

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันแบบแผนในการเลือกสรร การเตรียม ตลอดจนการจัดอาหารไทยกำลังเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรงเกิดขึ้นในสังคมไทย ในขณะนี้รูปแบบการรับประทานอาหารแบบเดิมกำลังเปลี่ยนแปลงไปท่ามกลางแรงผลักดันภายในและภายนอก ตามประเพณีดั้งเดิมนั้น การบริโภคอาหารบางอย่างและการหลีกเลี่ยงอาหารบางชนิดนั้นถูกกำหนดโดยความสามารถในการได้อาหารมา ความจำเป็นทางเศรษฐกิจและข้อกำหนดทางวัฒนธรรม อาหารและเครื่องปรุงบางอย่างสามารถหาได้ง่าย หรือในบางอย่างที่เราคิดไปก็สามารถแลกเปลี่ยนกันได้หรืออาหารบางอย่างจะถูกบริโภคเฉพาะในช่วงพิธีกรรมทางศาสนาหรือตามความเชื่อต่างๆ นอกจากนี้ในอาหารแต่ละชนิดยังแฝงไปด้วยสัญลักษณ์เชิงวัฒนธรรม (คลอสเนอร์, 2545: 127-131)

เมื่อพิจารณาถึงสาเหตุของความนิยมอาหารชีวิตในสังคมเมือง อาจกล่าวได้ว่าเป็นผลมาจากความเจริญในสังคมที่รับเอากระแสของความเป็นสมัยใหม่มาจากโลกฝั่งตะวันตก ส่งผลต่อการยอมรับความก้าวหน้าในทางวัตถุและยังก่อผลกระทบคือ ความเจ็บป่วยซึ่งอาจเป็นผลจากการเดินตามสังคมแบบทุนนิยมตลอดจนการรับเอาการบริโภคที่เอาแบบอย่างตะวันตกเข้ามาจนเกินความพอดี ก่อให้เกิดการเสียสุขภาพทางร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อม ตามแนวคิดองค์รวมแห่งสุขภาพ (Holistic) ซึ่งประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 3 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยทางชีวภาพ ปัจจัยทางจิตใจ ปัจจัยทางสังคม-สิ่งแวดล้อม เมื่อเกิดการเสียสมดุล จึงเกิดปัญหาสุขภาพแก่บุคคลนั้นๆ (ทัศนีย์ มีวรรณ, 2542: 2-3) และด้วยลักษณะทางสังคมของชีวิตที่เด่นชัดที่สุดก็คือ ชีวิตเป็นปรากฏการณ์ในเมืองและมีรากฐานความคิดที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมชนชั้นกลาง แนวความคิดชีวิตสะท้อนผ่านความต้องการสำคัญ 4 ประการ คือ 1. ความต้องการมีวิถีชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติ 2. การหลีกเลี่ยงพิษ 3. การกินอยู่อย่างพอดีของชนชั้นกลาง และ 4. ความต้องการชีวิตแบบอดีตกาลในจินตนาการ เนื่องจากชีวิตเป็นชีวิตที่มีความใกล้เคียงธรรมชาติ (โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, 2542: 13-16)

ดังนั้นวัฒนธรรมจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการเลือกที่จะบริโภคและมีอิทธิพลต่อผู้บริโภค รวมถึงความเชื่อ ตลอดจนลักษณะที่ปฏิบัติกันในสังคมใดสังคมหนึ่ง คือ พฤติกรรมผู้บริโภคเป็นผลพวงมาจากแต่ละสังคมที่แตกต่างกัน สิ่งที่สำคัญคือค่านิยมพื้นฐานของสังคม ซึ่งเป็นตัวชี้วัด อิทธิพลของวัฒนธรรมเกิดขึ้นโดยที่ไม่อาจรู้ตัวเพราะการที่พฤติกรรมนั้นๆ เป็นที่ยอมรับในสังคม โดยคนส่วนใหญ่นำมาปฏิบัติ (คลอสเนอร์, 2545: 251) รวมถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ล้วนมีความสัมพันธ์มาจากสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีการรับรู้ผ่านทางสิ่งแวดล้อมทาง

สังคมวัฒนธรรมและทางกายภาพ การขาดความเชื่อมโยงกันระหว่าง ชีว-จิต-สังคม และภาวะโรคที่เกิดจากสาเหตุพฤติกรรมทำให้หลักการชีวจิตกลายเป็นแนวทางเลือกใหม่ อันเป็นศาสตร์ทางสุขภาพทางเลือกหนึ่งที่มีบทบาทในสังคม และเป็นแนวทางที่ส่งเสริมให้บุคคลได้มีการพัฒนาระดับคุณภาพชีวิตซึ่งเป็นอันที่จะทำให้เป็นกำลังสำคัญทั้งทางวัฒนธรรมและเศรษฐกิจต่อไป (โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, 2533: 96)

ในปัจจุบันทั่วโลกเกิดการเคลื่อนไหวที่เรียกว่าความคิดสีเขียว และเป็นแนวทางในการหันมาสนใจกับสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ อันเป็นการที่ช่วยให้มนุษย์หันมารับรู้และตื่นตัวในเรื่องของสิ่งแวดล้อม เช่น องค์การสันติภาพสีเขียว ที่รณรงค์ให้ประชาชนในสังคมหันมาบริโภคสินค้าหรือมีพฤติกรรมที่ใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อม (มรกต ศรีงาม, 2544: 1-2) ดังนั้นชีวจิตจึงเป็นแนวทางเลือกรูปแบบหนึ่งที่มีผู้นิยมทั้งรูปแบบการบริโภคตลอดจนการดำเนินชีวิต ที่เป็นการหันเข้าหาการบริโภคที่ไม่เป็นการสิ้นเปลืองทรัพยากร และเป็นแนวทางการบริโภคทรัพยากรแบบพอเพียงจากสิ่งแวดล้อม เนื่องจากเป็นการผสานตัวบุคคลให้เป็นส่วนหนึ่งของระบบธรรมชาติ มิใช่การนำเอาตัวบุคคลแยกออกมาและพยายามที่จะเอาชนะธรรมชาติเช่นเดิม โดยจุดประสงค์ของชีวจิตคือ ความสุขสมบูรณ์ทั้งกายและใจ โดยยึดเอาวิถีปฏิบัติและความคิดในแนวธรรมชาติเป็นหลัก

หลักการทางชีวจิตถือว่าร่างกายและจิตใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ร่างกายมีผลต่อจิตใจ และจิตใจก็มีผลต่อร่างกาย ด้วยความสุขสมบูรณ์ที่แท้จริงจึงขึ้นอยู่กับความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของร่างกาย (Wholeness as Perfection) ความคิดเช่นนี้ตรงกันกับทฤษฎี เรื่อง Body and Mind ของ Dr. Norman Cousins แห่งสหรัฐอเมริกา และตรงกันกับหลักการของโฮลิสติก (Holistic) โดยการใช้อาหารสุขภาพ การใช้เครื่องอุปโภคที่มาจากธรรมชาติ หรือใกล้เคียงธรรมชาติมากที่สุดเท่าที่จะได้ ในขณะที่เดียวกันชีวิตความเป็นอยู่ก็ต้องเป็นไปตามธรรมชาติ (สาทิส อินทรกำแหง, 2541: 8)

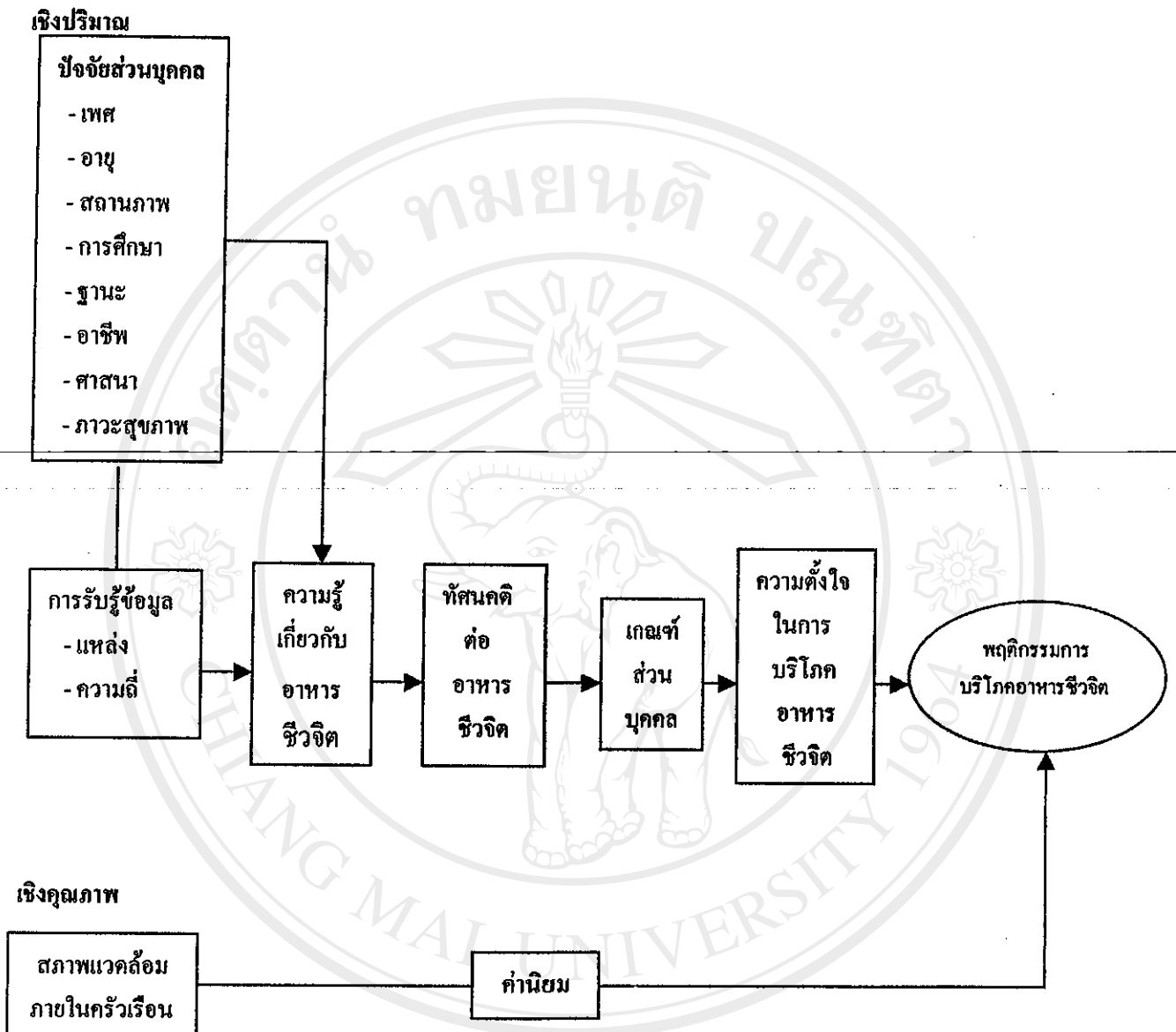
ด้วยเหตุนี้ผู้ศึกษาจึงสนใจศึกษาถึงเงื่อนไขทางสังคมวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารชีวจิต ว่าภายใต้เงื่อนไขทางสังคมวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมอย่างไรที่ทำให้ผู้บริโภคหันมาบริโภคอาหารชีวจิต

### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

ในการศึกษาค้นคว้าอิสระครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อศึกษาถึงปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อความรู้ ทศนคติ เกณฑ์ส่วนบุคคล ความตั้งใจ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารชีวจิต
2. เพื่อศึกษาถึงเงื่อนไขทางสังคมวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมว่ามีปัจจัยใดที่ทำให้เกิดความแตกต่างในพฤติกรรมการบริโภคอาหารชีวจิต

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานในการวิจัย

จากทฤษฎีแนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนำมาสร้างเป็นสมมติฐานจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้ดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคล มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ข้อมูลจึงทำให้เกิด ความรู้ ทัศนคติ เกณฑ์ส่วนบุคคล ความตั้งใจ และพฤติกรรมกรบริโภคอาหารชีวจิต
2. เงื่อนไขทางสังคมวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กับค่านิยมและพฤติกรรมกรบริโภคอาหารชีวจิต

## คำนิยามศัพท์

**เงื่อนไขทางสังคมวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม** หมายถึง ข้อแม้ภายใต้บริบทของสังคมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารชีวจิต

**พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารชีวจิต** หมายถึง การกินอาหารที่สอดคล้องกับธรรมชาติ เช่น พืชผัก ธัญพืชไม่ขัดสี ผักผลไม้สดตามฤดูกาล การดื่มน้ำสะอาด และชาสมุนไพรหรือน้ำผลไม้ การงดเนื้อสัตว์ทุกชนิด ยกเว้น ปลาและการบริโภคอาหารทะเลเป็นครั้งคราว การงดน้ำตาลฟอกขาว กะทิ นม และไข่ ซึ่งช่วยปรับสมดุลของระบบภายในร่างกายรวมถึงเป็นการช่วยปรับสมดุลสิ่งแวดล้อมทางอ้อมอีกด้วย

**สภาพแวดล้อมภายในครัวเรือน** หมายถึง สภาพแวดล้อมภายในครอบครัว เช่น ที่อยู่อาศัย คำนิยาม หมายถึง การยอมรับคุณค่าของอาหารชีวจิตนำไปสู่พฤติกรรมกรรมการบริโภค

**ปัจจัยส่วนบุคคล** หมายถึง เพศ อายุ สถานภาพ การศึกษาฐานะ อาชีพ ศาสนา ภาวะสุขภาพของผู้บริโภคอาหารชีวจิต

**การรับรู้ข้อมูล** หมายถึง วิธีการหรือความถี่ในการรับข่าวสารข้อมูล และแหล่งที่ให้ข้อมูลเรื่องอาหารชีวจิตและข้อมูลที่ได้รับ

**ความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวจิต** หมายถึง ความรู้ในเรื่องของการบริโภคตามหลักการและรูปแบบของอาหารชีวจิต

**ทัศนคติ** หมายถึง ความเชื่อ ความรู้สึกของผู้บริโภคอาหารชีวจิตของกลุ่มผู้เข้าค่ายอบรมชีวจิต ในเรื่องของการบริโภคอาหารชีวจิต

**เกณฑ์ส่วนบุคคล** หมายถึง มาตรฐานของแต่ละบุคคลในการที่จะกระทำกิจกรรมนั้น ๆ ในสถานการณ์ต่าง ๆ ในเรื่องของรูปแบบการบริโภคและหลักการของอาหารชีวจิต

**ความตั้งใจในการบริโภค** หมายถึง ความมุ่งมั่นในการที่จะกระทำกิจกรรมนั้น ๆ ในสถานการณ์ต่าง ๆ ในเรื่องของรูปแบบการบริโภคและหลักการของอาหารชีวจิต