

การวิจัยเรื่องปัจจัยด้านข่าวสารที่มีความสัมพันธ์กับโภชนาการของประชาชนใน
จังหวัดเลย ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับโภชนาการ

โภชนาการเป็นพฤติกรรมที่เริ่มต้นมาจากครอบครัว ในครอบครัวหนึ่งๆ ในวัยเด็ก ถ้า
ได้มีโอกาสสัมผัสรสชาติอาหารหลากหลายชนิด การรับรู้เหล่านี้จะนำไปสู่นิสัยการบริโภคอาหาร
ต่างๆ เหล่านี้ด้วย เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นความรู้เกี่ยวกับอาหารเริ่มเข้ามามีบทบาทในการเลือก
รับประทานอาหาร และโภชนาการที่เรารู้ในวัยรุ่นนี้จะคิดตัวไปจนเป็นผู้ใหญ่ ดังนั้นการ
พัฒนาโภชนาการจากวัยเด็กไปสู่วัยรุ่นจึงมีความสำคัญ เพราะในช่วงเวลาดังกล่าวนี้ถือว่าเป็น
ช่วงของการสร้างทัศนคติต่ออาหารและการบริโภค นอกจากโภชนาการจะมีภูมิหลังมาจาก
ครอบครัวเป็นปัจจัยเดิม ปัจจัยอื่นๆที่มีความสำคัญยิ่งต่อโภชนาการคือ ประเพณี วัฒนธรรม และ
สภาพแวดล้อม ปัจจัยเหล่านี้จะสนับสนุนให้คนเรารู้เรื่องอาหาร การเลือกและคำนึงต่ออาหาร
จึงนับว่ากระบวนการสร้างนิสัยเป็นกระบวนการที่ซับซ้อน ซึ่งถ้าได้เรารู้มาอย่างเหมาะสมและ
ถูกต้องก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ ในทางตรงกันข้ามถ้าหากเรารู้มาอย่างผิด ๆ ก็จะทำให้เกิดผลเสียต่อ
สุขภาพได้เช่นกัน (เกรสิทธ์ ตันติศิริพันธ์ และคณะ 2534:1)

โภชนาการของบุคคลในแต่ละสังคมมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายอย่าง เช่น วัฒนธรรมนิยม
ประเพณี วัฒนธรรม ความเชื่อ ค่านิยม สภาพเศรษฐกิจ สภาพแวดล้อม ที่มีการปรับตัวเรื่อยมา
ตั้งแต่ในอดีตจนกระทั่งปัจจุบัน สุขภาพอนามัยของประชาชน การเจ็บป่วยต่างๆ ที่เกิดขึ้น และพบ
ได้บ่อยๆ นั้น สาเหตุหนึ่งก็เนื่องมาจากการกินอาหารไม่ถูกต้อง และไม่เพียงพอ มีความเชื่อที่ผิดๆ
เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร เช่น การงดอาหารบางชนิดในระหว่างเจ็บป่วย การรับประทาน-
อาหารไม่ถูกส่วน ซึ่งทำให้เกิดโรคขาดสารอาหารได้ (สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
2533:9)

โภชนาการ เป็นพฤติกรรมหรือนิสัยที่เกี่ยวข้องเนื่องกับการรับประทานอาหารอันได้แก่ การ
ซื้ออาหาร การรับประทานอาหาร ลักษณะอาหารที่รับประทาน ความเชื่อในเรื่องของอาหาร และ
จำนวนมือที่รับประทาน

การที่จะทราบหรือเข้าใจนิสัยหรือพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของแต่ละบุคคลเป็นเช่นไร ทำไมพวกเขาจึงมีนิสัยหรือพฤติกรรมเช่นนั้น เราสามารถวิเคราะห์ได้จากมูลเหตุการตัดสินใจซื้อ หรือการบริโภคอาหารของผู้บริโภค ดังนี้ (สมพร ศิริรัตน์ตระกูล 2527: 17)

สิ่งจูงใจ บุคคลแต่ละคนมักเลือกซื้ออาหารด้วยแรงจูงใจแตกต่างกัน เป็นต้นว่า ผู้บริโภคบางคนอาจมองคุณลักษณะทางกายภาพของอาหาร เช่นสี รูปร่าง กลิ่น แล้วอยากรับประทาน บางคนดูโฆษณาเกี่ยวกับอาหารทำให้อยากรับประทาน เป็นต้น

ครอบครัว ในการเลือกซื้ออาหารของแม่บ้าน ส่วนใหญ่จะได้รับอิทธิพลจากสามีและสมาชิกในครอบครัว ซึ่งแสดงความจำเป็นว่าต้องการรับประทานอาหารชนิดใดบ้าง สมาชิกบางครอบครัวชอบรับประทานอาหารปรุงรสจัด บางครอบครัวชอบอาหารรสจืด หรืออาหารที่มีโปรตีนหรือไขมันมากและอาจชอบอาหารประเภทผักหรือสลัดก็แล้วแต่ครอบครัวที่มีความชอบแตกต่างกันไป

แบบของวัฒนธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มวัฒนธรรมและกลุ่มสังคม จะมีผลกระทบโดยตรงต่อนิสัยการบริโภคอาหารต่างๆ

สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม (Socio-economic status) จะเป็นเครื่องกำหนด และมีอิทธิพลต่อผู้บริโภคในส่วนตัวที่เกี่ยวกับกระบวนการซื้อว่าจะเลือกซื้อที่ไหนและอย่างไร

รูปแบบการเปลี่ยนแปลงโภชนาณิสัย

โภชนาณิสัย เป็นส่วนที่เกี่ยวเนื่องกับพฤติกรรม ซึ่งเป็นเรื่องที่จะเปลี่ยนแปลงค่อนข้างยากและสลัษซับซ้อน เพราะว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากกระบวนการเรียนรู้ซึ่งสะสมมาตั้งแต่เด็กอีกประการหนึ่งพฤติกรรมของบุคคลนั้น ถูกควบคุมและหล่อหลอมโดยสิ่งแวดล้อม การจะปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรม (Modify) จากของเดิมไปสู่ของใหม่ เราจำเป็นจะต้องทราบองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติของคน มิฉะนั้นแล้วบุคคลซึ่งได้รับการปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมเมื่อกลับเข้าไปสู่สิ่งแวดล้อมเดิม ก็จะกลับไปปฏิบัติตามสภาพเดิมอีก (บุญเยี่ยม ตระกูลวงศ์ 2530:41)

Becker และ Maile (1980:123-145) กล่าวว่ารูปแบบของการนำความรู้ด้านพฤติกรรมศาสตร์มาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาเรื่องนิสัยการบริโภค รูปแบบนี้คือ "Behavioral approach" รูปแบบนี้เป็นรูปแบบที่เราค่อนข้างจะพบบ่อยๆ คือ เรื่องการปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรม (Behavior modification)

Behavioral Approach มีหลักการดังนี้

1. รูปแบบนี้มีสมมติฐานว่าพฤติกรรมของคนนั้นเป็นสิ่งที่คนได้เรียนรู้มาและยึดถือปฏิบัติจนเป็นนิสัย (Learned and Habitual)
2. พฤติกรรมดั้งเดิมสามารถจะปรับปรุงแก้ไข และพัฒนาให้เกิดพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ได้โดยกระบวนการเรียนรู้
3. หากเราศึกษาให้เข้าใจถึงองค์ประกอบทางด้านจิตวิทยา และสังคมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคน เราก็สามารถจะช่วยส่งเสริมให้ประชาชนนั้นได้ปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมของตนเองและสามารถปฏิบัติต่อไปได้เมื่อกลับไปสู่สภาพสิ่งแวดล้อมเดิม
4. ประชาชนนั้นหากได้รับการพัฒนาและมีแรงกระตุ้น ที่เหมาะสมก็สามารถจะควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้ประพฤติปฏิบัติไปในทิศทางที่ถูกต้องได้ (Behavioral self control)

การควบคุมพฤติกรรมของตนเอง (Behavioral self control)

กระบวนการของ "การควบคุมพฤติกรรมของตนเอง" คือการที่เจ้าหน้าที่ช่วยให้ประชาชนได้เรียนรู้ถึงการควบคุมดูแลพฤติกรรมของตนเอง โดยให้ประชาชนได้เข้าใจพฤติกรรมของตนเอง ได้ริเริ่ม ปฏิบัติ และควบคุมให้เป็นไปตามแนวทางที่ตั้งไว้หากจะเขียนเป็นขั้นตอนจะมีขั้นตอนต่อไปนี้

ศูนย์วิทยพัชยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ก่อให้เกิดความเชื่อถึงข้อดี/ข้อเสีย
ของการปฏิบัติ

(Internalization)

ก่อให้เกิดความตั้งใจในพฤติกรรม

(Intention to act)

เปลี่ยนการปฏิบัติให้สอดคล้องกัน

(Intention)

ควบคุมดูแลตนเอง

กลวิธีการปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรม (Behavior modification)

เป็นกลวิธีในการควบคุมพฤติกรรมของตนเองที่ถูกนำมาใช้ในเรื่องพฤติกรรมการบริโภค มีอยู่หลายวิธีด้วยกัน

1. การเตือนความจำ (Reminders) เป็นวิธีการสร้างแรงกระตุ้นให้คนไปปฏิบัติตนทางด้านพฤติกรรม ตัวอย่างเช่น ใช้แรงกระตุ้นเตือนความจำจากบุคคลอื่นเช่น เตือนด้วยข้อความหรือรูปภาพ ให้ระมัดระวังเรื่องการบริโภคอาหาร
2. การนำสู่พฤติกรรมใหม่ (Tailoring the behavior) เป็นวิธีการวางแนวทางพฤติกรรมที่จะให้คนปฏิบัติให้สอดคล้องกับ สังคม เศรษฐกิจ นิสัย ประเพณีและการปฏิบัติประจำวัน เช่น การให้คนงดเว้นอาหารประเภทสุกๆ ดิบๆ ทุกวันพระ หากปฏิบัติเป็นบระจาก็จะช่วยให้การปฏิบัติใหม่ติดเป็นนิสัยได้
3. การวางกรอบพฤติกรรม (Shaping) คือการให้รางวัลเมื่อบุคคลนั้นสามารถปฏิบัติเข้าใกล้พฤติกรรมที่พึงประสงค์

4. การให้คำมั่นสัญญา (Contingency contracting) เป็นการให้คำมั่นระหว่างเจ้าหน้าที่กับบุคคลหรือระหว่างบุคคลกับสมาชิกในครอบครัว โดยตัวผู้ที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะวางเป้าประสงค์ของการปฏิบัติเอง ลงมือปฏิบัติและควบคุมตนเองให้เป็นไปตามแผน

5. การควบคุมตนเอง (Self monitoring) เป็นวิธีการที่บุคคลศึกษาและรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของเขาเอง

ในกรณีที่จะให้ได้บรรลุถึงการปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมทั้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และประชาชนมีความจำเป็นจะต้องเรียนรู้แนวทางใหม่ ในการที่จะสร้างเสริมทักษะใหม่ในการศึกษาองค์ประกอบทางจิตวิทยา และสังคมที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิต (Life-style)

การจะก่อให้เกิดการควบคุมตนเองได้ ก็ต่อเมื่อต้องสอดคล้องไปกับชีวิตประจำวัน และสภาพแวดล้อมทางสังคมของผู้ปฏิบัติเท่านั้น อีกประการหนึ่งเจ้าหน้าที่จะต้องไม่ลืมองค์ประกอบด้านความรู้ความเข้าใจ ซึ่งมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรม จากผลการวิจัยพบว่าวิธีการที่ได้ผลดีในการปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมนั้น จะต้องประกอบไปด้วย ความรู้ความเข้าใจและการปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมร่วมกัน

สิ่งสำคัญที่สุดที่กระบวนการปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรม จะเกิดขึ้นได้ก็คือ ตัวเจ้าหน้าที่เองที่จะต้องมีความบทบาทในการพัฒนา สร้างเสริมให้ประชาชนได้มีแนวความคิดในการแก้ไขปัญหาดตนเอง ควบคุมตนเอง บทบาทใหม่ของเจ้าหน้าที่นั้นจะไม่ใช้ผู้ให้ หรือประชาชนเป็นผู้รับ แต่เจ้าหน้าที่จะต้องเป็นผู้สนับสนุนให้ประชาชนได้ริเริ่มแก้ปัญหาของตนเองให้สอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิต และสภาพทางสังคมของเขาเอง

แนวคิด ทฤษฎี ดังกล่าวมีประโยชน์ต่องานวิจัยครั้งนี้ กล่าวคือ ทำให้รู้ว่าการที่โภชนาการของคนที่แตกต่างกันนั้น มีมูลเหตุอะไรเข้ามาเกี่ยวข้อง อีกทั้งมีรูปแบบและกลวิธีอย่างไร เพื่อจะปรับเปลี่ยนโภชนาการให้ดีขึ้น และยิ่งไปกว่านั้นจะช่วยให้ผู้วิจัยได้มีการวางกรอบงานวิจัยได้อย่างรอบคอบมากยิ่งขึ้น

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเปิดรับข่าวสาร

ชาร์ล เค อัทคิน (Atkin 1973:208) กล่าวว่า บุคคลที่เปิดรับข่าวสารมากยิ่งขึ้นมีหูตากว้างไกล มีความรู้ความเข้าใจในสภาพแวดล้อม และเป็นคนที่ทันสมัยทันเหตุการณ์กว่าบุคคลที่เปิดรับข่าวสารน้อย

เลอร์เนอร์ (Lerner 1958:56) ให้คำจำกัดความการเปิดรับสื่อมวลชนว่า หมายถึง อัตราส่วนของประชาชนที่มีวิทยุ จำนวนจำหน่ายหนังสือพิมพ์และจำนวนผู้ฟังดูภาพยนตร์ต่อประชาชน 1,000 คน

โรเจอร์ส และเซเวนนิ่ง (Rogers and Sevenning 1969:3) ขยายแนวคิดเกี่ยวกับการเปิดรับสื่อมวลชนให้กว้างขวางออกไปอีก โดยให้คำนิยามว่าสื่อมวลชนนั้นคลุมถึงสื่อห้าประเภทคือ หนังสือพิมพ์ ภาพยนตร์ วิทยุ นิตยสาร และโทรทัศน์ เหตุนี้ขึ้นนี้ในการวัดการเปิดรับสื่อมวลชนในความหมายของเขาทั้งสอง จึงต้องประกอบด้วยจำนวนรายการวิทยุที่รับฟังต่อสัปดาห์ การอ่านหนังสือพิมพ์ต่อสัปดาห์ ภาพยนตร์ที่ดูต่อปีและอื่นๆ

เลอร์เนอร์ เป็นคนแรกที่ศึกษาอิทธิพลที่เกิดจากการเปิดรับสื่อมวลชนในประเทศตะวันออกกลาง ในปี ค.ศ. 1958 และพบว่า เมื่อมีการขยายตัวของชุมชนจนกลายเป็นเมือง จะช่วยให้เกิดการพัฒนาด้านความรู้หนังสือ และระดับการเรียนรู้หนังสือที่สูงขึ้น จะทำให้การเปิดรับสื่อมวลชนแพร่หลายมากขึ้น ในทำนองเดียวกันเมื่อชุมชนมีความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีจากการพัฒนาอุตสาหกรรมมากขึ้น สังคมจะขยายขอบข่ายของสื่อมวลชน และการขยายตัวของสื่อมวลชนนี้เองจะช่วยยกระดับการเรียนรู้หนังสือมากขึ้นด้วย

ทฤษฎีการสื่อสารที่เกี่ยวกับการเปิดรับสาร คือกระบวนการในการเลือกรับ (Selective process) ซึ่งสามารถแสดงรายละเอียดของขั้นตอนต่างๆ ดังนี้ (Klapper 1960:5)

ขั้นตอนในการเลือกรับ (Selective process)

1. การเลือกเปิดรับ (Selective exposure) อันเป็นการเลือกเปิดรับสื่อและข่าวสารตามความสนใจ และความต้องการ เพื่อแก้ปัญหาและสนองความต้องการของบุคคล
2. การเลือกสนใจข่าวสาร (Selective attention) เลือกสนใจข่าวสารอย่างใดอย่างหนึ่งที่ตรงกับความต้องการของตน
3. การเลือกคิดหรือรับรู้ (Selective perception) หมายถึงการรับรู้หรือให้ความหมายข่าวสารที่ตรงกับทัศนคติความต้องการ หรือประสบการณ์เดิมของตนเอง
4. การเลือกจดจำ (Selective retention) ซึ่งหมายถึงการเลือกจำเฉพาะบางสิ่งที่ตนต้องการจะจดจำ

ขั้นตอนในการรับสื่อนี้ ชนธรรม อธิบายว่าข่าวสารที่เข้าถึงความสนใจของผู้รับสารจะมีแนวโน้มที่จะทำให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพมากขึ้น

สำหรับเหตุผลในการที่มนุษย์เลือกสนใจ หรือตั้งใจรับข่าวสารอย่างไรจากสื่อใดนั้น นักวิชาการหลายท่านมีความเห็นสอดคล้องกันดังนี้

ไฟรด์สัน (Friedson) ไรเลย์ (Riley) และฟลาวเวอร์แมน (Flowerman) มีความเห็นว่า แรงจูงใจที่ต้องการเป็นที่ยอมรับของสมาชิกภายในสังคมจะเป็นสิ่งที่ช่วยกำหนดความสนใจในการเปิดรับข่าวสารจากสื่อต่างๆ ก็เพื่อสนองความต้องการของตน ปรากฏการณ์นี้ เมอร์ตัน (Merton) ไวก์ (Wright) และวอปลส์ (Waples) เรียกว่า "พฤติกรรมในการแสวงหาข่าวสาร" นักวิชาการเหล่านี้มีความเห็นตรงกันว่า ผู้รับข่าวสารจะเลือกรับข่าวสารจากสื่อใดนั้น ย่อมเป็นไปตามบทบาทและสถานภาพในสังคมของผู้รับสารและเหตุผลในการรับข่าวสารก็เพื่อนำไปเป็นหัวข้อในการสนทนา ซึ่งจะทำให้ผู้รับสารรู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

ทฤษฎีเกี่ยวกับประสิทธิภาพของสื่อมวลชนและสื่อบุคคล

กระบวนการสื่อสารจะประกอบด้วยองค์ประกอบของการสื่อสารที่สำคัญ ได้แก่

1. ผู้ส่งสาร (Source)
2. สาร (Message)
3. สื่อ (Media)
4. ผู้รับสาร (Receiver)

องค์ประกอบทั้ง 4 ดังกล่าวจะมีผลซึ่งกันและกัน ถ้าหากองค์ประกอบตัวใดตัวหนึ่งคือยประสิทธิภาพการสื่อสารก็จะค่อยตาม แต่ถ้าหากองค์ประกอบทุกตัวมีประสิทธิภาพการสื่อสารในแต่ละครั้งก็จะประสบผลสำเร็จเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของผู้ส่งสาร นั่นก็คือจะทำให้ผู้รับสารเกิดความรู้ ความเข้าใจ มีทัศนคติ และเปลี่ยนพฤติกรรมในที่สุด

สื่อ (Media) เป็นหนทางหรือวิถีทางที่จะนำข่าวสารไปสู่ผู้รับ (สนั่น ปัทมะทิน 2520: 3) หรืออาจกล่าวได้ว่า สื่อคือพาหนะที่นำพาข่าวสารจากผู้ส่งสารไปยังผู้รับสาร ซึ่งจำแนกได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ สื่อมวลชน (Mass media) และสื่อบุคคล (Personal media) นั้นเอง (เสถียร เศษประทีป 2528:32)

1. สื่อมวลชน ปัจจุบันจะเห็นว่า กลุ่มเป้าหมายมีจำนวนมากมายน และมีที่อยู่กว้างไกลการที่ผู้ส่งสารข่าวสารต่างๆ เพื่อให้มีอิทธิพลต่อผู้รับสารโดยการสื่อสารระหว่างบุคคลคงเป็นไปได้ยากกว่าจะเข้าถึงได้ทุกคนหรือทุกกลุ่ม เพราะฉะนั้นวิธีที่จะนำมาช่วยได้ก็คือการนำสื่อมวลชนมาใช้เพื่อเผยแพร่กระจายข่าวสารของผู้ส่งสาร ข้อดีของสื่อมวลชนที่เด่นชัดก็คือ ความรวดเร็วในการแจ้งข่าวสารทำให้

ผู้รับสารได้รับรู้อะไรต่าง ๆ กัน เหตุการณ์และในเวลาใกล้เคียงกัน สื่อมวลชนในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ วิทยุกระจายเสียง วิทยุโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร วารสาร

อิทธิพลของสื่อมวลชน

โจเซฟ ที แคลปเปอร์ (Joseph T. Klapper) กล่าวถึงอิทธิพลของการสื่อสารมวลชนต่อบุคคลในสังคมว่า สื่อมวลชนเป็นได้เพียงแรงเสริมในกระบวนการโน้มน้าวต่อความคิดเห็นหรือทัศนคติที่มีอยู่แล้วของการสื่อสารมวลชนมิได้มีอิทธิพลโดยตรงต่อบุคคล จึงต้องอาศัยปัจจัยอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากการสื่อสารร่วมด้วย จึงจะมีอิทธิพลต่อบุคคลได้ ปัจจัยเหล่านี้ได้แก่ อุดมคติ กระบวนการเลือกรับสาร บรรทัดฐานของกลุ่ม การเผยแพร่ข่าวสารโดยบุคคลหรือผู้นำความคิดเห็น ระบบการปกครองและระบบการสื่อสารมวลชน (Klapper 1960:15-49)

เออร์วิน พี เบตทิงฮาส (Erwin P. Bettinghaus) ได้กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ของสื่อมวลชนในสังคมไว้ว่า สื่อมวลชนเป็นเพียงตัวเสริมความเชื่อและทัศนคติที่มีอยู่เดิมให้ฝังแน่นมากกว่าจะเปลี่ยนแปลงทัศนคติอย่างสิ้นเชิง แต่อาจเปลี่ยนแปลงการรับรู้ได้บ้างในขอบเขตจำกัด ของประสบการณ์ สิ่งที่สื่อมวลชนเปลี่ยนแปลงได้มากที่สุดคืออารมณ์ ส่วนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมยังไม่ปรากฏผลจากการวิจัยแน่นอนว่าสื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมแต่อย่างใด กิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นผลมาจากการสื่อสารระหว่างบุคคลทั้งสิ้น (Bettinghaus 1968:180-185)

วิลเบอร์ ชรามม์ (Wilbur Schramm) ได้กล่าวสรุปว่าการสื่อสารเข้ามามีบทบาทต่อการพัฒนาได้สามลักษณะ ลักษณะที่หนึ่งประชาชนต้องได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการพัฒนา ลักษณะที่สองประชาชนมีโอกาสเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลง ลักษณะที่สามทักษะที่จำเป็นต้องได้รับการอบรมสั่งสอน เด็กต้องได้รับการศึกษา ผู้ประกอบอาชีพต่างๆ ต้องได้รับการเรียนรู้ในการปรับปรุงอาชีพของตนให้ก้าวหน้า (Schramm 1964:125)

2. สื่อบุคคล (Personal media)

สื่อบุคคล หมายถึง ตัวบุคคลผู้ที่นำพาข่าวสารจากบุคคลหนึ่งไปยังบุคคลหนึ่ง โดยอาศัยการติดต่อสื่อสารแบบตัวต่อตัวระหว่างบุคคล 2 คน หรือมากกว่า 2 คนขึ้นไป สื่อบุคคลในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ ญาติ พี่น้อง เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน เจ้าหน้าที่รัฐบาล

การสื่อสารระหว่างบุคคล (Interpersonal communication)

ทฤษฎีการสื่อสารระหว่างบุคคล Rogers และ Shoemaker ได้กล่าวไว้ในกรณีที่ต้องการให้บุคคลใดๆ เกิดการยอมรับในสารที่เสนอไปหรือการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพที่สุดที่ใช้ในการกระตุ้นให้เกิดการตัดสินใจยอมรับสารนั้น ควรใช้การสื่อสารระหว่างบุคคล โดยใช้สื่อบุคคลเป็นผู้เผยแพร่ข่าวสาร สื่อบุคคลนั้นจะเป็นประโยชน์มากในกรณีที่ผู้ส่งสารหวังผลให้ผู้รับเกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ และพฤติกรรมในการยอมรับสารนั้น นอกจากนี้ยังเป็นวิธีที่ช่วยให้ผู้รับสารมีความเข้าใจกระจ่างชัดต่อสาร และตัดสินใจรับสารได้อย่างมั่นใจยิ่งขึ้นด้วย

ประสิทธิภาพของสื่อบุคคล

การสื่อสารระหว่างบุคคล เป็นการสื่อสารแบบสองทาง ผู้ส่งสารและผู้รับสารสามารถซักถามทำความเข้าใจและมีปฏิริยาโต้ตอบซึ่งกันและกันได้โดยทันที จัดเป็นลักษณะที่เป็นประโยชน์มากในการใช้เครื่องชั่งใจโน้มน้าวใจผู้รับสารดังที่เสถียร เชสประทับ (2525) ได้กล่าวถึงประสิทธิภาพของสื่อบุคคลไว้ดังนี้

1. สามารถทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนข่าวสารแบบบุคคลวิถึ ถ้าผู้รับสารไม่เข้าใจก็สามารถได้ถามหรือขอข่าวสารเพิ่มเติมจากผู้ส่งสารได้ในเวลาอันรวดเร็ว ส่วนผู้ส่งสารก็สามารถปรับปรุงแก้ไขสารที่ส่งออกไปให้เข้ากับความต้องการ และความเข้าใจของผู้รับสารได้ในเวลาอันรวดเร็วเช่นกัน

การที่ข้อสารที่เป็นสื่อระหว่างบุคคลมีระดับปฏิริยาตอบสนอง หรือปฏิริยาสะท้อนกลับสูงสามารถทำให้ลดอุปสรรคของการสื่อสารที่เกิดจากการเลือกรับสาร การเลือกแปลหรือตีความสารและการเลือกจำสารได้

2. สามารถจูงใจบุคคลให้เปลี่ยนแปลงทัศนคติที่ฝังรากลึกได้ การสื่อสารระหว่างบุคคลนี้แบ่งออกเป็น การติดต่อสื่อสารโดยตรงและการติดต่อสื่อสารโดยกลุ่มดังนี้ (เสถียร เชสประทับ 2525)

1. การติดต่อโดยตรง (Direct contact) การติดต่อโดยตรงนี้ใช้สื่อบุคคลในการเผยแพร่ข่าวสารโดยวิธีเยี่ยมบ้าน เพื่อสร้างความเข้าใจอันดีกับประชาชน วิธีนี้หากประชาชนหรือผู้รับสารสงสัยไม่เข้าใจก็สามารถซักถามทำความเข้าใจได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ผู้เผยแพร่ข่าวสารยังสามารถสำรวจข้อเท็จจริงเกี่ยวกับตัวผู้รับสารได้ด้วย ฉะนั้นในกิจการเผยแพร่ข่าวสารสร้างความเข้าใจหรือชักจูงใจโน้มน้าวใจจึงนิยมใช้การติดต่อสื่อสารโดยตรง แต่มีข้อจำกัด คือ

การสื่อสารประเภทนี้ต้องใช้สื่อบุคคลเป็นจำนวนมาก สิ้นเปลืองเวลาและแรงงานในการเผยแพร่ข่าวสาร

2. การติดต่อโดยกลุ่ม (Group contact of community public) คือการติดต่อโดยผ่านกลุ่ม กลุ่มจะมีอิทธิพลต่อบุคคลส่วนรวม กลุ่มต่างๆ ช่วยให้การสื่อสารของบุคคลบรรลุเป้าหมายได้ ดังที่ Blumer (1969) กล่าวได้ว่า "สังคมมนุษย์ประกอบด้วยกลุ่มที่ต่างชนิดกัน ส่วนใหญ่ชีวิตที่ร่วมกันอยู่ทั้งหมดจะประกอบกันเป็นแบบแผนปฏิบัติ และมีพฤติกรรมร่วมของบุคคล เมื่อกลุ่มมีความสนใจมุ่งไปสู่ทิศทางใด บุคคลส่วนใหญ่ในกลุ่มก็จะมีใจไปทางนั้นด้วย" การติดต่อโดยกลุ่มนี้อาจทำได้โดยการประชุม อภิปราย และสนทนาภายในกลุ่ม คือ จัดกลุ่มคนที่มีความสนใจกันตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปให้สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นมีปฏิริยาโต้ตอบกัน ซึ่งจะมีส่วนช่วยในการตัดสินใจยอมรับหรือปฏิเสธข่าวสาร

สำหรับประสิทธิภาพของสื่อมวลชนและสื่อบุคคลนั้น นักวิชาการทางการสื่อสารส่วนใหญ่ต่างเห็นพ้องกันว่า สื่อมวลชนจะมีประสิทธิภาพมากกว่าสื่อบุคคลในการให้ข่าวสารแก่คนจำนวนมาก เพื่อก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างถูกต้อง ส่วนสื่อบุคคลจะมีประสิทธิภาพมากกว่าในการชักจูงใจให้บุคคลมีทัศนคติต่อเรื่องนั้นๆ ตามแนวทางที่มุ่งหวัง

โรเจอร์ส (Rogers) ได้เปรียบเทียบคุณลักษณะของสื่อทั้งสองไว้ดังนี้ (Rogers 1973)

คุณลักษณะ	สื่อบุคคล	สื่อมวลชน
- การส่งข่าวสาร	- แนวโน้มเป็นแบบสองทิศทาง	- แนวโน้มเป็นแบบทิศทางเดียว
- การสื่อเนื้อหา	- แบบเผชิญหน้า	- ผ่านสื่อ
- ปฏิริยาสนองตอบ	- สูง	- ต่ำ
- ความสามารถในการเปิดรับสื่อ	- สูง	- ต่ำ
- ความรวดเร็วต่อผู้ฟังจำนวนมาก	- ช้า	- ค่อนข้างเร็ว
- ประสิทธิภาพ	- การเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติ	- การเปลี่ยนแปลงด้านความรู้

ลาซาร์สเฟลด์ และเมนเซล (Lazarsfeld and Menzel 1963) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้การสื่อสารโดยผ่านสื่อบุคคล มีประสิทธิภาพไว้ว่า

- การสื่อสารระหว่างบุคคล เป็นการพูดคุยแบบเป็นกันเองและส่วนตัว ทำให้ผู้พูดและผู้ฟังเกิดความเป็นกันเอง และทำให้ผู้ฟังยอมรับความคิดเห็นของผู้พูดง่ายขึ้น
 - เป็นการติดต่อสื่อสารแบบเผชิญหน้า ทำให้ผู้พูดสามารถดัดแปลงเรื่องราวต่างๆ ให้ตรงกับความต้องการของผู้ฟังได้
 - การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลนั้น เป็นการสื่อสารที่ส่งผลให้เห็นได้ทันทีและมีลักษณะเป็นส่วนตัว จึงง่ายต่อการชักชวนหรือจูงใจให้คล้อยตามหรือตัดสินใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง
 - การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล สามารถจัดการเลือกรับสารของผู้ฟังได้ เนื่องจากการหลีกเลี่ยงการสนทนา หรือรับฟังข่าวสารเป็นไปได้ยากกว่าการรับข่าวสารจากสื่อมวลชน
- แคทซ์ (Katz) และลาซาร์สเฟลด์ (Lazarsfeld) ก็เห็นพ้องต้องกันว่า การสื่อสารระหว่างบุคคลมีผลต่อการทำให้ผู้รับสารยอมรับที่จะเปลี่ยนแปลงทัศนคติ และยอมรับที่จะให้ความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ฉะนั้น ในกระบวนการตัดสินใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางบริโภคนิยม สื่อมวลชนจึงมีความสำคัญมากกว่าสื่อบุคคลในชั้นความรู้ ส่วนสื่อบุคคลมีความสำคัญมากกว่าสื่อมวลชนในชั้นจิตใจ

จากการที่กล่าวมาข้างต้นเกี่ยวกับการสื่อสารไม่ว่าจะเป็นสื่อสารมวลชน หรือสื่อสารระหว่างบุคคลสามารถนำมาเป็นเครื่องมือเพื่อเพิ่มพูนความรู้ ปรับทัศนคติ แก้ไขจิตสำนึก ก่อให้เกิดแรงจูงใจและสัมฤทธิ์ผล อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่ถูกต้องของประชาชนในจังหวัดเลย ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายในงานวิจัยครั้งนี้

แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้ด้านโภชนาการ

การเรียนรู้

มนุษย์เริ่มคลอดและอยู่รอดเป็นทารก ซึ่งถือได้ว่ามีสภาพเป็นบุคคลขึ้นแล้ว (จิตติ ดิงคัทย์ 2520:2-3) สมองจะต้องเกิดการเรียนรู้ (ประสาร ทิพย์ชารา 2520:2-3) เพราะการเรียนรู้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลสืบเนื่องมาจากพฤติกรรมของบุคคล จะเป็นเช่นไร สมองขึ้นอยู่กับการเรียนรู้ที่บุคคลได้รับผ่านมาทั้งในอดีตโดยตรงและโดยทางอ้อม กล่าวคือก่อนหน้าที่จะเกิดการเรียนรู้ บุคคลมิได้มีความรู้อะไรมาเลย (บรรพต วีระสิทธิ์ 2526:129)

คำจำกัดความของการเรียนรู้

จอห์น ล็อค (John Rock) นักปรัชญาเรื่องนามชาวอังกฤษ ได้กล่าวถึงการเรียนรู้ไว้ว่า ... จิตใจของเด็กที่เริ่มคลอออกจากครรภ์มารดานั้นว่างเปล่าเสมือนกระดานดำที่ถูกลบสะอาดแล้ว เด็กจะได้การเรียนรู้และการทรงจำต่อมาเพื่อเติบโตขึ้นแล้วเก็บไว้เป็นความคิดของตนเองตามที่ความรู้สึกทางประสาทรายงานมา และผลของการโต้ตอบประสานกันจากการรวมของความคิดต่างๆ เหล่านี้ก็จะสร้างเป็นประสบการณ์ขึ้น จนเกิดมีความรู้ความเข้าใจจนเมื่อการทาบ่อยๆ เข้าก็จะเกิดเป็นนิสัย มีความเตรียมพร้อมและโน้มเอียงที่จะตอบโต้ตามที่เคยได้กระทำมา (อ้างอิงจาก ทิพย์ นากสุภา 2518:158)

โจฮัน ฟรีดริช (Johan Friedich) กล่าวถึงการเรียนรู้ไว้เช่นกันว่า "... การเรียนรู้ต้องอาศัยการเข้าใจ ถ้าไม่เข้าใจแล้วก็จำไม่ได้ ดังนั้นการเรียนรู้จึงต้องเรียนทีละขั้นๆ (อ้างอิงจาก ทิพย์ นากสุภา 2518:159)

เอ็ดวิน อาร์ กัทรี (Edwin R. Guthrie) มีความเชื่อว่า "... การเรียนรู้จะเกิดขึ้นเมื่อสิ่งเร้า และการตอบสนองเกิดขึ้นคู่กันบ่อยๆ การเรียนรู้จะสำเร็จสมบูรณ์ด้วยการฝึกเพียงครั้งเดียว (One-trial learning อ้างอิงจาก สุโท เจริญสุข 2520:42)

สุโท เจริญสุข ให้ความหมายว่า "... การเรียนรู้หมายถึง กระบวนการที่ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอันเป็นผลมาจากประสบการณ์และการปฏิบัติฝึกฝน พฤติกรรมดังกล่าวจะต้องมีความคงทนถาวรพอสมควร ไม่ใช่พฤติกรรมที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากภาวะพิษยาหรืออุบัติเหตุต่างๆ การเรียนรู้เป็นเรื่องสำคัญมากของคนเรา เพราะคนเรามีการเรียนรู้ นับแต่การเกิดจนกระทั่งตาย (สุโท เจริญสุข 2520:38)

จากความหมายของคำว่า การเรียนรู้ดังกล่าวอ้างมาแล้วข้างต้นพอที่จะสรุปความหมายได้ว่า การเรียนรู้เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิต เปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมอันเป็นผลมาจากประสบการณ์ และการปฏิบัติระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนอง การเรียนรู้เป็นเรื่องสำคัญสำหรับคนเรา เพราะคนเรามีการเรียนรู้ นับตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย

กระบวนการเรียนรู้ (Learning process)

ลู เซียน ดับบลิว พาย (Lucian W. Pye) พยายามอธิบายขั้นตอนต่างๆ ของกระบวนการเรียนรู้ไว้ว่ามีด้วยกันทั้งหมด 4 ขั้นตอน คือ

ขั้นแรก คือข้อมูลฐานที่เรียกว่ากระบวนการเรียนรู้ในขั้นข้อมูลฐาน ซึ่งเป็นช่วงที่ทารก จะได้รับการฝึกฝนให้เป็นสมาชิกของสังคมเป็นช่วงที่จะเรียนรู้ถึงทัศนคติ ค่านิยม ทักษะ และความ



ชำนาญ ความสัมพันธ์ของบทบาทต่างๆ ของบุคคล ความรู้พื้นฐานและวัฒนธรรม ตลอดจนลักษณะของสังคมที่ ลู เซียน ดับบลิว พาย เองเรียกกระตักการเรี้นรู้ในขั้นนี้ว่าเป็นระดับแห่งการเริ่มต้น (Manifest level)

ขั้นที่สอง ถึงขั้นสะสมความรู้ (Latent level) เป็นขั้นที่ความรู้ต่างๆ ที่ได้เรี้นรู้มาขั้นสะสมเพิ่มพูนกันเป็นประสบการณ์ มีอิทธิพลต่อจิตใต้สำนึกที่ไปกำหนดบุคลิกภาพ มูลฐานของบุคคลใดบุคคลหนึ่งขั้น ในระดับนี้เองที่บุคคลจะมีจิตสำนึกว่าคนนั้นเป็นส่วนหนึ่งของสังคม หรือที่ลู เซียน ดับบลิว พาย เรียกว่า "เอกลักษณ์" (Identity) พร้อมมูลด้วยวุฒิภาวะทางจิต (Mature) อาทิการระบายออกผ่านทางอารมณ์ ความรู้ที่ฝังแน่นอยู่ในความทรงจำมีความเข้าใจต่างๆ เป็นต้น ในขั้นนี้ครอบครัวและสถาบันการศึกษาจะเป็นสิ่งช่วยปลูกฝังความรู้ ทศนคติ ค่านิยมต่างๆ ได้มาก

ขั้นที่สาม เป็นขั้นที่บุคคลได้รับการเรี้นรู้จากการพัฒนาความรู้ที่บุคคลมีอยู่ขยายขอบเขตกว้างออกไปอีกในการเริ่มมีความรู้สึกต่อโลกรอบๆ ตัวเขาได้รู้ และมีทัศนคติรวมทั้งเข้าใจในเหตุการณ์ต่างๆ อีกด้วย ในขั้นนี้บทบาทของสิ่งแวดล้อมต่างๆ ในทางสังคม เช่นกลุ่มหรือองค์การต่างๆ ในสังคม สื่อมวลชน เป็นต้น จะเริ่มเข้ามามีบทบาท

ขั้นสุดท้าย เป็นขั้นที่บุคคลผ่านขั้นการเป็นสมาชิกของสังคมที่ยังไม่มีบทบาททางสังคมนอกจากนั้นเริ่มรู้และเข้าใจเท่านั้นมาเป็นผู้ที่มีความรู้และความเข้าใจลึกซึ้งมากขึ้น คือ สามารถมีทัศนคติต่างๆ ที่ปรับเข้ากับวัฒนธรรมทางสังคมได้ (Pye 1966:43-46)

ทฤษฎีจิตวิทยาการเรี้นรู้

การเรี้นรู้เป็นพื้นฐานที่สำคัญของการพัฒนาความสามารถ พฤติกรรม และลักษณะนิสัยของบุคคล ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ ดังนั้นการเรี้นรู้จึงมีผลต่อชีวิตของคนเราทุกแง่ทุกมุม

ความรู้ที่บุคคลได้รับหรือเรี้นรู้มา บุคคลจะเก็บสะสมไว้และจะแสดงออกมาในรูปของความจำ ความเข้าใจ และการปฏิบัติ (สุชาติ ศิริสุขไพบูลย์ 2528:2) ดังนั้นความรู้ทางด้านโภชนาการของประชาชน จึงมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติคนด้านโภชนาการด้วย

เบนจามิน เอส บลูม (Benjamin S. Bloom 1967:33) ได้พูดถึงความสามารถหรือผลสัมฤทธิ์ที่เกิดจากการเรี้นรู้ มีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. ความรู้ (Knowledge) ทำให้ทราบถึงความสามารถในการจำ และระลึกถึงเหตุการณ์ หรือประสบการณ์ที่เคยพบมาแล้ว แบ่งออกเป็น

- ก. ความรู้เกี่ยวกับเนื้อหาวิชาโดยเฉพาะ
- ข. ความรู้เกี่ยวกับวิธีการและดำเนินการที่เกี่ยวกับสิ่งหนึ่งสิ่งใด
- ค. ความรู้เกี่ยวกับการรวบรวมแนวความคิด และโครงสร้าง

2. ความเข้าใจ (Comprehension) ทำให้ทราบถึงความสามารถในการใช้สติปัญญา และทักษะเบื้องต้น แบ่งออกเป็น

ก. การแปลความ คือ แปลความจากแบบหนึ่งไปสู่อีกแบบหนึ่ง โดยรักษาความหมายเดิมให้ถูกต้อง

ข. การตีความ คือ ขยายจากเนื้อหาเดิมด้วยการสร้างขึ้นด้วยรูปแบบใหม่

แพทริค เมอร์ดี้ท (Patrick Meredith : 1961) ได้พูดถึงความรู้ว่าจำเป็นต้องมีองค์ประกอบ 2 ประการคือ ความเข้าใจ (Understanding) และการคงอยู่ (Retaining) เพราะความรู้หมายถึง ความสามารถจดจำได้บางสิ่งบางอย่างที่เราเคยเข้าใจมาแล้ว

ดังนั้นเมื่อประชาชนได้รับรู้ความรู้ทางด้านโภชนาการแล้วเกิดความเข้าใจในเนื้อหา และจดจำเนื้อหาได้ จึงจะสามารถนำไปปฏิบัติได้เช่นกัน

ครอนบาช (Cronbach) ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า การเรียนรู้เป็นการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมที่ได้รับผลมาจากประสบการณ์ ซึ่งองค์ประกอบของการเรียนรู้มีดังนี้ (อ้างในจรัสวารณ อยุธยา 2534:24-25)

1. ความสามารถทางสติปัญญา ในการเรียนรู้ใดๆ ก็ตาม ถ้าผู้เรียนขาดความสามารถทางสติปัญญา ส่อมทำให้เกิดการเรียนรู้ครั้งนั้นๆ ไม่ได้ผลหรือเรียนรู้ไม่ได้เลย การเรียนรู้สิ่งใดก็ตามจำเป็นต้องคำนึงถึงความสามารถทางด้านสติปัญญาของผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยปกติแล้ว บุคคลที่มีระดับสติปัญญาดีมักจะเป็นบุคคลที่มีความจำในเรื่องต่างๆ ได้ดี และมีความสามารถเรียนสิ่งต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว

2. แรงจูงใจ แรงจูงใจของบุคคลจะมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไปจะทำให้ความจำแรงขับ ความต้องการเป้าหมาย หรือแรงกระตุ้นของแต่ละบุคคลนี้ มีการรับรู้ที่แตกต่างกันออกไป แรงจูงใจในการเรียนรู้ อาจเกิดได้ด้วยสาเหตุ 2 ประการคือ

ก. แรงจูงใจเนื่องมาจากตัวผู้เรียน ลักษณะแรงจูงใจประเภทนี้ขึ้นอยู่กับ ธรรมชาติ ความต้องการ หรือลักษณะนิสัยของบุคคลนั่นเอง

ข. แรงจูงใจ อันเป็นผลเนื่องมาจากสถานการณ์ต่างๆ ที่มาบังคับให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ เช่น การได้รับการเสริมแรง สถานการณ์ที่น่าสนใจ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เกิดแรงจูงใจได้ง่าย

3. ความสามารถในการจำ การจำจะมีส่วนช่วยในการเรียนรู้ประสพผลสำเร็จได้เร็วขึ้น
4. ความสนใจ ความสนใจจะมีส่วนให้ผู้เรียนเรียนรู้ได้เร็วขึ้น ถ้าผู้เรียนไม่มีความสนใจแล้วจะทำให้ขาดความตั้งใจและทำให้การเรียนรู้ไม่มีประสิทธิภาพ

ทฤษฎีเกี่ยวกับการเรียนรู้

ทฤษฎีความสัมพันธ์เชื่อมโยงของธอร์นไดค์ (Thorndike) ประกอบด้วยกฎแห่งการเรียนรู้ 3 ประการ คือ (สชาติ ศิริสุขไพบูลย์ 2528:5-6)

1. กฎแห่งผล (Law of effect) กล่าวถึง การเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้า และการตอบสนอง ซึ่งจะนำความพอใจมาให้ กฎนี้มุ่งถึงความพอใจของผลที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ ดังเช่น ความพึงพอใจของผู้เรียนในผลผลิตที่ตนสร้างขึ้น ซึ่งจะมีผลทำให้เกิดความสนใจ และตั้งใจที่จะเรียนในผลผลิตที่ตนสร้างขึ้น ซึ่งจะมีผลทำให้เกิดความสนใจและตั้งใจที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ต่อไป และสิ่งเร้าที่จะช่วยให้ผลการเรียนรู้ได้รับความพึงพอใจก็คือ การเสริมแรง ทั้งทางบวก (ส่งเสริมให้การตอบสนองนั้นดำเนินต่อไป) และการเสริมแรงทางลบ (ระงับหรือลดการตอบสนองที่ไม่ถูกต้อง)

2. กฎแห่งการฝึกหัด (Law of exercise) ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง จะแน่นแฟ้นขึ้น เมื่อมีการฝึกหัดหรือกระทำซ้ำบ่อยๆ จากผู้เรียน ยิ่งมีการฝึกหัดทักษะที่ได้รับก็จะยิ่งดีมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามการฝึกหัดจะต้องกระทำภายใต้เงื่อนไขที่เหมาะสม

3. กฎแห่งความพร้อม (Law of readiness) บุคคลจะเรียนรู้สิ่งใดได้จะต้องมีความพร้อมที่จะเรียน พร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมบางอย่างที่จำเป็น สำหรับขบวนการเรียนรู้นั้น กฎแห่งความพร้อมนี้ จึงสอดคล้องกับเงื่อนไขพื้นฐานของการสื่อความหมายข้อหนึ่งที่ว่าเราจะเรียนรู้ได้ดีเมื่อเรามีความพร้อมที่จะเรียน คำว่า "พร้อม" หมายถึง ความพร้อมอันเนื่องมาจากวุฒิภาวะ (Maturity) โดยมีพื้นฐานหรือประสบการณ์เดิม และความพร้อมทางจิตใจความพร้อมในการรับรู้และมีแรงจูงใจที่จะเรียน

ทฤษฎีสิ่งเร้า (S-R theory)

โดยทั่วไปแล้ว การที่บุคคลจะเกิดการเรียนรู้ขึ้นได้นั้นตัวผู้เกิดการเรียนรู้จะต้องมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้า โดยแสดงพฤติกรรมออกมา (Ronald L. Applebeaum and Others 1973:3) โดยแสดงเป็นแผนภาพได้ดังนี้

สิ่งเร้า -----> บุคคล -----> การตอบสนอง
 (Stimulus) (Organism) (Response)

การตอบสนองของแต่ละคนต่างก็มีความแตกต่างกันตามทฤษฎีความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual difference theory) กล่าวว่าบุคคลมีความแตกต่างกันที่บุคลิกภาพ ทักษะสติปัญญาและความสนใจ เป็นต้น นอกจากนี้การตอบสนองที่แตกต่างกัน ยังขึ้นอยู่กับสภาพทางสังคมของประชาชน ได้แก่ อาชีพ อาชีพ การดำเนินชีวิต ศาสนา เป็นต้น และสมาชิกในสังคมหนึ่งๆ จะเลือกเนื้อหา มาก หรือน้อยคล้ายๆ กันและตอบสนองในทางเดียวกันอีกด้วย

ความสัมพันธ์ของอิทธิพลสิ่งเร้ากับการเรียนรู้

ดังได้กล่าวมาแล้วว่า สิ่งเร้ามีผลต่อการเกิดการเรียนรู้ ความรู้ ความเข้าใจ ทักษะสติปัญญา ความเชื่อ ค่านิยม ความสำนึก วัฒนธรรม ฯลฯ จึงสามารถสรุปได้ถึงอิทธิพลของสิ่งเร้าต่อการเรียนรู้ว่าประกอบด้วย

1. อิทธิพลจากชุมชนและจากปรากฏการณ์สังคมที่บุคคลได้สัมผัส และรู้เห็น ซึ่งอาจเกิดจากการที่บุคคลได้รับการถ่ายทอดค่านิยม และทัศนคติทางสังคม ตลอดจนพฤติกรรมที่จะต้องปรับตัวให้เข้ากับบทบาททางสังคม และแบบแผน วัฒนธรรมทางสังคมรวมถึงความผูกพันกับชุมชน การเริ่มมีทัศนคติต่อจารีตประเพณี ต่อระเบียบกฎเกณฑ์ และการเรียนรู้เรื่องต่างๆ จากสังคม

2. อิทธิพลจากสถาบันทางสังคม

สถาบันทางสังคมที่มีบทบาทสำคัญต่อการสร้างกระบวนการเรียนรู้ คือ

2.1 สถาบันครอบครัว เป็นสถาบันพื้นฐานในการสร้างการเรียนรู้ให้แก่บุคคลตั้งแต่วัยเยาว์ ซึ่งการเรียนรู้ดังกล่าวจะเป็นการเรียนรู้ที่ฝังแน่น และมีผลต่อบุคลิกภาพและความคิด ตลอดจนทัศนคติของบุคคล เมื่อเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่

2.2 สถาบันการศึกษา เป็นสถานที่ให้การเรียนรู้แก่บุคคล ทั้งทางตรงและทางอ้อม ก่อให้เกิดความรู้ ความรู้และความเข้าใจและทัศนคติต่างๆ ที่กว้างขวางยิ่งขึ้น

2.3 กลุ่มเพื่อน มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่อยู่ตามลำพังไม่ได้ ต้องมีการคบค้าสมาคมติดต่อกันระหว่างกัน ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง จึงมักสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับตลอดเวลา

2.4 กลุ่มอาชีพ การประกอบอาชีพถือได้ว่าเป็นเรื่องจำเป็นในการดำรงชีวิต และทำมาหาเลี้ยงชีพทั้งตนเองและครอบครัว เมื่อบุคคลประกอบอาชีพในหน่วยงานใดนานๆ ก็จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกผูกพัน ตลอดจนเกิดการยอมรับในสภาพความเป็นอยู่ กฎเกณฑ์หรือระเบียบแบบ

แผนของหน่วยงาน ที่ตนประกอบอาชีพ จึงทำให้หน่วยงานเข้ามามีอิทธิพลต่อการหล่อหลอมถ่ายทอดบุคลิกภาพ ความรู้ความเข้าใจ ทศนคติและโลกทัศน์ และก่อให้เกิดการเรียนรู้ขึ้น

2.5 สื่อมวลชน นักนิเทศศาสตร์ นักสังคมวิทยา นักมนุษยวิทยา ต่างยอมรับว่าสื่อมวลชนมีอิทธิพลในการชักจูงใจ (Persuasive power) ดังเช่นที่ คาเนฮิล เลอร์เนอร์ กล่าวว่า สื่อมวลชนเป็นตัวการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งนำไปสู่การปรับวิถีชีวิต และคำนิยามเพื่อการพัฒนาประเทศให้ทันสมัยด้วยการนำเอาความคิดใหม่ๆ และข่าวสารใหม่ๆ ไปกระตุ้นให้ก่อเกิดสิ่งๆ ที่เรียกว่า เป็นประโยชน์ใหม่ๆ ในสายตาของแต่ละบุคคล (Lerner 1963:327-350)

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าสื่อมวลชนมีบทบาทสำคัญต่อมนุษย์ ก่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจซึ่งกันและกัน และถ่ายทอดประสบการณ์ความคิดเห็น และข้อเท็จจริงต่างๆ ของมนุษย์ในสังคม ตลอดจนเป็นตัวเร่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการปรับปรุงวิถีชีวิต และทัศนคติของสมาชิกในสังคม

จากแนวคิด ทฤษฎีดังกล่าวช่วยยให้สรุปได้ว่ามนุษย์ได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ จากสังคมและสิ่งแวดล้อมด้วยการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างหนึ่งจากประสบการณ์ หรือความเคยชินในฐานะที่เป็นสมาชิกของสังคมอย่างหนึ่งแล้วบุคคลก็รับเอาผลการเรียนรู้ขึ้นมาเป็นความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนั้นๆ ทำการพิจารณาในสิ่งต่างๆ ต่อไป (Richard and Kenneth 1969: 4-6; 77-78 อ้างถึงในวันทนา ชาญวนิชวงศ์ 2525:28-30) ดังนั้นความรู้ความเข้าใจทางด้านโภชนาการ เป็นผลจากการที่บุคคลผ่านกระบวนการเรียนรู้ทางสังคม สิ่งแวดล้อมต่างๆ คือสิ่งเร้า นั้นเองโดยเป็นในเฉพาะเรื่องของการเรียนรู้เรื่องโภชนาการ จึงกล่าวได้ว่า ความรู้ความเข้าใจทางด้านโภชนาการ หมายถึง ความรู้ และความเข้าใจของบุคคลที่มีต่อเรื่องราวโภชนาการ ซึ่งโดยทั่วไปประกอบด้วยเรื่องราวความรู้ และเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับเรื่องโภชนาการ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่ศึกษาถึงความแตกต่างและความสัมพันธ์ระหว่าง อายุ เพศ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ การเปิดรับข่าวสาร และความรู้ด้านโภชนาการกับโภชนาการของประชาชน ยังมี การศึกษาไม่มาก ผู้วิจัยจึงขอยกงานวิจัยที่ศึกษาถึงความแตกต่าง และความสัมพันธ์ระหว่าง อายุ เพศ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ การเปิดรับข่าวสาร และความรู้ด้านโภชนาการกับภาวะโภชนาการ เพราะได้กล่าวไว้ในบทนำแล้วว่าปัญหาโภชนาการสาเหตุที่สำคัญเกิดจากโภชนาการที่ไม่ถูกต้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวกับการเปิดรับข่าวสาร

อารี วิลละเสวี (2522) พบว่าสื่อมวลชนช่วยในการให้การศึกษาในเรื่องเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการแก่แม่ในเรื่องต่างๆ อาทิ เช่น การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การป้องกันทารกเป็นโรคขาดโปรตีน และแคลอรี หรือโรคขาดอาหาร การให้ภูมิคุ้มกันโรค เป็นต้น

สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ (2524) ได้ทำการศึกษาเรื่องบทบาทของเครื่องบันทึกเสียงในการให้โภชนศึกษาแก่มารดาในเขตชนบท ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาารูปแบบของการให้โภชนศึกษาที่มีประสิทธิภาพแก่มารดาในเขตชนบท ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ในการเก็บข้อมูลจะใช้แบบสัมภาษณ์ก่อนและหลังการให้โภชนศึกษา ผลปรากฏว่ามารดาที่ได้รับโภชนศึกษาผ่านเครื่องบันทึกเสียงมีการเปลี่ยนแปลงความรู้ทัศนคติทางโภชนาการ โดยมีความรู้เพิ่มขึ้นและมีทัศนคติที่ดีขึ้นเกี่ยวกับโภชนาการ แต่บทบาทของเครื่องบันทึกเสียงในระยะเวลาที่ใช้ 6 อาทิตย์ ไม่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมด้านโภชนาการของมารดาเหล่านี้

เพ็ญศรี วงศ์สิโรจน์กุล (2524) ได้ทำการศึกษาเรื่องอิทธิพลของสื่อกับการให้ความรู้ การส่งเสริมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ศึกษาเฉพาะกรณีศูนย์อนามัยแม่และเด็ก เขต 4 จังหวัดขอนแก่น วัตถุประสงค์ของการศึกษาเพื่อต้องการทราบว่า สื่อใดบ้างที่มีบทบาทต่อความรู้ในเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และเพื่อทราบลักษณะต่างๆ ของสื่อที่สตรีกลุ่มเป้าหมายต้องการกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือ สตรีวัยเจริญพันธุ์อายุ 15-45 ปี มีบุตรที่มีชีวิตอย่างน้อย 1 คน และมีภูมิลำเนาในเขตอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่นและมารับบริการที่ศูนย์อนามัยแม่และเด็กระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ถึงกรกฎาคม 2524 โดยวิธีสุ่มอย่างง่าย จากรายชื่อในบัญชีของผู้มารับบริการจำนวน 250 คน จากทั้งหมด 370 คน ผลการศึกษาพบว่าสตรีผู้มารับบริการร้อยละ 92.4 คิดว่าสื่อบุคคลมีบทบาทที่สำคัญที่สุดในการให้ความรู้ในเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ รองลงมาในลำดับที่หนึ่งคือ วิทยุกระจายเสียงคิดเป็นร้อยละ 7.6 ส่วนปัจจัยต่างๆ คือ อายุ อาชีพ การศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ ภูมิลำเนา และจำนวนบุตรในระดับต่างๆ กัน ไม่มีผลให้เกิดความแตกต่างกันต่อการเปิดรับสารของสตรี นอกจากนี้ยังศึกษาพบว่า มารดาที่มีการศึกษาสูง จะเข้าถึงสื่อมวลชนมากกว่ามารดาที่มีการศึกษาค่า

สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค และสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2525: เอกสารอัดสำเนา) ได้ร่วมกันทำการสำรวจความคิดเห็น ความต้องการ และข้อเสนอแนะของประชาชนเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภคตามกฎหมายและสิทธิของผู้บริโภคที่พึงมีพึงได้ ได้ทำการสำรวจ

ประชากรที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปทั่วประเทศ มีจำนวนตัวอย่างทั้งสิ้น 5,000 คน ซึ่งกระจายอยู่ในจังหวัดตัวอย่าง 24 จังหวัด การเก็บข้อมูลใช้วิธีส่งแบบสอบถามผ่านทางผู้เข้ารับการอบรม "สื่อแกนนำผู้บริโภค" ที่ประจำอยู่ในจังหวัดต่างๆ เพื่อส่งต่อไปยังผู้บริโภคที่ตนเป็นตัวอย่าง โดยดำเนินการระหว่างวันที่ 20 มกราคม - 20 มิถุนายน 2525 ผลการสำรวจพบว่า ประชาชนหรือผู้บริโภคทราบข่าวสารการคุ้มครองผู้บริโภคจากวิทยุมากที่สุด คือประมาณร้อยละ 43.33 ของสื่อที่ทำให้ประชาชนได้รับความรู้หรือข่าวสารการคุ้มครองผู้บริโภค อันดับรองลงไปคือ หนังสือพิมพ์ และโทรทัศน์ในอัตราส่วนร้อยละ 39.26 และ 38.35 ตามลำดับ ผู้บริโภคที่เป็นนักเรียนนักศึกษาทราบข่าวสารการคุ้มครองผู้บริโภคจากโทรทัศน์มากที่สุดคือประมาณร้อยละ 69.35 และจากหนังสือพิมพ์ถึงร้อยละ 50.25 สำหรับเกณฑ์ในการเลือกซื้อสินค้าของประชาชนจะพบว่าผู้บริโภคใช้คุณภาพของสินค้าเป็นหลักในการตัดสินใจซื้อมากที่สุด ซึ่งมีประชาชนถึงร้อยละ 86.22 ใช้เกณฑ์ดังกล่าวเมื่อพิจารณาตามอาชีพ ผู้ที่รับราชการใช้คุณภาพของสินค้าเป็นเกณฑ์การเลือกซื้อสินค้ามากที่สุด มีถึงร้อยละ 90.58 ของผู้รับราชการ เกณฑ์การเลือกซื้อลำดับที่สองคือราคา มีผู้บริโภคใช้เกณฑ์นี้ประมาณร้อยละ 64.26 โดยผู้รับราชการใช้ราคาเป็นหลักในการพิจารณาประมาณร้อยละ 65.03 สำหรับเกณฑ์การเลือกซื้ออันดับรองลงไป ได้แก่ ปริมาณรายได้ส่วนตัวของผู้บริโภค ชื่อเสียงของผู้ผลิตรูปแบบ ฯลฯ นอกจากนี้ยังได้ข้อเสนอแนะจากการสำรวจว่า ควรคุ้มครองในเรื่องควบคุมสารพิษที่ตกค้างในอาหารและสิ่งผสมอาหาร ควบคุมการผลิตอาหารและเผยแพร่ความรู้ในเรื่องการบริโภคให้แก่ผู้บริโภค

ดวงทิพย์ วรพันธ์ (2525) ได้ทำการวิจัยและศึกษาพบว่าสตรีที่เคยได้รับการปลูกฝังโภชนาการ โดยสื่อประเภทต่างๆ มีความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติด้านโภชนาการที่ดีกว่าสตรีที่ไม่เคยได้รับการปลูกฝังโภชนาการ และยังพบว่าไม่ว่าจะใช้สื่อหลายประเภท หรือประเภทเดียวต่างก็มีผลต่อความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติด้านโภชนาการไม่แตกต่างกัน

วันทนา ชาญานิชวงศ์ (2525) ได้ทำการศึกษาในเรื่องการเปิดรับสื่อมวลชนทางด้านอาหารและโภชนาการ โดยศึกษาความสำคัญจากการเปิดรับข่าวสารของแม่ที่นำบุตรมารับบริการ จากแผนกกุมารเวชศาสตร์ของโรงพยาบาลรามธิบดี โรงพยาบาลพญาไท และศูนย์บริการสาธารณสุข 2 พญาไท โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสำคัญทางด้านอาหารและโภชนาการอันได้แก่ความรู้ ความเข้าใจ และทัศนคติทางด้านอาหารและโภชนาการ ศึกษาพฤติกรรม การเปิดรับสื่อมวลชนทางด้านอาหารและโภชนาการ และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญกับพฤติกรรม การเปิดรับสื่อมวลชนทางด้านอาหารและโภชนาการ กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา คือ แม่ที่นำบุตรมารับบริการจากแผนกกุมารเวชศาสตร์ จำนวน 300 คน ที่เลือกมา โดยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบ

ธรรมดาและทำการสัมภาษณ์ พบว่า แม่ที่มีอายุ การศึกษา รายได้ และอาชีพต่างกัน มีความสำคัญทางด้านอาหารและโภชนาการแตกต่างกัน แม่ที่มีระดับการศึกษาสูงร้อยละ 18.7 มีความสำคัญทางด้านอาหารและโภชนาการ และแม่ที่มีรายได้น้อยร้อยละ 12 มีความสำคัญทางด้านอาหารและโภชนาการ นอกจากนี้ยังศึกษาพบว่า ความสำคัญทางด้านอาหาร และโภชนาการมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเปิดรับสื่อมวลชนทางด้านอาหารและโภชนาการ และระดับการศึกษามีอิทธิพลต่อความสำคัญและการเปิดรับสื่อมวลชนทางด้านอาหารและโภชนาการ คือแม่ที่มีการศึกษาที่สูงกว่ามีความสำคัญและเปิดรับสื่อมวลชนทางด้านอาหารและโภชนาการสูงกว่าแม่ที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่า ในกรณีรายได้อีกเช่นกัน

สมพร ศิริรัตน์ตระกูล (2527) กล่าวว่า การเผยแพร่ข่าวสารเกี่ยวกับอันตรายจากสารปรุงแต่งอาหารโดยผ่านสื่อต่างๆที่มีประสิทธิภาพซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้ ความตระหนักและความระมัดระวังมากขึ้นในการบริโภคอาหารที่มีสารปรุงแต่ง

กิติมา บัวลาย และคณะ (2527) พบว่าการให้โภชนศึกษาและสุขศึกษาในชนบทโดยสื่อต่างๆ พบว่า สื่อบุคคลหรือปากต่อปากได้ผลดีที่สุด วิทยุ รองลงมา การใช้เอกสารสิ่งพิมพ์ได้ผลน้อย เนื่องจากไม่ชอบอ่าน

ชูเกียรติ มณีธร และคณะ (2532) กล่าวว่า การให้โภชนศึกษาสำหรับเด็กวัยเรียน ควรใช้สื่อต่างๆเข้ามาช่วย

H.De Hollanda and C. Gozcia (1961) ได้ค้นพบว่า วิทยุสร้างความสนใจทางด้านการศึกษาเรื่องสุขภาพและโภชนาการแก่ประชาชน

A.T.M. Wilson (1963) พบว่า สื่อมวลชน เช่น หนังสือพิมพ์ วิทยุ และโทรทัศน์ มีอิทธิพลในการจูงใจให้ประชาชนส่วนใหญ่ทราบว่า มีหนทางปรับปรุงโภชนาการได้หลายทาง และมีบทบาทอย่างมากในโครงการให้การศึกษแก่ประชาชนทางโภชนาการในแง่ของการทำให้ประชาชนเข้าใจความหมายต่างๆ และเนื้อหาของโภชนาการที่ให้การศึกษาคิดขึ้น นอกเหนือจากการใช้อุปกรณ์การศึกษา เช่น หนังสือ แผ่น สไลด์ กระดานผ้าสาหล่า ภาพพลิก และอาหารจริงๆ ที่นำมาสาธิต

Robert C.Hornick (อ้างในสุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ 2534) กล่าวว่า การสื่อสารทางโภชนาการหรือโภชนศึกษานั้นควรพยายามเลือกใช้ช่องทางข่าวสารหลายๆ ทาง

งานวิจัยที่เกี่ยวกับเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพและรายได้ของประชาชน

ประยงค์ ลิ้มตระกูล (2522) ให้แนวคิดว่า การที่ครอบครัวใดจะตัดสินใจว่าจะบริโภคอาหารอะไรและอย่างไรจะขึ้นอยู่กับระดับการครองชีพ (Level of living)

หรือค่าครองชีพของผู้บริโภค (Cost of living) หรือระดับรายได้ของแต่ละครอบครัวนั่นเอง กล่าวคือ ผู้ที่มีรายได้น้อยจะมีอำนาจการซื้อน้อยกว่าผู้ที่มีรายได้สูงกว่าเป็นเหตุให้ผู้บริโภคแต่ละคน หรือแต่ละกลุ่มมีความสามารถในการบริโภคแตกต่างกัน (Ability of consume) และกล่าวต่อไปอีกว่า การศึกษาของมารดาที่มีผลต่อการเลี้ยงดูเด็กด้วย มารดาที่มีการศึกษาสูงจะมีโอกาสออกไปทำงานนอกบ้านเพิ่มขึ้น และจะมีความรู้ความเข้าใจทางด้านโภชนาการได้เหมาะสมถูกต้องมากกว่า เนื่องจากได้มีโอกาสศึกษาค้นคว้าหาความรู้ และมีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากผู้อื่น จะทำให้มารดาเข้าใจและปฏิบัติต่อบุตรได้เหมาะสมกว่า แต่ถ้ามารดามีความเชื่อและโภชนินิสัยที่ไม่ถูกต้องที่เชื่อถือถ่ายทอดกันมาจะมีส่วนทำให้เลือกบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมและมีผลต่อภาวะโภชนาการเด็กด้วยเช่นกัน ทั้งนี้ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำงานนอกบ้านของมารดาจะเกิดขึ้นกับบุตรหรือไม่ขึ้นอยู่กับโอกาสที่มารดาจะอยู่ใกล้ชิดเด็กด้วย เพราะแต่เดิมสังคมไทยกำหนดให้มารดาเป็นผู้มีบทบาทหน้าที่ในการดูแลบุตร และทำงานภายในครอบครัว เมื่อบทบาทเปลี่ยนไปมารดาที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้านจะมีเวลาในการเลี้ยงดูบุตรด้วยตนเองน้อยลง จึงต้องหาผู้อื่นมาทำหน้าที่เลี้ยงดูแทน เด็กจะขาดการอบรมดูแลอย่างใกล้ชิดจากพ่อแม่จะเกิดความหวาดหวั่น ความอบอุ่น ความเอาใจใส่ปกป้องคุ้มครองรักใคร่จากมารดาจะทำให้การพัฒนาทั้งทางร่างกาย และสมองไม่เหมาะสมตามวัย อีกทั้งถ้าผู้ที่เลี้ยงดูแทนมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ดีเด็กก็จะได้รับถ่ายทอดและปลูกฝังโดยปริยาย

ศูนย์ฝึกอบรมวิจัยทางสังคมศาสตร์ (อ้างในสนอง อุณากุล 2525) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องทัศนคติของชาวชนบทต่อการพัฒนาอนามัยแผนใหม่เกี่ยวกับการปฏิบัติด้านอนามัย พบว่าระดับรายได้ของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการบริโภคเนื้อสัตว์ของประชากร กล่าวคือ เมื่อรายได้ของผู้ให้สัมภาษณ์สูงขึ้น การบริโภคเนื้อสัตว์ก็มีแนวโน้มที่จะได้รับสูงขึ้นด้วย

วารุณี จิตรธรรมสถาพร (2527) พบว่ามารดาที่มีบุตรขาดอาหารมีการศึกษาในระดับประถม 4 และไม่เรื้อนหนังสือถึงร้อยละ 83.6 และอาชีพของมารดา ก็มีส่วนสัมพันธ์กับภาวะทุโภชนาการของเด็กด้วย เนื่องจากสภาวะเศรษฐกิจของครอบครัวไม่ดี มารดาต้องออกไปทำงานนอกบ้านเพื่อหารายได้มาจุนเจือครอบครัว จึงไม่มีเวลาเลี้ยงดูบุตรเด็กจึงมีโอกาที่จะขาดอาหารได้มาก อีกทั้งอาชีพของบิดาที่มีรายได้ไม่ค่อยแน่นอนจะมีบุตรขาดอาหารมากกว่าอาชีพอื่นด้วย

จากรายงานการสำรวจข้อมูลพื้นฐานของโครงการพัฒนาลุ่มน้ำแม่กลอง (2529) พบว่าอาชีพของหัวหน้าครอบครัวมีความสัมพันธ์ต่อภาวะโภชนาการของทารกและเด็กก่อนวัยเรื้อน กลุ่มที่มีความบกพร่องทางโภชนาการค่อนข้างสูงได้แก่ ครอบครัวซึ่งหัวหน้าครอบครัวมีอาชีพเกษตรกรรม รับจ้าง ช่างไม้ สานเข่ง และที่พบว่ามี ความบกพร่องทางโภชนาการสูงสุดคือ กลุ่มหัวหน้า

ครอบครัวไม่มีอาชีพ และความบกพร่องทางโภชนาการจะลดน้อยลงในครอบครัวที่มีรายได้สูงขึ้นเกิน 30,000 บาทต่อปี และในกลุ่มที่มีรายได้เกินกว่า 40,000 บาทต่อปี จะมีอัตราส่วนร้อยละของการเกิดโรคขาดอาหารลดลงไปอีกตามลำดับจากค่าเฉลี่ยร้อยละ 53-60 ลงมาเป็นร้อยละ 47 และ 40 ตามลำดับ

นักศึกษาปริญญาโท-เอก สาขาโภชนศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 (2532) ได้พบว่าการบริโภคอาหารไม่มีคุณภาพ ไม่ถูกสุขลักษณะขึ้นอยู่กับรายได้ของครอบครัว ส่วนมากครอบครัวที่ยากจน มีรายได้น้อยจะมีปัญหาในเรื่องดังกล่าวนี้มาก

สุจิตต์ สาลีพันธ์ และคณะ (2534) กล่าวว่า รายได้เป็นส่วนที่มีผลเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร คนที่มีรายได้น้อยหรือพอมือพอกินก็มักจะเลือกซื้ออาหารที่กินอิ่มท้องไว้ก่อน แต่ถ้าคนมีรายได้เพิ่มขึ้นจะมีโอกาสที่จะเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่าได้ มากกว่าคนที่มีรายได้น้อย

G.C. Arneil (1964) พบว่าจำนวนเด็กที่ป่วยเป็นโรคกระดูกอ่อนในโรงพยาบาลเด็ก (Royal Hospital for children) มักจะมีจำนวนเพิ่มขึ้นราว 2 คนต่อปี ในระหว่าง พ.ศ. 2496-2502 เป็น 20 คนในระยะเพียง 6 เดือนแรกของปี 2507 เด็กที่ป่วยด้วยโรคนี้ส่วนใหญ่จะมีอายุระหว่าง 12-34 เดือน เป็นต้น และในจำนวนที่ป่วย 20 รายนี้ ส่วนมากมักจะมาจากครอบครัวที่ยากจน

Keynes (1967) กล่าวว่า การบริโภคขึ้นอยู่กับรายได้เมื่อรายได้เพิ่มขึ้นการบริโภคจะเพิ่มขึ้น ส่วนของการบริโภคที่เพิ่มขึ้นจะน้อยกว่าส่วนของรายได้ที่เพิ่มขึ้น กล่าวคือจำนวนรายจ่ายเพื่อซื้ออาหารบริโภค จะเพิ่มขึ้นเมื่อมีรายได้เพิ่มขึ้น แต่เปอร์เซ็นต์ที่จะจ่ายเพื่อซื้ออาหารจะลดลง ทั้งนี้เพราะเมื่อมีรายได้สูงขึ้นจะมีการออมไว้มากขึ้นนั่นเอง และนั่น เมื่อรายได้เปลี่ยนแปลงไป รายจ่ายเพื่อซื้ออาหารบริโภคก็จะเปลี่ยนไปด้วยโดยที่รายได้อัตราจะเป็นตัวกำหนดการบริโภคอาหารของสมาชิกในครอบครัว

Wray (1969) ได้ศึกษาภาวะขาดวิตามินของโรคโปรตีน และแคลอรีที่เมืองแคนเดลลาเรีย (Candelaria) พบว่ากลุ่มที่มีรายได้ต่ำมีภาวะทุพโภชนาการเกิดขึ้นมากกว่ากลุ่มที่มีรายได้สูง และกลุ่มที่ใช้จ่ายงบประมาณค่าอาหารน้อยกว่า 15 เปโซส (Pesos) ต่อคนต่อสัปดาห์มีโรคขาดโปรตีนและแคลอรีเกิดขึ้น 46.1% กลุ่มที่ใช้งบประมาณอาหารมากกว่าหรือเท่ากับ 15 เปโซส (Pesos) ต่อคนต่อสัปดาห์ มีโรคขาดโปรตีนและแคลอรีเกิดขึ้น 33.9% ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ($P < .01$) (ในปลายปี ค.ศ. 1963 1 Pesos = 0.01 ดอลลาร์สหรัฐอเมริกา) และกล่าวต่อไปอีกว่ากลุ่มมารดาที่เรียนหนังสือน้อยกว่ามีบุตรที่มีภาวะทุพโภชนาการมากกว่ากลุ่มที่เรียนหนังสือมากกว่า



Khan และ Gupta (1970) พบว่าเด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการที่เข้าได้ทำการศึกษามีลักษณะของครอบครัว คือ บิดามารดามีการศึกษาต่ำ

Similey and others (1972) ได้ศึกษาถึงปัจจัยร่วมที่มีผลต่อสุขภาพแม่และเด็กที่ Inner City Detroit โดยการสัมภาษณ์มารดาหลังคลอด 3 เดือน จำนวน 403 คน พบว่าเด็กที่เจ็บป่วยรวมทั้งการขาดอาหารในระยะ 3 เดือนแรกหลังคลอด ส่วนใหญ่เกิดจากครอบครัวที่มีรายได้น้อย

Thanangkul และคณะ (1975) ได้ศึกษาปัญหาทุพโภชนาการของเด็กไทย พบว่ารายได้อาจมีผลต่อสุขภาพของเด็กที่เป็นโรคขาดโปรตีน และแคลอรี ที่รับไว้ที่ตักศูนย์วิจัยทุพโภชนาการทั้งหมดมีฐานะยากจน มีเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีรายได้น้อยประมาณ 300 บาทต่อเดือน ถึงร้อยละ 67 ของเด็กทั้งหมด และเป็นเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีรายได้น้อย 900 บาทต่อเดือน เพียงร้อยละ 3 ของเด็กทั้งหมดเท่านั้น ดังนั้นคุณภาพของอาหารของครอบครัวจะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับรายได้น้อยของผู้ที่ศึกษาจะขาดอำนาจในการเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าพอจึงได้รับสารอาหารที่จำเป็นไม่เพียงพอ และก็พบอีกว่าพ่อแม่ของเด็กที่เป็นโรคขาดโปรตีนและแคลอรีส่วนใหญ่เป็นช่างวานาและทำงานรับจ้างรายวัน

Koh และคณะ (1979) ได้ศึกษากลุ่มประชาชนที่มีฐานะยากจนที่อยู่ทางตะวันตกเฉียงใต้ของแม่น้ำมิสซิสซิปปี ถึงลักษณะความบอสนในการเลือกรับประทานอาหาร จำนวน 1,000 ครอบครัว พบว่ารายได้อาจมีความสัมพันธ์กับความบอสนในการได้รับประทานอาหารแต่ละชนิด ครอบครัวที่มีรายได้น้อยจะได้รับประทานอาหารที่ต่ำกว่าครอบครัวที่ยากจนกว่า

งานวิจัยที่เกี่ยวกับความรู้ด้านโภชนาการ

ประยงค์ ลิมตระกูล (2522) พบว่ามารดาที่มีความรู้โภชนาการระดับต่ำจะมีบุตรที่มีภาวะทุพโภชนาการมาก และมารดาที่มีความรู้โภชนาการระดับปานกลาง ก็จะพบว่าบุตรที่มีภาวะทุพโภชนาการมากกว่าผู้ที่มีความรู้โภชนาการระดับสูงกว่า

วันทนา ชาญานิษฐ (2525) กล่าวว่า มารดาที่มีความรู้ ความเข้าใจทางด้านอาหารและโภชนาการจะมีความสำนึกทางด้านอาหารและโภชนาการ โดยเฉพาะจะให้ความสำคัญทางด้านคุณค่าของอาหาร

ดวงทิพย์ วรพันธ์ (2525) พบว่าสตรีที่มีความรู้ความเข้าใจทางด้านโภชนศึกษา จะมีการปฏิบัติตนด้านโภชนาการได้ดีกว่าสตรีที่ขาดความรู้ความเข้าใจทางด้านโภชนศึกษา

นิตยา วัจนะภุมิ (2525) กล่าวว่ามารดาที่มีความรู้ด้านโภชนาการน้อย จะส่งผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนนั่นคือ มารดาที่มีความรู้ด้านโภชนาการน้อยจะทำให้เด็กเกิดภาวะทุพโภชนาการ

วิชัย จุฬารัตน์มนตรี (2527) ศึกษาพบว่าปัญหาโภชนาการของประเทศไทยมีสาเหตุที่สำคัญประการหนึ่ง คือประชาชนยังขาดความรู้ถึงความสัมพันธ์และความสำคัญของอาหารที่มีต่อสุขภาพ ฉะนั้นอาหารที่บริโภคเข้าไปจึงคำนึงถึงเฉพาะราคาถูกและกินให้อิ่มท้อง แต่มิได้คำนึงถึงคุณประโยชน์ของอาหารเลย

วรรณีย์ สุวิชะ (2531) ทำการสำรวจเรื่องอาหารแสลงของเกษตรกรในโครงการโภชนาการชนบท จังหวัดอุบลราชธานี พบว่าอาหารบางอย่างซึ่งจัดว่าเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น เนื้อวัว เนื้อควาย ไข่ เป็ด หมู ปลา และผักบางชนิด กลับเป็นอาหารที่เกษตรกรบางรายไม่พึงประสงค์ เพราะขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง คิดว่าอาหารดังกล่าวจะไปมีผลต่อภาวะร่างกายในระยะเจ็บป่วย หรือระหว่างตั้งครรภ์

J.E.Gorden and I.D.Chitkara and J.B.Wyon (1973) พบว่าในประเทศที่ด้อยพัฒนา โรคท้องร่วงอย่างแรง หรือมักจะถูกเรียกว่าโรคกระเพาะอาหาร และลำไส้อักเสบเป็นโรคหนึ่งที่ทำให้ประชาชนเสียชีวิต เนื่องจากการขาดความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการ

World Health Organization (1973) สรุปผลการประชุมว่าการแก้ไขปัญหาการขาดแคลนอาหาร และพื้นฐานของการรณรงค์ต่อต้านความหิวโห้ตลอดจนแก้ไขปัญหภาวะโภชนาการไม่สมบูรณ์ให้ลดน้อยลงไปในนั้นต้องอาศัยการให้ความรู้แก่ประชาชนในเรื่องดังกล่าว

Fuglesang (1974) กล่าวว่า การให้โภชนศึกษาเพื่อให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญสิ่งหนึ่ง เพราะจะเป็นวิธีหนึ่งในการแก้ปัญหาโภชนาการ

D.S.Maclaren (1974) ทำการสำรวจประเทศต่างๆ ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ แอฟริกาและลาตินอเมริกา รวม 50 ประเทศ พบว่าโรคเชื้อตาแห้งและโรคเหน็บชา ซึ่งเป็นโรคขาดอาหาร พบได้มากในประเทศดังกล่าวเหล่านี้เนื่องมาจากแม้ขาดความรู้ทางด้านโภชนาการ

I.Chanarin and D.Rothman and V.Berry (1975) พบว่าในสหราชอาณาจักรสตรีมีครรภ์มักขาดกรดโฟลิก ซึ่งมีปรากฏอยู่เสมอจนทำให้เป็นโรคโลหิตจางระหว่างสตรีเหล่านี้มีครรภ์และทำให้ถึงแก่ความตายได้ ทั้งนี้เป็นเพราะการขาดความรู้ในเรื่องโภชนาการที่ต้องบริโภคผักดิบหรือผักใบเขียวโดยลวกให้สุกเพียงเล็กน้อยก็ยอมทำให้โรคโลหิตจางลดลงได้

Williams (อ้างใน Ritchie 1979) ได้เขียนบทความลงในหนังสือทางการแพทย์สรุปได้ว่า การที่ยังปรากฏว่ามีเด็กที่เป็นโรคขาดโปรตีนและแคลอรีอยู่ในประเทศด้อยพัฒนาต่างๆ อยู่ เนื่องมาจากการขาดความรู้ทางโภชนาการที่แท้จริงของแม่

งานวิจัยที่เกี่ยวกับโภชนาการ

ประองค์ ล้มตระกูล (2522) ให้ความสนใจเกี่ยวกับโภชนาการเป็นนิสัยการบริโภคอาหารตามที่มารดาถ่ายทอดให้กับบุตร เป็นการดำเนินชีวิตของแต่ละครอบครัวตามความเชื่อที่ถ่ายทอดกันมาจากรุ่นบุรุษมาหลายอย่าง

วันทนา ช่างวนิชวงศ์ (2525) กล่าวว่าจริงๆ แล้ว นิสัยการบริโภคก็มีความสัมพันธ์กับอารมณ์ของมนุษย์ บุคคลจะมีท่าทีต่ออาหารอย่างไรย่อมแล้วแต่วิธีที่เขาได้รับการสั่งสอนมาตั้งแต่เป็นเด็กว่าจะบริโภคอะไรและบริโภคอย่างไร ตลอดจนความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ ความเชื่อ ทศนคติ และรสนิยมในอาหารบางชนิดเป็นผลสืบเนื่องมาจากผลของความพอใจที่ได้รับการบำบัดความหิวและความสัมพันธ์ทางอารมณ์และความรู้สึกระหว่างเด็กกับผู้ที่เลี้ยงดูเด็ก ตัวอย่างเช่น อาการต่างๆ ที่แม่แสดงต่อลูกในขณะที่ให้อาหาร ได้แก่ ความรักใคร่ การให้กำลังใจ ความชื่นมื่น ความห่วงใย ความคุ้มครอง ฯลฯ ความรู้สึกเหล่านี้จะฝังใจเด็กไปนานจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ขึ้น

นิตยา วัจนะภูมิ (2525) กล่าวว่ายิ่งถ้ามารดาขาดความสนใจในการเลือกอาหารที่เหมาะสม ขาดแบบแผนการบริโภคอาหารที่ถูกต้องก็จะสร้างนิสัยที่ไม่ดีต่อโภชนาการ ได้เช่นกัน

เครือวัลย์ หุตานุวัตร และคณะ (2528) กล่าวว่าโภชนาการนิสัยของคนเราเกิดจากปัจจัยทางด้านจิตวิทยา สังคมและวัฒนธรรม โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ปัจจัยทางด้านจิตวิทยา เป็นลักษณะนิสัยที่บริโภคอาหารที่ถุกเอาความชอบและไม่ชอบขึ้นมาอ้าง ซึ่งเกิดจากประสบการณ์ที่เขาเคยรับประทานอาหารนั้นๆ หรือเกิดจากความเชื่อที่เล่ากันมาเป็นทอดๆ จึงรับประทานอาหารดังกล่าวจนเป็นนิสัยและไม่ชอบในที่สุด

2. ปัจจัยทางด้านสังคมและวัฒนธรรม เป็นเรื่องความรู้และทัศนคติที่เกี่ยวกับอาหาร ประชาชนส่วนใหญ่มองเรื่องอาหารนั้นไม่ได้คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการอย่างนักวิทยาศาสตร์หรือนักโภชนาการคิด แต่เขาให้ทัศนะว่า อาหารคือสิ่งที่เขาบริโภคแล้วทำให้อิ่มไม่หิว อาหารที่ดีนอกจากจะทำให้อิ่ม รู้สึกสบายแล้วยังจะต้องอร่อย นอกจากนี้ประชาชนยังมีทัศนะอีกว่า อาหารยังเป็นสิ่งบ่งบอกถึงฐานะผู้บริโภค คือมีอาหารบางประเภทสำหรับคนมั่งมีเท่านั้น และบางประเภท

เป็นอาหารสำหรับคนจน นอกจากนี้อาหารยังมีความผูกพันอยู่กับขนบธรรมเนียมประเพณีของชาวบ้านเพราะจากการศึกษาพบว่า มีอาหารหลายชนิดที่ใช้ในพิธีกรรมต่างๆ

ปัจจัยทางวัฒนธรรมที่สำคัญอันหนึ่งและได้ปฏิบัติกันมาช้านานคือ เรื่องความเชื่อและข้อห้าม ความเชื่อส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับสุขภาพ ซึ่งเชื่อว่าถ้ารับประทานอาหารนั้นๆ แล้วจะทำให้ไม่สบายหรือถึงตายได้ จึงมีข้อห้ามในการรับประทานอาหารนั้นๆ กลุ่มเป้าหมายในเรื่องความเชื่อนี้ส่วนใหญ่จะเป็นหญิงมีครรภ์ หญิงแม่ลูกอ่อน เด็ก และผู้ป่วย ความเชื่อ นั้นเกิดจากการบอกเล่ากันมาเป็นทอดๆ ตั้งแต่อดีตถึงกาลมาแล้วข้างต้น และกลุ่มที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อนี้มาจากกลุ่มผู้สูงอายุ และหมอตำแยเป็นผู้ให้คำแนะนำเป็นพื้นฐาน

พิศชน วิจิระกุล และคณะ (2529) ให้ความหมายโภชนาการเป็นนิสัยการบริโภคอาหารนั้นเริ่มตั้งแต่วัยทารก ซึ่งต้องทำความคุ้นเคยกับอาหารชนิดต่างๆ

สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2529) ศึกษาในหญิงมีครรภ์ หญิงให้นมบุตรและเด็ก 0-5 ปี พบว่า มีการงดอาหารที่มีประโยชน์ในหญิงตั้งครรภ์ ซึ่งย่อมส่งผลถึงเด็กในครรภ์ เช่น เนื้อสัตว์ อาหารทะเล นม กล้วยน้ำว้า หรือในคนมีไข้มีความเชื่อผิดๆ ว่าควรงดกินไข่ ปลาทะเล ส้ม ชา กาแฟ เป็นต้น ความเชื่อเหล่านี้มักจะเป็นความเชื่อที่ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของผู้ใหญ่ผู้เฒ่าผู้แก่ โดยเฉพาะ แม่ ย่า การให้โภชนาการเป็นวิชาหนึ่งที่จะช่วยเปลี่ยนโภชนาการให้ถูกต้องได้

ชรา วิจิระพานิช และคณะ (2531) กล่าวว่า โภชนาการจะแตกต่างกันไปตามเชื้อชาติ ภูมิประเทศ และโดยเฉพาะสังคม วัฒนธรรม การคมนาคมไม่สะดวก รวมไปถึงจนถึงการบริการสาธารณสุขไปไม่ถึง

นิศา รามธรรม และคณะ (2531-2532) ทำการศึกษาภาวะโภชนาการและโภชนาการนิสัยของกลุ่มผู้ใช้แรงงานอายุ 15-24 ปี ในจังหวัดสมุทรสาคร นครปฐม กาญจนบุรี ราชบุรี พบว่า คนงานงดอาหารแสลงซึ่งเป็นอาหารที่มีประโยชน์ในขณะเจ็บป่วย และในขณะที่ได้รับบาดเจ็บมีมากถึงร้อยละ 45 และ 48.93

วิไล สิทธีศักดิ์ และคณะ (2533) กล่าวว่า โภชนาการเป็นปัจจัยสำคัญซึ่งมีผลต่อภาวะโภชนาการไม่เพียงแต่ในประเทศที่กำลังพัฒนาแต่ยังจะพบได้ทั้งในประเทศที่เจริญแล้วอีกด้วย โภชนาการที่ไม่เหมาะสมจะก่อให้เกิดทุพโภชนาการ

สง่า ดามาพงษ์และคณะ (2534) กล่าวว่า โภชนาการ เป็นสาเหตุทำให้สุขภาพอนามัยของประชาชนไม่ดีเกิดการเจ็บป่วยต่างๆ ขึ้นบ่อยๆ

สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ (2534) กล่าวว่าไว้วานิสัยการกินของมนุษย์ เป็นพฤติกรรมที่ยากจะเปลี่ยนแปลงได้โดยง่ายเพราะคนเรามักจะรักและหวงแหน "ความเคยชิน" ของตนมากดังเช่น คำกล่าวที่ได้ยินอยู่เสมอว่า "ก็ทำกันมาอย่างนี้" หรือ "มันเคยชินอย่างนั้น" ด้วยเหตุนี้เองจึงทำให้ความพยายามในการปรับปรุงพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์ต้องอาศัย เทคนิควิธีการที่เหมาะสมในแต่ละเรื่องแต่ละสถานการณ์ไป

สุจิตต์ สาลีพันธ์ และคณะ (2534) กล่าวว่าโภชนาณิสัยเป็นลักษณะการกินอาหารที่ไม่ถูกต้องและไม่เพียงพอ เป็นสิ่งที่เกิดมาจากภาวะแวดล้อม อัดคัดและขาดแคลนอาหารทำให้เกิดประเพณีอาหารจำเจ (Monotonous diets) เป็นสิ่งที่เกิดจากคำโฆษณาชวนเชื่อ เช่น เชื่อว่าเครื่องดื่มชูกำลังดื่มแล้วจะทำให้มีกำลัง เป็นต้น

M. Mead (1962) การฝังจิตฝังใจก็มีนิสัยการบริโภคอาหารเกิดขึ้น เพราะบุคคลมีความรู้สึกว่าการกินแบบใหม่ไม่ปลอดภัย หรือมีความกังวลอย่างหนักในเรื่องอาหารโดยเฉพาะมักจะเกิดขึ้นมากที่สุดกับผู้สูงอายุและในสังคมซึ่งเด็กได้รับการเลี้ยงดูอย่างเอาอกเอาใจ

M. McArthur (1962) พบว่า ในมาเลเซียเองแม้ในหมู่บ้านเดียวกันเองความคิดเห็นที่มีต่ออาหารชนิดเดียวกันก็ยังแตกต่างกันออกไป โดยเฉพาะในเรื่องของความเชื่อถือว่าอาหารชนิดหนึ่งชนิดใดเป็นอาหารแสลงนั้น เนื่องมาจากความเชื่อถือกันมาตั้งแต่โบราณผสมกับประสบการณ์ของแต่ละบุคคลอีกด้วย

Hanks (1963) ได้ทำการศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับแม่และวิธีที่เกี่ยวข้องกับมารดาในตำบลบางชัน อ. มีนบุรี กรุงเทพมหานคร ปรากฏผลว่าในขณะที่ตั้งครรภ์ แม่ส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารปกติ แต่ภายหลังคลอดจะถูกห้ามไม่ให้รับประทานไข่ ข้าวเหนียว เพราะเชื่อว่าจะทำให้มดลูกไม่แห้ง และจะห้ามทารกคลอดใหม่กินนมแม่ในระยะแรก (Colostrum) เพราะเชื่อว่าจะไม่เหมาะสมกับเด็ก และได้ให้ความเห็นว่าการขาดความรู้และมีความเชื่อผิดๆ ในเรื่องอาหารบางอย่าง การห้ามกินอาหารบางชนิด สังคม วิถีธรรม และจารีตประเพณีมีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการกินอาหารของคนไทย และนับเป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาโภชนาการ

J. C. McKenzie (1973) ได้เสริมการค้นพบของเอ็ม. มีค ด้วยการศึกษาวงศ์วานในหมู่เกาะเวสต์อินดีส์ ที่อพยพเข้าไปอยู่ในสหราชอาณาจักรเกี่ยวกับนิสัยการบริโภคอาหารตามแบบของตนกับแบบใหม่ของคนอังกฤษ ก็พบว่าชาวเกาะเวสต์อินดีส์ที่อพยพเข้าไปอยู่ในสหราชอาณาจักรจะมีความสุขถ้าได้ประกอบอาหารที่เขาเคยบริโภคหลายชนิด และจะไม่เปลี่ยนไปบริโภคอาหารตามแบบชาวอังกฤษซึ่งอาจจะมีราคาถูกลง

เจมส์ เอ็นโรลีย์ และสันทัด เสริมศรี (2528) ได้ศึกษาพฤติกรรมในการใช้บริการ
ทางการแพทย์สาธารณสุขและการคุมกำเนิดของคนไทย พบว่า คนชนบทเชื่อว่าร่างกายคนนั้น
เป็นสิ่งที่วิญญาณผีหรือเทพเจ้าสามารถเข้าไปอาศัยอยู่ได้ เมื่อเจ็บป่วยจึงเข้าใจว่าผีสิง เจ้าเข้า
คนที่เจ็บป่วยเรื้อรังรักษาไม่หาย ก็มักเชื่อว่ากินอาหารผิด ผีเข้าหรือมีกรรมเก่า



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย