

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการศึกษา ดังนี้

1. แนวคิดด้านวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อพฤติกรรม
2. แนวคิดด้านสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อพฤติกรรม
3. แนวคิดเกี่ยวกับอาหารชีวิต
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 1. แนวคิดด้านวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อพฤติกรรม

พฤติกรรมของมนุษย์มีสองรูปแบบคือ พฤติกรรมบางอย่างเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองหรือจากสัญชาตญาณ แต่โดยส่วนใหญ่แล้วหรือเกือบทั้งหมดของมนุษย์ เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้เป็นการถ่ายทอดทางสังคม วัฒนธรรมคือพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ มนุษย์เราเกิดมาในวัฒนธรรมใดๆ ก็ตามเราก็จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ในวัฒนธรรมนั้น การที่ประชากรของสังคมต่างๆ มีพฤติกรรมการบริโภคแตกต่างกัน เพราะมีการเรียนรู้ต่างกันไปตามวัฒนธรรมของตน การกระทำดังกล่าวทำให้วัฒนธรรมของแต่ละสังคมมีความแตกต่างกัน การเรียนรู้ดังกล่าวรวมการเรียนรู้แบบรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวด้วย โดยผ่านสื่อกลางที่เป็นทางการหรือไม่เป็นทางการก็ได้ เช่น โดยผ่านการอบรมสั่งสอนจากบิดามารดา เพื่อน สถาบันทางศาสนา และสื่ออื่นๆ สิ่งที่มีมนุษย์ต้องเรียนรู้ได้แก่ ภาษาศาสตร์ทางวิชาการ ค่านิยม ความเชื่อทางศาสนา อุดมการณ์ แบบแผนในการดำรงชีวิต หรือวิถีชีวิต และเรียนรู้ว่าจะปฏิบัติตัวอย่างไรในสังคมที่แตกต่างกัน สิ่งที่เราเรียนรู้คือวัฒนธรรมทั้งสิ้น (งามพิศ สัตย์สงวน, 2543: 28-29)

วัฒนธรรมเป็นสัญลักษณ์และสิ่งที่มีมนุษย์สร้างขึ้นมาโดยเป็นที่ยอมรับจากรุ่นหนึ่งถึงอีกรุ่นหนึ่ง โดยเป็นตัวกำหนดและควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ในสังคม ค่านิยมเป็นปัจจัยสำคัญในการทำให้เกิดการจัดระเบียบสังคม จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม คำว่าค่านิยมจะหมายถึงในระดับสังคมแต่ละสังคมยกย่องเห็นความมีคุณค่าบางอย่าง หรือการกระทำบางอย่าง ว่าเป็นสิ่งที่ควรทำ ทุกสังคมจะมีค่านิยมของตนเอง ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของสังคมนั้นๆ ค่านิยมที่แพร่หลายในสังคมจะมีอิทธิพลต่อบรรทัดฐานและแบบอย่างที่เป็นแนวทางพฤติกรรมในสังคมนั้นๆ บรรทัดฐานจะแสดงออกถึงค่านิยมทางสังคม และที่ได้รับความนิยมมีการปฏิบัติตามก็เพราะสอดคล้องหรือได้รับการสนับสนุนจากค่านิยม และแสดงถึงทัศนคติในการมองโลกของบุคคลและสังคม ค่านิยมและ

โลกทัศน์มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ค่านิยมคือคุณค่าทางสังคมที่ได้รับความนิยม (อมรา พงศาพิชญ์, 2541: 78-80)

องค์ประกอบต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของผู้บริโภคคือ

1. กลุ่มสังคม (Social group) ได้แก่ กลุ่มเพื่อนบ้าน กลุ่มเพื่อนที่โรงเรียน กลุ่มเพื่อนร่วมสถาบันเดียวกัน เป็นต้น
  2. บุคคลที่เป็นแบบอย่าง (Identification Figure) ได้แก่ พ่อ แม่ พี่ น้อง ครู และผู้มีชื่อเสียงในสังคม เป็นต้น
  3. สถานภาพ (Status) อาจเป็นสถานภาพที่สังคมกำหนดให้ เช่น อายุ ศาสนา หรืออาจเป็นสถานภาพที่บุคคลหามาได้ด้วยตนเอง เช่น ยศ ตำแหน่ง ฯลฯ เมื่อบุคคลมีสถานภาพแตกต่างกันไป พฤติกรรมก็ย่อมแตกต่างกันด้วย
  4. ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี เช่น ปัจจุบันมนุษย์นิยมใช้เครื่องทุ่นแรงต่าง ๆ ในการทำงาน แทนการใช้แรงงานอย่างแต่ก่อน ทำให้พฤติกรรมของมนุษย์เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม
  5. กฎหมาย พฤติกรรมบางส่วนของมนุษย์จะถูกควบคุมโดยกฎหมาย เช่น การสูบบุหรี่บนรถประจำทางในเขตกรุงเทพมหานครถือว่าผิดกฎหมาย ดังนั้น การสูบบุหรี่บนรถประจำทางก็ลดลง
  6. ศาสนา แต่ละศาสนามีกฎเกณฑ์ข้อห้ามที่แตกต่างกัน ดังนั้นในสถานการณ์อย่างเดียวกัน คนที่นับถือศาสนาต่างก็อาจแสดงพฤติกรรมต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากอิทธิพลของศาสนานั้นเอง
  7. ขนบธรรมเนียมประเพณี และความเชื่อต่าง ๆ ล้วนมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติตนของบุคคลทั้งสิ้น เช่น ประเพณีในการเลี้ยงเด็กในแต่ละสังคมก็แตกต่างกันออกไปตามความเชื่อ เป็นต้น
  8. สิ่งแวดล้อม บุคคลที่อยู่สิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันออกไป ย่อมมีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน เช่น คนในชนบทกับคนในเมือง
  9. ทักษะจิต มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์ เช่น นักเรียนมีทักษะจิตที่ไม่ดีต่อครูผู้สอน มักจะแสดงพฤติกรรมแปลก ๆ ออกมา เช่น ไม่ตั้งใจเรียน หรือขาดเรียนเมื่อถึงชั่วโมงที่ครูคนนั้นสอน เป็นต้น
  10. การเรียนรู้ ในทางจิตวิทยาถือว่า พฤติกรรมส่วนมากของมนุษย์นั้นเกิดจากการเรียนรู้ ดังนั้นการเรียนรู้จึงเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยตลอดตั้งแต่เด็กจนโต เช่น เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนจากการที่ดูตัวอย่างจากผู้ใหญ่ปฏิบัติ เป็นต้น (พัฒน์ สุจันงค์, 2522: 11-12)
- นอกจากนี้ ยังสามารถจำแนกปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมมนุษย์หรือเป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมโดยทั่วไปของมนุษย์ ได้เป็น 2 ประเภท ดังนี้

## 1. ลักษณะนิสัยส่วนตัวของแต่ละบุคคล ประกอบด้วย

1.1 ความเชื่อ (Belief) หมายถึง การที่บุคคลคิดถึงสิ่งใดก็ได้ในแง่ของข้อเท็จจริง ซึ่งไม่จำเป็นต้องคิดหรือถูกเสมอไป ความเชื่ออาจได้มาจากการมองเห็น การบอกเล่า การอ่าน รวมทั้งการคิดขึ้นมาเอง

1.2 ค่านิยม (Value) หมายถึง สิ่งที่คนยึดถือประจำใจ ที่ช่วยตัดสินใจในการเลือก เป็นลักษณะของความคิดที่ไม่จำเพาะเจาะจง ค่านิยมอาจได้มาด้วยการอ่าน การบอกเล่า หรือคิดขึ้นมาเอง ค่านิยมอาจแตกต่างกันในแต่ละสังคมและอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลา

1.3 ทักษคติ หรือ เจตคติ (Attitude) มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของบุคคล กล่าวคือ ทักษคติเป็นแนวโน้มหรือขั้นเตรียมพร้อมของพฤติกรรม และถือว่าทักษคติมีความสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมในสังคม

1.4 บุคลิกภาพ (Personality) เป็นส่วนหนึ่งของลักษณะนิสัยของบุคคล เป็นเครื่องมือในการกำหนดพฤติกรรม

2. สิ่งที่ไม่เกี่ยวกับลักษณะนิสัยของมนุษย์ แต่เป็นเรื่องของกระบวนการอื่นทางสังคม ประกอบด้วย

2.1 สิ่งกระตุ้นพฤติกรรม (Stimulus Object) และความเข้มข้นของสิ่งกระตุ้นพฤติกรรม เป็นสิ่งที่ทำให้เราแสดงพฤติกรรมออกมา อาจเป็นอะไรก็ได้ เช่น ความหิว การได้ยิน ได้ฟัง เป็นต้น

2.2 สถานการณ์ (Situation) หมายถึง สิ่งแวดล้อมทั้งที่เป็นบุคคลหรือไม่ใช่บุคคล ซึ่งอยู่ในสถานะที่บุคคลกำลังจะมีพฤติกรรม

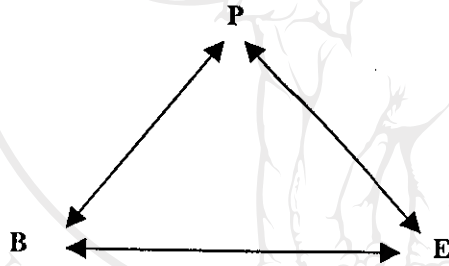
จึงสรุปได้ว่าสิ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ในระดับมหภาค ได้แก่ วัฒนธรรมบรรทัดฐานของสังคม ความหวังในบทบาท สถานภาพ สถาบันหรือองค์กรทางสังคม ส่วนในระดับจุลภาคนั้นคือ การมองที่ตัวบุคคลเอง และมีสิ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ ได้แก่ การรับรู้ ทักษคติ ความเชื่อ ค่านิยม ฯลฯ ซึ่งรวมอยู่ในบุคลิกภาพของบุคคลนั่นเอง (ซูดา จิตพิทักษ์, 2525: 21-22)

## 2. แนวคิดด้านสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อพฤติกรรม

สิ่งแวดล้อมและมนุษย์มีความสัมพันธ์กันเนื่องมาจากมนุษย์อาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมตลอดจนเกิดการเรียนรู้และพฤติกรรมต่างกัน นอกจากนั้นแล้วยังมีความเชื่อมโยงกับระบบคุณค่าตลอดจนทัศนคติต่างๆ ที่ให้เกิดการปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม โดยอาศัยบริบทของเวลาเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย จากทฤษฎีสนามของเลวิน (Lewin' Field Theory) พบว่าพฤติกรรมของคนเราขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมซึ่งรับรู้รวมถึงสภาพแวด-

ล้อมทางกายภาพ สังคม และวัฒนธรรม และถูกกำหนดโดยอิทธิพลภายในและภายนอกที่สัมพันธ์กับประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ซึ่งจะมีแรงสนับสนุนในพฤติกรรมที่เกิดขึ้นซึ่งกันและกัน

แนวคิดทางพฤติกรรมที่เชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากสิ่งแวดล้อมเป็นตัวผลักดันนั้น อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) นักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงในปัจจุบันเป็นผู้นำทฤษฎีนี้โดยตั้งพื้นฐานความเชื่อแบบผสมผสานนี้ด้วย กล่าวคือ แบนดูรา อธิบายว่า พฤติกรรมมนุษย์รวมทั้งองค์ประกอบภายในตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อม ต่างมีอิทธิพลซึ่งกันและกันในลักษณะที่แต่ละองค์ประกอบต้องมีความสัมพันธ์กันอย่างถ้อยที่ถ้อยอาศัย หมายความว่า ในบางครั้งสิ่งแวดล้อมอาจมีส่วนทำให้เกิดพฤติกรรมได้มากกว่าองค์ประกอบภายในตัวบุคคล ส่วนในอีกช่วงเวลานึงนั้น องค์ประกอบภายในตัวบุคคลก็อาจมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์มากกว่าสิ่งแวดล้อม จะเห็นว่า ความสัมพันธ์เช่นนี้อยู่ในลักษณะของการพึ่งพาอาศัยกัน เป็นกระบวนการที่ทั้งสองฝ่ายต่างมีอิทธิพลซึ่งกันและกันทั้งคู่ คือ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมนุษย์ ขณะเดียวกันพฤติกรรมมนุษย์ก็มีอิทธิพลต่อทั้งสองสิ่งด้วยเช่นกัน ความสัมพันธ์เช่นนี้ แบนดูรา แสดงด้วยแผนภูมิดังนี้



ลักษณะของความสัมพันธ์ดังกล่าวนี้แตกต่างจาก เคิร์ต ลูวิน (Kurt Lewin) นักจิตวิทยาในสำนักเกสตาลท์ (Gestalt Psychology) ซึ่งได้กล่าวถึง “กฎแห่งพฤติกรรม” ว่า “...พฤติกรรมของบุคคลเป็นผลของการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมของเขา... Behavior (B) is a function of the interaction between the person (P) and his environment (E)...” ที่อธิบายอิทธิพลขององค์ประกอบภายในตัวของมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมต่อพฤติกรรมในรูปแบบของการใช้ฟังก์ชันแสดงดังนี้

$$B = E (P \longleftrightarrow E)$$

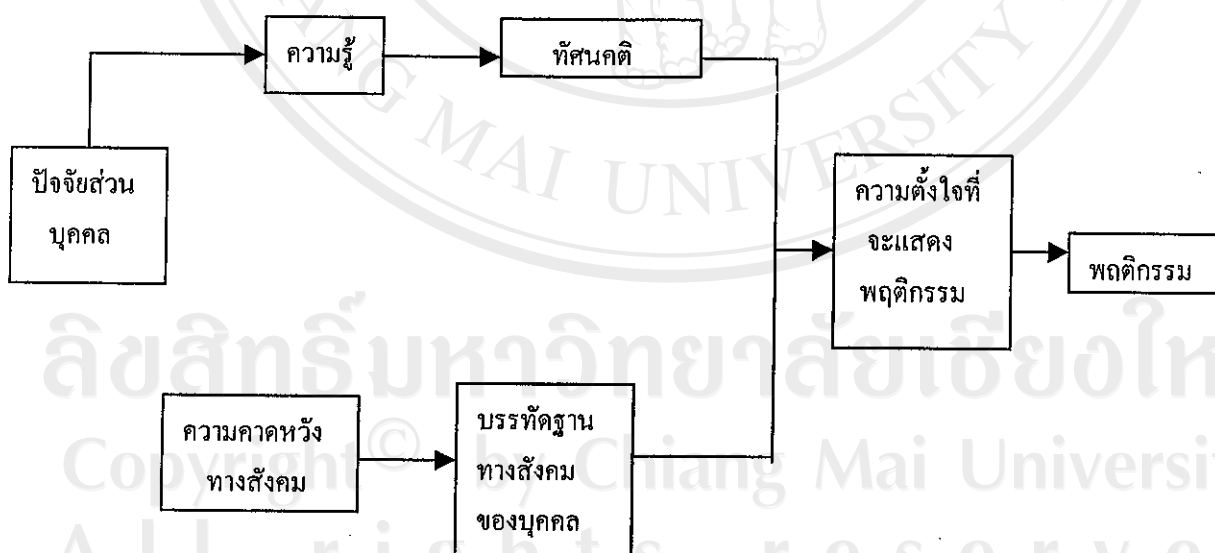
ลูวิน ได้เสนอว่า  $B = E (P, E)$  หมายความว่า พฤติกรรม (B) เป็นผลจากองค์ประกอบภายในของบุคคล (P) และสิ่งแวดล้อม (E) โดยที่

B คือ พฤติกรรม (Behavior) ของแต่ละบุคคล จากฟังก์ชันข้างต้นนี้อาจกำหนดให้ B เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของผู้เรียน นักเรียนแต่ละคนหรือแต่ละกลุ่มก็ได้

P คือ ตัวบุคคล (Person) ซึ่งรวบรวมทุกสิ่งทุกอย่างของบุคคล คือ บุคลิกภาพของบุคคลรวมถึงพื้นฐานความรู้ ความสามารถ ทั่วไป ปัญหา ความถนัด นิสัยใจคอ เจตคติ ความสนใจ ความพร้อมทางร่างกาย จิตใจ ซึ่งลักษณะต่าง ๆ ของบุคคลนี้เป็นผลมาจาก ความเจริญเติบโตทางธรรมชาติและเป็นผลมาจากการเรียนรู้ประสบการณ์ที่ผ่านมาด้วย

E คือ สิ่งแวดล้อม (Environment) ทั้งสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ทางบุคคล และสิ่งแวดล้อมทางจิตใจ หรือสถานการณ์ทางจิตวิทยา (Psychology condition) (ประสาน ตั้งสิริบุตร, 2542: 25-26)

นอกจากนี้จากทฤษฎีการกระทำโดยใช้เหตุผล (The Theory of Reasoned Action) ของฟิชเบินและมิดเดิลสแตด (Fishbein And Middlestadt) ได้เสนอว่า มนุษย์ทุกคนเมื่อมีความรู้และความตระหนักขึ้น จะไปกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมต่อสิ่งต่าง ๆ และถ้าบุคคลนั้นมีทัศนคติ (Attitude) มองถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นและคุณค่าต่อการกระทำนั้น ๆ แล้ว สิ่งเหล่านั้นก็จะนำไปสู่ความตั้งใจที่จะปฏิบัติ (Intention) กิจกรรมต่าง ๆ ออกมาได้ ซึ่งทั้งหมดก็จะแสดงออกมาในรูปแบบของพฤติกรรมนั่นเอง และเช่นเดียวกันกับความคาดหวังทางสังคมที่อยู่รอบตัวบุคคลของแต่ละคน เมื่อทุกคนเห็นคุณค่าหรือประโยชน์แล้วก็จะทำให้เกิดบรรทัดฐานทางสังคมจะมีอิทธิพลต่อบุคคลที่อยู่รอบข้างด้วย อาจจะสรุปได้ดังนี้ (Homik, 1990 )



นอกจากนี้ความสัมพันธ์ของมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพนั้นทำให้เกิดกระบวนการทางพฤติกรรม ได้ 3 กระบวนการ ดังนี้



1. กระบวนการเรียนรู้ (Perception) คือ กระบวนการที่รับข่าวสารจากสภาพแวดล้อม โดยผ่านทางระบบประสาทสัมผัส กระบวนการนี้จึงรวมการรู้สึก (Sensation) ด้วย

2. กระบวนการรับรู้ (Cognition) คือ กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการทางจิตที่รวมการเรียนรู้ การจำ การคิด กระบวนการทางจิตรวมถึงการพัฒนา กระบวนการรับรู้จึงเป็นกระบวนการทางปัญญา กระบวนการรับรู้นี้ เกิดการตอบสนองทางด้านอารมณ์ เกิดกระบวนการด้านอารมณ์ (Affect) โดยที่กระบวนการรับรู้และกระบวนการทางอารมณ์ เป็นพฤติกรรมภายใน (Covert behavior)

3. กระบวนการเกิดพฤติกรรมภายในสภาพแวดล้อม (Spatial behavior) คือกระบวนการที่บุคคลมีพฤติกรรมเกิดขึ้นในสภาพแวดล้อม มีความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมผ่านการกระทำ เป็นที่สังเกตได้จากภายนอก เป็นพฤติกรรมภายนอก (วิมลสิทธิ์ ทรยางกุล, 2537: 35)

โดยสรุปอาจกล่าวได้ว่าพฤติกรรมของมนุษย์ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม และเมื่อระยะเวลาผ่านไปนานมากขึ้นลักษณะสภาพแวดล้อมเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นหรือเลวลง พฤติกรรมการบริโภคของมนุษย์ก็ย่อมปรับเปลี่ยนไปตามสภาพที่เปลี่ยนแปลงไปด้วย

### 3. แนวคิดเกี่ยวกับอาหารชีวจิต

ชีวจิตเป็นการประยุกต์ความรู้ทางชีวเคมี และโภชนศาสตร์ ผสมผสานกับพุทธปรัชญา เพื่อมาใช้กับวิถีชีวิตและสังคมแบบไทย และอาหารชีวจิต คือการประยุกต์อาหารแมคโครไบโอติกส์ให้เหมาะสมกับสภาพธรรมชาติ และวัฒนธรรมอาหารและการครัวแบบไทย อาหารชีวจิตเน้นอาหารธรรมชาติ อาหารต้องมาจากธรรมชาติมากที่สุดและการปรุงก็ต้องใช้วิธีการที่เป็นธรรมชาติมากที่สุด (ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์, 2541: 49-50)

ชีวจิตเป็นแนวความคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic) คือรวมเอา "ชีวจิต" ที่หมายถึง "กาย" รวมเข้ากับ "จิต" ที่หมายถึง "ใจ" ให้เป็นสองภาคของชีวิตที่มีผลต่อกันและกันโดยตรง ไม่อาจแยกกายออกจากจิต ความหมายและการปฏิบัติตัวตามแนวทางของชีวจิต จึงอาจอธิบายได้ว่า คนเราจะมีมีความสุขความแข็งแรงได้ก็ต่อเมื่อกายและใจทำงานเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Wholeness as Perfection) แก่นความคิดของชีวจิต ที่สำคัญประการหนึ่งคือ การใช้ชีวิตให้เป็นไปตามธรรมชาติ ซึ่งหมายถึง การบริโภคอาหารสุขภาพที่มาจากธรรมชาติและมีการดัดแปลงน้อยที่สุด รวมถึงการบริโภคผลิตภัณฑ์ใดๆ ที่มาจากธรรมชาติหรือใกล้เคียงกับธรรมชาติมากที่สุด เพื่อให้ชีวิตหลุดพ้นจากความวุ่นวายของสังคมแบบวัตถุนิยมในปัจจุบัน ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคสมัยใหม่ นานัปการและอีกประการหนึ่งคือ ต้องมีการปฏิบัติเป้าหมายของการฝึกจิตใจเป็นไปเพื่อความสงบ เกิดปัญญา มองเห็นสัจธรรมของโลกและชีวิต แต่เป็นความพยายามทำชีวิตให้เรียบง่ายที่สุด แจ่มใสและมีความกลมกลืนกับธรรมชาติมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้สุขภาพเกิดความสมดุลและ

กระตุ้นให้ภูมิชีวิต ที่เป็นเกราะคุ้มกันสุขภาพตามธรรมชาติ ซึ่งมีอยู่ในมนุษย์ทุกคน ทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

ผู้เชี่ยวชาญด้านธรรมชาติบำบัดคนแรก ที่นำเรื่องสุขภาพในแนวธรรมชาติ และการแพทย์แบบผสมผสาน (Integrated and Alternative Medicine) มาประยุกต์ใช้ในเมืองไทย คือ ดร.สาทิส อินทรกำแหง ซึ่งท่านได้กล่าวถึงหลักการสำคัญ ๆ ของแนวการปฏิบัติตน และการบำบัดรักษาแนวชีวิตโดยสรุปคือ ยึดเอาหลักการ (Principle) ในด้านการแพทย์แผนปัจจุบันเป็นตัวหลักในเรื่องของหลักวิชา ทั้งด้านชีววิทยา (Biology) ด้านเคมี (Chemistry) และในเรื่องของสรีรวิทยา (Physiology) โดยนำมาใช้ร่วมกันตลอดเวลา สิ่งที่นำมาใช้ คือเรื่องของโภชนาการ เรื่องของอาหาร และเรื่องของวิตามินและแร่ธาตุ นอกจากนั้นยังมีการใช้สมุนไพร การกำจัดสารพิษเป็นการบำบัด (Detoxification) ใช้การฝังเข็ม การนวดอบประคบ และที่สำคัญเกี่ยวกับจิตใจ ชีวิตมีวิธีการผ่อนคลาย (Relaxation) และการคิดในเชิงบวกที่เรียกว่า (Positive thinking) กับสิ่งที่สำคัญที่สุดคือเรื่องสมาธิ (สาทิส อินทรกำแหง, 2541: 8-74)

ในส่วนอาหารชีวิตนั้นเป็นแนวทางการรับประทานอาหารที่ ดร.สาทิส ได้ศึกษาและปรับปรุงจากหลักการของแมคโครไบโอติกส์ ให้เหมาะสมกับสภาพวิถีชีวิตของคนไทยและเมืองไทยและให้ง่ายต่อการจัดหา ปรุง และรับประทาน กล่าวโดยรวมนๆ อาหารชีวิต คือ อาหารชั้นเดียว หมายถึง เป็นอาหารที่คงสภาพตามธรรมชาติเดิมไว้มากที่สุด ไม่ต้องผ่านการปรุงแต่งมากมาย และคงรสชาติเดิมๆ ของอาหารไว้มากที่สุด ทั้งนี้ อาหารชีวิตไม่เกี่ยวกับเรื่องความเชื่อหรือบาปบุญคุณโทษ แต่เป็นการนำความรู้ทางโภชนาการขั้นสูงมาพิจารณาอาหารต่างๆ แล้วเลือกสรรเฉพาะอาหารที่ให้คุณค่าแก่ร่างกายและจิตใจมาก ที่สำคัญเป็นอาหารที่ก่อให้เกิดสารพิษ ค้างน้อยที่สุด

#### 4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วรรณวิไล ลักษณะเดช (2544) ได้ศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารแบบทั่วไปมาเป็นบริโภคอาหารชีวิต พบว่า วัฒนธรรมและสังคมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) กับความถี่ในการบริโภคอาหารชีวิตและการรับรู้ข่าวสารมีผลต่อการเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั่วไปมาบริโภคอาหารชีวิต โดยส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลข่าวสารมาจากการพูดคุยกับผู้มีประสบการณ์ ร้อยละ 88.0

มนทิตรา รัชตะสมบุรณ์ (2544) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารชีวิตของประชาชนในกรุงเทพมหานคร พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ จำนวนสมาชิกในครอบครัว การคำนึงถึงสุขภาพอนามัย ความรู้และโรคประจำตัว และหากส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้เรื่องการบริโภคอาหารชีวิตโดยเผยแพร่ผ่านเป้าหมายผู้ที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป และประกอบอาชีพในสำนักงานก่อน

เพราะเป็นผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงและจะสามารถเป็นผู้เผยแพร่ความรู้ต่อไปให้กับบุคคลรอบตัว เช่น คนในครอบครัวหรือเพื่อน เป็นต้น

ณพลศิริ ปุสเสด็จ (2543) ได้ศึกษาเรื่อง การสำรวจความรู้ ทักษะและการเปิดรับข่าวสาร เรื่องการดูแลสุขภาพแนวชีวิต จากสื่อสิ่งพิมพ์ของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ลักษณะทางประชากรศาสตร์ในด้านระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน ส่งผลให้มีการเปิดรับข่าวสาร เรื่องการดูแลสุขภาพแนวชีวิตจากสื่อสิ่งพิมพ์ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และระดับสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์กับการเปิดรับข่าวสาร รวมถึงความถี่ในการเปิดรับข่าวสารไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้และทักษะ เพราะการเปิดรับข่าวสารไม่ว่าจะอยู่ในระดับใดก็ยังคงมีความรู้ อยู่ในระดับมากและมีทักษะอยู่ในระดับปานกลาง

ทัศนีย์ มีวรรณ (2542) ได้ศึกษาเรื่อง การสร้างและการบริโภคสัญญาณในปรากฏการณ์ชีวิต และการทำหน้าที่ของสื่อมวลชน พบว่า สื่อมวลชนมีบทบาทสำคัญคือ ให้ความรู้ เผยแพร่แนวคิดชีวิตตลอดจนอุดมการณ์ รวมถึงนำเสนอแนวทางเลือกใหม่ และอาหารชีวิตเป็นการคิดแปลงให้เหมาะสมกับอาหารไทยเป็นความหมายของภูมิปัญญาตะวันออก ตลอดจนแสดงให้เห็นถึงความหมายของการอาศัยและความสอดคล้องในวิถีธรรมชาติ และปรากฏการณ์ชีวิตเป็นปรากฏการณ์เชิงสัญลักษณ์ที่ให้คุณค่าต่อภูมิปัญญาดั้งเดิม โดยต่อต้านวัฒนธรรมสมัยใหม่และกล่าวโทษวิถีการบริโภคแบบตะวันตก

สุริยาพร สมบูรณ์บุรณะ (2542) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองโดยใช้หลักการชีวิต พบว่าปัจจัยที่ส่งเสริมต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพโดยใช้หลักการชีวิต คือ ผู้ที่บริโภคชีวิตได้รับข้อมูลข่าวสารอยู่ในระดับที่สูงจากการอ่านหนังสือชีวิตและนิตยสารชีวิต ตลอดจนการได้รับคำแนะนำจากเพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิด รวมถึงการตระหนักถึงคุณค่าของการดูแลสุขภาพ ก็คือต้องการมีสุขภาพดีและการเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพหลังจากได้เปลี่ยนมารับประทานอาหารชีวิตที่ดีขึ้น รวมถึงหลักการชีวิตสามารถปฏิบัติได้ง่ายในชีวิตประจำวันและการมีกำลังซื้อเพียงพอ

ชญญาวรรณ กาญจนอลงกรณ์ (2542) ได้ศึกษาถึงการแพร่กระจายนวัตกรรมการแพทย์ทางเลือก ชีวิตในสังคมไทย: การศึกษาในแนวทัศนยะแบบองค์รวม พบว่าผู้รับสารหรือผู้บริโภคชีวิต เป็นผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงและรายได้ดี มักนิยมการบริโภคแบบตะวันตกจนเกิด



ปัญหาสุขภาพจึงหันมาสนใจทางเลือกใหม่ในรูปแบบการบริโภคเพื่อสุขภาพ โดยอาศัยความรู้ของตนเองให้สอดคล้องกับสุขภาพตน ทำให้เกิดกระแสการนิยมการบริโภคมากขึ้น ตลอดจนเกิดเป็นชุมชนและชมรมชีวิต ตลอดจนสื่อมวลชนที่มีบทบาทสำคัญในการแพร่กระจายนวัตกรรมนี้

ณัฐพรรณ ศรีมุข (2541) ได้ศึกษาเรื่อง การเปิดรับสื่อ ความรู้ ทักษะคติและพฤติกรรมกรรมการยอมรับวิถีชีวิตตามหลักชีวิตของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า 1. การเปิดรับสื่อจากวารสารและหนังสือเกี่ยวกับหลักการชีวิตมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความรู้และวิถีชีวิตตามหลักการชีวิต 2. การเปิดรับสื่อจากโทรทัศน์ นิตยสาร และบุคคลในครอบครัว มีความสัมพันธ์กันเชิงบวกกับทักษะคติและวิถีชีวิตตามหลักการชีวิต 3. การเปิดรับสื่อจากสื่อมวลชน สื่อบุคคล สื่อเฉพาะกิจ มีความสัมพันธ์เชิงบวก กับพฤติกรรมกรรมการยอมรับหลักการชีวิต 4. ผู้ที่มีเพศ อายุ สถานภาพต่างกันมีการยอมรับหลักการชีวิตต่างกัน

สมศรี ลินสุข (2540) ได้ศึกษาเรื่องเครือข่ายการเรียนรู้ของกลุ่มผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่าเหตุที่ส่งผลให้เกิดเครือข่ายการเรียนรู้อาหารเพื่อสุขภาพคือ อิทธิพลของวัฒนธรรมใหม่ อิทธิพลความเชื่อในศาสนาพุทธ และมีปัจจัยเฉพาะกลุ่มคือ การมีผู้นำองค์ความรู้ของกลุ่ม วิธีการที่กลุ่มถ่ายทอด แนวคิด ความเชื่อ และวัฒนธรรมที่มีอยู่เดิมใกล้เคียงหรือตรงกับกลุ่ม และการมีวิถีปฏิบัติที่ยึดหยุ่นส่งผลให้กลุ่มขยายแนวคิด ความเชื่อ อุดมการณ์ ผู้สมาชิกและบุคคลทั่วไป

จามรี สุพันธุ์วนิช (2535) ได้ศึกษาเรื่อง อาหารมังสวิรัต: ความเชื่อและพฤติกรรมของผู้บริโภคโดยศึกษาในชุมชนอโศก อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม พบว่า ชุมชนอโศกเป็นชุมชนที่นำเอาแนวคิดของศาสนาพุทธมาใช้ เช่น การถือศีล ปฏิบัติธรรม การบริโภคอาหารมังสวิรัต และการสร้างสภาพสิ่งแวดล้อมให้อยู่ในวัฒนธรรมพุทธศาสนา อันเป็นสาเหตุให้เกิดแรงจูงใจให้คนทั่วไปเข้ามาเป็นสมาชิกในชุมชนปฐมอโศก อันได้แก่ อิทธิพลจากผู้ใกล้ชิดแนะนำชักชวน การร่วมประเพณีของชาวอโศก ตลอดจนการอ่านหนังสือของชาวอโศก

จากที่กล่าวมาในบทนี้สามารถสรุปได้ว่าสังคมวัฒนธรรมเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมา โดยที่พฤติกรรมของมนุษย์ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมด้วยเช่นกัน ซึ่งต่างเป็นปัจจัยที่ส่งผลร่วมกัน ดังนั้นพฤติกรรมในการบริโภคอาหารชีวิตจึงอาจได้รับอิทธิพลจากปัจจัยต่างๆ ข้างต้นคือทางด้านสังคมวัฒนธรรมและด้านสิ่งแวดล้อมร่วมกัน