

## การสื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงรายผ่านบอร์ดเกม

### Communicating the Identity of Chiang Rai Ethnic Food through Board Games

อภิสร่า กฤตาวณิชย์<sup>1\*</sup> และคมสัน รัตนะสิมากุล<sup>2</sup>

Aphitsara Kritawanich<sup>1\*</sup> Komsan Rattansimakul<sup>2</sup>

โปรแกรมนิเทศศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย จังหวัดเชียงราย รหัสไปรษณีย์ 57100<sup>1,2</sup>  
Communication Arts Program, Faculty of Management Science, Chiang Rai Rajabhat University,  
Chiang Rai, 57100 Thailand<sup>1,2</sup>

\*Corresponding Author E-mail: aphitsara.kri@crju.ac.th

(Received: September 15, 2025; Revised: November 19, 2025; Accepted: December 18, 2025)

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย 2) ออกแบบและพัฒนาบอร์ดเกมที่สื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย 3) ศึกษาความพึงพอใจของคนรุ่นใหม่ที่มีต่อบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เชียงราย 4) เปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจของคนรุ่นใหม่เกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์เชียงรายก่อนและหลังเล่นบอร์ดเกม การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับมหาวิทยาลัยและวัยทำงานช่วงอายุระหว่าง 19-25 ปี ในจังหวัดเชียงรายที่สนใจการเล่นบอร์ดเกมโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenience Sampling) จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) แบบสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเรื่องอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์ 2) แบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์ทั้งก่อนและหลัง 3) แบบประเมินผลความพึงพอใจ และทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่าอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงรายมีความยืดหยุ่นพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตามบริบทที่เปลี่ยนไป ด้านการพัฒนาและออกแบบบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เชียงราย

ผลการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 อยู่ในระดับมาก และหากเปรียบเทียบคะแนนทดสอบก่อนเล่นและหลังเล่นบอร์ดเกมของกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.87 คะแนนและ 7.57 คะแนนตามลำดับ ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบคะแนนทดสอบก่อนเล่นและหลังเล่นด้วยสถิติ Paired t-test พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ( $p < 0.01$ ) แสดงให้เห็นว่าบอร์ดเกมเรื่อง กุ๊กชาติพันธุ์ สามารถให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์ได้เป็นอย่างดี

**คำสำคัญ:** ชาติพันธุ์ บอร์ดเกม อัตลักษณ์ อัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์

### Abstract

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 and working-age individuals aged between 19-25 years in Chiang Rai Province who are interested in board games. A convenience sampling method, a sample of 30 people was selected. 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 with data analyzed using statistical software to calculate percentages, means, and standard deviations. The research findings revealed that the ethnic food identity of Chiang Rai is flexible and adaptable to changing contexts. In terms of the board game development, the overall satisfaction of participants scored an

average of 4.20 indicating a high level of satisfaction. Additionally, The comparison of the participants' pre-test and post-test scores revealed mean values of 6.87 and 7.57, respectively. A Paired t-test analysis indicated a statistically significant improvement in the post-test scores compared to the pre-test scores at the 0.01 level of significance ( $p < 0.01$ ). These findings suggest that the "Ethnic Chef" board game effectively enhanced participants' knowledge and understanding of ethnic cuisine.

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

## บทนำ

อัตลักษณ์อาหารเป็นวัฒนธรรมที่สะท้อนให้เห็นถึงเอกลักษณ์วิถีชีวิตของแต่ละท้องถิ่น ดังที่ สุพจน์ หลี่จา นายกสมาคมสร้างเสริมสุขภาวะชุมชนชาติพันธุ์ กล่าวไว้ว่า "อาหารคือชีวิต เป็นแหล่งกำเนิดวิถีชีวิต วัฒนธรรม ความเชื่อของมนุษย์ทั้งโลก" (Mutualfinding, 2566) เช่นเดียวกับอาหารชาติพันธุ์จังหวัดเชียงราย มีลักษณะเฉพาะแตกต่างจากถิ่นฐานอื่น ๆ เนื่องจากเชียงรายเป็นเมืองที่มีความหลากหลายทางชาติพันธุ์สูง ด้วยภูมิศาสตร์ที่ติดกับประเทศเพื่อนบ้านจึงเกิดรอยต่อระหว่างวัฒนธรรมทำให้เกิดความหลากหลายทางด้านขนบธรรมเนียม ประเพณี และอาหาร

จากการศึกษาของวิสุทธิ์ ลีลาธรรมสัจจะ และคณะ (2560) ได้ศึกษาองค์ความรู้ด้านอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์จังหวัดเชียงรายพบว่า อาหารชาติพันธุ์มีองค์ความรู้ที่มีลักษณะเป็นทักษะเฉพาะที่ฝังลึกอยู่ในตัวคน โดยชนิดอาหารส่วนใหญ่สามารถสะท้อนตัวตนของกลุ่มชาติพันธุ์ที่สอดคล้องกับสภาพพื้นที่ในการตั้งถิ่นฐาน ยังมีความคล้ายคลึงกันคือพัฒนาการทางอาหารจากอาหาร ฐานชีวิต และสภาพพื้นที่ชุมชนเป็นอาหารในงานบุญ งานประเพณีของชุมชน และมีวิธีสืบสานส่งต่อกันผ่านการฝึกปฏิบัติจากรุ่นสู่รุ่นที่ปัจจุบันพบว่าสืบสานน้อยลง เนื่องจากวิถีชีวิตอาหารต้องซื้อในตลาด และเยาวชนในชุมชนชาติพันธุ์ส่วนใหญ่อยู่ในระบบ

การศึกษาแผนใหม่ที่มีกิจกรรมการเรียนการสอนเกี่ยวกับวัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่น ไม่มากนัก อาหารของแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์จึงเปรียบเสมือนภาษาทางวัฒนธรรมที่บอกเล่าเรื่องราวของการอยู่ร่วมกับธรรมชาติ วิถีชีวิตในชุมชน อาหารชาติพันธุ์จึงไม่ใช่เพียง ‘เมนูอาหาร’ แต่ยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการส่งผ่านองค์ความรู้จากรุ่นสู่รุ่น อย่างไรก็ตามในยุคโลกาภิวัตน์และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมอย่างรวดเร็ว อาหารชาติพันธุ์ย่อมได้รับผลกระทบอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ในการศึกษาคั้งนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษากลุ่มอาหารชาติพันธุ์เหล่านี้ ซึ่งเป็นอาหารที่เป็นที่นิยมของกลุ่มชาติพันธุ์ประกอบด้วย ชาแบแบ (ลาบหมูอาฮา) ข้าวแรมพิน ข้าวเหลืองเนื้อไก่ หมูผัดราวกู น้ำพริกถั่วเน่า แกงกระด้าง และข้าวปุกงา ซึ่งเป็นอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ลาหู่ กลุ่มชาติพันธุ์อาฮา กลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่ และกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ บางเมนูก็เริ่มหาทานได้ยากในปัจจุบัน อาจจะต้องด้วยวัตถุดิบบางชนิดที่เริ่มหายาก คนทำน้อยลง หรือคนรุ่นใหม่มีนิยมบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดมากยิ่งขึ้น ซึ่งการทำให้คนรุ่นใหม่สนใจและสืบทอดอาหารชาติพันธุ์เป็นความท้าทาย เนื่องจากคนรุ่นใหม่มองว่าอาหารชาติพันธุ์อาจไม่สอดคล้องกับชีวิตในเมืองและต้องการอาหารที่สะดวกกว่า การแก้ปัญหาต้องอาศัยการสร้างความมั่นคงทางอาหารที่หลากหลาย รวมถึงการพัฒนาอาหารชาติพันธุ์ให้น่าสนใจและเข้ากับสมัยนิยมมากขึ้น ดังที่ พะฉู่ กิติพันธ์ กอแก้ว ปกาเกอญอรุ่นใหม่จากบ้านตองก้อ จ.แม่ฮ่องสอน กล่าวว่า “อยากยกระดับอาหารชาติพันธุ์ให้เป็นที่รู้จัก รวมถึงเป็นการต่อยอดให้คนรุ่นใหม่กลับบ้านได้ การมีพื้นที่ของคนรุ่นใหม่ ทั้งพื้นที่ของการอยู่ได้ในเรื่องวัตถุดิบพืชผัก เมนูอาหารต่าง ๆ โลกที่เราพูดถึงเป็นสิ่งที่ถูกลืมในช่วงเวลาที่ผ่านๆ มา แต่ ณ ตอนนี้อาหารการกินของพี่น้องชาติพันธุ์ เรากินอาหารโปรตีนทางเลือกมาตลอด เรามองว่าโลกต้องการความหลากหลายของสิ่งแวดล้อมตรงนี้” (อาหารชาติพันธุ์รสชาติ ประสบการณ์ และความยั่งยืน, 2567)

ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยมีความเห็นว่าการกระตุ้นให้คนรุ่นใหม่หันมาสนใจอาหารชาติพันธุ์จำเป็นต้องเลือกสื่อที่เข้าถึงกลุ่มคนเหล่านี้ นั่นก็คือ “บอร์ดเกม” เนื่องจากบอร์ดเกมเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมในกลุ่มคนรุ่นใหม่ มีเกมให้เลือกหลากหลายประเภท ตั้งแต่เกมปาร์ตี้เล่นง่ายไปจนถึงเกมที่ต้องมีการวางแผนซับซ้อน ทำให้ตอบโต้ความชอบของแต่ละคนได้ นักเรียนนักศึกษาแม้แต่วัยทำงาน

จึงนิยมเล่นเพื่อผ่อนคลาย บอร์ดเกมจึงมีประโยชน์ในด้านความสนุกสนาน เพลิดเพลิน  
ฝึกการคิดวางแผน การแก้ปัญหา ตลอดจนสร้างการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล  
จึงเหมาะกับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นคนรุ่นใหม่ และที่สำคัญบอร์ดเกมยังมีความสามารถ  
ในการให้ความรู้กับผู้เล่นในด้านต่าง ๆ อีกด้วย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจนำบอร์ดเกม  
เป็นสื่อกลางเชื่อมโยงคนรุ่นใหม่ได้รู้จักอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์ในจังหวัดเชียงราย  
ผ่านการเล่าเรื่องราวในบอร์ดเกมที่ชื่อ “ก๊ากชาติพันธุ์” โดยสร้างสถานการณ์ให้มีการ  
แข่งขันกันทำอาหาร หากใครชนะจะมีเงินรางวัลให้ มีการออกแบบภาพการ์ตูนเรดเดอร์  
ของตัวละครสะท้อนเอกลักษณ์กลุ่มชาติพันธุ์ ซึ่งการวิจัยครั้งนี้จะส่งเสริมให้คนรุ่นใหม่  
ที่ไม่ค่อยรู้จักอาหารชาติพันธุ์เชียงรายได้เรียนรู้วัฒนธรรมอาหารผ่านการเล่นบอร์ดเกม  
ดังนั้นบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์จะเป็นสื่อสร้างสรรค์ที่ผสมผสานความรู้ด้าน  
วัฒนธรรมอาหารชาติพันธุ์กับความสนุกของการเล่นเกมได้อย่างกลมกลืน ผู้เล่น  
ไม่เพียงได้รับความบันเทิง แต่ยังเกิดการเรียนรู้เชิงวัฒนธรรมผ่านการสังเกตภาพ  
สัญลักษณ์ และการมีส่วนร่วมเชิงปฏิสัมพันธ์ ส่งผลให้เกิดความเข้าใจในอัตลักษณ์  
อาหารชาติพันธุ์เชียงราย

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย
2. เพื่อออกแบบและพัฒนาบอร์ดเกมที่สื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์  
เชียงราย
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของคนรุ่นใหม่ที่มีต่อบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์  
เชียงราย
4. เพื่อเปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจของคนรุ่นใหม่เกี่ยวกับอาหาร  
ชาติพันธุ์เชียงรายก่อนและหลังเล่นบอร์ดเกม

## แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้แนวคิดและทฤษฎีในการวิจัยดังต่อไปนี้

### แนวคิดเรื่องอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์

อัตลักษณ์ คือ การแสดงตัวตนของปัจเจกชน หรือกลุ่มคน เป็นผลผลิตมาจากกลุ่มคนภายในชุมชนที่มีแนวทางปฏิบัติที่สั่งสมมาอย่างต่อเนื่อง แม้ว่าจะมีการปรับเปลี่ยนหรือเปลี่ยนแปลงไปบ้างเนื่องจากอัตลักษณ์มีลักษณะเป็นพลวัตแต่มีลักษณะเฉพาะของตนเองหรือคล้ายคลึงกัน บ่งบอกถึงการเป็นสมาชิกของชุมชนนั้น และมีการดำรงอยู่ (ศักราช ฟ้าขาว, 2555)

อาหารชาติพันธุ์ คือ อาหารของกลุ่มคนที่มีวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี และสืบเชื้อสายมาจากบรรพบุรุษกลุ่มเดียวกันได้จัดทำขึ้นเป็นเอกลักษณ์เฉพาะถิ่นของตนเอง มีการปรุงประกอบจากวัตถุดิบที่หาได้ง่ายในท้องถิ่นตามธรรมชาติ หรือจากบริเวณใกล้หมู่บ้าน หรือจากไร่ พุงนา รวมทั้งเป็นอาหารที่มีการกิน สืบทอดต่อกันมาในท้องถิ่นเป็นเวลานานจนมีความรู้สึกผูกพันทางสายเลือดและวัฒนธรรม เป็นความรู้สึกผูกพันที่ทำให้กลุ่มคนเหล่านี้มีความรู้สึกใกล้ชิดกัน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (สังวาลย์ ชมภูจา และภัทริยา น้ำไหลพุง, 2566)

ดังนั้น อัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์ คือ ลักษณะเฉพาะตัวของอาหารที่สะท้อนถึงมรดก วัฒนธรรม และภูมิปัญญาของกลุ่มชาติพันธุ์นั้น ๆ ซึ่งมักจะมีการปรุงประกอบจากวัตถุดิบท้องถิ่นที่หาได้ง่าย และสืบทอดกันมาตั้งแต่ในอดีต อาหารเหล่านี้จึงไม่ใช่แค่เพียงแค่การบริโภค แต่ยังมีความสำคัญต่อการแสดงออกถึงอัตลักษณ์ทางสังคมและวัฒนธรรมของกลุ่มคนเหล่านั้น

จากการสำรวจองค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นในปัจจุบันมีผู้เสนอปัจจัยที่คิดว่าจะมีผลต่ออัตลักษณ์ของอาหารท้องถิ่นเป็น 9 ปัจจัย (สุนี ศักดาเดช, 2549) ดังนี้

1. วัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงอาหาร เป็นวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นทั้งพืชและสัตว์ ซึ่งอาจเกิดเองโดยธรรมชาติหรือชุมชนผลิตขึ้นโดยการเพาะปลูก เลี้ยงสัตว์ แล้วนำมาปรุงอาหารในชีวิตประจำวัน
2. วิธีการปรุงและประกอบอาหาร เป็นวิธีการที่ทำได้ง่ายไม่ยุ่งยากซับซ้อน

บางท้องถิ่นอาจใช้วัตถุดิบชนิดเดียวกันกับท้องถิ่นอื่น แต่มีวิธีการปรุงและประกอบอาหารที่ต่างกัน

3. วิธีการรับประทานอาหารมีเหมือน ๆ กันในทุกท้องถิ่น หากท้องถิ่นหนึ่งมีวิธีการนำมารับประทานที่แตกต่างจากท้องถิ่นอื่นก็นับว่าเป็นอาหารเฉพาะท้องถิ่นนั้น เช่น การนำข้าวเหนียวมูนมารับประทานคู่กับแกงส้ม ซึ่งเป็นอาหารพื้นเมืองหรืออาหารท้องถิ่นของจังหวัดบุรีรัมย์ เป็นต้น

4. ลักษณะทางภูมิประเทศ สภาพพื้นที่ความสมบูรณ์ของดิน แหล่งน้ำ สิ่งเหล่านี้มีผลต่อแหล่งอาหารธรรมชาติ

5. ลักษณะภูมิอากาศ เช่น ภาคเหนือมีภูมิอากาศหนาวเย็นกว่าภาคอื่น ๆ ในฤดูหนาวทำให้มีอาหารท้องถิ่น คือ แกงกระด้าง ซึ่งความเย็นของอากาศในฤดูหนาวทำให้เจลาตินในหนังหมูที่ต้มเคี่ยวเกิดการแข็งตัวคล้ายวุ้น

6. การย้ายถิ่น อาจเกิดจากการไปทำงานทำ การไปศึกษาเล่าเรียน มนุษย์นำเอาวัฒนธรรมตามท้องถิ่นของตนเองไปใช้ในแหล่งที่อยู่อาศัยใหม่และถ้าเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานวัฒนธรรมท้องถิ่นหนึ่งก็จะไปเกิดเป็นวัฒนธรรมใหม่ในอีกท้องถิ่นหนึ่งและในทางกลับกันถ้าเป็นการย้ายถิ่นในระยะสั้น เช่น การไปศึกษาต่อในต่างประเทศ เมื่อมนุษย์ย้ายกลับมาอยู่ในถิ่นฐานเดิมก็นำเอาวัฒนธรรมท้องถิ่นที่ตนเองได้ไปพบและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมนั้นรายหนึ่ง กลับมาใช้ในท้องถิ่นเดิมของตนเองและถ้าคนในชุมชนพอใจยอมรับจะเกิดการนำมาปฏิบัติต่อเนื่องกันไป

7. ความเจริญก้าวหน้าด้านเทคโนโลยี มีการประดิษฐ์คิดค้นเครื่องมือเครื่องอำนวยความสะดวกมากมาย มนุษย์จึงนำมาใช้เพื่อช่วยทุ่นแรง ประหยัดเวลา

8. ความเปลี่ยนแปลงของครอบครัวและสังคมจากเดิมสังคมไทยเป็นครอบครัวขยายมีลูกหลายคน ภรรยาต้องออกไปทำงานนอกบ้านทำให้การดำเนินชีวิตเปลี่ยนไปมีวัฒนธรรมอาหารถุงพลาสติกหรือการกินอาหารนอกบ้าน

9. การเจริญสัมพันธ์มิตรกับต่างประเทศทำให้มีการรับเอาวัฒนธรรมต่าง ๆ เข้าใช้และปฏิบัติในการดำรงชีวิตของคนในชุมชน ดังนั้น จะเห็นได้ว่าอาหารมีการเปลี่ยนแปลงตามบริบทสภาพแวดล้อม และยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป

ดังนั้น ในการศึกษาอาหารชาติพันธุ์เชิงรายในครั้ง นี้ จึงจะศึกษาด้านอัตลักษณ์อาหารว่ามีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ และเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร

## แนวคิดพลวัตทางวัฒนธรรม (Cultural Dynamic)

พลวัตทางวัฒนธรรม (Cultural Dynamic) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมและการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตรวมถึงพฤติกรรมของบุคคลในสังคมอันเนื่องมาจากโครงสร้างของสังคม การจัดระเบียบทางสังคม สถานภาพและบทบาทเกิดการปรับเปลี่ยน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น มีทั้งการปรับเปลี่ยนแบบค่อยเป็นค่อยไป และการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน

Wankaew (1994, p.157) ได้จำแนกการเปลี่ยนแปลงออกเป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้

### 1. จำแนกตามแหล่งที่มาของการเปลี่ยนแปลง

1.1 การเปลี่ยนแปลงจากภายใน (Endogenous Change) เช่น การผลิตคิดค้นวิธีการผลิตใหม่ในสังคมการริเริ่มดำเนินการเปลี่ยนแปลงจากชนชั้นนำ เป็นต้น

1.2. การเปลี่ยนแปลงจากภายนอก (Exogenous Change) เช่น การรับเอาเทคโนโลยีจากภายนอก การล่าอาณานิคมของจักรวรรดินิยมอังกฤษต่ออินเดีย การเปลี่ยนแปลงที่มาจากภายนอกอาจเกิดด้วยความสมัครใจ และเลือกสรรโดยสังคมผู้เปลี่ยนแปลง หรือใช้กำลังบังคับ เป็นต้น

2. แหล่งที่มาของการเปลี่ยนแปลงจากภายในระบบสังคม เช่น กระบวนการขัดเกลาทางสังคม การแข่งขัน ความเหลื่อมล้ำในสังคม

3. การเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปเองและที่เป็นไปตามแผน เช่น การที่ผู้มีอำนาจเข้ามากำหนดทิศทางการเปลี่ยนแปลงทางการเมือง

สำหรับ แนวคิดพลวัตทางวัฒนธรรมอาหาร เป็นการศึกษาอาหารในฐานะปรากฏการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา โดยพิจารณาจากปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และการเมืองที่ส่งผลต่อการเลือก การผลิต และการบริโภคอาหารในแต่ละยุคสมัย นอกจากนี้ยังครอบคลุมถึงการสืบทอด การปรับเปลี่ยน การแลกเปลี่ยน และการผสมผสานวัฒนธรรมอาหาร ซึ่งทำให้เกิดอาหารรูปแบบใหม่ ๆ เช่น อาหารฟิวชั่น ที่สะท้อนถึงพลวัตของวัฒนธรรมอาหาร

## แนวคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking)

เป็นกระบวนการคิดที่ให้ความสำคัญกับบุคคลโดยมีการใช้เครื่องมือต่าง ๆ ที่เหมาะสมในการแก้ไขปัญหาและสร้างสรรค์นวัตกรรมต่าง ๆ การคิดเชิงออกแบบ

จึงไม่ได้ถูกใช้สำหรับการออกแบบผลิตภัณฑ์ หรือสินค้าเท่านั้นแต่ยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่บุคคลเผชิญในชีวิตประจำวัน (ปราง เกียรติสูงส่ง, 2564)

ภูซงค์ โรจน์แสงรัตน์ (2559) กล่าวว่า หลักการของการคิดเชิงออกแบบเป็นหลักการแก้ปัญหาบนพื้นฐานของการสื่อสารและการร่วมคิดร่วมทำ นักวิชาการและหน่วยงานต่าง ๆ ได้นำเสนอขั้นตอนของกระบวนการคิดเชิงออกแบบที่สอดคล้องกัน แสดงถึงขั้นตอนการทำงานที่ประกอบด้วยปัจจัยนำเข้า กระบวนการและผลผลิต โดยแบ่งออกเป็นขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 เป็นการเข้าใจปัญหา (Understand) ในขั้นตอนนี้จะเป็นการทำ ความเข้าใจปัญหาอย่างลึกซึ้ง นิยามปัญหาและกำหนดขอบเขตของปัญหาของ กลุ่มเป้าหมาย ซึ่งมีจุดประสงค์เพื่อการค้นหาข้อมูล ค้นหาปัญหาที่เกิดขึ้นร่วมกัน การเข้าใจปัญหาที่ถูกต้องและการตั้งคำถามที่ถูกต้องเท่านั้นที่จะนำไปสู่การแก้ไข ปัญหาที่ตรงประเด็น

ขั้นที่ 2 การสร้างความคิด (Brainstorm) กระบวนการคิดเชิงออกแบบเน้น การแยกกระบวนการสร้างสรรค์ไอเดีย (Idea Generation) ออกจากการประเมิน (Idea Evaluation) ซึ่งเป็นการค้นหาวิธีการ ค้นหาคำตอบที่หลากหลายหรือการคิด อย่างไม่มีกรอบ และเลือกคำตอบที่ดีที่สุดก่อนที่จะเริ่มขั้นตอนต่อไปด้วยการจัดกลุ่ม คัดกรอง และวิเคราะห์ข้อมูล ในขั้นตอนนี้จะเป็นการตีความข้อมูลที่ได้มาจากแหล่ง ข้อมูลต่าง ๆ นำไปสู่แนวทางการปฏิบัติด้วยการระดมสมอง

ขั้นที่ 3 การสร้างตัวต้นแบบ/ แบบจำลอง (Prototype) สิ่งสำคัญของ แนวคิดการคิดเชิงออกแบบคือการเปลี่ยนไอเดียดี ๆ ให้เป็นรูปเป็นร่างมากขึ้นด้วย การสร้างตัวต้นแบบง่าย ๆ เพื่อสื่อสารแนวคิด เป็นการสร้างตัวต้นแบบเพื่อออก จำหน่ายหรือนำเสนอสู่สาธารณะ

กระบวนการคิดเชิงออกแบบ แบ่งออกเป็น 2 แบบหลัก คือ Stanford d.school และ UK Design Council โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้ (ไพบรมา อิศรเสนา ณ อยุธยา และชูจิต ตรีรัตนพันธ์, 2560)

#### 1. Stanford d.school

การคิดเชิงออกแบบของ Institute of Design at Stanford หรือ

Stanford d. School ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การทำความเข้าใจกลุ่มเป้าหมายอย่างลึกซึ้ง (Empathize) 2) การตั้งกรอบโจทย์ (Define) 3) การสร้างความคิด (Ideate) 4) การสร้างต้นแบบ (Prototype) และ 5) การทดสอบ (Test) หากพิจารณาในภาพรวมจะเห็นได้ว่า สองขั้นตอนแรกคือการทำความเข้าใจกลุ่มเป้าหมายอย่างลึกซึ้ง (Empathize) และการตั้งกรอบโจทย์ (Define) เป็นขั้นตอนแห่งการสร้างใจและความเข้าใจและตีความปัญหาเพื่อตั้งเป้าหมายของโครงการ ขั้นตอนที่สาม การสร้างความคิด (Ideate) คือขั้นตอนในการใช้ความคิดสร้างสรรค์และมุมมองจากหลาย ๆ คนในทีมเพื่อสร้างคำตอบหรือทางเลือกวิธีแก้ปัญหาคือขั้นตอนที่สี่และห้า การสร้างต้นแบบ (Prototype) และการทดสอบ (Test) คือขั้นตอนทดสอบแนวคิดกับตัวแทนกลุ่มเป้าหมายและพัฒนาต้นแบบเพื่อให้ได้แนวทางหรือนวัตกรรมที่มีคุณภาพและมีคุณค่าต่อกลุ่มเป้าหมายอย่างแท้จริง

## 2. UK Design Council

Design Council (2018) ได้เสนอกระบวนการการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) หรือ The Double Diamond Design Process ซึ่งแบ่งขั้นตอนออกเป็น 4 ขั้นตอน (ไปรมา อิศรเสนา ณ อยุธยา และ ชูจิต ตรีรัตนพันธ์, 2560)

2.1 Discover เป็นขั้นตอนของการทำความเข้าใจกับปัญหาอย่างลึกซึ้ง

2.2 Define เป็นขั้นตอนของการตีความปัญหา รวมทั้งการวางแผนโครงการ

2.3 Develop เป็นขั้นตอนในการใช้ความคิดสร้างสรรค์และมุมมองจากหลากหลายด้านมาสร้างสรรค์ไอเดียที่หลากหลาย รวมทั้งพัฒนาและทดสอบไอเดียเหล่านั้น

2.4 Deliver เป็นขั้นตอนในการทดสอบช่วงสุดท้ายก่อนที่จะนำเอาผลิตภัณฑ์หรือนวัตกรรมนั้น ๆ ออกสู่สาธารณะ

ทั้งนี้ในการออกแบบบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์ในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กระบวนการคิดเชิงออกแบบของสแตนฟอร์ด Stanford d. School (d.school, 2015) มาเป็นพื้นฐานการออกแบบ เนื่องจากต้องมีการทำความเข้าใจปัญหาโดยใช้การสังเกต สัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูลก่อน จากนั้นจึงนำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อวางแผนการออกแบบบอร์ดเกมให้ถูกใจคนรุ่นใหม่ แต่ยังคงมีความรู้เรื่องอาหารชาติพันธุ์ ซึ่งต้องอาศัยความคิด

สร้างสรรค์ทั้งการออกแบบงานกราฟิก การออกแบบเนื้อหา รวมถึงการออกแบบเกมให้สนุก โดยบอร์ดเกมที่สร้างขึ้นมานี้จะเป็นต้นแบบหรือ Prototype เพื่อใช้ในการทดสอบเก็บข้อมูลแล้วนำไปแก้ไขว่าจะสามารถตอบโจทย์ปัญหาการวิจัยได้หรือไม่

### แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับบอร์ดเกม

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยให้คำจำกัดความบอร์ดเกม หมายถึง เกมประเภทหนึ่งที่ต้องเล่นกันตั้งแต่สองคนขึ้นไป มีการปฏิสัมพันธ์ผ่านการพูดคุยกัน โดยเกมจะบรรจุอุปกรณ์การเล่นพร้อมคู่มือวิธีการการเล่นและกฎกติกา ผู้เล่นจะมีวิธีการชนะเกมได้หลากหลายวิธี แล้วแต่เงื่อนไขของเกมที่แตกต่างกันออกไป ในที่นี้เป็นบอร์ดเกมแนวคิดอาหารชาติพันธุ์

Silverman (2013) ได้แบ่งประเภทของบอร์ดเกมไว้ดังนี้

1. เกมกระดานคลาสสิกหรือเกมครอบครัว (Classic Board Games or Family Games) เกมเหล่านี้ต้องการให้ผู้เล่นแข่งรอบกระดานหรือไปตามเส้นทางที่กำหนดเพื่อไปถึงเป้าหมายบางครั้งจะมีระบบคะแนนเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย โดยส่วนใหญ่แล้ว เกมเหล่านี้มีแนวคิดที่เรียบง่ายมีผลกระทบต่อกลไกของเกมเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีเลย

2. เกมสไตลียูโร เกมสไตลียูโรมักจะเกี่ยวกับการได้รับคะแนนชัยชนะซึ่งเป็นทรัพยากรที่ทำให้ชนะได้โดยปกติแล้วจะมีจำนวนรอบที่แน่นอนหรือดำเนินต่อไปจนกว่าผู้เล่นคนใดคนหนึ่งจะมีคะแนนชัยชนะตามจำนวนที่กำหนด

3. เกมสร้างชุดไพ่ (DBG) คล้ายกับเกมการ์ด (TCG) ซึ่งผู้เล่นแต่ละคนมีสำรับไพ่ที่พวกเขาใช้ระหว่างการเล่น ความแตกต่างก็คือ ใน DBGs ผู้เล่นทุกคนทำงานจากการ์ดชุดเดียวกัน และการสร้างสำรับก็เป็นส่วนหนึ่งของเกม เกมเหล่านี้มักจะมาพร้อมกับการ์ดประเภทต่าง ๆ 15-20 ชนิด แต่มีเพียง 10 ใบเท่านั้นที่ใช้ในเกมเดียว สิ่งนี้ทำให้เกมเกิดการ เล่นซ้ำและเกมจะจบลงเมื่อการ์ดบางประเภทหมดลง

4. เกมกลยุทธ์เชิงนามธรรม ได้แก่ หมากรุกและหมากฮอส เกมประเภทนี้คือ ให้ผู้เล่นสองคนมีการต่อสู้เชิงกลยุทธ์ที่ซับซ้อนซึ่งพวกเขาพยายามเอาชนะคู่ต่อสู้และคิดนอกกรอบ

5. เกมกลยุทธ์ที่ใช้การ์ด เป็นเกมวางแผนที่การ์ดเป็นองค์ประกอบหลัก ในเกม มักจะมีกลไกการร่าง หรือองค์ประกอบของตัวละครหรือการสร้างฐานที่ผู้เล่นใช้การ์ดเพื่อเพิ่มความสามารถหรือโบนัส

สำหรับบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์ จัดอยู่ในหมวดเกมกระดานคลาสสิกหรือ เกมครอบครัว (Classic Board Games or Family Games) เป็นเกมที่มีกฎกติกา ไม่ซับซ้อน อธิบายให้คนที่ไม่เคยเล่นเข้าใจได้ภายใน 5-10 นาที แต่ก็ไม่่ายจนเกินไป ซึ่งในการเล่นจะมีโฟเจมตี โฟป้องกัน จึงทำให้เกิดการแข่งขันและการสกดกันอีกฝ่าย จึงทำให้ผู้เล่นสนุกสนาน ฝึกการคิดและวางแผน และการตัดสินใจ ซึ่งช่วยกระตุ้น การทำงานของสมอง

### ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์ (Interactive)

Bales, Homans & Whyte (อ้างถึงใน ศิริพันธุ์ ทองใส, 2559) กล่าวถึง แนวความคิดพื้นฐานของทฤษฎีนี้คือ

1. กลุ่มจะมีความสัมพันธ์ โดยการกระทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง (Activity)
2. ปฏิสัมพันธ์จะเป็นปฏิสัมพันธ์ทุก ๆ ด้านคือ ปฏิสัมพันธ์ทางร่างกาย (Physical Interaction) ปฏิสัมพันธ์ทางวาจา (Verbal Interaction) และปฏิสัมพันธ์ทางจิตใจ (Emotion Interaction)
3. กิจกรรมต่าง ๆ ที่กระทำผ่านการมีปฏิสัมพันธ์นี้จะก่อให้เกิดอารมณ์ ความรู้ (Sentiment) ขึ้น

### รูปแบบการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

รูปแบบการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมแบบปฐมภูมิ และปฏิสัมพันธ์ทางสังคมแบบทุติยภูมิ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (สุนันทา ปานณรงค์, 2557)

1. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมแบบปฐมภูมิ เป็นการเกิดปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มขนาดเล็ก ซึ่งเกิดขึ้นในลักษณะของกลุ่มที่มีความใกล้ชิด คู่กันเคยกัน การมีปฏิสัมพันธ์แบบนี้ จะเกิดจากการที่บุคคลมีโอกาสดพบปะกันบ่อยครั้ง การปฏิสัมพันธ์แบบปฐมภูมินี้ถือได้ว่าเป็นการอบรมขัดเกลาบุคคลให้เรียนรู้ระเบียบทางสังคม ซึ่งมีอิทธิพลอย่างยิ่ง ในการพัฒนาและควบคุมพฤติกรรมของบุคคล

2. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมแบบ τυτυฎฎฎ หรือเรียกได้ว่าเป็นการเกิดปฏิสัมพันธ์ อย่างเป็นทางการ เกิดขึ้นกับกลุ่มขนาดใหญ่ โดยมีลักษณะของกลุ่มที่มีความห่างเหินกัน เพราะมีความเกี่ยวข้องกันเฉพาะบทบาทเพื่อผลประโยชน์ที่กำหนดไว้ เช่น ในองค์กร ต่าง ๆ ชมรม หรือสังคมเมือง เป็นต้น

ดังนั้น ในการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่นในขณะที่เล่นบอร์ดเกมจึงเป็น การสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมแบบปฏุมฎฎฎ เนื่องจากการเล่นบอร์ดเกม โดยปกติจะ ไม่เกิน 10 คน ซึ่งเป็นการเกิดปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มขนาดเล็กจึงก่อให้เกิดความใกล้ชิด สนิทสนมกันมากขึ้น

### แนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจ

ทฤษฎีความพึงพอใจ เป็นทฤษฎีที่มีความเชื่อว่า ผู้รับสารเป็นผู้กำหนด ความต้องการของตนเองและประเภทของสื่อที่เลือกใช้ รวมถึงลักษณะของเนื้อหาสาร ที่เปิดรับ ทั้งนี้เพื่อสนองความพึงพอใจของตนให้มากที่สุด โดยเน้นถึงความสำคัญ ของผู้รับสารว่าเป็นตัวจักรสำคัญที่สามารถตัดสินใจ โดยอาศัยพื้นฐานความต้องการ เป็นหลัก

พัฒนา พรหมณี และคณะ (2563) ได้สรุปไว้ว่า ความพึงพอใจ หมายถึง สิ่งที่เกิดจากแรงจูงใจ ซึ่งเป็นพฤติกรรมภายในที่ผลักดันให้เกิดความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ยินดี ไม่นินดี เมื่อได้รับการตอบสนองความต้องการและความ คาดหวัง ที่เกิดจากการประเมินค่า อันเป็นการเรียนรู้ประสบการณ์จากการกระทำ กิจกรรมเพื่อให้เกิดการตอบสนองความต้องการตามเป้าหมายของแต่ละบุคคล

ทรงภพ ขุนมธุรส และกาญจนา วิชญาปกรณ์ (2564) ได้ให้ความหมาย ของความพึงพอใจ คือ ระดับความรู้สึกที่พอใจต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ว่าจะมาจาก บุคคลและกิจกรรมต่าง ๆ จะเป็นการรู้สึกเชิงบวกหรือเชิงลบก็ได้ แล้วแต่การได้รับ การตอบสนองตามความต้องการของบุคคลนั้นว่าจะเกิดความรู้สึกพึงพอใจมาก น้อยเพียงใด

สรุปได้ว่า ความหมายของความพึงพอใจ คือความรู้สึกนึกคิด หรือทัศนคติ ของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งสามารถเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดี หรือในด้านบวกและ ด้านลบ ซึ่งจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อสิ่งนั้นสามารถตอบสนองความต้องการแก่บุคคลนั้น

### การวัดความพึงพอใจ

พิชิต ฤทธิจรูญ (2545, อ้างอิงใน พรพรรณ เสาร์คำเมืองดี, 2562) กำหนดรูปแบบของแบบสอบถามความพึงพอใจเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับตามวิธีของ ลิเคอร์ท (Likert's scale) ดังนี้

ระดับ 5 หมายถึง มีความพึงพอใจมากที่สุด

ระดับ 4 หมายถึง มีความพึงพอใจมาก

ระดับ 3 หมายถึง มีความพึงพอใจปานกลาง

ระดับ 2 หมายถึง มีความพึงพอใจน้อย

ระดับ 1 หมายถึง มีความพึงพอใจน้อยที่สุด

ในการวัดมาตราส่วนประเมินค่า ใช้เกณฑ์ซึ่งเป็นระบบเดียวกันกับการตรวจให้คะแนน จะใช้เกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยของกลุ่ม ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51- 5.00 มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50 มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50 มีความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50 มีความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50 มีความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อยที่สุด

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วัดความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างคือคนที่สนใจการเล่นบอร์ดเกมโดยใช้แบบสอบถาม ร่วมกับการใช้บอร์ดเกม

## กรอบแนวคิด



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดเรื่องอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์ ซึ่งอาหารเหล่านี้มักจะมีลักษณะเฉพาะที่แสดงถึงเอกลักษณ์ของกลุ่ม เช่น วัตถุดิบ วิธีการปรุง รสชาติเฉพาะ วิธีการรับประทาน ซึ่งสอดคล้องกับสภาพภูมิศาสตร์ วิถีชีวิต หรือความเชื่อของแต่ละกลุ่ม อีกทั้งเมื่อยุคสมัยเปลี่ยนไป กลุ่มชาติพันธุ์มีการย้ายถิ่นฐานเข้ามาทำงานในเมืองมากขึ้น อาหารชาติพันธุ์จึงมีการเปลี่ยนแปลงปรับตัวหรือที่เรียกว่าเกิดพลวัตทางวัฒนธรรมเพื่อความอยู่รอด โดยในการศึกษาครั้งนี้ ศึกษาจากอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ลาหู่ กลุ่มชาติพันธุ์อาข่า กลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่ และกลุ่มชาติพันธุ์ไทยื้อ มาออกแบบเป็นบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์

โดยใช้กระบวนการคิดเชิงออกแบบ และจุดเด่นประการหนึ่งของกิจกรรมบอร์ดเกม คือ การสื่อสารแบบเผชิญหน้าโดยใช้ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์ ซึ่งผู้เล่นจะมีการโต้ตอบกัน ในกลุ่ม และในระหว่างการเล่นบอร์ดเกม ผู้วิจัยจะใช้แบบสอบถามเพื่อวัดระดับ ความพึงพอใจด้านกิจกรรม การออกแบบ และการสื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์ เชียงราย

## ระเบียบวิธีวิจัย

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียน นักศึกษาในจังหวัดเชียงรายและวัยทำงานตอนต้น ช่วงอายุระหว่าง 19-25 ปี ซึ่งเป็นตัวแทนคนรุ่นใหม่ และสนใจการเล่นบอร์ดเกม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับมหาวิทยาลัย หรือวัยทำงานตอนต้นช่วงอายุระหว่าง 19-25 ปีในจังหวัดเชียงรายที่สนใจการเล่น บอร์ดเกม โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenience Sampling) และ ยินดีเป็นอาสาสมัครในการเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 30 คน

### เครื่องมือในการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ แบ่งการดำเนินงานเป็น 3 ระยะ ดังนี้

#### ระยะที่ 1 การศึกษาอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย

1. ศึกษาอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยศึกษาจากตัวแทนกลุ่มอาหารชาติพันธุ์จังหวัดเชียงราย ซึ่งเป็นอาหารที่มีวัตถุดิบ ที่เป็นเอกลักษณ์ประจำถิ่นเป็นส่วนประกอบ เป็นที่นิยมของกลุ่มชาติพันธุ์ ประกอบด้วย 1) ชาแบบ (ลาบหม้ออาข่า) 2) ข้าวแรมพิน 3) ข้าวเหลืองเนื้อไก่ 4) หมูผัดรากชู 5) น้ำพริกถั่วเน่า 6) แกงกระต้าง 7) ข้าวปุกงา เป็นอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ลาหู่ กลุ่มชาติพันธุ์อาข่า กลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่ และกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ

2. แบบสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informant) ผู้ที่มีความรู้ด้าน อาหารชาติพันธุ์เชียงราย ได้แก่ นักวิชาการที่มีประสบการณ์ด้านการวิจัยอาหาร ชาติพันธุ์เชียงรายมาไม่ต่ำกว่า 10 ปี จำนวน 2 คน และการสัมภาษณ์กลุ่ม (Focus Group) บุคคลที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญและมีประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องอาหาร

ชาติพันธุ์ ได้แก่ กลุ่มวิสาหกิจชุมชนอาหารท้องถิ่นไถ่บ้านหาดบ้าย อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 5 คน ประธานสภาวัฒนธรรมตำบลริมโขง จำนวน 1 คน และประธานวิสาหกิจชุมชนกาแฟอาข่าปางขอน จำนวน 1 คน

ประเด็นคำถามสัมภาษณ์นักวิชาการหรือผู้ที่มีความรู้ด้านอาหารชาติพันธุ์ เชียงราย ได้แก่ 1) อาหารประจำเผ่าหรือกลุ่มชาติพันธุ์ในจังหวัดเชียงรายมีความแตกต่างกันอย่างไร และแต่ละกลุ่มมีอาหารที่เป็นเอกลักษณ์อะไรบ้าง 2) วัตถุประสงค์ท้องถิ่นใดบ้างที่มีความสำคัญในการประกอบอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ในเชียงราย และวัตถุประสงค์เหล่านั้นมีความหมายทางวัฒนธรรมอย่างไร 3) เทคนิคการปรุงอาหารแบบดั้งเดิมของชาติพันธุ์ในเชียงรายมีอะไรบ้าง และยังคงได้รับการสืบทอดหรือไม่ 4) การอพยพและการเคลื่อนย้ายของกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงอัตลักษณ์อาหารในเชียงรายอย่างไร 5) กลุ่มชาติพันธุ์ในเชียงรายมีการปรับตัวอย่างไร เพื่อรักษาอัตลักษณ์อาหารท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจ 6) มีการผสมผสานระหว่างอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ต่างๆ ในเชียงรายหรือไม่ และส่งผลให้เกิดอาหารรูปแบบใหม่อย่างไร

ประเด็นคำถามการสัมภาษณ์กลุ่ม (Focus Group) บุคคลที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญและมีประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องอาหารชาติพันธุ์ 1) อาหารพื้นถิ่นของกลุ่มชาติพันธุ์ของท่านมีลักษณะเฉพาะอย่างไร (เช่น วัตถุประสงค์ เทคนิคการปรุง ความเชื่อที่เกี่ยวข้อง) 2) อาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ของท่านสะท้อนอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมอย่างไรบ้าง 3) มีวิธีการใดบ้างที่ชุมชนของท่านใช้ในการสื่อสารหรือถ่ายทอดเรื่องราวของอาหารพื้นถิ่น 4) คนรุ่นใหม่ในชุมชนมีความรู้หรือให้ความสำคัญกับอาหารท้องถิ่นมากน้อยแค่ไหน 5) ท่านคิดว่าอะไรคือสิ่งที่ทำให้อาหารชาติพันธุ์ยังคงดำรงอยู่ในสังคมปัจจุบัน และอะไรที่อาจทำให้มันสูญหายไป

## ระยะที่ 2 การออกแบบบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์

ในการจัดทำการออกแบบสื่อบอร์ดเกมเพื่อสื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์ เชียงราย ผู้วิจัยได้วางแผนการดำเนินงานไว้ดังนี้

1. การวิจัย (Research) ศึกษา วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์ แนวคิดอัตลักษณ์ แนวคิดการออกแบบบอร์ดเกม จากนั้นรวบรวมข้อมูลเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการออกแบบ

2. การออกแบบและพัฒนาสื่อบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์ โดยศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการพัฒนาบอร์ดเกมและเนื้อหาอาหารชาติพันธุ์ในเชิงรายเพื่อนำมาออกแบบและพัฒนาบอร์ดเกมต้นแบบให้มืองค์ประกอบครบถ้วน ซึ่งใช้กระบวนการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) ทั้งในด้านกิจกรรม การออกแบบ และเนื้อหา โดยมีเครื่องมือวิจัย คือ แบบประเมินคุณภาพของบอร์ดเกม มีรายละเอียด ดังนี้

ด้านกิจกรรม ได้แก่ 1) การจัดลำดับขั้นตอนการเล่นชัดเจนและน่าสนใจ 2) การจัดกิจกรรมมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ 3) กิจกรรมน่าสนใจและเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย 4) กิจกรรมมีความเหมาะสมกับเวลา 5) กิจกรรมส่งเสริมความรู้ด้านอาหารชาติพันธุ์เชิงราย

ด้านการออกแบบ ได้แก่ 1) บอร์ดเกมมีสีสันและภาพประกอบสวยงาม 2) บอร์ดเกมมีภาพประกอบที่สามารถสื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชิงราย 3) ภาพกราฟิกสามารถสื่อความหมายได้เข้าใจง่าย 4) การออกแบบกลไกบอร์ดเกมช่วยให้ผู้เล่นมีความสุขสนาน 5) การออกแบบบอร์ดเกมสื่อสารอัตลักษณ์ชาติพันธุ์เชิงราย เช่น การแต่งกาย วิถีชีวิต เป็นต้น

ด้านเนื้อหา ได้แก่ 1) เนื้อหาเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและประสบการณ์ของผู้เล่น 2) เนื้อหามีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ 3) เนื้อหามีความถูกต้องและสมบูรณ์ 4) เนื้อหามีความชัดเจน เข้าใจง่าย 5) เนื้อหาช่วยส่งเสริมความรู้เรื่องอาหารชาติพันธุ์เชิงราย

จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นได้แนวคิดและรูปแบบการออกแบบบอร์ดเกม ดังนี้

แนวคิดของบอร์ดเกม: ให้ผู้เล่น รับประทานเป็น “เซฟ” และต้องปรุงอาหารแข่งกัน โดยอาหารที่ปรุงนั้นต้องเป็นอาหารชาติพันธุ์

รูปแบบเกม: ผู้เล่นต้องเก็บการ์ดวัตถุดิบอาหารจากกองการ์ด และหยากการ์ดไว้ด้านหน้าตัวเองเพื่อปรุงเมนูต่าง ๆ โดยต้องหาวัตถุดิบครบตามที่กำหนดและจะได้รับการ์ดเมนูนั้น ๆ 1 ใบ โดยที่ผู้เล่นสามารถใช้การ์ดขีดขวางเพื่อไม่ให้เมนูของคนอื่นสำเร็จได้ ผู้เล่นคนไหนเก็บครบ 2 เมนู จากทั้งหมด 7 เมนูก่อนจะเป็นผู้ชนะ

3. การพัฒนา (Development) นำข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาพัฒนาสื่อบอร์ดเกมด้านอาหารชาติพันธุ์ จากนั้นให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ พิจารณา

เพื่อให้คำแนะนำปรับปรุงและแก้ไข แล้วยนำไปทดลองผ่านเว็บไซต์ Tabletopia ซึ่งเป็นแพลตฟอร์มเกมกระดานออนไลน์ที่ให้ผู้เล่นสามารถเล่นเกมกระดานเสมือนจริงผ่านอินเทอร์เน็ต ผู้วิจัยนำผลที่ได้มาปรับปรุงแก้ไข

4. ทดลองใช้ (Implementation) นำสื่อบอร์ดเกมที่พัฒนาแล้วไปใช้กับกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งเป็นนักเรียน นักศึกษาที่สนใจการเล่นบอร์ดเกมจำนวน 30 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenience Sampling) ซึ่งก่อนการเล่นและหลังการเล่นจะมีแบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์

5. ประเมินผล (Evaluation) ประเมินความพึงพอใจจากผู้เล่น เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ คือ ระดับมากที่สุด ระดับมาก ระดับปานกลาง ระดับน้อย และระดับน้อยที่สุด โดยมีรายการสอบถามเกี่ยวกับด้านกิจกรรมการเล่น การออกแบบสื่อบอร์ดเกม และด้านการสื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย ดังนี้

ด้านกิจกรรม 1) ผู้เล่นมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนจากการเล่นบอร์ดเกม 2) ผู้เล่นมีปฏิสัมพันธ์ในการเล่น โดยมีการพูดคุย 3) วิธีการเล่นบอร์ดเกมมีความเข้าใจง่าย 4) รูปแบบและภาพสื่อความหมายด้านอัตลักษณ์ชาติพันธุ์เชียงรายได้ชัดเจน

ด้านการออกแบบ 1) บอร์ดเกมมีสีสันและภาพประกอบสวยงาม 2) การออกแบบบอร์ดเกมสื่อสารอัตลักษณ์ชาติพันธุ์เชียงราย เช่น การแต่งกาย วิถีชีวิต 3) บอร์ดเกมมีความสนุกสนาน 4) บอร์ดเกมมีภาพประกอบที่สามารถสื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย เช่น เมนูอาหาร วัตถุดิบ ฯลฯ

ด้านการสื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย 1) ผู้เล่นสามารถเรียนรู้วัฒนธรรมการกินแต่ละชาติพันธุ์ผ่านการเล่นบอร์ดเกม เช่น เมนูอาหาร วัตถุดิบ รสชาติ ฯลฯ 2) บอร์ดเกมช่วยให้ผู้เล่นเข้าใจว่าอาหารแต่ละชาติพันธุ์มีเอกลักษณ์ด้านใดมากขึ้น เช่น ชาวอาข่านิยมทำเมนูจากรากชู เป็นต้น 3) ผู้เล่นคิดว่าอาหารชาติพันธุ์เชียงรายสามารถส่งเสริมให้เป็น Soft Power ของจังหวัดได้

#### **การตรวจสอบข้อมูล**

1. แบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารชาติพันธุ์ ใช้การประเมินคุณภาพของแนวคำถาม การใช้ภาษา ความยาวของข้อคำถาม และความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย โดยนำแบบสัมภาษณ์ให้ผู้เชี่ยวชาญในสาขานั้น ๆ ตรวจสอบ

2. การพัฒนาบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์ ผู้วิจัยออกแบบและพัฒนาบอร์ดเกม โดยศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการพัฒนาบอร์ดเกมและอาหารชาติพันธุ์เชิงรายละเอียดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ จัดหมวดหมู่เนื้อหา และสังเคราะห์องค์ความรู้ โดยใช้กระบวนการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) ในการออกแบบบอร์ดเกม และได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบและด้านสื่อ จำนวน 3 ท่าน

3. สร้างแบบประเมินคุณภาพและความเหมาะสมของบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เรื่อง กุ้งชาติพันธุ์ เพื่อนำมาปรับปรุงและพัฒนาบอร์ดเกมต้นแบบให้สมบูรณ์ที่สุดก่อนที่จะนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง โดยแบบประเมินแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านเนื้อหาสื่อ ด้านกิจกรรม และด้านการออกแบบ ซึ่งปรากฏผลดังตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** รายการประเมินคุณภาพของบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์ ด้านเนื้อหา กิจกรรม และการออกแบบของผู้เชี่ยวชาญ

รายการประเมิน	ค่าเฉลี่ยคะแนนประเมินของ ผู้เชี่ยวชาญคนที่			$\bar{X}$	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	4.53	0.10	มากที่สุด
<b>รวม</b>				<b>4.53</b>	<b>0.10</b>	<b>มากที่สุด</b>

จากตารางที่ 1 ผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญโดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด (4.53) ส่วนผลการประเมินรายด้านพบว่าค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ด้านการออกแบบภาพกราฟิกมีค่าเท่ากับ 4.68 อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ด้านความน่าสนใจของเกมมีค่า 4.63 ด้านเนื้อหามีค่าเท่ากับ 4.50 อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านรูปแบบเกมมีค่า 4.53 และด้านกลไกของเกมมีค่า 4.34 ซึ่งอยู่ในระดับมาก

4. นำแบบทดสอบที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องและความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และพิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง ใช้สูตร IOC และพิจารณาคัดเลือกข้อที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 - 1.00 ซึ่งผลการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน พบว่ามีค่า IOC มากกว่า 0.50 สามารถนำข้อคำถามไปใช้ได้ ซึ่งปรากฏผลดังตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** ผลการวิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) จากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ด้าน

รายการประเมิน	IOC (ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน)	ระดับ ความ เหมาะสม
<b>1. ด้านกิจกรรม</b>		
การจัดกิจกรรมมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์	1	ใช้ได้
วิธีการเล่นบอร์ดเกมมีความเข้าใจง่าย มีการจัดลำดับขั้นตอนการเล่นชัดเจน	1	ใช้ได้
กิจกรรมส่งเสริมความรู้ด้านอาหารชาติพันธุ์เชียงราย	0.67	ใช้ได้
กิจกรรมมีความเหมาะสมกับเวลา และกลุ่มเป้าหมาย	0.67	ใช้ได้
<b>2. ด้านการออกแบบ</b>		
ภาพกราฟิกสามารถสื่อความหมายได้เข้าใจง่าย	1	ใช้ได้
บอร์ดเกมมีสีสันและภาพประกอบสวยงาม	1	ใช้ได้
การออกแบบบอร์ดเกมสื่อสารอัตลักษณ์ชาติพันธุ์เชียงราย เช่น การแต่งกาย วิถีชีวิต ฯลฯ	0.67	ใช้ได้
การออกแบบกลไกบอร์ดเกมช่วยให้ผู้เล่นมีความสนุกสนาน	1	ใช้ได้
บอร์ดเกมมีภาพประกอบที่สามารถสื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย เช่น เมนูอาหาร วัตถุดิบ ฯลฯ	1	ใช้ได้
<b>3. ด้านเนื้อหาการสื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย</b>		
เนื้อหาเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและประสบการณ์ของผู้เล่น	1	ใช้ได้
ภาพในสื่อบอร์ดเกมสามารถทำให้ท่านเข้าใจเนื้อหาได้ในเวลาอันรวดเร็ว	0.67	ใช้ได้
เนื้อหาบอร์ดเกมช่วยให้เรียนรู้วัฒนธรรมการกิน เช่น เมนูอาหาร วัตถุดิบ รสชาติ	0.67	ใช้ได้
เนื้อหาในบอร์ดเกมช่วยให้ผู้เล่นเข้าใจว่าอาหารแต่ละชาติพันธุ์มีเอกลักษณ์ด้านใดมากขึ้น เช่น ชาวอาขานนิยมทำเมนูจากรากชู เป็นต้น	0.67	ใช้ได้
เนื้อหาช่วยส่งเสริมความรู้เรื่องอาหารชาติพันธุ์เชียงราย	0.67	ใช้ได้

5. นำแบบสอบถามประเมินความพึงพอใจของผู้เล่นที่มีต่อบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์ที่สร้างขึ้นตามวิธีการวัด 5 ระดับ ตามวิธีของ ลิเคอร์ท (Likert's scale) ดังนี้ ระดับ 5 หมายถึง มีความพึงพอใจมากที่สุด ระดับ 4 หมายถึง มีความพึงพอใจมาก ระดับ 3 หมายถึง มีความพึงพอใจปานกลาง ระดับ 2 หมายถึง มีความพึงพอใจน้อย ระดับ 1 หมายถึง มีความพึงพอใจน้อยที่สุด ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง

6. ปรับปรุงแก้ไข จากนั้นนำไปใช้เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง

### การรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อบุคคลที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญและมีประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องอาหารชาติพันธุ์ ได้แก่ กลุ่มวิสาหกิจชุมชนอาหารท้องถิ่นไถลื้อบ้านหาดบ้ายอำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย จำนวน 5 คน ประธานสภาวัฒนธรรมตำบลริมโขง 1 คน และประธานวิสาหกิจชุมชนกาแฟอาซาปางซอน จำนวน 1 คน เพื่อขอสัมภาษณ์และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมเกี่ยวกับกระบวนการปรุงอาหาร วัตถุดิบ การเปลี่ยนแปลงด้านอาหารชาติพันธุ์ และวิถีชีวิตของชุมชนที่มีความเกี่ยวข้องกับอาหาร

2. ติดต่อสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารชาติพันธุ์ ซึ่งเป็นนักวิชาการที่มีประสบการณ์ด้านการวิจัยด้านอาหารชาติพันธุ์เชียงรายมาไม่ต่ำกว่า 10 ปี จำนวน 2 คน

3. นำข้อมูลที่ได้มาออกแบบสื่อบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เชียงราย

4. ดำเนินการทดสอบประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์ ก่อนการเล่นบอร์ดเกม (Pre-test) ซึ่งเป็นแบบทดสอบแบบปรนัยแบบเลือกตอบ (Multiple Choice) 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ

5. ให้กลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับมหาวิทยาลัย หรือวัยทำงานตอนต้นช่วงอายุระหว่าง 19-25 ปี ในจังหวัดเชียงรายที่สนใจการเล่นบอร์ดเกม ทดลองเล่นบอร์ดเกมแล้วทำแบบประเมินความพึงพอใจ และดำเนินการทดสอบประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์หลังการเล่นบอร์ดเกม (Post-test) ซึ่งเป็นแบบทดสอบแบบปรนัยแบบเลือกตอบ (Multiple Choice) 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ จากนั้นนำผลการประเมินไปวิเคราะห์คำนวณผลทางสถิติ

## การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การศึกษาอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์ในจังหวัดเชียงรายใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เชิงพรรณนา และการสังเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัย
2. วิเคราะห์ผลการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำผลการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่าง มาพิจารณาและเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่ตั้งไว้ตาม Rating Scale 5 ระดับ คือ มากที่สุด (5 คะแนน) มาก (4 คะแนน) ปานกลาง (3 คะแนน) น้อย (2 คะแนน) และน้อยที่สุด (1 คะแนน)
3. เปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจของคนรุ่นใหม่เกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์เชียงรายก่อนและหลังเล่นบอร์ดเกม ซึ่งเป็นแบบทดสอบแบบปรนัยเลือกตอบ 4 ตัวเลือกเพื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังเล่นบอร์ดเกมเรื่อง กู้ชาติพันธุ์ ด้วยสถิติ Paired t-test

## ผลการศึกษา

### วัตถุประสงค์ที่ 1 ศึกษาอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย

จากการศึกษาพบว่าอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์ในจังหวัดเชียงรายมีความหลากหลายเชิงวัฒนธรรม อันเป็นผลมาจากภูมิศาสตร์ที่มีพรมแดนติดกับหลายประเทศ ได้แก่ สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์และสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ซึ่งส่งผลให้เกิดการเคลื่อนย้ายถิ่นฐานและการผสมผสานทางวัฒนธรรมระหว่างกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ อาหารชาติพันธุ์จึงมิได้เป็นเพียงสิ่งบริโภค แต่ยังทำหน้าที่เป็นสัญลักษณ์และเครื่องมือในการถ่ายทอดองค์ความรู้ ภูมิปัญญา และค่านิยมจากรุ่นสู่รุ่น จากการวิเคราะห์อาหารชาติพันธุ์ 4 กลุ่ม ได้แก่ ชาติพันธุ์อาข่า ชาติพันธุ์ลาหู่ ชาติพันธุ์ไทใหญ่ และชาติพันธุ์ไทลื้อ พบว่าทุกกลุ่มมีลักษณะเด่นที่สะท้อนถึงสภาพภูมิศาสตร์ ทรัพยากรท้องถิ่น และความเชื่อทางวัฒนธรรมเฉพาะถิ่น เช่น อาหารของชาวชาติพันธุ์อาข่าเน้นการให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกายเนื่องจากภูมิประเทศที่เป็นพื้นที่สูง ขณะที่อาหารของชาวชาติพันธุ์ลาหู่ อย่างข้าวปุกงา มีความหมาย

เชิงสัญลักษณ์ในการสร้างความสัมพันธ์และการต้อนรับแขกหรือ อาหารของชาวไทลื้อ ไทใหญ่ อย่างน้ำพริกถั่วเน่า เป็นตัวอย่างของการใช้ทรัพยากรอย่างยั่งยืนและการถนอมอาหารที่สืบทอดกันมาช้านาน

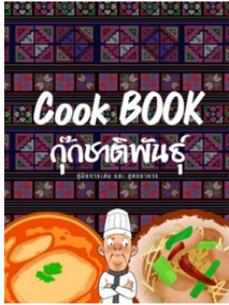
สรุปลักษณะสำคัญของอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์ในจังหวัดเชียงราย โดยภาพรวม ดังนี้

1. การใช้วัตถุดิบท้องถิ่นซึ่งสะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างคนกับธรรมชาติ
2. รสชาติและกลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละชาติพันธุ์ เช่น อาหารไทลื้อ เน้นรสอ่อน กลมกล่อม อาหารอาข่ามักมีรสเผ็ดร้อนและใช้สมุนไพรเข้มข้น เช่น รากชู
3. กระบวนการปรุงอาหารที่สืบทอดต่อกันมา เช่น การหมักถั่วเน่าเพื่อถนอมอาหารของชาวไทลื้อ ฯลฯ
4. ความเชื่อและวิถีชีวิตที่เชื่อมโยงกับพิธีกรรม เช่น ชาแบแบ (ลาบหมูอาข่า) มักใช้ในงานเลี้ยงรวมญาติ พิธีกรรม ช่วยสร้างความเป็นหนึ่งเดียวของชุมชน แต่ปัจจุบันสามารถหาทานได้ทั่วไป
5. อาหารมีบทบาทในการสร้างความสัมพันธ์ในชุมชน อาหารเป็นสื่อกลางในการพบปะ แลกเปลี่ยน และแสดงอัตลักษณ์ของกลุ่มตนเองในสังคม เช่น กลุ่มชาติพันธุ์ อาข่า ล่าหู่ ข้าวปุกเป็นมากกว่าของกินเล่นอร่อย ๆ แต่หมายถึงฤดูกาลแห่งการเฉลิมฉลองความอุดมสมบูรณ์หลังเก็บเกี่ยวพืชผลผลิตของชาติพันธุ์ ล่าหู่ ซึ่งจะตำข้าวปุกแค่ปีละครั้งเพื่อฉลองในช่วงเทศกาลปีใหม่
6. การเกิดพลวัตทางวัฒนธรรมอันเป็นผลจากการแลกเปลี่ยนและการปรับตัว ทั้งนี้อาหารเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมที่สะท้อนถึงรสนิยม วิถีชีวิต และค่านิยมของผู้คน จึงอาจกล่าวได้ว่าอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงรายไม่ใช่สิ่งคงที่ แต่เป็นองค์ประกอบที่มีความยืดหยุ่นพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตามบริบทที่เปลี่ยนไป

## วัตถุประสงค์ที่ 2 ออกแบบและพัฒนาบอร์ดเกมที่สื่อสารอัตลักษณ์ อาหารชาติพันธุ์เชียงราย

การออกแบบและพัฒนาบอร์ดเกมที่สื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์  
เชียงราย ผู้วิจัยได้ดำเนินการออกแบบและพัฒนาบอร์ดเกมที่สื่อสารอัตลักษณ์อาหาร  
ชาติพันธุ์เชียงรายโดยใช้กระบวนการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) ซึ่งผลการ  
พัฒนาต้นแบบ ได้ดังนี้

ชื่อเกม คือ กูกุชาติพันธุ์ เป็นเกมครอบครัว (Family game) สามารถเล่นได้  
3-5 คน อายุตั้งแต่ 19 ปีขึ้นไป เนื้อหาของเกมสร้างเนื้อเรื่องว่าเมืองกำลังจะจัดการ  
แข่งขันทำอาหารชาติพันธุ์โดยมีเงินรางวัลถึง 10 ล้านบาท เพื่อค้นหาเมนูใหม่ที่จะ  
กลายเป็นเซฟอาหารชาติพันธุ์และฟื้นฟูรสชาติที่กำลังจะหายไป โดยมีการสร้างตัวละคร  
ที่มีบทบาทแตกต่างกันไป ผลการออกแบบและพัฒนาบอร์ดเกมที่สื่อสารอัตลักษณ์  
อาหารชาติพันธุ์เชียงราย พบว่าในการประเมินผลด้านกิจกรรม ผู้เล่นใช้เวลาทำความเข้าใจกลไกของเกมไม่นาน เนื่องจากเป็นเกมประเภทแนวครอบครัว ซึ่งเข้าใจง่าย  
มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และส่งเสริมให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่น  
ด้านการออกแบบกราฟิก ใช้สีสดใส สื่อถึงบรรยากาศชาติพันธุ์ ภาพประกอบ  
แสดงวัตถุดิบ อาหาร และการแต่งกายของกลุ่มชาติพันธุ์ เช่น เครื่องประดับศีรษะ  
ของชาติพันธุ์อาข่า ด้านเนื้อหา มีการนำเสนอข้อมูลอาหารด้านหลังการ์ด เช่น  
วิธีการรับประทาน แหล่งกำเนิด เป็นต้น ดังนั้นบอร์ดเกม “กูกุชาติพันธุ์” สามารถ  
เป็นสื่อสร้างสรรค์ที่ผสมผสานความรู้ด้านวัฒนธรรมอาหารชาติพันธุ์กับความสนุกของ  
การเล่นเกมที่อย่างกลมกลืน ผู้เล่นไม่เพียงได้รับความบันเทิง แต่ยังเกิดการเรียนรู้  
เชิงวัฒนธรรมผ่านการสังเกตภาพ สัญลักษณ์ และการมีส่วนร่วมเชิงปฏิสัมพันธ์  
ส่งผลให้เกิดความเข้าใจในอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย อีกทั้งยังเป็นแนวทาง  
การใช้บอร์ดเกมเพื่อการเรียนรู้ เป็นเครื่องมือส่งเสริมทุนทางวัฒนธรรมท้องถิ่นได้  
อย่างมีประสิทธิภาพ



ภาพที่ 2 ตัวอย่างการ์ดและคู่มือบอร์ดเกม ก๊วกชาติพันธุ์

### วัตถุประสงค์ที่ 3 ศึกษาความพึงพอใจของคนรุ่นใหม่ที่มีต่อบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เชียงราย

ผลการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คนที่มีต่อบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เชียงราย จากข้อมูลเบื้องต้นพบว่าผู้เล่นส่วนใหญ่เป็นผู้ชาย ช่วงอายุระหว่าง 19-25 ปี กำลังศึกษาระดับปริญญาตรีและบางส่วนประกอบอาชีพอิสระ โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เคยเล่นบอร์ดเกมมาก่อนจึงมีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับบอร์ดเกม

**ตารางที่ 3 ผลการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อบอร์ดเกมอาหาร  
ชาติพันธุ์เชียงรายเรื่อง กุ้งชาติพันธุ์**

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D	แปลผล
<b>1. ด้านกิจกรรม</b>			
1.1 ผู้เล่นมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนจากการเล่นบอร์ดเกม	4.50	0.71	มาก
1.2 ผู้เล่นมีปฏิสัมพันธ์ในการเล่น โดยมีการพูดคุย	4.73	0.51	มากที่สุด
1.3 วิธีการเล่นบอร์ดเกมมีความเข้าใจง่าย	3.86	0.84	มาก
1.4 รูปแบบและภาพสื่อความหมายด้านอัตลักษณ์ ชาติพันธุ์เชียงรายได้ชัดเจน	4.06	1.03	มาก
รวม	4.29	0.77	มาก
<b>2. ด้านการออกแบบ</b>			
2.1 บอร์ดเกมมีสีสันและภาพประกอบสวยงาม	4.46	0.76	มาก
2.2 การออกแบบบอร์ดเกมสื่อสารอัตลักษณ์ชาติพันธุ์ เชียงราย เช่น การแต่งกาย วิถีชีวิต ฯลฯ	4.10	0.90	มาก
2.3 บอร์ดเกมมีความสนุกสนาน	4.16	1.30	มาก
2.4 บอร์ดเกมมีภาพประกอบที่สามารถสื่อสารอัตลักษณ์ อาหารชาติพันธุ์เชียงราย เช่น เมนูอาหาร วัตถุดิบ ฯลฯ	4.36	0.79	มาก
รวม	4.27	0.87	มาก
<b>3. ด้านการสื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย</b>			
3.1 ผู้เล่นสามารถเรียนรู้วัฒนธรรมการกินแต่ละ ชาติพันธุ์ผ่านการเล่นบอร์ดเกม เช่น เมนูอาหาร วัตถุดิบ รสชาติ ฯลฯ	4.10	0.86	มาก
3.2 บอร์ดเกมช่วยให้ผู้เล่นเข้าใจว่าอาหารแต่ละ ชาติพันธุ์มีเอกลักษณ์ด้านใดมากขึ้น	4.03	0.99	มาก
3.3 ผู้เล่นคิดว่าอาหารชาติพันธุ์เชียงรายสามารถส่ง เสริมให้เป็น Soft Power ของจังหวัดได้	3.94	0.96	มาก
รวม	4.05	0.93	มาก
<b>รวม</b>	<b>4.20</b>	<b>0.85</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 3 พบว่าผลการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เชียงรายเรื่อง กูกชาติพันธุ์ จำนวน 30 คน โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 อยู่ในระดับมาก เมื่อวิเคราะห์ผลตามรายการประเมินรายชื่อ สามารถสรุปเป็นประเด็นได้ดังนี้ ด้านกิจกรรม 1) ผู้เล่นมีปฏิสัมพันธ์ในการเล่นโดยมีการพูดคุยมากที่สุด 2) ผู้เล่นมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนจากการเล่นเกม 3) รูปแบบและภาพสื่อความหมายด้านอัตลักษณ์ชาติพันธุ์เชียงรายได้ชัดเจน และ 4) วิธีการเล่นเกมมีความเข้าใจง่าย โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ด้านการออกแบบบอร์ดเกมมีรายละเอียดดังนี้ 1) บอร์ดเกมมีสีสันและภาพประกอบสวยงาม 2) การออกแบบบอร์ดเกมสื่อสารอัตลักษณ์ชาติพันธุ์เชียงราย เช่น การแต่งกายวิถีชีวิต 3) บอร์ดเกมมีความสนุกสนาน 4) บอร์ดเกมมีภาพประกอบที่สามารถสื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงรายโดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ด้านการสื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงรายมีรายละเอียดดังนี้ 1) บอร์ดเกมช่วยให้ผู้เล่นเข้าใจว่าอาหารแต่ละชาติพันธุ์มีเอกลักษณ์ด้านใดมากขึ้น เช่น ชาวอาข่านิยมทำเมนูอาหารจากรากชู หรือ กลุ่มชาติพันธุ์ที่อาศัยบนพื้นที่สูงเช่น ลาหู่ อาข่า นิยมรับประทานเนื้อสัตว์เพื่อความอบอุ่นแก่ร่างกาย ส่วนกลุ่มชาติพันธุ์ที่อาศัยริมแม่น้ำเช่น ไทลื้อ นิยมรับประทานพืชผัก อาทิ น้ำพริกถั่วเน่า โดยนำเสนอผ่านทางการ์ดเมนูอาหาร 2) ผู้เล่นสามารถเรียนรู้วัฒนธรรมการกินแต่ละชาติพันธุ์ผ่านการเล่นเกม เช่น เมนูอาหาร วัตถุประสงค์ และ 3) ผู้เล่นคิดว่าอาหารชาติพันธุ์เชียงรายสามารถส่งเสริมให้เป็น Soft Power ของจังหวัดได้ โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

**วัตถุประสงค์ที่ 4** เปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจของคนรุ่นใหม่เกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์เชียงรายก่อนและหลังเล่นเกม

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยยังศึกษาความรู้ความเข้าใจของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์เชียงรายทั้งก่อนและหลังเล่นเกม โดยการแจกแบบทดสอบแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวนทั้งสิ้น 10 ข้อ โดยปรากฏผลดังตารางที่ 3 และตารางที่ 4

ตารางที่ 4 คะแนนความรู้ความเข้าใจของคนรุ่นใหม่เกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์เชียงใหม่ ก่อนเล่นบอร์ดเกมแยกเป็นรายชื่อ

ประเด็นความรู้และความเข้าใจรายชื่อ	$\bar{X}$	S.D	แปลผล
1. ข้าวปุกงา ของชาวลาหู่จัดอยู่ในประเภทอาหารใด	0.63	0.49	มากที่สุด
2. ซาแบบ (ลาบหม้ออาข่า) เป็นอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ใด	0.50	0.51	มากที่สุด
3. ส่วนประกอบสำคัญในซาแบบ (ลาบหม้ออาข่า) คืออะไร	0.70	0.47	มากที่สุด
4. ข้าวแรมพิน มักจะทำจากวัตถุดิบหลักคืออะไร	0.73	0.45	มากที่สุด
5. ข้าวแรมพินสันนิษฐานว่ามาจากชาติพันธุ์ใด	0.90	0.31	มากที่สุด
6. ข้าวเหลืองเนื้อไก่ ใช้ส่วนผสมใดทำให้ข้าวมีสีเหลือง	0.73	0.45	มากที่สุด
7. หมูผัดรากชู ใช้ส่วนผสมพิเศษใดเป็นเอกลักษณ์ของเมนูนี้	0.40	0.50	มากที่สุด
8. แกงกระด้าง มีลักษณะพิเศษแตกต่างจากแกงอื่น ๆ อย่างไร	0.47	0.51	มาก
9. วัตถุดิบที่สำคัญของแกงกระด้างคืออะไร	0.83	0.38	มาก
10. ข้าวปุกงามักนิยมรับประทานคู่กับสิ่งใด	0.97	0.18	มากที่สุด
<b>รวม</b>	<b>0.63</b>	<b>4.25</b>	<b>มากที่สุด</b>

จากตารางที่ 4 สรุปได้ว่า ข้อที่มีการตอบถูกมากที่สุดคือ ข้อ 10) ข้าวปุกงามักนิยมรับประทานคู่กับสิ่งใด ซึ่งคำตอบคือ งาคั่ว และน้ำตาล หรือนม มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) = 0.97 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) = 0.18 ข้อมูลส่วนใหญ่เกาะกลุ่มกันใกล้กับค่าเฉลี่ย แสดงว่าข้อนี้ง่ายที่สุด หรือเป็นสิ่งที่กลุ่มตัวอย่างเห็นด้วย ซึ่งสันนิษฐานว่า ข้าวปุกงาเป็นอาหารทานเล่นที่เป็นที่นิยมและหาทานได้ง่ายทั่วไป ทานได้ทุกเพศทุกวัย ส่วนข้อที่กลุ่มตัวอย่างทำคะแนนได้น้อยที่สุดคือ ข้อ 7) หมูผัดรากชู ใช้ส่วนผสมพิเศษใดเป็นเอกลักษณ์ของเมนูนี้ คำตอบคือ รากชู ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) = 0.40, ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) = 0.50 ซึ่งมีความเป็นไปได้ว่าคนรุ่นใหม่ไม่ค่อยรู้จักรากชูพืชพื้นถิ่นของกลุ่มชาติพันธุ์อาข่า นิยมนำมารับประทานเป็นผักเคียง หรือนำมาเป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหาร มีรสชาติเผ็ดซ่าเล็กน้อย

ตารางที่ 5 คะแนนความรู้ความเข้าใจของคนรุ่นใหม่เกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์เชียงราย หลังเล่นบอร์ดเกมแยกเป็นรายชื่อ

ประเด็นความรู้และความเข้าใจรายชื่อ	$\bar{X}$	S.D	แปลผล
1. ข้าวปุกงาเป็นอาหารของชาติพันธุ์ใด	0.97	0.18	มากที่สุด
2. ขาแบบเบ เป็นเมนูอาหารประเภทใด	0.70	0.51	มากที่สุด
3. ข้าวปุกงาใช้วิธีการใดในการทำให้เหนียวและนุ่ม	0.70	0.51	มากที่สุด
4. ส่วนประกอบสำคัญของขาแบบเบคืออะไร	0.57	0.63	มากที่สุด
5. ข้าวแรมพินของชาวไทใหญ่ทำจากวัตถุดิบหลักชนิดใด	0.77	0.43	มากที่สุด
6. ลักษณะการเสิร์ฟข้าวแรมพินเป็นอย่างไร	0.83	0.38	มากที่สุด
7. น้ำพริกถั่วเน่า มีลักษณะโดดเด่นอย่างไร	0.73	0.45	มากที่สุด
8. แกงกระด้างมีลักษณะอย่างไร	0.90	0.31	มากที่สุด
9. หมูผัดรากชู ใช้รากชูซึ่งมีสรรพคุณอย่างไร	0.67	0.53	มากที่สุด
10 ข้าวเหลืองเนื้อไก่มีสีเหลืองจากอะไร	0.73	0.45	มากที่สุด
รวม	0.75	1.39	มากที่สุด

จากตารางที่ 5 สรุปได้ว่า ข้อที่มีการตอบถูกมากที่สุดคือ ข้อ 1) ข้าวปุกงา เป็นอาหารของชาติพันธุ์ใด ซึ่งคำตอบคือ ชาวไทใหญ่ มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) = 0.97 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) = 0.18 ส่วนข้อที่กลุ่มตัวอย่างทำคะแนนได้น้อยที่สุดคือ ข้อ 4) ส่วนประกอบสำคัญของขาแบบเบคืออะไร คำตอบคือ หมูบด ข้าวคั่ว สมุนไพร ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) = 0.57 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) = 0.63 สันนิษฐานว่ากลุ่มตัวอย่าง อาจไม่เคยทานอาหารประเภทนี้จึงไม่รู้ส่วนประกอบของอาหาร

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าที และระดับนัยสำคัญทางสถิติของการทดสอบเปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจของคนกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์เชียงรายก่อนและหลังเล่นบอร์ดเกม

การทดสอบ	N	$\bar{X}$	Variance	t	df	p-value	ผลการทดสอบ
ก่อนเล่น	30	6.87	1.223				
หลังเล่น	30	7.57	0.944	-3.175	29	0.00354	แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ $p < 0.01$

จากตารางที่ 6 พบว่าการทดสอบก่อนเล่นและหลังเล่นบอร์ดเกมเรื่อง กูกชาติพันธุ์ ของกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.87 คะแนนและ 7.57 คะแนนตามลำดับ ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบคะแนนทดสอบก่อนเล่นและหลังเล่นด้วยสถิติ Paired t-test พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ( $p < 0.01$ ) แสดงให้เห็นว่าบอร์ดเกมเรื่อง กูกชาติพันธุ์ สามารถให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์ได้เป็นอย่างดี

## อภิปรายผล

### อัตลักษณ์ของอาหารชาติพันธุ์ในจังหวัดเชียงราย

ผลการวิจัยสะท้อนว่าอาหารชาติพันธุ์เชียงรายไม่ได้คงที่ หากแต่มีความยืดหยุ่นและพร้อมปรับเปลี่ยนเพื่อตอบสนองต่อบริบทสังคมและความต้องการของผู้บริโภคในปัจจุบัน เช่น การปรับตัวของข้าวแรมพินนี้่งสู่ข้าวแรมพินทอด มีรสชาติคล้ายมันฝรั่งทอดจึงรับประทานง่ายขึ้น สอดคล้องกับที่ศิริเพ็ญ อึ้งสิทธิพูนพร (2557) ได้กล่าวถึงการฟื้นฟูอาหารพื้นบ้านมีความจำเป็นหลายประการ หนึ่งในองค์ประกอบคือเรื่องของเศรษฐกิจ อาหารสามารถสร้างรายได้ให้สังคม การปรับเปลี่ยนรูปแบบอาหารเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคจึงนับเป็นการปรับตัวเพื่อสร้างรายได้ ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับแนวคิดที่ว่า อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมเป็นองค์ประกอบที่มีพลวัตและพัฒนาอย่างต่อเนื่องภายใต้อิทธิพลของปัจจัยทางสังคม เศรษฐกิจ และ

สิ่งแวดล้อม สอดคล้องกับงานวิจัยของมาลี หมวกกุล (2564) ที่ศึกษาพลวัตอาหารชาติพันธุ์ในภาคเหนือ พบว่าการเปลี่ยนแปลงของรสชาติและการนำเสนออาหารมีได้หมายถึงการสูญเสียอัตลักษณ์ แต่เป็นการปรับใช้องค์ประกอบยึดหยุ่นของวัฒนธรรม เพื่อคงความอยู่รอดของอาหารในสังคมร่วมสมัย

อย่างไรก็ตาม การศึกษายังพบข้อจำกัดในการนิยามอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย เนื่องจากลักษณะของอัตลักษณ์มิใช่สิ่งคงที่ แต่เป็นพลวัตที่เปลี่ยนแปลงตามกาลเวลาและบริบท เช่น เมื่อน้ำพริกถั่วเน่าที่ได้รับความนิยมทั้งในกลุ่มไทใหญ่และไทลื้อ จึงไม่อาจจำกัดได้ว่าเป็นเอกลักษณ์เฉพาะกลุ่มชาติพันธุ์ใดเพียงกลุ่มเดียว

### **การออกแบบและพัฒนาบอร์ดเกมที่สื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย**

การออกแบบและพัฒนาบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เชียงรายเรื่อง กุ้งชาติพันธุ์ ผู้วิจัยใช้กระบวนการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) ซึ่งเป็นกระบวนการที่ผู้ออกแบบต้องทำความเข้าใจกับปัญหาและความต้องการก่อนจึงจะสามารถออกแบบสื่อได้อย่างมีคุณภาพ ซึ่งในการออกแบบครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาปัญหาของครูรุ่นใหม่ในจังหวัดเชียงราย พบว่าไม่ค่อยนิยมรับประทาน อาจจะด้วยวัตถุดิบบางชนิดที่เริ่มหายาก บางเมนูค่อนข้างทานยากด้วยรสชาติหรือกลิ่นที่มีเอกลักษณ์เฉพาะเช่น น้ำพริกถั่วเน่า ข้าวแรมพิน แกงกระด้าง ซึ่งจากการศึกษาอาหารเหล่านี้พยายามปรับตัวเพื่อความอยู่รอด เช่น ข้าวแรมพิน ดั้งเดิมจะมีแค่ข้าวแรมพินหนึ่งใส่น้ำมะเขือส้ม แต่ระยะหลังเกิดการดัดแปลงรสชาติกลายเป็นข้าวแรมพินทอดเพื่อเพิ่มรสสัมผัสและความหลากหลายทางผลิตภัณฑ์ ดังนั้นในการออกแบบบอร์ดเกมจึงใช้แนวคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) เป็นฐานในการออกแบบ ซึ่งสอดคล้องกับศรีวิชญ์ พรหมสาขา ณ สกลนคร และคณะ (2562) ที่กล่าวไว้ว่าการคิดเชิงออกแบบเป็นหนึ่งในทักษะที่จำเป็นสำหรับการบ่มเพาะนวัตกรรมเป็นวิธีการเชื่อมโยงระหว่างการหาแนวทางการปัญหากับความคิดสร้างสรรค์ โดยอาศัยองค์ความรู้ประสบการณ์ และความสามารถของผู้ที่มีความรู้เฉพาะทางในเรื่องของปัญหานั้น ๆ มาเป็นส่วนประกอบสำคัญในการสร้างผลงานหรือสิ่งประดิษฐ์ต่าง ๆ

ในการออกแบบบอร์ดเกมอาหารชาติพันธุ์เรื่อง กุ้งชาติพันธุ์ มีเป้าหมายให้

เป็นบอร์ดเกมประเภทครอบครัว (Family Game) เนื่องจากมีกติกาไม่ซับซ้อน เล่นง่าย เข้าใจง่ายในเวลาอันรวดเร็ว บอร์ดเกมจึงเป็นสื่อกลางในการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่น อาจจะมีแอลกักันบ้าง เหมาะกับผู้ที่เพิ่งเริ่มเล่นและกลุ่มที่ต้องการใช้เวลาอยู่ร่วมกัน ซึ่งสอดคล้องกับที่ สถณี อาชวานันทกุล (2564) ได้กล่าวไว้ว่า บอร์ดเกมแนวครอบครัวเกมประเภทนี้มีตลาดกว้าง ขวนให้เพื่อน ๆ ที่ไม่เคยเล่นบอร์ดเกมมาลองเล่นได้ง่ายที่สุด ทั้งนี้ บอร์ดเกมนอกจากช่วยสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่นทั้งทางร่างกายและจิตใจแล้ว ยังเป็นสื่อกลางในการถ่ายทอดภูมิปัญญาและวิถีชีวิตของกลุ่มชาติพันธุ์ผ่านเรื่องราวของอาหาร ทั้งนี้จากการประเมินความพึงพอใจต่อบอร์ดเกมในการสื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์อยู่ในระดับมาก ซึ่งเป็นการสื่อสารผ่านการออกแบบการ์ดแรคเตอร์ตัวละคร อาหาร วัตถุดิบ ในการดอาหาร สอดคล้องกับการศึกษาของบอร์ดเกมเรื่องประวัติศาสตร์ในยุคอาณาจักรสุโขทัยที่ผลิตประกอบด้วยตัวละครหรือคาแรคเตอร์ กระดานบอร์ดเกม การ์ดคาถาหม ก่ล่องบอร์ดเกม และคู่มือการเล่นบอร์ดเกม ผลการประเมินความพึงพอใจในการเล่นบอร์ดเกมเรื่องประวัติศาสตร์ในยุคอาณาจักรสุโขทัยอยู่ในระดับมาก ส่วนเรื่องความรู้ความเข้าใจอาหารชาติพันธุ์เชิงราย พบว่าผู้เล่นมีความรู้ความเข้าใจมากขึ้น การศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของรักชน พุทธิรังษี (2560) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการใช้บอร์ดเกมสามารถเพิ่มพูนความรู้และความเข้าใจในเนื้อหาที่ต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ จากการศึกษายังพบว่าบอร์ดเกมช่วยให้ผู้เล่นเข้าใจว่าอาหารแต่ละชาติพันธุ์มีเอกลักษณ์ด้านใดผ่านการออกแบบภาพกราฟิกบนการ์ดเกมและการ์ดเมนู เช่น การออกแบบภาพกราฟิกกลุ่มชาติพันธุ์อาจ่าจะสื่อสารโดยใช้เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายผ่านตัวละครที่เป็นเซฟหรือนายพราน เช่น การสวมหมวกประดับด้วยโลหะมีผ้าคลุมปักสีส้นลวดลายสดใ ส การสพาย่ามลายผ้าอา่า นอกจากนี้ด้านหลังการ์ดเมนูยังบอกวิธีการทำหรือเอกลักษณ์ของเมนูนั้น ๆ เช่น “แกงกระด้าง เป็นอาหารที่สะท้อนถึงวิถีชีวิตและการปรับตัวของผู้คนในพื้นที่ที่มีอากาศหนาว โดยเป็นวิธีการถนอมอาหารของชนเผ่าต่าง ๆ ในภาคเหนือ” หรือการเล่าเรื่องผ่านเมนูอาหาร หรือที่เรียกว่า Cook Book ซึ่งเนื้อหาภายในเล่มจะบอกวิธีการทำอาหารชาติพันธุ์ทั้ง 7 เมนู พร้อมสอดแทรกความรู้เรื่องราวของเมนูนั้น ๆ ทั้งนี้ จากผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า บอร์ดเกมเป็นสื่อที่มีศักยภาพในการเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ ด้วยกลไกการเรียนรู้แบบลงมือ

ปฏิบัติ และการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่น ทั้งในมิติของความรู้เชิงเนื้อหา (Content Knowledge) ทักษะกระบวนการคิด (Thinking Skills) และความพึงพอใจต่อการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยด้านการออกแบบบอร์ดเกมหลายผลงาน เช่น การศึกษาเรื่องการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้บอร์ดเกมเป็นฐานที่ส่งเสริมความฉลาดรู้ด้านระบบนิเวศ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของ ปารีชาติ ชื่นเจริญ (2564) ที่พบว่าการใช้บอร์ดเกมสามารถช่วยส่งเสริมความฉลาดรู้ด้านระบบนิเวศของนักเรียนได้โดยมีการทดสอบก่อนเรียนและสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่ตั้งไว้ (ร้อยละ 75) หรือ ทิพรัตน์ สิทธิวงศ์ (2564) ศึกษาเรื่องการศึกษาผลของการใช้บอร์ดเกมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตที่ใช้บอร์ดเกมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนและนิสิตมีความพึงพอใจต่อการใช้บอร์ดเกมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ โดยรวมอยู่ในระดับมาก

### **ข้อค้นพบ / องค์ความรู้ใหม่**

จากการศึกษาพบข้อค้นพบและองค์ความรู้จากงานวิจัย ดังนี้

#### **ด้านลักษณะอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย**

1. อัตลักษณ์อาหารสะท้อนผ่านวัตถุดิบท้องถิ่นที่แสดงถึงความสัมพันธ์แบบแน่นระหว่างคนกับธรรมชาติ
2. รสชาติและรูปแบบอาหารมีความแตกต่างตามแต่ละชาติพันธุ์และภูมิภาค
3. กระบวนการปรุงอาหารเป็นองค์ความรู้ดั้งเดิมที่ถ่ายทอดรุ่นต่อรุ่น เช่น การหมักถั่วเน่าเพื่อถนอมอาหาร
4. อาหารมีพลวัต สามารถปรับตัวให้เข้ากับยุคสมัยโดยไม่สูญเสียแก่นของอัตลักษณ์

#### **ด้านการออกแบบบอร์ดเกมเพื่อสื่อสารอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์**

1. การใช้สื่อบอร์ดเกมเป็นเครื่องมือสื่อสารวัฒนธรรมอาหารสามารถสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่สนุกและมีส่วนร่วมสูง

2. บอร์ดเกมเป็นสื่อกลางในการสร้างปฏิสัมพันธ์ในสังคมทั้งทางร่างกายและจิตใจ
3. การออกแบบตัวละครและเรื่องราวในเนื้อหาของบอร์ดเกมให้สอดแทรกข้อมูลวัฒนธรรมช่วยเพิ่มโอกาสในการจดจำและเผยแพร่
4. การอนุรักษ์และสื่อสารเรื่องวัฒนธรรมอาหารไม่จำเป็นต้องอยู่ในรูปแบบวิชาการ แต่สามารถออกมาในรูปแบบที่น่าสนใจและเข้าถึงคนรุ่นใหม่ได้ เช่น บอร์ดเกมเกิดการเรียนรู้แบบไม่เป็นทางการ (Informal Learning) ที่มีประสิทธิภาพ ฯลฯ

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลการศึกษาไปใช้ประโยชน์

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

#### ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการทดลองขนาดขนาดกลุ่มเล็กจนถึงปานกลางทำให้ข้อค้นพบยังมีข้อจำกัดด้านความทั่วไปและระยะยาว นอกจากนี้การวัดผลมักเน้นผลสัมฤทธิ์ระยะสั้นหรือความพึงพอใจ มากกว่าการวัดทักษะเชิงกระบวนการอย่างเป็นมาตรฐานหรือการติดตามผลระยะยาว จึงแนะนำให้มีการออกแบบการวิจัยเชิงทดลองที่มีการสุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ขึ้นที่มีความหลากหลายในอนาคต
2. บอร์ดเกมมีหลายประเภท ครั้งต่อไปอาจจะพัฒนาเป็นเกมประเภทวางแผนหรือใช้อุปกรณ์ในการเล่นมากขึ้นเพื่ออรรถรสในการเล่น
3. ควรศึกษาและพัฒนาบอร์ดเกมในเนื้อหาประเภทอื่น ๆ เช่น บอร์ดเกม

อาหารไทย บอร์ดเกมอาหารล้านนา เพราะอาหารแต่ละท้องถิ่นย่อมมีเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันไป

## รายการอ้างอิง

- กนกรวรรณ ปลาศิลา. (อัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงราย, 8 พฤษภาคม 2568)  
ทรงภพ ขุนมธุรส และกาญจนา วิชญาปกรณ์. (2564). ความพึงพอใจของนิสิตที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ด้วยการใช้วิจัยเป็นฐานในรายวิชาทฤษฎีวรรณคดีกับการสอนวรรณกรรมไทย. *ศิลปะศาสตร์ปริทัศน์*. 16(2), 163-164. <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/larhcu/article/view/254346/172948>
- ทิพรัตน์ สิทธิวงศ์. (2564). การศึกษาผลของการใช้บอร์ดเกมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์*, 23(4), 187. [https://so06.tci-thaijo.org/index.php/edujournal\\_nu/article/download/250067/169959/900486](https://so06.tci-thaijo.org/index.php/edujournal_nu/article/download/250067/169959/900486)
- ปราง เกียรติสูงส่ง. (2564). *การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยบอร์ดเกมผ่านกระบวนการคิดเชิงออกแบบในการเรียนรู้*. [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์]. <https://repository.nida.ac.th/items/a2723c2b-e124-4864-91f7-3489a546bd16>
- ปารีชาติ ชื่นเจริญ. (2564). *การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้บอร์ดเกมเป็นฐานที่ส่งเสริมความฉลาดรู้ด้านระบบนิเวศสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยนครสวรรค์]. <https://nuir.lib.nu.ac.th/dspace/handle/123456789/5048>
- ไพบรมา อิศรเสนา ณ อยุธยา และชูจิต ตรีรัตน์พันธ์.(2560). *การคิดเชิงออกแบบ: เรียนรู้ด้วยการลงมือทำ (Design thinking: Learning by doing)*. <https://resource.tcdc.or.th/ebook/Design.Thinking.Learning.by.Doing.pdf>

- พรพรรณ เสาร์คำเมืองดี. (2562). การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยการเรียนรู้แบบร่วมมือ เทคนิค STAD. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร.]. <http://ithesis-ir.su.ac.th/dspace/bitstream/123456789/2786/1/60316321.pdf>
- พัฒนา พรหมณี, ยุพิน พิทยาวังพัฒนชัย, และจิระศักดิ์ ทัพผา. (2563). แนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจและการสร้างแบบสอบถามความพึงพอใจในงาน. *วารสารวิชาการสมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย (สสอท.)*, 26(1), 59-66. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/apheit-ss/article/view/241557>
- ภูงศ์ โจนส์แสงรัตน์. (2559). การพัฒนารูปแบบการสอนโดยใช้การคิดเชิงออกแบบเป็นฐานเพื่อสร้างสรรค์ผลงานที่ปรากฏอัตลักษณ์ไทยสำหรับนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต. [ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. <https://www.car.chula.ac.th/display7.php?bib=2156380>
- มาลี หมวกกุล. (อัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์เชียงใหม่ราย, 8 พฤษภาคม 2568)
- มาโนช ชุ่มเมืองปัก และต่อสกุล ธิรพัฒน์. (2567). การสร้างสรรค์บอร์ดเกมเกี่ยวกับเกษตรอินทรีย์ในฐานะนวัตกรรมการสื่อสารเพื่อสนับสนุนแนวคิดการพัฒนาที่ยั่งยืน. *วารสารนิเทศศาสตร์ธุรกิจบัณฑิตย์*, 18(1), 79. <https://so01.tci-thaijo.org/index.php/dpuca/article/view/267803/176829>
- รักชน พุทธิรังษี. (2560). การประยุกต์ใช้บอร์ดเกมเพื่อพัฒนาทักษะสื่อสารการแสดง. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. <https://dric.nrct.go.th/Search/SearchDetail/307283>
- วชิรวิทย์ เอี่ยมวิลัย และ นฤมล ศิริวงษ์. (2564). การพัฒนาบอร์ดเกมตามแนวทางการคิดอย่างมีวิจารณญาณ เพื่อส่งเสริมความเป็นพลเมืองดิจิทัลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. *วารสารวิจัยทางการศึกษา*, 16(1), 70-87. <https://ejournals.swu.ac.th/index.php/jre/article/view/13797>

วิสุทธิ์ ตีลาธรรมสัจจะ และคณะ. (2560). *การศึกษารวบรวมองค์ความรู้อาหารพื้นบ้านเพื่อการฟื้นฟูและอนุรักษ์ภูมิปัญญาด้านอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ จังหวัด เชียงราย*. [https://elibrary.tsri.or.th/fullIP/RDG58N0027/RDG58N0027\\_full.pdf](https://elibrary.tsri.or.th/fullIP/RDG58N0027/RDG58N0027_full.pdf).

ศักราช ฟ้าขาว. (2555). *การปรับเปลี่ยนอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของชุมชนไทใหญ่ ในจังหวัดแม่ฮ่องสอน*. [วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่]. <http://cmruir.cmru.ac.th/handle/123456789/80>

ศรัณวิชญ์ พรหมสาขา ณ สกลนคร และคณะ. (2562). *ออกแบบเกม ออกแบบสังคม. ปทุมธานี : โครงการออกแบบเกม ออกแบบสังคม. คณะวิทยาการการเรียนรู้ และศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์*. <https://drive.google.com/file/d/1dVaeQ6JfJ4XLv1r34T4n18AwQoYNBLu8/view>

ศิริเพ็ญ อังสิทธิพนพร. (2557). การฟื้นฟูอาหารพื้นบ้านจีนแคะ (ฮากกา) ห้วยกระบอก : สิ่งท้าทายในภาวะการณ์ที่สวนกระแส. *วารสารมหาวิทยาลัยศิลปากร ฉบับภาษาไทย*. 34(3), 47-48. <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/sujthai/article/view/25571/21729>

ศิริพันธ์ ทองใส. (2559). *ผลการใช้รูปแบบการสอนแบบซิปปาที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษาและทักษะการทำงานเป็นกลุ่มของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง*. [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง]. <https://digital.lib.ru.ac.th/m/b1199390x/SiriphanThongsai.pdf>

สถณี อาชวานันทกุล. (2559). *Board game universe จักรวาลกระดานเดี่ยว*. กรุงเทพมหานคร: แชลมอน.

สุนี ศักดาเดช. (2549). *อาหารท้องถิ่น เอกสารคำสอน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*. จันทบุรี: มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี.

สุนันทา ปานณรงค์. (2557). *เครื่องมือจำแนกพฤติกรรมบุคคล*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร]. [http://www.thapra.lib.su.ac.th/objects/thesis/fulltext/snamcn/Sununtha\\_Pannarong\\_Doctor/fulltext.pdf](http://www.thapra.lib.su.ac.th/objects/thesis/fulltext/snamcn/Sununtha_Pannarong_Doctor/fulltext.pdf)

สังวาลย์ ชมภูจา และภัทริยา น้ำไหลทุ่ง. (2566). ภูมิปัญญาอาหารชาติพันธุ์ท้องถิ่น เพื่อสุขภาพ. *วารสารวัฒนธรรมอาหารไทย*. 5(2), 8. <https://repository.dusit.ac.th/server/api/core/bitstreams/86f263b0-a2d0-482d-9abb-75a7d99b01cb/content>

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2562). *ครัวหลังเขา คุณค่าอาหารพื้นบ้าน 15 ชาติพันธุ์*. ครั้งที่ 1. มูลนิธิพัฒนาชุมชนและเขตภูเขา (พชภ.).

อาหารชาติพันธุ์ รสชาติ ประสบการณ์ และความยั่งยืน. (2567, 30 กรกฎาคม). Local ThaiPBS. [https://localsthaipbs.net/indigenous\\_food01/d.school](https://localsthaipbs.net/indigenous_food01/d.school). (2015, Sep). *Design Thinking Bootcamp Bootleg*. (V. Vichit-Vadakan, Ed.). <https://www.slideshare.net/UtaiSukviwatsirikul/design-thinking-bootcamp-bootleg>

Mutualfinding. (2566, 7 พฤศจิกายน). *เมนูหลังเขา ทำความรู้จักกับชาติพันธุ์ในไทยผ่านงานอาหารประจำเผ่า*. นับเราด้วยคน: สำนักสนับสนุนสุขภาพประชาชนกลุ่มเฉพาะ (สำนัก 9). <https://section09.thaihealth.or.th/2023/11/07/khrua-lang-khao/>

Silverman, D. (2013). *How to learn board game design and development*. <http://gamedev.tutsplus.com/articles/how-to-learn-board-game-designand-development-gamedev-11607>.

Wankaew, S. (1994). *Social and cultural changes* (4th ed.). Bangkok: Chulalongkorn University Press.

