บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่อง การเลียนแบบวัฒนธรรมตะวันตกด้านการบริโภคของวัยรุ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราช มีนักทฤษฎี นักวิชาการหลายท่านได้ศึกษาและให้ทัศนะไว้มากมาย ซึ่งสามารถใช้เป็นกรอบนำมาประยุกต์ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้ สำหรับเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยตรงเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคนั้น ปรากฏว่ามีผู้ศึกษาวิจัยมาก่อนอย่างแพร่หลาย ดังนั้นผู้วิจัย จึงได้ประมวลและเสนอแนวความคิด เอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งเป็นหัวข้อต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม
2. แนวคิดเกี่ยวกับการเลียนแบบ
3. แนวคิดเกี่ยวกับวัฒนธรรมตะวันตก
4. พฤติกรรมการบริโภค
5. แนวคิดเกี่ยวกับการแต่งกาย
6. แนวคิดเกี่ยวกับนันทนาการ
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

1.1 ความหมายพฤติกรรม

มีผู้ให้ความหมาย คำว่า " พฤติกรรม" ไว้หลายประการซึ่งมีทั้งที่คล้ายกันหรือแตกต่างกันดังต่อไปนี้

ชุดา จิตพิทักษ์ (2525: 25) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำของบุคคล ไม่เฉพาะแสดงปรากฏออกมาภายนอกเท่านั้น แต่รวมถึงสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของบุคคล สังเกตเห็นไม่ได้โดยตรง เช่นคุณค่า ที่เขายึดถือเป็นหลักในการประเมินสิ่งต่างๆ ทัศนคติหรือเจตคติที่เขามีต่อสิ่งต่างๆ ความคิดเห็น ความเชื่อ รสนิยม และสภาพจิตใจ ซึ่งถือได้ว่าเป็นลักษณะของบุคลิกภาพของบุคคลที่ กำหนดพฤติกรรม

โสภา ชูพิกุลชัย (2521: 82) และ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526:87) ให้ความหมายของพฤติกรรมไว้คล้ายคลึงกันอาจสรุปได้ว่า หมายถึง การกระทำหรือกิจการต่างๆ ของมนุษย์หรือ

สิ่งมีชีวิตกระทำลงไปหรือแสดงออกด้วยกิริยา ความคิด เช่น การกิน การนอน การเดิน การพูด แสดง ความรู้สึก ความคิดเห็นเป็นต้น สิ่งที่ได้แสดงออกมานั้น สามารถสังเกต และใช้เครื่องมือทดสอบได้

ปรีชา (อ้างถึง สุชาดา, 2538 : 8) กล่าวว่า พฤติกรรมคือ การกระทำที่ทุกคนสังเกตได้โดยตรง สังเกตไม่ได้โดยตรง หรือผู้กระทำรู้ตัว ไม่รู้ตัว หรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ไม่พึงประสงค์

สมโภชน์ เอื่อมสุภาษิต (2526: 45) ได้ให้ความหมายไว้ว่า พฤติกรรมหมายถึง สิ่งที่บุคคล กระทำแสดงออก ตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ที่สามารถ สังเกตเห็นได้หรือได้ยิน อีกทั้งวัดได้ตรงกันด้วยเครื่องมือที่เป็นวัตถุนิสัย ไม่ว่าการแสดงออก หรือ การตอบสนองนั้น จะเกิดขึ้นภายในหรือภายนอกร่างกาย

สุดาวรรณ ขันธมิต (2538: 56) กล่าวว่า พฤติกรรมหมายถึง ปฏิกิริยาหรือการแสดงออกของ บุคคลต่อสิ่งเร้า ซึ่งอาจจะเป็นไปโดยไม่รู้สึกตัว หรือมีการตรึกตรองมาอย่างดีแล้ว โดยมีความรู้ ความ เข้าใจ และการปฏิบัติเป็นตัวก่อให้แสดงออกมาโดยที่บุคคลอื่นที่อยู่รอบๆ จะสังเกตการกระทำนั้นได้ หรือไม่ก็ตาม ซึ่งสามารถใช้เครื่องมือทดสอบวัดได้

จากคำจำกัดความต่างๆ ของพฤติกรรมที่กล่าวมาแล้ว อาจสรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึงการ กระทำที่แสดงออกของบุคคลที่กระทำการตอบสนองสิ่งกระตุ้นซึ่งการกระทำที่แสดงออกมานั้นมีทั้ง ที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ พฤติกรรมหรือการแสดงออกนั้นสามารถวัดได้ ทั้งนี้เป็นการ แสดงออกที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้

1.2 องค์ประกอบของพฤติกรรม

คอนบาช Cronbach (อ้างถึงจาก สุดาวรรณ, 2538 : 11) ได้อธิบายว่าพฤติกรรมมนุษย์มีองค์ประกอบ 7 ประการ ได้แก่

1. ความมุ่งหมาย (Goal) เป็นความต้องการหรือวัตถุประสงค์ที่ทำให้เกิดกิจกรรมคนต้องทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการที่เกิดขึ้นกิจกรรมบางอย่างก็ให้ความพอใจหรือสนองความ ต้องการได้ทันที แต่ความต้องการหรือวัตถุประสงค์บางอย่างก็ต้องใช้เวลานาน จึงจะสามารถบรรลุผลสมความต้องการหลายๆอย่างในเวลาเดียวกันและมักจะต้องเลือกสนองความต้องการที่รีบด่วนก่อนและสนองความต้องการที่ห่างออกไปในภายหลัง

2. ความพร้อม (Readiness) หมายถึง ระดับวุฒิภาวะ หรือความสามารถที่จำเป็นในการทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ คนเราไม่สามารถสนองความต้องการได้หมดทุกอย่าง ความต้องการ บางอย่างอยู่นอกเหนือความสามารถของเขา

3. สถานการณ์ (Situation) เป็นเหตุการณ์ที่เปิดโอกาสให้เลือกทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ

4. การแปลความหมาย (Interpretation) ก่อนที่คนเราจะทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งลงไป เขาจะต้องพิจารณาสถานการณ์เสียก่อนแล้วตัดสินใจเลือกวิธีที่คาดว่าจะได้ความพอใจมากที่สุด

5. การตอบสนอง (Response) เป็นการทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการโดยวิธีการที่ได้เลือกแล้วในขั้นการแปลความหมาย

6. ผลที่ได้รับหรือผลที่ตามมา (Consequence) เมื่อทำกิจกรรมแล้วย่อมได้รับผลการ

กระทำนั้น ผลที่ได้รับอาจจะตามที่คาดคิดไว้ (Confirm) หรืออาจตรงกันข้ามกับความคาดหมาย (Contradict) ก็ได้

7. ปฏิกิริยาต่อความคาดหวัง หากคนเราไม่สามารถสนองความต้องการได้ ก็กล่าวได้ว่าเขา ประสบกับความผิดหวัง ในกรณีเช่นนี้เขาอาจจะย้อนกลับไปแปลความหมายของสถานะเสียใหม่ และเลือกวิธีการตอบสนองใหม่ก็ได้

1.3 สิ่งที่กำหนดพฤติกรรมมนุษย์

จากความหมายและองค์ประกอบของพฤติกรรมดังกล่าว จะเห็นได้ว่าการแสดงของพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์นั้นจะต้องมีสิ่งที่เป็นตัวกำหนดพฤติกรรม ซึ่งจะทำให้การแสดงออกของ พฤติกรรมของมนุษย์แต่ละบุคคลแตกต่างกันไป ดังนั้น ควรเข้าใจถึงสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมมนุษย์ ดังต่อไปนี้

ชุดา จิตพิทักษ์ (อ้างถึงจาก สุดาวรรณ 2538 : 13) กล่าวว่า สิ่งกำหนดพฤติกรรมมนุษย์มีหลายประการ ซึ่งอาจจะแยกได้ 2 ประเภท คือ

1. ลักษณะนิสัยส่วนตัว ได้แก่ ความเชื่อ หมายถึง การที่บุคคลคิดถึงอะไรก็ได้ใน แง่ของข้อเท็จจริงซึ่งไม่จำเป็นจะต้องถูกหรือผิดเสมอไป ความเชื่ออาจมาโดยการเห็นการบอกเล่าการอ่าน รวมทั้งการคิดขึ้นมาเอง

ค่านิยม หมายถึง สิ่งที่ตนนิยมยึดถือประจำใจที่ช่วยตัดสินใจในการเลือก ทัศนคติ หมายถึง เจตคติ มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของบุคคล

กล่าวคือ ทัศนคติเป็นแนวโน้มหรือขั้นเตรียมพร้อมของพฤติกรรม และถือว่า ทัศนคติมีความสำคัญใน การกำหนดพฤติกรรมในสังคม

บุคลิกภาพ เป็นสิ่งกำหนดว่า บุคคลหนึ่งจะทำอะไร ถ้าเขาตกอยู่ใน สถานการณ์หนึ่ง คือ เป็นสิ่งที่บอกว่าบุคคลจะปฏิบัติอย่างไรในสถานการณ์หนึ่งๆ

2. กระบวนการอื่นๆ ทางสังคม ได้แก่สิ่งกระตุ้นพฤติกรรม (Stimulus Object) และความเข้มข้น ของสิ่งกระตุ้นพฤติกรรม ลักษณะนิสัยของบุคคล คือ ความเชื่อ ค่านิยม ทัศนคติ บุคลิกภาพ มีอิทธิพล ต่อพฤติกรรมก็จริง แต่พฤติกรรมจะเกิดขึ้นไม่ได้ถ้าไม่มีสิ่งกระตุ้นพฤติกรรม สถานการณ์ (Stiuation) หมายถึง สิ่งแวดล้อมทั้งที่เป็นบุคคล ไม่ใช่บุคคล ซึ่งอยู่ในภาวะที่บุคคลกำลังจะมีพฤติกรรม

สุชา จันทน์เอม (2536: 86) สิ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ มีดังนี้

1. ความเชื่อ (Belief) คือการที่บุคคลยอมรับข้อเท็จจริงต่างๆ ซึ่งความคิดของเขาอาจจะถูกต้องหรือไม่ถูกต้องตามความเป็นจริงก็ได้ ความเชื่อเป็นสิ่งหักห้ามได้ยากและมีอิทธิพลต่อ บุคคลมาก บุคคลใดมีความเชื่ออย่างใด ก็จะมีพฤติกรรมเป็นไปตามความเชื่อของเขา

2. ค่านิยม (Value) เป็นเครื่องชี้แนวปฏิบัติของบุคคลว่าอะไรเป็นจุดม่งหมาย ของชีวิต ค่านิยมอาจมาจา กการอ าน คำบอกเล่าหรือคิดมาเองก็ได้

3. บุคลิกภาพ (Personality) เป็นคุณลักษณะของแต่ละบุคคลซึ่งมีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมของบุคคลนั้น

4. สิ่งที่มากระตุ้นพฤติกรรม (Stimulus Object) สิ่งที่มากระตุ้นพฤติกรรมนี้ จะเป็นอะไรก็ได้ เช่นความสวย ความหิว อาหาร ฯลฯ สิ่งที่กระตุ้นพฤติกรรมอย่างหนึ่งก็อาจมีพลังกระตุ้นพฤติกรรมของแต่ละบุคคลไม่เท่ากัน

5. ทัศนคติ (Attitude) หมายถึง ความรู้สึกหรือท่าทีของบุคคลที่มีต่อบุคคล วัตถุสิ่งของหรือสถานการณ์ต่างๆ เกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ของบุคคล ทัศนคติจึงเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาซึ่งขึ้นอยู่กับการเรียนรู้และประสบการใหม่ๆ ที่บุคคลได้รับ

6. สถานการณ์ (Situation) หมายถึง สภาพแวดล้อมหรือสภาวะที่บุคคลกำลัง จะมีพฤติกรรม

เลวิน Lewin (อ้างถึงจาก วิมลสิทธิ์, 2526:35) พฤติกรรมนั้นเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่าง อิทธิพลภายในตัวบุคคลกับอิทธิพลภายนอกที่แต่ละบุคคลรับรู้ด้วย บุคคลจะมีพฤติกรรมอะไร อย่างไร และเมื่อใด จึงไม่ได้ถูกกำหนดโดยความต้องการของมนุษย์ หรือโดยสิ่งเร้าภายนอกอย่างใด อย่างหนึ่ง

แต่ถูกกำหนดโดยอิทธิพลทั้งหลาย ทั้งภายในและภายนอกที่สัมพันธ์กันตามประสบการณ์ ของบุคคล

ทฤษฎีสนามของเลวิน ได้เสนอถึงการศึกษาพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับขอบเขตของสภาพแวดล้อม ดังนี้

$B = f(P, E)$

นั่นคือ พฤติกรรมของบุคคล (B) ย่อมขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลต่างๆ ของบุคคล (P) กับสภาพแวดล้อมที่บุคคลนั้นรับรู้ (E) สภาพแวดล้อมนี้ไม่ใช่เฉพาะสภาพแวดล้อมทาง กายภาพเท่านั้น แต่รวมถึงสภาพแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรมด้วย ตัวกำหนดทางด้านมนุษย์ (P) หมายถึง อิทธิพลต่างๆ ทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ ไม่ว่าจะ เ ห็ นของบุคคลเอง หรือเกิดจากอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรม ส่วนตัวกำหนดทางด้าน สภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ผ่านการรับรู้หรือเป็นประสบการณ์ของบุคคล ไม่ใช่สภาพแวดล้อมที่ ปรากฏอยู่จริง

2. แนวคิดเกี่ยวกับการเลียนแบบวัฒนธรรมตะวันตก

2.1 กระบวนการเลียนแบบ

กระบวนการเลียนแบบ คือ การที่บุคคลทำการเปลี่ยนพฤติกรรมหรือนำพฤติกรรมของกลุ่มอ้างอิงมาดัดแปลงใช้ การเลียนแบบเกิดขึ้นเพราะผู้เลียนแบบเห็นว่าจะนำไปสู่ผลในทางบวก แต่หากการเลียนแบบจะทำให้เกิดผลในทางลบก็จะทำการหลีกเลี่ยง

2.2 ความสำคัญของกระบวนการเลียนแบบ โดยปกติ คนเราจะมีแนวความคิดของตนเองอยู่ และจะอาศัยแนวความคิดของตนเองนั้น มา เป็นตัวกำหนดแนวทางการปฏิบัติตัว ซึ่งจะส่งผลไปยังพฤติกรรมการบริโภคของตนเองอีกด้วย แนวความคิดของตนเองนั้นเกิดขึ้นโดยอาศัยการยึดเป้าหมายไว้กับสิ่งที่ต้องการจะเป็นหรือที่ เรียกว่าตัวตนในอุดมคติ ความแตกต่างระหว่างตัวตนในอุดมคติกับตัวตนที่แท้จริงจะเป็นเป้าหมาย ที่คนเราพยายามปรับปรุงตัวให้เป็นตามตัวตนในอุดมคติที่ตั้งไว้ การกำหนดตัวตนในอุดมคติทำได้จากความคิดและพฤติกรรมของแต่ละบุคคล หรือ อาจประเมินตัวตนในอุดมคติกับกลุ่มอ้างอิงของแต่ละบุคคลเช่น ดารา นักแสดง บุคคลที่ให้ ความเคารพ กลุ่มเพื่อนฝูง ฯลฯ และลอกเลียนแบบพฤติกรรม ความคิด ทัศนคติของกลุ่มอ้างอิงก็ได้ ซึ่งการเลียนแบบกลุ่มอ้างอิงเป็นการกระทำที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมการซื้อเป็นอย่างมาก ฉะนั้น จึงควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการเลียนแบบเพื่อนำมาใช้ในการวางแผนการตลาด ให้เหมาะสม

2.3 ประเภทของการเลียนแบบ การเลียนแบบชนิด Overt Modeling คือ การเลียนแบบที่ผู้บริโภคเห็นต้นแบบที่เป็น ตัวบุคคลจริงๆ เช่น พนักงานขายกำลังทำการสาธิตสินค้าหรือโฆษณาตามโทรทัศน์หรือวิดีโอใน ร้านค้า การเลียนแบบมีประโยชน์ทางการตลาดดังต่อไปนี้

1. การทำให้เกิดปฏิกิริยาแบบใหม่ที่ผู้บริโภคยังไม่เคยเรียนรู้มาก่อน เช่นการเอาทีวี มาตั้งโฆษณาสินค้ายี่ห้อใหม่ภายในซุปเปอร์มาร์เก็ต ผู้บริโภคที่เห็นโฆษณาอันนี้จะมีแนวโน้ม ไปเลือกสินค้ายี่ห้อใหม่นี้มาลองใช้ ซึ่งการสร้างปฏิกิริยาแบบใหม่ต่อผู้บริโภคและทำให้ผู้บริโภค ทำการเลียนแบบจะมีประโยชน์ต่อผู้บริโภค โดยจะเป็นการเพิ่มข่าวสารผลิตภัณฑ์ให้แก่ผู้บริโภค พัฒนาผู้บริโภคให้สามารถใช้สินค้าได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และสุดท้ายการทำให้ผู้บริโภค เกิดปฏิกิริยาใหม่ๆ ยังอาจ ช่วยพัฒนาพฤติกรรมการซื้อสินค้าของผู้บริโภคได้ เช่น การที่ พนักงานขายสินค้าสอนให้เรารู้วิธีเลือกสินค้าที่มีคุณภาพ เป็นต้น

2. การยับยั้งปฏิกิริยาตอบที่ไม่พึงปรารถนา เช่น เรารู้ว่ากลุ่มวัยรุ่นมักมีค่านิยมในการเลียนแบบดารานักร้องที่พวกเขาชื่นชอบ เราจึงนำดารานักร้องเหล่านี้มารณรงค์ต่อต้านการใช้ยาเสพติด ซึ่งเมื่อวัยรุ่นเห็นว่ากลุ่มอ้างอิงของพวกเขารังเกียจและไม่ใช้ยาเสพติด กลุ่มวัยรุ่นก็จะ ทำการเลียนแบบพฤติกรรมโดยจะหลีกเลี่ยงการใช้ยาเสพติด เป็นต้น

3. การอำนวยความสะดวกแก่ปฏิกิริยาตอบที่ผู้บริโภคปรารถนา เพราะการใช้ โฆษณาจะสื่อสารให้ผู้บริโภคทราบว่าใครเป็นผู้ใช้สินค้านั้นในสถานการณ์อย่างไร ได้ผลลัพธ อย่างไร

การเลียนแบบชนิด Covert Modeling คือ การที่ผู้บริโภคเลียนแบบพฤติกรรมที่เรากำหนดให้โดยไม่มีการแสดงพฤติกรรมจริง ไม่มีการแสดงผลของพฤติกรรม แต่จะใช้การแจ้งให้

ผู้บริโภคนึกภาพ (Image) พฤติกรรมของต้นแบบในสถานการณ์ต่างๆ และการรับผลจาก พฤติกรรมนั้นๆ เช่น การใช้โฆษณาทางวิทยุว่า "ลองนึกว่าคุณนั่งอยู่กลางแดดตอนเที่ยง ทั้งร้อนและหิวน้ำา ถ้าคุณได้เครื่องดื่มเกลือแร่เย็นเจี๊ยบสักขวดจะเป็นยังไง ...ฮ่า...สดชื่นจริงๆ" ซึ่งผู้บริโภคจะรับรู้ได้ถึงความสดชื่นที่ได้รับจากเครื่องดื่มยี่ห้อนั้น เมื่อผู้บริโภคอยู่ใน สถานการณ์ที่ใกล้เคียงกับโฆษณา ทั้งร้อนและหิวน้ำ ผู้บริโภคก็จะนึกถึงเครื่องดื่มเกลือแร่ยี่ห้อนี้ ขึ้นมา และอยากเลียนแบบโดยการดื่มเพื่อให้จะได้รู้สึกสดชื่นตาม

2.4 การโฆษณาและพฤติกรรมการเลียนแบบ วิธีก่อให้เกิดการเลียนแบบได้ง่ายที่สุดได้แก่ การใช้โฆษณาเป็นตัวกระตุ้น โดยการนำ กลุ่มอ้างอิงทางสังคมมาใช้ในโฆษณา ซึ่งทำให้ผู้บริโภคเกิดภาพพจน์ของกลุ่มอ้างอิงและทำการ เลียนแบบแม้ว่าในความเป็นจริงกลุ่มอ้างอิงเหล่านั้นอาจไม่มีพฤติกรรมดังที่ผู้บริโภคเข้าใจก็ได้ แต่ทั้งนี้ นักการตลาดจำเป็นต้องคำนึงถึงจริยธรรมในการนำกลุ่มอ้างอิงมากล่าวอ้างในการโฆษณา เนื่องจากการกระทำเช่นนี้จะส่งผลกระทบต่อทั้งฝ่ายผู้บริโภคและกลุ่มอ้างอิง เช่น การที่ สถานบันเทิงโฆษณาว่าดาราคนนั้นคนนี้มาเที่ยวบ่อย ซึ่งจะกระตุ้นให้ผู้บริโภคออกเที่ยวกลางคืน ในขณะเดียวกันก็อาจทำให้ภาพพจน์ของดาราคนนั้นกลายเป็นนักเที่ยวตัวยง ทั้งๆที่ความจริง

2.4.1 ชีวิตประจำวันกับวัฒนธรรมการบริโภค การบริโภคในแง่วัฒนธรรม หมายถึง รูปแบบการใช้ชีวิตประจำวันที่เป็นกระสวนหรือแบบแผนเดียวกันของคนในสังคมที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคและการเลียนแบบในรูปแบบต่าง ๆ เช่น (ธัญญา สังขพันธานนท์ 2550 : 36)

- การบริโภค
- การแต่งกาย
- การนันทนาการ

2.4.2 การบริโภค "รสนิยมสูง รายได้ต่ำ ระยะการกินไกล" การกินแบบบริโภคนิยม

- กินอาหารแบบฟาส์ตฟูด (จานด่วน)
- กินอาหารในร้านหรูหรา กินนอกบ้าน
- กินอาหารไร้ประโยชน์ (ขนมและของขบเคี้ยว)
- กินอาหารนานาชาติ (ญี่ปุ่น/เกาหลี/อิตาเลี่ยน)

2.4.3 การแต่งกาย ใช้เสื้อผ้าสำเร็จรูป มีแบรนด์เนม, แต่งกายตามสมัยนิยม

- แต่งกายตามวัฒนธรรมตะวันตก/ตะวันออก
- แต่งกายตามโฆษณา

2.4.4 การนันทนาการ, การดูหนัง, ฟังเพลง, เที่ยวสถานบันเทิง, ดูคอนเสิร์ต, ดูกีฬา เป็นต้น

3. อิทธิพลวัฒนธรรมตะวันตก

3.1 ความสัมพันธ์ทางด้านวัฒนธรรมกับชาติตะวันตก

(http://www.thaigoodview.com/node/52908 13 สิงหาคม 2554)

ประเทศไทยมีความสัมพันธ์ทางด้านวัฒนธรรมกับชาติตะวันตกตั้งแต่ พ.ศ. 2054 ซึ่งตรงกับสมัยสมเด็จพระรามาธิบดีที่ 2 (พ.ศ. 2034-2072) แห่งกรุงศรีอยุธยา โปรตุเกส เป็นชาติตะวันตกชาติแรกที่เดินทางเข้ามาติดต่อค้าขายกับกรุง ศรีอยุธยา วัฒนธรรมสำคัญที่พ่อค้าโปรตุเกสนำเข้ามาเผยแพร่คือคริสต์ศาสนา รัฐบาลไทยได้เปิดรับวัฒนธรรมของชาติตะวันตกและให้เสรีภาพในการนับถือและเผย แผ่ศาสนาแก่ชาวต่างประเทศ อนุญาตให้สร้างโบสถ์คริสต์และมีบาทหลวงคาทอลิกคณะต่างๆ เช่น โดมินิกันและฟรานซิสกัน เดินทางเข้ามาเผยแผ่ศาสนาแก่ชาวพื้นเมือง เช่น ไทย ลาว มอญ ญวน จีน ฯลฯแต่ไม่ค่อยจะประสบความสำเร็จ เนื่องจากประชากรส่วนใหญ่เป็นชาวพุทธและไม่สนใจเรื่องศาสนาอื่น ต่อมาในแผ่นดินสมเด็จพระนารายณ์มหาราช (พ.ศ. 2199-2231) ความสัมพันธ์กับชาติตะวันตกได้เจริญสูงสุด คณะบาทหลวงฝรั่งเศสนิกายเจซูอิตเข้ามามีบทบาทด้านการเผยแผ่ศาสนา และชักชวนให้พระเจ้าหลุยส์ที่ 14 แห่งฝรั่งเศสเปิดสัมพันธไมตรีกับไทย คณะบาทหลวงฝรั่งเศสได้นำศิลปวิทยาการต่างๆ ซึ่งเป็นวัฒนธรรมสำคัญๆ ของตะวันตกมาสู่สังคมไทย เช่น ระบบการศึกษาในโรงเรียนการแพทย์ สถาปัตยกรรม และวิชาการในแขนงต่างๆ เป็นต้นว่า ภูมิศาสตร์ ดาราศาสตร์และวิทยาศาสตร์ อย่างไรก็ตาม ตั้งแต่แผ่นดินสมเด็จพระเพทราชา (พ.ศ. 2231-2246) เป็นต้นมา สัมพันธไมตรีระหว่างไทยกับชาติตะวันตกได้เสื่อมลง คณะบาทหลวงส่วนใหญ่เดินทางออกนอกราชอาณาจักร ศิลปวิทยาการตะวันตกต่างๆ จึงมิได้สืบทอดและแพร่หลายในหมู่ราษฎร ยกเว้นศาสนาคริสต์ซึ่งยังคงเผยแผ่อยู่ในหมู่ชาวต่างชาติและชาวไทยบางส่วนที่ เลื่อมใสมาจนถึงสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ตัวอย่างของวัฒนธรรมตะวันตกที่ปรากฏในสมัยกรุงศรีอยุธยาได้แก่ เทคโนโลยีด้านการก่อสร้าง เช่น การต่อเรือการสร้างป้อมปราการ และเคหสถาน โดยใช้รูปแบบสถาปัตยกรรมตะวันตกและเทคโนโลยีอื่นๆ เช่น การหล่อปืนใหญ่ และการสร้างหอดูดาว

วัฒนธรรมตะวันตกได้แพร่หลายมากขึ้นในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งตั้งแต่รัชสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัวเป็น ต้นมา ใน พ.ศ. 2371 ทรงมีพระบรมราชานุญาตให้มิชชันนารีชาวยุโรป คือ คาร์ลกุสลาฟ (Karl Gutzlaff) และ เจคอบ ทอมลิน (Jacob Tomlin) เข้ามาเผยแผ่ศาสนาคริสต์นิกาย โปรเตสแตนต์เป็นครั้งแรก ตั้งแต่ พ.ศ. 2374 เป็นต้นมา มิชชันนารีอเมริกัน เช่น หมอบรัดเลย์หมอสมิธ ฯลฯ ได้เข้ามารับผิดชอบการเผยแผ่ศาสนาคริสต์นิกายโปรเตสแตนต์ต่อจากมิชชันนารี ชาวยุโรป และมีบทบาทสำคัญในการเผยแพร่วัฒนธรรมตะวันตกในสังคมไทยด้วย เนื่องจากมีโอกาสใกล้ชิดกับราษฎร ส่วนพวกคาทอลิกซึ่งเข้ามาสอนศาสนาตั้งแต่

สมัยกรุงธนบุรีก็ได้มีบทบาทมากขึ้น ตั้งแต่สังฆราชปัลเลอกัวซ์ (Pallegoix)เข้ามาไทยในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว

3.2 วัฒนธรรมตะวันตกที่รับเข้ามาเพื่อพัฒนาบ้านเมืองให้เจริญก้าวหน้า

วัฒนธรรม ตะวันตกที่รัฐบาลไทยเห็นชอบให้นำเข้ามาเผยแพร่ทั่วไปนั้น ส่วนใหญ่จะเป็นวิทยาการที่มีความจำเป็นต่อการพัฒนาประเทศด้านต่างๆ ดังนี้

3.2.1 ด้านการแพทย์และสาธารณสุข มิชชันนารีได้นำความรู้ด้านการแพทย์และการรักษาพยาบาลแบบตะวันตก เข้ามาเผยแพร่ควบคู่กับการเผยแผ่ศาสนา จนกระทั่งมิชชันนารีอเมริกันกลายเป็น "หมอสอนศาสนา" ที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักกันแพร่หลาย คือ หมอบรัดเลย์ (Dr. Dan Beach Bradley) และหมอเฮ้าส์ (Dr. House)ได้ทำการปลูกฝี ผ่าตัด ทำคลอดและให้คำแนะนำด้านสุขอนามัยเพื่อป้องกันโรคระบาดร้ายแรง เช่น อหิวาตกโรค วิทยาการแพทย์แบบตะวันตกนี้ได้กลายเป็นรากฐานของการแพทย์และสาธารณสุขไทยใน ปัจจุบัน เช่น การตั้งโรงพยาบาล

3.2.2 ด้านการศึกษา มิชชันนารีอเมริกันได้นำการศึกษาในระบบโรงเรียนเข้ามาเผยแพร่ โดยได้เปิดโรงเรียนสอนภาษาอังกฤษและวิชาอื่นๆ เช่น คณิตศาสตร์ ภูมิศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ ให้กับบุคคลทั่วไป คือ โรงเรียนมัธยมสำเหร่ (หรือโรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัยในปัจจุบัน) เมื่อ พ.ศ. 2395 เป็นโรงเรียนสำหรับเด็กชายแห่งแรก และโรงเรียนกุลสตรีวังหลังสำหรับเด็กหญิง (หรือโรงเรียนวัฒนาวิทยาลัยในปัจจุบัน) เมื่อพ.ศ. 2419 แม้ว่าจุดประสงค์สำคัญของมิชชันนารีจะต้องการสอนศาสนาควบคู่ไปกับการศึกษา แต่การตั้งโรงเรียนได้กลายเป็นแบบอย่างที่รัฐบาลไทยเห็นความสำคัญในการ พัฒนาการศึกษาของชาติ จึงมีการตั้งโรงเรียนหลวงสำหรับบุตรหลานของเจ้านายและข้าราชบริพาร ตลอดจนโรงเรียนสำหรับเด็กไทยทั่วไป ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค รวมทั้งมีการประกาศใช้พระราชบัญญัติประถมศึกษา (พ.ศ.2464) ในรัชสมัยพระ-บาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว เพื่อส่งเสริมให้คนไทยมีโอกาสได้รับการศึกษาดังเช่นประชากรของชาติอื่นๆ ทั้งในระดับประถมศึกษาและอุดมศึกษา

3.2.3 ด้านการพิมพ์ ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้อนุญาตให้มิชชันนารีนำแท่นพิมพ์มาใช้ในการพิมพ์เพื่อเผยแผ่ศาสนาและตั้ง โรงพิมพ์ การพิมพ์ได้มีบทบาทสำคัญในด้านการประชาสัมพันธ์ สื่อสารกับประชาชน และช่วยส่งเสริมการศึกษา ประชาชนมีโอกาสอ่านหนังสือพิมพ์เพื่อรับทราบข่าวสาร วรรณกรรมวรรณคดี ประวัติศาสตร์ ทำให้ได้รับความรู้สร้างสรรค์ขึ้นกว่าแต่ก่อน รวมทั้งมีโอกาสแสดงความคิดเห็นผ่านหนังสือพิมพ์ที่มีอยู่ขณะนั้น เช่นบางกอกรีคอร์เดอร์ และบางกอกคาเลนดาร์ นอกจากนี้รัฐบาลยังได้ใช้การพิมพ์เป็นสื่อในการเผยแพร่ข่าวสารของบ้านเมือง ตลอดจนประกาศต่างๆ นับว่าการพิมพ์มีบทบาทสำคัญต่อการเปลี่ยนวิถีชีวิตของสังคมไทยที่เคยเป็น สังคมปิดไม่ค่อยมีโอกาสรับทราบข่าวสารต่างๆ มากนัก

3.2.4 การคมนาคมและการสื่อสาร ตั้งแต่รัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวเป็นต้นมา รัฐบาลได้พัฒนาระบบการคมนาคมและการสื่อสาร มีการสร้างทางรถไฟและถนนเพื่อใช้เป็นเส้นทางสัญจรทางบก นอกเหนือจากการสัญจรทางน้ำ ซึ่งเป็นทางคมนาคมสำคัญที่ใช้ ตลอดมาตั้งแต่สมัยโบราณ นอกจากนี้ยังมีการนำระบบสื่อสารซึ่งเป็นเทคโนโลยีสมัยใหม่จากตะวันตกเข้ามา เช่น ระบบไปรษณีย์ โทรเลข โทรศัพท์ และยังได้นำรถยนต์ รถจักรยาน รถราง รถเมล์ เรือเมล์ เครื่องบิน มาใช้เป็นพาหนะในการคมนาคมอีกด้วย เทคโนโลยีด้านการสื่อสารและคมนาคมเหล่านี้ ล้วนมีส่วนทำให้สังคมไทยเปลี่ยนแปลง ทั้งด้านการเมือง เศรษฐกิจและสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีการขยายตัวของชุมชนในทุกๆ ภูมิภาคของประเทศ

3.2.5 ความเจริญและเทคโนโลยีอื่นๆ สังคมไทยรับความเจริญต่างๆ และด้านเทคโนโลยีมาปฏิรูปประเทศหลายด้าน เช่น การฝึกหัดทหารแบบตะวันตก ระบบกฎหมายและการศาล และระบบการเงินการคลัง การชลประทาน และการสาธารณูปโภคต่างๆ เช่น ไฟฟ้า ประปา ฯลฯซึ่งล้วนเป็นรากฐานของการพัฒนาประเทศในเวลาต่อมา

4. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

4.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

เป็นการแสดงออกของบุคคลทั้งที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้ เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร โดยมีความสัมพันธ์กับสิ่งอื่นๆ ได้แก่ ความเชื่อในการบริโภคอาหาร(Food belicf) เป็นความเข้าใจ และประสบการณ์ที่ได้รับถ่ายทอดและสะสมกันมา โดยมักจะมีเหตุผล หรือข้ออ้างอิงเป็นคำอธิบายถึงผลความเชื่อนั้นๆ ซึ่งอาจเป็นจริงหรือไม่ก็ได้ ความนิยมในการเลือก บริโภคอาหาร (Food fad) เป็นการกระทำที่เอาอย่างกัน เพื่อแสดงความมีส่วนร่วม รักษาสถานะทาง สังคม หรือเพื่อความจำเป็นทางเศรษฐกิจ โดยไม่จำเป็นต้องถูกต้องและมีเหตุผลเสมอไป ข้อห้ามใน การบริโภค (Food taboo) เป็นเกณฑ์ทางสังคมที่ถือปฏิบัติ สืบทอดกันในสภาวะหรือสถานการณ์ บางอย่าง บริโภคนิสัย (Food habits) หมายถึง ลักษณะและการกระทำซ้ำซาก ซึ่งบุคคลใดบุคคลหนึ่งทำด้วยความตั้งใจ สืบต่อเนื่องกันมาเป็นเวลานาน เพื่อให้การรับประทานอาหารของเขา บรรลุถึงความประสงค์ทาง อารมณ์และสังคม(สุทธิลักษณ์ , 2533)

วนิดา สิทธิรณฤธิ์ (2527) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การแสดงออกของ บุคคลทั้งที่สังเกตเห็นได้และสังเกตไม่ได้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ได้แก่ การรับประทาน อาหารหรือไม่รับประทานอะไร รับประทานอย่างไร จำนวนมื้อที่รับประทานและใช้

อุปกรณ์ อะไรบ้างในการรับประทาน รวมทั้งการปฏิบัติก่อนการรับประทานอาหาร และขณะรับประทาน อาหาร ตลอดจนชนิดของอาหารที่รับประทาน

ภาคเหนือของประเทศไทย ซึ่งทฤษฎีของเขาได้แบ่งพฤติกรรมการกินไว้ 4 ระดับ คือ ระดับ "เกิด" ระดับ "เกลา" ระดับ "เลือก" และระดับ "ทำ" สาระสำคัญของทฤษฎีมีดังนี้

พฤติกรรมการกินใดๆ ล้วนถูกกำหนดโดยความเอื้ออำนวยของทรัพยากรอาหารในท้องถิ่น (Behavior setting) พฤติกรรมการกินของชุมชนหนึ่งย่อมแตกต่างไปจากอีกชุมชนหนึ่ง ที่มี สิ่งแวดล้อมหรือราก เหง้า ในระดับ "เกิด" ต่างกัน เช่น คนไทยกินข้าว คนฝรั่งกินขนมปัง คนเหนือกินถั่วเน่า คนใต้กินสะตอ เป็นต้น

แต่พฤติกรรมเกิดจากสิ่งแวดล้อมที่คล้ายกัน มิได้หมายความว่าจะเป็นพฤติกรรมการกินที่เหมือนกัน เพราะพฤติกรรมการกินเหล่านั้นต้องผ่านระดับ "เกลา" หรือผ่านการปรับแต่งจาก ปฏิสัณฐานทางสังคม (Social interaction) ของชุมชนนั้นจนกลายเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นประเพณีวัฒนธรรม ท้องถิ่นนั้น ซึ่งอาจแตกต่างกัน หรือคล้ายกับท้องถิ่นอื่นๆ ที่มีสิ่งแวดล้อมคล้ายกัน เช่น ลาบ เหนือกับลาบอีสาน น้ำพริกหนุ่ม (ภาคเหนือ) กับน้ำพริกเผา (ภาคกลาง) และกินข้าวเหนียวกับข้าวเจ้า เป็นต้น

พฤติกรรมการกินที่ถูกปรับเกลา จนได้รับการยอมรับเป็นวัฒนธรรมการกินของท้องถิ่นนั้น ประกอบไป ด้วยความเชื่อ ค่านิยม เจตคติ และประสบการณ์สะสมเป็นกฎเกณฑ์กำกับวัฒนธรรมการ กินของแต่ละสังคม ทำให้อาหารถูกจำแนกตามประเพณี ความเชื่อ และค่านิยมอาหารบางอย่างแม้จะมี คุณค่าทางโภชนาการสูงก็อาจถูกกำหนดเป็นอาหารต้องห้าม เช่น เนื้อหมูต้องห้ามสำหรับชาวมุสลิม เนื้อวัวต้องห้ามสำหรับชาวฮินดู หรือไข่ เนื้อ ปลา เป็นอาหารแสลงสำหรับแม่กรรมเดือน (แม่ลูกอ่อน ที่เพิ่งคลอดลูก) ชาวล้านนา อาหารบางอย่างแม้จะไมถูกสุขลักษณะหรือไม่มีความสำคัญทาง โภชนาการ ก็อาจจะมีความเชื่อว่าเป็นอาหารพิเศษหรืออาหารทีต้องกินเนื่องในโอกาสต่างๆ เช่น ลาบ ดิบเป็นอาหารสุดยอดที่ขาดไม่ได้สำหรับประเพณีหรือรับรองแขกของชาวล้านนา ดังนั้นถ้าจะ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินใดๆ ทีไม่พึงประสงค์ก็อาจทำได้ยากหรือทำไม่ได้ เพราะไม่ใช่ ปรับเปลี่ยนเฉพาะพฤติกรรมการกินส่วนบุคคลเท่านั้น แต่เป็นการปรับวัฒนธรรมการกินของทั้งสังคม เดียว

อย่างไรก็ตามแม้พฤติกรรมการกินบางอย่างโดยเฉพาะเกี่ยวกับความเชื่อทางศาสนาอาจปรับเปลี่ยนได้ยากแต่ความจริงแล้วในแต่ละท้องถิ่นมักจะมีทางเลือกที่สามารถชดเชยให้เกิดความเพียงพอการได้รับสารอาหาร เพราะถึงแม้จะมีพฤติกรรมการกินที่ถูกปรับเกลาจนเป็นวัฒนธรรมการ กินของสังคมนั้นๆ ก็มิได้หมายความหมายว่า ทุกครอบครัวจะสามารถมีพฤติกรรมการกินเหล่

านั้นได้ ทั้งหมด ทั้งนี้ต้องผ่านการ “เลือก” ที่จะปฏิบัติซึ่งขึ้นอยู่กับศักยภาพของเศรษฐกิจและทรัพยากรของ แต่ละครอบครัว คนรวยอาจจะกินลาบได้บ่อยครั้งกว่าคนจน แต่คนจนก็อาจจะกินกบ เขียด แมงมัน หรือถั่ว และกินลาบนานๆ ครั้ง ตามวัฒนธรรมนิยม เนื่องจากวัฒนธรรมมิได้หยุดนิ่งอยู่กับที่ มีการผัน แปรเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลา ดังนั้นพฤติกรรมการกินบางอย่างก็อาจหายไปกับกาลเวลา ขณะที่ พฤติกรรมการกินใหม่ๆ อาจ “เกิด” ขึ้นแทนตามการผันของสิ่งแวดล้อม ตามการปรับ “เกลา” ของ สมัยนิยมในสังคมและตามศักยภาพในการ “เลือก”สรรของครอบครัว แต่ในระดับ “ทำ ” พฤติกรรมการกินส่วนบุคลยังขึ้นอยู่กับอุปนิสัย ความชอบและการ ตอบสนองของร่างกาย เช่น รูป กลิ่น สี ความหิวหรืออิ่ม ซึงพฤติกรรมบาง อย่างเป็นวัฒนาการมาโดย กำเนิด เช่น การดูดนมแม่ของเด็กแรกเกิด แต่ส่วนใหญ่ เป็นพฤติกรรมเรียนรู้บนพื้นฐานทางจิตวิทยา บนพื้นฐานความเอื้ออำนวยทางเศรษฐกิจของครอบครัวบนพื้นฐานการยอมรับของสังคม และบน พื้นฐานความเอื้ออำนวยทางสิงแวดล้อม จึงเป็นการปรับตัวอย่างกลมกลืนทางชีวะ-จิต-วัฒนธรรม (Bio-Psycho-Cultural adaptation) จนกลายเป็นบริโภคนิสัยส่วนบุคคล (Food Habits) ซึ่งอาจจะเป็นความชอบหรือโปรดปรานอาหารเฉพาะอย่าง หรือไม่ชอบอาหารบางอย่าง

จากความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้มีผู้ให้ความหมายไว้มากมาย ดังนั้นผู้วิจัย สรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง ความประพฤติ การปฏิบัติหรือการแสดงออกที่ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร สุขลักษณะและวิธีรับประทานอาหาร ทั้งนี้สังเกตได้และสังเกตไม่ได้

4.2 ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหาร

ได้มีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยแบ่งออกได้ดังนี้ คือปัจจัย

แวดล้อมทางกายภาพ ปัจจัยแวดล้อมทางชีวภาพ และปัจจัยแวดล้อมทางสังคม(วลัยทิพย์,2527 :

227) ปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพ ปัจจัยแวดล้อมทางชีวภาพ ปัจจัยแวดล้อมทางสังคม

4.2.1 ปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Factor) สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สภาพ ทางภูมิศาสตร์ของชุมชนจะเป็นตัวกำหนดชนิดของอาหารที่จะสามรถผลิตหรือหาได้ในชุมชนนั้นๆ เช่นชุมชนที่อยู่ใกล้ทะเลจะหาอาหารได้จากการประมง เป็นต้น นอกจากนี้สภาพทางภูมิศาสตร์ เช่น ดิน น้ำ ภูมิอากาศ ยังเป็นกำหนดชนิดของพืชที่จะสามารถเพาะปลูกได้ในแต่ละชุมชนอีกด้วย ชนิด ของพืชและสัตว์ในแต่ละท้องถิ่นจะเป็นเครื่องกำหนดแบบแผนของลักษณะอาหารที่บริโภคของ ชุมชนของชุมชน ปัจจัยทางกายภาพมีอิทธิพลโดยตรงต่อการกินอาหารของ

ชุมชน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ชุมชนที่มีเศรษฐศาสตร์เพียงแต่ยังชีพได้ ดังนั้นความแตกต่างของลักษณะทางกายภาพย่อมจะมี
ผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคของคนในท้องถิ่นนั้นๆ

4.2.2 ปัจจัยแวดล้อมทางชีวภาพ (Biological Factor) ด้วยเหตุที่ว่าแต่ละคนจะมีความต้องการ สารอาหารแต่ละชนิดเหมือนกัน จะแตกต่างกันก็เพียงแต่จะต้องการในปริมาณที่ไม่เท่ากันทั้งนี้ขึ้นอยู่ กับเพศ วัย สภาพร่างกาย กิจกรรมที่ทำและสิ่งแวดล้อม(วลัย,2526: 309)

เกี่ยวกับความหมายของปัจจัยแวดล้อมชีวภาพ วลัยทิพย์ สาชลวิจารณ์ (2527 : 227) ได้ให้ ความหมายว่า หมายถึง ชนิดและปริมาณของสารอาหารที่ร่างกายต้องการตามสภาวะของร่างกาย เช่น สภาวะการตั้งครรภ์ อายุ เพศ วัย ความเจ็บป่วย ชนิดของยาที่กิน การทำงานของอวัยวะในร่างกาย เช่น การย่อย การดูดซึมอาหาร เป็นต้น เช่น

- อายุที่แตกต่างกันทำให้ความต้องการของสารอาหารแตกต่างกัน
- เพศ ผู้ชายจะมีความต้องการพลังงานจากอาหารและสารอาหารต่างๆ สูงกว่าผู้หญิงในอายุ รุ่นราวคราวเดียวกัน
- วัย ความต้องการอาหารของคนขึ้นอยู่กับความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ซึ่งเริ่มตั้งแต่เกิดเป็น ทารกจนถึงวัยชราระยะที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงเป็นสาเหตุที่คนเรามีความต้องการอาหารที่ต่างกัน

จากที่กล่าวมาแล้วจะพบว่าปัจจัยแวดล้อมทางชีวภาพมีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมการ บริโภคของแต่ละบุคคลในแต่ละวัยด้วย

4.2.3 ปัจจัยทางสังคม (Social Factor) เป็นการศึกษาเกี่ยวกับ

1) ลักษณะของสังคมชนบทและสังคมเมืองไทย

ในชนบทของไทยโดยทั่วไปเป็นสังคมแบบเครือญาติมีลักษณะครอบครัวคือครอบครัวหนึ่งๆ จะประกอบไปด้วย พ่อ แม่ ลูก หลาน อยู่ร่วมกัน เป็นสมาชิกครอบครัว พ่อ แม่เป็น ศูนย์กลางของครอบครัว สมาชิกในครอบครัวจะมีการแบ่งงานกันทำ หมู่บ้านมีขนาดเล็กและอยู่ กระจัดกระจาย ชาวชนบทส่วนใหญ่มีการศึกษาน้อยในการทำอะไรก็มักจะมีการเลียนแบบกัน และไม่ ค่อยเปลี่ยนแปลงอะไรง่ายๆ ซึ่งโดยทั่วไปสังคมในชนบทมักจะเอื้อเฟื้อ มีอะไรจะแลกเปลี่ยนกัน

2) ด้านเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัวได้มีการพิจารณาในด้านต่างๆที่เกี่ยวข้อง

ดังนี้

3) รายได้ของครอบครัว ฐานะทางเศรษฐกิจหรือรายได้ รายจ่ายภายในครอบครัว

มีอิทธิพลต่อการเลือก ซื้อและการบริโภคอาหารในครอบครัวจากการสำรวจสถิติของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (พ.ศ. 2511-2512) พบว่าครอบครัวผู้มีรายได้น้อยจะมีค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอาหารเป็นร้อยละมากกว่าผู้ที่มีรายได้มาก และทุกระดับรายได้จะมีการใช้จ่ายเงินเป็นค่าอาหารมากกว่าค่าใช้จ่ายอื่นๆ ซึ่งหมายความว่ารายจ่าย ส่วนใหญ่ของครอบครัวเป็นเรื่องเกี่ยวกับอาหารการกิน ดังนั้นการเพิ่มหรือลดลงของรายได้ย่อมมี ผลกระทบต่อการบริโภคอาหารด้วย เช่น ถ้ารายได้เพิ่มขึ้นการบริโภคเนื้อสัตว์ก็มีสูงขึ้น (สนอง, 2527 :26)

ดังนั้นจะเห็นว่ารายได้ของครอบครัวจึงมีผลกระทบโดยตรงต่อความสามารถในการ ซื้ออาหาร ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลด้วย (ปุ๋ย, 2519: 31)

4) อาชีพของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดาเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อนิสัยการ

กิน ดังจะเห็นได้จากผล การศึกษาของ ชูเกียรติ และคณะ (2529:บทคัดย่อ) พฤติกรรมการกินของหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นม บุตร ทารกก่อนวัยเรียน ในชนบทภาคตะวันออกของไทย พบว่า การที่เด็กมีพฤติกรรมไม่ดี เนื่องมาจากมารดาของเด็กวัยก่อนเรียนไม่มีเวลาเลี้ยงดูเด็ก เนื่องจากต้องรีบออกไปทำงานปล่อยให้ เด็กอยู่บ้านและหาอาหารกินเองซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของเครือวัลย์และคณะ (2529:บทคัดย่อ) พฤติกรรมการกินของชาวชนบทอีสานตอนบน พบว่า การที่พ่อแม่ต้องออกทำงานรับจ้างทำให้มีเวลา เลี้ยงดูบุตรน้อยลง เด็กจึงถูกทอดทิ้งให้อยู่กันตามลำพัง จึงมักกินอาหารสำเร็จรูปที่ด้อยคุณค่าทาง โภชนาการ แต่จากการศึกษาของวิณี (2521 :บทคัดย่อ) ที่จังหวัดนราธิวาส และทัศนีย์ (2527:บทคัดย่อ) ที่จังหวัดราชบุรี พบว่า เด็กวัยก่อนเรียนที่มารดามีสภาพการทำงานต่างกันจะมีการ บริโภคนิสัยที่ต่างกัน กล่าวคือ เด็กที่มารดาออกไปทำงานนอกบ้านจะมีพฤติกรรมการบริโภคดีกว่า เด็กที่มารดาทำงานในบ้าน ทั้งนี้เนื่องจากการที่มารดาออกทำงานนอกบ้าน ทำให้ครอบครัวมีรายได้ สูงขึ้น สามารถซื้อหาอาหารที่มีประโยชน์มาให้เด็กกินได้บ่อยๆ กว่าเด็กที่มารดาไม่ได้ออกทำงาน นอกบ้าน

5) ระดับการศึกษาของบิดามารดา ในเรื่องการศึกษาของบิดามารดา ปุ๋ย (2519 :บทคัดย่อ) และวศินา (2526:บทคัดย่อ) พบว่า การศึกษาของพ่อบ้านหรือแม่บ้านมีความสำคัญมากเกี่ยวกับปัญหาในเรื่อง การกินอาหารของครอบครัว ถ้าพ่อบ้านแม่บ้านที่มีการศึกษาดี ก็

จะมีความรู้เรื่องการกินอาหารที่ ถูกต้อง รู้ถึงคุณค่าอาหารทางโภชนาการ อาหารสิ่งใดที่มีประโยชน์ควรซื้อมาให้คนในครอบครัว บริโภค อาหารสิ่งใดไม่มีประโยชน์ควรละเว้นเสีย ทั้งยังสามารถอบรมสั่งสอนบุตรในเรื่องของ อาหารที่มีประโยชน์ และมีคุณค่าทางโภชนาการ และถ้าบิดามารดาที่มีการศึกษาดี แต่ขาดความรู้ทาง โภชนาการก็สามารถจะหาเอกสารในเรื่องนี้มาอ่าน และถ่ายทอดมายังบุตรได้

6) ขนาดของครอบครัว ขนาดของครอบครัวหรือจำนวนสมาชิกของคนที่อยู่ในครอบครัว ก็มี ผลกระทบต่อปริมาณและคุณภาพของอาหารที่คนในครอบครัวนั้นกิน ครอบครัวใหญ่มีสมาชิกใน ครอบครัวหลายคน ค่าใช้จ่ายเรื่องอาหารจะสูง แต่คิดเป็นค่าใช้จ่ายต่อคนน้อย ยิ่งถ้ารายได้คงที่ แต่ ขนาดครอบครัวใหญ่ขึ้นคือมีสมาชิกมากขึ้น ปริมาณและคุณภาพของอาหารที่คนในครอบครัวนั้นกิน ก็จะด้อยลง ดังนั้น ขนาดของครอบครัวจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งต่อการได้รับอาหารของ สมาชิกในครอบครัว (ปุ๋ย 2519:56 , วศินา 2526:94)

7) การประกอบอาหารในครอบครัว มารดาเป็นบุคคลสำคัญคนหนึ่งขอครอบครัวในการปลูกฝังนิสัยการกิน ให้กับเด็กเพราะมารดาเป็นผู้ประกอบอาหารของครอบครัว (วลัย, 2518) ซึ่งจะประกอบอาหารให้ เหมาะสมกับนิสัยการกินของสมาชิกในครอบครัว โดยแตกต่างกันไปตามความเคยชินและความเชื่อ ต่างๆ ดังนั้นถ้าครอบครัวใดที่มารดาประกอบอาหารถูกหลักโภชนาการจะทำให้เด็กในครอบครัวนั้น ได้กินอาหารที่มีประโยชน์และสามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ด้วย (ชูเกียรติ และคณะ, 2529) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาบริโภคนิสัยของเด็กก่อนวัยเรียน ที่พบว่าเด็กใน ครอบครัวที่มารดาประกอบอาหารถูกหลักโภชนาการจะทำให้เด็กมีนิสัยการกินที่ดี ปัจจัยที่กำ าหนดพฤติกรรมการกินของบุคคลได้แก่ ความเชื่อ วัฒนธรรม ประเพณี ประสบการณ์ดั้งเดิม เป็นตัวกำหนดพื้นฐานให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือปรุง หุงหาอาหารที่มีใน ท้องถิ่น จนถึงการถนอมอาหารไว้กินในฤดูอาหารขาดแคลน นอกจากอาหารที่ผลิตได้เองแล้ว ยังอาจบริโภคอาหารจากแหล่งที่อื่นตามการกระจายด้านตลาด การโฆษณาสินค้า รายได้และอำนาจการซื้อ ของแต่ละบุคคล นอกจากนี้การเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ทั้งในระบบโรงเรียนและนอกระบบโรงเรียนมีส่วน ช่วยดัดแปลงพฤติกรรมการกินของบุคคล และยังมีสถานบริการสาธารณสุข ที่อยู่ในท้องถิ่นก็มีส่วน กำหนดความกล้าหรือความกลัวต่อการบริโภคอาหารชนิดต่างๆ

สำหรับพฤติกรรมการบริโภคของคนไทย จำแนกออกได้เป็น 3 แบบ ได้แก่ พฤติกรรมที่พึงประสงค์ พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และพฤติกรรมแบบกลางๆ ธรรมดาที่ไม่ทำให้เกิดผลเสีย (สถาบันโภชนาการมหิดล, 2529) พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่พึงประสงค์ เนื่องมาจาก

1. ขาดความรู้
2. ความเชื่อที่ผิด
3. ประสบการณ์สะสมที่ผิด
4. สิ่งแวดล้อม เช่น ขาดแหล่งอาหาร และภาวะจำยอม
5. ขาดบริการสาธารณสุข

พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์จะเกิดขึ้นได้เมื่อเปลี่ยนการขาดความรู้เป็นมีความรู้ เปลี่ยนความเชื่อที่ผิดๆ ให้ถูกต้อง ส่งเสริมสิ่งแวดล้อมให้เอื้ออำนวยต่อการมีแหล่งอาหาร และ ลดภาวะจำยอมต่างๆ ปรับปรุงรูปแบบการสาธารณสุข เพื่อให้ความมั่นใจต่อความปลอดภัยของชีวิต สาเหตุและปัจจัยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่พึงประสงค์เหล่านี้ มักจะเกิด ร่วมกันไป และมีผลเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน เสริมความเชื่อที่ผิดต่างๆ ให้แน่นแฟ้นมากขึ้น ความเชื่อผิดๆ ที่แก้ไขยากที่สุด คือความเชื่อที่มีอิทธิพลมาจากวัฒนธรรม และประเพณี ซึ่งถือว่าเป็นปัจจัยที่มี ความสำคัญ สำหรับแหล่งอาหารที่ความสำคัญต่อพฤติกรรมการบริโภคไม่น้อยไปกว่าการเรียนรู้ และ บริการสาธารณสุข ส่วน ปัจจัยทางด้านรายได้ และอำนาจการซื้อจะมีผลต่อการได้มาซึ่งอาหารสำหรับ เลี้ยงสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะกลุ่มประชากรที่ไม่ใช่เกษตรกร การเลือกซื้ออาหารอยู่ภายใต้ อิทธิพลของการโฆษณา นอกจากนี้การกระจายอาหารมีบริการไปขายถึงบ้าน ทั้งอาหารที่มีประโยชน์ และไม่มีประโยชน์ มักจะมีวิธีการดึงดูดใจผู้ซื้อได้มากกว่า ดังนั้นการเลือกซื้ออาหารจึงขึ้นอยู่กับ ความรู้ของผู้บริโภคเป็นสำคัญ

ดังนั้น สรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย(สถาบันโภชนาการมหิดล , 2529:64) มีดังนี้

1. การเรียนรู้ทั้งในระบบและนอกระบบ
2. การมีแหล่งอาหาร การผลิต การถนอมอาหาร การแปรรูป ตลอดจนการเตรียมและปรุงอาหาร
3. รายได้ อำนาจการซื้อ ซึ่งมีผลต่อการมีอาหาร แต่อยู่ภายใต้อิทธิพลของการโฆษณา

4. วัฒนธรรม ประเพณี และประสบการณ์ต่างๆ มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ การเตรียม การหาและปรุงอาหาร

5. การบริการสาธารณสุข ทั้งทางด้านการรักษา ป้องกัน และส่งเสริมสุขภาพ บริโภคนิสัยของมนุษย์นั้นมิได้เกิดขึ้นในระยะเวลาสั้นๆ หากแต่ค่อยๆ สะสมมาตั้งแต่ใน วัยเด็กจนโตเป็นผู้ใหญ่ อาจมาจากประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่ได้รับซึ่งสิ่งที่เป็นปัจจัยต่อ การบริโภคนิสัยนั้น ชวลิต รัตกุล (2523 : 52) ได้กล่าวไว้ดังนี้

1. อาหารที่มีในท้องถิ่น หากท้องถิ่นใดมีอาหารบริบูรณ์ คนในท้องถิ่นนั้นย่อมมีโอกาสจะได้รับบริโภคอาหารที่มีคุณค่าเพียงพอแก่ความต้องการร่างกาย ท้องถิ่นใดขาดแคลนอาหารคนใน ท้องถิ่นก็จำเป็นต้องกินอย่างจำกัด

2. ฐานะทางเศรษฐกิจ แต่ละครอบครัวจะสามารถซื้ออาหารที่มีขายในท้องตลาดมากินได้มากน้อยเพียงไรและซื้ออาหารจำพวกใดบ้างนั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับรายได้ของครอบครัว

3. ความเคยชินในการกินของครอบครัว การกินของแต่ละครอบครัวนั้นบางครั้งมีเหตุผลเบื้องหลังที่เกี่ยวกับเชื้อชาติ ศาสนา และขนบธรรมเนียมประจำชาติ หรือความเชื่อของครอบครัวนั้นๆ รวมทั้งนิสัยที่สืบเนื่องกันมาหลายชั่วคน

4. ขนบธรรมเนียมประเพณี

5. ภาวะทางอารมณ์และจิตใจ เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความสุขหรือรำคาญ หรือวุ่นวายใจ ความชอบหรือไม่ชอบในอาหาร

6. อิทธิพลของการศึกษา ความรู้เรื่องคุณค่าของอาหาร อาจเป็นเหตุผลสำคัญในการตัดสินใจ เลือกซื้อ การที่บุคคลนิยมกินอาหารเพราะรู้คุณค่าของอาหารนั้น แสดงให้เห็นความสำคัญของการให้ ความรู้ทางโภชนาการแก่ประชาชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยเด็ก และวัยรุ่นอันเป็นวัยที่นิสัยในการ กินกำลังจะเกิดขึ้น จากเอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการกับชีวิตมนุษย์ ของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (2526: 79) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบริโภคนิสัยว่าขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมหลายอย่าง เช่น

1. ภาวะแวดล้อมของชุมชน ดินฟ้าอากาศ ความอุดมสมบูรณ์หรือแห้งแล้งของพื้นที่ แหล่ง เพาะปลูกและความสะดวกในการคมนาคมติดต่อกับชุมชนอื่น เมื่อไม่มีจะกินก็ไม่เคยกิน ทำให้ไม่นิยมกินหรือกินไม่เป็น

2. ภาวะสุขภาพอนามัยของชุมชน โดยปกติแล้วบริโภคนิสัยที่ดีและสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มักจะไปด้วยกัน แต่บางครั้งชุมชนที่มีบริโภคนิสัยที่ดีกลับมีปัญหาด้านสุขภาพอนามัย

3. รายได้ เป็นปัจจัยสำคัญในการเลือกซื้ออาหารต่างๆ

4. ศาสนา ขนบธรรมเนียม มีความสำคัญในการกำหนดว่า สิ่งใดควรหรือไม่ควรกินในช่วงอายุใด

5. ภาวะจิตใจของบุคคลหรือชุมชนที่ทำการศึกษา Fleck (1981) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคของมนุษย์ซึ่งสอดคล้องจากที่กล่าว ข้างต้น คือ ขนบธรรมเนียมประเพณี ครอบครัว อิทธิพลของการศึกษา ศาสนา ความต้องการอาหาร ของแต่ละบุคคลแตกต่างกันตามอายุ เพศ อาชีพและภาวะต่างๆ ของร่างกาย ความสามารถในการรับ รสสัมผัส นอกจากนี้ยังได้กล่าวเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคไว้ดังนี้

1. กลุ่มเพื่อน มีอิทธิพลต่อเด็กมากและมีอิทธิพลต่อผู้ใหญ่ด้วยเช่นกัน เช่น นักกีฬา หรือดารา นิยมชมชอบอาหารประเภทนั้นๆ เด็กหรือวัยรุ่นเหล่านั้นก็พยายามเลียนแบบอย่าง เป็นต้น

2. สื่อมวลชน มีอิทธิพลต่อการเลือกซื้อสินค้า โดยเฉพาะเด็กจะนิยมซื้อสินค้าที่โฆษณาทาง โทรทัศน์ นอกจากนี้สื่อมวลชนยังมีผลต่อบริโภคนิสัยอีกด้วย

3. ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี เป็นสิ่งสำคัญและมีอิทธิพลต่อบริโภคนิสัย โดยเฉพาะ

อาหารที่ผลิตในท้องถิ่นที่มีราคาถูกกว่าอาหารที่นำมาจากทางไกล เพราะหาง่ายกว่าแต่อาหารบางชนิด
ผู้ผลิตอาจนำไปขายที่อื่นเพราะได้ราคาแพงกว่า ทำให้คนในท้องถิ่นอาจไม่ได้รับประทานในราคาที่

ถูก จากการศึกษาสาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่กล่าวมาแล้วนั้น สามารถสรุปได้ว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ประกอบด้วยปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพ ปัจจัยแวดล้อมทาชีวภาพ และปัจจัยแวดล้อมทางเศรษฐกิจและสังคม ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม ที่เป็นลักษณะพื้นฐานเศรษฐกิจทางสังคมของครอบครัวผู้ถูกศึกษาเพียงปัจจัยเดียว เท่านั้น

4.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

4.3.1 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ในแต่ละสังคมมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่

กับ ขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรม หรืออาจกล่าวได้ว่า มีปัจจัยหลายประการ ที่มีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ซึ่งประกอบไปด้วย ปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ซึ่งปัจจัย ภายนอก ได้แก่ ทางด้านครอบครัวและการปฏิบัติของบิดามารดาในการเตรียมอาหารมาให้เด็กบริโภค ทำให้ประสบการณ์ในวัยเด็กที่สะสมมาจากครอบครัวก่อให้เกิดบริโภคนิสัยที่ติดตัวเรื่อยมา ประกอบกับ สิ่งแวดล้อมทางด้านสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อ และค่านิยม ในการ บริโภคอาหารของสังคม มีส่วนช่วยพัฒนาทัศนคติและค่านิยมในการบริโภคอาหารเช่นกัน ส่วน ความรู้ทางด้านโภชนาการจากสื่อมวลชน เช่น หนังสือพิมพ์ วารสาร หนังสือ ตลอดจน วิทยุ โทรทัศน์ และภาพยนตร์ ซึ่งเผยแพร่ข่าวสารทางด้านโภชนาการเป็นที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นวัยที่ชอบการเลียนแบบ และถูกชักจูงได้ง่าย นอกจากนี้กลุ่ม เพื่อน เป็นกลุ่มที่มีอิทธิพลอย่างมาก เพราะวัยรุ่นต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน (วลัย, 2518:104) วัยรุ่นเป็นวัยหนึ่งที่มีการเลือกบริโภคอาหารตามอย่างเพื่อน เพื่อเป็นที่ยอมรับของเพื่อน และปัจจัย ภายใน ประกอบด้วย ความต้องการทางด้านร่างกาย คุณลักษณะนิสัยเฉพาะตัวของบุคคลในแต ละวัย แต่ละสภาวะ จะมีความต้องการอาหารแตกต่างกันไป การให้ความหมายของอาหาร ในแต่ละบุคคล อาจให้ความหมายของอาหารแตกต่างกันไป เช่น บางคนอาจหมายถึง ความมั่นคงทางฐานะความ เป็นอยู่ บางคนอาจให้ความหมายเป็นการระบายความเครียด การเชื่อมความสัมพันธ์ทางสังคม แสดง ถึงความรื่นเริงบันเทิงใจ หรือบางคนอาจรับประทานเพื่อชดเชยความขาดแคลน เป็นต้น (วันเพ็ญ, 2527:57) ความชอบของอาหาร การรับรู้รสอาหารขึ้นอยู่กับ ความรู้สึก เวลา ตลอดจนวัยของแต่ละ บุคคลจะแตกต่างกันไป พัฒนาการทางด้านอารมณ์และสังคม เป็นสิ่งสำคัญในการบริโภคอาหาร เช่น บางคนมีความสุขเมื่อได้บริโภคอาหาร หรือบางคนมีความเครียดทำให้บริโภคอาหารได้น้อยลง สุขภาพ เป็นปัจจัยสำคัญต่อการบริโภค เช่น เป็นหวัด เจ็บคอ เจ็บป่วยเรื้อรัง เป็นต้น มีผลทำให้ รูปแบบการบริโภคเปลี่ยนแปลงไปชั่วคราวหรืออาจจะถาวรก็เป็นได้ ค่านิยมและความเชื่อส่วนบุคคล เป็นผลมาจากการได้รับการถ่ายทอดมาจากครอบครัวและสังคม ดังนั้นจึงมีผลทำให้พฤติกรรมการ บริโภคอาหารของบุคคลในแต่ละสังคมแตกต่างกัน ความคิดรวบยอดและภาพลักษณ์เกี่ยวกับตนเอง โดยเฉพาะวัยรุ่นมีอิทธิพลต่อการปรับรูปแบบการบริโภคอาหาร เช่น บางคนรับรู้ว่าตนเองอ้วนเกินไป ก็จะอดอาหารเพื่อรักษารูปร่าง

อาจสรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ประกอบด้วยปัจจัยทางเศรษฐกิจ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของสมาชิกในครอบครัว ความรู้และความไม่รู้เรื่องโภชนาการ มีอิทธิพลต่อปัจจัยภายในและภายนอกของวัยรุ่น ส่งผลต่อการดำรงชีวิต ก่อให้เกิดพฤติกรรมบริโภคที่ แตกต่างกันไปในแต่ละกลุ่ม

4.4 แนวทางการบริโภคอาหาร

การบริโภคอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการ จะทำให้มีการเจริญเติบโตได้อย่างเหมาะสม และ มีสุขภาพดีทั้งกายและใจ หากบริโภคอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ แม้จะทำให้อิ่ม แต่ก็ไม่สามารถทำ ให้มีสุขภาพดีได้ ในทางตรงข้ามกันจะก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย ดังนั้นแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้เกิด การเจริญเติบโตและมีสุขภาพดี (กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข, 2541 ; มัณฑนา, 2538 : 92) ควรประกอบด้วย

1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ทุกวัน

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่างๆ นม ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง อาหารหมู่นี้ให้สารอาหารประเภทโปรตีน เป็นหลัก โดยเฉพาะเนื้อปลาจะให้กรดอะมิโนที่กระตุ้นการหลั่งฮอร์โมน (Growth hormone) ที่ช่วย กระตุ้นการสร้างเนื้อเยื่อจากสารโปรตีน และการสร้างกระดูกยาวต่างๆ

หมู่ที่ 2 ข้าว มัน และน้ำตาล อาหารหมู่นี้เป็นแหล่งสำคัญของพลังงาน แต่น้ำตาลมี คาร์โบไฮเดรตอย่างเดียว ในขณะที่ข้าวและเผือกให้ใยอาหารด้วย

หมู่ที่ 3 พืชผักต่างๆ เป็นแหล่งของวิตามินและเกลือแร่หลายชนิด โดยเฉพาะพืชผักที่เขียวจัด และเหลืองจะมีสารแคโรทีนมาก ซึ่งร่างกายเปลี่ยนเป็นวิตามินเอได้

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ นอกจากให้พลังงานเพราะมีคาร์โบไฮเดรตแล้ว ยังให้วิตามินและเกลือแร่ด้วย

หมู่ที่ 5 ไขมัน เป็นแหล่งสำคัญของพลังงาน การปรุงอาหารควรใช้กรดไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งมี อยู่ในน้ำมันพืชต่างๆ ยกเว้น น้ำมันมะพร้าว เพราะนอกจากจะให้กรดไขมันที่จำเป็นแก่ร่างกายแล้วยัง ช่วยป้องกันโรคหัวใจขาดเลือดในอนาคตด้วย

2. เฝ้าระวังการเพิ่มน้ำหนักตัวและความสูงให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยการชั่งน้ำหนักและวัดความสูงอย่างน้อยทุก 3-6 เดือน และเปรียบเทียบกับตารางมาตรฐาน

3. รับประทานไขมันในขนาดที่พอเหมาะ โดยควรจะเป็นพลังงานที่มาจากกรดไขมันไม่อิ่มตัวมากกว่ากรดไขมันอิ่มตัว ซึ่งมีมากในอาหารประเภทปลาและน้ำมันพืช

4. รับประทานน้ำตาลแต่พอควร การบริโภคสารอาหารคาร์โบไฮเดรตในรูปข้าว แป้ง ผลไม้ จะให้ใยอาหารซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพหลายประการในขณะที่การบริโภคน้ำตาลในรูปขนมหวาน เครื่องดื่ม น้ำอัดลมต่างๆ จะทำให้เกิดโรคอ้วนแล้วยังเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจในอนาคตอีกด้วย

5. รับประทานอาหารที่ให้กากใยอาหารสม่ำเสมอ ได้แก่ ข้าว แป้ง ผลไม้ ผัก เนื่องจากใยอาหารที่ลักษณะเป็นกากผ่านกระเพาะอาหารช้า ทำให้รู้สึกอิ่มเร็วและสามารถดึงน้ำ น้ำดี และสารพิษ ต่างๆ ไว้ที่ตัวของมันได้มาก จึงเพิ่มอุจจาระ และกระตุ้นให้เกิดการถ่ายอุจจาระสม่ำเสมอ ป้องกันการ เกิดมะเร็งลำไส้ โรคภาวะต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการเกินและโรคอ้วน

6. รับประทานเกลือและอาหารโซเดียมมาก ให้น้อยลง การศึกษาระบาดวิทยาพบว่าประชาชนที่กินโซเดียมมากจะเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าประชาชนที่กินโซเดียมต่ำ อาหารที่มี โซเดียมสูง ได้แก่ อาหารที่ใส่ผงชูรส เครื่องดื่มเกลือแร่ต่างๆ ขนมอบต่างๆ ที่ใช้ผงฟู ขนมขบเคี้ยว สำเร็จรูปมีทั้งเกลือและผงชูรส เป็นต้น

7. รับประทานอาหารให้ตรงเวลา ปัจจัยที่กระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนที่ใช้ในการเจริญเติบโต ของร่างกาย (Growth hormone) คือภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ (Hypoglycemia) ซึ่งทำให้รู้สึกหิว ดังนั้น การรับประทานอาหารจุบจิบไม่เป็นเวลา ทำให้ร่างกายไม่รู้สึกหิว จึงไม่กระตุ้นการหลั่งฮอร์โมน ทำ ให้อาหารที่บริโภคไม่ถูกนำไปสร้างเสริมความสูงของร่างกาย จึงเหลือใช้เป็นไขมันพอกพูนเป็น ความ อ้วนแทน

8. รับประทานอาหารที่มีส่วนป้องกันโรคมะเร็ง การศึกษาระบาดวิทยาพบว่ามีวิตามินและ เกลือแร่หลายตัวที่ช่วยลดการเกิดมะเร็งในส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ ได้แก่วิตามินเอ เบต้า-แคโรทีน เป็นวิตามินซึ่งได้จาก ผัก /ผลไม้ วิตามินอีซึ่งได้จากน้ำมันพืชที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว สังกะสี แมงกานีส ซิลิเนียม และทองแดง ซึ่งล้วนเป็นส่วนประกอบของเอ็นไซม์ที่ใช้ในการกำจัดเซลล์มะเร็ง ในเม็ดเลือดขาวในระบบภูมิคุ้มกันโรค และได้จากส่วนของรำข้าวและจมูกข้าว

9. เลือกอาหารโดยคำนึงถึงความปลอดภัยในการบริโภค ได้แก่ เลือกอาหารที่ปรุงใหม่ ได้รับ การปกปิดป้องกันแมลง เลือกบริโภคอาหารตามธรรมชาติ บริโภคอาหารที่ปรุงและประกอบเองให้ มากกว่าซื้อสำเร็จรูปมาบริโภค เปลี่ยนแปลงรายการอาหารหมุนเวียนไปเรื่อยๆ ไม่บริโภคซ้ำรายการ เพื่อป้องกันการได้รับสารพิษซ้ำๆ จนมีการสะสมถึงขีดอันตราย อาหารที่จำเป็นต้องบริโภค

ทุกวัน เช่น ผักและผลไม้ ควรล้างจนไม่มีสารพิษตกค้างจากข้อมูลในแนวทางการบริโภคอาหารนี้ผู้วิจัยได้นำ เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม วัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

4.5 พฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่น (http://www.nmt.ac.th/product/web/1/food3.html 13 ส.ค. 54)

1. อดอาหารบางมื้อ เด็กวัยรุ่นเป็นห่วงรูปร่างมากกว่าอย่างอื่น โดยเฉพาะเด็กหญิงกลัวความอ้วน หรือน้ำหนักมากเกินไปทำให้รูปร่างไม่สวย จึงมักแก้ปัญหาโดยการอดอาหาร

2. นิสัยการบริโภคไม่ดี เนื่องจากกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในด้านการศึกษาและสังคม ทำให้ไม่ค่อยได้บริโภคอาหารที่บ้าน นิสัยการบริโภคอาจเปลี่ยนแปลงตามเพื่อนมากกว่าบิดามารดา

3. เบื่ออาหาร เป็นปัญหาที่พบมากในเด็กวัยรุ่น ถ้ามีเหตุทำให้กระทบกระเทือนทางจิตใจหรืออารมณ์ถูกรบกวน เช่น ผิดหวังเสียใจในเรื่องต่าง ๆ ก็เป็นเหตุให้เบื่ออาหาร หรือไม่อยากอาหารได้ ปีนต้น

4. ชอบบริโภคอาหารจุบจิบ คือ บริโภคอาหารตามมื้อแล้วไม่เพียงพอ ยังบริโภคอาหารระหว่างมื้ออีกด้วย ซึ่งทำให้บริโภคอาหารมากกว่าที่ควร ซึ่งทำให้เกิดโรคอ้วน โรคฟันผุ

5. ความเชื่อผิด ๆ ในเรื่องอาหาร เด็กวัยรุ่นมักจะหลงเชื่อและบริโภคอาหารที่โฆษณาว่ามีคุณค่าต่าง ๆ เช่น ลดความอ้วนได้

5. แนวคิดเกี่ยวกับการแต่งกาย

5.1 แฟชั่นและสไตล์ แฟชั่น(Fashion)หมายถึงสมัยนิยม ส่วนสไตล์(Style)หมายถึงลักษณะตามยุคสมัยที่บ่งบอกความเป็นเอกลักษณ์ สไตล์ของการแต่งกายจะหมายถึง การแต่งกายที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลหรือโอกาส มีระยะเวลานานกว่าแฟชั่นและอาจย้อนยุคได้ การแต่งกายที่ดีควรอยู่ในสมัยนิยม ไม่ล้าสมัย เหมาะสมกับตนเอง การแต่งกายตามแฟชั่นจนเกินไปโดยไม่พิจารณาถึงรูปร่างและบุคลิกภาพตนเอง อาจทำให้สภาพตัวเองแย่กว่าความเป็นจริง ซึ่งทางหนึ่งที่จะช่วยได้คือการรู้จักศิลปะการแต่งกาย

5.2 ศิลปะกับการแต่งกาย ความรู้เกี่ยวกับศิลปะในการแต่งกายจะช่วยให้สามารถแต่งกายได้ดี เป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพให้ดีขึ้น อย่างเช่นเรื่องของเส้น การเลือกใส่เสื้อผ้าที่มีลายเส้นตามขวางจะช่วยให้คนที่มีรูปร่างผอมดูอ้วนขึ้น และการสวมเสื้อผ้าที่มีลายในแนวตั้งจะช่วยให้คนอ้วนดูผอมลง หรืออย่างเช่นเสื้อผ้าที่มีสีอ่อน สีสว่าง จะช่วยให้ผู้สวมใส่ดูมีร่างกายขนาดใหญ่ขึ้น ดูสดใส ส่วนเสื้อผ้าที่มีสีเข้ม มืด จะทำให้ร่างกายดูมีขนาดเล็กลง และดูหมองมัวเป็นต้น

5.3 บุคลิกกับการแต่งกาย

5.3.1 บุคลิกภาพของสตรี มีด้วยกันหลายลักษณะเช่น

ผู้หญิงลักษณะเข้มแข็งเชื่อมั่น (Dramatic type) รูปร่างจะสูงใหญ่ แข็งแรง แต่งกายสะดุดตา เรียบๆไม่ตกแต่ง ไม่นิยมผ้ามีลวดลาย

ผู้หญิงลักษณะงามพร้อม (Classic type) รูปร่างสวย สมส่วน ท่วงท่าสง่างาม แต่งกายประณีต คำนึงถึงสไตล์มากกว่าแฟชั่น

ผู้หญิงลักษณะนุ่มนวล(Romantic type) ท่วงท่าอ่อนช้อย แต่งกายสวยงาม เน้นรายละเอียด ชอบการตกแต่ง

ผู้หญิงลักษณะเป็นธรรมชาติ (Natural type) คล่องแคล่ว ร่าเริง แข็งแรง แต่งกายตามสบาย คำนึงถึงประโยชน์ใช้สอยมากกว่าการแต่งกาย

ผู้หญิงลักษณะสร้างสรรค์(Creative type) บุคลิกเป็นของตัวเอง ชอบงานศิลป จึงมีสไตล์การแต่งกายไม่เหมือนใคร

ผู้หญิงลักษณะภูมิฐาน(Eurochic) เป็นผู้ประสบความสำเร็จในชีวิต ชอบความหรูหราและผ่อนคลาย มั่นใจตนเอง เป็นบุคลิกผสมระหว่าง Dramatic และ Classic

5.4 บุคลิกของสุภาพบุรุษ ผู้ชายลักษณะหล่อแบบผึ่งผาย(Handsome) มีลักษณะแข็งแรงสมชายชาตรี รูปร่างสูงใหญ่ แต่งกายเป็นระเบียบ ค่อนข้างเป็นการเป็นงาน

ผู้ชายลักษณะสำรวย (Dandy) แต่งกายประณีตด้วยสิ่งดีเยี่ยม นิยมใช้น้ำหอม

ผู้ชายลักษณะอ่อนโยน(Sissy) ช่างเอาใจ แต่งกายเรียบร้อย นิยมใช้เครื่องประดับมีค่าเหมาะสมกับเสื้อผ้า

ผู้ชายลักษณะไม่เป็นระเบียบ(Sloppy) ชอบแต่งตัวซอมซ่อ ไม่สะอาด

ผู้ชายลักษณะสามัญ(Common man) แต่งกายตามสบาย ไม่พิถีพิถัน แต่ไม่ถึงกับดูซอมซ่อ

5.5 อาชีพกับการแต่งกาย การแต่งกายเป็นการบ่งบอกสถานภาพทางสังคม บางอาชีพมีการกำหนดลักษณะการแต่งกาย หรือเรียกว่าเครื่องแบบ ดังนั้นจึงควรแต่งกายให้มีความเหมาะสมกับอาชีพและสถานภาพของตนเอง จึงมีข้อแนะนำด้านการแต่งกายสำหรับผู้มีอาชีพต่างๆดังนี้

นิสิต นักศึกษา ควรแต่งกายตามเครื่องแบบของสถาบันที่กำหนดไว้ให้ การแต่งหน้าควรแต่งเพียงบางๆ รักษาผิวพรรณให้สะอาด เครื่องแบบต้องสวมอย่างถูกต้อง ไม่ปล่อยชายเสื้อผ้าหลุดลุ่ย ผมเผ้าควรจัดให้เป็นทรงไม่ทำให้เป็นสีสันจนเกินงาม อุปกรณ์แต่งกายเช่นกระเป๋า รองเท้า ไม่ควรใช้ของแบรนด์เนมเนื่องจากยังไม่มีรายได้เป็นของตนเอง

เจ้าหน้าที่ในสำนักงาน อันได้แก่ ข้าราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ พนักงานบริษัท ควรแต่งกายเรียบร้อยตามสมัยนิยมใส่เสื้อเชิ้ทผูกเนคไทหรือแต่งเครื่องแบบของหน่วยงาน สุภาพตรีควรนุ่ง

กระโปรง บางแห่งให้สวมกางเกงได้แต่ควรเป็นทรงและสีแบบเรียบร้อยเอาชายเสื้อไว้ในกางเกงหรือสวมสูททับ ส่วนรองเท้าควรมีสีสุภาพและเป็นแบบเรียบร้อย เครื่องประดับแต่งได้พอสมควรไม่ถึงกับรกรุงรัง

ผู้บริหาร อันได้แก่ ข้าราชการผู้ใหญ่ นักธุรกิจระดับบริหารทั้งในภาครัฐและเอกชน ทั้งชายและหญิงควรสวมเสื้อผ้าที่ดูภูมิฐาน ตัดเย็บปราณีต สมวัยและฐานะ สวมเครื่องประดับตามสมควร

ครู อาจารย์ เนื่องจากเป็นอาชีพที่เป็นตัวอย่างของลูกศิษย์ จึงต้องแต่งกายให้สุภาพเรียบร้อยสมกับวัยแต่ไม่ถึงกับเชยล้าสมัย อาจตกแต่งด้วยเครื่องประดับได้บ้าง แต่ไม่ถึงกับโลดโผนหรือตามแฟชั่นจนเกินไป

นักร้อง นักแสดง เนื่องจากเป็นบุคคลสาธารณะ และเป็นตัวอย่างของเยาวชน การแต่งกายจึงควรแต่งกายให้ดูเรียบร้อยประณีตน่านิยม สะอาด แต่งกายให้เข้ากับสมัยนิยมตามแฟชั่น แต่ไม่ควรแต่งกายโป๊จนเกินงาม

5.6 การพัฒนาตนเองด้านการแต่งกาย การพิจารณาตนเอง ควรพิจารณาข้อด้อยของตนเองเพื่อนำมาปรับปรุงกายแต่งกายให้เหมาะสม เช่นการเลือกเสื้อผ้าที่เหมาะกับรูปร่างที่ผอมหรืออ้วน รูปร่างสูงหรือต่ำ สีผิวกาย เพศและวัยรวมถึงบุคลิกภาพ

การรับฟังคำวิจารณ์ การเปิดใจกว้างรับฟังคำวิจารณ์จากบุคคลรอบข้าง จะเป็นข้อมูลที่ช่วยให้เราสามารถทราบจุดเด่นจุดด้อยของร่างกายเรา เพื่อหาทางปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น

การแต่งกายให้เหมาะสม การแต่งกายให้เหมาะสมกับเพศ วัย เวลา สถานที่ จะช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพได้อีกทางหนึ่ง

การพรางส่วนด้อยเน้นส่วนดี บุคคลทุกคนจะมีจุดเด่นและจุดด้อยของร่างกาย เช่นบางคนหน้าสวยแต่ขาไม่สวย จึงต้องพยามทำให้ดึงความสนใจให้คนอื่นมองที่จุดเด่น จนกระทั่งลืมมองที่จุดด้อย หรือใช้เสื้อผ้าช่วยพรางส่วนด้อยของร่างกาย

บุคคลที่ร่างกายเตี้ยล่ำ ควรใช้เสื้อผ้าลายเส้นแนวตั้งหรือเฉียงขึ้น เสื้อผ้าควรใช้ทรงแคบยาวคลุมสะโพก กางเกงควรเป็นแบบเรียบๆไม่มีจีบ กระโปรงแบบเรียบๆ ควรใช้ผ้าสีเข้มแบบทิ้งตัว หลีกเลี่ยงการใช้เข็มขัดเส้นใหญ่

บุคคลที่มีร่างกายอ้วน ควรใช้เสื้อผ้าลายเส้นแนวตั้ง หลีกเลี่ยงลายเส้นโค้งหยักหรือทรงกลม ไม่ควรใช้เสื้อรัดรูปหรือหลวมมากจนเกินไป แบบเสื้อควรเป็นแบบเรียบ ควรใช้เสื้อผ้าสีเข้มหรือโทนหม่นๆ เป็นผ้าที่มีน้ำหนัก ควรหลีกเลี่ยงการใส่เสื้อแขนกุดและผ้าที่มันวาว

บุคคลที่มีร่างกายผอม ควรสวมเสื้อผ้าลายขวางหรือเส้นโค้ง เสื้อผ้าควรมีการหนุนไหล่ ควรใช้เสื้อคอปิดเพื่อบังความผอมของลำคอ ถ้าใส่เสื้อสูทควรให้ยาวคลุมสะโพก เข็มขัดควรใช้เส้น

ใหญ่ ถ้าสวมกระโปรงควรเป็นกระโปรงยาวปิดขา ถ้าเป็นกางเกงควรเลือกแบบมีจีบที่เอว ควรเลือกใช้เสื้อผ้าสีสว่างหรือสีอ่อน

บุคคลที่มีร่างกายสูงใหญ่ จะแต่งตัวได้ค่อนข้างง่าย สามารถใช้เสื้อผ้าได้หลายแบบ แต่ที่สำคัญก็คือควรเลือกให้เหมาะสมกับเวลาและสถานที่ **(กรรณีย์ ถาวรสุข 2549 : 30)**

6. แนวคิดเกี่ยวกับนันทนาการ

6.1 ความหมายของนันทนาการ คำ "นันทนาการ" เป็นคำใหม่ที่บัญญัติขึ้นใช้แทนคำ "สันทนาการ" สำหรับคำภาษาอังกฤษคือ "Recreation" ซึ่งมาจากคำ " Create"แปลว่าสร้างขึ้นหรือทำขึ้น เติมคำ "Re" เป็น "Recreate" แปลว่า สร้างขึ้นมาใหม่หรือทำขึ้นใหม่ เมื่อเป็น "Recreation" ก็ให้ความหมายว่า "การสร้างขึ้นมาใหม่" ซึ่งหมายความว่า คนเราเมื่อประกอบภารกิจประจำวันก็จะเกิดความเครียด ความอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย เมื่อยล้า ทั้งร่างกายและจิตใจ ก็จะต้องหาสิ่งที่ทำให้ความเครียด เหนื่อยง่าย อ่อนเพลียหายไปกลับมีพลังคืนสภาพปกติ

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ได้ให้ความหมายของคำว่า "นันทนาการ" ไว้ว่า "กิจกรรมที่ทำตามสมัครใจในยามว่างเพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินและผ่อนคลายความตึงเครียด" ลักษณะของกิจกรรมนันทนาการ

(ttp://www2.udru.ac.th/~sci102/Data/Unit3/Unit3-4.htm)

6.2 ความหมายของนันทนาการ นันทนาการ (Recreation) เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม โดยใช้เวลาว่างหรือเวลาอิสระเข้าร่วมกิจกรรม ในรูปแบบที่หลากหลายตามความสมัครใจและสนใจ นันทนาการมีความหลากหลายประการ พอสรุปได้ดังต่อไปนี้

6.2.1 นันทนาการ หมายถึง การทำให้สดชื่นหรือการสร้างพลังขึ้นมาใหม่ (Re + Fresh, Re + Creation) เป็นความหมายเริ่มแรกที่ได้มีการอธิบายว่า การที่บุคคลได้รับประทานอาหารเข้าไปแล้วเปลี่ยนเป็นพลังงาน โดยแรงขับภายใน จะทำให้เขาต้องใช้พลังงานในรูปแบบของการเคลื่อนไหวหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ แล้วก่อให้เกิด การ เหนื่อย เมื่อยล้า ดังนั้น บุคคลจึงต้องการนันทนาการเพื่อสร้างพลังขึ้นมาใหม่ หรือสร้างความสดชื่นขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง หรือการที่บุคคลมีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อสร้างความสดชื่น และพลังงานขึ้นมาใหม่ในรูปแบบของการเล่น การแสดงออกในด้านกีฬา ดนตรี ศิลปะ งานอดิเรก หรือไปท่องป่า เป็นต้น ถือเป็นนันทนาการ

6.2.2 นันทนาการ หมายถึง กิจกรรม (Activities) ซึ่ง มีรูปแบบกิจกรรมที่

หลากหลาย การที่บุคคลหรือชุมชนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมตามความสนใจของตน แล้วก่อให้เกิดผลการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน และ/หรือสุขสงบ กิจกรรมในที่นี้หมายถึง กิจกรรมประเภทเกม กีฬา ศิลปะ ดนตรี การแสดงละคร การดินทางท่องเที่ยว การอยู่ค่ายพักแรม งานอาสาสมัคร งานอดิเรก กีฬาท้าทาย เป็นต้น

6.2.3 นันทนาการ หมายถึง กระบวนการ (Process) กล่าวคือ นันทนาการเป็นกระบวนการในการพัฒนาประสบการณ์ หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือสังคม โดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการ ต่าง ๆ เป็นสื่อ ในช่วงเวลาว่าง เวลาอิสระ โดยที่บุคคลเข้าร่วมโดยความสมัครใจ หรือมีแรงจูงใจ แล้วส่งผลให้เกิด การพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน และสงบสุข

6.2.3 นันทนาการ หมายถึง สวัสดิการสังคม (Social Welfare) นันทนาการ คือ สถาบันทางสังคม สวัสดิการทางสังคม ซึ่ง รัฐบาลและฝ่ายบริหารท้องถิ่นจะต้องมีหน้าที่จัดการให้บริการแก่ชุมชน เพื่อสร้างบรรยากาศของเมืองและของประเทศให้น่าอยู่ มีความอบอุ่นใจ เช่น จัดอุทยานแห่งชาติ วนอุทยานแห่งชาติ ศูนย์เยาวชน สวนสาธารณะ เป็นต้น

6.3 เป้าหมายของนันทนาการ

6.3.1 พัฒนาอารมณ์สุขนันทนาการเป็นกระบวนการที่เสริมสร้าง และพัฒนาอารมณ์สุขของบุคคลและชุมชน โดยอาศัยกิจกรรมต่าง ๆ เป็นสื่อกลางในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระ การเข้าร่วมกิจกรรมต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ สามารถก่อความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน และหรือความสุขสงบ

6.3.2 เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่กิจกรรมนันทนาการหลายอย่าง ช่วยสร้างประสบการณ์ใหม่ให้แก่ผู้เข้าร่วม ทั้งนี้ เพราะความหลากหลายของกิจกรรม เช่น กิจกรรมท่องเที่ยว ทัศนศึกษา เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ในสถานที่และทรัพยากรท่องเที่ยว ไม่ ว่าจะเป็นทางด้านโบราณวัตถุ ทัศนียภาพ โบราณสถาน ศิลปประเพณี วัฒนธรรม หรือสิ่งของหายากก็ตาม การเล่นเกมหรือกีฬาพื้นเมือง กีฬาสากล ศิลปหัตถกรรม ดนตรี หรือวรรณกรรม การอ่าน พูด เขียน ตลอดจนนันทนาการนอกเมืองกลางแจ้ง นันทนาการทางสังคม ซึ่งมีความแตกต่างของกิจกรรมมากมาย ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และพื้นฐานเดิมของบุคคลหรือชุมชน

6.3.3 เพิ่มพูนประสบการณ์กระบวนการทางนันทนาการ ก่อให้เกิดการพัฒนาทางอารมณ์สุข ดังนั้น ทัศนียภาพ ความซาบซึ้ง ความประทับใจ ความสะใจ ความภาคภูมิใจ มุมหนึ่งหรือเสี้ยวหนึ่งแห่งความประทับใจ มุมสงบ สุขใจ อารมณ์สุข สนุกสนานเพลิดเพลิน และอารมณ์สุขสงบจึงเป็นประสบการณ์หรือคุณภาพชีวิตของบุคคล หรือชุมชนที่จะพึงหาได้ กิจกรรมหลายอย่างต้องมีการเตรียมตัว เตรียมความพร้อม เช่น การเข้าร่วมกิจกรรม เสี่ยง ท้าทาย ความสามารถของ ผู้เข้าร่วม จะต้องมีการฝึกซ้อมเสริมสร้างความมั่นใจ ทักษะที่สร้างเสริม

ประสบการณ์ หรือกิจกรรมบางอย่างเคยเข้าร่วมมาแล้ว แต่ผู้เข้าร่วมอยากสร้างความประทับใจหรือความทรงจำเดิม เป็นการ

6.3.4 ส่งเสริมการมีส่วนร่วม นันทนาการให้คุณค่า และส่งเสริมการมีส่วนร่วมของบุคคลและชุมชน ฝึกให้เข้าร่วมในกิจกรรมของชุมชนด้วยความสนใจและสมัครใจ กิจกรรมอาสาสมัครให้คุณค่าการมีส่วนร่วมอาสาพัฒนาเกี่ยวข้องกับชุมชนอื่น ให้ กิจกรรม มนุษยสัมพันธ์และกลุ่มสัมพันธ์ สอนให้ผู้เข้าร่วมทำงานเป็นทีม เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รู้จักหน้าที่ สิทธิ ตลอดจนความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ในฐานะองค์กรของสังคม เช่นเดียวกับกิจกรรมกีฬา การอยู่ค่ายพักแรม เป็นต้น

6.3.5 ส่งเสริมการแสดงออกแห่งตนกิจกรรมนันทนาการหลายประเภท เช่น ศิลปหัตถกรรม กีฬาประเภทต่าง ๆ ดนตรี ละคร การเล่น เกม ประเพณี เป็นการส่งเสริมให้บุคคลได้แสดงออกในด้านความนึกคิด สร้าง สรรค์ การระบายอารมณ์ การเลียนแบบสถานการณ์ หรือพฤติกรรมต่าง ๆ ทำให้สามารถเรียนรู้และรู้จักตนเองมากขึ้น สร้างความมั่นใจ ความเข้าใจ และการควบคุมตนเอง การรู้จักเลือกกิจกรรม หรือพฤติกรรมในการแสดงออก เป็นการส่งเสริมสุขภาพและบุคลิกภาพให้แก่ตนเอง

6.3.6 ส่งเสริมคุณภาพชีวิตกระบวนการนันทนาการช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์ ความสุข ความสามารถของบุคคล สุขภาพและสมรรถภาพ ส่งเสริมสุขภาพจิต ความสมดุลของกาย และจิต และความสมดุลในการแบ่งเวลาทำงาน นันทนาการเป็นการลดความเครียด ความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วนร่วมกับกลุ่มสังคม ส่งเสริมการแสดงออก เพิ่มพูนประสบการณ์ สิ่งเหล่านี้ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคม ทุกระดับวัย ทุกเพศ นอกจากนี้นันทนาการยังพัฒนาคุณภาพชีวิตในกลุ่มประชากรทุกกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นชุมชนยากจนแออัด ชุมชนมั่งมี ประชากรพิเศษ คนพิการ หรือกลุ่มด้อยโอกาสก็ตาม

6.3.7 ส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมพฤติกรรมและพัฒนาความเจริญงอกงามของบุคคล ทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจของทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ตามความสนใจและความต้องการของบุคคล กิจกรรมนันทนาการช่วยสร้างความเข้าใจอันดีในหมู่เพื่อนมนุษย์ เข้าใจสภาพสิ่งแวดล้อม เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ ช่วยสืบทอดศิลปวัฒนธรรมของชนชาติต่อไป ให้ คุณค่าทางสังคม การอยู่ร่วมกัน การร่วมมือกันอยู่ในสังคมอย่างมี ความสุข นันทนาการนานาชาติ เช่น มหกรรมกีฬา ศิลปวัฒนธรรมนานาชาติ ช่วยส่งเสริมความเข้าใจอันดี และมิตรภาพของมนุษย์ ในสังคมที่มีการปกครองในระบบที่ต่างกัน 2.8 ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดีกิจกรรมนันทนาการ เป็นการให้การศึกษาแก่เยาวชนในด้านการ

ช่วยเหลือตนเอง สิทธิหน้าที่ ความ รับผิดชอบ ระเบียบวินัย และการปรับตัวให้เป็นพลเมืองดี ตัวอย่างเช่น กิจกรรมกีฬา การอยู่ค่ายพักแรม กิจกรรมอาสาพัฒนา กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมศิลปะ ดนตรี หัตถกรรม และการละเล่นต่าง ๆ ช่วยส่งเสริมคุณค่าลักษณะนิสัยความเป็นพลเมืองดี ความไม่เห็นแก่ตัวและรู้จักช่วยเหลือส่วนรวมเป็นสำคัญ จึงช่วยให้สังคมอบอุ่นและเพิ่มพูนคุณภาพชีวิต

6.4 ลักษณะพื้นฐานของนันทนาการ จากความหมายของนันทนาการ สามารถตีความหมายได้หลากหลาย ซึ่ง อาจจะมองในเรื่องของประสบการณ์หรือกระบวนการหรือกิจกรรมที่จะช่วยพัฒนา คุณภาพชีวิต หรือแหล่งสถาบันทางสังคม ดังนั้น นักวิชาการหลายท่านได้วางหลักเกณฑ์ในเรื่องของลักษณะพื้นฐานของนันทนาการ ไว้ดังนี้

6.4.1 นันทนาการเกี่ยวข้องกับกิจกรรม ไม่ ว่าจะเป็นกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งที่กระทำและถูกกระทำ รูปแบบของกิจกรรมนั้นหลากหลาย ตั้งแต่เกมกีฬา ศิลปหัตถกรรม ดนตรี ละครกิจกรรมกลางแจ้งนอกเมือง งานอดิเรก การท่องเที่ยว โยคะ สมาธิ เป็นต้น

6.4.2 นันทนาการมีรูปแบบหลากหลาย มีขอบเขตไม่จำกัด ตั้งแต่ในรูปแบบของกิจกรรมซึ่งกำหนดเป็น 14 หมวดหมู่ใหญ่แล้ว นันทนาการยังมีรูปแบบที่จัดบริการเป็นสวัสดิการสังคม เป็นแหล่งนันทนาการบริการแก่กลุ่มประชากรทุกระดับวัย และประชากรกลุ่มพิเศษ นันทนาการจะต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจและมีแรงจูงใจ นั่นคือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะต้องเป็นการเข้าร่วมด้วยความสนใจ สมัครใจ และมีแรงจูงใจในกิจกรรมที่เข้าร่วม โดยมิได้ถูกบังคับนันทนาการเกิดขึ้นได้ในเวลาที่ไม่จำกัด บุคคลและชุมชนมีอิสระที่เข้าร่วมในสิ่งที่เขาต้องการจะเล่น หรือเข้าร่วมโดยไม่จำกัดเวลานันทนาการเป็นกิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง ว่างจากการทำงานภารกิจประจำวัน และไม่ควรนำเวลาพักผ่อนนอนหลับมาทำกิจกรรมนันทนาการจนเสียสุขภาพ นันทนาการเป็นกิจกรรมที่มิได้มุ่งหวังเพื่อหารายได้ หรือการประกอบอาชีพนันทนาการจะต้องเป็นสิ่งที่จริงจังและมีจุดมุ่งหมาย ประสบการณ์นันทนาการเป็นการพัฒนา คุณภาพชีวิต พัฒนาอารมณ์สุข มีคุณค่าสาระ เป็นสิ่งจริงจัง และมีจุดหมายเสมอนันทนาการเป็นการบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการช่วยฟื้นฟู และรักษาคนไข้และเปิดโอกาสให้คนไข้เลือกกิจกรรมในเวลาว่าง กระทำเพื่อพัฒนาสุขภาพกายและจิตใจยามฟื้นไข้ หรือระหว่างการบำบัดรักษานันทนาการเป็นกิจกรรมที่สามารถยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงได้ ตามความเหมาะสม กิจกรรมนันทนาการสามารถจัดให้ตามความเหมาะสม ตามสภาพแวดล้อม ความต้องการและสนใจของชุมชน ตลอดจนอุปกรณ์ และสถานที่สิ่งอำนวยความสะดวกนันทนาการจะต้องเป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม กิจกรรมนันทนาการของสังคม หรือ ชุมชนหนึ่ง อาจจะไม่เหมาะสมกับอีกชุมชนหนึ่ง ทั้งนี้ เพราะความสนใจ

ต้องการค่านิยม วัฒนธรรม ศาสนา ประเพณี สภาพแวดล้อม ความเชื่อ เป็นขอบข่ายวิถีชีวิตของชุมชน ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการจะต้องเป็นที่ยอมรับในสังคมนั้น ๆ

6.5 ปัจจัยสำคัญที่ทำให้มีส่วนร่วมในนันทนาการ

(ttp://www.gotoknow.org/blog/taweesaknu/154426 16 สิงหาคม 2554) การที่บุคคลและสังคมมีความสนใจและความต้องการเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อให้เกิด ประสบการณ์และคุณภาพชีวิตได้นั้น ขึ้นอยู่กับบุคคล ตลอดจนบุคลิกภาพ ลีลาชีวิต และเป้าหมายของเขาเหล่านั้น ได้แก่

1. เพื่อความสนุกสนานร่าเริง (Fun and Enjoyment)
2. เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (Quality of Life)
3. เพลิดเพลินธรรมชาติ เกี่ยวกับทัศนียภาพ ทิวทัศน์ที่งดงามตระการตา ได้รับประสบการณ์ การเรียนรู้จาก ธรรมชาติ เรียนรู้พื้นที่ของธรรมชาติที่ยังไม่ได้พัฒนา
4. เพื่อสมรรถภาพทางกาย
5. เพื่อลดความเครียด เกี่ยวกับความเครียดทางจิตใจ อารมณ์ สิ่งแวดล้อม เลี่ยงกิจวัตรประจำวัน
6. หนีจากความแออัด หาความสงบ จากการรบกวน หาความสงบ แยกตัวเองอยู่กับป่าธรรมชาติ
7. เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับนันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง- เป็นการเรียนรู้ทั่วไป- เพื่อการค้นหาบุกเบิก- เรียนรู้ภูมิทัศน์ท้องถิ่น
8. เพื่อรับรู้คุณธรรมและสัจธรรม- ใช้ชีวิตอยู่กับเพื่อนอยู่กับครอบครัวคนใกล้ชิด
9. เพื่อความเป็นอิสระและความเป็นส่วนตัว
10. เพื่อรู้จักครอบครัวในสภาพแวดล้อมธรรมชาติ
11. เพื่อคุณธรรม คุณค่าของบุคคลและน้ำใจไมตรี
12. อยากประสบความสำเร็จ- เป็นการสร้างความมั่นใจและเชื่อถือตนเอง- ได้รับการยอมรับทางสังคม- ได้พัฒนาทักษะ- ได้ทดสอบความสามารถ- ได้ความตื่นเต้นสะใจ
13. เพื่อพักผ่อนกาย
14. เพื่อเป็นผู้สอนและแนะนำที่ดี
15. ได้รับการท้าทายและกิจกรรมเสี่ยงภัย
16. เป็นการลดและป้องกันความเสี่ยงอันตราย
17. เพื่อได้รู้จักเพื่อนใหม่
18. ได้สะท้อนภาพชีวิตของบรรพบุรุษที่อยู่ใกล้ธรรมชาติมาก่อน

6.6 ประโยชน์ของการนันทนาการ

Cucher ได้แยกประโยชน์ของนันทนาการไว้ 4 หัวข้อใหญ่ ๆ (อ้างถึงใน พ่วง, 2525) คือ

1. ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ
2. ประโยชน์ทางด้านมนุษยสัมพันธ์
3. ประโยชน์ในการพัฒนาความเป็นพลเมืองดี
4. ประโยชน์ทางด้านการพัฒนาตนเอง

ดังรายละเอียดที่จะกล่าวต่อไปนี้

1. ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ

1.1 สุขภาพทางกาย ร่างกายของมนุษย์หากไม่มีการเคลื่อนไหวออกกำลังกายอยู่เสมอก็จะทำให้ทรุดโทรมเจ็บป่วยได้ง่าย ลักษณะการดำเนินชีวิตในปัจจุบันเอื้ออำนวยให้คนออกกำลังกายน้อยลง เพราะมีเครื่องทุ่นแรงช่วย เช่น มีรถยนต์ รถไถนา รถแทรกเตอร์ และเครื่องใช้ไฟฟ้าต่าง ๆ จึงควรหาเวลาว่างหลังจากเลิกงาน หรือวันหยุด เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬาต่าง ๆ ที่ใช้กำลัง เพื่อเสริมให้คนเรามีสุขภาพแข็งแรงขึ้น ซึ่งนอกจากจะป้องกันโรคภัยไข้เจ็บแล้ว ยังทำให้ความสามารถในการดำเนินชีวิตให้สุขสบายได้ด้วย

1.2 สุขภาพจิต การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะช่วยให้คนที่ทำงานหนักได้มีโอกาสผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ เป็นทางระบายออกของอารมณ์ที่ดีอย่างหนึ่ง ซึ่งมีผลส่งเสริมสุขภาพจิตได้เป็นอย่างดี

2. ประโยชน์ทางด้านมนุษยสัมพันธ์

นันทนาการให้ประโยชน์ทั้งทางส่งเสริมความรักใคร่อบอุ่นภายในครอบครัวและมนุษยสัมพันธ์ในกลุ่มคนที่ร่วมการนันทนาการกันภายในครอบครัว กิจกรรมนันทนาการจะเป็นสื่อกลางให้สมาชิกในครอบครัวแสดงออกซึ่งความร่วมกันในยามว่างมากขึ้นในหมู่คนที่ร่วมการนันทนาการกัน กิจกรรมต่างๆ จะทำให้ทัศนคติต่อมนุษยสัมพันธ์พัฒนาไปในทางที่ดี มีการร่วมมือกันดีขึ้น ยอมรับและเข้าใจสิทธิผู้อื่นและความคิดที่คนอื่นในกลุ่มให้

3. ประโยชน์ด้านการพัฒนาพลเมืองดี

นันทนาการ มีส่วนเสริมสร้างในการพัฒนาชุมชนคือทำให้ชุมชนเกิดความเป็นปึกแผ่นเป็นการ รวมประชากรโดยปราศจากการแบ่งชนชั้นทั้งทางด้านสิทธิ ศาสนา เศรษฐกิจหรือความคิดต่าง ๆ สามารถสร้างขวัญของสมาชิกในชุมชนมีส่วนป้องกันปัญหาอาชญากรรมและความประพฤติ พาลเกเรของเด็กและเยาวชน

4. ประโยชน์ด้านการพัฒนาตนเอง

กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาความสามารถของบุคคล ส่งเสริมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และสุนทรียภาพ มีส่วนทำให้มนุษย์สร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ขึ้นมา เนื่องจากใช้ความสามารถของตนเองทำให้เกิดการพัฒนาทางทักษะที่มีซ่อนอยู่ในตัว

7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาผลงานที่เกี่ยวข้องกับการเลียนแบบวัฒนธรรมตะวันตกด้านการบริโภคของวัยรุ่นนั้น พบว่ามีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้ คือ

วิชัย จุฬาโรจน์มนตรี (2544: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาอุปสรรคต่อการส่งเสริมโภชนาการชนบท ศึกษาเฉพาะกรณีที่อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา พบว่า มารดาที่มีระดับการศึกษาดีกว่ามีโอกาส ที่จะหาความรู้เกี่ยวกับโภชนาการได้ดีกว่าผู้ที่มีการศึกษาน้อยกว่า และด้วยเหตุผลนี้จึงทำให้นิสัยการ กินของเด็กมักจะมีผลจากระดับการศึกษาของบิดามารดา

ทัศนีย์ เมธาคุปต์ (2542: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาอิทธิพลของครอบครัวที่มีผลต่อพฤติกรรมการ บริโภคของเด็กวัยก่อนเรียน พบว่า เด็กวัยก่อนเรียนที่มาจากครอบครัวที่แตกต่างกันทางด้านการศึกษา จะมีบริโภคนิสัยต่างกันกล่าวคือเด็กวัยเรียนที่บิดาหรือมารดามีระดับการศึกษาสูง กว่า ประถมศึกษา จะมีบริโภคนิสัยดีกว่าเด็กที่บิดาหรือมารดาได้รับการศึกษาระดับประถมศึกษาและต่ำกว่า ประถมศึกษา

อนุสิฐ รัชตศิลปิน (2536: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคของครอบครัวในอำเภอ สูงเนิน จังหวัดนครราชสีมาพบว่า ครอบครัวในชนบทจะบริโภคอาหารในท้องถิ่นคือ ปลาผัก ปลาร้า ส่วนอาหารประเภทเนื้อวัว ไก่และไข่ เป็นอาหารที่ราคาแพง จะไม่บริโภคอาหารประเภทนี้ในผู้มี รายได้ต่ำ ส่วนเครื่องเทศและเครื่องปรุงรสเช่นเดียวกัน มีการบริโภคน้อยมาก เพราะอาหารที่ใส่ เครื่องเทศมีวิธีการประกอบอาหารที่ยุ่งยากและจัดเป็นอาหารฟุ่มเฟือย

อนุกูล พลศิริ (2538: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการเลือกกินอาหารกลางวันของนักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง เพื่อศึกษาการเลือกกินอาหารกลางวันชนิดและปริมาณ สารอาหารที่ได้รับ ภาวะการเจริญเติบโต และปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกซื้ออาหาร กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 300 คน ในจำนวนนี้เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้น จำนวน 150 คน ตอนปลาย 150 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถาม แบบบันทึก อาหารที่รับประทานในรอบ 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีภาวะการเจริญเติบโตอยู่ในระดับปกติมีพฤติกรรม

การเลือกซื้ออาหารที่ดี และใช้ เหตุผลในการเลือกอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม แต่พลังงานที่ได้รับจากการเลือกซื้ออาหารต่ากว่าเกณฑ์
ที่แนะนำ

วิณี ชิดเชิดวงศ์ (2540 :บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการศึกษาเปรียบเทียบลักษณะนิสัยในการบริโภค และการเจริญเติบโตของเด็กวัยก่อนเรียน ที่มาจากสภาพครอบครัวต่างกันในจังหวัดนราธิวาส เพื่อ ศึกษาและเปรียบเทียบลักษณะนิสัยในการบริโภคและการเจริญเติบโตของเด็กวัยก่อนเรียน ตามตัว แปรในด้านการศึกษา สถานภาพการทำงาน สถานภาพของครอบครัว ขนาดของครอบครัว เศรษฐกิจ และความเชื่อในการบริโภคของบิดามารดา ผลการวิจัยพบว่า เด็กวัยก่อนเรียนที่มาจากครอบครัวที่ บิดามารดามีการศึกษาสูง มีฐานะทางเศรษฐกิจดี บิดามารดาอยู่ด้วยกัน บิดามารดามีความเชื่อที่ถูก ต้อง จะมีลักษณะนิสัยในการบริโภคอาหารดีกว่าเด็กวัยก่อนเรียนที่มาจากครอบครัวที่บิดามารดามี การศึกษาและฐานะทางเศรษฐกิจต่ำกว่า

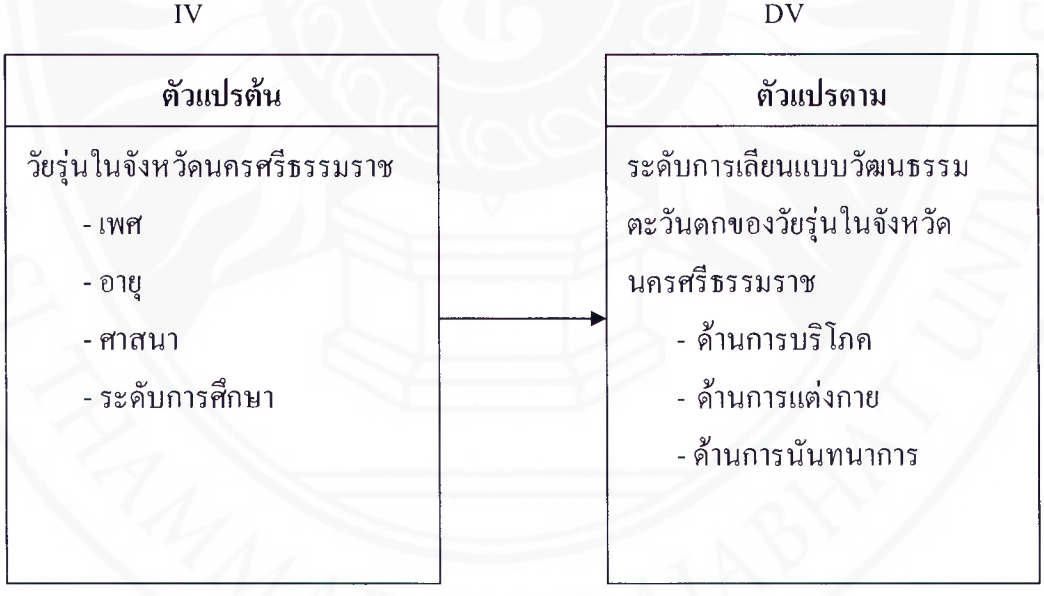
อภิญญา วิเศษศิริ (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาภาวะโภชนาการของมารดาที่มีบุตรมาก สรุปว่า มารดาที่มีอาชีพแตกต่างกันจะมีภาวะโภชนาการต่างกัน แต่อายุ การศึกษา และรายได้ไม่ทำให้มารดา มีภาวะโภชนาการต่างกันในส่วนที่เกี่ยวกับรายได้นั้น ผลการศึกษาของเบญจวรรณ โตนวล (2522:บทคัดย่อ) พบว่า การบริโภคจะมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเมื่อรายได้เพิ่มมากขึ้น แต่การเพิ่มขึ้นของ รายได้ในอัตราสูงกว่าอัตราเพิ่มขึ้นของการบริโภค ทั้งนี้เพราะเมื่อเกษตรกรบริโภคถึงจุดแห่งความ พอใจสูงสุดก็ย่อมจะบริโภคเพิ่มขึ้นในอัตราลดน้อยถอยลงกว่าเดิม

โสภา ญาณภิรัตน์ (2545: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนในอำเภอโคก สำโรง จังหวัดลพบุรี โดยศึกษาจากนักเรียนชั้นประถมปีที่ 1-6 มีอายุระหว่าง 7-14 ปี จำนวน 240 คน พบว่า เด็กนักเรียนบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ในหนึ่งวัน อาหารที่ขาดมากที่สุดคือผลไม้ จาก การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างโภชนาการกับเพศ อายุ บริโภคนิสัยของเด็กวัยเรียน อาชีพของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง และแหล่งอาหารของครอบครัวพบว่าไม่มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นภัศ ศิรสัมพันธ์ (2547 :บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคของประชากรในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี โดยศึกษาธุรกิจการขายอาหารสำเร็จรูปขนาดย่อม พบว่า ผู้บริโภคส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการกินอาหารที่ฟุ่มเฟือย เป็นพฤติกรรมการกินเพื่อ “ความบันเทิง” มากกว่าเพื่อที่จะให้อิ่ม ท้อง หรือเป็นความจำเป็น โดยผู้บริโภคที่เป็นสตรีนิยมซื้ออาหารสำเร็จรูปประเภทของว่าง ของกินเล่น และขนมหวาน ซึ่งเป็นการกินระหว่างมื้อ ส่วนผู้ชายนิยมซื้ออาหารสำเร็จรูปที่กินอิ่มเป็นมื้อส่วน ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป ได้แก่ ความสะดวก รสนิยม

ความชอบหรือไม่ชอบ ความอยากกิน ความเชื่อถือทางธรรมเนียม ประเพณี ราคา สีสัน และความน่า กินของอาหาร ประชาชนเพียงส่วนน้อยที่ให้ความสนใจด้านความสะอาด คุณค่าและคุณภาพของ อาหาร

กรมพลศึกษา (2539: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพเพื่อแสวงหาลู่ทาง ไปสู่สุขภาพดีถ้วนหน้าปี 2545 กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทั่วประเทศ 1,600 คน ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมสุขภาพด้านการรับประทานอาหารของนักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ดี และด้านการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพของนักเรียนเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ความสะอาดของ ร่างกาย การออกกำลังกาย เกิดจากปัจจัยจาการอบรมสั่งสอนแนะนำของครูมากที่สุด รองลงไป ได้แก่ มารดา บิดา เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เรื่องการรับประทานอาหาร นักเรียนในเขตเมือง และชนบทมี พฤติกรรมปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ . 0 5 โดยนักเรียนในเขตเมืองมี พฤติกรรมการปฏิบัติดีกว่านักเรียนในเขตชนบทในเรื่องการกินอาหารสุกๆดิบๆ หรือการกินอาหาร ครบทุกหมู่ การได้กินอาหารกลางวัน สำหรับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตน ในเรื่องการ รับประทานอาหาร ได้แก่ เพศ อาชีพของบิดา มารดา การศึกษาของบิดา มารดา ภูมิภาคและเขตที่ตั้ง โรงเรียน

สุนี มุนิปภา (2 5 41: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา พฤติกรรมการกินของเด็กวัยเรียน อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ยกตัวอย่างประชากรเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงาน คณะกรรมการการประถมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 90 คน ใช้การสัมภาษณ์ และ แบบบันทึกอาหารที่บริโภค 3 วัน ผลการวิจัยพบว่าระดับรายได้ของครอบครัว ขนาดของครอบครัว และลำดับที่การเกิดเป็นบุตร ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกิน ส่วนระดับการศึกษาของบิดา และระดับการศึกษาของมารดา พบว่า มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกิน และพฤติกรรมการกินมี ความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ

จากการศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเลียนแบบวัฒนธรรมตะวันตกสามารถสรุปประเด็นสำคัญกล่าวคือ พฤติกรรม หมายถึง การ กระทำที่แสดงออกของบุคคลที่กระทำการตอบสนองสิ่งกระตุ้นซึ่งการกระทำที่แสดงออกมานั้นมีทั้ง ที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ พฤติกรรมหรือการแสดงออกนั้นสามารถวัดได้ ทั้งนี้เป็นการ แสดงออกที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้ ประกอบด้วย ความมุ่งหมาย ความพร้อม สถานการณ์ การแปลความหมาย การตอบสอนอง ผลที่ได้รับ และปฏิกิริยาต่อความคาดหวังในส่วนของการเลียนแบบนั้น โดยปกติ คนเราจะมีแนวความคิดของตนเองอยู่ และจะอาศัยแนวความคิดของตนเองนั้น มา เป็นตัวกำหนดแนวทางการปฏิบัติตัว ซึ่งจะส่งผลไปยังพฤติกรรมการบริโภคของตนเองอีกด้วย แนวความคิดของตนเองนั้นเกิดขึ้นโดยอาศัยการยึดเป้าหมายไว้กับสิ่งที่ต้องการจะเป็นหรือที่ เรียกว่าตัวตนในอุดมคติ ความแตกต่างระหว่างตัวตนในอุดมคติกับตัวตนที่แท้จริงจะเป็นเป้าหมาย ที่คนเราพยายามปรับปรุงตัวให้เป็นตามตัวตนในอุดมคติที่ตั้งไว้ การกำหนดตัวตนในอุดมคติทำได้จากความคิดและพฤติกรรมของแต่ละบุคคล ซึ่งจะส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภค การแต่งกาย และกิจกรรมการนันทนาการ ทั้งนี้จากการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลในรายด้านจึงกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยดังนี้