



สารจากบรรณาธิการ

สวัสดีครับสมาชิกทุกท่าน

วารสารฉบับที่ 3 ปี 2556 ถึงมือท่านตามกำหนดเวลา เพราะความร่วมมือจากสมาชิกที่ส่งและแก้ไขบทความตามที่ผู้ทรงคุณวุฒิแนะนำ และด้วยความเสียสละของกองบรรณาธิการทุกท่านที่ได้ช่วยกันทำงาน

เนื้อหาในฉบับนี้มีเรื่องที่น่าสนใจ เริ่มจากความต้องการหนังสือตำราอาหารไทยของนิสิต นักศึกษาคหกรรมศาสตร์ ว่าต้องการให้ระบุประเภทอาหารคาว หวาน ตามภูมิภาค และระบุลักษณะรสชาติ วัตถุดิบ วิธีการเตรียม/ปรุง อุปกรณ์และวิธีการใช้อุปกรณ์ รวมทั้งคุณค่าทางโภชนาการสรรพคุณทางสมุนไพร ควรมีรูปภาพ ขั้นตอน ตลอดจนการจัดตกแต่งด้วย ควรเป็นตำราที่สมบูรณ์แบบเหมือน cook book ของต่างประเทศ

งานวิจัยเกี่ยวกับผ้าได้แก่การนำลวดลายผ้าไทดำมาตกแต่งกระเป๋ารูปแบบต่างๆ เพื่อเพิ่มมูลค่าและอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นและการใช้พืชที่ให้สีเรียกว่าสีย้อมธรรมชาติมาศึกษาประสิทธิภาพในการป้องกันรังสียูวี ซึ่งควรพัฒนาต่อยอดให้เป็นสินค้าส่งออกของไทยต่อไป

เกี่ยวกับอาหารคือการบริโภคผลิตภัณฑ์ที่มีไขมันชนิดทรานส์ของนักศึกษา การให้ความรู้ข้อมูลของโทษที่เกิดกับผู้บริโภคจะช่วยให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคได้หรือไม่ ควรจะศึกษาต่อไป เรื่องอื่นๆ เช่นปัจจัยที่สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ความต้องการอบรมวิชาชีพระยะสั้นของกลุ่มแม่บ้านและบทความอาหารเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ ที่กลับมาให้ข้อมูลอีกครั้งคือคอลัมน์ ห้องปฏิบัติการ...ครู ทำไมนักเรียนสอบวัดผล O-NET ไม่ผ่าน ส่วนหนึ่งเพราะผู้สอนปรับตัวไม่ทันตามการเปลี่ยนแปลงของมาตรฐานหลักสูตรซึ่งเปลี่ยนแปลงบ่อยมาก ปัญหาของครูส่งผลต่อผู้เรียน ควรแก้ไขที่ต้นเหตุ ผลจึงจะบรรลุและผลจากการไปร่วมประชุม ARAHE สามารถนำมาพิจารณาเพื่อให้เกิดมูลค่ากับธุรกิจอาหารไทยได้

การส่งบทความเพื่อเผยแพร่ในวารสารนี้ ขอให้ใช้รูปแบบตามที่ระบุในวารสารฉบับล่าสุด ปี 2556 เพื่อการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เป็นสากลมากขึ้นในปี 2557

สวัสดีครับ

อนุกุล พลศิริ

บรรณาธิการ

สารจากนายกสมาคมฯ

สวัสดีค่ะ สมาชิกทุกท่าน



วารสารฉบับนี้เป็นฉบับสุดท้ายประจำปี 2556 และในวันที่ 5 ธันวาคม 2556 เป็นวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ในนามของสมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์ ขอถวายพระพรแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ของจทรงพระเจริญยิ่งยืนนานและทรงมีพระพลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์ทรงเป็นมิ่งขวัญแก่พสกนิกรชาวไทยตลอดไป

สมาคมคหเศรษฐศาสตร์ฯ ได้จัดงานประชุมสัมมนาประจำปี 2556 ระหว่างวันที่ 28-29 พฤศจิกายน 2556 ที่ผ่านมา ณ อาคารวชิราวุฒิมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ การประชุมสัมมนาครั้งนี้ ทำให้เกิดการพบปะกันระหว่างบรรดาสมาชิกทั้งในกรุงเทพฯ และสมาชิกจากจังหวัดต่างๆ ทั่วประเทศ ได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทางวิชาการและได้รับความรู้จากการบรรยายของวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิจากหลากหลายสาขาวิชาชีพ การประชุมสัมมนาครั้งนี้สำเร็จลงได้ด้วยความสำเร็จเรียบร้อย ดิฉันจึงขอถือโอกาสนี้ ขอขอบคุณคณะกรรมการและสมาชิกทุกท่านนะคะ และหวังว่าเราจะได้พบกันอีกเช่นนี้ทุกๆ ปี

ในโอกาสส่งท้ายปี 2556 นี้ ดิฉันและคณะกองบรรณาธิการวารสารคหเศรษฐศาสตร์ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์จงดลบันดาลให้สมาชิกทุกท่านประสบแต่ความสุขและโชคดีตลอดปีใหม่นี้ค่ะ

สวัสดีค่ะ

ปัทมาดี เล่ห์มงคล

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปัทมาดี เล่ห์มงคล)
นายกสมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย
ในพระบรมราชินูปถัมภ์

ความต้องการหนังสือตำรับอาหารไทยของนิสิต นักศึกษา คหกรรมศาสตร์ ในเขตกรุงเทพมหานคร Needs of Thai Food Recipe Book of Home Economics Students in Bangkok Metropolis.

จันทพร ทองสมัคร* นฤมล สราธพันธุ์**

Juntapon Tongsamuk* Narumon Saratapun**

บทคัดย่อ

การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการหนังสือตำรับอาหารไทยของนิสิต นักศึกษา คหกรรมศาสตร์ ในเขตกรุงเทพมหานคร ดำเนินการวิจัย 2 ระยะ ระยะที่ 1 เป็นการรวบรวมองค์ประกอบของหนังสือตำรับอาหารไทยจากร้านหนังสือชั้นนำต่าง ๆ รวม 130 เล่ม ระยะที่ 2 เป็นการศึกษาความต้องการหนังสือตำรับอาหารไทยของนิสิต นักศึกษาคหกรรมศาสตร์ จำนวน 370 คน ใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือ แบบสำรวจ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ และกล้องถ่ายรูป สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ ค่าความถี่ และค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า นิสิตนักศึกษาคหกรรมศาสตร์ ต้องการหนังสือตำรับอาหารไทยที่มีองค์ประกอบภายในเล่มที่ระบุประเภทอาหาร ได้แก่ แกง อาหารว่าง ขนมไทย ผัด ยำปลา และ เบ็ดเตล็ด ควรแยกอาหารตามภาค รวมทั้งระบุประเภท ลักษณะ และรสชาติของแต่ละภาค มีการอธิบายลักษณะวิธีการใช้ การเลือก และการเตรียมเครื่องปรุงและวัตถุดิบ มีการแยกประเภทอาหารตามวัตถุดิบหลัก ระบุอุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร มีการอธิบายการเลือก วิธีใช้ และการดูแลเก็บรักษาอุปกรณ์ในการประกอบอาหาร มีการอธิบายวิธีการซัง ตวง ของแห้งและของเหลว และการวัดอุณหภูมิ มีการอธิบายคำศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการประกอบอาหาร ระบุองค์ประกอบทางโภชนาการและสรรพคุณทางยา อธิบายเรื่องสุขภาพโภชนาการ เรียงลำดับการใช้เครื่องปรุง ระบุหน่วยในการซัง ตวง วัด ทัพหน่วยครัวเรือน และเมตริก หน่วยอุณหภูมิที่ใช้ในการประกอบอาหาร บอกเป็นองศาเซลเซียส และองศาฟาเรนไฮต์ ระบุวิธีการทำ ระยะเวลาที่ทำให้สุก มีการใช้รูปภาพในการช่วยอธิบายขั้นตอนการประกอบอาหาร ระบุเทคนิคในการประกอบอาหาร ลักษณะและรสชาติที่ควรเป็นของอาหารจานนั้น ๆ รวมถึงอธิบายการตกแต่งอาหาร รูปแบบของตำรับอาหารไทยเป็นแบบ Descriptive Form

* นิสิตปริญญาโท สาขาคหกรรมศาสตรศึกษา ภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาคหกรรมศาสตรศึกษา ภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ABSTRACT

The objective of this research was to study the needs of Thai food recipe books of Home Economics students in Bangkok Metropolis. The research method included two steps, namely, collecting the components of 130 Thai food recipe books from distinguished book shops, and study the needs for Thai food recipe books of Home Economics students. The samples were 370 Home Economics students obtained through the multistage random sampling method. Data were collected using a questionnaire form, a survey form and a camera. Data analysis comprised of frequency and percentage.

The results revealed that the needs of Thai food recipe books by Home Economics students regarding the book contents comprising of: 1) types of Thai food such as curry, snack, dessert, fried food, salad and miscellaneous foods which were classified by region of Thailand, their characteristics and tastes; 2) descriptions, selection criteria, method of use, and preparation of raw materials and seasonings; 3) categorization of food according to the main ingredients; 4) specification of cooking utensils, including their selection, use and maintenance; 5) explanation of dry and liquid ingredients measuring methods; 6) cooking temperature; 7) explanation of technical terms in cooking; 8) nutrition and medical properties; 9) food sanitation; 10) seasonings arranged in order of use; 11) food measuring units both in household terms and metrics; 12) indication of cooking temperature both in Celsius and Fahrenheit.

บทนำ

อาหารไทยเป็นอาหารที่บ่งบอกถึงความ เป็นไทย เนื่องจากประกอบด้วยสมุนไพร และ พืชผักต่างๆ ที่ดีต่อสุขภาพ และมีเครื่องปรุงไม่ น้อยกว่า 5-6 อย่าง มีรสชาติกลมกล่อม (เพ็ญ นภา ทรัพย์เจริญ, 2548) ทำให้เป็นที่นิยมในหมู่ ชาวต่างชาติเป็นอย่างมาก (อุบล ดีสวัสดิ์, 2548: 9) และด้วยเทคโนโลยีการสื่อสารในปัจจุบัน ทำให้ การถ่ายทอดอาหารไทยมีช่องทางที่หลากหลาย เช่น โทรทัศน์ เว็บไซต์ แต่มีช่องทางหนึ่งที่มีมา แต่โบราณและยังคงเป็นที่นิยมอยู่ คือ หนังสือ ตำรับอาหารไทย ซึ่งเป็นหนังสือที่เขียนเกี่ยวกับ คำแนะนำและขั้นตอนการประกอบอาหารไทย (อบเชย วงศ์ทอง และ ขนิษฐา พูนผลกุล, 2552: 35)

ข้อดีของหนังสือตำรับอาหาร คือ สามารถนำไป อ่านได้ทุกที่ อ่านระหว่างประกอบอาหารได้และ การอ่านหนังสือให้ความรู้สึกที่ดีกว่าการอ่าน หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ เนื่องจากหนังสือทำจาก กระดาษให้ความรู้สึกอบอุ่น ซึ่งเป็นวิธีดั้งเดิมใน การหาความรู้ของมนุษย์ (วิริยะ สิริสิงห, 2550) หนังสือตำรับอาหารไทยมีการรวบรวมอาหารไว้ หลายตำรับ เนื้อหาหลักมักกล่าวถึงเครื่องปรุง มี การระบุชื่อ และปริมาณของส่วนผสม อาจรวม ถึงการเตรียมส่วนผสมชนิดนั้น ส่วนวิธีการประกอบ จะระบุขั้นตอนการปรุงอาหาร (ทัศนีย์ โรจนไพบุลย์, 2548) เพื่อดึงดูดผู้บริโภคที่มีความต้องการอ่าน หนังสือตำรับอาหารแตกต่างกัน

การนำเสนออาหารไทย เป็นอีกหนึ่งบทบาท

ของนักคหกรรมศาสตร์ศึกษาและนักคหกรรมศาสตร์ ในด้านการพัฒนาความเป็นเอกลักษณ์ของชาติ เน้น การสะท้อนเอกลักษณ์ของความเป็นไทยจากสิ่ง ต่างๆ เช่น งานประดิษฐ์ หรือ อาหาร โดยเผยแพร่ ความรู้เหล่านี้ให้แก่ชุมชน คริวเรือน เพื่อที่จะสามารถ นำไปประกอบอาชีพต่อไปได้ (จิตตินันท์ เตะทะคุปต์, 2547 : 11) อาหารไทยเป็นหนึ่งในความรู้ทาง คหกรรมศาสตร์และเป็นมรดกทางวัฒนธรรมด้วย หากไม่มีการเผยแพร่เนื้อหาที่ครบถ้วนอาจทำให้ อาหารไทยมีรสชาติและลักษณะผิดเพี้ยนไปจาก เดิม และไม่ได้ได้รับความนิยมเช่นเดียวกับอาหาร ตะวันตก การเผยแพร่ด้วยการใช้หนังสือตำรับ อาหารเป็นช่องทางหนึ่งที่สามารถถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยได้ โดยเฉพาะนิสิต นักศึกษา ด้านคหกรรมศาสตร์ ที่ศึกษาวิชาทางด้านอาหาร มาโดยตรง และใช้หนังสือตำรับอาหารไทยเป็น สิ่งที่ช่วยเสริมความรู้ การศึกษาความต้องการหนังสือ ตำรับอาหารไทยของนิสิตนักศึกษาจะทำให้ได้ ข้อมูลในการผลิตหนังสือตรงกับความต้องการ ของนิสิต นักศึกษา อีกทั้งเป็นอีกแนวทางหนึ่ง ในการสืบทอดอาหารไทยแก่คนรุ่นหลังต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาความต้องการหนังสือตำรับ อาหารไทยของนิสิต นักศึกษาคหกรรมศาสตร์ ในเขตกรุงเทพมหานคร

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มี 2 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาลักษณะของหนังสือ ตำรับอาหารไทย ดำเนินการดังนี้

รวบรวมข้อมูลลักษณะของหนังสือตำรับ อาหารไทย ในหัวข้อเกี่ยวกับขนาดของหนังสือ ชนิดกระดาษ รูปภาพ แบบ ลักษณะ ขนาดและสี ของตัวพิมพ์ สีของพื้นหลัง องค์กรประกอบเนื้อหา และรูปแบบตำรับอาหารที่กำลังวางจำหน่ายตาม ร้านหนังสือในเขตกรุงเทพมหานคร ในปีพ.ศ. 2554 รวมทั้งสิ้น 130 เล่ม และนำมาวิเคราะห์ลักษณะ ของหนังสือหาค่าความถี่ และค่าร้อยละ เพื่อนำ ข้อมูลมาทำแบบสอบถามในระยะที่ 2

ระยะที่ 2 การศึกษาความต้องการลักษณะ ของหนังสือตำรับอาหารไทยของนิสิต นักศึกษาคหกรรมศาสตร์ ในเขตกรุงเทพมหานคร ดำเนิน การดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิต นักศึกษาคหกรรมศาสตร์ ที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ 7 แห่ง จำนวน 370 คน ได้จากการสุ่มแบบหลายขั้น ตอน (Multistage Random Sampling) โดยสุ่มแบบ สัดส่วน จากนั้นใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง โดยเลือก เฉพาะนิสิต นักศึกษาคหกรรมศาสตร์ ที่เรียนสาขา อาหารเท่านั้น (ตารางที่ 1) ส่วนกลุ่มสัมภาษณ์ จะ สัมภาษณ์นิสิต นักศึกษาคหกรรมศาสตร์ โดย อาจารย์ประจำวิชาเป็นผู้แนะนำ

ตารางที่ 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างนิสิต นักศึกษาคหกรรมศาสตร์จากมหาวิทยาลัยต่าง ๆ

มหาวิทยาลัย	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	264	15
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	60	6
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม	40	3
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต	5,121	261
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา	121	7
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ	794	41
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร	760	37
รวม	7,160	370

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามแบ่งเป็น 3 ตอน ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคล เกณฑ์การเลือกหนังสือตำรับอาหาร และลักษณะของหนังสือตำรับอาหารไทยที่นิสิต นักศึกษาต้องการ ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 3 ระดับ คือ ชอบมาก ชอบปานกลาง ชอบน้อย ทำแบบปลายปิดและปลายเปิด

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในระยะที่ 2 รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และ กล้องถ่ายรูป ข้อมูลเชิงปริมาณนำมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ข้อมูลเกี่ยวกับหนังสือตำรับอาหารที่นิสิต นักศึกษาต้องการ วิเคราะห์ด้วยค่าความถี่ และค่าร้อยละ

ผลวิจัยและวิจารณ์

ความต้องการลักษณะของหนังสือตำรับอาหารไทยของ นิสิต นักศึกษาคหกรรมศาสตร์ ในเขตกรุงเทพมหานคร สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ เน้นเฉพาะองค์ประกอบของเนื้อหาของหนังสือตำรับอาหารไทย

จากการศึกษาพบว่า นิสิต นักศึกษาต้องการเนื้อหาของหนังสือตำรับอาหารไทยดังต่อไปนี้

1. ประเภทอาหารที่นิสิต นักศึกษาต้องการมากที่สุด คือ ประเภทแกง คิดเป็นร้อยละ 95.4 รองลงมา คือ อาหารว่าง และขนมไทย คิดเป็นร้อยละ 90.8 เท่ากัน อาหารประเภทผัด คิดเป็นร้อยละ 88.6 อาหารประเภทยำพล่า คิดเป็นร้อยละ 87.6 เครื่องจิ้ม น้ำพริก คิดเป็นร้อยละ 85.1 และอาหารประเภทเบ็ดเตล็ด คิดเป็นร้อยละ 79.5 นิสิต นักศึกษาต้องการอาหารประเภทแกงมากที่สุด อาจเนื่องจากในตำรับอาหารไทยทั้ง 4 ภาค มีอาหารประเภทแกงมากที่สุด รวมทั้งในการจัดอาหารไทยมักมีอาหารประเภทแกงอยู่ด้วยเกือบทุกมื้อ

2. การแยกอาหารตามภาค นิสิต นักศึกษาต้องการให้แยกอาหารตามภาค โดยอาหารของภาคที่ต้องการมากเป็นลำดับแรก คือ อาหารภาคกลาง คิดเป็นร้อยละ 92.4 รองลงมา คือ อาหารภาคเหนือ คิดเป็นร้อยละ 91.6 อาหารภาคอีสาน คิดเป็นร้อยละ 89.7 และ อาหารภาคใต้ คิดเป็นร้อยละ 87.8 และต้องการให้มีการอธิบายประเภทของอาหาร ลักษณะอาหารแต่ละภาค คิดเป็นร้อยละ 87 เท่ากัน ส่วนรสชาติอาหารแต่ละภาค คิดเป็นร้อยละ 84 นิสิต นักศึกษาต้องการอาหารภาคกลาง และอาหาร

ภาคเหนือในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน อาจเนื่องมาจากอาหารทั้งสองภาคมีรสชาติไม่เค็มมากหรือเผ็ดมากจนเกินไป (ภัทรราตรี ศรีอำนวนายลาภ, 2549 และภัทรทิวรา นาคดำภา, 2551 และมหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2554)

3. เครื่องปรุงและวัตถุดิบ ต้องการให้มีการอธิบายลักษณะ คิดเป็นร้อยละ 89.5 อธิบายวิธีการใช้ คิดเป็นร้อยละ 88.9 อธิบายการเลือกเครื่องปรุงและวัตถุดิบ คิดเป็นร้อยละ 89.2 อธิบายการเตรียมเครื่องปรุงและวัตถุดิบ คิดเป็นร้อยละ 90.3 การแยกประเภทอาหารตามวัตถุดิบหลัก คิดเป็นร้อยละ 67 มีการเรียงลำดับการใช้งานเครื่องปรุง คิดเป็นร้อยละ 88.6 นิสิต นักศึกษาต้องการทุกประเด็น เกี่ยวกับเครื่องปรุงและวัตถุดิบ อาจเนื่องจากการเลือกการเตรียมเครื่องปรุงวัตถุดิบนั้น เป็นสิ่งจำเป็นในการประกอบอาหาร ซึ่งเป็นตัวกำหนดลักษณะและรสชาติของอาหาร รวมถึงการเรียงลำดับการใช้งานก่อนหลัง ทำให้สะดวกต่อการประกอบอาหารไทยมากขึ้น

4. อุปกรณ์ ต้องการให้ระบุอุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร คิดเป็นร้อยละ 84.9 อธิบายการเลือกอุปกรณ์ในการประกอบอาหาร คิดเป็นร้อยละ 82.4 อธิบายวิธีใช้อุปกรณ์ในการประกอบอาหาร คิดเป็นร้อยละ 75.9 อธิบายการดูแลเก็บรักษาอุปกรณ์ในการประกอบอาหาร คิดเป็นร้อยละ 76.8 อธิบายวิธีการชั่ง ตวง ของแห้งและของเหลว และการวัดอุณหภูมิ คิดเป็นร้อยละ 82.7 นิสิต นักศึกษาต้องการทุกประเด็น เกี่ยวกับอุปกรณ์ อาจเนื่องมาจาก อุปกรณ์ในการประกอบอาหารไทยมีหลายชนิด ซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการใช้แตกต่างกัน จำเป็นต้องเลือกอุปกรณ์ให้เหมาะสม รวมถึงเข้าใจวิธีการใช้จึงจะทำให้ได้อาหารที่มีลักษณะที่ควรเป็น

5. โภชนาการและสุขาภิบาลอาหาร ต้อง

การให้ระบุงค์ประกอบทางโภชนาการของอาหารคิดเป็นร้อยละ 87.6 ระบุสรรพคุณทางยา คิดเป็นร้อยละ 85.4 สุขาภิบาลอาหาร (ความสะอาดของอาหาร) คิดเป็นร้อยละ 82.2 นิสิต นักศึกษาต้องการทุกประเด็น เกี่ยวกับโภชนาการและสุขาภิบาลอาหาร อาจเนื่องจากการจำเป็นต้องคำนึงถึงประโยชน์ที่ได้รับจากอาหารทั้งในด้านโภชนาการ สรรพคุณทางยาซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทย และสุขาภิบาลอาหาร เพื่อให้ได้อาหารที่มีคุณภาพ และปลอดภัยต่อผู้บริโภค

6. วิธีการทำ นิสิต นักศึกษาต้องการให้ระบุวิธีการทำ คิดเป็นร้อยละ 93.5 ระบุระยะเวลาที่ทำให้สุก คิดเป็นร้อยละ 87.8 การใช้รูปภาพในการช่วยอธิบายขั้นตอนการประกอบอาหาร คิดเป็นร้อยละ 93.5 ระบุเทคนิคในการประกอบอาหาร คิดเป็นร้อยละ 90.5 รสชาติที่ควรเป็นของอาหารจานนั้น ๆ คิดเป็นร้อยละ 87.3 ลักษณะที่ควรเป็นของอาหารจานนั้น ๆ คิดเป็นร้อยละ 86.5 การตกแต่ง คิดเป็นร้อยละ 93 สำหรับการอธิบายคำศัพท์เฉพาะ หรือคำท้องถิ่นที่ใช้ในการประกอบอาหาร คิดเป็นร้อยละ 87.3 หน่วยในการชั่ง ตวง วัดที่นิสิต นักศึกษาต้องการมากที่สุด คือ หน่วยครัวเรือน (ถ้วยตวง ช้อนโต๊ะ ใบ ดอก) คิดเป็นร้อยละ 84.6 รองลงมาคือ หน่วยเมตริก (กรัม กิโลกรัม) คิดเป็นร้อยละ 83.2 หน่วยอุณหภูมิที่ใช้ในการประกอบอาหารที่นิสิต นักศึกษา ต้องการมากที่สุด คือ ระบุเป็นองศาเซลเซียส คิดเป็นร้อยละ 80.8 รองลงมา คือ ระบุเป็นองศาฟาเรนไฮต์ คิดเป็นร้อยละ 75.7 นิสิต นักศึกษาต้องการให้ระบุวิธีการทำ โดยมีการใช้ภาพในการช่วยอธิบาย อาจเนื่องมาจาก ภาพเป็นสิ่งสากล เข้าใจกันได้ง่าย สื่อวิธีการทำให้เห็นอย่างชัดเจน (กรมวิชาการ, 2544 : 81) ส่วนการตกแต่งนั้น นอกจากจะทำให้อาหารดูน่ารับประทานแล้ว

ยังแสดงความเป็นเอกลักษณ์ของไทยอีกด้วย

7. รูปแบบของตำรับอาหารไทยที่นิสิต นักศึกษาต้องการมากที่สุด คือ แบบ Descriptive Form คือ เขียนแยกเครื่องปรุงและวิธีทำอย่างชัดเจน เพิ่มตรงการอธิบายเครื่องปรุง ให้รายละเอียดมากขึ้น เช่น หัวผักกาด หั่นเป็นเส้นฝอย เบคอนตัดเป็น 3 ส่วน แล้วนำไปทอดให้กรอบ เป็นต้นคิดเป็นร้อยละ 74.9 สอดคล้องกับการสัมภาษณ์พบว่านิสิต นักศึกษาต้องการรูปแบบตำรับอาหารแบบ Descriptive Form มากที่สุด เพราะอธิบายรายละเอียดในส่วนของเครื่องปรุงอย่างละเอียด ซึ่งจากการสัมภาษณ์พบว่านิสิต นักศึกษาต้องการองค์ประกอบของเนื้อหาทุกข้อที่กล่าวมา อาจเนื่องจากหัวข้อที่มีอยู่นั้นตรงกับเนื้อหาที่ตนกำลังเรียนอยู่หรือจะเรียนในอนาคต ซึ่งเป็นความต้องการใคร่รู้ (Need to know) ความต้องการอยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ เป็นสิ่งที่ มีมาตั้งแต่เกิด (ศิริวรรณ เสรีรัตน์, 2538 และ อดุลย์ จาตุรงค์กุล, 2543)

สรุป

องค์ประกอบของเนื้อหาภายในหนังสือ ตำรับอาหารไทยที่นิสิต นักศึกษาต้องการควรมี เนื้อหาเกี่ยวกับ ประเภทอาหาร จำแนกอาหารตาม ภาค อธิบายประเภทของอาหาร ลักษณะและรสชาติของอาหารแต่ละภาค

ในส่วนของเครื่องปรุงและวัตถุดิบ อธิบาย ลักษณะ วิธีการใช้ การเลือกและการเตรียม แยก ประเภทอาหารตามวัตถุดิบหลัก และเรียงลำดับการใช้งาน ส่วนของอุปกรณ์ ระบุอุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร การเลือก วิธีใช้ การดูแลเก็บรักษา อธิบายวิธีการซั่ง ตวง ของแห้งและของเหลว และการวัดอุณหภูมิ ด้านโภชนาการและสุขภาพ

อาหาร ระบุองค์ประกอบทางโภชนาการ สรรพคุณ ทางยา และสุขภาพอาหาร

วิธีการทำ ระบุวิธีการทำ ระยะเวลาที่ทำให้ สุก การใช้รูปภาพอธิบายขั้นตอนการประกอบอาหาร ระบุเทคนิคในการประกอบอาหาร ลักษณะ และรสชาติที่ควรเป็น

การตกแต่ง อธิบายคำศัพท์เฉพาะหรือคำ พ้องถิ่นที่ใช้ในการประกอบอาหาร

หน่วยในการชั่ง ตวง วัด ควรมีหน่วยครัว เรือนและหน่วยเมตริก หน่วยอุณหภูมิระบุเป็นองศา เซลเซียส และองศาฟาเรนไฮต์

รูปแบบของตำรับอาหารไทย เขียนแยก เครื่องปรุงและวิธีทำอย่างชัดเจน อธิบายเครื่องปรุง ให้ละเอียด เช่น กะหล่ำหั่นเป็นเส้นฝอย หนังหมู นำไปทอดให้กรอบ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับเนื้อหาภายใน หนังสือตำรับอาหารในด้านการนำไปใช้ เช่น ตำรับ อาหารที่เขียนในหนังสือ นั้นสามารถนำไปใช้ได้ จริงหรือไม่

2. ควรมีการศึกษากการใช้ภาษาภายในตำรับ อาหารไทย เช่น ภาษาที่ใช้เข้าใจง่ายหรือไม่ ควร เขียนอย่างไรถึงจะเหมาะสม การใช้คำศัพท์เฉพาะ ทางได้ถูกต้องหรือไม่

3. ควรมีการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มประชาชนทั่วไป พ่อครัวแม่ครัว กลุ่มนักเรียนที่อาจมีโอกาใช้หนังสือตำรับอาหาร ไทย

4. ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการทำ หนังสือตำรับอาหารในรูปแบบอื่น เช่น E-book เว็บไซต์ โทรทัศน์ เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมวิชาการ. **เขาทำหนังสือกันอย่างไร**. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงศึกษาธิการ. 2544.
- จิตตินันท์ เดชะคุปต์. **“มุมมองภาครัฐต่อบทบาทและปัญหาในวิชาชีพคหกรรมศาสตร์.”** วารสารคหเศรษฐศาสตร์, 47 (3): 11. 2547.
- ทัศนีย์ โรจนไพบลูย์. **หลักสูตร “การพัฒนาผู้ประกอบการอาหารไทยมีอาชีพ.”** กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2548.
- เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ. **เครื่องปรุงในอาหารไทย**. กรุงเทพมหานคร: สามเจริญพาณิชย์. 2548.
- ภัทรทรา นาคลำภา. **ศกยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลาง ด้านตะวันตก**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2551.
- ภัทราวดี ศิริอำนาจลาภ. **ศกยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลาง ตอนล่าง**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2549.
- มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. **อาหารพื้นบ้านล้านนา (Online)**. แหล่งที่มา www.library.cmu.ac.th/ntic/lannafood/classify_food.php, 20 มิถุนายน 2554. 2554.
- วิริยะ สิริสิงห. **กว่าจะเป็นหนังสือ**. กรุงเทพมหานคร: สุริยวิสาส์น. 2550.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์. **พฤติกรรมผู้บริโภค ฉบับสมบูรณ์**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท วิสิทธิ์พัฒนา จำกัด. 2538.
- อดุลย์ จาตุรงค์กุล. **พฤติกรรมผู้บริโภค**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. 2543.
- อบเชย วงศ์ทอง และขนิษฐา พูนผลกุล. **หลักการประกอบอาหาร**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2552.
- อุบล คีส์สวัสดิ์. **สุดยอดอาหารไทยสู่ครัวโลก**. กรุงเทพมหานคร: วันชนะ. 2548.

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี

Factors Related to Quality of Life Levels of the Elderly in Mueang District, Ratchaburi Province

มยุรี พงษ์นาค* สมศรี เพชรโชติ** จารี ทองคำสิง*** เตือนใจ เกตุยา****

Mayuree Phongnak* Somsri Petcharachote** Jaree Thongtumluing*** Tuanjai Ketsa****

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาปัจจัยด้านสถานภาพส่วนบุคคล ด้านสุขภาพ ด้านสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี(2) ศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ (3) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี จำนวน 395 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม มีค่าความเชื่อมั่น 0.879 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าไค-สแควร์ กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยด้านสถานภาพส่วนบุคคล พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงและมีอายุระหว่าง 70-79 ปี อยู่ในสถานภาพสมรส ระดับการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา/มัธยมศึกษา มีอาชีพรับจ้าง รายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 3,000 บาท แหล่งที่มาของรายได้ ได้จากบุตร/หลาน ลักษณะที่อยู่อาศัยเป็นบ้านสองชั้น และเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติตามที่แพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขแนะนำ ออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น เดินนานวันละ 15 นาที สามารถช่วยเหลือโดยไม่ต้องรับประทานยาอนหลับ และผู้สูงอายุรับประทานอาหารได้หลากหลายต่อวัน ด้านสังคมของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมในวันสำคัญ เช่น วันพระ วันเข้าพรรษา ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนเมื่อมีโอกาสดูทุกครั้ง และได้รับข้อมูลข่าวสารจากหลายช่องทาง เช่น โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ หรือวิทยุ และด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยที่ไม่มีเสียงรบกวน และมีแสงสว่างเวลากลางคืน ที่อยู่อาศัยมีเส้นทางคมนาคมทางถนน และบ้านมีเนื้อที่กว้างขวางและมีบริเวณให้เดินออกกำลังกายได้

2. ผู้สูงอายุมีระดับคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพทางร่างกาย ด้านสุขภาพทางจิตใจ และด้านสุขภาพทางอารมณ์โดยรวมและรายด้าน อยู่ในระดับดีมาก ทุกด้าน

* นักศึกษาปริญญาโท สาขาคุณธรรมศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน ภาควิชาคุณธรรมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

** รองศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาคุณธรรมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

*** รองศาสตราจารย์ ภาควิชาคุณธรรมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

**** รองศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาการประเมินและการวิจัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

3. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ปัจจัยด้านสถานภาพส่วนบุคคล ด้านสุขภาพ ด้านสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์ต่อระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ABSTRACT

In this thesis, the researcher investigated: 1) factors affecting the quality of life of the elderly, namely, the demographical, health, social and environmental factors; 2) the levels at which the quality of life experienced by the elderly under study are evinced; and 3) factors correlated to the levels of the quality of life of the elderly under study. Sample population consisted of 395 elderly subjects residing in Mueang district, Ratchaburi province. The instrument of the research was a questionnaire, which had the reliability coefficient (Cronbrach's alpha) level of 0.879. Using techniques of descriptive statistics, the data collected were analyzed in terms of percentage, mean and standard deviation. The chi-square (X^2) method was also utilized.

Findings were as follows:

1. With respect to demographical factors, the majority of the sample under study were married females with ages ranging from seventy to seventy-nine. Most had Primary School and Secondary School education. Their occupation was hiring themselves out which earned them an average monthly income of less than 3,000 baht. Their children/grandchildren provided other sources of income. Most of the subjects resided in a two-story house and belonged to clubs for the elderly.

In regard to health factors, it was found that the elderly followed the advice given to them by doctors and public health personnel. They engaged in regular exercises, such as walking for fifteen minutes daily. They could sleep without taking sleeping pills and were able to consume a variety of foods on a daily basis.

Concerning social factors, the elderly subjects participated in activities on important days, including special Buddhist days and during Buddhist Lent. They always participated in community activities whenever they were afforded the opportunity. They received information from various channels such as television, newspapers, or radio.

In regard to environmental factors affecting the subjects, it was found that the elderly resided in places in which neither annoying noises nor bright lights were nocturnally present. The places where they resided were accessible through roads. Their places of residence had a large enough area for them to take walks as a means of obtaining exercise.

2. With respect to the overall and individual aspects of physical, mental, and emotional health, the elderly showed the quality of life at the very good levels.

3. In regard to the factors related to the quality of life levels investigated, it was found that demographical, health, social, and environmental factors were correlated with the levels of quality of life at the statistically significant level of .05.

บทนำ

สังคมไทยเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านประชากร เนื่องจากโครงสร้างของประชากรไทยมีแนวโน้มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (ageing society) หรือเรียกว่า ภาวะประชากรผู้สูงอายุ (วันดี โภคะกุล, 2548, หน้า 9) ทั้งนี้เนื่องจากอัตราการเกิดลดลง ขณะที่อายุคาดหมายเฉลี่ยยืนยาวขึ้น ทำให้ประเทศไทยจะมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในอีก 30 ปีข้างหน้า กล่าวคือ จะมีผู้สูงอายุสูงถึง 7.5 ล้านคนในปี 2553 และจะมีจำนวนเพิ่มขึ้นเป็น 15.9 ล้านคนในปี 2578 (ปัทมา ว่าพัฒน์วงศ์ และ ปราโมทย์ ประสาทกุล, 2553) การเพิ่มขึ้นของประชากรวัยสูงอายุทำให้เกิดปัญหาตามมา เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาด้านสังคม ปัญหาด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ซึ่งปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้มีผลให้อัตราส่วนภาวะพึ่งพิงในวัยสูงอายุเพิ่มขึ้นด้วย และเมื่อมีการปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางเศรษฐกิจจากเกษตรกรรมเป็นอุตสาหกรรม ทำให้ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของประชากรในสังคมไทย ผู้สูงอายุยังต้องการการดูแลและเกื้อหนุนจากคู่สมรส และสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะบุตรนับเป็นกำลังสำคัญในการดูแลและเกื้อหนุน แต่สภาพรูปแบบครอบครัวไทยปัจจุบันในชนบทเปลี่ยนแปลงด้านสัมพันธภาพไปมาก มีลักษณะเป็นครัวเรือนรุ่นกระโดด (ตายาย-หลาน) ส่วนวัยแรงงาน (พ่อ-แม่) ไปทำงานต่างถิ่นมีผลทำให้ปฏิสัมพันธ์ของคนต่างวัยขาดหายไป ครอบครัวขาดความอบอุ่น นำไปสู่ปัญหาทางสังคม (บรรลุ ศิริพานิช, 2542, หน้า 24) รัฐบาลไทยเล็งเห็นถึงความสำคัญของสังคมวัยสูงอายุ จึงได้มีการจัดทำแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุ เรียกว่า “แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ” ปัจจุบันดำเนินการอยู่ในแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) โดยมีการกำหนดยุทธศาสตร์

ที่สำคัญ พยายามสรุปได้ ดังนี้ 1. ยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ 2. ยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุ 3. ยุทธศาสตร์ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ 4. ยุทธศาสตร์ด้านการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุระดับชาติ และการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ และ 5. ยุทธศาสตร์ด้านการประมวลและพัฒนางานองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุ และการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ กล่าวได้ว่าแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ มุ่งเน้นให้ประชากรสูงอายุสามารถพึ่งตนเองได้ ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมร่วมกับครอบครัวและชุมชน จัดระบบคุ้มครองทางสังคม การส่งเสริมด้านความรู้ และการเตรียมความพร้อมในวัยสูงอายุ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข กล่าวถึง การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จะต้องครอบคลุมให้มีสุขภาพที่ดี สมบูรณ์ และมีมาตรฐานสุขภาพที่พึงประสงค์ สุขภาพที่สมบูรณ์ ร่างกายแข็งแรง แคล้วคล่องมีกำลังไม่เป็นโรค ไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ สำหรับมาตรฐานสุขภาพที่พึงประสงค์ในผู้สูงอายุจะต้องประกอบด้วยสุขภาพกายและจิตใจดี ปราศจากประวัติและอาการของโรคที่ควบคุมได้ภายใน 1 ปี เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจขาดเลือด โรคเส้นเลือดในสมองอุดตัน โรคข้อเสื่อม ฯลฯ ด้านสุขภาพจิตดี คือสามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ทั้งครอบครัวและเพื่อนบ้านเป็นประจำ ไม่มีปัญหาทางอารมณ์และจิตใจในระดับที่ต้องปรึกษาแพทย์ รู้สึกว่าตนเองมีค่า ไม่ถูกทอดทิ้ง (สมนึก กุลสถิตพร, 2549, หน้า 11)

ปัญหาผู้สูงอายุในปัจจุบันเป็นปัญหาที่ทุกหน่วยงานต้องให้ความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างจริงจัง ในด้านสุขภาพทางร่างกาย สุขภาพ

ทางจิตใจ ด้านสังคม และด้านสภาพแวดล้อม เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับการดูแลผู้สูงอายุที่ชัดเจนขึ้น และผู้สูงอายุยังสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข จังหวัดราชบุรีเป็นจังหวัดที่มีประชากรสูงอายุจำนวนมากซึ่งมีแนวโน้มในอนาคตใกล้เคียงกับโครงสร้างของประชากรโลก ซึ่งมีการดำเนินชีวิตและระดับคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกันและรวมถึงสภาพแวดล้อมรอบบ้าน ในขณะที่เดียวกันการถูกทอดทิ้งจากบุตรหลานที่ต้องทำงานต่างถิ่นที่อยู่ จึงอาจส่งผลต่อการดำเนินชีวิตและสภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุ ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ของอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และใช้เป็นข้อมูลสำหรับสถาบันและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาปัจจัยด้านสถานภาพส่วนบุคคล ปัจจัยด้านสุขภาพ ปัจจัยด้านสังคม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี
2. เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี

วิธีการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี จำนวน 395 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย

วารสารคหเศรษฐศาสตร์

ปีที่ 56 ฉบับที่ 3 กันยายน-ธันวาคม 2556

ตัวแปรที่ศึกษา คือ ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ปัจจัยด้านสถานภาพส่วนบุคคล ด้านสุขภาพ ด้านสังคม และด้านสภาพแวดล้อม และตัวแปรตาม ได้แก่ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุประกอบด้วย 3 ด้าน คือ สุขภาพทางร่างกาย สุขภาพทางจิตใจ และสุขภาพทางอารมณ์

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต แบ่งออกเป็น 2 ตอน จำนวน 40 ข้อ มีตัวเลือก 5 ระดับ คือ น้อยที่สุด – มากที่สุด โดยแปลผลดังนี้ ค่าคะแนน 1.00 – 1.80 อยู่ในระดับ น้อยที่สุด ค่าคะแนน 1.81 – 2.60 อยู่ในระดับ น้อย ค่าคะแนน 2.61 – 3.40 อยู่ในระดับ ดีปานกลาง ค่าคะแนน 3.41 – 4.20 อยู่ในระดับ ดีมาก และค่าคะแนน 4.21 – 5.00 อยู่ในระดับ ดีมากที่สุด ที่ผ่านการพิจารณาคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน และวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นโดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาคซ์ เท่ากับ 0.879

ผลวิจัยและวิจารณ์

ผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 57.00 มีอายุระหว่าง 70-79 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุที่ยังไม่ชราามากยังสามารถทำงานได้ถึงแม้ว่าอายุเป็นเครื่องบ่งบอกถึงวุฒิภาวะ และมีอิทธิพลในการกำหนดความสามารถในการดูแลตนเอง กล่าวได้ว่า อายุที่แตกต่างกันย่อมมีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองมากขึ้น (สมพร ใจสมุทร, 2547, หน้า 65) ผู้สูงอายุมีสถานภาพสมรส ร้อยละ 57.50 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะความผูกพันระหว่างผู้สูงอายุกับคู่ชีวิต คอยดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ซึ่งต่างจากสถานภาพโสดหรือหม้ายเพราะทำให้รู้สึกวิอาเหว ระดับการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา/

มัธยมศึกษา ร้อยละ 66.80 รองลงมา ไม่ได้เรียนหนังสือ ร้อยละ 26.30 อาจเป็นเพราะว่า เมื่อสมัย 60 ปีก่อนฐานะทางเศรษฐกิจทางครอบครัวของผู้สูงอายุยังไม่ดีนักและคนสมัยก่อนไม่ค่อยสนใจศึกษาต่อ ไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 41.00 เพราะเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุการทำงานจะเริ่มช้าลง และบุตรหลานจะเป็นผู้เลี้ยงดูเรื่องค่าใช้จ่ายต่างๆ รวมทั้งอาหารการกิน รายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 3,000 บาท ร้อยละ 41.80 รองลงมา แหล่งที่มาของรายได้ ได้มาจากบุตร/หลาน ร้อยละ 38.00 ลักษณะที่อยู่อาศัยเป็นบ้านสองชั้น ร้อยละ 37.20 กล่าวได้ว่าบ้านจัดเป็นสถานที่ที่สำคัญและจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุที่ควรมีสถานที่สะอาด สะดวกสบาย กว้างพอกับการออกกำลังกาย และจะต้องยกพื้นไม่สูงนัก ปัจจัยด้านสุขภาพ ผู้สูงอายุปฏิบัติตามที่แพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขแนะนำเสมอ ออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น การเดินนานวันละ 15 นาที เป็นต้น สามารถช่วยเหลือได้โดยไม่ต้องรับประทานยานอนหลับ และรับประทานอาหารที่หลากหลาย

ต่อวัน ($\bar{X} = 3.60$) ปัจจัยด้านสังคม ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมในวันสำคัญ เช่น วันพระ วันเข้าพรรษา เป็นต้น เข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนเมื่อมีโอกาสทุกครั้ง และรับข้อมูลข่าวสารได้หลายช่องทาง เช่น โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์หรือวิทยุ เป็นต้น ($\bar{X} = 3.73$) และปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ผู้สูงอายุมิที่อยู่อาศัยไม่มีเสียงรบกวนที่สร้างความน่ารำคาญ และมีแสงสว่างเวลากลางคืน มีที่อยู่อาศัยมีเส้นทางคมนาคมทางถนน และบ้านมีเนื้อที่กว้างขวาง และมีบริเวณรอบตัวบ้านให้เดินออกกำลังกายได้ ($\bar{X} = 4.10$) เพราะสภาพแวดล้อมรอบบ้านมีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ (ศรีเมือง พลั่งฤทธิ์, 2547, หน้า 102) ผู้สูงอายุเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ร้อยละ 59.20 เนื่องจากวัยสูงอายุเป็นวัยที่มีผลกระทบต่อสภาวะทางจิตใจได้ง่ายกว่าวัยอื่น ดังนั้น การได้เข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุนั้น จะได้รับการดูแลทางจิตใจ และกิจกรรมนันทนาการอื่นๆ ที่สามารถทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานโดยรวมของระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

(n=395)

คุณภาพชีวิตโดยรวม	\bar{X}	SD	ระดับคุณภาพชีวิต
ด้านสุขภาพทางร่างกาย	3.79	.86	ดีมาก
ด้านสุขภาพทางจิตใจ	3.96	.71	ดีมาก
ด้านสุขภาพทางอารมณ์	3.35	1.03	ดีมาก
รวม	3.70	.86	ดีมาก

จากตารางที่ 1 พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 3.70$) เพราะการเอาใจใส่ดูแลตนเองของผู้สูงอายุและการให้ความเอาใจใส่ของบุตรหลาน ตลอดจนมีหน่วยงานให้การสนับสนุนในการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ และทางอารมณ์ เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยสูงสุดเป็นรายด้าน พบ

ว่า คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพทางร่างกายอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.79$) แสดงว่าผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ และเอาใจใส่ต่อการดูแลสุขภาพร่างกายจึงส่งผลต่อระดับคุณภาพ ดังนั้น สุขภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต เพราะหากสุขภาพทางร่างกายไม่ดีย่อมส่งผลต่อคุณภาพชีวิต คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพทางจิตใจ

อยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X}=3.96$) อาจเป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรส มีชีวิตครอบครัวที่อบอุ่นไม่เหงาหรือว้าเหว่ ที่อยู่อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี และยังได้รับสิทธิและสวัสดิการจากรัฐบาล จึงทำให้ระดับคุณภาพชีวิต ด้านสุขภาพทางจิตใจอยู่ในระดับดีมาก กล่าวได้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง การรับรู้ความพึงพอใจ และการรับรู้สถานะด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสภาพแวดล้อมของบุคคลในการดำรงชีวิตในสังคม (ครุณี บุญทาเลิศ, 2552, หน้า 16) และคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ

ทางอารมณ์อยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X}=3.35$) อาจเป็นเพราะว่าผู้สูงอายุสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี และเรียนรู้ที่จะจัดการกับสถานการณ์ เมื่ออยู่ในภาวะที่ถูกกระตุ้นทางอารมณ์ อย่างมีเหตุผล การควบคุมอารมณ์ของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพนิสัย และเจตคติที่มีมาแต่ในอดีต คนที่ปรับตัวได้ดี สามารถเผชิญชีวิตในวัยนี้ ได้ด้วยความมองจากกล้าหาญ (มนัญ ทัศนะวัฒนา, 2539, หน้า 80) และนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีด้วย

ตารางที่ 2 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยการคำนวณค่า ไค-สแควร์ (n=395)

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับคุณภาพชีวิต	X^2	df	Sig.
ปัจจัยด้านสถานภาพส่วนบุคคล			
เพศ	7.658*	1	.006
อายุ	47.549*	2	.000
สถานภาพสมรส	17.922*	3	.000
ระดับการศึกษา	24.008*	3	.000
อาชีพ	21.316*	4	.000
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	81.587*	3	.000
แหล่งที่มาของรายได้	10.010*	3	.000
ลักษณะที่พักอาศัย	4.516*	2	.005
การเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ	13.491*	1	.000
ปัจจัยด้านสุขภาพ	48.321*	1	.000
ปัจจัยด้านสังคม	52.494*	1	.000
ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม	33.782*	1	.000

จากตารางที่ 2 พบว่า ปัจจัยด้านสถานภาพส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน แหล่งที่มาของรายได้ ลักษณะที่พักอาศัย และการเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์ต่อระดับคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพราะผู้สูงอายุยังมีความสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ดี

ปัจจัยด้านสุขภาพ มีความสัมพันธ์ต่อระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เป็นเพราะการรับประทานอาหารได้ การออกกำลังกายได้ และมีการพักผ่อนนอนหลับ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี สอดคล้องกับการศึกษาของสมพร ใจสมุทร (2547, หน้า 65) พบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเอง และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ยังสามารถช่วย

เหลือตนเองได้ มีคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง สามารถเข้าถึงการบริการด้านสุขภาพ

ปัจจัยด้านสังคม มีความสัมพันธ์ต่อระดับคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาและกิจกรรมชุมชน และมีกิจกรรมร่วมกับครอบครัวและเพื่อนบ้าน สอดคล้องกับการศึกษาของสมพร ใจสมุทร (2547, หน้า 22) พบว่า การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับบุคคลรอบข้างนับว่าเป็นสิ่งสำคัญต่อผู้สูงอายุอย่างยิ่ง เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองความต้องการของสังคม เพราะจากทฤษฎีการมีกิจกรรมร่วมกัน (The activity theory) กล่าวไว้ว่า ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมสูงสามารถปรับตัวได้ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม มีความสัมพันธ์ต่อระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เป็นเพราะว่าสภาพแวดล้อม คือ การรับรู้เรื่องเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมว่าตนเองมีชีวิตอยู่อย่างอิสระไม่ถูกขัง มีความปลอดภัย และมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดีปราศจากมลพิษ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพ และสังคมสงเคราะห์ สอดคล้องกับ แนวคิดของศรีเมือง พลังฤทธิ์ (2547, หน้า 68) กล่าวว่า การจัดสิ่งแวดล้อมที่พึงอาศัยสำหรับผู้สูงอายุต้องมีความปลอดภัย สะอาด สะดวกและสบาย และสอดคล้องกับ ธารินี ทองมี (2550, หน้า 94) กล่าวว่า สภาพที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่สะอาด ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต

สรุป

1. ผู้สูงอายุมีความเป็นอยู่ที่ส่งผลให้มีสุขภาพและการเข้าร่วมสังคมได้อย่างดี
2. ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตโดยรวมและด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ในระดับมาก
3. คุณภาพชีวิตมีความสัมพันธ์กับปัจจัยด้านสถานภาพส่วนบุคคล สุขภาพ สังคม และสิ่งแวดล้อม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

1. ด้านสถานภาพส่วนบุคคลของผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาค่ำ หรือไม่ได้รับการศึกษา และผู้สูงอายุที่ไม่ได้เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุจะมีระดับคุณภาพชีวิตไม่ดี ดังนั้น หน่วยงานหรือองค์กรที่รับผิดชอบในการดูแลผู้สูงอายุ ควรส่งเสริมให้เจ้าหน้าที่ในหน่วยงานเข้าไปให้ความรู้และช่วยเหลือในการดำเนินชีวิต
2. ด้านสุขภาพ ควรมีการสนับสนุนต่อการจัดกิจกรรมด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์และมีสุขภาพจิตที่ดี ให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและอย่างต่อเนื่อง
3. ด้านสังคม ควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าวัดทำบุญ และรับรู้ข่าวสารจากสื่อต่างๆ ที่สำคัญต่อการเข้าสังคมของผู้สูงอายุ
4. ด้านสภาพแวดล้อม องค์กรท้องถิ่น ควรดูแลและปรับปรุงสภาพแวดล้อมโดยรวมของชุมชนและบริเวณรอบบ้านของผู้สูงอายุ เพื่อป้องกันภัยอันตรายที่เกิดจากบุคคลและสัตว์มีพิษที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

- ครุณี บุญทาเลิศ. **ประสบการณ์การดูแลตนเองของผู้สูงอายุชายที่มีคุณภาพชีวิตดี**. วิทยานิพนธ์พยาบาล
ศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยนเรศวร. 2552.
- ธารินี ทงมี. **คุณภาพชีวิตด้านสุขอนามัยของชาวเขาเผ่าขมุ ตำบลชนแดน อำเภอสองแคว จังหวัดน่าน**.
มนุษยศาสตร์สาร, 8(2), 84-97. 2550.
- บรรลุ ศิริพานิช. **ผู้สูงอายุไทย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน. 2542.
- ปัทมา ว่าพัฒนวงศ์ และ ปราโมทย์ ประสาทกุล. **ประชากรไทยในอนาคต**. คั่นเมื่อ 10 กุมภาพันธ์
2553, จาก [http:// www.ipsr.mahidol.ac.th](http://www.ipsr.mahidol.ac.th). 2553.
- มนัญ ณะวัฒนา. **จิตวิทยาพัฒนาชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์. 2539.
- วันดี โภคะกุล. **การดูแลรักษาโรคผู้สูงอายุแบบสหสาขาวิชา**. กรมการแพทย์ สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ.
กรุงเทพมหานคร: นนทบุรี. 2548.
- สมพร ใจสมุทร. **พฤติกรรม การดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเขตลาดกระบัง**. วิทยานิพนธ์
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2547.
- สมนึก กุลสถิตพร. **กายภาพบำบัดในผู้สูงอายุ**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ออฟเซ็ท
เพรส จำกัด. 2549.
- ศรีเมือง พลั่งฤทธิ์. **การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยตนเอง ครอบครัวและชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2547.

ความต้องการฝึกอบรมวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้นด้านคหกรรมศาสตร์ (ศิลปประดิษฐ์) ของกลุ่มแม่บ้านสตรีจังหวัดสมุทรสงคราม Demands on Short-Course Trainings in Home Economics (Arts and Crafts) by Housewife Group from Samut-Songkram Province

วารภรณ์ กรุดทอง* ดวงสุดา เตโชติรส**

Waraporn Krudtong* Duangsuda Taechotirote**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการฝึกอบรมวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้นด้านคหกรรมศาสตร์ (ศิลปประดิษฐ์) ของกลุ่มแม่บ้านสตรีจังหวัดสมุทรสงครามตามอายุ รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน ระดับการศึกษา สถานภาพ และจำนวนสมาชิกในครอบครัว 2) เพื่อศึกษาการนำวัสดุธรรมชาติของท้องถิ่นจังหวัดสมุทรสงครามมาใช้ในการฝึกอบรมวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้นด้านคหกรรมศาสตร์ (ศิลปประดิษฐ์) ของกลุ่มแม่บ้านสตรีจังหวัดสมุทรสงคราม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ คือ กลุ่มแม่บ้านสตรีจังหวัดสมุทรสงคราม จำนวน 241 คนได้จากการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความแปรปรวนทางเดียว และการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ้ (Scheffe)

ผลการวิจัยพบว่า 1) ความต้องการฝึกอบรมวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้นด้านคหกรรมศาสตร์ (ศิลปประดิษฐ์) ของกลุ่มแม่บ้านสตรีจังหวัดสมุทรสงคราม อยู่ในระดับมาก 2) ความต้องการฝึกอบรมวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้นด้านคหกรรมศาสตร์ (ศิลปประดิษฐ์) ของกลุ่มแม่บ้านสตรีจังหวัดสมุทรสงครามด้านอายุแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนรายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน ระดับการศึกษา สถานภาพ และจำนวนสมาชิกในครอบครัว แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ 3) การนำวัสดุธรรมชาติของท้องถิ่นมาใช้ในการฝึกอบรมวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้นด้านคหกรรมศาสตร์ (ศิลปประดิษฐ์) ได้แก่ ต้นมะพร้าว ต้นจาก ต้นกล้วย ต้นโสน ต้นอัมพวา ต้นดินเป็ดน้ำ และผักตบชวา

* อาจารย์ กลุ่มงานคหกรรม โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน

** รองศาสตราจารย์ สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ABSTRACT

The objectives of this research were: 1) to study and compare the demand on Short-Course Trainings in Home Economics (Arts and Crafts) by Housewife Group from Samut-Songkram Province according to each demographic criteria, namely, age, average household monthly income, educational status and number of family members; and 2) to study the use of local natural materials by the studied group. The sampling group was 241 housewives from Samut-Songkram province chosen by Stratified Sampling method. Questionnaires were used as the research tool. Analyses of data were done using frequency, percentage, mean, standard deviation, one way ANOVA and multiple comparison test by Scheffe's method. The results showed that: 1) demands on short-term training courses in Home Economics (Arts and Crafts) by housewife group from Samut-Songkram province was at a high level with an average of 3.57; 2) when demands from each demographic criteria were compared, age was statistically significant at the .05 level while average household monthly income, educational status and number of family members were not statistically significant; and 3) the local natural materials used by the studied group were coconut palms, banana trees, Sesbania, Namnam tree (*Cynometra cauliflora* L.), Suicide tree, and water hyacinth.

บทนำ

เนื่องจากโอกาสทางการศึกษาของคนไทยไม่เท่าเทียมกัน ส่งผลให้เกิดความเหลื่อมล้ำทางสังคม รัฐบาลตระหนักถึงความสำคัญของเรื่องดังกล่าว โดยแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่10 (พ.ศ. 2550-2554) ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพคน โดยให้ทุกคนได้รับการพัฒนาทั้งร่างกาย จิตใจ ความรู้ ความสามารถ ทักษะการประกอบอาชีพ พร้อมก้าวสู่โลกของการทำงาน และการแข่งขันอย่างมีคุณภาพ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2530) นอกจากนี้ พระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ.2551 ส่งเสริมสนับสนุนและประสานงานให้บุคคล ครอบครัว ชุมชน องค์กรชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรเอกชน องค์กรวิชาชีพ สถาบันศาสนา สถานประกอบการ รวมตัวกันเป็นภาคีเครือข่าย เพื่อส่งเสริมความเข้ม

แข็งในการดำเนินการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) จากรายงานของกรมบัญชีกลาง(2554) พบว่า เศรษฐกิจจังหวัดสมุทรสงคราม ในเดือนธันวาคม พ.ศ.2553 ขยายตัวเมื่อเทียบกับเดือนเดียวกันในปี พ.ศ.2552 การเกษตร และนอกการเกษตร มีแนวโน้มราคาสินค้าสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง และรายได้ประชากรเท่ากับ 42,817 บาทต่อปีต่อคน (thaiwest.,ม.ป.ป.) ส่งผลให้ประชาชนมีค่าครองชีพสูง ทำให้มีการก่อตั้งกลุ่มแม่บ้านสตรีเพื่อทำอาชีพเสริมหารายได้ โดยได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานราชการ และหน่วยงานเอกชน ฝึกอบรมวิชาชีพพระยະสันน์ สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา (2536) กล่าวว่า การฝึกอาชีพเป็นกระบวนการในการสอนที่มุ่งให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีประสบการณ์ ความชำนาญ และความรู้ในวิชาชีพ สามารถนำประสบการณ์ และความรู้ที่ได้รับไปประกอบอาชีพได้ ดังนั้นการฝึกอบรม

วิชาชีพด้านคหกรรมศาสตร์ เป็นศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการนำความรู้ทางวิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์ เพื่อพัฒนาครอบครัวด้วยการจัดการทรัพยากรบุคคล วัสดุ และสิ่งแวดล้อม เพื่อพัฒนาอาชีพ และเสริมสร้างคุณภาพชีวิตซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ บุญญศักดิ์ (2541) เรื่องการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาอาชีพของกระทรวงศึกษาธิการพบว่าการจัดฝึกอบรมอาชีพระยะสั้น ได้มีการจัดฝึกอบรมวิชาชีพรวม 5 ประเภทรายวิชา ได้แก่ ช่างอุตสาหกรรม คหกรรม ธุรกิจพาณิชยกรรม เกษตรกรรม และศิลปหัตถกรรม ผู้เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่เลือกเข้าอบรมประเภทรายวิชา คหกรรม การศึกษาครั้งนี้ เพื่อหาข้อมูล นำมาให้บริการแก่ชุมชนให้สอดคล้องกับพระราชบัญญัติ ส่งเสริมการศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ.2551 และยุทธศาสตร์ของหน่วยงาน เพื่อให้ประชาชนมีโอกาสเรียนรู้ สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนได้ตามศักยภาพ เพื่อให้สังคมไทยเป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ และภูมิปัญญา อันจะมีผลในการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

วัตถุประสงค์

1. ศึกษาระดับความต้องการฝึกอบรมวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้นด้านคหกรรมศาสตร์ (ศิลปประดิษฐ์) ของกลุ่มแม่บ้านสตรีจังหวัดสมุทรสงคราม

2. เปรียบเทียบความต้องการฝึกอบรมวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้นด้านคหกรรมศาสตร์ (ศิลปประดิษฐ์) ของกลุ่มแม่บ้านสตรีจังหวัดสมุทรสงครามตามอายุ รายได้เฉลี่ยของครอบครัว ต่อเดือน ระดับการศึกษา สถานภาพ และจำนวนสมาชิกในครอบครัว

3. ศึกษาการนำวัสดุธรรมชาติของท้องถิ่นจังหวัดสมุทรสงครามมาใช้ในการฝึกอบรมวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้นด้านคหกรรมศาสตร์ (ศิลปประดิษฐ์)

วิธีการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มแม่บ้านสตรีจังหวัดสมุทรสงครามรวมทั้งสิ้น 645 คน กลุ่มตัวอย่างได้จากการคำนวณโดยใช้ตารางเครจซี่ และมอร์แกน จำนวน 241 คนได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling)

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 4 ตอนคือ ตอนที่ 1) ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม อายุ รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน ระดับการศึกษา สถานภาพ จำนวนสมาชิกในครอบครัว ตอนที่ 2) ความต้องการฝึกอบรมวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้นด้านคหกรรมศาสตร์ (ศิลปประดิษฐ์) จำนวน 20 รายวิชา มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ตอนที่ 3) การเปรียบเทียบความต้องการฝึกอบรมวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้นด้านคหกรรมศาสตร์ (ศิลปประดิษฐ์) ตามตัวแปร อายุ รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน ระดับการศึกษา สถานภาพ และจำนวนสมาชิกในครอบครัว ตอนที่ 4) ความคิดเห็นเกี่ยวกับการนำวัสดุธรรมชาติของท้องถิ่นจังหวัดสมุทรสงครามมาใช้ในการฝึกอบรมวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้นด้านคหกรรมศาสตร์ (ศิลปประดิษฐ์)

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

1. ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ใช้สถิติการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ

2. ข้อมูลความต้องการฝึกรอบรมวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้นด้านคหกรรมศาสตร์ (ศิลปประดิษฐ์) จำนวน 20 รายวิชา ใช้สถิติค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. ข้อมูลเปรียบเทียบความต้องการฝึกรอบรมวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้นด้านคหกรรมศาสตร์ (ศิลปประดิษฐ์) ของกลุ่มแม่บ้านสตรีจังหวัดสมุทรสงคราม โดยจำแนกตามอายุ รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน ระดับการศึกษา สถานภาพ และจำนวนสมาชิกในครอบครัว ใช้สถิติความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีการของเซฟเฟ (Scheffe) และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

4. ข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับการนำ

วัสดุธรรมชาติของท้องถิ่น จังหวัดสมุทรสงคราม มาใช้ในการฝึกอบรมวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้นด้านคหกรรมศาสตร์ (ศิลปประดิษฐ์) ใช้สถิติความถี่ ค่าร้อยละ

ผลวิจัยและวิจารณ์

1. ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลกลุ่มแม่บ้านสตรีที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 40-50 ปี ร้อยละ 55.60 รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน ระหว่าง 8,000-15,000 บาท ร้อยละ 45.64 มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 48.54 สถานภาพสมรส ร้อยละ 65.14 และจำนวนสมาชิกในครอบครัว 2-3 คน ร้อยละ 61.41

2. ความต้องการฝึกรอบรมวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้นด้านคหกรรมศาสตร์ (ศิลปประดิษฐ์) ของกลุ่มแม่บ้านสตรีจังหวัดสมุทรสงคราม จำนวน 20 รายวิชาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง แสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของความต้องการฝึกรอบรมวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้นด้านคหกรรมศาสตร์ (ศิลปประดิษฐ์) ของกลุ่มแม่บ้านสตรี จังหวัดสมุทรสงคราม จำนวน 20 รายวิชาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

n = 241

รายวิชา	\bar{X}	S.D	ระดับ	อันดับที่
1. การทำดอกไม้จันทน์	4.15	0.86	มาก	1
2. การร้อยพวงกุญแจคริสตัล	3.87	1.26	มาก	2
3. งานประดิษฐ์จากดินไทย	3.83	1.18	มาก	3
4. กล่องจากผ้า	3.78	0.99	มาก	4
5. ที่ใส่จดหมาย	3.71	1.20	มาก	5
6. การใช้ผ้าในการจัดตกแต่งสถานที่	3.71	0.97	มาก	6
7. การประดิษฐ์ของชำร่วยและของที่ระลึก	3.70	1.24	มาก	7
8. การสานตะกร้าพลาสติก	3.67	1.16	มาก	8
9. การร้อยมาลัยดอกไม้สด	3.64	1.25	มาก	9
10. กระเป๋าช้อปปิ้ง	3.63	1.32	มาก	10
11. การจัดดอกไม้รูปทรงต่างๆ	3.55	1.13	มาก	11
12. กล่องใส่แว่น	3.53	1.05	มาก	12

ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายวิชา	\bar{X}	S.D	ระดับ	อันดับที่
13. ชูดพานแต่งงาน	3.47	1.25	ปานกลาง	13
14. ซองใส่นามบัตร	3.46	1.28	ปานกลาง	14
15. การแกะสลักผักและผลไม้	3.39	1.28	ปานกลาง	15
16. การทำไดอารี่จากผ้าทอพื้นเมือง	3.39	1.19	ปานกลาง	16
17. การจัดกระเช้าแบบต่างๆ	3.33	1.20	ปานกลาง	17
18. งานประดิษฐ์บายศรีจิวจากผ้า	3.25	0.97	ปานกลาง	18
19. ดอกไม้ประดิษฐ์จากฝ้ายระบายสี	3.23	1.26	ปานกลาง	19
20. การร้อยมาลัยประดิษฐ์	3.12	1.36	ปานกลาง	20
เฉลี่ยรวม	3.57	0.54	มาก	

ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มแม่บ้านสตรี จังหวัดสมุทรสงคราม เห็นความสำคัญว่าการฝึกอบรมวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้นด้านคหกรรมศาสตร์ (ศิลปประดิษฐ์) สามารถนำไปใช้เพื่อสร้างอาชีพเสริมรายได้ หรืออาชีพรอง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิตประจำวัน ทำให้ครอบครัวมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของวรรณภา (2547) เรื่องความต้องการการเข้ารับการฝึกอบรมวิชาชีพระยะสั้นของประชาชนในหมู่บ้านนอกเขตชลประทาน อำเภอคอนเเจดีย์ จังหวัด

สุพรรณบุรี พบว่า ประชาชนมีความต้องการเข้ารับการฝึกอบรมวิชาชีพระยะสั้น โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก

3. เปรียบเทียบความต้องการฝึกอบรมกับปัจจัยข้อมูลส่วนบุคคล ด้านอายุ กลุ่มแม่บ้านสตรีที่มีอายุต่างกันมีความต้องการฝึกอบรมวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้นด้าน คหกรรมศาสตร์ (ศิลปประดิษฐ์) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานเพียงปัจจัยเดียว

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยความต้องการฝึกอบรมวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้นด้านคหกรรมศาสตร์ (ศิลปประดิษฐ์) ของกลุ่มแม่บ้านสตรี จังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามอายุ จำนวน 20 รายวิชา

รายวิชา	อายุ		
	30-39 ปี	40-50 ปี	51 ปีขึ้นไป
	\bar{X}	\bar{X}	\bar{X}
1. กล่องจากผ้า	3.96	3.60	4.09
2. กล่องใส่แว่น	3.53	3.37	4.45
3. ที่ใส่จดหมาย	4.46	3.42	2.55
4. กระเป๋าช้อปปิ้ง	4.60	3.16	2.77
5. ชูดพานแต่งงาน	4.27	3.17	2.18
6. ซองใส่นามบัตร	4.08	3.22	2.55
7. การทำดอกไม้จันทร์	4.38	4.08	3.73
8. การร้อยมาลัยประดิษฐ์	3.38	2.96	3.14
9. งานประดิษฐ์จากดินไทย	4.46	3.72	2.05

ตารางที่ 2 (ต่อ)

รายวิชา	อายุ		
	30-39 ปี	40-50 ปี	51 ปีขึ้นไป
	\bar{X}	\bar{X}	\bar{X}
10. การจัดการกระเช้าแบบต่างๆ	3.51	3.38	2.32
11. การสานตะกร้าพลาสติก	4.15	3.58	2.32
12. การร้อยมาลัยดอกไม้สด	4.13	3.48	2.73
13. การร้อยพวงกุญแจคริสตัล	4.58	3.78	1.73
14. การแกะสลักผักและผลไม้	4.02	3.28	1.64
15. การจัดดอกไม้รูปทรงต่างๆ	4.06	3.23	3.50
16. งานประดิษฐ์บายศรีจิวจากผ้า	3.52	3.15	2.86
17. ดอกไม้ประดิษฐ์จากผ้าระบายสี	4.05	2.88	2.23
18. การทำไดอารีจากผ้าทอพื้นเมือง	3.91	3.09	3.27
19. การใช้ผ้าในการจัดตกแต่งสถานที่	4.14	3.09	3.27
20. การประดิษฐ์ของชำร่วยและของที่ระลึก	4.02	3.54	3.36
เฉลี่ยรวม	4.06	3.39	2.81

จากตารางที่ 2 พบว่า ความต้องการฝึกอบรมวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้นด้านคหกรรมศาสตร์ (ศิลปประดิษฐ์) ของกลุ่มแม่บ้านสตรีจังหวัดสมุทรสงครามผู้ที่มีอายุ 30-39 ปี มีความต้องการฝึกอบรมอาชีพอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.06 ผู้ที่มีอายุ 40-50 ปี มีความต้องการฝึกอบรมอาชีพอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.39 และกลุ่มแม่บ้านสตรีจังหวัดสมุทรสงครามผู้ที่มีอายุ 51 ปีขึ้นไป มีความต้องการฝึกอบรมอาชีพอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.81 ความต้องการทุกหลักสูตร กลุ่มอายุ 30-39 ปี มีความต้องการมากกว่ากลุ่ม อายุอื่นๆ อาจเป็นเพราะมีสภาพร่างกายที่แข็งแรงและอยากนำไปประกอบอาชีพ

เนื่องจากวิถีชีวิตธรรมชาติของท้องถิ่นสามารถนำมาสร้างชิ้นงานให้เกิดคุณค่าสร้างรายได้สร้างอาชีพให้กับกลุ่มแม่บ้านสตรี เช่น การสานตะกร้า ภาชนะใส่ของ พวงกุญแจ กระเป๋า กรอบรูป ดอกไม้ประดิษฐ์ โคมบาย เฟอ์นิเจอร์

เป็นต้น และยังเป็นที่ยอมรับของตลาด โดยมีการวางจำหน่ายเป็นผลิตภัณฑ์หนึ่งผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบล ตามสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ ในจังหวัดสมุทรสงคราม อาทิ เช่น ตลาดน้ำอัมพวา ตลาดร่มหุบ เป็นต้น นักท่องเที่ยวทั้งชาวไทย และชาวต่างประเทศให้ความสนใจ และเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ต่างๆ เหล่านี้กลับไปเป็นของฝาก และของที่ระลึก ซึ่งมีคุณค่าและใช้ประโยชน์ได้จริง เป็นการเพิ่มรายได้และสอดคล้องกับกลุ่มแม่บ้านปราโมทย์ (2540) ประธานของกลุ่มมีความประสงค์ที่จะให้กลุ่มแม่บ้านสตรีมีอาชีพ เสริมรายได้ ซึ่งสตรีจะว่างจากการทำสวนผลไม้ จึงได้ขอการสนับสนุนจากหน่วยงานราชการ

4. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการนำวิถีชีวิตธรรมชาติของท้องถิ่นมาใช้ในการฝึกอบรมวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้นด้านคหกรรมศาสตร์ (ศิลปประดิษฐ์) ของกลุ่มแม่บ้านสตรีจังหวัดสมุทรสงคราม ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการนำวัสดุธรรมชาติของท้องถิ่นมาใช้ในการฝึกอบรม วิชาชีพหลักสูตรระยะสั้นด้าน
คหกรรมศาสตร์ (ศิลปประดิษฐ์) ของกลุ่มแม่บ้าน สตรีจังหวัดสมุทรสงคราม

ลำดับที่	วัสดุธรรมชาติของท้องถิ่น	จำนวนคน	ร้อยละ
1.	ใยมะพร้าว (เฟอร์นิเจอร์)	32(n=68)	47.05
2.	ใบจาก (สานตักจากมุงหลังคา)	73(n=139)	52.51
3.	ใบกล้วย (กลั๊บกระถาง)	78(n=169)	46.15
4.	ต้นโสน (ตุ๊กตาประดิษฐ์)	11(n=16)	68.75
5.	ต้นอัมพวา (เฟอร์นิเจอร์)	34(n=61)	55.73
6.	ต้นตีนเป็ดน้ำ (เฟอร์นิเจอร์โต๊ะ, เก้าอี้)	57(n=57)	100
7.	ใบผักตบชวา (ตะกร้า)	42(n=42)	100

หมายเหตุ เนื่องจากข้อมูลมีจำนวนมากจะนำเสนอเฉพาะข้อมูลที่สูงที่สุดเท่านั้น(แบบสอบถามเป็นข้อคำถามปลายเปิดให้ผู้ตอบแบบสอบถามเขียนแสดงความคิดเห็นจึงทำให้มีจำนวนคนที่ไม่เท่ากัน)

สรุป

กลุ่มแม่บ้านสตรีจังหวัดสมุทรสงครามมีความต้องการฝึกอบรมวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้นด้านคหกรรมศาสตร์ (ศิลปประดิษฐ์) อยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ย 3.57 การเปรียบเทียบความต้องการฝึกอบรมวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้นด้านคหกรรมศาสตร์(ศิลปประดิษฐ์)ของกลุ่มแม่บ้านสตรีจังหวัดสมุทรสงครามด้านอายุแตกต่างกันอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนรายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน ระดับการศึกษาสถานภาพ และจำนวนสมาชิกในครอบครัว แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ การนำวัสดุธรรมชาติของท้องถิ่นมาใช้ในการฝึกอบรมวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้นด้าน คหกรรมศาสตร์ (ศิลปประดิษฐ์) ได้แก่ ต้นมะพร้าว ต้นจาก ต้นกล้วย ต้นโสน ต้นอัมพวา ต้นตีนเป็ดน้ำ และผักตบชวา

เอกสารอ้างอิง

- กรมบัญชีกลาง. จุลสารสำนักงานคลัง จังหวัดสมุทรสงคราม. ฉบับที่ 5 (กุมภาพันธ์). 2554.
 กลุ่มแม่บ้านปราโมทย์. การฝึกอบรมวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้น. 2540.
 กระทรวงศึกษาธิการ.พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2551.กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์. 2551.
 บุญญศักดิ์ ใจจงกิจ. การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาอาชีพ. มปป., กรุงเทพฯ. 2541.
 วรรณ สุวรรณศรี. ความต้องการการเข้ารับการฝึกอบรมวิชาชีพระยะสั้นของประชาชนในหมู่บ้านนอกเขตชลประทาน อำเภอเมืองคอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี. ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกการศึกษาผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. 2547.
 สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. แผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ.2530-2534). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์. 2530.
 สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. เครื่องข่ายวิจัยอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง (ออนไลน์). เข้าถึงได้ http://www.thaiwest.su.th/tw_samutsongkram

ความพึงพอใจของผู้บริโภคที่มีต่อกระเป๋าตกแต่งด้วยลวดลายผ้าไทดำ

Satisfaction of Consumers on Bags Decorated with Motif of Thai Dam Fabrics

สุทิ สุขใส* สุธิลักษณ์ ไกรสุวรรณ** ขจีจรัส ภิรมย์ธรรมศิริ**
Suthi Suksai* Suteeluk Kraisuwan** Kajijarus Piromthamsiri**

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ออกแบบและตัดเย็บกระเป๋าตกแต่งด้วยลวดลายผ้าไทดำ 2) ศึกษาเปรียบเทียบความพึงพอใจของผู้บริโภคที่มีต่อกระเป๋าตกแต่งด้วยลวดลายผ้าไทดำ ด้านรูปแบบ ความเหมาะสมของลวดลายการตกแต่ง และประโยชน์ใช้สอย กระเป๋าตัวอย่างที่ออกแบบมี 6 ใบ (3 รูปแบบๆ ละ 2 ลวดลาย) ได้แก่ กระเป๋าถือตกแต่งด้วยลายดอกแปด กระเป๋าถือตกแต่งด้วยลายชอกูด กระเป๋าหิ้วตกแต่งด้วยลายดอกมะลิ กระเป๋าหิ้วตกแต่งด้วยลายดอกเป็ยวโปรง กระเป๋าสะพายตกแต่งด้วยลายดอกเป็ยว และกระเป๋าสะพายตกแต่งด้วยลายดอกหนามพรม

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ประเมินส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 20 – 29 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี มีอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชน รายได้ 10,001 – 20,000 บาทต่อเดือน เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ผ้าพื้นเมืองเป็นของฝากหรือของที่ระลึก โดยซื้อจากแหล่งผลิตหรือศูนย์จำหน่าย และซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีราคาเหมาะสม มีปัญหาการใช้ผลิตภัณฑ์ผ้าพื้นเมือง คือ ดูแลรักษายาก ไม่รู้จักกลุ่มชนชาวไทยและไม่เคยใช้ผลิตภัณฑ์จากผ้าไทดำ ผู้ประเมินมีความพึงพอใจกระเป๋าถือตกแต่งด้วยลายดอกแปดและลายชอกูด กระเป๋าหิ้วตกแต่งด้วยลายดอกมะลิและลายดอกเป็ยวโปรง และกระเป๋าสะพายตกแต่งด้วยลายดอกเป็ยว ระดับมากและมีความพึงพอใจกระเป๋าสะพายตกแต่งด้วยลายดอกหนามพรมระดับปานกลาง

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจ พบว่าลวดลายการตกแต่งกระเป๋าถือ ไม่มีผลต่อความพึงพอใจของผู้บริโภค อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ลวดลายการตกแต่งกระเป๋าหิ้ว มีผลต่อความพึงพอใจของผู้บริโภค อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยผู้บริโภคมีความพึงพอใจลายดอกเป็ยวโปรงมากกว่าลายดอกมะลิ และลวดลายการตกแต่งกระเป๋าสะพาย มีผลต่อความพึงพอใจของผู้บริโภค อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยลายดอกเป็ยวได้รับความพึงพอใจมากกว่าลายดอกหนามพรม

* นักวิจัยธุรกิจ บริษัท เอส ที จี ซี / บริษัท ไทยวาโก้

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ABSTRACT

This research aimed to: 1) design and produce bags decorated with motifs made from Thai Dam fabrics, and 2) study the consumers' satisfaction with bags decorated with motifs made from Thai Dam fabrics, in terms of style, appropriateness of the decorated motifs and usefulness. There were six designs of sample bags (three styles and two motifs each) including handbags decorated with Dok Pad, handbags decorated with Kho Kud, carrying bags decorated with jasmine owers, carrying bags decorated with Paew Prong owers, shoulder bags decorated with Paew Prong owers and shoulder bags decorated with Nam prom owers.

It was found that most of the evaluators were women, aged between 20-29 years, graduated with Bachelor's degree, employed by private companies, earned between 10,001-20,000 Baht per month, preferred buying traditional products for souvenirs, purchased those items from factories or outlets, purchased the items with suitable prices, had problems concerning the use of traditional products that was difficult to care, did not know Thai Dam people and had never used products made from Thai Dam fabrics.

The results of the study on consumers' satisfaction with bags decorated with motifs made from Thai Dam fabrics were as follows. Overall, consumers who were the sample group were satisfied, at a high level, with handbags decorated with Dok Pad and Kho Kud, carrying bags decorated with jasmine owers and Paew Prong owers, and shoulder bags decorated with Paew Prong owers, and were satisfied, at a medium level, with shoulder bags decorated with Nam Prom owers.

The results of the comparisons of the average scores of consumers' satisfaction with bags decorated with motifs of Thai Dam fabrics showed that the motifs decorated on handbags did not affect consumers' satisfaction at the statistical significance level of .05, while the motifs decorated on carrying bags affected consumers' satisfaction at the statistical significance level of .01. Consumers were more satisfied with carrying bags with Paew Prong ower motifs than those with jasmine ower motifs. It was also found that the motifs decorated on shoulder bags affected consumers' satisfaction at the statistical significance level of .01, and the Paew Prong ower motif was preferred over the Nam Prom ower motif.

บทนำ

ไทคำหรือลาวโซ่ง มีถิ่นฐานเดิมอยู่ทางตอนเหนือของประเทศเวียดนามติดต่อกับลาว ต่อมาได้ย้ายถิ่นฐานเข้ามาอยู่ในประเทศไทย ด้วยเหตุผลจากการลี้ภัยทางการเมืองในสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ส่วนใหญ่ตั้งถิ่นฐาน

อยู่ที่จังหวัดเพชรบุรีเพราะมีภูมิประเทศคล้ายถิ่นฐานเดิมที่เคยอยู่ ปัจจุบันชาวไทคำอาศัยอยู่ในจังหวัดต่างๆ คือ เพชรบุรี ราชบุรี ชุมพร สุราษฎร์ธานี สุพรรณบุรี กาญจนบุรี นครปฐม สระบุรี ลพบุรี นครสวรรค์ พิจิตร พิษณุโลก และสุโขทัย (ประยูทธ, 2552) ชาวไทคำ นิยมแต่งกายด้วย

เสื้อผ้าสีด้าที่เชื่อมด้วยต้นครามและเปลือกประดู่ เรียกว่า ผ้าสี (สุทธิลักษณ์ และขจีจรัส, 2550) วัสดุที่ใช้ในการทอผ้าคือฝ้ายและไหม กี่ทอผ้าที่ใช้คือกี่กระตุก ชาวไทดำจะตัดเย็บเสื้อผ้าด้วยการเย็บมือและตกแต่งเสื้อผ้าด้วยการใช้เศษผ้าหลากหลายสี มาเย็บประกอบกันเป็นรูปทรงเรขาคณิต ซึ่งมีหลายลวดลายและมีชื่อเรียกแตกต่างกัน นอกจากนี้ยังมีการตกแต่งเสื้อผ้าโดยการปักด้วยไหมหลายสีเป็นลวดลายรูปทรงสามเหลี่ยม สี่เหลี่ยมและวงกลม (ประยูทธ, 2552; สุทธิลักษณ์ และขจีจรัส, 2555)

เศรษฐกิจสร้างสรรค์ (creative economy) คือ การใช้สินทรัพย์ทางปัญญา มรดกทางวัฒนธรรมและนวัตกรรมมาสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ เพื่อให้เกิดอาชีพและรายได้ โดยใช้สินทรัพย์ที่เป็นตัวเงินในปริมาณน้อย และใช้สินทรัพย์ทางความคิดในปริมาณมาก (กระทรวงเกษตรและสหกรณ์, 2553) การตัดเย็บเครื่องแต่งกายและลวดลายการตกแต่งผ้าของไทดำ เป็นภูมิปัญญาและมรดกทางวัฒนธรรมที่สำคัญของชาวไทดำ การนำลวดลายการตกแต่งผ้าของชาวไทดำที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว โดยเฉพาะลวดลายการตกแต่ง และฝักเข็มการเย็บด้วยมือที่ประณีตและแข็งแรง มาสร้างสรรค์เป็นผลิตภัณฑ์กระเป๋าเพื่อใช้ในสังคมปัจจุบัน จึงเป็นแนวทางหนึ่งของการใช้ภูมิปัญญามาสร้างสรรค์เป็นชิ้นงานเพื่อให้เกิดอาชีพและรายได้ ผลการวิจัยจะเป็นแนวทางในการพัฒนาผลิตภัณฑ์กระเป๋าที่ตกแต่งด้วยลวดลายผ้าไทดำ ตลอดจนการนำลวดลายผ้าไทดำไปตกแต่งผลิตภัณฑ์อื่นๆเพื่อเพิ่มมูลค่า นอกจากนี้ยังเป็นการเผยแพร่ภูมิปัญญาท้องถิ่น และเป็นแนวทางในการวิจัยครั้งต่อไป

วิทยุประสงค์

1. เพื่อออกแบบและตัดเย็บกระเป๋า ตกแต่งด้วยลวดลายผ้าไทดำ
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้บริโภคที่มีต่อกระเป๋าทดแต่งด้วยลวดลายผ้าไทดำ ในด้านรูปแบบ ความเหมาะสมของลวดลายการตกแต่ง และประโยชน์ใช้สอย
3. เพื่อเปรียบเทียบความพึงพอใจของผู้บริโภคที่มีต่อกระเป๋าถือ กระเป๋าหิ้ว และกระเป๋าสะพายที่ตกแต่งด้วยลวดลายผ้าไทดำต่างกัน

วิธีการวิจัย

วัสดุ

ผ้าที่ใช้ในการตัดเย็บกระเป๋าเป็นผ้าฝ้าย 100 เปอร์เซ็นต์ ทอมือ สีด้า ผ้าที่ใช้ทำลวดลาย ตกแต่งเป็นผ้าฝ้าย 100 เปอร์เซ็นต์ทอมือ สีแดง สีเขียว สีส้มและสีขาว ทอโดยชาวไทดำบ้านคอนมะนาว อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี และเส้นไหมที่ใช้ปักลวดลายเป็นเส้นด้ายไหมแท้ 100 เปอร์เซ็นต์

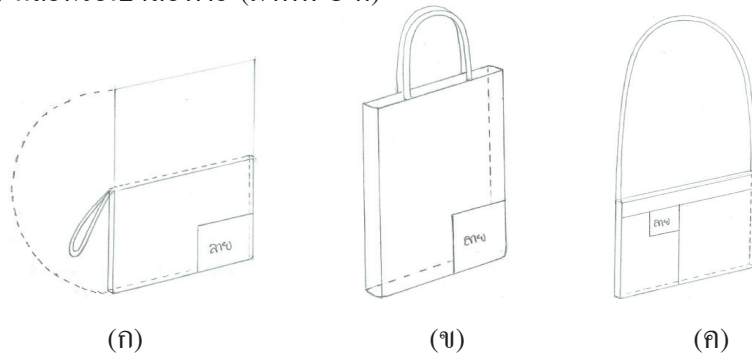
เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูล

1. แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานของผู้ประเมินกระเป๋าทดแต่งด้วยลวดลายผ้าไทดำ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ผ้าพื้นเมือง
2. แบบประเมินความพึงพอใจของผู้บริโภค แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านรูปแบบ ความเหมาะสมของลวดลายการตกแต่ง และประโยชน์ใช้สอย โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้
 - 1 = พึงพอใจน้อยที่สุด
 - 2 = พึงพอใจน้อย
 - 3 = พึงพอใจปานกลาง
 - 4 = พึงพอใจมาก

5 = ฟังพอใจมากที่สุด และแปลผล
 คะแนนความพึงพอใจ ดังนี้ ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00
 - 1.80 = ฟังพอใจน้อยที่สุด ค่าเฉลี่ยระหว่าง
 1.81 - 2.60 = ฟังพอใจน้อย ค่าเฉลี่ยระหว่าง
 2.61 - 3.40 = ฟังพอใจปานกลาง ค่าเฉลี่ย
 ระหว่าง 3.41 - 4.20 = ฟังพอใจมาก ค่าเฉลี่ย
 ระหว่าง 4.21 - 5.00 = ฟังพอใจมากที่สุด

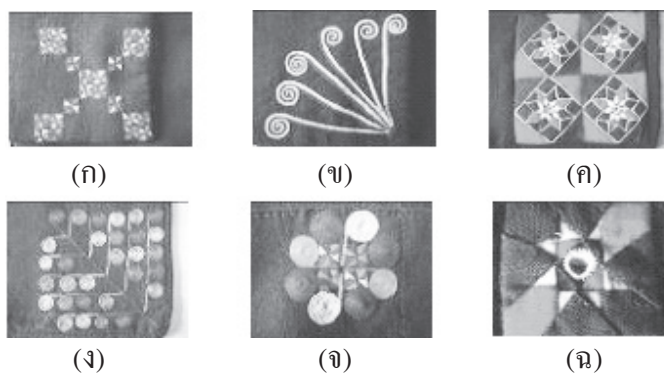
วิธีการออกแบบและตัดเย็บกระเป๋าตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ออกแบบผลิตภัณฑ์กระเป๋าจำนวน 3 รูปแบบ คือ กระเป๋าถือ (ภาพที่ 1 ก) กระเป๋า
 หิ้ว (ภาพที่ 1 ข) และกระเป๋าสะพาย (ภาพที่ 1 ค)



ภาพที่ 1 (ก) กระเป๋าถือ (ข) กระเป๋าหิ้ว (ค) กระเป๋าสะพาย

ให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบจำนวน 3 คน พิจารณาคัดเลือกลวดลายผ้าไหมดำที่เหมาะสม
 กับกระเป๋า ทั้งหมด 6 ลวดลาย คือ ลายดอกแปด
 (ภาพที่ 2 ก) ลายขอกูด (ภาพที่ 2 ข) ลายดอกมะลิ
 (ภาพที่ 2 ค) ลายดอกเป็ยวโปรง (ภาพที่ 2 ง) ลาย
 ดอกเป็ยว (ภาพที่ 2 จ) และลายดอกหนามพรม
 6 ใบ (ภาพที่ 2 ฉ) กระเป๋าแต่ละรูปแบบตกแต่งด้วย
 ลวดลายผ้าไหมดำ 2 ลวดลาย ตัดเย็บด้วยการเย็บ
 มือโดยใช้ตะเข็บเย็บหุ้มและตะเข็บคู่พับริม ซึ่ง
 เป็นตะเข็บที่ชาวไทดำใช้ตัดเย็บเสื้อผ้า (สุธีลักษณ์
 และจจิจรีส, 2550) รวมผลิตภัณฑ์กระเป๋าทั้งหมด
 6 ใบ



ภาพที่ 2 (ก) ลายดอกแปด (ข) ลายขอกูด (ค) ลายดอกมะลิ (ง) ลายดอกเป็ยวโปรง (จ) ลายดอกเป็ยว (ฉ) ลายดอกหนามพรม

วิธีการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

แบบบังเอิญ (accidental sampling) เฉพาะผู้บริโภค
 ที่สนใจชมกระเป๋าตัวอย่าง ที่ตั้งแสดงไว้ที่ ตลาด

นักจดจักษ์กร กรุงเทพฯ จำนวน 100 คน วิเคราะห์ ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มผู้ประเมินกระเป๋าตัวอย่าง โดยการแจกแจงความถี่ (frequency) หาค่าร้อยละ (percentage) วิเคราะห์ข้อมูลความพึงพอใจโดยใช้ ค่าเฉลี่ย (mean) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนน ความพึงพอใจของผู้บริโภคที่มีต่อกระเป๋าแต่ละ แบบที่ตกแต่งด้วยลวดลายผ้าไทดำ โดยใช้ค่าที่ (t-test)

ผลวิจัยและวิจารณ์

การออกแบบและตัดเย็บผลิตภัณฑ์กระเป๋าตกแต่ง ด้วยลวดลายผ้าไทดำ

ผลิตภัณฑ์กระเป๋าทดแต่งด้วยลวดลายผ้า ไทดำที่ผู้วิจัยออกแบบและได้รับการยอมรับจากผู้เชี่ยวชาญ 3 คน มี 3 รูปแบบ รูปแบบละ 2 ลวดลายดังต่อไปนี้

1. กระเป๋าถือ มีรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า กว้าง 14 เซนติเมตร ยาว 21 เซนติเมตร มุมกระเป๋า ด้านบนมี หูกระเป๋ายาว 12 เซนติเมตร ด้านหน้า ตกแต่งลวดลายผ้าไทดำ คือ ลายดอกแปด และ ลายขอกูดที่มีมุมขวาล่าง ด้านบนติดซิป ด้านหลังมี ฝาปิดติดกระดุมแม่เหล็ก (ภาพที่ 3)



(ก)

(ข)

ภาพที่ 3 กระเป๋าถือ (ก) ตกแต่งด้วยลายดอกแปด (ข) ตกแต่งด้วยลายขอกูด

2. กระเป๋าหิ้ว มีรูปทรงยาวสี่เหลี่ยมผืนผ้า กว้าง 24 เซนติเมตร ยาว 28 เซนติเมตร มี พนักกระเป๋ากว้าง 1.5 เซนติเมตร สายกระเป๋า กว้าง 1.5 เซนติเมตร ยาว 30 เซนติเมตร ตกแต่ง ลวดลายผ้าไทดำ คือ ลายดอกมะลิ และลายดอก

เป็ยวโปรงที่มีมุมขวาด้านล่าง ดังภาพที่ 4



(ก)

(ข)

ภาพที่ 4 กระเป๋าหิ้ว (ก) ตกแต่งด้วยลายดอกมะลิ (ข) ตกแต่งด้วยลายดอกเป็ยวโปรง

3. กระเป๋าสะพาย มีรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า กว้าง 17 เซนติเมตร ยาว 23 เซนติเมตร สาย กระเป๋ากว้าง 1 เซนติเมตร ยาว 100 เซนติเมตร สามารถปรับความสั้น ยาวได้ พนักกระเป๋ากว้าง 1.5 เซนติเมตร ตกแต่งลวดลายผ้าไทดำ คือ ลาย ดอกเป็ยว และลายดอกหนามพรมที่มีมุมซ้ายด้าน บน ปากกระเป๋าดัดซิป ด้านหน้ามีช่องสำหรับใส่ ของสองช่อง ดังภาพที่ 5



(ก)

(ข)

ภาพที่ 5 กระเป๋าสะพาย (ก) ตกแต่งด้วยลายดอกเป็ยว (ข) ตกแต่งด้วยลายดอกหนามพรม

ความพึงพอใจของผู้บริโภคที่มีต่อกระเป๋าทดแต่ง ด้วยลวดลายผ้าไทดำ

ผลการศึกษาความพึงพอใจของผู้บริโภค ที่มีต่อกระเป๋าทดแต่งด้วยลวดลายผ้าไทดำพบว่า ผู้ประเมินส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 20 – 29 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี มี อาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชน รายได้ต่อเดือน 10,001 – 20,000 บาท เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ผ้าพื้น เมืองที่เป็นของฝากหรือของที่ระลึกมากที่สุด สถานที่เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ คือ แหล่งผลิตหรือศูนย์ จำหน่าย เหตุจูงใจที่เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ผ้าพื้นเมือง คือ มีราคาที่เหมาะสม ปัญหาการใช้ผลิตภัณฑ์ผ้า พื้นเมือง คือ ดูแลรักษายาก ผู้ประเมินกระเป๋า

ตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่รู้จักกลุ่มชนชาวไทยดำและไม่เคยใช้ผลิตภัณฑ์จากผ้าไทดำ สำหรับผู้ที่เคยใช้ผ้าของไทดำ พบปัญหาการใช้ผลิตภัณฑ์ผ้าไทดำ คือ

สีตกโดยมีความพึงพอใจกระเป๋าดกแต่งด้วยลวดลายผ้าไทดำดังนี้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของผู้บริโภคที่มีต่อกระเป๋าดกแต่งด้วยลายดอกแปดและลายชอกูด n = 100

รายการประเมิน	ลายดอกแปด		ลายชอกูด		t	p
	\bar{X}	ระดับความพึงพอใจ	\bar{X}	ระดับความพึงพอใจ		
รูปแบบกระเป๋าดก	3.86	มาก	3.88	มาก		
ความเหมาะสมของลวดลายการตกแต่ง	4.03	มาก	4.13	มาก		
ประโยชน์ใช้สอย	3.57	มาก	3.54	มาก		
รวม	3.82	มาก	3.85	มาก	-0.42	0.67

จากตารางที่ 1 จะเห็นว่า โดยภาพรวมผู้บริโภคมีความพึงพอใจกระเป๋าดก ตกแต่งด้วยลายดอกแปดและลายชอกูดเท่าๆกัน โดยมีความพึงพอใจทุกด้านในระดับมาก และมีความพึงพอใจในภาพรวมระดับมากเช่นเดียวกัน ผลการเปรียบเทียบค่า

เฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจ พบว่า ลวดลายการตกแต่งกระเป๋าดกไม่มีผลต่อความพึงพอใจของผู้บริโภค อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากลวดลายการตกแต่งกระเป๋าดกทั้งสองลวดลาย ใช้เทคนิคการปักด้วยไหมเหมือนกัน

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของผู้บริโภคที่มีต่อกระเป๋าดก ตกแต่งด้วยลายดอกมะลิและลายดอกเป็ยวโปรง n = 100

รายการประเมิน	ลายดอกมะลิ		ลายดอกเป็ยวโปรง		t	p
	\bar{X}	ระดับความพึงพอใจ	\bar{X}	ระดับความพึงพอใจ		
รูปแบบกระเป๋าดก	3.85	มาก	3.95	มาก		
ความเหมาะสมของลวดลายการตกแต่ง	2.85	ปานกลาง	4.31	มากที่สุด		
ประโยชน์ใช้สอย	4.06	มาก	4.03	มาก		
รวม	3.59	มาก	4.10	มาก	-0.58	0.00

จากตารางที่ 2 จะเห็นว่า โดยภาพรวมผู้บริโภคมีความพึงพอใจกระเป๋าดก ตกแต่งด้วยลายดอกมะลิและลายดอกเป็ยวโปรงในระดับมาก โดยลายดอกเป็ยวโปรงได้รับความพึงพอใจด้านความเหมาะสมของลวดลายการตกแต่งในระดับมากที่สุด และลายดอกมะลิได้รับความพึงพอใจด้านความเหมาะสมของลวดลายในระดับปานกลาง ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ พบว่าลายดอกเป็ยวโปรงได้รับความพึงพอใจมากกว่า

ลายดอกมะลิ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เนื่องจากสองลวดลายใช้เทคนิคการทำแตกต่างกัน ลายดอกมะลิใช้เทคนิคการซ้อนผ้าหลากสีเข้าด้วยกัน ทำให้ได้ลวดลายที่หนาและมีขนาดใหญ่เมื่อนำมาเย็บติดกัน 4 ชั้น ทำให้ลวดลายมีขนาดใหญ่มากยิ่งขึ้น ขณะที่ลายดอกเป็ยวโปรงใช้เทคนิคการปักด้วยไหมซึ่งมีความละเอียด ประณีตสวยงาม จึงเป็นที่พึงพอใจของผู้บริโภคมากกว่าลายดอกมะลิ

ตารางที่ 3 เปรียบค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของผู้บริโภคที่มีต่อกระเป๋าสะพาย ตกแต่งด้วยลายดอกเป็ยว และลายดอกหนามพรม

รายการประเมิน	ลายดอกเป็ยว		ลายดอกหนามพรม		t	p
	\bar{X}	ระดับความพึงพอใจ	\bar{X}	ระดับความพึงพอใจ		
รูปแบบกระเป๋า	3.67	มาก	3.59	มาก		
ความเหมาะสมของลวดลายการตกแต่ง	3.89	มาก	3.15	ปานกลาง		
ประโยชน์ใช้สอย	3.31	ปานกลาง	3.34	ปานกลาง		
รวม	3.62	มาก	3.36	ปานกลาง	3.20	0.00

n = 100

จากตารางที่ 3 จะเห็นว่า โดยภาพรวมผู้บริโภคมีความพึงพอใจกระเป๋าสะพาย ตกแต่งด้วยลายดอกเป็ยวในระดับมากและมีความพึงพอใจกระเป๋าสะพายตกแต่งด้วยลายดอกหนามพรมในระดับปานกลาง โดยมีความพึงพอใจด้านรูปแบบกระเป๋าในระดับมาก และด้านประโยชน์ใช้สอยในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน สำหรับด้านความเหมาะสมของลวดลายการตกแต่ง มีความพึงพอใจลายดอกเป็ยวในระดับมากและลายดอกหนามพรมในระดับปานกลาง ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ พบว่า ลายดอกเป็ยวได้รับความพึงพอใจมากกว่าลายดอกหนามพรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เนื่องจาก ลายดอกเป็ยวใช้เทคนิคการปักด้วยไหมหลากสี ฝีเสริม และลวดลายการปักมีความละเอียด สวยงามและลวดลายดูเรียบกลมกลืนกับรูปแบบกระเป๋า ในขณะที่ลายดอกหนามพรม ใช้เทคนิคการซ้อนผ้าหลากสีเข้าด้วยกัน และตกแต่งเพียง 1 ชั้น ทำให้มีความสวยงามน้อยกว่าลายดอกเป็ยวที่มีสีสันสดใสกว่า

สรุป

จากการวิจัยได้กระเป๋าทันทั้งหมด 3 รูปแบบ แต่ละรูปแบบตกแต่งด้วยลวดลายผ้าไทคำ 2 ลวดลาย

ได้แก่ กระเป๋าลือตกแต่งด้วยลายดอกแปด กระเป๋าลือตกแต่งด้วยลายชอกูด กระเป๋าลือตกแต่งด้วยลายดอกมะลิ กระเป๋าลือตกแต่งด้วยลายดอกเป็ยวโปรง กระเป๋าสะพายตกแต่งด้วยลายดอกเป็ยวและกระเป๋าสะพายตกแต่งด้วยลายดอกหนามพรม ผู้บริโภคที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจกระเป๋าลือตกแต่งด้วยลายดอกแปด กระเป๋าลือตกแต่งด้วยลายชอกูด กระเป๋าลือตกแต่งด้วยลายดอกมะลิ กระเป๋าลือตกแต่งด้วยลายดอกเป็ยวโปรง และกระเป๋าสะพายตกแต่งด้วยลายดอกเป็ยวในระดับมาก แต่มีความพึงพอใจกระเป๋าสะพายตกแต่งด้วยลายดอกหนามพรมในระดับปานกลาง

ลวดลายการตกแต่งบนกระเป๋าลือ ไม่มีผลต่อความพึงพอใจของผู้บริโภค อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ลวดลายการตกแต่งบนกระเป๋าลือ มีผลต่อความพึงพอใจของผู้บริโภค อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยผู้บริโภคมีความพึงพอใจลายดอกเป็ยวโปรงมากกว่าลายดอกมะลิ และลวดลายการตกแต่งบนกระเป๋าสะพาย มีผลต่อความพึงพอใจของผู้บริโภค อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยลายดอกเป็ยวได้รับความพึงพอใจสูงกว่าลายดอกหนามพรม

ข้อเสนองาน:

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ลวดลายที่ใช้วิธีการเย็บต่อหรือซ้อนผ้า เป็นลวดลายที่ควบคุมขนาดของลวดลายได้ยาก เพราะผู้ผลิตไม่มีการวัดขนาดชิ้นผ้าที่จะนำมาเย็บต่อกัน ใช้การคาดคะเนด้วยสายตา ดังนั้นลวดลายจึงมีขนาดไม่เท่ากัน หากจะผลิตเพื่อการจำหน่าย ผู้ผลิตควรมีการวัดขนาดชิ้นผ้าทุกครั้ง เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพได้มาตรฐาน

2. จากการวิจัยพบว่า กระเป๋าลือและกระเป๋าคิ้ว ได้รับความพึงพอใจในระดับมาก ดังนั้น การพัฒนาผลิตภัณฑ์กระเป๋าลือจากลวดลายผ้าไทดำเป็นกระเป๋าลือและกระเป๋าคิ้ว จึงตรงกับความต้องการของผู้บริโภคมากที่สุด

3. ลวดลายที่ใช้เทคนิคการปัก เช่น ลาย

ดอกเปียวโปร่ง ลายดอกเปียว ถึงแม้จะเป็นลวดลายที่ต้องใช้เวลา ทักษะและฝีมือในการทำมากจึงจะได้ลวดลายที่สวยงาม แต่ได้รับความพึงพอใจมากกว่าลวดลายที่เกิดจากการเย็บต่อหรือซ้อนผ้า ดังนั้น ผู้ผลิตควรเลือกใช้เทคนิคการปักในการพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์อื่นๆ เพื่อเพิ่มมูลค่าให้กับผลิตภัณฑ์

ข้อเสนองานในการศึกษาครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาผลิตภัณฑ์รูปแบบอื่น

2. แบบกระเป๋าลือที่ได้รับความพึงพอใจมากที่สุด คือ กระเป๋าคิ้ว ดังนั้น การวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษารูปแบบของกระเป๋าคิ้วให้มีความหลากหลาย

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงเกษตรและสหกรณ์. แผนพัฒนาเศรษฐกิจสร้างสรรค์. แหล่งที่มา : <http://media.thaigov.go.th/>,

1 พฤษภาคม 2553.

ประยูทธ สืบอารีพงศ์. โฆษณาดอนมะนาววิถีชีวิตชุมชนไทยทรงดำบ้านดอนมะนาว อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี. บริษัท เพชรเกษม พรินต์ติ้งกรุ๊ป จำกัด, นครปฐม. 2552.

สุธีลักษณ์ ไกรสุวรรณ และ ขจีจรัส ภิรมย์ธรรมศิริ. รูปแบบและเทคนิคการตัดเย็บเสื้อผ้าไทดำ, รายงานการประชุมทางวิชาการของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ครั้งที่ 45. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ. น. 46-53. 2550.

_____.เทคนิคและลวดลายการตกแต่งเสื้อผ้าไทดำ. วิทยาสารเกษตรศาสตร์ สาขาสังคมศาสตร์. ปีที่ 33 เล่มที่ 3 น. 345-355. 2555.

ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันชนิดทรานส์ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร*

Factors Related to Food Containing Trans Fat Consumption Behaviors of Rajamangala University of Technology Phra Nakhon Students

ธิดารัตน์ แสนพรม** อมรรัตน์ เจริญชัย***

Tidarat Sanphom** Amornrat Chareonchai***

บทคัดย่อ

การวิจัยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันชนิดทรานส์ และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันชนิดทรานส์ กับปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว และความรู้ด้านอาหารที่มีไขมันชนิดทรานส์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ หลักสูตร 4 ปี จำนวน 375 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและหาค่าความสัมพันธ์โดยทดสอบค่าไคสแควร์และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันชนิดทรานส์อยู่ในระดับมาก คือ รับประทานอาหารที่มีไขมันชนิดทรานส์ 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ และมีความรู้เกี่ยวกับอาหารที่มีไขมันชนิดทรานส์อยู่ในระดับปานกลาง
2. ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่มีไขมันชนิดทรานส์ ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยด้านครอบครัว และลักษณะการบริโภคอาหารของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันชนิดทรานส์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ

ABSTRACT

This survey research aimed to describe behaviors in the consumption of food containing trans fat of students at Rajamangala University of Technology Phra Nakhon and investigate the relationship between these consumption behaviors and their personal factors, family factors, and knowledge of trans fat. Through multistage random sampling, the sample included 375 undergraduate students enrolled in the four-year regular program. Data were collected using a questionnaire. Data were then analyzed using percentage, mean, standard deviation, chi-square test, and

* วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

** นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ (บัณฑิตศึกษา) คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

*** ศาสตราจารย์ ดร. ข้าราชการบำนาญ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

Pearson correlation.

The results showed that

1. Participants consumed foods with trans fat at a high level, that was, eating foods with trans fat three to five times per week. Their knowledge of food with trans fat was at a moderate level.

2. Students' knowledge of trans fat, personal factors and family factors correlated with the food consumption behaviors at the statistically significant level of .01 and .05, respectively.

บทนำ

อาหารเป็นปัจจัยหลักในการดำรงชีวิตของมนุษย์ มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพ และมีความสัมพันธ์โดยตรงต่อภาวะโภชนาการซึ่งเป็นตัวบ่งชี้สุขภาพ อาหารประเภทพร้อมบริโภค เช่น อาหารกระป๋อง อาหารกล่อง อาหารกึ่งสำเร็จรูป เบเกอรี่ และอาหารจานด่วน (fast food) ต่างๆ เป็นอาหารที่สามารถบริโภคได้ง่าย แต่เป็นอาหารที่ให้พลังงานและไขมันสูง โดยเฉพาะไขมันชนิดทรานส์ (Trans fat) ไขมันชนิดทรานส์ให้ผลเสียเช่นเดียวกับกรดไขมันอิ่มตัว ทำให้ระดับคอเลสเตอรอลรวม (total cholesterol) และคอเลสเตอรอลตัวไม่ดี (LDL- cholesterol) เพิ่มขึ้น ซึ่งจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด เป็นต้น ซึ่งโรคเหล่านี้เป็นสาเหตุหนึ่งของการเจ็บป่วยและเสียชีวิตของคนไทย ที่รองลงมาจากโรคมะเร็งและอุบัติเหตุ (นฤมล, 2551) สำหรับนักเรียนระดับอุดมศึกษา ซึ่งถือว่าเป็นวัยรุ่นตอนปลาย เป็นวัยที่รับเอาสิ่งใหม่ๆ เข้ามาโดยเฉพาะวัฒนธรรมการบริโภคตามแบบโลกตะวันตก บริโภคตามแบบโฆษณาตามสื่อต่างๆ ทำให้เกิดโรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ (อบเชย, 2541) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ตั้งอยู่ในเขตเมืองกรุงเทพมหานคร มีสถานะแวดล้อมของนักศึกษา

ในการบริโภคอาหารแบบตะวันตก และมีตัวเลือกอาหารที่สมบูรณ์มากกว่ากลุ่มวัยรุ่นในเขตชนบท ผลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าจะเป็นแนวทางในการวางแผนพัฒนาพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของนักศึกษาที่เหมาะสม สามารถนำความรู้ไปปฏิบัติเพื่อป้องกัน แก้ไขปัญหาโภชนาการทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่มีไขมันชนิดทรานส์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่มีไขมันชนิดทรานส์กับปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว และความรู้ด้านอาหารที่มีไขมันชนิดทรานส์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

วิธีการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ได้ทำการสุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครระดับปริญญาตรีภาคปกติจากจำนวน 5,920 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 375 คน จากการคำนวณกลุ่มตัวอย่างของยามานะ (Yamane, 1970 อ้างถึงใน ชานินทร์, 2551) แล้วทำการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (multistage

random sampling) จากนั้นทำการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (accidental sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 6 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล
 ตอนที่ 2 ปัจจัยด้านครอบครัว
 ตอนที่ 3 ลักษณะการบริโภคอาหารของนักศึกษา มีค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ 0.89 โดยกำหนดเกณฑ์การแปลผลดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
2.25 – 3.00	มีลักษณะการบริโภคในระดับดีมาก
1.50 – 2.24	มีลักษณะการบริโภคในระดับดี
0.75 – 1.49	มีลักษณะการบริโภคในระดับปานกลาง
0.00 – 0.74	มีลักษณะการบริโภคในระดับต้องปรับปรุงแก้ไข

ตอนที่ 4 การรับรู้การบริโภคอาหาร
 ตอนที่ 5 ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่มีไขมันชนิดทรานส์ จำนวน 15 ข้อ ความยาก ง่าย และอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป ค่าความเชื่อมั่นโดยใช้วิธีของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน(Kuder-Richardson) เท่ากับ 0.89 มีการให้คะแนนดังนี้

คะแนน	ความหมาย
0 – 5	มีความรู้ระดับต่ำ
6 - 10	มีความรู้ระดับปานกลาง
11-15	มีความรู้อยู่ในระดับสูง

ตอนที่ 6 พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันชนิดทรานส์ ค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ 0.93 โดยกำหนดเกณฑ์การแปลผลดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
2.25 – 3.00	บริโภคระดับน้อย
1.50 – 2.24	บริโภคระดับปานกลาง
0.75 – 1.49	บริโภคระดับมาก
0.00 – 0.74	บริโภคระดับมากที่สุด

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และ ค่าไคสแควร์

ผลวิจัยและวิจารณ์

ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษา

นักศึกษาเป็นเพศหญิงร้อยละ 68.27 มีอายุอยู่ระหว่าง 21–23 ปี ร้อยละ 60.27 กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 62.13 เรียนในสาขาวิชาการตลาด ร้อยละ 14.13 ในขณะบริหารธุรกิจ ร้อยละ 24.80 ขณะเรียนอยู่ระดับปริญญาตรีอาศัยอยู่บ้านของบิดา – มารดา ร้อยละ 45.60 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนระหว่าง 3,001 – 5,000 บาท ร้อยละ 38.13

ปัจจัยด้านครอบครัว

ลักษณะทั่วไปของครอบครัวพบว่าการศึกษาสูงสุดของบิดา คือ จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 หรือ 7 ร้อยละ 50.14 ส่วนการศึกษาสูงสุดของมารดา จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 หรือ 7 ร้อยละ 39.47 อาชีพของบิดาประกอบอาชีพส่วนตัวร้อยละ 29.07 อาชีพของมารดาประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไปร้อยละ 29.60 รายได้รวมของบิดา

และมารดาต่ำกว่า 20,000 บาท ร้อยละ 40.27 จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่อาศัยร่วมกัน 3-5 คน ร้อยละ 48.27

ลักษณะการบริโภคอาหาร

ลักษณะการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดีมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.79 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.45

การรับรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

แหล่งข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่วนใหญ่ได้รับจากครู อาจารย์ ร้อยละ 66.13 สิ่งที่นักศึกษาพิจารณาในการเลือกส่วนใหญ่พิจารณาจากความชอบส่วนตัวร้อยละ 84.53 บุคคลที่มีผลต่อการตัดสินใจในการซื้อมากที่สุดคือบุคคลในครอบครัว เช่น บิดา มารดา ญาติพี่น้อง ร้อยละ 58.67 และปัจจัยทางด้านการตลาดด้านผลิตภัณฑ์ (Product) มีผลต่อการรับรู้มากที่สุด ร้อยละ 73.33

ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่มีไขมันชนิดทรานส์

นักศึกษามีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 6.16 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.47 คือ นักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เพียงว่าไขมันชนิดทรานส์จะไม่พบในไขมันจากธรรมชาติและในเนื้อวัวเป็นต้น ส่วนความรู้เกี่ยวกับไขมันชนิดทรานส์ที่สำคัญเช่น กระบวนการที่ทำให้เกิดไขมันทรานส์ อันตรายที่เกิดจากการรับประทานไขมันทรานส์ และความรู้บนฉลากอาหารที่เกี่ยวกับไขมันทรานส์ นักศึกษาส่วนใหญ่ยังตอบคำถามผิด

พฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีไขมันชนิดทรานส์

นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาก คือ บริโภคอาหารที่มีไขมันชนิดทรานส์บ่อยครั้ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.41 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.44 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะรูปแบบการบริโภคอาหารของสังคมไทยที่เปลี่ยนแปลงไป กล่าวคือ มีการบริโภคอาหารนอกบ้าน หรือ การ

บริโภคอาหารจานด่วน (Fast Food) โดยไม่คำนึงถึงคุณค่าสารอาหารมากขึ้น สอดคล้องกับค่ากล่าวของนฤมล (2551) ที่กล่าวว่ารูปแบบการบริโภคอาหารของคนไทยใกล้เคียงกับวิถีของชาวตะวันตกมากขึ้น ทำให้เกิดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคที่เกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่สมดุลมากขึ้น ซึ่งอาหารที่นิยมบริโภคที่รับมาจากวัฒนธรรมชาวตะวันตก เป็นอาหารที่มีไขมันชนิดทรานส์ (Trans Fat) หรือกรดไขมันชนิดทรานส์ (Trans Fatty Acid) เป็นองค์ประกอบ ประกอบกับนักศึกษายังเป็นวัยรุ่นที่ชอบบริโภคอาหารตามแพชั่นหรือกระแสนิยมหรือคำนึงถึงรูปแบบของผลิตภัณฑ์เป็นหลักมากกว่าคุณค่าทางสารอาหาร สอดคล้องกับงานวิจัยของสุกัญญา (2553) ที่ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกของนักศึกษามหาวิทยาลัยนเรศวร พบว่า อาหารจานด่วนที่ชอบรับประทานมากที่สุด คือ ไก่ทอด รองลงมา คือ แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า

ผลการทดสอบสมมติฐาน

ปัจจัยส่วนบุคคลประกอบด้วย อายุ ชั้นปีที่กำลังศึกษา สาขาวิชาที่เรียน ที่อยู่อาศัยขณะที่กำลังศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันชนิดทรานส์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (แสดงในตารางที่ 1) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก สาขาวิชา ที่นักศึกษาเรียนอยู่นั้น เป็นส่วนหนึ่งที่จะส่งผลต่อความรู้ในการเลือกบริโภคอาหาร รวมถึงรายได้ของนักศึกษา เป็นตัวชี้ระดับความสามารถในการใช้จ่าย สอดคล้องกับการศึกษาของสุนทร (2548) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า รายได้มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน

ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันชนิดทรานส์

ปัจจัยส่วนบุคคล	χ^2	df	p-value
เพศ	0.12	1	.91
อายุ	9.15*	2	.010
ชั้นปี	10.26*	2	.000
สาขาวิชา	19.17*	10	.038
คณะที่ศึกษา	13.11	7	.069
ที่อยู่อาศัย	11.493*	2	.000
รายได้เฉลี่ย	4.72*	5	.000

* = ที่ระดับนัยสำคัญที่ .05 $P < .05$

ปัจจัยด้านครอบครัวประกอบด้วยการศึกษาสูงสุดของบิดา อาชีพของบิดาและมารดา รายได้รวมของบิดาและมารดา จำนวนสมาชิกในครอบครัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันชนิดทรานส์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ดังแสดงในตารางที่ 2) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะครอบครัว เป็นแหล่งอบรมสั่งสอน ถ่ายทอดวัฒนธรรม ค่านิยม ทักษะคติและทักษะการดำรง

ชีวิตเบื้องต้น จึงทำให้มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษาได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ กุลวดี (2539) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร พบว่าขนาดของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยครอบครัวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันชนิดทรานส์

ปัจจัยส่วนบุคคล	χ^2	df	p-value
เพศ	0.12	1	.91
การศึกษาสูงสุดของบิดา	11.309*	5	.046
อาชีพของบิดา	14.88*	6	.000
อาชีพของมารดา	14.44*	6	.010
รายได้รวมของบิดาและมารดา	7.24*	5	.000
จำนวนสมาชิก ในครอบครัว	0.08*	2	.000

* = ที่ระดับนัยสำคัญที่ .05 $P < .05$

ลักษณะการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันชนิดทรานส์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความถี่เกี่ยวกับอาหารที่มีไขมันชนิดทรานส์ มีความสัมพันธ์ในเชิงผกผันกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันชนิดทรานส์อยู่ในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .01 (ดังแสดงในตารางที่ 3) กล่าวคือเมื่อมีความรู้เพิ่มมากขึ้นจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันชนิดทรานส์น้อยลง ด้วยเหตุนี้จึงส่งผลให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันชนิดทรานส์ของนักศึกษาอยู่ในระดับมากหรือมีระดับการบริโภคที่บ่อย อาจเป็นเพราะไม่ทราบ

ถึงอันตรายหรือพิษภัยจากอาหารอย่างแท้จริงเพราะ ใจเลือกซื้อส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
 ความรู้เรื่องอาหารอาจเป็นเหตุผลสำคัญในการตัดสินใจ โดยตรง

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะการบริโภคอาหารและความรู้เกี่ยวกับอาหารที่มีไขมันชนิดทรานส์กับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันชนิดทรานส์

ปัจจัยที่ศึกษา	r	p-value
ลักษณะการบริโภคอาหาร	.572**	.000
ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่มีไขมันชนิดทรานส์	.428**	.000

** = ที่ระดับนัยสำคัญที่ .01 P < .01

สรุป

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันชนิดทรานส์ของนักศึกษา 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์
2. ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่มีไขมันชนิดทรานส์ มีความสัมพันธ์ทางลบ ส่วนปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันทรานส์

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษา

1. มหาวิทยาลัยควรจัดการเรียนการสอนรวมทั้งโครงการหรือกิจกรรมเสริมสร้างพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่องสอดคล้องกับธรรมชาติของวัยและความต้องการของนักศึกษา
2. ควรส่งเสริมให้นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับ

อาหารที่มีไขมันชนิดทรานส์ให้มากยิ่งขึ้น โดยให้ความรู้ทั้งทางตรงและทางอ้อมและให้ทันต่อกระแสความเปลี่ยนแปลงทางสังคมโลก

ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยใช้วิธีการอื่น เช่น การสังเกต การสัมภาษณ์ หรือบันทึกการบริโภคอาหารควบคู่เพื่อให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น
2. ควรศึกษาปัจจัยด้านอื่นที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา เช่น ปัจจัยในกลุ่มเพื่อน หรือปัจจัยทางด้านกลยุทธ์ทางการตลาด เพื่อหาแนวทางแก้ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่นิยมบริโภคอาหารที่มีไขมันชนิด ทรานส์มากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

กุลวดี รัศมีวิจารณ์. “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2539.

- ธานีินทร์ ศิลป์จารุ. การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS. พิมพ์ครั้งที่ 9. เอส. อาร์. พรินติ้ง แมสโปรดักส์, กรุงเทพฯ. 2551.
- นฤมล คงทน นวัตกรรมน้ำมันทอดอาหารมีไขมันชนิดทรานส์. ศูนย์วิจัยและพัฒนาอุตสาหกรรมอาหาร. แผนกวิเคราะห์ข้อมูล ฝ่ายบริการข้อมูลและสารสนเทศ, กรุงเทพฯ. 2551.
- สุกัญญา ปลื้มเกษร. “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกของนักศึกษา มหาวิทยาลัยนเรศวร ศูนย์วิทยบริการกรุงเทพมหานคร.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. สาขาวิชาบริหารธุรกิจ. คณะวิทยาการจัดการและสารสนเทศศาสตร์, มหาวิทยาลัยนเรศวร. 2553.
- สุนทร อ่อนเกตุพล. “พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน: ศึกษากรณีนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. สาขาวิชาสังคมวิทยา. คณะรัฐศาสตร์ (สังคมวิทยา), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2548.
- อบเชย วงศ์ทอง. โภชนศาสตร์ครอบครัว. โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, กรุงเทพฯ. 2541.
-

ประสิทธิภาพในการป้องกันรังสียูวีของผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติอย่างเดียวกับผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติและย้อมทับด้วยสีจากเปลือกต้นประดู่

The Effectiveness in UV Protection of Cotton Fabric Dyed with Natural Indigo Alone and Cotton Fabric Dyed with Natural Indigo and Top Dyed with Pradoo Bark (*Plerocarpus Indicus*)

อ้อยทิพย์ ผู้พัฒนา* ขจีจรัส ภิรมย์ธรรมศิริ** ชาญชัย สิริเกษมเลิศ***

Oiytip Pupatana* Kajijarus Piromthamsiri** Chanchai Sirikasemlert***

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์หลักของการวิจัยนี้คือ เพื่อ 1) ศึกษาลักษณะโครงสร้าง สมบัติทางกายภาพ และสีของผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติอย่างเดียวกับผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติและย้อมทับด้วยเปลือกประดู่ และ 2) เปรียบเทียบประสิทธิภาพในการป้องกันรังสียูวีของผ้าที่ย้อมทั้ง 2 วิธี โดยผ้าที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติอย่างเดียว ย้อมด้วยครามสดซ้ำ 5 ครั้ง ส่วนผ้าที่ย้อมทับด้วยสีจากเปลือกต้นประดู่ ย้อมด้วยครามสดซ้ำ 3 ครั้งและย้อมทับด้วยสีเปลือกต้นประดู่ซ้ำ 2 ครั้ง ทดสอบจำนวนเส้นด้าย ความหนา การซึมผ่านของอากาศ ค่าสี และทดสอบประสิทธิภาพการป้องกันรังสียูวีของผ้าทดลอง โดยวัดค่า Ultraviolet Protection Factor (UPF) ค่า UVA และ UVB transmittance % ค่า UVA และ UVB blockage % ก่อนการซัก หลังการซัก 5 ครั้งและหลังการอบแสง 20 ชั่วโมงทั้งในสถานะแห้งและเปียก ผลการวิจัยพบว่าผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติอย่างเดียว มีจำนวนเส้นด้ายยืนและเส้นด้ายพุ่งต่อนิ้วสูงกว่าผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติและย้อมทับด้วยเปลือกประดู่เพียงเล็กน้อย มีความหนาใกล้เคียงกัน แต่มีการซึมผ่านของอากาศต่ำกว่า ส่วนค่าสีพบว่าผ้าทดลองที่ย้อมทั้ง 2 วิธี มีค่า L* (ความสว่าง) ของสีต่ำ ซึ่งแสดงว่าสีค่อนข้างเข้ม ค่า a* (เป็นค่าบวก) แสดงความเป็นสีแดง ค่า b* (เป็นค่าลบ) แสดงความเป็นสีน้ำเงิน ผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติอย่างเดียวนั้นมีค่า C* (ความสดใส) สูงกว่าผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติและย้อมทับด้วยเปลือกประดู่ และผ้าทดลองที่ย้อมทั้ง 2 วิธี มีค่า h* (ตำแหน่งองศา) อยู่ในตำแหน่งสีน้ำเงิน

ผลการทดสอบความสามารถในการป้องกันรังสียูวีของผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติอย่างเดียวกับผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติและย้อมทับด้วยเปลือกประดู่ พบว่าอยู่ในระดับดีมากจนถึงดีเยี่ยม ผลการวิเคราะห์ t-test พบว่าเมื่อทดสอบก่อนซักในสถานะแห้ง ผ้าที่ย้อมครามธรรมชาติอย่างเดียว มีค่า UVA และ UVB transmittance % ต่ำกว่าผ้าที่ย้อมสีครามธรรมชาติและย้อมทับด้วยเปลือกประดู่ และมีค่า UVA และ UVB blockage % สูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

* นิสิตปริญญาเอก สาขาเกษตรเขตร้อน คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

*** อาจารย์พิเศษ ดร. ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนาเทคโนโลยี สถาบันพัฒนาอุตสาหกรรมสิ่งทอ

ABSTRACT

The main objectives of this research were to 1) study fabrics structures, physical properties and color values of cotton fabric dyed with natural indigo alone and cotton fabric dyed with natural indigo and top dyed with pradoo bark (*Pterocarpus Indicus*), and 2) compare the effectiveness in UV protection of the two dyed cotton fabric. The cotton fabric dyed with natural indigo alone was dyed with fresh indigo five times while the other fabric was dyed with fresh indigo three times and top dyed with pradoo bark twice. Thread count, fabric thickness, air permeability, and color values were tested and the effectiveness in UV protection of the dyed fabrics was then measured as follows: ultraviolet protection factor (UPF), percentage of UVA transmittance, UVB transmittance, and UVA blockage; and percentage of UVB blockage values were measured before washing, after five washing and after 20-hour light exposure in both dry and wet conditions. It was found that the number of warp yarns and filling yarns per inch of the cotton fabric dyed with natural indigo alone were a little greater than those of the cotton fabric dyed with natural indigo and top dyed with pradoo bark while their thicknesses were quite the same, and the air permeability of the cotton fabric dyed with natural indigo alone was less than that of the cotton fabric dyed with natural indigo and top dyed with pradoo bark. Concerning the color values, it was found that color values of the fabric dyed by both methods were similar in the following aspects: the low value of L^* (lightness), indicating a rather dark color; the positive a^* value, indicating the redness; the negative b^* value, indicating the blueness and the h^* value (degree position) indicated the blue color. However, the C^* value (brightness) of the fabric dyed with natural indigo alone was found to be higher the other fabric.

It was also found that the cotton fabric dyed with natural indigo alone and the cotton fabric dyed with natural indigo and top dyed with pradoo bark showed very good to excellent levels of effectiveness in UV protection. When tested before laundering in dry condition, it was found that the UVA and the percentage of UVB transmittance values of the cotton fabric dyed with natural indigo alone were lower than those of the cotton fabric dyed with natural indigo and top dyed with pradoo bark, while the percentage of UVA and the UVB blockage values were higher at a statistically significant level.

บทนำ

ในการดำรงชีวิตประจำวัน มนุษย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงรังสีอัลตราไวโอเล็ตจากแสงแดดได้ รังสีอัลตราไวโอเล็ตหรือรังสียูวี (ultraviolet radiation

or UV) เป็นรังสีแม่เหล็กไฟฟ้าที่อยู่ระหว่างแสงที่มองเห็นได้กับรังสีเอ็กซ์ซึ่งประกอบด้วยอัลตราไวโอเล็ตเอ (UV-A) ที่มีช่วงความยาวคลื่น 400 – 315 นาโนเมตร อัลตราไวโอเล็ตบี (UV-B) ที่

มีช่วงความยาวคลื่น 315 – 280 นาโนเมตร และอัลตราไวโอเล็ตซี (UV-C) ที่มีช่วงความยาวคลื่น 280 – 100 นาโนเมตร (International Ultraviolet Association, 2007) รังสียูวีสามารถทำปฏิกิริยาเคมีที่ผิวหนัง ทำให้เกิดทั้งประโยชน์และโทษต่อมนุษย์ การได้รับรังสียูวีจะช่วยลดการเกิดโรคติดเชื้อ แต่ถ้าได้รับในปริมาณที่สูงมากเกินไปจะทำให้ดวงตาและผิวหนังถูกทำลายอย่างเฉียบพลัน (สุนทรี, 2542) ปัจจุบันมนุษย์ต้องเผชิญกับรังสียูวีมากขึ้นทุกวัน ถ้าร่างกายมนุษย์ได้รับแสงแดดมากเกินไป ก็จะทำให้เกิดอันตรายได้ คือ ทำให้ผิวหนังแสบร้อน แดง (erythema) ผิวหนังไหม้ (sun burn) มีริ้วรอยก่อนวัยอันควร (skin ageing) สายตาเสีย และร้ายแรงที่สุดคือเป็นมะเร็งผิวหนัง (ศูนย์เอกสารองค์การอนามัยโลก, 2535)

นันทยา (2552) กล่าวว่า มะเร็งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้นๆ ของคนไทย ร้อยละ 5 ของมะเร็งที่พบทั้งหมด คือมะเร็งผิวหนัง มีสาเหตุสำคัญมาจากการที่ผิวหนังได้รับรังสีอัลตราไวโอเล็ตหรือรังสียูวีเป็นเวลานานๆ ซึ่งการป้องกันมะเร็งผิวหนังสามารถทำได้โดยการสวมใส่เสื้อผ้าที่มิดชิดและหลีกเลี่ยงแสงแดดในช่วงเวลา 10.00 น. – 15.00 น. ซึ่งเป็นช่วงที่มีรังสียูวีสูงสุด

ปัจจุบันมนุษย์คำนึงถึงความปลอดภัย สุขภาพ และความสบายในการสวมใส่เสื้อผ้ามากขึ้น (ศูนย์วิเคราะห์ทดสอบสิ่งทอ, 2552) ซึ่งสอดคล้องกับอุษา (2546) ที่อธิบายไว้ว่า ถึงแม้รังสียูวีจะมีอันตรายต่อมนุษย์มากเพียงใด มนุษย์ก็ยังปกป้องตนเองจากอันตรายเหล่านี้ได้ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น สวมใส่เสื้อผ้าให้มิดชิด ทาผิวด้วยครีมกันแดด หรือใส่แว่นตากันแดด วัสดุเหล่านี้ต่างมีความสามารถป้องกันรังสียูวีได้โดยการช่วยดูดซับรังสียูวีไว้ หรือสะท้อนออกไป (Glover and Pierce, 1993) Sarkar

(2004) ศึกษาพบว่าผ้าใยสังเคราะห์บางสีสามารถป้องกันรังสียูวีได้ นอกจากนี้สีในผ้ายังเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อค่าการป้องกันรังสียูวี ผ้าสีเข้มจะป้องกันรังสียูวีได้ดีกว่าผ้าสีอ่อน และในบรรดาสีข้อมจากรวมชาติ สีจากต้นครามเป็นสีหนึ่งที่ได้รับค่านิยม จนได้รับการยอมรับว่าเป็นราชาแห่งสีข้อม เพราะให้สีเข้ม ติดทน ไม่ต้องใช้สารช่วยติด(งามจิตร, 2550)

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาประสิทธิภาพในการป้องกันรังสียูวีของผ้าฝ้ายที่ข้อมด้วยสีครามธรรมชาติอย่างเดียวกับผ้าฝ้ายที่ข้อมด้วยสีครามธรรมชาติและข้อมทับด้วยสีจากเปลือกต้นประดู่ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาเสื้อผ้าป้องกันรังสียูวีต่อไป

วัตถุประสงค์

1. ศึกษาลักษณะโครงสร้าง สมบัติทางกายภาพ และสีของผ้าฝ้ายที่ข้อมด้วยสีครามธรรมชาติอย่างเดียวกับผ้าฝ้ายที่ข้อมด้วยสีครามธรรมชาติและข้อมทับด้วยเปลือกประดู่
2. ศึกษาและเปรียบเทียบประสิทธิภาพในการป้องกันรังสียูวีของผ้าที่ข้อมทั้ง 2 วิธี

อุปกรณ์และวิธีการ

วัสดุที่ใช้ในการทดลอง

ผ้าที่ใช้สำหรับการทดลอง เป็นผ้าฝ้าย 100 เปอร์เซ็นต์ ทอลายขัดธรรมชาติด้วยกี่ทอมือ สีข้อมที่ใช้สำหรับการทดลอง คือ สีครามธรรมชาติ (ครามสด) และสีจากเปลือกต้นประดู่

วิธีข้อมผ้าทดลอง

การข้อมผ้าทดลองด้วยสีครามธรรมชาติใช้ครามสด ที่ได้จากการหมักตามกรรมวิธีของกลุ่มผ้าข้อมสีครามที่ตำบลดอนมะนาว อำเภอสองพี่น้อง

จังหวัดสุพรรณบุรี โดยมีกรรมวิธีดังนี้ นำกึ่งและไบของต้นครามที่เก็บได้มาดเป็นกำแล้วรวมเป็นฟ่อนนำไปแช่น้ำในโอ่งที่มีขนาดบรรจุปริมาณน้ำได้ 100 ลิตร โดยใช้ปริมาณของกึ่งและไบต้นคราม 10 กิโลกรัมต่อน้ำ 20 ลิตร กดให้กึ่งและไบของต้นครามทุกส่วนจมอยู่ใต้น้ำ แช่ทิ้งไว้ 1 วัน 1 คืน จะได้น้ำครามสีเขียวปนเหลือง แยกเอาฟ่อนครามและเศษทิ้งให้หมด ให้เหลือแต่น้ำคราม สำหรับผ้าทดลองที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติอย่างเดียว จะย้อมซ้ำ 5 ครั้ง ส่วนผ้าทดลองที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติและย้อมทับด้วยสีจากเปลือกต้นประดู่ จะย้อมสีครามธรรมชาติ 3 ครั้ง และย้อมด้วยสีที่สกัดจากเปลือกไม้ของต้นประดู่แดง (เปลือกแห้ง) 2 ครั้ง โดยตัดเปลือกไม้ของต้นประดู่แดงให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ นำไปแช่น้ำค้างไว้ 1 คืน ก่อนนำไปต้มในน้ำเดือดเมื่อได้น้ำสีเข้มข้นเป็นสีน้ำตาลแดงจนถึงแดงดำ รินเฉพาะน้ำสีเปลือกประดู่เพื่อใช้สำหรับย้อมผ้าที่ต้องการ โดยย้อมขณะที่น้ำสียังร้อนอยู่ ทำการย้อมผ้าทดลองด้วยการย้อมทับสีจากเปลือกต้นประดู่ จำนวน 2 ซ้ำตามที่กำหนด

การทดสอบลักษณะโครงสร้าง สมบัติทางกายภาพ และสีของผ้าทดลอง

1. การทดสอบจำนวนเส้นด้ายต่อนิ้ว (threads per inch) ทดสอบตามมาตรฐาน ISO 7211-2 : 1984(E) โดยใช้เครื่องทดสอบ James H Heal & Co Ltd.

2. การทดสอบความหนาของผ้า (fabric thickness) ทดสอบตามมาตรฐาน ISO 5084:1996 (E) โดยใช้เครื่องทดสอบ Shirley Thickness Gauge

3. การทดสอบการซึมผ่านของอากาศ (air permeability) ทดสอบตามมาตรฐาน ASTM D 737 โดยใช้เครื่องทดสอบ Frazil Type Auto Air Permeability Tester (MODEL AP-360 D)

4. การทดสอบการซัก ทดสอบตามมาตรฐาน AATCC Test Method 61-2003 วิธีที่ 1A โดยใช้เครื่องทดสอบ Launder-o-meter

5. การอาบแสง (light exposure) ทดสอบตามมาตรฐาน AATCC test Method 16 - 2004 No. E Water – Cooled Xenon Arc Lamps Continuous light

6. การวัดค่าสี วัดค่า L* a* b* C* และ h* โดยใช้เครื่อง Spectrophotometer

การทดสอบประสิทธิภาพการป้องกันรังสียูวี

การทดสอบประสิทธิภาพการป้องกันรังสียูวี ทดสอบตามมาตรฐาน AATCC Test Method 183-2004 โดยใช้เครื่องทดสอบ UV Penetration and Protection Measurement System : Camspec M350 UV / Visible Spectrophotometer โดยวัดค่า ultraviolet protection factor (UPF), ค่า UVA และ UVB transmittance %, ค่า UVA และ UVB blockage % และประเมินระดับความสามารถป้องกันรังสียูวีตามเกณฑ์ ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ระดับการป้องกันรังสียูวี ช่วง UPF ช่วงเปอร์เซ็นต์การทะลุผ่าน และช่วงเปอร์เซ็นต์การบล็อกของรังสียูวี

ระดับการป้องกันรังสียูวี	ช่วง UPF	ช่วง % ทะลุผ่านของรังสียูวี	ช่วง % การบล็อกของรังสียูวี
ดี	15 ถึง 24	6.5 ถึง 4.2	93.5 ถึง 95.8
ดีมาก	25 ถึง 39	4.1 ถึง 2.6	95.9 ถึง 97.4
ดีเยี่ยม	40 ขึ้นไป	น้อยกว่า 2.5	มากกว่า 97.5

ที่มา : อุษา (2546)

แผนการทดลอง

ดำเนินการตามแผนการทดลองแบบสุ่มตลอด (Completely Randomized Design) โดยทำการทดลอง 8 ซ้ำ (อนันต์ชัย, 2542)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ทำการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของจำนวนเส้นด้ายต่อนิ้ว ความหนา การซึมผ่านของอากาศ และค่าสัดส่วนค่า Ultraviolet Protection Factor (UPF),

UVA และ UVB transmittance %, UVA และ UVB blockage % ทำการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและตรวจสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย โดยใช้ t-test (อนันต์ชัย, 2542)

ผลวิจัยและวิจารณ์

ลักษณะโครงสร้าง สมบัติทางกายภาพ และสีของผ้าทดลอง

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยจำนวนเส้นด้ายต่อนิ้ว ความหนาและการซึมผ่านของอากาศของผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติอย่างเดียวกับผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติและย้อมทับด้วยสีจากเปลือกต้นประดู่

วิธีย้อม	จำนวนเส้นด้ายต่อนิ้ว		ความหนา (มิลลิเมตร)	การซึมผ่านของอากาศ	
	เส้นด้ายยืน	เส้นด้ายพุ่ง		(ลูกบาศก์เซนติเมตร / วินาที / ตารางเซนติเมตร)	
ย้อมครามอย่างเดียว	53.450	51.475	0.439	69.037	
ย้อมครามและเปลือกประดู่	52.800	50.950	0.416	74.400	

จากตารางที่ 2 จะเห็นว่าผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติอย่างเดียว มีจำนวนเส้นด้ายยืนและเส้นด้ายพุ่งต่อนิ้วมากกว่าผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติและย้อมทับด้วยสีจากเปลือกต้นประดู่เพียงเล็กน้อย ผ้าทดลองที่ย้อมทั้งสองวิธี มีความหนาใกล้เคียงกันมาก แสดงว่าการย้อมไม่มีผลทำให้ความหนาของผ้าเปลี่ยนแปลงส่วนการซึม

ผ่านของอากาศ พบว่าผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติอย่างเดียว มีการซึมผ่านของอากาศน้อยกว่า ผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติและย้อมทับด้วยสีจากเปลือกต้นประดู่ ซึ่งผลที่ได้สอดคล้องกับค่าเฉลี่ยจำนวนเส้นด้ายต่อนิ้วของผ้าทดลองที่พบว่าผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติอย่างเดียวมีจำนวนเส้นด้ายสูงกว่าเล็กน้อย

สีของผ้าทดลอง

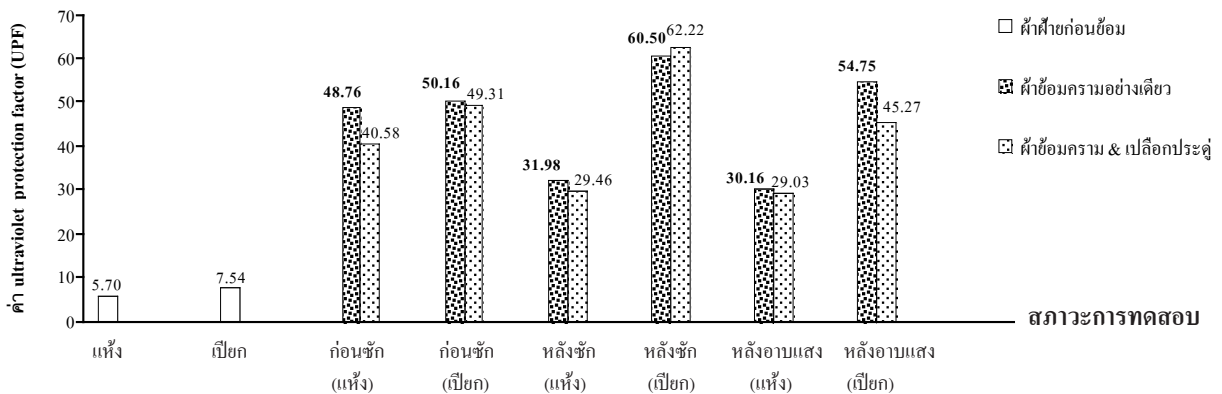
ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยค่า L*, a*, b*, C* และ h* ก่อนซัก หลังซัก 5 ครั้ง และหลังอาบแสง 20 ชั่วโมง ของผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติอย่างเดียวกับผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติและย้อมทับด้วยสีจากเปลือกต้นประดู่

วิธีย้อม	ค่า L*			ค่า a*			ค่า b*			ค่า C*			ค่า h*		
	ก่อนการซัก	หลังการซัก	หลังการอาบแสง	ก่อนการซัก	หลังการซัก	หลังการอาบแสง	ก่อนการซัก	หลังการซัก	หลังการอาบแสง	ก่อนการซัก	หลังการซัก	หลังการอาบแสง	ก่อนการซัก	หลังการซัก	หลังการอาบแสง
ย้อมครามอย่างเดียว	20.65	25.37	25.72	1.75	0.80	0.59	-16.51	-20.32	-17.85	16.61	20.34	19.24	275.72	272.27	270.91
ย้อมครามและเปลือกประดู่	18.42	24.73	24.57	1.72	0.42	0.52	-13.91	-18.67	-16.72	14.01	18.68	17.37	269.87	271.05	209.87

จากตารางที่ 3 ผลการวัดค่าสี L^* a^* b^* C^* และ h^* ของผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติอย่างเดียวก่อนซัก และผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติและย้อมทับด้วยสีจากเปลือกต้นประดู่ พบว่าผ้าทดลองทุกสภาวะมีค่าความสว่างของสีต่ำกว่า 50 แสดงว่าสีค่อนข้างเข้ม ค่า a^* ของผ้าทดลองที่ย้อมทั้งสองวิธี มีค่าความเป็นสีแดง (ค่า +) และมีค่า a^* ใกล้เคียงกัน ทั้งนี้หลังการซักและหลังการอบแสง ผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติอย่างเดียว มีค่า a^* สูงกว่าผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติและย้อมทับด้วยสีจากเปลือกต้นประดู่เพียงเล็กน้อย ค่า b^* ของผ้าทดลองที่ย้อมทั้งสองวิธี มีค่าความเป็นสีน้ำเงิน (ค่า -) ซึ่งเป็นไปตามลักษณะของสีที่ได้ หลังการซักและหลังการอบแสง ผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติอย่างเดียว

กับผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติและย้อมทับด้วยสีจากเปลือกต้นประดู่ มีค่า b^* สูงขึ้น แสดงว่ามีความเป็นสีน้ำเงินมากขึ้น ผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติอย่างเดียว มีค่าความสดสี (ค่า C^*) สูงกว่าผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติและย้อมทับด้วยสีจากเปลือกต้นประดู่ในทุกสภาวะ แสดงว่ามีความสดสีมากกว่า เพราะการย้อมด้วยสีครามธรรมชาติอย่างเดียว แม้จะให้สีเข้มหรือจาง ก็ให้สีที่สดใสเสมอ (งามจิตร, 2550) และตำแหน่งองศา (ค่า h^*) ของผ้าทดลองที่ย้อมทั้งสองวิธี อยู่ในตำแหน่งองศาสีน้ำเงิน และมีค่า h^* ลดลงมากหลังการอบแสง แสดงว่าสีเปลี่ยนไปอยู่ใกล้ตำแหน่งสีเขียวมากขึ้น ทั้งนี้เพราะสีธรรมชาติส่วนใหญ่ไม่ทนต่อแสง

ประสิทธิภาพการป้องกันรังสียูวีของผ้าทดลอง



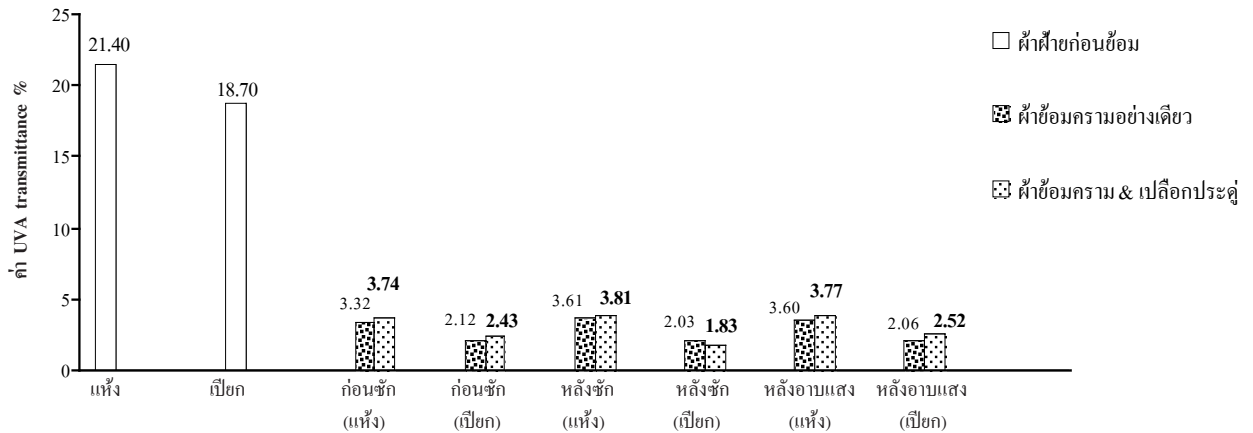
ภาพที่ 1 ค่า UPF ของผ้าฝ้ายก่อนย้อมและผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติอย่างเดียว กับผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติและย้อมทับด้วยสีจากเปลือกต้นประดู่ ทดสอบก่อนการซัก หลังการซัก 5 ครั้งและหลังการอบแสง 20 ชั่วโมงในสภาวะแห้งและเปียก

จากภาพที่ 1 จะเห็นว่าผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติอย่างเดียว สามารถป้องกันรังสียูวีในระดับดี ขณะที่ผ้าฝ้ายก่อนย้อมไม่สามารถป้องกันรังสียูวีได้ (ค่า UPF ต่ำกว่า 10) ผ้าทดลองที่ย้อมทั้งสองวิธีทดสอบก่อนการซักทั้งในสภาวะแห้งและเปียกมีค่า UPF ในระดับดีเยี่ยม ส่วนผ้าทดลอง

หลังการซัก และหลังการอบแสงในสภาวะแห้งมีค่า UPF ในระดับดีมาก และผ้าทดลองทดสอบหลังการซักและหลังการอบแสงในสภาวะเปียกมีค่า UPF ในระดับดีเยี่ยมเช่นเดียวกัน เพราะผ้าทดลองมีสีเข้ม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาผลการป้องกันรังสียูวี และสมบัติทางกายภาพของผ้าฝ้าย

ย้อมสีธรรมชาติ พบว่าการย้อมสีที่ได้จากแหล่งวัตถุดิบตามธรรมชาติ เช่น สีที่ได้จากต้นแมคเคอร์ (madder) ให้เจดสีชมพูเข้ม สีที่ได้จากแมลง (cochineal) ให้เจดสีแดงปนม่วง มีประสิทธิภาพใน

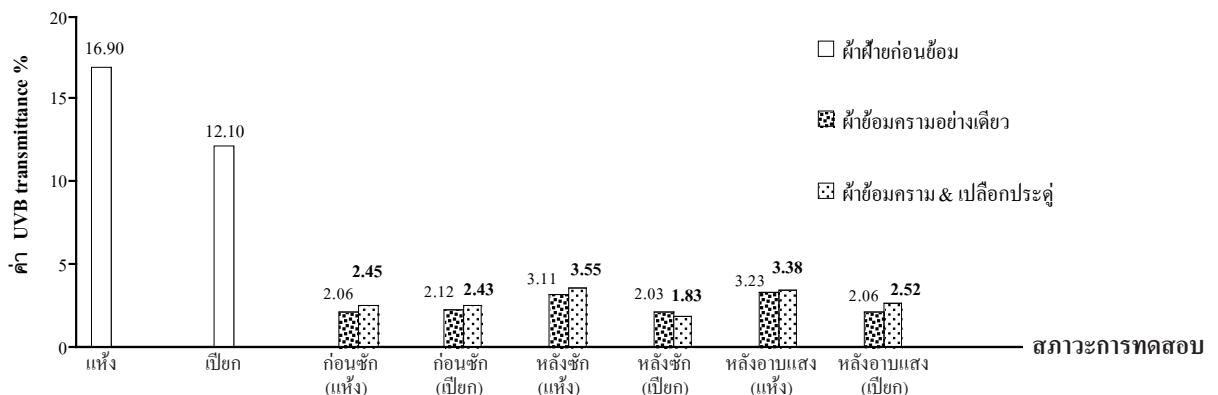
การป้องกันรังสียูวีได้ (Sarkar, 2004) ผลการทดสอบ t - test พบว่าผ้าทดลองที่ย้อมทั้งสองวิธีมีค่า UPF ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทุกสภาวะการทดสอบ



ภาพที่ 2 ค่า UVA transmittance % ของผ้าฝ้ายก่อนย้อมและผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติอย่างเดียวกับผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติและย้อมทับด้วยสีจากเปลือกคันทันประดู่ ที่ทดสอบก่อนการซัก หลังการซัก 5 ครั้ง และหลังการอาบแสง 20 ชั่วโมงในสภาวะแห้งและเปียก

จากภาพที่ 2 จะเห็นว่าผ้าฝ้ายย้อมด้วยสีครามธรรมชาติอย่างเดียว มีความสามารถป้องกันการทะลุผ่านของรังสียูวีได้ดี ขณะที่ผ้าฝ้ายก่อนย้อมไม่สามารถป้องกันการทะลุผ่านของรังสียูวีเอ (มีค่า UVA transmittance % มากกว่า 10.00) ผ้าทดลองก่อนการซักในสภาวะแห้งที่ย้อมทั้งสองวิธีมีความสามารถป้องกันการทะลุผ่านของรังสียูวีเอในระดับดีมาก และเมื่อทดสอบในสภาวะเปียกมีความสามารถในระดับดีเยี่ยม เมื่อทดสอบหลังการซัก

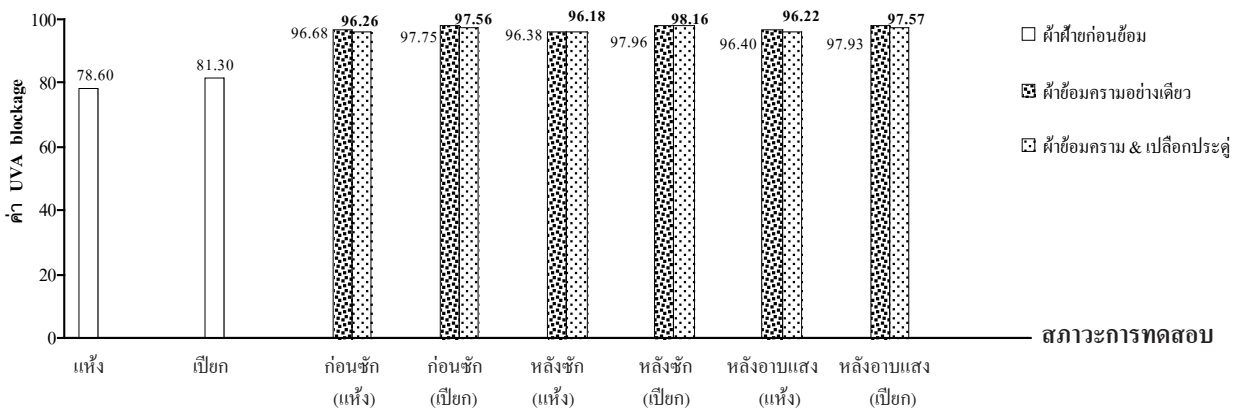
และหลังการอาบแสงในสภาวะแห้ง ผ้าทดลองที่ย้อมทั้งสองวิธีมีความสามารถป้องกันการทะลุผ่านของรังสี ยูวีเอในระดับดีมาก และในสภาวะเปียกมีความสามารถในระดับดีเยี่ยมเพราะผ้าทดลองมีสีเข้ม ผลการทดสอบ t - test พบว่าผ้าทดลองที่ย้อมทั้งสองวิธี มีค่า UVA transmittance % แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เมื่อทดสอบก่อนการซักในสภาวะแห้งเพียงสภาวะเดียว (ค่า t เท่ากับ -2.256, ค่า sig เท่ากับ .041)



ภาพที่ 3 ค่า UVB transmittance % ของผ้าฝ้ายก่อนย้อมและผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติอย่างเดียวกับผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติและย้อมทับด้วยสีจากเปลือกคันทันประดู่ ที่ทดสอบก่อนการซัก หลังการซัก 5 ครั้ง และหลังอาบแสง 20 ชั่วโมงในสภาวะแห้งและเปียก

จากภาพที่ 3 จะเห็นว่าผ้าย้อมด้วยสีครามธรรมชาติมีความสามารถป้องกันการทะลุผ่านของรังสียูวีบี ได้ดี ขณะที่ผ้าฝ้ายก่อนย้อมไม่สามารถป้องกันการทะลุผ่านของรังสียูวีบี (มีค่า UVB transmittance % มากกว่า 10.00) ก่อนการซักทั้งในสภาวะแห้งและเปียก ผ้าทดลองที่ย้อมทั้งสองวิธีมีความสามารถป้องกันการทะลุผ่านของรังสียูวีบีในระดับดีเยี่ยม เมื่อทดสอบหลังการซักและหลังการอบแสงในสภาวะแห้ง ผ้าทดลองที่ย้อมทั้ง

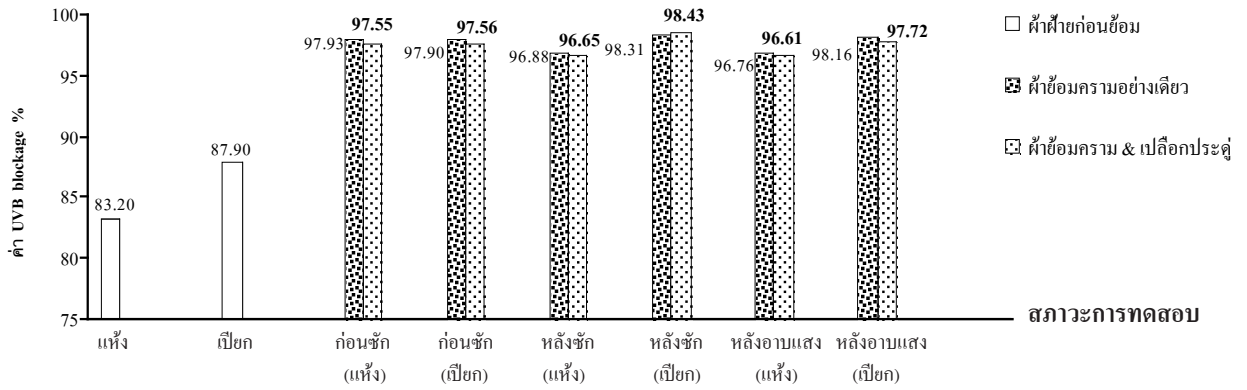
สองวิธี มีความสามารถในระดับดีมาก และเมื่อทดสอบหลังการซักและหลังการอบแสงในสภาวะสภาวะเปียก ผ้าทดลองที่ย้อมทั้งสองวิธีมีความสามารถในระดับดีเยี่ยม เพราะผ้าทดลองมีสีเข้ม ผลการทดสอบ t - test พบว่าผ้าทดลองที่ย้อมทั้งสองวิธี มีค่า UVB transmittance % แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เมื่อทดสอบก่อนการซักในสภาวะแห้งเพียงสภาวะเดียว (ค่า t เท่ากับ -2.238, ค่า sig เท่ากับ .042)



ภาพที่ 4 ค่า UVA blockage % ของผ้าฝ้ายก่อนย้อมและผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติอย่างเดียวกับผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติและย้อมทับด้วยสีจากเปลือกต้นประดู่ ที่ทดสอบก่อนการซัก หลังการซัก 5 ครั้งและหลังการอบแสง 20 ชั่วโมงในสภาวะแห้งและเปียก

จากภาพที่ 4 จะเห็นว่าผ้าย้อมด้วยสีครามธรรมชาติมีความสามารถในการบล็อกรังสียูวีเอ ได้ดี ขณะที่ผ้าฝ้ายก่อนย้อมไม่สามารถบล็อกรังสียูวีเอ (มีค่า UVA blockage % ต่ำกว่า 90.00) ก่อนการซัก หลังการซักและหลังการอบแสงในสภาวะแห้ง ผ้าทดลองที่ย้อมทั้งสองวิธีมีความสามารถในการบล็อกรังสียูวีเอในระดับดีมาก และก่อนการซัก หลังการซักและหลังการอบแสงในสภาวะเปียก ผ้าทดลองที่

ย้อมทั้งสองวิธีมีความสามารถในการบล็อกรังสียูวีเอ ในระดับดีเยี่ยม เพราะผ้าทดลองมีสีเข้ม ผลการทดสอบ t - test พบว่าผ้าทดลองที่ย้อมทั้งสองวิธี มีค่า UVA blockage % แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เมื่อทดสอบก่อนการซักในสภาวะแห้งเพียงสภาวะเดียว (ค่า t เท่ากับ 2.256, sig เท่ากับ .041)



ภาพที่ 5 ค่า UVB blockage % ของผ้าฝ้ายก่อนย้อมและผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติอย่างเดียวกับผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติและย้อมทับด้วยสีจากเปลือกต้นประดู่ ที่ทดสอบก่อนการซัก หลังการซัก 5 ครั้งและหลังการอบแสง 20 ชั่วโมงในสภาวะแห้งและเปียก

จากภาพที่ 5 จะเห็นว่าผ้าย้อมด้วยสีครามธรรมชาติมีความสามารถในการบล็อกรังสียูวีบีได้ดี ขณะที่ผ้าฝ้ายก่อนย้อมไม่สามารถบล็อกรังสียูวีบี (มีค่า UVB blockage % ต่ำกว่า 90.00) ก่อนการซักทั้งในสภาวะแห้งและเปียก ผ้าทดลองที่ย้อมทั้งสองวิธีมีความสามารถในการบล็อกรังสียูวีบีในระดับดีเยี่ยม และเมื่อทดสอบหลังการซักและหลังการอบแสงในสภาวะแห้ง ผ้าทดลองที่ย้อมทั้งสองวิธีมีความสามารถในการบล็อกรังสียูวีบีในระดับดีมาก และในสภาวะเปียกมีความสามารถในระดับดีเยี่ยม เพราะผ้าทดลองมีสีเข้ม ผลการทดสอบ t - test พบว่าผ้าทดลองที่ย้อมทั้งสองวิธี มีค่า UVB blockage % แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เมื่อทดสอบก่อนการซักในสภาวะแห้งเพียงสภาวะเดียว (ค่า t เท่ากับ 2.238, sig เท่ากับ .042)

สรุป

ผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติอย่างเดียว มีจำนวนเส้นด้ายยืนและเส้นด้ายพุ่งต่อนิ้วมากกว่า ผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติและย้อมทับด้วยเปลือกประดู่เล็กน้อย มีความหนาใกล้เคียงกันมาก แต่ผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วยสีครามธรรมชาติอย่างเดียวมีการซึมผ่านของอากาศได้ต่ำกว่าผ้าฝ้ายที่ย้อมด้วย

สีครามธรรมชาติและย้อมทับด้วยเปลือกประดู่อย่างเห็นได้ชัด ผ้าทดลองที่ย้อมทั้ง 2 วิธี มีค่าความสว่างของสี (L*) ก่อนข้างต่ำ มีค่าความเป็นสีแดง (a*) ต่ำมาก มีค่าความเป็นสีน้ำเงิน (b*) สูง ผ้าที่ได้มีสีน้ำเงินเข้ม มีประสิทธิภาพในการป้องกันรังสียูวีบีได้ดีมากถึงดีเยี่ยม เมื่อทดสอบก่อนการซักในสภาวะแห้ง พบว่าผ้าย้อมครามธรรมชาติอย่างเดียว มีค่า UVA และ UVB transmittance % ต่ำกว่าผ้าย้อมสีครามธรรมชาติและย้อมทับด้วยเปลือกประดู่ แต่มีค่า UVA และ UVB blockage % สูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะ

ผ้าทดลองที่ย้อมทั้ง 2 วิธี มีประสิทธิภาพในการป้องกันรังสียูวีบีได้ดีมากถึงดีเยี่ยมจึงควรสนับสนุน ให้มีการพัฒนาผ้าย้อมสีครามธรรมชาติเป็นเสื้อผ้าป้องกันรังสียูวีบีต่อไป ในการเลือกผ้าเพื่อป้องกันรังสียูวีบีควรเลือกผ้าที่มีเนื้อแน่น มีการซึมผ่านของอากาศน้อย ส่วนสีควรเลือกผ้าสีเข้มจะช่วยให้ผลในการป้องกันรังสียูวีบีได้ดีที่สุด ถ้าเป็นผ้าฝ้ายย้อมสีครามธรรมชาติควรมีจำนวนการย้อมซ้ำไม่ต่ำกว่า 5 ครั้ง

เอกสารอ้างอิง

- งามจิตร ถวัลย์วิขจิต. การยอมรับมาตรฐานชาติตามภูมิปัญญาท้องถิ่น. *คัลเลอร์เวย์* 13 (71) : 35-36. 2550.
- นันทยา ยานูเมศ. การพัฒนาผ้าฝ้ายป้องกันรังสีอัลตราไวโอเลต. น. 2-5, ใน *จุฬาสัมพันธ์ ปีที่ 52 ฉบับที่ 5*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2552.
- ศูนย์วิเคราะห์ทดสอบสิ่งทอ. สถาบันพัฒนาอุตสาหกรรมสิ่งทอ. ความสบายในการสวมใส่สิ่งทอและเสื้อผ้า. *คัลเลอร์เวย์* 15(83) : 19-21. 2552.
- ศูนย์เอกสารองค์การอนามัยโลก. แปลและเรียบเรียงจาก **“WHO News and activities : Ultraviolet radiation” Bulletin of the World Health Organization**. 1994. 72 (6): 997-998. 2535.
- สุนทรี วิทยานารถไพศาล. นักวิทยาศาสตร์เตือนภัยรังสีอัลตราไวโอเลต. *หมอชาวบ้าน*. 2542. แหล่งที่มา : <http://www.doctor.or.th/node/4327>. 3 กุมภาพันธ์ 2552.
- อนันต์ชัย เขื่อนธรรม. *หลักการวางแผนการตลาด*. ภาควิชาสถิติ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ. 2542.
- อุษา แสงวัฒนาโรจน์. เสื้อผ้าป้องกัน UV. *คิตแอนด์ซอว์* มกราคม : 24 - 26. 2546.
- Glover, B. and J. H. Pierce. Are natural colorants good for your health. *JSDC*. 109: 5-7. 1993.
- International Ultraviolet Association. **ISO 21348 Process for Determining Solar Irradiances**. 2007. source: <http://ozone.tmd.go.th/uv-affect.htm>, 27 January 2009.
- Sarkar, K. A. **An evaluation of UV protection imparted by cotton fabrics dyed with natural**. 2004.
-

โอกาสของธุรกิจอาหารไทยในประเทศสิงคโปร์

เปรมฤทัย แยมบรรจง*

บทนำ

สืบเนื่องจากรัฐบาลไทยได้มีการกำหนด ยุทธศาสตร์ “ครัวไทยสู่ครัวโลก” เพื่อเป็นการ ส่งเสริมธุรกิจอาหารของไทยโดยเฉพาะในการสร้าง มูลค่าเพิ่มให้กับสินค้าส่งออก รวมถึงการสนับสนุน การขยายร้านอาหารไทยในต่าง ประเทศ โดยรัฐบาล ทุกยุคได้มีมาตรการส่งเสริมและสนับสนุนโครงการดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งในรัฐบาลสมัยปัจจุบัน กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวง พาณิชย์ ได้ตอบสนองมาตรการดังกล่าวในการใช้ กลยุทธ์ผลักดันการส่งออกสินค้าอาหารของไทย ทั้งการพัฒนาเพื่อเพิ่มมูลค่าแก่สินค้า การสร้างความแตกต่างจากคู่แข่ง การยกระดับสินค้าสู่ ตลาดบน รวมทั้งหลีกเลี่ยงการแข่งขันด้านราคา และการสร้างภาพลักษณ์ของอาหารไทยให้เป็นที่ ประจักษ์แก่ผู้บริโภคทั้งในและต่างประเทศโดยมุ่ง เน้นคุณภาพ ความปลอดภัย และรสชาติอาหาร ไทย รวมถึงการผลักดันให้ไทยมีส่วนแบ่งตลาด อาหารโลกที่มีมูลค่ากว่า 1 ล้านล้านเหรียญสหรัฐ หรือ ขยายตัว 21 % ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องจากการ ขยายตัวของจำนวนประชากรของโลก ท่ามกลาง สถานะการแข่งขันที่รุนแรงในตลาดโลก ดังนั้น ประเทศไทยจึงต้องเร่งพัฒนาสินค้าและขยายตลาด เชิงลึก เพื่อผลักดันการส่งออกอาหารของไทยให้ บรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

สำหรับโอกาสของผู้ประกอบการไทยใน การขยายตลาดสินค้าอาหารในกลุ่มประเทศอาเซียน สิงคโปร์จัดว่าเป็นหนึ่งในประเทศที่มีศักยภาพสูง

พิจารณาจากปัจจัยพื้นฐานทางเศรษฐกิจที่แข็งแกร่ง และประชากรมีรายได้ต่อหัวในปี พ.ศ. 2554 สูง ถึงเกือบ 50,000 ดอลลาร์สหรัฐ จัดว่ามากเป็น อันดับ 1 ของอาเซียน (เทียบกับไทยที่ 5,395 ดอลลาร์สหรัฐ) ประกอบกับนโยบายของรัฐบาล สิงคโปร์ยังเปิดให้นักลงทุนต่างชาติเข้าไปลงทุน ได้อย่างเสรี The Economist Intelligence Unit (EIU) ได้ประมาณการสัดส่วนการลงทุนโดยตรง จากต่างประเทศต่อ GDP ของสิงคโปร์ในปี พ.ศ. 2554 สูงถึงร้อยละ 19.5 (เทียบกับไทยที่ร้อยละ 2.3) นอกจากนี้ ธนาคารโลก (World Bank) ได้ เผยแพร่รายงาน Doing Business 2013 ซึ่งจัดให้ สิงคโปร์เป็นประเทศที่ง่ายต่อการเข้าไปทำธุรกิจ เป็นอันดับ 1 ติดต่อกันหลายปี (เทียบกับไทยที่ อันดับ 18) จากการจัดอันดับทั้งหมด 185 ประเทศ สะท้อนให้เห็นว่าสิงคโปร์เป็นประเทศที่มีศักยภาพ มากในการเข้าไปขยายตลาดหรือทำธุรกิจสำหรับ ตลาดของการส่งออกจากภาพรวมข้างต้น อาจ กล่าวได้ว่าสิงคโปร์มีความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจ ก่อนข้างมาก แต่เนื่องมาจากข้อจำกัดด้านพื้นที่ และการขาดแคลนทรัพยากรธรรมชาติ จึงทำให้ รัฐบาลสิงคโปร์ให้ความสำคัญกับภาคบริการ เป็น อย่างมาก ดังนั้นโอกาสการลงทุนธุรกิจของไทย ในสิงคโปร์ที่มีความเป็นไปได้ คือ ด้านบริการที่ ไทยมีความชำนาญ โดยเฉพาะในกิจการที่เกี่ยวข้อง กับการท่องเที่ยว เช่น ร้านอาหาร หรือสปา ซึ่งสิงคโปร์มีแหล่งท่องเที่ยวหลายแห่งที่น่าสนใจ และรัฐบาลสิงคโปร์ได้ส่งเสริมการท่องเที่ยวอย่าง

อาจารย์ ดร. หัวหน้าสาขาวิชาการจัดการธุรกิจอาหาร สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์

จริงจัง (ธนาคารเพื่อการส่งออกและนำเข้าแห่งประเทศไทย, 2556)

ภาพรวมทางเศรษฐกิจของประเทศสิงคโปร์

“สาธารณรัฐสิงคโปร์ (Republic of Singapore)” หรือที่เรียกสั้นๆ ว่า “สิงคโปร์” มาจากคำว่า “สิงหปุระ” ในภาษาสันสกฤต แปลว่า “นครแห่งสิงห์” เป็นเกาะเล็กๆ ตั้งอยู่ปลายแหลมมลายู แยกตัวจากสหพันธรัฐมาเลเซีย และจัดตั้งเป็นประเทศเอกราช เมื่อปี พ.ศ. 2508 นับว่าเป็นหนึ่งในประเทศสมาชิกกลุ่มอาเซียนที่มีความโดดเด่นทางเศรษฐกิจ มีอัตราการขยายตัวทางเศรษฐกิจเฉลี่ยในช่วง 5 ปีที่ผ่านมาสูงถึงร้อยละ 6.1 ต่อปี โดยปี พ.ศ. 2549 ขนาดเศรษฐกิจของสิงคโปร์ซึ่งวัดจากมูลค่าผลิตภัณฑ์มวลรวมภายในประเทศ (Gross Domestic Products : GDP) สิงคโปร์มีผลิตภัณฑ์มวลรวมภายในประเทศหรือ GDP ในปี พ.ศ. 2549 ประมาณ 1.3 แสนล้านดอลลาร์สหรัฐฯ น้อยกว่าไทยที่มีจำนวน 2.1 แสนล้านดอลลาร์สหรัฐฯ แต่ด้วยจำนวนประชากรน้อยที่สุดในภูมิภาคเพียง 4.5 ล้านคน ทำให้สิงคโปร์มี GDP ต่อหัวสูงถึง 29,474 ดอลลาร์สหรัฐฯ ต่อปี สูงเป็นอันดับ 3 ในอาเซียน รองจากอินโดนีเซียและไทย หรือสูงกว่าไทยประมาณ 10 เท่าเมื่อเทียบกับจำนวนประชากร

สำหรับสัดส่วนธุรกิจในประเทศสิงคโปร์พบว่า ภาคบริการมีความสำคัญต่อการขยายตัวทางเศรษฐกิจของสิงคโปร์โดยมีบทบาทใน GDP ถึงร้อยละ 63.8 ภาคบริการที่สำคัญ เช่น คำส่ง ค้าปลีก การขนส่ง ภัตตาคารและโรงแรม การเงินการธนาคาร เป็นต้น รองลงมา ได้แก่ ภาคอุตสาหกรรม ร้อยละ 26 ที่เหลือเป็นภาคอื่นๆ อาทิ ก่อสร้าง เกษตรกรรม และประมง ร้อยละ

10.2 ส่วนด้านความสัมพันธ์ระหว่างประเทศอาจกล่าวได้ว่าสิงคโปร์มีความคุ้นเคยกับประเทศไทย ในฐานะประเทศเพื่อนบ้านที่มีความสัมพันธ์อันดี ทั้งด้านการลงทุน การค้า และการท่องเที่ยว มาอย่างยาวนาน เนื่องจากอยู่ในภูมิภาคเดียวกัน และต่างเป็นสมาชิกกลุ่มความร่วมมือทางเศรษฐกิจของประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ หรืออาเซียน มาตั้งแต่ปี พ.ศ.2510 ขณะที่ผู้นำอาเซียนประกาศจะเร่งรัดการจัดตั้งประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (ASEAN Economic Community : AEC) เร็วขึ้นจากปี พ.ศ. 2563 เป็นปี พ.ศ. 2558 ซึ่งหมายความว่าประเทศสมาชิกต้องเปิดเสรีการค้าสินค้าบริการ การลงทุน และการเคลื่อนย้ายแรงงานอย่างสมบูรณ์ ภายในปี 2558 อันจะส่งผลให้เศรษฐกิจของภูมิภาคมีความเชื่อมโยงและรวมตัวกันมากยิ่งขึ้น (The Board of Investment, 2008)

ทำไมจึงมีความเป็นไปได้สำหรับผู้ประกอบการธุรกิจอาหารไทยในสิงคโปร์

ปัจจุบันสิงคโปร์เป็นเมืองท่าสำคัญของภูมิภาค และเป็นศูนย์กลางบริการทางการเงินระดับโลก นอกจากนี้ รัฐบาลสิงคโปร์ยังส่งเสริมการท่องเที่ยวภายใต้นโยบาย Your Singapore ประกอบกับการใช้กลยุทธ์ “Great, Smile and Thank” ทำให้มีนักธุรกิจและนักท่องเที่ยวจากทั่วทุกมุมโลก เดินทางมาสิงคโปร์อย่างไม่ขาดสาย ธุรกิจบริการด้านอาหารในสิงคโปร์จึงเป็นอีกธุรกิจที่น่าสนใจซึ่งสามารถตอบสนองความหลากหลายทางเชื้อชาติและวัฒนธรรมได้เป็นอย่างดี ธุรกิจบริการด้านอาหารมีแนวโน้มขยายตัวตามอุตสาหกรรมท่องเที่ยวของสิงคโปร์ Singapore Tourism Board (STB) รายงานจำนวนนักท่องเที่ยวต่างชาติที่เดินทางมาสิงคโปร์เพิ่มขึ้นจาก 11.6 ล้านคน ในปี พ.ศ.

2553 เป็น 13.2 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2554 สูงสุด เป็นประวัติการณ์ และสร้างรายได้จากการท่องเที่ยว เป็นมูลค่า 22 พันล้านดอลลาร์สิงคโปร์ เพิ่มขึ้น ร้อยละ 17 จากปี พ.ศ. 2553 ในจำนวนนี้เป็นรายได้จากการจำหน่ายอาหาร 2.2 พันล้านดอลลาร์ สิงคโปร์ คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 10 ของรายได้ จากการท่องเที่ยวทั้งหมด และเพิ่มขึ้นร้อยละ 18 จากปี พ.ศ. 2553 ทั้งนี้ เป็นที่น่าสังเกตว่านักท่องเที่ยวต่างชาติที่เดินทางมาสิงคโปร์มากที่สุดเป็นนักท่องเที่ยวจากอาเซียนถึง 5.4 ล้านคน หรือร้อยละ 41 ของจำนวนนักท่องเที่ยวต่างชาติทั้งหมด ซึ่งในแต่ละปี สิงคโปร์มีนักท่องเที่ยวเดินทางเข้ามา มากถึง 7-8 ล้านคน บุคคลเหล่านี้ล้วนคุ้นเคยและ ประทับใจกับรสชาติอาหารไทยมาก่อนแล้วทั้งสิ้น แม้ว่านักท่องเที่ยวเหล่านั้นไม่มีกำหนดการเดินทาง ไปยังประเทศไทยก็ตาม ดังนั้นการทำธุรกิจร้านอาหารไทย จึงเป็นกิจการหนึ่งที่น่าสนใจสำหรับ นักลงทุนไทย อีกทั้งสิงคโปร์ยังไม่มีกฎหมาย หรือ ข้อกำหนดเกี่ยวกับสัดส่วนผู้ลงทุนต่างชาติในการ ประกอบธุรกิจร้านอาหารแต่อย่างใดอีกด้วย จึง ทำให้ผู้ส่งออกไทยมีความได้เปรียบในการขยาย ตลาดสินค้าอาหารไปยังอาเซียน ทั้งด้วยปัจจัยเอื้อ จากความใกล้ชิด และความเข้าใจรสนิยมของผู้ บริโภคในอาเซียนเป็นอย่างดี ถือเป็นโอกาสของ ผู้ประกอบการไทยในการขยายตลาดสินค้าอาหาร ในสิงคโปร์ รวมทั้งนักลงทุนที่สนใจเข้าไปลงทุน ทำธุรกิจร้านอาหารไทยในสิงคโปร์ อย่างไรก็ตาม Department of Statistics ของสิงคโปร์ (SING-STAT) รายงานจำนวนร้านอาหารในสิงคโปร์ ปี พ.ศ. 2554 อยู่ที่ 6,453 แห่ง ในจำนวนนี้เป็นร้านอาหารขนาดเล็ก (พนักงานน้อยกว่า 10 คน) 2,805 แห่ง และร้านอาหารขนาดกลาง (พนักงาน 10-99 คน) 3,566 แห่ง คิดเป็นสัดส่วนรวมกันเกือบร้อย

ละ 99 ของจำนวนร้านอาหารทั้งหมดในสิงคโปร์ รวมถึงมีโอกาสในการขยายตลาดสินค้าอาหารสา ลาลเพื่อเจาะกลุ่มนักท่องเที่ยวชาวมุสลิมอีกด้วย (ธนาคารเพื่อการส่งออกและนำเข้าแห่งประเทศไทย, 2556)

ลักษณะทางประชากรศาสตร์ สังคม และ วัฒนธรรมของสิงคโปร์

ในปี พ.ศ. 2550 สิงคโปร์มีประชากร ประมาณ 4.68 ล้านคน อยู่ในวัยแรงงานร้อยละ 65 แรงงานส่วนใหญ่ คือประมาณร้อยละ 32 ประกอบ อาชีพเฉพาะทาง (Professional and Technical Jobs) อีกร้อยละ 17 อยู่ในภาคการผลิต (Manufacturing) ร้อยละ 15 เป็นนักบริหารจัดการ (Administrative and Managerial Jobs) ร้อยละ 12 อยู่ในภาคบริการ (Business Services) ร้อยละ 6 อยู่ในภาคการเงิน (Financial Services) ที่เหลือ อีกร้อยละ 18 ประกอบอาชีพ อื่นๆ ด้านประชากร พบว่า ประชากรส่วนใหญ่เป็นชาวจีนร้อยละ 60 ส่วนที่เหลือเป็นชาวมลายูร้อยละ 10 ชาวอินเดีย ร้อยละ 7 และอีกร้อยละ 23 เป็นประชากรเชื้อ ชาติอื่น ๆ จากความหลากหลายของประชากรดัง กล่าวทำให้สิงคโปร์มีภาษาพูดหลายภาษา อาทิ แมนดาริน อังกฤษ มลายู และทมิฬ ชาวสิงคโปร์ มีเสรีภาพในการนับถือศาสนา โดยร้อยละ 42.5 ของประชากรนับถือศาสนาพุทธ รองลงมาคือ อิสลาม ร้อยละ 14.9 คริสต์ ร้อยละ 14.5 ฮินดู ร้อยละ 4 และอื่นๆ ร้อยละ 24.1 เนื่องจากสิงคโปร์ มีความหลากหลายทางเชื้อชาติ อีกทั้งประชากร ส่วนใหญ่ยังยึดถือธรรมเนียมปฏิบัติดั้งเดิม จึงทำให้ สิงคโปร์มีวัฒนธรรมที่หลากหลายแตกต่างไปตาม เชื้อชาติและศาสนา แต่ผสมผสานกันอย่างกลมกลืน ทั้งทางด้านอาหาร การแต่งกาย ตลอดจนความ

เชื้อ พิธีกรรมทางศาสนา และประเพณีต่างๆ (The Board of Investment, 2008)

จากสถานการณ์ปัจจุบันหากพิจารณาในแง่ของการตลาด พบว่า ลักษณะประชากรในกลุ่มผู้บริโภคสิงคโปร์ได้มีการเปลี่ยนแปลง โดยประชากรในกลุ่ม Generation X (กลุ่มที่เกิดระหว่าง 1964-1982 และเป็นช่วงอายุที่มีประชากรน้อยกว่า Baby Boomers) และ Generation Y มีเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก จัดว่าเป็นกลุ่มเป้าหมายทางการตลาดที่สำคัญ กลุ่ม Generation X จัดว่าเป็นช่วงอายุที่มีประชากรมาก ซึ่งกลุ่มนี้มีตำแหน่งหน้าที่การงานที่มั่นคง และเป็นผู้บริหาร ในขณะที่กลุ่ม Generation Y เป็นกลุ่มที่เข้าสู่ตลาดแรงงานเพิ่มมากขึ้น และเป็นกลุ่มผู้บริโภครุ่นใหม่ที่เน้นการติดต่อสื่อสารข้อมูลต่างๆ ผ่าน Internet และ Social Media นอกจากนั้นหนึ่งในการเปลี่ยนแปลงที่น่าสังเกต ก็คือ สัดส่วนของประชากรหญิงที่มีการศึกษาและกลายเป็นผู้ที่สามารถหารายได้ในครอบครัวมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และลักษณะครอบครัวเป็นจำนวนครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ดังนั้น การวางแผนและกำหนดกลยุทธ์ทางการตลาดจำเป็นต้องคำนึงถึงปัจจัยเหล่านี้ (Department of Environment and Primary Industries, 2010)

แนวโน้มการบริโภคอาหารของชาวสิงคโปร์

เนื่องจากประเทศสิงคโปร์เป็นหนึ่งในประเทศแถบเอเชียที่ประชากรมีมาตรฐานรายได้ค่าครองชีพที่สูงรองลงมาจากประเทศญี่ปุ่น ดังนั้นประชากรจึงมีอำนาจการซื้อสูง มีผลต่อค่านิยมในการใช้ชีวิตและรูปแบบการบริโภคอาหารของชาวสิงคโปร์ซึ่งสอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิตสมัยใหม่ โดยชาวสิงคโปร์นิยมรับประทานอาหารนอกบ้าน เนื่องจากระบบการทำงานด้านธุรกิจ และรูปแบบชีวิตประจำวัน

ที่เร่งรีบทำให้มีข้อจำกัดเรื่องเวลาในการประกอบอาหารรับประทานเองที่บ้าน จึงเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับคนงานและครอบครัวชาวสิงคโปร์ที่จะรับประทานอาหารนอกบ้านอย่างน้อยวันละครั้ง (Department of Environment and Primary Industries, 2010) จึงทำให้ธุรกิจบริการอาหารรูปแบบต่างๆ มีอยู่เป็นจำนวนมาก ไม่ว่าจะเป็นการบริการตนเอง เช่น ศูนย์อาหาร ร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด หรือการบริการแบบเต็มรูปแบบ ทั้งในร้านอาหารขนาดเล็ก และภัตตาคาร อีกทั้งชาวสิงคโปร์นิยมพาครอบครัวออกไปรับประทานอาหารนอกบ้านทั้งในร้านอาหาร และภัตตาคารต่างๆ โดยเฉพาะในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ และวันหยุดเทศกาลต่างๆ นอกจากนี้ชาวสิงคโปร์ยังมีพฤติกรรมชอบลิ้มลองอาหารรสชาติแปลกใหม่ และมีความคุ้นเคยกับอาหารไทยเป็นอย่างดี จึงเป็นโอกาสของผู้ประกอบการไทยที่จะจับมือเป็นพันธมิตรทางธุรกิจกับผู้ประกอบธุรกิจร้านอาหารในสิงคโปร์เพื่อป้อนวัตถุดิบ หรือขยายช่องทางการจัดจำหน่ายอาหารได้อีกทางหนึ่ง

สิงคโปร์เป็นหนึ่งในประเทศที่มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มอย่างรวดเร็วมากที่สุดในโลกโดยคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2573 สัดส่วนของผู้สูงอายุในสิงคโปร์จะเพิ่มขึ้นเป็น 19% หรืออาจกล่าวได้ว่าจำนวนประชากร 1 ใน 5 ของชาวสิงคโปร์จะมีอายุ 65 ปีขึ้นไป (Pricewaterhouse Coopers, 2005) จึงทำให้แนวโน้มความต้องการอาหารเพื่อสุขภาพมีสูงขึ้น ส่วนปัจจัยเสริมที่ทำให้อาหารสุขภาพมีแนวโน้มได้รับได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นยังเป็นผลจากการที่รัฐบาลสิงคโปร์ได้ร่วมมือกับภาคอุตสาหกรรมอาหารเพื่อเพิ่มทางเลือกให้กับผู้บริโภคในการแนะนำอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากขึ้น นอกจากนี้ ชาวสิงคโปร์ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพมากขึ้น

ประกอบกับรัฐบาลสิงคโปร์มีนโยบายส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ โดยชูจุดขายในการเป็นประเทศปลายทางของการให้บริการรักษาพยาบาลที่มีคุณภาพสูง เพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยวต่างชาติอีกทางหนึ่ง จึงทำให้กระแสความนิยมอาหารเพื่อสุขภาพในสิงคโปร์มีแนวโน้มขยายตัวอย่างต่อเนื่อง ดังเห็นได้จากร้านค้าปลีกวางจำหน่ายสินค้าอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้น นอกจากนี้ ชาวสิงคโปร์ส่วนใหญ่มีรายได้ค่อนข้างสูง จึงให้ความสำคัญกับคุณภาพของสินค้ามากกว่าราคา แต่อย่างไรก็ตามการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภคชาวสิงคโปร์มักอยู่บนฐานของความคุ้มค่าเมื่อเทียบกับราคา (Department of Environment and Primary Industries, 2010) เนื่องจากสิงคโปร์มีข้อจำกัดในเรื่องของพื้นที่การผลิตภาคเกษตร รวมทั้งมีการขยายของชุมชนเมือง จึงทำให้ต้องพึ่งพาการนำเข้าสินค้าอาหารมากที่สุด เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภค จึงเป็นโอกาสของผู้ประกอบการไทยโดยเฉพาะผู้ประกอบการ SMEs หรือ OTOP ซึ่งมีความเป็นไปได้ในการขยายตลาดสินค้าอาหารเพื่อสุขภาพอาหารเกษตรอินทรีย์ หรืออาหารที่ทำจากสมุนไพรเพื่อเจาะตลาดลูกค้าระดับบน (ธนาคารเพื่อการส่งออกและนำเข้าแห่งประเทศไทย, 2556)

ตัวอย่างกรณีศึกษา

โครงการ “ส่งเสริมและเผยแพร่อาหารไทยสู่อาเซียน” ในการประชุมวิชาการ “17th BIENNIAL INTERNATIONAL ARAHE CONGRESS 2013” ณ National Institute of Education, Singapore ในระหว่างวันที่ 14 - 19 กรกฎาคม 2556 มีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่อาเซียนเพื่อให้ชาวสิงคโปร์และชาวต่างชาติได้รู้จักกับวัตถุดิบเครื่องปรุงอาหารไทยเพิ่มมากขึ้น โดยได้รับความร่วมมือจาก The Asian

Regional Association for Home Economics (ARAHE) ในการจัดโครงการดังกล่าว และได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีในการให้การสนับสนุนวัตถุดิบเครื่องปรุง รวมทั้งอาหารไทยแช่แข็งพร้อมรับประทานจากผู้ประกอบการอาหารรายใหญ่ในประเทศไทยที่มีตัวแทนจำหน่ายอยู่ในสิงคโปร์ จากการสำรวจแนวโน้มความนิยมอาหารไทยจากผู้บริโภคชาวสิงคโปร์ รวมทั้งผู้บริโภคอาเซียนจากประเทศอื่นๆ ผลการสำรวจความคิดเห็นผู้บริโภคต่ออาหารไทยแช่แข็ง 2 เมนู คือ ข้าวแกงเขียวหวานไก่ และก๋วยเตี๋ยวต้มยำกึ่งกึ่ง พบว่า ข้าวแกงเขียวหวานไก่ของผู้บริโภคชาวต่างชาติร้อยละ 99 ให้การตอบรับอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ประกอบกับสินค้าอาหารมีตราฮาลาลทำให้ผู้บริโภคทุกเชื้อชาติศาสนาสามารถรับประทานได้ ส่วนก๋วยเตี๋ยวต้มยำกึ่งกึ่ง ผู้บริโภคร้อยละ 80 ให้การตอบรับอยู่ในเกณฑ์ที่ดีมากเช่นกัน แต่มีผู้บริโภคส่วนหนึ่ง (ร้อยละ 20) ไม่กล้ารับประทาน เนื่องจากกลัวว่าจะมีรสชาติเผ็ดมาก แต่หลังจากได้ทดสอบชิมแล้วก็ให้การตอบรับที่ดี ส่วนผลการสำรวจความคิดเห็นผู้บริโภคต่อผลิตภัณฑ์ซอสปรุงรสอาหารไทย 4 ชนิด ได้แก่ ซอสต้มยำ ซอสผัดผงกะหรี่ ซอสผัดพริกไทยดำ และซอสถั่วเหลือง พบว่า ผู้บริโภคชาวต่างชาติในกลุ่มอาเซียนส่วนใหญ่รู้จักอาหารไทยเป็นอย่างดีและชอบอาหารไทย โดยเฉพาะเมนูต้มยำกึ่งกึ่ง จึงทำให้ผู้ที่มาชิมต้องการตัวอย่างซอสต้มยำกึ่งกึ่งเป็นอันดับแรกในการนำกลับไปทดลองประกอบอาหารเองที่บ้าน อันดับสองเป็นซอสผัดพริกไทยดำ เนื่องจากมีความคล้ายคลึงกับอาหารที่ชาวสิงคโปร์รับประทานในชีวิตประจำวัน ส่วนอันดับสามเป็นซอสผัดผงกะหรี่ซึ่งเป็นเมนูอาหารที่กลุ่มผู้บริโภคมุสลิมนิยม นอกจากนี้ผู้บริโภคบางกลุ่มที่ไม่นิยมรับประทานเผ็ดก็จะเลือกเมนูซอสผัดผงกะหรี่ และ

ซอสผัดพริกไทยดำ ส่วนอันดับสุดท้ายเป็นซอส ถั่วเหลืองซึ่งได้รับความนิยมมากเช่นกัน เพราะ ชาวสิงคโปร์รับประทานซอสถั่วเหลืองอยู่แล้ว รวมทั้งในกลุ่มผู้บริโภคมังสวิวัติให้ความสนใจมากเช่นกัน

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารไทย ในภาพรวม ผลิตภัณฑ์อาหารไทย รวมทั้งผลิตภัณฑ์ เครื่องปรุงหรือซอสปรุงรสต่างๆ ควรคำนึงถึงการ สื่อสารแบรนด์สินค้าอาหาร โดยเฉพาะเรื่องของ บรรจุภัณฑ์ ชื่อเมนูอาหารหรือผลิตภัณฑ์อาหาร รวมทั้งภาษาและขนาดตัวอักษรที่ใช้ ควรมีขนาดใหญ่เพียงพอให้ผู้บริโภคสามารถมองเห็นได้ชัดเจน เช่น ตัวอักษรภาษาอังกฤษ และตราที่รับรอง มาตรฐานต่างๆ ในระดับสากล รวมทั้งตราฮาลาล เพราะมีผลอย่างยิ่งต่อการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์ใน กลุ่มผู้บริโภคที่เป็นมุสลิม หากมีการวางจำหน่ายใน สิงคโปร์ควรมีชื่อผลิตภัณฑ์เป็นภาษาจีนเพิ่มเติม ในบรรจุภัณฑ์ ส่วนผลิตภัณฑ์อาหาร หรือซอส ปรุงรสต่างๆ ที่มีรสเผ็ดควรมีการระบุระดับความ เผ็ดไว้บนบรรจุภัณฑ์ให้ผู้บริโภคได้รับรู้เพื่อป้องกันการตัดสินใจซื้อ

สรุป

โอกาสในการลงทุนด้านธุรกิจอาหารไทย รวมทั้งร้านอาหารและภัตตาคารอาหารไทยในสิงคโปร์ นักลงทุนหรือผู้ประกอบการควรมีการศึกษาข้อมูล ทัวไป รวมทั้งปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลกระทบต่อ การประกอบธุรกิจ ได้แก่ ภาวะการลงทุนและการค้า

รูปแบบธุรกิจ งบประมาณในการลงทุน การวางแผน ด้านกำลังคน สภาพเศรษฐกิจสังคม กฎระเบียบ กฎหมายและข้อบังคับต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งผู้ เขียนจะได้กล่าวถึงในฉบับต่อไป นอกจากนี้ในส่วนภาคการศึกษาควรมีส่วนร่วมในการสนับสนุน นโยบายภาครัฐเพื่อเป็นฐานข้อมูลแก่ผู้ประกอบการ ที่สนใจในการประกอบธุรกิจอาหารไทยในสิงคโปร์ โดยอาจมีการศึกษาและทำวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบธุรกิจ อาหารไทยที่เหมาะสมในสิงคโปร์วิจัยทางการตลาด โดยเฉพาะด้านพฤติกรรมผู้บริโภคและปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารไทยของ ชาวสิงคโปร์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้บริโภคชาวสิงคโปร์ ในปัจจุบันส่วนใหญ่เป็นผู้มีการศึกษา มีฐานะทาง เศรษฐกิจที่ดี และมีโอกาสในการเดินทางไปท่องเที่ยวในต่างประเทศ จึงทำให้ชาวสิงคโปร์มีทางเลือกมากยิ่งขึ้น และมีความต้องการเพิ่มมากขึ้นในแง่ของการบริการ โดยต้องการสินค้าที่มีคุณภาพ มีความสะดวก มีความหลากหลาย และเน้นความ คุ่มค่าคุ้มค่า จึงจะทำให้สามารถกำหนดกลยุทธ์ และวางแผนการตลาดที่สามารถแข่งขันกับผู้ประกอบการจากประเทศอื่นๆ ได้ อย่างไรก็ตาม สิงคโปร์ และไทยมีระดับเทคโนโลยีและความชำนาญในสาขา ที่แตกต่างกัน การกระชับความสัมพันธ์ทางเศรษฐกิจ ทั้งในด้านการค้า การลงทุน หรือการเป็นพันธมิตร ทางธุรกิจในรูปแบบต่างๆ จะเกิดประโยชน์ต่อทั้ง 2 ฝ่ายในระยะยาว รวมถึงช่วยเสริมสร้างความ แข็งแกร่งและเป็นปึกแผ่นให้แก่ภูมิภาคอาเซียนด้วย

เอกสารอ้างอิง

ธนาคารเพื่อการส่งออกและนำเข้าแห่งประเทศไทย. "AEC in Focus". 2556. ที่มา <http://www.exim.go.th/doc/newsCenter/41471.pdf> ค้นเมื่อ 1 สิงหาคม 2556.

Department of Environment and Primary Industries, Victoria, Australia. “Singapore Organic Food MarketOverview”. 2010. <http://www.dpi.vic.gov.au/agriculture/investment-trade/market-access-and-competitiveness/markets/singapore/singapore-organic-food-market>. 13 August 2013.

PricewaterhouseCoopers. “2004/2005 Global Retail & Consumer Study from Beijing to Budapest”. 2005. www.pwc.com/gx/en/retail-consumer/pdf/singapore.pdf. 13 August 2013.

The Board of Investment. “Investment Information BOI 2008”. 2008. http://www.boi.go.th/thai/asean/Singapore/sum_n.html. 1 August 2013.

ห้องปฏิบัติการ...คุณ

การยกระดับมาตรฐานการเรียนรู้...สู่ผลสัมฤทธิ์ O-NET

ณัฐประภา เศรษฐกลวิทย์*

การเคลื่อนไหวของกระทรวงศึกษาธิการ เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพการศึกษา ขณะนี้คือ ทำอย่างไรจึงยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของ นักเรียนให้สูงขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผลการทดสอบ ระดับชาติ (O-NET) ทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้ซึ่ง ได้แก่ ภาษาไทย คณิตศาสตร์ ภาษาต่างประเทศ วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม สุขศึกษา พลศึกษา ศิลปะ และการงานอาชีพและเทคโนโลยี เพราะผลการทดสอบระดับชาติของ ทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้ ยังไม่อยู่ในระดับที่น่าพอใจ ทั้ง ป.6 ม.3 และ ม.6 ซึ่งจะมีการจัด สอบอีกภายในเดือน กุมภาพันธ์ 2557 นี้ ซึ่งเป็น เครื่องบ่งชี้ว่าคุณภาพของการจัดการเรียนการสอน ของโรงเรียนต่าง ๆ ยังไม่บรรลุตามเป้าหมายที่ หลักสูตรกำหนด ฉะนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องและผู้รับผิดชอบ ได้แก่ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ผู้บริหาร สถานศึกษา หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ และครู ผู้ปฏิบัติการสอน สถานศึกษาหลายแห่งขณะนี้ มี การจัดทบทวนก่อนการสอบ O-NET อย่างเข้ม ข้นทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้ในระดับ ป.6 ม.3 และ ม.6 ซึ่งกระทรวงศึกษาธิการ มีจุดเน้น การดำเนินงาน ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2557 เกี่ยวกับด้าน ผู้เรียนดังนี้

1. นักเรียนมีสมรรถนะที่สำคัญ และสามารถทางวิชาการ เพื่อพร้อมเข้าสู่ประชาคม เอเชีย (Students' Competencies) ดังต่อไปนี้

1.1 นักเรียนปฐมวัยมีพัฒนาการทาง ร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญาที่

สมดุล เหมาะสมกับวัย และเรียนรู้ด้วยความสุข

1.2 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ชั้นมัธยม ศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนจากการทดสอบระดับชาติ (O-NET) ของกลุ่มสาระการเรียนรู้หลัก มีผลการทดสอบ ระดับชาติสูงขึ้น เฉลี่ยไม่น้อยกว่าร้อยละ 3

1.3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มี ความสามารถด้านภาษา ด้านคำนวณ และด้าน การใช้เหตุผล

1.4 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สามารถ แสวงหาความรู้ด้วยตนเอง

1.5 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มี สมรรถนะในการศึกษาต่อ และการประกอบอาชีพ

1.6 นักเรียนมีทักษะชีวิต ทักษะการคิด วิเคราะห์ คิดสร้างสรรค์ และทักษะการสื่อสาร อย่างสร้างสรรค์อย่างน้อย 2 ภาษา ทักษะด้าน เทคโนโลยี สารสนเทศ เพื่อเป็นเครื่องมือในการ เรียนรู้ เหมาะสมตามช่วงวัย

2. นักเรียนมีคุณธรรม จริยธรรม รัก ความเป็นไทย มีคุณลักษณะและทักษะทางสังคม ที่เหมาะสม (Students' Characteristics & Social Skills) ดังต่อไปนี้

2.1 นักเรียนระดับประถมศึกษา ใฝ่ เรียนรู้ ใฝ่ดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

2.2 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มี ทักษะการแก้ปัญหา และการอยู่อย่างพอเพียง

2.3 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความมุ่งมั่นในการศึกษาและการทำงานและสามารถ

*อาจารย์ 3 ระดับ 9 โรงเรียนเศรษฐบุตรบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร

ปรับตัวเข้ากับพหุวัฒนธรรม บนพื้นฐานวัฒนธรรม
ที่ดั้งเดิมของไทย

ยุคนี้เป็นยุคที่โลกต้องเผชิญกับความ
เปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ อย่างรวดเร็วซึ่งแตกต่าง
กับยุคก่อน ๆ ทุกสิ่งทุกอย่างซับซ้อนขึ้น ในฐานะ
ที่เราเป็นครู เราจะช่วยสร้างนักเรียนให้มีความ
พร้อมสำหรับโลกยุคศตวรรษที่ 21 ได้อย่างไร
องค์การ UNESCO ได้ประกาศปฏิญญาว่าด้วยการ
จัดการศึกษา วางพื้นฐานการเรียนรู้สำหรับคนใน
ศตวรรษที่ 21 ในหนังสือชื่อการเรียนรู้ : ขุมทรัพย์
ในตน (Learning : the treasure within) โดย
กล่าวถึง 4 เสาหลักของการศึกษา (the four pil-
lars of learning) ได้แก่ 1) การเรียนรู้เพื่อรู้
(Learning to know) 2) การเรียนรู้เพื่อการปฏิบัติ
จริง (Learning to do) 3) การเรียนรู้เพื่อการอยู่
ร่วมกัน (Learning to live together) และ 4) การ
เรียนรู้เพื่อชีวิต (Learning to be) เมื่อ ปี 2009
สหรัฐอเมริกาได้กำหนดต้นแบบการเรียนรู้สำหรับ
อนาคต เป็นองค์ประกอบสำคัญในการเรียนรู้สำหรับ
ศตวรรษที่ 21 ซึ่งประกอบด้วย 3 กลุ่ม ได้แก่

1. ทักษะชีวิตและการทำงาน (Life and
Career Skills) มีความยืดหยุ่นและมีความสามารถ
ในการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่ไม่อาจหลีกเลี่ยง
ได้ สามารถทำงานและเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง มี
ความเป็นผู้นำ สร้างผลงานของตนเองได้และรับ
ผิดชอบต่อผลงานที่เกิดขึ้น รวมทั้งสามารถทำงาน
ร่วมกับคนจากวัฒนธรรมและวิถีชีวิตที่หลากหลายได้

2. ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม (Learn-
ing and Innovation Skills) รู้จักคิดอย่างมีวิจารณ-
ญาณ คิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล เป็นระบบ เพื่อให้
มองเห็นภาพรวมและนำไปสู่การแก้ปัญหา รวมทั้ง
ยังมีทักษะในการสื่อสารและการร่วมมือกับผู้อื่น
รู้จักคิดอย่างสร้างสรรค์ หรือปรับเปลี่ยนมุมมอง

ในการคิด เพื่อนำไปสู่การสร้างนวัตกรรมใหม่ ๆ

3. ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี

(Information, Media, and Technology Skills)
สามารถเข้าถึงข้อมูล ประเมินข้อมูล และนำข้อมูล
ไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ใช้เครื่องมือที่เหมาะสม
ในการสร้างสื่อด้วยตนเองได้ รวมทั้งวิเคราะห์
วัตถุประสงค์ของสื่อต่างๆ ที่มีอยู่อย่างหลากหลาย
เพื่อให้รู้เท่าทัน และเลือกคัดกรองเฉพาะข้อมูลที่มี
ประโยชน์ต่อการตัดสินใจของตนเอง

ด้วยปฏิญญาของ UNESCO และกรอบ
ความคิดเพื่อการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 สำนักงาน
คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงทบทวน
ปรับปรุงหลักสูตร และประกาศใช้หลักสูตรแกน
กลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

จากการใช้หลักสูตรนี้มาประมาณ 6 ปี
ผลสัมฤทธิ์ปลายทางคือการทดสอบระดับชาติ
(O-NET) ไม่ประสบผลสำเร็จดังกล่าว กระทรวง
ศึกษาธิการจึงมีจุดเน้นการดำเนินงานในปี พ.ศ.
2557 และยุทธศาสตร์ด้านการศึกษาระหว่างปี
พ.ศ. 2556- 2560 ไว้ ที่สำคัญเป็นอันดับแรกก็คือ
ยกระดับคุณภาพการเรียนรู้ตามหลักสูตรทั้ง 8 กลุ่ม
สาระการเรียนรู้ดังกล่าว

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี
ที่ประกอบด้วย กลุ่มวิชาเกษตรกรรม เกษตร-
กรรม อุตสาหกรรม ธุรกิจ คอมพิวเตอร์และ
เทคโนโลยี ซึ่งต้องมีการจัดการเรียนการสอนแบบ
บูรณาการในสาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว
สาระที่ 2 การออกแบบและเทคโนโลยี สาระที่ 3
เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร และสาระ
ที่ 4 การอาชีพ

หน่วยการเรียนรู้ที่พบในวิชาพื้นฐานก็คือ
งานบ้าน เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย อาหารและ
โภชนาการ งานเกษตร การออกแบบและเทคโนโลยี

โลยี งานช่าง งานประดิษฐ์ งานธุรกิจ และงานอาชีพ งานที่กล่าวมานี้จะต้องใช้ครูที่มีความรู้เฉพาะทาง 5 สาขาวิชา แต่หลักสูตรปัจจุบันให้สอนแบบบูรณาการ ไม่เน้นเนื้อหาให้เน้นกระบวนการเน้นการเรียนรู้โดยการกระทำ โดยเฉพาะ PBL (Project Based Learning) โรงเรียนใดที่มีบุคลากรในกลุ่มสาระการเรียนรู้ จำนวนน้อย ครูคนเดียวต้องสอนให้ได้ 5-6 งาน โรงเรียนใดที่มีครูสาขาต่าง ๆ มาก ก็อาจจัดเป็นฐานการเรียนรู้ นักเรียนก็จะมีความรู้มากขึ้น เป็นการแก้ปัญหาให้มีผู้สอนให้ครอบคลุมตามหลักสูตรเท่านั้น เวลาสอบโรงเรียนอาจไม่ได้ออกข้อสอบได้ครอบคลุมมาตรฐานการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับแนวข้อสอบ O-NET ออกข้อสอบความรู้ความจำมากไป ไม่ได้ออกข้อสอบแบบเชื่อมโยง หรือแบบสถานการณ์ให้นักเรียนได้ฝึกฝน จากการสอบถามครูที่สอนหลายโรงเรียนพบว่า ครูไม่ได้รับการฝึกออกข้อสอบลักษณะการสร้างสถานการณ์ ลักษณะการเชื่อมโยง เมื่อไปสอบถามนักเรียนๆ ก็บอกว่าไม่คุ้นเคยกับข้อสอบลักษณะนี้ นักเรียนจึงทำข้อสอบ O-NET ไม่ได้

สิ่งที่ครูหรือผู้เกี่ยวข้องต้องทบทวนก็คือหลักสูตรปัจจุบันเป็นหลักสูตรอิงมาตรฐาน วิชาที่สอบเป็นวิชาพื้นฐานทุกรายวิชา ข้อสอบ O-NET จะวัดตามมาตรฐานการเรียนรู้ และตัวชี้วัด เพื่อสะท้อนถึงความรู้ทุกมิติ สมรรถนะ 5 ประการ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ 8 ประการ กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี มี 4 สาระที่นักเรียนต้องพบในข้อสอบ O-NET ในการบริหารจัดการระดับโรงเรียนควรอบรมครูผู้สอนทุกคนให้สอนและฝึกฝนการออกข้อสอบตามตัวชี้วัดและมาตรฐานการเรียนรู้และฝึกออกข้อสอบในแนวของข้อสอบ O-NET ให้นักเรียนลองทำแล้วหาค่าความยาก-ง่าย ค่าอำนาจจำแนก เก็บ

ข้อสอบที่เป็นมาตรฐานไว้ทุก ๆ ภาคเรียน ในส่วนการประเมินผลตามสภาพจริงให้ฝึกฝนเกณฑ์การให้คะแนนเชิงคุณภาพแบบ Rubrics scale สำหรับประเมินชิ้นงานต่าง ๆ และแบบสังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริง ซึ่งคาดว่า ผลการทดสอบระดับชาติต้องสูงขึ้น ที่สำคัญคุณครูต้องทำความเข้าใจนอกเหนือจากที่กล่าวมาดังนี้

1. กระบวนการทางปัญญาของ Bloom's Revised Taxonomy ปี 2001 ปรับเป็น 6 ระดับ ดังนี้ จำ (Remember), เข้าใจ (Understand), ใช้ (Apply), วิเคราะห์ (Analyze), ประเมินค่า (Evaluate), และ สร้างสรรค์ (Create)

2. สิ่งที่ทุกคนคุ้นเคยในการเขียนแผนการจัดการเรียนรู้คือ K P A มาจากจุดเน้นของหลักสูตร K (Knowledge) ขันคิด วิเคราะห์, P (Process) ทักษะ กระบวนการ นำไปสู่สมรรถนะทั้ง 5 ประการ, และ A (Attitude) ทักษะคิด และมีค่านิยมหลอมความดีงามนำไปสู่ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ทั้ง 8 ด้าน

3. ความเข้มแข็งทางวิชาการอยู่ที่คุณภาพการสอน จึงต้องวิเคราะห์กระบวนการ นำไปสู่การสร้างหลักการ นำผลสู่การพัฒนา การเรียนรู้ด้วยตนเอง พัฒนาวิชาชีพ พัฒนาอาชีพที่ตนถนัด ครูจึงควรออกแบบการเรียนรู้โดยการปรับปรุงเนื้อหาให้นำศึกษาเรียนรู้ ออกแบบการเรียนการสอนให้เชื่อมโยงไปถึงความรู้ที่แท้จริง การเรียนการสอนจึงอยู่ที่มือครู ว่าต้องสร้างบรรยากาศที่ดี เสนอวิธีเรียนรู้ที่ดี และรูปแบบการประเมินผลที่ดี เพื่อให้ นักเรียนเกิดความจำระยะยาวที่ถูกต้อง

แนวการปฏิบัติในการสร้างข้อสอบให้สะท้อนผลมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด และสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนทั้ง 5 ประการและ

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ทั้ง 8 ประการ มีแนวปฏิบัติดังนี้

1. ปรับปรุงแบบทดสอบให้สอดคล้องตรงตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551

2. ปรับปรุงแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนให้อิงการเรียนรู้ เรื่องที่จะเชื่อมโยงเนื้อหาในแต่ละวิชา เพื่อสะท้อนมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดของสาระการเรียนรู้แกนกลาง

3. ปรับปรุงแบบทดสอบแบบสถานการณ์หรือเหตุการณ์ ให้สอดคล้องกับธรรมชาติวิชาและสาระการเรียนรู้

4. ตามหลักการสร้างข้อสอบ คำถามต้องเป็นปรนัย สื่อความหมายได้ชัดเจน เหมาะสมกับระดับผู้เรียน

5. เขียนประโยคคำถามกะทัดรัดและชัดเจน มีความสมบูรณ์ ไม่ใช่คำฟุ่มเฟือย

6. คำถามและตัวเลือกอยู่ในเรื่องเดียวกัน เรื่องใดเรื่องหนึ่ง

7. การเรียงลำดับตัวเลือก ต้องเรียงอย่างเป็นระบบ เช่น ความยาวของข้อความ ลำดับตัวอักษร จำนวนตัวเลข และระยะเวลาหรือเหตุการณ์ เป็นต้น

8. ระวังคำถามและตัวเลือกที่จะเป็นการแนะนำคำตอบ

9. ตามหลักสูตรแกนกลาง พ.ศ. 2551 แบบทดสอบความรู้ความจำ จะเน้นเฉพาะระดับประถมศึกษา ส่วนระดับมัธยมศึกษาแบบทดสอบจะเน้นขั้นวิเคราะห์ขึ้นไป จนถึงขั้น การสร้างสรรค์ การพัฒนาปรับปรุงการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ปรับปรุงแบบทดสอบ และแบบประเมินผลตามสภาพจริงดังที่กล่าวมาข้างต้น ครูทุกคนต้องกลับมาทบทวนการจัดการเรียนการสอนให้ตรงตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญของหลักสูตรที่กำหนด จะส่งผลสัมฤทธิ์ในการทดสอบระดับชาติสูงขึ้นนอกจากนั้นจะส่งผลต่อครูและผู้บริหารโดยตรงคือผลสัมฤทธิ์การสอบ O-NET จะเป็นส่วนหนึ่งของการเลื่อนวิทยฐานะ ในสายผู้สอน ผู้บริหารการศึกษา ผู้บริหารสถานศึกษา และสายศึกษานิเทศก์ หลักเกณฑ์ใหม่ สายผู้สอนจะให้น้ำหนักที่ผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียนร้อยละ 80 ส่วนอีกร้อยละ 20 จะดูปริมาณและสภาพงานของครู ซึ่งคาดว่าสำนักงานคณะกรรมการข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา (ก.ค.ศ.) คาดว่าน่าจะประกาศใช้ได้ในปี พ.ศ. 2557

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา จำกัด. 2551.

กระทรวงศึกษาธิการ. ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. 2551.

กระทรวงศึกษาธิการ. แนวทางการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. 2553. **ไทยรัฐ**. กรุงเทพมหานคร: 16 พฤศจิกายน 2556. หน้า 12. 2553.

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2. การจัดการเรียนการสอนในศตวรรษที่ 21 วันที่ 17-18 ตุลาคม 2556 ณ โรงแรมมิราเคิล. กรุงเทพมหานคร (อีดลำนานา). 2553.

อาหารกับการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ

กัญญา ตั้งสุวรรณรัมย์*

ความสูงอายุเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เมื่อร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ถึงขีดสุดแล้ว การเปลี่ยนแปลงของร่างกายก็กลายเป็นเสื่อมสลายลงด้วยอัตราเร็วกว่าการเสริมสร้าง

อาหารเป็นปัจจัยแรกที่สำคัญและมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการเสริมสร้างสุขภาพ นอกเหนือจากสิ่งแวดล้อมต่างๆ สิ่งที่ต้องพัฒนาให้เกิดขึ้นเมื่อสูงวัย แม้นิสัยการกินไม่เคยดีมาก่อนก็ควรปรับเมื่อมีอายุสูงขึ้น เนื่องจากส่วนประกอบของร่างกายเปลี่ยนแปลงชัดเจน กล้ามเนื้อลีบเล็กลง จำนวนน้ำในร่างกายลดลงน้อยลง เป็นต้น

ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารการกินกับสุขภาพ

คนเราเมื่ออายุสูงขึ้น ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ทำงานได้น้อยลง ประสาทที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการมองเห็น การรับรส กลิ่น เสียง และสัมผัส ก็จะค่อยลงเมื่อเปรียบเทียบกับหนุ่มสาว เมื่อการรับรสและกลิ่นน้อยลงก็ทำให้ความอยากอาหารลดลงไปด้วย ผู้สูงอายุจึงไม่ค่อยเจริญอาหาร ประกอบกับฟันและเหงือกซึ่งทำหน้าที่บดเคี้ยวก็ทำงานได้ไม่ดี ผู้สูงอายุจึงมักจะละเอียดต่อการกินอาหาร นอกจากนี้การหลั่งน้ำย่อยอาหารและน้ำลายน้อยลงทำให้การบดเคี้ยว การกลืนการย่อย และการดูดซึมเป็นไปได้ไม่ดี เกิดอาการอาหารไม่ย่อย มีแก๊สในลำไส้และกระเพาะทำให้เกิดอาการท้องขึ้น ท้องอืด ท้องเฟ้อ บางครั้งท้องผูก โดยเฉพาะถ้ากินอาหารประเภทกากหรือเส้นใยน้อยเช่นพืชผัก และผลไม้ต่างๆ

อาหารการกินกับผู้สูงอายุมีปัญหาที่พบมาก

ได้แก่ ปัญหาที่เกิดจากการกินไม่ได้ และปัญหา กินได้น้อย จนได้รับอาหารบางประเภทไม่เพียงพอ กระทั่งเกิดภาวะการขาดอาหาร โดยเฉพาะการขาดพวกโปรตีนจากเนื้อสัตว์ และอาหารพวกวิตามิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกวิตามินที่ละลายในน้ำ ซึ่งร่างกายไม่ได้เก็บสะสมไว้ ความต้องการวิตามินในผู้สูงอายุมีความแตกต่างกันวิตามิน A และ กรดโฟลิกความต้องการจะลดลงตามช่วงอายุ ส่วนวิตามินบี 6 และ บี12 กลับต้องการเพิ่มขึ้นตามอายุ

ส่วนเกลือแร่บางชนิด เช่น ธาตุเหล็กถ้าขาดทำให้เป็นโรคโลหิตจางมีอาการซีด อ่อนเพลีย ขาดพวกแคลเซียมทำให้กระดูกเปราะ เส้นเลือดฝอยแตกง่าย แต่ถ้ากลุ่มผู้สูงอายุที่ได้รับอาหารบางอย่างมากเกินไปไม่ถูกส่วนหรือไม่ครบทั้ง 5 หมู่ก็อาจเกิดปัญหาจากโรคเบาหวาน ไขมันในเส้นเลือดสูง ทำให้เป็นโรคหัวใจขาดเลือด หรือเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคไขข้อ ปัจจุบันอาหารการกินกับผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กันมากส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ (วิจิตรบุญยะ โหตระ.ม.ป.ป., หน้า 86-67) ดังนี้

โรคอ้วน เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง โรคเกาต์ หรือโรคไขข้อ โรคขาดโปรตีนและพลังงาน กระดูกเปราะ โรคโลหิตจาง ขาดวิตามินต่างๆ ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก มีปัญหาในช่องปาก เหงือกและฟัน ปัญหาทางจิตใจ จิตเวช

นอกจากนี้ยังเกี่ยวพันกับความกังวลทางจิตใจ จากสาเหตุต่างๆ ทั้งจากบุคคลที่รู้จักใกล้ชิดหรือมีความเกี่ยวข้องรวมทั้งสิ่งแวดล้อมอื่นๆ หรือเกิด

*ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

จากการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เช่น เสียใจน้อยใจ ก็ทำให้ไม่อยากกินอาหารและเกิดอาการเบื่ออาหาร ถ้าเคยชินกับนิสัยการกินอย่างเดิมที่เคยปฏิบัติมานาน ก็ใช้วิธีการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงลักษณะอาหารโดยให้ลูกหลานผู้ใกล้ชิดอำนวยความสะดวกให้มากขึ้น

ความต้องการสารอาหารของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุต้องคำนึงถึงเรื่องอาหารการกินมากเป็นพิเศษกว่าผู้ที่อยู่ในวัยอื่นๆ ต้องปรับปรุงตัวเอง พัฒนาตนเอง แม้นิสัยการกินไม่เคยดีมาก่อน ก็ควรปรับเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

วิธีการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงมีหลายวิธี ประกอบกัน แต่ที่สำคัญคือเรื่องอาหารการกิน เนื่องจากขณะนี้มีการตื่นตัวกันมากในเรื่องอาหาร และสุขภาพผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพราะการแพทย์เจริญ มากขึ้น คนอายุยืนขึ้น การศึกษาเกี่ยวกับระดับ ความต้องการสารอาหารในผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญ เพิ่มขึ้นผู้สูงอายุต้องการสารอาหารเพื่อซ่อมแซม ร่างกายส่วนที่สึกหรอ การกินอาหารควรคำนึงถึง หลักโภชนาการให้มากขึ้น ต้องได้รับสารอาหาร ที่สามารถไปใช้ประโยชน์แก่ร่างกายได้อย่างแท้จริง อาหารแต่ละประเภทต้องพิจารณาถึงคุณค่าและปริมาณ ที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายตามลักษณะ อาหารไทย ดังนี้

1. ความต้องการพลังงาน ผู้สูงอายุควร เลือกรับประทานอาหารที่ให้พลังงานน้อยลง อายุ 60 - 69 ปี ต้องการพลังงานประมาณ 2,200 กิโล แคลอรี เมื่ออายุมากกว่า 70 ปีขึ้นไปพลังงานลด ลงเหลือเพียง 2,000 กิโลแคลอรี (วิจิตร บุญยะโหดระ, ม.ป.ป., หน้า 88) ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับงานหรือ กิจกรรมที่ทำด้วย อาหารส่วนใหญ่ที่มีพลังงานสูง ได้แก่ ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต การกินไขมัน มากนอกจากจะทำให้อ้วนและเส้นเลือดแข็งแล้ว

ยังทำให้อาการท้องอืดเพื่อหลังอาหาร หรือท้องเสีย ได้ง่าย หากต้องการไขมัน แนะนำให้ใช้น้ำมัน มะกอกปรุงอาหารและควรงดอาหารที่ให้ไขมัน โดยตรงเช่น ไข่ย่าง ไข่ทอด หมูทอด ข้าวขาหมู อาหารที่อุดมด้วยไขมันมีผลเสียต่อร่างกายมากและเป็นอันตรายต่อเส้นเลือดของผู้สูงอายุ (กุลยา ตัน-ติผลาชีวะ, 2551, หน้า 44)

2. ความต้องการโปรตีน เนื่องจากเนื้อเยื่อ ต่างๆ ของผู้สูงอายุมีการสลายตัวมาก ร่างกายต้องการ โปรตีนที่มีคุณภาพ อาหารโปรตีนที่เหมาะสม อุดมด้วยกรดอะมิโนครบถ้วน ได้แก่ เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ นม และดัด ซึ่งช่วยในการทำงานของเซลล์ สมอง ปริมาณที่ควรได้รับประมาณวันละ 1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ซึ่งเท่ากับ 50-60 กรัม ต่อวัน หรือได้จากเนื้อสัตว์ประมาณ 200 กรัม (2 ชีด) ต่อวันหรือเนื้อ 1 ชีด ไข่ 1 ฟอง นม 1 แก้ว ซึ่งเป็นปริมาณเพียงพอต่อการซ่อมแซมเซลล์ส่วน ที่สึกหรอ แต่ถ้าได้รับโปรตีนมากเกินไปนอกจาก จะไม่ได้ประโยชน์แล้วยังทำให้ไตทำงานหนักขึ้น ในการขับสารพวกยูเรียออกทางปัสสาวะ ซึ่งเป็น สารที่ได้จากการเผาผลาญโปรตีนทำให้ไตเสื่อมง่าย ร่างกายต้องการ โปรตีนเพิ่มขึ้นเมื่อเกิดภาวะเครียด มีไข้หรือ มีแผลไหม้พอง ถ้าได้รับพลังงานไม่ เพียงพอ จะทำให้มีการเผาผลาญโปรตีนของเนื้อเยื่อ ต่างๆ ออกมาใช้ ร่างกายจะผอม ทрудโทรม ภูมิ ต้านทานโรคต่ำลง มีอาการเจ็บป่วยบ่อยๆ เป็น ง่ายหายยาก ทำให้เบื่ออาหาร และขาดสารอาหาร อื่นๆ รวมด้วย (วิจิตร บุญยะโหดระ, ม.ป.ป., หน้า 89) ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงควรได้รับสารอาหาร โปรตีนให้เพียงพอ

3. ความต้องการไขมัน ไขมันเป็นสารอาหาร ที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ช่วยในการดูดซึมวิตามิน เอ ดี อี และเค ไขมัน 1 กรัมให้พลังงาน 9 แคลอรี

ผู้สูงอายุต้องการพลังงานจากอาหารประมาณวันละ 2,100 แคลอรี (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2551, หน้า 44) ร่างกายต้องการกรดไขมันจำเป็นประมาณ 2-3% ของปริมาณพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน ผู้สูงอายุควรบริโภคน้ำมันพืชที่มีกรดไลโนเลอิกสูง ได้แก่ น้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำ เป็นต้น ปริมาณน้ำมันพืชที่ผู้สูงอายุควรได้รับต่อวันประมาณ 3 ช้อนโต๊ะ (วิจิตร บุญยะโทตระ, ม.ป.ป., หน้า 90)

4. ความต้องการคาร์โบไฮเดรต การกินอาหารประเภทแป้ง หรือคาร์โบไฮเดรต มีจุดประสงค์เพื่อป้องกันการทำลายเนื้อเยื่อโปรตีน รักษาสมดุลของระดับน้ำตาลในกระแสเลือดสำหรับประสาทส่วนกลาง เพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกาย และให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ถ้าร่างกายได้รับไม่เพียงพอจะทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย เวียนศีรษะ หรือปวดศีรษะได้ (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2551, หน้า 41) แต่ถ้าร่างกายสะสมอาหารพวกคาร์โบไฮเดรตไว้เกินความต้องการ ก็จะเปลี่ยนไปสะสมในสภาพของไขมัน ทำให้เกิดโรคอ้วนได้เช่นคนที่กินอาหารหวานมากๆ เช่นน้ำหวาน น้ำอัดลม หรืออาหารพวกแป้งมาก ผู้สูงอายุจึงควรลดปริมาณการรับประทานอาหารหมักนี้ เช่น ข้าวเคี้ยวรับประทาน 3 ทับพิลดลงเหลือ 2 ทับพิต่อมื้อ ถ้าไม่ลดปริมาณลงจะทำให้เป็นโรคอ้วน และทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้นได้ จึงควรบริโภคผลไม้ที่มีรสไม่หวานจัดแทนการบริโภคของหวานหรือของเชื่อม (บรรลุ ศิริพานิช, ม.ป.ป., หน้า 21)

5. ความต้องการวิตามินและแร่ธาตุ ร่างกายของมนุษย์ต้องการวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายโดยเฉพาะผู้สูงอายุยังมีความต้องการที่ชัดเจนขึ้น ดังนี้

แคลเซียม ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุนในวัยสูงอายุ

เหล็ก ต้องกินมากขึ้นเพื่อทดแทนส่วนที่ขาด เนื่องจากการดูดซึมของทางเดินอาหารบกพร่องใช้เพื่อการบำรุงเลือด

วิตามิน ร่างกายวัยสูงอายุขาดวิตามินซีได้ง่าย การให้วิตามินซีเพิ่มขึ้นจึงมีความจำเป็นพอๆ กับการต้องการวิตามินบี ร่างกายขาด เนื่องจากการดูดซึมวิตามินของทางเดินอาหารลดลง (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2551 หน้า 45) อาหารประเภทผักผลไม้ ผู้สูงอายุสามารถกินได้ค่อนข้างมาก แม้เป็นผลไม้หวานก็ตาม เพราะน้ำตาลฟรุกโทสจากผลไม้เป็นน้ำตาลที่มีผลดีต่อร่างกายมากกว่า น้ำตาลในรูปแบบอื่นๆ อีกทั้งผักและผลไม้อุดมไปด้วยแร่ธาตุ แคล ธนาศิริ (2535, หน้า 128) กล่าวถึง ผักและผลไม้สดว่า หากกินมากถึง 70% ของอาหารประจำวันแล้วลดอาหารโปรตีนและไขมันตลอดจนแป้งลงบ้างแล้ว จะเป็นการเพิ่มพลังคิบบให้แก่ร่างกาย สามารถสร้างความต้านทานต่อโรคร้ายทุกชนิด

6. ความต้องการน้ำ น้ำมีความสำคัญช่วยในการย่อยอาหารและการขับถ่ายของเสียป้องกันท้องผูก จำนวนน้ำที่ดื่มอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว หรือปริมาณ 1,500 -2,000 ซีซี เพื่อเป็นตัวนำสารอาหารจากการเผาผลาญอาหารผ่านสู่กระแสเลือด และน้ำเหลืองไปสู่ร่างกาย ช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกายให้สมดุล สร้างความชุ่มชื้นกับตา ไชสันหลัง สมองและข้อ และยังช่วยหล่อลื่นส่วนต่างๆ ทำให้เคลื่อนไหวได้ดี (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2551 หน้า 47)

หลักปฏิบัติเกี่ยวกับอาหารเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ

วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมสลาย แต่เราสามารถทำให้วัยนี้สดชื่น

แจ่มใสและมีคุณค่าได้โดยการมีสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เพื่อเป็นการชลอความเสื่อมของร่างกายมิให้เกิดเร็วขึ้น

อาหารการกินสำหรับเสริมสร้างสุขภาพ ผู้สูงอายุให้แข็งแรงนั้น ควรเป็นอาหารที่กลับไปหาธรรมชาติมากที่สุด ดังที่ สโรช รัตนกร (2544, หน้า 260-261) สรุปได้ดังนี้

- ผู้สูงอายุควรกินข้าวกล้องหรือข้าวอนามัยแทน มิฉะนั้นก็ต้องเพิ่มวิตามินให้แก่ร่างกายด้วยวิธีอื่นๆ

- เลิกกินน้ำตาลทรายขาว ให้กินน้ำตาลสีรำ แทน เพราะมีแร่ธาตุต่างๆ ที่ยังไม่ได้ขจัดออกไป หรือกินน้ำตาลปึกเช่น น้ำตาลมะพร้าว หรือน้ำผึ้งเป็นดีที่สุด เพราะมีทั้งแร่ธาตุและวิตามินหลายชนิด

- ควรดื่มนมสด เพื่อช่วยในการทำงานของระบบหัวใจ แคลเซียมช่วยป้องกันกระดูกผุในคนสูงอายุ

นอกจากนี้วิจิตร บุญชะโหดระ (ม.ป.ป., หน้า 92-93) ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับอาหาร กับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุไว้ดังนี้

- ลดอาหารที่เพิ่มโคเลสเตอรอล เช่น ไข่แดง หอยนางรม หนังไก่ หนังหมู ไขมันสัตว์

- ลดอาหารที่เป็นน้ำมันหรือไขมันสัตว์ เช่น หมู 3 ชั้น ขาหมู เนื้อสัตว์ติดมันต่างๆ ของทอด กะทิ เป็นต้น

- ลดอาหารพวกแป้ง ข้าวและน้ำตาล
- เพิ่มอาหารที่มีใยอาหาร เพื่อป้องกันท้องผูก

- กินไข่ขาวสุก สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง
- ดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว อาจดื่มได้ทั้งนมวัวและนมถั่วเหลือง

- อาหารพวกถั่วเมล็ดแห้งและ

ผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ เต้าเจี้ยว

- ผักใบเขียวหรือผักสีเขียวสด

- กินผลไม้ที่ไม่หวานจัดแทนของหวาน

อาหารที่ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยง คือ อาหารที่มีเกลือ หรือโซเดียมสูง และเครื่องดื่มน้ำตาล ควรดื่มน้ำเปล่าหรือเครื่องดื่มที่ไม่ให้พลังงาน

หลักการกินของผู้สูงอายุ ต้องเพิ่มวิตามิน แร่ธาตุและโปรตีนจากพืชเป็นหลัก ส่วนแป้งและน้ำตาลบริโภคให้น้อยที่สุด นอกจากนั้นควรแบ่งการกินเป็น 3 มื้อและให้ครบ 5 หมู่ ควรให้ความสำคัญกับอาหารมื้อเช้า เพราะตอนเช้าเป็นเวลาที่ย่างกายเริ่มต้นทำงาน การที่จะทำให้ร่างกายมีประสิทธิภาพ จึงควรกินอาหารเพื่อเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย และไม่ควรขาดผลไม้ มื้อกลางวันควรกินพออีม สำหรับมื้อเย็นควรกินให้น้อยที่สุด กินอาหารที่ย่อยง่ายเพราะกระเพาะและลำไส้ต้องได้รับการพักผ่อนในการนอน ในการกินอาหารจึงควรยึดหลักที่ว่า “กินเพื่ออยู่ มิใช่อยู่เพื่อกิน” ควรกินเมื่อรู้สึกหิว ไม่ควรกินจุบจิบ ควรกินอาหารที่มีใยอาหารเพราะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายในด้านการขับถ่ายและเพิ่มพลังขับ เสริมสร้างสุขภาพแก่ร่างกายอย่างดี ควรกินผักและผลไม้ที่ไม่ต้องปอกเปลือก เช่น แครอท พุทรา แดงกวา ฝรั่ง เป็นต้น สำหรับน้ำดื่มถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกายอย่างมาก โดยเฉพาะน้ำสะอาดดีที่สุด ควรดื่มน้ำก่อนกินอาหารกับหลังอาหารอย่างน้อย 1 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายได้ทำงานอย่างเต็มที่ และที่สำคัญเมื่อตื่นนอนตอนเช้าควรดื่มน้ำ 3-5 แก้วจะช่วยขับและล้างของเสียออกทางปัสสาวะ (เจก ชนะศิริ, 2535 หน้า 129-132)

อาหารที่ผู้สูงอายุควรได้รับ

กลุ่มธัญพืช	ผัก	ผลไม้	ผลิตภัณฑ์นม	โปรตีน
ปริมาณครึ่งหนึ่งควรเป็นชนิดไม่ขัดสี	เลือกกินให้หลากหลาย หลายสี และหลายชนิด	เลือกแทนขนมหวาน	แหล่งแคลเซียม เลือกชนิดไขมัน 0-1 %	เลือกชนิดที่มีไขมันน้อย เลือกสัตว์น้ำ โปรตีนจากพืช

ปริมาณของอาหารที่ผู้สูงอายุควรได้รับต่อวัน

หมวดอาหาร	ปริมาณที่ควรบริโภค
ข้าว ธัญพืช แป้ง	3 ส่วน (90 กรัม)
พืชผัก	2-2½ ถ้วยตวง
ผลไม้	1½ -2 ถ้วยตวง
นม	3 ถ้วยตวง (720 มิลลิลิตร)
โปรตีน	5.5 ส่วน (165 กรัม)

ปริมาณของอาหารต่อ 1 ส่วน

หมวดอาหาร	ปริมาณ 1 ส่วน
ข้าว ถั่วเขียว หรือขนมปัง	เท่ากับ ½ ถ้วยตวง หรือ 1 ท็อปพี้ ขนมปัง 1 แผ่น
พืชผัก	ผักดิบ 1 ถ้วยตวง ผักสุก ½ ถ้วยตวง
ผลไม้	ผลไม้ขนาดกลาง (ส้ม, กล้วย, แอปเปิล) 1 ผลหรือผลไม้หั่น ½ ถ้วยตวง หรือน้ำผลไม้ 180 มิลลิลิตร
นมและผลิตภัณฑ์นม	นม 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) หรือโยเกิร์ต 1 ถ้วย (240 มิลลิลิตร นมผง ⅓ ถ้วยตวง ชีส (เนยแข็ง) 45-60 กรัม (ขึ้นกับชนิดของชีส)
หมวดโปรตีน (เนื้อสัตว์, สัตว์ปีก ปลา ไข่ และถั่วต่างๆ)	เนื้อสัตว์สุกไม่ติดหนังและไม่ติดมัน 30 กรัม (2ชิ้นโต๊ะ) หรือถั่วสุก ½ ถ้วยตวง ไข่ 1 ฟอง เต้าหู้ 60 กรัม (½ หลอด) เนยถั่ว 1 ช้อนโต๊ะ

ที่มา : ศัลยา คงสมบูรณ์เวช คู่มือเพื่อคนรักสุขภาพ : พิมพ์ครั้งที่ 14 หน้า 13-20

การกินเพื่อเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ จึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งเปรียบเสมือนกับได้บริโภคอายุวัฒนะ ที่สามารถทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีรูปร่างได้สัดส่วนสมวัย มีพลังกำลังสดชื่นแจ่มใส อาหารที่ให้พลังชีวิตสูงโดยเฉพาะ

พืชผักผลไม้ที่มีใยอาหาร ช่วยไม่ให้ท้องผูก ขับถ่ายสะดวก ร่างกายไม่ดูดซับสิ่งสกปรกและสารพิษบางอย่างไว้ในร่างกายนานเกินควรจึงเปรียบเสมือนกับเป็นยารักษาหรือบำบัดโรคภัยไข้เจ็บด้วยตนเองได้

เอกสารอ้างอิง

กฤษยา ตันติผลาชีวะ. สุขภาพกับวัยสูงอายุ. กรุงเทพฯ : บริษัทเรือปัญญาจำกัด. 2551.

ณก ณะศิริ. ทำอย่างไรจะปราศจากโรคและลดความชรา กรุงเทพฯ : บริษัท แพลน แพลิ่ง จำกัด. 2535.

บรรลุต ศิริพานิช. เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ. กรุงเทพฯ : บริษัท พี.ที.เอ เบสที ซัพพลาย จำกัด ม.ป.ป.

วิจิตร บุญยะโทตร. คู่มือเกษียณอายุราชการ. กรุงเทพฯ : บริษัท บพิการพิมพ์จำกัด.ม.ป.ป.

สโรช รัตนกร. กินเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมชาติ. 2544.

ศัลยา คงสมบูรณ์เวช. คู่มือเพื่อคนรักสุขภาพ : พิมพ์ครั้งที่14. กรุงเทพฯ สำนักพิมพ์วัชร ออฟเซท 2556.

ขอแสดงความยินดี



“รองศาสตราจารย์ ออบแฮย วงศ์ทอง อดีตนายกสมาคมคหกรรมศาสตร์ แห่งประเทศไทยฯ ได้รับ คัดเลือกเป็นสตรีไทยดีเด่นประจำปี ๒๕๕๖ จากสภาสตรี แห่งชาติฯ เข้ารับพระราชทานโล่เชิดชูเกียรติจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ เมื่อวันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๕๖”

คำแนะนำสำหรับผู้เขียนบทความทางวิชาการเพื่อพิมพ์

ขอให้ส่งบทความวิชาการหรือบทความ โดยจัดส่งต้นฉบับและสำเนา 3 ชุดพร้อมดิสเก็ต ถ้ามีรูปของรูปภาพจริง ภาพขาว-ดำ หรือภาพสี ส่งเรื่องไปยังบรรณาธิการวารสารคหเศรษฐศาสตร์ สมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ 538/2 ถนนสามเสน เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

บทวิจัย

1. ต้นฉบับจะเป็นภาษาไทยหรือภาษาอังกฤษก็ได้ แต่ต้องมีบทคัดย่อทั้งสองภาษาและไม่เคยตีพิมพ์ที่ไหนมาก่อน
2. ให้พิมพ์เป็นตัวอักษรสีดำ ขนาดอักษร 16 จำนวนไม่เกิน 8 หน้ากระดาษ พิมพ์ A4 พิมพ์หน้าเดียว ระยะพิมพ์ Single Space พิมพ์เว้นจากขอบกระดาษเข้ามาประมาณ 2.5 เซนติเมตร ทั้ง 4 ด้าน
3. การลำดับเรื่อง ควรเรียงดังนี้
 - 3.1 ชื่อเรื่อง (ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ)
 - 3.2 ชื่อผู้เขียน (ชื่อนามสกุลจริงที่เป็นภาษาไทยและภาษาอังกฤษ)
 - 3.3 ตำแหน่ง ชื่อสถาบันและสถานที่ทำงานของผู้เขียน ใส่อินเทอร์เน็ต
 - 3.4 บทคัดย่อมีทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ มีคำสำคัญ (key words) ใต้บทคัดย่อ (abstract)
 - 3.5 เนื้อหาประกอบด้วย
 - 3.5.1 บทนำ (Introduction)
 - 3.5.2 วัตถุประสงค์
 - 3.5.3 วิธีการ (Method)
 - การวิจัยเชิงสำรวจ ควรมีหัวข้อประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
 - เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูล
 - การวิจัยเชิงทดลอง ควรมีหัวข้อวัตถุประสงค์ (ระบุการเตรียม) อุปกรณ์/เครื่องมือ วิธีการทดลอง และการวิเคราะห์ข้อมูล
 - 3.5.4 ผลวิจัยและวิจารณ์ (Results and Discussion)
 - 3.5.5 สรุปผล (Conclusion)
 - 3.5.6 เอกสารอ้างอิง (References)

บทความทางวิชาการ

ให้พิมพ์เช่นเดียวกับบทความวิจัย แต่ไม่เกิน 5 หน้า มีเอกสารอ้างอิงรูปแบบเดียวกับบทวิจัย

บทความวิจัยจะต้องผ่านการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิที่สมาคมฯแต่งตั้ง และแก้ไขตามคำแนะนำ ทั้งนี้จะต้องเสียค่าใช้จ่าย 1,000 บาท (หนึ่งพันบาทถ้วน) และต้องเป็นสมาชิกวารสารฯ นี้ด้วย

วารสารคหเศรษฐศาสตร์

ปีที่ 56 ฉบับที่ 3 กันยายน-ธันวาคม 2556

การเขียนเอกสารอ้างอิง

1. เอกสารอ้างอิงที่เป็นตำรา/หนังสือภาษาไทย ชื่อผู้เขียนและนามสกุล ปีพ.ศ.ที่พิมพ์ ชื่อหนังสือ สถานที่พิมพ์ สำนักพิมพ์ ในกรณีที่ผู้เขียนร่วมมากกว่า 3 คน ให้ใส่ข้อมูลผู้เขียนคนแรกและตามด้วยคำว่า “และคณะ”

ตัวอย่าง

ผ่องพรรณ ตรีมงคล และสุภาพ จัตุราภรณ์. 2541 การออกแบบวิจัย. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

2. เอกสารอ้างอิงที่เป็นตำรา/หนังสือภาษาอังกฤษ ชื่อสกุลและชื่อผู้เขียน พ.ศ.ที่พิมพ์ ชื่อหนังสือ ครั้งที่พิมพ์ สถานที่พิมพ์ สำนักพิมพ์

ตัวอย่าง

Ary, D.L. Jacobs, and A. Razavich, 1990 **Introduction to Research in Education**. 4th ed. New York : Hot, Rinehart and Winstion.

3. บทความในเอกสาร ชื่อและนามสกุลผู้แต่ง ปีพ.ศ.ที่พิมพ์ ชื่อเรื่อง ชื่อวารสาร ปีที่ ฉบับที่ เดือนที่ หน้า

ตัวอย่าง

ทวีร์สมิ์ ธนาคม. 2541 “ตามรอยพระยุคลบาท” วารสารคหเศรษฐศาสตร์. 41 (3) (กันยายน-ธันวาคม) : 7-14.

Bohie, E.W., D. Grobe, and G.I.Oloon. 1997 “Perception of **Managrial** Style as Denition of Self : A First Approach” **Family and Consumer Sciences Research Journal**, 25 (3) (March) : 286-297



ใบสมัครสมาชิก
สมาคมหัตถศึกษาแห่งประเทศไทย
ในพระบรมราชูปถัมภ์
โทรศัพท์. 0-2241-5118 โทรสาร. 0-2668-9301

ข้าพเจ้า (นาย/นางสาว/นาง).....

ขอสมัครสมาชิกประเภท สามัญ ปีละ 300 บาท ตลอดชีพ 1,500 บาท

พร้อมกับใบสมัคร ข้าพเจ้าได้ชำระเงินดังนี้

เงินสด ตัวแลกเงิน เช็ค ธนาณัติ เป็นเงินจำนวน.....บาท

ข้อมูลสมาชิก

เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....อายุ.....ปี สัญชาติ.....เชื้อชาติ.....ศาสนา.....

สถานภาพ นิสิต / นักศึกษา ผู้ทำงาน ผู้เกษียณอายุราชการ โสด สมรส หม้าย

ชื่อคู่สมรส.....

ท่านกำลังศึกษา / สำเร็จการศึกษา

ปริญญาตรีในสาขาวิชา..... ชื่อสถาบัน.....ปี พ.ศ.

ปริญญาโทในสาขาวิชา..... ชื่อสถาบัน.....ปี พ.ศ.

ปริญญาเอกในสาขาวิชา..... ชื่อสถาบัน.....ปี พ.ศ.

อาชีพในปัจจุบัน.....

ท่านดำรงตำแหน่ง

อาจารย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รองศาสตราจารย์ ศาสตราจารย์ อื่นๆ โปรดระบุ.....

สถานที่ทำงาน

ชื่อที่ทำงาน.....

เลขที่.....ซอย.....ถนน.....ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....

จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....โทรสาร.....

โปรดระบุสายวิชาที่เรียน/ความถนัด/ความชำนาญ ของท่านเพียง 1 ด้าน

นิสิต/นักศึกษา (โปรดระบุ).....

ผู้ทำงาน (โปรดระบุ).....

ผู้เกษียณอายุราชการ (โปรดระบุ).....

ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้และที่ส่งวารสารสมาคมฯ (โปรดเขียนตัวบรรจงหรือพิมพ์)

เลขที่.....ซอย.....หมู่ที่.....ถนน.....ตำบล/แขวง.....

อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....

โทรศัพท์มือถือ.....E-Mail Address :

ท่านสะดวกที่จะติดต่อประสานงานกับสมาคมฯ ภาควิชา

ภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้

ลงนามผู้สมัคร.....

(.....)

วันที่...../...../.....

การส่งเงินโปรดส่งจ่าย

สมาคมหัตถศึกษาแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์
ปณ.ดุสิต เลขที่ 538/2 ถนนสามเสน เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

วารสารกนกเศรษฐศาสตร์

ปีที่ 56 ฉบับที่ 3 กันยายน-ธันวาคม 2556