Hard Skills) เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้นำไปสู่การสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ให้กับสังคมและชุมชนต่อไป ทั้งนี้ บอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์จะเป็นสื่อกลางในการถ่ายทอดภูมิปัญญาและวิถีชีวิตของกลุ่มชาติพันธุ์ โดยใช้อาหารเป็นสื่อสร้างสรรค์ในการเชื่อมโยงชุมชนและเยาวชนคนรุ่นใหม่ให้เห็นคุณค่าถึงรากเหง้าวิถีชีวิตวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ อันเป็นการสื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงรายผ่านการออกแบบบอร์ดเกม

โจทย์การวิจัย

การออกแบบบอร์ดเกมสามารถสื่อสารอัตลักษณ์อาหารกลุ่มชาติพันธุ์

วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

1. เพื่อศึกษาอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย
2. เพื่อออกแบบและพัฒนาบอร์ดเกมที่สื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของคนรุ่นใหม่ที่มีต่อบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เชียงราย
4. เพื่อเปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจของคนรุ่นใหม่เกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์เชียงรายก่อนและหลังเล่นบอร์ดเกม

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตด้านประชากร

คือ นักเรียน นักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับมหาวิทยาลัยหรือวัยทำงานตอนต้นช่วงอายุระหว่าง 19-25 ปี อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงรายที่สนใจการเล่นบอร์ดเกม โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และยินดีเป็นอาสาสมัครในการเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 30 คน

ขอบเขตด้านเนื้อหา สื่อบอร์ดเกมที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์ในจังหวัดเชียงราย ซึ่งเป็นอาหารที่เป็นที่นิยมของกลุ่มชาติพันธุ์และหาทานง่าย ประกอบด้วย กลุ่มชาติพันธุ์ลาหู่ กลุ่มชาติพันธุ์อาข่า กลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่ กลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ ประกอบด้วยเมนูต่อไปนี้ 1) ซาแบแบ (ลาบหมูอาข่า) 2) ข้าวแรมพิน 3) ข้าวเหลียงเนื้อไก่ 4) หมูผัดรากชู 5) น้ำพริกถั่วเน่า 6) แกงกระด้าง 7) ข้าวปุกงา

การ์ดแต่ละเมนูจะแสดงองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับอาหารชาติพันธุ์ เช่น เกร็ดความรู้ วัตถุดิบ ขั้นตอนการทำ ทริคในการทำอาหาร ในแต่ละเมนูจะมีการ์ดเมนู การ์ดผู้ช่วย การ์ดเชฟ คู่มือการเล่น และด้านหลังการ์ดจะมีเกร็ดความรู้ของแต่ละเมนู ทั้งนี้ การศึกษาอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์จังหวัดเชียงราย ครอบคลุมองค์ประกอบด้านวัตถุดิบในท้องถิ่น รสชาติเฉพาะ กระบวนการปรุง ความเชื่อและบทบาทของอาหาร

ประโยชน์

1. ด้านองค์ความรู้

การวิจัยนี้จะช่วยเสริมสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์ในจังหวัดเชียงราย โดยเฉพาะมิติด้านวัฒนธรรม วิถีชีวิต และภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งจะเป็นฐานข้อมูลสำคัญสำหรับนักวิชาการ นักศึกษา และผู้สนใจทั่วไปในการศึกษาและพัฒนาต่อยอดในมิติอื่น ๆ ต่อไป เช่น

2. ด้านการสร้างสรรค์สื่อ

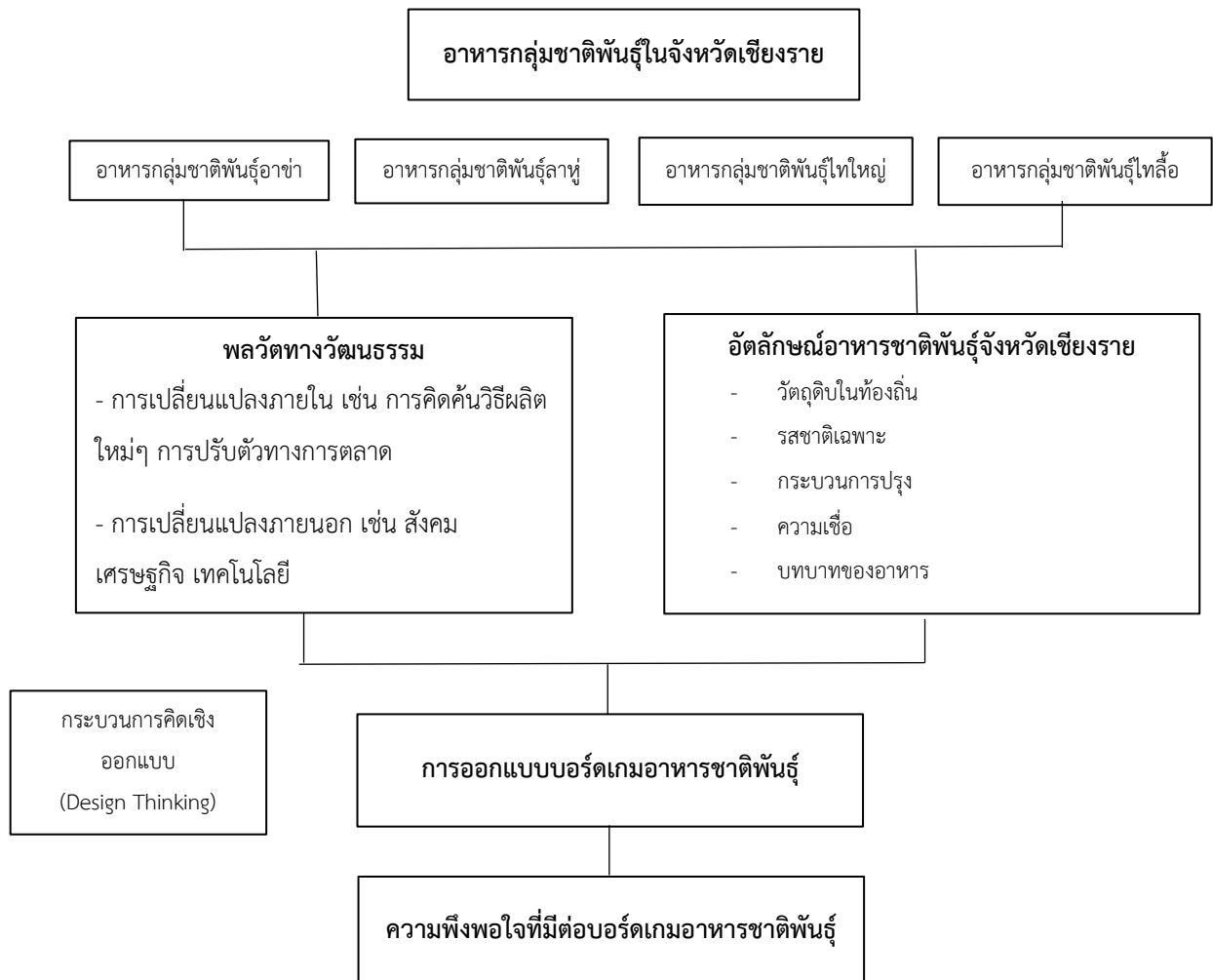
ผลการวิจัยนี้นำไปสู่การพัฒนาบอร์ดเกมซึ่งเป็นสื่อที่มีศักยภาพในการถ่ายทอดเนื้อหาทางวัฒนธรรมในรูปแบบที่เข้าถึงง่าย สนุกสนาน โดยใช้แนวคิดของการเรียนรู้ผ่านการเล่น (Play-based Learning) จึงนับเป็นนวัตกรรมที่ช่วยเปิดมุมมองใหม่ในการสื่อสารวัฒนธรรมอาหารแก่กลุ่มเป้าหมายในยุคปัจจุบัน

3. ด้านการเรียนรู้และพัฒนาทักษะคนรุ่นใหม่

ส่งเสริมให้คนรุ่นใหม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหลากหลายของอาหารชาติพันธุ์เชียงรายมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังเป็นช่องทางในการเสริมสร้างทักษะการคิดวิเคราะห์ การสื่อสาร และการเรียนรู้ร่วมกันในลักษณะ Active Learning

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้แนวคิดและทฤษฎีในการวิจัยดังต่อไปนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

บอร์ดเกมกุ๊กชาติพันธุ์ หมายถึง บอร์ดเกมบอร์ดเกมประเภทครอบครัว (Family game) ที่เป็นเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์ในจังหวัดเชียงราย 7 เมนู ได้แก่ ชาแบแบ (ลาบหมูอาข่า) ข้าวแรมพิน ข้าวเหลืองเนื้อไก่ หมูผัดรากชู น้ำพริกถั่วเน่า แกงกระด้าง ข้าวปุกงา มีผู้เล่นตั้งแต่ 3 ถึง 5 คน ใช้ระยะเวลาในการเล่น 30-60 นาที รูปแบบของเกม ให้ผู้เล่น รับผิดชอบเป็น “เชฟ” และต้องปรุงอาหารแข่งกัน โดยอาหารที่ต้องปรุงนั้นต้องเป็นอาหารชาติพันธุ์ ผู้เล่นต้องเก็บการ์ดวัตถุดิบอาหารจากกองการ์ด และหยายการ์ดไว้ด้านหน้าตัวเองเพื่อปรุงเมนูต่างๆ โดนต้องหาวัตถุดิบครบตามที่กำหนดและจะได้รับการ์ดเมื่อนั้นๆ 1 ใบ โดยที่ผู้เล่นสามารถใช้การ์ดขีดขวางเพื่อไม่ให้เมนูของคนอื่นสำเร็จได้ ผู้เล่นคนไหนเก็บครบ 2 เมนู จากทั้งหมด 7 เมนูก่อนจะเป็นผู้ชนะ เก็บการ์ดวัตถุดิบอาหารจากกองการ์ด และหยายการ์ดไว้ด้านหน้าตัวเองเพื่อปรุงเมนูต่างๆ โดนต้องหาวัตถุดิบครบตามที่กำหนดและจะได้รับการ์ดเมื่อนั้นๆ 1 ใบ โดยที่ผู้เล่นสามารถใช้การ์ดขีดขวางเพื่อไม่ให้เมนูของคนอื่นสำเร็จได้ ผู้เล่นคนไหนเก็บครบ 2 เมนู จากทั้งหมด 7 เมนูก่อนจะเป็นผู้ชนะ

อัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์ หมายถึง เอกลักษณ์และอาหารที่สะท้อนความเป็นชาตินั้นๆ อย่างเช่น ชาวอาข่านิยมกินรากชู ใช้ทำอาหารหลายอย่าง หรือชาวไทใหญ่ ไทลื้อ นิยมทำอาหารที่มีวัตถุดิบจากถั่วเน่า เป็นต้น

ความพึงพอใจ หมายถึง ความพึงพอใจจากการเล่นเกมอาหารชาติพันธุ์เรื่อง กุ๊กชาติพันธุ์ ทั้งด้านเนื้อหา การออกแบบ และกิจกรรมการเล่น

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง “การออกแบบบอร์ดเกมเพื่อสื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย” ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาจากเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และนำเสนอตามลำดับดังนี้

1. แนวคิดเรื่องอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์
2. แนวคิดเรื่องบอร์ดเกม
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเรื่องอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์

ก่อนที่จะไปกล่าวถึงเรื่องอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์ ผู้วิจัยจะกล่าวถึงความหมายของคำว่า “อัตลักษณ์” ก่อน อัตลักษณ์คือการระบุตัวตนว่าเราเป็นใคร แนวคิดเรื่องอัตลักษณ์ (Identity) เกิดขึ้นจากความสนใจของนักวิชาการสำนักวัฒนธรรมศึกษาของอังกฤษที่มีการตั้งคำถามวิเคราะห์ปัญหาที่ว่าเรากลายมาเป็นตัวเราในทุกวันนี้ได้อย่างไรตัวตนของเราถูกผลิตขึ้นมาได้อย่างไรและเราสามารถระบุ (Identify) ความเป็นเราได้อย่างไร อัตลักษณ์มีความเกี่ยวข้องกับการสื่อสาร ซึ่งหากเปรียบเป็นสองด้าน ด้านหนึ่งจึงเป็นการปฏิสัมพันธ์ที่เรารู้สึกได้ว่าเป็นพวกเดียวกันกับคนอื่น อีกด้านหนึ่ง คนอื่นต้องรู้สึกเช่นเดียวกับเราด้วย (กาญจนา แก้วเทพ, 2545) จากเหตุผลข้างต้น อัตลักษณ์จึงเป็นตัวกำหนดขอบเขตว่าเราเป็นใครเหมือนหรือแตกต่างจากคนอื่นอย่างไร มีใครเป็นกลุ่มเดียวกับเรา

เช่นเดียวกับ อัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์คือ ลักษณะเฉพาะของอาหารที่สะท้อนถึงความเป็นตัวตนของกลุ่มชาติพันธุ์หนึ่ง ๆ ซึ่งรวมถึงวิถีชีวิต ความเชื่อ ประเพณี วัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สืบทอดกันมา โดยอาหารเหล่านี้มักจะมีลักษณะเฉพาะที่แสดงถึงเอกลักษณ์ของกลุ่ม ทั้งนี้ องค์ประกอบของอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์ อาทิ วัตถุดิบในท้องถิ่นเช่น ชาติพันธุ์อาข่านิยมใช้สมุนไพรที่ชื่อว่า “รากชู” ในการประกอบอาหาร วัฒนธรรมการกินรากชูนี้ได้รับอิทธิพลส่งต่อมาจากสิบสองปันนา มลพยูณนานทางตอนใต้ของประเทศจีนพร้อมการอพยพของพี่น้องชาติพันธุ์ต่างๆ รากชูจึงเป็นผักสวนครัวที่มีปลูกไว้แทบทุกบ้านชาวอาข่า ลาหู่ และจีนยูนนานในไทย जानอร่อยจากรากชูที่นิยมทำกินกันในหลายชาติพันธุ์คือ หมูผัดรากชูรสเค็มเผ็ดกลมกล่อม รากชูเคี้ยวหนึบชานิดๆ กินแล้วเจริญอาหาร (Krua.co, 2023)

การสื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์ถูกถ่ายทอดผ่านสูตรอาหารที่ส่งต่อกันจากรุ่นสู่รุ่น บางครั้งไม่มีการจดบันทึก แต่เรียนรู้จากการทำร่วมกันในครอบครัวหรือชุมชน อัตลักษณ์อาหารเหล่านี้ไม่เพียงแต่บอกให้เราทราบว่าอาหารชนิดนี้มาจากที่ใด แต่ยังเป็นภาพสะท้อนของวิถีชีวิตความสัมพันธ์กับธรรมชาติ และมรดกทางวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์นั้น ๆ อีกด้วย

จากการสำรวจองค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นในปัจจุบันมีผู้เสนอปัจจัยที่คิดว่าจะมีผลต่ออัตลักษณ์ของอาหารท้องถิ่นเป็น 9 ปัจจัย (สุนีย์, 2549: อ้างโดย กรกนก, 2560) ดังนี้

1. วัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงอาหาร เป็นวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นทั้งพืชและสัตว์ ซึ่งอาจเกิดเองโดยธรรมชาติหรือชุมชนผลิตขึ้นโดยการเพาะปลูก เลี้ยงสัตว์ แล้วนำมาปรุงอาหารในชีวิตประจำวัน วัตถุดิบบางชนิดมีเฉพาะในท้องถิ่นนั้นๆ เช่น ผักเชียงดา มีในภาคเหนือ เหลียงเป็นพืชที่มีในภาคใต้ เป็นต้น

2. วิธีการปรุงและประกอบอาหาร เป็นวิธีการที่ทำได้ง่ายไม่ยุ่งยากซับซ้อน บางท้องถิ่นอาจใช้วัตถุดิบชนิดเดียวกันกับท้องถิ่นอื่นแต่มีวิธีการปรุงและประกอบอาหารที่ต่างกัน เช่น หน่อไม้ดอง ทางภาคใต้ถ้านำไปแกงส้มหรือแกงเหลืองก็นับว่าเป็นอาหารท้องถิ่นของภาคใต้ แต่ถ้านำมาต้มส้มกับปลากระบอกก็นับว่าเป็นอาหารท้องถิ่นของภาคกลางด้านตะวันออก เป็นต้น

3. วิธีการรับประทานอาหารมีเหมือนๆ กันในทุกท้องถิ่น หากท้องถิ่นหนึ่งมีวิธีการนำมารับประทานที่แตกต่างจากท้องถิ่นอื่นก็นับว่าเป็นอาหารเฉพาะท้องถิ่นนั้น เช่น การนำข้าวเหนียวมูนมารับประทานคู่กับแกงส้ม ซึ่งเป็นอาหารพื้นเมืองหรืออาหารท้องถิ่นของจันทบุรี เป็นต้น

4. ลักษณะทางภูมิประเทศ สภาพพื้นที่ความสมบูรณ์ของดิน แหล่งน้ำ สิ่งเหล่านี้มีผลต่อแหล่งอาหารธรรมชาติ เช่น ภาคกลางเป็นพื้นที่ราบกว้างใหญ่เป็นที่ราบของแม่น้ำหลายสาย ทำให้มีตะกอนดินมาทับถมกันจำนวนมากทำให้เกิดความอุดมสมบูรณ์ เป็นแหล่งปลูกข้าวที่สำคัญของประเทศ ตลอดจนการมีอาณาเขตติดต่อกันก็ทำให้มีการเคลื่อนไหล แลกเปลี่ยนของวัฒนธรรมด้วย

5. ลักษณะภูมิอากาศ เช่น ภาคเหนือมีภูมิอากาศหนาวเย็นกว่าภาคอื่น ๆ ในฤดูหนาวทำให้มีอาหารท้องถิ่น คือ แกงกระด้าง ซึ่งความเย็นของอากาศในฤดูหนาวทำให้เจลาตินในหนังหมูที่ต้มเคี่ยวเกิดการแข็งตัวคล้ายวุ้น

6. การย้ายถิ่น อาจเกิดจากการไปหางานทำ การไปศึกษาเล่าเรียนหรือในสมัยก่อนอาจเกิดจากการทำสงคราม มนุษย์นำเอาวัฒนธรรมตามท้องถิ่นของตนเองซึ่งมีติดต่องานไปใช้ในแหล่งที่อยู่อาศัยใหม่และถ้าเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานวัฒนธรรมท้องถิ่นหนึ่งก็จะไปเกิดเป็นวัฒนธรรมใหม่ในอีกท้องถิ่นหนึ่งและในทางกลับกันถ้าเป็นการย้ายถิ่นในระยะสั้น เช่นการไปศึกษาต่อในต่างประเทศ เมื่อมนุษย์ย้ายกลับมาอยู่ในถิ่นฐานเดิมก็นำเอาวัฒนธรรมท้องถิ่นที่ตนเองได้ไปพบและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมนั้นรายหนึ่ง กลับมาใช้ในท้องถิ่นเดิมของตนเองและถ้าคนในชุมชนพอใจยอมรับจะเกิดการนำมาปฏิบัติต่อเนื่องกันไป

7. ความเจริญก้าวหน้าด้านเทคโนโลยีมีการประดิษฐ์คิดค้นเครื่องมือเครื่องอำนวยความสะดวกมากมาย มนุษย์จึงนำมาใช้เพื่อช่วยทุ่นแรง ประหยัดเวลา แต่หากมนุษย์ไม่ใช้อย่างระมัดระวัง โดยเฉพาะในด้านอาหารก็อาจจะทำให้เสียความเป็นเอกลักษณ์ไปได้เช่น การตำน้ำพริกกะปิ แต่โบราณเราใช้ครกและสากหิน โขลกผสมเครื่องปรุง เป็นต้น แต่ปัจจุบันข้าวแกงใช้เครื่องปั่นผสมอาหาร (Blender) ปรุงน้ำพริกกะปิ ทำให้รสชาติน้ำพริกกะปิเสียไป เนื่องจากการโขลกจะทำให้เครื่องปรุงบดเข้า และแตกส่วนเครื่องปั่นผสมอาหารมีใบมีดเล็กๆ ช่วยให้ส่วนผสมชิ้นเล็กลง ดังนั้นการผสมผสานของส่วนผสม การระเหยของกลิ่นที่อยู่วัตถุดิบจึงเสียไป

8. ความเปลี่ยนแปลงของครอบครัวและสังคมจากเดิมสังคมไทยเป็นครอบครัวขยายมีลูกหลายคน ปัจจุบันเปลี่ยนเป็นครอบครัวเดี่ยวมีลูก 1-2 คน ภรรยาต้องออกไปทำงานนอกบ้านเพื่อหารายได้เลี้ยงครอบครัวเหมือนสามี ทำให้การดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป การใช้เวลาหรือการมีกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวน้อยลงทำให้มีวัฒนธรรมอาหารถุงพลาสติกหรือการกินอาหารนอกบ้าน

9. การเจริญสัมพันธ์ไมตรีกับต่างประเทศตั้งแต่สมัยสุโขทัยเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน มีการค้าขายแลกเปลี่ยนตลอดจนการเยี่ยมเยือน ทำให้มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดทั้งประเทศที่มีอาณาเขตต่อกัน เช่น ลาว พม่า มาเลเซีย หรือประเทศที่อยู่ห่างไกล เช่น อินเดีย จีน โปรตุเกสก็ตาม ทำให้มีการรับเอาวัฒนธรรมต่างๆ เข้าใช้และปฏิบัติในการดำรงชีวิตของคนในชุมชน

แนวคิดเรื่องอาหารชาติพันธุ์เชียงราย

การศึกษาเกี่ยวกับอัตลักษณ์ของกลุ่มชาติพันธุ์แต่ละชาตินั้น มีการศึกษาได้หลายรูปแบบหลายวิธีซึ่งการศึกษาโดยใช้ปรากฏการณ์ทางวัฒนธรรมทางด้านอาหาร ได้รับการยอมรับว่าเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความเป็นมาของชาติพันธุ์แต่ละชาติพันธุ์ได้ ดังที่ Padolsky (2548) เชื่อว่า อัตลักษณ์ของกลุ่มคนสามารถพิจารณาได้จากสิ่งที่เกี่ยวข้องกับอาหารที่มีความหมาย หรือมีความสำคัญต่อบุคคลหรือกลุ่มคนนั้น อาหารบางชนิดสามารถสะท้อนถึงความเป็นมาของวัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ ภาษา ขนบธรรมเนียม ประเพณีและศาสนาของกลุ่มชนในแต่ละพื้นที่ได้อย่างชัดเจน เช่น คนจีนนิยมรับประทานฮะเก๋า คนไทยนิยมรับประทานน้ำพริกปลาทุ เช่นเดียวกับอาหารชาติพันธุ์ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะถิ่น

จากการศึกษาของ ร.ต.วิสุทธิ์ ลีลาธรรมสัจจะ และคณะ (2560) ได้ศึกษาองค์ความรู้ด้านอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์จังหวัดเชียงรายพบว่าอาหารชาติพันธุ์มีองค์ความรู้ที่มีลักษณะเป็นทักษะเฉพาะที่ฝังลึกอยู่ในตัวคน โดยชนิดอาหารส่วนใหญ่สามารถสะท้อนตัวตนของกลุ่มชาติพันธุ์ที่สอดคล้องกับสภาพพื้นที่ในการตั้งถิ่นฐาน อีกทั้งยังมีความคล้ายคลึงกันคือพัฒนาการทางอาหารจากอาหารฐานชีวิตและสภาพพื้นที่ชุมชนเป็นอาหารในงานบุญ งานประเพณีของชุมชน และมีวิธีสืบสานส่งต่อกันผ่านการฝึกปฏิบัติจากรุ่นสู่รุ่น ที่ปัจจุบันพบว่าสืบสานน้อยลงเนื่องจากวัตถุดิบอาหารต้องซื้อในตลาด และเยาวชนในชุมชนชาติพันธุ์ส่วนใหญ่อยู่ในระบบการศึกษาแผนใหม่ที่มีกิจกรรมการเรียนการสอนเกี่ยวกับวัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นไม่มากนัก

อาหารชาติพันธุ์ มีองค์ประกอบที่หลากหลาย เป็นอาหารที่ได้มาจากธรรมชาติและระบบการเกษตรในไร่นาของตนเองเป็นหลัก ซึ่งการได้มาซึ่งอาหารตามธรรมชาติ และการผลิตในรูปแบบการเกษตรก็จะนำมาซึ่งภูมิปัญญา รูปแบบการทำมาหากินที่สั่งสมถ่ายทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่น และยังมีความสัมพันธ์กับจารีตประเพณีแต่ละท้องถิ่นที่แตกต่างกันออกไป

คุณค่าของอาหารชาติพันธุ์พื้นบ้าน สามารถแยกออกได้เป็น 2 ส่วนหลักคือ คุณค่าที่เกี่ยวข้องกับเรื่ององค์ความรู้ ภูมิปัญญา และจิตวิญญาณของแต่ละชาติพันธุ์ ส่วนที่ 2 คุณค่าที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง การดูแลสุขภาพและการให้ประโยชน์แก่ร่างกาย ทำให้ผู้บริโภคได้รับประทานอาหารที่หลากหลาย

ปลอดภัย อีกทั้งยังแสดงถึงเอกลักษณ์เฉพาะอย่างของอาหารที่ได้ถูกถ่ายทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่น ซึ่งโครงการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารเพื่อสร้างสุขภาวะที่ยั่งยืนในชุมชนชาติพันธุ์ จึงได้หยิบยกเอาเมนูอาหารเด่น อาหารพื้นบ้าน 15 ชาติพันธุ์ มาผลิตเพื่อเผยแพร่วัฒนธรรม และคุณค่าทางโภชนาการให้สังคมได้เรียนรู้ และใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในท้องถิ่นดูแลสุขภาพของประชาชน (สสส.,2562)

วาสนา ดิวงค์ (2566) ศึกษาเรื่องอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นในจังหวัดเชียงราย พบว่า แหล่งวัตถุดิบหลักในการประกอบอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นในจังหวัดเชียงรายจัดได้ว่า เป็นแหล่งต้นน้ำที่มีคุณภาพที่ดีตามฤดูกาล ไม่ว่าจะเป็นวัตถุดิบประเภท พืชผัก ผลไม้เนื้อนุ่มเนื้อไก่ ไช้ ฯลฯ แหล่งอาหารสามารถแบ่งได้อยู่ 3 แหล่ง คือ 1) วัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติได้แก่ วัตถุดิบเจริญเติบโตเองตามบริเวณบ้านหรือริ้วบ้าน และบริเวณพื้นที่ป่าหรือพื้นที่แหล่งน้ำชุมชนกลุ่มชาติพันธุ์ 2) วัตถุดิบจากชุมชนชาติพันธุ์เป็นผู้ปลูกเองตามพื้นที่บ้านบริเวณตนเอง บางครอบครัวทำเป็นสวนครัวบริเวณใกล้บ้านที่ตนเองไปกางหญ้า จึงทำให้วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารปลอดภัยพิชไม่มีอันตรายจากยาฆ่าแมลง จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารจากภูมิปัญญาท้องถิ่น กล่าวว่า “ผักกาดนี้ป่าปลูกคนเดียวมะได้ใส่ สารอะหยังซักอย่าง โหดน้ำมันก๊วยวันเช้าแลง มีแมงกินหน่อยแต่มันยังงามอยู่หนา ถ้าใช้หยากเก็บมากิน บางเตือข้างบ้านก็มาเด็ดเอาไปแกง” ทำให้พบวิถีชุมชนชาวบ้านที่มีน้ำใจเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน และ 3) วัตถุดิบที่จัดซื้อจากตลาด ส่วนมากเป็นเครื่องปรุงรสเช่นผงชูรสเกลือ น้ำปลา ผงปรุงรส ฯลฯ พืชผักบางชนิดที่ไม่ปลูก รายอาหารจากภูมิปัญญาท้องถิ่น จำนวน 50 รายการ อาหารจาก 6 ชาติพันธุ์เป็นอาหารที่ชุมชนชาติพันธุ์ประกอบการต้ม นึ่ง ผัด แกง ยำ หมักดอง และขนมหวาน และคุณค่าทางโภชนาการทางอาหาร โดยเน้นสารอาหารที่ให้พลังงานเป็นหลัก คือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมันที่ได้จากอาหาร

ส่วนภูมิปัญญาท้องถิ่นในการประกอบอาหาร พบว่า มีการประกอบอาหารจากการนำเศษวัสดุท้องถิ่นนำมาเป็นวัสดุอุปกรณ์ ในการประกอบอาหาร โดยไม่มีค่าใช้จ่าย และจากภูมิปัญญาชาติพันธุ์ลาหู่การตำข้าวปุกโดยใช้งาขี้ม่อนเป็นส่วนผสม เพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ ทำให้ข้าวปุกมีรสชาติที่ดีขึ้น เนื่องจากคุณสมบัติไขมันที่มีในงาขี้ม่อน และยังทำให้เวลาปั้นข้าวปุกจะได้ไม่ติดมือหรือติดภาชนะ นอกจากนี้ยังพบว่า น้ำพริกถั่วเน่าไปตากแดดให้แห้ง เพื่อเก็บไว้รับประทานได้นาน และสะดวกเวลาพกพาไปรับประทานเมื่อไปทำงาน เข้าป่า ทำไร่และทำสวน โดยการนำน้ำพริกถั่วเน่าแห้งละลายน้ำพอประมาณ หรือบางคนชอบรับประทานแบบแห้งก็รับประทานได้ นับเป็นวิธีการถนอมอาหารของชุมชนชาติพันธุ์ลาหู่ ที่สืบทอดกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ

จากการศึกษาของ เพ็ญพรรณ กาญญิณโย และคณะ (2548) ในเรื่อง "ภูมิปัญญาอาหารล้านนาของชุมชนพื้นเมือง และชนเผ่าลุ่มน้ำกกจากห้วยหมากเลี่ยมถึงบ้านใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย" ได้ค้นพบการนำพืชพื้นบ้านมาประกอบอาหารตามภูมิปัญญาถึง 126 ชนิด ที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง และที่สำคัญอย่างยิ่งพื้นที่ในส่วนลุ่มน้ำกกและลุ่มน้ำโขงส่วนที่ 1 ในจังหวัดเชียงราย ยังเป็นแหล่งที่อยู่ของกลุ่มชาติพันธุ์ที่หลากหลาย เช่น อาข่า ลาหู่ ปกาเกอะญอ ม้ง เมี่ยน ลีซู ชมุ ลัวะ จินยูนนาน ไทยลื้อ ไทยใหญ่ และไทยยวน ซึ่งเป็นชนพื้นเมือง ของจังหวัดเชียงราย ดังนั้นด้วย

องค์ประกอบของทรัพยากรชีวภาพ เนื่องจากลักษณะภูมิประเทศอยู่ในจังหวัดเชียงราย ทำให้วิถีการดำรงชีวิตของกลุ่มชาติพันธุ์เหล่านี้มี ความผูกพันกับธรรมชาติทั้งมีชีวิตและไม่มีชีวิต จนเกิดการเรียนรู้สั่งสม ถ่ายทอดสู่รุ่นต่อรุ่น เป็นองค์ความรู้ภูมิปัญญาเฉพาะถิ่น เฉพาะกลุ่มชาติพันธุ์ของตนเอง ตั้งแต่อดีตเป็นต้นมา จนกลายเป็นรากฐานทางวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์เหล่านี้ ทั้งในลักษณะของการใช้ประโยชน์จากพืชและสัตว์และการอนุรักษ์ไปพร้อม ๆ กัน นอกจากนั้นชุมชนชาติพันธุ์ในกลุ่มน้ำกกและลุ่มน้ำโขงทั้ง 10 ชุมชนชาติพันธุ์ ได้แก่ ชาติพันธุ์เมี่ยนบ้านห้วยแม่ซ้าย ชาติพันธุ์อาข่าบ้านอาผ่าพัฒนาชาติพันธุ์ลาหู่บ้านยะฟู ชาติพันธุ์ปกากะญอบ้านห้วยขมนอก และบ้านยางคำนุ ชาติพันธุ์ลีซูบ้านปางสา ชาติพันธุ์ไทยวนบ้านหาดไคร้ ชาติพันธุ์ไทใหญ่ บ้านสบรวก ชาติพันธุ์ไทลื้อบ้านหาดบ้าย และชาติพันธุ์ลาวบ้านสวนดอก จนกลายเป็น แหล่งเรียนรู้ด้านชาติพันธุ์ในจังหวัดเชียงรายอีกด้วย

รณิดา ปิงเมือง และคณะ (2560) ศึกษาตำรับ และคุณค่าทางโภชนาการของชาติพันธุ์ในกลุ่มน้ำกก ลุ่มน้ำโขง จังหวัดเชียงราย พบว่าแต่ละชาติพันธุ์ที่อยู่ลุ่มน้ำกก และลุ่มน้ำโขง มีวิถีการดำเนินชีวิตที่ใช้ทรัพยากร จากธรรมชาติ ใช้พืชจากป่าชุมชน มีปลาจาก แม่น้ำห้วยหนอง เป็นแหล่งอาหารผลิตจากการเกษตร เช่น ข้าว พืชผักสวนครัว เป็นแหล่งอาหารหลัก และยังมีแหล่งอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่มีการผลิตภายในชุมชนและซื้อจากตลาด ที่เป็นตำรับอาหาร ของชาติพันธุ์มีทั้งหมด 74 ตำรับ แบ่งเป็นแต่ละชาติพันธุ์ได้ ดังนี้ ปกากะญอ ทั้งหมด 8 ตำรับ ได้แก่ แกงเย็น ปลาทุลหมาน แกงดาว น้ำพริก ข้าวเปือ (เป็นตำรับอาหารที่ใช้ วัตถุดิบหลักคือข้าวสารจ้าว มันมือเสือ หวาย และมีกลิ่นหอมจากมะแขว่น) น้ำพริกปลา น้ำพริกมะเขือเทศ ข้าวต้มใบกง ลีซู ทั้งหมด 11 ตำรับ ได้แก่ ลาบหมู พริกมะกอก ใส่ถั่ว น้ำพริกมะเขือเทศ ต้มหน่อไม้ดอง ยาแดง ลาบปิ้ง ต้มผักกาด ผัดมันฝรั่ง ต้มใบตองหน้า น้ำพริกมะเขือเทศใส่ถั่วเน่า เมี่ยน ทั้งหมด 9 ตำรับ คือ ต้มหน่อไม้ดองใส่หมู ต้มผักกูด ใส่ปลา ต้มผักกาดใส่หมู น้ำพริกมะเขือเทศสด น้ำพริกมะเขือเทศสุก ต้มมะเขือยาว ผัดดอกกาสะลองคำ อบหมู ต้มผักใส่หมู อาข่า ทั้งหมด 9 ตำรับ ได้แก่ ผัดผักกาดข้าง ยาผักกาด น้ำพริกมะเขือเทศ น้ำพริกดอกขี้หอม ผักผักรวม ผัดหอมชู ต้มมะม่วง น้ำพริกถั่วเน่า ต้มมันฝรั่งใส่หมู ลาว มีทั้งหมด 9 ตำรับ ได้แก่ อ่อมหอย แกงหน่อไม้แดงกินุน ก้อยไข่มดแดง น้ำพริกแจ่วบอง ไก่อบ เมี่ยงซ่า กุ้งเต้น ส้มตำ ยำขนุน ไทใหญ่ มีทั้งหมด 9 ตำรับ ได้แก่ แกงผักต้ง แกงฮังเล ผักกาดจ่อใส่น้ำอ้อย ข้าวสั่มอุ่น น้ำพริกถั่วเน่า ใส่มะเขือเทศ ข้าวแอ็บน้ำอ้อย ขนมหาด ข้าวหลอดทอง และข้าวต้มเขาคาย ไทลื้อ ทั้งหมด 9 ตำรับ คือ แกงน้ำเต้า น้ำพริกน้ำผักคั่วผักกูด แกงหน่อไม้ดองแกงผักบั้งส้ม ต้มมะเขือยาว ห่อหมกผักชะอม ถั่วเน่าแผ่น น้ำผัก ไทยวน มีทั้งหมด 5 ตำรับ ได้แก่ แกงแคใส่ไก่ แกงคูนใส่ปลา แกงผักเชียงดา ต้มหน่อไม้ดอง น้ำพริกปลา และลาหู่ ทั้งหมด 5 ตำรับ ได้แก่ แกงปลี ต้มหอย แอ็บผักชะอม น้ำพริกหอมลาหู่ น้ำพริกปลาทุเค็ม

เนื่องจากจังหวัดเชียงรายเป็นพื้นที่ที่มีความเป็น พหุวัฒนธรรม มีหลากหลายชนชาติ บางเมนูก็มีการประยุกต์กับอาหารพื้นถิ่น ผู้วิจัยจึงเลือกอาหารชาติพันธุ์ที่มีวัตถุดิบที่เป็นเอกลักษณ์ประจำถิ่นเป็นส่วนประกอบ โดยมีเมนูดังนี้

เมนูอาหาร : 1. ซาแบแบ (ลาบหมูอาข่า) 2. ข้าวแรมพิน 3. ข้าวเหลียงเนื้อไก่ 4. หมูผัดรากชู 5. น้ำพริกถั่วเน่า 6. น้ำพริกมะเขือเทศ (ลาหู่) 7. ข้าวปุก

ลาบหมูอาข่า หรือ ซาแบแบ มีจุดเด่นตรงเนื้อลาบที่ไม่หนึ่กมาก เพราะเน้นผักและสมุนไพร สับผสมรวมกับเนื้อหมู โดยมีวัตถุดิบสำคัญคือ ‘หอมชู’ เป็นผักหน้าตาคล้ายต้นกุยช่าย แต่กลิ่นหอมแรงกว่าหลายเท่า ปลูกขึ้นดินบนยอดดอย ชาวอาข่านิยมใช้ผสมในอาหารแทบทุกประเภท โดยเฉพาะลาบหมูที่ใช้หอมชูสับรวมกับเนื้อและเลือดสัตว์ ผักไผ่ ตะไคร้ และเครื่องเทศอีกหลายชนิด ก่อนนำไปห่อใบตองย่างหรือคั่วจนหอม เป็นเมนูลาบที่อร่อยและสะท้อนวิถีชีวิตบนยอดดอยได้ชัดเจน

(ข้อมูลจากห้องครัว

<https://www.facebook.com/kruadotco/photos/a.2139714969375867/2139851832695514/?type=3>)



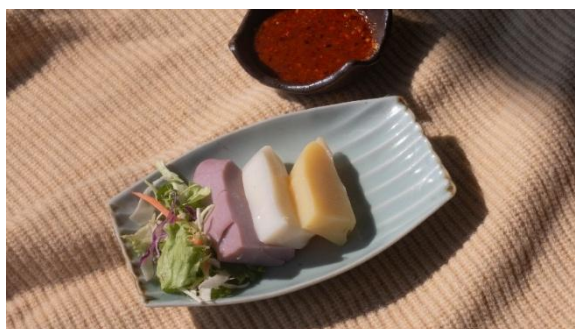
ภาพที่ 3 ลาบหมูอาข่า

(ที่มา : บันทึกภาพ เมื่อวันที่ 15 กันยายน พ.ศ. 2567)

ทั้งนี้ ซาแบแบ หรือลาบอาข่า ถือเป็นอาหารที่ชาวอาข่ารับประทาน ซึ่งลาบจะเป็นวิธีการปรุงอาหารโดยการสับให้ละเอียด ซึ่งจะนำเนื้อหมูมาสับให้ละเอียดคลุกเคล้ากับเลือดสดและเครื่องใน ต้ม มีทั้งลาบดิบและลาบสุก “โดยเวลาเราทำลาบสุกนั้นจะมีการใส่รากชู ต้นหอม ผักแพว ทั้งนี้ชาวบ้านยังมีการบอกผู้วิจัยในเรื่องการรับประทานลาบนั้นบางบ้านก็จะรับประทานเป็นประจำ แต่บางบ้านจะทำลาบต่อเมื่อมีโอกาสพิเศษ งานประเพณี หรือในงานเลี้ยงสังสรรค์ เขาจะใช้วัตถุดิบจากหมูในทุก ๆ ส่วนของหมู ไม่ว่าจะเป็น เลือดหมู เครื่องในหมู” (อัครระ อารังธานี, สัมภาษณ์, 20 ตุลาคม 2563 อ้างถึงใน สุขัญญา รักบำรุง, 2563)

ข้าวแรมพิน หรือข้าวพิน

ข้าวแรมพินเป็นอาหารชนิดหนึ่งที่ชาวไทลื้อในลาวนิยมรับประทาน ส่วนใหญ่จะทำจากแป้งข้าวเจ้าผสมน้ำปูนใส แล้วเคี่ยวไฟอ่อน เมื่อสุกแล้วจึงตักใส่ภาชนะ เช่น ถาดหรือชามใบใหญ่ การรับประทานข้าวแรมพิน จะมีน้ำปรุงรสหรือเรียกว่า “น้ำสั่ว” น้ำปรุงรสนี้ทำให้ข้าวแรมพินมีรสชาติเปรี้ยว ซึ่งชาวไทลื้อในลาวใช้ “ผักส้มลม” ปรุงรสเปรี้ยว และบางครั้งก็ใช้ทั้งผักส้มลมและยอดส้มพล่อยต้มรวมกัน เพื่อปรุงรสเปรี้ยว และเติมมะเขือเทศ เพื่อปรุงรสเปรี้ยว และแต่งสีส้มของน้ำสั่ว วิธีการรับประทานเริ่มด้วยการตักตัวข้าวแรมพินลงในถ้วย แล้วตักน้ำสั่วใส่พอท่วมตัวข้าวแรมพิน ปรุงรสด้วยถั่วเน่าหมักที่ผสมพริกสด



ภาพที่ 4 ข้าวแรมพิน

(ที่มา : บันทึกภาพ เมื่อวันที่ 8 สิงหาคม พ.ศ. 2567)

ข้าวเหลืองเนื้อไก่หรือข้าวเหลืองไก่ฮูป

เป็นอาหารท้องถิ่นของชาวเชียงตุงหรือชาวไทใหญ่ ลักษณะเป็นข้าวเหนียวสีเหลืองๆ หน้าตาละม้ายคล้ายข้าวหมกไก่ แต่ไม่เหมือนเพราะเสิร์ฟคู่กับไก่ในเครื่องแกงขลุกขลิก อีกทั้งข้าวเหลืองสายนั่นหุงด้วยข้าวเหนียวไม่ใช่ข้าวเจ้า แต่สิ่งที่ขาดไม่ได้คือดอกปุด โดยต้องนำข้าวไปแช่ในน้ำดอกปุดเพื่อให้ได้ข้าวมีสีเหลืองสวยหอมมันเอง วิธีการกินข้าวเหลืองไก่จะต้องตักขึ้นไก่และน้ำแกงราดบนข้าวเหนียวให้น้ำแกงคลุกเคล้าซึมลงไปเนื้อข้าวเหนียวด้วยจึงจะอร่อย



ภาพที่ 5 ข้าวเหลืองเนื้อไก่

(ที่มา : บันทึกภาพ เมื่อวันที่ 1 สิงหาคม พ.ศ. 2567)

หมูผัดรากชู

ผัดรากชูใส่หมู รากชูเป็นพืชสายพันธุ์เดียวกับกุยช่าย มีรากยาวสีขาว อวบน้ำ เหนียวกว่า ถั่วอก และ หน้าตาก็คล้ายถั่วอกยาวๆไม่มีหัว และ มีกลิ่นหอมคล้ายกุยช่าย ถือว่าหากินได้ไม่ยากนัก มีตามตลาดชาวเขาทางภาคเหนือบางจังหวัด สมุนไพรท้องถิ่นที่อยู่คู่ครัวชาวอาข่า ซึ่งรากชูนี้เป็นพืชที่ขึ้นในที่สูง ชาวอาข่านิยมนำมาใช้ทำอาหาร เนื่องจากมีคุณสมบัติช่วยชูรสชาติของอาหารได้ (ข้อมูลจากเว็บไซต์ wongnai

<https://www.wongnai.com/reviews/6e7658e419b74e2f87a8c05525b8012a?ref=ct>



ภาพที่ 6 หมูผัดรากชู

(ที่มา : บันทึกภาพ เมื่อวันที่ 6 สิงหาคม พ.ศ. 2567)

แกงกระด้าง

แกงกระด้าง (Jelly Pork Curry) เป็นอาหารว่างของชาวชาติพันธุ์ไทใหญ่ นิยมทำกันในฤดูหนาว สราวุธ คำฟูบุตร (2562) บันทึกไว้ว่า สมัยก่อนคนที่ทำอาหารชนิดนี้ก็มีแต่คนไทใหญ่ ทำเสร็จก็เร่ขายกันทั่วไปแถบล้านนา กระทั่งกลายเป็นอาหารพื้นเมืองของล้านนา หรือภาคเหนือตอนบน จนคนทั่วไปมีภาพจำว่า แกงกระด้าง เป็นวัฒนธรรมอาหารล้านนา แกงนี้จับตัวเหมือนวุ้นหรือเจลลี่ นิยมทำจากขาหมูและตีนหมู เพราะเป็นส่วนที่มีไขมันและเจลาตินมาก ทำให้แกงข้นและจับตัวเป็นก้อน แกงกระด้าง สำเนียงคนไต หรือไทใหญ่ออกเสียงว่า “แก๊งกะด้าง” แปลว่า “แข็ง” (พฤษ์ พุทธยศ, 2564)



ภาพที่ 7 แกงกระด้าง

(ที่มา : บันทึกภาพ เมื่อวันที่ 2 สิงหาคม พ.ศ. 2567)

น้ำพริกถั่วเน่า

น้ำพริกถั่วเน่าไทยใหญ่ เป็นน้ำพริกที่มีลักษณะแห้ง มีส่วนผสมหลักคือ พริกแห้ง และถั่วเน่าแชบ (ถั่วเหลืองต้มเปื่อยหมัก แล้วนำมาโขลกให้ละเอียด ทำเป็นแผ่นกลมๆ บาง ตากแดดให้แห้ง ถั่วเน่าเป็นอาหารและเครื่องปรุงหลักของอาหารของชาวไทใหญ่ ใส่ในแกงผัก น้ำพริก มีรสชาติคล้ายกับกะปิ ทำจากถั่วเหลืองที่ต้มจนเปื่อยแล้วนำมาหมัก ถือเป็นภูมิปัญญาแบบท้องถิ่นในการที่จะถนอมอาหารยืดอายุของอาหารทำให้เก็บไว้กินได้นานขึ้น แต่เดิมคนไทใหญ่จะทำถั่วเน่ากินเอง โดยต้มถั่วเหลืองแล้วนำมาหมักจนเปื่อย เรียกว่าถั่วเน่าซา โขลกถั่วเน่าซาให้ละเอียด ห่อด้วยใบตองแล้วนำไปนึ่งหรือย่าง จะเรียกถั่วเน่าเมอะ หรือนำไปทอดเป็นแผ่นแบนๆ นำไปตากแห้งเรียก ถั่วเน่าแชบ ถั่วเน่าจะถูกนำมาใช้เป็นเครื่องปรุงหลักร่วมกับกะปิและเกลือในการปรุงอาหารต่างๆ ของชาวไทใหญ่ ต่อมาเมื่อความเจริญเข้ามาถึงชาวไทใหญ่ เริ่มมีสินค้าจากภายนอกรวมถึงผงชูรสเข้ามาถึงครัวเรือนของชาวไทใหญ่ แต่ถั่วเน่าก็ยังคงเป็นเครื่องปรุงหลักที่ใช้ร่วมกับผงชูรส และเป็นที่นิยมแพร่หลายออกไปมากขึ้น



ภาพที่ 8 น้ำพริกถั่วเน่า

(ที่มา : บันทึกภาพ เมื่อวันที่ 6 สิงหาคม พ.ศ. 2567)

ข้าวปุกกา

ข้าวปุกกา คือข้าวเหนียวดำที่ตำจนเหนียวผสมกับงาดำ และเกลือเล็กน้อย แล้วเอามาบีบมาทอดบนใบตองให้เป็นแผ่นกลม ๆ แล้วนำมาปิ้งไฟหรือทอด จะกินกับนมข้นกับน้ำผึ้ง หรือกินเปล่า ๆ ก็ได้ ข้าวปุกกา เป็นอาหารพื้นเมืองของภาคเหนือ ส่วนใหญ่จะทำกินกันในช่วงหน้าหนาว แต่เดิมที่เป็นวัฒนธรรมการกินของพี่น้องชาติพันธุ์ต่างๆ เช่น อาข่า ลาหู่ ไทใหญ่ ฯลฯ ซึ่งอพยพมาจากสิบสองปันนา มลพยูหนาน จึงหลอมรวมกลายเป็นวัฒนธรรมร่วมของคนเหนือไปโดยปริยาย สำหรับพี่น้องชาวชาติพันธุ์ลาหู่ เดิมทีจะตำข้าวปุกแค่ปีละครั้งใน ‘ประเพณีกินวอ’ เทศกาลปีใหม่ของชาวลาหู่ที่จัดขึ้นหลังจากเก็บเกี่ยวราวเดือนตุลาคม เกลิมฉลองให้กับความอุดมสมบูรณ์ ข้าวปุกนั้นเป็นมากกว่าของกินเล่นอร่อยๆ แต่หมายถึงฤดูกาลแห่งการเฉลิมฉลองความอุดมสมบูรณ์หลังเก็บเกี่ยวพืชผลผลิต และรำลึกแสดงความขอบคุณบรรพบุรุษ (แหล่งข้อมูล : เสพข่าวเชียงใหม่ และ krua.co)



ภาพที่ 9 ข้าวปุก

(ที่มา : บันทึกภาพ เมื่อวันที่ 8 สิงหาคม พ.ศ. 2567)

ข้าวปุกเป็นอาหารว่างของชาวอาข่าที่จะขาดไม่ได้เลยในการประกอบพิธีกรรมเช่นบรรพบุรุษ คือ ข้าวปุกหรือข้าวปึก ข้าวปุกทำมาจากข้าวเหนียวหนึ่งจนวนประมาณครึ่งชาม หลังจากนั้นนำไปตำในขณะที่ยังร้อนสุกใหม่ ๆ จนแป้งข้าวสุก การตำข้าวปุกจะตำจนไม่มีเมล็ดข้าว ตำจนเหนียว จากนั้นจะนำไปคลุกกับงาที่ตำละเอียดที่เตรียมไว้ วิธีรับประทานสามารถจิ้มกับนม น้ำตาล เพื่อเพิ่มรสชาติ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับบอร์ดเกม

ความหมายของบอร์ดเกม

รักชน พุทธรังสี (2560) ได้กล่าวว่า บอร์ดเกม หมายความว่า ความรวมเกมประเภทเทเบิลทอป ทั้งหมด โดยอาจเล่นบนบอร์ดหรือกระดาน หรือไม่มีก็ได้เพราะพื้นที่ที่เล่นก็เปรียบได้กับกระดานอยู่แล้ว เป็นเกมที่ต้องเล่นโดยมีปฏิสัมพันธ์อย่างเผชิญหน้า มีอุปกรณ์การเล่นที่ออกแบบสวยงาม เป็นรูปแบบเฉพาะของสำหรับเกมนั้น ๆ บรรจุมาในกล่อง

ปิยะพงษ์ จันลาโสม (2563) ได้ให้ความหมายของบอร์ดเกมว่าเป็นเกมรูปแบบหนึ่งโดยอาจเล่นบนบอร์ดหรือกระดานหรือไม่มีก็ได้มีผู้เล่นตั้งแต่สองคนขึ้นไป ต้องเล่นโดยมีปฏิสัมพันธ์ผ่านการพูดคุยกัน โดยจะมีอุปกรณ์การเล่นที่เป็นรูปแบบเฉพาะของเกมนั้น ๆ บรรจุมาในกล่องเกมซึ่งจะมีอุปกรณ์ในการเล่นพร้อมกับคู่มือการเล่น โดยบอกกฎกติกาและข้อตกลงก่อนการเล่นเกมแต่บอร์ดเกมในยุคปัจจุบันมีการพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งบอร์ดเกมบางประเภทสามารถเล่นได้ โดยมีผู้เล่นเพียงคนเดียวเท่านั้นและรูปแบบของบอร์ดเกมก็สามารถเล่นผ่านสื่อออนไลน์ได้อีกด้วย

พิมพ์พจี เย็นอุรา (2562, หน้า 46) ได้กล่าวว่า บอร์ดเกม หมายถึง เกมที่สร้างขึ้นโดยมี “พื้นที่เล่น” อาจเป็นกระดาน หรือไม่มีก็ได้ในการให้ผู้เล่นมาปฏิบัติสัมพันธ์อย่างเผชิญหน้าร่วมกัน โดยมีกติกาของบอร์ดเกมมากำกับกระบวนการและมีอุปกรณ์การเล่น เช่น การ์ดไพ่ ลูกเต๋า ตัวหมากหรือชิ้นส่วนใด ๆ เพื่อใช้ในการเล่นบนพื้นที่เล่น

วิรุฬห์ สิทธิเชตรกรณ์ (2564) ได้ให้ความหมายของบอร์ดเกม ว่าเป็นสื่อการสอนประเภทวัสดุ อุปกรณ์แบบเกม ในรูปแบบของวัสดุกราฟิก ในรูปของบัตรหรือการ์ดที่มีสีสันและเน้นให้ผู้เรียนได้

เรียนรู้ผ่านทางการใช้ภาพที่สื่อความหมาย มีการออกแบบ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียนให้ได้ตรงตามวัตถุประสงค์ผ่านการกำหนดรูปแบบสถานการณ์หรือการตั้งกติกาประกอบด้วย การ์ดเกม ตัวหมาก กระดาน คู่มือการเล่น และอุปกรณ์เสริมอื่น ๆ

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยให้คำจำกัดความบอร์ดเกม หมายถึง เกมประเภทหนึ่งที่ต้องเล่นกันตั้งแต่สองคนขึ้นไป โดยเกมจะบรรจุอุปกรณ์การเล่นพร้อมคู่มือวิธีการการเล่นและกฎกติกา โดยผู้เล่นจะมีวิธีการชนะเกมได้หลากหลายวิธี แล้วแต่เงื่อนไขของเกมที่แตกต่างกันออกไป ในที่นี้เป็นบอร์ดเกมธีมอาหารชาติพันธุ์

ประเภทของบอร์ดเกม

บอร์ดเกมแบ่งได้หลายประเภท ขึ้นอยู่กับจะใช้เกณฑ์อะไรเพื่อแบ่ง ซึ่งมีนักวิชาการได้แบ่งประเภทของบอร์ดเกมไว้แตกต่างกัน ดังนี้

David Silverman (2013) ได้แบ่งประเภทของบอร์ดเกมไว้ดังนี้

1. เกมกระดานคลาสสิกหรือเกมครอบครัว (Classic Board Games or Family Games) เกมเหล่านี้ต้องการให้ผู้เล่นแข่งรอบกระดานหรือไปตามเส้นทางที่กำหนดเพื่อไปถึงเป้าหมาย บางครั้งจะมีระบบคะแนนเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เกมเหล่านี้พึ่งพาโชคอย่างมากและมีกลยุทธ์น้อยกว่า เกมกระดานที่ทันสมัยกว่า เกมแบบนี้ทำงานได้ดีที่สุดกับกลุ่มที่ตัวเกมนั้นไม่สำคัญเท่ากับประสบการณ์การเล่นด้วยกัน โดยส่วนใหญ่แล้ว เกมเหล่านี้มีธีมที่เรียบง่าย ซึ่งมีผลกระทบต่อกโลกของเกมเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีเลย

2. เกมสไตร์ยูโร เกมสไตร์ยูโรมักจะเกี่ยวกับการได้รับคะแนนชัยชนะ ซึ่งเป็นทรัพยากรที่ทำให้คุณชนะได้โดยปกติแล้วจะมีจำนวนรอบที่แน่นอนหรือดำเนินต่อไปจนกว่าผู้เล่นคนใดคนหนึ่งจะมีคะแนนชัยชนะตามจำนวนที่กำหนด เกมเหล่านี้มีธีมที่แข็งแกร่งซึ่งบอกถึงการออกแบบได้มาก โดยปกติแล้วจะมีระบบการจัดการทรัพยากร และการเล่น "ทางการเมือง" บางอย่างระหว่างผู้เล่นขณะที่พวกเขาเจรจาและแลกเปลี่ยนทรัพยากร สุดท้าย เกมเหล่านี้มีองค์ประกอบของโชคหรือโอกาสน้อยกว่า และปัญหาส่วนใหญ่ที่ผู้เล่นได้รับเนื่องจาก "โชคร้าย" สามารถบรรเทาได้ด้วยการเล่นเชิงกลยุทธ์ที่แข็งแกร่ง

3. เกมสร้างชุดไฟ (DBG) นั้นคล้ายกับเกมการ์ด (TCG) ซึ่งผู้เล่นแต่ละคนมีสำรับไฟที่พวกเขาใช้ระหว่างการเล่น ความแตกต่างก็คือใน DBGs ผู้เล่นทุกคนทำงานจากการ์ดชุดเดียวกัน และการสร้างสำรับก็เป็นส่วนหนึ่งของเกม เกมเหล่านี้มักจะมาพร้อมกับการ์ดประเภทต่าง ๆ 15-20 ชนิด แต่มีเพียง 10 ใบ เท่านั้นที่ใช้ในเกมเดียว สิ่งนี้ทำให้เกมมีมูลค่าการเล่นซ้ำมากมาย ในเกมเหล่านี้ผู้เล่นจะสร้างสำรับของตนเมื่อเวลาผ่านไปโดยการซื้อไฟที่มีอยู่จากกลุ่มไฟ เกมเช่นนี้จะจบลงเมื่อการ์ดบางประเภทหมดลง หรือเมื่อเกิดสถานการณ์เฉพาะขึ้น

4. เกมกลยุทธ์เชิงนามธรรม ได้แก่ หมากกรุกและหมากฮอส ประเด็นของเกมเหล่านี้คือให้ผู้เล่นสองคนมีการต่อสู้เชิงกลยุทธ์ที่ซับซ้อนซึ่งพวกเขาพยายามเอาชนะคู่ต่อสู้และคิดนอกกรอบ เกมเหล่านี้อธิบายได้ยากกว่าหากไม่มีตัวอย่างเฉพาะ และองค์ประกอบและเป้าหมายของเกมก็ไม่ค่อยจะ

เหมือนกันในประเภทเดียวกัน แทนที่จะทยอยลูกเต๋าหรือรวมไพ่ เป้าหมายมักจะวางตำแหน่งชิ้นส่วนในตำแหน่งที่เหมาะสม

5. เกมกลยุทธ์เป็นเกมสไตล์ยูโรที่ยิ่งใหญ่กว่ามาก เกมเหล่านี้มักจะมีกระดานที่สำคัญมาก และการเล่าเรื่องที่ขับเคลื่อนความคืบหน้าของเกม เกมเหล่านี้มักเกี่ยวข้องกับการเล่นแบบร่วมมือกัน และแข่งขันกันเป็นจำนวนมาก ทำให้ผู้เล่นต้องสร้างและทำลายพันธมิตรตลอดเกม ผู้เล่นมักจะมีส่วนร่วมในเกมมากพอ ๆ กับที่พวกเขาอยู่ในเกมฝึกสมองในระดับที่สูงขึ้น เกมเหล่านี้มักใช้เวลา

6. เกมกลยุทธ์ที่ใช้การ์ด เป็นเกมวางแผนที่การ์ดเป็นองค์ประกอบหลักในเกม เกมลักษณะนี้มีความแตกต่างกันอย่างมาก แต่มักจะมีกลไกการร่าง หรือองค์ประกอบของตัวละครหรือการสร้างฐานที่ผู้เล่นใช้การ์ดเพื่อเพิ่มความสามารถหรือโบนัส เกมเหล่านี้มักจะมีองค์ประกอบของโชคหรือการสุ่มเสี่ยง เป้าหมายในเกมเช่นนี้อาจขึ้นอยู่กับคะแนนชัยชนะ พยายามทำชุดไพ่ให้ครบชุด หรือกำจัดผู้เล่นเป้าหมายบางคน เป็นต้น เกมอย่าง Poker, Spit และ Egyptian Rat Screw ไม่เหมาะสมหมวดหมู่นี้เพราะไม่มีธีมหลัก และไม่ต้องการอะไรนอกจากสำรับไพ่มาตรฐาน

สฤณี อาชวานันทกุล (THE POTETINAL, 2564) แบ่งบอร์ดเกมออกเป็น 3 ประเภทกว้าง ๆ ดังนี้

1. เกมครอบครัว (Family Game) เป็นเกมที่มีกฎกติกาไม่ซับซ้อน อธิบายให้คนที่ไม่เคยเล่นเข้าใจได้ภายใน 5-10 นาทีแต่ก็ไม่ง่ายจนพ่อแม่รู้สึกว่าจะไม่ทำลาย ในเมื่อถูกออกแบบมาให้เด็กเล่นได้ผู้ใหญ่เล่นดีบอร์ดเกมแนวครอบครัวจึงมักจะมีสีสันสวยงาม เน้นให้ผู้เล่นต้องพูดคุย ถกเถียง หรือหาโอกาสแลกเปลี่ยนข้อขัดแย้งระหว่างเล่นเนื้อเรื่องไม่เกี่ยวกับความรุนแรงหรือประเด็นหนัก ๆ เล่นจบได้ภายใน 15-60 นาทีเกมประเภทนี้จึงมีตลาดกว้างที่สุด ชวนให้เพื่อน ๆ ที่ไม่เคยเล่นบอร์ดเกมมาลองเล่นได้ง่ายที่สุด เกมครอบครัวจึงเป็นเหมือนพระเอกที่ทำให้บอร์ดเกมสมัยใหม่เป็นที่นิยมในวงกว้างมากขึ้นทั่วโลก

2. เกมวางแผน (Strategy Game) เป็นเกมที่ต้องใช้ทักษะการวางแผนมากกว่าเกมครอบครัว เหมาะสำหรับผู้ที่อยากเล่นเกมที่ท้าทายขึ้น โดยเฉพาะแนววางแผน แนวจัดทัพโจมตีหรือเกมกระดานคลาสสิกอย่างหมากรุกเป็นทุนเดิมเกมวางแผนอาจมีดวงเป็นส่วนประกอบบ้าง ใช้เวลาเล่น 60-120 นาทีแต่บางเกมอาจยาวถึง 180 นาทีหรือเป็นมหากาพย์ 5-6 ชั่วโมง เกมวางแผนนับได้ว่าเป็นบอร์ดเกมที่เก่าแก่ที่สุดแรกเริ่มถูกใช้เพื่อจำลองสถานการณ์สงครามก่อนรบจริงสำหรับเหล่านายทหาร รายละเอียดบนกระดานจึงต้องสมจริงที่สุด ครอบคลุมการตัดสินใจต่าง ๆ ที่เป็นไปได้ของฝ่ายศัตรู หลังจากนั้นเกมวางแผนก็แพร่หลายไปในกลุ่มคนชอบเกมสงคราม ราวทศวรรษ 1980 ในยุคนั้นเกมวางแผนที่เล่นกันนอกฐานทัพจะใช้กระดานขนาดใหญ่จำลองสมภูมิรบ มีตัวเล่นหรือ Counter ทำจากกระดาษ แทนหน่วยทหาร เครื่องบินรบ อาวุธยุทโธปกรณ์ช่วงยุคบุกเบิกนักเล่นเกมแนวนี้จะไม่เรียกว่าบอร์ดเกม แต่จะเรียกว่า “เกมซิมูเลชัน” (Simulation) หรือ “เกมจำลองสงคราม” เพื่อให้แตกต่างจากเกมแนวครอบครัวสมัยนั้น ใครที่อยากเล่นเกมวางแผนต้องใช้เวลากับความอดทนอย่างมาก เพราะมีตัวเล่นเยอะ กฎกติกามากมาย ระหว่างเล่นต้องคอยคิดคำนวณตัว

แปรต่าง ๆ ตลอดเวลา เพื่อประเมินว่ามีใครเข้าเงื่อนไขชนะหรือยังต่อมาเมื่อบอร์ดเกมสมัยใหม่เริ่มได้รับความนิยม ประกอบกับมีผู้เล่นหลายคนที่ยากลองเล่นเกมที่ทำหายขึ้น นักออกแบบบอร์ดเกมจึงตอบสนองความต้องการของคนกลุ่มนี้ด้วยการยกระดับเกมวางแผนให้มีตัวละครและบอร์ดที่สวยงาม ไม่แพ้เกมครอบครัว มีเรื่องราวที่ไม่เน้นความรุนแรง เช่น แข่งขายยาเครือข่ายทางรถไฟ และ ย่อยกฎกติกาที่จุกจิกและเข้าใจยากให้ง่ายขึ้น

3. ปาร์ตี้เกม (Party Game) ปาร์ตี้เกมถูกออกแบบมาสำหรับเล่นเป็นหมู่คณะ ปกติหมายถึง 8-20 คนหรือมากกว่าปาร์ตี้เกมที่สนุกคือเกมที่อธิบายให้ทุกคนเข้าใจได้ภายใน 5-10 นาที และมีอุปกรณ์ไม่มากเกมประเภทนี้อาจมีดวงเกี่ยวข้องกับด้ายเล็กน้อย แต่ส่วนมากต้องใช้มนุษย์สัมพันธ์และปฏิภาณไหวพริบ เช่น หากเป็นเกมที่ต้องจับตัวสายลับที่แฝงตัวมา ก็ต้องคอยสังเกต น้ำเสียง สีหน้า แววตาท่าทางของเพื่อนว่าส่อพิรุณหรือไม่ น่าจะเป็นสายลับที่แฝงตัวมาตามเนื้อเรื่องของเกมหรือเปล่า ความสนุกของปาร์ตี้เกมจึงละม้ายคล้ายกับความสนุกของงานปาร์ตี้คือได้สังสรรค์กับคนอื่นอีกหลายคน

องค์ประกอบของบอร์ดเกม

Trang Suwannasilp (2020) ได้กล่าวว่า เกมควรมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. Goal (เป้าหมาย) คือสิ่งรวบยอดทั้งหมดของเกมที่ทำให้ผู้เล่นรู้ว่าต้องทำอะไรซึ่งโดยปกติเป้าหมายของเกมจะหมายถึงวิธีการได้รับชัยชนะ อย่างเช่นเกมมาริโอ้ที่เป้าหมายคือชนะเกมด้วยไปช่วยเจ้าหญิงให้ได้ในด่านสุดท้าย

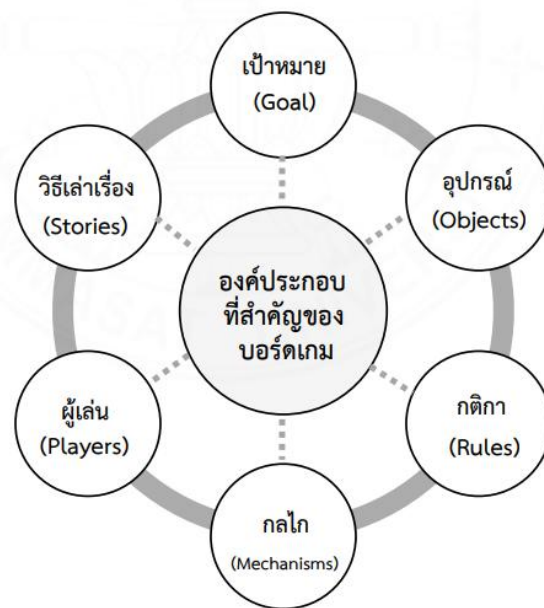
2. Rules (กติกา) คือสิ่งที่ทำให้ผู้เล่นรู้ว่า สามารถทำอะไรได้บ้าง และไม่สามารถทำอะไรได้ เช่น มาริโอ้ที่เราสามารถกระโดดได้วิ่งได้แต่จะตายถ้าตกเหว หรือ ชน monster รวมถึงกินเห็ดแล้วตัวใหญ่กินดอกไม้ให้แล้วจะยิงลูกไฟได้นอกจากนี้ยังมีกติกาอื่น ๆ เช่น ต้องรีบจบแต่ละด่านให้ได้ก่อนเวลาหมด เป็นต้น

3. Feedback system (การตอบสนองต่อการกระทำของผู้เล่น) ในทุกเกมจะมีการสื่อสารกับผู้เล่นว่าสิ่งที่เพิ่งทำไปนั้นดีไม่ดีขึ้นหรืออย่างไร เช่น ในมาริโอ้เวลาจบฉากเราจะต้องกระโดดเกาะเสาธง ถ้าเกาะได้สูง ๆ ก็จะมีพลังขึ้นฉลอง รวมถึงเสียงดังปุงปัง ๆ เพื่อบอกว่าเราทำได้ดี นอกจากนี้ระหว่างเล่นแต่ละฉากที่จะมีคะแนนให้เราเห็นว่าเราได้คะแนนเท่าไร ซึ่งคะแนนนี้จะได้รับและค่อย ๆ เพิ่มขึ้นทันทีระหว่างเล่น ไม่ใช่ต้องรบบจบฉากก่อนถึงจะค่อยได้เห็นคะแนนทั้งหมดนี้เป็นการตอบสนอง (Feedback) ที่คนเล่นได้รับ ลองจินตนาการถึง มาริโอ้ที่ไม่มีการแสดงผลอะไรเลย วิ่งไปเรื่อย ๆ เจียบบ ๆ คุณคิดว่าเกมจะยังสนุกอยู่หรือไม่ครับ

4. Voluntary participation (การให้ผู้เล่นมีส่วนร่วมด้วยความเต็มใจ) คือการที่เกมสามารถสร้างความรู้สึกให้ผู้เล่นยอมทำตามกติกาที่เกมกำหนดไว้ข้อนี้ลึกซึ้งและเข้าใจยาก อยากให้ลองนึกว่าหากเกมได้ออกแบบกติกาแปลก ๆ ออกมา แล้วผู้เล่นไม่เข้าใจว่าทำไมต้องเป็นแบบนี้ด้วย เกมจะเริ่มไม่สนุก เพราะผู้เล่นจะมองกติกาแปลก ๆ เหล่านั้นเป็นความยากลำบากที่น่าเบื่อ ไม่ใช่ความท้าทายที่สนุก เช่น หากเกมมาริโอ้บอกว่า ให้เราต้องไปต่อสู้กับเจ้าหญิงเพื่อไปช่วยตัว Koopa แทนคิดว่าเนื้อ

เรื่องเกมแบบนี้จะรู้สึกสนุกมั้ยหรือว่า เปลี่ยนจากการต้องกระโดดเหยียบสัตว์ประหลาดเป็น ไปโหม่ง หิน แล้วเอาหินมาทุ้มใส่สัตว์ประหลาดก่อน ถึงจะเหยียบให้ตายได้

ปิยะพงษ์ จันลาโสม (2563) กล่าวว่า เมื่อพิจารณาองค์ประกอบที่สำคัญของบอร์ดเกมจากผู้เชี่ยวชาญด้านบอร์ดเกมหลายท่านแล้ว คิดเห็นว่าผู้ที่พัฒนาบอร์ดเกมจำเป็นต้องศึกษาองค์ประกอบของบอร์ดเกมให้เข้าใจก่อนลงมือทำจริง ซึ่งสามารถเขียนสรุปเป็นแผนภาพดังนี้



ภาพที่ 2 องค์ประกอบที่สำคัญของบอร์ดเกม
(ที่มา : ปิยะพงษ์ จันลาโสม, 2563 อ้างถึงใน พนิตนันท์ เขตวิทย์, 2565)

จากการศึกษาองค์ประกอบของบอร์ดเกม พบว่าบอร์ดเกมต้องมีองค์ประกอบหลัก ดังนี้ 1) เป้าหมาย เพื่อให้ผู้เล่นได้ทราบเป้าหมายในการเล่นบอร์ดเกม 2) กติกาในการเล่น ทุกครั้งที่เล่นบอร์ดเกม ต้องกำหนดกติกาในการเล่นไว้ในคู่มือการเล่น ให้ผู้เล่นอ่านทำความเข้าใจกติกาในการเล่นทุกครั้ง และ 3) ผู้เล่น ต้องมีผู้ดำเนินการเล่นบอร์ดเกม เพื่อให้เกมดำเนินต่อไปได้อย่างต่อเนื่อง

แนวของบอร์ดเกม

การจำแนกแนวของบอร์ดเกมเป็นการจัดแบ่งกลุ่มของบอร์ดเกมเป็นบอร์ดเกมแนวต่าง ๆ ตามรูปแบบการเล่นที่กำหนดโดยผู้ออกแบบเกม โดยใช้ลักษณะของเกม วิธีการเล่น เป็นเกณฑ์สำคัญ โดย เว็บไซต์ Boardgamegeek (n.d.) ได้จำแนกออกเป็น 64 แนว ซึ่งระบุอยู่ในกล่องของบอร์ดเกม และคู่มือการเล่นอย่างชัดเจน โดยแนวของบอร์ดเกมที่งานวิจัยนี้สนใจ ได้แก่

1. แนวตัดตัวเลือก (Deduction) เป็นแนวของบอร์ดเกมที่ผู้เล่นจะต้องตัด ตัวเลือกผู้เล่นออกไป ซึ่งการเล่นแนวนี้จะทำให้ผู้เล่นต้องมีความช่างสังเกต และรู้จักการล่อหลอกกัน ซึ่งอาจนำไปสู่การพัฒนาทักษะสื่อสารการแสดงบางทักษะได้

2. แนวโน้มน้าวใจ (Negotiation) เป็นแนวของบอร์ดเกมที่ผู้เล่นจะต้องใช้ทักษะการพูดโน้มน้าวใจผู้เล่นคนอื่น ซึ่งสอดคล้องกับทักษะสื่อสารการแสดงในด้านความสามารถในการพูด ซึ่งจัดอยู่ในคุณสมบัติของนักแสดงด้านความพร้อมของร่างกายและเสียงด้วย

3. แนวเล่าเรื่อง (Storytelling) เป็นแนวของบอร์ดเกมที่ผู้เล่นจะต้องเล่าเรื่องในเกม ซึ่งมีความสอดคล้องกับเกมเล่าเรื่อง (Storytelling Games) ในเกมการแสดง ที่กำหนดให้ผู้เล่นเกมการแสดงจะต้องเล่าเรื่อง ในงานวิจัยนี้จึงศึกษาบอร์ดเกมแนวเล่าเรื่องด้วย เพื่อศึกษาองค์ประกอบนี้ ว่าสามารถนำมาประยุกต์ใช้แทนเกมการแสดงกลุ่มเกมเล่าเรื่องได้อย่างไรบ้าง

4. แนวเกมไพ่ เกมไพ่มักจะใช้การ์ดเป็นส่วนประกอบเดี่ยวหรือกลาง มีเกมไพ่แบบสแตนด์อโลน ซึ่งการ์ดทั้งหมดที่จำเป็นสำหรับการเล่นเกมจะถูกซื้อพร้อมกัน นอกจากนี้ยังมีเกมไพ่สะสม (CCGs) ซึ่งผู้เล่นซื้อชุดเริ่มต้นและชุด "ผู้สนับสนุน" เพื่อพยายามรวบรวมการ์ดที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นเพื่อแข่งขัน

5. แนวเกมสิ่งแวดล้อม มักมีเนื้อหาลึกลับและมีเนื้อเรื่องเกี่ยวกับการอนุรักษ์และการจัดการสิ่งแวดล้อม

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยออกแบบบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์ประเภทเกมกระดานคลาสสิกหรือเกมครอบครัว (Classic Board Games or Family Games) แนวคิดคือให้ผู้เล่น รับบทเป็น “เซฟ” ที่มาจากเมืองหลวงและต้องปรุงอาหารแข่งกัน โดยอาหารที่ต้องปรุงนั้นต้องเป็นอาหารชาติพันธุ์ โดยมีกติกาการเล่นคือ ผู้เล่นต้องเก็บการ์ดวัตถุดิบอาหารจากกองการ์ด และหยากการ์ดไว้ด้านหน้าตัวเองเพื่อปรุงเมนูต่างๆ โดนต้องหาวัตถุดิบครบตามที่กำหนดและจะได้รับการ์ดเมนูนั้นๆ 1 ใบ โดยที่ผู้เล่นสามารถใช้การ์ดขัดขวางเพื่อไม่ให้เมนูของคนอื่นสำเร็จได้ ผู้เล่นคนไหนเก็บครบ 3 เมนู จากทั้งหมด 7 เมนูก่อนจะเป็นผู้ชนะ

หลักการออกแบบบอร์ดเกม

Silverman (2013) กล่าวว่า การออกแบบบอร์ดเกมที่ช่วยผู้ออกแบบในการตอบวัตถุประสงค์ที่ต้องการได้นั้น ผู้ออกแบบต้องไม่ละเลยในการตอบคำถามที่สำคัญก่อนดำเนินการพัฒนาบอร์ดเกมเพื่อช่วยให้วิเคราะห์แนวทางการออกแบบเกมกระดานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น ซึ่งคำถามที่สำคัญที่ผู้ออกแบบบอร์ดเกมควรถามเพื่อใช้สำหรับพัฒนาบอร์ดเกมมีดังนี้

1. ผู้เล่นบอร์ดเกมมีจำนวนทั้งหมดเท่าไร
2. ระยะเวลาในการเล่นบอร์ดเกมใช้เวลานานเท่าใด
3. มีทางเลือกให้แก่ผู้เล่นบ้าง และเมื่อใดที่ผู้เล่นจะมีโอกาสใช้ทางเลือกเหล่านั้น

4. ผู้เล่นจะเลือกทางเลือกนั้นได้อย่างไร
5. การเลือกทางเลือกของผู้เล่นหนึ่งคนจะส่งผลกระทบต่อผู้เล่นคนอื่นๆอย่างไร
6. ผู้เล่นบอร์ดเกมจะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้เล่นอื่นๆ อย่างไร
7. ทางเลือกใดบ้างที่ผู้เล่นสามารถกระทำได้ แต่ผู้เล่นอื่นไม่สามารถกระทำได้
8. ความคืบหน้าของเกมเป็นอย่างไร เป็นการสลับตากันเดินหรือเป็นไปตามตำแหน่งการนั่งในการเล่นแต่ละครั้ง
9. การแสดงออกใดบ้างที่ผู้เล่นสามารถกระทำได้ระหว่างการเล่น
10. การแสดงออกใดบ้างที่ผู้เล่นสามารถกระทำได้ระหว่างการเล่น
11. เป้าหมายของเกมและผู้เล่นคืออะไร
12. ผู้เล่นจะสามารถเป็นผู้ชนะได้อย่างไร

Hawkinson (2013) การเริ่มต้นในการออกแบบเกมหนึ่งไม่ได้เริ่มด้วยการคิดว่าเกมนั้นจะเล่นอย่างไร มีอุปกรณ์อะไรบ้าง แต่ต้องเริ่มด้วยการวางเป้าหมายว่าผู้เล่นจะได้ประสบการณ์อะไรไปจากการเล่นเกม

วรพล ยวงเงิน (2563) ประสบการณ์จากการเล่นเกมถูกขับเคลื่อนให้เกิดขึ้นจากพลวัตรของผู้เล่นและเกม ในสภาพแวดล้อมของการเล่นเกมผู้เล่นจะถูกบีบจากแก่นเรื่อง เรื่องราว กฎ และกติกาของเกมที่กำหนดไว้ให้ต้องใช้ทักษะ และความรู้ในการเล่น มีการคิดวางแผนกลยุทธ์เพื่อใช้ตัดสินใจในระหว่างที่เล่น รวมถึงพึ่งพาโชคด้วยในบางครั้ง เรื่องราวของเกมทำให้ผู้เล่นได้เกิดจินตนาการและรู้สึกจมดิ่งเข้าไปในเกม โดยเรื่องราวกับกลไกการเล่นสามารถออกแบบให้มีความเกี่ยวข้องกันและช่วยขับเคลื่อนการเล่นให้ดำเนินไปได้

ขั้นที่ 1 กำหนดแก่นเรื่อง (Theme) หรือแนวคิด (Concept) เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องกำหนดเป็นลำดับแรกและเป็นตัวกำหนดทิศทางการออกแบบเกมต่อไปว่าควรมีองค์ประกอบอย่างไรเพื่อให้ประสบการณ์จากการเล่นเกมเกิดขึ้นเป็นไปตามที่นักออกแบบเกมคาดหวังในการออกแบบเกมเพื่อการศึกษาที่คือจุดมุ่งหมายการเรียนรู้ ขณะที่แก่นเรื่องของเกมเพื่อความบันเทิง จะเป็นขอมบัสสงคราม อวกาศ หรือเวทมนต์ แก่นเรื่องของเกมเพื่อการศึกษา คือ ภาษา สังคม คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ความรู้รอบตัว เป็นต้น แก่นเรื่องจะเป็นตัวกำหนดเรื่องราวระบบเกมและการกระทำต่างๆ ของผู้เล่นให้มีความหมาย เมื่อกำหนดแก่นเรื่องได้แล้ว ในขั้นต่อไปคือการแต่งเรื่องราวออกแบบระบบกลไก และกติกาต่างๆ ให้รายล้อม และเชื่อมโยงกับแก่นเรื่องที่ตั้งไว้

ขั้นที่ 2 ออกแบบกลไก (Mechanic) ครูผู้สอนมีความรู้ในเรื่องที่สอนเป็นอย่างดีอยู่แล้ว การถ่ายทอดเนื้อหาจากตำราเข้าไปอยู่ในเกม จึงไม่ใช่เรื่องลำบากสำหรับครูแต่อย่างใดแต่ครูที่เป็นมือใหม่ในเรื่องของการเล่นเกมจะมีความกังวลในเรื่องของการออกแบบระบบ และกลไกการเล่น ถ้าหากไม่ต้องการจ้างนักออกแบบเกมหรือปรึกษานักเล่นเกม สามารถนาระบบหรือกลไกวิธีการเล่นเกมที่มีอยู่แล้วมาปรับให้เป็นเกมของตนเองได้ ซึ่งไม่ถือว่าเป็นการละเมิดลิขสิทธิ์ทางปัญญา ซึ่งระบบของเกม

ต่างๆ เช่น การทอยลูกเต๋า การใช้หมากตัวเดิน การใช้กระดานที่เป็นช่อง ฯลฯ ถือเป็นสาระณะสมบัติที่ไม่ว่าใครก็สามารถนำไปใช้ได้ トラบเท่าที่ครูหลีกเลี่ยงการใช้ชื่อที่มีการจดทะเบียนทางการค้า เช่น Monopoly และหลีกเลี่ยงสิ่งที่ถูกคุ้มครองลิขสิทธิ์ ได้แก่ ภาพประกอบงานออกแบบเรขศิลป์ และเรื่องแต่งที่ปรากฏอยู่ในเกม

Bolstad (2018) เมื่อครูมีประสบการณ์และรู้จักบอร์ดเกมมากเพียงพอแล้ว ครูสามารถประยุกต์นำระบบของเกมต่างๆ มาผสมผสานกันจนเกิดเป็นเกมที่มีวิธีการเล่นใหม่อันเป็นเอกลักษณ์ และมอบประสบการณ์การเล่นให้เกิดขึ้นตรงกับเป้าหมายการเรียนรู้ที่คาดหวัง

ปาริชาติ ชื่นเจริญ (2564) การสุ่มตัวเลข ผู้เล่นต้องทอยลูกเต๋า หมุนวงล้อ หรือสุ่มตัวเลขด้วยอุปกรณ์ต่างๆ เพื่อกำหนดผลลัพธ์ที่ได้ เช่น ผลลัพธ์จริงหรือเท็จ จำนวนที่ต้องเดินไปข้างหน้า ค่าพลังโจมตี เป็นต้น ซึ่งเป็นระบบที่เกี่ยวข้องกับดวงของผู้เล่นเป็นหลัก เกมที่มีการใช้ดวงอย่างมาจะทำให้ผู้เล่นไม่ได้ทุ่มเทกับการใช้ทักษะและความรู้ในการเล่น แต่เกมที่ไม่มีการใช้ดวงเลยก็เป็นการปิดโอกาสชนะสำหรับผู้เล่นที่อ่อนกว่าด้วยเช่นกัน

1. การตอบคำถาม ผู้เล่นจะต้องตอบคำถามให้ถูกต้องเพื่อที่จะได้รางวัลหรือหลีกเลี่ยงการถูกลงโทษถ้าหากตอบผิด ซึ่งเป็นระบบที่ง่ายที่ทำให้ครูแน่ใจว่าเด็กจะได้ใช้ความจำ ความเข้าใจและความรู้จากเรื่องที่สอนด้วยการตอบคำถาม

2. การแข่งเข้าเส้นชัย ผู้เล่นจะมีเบี้ยที่เป็นตัวแทนและต้องแข่งกันเพื่อเข้าเส้นชัย วิธีการมุ่งไปยังเส้นชัย ซึ่งสามารถใช้ระบบอื่นๆ ของเกมเข้ามาบูรณาการด้วย เช่น การสุ่มตัวเลข หรือ การตอบคำถามให้ถูกต้องระหว่างทางการแข่งขันสามารถเพิ่มความสุขสนุกสนาน และท้าทายให้กับเกม และทำให้ผู้เล่นได้รู้สึกว่าการเล่นเกมอยู่จริงๆ

3. แด้มชัยชนะ เป็นระบบการติดตามคะแนนของผู้เล่นแต่ละคน หรือแต่ละกลุ่มเมื่อเกมดำเนินไปด้วยวิธีการได้มาของคะแนนที่แตกต่างกัน แล้วแต่วิธีและแนวทางในการเล่นของผู้เล่นที่แตกต่างกัน ทำให้ผู้เล่นทุกประเภทมีส่วนร่วมในเกมอย่างสนุกสนาน และจะไม่มีผู้เล่นคนใดที่ถูกคัดออกไประหว่างที่เล่นจนกระทั่งจบเกม ตัดสินด้วยคะแนนที่ผู้เล่นสะสมมาในระหว่างเล่นเกม ระบบแด้มชัยชนะเป็นวิธีการที่ดีที่สามารถประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้แบบเกมมิฟิเคชันผู้เรียนทั้งกลุ่มสามารถเรียนด้วยกันจนจบในเวลาพร้อมกัน

4. การควบคุมพื้นที่ ผู้เล่นต้องเข้าควบคุมพื้นที่ในเกมให้ได้มากที่สุดเพื่อการเอาชนะหรือได้รับคะแนนในระหว่างที่เล่นเกมประเภทนี้ที่รู้จักกันดี คือ โกะ เป็นเกมที่ส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ใช้การคิดเชิงวิพากษ์และสามารถประยุกต์นำไปพัฒนาให้ใช้ทักษะการวางแผนได้

5. การจัดการทรัพยากร เป็นชุดของระบบเกมที่ให้ผู้เล่นได้ควบคุมและจัดการทรัพยากรตามที่เกมกำหนดไว้ ซึ่งส่งผลในการเล่นต่างกันไป เกมลักษณะนี้ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้แนวคิดทางเศรษฐกิจ เช่น อุปสงค์อุปทาน ระบบเศรษฐกิจ การค้าเสรี และความขาดแคลน

6. การวางแผนงาน ระบบนี้จะให้เบี้ยแก่ผู้เล่นจำนวนหนึ่ง ซึ่งผู้เล่นต้องนำเบี้ยไปวางเพื่อได้มาซึ่งโอกาสหรือทรัพยากรที่จำเป็นในเกม ระบบนี้มีความสัมพันธ์กับระบบการจัดการทรัพยากรเกมที่

ออกแบบมาดีต้องมีการจำกัดจำนวนเบี้ย ทำให้ผู้เล่นไม่สามารถได้ทุกอย่างที่ปรารถนา ช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้การจัดลำดับความสำคัญ และใส่ใจกับการใช้ทรัพยากรที่จำกัดให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด

7. การเล่นเกมแบบร่วมมือ ผู้เล่นต้องเล่นเกมด้วยกัน โดยมีเป้าหมายอย่างหนึ่งร่วมกันผู้เล่นมักจะได้รับบทบาทและความสามารถที่แตกต่างกัน ทำให้แต่ละคนได้มีส่วนร่วมช่วยในเวลาและวิธีที่แตกต่างกันไปตามแต่กลยุทธ์ที่วางเอาไว้ เกมที่เล่นแบบร่วมมือกันจะช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ทำงานเป็นทีม เห็นคุณค่าต่อความหลากหลาย ทักษะคิด และความเห็นที่แตกต่างกัน

8. การเจรจา แตกต่างกับความร่วมมือ ผู้เล่นแต่ละคนต่างมีจุดมุ่งหมายแตกต่างกันในการเอาชนะซึ่งกันและกัน แต่บางครั้งเมื่อทรัพยากรแต่ละอย่างมีจำกัด หรือมีผลประโยชน์ที่ลงตัวผู้เล่นต้องทำการตกลงซื้อขายเพื่อแลกเปลี่ยนกัน เกมที่มีองค์ประกอบนี้ช่วยทำให้ผู้เล่นได้ฝึกทักษะการสื่อสารและโน้มน้าวให้ผู้เล่นอื่นได้ทำข้อตกลงกับตนเอง ในขณะที่ผู้เล่นได้รับข้อเสนอจะได้ใช้การวิเคราะห์อย่างเป็นเหตุเป็นผลเพื่อชั่งน้ำหนักถึงข้อดีและข้อเสียจากข้อตกลงนั้นก่อนทำการตัดสินใจ

9. ผู้ทรยศ เป็นระบบที่พบได้ทั่วไปในเกมประเภทที่ผู้เล่นต้องเล่นเกมแบบร่วมมือกันแต่จะมีบทบาทลับที่สร้างความเคลงใจในกลุ่มผู้เล่น ซึ่งทำให้เกมมีความยากขึ้น นักเรียนที่ได้รับประสบการณ์ในการรับบทบาทนี้จะได้ฝึกทักษะในการพูดโน้มน้าว และพัฒนาวิธีการเข้าสังคมปัจจุบันที่มีความซับซ้อน ใส่หน้ากากเข้าหากัน

10. ข้อมูลสมบูรณ์ ผู้เล่นทุกคนสามารถเข้าถึง และเห็นข้อมูลทั้งหมดในระหว่างที่เล่นเกมได้ ทำให้สามารถวางแผนและตัดสินใจอย่างเป็นเหตุเป็นผล

11. ข้อมูลที่ไม่สมบูรณ์ ผู้เล่นจะไม่ทราบหรือไม่สามารถเข้าถึงข้อมูลบางอย่างของเกมหรือข้อมูลของผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามได้ เช่น การที่ไม่ทราบไฟที่ผู้เล่นถืออยู่บนมือคืออะไร หรือไม่ทราบว่าข้อมูลใดที่เป็นจริงหรือเป็นเท็จ การที่ผู้เล่นไม่ทราบข้อมูลทั้งหมดทำให้ผู้เล่นจำเป็นต้องหาข้อสรุปจากข้อมูลเท่าที่มีและเลือกวิธีการที่ดีที่สุดเมื่อต้องตัดสินใจหรือวางแผนการเล่น

12. ลองเสี่ยงอีกครั้งเป็นระบบที่ยอมให้ผู้เล่นสามารถกระทำการสิ่งหนึ่งซ้ำๆ ได้เช่น หยิบเหรียญจนกว่าจะพอใจหยุดเอง หรือกระตุ้นสิ่งหนึ่งเข้าเสียก่อนทำให้ต้องถูกบังคับหยุดและต้องถูกลงโทษอย่างหนัก โดยทั่วไปความเสี่ยงที่จะถูกบังคับหยุดและโดนลงโทษมักจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทุกครั้งที่ผู้เล่นกระทำซ้ำและไม่ยอมหยุดเอง ระบบนี้เป็นทางที่ดีที่จะแนะนำนักเรียนในเรื่องของการจัดการรับความเสี่ยงและความเป็นไปได้

13. การเลือกบทบาท ผู้เล่นจะได้เลือกบทบาทหนึ่งหรือมากกว่าในการเล่นแต่ละรอบบทบาทแต่ละบทบาทจะให้ผลประโยชน์ที่มีความแตกต่างกัน ลำดับการได้เลือกบทบาทมีผลอย่างมากต่อการวางแผนกลยุทธ์ เนื่องจากบทบาทที่ถูกเลือกไปแล้วจะไม่สามารถถูกเลือกซ้ำโดยผู้เล่นถัดไปได้ทำให้ผู้เล่นต้องมองการณ์ไกลไม่ใช่สนใจแค่ผลประโยชน์ที่ได้ในขณะนั้น แต่เพื่อเป็นการขัดขวางการเล่นของฝ่ายตรงข้ามด้วย

14. การวางไถ่ เป็นระบบที่ผู้เล่นได้จั่วไถ่ (ไพ่แข็งหรือแผ่นกระดาษ) และต้องนำมาวางต่อกันให้ถูกต้องตามกฎเพื่อให้เกมมีการดำเนินต่อไป เป็นระบบที่ดีที่ช่วยพัฒนาทักษะมิติสัมพันธ์

ของผู้เรียนขั้นที่ 3 ทดลองเล่น (Prototyping) เมื่อมีการกำหนดแก่นเรื่องและวิธีการเล่นแล้วในขั้นต่อไป คือ การทดลองทำตัวต้นแบบของเกม ไม่จำเป็นต้องมีภาพประกอบสวยๆ หรือตัวเบี้ยที่สมบูรณ์แบบ แต่เพียงพอที่จะนำไปทดลองเล่นได้เพื่อให้แน่ใจว่าเกมสามารถมอบประสบการณ์และนำผู้เล่นไปถึงผลการเรียนรู้ที่คาดหวังได้ ครูต้องให้นักเรียนหรืออาสาสมัครทดลองเล่นตัวต้นแบบซ้ำหลายๆ ครั้ง และนำผลตอบรับที่ได้ไปปรับปรุงพัฒนาตัวต้นแบบต่อไป จากนั้นทดลองเล่นซ้ำอีกครั้ง กระบวนการนี้อาจใช้เวลานานแต่จำเป็น จนเมื่อครูมั่นใจในประสิทธิภาพของเกมแล้วจึงนำไปผลิตจริง

ขั้นที่ 4 ผลิตจริง (Publishing) ถ้าหากมีงบประมาณสูง สามารถจ้างนักออกแบบเรขาคณิตและนักวาดภาพประกอบเพื่อสร้างสรรค์ภาพที่อยู่ในความคิดให้ออกมาภายในบอร์ดเกมที่สวยงาม และส่งโรงพิมพ์เพื่อผลิตชิ้นงานหรือสื่อที่มีคุณภาพสูงได้ ไม่เช่นนั้นแล้วสามารถผลิตงานได้เองด้วยคอมพิวเตอร์และเครื่องปริ้นเตอร์ ทรัพยากรต่างๆ เช่น ภาพประกอบสามารถหาได้จากอินเทอร์เน็ต ซึ่งอนุญาตให้นำไปใช้ในการศึกษาโดยไม่ผิดลิขสิทธิ์ภายใต้เงื่อนไขที่กำหนด ส่วนลูกเต๋าหรือตัวเบี้ยนั้นสามารถหาซื้อแยกต่างหากได้ในร้านค้าออนไลน์ทั่วไป

จากการศึกษาหลักการออกแบบบอร์ดเกม ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การออกแบบบอร์ดเกมจำเป็นต้องเนื้อหา ทักษะที่ต้องการพัฒนาก่อน จากนั้นจึงค้นหารูปแบบเกมและออกแบบให้ตรงกับแก่นของเรื่องที่ตรงกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Klaus Eisenack (2012) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “A Climate Change Board Game for Interdisciplinary Communication and Education” เกี่ยวกับการออกแบบและใช้งานเกมกระดาน KEEP COOL เรื่องการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ บูรณาการร่วมกับวิชาชีววิทยา วิชาฟิสิกส์ เศรษฐกิจและการเมือง เป็นประเด็นสำคัญ การออกแบบเกมกระดานนี้ได้รับแรงบันดาลใจจากนักวิทยาศาสตร์และประชาชนทั่วไป ซึ่งออกแบบมาเพื่อให้ครอบคลุมประเด็นปัญหา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องภูมิอากาศ การปล่อยก๊าซเรือนกระจก และผลกระทบทางเศรษฐกิจ

อรรถเศรษฐ์ ปรีดากรณ์ (2557) ได้ศึกษาการออกแบบบอร์ดเกมการศึกษา เรื่องวงสี่ธรรมชาติ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เรื่องวงสี่ธรรมชาติ หลังเรียนรู้โดยใช้บอร์ดเกมการศึกษาสูงกว่าก่อนเรียน กระบวนการในการออกแบบบอร์ดเกมการศึกษาเรื่องวงสี่ธรรมชาติ ใช้ทฤษฎีสุนทรียภาพสี่ของโคบายาชิ ด้วยคำศัพท์ที่สื่อความหมายด้านอารมณ์ความรู้สึกถึง 180 คำ นำมาเชื่อมโยงกับชุดสีตามทฤษฎีแม่สีวัตถุธาตุของมันเชลล์ มีภาพกราฟฟิกการ์ตูนสีสันสดใส ออกแบบการ์ตูนให้เชื่อมโยงกับเนื้อหาความรู้เรื่องสี การออกแบบบอร์ดเกมการศึกษาเรื่องวงสี่ธรรมชาติ จึงมีความสำคัญ เพราะเป็นตัวกลางที่จะช่วยให้การสื่อสารระหว่างผู้สอนและผู้เรียนดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด และนักเรียนมีความพึงพอใจในบอร์ดเกมการศึกษาเรื่องวงสี่ธรรมชาติอยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน

ปิยะพงษ์ จันทาโสม (2563) ได้ศึกษาการพัฒนาบอร์ดเกมเพื่อส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้และเจตคติต่อการเรียนวรรณคดีไทย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า หลังจากการใช้บอร์ดเกมวรรณคดีไทย เรื่องนิราศภูเขาทอง ที่พัฒนาขึ้นโดยมีเป้าหมายเพื่อช่วยส่งเสริมการเรียนรู้วรรณคดีไทย เรื่องนิราศภูเขาทอง พบว่า ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเล่นสูงกว่าก่อนเล่น ผลการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการเล่นบอร์ดเกมวรรณคดีไทย เรื่องนิราศภูเขาทอง พบว่า นักเรียนมีความสนใจบอร์ดเกมอยู่ก่อนแล้ว ขณะเล่นบอร์ดเกมนักเรียนก็มีความสนุกสนาน ได้รับสาระความรู้ มีการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

นรรัตน์ แดงทุ่ง (2564) ได้ศึกษาการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่อง ชนิดของคำไทยโดยการจัดการเรียนรู้ด้วยเกมร่วมกับบอร์ดเกม สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องชนิดของคำไทย โดยการเรียนรู้ผ่านเกมร่วมกับบอร์ดเกม หลังเรียนสูงกว่าก่อนการจัดการเรียนรู้ และนักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนเรื่องชนิดของคำไทย โดยการเรียนรู้ผ่านเกมร่วมกับบอร์ดเกม สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 อยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งมีบอร์ดเกมเป็นสื่อการเรียนรู้ที่สอดคล้องเนื้อหาเกี่ยวกับชนิดของคำไทยลงไปในบอร์ดเกมโดยขณะลงมือเล่น ผู้เรียนจะได้รับทักษะ และความรู้จากเนื้อหาบทเรียนไปด้วยจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบอร์ดเกม พบว่าบอร์ดเกมเป็นตัวกลางที่ใช้ในการเรียนการสอนที่ทำให้ผู้เรียนได้รับสาระความรู้ควบคู่ไปกับความสนุกสนานเพลิดเพลิน นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ส่งเสริมในการจัดการเรียนการสอน และผู้เรียนมีความพึงพอใจในการเรียนรู้ร่วมกับการใช้บอร์ดเกมเป็นอย่างมาก

นอกจากนี้ยังมีบอร์ดเกมที่มุ่งส่งเสริมทักษะในด้านต่าง ๆ เช่น ทักษะการสื่อสารเพื่อการแสดง ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ฯลฯ โดย รักชน พุทธรังสี (2560) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้บอร์ดเกมเพื่อพัฒนาทักษะสื่อสารการแสดง ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการประยุกต์ใช้บอร์ดเกมเพื่อพัฒนาทักษะสื่อสารการแสดง สามารถใช้พัฒนาทักษะสื่อสารการแสดง ความสามารถในการใช้ภาษาพูด ความพร้อมของอารมณ์และความรู้สึก ความพร้อมของประสาทสัมผัส สมาธิการสังเกต ความจำ ความเข้าใจ ความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ ความกล้าแสดงออก และการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ และ อชิรวิทย์ เอี่ยมวิสัย (2563) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาบอร์ดเกมตามแนวทางการคิดอย่างมีวิจารณญาณ เพื่อส่งเสริมความเป็นพลเมืองดิจิทัลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า บอร์ดเกมที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก และผลของการนำบอร์ดเกมไปใช้สามารถทำให้ผู้เรียนมีคะแนนเฉลี่ยความเป็นพลเมืองดิจิทัลสูงกว่าก่อนเรียน

ส่วนการศึกษาเกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์มีผู้ศึกษาไว่น่าสนใจดังนี้

วาสนา ดิวงค์และคณะ (2560) ศึกษาเรื่องการยกระดับอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่กิจกรรมการท่องเที่ยวในจังหวัดเชียงราย พบว่าแหล่งวัตถุดิบหลักในการประกอบอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นแหล่งต้นน้ำที่มีคุณภาพที่ดีตามฤดูกาล วัตถุดิบประเภทพืชผัก ผลไม้เนื้อนุ่ม

เนื้อไก่ไข่ แหล่งอาหาร 4 แหล่ง คือ วัตถุดิบจากธรรมชาติการแบ่งปันและซื้อจากตลาด รายอาหารชาติพันธุ์จำนวน 50 รายการ วิธีประกอบอาหารด้วยการต้ม นึ่ง ผัด แกง ยำ หมักดองและขนมหวาน ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมันและวิตามินจากแหล่งอาหารชุมชน เน้นใช้เกลือและผงชูรสในการปรุงอาหาร แนวทางการจัดรูปแบบการท่องเที่ยวร่วมกับการรับประทานอาหารชาติพันธุ์เน้นตามประเพณีวัฒนธรรมของชุมชนกลุ่มชาติพันธุ์ร้านอาหารโฮมสเตย์เพื่อให้นักท่องเที่ยวได้สัมผัสวิถีชีวิตชุมชนกลุ่มชาติพันธุ์การนำอาหารชาติพันธุ์จำหน่ายตามแหล่งตลาดหรือถนนคนเดินและตู้สื่อบริโภคออนไลน์บทสรุป ชุมชนนำหนังสือตำรับอาหารจากชาติพันธุ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น ไปสเตอร์เป็นของขวัญให้นักท่องเที่ยวปรับใช้แนวทางการจัดรูปแบบการท่องเที่ยวร่วมกับการรับประทานอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นตามความสามารถของชุมชนในการพัฒนา การพึ่งตนเองและการจัดการตนเองบนรากฐานปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ส่วนร.ต.วิสุทธิ ลีลาธรรมสัจจะ และคณะ (2560) ได้ศึกษารวบรวมองค์ความรู้ด้านอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์จังหวัดเชียงรายพบว่าอาหารชาติพันธุ์มีองค์ความรู้ที่มีลักษณะเป็นทักษะเฉพาะที่ฝังลึกอยู่ในตัวคน โดยชนิดอาหารส่วนใหญ่สามารถสะท้อนตัวตนของกลุ่มชาติพันธุ์ที่สอดคล้องกับสภาพพื้นที่ในการตั้งถิ่นฐาน อีกทั้งยังมีความคล้ายคลึงกันคือพัฒนาการทางอาหารจากอาหารฐานชีวิตและสภาพพื้นที่ชุมชนเป็นอาหารในงานบุญ งานประเพณีของชุมชน และมีวิธีสืบสานส่งต่อกันผ่านการฝึกปฏิบัติจากรุ่นสู่รุ่น ที่ปัจจุบันพบว่าสืบสานน้อยลงเนื่องจากวัตถุดิบอาหารต้องซื้อในตลาด และเยาวชนในชุมชนชาติพันธุ์ส่วนใหญ่อยู่ในระบบการศึกษาแผนใหม่ที่มีกิจกรรมการเรียนการสอนเกี่ยวกับวัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นไม่มากนัก

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน ได้ดำเนินการศึกษาด้วยวิธีการเชิงคุณภาพ (Qualitative Method) โดยเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informant) และใช้รูปแบบการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการและการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participation Observation) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้แบบสอบถามประเมินความพึงพอใจในด้านเนื้อหา รูปแบบการนำเสนอ และการออกแบบสื่อบอร์ดเกมเพื่อสื่อสารเรื่องราววัฒนธรรมอาหารชาติพันธุ์เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรคือ นักเรียน นักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับมหาวิทยาลัยในจังหวัดเชียงรายและวัยทำงานตอนต้น ช่วงอายุระหว่าง 19-25 ปี ซึ่งเป็นตัวแทนคนรุ่นใหม่ และสนใจการเล่นบอร์ดเกม

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับมหาวิทยาลัยหรือวัยทำงานตอนต้นช่วงอายุระหว่าง 19-25 ปีในจังหวัดเชียงรายที่สนใจการเล่นบอร์ดเกม โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และยินดีเป็นอาสาสมัครในการเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 30 คน

ขอบเขตด้านเนื้อหา สื่อบอร์ดเกมที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์ในจังหวัดเชียงราย ซึ่งเป็นอาหารที่เป็นที่นิยมของกลุ่มชาติพันธุ์และหาทานง่าย ประกอบด้วย กลุ่มชาติพันธุ์ลาหู่ กลุ่มชาติพันธุ์อาข่า กลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่ กลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ ประกอบด้วยเมนูต่อไปนี้ 1) ชาแบบ (ลาบหมูอาข่า) 2) ข้าวแรมพิน 3) ข้าวเหลืองเนื้อไก่ 4) หมูผัดรากชู 5) น้ำพริกถั่วเน่า 6) แกงกระด้าง 7) ข้าวปุกกา

การ์ดแต่ละเมนูจะแสดงองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับอาหารชาติพันธุ์ เช่น เกร็ดความรู้ วัตถุดิบ ขั้นตอนการทำ ทริคในการทำอาหาร ในแต่ละเมนูจะมีการ์ดเมนู การ์ดผู้ช่วย การ์ดเชฟ คู่มือการเล่น และด้านหลังการ์ดจะมีเกร็ดความรู้ของแต่ละเมนู ทั้งนี้ การศึกษาอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์จังหวัดเชียงราย ครอบคลุมองค์ประกอบด้านวัตถุดิบในท้องถิ่น รสชาติเฉพาะ กระบวนการปรุง ความเชื่อและบทบาทของอาหาร

รูปแบบการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีรูปแบบการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ซึ่งผู้วิจัยแบ่งรูปแบบการวิจัยออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเพื่อออกแบบบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์และการออกแบบบอร์ดเกม

1.2 วิเคราะห์สภาพแวดล้อมอาหารชาติพันธุ์จังหวัดเชียงรายเพื่อนำข้อมูลมากำหนดวัตถุประสงค์ของการวิจัยและเป็นแนวทางในการพัฒนาบอร์ดเกมเพื่อสื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์

1.3 วิเคราะห์เนื้อหาและจัดหมวดหมู่เนื้อหาที่จะนำมาพัฒนาบอร์ดเกม สังเคราะห์องค์ความรู้เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาใช้ออกแบบและพัฒนาบอร์ดเกมต้นแบบ โดยใช้กระบวนการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) ภายใต้คำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาและด้านสื่อ

ตอนที่ 2 การพัฒนาบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์

ผู้วิจัยได้ออกแบบและพัฒนาบอร์ดเกมตามกระบวนการ ADDIE Model (วัชรพล วิบูลยศรีน, 2557) ประกอบด้วยการวิเคราะห์ (Analysis) การออกแบบ (Design) การพัฒนา (Development) การนำไปใช้ (Implementation) และการประเมิน (Evaluation) รายละเอียด ดังนี้

2.1 การวิเคราะห์ (Analysis) ได้แก่ การศึกษาเกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์ ซึ่งศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และจากการสัมภาษณ์ผู้ที่มีความรู้ด้านอาหาร

2.1.1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหารชาติพันธุ์ อัตลักษณ์ของอาหารชาติพันธุ์ เช่น วัตถุดิบหรือวิธีการปรุงที่เฉพาะเจาะจง ซึ่งมักมีรากฐานจากประวัติศาสตร์ของกลุ่มชาติพันธุ์นั้น ๆ รวมถึงการสะท้อนถึงภูมิปัญญาท้องถิ่น

2.1.2) นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารมาวิเคราะห์แล้วกำหนดเนื้อหาที่จะนำมาออกแบบบอร์ดเกม

2.2 การออกแบบ (Design) จัดทำต้นแบบของบอร์ดเกมแต่ละบอร์ด โดยกำหนดเนื้อหาของบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์ไว้ดังนี้

การพัฒนา(Development) ออกแบบและพัฒนา (Design and Development : D&D) สื่อบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์ โดยศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการพัฒนาบอร์ดเกมและเนื้อหาอาหารชาติพันธุ์ในเชียงรายจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เนื้อหา

จัดหมวดหมู่เนื้อหาและสังเคราะห์องค์ความรู้ เพื่อนำมาออกแบบและพัฒนาบอร์ดเกมต้นแบบให้มีองค์ประกอบครบถ้วน ซึ่งใช้กระบวนการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) ทั้งในด้านเนื้อหาและการออกแบบสื่อ

แนวคิด : ให้ผู้เล่น รับประทานเป็น “เซฟ” และต้องปรุงอาหารแข่งกัน โดยอาหารที่ต้องปรุงนั้นต้องเป็นอาหารชาติพันธุ์

รูปแบบเกม : ผู้เล่นต้องเก็บการ์ดวัตถุดิบอาหารจากกองการ์ด และหยายการ์ดไว้ด้านหน้าตัวเองเพื่อปรุงเมนูต่างๆ โดนต้องหาวัตถุดิบครบตามที่กำหนดและจะได้รับการ์ดเมนูนั้นๆ 1 ใบ โดยที่ผู้เล่นสามารถใช้การ์ดขีดขวางเพื่อไม่ให้เมนูของคนอื่นสำเร็จได้ ผู้เล่นคนไหนเก็บครบ 3 เมนู จากทั้งหมด 7 เมนูก่อนจะเป็นผู้ชนะ เก็บการ์ดวัตถุดิบอาหารจากกองการ์ด และหยายการ์ดไว้ด้านหน้าตัวเองเพื่อปรุงเมนูต่างๆ โดนต้องหาวัตถุดิบครบตามที่กำหนดและจะได้รับการ์ดเมนูนั้นๆ 1 ใบ โดยที่ผู้เล่นสามารถใช้การ์ดขีดขวางเพื่อไม่ให้เมนูของคนอื่นสำเร็จได้ ผู้เล่นคนไหนเก็บครบ 2 เมนู จากทั้งหมด 7 เมนูก่อนจะเป็นผู้ชนะ

2.3 การพัฒนา (Development) นำข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาพัฒนาสื่อบอร์ดเกมด้านอาหารชาติพันธุ์ พร้อมคู่มือการเล่นและคู่มือความรู้ด้านอาหาร จากนั้นให้ผู้เชี่ยวชาญด้านสื่อตรวจสอบ พิจารณาเพื่อให้คำแนะนำปรับปรุงและแก้ไข แล้วนำไปทดลองผ่านเว็บไซต์ Tebletopia ซึ่งเป็นแพลตฟอร์มเกมกระดานออนไลน์ที่让玩家สามารถเล่นเกมกระดานเสมือนจริงผ่านอินเทอร์เน็ต ตัวแพลตฟอร์มรองรับทั้งบนเว็บเบราว์เซอร์ สตรีม และแอปพลิเคชันบนมือถือในขั้นต้นผู้วิจัยนำผลที่ได้มาปรับปรุงแก้ไข จากนั้นนำสื่อบอร์ดเกมที่พัฒนาแล้วไปทดลองกับกลุ่มเป้าหมายที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 คน จากนั้นนำบอร์ดเกมไปใช้จริง

2.4 การนำไปใช้ (Implementation) นำบอร์ดเกมที่ผ่านการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาและสื่อไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วให้ทำแบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อบอร์ดเกม

2.5 การประเมิน (Evaluation) การประเมินประสิทธิภาพ (Evaluation) ประเมินผลความพึงพอใจจากผู้เล่น เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ คือ ระดับมากที่สุด ระดับมาก ระดับปานกลาง ระดับน้อย และระดับน้อยที่สุด โดยมีรายการสอบถามเกี่ยวกับการออกแบบสื่อบอร์ดเกม ความรู้เกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์ การสื่อสารการออกแบบ

ตอนที่ 3 การเก็บข้อมูลความพึงพอใจของคนรุ่นใหม่ที่มีต่อบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์ เชียงรายและเปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจของคนรุ่นใหม่เกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์เชียงรายก่อนและหลังเล่นบอร์ดเกม

1. ทำการนัดหมาย กำหนดวัน เวลา และจำนวนครั้งในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการทําวินิจฉัยนี้ผู้วิจัยจะเป็นผู้ขอคำยินยอมการเข้าร่วมงานวิจัยกับนักเรียนด้วยตัวเอง และจะอธิบายกระบวนการให้ชัดเจน

2. ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมทั้งอาสาสมัครที่ตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย

3. ผู้วิจัยทดสอบความรู้ความเข้าใจเรื่องอาหารชาติพันธุ์เชียงรายก่อนเล่นบอร์ดเกม (pre-test) กับกลุ่มตัวอย่าง

4. ผู้วิจัยจัดเตรียมบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เชียงรายสำหรับกลุ่มตัวอย่าง โดยก่อนการเล่นในแต่ละครั้งผู้วิจัยจะเป็นผู้อธิบายวิธีการเล่นให้นักเรียนฟังอย่างละเอียดตามคู่มือการเล่นบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เชียงราย ในการเล่นในแต่ละครั้งจะแบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่มละ 3-5 คน

5. ตลอดระยะเวลาการเล่นบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เชียงรายในแต่ละครั้ง ผู้ช่วยผู้วิจัยจะใช้แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียนเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์และสรุปผลการวิจัยต่อไป

6. เมื่ออาสาสมัครเล่นบอร์ดเกมวรรณคดีไทยเรื่องอาหารชาติพันธุ์เชียงรายครบจำนวน 3 ครั้ง

แล้ว ผู้วิจัยทำการทดสอบหลังเล่นบอร์ดเกม (post-test) กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ด้วยแบบทดสอบความรู้ความเข้าใจเรื่องอาหารชาติพันธุ์เชียงรายหลังเล่นบอร์ดเกม (post-test) กับกลุ่มตัวอย่าง

7. ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างมาสัมภาษณ์โดยใช้แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นของอาสาสมัครที่มีต่อการเล่นบอร์ดเกมความรู้ความเข้าใจเรื่องอาหารชาติพันธุ์เชียงราย

8. นำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาวิเคราะห์เพื่อสรุปผล อภิปรายผล และจัดทำรายงานผลการวิจัย

9. เผยแพร่และขยายผลงาน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่

ระยะที่ 1 การศึกษาอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย

1. ศึกษาอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น วัตถุประสงค์หรือวิธีการปรุงที่เฉพาะเจาะจง ซึ่งมักมีรากฐานจากประวัติศาสตร์ของกลุ่มชาตินั้น ๆ รวมถึงการสะท้อนถึงภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยศึกษาจากตัวแทนกลุ่มอาหารชาติพันธุ์จังหวัดเชียงราย ซึ่งเป็นอาหารที่หาทานง่ายทั่วไปและเป็นที่ยอมรับของกลุ่มชาติพันธุ์ประกอบด้วย 1) ซาแบแบ (ลาบหม้อฮา) 2) ข้าวแรมพิน 3) ข้าวเหลืองเนื้อไก่ 4) หมูผัดรากชู 5) น้ำพริกถั่วเน่า 6) แกงกระด้าง 7) ข้าวปุกกา เป็นอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ลาหู่ กลุ่มชาติพันธุ์อาข่า กลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่ และกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ

2. แบบสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informant) และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participation Observation) ผู้ที่มีความรู้ด้านอาหารชาติพันธุ์เชียงรายได้แก่ นักวิชาการที่มีประสบการณ์ด้านการวิจัยอาหารชาติพันธุ์เชียงราย จำนวน 2 คน และสัมภาษณ์กลุ่ม (Focus Group) บุคคลที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญและมีประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นได้แก่ กลุ่มวิสาหกิจชุมชนอาหารท้องถิ่นไถลื้อบ้านหาดบ้าย อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย จำนวน 5 คน และประธานสภาวัฒนธรรมตำบลริมโขง 1 คน และประธานวิสาหกิจชุมชนกาแฟอาข่าปางขอน จำนวน 1 คน

ระยะที่ 2 การออกแบบบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์

ในการจัดทำกรออกแบบสื่อบอร์ดเกมเพื่อสื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย ผู้วิจัยได้วางแผนการดำเนินงานไว้ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิจัย (Research) ศึกษา วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์ แนวคิดการออกแบบบอร์ดเกม จากนั้นรวบรวมข้อมูลเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการออกแบบชิ้นงาน และศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับโปรแกรมที่ใช้ในการวาดออกแบบการ์ด

ขั้นตอนที่ 2 การออกแบบและพัฒนา (Design and Development : D&D) สื่อบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์ โดยศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการพัฒนาบอร์ดเกมและเนื้อหาอาหารชาติพันธุ์ในเชียงรายจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เนื้อหา

จัดหมวดหมู่เนื้อหาและสังเคราะห์องค์ความรู้ เพื่อนำมาออกแบบและพัฒนาบอร์ดเกมต้นแบบให้มีองค์ประกอบครบถ้วน ซึ่งใช้กระบวนการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) ทั้งในด้านเนื้อหาและการออกแบบสื่อ โดยมีเครื่องมือวิจัยได้แก่ แบบประเมินคุณภาพของบอร์ดเกมด้านเนื้อหาและด้านสื่อ

ขั้นตอนที่ 3 ทดลองใช้ (Implementation) นำสื่อบอร์ดเกมที่พัฒนาแล้วไปใช้กับกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งเป็นนักเรียน นักศึกษาที่สนใจการเล่นบอร์ดเกมจำนวน 30 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) ซึ่งก่อนการเล่นและหลังการเล่นจะมีแบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์

ขั้นตอนที่ 4 การพัฒนา (Development) ประเมินประสิทธิภาพ (Evaluation) ประเมินผลความพึงพอใจจากผู้เล่น เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ คือ ระดับมากที่สุด ระดับมาก ระดับปานกลาง ระดับน้อย และระดับน้อยที่สุด โดยมีรายการสอบถามเกี่ยวกับการออกแบบสื่อบอร์ดเกม ด้านกิจกรรมการเล่น และด้านการสื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย และการสัมภาษณ์ตัวแทนกลุ่มตัวอย่าง

การตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลโดยใช้วิธีการตรวจสอบสามเส้าของข้อมูล (Data Triangulation)

2) สร้างแบบประเมินคุณภาพของบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เรื่อง กุ้งชาติพันธุ์ ซึ่งข้อคำถามในแบบประเมินคุณภาพด้านเนื้อหาจะครอบคลุมเกี่ยวกับความถูกต้องและความเหมาะสมของเนื้อหา จุดประสงค์ การใช้ภาษา และข้อคำถามในแบบประเมินคุณภาพด้านสื่อจะครอบคลุมเกี่ยวกับรูปแบบ เกม กลไกของเกม การออกแบบกราฟิก ผู้วิจัยใช้วิธีการวัดโดยยึดหลักการแบบประเมินตามวิธีของลิเคิร์ท (Likert) ซึ่งมีลักษณะข้อคำถามแบบมาตราส่วนวัด 5 ระดับ ดังนี้

ระดับ	การแปลความหมาย
5	หมายถึง มีความเหมาะสมมากที่สุด
4	หมายถึง มีความเหมาะสมมาก
3	หมายถึง มีความเหมาะสมปานกลาง
2	หมายถึง มีความเหมาะสมน้อย
1	หมายถึง มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

โดยการแปลความหมายค่าเฉลี่ยความเหมาะสมของบอร์ดเกม แบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

ระดับค่าเฉลี่ย	การแปลความหมาย
4.51-5.00	หมายถึง มีความเหมาะสมมากที่สุด
3.51-4.50	หมายถึง มีความเหมาะสมมาก
2.51-3.50	หมายถึง มีความเหมาะสมปานกลาง
1.51-2.50	หมายถึง มีความเหมาะสมน้อย
1.00-1.50	หมายถึง มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

3) นำแบบทดสอบที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาและด้านสื่อ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (Item-Objective Congruence : IOC) โดยผู้เชี่ยวชาญจะประเมินด้วยคะแนน 3 ระดับคือ 1 = สอดคล้อง 0 = ไม่แน่ใจ และ -1 = ไม่สอดคล้อง ซึ่งผลที่ได้มีค่าอยู่ระหว่าง 0.67-1.00

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) นักวิจัยติดต่อตัวแทนชุมชนบ้านหาดบ้ายซึ่งเป็นชุมชนชาติพันธุ์ไทลื้อ และบ้านปางขอน ชุมชนกลุ่มชาติพันธุ์อาข่า จังหวัดเชียงราย เพื่อติดต่ออาสาสมัครขอสัมภาษณ์และการสังเกตแบบ

ไม่มีส่วนร่วมเกี่ยวกับกระบวนการปรุงอาหาร วัตถุดิบ การเปลี่ยนแปลงด้านอาหารชาติพันธุ์ และวิถีชีวิตของชุมชนที่มีความเกี่ยวข้องกับอาหาร

2) ติดต่อสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารชาติพันธุ์ซึ่งเป็นนักวิชาการที่มีประสบการณ์ด้านการวิจัยด้านอาหารชาติพันธุ์ในเชียงรายมาไม่ต่ำกว่า 10 ปี เมื่อรวบรวมแบบสอบถามได้ทั้งหมดแล้วนำไปทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ ถูกต้องและทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนต่อไป

3) นำข้อมูลที่ได้มาออกแบบสื่อบอร์ดเกม

4) ให้กลุ่มตัวอย่างทดลองเล่นบอร์ดเกมแล้วทำแบบประเมินความพึงพอใจ แล้วนำผลการประเมินไปวิเคราะห์คำนวณผลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1) การศึกษาอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์ในจังหวัดเชียงรายใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เชิงพรรณนา และการสังเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัย

2) การออกแบบบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เชียงรายใช้สถิติค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำผลการประเมินคุณภาพทั้ง 2 ด้าน มาพิจารณาและเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่ตั้งไว้ตาม Rating Scale 5 ระดับ คือ ดีมาก (5 คะแนน) ดี (4 คะแนน) ปานกลาง (3 คะแนน) น้อย (2 คะแนน) และน้อยที่สุด (1 คะแนน) แล้วนำไปเทียบกับเกณฑ์ประเมิน ดังนี้

4.51 - 5.00 หมายถึง บอร์ดเกมมีคุณภาพดีมาก

3.51 - 4.50 หมายถึง บอร์ดเกมมีคุณภาพ มาก

2.51 - 3.50 หมายถึง บอร์ดเกมมีคุณภาพปานกลาง

1.51 - 2.50 หมายถึง บอร์ดเกมมีคุณภาพน้อย

1.00 - 1.50 หมายถึง บอร์ดเกมมีคุณภาพน้อยที่สุด

ค่าที่ยอมรับ คือ 3.50 ขึ้นไป (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2562)

3) วิเคราะห์ผลการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำผลการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่าง มาพิจารณาและเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่ตั้งไว้ตาม Rating Scale 5 ระดับ คือ มากที่สุด (5 คะแนน) มาก (4 คะแนน) ปานกลาง (3 คะแนน) น้อย (2 คะแนน) และน้อยที่สุด (1 คะแนน) แล้วนำไปเทียบกับเกณฑ์ประเมิน ดังนี้

4.51 - 5.00 หมายถึง เห็นด้วยและพึงพอใจมากที่สุด

3.51 - 4.50 หมายถึง เห็นด้วยและพึงพอใจมาก

2.51 - 3.50 หมายถึง เห็นด้วยและพึงพอใจปานกลาง

1.51 - 2.50 หมายถึง เห็นด้วยและพึงพอใจน้อย

1.00 - 1.50 หมายถึง เห็นด้วยและพึงพอใจน้อยที่สุด

ค่าที่ยอมรับ คือ 3.50 ขึ้นไป (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2562)

บทที่ 4

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 ศึกษาอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย

ผลการศึกษาอัตลักษณ์ของอาหารชาติพันธุ์จังหวัดเชียงรายพบว่าอาหารชาติพันธุ์มีความหลากหลายเชิงวัฒนธรรม เนื่องจากจังหวัดเชียงรายเป็นเมืองที่มีความหลากหลายทางชาติพันธุ์สูงด้วยภูมิศาสตร์ที่ติดกับประเทศเพื่อนบ้าน ทิศเหนือติดกับสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์และสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ทิศตะวันออกติดกับสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวจึงเกิดการอพยพถิ่นฐานของผู้คนทำให้เกิดการเลื้อนไหลทางวัฒนธรรม ตัวอย่างเช่น น้ำพริกถั่วเน่าเป็นเมนูที่นิยมทานในภาคเหนือซึ่งรสชาติ การปรุงก็แตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่ อย่างน้ำพริกถั่วเน่าของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อที่หมู่บ้านหาดบ้าย ตำบลริมโรง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย จะนิยมใช้สมุนไพรท้องถิ่นเช่น ขิงเจียว กระเทียมเจียว ตะไคร้เจียว พริกป่น มาเป็นส่วนผสมในน้ำพริกเป็นการเพิ่มความหอมและรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของชาวไทลื้อและเลือกใช้ถั่วเน่าเมอะที่มีความเค็มพอดี ในขณะที่บางพื้นที่เช่น ชาติพันธุ์ไทใหญ่หรือไทลื้อที่อาศัยทางอำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงรายมักนำถั่วเน่าเมอะทำเป็นแผ่นวงกลมตากแห้งจะเรียกว่า “ถั่วเน่าแซบ” แล้วเอามาโขลกเพื่อปรุงรสในอาหาร เช่น ผักกาดจ้อ น้ำพริกอ่อง ข้าวซอยน้ำคั่ว เป็นต้น อาหารชาติพันธุ์จึงไม่ใช่เพียง ‘เมนูอาหาร’ แต่ยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการส่งผ่านองค์ความรู้จากรุ่นสู่รุ่น และอาหารชาติพันธุ์ยังสะท้อนถึงวิถีชีวิตความเป็นอยู่ วัฒนธรรมของแต่ละชุมชน

จากการศึกษาตัวอย่างอาหารชาติพันธุ์ทั้ง 4 กลุ่มในจังหวัดเชียงรายได้แก่ กลุ่มชาติพันธุ์อาข่า อาหารกลุ่มชาติพันธุ์ลาหู่ อาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่ อาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ ผลการศึกษาพบว่าลักษณะเด่นของอาหารชาติพันธุ์อาข่าคือ อาหารจะเน้นการให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย อย่างเช่นเนื้อหมู เนื้อไก่ เนื่องจากเป็นกลุ่มที่อาศัยอยู่บนพื้นที่สูง กลิ่นและรสชาติเข้มข้นด้วยสมุนไพรพื้นถิ่น รสชาติเข้มข้น อาหารกลุ่มชาติพันธุ์ลาหู่ เช่นข้าวปุกงาเป็นตัวอย่างที่ชัดเจนของอัตลักษณ์อาหารกลุ่มชาติพันธุ์ลาหู่ ซึ่งสะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างวัตถุดิบพื้นถิ่น ภูมิปัญญาดั้งเดิม ความเชื่อทางวัฒนธรรม และสายใยทางสังคมภายในชุมชน เพราะข้าวปุกงานิยมใช้ในการต้อนรับแขกและเป็นกิจกรรมเสริมสร้างความสัมพันธ์ อาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่มีวัฒนธรรมอาหารที่ผสมผสานระหว่างความเรียบง่ายกับความพิถีพิถัน วัตถุดิบหลักมักมาจากธรรมชาติท้องถิ่น เช่น ถั่วเหลือง ข้าวเหนียวสมุนไพรพื้นบ้าน ไข่ขมิ้น กระเทียมเจียวกลิ่นหอมและมักมีความหมายเชิงสัญลักษณ์ในงานบุญหรือพิธีทางศาสนา อาหารไทใหญ่จึงเป็นสื่อกลางของความสามัคคี การต้อนรับ และความศรัทธา ส่วนอาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ ถั่วเน่าเป็นผลผลิตที่เกิดจากสภาพภูมิอากาศที่เอื้อต่อการหมักและถนอมอาหารสะท้อนการใช้ทรัพยากรอย่างยั่งยืน เป็นการสืบทอดภูมิปัญญาจากบรรพบุรุษในการถนอม

อาหารเพื่อเก็บไว้ทานตลอดทั้งปี ส่วนด้านอัตลักษณ์เชิงวัฒนธรรมและสังคม เป็นอาหารที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตประจำวันและพิธีกรรม เช่น ทำบุญสืบชะตา

สรุปลักษณะสำคัญของอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์ในจังหวัดเชียงรายโดยภาพรวม ดังนี้

- 1) วัตถุดิบในท้องถิ่น เช่น ผักพื้นบ้าน ปลาแม่น้ำ สมุนไพรตามฤดูกาล เป็นการสะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างคนกับธรรมชาติ
- 2) รสชาติเฉพาะของแต่ละชาติพันธุ์ เช่น อาหารไทลื้อเน้นรสอ่อน กลมกล่อม อาหารอาข่ามักมีรสเผ็ดร้อนและใช้สมุนไพรเข้มข้น เช่น รากชู
- 3) กระบวนการปรุงอาหารที่ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น เช่น การหมักถั่วเน่าเพื่อถนอมอาหารของชาวไทลื้อ
- 4) สะท้อนความเชื่อและวิถีชีวิต เช่น ชาแบบ (ลาบหม้ออาข่า) มักใช้ในงานเลี้ยงรวมญาติ พิธีกรรม ช่วยสร้างความเป็นหนึ่งเดียวของชุมชน แต่ปัจจุบันสามารถหาทานได้ทั่วไป
- 5) อาหารมีบทบาทในการสร้างความสัมพันธ์ในชุมชน อาหารเป็นสื่อกลางในการพบปะ แลกเปลี่ยน และแสดงอัตลักษณ์ของกลุ่มตนเองในสังคม
- 6) เกิดพลวัตทางวัฒนธรรม ทั้งนี้อาหารเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมที่สะท้อนถึงรสนิยม วิถีชีวิต และค่านิยมของผู้คน

“ปัจจุบันอาหารชาติพันธุ์มีการปรับตัวให้เข้ากับวิถีชีวิต ความต้องการของผู้บริโภคอย่างได้กรุ่นใหม่ไม่ค่อยนิยมทานน้ำพริกถั่วเน่าเมื่อก่อนเพราะมีกลิ่นรุนแรงจึงต้องประยุกต์เป็นน้ำพริกถั่วเน่าคั่วทรายทำให้ทานง่ายขึ้น” รศ.มาลี หมวกกุล (2568, 8 พฤษภาคม, สัมภาษณ์)

อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์ในจังหวัดเชียงรายในยุคโลกาภิวัตน์ไม่ได้มีลักษณะตายตัวเสมอไป แต่เป็นพลวัตที่เปลี่ยนแปลงไปตามบริบทของพื้นที่ เวลา และผู้บริโภค สะท้อนให้เห็นถึงการปรับตัวของกลุ่มชาติพันธุ์ ขณะเดียวกันก็ยังคงรักษารากฐานของวัฒนธรรมดั้งเดิมไว้

“อย่างข้าวเบอะของชาวกะเหรี่ยง ซึ่งเป็นเมนูที่นิยมทำเพื่อต้อนรับแขกผู้มาเยือน แต่เดิมเป็นอาหารที่ทำจากวัตถุดิบที่หาได้จากบนดอย เมื่อกลุ่มชาติพันธุ์มาอาศัยอยู่พื้นที่ในเมืองก็ยังคงรักษาเมนูนี้ไว้ แต่มีการปรับตัววัตถุดิบตามพื้นที่ ในขณะที่กรรมวิธีการทำอาจเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย การคงสูตรอาหารแบบดั้งเดิมไว้นั้นจึงอาจเป็นไปได้เต็มร้อย แต่แก่นของอาหารซึ่งสะท้อนวิถีชีวิตแบบชาติพันธุ์นั้นยังคงปรากฏอยู่” กนกวรรณ ปลาศิลา (2568, 8 พฤษภาคม, สัมภาษณ์)

การศึกษานี้ยังพบข้อจำกัดในการสรุปอัตลักษณ์ของอาหารชาติพันธุ์เชียงรายเนื่องจากความหลากหลายเชิงวัฒนธรรม การปรับตัวของอาหาร เช่น น้ำพริกถั่วเน่านิยมรับประทานทั้งกลุ่มไทใหญ่และไทลื้อ จึงอาจกล่าวได้ว่าอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงรายไม่ใช่สิ่งคงที่ แต่เป็นองค์ประกอบที่มีความยืดหยุ่น พลวัต และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตามบริบทที่เปลี่ยนไป

วัตถุประสงค์ที่ 2 ออกแบบและพัฒนาบอร์ดเกมที่สื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย

ตอนที่ 1 การออกแบบและพัฒนาบอร์ดเกมที่สื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย

1.1 ผลการออกแบบและพัฒนาบอร์ดเกมที่สื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย ผู้วิจัยได้ดำเนินการออกแบบและพัฒนาบอร์ดที่สื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย โดยใช้กระบวนการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) ซึ่งผลการพัฒนาดังนี้

ชื่อเกม : กูกชาติพันธุ์

ประเภทของเกม : บอร์ดเกมกูกชาติพันธุ์นี้เป็นแบบเกมครอบครัว (Family game) ซึ่งสามารถเล่นได้ 3-5 คน อายุตั้งแต่ 19 ปีขึ้นไป

รูปแบบของเกม : ให้ผู้เล่น รับประทานเป็น “เซฟ” และต้องปรุงอาหารแข่งกัน โดยอาหารที่ต้องปรุงนั้นต้องเป็นอาหารชาติพันธุ์ ผู้เล่นต้องเก็บการ์ดวัตถุดิบอาหารจากกองการ์ด และหยายการ์ดไว้ด้านหน้าตัวเองเพื่อปรุงเมนูต่างๆ โดนต้องหาวัตถุดิบครบตามที่กำหนดและจะได้รับการ์ดเมื่อนั้นๆ 1 ใบ โดยที่ผู้เล่นสามารถใช้การ์ดขีดขวางเพื่อไม่ให้เมนูของคนอื่นสำเร็จได้ ผู้เล่นคนไหนเก็บครบ 2 เมนู จากทั้งหมด 7 เมนูก่อนจะเป็นผู้ชนะ เก็บการ์ดวัตถุดิบอาหารจากกองการ์ด และหยายการ์ดไว้ด้านหน้าตัวเองเพื่อปรุงเมนูต่างๆ โดนต้องหาวัตถุดิบครบตามที่กำหนดและจะได้รับการ์ดเมื่อนั้นๆ 1 ใบ โดยที่ผู้เล่นสามารถใช้การ์ดขีดขวางเพื่อไม่ให้เมนูของคนอื่นสำเร็จได้ ผู้เล่นคนไหนเก็บครบ 2 เมนู จากทั้งหมด 7 เมนูก่อนจะเป็นผู้ชนะ

เนื้อหาของเกม : สร้างเนื้อเรื่องว่าเมืองกำลังจะจัดการแข่งขันทำอาหารชาติพันธุ์ โดยมีเงินรางวัลถึง 10 ล้านบาท เพื่อค้นหาเมนูใหม่ที่จะกลายเป็นเซฟอาหารชาติพันธุ์และฟื้นฟูรสชาติที่กำลังจะหายไป โดยมีการสร้างตัวละครที่มีบทบาทแตกต่างกันไป ดังนี้

เซฟเหยา (หัวหน้าเซฟ) เป็นคนที่เข้มงวดและจริงจัง เป็นคนที่เสนอไอเดียการแข่งขันครั้งนี้และคิดสูตรอาหาร “การทำอาหารต้องอาศัยประสบการณ์และไอเดีย”

เซฟอัญญา (ผู้ช่วยเซฟ) เซฟอัญญาเป็นผู้หญิงคนเดียวในการแข่งขันนี้ เธอมีความขี้เล่น ชอบแกล้งแต่ก็ใจดี “เซฟอัญญาชอบกินแล้ว”

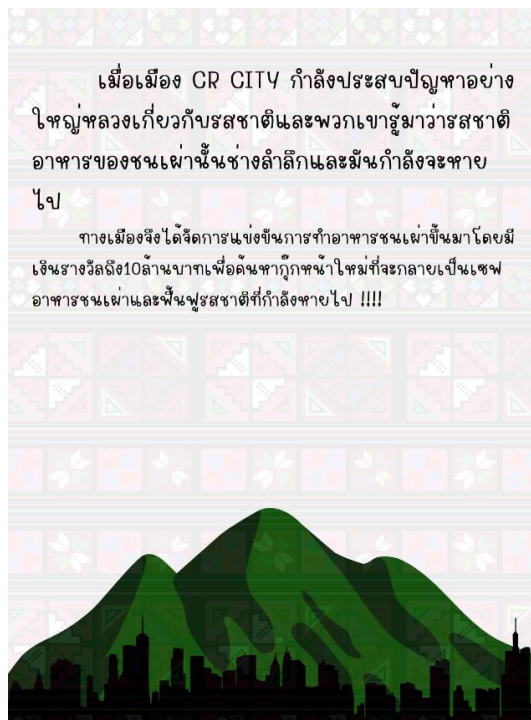
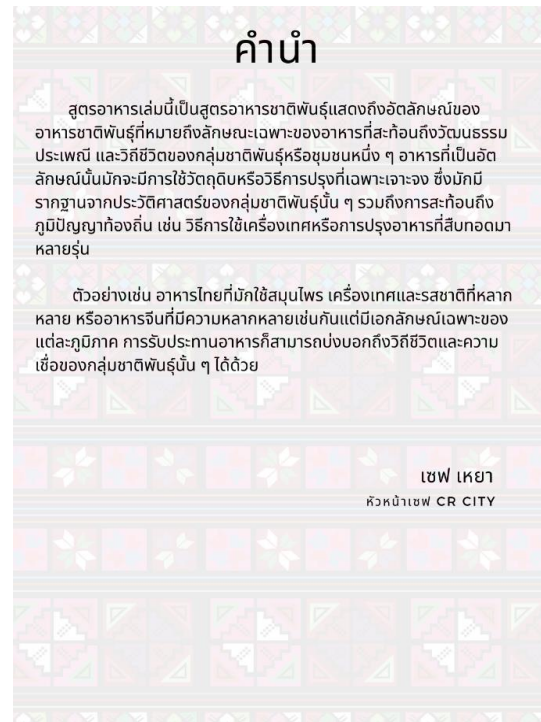
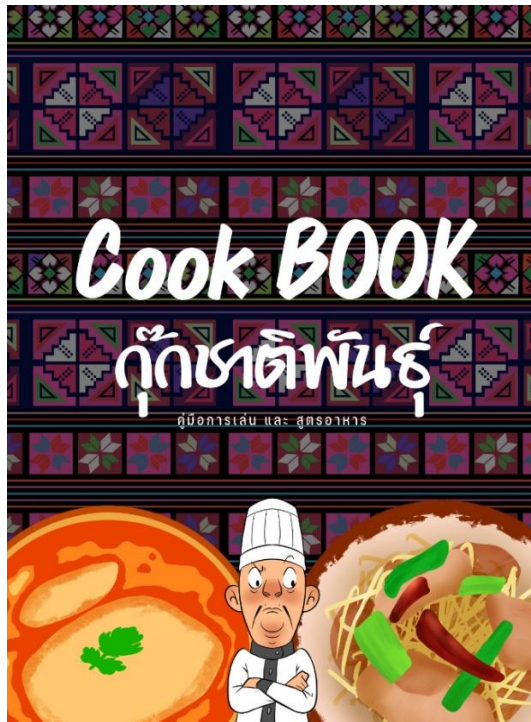
เซฟโชติ (ผู้ช่วยเซฟ) เซฟโชติเป็นชาวเมือง CR City โดยกำเนิด เขาเคยเป็นโจรมาก่อนที่จะกลับใจและกลายเป็นเซฟชื่อดัง “อาหารจะอร่อยหรือไม่ขึ้นอยู่กับใจของผู้ที่ปรุงมัน”

ผู้ใหญ่หูล่อง (ผู้ใหญ่บ้านของชนเผ่าชาติพันธุ์) เป็นชายร่างผอมแต่รักอาหารชนเผ่ามากๆ เขาจึงพยายามสนับสนุนการแข่งขันอย่างเต็มที่ “อาหารของชนเผ่าคือรสชาติของชนเผ่า”

พราน ลองกำ (นายพรานของหมู่บ้านชนเผ่าชาติพันธุ์) พรานลองกำเป็นลูกชายของผู้ใหญ่หูล่อง เขาเป็นผู้จัดเตรียมวัตถุดิบทั้งหมดในการแข่งขันครั้งนี้ “เราอยู่กับป่ากินกับป่า ดังนั้นเราต้องดูแลป่า”

เชฟป๋อง (เชฟในตำนาน) เชฟในตำนานของ CR City ที่ออกจากเมืองไปเปิดร้านอยู่ที่เมืองอื่น เธอเป็นเชฟที่สามารถทำได้ทุกเมนูในโลกนี้ “หากเธอต้องการทำอาหารให้อร่อย เธอต้องฟังเสียงของ วัตถุดิบ เชฟเตือนแล้วนะ”

ภาพที่ 10 คู่มือบอร์ดเกม กูกชาติพันธุ์



แนะนำตัวละคร



เชฟ โซติ

ผู้ช่วยเชฟ

เชฟโซติเป็นชาวเมือง CR CITY โดยกำเนิด เขาเคยเป็นโจนมาก่อนที่จะกลับใจและกลายเป็นเชฟชื่อดัง

"อาหารจะอร่อยหรือไม่ ขึ้นอยู่กับใจของผู้ที่ปรุงมัน"

ผู้ใหญ่หูลอง

ผู้ใหญ่นบ้านของชนเผ่าชาติพันธุ์

เป็นชายร่างผอมแต่รักอาหารชนเผ่าต่างๆ เขาจึงพยายามสนับสนุนการแข่งขันอย่างเต็มที่

"อาหารของชนเผ่าคือชีวิตของชนเผ่าคือรสชาติของชนเผ่า"



แนะนำตัวละคร



พราน ลองกา

นายพรานของหมู่บ้านชนเผ่าชาติพันธุ์ พราน ลองกาเป็นลูกชายของผู้ใหญ่หูลอง เขาเป็นผู้จัดเตรียมวัตถุดิบทั้งหมดในการแข่งขันครั้งนี้

"เราอยู่กับปากกับบ่าดังนั้นเราจึงต้องดูแลปาก"

เชฟ ป๊อง

เชฟในตำนาน

เชฟป๊องเป็นเชฟในตำนานของ CR CITY ที่ออกมาจากเมืองไปเปิดร้านอยู่ที่เมืองอื่น เธอเป็นเชฟที่สามารถทำได้ทุกเมนูในโลกรนี้

"หากเธอต้องการทำอาหารให้อร่อยเธอต้องฟังเสียงของวัตถุดิบ เชฟเตือนแล้วนะ"



คู่มือการเล่น

ผู้เล่นต้องหาวัตถุดิบจากกองการ์ดเพื่อทำเมนูให้สำเร็จ

Set up เกม

นำการ์ดเกมทั้ง 7 ในหยาวยับบนบอร์ดจากนั้นสลับกองการ์ดแล้วแจกให้ผู้เล่นคนละ 5 ใบ

วิธีการเล่น

เมื่อถึงรอบของผู้เล่นให้ผู้เล่นทำการดวลการ์ดจากนั้นสามารถเล่นการ์ดได้ 3 ใบโดยไม่ซ้ำประเภทกัน

วิธีการลงวัตถุดิบ

เมื่อผู้เล่นใช้การ์ดวัตถุดิบให้นำการ์ดวัตถุดิบไปวางไว้ที่เมนู โดยจะวางบนเมนูเดียวกับผู้เล่นคนอื่นก็ได้ หากใครทำสำเร็จก่อนให้ถือว่าได้เมนูนั้นไป และการดวลวัตถุดิบของผู้เล่นคนอื่นให้ทิ้งลงกองทิ้ง

คู่มือการเล่น

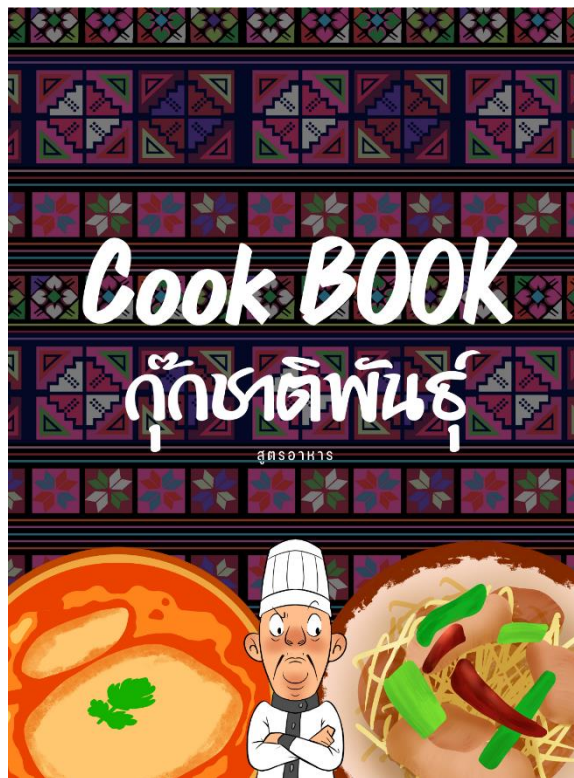
การเก็บการ์ดเมนู

เมื่อผู้เล่นทำเมนูสำเร็จให้วางการ์ดเมนูไว้ด้านหน้าของตนเองโดยเรียงการ์ดวัตถุดิบไว้ หากผู้เล่นโดนนำวัตถุดิบออกให้นำการ์ดเมนูและวัตถุดิบที่เหลือกลับไปวางบนบอร์ด

วิธีการจบเกม

เกมจะจบเมื่อมีผู้เล่นคนใดทำเมนูครบ 2 เมนูให้ถือว่าผู้เล่นคนนั้นเป็นผู้ชนะหรือเมื่อการ์ดในกองจั่วหมดให้ถือว่าผู้เล่นทุกคนเสมอกัน

LET'S
START



แกงกระด้าง
๗ 2 ถัง 360 นาที

วัตถุดิบ

เนื้อวัว 500 กรัม
น้ำปลา 1 ลิตร
เกลือ 1 ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยเม็ด 1 ช้อนชา
กระเทียม 5 กรัม
ต้นหอม 1 ต้น
ใบมะขาม 3 ใบ

วิธีทำ

- ล้างเนื้อวัวสะอาด หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ ต้มในน้ำเดือด แล้วเทน้ำทิ้งเพื่อล้างไขมันออก
- ตั้งน้ำให้เดือด ใส่หมูที่ล้างสะอาดลงในหม้อแล้วต้มจนสุกประมาณ 1-2 ชั่วโมง (เคล็ดลับ: ห้ามปิดฝาทิ้งไว้ เพื่อให้ไขมันลอยขึ้น)
- ใส่เกลือ ซีอิ๊วขาว น้ำปลา พริกไทย และกระเทียม ใส่ใบมะขามและต้นหอมลงไป
- เมื่อหมูสุกแล้ว ต้มไฟอ่อน ต้มให้กระดูกหรือไขมันลอยขึ้น ตักทิ้งไว้ 1 ชั่วโมง
- ตักแกงกระด้างออกจากหม้อ ต้มไฟอ่อน โรยต้นหอม ผักชี เสิร์ฟพร้อมข้าวเหนียว

*แกงกระด้าง เป็นเมนูที่นิยมรับประทานในภาคเหนือ และการทำแกงกระด้าง จะใช้ไฟที่แรงและใช้เวลานานในการต้มเพื่อให้ไขมันลอยขึ้นและสามารถตักทิ้งได้

ข้าวเหลืองเนื้อไก่
๗ 2 ถัง 120 นาที

วัตถุดิบ

ข้าวเหนียว 2 ถัง
เนื้อไก่ 300 กรัม
น้ำปลา 3 ถ้วย
ซีอิ๊วขาว 1/2 ถ้วย
พริกไทยเม็ด 1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียม 4 หัว
ต้นหอม 5 ต้น
เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ล้างข้าวเหนียวให้สะอาด แล้วแช่ทิ้งไว้ 3 ชั่วโมง
- หั่นเนื้อไก่เป็นชิ้นพอดีคำ ต้มในน้ำเดือด แล้วเทน้ำทิ้งเพื่อล้างไขมันออก
- ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ข้าวเหนียวที่ล้างสะอาดลงในหม้อแล้วต้มจนสุกประมาณ 1-2 ชั่วโมง (เคล็ดลับ: ห้ามปิดฝาทิ้งไว้ เพื่อให้ไขมันลอยขึ้น)
- ใส่เกลือ ซีอิ๊วขาว น้ำปลา พริกไทย และกระเทียม ใส่ต้นหอมและต้นหอมลงไป
- เมื่อข้าวสุกแล้ว ต้มไฟอ่อน ต้มให้กระดูกหรือไขมันลอยขึ้น ตักทิ้งไว้ 1 ชั่วโมง
- ตักข้าวเหลืองออกจากหม้อ ต้มไฟอ่อน โรยต้นหอม ผักชี เสิร์ฟพร้อมข้าวเหนียว

*แกงกระด้าง เป็นเมนูที่นิยมรับประทานในภาคเหนือ และการทำแกงกระด้าง จะใช้ไฟที่แรงและใช้เวลานานในการต้มเพื่อให้ไขมันลอยขึ้นและสามารถตักทิ้งได้

ข้าวแรมผืน
๗ 2 ถัง 360 นาที

วัตถุดิบ

เนื้อวัว 500 กรัม
น้ำปลา 1 ลิตร
เกลือ 1 ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยเม็ด 1 ช้อนชา
กระเทียม 5 กรัม
ต้นหอม 1 ต้น
ใบมะขาม 3 ใบ

วิธีทำ

- ล้างเนื้อวัวสะอาด หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ ต้มในน้ำเดือด แล้วเทน้ำทิ้งเพื่อล้างไขมันออก
- ตั้งน้ำให้เดือด ใส่หมูที่ล้างสะอาดลงในหม้อแล้วต้มจนสุกประมาณ 1-2 ชั่วโมง (เคล็ดลับ: ห้ามปิดฝาทิ้งไว้ เพื่อให้ไขมันลอยขึ้น)
- ใส่เกลือ ซีอิ๊วขาว น้ำปลา พริกไทย และกระเทียม ใส่ใบมะขามและต้นหอมลงไป
- เมื่อหมูสุกแล้ว ต้มไฟอ่อน ต้มให้กระดูกหรือไขมันลอยขึ้น ตักทิ้งไว้ 1 ชั่วโมง
- ตักแกงกระด้างออกจากหม้อ ต้มไฟอ่อน โรยต้นหอม ผักชี เสิร์ฟพร้อมข้าวเหนียว

*แกงกระด้าง เป็นเมนูที่นิยมรับประทานในภาคเหนือ และการทำแกงกระด้าง จะใช้ไฟที่แรงและใช้เวลานานในการต้มเพื่อให้ไขมันลอยขึ้นและสามารถตักทิ้งได้

วัตถุประสงค์ที่ 3 ศึกษาความพึงพอใจของคนรุ่นใหม่ที่มีต่อบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เชียงราย

3.1 ผลการประเมินคุณภาพของบอร์ดเกมที่สื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย

เมื่อพัฒนาบอร์ดเกมต้นแบบเสร็จแล้วผู้วิจัยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาและด้านสื่อ 3 ท่านเป็นผู้ประเมิน เพื่อประเมินคุณภาพและความเหมาะสมของบอร์ดเกมที่สื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย เรื่อง กุ๊กชาติพันธุ์ และให้ข้อเสนอแนะ เพื่อนำมาปรับปรุงและพัฒนาบอร์ดเกมต้นแบบให้สมบูรณ์ที่สุดก่อนที่จะนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง ซึ่งปรากฏผลดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 รายการประเมินของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อการออกแบบด้านเนื้อหาและด้านสื่อที่มีต่อบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เรื่องกุ๊กชาติพันธุ์

รายการประเมิน (ด้านเนื้อหา)	ค่าเฉลี่ยคะแนนประเมิน ของผู้เชี่ยวชาญคนที่			Mean	S.D.	ระดับความ เหมาะสม
	1	2	3			
1. ด้านเนื้อหาของเกม	4.50	4.45	4.55	4.50	0.05	มาก
2. ด้านรูปแบบเกม	4.50	4.52	4.57	4.53	0.03	มากที่สุด
3. ด้านกลไกของเกม	4.00	4.55	4.46	4.34	0.29	มาก
4. ด้านการออกแบบภาพกราฟิก	4.65	4.65	4.73	4.68	0.04	มากที่สุด
5. ด้านความน่าสนใจของเกม	4.55	4.60	4.75	4.63	0.10	มากที่สุด
รวม						

จากตารางที่ 4.1 พบว่าผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาและด้านสื่อที่มีต่อแบบประเมินคุณภาพของบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เรื่องกุ๊กชาติพันธุ์ โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยคะแนนการประเมินของผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาและด้านสื่ออยู่ในระดับมากที่สุด และเมื่อวิเคราะห์ผลตามรายการประเมินรายด้าน พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนประเมินของผู้เชี่ยวชาญสูงสุด ได้แก่ ด้านการออกแบบภาพกราฟิกซึ่งมีค่าเท่ากับ 4.68 อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ด้านความน่าสนใจของเกมมีค่า 4.63 ด้านเนื้อหามีค่าเท่ากับ 4.50 อยู่ในระดับมาก ส่วน ด้านรูปแบบเกมมีค่า 4.53 และด้านกลไกของเกม มีค่า 4.34 ซึ่งอยู่ในระดับมาก

3.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 4.2 จำนวนและร้อยละของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามลักษณะทั่วไป

ตัวแปร	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ	หญิง	8	26.7
	ชาย	22	73.3
	ไม่ระบุ		
อายุ	ต่ำกว่า 20 ปี	13	43.3
	21-25 ปี	13	43.3
	25-30 ปี	4	13.3
อาชีพ	รับราชการ/พนักงานราชการ/วิสาหกิจ	0	0
	พนักงานเอกชน	1	3.3
	ธุรกิจส่วนตัว	1	3.3
	นักเรียน / นักศึกษา	20	66.7
	อาชีพอิสระ	8	26.7
	อื่นๆ		
ระดับการศึกษา	ต่ำกว่าปริญญาตรี	14	46.7
	ปริญญาตรี	16	53.3
	ปริญญาโท	0	0
	สูงกว่าปริญญาโท	0	0

จากตารางที่ 4.2 พบว่า มีกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 30 คน โดยส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 73.3 ช่วงอายุ ต่ำกว่า 20 ปี และ 21-25 ปี ส่วนใหญ่เรียนอยู่ในระดับปริญญาตรี โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เคยเล่นบอร์ดเกมมาจึงมีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับบอร์ดเกม

3.3 ผลการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์ เชียงรายเรื่อง กุ๊กชาติพันธุ์

ตารางที่ 4.3 ผลการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เชียงรายเรื่อง กุ๊กชาติพันธุ์

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ด้านกิจกรรม			
ผู้เล่นมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนจากการเล่นเกม	4.50	0.71	มาก
ผู้เล่นมีปฏิสัมพันธ์ในการเล่น โดยมีการพูดคุย	4.73	0.51	มากที่สุด
วิธีการเล่นเกมมีความเข้าใจง่าย	3.86	0.84	มาก
รูปแบบและภาพสื่อความหมายด้านอัตลักษณ์ชาติพันธุ์เชียงรายได้ชัดเจน	4.06	1.03	มาก
รวม	4.29	0.77	มาก
2. ด้านการออกแบบ			
บอร์ดเกมมีสีสันและภาพประกอบสวยงาม	4.46	0.76	มาก
การออกแบบบอร์ดเกมสื่อสารอัตลักษณ์ชาติพันธุ์เชียงราย เช่น การแต่งกาย วิถีชีวิต	4.10	0.90	มาก
บอร์ดเกมมีความสนุกสนาน	4.16	1.03	มาก
บอร์ดเกมมีภาพประกอบที่สามารถสื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย เช่น เมนูอาหาร วัตถุดิบ	4.36	0.79	มาก
รวม	4.27	0.87	มาก
3. ด้านการสื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย			
ผู้เล่นสามารถเรียนรู้วัฒนธรรมการกินแต่ละชาติพันธุ์ผ่านการเล่นเกม เช่น เมนูอาหาร วัตถุดิบ รสชาติ	4.10	0.86	มาก
บอร์ดเกมช่วยให้ผู้เล่นเข้าใจว่าอาหารแต่ละชาติพันธุ์มีเอกลักษณ์ด้านใดมากขึ้น เช่น ชาวอาขานนิยมทำเมนูจากรากชู เป็นต้น	4.13	0.99	มาก
ผู้เล่นคิดว่าอาหารชาติพันธุ์เชียงรายสามารถส่งเสริมให้เป็น Soft Power ของจังหวัดได้	3.94	0.96	มาก
รวม	4.05	0.93	มาก

จากตารางที่ 4.3 พบว่าผลการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เชียงรายเรื่อง กุ๊กชาติพันธุ์ จำนวน 30 คน โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 อยู่ในระดับมาก เมื่อวิเคราะห์ผลตามรายการประเมินรายข้อ สามารถสรุปเป็นประเด็นได้ดังนี้ ด้านกิจกรรม 1) ผู้เล่นมีปฏิสัมพันธ์ในการเล่นโดยมีการพูดคุยมากที่สุด 2) ผู้เล่นมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนจากการเล่นเกม 3) รูปแบบและภาพสื่อความหมายด้านอัตลักษณ์ชาติพันธุ์เชียงรายได้ชัดเจน และ 4) วิธีการเล่นเกมมีความเข้าใจง่าย โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ด้านการออกแบบ บอร์ดเกมมีรายละเอียดดังนี้ 1) บอร์ดเกมมีสีสันและภาพประกอบสวยงาม 2) การออกแบบบอร์ดเกม

สื่อสารอัตลักษณ์ชาติพันธุ์เชียงราย เช่น การแต่งกาย วิถีชีวิต 3) บอร์ดเกมมีความสนุกสนาน 4) บอร์ดเกมมีภาพประกอบที่สามารถสื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย เช่น เมนูอาหาร วัตถุดิบ โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ด้านการสื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงรายมีรายละเอียดดังนี้ 1) บอร์ดเกมช่วยให้ผู้เล่นเข้าใจว่าอาหารแต่ละชาติพันธุ์มีเอกลักษณ์ด้านใดมากขึ้น เช่น ชาวอาขานนิยมทำเมนูจากรากชู เป็นต้น 2) ผู้เล่นสามารถเรียนรู้วัฒนธรรมการกินแต่ละชาติพันธุ์ผ่านการเล่นบอร์ดเกม เช่น เมนูอาหาร วัตถุดิบ รสชาติ และ 3) ผู้เล่นคิดว่าอาหารชาติพันธุ์เชียงรายสามารถส่งเสริมให้เป็น Soft Power ของจังหวัดได้ โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

จากการสัมภาษณ์ตัวแทนกลุ่มตัวอย่างที่มาเป็นอาสาสมัครเล่นบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เรื่อง กูกชาติพันธุ์ ผู้วิจัยค้นพบข้อมูลจากการสัมภาษณ์แล้วนำมาสรุปผลการพัฒนาบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์ ได้ดังนี้

1) รูปแบบของบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์

บอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เป็นเกมประเภทเกมกระดานคลาสสิกหรือเกมครอบครัว (Classic Board Games or Family Games) เป็นเกมที่มีกฎกติกาไม่ซับซ้อน อธิบายให้คนที่ไม่เคยเล่นเข้าใจได้ภายใน 5-10 นาที แต่ก็ไม่ง่ายจนเกินไป ซึ่งในการเล่นจะมีโฟมตี ไพ่ป้องกัน จึงทำให้เกิดการแข่งขันและการสกัดกันอีกฝ่ายจึงทำให้ผู้เล่นสนุกสนาน อย่างไรก็ตามอาสาสมัครมีข้อเสนอแนะว่าอยากให้เพิ่มจำนวนเมนูอาหารชาติพันธุ์ และลดการ์ดแอคชั่นประเภทโจมตีหรือป้องกันและเพิ่มการ์ดส่วนผสมให้มากขึ้นจะทำให้เกมไม่ใช้เวลาในการเล่นนานเกินไป

“เกมค่อนข้างใช้เวลานานในการเล่น หากลดพวกการ์ดแอคชั่นโจมตีหรือป้องกันลงมาหน่อย และเพิ่มการ์ดส่วนวัตถุดิบให้มากขึ้นหน่อยจะทำให้เกมสนุกและจบเร็วขึ้น และสำหรับผู้เล่นหน้าใหม่อาจต้องใช้เวลาทำความเข้าใจวิธีการเล่นสักพักจึงจะเล่นได้” (อาสาสมัคร ก, สัมภาษณ์, 5 เมษายน 2568)

2) ความน่าสนใจของบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์

จากการสัมภาษณ์ตัวแทนอาสาสมัครเล่นบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์พบว่าโดยภาพรวมบอร์ดเกมมีความสนุก สร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่นได้เป็นอย่างดี มีความรู้เกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์ หลังการ์ดและยังสามารถสแกนคิวอาร์โค้ดเพื่อดูภาพถ่ายเมนูอาหารได้จริง ซึ่งเป็นการออกแบบที่น่าสนใจ

“เกมสนุกทำให้เกิดการพูดคุย กลั่นแกล้งกันในขณะเล่นซึ่งทำให้ผู้เล่นได้พูดคุยกันมากขึ้น” (อาสาสมัคร ข, สัมภาษณ์, 5 เมษายน 2568)

3) การออกแบบโดยสะท้อนอัตลักษณ์ชาติพันธุ์

บอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เรื่อง กูกชาติพันธุ์ มีการออกแบบสวยงาม มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ใช้สีสดใส ใช้ภาพการ์ตูนเป็นตัวแทนของตัวละครซึ่งแต่ละตัวจะมีคาร์แรคเตอร์ชัดเจน เช่น “เชฟเหยา” หัวหน้าเชฟจะมีบุคลิกที่เข้มงวดจริงจังกับการแข่งขันทำอาหาร “เชฟป่อง” เชฟในตำนานกับคำพูดประจำคือ หากเธอต้องการทำอาหารให้อร่อย เธอต้องฟังเสียงของวัตถุดิบ เชฟเตือนแล้วนะ

“การออกแบบภาพคาร์แรคเตอร์ของตัวละครมีเอกลักษณ์ ภาพเมนูอาหาร วัตถุดิบสีสันสดใส ทำให้ดึงดูดใจในการเล่น และยังมี Cook Book ที่บอกสูตรอาหารแต่ละเมนูมาด้วย” (อาสาสมัคร ค, สัมภาษณ์, 5 เมษายน 2568)

วัตถุประสงค์ที่ 4 เปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจของคนรุ่นใหม่เกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์เชียงราย ก่อนและหลังเล่นเกม

ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามวัดความรู้ความเข้าใจของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์ในจังหวัดเชียงราย ซึ่งเป็นแบบทดสอบแบบปรนัยเลือกตอบ 4 ตัวเลือกเพื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังเล่นเกมเรื่อง กุ๊กชาติพันธุ์ ผลการศึกษา มีดังนี้

ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ย ความแปรปรวน ค่าที และระดับนัยสำคัญทางสถิติของการทดสอบเปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์เชียงรายก่อนและหลังเล่นเกม

การทดสอบ	N	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ความ แปรปรวน (Variance)	t	df	p-value (สองด้าน)	ผลการ ทดสอบ
ก่อนเล่น	30	6.87	1.223				
หลังเล่น	30	7.57	0.944	-3.175	29	0.00354	แตกต่างกัน อย่างมี นัยสำคัญ ($p < 0.01$)

จากตารางที่ 4.4 พบว่า การทดสอบก่อนเล่นและหลังเล่นเกมเรื่อง กุ๊กชาติพันธุ์ของกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.87 คะแนนและ 7.57 คะแนนตามลำดับ ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบคะแนนทดสอบก่อนเล่นและหลังเล่นด้วยสถิติ Paired t-test พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($p < 0.01$) แสดงให้เห็นว่าบอร์ดเกมเรื่อง กุ๊กชาติพันธุ์ สามารถให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์ได้เป็นอย่างดี

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 ศึกษาอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย

ผลการศึกษาพบว่าอาหารชาติพันธุ์เชียงรายมีการปรับเปลี่ยนอย่างหลากหลายตามสภาพภูมิประเทศ วิถีชีวิต และการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรม โดยยังคงรักษาอัตลักษณ์บางประการเอาไว้ โดยผลการศึกษาภาพรวมอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์ในจังหวัดเชียงรายมีดังนี้ 1) วัตถุดิบในท้องถิ่น เช่น ผักพื้นบ้าน ปลาแม่น้ำ สมุนไพรตามฤดูกาล เป็นการสะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างคนกับธรรมชาติ 2) รสชาติเฉพาะของแต่ละชาติพันธุ์ เช่น อาหารไทลื้อเน้นรสอ่อน กลมกล่อม อาหารอาข่ามักมีรสเผ็ดร้อนและใช้สมุนไพรเข้มข้น เช่น รากชู 3) กระบวนการปรุงอาหารที่ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น เช่น การหมักถั่วเน่าเพื่อถนอมอาหารของชาวไทลื้อ 4) สะท้อนความเชื่อและวิถีชีวิต เช่น ชาแบแบ (ลาบหมูอาข่า) มักใช้ในงานเลี้ยงรวมญาติ พิธีกรรม ช่วยสร้างความเป็นหนึ่งเดียวของชุมชน 5) อาหารมีบทบาทในการสร้างความสัมพันธ์ในชุมชน เป็นสื่อกลางในการพบปะแลกเปลี่ยน และแสดงอัตลักษณ์ของกลุ่มตนเอง การศึกษานี้ยังพบข้อจำกัดในการสรุปอัตลักษณ์ของอาหารชาติพันธุ์เชียงรายเนื่องจากความหลากหลายเชิงวัฒนธรรม และการปรับตัวของอาหารตามยุคสมัย จึงอาจกล่าวได้ว่าอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงรายไม่ใช่สิ่งคงที่ แต่เป็นองค์ประกอบที่มีความยืดหยุ่น พลวัต และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตามบริบทที่เปลี่ยนไป อย่างไรก็ตามการศึกษานี้ยังพบข้อจำกัดในการสรุปอัตลักษณ์ของอาหารชาติพันธุ์เชียงรายเนื่องจากความหลากหลายเชิงวัฒนธรรม การปรับตัวของอาหาร เช่น น้ำพริกถั่วเน่านิยมรับประทานทั้งกลุ่มไทใหญ่และไทลื้อ จึงอาจกล่าวได้ว่าอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงรายไม่ใช่สิ่งคงที่ แต่เป็นองค์ประกอบที่มีความยืดหยุ่น พลวัต และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตามบริบทที่เปลี่ยนไป

วัตถุประสงค์ที่ 2 การออกแบบและพัฒนาบอร์ดเกมที่สื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย

ในการออกแบบและพัฒนาบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เรื่อง กูกชาติพันธุ์ ผู้วิจัยใช้กระบวนการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ผ่านกระบวนการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) ซึ่งสรุปผลดังนี้

บอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เรื่อง กูกชาติพันธุ์ เป็นบอร์ดเกมที่พัฒนาขึ้นเพื่อต้องการให้คนรุ่นใหม่ที่ไม่ค่อยรู้จักอาหารชาติพันธุ์ได้เรียนรู้วัฒนธรรมอาหารผ่านการเล่นบอร์ดเกม โดยออกแบบให้เป็นบอร์ดเกมประเภทเกมครอบครัว (Family game) ซึ่งเป็นเกมที่มีกฎกติกาไม่ซับซ้อน ผู้วิจัยกำหนดให้มีผู้เล่นประมาณ 3-5 คน และเวลาที่ใช้ในการเล่นเกม 30-60 นาที โดยมีแนวคิดคือให้ผู้เล่น รับผิดชอบเป็น “เซฟ” และต้องปรุงอาหารแข่งกัน โดยอาหารที่ต้องปรุงนั้นต้องเป็นอาหารชาติพันธุ์ ส่วนรูปแบบเกมผู้เล่นต้องเก็บการ์ดวัตถุดิบอาหารจากกองการ์ด และหยากการ์ดไว้ด้านหน้าตัวเองเพื่อปรุงเมนูต่างๆ โดนต้องหา

วัตถุดิบครบตามที่กำหนดและจะได้รับการัดเมนูนั้นๆ 1 ใบ โดยที่ผู้เล่นสามารถใช้การ์ดขัดขวางเพื่อไม่ให้เมนูของคนอื่นสำเร็จได้ ผู้เล่นคนไหนเก็บครบ 3 เมนู จากทั้งหมด 7 เมนูก่อนจะเป็นผู้ชนะ เก็บการ์ดวัตถุดิบอาหารจากกองการ์ด และหงายการ์ดไว้ด้านหน้าตัวเองเพื่อปรุงเมนูต่างๆ โดนต้องหาวัตถุดิบครบตามที่กำหนดและจะได้รับการัดเมนูนั้นๆ 1 ใบ โดยที่ผู้เล่นสามารถใช้การ์ดขัดขวางเพื่อไม่ให้เมนูของคนอื่นสำเร็จได้ ผู้เล่นคนไหนเก็บครบ 3 เมนู จากทั้งหมด 7 เมนูก่อนจะเป็นผู้ชนะ

วัตถุประสงค์ที่ 3 ศึกษาความพึงพอใจของคนรุ่นใหม่ที่มีต่อบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เชียงราย

ผลการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คนที่มีต่อบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เชียงราย จากข้อมูลเบื้องต้นพบว่าผู้เล่นส่วนใหญ่เป็นผู้ชาย ช่วงอายุระหว่าง 19-25 ปี กำลังศึกษาระดับปริญญาตรีและบางส่วนประกอบอาชีพอิสระ โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เคยเล่นบอร์ดเกมมาก่อนจึงมีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับบอร์ดเกม

ผลการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เชียงรายเรื่อง กุ๊กชาติพันธุ์พบว่าโดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.17 อยู่ในระดับมาก เมื่อวิเคราะห์ผลตามรายการประเมินรายชื่อ สามารถสรุปเป็นประเด็นได้ดังนี้ การเล่นบอร์ดเกมช่วยให้ผู้เล่นมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนมากขึ้น โดยมีการพูดคุย การใช้ไหวพริบเพื่อเอาชนะกันทำให้ผู้เล่นมีส่วนร่วม ทั้งนี้ออกแบบบอร์ดเกมต้องดูช่วงอายุของผู้เล่น หากยังเป็นเด็กการออกแบบกลไกของเกมต้องไม่ซับซ้อน เข้าใจง่ายแต่ก็ต้องได้ใช้ไหวพริบสติปัญญาในการเล่นบ้าง สำหรับบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เรื่อง กุ๊กชาติพันธุ์ มีการกำหนดกลุ่มผู้เล่นอยู่ที่ 19-30 ปี ซึ่งอยู่ในวัยระดับชั้นเรียนปริญญาตรี วัยทำงานตอนต้น และอาจจะมีความรู้เรื่องอาหารชาติพันธุ์มาก่อนหรือไม่ก็ได้

ด้านการออกแบบบอร์ดเกม กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นว่าบอร์ดเกมมีสีสันและภาพประกอบสวยงาม มีการนำเอกลักษณ์ของชนเผ่ามาร่วมในการออกแบบ เช่น ลายผ้าอาข่า การแต่งกายของตัวละครชื่ออาหาร จึงทำให้ผู้เล่นเรียนรู้วัฒนธรรมอาหารแต่ละชาติพันธุ์ผ่านการเล่นบอร์ดเกม เช่น เมนูอาหารวัตถุดิบ รสชาติ เช่น ชาวอาข่านิยมทำเมนูจากรากชู หรือข้าวแรมพินมีวัตถุดิบสำคัญคือ ข้าวกับแป้ง และเป็นเมนูที่ได้รับอิทธิพลมาจากชาวไทยใหญ่และไทลื้อ เป็นต้น ดังนั้นผู้เล่นจึงเห็นว่าอาหารชาติพันธุ์สามารถส่งเสริมให้เป็น Soft Power ของจังหวัดได้

ดังนั้น จากข้อมูลการสัมภาษณ์และทดลองเล่นสามารถสรุปผลการพัฒนาบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์ ได้ดังนี้

1) รูปแบบของบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์

บอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เป็นเกมประเภทเกมกระดานคลาสสิกหรือเกมครอบครัว (Classic Board Games or Family Games) เป็นเกมที่มีกฎกติกาไม่ซับซ้อน อธิบายให้คนที่ไม่เคยเล่นเข้าใจได้ภายใน 5-10 นาที ซึ่งในการเล่นจะมีโฟกัสที่ ไพ่ป้องกัน จึงทำให้เกิดการแข่งขันและการใช้ไหวพริบเพื่อ

เอาชนะกันทำให้ผู้เล่นสนุกสนาน อย่างไรก็ตามอาสาสมัครมีข้อเสนอแนะว่าอยากให้เพิ่มจำนวนเมนูอาหารชาติพันธุ์ และลดการ์ดแอคชั่นประเภทโจมตีหรือป้องกันและเพิ่มการ์ดส่วนผสมให้มากขึ้นจะทำให้เกมไม่ใช้เวลาในการเล่นนานเกินไป

2) ความน่าสนใจของบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์

จากการสัมภาษณ์ตัวแทนอาสาสมัครเล่นบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์พบว่าโดยภาพรวมบอร์ดเกมมีความสนุก สร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่นได้เป็นอย่างดี มีความรู้เกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์หลังการ์ดและยังสามารถสแกนคิวอาร์โค้ดเพื่อดูภาพถ่ายเมนูอาหารได้จริง ซึ่งเป็นการออกแบบที่น่าสนใจ

3) การออกแบบโดยสะท้อนอัตลักษณ์ชาติพันธุ์

บอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เรื่อง กุ๊กชาติพันธุ์ มีการออกแบบสวยงาม มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ใช้สีสดใส ใช้ภาพการ์ตูนเป็นตัวแทนของตัวละครซึ่งแต่ละตัวจะมีคาร์แรคเตอร์ชัดเจน เช่น “เชฟเหยา” หัวหน้าเชฟจะมีบุคลิกที่เข้มงวดจริงจังกับการแข่งขันทำอาหาร “เชฟป๋อง” เชฟในตำนานกับคำพูดประจำคือ หากเธอต้องการทำอาหารให้อร่อย เธอต้องฟังเสียงของวัตถุดิบ เชฟเตือนแล้วนะ รวมถึงตัวละครอื่นๆ ก็สะท้อนอัตลักษณ์ชาติพันธุ์ผ่านคาร์แรคเตอร์ การแต่งกาย และสีสັນ เป็นต้น

วัตถุประสงค์ที่ 4 เปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจของคนรุ่นใหม่เกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์เชียงรายก่อนและหลังเล่นบอร์ดเกม

ผลการศึกษาเปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจของคนรุ่นใหม่เกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์เชียงรายก่อนและหลังเล่นบอร์ดเกม ซึ่งผู้เล่นส่วนใหญ่เป็นชาวเชียงรายและอาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงรายจึงทำให้คุ้นชินกับเมนูอาหารชาติพันธุ์บางเมนูอย่าง ข้าวปุกกา ของทานเล่นที่ปัจจุบันหาทานได้ทั่วไปสามารถจิ้มมน้ำตาล หรือจะทานเปล่าๆ ก็อร่อย รสชาติของข้าวปุกจึงถูกใจทั้งคนเมืองที่คุ้นชินกับข้าวเหนียวอยู่แล้วหรือแม้แต่แขกผู้มาเยือน แต่สำหรับชาวชาติพันธุ์เช่น อาข่า ลาหู่ ไทใหญ่ ม้ง ฯลฯ ข้าวปุกเป็นมากกว่าของกินเล่นอร่อยๆ แต่หมายถึงฤดูกาลแห่งการเฉลิมฉลองความอุดมสมบูรณ์หลังเก็บเกี่ยวพืชผลผลิตของชาติพันธุ์ลาหู่ ซึ่งจะตำข้าวปุกแค่ปีละครั้งเพื่อฉลองในช่วงเทศกาลปีใหม่ เช่นเดียวกับชาติพันธุ์อาข่าจะตำข้าวปุกกินเฉพาะเทศกาลข้าวใหม่อาข่าเท่านั้น สำหรับชาติพันธุ์ไทใหญ่ นิยมนำข้าวปุกมาบั้งห่อด้วยใบตองเวลากินให้ราดด้วยน้ำตาลอ้อยเพิ่มรสชาติให้อร่อยขึ้น ดังนั้นข้าวปุกจึงเป็นเมนูที่สะท้อนถึงวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของกลุ่มชาติพันธุ์ได้เป็นอย่างดี ส่วนเมนูอื่นๆ เช่นข้าวแรมพิน น้ำพริกถั่วเน่า กลุ่มตัวอย่างแม้จะพื้นเพเป็นชาวจังหวัดเชียงรายแต่ก็อาจจะเคยทานบ้าง อาจจะเป็นเพราะว่าข้าวแรมพินและน้ำพริกถั่วเน่าค่อนข้างมีกลิ่นเฉพาะของถั่วเน่าและรสชาติที่ไม่ได้ถูกปากทุกคน ยิ่งเป็นคนรุ่นใหม่จะรับประทานอาหารเหล่านี้ไม่ค่อยเป็น ส่วนข้าวเหลืองเนื้อไก่ ลาบหมูอาข่า หมูผัดรากชู แกงกระด้าง เป็นอาหารที่ไม่ได้หาทานทั่วไป อย่างข้าวเหลืองเนื้อไก่จะหาทานได้บ้างร้านในอำเภอแม่สาย เนื่องจากปิ่นเมนูที่ได้รับอิทธิพลจากไทใหญ่ ซึ่งเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่อาศัยอยู่ทางสิบสองปันนา มีกรรมวิธีการทำค่อนข้างยุ่งยากและต้องมีวัตถุดิบ

สำคัญในการทำคือ ดอกกูด กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้อาศัยทางแถบอำเภอแม่สายหรือแม่จันจึงแทบไม่รู้จัก เช่นเดียวกับลาบหม้อฮาฮา หมูผัดรากู อาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ฮาฮา เป็นเมนูที่ต้องใช้ส่วนผสมสำคัญคือ รากู จึงอาจไม่ใช่อาหารที่จะหาทานได้ง่าย ส่วนแกงกระด้างเป็นอาหารที่หาทานได้ทั่วไปตามตลาดสดและหลายจังหวัดในภาคเหนือ เช่น เชียงราย เชียงใหม่ พะเยา แพร่ น่าน แต่อาจจะมีการปรับสูตรตามแต่ละพื้นที่

อย่างไรก็ตามหลังการทดลองเล่นบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์พบว่ากลุ่มตัวอย่างรู้จักอาหารชาติพันธุ์เหล่านี้มากขึ้น อาจจะมาจากการพูดคุย วัตถุดิบในการ์ดเกม หรือการสแกนคิวอาร์โค้ดหลังการ์ดแสดงตัวอย่างของแต่ละเมนูนั่นเอง

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการการออกแบบและพัฒนาบอร์ดเกมที่สื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงรายโดยแบ่งกระบวนการทำงานเป็น 3 ระยะ ช่วงที่ 1 การศึกษาอัตลักษณ์ของอาหารชาติพันธุ์ในจังหวัดเชียงรายเพื่อนำข้อมูลมาสังเคราะห์ในการออกแบบบอร์ดเกม ระยะที่ 2 เป็นการออกแบบและพัฒนาบอร์ดเกมที่สื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย และระยะที่ 3 เป็นขั้นตอนการประเมินผลและศึกษาความพึงพอใจของคนรุ่นใหม่ที่มีต่อบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เชียงราย

อัตลักษณ์ของอาหารชาติพันธุ์ในจังหวัดเชียงราย

จากการศึกษาพบว่า ลักษณะของอาหารมิได้หยุดนิ่งในรูปแบบดั้งเดิมแต่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา โดยปัจจัยของการเปลี่ยนแปลงขึ้นอยู่กับพื้นที่ เวลา และผู้บริโภค เพื่อตอบสนองต่อบริบททางสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม จึงอาจทำให้อาหารชาติพันธุ์มีการปรับเปลี่ยนทั้งในด้านรสชาติ วัตถุดิบ กรรมวิธีการปรุง ตลอดจนการนำเสนอในรูปแบบใหม่ที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้บริโภค เช่น ข้าวแรมพินอาหารของชาวไทใหญ่ ดั้งเดิมจะมีแค่ข้าวแรมพินนึ่งใส่น้ำมะเขือส้ม แต่ระยะหลังเกิดการดัดแปลงรสชาติกลายมาเป็นข้าวแรมพินทอดเพื่อเพิ่มรสสัมผัสและความหลากหลายทางผลิตภัณฑ์ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงวิวัฒนาการของอาหารชาติพันธุ์ สิ่งเหล่านี้ไม่เพียงแสดงถึงการปรับตัวของอาหารเพื่อความอยู่รอดในตลาด แต่ยังสะท้อนการแสวงหาความสมดุลระหว่างการรักษาอัตลักษณ์กับการตอบสนองต่อบริบททางสังคมที่เปลี่ยนแปลง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเรื่องการผสมผสานทางวัฒนธรรม (Cultural Hybridization) คือกระบวนการที่องค์ประกอบจากวัฒนธรรมหนึ่งหลอมรวมเข้ากับวัฒนธรรมอื่น ๆ จนเกิดเป็นรูปแบบวัฒนธรรมใหม่และลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากเดิม โดยไม่ได้เป็นการแทนที่หรือกลืนกันของวัฒนธรรมหนึ่งไปสู่อีกวัฒนธรรมหนึ่ง แต่เป็นการสร้างสรรค์สิ่งใหม่จากการผสมผสาน (Homi K. Bhabha, 1994) สอดคล้องกับที่ ศิริเพ็ญ อังสิทธิพนพร (2557, หน้า 47-48) ได้กล่าวถึงการฟื้นฟูอาหารพื้นบ้านมีความจำเป็นหลายประการ หนึ่งในองค์ประกอบคือเรื่องของเศรษฐกิจ อาหารสามารถสร้างรายได้ให้สังคม การปรับเปลี่ยนรูปแบบอาหารเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคจึงนับเป็นการปรับตัวเพื่อสร้างรายได้ ตัวอย่างเช่น การปรับตัวของจากข้าวแรมพินนึ่งเป็นข้าวแรมพินทอด รสชาติคล้ายมันฝรั่งทอด รับประทาน

ง่ายขึ้น หรือแกงกระด้างก็มีการปรับสูตรเล็กน้อยตามความต้องการของผู้บริโภคแต่ละท้องที่ ดังนั้นการปรับตัวของอาหารชาติพันธุ์จึงเพื่อความอยู่รอด

นอกจากนี้ การปรับเปลี่ยนวัตถุดิบในเมนูอาหารดั้งเดิม เช่น การใช้กะปิแทนถั่วเน่า หรือการเลือกวัตถุดิบที่หาได้ง่ายในพื้นที่ราบแทนของบนดอย ยังสะท้อนแนวคิดเรื่องการปรับตัวทางวัฒนธรรมเพื่อความอยู่รอด (Cultural Adaptation for Survival) ที่กล่าวว่าวัฒนธรรมจำเป็นต้องมีการปรับตัวเพื่อความอยู่รอดภายใต้บริบททางภูมิศาสตร์ เศรษฐกิจ และสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป (Ingold, 2000) เช่นเดียวกับการปรับตัวทางด้านอาหารอาจมีการปรับเปลี่ยนวัตถุดิบตามพื้นที่ที่ทำได้ การปรับเปลี่ยนวิธีการปรุงเพื่อถนอมอาหารหรือเพิ่มรสชาติ การปรับเปลี่ยนรสชาติให้เข้ากับรสนิยมของคนในท้องถิ่น เช่น น้ำพริกถั่วเน่าชาวไทลื้อนิยมใช้ “ถั่วเน่าเมอะ” ที่มีความเค็มพอดี และการผสมผสานสมุนไพรท้องถิ่นเป็นส่วนผสมในน้ำพริก เป็นการเพิ่มความหอมและรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของชาวไทลื้อ ในขณะที่กลุ่มชาติพันธุ์อื่นอาจใช้ถั่วเน่าแผ่นอย่างในการทำน้ำพริกถั่วเน่าก็ได้ ขึ้นอยู่กับความนิยมในการบริโภคในแต่ละท้องถิ่น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วรชมน เสริมชูวิทย์กุล และคณะ (2567) การปรับตัวทางวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของคนไทยเชื้อสายจีนย่านเยาวราช พบว่า อาหารต่างๆ ได้ถูกปรับสูตรอาหารนั้น ๆ เพื่อให้สามารถเข้ากับวัฒนธรรมการกิน รสชาติ ของคนไทยเอง จึงได้มีการผสมผสานกับวิธีปรุงอาหารของไทย โดยให้เหมาะสมกับการบริโภคของคนไทย (zhao, 2021)

การออกแบบและพัฒนาบอร์ดเกมที่สื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย

การออกแบบและพัฒนาบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เชียงรายเรื่อง กุ๊กชาติพันธุ์ ผู้วิจัยใช้กระบวนการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) ซึ่งเป็นกระบวนการที่ผู้ออกแบบต้องทำความเข้าใจกับปัญหาและความต้องการที่แท้จริงของผู้เรียนก่อนจึงจะสามารถออกแบบสื่อได้อย่างมีคุณภาพ ซึ่งในการออกแบบครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาปัญหาของคนรุ่นใหม่ในจังหวัดเชียงรายพบว่าคนไม่ค่อยนิยมรับประทานอาจจะด้วยวัตถุดิบบางชนิดที่เริ่มหายาก บางเมนูค่อนข้างทานยากด้วยรสชาติหรือกลิ่นที่มีเอกลักษณ์เฉพาะเช่น น้ำพริกถั่วเน่า ข้าวแรมพิน แกงกระด้าง ซึ่งจากการศึกษาอาหารเหล่านี้พยายามปรับตัวเพื่อความอยู่รอด เช่น ข้าวแรมพินอาหารของชาวไทใหญ่ ดั้งเดิมจะมีแค่ข้าวแรมพินหนึ่งใส่น้ำมะเขือส้ม แต่ระยะหลังเกิดการดัดแปลงรสชาติกลายมาเป็นข้าวแรมพินทอดเพื่อเพิ่มรสสัมผัสและความหลากหลายทางผลิตภัณฑ์ ดังนั้นในการออกแบบบอร์ดเกมจึงใช้แนวคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) เป็นฐานในการออกแบบซึ่งสอดคล้องกับศรีณวิชญ์ พรหมสาขา ณ สกลนครและคณะ (2562) ที่กล่าวไว้ว่าการคิดเชิงออกแบบเป็นหนึ่งในทักษะที่จำเป็นสำหรับการบ่มเพาะนวัตกรรมเป็นวิธีการเชื่อมโยงระหว่างการทำแนวทางการปัญหากับความคิดสร้างสรรค์ โดยอาศัยองค์ความรู้ประสบการณ์ และความสามารถของผู้ที่มีความรู้เฉพาะทางในเรื่องของปัญหานั้น ๆ มาเป็นส่วนประกอบสำคัญในการสร้างผลงานหรือสิ่งประดิษฐ์ต่าง ๆ ซึ่งนักออกแบบต้องศึกษาองค์ความรู้และความเข้าใจของผู้อื่นเข้ามาช่วยในการคิดออกแบบ อาจใช้

กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ การหาเหตุผลจากสถานการณ์ ซึ่งในการแก้ปัญหาจะประสบความสำเร็จได้ขึ้นอยู่กับผู้เกี่ยวข้องร่วมมือกัน

ในการออกแบบบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เรื่อง กูกชาติพันธุ์ มีเป้าหมายให้เป็นบอร์ดเกมประเภทครอบครัว (Family game) เนื่องจากมีกติกาไม่ซับซ้อน เล่นง่าย เข้าใจง่ายในเวลาอันรวดเร็ว เน้นการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่น อาจจะมีแก๊งกันบ้างเล็กน้อย เหมาะกับผู้ที่เพิ่งเริ่มเล่นและกลุ่มที่ต้องการมีประสบการณ์ในการเล่นด้วยกันหรือต้องการใช้เวลาอยู่ร่วมกัน ซึ่งสอดคล้องกับที่ สฤณี อาชวานันทกุล (2564) ได้กล่าวไว้ว่า บอร์ดเกมแนวครอบครัวเกมประเภทนี้มีตลาดกว้างที่สุด ชวนให้เพื่อน ๆ ที่ไม่เคยเล่นบอร์ดเกมมาลองเล่นได้ง่ายที่สุด เกมครอบครัวจึงเป็นเหมือนพระเอกที่ทำให้บอร์ดเกมสมัยใหม่เป็นที่นิยมในวงกว้างมากขึ้นทั่วโลก

ข้อมูลจากงานวิจัยนี้ยังแสดงให้เห็นลักษณะสำคัญประการหนึ่งคือ การสื่อสารในลักษณะการเล่าเรื่อง (Storytelling) ผ่านตัวละครต่างๆ ได้แก่ เชฟเหยา (หัวหน้าเชฟ) เป็นคนที่ขี้มวดและจริงจัง เป็นคนที่เสนอไอเดียการแข่งขันครั้งนี้และคิดสูตรอาหาร เชฟอัญญา (ผู้ช่วยเชฟ) เชฟอัญญาเป็นผู้หญิงคนเดียวในการแข่งขัน เธอมีความขี้เล่น ชอบแกล้งแต่ก็ใจดี เชฟโชติ (ผู้ช่วยเชฟ) เชฟโชติเปี้ยวชาวเมือง CR City โดยกำเนิด เขาเคยเป็นโจรมาก่อนที่จะกลับใจและกลายเป็นเชฟชื่อดัง ผู้ใหญ่หูล่อง (ผู้ใหญ่บ้านของชนเผ่าชาติพันธุ์) เป็นชายร่างผอมแต่รักอาหารชนเผ่ามากๆ เขาจึงพยายามสนับสนุนการแข่งขันอย่างเต็มที่ พราน ลองก่า (นายพรานของหมู่บ้านชนเผ่าชาติพันธุ์) พรานลองก่าเป็นลูกชายของผู้ใหญ่หูล่อง เขาเป็นผู้จัดเตรียมวัตถุดิบทั้งหมดในการแข่งขันครั้งนี้ และเชฟป๋อง (เชฟในตำนาน) เชฟในตำนานของ CR City ที่ออกจากเมืองไปเปิดร้านอยู่ที่เมืองอื่น เธอเป็นเชฟที่สามารถทำได้ทุกเมนูในโลกนี้ ซึ่งตัวละครแต่ละตัวจะมีบุคลิกลักษณะแตกต่างกันไป และเป้าหมายของการเล่นก็เพื่อฝ่าฟันอุปสรรคเอาชนะ ผู้เล่นแต่ละคนจึงมีบทบาทเหมือนตัวละครในเรื่องเล่า สอดคล้องกับงานวิจัยของมานิช ชุ่มเมืองปัก (2567) ที่กล่าวว่า บอร์ดเกมเป็นการสื่อสารในลักษณะการเล่าเรื่อง เนื่องจากผู้เล่นต้องมีการกระทำต่างๆ เพื่อฝ่าฟันอุปสรรคซึ่งอาจจะเป็นอุปสรรคจากสถานการณ์ที่เกมกำหนดไว้หรือเป็นอุปสรรคที่เกิดจากการแข่งขันกับผู้เล่นคนอื่นๆ ผู้เล่นแต่ละคนจึงมีบทบาทเหมือนตัวละครในเรื่องเล่า

โดยสรุป การออกแบบและพัฒนาบอร์ดเกมเพื่อสื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชิงรายสามารถทำให้ผู้เล่นเข้าใจอัตลักษณ์ของอาหารได้มากขึ้นผ่านการออกแบบภาพกราฟิก การเล่าเรื่องผ่านภาพถ่าย การเล่าเรื่องผ่านคู่มือ หรือแม้กระทั่งกลไกของเกมที่สามารถออกแบบให้ผู้เล่นมีส่วนร่วมในการปรุงเมนูอาหารได้

ข้อเสนอแนะ

1. ในการศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษากลุ่มอาหารชาติพันธุ์ให้ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น และศึกษาเมนูอาหารให้ครอบคลุมกระบวนการปรุงและวัตถุดิบ
2. ควรศึกษาเรื่องคุณค่าทางโภชนาการของอาหารชาติพันธุ์ เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ประกอบการด้านอาหารนำไปพัฒนาต่อยอดอาหาร
3. การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นคนพื้นเพจังหวัดเชียงรายจึงรู้จักอาหารชาติพันธุ์ระดับหนึ่ง ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไปอาจจะศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่คนในจังหวัดเชียงรายเพื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาถึงองค์ประกอบของบอร์ดเกมที่เหมาะสมกับผู้เล่นแต่ละช่วงวัย
2. บอร์ดเกมมีหลายประเภท ครั้งต่อไปอาจจะพัฒนาเป็นเกมประเภทวางแผนหรือใช้อุปกรณ์ในการเล่นมากขึ้นเพื่ออรรถรสในการเล่น

บรรณานุกรม

- กรกนก มาหยา. 2560. ความนิยมในการบริโภคอาหารท้องถิ่นของประชาชนในจังหวัดจันทบุรี. ภาค
นิพนธ์ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี.
- กฤตนิย ต่ายตระเวนและคณะ. (2561). *The Literature บอร์ดเกมวรรณคดีไทย*. ลพบุรี : โรงเรียนเฉลิม
พระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ ลพบุรี.
- ครัวหลังเขา คุณค่าอาหารพื้นบ้าน 15 ชชาติพันธุ์. (2562). มุลนิธิพัฒนาชุมชนและเขตภูเขา (พชภ.) :
เชียงใหม่.
- ฐปนันท์ สุวรรณกนิษฐ์. (2560). *การออกแบบเกมการ์ด เพื่อสร้างความเข้าใจในการเรียนหลักสูตร
ออกแบบสื่อสาร. การประชุมวิชาการระดับชาติ(ครั้งที่ 13). พิษณุโลก: วิจัยและนวัตกรรม
กับการพัฒนาประเทศ ณ อาคารเอกาทศรถ มหาวิทยาลัยนเรศวร*
- ทัศนีย์ ประกอบบุญ. (2566). “กินไป ค่อยไป” เมื่ออาหารสื่อสารเรื่องราวชนเผ่าพื้นเมือง. สืบค้นเมื่อวันที่
19 มีนาคม 2567, จาก <https://theactive.net/read/indigenous-peoples-food-systems/>
- ปาริชาติ ชื่นเจริญ. (2564). *การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้บอร์ดเกมเป็นฐานที่ส่งเสริมความฉลาดรู้
ด้านระบบนิเวศสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่4. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยนเรศวร.*
- ปิยะพงษ์ จันลาโสม. (2563). *การพัฒนาบอร์ดเกมเพื่อส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้และเจตคติต่อการ
เรียนวรรณคดีไทย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขา
วิทยาการการเรียนรู้และนวัตกรรมการศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.*
- เพ็ญพรรณ กาญญิณญ และคณะ (2548). *ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านของชุมชนพื้นเมืองและชนเผ่าลุ่ม
แม่น้ำกก จากห้วยหมากเลี่ยมถึงบ้านใหม่ อำเภอมือง จังหวัดเชียงราย, กรุงเทพมหานคร :*
สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา.
- มงคล ศุภอำพันวงษ์. (2562). *การออกแบบบอร์ดเกมส่งเสริมปลูกฝังการอนุรักษ์สัตว์ป่าสงวน. (ปริญญา
บัณฑิต), มหาวิทยาลัยสยาม.*
- มานิช ชุ่มเมืองปัก และต่อสกุล ธีรพัฒน์. (2567). *การสร้างสรรค์บอร์ดเกมเกี่ยวกับเกษตรอินทรีย์ในฐานะ
นวัตกรรมการสื่อสารเพื่อสนับสนุนแนวคิดการพัฒนาที่ยั่งยืน. วารสารนิเทศศาสตร์ธุรกิจ
บัณฑิตย, 18(1)*
- รณิดา ปิงเมือง มาลี หมวกกุล วาสนา เสภา และธงชัย ลาหนะ. (2560). *ความหลากหลายทางชีวภาพสู่
ความมั่นคงทางอาหารของชาติพันธุ์ ในลุ่มน้ำกก ลุ่มน้ำโขง : กรณีศึกษา จังหวัดเชียงราย. วารสาร
สังคมศาสตร์วิชาการ, 10(2)*
- รักชน พุทธรังษี. (2560). *การประยุกต์ใช้บอร์ดเกมส์เพื่อพัฒนาทักษะสื่อสารการแสดง. (ปริญญา
มหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*

- วรรณวลี เจนเจนประเสริฐ. (2564). การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้โดยใช้ปรากฏการณ์เป็นฐานร่วมกับบอร์ดเกมเพื่อส่งเสริมจิตสำนึกในการจัดการขยะเป็นศูนย์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. (ปริญาครุศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วาสนา ติววงศ์และคณะ. (2566). การยกระดับอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่กิจกรรมการท่องเที่ยวในจังหวัดเชียงราย. วารสารคหเศรษฐศาสตร์, 66(1)
- วิสุทธิ ลีลาธรรมสัจจะ และคณะ. (2560). การศึกษารวบรวมองค์ความรู้อาหารพื้นบ้านเพื่อการฟื้นฟูและอนุรักษ์ภูมิปัญญาด้านอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ จังหวัดเชียงราย. รายงานการวิจัยเพื่อท้องถิ่น.
- เสริมศิริ นิลดำและคณะ. (2560). การพัฒนาเส้นทางการท่องเที่ยวตามรอยชาติพันธุ์ในจังหวัดเชียงราย. วารสารวิจัยราชภัฏพระนคร สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 12(1)
- ศรัณวิชญ์ พรหมสาขา ณ สกลนคร และคณะ. (2562). ออกแบบเกม ออกแบบสังคม. ปทุมธานี: โครงการออกแบบเกม ออกแบบสังคม คณะวิทยาการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อรรถเศรษฐ์ ปรีดากรณ์. (2557). การออกแบบบอร์ดเกมการศึกษาเรื่องวงสี่ธรรมชาติ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. (ปริญาศึกษามหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Eisenack, K. (2012). A climate change board game for interdisciplinary communication and education. SAGE Publications, 44(2-3), 328-348.
- Hawkinson, E. (2013). Board game design and implementation for specific learning goals. The AsianConference on Language Learning 2013 (317-326). Osaka. Japan : International Academic Forum.
- Silverman, D. (2013). How to learn board game design and development. Available : <http://gamedevelopment.tutsplus.com/articles/how-to-learn-board-game-designand-development-gamedev-11607>.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามวัดระดับความพึงพอใจ

แบบสอบถาม
การออกแบบบอร์ดเกมเพื่อสื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย

คำอธิบาย แบบสอบถามชุดนี้จัดทำขึ้นเพื่อประโยชน์ในการจัดทำผลงานวิจัยของสถาบันวิจัยและพัฒนามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย เรื่องการออกแบบบอร์ดเกมเพื่อสื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย โดยมีผู้รับผิดชอบคือ นางสาวอิสรา กฤตาวาณิช ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากท่าน ในการตอบแบบสอบถามทุกข้อตามความเป็นจริง เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาผลงานวิจัยและขอขอบคุณท่านไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเห็นของท่านตามความเป็นจริง

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

2. อายุ

☐ ต่ำกว่า 20 ปี

☐ 21-25 ปี

☐ 25-30 ปี

☐ อื่นๆ

3. อาชีพ

☐ รับราชการ/พนักงานราชการ/วิสาหกิจ

☐ พนักงานเอกชน

☐ ธุรกิจส่วนตัว

☐ นักเรียน / นักศึกษา

☐ อาชีพอิสระ

☐ อื่นๆ

4. ระดับการศึกษา

☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี

☐ ปริญญาตรี

☐ ปริญญาโท

☐ สูงกว่าปริญญาโท

☐ อื่นๆ

ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจต่อการออกแบบบอร์ดเกมเพื่อสื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด โดยใช้เกณฑ์การประเมิน

ความ พึงใจแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

5	หมายถึง	พึงพอใจมากที่สุด	4	หมายถึง	พึงพอใจมาก
3	หมายถึง	พึงพอใจปานกลาง	2	หมายถึง	พึงพอใจน้อย
1	หมายถึง	พึงพอใจน้อยที่สุด			

รายการที่ทำการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1. ด้านกิจกรรม					
ผู้เล่นมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนจากการเล่นเกม					
ผู้เล่นมีปฏิสัมพันธ์ในการเล่น โดยมีการพูดคุย					
วิธีการเล่นเกมมีความเข้าใจง่าย					
รูปแบบและภาพสื่อความหมายด้านอัตลักษณ์ชาติพันธุ์ เชียงรายได้ชัดเจน					
2. ด้านการออกแบบ					
บอร์ดเกมมีสีสันและภาพประกอบสวยงาม					
การออกแบบบอร์ดเกมสื่อสารอัตลักษณ์ชาติพันธุ์เชียงราย เช่น การแต่งกาย วิถีชีวิต					
บอร์ดเกมมีความสนุกสนาน					
บอร์ดเกมมีภาพประกอบที่สามารถสื่อสารอัตลักษณ์ อาหารชาติพันธุ์เชียงราย เช่น เมนูอาหาร วัตถุดิบ					
3. ด้านการสื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย					
ก่อนเล่นผู้เล่นมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารชาติ พันธุ์เชียงรายเป็นอย่างดี					
หลังเล่นผู้เล่นมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์ เชียงรายเป็นอย่างดี					
ผู้เล่นสามารถเรียนรู้วัฒนธรรมการกินแต่ละชาติพันธุ์ผ่าน การเล่นเกม เช่น เมนูอาหาร วัตถุดิบ รสชาติ					
บอร์ดเกมช่วยให้ผู้เล่นเข้าใจว่าอาหารแต่ละชาติพันธุ์มี เอกลักษณ์ด้านใดมากขึ้น เช่น ชาวอาข่านิยมทำเมนูจาก รากชู เป็นต้น					
ผู้เล่นคิดว่าอาหารชาติพันธุ์เชียงรายสามารถส่งเสริมให้ เป็น Soft Power ของจังหวัดได้					

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ เกี่ยวกับออกแบบบอร์ดเกมเพื่อสื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณในความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถามในครั้งนี้.

ภาคผนวก ข

ภาพการทดลองบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์ “ก๊วกชาติพันธุ์”



ภาพบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์ “กูกชาติพันธุ์”



การ์ดโจมตี



การ์ดป้องกัน



การ์ดพิเศษ



การ์ดเมนู (ด้านหน้า)



การ์ดเมนู (ด้านหลัง)

แกงกระด้าง

แกงกระด้างของชาวเหนือ
เป็นอาหารที่สะท้อนถึงวิถีชีวิต
และการปรับตัวของผู้คน
ในพื้นที่ที่มีอากาศหนาว
โดยเป็นวิธีการกวนอาหาร
ของชนเผ่าต่างในภาคเหนือ
ไม่ว่าจะเป็น ไทใหญ่ ลาหู่ ลัวะ และม้ง



สแกนเพื่อดูภาพและวิธีการทำอาหาร

ข้าวปุก

ข้าวปุกเป็นขนมของชาวไทยใหญ่
นิยมกินในช่วงฤดูหนาวโดยนำมาทอดจิ้มเนม
หรือบั้งแล้วโรยด้วยน้ำตาลทรายแดง
นอกจากเป็นขนมแล้วข้าวปุก
ยังเป็นสัญลักษณ์ของฤดูเก็บเกี่ยว
ของชาวอาข่า



สแกนเพื่อดูภาพและวิธีการทำอาหาร

ข้าวแรมพิน

ข้าวแรมพิน ถือเป็นอาหารถิ่นของชาวไทยใหญ่ ไทลื้อ
ทำมาจากข้าวเจ้า กั่วลิสงคั่วหรือกั่วสลิสง
วิธีการทานนำข้าวแรมพินที่แช่ตัวแล้วมาหั่นให้เป็นชิ้น
เทราดด้วยน้ำบูบใส รสเปรี้ยวเรียกว่า 'น้ำสู่'
น้ำตาลหมักรสเปรี้ยวที่มีกลิ่นเฉพาะตัว
หรือราดด้วย 'น้ำมะเขือส้ม'
ปรุงรสด้วยน้ำปรุงเช่น พริกคั่ว กุ้งด กุ้งเฒ่า
ซิง กระเทียมเจียว ตามชอบ



สแกนเพื่อดูภาพและวิธีการทำอาหาร

ข้าวเหลืองเนื้อไก่

ข้าวเหลืองเนื้อไก่ เป็นอาหารที่สะท้อนถึง
วัฒนธรรมการกินของชนเผ่าไทใหญ่และอาข่า
มีจุดเด่นที่สีเหลืองของข้าวจากดอกกุติ
 อีกทั้งยังหอมเครื่องเทศและ
ลิ้มรสจากเนื้อไก่นุ่ม เป็นเมนูที่ทั้งอร่อย
และมีประโยชน์ต่อสุขภาพ



สแกนเพื่อดูภาพและวิธีการทำอาหาร

น้ำพริกกั่วเฒ่า

น้ำพริกกั่วเฒ่าเป็นน้ำพริกที่มีเอกลักษณ์
ของภาคเหนือโดยเฉพาะในกลุ่มชนเผ่าเช่น
อาข่า ลาหู่ ไทใหญ่ และลัวะ
ซึ่งใช้ กั่วเฒ่า เป็นวัตถุดิบหลัก
ในการเพิ่มรสชาติและความหอม
น้ำพริกนี้มักรับประทานคู่กับผักพื้นบ้าน
ข้าวเหนียว และอาหารจานหลักอื่น ๆ



สแกนเพื่อดูภาพและวิธีการทำอาหาร

ลาบหมูอาข่า

ลาบหมูอาข่าเป็นอาหารที่สะท้อนถึง
ภูมิปัญญาและวิถีชีวิตของชนเผ่าอาข่า
โดยใช้เครื่องเทศและสมุนไพรพื้นบ้าน
ที่ช่วยเพิ่มรสชาติและกวนอาหารความเผ็ดร้อน
และกลิ่นหอมเฉพาะตัวของลาบอาข่า
ทำให้แตกต่างจากลาบของภาคเหนือทั่วไป



สแกนเพื่อดูภาพและวิธีการทำอาหาร

หมูพัตราภู

หมูพัตราภู เป็นอาหารพื้นเมือง
ที่สะท้อนถึงภูมิปัญญาของชนเผ่าภาคเหนือ
ใช้สมุนไพรพื้นบ้านอย่างรากภู
ในการเพิ่มรสชาติและสรรพคุณทางยา
นิยมรับประทานกับข้าวเหนียวและผักสด
เป็นเมนูที่เรียบง่ายแต่เข้มข้นและหอมเครื่องเทศ



สแกนเพื่อดูภาพและวิธีการทำอาหาร

การ์ดวัตถุดิบ



<u>ลำดับที่</u>	<u>เรื่อง</u>	<u>ระยะเวลาที่ใช้</u>
3.	ผู้ร่วมวิจัย : การพัฒนาสื่อรณรงค์ป้องกันการแพร่ระบาด Covid-19 เพื่อกลุ่มชาติพันธุ์. (2565). ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย	1 ปี (พ.ศ. 2565-2566)
4.	หัวหน้าวิจัย : การสื่อสารอัตลักษณ์ชุมชนสู่การออกแบบนวัตกรรมบรรจุภัณฑ์กาแฟอาป่างซอนเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวชุมชน. (2563). ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย	6 เดือน (กรกฎาคม-ธันวาคม พ.ศ.2563)
5.	หัวหน้าวิจัย : การพัฒนาสื่อประชาสัมพันธ์ดิจิทัลเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวตามศาสตร์พระราชาของศูนย์เรียนรู้ศาสตร์พระราชา อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย. (2563). ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย	1 ปี (พ.ศ.2563-2564)
6.	หัวหน้าวิจัย : กลยุทธ์การประชาสัมพันธ์เพื่อสื่อสารแนวคิดศาสตร์พระราชาของโครงการพลังคนสร้างสรรค์โลก รวมพลังตามรอยพ่อของแผ่นดิน. (2562). ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย	3 เดือน (พฤษภาคม - สิงหาคม พ.ศ.2562)
7.	ผู้ร่วมวิจัย : แนวทางการพัฒนาเยาวชนให้เป็นนักสื่อสารเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงชาติพันธุ์ในอำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย. (2562). ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย	1 ปี (พ.ศ.2562-2563)
8.	ผู้ร่วมวิจัย : การพัฒนาศักยภาพการสื่อสารการตลาดแบบบูรณาการผ่านสื่อดิจิทัลของเกษตรกรผู้ปลูกสับปะรดนางแล. (2561). ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย	1 ปี (พ.ศ.2561-2562)