

ความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารอย่างมีสติกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ส่งผลต่อสุขภาพโดย
มีดลยทัศนกาลเป็นตัวแปรส่งผ่าน

นางสาว ญาณิศา	จักรกลม	เลขประจำตัวนิสิต 563 74275 38
นางสาว ณัฐธัญญ์	ศิริทรงกล	เลขประจำตัวนิสิต 563 74332 38
นาย ณัฐวีร์	ว่องวิทย์โอฬาร	เลขประจำตัวนิสิต 563 74378 38

โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต
สาขาจิตวิทยา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2559

BALANCED TIME PERSPECTIVE AS A MEDIATOR OF THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFUL EATING
AND HEALTHY EATING

MS. YANISA	JAKKLOM	STUDENT ID 563 74275 38
MS. NATTHANAN	SIRISONGKOL	STUDENT ID 563 74332 38
MR. NUTTAVEE	WONGVIT-OLARN	STUDENT ID 563 74378 38

A Senior Project in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Bachelor of Science in Psychology
Faculty of Psychology
Chulalongkorn University
Academic Year 2016

หัวข้อโครงการทางจิตวิทยา

ความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารอย่างมีสติกับ
พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ส่งผลต่อสุขภาพโดย
มีคุณลักษณะเป็นตัวแปรส่งผ่าน

โดย

นางสาว ญาณิศา จักรกลม
นางสาว ญัฐธัญ ศิริทรงกล
นาย ญัฐวีร์ ว่องวิทย์โอฬาร

สาขาวิชา

จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก อาจารย์ สักกพัฒน์ งามเอก

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาร่วม อาจารย์ สรวิศ รัตนชาติชูชัย

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับโครงการทางจิตวิทยาฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คัคนางค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบโครงการทางจิตวิทยา

..... อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก

(อาจารย์ สักกพัฒน์ งามเอก)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาร่วม

(อาจารย์ สรวิศ รัตนชาติชูชัย)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชูพงศ์ ปัญจมะวัต)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร. พนิดา เสือวรรณศรี)

ญาณิศา จักรกลม ญัฐธัญ ศิริทรงกล ญัฐวีร์ ว่องวิทย์โอฬาร : ความสัมพันธ์ระหว่างการ
 รับประทานอาหารอย่างมีสติกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ โดยมีดุลย
 ทศนกาลเป็นตัวแปรส่งผ่าน (BALANCED TIME PERSPECTIVE AS A MEDIATOR OF
 THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFUL EATING AND HEALTHY EATING)
 อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการงานทางจิตวิทยาหลัก: อาจารย์สั๊กกพัฒน์ งามเอก
 อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการงานทางจิตวิทยาร่วม: อาจารย์สรวิศ รัตนชาติชูชัย, 79 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาดุลยทศนกาลในฐานะตัวแปรส่งผ่านระหว่างความสัมพันธ์ของ
 พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพและการรับประทานอาหารอย่างมีสติ โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็น นิสิต
 ปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 294 คน แบ่งเป็นเพศชาย 101 คน เพศหญิง 193 คน โดยผู้เข้าร่วม
 การวิจัยได้เลือกตอบจากแบบสอบถามที่ประกอบด้วยมาตรวัดมุมมองต่อเวลา ฉบับภาษาไทย (Zimbardo Time
 Perspective Inventory; ZTPI) และใช้สูตรส่วนเบี่ยงเบนจากดุลยทศนกาล (Deviation from Balance Time
 Perspective; DBTP), มาตรวัดพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ (Adolescent Food Habit
 Checklist; AFHC), มาตรวัดการรับประทานอาหารอย่างมีสติ (Mindful Eating Questionnaire; MEQ), และ
 แบบประเมินสติ (Freiberg Mindfulness Inventory; FMI) จากนั้นจึงวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาความสัมพันธ์ด้วย
 การวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ (Regression Analysis) และการวิเคราะห์โมเดลความสัมพันธ์เพื่อทดสอบการเป็น
 ตัวแปรส่งผ่าน

ผลการวิจัยพบว่า

ดุลยทศนกาลไม่มีอิทธิพลส่งผ่านระหว่างการรับประทานอาหารอย่างมีสติและพฤติกรรมการรับประทานอาหาร
 ที่ดีต่อสุขภาพ ($\beta = .00$, 95% ของช่วงชั้นความเชื่อมั่น [-.01, .06], n.s.)

คณะจิตวิทยา..... ลายมือชื่อนิสิต

ปีการศึกษา2559..... ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

5637427538, 5637433238, 5637437838: MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS: BALANCED TIME PERSPECTIVE / HEALTHY EATING / MINDFUL EATING / MINDFULNESS

MS. YANISA JAKKLOM, MS. NATTHANAN SIRISONGKOL, MR. NUTTAVEE WONGVIT-OLARN:
BALANCED TIME PERSPECTIVE AS A MEDIATOR OF THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFUL
EATING AND HEALTHY EATING

SENIOR PROJECT ADVISOR: SAKKAPHAT NGAMAKE

SENIOR PROJECT CO-ADVISOR: SORAVIS RATANACHATCHUCHAI, 79 pp.

The purpose of this research was to examine the mediating effect of balanced time perspective on the association between healthy eating behaviors and mindful eating. Two-hundred and ninety-four undergraduate students from Chulalongkorn University, 101 of which (33.4%) were male, were asked to complete 4 measures of Healthy Eating (Adolescence Food Habit Checklist; AHFC), Mindful Eating (Mindful Eating Questionnaire; MEQ), Time Perspective (Zimbardo Time Perspective Inventory; ZTPI), and Mindfulness (Freiburg Mindfulness Inventory; FMI).

Balanced time perspective has been shown to be able to predict mindful eating ($\beta = -.13$, $SE = .16$, 95% CI [-.72, -.06], $p < .05$). However, balanced time perspective does not have the mediating effect towards the relationship between mindful eating and healthy eating ($\beta = .00$, 95% CI [-.01, .06], ns). The possible explanations are discussed.

Field of Study:Psychology..... Student's Signature

Academic Year:2016..... Student's Signature

Student's Signature

Co-advisor's Signature

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

โครงการทางจิตวิทยาฉบับนี้จะประสบความสำเร็จมิได้เลยหากปราศจากความเมตตากรุณา ความเอาใจใส่ และการสละเวลาอันมีค่าของของคณาจารย์ ตลอดจนการสนับสนุนและกำลังใจจากบุคคลรอบข้าง คณะผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ศักดิ์พัฒน์ งามเอก และอาจารย์สรวิศ รัตนชาติชูชัย อาจารย์ที่ปรึกษาของโครงการวิจัยฉบับนี้ที่ให้คำแนะนำ ความช่วยเหลือ ตรวจสอบโครงการทางจิตวิทยาเล่มนี้ ตลอดจนให้กำลังใจด้วยดีเสมอมา รวมไปถึงคณาจารย์คณะจิตวิทยาที่อบรม ถ่ายทอดวิชาความรู้ให้แก่คณะผู้วิจัยตลอดระยะเวลา 4 ปีที่ผ่านมา

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรพรรณพี สุทธิวรรณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรวดี วัฒนทกโกศล อาจารย์ ดร.นิปัทม์ พิชญโยธิน ตลอดจนผู้ช่วยอาจารย์ประจำวิชาที่สละเวลาช่วยเหลือในการเก็บข้อมูลจากนิสิต

สุดท้ายนี้คณะผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา ผู้เป็นครูคนแรก ตลอดจนคุณครูทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาแก่คณะผู้วิจัยจนสามารถจัดทำโครงการเล่มนี้จนสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

ญาณิศา

จักรกมล

ณัฐชนัน

ศิริทรงกล

ณัฐวีร์

ว่องวิทย์โอฬาร

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ฌ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
แนวคิดและทฤษฎีการรับประทานอาหารที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ	4
แนวคิดและทฤษฎีการมีสติ พฤติกรรมการทานอาหารที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ และการทานอาหารอย่างมีสติ	6
แนวคิดและทฤษฎีมุมมองต่อเวลา	10
แนวคิดและทฤษฎีมุมมองต่อเวลาและพฤติกรรมการรับประทานอาหาร	12
แนวคิดและทฤษฎีดุลยภาพทัศนกาล	13
แนวคิดและทฤษฎีดุลยภาพทัศนกาลและสติ	15
วัตถุประสงค์ของงานวิจัย	18
สมมติฐานงานวิจัย	18
ขอบเขตของการวิจัย	18
กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย	18
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	18
คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย	18
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	19
บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย	
ผู้เข้าร่วมการวิจัย	20
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	22
ขั้นตอนการพัฒนามาตรวัดและตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด	23
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	26
การวิเคราะห์ข้อมูล	27

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	
ผลการวิเคราะห์สถิติเชิงบรรยาย	29
การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ	34
การวิเคราะห์โมเดลความสัมพันธ์ที่ทดสอบการเป็นตัวแปรส่งผ่าน	35
การวิเคราะห์โมเดลเพิ่มเติมเพื่อทดสอบการเป็นตัวแปรส่งผ่านโดยมีตัวแปรควบคุม	36
บทที่ 4 อภิปรายผลการวิจัย	
ข้อจำกัดในงานวิจัย	42
ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยในอนาคต	43
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	45
รายการอ้างอิง	49
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก. ตัวอย่างแบบสอบถามชุดที่ 1	60
ภาคผนวก ข. ตัวอย่างแบบสอบถามชุดที่ 2	70

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมการวิจัย (เพศ คณะ และชั้นปี)	21
2 ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล	23
3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าคะแนนที่ได้จากการเก็บข้อมูล	29
4 ค่าในอุดมคติของดุลยทัศนกาล	30
5 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งหมดที่ทำการศึกษา	33
6 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในการทดสอบการเป็นตัวแปรส่งผ่านของดุลยทัศนกาลใน ความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารอย่างมีสติและพฤติกรรมมารับประทานอาหาร ที่ดีต่อสุขภาพ	34

สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
1	ค่าในอุดมคติของมุมมองต่อเวลาด้านต่าง ๆ	28
2	โมเดลความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติ พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพและดุลยทัศน์กาล	35
3	โมเดลความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติ พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพและดุลยทัศน์กาลโดยมีสติเป็นตัวแปรควบคุม	36
4	แผนภูมิมุมมองต่อเวลาของวัฒนธรรมตะวันออกเมื่อเปรียบเทียบกับวัฒนธรรมตะวันตก	41
5	แผนภูมิมุมมองต่อเวลาตามความเชื่อของศาสนาพุทธ	42

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหาร เป็นหนึ่งในปัจจัยหลักที่ช่วยให้มนุษย์ดำรงชีวิตในแต่ละวัน จากข้อมูลสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป หรือ Thai Recommend Daily Intakes (Thai RDI) โดยกระทรวงสาธารณสุข (2541) ซึ่งคำนวณจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ระบุว่า บุคคลควรได้รับสารอาหารจำพวกไขมันน้อยกว่า 65 กรัม จำนวนโปรตีนในหน่วยกรัมเท่ากับจำนวนน้ำหนักตัวในหน่วยกิโลกรัม (เช่น น้ำหนักตัว 50 กิโลกรัม ควรทานโปรตีน 50 กรัม) คาร์โบไฮเดรต 300 กรัม และ โซเดียมน้อยกว่า 2,400 มิลลิกรัม อย่างไรก็ตาม ปัญหาด้านการได้รับสารอาหารที่ไม่เหมาะสมยังคงมีให้เห็นอย่างต่อเนื่องในสังคมไทย จากสถิติพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากรทั่วประเทศ พ.ศ. 2556 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ในผู้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 5,802,521 คน มีเพียง 515,095 คน (ร้อยละ 8) เท่านั้นที่ไม่บริโภคอาหารในกลุ่มไขมันสูง และส่วนใหญ่ (4,865,094 คน) ทานอาหารว่าง โดย 2,316,398 คน (คิดเป็นร้อยละ 47 ของผู้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีที่ทานอาหารว่าง) ทานเพียงเพราะความอยากเท่านั้น

นักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต (วัย 18-24 ปี) ถือเป็นช่วงวัยที่เริ่มได้รับอิสระในการตัดสินใจและรับผิดชอบตนเองมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ทั้งยังเป็นช่วงวิกฤติ (critical period) ต่อการเกิดโรคอ้วนอีกด้วย (Racette et al., 2008) จากการสำรวจพฤติกรรมการดูแลตนเองของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในระดับปริญญาบัณฑิตจำนวน 440 คน โดยจิตพิศุทธิ์ เลี้ยงชีพและคณะ (2554) พบว่า นิสิตร้อยละ 17.2 ทานอาหารน้อยกว่า 3 มื้อ ทั้งนี้ นิสิตโดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 78.1) ที่ทานไม่ครบ 3 มื้อนั้นเป็นเพราะไม่มีเวลา และ นิสิตร้อยละ 7.2 ทานอาหารมากกว่า 3 มื้อ นิสิตกว่าครึ่ง (45.2%) ไม่แน่ใจว่าตนรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่หรือไม่ และ นิสิตส่วนมาก (ร้อยละ 70.4) ชื่นชอบอาหารจานด่วน ส่วนด้านการนอนพบว่า นิสิตส่วนมากจะประสบปัญหาสุขภาพด้านการนอนในช่วงสอบ โดยมี นิสิตร้อยละ 55 นอนไม่พอ และร้อยละ 12 นอนไม่หลับ

ไม่เพียงแต่ในนิสิตนักศึกษาชาวไทยเท่านั้น ในงานวิจัยพฤติกรรมการทานอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตชาวกรีก พบว่า ผู้ที่ต้องย้ายมาอาศัยคนเดียว หรือไม่อาศัยร่วมกับครอบครัว มักมีพฤติกรรมการทานอาหารที่แย่ลง คือ มีการบริโภคผลไม้สด ผัก อาหารทะเลน้อยลง ในขณะที่บริโภคน้ำตาล ไขมัน เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และอาหารจานด่วน (fast food) ในปริมาณมากขึ้น (Papadaki et al., 2007)

พฤติกรรมการทานอาหารของนักศึกษาเหล่านี้ได้รับอิทธิพลจากปัจจัยทั้งภายใน เช่น รสชาติที่ชื่นชอบ วินัยในตนเอง (self-discipline) เวลา ความสะดวกสบาย รวมไปถึงปัจจัยภายนอก เช่น เพื่อนรอบข้าง การไม่มีผู้ปกครองคอยกำชับ ร้านอาหารในพื้นที่ใกล้เคียง ความน่ารับประทาน ราคาอาหาร ไปจนถึงสื่อและการโฆษณา นอกจากนี้พฤติกรรมการทานอาหารของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยยังมีปัจจัยส่งผ่าน เช่น ที่อยู่อาศัย (บ้านหรือหอพัก) สังคมที่ตนสังกัด วิถีชีวิต และการสอบ (Deliens et al., 2014) เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยพบว่าการย้ายออกไปอยู่หอพักที่ห่างจากครอบครัว และการรับผิดชอบเลือกซื้อและจัดเตรียมอาหารเองเป็นครั้งแรกส่งผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของนักศึกษา (Papadaki et al., 2007)

ปัจจัยทางจิตวิทยา เช่น สภาวะอารมณ์ ความเครียด ความกดดัน ค่อนข้างมีบทบาทต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ไม่ว่าจะเป็นในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย (Hudd et al., 2000) ซึ่งพบว่า ผู้ที่มีความเครียดจะมีพฤติกรรมการทานอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพมากกว่า เช่น ดื่มน้ำอัดลมและทานอาหารจานด่วนในปริมาณมาก ทานผักและผลไม้ น้อย และระดับความเครียดที่เพิ่มขึ้นยังส่งผลต่อการเลือกทานขนมซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพมากขึ้น (เลือกทาน M&M มากกว่าอู๋งุ่น) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในผู้ที่กำลังควบคุมอาหารจะเลือกทานอาหารที่เต็มไปด้วยไขมันอิ่มตัว (ขนมที่ให้พลังงานและไขมันสูง) เมื่อตอนรู้สึกเครียด (Zellner et al., 2006) นอกจากนี้การทานอาหารเนื่องจากความเครียดหรือการทานเพื่อลดความเครียดนี้มีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกายที่มากในผู้หญิง (Laitinen et al., 2002 อ้างถึงใน Torres et al., 2007) ดังนั้นกล่าวโดยสรุปได้ว่า ความเครียดไม่เพียงแต่ส่งผลต่อพฤติกรรมเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อการเลือกทานอาหารจากไขมันน้อยไปสู่การเลือกทานอาหารที่มีไขมันมากด้วย

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้นจะเห็นได้ว่า ปัจจัยทั้งภายนอกและภายใน โดยเฉพาะปัจจัยที่กระทบต่อการควบคุมตนเอง (อิสรภาพ การรับผิดชอบอาหารของตน ไม่มีคนกำชับ สภาวะอารมณ์ ความเครียด) ล้วนส่งผลให้การทานอาหารนั้นแย่งลง ดังนั้นการเลือกศึกษาปัจจัยภายในบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจและกำกับพฤติกรรม เพื่อให้สามารถเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์และอยู่ในปริมาณที่เหมาะสมนั้นน่าจะสามารถช่วยพัฒนาพฤติกรรมการทานอาหารให้ดีขึ้นได้ และอาจลดอิทธิพลจากปัจจัยภายนอกที่กระทบต่อพฤติกรรมการทานอาหารได้อีกด้วย

ปัจจัยอย่างแรกที่คณะผู้วิจัยสนใจเลือกศึกษาคือ การมีสติ (mindfulness) ซึ่งมีนิยามว่า การตระหนักรู้ถึงกระบวนการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะ ทั้งทางประสาทสัมผัส การรับรู้และกระบวนการทางปัญญา โดยไม่ตัดสินหรือตีความประสบการณ์เหล่านั้น และเปิดรับโดยไม่หลีกเลี่ยงหรือยึดถือประสบการณ์ดังกล่าว (Buchheld et al., 2001; Baer, 2003) ก่อนหน้านี้นี้ สติเป็นเพียงแนวคิดทางพุทธศาสนาที่ไม่ค่อยอยู่ในความสนใจของนักวิทยาศาสตร์เท่าไรนัก กระทั่งในปี 1979 มีการริเริ่มนำสติมาใช้เพื่อบำบัดรักษาอาการเจ็บปวดเรื้อรังในผู้ป่วยที่เรียกว่า Mindfulness-based Stress Reduction หรือ MBSR ซึ่งพัฒนาโดย University of Massachusetts

ประเทศสหรัฐอเมริกา ทำให้การมีสติเริ่มมีบทบาทในทางการรักษามากขึ้น จนในปัจจุบันแนวทางการรักษาผ่านการฝึกสติที่มีรากฐานจากปรัชญาทางพุทธศาสนา นี้ ได้ถูกนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการบำบัดทางจิตวิทยาสมัยใหม่ อาทิ การบำบัดแบบ Mindfulness-Based Cognitive Therapy ซึ่งได้รับการบรรจุอยู่ในตัวเลือกการรักษาโรควิตกกังวลอย่างเป็นทางการในประเทศสหราชอาณาจักรแล้ว ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าการมีสตินั้นได้กลายเป็นที่ยอมรับอย่างสากล จากตัวแปรที่เคยอยู่ในฐานะแนวคิดทางศาสนาก็ได้หลอมรวมกับวิทยาศาสตร์และถูกนำมาศึกษาจนได้รับการพัฒนามาสู่วิธีการบำบัดรักษาในที่สุด (Williams & Kabat-Zinn, 2011)

การมีสติ ยังเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีการศึกษาอย่างแพร่หลาย และมีงานวิจัยพบว่าสติช่วยให้บุคคลมีความพึงพอใจในชีวิต (Brown & Ryan, 2003) ลดอาการที่เกี่ยวข้องกับความผิดปกติทางอารมณ์และจิตใจ เพิ่มการควบคุมพฤติกรรมทางสุขภาพอื่น ๆ (Keng, Smoski, & Robins, 2011) และมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ดีและการออกกำลังกาย (Gilbert & Waltz, 2010) นอกจากนี้ การมีสติยังส่งผลทางบวกต่อการบำบัดผู้ป่วย (Baer, 2003) และมีบทบาทสำคัญในการคงพฤติกรรมการทำงานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ (Jordan et al., 2014) นอกจากนี้ ยังมีการนำสติมาประยุกต์ใช้ในโปรแกรมบำบัดต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการทำงานอาหารที่ดียิ่งขึ้นอีกด้วย (Dalen et al., 2010; Miller et al., 2014)

หนึ่งในแก่นสำคัญของการมีสติ คือ การเปิดรับประสบการณ์ในปัจจุบันขณะอย่างเต็มที่ แต่ในพฤติกรรมสุขภาพอื่น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมมารับประทานอาหารนั้น ผลจากการทำพฤติกรรมดังกล่าวจะคงอยู่ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ดังนั้นอีกตัวแปรหนึ่งที่น่าสนใจศึกษาเพิ่มเติมในบริบทของการมารับประทานอาหาร ก็คือการรับรู้เวลา

เวลา เป็นแนวคิดที่มีการศึกษามากมาย มนุษย์รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของเวลาได้ต่างกันไปในแต่ละบุคคล (Einstein, 1931 อ้างถึงใน Zimbardo & Boyd, 1999) ซึ่งความแตกต่างนี้อาจเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ความแตกต่างในการคิดและพฤติกรรม โดยงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า การคำนึงถึงเวลาในรูปแบบที่ต่างกัน (Time Perspective) เป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการดูแลสุขภาพกายและจิต (Drake, 2008; Daugherty & Brase, 2010) โดยสามารถทำนายผู้ที่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่ ต้มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และเสพสารเสพติด (Keough, Zimbardo, & Boyd, 1999) ทั้งยังมีการนำแนวคิดนี้มาประยุกต์ใช้ในการบำบัดโรค Post-traumatic Stress Disorder (PTSD) อีกด้วย (Sword et al., 2014) นอกจากนี้ การรับรู้เวลายังมีส่วนคาบเกี่ยวกับตัวแปรเรื่องการมีสติ ซึ่งเน้นย้ำถึงการรับรู้ตัวตนในปัจจุบันขณะ และอาจเรียกได้ว่าการมีสติ เป็นอีกรูปแบบของการรับรู้เวลาที่ทำได้ (Seema & Sircova, 2013) ซึ่งนับเป็นรูปแบบเวลาที่ดีและพึงมีอีกด้วย (Zimbardo & Boyd, 2008)

แนวคิดที่น่าสนใจและเป็นการต่อยอดขึ้นจากมุมมองของเวลาในรูปแบบที่ต่างกัน คือ การมีมุมมองดังกล่าวอย่างสมดุล หรือ ดุลยภาพ (Balanced Time Perspective) ซึ่งเป็นการที่บุคคลจะสลับเปลี่ยน

มุมมองเวลาได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ ไม่ยึดติดอยู่กับกรอบเวลาใดเวลาหนึ่ง ทำให้สามารถปรับใช้กรอบเวลาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้การมีดุลยภาพที่คนกลั่นนั้นมีสัมพันธ์กับการมีสุขภาวะที่ดีของบุคคล ความพึงพอใจในชีวิต (Vowinckel, 2012) โดยลักษณะดังกล่าวน่าจะอธิบายการมีพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพได้ดียิ่งขึ้น ทั้งยังพบความสัมพันธ์ระหว่างการมีดุลยภาพที่คนกลั่นและการมีสติในงานวิจัยที่ผ่านมา (Drake et al, 2008; Vowinckel, 2012; Seema & Sircova, 2013; Stolarski et al, 2015) แต่ยังไม่พบการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมีดุลยภาพที่คนกลั่นต่อพฤติกรรมกรรมการทานอาหาร ทางคณะผู้วิจัยจึงคาดว่า การมีดุลยภาพที่คนกลั่นอาจเป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพและต้องการศึกษาอิทธิพลของตัวแปรดังกล่าวในฐานะตัวแปรส่งผ่านของความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติและพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพ

ดังนั้น การวิจัยในครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาถึงความเกี่ยวข้องของลักษณะดุลยภาพที่คนกลั่นในบุคคลต่อความสัมพันธ์ระหว่างการมีสติขณะรับประทานอาหารเช้าและการเลือกทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เพื่อขยายองค์ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อการรับประทานอาหารเช้าและประยุกต์เป็นแนวทางในการสร้างเสริมและพัฒนาลักษณะนิสัยในการทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพของวัยรุ่นและนิสิตนักศึกษาไทยต่อไป

แนวคิดและทฤษฎี

การรับประทานอาหารเช้าที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ

1. ด้านโภชนาการ

การรับประทานอาหารเช้าที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ (Healthy eating) คือการรับประทานอาหารเช้าอย่างหลากหลายครบ 5 หมู่ เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่พอเหมาะต่อเพศ อายุ ดัชนีมวลกาย และรูปแบบกิจกรรมซึ่งส่งผลต่อพลังงานที่ใช้ในแต่ละวัน (Falk et al., 2001) ดังนั้น ปริมาณสารอาหารที่เหมาะสมและส่งผลดีต่อสุขภาพจึงมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล โดยเฉพาะแล้ว สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป ควรได้รับพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน โดยเป็นสารอาหารจำพวกไขมัน น้อยกว่า 65 กรัม โปรตีน (หน่วยเป็นกรัม) เท่าน้ำหนักตัว (หน่วยเป็นกิโลกรัม) เช่น น้ำหนักตัว 50 กิโลกรัมควรทานโปรตีน 50 กรัม คาร์โบไฮเดรต 300 กรัม โซเดียม น้อยกว่า 2,400 มิลลิกรัม และไม่ควรบริโภคน้ำตาลมากกว่าร้อยละ 10 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน (กระทรวงสาธารณสุข, 2541)

นอกจากสารอาหารหลักแล้ว การรับประทานกากใยและแร่ธาตุยังนับว่าเป็นสารอาหารสำคัญต่อร่างกายเช่นกัน ทั้งยังถูกมองว่าเป็นสารอาหารหลักที่ทานแล้วส่งผลดีต่อสุขภาพอีกด้วย (Bisogni et al., 2012) มีงานวิจัยหลายชิ้นระบุถึงประโยชน์ของการทานผักผลไม้ต่อการป้องกันโรคต่าง ๆ เมื่อทานในปริมาณที่พอเหมาะ (Lea &

Worsley, 2003; Hung et al., 2004) โดยเฉลี่ยแล้วบุคคลควรได้รับใยอาหารประมาณ 25 กรัมต่อวัน (THD) หรือบริโภคผักหลากชนิด (ยกเว้นผักจำพวกมันฝรั่งและแป้ง) ในปริมาณ 400 กรัม (“Promoting fruit and vegetable consumption”, n.d.)

2. ด้านพฤติกรรม

ในด้านลักษณะนิสัยสืบเนื่องกับการทานอาหาร เช่น ความถี่ในการทานอาหารต่อวัน ประเภทอาหารที่ทานเป็นประจำ พฤติกรรมการเลือกบริโภค การเลือกซื้อ ปริมาณอาหารที่เลือกทาน แหล่งของอาหาร พฤติกรรมที่ทำขณะทานอาหารล้วนแล้วแต่มีความสำคัญต่อการได้รับสารอาหาร อันส่งผลถึงโภชนาการและพลังงานที่ร่างกายได้รับเป็นอย่างยิ่ง โดยในงานวิจัยนี้จะมุ่งเน้นไปที่พฤติกรรมอันเกี่ยวข้องกับการทานอาหารโดยตรง เพื่อให้นิยามของพฤติกรรมการทานอาหารซึ่งใช้ศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้มีความเฉพาะเจาะจงและครอบคลุมยิ่งขึ้น

พฤติกรรมการทานอาหารที่เชื่อว่าส่งผลดีต่อสุขภาพคือ พฤติกรรมที่ช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารและพลังงานในระดับที่เหมาะสม เช่น การเลี่ยงทานอาหารที่มีไขมันสูงด้วยการทานอาหารทางเลือกที่ให้ไขมันน้อยกว่า (Kristal, 1990 อ้างถึงใน Johnson, Wardle, & Griffith, 2002) รวมถึงการเลือกทานผัก ผลไม้ และอาหารที่มีกากใยสูง (Shannon et al., 1997) การรับประทานอาหารเช้าซึ่งเชื่อว่าจะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็น และหากบุคคลงดรับประทานอาหารเช้า สารอาหารดังกล่าวจะไม่สามารถทดแทนได้ด้วยการทานอาหารมื้ออื่น (Nicklas et al., 2004) การทานอาหารเป็นเวลา (Farshchi, Taylor & Macdonald, 2004, 2005) การเลี่ยงการทานอาหารว่างหรือขนมขบเคี้ยวระหว่างวัน เนื่องจากจะทำให้ร่างกายได้พลังงานมากเกินไปเกินกำหนด ทั้งยังเป็นพฤติกรรมที่พบมากในผู้ที่มีดัชนีมวลกายมากกว่าเกณฑ์ที่กำหนด (Forslund et al., 2005)

จึงสรุปได้ว่า พฤติกรรมทานอาหารที่ส่งผลดีต่อสุขภาพคือพฤติกรรมอันส่งผลให้บุคคลได้รับโภชนาการที่ครบถ้วนเหมาะสม รวมถึงได้รับพลังงานที่เพียงพอและไม่เกินกว่าที่ร่างกายกำหนด ได้แก่ การทานผักผลไม้ เลี่ยงการทานจุบจิบระหว่างวัน (Snacking) และการเลือกทานอาหารที่มีไขมันน้อย หรือเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง (Johnson, Wardle, & Griffith, 2002)

3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการทานอาหาร

พฤติกรรมการทานอาหารของมนุษย์นั้น นอกจากจะเป็นการตอบสนองต่อความต้องการทางร่างกายแล้ว ยังมีปัจจัยอื่นอีกมากที่มีอิทธิพลต่อการเลือกและรับประทานอาหาร เช่น อิทธิพลของสถานที่ที่ส่งผลต่อการรับรู้คุณภาพของอาหาร การรับรู้รูปร่างของตน (Stroebele & De Castro, 2004) ขนาดบรรจุภัณฑ์ (Rolls et al., 2002 อ้างถึงใน Stroebele & De Castro, 2004) รสชาติที่ชื่นชอบ ความน่ารับประทานของอาหาร ความ

สะดวกสบาย เพื่อนรอบข้าง ราคาอาหาร สื่อและการโฆษณา (Deliens et al., 2014) รวมถึงสภาวะความเครียด และอารมณ์ของบุคคล (Hudd et al., 2000; Zellner et al., 2006)

สิ่งที่น่าสังเกตสำหรับปัจจัยเหล่านี้ คือ บุคคลจะได้รับอิทธิพลจากปัจจัยดังกล่าวก็ต่อเมื่อขาดความยับยั้งชั่งใจ ทั้งยังไม่ตระหนักถึงความหิวหรือความต้องการที่แท้จริงทางร่างกาย เช่น การเทียบปริมาณอาหารกับบรรจุภัณฑ์เพื่อดูว่าตอมหรือไม่ (Wansink, 2010) โดยเมื่ออาหารถูกจัดเสิร์ฟในภาชนะที่ใหญ่ขึ้น (ปริมาณมากขึ้น) ผู้เข้าร่วมงานวิจัยจะทานอาหารเพิ่มขึ้นอีก 30% เทียบกับเมื่ออาหารประเภทเดียวกันถูกจัดเสิร์ฟในภาชนะขนาดเล็ก (ปริมาณน้อยกว่า) แต่เมื่อให้ผู้เข้าร่วมให้คะแนนความรู้สึกอิ่มของตนกลับพบว่าไม่แตกต่างกัน (Rolls et al., 2002 อ้างถึงใน Stroebele & De Castro, 2004) รวมถึงการเปรียบเทียบกับผู้อื่น (Wansink, 2010) เช่น บุคคลจะทานมากขึ้นเมื่ออยู่กับผู้อื่น (Berry, Beatty, & Klesges, 1985; De Castro & Brewer, 1992) และมีการเลียนแบบพฤติกรรมกรรมการทานอาหารจากกลุ่มเพื่อน (Stroebele & De Castro, 2004)

นอกจากนี้ การรับรู้ถึงสภาพร่างกายในปัจจุบัน ก็ยังมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเลือกทานอาหารด้วย เช่น วัยรุ่นมักไม่เลือกทานผัก ผลไม้ ผลิตภัณฑ์จากนม แต่เลือกทานอาหารที่มีไขมันสูงเป็นเพราะยังไม่รับรู้ถึงโรคภัยที่อาจเกิดขึ้นจากการทานอาหารเหล่านี้ รวมถึงรสชาติของอาหารในบางประเภทที่น่าทานกว่าอาหารประเภทอื่น (Neumark et al., 1999) กล่าวได้ว่าวัยรุ่นอาจจะไม่เกิดการตระหนักถึงผลที่จะเกิดในอนาคตหรือยังคงให้ความสำคัญกับปัจจุบันขณะมากกว่าช่วงเวลาอื่น

การมีสติ พฤติกรรมการทานอาหารที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ และการทานอาหารอย่างมีสติ

การมีสติ (Mindfulness) เป็นหนึ่งในแนวคิดที่ได้รับความนิยมอย่างล้นหลาม จำนวนงานที่ศึกษาตัวแปรนี้มีเพิ่มมากขึ้นอย่างทวีคูณในช่วงท้ายทศวรรษ 1990 จากเดิม Mindfulness เป็นเพียงแนวคิดทางพุทธศาสนาที่ไม่ค่อยอยู่ในความสนใจของนักวิทยาศาสตร์เท่าไรนัก กระทั่งในปี 1979 มีการริเริ่มนำสติมาใช้เพื่อบำบัดรักษาอาการเจ็บปวดเรื้อรังในผู้ป่วยที่เรียกว่า Mindfulness-based Stress Reduction หรือ MBSR ซึ่งพัฒนาโดย University of Massachusetts ประเทศสหรัฐอเมริกา ทำให้การมีสติเริ่มมีบทบาทในทางการรักษามากขึ้น จนในปัจจุบันแนวทางการรักษาแบบ Mindfulness-Based Cognitive Therapy ได้รับการบรรจุอยู่ในตัวเลือกการรักษาโรคซึมเศร้าอย่างเป็นทางการในประเทศสหราชอาณาจักรแล้ว ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าการมีสตินั้นได้กลายเป็นที่ยอมรับอย่างสากล จากตัวแปรที่เคยอยู่ในฐานะแนวคิดทางศาสนาก็ได้หลอมรวมกับวิทยาศาสตร์และถูกนำมาศึกษาจนได้รับการพัฒนามาสู่วิธีการบำบัดรักษาในที่สุด (Williams & Kabat-Zinn, 2011)

แม้จำนวนงานที่ศึกษาวิจัยตัวแปร Mindfulness จะมีอยู่มาก แต่นิยามของ Mindfulness ของนักวิจัยหลาย ๆ ท่านก็ยังคงมีความเห็นที่ไม่ตรงกันนัก ไม่ว่าจะเป็น นิยามของ Mindfulness ซึ่งมีรากฐานมาจากความเชื่อ

ทางศาสนาพุทธ เช่น การมีสติ เป็นปัจจัยที่นำไปสู่แนวทางการดับทุกข์อันเป็นรากฐานจากแก่นของศาสนาพุทธ (Bodhi, 2011) เป็นหนึ่งในองค์ประกอบของมรรค 8 ตามหลักคำสอนของศาสนาพุทธ (The Eightfold Path) อันเป็นหนทางนำไปสู่การดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ 4 (The Four Noble Truths) รวมถึงเป็นการระลึกได้ (ไม่ลืม) ความระมัดระวัง ตื่นตัว ไม่เลินเล่อหรือใจลอย เป็นตัวกำกับให้เราทำในสิ่งที่ควรทำและยับยั้งไม่ให้ทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ (ป.อ. ปยุตโต, 2555)

อย่างไรก็ตาม ในการศึกษาทางจิตวิทยาสมัยใหม่ Bishop และคณะ (2004) ให้นิยามเชิงปฏิบัติการของการมีสติไว้ โดยกล่าวว่าการมีสติประกอบด้วย การกำกับควบคุมสติของตนเองและการมีมุมมองต่อประสบการณ์ ณ ปัจจุบันขณะในลักษณะที่ไฝรู้ ยอมรับ และเปิดกว้าง ทั้งยังมีผู้ให้นิยามการมีสติในเชิงของการเพ่งการใส่ใจสังเกตในสิ่งที่ปกติมักละเลยและเป็นการเพิ่มการตระหนักรู้ในทุก ๆ ช่วงขณะ (Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn & Hanh, 2009)

Buchheld, Grossman, & Walach (2001) ให้นิยามไว้ว่า การมีสติ คือการตระหนักรู้ถึงกระบวนการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะ ทั้งทางประสาทสัมผัส การรับรู้และกระบวนการทางปัญญาต่าง ๆ โดยไม่นำเอาอารมณ์เข้าไปตัดสินหรือตีความประสบการณ์เหล่านั้น ไม่พยายามหลีกเลี่ยงหรือยึดถือประสบการณ์นั้น ๆ (อยู่กับปัจจุบัน ไม่ตราตรึงอยู่กับอดีตหรือหมกมุ่นอยู่กับอนาคต) ซึ่งใกล้เคียงกับนิยามของ Baer (2003) และ Sauer และคณะ (2013) ที่ให้กล่าวถึงสติในแง่ของการเฝ้ามองกระบวนการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกตัวเรา เปิดรับประสบการณ์ต่าง ๆ อย่างไม่ตัดสิน ไม่ใช้ความเคยชินในการประเมินประสบการณ์นั้น

แม้ว่านิยามของการมีสติจะมีเนื้อความที่ต่างกันบ้าง แต่จะเห็นได้ว่าทุกนิยามมีความคล้ายคลึงกันในบางประการ เพียงแต่บางนิยามจะเน้นถึงความสามารถหรือลักษณะของสติในมุมมองที่ต่างกันไปบ้างเท่านั้น ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงนิยามให้การมีสติหมายถึง การตระหนักรู้ในประสาทสัมผัสของตนเองและยอมรับในประสบการณ์ที่กำลังเผชิญ ณ ปัจจุบันขณะในแบบที่มันเป็นโดยไม่มี การประเมินหรือตัดสินเข้ามาข้องเกี่ยว ร่วมกับการมองตนเองจากภายนอก เหมือนตนเองเป็นบุคคลที่สามที่คอยเฝ้ามองตัวเราอยู่จากภายนอกสถานการณ์นั้น

ในการประยุกต์ใช้การมีสติต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารนั้น พบว่าผู้ที่มีสติ (ตามนิยามของ Brown & Ryan, 2003) จะมีการควบคุมพฤติกรรมการรับประทานอาหารของตนเองได้ดีกว่าอย่างมีนัยสำคัญ (Jordan et al., 2014) รวมถึงมีการนำการบำบัดเชิง MBCT มาประยุกต์ใช้กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เป็นปัญหา โดยผู้เข้าร่วมวิจัยมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารตามอารมณ์ (emotional eating) และทานเพราะอิทธิพลของสิ่งยั่วชวนจากภายนอก (external eating) น้อยลงอย่างมีนัยสำคัญ (Alberts, Thewissen, & Raes, 2012)

นอกเหนือจากการศึกษาศาสตร์กับพฤติกรรมต่าง ๆ แล้ว ก็ยังมีผู้ที่พัฒนานิยามสติในการกำกับพฤติกรรมกรรมการทานอาหารโดยตรง เรียกว่า การรับประทานอาหารอย่างมีสติ (Mindful Eating) ซึ่งหมายถึง “การตระหนักรู้อย่างไม่ตัดสินทั้งทางกายและอารมณ์ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหาร” (Framson et al., 2009, p. 1439) และเป็นขั้วตรงข้ามกับการรับประทานอาหารอย่างไม่มีสติ (Mindless Eating) หรือการรับประทานอาหารซึ่งไม่ได้เป็นผลจากความต้องการหรือความหิว แต่เป็นเพราะการถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าภายนอก เช่น “ครอบครัวและเพื่อน ลักษณะบรรจุกัญช์ ขนาดของภาชนะ ชื่อเรียก จำนวน ฉลาก แสง สี ลักษณะ กลิ่น การถูกรบกวน ระยะทางจากตัวเราไปยังอาหาร แฉงสินค้า ชั้นวางอาหาร” (Wansink, 2006, p. 1 อ้างถึงใน Bahl et al., 2013)

การทานอาหารอย่างมีสติ ถูกพัฒนาขึ้นจากการประยุกต์นำองค์ประกอบที่เกี่ยวกับการทานอาหาร (Three Factor Eating Questionnaire; Dutch Eating Behavior Scale; Emotional Eating Scale) และการมีสติ (MAAS; FMI; Kentucky Inventory of Mindfulness Skills; Cognitive and Affective Mindfulness Scale; Mindfulness Questionnaire) โดยได้เลือกใช้ตัวแปรต่าง ๆ ดังนี้: การสำรวจ การสังเกตเห็นหรือประสบกับสัมผัสต่าง ๆ การรับรู้ ความคิด และความรู้สึก และจัดการกับความตระหนักรู้ โดยภายหลังได้รับการเรียบเรียงเป็นด้านต่าง ๆ ได้แก่ การรับรู้ทางร่างกาย (อวัยวะ) การตระหนักถึงผลของอาหารที่มีต่ออารมณ์ และการถูกเบนความสนใจ หรือทำสิ่งอื่นขณะรับประทานอาหาร

ในการวัดการทานอาหารอย่างมีสติ มาตรฐานจะถูกแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. Disinhibition ด้านการยับยั้งชั่งใจ หรือการรู้ว่าตนควรหยุดทานเมื่อใด
2. Awareness ด้านการตระหนักรู้ในรสชาติ ซึ้นชมรส กลิ่น รูปร่างหน้าตาของอาหาร
3. External cues ด้านสิ่งยั่วยวนภายนอก เป็นด้านที่วัดการทานอาหารเพราะถูกสิ่งเร้าภายนอกกระตุ้น รู้ว่าสิ่งเร้าภายนอกส่งผลต่อความอยากอาหาร หรือการทานอาหารของตน เช่น ทานอาหารเพราะอาหารนั้นน่ารับประทาน หรือเพราะมีโปรโมชั่นลดราคา
4. Emotional response ด้านการตอบสนองต่ออารมณ์ ซึ่งเป็นการทานอาหารที่เกี่ยวข้องกับสภาวะอารมณ์ ไม่ได้เป็นผลมาจากความหิวหรือความต้องการทางร่างกาย เช่น ทานขนมเพราะเครียด
5. Distraction ด้านการไม่ไขว่เขว หรือ การถูกเบนความสนใจไปยังสิ่งอื่นนอกเหนือจากอาหาร เช่น ทานขนมระหว่างทำงานหรือดูโทรทัศน์

ทั้งนี้ ยังได้มีการพัฒนาโปรแกรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพโดยเพิ่มการมีสติในการรับประทานอาหารอีกด้วย ไม่ว่าจะเป็น โปรแกรมการรับประทานอาหารและใช้ชีวิตอย่างมีสติ (Mindful Eating and Living - MEAL) พัฒนาขึ้นโดย Dalen และคณะ (2010) ประกอบด้วยการนั่งสมาธิฝึกสติ กิจกรรมกลุ่มฝึกการรับประทานอย่างมีสติด้วยการสำรวจสัญญาณความหิวและความอิ่มของตนเอง คุณภาพของอาหารที่

ตนเองอยากทาน และความอยากทานอาหารจะเกิดขึ้นเมื่ออยู่ในสภาพอารมณ์ใด รวมไปถึงการอภิปรายกลุ่มเกี่ยวกับการรับประทาน การออกกำลังกาย และความรู้ทางโภชนาการต่าง ๆ เป็นเวลาวันละ 2 ชั่วโมงเป็นเวลา 6 สัปดาห์ จากการทดลองในกลุ่มผู้ป่วยโรคอ้วน 10 คน ผลพบว่า ผู้เข้าร่วมการทดลองมีระดับสติและการยับยั้งชั่งใจเพิ่มขึ้น และน้ำหนักตัวของกลุ่มตัวอย่างก็ยิ่งลดลงอีกด้วยสอดคล้องกับการศึกษาในนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยจำนวน 90 คน ซึ่งพบว่ารับประทานอาหารอย่างมีสติมีความสัมพันธ์ทางลบกับค่าดัชนีมวลกาย (BMI) (Moor et al., 2013)

ในกลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยโรคอ้วนเรื้อรัง (Morbid Obesity) 335 คน พบว่า สติมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับลักษณะการรับประทานอย่างยับยั้งชั่งใจ และมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับลักษณะการรับประทานตามอารมณ์และตามสิ่งเร้าภายนอก (Ouwens et al., 2015)

Miller และคณะ (2014) เปรียบเทียบโปรแกรมการบำบัดสองโปรแกรม ได้แก่ โปรแกรมการเรียนรู้สำหรับการจัดการตนเองในผู้ป่วยเบาหวาน (Diabetes self-management education; DSME) โดยมีกลุ่มตัวอย่าง 25 คน และโปรแกรมการรับประทานอย่างมีสติ (Mindful eating intervention; MB-EAT-D) โดยมีกลุ่มตัวอย่าง 27 คน โดยในโปรแกรม MB-EAT-D นั้นมุ่งลดพฤติกรรมการรับประทานอย่างไร้สติ (mindless eating) โดยมีการฝึกสติในบริบทของการรับประทาน การตระหนักรู้ การตรวจจับสัญญาณ ความหิวของร่างกายตนเอง และเรียนรู้แรงกดดันในการทานอาหารจากสังคม ทั้งสองกลุ่มได้รับการฝึกเป็นเวลา 3 เดือน หลังจบโปรแกรมพบว่าแม้จะไม่มี ความแตกต่างระหว่างกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในด้านการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก แต่ทั้งสองโปรแกรมก็ประสบความสำเร็จในการเพิ่มการรับรู้ในศักยภาพของตนเองและการยับยั้งชั่งใจในด้านการรับประทานได้เช่นเดียวกัน

จากเนื้อหาของโปรแกรม MEAL ในงานวิจัยของ Dalen และคณะ (2010) และโปรแกรม MB-EAT-D ในงานวิจัยของ Miller และคณะ (2014) จะสังเกตได้ว่ากิจกรรมต่าง ๆ มีความเชื่อมโยงกับการรับประทานอย่างมีสติในงานศึกษานี้คือ เป็นการเพิ่มสติในด้านการตระหนักรู้ถึงรสชาติ ลักษณะ รูปร่างของอาหาร (Awareness) การสังเกตเห็นว่าตนมีความอยากอาหารเพื่อตอบสนองต่อลักษณะอารมณ์แบบใด (Emotional Response) และโปรแกรมทั้งสองนี้ สามารถเพิ่มสติในด้านของความยับยั้งชั่งใจ (Disinhibition) ให้กับผู้เข้าร่วมได้จริง

มุมมองต่อเวลา (Time perspective)

เวลา เป็นตัวแปรที่นักวิทยาศาสตร์นิยมศึกษา โดยมีจุดเปลี่ยนผ่านที่สำคัญในการศึกษาเวลาเมื่อ Albert Einstein (1931 อ้างถึงใน Zimbardo & Boyd, 1999) ได้เสนอทฤษฎีว่าด้วยเวลาเป็นสิ่งสัมพัทธ์ (General of relativity) กล่าวคือเมื่อบุคคลอยู่ภายใต้กรอบอ้างอิงที่ต่างกัน บุคคลจะรับรู้ถึงเวลาต่างกัน และเมื่อบุคคลมีความสามารถในการรับรู้เวลาที่แตกต่างกันก็อาจจะนำมาสู่พฤติกรรมที่แตกต่างกันด้วยเช่นกัน

แนวคิดเรื่องการรับรู้เวลาของมนุษย์เป็นที่ศึกษากันมานานและศึกษากันทั้งในเชิงปรัชญา วิทยาศาสตร์ และจิตวิทยา โดยในศาสตร์จิตวิทยา มีความเชื่อว่าการรับรู้เวลาเป็นความสามารถขั้นพื้นฐานที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิดของมนุษย์ (Kant, 1965 อ้างถึงใน Zimbardo & Boyd, 1999) และมีแนวคิดว่าการรับรู้เวลา ได้แก่ การตระหนักถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว และการคาดการณ์เหตุการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้นในอนาคต ย่อมส่งผลต่อพฤติกรรมในปัจจุบัน (Lewin, 1942 อ้างถึงใน Zimbardo & Boyd, 1999) ผ่านระดับการรู้คิด (Cognitive Level) (Nuttin, 1985 อ้างถึงใน Zimbardo & Boyd, 1999) อันเป็นพื้นฐานแนวคิดที่นำมาสู่การเสนอตัวแปรมุมมองต่อเวลา (Time Perspective) และวิธีการวัดของ Zimbardo & Boyd ในปี 1999 โดยมีโมทัศน์พื้นฐาน (General Conceptual) ดังนี้

1. มุมมองต่อเวลาเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในจิตใต้สำนึก (Nonconscious process) โดยมีหน้าที่จัดหมวดหมู่ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เจอตามกรอบเวลาขณะที่เหตุการณ์เหล่านั้นเกิดขึ้น ได้แก่ อดีต ปัจจุบัน อนาคต ซึ่งช่วยเรียงลำดับ ประดิษฐ์ต่อเหตุการณ์ และให้ความหมายแก่เหตุการณ์เหล่านั้น
2. มุมมองต่อเวลาเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการลงความเห็น (Judgement) การตัดสินใจ (Decision) และการกระทำ (Action)
3. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะจัดหมวดหมู่ของเหตุการณ์ลงในกรอบเวลาใดเวลาหนึ่งมากกว่ากรอบเวลาอื่น ๆ ตามความเคยชิน ทำให้มีบางกรอบเวลาถูกละเลย และมุมมองต่อเวลาเป็นสิ่งที่ต่างกันไปในแต่ละบุคคล โดยมุมมองต่อเวลารูปแบบหนึ่ง อาจเหมาะกับการใช้ตัดสินใจในเหตุการณ์บางอย่างมากกว่ารูปแบบอื่น เช่น การสูบบุหรี่ บางคนอาจตัดสินใจที่จะสูบเพื่อความพึงพอใจในปัจจุบัน แต่ถ้าคำนึงถึงปัญหาสุขภาพที่จะเกิดขึ้นในอนาคต การเลือกที่จะไม่สูบบุหรี่จะดูเป็นผลดีมากกว่า
4. รูปแบบของมุมมองต่อเวลาในแต่ละบุคคลสามารถปรับเปลี่ยนให้มีความยืดหยุ่นและเหมาะสมกับกับความต้องการของสถานการณ์ที่เผชิญ ทรัพยากรที่สามารถเข้าถึงได้ ปัจจัยส่วนบุคคล และการประเมินทางสังคม (social appraisal)
5. มุมมองต่อเวลาของแต่ละบุคคลได้รับอิทธิพลจากหลายสิ่ง โดยปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อมุมมองต่อเวลา เช่น วัฒนธรรม การศึกษา ศาสนา ชนชั้นทางสังคม ตัวแบบในครอบครัว

6. ผู้คนส่วนมากมักไม่ตระหนักถึงกระบวนการเบื้องหลังของมุมมองต่อเวลา อิทธิพลของมุมมองต่อเวลาตลอดจนความลำเอียงที่เกิดขึ้นของมุมมองต่อเวลา

7. มุมมองต่อเวลาเป็นตัวแปรที่อยู่เบื้องหลังของตัวแปรอื่น ๆ ที่สามารถสังเกตได้ชัดเจนกว่ามุมมองต่อเวลา เช่น การบรรลุผลสำเร็จ (Achievement) การตั้งเป้าหมาย การเลือกที่จะเสี่ยง (Risk Taking) การแสวงหาความสัมผัสและความตื่นเต้น (Sensation Seeking) การเสพติด การหมกมุ่นครุ่นคิด (Rumination) ความสำนึกผิด เป็นต้น

5 หมวดหมู่ย่อยของมุมมองต่อเวลา

จากการศึกษาตัวแปรมุมมองต่อเวลาของ Zimbardo & Boyd (1999) ตามระเบียบวิธีวิจัยอย่างรัดกุม เป็นเวลากว่าทศวรรษ ผ่านการวิเคราะห์ข้อกระทงคำถามจำนวนมาก จนได้องค์ประกอบ 5 ด้านย่อยของมุมมองต่อเวลา ได้แก่

1. การมองอดีตในแง่ลบ (Past-Negative)

การมองอดีตในแง่ลบเป็นการสะท้อนความคิดของตนเองเกี่ยวกับอดีตในแง่ลบ หลีกเลี่ยงการรับรู้เหตุการณ์ในอดีต หรือการมีทัศนคติในแง่ลบต่ออดีตของตนเอง เช่น การคิดว่ามีเรื่องร้าย ๆ เกิดขึ้นกับตนเองในอดีต คิดว่าตนเคยพลาดสิ่งดี ๆ ไป เชื่อว่าควรแก้ไขวิธีการใช้ชีวิตของตนเองในอดีต เป็นต้น

2. การมุ่งเน้นความสุขสำราญในปัจจุบัน (Present-Hedonistic)

การมุ่งเน้นความสุขสำราญในปัจจุบันเป็นองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมชอบความเลี้ยว หุนหันพลันแล่น ใช้อารมณ์ในการทำสิ่งต่าง ๆ เป็นหลัก โดยมีเป้าประสงค์เพื่อตอบสนองความพึงพอใจของตนเอง ปัจจุบันขณะเป็นหลัก และคำนึงถึงผลต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตเพียงเล็กน้อย

3. การมองอนาคต (Future)

การมองเป้าหมายในอนาคตมีความเกี่ยวพันกับพฤติกรรมที่มุ่งไปยังเป้าหมายและมีการคำนึงถึงผลที่เกี่ยวข้องเนื่องจากการกระทำในปัจจุบัน เช่น สามารถอดทนต่อสิ่งยั่วยวนใจต่าง ๆ เมื่อรู้ว่ามิจำเป็นต้องทำให้สำเร็จก่อนรู้สึกหงุดหงิดใจเมื่อจะไปสายกว่าเวลานั้นดหมายไว้ การที่สามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทันเวลาโดยลงมือทำอย่างต่อเนื่อง เป็นต้น

4. การมองอดีตในแง่บวก (Past-Positive)

องค์ประกอบนี้ สะท้อนความคิดของบุคคลที่มีต่ออดีตในแง่บวก โดยแสดงถึงความรู้สึกอบอุ่น มีความซาบซึ้งต่อเหตุการณ์ในอดีต เช่น มีความสุขเมื่อได้ทวนนึกถึงเรื่องราวต่าง ๆ ในอดีต มักจะเล่าถึงเรื่องราวดี ๆ ที่เกิดขึ้นในเวลาเก่า ๆ ซึ่งชอบสิ่งที่ครอบครัวปฏิบัติสืบทอดกันมา

5. การเชื่อว่าโชคชะตาลิขิตชีวิตของตนในปัจจุบัน (Present-Fatalistic)

องค์ประกอบนี้ สะท้อนให้เห็นว่าบุคคลไม่เชื่อถึงความสามารถในการควบคุมชีวิต ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งใด มีทัศนคติที่หมดหวังกับอนาคตและชีวิตโดยรวม เช่น เชื่อว่าตนเองไม่สามารถควบคุมวิถีชีวิตของตนได้ เชื่อว่าการวางแผนเกี่ยวกับอนาคตเป็นสิ่งไม่จำเป็น เพราะสิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา โชคลาภจะนำมาซึ่งความสำเร็จมากกว่าการขยันทำงาน เป็นต้น

มุมมองต่อเวลา และ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร

แนวคิดมุมมองต่อเวลานั้นถูกนำมาศึกษาพฤติกรรมเชิงสุขภาพเป็นอย่างมาก เช่น นำมาทำนายพฤติกรรมการสูบบุหรี่ บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การใช้เวลา ความถี่ในการออกกำลังกาย การทานมื้อเช้า การสวมเข็มขัดนิรภัย การคำนึงถึงสุขภาพ และการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้เป็นคู่ครอง (Henson et al., 2006; Daugherty & Base, 2010) แต่ก็มีงานวิจัยรายงานว่า มุมมองต่อเวลานั้นมีความสอดคล้องกับเศรษฐกิจฐานะของบุคคล (สำรวจจากระดับการศึกษาและอาชีพ) อันก่อให้เกิดพฤติกรรมทางสุขภาพที่ต่างกัน (Guthrie, Butler, & Ward, 2009)

ด้านย่อยของมุมมองต่อเวลายังได้รับการทดสอบความตรงเชิงทำนาย (Predictive Validity) จากการสัมภาษณ์กรณีศึกษาเชิงลึก (in-depth case study interview) และการสังเกตกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาที่ลงทะเบียนวิชาจิตวิทยาชั้นนำ มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด จำนวน 31 คน ซึ่งมีคะแนนมุมมองต่อเวลาเฉพาะด้านใดด้านหนึ่งสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 95 และมีด้านที่เหลือน้อยกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 95 โดยทั้งหมดยังคงไม่ทราบว่าตนมีความลำเอียงในการใช้มุมมองต่อเวลาในด้านใด พบความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะของมุมมองต่อเวลาบางรูปแบบกับพฤติกรรมการบริโภค ได้แก่ ผู้ที่มีมุมมองต่อเวลาแบบมุ่งเน้นความสุขสำราญในปัจจุบันมักบริโภคเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์มากกว่า เพราะมีแนวโน้มที่จะทำพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อความสุข ณ ปัจจุบันโดยไม่คำนึงถึงผลที่จะตามมาในอนาคต ส่วนผู้ที่มองอนาคต จะเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์มากกว่าอาหารที่อร่อย มักเป็นคนที่มีระบบระเบียบในการใช้ชีวิต ทะเยอทะยานในการไปยังเป้าหมายที่วางไว้ มีเป้าหมายที่ชัดเจน ให้คุณค่ากับเวลา ตลอดจนยอมเสียสละความสุขในปัจจุบันเพื่อเป้าหมายในอนาคต (Zimbardo & Boyd, 1999)

นอกจากนี้ Stolarski, Fioulaine, & van Beek (2015) ได้รวบรวมความสัมพันธ์ของมุมมองเวลากับตัวแปรอื่นไว้เป็นจำนวนมาก ซึ่งมุมมองต่อเวลาในหลายด้านสะท้อนให้เห็นถึงพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่แตกต่างกัน ได้แก่ พฤติกรรมการกินและดื่มที่มากเกินไป (Binge Eating and Drinking) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมองอดีตในแง่ลบและสัมพันธ์ทางลบกับการมองอนาคต (Laghi, Liga, Baumgartner, & Baiocco, 2012) พฤติกรรมการรับประทานอาหารเข้ามีความสัมพันธ์ทางลบกับการเชื่อว่าโชคชะตาลิขิตชีวิตของตนในปัจจุบัน และสัมพันธ์ทางบวกกับการมองอนาคต (Daugherty & Brase, 2010) การมุ่งเน้นความสุขสำราญในปัจจุบันมีความสัมพันธ์ทางบวกกับระยะเวลาที่ใช้ในการรับประทานอาหาร (Epel, Bandura, & Zimbardo, 1999)

นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ที่มีมุมมองต่อเวลาแบบการมองอนาคต จะเลือกทานอาหารที่ส่งผลดีต่อสุขภาพมากกว่า คือ จะไม่ค่อยเลือกทานอาหารที่มีไขมันสูง (Hall et al., 2012) และเลือกที่จะไม่ทานจุบจิบหรือทานของว่างระหว่างวัน เพราะคำนึงถึงสุขภาพในอนาคต (Dassen, 2015; Onwezen, 2016)

จากงานวิจัยข้างต้นพบว่า มีมุมมองเวลามากกว่าหนึ่งมุมมองที่สามารถอธิบายตัวแปรที่มีความเกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารเช้า จึงทำให้ผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตว่า การที่บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนมุมมองเวลาให้เหมาะสมกับแต่ละสถานการณ์โดยไม่ยึดติดเพียงมุมมองเวลาใดเวลาหนึ่งอาจจะสามารถอธิบายพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพได้

ดุลยภาพทัศนกาล (Balance Time Perspective)

ดุลยภาพทัศนกาล เป็นแนวคิดที่ถูกเสนอครั้งแรกเมื่อปี 1999 โดย Zimbardo & Boyd (1999) มีใจความว่า บุคคลที่มีลักษณะดังกล่าว จะสามารถปรับเปลี่ยนกรอบเวลาได้อย่างยืดหยุ่น ทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ตามความต้องการของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (Situational Demand) การประเมินทรัพยากร (Resource Assessment) ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal) การประเมินทางสังคม (Social Appraisals) โดยไม่ยึดติดกับกรอบเวลาใดเวลาหนึ่งมากเกินไป ผู้ที่มีมุมมองต่อเวลาแบบดุลยภาพทัศนกาลมักจะบูรณาการกรอบเวลาต่าง ๆ ได้แก่ การมองอนาคต การมุ่งเน้นความสุขสำราญในปัจจุบัน และการมองอดีตในแง่บวก เนื่องจาก การมองอนาคตจะช่วยให้บุคคลมีเป้าหมาย และมุ่งมั่นเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายดังกล่าว ขณะเดียวกันก็ยังคำนึงถึงสิ่งดี ๆ ที่เคยเกิดขึ้น ตระหนักในจุดยืนและไม่ลืมตัวตน และยังคงไม่ลืมที่จะอยู่กับปัจจุบัน ชิมซบความสุขที่ได้รับจากสิ่งรอบตัวผ่านประสาทสัมผัส

ต่อมา Boniwell & Zimbardo (2004) ได้มีการขยายความดุลยภาพทัศนกาลเพิ่มเติม ไว้ในหนังสือ Positive Psychology in Practice ว่าการมีดุลยภาพทัศนกาลคือการที่บุคคลสามารถเลือกใช้กรอบเวลาให้เหมาะสมกับสถานการณ์ พอจะยกตัวอย่างให้เห็นภาพได้ดังนี้ เวลาที่ได้อยู่ พบปะ สังสรรค์กับเพื่อน หรือครอบครัว คนที่มีดุลยภาพทัศนกาลจะมีแนวโน้มในการเติมเต็มความสัมพันธ์แก่กันโดยให้ความสำคัญกับประสบการณ์ดี ๆ ที่เคยมีร่วมกันในอดีต (Past-Positive) หรือเมื่อหมดเวลาทำงานของแต่ละวันก็ควรจะให้เวลาในช่วงเย็นไปกับการผ่อนคลายตนเอง มากกว่าจะหมกหมุ่นอยู่กับความยุ่งยากของงานหรืองานที่ยังค้างคาอยู่ (Present-Hedonistic) แต่ก็ยังสามารถมุ่งเป้าไปยังผลลัพธ์ที่จะตามมาในอนาคตได้ (Future) ขณะทำงานหรือเรียน และสามารถเกิดการบูรณาการระหว่างกรอบเวลาในบางสถานการณ์ได้เช่นกัน เช่น เมื่อได้ทำงานที่ตนเองชอบและให้คุณค่ากับงาน (Present-Hedonistic และ Future)

นอกจากนี้ ยังมีนักทฤษฎีท่านอื่น ๆ เสนอแนวคิดที่ใกล้เคียงกันกับดุลยทัศนกาล โดยอาศัยแนวคิดพื้นฐานจาก Time Perspective เช่นเดียวกัน ได้แก่

Shostrom (1974) กล่าวว่าแนวคิด การรู้เวลา (Time Competence) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อการเป็นตัวจริงแท้ (Self-Actualization) โดยได้อธิบายไว้อย่างน่าสนใจในปี 1968 ว่า การที่บุคคลมีอคติต่อการใช้กรอบเวลาอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ผู้ที่มุ่งเข้าหาอนาคตมากเกินไป จะระบุความเป็นตัวตนไว้กับเป้าหมายที่วางไว้ในอนาคตและไม่ยอมรับตัวตนของตนเอง ณ ปัจจุบัน หรือผู้ที่มุ่งไปยังอดีต จะไม่สามารถมองเห็นทางออกของปัญหาที่อยู่ในปัจจุบันขณะได้ ซึ่งขัดแย้งกับแนวคิดของ Self-Actualization ที่มุ่งเน้นการใช้ชีวิตในปัจจุบันอย่างเต็มที่ (Zimbardo & Boniwell, 2004)

Litvinovic (1998) ได้เสนอแนวคิด Productive Time Orientation คือ แนวคิดของดุลยทัศนกาลที่มองเรื่องความสัมพันธ์ของเวลาด้วย (Relationship with Time) โดยบุคคลรับรู้ถึงความต่อเนื่องกันของอดีต ปัจจุบัน และอนาคต รวมไปถึงการประเมินอดีตและอนาคตทางบวก แต่ไม่มองถึงการประเมินปัจจุบันในทางบวก

Lennings (1998) ได้เสนอแนวคิด Actualizer Profile of Time Perspective ว่าคือ การที่บุคคลมีทัศนคติทางบวกต่อเวลา (Positive Attitude to Time) มีการตระหนักรู้ในเวลาในระดับที่สูง (Strong Sense of Time Awareness) มีการรอบความคิดเกี่ยวกับเวลา (Temporal Structure) ร่วมกับ ลักษณะทางบุคลิกภาพของบุคคล (Personality Variable)

โดยทั้งสามแนวคิดข้างต้นมีมุมมองต่อตัวแปรในด้านที่มองมนุษย์ในเชิงบวก แต่ในขณะเดียวกันยังมีการให้ความสำคัญในแต่ละมุมมองเวลาที่แตกต่างกัน และมีความสำคัญในแง่ที่ว่าแนวคิดที่มีอยู่ก่อนและส่งผลอิทธิพลมายังแนวคิดดุลยทัศนกาล

ทั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้เลือกใช้แนวคิดดุลยทัศนกาล เนื่องจากแนวคิดดังกล่าวได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลาย และมีการพัฒนาวิธีการวัดดุลยทัศนกาลหลากหลายรูปแบบ มีการให้ความหมายต่อมุมมองเวลาต่าง ๆ ที่ครอบคลุมทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ควรค่าแก่การศึกษาเพื่อพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับลักษณะและบทบาทของแนวคิดดุลยทัศนกาล

วิธีการประเมินลักษณะดุลยทัศนกาล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีที่มีหลักฐานว่ามีความตรงเชิงทำนาย (Predictive Validity) มากกว่าวิธีการวัดรูปแบบอื่น ๆ (Zhang et al., 2012) และยังคงคำนึงถึงคำนิยามตั้งต้นของ Zimbardo ก็คือ การหาค่าความเบี่ยงเบนจากดุลยทัศนกาลหรือ Deviation from Balanced Time Perspective (DBTP) ซึ่งเป็นการ

คำนวณคะแนนที่ได้ในแต่ละด้านมุมมองต่อเวลา มาเปรียบเทียบกับค่าในอุดมคติซึ่งเป็นคะแนนที่สะท้อนถึงลักษณะดุลยภาพทัศนกาลของบุคคล (Storlaski et al., 2015) ค่าคะแนนของดุลยภาพทัศนกาลที่ได้จากการคำนวณผ่านสูตร DBTP มีลักษณะเป็นอันตรภาค (Interval) กล่าวคือค่าคะแนนที่ได้มีได้มีจุดประสงค์เพื่อแบ่งประเภทว่าบุคคลใดมีหรือไม่มีลักษณะของดุลยภาพทัศนกาล (Dichotomous Category) เพียงแต่เป็นการอธิบายว่าบุคคลมีคุณลักษณะของดุลยภาพทัศนกาลตามค่าในอุดมคติ (Optimal Point) มากน้อยเพียงใด โดยค่าคะแนนที่เข้าใกล้ศูนย์ในทางบวกจะแสดงถึงความใกล้เคียงกับลักษณะดุลยภาพทัศนกาลที่มาก

แม้ว่าลักษณะดุลยภาพทัศนกาลนั้น จะมีวิธีคิดคะแนนที่หลากหลาย เช่น การเปรียบเทียบเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 33 และ 66 (Drake et al., 2008) การวิเคราะห์เชิง cluster analysis (Bonniwell et al., 2010 อ้างถึงใน Stolarski, Wiberg, & Osin, 2015) แต่วิธีการวัดทั้งสองลักษณะนี้มีข้อเสียที่จำนวนของคนที่มีลักษณะของดุลยภาพทัศนกาลตามวิธีประเมินดังกล่าวนี้มีน้อยมาก และแม้ว่าจะมีมาตรวัดดุลยภาพทัศนกาล (Balanced Time Perspective Scale; BTPS) ที่พัฒนาโดย Webster ในปี 2011 แต่วิธีของเขามุ่งเน้นวัดดุลยภาพทัศนกาลในมุมมองที่แตกต่างออกไป กล่าวคือ มุ่งเน้นเฉพาะการมองอดีตและอนาคตในแง่บวก โดยละเลยด้านลบและด้านปัจจุบัน

โดยสรุปแล้ว จากความหมายของดุลยภาพทัศนกาลข้างต้นจะเห็นได้ว่าเป็นการนำเอาแนวคิดของกรอบเวลา หรือ มุมมองของเวลา นำมาต่อยอดมากขึ้น โดยในแนวคิดเกี่ยวกับมุมมองของเวลาซึ่งแยกเป็นด้านต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กับตัวแปรที่น่าสนใจและหลากหลาย ดังนั้น ความสามารถในการบูรณาการกรอบเวลาต่าง ๆ ไปตามสถานการณ์และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นน่าจะมิพบทบทวนในการทำความเข้าใจมุมมองเกี่ยวกับเวลาของบุคคลมากยิ่งขึ้น

ดุลยภาพทัศนกาลและสติ (Balanced Time Perspective and Mindfulness)

Zimbardo & Boyd (2008) แสดงความสนใจถึงความสัมพันธ์ของการมีสติและมุมมองต่อเวลา โดยเสนอว่าการมีสติ คือมุมมองต่อเวลารูปแบบหนึ่ง ที่เรียกว่าการมองปัจจุบันแบบองค์รวม (Holistic Present; HP) ซึ่งเป็นมุมมองต่อเวลาที่ได้รับแนวคิดมาจากพุทธศาสนา สามารถฝึกฝนได้ด้วยการการนั่งสมาธิ และมีลักษณะที่แตกต่างไปจากการมองปัจจุบันด้านอื่น ๆ อย่างมาก

การมองปัจจุบันแบบองค์รวม คือมุมมองต่อปัจจุบันที่ประกอบด้วยทั้งอดีตและอนาคต แต่จะไม่ยึดติดอยู่กับความเสียใจในอดีตที่เคยพลั้งพลาดและไม่เพ้อฝันอยู่กับความอยากได้อะไรในอนาคต เริ่มจากการตั้งสติและเปิดใจรับรู้ปัจจุบันขณะให้เต็มที่ การตั้งสตินี้จะสามารถเติมเต็มและแทนที่ความรู้สึกในอดีตและอนาคตด้วยความเป็นเอกภาพและความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของสรรพสิ่ง จึงเรียกมุมมองนี้ว่า การมองปัจจุบันแบบองค์รวม ซึ่งเป็นมุมมองต่อเวลาที่ดีต่อสุขภาพจิต แต่ในปัจจุบัน ยังไม่มีการศึกษาหรือพัฒนาตัวแปรการมองปัจจุบันแบบองค์

รวม (Seema & Sircova, 2013) จึงทำให้คณะผู้วิจัย มุ่งศึกษาไปยังความสัมพันธ์ระหว่างดุลยทัศนกาล และการมีสติ ซึ่งเป็นการคำนึงถึงมุมมองต่อเวลารูปแบบต่าง ๆ และเป็นมุมมองต่อเวลาที่ส่งผลดีต่อสุขภาพจิตเช่นเดียวกัน (Bonniwell & Zimbardo, 2004) โดย Bonniwell และ Zimbardo (2004) ได้กล่าวถึงลักษณะเด่นของการมีดุลยทัศนกาล คือ “ความยืดหยุ่น” และ “ความสามารถในการสลับสับเปลี่ยน” นอกจากนี้ ความสัมพันธ์ระหว่างการมีสติและดุลยทัศนกาลได้ถูกศึกษาในหลายงานวิจัย และผลที่ได้ก็นั้นยืนยันว่าตัวแปรดังกล่าวมีความสัมพันธ์ในทางบวก (Drake et al., 2008; Vowinckel, 2012; Seema & Sircova, 2013; Stolarski, Wiberg, & Osin, 2015)

ในงานวิจัยของ Vowinckel (2012) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างดุลยทัศนกาลและสติโดยใช้ Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ-SF) ในการวัดสติ และใช้วิธีการวัดดุลยทัศนกาลสองแบบ ได้แก่ BTPS และ DBTP ผลการศึกษาพบความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญระหว่างดุลยทัศนกาลกับสติ รวมไปถึงดุลยทัศนกาลกับความพึงพอใจในชีวิตผ่านการคำนวณด้วยคะแนน DBTP และพบว่ากลุ่ม Time expansive (กลุ่มที่มีดุลยทัศนกาล) มีสติมากกว่ากลุ่ม Time-restrictive (กลุ่มที่ไม่มีดุลยทัศนกาล) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติผ่านการใช้มาตร BTPS

นอกจากนี้ ยังมีผู้เสนอแนวคิดที่ว่าสติเป็นสิ่งที่เหมาะสมที่สุดในการประเมินการจดจ่ออยู่ในปัจจุบัน และน่าจะเป็นสิ่งที่สามารถเป็นตัวแทนในการมุมมองต่อเวลาได้ อีกทั้งยังเชื่อว่าสติจะเป็นตัวส่งเสริมความสามารถในการกำกับกรใส่ใจรวมถึงการเปลี่ยนแปลงความใส่ใจจากสิ่งหนึ่งไปอีกสิ่งหนึ่ง (Bishop et al., 2004; De Kleine, Van de Lubbe, Blom, Schreurs, & Bohlmeijer, in prep. อ้างถึงใน Vowinckel, 2012) ซึ่งได้มีการศึกษาความสัมพันธ์ของสติในฐานะของมุมมองต่อเวลา โดยมีข้อค้นพบที่น่าสนใจว่า สติ (วัดด้วยมาตร MAAS) สามารถอธิบายความแปรปรวนของมุมมองต่อเวลาได้มากที่สุดจากการวิเคราะห์ Exploratory Factor Analysis หรือ EFA และได้เสนอว่า การตั้งสติ (Mindful Attention) และการตระหนักรู้ (Awareness) อาจเป็นมุมมองต่อเวลาในด้านการมองอนาคตรูปแบบหนึ่ง และสติอาจจะเป็นมุมมองต่อเวลาแบบองค์รวมที่เป็นทั้งมุมมองต่อเวลาในตัว และเป็นความตระหนักในมุมมองต่อเวลาของตนเองด้วยเช่นกัน (Seema & Sircova, 2013)

Stolarski และคณะ (2015) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างดุลยทัศนกาล สติ และความพึงพอใจในชีวิตในกลุ่มตัวอย่าง 219 คน พบว่าดุลยทัศนกาลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสติและความพึงพอใจในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่าสติกับดุลยทัศนกาลมีส่วนช่วยเพิ่มความตรงเชิงเพิ่มอำนาจทำนาย (Incremental Validity) ในการทำนายความพึงพอใจในชีวิต และยังให้ข้อสังเกตเพิ่มอีกว่าการมีสติเป็นสิ่งที่ช่วยพัฒนาอภิปัญญา (Meta-Cognition) ซึ่งเป็นพื้นฐานหนึ่งที่สำคัญของดุลยทัศนกาล นอกจากนี้ยังพบงานวิจัยของ Drake และคณะ (2008) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างดุลยทัศนกาล การมีสติ และความสุขในระดับปัจเจก โดยพบว่า

กลุ่มผู้ที่มีดุลยทัศนกาล มีสติ (วัดด้วยมาตร MAAS) และประเมินความสุขในระดับปัจเจก (self-report subjective happiness) มากกว่ากลุ่มที่มีมุมมองต่อเวลารูปแบบอื่นอย่างมีนัยสำคัญ อย่างไรก็ตาม ในงานวิจัยของ Drake และคณะ ได้ใช้วิธีเปรียบเทียบเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 33 และ 66 ในการจำแนกกลุ่มประชากรว่ามีดุลยทัศนกาลหรือไม่ โดยผู้ที่มีลักษณะดุลยทัศนกาลมีเพียงร้อยละ 5 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด โดยจากสองงานวิจัยข้างต้นสรุปได้ว่าดุลยทัศนกาลมีความสัมพันธ์กับสติซึ่งมีส่วนทำให้ผู้วิจัยเชื่อว่าดุลยทัศนกาลน่าจะมีความสัมพันธ์กับการรับประทานอาหารอย่างมีสติ

สำหรับการศึกษานี้ คณะผู้วิจัยเชื่อว่า สติ เป็นคุณลักษณะหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนหรือเลือกใช้มุมมองของเวลาให้เหมาะสมได้มากยิ่งขึ้น ผ่านการนำกระบวนการคิดที่ไม่ตระหนักรู้มาสู่การตระหนักรู้ ซึ่งการตระหนักรู้นี้จะทำให้บุคคลทราบถึงอคติที่มีต่อมุมมองเวลา (แนวโน้มของบุคคลที่จะใช้มุมมองเวลาด้านใดด้านหนึ่งมากกว่าหรือน้อยกว่าด้านอื่น ๆ) และเมื่อเราทราบถึงอคติแล้วก็จะสามารถช่วยให้เราปรับเปลี่ยนมุมมองเวลาให้เหมาะสมมากขึ้นผ่านการสังเกตเหตุการณ์รอบตัวอย่างถี่ถ้วน อันเป็นองค์ประกอบย่อยหนึ่งของสติ (Bishop, 2004)

กล่าวโดยสรุปคือ งานวิจัยครั้งนี้ น่าจะเป็นงานวิจัยชิ้นแรกที่ศึกษาดุลยทัศนกาลในฐานะตัวแปรส่งผ่านระหว่างการมีสติขณะรับประทานอาหารและพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพและความสัมพันธ์ระหว่างดุลยทัศนกาลกับการรับประทานอาหารอย่างมีสติ ซึ่งเมื่อพิจารณาพฤติกรรมการรับประทานอาหารแล้วตัวแปรหนึ่งที่กำลังเป็นที่นิยมศึกษาร่วมด้วยคือการรับประทานอาหารอย่างมีสติ ซึ่งเป็นตัวแปรที่ได้รับการยอมรับว่าช่วยส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ (Dalen et al., 2010; Ouwens et al., 2015; Miller et al., 2014) อีกประเด็นหนึ่งที่ผู้วิจัยสนใจก็คือ ผลของการรับประทานอาหารซึ่งเกิดขึ้นทั้งในปัจจุบันและอนาคต โดยผลในปัจจุบัน เช่น ความรู้สึกอิ่มและความพึงพอใจในรสชาติของอาหารที่รับประทาน และผลในอนาคต เช่น ผลต่อสุขภาพในระยะยาว จึงทำให้ผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตการว่ามุมมองต่อเวลาอาจจะเป็นตัวแปรหนึ่งที่สามารถส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพได้ โดยจากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยพบว่า มีมุมมองเวลาที่มากกว่าหนึ่งด้านที่มีความสัมพันธ์กับบริบทของการรับประทานอาหาร (Epel, Bandura, & Zimbardo, 1999; Daugherty & Brase, 2010; Hall et al., 2012; Laghi, Liga, Baumgartner, & Baiocco, 2012; Dassen, 2015; Onwezen, 2016; อ้างถึงใน Stolarski, Fieulaine, & van Beek, 2015) ซึ่งทำให้ผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตว่าการปรับเปลี่ยนมุมมองเวลาให้เหมาะสมกับสถานการณ์หรือดุลยทัศนกาลจะสามารถอธิบายพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ส่งผลดีต่อสุขภาพได้เช่นกัน นอกจากนี้ยังพบความสัมพันธ์ระหว่างการมีสติและดุลยทัศนกาล (Drake et al., 2008; Stolarski, Wiberg, & Osin, 2015) ทำให้ผู้วิจัยเชื่อได้ว่าการปรับเปลี่ยนบริบทของการมีสติให้อยู่ในบริบทของการรับประทานอาหารก็น่าจะยังคงความสัมพันธ์ดังกล่าวไว้ได้ จากข้างต้นจึงนำมาสู่การศึกษานี้

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อศึกษาความเกี่ยวข้องของลักษณะดุลยทัศนกาลในบุคคล ต่อความสัมพันธ์ของการมีสติขณะรับประทานอาหาร และพฤติกรรมรับประทานอาหารทานที่ดีต่อสุขภาพ โดยศึกษาว่า ลักษณะดุลยทัศนกาลเกี่ยวข้องกับการพฤติกรรมการทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพหรือไม่

สมมติฐานงานวิจัย

ตัวแปรดุลยทัศนกาล (Balanced Time Perspective) เป็นตัวแปรส่งผ่านที่สามารถอธิบายกลไกความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารอย่างมีสติ (Mindful Eating) กับ พฤติกรรมการรับประทานที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ (Healthy Eating)

ขอบเขตของการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย

นิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 300 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ คือ การรับประทานอาหารอย่างมีสติ

ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการรับประทานที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ

ตัวแปรส่งผ่าน คือ ดุลยทัศนกาล

คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย

1. พฤติกรรมการรับประทานที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ หมายถึง พฤติกรรมอันส่งผลให้บุคคลได้รับโภชนาการที่ครบถ้วนเหมาะสม รวมถึงได้รับพลังงานที่เพียงพอและไม่เกินกว่าที่ร่างกายกำหนด ได้แก่ การทานผักผลไม้ พฤติกรรมการทานจุบจิบระหว่างวัน และการเลือกทานอาหารที่มีไขมันน้อย หรือเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง ในงานวิจัยนี้วัดโดยมาตรวัดพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพที่ดัดแปลงมาจาก Adolescent Food Habit Checklist (AFHC) ของ Johnson, Wardle, & Griffith (2002)

2. มุมมองต่อเวลา หมายถึง กรอบเวลา 5 ประเภท ได้แก่ การมองอดีตในแง่ลบและแง่บวก การเชื่อว่าโชคชะตาลิขิตปัจจุบัน การมุ่งเน้นความสุขสำราญในปัจจุบัน และการมองอนาคต อันเกิดจากกระบวนการที่เกิดขึ้นในจิตใต้สำนึก (Nonconscious process) ซึ่งมีหน้าที่จัดหมวดหมู่ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เจอตามเกณฑ์ของเวลา

ขณะที่เหตุการณ์เหล่านั้นเกิดขึ้น ในงานวิจัยนี้วัดโดยมาตรวัดมุมมองต่อเวลา ฉบับภาษาไทย โดยผู้วิจัยได้ทำการเรียบเรียงมาจาก มาตร Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI) ของ Zimbardo & Boyd (1999)

3. ดุลยทัศนกาล หมายถึง ความสามารถในการปรับเปลี่ยนกรอบเวลาได้อย่างยืดหยุ่น ทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ตามความต้องการของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (Situational Demand) การประเมินทรัพยากร (Resource Assessment) ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal) การประเมินทางสังคม (Social Appraisals) โดยไม่ยึดติดกับกรอบเวลาใดเวลาหนึ่งมากเกินไป ในงานวิจัยนี้วัดโดยนำคะแนนจากมาตรมุมมองต่อเวลามาคำนวณตามสูตรส่วนเบี่ยงเบนจากดุลยทัศนกาล (Deviation from Balanced Time Perspective; DBTP) ที่เสนอโดย Stolarski, Wiberg & Osin (2015)

4. การมีสติ หมายถึง การตระหนักรู้ในประสาทสัมผัสของตนเองและยอมรับในประสบการณ์ที่กำลังเผชิญ ณ ปัจจุบันขณะในแบบที่มันเป็นโดยไม่มีการประเมินหรือตัดสินเข้ามาข้องเกี่ยว ร่วมกับการมองตนเองจากภายนอกเหมือนตนเองเป็นบุคคลที่สามที่คอยเฝ้ามองตัวเราอยู่จากภายนอกสถานการณ์นั้น ในงานวิจัยนี้วัดโดยมาตรวัดสติของกุลปรียา ศิริพานิช, ธนัช มนต์วิพงศ์สกุล และสรวิศ รัตนชาติชูชัย (2556) ซึ่งแปลมาจาก Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) ของ Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht, & Schmidt (2006)

5. การรับประทานอย่างมีสติ หมายถึง การตระหนักรู้อย่างไม่ตัดสินทั้งทางกายและอารมณ์ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหาร (Framson et al., 2009, p. 1439) ในงานวิจัยนี้วัดโดยมาตรวัดการรับประทานอย่างมีสติ หรือ Mindful Eating Questionnaire ฉบับภาษาไทย ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการเรียบเรียงมาจากมาตรดั้งเดิมของ Framson และคณะ (2009)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อศึกษาถึงกลไกความสัมพันธ์ของการรับประทานอย่างมีสติและพฤติกรรมการทานอาหารที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ โดยมีลักษณะดุลยทัศนกาลเป็นตัวแปรส่งผ่าน
2. เพื่อขยายองค์ความรู้เกี่ยวกับลักษณะดุลยทัศนกาล
3. เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ในการประยุกต์ใช้ลักษณะมุมมองของเวลาต่อการเสริมสร้างพฤติกรรมการทานอาหารที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ

บทที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษาความเกี่ยวข้องของลักษณะบุคลิกภาพต่อความสัมพันธ์ของการมีสติจนรับประทานอาหารเช้า และพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารทานที่ดีต่อสุขภาพ โดยศึกษาว่า ลักษณะบุคลิกภาพ เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพหรือไม่

ผู้เข้าร่วมการวิจัย

ผู้เข้าร่วมการวิจัยในงานวิจัยฉบับนี้เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่ลงทะเบียนเรียนวิชา 3800250 มนุษยสัมพันธ์ (Human Relation) ตอนเรียนที่ 2 และ 3 และวิชา 3804101 จิตวิทยาพัฒนาการขั้นนำ (ปฏิบัติการ) (Introduction to Developmental Psychology) ตอนเรียนที่ 1 ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 รวมจำนวนแบบสอบถามที่แจกไปทั้งหมด 370 ชุด โดยได้รับกลับคืนมาจำนวน 316 ชุด คิดเป็น 85.4 เปอร์เซ็นต์ของแบบสอบถามที่แจกไปทั้งหมด แต่อย่างไรก็ตามในจำนวนของแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้รับกลับมายังมีแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์ ผู้วิจัยจึงได้คัดข้อมูลทิ้งไปจำนวน 22 ชุด คิดเป็น 6.9 เปอร์เซ็นต์ของแบบสอบถามที่ได้รับคืน จึงเหลือจำนวนแบบสอบถามที่นำมาวิเคราะห์ข้อมูลทั้งสิ้น 294 ชุด โดยเกณฑ์ที่ผู้วิจัยใช้ในการคัดข้อมูลทิ้งคือ มีข้อมูลสูญหายในแบบสอบถามเกิน 30 เปอร์เซ็นต์ของแต่ละแบบสอบถามหรือมีการเว้นว่างอย่างน้อยหน้าใดหน้าหนึ่งของแบบสอบถาม แต่หากเป็นการเว้นว่างในข้อที่ไม่มีตัวเลือก N/A หรือตอบสองคำตอบในหนึ่งข้อ ผู้วิจัยจะกำหนดให้เป็นข้อมูลสูญหาย (Missing)

สถิติเชิงพรรณนาของผู้เข้าร่วมการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้มีอายุตั้งแต่ 18 - 23 ปี ($M = 19.8$, $SD = 1.6$) มีเกรดเฉลี่ยสะสมทุกภาคการศึกษาตั้งแต่ 1.91 - 4.00 ($M = 3.27$, $SD = .40$) และมีค่าเฉลี่ยของดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) อยู่ระหว่าง 15.4 - 33.0 ($M = 20.5$, $SD = 3.7$) ซึ่งค่าเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ปกติ ตามมาตรฐานประชากรชาวเอเชีย (Barba et al., 2004)

ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งหมดแบ่งเป็นเพศชาย 101 คน คิดเป็นร้อยละ 33.4 เพศหญิง 193 คน คิดเป็นร้อยละ 65.6 ผู้เข้าร่วมการวิจัยกว่าครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 55.5) เป็นนิสิตจาก 3 คณะจากทั้งหมด 16 คณะ ได้แก่ คณะจิตวิทยา จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 26.2 คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 15.0 และคณะเภสัชศาสตร์ จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 14.3 โดยไม่มีผู้เข้าร่วมการวิจัยที่เป็นนิสิตจากคณะศิลปกรรมศาสตร์ ทันตแพทยศาสตร์ และสัตวแพทยศาสตร์ โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยเกินครึ่งหนึ่งเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1

(จำนวน 157 คน คิดเป็นร้อยละ 53.4) และไม่มีนิสิตตั้งแต่ชั้นปีที่ 5 ขึ้นไปเป็นผู้เข้าร่วมงานวิจัยในครั้งนี้ โดยมีรายละเอียดอื่น ๆ ดังตารางที่ 1

ตาราง 1

ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมการวิจัย (เพศ คณะ และชั้นปี)

คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมงานวิจัย		ความถี่	ร้อยละ
เพศ	ชาย	101	34.4
	หญิง	193	65.6
รวม		294	100.0
คณะ	จิตวิทยา	77	26.2
	พาณิชยศาสตร์และการบัญชี	44	15.0
	เภสัชศาสตร์	42	14.3
	วิศวกรรมศาสตร์	25	8.5
	แพทยศาสตร์	17	5.7
	รัฐศาสตร์	16	5.4
	ครุศาสตร์	14	4.8
	นิติศาสตร์	12	4.0
	อักษรศาสตร์	10	3.4
	สถาปัตยกรรมศาสตร์	9	3.1
	วิทยาศาสตร์	8	2.7
	เศรษฐศาสตร์	8	2.7
	สหเวชศาสตร์	7	2.3
	วิทยาศาสตร์การกีฬา	3	1.0
	นิเทศศาสตร์	1	0.3
สำนักวิชาทรัพยากรเกษตร	1	0.3	
รวม		294	100.0
ชั้นปี	ชั้นปีที่ 1	157	53.4
	ชั้นปีที่ 2	50	17.0
	ชั้นปีที่ 3	43	14.6
	ชั้นปีที่ 4	44	15.0
รวม		294	100.0

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 5 ส่วน ได้แก่

1. แบบกรอกข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยคำอธิบายแบบสอบถามและคำถามเกี่ยวกับลักษณะทั่วไป (Demographic Data) ของผู้เข้าร่วมการวิจัย ประกอบด้วย รหัสนิสิต (เพื่อใช้ในการให้คะแนนพิเศษแก่นิสิตเท่านั้น) เพศ อายุ เกรดเฉลี่ยรวม คณะ ชั้นปี น้ำหนักและส่วนสูง (เพื่อคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย) นอกจากนี้ยังมีคำชี้แจงสำหรับข้อที่มีตัวเลือก N/A ด้วย
2. มาตรการพฤติกรรมกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพที่ดัดแปลงมาจาก Adolescent Food Habit Checklist (AFHC) ของ Johnson, Wardle, & Griffith (2002)
3. มาตรการมุมมองต่อเวลา (Time Perspective) ฉบับภาษาไทย โดยผู้วิจัยได้แปลมาจาก มาตรการ Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI) ของ Zimbardo & Boyd (1999)
4. มาตรการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติ หรือ Mindful Eating Questionnaire ฉบับภาษาไทย ซึ่งแปลมาจากมาตรตั้งเดิมของ Framson และคณะ (2009)
5. แบบประเมินสติของกุลปรียา ศิริพานิช, ธนัช มนัสวีพงศ์สกุล และสรวิศ รัตนชาติชูชัย (2556) ซึ่งแปลมาจาก Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) ของ Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht, & Schmidt (2006)

เนื่องจากข้อกระทงของทั้งแบบสอบถามมีจำนวนรวมกันกว่า 122 ข้อ และใช้เวลาทำประมาณ 15-20 นาที เพื่อป้องกันความล้าของกลุ่มตัวอย่างที่อาจจะเกิดขึ้นในช่วงท้ายของการตอบแบบสอบถามอันจะทำให้ผู้ตอบแบบสอบถามตั้งใจทำน้อยลง และนำมาสู่ผลการทดลองที่คลาดเคลื่อนได้ ผู้วิจัยจึงได้สร้างแบบสอบถามสองชุดโดยการสลับที่ของมาตรวัด ดังนี้

ชุดที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง, มาตรการพฤติกรรมกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ, มาตรการมุมมองต่อเวลา, มาตรการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติ และมาตรวัดสติ

ชุดที่ 2 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง, มาตรการพฤติกรรมกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ, มาตรการมุมมองต่อเวลา, มาตรวัดสติ และมาตรการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติ โดยไม่มีการสลับที่ของข้อคำถาม และในการวิเคราะห์ผลผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากทั้งสองชุดแบบสอบถามมาวิเคราะห์รวมกัน

ขั้นตอนการพัฒนามาตรวัดและตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด

ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้ทำการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคเพื่อคำนวณหาความสอดคล้องภายในของมาตรวัด (Internal Consistency) และได้ทำการทบทวนงานวรรณกรรมเกี่ยวกับค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคของ Nunnally (1978) พบว่าค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคควรอยู่ในระดับที่ไม่ต่ำกว่า .7

ตาราง 2

ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

ชื่อเครื่องมือ	จำนวนข้อ	ค่าสัมประสิทธิ์
พฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ	24	.842
การรับประทานอย่างมีสติ	27	.404
การตระหนักรู้	7	.652
การไม่ไขว่ไขว	2	.584
การยับยั้งชั่งใจ	8	.759
การตอบสนองต่ออารมณ์	4	.699
สิ่งยั่วยวนภายนอก	6	.429
สติ	14	.777
มุมมองต่อเวลา		
การมองอดีตในแง่ลบ	10	.895
การมองอดีตในแง่บวก	9	.739
การมุ่งเน้นความสุขสำราญในปัจจุบัน	15	.775
การเชื่อว่าโชคชะตาลิขิตชีวิตของตนในปัจจุบัน	9	.698
การมองอนาคต	13	.687

1. มาตรวัดพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

มาตรนี้พัฒนามาจากมาตรวัดความเคยชินในการรับประทานอาหารของวัยรุ่น (Adolescent Food Habit Checklist; AFHC) ของ Johnson และคณะ (2002) ผ่านการแปลเป็นภาษาไทยโดยผู้วิจัย มีข้อกระทงในมาตร 24 ข้อ (ดั้งเดิมมี 23 ข้อ) ตัวอย่างข้อกระทงในมาตร เช่น “ฉันทานอาหารที่มีไขมันต่ำเมื่อไปทานอาหารนอกบ้าน” “ฉันทานขนมหวานระหว่างมื้ออาหาร” และไม่มีแบ่งเป็นด้านย่อย มีค่าชี้แจงในการทำแบบสอบถามคือ โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้และประเมินว่า ภายใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีพฤติกรรมต่อไปนี้บ่อยครั้งแค่ไหน”

และใช้วิธีการประเมินแบบลิเคิร์ต 4 ระดับ โดยกำหนดให้ 1 คือ แทบจะไม่/ไม่เคยเลย ไปจนถึง 4 คือ เป็นประจำ ทั้งนี้ในข้อกระทงบางข้อจะมีตัวเลือก N/A ให้เลือกเมื่อผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่มีพฤติกรรมตามข้อความที่กำหนด เช่น “ถ้าฉันซื้อขนมกรุบกรอบ ฉันเลือกทานยี่ห้อที่มีไขมันต่ำ” จะมีตัวเลือก N/A เพิ่มเข้ามา คือ “ฉันไม่ซื้อขนมกรุบกรอบ” ซึ่งในการวิเคราะห์คะแนนของมาตร AFHC จะกำหนดให้ N/A มีค่าเท่ากับ 1 คะแนน และคะแนนโดยรวมของมาตรที่สูงจะสะท้อนถึงพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพที่มากกว่า

โดยผู้วิจัยได้พัฒนาและเพิ่มข้อกระทงจากมาตรเดิมเพื่อความเหมาะสมครอบคลุมในบริบทของสังคมไทยมากขึ้น เช่น เพิ่มข้อการรับประทานอาหารรสจัด เพิ่มกะทิเป็นตัวอย่างในการเพิ่มครีมบนของหวาน นอกจากนี้ยังกลับเนื้อหาของข้อกระทงเพื่อให้สามารถทำความเข้าใจได้ง่ายขึ้นและปรับคำแนะนำในการทำมาตรวัดเพื่อให้สามารถวัดพฤติกรรมได้โดยตรง

หลังจากทำการเก็บข้อมูลเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) ด้วยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) ซึ่งมีค่าเท่ากับ .842 และอยู่ในระดับที่ยอมรับได้

2. มาตรวัดมุมมองต่อเวลา ฉบับภาษาไทย

ผู้วิจัยได้แปลมาจากมาตร Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI) ที่พัฒนาขึ้นโดย Zimbardo และ Boyd (1999) จำนวนทั้งสิ้น 56 ข้อ มีคำชี้แจงในการทำแบบสอบถามคือ “โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้และประเมินว่าข้อความเหล่านี้บ่งบอกความเป็นตัวท่านมากน้อยแค่ไหน” และใช้วิธีการประเมินแบบลิเคิร์ต 5 ระดับ โดยให้ 1 คือ ไม่ตรงกับตัวฉันเลย ไปจนถึง 5 คือ ตรงกับตัวฉันมาก โดยในมาตรมีด้านย่อยทั้งหมด 5 ด้าน ได้แก่ การมองอดีตในแง่ลบ การมองอดีตในแง่บวก การมุ่งเน้นความสุขสำราญในปัจจุบัน การเชื่อว่าโชคชะตาลิขิตชีวิตของตนในปัจจุบัน และการมองอนาคต โดยผู้วิจัยได้แปลข้อคำถามโดยคำนึงถึงความหมายในภาพรวมและใจความของข้อคำถามเป็นหลัก และในบางข้อใส่วงเล็บอธิบายศัพท์เป็นภาษาอังกฤษเพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจของผู้ตอบ เช่น รายการสิ่งต่าง ๆ ที่จะต้องทำ (to-do list) และคะแนนที่สูงจะสะท้อนถึงคุณลักษณะที่ตรงตามนิยามของแต่ละด้านมุมมองต่อเวลาทีมาก

โดยมาตรวัดมุมมองต่อเวลา ฉบับภาษาไทย มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคเมื่อคำนวณแยกด้านทั้ง 5 ด้าน พบว่ามีค่าอยู่ระหว่าง .687 ถึง .865 โดยมีอยู่สองด้านย่อยที่มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคต่ำกว่าค่าที่ยอมรับได้ คือ ด้าน Present Fatalistic ($\alpha = .698$) และ Future ($\alpha = .687$) แต่อย่างไรก็ตามค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคของทั้งสองด้านยังถือว่ามีค่าประมาณใกล้เคียง .7 ซึ่งยังอยู่ในระดับที่ผู้วิจัยรับได้ นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยข้ามวัฒนธรรม (Cross-Cultural) ที่ทำการศึกษามุมมองต่อเวลาใน 24 ประเทศ ซึ่งค่า

สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคของด้าน Present Fatalistic (PF) และด้าน Future (F) สอดคล้องกับค่าที่คำนวณได้ในหลายประเทศ เช่น ด้าน PF ของประเทศฝรั่งเศส ($\alpha = .68$) ประเทศเยอรมัน ($\alpha = .66$) ประเทศญี่ปุ่น ($\alpha = .63$) และในด้าน F ของประเทศอิตาลี ($\alpha = .68$) ประเทศจีน ($\alpha = .63$) เป็นต้น (Sircova et al., 2015)

3. มาตรการรับประทานอาหารอย่างมีสติ

ผู้วิจัยได้แปลมาจากมาตร Mindful Eating Questionnaire ซึ่งพัฒนาขึ้นโดย Framson และคณะ (2009) จำนวนทั้งสิ้น 24 ข้อ มีคำชี้แจงในการทำแบบสอบถามคือ “โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้และประเมินว่าบ่อยครั้งแค่ไหนที่ท่านได้ทำพฤติกรรมเหล่านี้” และใช้วิธีการประเมินแบบลิเคิร์ต 4 ระดับ โดยให้ 1 คือ แทบจะไม่/ไม่เคยเลย ไปจนถึง 4 คือ เป็นประจำ โดยในข้อกระทงบางข้อจะมีตัวเลือก N/A ให้เลือกเมื่อผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่มีพฤติกรรมตามข้อความที่กำหนด เช่น “ฉันทานอาหารมากกว่าปกติเมื่อไปทานบุฟเฟต์” จะมีตัวเลือก N/A เพิ่มเข้ามาคือ “ฉันไม่ทานบุฟเฟต์” โดยในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจะกำหนดให้การตอบข้อ N/A ในมาตร MEQ เป็นข้อมูลสูญหาย (Missing) ในมาตรมีด้านย่อยทั้งหมด 5 ด้าน ได้แก่ การตระหนักรู้ (Awareness) การไม่ไขว่เขว (Distraction) การยับยั้งชั่งใจ (Disinhibition) การตอบสนองต่ออารมณ์ (Emotional) และสิ่งยั่วยวนภายนอก (External)

ภายหลังจากการแปลผู้วิจัยได้ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวนสองท่านเป็นผู้ตรวจสอบความถูกต้อง โดยหลังจากการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้ตัดสินใจตัดข้อที่ 1 ของแบบสอบถามออกก่อนการวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาเพื่อปรับปรุงคุณสมบัติเชิงสถิติของแบบสอบถาม เนื่องจากเมื่อได้ทำการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุด (Corrected Item-Total Correlation; CITC) แล้ว พบว่าการตัดข้อกระทงที่ 1 จะทำให้ค่าความสอดคล้องภายในของด้านการไม่ไขว่เขวเพิ่มมากขึ้น โดยที่ผู้วิจัยพิจารณาแล้วว่าไม่ทำให้เนื้อหาในการวัดของมาตรสูญหายไป และคะแนนของมาตร MEQ ที่สูงสะท้อนถึงการรับประทานอาหารอย่างมีสติที่มาก

มาตรการรับประทานอาหารอย่างมีสติมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคเท่ากับ .404 ซึ่งอาจเป็นเพราะด้านย่อยแต่ละด้านของมาตรวัดในสิ่งที่มีทิศทางแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างด้านย่อยทั้ง 5 ด้านที่ผู้วิจัยพบว่าค่าสหสัมพันธ์ทางลบระหว่างด้านย่อยของมาตร (จากตารางที่ 5 ในบทที่ 3) ซึ่งเมื่อคำนวณแยกในแต่ละด้านแล้วพบว่า ด้านการตระหนักรู้ ($\alpha = .652$) การไม่ไขว่เขว ($\alpha = .584$) การยับยั้งชั่งใจ ($\alpha = .759$) การตอบสนองต่ออารมณ์ ($\alpha = .699$) และสิ่งยั่วยวนภายนอก ($\alpha = .429$) ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคในระดับที่สูงกว่าเมื่อเทียบกับค่าโดยรวมของมาตร โดยด้านที่ขนาดค่าสัมประสิทธิ์

อัลฟาของครอนบาคอยู่ในระดับที่ไม่สูงมากนัก ได้แก่ด้านการตระหนักรู้ การไม่ไขว่เขว และสิ่งยั่วยวนภายนอก อาจเป็นผลมาจากจำนวนข้อในแต่ละด้านที่มีจำนวนน้อย

4. แบบประเมินสติ

ผู้วิจัยได้รับอนุญาตจากผู้ร่วมพัฒนาแบบประเมินในการใช้มาตรเพื่อทำการเก็บข้อมูลในครั้งนี้ โดยผู้วิจัยได้แก้ไขข้อความของแบบประเมินเพียงหนึ่งข้อ (ข้อที่ 14) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถทำความเข้าใจได้ง่ายยิ่งขึ้น โดยไม่ได้ทำการปรับเปลี่ยนส่วนอื่น ๆ โดยมาตรนี้มีจำนวนทั้งสิ้น 14 ข้อ เช่น “ฉันสามารถพึงพอใจในอย่างที่ฉันเป็น” “ฉันเป็นมิตรต่อตนเอง แม้ว่าฉันจะทำอะไรผิดพลาด” โดยไม่มีแบ่งเป็นด้านย่อย และมีคำชี้แจงในการทำแบบสอบถามคือ “โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้และประเมินว่า ภายใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ข้อความต่อไปนี้ตรงกับตัวท่านมากน้อยเพียงใด” โดยให้ 1 คือ แทบจะไม่/ไม่เคยเลย ไปจนถึง 4 คือ เกือบตลอดเวลา และคะแนนรวมของมาตร FMI ที่มากจะสะท้อนถึงระดับสติในบุคคลที่สูง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคเท่ากับ .777

* หมายเหตุ แบบสอบถามทั้งหมดสามารถดูเพิ่มเติมได้ในภาคผนวก

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บแบบสอบถามผู้วิจัยได้ติดต่ออาจารย์ประจำวิชา 3800250 มนุษย์สัมพันธ์ (Human Relation) ตอนเรียนที่ 2 และ 3 และวิชา 3804101 จิตวิทยาพัฒนาการขั้นนำ (ปฏิบัติการ) (Introduction to Developmental Psychology) ตอนเรียนที่ 1 เพื่อขออนุญาตเข้าไปเก็บข้อมูลก่อนเริ่มและในเวลาเรียน โดยอาจารย์ได้ให้คะแนนพิเศษแก่นิสิตที่เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ หลังจากได้รับอนุญาตจากอาจารย์ประจำวิชาแล้ว จึงประสานงานกับผู้ช่วยอาจารย์ (Teacher Assistant) เพื่อนัดหมายช่วงเวลาที่สะดวกของแต่ละวิชาและแต่ละตอนเรียน โดยการเก็บข้อมูลใช้การแจกแบบสอบถามกระดาษทั้งหมด (Paper and Pencil Method)

เมื่อถึงเวลานัดหมายผู้วิจัยได้อธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัยและแจกแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างทำ โดยในการเก็บข้อมูลผู้วิจัยได้อนุญาตให้กลุ่มตัวอย่างสามารถนำแบบสอบถามกลับไปทำที่บ้านได้ แต่ได้ให้คำแนะนำว่าควรทำให้เสร็จภายในครั้งเดียว ไม่ควรทำค้างไว้แล้วทำต่อภายหลัง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรม IBM SPSS เวอร์ชัน 22 ในการคำนวณหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความคลาดเคลื่อน ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลที่เก็บ และการวิเคราะห์การถดถอย พหุคูณ และวิเคราะห์โมเดลตัวแปรส่งผ่านโดยใช้โปรแกรมเสริม Process (Hayes, 2013)

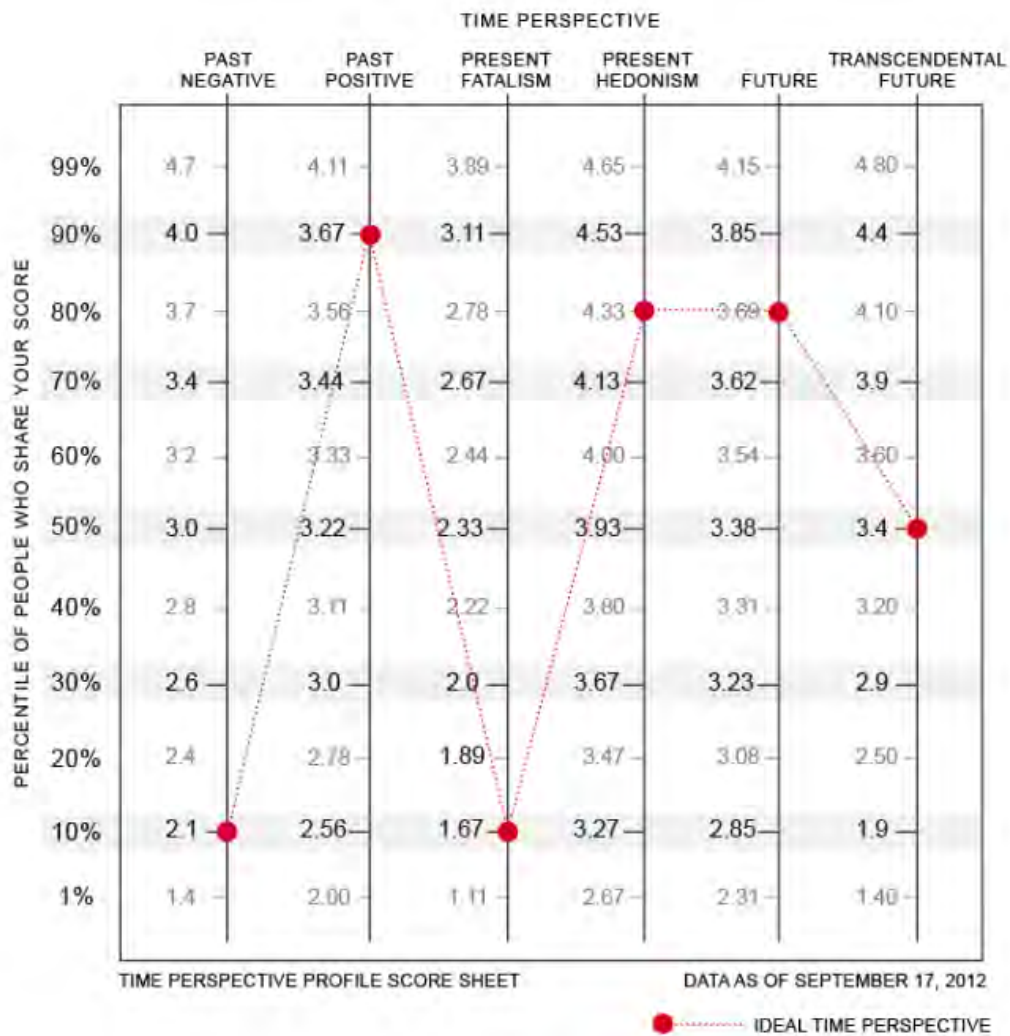
สำหรับการคำนวณค่าความคลาดเคลื่อน ไม่สามารถคำนวณได้จากมาตร ZTPI โดยตรง ต้องนำคะแนนที่ได้จากมุมมองต่อเวลาในด้านต่าง ๆ มาคำนวณผ่านสูตร โดยผู้วิจัยเลือกใช้วิธีคำนวณความคลาดเคลื่อนจากสูตรส่วนเบี่ยงเบนจากความคลาดเคลื่อน (Deviation from Balance Time Perspective; DBTP) ที่เสนอโดย Stolarski, Wiberg & Osin (2015) โดยค่า o หมายถึงค่าในอุดมคติของมุมมองต่อเวลาแต่ละตัว (Optimal Score) และ ค่า e หมายถึงคะแนนที่ได้จากมาตรวัดมุมมองต่อเวลา

$$DBTP = \sqrt{(oPN - ePN)^2 + (oPP - ePP)^2 + (oPF - ePF)^2 + (oPH - ePH)^2 + (oF - eF)^2}$$

ค่า Optimal Score เป็นค่าในอุดมคติคิดเป็นเปอร์เซ็นต์ไทล์ของแต่ละด้าน โดยค่าดังกล่าวเสนอโดย Zimbardo & Boyd (2008) ดังนี้

- มีคะแนนสูง (เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 90) ในด้านการมองอดีตในแง่บวก
- มีคะแนนค่อนข้างสูง (เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 80) ในด้านการมองอนาคตและการมุ่งเน้นความสุขสำราญในปัจจุบัน
- มีคะแนนต่ำ (เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 10) ในด้านการมองอดีตในแง่ลบและการเชื่อว่าโชคชะตาลิขิตชีวิตของตนในปัจจุบัน

โดยคะแนนที่ได้รับการคำนวณออกมาแล้วได้รับการเผยแพร่ไว้บนเว็บไซต์ <http://www.thetimeparadox.com/surveys/> แต่อย่างไรก็ตามทางเว็บไซต์ไม่ได้ระบุถึงขนาดของกลุ่มตัวอย่างและลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่นำมาคำนวณค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ แต่อย่างไรก็ตามสามารถสันนิษฐานได้ว่ากลุ่มตัวอย่างที่ทางเว็บไซต์นำมาวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวเป็นชาวต่างประเทศ ผู้วิจัยจึงตัดสินใจคำนวณค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ของด้านต่าง ๆ จากข้อมูลที่ผู้วิจัยได้จากการศึกษาในครั้งนี้เอง โดยค่าคะแนนที่ยิ่งเข้าใกล้ศูนย์ทางบวกหมายความว่าแนวโน้มที่บุคคลจะมีดุลยภาพมาก ในขณะที่ค่าที่มากขึ้นจะหมายถึงการที่บุคคลเบี่ยงเบนไปจากคุณลักษณะดุลยภาพ



ภาพ 1 ค่าในอุดมคติของมุมมองต่อเวลาในด้านต่าง ๆ ที่เผยแพร่บนเว็บไซต์

<http://www.thetimeparadox.com/surveys/>

บทที่ 3

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในบทนี้ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอข้อมูลออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ (1) ผลการวิเคราะห์สถิติเชิงบรรยาย (Descriptive Statistics) ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแต่ละตัวแปรเชิงจิตวิทยาที่ทำการศึกษาคำนวณค่าคลยทัศนกาล ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลที่เก็บ และ (2) การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ การวิเคราะห์โมเดลตัวแปรส่งผ่านเพื่อตรวจสอบสมมติฐาน และการวิเคราะห์โมเดลเพิ่มเติมโดยมีตัวแปรควบคุม

ผลการวิเคราะห์สถิติเชิงบรรยาย

ตาราง 3

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าคะแนนที่ได้จากการเก็บข้อมูล (N = 294)

ตัวแปร	M	SD	ช่วงข้อมูลที่เป็นไปได้
พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ	2.87	0.44	1-4
การรับประทานอาหารอย่างมีสติ	2.57	0.21	1-4
การตระหนักรู้	2.76	0.46	1-4
การไม่ไขว่ไขว	2.59	0.69	1-4
การยับยั้งชั่งใจ	2.52	0.53	1-4
การตอบสนองต่ออารมณ์	2.50	0.67	1-4
สิ่งยั่วชวนภายนอก	2.44	0.48	1-4
สติ	2.92	0.44	1-4
มุมมองต่อเวลา	-	-	-
การมองอดีตในแง่ลบ	2.77	0.67	1-5
การมองอดีตในแง่บวก	3.72	0.52	1-5
การมุ่งเน้นความสุขสำราญในปัจจุบัน	3.10	0.44	1-5
การเชื่อว่าโชคชะตาลิขิตชีวิตของตนในปัจจุบัน	2.56	0.51	1-5
การมองอนาคต	3.60	0.41	1-5
คลยทัศนกาล	1.61	0.63	≥0

ขั้นแรกผู้วิจัยได้ทำการคำนวณค่าเฉลี่ยเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแต่ละตัวแปรที่ทำการศึกษาดังข้อมูลในตารางที่ 3 ข้างต้นพบว่า ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีค่าคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพเท่ากับ 2.87 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .44 มีค่าคะแนนเฉลี่ยการรับประทานอาหารอย่าง

มีสติอยู่ที่ 2.57 โดยมีคะแนนเฉลี่ยในแต่ละองค์ประกอบย่อยอยู่ในช่วง 2.44 - 2.76 โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ การตระหนักรู้ ($M = 2.76, SD = 0.46$) และด้านที่ได้คะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือสิ่งยั่วยวนภายนอก ($M = 2.44, SD = 0.48$) มีค่าคะแนนเฉลี่ยของสติอยู่ที่ 2.92 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.44 มีค่าคะแนนเฉลี่ยของ มุมมองต่อเวลาในด้านต่าง ๆ อยู่ระหว่าง 2.56 - 3.60 โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ การมองอดีตในด้านบวก ($M = 3.72, SD = 0.44$) และด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำสุดคือการเชื่อว่าโชคชะตาลิขิตชีวิตของตนในปัจจุบัน ($M = 2.56, SD = 0.51$) สำหรับค่าคะแนนดุลยทัศนกาลมีค่าอยู่ในช่วง 0.42 - 3.74 ($M = 1.61, SD = 0.63$)

สำหรับค่าดุลยทัศนกาล ผู้วิจัยคำนวณจากสูตรส่วนเบี่ยงเบนจากดุลยทัศนกาล (Deviation from Balance Time Perspective; DBTP) ที่เสนอโดย Stolarski, Wiberg & Osin (2015) ซึ่งใช้คะแนนจากมาตรวัด Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI) โดยค่า o ในสูตรหมายถึงค่าในอุดมคติของมุมมองต่อเวลาแต่ละด้าน (Optimal Score) และ ค่า e ในสูตรหมายถึงคะแนนที่แต่ละบุคคลได้จากมาตรวัดมุมมองต่อเวลา

$$DBTP = \sqrt{(oPN - ePN)^2 + (oPP - ePP)^2 + (oPF - ePF)^2 + (oPH - ePH)^2 + (oF - eF)^2}$$

จากสูตรข้างต้นจะสังเกตได้ว่าค่าคะแนนของดุลยทัศนกาลที่ยิ่งเข้าใกล้ศูนย์ทางบวกหมายความว่า มีแนวโน้มที่บุคคลจะมีดุลยทัศนกาลมาก ในขณะที่ค่าที่มากขึ้นจะหมายถึงการที่บุคคลเบี่ยงเบนไปจากคุณลักษณะ ดุลยทัศนกาล โดยค่า Optimal Score จะเป็นค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ของแต่ละด้านที่เสนอโดย Zimbardo และ Boyd (2008) ซึ่งยังได้เสนอค่าคะแนนที่คำนวณออกมาแล้วอยู่บน เว็บไซต์ <http://www.thetimeparadox.com/surveys/> แต่เนื่องจากทางเว็บไซต์ไม่ได้อธิบายถึงลักษณะของผู้เข้าร่วมการวิจัยที่นำมาคำนวณ ทางผู้วิจัยจึง ตัดสินใจคำนวณค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ (ที่ตรงกับในเว็บไซต์) ของด้านต่าง ๆ จากข้อมูลที่ผู้วิจัยเก็บในครั้งนี้อเอง ซึ่ง สามารถดูค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ได้ในรูปภาพที่ 1 ในบทที่ 2 ของงานวิจัย ส่วนค่าในอุดมคติที่คำนวณได้ มีดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4

ค่าในอุดมคติของดุลยทัศนกาล

ด้านย่อยของมุมมองต่อเวลา	ค่าบนเว็บไซต์*	ค่าที่คำนวณได้จากผู้เข้าร่วมการวิจัย**
การมองอดีตในแง่ลบ	2.10	2.00
การมองอดีตในแง่บวก	3.67	4.42
การมุ่งเน้นความสุขสำราญในปัจจุบัน	1.67	2.00
การเชื่อว่าโชคชะตาลิขิตชีวิตของตนในปัจจุบัน	4.33	3.47
การมองอนาคต	3.85	3.92

*ผู้เข้าร่วมการวิจัยชาวต่างชาติ

** ผู้เข้าร่วมวิจัยชาวไทย

จากนั้นผู้วิจัยจึงคำนวณหาสัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ทำการเก็บข้อมูลทั้งหมด (Correlation) ได้ผลดังตารางที่ 5 และสามารถอภิปรายผลแยกตามประเด็นได้ 7 ประเด็น ดังนี้

1. พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพกับมุมมองต่อเวลา:

พบว่าพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมองอนาคต และมีความสัมพันธ์ทางลบกับการเชื่อว่าโชคชะตาลิขิตชีวิตของตนในปัจจุบัน โดยไม่พบความสัมพันธ์อื่นกับมุมมองต่อเวลาในด้านอื่น ซึ่งรวมไปถึงดุลยทัศนกาลด้วย

2. พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพกับการรับประทานอาหารอย่างมีสติ:

พบว่าพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับประทานอาหารอย่างมีสติ และเมื่อพิจารณาความสัมพันธ์กับองค์ประกอบย่อยแล้ว พบว่าพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการตระหนักรู้และการตอบสนองต่ออารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางลบกับสิ่งยั่วยวนภายนอก แต่ไม่พบความสัมพันธ์กับด้านการไม่ไหว้เขวและด้านการยับยั้งชั่งใจ

3. การรับประทานอาหารอย่างมีสติและมุมมองต่อเวลา:

พบว่าการมองอดีตในแง่ลบมีความสัมพันธ์ทางบวกกับด้านสิ่งยั่วยวนภายนอกและมีความสัมพันธ์ทางลบกับด้านการไม่ไหว้เขวและการยับยั้งชั่งใจ ในขณะที่การมองอดีตในแง่บวกมีความสัมพันธ์กับด้านการตระหนักรู้เพียงด้านเดียว ส่วนการมุ่งเน้นความสุขสำราญในปัจจุบันมีความสัมพันธ์ทางบวกกับด้านการตระหนักรู้และด้านสิ่งยั่วยวนภายนอก และมีความสัมพันธ์ทางลบกับด้านการไม่ไหว้เขว ด้านการยับยั้งชั่งใจและด้านการตอบสนองต่ออารมณ์ สำหรับการเชื่อว่าโชคชะตาลิขิตชีวิตของตนในปัจจุบันมีความสัมพันธ์ทางบวกกับด้านสิ่งยั่วยวนภายนอก และมีความสัมพันธ์ทางลบกับการรับประทานอาหารอย่างมีสติและด้านย่อยอีกสามด้านคือ ด้านการไม่ไหว้เขว ด้านการยับยั้งชั่งใจและด้านการตอบสนองต่ออารมณ์ และการมองอนาคตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับประทานอาหารอย่างมีสติโดยรวมเพียงอย่างเดียว

ส่วนดุลยทัศนกาลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับด้านสิ่งยั่วยวนภายนอก และมีความสัมพันธ์ทางลบกับการรับประทานอาหารอย่างมีสติและด้านย่อยอีกสองด้านคือ ด้านการไม่ไหว้เขวและด้านการยับยั้งชั่งใจ

**หมายเหตุ* ค่าคะแนนของดุลยทัศนกาลแปรผกผันกับคุณลักษณะดุลยทัศนกาลที่มีในตัวบุคคล กล่าวคือ ค่าคะแนนที่เข้าใกล้ศูนย์ทางบวก หมายความว่าบุคคลเข้าใกล้ลักษณะของดุลยทัศนกาลมาก ดังนั้นคุณลักษณะของดุลยทัศนกาลจะมีทิศทางของความสัมพันธ์ตรงกับข้ามกับความสัมพันธ์ที่คำนวณได้

4. สติกับตัวแปรอื่น ๆ

พบว่าสติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ การมองอดีตในแง่บวก การมุ่งเน้นความสุขสำราญในปัจจุบัน การรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติโดยรวมและด้านการตระหนักรู้ และสัมพันธ์ทางลบกับการมองอดีตในแง่ลบ การเชื่อว่าโชคชะตาลิขิตชีวิตของตนในปัจจุบัน รวมไปถึงดุลยทัศนกาลด้วย

5. ความสัมพันธ์ระหว่างด้านย่อยของมุมมองต่อเวลา

พบว่ามุมมองอดีตในแง่ลบมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมุ่งเน้นความสุขสำราญในปัจจุบัน การเชื่อว่าโชคชะตาลิขิตชีวิตของตนในปัจจุบัน และมีความสัมพันธ์ทางลบกับการมองอดีตในแง่บวก ส่วนการมองอดีตในแง่บวกมีความสัมพันธ์ทางลบกับการเชื่อว่าโชคชะตาลิขิตชีวิตของตนในปัจจุบัน ในขณะที่การมุ่งเน้นความสุขสำราญในปัจจุบันมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเชื่อว่าโชคชะตาลิขิตชีวิตของตนในปัจจุบัน และมีความสัมพันธ์ทางลบกับการมองอนาคต ส่วนการเชื่อว่าโชคชะตาลิขิตชีวิตของตนในปัจจุบันมีความสัมพันธ์ทางลบกับการมองอนาคต

ในขณะที่ดุลยทัศนกาลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมองอดีตในแง่ลบ การมุ่งเน้นความสุขสำราญในปัจจุบัน และการเชื่อว่าโชคชะตาลิขิตชีวิตของตนในปัจจุบัน และสัมพันธ์ทางลบกับการมองอดีตในแง่บวกและการมองอนาคต

6. ความสัมพันธ์ระหว่างด้านย่อยของการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติ

พบว่าการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติในภาพรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับด้านทุกด้าน ยกเว้นด้านสิ่งช่วยวนภายนอก ได้แก่ด้านการตระหนักรู้ ด้านการไม่ไขว้เขว ด้านการยับยั้งชั่งใจ และด้านการตอบสนองต่ออารมณ์

เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างด้านย่อย พบว่า ด้านการตระหนักรู้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับด้านสิ่งช่วยวนภายนอก และมีความสัมพันธ์ทางลบกับด้านการตอบสนองต่ออารมณ์ ส่วนด้านการไม่ไขว้เขวมีความสัมพันธ์ทางลบกับด้านสิ่งช่วยวนภายนอก ส่วนด้านการยับยั้งชั่งใจก็มีความสัมพันธ์ทางบวกกับด้านการตอบสนองต่ออารมณ์ และมีความสัมพันธ์ทางลบกับด้านสิ่งช่วยวนภายนอก ในขณะที่ด้านสิ่งช่วยวนภายนอกมีความสัมพันธ์ทางลบกับด้านการตอบสนองต่ออารมณ์

7. ดัชนีมวลกายและตัวแปรอื่น ๆ

พบว่าดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับด้านย่อยของการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติในด้านการยับยั้งชั่งใจเพียงตัวแปรเดียวเท่านั้น

ตารางที่ 5

ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งหมดที่ทำการศึกษา

ตัวแปร	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
1. พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ	-														
มุมมองต่อเวลา	-														
2. การมองอดีตในแง่ลบ	-.014	-													
3. การมองอดีตในแง่บวก	.089	-.475**	-												
4. การมุ่งเน้นความสุขสำราญในปัจจุบัน	-.040	.301**	-.002	-											
5. การเชื่อว่าโชคชะตาลิขิตชีวิตของตนในปัจจุบัน	-.202**	.476**	-.242**	.341**	-										
6. การมองอนาคต	.222**	-.070	.106	-.201**	-.308**	-									
7. ดุลยทัศน์กาล	-.081	.798**	-.679**	.137*	.552**	-.236**	-								
8. การรับประทานอาหารอย่างมีสติ	.220**	-.095	.108	-.014	-.196**	.176**	-.136*	-							
9. การตระหนักรู้	.162**	.022	.197**	.218**	-.034	.201**	-.055	.520**	-						
10. การไม่ไขว่ไขว	.041	-.238**	.051	-.128*	-.163**	-.066	-.168**	.118*	-.084	-					
11. การยับยั้งชั่งใจ	.109	-.148*	-.017	-.209**	-.178**	.114	-.124*	.652**	-.065	-.058	-				
12. การตอบสนองต่ออารมณ์	.268**	-.095	-.077	-.170**	-.287**	.010	-.099	.418**	-.190**	.094	.381**	-			
13. สิ่งยั่วยวนภายนอก	-.188**	.227**	.053	.266**	.274**	-.013	.159**	.007	.241**	-.174**	-.436**	-.508**	-		
14. สติ	.155**	-.297**	.286**	.118*	-.181**	.102	-.323**	.209**	.276**	.022	.033	.066	-.009	-	
15. ดัดจริตมัลกาย	.091	.114	-.035	.088	-.014	-.041	.072	-.092	.035	.022	-.139*	-.020	-.021	.090	-

** $p < .01$ สองหาง, * $p < .05$ สองหาง

การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

จากข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของ Hair, Black, Babin & Anderson (2010) (อ้างอิงในกรรข ความเจริญ, จิราวัฒน์ เหล่าสุภาพ และนภกร จิระรังสี, 2556) คือ ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระทั้งสามตัวต้องมีค่าน้อยกว่า .90 ค่าความคลาดเคลื่อนยินยอม (Tolerance) ต้องมีค่าตั้งแต่ .10 ขึ้นไป และปัจจัยความแปรปรวนเพื่อ (Variance Inflation Factor; VIF) ต้องมีค่าน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ซึ่งจากตารางที่ 3 จะแสดงให้เห็นว่าการคำนวณค่าทั้งหมดของทุกตัวแปรในงานวิจัยครั้งนี้ ตัวแปรทุกตัวผ่านเกณฑ์ที่ได้กำหนดดังกล่าว

ผู้วิจัยจึงได้ทำการตรวจสอบสมมติฐานที่ว่า BTP เป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารอย่างมีสติและพฤติกรรมรับประทานอาหารเช้าที่ต่อสุขภาพ โดยกำหนดให้ตัวแปรอิสระคือการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติและดุลยทัศนกาล ตัวแปรตามคือ พฤติกรรมรับประทานอาหารเช้าที่ต่อสุขภาพ พบว่าการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติและดุลยทัศนกาลสามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมรับประทานอาหารเช้าที่ต่อสุขภาพได้ร้อยละ 5.1 ($R^2 = .051$, $F(1,291) = 7.80$, $p < .001$) ดังตารางที่ 6 แต่เมื่อพิจารณาแยกย่อยแล้ว จะพบว่าไม่มีเพียงการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติเท่านั้นที่สามารถทำนายพฤติกรรมรับประทานอาหารเช้าที่ต่อสุขภาพได้ ($\beta = .21$, $p < .001$) ในขณะที่ดุลยทัศนกาลนั้นไม่สามารถอธิบายได้ ($\beta = -.05$, ns) โดยผลการวิเคราะห์สามารถแสดงในรูปแบบของสมการถดถอยพหุคูณในหน่วยมาตรฐานได้ดังนี้

$$Z_{\text{พฤติกรรมรับประทานอาหารเช้าที่ต่อสุขภาพ}} = (.21^{**})Z_{\text{การรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติ}} + (-.05)Z_{\text{ดุลยทัศนกาล}}$$

ตารางที่ 6

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในการทดสอบการเป็นตัวแปรส่งผ่านของดุลยทัศนกาลในความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติและพฤติกรรมรับประทานอาหารเช้าที่ต่อสุขภาพ

ตัวแปร	b	SE b	β	t	Tolerance	VIF
การรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติ	.43	.11	.21	3.68**	.98	1.02
ดุลยทัศนกาล	-.03	.04	-.05	-.89	.98	1.02
ค่าคงที่	1.81	.32		5.70**		

หมายเหตุ $R^2 = .051$, $F(2,291) = 7.80^*$

** $p < .001$, * $p < .01$

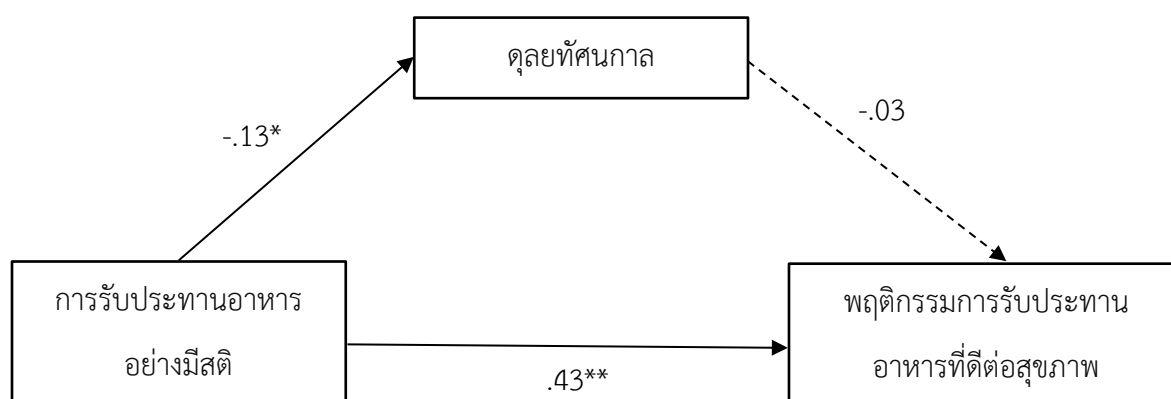
การวิเคราะห์โมเดลความสัมพันธ์ที่ทดสอบการเป็นตัวแปรส่งผ่าน (Mediator)

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์โมเดลความสัมพันธ์ที่ทดสอบการเป็นตัวแปรส่งผ่านด้วยโปรแกรมเสริม PROCESS (Hayes, 2013) ในโปรแกรม IBM SPSS Statistics เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติ และ พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพโดยมีดุษฎีศนกาลเป็นตัวแปรส่งผ่าน โดยในการทดสอบอิทธิพลของตัวแปรส่งผ่าน ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยการสุ่มผู้เข้าร่วมการวิจัยซ้ำ (Bootstrapping) เป็นจำนวน 50,000 ชุดข้อมูล

โดยผลการวิเคราะห์โมเดล พบว่า

1. ดุษฎีศนกาลไม่มีอิทธิพลส่งผ่านระหว่างการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติและพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพ ($\beta = .00$, 95% ของช่วงชั้นความเชื่อมั่น $[-.01, .06]$, n.s.)
2. การรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพ ($\beta = .21$, 95% ของช่วงชั้นความเชื่อมั่น $[.20, .66]$, $p < .001$)
3. การรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติมีอิทธิพลทางตรงต่อดุษฎีศนกาล ($\beta = -.13$, SE = .16, 95% ของช่วงชั้นความเชื่อมั่น $[-.72, -.06]$, $p < .05$)
4. ดุษฎีศนกาลไม่มีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพ ($\beta = -.05$, SE = .11, 95% ของช่วงชั้นความเชื่อมั่น $[-.11, .04]$, $p = .37$, n.s.)

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดข้างต้นสามารถนำมาเขียนเป็นโมเดลเพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจ ได้ดังภาพที่ 2 กล่าวคือ ดุษฎีศนกาลไม่ได้เป็นตัวแปรส่งผ่านสมบูรณ์ระหว่างการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติและพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้



** $p < .01$, * $p < .05$

ภาพ 2 โมเดลความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติ พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพและดุษฎีศนกาล

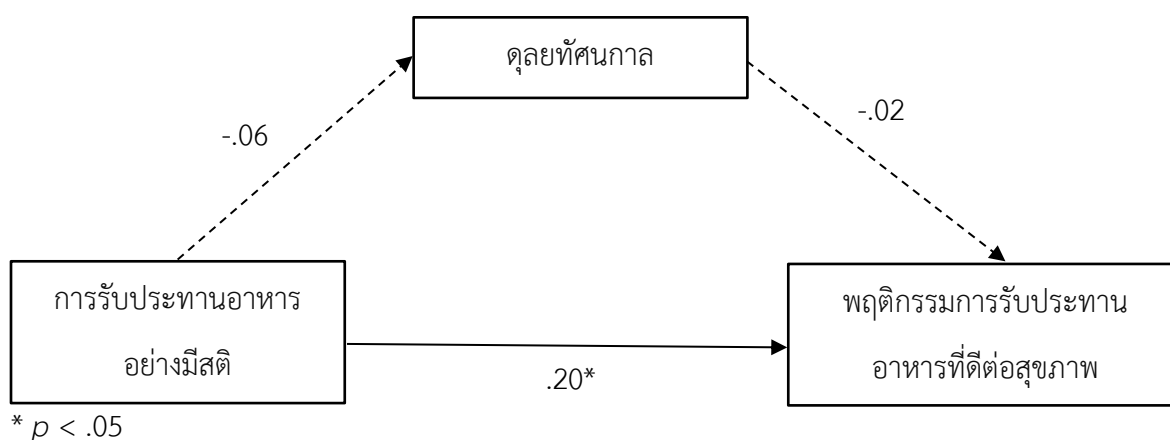
การวิเคราะห์โมเดลเพิ่มเติมเพื่อทดสอบการเป็นตัวแปรส่งผ่านโดยมีตัวแปรควบคุม

นอกเหนือจากการวิเคราะห์โมเดลเพื่อทดสอบสมมติฐานแล้ว ผู้วิจัยได้นำตัวแปรสติมาวิเคราะห์เพิ่มในฐานะตัวแปรควบคุมเพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติและพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพโดยมีกลยุทธ์ทัศนกาลเป็นตัวแปรส่งผ่านที่ปราศจากความแตกต่างของระดับสติของผู้เข้าร่วมการวิจัยแต่ละคน โดยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยการสุ่มผู้เข้าร่วมการวิจัยซ้ำเป็นจำนวน 50,000 ข้อมูล

โดยผลการวิเคราะห์โมเดล พบว่า

1. กลยุทธ์ทัศนกาลไม่มีอิทธิพลส่งผ่านระหว่างการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติและพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพ ($\beta = .00$, 95% ของช่วงชั้นความเชื่อมั่น [-.01, .03], n.s.)
2. การรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพ ($\beta = .20$, 95% ของช่วงชั้นความเชื่อมั่น [.16, .63], $p < .05$)
3. การรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติไม่มีอิทธิพลทางตรงต่อกลยุทธ์ทัศนกาล ($\beta = -.06$, SE = .16, 95% ของช่วงชั้นความเชื่อมั่น [-.52, .11], $p = .20$, n.s.)
4. กลยุทธ์ทัศนกาลไม่มีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพ ($\beta = -.02$, SE = .11, 95% ของช่วงชั้นความเชื่อมั่น [-.09, .07], $p = .74$, n.s.)

จากผลการวิเคราะห์ข้างต้นสามารถนำเสนอในรูปแบบของโมเดลได้ดังรูปภาพที่ 3 ด้านล่าง และสามารถสรุปได้ว่า เมื่อควบคุมตัวแปรสติแล้ว การรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติก็ยังสามารถทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพได้ และ กลยุทธ์ทัศนกาลก็ยังไม่ใช้ตัวแปรส่งผ่านระหว่างความสัมพันธ์ของการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติและพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพเช่นเดิม



ภาพ 3 โมเดลความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติ พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพและกลยุทธ์ทัศนกาลโดยมีสติเป็นตัวแปรควบคุม

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเกี่ยวข้องของลักษณะคุณลักษณะบุคลิกภาพในบุคคลต่อความสัมพันธ์ระหว่างการมีสติขณะรับประทานอาหารและพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ โดยมีสมมติฐานว่า คุณลักษณะบุคลิกภาพเป็นตัวแปรหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารอย่างมีสติและพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งจากการวิเคราะห์ข้อมูลในบทที่ 3 สามารถนำมาอภิปรายตามสมมติฐานได้ ดังนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า คุณลักษณะบุคลิกภาพไม่ได้เป็นตัวแปรส่งผ่านสมบูรณ์ระหว่างการรับประทานอาหารอย่างมีสติและพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ กล่าวคือ คุณลักษณะบุคลิกภาพไม่มีอิทธิพลส่งผ่านระหว่างการรับประทานอาหารอย่างมีสติและพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ($\beta = .00$, 95% ของช่วงชั้นความเชื่อมั่น [-.01, .06], ns) ถึงแม้ว่าการรับประทานอาหารอย่างมีสติจะมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และการรับประทานอาหารอย่างมีสติจะมีอิทธิพลทางตรงต่อคุณลักษณะบุคลิกภาพก็ตาม โดยสรุปแล้ว ผลที่ได้ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ผู้วิจัยวางไว้ข้างต้น

ในประเด็นแรก การรับประทานอาหารอย่างมีสติมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ กล่าวคือ เมื่อบุคคลรับประทานอาหารอย่างมีสติ ตระหนักรู้ถึงสิ่งที่กำลังรับประทาน และรับประทานเมื่อรู้สึกหิว ไม่ใช่รับประทานเพียงเพราะรู้สึกอยากหรือเพราะสิ่งเร้าภายนอกกระตุ้น จะทำให้มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ เช่น หลีกเลี่ยงการทานอาหารทอด พยายามทานผักและผลไม้เป็นประจำ ซึ่งเป็นผลที่สอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้าหลายชิ้น (Miller et al., 2014; Hendrickson & Rasmussen, 2013; Beshara, Hutchinson, & Wilson, 2013; Alberts, Thewissen, & Raes, 2012)

จากงานวิจัยของ Hendrickson และ Rasmussen ในปี 2013 ที่เปรียบเทียบลักษณะการตัดสินใจในด้านการรับประทานอาหารในกลุ่มที่ได้ฝึกการรับประทานอาหารอย่างมีสติ ซึ่งผ่านโปรแกรมฝึกการรับประทานอาหารอย่างมีสติหรือ Raisin Exercise โดยการเคี้ยวอย่างช้า ๆ พิจารณาอาหารด้วยประสาทสัมผัสต่าง ๆ ก่อนทาน ซึ่งเปรียบได้กับการเพิ่มองค์ประกอบของการตระหนักรู้ในการรับประทานอาหารอย่างมีสติ และกลุ่มที่ดูวิดีโอสอนโภชนาการ ผลปรากฏว่ากลุ่มที่ได้ฝึกการรับประทานอาหารอย่างมีสติมีลักษณะเลือกรับประทานอาหารที่ดีขึ้น มีการควบคุมกำกับตนเองมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาในครั้งนี้เช่นกัน

นอกจากนี้ ผลการศึกษาที่พบว่าสติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพดังตารางที่ 5 ในบทที่ 3 ก็สอดคล้องกับงานวิจัยในอดีต เช่น งานวิจัยของ Ouwens และคณะ (2015) และงานวิจัย

ของ Jordan และคณะ (2014) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติและการรับประทานอาหารเช้าที่ต่อสุขภาพ โดยได้ให้กลุ่มทดลองทำกิจกรรมฝึกสติที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารเช้า (การผ่อนคลายและสำรวจร่างกายด้วยสติ) เทียบกับกลุ่มควบคุม ซึ่งทำกิจกรรมผ่อนคลายโดยไม่มีความตั้งใจเกี่ยวกับการฝึกสติหรือการรับประทานอาหารเช้าใด ๆ จากนั้นจึงให้ทั้งสองกลุ่มเลือกทานขนมที่เตรียมไว้โดยไม่จำกัดปริมาณ ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้ฝึกสติได้รับพลังงาน (กิโลแคลอรี) น้อยกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การฝึกสติ แม้จะไม่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารเช้า ก็สามารถกระตุ้นให้บุคคลมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้นได้ ซึ่งจากการวิเคราะห์โมเดลเพิ่มเติมโดยใช้สติเป็นตัวแปรควบคุม พบว่าเมื่อควบคุมให้ระดับสติของผู้เข้าร่วมการวิจัยมีระดับที่เท่ากันทั้งหมดแล้ว แม้ดุลยทัศนกาลจะยังคงไม่มีอิทธิพลส่งผ่าน แต่การรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติก็ยังสามารถทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพได้ ดังภาพ 3 ในบทที่ 3 ข้อค้นพบดังกล่าวเสนอให้เห็นว่า หากต้องการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพ การฝึกการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติ น่าจะส่งผลทางตรงและมีอิทธิพลมากกว่าการฝึกสติเพียงอย่างเดียว

ประเด็นต่อมา คือ การรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติมีผลทางตรงต่อดุลยทัศนกาล สอดคล้องกับสิ่งที่ผู้วิจัยคาดหวังไว้จากการทบทวนวรรณกรรมที่อธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างสติกับดุลยทัศนกาล (Drake et al., 2008; Vowinkel, 2011) เพียงแต่ในด้านของตัวแปรสติ มีการปรับบริบทให้สอดคล้องกับบริบทการรับประทานอาหารเช้าเท่านั้น ตามนิยามของ Framson และคณะ ในปี 2009 ที่ให้ความหมายไว้ว่า “การตระหนักรู้อย่างไม่ตัดสินทั้งทางกายและอารมณ์ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารเช้า” (Framson et al., 2009, p. 1439) ซึ่งข้อค้นพบดังกล่าวนี้เป็นหลักฐานชิ้นสำคัญที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างดุลยทัศนกาลและการมีสติ ในบริบทของการรับประทานอาหารเช้า

แต่อย่างไรก็ตาม ดุลยทัศนกาลไม่มีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพ และยังไม่พบอิทธิพลส่งผ่านของดุลยทัศนกาลระหว่างการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติและพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพ ทำให้ผลการวิจัยไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน ซึ่งสามารถอภิปรายได้ดังนี้

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาของผู้วิจัย ยังไม่พบการศึกษาดุลยทัศนกาลในฐานะตัวแปรส่งผ่านที่อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติและพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพ แต่พบว่าพฤติกรรมการทานอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพนั้น ส่วนหนึ่งได้รับอิทธิพลจากปัจจัยภายนอก เช่น เราทานมากขึ้น เมื่อบรรจุภัณฑ์มีขนาดใหญ่ขึ้น (Rolls et al., 2002 อ้างถึงใน Stroebele & De Castro, 2004) เมื่อทานร่วมกับผู้อื่น (Berry, Beatty & Klesges, 1985; De Castro & Brewer, 1992) ทั้งยังเลียนแบบพฤติกรรมการทานอาหารของผู้คนเหล่านั้น (Bull, 1988; Bissonette & Contento, 2001 อ้างถึงใน Stroebe & De Castro,

2004) โดยไม่ได้ตระหนักถึงพฤติกรรมเหล่านั้นเลย หรืออาจกล่าวได้ว่า เราอาจไม่ได้ใช้กระบวนการทางปัญญาในการตัดสินใจรับประทานอาหารมากเท่าที่เคียดใจ (Wansink, 2010)

แม้ว่าการนำสติเข้ามาประยุกต์ใช้ในการรับประทานอาหารนั้นจะส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมทานอาหารที่ดียิ่งขึ้น แต่ในแง่ของมุมมองต่อเวลานั้น กลับพบว่าการใช้มุมมองต่อเวลาเพียงด้านเดียวก็อาจเพียงพอต่อการพัฒนาพฤติกรรมทานอาหารแล้ว เช่น ในงานวิจัยของ Hall, Fong, & Cheng (2012) ที่ทำการศึกษาผู้ป่วยเบาหวานประเภทที่ 2 พบว่า การมองอนาคต มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก ได้แก่ การออกกำลังกายและการลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ทั้งยังสัมพันธ์กับการมีพฤติกรรมที่ส่งผลต่อสุขภาพ และสัมพันธ์เชิงลบกับดัชนีมวลกาย โดยการมองอนาคตนั้น วัดด้วยมาตรมุมมองต่อเวลา (Time Perspective Questionnaire; TPQ) ซึ่งเป็นเครื่องมือวัดที่ต่างจากที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ (Hall, Fong, & Sansone, 2015)

ตัวแปรที่ใกล้เคียง คือ การคำนึงถึงผลลัพธ์ในอนาคต วัดโดยมาตรการคำนึงถึงผลลัพธ์ในอนาคต (Consideration of Future Consequences; CFC) ก็นำมาซึ่งความตั้งใจในการทำพฤติกรรมที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย และการทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ (Joireman, Shaffer, Balliet, & Strathman, 2012) และสัมพันธ์กับดัชนีมวลกาย (Adams, & White, 2009)

ทั้ง 4 งานวิจัยข้างต้นแสดงให้เห็นว่า มุมมองเวลาที่เกี่ยวกับอนาคตเพียงอย่างเดียวก็อาจจะสามารถส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพได้ โดยไม่จำเป็นต้องอาศัยการสับเปลี่ยนมุมมองต่อเวลาหรือเลือกใช้มุมมองต่อเวลาด้านอื่น ๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ ดังตารางที่ 5 ซึ่งพบความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างการมองอนาคตและพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ($r = .222, p < .01$)

นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยเชิงเศรษฐศาสตร์พฤติกรรมที่ศึกษาพฤติกรรมลำเอียงในการบริโภคอาหาร โดยศึกษาในนิสิตนักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครจำนวน 1,279 คน พบว่า ถึงแม้ว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยจะมีความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ และเข้าใจว่าการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มีความสำคัญ แต่ก็ยังมีพฤติกรรมลำเอียงจากทางเลือกมาตรฐาน (Default Option) พฤติกรรมลำเอียงจากการให้ข้อมูล (Information Provision) และพฤติกรรมลำเอียงจากการยึดติด ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมการรับประทานที่ไม่ดี (ธีระ วรรณรัตน์และคณะ, 2559) ซึ่งความลำเอียงนี้เองแสดงให้เห็นว่าบุคคลไม่ได้เกิดการใช้กระบวนการทางปัญญาอย่างเต็มที่ (Gilovich, Griffin, & Kahneman, 2002) ในการเลือกรับประทานอาหาร โดยทั้ง 5 งานวิจัยข้างต้นสอดคล้องกับแนวคิดที่ว่า ดุลยทัศนกาลอาจจะเหมาะสมในสถานการณ์ที่มีความยุ่งยาก ซับซ้อน และต้องอาศัยกระบวนการทางปัญญา (Epel et al., 1999, p. 590 อ้างถึงใน Zimbardo & Boniwell, 2004) ที่มากกว่าพฤติกรรมการรับประทานอาหาร

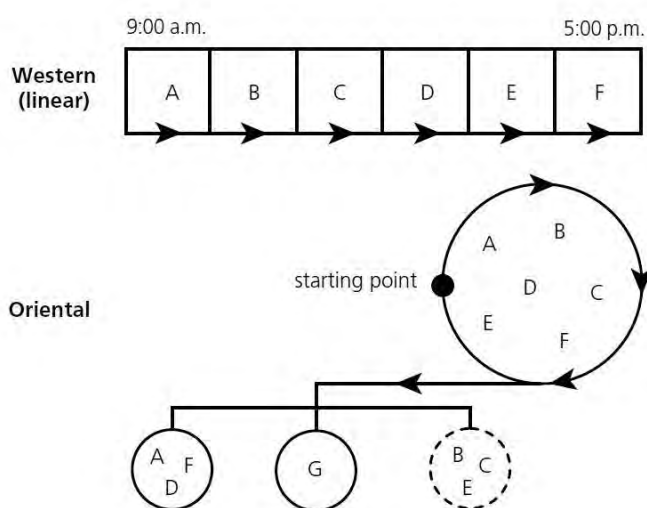
ในส่วนของตัวเองแปรลักษณะของมุมมองต่อเวลา ก็ได้รับอิทธิพลทางสังคมในระดับมหภาคอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น วิกฤตทางเศรษฐกิจทำให้คนหันมาจดจ่อกับการใช้ชีวิตในปัจจุบันมากขึ้น เพราะรู้สึกว่อนาคตนั้นไม่แน่นอนและคาดเดาไม่ได้ (Muzdybaev, 2000 อ้างถึงใน Sircova et al., 2015) รวมถึงความแตกต่างทางวัฒนธรรม เช่น ชาวอเมริกัน ที่ไม่สนใจในอดีต มุ่งเน้นการอยู่กับปัจจุบันขณะให้เต็มที่ แต่ก็คำนึงถึงอนาคต (Future-oriented) ด้วย ขณะที่ประเทศทางยุโรปและเอเชีย ซึ่งมีประวัติความเป็นมาอย่างยาวนาน เลือกที่จะคงไว้ซึ่งวัฒนธรรมที่สืบทอดมา ทำให้พฤติกรรมของพวกเขา มักได้รับอิทธิพลจากอดีต (Brislin & Kim, 2003) แต่จากนิยามของ Zimbardo เนื่องด้วยลักษณะดุษยทัศน์กาล หรือมุมมองต่อเวลาที่เหมาะสมที่สุดนั้น (Optimal time perspective) เป็นการสำรวจจากกลุ่มตัวอย่างภายในกลุ่มประเทศตะวันตก (Zimbardo & Boyd, 2008) ทั้งยังมีงานวิจัยในบริบททางวัฒนธรรมของ Sircova และคณะ (2015) ที่ศึกษาว่ามาตร ZTPI นั้นสามารถวัดมุมมองต่อเวลาได้อย่างเป็นสากลหรือไม่ โดยทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 24 ประเทศ จากทวีปยุโรป เอเชีย อเมริกา และแอฟริกา พบว่า คะแนนของประเทศจีนและประเทศญี่ปุ่นอยู่ในกลุ่มที่มีค่าคะแนนสุดโต่ง ซึ่ง Sircova และคณะได้เสนอว่าอาจเป็นเพราะความแตกต่างเชิงเนื้อหาในด้านมุมมองต่อเวลาที่เป็นผลมาจากวัฒนธรรม ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาในการประยุกต์ใช้มาตร ZTPI กับประเทศที่ไม่ได้มีวัฒนธรรมตะวันตก และเมื่อเทียบการรับรู้ช่วงเวลาผ่านการทดลอง (โดยไม่ได้ใช้มาตร ZTPI) พบว่าชาวจีนจะให้ความสำคัญกับอดีตมากกว่าชาวแคนาดา (Ji et al., 2009) ขณะเดียวกัน ในการศึกษาที่ผู้วิจัยเลือกใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็นนิสิตชาวไทย ในขณะที่ตัวแปรมุมมองต่อเวลาได้รับการคิดค้นและพัฒนาขึ้นจากแนวความคิดทางฝั่งตะวันตก ดังนั้นการให้ความสำคัญหรือการได้รับอิทธิพลจากมุมมองเวลาจึงอาจแตกต่างออกไป

นอกจากนี้ ประเด็นทางวัฒนธรรมที่น่าจะส่งผลต่อมุมมองเวลาที่แตกต่างกันของชาวตะวันตกและชาวตะวันออก โดยผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทางพระพุทธศาสนา อันเป็นศาสนาที่ประชากรส่วนใหญ่ (ร้อยละ 94.6) ในประเทศไทยนับถือ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) และอยู่คู่กับสังคมไทยมาอย่างยาวนาน ผู้วิจัยจึงสันนิษฐานว่าวิถีชีวิตของคนไทยน่าจะได้รับอิทธิพลจากปรัชญาในศาสนาพุทธเช่นเดียวกัน โดยผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดจากหนังสือพุทธธรรม ฉบับปรับขยาย โดยพระพรหมคุณาภรณ์ หรือในนามปากกา ป.อ. ปยุตโต (2555) เมื่อนำคำอธิบายเกี่ยวกับเรื่องของเวลามาเปรียบเทียบกับความหมายของมุมมองต่อเวลาในด้านต่าง ๆ จะพบความแตกต่าง อันเป็นประเด็นที่น่าสนใจ ดังนี้

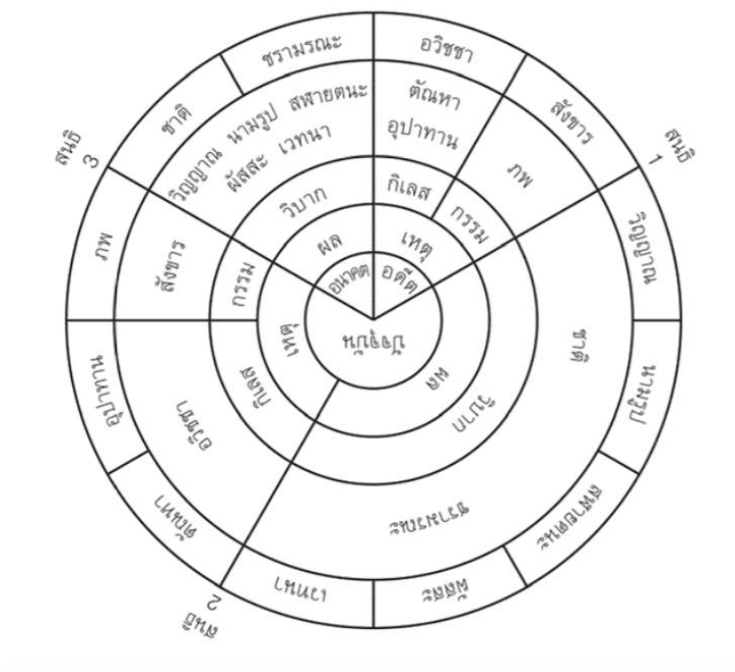
ในด้านอดีต ทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญในแง่ของการนำเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นมาเป็นสิ่งเตือนใจหรือใช้เป็นบทเรียนสำหรับปัจจุบันและอนาคต เห็นได้ว่าจะไม่มีการปรุงแต่งทัศนคติเชิงบวกหรือลบลงไปในสิ่งที่เกิดขึ้นมาแล้ว ต่างจากนิยามเกี่ยวกับมุมมองเวลาด้านอดีตของ Zimbardo & Boyd (1999)

ในด้านปัจจุบัน เป็นด้านที่ศาสนาพุทธให้ความสำคัญมากที่สุด กล่าวคือ ให้ระลึกอยู่เสมอว่ากำลังทำอะไร อยู่ แต่อย่างไรก็ตาม แนวคิดเกี่ยวกับปัจจุบันนั้น มีความหมายที่ลึกซึ้งกว่านั้น เพราะยังหมายรวมไปถึงเรื่องราวต่าง ๆ ที่เชื่อมโยงต่อกันมาด้วย อันเป็นผลหรือเป็นเหตุปัจจัยของการกระทำในปัจจุบัน แต่ต้องไม่ใช้การทวนระลึกถึงสิ่ง ที่ผ่านไปแล้วหรือเพื่อฝันถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง กล่าวคือ ไม่แบ่งแยกประเภทของปัจจุบัน ส่วนการใช้ชีวิตเพื่อความสุข สำราญนั้น Zimbardo & Boyd (2008) เชื่อว่าการมองเวลาด้านนี้เป็นคุณลักษณะที่ดี สังเกตได้จากการที่เขาระบุ ค่าในอุดมคติของด้านการมุ่งเน้นความสุขสำราญในปัจจุบันในการคำนวณดุลยทัศนกาลไว้ถึงเปอร์เซ็นต์ที่ 80 แต่ในมุมมองของคนไทยนั้น อาจมองว่าการมุ่งเน้นความสุขสำราญในปัจจุบันคือการสนองความต้องการหรือค้นหา ของตนเอง เป็นการตกอยู่ในค้นหาของปัจจุบัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ส่งผลดีต่อบุคคล

นอกจากนี้ยังมีแนวคิดเรื่องของการมองเวลา (Lewis, 2006) ที่เสนอว่าคนไทยมองเวลาเป็นวัฏจักร (Cyclic Time) ทุกอย่างหมุนวนไปเรื่อย ๆ เหมือนที่พระอาทิตย์มีขึ้นและตก มีวัฏจักรของการเวียนว่ายตายเกิด อีกทั้งคนไทยยังมองว่า ประสบการณ์ในอดีตเป็นพื้นฐานมาสู่การตัดสินใจในปัจจุบัน ดังนั้นการตัดสินใจในปัจจุบัน จึงต้องใช้เวลานานเพราะจำเป็นจะต้องคิดไปถึงผลที่จะตามมาในอนาคตอีกด้วย นอกจากนี้ เมื่อวัฒนธรรมเอเชีย มองเวลาเป็นวัฏจักรแล้ว เวลา โอกาส ความเสี่ยงและอันตรายต่าง ๆ ที่ผ่านพ้นไป ก็มีโอกาสจะเวียนกลับมาอีก ครั้งในอนาคต (ที่ตัวเราที่ผ่านการเรียนรู้ในอดีตมาแล้วนั้นอาจจะฉลาดกว่าตัวเราในปัจจุบัน) เช่นกัน โดย Lewis ได้เสนอแผนผังความคิดของชาวเอเชียเมื่อเปรียบเทียบกับชาวตะวันตกได้ดังภาพที่ 4 ด้านล่าง ซึ่งคล้ายกับแนวคิด ที่ ป.อ. ปยุตโต กล่าวว่าเวลาเป็นวัฏจักรเช่นเดียวกัน (สังสารจักร) ซึ่งแสดงถึงความเชื่อมโยงในแง่เป็นเหตุปัจจัยแก่ กันและกัน ดังภาพที่ 5 โดยความเชื่อที่แตกต่างกันในแต่ละวัฒนธรรมนี้ อาจนำมาซึ่งการตอบแบบสอบถามในเรื่อง มุมมองต่อเวลาที่แตกต่างกันของผู้เข้าร่วมการวิจัยในแต่ละวัฒนธรรม



ภาพ 4 แผนภูมิมุมมองต่อเวลาของวัฒนธรรมตะวันออกเมื่อเปรียบเทียบกับวัฒนธรรมตะวันตก (Lewis, 2006)



ภาพ 5 แผนภูมิมุมมองต่อเวลาตามความเชื่อของศาสนาพุทธ (ป.อ. ปยุตโต, 2555)

ท้ายที่สุด ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้เลือกใช้วิธีการให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเลือกคำตอบบนแบบสอบถามผ่านการรายงานตนเอง (Self-Report) ซึ่งเป็นวิธีการวัดตัวแปรเชิงจิตวิทยาที่แพร่หลาย สะดวก และเป็นวิธีที่ได้รับความนิยมในการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ แต่วิธีนี้สามารถวัดได้เพียงสถานะของตัวแปร (Static) เท่านั้น กล่าวคือ ไม่สามารถวัดความเป็นพลวัตภายใน (Dynamic) ของบุคคลได้

โดยการวัดลักษณะคุณลักษณะที่ศนกาลในงานวิจัยครั้งนี้ก็ยังคงใช้แบบสอบถาม Zimbardo Time Perspective Inventory (Zimbardo & Boyd, 1999) ซึ่งเป็นแบบรายงานตนเองและนำค่าคะแนนของแต่ละมุมมองเวลามาเข้าสู่สูตรคำนวณคุณลักษณะที่ศนกาล (Deviation from Balanced Time Perspective; DBTP) ซึ่งยังไม่สามารถประเมินลักษณะของคุณลักษณะที่ศนกาลที่เป็นพลวัตได้อย่างครบถ้วนตามนิยามที่ว่า คุณลักษณะที่ศนกาลคือการทำบุคคลสามารถปรับเปลี่ยนกรอบเวลาได้อย่างยืดหยุ่น ทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ตามความต้องการของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (Stolarski, Wiberg, & Osin, 2015)

ข้อจำกัดในงานวิจัย

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลตัวแปรผ่านแบบวัดในลักษณะรายงานตนเองทั้งสิ้น (self-report) ซึ่งผู้เข้าร่วมการวิจัยต้องใช้ความรู้ความเข้าใจและประสบการณ์ส่วนตัวในการตีความหมายข้อกระทงในแบบสอบถามซึ่งอาจเกิดความคลาดเคลื่อนทางความเข้าใจได้

นอกจากนี้ มาตรฐาน Adolescent Food Habit Checklist (AFHC) เป็นเพียงหนึ่งในวิธีการวัดและประเมินพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีหลากหลาย โดยในงานวิจัยนี้ได้คำนึงถึงลักษณะพฤติกรรมที่มักพบในวัยรุ่นเท่านั้น แต่อย่างไรก็ตาม วิธีการวัดที่แตกต่างก็อาจให้ผลการวิจัยที่แตกต่างออกไปได้เช่นกัน

อีกทั้ง ผู้เข้าร่วมการวิจัยในการศึกษาคั้งนี้ครอบคลุมเพียงกลุ่มประชากรนิสิตของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเท่านั้น ดังนั้นผลการวิจัยที่พบอาจจะไม่สามารถขยายผลไปยังประชากรกลุ่มอื่น ๆ ได้

ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยในอนาคต

1. สำหรับการศึกษาในอนาคตควรมีการพัฒนาลักษณะตุลย์ทัศนกาลที่เฉพาะเจาะจงถึงพฤติกรรมการทานอาหารโดยตรง Balanced Time Perspective-Eating (BTP-eating) เนื่องจาก ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้ตัวแปรสติในเชิงของการรับประทานอาหารโดยเฉพาะ (Mindful eating) ซึ่งอาจส่งผลต่อพฤติกรรมการทานอาหารที่ส่งผลต่อสุขภาพมากกว่า การพัฒนามาตรวัด รวมถึงสร้างนิยามของลักษณะตุลย์ทัศนกาลที่ครอบคลุมมายังพฤติกรรมการทานอาหารโดยตรง อาจช่วยให้เข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรดังกล่าวในบริบทของการทานอาหารมากยิ่งขึ้น โดยอาจปรับเปลี่ยนข้อคำถามจากมาตรวัดมุมมองต่อเวลาฉบับภาษาไทยที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ให้อยู่ในบริบทของการรับประทานอาหาร แบ่งตามมุมมองของเวลา ดังนี้

1.1 การมองอดีตในแง่ลบ เช่น ฉันมักจะนึกถึงสิ่งที่ฉันอยากจะทำแต่ยังไม่ได้ทำ, การตัดสินใจเลือกทานอาหารในแต่ละมื้อของฉัน มักขึ้นอยู่กับบุคคลรอบข้างและสิ่งแวดล้อมรอบตัว, ในแต่ละมื้อที่ผ่านมา ฉันมักไม่ได้ทานในสิ่งที่ฉันอยากทาน เป็นต้น

1.2 การมองอดีตในแง่บวก เช่น ฉันชอบรสชาติของเมนูอาหารที่ครอบครัวฉันทำเป็นประจำ, ความทรงจำเกี่ยวกับมื้ออาหารที่ดี ๆ ผุดขึ้นมาในหัวฉันอย่างง่ายดาย เป็นต้น

1.3 การมุ่งเน้นความสุขสำราญในปัจจุบัน เช่น ฉันทานอาหารในแต่ละมื้อราวกับว่าฉันจะไม่ได้ทานมันอีก, ฉันเลือกเมนูอาหารอย่างรวดเร็วโดยสนใจแค่เมนูแนะนำหรือสิ่งที่อยู่ตรงหน้าเท่านั้น, ฉันมักจะกินตามที่ใจอยาก เป็นต้น

1.4 การเชื่อว่าโชคชะตาลิขิตชีวิตของตน เช่น ฉันไม่สามารถวางแผนมื้ออาหารที่จะกินในแต่ละมื้อได้ เพราะสิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงอย่างมากตลอดเวลา, ฉันมีความสุขกับการทานอาหารต่าง ๆ ในตอนนี้ให้หมดมากกว่าแบ่งส่วนไว้สำหรับทานในครั้งต่อไป เป็นต้น

1.5 การมองอนาคต เช่น ฉันเปรียบเทียบเมนูอาหารแต่ละจานอย่างละเอียดก่อนตัดสินใจเลือกทาน, ฉันทำรายการสิ่งของที่อยากทาน, ฉันคิดว่า ฉันสามารถอดทนต่อความย่ำแย่ของอาหารที่ฉันอยากกินได้ เมื่อฉันกำลังควบคุมอาหาร เป็นต้น

โดยผู้วิจัยคาดหวังว่าการใช้ BTP-eating จะสามารถอธิบายกลไกระหว่างการรับประทานอาหารอย่างมีสติ และพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพได้ดียิ่งขึ้น

2. ในอนาคตควรขยายกลุ่มตัวอย่างให้ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น เช่น นิสิตนักศึกษาในสถาบันอื่น รวมถึงผู้ที่อยู่ในวัยเดียวกัน แต่มีเศรษฐกิจฐานะแตกต่างกัน เพื่อขยายองค์ความรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์และอิทธิพลของตัวแปรอื่น ๆ ต่อลักษณะมุมมองต่อเวลาและพฤติกรรมการรับประทานอาหารด้วย

3. พฤติกรรมการรับประทานอาหารเป็นพฤติกรรมที่มีความซับซ้อนเป็นอย่างมาก การประเมินพฤติกรรมดังกล่าวที่แสดงออกเพียงอย่างเดียว อาจจะไม่ครอบคลุมพฤติกรรมการรับประทานอาหารทั้งหมด เพราะยังขาดการประเมินไปยังปัจจัยที่อยู่เบื้องหลังการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหาร (Johnson-Askew, Fisher, & Yaroch, 2009) ดังนั้น การใช้เครื่องมือในการประเมินพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีความครอบคลุมในหลากหลายบริบทก็อาจจะให้ผลการวิจัยที่แตกต่างออกไป

4. ในส่วนของวิธีการวัดดุลยทัศนกาล การใช้เมาส์พาราโดมของ Vallacher & Nowak (1994 อ้างถึงใน Stolarski et al, 2015) เป็นตัวเลือกที่เหมาะสมแก่การวัดความเป็นพลวัตของดุลยทัศนกาล โดย Vallacher & Nowak ได้เสนอวิธีการวัดที่สามารถนำมาประยุกต์กับการประเมินดุลยทัศนกาลในลักษณะความเป็นพลวัตได้ โดยการประเมินการเคลื่อนที่ของตัวชี้ตำแหน่ง (Mouse Cursor) ว่าตอบสนองต่อสิ่งเร้าในแบบเข้าหาหรือหลีกเลี่ยง (Approach-avoid Response) ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะถูกขอให้ประเมินสิ่งเร้าไปพร้อม ๆ กับการลากเมาส์เข้าหาจุดกึ่งกลางเมื่อมีความคิดทางบวกต่อสิ่งเร้าที่น่าเสนอ และเลื่อนออกจากจุดกึ่งกลางไปยังขอบจอเมื่อมีความคิดทางลบ การเปลี่ยนตำแหน่งของเมาส์จะถูกบันทึกและนำมาวิเคราะห์ผลเพื่อประเมินความเป็นพลวัตภายในของผู้เข้าร่วมการวิจัย ซึ่งสอดคล้องกับนิยามของดุลยทัศนกาลมากกว่า เพราะเป็นการสลับสับเปลี่ยนไปมาของแต่ละมุมมองขณะอยู่ภายใต้สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เราเผชิญ อย่างไรก็ตาม วิธีการวัดดุลยทัศนกาลด้วยวิธีเมาส์พาราโดมนี้ยังอยู่ระหว่างการพัฒนาโดย University of Warsaw ซึ่งเป็นตัวเลือกที่น่าสนใจและควรนำมาใช้ศึกษาลักษณะดุลยทัศนกาลในอนาคต

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเกี่ยวข้องของลักษณะบุคลิกภาพในบุคคล ต่อความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารอย่างมีสติและพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

สมมติฐานการวิจัย

บุคลิกภาพเป็นตัวแปรหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารอย่างมีสติและพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

นิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 294 คน เป็นเพศชาย 101 คน คิดเป็นร้อยละ 33.4 เพศหญิง 193 คน คิดเป็นร้อยละ 65.6 ผู้เข้าร่วมการวิจัยกว่าครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 55.5) เป็นนิสิตจาก 3 คณะ จากทั้งหมด 16 คณะ ได้แก่ คณะจิตวิทยา จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 26.2 คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 15.0 และคณะเกษตรศาสตร์ จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 14.3 โดยไม่มีผู้เข้าร่วมการวิจัยที่เป็นนิสิตจากคณะศิลปกรรมศาสตร์ ทันตแพทยศาสตร์ และสัตวแพทยศาสตร์ โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยเกินครึ่งหนึ่งเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 (จำนวน 157 คน คิดเป็นร้อยละ 53.4)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบกรอกข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยคำอธิบายแบบสอบถามและคำถามเกี่ยวกับลักษณะทั่วไป (Demographic Data) ของผู้เข้าร่วมการวิจัย ประกอบด้วย รหัสนิสิต (เพื่อใช้ในการให้คะแนนพิเศษแก่นิสิตเท่านั้น) เพศ อายุ เกรดเฉลี่ยรวม คณะ ชั้นปี น้ำหนักและส่วนสูง (เพื่อคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย) นอกจากนี้ยังมีคำชี้แจงสำหรับข้อที่มีตัวเลือก N/A ด้วย

2. มาตรการพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพที่ดัดแปลงมาจาก Adolescent Food Habit Checklist (AFHC) จำนวน 24 ข้อ เป็นมาตรประเมินค่าแบบลิเคิร์ต 4 ระดับ กำหนดให้ระดับ 1 คือ แทบจะไม่/ไม่เคยเลย ไปจนถึง 4 คือ เป็นประจำ ทั้งนี้ในข้อกระทบบางข้อจะมีตัวเลือก N/A ให้เลือกเมื่อผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่มีพฤติกรรมตามข้อความที่กำหนด โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สอดคล้องภายในเท่ากับ .842

3. มาตรการวัดมุมมองต่อเวลา (Time Perspective) ฉบับภาษาไทย จำนวน 56 ข้อ เป็นมาตรประเมินค่าแบบลิเคิร์ต 5 ระดับ กำหนดให้ระดับ 1 หมายถึง ไม่ตรงกับตัวฉันเลย ไปจนถึง 5 คือ ตรงกับตัวฉันมาก โดยผู้วิจัยได้แปลมาจาก มาตรการ Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI) ของ Zimbardo & Boyd (1999) และมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในของแต่ละด้านมุมมองต่อเวลาอยู่ในช่วง .687 ถึง .895

4. มาตรการวัดการรับประทานอาหารอย่างมีสติ (Mindful Eating Questionnaire) จำนวน 24 ข้อ เป็นมาตรประเมินค่าแบบลิเคิร์ต 4 ระดับ กำหนดให้ระดับ 1 คือ แทบจะไม่/ไม่เคยเลย ไปจนถึง 4 คือ เป็นประจำ โดยในข้อกระทงบางข้อจะมีตัวเลือก N/A ให้เลือกเมื่อผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่มีพฤติกรรมตามข้อความที่กำหนด ซึ่งได้แปลมาจากมาตรดั้งเดิมของ Framson และคณะ (2009) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในเท่ากับ .404

5. แบบประเมินสติของกุลปรียา ศิริพานิช, ธนัช มนต์วีพงศ์สกุล และสรวิศ รัตนชาติชูชัย (2556) จำนวน 14 ข้อ เป็นมาตรประเมินค่าแบบลิเคิร์ต 4 ระดับ กำหนดให้ระดับ 1 คือ แทบจะไม่/ไม่เคยเลย ไปจนถึง 4 คือ เกือบตลอดเวลา แบบประเมินดังกล่าว แปลมาจาก Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) ของ Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht, & Schmidt (2006) และได้แก้ไขข้อความของแบบประเมินหนึ่งข้อหลังจากแก้ไขแล้ว มาตรการดังกล่าวมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในเท่ากับ .777

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้ติดต่ออาจารย์ประจำวิชา 3800250 มนุษย์สัมพันธ์ (Human Relation) ตอนเรียนที่ 2 และ 3 และวิชา 3804101 จิตวิทยาพัฒนาการขั้นนำ (ปฏิบัติการ) (Introduction to Developmental Psychology) ตอนเรียนที่ 1 เพื่อขออนุญาตเข้าไปเก็บข้อมูลก่อนเริ่มและในเวลาเรียน โดยอาจารย์ได้ให้คะแนนพิเศษแก่นิสิตที่เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ หลังจากได้รับอนุญาตจากอาจารย์ประจำวิชาแล้ว จึงประสานงานกับผู้ช่วยอาจารย์ (Teacher Assistant) เพื่อนัดหมายช่วงเวลาที่เหมาะสมของแต่ละวิชาและแต่ละตอนเรียน

เมื่อถึงเวลานัดหมายผู้วิจัยได้อธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัยและแจกแบบสอบถาม (Paper and Pencil Method) ให้กลุ่มตัวอย่างตอบ โดยในการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้อนุญาตให้กลุ่มตัวอย่างสามารถนำแบบสอบถามกลับไปทำที่บ้านได้ แต่ได้ให้คำแนะนำว่าควรทำให้เสร็จภายในครั้งเดียว ไม่ควรทำค้างไว้แล้วทำต่อภายหลัง และได้ใช้เวลาการเก็บข้อมูลทั้งสิ้น 2 สัปดาห์ด้วยกัน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรม IBM SPSS เวอร์ชัน 22 ในการคำนวณ ดังนี้

1. การวิเคราะห์สถิติเชิงบรรยาย (Descriptive Statistic) ได้แก่ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ (Correlation Analysis) ระหว่างตัวแปร

3. การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

4. การวิเคราะห์โมเดลตัวแปรส่งผ่าน โดยใช้โปรแกรมเสริม PROCESS (Hayes, 2013)

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีคำนวณลักษณะดุลยทัศนกาล ผ่านสูตรส่วนเบี่ยงเบนจากดุลยทัศนกาล (Deviation from Balance Time Perspective; DBTP) ที่เสนอโดย Stolarski, Wiberg & Osin (2015) โดยนำคะแนนที่ได้จากมาตรวัด ZTPI มาคำนวณตามสูตรดังกล่าว

ผลการวิจัย

ดุลยทัศนกาลไม่มีอิทธิพลส่งผ่านระหว่างการรับประทานอาหารอย่างมีสติและพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ($\beta = .00$, 95% ของช่วงชั้นความเชื่อมั่น [-0.01, .06], n.s.)

ข้อจำกัดในการวิจัย

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลตัวแปรผ่านแบบวัดในลักษณะรายงานตนเองทั้งสิ้น (self-report) ซึ่งผู้เข้าร่วมการวิจัยต้องใช้ความรู้ความเข้าใจและประสบการณ์ส่วนตัวในการตีความหมายข้อกระทงในแบบสอบถามซึ่งอาจเกิดความคลาดเคลื่อนทางความเข้าใจได้

นอกจากนี้ มาตร Adolescent Food Habit Checklist (AFHC) เป็นเพียงหนึ่งในวิธีการวัดและประเมินพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีหลากหลาย โดยในงานวิจัยนี้ได้คำนึงถึงลักษณะพฤติกรรมที่มักจะพบในวัยรุ่นเท่านั้น แต่อย่างไรก็ตาม วิธีการวัดที่แตกต่างก็อาจให้ผลการวิจัยที่แตกต่างออกไปได้เช่นกัน

อีกทั้ง ผู้เข้าร่วมการวิจัยในการศึกษาครั้งนี้ครอบคลุมเพียงกลุ่มประชากรนิสิตของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเท่านั้น ดังนั้นผลการวิจัยที่พบอาจจะไม่สามารถขยายผลไปยังประชากรกลุ่มอื่น ๆ ได้

ข้อเสนอแนะ

1. สำหรับการศึกษาในอนาคตควรมีการพัฒนาลักษณะดุลยทัศนกาลที่เฉพาะเจาะจงถึงพฤติกรรมการทานอาหารโดยตรง (BTP-eating) โดยการการพัฒนามาตรวัด รวมถึงสร้างนิยามของลักษณะดุลยทัศนกาลที่ครอบคลุมมายังพฤติกรรมการทานอาหารโดยตรง อาจช่วยให้เข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรดังกล่าวในบริบทของการทานอาหารมากยิ่งขึ้น โดยอาจปรับเปลี่ยนข้อคำถามจากมาตรวัดมุมมองต่อเวลาฉบับภาษาไทยที่ใช้

ในงานวิจัยครั้งนี้ให้อยู่ในบริบทของการรับประทานอาหาร แบ่งตามมุมมองของเวลา เช่น ฉันมักจะนึกถึงสิ่งที่ฉันอยากจะทำแต่ยังไม่ได้ทำ, ฉันชอบรสชาติของเมนูอาหารที่ครอบครัวฉันทำเป็นประจำ, ฉันเลือกเมนูอาหารอย่างรวดเร็วโดยสนใจแค่เมนูแนะนำหรือสิ่งที่อยู่ตรงหน้าเท่านั้น, ฉันมีความสุขกับการทานอาหารต่าง ๆ ในตอนนี้ให้หมด มากกว่าแบ่งส่วนไว้สำหรับทานในครั้งต่อไป, ฉันคิดว่า ฉันสามารถอดทนต่อความย่ำแย่ของอาหารที่ฉันอยากกินได้ เมื่อฉันกำลังควบคุมอาหาร เป็นต้น โดยผู้วิจัยคาดหวังว่าการใช้ BTP-eating จะสามารถอธิบายกลไกระหว่างการรับประทานอย่างมีสติและพฤติกรรมรับประทานที่ติดต่อสุขภาพได้ดียิ่งขึ้น

2. ควรขยายกลุ่มตัวอย่างให้ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น เช่น นิสิตนักศึกษาในสถาบันอื่น รวมถึงผู้ที่อยู่ในวัยเดียวกัน แต่มีเศรษฐกิจฐานะแตกต่างกัน

3. การประเมินพฤติกรรมรับประทานอาหารจากพฤติกรรมแสดงออกเพียงอย่างเดียว อาจจะยังไม่ครอบคลุมพฤติกรรมรับประทานทั้งหมด เพราะยังขาดการประเมินไปยังปัจจัยที่อยู่เบื้องหลังการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหาร (Johnson-Askew, Fisher, & Yaroch, 2009) ดังนั้น การใช้เครื่องมือในการประเมินพฤติกรรมรับประทานที่มีความครอบคลุมในหลากหลายบริบทก็อาจจะให้ผลการวิจัยที่แตกต่างออกไป

4. อาจใช้วิธีการวัดดุลยทัศนกาลแบบอื่น ๆ เพื่อวัดพลวัตของดุลยทัศนกาลโดยการใช้เมาส์พาราไดม์ (Mouse Paradigm) (Vallacher & Nowak, 1994 อ้างถึงใน Stolarski, Wiberg, & Osin, 2015) โดยการประเมินการเคลื่อนที่ของตัวชี้ตำแหน่ง (Mouse Cursor) ต่อการตอบสนองต่อสิ่งเร้าในรูปแบบเข้าหาหรือหลีกเลี่ยง (Approach-avoid Response) ซึ่งการเปลี่ยนตำแหน่งของเมาส์จะถูกบันทึกและนำมาวิเคราะห์ผลเพื่อประเมินความเป็นพลวัตภายในของผู้เข้าร่วมการวิจัย อย่างไรก็ตาม วิธีการวัดดุลยทัศนกาลด้วยวิธีเมาส์พาราไดม์นี้ยังอยู่ระหว่างการพัฒนาโดย University of Warsaw ซึ่งเป็นตัวเลือกที่น่าสนใจและควรนำมาใช้ศึกษาลักษณะดุลยทัศนกาลในอนาคต

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรกช ความเจริญ, จิราวัฒน์ เหลลาสุภาพ, นภกร จิระรังสี. (2556) *ความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย กับความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าถึงคมในวัยรุ่นชาย โดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรกำกับ*. สืบค้นจาก <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/44150>
- กระทรวงสาธารณสุข. (2541) *สารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (THAI RECOMMENDED DAILY INTAKES-THAI RDI). แนนท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 182*. สืบค้นจาก http://iodinethailand.fda.moph.go.th/fda/new/images/cms/top_upload/1143276715_ntf182-2541.pdf
- กุลปรียา ศิริพานิช, ธนัช มนัสวีพงศ์สกุล, สรวิต รัตนชาติชูชัย. (2556). *ความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดและความวิตกกังวล โดยมีสติเป็นตัวแปรกำกับ*. สืบค้นจาก <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/44156>
- จิตพิศุทธิ์ เลี้ยงชีพ, ัญญกรณ์ ศรีเดิมา, นัฏฐาภรณ์ กาญจนประดิษฐ์, พศิกา เขินอำนวย, ศิริพงษ์ ศรีเชื้อ, พลอยไพลิน สุขบำเพ็ญ, ... สรัลชญา บุญชูสนอง. (2554). *การสำรวจพฤติกรรมการดูแลตนเองของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในระดับปริญญาบัณฑิต*. สืบค้นจาก http://www.pharm.chula.ac.th/physiopharm/content/activity_%20lh/12.1.html
- ป. อ. ปยุตโต (2555) *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. สืบค้นจาก http://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf/buddhadhamma_extended_edition.pdf
- ธีระ วรณารัตน์, สันต์ สัมปัตตะวนิช, ธนะพงษ์ โพธิ์ปิติ, ธานี ชัยวัฒน์, นพพล วิทย์วรพงศ์, พัชรสุทธิ สุจริตตานนท์. (2559). *เศรษฐศาสตร์พฤติกรรมกับการบริโภคอาหาร*. สืบค้นจาก <http://www.ebooks.in.th/ebook/40065/เศรษฐศาสตร์พฤติกรรมกับการบริโภคอาหาร/>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2556). *พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร*. สืบค้นจาก <http://service.nso.go.th/nso/web/survey/surpop2-4-11.html>

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). *บทสรุปสำหรับผู้บริหาร การสำรวจสภาวะทางสังคม วัฒนธรรมและสุขภาพจิต (ความสุข) คนไทย พ.ศ. 2557*. สืบค้นจาก https://www.m-society.go.th/article_attach/14497/18156.pdf

ภาษาอังกฤษ

Adams, J., & White, M. (2009). Time perspective in socioeconomic inequalities in smoking and body mass index. *Health Psychology, 28*(1), 83.

Alberts, H. J. E. M., Thewissen, R., & Raes, L. (2012). Dealing with problematic eating behaviour. The effects of a mindfulness-based intervention on eating behaviour, food cravings, dichotomous thinking and body image concern. *Appetite, 58*(3), 847-851.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice, 10*(2), 125-143.

Bahl, S., Milne, G. R., Ross, S. M., & Chan, K. (2013). Mindfulness: A long-term solution for mindless eating by college students. *Journal of Public Policy & Marketing, 32*(2), 173-184.

Barba, C., Cavalli-Sforza, T., Cutter, J., & Darnton-Hill, I. (2004). Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. *The lancet, 363*(9403), 157.

Berry, S. L., Beatty, W. W., & Klesges, R. C. (1985). Sensory and social influences on ice cream consumption by males and females in a laboratory setting. *Appetite, 6*(1), 41-45.

Beshara, M., Hutchinson, A. D., & Wilson, C. (2013). Does mindfulness matter? Everyday mindfulness, mindful eating and self-reported serving size of energy dense foods among a sample of South Australian adults. *Appetite, 67*, 25-29.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice, 11*(3), 230-241.

- Bisogni, C. A., Jastran, M., Seligson, M., & Thompson, A. (2012). How people interpret healthy eating: contributions of qualitative research. *Journal of nutrition education and behavior, 44*(4), 282-301.
- Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism, 12*(01), 19-39.
- Brislin, R. W., & Kim, E. S. (2003). Cultural diversity in people's understanding and uses of time. *Applied Psychology, 52*(3), 363-382.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology, 84*(4), 822.
- Buchheld, N., Grossman, P., & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research, 1*(1), 11-34.
- Dalen, J., Smith, B. W., Shelley, B. M., Sloan, A. L., Leahigh, L., & Begay, D. (2010). Pilot study: Mindful Eating and Living (MEAL): weight, eating behavior, and psychological outcomes associated with a mindfulness-based intervention for people with obesity. *Complementary therapies in medicine, 18*(6), 260-264.
- Dassen, F. C., Houben, K., & Jansen, A. (2015). Time orientation and eating behavior: Unhealthy eaters consider immediate consequences, while healthy eaters focus on future health. *Appetite, 91*, 13-19.
- Daugherty, J. R., & Brase, G. L. (2010). Taking time to be healthy: Predicting health behaviors with delay discounting and time perspective. *Personality and Individual differences, 48*(2), 202-207.
- De Castro, J. M., & Brewer, E. M. (1992). The amount eaten in meals by humans is a power function of the number of people present. *Physiology & behavior, 51*(1), 121-125.

- Deliens, T., Clarys, P., De Bourdeaudhuij, I., & Deforche, B. (2014). Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC public health, 14*(1), 53.
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C., & Henry, C. (2008). Time perspective and correlates of wellbeing. *Time & Society, 17*(1), 47-61.
- Falk, L. W., Sobal, J., Bisogni, C. A., Connors, M., & Devine, C. M. (2001). Managing healthy eating: definitions, classifications, and strategies. *Health education & behavior, 28*(4), 425-439.
- Farshchi, H. R., Taylor, M. A., & Macdonald, I. A. (2004). Regular meal frequency creates more appropriate insulin sensitivity and lipid profiles compared with irregular meal frequency in healthy lean women. *European journal of clinical nutrition, 58*(7), 1071-1077.
- Farshchi, H. R., Taylor, M. A., & Macdonald, I. A. (2005). Beneficial metabolic effects of regular meal frequency on dietary thermogenesis, insulin sensitivity, and fasting lipid profiles in healthy obese women. *The American journal of clinical nutrition, 81*(1), 16-24.
- Forslund, H. B., Torgerson, J. S., Sjöström, L., & Lindroos, A. K. (2005). Snacking frequency in relation to energy intake and food choices in obese men and women compared to a reference population. *International journal of obesity, 29*(6), 711-719.
- Framson, C., Kristal, A. R., Schenk, J. M., Littman, A. J., Zeliadt, S., & Benitez, D. (2009). Development and validation of the mindful eating questionnaire. *Journal of the American Dietetic Association, 109*(8), 1439-1444.
- Gilbert, D., & Waltz, J. (2010). Mindfulness and health behaviors. *Mindfulness, 1*(4), 227-234.
- Gilovich, T., Griffin, D., & Kahneman, D. (2002). *Heuristics and Biases*. Retrieved from <http://assets.cambridge.org/97805217/92608/sample/9780521792608ws.pdf>
- Griva, F., Tseferidi, S. I., & Anagnostopoulos, F. (2015). Time to get healthy: Associations of time perspective with perceived health status and health behaviors. *Psychology, health & medicine, 20*(1), 25-33.)

- Guthrie, L. C., Butler, S. C., & Ward, M. M. (2009). Time perspective and socioeconomic status: A link to socioeconomic disparities in health?. *Social science & medicine*, *68*(12), 2145-2151.
- Hall, P. A., Fong, G. T., & Cheng, A. Y. (2012). Time perspective and weight management behaviors in newly diagnosed Type 2 diabetes: a mediational analysis. *Journal of Behavioral Medicine*, *35*(6), 569-580.
- Hall, P. A., Fong, G. T., & Sansone, G. (2015). Time perspective as a predictor of healthy behaviors and disease-mediating states. *Time Perspective Theory; Review, Research and Application*, 339-352. Retrieved from: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2F978-3-319-07368-2.pdf>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.
- Hendrickson, K. L., & Rasmussen, E. B. (2013). Effects of mindful eating training on delay and probability discounting for food and money in obese and healthy-weight individuals. *Behaviour research and therapy*, *51*(7), 399-409.
- Henson, J. M., Carey, M. P., Carey, K. B., & Maisto, S. A. (2006). Associations among health behaviors and time perspective in young adults: Model testing with boot-strapping replication. *Journal of behavioral medicine*, *29*(2), 127-137.
- Hudd, S. S., Dumlao, J., Erdmann-Sager, D., Murray, D., Phan, E., Soukas, N., & Yokozuka, N. (2000). Stress at college: Effects on health habits, health status and self-esteem. *College Student Journal*, *34*(2), 217-228.
- Hung, H. C., Joshipura, K. J., Jiang, R., Hu, F. B., Hunter, D., Smith-Warner, S. A., ... & Willett, W. C. (2004). Fruit and vegetable intake and risk of major chronic disease. *Journal of the National Cancer Institute*, *96*(21), 1577-1584.
- Ji, L. J., Guo, T., Zhang, Z., & Messervey, D. (2009). Looking into the past: cultural differences in perception and representation of past information. *Journal of personality and social psychology*, *96*(4), 761.

- Johnson-Askew, W. L., Fisher, R. A., & Yaroch, A. L. (2009). Decision making in eating behavior: state of the science and recommendations for future research. *Annals of Behavioral Medicine, 38*(1), 88-92.
- Johnson, F., Wardle, J., & Griffith, J. (2002). The adolescent food habits checklist: reliability and validity of a measure of healthy eating behaviour in adolescents. *European Journal of Clinical Nutrition, 56*(7), 644.
- Joireman, J., Shaffer, M. J., Balliet, D., & Strathman, A. (2012). Promotion orientation explains why future-oriented people exercise and eat healthy: Evidence from the two-factor consideration of future consequences-14 scale. *Personality and Social Psychology Bulletin, 38*(10), 1272-1287.
- Jordan, C. H., Wang, W., Donatoni, L., & Meier, B. P. (2014). Mindful eating: Trait and state mindfulness predict healthier eating behavior. *Personality and Individual Differences, 68*, 107-111.
- Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York, NY: Delta.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review, 31*(6), 1041-1056.
- Keough, K. A., Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Who's smoking, drinking, and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use. *Basic and applied social psychology, 21*(2), 149-164.
- Klesges, R. C., Bartsch, D., Norwood, J. D., Kautzrnan, D., & Haugrud, S. (1984). The effects of selected social and environmental variables on the eating behavior of adults in the natural environment. *International Journal of Eating Disorders, 3*(4), 35-41.
- Laghi, F., Liga, F., Baumgartner, E., & Baiocco, R. (2012). Time perspective and psychosocial positive functioning among Italian adolescents who binge eat and drink. *Adolescence, 35*(5), 1277-1284.

- Lea, E., & Worsley, A. (2003). Benefits and barriers to the consumption of a vegetarian diet in Australia. *Public health nutrition*, 6(05), 505-511.
- Lewis, R. D. (2006) When Cultures Collide: Leading Across Cultures. Retrieved from <http://www.utntyh.com/alumnos/wp-content/uploads/2011/11/When-Cultures-Collide.pdf>
- Muzdybaev, K. (2000). **Переживание времени в период кризисов**: Experience of time in the period of crisis [Abstract]. *Psikhologicheskiy Zhurnal*, 21(4), 5–21.
- Miller, C. K., Kristeller, J. L., Headings, A., & Nagaraja, H. (2014). Comparison of a mindful eating intervention to a diabetes self-management intervention among adults with type 2 diabetes: a randomized controlled trial. *Health Education & Behavior*, 41(2), 145-154.
- Moor, K. R., Scott, A. J., & McIntosh, W. D. (2013). Mindful eating and its relationship to body mass index and physical activity among university students. *Mindfulness*, 4(3), 269-274.
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Perry, C., & Casey, M. A. (1999). Factors influencing food choices of adolescents: findings from focus-group discussions with adolescents. *Journal of the American dietetic association*, 99(8), 929-937.
- Nicklas, T. A., O'neil, C., & Myers, L. (2004). The importance of breakfast consumption to nutrition of children, adolescents, and young adults. *Nutrition Today*, 39(1), 30-39.
- Nunnally, J. (1978). Psychometric methods.
- Onwezen, M. C., Van't Riet, J., Dagevos, H., Sijtsema, S. J., & Snoek, H. M. (2016). Snacking now or later? Individual differences in following intentions or habits explained by time perspective. *Appetite*, 107, 144-151.
- Ouwens, M. A., Schiffer, A. A., Visser, L. I., Raeijmaekers, N. J. C., & Nyklíček, I. (2015). Mindfulness and eating behaviour styles in morbidly obese males and females. *Appetite*, 87, 62-67.
- Papadaki, A., Hondros, G., Scott, J. A., & Kapsokefalou, M. (2007). Eating habits of university students living at, or away from home in Greece. *Appetite*, 49(1), 169-176.

- Promoting fruit and vegetable consumption around the world. (n.d.). Retrieved from <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/en/>
- Racette, S. B., Deusinger, S. S., Strube, M. J., Highstein, G. R., & Deusinger, R. H. (2008). Changes in weight and health behaviors from freshman through senior year of college. *Journal of nutrition education and behavior, 40*(1), 39-42.
- Sauer, S., Walach, H., Schmidt, S., Hinterberger, T., Lynch, S., Büssing, A., & Kohls, N. (2013). Assessment of mindfulness: Review on state of the art. *Mindfulness, 4*(1), 3-17.
- Seema, R., & Sircova, A. (2013). Mindfulness – a time perspective? Estonian study. *Baltic Journal of Psychology, 14*, 4–21.
- Shannon, J., Kristal, A. R., Curry, S. J., & Beresford, S. A. (1997). Application of a behavioral approach to measuring dietary change: the fat-and fiber-related diet behavior questionnaire. *Cancer Epidemiology and Prevention Biomarkers, 6*(5), 355-361.
- Sircova, A., van de Vijver, F. J., Osin, E., Milfont, T. L., Fieulaine, N., Kislali-Erginbilgic, A., & Zimbardo, P. G. (2015). Time perspective profiles of cultures. *Time Perspective Theory; Review, Research and Application, 169-187*. Retrieved from: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2F978-3-319-07368-2.pdf>
- Stolarski, M., Fieulaine, N., & van Beek, W. (2015). Time perspective theory; Review, research, and application. *Cham: Springer International*.
- Stolarski, M., Wiberg, B., & Osin, E. (2015). Assessing temporal harmony: The issue of a balanced time perspective. *Time Perspective Theory; Review, Research and Application, 57-71*. Retrieved from: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2F978-3-319-07368-2.pdf>
- Stroebele, N., & De Castro, J. M. (2004). Effect of ambience on food intake and food choice. *Nutrition, 20*(9), 821-838.
- Sword, R. M., Sword, R. K., Brunskill, S. R., & Zimbardo, P. G. (2014). Time perspective therapy: A new time-based metaphor therapy for PTSD. *Journal of Loss and Trauma, 19*(3), 197-201.

- Torres, S. J., & Nowson, C. A. (2007). Relationship between stress, eating behavior, and obesity. *Nutrition, 23*(11), 887-894.
- Vowinckel, J. C. (2012). *Balanced time perspectives and mindfulness* (Bachelor's thesis, University of Twente). Retrieved from [http://essay.utwente.nl/62422/1/Vowinckel,_J.C._-_s0160067_\(verslag\).pdf](http://essay.utwente.nl/62422/1/Vowinckel,_J.C._-_s0160067_(verslag).pdf)
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness—the Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Personality and Individual Differences, 40*(8), 1543-1555.
- Wansink, B., Payne, C., & Werle, C. (2008). Consequences of belonging to the “clean plate club”. *Archives of pediatrics & adolescent medicine, 162*(10), 994-995.
- Wansink, B. (2010). From mindless eating to mindlessly eating better. *Physiology & behavior, 100*(5), 454-463.
- Webster, J. D. (2011). A new measure of time perspective: Initial psychometric findings for the Balanced Time Perspective Scale (BTPS). *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement, 43*(2), 111.
- Williams, J. M. G., & Kabat-Zinn, J. (2011). Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma. *Contemporary Buddhism, 12*(01), 1-18.
- Zellner, D. A., Loaiza, S., Gonzalez, Z., Pita, J., Morales, J., Pecora, D., & Wolf, A. (2006). Food selection changes under stress. *Physiology & behavior, 87*(4), 789-793.
- Zhang, J. W., Howell, R. T., & Stolarski, M. (2013). Comparing three methods to measure a balanced time perspective: The relationship between a balanced time perspective and subjective well-being. *Journal of Happiness studies, 14*(1), 169-184.
- Zimbardo, P. G., & Boniwell, I. (2004). Balancing One's Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning. *Positive psychology in practice*, Hoboken, NJ: Wiley.

Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271-1288.

Zimbardo, P., & Boyd, J. (2008). *The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life*. Retrieved from <https://matrixtrainings.files.wordpress.com/2014/09/time-paradox.pdf>

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามชุดที่ 1

แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของนิสิตระดับชั้นปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำอธิบาย: แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา 3800420 โครงการวิจัยทางจิตวิทยา หรือ Senior Project ของนิสิตชั้นปีที่ 4 คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2559 แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม และส่วนที่ 2 ชุดคำถาม ซึ่งประกอบไปด้วย 4 ชุดคำถาม โปรดอ่านข้อคำถามอย่างละเอียดและกรอกข้อมูลตามความเป็นจริง คณะผู้วิจัยจะนำข้อมูลนี้มาวิเคราะห์ผลและนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะถูกรักษาไว้เป็นความลับ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

รหัสนิสิต (ใช้สำหรับการให้ Feedback เท่านั้น)

เพศ ชาย หญิง

อายุ ปี

เกรดเฉลี่ยรวม (GPAX)

คณะ

ชั้นปีที่ 1 2 3 4 5 6

น้ำหนัก กิโลกรัม

ส่วนสูง เมตร

ส่วนที่ 2 ชุดคำถาม

ตัวอย่างชี้แจงสำหรับข้อที่มีตัวเลือก N/A

ข้อความ	N/A (เมื่อท่านไม่มีพฤติกรรมตามข้อความที่กำหนด)	แทบจะ	น้อย	บาง	บ่อย	เป็น
		ไม่/ไม่	ครั้ง	ครั้ง	ครั้ง	ประจำ
		เคย				
		เลย				
1. ฉันสวมหมวกนิรภัยเมื่อขี่/โดยสารรถจักรยานยนต์	ฉันไม่นั่งรถจักรยานยนต์	1	2	3	4	5

โปรดเลือกข้อ N/A เมื่อท่านไม่ขี่/โดยสารรถจักรยานยนต์

โปรดเลือกข้อ 1 เมื่อท่านแทบจะไม่/ไม่เคยสวมหมวกนิรภัยเลยเมื่อขี่/โดยสารรถจักรยานยนต์

โปรดเลือกข้อ 2 เมื่อท่านไม่ค่อยจะสวมหมวกนิรภัย(น้อยครั้ง)เมื่อขี่/โดยสารรถจักรยานยนต์

โปรดเลือกข้อ 3 เมื่อท่านสวมหมวกนิรภัยบางครั้งเมื่อขี่/โดยสารรถจักรยานยนต์

โปรดเลือกข้อ 4 เมื่อท่านสวมหมวกนิรภัยเกือบทุกครั้ง(บ่อยครั้ง)เมื่อขี่/โดยสารรถจักรยานยนต์

โปรดเลือกข้อ 5 เมื่อท่านสวมหมวกนิรภัยทุกครั้ง(เป็นประจำ)เมื่อขี่/โดยสารรถจักรยานยนต์

ชุดคำถามที่ 1

โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้และประเมินว่า **ภายใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา** ท่านมีพฤติกรรมต่อไปนี้บ่อยครั้งแค่ไหน โดยให้

N/A คือ เมื่อท่านไม่ได้แสดงพฤติกรรมตามข้อความ

1 คือ แทบจะไม่/ไม่เคยเลย 2 คือ น้อยครั้ง 3 คือ บางครั้ง 4 คือ บ่อยครั้ง 5 คือ เป็นประจำ

ข้อความ	N/A (เมื่อท่านไม่มีพฤติกรรมตามข้อความที่กำหนด)	แทบจะ ไม่/ไม่ เคย เลย	น้อย ครั้ง	บาง ครั้ง	บ่อย ครั้ง	เป็น ประจำ
1. ดันทานอาหารที่มีไขมันต่ำเมื่อไปทานอาหารนอกบ้าน	ดันไม่ทานอาหารนอกบ้าน	1	2	3	4	5
2. ดันทานอาหารทอด		1	2	3	4	5
3. ถ้าร้านที่ดันทานไม่มีของหวาน ดันจะหาของหวานจากที่อื่นทาน	ดันไม่ทานอาหารนอกบ้านเลย หรือ ทุกร้านที่ดันทานมีของหวาน	1	2	3	4	5
4. ดันทานผลไม้อย่างน้อย 1 จานในแต่ละวัน		1	2	3	4	5
5. ดันควบคุมปริมาณไขมันในอาหารที่ดันทานให้อยู่ในระดับต่ำ		1	2	3	4	5
6. ถ้าดันซื้อขนมกรุบกรอบ ดันเลือกทานยี่ห้อที่มีไขมันต่ำ	ดันไม่ซื้อขนมกรุบกรอบ	1	2	3	4	5
7. ดันทานเนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ไส้กรอก ลูกชิ้น แฮม นกเก็ต กุนเชียง แหนม ไส้ฉั่ว ฮ้อยจ้อ ฯลฯ		1	2	3	4	5
8. ดันทานเค้กหรือขนมอบ เช่น มาการอง ชูครีม เอแคลร์ ฯลฯ		1	2	3	4	5
9. ดันควบคุมปริมาณน้ำตาลในอาหารที่ดันทานให้อยู่ในระดับต่ำ		1	2	3	4	5
10. ดันทานผักหรือสลัดอย่างน้อย 1 จานในแต่ละวัน		1	2	3	4	5
11. ดันเลือกทานเมนูของหวานที่มีไขมันต่ำ	ดันไม่ทานของหวาน	1	2	3	4	5
12. ดันทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด มันฝรั่งทอด ข้าวเหนียวหมูบั้ง ลูกชิ้นทอด ฯลฯ		1	2	3	4	5
13. ดันทานผักและผลไม้ในปริมาณที่มากพอในแต่ละวัน		1	2	3	4	5
14. ดันทานขนมหวานระหว่างมื้ออาหาร		1	2	3	4	5
15. ดันทานผักหรือสลัดอย่างน้อย 1 จานในมื้อเย็น		1	2	3	4	5
16. ดันเลือกดื่มเครื่องดื่มที่มีแคลอรีต่ำ		1	2	3	4	5
17. ดันทานเนย แยม หรือมาการีนบนขนมปังอย่างบาง ๆ	ดันไม่ทานเนย แยม หรือมาการีน / ดันไม่ทานขนมปัง	1	2	3	4	5

ข้อความ	N/A (เมื่อท่านไม่มีพฤติกรรมตามข้อความที่กำหนด)	แทบจะ ไม่/ไม่ เคย เลย	น้อย ครั้ง	บาง ครั้ง	บ่อย ครั้ง	เป็น ประจำ
18. ฉันทานของหวานหลังมื้ออาหาร		1	2	3	4	5
19. ฉันทานผลไม้เป็นอาหารว่างระหว่างมื้อ	ฉันไม่ทานอาหารว่าง ระหว่างมื้ออาหาร	1	2	3	4	5
20. ฉันเลือกทานของหวานที่ดีที่สุดต่อสุขภาพมากที่สุด เช่น โยเกิร์ต กราโนล่า ธัญพืชอบแห้ง ฯลฯ	ฉันไม่ทานของหวาน	1	2	3	4	5
21. ฉันเพิ่มรสหวานมันในอาหารและ/หรือเครื่องดื่ม เช่น ใส่นมข้นหวานในเครื่องดื่ม ใส่น้ำตาลในของหวาน หรือใส่วิปครีมเพิ่ม ฯลฯ	ฉันไม่ทานของหวาน	1	2	3	4	5
22. ฉันทานผลไม้ทั้งสามมื้อในแต่ละวัน		1	2	3	4	5
23. ฉันทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ		1	2	3	4	5
24. ฉันทานอาหารรสจัด เช่น รสเค็มจัด หวานจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด มันจัด		1	2	3	4	5

ชุดคำถามที่ 2

โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้และประเมินว่าข้อความเหล่านี้**บ่งบอกความเป็นตัวท่าน**มากน้อยแค่ไหน โดยให้

- 1 คือ ไม่ตรงกับตัวฉันเลย 2 คือ ค่อนข้างไม่ตรงกับตัวฉัน 3 คือ ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน
4 คือ ค่อนข้างตรงกับตัวฉัน 5 คือ ตรงกับตัวฉันมาก

ข้อความ	ไม่ตรงกับ ตัวฉันเลย	ค่อนข้าง ไม่ตรงกับ ตัวฉัน	ตรงและไม่ ตรงพอ ๆ กัน	ค่อนข้าง ตรงกับตัว ฉัน	ตรงกับตัว ฉันมาก
1. ฉันเชื่อว่าการไปสนุกกับเพื่อน ๆ ในงานปาร์ตี้หรืองานรื่นเริงเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตของฉันมีความสุข	1	2	3	4	5
2. เมื่อฉันเห็นภาพ ได้กลิ่น หรือได้ยินเสียงที่คุ้นเคยในวัยเด็ก ฉันจะหวนนึกถึงความทรงจำที่ดีในตอนนั้น	1	2	3	4	5
3. โดยส่วนใหญ่ ชีวิตของฉันถูกกำหนดโดยโชคชะตา	1	2	3	4	5
4. ฉันมักจะนึกถึงสิ่งที่ฉันน่าจะทำได้ทำ แต่ไม่ได้ทำ	1	2	3	4	5
5. ที่ผ่านมา การตัดสินใจส่วนใหญ่ของฉันขึ้นกับบุคคลรอบข้างและสิ่งแวดล้อมรอบตัว	1	2	3	4	5
6. ฉันเชื่อว่าคนเราควรคิดวางแผนล่วงหน้าก่อนเริ่มลงมือทำสิ่งต่าง ๆ	1	2	3	4	5
7. ฉันมีความสุขเมื่อคิดถึงเรื่องในอดีต	1	2	3	4	5
8. ฉันทำสิ่งต่าง ๆ อย่างหุนหันพลันแล่น	1	2	3	4	5
9. ฉันไม่ค่อยวิตกกังวล แม้ว่าจะทำสิ่งต่าง ๆ ไม่เสร็จตรงตามเวลา	1	2	3	4	5

ข้อความ	ไม่ตรงกับ ตัวฉันเลย	ค่อนข้าง ไม่ตรงกับ ตัวฉัน	ตรงและไม่ ตรงพอๆ กัน	ค่อนข้าง ตรงกับตัว ฉัน	ตรงกับตัว ฉันมาก
10. เมื่อฉันต้องการประสบความสำเร็จอะไรสักอย่าง ฉันจะตั้งเป้าหมายและคำนึงถึงหนทางเพื่อบรรลุเป้าหมายนั้น	1	2	3	4	5
11. อดีตของฉันมีเรื่องดี ๆ ให้หวนนึกถึงมากกว่าเรื่องที่ไม่ดี	1	2	3	4	5
12. เมื่อฉันได้ฟังดนตรีที่โปรดปราน ฉันมักจะเพลิดเพลินจนลืมเวลา	1	2	3	4	5
13. การทำงานให้เสร็จทันกำหนดส่ง สำคัญกว่าการทำกิจกรรมเพื่อความเพลิดเพลินในตอนนี้	1	2	3	4	5
14. ในเมื่ออะไรจะเกิดก็ต้องเกิด มันก็ไม่สำคัญนักหรอกว่าฉันจะทำอะไร	1	2	3	4	5
15. ฉันมีความสุขเมื่อได้ฟังเรื่องราวดี ๆ ที่เคยเกิดขึ้น	1	2	3	4	5
16. ฉันมักคิดถึงอดีตอันเจ็บปวดของฉันอยู่เรื่อย ๆ	1	2	3	4	5
17. ฉันพยายามที่จะใช้ชีวิตอย่างสุดเหวี่ยงในแต่ละวัน	1	2	3	4	5
18. ฉันมักจะเป็นกังวลอย่างมากเมื่อไปสายกว่าเวลาที่นัดไว้	1	2	3	4	5
19. ฉันจะใช้ชีวิตราวกับว่าวันนี้จะเป็นวันสุดท้ายของชีวิต	1	2	3	4	5
20. ความทรงจำดี ๆ จะผุดขึ้นมาในความคิดของฉันอย่างง่ายดาย	1	2	3	4	5
21. ฉันทำงานที่รับผิดชอบเสร็จตรงเวลาเสมอ ไม่ว่าใครจะมอบหมายก็ตาม	1	2	3	4	5
22. ฉันถูกทำร้ายและถูกปฏิเสธมามากพอแล้วในอดีต	1	2	3	4	5
23. ฉันตัดสินใจอย่างรวดเร็วโดยสนใจแค่สิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าเท่านั้น	1	2	3	4	5
24. ฉันปล่อยให้แต่ละวันเป็นไปอย่างที่มันจะเป็นมากกว่าที่จะวางแผนสิ่งที่ต้องทำ	1	2	3	4	5
25. ฉันมีความทรงจำอันเลวร้ายในอดีตมากมายจนฉันไม่อยากนึกถึงมัน	1	2	3	4	5
26. ความตื่นเต้นเร้าใจเป็นส่วนสำคัญในชีวิตของฉัน	1	2	3	4	5
27. ฉันได้ทำความผิดพลาดในอดีตที่ฉันอยากกลับไปแก้ไข	1	2	3	4	5
28. ฉันรู้สึกว่าการมีความสุขกับสิ่งที่กำลังทำอยู่สำคัญกว่าการทำงานให้เสร็จทันเวลาที่กำหนด	1	2	3	4	5
29. ฉันหวนรำลึกถึงช่วงเวลาที่ดีในวัยเด็กของฉัน	1	2	3	4	5
30. ฉันเปรียบเทียบข้อดีข้อเสียอย่างละเอียดก่อนจะตัดสินใจ	1	2	3	4	5
31. การเลือกที่จะเสี่ยงทำให้ชีวิตของฉันไม่น่าเบื่อ	1	2	3	4	5
32. สำหรับฉันแล้ว การสนุกไปกับเรื่องที่เกิดขึ้นระหว่างทาง สำคัญกว่าการจดจ่ออยู่กับจุดหมายเพียงอย่างเดียว	1	2	3	4	5
33. ที่ผ่านมา สิ่งต่าง ๆ มักไม่เป็นไปตามที่ฉันคาดหวัง	1	2	3	4	5
34. มันเป็นเรื่องยากที่จะลืมเรื่องราวที่ไม่น่าจดจำในวัยเด็กของฉัน	1	2	3	4	5
35. ถ้าฉันต้องคิดถึงเป้าหมายหรือผลลัพธ์ ความสนุกและความเพลิดเพลินในขณะที่กำลังทำกิจกรรมต่าง ๆ นั้นจะหายไป	1	2	3	4	5

ข้อความ	ไม่ตรงกับ ตัวฉันเลย	ค่อนข้าง ไม่ตรงกับ ตัวฉัน	ตรงและไม่ ตรงพอๆ กัน	ค่อนข้าง ตรงกับตัว ฉัน	ตรงกับตัว ฉันมาก
36. แม้ว่าในปัจจุบันฉันจะมีความสุข ฉันกลับนำประสบการณ์ในอดีตที่ไม่ดีมาเปรียบเทียบอยู่เสมอ	1	2	3	4	5
37. ฉันไม่สามารถวางแผนสำหรับอนาคตได้ เพราะสิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงอย่างมากตลอดเวลา	1	2	3	4	5
38. ฉันไม่สามารถควบคุมเส้นทางชีวิตของฉันได้	1	2	3	4	5
39. มันไม่จำเป็นที่จะต้องกังวลเกี่ยวกับอนาคต เพราะฉันคงทำอะไรไม่ได้อยู่แล้ว	1	2	3	4	5
40. ฉันสามารถทำงานให้เสร็จตรงเวลาได้ โดยการลงมือทำอย่างสม่ำเสมอ	1	2	3	4	5
41. ฉันมักจะหลุดจากวงสนทนา เมื่อคนในครอบครัวพูดถึงเรื่องต่าง ๆ ในอดีต	1	2	3	4	5
42. ฉันเลือกที่จะเสี่ยง เพื่อเพิ่มความตื่นเต้นเร้าใจในชีวิต	1	2	3	4	5
43. ฉันทำรายการสิ่งต่าง ๆ ที่จะต้องทำ (to-do list)	1	2	3	4	5
44. ฉันมักจะทำตามที่ใจอยาก	1	2	3	4	5
45. ฉันสามารถอดทนต่อสิ่งยั่วยุต่าง ๆ ได้เมื่อฉันมีงานที่ต้องทำให้เสร็จ	1	2	3	4	5
46. เมื่อฉันทำอะไรที่น่าตื่นเต้นเร้าใจ ฉันมักจะติดลมไปกับสิ่งนั้น	1	2	3	4	5
47. ชีวิตทุกวันนี้ของฉันเป็นเรื่องซับซ้อน ฉันอยากกลับไปใช้ชีวิตที่เรียบง่ายในอดีต	1	2	3	4	5
48. ฉันชอบเพื่อนที่มักจะทำอะไรก็ทำ คาดเคาไม่ได้ มากกว่าเพื่อนที่สามารถคาดเคาได้	1	2	3	4	5
49. ฉันชอบธรรมเนียมในครอบครัวที่ปฏิบัติสืบทอดกันมาอย่างยาวนาน	1	2	3	4	5
50. ฉันมักคิดถึงสิ่งแย่ ๆ ที่เคยเกิดขึ้นกับฉันในอดีต	1	2	3	4	5
51. ฉันจะอดทนทำงานที่ยากและน่าเบื่อ หากงานนั้นทำให้ฉันก้าวหน้าได้	1	2	3	4	5
52. ฉันมีความสุขกับการใช้เงินในวันนี้มากกว่าการเก็บออมไว้สำหรับอนาคต	1	2	3	4	5
53. ฉันเชื่อว่าคนโชคดียังจะได้สิ่งที่ดีกว่าคนที่ขยัน	1	2	3	4	5
54. ฉันคิดถึงสิ่งดี ๆ ที่ฉันพลาดไปในชีวิต	1	2	3	4	5
55. ฉันอยากให้ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดของฉันมีความลึกซึ้ง	1	2	3	4	5
56. ไม่ว่าจะอย่างไร ฉันก็จะมีเวลามากพอที่จะทำงานให้เสร็จได้ทันเสมอ	1	2	3	4	5

ชุดคำถามที่ 3

โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้และประเมินว่า**บ่อยครั้งแค่ไหนที่ท่านได้ทำพฤติกรรมเหล่านี้** โดยให้

N/A คือ เมื่อท่านไม่ได้แสดงพฤติกรรมตามข้อความ

1 คือ แทบจะไม่/ไม่เคยเลย 2 คือ เป็นบางครั้ง 3 คือ ค่อนข้างบ่อย 4 คือ เป็นประจำ

ข้อความ	N/A (เมื่อท่านไม่มีพฤติกรรมตามข้อความที่ กำหนด)	แทบจะ ไม่/ไม่ เคยเลย	เป็น บางครั้ง	ค่อนข้าง บ่อย	เป็น ประจำ
1. ฉันรับประทานอาหารเร็วมากจนฉันไม่รู้รสชาติของอาหารที่กำลังรับประทานอยู่		1	2	3	4
2. ฉันทานอาหารมากกว่าปกติเมื่อไปทานบุฟเฟต์	ฉันไม่ทานบุฟเฟต์	1	2	3	4
3. เวลาอยู่ในงานเลี้ยงที่มีอาหารดี ๆ ฉันสังเกตได้ว่า ฉันจะทานอาหารในปริมาณที่มากกว่าที่ฉันควรจะทาน		1	2	3	4
4. ฉันรู้ตัวเวลาที่โฆษณาอาหารทำให้ฉันอยากทานอาหาร	โฆษณาอาหารไม่ทำให้ฉันรู้สึกอยากอาหาร	1	2	3	4
5. เมื่อร้านอาหารเสิร์ฟอาหารปริมาณมาก ฉันจะหยุดทานเมื่อรู้สึกอิ่ม ไม่ทานจนหมด		1	2	3	4
6. ฉันคิดเรื่อยเปื่อยขณะรับประทานอาหาร		1	2	3	4
7. ถ้าฉันได้ทานอาหารโปรดแล้ว ฉันจะทานไปเรื่อย ๆ โดยไม่รู้ตัวว่าควรจะพอเมื่อไหร่		1	2	3	4
8. เมื่อใดก็ตามที่ฉันไปดูหนึ่งในโรง ฉันสังเกตได้ว่า ฉันจะอยากทานขนมขบเคี้ยวหรือป๊อปคอร์นด้วย	ฉันไม่ทานขนมขบเคี้ยวหรือป๊อปคอร์น / ฉันไม่ดูหนึ่งในโรง	1	2	3	4
9. ถ้าเพิ่มเงินอีกไม่มากนักเพื่อเพิ่มปริมาณอาหาร (อัพไซส์) ฉันจะทำโดยไม่สนว่าฉันจะหิวมากหรือน้อยก็ตาม		1	2	3	4
10. ฉันสังเกตได้ถึงรสชาติที่แฝงอยู่ในอาหารที่ฉันรับประทาน เช่น ฉันมักจะทายส่วนผสมในอาหารได้อย่างถูกต้อง แม้จะใส่ลงไปเพียงเล็กน้อยก็ตาม		1	2	3	4
11. ถ้ามีอาหารโปรดเหลืออยู่ ฉันจะทานเพิ่มแม้จะรู้สึกอิ่มแล้วก็ตาม		1	2	3	4
12. ฉันสังเกตว่าฉันรู้สึกผ่อนคลายเมื่อได้รับประทานอาหารที่ชอบ		1	2	3	4
13. ฉันทานจุบจิบโดยไม่รู้ตัว		1	2	3	4

ข้อความ	N/A (เมื่อท่านไม่มีพฤติกรรมตามข้อความที่ กำหนด)	แทบจะ ไม่ / ไม่ เคยเลย	เป็น บางครั้ง	ค่อนข้าง บ่อย	เป็น ประจำ
14. เวลาที่รับประทานอาหารมีอยู่ ฉันสังเกตเห็นได้ว่าตัวเองขี้แฮงหรือ เฉื่อยชา		1	2	3	4
15. ฉันหยุดทานอาหารเมื่อรู้สึกอิ่ม แม้จะเป็นอาหารที่ชอบมาก ก็ตาม		1	2	3	4
16. ฉันพิจารณาหน้าตาของอาหารที่ฉันกำลังจะรับประทาน		1	2	3	4
17. เวลาที่ฉันเครียดกับภาระงาน/เรียน ฉันจะลุกไปหาอะไรมา ทาน	ฉันไม่เครียดกับงาน	1	2	3	4
18. เวลาที่มีอาหารดี ๆ ในงานเลี้ยง ฉันจะทานอาหารไปเรื่อย ๆ แม้จะอิ่มแล้วก็ตาม		1	2	3	4
19. เวลาที่ฉันเศร้า ฉันทานอาหารเพื่อให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้น		1	2	3	4
20. ฉันจะสังเกตได้ ถ้าอาหารที่ฉันกินหรือเครื่องดื่มที่ฉันดื่มมี รสชาติที่หวานเกินไป		1	2	3	4
21. ก่อนที่ฉันจะรับประทาน ฉันใช้เวลาระยะเวลาหนึ่งในการชื่นชม สีกลิ่นและกลิ่นของอาหาร		1	2	3	4
22. ฉันรับรู้รสชาติของอาหารทุกคำที่รับประทาน		1	2	3	4
23. ฉันรู้ตัวว่าฉันรับประทานอาหารแม้ไม่รู้สึกริเว	ฉันไม่ทานเมื่อไม่รู้สึกริเว	1	2	3	4
24. ฉันสังเกตเห็นได้ว่า ฉันจะหยิบลูกอมจากโหลมาทานถ้าโหลลูก อมตั้งอยู่ข้างหน้าฉัน		1	2	3	4
25. เวลาไปร้านอาหาร ฉันสามารถบอกได้ว่าปริมาณอาหารที่ เสิร์ฟนั้นมากเกินไปสำหรับฉัน		1	2	3	4
26. ฉันสังเกตเห็นได้เมื่ออาหารที่ฉันทานส่งผลต่ออารมณ์ของฉัน		1	2	3	4
27. ฉันมีปัญหาในการหักห้ามใจตัวเองไม่ให้ทานขนมขบเคี้ยว หรือของหวาน เช่น ไอศกรีม คุกกี้หรือมันฝรั่งทอดเวลาที่มีสิ่ง เหล่านี้ในบ้าน		1	2	3	4
28. ฉันคิดถึงสิ่งที่ฉันจะต้องทำในขณะที่ฉันกำลังทานอาหารอยู่		1	2	3	4

มีต่อด้านหลัง...



ชุดคำถามที่ 4

โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้และประเมินว่า **ภายใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา** ข้อความต่อไปนี้ตรงกับตัวท่านมาเพียงใด โดยให้

1 คือ แทบจะไม่/ไม่เคยเลย 2 คือ บางครั้ง 3 คือ บ่อยครั้ง 4 คือ เกือบตลอดเวลา

ข้อความ	แทบจะ ไม่ / ไม่ เคยเลย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เกือบ ตลอดเวลา
1. ฉันเปิดรับประสบการณ์ที่มีในปัจจุบัน	1	2	3	4
2. ฉันรับรู้ถึงร่างกายของตนเอง ไม่ว่าจะรับประทานอาหาร ทำอาหาร ทำความสะอาด หรือพูดคุย	1	2	3	4
3. เมื่อฉันรู้ว่าตนเองใจลอย ฉันจะค่อย ๆ ดึงตนเองกลับมาสู่ปัจจุบัน	1	2	3	4
4. ฉันสามารถพึงพอใจในอย่างที่เป็น	1	2	3	4
5. ฉันสนใจเหตุผลที่อยู่เบื้องหลังการกระทำของฉัน	1	2	3	4
6. ฉันรับรู้ความผิดพลาด และความยุ่งยากที่ตนเองมีโดยไม่ตีโพยตีพาย	1	2	3	4
7. ฉันอยู่กับประสบการณ์ที่มีในปัจจุบัน	1	2	3	4
8. ฉันยอมรับประสบการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ	1	2	3	4
9. ฉันเป็นมิตรต่อตนเอง แม้ว่าฉันจะทำอะไรผิดพลาด	1	2	3	4
10. ฉันเฝ้าสังเกตความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเอง โดยไม่จมไปกับความรู้สึกเหล่านั้น	1	2	3	4
11. เวลาเจอสถานการณ์ยุ่งยาก ฉันสามารถหยุดตนเองไม่ตอบสนองไปทันที/ไม่ทำอะไรบูมบ่าม	1	2	3	4
12. ฉันยังรู้สึกสงบและผ่อนคลาย แม้ว่าจะเจอช่วงเวลาที่วุ่นวาย และตึงเครียด	1	2	3	4
13. ฉันอารมณ์เสียง่ายทั้งกับตนเอง และผู้อื่น	1	2	3	4
14. ฉันยังสามารถยิ้มได้ แม้ว่าฉันจะรู้ว่าบางครั้ง ฉันทำให้ชีวิตของตนเองยุ่งยาก	1	2	3	4

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามชุดที่ 2

แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของนิสิตระดับชั้นปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำอธิบาย: แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา 3800420 โครงการวิจัยทางจิตวิทยา หรือ Senior Project ของนิสิตชั้นปีที่ 4 คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2559 แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม และส่วนที่ 2 ชุดคำถาม ซึ่งประกอบไปด้วย 4 ชุดคำถาม โปรดอ่านข้อคำถามอย่างละเอียดและกรอกข้อมูลตามความเป็นจริง คณะผู้วิจัยจะนำข้อมูลนี้มาวิเคราะห์ผลและนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะถูกรักษาไว้เป็นความลับ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

รหัสนิสิต (ใช้สำหรับการให้ Feedback เท่านั้น)

เพศ ชาย หญิง

อายุ ปี

เกรดเฉลี่ยรวม (GPAX)

คณะ

ชั้นปีที่ 1 2 3 4 5 6

น้ำหนัก กิโลกรัม

ส่วนสูง เมตร

ส่วนที่ 2 ชุดคำถาม

ตัวอย่างชี้แจงสำหรับข้อที่มีตัวเลือก N/A

ข้อความ	N/A (เมื่อท่านไม่มีพฤติกรรมตามข้อความที่กำหนด)	แทบจะ	น้อย	บาง	บ่อย	เป็น
		ไม่/ไม่ เคย เลย	ครั้ง	ครั้ง	ครั้ง	ประจำ
1. ฉันสวมหมวกนิรภัยเมื่อขี่/โดยสารรถจักรยานยนต์	ฉันไม่นั่งรถจักรยานยนต์	1	2	3	4	5

โปรดเลือกข้อ N/A เมื่อท่านไม่ขี่/โดยสารรถจักรยานยนต์

โปรดเลือกข้อ 1 เมื่อท่านแทบจะไม่/ไม่เคยสวมหมวกนิรภัยเลยเมื่อขี่/โดยสารรถจักรยานยนต์

โปรดเลือกข้อ 2 เมื่อท่านไม่ค่อยจะสวมหมวกนิรภัย(น้อยครั้ง)เมื่อขี่/โดยสารรถจักรยานยนต์

โปรดเลือกข้อ 3 เมื่อท่านสวมหมวกนิรภัยบางครั้งเมื่อขี่/โดยสารรถจักรยานยนต์

โปรดเลือกข้อ 4 เมื่อท่านสวมหมวกนิรภัยเกือบทุกครั้ง(บ่อยครั้ง)เมื่อขี่/โดยสารรถจักรยานยนต์

โปรดเลือกข้อ 5 เมื่อท่านสวมหมวกนิรภัยทุกครั้ง(เป็นประจำ)เมื่อขี่/โดยสารรถจักรยานยนต์

ชุดคำถามที่ 1

โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้และประเมินว่า **ภายใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา** ท่านมีพฤติกรรมต่อไปนี้บ่อยครั้งแค่ไหน โดยให้

N/A คือ เมื่อท่านไม่ได้แสดงพฤติกรรมตามข้อความ

1 คือ แทบจะไม่/ไม่เคยเลย 2 คือ น้อยครั้ง 3 คือ บางครั้ง 4 คือ บ่อยครั้ง 5 คือ เป็นประจำ

ข้อความ	N/A (เมื่อท่านไม่มีพฤติกรรมตามข้อความที่กำหนด)	แทบจะ ไม่/ไม่ เคย เลย	น้อย ครั้ง	บาง ครั้ง	บ่อย ครั้ง	เป็น ประจำ
1. ดันทานอาหารที่มีไขมันต่ำเมื่อไปทานอาหารนอกบ้าน	ฉันไม่ทานอาหารนอกบ้าน	1	2	3	4	5
2. ดันทานอาหารทอด		1	2	3	4	5
3. ถ้าร้านที่ฉันทานไม่มีของหวาน ฉันจะหาของหวานจากที่อื่นทาน	ฉันไม่ทานอาหารนอกบ้านเลย หรือ ทุกร้านที่ฉันทานมีของหวาน	1	2	3	4	5
4. ดันทานผลไม้อย่างน้อย 1 จานในแต่ละวัน		1	2	3	4	5
5. ดันควบคุมปริมาณไขมันในอาหารที่ฉันทานให้อยู่ในระดับต่ำ		1	2	3	4	5
6. ถ้าฉันซื้อขนมกรุบกรอบ ฉันเลือกทานยี่ห้อที่มีไขมันต่ำ	ฉันไม่ซื้อขนมกรุบกรอบ	1	2	3	4	5
7. ดันทานเนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ไส้กรอก ลูกชิ้น แฮม นกเก็ต กุนเชียง แหนม ไส้ฉั้ว ฮ้อยจ้อ ฯลฯ		1	2	3	4	5
8. ดันทานเค้กหรือขนมอบ เช่น มาการอง ชูครีม เอแคลร์ ฯลฯ		1	2	3	4	5
9. ดันควบคุมปริมาณน้ำตาลในอาหารที่ฉันทานให้อยู่ในระดับต่ำ		1	2	3	4	5
10. ดันทานผักหรือสลัดอย่างน้อย 1 จานในแต่ละวัน		1	2	3	4	5
11. ดันเลือกทานเมนูของหวานที่มีไขมันต่ำ	ฉันไม่ทานของหวาน	1	2	3	4	5
12. ดันทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด มันฝรั่งทอด ข้าวเหนียวหมูบั้ง ลูกชิ้นทอด ฯลฯ		1	2	3	4	5
13. ดันทานผักและผลไม้ในปริมาณที่มากพอในแต่ละวัน		1	2	3	4	5
14. ดันทานขนมหวานระหว่างมื้ออาหาร		1	2	3	4	5
15. ดันทานผักหรือสลัดอย่างน้อย 1 จานในมื้อเย็น		1	2	3	4	5
16. ดันเลือกดื่มเครื่องดื่มที่มีแคลอรีต่ำ		1	2	3	4	5
17. ดันทานเนย แยม หรือมาการีนบนขนมปังอย่างบาง ๆ	ฉันไม่ทานเนย แยม หรือมาการีน / ฉันไม่ทานขนมปัง	1	2	3	4	5

ข้อความ	N/A (เมื่อท่านไม่มีพฤติกรรมตามข้อความที่กำหนด)	แทบจะ ไม่/ไม่ เคย เลย	น้อย ครั้ง	บาง ครั้ง	บ่อย ครั้ง	เป็น ประจำ
18. ฉันทานของหวานหลังมื้ออาหาร		1	2	3	4	5
19. ฉันทานผลไม้เป็นอาหารว่างระหว่างมื้อ	ฉันไม่ทานอาหารว่าง ระหว่างมื้ออาหาร	1	2	3	4	5
20. ฉันเลือกทานของหวานที่ดีที่สุดต่อสุขภาพมากที่สุด เช่น โยเกิร์ต กราโนล่า ธัญพืชอบแห้ง ฯลฯ	ฉันไม่ทานของหวาน	1	2	3	4	5
21. ฉันเพิ่มรสหวานมันในอาหารและ/หรือเครื่องดื่ม เช่น ใส่นมข้นหวานในเครื่องดื่ม ใส่น้ำตาลในของหวาน หรือใส่วิปครีมเพิ่ม ฯลฯ	ฉันไม่ทานของหวาน	1	2	3	4	5
22. ฉันทานผลไม้ทั้งสามมื้อในแต่ละวัน		1	2	3	4	5
23. ฉันทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ		1	2	3	4	5
24. ฉันทานอาหารรสจัด เช่น รสเค็มจัด หวานจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด มันจัด		1	2	3	4	5

ชุดคำถามที่ 2

โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้และประเมินว่าข้อความเหล่านี้**บ่งบอกความเป็นตัวท่าน**มากน้อยแค่ไหน โดยให้

- 1 คือ ไม่ตรงกับตัวฉันเลย 2 คือ ค่อนข้างไม่ตรงกับตัวฉัน 3 คือ ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน
4 คือ ค่อนข้างตรงกับตัวฉัน 5 คือ ตรงกับตัวฉันมาก

ข้อความ	ไม่ตรงกับ ตัวฉันเลย	ค่อนข้าง ไม่ตรงกับ ตัวฉัน	ตรงและไม่ ตรงพอ ๆ กัน	ค่อนข้าง ตรงกับตัว ฉัน	ตรงกับตัว ฉันมาก
1. ฉันเชื่อว่าการไปสนุกกับเพื่อน ๆ ในงานปาร์ตี้หรืองานรื่นเริงเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตของฉันมีความสุข	1	2	3	4	5
2. เมื่อฉันเห็นภาพ ได้กลิ่น หรือได้ยินเสียงที่คุ้นเคยในวัยเด็ก ฉันจะหวนนึกถึงความทรงจำที่ดีในตอนนั้น	1	2	3	4	5
3. โดยส่วนใหญ่ ชีวิตของฉันถูกกำหนดโดยโชคชะตา	1	2	3	4	5
4. ฉันมักจะนึกถึงสิ่งที่ฉันน่าจะทำได้ทำ แต่ไม่ได้ทำ	1	2	3	4	5
5. ที่ผ่านมา การตัดสินใจส่วนใหญ่ของฉันขึ้นกับบุคคลรอบข้างและสิ่งแวดล้อมรอบตัว	1	2	3	4	5
6. ฉันเชื่อว่าคนเราควรคิดวางแผนล่วงหน้าก่อนเริ่มลงมือทำสิ่งต่าง ๆ	1	2	3	4	5
7. ฉันมีความสุขเมื่อคิดถึงเรื่องในอดีต	1	2	3	4	5
8. ฉันทำสิ่งต่าง ๆ อย่างหุนหันพลันแล่น	1	2	3	4	5
9. ฉันไม่ค่อยวิตกกังวล แม้ว่าจะทำสิ่งต่าง ๆ ไม่เสร็จตรงตามเวลา	1	2	3	4	5

ข้อความ	ไม่ตรงกับ ตัวฉันเลย	ค่อนข้าง ไม่ตรงกับ ตัวฉัน	ตรงและไม่ ตรงพอๆ กัน	ค่อนข้าง ตรงกับตัว ฉัน	ตรงกับตัว ฉันมาก
10. เมื่อฉันต้องการประสบความสำเร็จอะไรสักอย่าง ฉันจะตั้งเป้าหมายและคำนึงถึงหนทางเพื่อบรรลุเป้าหมายนั้น	1	2	3	4	5
11. อดีตของฉันมีเรื่องดี ๆ ให้หวนนึกถึงมากกว่าเรื่องที่ไม่ดี	1	2	3	4	5
12. เมื่อฉันได้ฟังดนตรีที่โปรดปราน ฉันมักจะเพลิดเพลินจนลืมเวลา	1	2	3	4	5
13. การทำงานให้เสร็จทันกำหนดส่ง สำคัญกว่าการทำกิจกรรมเพื่อความเพลิดเพลินในตอนนี้	1	2	3	4	5
14. ในเมื่ออะไรจะเกิดก็ต้องเกิด มันก็ไม่สำคัญนักหรอกว่าฉันจะทำอะไร	1	2	3	4	5
15. ฉันมีความสุขเมื่อได้ฟังเรื่องราวดี ๆ ที่เคยเกิดขึ้น	1	2	3	4	5
16. ฉันมักคิดถึงอดีตอันเจ็บปวดของฉันอยู่เรื่อย ๆ	1	2	3	4	5
17. ฉันพยายามที่จะใช้ชีวิตอย่างสุดเหวี่ยงในแต่ละวัน	1	2	3	4	5
18. ฉันมักจะเป็นกังวลอย่างมากเมื่อไปสายกว่าเวลาที่นัดไว้	1	2	3	4	5
19. ฉันจะใช้ชีวิตราวกับว่าวันนี้จะเป็นวันสุดท้ายของชีวิต	1	2	3	4	5
20. ความทรงจำดี ๆ จะผุดขึ้นมาในความคิดของฉันอย่างง่ายดาย	1	2	3	4	5
21. ฉันทำงานที่รับผิดชอบเสร็จตรงเวลาเสมอ ไม่ว่าใครจะมอบหมายก็ตาม	1	2	3	4	5
22. ฉันถูกทำร้ายและถูกปฏิเสธมามากพอแล้วในอดีต	1	2	3	4	5
23. ฉันตัดสินใจอย่างรวดเร็วโดยสนใจแค่สิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าเท่านั้น	1	2	3	4	5
24. ฉันปล่อยให้แต่ละวันเป็นไปอย่างที่มันจะเป็นมากกว่าที่จะวางแผนสิ่งที่ต้องทำ	1	2	3	4	5
25. ฉันมีความทรงจำอันเลวร้ายในอดีตมากมายจนฉันไม่อยากนึกถึงมัน	1	2	3	4	5
26. ความตื่นเต้นเร้าใจเป็นส่วนสำคัญในชีวิตของฉัน	1	2	3	4	5
27. ฉันได้ทำความผิดพลาดในอดีตที่ฉันอยากกลับไปแก้ไข	1	2	3	4	5
28. ฉันรู้สึกว่าการมีความสุขกับสิ่งที่กำลังทำอยู่สำคัญกว่าการทำงานให้เสร็จทันเวลาที่กำหนด	1	2	3	4	5
29. ฉันหวนรำลึกถึงช่วงเวลาที่ดีในวัยเด็กของฉัน	1	2	3	4	5
30. ฉันเปรียบเทียบข้อดีข้อเสียอย่างละเอียดก่อนจะตัดสินใจ	1	2	3	4	5
31. การเลือกที่จะเสี่ยงทำให้ชีวิตของฉันไม่น่าเบื่อ	1	2	3	4	5
32. สำหรับฉันแล้ว การสนุกไปกับเรื่องที่เกิดขึ้นระหว่างทาง สำคัญกว่าการจดจ่ออยู่กับจุดหมายเพียงอย่างเดียว	1	2	3	4	5
33. ที่ผ่านมา สิ่งต่าง ๆ มักไม่เป็นไปตามที่ฉันคาดหวัง	1	2	3	4	5
34. มันเป็นเรื่องยากที่จะลืมเรื่องราวที่ไม่น่าจดจำในวัยเด็กของฉัน	1	2	3	4	5
35. ถ้าฉันต้องคิดถึงเป้าหมายหรือผลลัพธ์ ความสนุกและความเพลิดเพลินในขณะที่กำลังทำกิจกรรมต่าง ๆ นั้นจะหายไป	1	2	3	4	5

ข้อความ	ไม่ตรงกับ ตัวฉันเลย	ค่อนข้าง ไม่ตรงกับ ตัวฉัน	ตรงและไม่ ตรงพอๆ กัน	ค่อนข้าง ตรงกับตัว ฉัน	ตรงกับตัว ฉันมาก
36. แม้ว่าในปัจจุบันฉันจะมีความสุข ฉันกลับนำประสบการณ์ในอดีตที่ไม่ดีมาเปรียบเทียบอยู่เสมอ	1	2	3	4	5
37. ฉันไม่สามารถวางแผนสำหรับอนาคตได้ เพราะสิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงอย่างมากตลอดเวลา	1	2	3	4	5
38. ฉันไม่สามารถควบคุมเส้นทางชีวิตของฉันได้	1	2	3	4	5
39. มันไม่จำเป็นที่จะต้องกังวลเกี่ยวกับอนาคต เพราะฉันคงทำอะไรไม่ได้อยู่แล้ว	1	2	3	4	5
40. ฉันสามารถทำงานให้เสร็จตรงเวลาได้ โดยการลงมือทำอย่างสม่ำเสมอ	1	2	3	4	5
41. ฉันมักจะหลุดจากวงสนทนา เมื่อคนในครอบครัวพูดถึงเรื่องต่าง ๆ ในอดีต	1	2	3	4	5
42. ฉันเลือกที่จะเสี่ยง เพื่อเพิ่มความตื่นเต้นเร้าใจในชีวิต	1	2	3	4	5
43. ฉันทำรายการสิ่งต่าง ๆ ที่จะต้องทำ (to-do list)	1	2	3	4	5
44. ฉันมักจะทำตามที่ใจอยาก	1	2	3	4	5
45. ฉันสามารถอดทนต่อสิ่งยั่วยุต่าง ๆ ได้เมื่อฉันมีงานที่ต้องทำให้เสร็จ	1	2	3	4	5
46. เมื่อฉันทำอะไรที่น่าตื่นเต้นเร้าใจ ฉันมักจะติดลมไปกับสิ่งนั้น	1	2	3	4	5
47. ชีวิตทุกวันนี้ของฉันเป็นเรื่องซับซ้อน ฉันอยากกลับไปใช้ชีวิตที่เรียบง่ายในอดีต	1	2	3	4	5
48. ฉันชอบเพื่อนที่มักจะทำอะไรก็ทำ คาดเดาไม่ได้ มากกว่าเพื่อนที่สามารถคาดเดาได้	1	2	3	4	5
49. ฉันชอบธรรมเนียมในครอบครัวที่ปฏิบัติสืบทอดกันมาอย่างยาวนาน	1	2	3	4	5
50. ฉันมักคิดถึงสิ่งแย่ ๆ ที่เคยเกิดขึ้นกับฉันในอดีต	1	2	3	4	5
51. ฉันจะอดทนทำงานที่ยากและน่าเบื่อ หากงานนั้นทำให้ฉันก้าวหน้าได้	1	2	3	4	5
52. ฉันมีความสุขกับการใช้เงินในวันนี้มากกว่าการเก็บออมไว้สำหรับอนาคต	1	2	3	4	5
53. ฉันเชื่อว่าคนโชคดียังจะได้สิ่งที่ดีกว่าคนที่ขยัน	1	2	3	4	5
54. ฉันคิดถึงสิ่งดี ๆ ที่ฉันพลาดไปในชีวิต	1	2	3	4	5
55. ฉันอยากให้ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดของฉันมีความลึกซึ้ง	1	2	3	4	5
56. ไม่ว่าจะอย่างไร ฉันก็จะมีเวลามากพอที่จะทำงานให้เสร็จได้ทันเสมอ	1	2	3	4	5

ชุดคำถามที่ 3

โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้และประเมินว่า **ภายใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา** ข้อความต่อไปนี้ตรงกับตัวท่านมาเพียงใด โดยให้

1 คือ แทบจะไม่/ไม่เคยเลย 2 คือ บางครั้ง 3 คือ บ่อยครั้ง 4 คือ เกือบตลอดเวลา

ข้อความ	แทบจะ ไม่ / ไม่ เคยเลย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เกือบ ตลอดเวลา
1. ฉันเปิดรับประสบการณ์ที่มีในปัจจุบัน	1	2	3	4
2. ฉันรับรู้ถึงร่างกายของตนเอง ไม่ว่าจะรับประทานอาหาร ทำอาหาร ทำความสะอาด หรือพูดคุย	1	2	3	4
3. เมื่อฉันรับรู้ว่าตนเองใจลอย ฉันจะค่อย ๆ ดึงตนเองกลับมาสู่ปัจจุบัน	1	2	3	4
4. ฉันสามารถพึงพอใจในอย่างที่ผมเป็น	1	2	3	4
5. ฉันสนใจเหตุผลที่อยู่เบื้องหลังการกระทำของฉัน	1	2	3	4
6. ฉันรับรู้ความผิดพลาด และความยุ่งยากที่ตนเองมีโดยไม่ตีโพยตีพาย	1	2	3	4
7. ฉันอยู่กับประสบการณ์ที่มีในปัจจุบัน	1	2	3	4
8. ฉันยอมรับประสบการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ	1	2	3	4
9. ฉันเป็นมิตรต่อตนเอง แม้ว่าฉันจะทำอะไรผิดพลาด	1	2	3	4
10. ฉันเฝ้าสังเกตความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเอง โดยไม่จมไปกับความรู้สึกเหล่านั้น	1	2	3	4
11. เวลาเจอสถานการณ์ยุ่งยาก ฉันสามารถหยุดตนเองไม่ตอบสนองไปทันที/ไม่ทำอะไรบูมบูม	1	2	3	4
12. ฉันยังรู้สึกสงบและผ่อนคลาย แม้ว่าจะเจอช่วงเวลาที่วุ่นวาย และตึงเครียด	1	2	3	4
13. ฉันอารมณ์เสียง่ายทั้งกับตนเอง และผู้อื่น	1	2	3	4
14. ฉันยังสามารถยิ้มได้ แม้ว่าฉันจะรับรู้ว่าจะบางครั้ง ฉันทำให้ชีวิตของตนเองยุ่งยาก	1	2	3	4

ชุดคำถามที่ 4

โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้และประเมินว่า **บ่อยครั้งแค่ไหนที่ท่านได้ทำพฤติกรรมเหล่านี้** โดยให้

N/A คือ เมื่อท่านไม่ได้แสดงพฤติกรรมตามข้อความ

1 คือ แทบจะไม่/ไม่เคยเลย 2 คือ เป็นบางครั้ง 3 คือ ค่อนข้างบ่อย 4 คือ เป็นประจำ

ข้อความ	N/A (เมื่อท่านไม่มีพฤติกรรมตามข้อความที่ กำหนด)	แทบจะ ไม่ / ไม่ เคยเลย	เป็น บางครั้ง	ค่อนข้าง บ่อย	เป็น ประจำ
1. ฉันรับประทานอาหารเช้าเร็วมากจนฉันไม่รู้รสชาติของอาหารที่กำลังรับประทานอยู่		1	2	3	4
2. ฉันทานอาหารมากกว่าปกติเมื่อไปทานบุฟเฟ่ต์	ฉันไม่ทานบุฟเฟ่ต์	1	2	3	4
3. เวลาอยู่ในงานเลี้ยงที่มีอาหารดี ๆ ฉันสังเกตได้ว่า ฉันจะทานอาหารในปริมาณที่มากกว่าที่ฉันควรจะทาน		1	2	3	4

ข้อความ	N/A (เมื่อท่านไม่มีพฤติกรรมตามข้อความที่ กำหนด)	แทบจะ ไม่ / ไม่ เคยเลย	เป็น บางครั้ง	ค่อนข้าง บ่อย	เป็น ประจำ
4. ฉันรู้ตัวเวลาที่โฆษณาอาหารทำให้ฉันอยากทานอาหาร	โฆษณาอาหารไม่ทำให้ฉัน รู้สึกอยากอาหาร	1	2	3	4
5. เมื่อร้านอาหารเสิร์ฟอาหารปริมาณมาก ฉันจะหยุดทานเมื่อ รู้สึกอิ่ม ไม่ทานจนหมด		1	2	3	4
6. ฉันคิดเรื่อยเปื่อยขณะรับประทานอาหาร		1	2	3	4
7. ถ้าฉันได้ทานอาหารโปรดแล้ว ฉันจะทานไปเรื่อย ๆ โดยไม่ รู้ตัวว่าควรจะพอเมื่อไหร่		1	2	3	4
8. เมื่อใดก็ตามที่ฉันไปดูหนังในโรง ฉันสังเกตได้ว่า ฉันจะอยาก ทานขนมขบเคี้ยวหรือป๊อปคอร์นด้วย	ฉันไม่ทานขนมขบเคี้ยว หรือป๊อปคอร์น / ฉันไม่ดู หนังในโรง	1	2	3	4
9. ถ้าเพิ่มเงินอีกไม่มากนักเพื่อเพิ่มปริมาณอาหาร (อัปไซส์) ฉัน จะทำโดยไม่สนว่าฉันจะหิวมากหรือน้อยก็ตาม		1	2	3	4
10. ฉันสังเกตได้ถึงรสชาติที่แฝงอยู่ในอาหารที่ฉันรับประทาน เช่น ฉันมักจะทายส่วนผสมในอาหารได้อย่างถูกต้อง แม้จะใส่ลง ไปเพียงเล็กน้อยก็ตาม		1	2	3	4
11. ถ้ามีอาหารโปรดเหลืออยู่ ฉันจะทานเพิ่มแม้จะรู้สึกอิ่มแล้วก็ ตาม		1	2	3	4
12. ฉันสังเกตว่าฉันรู้สึกผ่อนคลายเมื่อได้รับประทานอาหารที่ ชอบ		1	2	3	4
13. ฉันทานจุบจิบโดยไม่รู้ตัว		1	2	3	4
14. เวลาที่รับประทานมื้อใหญ่ ฉันสังเกตได้ว่าตัวเองอ้วนอ้ายหรือ เฉื่อยชา		1	2	3	4
15. ฉันหยุดทานอาหารเมื่อรู้สึกอิ่ม แม้จะเป็นอาหารที่ชอบมาก ก็ตาม		1	2	3	4
16. ฉันพิจารณาหน้าตาของอาหารที่ฉันกำลังจะรับประทาน		1	2	3	4
17. เวลาที่ฉันเครียดกับการงาน/เรียน ฉันจะลุกไปหาอะไรมา ทาน	ฉันไม่เครียดกับงาน	1	2	3	4
18. เวลาที่มีอาหารดี ๆ ในงานเลี้ยง ฉันจะทานอาหารไปเรื่อย ๆ แม้จะอิ่มแล้วก็ตาม		1	2	3	4
19. เวลาที่ฉันเศร้า ฉันทานอาหารเพื่อให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้น		1	2	3	4



ข้อความ	N/A (เมื่อท่านไม่มีพฤติกรรมตามข้อความที่ กำหนด)	แทบจะ ไม่ / ไม่ เคยเลย	เป็น บางครั้ง	ค่อนข้าง บ่อย	เป็น ประจำ
20. ฉันจะสังเกตได้ ถ้าอาหารที่ฉันกินหรือเครื่องดื่มที่ฉันดื่มมีรสชาติที่หวานเกินไป		1	2	3	4
21. ก่อนที่ฉันจะรับประทานอาหาร ฉันใช้เวลาระยะเวลาหนึ่งในการชื่นชมสี สัน และกลิ่นของอาหาร		1	2	3	4
22. ฉันรับรู้รสชาติของอาหารทุกคำที่รับประทาน		1	2	3	4
23. ฉันรู้ตัวว่าฉันรับประทานอาหารแม้ไม่รู้รสชาติ	ฉันไม่ทานเมื่อไม่รู้รสชาติ	1	2	3	4
24. ฉันสังเกตได้ว่า ฉันจะหยิบลูกอมจากโหลมาทานถ้าโหลลูกอมตั้งอยู่ข้างหน้าฉัน		1	2	3	4
25. เวลาไปร้านอาหาร ฉันสามารถบอกได้ว่าปริมาณอาหารที่เสิร์ฟนั้นมากเกินไปสำหรับฉัน		1	2	3	4
26. ฉันสังเกตได้เมื่ออาหารที่ฉันทานส่งผลต่ออารมณ์ของฉัน		1	2	3	4
27. ฉันมีปัญหาในการหักห้ามใจตัวเองไม่ให้ทานขนมขบเคี้ยวหรือของหวาน เช่น ไอศกรีม คุกกี้หรือมันฝรั่งทอดเวลาที่มีสิ่งเหล่านี้ในบ้าน		1	2	3	4
28. ฉันคิดถึงสิ่งที่ฉันจะต้องทำในขณะที่ฉันกำลังทานอาหารอยู่		1	2	3	4