

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

#### ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์

จากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างจำนวน 5 คน จากผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต (โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเฉพาะที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่) ซึ่งให้เห็นว่ารูปแบบที่เข้าสู่การบริโภคอาหารชีวิตจิตมีหลายแบบและมีประวัติที่แตกต่างกัน ซึ่งสามารถจำแนกได้ 3 รูปแบบคือ

1. ความสนใจส่วนบุคคล การเข้าไปสนใจเองจะพบในผู้ที่มีการศึกษา ใฝ่หาความรู้ และต้องการแสวงหาคุณภาพชีวิตที่ดีของตนเอง โดย นาง ก. (นามสมมติ) กล่าวถึงสาเหตุที่สนใจ เพราะเป็นผู้ที่เคยศึกษาในเรื่องนี้และเป็นผู้มีความรู้ในด้านสุขภาพ โดยกล่าวถึงอาหารชีวิตจิตว่าเป็นอาหารที่ประยุกต์มาจากอาหารแมคโครไบโอติกส์ หรือการทำความเข้าใจแบบง่าย ๆ คือ การงดรับประทานเนื้อสัตว์แต่สามารถรับประทานเนื้อปลาและอาหารทะเลได้ การรับประทานพวกผักผลไม้ ถั่วต่างๆ รวมถึงการรับประทานให้ครบสัดส่วนของหลักการชีวิตจิต โดยมีใช้เฉพาะการรับประทานประเภทผักเท่านั้น ยังมีประเภทเต้าหู้ต่างๆ ประกอบด้วย และในปัจจุบันมีผู้มีความรู้ด้านชีวิตจิตอยู่จำนวนมาก ขั้นตอนในการรับประทานอาหารชีวิตจิตอาจฟังเข้าใจได้ยาก แต่เมื่อลงมือปฏิบัติแล้วก็จะสามารถปฏิบัติได้ไม่ยากเกินไปนัก โดยมีการรับประทานอาหารชีวิตจิตมาเป็นเวลานาน (ประมาณ 5 ปี) ถึงแม้ว่าไม่มีเวลาในการปรุงอาหารชีวิตจิตแต่ก็มีบุคคลอื่นเตรียมไว้ให้ ในส่วนของครอบครัวก็มีการรับประทานอาหารชีวิตจิตร่วมด้วย แต่ในระยะแรกสมาชิกในครอบครัวก็มีความคิดเห็นว่ามีรสชาติไม่ถูกปาก แต่เมื่อรับประทานทานบ่อยครั้งก็เกิดความเคยชิน และเห็นผลว่าดีแก่สุขภาพของตนเอง ทั้งนี้โดยต้องอาศัยระยะเวลาในการรับประทานนานพอสมควร และมีการออกกำลังกายร่วมด้วย เช่น ไร่ตะบอง ซึ่งจะมีท่าต่างๆ เมื่อเสร็จกิจกรรมไร่ตะบองจะมีการคัมน์อาร์.ซี. ร่วมกัน ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

จะเห็นได้ว่าความสนใจส่วนบุคคลมีผลต่อความสนใจในการบริโภคอาหารชีวิตจิต ทั้งนี้รวมถึงการเห็นถึงคุณค่าและมีทัศนคติที่ดีของอาหารชีวิตจิตต่อสุขภาพจึงทำให้เกิดการบริโภคขึ้น และการที่นาง ก. รับประทานอาหารชีวิตจิตจึงส่งผลให้มีการชักชวนให้บุคคลในครอบครัวรับประทานอาหารชีวิตจิตร่วมด้วย

2. ปัญหาด้านสุขภาพ โดยนาง ข. (นามสมมติ) มีความสนใจเพราะมีบุตรที่มีปัญหาด้านสุขภาพ โดยแต่เดิมมีความคิดเห็นว่า เด็กอ้วนเป็นเด็กที่มีความสมบูรณ์ แต่ต่อมามีปัญหาหลายประการ คือ บุตรเป็นโรคมุมิแพ้และมีภาวะสุขภาพแย่ง ซึ่งได้มีการพูดคุยปรึกษากันกับผู้ใกล้ชิด และได้รับความคิดเห็นว่าอาหารเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่ง โดยได้รับคำแนะนำว่าอาหารชีวิตจิตสามารถช่วยในเรื่องสุขภาพและได้รับความรู้ด้านนี้ในเรื่องขั้นตอนการรับประทาน ใน

ปัจจุบันบุตรมีภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น และสมาชิกในครอบครัวมีการรับประทานอาหารชีวจิตด้วย โดยมีการออกกำลังกาย การรับประทานผักและการงดทานเนื้อสัตว์ ในระยะแรกบุตรมีความคิดเห็นไม่ชอบแต่มีการอธิบายถึงคุณประโยชน์ที่ได้รับ และมีการปรับปรุงรูปแบบและวิธีการรับประทานอย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยนาง ข. ก็มีความคิดเห็นต่ออาหารชีวจิตว่ามีรสชาติไม่ถูกปาก ในระยะแรกต้องฝืนรับประทานบ้างเพื่อเป็นตัวอย่างแก่บุตรเพราะแต่เดิมเป็นบุคคลที่ชอบอาหารที่มีส่วนประกอบของพวกเนื้อสัตว์ ในครั้งแรกมีความคิดเห็นต่อการรับประทานอาหารชีวจิตว่าการปฏิบัติอาจทำได้ยาก แต่เมื่อลองปฏิบัติแล้วเห็นประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับร่างกายของตนเองในทางที่ดีขึ้น ส่วนการเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับอาหารชีวจิตนั้นถ้ามีโอกาสก็พยายามที่จะเข้าร่วม แต่ส่วนใหญ่เป็นไปในรูปแบบของกิจกรรมภายในครอบครัวและกับบุคคลใกล้ชิดมากกว่า

ในส่วนของ นางสาว ค. (นามสมมติ) ให้ความสนใจในการบริโภคอาหารชีวจิต เพราะมีบิดาซึ่งขณะนั้นป่วยเป็นโรคมะเร็ง ซึ่งครอบครัวต้องดูแลตลอดเวลา จึงมีความต้องการที่จะมีสุขภาพที่ดี จึงมีการลองปฏิบัติตามและเห็นผลดีกับสุขภาพตนเอง ถึงแม้ว่าในตอนแรกจะปฏิบัติได้ยากบ้าง โดยมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมงครึ่ง ในส่วนของการรับประทานอาหารชีวจิตนั้นได้รับประทานอาหารชีวจิตและคิมโนอาร์ชีเป็นประจำ รวมถึงมีการแนะนำผู้อยู่ใกล้ชิดให้ลองรับประทานด้วยรวมถึงบุคคลในครอบครัว และมีความคิดเห็นต่อน้ำอาร์.ชี.ว่าทำไม่ยากเพียงนำส่วนประกอบต่างๆ มาคั้นรวมกัน ส่วนกากที่ได้ก็เป็นพวกข้าวหรือธัญพืชต่างๆ ก็จะนำมารับประทานต่อได้โดยทุกส่วนไม่เหลือทิ้ง ซึ่งสามารถหาซื้อส่วนประกอบได้ทั่วไปตามท้องตลาด ในด้านการร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับอาหารชีวจิตนั้นส่วนใหญ่จะเป็นการชักชวนญาติพี่น้องมารวมกัน หรือในบางครั้งก็จะไปตามชมรมต่างๆ ที่จะมีการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับชีวจิตแล้วแต่จะมีโอกาส การหาข้อมูลเกี่ยวกับชีวจิตเป็นการศึกษาจากเอกสารหรือหนังสือที่ในปัจจุบันมีการเผยแพร่อย่างกว้างขวาง และทางอินเทอร์เน็ต เช่น ในเว็บไซต์ [www.cheewajit.com](http://www.cheewajit.com)

นาย ง. (นามสมมติ) เคยอ่านพบในหนังสือว่าอาหารชีวจิตช่วยให้สุขภาพดี โดยนาย ง. เป็นบุคคลที่มีน้ำหนักตัวมาก และเห็นญาติพี่น้องมีภาวะสุขภาพไม่ดีมาก จึงเปลี่ยนมารับประทานอาหารชีวจิต ในส่วนของการบริโภคอาหารชีวจิตมีการรับประทานที่ยังไม่ค่อยสม่ำเสมอมากนัก ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการไม่ค่อยมีเวลามากนัก แต่ที่สำคัญต้องมีการออกกำลังกาย เพราะชีวจิตไม่ได้เป็นเพียงการรับประทานอย่างเพียงเดียว ต้องได้สมดุลทั้งการพักผ่อน การรับประทาน และการออกกำลังกาย ในส่วนของการศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติมนั้น ถ้ามีโอกาสหรือเวลาว่างก็จะมีการอ่านจากหนังสือพิมพ์หรือนิตยสารบ้างแต่ไม่บ่อยครั้ง โดยส่วนใหญ่จะอ่านจากในเวบไซต์เพราะสะดวกและประหยัด และมีการชักชวนบุคคลใกล้ชิดให้เปลี่ยนมารับประทานอาหารชีวจิตเช่นกัน ในการเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับชีวจิตนั้นแล้วแต่โอกาส โดยส่วนใหญ่เป็นเพียงการรับประทานภายในครอบครัวและมีการชักชวนบุคคลใกล้ชิดบ้างเท่านั้น จะเห็นได้ว่าภาวะสุขภาพเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดความสนใจในการบริโภคอาหารชีวจิต รวมถึงสภาพแวดล้อมและ

การมีเครือข่ายทางสังคมกับผู้ที่มีบริโภคนอาหารชีวจิตก็มีส่วนด้วยเช่นกันที่จะช่วยสนับสนุนให้มีแรงกระตุ้นในการให้ความสนใจกับอาหารชีวจิตเพราะทราบถึงคุณค่า และประโยชน์ที่จะได้รับต่อร่างกาย

3. การได้รับแรงกระตุ้นทางอ้อมจากสื่อต่างๆ โดย นาง จ. (นามสมมติ) เป็นสมาชิกนิตยสารชีวจิต และส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลต่างๆ ผ่านทางหนังสือต่างๆ เมื่อเวลาปรุงอาหารชีวจิตด้วยตนเองจะเน้นพวกผักและผลไม้ ผักที่ใช้ต้องมีการทำความสะอาด เครื่องปรุงหรือส่วนผสมต่างๆ ควรใช้ของสด ส่วนการรับประทานอาหารพวกแป้งที่ต้องรับประทาน 50 % ต่อเมื่อนั้น ถ้าเป็นช่วงเวลาที่ต้องการลดน้ำหนักก็จะลดลงบ้าง อาหารประเภทโปรตีนต่างๆ ที่รับประทานนอกจากพวกปลาและอาหารทะเล หรือจากพืชก็ใช้ได้ เช่น เห็ดต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้ง ใช้น้ำตาลอ้อยหรือที่ไม่ฟอกสีแทนน้ำตาลฟอกขาว ในการปรุงอาหารใช้น้ำมันดอกทานตะวัน หรือน้ำมันถั่วเหลืองแทน โดยมีความคิดเห็นว่าส่วนประกอบต่างๆ ของน้ำอาร์.ซี. สามารถหาได้ง่ายเพราะอยู่ใกล้แหล่งที่มีการจัดจำหน่ายสำเร็จรูปสามารถซื้อทุกอย่างได้ครบ และเคยได้รับความคิดเห็นต่ออาหารชีวจิตจากบุคคลอื่นว่าปฏิบัติยุ่งยาก แต่โดยส่วนตัวเมื่อได้ลองปฏิบัติแล้วก็เกิดความคุ้นเคยทั้งนี้ต้องมีการปฏิบัติเป็นประจำ ในบางครั้งมีการเปิดนิตยสารชีวจิตที่มีเมนูต่างๆ ทดลองทำสูตรอาหารใหม่ๆ และได้มีการชักชวนบุคคลอื่นให้รับประทานอาหารชีวจิต แต่ได้รับการปฏิเสธว่ามีรสชาติไม่ถูกปาก โดยความคิดเห็นส่วนตัวยืนยันจะรับประทานอาหารชีวจิตควบคู่กับน้ำอาร์.ซี. ไม่เปลี่ยนแปลงอย่างแน่นอน แต่อาจมีบางครั้งในช่วงเวลาที่รีบเร่งอาจไม่ได้คำนึงถึงสัดส่วนในการรับประทาน โดยเปลี่ยนมารับประทานพออีมและเน้นประเภทผักต่างๆ แทน ทั้งนี้ยังเน้นย้ำถึงการทำให้ชีวิตให้เรียบง่ายร่วมด้วย

จะเห็นได้ว่าการได้รับแรงกระตุ้นจากสื่อต่าง ๆ รวมถึงการใส่ใจในภาวะสุขภาพของตนเอง ทำให้เกิดความสนใจในการบริโภคอาหารชีวจิตขึ้น ทั้งนี้สื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออื่นๆ เป็นปัจจัยช่วยกระตุ้นให้เกิดความสนใจ และเป็นแหล่งข้อมูลได้ในบางส่วนรวมถึงเป็นแหล่งรวมเครือข่ายทางสังคมของผู้ที่รับประทานอาหารชีวจิต

ผลการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างนี้สามารถสรุปได้ว่า เจือปนทางสังคมวัฒนธรรมมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในการบริโภคอาหารชีวจิตมากกว่าความรู้ในการบริโภคอาหารชีวจิต โดยพบว่าในกลุ่มตัวอย่างผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวจิตแต่ไม่บริโภค อาจเกิดจากรสชาติไม่ถูกปาก เช่น นาง จ. (นามสมมติ) ได้เคยชักชวนบุคคลใกล้ชิดแต่ได้รับการปฏิเสธเพราะรสชาติไม่ถูกปาก หรือการขาดเครือข่ายทางสังคมกับกลุ่มผู้ที่มีบริโภคอาหารชีวจิตทำให้ไม่สามารถทราบถึงข้อมูลต่างๆ อย่างชัดเจน และแรงจูงใจอันนำไปสู่การบริโภคอาหารชีวจิต

ในส่วนของผู้ที่ไม่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวจิต เช่น บุตรของนาง ข. (นามสมมติ) แต่มีการบริโภคนั้น จากการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีผู้บริโภคอาหารชีวจิต จึงเกิดการชักชวนให้หันมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมาสนใจบริโภคอาหารชีวจิต ดังเห็นได้จากผู้ให้สัมภาษณ์เกือบทุก

ท่านได้กล่าวถึงการชักชวนบุคคลใกล้ชิดให้เปลี่ยนมารับประทานอาหารชีวจิต จึงทำให้เห็นได้ว่าเงื่อนไขทางด้านสังคมวัฒนธรรมเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้บุคคลสนใจและเกิดพฤติกรรมในการบริโภคอาหารชีวจิต ทั้งนี้ยังมีข้อมูลในเชิงปริมาณ เช่น ผลกระทบของข่าวสารซึ่งส่งผลกระทบต่อทัศนคติ ความตั้งใจ เกณฑ์ส่วนบุคคล และพฤติกรรมการบริโภคอาหารชีวจิต ซึ่งกล่าวถึงในส่วนต่อไป

ข้อมูลเชิงปริมาณในส่วนของสมมติฐานที่เกี่ยวข้อง จากสมมติฐานจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ

1. ปัจจัยส่วนบุคคล มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ข้อมูลซึ่งทำให้เกิด ความรู้ ทัศนคติ เกณฑ์ส่วนบุคคล ความตั้งใจ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารชีวจิต
2. เงื่อนไขทางสังคมวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กับค่านิยมและพฤติกรรมการบริโภคอาหารชีวจิต

ผลการวิจัยเรื่อง เงื่อนไขทางสังคมวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารชีวจิต ซึ่งมีผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิตจำนวน 70 คน และผู้อยู่ในสภาพแวดล้อมเดียวกันคือผู้ที่อยู่ในครอบครัวเดียวกับผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิตอีกจำนวน 90 คนเป็นกลุ่มตัวอย่าง แสดงผลการศึกษาในรูปของตารางประกอบคำบรรยาย ดังนี้

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

- เพศ
- อายุ
- สถานภาพ
- การศึกษา
- รายได้ต่อเดือน
- อาชีพ
- ศาสนา
- โรคประจำตัว
- การรับประทานอาหารชีวจิต
- การรับข้อมูลข่าวสารอาหารชีวจิตจากแหล่งต่างๆ
- ความรู้
- ทัศนคติ
- เกณฑ์ส่วนบุคคล
- ความตั้งใจ
- พฤติกรรม

#### ส่วนที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามสมมติฐาน

### 1. ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต

ตารางที่ 1 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต

		(N = 70)	
ข้อมูลทั่วไป		ร้อยละ (จำนวน)	ค่าเฉลี่ย ( $\mu$ ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $\sigma$ )
เพศ	ชาย	20(14)	
	หญิง	80(56)	
อายุ			44.8 12.71
สถานภาพ	โสด	41.4(29)	
	สมรส	51.4(36)	
	หย่า	4.3(3)	
	หม้าย	2.9(2)	
	ระดับการศึกษา		
	ต่ำกว่าประถมศึกษา	-	
	ประถมศึกษา	8.6(6)	
	มัธยมศึกษา	11.4(8)	
อนุปริญญา ปวช. ปวส.	10.0(7)		
ปริญญาตรี	54.3(38)		
สูงกว่าปริญญาตรี	15.7(11)		
รายได้			23,053 23,937
อาชีพ	รับราชการ	22.9(16)	
	ธุรกิจส่วนตัว	32.9(23)	
	นักเรียน นักศึกษา	-	
	พนักงานบริษัทเอกชน	18.6(13)	
	อื่นๆ	25.6(18)	



## ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย ( $\mu$ )	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $\sigma$ )
	(จำนวน)		
<b>ศาสนา</b>			
พุทธ		92.9(65)	
คริสต์		7.1(5)	
<b>โรคประจำตัว</b>			
ไม่มี		61.4 (43)	
มี		38.6(27)	
<b>การรับประทานอาหารมีชีวิต</b>			
รับประทาน		47.1(33)	
ไม่รับประทาน		-	
เป็นบางครั้ง		52.9(37)	

ผลการศึกษาจากตารางที่ 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มผู้เข้าร่วมอบรมชีวิต จำนวน 70 คน พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 80.0 เพศชายร้อยละ 20.0 โดยมีอายุเฉลี่ย 44 ปี โดยมีอายุต่ำสุดคือ 25 ปี อายุมากที่สุดคือ 71 ปี มีอายุระหว่าง 25 - 40 จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0 อายุระหว่าง 41 - 50 คน จำนวน 19 คนคิดเป็นร้อยละ 27.1 อายุระหว่าง 51 - 60 ปี จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 17.1 และอายุระหว่าง 61 ปีขึ้นไป จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 15.7

ด้านสถานภาพของกลุ่มผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตมีสถานภาพสมรสคิดเป็นร้อยละ 51.4 รองลงมาคือสถานภาพโสด ร้อยละ 41.4 หย่าร้างคิดเป็นร้อยละ 4.3 หม้ายร้อยละ 2.9 ตามลำดับ

ด้านการศึกษาพบว่ากลุ่มผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตโดยส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี สูงสุดคิดเป็นร้อยละ 54.3 รองลงมาคือสูงกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 15.7 มัธยมศึกษาร้อยละ 11.4 อนุปริญญา ปวช. ปวส. ร้อยละ 10.0 และประถมศึกษาร้อยละ 8.6 ตามลำดับ

ด้านรายได้พบว่ากลุ่มผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนประมาณ 23,053 บาท โดยมีรายได้ต่ำสุดไม่เกิน 3,000 บาทต่อเดือน และมีรายได้สูงสุดคือ 100,000 บาท มีรายได้ตั้งแต่ 3,000 - 10,000 บาท จำนวน 26 คนคิดเป็นร้อยละ 37.1 รายได้ 10,001- 30,000 บาท จำนวน 36 คนคิดเป็นร้อยละ 51.4 รายได้อยู่ระหว่าง 30,001 - 50,000 บาทจำนวน 3 คนคิดเป็นร้อยละ 4.7 และ 50,001 ขึ้นไป จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 7.1 โดยผู้ที่มีรายได้สูงสุดมีอาชีพด้านอัยการ

ด้านการประกอบอาชีพ พบว่ากลุ่มผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตส่วนใหญ่ประกอบอาชีพธุรกิจ ส่วนตัวคิดเป็นร้อยละ 32.9 รองลงมาประกอบอาชีพด้านอื่นๆ เช่น พ่อบ้านแม่บ้าน รัฐวิสาหกิจ

และข้าราชการบำนาญร้อยละ 25.6 รองลงมาคือรับราชการร้อยละ 22.9 และพนักงานบริษัทเอกชนร้อยละ 18.6 ตามลำดับ

ด้านศาสนาพบว่าผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต นับถือศาสนาพุทธร้อยละ 92.9 และศาสนาคริสต์ร้อยละ 7.1

ด้านโรคประจำตัวพบว่าผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิตไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 61.4 และกลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 38.6 เช่น ไทรอยด์ ภูมิแพ้ ความดันโลหิตสูง ปวดตามตัวหรือปวดศีรษะ เนื่องจาก เบาหวาน มะเร็งเต้านม

ด้านการบริโภคอาหารชีวิตจิตพบว่าผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิตร้อยละ 52.9 รับประทานเป็นบางครั้งและร้อยละ 47.1 รับประทานเป็นประจำ

ตารางที่ 2 ร้อยละของประชากรกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารชีวิตจิตจากแหล่งต่างๆ ของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต

แหล่งข้อมูล	ร้อยละ				รวม %
	ทุกวัน	เดือนละครั้ง	2-3 เดือน	ไม่เคย	
1. รายการโทรทัศน์	-	11.4 (8)	20.0 (14)	68.6(48)	100
2. รายการวิทยุ	-	-	11.4 (8)	88.6(62)	100
3. หนังสือพิมพ์รายวัน รายสัปดาห์	14.3(10)	25.7 (18)	27.1 (19)	32.9(23)	100
4. นิตยสารรายสัปดาห์ รายเดือน	15.7(11)	57.1(40)	12.9(9)	14.3(10)	100
5. วารสาร จุลสาร	4.3(3)	20.0(14)	15.7(11)	60.0(42)	100
6. หนังสือเรียน ตำราทางวิชาการ	4.3(3)	4.3(3)	28.6(20)	62.8(44)	100
7. โครงการ นิทรรศการต่างๆ	-	2.9(2)	30.0(21)	67.1(47)	100
8. การเข้าร่วมอบรม สัมมนา	-	-	64.3(45)	35.7(25)	100
9. การพูดคุยกับผู้มีประสบการณ์	11.4(8)	12.9(9)	40.0(28)	35.7(25)	100
10. ผู้มีความรู้ด้านอาหารชีวิตจิต	4.3(3)	5.7(4)	37.1(26)	52.9(37)	100
11. สามี ภรรยา	7.1(5)	7.1(5)	-	85.7(60)	100
12. บุตร ธิดา	7.1(5)	7.1(5)	-	85.7(60)	100
13.ญาติ พี่น้อง	7.1(5)	11.4(8)	15.7(11)	65.8(46)	100
14. เพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้าน	11.4(8)	15.7(11)	17.1(12)	55.8(39)	100

$\alpha=0.82$   $\mu=9.50$  คะแนนรวม= 42

จากตารางที่ 2 ในเรื่องของการรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับอาหารชีวจิตนั้น จากการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามในเรื่องของการรับรู้ข่าวสาร เท่ากับ 0.82 จากการออกแบบสอบถามของผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต พบว่า

แหล่งข้อมูลข่าวสารประเภทสื่อพบว่าได้รับข่าวสารจากรายการโทรทัศน์เดือนละครั้ง ร้อยละ 11.4 ได้รับข่าวสาร 2-3 เดือนต่อครั้งร้อยละ 20.0 และจากรายการวิทยุ 2-3 เดือนต่อครั้ง ร้อยละ 11.4 จะเห็นได้ว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากรายการโทรทัศน์และรายการวิทยุไม่บ่อยครั้ง อาจเนื่องมาจากความจำกัดของรายการที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับชีวจิตที่ไม่ออกอากาศทุกวัน และช่วงเวลา ที่ออกอากาศในบางครั้งกลุ่มผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิตอาจไม่สะดวกที่จะติดตาม

แหล่งข้อมูลข่าวสารประเภทสิ่งพิมพ์พบว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากนิตยสารรายวัน รายสัปดาห์มากที่สุดทุกวันร้อยละ 15.7 รองลงมาคือจากหนังสือพิมพ์รายวัน รายสัปดาห์ร้อยละ 14.3 จากวารสารจุดสารร้อยละ 4.3 และจากหนังสือเรียน ตำราทางวิชาการร้อยละ 4.3 รวมแหล่งข้อมูลข่าวสารประเภทสิ่งพิมพ์ที่ได้รับเป็นประจำทุกวันคิดเป็นร้อยละ 38.6 อาจเนื่องมาจากแหล่งข้อมูลประเภทสิ่งพิมพ์สามารถนำมาอ่านได้เมื่อมีเวลาว่างในแต่ละวัน ขึ้นอยู่กับโอกาสและความสะดวก จึงมีความถี่มากกว่าแหล่งข้อมูลข่าวสารประเภทสื่อ

แหล่งข้อมูลข่าวสารประเภทกิจกรรมพบว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากโครงการ นิทรรศการต่างๆ เดือนละครั้งร้อยละ 2.9 เดือน และ 2-3 เดือนต่อครั้งร้อยละ 30.0 และจากการเข้าร่วมอบรม สัมมนา 2-3 เดือนต่อครั้งร้อยละ 64.3 จะเห็นได้ว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากแหล่งข้อมูลข่าวสารประเภทกิจกรรมไม่บ่อยครั้งนัก เนื่องจากการจัดกิจกรรมที่ไม่ได้จัดเป็นประจำทุกวันซึ่งมีเพียงบางช่วงเท่านั้น และความสะดวกในการเดินทางไปยังสถานที่จัดงาน ยังผลให้มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากแหล่งข้อมูลข่าวสารประเภทกิจกรรมนี้ไม่บ่อยครั้ง

แหล่งข้อมูลข่าวสารประเภทบุคคลพบว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสารทุกวันจากเพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้านและผู้มีประสบการณ์รวมร้อยละ 22.8 จากญาติพี่น้องร้อยละ 7.1 จากสามี ภรรยา ร้อยละ 7.1 จากบุตร ธิดา ร้อยละ 7.1 และจากผู้มีความรู้ด้านอาหารชีวจิต ร้อยละ 4.3 รวมแหล่งข้อมูลประเภทบุคคลที่ได้รับเป็นประจำคิดเป็นร้อยละ 48.4 จะเห็นได้ว่าผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิตได้รับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งข้อมูลข่าวสารประเภทบุคคลเป็นประจำทุกวันมาก อาจเนื่องมาจากในช่วงเวลาแต่ละวัน ผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิตอาจมีการพบปะพูดคุยกับกลุ่มบุคคลต่าง ๆ ซึ่งจะได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับชีวจิตแลกเปลี่ยนกัน และกลุ่มผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิตมักมีเครือข่ายทางสังคม ร่วมกันในการพบปะพูดคุยกัน แต่ข่าวสารที่ได้รับเป็นข่าวสารในเชิงปริมาณ เช่น วันเวลาในการจัดกิจกรรมต่างๆ เกี่ยวกับชีวจิต หรืออาจมีการพูดคุยชักจูงบุคคลใกล้ชิดให้เปลี่ยนมาบริโภคอาหารชีวจิต

สามารถสรุปได้ว่าผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิตมีการรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับอาหารชีวจิตเป็นประจำทุกวันมากที่สุด คือจากแหล่งข้อมูลข่าวสารประเภทบุคคลใกล้ชิดร้อยละ 48.4 ส่วนการรับรู้



ข่าวสารรายเดือนมากที่สุดคือจากแหล่งข้อมูลข่าวสารประเภทสิ่งพิมพ์ ซึ่งมากกว่าแหล่งข้อมูลข่าวสารประเภทสื่อโทรทัศน์และสื่อวิทยุ และในส่วนของแหล่งข้อมูลข่าวสารประเภทกิจกรรมมีเพียงปีละ 2-3 ครั้งเท่านั้นจึงมีการรับรู้ข่าวสารจากแหล่งนี้ไม่บ่อยครั้ง โดยผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิตมีการรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับอาหารชีวิตอยู่ในระดับต่ำ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ = 9.50 จากคะแนนรวม = 42 จากตารางหน้า 50) อาจมาจากการขาดการกระจายของแหล่งข้อมูลต่างๆ

ตารางที่ 3 ร้อยละของประชากรกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลเรื่องความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวิตของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต

ข้อความ	ร้อยละของผู้ตอบถูก ผู้ตอบผิด	
	ผู้ตอบถูก	ผู้ตอบผิด
1. อาหารชีวิตเป็นอาหารที่คงสภาพตามธรรมชาติเดิมไว้มากที่สุด	52.9(37)	47.1(33)
2. เมื่อท่านรับประทานอาหารชีวิตแล้ว ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	57.1(40)	42.9(30)
3. อาหารชีวิตเป็นอาหารที่ก่อให้เกิดสารพิษ (Toxin) ต่ำงน้อยที่สุด	82.9(58)	17.1(12)
4. การรับประทานอาหารประเภทแป้งคือประมาณ 50 % ของแต่ละมื้อ	48.6(34)	51.4(36)
5. อาหารชีวิตใช้โปรตีนจากสัตว์ได้ คือปลาและอาหารทะเล	65.7(46)	34.3(24)
6. อาหารชีวิตเป็นการนำเอาหลักการของอาหารแมค โครไบ โอติกส์ มาประยุกต์	90.0(63)	10.0(7)
7. ผู้รับประทานอาหารชีวิตต้องดื่มน้ำตาลทรายขาว	91.4 (64)	8.6(6)
8. ผู้ที่รับประทานอาหารชีวิตต้องงดอาหารที่ใช้ไขมัน กะทิ นม เนย	52.9 (37)	47.1(33)
9. น้ำอาร์.ซี. เป็นน้ำที่ช่วยลดอาการอ่อนเพลียและทำให้กระปรีกระเปร่า	87.1(61)	12.9(9)
10. อาหารชีวิตเป็นอาหารที่ให้สารอาหารครบถ้วน	72.9(51)	27.1(19)
11. การรับประทานอาหารกลุ่มผักควรรับประทานผักคืบผักสุกอย่างละครึ่ง	78.6(55)	21.4(15)
12. ถ้าเรากินอาหารที่มีประโยชน์เข้าไปสุขภาพของเราก็ดีตาม	94.3(66)	5.7(4)
13. สารอาหารมีหน้าที่บำรุงร่างกายและเป็นยารักษาโรคด้วย	54.3(38)	45.7(32)
14. การรับประทานอาหารชีวิต คือ ให้ครบตามสัดส่วนที่หลักการของอาหารชีวิตกำหนดไว้	88.6(62)	11.4(8)
15. อาหารชีวิตเลือกสรรเฉพาะอาหารที่ให้คุณค่าแก่ร่างกายและจิตใจ	92.9(65)	7.1(5)
16. ชีวิตเป็นแนวความคิดต่อเรื่องสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic)	92.9(65)	7.1(5)
17. น้ำอาร์.ซี. มีส่วนประกอบของ กลูโคส (น้ำตาล) DNA, RNA และวิตามินแร่ธาตุ จากธรรมชาติ	67.1(47)	32.9(23)
18. อาหารทุกอย่างไม่ก่อให้เกิดสารพิษ (Toxin) ในร่างกาย	67.1(47)	32.9(23)

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อความ	ร้อยละของผู้ตอบถูก	ผู้ตอบผิด
19. เมื่อรับประทานอาหารชีวจิตแล้ว การนอนหลับ 3-4 ชั่วโมงก็เพียงพอ	64.3(45)	35.7(25)
20. การทำชีวิตให้เรียบง่ายที่สุดมีความกลมกลืนกับธรรมชาติเป็นส่วนหนึ่งของหลักการชีวจิต	90.0(63)	10.0(7)

$\alpha=0.81$   $\mu=14.62$  คะแนนรวม=20

จากตารางที่ 3 ในเรื่องของความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวจิต จากการหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ได้ทำการตัดข้อคำถามที่ทำให้ความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่ลดลงออก ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามในเรื่องของความรู้เท่ากับ 0.81 และได้คำถามทั้งหมด 20 ข้อ ในการตอบแบบสอบถามพบว่ากลุ่มผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต พบว่า

ด้านความรู้ทั่วไปและประโยชน์ของอาหารชีวจิต ผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิตสามารถตอบถูกมากที่สุดคือในข้อที่ 12 ถ้ากินอาหารที่มีประโยชน์เข้าไปสุขภาพของเราก็จะดีตามร้อยละ 94.3 รองลงมาคือ ข้อที่ 15 อาหารชีวจิตเลือกสรรเฉพาะอาหารที่ให้คุณค่าแก่ร่างกายและจิตใจ และข้อที่ 16 ชีวจิตเป็นแนวความคิดต่อเรื่องสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic) ร้อยละ 92.9 จากคำถามแสดงว่าผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต โดยส่วนใหญ่มีความรู้ทั่วไปและประโยชน์ของอาหารชีวจิต เป็นความรู้ซึ่งเน้นในด้านประโยชน์ต่อสุขภาพและคุณค่าต่อร่างกายเมื่อรับประทานเข้าไป

ด้านความรู้ในหลักการบริโภคอาหารชีวจิต ผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิตสามารถตอบคำถามถูกมากที่สุดข้อที่ 7 ผู้บริโภคอาหารชีวจิตต้องดื่มน้ำตาลทรายขาวร้อยละ 91.4 รองลงมาคือ ข้อที่ 14 การรับประทานอาหารชีวจิตคือให้ครบตามสัดส่วนที่หลักการชีวจิตกำหนดไว้ร้อยละ 88.6 และข้อที่ 11 การรับประทานอาหารกลุ่มผักควรรับประทานผักดิบและผักสุกอย่างละครึ่งร้อยละ 78.6 จากคำถามแสดงว่าผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิตมีความรู้ในหลักการบริโภคอาหารชีวจิต ซึ่งจะเห็นได้จากการสามารถตอบคำถามได้ถูกต้องในเรื่องของหลักการสิ่งที่ควรรับประทานและหลักการข้อปลีกย่อยต่าง ๆ ได้ เป็นส่วนใหญ่

ด้านความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัว ผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิตสามารถตอบคำถามได้มากสุดในข้อที่ 20 การทำชีวิตให้เรียบง่ายที่สุดมีความกลมกลืนกับธรรมชาติเป็นส่วนหนึ่งของหลักการชีวจิต ร้อยละ 90.0 รองลงมาคือข้อที่ 19 เมื่อรับประทานอาหารชีวจิตแล้ว การนอนหลับ 3-4 ชั่วโมงก็เพียงพอ ซึ่งคำถามในข้อหลังนี้เป็นคำถามลวงแต่มีผู้ตอบถูกส่วนใหญ่ร้อยละ 64.3 แสดงว่าผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิตมีความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัว โดยทราบถึงขั้นตอนการหลักการปฏิบัติร่วมกับการรับประทานอาหารชีวจิต ซึ่งยังผลให้เกิดประโยชน์สมบูรณ์มากขึ้น

ผลการจากการวิเคราะห์ พบว่า ผู้เข้าร่วมอบรมสุขภาพชีวิตโดยส่วนใหญ่ทราบถึงความรู้ทั่วไปและประโยชน์ของอาหารชีวิตมากที่สุด รองลงมาคือความรู้ในหลักการบริโภคอาหารชีวิต และความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวอาจเป็นเพราะว่าได้รับความรู้ในเรื่องอาหารชีวิตมาจากสิ่งพิมพ์ต่างๆ เช่น หนังสือ นิตยสาร หรือความต้องการที่จะบริโภคเองอันเกิดจากเหตุต่างๆ เช่น การเห็นถึงบุคคลใกล้ชิดที่มีความทุกข์และโรคเนื่องมาจากการรับประทานที่ไม่เหมาะสม จึงทำให้มีการแสวงหาความรู้ที่มากขึ้น จึงมีความรู้ในเรื่องเกี่ยวกับอาหารชีวิตอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้าง (ค่าเฉลี่ย = 14.62 จากคะแนนรวม = 20 จากตารางหน้า 50)

ตารางที่ 4 ร้อยละของประชากรกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อในเรื่องของทัศนคติเกี่ยวกับอาหารชีวิตของผู้เข้าร่วมอบรมสุขภาพชีวิต

(N = 70)

ข้อความ	เห็นด้วย		ไม่เห็นด้วย		ไม่ทราบ	รวม
	อย่างยิ่ง			อย่างยิ่ง		
1. อาหารชีวิตง่ายต่อการปรุง	20.0(14)	58.6(41)	15.7(11)	5.7(4)	-	100
2. อาหารชีวิตจัดหาส่วนประกอบได้ง่าย	10.0(7)	64.3(45)	11.4(8)	10.0(7)	4.3(3)	100
3. ท่านคิดว่าทำอาหารชีวิตรับประทานเองจะดีกว่าซื้อ	60.0(42)	37.1(26)	-	2.9(2)	-	100
4. ท่านชอบรับประทานอาหารชีวิตเพราะวัตถุดิบในการปรุงหาง่ายตามท้องตลาดราคาไม่สูง	4.3(3)	52.9(37)	27.1(19)	15.7(11)	-	100
5. ส่วนประกอบของน้ำอาร์.ซี. มีราคาปกติตามท้องตลาด	7.1(5)	50.0(35)	27.1(19)	8.6(6)	7.2(5)	100
6. ท่านคิดว่าหาความรู้เรื่องอาหารชีวิตเป็นสิ่งจำเป็น	50.0(35)	45.7(32)	-	-	4.3(3)	100
7. ท่านคิดว่าน้ำอาร์.ซี. มีคุณค่าต่อร่างกาย	55.7(39)	37.1(26)	2.9(2)	4.3(3)	-	100
8. ท่านเลือกมีสุขภาพที่ดีมากกว่าฐานะทางเศรษฐกิจที่ดี	62.9(44)	28.6(20)	-	4.3(3)	4.2(3)	100
9. ท่านคิดว่าอาหารชีวิตมีคุณค่าต่อร่างกาย	65.7(46)	34.3(24)	-	-	-	100

ตารางที่ 4 (ต่อ)

	ข้อความ	เห็นด้วย	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่ทราบ	รวม
		อย่างยิ่ง			อย่างยิ่ง		%
10. การปรุงอาหารชีวจิตต้องปรุงด้วย							
ความรัก และความนับถือในอาหาร							
ว่าให้ชีวจิตแก่เรา		42.9(30)	47.1(33)	5.7(4)	4.3(3)	-	100
11. ท่านรู้สึกสดชื่นเมื่อดื่มน้ำอาร์.ซี.	40.0(28)	50.0(35)	2.9(2)	-	7.1(5)	100	
12. ท่านรู้สึกพอใจมีความสุขเมื่อ							
รับประทานอาหารชีวจิต	37.1(26)	62.9(44)	-	-	-	100	
13. ท่านสนใจเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยว							
กับอาหารชีวจิตเสมอๆ	30.0(21)	57.1(40)	5.7(4)	-	7.1(5)	100	

$\alpha=0.83$   $\mu=40.72$  คะแนนรวม= 52

จากตารางที่ 4 ในเรื่องของทัศนคติต่ออาหารชีวจิตของผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต จากการหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามในเรื่องของทัศนคติ เท่ากับ 0.83 ได้ใช้แบบสอบถามจำนวน 13 ข้อ เพื่อวัดทัศนคติของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งพิจารณาผลการวิเคราะห์ดังนี้

ด้านความสะดวกในการหาวัตถุดิบและการประกอบอาหาร พบว่าผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิตตอบเห็นด้วยอย่างยิ่งมากที่สุด ในข้อที่ 3 ท่านคิดว่าทำอาหารชีวจิตรับประทานเองจะดีกว่าซื้อมาร้อยละ 60.0 ตอบเห็นด้วยมากที่สุด ในข้อที่ 2 อาหารชีวจิตจัดหาส่วนประกอบได้ง่ายร้อยละ 64.3 รองลงมาคือข้อที่ 1 อาหารชีวจิตง่ายต่อการปรุงร้อยละ 58.6 แสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิตมีทัศนคติด้านความสะดวกในการหาวัตถุดิบและการประกอบอาหาร ว่าอาหารชีวจิตมีความสะดวกในการจัดหาและสามารถที่จะปรุงได้ไม่ยาก และควรการประกอบอาหารเองภายในครัวเรือนเพราะอาจมีความสะอาดมากกว่าทั้งวัตถุดิบและขั้นตอนการปรุง

ด้านการให้คุณค่าต่อการบริโภคอาหารชีวจิต พบว่าผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิตตอบเห็นด้วยอย่างยิ่งมากที่สุด ในข้อที่ 9 ท่านคิดว่าอาหารชีวจิตมีคุณค่าต่อร่างกายร้อยละ 65.7 รองลงมาคือข้อที่ 8 ท่านเลือกมีสุขภาพที่ดีมากกว่าฐานะทางเศรษฐกิจที่ดีร้อยละ 62.9 และตอบเห็นด้วยมากที่สุด ในข้อ 12 ท่านรู้สึกพอใจมีความสุขเมื่อรับประทานอาหารชีวจิตร้อยละ 62.9 รองลงมาคือข้อที่ 13 ท่านสนใจเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับอาหารชีวจิตเสมอๆ ร้อยละ 57.1 แสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต มีทัศนคติด้านการให้คุณค่าต่อการบริโภคอาหารชีวจิต ว่าอาหารชีวจิตมีคุณค่าต่อสุขภาพและเกิดคุณประโยชน์ร่างกายรวมถึงการเห็นคุณค่าของการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ

จากการวิเคราะห์ จะเห็นว่าผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิตส่วนใหญ่มีทัศนคติอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย = 40.72 จากคะแนนรวม = 52 จากตารางหน้า 50) โดยมีทัศนคติในด้านการให้คุณค่าต่อ

การบริโภคอาหารชีวจิตมากกว่าด้านความสะดวกในการหาวัตถุดิบและการประกอบอาหาร คือการเน้นถึงด้านคุณค่าของอาหารชีวจิตต่อสุขภาพร่างกาย

ตารางที่ 5 ร้อยละของประชากรกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อในเรื่องของเกณฑ์ส่วนบุคคลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารชีวจิตของผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต

ข้อความ	(N = 70)	
	ใช่	ไม่ใช่
1. อาหารที่มีคุณค่ากับสุขภาพของท่านต้องเป็นอาหารชีวจิตเท่านั้น	54.3(38)	45.7(32)
2. การรับประทานอาหารชีวจิตของท่านต้องตามสัดส่วนเสมอ	27.1(19)	72.9(51)
3. ท่านจะเลือกคบหาแต่ผู้รับประทานอาหารชีวจิต	7.1(5)	92.9(65)
4. ท่านพยายามให้บุคคลในครอบครัวรับประทานอาหารชีวจิต	87.1(61)	12.9(9)
5. ในการรับประทานอาหารชีวจิตของท่านต้องไม่รับประทานควบคู่กับอาหารทั่วไป	25.7(18)	74.3(52)
6. ท่านจะเลือกรับประทานอาหารชีวจิตในทุกสภาพแวดล้อม	57.1(40)	42.9(30)

$\alpha=0.74$   $\mu = 2.58$  คะแนนรวม=6

จากตารางที่ 5 ในเรื่องของเกณฑ์ส่วนบุคคลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารชีวจิต จากการทำค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือได้ตัดข้อที่ทำให้ค่าความเชื่อมั่นต่ำลงออกไป ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ในเรื่องของเกณฑ์ส่วนบุคคลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารชีวจิตเท่ากับ 0.74 ได้ใช้แบบสอบถามจำนวน 6 ข้อ เพื่อวัดเกณฑ์ส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งพิจารณาผลการวิเคราะห์ ดังนี้

ผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิตตอบว่าใช่มากที่สุดในการถามข้อที่ 4 ท่านพยายามให้บุคคลในครอบครัวรับประทานอาหารชีวจิต ร้อยละ 87.1 รองลงมาคือข้อที่ 6 ท่านจะเลือกรับประทานอาหารชีวจิตในทุกสภาพแวดล้อมร้อยละ 57.1 และข้อที่ 1 อาหารที่มีคุณค่ากับสุขภาพของท่านต้องเป็นอาหารชีวจิตเท่านั้นร้อยละ 54.3 แสดงว่าผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิตมีเกณฑ์ส่วนบุคคลในการพยายามที่จะรับประทานอาหารชีวจิตให้ได้ทุกสถานที่ และมีการชักชวนให้บุคคลในครอบครัวรับประทานอาหารชีวจิตเช่นเดียวกับตนเอง อาจเนื่องมาจากการเห็นถึงคุณค่าที่เกิดต่อร่างกาย จากการวิเคราะห์จะเห็นว่าผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิตมีเกณฑ์ส่วนบุคคลอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ (ค่าเฉลี่ย = 2.58 จากคะแนนรวม = 6 จากตารางหน้า 50) อาจเรื่องมาจากปัญหาบางประการ เช่น ทัศนคติที่ไม่ถูกปากจะเห็นได้ว่าผู้บริโภคอาหารชีวจิตส่วนใหญ่มีการพยายามให้สมาชิกในครอบครัว



ครัวเรือนรับประทานอาหารเช้าแสดงให้เห็นถึง การที่เงื่อนไขทางสังคมวัฒนธรรมคือกลุ่มผู้อยู่แวดล้อมที่มีส่วนจูงใจให้เกิดการบริโภคอาหารเช้า

ตารางที่ 6 ร้อยละของประชากรกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อในเรื่องของความตั้งใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้าของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิต

ข้อความ	(N = 70)	
	ใช่	ไม่ใช่
1. หากสถานที่นั้นเป็นที่หาอาหารได้ยากท่านก็จะไม่บริโภคหากไม่ใช่อาหารเช้า	25.7(18)	74.3(52)
2. ในเวลาที่มีการรับประทานอาหารเช้าร่วมกับผู้อื่นท่านพยายามเลือกที่จะรับประทานอาหารที่ใกล้เคียงกับอาหารเช้า	97.1(68)	2.9(2)
3. เมื่อมีบุคคลรอบข้างทักท้วงว่าอาหารเช้ามีรสชาติไม่ดีและแนะนำให้ท่านรับประทานอาหารอย่างอื่นท่านก็จะปฏิเสธ	68.6(48)	31.4(22)
4. ถ้าท่านมีโอกาสเลือกได้ ท่านจะเลือกบริโภคน้ำอาร์.ซี.	100.0(70)	-
5. ในเวลาที่เร่งรีบท่านก็ไม่ลืมที่จะรับประทานอาหารเช้า	52.9(37)	47.1(33)
6. หากไม่ใช่อาหารเช้าหลักถึงแม้ท่านจะรู้สึกหิวมากท่านก็จะรอรับประทานอาหารเช้า	38.6(27)	61.4(43)

$\alpha=0.74$   $\mu = 3.82$  คะแนนรวม=6

ตารางที่ 6 เกี่ยวกับความตั้งใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้า จากการหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือได้ตัดข้อที่ทำให้ค่าความเชื่อมั่นต่ำลงออกไป ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามในเรื่องของความตั้งใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้า เท่ากับ 0.74 โดยใช้แบบสอบถามจำนวน 6 ข้อ เพื่อวัดความตั้งใจของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งพิจารณาผลการวิเคราะห์ ดังนี้

ผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตตอบว่าใช่มากที่สุด ในคำถามข้อที่ 4 ถ้าท่านมีโอกาสเลือกได้ ท่านจะเลือกบริโภคน้ำอาร์.ซี. ร้อยละ 100.0 มากที่สุด รองลงมาคือข้อที่ 2 ในเวลาที่มีการรับประทานอาหารเช้าร่วมกับผู้อื่นท่านพยายามเลือกที่จะรับประทานอาหารที่ใกล้เคียงกับอาหารเช้า มีผู้ตอบว่าใช่ร้อยละ 97.1 และข้อที่ 3 เมื่อมีบุคคลรอบข้างทักท้วงว่าอาหารเช้ามีรสชาติไม่ดี และแนะนำให้ท่านรับประทานอาหารอย่างอื่นท่านก็จะปฏิเสธร้อยละ 68.6 จากการวิเคราะห์จะเห็นว่าจากการตอบแบบสอบถามผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตมีความตั้งใจอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = 3.82 จากคะแนนรวม = 6 จากตารางหน้า 50) แสดงว่าผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตมีความตั้งใจในเรื่องของการดื่มน้ำอาร์.ซี. และการบริโภคอาหารเช้าให้ได้ในทุกมื้ออาหาร

ตารางที่ 7 ร้อยละของประชากรกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อในเรื่องของพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารชีวิตของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิต

(N = 70)

ข้อความ	การปฏิบัติ					รวม %
	ประจำ ทุกวัน	5-6 วัน ต่อสัปดาห์	3-4 วัน ต่อสัปดาห์	1-2 วัน ต่อสัปดาห์	ไม่เคย	
1. ท่านรับประทานอาหารชีวิต	32.9(23)	11.4(8)	31.4(22)	12.9(9)	11.4(8)	100
2. ท่านรับประทานอาหารประเภท แป้งขัดไม่ขาว	34.3(24)	20.0(14)	15.7(11)	15.7(11)	14.3(10)	100
3. ท่านรับประทานอาหารประเภท ผัก 25 % ของมื้อ	50.0(35)	10.0(7)	24.3(17)	11.4(8)	4.3(3)	100
4. ท่านรับประทานอาหารประเภท แป้ง 50 % ของมื้อ	32.9(23)	18.6(13)	15.7(11)	8.6(6)	24.2(17)	100
5. ท่านรับประทานอาหารกลุ่มถั่ว 15 % ของมื้อ	18.6(13)	27.1(19)	35.7(25)	14.3(10)	4.3(3)	100
6. ท่านรับประทานกลุ่มประเภทแกง ซूप ผลไม้สด 10 % ของมื้อ	38.6(27)	27.1(19)	24.3(17)	2.9(2)	7.1(5)	100
7. ท่านชักชวนบุคคลใกล้ชิดให้หันมา บริโภคอาหารชีวิต	40.0(28)	12.9(9)	17.1(12)	11.4(8)	18.6(13)	100
8. ท่านดื่มน้ำอาร์.ซี.	21.4(15)	14.3(10)	28.6(20)	21.4(15)	14.3(10)	100
9. ท่านเข้าร่วมอบรมสัมมนาเรื่อง อาหารชีวิต	2.9(2)	8.6(6)	10.0(7)	15.7(11)	62.8(44)	100
10. การเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับ อาหารชีวิต	7.1(5)	8.6(6)	5.7(4)	18.6(13)	60.0(42)	100
11. ท่านรับประทานอาหารถูกต้อง ตามหลักการ อาหารชีวิต	18.6(13)	22.9(16)	27.1(19)	18.6(13)	12.8(9)	100
12. ท่านงดบริโภคอาหารจากไขมัน	28.6(20)	21.4(15)	18.6(13)	11.4(8)	20.0(14)	100
13. ท่านหรือบุคคลในครอบครัวปรุง อาหารชีวิตด้วยตนเอง	22.9(16)	20.0(14)	14.3(10)	15.7(11)	27.1(19)	100
14. ท่านรับประทานผลไม้สดที่มี หลายสี	47.1(33)	12.9(9)	27.1(19)	8.6(6)	4.3(3)	100

## ตารางที่ 7 (ต่อ)

ข้อความ	การปฏิบัติ					รวม %
	ประจำ ทุกวัน	5-6 วัน ต่อสัปดาห์	3-4 วัน ต่อสัปดาห์	1-2 วัน ต่อสัปดาห์	ไม่เคย	
15. ท่านรับประทานข้าวกล้อง						
ข้าวไม่ขัดสี	47.1(33)	12.9(9)	20.0(14)	7.1(5)	12.9(9)	100
16. ท่านใช้ทั้งผักดิบและผักปรุง						
สุกอย่างละครึ่งในแต่ละมื้ออาหาร	15.7(11)	14.3(10)	31.4(22)	25.7(18)	12.9(9)	100
17. ท่านรับประทานปลาหรืออาหาร						
ทะเล	7.1(5)	11.4(8)	37.1(26)	37.1(26)	7.3(5)	100

$\alpha = 0.85$   $\mu = 37.11$  คะแนนรวม = 68

จากตารางที่ 7 ในเรื่องของพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารชีวจิต จากการหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือได้ตัดข้อที่ทำให้ค่าความเชื่อมั่นต่ำลงออกไป ทำให้ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามในเรื่องของพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารชีวจิต เท่ากับ 0.85 โดยใช้แบบสอบถามจำนวน 17 ข้อ เพื่อวัดพฤติกรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งพิจารณาผลการวิเคราะห์ตามดังนี้

ผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิตมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารชีวจิตเป็นประจำทุกวันมากที่สุด ในข้อ 3 ท่านรับประทานอาหารประเภทผัก 25 % ของมื้อร้อยละ 50.0 รองลงมาคือข้อที่ 14 ท่านรับประทานผลไม้สดที่มีหลายสี มีผู้ตอบร้อยละ 47.1 และข้อที่ 15 ท่านรับประทานข้าวกล้องข้าวไม่ขัดสี ร้อยละ 47.1 แสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต มีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารชีวจิตที่เน้นในด้านของการรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้ รวมถึงข้าวกล้อง ข้าวไม่ขัดสี ทั้งนี้อาจเกิดจากการที่สิ่งเหล่านี้ สามารถหาซื้อได้ง่ายตามท้องตลาดทั่วไป รวมถึงความสะดวกง่ายในการรับประทาน

นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิตตอบไม่เคยจำนวนมากในข้อที่ 9 คือท่านเข้าร่วมอบรมสัมมนาเรื่องอาหารชีวจิตร้อยละ 62.8 และข้อที่ 10 การเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับอาหารชีวจิตร้อยละ 60.0 ซึ่งในกลุ่มตัวอย่างนี้ที่ตอบไม่เคย อาจเกิดจากไม่เคยเข้าร่วมอบรมสัมมนาเรื่องอาหารชีวจิตมาก่อนการเข้าร่วมอบรมด้านสุขภาพเกี่ยวกับชีวจิตในครั้งนี้ จึงมีคำตอบเช่นนี้ จากการวิเคราะห์จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิตมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารชีวจิตอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = 37.11 จากคะแนนรวม = 68 จากตารางหน้า 50) โดยส่วนใหญ่เน้นด้านการบริโภคอาหารชีวจิตประเภทผักผลไม้และข้าวกล้อง

ตารางที่ 8 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต)

(N = 90)

ข้อมูลทั่วไป	ร้อยละ (จำนวน)	ค่าเฉลี่ย ( $\mu$ )	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $\sigma$ )
<b>เพศ</b>			
ชาย	70.0(63)		
หญิง	30.0(27)		
<b>อายุ</b>		42.23	14.86
<b>สถานภาพ</b>			
โสด	32.2(29)		
สมรส	56.7(51)		
หย่า	2.2(2)		
หม้าย	8.9(8)		
<b>ระดับการศึกษา</b>			
ต่ำกว่าประถมศึกษา	2.2(2)		
ประถมศึกษา	4.4(4)		
มัธยมศึกษา	21.1(19)		
อนุปริญญา ปวช. ปวส.	11.1(10)		
ปริญญาตรี	36.7(33)		
สูงกว่าปริญญาตรี	24.5(22)		
<b>รายได้</b>		22,561	22,551
<b>อาชีพ</b>			
รับราชการ	22.2(20)		
ธุรกิจส่วนตัว	27.8(25)		
นักเรียน, นักศึกษา	11.1(10)		
พนักงานบริษัทเอกชน	18.9(17)		
อื่นๆ	20.0(18)		
<b>ศาสนา</b>			
พุทธ	97.8(88)		
คริสต์	2.2(2)		

## ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	ร้อยละ (จำนวน)	ค่าเฉลี่ย (M)	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)
<b>โรคประจำตัว</b>			
ไม่มี		66.7(60)	
มี		33.3(30)	
<b>การรับประทานอาหารชีวจิต</b>			
รับประทาน		26.7(24)	
ไม่รับประทาน		12.2(11)	
เป็นบางครั้ง		61.1(55)	

ผลการศึกษาจากตารางที่ 8 พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) จำนวน 90 คน พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศชายร้อยละ 70.0 เพศหญิงร้อยละ 30.0 โดยมีอายุเฉลี่ย 42 ปี โดยมีอายุต่ำสุดคือ 14 ปี อายุมากที่สุดคือ 76 ปี มีอายุระหว่าง 14 – 25 ปีจำนวน 11 คนคิดเป็นร้อยละ 12.5 มีอายุระหว่าง 25- 40 จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 34.1 อายุระหว่าง 41 – 50 คน จำนวน 27 คนคิดเป็นร้อยละ 30.7 อายุระหว่าง 51–60 ปี จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 13.6 อายุระหว่าง 61 – 71 ปี จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 9.1

ด้านสถานภาพกลุ่มตัวอย่างผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) มีสถานภาพสมรสคิดเป็นร้อยละ 56.7 รองลงมาคือสถานภาพโสด ร้อยละ 32.2 หม้ายร้อยละ 8.9 และหย่าร้างร้อยละ 2.2 ตามลำดับ

ด้านการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) โดยส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีสูงสุดคิดเป็นร้อยละ 36.7 รองลงมาคือสูงกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 24.5 มัธยมศึกษาร้อยละ 21.1 อนุปริญญา ปวช ปวส. ร้อยละ 11.1 ประถมศึกษาร้อยละ 4.4 และต่ำกว่าประถมศึกษาร้อยละ 2.2 ตามลำดับ

ด้านรายได้พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนประมาณ 22,561 บาท โดยมีรายได้ต่ำสุดคือยังไม่มีรายได้เพราะอยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียน รายได้สูงสุดคือ 100,000 บาทโดยประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว ส่วนผู้มีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาทต่อเดือนมีจำนวน 21 คนคิดเป็นร้อยละ 23.3 รายได้ 5,001- 20,000 บาทมีจำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 38.9 รายได้ 20,001-50,000 บาทจำนวน 28 คนคิดเป็นร้อยละ 31.1 มีรายได้ 50,001 บาทขึ้นไปมีจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7

ด้านการประกอบอาชีพ พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 27.8 รองลงมา



ประกอบอาชีพรับราชการร้อยละ 22.2 อาชีพอื่นๆ เช่น ข้าราชการบำนาญ พ่อบ้านหรือแม่บ้าน ร้อยละ 20.0 พนักงานบริษัทเอกชนร้อยละ 18.9 และนักเรียนนักศึกษาร้อยละ 11.1 ตามลำดับ

ด้านศาสนาพบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต) นับถือศาสนาพุทธร้อยละ 97.8 และศาสนาคริสต์ร้อยละ 2.2

ด้านโรคประจำตัวพบว่ากลุ่มที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต) ไม่มีโรคประจำตัวร้อยละ 66.7 และกลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวร้อยละ 33.3 เช่น โรคไตโรคตับ ปวดศีรษะ มะเร็งเต้านม ความดันโลหิต ข้อเข่าเสื่อม และภูมิแพ้

ด้านการบริโภคอาหารชีวิตจิตพบว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต) ร้อยละ 61.1 รับประทานอาหารเป็นบางครั้งร้อยละ 26.7 รับประทานอาหารเป็นประจำ และร้อยละ 12.2 ไม่รับประทานอาหาร

**ตารางที่ 9** ร้อยละของประชากรกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารชีวิตจิตจากแหล่งต่างๆ ของผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต) (N = 90)

แหล่งข้อมูล	ร้อยละ				รวม %
	ทุกวัน	เดือนละครั้ง	2-3 เดือน	ไม่เคย	
1. รายการโทรทัศน์	2.2(2)	15.6(14)	20.0(18)	62.2(56)	100
2. รายการวิทยุ	-	-	14.4(13)	85.6(77)	100
3. หนังสือพิมพ์รายวัน รายสัปดาห์	6.7(6)	22.2(20)	26.7(24)	44.4(40)	100
4. นิตยสารรายสัปดาห์ รายเดือน	4.4(4)	60.0(54)	11.1(10)	24.5(22)	100
5. วารสาร จุลสาร	-	22.2(20)	11.1(10)	66.7(60)	100
6. หนังสือเรียน ตำราทางวิชาการ	-	11.1(10)	12.2(11)	76.7(69)	100
7. โครงการ นิทรรศการต่างๆ	-	10.0(9)	21.1(19)	68.9(62)	100
8. การเข้าร่วมอบรม สัมมนา	2.2(2)	-	22.2(20)	75.6(68)	100
9. การพูดคุยกับผู้ที่มีประสบการณ์	10.0(9)	27.8(25)	30.0(27)	32.2(29)	100
10. ผู้มีความรู้ด้านอาหารชีวิตจิต	6.7(6)	4.4(4)	8.9(8)	80.0(72)	100
11. สามี ภรรยา	11.1(10)	5.6(5)	4.4(4)	78.9(71)	100
12. บุตร ธิดา	11.1(10)	6.7(6)	4.4(4)	77.8(70)	100
13.ญาติ พี่น้อง	22.2(20)	21.1(19)	24.4(22)	32.3(29)	100
14. เพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้าน	6.7(6)	8.9(8)	18.9(17)	65.5(59)	100

$\alpha=0.82$   $\mu=9.11$  คะแนนรวม=42

จากตารางที่ 9 ในเรื่องของการรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับอาหารชีวจิตนั้นจากการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามในเรื่องของการรับรู้ข่าวสาร เท่ากับ 0.82 จากการตอบแบบสอบถามของผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) พบว่า

แหล่งข้อมูลประเภทสื่อพบว่ามี การรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากรายการโทรทัศน์ทุกวันร้อยละ 2.2 และจากรายการวิทยุ 2-3 เดือนต่อครั้งร้อยละ 14.4 จะเห็นได้ว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากแหล่งข้อมูลประเภทสื่อโทรทัศน์และสื่อวิทยุน้อยเนื่องจากความถี่ในการออกอากาศและความสะดวกในการติดตาม

แหล่งข้อมูลประเภทสิ่งพิมพ์พบว่ามี การรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากหนังสือพิมพ์รายวัน รายสัปดาห์มากที่สุดทุกวันร้อยละ 6.7 รองลงมา จากนิตยสารรายวัน รายสัปดาห์ร้อยละ 4.4 จากวารสาร จุลสารเดือนละครั้งร้อยละ 22.2 2-3 เดือนต่อครั้งร้อยละ 11.1 และจากหนังสือเรียน ตำราทางวิชาการเดือนละครั้งร้อยละ 11.1 เนื่องจากการติดตามอ่านจากของผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต

แหล่งข้อมูลประเภทกิจกรรมพบว่ามี การรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากการเข้าร่วมอบรมสัมมนาทุกวันร้อยละ 2.2 และโครงการ นิทรรศการต่างๆ เดือนละครั้งร้อยละ 10.0 เนื่องมาจากการจัดกิจกรรมที่มีไม่บ่อยครั้ง

แหล่งข้อมูลประเภทบุคคลใกล้ชิดพบว่ามี การรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากญาติพี่น้องมากที่สุดเป็นประจำทุกวันร้อยละ 22.2 รองลงมาคือจากบุตรธิดาร้อยละ 11.1 จากสามี ภรรยาร้อยละ 11.1 จากการพูดคุยกับผู้มีประสบการณ์ร้อยละ 10.0 จากเพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้านร้อยละ 6.7 และจากผู้มีความรู้ด้านอาหารชีวจิตร้อยละ 6.7 อาจเป็นเพราะว่าเป็น บุคคลใกล้ชิดจึงมีโอกาสนำให้ข้อมูลข่าวสารบ่อยครั้งกว่าแหล่งข้อมูลข่าวสารอื่นๆ ในช่วงเวลาแต่ละวัน

โดยสรุปพบว่าแหล่งข้อมูลที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) ได้รับมากที่สุดเป็นประจำทุกวัน คือ จากแหล่งข้อมูลประเภทบุคคลใกล้ชิด คือ ญาติพี่น้อง รองลงมาสามีภรรยาและบุตรธิดา แสดงให้เห็นว่าสังคมวัฒนธรรม คือบุคคลใกล้ชิดมีส่วนสำคัญในการให้ข้อมูลข่าวสารอันนำไปสู่การสนใจในการบริโภคอาหารชีวจิต ส่วนแหล่งข้อมูลประเภทสิ่งพิมพ์มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารรายเดือนมากที่สุด โดยแหล่งข้อมูลข่าวสารประเภทสื่อสิ่งพิมพ์มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารรายเดือนมากกว่าแหล่งข้อมูลข่าวสารประเภทสื่อ ส่วนแหล่งข้อมูลข่าวสารประเภทกิจกรรมจะมีการจัดเพียงไม่บ่อยครั้งในแต่ละปี โดยมีการรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับอาหารชีวจิตอยู่ในระดับต่ำ (ค่าเฉลี่ย = 9.11 จากคะแนนรวม = 42 จากหน้า 59) อาจเนื่องมาจากความถี่ของแหล่งข้อมูล

ตารางที่ 10 ร้อยละของประชากรกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลเรื่องความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวจิตของผู้อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต)

(N = 90)

ข้อความ	ร้อยละของผู้ตอบถูก	ผู้ตอบผิด
1. อาหารชีวจิตเป็นอาหารที่คงสภาพตามธรรมชาติเดิมไว้มากที่สุด	83.3(75)	16.7(15)
2. เมื่อท่านรับประทานอาหารชีวจิตแล้ว ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	97.8(88)	2.2(2)
3. อาหารชีวจิตเป็นอาหารที่ก่อให้เกิดสารพิษ (Toxin) ค้างน้อยที่สุด	92.2(83)	7.8(7)
4. การรับประทานอาหารประเภทแป้งคือประมาณ 50 % ของแต่ละมื้อ	55.6(50)	44.4(40)
5. อาหารชีวจิตใช้โปรตีนจากสัตว์ได้ คือปลาและอาหารทะเล	86.7(78)	13.3(12)
6. อาหารชีวจิตเป็นการนำเอาหลักการของอาหารแมคโครไบโอติกส์มาประยุกต์	88.9(80)	11.1(10)
7. ผู้รับประทานอาหารชีวจิตต้องงดน้ำตาลขาว	87.8(79)	12.2(11)
8. ผู้ที่รับประทานอาหารชีวจิตต้องงดอาหารที่ใช้ไขมัน กะทิ นม เนย	83.3(75)	16.7(15)
9. น้ำอาร์.ซี. เป็นน้ำที่ช่วยลดอาการอ่อนเพลียและทำให้กระปรี้กระเปร่า	83.3(75)	16.7(15)
10. อาหารชีวจิตเป็นอาหารที่ให้สารอาหารครบถ้วน	94.4(85)	5.6(5)
11. การรับประทานอาหารกลุ่มผักควรรับประทานผักดิบผักสุกอย่างละครึ่ง	76.7(69)	23.3(21)
12. ถ้าเรากินอาหารที่มีประโยชน์เข้าไปสุขภาพของเราก็ดีตาม	97.8(88)	2.2(2)
13. สารอาหารมีหน้าที่บำรุงร่างกายและเป็นยารักษาโรคด้วย	95.6(86)	4.4(4)
14. การรับประทานอาหารชีวจิต คือ ให้ครบตามสัดส่วนที่หลักการของอาหารชีวจิตกำหนดไว้	70.0(63)	30.0(27)
15. อาหารชีวจิตเลือกสรรเฉพาะอาหารที่ให้คุณค่าแก่ร่างกายและจิตใจ	93.3(84)	6.7(6)
16. ชิวจิตเป็นแนวความคิดต่อเรื่องสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic)	97.8(88)	2.2(2)
17. น้ำอาร์.ซี. มีส่วนประกอบของ กลูโคส (น้ำตาล) DNA, RNA และวิตามินแร่ธาตุ จากธรรมชาติ	87.8(79)	12.2(11)
18. อาหารทุกอย่างไม่ก่อให้เกิดสารพิษ (Toxin) ในร่างกาย	91.1(82)	8.9(8)
19. เมื่อรับประทานอาหารชีวจิตแล้ว การนอนหลับ 3-4 ชั่วโมงก็เพียงพอ	73.3(66)	26.7(24)
20. การทำชีวจิตให้เรียบง่ายที่สุดมีความกลมกลืนกับธรรมชาติเป็นส่วนหนึ่งของหลักการชีวจิต	96.7(87)	3.3(3)

$\alpha=0.81$   $\mu= 17.33$  จากคะแนนรวม=20

จากตารางที่ 10 ในเรื่องของความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวจิต จากการหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ได้ทำการตัดข้อคำถามที่ทำให้ความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่ลดลงออก ซึ่งได้ค่าความเชื่อ-

มันของแบบสอบถามในเรื่องของความรู้ เท่ากับ 0.81 และได้คำถามทั้งหมด 20 ข้อ ในการตอบแบบสอบถามพบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิต) มีความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวิตดังนี้

ด้านความรู้ทั่วไปและประโยชน์ของอาหารชีวิต ผู้อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิต) ตอบถูกมากที่สุดในข้อที่ 12 ถ้าเรากินของที่มีประโยชน์เข้าไปสุขภาพของเราก็ดีตาม และข้อที่ 16 ชีวิตเป็นแนวความคิดต่อเรื่องสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic) ร้อยละ 97.8 รองลงมาคือ ข้อที่ 13 สารอาหารมีหน้าที่บำรุงร่างกายและเป็นยารักษาโรคด้วยร้อยละ 95.6 และข้อที่ 10 อาหารชีวิตเป็นอาหารที่ให้สารอาหารครบถ้วนร้อยละ 94.4 แสดงว่าผู้อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิต) มีความรู้ทั่วไปและประโยชน์ของอาหารชีวิตในเรื่องเกี่ยวกับความมีประโยชน์ต่อสุขภาพอาจเนื่องมาจากได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารผ่านทางบุคคลใกล้ชิดที่พยายามโน้มน้าวให้หันมาสนใจบริโภคอาหารชีวิต จึงเน้นถึงด้านประโยชน์ที่ได้รับ

ด้านความรู้ในหลักการบริโภคอาหารชีวิต ผู้อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิต) ตอบถูกมากที่สุดในข้อที่ 7 ผู้รับประทานอาหารชีวิตต้องงดน้ำตาลขาว ร้อยละ 87.8 รองลงมาคือ ข้อที่ 5 อาหารชีวิตใช้โปรตีนจากสัตว์ได้ คือปลาและอาหารทะเล ร้อยละ 86.7 และข้อที่ 8 ผู้ที่รับประทานอาหารชีวิตต้องงดอาหารที่ใช้ไขมัน กะทิ นม เนย ร้อยละ 83.3 แสดงให้เห็นว่า ผู้อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิต) มีความรู้ในหลักการบริโภคอาหารชีวิตในเรื่องเกี่ยวกับหลักการข้อควรระวังรับประทาน ซึ่งเป็นหลักการที่ไม่ยากในการนำไปปฏิบัติ

ด้านความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัว ผู้อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิต) ตอบถูกมากที่สุดในข้อที่ 2 เมื่อท่านรับประทานอาหารชีวิตแล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย ร้อยละ 97.8 รองลงมาคือข้อที่ 20 การทำชีวิตให้เรียบง่ายที่สุดมีความกลมกลืนกับธรรมชาติเป็นส่วนหนึ่งของหลักการชีวิตร้อยละ 96.7 และข้อที่ 19 เมื่อรับประทานอาหารชีวิตแล้ว การนอนหลับ 3-4 ชั่วโมงก็เพียงพอ ร้อยละ 73.3 แสดงให้เห็นว่าผู้อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิต) มีความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัว ร่วมกับการรับประทานอาหารชีวิตเพื่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุดในการบริโภคต่อร่างกาย

ผลการจากการวิเคราะห์ พบว่า ผู้อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิต) มีความรู้ในเรื่องเกี่ยวกับอาหารชีวิตอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย = 17.33 จากคะแนนรวม = 20 จากตารางหน้า 59) โดยส่วนใหญ่มีความรู้ในเรื่องเกี่ยวกับอาหารชีวิตในด้านความรู้ทั่วไปและประโยชน์ของอาหารชีวิตมากที่สุด เป็นเพราะว่าส่วนใหญ่ได้รับความรู้ในเรื่องอาหารชีวิตมาจากบุคคลใกล้ชิด ที่ต้องการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมาบริโภคอาหารชีวิตเช่นเดียวกับตน จึงพยายามที่กล่าวถึงด้านคุณประโยชน์



ตารางที่ 11 ร้อยละของประชากรในการศึกษา จำแนกตามรายชื่อในเรื่องของทัศนคติของผู้อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิต)

(N = 90)

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่ทราบ	รวม %
1. อาหารชีวิตง่ายต่อการปรุง	12.2(11)	56.7(51)	16.7(15)	2.2(2)	12.2(11)	100
2. อาหารชีวิตจัดหาส่วนประกอบ ได้ง่าย	10.0(9)	57.8(52)	18.9(17)	2.2(2)	11.1(10)	100
3. ท่านคิดว่าทำอาหารชีวิต รับประทานเองจะดีกว่าซื้อมา	43.3(39)	47.8(43)	4.4(4)	-	4.5(4)	100
4. ท่านชอบรับประทานอาหารชีวิต เพราะวัตถุดิบในการปรุงหาง่ายตาม						
ท้องตลาดราคาไม่สูง	4.4(4)	55.6(50)	23.3(21)	-	16.7(15)	100
5. ส่วนประกอบของน้ำอาร์.ซี. มีราคาปกติตามท้องตลาด	4.4(4)	48.9(44)	16.7(15)	8.9(8)	21.1(19)	100
6. ท่านคิดว่าการหาความรู้เรื่อง อาหารชีวิตเป็นสิ่งจำเป็น	34.4(31)	54.4(49)	4.4(4)	-	6.8(6)	100
7. ท่านคิดว่าน้ำอาร์.ซี.มีคุณค่าต่อร่างกาย	34.4(31)	56.7(51)	2.2(2)	2.2(2)	4.5(4)	100
8. ท่านเลือกมีสุขภาพที่ดี มากกว่าฐานะทางเศรษฐกิจที่ดี	47.8(43)	50.0(45)	-	-	2.2(2)	100
9. ท่านคิดว่าอาหารชีวิตมีคุณค่าต่อ ร่างกาย	54.4(48)	41.1(37)	-	-	4.5(4)	100
10. การปรุงอาหารชีวิตต้องปรุงด้วย ความรัก และความนับถือในอาหาร ว่าให้ชีวิตแก่เรา	33.3(30)	46.7(42)	8.9(8)	2.2(2)	8.9(8)	100
11. ท่านรู้สึกสดชื่นเมื่อรับประทาน น้ำอาร์.ซี.	15.6(14)	55.6(50)	4.4(4)	2.2(2)	22.2(20)	100
12. ท่านรู้สึกพอใจมีความสุขเมื่อ รับประทานอาหารชีวิต	26.7(24)	48.9(44)	2.2(2)	-	22.2(20)	100
13. ท่านสนใจเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยว กับอาหารชีวิตเสมอๆ	15.6(14)	35.6(32)	15.6(14)	2.2(2)	31.0(28)	100

$\alpha=0.83$   $\mu=35.71$  คะแนนรวม= 52



จากตารางที่ 11 ในเรื่องของทัศนคติต่ออาหารชีวจิตของผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) จากการหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามในเรื่องของทัศนคติ เท่ากับ 0.83 ได้ใช้แบบสอบถามจำนวน 13 ข้อ เพื่อวัดทัศนคติของผู้ตอบแบบสอบถาม ดังนี้

ด้านความสะดวกในการหาวัตถุดิบและการประกอบอาหาร พบว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) ตอบเห็นด้วยอย่างยิ่งมากที่สุดในการถามข้อที่ 3 ท่านคิดว่าทำอาหารชีวจิตรับประทานเองจะดีกว่าซื้อมาร้อยละ 43.3 และตอบเห็นด้วยมากที่สุดในการถามข้อที่ 2 อาหารชีวจิตจัดหาส่วนประกอบได้ง่ายร้อยละ 57.8 รองลงมาคือข้อที่ 1 อาหารชีวจิตง่ายในการปรุงร้อยละ 56.7 แสดงให้เห็นว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) มีทัศนคติในด้านความสะดวกในการหาวัตถุดิบและการประกอบอาหารคล้ายกับผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิตว่าส่วนประกอบที่จัดหาทำอาหารนั้นสามารถหาได้ง่ายทั่วไป รวมถึงการเน้นด้านการประกอบอาหารภายในครัวเรือนเอง เพราะอาจทราบถึงการมีปฏิสัมพันธ์กันของบุคคลในครอบครัวที่เกิดขึ้นในระหว่างการช่วยกันประกอบอาหาร

ด้านการให้คุณค่าต่อการบริโภคอาหารชีวจิต พบว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) ตอบเห็นด้วยอย่างยิ่งมากที่สุดในการถามข้อที่ 9 ท่านคิดว่าอาหารชีวจิตมีคุณค่าต่อร่างกายร้อยละ 54.4 และตอบเห็นด้วยมากที่สุดในการถามข้อที่ 7 ท่านคิดว่าน้ำอาร์.ซี. มีคุณค่าต่อร่างกายร้อยละ 56.7 รองลงมาคือข้อที่ 11 ท่านรู้สึกสดชื่นเมื่อรับประทานน้ำอาร์.ซี. ร้อยละ 55.6 แสดงให้เห็นว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) มีทัศนคติในการให้คุณค่าต่อการบริโภคอาหารชีวจิตและน้ำอาร์.ซี. ในเรื่องของคุณค่าด้านสุขภาพต่อร่างกายคล้ายกับผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต ทั้งนี้อาจได้รับทัศนคติผ่านทางบุคคลใกล้ชิดที่ชักจูงให้มีทัศนคติที่ดีต่ออาหารชีวจิตเพื่อกระตุ้นให้เกิดการบริโภค

จากการวิเคราะห์ จะเห็นว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้บริโภคอาหารชีวจิต) มีทัศนคติในการให้คุณค่าของอาหารชีวจิตที่มีต่อสุขภาพร่างกายมากที่สุด โดยส่วนใหญ่มีทัศนคติอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง (ค่าเฉลี่ย = 35.71 จากคะแนนรวม = 52 จากตารางหน้า 59) ซึ่งอาจได้รับทัศนคติพร้อมกับการได้รับความรู้จากบุคคลใกล้ชิด เช่น ญาติพี่น้อง และเมื่อกลุ่มบุคคลใกล้ชิดพยายามชวนให้เกิดการบริโภคอาหารชีวจิต ในบางครั้งจึงต้องเน้นด้านคุณค่าต่อร่างกายเพื่อทำให้เกิดการสนใจและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมาบริโภคอาหารชีวจิต

All rights reserved

ตารางที่ 12 ร้อยละของประชากรกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อในเรื่องของเกณฑ์ส่วนบุคคลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารชีวิตของผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิต)

(N = 90)

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. อาหารที่มีคุณค่ากับสุขภาพของท่านต้องเป็นอาหารชีวิตเท่านั้น	41.1(37)	58.9(53)
2. การรับประทานอาหารชีวิตของท่านต้องตามสัดส่วนเสมอ	18.9(17)	81.1(73)
3. ท่านจะเลือกคบหาแต่ผู้รับประทานอาหารชีวิต	6.7(6)	93.3(84)
4. ท่านพยายามให้บุคคลในครอบครัวรับประทานอาหารชีวิต	58.9(53)	41.1(37)
5. ในการรับประทานอาหารชีวิตของท่านต้องไม่รับประทานควบคู่กับอาหารทั่วไป	27.8(25)	72.2(65)
6. ท่านจะเลือกรับประทานอาหารชีวิตในทุกสภาพแวดล้อม	44.4(40)	55.6(50)

$\alpha=0.74$      $\mu=1.97$     คะแนนรวม=6

จากตารางที่ 12 ในเรื่องของเกณฑ์ส่วนบุคคลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารชีวิตของผู้ที่อยู่ภายในสิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิต) จากการหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือได้ตัดข้อที่ทำให้ค่าความเชื่อมั่นต่ำลงออกไปได้จากความเชื่อมั่นของแบบสอบถามในเรื่องของเกณฑ์ส่วนบุคคลส่วนบุคคลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารชีวิตเท่ากับ 0.74 ได้ใช้แบบสอบถามจำนวน 6 ข้อ เพื่อวัดความเกณฑ์ส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ดังนี้

ผู้ที่อยู่ภายในสิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิต) ตอบว่า ไข่มากที่สุดในข้อที่ 4 ท่านพยายามให้บุคคลในครอบครัวรับประทานอาหารชีวิตร้อยละ 58.9 รองลงมาคือข้อที่ 6 ท่านจะเลือกรับประทานอาหารชีวิตในทุกสภาพแวดล้อม ร้อยละ 44.4 และข้อที่ 1 อาหารที่มีคุณค่ากับสุขภาพของท่านต้องเป็นอาหารชีวิตเท่านั้น ร้อยละ 41.1 แสดงว่าผู้ที่อยู่ภายในสิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิต) มีการชักชวนบุคคลใกล้ชิด เพราะเห็นถึงคุณค่าของอาหารชีวิต และมีความพยายามในการรับประทานอาหารชีวิตในทุกสถานที่

จากการวิเคราะห์จะเห็นว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิต) มีเกณฑ์ส่วนบุคคลการบริโภคอาหารชีวิตอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ (ค่าเฉลี่ย = 1.97 จากคะแนนรวม = 6 จากตารางหน้า 59) แต่เมื่อเปรียบเทียบกับตารางที่ 7 ซึ่งคำตอบคล้ายกัน แต่เปอร์เซ็นต์ต่างกัน และมีข้อที่ไม่เหมือนกันคือข้อที่ 1 อาหารที่มีคุณค่ากับสุขภาพของท่านต้องเป็นอาหารชีวิตเท่านั้น กลุ่มผู้เข้าร่วมอบรมตอบว่าใช่ร้อยละ 54.3 ตอบว่าไม่ใช่ร้อยละ 45.7 และท่านจะเลือกรับประทานอาหารชีวิตในทุกสภาพแวดล้อม กลุ่มผู้เข้าร่วมอบรมชีวิต

ตอบว่าใช่ร้อยละ 57.1 ตอบว่าไม่ใช่ร้อยละ 42.9 อาจเป็นเพราะว่ากลุ่มผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตมีเกณฑ์ส่วนบุคคลในการรับประทานอาหารชีวิตสูงกว่า

ตารางที่ 13 ร้อยละของประชากรกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อในเรื่องของความตั้งใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารชีวิตของผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้ที่เข้าร่วมอบรมชีวิต)

ข้อความ	(N = 90)	
	ใช่	ไม่ใช่
1. หากสถานที่นั้นเป็นที่หาอาหารได้ยากท่านก็จะไม่บริโภค หากไม่ใช่อาหารชีวิต	13.3(12)	86.7(78)
2. ในเวลาที่มีการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นท่านพยายามเลือกที่จะรับประทานอาหารที่ใกล้เคียงกับอาหารชีวิต	64.4(58)	35.6(32)
3. เมื่อมีบุคคลรอบข้างทักท้วงว่าอาหารชีวิตมีรสชาติไม่ดี และแนะนำให้ท่านอาหารอย่างอื่นท่านก็จะปฏิเสธ	45.6(41)	54.4(49)
4. ถ้าท่านมีโอกาสเลือกได้ ท่านจะเลือกบริโภคน้ำอาร์.ซี.	77.8(70)	22.2(20)
5. ในเวลาที่เร่งรีบท่านก็ไม่ลืมที่จะรับประทานอาหารให้ถูกสัดส่วนของอาหารชีวิต	50.0(45)	50.0(45)
6. หากไม่ใช่อาหารเมื่อหลักถึงแม้ท่านจะรู้สึกหิวมาก ท่านก็จะรอรับประทานอาหารชีวิต	26.7(24)	73.3(66)

$\alpha=0.74$   $\mu = 2.77$  คะแนนรวม=6

จากตาราง 13 ในเรื่องของความตั้งใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารชีวิตของผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิต) จากการหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือได้ตัดข้อที่ทำให้ค่าความเชื่อมั่นต่ำลงออกไป ได้จากความเชื่อมั่นของแบบสอบถามในเรื่องของความตั้งใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารชีวิต เท่ากับ 0.74 ได้ใช้แบบสอบถามจำนวน 6 ข้อ เพื่อวัดความตั้งใจของผู้ตอบแบบสอบถาม ดังนี้

ผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิต) ตอบว่าใช่ มากที่สุดในข้อที่ 4 ถ้าท่านมีโอกาสเลือกได้ ท่านจะเลือกบริโภคน้ำอาร์.ซี. ร้อยละ 77.8 รองลงมาคือข้อที่ 2 ในเวลาที่มีการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นท่านพยายามเลือกที่จะรับประทานอาหารที่ใกล้เคียงกับอาหารชีวิต ร้อยละ 64.4 และข้อที่ 5 ในเวลาที่เร่งรีบท่านก็ไม่ลืมที่จะรับประทานอาหารให้ถูกสัดส่วนของอาหารชีวิต ร้อยละ 50.0 แสดงให้เห็นว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิต) มีความตั้งใจในการบริโภคน้ำอาร์.ซี.

คล้ายกับผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต และมีความตั้งใจในการเลือกรับประทานอาหารชีวิตจิตและน้ำอาร์.ซี. ให้ได้ในทุกสถานที่หรือมีอาหาร

จากการวิเคราะห์ผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต) มีความตั้งใจในการบริโภคอาหารชีวิตจิตอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = 2.77 จากคะแนนรวม = 6 จากตารางหน้า 59) ซึ่งค่าตอบชุดนี้คล้ายของกลุ่มผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต ยกเว้นที่กลุ่มผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิตส่วนใหญ่จะปฏิเสธอาหารอื่นที่ไม่ใช่อาหารชีวิตจิตมากกว่า อาจเป็นเพราะว่าในส่วนของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิตนั้นมีความต้องการที่จะบริโภคอาหารชีวิตจิตเองจึงมีความตั้งใจสูงกว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต) ที่เกิดจากการชักชวน

ตารางที่ 14 ร้อยละของประชากรกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อในเรื่องของพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารชีวิตจิตของผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต)

ข้อความ	การปฏิบัติ					รวม %
	ประจำ ทุกวัน/ครั้ง	5-6 วัน ต่อสัปดาห์	3-4 วัน ต่อสัปดาห์	1-2 วัน ต่อสัปดาห์	ไม่เคย	
1. ท่านรับประทานอาหารชีวิตจิต	8.9(8)	22.2(20)	11.1(10)	30.0(27)	27.8(25)	100
2. ท่านรับประทานอาหารประเภท แป้งขัดไม่ขาว	31.1(28)	11.1(10)	8.9(8)	25.6(23)	23.3(21)	100
3. ท่านรับประทานอาหารประเภท ผัก 25 % ของมื้อ	38.9(35)	16.7(15)	28.9(26)	11.1(10)	4.4(4)	100
4. ท่านรับประทานอาหารประเภท แป้ง 50 % ของมื้อ	42.2(38)	15.6(14)	20.0(18)	13.3(12)	8.9(8)	100
5. ท่านรับประทานอาหารกลุ่มถั่ว 15 % ของมื้อ	14.4(13)	16.7(15)	27.8(25)	34.4(31)	6.7(6)	100
6. ท่านรับประทานกลุ่มประเภทแกง ซूप ผลไม้สด 10 % ของมื้อ	31.1(28)	32.2(29)	23.3(21)	8.9(8)	4.5(4)	100
7. ท่านชักชวนบุคคลใกล้เคียงให้หันมา บริโภคอาหารชีวิตจิต	17.8(16)	22.2(20)	8.9(8)	4.4(4)	46.7(42)	100
8. ท่านดื่มน้ำอาร์.ซี.	8.9(8)	13.3(12)	13.3(12)	17.8(16)	46.7(42)	100

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ข้อความ	การปฏิบัติ					รวม %
	ประจำ ทุกวัน/ครั้ง	5-6 วัน ต่อสัปดาห์	3-4 วัน ต่อสัปดาห์	1-2 วัน ต่อสัปดาห์	ไม่เคย	
9. ท่านเข้าร่วมอบรมสัมมนาเรื่อง						
อาหารชีวจิต	4.4(4)	2.2(2)	4.4(4)	4.4(4)	84.6(76)	100
10. การเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับ						
อาหารชีวจิต	2.2(2)	2.2(2)	6.7(6)	-	88.9(80)	100
11. ท่านรับประทานอาหารถูกต้อง						
ตามหลักการ อาหารชีวจิต	4.4(4)	11.1(10)	23.3(21)	22.2(20)	38.9(35)	100
12. ท่านงดบริโภคอาหารจากไขมัน	14.4(13)	8.9(8)	17.8(16)	31.1(28)	27.8(25)	100
13. ท่านหรือบุคคลในครอบครัวปรุง						
อาหารชีวจิตด้วยตนเอง	34.4(31)	20.0(18)	11.1(10)	13.3(12)	21.2(19)	100
14. ท่านรับประทานผลไม้สดที่มี						
หลายสี	30.0(27)	22.2(20)	31.1(28)	6.7(6)	10.0(9)	100
15. ท่านรับประทานข้าวกล้อง ข้าว						
ไม่ขัดสี	51.1(46)	15.6(14)	11.1(10)	8.9(8)	13.3(12)	100
16. ท่านใช้ทั้งผักดิบและผักปรุงสุกอย่าง						
ละครึ่งในแต่ละมื้ออาหาร	20.0(18)	17.8(16)	33.3(30)	15.6(14)	13.3(12)	100
17. ท่านรับประทานปลาหรืออาหาร						
ทะเล	17.8(16)	10.0(9)	30.0(27)	40.0(36)	2.2(2)	100

$\alpha=0.85$   $\mu=31.72$  คะแนนรวม=68

จากตารางที่ 14 ในเรื่องของพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารชีวจิต ของผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) จากการหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ได้ตัดข้อที่ทำให้ค่าความเชื่อมั่นต่ำลงออกไป ได้จากความเชื่อมั่นของแบบสอบถามในเรื่องของพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารชีวจิต เท่ากับ 0.85 ได้ใช้แบบสอบถามจำนวน 17 ข้อ เพื่อวัดพฤติกรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม ดังนี้

ผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) ปฏิบัติทุกวันมากที่สุดในข้อ 15 ท่านรับประทานข้าวกล้อง ข้าวไม่ขัดสีร้อยละ 51.1 รองลงมาคือข้อที่ 4 ท่านรับประทานอาหารประเภทแป้ง 50 % ร้อยละ 42.2 และข้อที่ 3 ท่านรับประทานอาหารประเภทผัก 25 % ของมือ ร้อยละ 38.9 แสดงว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) มีพฤติกรรมที่เน้นในเรื่องการรับประทานประเภทข้าวกล้องมากที่สุด



อาจเนื่องจากการหาซื้อได้ง่ายและบริโภคตามกลุ่มบุคคลใกล้ชิด จากการวิเคราะห์ สรุปได้ว่า ผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต) มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารชีวิตจิตอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = 31.72 จากคะแนนรวม = 68 จากตารางหน้า 59) โดยการมีพฤติกรรมในการบริโภคนั้นอาจได้รับแรงเสริมจากกลุ่มบุคคลใกล้ชิดทั้งนี้เป็นเพราะว่ามี การชักชวนกระตุ้นให้เกิดการบริโภคอาหารชีวิตจิต

## 2. ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามสมมุติฐาน

ในการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรนั้น จากการตัดข้อความที่ใช้ไม่ได้ ออกไปแล้วจึงทำการหาคะแนนรวมของแต่ละตัวแปร เมื่อได้คะแนนรวมของทุกตัวแปรแล้วจะได้ ค่าสัมประสิทธิ์ของความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่างๆ ซึ่งสถิติที่ใช้มีดังนี้

1. ตัวแปรอิสระเป็นนามมาตราหรือลำดับมาตรา เมื่อนำมาหาตัวแปรตามที่เป็นมาตราแบบช่วงชั้น ได้นำมาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของแต่ละกลุ่มและนำมาทดสอบนัยสำคัญทางสถิติด้วย t-test

2. ตัวแปรอิสระและตัวแปรตามที่เป็นมาตราช่วงชั้น สถิติที่ใช้วัดขนาดและทิศทางใช้ Pearson's Correlation Coefficient (r) และทดสอบนัยสำคัญทางสถิติด้วย ANOVA (F - test)

จากการหาค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้งหมดแล้วพบค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามกรอบ ดังนี้

ตารางที่ 15 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวิตจิต จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต

(N = 70)

	คะแนนค่าเฉลี่ยของความรู้	t	P
<b>เพศ</b>			
ชาย	14.53	-0.41	P > 0.05
หญิง	14.58		
<b>สถานภาพ</b>			
โสด	14.83	0.373	P > 0.05
ผ่านการสมรส	14.47		
<b>ระดับการศึกษา</b>			
ต่ำกว่าปริญญาตรี	14.65	0.029	P > 0.05
ปริญญาตรีขึ้นไป	14.62		

## ตารางที่ 15 (ต่อ)

	คะแนนค่าเฉลี่ยของความรู้	t	P
<b>อาชีพ</b>			
รับราชการ	15	0.408	P > 0.05
เอกชนหรืออื่นๆ	14.53		
<b>ศาสนา</b>			
ศาสนาพุทธ	14.66	0.250	P > 0.05
ศาสนาอื่นๆ(คริสต์)	14.20		
<b>ภาวะสุขภาพ</b>			
ไม่มีโรคประจำตัว	14.61	0.021	P > 0.05
มีโรคประจำตัว	14.61		

จากตารางที่ 15 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวจิต จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต แสดงให้เห็นว่า

ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับความรู้ในเรื่องอาหารชีวจิตของผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต พบว่าเพศไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวจิต ( $t = -0.41, P > 0.05$ ) โดยคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องอาหารชีวจิตในเพศชายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.53 ส่วนเพศหญิงมีค่าเท่ากับ 14.58 แสดงว่าเพศชายและเพศหญิงมีความรู้ในเรื่องอาหารชีวจิตไม่แตกต่างกันมากนัก ทั้งนี้เป็นเพราะว่าความรู้เรื่องอาหารชีวจิตเป็นสิ่งที่เข้าใจได้ไม่ยาก และสามารถนำไปปฏิบัติได้ในชีวิต

ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสถานภาพกับความรู้ในเรื่องอาหารชีวจิตของผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต พบว่าสถานภาพไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวจิต ( $t = 0.373, P > 0.05$ ) โดยคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องอาหารชีวจิตในผู้มีสถานภาพโสดมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.83 ส่วนผู้ที่มีสถานภาพสมรสแล้วมีค่าเท่ากับ 14.47 แสดงว่าผู้ที่มีสถานภาพโสดและผู้ที่มีสถานภาพสมรสแล้วมีความรู้ในเรื่องอาหารชีวจิตไม่แตกต่างกันมากนัก ทั้งนี้เป็นเพราะว่าความรู้เรื่องอาหารชีวจิตสามารถเข้าใจได้ง่าย

ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรระดับการศึกษากับความรู้ในเรื่องอาหารชีวจิตของผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต พบว่าระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวจิต ( $t = 0.029, P > 0.05$ ) โดยคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องอาหารชีวจิตในผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.65 ส่วนผู้ที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไปมีค่าเท่ากับ 14.62 แสดงว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีและผู้ที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไปมีความรู้ในเรื่องอาหารชีวจิตไม่แตกต่างกันมากนัก ทั้งนี้เป็นเพราะว่าความรู้ในเรื่องอาหารชีวจิตเมื่อได้รับการอธิบายหรือรับฟังแล้วเป็นสิ่งที่สามารถเข้าใจได้และสามารถนำไปปฏิบัติได้

ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอาชีพกับความรู้อาหารในชีวิตของผู้เข้าร่วมอบรม  
ชีวิต พบว่าอาชีพไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้อาหารในชีวิต ( $t = 0.408, P > 0.05$ ) โดย  
คะแนนเฉลี่ยความรู้อาหารในชีวิตในผู้ที่มีอาชีพรับราชการค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15 ส่วนผู้ที่มีอาชีพใน  
หน่วยงานเอกชนหรืออื่น ๆ มีค่าเท่ากับ 14.53 แสดงว่าผู้ที่มีอาชีพรับราชการและผู้ที่มีอาชีพใน  
หน่วยงานเอกชนหรืออื่น ๆ มีความรู้ในเรื่องอาหารชีวิตไม่แตกต่างกันมากนัก ทั้งนี้เป็นเพราะว่า  
ความรู้ในเรื่องอาหารชีวิตเมื่อได้รับการแนะนำ หรือให้ความรู้แล้วสามารถนำไปลงมือปฏิบัติได้  
ในชีวิตประจำวันได้จริง

ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรศาสนากับความรู้อาหารในชีวิตของผู้เข้าร่วมอบรม  
ชีวิต พบว่าศาสนาไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้อาหารในชีวิต ( $t = 0.250, P > 0.05$ ) โดย  
คะแนนเฉลี่ยความรู้อาหารในชีวิตในผู้ที่นับถือศาสนาพุทธมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 14.66 ส่วนผู้ที่  
นับถือศาสนาอื่น ๆ (ศาสนาคริสต์) มีค่าเท่ากับ 14.20 แสดงว่าผู้ที่มีนับถือศาสนาพุทธและผู้ที่มีนับถือ  
ศาสนาอื่น ๆ (ศาสนาคริสต์) มีความรู้ในเรื่องอาหารชีวิตไม่แตกต่างกันมากนัก ทั้งนี้เป็นเพราะว่า  
ความเข้าใจในความรู้เรื่องอาหารชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่ยากนักและสามารถนำไปประยุกต์  
ใช้ได้กับทุกศาสนา

ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรภาวะสุขภาพกับความรู้อาหารในชีวิตของผู้เข้าร่วม  
อบรมชีวิต พบว่าภาวะสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้อาหารในชีวิต ( $t = 0.021,$   
 $P > 0.05$ ) โดยคะแนนเฉลี่ยความรู้อาหารในชีวิตในผู้ที่ไม่ได้มีโรคประจำตัวมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ  
14.63 ส่วนผู้ที่มีโรคประจำตัวมีค่าเท่ากับ 14.61 แสดงว่าผู้ที่มีโรคประจำตัวและผู้ที่ไม่ได้มีโรคประจำ  
ตัวมีความรู้ในเรื่องอาหารชีวิตไม่แตกต่างกันมากนัก ทั้งนี้เป็นเพราะว่าการบริโภคอาหารชีวิตนั้น  
เป็นการรับประทานเพื่อการมีสุขภาพที่ดีซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ ดังนั้นไม่ว่าจะมีโรคหรือยังไม่มี  
โรคจึงมีความรู้ไม่แตกต่างกันมากนัก

#### ตารางที่ 16 การหาค่าเฉลี่ย ร้อยละและระดับคะแนนของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิต

ตัวแปร	จำนวนข้อ	คะแนนรวม	ค่าเฉลี่ย	คิดเป็นร้อยละ	ระดับคะแนน
การรับรู้ข่าวสาร	14	42	9.50	21.62	ต่ำ
ความรู้	20	20	14.62	73.10	ปานกลางค่อนข้างสูง
ทัศนคติ	13	52	40.72	78.31	สูง
เกณฑ์ส่วนบุคคล	6	6	2.58	43.00	ปานกลาง
ความตั้งใจ	6	6	3.82	63.67	ปานกลางค่อนข้างสูง
พฤติกรรม	17	68	37.11	54.57	ปานกลาง

จากตารางที่ 16 สามารถสรุปผลได้ดังนี้

1. การรับรู้ข่าวสารของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทั้งสิ้น 9.50 คะแนน จากคะแนนเต็ม 42 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 21.62 หมายความว่ามีการรับรู้ข่าวสารของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิตอยู่ในระดับต่ำ แสดงว่าผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิตยังมีการรับรู้ข่าวสารไม่มากนัก อาจเนื่องมาจากการกระจายของแหล่งข้อมูลข่าวสาร

2. ความรู้ของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทั้งสิ้น 14.62 คะแนน จากคะแนนเต็ม 20 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 73.10 หมายความว่า ความรู้ของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิตอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง แสดงว่า ผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิตมีความรู้ด้านอาหารชีวิตจิตมาก เนื่องมาจากการติดตามจากสื่อต่าง ๆ เช่น นิตยสารรายเดือน รายสัปดาห์

3. ทักษะของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทั้งสิ้น 40.72 คะแนน จากคะแนนเต็ม 52 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 78.31 หมายความว่า ทักษะของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิตอยู่ในระดับสูง แสดงว่า ผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิตมีทักษะที่ดีต่ออาหารชีวิตจิต ซึ่งเกิดจากการที่ได้รับรู้ข่าวสารจากแหล่งข้อมูลข่าวสารประเภทต่าง ๆ เช่น จากกลุ่มบุคคลใกล้ชิดที่มีการรับรู้ข่าวสารเป็นประจำทุกวันมากที่สุด และจากสิ่งพิมพ์ที่มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารรายเดือนมากที่สุด ซึ่งเมื่อผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิตทราบถึงคุณค่าที่เกิดขึ้นต่อร่างกายจึงมีทัศนคติในทางที่ดี

4. เกณฑ์ส่วนบุคคลของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทั้งสิ้น 2.58 คะแนน จากคะแนนเต็ม 6 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 43.00 หมายความว่าผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิตมีเกณฑ์ส่วนบุคคลอยู่ในระดับปานกลาง อาจเนื่องมาจากการที่ได้รับรู้ข่าวสารจากแหล่งข้อมูลข่าวสารประเภทต่างๆ เช่น จากกลุ่มบุคคลใกล้ชิด ซึ่งทำให้ทราบถึงคุณค่าที่ได้รับต่อสุขภาพของตนเองและเกิดเกณฑ์ส่วนบุคคลในการที่จะปฏิบัติ

5. ความตั้งใจของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทั้งสิ้น 3.82 คะแนน จากคะแนนเต็ม 6 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 63.67 หมายความว่า ผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิตมีความตั้งใจอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง อาจเป็นเพราะว่าเมื่อได้รับรู้ข่าวสารจากแหล่งข้อมูลข่าวสารประเภทต่างๆ และการเห็นถึงประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย ผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิตจึงมีความตั้งใจในการบริโภคอาหารชีวิตจิตมากขึ้น ทั้งนี้แล้วรวมถึงการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีผู้รับประทานอาหารชีวิตจิตจึงมีความสะดวกและหาอาหารชีวิตจิตได้ง่าย

6. พฤติกรรมของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทั้งสิ้น 37.11 คะแนน จากคะแนนเต็ม 68 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 54.57 หมายความว่า ผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิตมีพฤติกรรมในการรับประทานอาหารชีวิตจิตอยู่ในระดับปานกลาง อาจเป็นเพราะรสชาติของอาหารชีวิตจิตไม่ถูกปาก จึงทำให้ในบางครั้งมีการบริโภคอาหารอื่นบ้างเพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อ จึงทำให้ผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิตมีพฤติกรรมอยู่ในระดับที่ไม่สูงมาก และนอกจากนี้ในการบริโภคอาหารชีวิตจิตต้องมี

เครือข่ายทางสังคมร่วมกันจึงจะส่งผลให้มีพฤติกรรมเกิดขึ้นบ่อยครั้ง เพราะจะได้รับแรงกระตุ้น และการชักชวน

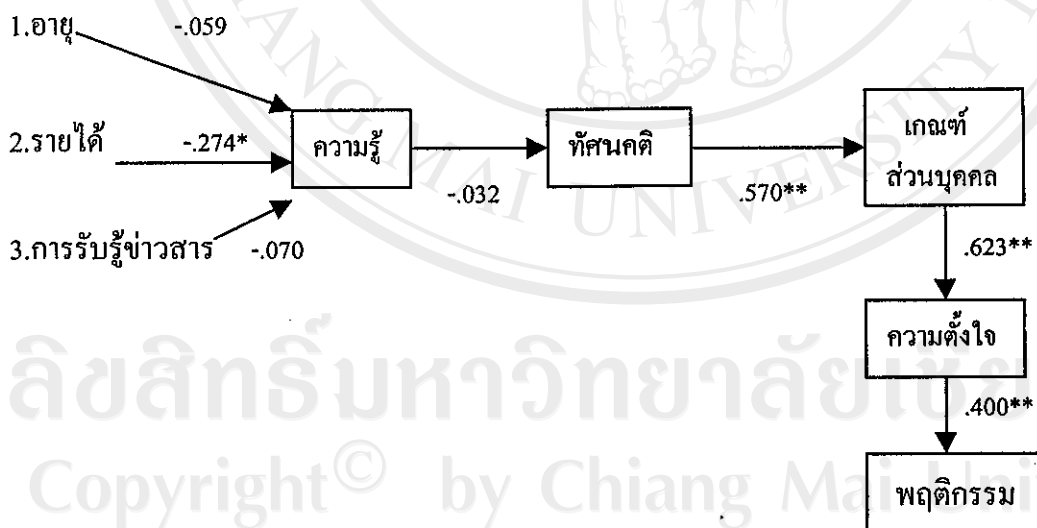
ตารางที่ 17 ค่าสัมประสิทธิ์ของความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในการวิเคราะห์

	อายุ	รายได้	การรับรู้ข่าวสาร	ความรู้	ทัศนคติ	เกณฑ์ส่วนบุคคล	ความตั้งใจ	พฤติกรรม
อายุ	1.000	-.124	-.204	-.059	-.172	-.050	.116	-.004
รายได้		1.000	.127	-.274*	-.003	-.014	-.052	-.131
การรับรู้ข่าวสาร			1.000	-.070	.352**	.319**	.293*	.294*
ความรู้				1.000	-.032	.005	.109	-.079
ทัศนคติ					1.000	.570**	.471**	.468**
เกณฑ์ส่วนบุคคล						1.000	.623**	.563**
ความตั้งใจ							1.000	.400**
พฤติกรรม								1.000

\*\*ระดับนัยสำคัญที่ 0.01

\*ระดับนัยสำคัญที่ 0.05

จากตารางที่ 17 สามารถอธิบายในรูปแบบกรอบแนวคิดตามค่าสัมประสิทธิ์ระหว่างตัวแปร ได้ดังนี้



\*\*ระดับนัยสำคัญที่ 0.01

\*ระดับนัยสำคัญที่ 0.05



ตารางที่ 18 แสดงค่าความสัมพันธ์และนัยสำคัญทางสถิติระหว่างตัวแปรต่างๆ

ตัวแปรอิสระ	ตัวแปรตาม	ค่าสถิติที่ใช้บอกขนาด และทิศทางของความสัมพันธ์(r)	สถิติที่ใช้ทดสอบนัย สำคัญทางสถิติ(P)
อายุ	ความรู้	-0.059	.625
รายได้	ความรู้	-.274*	.022
การรับรู้ข้อมูล	ความรู้	-.070	.563
ความรู้	ทัศนคติ	-.032	.795
ทัศนคติ	เกณฑ์ส่วนบุคคล	.570**	.000
เกณฑ์ส่วนบุคคล	ความตั้งใจ	.623**	.000
ความตั้งใจ	พฤติกรรม	.400**	.001

\*\*ระดับนัยสำคัญที่ 0.01

\*ระดับนัยสำคัญที่ 0.05

### 1. การวิเคราะห์พหุสมมุติฐานตามกรอบคิด ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

1. อายุกับความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวจิตไม่มีความสัมพันธ์กัน ( $r = -0.059, P > 0.05$ ) หมายถึง ผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิตมีอายุที่ต่างกัน ไม่ส่งผลต่อความรู้ในเรื่องของอาหารชีวจิต ทั้งนี้เป็นเพราะว่าผู้เข้าร่วมอบรมอยู่ภายใต้บริบทของสังคมเดียวกัน และความรู้ในเรื่องอาหารชีวจิตเป็นสิ่งที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ในทุกวัย และมีการประยุกต์ใช้ที่ทำได้ไม่ยาก

2. รายได้มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวจิต อยู่ในระดับต่ำในทางกลับกัน โดยรายได้มีความสัมพันธ์กับความรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = -0.274, P < 0.05$ ) หมายถึง ผู้มีรายได้น้อยมีแนวโน้มที่จะมีความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวจิตสูงกว่าในขณะที่ผู้มีรายได้มากมีแนวโน้มที่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวจิตที่ต่ำกว่า ทั้งนี้เป็นเพราะว่าเมื่อมีรายได้มากสามารถเลือกบริโภคอาหารที่มีราคาแพง ตามสถานที่ต่างๆ เช่น โรงแรมหรือฟาสฟู๊ด ซึ่งอาจมีรสชาติดีกว่าจึงไม่สนใจที่จะแสวงหาความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวจิตที่เน้นประเภทผัก ฝรั่ง และไม่มีเนื้อสัตว์

3. การรับรู้ข้อมูลข่าวสารไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวจิต ( $r = -0.070, P > 0.05$ ) หมายถึง การรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับอาหารชีวจิตไม่ส่งผลต่อความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวจิต ทั้งนี้เป็นเพราะว่าการจำกัดของความรู้ในการเผยแพร่จากสื่อ เช่นเดียวกับงานวิจัยของณพลศิริ ปุสสเด็ง (2543: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเรื่อง การสำรวจความรู้ ทัศนคติ และการเปิดรับข่าวสารเรื่องการดูแลสุขภาพแนวชีวจิตจากสื่อสิ่งพิมพ์ของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าความรู้ในการเปิดรับข่าวสารไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้ และข่าวสารที่ได้รับเป็นข่าวสารในเชิงปริมาณ เช่น

การเชิญชวนหรือวันเวลาจัดกิจกรรมมากกว่า ข่าวสารในเชิงคุณภาพคือทำให้ความรู้ จึงไม่ส่งผลต่อระดับของความรู้

แต่การรับรู้ข่าวสารมีความสัมพันธ์กับทัศนคติ จากการตอบแบบสอบถามผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิตพบว่า การรับรู้ข่าวสารมีความสัมพันธ์กับทัศนคติในการบริโภคอาหารชีวิตจิตอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำในทางเดียวกัน โดยการรับรู้ข่าวสารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = 0.352, P < 0.01$ ) แสดงว่าถ้าผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิตมีการรับรู้ข่าวสารก็ส่งผลต่อทัศนคติ แต่ข่าวสารที่ได้รับไม่ได้เป็นข่าวสารที่ทำให้ความรู้ในเชิงวิชาการแต่เป็นข่าวสารในเชิงโน้มน้าวจิตใจจึงทำให้เกิดทัศนคติในทางที่ดีขึ้น แต่ไม่รู้จริง เช่นเดียวกับงานวิจัยของ ฌฐพรณศรีมุข (2541: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเรื่อง การเปิดรับสื่อ ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการยอมรับวิถีชีวิตตามหลักการชีวิตจิตของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า การเปิดรับสื่อจากโทรทัศน์ นิตยสาร และบุคคลในครอบครัว มีความสัมพันธ์กันเชิงบวกกับทัศนคติตามหลักการชีวิตจิต

โดยการรับรู้ข่าวสารมีความสัมพันธ์กับเกณฑ์ส่วนบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = 0.319, P < 0.01$ ) จากที่กล่าวมา แสดงให้เห็นว่าความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวิตจิตนั้นไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ข่าวสาร ( $r = -0.070, P > 0.05$ ) แต่พบว่าการรับรู้ข่าวสารเป็นตัวแปรสำคัญมากที่สุดกับตัวแปรอื่นๆ คือ ทัศนคติ เกณฑ์ส่วนบุคคล ความตั้งใจ และพฤติกรรมในการบริโภคอาหารชีวิตจิตดังกล่าวถึงต่อไป แต่ทั้งนี้เป็นการรับรู้ข่าวสารในเชิงปริมาณ เช่น การประกาศหรือการเชิญชวนให้เข้าร่วมกิจกรรมในวันและเวลาที่กำหนดขึ้น แต่หากถามเจาะจงถึงรายละเอียดเล็กๆ แล้วจะไม่สามารถให้ข้อมูลที่ชัดเจนได้ เช่น การที่ทุกคนทราบว่าอาหารชีวิตจิตมีประโยชน์แต่ถามว่ามีประโยชน์อย่างไร อาจได้คำตอบที่ไม่ชัดเจน

การรับรู้ข่าวสารมีความสัมพันธ์กับความตั้งใจ จากการตอบแบบสอบถามของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิตพบว่า การรับรู้ข่าวสารมีความสัมพันธ์กับความตั้งใจอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำในทางเดียวกัน โดยการรับรู้ข่าวสารมีความสัมพันธ์กับความตั้งใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .293, P < 0.05$ ) จากการตอบแบบสอบถามพบว่า การรับรู้ข่าวสารมีความสัมพันธ์กับเกณฑ์ส่วนบุคคลอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำในทางเดียวกัน อาจเกิดจากการที่ได้รับทราบข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ และมีการเชิญชวนซึ่งเป็นการกระตุ้นอยู่เสมอๆ ทำให้มีความตั้งใจในการปฏิบัติมากขึ้น รวมถึงการทราบถึงคุณประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น

ทั้งนี้การรับรู้ข่าวสารยังมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม จากการตอบแบบสอบถามผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิตพบว่า การรับรู้ข่าวสารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำในทางเดียวกัน โดยการรับรู้ข่าวสารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .294, P < 0.05$ ) แสดงว่าถ้าผู้บริโภคมีการรับรู้ข่าวสารก็ส่งผลกับพฤติกรรม เช่นเดียวกับงานวิจัยของสุริยาพร สมบูรณ์บุรณะ (2542: 76 - 78) ในเรื่องของปัจจัยที่ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง โดยใช้หลักการชีวิตจิต พบว่าผู้บริโภคชีวิตจิตได้รับข้อมูลข่าวสาร

อยู่ในระดับที่สูงจากการได้อ่านหนังสือและนิตยสารชีวิต ก็จะมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดูแลสุขภาพโดยหันมาใช้หลักการชีวิต

4. ความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารชีวิต ( $r = -0.032, P > 0.05$ ) หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวิตไม่ส่งผลต่อทัศนคติเกี่ยวกับอาหารชีวิต ทั้งนี้เป็นเพราะว่าแม้ผู้บริโภคอาหารชีวิตแต่ละคนจะมีความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวิต แต่ก็มีลักษณะนิสัยของแต่ละบุคคลที่ต่างกันและอาจยึดเอาความคิดเห็นตนเองเป็นหลัก จากการเลี้ยงดูของครอบครัวของแต่ละบุคคลที่แตกต่างไป ดังนั้นทัศนคติเกี่ยวกับอาหารชีวิตจึงแตกต่างกันออกไป อย่างไรก็ตามจากการผู้ที่เข้าร่วมอบรมชีวิตมีทัศนคติที่ดีต่ออาหารชีวิตอยู่แล้ว

5. ทัศนคติมีความสัมพันธ์กับเกณฑ์ส่วนบุคคล จากการตอบแบบสอบถาม พบว่า ทัศนคติมีความสัมพันธ์กับเกณฑ์ส่วนบุคคลอยู่ในระดับปานกลางในทางเดียวกัน โดยที่ ทัศนคติมีความสัมพันธ์กับเกณฑ์ส่วนบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = 0.570, P < 0.01$ ) แสดงว่าทัศนคติมีผลต่อเกณฑ์ส่วนบุคคล อธิบายได้ว่าทัศนคติก็ส่งผลต่อเกณฑ์ส่วนบุคคลในการบริโภคอาหารชีวิต เช่น เมื่อผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตที่ทัศนคติที่ดีต่ออาหารชีวิต ก็จะมีเกณฑ์ส่วนบุคคลของแต่ละคนที่จะแสวงหาหรือบริโภคอาหารชีวิตให้ได้หรือใกล้เคียงในแต่ละสถานที่

โดยทัศนคติยังมีความสัมพันธ์กับความตั้งใจอยู่ในระดับปานกลางในทางเดียวกัน โดยทัศนคติมีความสัมพันธ์กับความตั้งใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = 0.471, P < 0.01$ ) หมายถึงผู้บริโภคอาหารชีวิตที่มีทัศนคติที่ดีมีแนวโน้มที่จะมีความตั้งใจในการบริโภคอาหารชีวิตที่สูง ในขณะที่ผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตที่มีทัศนคติที่ไม่ดีมีแนวโน้มที่จะมีความตั้งใจในการบริโภคอาหารชีวิตที่ต่ำ ทั้งนี้เป็นเพราะว่า ผู้บริโภคอาหารชีวิตเลือกที่จะปฏิบัติตามทัศนคติที่ตนเองมี เช่น เมื่อชอบรับประทานอาหารชีวิตก็จะพยายามที่จะตั้งใจรับประทานหรือแสวงหาร้านที่มีการจำหน่ายอาหารประเภทนี้อยู่ตลอด

นอกจากนี้ทัศนคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการบริโภคอาหารชีวิต จากการตอบแบบสอบถามพบว่า ทัศนคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการบริโภคอาหารชีวิตอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูงในทางเดียวกัน โดยทัศนคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการบริโภคอาหารชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = 0.468, P < 0.01$ ) อธิบายได้ว่าทัศนคติก็ส่งผลต่อพฤติกรรมในการบริโภคอาหารชีวิตเพราะผู้บริโภคมีทัศนคติที่ดีและเห็นประโยชน์และคุณค่า เช่น ทำให้มีน้ำหนักตัวไม่มาก ก่อให้เกิดแรงจูงใจในการบริโภคอาหารชีวิต

6. เกณฑ์ส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กันกับความตั้งใจในการบริโภคอาหารชีวิตอยู่ในระดับปานกลางในทางเดียวกัน โดยเกณฑ์ส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับความตั้งใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .623, P < 0.01$ ) หมายถึง ผู้บริโภคอาหารชีวิตที่มีเกณฑ์ส่วนบุคคลสูงมีแนวโน้มที่จะมีความตั้งใจสูงเช่นเดียวกับผู้บริโภคอาหารชีวิตที่มีเกณฑ์ส่วนบุคคลต่ำมีแนวโน้มที่จะมีความตั้งใจต่ำ ทั้งนี้เป็นเพราะว่าเกณฑ์ส่วนบุคคลของแต่ละบุคคลมีผลต่อการตั้งใจในการบริโภค

อาหารชีวิตเมื่อมีเกณฑ์ส่วนบุคคลที่คิดราบบถึงคุณประโยชน์ต่อตนเอง ย่อมมีความตั้งใจในการลงมือปฏิบัติหรือบริโภคอาหารชีวิตตามไปด้วย

นอกจากนี้เกณฑ์ส่วนบุคคลยังมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม จากการตอบแบบสอบถามผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตพบว่าเกณฑ์ส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม อยู่ในระดับปานกลางในทางเดียวกัน โดยเกณฑ์ส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = 0.563, P < 0.01$ ) สามารถอธิบายได้ว่าเกณฑ์ส่วนบุคคลมีผลต่อพฤติกรรมของแต่ละบุคคล ยิ่งถ้ามีเกณฑ์ส่วนบุคคลมากขึ้นเท่าใด มีความต้องการที่จะบริโภคอาหารชีวิตในทุกสถานที่หรือทุกมื้ออาหาร ผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจึงยึดเอาเกณฑ์เหล่านั้นมาปฏิบัติมากขึ้น

7. ความตั้งใจมีความสัมพันธ์กันกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารชีวิต จากการตอบแบบสอบถามของผู้เข้าร่วมอบรมชีวิต พบว่าความตั้งใจมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารชีวิตอยู่ในระดับปานกลางในทางเดียวกัน โดยความตั้งใจมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = 0.400, P < 0.01$ ) หมายถึง ผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตที่มีความตั้งใจสูงมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารชีวิตที่สม่ำเสมอ ในขณะที่เดียวกับผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตที่มีความตั้งใจน้อยมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารชีวิตที่ไม่บ่อยครั้ง เช่น เมื่อผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตมีความตั้งใจในการบริโภคอาหารชีวิตก็จะพยายามที่จะแสวงหาแหล่งจำหน่ายรวมถึงการบริโภคที่ทำให้ได้เป็นประจำ

ตารางที่ 19 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวิต จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิต)

(N = 90)

	คะแนนค่าเฉลี่ยของความรู้	t	P
เพศ			
ชาย	17.92	1.86	P > 0.05
หญิง	17.07		
สถานภาพ			
โสด	17.28	-0.186	P > 0.05
ผ่านการสมรส	17.36		
ระดับการศึกษา			
ต่ำกว่าปริญญาตรี	17.74	1.56	P > 0.05
ปริญญาตรีขึ้นไป	17.07		



ตารางที่ 19 (ต่อ)

	คะแนนค่าเฉลี่ยของความรู้	t	P
<b>อาชีพ</b>			
รับราชการ	16.70	-1.62	P > 0.05
เอกชนหรืออื่นๆ	17.51		
<b>ศาสนา</b>			
ศาสนาพุทธ	17.32	-0.47	P > 0.05
ศาสนาอื่นๆ(คริสต์)	18		
<b>ภาวะสุขภาพ</b>			
ไม่มีโรคประจำตัว	17.10	-1.57	P > 0.05
มีโรคประจำตัว	17.80		

จากตารางที่ 19 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวจิต จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) แสดงให้เห็นว่า

ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเพศกับความรู้ในเรื่องการบริโภคอาหารชีวจิตของผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) พบว่าเพศไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวจิต ( $t = 1.86, P > 0.05$ ) โดยคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องอาหารชีวจิตในเพศชายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.92 ส่วนเพศหญิงมีค่าเท่ากับ 17.07 แสดงว่าเพศชายและเพศหญิงมีความรู้ในเรื่องอาหารชีวจิตไม่แตกต่างกันมากนัก ทั้งนี้เป็นเพราะว่าความรู้เรื่องอาหารชีวจิตเป็นสิ่งที่เข้าใจได้ไม่ยาก สามารถที่จะนำไปประยุกต์ใช้ได้

ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสถานภาพกับความรู้ในเรื่องอาหารชีวจิตของผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) พบว่าสถานภาพไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวจิต ( $t = -0.186, P > 0.05$ ) โดยคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องอาหารชีวจิตในผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) ที่มีสถานภาพโสดมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.28 ส่วนผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) ที่มีสถานภาพสมรสแล้วมีค่าเท่ากับ 17.36 แสดงว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) ที่มีสถานภาพโสดและที่มีสถานภาพผ่านการสมรสแล้วมีความรู้ในเรื่องอาหารชีวจิตไม่แตกต่างกันมากนัก ทั้งนี้เป็นเพราะว่าความรู้เรื่องอาหารชีวจิตเป็นสิ่งที่สามารถเข้าใจได้ง่ายเมื่อได้รับจากสื่อหรือบุคคลต่าง ๆ

ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรระดับการศึกษาเกี่ยวกับความรู้ในเรื่องอาหารชีวจิตของผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) พบว่าระดับการศึกษาไม่มีความ



สัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวจิต ( $t = 1.56, P > 0.05$ ) โดยคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องอาหารชีวจิตในผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) ที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.74 ส่วนผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) ที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไปมีค่าเท่ากับ 17.07 แสดงว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) ที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีและผู้ที่ที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไปมีความรู้ในเรื่องอาหารชีวจิตไม่แตกต่างกันมากนัก ทั้งนี้เป็นเพราะว่าความรู้ในเรื่องอาหารชีวจิตเมื่อได้รับการอธิบายหรือรับฟังแล้วเป็นสิ่งที่สามารถเข้าใจได้ไม่ยากนัก

ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอาชีพกับความรู้ในเรื่องอาหารชีวจิตของผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) พบว่าอาชีพไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวจิต ( $t = -1.62, P > 0.05$ ) โดยคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องอาหารชีวจิตในผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) ที่มีอาชีพรับราชการค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.70 ส่วนผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) ที่มีอาชีพในหน่วยงานเอกชนหรือ อื่น ๆ มีค่าเท่ากับ 17.51 แสดงว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) ที่มีอาชีพรับราชการและหน่วยงานเอกชนหรืออื่น ๆ มีความรู้ในเรื่องอาหารชีวจิตไม่แตกต่างกันมากนัก ทั้งนี้เป็นเพราะว่าความรู้ในเรื่องอาหารชีวจิตเมื่อได้รับการแนะนำ หรือส่งเสริมหรือให้ความรู้แล้วนำไปสู่การลงมือทำได้ง่าย

ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรศาสนากับความรู้ในเรื่องอาหารชีวจิตจำแนกตามศาสนาของผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) พบว่าศาสนาไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวจิต ( $t = -0.47, P > 0.05$ ) โดยคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องอาหารชีวจิตของผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) ที่นับถือศาสนาพุทธมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 17.32 ส่วนผู้ที่นับถือศาสนาอื่น ๆ (ศาสนาคริสต์) มีค่าเท่ากับ 18 แสดงว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) ที่นับถือศาสนาพุทธและศาสนาคริสต์มีความรู้ในเรื่องอาหารชีวจิตไม่แตกต่างกันมากนัก ทั้งนี้เป็นเพราะว่าสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับทุกศาสนา และมีหลักการที่ไม่ยุ่งยาก

ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรภาวะสุขภาพกับความรู้ในเรื่องอาหารชีวจิตของผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) พบว่าภาวะสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวจิต ( $t = -1.57, P > 0.05$ ) โดยคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องอาหารชีวจิตในผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) ที่ไม่มีโรคประจำตัวมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 17.10 ส่วนผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) ที่มีโรคประจำตัวมีค่าเท่ากับ 17.80 แสดงว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) ที่มีโรคประจำตัวและที่ไม่มีโรคประจำตัวมีความรู้ในเรื่อง

อาหารชีวจิตไม่แตกต่างกันมากนัก ทั้งนี้เป็นเพราะว่าการบริโภคอาหารชีวจิตนั้นเป็นการรับประทานเพื่อการมีสุขภาพที่ดีเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ ดังนั้นไม่ว่าจะมีโรคประจำตัวหรือยังไม่มีโรคประจำตัว จึงมีความรู้ไม่แตกต่างกันมากนัก

ตารางที่ 20 การหาค่าเฉลี่ย ร้อยละ และระดับคะแนนของผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต)

ตัวแปร	จำนวนข้อ	คะแนนรวม	ค่าเฉลี่ย	คิดเป็นร้อยละ	ระดับคะแนน
การรับรู้ข่าวสาร	14	42	9.11	21.69	ต่ำ
ความรู้	20	20	17.33	86.65	สูง
ทัศนคติ	13	52	35.71	68.67	ปานกลางค่อนข้างสูง
เกณฑ์ส่วนบุคคล	6	6	1.97	32.83	ปานกลางค่อนข้างต่ำ
ความตั้งใจ	6	6	2.77	46.17	ปานกลาง
พฤติกรรม	17	68	31.72	46.65	ปานกลาง

1. การรับรู้ข่าวสารของผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทั้งสิ้น 9.11 คะแนน จากคะแนนเต็ม 42 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 21.69 หมายความว่า การรับรู้ข่าวสารของผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) อยู่ในระดับต่ำ แสดงว่ายังมีการรับรู้ข่าวสารน้อย อาจเนื่องจากการกระจายตัวของแหล่งข้อมูลข่าวสาร

2. ความรู้ของผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทั้งสิ้น 17.33 คะแนน จากคะแนนเต็ม 20 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 86.65 หมายความว่า ความรู้ของผู้บริโภคอาหารชีวจิตอยู่ในระดับสูง แสดงว่า ผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) เป็นผู้มีความรู้ด้านอาหารชีวจิตมาก อาจเนื่องมาจากการได้รับความรู้จากกลุ่มบุคคลใกล้ชิด เช่น ญาติพี่น้อง บุตรธิดา เป็นต้น (ดูตารางที่ 9)

3. ทัศนคติของผู้บริโภคอาหารชีวจิต มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทั้งสิ้น 35.71 คะแนน จากคะแนนเต็ม 52 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 68.67 หมายความว่า ทัศนคติของผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) อยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง แสดงว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) มีทัศนคติที่ดีต่ออาหารชีวจิต เพราะเห็นประโยชน์ของอาหารชีวจิตและได้รับแรงกระตุ้นเตือนจากกลุ่มบุคคลใกล้ชิด

4. เกณฑ์ส่วนบุคคลของผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทั้งสิ้น 1.97 คะแนน จากคะแนนเต็ม 6 คะแนน คิดเป็นร้อยละ

ละ 32.83 หมายความว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต) มีเกณฑ์ส่วนบุคคลอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ อาจเนื่องมาจากยังมีความรู้สึกส่วนตัวที่ต้องการบริโภคอาหารอื่นอยู่และรสชาติของอาหารชีวิตจิตที่ยังไม่ถูกปากในบางบุคคล

5. ความตั้งใจของผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทั้งสิ้น 2.77 คะแนน จากคะแนนเต็ม 6 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 46.17 หมายความว่า ผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต) มีความตั้งใจอยู่ในระดับปานกลาง เพราะว่ามีทัศนคติที่ดีโดยการพูดคุยจากการชักชวนของบุคคลใกล้ชิดถึงเรื่องประโยชน์ต่อสุขภาพที่จะเกิดขึ้นจึงเกิดความตั้งใจที่จะบริโภคอาหารชีวิตจิตขึ้น

6. พฤติกรรมผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้บริโภคชีวิตจิต) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทั้งสิ้น 31.72 คะแนน จากคะแนนเต็ม 68 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 46.65 หมายความว่า ผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต) มีพฤติกรรมในการรับประทานอาหารชีวิตจิตอยู่ในระดับปานกลาง เพราะการอยู่ในกลุ่มบุคคลใกล้ชิดที่มีการรับประทานอาหารชีวิตจิต จึงมีการชักชวนให้มีการบริโภคตามไปด้วยและเนื่องด้วยบุคคลแวดล้อมรับประทานอาหารชีวิตจิตจึงหาอาหารชีวิตจิตรับประทานได้ไม่ยากนัก

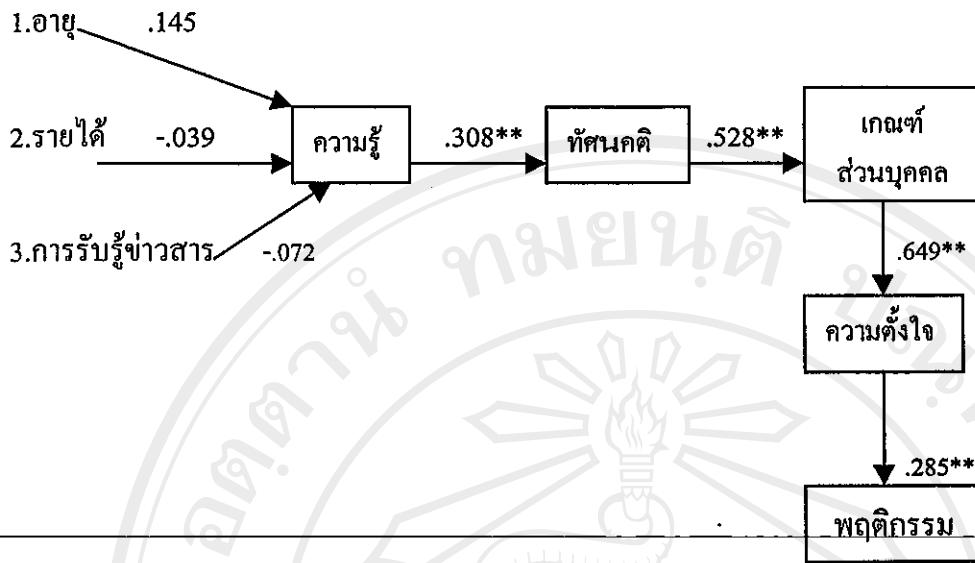
#### ตารางที่ 21 ค่าสัมประสิทธิ์ของความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในการวิเคราะห์

	อายุ	รายได้	การรับรู้ข่าวสาร	ความรู้	ทัศนคติ	เกณฑ์ส่วนบุคคล	ความตั้งใจ	พฤติกรรม
อายุ	1.000	.205	-.107	.145	-.013	.071	.140	-.223*
รายได้		1.000	.198	-.039	.053	.126	.277**	-.009
การรับรู้ข่าวสาร			1.000	-.072	.491**	.323**	.494**	.193
ความรู้				1.000	.308**	.306**	.319**	.143
ทัศนคติ					1.000	.528**	.750**	.234*
เกณฑ์ส่วนบุคคล						1.000	.649**	.332**
ความตั้งใจ							1.000	.285**
พฤติกรรม								1.000

\*\*ระดับนัยสำคัญที่ 0.01

\*ระดับนัยสำคัญที่ 0.05

จากตารางที่ 21 สามารถอธิบายในรูปแบบกรอบแนวคิดตามความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ได้ดังนี้



\*\*ระดับนัยสำคัญที่ 0.01\* ระดับนัยสำคัญที่ 0.05

ตารางที่ 22 แสดงค่าความสัมพันธ์และนัยสำคัญทางสถิติระหว่างตัวแปรต่างๆ

ตัวแปรอิสระ	ตัวแปรตาม	ค่าสถิติที่ใช้บอกขนาดและทิศทางของความสัมพันธ์(r)	สถิติที่ใช้ทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ(P)
อายุ	ความรู้	.145	.173
รายได้	ความรู้	-.039	.715
การรับรู้ข้อมูล	ความรู้	-.072	.498
ความรู้	ทัศนคติ	.308**	.003
ทัศนคติ	เกณฑ์ส่วนบุคคล	.528**	.001
เกณฑ์ส่วนบุคคล	ความตั้งใจ	.649**	.000
ความตั้งใจ	พฤติกรรม	.285**	.006

\*\*ระดับนัยสำคัญที่ 0.01

\* ระดับนัยสำคัญที่ 0.05

### 1. การวิเคราะห์พหุคูณ สมมุติฐานตามกรอบคิดได้ดังนี้

1. อายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารชีวิต จากการตอบแบบสอบถามพบว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิต) มีอายุสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารชีวิตอยู่ในระดับปานต่ำในทางกลับกัน โดยอายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = -0.223, P < 0.05$ ) แสดงว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิต) คนที่มีอายุต่างกันมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารชีวิตไม่ต่างกัน

2. รายได้มีความสัมพันธ์กับความตั้งใจในการบริโภคอาหารชีวิต จากการตอบแบบสอบถามพบว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิต) มีรายได้สัมพันธ์กับความตั้งใจอยู่ในระดับปานกลางในทางเดียวกัน โดยมีรายได้สัมพันธ์กับความตั้งใจในการบริโภคอาหารชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = 0.277, P < 0.01$ ) แสดงว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิต) มีรายได้ที่ส่งผลต่อความตั้งใจในการบริโภคอาหารชีวิต คือเมื่อมีรายได้ดีย่อมมีเวลาและโอกาสที่จะสนใจหรือตั้งใจกระทำในเรื่องอื่นๆ มากขึ้น

3. การรับรู้ข้อมูลข่าวสารไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวิต ( $r = -0.072, P > 0.05$ ) หมายถึง ผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิต) มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารมากหรือน้อยก็ไม่ส่งผลต่อระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารชีวิต ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะ ส่วนใหญ่มีพื้นฐานความรู้ด้านชีวิตอยู่บ้างแล้ว ถึงแม้ว่าจะไม่ได้รับข้อมูลข่าวสารบ่อยครั้งก็ตาม

แต่การรับรู้ข่าวสารมีความสัมพันธ์กับทัศนคติ จากการตอบแบบสอบถามพบว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิต) มีการรับรู้ข่าวสารสัมพันธ์กับทัศนคติอยู่ในระดับปานกลางในทางเดียวกัน โดยการรับรู้ข่าวสารมีความสัมพันธ์กับทัศนคติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = 0.491, P < 0.01$ ) แสดงว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิต) เมื่อมีการรับรู้ข่าวสารก็จะส่งผลต่อทัศนคติขึ้นเพราะเป็นข่าวสารในเชิงปริมาณคือการ โน้มน้าวหรือจูงใจให้เกิดการบริโภคอาหารชีวิต

นอกจากนี้การรับรู้ข่าวสารยังมีความสัมพันธ์กับเกณฑ์ส่วนบุคคล จากการตอบแบบสอบถามพบว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิต) มีการรับรู้ข่าวสารสัมพันธ์กับเกณฑ์ส่วนบุคคลอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำในทางเดียวกัน โดยการรับรู้ข่าวสารมีความสัมพันธ์กับเกณฑ์ส่วนบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = 0.323, P < 0.05$ ) แสดงว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิต) เมื่อมีการรับรู้ข่าวสารในด้านที่ดีก็ส่งผลให้เกิดกับเกณฑ์ส่วนบุคคลในการที่ต้องการจะบริโภคอาหารชีวิตในทุกสถานที่และมื้ออาหาร



การรับรู้ข่าวสารมีความสัมพันธ์กับความตั้งใจ จากการตอบแบบสอบถามพบว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต) มีการรับรู้ข่าวสารสัมพันธ์กับความตั้งใจอยู่ในระดับปานกลางในทางเดียวกัน โดยการรับรู้ข่าวสารมีความสัมพันธ์กับความตั้งใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .494, P < 0.01$ ) แสดงว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต) เมื่อมีการรับรู้ข่าวสารก็ส่งผลต่อความตั้งใจในการบริโภค ซึ่งได้รู้ถึงข้อที่ได้ประโยชน์แก่ตนเองจึงเกิดความตั้งใจในการปฏิบัติสูงขึ้นตามมา

4. ความรู้มีความสัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารชีวิตจิต ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำในทางเดียวกัน โดยความรู้มีความสัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารชีวิตจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = 0.308, P < 0.01$ ) หมายถึง ผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต) มีความรู้สูงมีแนวโน้มที่จะมีทัศนคติในการบริโภคอาหารชีวิตจิตอยู่ในระดับดี ในขณะที่เดียวกันผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรม) ที่มีความรู้ต่ำมีแนวโน้มที่จะมีทัศนคติในการบริโภคอาหารชีวิตจิตไม่ดีนัก ทั้งนี้เป็นเพราะว่า การที่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวิตจิตนั้นทำให้ทราบถึงคุณประโยชน์ที่ได้รับเมื่อรับประทานอาหารชีวิตจิต ส่งผลให้เกิดทัศนคติที่ดี ดังนั้นเมื่อผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต) มีความรู้มากจึงทำให้ทราบถึงประโยชน์ต่างๆ และหลักการที่ปฏิบัติได้ง่ายก็จะมีทัศนคติที่ดีตามไปด้วย

นอกจากนี้ความรู้มีความสัมพันธ์กับเกณฑ์ส่วนบุคคล จากการตอบแบบสอบถามพบว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต) มีความรู้สัมพันธ์กับเกณฑ์ส่วนบุคคลอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำในทางเดียวกัน โดยความรู้มีความสัมพันธ์กับเกณฑ์ส่วนบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = 0.306, P < 0.01$ ) แสดงว่าเมื่อผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต) มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารชีวิตจิตก็ส่งผลต่อเกณฑ์ส่วนบุคคลตามไปด้วย คือการทราบถึงคุณประโยชน์จึงมีความต้องการที่จะบริโภคอาหารชีวิตจิตสม่ำเสมอขึ้นด้วยในทุกมื้อของอาหาร

ความรู้มีความสัมพันธ์กับความตั้งใจในการบริโภคอาหารชีวิตจิต จากการตอบแบบสอบถามพบว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต) มีความรู้สัมพันธ์กับความตั้งใจในการบริโภคอาหารชีวิตจิตอยู่ที่ระดับปานกลางค่อนข้างต่ำในทางเดียวกัน โดยความรู้มีความสัมพันธ์กับความตั้งใจในการบริโภคอาหารชีวิตจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = 0.319, P < 0.01$ ) แสดงว่าเมื่อผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต) มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารชีวิตจิตก็จะส่งผลให้เกิดมีความตั้งใจในการบริโภค ซึ่งเกิดจากการได้ทราบถึงข้อดีในด้านต่างๆ จึงมีความตั้งใจที่จะลงมือปฏิบัติ

5. ทัศนคติยังมีความสัมพันธ์กับเกณฑ์ส่วนบุคคล จากการตอบแบบสอบถามพบว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต) มีทัศนคติสัมพันธ์กับ

เกณฑ์ส่วนบุคคลอยู่ในระดับปานกลางในทางเดียวกัน โดยที่ทัศนคติมีความสัมพันธ์กับเกณฑ์ส่วนบุคคล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = 0.528, P < 0.01$ ) แสดงว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต) คิดว่าการบริโภคอาหารชีวิตจิตเป็นสิ่งที่ควรกระทำ ก็จะมีเกณฑ์ส่วนบุคคลในการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น เช่น มีทัศนคติว่าอาหารชีวิตจิตเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ดังนั้นจึงพยายามที่จะรับประทานให้ได้ในทุกมื้ออาหาร

นอกจากนี้ทัศนคติมีความสัมพันธ์กับความตั้งใจในการบริโภคอาหารชีวิตจิต อยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูงในทางเดียวกัน โดยที่ทัศนคติมีความสัมพันธ์กับความตั้งใจในการบริโภคอาหารชีวิตจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = 0.750, P < 0.01$ ) หมายถึง ผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต) ที่มีทัศนคติดีมีแนวโน้มที่จะมีความตั้งใจสูงในการบริโภคอาหารชีวิตจิต ในขณะที่เดียวกันผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต) ที่มีทัศนคติไม่ดีมีแนวโน้มที่จะมีความตั้งใจในการบริโภคอาหารชีวิตจิตที่ต่ำ ทั้งนี้เป็นเพราะว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต) เมื่อเกิด

ทัศนคติที่ดี ทราบถึงประโยชน์ที่ตนเองจะได้รับ ก็จะมีผลต่อความตั้งใจในการบริโภคอาหารชีวิตจิตที่มากขึ้นตามไปด้วย เช่น การมีทัศนคติที่ดีต่อเน้าอาร์.ซี.จึงตั้งใจดื่มเน้าอาร์.ซี.ในทุกมื้ออาหาร

นอกจากนี้ทัศนคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม จากการตอบแบบสอบถามพบว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต) มีทัศนคติสัมพันธ์กับพฤติกรรมอยู่ในระดับต่ำในทางเดียวกัน โดยที่ทัศนคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = 0.234, P < 0.05$ ) แสดงว่าเมื่อผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต) มีทัศนคติที่ดีก็ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมตามไปด้วย คือมีการมองถึงข้อดีของอาหารชีวิตจิตจึงอยากที่จะลงมือปฏิบัติมากขึ้น

5. เกณฑ์ส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับความตั้งใจในการบริโภคอาหารชีวิตจิต อยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูงในทางเดียวกัน โดยเกณฑ์ส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับความตั้งใจในการบริโภคอาหารชีวิตจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = 0.649, P < 0.01$ ) หมายถึงผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต) ที่มีเกณฑ์ส่วนบุคคลสูงมีแนวโน้มที่จะมีความตั้งใจในการบริโภคอาหารชีวิตจิตที่สูง ในขณะที่เดียวกันผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต) ที่มีทัศนคติไม่ดีมีแนวโน้มที่จะมีความตั้งใจในการบริโภคอาหารชีวิตจิตที่ต่ำ ทั้งนี้เป็นเพราะว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต) ยึดเอาตนเองเป็นหลักในการตัดสินใจหรือที่เรียกว่าเกณฑ์ส่วนบุคคล สามารถมองเห็นถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับร่างกายตนเอง เมื่อจะลงมือกระทำการสิ่งต่างๆ และสิ่งเหล่านี้ส่งผลให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายจึงความตั้งใจขึ้นในการปฏิบัติมากขึ้นตามไปด้วย

นอกจากนี้เกณฑ์ส่วนบุคคลยังมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการบริโภคอาหารชีวิตจิต จากการตอบแบบสอบถามพบว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วม

ร่วมอบรมชีวิต) มีเกณฑ์ส่วนบุคคลสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการบริโภคอาหารชีวิตอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำในทางเดียวกัน โดยเกณฑ์ส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการบริโภคอาหารชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = 0.332, P < 0.01$ ) แสดงว่า ยิ่งผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิต) มีเกณฑ์ส่วนบุคคลมากขึ้นเท่าใด ก็จะยึดเกณฑ์นั้นนำมาปฏิบัติมากขึ้น ซึ่งก็คือพฤติกรรมที่ต้องการบริโภคอาหารชีวิตในทุกโอกาสเท่าที่เป็นไปได้

6. ความตั้งใจมีความสัมพันธ์กันกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารชีวิต อยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำในทางเดียวกัน โดยความตั้งใจมีความสัมพันธ์กันกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = 0.285, P < 0.01$ ) หมายถึง ผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิต) ที่มีความตั้งใจสูงมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารชีวิตสม่ำเสมอ ในขณะที่ผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิต) ที่มีความตั้งใจต่ำมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารชีวิตไม่บ่อยครั้ง ทั้งนี้เป็นเพราะว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิต) ที่มีความตั้งใจที่จะปฏิบัติแล้ว จะสามารถที่จะบริโภคอาหารชีวิตได้ในระดับหนึ่งแต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสะดวกในการรับประทานและรสชาติที่ถูกปากด้วย