

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกินเจและการบริโภคอาหารเจ เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาได้สืบค้นจากหนังสือ ตำรา วารสารและสื่ออิเล็กทรอนิกส์ และนำมาสรุปเสนอเนื้อหาเรียงตามลำดับดังนี้

1. อาหารเจ
2. การบริโภคอาหารเจ
3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับทัศนคติ
4. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรม
5. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อาหารเจ

อาหารเจ เป็นอาหารที่ปรุงโดยปราศจากเนื้อสัตว์ และที่สำคัญต้องไม่มีส่วนประกอบที่มีกลิ่นฉุน 5 ชนิด ได้แก่ กระเทียม หัวหอม หลักเกียว กุยฉ่าย และใบยาสูบ อาจกล่าวได้ว่าการรับประทานอาหารเจจะควบคู่ไปกับการถือศีลกินเจ คือ เป็นอาหารสำหรับผู้บำเพ็ญศีล ไม่เบียดเบียนทำลายสัตว์อื่นเพื่อตนเอง (กัญญา กำศิริพิมาน, 2542) ซึ่งจะเห็นได้มากในเทศกาลกินเจ คนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่า อาหารเจเป็นอาหารที่มีรสจืดและเมื่อรับประทานอาหารเจจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคขาดสารอาหาร แต่ปัจจุบันอาหารเจมีหลากหลายประเภทที่เห็นตามท้องตลาด ซึ่งดัดแปลงให้เหมือนกับอาหารที่ปรุงด้วยเนื้อสัตว์ ล้วนมีหลายรูปแบบขึ้นอยู่กับผู้รับประทานอาหารเจว่าจะมีวิธีการเลือกรับประทานให้ถูกต้องและไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรคทางโภชนาการได้อย่างไร

การบริโภคอาหารเจ

1. การบริโภคอาหารเจ อาหารเจเป็นทางเลือกหนึ่งของผู้ที่งดรับประทานเนื้อสัตว์ ผู้คนบางวัฒนธรรมและบางท้องถิ่นที่มีเหตุผลต่าง ๆ นา ๆ ไม่ว่าจะเป็นเหตุผลทางศาสนา ลัทธิความเชื่อ หรือแม้กระทั่งงดรับประทานเนื้อสัตว์เพื่อสุขภาพ (สมจิตรา กิตติมานนท์, 2553) ซึ่งเป็นกระแสการบริโภคที่กำลังมาแรง สามารถแบ่งกลุ่มของผู้ที่ไม่บริโภคเนื้อสัตว์ออกเป็น 3 กลุ่มได้ดังนี้

กลุ่มที่1 เป็นกลุ่มที่รับประทาน ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ และธัญพืช แต่ไม่รับประทาน ไข่ นม เนย ชีส และผลิตภัณฑ์จากนมและสัตว์ทุกชนิด

กลุ่มที่ 2 คือกลุ่มที่รับประทานผัก ผลไม้ ธัญพืช นมและผลิตภัณฑ์จากนมแต่ไม่รับประทานไข่

กลุ่มที่ 3 กลุ่มที่รับประทานผัก ผลไม้ ธัญพืช นม ไข่ และผลิตภัณฑ์จากนมและไข่ ทั้งสามกลุ่มนี้รับประทานเนื้อสัตว์โดยสิ้นเชิง นอกจากสามกลุ่มนี้แล้วยังแบ่งย่อยออกไปอีกหลายประเภท เช่น กลุ่มที่รับประทานเฉพาะพืชผลไม้สด ๆ ที่ไม่ผ่านความร้อน (Raw food) หรือบางกลุ่มก็เป็นพวกที่รับประทานเฉพาะผลไม้สดและแห้งและธัญพืชต่าง ๆ (Fruitarian) และยังมีกลุ่มที่รับประทานเนื้อสัตว์จำพวกอาหารทะเลบ้างเป็นครั้งคราว แต่ก็เรียกตัวเองว่า Seafood vegetarian

ปัจจุบันมีผู้หันมารับประทานอาหารเจมากขึ้นชาวตะวันตกเองก็มีผู้รับประทานอาหารประเภทนี้เพิ่มมากขึ้นเนื่องจากชาวตะวันตกหันมาให้ความสนใจเรื่องอาหาร สุขภาพ และเรื่องปรัชญาต่าง ๆ บ้างก็เรียกกลุ่มของตัวเองว่า นักธรรมชาตินิยม (Naturalism)

2. จุดประสงค์ของผู้ที่รับประทานอาหารเจ แบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้

2.1 เพื่อสุขภาพที่ดีและแข็งแรง คือ เมื่อรับประทานติดต่อกันช่วงหนึ่งจะทำให้ร่างกายเกิดการปรับตัวให้อยู่ในสภาวะสมดุลสามารถขับของเสียต่าง ๆ ออกจากร่างกายได้ ปรับระบบไหลเวียนโลหิต ระบบทางเดินอาหารให้เสถียรภาพ แต่ต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่และดื่มน้ำให้เพียงพอ

2.2 เพื่อเมตตาจิต ผู้มีจิตเมตตา มีคุณธรรมและมีจิตสำนึกอันดีงาม เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ย่อมไม่รับประทานเลือดเนื้อของสัตว์เหล่านั้น ซึ่งมีเลือดเนื้อ จิตใจและที่สำคัญมีความรักตัวกลัวตาย เช่นเดียวกับเรา

2.3 เพื่อตัดกรรม คือ การตระหนักรู้ว่ารับประทานซึ่งอาศัยการฆ่าเนื้อเอาเลือดเนื้อของผู้อื่นมาเป็นของเราเป็นการสร้างกรรมเกี่ยวกับการฆ่าโดยตรง แม้จะไม่ได้เป็นผู้ลงมือฆ่าเองแต่การซื้อจากผู้อื่นเหมือนกับการจ้างฆ่า เพราะถ้าไม่มีคนรับประทานก็ไม่มีคนฆ่ามากมาย กรรมที่สร้างขึ้นจะติดตามเราในไม่ช้า ที่ทำให้สุขภาพร่างกายอายุขัยของเราสั้นลง เป็นบ่อเกิดของโรคภัยไข้เจ็บจากเวรกรรมซึ่งรักษาได้ยาก ชีวิตมักจะไม่มีความสุขเพราะโรคภัยไข้เจ็บ

3. ประโยชน์จากการรับประทานอาหารเจ ประโยชน์จากการรับประทานอาหารเจในมุมมองทางการแพทย์ การรับประทานอาหารเจมีประโยชน์ในการรักษา ที่สามารถพิสูจน์และมองเห็นได้ชัดเจน ได้แก่

3.1 ช่วยจับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย ทำให้ไม่มีสารพิษตกค้าง เพราะกากใยในพืช ผัก ผลไม้ ช่วยระบบการย่อยและระบบขับถ่าย ทำให้ไม่เป็นโรคเกี่ยวกับลำไส้ รวมถึงโรคที่เกิดจากระบบขับถ่ายผิดปกติต่าง ๆ เช่น โรคริดสีดวงทวาร

3.2 หากรับประทานประจำจะช่วยฟอกโลหิตในร่างกายให้สะอาด เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายจะเสื่อมช้าลง ทำให้ผิวพรรณผ่องใส มีอายุยืนยาว สายตาสี แวตาสดใส ร่างกายแข็งแรงมีความต้านทานโรค มีความคล่องตัวรู้สึกเบาสบายไม่อึดอัด

3.3 ทำให้ปราศจากโรคภัยต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคเส้นเลือดหัวใจตีบตัน โรคตับ โรคลำไส้ โรคเกาต์ ฯลฯ เพราะได้รับอาหารธรรมชาติที่มีประโยชน์

3.4 อวัยวะหลักของร่างกาย และอวัยวะเสริมทั้ง 5 ทำงานได้อย่างเต็มสมรรถภาพ อวัยวะหลัก ได้แก่ หัวใจ ไต ม้าม ตับ ปอด อวัยวะเสริมทั้ง 5 ได้แก่ ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก กระเพาะปัสสาวะ กระเพาะอาหาร ตับน้ำดี

3.5 ผู้ที่รับประทานจะมีร่างกายที่สามารถต้านทานต่อสารพิษต่าง ๆ ซึ่งมีปะปนอยู่ในอากาศ รวมถึงแหล่งอาหารและน้ำดื่มได้สูงกว่าคนปกติทั่วไป

สำหรับในมุมมองทางศาสนาจะมองประโยชน์ของการรับประทานอาหารเจในแง่ของชีวิตและจิตใจ ซึ่งมักจะให้ผลที่สามารถมองเห็นได้อย่างเกินคาด เกินความคาดหมายพื้นฐานของคนทั่วไป (รัชดาภรณ์ เสนางาม, 2544) ซึ่งได้แก่

3.6 บังเกิดเมตตาจิต สุขุม เยือกเย็น อารมณ์ไม่ฉุนเฉียว ไม่หุนหันพลันแล่น โมโหง่าย จิตใจสะอาดไม่ฟุ้งซ่าน

3.7 ทำให้มีสติมั่นคง มีสมาธิแน่วแน่ ไม่ประมาทเลินเล่อ เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตและการทำงานสามารถรอดพ้นจากภัยต่าง ๆ

3.8 หยุดการทำบาป ตัดเวรกรรมที่ผูกพัน ทำให้ไม่เกิดการอาฆาตพยาบาท ทำให้ปราศจากศัตรูทั้งมนุษย์และสัตว์ที่คิดมุ่งร้ายตามจองเวร

3.9 ความสดใสจะปรากฏขึ้นในจิตใจ และถ่ายทอดออกไปสู่ใบหน้าให้มีความสะอาดสดใส

3.10 ผู้ที่รับประทานอาหารเจ รวมทั้งครอบครัวจะเกิดความรุ่งเรืองในชีวิต มีแต่ความอุดมสมบูรณ์ ปราศจากการทำร้ายบรรพบุรุษ ไม่มุ่งร้ายทำลายชีวิตซึ่งกันและกัน

สำหรับในมุมมองทางด้านโภชนาการ มักมีการสงสัยกันอยู่เสมอว่า การรับประทานอาหารเจจะได้สารอาหารครบทั้ง 5 หมู่หรือไม่ โดยเฉพาะโปรตีนซึ่งคนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าโปรตีนในเนื้อสัตว์เป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดีกว่าโปรตีนในพืช ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องนัก เพราะแท้จริงแล้วโปรตีนในผักมีคุณค่าที่ใกล้เคียงกัน ดังนั้น การจะขาดสารอาหาร จึงน่าจะขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารมากกว่า ว่าเป็นคนเลือกกินหรือไม่

4. ผลกระทบของการรับประทานอาหารเจผิดวิธี การกินเจแบบจีน แม้จะมีข้อดีทั้งต่อร่างกายและจิตใจ แต่ก็มีจุดอ่อนอยู่หลายประการ มักเบี่ยงเบนไป 2 ข้อ (รัชดาภรณ์ เสนางาม, 2544)

4.1 กินเจสมณะ กินอย่างเรียบง่ายจริง ๆ เป็นเวลาชยาวนาน มักปรากฏภาวะขาดสารอาหารในที่สุด เหตุเพราะกินแต่ข้าวขาวที่ขาดวิตามินและกรดอะมิโนจำเป็น ทั้งยังไม่พิถีพิถันในการปรุงแต่ง บางทีกินแต่ผักดองหรือถั่วคั่วเกลือซ่า ๆ เป็นเวลานาน แล้วยังปรุงรสทุกสิ่งทุกอย่างจนขาดวิตามินไปด้วย นานเข้าก็เกิดภาวะเบื่ออาหารแทรกซ้อน คนกินเจนาน ๆ จะเกิดโรคเหน็บชา โรคลักปิดลักเปิด โรคเลือดจาง โรคขาดโปรตีนและแคลลอรี่

4.2 กินเจอย่างวิเศษมาหา เป็นปัญหาใหม่ในระยะหลังเนื่องจากประเพณีการกินเจ 10 วัน ได้รับการกระตุ้นจากธุรกิจการค้าสมัยใหม่ ผู้กินเจขยายวงจากผู้สูงอายุชาวจีนมาสู่นักธุรกิจและพนักงานสำนักงาน ธุรกิจอาหารเจจึงเติบโตขึ้น ทั้งในด้านรูปแบบและปริมาณ ด้านอาหารสำเร็จและอาหารปรุง นับจากระดับอาหารสูงถึงภัตตาคาร ทำให้ได้รับประทานโดยขาดหลักการแล้ว จะส่งผลเสียต่อสุขภาพ อาจทำให้ภาวะโภชนาการเกินได้

5. คุณค่าทางโภชนาการของอาหารเจ

5.1 หมู่ที่ 1 โปรตีน ซึ่งจะช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วย เป็นโรคง่าย ถ้าร่างกายขาดโปรตีนจะทรุดโทรม เจ็บป่วยง่าย และแก่ก่อนวัย โปรตีนได้จากถั่วเหลือง ซึ่งอาหารที่ทำจากถั่วเหลือง ได้แก่ เต้าหู้ พองเต้าหู้ เต้าเจี้ยว โปรตีนเกษตร ฯลฯ ได้จากถั่วเมล็ดทุกชนิด เห็ด ข้าวกล้อง งา สำหรับ เมล็ดในของพืช

5.2 หมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต จะให้พลังงาน ความร้อน และเส้นใยอาหาร ซึ่งมีในอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล คาร์โบไฮเดรตได้จากธัญพืช เช่น เผือก มัน จิงหวนต่าง ๆ ผลไม้รสหวาน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย

5.3 หมู่ที่ 3 ไขมัน จะให้พลังงานความร้อนเช่นเดียวกับหมู่ที่ 2 ไขมันจึงได้จากน้ำมันพืช เมล็ด ถั่ว งา

5.4 หมู่ที่ 4 วิตามินและเกลือแร่ จะช่วยในการสังเคราะห์เคมีต่าง ๆ ในร่างกาย ทำให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ สมบูรณ์ หากขาดอาหารหมู่นี้จะทำให้ร่างกายทรุดโทรม และเจ็บป่วยได้ง่าย วิตามินและเกลือแร่ได้จากผักสด ผลไม้ ถั่ว งา ข้าว การกินอาหารหมุนเวียนจะช่วยให้ได้สารอาหารครบถ้วน

5.5 หมู่ที่ 5 น้ำ จะช่วยให้เซลล์สดชื่น และช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย คนเราจึงควรดื่มน้ำบริสุทธิ์อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

จากการศึกษาการบริโภคอาหารเจ ได้นำแนวคิดไปประยุกต์ใช้ในการสร้างเครื่องมือในส่วนของการทัศนคติต่อการกินเจ และส่วนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารเจ โดยนำเนื้อหาปรับให้

เข้ากับแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับทัศนคติและพฤติกรรม เพราะทัศนคติและพฤติกรรมมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน กล่าวคือ ต่างมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ทั้งนี้ในแต่ละบุคคลอาจมีจุดประสงค์ในการรับประทานอาหารที่แตกต่างกันไปตามสถานะ และความรู้สึกของบุคคลนั้น

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับทัศนคติ

1. ความหมายของทัศนคติ (ดารา ทีปะปาล, 2542) ให้ความหมายว่า ทัศนคติคือแนวทางที่เราคิด รู้สึก หรือมีท่าทีที่จะกระทำต่อบางสิ่งบางอย่างในสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา

Roger, 1978, หน้า 208 – 209 (อ้างถึงใน ปรีฉัตร ศรีหะริณ, 2549) ได้กล่าวถึงทัศนคติ ว่าเป็นค่านิยมที่บุคคลนั้นคิดและรู้สึกอย่างไรกับคนรอบข้าง วัตถุหรือสิ่งแวดล้อมตลอดจนสถานการณ์ต่าง ๆ โดยทัศนคตินั้นมีรากฐานมาจากความเชื่อที่อาจส่งผลถึงพฤติกรรมในอนาคตได้ ทัศนคติจึงเป็นเพียงความพร้อมที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้า และเป็นมิติของการประเมินเพื่อแสดงว่าชอบหรือไม่ชอบต่อประเด็นหนึ่ง ๆ ซึ่งถือเป็นการสื่อสารภายในบุคคลที่เป็นผลกระทบมาจากการรับสารอันจะมีผลต่อพฤติกรรมต่อไป

ศิริวรรณ เสรีรัตน์ (2539) ให้ความหมายว่า ทัศนคติ หมายถึง ความโน้มเอียงที่จะเรียนรู้ เพื่อให้มีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับลักษณะที่พึงพอใจหรือไม่พึงพอใจที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือการแสดงความรู้สึกภายในที่สะท้อนว่าบุคคลมีความโน้มเอียงพอใจหรือไม่พอใจต่อบางสิ่ง เนื่องจากเป็นผลของกระบวนการทางจิตวิทยา ทัศนคติไม่สามารถสังเกตเห็นได้โดยตรง แต่ต้องแสดงว่าบุคคลกล่าวถึงอะไร หรือทำอะไร

เสรี วงษ์มณฑา (2542) ให้ความหมายว่า ทัศนคติ หมายถึง การประเมินความพอใจหรือไม่พอใจ ความรู้สึกและท่าที ความรู้สึกที่คนเรามีต่อความคิดเห็นหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทัศนคติเป็นสิ่งที่นำมาซึ่งการปฏิบัติของผู้บริโภค

จากการศึกษาทัศนคติ สรุปได้ว่า ทัศนคติเป็นความสัมพันธ์ที่คาบเกี่ยวกันระหว่างความรู้สึก และความเชื่อหรือการรู้ของบุคคล กับแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมได้ตอบในทางใดทางหนึ่งต่อเป้าหมายของทัศนคตินั้น ทัศนคติเป็นเรื่องของจิตใจ ท่าที ความรู้สึกนึกคิด และความโน้มเอียงของบุคคลที่มีต่อข้อมูลข่าวสาร และการเปิดรับรายการกรองสถานการณ์ที่ได้รับมา ซึ่งเป็นไปได้ทั้งเชิงบวก และเชิงลบ ทัศนคติมีผลให้มีการแสดง พฤติกรรมออกมาจะเห็นได้ว่า ทัศนคติประกอบด้วยความคิดที่มีผลต่ออารมณ์ และความรู้สึกนั้นออกมาโดยทางพฤติกรรม

กล่าวคือ ทัศนคติอาจเกิดขึ้นจากการเรียนรู้ ความเชื่อ และแนวความคิดของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกัน โดยมีปัจจัยต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดทัศนคติ

2. ลักษณะของทัศนคติ (เสรี วงษ์มณฑา, 2542, หน้า 106) ให้ความหมายว่า ความโน้มเอียงที่เรารู้เพื่อให้มีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับลักษณะที่พึงพอใจหรือไม่พึงพอใจที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีลักษณะดังนี้

2.1 ทัศนคติเชิงบวก (Positive attitude) ทำให้เกิด การปฏิบัติออกมาในทางบวก (Act positively)

2.2 ทัศนคติเชิงลบ (Negative attitude) ทำให้เกิดการปฏิบัติออกมาในทางลบ (Act negatively)

3. องค์ประกอบของทัศนคติ นักวิชาการส่วนใหญ่ เห็นว่าบุคคลที่จะมีทัศนคติต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดนั้นจะ ต้องเกิดขึ้นตอนตามองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

3.1 ส่วนของความรู้สึก (Affective component) เป็นส่วนของทัศนคติที่สะท้อนถึงความรู้สึกหรืออารมณ์ของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ ว่ารู้สึกอย่างไร เป็นความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบที่เกี่ยวกับทัศนคติทั้งความรู้สึกในด้านบวกและด้านลบ องค์ประกอบเกี่ยวกับความรู้สึกชอบพอและความรู้ความเข้าใจมีความสัมพันธ์กันอย่างมาก

3.2 ส่วนของความเข้าใจ (Cognitive component) เป็นส่วนประกอบของทัศนคติซึ่งแสดงถึงการรู้จักและความรู้ของบุคคลหนึ่งต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นวิถีทางที่ผู้บริโภครับรู้โลกภายนอกโดยรวมแล้วทัศนคติยืนนานและสลับซับซ้อนกว่าความเชื่อ เพราะประกอบความเชื่อที่อยู่รวมกันเป็นกลุ่มและผูกพันซึ่งกันและกัน

3.3 ส่วนพฤติกรรม (Conative component หรือ Behavior component) เป็นส่วนของทัศนคติที่สะท้อนถึงความคาดหวังของพฤติกรรม ตลอดจนการสะท้อนแนวโน้มของการปฏิบัติ โดยอิงหลักจากความเชื่อและความรู้สึกที่มีอยู่



ภาพที่ 1 องค์ประกอบทัศนคติ 3 ประการ (Tricomponent attitude model)

ที่มา : ศุภร เสรีรัตน์. (2544). พฤติกรรมผู้บริโภค. หน้า 182

สรุปคือส่วนประกอบในการเกิดทัศนคติทั้ง 3 ประการนี้ ไม่เป็นอิสระต่อกันอย่างสิ้นเชิง กล่าวคือทั้งความเข้าใจ ความรู้สึก และพฤติกรรม ต่างก็มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ปัจจัยอย่างหนึ่งเป็นเหตุให้เกิด ปัจจัยอีกอย่างหนึ่งตามกันมา ความเข้าใจถือเป็นกระบวนการแรกให้เกิดความรู้สึก และเมื่อเกิดความรู้สึกแล้ว ปัจจัยที่ตามมาคือ จะต้องตอบสนองความรู้สึกไปในทิศทางนั้น

4. แหล่งที่มาของการเกิดทัศนคติ (London and bitta, 1993, หน้า 427-428 อ้างถึงใน คารา ทิปะपाल, 2542, หน้า 127) ได้กล่าวว่า แหล่งที่มาของการเกิดทัศนคติ เกิดมาจากหลายปัจจัย ดังนี้

4.1 ประสบการณ์โดยตรงของบุคคล (Personal experience) เนื่องจากในชีวิตประจำวันของบุคคลจำเป็นต้องติดต่อสัมผัสสิ่งต่าง ๆ (Objects) รอบ ๆ ตัวตลอดเวลา จึงมีการประเมินสิ่งใหม่ กระบวนการประเมินเหล่านี้ทำให้เกิดการเรียนรู้ และพัฒนาขึ้นเป็นทัศนคติที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ ขึ้น

นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่น ๆ อันเกิดจากตัวบุคคลนั่นเอง ที่มีอิทธิพลต่อการประเมินวัตถุทางการตลาดโดยตรง ที่สำคัญ 3 ประการ คือ

4.1.1 ความต้องการ (Needs) เนื่องจากความต้องการของบุคคลนั้น ไม่อยู่กับที่ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย แต่จะเปลี่ยนแปลงไปตามเวลา จึงทำให้ทัศนคติของคนเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย วัตถุอย่างเดียวกันจะได้รับการประเมินต่างกัน แต่ละช่วงชีวิต นั่นคือ มีทัศนคติต่อวัตถุนั้นต่างกัน เมื่อช่วงอายุเปลี่ยนไป

4.1.2 แนวคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self-concept บางครั้งเรียก Self-image หรือ Self-perception) หมายถึง ผลรวมของความคิดและความรู้สึกทั้งหมดที่บุคคลมองตัวเองว่ามีลักษณะอย่างไร เคยเป็นอย่างไร และคาดหวังจะให้เป็นอย่างไรในอนาคต และเมื่อบุคคลมีแนวคิดเกี่ยวกับตนเองอย่างไรแล้ว ก็จะมีผลสะท้อนให้บุคคลแสดงพฤติกรรมไปตามนั้นด้วย ดังนั้นเมื่อบุคคลเผชิญหน้ากับสิ่งเร้า หรือวัตถุประสงค์ทางตลาดต่าง ๆ บุคคลจะไม่รับรู้ทั้งหมด แต่จะเลือกรับรู้และเลือกที่จะแปลความหมายไว้ตามความคิดของตนเอง

4.1.3 ลักษณะท่าทาง (Personality) ลักษณะท่าทางหลายประการต่างก็มีส่วนทางอ้อม ที่สำคัญในการสร้างทัศนคติให้กับตัวบุคคล ปัจจัยต่าง ๆ ของการก่อตัวของทัศนคติเท่าที่กล่าวมาข้างต้นนั้น ในความเป็นจริงจะมีได้มีการเรียงลำดับตามความสำคัญแต่อย่างใดเลย ทั้งนี้เพราะ ปัจจัยแต่ละทางเหล่านี้ ตัวไหนจะมีความสำคัญต่อการก่อให้เกิดของทัศนคติมากหรือน้อย ย่อมสุดแล้วแต่ว่าการพิจารณาสร้างทัศนคติต่อสิ่งดังกล่าว

4.2 การเข้าร่วมเป็นสมาชิกของกลุ่มต่าง ๆ (Group associations) คนเราทุกคนย่อมได้รับอิทธิพลไม่มากนักน้อย จากสมาชิกคนอื่น ๆ ที่ตนเองเข้าไปร่วมอยู่ด้วยเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางด้านทัศนคติ ของเราที่จะมีต่อผลิตภัณฑ์ จริยธรรม สวัสดิภาพและสถานการณ์แวดล้อมอื่น ๆ ขึ้นอยู่กับอิทธิพลของกลุ่มที่ตนเองเข้าไปเกี่ยวข้อง กลุ่มมีความเชื่อความคิดอย่างไรก็จะจงใจให้บุคคลมีทัศนคติคล้อยตามไปด้วย กลุ่มดังกล่าวได้แก่ ครอบครัว กลุ่มเพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน นับว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลกระทบต่อพัฒนาการทางด้านทัศนคติของบุคคลโดยตรง

4.3 ปัจจัยอิทธิพลอื่น ๆ (Influential others) ทัศนคติของบุคคลหรือทัศนคติของผู้บริโภคสามารถก่อตัวขึ้นหรืออาจเกิดการเปลี่ยนแปลงได้จากการที่ผู้บริโภคได้เข้าไปติดต่อสัมผัสกับบุคคลที่มีอิทธิพลที่ตนเองยอมรับและศรัทธาอีกด้วย เช่น เพื่อนที่ตนเองนับถือญาติพี่น้องและผู้เชี่ยวชาญ เป็นต้น อย่างเช่น ผู้นำทางความคิด (Opinion leaders) จะมีอิทธิพลอย่างมากต่อทัศนคติและพฤติกรรมการซื้อของผู้บริโภค

5. ประเภทของทัศนคติ

5.1 ทัศนคติทางเชิงบวก เป็นทัศนคติที่ชักนำให้บุคคลแสดงออก มีความรู้สึกหรืออารมณ์ จากสภาพจิตใจได้ตอบในด้านดีต่อบุคคลอื่น หรือเรื่องราวใดเรื่องราวหนึ่ง เช่น รู้สึกดีเมื่อกินอาหารเจ ย่อมมีทัศนคติทางบวก หรือมีความรู้สึกที่ดีต่ออาหารเจและให้ความสนใจด้วยการเข้าเป็นสมาชิก และร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ อยู่เสมอ เป็นต้น

5.2 ทัศนคติทางลบ หรือไม่ดี คือ ทัศนคติที่สร้างความรู้สึกเป็นไปในทางเสื่อมเสีย มีความรู้สึกหรืออารมณ์ จากสภาพจิตใจได้ตอบในด้านไม่ดีต่อบุคคลอื่น หรือเรื่องราวใดเรื่องราว

หนึ่ง เช่น รู้สึกไม่ดีเมื่อกินอาหารเจ อาจมีทัศนคติเชิงลบต่ออาหารเจก่อให้เกิดอคติขึ้นในจิตใจจนพยายามประพฤติ และปฏิบัติต่อต้านอยู่เสมอ

5.3 ทัศนคติที่บุคคลไม่แสดงความคิดเห็นในเรื่องราวหรือปัญหาใดปัญหาหนึ่ง และอื่น ๆ โดยสิ้นเชิง เช่น มีทัศนคติหนึ่งเลเยอย่างไม่มีความคิดเห็นต่ออาหารเจ มีทัศนคติเป็นกลางอาจจะ เพราะว่าไม่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องอาหารเจ

ทัศนคติ ทั้ง 3 ประเภทนี้ บุคคลอาจจะมีเพียงประการเดียวหรือหลายประการก็ได้ ขึ้นอยู่กับความมั่นคงในความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อ หรือค่านิยมอื่น ๆ ที่มีต่อการกินเจ หรือสถานการณ์หน้าที่หรือกลไกของทัศนคติ ซึ่งการแสดงออกของทัศนคตินั้น เกิดจากการก่อตัวของทัศนคติที่สะสมไว้เป็นความคิดและความรู้สึก จนสามารถแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาตามทัศนคติต่อสิ่งนั้น

6. หน้าที่ของทัศนคติ (Function of Attitude) (Katz and bitta, 1993 หน้า 425 อ้างถึงใน ดารา ทีปะपाल, 2542 หน้า 125) ได้กล่าวว่า หน้าที่ของทัศนคติ (Functions of attitude) สามารถแบ่งออกได้ ดังนี้

6.1 หน้าที่ในการปรับตัว (Adjustment function) ทัศนคติจะช่วยให้เราปรับตัวเข้ากับวัตถุ (สิ่งต่าง ๆ รอบตัวเรา) ที่จะช่วยให้เราได้รับความพึงพอใจหรือได้รับรางวัล และจะหลีกเลี่ยงต่อวัตถุที่คิดว่าให้โทษ หรือเป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ นั่นคือ บิดเถื่อนแนวคิดเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองมากที่สุด และหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะให้โทษให้เกิดขึ้นน้อยที่สุด เนื่องจากผู้บริโภคจะได้รับประสบการณ์ที่เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ บริการ หรือร้านค้า ทั้งที่ได้รับความพอใจ และไม่พอใจ ดังนั้น ทัศนคติของผู้บริโภคต่อสิ่งเหล่านี้จึงมีลักษณะแปรผันขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่ได้รับมา

6.2 หน้าที่ในการปกป้องตนเอง (Ego - defensive function) ทัศนคติจะช่วยปกป้องภาพลักษณ์แห่งตน (Ego or self-image) ต่อความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ หรืออันตรายที่เกิดขึ้นจากภายนอก ซึ่งจุดมุ่งหมายของทัศนคติในลักษณะนี้ ก็เพื่อที่จะป้องกันส่วนขาดหรือส่วนเสียของตนเอง ให้เกิดความสบายใจ

6.3 หน้าที่ที่จะแสดงออกค่านิยม (Value – expressive function) ในขณะที่ทัศนคติเพื่อป้องกันตนเอง ได้สร้างขึ้นเพื่อปกป้องภาพลักษณ์ของตนเองเพื่อปิดบังลักษณะที่แท้จริงของตนเอง ให้ปรากฏเองแทน ในทางตรงกันข้ามทัศนคติที่ทำหน้าที่ในการแสดงออกค่านิยม จะพยายามแสดงลักษณะที่แท้จริงของตนเองให้ปรากฏแทน

6.4 หน้าที่แสดงออกถึงความรู้ (Knowledge function) บางครั้งเรียกว่า “หน้าที่ในการประเมินวัตถุ” (Object appraisal) เพราะว่าบุคคลจะต้องจำเป็นเกี่ยวข้องกับวัตถุต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อมรอบข้าง จึงจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจว่าวัตถุนี้เกี่ยวกับอะไร และเป็นลักษณะพื้นฐานของมนุษย์ที่แสวงหาความรู้ความชัดเจนเพื่อความเข้าใจ และเพื่อเกิดความสามารถในการ

ทำนุบำรุงการกระทำของตนเองและผู้อื่นได้ และเมื่อบุคคลได้ทำความเข้าใจในวัตถุที่มีปัญหาครั้งหนึ่งแล้ว ก็จะพัฒนาเป็นความรู้มารวมกับประสบการณ์ที่มีอยู่เดิม และด้วยวิธีดังกล่าว จะช่วยให้สามารถเข้าใจโลกและสิ่งแวดล้อมของเราได้ง่าย เพราะความรู้ความเข้าใจอันเกิดจากประสบการณ์ที่สั่งสมจะช่วยสร้างทัศนคติในการมองโลกว่า อะไรควรรับรู้ให้ ความสนใจอะไรควรหลีกเลี่ยง เป็นต้น

ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงสนใจที่จะศึกษาองค์ประกอบของทัศนคติที่ประกอบด้วย ส่วนของความรู้สึก ว่าผู้บริโภคมีความรู้สึกอย่างไรต่อการกินเจ ทั้งนี้เพื่อทำหน้าที่ที่จะช่วยปกป้อง และเสริมสร้างภาพลักษณ์ของตนเองให้เป็นที่ไปตามแนวทางที่ตนยึดถือ ซึ่งหน้าที่เหล่านี้มีพื้นฐานเกิดจากการจงใจ เป็นแรงผลักดันให้เกิดทัศนคติในเชิงบวก (Positive attitudes) ต่อการกินเจ ที่จะต้องสนองทำให้ได้รับความพอใจ หรือเกิดทัศนคติเชิงลบ (Negative attitude) ต่อการกินเจที่ให้โทษหรือผลเสียที่จะเกิดขึ้นต่อร่างกาย

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรม

1. ความหมายของพฤติกรรม สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ (2542) ได้อธิบายถึงพฤติกรรมของมนุษย์ หมายถึง กิจกรรมทุกชนิดรวมถึงปฏิกิริยาต่าง ๆ ที่บุคคลแสดงออกทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล มีทั้งที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้ และแตกต่างออกไปตามสภาพสังคมวัฒนธรรม โดยมักได้รับอิทธิพลจากความคาดหวังของบุคคลรอบตัว สถานการณ์ขณะนั้นและประสบการณ์ในอดีต พฤติกรรมของมนุษย์เริ่มต้นตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาแล้วค่อย ๆ พัฒนาตามการเลี้ยงดู ตามสภาพการเจริญเติบโตของร่างกาย และวุฒิภาวะเกิดเป็นพฤติกรรมทางความคิด ทางอารมณ์และพฤติกรรมทางสังคมขึ้น พฤติกรรมของมนุษย์แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1.1 พฤติกรรมภายใน คือ ปฏิกิริยาภายในตัวบุคคล หรือพฤติกรรมที่เรียกว่ากระบวนการทางจิต ได้แก่ การคิด การจำ การรับรู้ อารมณ์ ความรู้สึก ทัศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม

1.1.1 ความต้องการและแรงจูงใจ (Needs and motivation) ศุภร เสรีรัตน์ (2544) ได้สรุปว่าความต้องการ แรงจูงใจ และพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กัน กล่าวคือ พฤติกรรมของมนุษย์ทั้งหมดต้องได้รับแรงจูงใจหรือถูกกระตุ้น สภาวะของแรงจูงใจทั้งหมดไม่จำเป็นจะต้องนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่ได้รับแรงจูงใจอาจเกิดขึ้นจากการเรียนรู้หรือไม่ได้เรียนรู้ก็ได้

1.1.2 บุคลิกภาพและแนวคิดส่วนตัว (Personality and self concept) บุคลิกภาพหรือลักษณะท่าทางของบุคคล เป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการเลือกของแต่ละบุคคล บุคคลที่มีลักษณะท่าทางเหมือนกันมักจะมีลักษณะพฤติกรรมที่เหมือนกัน หรือมีความต้องการที่เหมือนกันที่อาจจะจัดให้อยู่เป็นกลุ่มเดียวกับสินค้าชนิดใดชนิดหนึ่ง ส่วนแนวคิดส่วนตัวจะส่งผลให้แต่ละบุคคลมีแนวโน้มที่จะทำสิ่งนั้น

1.1.3 การรับรู้ (Perception) เป็นกระบวนการที่บุคคลตีความและรับรู้ข้อมูล ซึ่งกระบวนการรับรู้จะเกิดขึ้นได้ต้องมีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือ การรับตัวกระตุ้นเข้ามาในจิตใจ การประมวลความรู้สึก และการเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่รับรู้ แต่ละบุคคลจะเกิดการรับรู้ที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับลักษณะทางกายภาพของสิ่งเร้าต่าง ๆ ความสัมพันธ์ของสิ่งเร้ากับสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น และเงื่อนไขของแต่ละบุคคล ซึ่งบุคคลมีความต้องการ ทักษะ ค่านิยมและสิ่งจูงใจแตกต่างกัน

1.1.4 การเรียนรู้ (Learning) เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ของบุคคล และเป็นผลของการผสมกันระหว่าง การจูงใจ ประสบการณ์ และแนวโน้มของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ กัน ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือสถานการณ์อย่างหนึ่ง เกิดเป็นความรู้และประสบการณ์ที่ผู้บริโภคว่าใช้เป็นแนวทางสำหรับพฤติกรรมในอนาคตได้ การเรียนรู้ของบุคคลจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับสิ่งกระตุ้น และจะเกิดการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นนั้น ถ้าการตอบสนองที่ปรากฏแสดงให้เห็นว่าได้ผลเป็นที่น่าพอใจ ต่อมาเมื่อมีสิ่งเร้าเช่นนั้นมากระตุ้นอีกครั้งก็จะมี การตอบสนองเช่นเดียวกัน

1.1.5 ประสบการณ์ (Experiences) ในบุคคลปกติทุกคนจะมีประสบการณ์รับรู้ด้วยกันทั้งนั้น ส่วนใหญ่ที่เป็นที่เข้าใจก็คือ ประสบการณ์สัมผัสทั้งห้า ซึ่งได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง ประสบการณ์เหล่านี้จะเป็นเสมือนช่องประตูที่จะให้บุคคลได้รับรู้และตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ถ้าไม่มีประสบการณ์เหล่านี้แล้ว บุคคลจะไม่มีโอกาสรับรู้หรือมีประสบการณ์ใด ๆ เลย ซึ่งก็เท่ากับเขาไม่สามารถเรียนรู้สิ่งใด ๆ ได้ด้วย ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่บุคคลได้รับนั้นย่อมจะแตกต่างกัน บางชนิดก็เป็นประสบการณ์ตรง บางชนิดเป็นประสบการณ์แทน บางชนิดเป็นประสบการณ์รูปธรรม และบางชนิดเป็นประสบการณ์นามธรรม หรือเป็นสัญลักษณ์

1.1.6 ทักษะ เป็นความเชื่อ ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น บุคคลสิ่งของการกระทำ สถานการณ์ และอื่น ๆ รวมทั้งท่าทีที่แสดงออกที่บ่งถึงสภาพของจิตใจที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และเป็นส่วนที่ทำให้เกิด การแสดงออกด้านการปฏิบัติ เป็นสภาพแห่งความพร้อมที่จะได้ตอบ และแสดงให้ทราบถึงแนวทางของการตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้า

1.2 พฤติกรรมภายนอก คือ ปฏิกริยาหรือกิจกรรมที่บุคคลแสดงออกให้บุคคลเห็นและสังเกตได้ เช่นการยืน การนั่ง การเดิน การขับรถ ฯลฯ พฤติกรรมของมนุษย์จึงเป็นการเรียนรู้อย่างหนึ่ง ซึ่งจะสามารถทำความเข้าใจได้ต้องอาศัยปัจจัยเชิงจิตวิทยาควบคู่ไปกับเงื่อนไขทางสังคมขณะเกิดการเรียนรู้ นั้น ๆ

จากความหมายของพฤติกรรมของมนุษย์ สรุปได้ว่า พฤติกรรมของมนุษย์ หมายถึง การแสดงออกทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคลมีทั้งที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้ ซึ่งแตกต่างออกไปตามสภาพสังคมและวัฒนธรรม

2. กระบวนการเกิดพฤติกรรม พฤติกรรมจะมีขั้นตอนของกระบวนการเกิดพฤติกรรม 3 กระบวนการ คือ (Bloom อ้างถึงใน วิมลสิทธิ์ หรยางกูร, 2535, หน้า 7-9)

2.1 กระบวนการรับรู้ (Perception) คือ กระบวนการที่รับข่าวสารจากสภาพแวดล้อม โดยผ่านทางระบบสัมผัส กระบวนการนี้จึงรวมความรู้สึกรู้สึก (Sensation) ด้วย

2.2 กระบวนการรู้ (Cognition) คือ กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการทางจิตที่รวมการเรียนรู้ การจำ การคิด กระบวนการทางจิตดังกล่าวย่อมรวมถึงการพัฒนาด้วยกระบวนการรู้ จึงเป็นกระบวนการทางปัญญาพร้อมกันในกระบวนการรับรู้และกระบวนการรับรู้นี้เกิดการตอบสนองทางด้านอารมณ์ เกิดกระบวนการ ทางด้านอารมณ์ (Affect) ทั้งกระบวนการรับรู้ กระบวนการรู้และกระบวนการทางอารมณ์เป็นพฤติกรรมภายใน (Covert behavior)

2.3 กระบวนการเกิดพฤติกรรมในสภาพแวดล้อม (Spatial behavior) คือ กระบวนการที่บุคคลมีพฤติกรรมเกิดขึ้นในสภาพแวดล้อม มีความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมผ่านการกระทำเป็นที่สังเกตได้จากภายนอก เป็นพฤติกรรมภายนอก (Overt behavior)

สรุปได้ว่า กระบวนการเกิดพฤติกรรม เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ การแสดงออกทางความรู้สึกรู้สึก อารมณ์และสภาพแวดล้อมที่สัมพันธ์กัน

3. องค์ประกอบของพฤติกรรม พฤติกรรมเป็นผลที่เกิดจากการทำปฏิกริยาของมนุษย์หรืออินทรีย์กับสิ่งแวดล้อม และได้กล่าวถึงทฤษฎีพฤติกรรมของ (Bloom อ้างถึงใน ประภาพัญญ์ สุวรรณและสวีน สุวรรณ, 2536, หน้า 15) ว่าพฤติกรรมมีองค์ประกอบอยู่ 3 ด้าน ด้วยกันคือ

3.1 พฤติกรรมด้านพุทธิปัญญา (Cognitive domain) พฤติกรรมด้านนี้เกี่ยวข้องกับการรับรู้ การจำข้อเท็จจริงต่าง ๆ รวมทั้งการพัฒนาความสามารถ และทักษะทางสติปัญญา การใช้วิจารณญาณเพื่อประกอบการตัดสินใจ พฤติกรรมด้านนี้ประกอบด้วยความสามารถระดับต่าง ๆ คือ ความรู้ ความเข้าใจ การประยุกต์หรือการนำความรู้ไปใช้ในการวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินผล

3.2 พฤติกรรมด้านทัศนคติ ค่านิยม ความรู้สึกรู้ชอบ (Affective domain) พฤติกรรมด้านนี้ หมายถึง ความสนใจ ความคิดเห็น ความรู้สึก ท่าที ความชอบ ไม่ชอบ การให้คุณค่า การรับการเปลี่ยนหรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่ เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายในจิตของบุคคล พฤติกรรมด้านนี้ แบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน การรับหรือการให้ ความสนใจ การตอบสนอง การให้ค่าหรือการเกิดค่านิยม การจัดกลุ่มค่า และการแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ

3.3 พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถทางร่างกายแสดงออกมา ซึ่งรวมทั้งการปฏิบัติ หรือพฤติกรรมที่แสดงออก และสังเกตได้ในสถานการณ์หนึ่ง ๆ หรืออาจจะเป็นพฤติกรรมที่ล่าช้า คือ บุคคลไม่ได้ปฏิบัติทันที ซึ่งต้อง

อาศัยพฤติกรรมระดับ ต่าง ๆ ทางด้านพุทธิปัญญาและด้านทัศนคติที่กล่าวมาแล้วเป็นส่วนประกอบ พฤติกรรมด้านนี้เมื่อแสดงออกมา จะสามารถประเมินผลได้ง่าย แต่กระบวนการที่ก่อให้เกิด พฤติกรรมนี้ต้องอาศัยระยะเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน ซึ่งนักวิชาการเชื่อว่ากระบวนการ ทางการศึกษาจะช่วยให้เกิดพฤติกรรมด้านการปฏิบัติได้

สรุปได้ว่า องค์ประกอบของพฤติกรรม คือ การพัฒนาความรู้ความเข้าใจมาประยุกต์ วิเคราะห์ ทัศนคติ ค่านิยม ซึ่งสามารถแสดงออกจากการปฏิบัติที่สังเกตได้

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเจ

1. เพศ เพศชายกับเพศหญิงมีความแตกต่างกันทางความคิด รวมถึงพฤติกรรมการบริโภค อาหารเจ ซึ่งแต่ละคนจะมีความต้องการสารอาหารแต่ละชนิดเหมือนกัน จะแตกต่างกันเพียง เล็กน้อยตรงปริมาณที่ต้องการไม่เท่ากัน ทั้งนี้ อาจมีอิทธิพลมาจากวัฒนธรรมของแต่ละสังคม ดัง ผลการวิจัยที่มีการศึกษาพบว่า เพศที่ต่างกันทำให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเจที่ต่างกัน ผู้หญิง จะมีพฤติกรรมการบริโภคสูงกว่าเพศชาย ทั้งนี้ อาจสืบเนื่องมาจากการที่ผู้หญิงถูกชักจูงได้ง่ายกว่า ผู้ชาย (ประมะ สตะเวทิน, 2538)

2. อายุ เป็นปัจจัยที่ทำให้คนมีความแตกต่างกันในเรื่องความคิดและพฤติกรรม และเป็น สิ่งกำหนดความแตกต่างกันในเรื่องความคิดและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเจ เพราะมีการ เปลี่ยนแปลงตามสภาพร่างกายโดยธรรมชาติ ดังผลการวิจัยที่มีการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีมากจะมี พฤติกรรมการรับประทานอาหารดีกว่าผู้ที่มีอายุน้อย (อมรศรี ดันพิพัฒน์ และคณะ, 2554)

3. น้ำหนัก ส่วนสูง การรับประทานอาหารเจที่มีส่วนผสมของแป้งและไขมันมาก ๆ เช่น หมี่ผัด ก๋วยเตี๋ยวหรือกับข้าวที่ใช้เนื้อสัตว์เทียมที่ทำจากแป้งหมี่กึ่ง ขนมประเภทปอเปี๊ยะทอด ข้าวโพด เผือก หรือไข่ทอด นอกจากนี้ การกินแต่แป้งซึ่งย่อยง่ายจะทำให้หิวบ่อยขึ้นจึงต้องกิน หลายมือขึ้น ในไม่ช้าเกิดการสะสมไขมันในร่างกาย มีผลทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น และมีโอกาสเสี่ยง สูงต่อความเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัวน้ำหนักและส่วนสูงเป็นตัวชี้วัดสถานะของร่างกาย ทำ ได้โดยการนำน้ำหนักและส่วนสูงมาคำนวณค่าดัชนีมวลกาย ว่าอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมหรือไม่

4. ระดับการศึกษา การศึกษาของบุคคลจะมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเจ แตกต่าง กันไปตามระดับความรู้ที่ได้รับ ดังผลการวิจัยที่มีการศึกษาพบว่า เมื่อมีการศึกษาที่ดีทำให้มีโอกาส ตัดสินใจซื้อหรือเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายได้ดีกว่าผู้ที่มีศึกษาน้อย เพราะความรู้ เกี่ยวกับอาหาร จะช่วยให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเจที่ดีขึ้น (รัชดาภรณ์ เสนางาม, 2544)

5. อาชีพ อาชีพต่างกัน อาจมีแนวคิดหรือค่านิยมต่อสิ่งต่าง ๆ แตกต่างกันไป รวมไปถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารเจ ดังผลการวิจัยที่มีการศึกษาพบว่า ผู้ที่ประกอบอาชีพแตกต่างกันจะมีพฤติกรรมบริโภคผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพที่แตกต่างกัน (อัญชนี วิชาภัย บุนนาค, 2540)

6. โรคประจำตัว เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเจ ดังการศึกษาของกองกำลังกายเพื่อสุขภาพ ที่พบว่า บุคคลที่มีโรคประจำตัว หรือมีภาวะสุขภาพไม่ดี จะมีพฤติกรรมที่ดีกว่าคนที่ไม่มีโรคประจำตัว หรือภาวะสุขภาพดี (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2551)

7. ทศนคติ เป็นเรื่องของจิตใจ ท่าที่ ความรู้สึกนึกคิด และความโน้มเอียงของบุคคล ในทางใดทางหนึ่งต่อเป้าหมายของทัศนคตินั้น ซึ่งเป็นไปได้ทั้งเชิงบวกและเชิงลบ โดยทัศนคติมีผลให้มีการแสดงพฤติกรรมออกมา เช่น การที่บุคคลมีทัศนคติที่ดีต่อการกินเจ ก็อาจจะส่งผลให้มีการบริโภคอาหารเจที่ดีได้เช่นกัน ดังผลการวิจัยของนักวิชาการส่วนใหญ่เห็นว่าความเข้าใจ ความรู้สึก และพฤติกรรม มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน โดยจะตอบสนองไปในทางทิศทางนั้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ประไพศรี ไหวหล้า (2548) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง แนวโน้มพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัตของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร จากผลการวิจัยพบว่า ผู้บริโภคส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ระดับการศึกษาปริญญาตรี มีอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชน เป็นผู้ที่มีการประกอบอาชีพในการบริโภคอาหารมังสวิรัต ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมในด้านผลิตภัณฑ์ แบ่งเป็นด้านรสชาติอาหาร และคุณค่าทางโภชนาการ ผู้บริโภคมีความเห็น คือ ไม่แน่ใจ ได้แก่รสชาติที่อร่อยและถูกปาก รสชาติหลากหลาย มีคุณค่าทางโภชนาการ และประโยชน์ ครบทั้ง 5 หมู่ มีประโยชน์ในการให้พลังงาน ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เห็นด้วย ได้แก่ สีสันน่ารับประทาน มีความหลากหลายให้เลือกรับประทาน เป็นอาหารที่มีไขมันต่ำบริโภคแล้วทำให้สุขภาพดี เป็นเพราะว่าอาหารมังสวิรัตส่วนใหญ่จะมาจากผักหรือเต้าหู้ ทำให้สีสันไม่น่ารับประทาน รายการก็มีให้เลือกไม่มากนัก ปัจจัยด้านอื่น ๆ แบ่งเป็นรูปแบบการดำเนินชีวิต ค่านิยม และความเชื่อ ส่วนใหญ่ผู้บริโภค จะบริโภคอาหารมังสวิรัตเพราะต้องการมีรูปร่างที่ดี อาหารมังสวิรัตทำให้จิตใจและชีวิตได้รับความสุข อาจเป็นเพราะรูปแบบการดำเนินชีวิตของคนไทยค่อนข้างเรียบง่าย เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เพราะคนส่วนใหญ่ในปัจจุบันเริ่มหันมาใส่ใจในสุขภาพมากยิ่งขึ้น และชอบบริโภคอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ แต่เป็นเพราะความเคยชินกับการรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์

ปาริฉัตร ศรีหะรัญ (2549) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเจของผู้บริโภค ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษามีพบว่า ทัศนคติที่มีต่ออาหารเจ ด้านความเข้าใจ ผู้บริโภคมีความเข้าใจอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด รองลงมาจะมีความเข้าใจในระดับมาก

และความเข้าใจในระดับน้อย ในส่วนของทัศนคติที่มีต่ออาหารเจ ด้านความรู้สึกรู้สึก พบว่า ผู้บริโภคมิทัศนคติต่ออาหารเจ โดยรวมในระดับดี ส่วนรายชื่อ ด้านระบบขับเคลื่อนจากการบริโภคอาหารเจ การพัฒนารูปแบบของอาหารเจ ความสบายใจจากการบริโภคอาหารเจ ด้านประโยชน์ต่อผิวพรรณจากการรับประทานอาหารเจ และร่างกายแข็งแรงจากการบริโภคอาหารเจ ผู้บริโภคมีทัศนคติในระดับดี ส่วนสมาธิจากการรับประทานอาหารเจ ผู้บริโภคมีทัศนคติในระดับปานกลาง พฤติกรรมการบริโภคอาหารเจ พบว่า ประเภทอาหารเจที่เคยรับประทาน ได้แก่ ผักและผลไม้ โดยมีเหตุผลสำคัญที่สุดในการรับประทานอาหารเจคือ เพื่อเข้าร่วมเทศกาลถือศีลกินเจ บุคคลที่มีอิทธิพลมากที่สุดในการรับประทานอาหารเจคือ ตัวเอง ส่วนสถานที่ในการรับประทานอาหารเจบ่อยที่สุดคือ ร้านทั่วไปที่มีอาหารเจจำหน่าย ส่วนโอกาสในการรับประทานอาหารเจคือ เทศกาลกินเจ มีการบริโภคอาหารเจเป็นครั้งคราว ผู้บริโภคมีรูปแบบการดำเนินชีวิต ความสนใจต่อสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี

รัชดาภรณ์ เสนางาม (2544) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความรู้และบริโภคโภชนาการของผู้ที่รับประทานอาหารเจ ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ผลการศึกษาวินิจฉัยพบว่า ผู้ที่เข้ามารับประทานอาหารเจในร้านอาหารเจเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ แบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ ผู้ที่รับประทานอาหารเจแบบประจำ และไม่ประจำ คิดเป็นร้อยละ 53 และ 37 ตามลำดับ ส่วนมากจะมีความรู้เกี่ยวกับอาหารเจอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38 ซึ่งมี 3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความรู้เกี่ยวกับอาหารเจ คือ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้ กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สูงจะอยู่ในช่วงอายุ 31-40 ปี โดยที่กลุ่มเหล่านี้ส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารเจเป็นประจำ มีรายได้ที่สูงกว่า 9,000 บาทต่อเดือน อีกทั้งยังมีการศึกษาที่สูงกว่าระดับปริญญาตรี ด้านบริโภคโภชนาการของผู้ที่รับประทานอาหารเจพบว่า ส่วนใหญ่ร้อยละ 84 มีบริโภคโภชนาการที่ดี คือ รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณภาพ คิดเป็นร้อยละ 84 ซึ่งส่งผลทำให้กลุ่มบุคคลเหล่านี้มีสุขภาพที่ดี

มนทิรา รัชตะสมบูรณ์ (2544) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารมีชีวิตของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาวินิจฉัยพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารมีชีวิต ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ จำนวนสมาชิกในครอบครัว การคำนึงถึงสุขภาพอนามัย ความรู้และโรคประจำตัว ส่วนปัจจัยที่พบว่า ไม่มีผลต่อการบริโภคอาหารมีชีวิต ได้แก่ การรับรู้ข่าวสาร รายได้ครอบครัวต่อเดือน และทัศนคติของผู้บริโภคเกี่ยวกับอาหารมีชีวิต

อัญชนิ วิชชาภัย บุนนาค (2540) ได้ศึกษาการแสวงหาข่าวสาร ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพ พบว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่มีทัศนคติเป็นกลางต่อผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ และมีพฤติกรรมการบริโภคในระดับต่ำ โดยผู้บริโภคเห็นว่าผลิตภัณฑ์ที่มีความสะดวกและมีประโยชน์ ต่อสุขภาพ แต่ยังจัดเป็นสิ่งที่ฟุ่มเฟือย และเกินจำเป็น และอาจมีความเสี่ยงจากการบริโภค ผลิตภัณฑ์ที่มีการบริโภคมากที่สุด คือวิตามิน อาหารเสริมและ

เครื่องสำอางต่าง ๆ ผู้บริโภคส่วนใหญ่ซื้อสินค้าเพื่อบริโภคเองและมีจำนวนไม่น้อยที่ได้รับเป็นของขวัญ เศรษฐกิจมีผลต่อการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภค ในด้านการแสวงหาข่าวสาร ผู้บริโภคส่วนใหญ่แสวงหาข่าวสารในระดับต่ำ โดยนิยมแสวงหาข่าวสารจากสื่อมวลชนและบริโภคข่าวสารประเภทใกล้ตัวมากที่สุด พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพแตกต่างกันตามลักษณะทางประชากร ได้แก่ เพศ อาชีพ รายได้ และระดับการดูแลสุขภาพ แต่ไม่แตกต่างกันตามอายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และสถานะสุขภาพ การกระทำกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การบริโภคอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย และพฤติกรรมสุขภาพอื่น ๆ มีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ทักษะติดต่อผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ มีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ การแสวงหาข่าวสารเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ได้แก่ ข่าวสารประเภทวิชาการ การค้า บันเทิงและใกล้ตัวและสื่อประเภทสื่อมวลชน สื่อบุคคลและสื่ออื่น ๆ มีความสัมพันธ์ ในเชิงบวกกับพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ โดยข่าวสารใกล้ตัวและสื่ออื่น ๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพสูงที่สุด