

รายการอ้างอิง



ภาษาไทย

- จุมพล รอดคำดี. สื่อมวลชนเพื่อการพัฒนา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- เจลีญว บุรีภักดี. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2517.
- ชวรัตน์ เชิดชัย. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการสื่อสารมวลชน. กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์การพิมพ์, 2527.
- दानินทร์ กิจนิจิ. การเปิดรับสาร ความรู้ ทักษะคนดี และการอนุรักษ์พลังงานในโครงการรวมพลังหารสองของประชาชนในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
- ทักษ์ไพบย สุนทรวิภาค. พฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการท่องเที่ยวเมืองไทยกับการมาท่องเที่ยวเมืองไทยของนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ ณ เมืองพัทยา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
- นฤพล โรหิตจันทร์. ประสิทธิผลของสื่อประชาสัมพันธ์ที่มีต่อความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับโครงการ "รักเจ้าพระยากับตาวิเศษ" ของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : สยามเจริญพานิช, 2531.
- ปกิจ พรหมายน. ความรู้และการปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุจากการจราจรของผู้ขับขี่รถยนต์ส่วนบุคคลในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาสังคมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2531.
- ประมะ สตะเวทิน. หลักนิเทศศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์, 2538.
- ประพาส วีระแพทย์. ความรู้เรื่องข่าว. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2523.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. การจัดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมอนามัย. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2526.
- พยอม วงศ์สารศรี. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สารเศรษฐ, 2526.

- พริ้นท์ บุรณะไธภณ. พฤติกรรมการเปิดรับสาร ความรู้ ทัศนคติ และการมีส่วนร่วม
ในการใช้ผลิตภัณฑ์อนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
- พชันี เขยจรรยา, เมตตา วิวัฒน์านุกูล และถิรพันธ์ อนุวัชศิริวงศ์. แนวคิดหลักนิเทศศาสตร์.
พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : บริษัทเวิลด์ไทม์ (1988) จำกัด, 2538.
- มุกดา แก้วมณีโชค. ประสิทธิภาพของสื่อเสียงตามสายที่มีต่อความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติ
เกี่ยวกับการสุขาภิบาลอาหารของประชาชน ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- วนิด มาลาศรี. ประสิทธิภาพและประสิทธิผลของสื่อสิ่งพิมพ์ที่ใช้เผยแพร่ในโครงการ
พัฒนาดินเค็มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- วิชัย วงศ์ใหญ่. พัฒนาหลักสูตรและการสอนมิติใหม่. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์รุ่งเรือง, 2523.
- วิรัช ลภีรัตนกุล. การประชาสัมพันธ์ฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2529.
- วิเชียร เกตุสิงห์. การวิจัยเชิงปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท., 2537.
- วณิชชัย จำนง. พฤติกรรมการตัดสินใจ. กรุงเทพมหานคร : โอเคียนสโตร์, 2523.
- วันทนี ศิริสุข. ประสิทธิภาพของสื่อประชาสัมพันธ์ในโครงการสะสมไมล์รอยัล ออร์คิด พลัส
ของบริษัท การบินไทย จำกัด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- ศิริลักษณ์ อริยบุญไญทัย. ประสิทธิภาพของการใช้สื่อประชาสัมพันธ์ในโครงการอะเมซิ่ง
ไทยแลนด์ของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
- สวัสดิ์ วีระเดชะ. ตำราชุดเกษตรกรรมชาวเมืองไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญธรรม, 2514.
- สุกัญญา ฮามีน. การศึกษาความรู้ และทัศนคติที่มีต่อการปลูกถ่ายอวัยวะของประชาชน
ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- สุกัญญา นุษย์บัณฑิต. ประสิทธิภาพของประชาสัมพันธ์โครงการฉลาดประหยัดไฟ.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการสื่อสารมวลชน บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.

- สุภาพงศ์ ระวยทรง. การศึกษาพฤติกรรมการเปิดรับสาร ความรู้ และทัศนคติต่อการเสนอ
ข่าวต่างประเทศทางสื่อมวลชนของประชาชนในกรุงเทพมหานคร.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- สุรพงษ์ ไสธนะเสถียร. การสื่อสารกับสังคม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2533.
- เสถียร เขยประทับ. การสื่อสารงานนวัตกรรม. ม.ป.ท., 2525.
- เสถียร เขยประทับ. ศักยภาพของสื่อมวลชนในการพัฒนาประเทศ. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
- แสวง กุลทองคำ. ข่าวเป็นพลังแห่งความมั่นคงทางเศรษฐกิจ. กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท.,
2509.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. กองคลังข้อมูลและสนเทศสถิติ. จำนวนประชากรและจำนวนบ้าน
ทั่วราชอาณาจักร กรุงเทพมหานคร และรายเขต, 2541.
- หม่อมชาวบ้าน, จุลสาร. นาทีปิติ "ในหลวง" พระราชทานสัมภาษณ์ประชาชน "ข้าวกล้อง".
กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท. , 2541.
- อรรควุฒิ ทัศนสองชั้น. เอกสารการสอน "เรื่องของข้าว"(Rice Story). กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท.,
2527.
- อรวรรณ ปิณฑน์ไธวาท. การสื่อสารเพื่อการโน้มน้าวใจ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
- อินทรี ปัทมินทร. ประสิทธิภาพของการใช้สื่อภาพพลิกเรื่องสุขภาพจิตกับผู้ป่วยนอกและ
ญาติที่มาใช้บริการในโรงพยาบาลจิตเวชและโรงพยาบาลทั่วไป. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2532.
- อัมมาร สยามวาลาและวิโรจน์ ณ ระนอง. ประมวลความรู้เรื่องข้าว. กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท. ,
2533.

ภาษาอังกฤษ

Allport, Gordon W. A Handbook of Social Psychology. Worcester : Clark University
Press, 1935.

- Atkin, K. Charles. **New Model For Mass Communication Research**. New York : The Free Press, 1973.
- Berlo, K. David. **The Process of Communication**. Michigan State University, 1960.
- Bloom, Benjamin S. **Taxonomy of Educational Objectives (Cognitive Domain)**. New York : David McKay, 1967.
- Burgoon, M. and Bettinghaus, E.P. **Persuasive Message Strategies**, quoted in Roloff, M.E. and Miller, G.R., eds. **Persuasion : New Directions in Theory and Research**. Beverly Hills C.A. : Sage, 1980.
- Cutlip, M. Scott and Center, H. Allen. **Effective Public Relations**. (5th ed.). Englewood Cliff N.J. : Prentice – Hall, 1978.
- Defleur, M.L. and Rokeach, S. Ball. **Theories of Mass Communication**. (4th ed.) New York : Longman, 1982.
- Good, Carter V. **Dictionary of Education**. New York : McGraw-Hill Book Company, 1973.
- Hilgard Ernest, Ropieqnet, Hilgard. **Introduction to Psychology**. (3rd ed.). New York : Harcourt Brace & World, 1962.
- Hovland, C.I., Janis, I.L. and Kelly, H.H. **Communication and Persuasion**. New Haven C.T. : Yale University Press, 1953.
- Katz, E. and Paul, F. Lazarsfeld. **Personal Influence**. New York : The Free Press, 1955.
- Katz, D. and Stotland, E. **Apreliminary Statement of a Theory of Attitude Structure and Change In S. Kock Psychology : A Study of a Science**. (Vol. 3). New York : McGraw – Hill, 1958.
- Klapper, J.T. **The Effects of Mass Communication**. New York : The Free Press, 1960.
- Klapper, J.T. and Meyen. **The Effects of Mass Communication**. Illinois : The Free Press, 1968.
- Kotler, Philip and Roberto, L. Eduardo. **Social Marketing : Strategies for Changing Public Behavior**. (7th ed.). New York : n.p., 1991.
- Lasswell, D. Harold. **The Structure and Function of Communication in Society**. New York : Happer and Row Publishers, 1948.
- Martin Fishbein. **Reading in Attituce Theory and Measurement**. New York : John Wiley and sons, Inc., 1967.

- Munn, Norman L. **Introduction to Psychology**. Boston : Houghton Mifflin Company, 1971.
- Murray, J.B. **Use of a Slide Tape Program to Increase Identification of Health Behaviors**. Dissertation Abstracts 36 (7), 1974.
- Newcomb, T.M. **Social Psychology**. New York : Dryden Press, 1954.
- Read, Hadley. **Communication : Method for All Media**. Urbana : University of Illinois Press, 1975.
- Rogers, M. Everett and Shoemaker, F. Floyd. **Communication of Innovation : A Cross – Cultural Approach**. New York : The Free Press, 1971.
- Rogers, M. Everett. **Communication Strategies for Family Planning**. New York : The Free Press, 1973.
- Rogers, M. Everett. **Communication Channels in Handbook of Communication**. Chicago : Rand Mc Nelly, 1978.
- Schramm Wilbur, ed. **Mass Communication**. (2nd ed.). Urbana : University of Illinois Press, 1960.
- Schramm Wilbur. **Channels and Audience in Handbook of Communication**, Eds. Ithiel De Sola Pool, et al. Chicago : Rand Mc Publishing Company, 1973.
- Schramm Wilbur. **Men and Media : A Look at Human – Communication**. New York : Harper & Row, 1973.
- Shaw, M.E. and Wright. **Scale for the Measurement of Attitude**. New York : McGraw – Hill, 1976.
- Tan, S. Alexis. **Mass Communication Theories and Research**. (2nd ed.). New York : Macmillan Publishing Company, 1986.
- Triandis, Harry C. **Attitude and Attitude Change**. New York : John Wiley and sons, Inc., 1971.



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถาม

การวิจัยเรื่อง "การเปิดรับข่าวสาร ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคข้าวกล้อง
ของประชาชนในกรุงเทพมหานคร"

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

โปรดกาเครื่องหมาย ลงในช่อง ที่ท่านต้องการ
หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงตามความเป็นจริง

1. เพศ

1. ชาย 2. หญิง

4

2. อายุ _____ ปี

5 6

3. ระดับการศึกษา

1. ประถมศึกษา 2. มัธยมต้น
 3. มัธยมปลาย / ปวช. 4. อนุปริญญา / ปวส.
 5.ปริญญาตรี 6. สูงกว่าปริญญาตรี

7

4. อาชีพของท่าน

1. นิสิต / นักศึกษา
 2. ค้าขาย / ประกอบอาชีพส่วนตัว
 3. พนักงานบริษัทเอกชน / รับจ้างทั่วไป
 4. พนักงานรัฐวิสาหกิจ / รับราชการ

8

5. รายได้ต่อเดือนของท่าน

1. น้อยกว่า 5,000 บาท 2. 5,001 – 10,000 บาท
 3. 10,001 – 15,000 บาท 4. 15,001 – 20,000 บาท
 5. 20,001 – 25,000 บาท 6. 25,000 บาทขึ้นไป

9

6. สถานภาพการสมรส

1. โสด 2. สมรส
 3. หย่าร้าง 4. หม้าย

10

สำหรับผู้วิจัย

ตอนที่ 2 การเปิดรับข่าวสารทั่วไปและการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับข่าวกล้อง

โปรดกาเครื่องหมาย ลงในช่อง ที่ท่านต้องการ

หรือเติมข้อความในช่องว่างให้ตรงตามความเป็นจริง

1. โดยปกติท่านได้รับข่าวสารจากสื่อต่อไปนี้บ่อยครั้งเพียงใด

สำหรับผู้วิจัย

สื่อ	เป็นประจำ (ทุกวัน)	บ่อย (สัปดาห์ละ 4-6 วัน)	พอสมควร (สัปดาห์ละ 1-3 วัน)	นาน ๆ ครั้ง (น้อยกว่า สัปดาห์ละ 1 วัน)	ไม่เคย เปิดรับเลย
วิทยุ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
โทรทัศน์	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
หนังสือพิมพ์	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
นิตยสาร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สมาชิกในครอบครัว	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ญาติ / เพื่อน / คนรู้จัก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
อื่น ๆ (โปรดระบุ.....)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

_____ 11

_____ 12

_____ 13

_____ 14

_____ 15

_____ 16

_____ 17

2. ท่านฟังวิทยุรายการประเภทใดบ่อยที่สุด (ตอบเพียงข้อเดียว)

1. รายการข่าวประจำวัน 2. รายการวิเคราะห์ข่าว
 3. รายการกีฬา 4. รายการเพลง
 5. รายการการจราจร 6. อื่น ๆ (โปรดระบุ.....)

_____ 18

3. ท่านดูโทรทัศน์รายการประเภทใดบ่อยที่สุด (ตอบเพียงข้อเดียว)

1. รายการข่าว 2. รายการสารคดี
 3. รายการกีฬา 4. รายการเพลง
 5. รายการละคร 6. อื่น ๆ (โปรดระบุ.....)

_____ 19

4. ท่านอ่านนิตยสารประเภทใดบ่อยที่สุด (ตอบเพียงข้อเดียว)

1. เกี่ยวกับผู้หญิงโดยเฉพาะ 2. เกี่ยวกับผู้ชายโดยเฉพาะ
 3. เกี่ยวกับกีฬา 4. เกี่ยวกับสุขภาพ
 5. เกี่ยวกับบันเทิง 6. อื่น ๆ (โปรดระบุ.....)

_____ 20

สำหรับผู้วิจัย

5. ท่านทราบหรือไม่ว่าในหลวงทรงส่งเสริมให้ประชาชนบริโภคข้าวกล้อง	_____
<input type="checkbox"/> 1. ทราบ <input type="checkbox"/> 2. ไม่ทราบ (ข้ามไปตอบข้อ 7)	21
6. ถ้าทราบ ท่านทราบว่าในหลวงทรงส่งเสริมให้ประชาชนบริโภคข้าวกล้องจากสื่อใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	_____
<input type="checkbox"/> 1. วิทยุ <input type="checkbox"/> 2. โทรทัศน์	22 23
<input type="checkbox"/> 3. หนังสือพิมพ์ <input type="checkbox"/> 4. นิตยสาร	24 25
<input type="checkbox"/> 5. สมาชิกในครอบครัว <input type="checkbox"/> 6.ญาติ / เพื่อน / คนรู้จัก	26 27
<input type="checkbox"/> 7. อื่น ๆ (โปรดระบุ.....)	28
7. ท่านเคยได้รับข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องข้าวกล้องหรือไม่	_____
<input type="checkbox"/> 1. เคย <input type="checkbox"/> 2. ไม่เคย (ข้ามไปตอบตอนที่ 3)	29
8. ถ้าเคย ท่านได้รับข่าวสารเกี่ยวกับข้าวกล้องจากสื่อใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	_____
<input type="checkbox"/> 1. วิทยุ <input type="checkbox"/> 2. โทรทัศน์	30 31
<input type="checkbox"/> 3. หนังสือพิมพ์ <input type="checkbox"/> 4. นิตยสาร	32 33
<input type="checkbox"/> 5. สมาชิกในครอบครัว <input type="checkbox"/> 6.ญาติ / เพื่อน / คนรู้จัก	34 35
<input type="checkbox"/> 7. อื่น ๆ (โปรดระบุ.....)	36
9. ท่านได้รับข่าวสารเกี่ยวกับข้าวกล้องกี่ครั้งแล้ว (ข่าวสารนี้จะมาจากสื่อใดก็ได้)	_____
<input type="checkbox"/> 1. มากกว่า 20 ครั้ง <input type="checkbox"/> 2. 11 – 20 ครั้ง	37
<input type="checkbox"/> 3. 5 – 10 ครั้ง <input type="checkbox"/> 4. น้อยกว่า 5 ครั้ง	_____
10. ท่านคิดว่าท่านได้รับข่าวสารเกี่ยวกับข้าวกล้องจากสื่อใดมากที่สุด (ตอบเพียงข้อเดียว)	_____
<input type="checkbox"/> 1. วิทยุ <input type="checkbox"/> 2. โทรทัศน์	38
<input type="checkbox"/> 3. หนังสือพิมพ์ <input type="checkbox"/> 4. นิตยสาร	_____
<input type="checkbox"/> 5. สมาชิกในครอบครัว <input type="checkbox"/> 6. ญาติ / เพื่อน / เพื่อนบ้าน	_____
<input type="checkbox"/> 7. อื่น ๆ (โปรดระบุ)	_____

11. ท่านคิดว่าท่านได้รับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับข้าวกล้องจากสื่อใดมากที่สุด

(ตอบเพียงข้อเดียว)

1. วิทยุ 2. โทรทัศน์
 3. หนังสือพิมพ์ 4. นิตยสาร
 5. สมาชิกในครอบครัว 6.ญาติ / เพื่อน / คนรู้จัก
 7. อื่น ๆ (โปรดระบุ

สำหรับผู้วิจัย

39

12. ท่านต้องการข้อมูลเกี่ยวกับข้าวกล้องในเรื่องใดบ้างที่ท่านคิดว่ายังได้รับข้อมูลไม่เพียงพอ

1. ประโยชน์ที่ได้จากข้าวกล้อง 2. ความแตกต่างระหว่างข้าวกล้องกับข้าวขาว
 3. วิธีการหุงข้าวกล้องให้สะดวกและมีรสชาติดี
 4. อื่น ๆ (โปรดระบุ

40

41

42

43

ตอนที่ 3 ความรู้เกี่ยวกับข้าวกล้อง

โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่ท่านต้องการ

1. ข้าวกล้องมีอีกชื่อหนึ่งเรียกว่าอะไร

1. ข้าวไฟเบอร์ 2. ข้าวแดง
 3. ข้าวขัดสี 4. ข้าวมันญี่ปุ่น

44

2. ข้าวกล้องมีความแตกต่างจากข้าวขาวอย่างไร

1. ข้าวกล้องหุงง่ายกว่าข้าวขาว
 2. ข้าวกล้องมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าข้าวขาว
 3. เมล็ดข้าวกล้องสวยกว่าเมล็ดข้าวขาว
 4. ข้าวกล้องมีราคาถูกกว่าข้าวขาว

45

3. ข้าวกล้องมีประโยชน์ทางโภชนาการอย่างไร

1. ป้องกันโรคคอพอก 2. ป้องกันโรคไตอักเสบ
 3. ป้องกันโรคสมองเสื่อม 4. ป้องกันโรคโลหิตจาง

46

4. สารอาหารใดในข้าวกล้องที่ป้องกันโรคมะเร็งลำไส้

1. วิตามินอี 2. วิตามินบี
 3. โยอาหาร 4. โพลีแซคคาไรด์

47

5. ข้อใดถูกต้องที่สุด

1. ข้าวขาวคือข้าวที่มีสารอาหารครบถ้วน
2. ข้าวกล้องเป็นข้าวที่เก็บรักษาเอาไว้ได้นาน
3. การขัดสีข้าวให้ขาวทำให้มีสารอาหารมากขึ้น
4. ข้าวกล้องมีประโยชน์ในการควบคุมน้ำหนักด้วย

48

6. ส่วนสำคัญที่หลุดไประหว่างการขัดสีข้าวกล้องเป็นข้าวขาวคืออะไร

1. จมูกข้าว
2. เปลือกเมล็ดข้าว
3. หางข้าว
4. เนื้อเมล็ดข้าวบางส่วน

49

7. ข้อใดคือข้อเสียของข้าวกล้อง

1. เนื้อข้าวกล้องมีลักษณะนุ่ม และ
2. ข้าวกล้องทำให้เกิดลมในกระเพาะอาหาร
3. ข้าวกล้องบูดเสียได้ง่ายกว่าข้าวขาว
4. ข้าวกล้องทำให้เกิดกลิ่นปาก

50

8. คนเพิ่งหัดรับประทานข้าวกล้องควรปฏิบัติข้อใดที่ถูกต้องที่สุด

1. ควรรับประทานข้าวกล้องล้วน ๆ แต่ปริมาณน้อยก่อน
2. ควรรอให้ข้าวกล้องเย็นลงก่อนแล้วค่อยรับประทาน
3. ควรรับประทานข้าวกล้องผสมกับข้าวขาวในปริมาณน้อย
4. ควรรับประทานข้าวกล้องตั้งแต่ยังร้อน ๆ อยู่

51

9. วิธีการหุงข้าวกล้องที่ถูกต้องที่สุดคือข้อใด

1. ควรเติมน้ำน้อยกว่าการหุงข้าวขาว
2. ควรแช่ข้าวกล้องก่อนหุงประมาณ 5 - 10 นาที
3. ควรหุงข้าวนาน ๆ หลาย ๆ ครั้ง
4. เมื่อหุงข้าวกล้อง 1 ส่วนควรเติมน้ำประมาณ 1 เท่า

52

10. คนไม่นิยมบริโภคข้าวกล้องเนื่องจากสาเหตุใดเป็นส่วนใหญ่

1. ข้าวกล้องหาซื้อยาก
2. ข้าวกล้องมีมอดเยอะ ไม่สะอาด
3. ข้าวกล้องมีเมล็ดสีคล้ำ
4. ข้าวกล้องมีรสชาติไม่ดี

53

ตอนที่ 4 ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคข้าวกล้อง
โปรดกาเครื่องหมาย ลงในช่อง ที่ท่านต้องการ

ทัศนคติเกี่ยวกับข้าวกล้อง	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	
1. ควรรับประทานข้าวกล้องเพื่อให้ เหมาะสมกับยุคเศรษฐกิจพอเพียง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	54
2. ท่านไม่ยอมบริโภคข้าวกล้องเพราะ คิดว่าข้าวกล้องคือข้าวแดงสำหรับ ให้นักโทษในคุกบริโภคเท่านั้น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	55
3. ข้าวกล้องมีสีส่นไม่น่ารับประทาน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	56
4. ไม่ว่าจะแปรรูปข้าวกล้องออกมาเป็น อาหารในลักษณะใดก็ยังคงไม่น่า รับประทานอยู่ดี	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	57
5. ในอนาคตข้าวกล้องคงเป็นที่รู้จัก และนิยมบริโภคอย่างแพร่หลาย แก่บุคคลทั่ว ๆ ไป	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	58
6. การรับประทานข้าวกล้องก็ได้คุณค่า ทางอาหารที่ไม่แตกต่างจากการ รับประทานข้าวขาวมากนัก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	59
7. ท่านไม่ยอมรับประทานข้าวกล้อง เพราะขั้นตอนในการหุงห่ายุ่งยาก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	60
8. คนที่รับประทานข้าวกล้องคือผู้ที่มี ความรู้หรือมีการศึกษาสูง ๆ เท่านั้น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	61
9. การรับประทานข้าวกล้องจะทำให้ ท่านมีสุขภาพดีแข็งแรงกว่าคนอื่น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	62
10. ไม่จำเป็นต้องรับประทานข้าวกล้อง ก็ได้เพราะรับประทานแล้วจะเพิ่ม ประโยชน์ขึ้นมาเพียงเล็กน้อยเท่านั้น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	63

ตอนที่ 5 พฤติกรรมการบริโภคข้าวกล้อง

โปรดกาเครื่องหมาย ลงในช่อง ที่ท่านต้องการ

1. สำหรับท่านที่ยังไม่ได้รับประทานข้าวกล้อง ท่านตั้งใจจะรับประทานข้าวกล้องหรือไม่

1. ตั้งใจมากที่สุด
 2. ตั้งใจมาก
 3. ตั้งใจพอสมควร
 4. ตั้งใจว่าจะลองรับประทานบ้าง
 5. ไม่ตั้งใจเลย

64

2. ปกติในชีวิตประจำวันของท่าน ท่านรับประทานข้าวกล้องบ่อยครั้งเพียงใด

1. ทุกวัน
 2. สัปดาห์ละ 4-6 วัน
 3. สัปดาห์ละ 2-3 วัน
 4. สัปดาห์ละ 1 วัน
 5. ไม่ได้รับประทานเลย

65

พฤติกรรม	เป็นประจำ	บ่อย	พอสมควร	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย
3. ท่านนิยมรับประทานข้าวกล้อง ส่วน ๆ ไม่ผสมข้าวขาวกับกับข้าวอื่น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ท่านมักจะรับประทานข้าวกล้อง ผสมกับข้าวขาว	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ท่านเคยหุงข้าวกล้องเองหรือไม่	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ท่านชอบหุงข้าวกล้องเองมากกว่า ให้คนอื่นหุง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ท่านเคยรับประทานขนมปัง (โฮลวีท), เส้นก๋วยเตี๋ยว หรือคุกกี้ ที่ทำจากข้าวกล้องหรือไม่	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ท่านเคยชักชวนผู้อื่นให้หันมา รับประทานข้าวกล้องหรือไม่	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ท่านฝันรับประทานข้าวกล้องเพื่อ สุขภาพทั้ง ๆ ที่ไม่ชอบทานเลย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

66

67

68

69

70

71

72

สำหรับผู้วิจัย

พฤติกรรม	เป็นประจำ	บ่อย	พอสมควร	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย	
10. ท่านจำเป็นต้องรับประทาน ข้าวกล้องเพราะโดนผู้อื่นบังคับ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____ 73
11. ท่านเคยปรุงข้าวกล้องเป็น อาหารอื่น เช่น ผัด / ต้มหรือไม่	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____ 74
12. ท่านเคยรับประทานข้าวกล้อง ตามร้านอาหารทั่วไปหรือไม่	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____ 75
13. ท่านเคยรับประทานข้าวกล้อง แต่ละมือมากกว่า 1 จาน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____ 76
14. ท่านเคยคิดจะเลิกรับประทาน ข้าวกล้องบ้างหรือไม่	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____ 77
15. ถ้ามีโอกาสท่านมักจะเลือก รับประทานข้าวกล้องมากกว่า ข้าวขาว	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____ 78

❖ ❖ ❖ ขอขอบคุณที่สละเวลาตอบแบบสอบถาม ❖ ❖ ❖

นิสิตปริญญาโท คณะนิเทศศาสตร์

สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียน

นางสาว ศศิวิมล ตามไท เกิดเมื่อวันที่ 18 พฤศจิกายน พ.ศ. 2519 ที่กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจากโรงเรียนศึกษานารี และสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี จากหลักสูตรวารสารศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาวิทยุและโทรทัศน์ คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เมื่อปีการศึกษา 2540 จากนั้นจึงเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาโท หลักสูตรนิเทศศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานิเทศศาสตรพัฒนาการ ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ (ภาคปกติ) คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2542



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย