บทที่ 2

ปริทัศน์วรรณกรรม

การทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเพื่อสำรวจความเชื่อ เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม เจตนา และพฤติกรรมของผู้ปกครองต่อการให้ลูกอายุ 1-3 ปี รับประทานขนม ประกอบด้วย 4 ส่วน คือ

1. บทบาทของผู้ปกครองต่อพฤติกรรมการรับประทานขนมของลูก
2. พฤติกรรมการรับประทานขนมของเด็กไทยและการเกิดฟันผุ
3. ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of planned behavior) ของ Ajzen (1985)
4. ผลงานวิจัยพฤติกรรมสุขภาพที่ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนที่ผ่านมา

ส่วนที่ 1 บทบาทของผู้ปกครองต่อพฤติกรรมการรับประทานขนมของลูก

ผู้ปกครองเป็นบุคคลที่มีบทบาทสำคัญอย่างมากต่อพฤติกรรมการรับประทานขนมของเด็ก โดยเฉพาะในช่วงอายุ 1-3 ปี ซึ่งเป็นช่วงที่เด็กใช้เวลาอยู่กับครอบครัวมากที่สุด และได้รับอิทธิพลจากบุคคลภายนอกครอบครัวและสิ่งแวดล้อมน้อยมาก (จรรยา สุวรรณทัต, ดวงเดือน พันธุมนาวิน และ เพ็ญแข ประจนปัจจนึก, 2521; Oliveria และคณะ, 1992; Rugg-Gunn และ Nunn, 2000; Marshall, 2003; Palmer และ Butt, 2003) โดยผู้ปกครองเป็นผู้ที่เลือกและสรรหาขนมให้ลูกรับประทาน (Faine และ Oberg, 1994) ฉลองชัย สกลวสันต์ (2547) พบว่าเด็กเริ่มรู้จักขนมจากการที่ผู้ปกครองเป็นผู้ซื้อให้ด้วยความเอ็นดู และหลังจากที่เด็กรับประทานแล้วเกิดความพึงพอใจต่อรสชาติก็ติดใจและอยากรับประทานขนมอีก ทำให้ผู้ปกครองต้องคอยจัดหาขนมให้ลูกรับประทานอยู่เสมอ นอกจากนี้ผู้ปกครองยังหน้าที่เป็นแบบอย่างให้ลูกเลียนแบบพฤติกรรมการรับประทานอาหาร (Spruijt-Metz และคณะ, 2002) ดังเช่นที่ Birch และ Fisher (1998, 2000) พบว่าแม่ที่มีรูปแบบการรับประทานอาหารที่ดีจะส่งผลให้ลูกสาวมีรูปแบบการรับประทานที่ดีตามไปด้วย ในขณะเดียวกันแม่ที่มีปัญหาในการควบคุมการรับประทานอาหาร มักจะมีลูกสาวที่ประสบปัญหาเดียวกัน เนื่องจากแม่มักซื้ออาหารประเภทที่ตนเองชอบไว้ที่บ้านและนำมารับประทานอยู่เสมอ ทำให้ลูกมีโอกาสได้เห็นและเลียนแบบพฤติกรรมการรับประทานของแม่ Dancy (2548) ได้อธิบายว่าพฤติกรรมการเลียนแบบของเด็กเกิดได้มากในช่วงอายุต่ำกว่า 5 ปี เนื่องจากเด็กยังไม่สามารถเข้าใจว่าสิ่งใดควรทำและไม่ควรทำ และพฤติกรรมนี้จะหมดไปเมื่อเด็กอายุ 8 ปี

หน้าที่สำคัญของผู้ปกครองในการดูแลการรับประทานอาหารของลูก คือ การอบรมสั่งสอนและฝึกให้ลูกมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสม ผู้ปกครองที่พยายามให้คำแนะนำและเริ่มฝึกฝนให้ลูกรับประทานอาหารและอาหารว่างอย่างเหมาะสมที่บ้าน ด้วยบรรยากาศสนุกสนานและเป็นกันเอง จะทำให้ลูกมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีได้ แม้จะได้รับอิทธิพลจากเพื่อนหรือสิ่งแวดล้อมภายนอกบ้านก็ตาม (Rugg-Gunn และ Nunn, 2000; Spruijt-Metz และคณะ, 2002) ในทางกลับกัน หากผู้ปกครองละเลยหรือดูแลการรับประทานอาหารของลูกไม่ถูกต้อง จะทำให้ลูกมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ดี และเกิดผลเสียต่อสุขภาพของลูกตามมา (Mertz และคณะ, 2002) อุมาพร ตรังคสมบัติ (2542) แนะนำว่าช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการอบรมสั่งสอนและฝึกให้ลูกมีพฤติกรรมการรับประทานที่ดี สามารถเริ่มได้ตั้งแต่ย่างเข้าขวบปีที่ 2 และสามารถฝึกได้จนถึงอายุ 7 ปี เนื่องจากเด็กที่อายุต่ำกว่า 7 ปี จะไม่มีอำนาจในการต่อรองกับผู้ปกครองเพียงพอที่จะทำให้ผู้ปกครองยินยอมทำตาม เมื่อเด็กเรียกร้องจะรับประทานขนมหรือเครื่องดื่มที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ (Harbaugh, Krause และ Liday, 2002; Robert, Blinkhorn และ Duxbury, 2003)

<u>ส่วนที่ 2</u> พฤติกรรมการรับประทานขนมของเด็กไทยและการเกิดฟันผุ

ผลจากการหลั่งไหลของวัฒนธรรมตะวันตก อันเนื่องมาจากการเจริญทางสังคมและเศรษฐกิจของประเทศทำให้พฤติกรรมการรับประทานขนมของเด็กไทย จากอดีตที่นิยมรับประทานขนมที่ทำมาจากผลไม้ เช่น กล้วย ส้ม มะพร้าว มาดัดแปลงหรือถนอมอาหารเป็นขนมไทย เปลี่ยนเป็นรับประทานขนมขบเคี้ยวประเภทแป้งกรอบ ซึ่งมีส่วนประกอบของแป้งและน้ำตาลเป็นหลักมากขึ้น (ปิยะดา ประเสริฐสม, 2547) สมนึก ชาญด้วยกิจ และคณะ (2547) พบว่าขนมยอดนิยมของเด็กในกลุ่มก่อนวัยเรียน ได้แก่ ขนมปัง ขนมไข่ เค้ก และขนมแป้งกรอบ คิดเป็นร้อยละ 35.3 และ 34.6 ตามลำดับ ส่วนขนมที่เด็กชั้นประถมศึกษานิยมรับประทานมากที่สุด ได้แก่ ขนมในกลุ่มแป้งกรอบ ทั้งที่เคลือบและไม่เคลือบน้ำตาล คิดเป็นร้อยละ 31.4 รองลงมาคือ กลุ่มขนมไทย กลุ่มขนมปัง กลุ่มเครื่องดื่มต่างๆ และกลุ่มผลไม้ คิดเป็นร้อยละ 16.7, 13.9, 12.3 และ 7.2 ตามลำดับ (สุณี วงศ์คงคาเทพ และคณะ, 2546) ซึ่งสอดคล้องกับผลการสำรวจขนมยอดนิยมของเด็กชั้นประถมศึกษาของบุญเอื้อ ยงวานิชากร และผุสดี จันทร์บาง (2546) ที่พบว่าขนมที่เด็กนิยมรับประทานเรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ ขนมแป้งกรอบ ไอศกรีมหรือหวานเย็นรสต่างๆ น้ำผลไม้รวมหรือผลิตภัณฑ์จากนม โปรตีนปรุงรส เยลลี่รสต่างๆ ลูกอมหรือนมอัดเม็ด คิดเป็นร้อยละ 45.06, 34.76, 11.32, 6.38, 2.43, 2.05 ตามลำดับ และผลจากการสำรวจของกองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับสถาบันวิจัยและพัฒนามหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่าขนมที่เด็กในกลุ่มอายุ 6-25 ปี นิยมรับประทานมากที่สุด

ได้แก่ มันฝรั่งทอด คิดเป็นร้อยละ 68.70 รองลงมาคือ ลูกอมหรือช็อกโกแลต, ปลาเส้น, ข้าวเกรียบกุ้ง, ขนมอบกรอบ, ถั่วอบกรอบ, ปลาหมึก, ข้าวโพดอบกรอบ และอื่นๆ เช่น หมากฝรั่ง (มติชน, 2547) จากผลการศึกษาที่ผ่านมาสามารถสรุปได้ว่าขนมที่เด็กไทยนิยมรับประทานมากในทุกวัย ได้แก่ ขนมปังนิ่ม และขนมแป้งกรอบ ซึ่งถูกจัดอยู่ในขนมกลุ่มเสี่ยงสูงและสูงมากต่อการเกิดฟันผุ (สุณี วงศ์คงคาเทพ, 2546)

นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กไทยส่วนใหญ่เริ่มรับประทานขนมตั้งแต่อายุยังไม่ถึง 1 ปี (ฉลองชัย สกลวสันต์, 2547) และมีแนวโน้มที่จะรับประทานในปริมาณมากขึ้น เมื่ออายุเพิ่มขึ้น โดยสมนึก ชาญด้วยกิจ และคณะ (2547) พบว่าเด็กในกลุ่มอายุ 6-12 และ 13-24 เดือน จำนวนร้อยละ 51.9 และ 33.7 รับประทานขนมกลุ่มเสี่ยงสูง วันละ 1 และ 1-2 ครั้ง ในขณะที่เด็กในกลุ่มอายุ 25-30 เดือน จำนวนร้อยละ 62.3 รับประทานขนมในกลุ่มเสี่ยงสูง วันละ 2-3 ครั้ง สอดคล้องกับรายงานการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารหวานของเด็กก่อนวัยเรียนอายุ 1-3 ปี ในเขตชนบทแห่งหนึ่งของจังหวัดเชียงใหม่ พบว่าเด็กจำนวนมากถึงร้อยละ 65 รับประทานขนมหวานมากกว่า 3 ครั้งต่อวัน (จันทนา อึ้งชูศักดิ์, 2547) โดยช่วงเวลาที่รับประทานขนมขบเคี้ยวบ่อยที่สุด ได้แก่ หลังเลิกเรียน คิดเป็นร้อยละ 35.60 รองลงมาได้แก่ หลังกินข้าว, กินตลอดทั้งวัน, ก่อนกินข้าว, กินก่อนนอน และกินเมื่อรู้สึกเครียด คิดเป็นร้อยละ 28.60, 16.40, 7.30, 36.0 และ 8.40 ตามลำดับ และเด็กมักเลือกรับประทานขณะดูทีวีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.20 รองลงมา ได้แก่ อยู่บ้านว่างๆ, พบกับเพื่อน, อ่านหนังสือ, เดินทาง, เห็นคนอื่น และอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 23.10, 13.10, 5.70, 5.20, 3.50, 3.00 ตามลำดับ (มติชน, 2547) ดังแสดงในตารางที่ 1

จากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่า เด็กไทยจำนวนมากมีพฤติกรรมการบริโภคขนมไม่เหมาะสม กล่าวคือ รับประทานขนมกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเกิดฟันผุสูงในความถี่สูง ซึ่งการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าพฤติกรรมการรับประทานขนมความถี่สูงต่อวัน (สมนึก ชาญด้วยกิจ และคณะ, 2547; Mariri และคณะ, 2003) รับประทานขนมจุบจิบ หรือรับประทานขนมโดยมีระยะห่างระหว่างมื้ออาหารน้อยกว่า 30-40 นาที (Stephan, 1940; Granath และคณะ, 1978; Ainamo, 1980; Firestone, Schmid และ Muhlemann, 1984; Holt, 1991; Speirs และ Beeley, 1992; Tsubouchi และคณะ, 1994; Mariri และคณะ, 2003) รับประทานขนมระหว่างมื้ออาหารหลักมากกว่า 2 ครั้งต่อวัน (Weiss และ Trithart, 1960; วันเพ็ญ เรืองจิตทวีกุล, 2528; Holt, 1991; ระวีวรรณ ปัญญางาม และ ยุทธนา ปัญญางาม, 2535) และรับประทานช่วงก่อนนอน (Edgar และ O'Mullane, 1996; Seow, 1998; Rodrigues และ Sheiham, 2000) เป็นพฤติกรรมที่จัดเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญอย่างหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการเกิดฟันผุในเด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี (Harris และคณะ, 2004; Mobley, 2003; Sayegh และคณะ, 2002)

ช่วงเวลาที่รับประทานขนมขบเคี้ยวบ่อยที่สุด	จำนวนเด็ก (ร้อยละ)	พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานขนมขบเคี้ยว	จำนวนเด็ก (ร้อยละ)
หลังเลิกเรียน	35.60	ดูทีวี	31.20
หลังกินข้าว	28.60	อยู่บ้านว่างๆ	23.10
กินตลอดทั้งวัน	16.40	พบกับเพื่อน	13.10
ก่อนกินข้าว	7.30	อ่านหนังสือ	5.70
กินก่อนนอน	36.0	เดินทาง	5.20
กินเมื่อรู้สึกเครียด	8.40	เห็นคนอื่น	3.50
		อื่นๆ	3.00

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนของเด็กอายุ 6-25 ปี (คิดเป็นร้อยละ) จำแนกตามช่วงเวลาและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานขนมขบเคี้ยว (อ้างอิงจากผลการสำรวจของกองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2547)

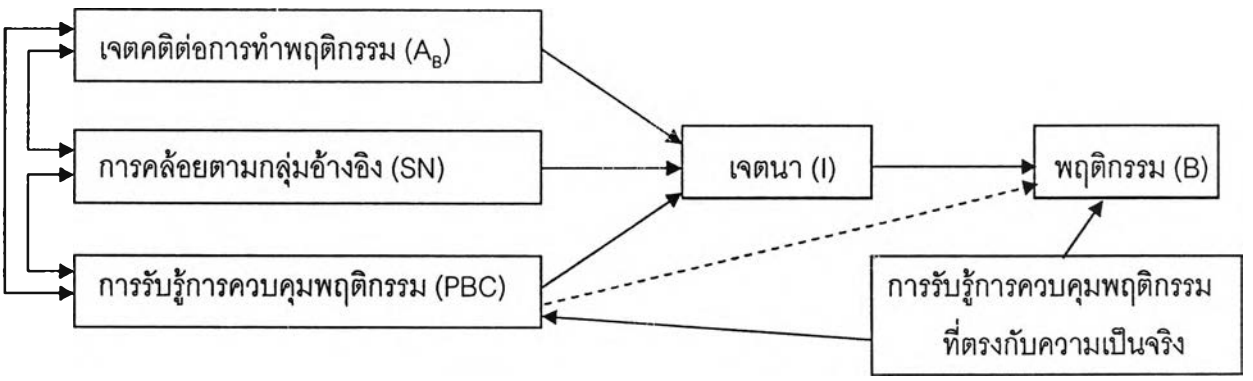
<u>ส่วนที่ 3</u> ทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัย

ทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of Planned Behavior: TPB) ของ Ajzen (1991) เป็นทฤษฎีที่นิยมนำมาใช้ในการทำความเข้าใจ อธิบาย และทำนายพฤติกรรมที่ต้องมีการคิดไตร่ตรองก่อนทำ โดยมีข้อตกลงเบื้องต้น คือ มนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผลและใช้ข้อมูลที่ตนมีอย่างเป็นระบบ และมนุษย์จะพิจารณาผลที่เกิดจากการกระทำของตนก่อนตัดสินใจลงมือกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมนั้นๆ

ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of Planned Behavior หรือ TPB) เป็นทฤษฎีที่ Ajzen (1985) พัฒนามาจากทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (A Theory of Reasoned Action หรือ TRA) ของ Fishbein และ Ajzen (1975) เนื่องจาก Ajzen พบว่าพฤติกรรมแต่ละชนิดมีความแตกต่างกัน บางพฤติกรรมบุคคลสามารถควบคุมได้อย่างเต็มที่ ในขณะที่บางพฤติกรรมกลับไม่สามารถควบคุมการเกิดพฤติกรรมนั้นได้เลย โดยเขาพบว่าส่วนใหญ่พฤติกรรมมักอยู่ระหว่างกลาง คือ สามารถควบคุมได้แต่ไม่ทั้งหมด เนื่องจากมีปัจจัยด้านต่างๆเข้ามามีอิทธิพลในการควบคุมการเกิดพฤติกรรม ซึ่งประกอบด้วย ปัจจัยภายใน ได้แก่ ข้อมูล ทักษะ ความสามารถ อารมณ์ และการจำเป็นต้องทำ เป็นต้น และปัจจัยภายนอก ได้แก่ เวลาและโอกาส การขึ้นกับผู้อื่น เป็นต้น (Ajzen, 1985; Ajzen,1988; ธีระพร อุวรรณโณ, 2535) ดังนั้นเพื่อให้สามารถอธิบายพฤติกรรมที่บุคคลไม่สามารถควบคุมได้เต็มที่ จึง

จำเป็นต้องเพิ่มตัวแปรที่กำหนดเจตนาของบุคคลเพิ่มขึ้นอีก 1 ตัวแปร ได้แก่ การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม (Perceived Behavior Control หรือ PBC) ซึ่งหมายถึง การรับรู้ของบุคคลว่าเป็นการง่ายหรือยากที่จะทำพฤติกรรมนั้น และได้เปลี่ยนชื่อจากทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเป็นทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Ajzen, 1985)

สาระสำคัญของทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Ajzen, 1985, 1988, 1991; Ajzen และ Driver, 1991; Ajzen และ Madden, 1986; ธีระพร อุวรรณโณ, 2535; Ajzen 2002a, 2002b)



ภาพที่ 1 โครงสร้างพื้นฐานของทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Ajzen 2002a, 2002b)

โครงสร้างพื้นฐานของทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ในภาพที่ 1 อธิบายได้ว่า

1. ปัจจัยหลักในการกำหนดพฤติกรรมของบุคคล (Behavior หรือ B) คือ เจตนา (Intention หรือ I) ซึ่งเจตนาถูกกำหนดโดยปัจจัยหลัก 3 ชนิด คือ เจตคติต่อพฤติกรรม (Attitude Toward the Behavior หรือ A_B) การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (Subjective norm หรือ SN) และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม (Perceived Behavioral Control หรือ PBC) โดยปัจจัยทั้งสามชนิดจะมีความสัมพันธ์กับเจตนา (I) สูง และสามารถทำนายพฤติกรรม (B) ได้ก็ต่อเมื่อทุกปัจจัย ได้แก่ A_B, SN, PBC, I และ B มีความสอดคล้องกันทั้งในแง่ของการกระทำ (Action) เป้าหมาย (Target) บริบท (Context) และเวลา (Time) (ลูกศรทึบจาก A_B, SN และ PBC ไป I ในภาพที่ 1) ซึ่งสามารถเขียนออกมาเป็นสมการได้ว่า

$$B \sim I = f[A_B \beta_1 + SN \beta_2 + PBC \beta_3] \quad \ldots (1)$$

เมื่อ β_1 , β_2 และ β_3 เป็นน้ำหนักที่ได้จากการคำนวณสมการถดถอยพหุคูณ

2. ในบางกรณี ถ้าบุคคลมี PBC ตรงกับความเป็นจริง PBC จะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมได้โดยตรงโดยไม่ต้องผ่าน I (ลูกศรเส้นประ ในภาพที่ 1) แต่หากมีปัจจัยอื่นที่มีผลต่อพฤติกรรมเข้ามาเกี่ยวข้องแล้ว จะทำให้การรับรู้การควบคุมไม่ตรงกับความเป็นจริง เช่น กรณีที่บุคคลมีข้อมูลน้อยเกี่ยวกับพฤติกรรม กรณีที่มีตัวแปรใหม่ที่ไม่คุ้นเคยเกิดขึ้นในสถานการณ์ หรือกรณีที่ข้อกำหนดในการกระทำพฤติกรรมหรือทรัพยากรที่มีเปลี่ยนแปลงไป PBC จะสามารถทำนายพฤติกรรมโดยตรงได้ต่ำและต้องอาศัยการทำนายพฤติกรรมผ่าน I (ลูกศรทึบจาก PBC ไป I ในภาพที่ 1)

3. ความสัมพันธ์เชิงสัมพัทธ์ของ A_B, SN และ PBC ในการทำนาย I และความสัมพันธ์เชิงสัมพัทธ์ของ PBC และ I ในการทำนายพฤติกรรม มีความแตกต่างกันไปตามพฤติกรรมและกลุ่มบุคคลที่แตกต่างกัน

4. ผลจากการศึกษาพฤติกรรมหนึ่งๆสามารถบอกได้ว่า พฤติกรรมของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลนั้นถูกกำหนดโดยปัจจัยใดบ้าง โดยพฤติกรรมอาจถูกกำหนดโดย I หรือ PBC เพียงตัวใดตัวหนึ่ง หรือถูกกำหนดโดย I ร่วมกับ PBC และ I อาจถูกกำหนดโดยตัวแปร ได้แก่ A_B หรือ SN หรือ PBC เพียงชนิดใดชนิดหนึ่ง หรือสองชนิดร่วมกัน หรือทั้งสามชนิดร่วมกันก็ได้

รายละเอียดของตัวแปรแต่ละตัวตามทฤษฎี

1. **เจตคติต่อพฤติกรรม** (Attitude Toward the Behavior **หรือ** A_B)

เจตคติต่อพฤติกรรม หมายถึง ความรู้สึกโดยรวมของบุคคลในทางบวก-ลบ หรือ สนับสนุน-ต่อต้านต่อการกระทำนั้น เจตคติเป็นปัจจัยตัวหนึ่งที่ใช้ทำนายเจตนา Fishbein และ Ajzen (1975) และ Ajzen และ Fishbein (1980) ได้อธิบายไว้ว่า หากบุคคลใดมีเจตคติในทางบวกต่อการทำพฤติกรรม มักมีเจตนาที่หนักแน่น และมีความเป็นไปได้ที่จะแสดงออกทางพฤติกรรมมาก ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลใดมีเจตคติในทางลบต่อการกระทำพฤติกรรม มักมีเจตนา และมีความเป็นไปได้ที่จะไม่แสดงพฤติกรรมนั้นออกมา

A_B เป็นปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งถูกควบคุมโดยความเชื่อที่เรียกว่า ความเชื่อเกี่ยวกับผลกรรม หรือความเชื่อเกี่ยวกับผลของการกระทำ (Belief หรือ b_i) และการประเมินผลของการกระทำ (Evaluation of Consequence หรือ e_i) กล่าวคือ หากบุคคลมีความเชื่อและประเมินแล้วว่าการกระทำพฤติกรรมนั้นก่อให้เกิดผลทางบวก จะมีแนวโน้มที่มีเจตคติในทางบวกต่อการทำพฤติกรรมนั้น ซึ่งสามารถเขียนเป็นสมการได้ว่า

$$A_B = f\left[\sum_{i=1}^{n} b_i e_i\right] \quad \ldots (2)$$

เมื่อ n คือ จำนวนความเชื่อเกี่ยวกับผลของการกระทำ

การวัดเจตคติต่อพฤติกรรม สามารถทำได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม การวัดเจตคติทางตรง (A_B) ส่วนใหญ่นิยมใช้มาตรจำแนกความหมาย (Semantic differential scale) ของ Osgood และคณะ (1957) เนื่องจากสามารถสร้างแบบสอบถามได้ง่าย แต่สามารถใช้มาตรวัดเจตคติมาตรฐานอื่น เช่น มาตรรวมการประมาณค่าของ Likert, มาตรอันตรภาคปรากฏเท่ากันของ Thurstone หรือ มาตร Guttman แทนได้ (Ajzen, 2002b) โดย Ajzen และ Fishbein (1980) ได้แนะนำว่า คำถามที่ใช้วัดเจตคติทางตรงควรเป็นคำถามที่วัดระดับบุคคล (personal measure) ไม่ใช่ระดับทั่วไป (general measure) ยกตัวอย่างลักษณะคำถาม เช่น การรับประทานขนมมากเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เป็นคำถามที่วัดระดับทั่วไป ส่วนคำถามว่า "การรับประทานขนม ทำให้ฉันไม่สบาย" เป็นคำถามที่วัดระดับบุคคล เป็นต้น

วิธีการสร้างมาตรวัดเจตคติทางตรง มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 กระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มที่จะทำการศึกษา ตอบคำถามปลายเปิด โดยการใช้คำถาม เช่น การที่ฉันจะให้ลูกรับประทานขนม เป็นสิ่งที่ ...

คุณศัพท์ที่มีความหมายทางดี	คุณศัพท์ที่มีความหมายทางไม่ดี
1.	1.
.	.
.	.
.	.
9.	9.

ขั้นที่ 2 นำคำคุณศัพท์ที่ได้มาจัดหมวดหมู่ รวบรวมคำที่คล้ายกัน และตรงกันข้ามกันเข้าไว้ด้วยกันเป็นคู่ๆ และบันทึกความถี่แต่ละข้อไว้

ขั้นที่ 3 คัดเลือกคำคุณศัพท์ ซึ่งอาจทำได้โดยการคัดเอาคำคุณศัพท์ที่มีความถี่สูง 10-12 ลำดับแรก หรือคำคุณศัพท์ที่มีความถี่สูงสุดจนถึงคำที่มีความถี่สะสมประมาณร้อยละ 75 มาใช้

ขั้นที่ 4 นำคำคุณศัพท์ที่ได้จากขั้นที่ 3 มาสร้างคำถามบนมาตรจำแนกความหมาย ลักษณะของมาตรจำแนกความหมาย ประกอบด้วย มาตรที่ถูกแบ่งออกเป็นช่วงๆ จำนวน 5-7 ช่วง โดยหากแบ่งออกเป็น 7 ช่วง แต่ละช่วงจะมีคะแนนตั้งแต่ +3 ผ่าน 0 ไปยัง -3 ทางด้านซ้ายและขวาของมาตรจะมีคำคุณศัพท์ที่มีความหมายตรงข้ามกัน ด้านที่มีคำคุณศัพท์ที่มีความหมายในด้านดีจะมีคะแนนเป็นบวก และด้านที่มีคำคุณศัพท์ที่มีความหมายในไม่ดีจะมีคะแนนเป็นลบ ส่วนช่องที่อยู่ตรงกลางระหว่าง 2 ด้านจะมีคะแนนเป็นศูนย์ ซึ่งจะขอยกตัวอย่างการสร้างมาตรวัด A_B โดยสมมติว่าคำคุณศัพท์ที่คัดเลือกได้จากขั้นที่ 3 ประกอบด้วย ดี-ไม่ดี, น่าปฏิบัติ-น่าคัดค้าน ชอบ-เกลียด ไว้ดังนี้

การที่ฉันอนุญาตให้ลูกรับประทานขนม เป็นสิ่งที่

ดี	:____:	:____:	:____:	:____:	:____:	:____:	:____: ไม่ดี
	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
น่าคัดค้าน	:____:	:____:	:____:	:____:	:____:	:____:	:____: น่าปฏิบัติ
	-3	-2	-1	0	1	2	3
ชอบ	:____:	:____:	:____:	:____:	:____:	:____:	:____: เกลียด
	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3

คำตอบที่ได้ในแต่ละข้อกระทงจะมีคะแนนตั้งแต่ -3 ถึง +3 และเมื่อนำคะแนนที่ได้จากทุกข้อกระทงในมาตรวัดเจตคติทางตรงมารวมกัน จะได้ค่าเป็นบวก ศูนย์ และลบ ซึ่งค่าดังกล่าวจะทำให้ทราบว่าบุคคลนั้นมีเจตคติทางตรงทางบวก หรือศูนย์ หรือลบ ต่อพฤติกรรมในการอนุญาตให้ลูกรับประทานขนม

สำหรับการวัดเจตคติทางอ้อมนั้น สามารถทำได้โดยการหาผลคูณระหว่างความเชื่อที่เกี่ยวกับผลของการกระทำ (Belief หรือ b_i) และการประเมินผลของการกระทำ (Evaluation of Consequence หรือ e_i) ดังแสดงในสมการที่ (2) ซึ่งสามารถสร้างคำถามได้ตามขั้นตอนดังนี้ (Fishbein และ Ajzen,1975; Ajzen และ Fishbein, 1980)

ขั้นที่ 1 หาความเชื่อเกี่ยวกับผลของการกระทำ (b_i) ที่เด่นชัด โดยวิธีการกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษาตอบคำถามเกี่ยวกับผลของการทำพฤติกรรมเป้าหมาย เช่น ท่านคิดว่าหากท่านให้นมมารดาแก่บุตรของท่านในระยะ 1 เดือนแรกเกิด จะทำให้เกิดผลอะไรตามมาบ้าง (สินีนาฏ หงส์ระนัย, 2545) ซึ่งในการศึกษานี้ใช้คำถามว่า

หากฉันอนุญาตให้ลูกรับประทานขนม จะก่อให้เกิดผล คือ...

1.1 .....

. .....

. .....

. .....

1.9 .....

คำตอบที่ได้รับจะเรียกว่า ความเชื่อเด่นชัด (Salient beliefs) ซึ่งเป็นความเชื่อที่กำหนดเจตคติของบุคคลในขณะนั้น โดยทั่วไปบุคคลหนึ่งๆจะมีความเชื่อเด่นชัด 5 ถึง 9 ชนิด ทั้งนี้ Ajzen และ Fishbein (1980) ได้อธิบายว่าความเชื่อเด่นชัดที่มีเพียง 5-9 ตัว อาจไม่ได้เป็นความเชื่อทั้งหมดที่มีอิทธิพลต่อเจตคติของบุคคล แต่ถือว่าเป็นความเชื่อที่มีส่วนสำคัญและเพียงพอต่อการบ่งบอกเจตคติของบุคคลนั้นได้

ขั้นที่ 2 นำความเชื่อเด่นชัดที่ได้ ไปหาความเชื่อเด่นชัดที่มีความถี่สูง (Modal salient beliefs) ซึ่งหาได้จากความเชื่อที่มีความถี่สูงสุดจนถึงความเชื่อที่รวมความถี่ได้ประมาณร้อยละ 75 ของความถี่ทั้งหมด

ขั้นที่ 3 นำความเชื่อเหล่านี้ไปสร้างมาตรประเมินความหนักแน่นของความเชื่อ (b_i) และมาตรการประเมินผลของการกระทำ (e_i) บนมาตรจำแนกความหมาย

สมมุติว่าผลจากการกระตุ้นความเชื่อเกี่ยวกับผลของการกระทำ ได้คำตอบว่า การอนุญาตให้ลูกรับประทานขนมทำให้ลูกแข็งแรง เป็นความเชื่อเด่นชัดที่มีความถี่สูง เมื่อนำมาสร้างมาตรวัด b_i สามารถทำได้ดังนี้

การที่ฉันอนุญาตให้ลูกรับประทานขนม ทำให้ลูกแข็งแรง

เป็นไปได้	:____:	:____:	:✓:	:____:	:____:	:____:	:____:	เป็นไปไม่ได้
	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	

และนำมาสร้างมาตรวัด e_i ได้ดังนี้

ลูกแข็งแรง สำหรับฉันเป็นสิ่งที่

ดี	:✓:	:____:	:____:	:____:	:____:	:____:	:____:	เลว
	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	

<u>ขั้นที่ 4</u> คำนวณผลรวมของผลคูณของคะแนนที่ได้จากมาตร b_i และ e_i ของทุกข้อกระทง ดังตารางที่ 2

การที่ฉันอนุญาตให้ลูกรับประทานขนม	ความหนักแน่นของความเชื่อ (b_i)	การประเมินผลของการกระทำ (e_i)	$b_i e_i$
1. ทำให้ลูกแข็งแรง	+1	+3	+3
2. ทำให้ลูกน้ำหนักเพิ่ม	+2	+3	+6
3. ทำให้ลูกรัก	+3	+2	+6
4. ก่อให้เกิดความผูกพันกับลูก	+2	+3	+6
5. ทำให้ลูกไม่งอแง	-1	+3	-3
		รวม ($\sum b_i e_i$)	+18

ตารางที่ 2 การวัดเจตคติของนาง ก ต่อการให้ลูกรับประทานขนม จากความเชื่อเกี่ยวกับผลของการกระทำและการประเมินผลของการกระทำ

ตารางที่ 2 แสดงคะแนนเจตคติทางอ้อมต่อการให้ลูกรับประทานขนมที่หาได้จากผลรวมของผลคูณของคะแนนความหนักแน่นของความเชื่อกับการประเมินผลของการกระทำ โดยมีค่าที่เป็นไปได้ตั้งแต่ -45 ถึง +45 และมีจุดกลางอยู่ที่ศูนย์ ผลรวมที่ได้จากตารางมีค่า +18 ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า นาง ก มีเจตคติทางบวกต่อการอนุญาตให้ลูกรับประทานขนม

2. **การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง** (Subjective Norm **หรือ** SN)

การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง หมายถึง การรับรู้ของบุคคลว่าคนอื่นที่มีความสำคัญสำหรับเขาต้องการหรือไม่ต้องการให้เขาทำพฤติกรรมนั้น เนื่องจาก Fishbein และ Ajzen (1975) และ Ajzen และ Fishbein (1980) อธิบายไว้ว่า หากบุคคลรับรู้ว่าคนอื่นที่มีสำคัญสำหรับเขาคิดว่าเขาควรกระทำพฤติกรรมนั้น เขาจะมีแนวโน้มที่กระทำพฤติกรรมนั้น ในทางตรงข้าม หากบุคคลรับรู้ว่าคนอื่นที่สำคัญสำหรับเขาคิดว่าเขาไม่ควรกระทำพฤติกรรมนั้น เขาจะมีแนวโน้มที่ไม่กระทำพฤติกรรมนั้นๆ ดังนั้น การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงจึงเป็นปัจจัยตัวที่ 2 ที่ใช้ในการทำนายเจตนา

SN เป็นปัจจัยที่ขึ้นกับผลรวมของผลคูณระหว่างความเชื่อที่เกี่ยวกับทัศนะของกลุ่มอ้างอิงต่อการกระทำของตน (Normative Belief หรือ NB) กับแรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (Motivation

to Comply หรือ MC) โดยความเชื่อที่เกี่ยวกับทัศนะของกลุ่มอ้างอิงต่อการกระทำของตน หมายถึง ความเชื่อของบุคคลว่ากลุ่มอ้างอิงต้องการให้เขาทำหรือไม่ทำพฤติกรรมนั้นเพียงใด ส่วนแรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง หมายถึง การรับรู้ของบุคคลว่าเขาต้องการทำตามที่กลุ่มอ้างอิงต้องการให้เขาทำเพียงใด โดยกลุ่มอ้างอิง หมายถึง บุคคลหรือกลุ่มบุคคลอื่นที่มีความสำคัญสำหรับเขา

สามารถเขียนเป็นสมการได้ว่า

$$SN = f\left[\sum_{j=1}^{m} NB_j MC_j\right] \quad \ldots (3)$$

เมื่อ m คือ จำนวนแหล่งหรือกลุ่มอ้างอิง

การวัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงสามารถวัดได้ทั้งโดยตรงและทางอ้อม การวัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงโดยตรง (SN) สามารถทำโดยใช้รูปแบบคำถาม ซึ่ง Ajzen (2002b) ได้ยกตัวอย่างไว้ดังนี้

คนที่มีความสำคัญต่อฉันส่วนมากคิดว่า

ฉันควร :_____: :_____: :_____: :_____: :_____: :_____: :_____: ฉันไม่ควร

+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

เดินบนเทรดมิลล์อย่างน้อยวันละ 30 นาที ทุกวัน ใน 1 เดือนข้างหน้า

ในการศึกษานี้ การสร้างคำถามในมาตรวัด SN สามารถทำได้โดยการใช้คำถาม เช่น

คนที่มีความสำคัญต่อฉันส่วนมากคิดว่าฉันควรอนุญาตให้ลูกรับประทานขนม

เป็นไปได้ :_____: :_____: :_____: :_____: :_____: :_____: :_____: เป็นไปไม่ได้

+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

ส่วนการวัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อม (Fishbein และ Ajzen, 1975; Ajzen และ Fishbein, 1980) สามารถหาได้จากผลรวมของผลคูณระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับทัศนะของกลุ่มอ้างอิงต่อการกระทำของตน (Normative Belief หรือ NB) กับแรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (Motivation to Comply หรือ MC) โดยมีขั้นตอน คือ กระตุ้นกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษาให้ตอบคำถามเกี่ยวกับทัศนะของกลุ่มอ้างอิงที่มีต่อการกระทำของเขา โดยใช้

ระบบกลาง สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำถามเช่น หากท่านจะให้นมมารดาแก่บุตรของท่านในระยะ 1 เดือนแรกเกิด ท่านจะคิดถึงบุคคลหรือกลุ่มคนใดบ้างที่มีความสำคัญสำหรับท่าน (สินีนาฏ หงส์ระนัย, 2545) ซึ่งในการศึกษานี้ใช้คำถามกระตุ้น NB ดังนี้

คนหรือกลุ่มคนที่มีความสำคัญต่อฉันที่ฉันจะอนุญาตให้ลูกรับประทานขนม คือ ...

2.1 .....

. .....

. .....

. .....

2.9 .....

จากนั้นนำคำตอบที่ได้ไปหาแหล่งอ้างอิงเด่นชัดที่มีความถี่สูง (modal salient referents) โดยใช้หลักการเดียวกับความเชื่อเด่นชัดที่มีความถี่สูงในการวัดเจตคติทางอ้อม และนำไปสร้างมาตรวัด NB_j และสร้างมาตร MC_j ต่อไป

สมมุติว่าคำตอบที่ได้จากการกระตุ้นความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง ได้แก่ <u>คู่สมรส</u> เป็นกลุ่มอ้างอิงเด่นชัดที่มีความถี่สูง จึงนำมาสร้างมาตรวัด NB_j ดังนี้

คู่สมรสของฉันคิดว่า ฉันควรอนุญาตให้ลูกรับประทานขนม

เป็นไปได้ :____: :____: :____: :____: :____: :____: :____: เป็นไปไม่ได้

+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

และนำมาสร้างมาตร MC_j ดังนี้

โดยทั่วไป ฉันต้องการทำในสิ่งที่คู่สมรสของฉันต้องการให้ฉันทำ

เป็นไปได้ :____: :____: :____: :____: :____: :____: :____: เป็นไปไม่ได้

1 2 3 4 5 6 7

ในการวัดมาตรแรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การให้คะแนนจะมีความแตกต่างกับมาตรอื่น โดยในมาตรนี้จะใช้เป็นมาตรขั้วเดี่ยว คือ มีการแปลงคะแนนจาก -3 ถึง +3 เป็น 1 ถึง 7 ทั้งนี้

Ajzen และ Fishbein (1980) ได้ให้เหตุผลว่า บุคคลส่วนใหญ่มักแสดงพฤติกรรมในสิ่งที่แหล่งอ้างอิงเด่นชัดคิดว่าเขาควรกระทำ ดังนั้นคะแนนจึงควรมีแต่ค่าทางบวก

3. **การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม** (Perceived Behavioral Control **หรือ** PBC)

การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม หมายถึง การรับรู้ของบุคคลว่าเป็นการยากหรือง่ายแค่ไหนที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น โดยทั่วไปบุคคลจะรับรู้การควบคุมพฤติกรรมได้จากการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ในอดีต การคาดคะเน ปัจจัยเอื้ออำนวย และปัจจัยขัดขวางหรืออุปสรรค ดังนั้นการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมจึงสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาตามสถานการณ์หรือการกระทำที่เปลี่ยนไป

PBC เป็นปัจจัยตัวที่ 3 ที่นำมาใช้ในการทำนายเจตนา หรือในบางครั้งอาจนำมาใช้ในการทำนายพฤติกรรมได้โดยตรง โดย PBC หาได้จากผลรวมของผลคูณระหว่าง*ความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุม* (Control belief หรือ C) ซึ่งหมายถึงความเชื่อว่ามีหรือไม่มีทรัพยากรหรือโอกาสที่จำเป็นในการกระทำพฤติกรรม กับ *การรับรู้อำนาจ* (Perceived Power หรือ P) ซึ่งหมายถึงการรับรู้ว่าทรัพยากรหรือโอกาสที่มีเป็นปัจจัยเอื้ออำนวยหรือขัดขวางการแสดงพฤติกรรมนั้น หรือสามารถอธิบายได้ว่า เมื่อบุคคลเชื่อว่าเขามีแหล่งหรือทรัพยากรและโอกาสที่จำเป็น เช่น ทักษะ เวลา เงิน ความร่วมมือจากผู้อื่น และมีอุปสรรคน้อย เขาควรจะมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะกระทำพฤติกรรมและแสดงถึงการรับรู้ว่าตนเองสามารถควบคุมพฤติกรรมได้ในระดับสูง ในทางกลับกันหากบุคคลเชื่อว่าเขาขาดทรัพยากรที่จำเป็นหรือเขาต้องเผชิญกับอุปสรรคที่มาก เขาควรจะตัดสินใจว่าการกระทำพฤติกรรมนั้นเป็นไปได้ยาก และทำให้มีการรับรู้ว่าตนเองสามารถควบคุมพฤติกรรมอยู่ในระดับต่ำ (Ajzen, 2002b) ซึ่งสามารถเขียนเป็นสมการได้ว่า

$$PBC = f\left[\sum_{k=1}^{q} C_k P_k\right] \quad \ldots (4)$$

เมื่อ q คือ จำนวนปัจจัย

Ajzen (1991, 2002b, 2006) ได้อธิบายแนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมว่า มีความคล้ายคลึงกับปัจจัยอุปสรรคที่ขัดขวาง (barrier) ในแนวความคิดของรูปแบบความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief model) ของ Rosenstock (1966) และปัจจัยความเอื้ออำนวยของสถานการณ์ (Facilitating condition) ในรูปแบบพฤติกรรมระหว่างบุคคล (Model of interpersonal behavior) ของ Triandis (1977) และมีความสอดคล้องกับแนวคิดเรื่องการรับรู้ความสามารถของตน

(Self-efficacy) ของ Bandura (1977, 1989, 1997) และแนวคิดการรับรู้ความเชื่ออำนาจแห่งตน (Perceive locus of control) ของ Rotter (1966) กล่าวคือ แนวคิดทั้งสามต่างเกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนในการกระทำพฤติกรรมนั้น แต่มีข้อแตกต่างกันคือ การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมแตกต่างจากการรับรู้ความสามารถของตน ตรงที่การรับรู้ความสามารถของตนจะเน้นไปที่ปัจจัยภายในของแต่ละบุคคลว่าตนเองสามารถเอาชนะปัจจัยขัดขวางในการกระทำพฤติกรรมตามการคาดคะเนของตนภายใต้สถานการณ์หนึ่งได้หรือไม่ ในขณะที่การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมจะเน้นทั้งปัจจัยภายใน เช่น ข้อมูล ทักษะ ความสามารถ และปัจจัยภายนอก เช่น โอกาส เวลา การขึ้นกับผู้อื่นที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถในการกระทำ (capability) และควบคุมการทำพฤติกรรม (controllability) มากน้อยเพียงใด ส่วนความแตกต่างระหว่างการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมกับการรับรู้ความเชื่ออำนาจแห่งตนอยู่ที่การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมจะเป็นการคาดการณ์ต่อพฤติกรรมที่มีความเฉพาะเจาะจง และมีการเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ แต่การรับรู้ความเชื่ออำนาจแห่งตนจะกล่าวถึงพฤติกรรมโดยทั่วไป ซึ่งมักไม่เปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์และการกระทำ (Ajzen, 1991, 2001, 2006)

การวัดการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม สามารถทำได้ 2 วิธี ทั้งทางตรงและทางอ้อม เนื่องจาก Ajzen (2002b) เสนอว่า การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ประกอบด้วย *การรับรู้ความสามารถของตน* (Perceived Self-efficacy) ซึ่งหมายถึง ความเชื่อมั่นของบุคคลในความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น หรือ การรับรู้ว่าเป็นการง่ายหรือยากที่จะทำพฤติกรรมนั้น และ*การรับรู้ความสามารถในการควบคุม* (Perceived Controllability) ซึ่งหมายถึง ความเชื่อของบุคคลว่าเขาสามารถควบคุมพฤติกรรมที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ ดังนั้นคำถามที่จะวัดการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมทางตรง จึงประกอบด้วย 2 ส่วน ส่วนแรกจะเป็นคำถามที่วัดการรับรู้ความสามารถของตน ซึ่ง Ajzen (2002b) ได้ยกตัวอย่างไว้ดังนี้

สำหรับฉันการเดินบนเทรดมิลล์เป็นเวลาอย่างน้อยวันละ 30 นาทีทุกวันในอีก 1 เดือนข้างหน้าเป็นสิ่งที่

ยากมาก :____: :____: :____: :____: :____: :____: :____: ง่ายมาก

-3 -2 -1 0 +1 +2 +3

ฉันสามารถเดินบนเทรดมิลล์อย่างน้อยวันละ 30 นาที ทุกวัน ในอีก 1 เดือนข้างหน้าได้อย่างสบายหาก ฉันต้องการ

จริงมาก :____: :____: :____: :____: :____: :____: :____: เท็จมาก

+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการศึกษานี้ได้ดังนี้

สำหรับฉันการอนุญาตให้ลูกรับประทานขนม เป็นสิ่งที่

ยากมาก :____: :____: :____: :____: :____: :____: :____: ง่ายมาก

-3 -2 -1 0 +1 +2 +3

ฉันสามารถอนุญาตให้ลูกรับประทานขนมได้อย่างสบาย หากฉันต้องการ

จริงมาก :____: :____: :____: :____: :____: :____: :____: เท็จมาก

+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

และในส่วนที่ 2 จะเป็นคำถามที่วัดการรับรู้ความสามารถในการควบคุม (P_c) ซึ่ง Ajzen (2002b) ได้ยกตัวอย่างไว้ดังนี้

ฉันเชื่อว่าฉันสามารถควบคุมการเดินบนเทรดมิลล์อย่างน้อยวันละ 30 นาที ทุกวัน ในอีก 1 เดือนข้างหน้าได้มากเพียงไร

ควบคุมได้ :____: :____: :____: :____: :____: :____: :____: ควบคุมไม่ได้

+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

การที่ฉันจะเดินบนเทรดมิลล์อย่างน้อยวันละ 30 นาที ทุกวัน ในอีก 1 เดือนข้างหน้าหรือไม่ ขึ้นอยู่กับตัวฉันเองเป็นส่วนมาก

เห็นด้วยอย่างยิ่ง :____: :____: :____: :____: :____: :____: :____:ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

สามารถนำมาประยุกต์ในการศึกษานี้ได้ดังนี้

ฉันเชื่อว่าฉันสามารถควบคุมการอนุญาตให้ลูกรับประทานขนมได้มากเพียงไร

ควบคุมได้ :_____: :_____: :_____: :_____: :_____: :_____: :_____: ควบคุมไม่ได้

+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

การที่ฉันจะอนุญาตให้ลูกรับประทานขนมหรือไม่ ขึ้นอยู่กับตัวฉันเองเป็นส่วนมาก

เห็นด้วยอย่างยิ่ง :_____: :_____: :_____: :_____: :_____: :_____: :_____: ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

สำหรับการวัดการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมทางอ้อม สามารถหาได้จากผลรวมของผลคูณระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุม กับ การรับรู้การควบคุม (ดังแสดงในสมการที่ 4) โดยการให้กลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษาตอบคำถามเกี่ยวกับปัจจัยสนับสนุนหรือขัดขวางต่อการทำพฤติกรรมนั้น เพื่อกระตุ้นความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุม (Ajzen และ Driver, 1991) เช่น คำถามว่า "ท่านคิดว่าหากท่านจะให้นมมารดาแก่บุตรของท่านในระยะ 1 เดือนแรกเกิด มีปัจจัยใดบ้างที่ส่งเสริมหรือขัดขวางการให้นมมารดาแก่บุตรของท่านในระยะ 1 เดือนแรกเกิด" (สินีนาฏ หงส์ระนัย, 2545) ซึ่งในการศึกษานี้ใช้คำถามกระตุ้น C_k ว่า

มีปัจจัยใดบ้างที่สนับสนุนหรือขัดขวางการที่ฉันจะอนุญาตให้ลูกรับประทานขนม

3.1 .....

. .....

. .....

. .....

3.9 .....

จากนั้นนำปัจจัยที่ได้มาคัดเลือกหาปัจจัยเด่นชัดที่มีความถี่สูง (Modal salient factors) และนำมาสร้างเป็นมาตรวัดความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุม และ มาตรวัดการรับรู้การควบคุม

สมมุติว่าคำตอบที่ได้จากการกระตุ้น C_k ได้แก่ ลูกงอแง เป็นปัจจัยเด่นชัดที่มีความถี่สูง สามารถนำมาสร้างมาตรวัด C_k ได้ดังนี้

โอกาสที่ลูกของฉันจะงอแง เกิดขึ้นได้

น้อย :____: :____: :____: :____: :____: :____: :____: มาก

-3 -2 -1 0 +1 +2 +3

และสามารถนำมาสร้างมาตรวัด P_k ได้ดังนี้

การที่ลูกงอแงสำหรับฉันเป็นปัจจัยส่งเสริมหรือขัดขวางการอนุญาตให้ลูกรับประทานขนม

ขัดขวาง :____: :____: :____: :____: :____: :____: :____: ส่งเสริม

-3 -2 -1 0 +1 +2 +3

4. **เจตนา (Intention หรือ I)**

เจตนา หรือ เจตนาเชิงพฤติกรรม หมายถึง ความตั้งใจหรือความต้องการที่บุคคลจะพยายามทำพฤติกรรมนั้น Ajzen และ Fishbein (1980) กล่าวว่า เจตนาเป็นปัจจัยหลักที่ใช้ในการทำนายพฤติกรรมของบุคคล โดยสามารถทำนายพฤติกรรมได้เพียงว่าเขาจะทำพฤติกรรมนั้นหรือไม่ แต่ไม่สามารถนำมาใช้ทำนายขอบข่าย (extent) ขนาด (magnitude) หรือ ความถี่ (frequency) ของพฤติกรรมนั้นๆ

การนำเจตนามาใช้ทำนายพฤติกรรม ต้องคำนึงถึงปัจจัยที่อาจเข้ามามีผลทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างเจตนากับพฤติกรรมต่ำลง หรือเรียกว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเสถียรภาพของเจตนา (Stability of retention) ซึ่งประกอบด้วย (Ajzen และ Fishbein, 1980; ธีระพร อุวรรณโณ, 2535)

4.1 ระยะเวลาระหว่างการวัดเจตนากับพฤติกรรม โดยพบว่าหากระยะเวลาที่วัดเจตนาห่างจากพฤติกรรมไม่มาก เจตนาและพฤติกรรมจะมีความสัมพันธ์กันสูง ทำให้เจตนามีโอกาสทำนายพฤติกรรมได้มาก ในทางตรงข้าม หากเว้นระยะเวลาระหว่างการวัดเจตนากับการวัดพฤติกรรมมาก จะทำให้เจตนาสามารถทำนายพฤติกรรมได้ต่ำลง

4.2 เจตนาภายใต้เงื่อนไข (Conditional intention) ในกรณีที่พฤติกรรมที่จะศึกษามีโอกาสได้รับอิทธิพลจากตัวแปรภายนอกซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปได้มาก การวัดเจตนาภายใต้เงื่อนไขจะช่วยให้การทำนายพฤติกรรมมีความแม่นยำขึ้น เช่น หากศึกษาพฤติกรรมการอ่านหนังสือ

วิชาวิทยาศาสตร์ก่อนสอบปลายภาคของนักเรียนโรงเรียนหนึ่ง ใน 3 เดือนข้างหน้า ระหว่างนั้นเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด ครูที่สอนวิชานี้บอกนักเรียนว่าหากสอบไม่ผ่านต้องเรียนซ้ำชั้น การใช้คำถามเจตนาที่ไม่ระบุเงื่อนไข เช่น "ใน 3 เดือนข้างหน้า ท่านจะอ่านหนังสือวิชาวิทยาศาสตร์ก่อนสอบปลายภาคหรือไม่" จะทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างเจตนากับพฤติกรรมต่ำ ในขณะที่การใช้คำถามซึ่งกำหนดเงื่อนไข ได้แก่ "ใน 3 เดือนข้างหน้าหากครูผู้สอนกำหนดว่าถ้าสอบตกจะต้องซ้ำชั้น ท่านจะอ่านหนังสือวิชาวิทยาศาสตร์ก่อนสอบปลายภาคหรือไม่" ทำให้เจตนาสามารถทำนายพฤติกรรมได้สูงขึ้น

4.3 เจตนาของกลุ่มคน (Aggregate) ในการเปรียบเทียบเจตนาเพื่อทำนายพฤติกรรมในทฤษฎีนี้ จะนำมาใช้อธิบายในกลุ่มคนมากกว่ารายบุคคล เนื่องจากเจตนากับพฤติกรรมของแต่ละคนอาจไม่สอดคล้องกัน

4.4 ตัวแปรอื่นๆที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของบุคคล เช่น ประสบการณ์ตรง การเคยเห็นคนอื่นกระทำพฤติกรรมนั้น การเกิดเหตุการณ์แทรกซ้อนที่ไม่คาดการณ์ล่วงหน้า หรือการเกิดทักษะในการกระทำพฤติกรรม เป็นต้น ที่อาจเข้ามามีอิทธิพลทำให้บุคคลไม่ได้มีเจตนาที่สอดคล้องไปกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ยกตัวอย่างเช่น ในงานวิจัยของ Pomazal และ Jaccard (1976 อ้างถึงใน ธีระพร อุวรรณโณ, 2535) ที่ศึกษาพฤติกรรมการบริจาคโลหิตของคน จำนวน 270 คน พบว่า สหสัมพันธ์ระหว่างเจตนากับพฤติกรรมมีค่า .46 ($p < .01$) หากนำกลุ่มตัวอย่างส่วนหนึ่งที่มีเจตนาจะบริจาคโลหิต แต่ถูกหน่วยรับบริจาคโลหิตปฏิเสธ เพราะว่ามีสุขภาพไม่เอื้ออำนวยให้สามารถบริจาค ไปปรับเป็นว่าได้บริจาคด้วย ค่าสมสัมพันธ์ระหว่างเจตนากับพฤติกรรมจะเพิ่มขึ้นเป็น .52 และหากมีการนำกลุ่มตัวอย่างอีกส่วนหนึ่งที่มีเจตนาจะบริจาค แต่ถูกปฏิเสธเพราะมีผู้มาบริจาคมากเกินไป เข้าไปอยู่ในกลุ่มที่ได้บริจาค จะทำให้ค่าสมสัมพันธ์จะเพิ่มขึ้นเป็น .59 ดังนั้น การนำเหตุการณ์ต่างๆมาร่วมพิจารณาด้วย จะทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างเจตนากับพฤติกรรมสูงขึ้น

การวัดเจตนาของบุคคลเพื่อทำนายพฤติกรรม สามารถทำได้หลายวิธี ดังนี้ (Fishbein และ Ajzen, 1975; Ajzen และ Fishbein, 1980; ธีระพร อุวรรณโณ, 2535; สินีนาฏ หงส์ระนัย, 2545)

(1) การวัดจากทางเลือก สามารถทำได้ 2 แบบ คือ การวัดจากทางเลือก 2 ทาง และการวัดจากหลายทางเลือก ลักษณะคำถามวัดเจตนาจากทางเลือก 2 ทาง เช่น

ฉัน ( ) เจตนาจะให้นมมารดาแก่บุตรของฉันในระยะ 1 เดือนแรกเกิด

( ) เจตนาจะไม่ให้นมมารดาแก่บุตรของฉันในระยะ 1 เดือนแรกเกิด

หรือ

มีทางเป็นไปได้ _____% ที่ฉันจะให้นมมารดาแก่บุตรของฉันในระยะ 1 เดือนแรกเกิด

หรือ

ฉันตั้งใจจะให้นมมารดาแก่บุตรของฉันในระยะ 1 เดือนแรกเกิด

เป็นไปได้ :_____: :_____: :_____: :_____: :_____: :_____: :_____: เป็นไปไม่ได้

มาก ปานกลาง น้อย 2 ข้างพอกัน น้อย ปานกลาง มาก

ลักษณะคำถามวัดเจตนาจากทางเลือกหลายทางเลือก เช่น

ในโอกาสหน้าฉันมีเจตนาจะซื้อยาสีฟันตรา

_____คอลเกต ____เซ็นโซดายน์ _____ดาร์ลี่ ____แซคท์

_____เปปโซเดนท์ ____ใกล้ชิด _____ไม่ซื้อ ____ อื่นๆ คือ .....

หรือ อาจวัดเป็นร้อยละที่รวมกันแล้วเป็น 100 เช่น

หลังจากจบการศึกษาชั้น ม.3 แล้ว เป็นไปได้ ...

_____% ที่ฉันจะเลือกศึกษาต่อสายสามัญ

_____% ที่ฉันจะเลือกศึกษาต่อสายอาชีพด้านการเกษตร

_____% ที่ฉันจะเลือกศึกษาต่อสายอาชีพด้านคหกรรม

_____% ที่ฉันจะเลือกศึกษาต่อสายอาชีพด้านอุตสาหกรรม

_____% ที่ฉันจะเลือกศึกษาต่อสายอาชีพด้านพาณิชยกรรม

_____% ที่ฉันจะเลือกศึกษาต่อสายอาชีพด้านศิลปหัตถกรรม

_____% ที่ฉันจะเลือกไม่ศึกษาต่อ

(2) การวัดในเชิงปริมาณ เช่น

ฉันเจตนาจะบริจาคเงินให้สภากาชาดไทยในปีนี้เป็นเงิน _____ บาท

(3) การวัดในด้านความถี่ แบ่งออกเป็นการวัดเจตนาได้ทั้งในเชิงความถี่สัมบูรณ์ และการวัดเจตนาในเชิงความถี่สัมพัทธ์ โดยลักษณะคำถามที่ใช้วัดเจตนาในเชิงความถี่สัมบูรณ์ เช่น ในเดือนนี้ฉันเจตนาจะสูบบุหรี่ _____ มวน และคำถามที่ใช้วัดเจตนาในเชิงความถี่สัมพัทธ์ เช่น ในวันนี้ฉันมีเจตนาจะสูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ _____

5. **พฤติกรรม**

ในการศึกษาพฤติกรรมตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน Ajzen และ Fishbein (1980) ระบุว่า การกำหนดพฤติกรรมและรายละเอียดของพฤติกรรมที่จะศึกษาให้ชัดเจนจะสามารถทำนายพฤติกรรมได้แม่นยำ ซึ่งเขาได้ให้แนวทาง ดังรายละเอียดต่อไปนี้ (Fishbein และ Ajzen, 1970; Ajzen และ Fishbein, 1980; ธีระพร อุวรรณโณ, 2535; สินีนาฏ หงส์ระนัย, 2545)

5.1 เป็นพฤติกรรมหรือผล (Behavior versus Outcome)

ก่อนที่จะทำการศึกษาพฤติกรรมหนึ่งๆนั้น Ajzen และ Fishbein (1980) กล่าวว่า ต้องแยกแยะให้ชัดเจนก่อนว่า สิ่งที่เรากำลังจะศึกษาเป็นพฤติกรรมโดยแท้จริงหรือผล เนื่องจากพฤติกรรมตามแผนมีขอบข่ายการอธิบายอยู่ที่พฤติกรรมเท่านั้น

พฤติกรรมกับผลมีความแตกต่างกันดังนี้ พฤติกรรม คือ สิ่งที่บุคคลลงมือกระทำเอง ส่วนผล คือ สิ่งที่เกิดจากการกระทำของบุคคลร่วมกับเกิดจากปัจจัยอื่น ยกตัวอย่างเช่น การลดน้ำหนัก หรือ การได้รับเกรดเอจากการเรียนวิชาหนึ่ง ทั้ง 2 กรณีนี้จัดเป็นผลไม่ใช่พฤติกรรม เพราะการที่บุคคลจะลดน้ำหนักได้ อาจเป็นผลจากพฤติกรรมการวิ่ง 5 กิโลเมตรทุกวัน หรือเป็นผลจากพฤติกรรมการควบคุมอาหารซึ่งเกิดจากการกระทำของบุคคล หรืออาจเกิดจากความเจ็บป่วยซึ่งเป็นผลจากปัจจัยอื่นนอกเหนือไปจากการกระทำของบุคคล ส่วนกรณีของการได้รับเกรดเอจากการเรียนวิชาหนึ่ง อาจเป็นผลจากการที่ผู้เรียนเอาใจใส่ต่อการเรียนอย่างจริงจังซึ่งเกิดจากการกระทำของบุคคล หรืออาจเป็นผลจากอาจารย์ผู้สอนใจดีมากจึงให้เกรดสูง ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกที่ไม่ได้เกิดจากการกระทำของบุคคล เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม หากจะนำมาผลมาศึกษาด้วยทฤษฎีนี้อาจทำได้ในระดับหนึ่งเท่านั้น โดยที่จะต้องกำหนดออกมาให้ชัดเจนว่า มีพฤติกรรมใดบ้างที่เป็นสาเหตุของผลที่จะศึกษา แล้วศึกษาพฤติกรรมย่อยเหล่านั้น แต่สำหรับผลที่เกิดขึ้นจากปัจจัยอื่นเป็นส่วนมาก และขึ้นกับพฤติกรรมของบุคคลเป็นส่วนน้อย เช่น การถูกสลากกินแบ่งรางวัลที่ 1 ทฤษฎีนี้ก็ไม่สามารถนำมาใช้อธิบายได้

5.2 เป็นการกระทำเดี่ยวหรือประเภทของพฤติกรรม (Single actions versus Behavioral categories) การกระทำเดี่ยว หมายถึง พฤติกรรมเฉพาะเจาะจงที่บุคคลกระทำ เช่น การให้ลูกรับประทานขนม การสูบบุหรี่ เป็นต้น ส่วนประเภทพฤติกรรม หมายถึง กลุ่มของการกระทำหลายอย่าง ดังนั้นประเภทพฤติกรรมหนึ่งจึงประกอบด้วยการกระทำเดี่ยวหลายการกระทำ เช่น การควบคุมอาหารเป็นประเภทพฤติกรรมที่ประกอบด้วยการกระทำเดี่ยวหลายอย่าง เช่น การดื่มกาแฟไม่ใส่น้ำตาล การรับประทานอาหารวันละ 2 มื้อ ไม่รับประทานของหวาน ไม่รับประทานอาหารว่างจุกจิก ไม่รับประทานไอศกรีม เป็นต้น ในการวัดพฤติกรรม Ajzen และ Fishbein (1980) แนะนำว่าต้องใช้พฤติกรรมที่มี

ลักษณะที่เป็นการกระทำเดี่ยว แต่หากต้องการวัดประเภทพฤติกรรม ต้องจำแนกประเภทพฤติกรรมให้เป็นการกระทำเดี่ยวที่ควบคุมพฤติกรรมที่ศึกษาให้มากที่สุดก่อน แล้วจึงจะทำการศึกษากระทำเดี่ยวนั้นต่อไป

5.3 ตรวจสอบความจำเพาะของพฤติกรรม

การกำหนดพฤติกรรมให้มีความจำเพาะ มีส่วนสำคัญในการทำให้สามารถสังเกตและการวัดพฤติกรรมได้อย่างแม่นยำขึ้น โดยความจำเพาะนั้น ประกอบด้วย 4 ประเด็น ได้แก่ การกระทำ (Action) ซึ่งจะต้องกำหนดว่าพฤติกรรมที่สนใจศึกษาเป็นการกระทำเดี่ยว เช่น การให้ลูกกินอาหาร. เป้าหมาย (Target) หมายถึง เป้าหมายของการกระทำ เช่น การให้ลูกกินนมแม่. เวลา (Time) หมายถึง เวลาที่พฤติกรรมที่เราสนใจศึกษาจะเกิดขึ้น เช่น การกินนมแม่ตอนค่ำ และสุดท้าย คือ บริบท (Context) หมายถึง สถานการณ์ที่พฤติกรรมที่เราสนใจศึกษาจะเกิดขึ้น เช่น การกินนมแม่ตอนค่ำที่บ้าน

การวัดพฤติกรรม สามารถทำได้โดยการสังเกตพฤติกรรมโดยตรง หรืออาศัยคำรายงานของตนเอง แม้ว่าการสังเกตพฤติกรรมโดยตรงจะเป็นวิธีที่ให้ความถูกต้องสูง แต่ในบางกรณีการสังเกตพฤติกรรมโดยตรงเป็นสิ่งที่ยากหรือผิดกฎหมาย เช่น การสังเกตพฤติกรรมการใช้ถุงยางอนามัยของผู้ชาย หรือการสังเกตว่าบุคคลที่ไปเลือกตั้งเลือกผู้สมัครคนไหน ทำให้การวัดพฤติกรรมโดยใช้คำรายงานของตนเองจึงเป็นวิธีการที่เหมาะสมกว่า เพราะนอกจากวิธีนี้จะใช้กำลังคน เวลา และค่าใช้จ่ายน้อยแล้ว ยังไม่มีข้อจำกัดในเรื่องเวลาและบริบทของกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา

รูปแบบของคำถามที่ใช้วัดพฤติกรรม แบ่งออกเป็น

(1) การวัดจากทางเลือก สามารถทำได้ 2 แบบ คือ การวัดจากทางเลือก 2 ทาง เช่น การเลือกที่จะทำบุญ หรือไม่ทำบุญ และการวัดจากหลายทางเลือก เช่น

ท่านมักเดินทางมาทำงานโดย

_____ รถยนต์ส่วนตัว

_____ รถยนต์ส่วนตัวของเพื่อน หรือคนในครอบครัว

_____ รถโดยสารประจำทาง

_____ แท็กซี่

_____ มอเตอร์ไซด์

_____ เดิน

(2) การวัดการกระทำในเชิงปริมาณ เช่น

ในเดือนนี้ฉันสูบบุหรี่ _____ มวน หรือ ในเดือนนี้ฉันสูบบุหรี่คิดเป็นร้อยละ _____

(3) การวัดการกระทำในลักษณะของความถี่ สามารถทำได้ 2 วิธีคือ

การวัดความถี่สัมบูรณ์ (absolute frequency) หมายถึง การนับจำนวนครั้งที่บุคคลทำพฤติกรรมหนึ่งๆ เช่น

พฤติกรรมการโดยสารรถประจำทางปรับอากาศ ไปทำงานของนางสาว ก

_____ ไม่ได้โดยสารเลยในเดือนมิถุนายน

_____ 1-5 วัน ในเดือนมิถุนายน

_____ 6-10 วัน ในเดือนมิถุนายน

_____ 11-15 วัน ในเดือนมิถุนายน

_____ 16-20 วัน ในเดือนมิถุนายน

_____ 21-25 วัน ในเดือนมิถุนายน

การวัดความถี่สัมพัทธ์ (relative frequency) หมายถึง การวัดในเชิงสัดส่วนหรือร้อยละที่บุคคลทำพฤติกรรมนั้น เมื่อเทียบกับจำนวนของโอกาสทั้งหมดที่บุคคลสามารถทำพฤติกรรมนั้น เช่น

เมื่อซื้อเสื้อเชิ้ต นายเอได้ซื้อเสื้อเชิ้ตยี่ห้อแอร์โร

_____ ไม่เคย

_____ 1 ครั้งใน 5 ครั้ง

_____ 2 ครั้งใน 5 ครั้ง

_____ 3 ครั้งใน 5 ครั้ง

_____ 4 ครั้งใน 5 ครั้ง

_____ 5 ครั้งใน 5 ครั้ง

ส่วนที่ 4 ผลงานวิจัยพฤติกรรมสุขภาพที่ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนที่ผ่านมา

ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ได้ถูกนำมาใช้ในการศึกษาพฤติกรรมทางสุขภาพมากมาย ซึ่งจะขอยกตัวอย่างไว้ดังนี้

Courneya และ McAuley (1995) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำของผู้ที่มาเข้าร่วมกิจกรรมแอโรบิก จำนวน 62 คนที่ต้องมาร่วมกิจกรรมเป็นเวลานาน 12 อาทิตย์ โดยตั้งสมมุติฐานไว้ 2 ประการ ประการแรก คือ เจตนาในการออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งถูกกำหนดโดยเจตคติในการออกกำลังกายเป็นประจำ และการรับรู้การควบคุมในการออกกำลังกายเป็นประจำ ประการต่อมา คือ การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ซึ่งถูกกำหนดโดยแรงสนับสนุนของกลุ่มคนที่มาออกกำลังกาย (Social support) กับ เจตคติที่ถูกควบคุมโดยผลที่เกิดขึ้นจากการได้เข้าร่วมกลุ่ม (Cohesion) และการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการออกกำลังกายเป็นประจำ โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน เพื่อวัดเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุม ร่วมกับใช้ Social Provisions Scale (SPS) ของ Cutrona และ Russell (1987) เพื่อถามในหัวข้อแรงสนับสนุนของกลุ่มคนที่มาออกกำลังกาย และ Group Environment Questionaire (GEQ) ของ Widmeyer (1985) เพื่อสร้างคำถามในหัวข้อ ผลที่เกิดขึ้นจากการได้เข้าร่วมกลุ่ม โดยผู้ทำการศึกษาได้แจกแบบสอบถามในหัวข้อแรงสนับสนุนของกลุ่มคนที่มาออกกำลังกาย ผลที่เกิดขึ้นจากการได้เข้าร่วมกลุ่ม และการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามในสัปดาห์ที่ 4 และแจกแบบสอบถามในหมวดเจตคติในการออกกำลังกายเป็นประจำ และการรับรู้การควบคุมในการออกกำลังกายเป็นประจำ ในสัปดาห์ที่ 8 จากนั้นทำการบันทึกการเข้าร่วมกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 9-12 ผลการศึกษาสามารถสรุปได้ว่า ผลที่เกิดขึ้นจากการได้เข้าร่วมกลุ่ม มีสหสัมพันธ์กับเจตคติในการมาออกกำลังกายเป็นประจำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 (r = .45), แรงสนับสนุนของกลุ่มคนที่มาออกกำลังกายมีสหสัมพันธ์กับการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (r = .26), การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมการมาออกกำลังกาย มีสหสัมพันธ์กับเจตนาในการมาออกกำลังกายเป็นประจำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (r = .40), เจตคติต่อการมาออกกำลังกายมีสหสัมพันธ์กับเจตนาในการมาออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 (r = .29) และเจตนาในการมาออกกำลังกายสามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการมาออกกำลังกายเป็นประจำได้ร้อยละ 24

Murgraff, McDermott และ Walsh (2001) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการดื่มสุราปริมาณน้อยต่อครั้ง (Low-risk single occasion drinking หรือ LRSOD) ในกลุ่มนักศึกษาหญิงที่ศึกษาใน

ระดับปริญญาตรี สาขาจิตวิทยา จำนวน 173 คน ที่มีอายุ 18-54 ปี (เฉลี่ย 28.3 ปี) โดยการสร้างแบบสอบถามตามทฤษฎีตามแผน เพื่อวัดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์น้อยกว่า 2 U ซึ่งวัดในลักษณะของความถี่, เจตคติในการดื่มแอลกอฮอล์น้อยกว่า 2 U, การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการดื่มแอลกอฮอล์น้อยกว่า 2 U, การรับรู้การควบคุมในการดื่มแอลกอฮอล์น้อยกว่า 2 U, ความเชื่อเกี่ยวกับผลของการกระทำและการประเมินผลของการกระทำ, ความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิงและแรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมและการรับรู้อำนาจ ผลการศึกษาพบว่ามีปัจจัย 3 ตัวที่สามารถทำนายพฤติกรรมการดื่มสุราปริมาณน้อยต่อครั้ง ได้แก่ เจตคติ (β = .20, p < .01) ผลรวมของผลคูณระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับผลของการกระทำกับการประเมินผลของการกระทำ (β = -.31, p < .001) และ ผลรวมของผลคูณระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิงกับแรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (β = .41, p < .0001)

Åstrøm และ Okullo (2004) ได้ศึกษาพฤติกรรมการรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาล โดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ในกลุ่มเด็กนักเรียนจำนวน 372 คน ที่มีอายุ 13-19 ปี (เฉลี่ย 15.8 ปี) อาศัยการใช้มาตรวัด Likert ในการศึกษาปัจจัยต่างๆ กล่าวคือ ข้อมูลทั่วไป ซึ่งประกอบด้วย อายุ เพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง โรงเรียนที่เด็กเรียน และสภาวะฟันผุ, เจตคติในการรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาลทุกวัน, การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาลทุกวัน, การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมการรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาลทุกวัน, เจตนาในการรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาลทุกวัน และพฤติกรรมการรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาลทุกวัน โดยทำการวัดตัวแปรทั้งหมด 2 ครั้ง ห่างกัน 3 เดือน ผลการศึกษาพบว่า เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุม เจตนา และพฤติกรรมการรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาลทุกวันที่ทำการวัด 2 ครั้ง ห่างกัน 3 เดือน ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p < .001), เจตคติในการรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาลทุกวันในการวัดครั้งแรก มีความสัมพันธ์กับเจตนาในการรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาลทุกวัน ที่วัดในครั้งแรกและครั้งที่สอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (r = .74, p < .05, β = .56, p < .01 ในครั้งที่ 1 และ r = .39, p < .05, β = .32, p < .01 ในครั้งที่ 2), การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมการรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาลทุกวันในครั้งแรก มีความสัมพันธ์กับเจตนาในการรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาลทุกวัน ที่วัดในครั้งแรกและครั้งที่สอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (r = .61, p < .05, β = .22, p < .01 ในครั้งที่ 1 และ r = .21, p < .05,

β = .18, p < .05 ในครั้งที่ 2), การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาลทุกวัน ไม่มีผลต่อเจตนาในการรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาลทุกวัน และปัจจัยที่มีผลต่อการทำนายพฤติกรรมในการวัดครั้งที่ 2 ประกอบด้วย เจตนาในการรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาลทุกวัน (r = .21, p < .05, β = .16, p < .05) และโรงเรียนที่เด็กเรียน (β = .15, p < .05)