

รายงานการวิจัยฉบับที่ 110
การวิจัยและพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของนักเรียน

คณะผู้วิจัย

รศ.ดร.ผจงจิต อินทสุวรรณ

รศ.งามตา วรินทร์านนท์

อ.ดวงเดือน ศาสตร์ภักดิ์

ผศ.ดร.อ้อมเดือน สดมณี

อ.อุษา ศรีจินดารัตน์

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ทุนอุดหนุนการวิจัยเงินงบประมาณแผ่นดิน 2546 - 2547

ประกาศคุณูปการ

โครงการวิจัย “การวิจัยและพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของนักเรียน” ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ดี ด้วยความร่วมมือของหลายฝ่าย นอกเหนือจากคณะผู้วิจัยซึ่งช่วยกันวางแผนและดำเนินกิจกรรมตลอดโครงการ มีผู้ช่วยวิจัยซึ่งเป็นนิสิตบัณฑิตศึกษา สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ ในการช่วยทำกิจกรรมการฝึกอบรม นิสิตเหล่านี้คือ นายบุญสิทธิ์ ไชยชนะ นางสาวศยามล เอกะกุลานันต์ นางสาวฐาศุภร์ จันประเสริฐ นางสาวภิญญาพันธ์ ร่วมชาติ นางสาวปัทมา เกตุอำ นางสาววิไลลักษณ์ ทองคำบรรจง และนางสาวชญญา ลีศัตร์พ่าย โดยเฉพาะนางสาววิไลลักษณ์ ทองคำบรรจง ได้ช่วยประสานงานในการทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งทำให้การดำเนินงานดำเนินไปด้วยความราบรื่น คณะผู้วิจัยขอขอบคุณนิสิตที่ได้เอ่ยนามดังกล่าว

นอกจากนี้ขอขอบคุณนางสาวยุภาดี ปณะราช นิสิตบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาเดียวกัน ที่ได้พิมพ์และแก้ไขต้นฉบับรายงานนี้ด้วยความอดทนเป็นอย่างยิ่ง รวมทั้งนางสาวจารุพรรณ ห่องสวัสดิ์ ที่ได้ตรวจแก้ไขการพิมพ์ต้นฉบับอย่างละเอียดถี่ถ้วน ทำให้ได้รายงานการวิจัยที่ถูกต้องเรียบร้อย

อนึ่ง งานนี้จะเป็นไปไม่ได้เลยหากไม่ได้รับความร่วมมือจากผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมประชานิเวศน์ คืออาจารย์จิระพันธ์ สวัสดิ์ ท่านได้อนุญาตให้ดำเนินกิจกรรมฝึกอบรมที่เป็นประโยชน์ต่อนักเรียนเอง คณะอาจารย์ของโรงเรียนที่ได้ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม โดยเฉพาะอาจารย์เอกพงษ์ ดิษแสง นิสิตบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาเดียวกัน ที่ช่วยประสานงานกับโรงเรียนและนักเรียนจนทำให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปได้อย่างดี และที่สำคัญคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถามในขั้นต้นและที่ร่วมกิจกรรมในขั้นทดลอง ทั้งหมดนี้เป็นส่วนประกอบที่ทำให้เกิดความสมบูรณ์ในโครงการวิจัยนี้

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณบุคคลอื่นๆที่มีส่วนช่วยเหลือในโครงการวิจัยนี้แต่อาจไม่ได้เอ่ยนามไว้ในที่นี้

คณะผู้วิจัย

ผจงจิต อินทสุวรรณ.....
 งามตา วรินทร์านนท์.....
 ดวงเดือน ศาสตรภักดิ์.....
 อ้อมเดือน สดมณี.....
 อุษา ศรีจินดารัตน์.....

สารบัญ

	หน้า
คำนำ.....	iii
ประกาศคุณูปการ.....	iv
บทคัดย่อ.....	v
บทที่ 1 บทนำ.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
บทที่ 2 การทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง.....	8
พฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญา.....	8
พฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญามาจากปัจจัยใด.....	11
งานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภค.....	12
เหตุผลในการคิด : หลักการคิดทางพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภค ด้วยปัญญา.....	13
ผลของการสอน/ฝึกอบรม/ทำกิจกรรมโดยประยุกต์วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ	15
ลักษณะทางจิตที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญา : การควบคุมตนและ เจตคติต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญา.....	16
ทฤษฎีต้นไม้อัจฉริยะ.....	17
การควบคุมตนกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญา.....	18
แนวการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตน.....	23
เจตคติต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญา กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วย ปัญญา.....	28
แนวการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญา	33
สภาพแวดล้อม : ครอบครัว โรงเรียน และสื่อ.....	39
งานวิจัยที่แสดงถึงอิทธิพลของปัจจัยภายในและภายนอกต่อพฤติกรรม.....	41
นิยามและการวัดตัวแปร.....	42

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ตัวแปรตาม.....	42
ตัวแปรอิสระ.....	43
สมมติฐานการวิจัย.....	44
บทที่ 3 ระเบียบวิธีการวิจัย.....	45
ขั้นตอนการวิจัย.....	45
ประชากร.....	45
กลุ่มตัวอย่าง.....	45
เครื่องมือในขั้นการทดลอง.....	47
ชุดฝึกอบรม/กิจกรรม.....	47
กิจกรรมในกลุ่มทดลอง.....	47
กิจกรรมในกลุ่มควบคุม.....	48
สถานที่ในการจัดฝึกอบรม.....	48
เครื่องมือวัดตัวแปร.....	48
วิธีการในขั้นการทดลอง.....	52
การจัดกระทำในขั้นการทดลอง.....	52
วันเวลาในการทดลอง.....	53
ลำดับในการวัดตัวแปร.....	53
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	55
ผลในขั้นการสำรวจ.....	56
ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง.....	56
ผลเกี่ยวกับความสัมพันธ์และการทำนาย.....	60
ผลในขั้นการทดลอง.....	61
ข้อมูลเบื้องต้น.....	61
ผลจากการวิเคราะห์เปรียบเทียบ.....	65
ผลจากการบันทึกชของนักเรียนในกลุ่มทดลอง.....	73

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปและอภิปรายผล	74
ผลการวิจัย.....	75
ข้อมูลในขั้นการสำรวจ.....	75
ผลในขั้นการทดลอง.....	76
การอภิปรายผล.....	78
ผลจากขั้นการสำรวจ.....	78
ผลจากขั้นการทดลอง.....	81
ข้อเสนอแนะ.....	85
บรรณานุกรม	86
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก. ชุดฝึกการควบคุมตน.....	93
ภาคผนวก ข. ชุดฝึกการเปลี่ยนเจตคติ.....	133
ภาคผนวก ค. ชุดฝึกเหตุผลในการคิด.....	146
ภาคผนวก ง. ชุดฝึกกิจกรรมควบคุม.....	164
ภาคผนวก จ. เครื่องมือวัดตัวแปรทั้งหมด.....	168
ภาคผนวก ฉ. ตารางกิจกรรม.....	198
ภาคผนวก ช. ตารางบันทึกสำหรับนักเรียน.....	203
ภาคผนวก ซ. ตารางแสดงข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มต่าง ๆ จำแนกตามเพศ.....	226
ภาคผนวก ฅ. ตารางแสดงสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างตัวแปร PEYONI กับ BINT และ BEH	228
ภาคผนวก ฎ. บันทึกข้อมูลของนักเรียนกลุ่มทดลอง.....	230

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงจำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่างขึ้นการสำรวจ.....	46
2	แสดงจำนวนข้อ ช่วงของค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์แอลฟา (คำนวณจากข้อมูลในขึ้นการสำรวจ) ของเครื่องมือวัดตัวแปร.....	51
3	แสดงการดำเนินกิจกรรมสำหรับกลุ่มต่าง ๆ ในแต่ละวัน.....	53
4	แสดงข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง.....	56
5	แสดงจำนวนคน (และสัดส่วน) ในครอบครัวที่มีรายได้ต่อเดือนในระดับต่าง ๆ....	59
6	แสดงผลการคำนวณความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรและการทำนายพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (BEH) ในกลุ่มรวม.....	59
7	แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ และสัมประสิทธิ์การทำนาย (β) พฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (BEH) ในกลุ่มชาย.....	60
8	แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ และสัมประสิทธิ์การทำนาย (β) พฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (BEH) ในกลุ่มหญิง.....	61
9	แสดงค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของตัวแปรทั้ง 6 ตัวในแต่ละกลุ่ม.....	62
10	แสดงผลการวิเคราะห์ MANOVA ในแบบแผนการทดลองขนาด 2×2 โดยมี BINT และ BEH เป็นตัวแปรตาม.....	66
11	แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทีละตัว (ANOVA) ในแบบแผนที่มีการวัดซ้ำตัวแปรตาม 4 ตัว คือ ATT, SCg, SCs และ YONI	67
12	แสดงค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน) ในเซลล์ต่าง ๆ ของเทอมปฏิสัมพันธ์ TIME * EX ของตัวแปร SCg และเทอมปฏิสัมพันธ์ TIME * SC ของตัวแปร YONI	69
13	แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยในเซลล์ต่าง ๆ	71
14	แสดงค่าเฉลี่ย ATT ในกลุ่มที่ได้รับการฝึกการควบคุมตนเอง-ไม่ได้รับการทดลอง (Pre) และหลังการทดลอง (Post)	72

สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
1	ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม แสดงองค์ประกอบทางจิตด้านต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุสำคัญของพฤติกรรมของคนดี และเก่ง.....	17
2	แผนภูมิของวิธีการพัฒนาเจตคติแบบการให้ความรู้เชิงประเมินค่า.....	33
3	แสดงถึงการเชื่อมโยง การดื่มน้ำเปล่าที่สะอาดกับความรู้สึกรอใจสบายใจของผู้รับการฝึกอบรม.....	34
4	แสดงการเปลี่ยนเจตคติหลังจากการกระทำที่ขัดแย้งกับเจตคติเดิม.....	35
5	แสดงแผนผังกลุ่มตัวอย่างในชั้นการทดลอง.....	46
6	แสดงปฏิสัมพันธ์ TIME * EX (ภาพ ก) สำหรับตัวแปรตาม SCg และ TIME * SC (ภาพ ข) สำหรับตัวแปรตาม YONI.....	70

บทที่ 1

บทนำ

คำว่า “บริโภค” (consume) หมายถึง กิน ใช้สิ้นเปลือง ใช้สอย (ราชบัณฑิตยสถาน. 2526: 458) เช่น บริโภคอาหาร บริโภคทรัพย์สินเงินทอง เป็นต้น การบริโภคที่เป็นพื้นฐานความจำเป็นของบุคคล คือ การบริโภคปัจจัยสี่ (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค) พระธรรมปิฎก (2542: 9) ได้จำแนกการบริโภคออกเป็น 2 ฝ่าย คือ การบริโภคด้วยปัญญา และการบริโภคด้วยตัณหา

การบริโภคด้วยปัญญา หมายถึง การใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ แล้วให้เป็นการศึกษา นั่นคือ ได้ความรู้และได้ประโยชน์ เช่น การบริโภค (กิน) อาหารก็ควรพิจารณาว่าเพื่อประโยชน์อะไร รวมทั้งการบริโภคพอดี (การรู้จักประมาณในการบริโภค) การบริโภคอาหารจึงจะเป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้เรามีชีวิตที่มีสุขภาพดี และสามารถทำงานได้ดียิ่งขึ้น การบริโภคสิ่งอื่น ๆ ก็เป็นไปตามหลักการเดียวกัน คือ พิจารณาความจำเป็นที่แท้จริงต่อร่างกาย ซึ่งจะนำไปสู่การดำรงอยู่ของระบบรวมที่สมบูรณ์ คือ ตัวบุคคล สังคม และสิ่งแวดล้อม (พระธรรมปิฎก. 2543: 49-50) บุคคลเช่นนี้ได้ชื่อว่าเป็นนักศึกษา (พระธรรมปิฎก. 2542: 6)

การบริโภคด้วยตัณหา หมายถึง การสนองความพอใจ ความสุข ที่เกิดจากการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เช่น อาหารอร่อย เสื้อผ้าที่โก้เก๋สวยงาม เครื่องใช้ที่แสดงฐานะ เป็นต้น การบริโภคดีดังกล่าวไม่ได้สนองความต้องการที่แท้จริงของชีวิต หรือไม่ใช่เพื่อการมีคุณภาพชีวิต บุคคลเช่นนี้มีเป็นจำนวนมากในยุคปัจจุบัน ซึ่งเรียกว่า นักบริโภคนิยมหรือนักเสพ (พระธรรมปิฎก. 2542: 6) นอกจากมุ่งความสุขสบายทางกายแล้ว บริโภคนิยมยังแสดงความเป็นคนทันสมัย มีฐานะ มีรสนิยม (พระไพศาล วิสาโล. 2546: 375-376)

ดังที่กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่าลักษณะการเป็นผู้บริโภคด้วยปัญญา มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาที่ยั่งยืนของทั้งบุคคล สังคม และสิ่งแวดล้อม และเยาวชนควรเป็นบุคคลที่ได้รับการพัฒนาเป็นอย่างยิ่ง โครงการวิจัยที่ดำเนินการไปก่อนหน้านี้โดย ผจจ. อินทสุวรรณ และคณะ (2547) ได้ศึกษาตัวแปรสำคัญที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญา และได้พัฒนาพฤติกรรมและความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญาสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี (อายุเฉลี่ย 20.8 ปี) โดยจำกัดขอบเขตของวัตถุที่เป็นเป้าหมายการบริโภค 4 อย่าง คือ อาหาร/สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัวของใช้ส่วนรวม/ทรัพยากรธรรมชาติ เงิน และเวลา และได้พบในขั้นการสำรวจ (n = 686) ว่า ตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญา เรียงลำดับจากสำคัญมากไปน้อยดังนี้ (ทุกตัวมีนัยสำคัญทางสถิติ) การควบคุมตน อิทธิพลของเพื่อน เจตคติต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญา ประสบการณ์จากครอบครัว และการคิดอย่างมีเหตุผล ตามลำดับ ส่วนผลการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนา

ด้วยตระหนักในประโยชน์ของการพัฒนาในโครงการวิจัยดังกล่าว คณะผู้วิจัยจึงเห็นสมควรพัฒนาในลักษณะคล้ายคลึงกันกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นวัยรุ่นตอนต้น เพื่อให้ นักเรียนมีโอกาสรับรู้และมีความคิดที่เป็นประโยชน์และมีพัฒนาการได้เร็วขึ้น แข่งกับการโฆษณาชักชวนให้บริโภคสินค้าต่างๆ ที่ปรากฏอยู่ในสังคม

ขอบเขตของวัตถุประสงค์ที่บริโภคยังคงใช้กรอบเดียวกับในโครงการที่ได้กล่าวมาแล้วซึ่งมี 4 อย่าง คือ การบริโภคอาหาร/สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว ของใช้ส่วนรวม/ทรัพยากรธรรมชาติ เงิน และเวลา สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับใกล้ชิดในชีวิตประจำวันของทุกคน วัยรุ่นควรได้มีโอกาสพัฒนาจิตใจ ปัญญา พฤติกรรมการบริโภคสิ่งเหล่านี้เพื่อเป็นพื้นฐานที่ดีในตัวเอง ในอันที่จะไม่เบียดเบียนตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม

ปัจจุบันนี้ วัยรุ่นตกเป็นเป้าหมายของการโฆษณาสินค้าต่าง ๆ มากขึ้น เนื่องจากลักษณะ ความอยากรู้อยากลองและด้อยประสบการณ์ของวัยรุ่น สำหรับข้อมูลของต่างประเทศนั้น แหล่งเงินของวัยรุ่นมาจากแหล่งใหญ่ ๆ 3 แหล่ง คือ พ่อแม่/ผู้ปกครอง การทำงานพิเศษ และของขวัญจากเพื่อนและญาติ (The Social Affairs Unit. no date) นอกจากนี้ข้อมูลในประเทศไทย แหล่งเงินลำดับแรก คือ พ่อแม่ ลำดับสอง คือ กองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษา (ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ. 2547: 22)

วัยรุ่นชอบทดลองทุกสิ่งรวมทั้งพฤติกรรมการกินอาหารที่อันตราย มีรายงานว่าวัยรุ่นร้อยละ 25 - 40 มีน้ำหนักตัวเกิน (Junk food vs. healthy nutrition for children. 1996-2005) ส่วนมาก เนื่องจากไม่ออกกำลังกายบวกกับกินอาหารพวกแป้งและน้ำตาลมากเกินไป ในประเทศไทยก็มีรายงานว่า เด็กระดับประถมศึกษาเป็นโรคอ้วนเพิ่มขึ้นร้อยละ 12 ซึ่งสามารถนำไปสู่ปัญหาสุขภาพ เช่น เบาหวาน และโรคหัวใจ นักวิจัยได้พบว่า โรงเรียนและผู้ปกครองไม่ได้แนะนำวิธีการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ และโรงเรียนมีขนมและเครื่องดื่มที่ไม่มีประโยชน์ขาย นอกจากนี้นักวิจัยยังกล่าวว่าในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา เยาวชนมีสมรรถภาพทางกายหลาย ๆ ด้านลดลง โดยเฉพาะเด็กวัย 13-15 ปี และ 16-17 ปี (ปองพล สารสมัค. 2548: 7) ในทางตรงกันข้าม วัยรุ่นหญิงอยากมีรูปร่างผอม ดังนั้นจึงพยายามงดการบริโภคอาหารซึ่งทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ การสำรวจวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร (อมรศรี ตันพิพัฒน์ และศิริจรรยา เครือวิริยะพันธ์. 2546: 20-26) พบว่า วัยรุ่นมีร้อยละสูงสุดในการ

ผลการสำรวจเด็กวัย 9-14 ปี ในแคนาดา ในปี พ.ศ. 2542 (ค.ศ. 1999) พบว่า วัยรุ่นใช้เงินกับสิ่งต่อไปนี้เป็นลำดับจากมากไปน้อย คือ อาหาร ความสนุกสนานเพลิดเพลิน และเสื้อผ้า (Demographics and Media. no date: 2) นอกจากนี้เป็นการออมเพื่อซื้อสิ่งของที่มีราคาแพง และเพื่อการศึกษาต่อ สำหรับในประเทศไทย นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจนถึงนักศึกษาระดับปริญญาตรีทั่วประเทศ จำนวนรวม 4,645 คน มีข้อมูลที่สำรวจในปี พ.ศ. 2547 พบว่าการใช้จ่ายฟุ่มเฟือยเป็นปัญหาสำคัญลำดับที่ 3 (ร้อยละ 28.8) อย่างไรก็ตามปัญหานี้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการใช้จ่ายเงินเช่นกัน เช่น ปัญหาลำดับ 1 คือ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ร้อยละ 32.7) และลำดับ 4 การเที่ยวสถานบันเทิง (ร้อยละ 26.9) ปัญหาเหล่านี้นำไปสู่ความวิตกกังวลของเยาวชนในเรื่องการเงิน/ค่าใช้จ่าย (ร้อยละ 32.9) (อารมณ์ ความรัก และปัญหาทางจิตวิญญาณของเยาวชนไทย. 2548)

รายงานการสำรวจเกี่ยวกับวัยรุ่น (อายุ 13 – 18 ปี) กับการใช้เงินในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่าวัยรุ่นใช้เงินซื้อของกันมากขึ้น (ทั้งเงินสด เช็ค และบัตรเครดิต) แต่ไม่ค่อยตระหนักถึงผลที่จะตามมา เช่น ไม่รู้จักคำนึงถึงรายได้-รายจ่าย จึงมีหนี้พอกพูนขึ้น วัยรุ่นเหล่านี้ต้องการความรู้ในเรื่องการจัดการเรื่องเงิน (Survey reveals insight into teen money behavior. 2006)

การใช้เวลาว่างของวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญที่ควรเอาใจใส่เช่นกัน การใช้เวลาไปในทางสร้างสรรค์ย่อมเป็นประโยชน์ต่อวัยรุ่นและสังคมด้วย ในประเทศไทยมีการสำรวจเยาวชนอายุ 10-24 ปี ในปี พ.ศ. 2544 เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างพบว่า เยาวชนใช้เวลาไปกับการบันเทิงมากที่สุด ส่วนมากเป็นโทรทัศน์และวิดีโอ ถัดมาเป็นคอมพิวเตอร์และกีฬา ส่วนกิจกรรมการอ่านมีค่อนข้างน้อย นอกนั้นเป็นการสังสรรค์กับเพื่อน (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. 2546)

ต่อมาในปี พ.ศ. 2548 สำนักวิจัยเอแบคโพลส์ได้สำรวจการใช้เวลาในช่วงปิดเทอมของนักเรียน/นักศึกษาอายุ 15-24 ปี จำนวน 2,189 คน ในกรุงเทพฯ เชียงใหม่ ขอนแก่น และสงขลา พบว่าในด้านกิจกรรมสร้างสรรค์นั้น เยาวชนได้ใช้เวลา (เรียงจากมากไปน้อย) ไปในการติดตามข่าวสารประจำวัน (ร้อยละ 95.3) ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว/ญาติพี่น้อง (ร้อยละ 90.2) และเล่นกีฬา (ร้อยละ 88.4) ส่วนกิจกรรมไม่สร้างสรรค์ 3 ลำดับแรก คือ ดูภาพโป๊เปลือยในอินเทอร์เน็ต (ร้อยละ 53.8) ดูโทรทัศน์/วิดีโอซีดีเอ็กซ์ (ร้อยละ 41.5) และมีเพศสัมพันธ์กับแฟนหรือคูรัก (ร้อยละ 29.1) นอกจากนี้ยังมีข้อมูลเกี่ยวกับแนวการดำเนินชีวิตในช่วงปิดเทอมว่าเยาวชนใช้เวลาเดินช้อปปิ้งตามห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 84.9) ดูหนังดีวีดี/ซีดี/วิดีโอ (ร้อยละ 67.3) และฟังเพลงไทยสากล (ร้อยละ 66.8) (การใช้เวลาช่วงปิดเรียนภาคฤดูร้อนของนักเรียนนักศึกษา. 2548)

มีการรายงานในทิศทางเดียวกันที่พบว่าเด็กเกรด 8 (เทียบกับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2) ในเขตชนบท 2 แห่ง ในรัฐ North Dakota ประเทศสหรัฐอเมริกา ใช้เวลาว่างไปในกาาการดูโทรทัศน์ และไปเที่ยวกับเพื่อน ๆ (Child & Adolescent Review. Winter 1995-1996: 2) นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กที่รายงานว่าไปกับเพื่อนมากขึ้นเท่าไร ก็มีแนวโน้มมากขึ้นที่จะรายงานเรื่องปัญหาเกี่ยวกับยาเสพติด ความภูมิใจในตนเองต่ำ ซึมเศร้า และผลการเรียนต่ำ ดังนั้น พ่อแม่ ครู ชุมชน ควรหาวิธีที่เหมาะสมแนะนำเด็กวัยรุ่นในเรื่องการใช้เวลาว่าง

ข้อมูลระดับชาติที่รายงานไปในทิศทางที่น่าเป็นห่วงเช่นเดียวกันในการใช้เวลาที่ไม่เป็นประโยชน์ของวัยรุ่นในประเทศสหรัฐอเมริกา คือ มีการสำรวจพบว่า วัยรุ่นในประเทศนั้นมีเวลามากมายเป็นของตนเอง แต่ส่วนมากไม่ได้ใช้ในการทำกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะหรือคุณลักษณะต่าง ๆ ดังเช่นนักเรียนเกรด 10 ใช้เวลาทำการบ้านเพียงวันละครึ่งชั่วโมง มีวัยรุ่นไม่ถึง 20% ที่ใช้เวลาอ่านเพื่อความเพลิดเพลินเกือบทุกวัน และมีเพียง 15% ทำกิจกรรมแต่ละวันเพื่องานอดิเรก ศิลปะและงานฝีมือ (Zill et al. 1995) กิจกรรมอื่น ๆ ที่วัยรุ่นให้เวลาน้อยลงไปกว่านี้ คือ การใช้คอมพิวเตอร์ส่วนตัวในการทำกาาบ้านและพักผ่อนหย่อนใจ (ปัจจุบันน่าจะเปลี่ยนไปแล้วในประเด็นนี้) การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา โปรแกรมสันตนาการในกลุ่มเยาวชน การเข้าเรียนหลักสูตรนอกโรงเรียน ในโรงเรียน ดนตรี ศิลปะ ภาษา หรือเต้นรำ การเรียนเกี่ยวกับกีฬา และการอาสาสมัครหรือร่วมกิจกรรมบริการชุมชน เมื่อวัยรุ่นไม่ค่อยได้ใช้เวลาในการทำกิจกรรมดังกล่าวแล้ว เขาทำอะไรบ้าง การสำรวจนั้นได้พบว่า วัยรุ่นใช้เวลาว่างที่มีอยู่มากมายนั้นไปในการดูโทรทัศน์วันละ 2 ชั่วโมงครึ่ง โดยเฉลี่ย พูดโทรศัพท์กับเพื่อนวัยรุ่นด้วยกัน และไปเที่ยวเตร็ดเตร่กับเพื่อนตามศูนย์การค้าและตามสถานที่ต่าง ๆ ผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตไว้ว่า การใช้เวลาว่างของเด็กเกรด 10 เป็นตัวทำนายพฤติกรรมเสี่ยงในเวลาต่อมา เช่น นักเรียนที่ไม่ใช้เวลาเพื่อร่วมกิจกรรมพิเศษของโรงเรียน มีโอกาสมากขึ้น 57% ในการออกจากโรงเรียนกลางคัน เมื่อเทียบกับนักเรียนที่ใช้เวลาร่วมกิจกรรมดังกล่าว 1-4 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

จากข้อมูลดังกล่าวมาแล้วแสดงถึงอิทธิพลต่าง ๆ จากสภาพในสังคมที่ชักนำให้วัยรุ่นมีแนวโน้มไปในทางที่น่าจะเป็นอันตราย และอีกไม่กี่ปีต่อไปจะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ขาดคุณภาพในสังคม คณะผู้วิจัยเห็นความจำเป็นที่จะช่วยหาวิธีการเพื่อพัฒนาวัยรุ่นตอนต้นให้มีความรู้ ความคิด และพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา เพื่อให้เขาได้มีโอกาสซึมซับเหตุผลและวิธีการที่เหมาะสมในการบริโภค เนื่องจากเด็กวัยนี้มีสติปัญญาที่จะเข้าใจนามธรรมได้แล้ว และสนใจเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

แม้ว่าจะมีผู้กำหนดช่วงอายุของวัยรุ่นไว้บ้าง อย่างไรก็ตามก็ดีช่วงอายุของวัยรุ่นไม่มีนิยามที่ชัดเจน การเจริญเติบโตของเด็กแต่ละคนแตกต่างกันไปตามเพศ ตามยุคสมัย และตามวัฒนธรรมในสังคมหนึ่งๆ โดยทั่วไปยอมรับกันว่าวัยรุ่น (adolescent) เริ่มที่มีการเปลี่ยนแปลงวุฒิภาวะทางด้านร่างกาย (puberty) จากวัยเด็ก ซึ่งเป็นผลการทำงานของฮอร์โมน และเด็กระดับประถมศึกษาไม่ใช่วัยรุ่น

เมื่อพิจารณาตามทฤษฎีพัฒนาการทางการคิด (cognitive development) Piaget (Berryman et al. 2002: 115) ได้จัดเด็กอายุ 11 ปีขึ้นไปถึงวัยผู้ใหญ่ว่าอยู่ในขั้น formal operational stage หมายถึงมีการคิดเชิงนามธรรมได้แล้ว สามารถมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ คิดอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับความสัมพันธ์เชิงตรรกะในปัญหาใดปัญหาหนึ่ง และใช้การทดสอบสมมติฐาน ขั้นของพัฒนาการขั้นนี้เป็นขั้นที่ 4 และเป็นขั้นสุดท้ายตามทฤษฎีของ Piaget

ต่อมา Kohlberg (Berryman et al. 2002: 183) ได้ศึกษาเหตุผลเชิงจริยธรรม (moral reasoning) และได้จัดระดับที่ 1 (level 1) ของการให้เหตุผล (กล่าวการลงโทษ และทำตามกฎเพื่อจะได้รางวัล) ว่าเป็นเหตุผลของเด็กจนกระทั่งอายุ 11 ปีโดยประมาณ ระดับที่ 2 (เน้นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความสัมพันธ์ในสังคม) ระหว่างอายุ 12 – 15 ปีโดยประมาณ ส่วนระดับที่ 3 (ใช้หลักการและยอมรับความแตกต่าง) จะพัฒนาในภายหลังจากระบบการจัดระดับดังกล่าวซึ่งมี 3 ระดับและในแต่ละระดับมี 2 ขั้น (stage) คนส่วนใหญ่อยู่ในระดับ 2 มีคนเพียงประมาณร้อยละ 10 เท่านั้นที่พัฒนาได้ถึงระดับ 3 นอกจากนั้น จากข้อมูลที่สะสมจากการศึกษาเหตุผลเชิงจริยธรรมของเยาวชนไทยทำให้สรุปได้ว่าวัยรุ่นไทยส่วนใหญ่อยู่ในระดับ 2 ขั้น 3 (ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ. 2536)

คณะผู้วิจัยได้พิจารณาความเหมาะสมของวัยรุ่นที่กำลังเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งอยู่ในช่วงที่มีความคิดเชิงวิทยาศาสตร์และสามารถเข้าใจกิจกรรมการฝึกอบรม เป้าหมายของการฝึกอบรม และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนได้ จึงได้ตัดสินใจเลือกกลุ่มนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สำหรับการวิจัยในครั้งนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสำรวจตัวแปรสำคัญที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งทำให้ได้ความรู้เกี่ยวกับตัวแปรที่จะนำไปใช้ในการทดลองต่อไป
2. เพื่อพัฒนาความคิด จิตใจ และพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

การวิจัยและพัฒนาครั้งนี้เป็นการขยายองค์ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญา และได้แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมและความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญาสำหรับเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร ประชากรเป้าหมายในการศึกษา คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนขยายโอกาสของกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามี 2 กลุ่ม คือ

1. ขั้นการสำรวจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จากโรงเรียนขยายโอกาส 11 โรงเรียน ใน 11 เขตการศึกษาของกรุงเทพมหานคร จำนวนนักเรียน 1,100 คน ซึ่งได้จากการสุ่มแบบแบ่งชั้น

โรงเรียนขยายโอกาสของกรุงเทพมหานคร เป็นโรงเรียนที่จัดการศึกษาในระดับประถมศึกษา และขยายชั้นเรียนสูงขึ้น

2. ขั้นการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนมัธยมประชานิเวศน์ จำนวนเริ่มต้น 88 คน ได้มาจากผลการตอบแบบสอบถามฉบับเจตคติต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญาในขั้นการสำรวจ และได้คะแนนปานกลาง (เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 10 ถึง 90) รวมทั้งมีความสนใจและได้รับอนุญาตจากผู้ปกครองให้เข้าร่วมโครงการ

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระหรือตัวแปรทำนายมี 6 ตัว ดังนี้

1. เหตุผลในการคิด
2. การควบคุมตน: เฉพาะเรื่อง และทั่วไป
3. เจตคติต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญา
4. ประสบการณ์จากครอบครัว
5. สถานการณ์ในโรงเรียน
6. การรับรู้ข่าวสารจากสื่อเกี่ยวกับการบริโภค

ตัวแปรทั้ง 6 ตัวใช้เป็นตัวแปรอิสระในขั้นการสำรวจ ส่วนในขั้นการทดลองนั้นใช้ตัวแปรที่ 1-3 เป็นตัวแปรจัดกระทำ

ตัวแปรตามมี 2 ตัว ดังนี้

1. พฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา

2. ความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา

ขั้นการสำรวจมีตัวแปรที่ 1 เป็นตัวแปรตามเพียงตัวเดียว ส่วนการตรวจสอบผลการทดลองใช้ตัวแปรที่ 1 และ 2 เป็นตัวแปรตาม

บทที่ 2

การทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง

ในบทนี้เป็นการประมวลเอกสารที่เกี่ยวข้อง นิยามและการวัดตัวแปรและสมมติฐานการวิจัย สำหรับการประมวลเอกสารที่เกี่ยวข้องนี้ ตัวแปรต่างๆ จะเรียงลำดับจากตัวแปรพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา ซึ่งเป็นตัวแปรตาม ลำดับต่อไปเป็นตัวแปรอิสระซึ่งเป็นตัวแปรจัดกระทำ (เหตุผลในการคิดซึ่งอาศัยหลักการคิดทางพุทธศาสนา การควบคุมตนและเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา) และลำดับสุดท้าย คือ ตัวแปรอิสระที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อม ตามหัวข้อต่อไปนี้

พฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา

เหตุผลในการคิด: หลักการคิดทางพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา

ลักษณะทางจิตที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา: การควบคุมตน และเจตคติต่อ

พฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา

- ทฤษฎีต้นไม้อัจฉริยะธรรม
- การควบคุมตนกับพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา
- แนวการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตน
- เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา กับ พฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา
- แนวการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา

สภาพแวดล้อม: ครอบครัว โรงเรียน และสื่อ

- งานวิจัยที่แสดงถึงอิทธิพลของปัจจัยภายในและภายนอกต่อพฤติกรรม

นิยามและการวัดตัวแปร

- ตัวแปรตาม (วัดทันทีหลังฝึกอบรมและวัดติดตามผล 1 เดือนหลังฝึกอบรม)
- ตัวแปรอิสระ (ตัวแปรจัดกระทำและตัวแปรอิสระที่เป็นลักษณะเดิมของผู้ตอบ)

สมมติฐานการวิจัย

พฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา

คำว่า “การบริโภค” (consumption) มีการให้ความหมายที่แตกต่างกันไปบ้างในสาขาต่างๆ เนื่องจากมีจุดเน้นที่แตกต่างกัน เช่น ในการทำวิจัยเกี่ยวกับการบริโภคที่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม Stern (no date) ให้นิยามว่า การบริโภค หมายถึง การที่มนุษย์แปลงวัสดุและพลังงาน ซึ่งเขาหมายถึง การบริโภค มีความสำคัญต่อสิ่งแวดล้อมในแง่ที่มันทำให้วัสดุต่างๆ หรือพลังงานมีใช้น้อยลงในอนาคต ดังนั้นจึงคุกคาม

อีกเทอมหนึ่งที่ใช้กันแพร่หลายในสาขาจิตวิทยาการตลาด คือ “พฤติกรรมผู้บริโภค” (consumer behavior) ซึ่งโดยทั่วไปหมายถึงการศึกษาเกี่ยวกับบุคคล กลุ่ม หรือองค์กร และกระบวนการที่ใครๆ ใช้ในการเลือก รักษา ใช้ และกำจัด (หลังจากใช้เสร็จแล้ว) ผลิตภัณฑ์ บริการ ประสบการณ์หรือแนวคิด เพื่อสนองความต้องการและผลกระทบที่กระบวนการดังกล่าวมีต่อผู้บริโภคและสังคม (Permer. no date) ในนิยามนี้ จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมผู้บริโภคเกี่ยวกับบริการและแนวคิดเช่นเดียวกับผลิตภัณฑ์ที่จับต้องได้ และพฤติกรรมอาจเป็นของบุคคล กลุ่ม หรือองค์กรก็ได้

นิยามของพฤติกรรมผู้บริโภคที่มุ่งเฉพาะบุคคลมีตัวอย่างดังเช่น นิยามว่าเป็นกิจกรรมต่างๆ ที่บุคคลกระทำ รวมทั้งการได้รับ การบริโภค การใช้สินค้าหรือบริการ ไปจนถึงการขจัด (เมื่อใช้เสร็จแล้ว) ผลิตภัณฑ์และบริการ (อดุลย์ จาตุรงค์กุล และดลยา จาตุรงค์กุล. 2545: 6)

จากนิยามของ “การบริโภค” หรือ “พฤติกรรมผู้บริโภค” ที่ได้กล่าวแล้ว คำนึงถึงจุดหมายที่การได้ใช้ผลิตภัณฑ์หรือบริการที่บุคคลต้องการ ถึงแม้จะมีการกล่าวถึงการขจัดผลิตภัณฑ์หลังจากใช้แล้ว แต่ไม่ได้มีหลักการคิดในการบริโภคด้วยปัญญา ส่วนนิยามของการบริโภคที่คำนึงถึงผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมด้วย เช่น การบริโภคอย่างฟุ่มเฟือยในปัจจุบันจะก่อให้เกิดความเสื่อมโทรมของสิ่งแวดล้อมและการขาดแคลนในอนาคต อย่างไรก็ดี นิยามนั้นเน้นหนักไปที่การมองด้านวิทยาศาสตร์กายภาพ

นิยามของการบริโภคที่จะเป็นประโยชน์ต่อมวลมนุษยและสิ่งแวดล้อมโดยแท้จริง คือ นิยามที่อาศัยแนวคิดทางพุทธศาสนา ตามแนวทางนี้ “การบริโภค” หมายถึง การใช้สินค้าและบริการตามความต้องการเพื่อให้ได้รับความพอใจโดยเกิดคุณภาพชีวิตขึ้น (พระเทพเวที. 2537: 29) ในขณะที่นิยามตามแนวเศรษฐศาสตร์เป็นการใช้สินค้าและบริการตามที่ต้องการเพียงเพื่อให้ได้รับความพอใจ ซึ่งเป็นไปตามตัณหา (ความต้องการสิ่งปรนเปรอตน) ซึ่งไม่เคยเพียงพอและก่อให้เกิดสังคมของคนที่เป็นบริโภคนิยม ส่วนนิยามตามแนวพุทธศาสนานั้นเน้นเรื่องคุณภาพชีวิต ซึ่งเรียกว่า ฉันทะ (เพื่อให้มีสุขภาพกาย-ใจที่ดี) ตัณหาเทียบได้กับคุณค่าเทียม ส่วนฉันทะเทียบได้กับคุณค่าแท้ ดังนั้นนิยามการบริโภคตามแนวพุทธศาสนาจึงนำไปสู่การใช้เทอม “การบริโภคด้วยปัญญา” ซึ่งควรอยู่ใน “เศรษฐศาสตร์สายกลาง” หรือ “เศรษฐศาสตร์มัชฌิมาปฏิปทา” (พระเทพเวที. 2537: 41) ความเป็นมัชฌิมาปฏิปทา หมายถึง ความพอดี ซึ่งหมายความว่า ก่อนที่จะบริโภคอะไรต้องพิจารณาเหตุผลความจำเป็นที่แท้จริง เพื่อให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยดีและมีโอกาสทำความดีเพื่อสังคม

ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจนที่สุดของการบริโภคคือ “การกิน” ตามหลักการในพุทธศาสนาที่พระอุปัชฌาย์สอนพระบวชใหม่ แต่ประชาชนทั่วไปสามารถนำมาประยุกต์ได้เป็นอย่างดี คือ เวลากินให้มีสติพิจารณาอาหารว่าจะกินเพื่อตอบสนองความต้องการที่แท้จริงของร่างกาย ไม่ใช่เพื่ออึดอวดฐานะหรือเพื่อ

การบริโภค (ใช้สอย) สิ่งอื่นๆ ก็ใช้หลักการพิจารณาในทำนองเดียวกัน เช่น การซื้อเสื้อผ้าหรือสิ่งของเครื่องใช้ ก็ให้พิจารณาว่าซื้อเนื่องจากเป็นความจำเป็นที่แท้จริงหรือไม่ เพียงใด การบริโภคพอดีย่อมเป็นการกระทำที่ไม่เบียดเบียนตนและไม่เบียดเบียนผู้อื่น

ลักษณะที่ตรงกันข้ามกับ “บริโภคด้วยปัญญา” คือ “บริโภคนิยม” ซึ่งสนองความต้องการของบุคคลในด้านวัตถุและยังมีผลต่อไปถึงจิตใจด้วย (พระไพศาล วิสาโล. 2546: 375-376) นั่นคือ การเป็นเจ้าของหรือการใช้สินค้าบางอย่างหรือบางยี่ห้อกลายเป็นเครื่องแสดงสถานะทางสังคม หรือการเป็นสมาชิกในกลุ่มคนพิเศษ ตัวอย่างเช่น รถยนต์ กระเป๋า เสื้อผ้า รองเท้า ฯลฯ อย่างไรก็ตามบริโภคนิยมนั้นช่วยบรรเทาความพึงพอใจได้ชั่วคราวเท่านั้นและยังทำให้บุคคลเสพติด ไม่รู้จักพอ (พระไพศาล วิสาโล. 2546: 382-383) ซึ่งเป็นอันตรายต่อบุคคลและสังคมโดยรวม เช่นเดียวกับการบริโภคด้วยตัณหานั่นเอง ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงเห็นว่าควรริบศึกษาข้อมูลทั้งทางด้านสภาพแวดล้อมและด้านจิตใจจากนักเรียนที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นและพยายามจัดกิจกรรมเพื่อกระตุ้นความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของนักเรียนเหล่านี้ เพื่อให้พวกเขาได้มีแนวคิดที่มุ่งไปในด้าน “การบริโภคด้วยปัญญา”

ในงานวิจัยนี้ใช้นิยามตามแนวพุทธศาสนา นั่นคือ การบริโภคด้วยปัญญา หมายถึง การกระทำของบุคคลที่ผ่านกระบวนการคิดพิจารณาอย่างมีเหตุผลที่ถูกต้องและตัดสินใจในการเลือกใช้ (หรือซื้อ) สิ่งต่างๆ (อาหาร/สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว) ทรัพยากรธรรมชาติ/ของใช้ส่วนรวม เงิน และเวลา เพื่อสนองความต้องการที่แท้จริงของชีวิต เพื่อคุณภาพชีวิต ซึ่งเป็นนิยามเดียวกันกับในโครงการวิจัยก่อนของคณะผู้วิจัย (ผจจจิต อินทสุวรรณ และคณะ. 2547)

ภายใต้นิยามนี้ คณะผู้วิจัยสนใจการบริโภคของบุคคลเท่านั้น ซึ่งในที่นี้ บุคคล คือ นักเรียน กระบวนการคิดพิจารณาอย่างมีเหตุผลที่ถูกต้อง หมายถึง การคิดไตร่ตรองโดยอาศัยแนวทางของการคิดทางพุทธ ที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นการคิดถูกทางหรือคิดเป็นและนำไปสู่คุณภาพชีวิต

สิ่งที่บริโภค (ซื้อหรือใช้) นั้น มุ่งถึงสิ่งที่ใกล้ตัวนักเรียนซึ่งมีทั้งสิ่งที่จับต้องได้ คือ อาหาร/สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว ทรัพยากรธรรมชาติ/ของใช้ส่วนรวม เงิน และสิ่งที่เป็นนามธรรมคือ เวลา

คุณภาพชีวิต หมายถึง การมีสุขภาพกายและใจที่ดี พร้อมทั้งจะพัฒนาตนเองและทำสิ่งที่ดีงามในสังคม

พฤติกรรมกรรมการบริโภคร่วมด้วยปัญญาจากปัจจัยใด

มนุษย์ที่ยังไม่ได้รับการศึกษาจะคิดและแสดงพฤติกรรมไปตามความรู้สึกล้างหลังจากได้รับรู้สิ่งต่าง ๆ ในการพัฒนามนุษย์ให้มีการศึกษานั้น พุทธศาสนาเน้นให้มนุษย์มีปัญญา (หรือความคิด ความเชื่อ ความเข้าใจที่ถูกต้อง) และเป็นอิสระ สามารถพึ่งตนเองได้ (พระเทพเวที. 2535: 19-26) การที่จะพัฒนาคนให้มีปัญญาดังกล่าว อาศัยปัจจัยที่สำคัญ 2 ประการ คือ ปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน (พระเทพเวที. 2535: 10 ; พระธรรมปิฎก. 2536: 28)

ปัจจัยภายนอก หมายถึง สิ่งแวดล้อมทางสังคมของบุคคล ที่สำคัญ คือ สิ่งแวดล้อมภายในครอบครัว เช่น พ่อแม่ ในโรงเรียนมีครูและเพื่อน นอกจากนี้คือสื่อชนิดต่าง ๆ เช่น หนังสือ โทรทัศน์ วิทยุ เป็นต้น ในชีวิตของเด็กคนหนึ่ง ๆ ย่อมได้รับการแนะนำสั่งสอนจากแหล่งดังกล่าวมาเป็นลำดับ ถ้าคำแนะนำเหล่านั้นเป็นไปในทางดีงาม ถูกต้อง เด็กก็จะเรียนรู้ เข้าใจ และมีหลักการคิดไปในทางที่ดี ซึ่งเรียกว่า เด็กมีกัลยาณมิตร การคิดของเด็กที่ได้รับการแนะนำเบื้องต้นนี้ก็เป็นพื้นฐานให้เขาพัฒนาการคิดที่ถูกต้องทางมากขึ้น

ปัจจัยภายใน หมายถึง การคิดเป็น การคิดถูกวิธี หรือการคิดแบบแยกแยะ ซึ่งภาษาในทางพุทธศาสนาใช้ว่า โยนิโสมนสิการ ถ้าเด็กได้รับการพัฒนาให้รู้จักคิด หรือให้คิดเป็น เขาจะรู้จักพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ที่ได้รับรู้มาตามสภาพที่แท้จริง เช่น รู้จักคิดหาสาเหตุ-ผลของเหตุการณ์ คิดแยกแยะส่วนประกอบต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งจะลดการมองสิ่งต่าง ๆ ตามความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ ดังนั้นเด็กก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้ถูกต้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องการบริโภค หรือการใช้การกิน

ด้วยปัจจัยหลักสองประการดังกล่าวแล้ว ในการวิจัยและพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญาครั้งนี้ คณะผู้วิจัยจึงกำหนดตัวแปร 2 กลุ่ม ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญา กลุ่มแรกเกี่ยวกับบุคคลแวดล้อม ซึ่งคือตัวแปรด้านครอบครัว (ประสบการณ์จากครอบครัว) ครู/เพื่อน (สถานการณ์ในโรงเรียน) และสื่อ (การรับรู้ข่าวสารจากสื่อเกี่ยวกับการบริโภค) กลุ่มที่สอง เกี่ยวกับการคิดถูก (ตามหลักโยนิโสมนสิการ) การควบคุมตน และเจตคติ

กล่าวโดยสรุป ปัจจัยภายนอก หมายถึง บุคคลอื่น เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ ฯลฯ ที่แนะนำบุคคล (เด็ก) ให้มีความประพฤติและความเข้าใจไปในทางที่เป็นความเห็นถูก เด็ก ๆ ต้องการคำแนะนำจากผู้หวังดี ซึ่งเรียกว่า กัลยาณมิตร ส่วนปัจจัยภายใน หมายถึง การรู้จักคิดไตร่ตรองของบุคคลนั่นเองว่าจะอะไรควรอะไรไม่ควร (มีปัญญา) ดังนั้น เด็กที่ยังพึ่งตนเองไม่ได้จึงต้องการกัลยาณมิตรช่วยแนะนำ สั่งสอน ให้คิดถูกเข้าใจถูก โดยอาศัยหลักการคิดที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ หลังจากนั้น เด็กจะพัฒนาขึ้นและเป็นอิสระมากขึ้น สามารถพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้เองตามหลักโยนิโสมนสิการ

ในทำนองเดียวกัน พระไพศาล วิสาโล (2546: 388) ได้เสนอแนะให้ทำสองด้าน คือด้านสังคมและด้านจิตใจ เพื่อเปี่ยมเบนผู้คนให้หันออกจากบริโภคนิยม ด้านสังคมหมายถึง การสร้างครอบครัวและ

งานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภค

ตัวอย่างของปัญหาในการบริโภคของเด็ก/วัยรุ่นในปัจจุบันนี้คือ พฤติกรรมการกิน ผลงานวิจัยของลัดดา เหมาะสุวรรณ และคณะ สํารวจพบว่า เด็กนักเรียนทั่วประเทศเป็นโรคอ้วนถึงร้อยละ 12 มีเด็กทั่วมร้อยละ 5 ผู้วิจัยสรุปว่าเด็กร้อยละ 17 มีปัญหาด้านโภชนาการ เฉพาะในเขตกรุงเทพมหานครมีเด็กอ้วนถึงร้อยละ 15.5 ส่วนเด็กผอมมีร้อยละ 4 (เด็กกรุงเทพฯ อ้วนเกิน. 2549) ผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตว่าถ้าจะให้หมดปัญหาเด็กอ้วน ขนมหที่ผลิตมาขายให้เด็กต้องมีคุณภาพมากกว่านี้จึงจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

งานวิจัยของวิทยา กุลสมบุญ และคณะ ได้พบผลในการทำงานเดียวกัน ขนมหด้วยคุณภาพเหล่านี้ส่วนมากประกอบด้วย แป้ง น้ำตาล และไขมัน นอกจากนั้นยังอาจมีสีผสมอาหารด้วยคุณภาพ และผงชูรสอีกด้วย เด็กที่บริโภคขนมหเช่นนี้มากๆ จึงมีสุขภาพไม่ดี เช่น อาจเป็นโรคเบาหวาน โรคกระดูกข้อเสื่อม ฯลฯ ซึ่งเป็นผลให้เด็กไทยมีสมรรถภาพทางกายด้อยกว่าเด็กในประเทศอื่นๆ (ปองพล สารสมักร. 2548: 7) และสามารถส่งผลต่อพัฒนาการด้านจิตใจและสังคมด้วย ผู้วิจัยเสนอให้ครอบครัวและโรงเรียนเอาใจใส่คอยควบคุมพฤติกรรมกรรมการบริโภคของเด็กรวมทั้งคอยควบคุมอาหารที่มีขายในโรงเรียนด้วย

จากการสำรวจเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 5 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า เด็กจ่ายเงินซื้อขนมกรุบกรอบและน้ำอัดลมรวมกันแล้ววันละเกือบ 50 บาท โดยเฉลี่ย จากเงินที่ได้รับประมาณวันละ 65 บาท (สสส. ชีเด็กไทยทาสนมขยะ. 2549) ผู้วิจัยพบว่าเด็กซื้อขนมที่ไม่มีประโยชน์เหล่านี้เนื่องจากอิทธิพลของการโฆษณา การลดราคา อยากรได้ของแถมและซื้อตามเพื่อน ข้อมูลที่แสดงถึงนิสัยการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง ขาดการไตร่ตรองถึงคุณค่าที่แท้จริงของขนม คือนักเรียนร้อยละ 63 ซื้อเพราะอยากได้แต่ไม่ได้ใช้ประโยชน์ และร้อยละ 42 ซื้อเพราะอร่อยถูกปากโดยไม่คิดว่ามีประโยชน์หรือไม่ อย่างไรก็ตามนักเรียนในกลุ่มตัวอย่างจำนวนมาก (ร้อยละ 84) ยังต้องการให้มีการสอนให้รู้จักการบริโภคที่เหมาะสมและนักเรียนร้อยละ 29 เสนอให้เลิกผลิตขนมขบเคี้ยวที่ไม่มีประโยชน์

ตัวอย่างส่วนหนึ่งของปัญหาของเด็กนักเรียนที่ได้กล่าวแล้วเป็นเครื่องแสดงให้เห็นถึงความจำเป็นเร่งด่วนในการพัฒนาเสริมสร้างแนวคิด เจตคติ และปรับพฤติกรรมของนักเรียน โดยเริ่มตั้งแต่วัยรุ่นตอนต้น ให้มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญาเพิ่มขึ้น

องค์ประกอบหลักสองประการในการพัฒนามนุษย์ดังได้กล่าวแล้วคือ ประการแรกเป็นปัจจัยภายนอกและประการที่สองเป็นปัจจัยภายใน งานวิจัยของผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ (2547) ได้สำรวจปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญาและพัฒนาพฤติกรรมดังกล่าวของกลุ่มตัวอย่างที่เป็น

ในโครงการวิจัยนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงศึกษาตัวแปรที่เป็นปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในดังนี้

ปัจจัยภายนอก ได้แก่ ประสบการณ์จากครอบครัว สถานการณ์ในโรงเรียน และการรับรู้ข่าวสารจากสื่อเกี่ยวกับการบริโภค

ปัจจัยภายใน ได้แก่ เหตุผลในการคิด การควบคุมตน และเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา

เป็นที่ยอมรับกันว่าปัจจัยภายนอก ทั้งครอบครัว โรงเรียน เพื่อน และสื่อ มีอิทธิพลต่อการคิด เจตคติ และพฤติกรรมของเด็ก อย่างไรก็ตาม ตัวแปรเหล่านี้ คณะผู้วิจัยจะศึกษาในช่วงต้นขึ้นการสำรวจเพื่อตรวจสอบความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา แต่ไม่สามารถรวมเข้ามาเป็นตัวแปรจัดกระทำในงานวิจัยได้ ต่อไปนี้จะกล่าวถึงตัวแปรที่เป็นปัจจัยภายใน โดยเริ่มจากตัวแปรเหตุผลในการคิด ซึ่งอาศัยหลักการคิดเชิงพุทธธรรม (โยนิโสมนสิการ) เป็นลำดับแรก เนื่องจากเป็นตัวแปรสำคัญที่สุดในการปลูกฝังหลักการคิดการใช้เหตุผลในการไตร่ตรองก่อนตัดสินใจบริโภคสิ่งใดๆ

เหตุผลในการคิด : หลักการคิดทางพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา

การคิดเป็น หรือโยนิโสมนสิการ หรือการคิดทางพุทธธรรมเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (พระเทพเวที. 2535: 96-99 ; พระไพศาล วิสาโล. 2546: 402) คนที่มีโยนิโสมนสิการจะมีหลักในการคิดที่ถูกต้อง คิดในเชิงสร้างสรรค์ รู้จักมองหาเหตุผลตามความเป็นจริง จึงมีปัญญาพึ่งตนเองได้ ปัญญาในพุทธศาสนา ประกอบด้วย 1) การคิดถูกต้องไม่เห็นแก่ตัว มีความรัก ไม่

การคิดที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ สามารถจำแนกได้เป็น 10 แบบ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน ไม่ได้แยกกันโดยเด็ดขาด (พระเทพเวที. 2535) ดังนี้ สืบสาวเหตุปัจจัย แยกแยะส่วนประกอบ สามัญลักษณ์ อริยสังข์/แก้ปัญหา อรรถธรรมสัมพันธ์ เห็นคุณโทษและทางออก รู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม เร้าคุณธรรม อยู่กับปัจจุบัน และวิภาษวาท แต่ในงานวิจัยครั้งนี้เลือกใช้เพียง 7 แบบ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยฉบับก่อน (ผจญจิต อินทสุวรรณ และคณะ. 2547) คือ สืบสาวเหตุปัจจัย แยกแยะส่วนประกอบ แก้ปัญหา เห็นคุณโทษและทางออก รู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม เร้าคุณธรรม และวิภาษวาท ต่อไปนี้จะกล่าวถึงสาระของการคิดแต่ละแบบ

วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เป็นการคิดแบบพื้นฐานที่หาสาเหตุ (ต้นเหตุสำคัญ) และปัจจัย (เงื่อนไขอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง) ของปรากฏการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วหาทางแก้ปัญหานั้น ความเข้าใจพื้นฐานของการคิดแบบนี้ คือ เหตุการณ์หนึ่ง (ผล) ไม่ได้เกิดมาจากสาเหตุเดียว แต่อาจมีเงื่อนไขของสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ เป็นตัวช่วยด้วย เราต้องตรวจสอบให้ครอบคลุม

วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ เป็นการพิจารณาส่วนย่อย ๆ ที่รวมกันเป็นสภาวะสมมติ หรือเหตุการณ์บางอย่าง การคิดแบบนี้เป็นการวิเคราะห์ส่วนประกอบย่อย ๆ ของส่วนรวม เพื่อให้มองเห็นคุณค่าที่แท้จริงของภาพรวมนั้น ไม่หลงยึดติดกับภาพรวมเพียงอย่างเดียว

วิธีคิดแบบแก้ปัญหา (หรือแบบอริยสังข์) เป็นวิธีคิดที่ครอบคลุมวิธีคิดอื่น ๆ ด้วย วิธีคิดนี้เป็นหลักเหตุ-ผลที่เริ่มจากการทำความเข้าใจ (รู้จัก) กับปัญหา (ผลที่ปรากฏอยู่) สืบสาวหาเหตุปัจจัยของปัญหานั้นเพื่อจะขจัดให้หมดไป กำหนดเป้าหมายที่ต้องการให้บรรลุ (เพื่อเข้าใจปัญหา) และสุดท้ายคือการกำหนดแนวทางที่ถูกต้องและลงมือปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น

วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก เป็นการมอง (ทำความเข้าใจ) สิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบทั้งด้านดี น่าพึงพอใจ (คุณ) และด้านเสีย (โทษ) แล้วจึงพิจารณาเลือกทางปฏิบัติที่เหมาะสม (ทางออก) วิธีคิดนี้เป็นประโยชน์มากสำหรับการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม เป็นการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ โดยเฉพาะที่จะบริโภคใช้สอยว่ามีประโยชน์อย่างแท้จริงต่อการดำรงชีวิต (สนองปัญญา) หรือมีเป้าหมายอื่นที่ไม่จำเป็นเสริมมาด้วย (สนองตัณหา)

วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม (เร้ากุศล) เป็นการพิจารณาสิ่งที่ได้ประสบหรือรับรู้โดยชักนำความคิดไปในทางที่ดีงาม เป็นคุณ และเป็นประโยชน์ ไม่ปล่อยให้คิดปรุงแต่งไปในทางที่ไม่ดีงาม ไม่เป็นประโยชน์

วิธีคิดแบบวิภาษวาท เป็นการพูดซึ่งมาจากการคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ให้ครอบคลุมทุกแง่ทุกด้าน ไม่ใช่คิดถึงแนวเดียว แล้วพูดอธิบายแจ่มแจ้งแต่ละแง่มุมให้ครบ

ผลของการสอน/ฝึกอบรม/ทำกิจกรรมโดยประยุกต์วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

มีงานวิจัยหลายเรื่อง โดยเฉพาะงานวิจัยเชิงทดลองได้แสดงถึงผลสำเร็จของการสอน/ฝึกอบรม/ทำกิจกรรมที่ประยุกต์หลักการคิดแบบโยนิโสมนสิการที่มีต่อตัวแปรตามต่าง ๆ สำหรับกลุ่มตัวอย่างระดับนักเรียนและนิสิตนักศึกษาดังต่อไปนี้

พจนารถ บัวเขียว (2535) ได้ทดลองสอนแบบแก้ปัญหาที่ใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการและการเจริญอานาปานสติเปรียบเทียบกับวิธีสอนตามคู่มือการสอนของหน่วยศึกษานิเทศก์ และฝึกการอภิปรายกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 80 คน (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 40 คน) ของโรงเรียนหนึ่งในจังหวัดสมุทรสงคราม ตัวแปรตาม คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาจริยธรรม และความสามารถในการวิเคราะห์ตนเอง ซึ่งมีการวัด 2 ครั้ง คือ ก่อนเรียนและหลังเรียน ใช้เวลาสอน 14 คาบ ๆ ละ 50 นาที สัปดาห์ละ 2 คาบ ทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม โดยเปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความแตกต่างในทั้งสองตัวแปรตามสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ในปี พ.ศ. 2538 ปราวณี สมสกุล ได้รายงานผลการทดลองสอนเนื้อหาหนึ่งในวิชาพุทธศาสนากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 80 คน (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 40 คน) กลุ่มทดลองสอนคิดแบบโยนิโสมนสิการ ส่วนกลุ่มควบคุมสอนตามคู่มือการสอนของหน่วยศึกษานิเทศก์ การทดสอบผลต่างของคะแนนได้พบว่า กลุ่มทดลองมีการเพิ่มของคะแนนการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมในการตัดสินใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยโครงการหนึ่งของสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ (ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ. 2547) ซึ่งได้สำรวจตัวแปรทำนายพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตระดับปริญญาตรีจำนวน 686 คน ในมหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชน 6 แห่ง และได้พบตัวแปรทำนายที่มีนัยสำคัญทางสถิติเรียงลำดับจากสัมประสิทธิ์สูงสุดลงไป ดังต่อไปนี้ การควบคุมตน อิทธิพลของเพื่อน เจตคติต่อพฤติกรรม การบริโภคด้วยปัญญา อิทธิพลของครอบครัว และการคิดอย่างมีเหตุผล (ประยุกต์หลักโยนิโสมนสิการ) ในขั้นที่สองของงานวิจัยนี้เป็นการทดลองเพื่อพัฒนาพฤติกรรม (และความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรม) การบริโภคด้วยปัญญา จากชุดฝึกอบรม 3 ส่วนนั้น 1 ส่วนเป็นการทำความเข้าใจและฝึกคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ (อีก 2 ส่วน คือ การฝึกควบคุมตน และการเปลี่ยนเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา) กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ข้อมูลที่สมบูรณในขั้นทดลองเป็นของนิสิตจำนวน 41 คน ผลการวิเคราะห์แสดงว่า การฝึกการคิดที่ประยุกต์หลักโยนิโสมนสิการควบคู่กับการเปลี่ยนเจตคติให้

วัลนิกา ฉลากบาง (2548) ได้ทำวิจัยเชิงทดลองพัฒนาความสามารถในการคิดแบบโยนิโสมนสิการกับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ในสถาบันราชภัฏสกลนคร โดยฝึกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ 5 วิธี และกระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ 6 ชั้น ตัวแปรตาม คือ การคิดแบบโยนิโสมนสิการ และพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา ซึ่งมีการวัด 3 ครั้ง ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาในกลุ่มทดลองทั้งที่มีการคิดแบบอิสระ และแบบขึ้นกับสิ่งรอบข้าง มีการคิดแบบโยนิโสมนสิการสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่มีการคิดแบบอิสระและแบบขึ้นกับสิ่งรอบข้าง ส่วนพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญานั้น กลุ่มทดลองที่มีการคิดแบบขึ้นกับสิ่งรอบข้างมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่มีรูปแบบการคิดแบบเดียวกัน

บัลลังก์ ตาลทอง (2548) ได้ทดลองใช้โปรแกรมวิธีการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ โดยเปรียบเทียบกับวิธีปกติ กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์และมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ในโรงเรียนแห่งหนึ่งที่อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี จำนวน 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน ตัวแปรตาม คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง ใช้เวลาในการทดลอง 12 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที วัดตัวแปรตาม 3 ครั้ง (ก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล) วิเคราะห์ข้อมูลด้วย repeated measures ANOVA พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ผลงานวิจัยที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดแสดงถึงอิทธิพลที่เห็นได้ชัดของกิจกรรมการสอน/การฝึกอบรมที่ประยุกต์หลักการคิดแบบโยนิโสมนสิการที่มีต่อตัวแปรตามทั้งที่เป็นผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความสามารถในการวิเคราะห์ตนเอง การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมในการตัดสินใจ ความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา พฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา และการเห็นคุณค่าในตนเอง คณะผู้วิจัยจึงนำหลักการคิดแบบโยนิโสมนสิการมาประยุกต์ในงานวิจัยนี้ด้วย

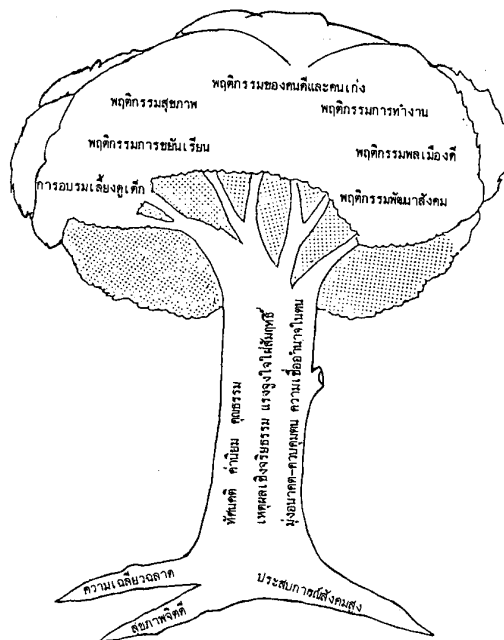
ลักษณะทางจิตที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา : การควบคุมตนและเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา

ในส่วนนี้เป็นการประมวลเอกสารวิชาการเพื่อให้ทราบว่า มีลักษณะทางจิตที่สำคัญเด่นชัดด้านใดบ้างเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา ทั้งนี้จะพิจารณาลักษณะทางจิตบางด้านในทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรมเป็นหลัก เนื่องจากลักษณะทางจิตตามทฤษฎีนี้เป็นสาเหตุสำคัญของพฤติกรรมของคนดีเก่งและมีความสุขในคนไทยหลากหลายวัย (ดวงเดือน พันธุมนาวิน. 2543: 1-22)

ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม

ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมได้ถูกนำเสนอโดย ดวงเดือน พันธุมนาวิน ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2526 เป็นทฤษฎีที่ก่อกำเนิดจากการวิจัยคนไทยตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้สูงอายุ และในปัจจุบันได้มีผู้นำทฤษฎีนี้ไปใช้งานวิจัยและประยุกต์ใช้อย่างกว้างขวาง

ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมได้อธิบายว่า คนไทยมีพฤติกรรมที่น่าปรารถนาหรือไม่น่าปรารถนาบางประการในปริมาณที่ต่างกัน ซึ่งมีสาเหตุมาจากจิตลักษณะด้านต่าง ๆ ที่แตกต่างกัน ทฤษฎีนี้ได้ถูกนำเสนอในรูปต้นไม้ (ดูภาพ 1) ซึ่งมี 3 ส่วน คือ 1) ส่วนที่เป็นราก ประกอบด้วย 3 รากใหญ่ ซึ่งเป็นจิตลักษณะพื้นฐานของพฤติกรรม คือ ก) ความเฉลียวฉลาด ข) สุขภาพจิต และ ค) ประสบการณ์ทางสังคม จิตลักษณะทั้ง 3 ด้านนี้เป็นสาเหตุของจิตลักษณะในส่วนที่สอง คือ ลำต้น 2) ส่วนที่เป็นลำต้น แสดงจิตลักษณะที่สำคัญ 5 ด้าน ที่จะร่วมกับจิตลักษณะที่ราก ในการเป็นสาเหตุของพฤติกรรมของคนดีและเก่ง จิตลักษณะทั้ง 5 ด้าน นี้ คือ ก) เหตุผลเชิงจริยธรรม ข) ความเชื่ออำนาจในตน ค) เจตคติ คุณธรรมและค่านิยม ง) ลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตน และ จ) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และ 3) ส่วนที่เป็นดอกและผล แสดงพฤติกรรมที่น่าปรารถนาของคนดี คนเก่ง และมีความสุข เช่น พฤติกรรมสุขภาพ พฤติกรรมพลเมืองดี เป็นต้น



ภาพ 1 ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม แสดงองค์ประกอบทางจิตด้านต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุสำคัญของ พฤติกรรมของคนดี และเก่ง (ดวงเดือน พันธุมนาวิน. 2543)

จากการประมวลผลงานวิจัยในประเทศไทย พบหลักฐานจากงานวิจัยหลายเรื่องชี้ว่า ลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตน และเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมสุขภาพและการบริโภค เป็นปัจจัยเชิงสาเหตุที่สำคัญเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติอย่างเหมาะสมของเยาวชนด้านการรักษาสุขภาพและการบริโภค ตัวอย่างเช่น พฤติกรรมฉลาดเลือกกินของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (รุจิเรศ พิษิตานนท์. 2546) พฤติกรรมการประหยัดเวลา ค่าใช้จ่าย และพลังงาน ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (มนูญ ภูขลิบเงิน. 2547) พฤติกรรมการใช้พลังงานไฟฟ้าอย่างประหยัดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (ฐานันดร เปียศิริ. 2545) และพฤติกรรมการลดปริมาณขยะของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ลินดา สุวรรณดี. 2543) เป็นต้น ดังจะกล่าวในรายละเอียดต่อไป

การควบคุมตนกับพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา

การควบคุมตน หรือที่เรียกทั่วไปว่า “วินัยในตนเอง” นั้นหมายถึง การบังคับตนเอง การปรับปรุงตนเอง หรือการจัดระเบียบพฤติกรรมบางชนิดของตนเอง เพื่อเป้าหมายของการจัดสร้างพฤติกรรมใหม่ที่น่าปรารถนา เพิ่มปริมาณพฤติกรรมนั้น และอนุรักษ์พฤติกรรมดีที่มีประโยชน์ ตลอดจนการลดหรือขจัดพฤติกรรมเดิมที่น่าปรารถนาให้หมดไปจากตน โดยการจัดการของตน และไม่ต้องพึ่งพาการควบคุมบังคับจากคนอื่น (ดวงเดือน พันธุมนาวิน. 2547: 7)

การควบคุมตนนี้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องกับลักษณะมุ่งอนาคตในสถานการณ์เดียวกัน กล่าวคือ บุคคลจะต้องมีความต้องการผลในอนาคตมากกว่าผลในปัจจุบัน และต่อมาจึงดำเนินการปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมายในอนาคตนั้น เช่น การอดได้รอได้ มีกระบวนการสองขั้นตอน ขั้นตอนแรก คือ สาเหตุที่ทำให้บุคคลเลือกที่จะรับผลที่ดีกว่าที่จะมีมาในอนาคตแทนการรับผลน้อยในปัจจุบัน ความสามารถที่จะคาดการณ์ไกล และความรู้สึกว่าระยะเวลาที่ต้องรอคอยไม่บั่นทอนคุณค่าของผลที่จะได้รับ จึงเป็นลักษณะมุ่งอนาคต ส่วนขั้นตอนที่สองของการอดได้รอได้ คือ การกระทำการอย่างเป็นขั้นตอนเพื่อนำไปสู่ผลที่ปรารถนาที่จะมีมาในอนาคต ซึ่งจะต้องมีการปฏิบัติเป็นระยะเวลานาน หรือทำหลายครั้ง หรือต้องรอคอยผลเป็นเวลานาน ความสามารถส่วนหลังนี้เกี่ยวกับการควบคุมตนให้กระทำหรือละเว้นที่จะกระทำบางอย่างในช่วงระยะเวลาหนึ่ง จนกว่าจะได้ผลตามต้องการ (Mischel. 1974 อ้างใน ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ. 2531: 99)

การควบคุมตนหรือวินัยในตนเองนี้ มีผู้สนใจศึกษามากกว่าลักษณะมุ่งอนาคต อย่างไรก็ตาม การที่บุคคลจะควบคุมตนเองได้ เขาจะต้องมีจุดประสงค์บางอย่างเกิดขึ้นก่อน ซึ่งก็คือ การมุ่งอนาคตในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ดังนั้น การควบคุมตนที่เกิดโดยปราศจากการมุ่งอนาคตเป็นเบื้องต้นแทบจะไม่ปรากฏ แต่การมุ่งอนาคตที่ไม่มีการควบคุมตนตามมานั้นมีปรากฏอยู่บ่อย ๆ และแสดงถึงความล้มเหลวในความตั้งใจของ

การวัดตัวแปรการควบคุมตนเอง มุ่งงานวิจัยในอดีตจนถึงปัจจุบันหลายเรื่องวัดตัวแปรการควบคุมตนเองในหมู่เยาวชนไทยด้วยวิธีมาตราประเมินรวมค่า (Summated Rating Method) ซึ่งให้ผลวิจัยที่ชัดเจนน่าเชื่อถือเกี่ยวกับตัวแปรนี้ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจักษ์ปัจฉิม. 2520 ; รัตนา ประเสริฐสม. 2527 และ ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ. 2536) ในการวิจัยครั้งนี้วัดด้วยแบบวัดประเภทมาตราประเมินรวมค่าที่สร้างโดยผจงจิต อินทสุวรรณ์ และคณะ (2547)

พฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญา ซึ่งเป็นตัวแปรตามในการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มพฤติกรรมของบุคคลที่ประกอบด้วยการตัดสินใจกระทำอย่างเหมาะสมมากถึงน้อยในเรื่อง 1) การบริโภคอาหาร/สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว 2) การใช้ทรัพยากรธรรมชาติ/ของใช้ส่วนรวม 3) การใช้จ่ายเงิน และ 4) การใช้เวลา จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง พบว่าม้งงานวิจัยจำนวนหนึ่งให้หลักฐานความเกี่ยวข้องระหว่างความสามารถในการควบคุมตนเองของเยาวชนไทยกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญาด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

ในส่วนของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร รุจิเรศ พิษิตานนท์ (2546) ทำการศึกษาปัจจัยด้านลักษณะสถานการณ์และลักษณะจิตใจที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมฉลาดเลือกกินของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 650 คน พฤติกรรมฉลาดเลือกกินในที่นี้หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการรับรู้ลักษณะของอาหาร พิจารณาตัดสินใจเลือกซื้ออาหารโดยพิจารณาใน 4 มิติ คือ คุณค่าของอาหาร ความสะอาด ราคา และความชอบหรือความน่ารับประทานเมื่อใช้ตัวแปรสถานการณ์ทั้งที่บ้าน (เช่น การมีแบบอย่างที่ดีจากบิดามารดา) และสถานการณ์ในโรงเรียน (เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมที่เหมาะสมกับเพื่อน) รวม 4 ตัวแปร ร่วมกับตัวแปรด้านจิตใจ 4 ตัวแปร (เช่น ลักษณะมุ่งอนาคต-ควบคุมตนเอง เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมฉลาดเลือกกิน ความเชื่ออำนาจในตนเองด้านสุขภาพ เป็นต้น) เพื่อทำนายพฤติกรรมฉลาดเลือกกิน ปรากฏผลว่า ตัวทำนายทั้ง 8 ตัวแปร ร่วมกันทำนายพฤติกรรมฉลาดเลือกกินได้ 28.5% ในกลุ่มรวม และทำนายได้ระหว่าง 21.6% ถึง 36.1% ในกลุ่มย่อยต่าง ๆ 14 กลุ่ม กลุ่มย่อยที่ทำนายได้สูงสุด คือ กลุ่มนักเรียนชาย และกลุ่มย่อยที่ทำนายได้ต่ำสุดคือกลุ่มนักเรียนหญิง ลักษณะมุ่งอนาคต-ควบคุมตนเองเป็นตัวทำนายที่มีความสำคัญเป็นลำดับสองรองจากเจตคติต่อพฤติกรรมฉลาดเลือกกิน ผลนี้ปรากฏในกลุ่มนักเรียนโดยรวม และในกลุ่มนักเรียนประเภทต่าง ๆ 8 จาก 14 กลุ่มย่อย (ค่าเบต้าอยู่ระหว่าง .14 ถึง .19) ในระยะเวลาต่อมา นรา จันทร์นิกิจ (2548) ได้ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุด้านครอบครัว สังคมและลักษณะทางจิตใจของนักศึกษาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถืออย่างเหมาะสม 3 ด้าน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัย 3 แห่ง ในกรุงเทพมหานคร รวม 365 คน พบผลว่า ลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเองมีบทบาทเป็นตัวทำนายพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถืออย่างถูกต้องเหมาะสม (หมายถึง การแสดงความรู้สึกหรือการกระทำที่เกี่ยวข้อง

ผลการวิจัยทั้งสองเรื่องดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนของวัยรุ่นไทยเป็นลักษณะทางจิตใจที่มีบทบาทสำคัญเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการเลือกบริโภคอาหารอย่างฉลาด และพฤติกรรมการใช้เครื่องใช้อย่างเหมาะสม

พฤติกรรมกรรมการประหยัด หมายถึง การบริโภคหรือการใช้สิ่งต่าง ๆ อย่างระมัดระวัง ใช้ในปริมาณน้อยแต่ก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด เป็นการใช้ที่ไม่ก่อให้เกิดการสูญเปล่าในสิ่งที่เป็นทรัพยากรต่าง ๆ ทั้งที่เป็นของส่วนบุคคล เช่น เงิน เวลา และที่เป็นของส่วนรวม เช่น พลังงานธรรมชาติต่าง ๆ พฤติกรรมกรรมการประหยัดในความหมายดังกล่าวจึงมีความหมายสอดคล้องใกล้เคียงกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญาในงานวิจัยครั้งนี้

เมื่อไม่นานมานี้ มนูญ ภูชลินเงิน (2547) ทำการวิจัยปัจจัยทางจิตสังคมที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการประหยัดของนักเรียนใน 3 ด้าน ได้แก่ การประหยัดเวลา ค่าใช้จ่าย และพลังงาน นักเรียนที่ถูกศึกษา คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนรัฐบาลในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 480 คน ปัจจัยเชิงสาเหตุด้านสังคมที่ศึกษา คือ ลักษณะสถานการณ์ในครอบครัวและโรงเรียน 3 ด้าน (เช่น การมีแบบอย่างจากครอบครัว และการได้รับการอบรมจากโรงเรียน เป็นต้น) และปัจจัยทางจิตที่นำมาศึกษามี 5 ตัวแปร (เช่น ลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมกรรมการประหยัด เป็นต้น) ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ตัวแปรที่มีบทบาทสำคัญในการทำนายพฤติกรรมกรรมการประหยัดเวลาของกลุ่มนักเรียนโดยรวมเป็นลำดับแรก คือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ รองลงมา คือ ลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตน (ค่าเบต้าเท่ากับ .34 และ .24 ตามลำดับ) นอกจากนี้ตัวแปร 2 ด้านดังกล่าวยังมีบทบาทสำคัญในการทำนายพฤติกรรมกรรมการประหยัดเวลาของนักเรียนประเภทต่าง ๆ (แยกตามลักษณะทางชีวสังคมและภูมิหลังออกเป็น 16 กลุ่มย่อย) ได้เป็นลำดับที่หนึ่งและสองอีกด้วย โดยตัวแปรลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนทำนายพฤติกรรมกรรมการประหยัดเวลาเป็นลำดับที่สองในนักเรียนทุกกลุ่มย่อย สำหรับผลการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมกรรมการประหยัดค่าใช้จ่าย พบว่า ตัวแปรที่มีบทบาทสำคัญในการทำนายพฤติกรรมด้านนี้ในกลุ่มนักเรียนโดยรวมเป็นลำดับแรก คือ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมกรรมการประหยัด และลำดับรองลงมา คือ ลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตน (ค่าเบต้าเท่ากับ .61 และ .13 ตามลำดับ) ยิ่งกว่านั้นตัวแปรสองด้านดังกล่าวยังทำนายพฤติกรรมกรรมการประหยัดค่าใช้จ่ายของนักเรียนประเภทต่าง ๆ 16 กลุ่มย่อยได้เป็นลำดับที่หนึ่งและที่สองอีกด้วย โดยตัวแปรลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนทำนายเป็นลำดับที่

กล่าวได้ว่า ลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเป็นตัวทำนายที่มีบทบาทสำคัญเป็นลำดับที่สอง จากตัวทำนาย 8 ตัวแปรในการทำนายพฤติกรรมการประหยัดเวลาและประหยัดค่าใช้จ่ายในนักเรียนทุกประเภท ส่วนในการทำนายพฤติกรรมการประหยัดพลังงานนั้น ตัวแปรนี้มีบทบาทในการทำนายเป็นลำดับที่หนึ่งในนักเรียน 4 ประเภท (เช่น นักเรียนที่อาศัยอยู่กับบิดามารดา และนักเรียนที่บิดามารดามีการศึกษาระดับสูง) โดยมีค่าเบต้าอยู่ระหว่าง .20 ถึง .28 และยังมีบทบาทในการทำนายพฤติกรรมการประหยัดพลังงานเป็นลำดับที่สองในอีก 12 กลุ่มย่อย

ผลการวิจัยของ มนูญ ภูชลิบเงิน (2547) โดยเฉพาะในส่วนของปัจจัยเชิงสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการประหยัดพลังงานของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีความสอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบก่อนหน้านี้ของ สุวานันต์ เปียศิริ (2545) ซึ่งศึกษาปัจจัยด้านลักษณะสถานการณ์ในครอบครัวและโรงเรียนร่วมกับลักษณะทางจิตของนักเรียนที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการประหยัดพลังงานไฟฟ้า (ซึ่งแยกเป็น 3 ด้าน คือ ส่วนตัว ในครอบครัว และส่วนรวม) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขตกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด จำนวน 701 คน ผลพบว่า ในบรรดาลักษณะจิตใจ 4 ด้านของนักเรียนที่นำมาใช้เป็นตัวทำนาย (คือ สุขภาพจิตที่ดี แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตน และความเชื่อภายในตน) พบว่า ลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนมีบทบาทในการทำนายพฤติกรรมการประหยัดพลังงานไฟฟ้าทั้ง 3 ด้าน (การประหยัดส่วนตัว ในครอบครัว และส่วนรวม) เป็นลำดับที่หนึ่งทั้งในนักเรียนกลุ่มรวมและในนักเรียนประเภทต่าง ๆ (ตามลักษณะทางชีวสังคมและภูมิหลัง) ทุกประเภทที่ศึกษา จากผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเป็นปัจจัยทางจิตที่มีความสำคัญเด่นชัดในการทำนายพฤติกรรมการประหยัดเงิน เวลา และโดยเฉพาะอย่างยิ่งการประหยัดทรัพยากรประเภทพลังงานไฟฟ้า

พฤติกรรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เช่น การกำจัดหรือการลดปริมาณขยะ เป็นพฤติกรรมหนึ่งที่มีหลักฐานการวิจัยแสดงว่าเกี่ยวข้องกับลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตน ตัวอย่างเช่น งานวิจัยของ ดินดา สุวรรณดี (2543) ศึกษาปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในโรงเรียนและครอบครัว 4 ด้าน และลักษณะทางจิตใจ 3 ด้าน ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมลดปริมาณขยะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 480 คน พฤติกรรมลดปริมาณขยะแบ่งศึกษาเป็น 2 ด้าน คือ การใช้สิ่งของอย่างคุ้มค่า (ได้แก่ การใช้ซ้ำ การซ่อมแซม และการแยกขยะเพื่อแปรสภาพนำมาใช้ใหม่) และการหลีกเลี่ยงการ

เมื่อไม่นานมานี้ ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ (2547) ได้ทำการศึกษาปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยทั้งภาครัฐและเอกชน จำนวน 6 แห่ง รวมผู้ถูกศึกษาทั้งสิ้น 686 คน ในบรรดาตัวแปรด้านจิตใจที่นำมาใช้เป็นตัวทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญา 4 ตัวแปร (คือ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญา การคิดอย่างมีเหตุผล การควบคุมตน และความรับผิดชอบต่อสังคม) พบว่า การควบคุมตนเป็นตัวทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญาที่มีน้ำหนักการทำนายสูงเด่นชัดกว่าน้ำหนักการทำนายของตัวแปรด้านจิตใจอื่น ๆ อีก 3 ตัวแปร (ค่าเบต้าเท่ากับ .33) ผลเช่นนี้ปรากฏในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยที่แบ่งตามเพศ

ดังกล่าวไปแล้วว่า นักวิจัยมักนิยมศึกษาลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเป็นสองตัวแปรที่ควบคู่กัน สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ศึกษาเฉพาะการควบคุมตนในฐานะของตัวแปรอิสระจัดกระทำหนึ่งในสามตัวแปร เนื่องจากมีผลจากการสำรวจขั้นแรกของโครงการนี้ในลักษณะการวิจัยเชิงความสัมพันธ์-เปรียบเทียบกับนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังเรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,028 คน พบว่า ตัวแปรการควบคุมตนที่วัดในเนื้อหาทั่วไปและที่วัดในเนื้อหาเฉพาะเกี่ยวกับการบริโภคใน 4 ด้าน (อาหาร/สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว ทรัพยากรธรรมชาติ/ของใช้ส่วนรวม เงิน และเวลา) เป็นลักษณะทางจิตที่มีความสำคัญเป็นลำดับแรก ๆ ในการทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของนักเรียน (ค่าเบต้าเท่ากับ .25 และ .17 ตามลำดับ)

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า ลักษณะทางจิตด้านการควบคุมตนเป็นตัวแปรที่มีบทบาทสำคัญในการทำนายพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาโดยรวม และพฤติกรรมเฉพาะด้าน 4 ด้าน ได้แก่ การบริโภคอาหาร/สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว การใช้เวลา การใช้เงิน และการใช้ทรัพยากรประเภทพลังงานต่าง ๆ อย่างเหมาะสม ในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายตลอดถึงนักศึกษา ทำให้คาดหมายได้ว่า การควบคุมตนจะมีบทบาทอย่างเด่นชัดในการเป็นปัจจัยเสริมพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา ในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นด้วย

แนวการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตน

ในส่วนนี้เป็นการประมวลเอกสารเกี่ยวกับแนวการฝึกอบรมการควบคุมตน และผลการวิจัยที่ใช้เป็นแนวทางในการฝึกอบรมการควบคุมตนเพื่อเพิ่มพฤติกรรมที่น่าปรารถนาหรือลดพฤติกรรมไม่น่าปรารถนา

การควบคุมตนเอง แสดงถึงความมีศักดิ์ศรีของบุคคล ที่ไม่ต้องการให้ผู้อื่นหรือสิ่งอื่นมาควบคุมตน แต่ต้องการที่จะควบคุมตนเองเป็นสำคัญ การควบคุมตนเป็นความสามารถของบุคคลที่จะบังคับตนเองให้ทำพฤติกรรมใหม่เปลี่ยนจากพฤติกรรมเดิม เพิ่มหรือลดพฤติกรรมบางประเภทของตน โดยไม่ต้องใช้การบังคับขู่เข็ญจากภายนอก

การสร้างเสริมพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนนั้น จะต้องจัดการใน 3 ด้าน คือ การจัดการกับสาเหตุของพฤติกรรม การเกิดและการคงอยู่ของพฤติกรรม และทำยสุดคือ การจัดการกับผลของพฤติกรรม ดังมีรายละเอียดต่อไปนี (ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ. 2531)

1. **การจัดการกับสาเหตุของพฤติกรรม** บุคคลจำเป็นต้องศึกษาว่ามีสิ่งใดบ้างที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรมที่ต้องการขจัด หรือพฤติกรรมที่มาขัดขวางพฤติกรรมที่น่าปรารถนาของตน กล่าวคือ บุคคลต้องมีการสังเกตตนเองว่าในสภาพใด เวลาอะไร และมีสิ่งใดมากระตุ้นที่ทำให้ตนกระทำพฤติกรรมนั้น ขั้นตอนและวิธีการในการจัดการกับสาเหตุของพฤติกรรมมีดังนี้ คือ ก) **การจำแนกพฤติกรรม** สิ่งแรกที่ต้องทำคือ การแยกประเภทของพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ใกล้เคียงกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ทำให้บุคคลทราบว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้นมีลักษณะอย่างไร แตกต่างจากพฤติกรรมอื่น ๆ ของตนอย่างไรบ้าง ซึ่งจะทำให้บุคคลทราบในทันทีว่ามีพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้น ตัวอย่างเช่น พฤติกรรมการพูดกับเพื่อนร่วมชั้นเรียนจนเสียเวลาเรียน จะต้องเป็นการพูดในเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับการเรียน และพูดในเรื่องนี้เป็นระยะเวลาติดต่อกันเกิน 5 นาที การพูดคุยนี้อาจเกิดตามลำพัง หรือเกิดก่อนหรือหลังการพูดที่เกี่ยวกับการเรียนก็ได้ บุคคลผู้พูดจะต้องจำแนกได้ถูกต้อง จึงจะสามารถสังเกตพฤติกรรมนี้เมื่อเกิดในโอกาสต่อไป ข) **การสังเกตพฤติกรรม** ในแต่ละวัน บุคคลจะต้องคอยสังเกตว่าตนกระทำอะไรบ้าง พฤติกรรมที่กำลังศึกษานั้นเกิดหรือไม่ เมื่อใดเกิดนานเท่าใด มีความถี่มากเพียงใด ก่อนเกิดพฤติกรรมนั้นตนอยู่ในสภาพใด เหตุการณ์ขณะนั้นเป็น

2. การเกิดและการคงอยู่ของพฤติกรรม เมื่อใช้สภาพแวดล้อมเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมตามเป้าประสงค์แล้ว การจะเกิดพฤติกรรมได้ บุคคลจะต้องฝึกฝนออกคำสั่งปฏิบัติให้แก่ตนเอง ฝึกแสวงหาแนวทาง และแนะนำตนเองให้ปฏิบัติ นอกจากนั้นควรมีการฝึกปฏิบัติโดยตรงด้วย โดยอาจจะฝึกกระทำพฤติกรรมนั้นในสถานการณ์จำลอง จนบุคคลทำพฤติกรรมนั้นได้อย่างคล่องแคล่ว ไม่เคอะเขินหรือติดขัด เช่น ฝึกพฤติกรรมการแสดงความคิดเห็นกับเพื่อนร่วมงานหรือหัวหน้า ฝึกสร้างมนุษยสัมพันธ์ ฝึกทำพฤติกรรมที่น่าปรารถนาแทนพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เป็นต้น นอกจากจะฝึกกระทำจริงแล้ว บุคคลอาจจะฝึกสร้างมโนภาพว่าตนได้กระทำพฤติกรรมในสถานการณ์หนึ่ง ๆ เพื่อให้บุคคลได้ประสบการณ์การกระทำพฤติกรรมทางอ้อมด้วยก็ยิ่งดี

ได้กล่าวถึงการทำให้เกิดพฤติกรรมการอดได้รอได้ไปบ้างแล้วว่า บุคคลจะอดได้รอได้ถ้ามีการรับรู้เหตุการณ์บางเหตุการณ์ไปในทางที่จะไปกระตุ้นพฤติกรรมของตน เช่น เห็นเงินของคนอื่นเป็นเศษกระดาษ เป็นต้น นอกจากนั้นยังควรฝึกบอกกล่าวกับตนเองถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมในทันทีที่ถูกระตุ้นเกี่ยวกับสถานการณ์นั้น เช่น เห็นป้ายว่า “ห้องสมุด” จะต้องบอกกับตนเองว่า “หยุดพูด” “ทำเสียงน้อยที่สุด” เป็นต้น

ถ้าจะต้องงดทำพฤติกรรมที่ไม่น่าปรารถนาเป็นเวลานาน หรือรอคอยรางวัล ควรหันเหความสนใจไปจากเหตุการณ์นั้น โดยการทำกิจกรรมอื่น ๆ แทน เป็นการฆ่าเวลา และเกิดความเพลิดเพลินในทางอื่น จะทำให้เกิดการงดเว้นได้นานหรือรอคอยได้นาน

3. การจัดการกับผลของพฤติกรรม พฤติกรรมที่น่าปรารถนาจะเกิดขึ้นบ่อย ๆ ได้ ถ้าเป็นพฤติกรรมที่นำไปสู่ผลดีที่บุคคลต้องการ ในกรณีที่พฤติกรรมนั้นไม่ก่อให้เกิดผลดีจากภายนอก กล่าวคือ ไม่มีผู้คอยให้รางวัล ชมเชย หรือยกย่อง บุคคลก็ควรจัดการให้รางวัล ชมเชย หรือยกย่องตนเองได้ การให้รางวัลแก่ตนเอง ทำได้ 2 แบบ คือ *ให้ในสิ่งที่ตนต้องการ* เช่น เวลาพักผ่อนหย่อนใจ อาหารที่ชอบ พูดคุยกับเพื่อนสนิท หรือพฤติกรรมในชีวิตประจำวันที่เกิดบ่อยมาก ก็อาจจะนำมาเป็นรางวัลได้ เช่น การดื่มน้ำ การมองออกไปนอกหน้าต่าง การไปส้วม เป็นต้น รางวัลอีกรูปแบบหนึ่ง คือ *การลดหรือขจัดสภาพที่ตนเองไม่ปรารถนา* เช่น หยุดเสียงจากเทปที่เปิดไว้ให้น่ารำคาญ ขจัดสภาพความเจ็บเหงาด้วยเพลงเบา ๆ เปิดพัดลม หรือเครื่องทำความเย็นในห้อง เพื่อไล่ความร้อนทุกครั้งที่ตั้งใจทำงานเท่านั้น ในการควบคุมตนเองนั้น ผลของพฤติกรรมส่วนใหญ่จะต้องอยู่ในรูปของการให้รางวัล และการลงโทษตนเองเป็นสำคัญ จะพึงการให้รางวัลและการลงโทษจากผู้อื่นหรือจากระบบไม่ได้

อนึ่ง หลักการปรับพฤติกรรมที่สำคัญคือ ในกรณีที่มีการขจัดพฤติกรรมที่ไม่น่าปรารถนา ถ้าบุคคลจัดให้มีการเสริมพฤติกรรมที่น่าปรารถนาให้เกิดแทนที่ได้มากเท่าใดก็จะทำให้ได้ผลดี และเป็นการป้องกันปัญหาอื่น ๆ ที่จะเกิดตามมาได้มากเท่านั้น ถ้าต้องการวิธีดี บุคคลอาจจะเพิกเฉยต่อพฤติกรรมที่ไม่น่าปรารถนา แล้วตั้งหน้าสร้างเสริมแต่พฤติกรรมที่น่าปรารถนาในกาลเทศะนั้นเลยก็ได้

รัตนา ประเสริฐสุข (2527) ทำการวิจัยเชิงทดลองฝึกการถอดได้ร้อได้ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการสุขภาพอนามัยของนักเรียน โดยมีขั้นตอนดังนี้ คือ 1) การใช้วิธีการไม่สนใจรางวัลที่ต้องร้อคอย ได้แก่ การลดความตึงเครียดด้วยวิธีการที่จะทำให้บุคคลมีความสุขในระหว่างการร้อคอย เช่น การปิดตาไม่ให้เห็นรางวัลที่ต้องร้อคอย การร้องเพลง การเล่นเกมต่อขณะร้อคอยรางวัล 2) วิธีการสร้างภาพ ในกรณีที่บุคคลไม่สามารถหลีกเลี่ยงการมองเห็นสิ่งที่ตนจะต้องตัดสินใจเลือกได้ จำเป็นจะต้องหาทางลดความวุ่นวายใจ เพื่อให้สามารถคอยสิ่งที่มีคุณค่ามากกว่าได้ ก็ใช้วิธีการสร้างภาพ คือ ในขณะที่เห็นสิ่งที่ตนต้องการในระหว่างการร้อคอยให้คิดว่า สิ่งที่อยู่ตรงหน้าเป็นเพียงภาพ และ 3) วิธีการเลียนแบบ คือ การให้แบบอย่างในการถอดได้ร้อได้แก่เด็กจากบุคคล หรือจากการเรียนรู้จากสัญลักษณ์ต่าง ๆ เช่น จากข้อเขียนของบุคคล เป็นต้น ผลพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการถอดได้ร้อได้รายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการถอดได้ร้อได้ ผลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ลักษณะการถอดได้ร้อได้ซึ่งเป็นลักษณะหนึ่งของการควบคุมตนเองมีความสำคัญต่อพฤติกรรมสุขภาพอนามัยของนักเรียน

นอกจากนั้น ยังมีงานวิจัยในต่างประเทศจำนวนหนึ่งที่ยืนยันถึงความสำคัญของการควบคุมตนเองในการปรับหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่เป้าประสงค์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตัวอย่างเช่น การลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ (Luke, 1983) ผู้ที่ได้รับการฝึกควบคุมตนเองในบางขั้นตอน เช่น การสังเกตตนเอง และการจดบันทึกการกระทำของตนเอง สามารถกระตุ้นผลงานของตนให้มีมากขึ้น (Ackerman & Shapiro, 1984) การตั้งเป้าหมายของตนเอง การประเมินตนเอง เพื่อเพิ่มพฤติกรรมที่เหมาะสมในชั้นเรียน (Hayes et al. 1985) และการเพิ่มพฤติกรรมที่เหมาะสมอย่างได้ผลดีในผู้ใหญ่ที่สมองบกพร่อง มีความล่าช้าด้านพัฒนาการความสามารถ ด้วยเทคนิคการควบคุมตนในรูปแบบการให้แรงเสริมในปริมาณมาก (large reinforcement) ในขณะเดียวกันก็เพิ่มช่วงเวลาในการร้อคอยรางวัลให้นานมากขึ้นในอัตราก้าวหน้าอย่างเป็นขั้นเป็นตอน และสนับสนุนให้ผู้ถูกฝึกลงมือกระทำพฤติกรรมเป้าหมายในระหว่างการร้อคอยรางวัลไปพร้อม ๆ กัน (Dixon et al. 1998)

ในระยะหลัง สกล เทียงแท้ และสุมิตตรา เจิมพันธ์ (2546) ได้ทำการฝึกจิต-พฤติกรรมแบบบูรณาการที่มีผลต่อพฤติกรรมการขับชื้อรถจักรยานยนต์อย่างปลอดภัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 แบ่งฝึกเป็น 3 รุ่น แต่ละรุ่นแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 4 กลุ่ม ผู้วิจัยได้นำแนวคิดการฝึกมุ่งอนาคตและควบคุมตนของ ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (2531) และแสวง ทวีคุณ (2538) ประยุกต์เป็นขั้นตอนสำคัญเพื่อพัฒนาชุดฝึกลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ชุดฝึกประกอบด้วย 1) ความหมายและประโยชน์ของลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนของพฤติกรรมขับชื้ออย่างปลอดภัย 2) การคิดวางแผนอนาคตเกี่ยวกับการขับชื้ออย่างปลอดภัย 3) การรับรู้พฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรือเป็นชนวนให้เกิดอุบัติเหตุ 4) การสังเกตและเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลอื่นและของตนเองในการขับชื้ออย่างปลอดภัย 5) การฝึกกำหนดพฤติกรรมเฉพาะและมีหน่วยที่

ต่อมา ผงจิต อินทสุวรรณ และคณะ (2547) ได้ทำการวิจัยเชิงทดลองพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาในนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 จำนวน 41 คน โดยทำการฝึก 2 ด้าน คือ 1) ฝึกเพื่อพัฒนาการบริโภคด้วยปัญญา ด้วยการฝึกเจตคติที่ดีต่อการบริโภคด้วยปัญญา ร่วมกับการฝึกคิดโดยประยุกต์หลักโยนิโสมนสิการ และ 2) ฝึกการควบคุมตน ตามหลักจิตวิทยาการปรับพฤติกรรม แบบแผนการทดลอง คือ $2 \times 2 \times 2$ (two between and one within) ประกอบด้วยกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มฝึกทั้งสองด้าน (A) (ได้แก่ การฝึกเจตคติ ร่วมกับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ และการฝึกการควบคุมตนด้วย) และกลุ่มฝึกเฉพาะเจตคติ ร่วมกับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการเท่านั้น (B) ส่วนกลุ่มควบคุม คือ กลุ่มที่ฝึกเฉพาะการควบคุมตนเท่านั้น (C) และกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกทั้งสองด้าน (D) กลุ่มควบคุมให้ทำกิจกรรมสันทนาการแทน ทั้ง 4 กลุ่มใช้เวลาในการฝึกเท่าเทียมกัน คือ 5 ชั่วโมง ตัวแปรตามมี 2 ด้าน คือ ความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา และพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา การประเมินผล การฝึกอบรมกระทำเป็น 2 ระยะ คือ ระยะแรก วัดทันทีหลังการฝึก และระยะที่สอง วัดหลังการฝึกแล้ว 1 เดือน ซึ่งเป็นการวัดติดตามผลเพื่อดูความคงทนของการฝึกอบรม พบผลการวิจัยที่สำคัญ คือ 1) ในกลุ่มทดลองพบว่า การฝึกเจตคติ ร่วมกับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการเท่านั้น จะส่งผลดีต่อความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก แต่ความแตกต่างของคะแนนยังไม่ถึงระดับที่ยอมรับได้ในทางสถิติ 2) ในกลุ่มควบคุม พบว่า การฝึกควบคุมตนเพียงอย่างเดียว ส่งผลดีอย่างชัดเจนต่อความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก ผลการทดลองนี้แสดงให้เห็นถึง

จากการประมวลแนวคิดทางจิตวิทยาในการฝึกการควบคุมตน (ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ. 2531) และหลักฐานจากผลการวิจัยที่ใช้แนวคิดการควบคุมตนในการฝึกอบรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การขับชั่งรถจักรยานยนต์ให้ปลอดภัย และพฤติกรรมรักษาสุขภาพและการบริโภคของเยาวชนไทย ในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ตลอดจนระดับอุดมศึกษา ที่ผ่านมา ซึ่งพบว่าเป็นแนวทางที่ให้ผลดีต่อการปรับเปลี่ยนและเพิ่มพฤติกรรมที่น่าปรารถนาได้มาก

ในการวิจัยครั้งนี้ จึงพัฒนาชุดฝึกอบรมการควบคุมตนที่มีขั้นตอนสำคัญ ๆ ประกอบด้วย 1) การสังเกตและเข้าใจพฤติกรรมของตนเองในการบริโภค 4 ด้าน คือ อาหาร/สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว ทรัพยากรธรรมชาติ/ของใช้ส่วนตัวรวม เงิน และเวลา 2) การตั้งเป้าหมายในการปรับพฤติกรรมของตนเอง โดยแบ่งเป็นขั้นตอนย่อย ๆ จนบรรลุถึงพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญาโดยรวม 3) ศึกษาสาเหตุและผลที่เกิดขึ้นหลังกระทำพฤติกรรมด้วยการจดบันทึก 4) จัดการควบคุมสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการเกิดพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญา ลดหรือขจัดสภาพที่ขัดขวางการเกิดพฤติกรรมดีด้วย 5) ฝึกใช้เทคนิคด้านการรู้คิดเพื่อปรับการรับรู้ของตน และ 6) ให้รางวัลตนเองเมื่อสามารถทำพฤติกรรมที่เหมาะสม ในการดำเนินการฝึกอบรม ใช้วิธีการให้แบบอย่าง การเล่นเกม การอภิปรายและการนำเสนอความคิดเป็นรายบุคคล เป็นต้น

ในส่วนของที่ตั้งสมมติฐานการวิจัยว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกควบคุมตนด้วยหลักการดังกล่าวข้างต้น มีลักษณะการควบคุมตนสูงกว่า มีความพร้อมในการกระทำพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญามากกว่า และมีพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญามากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก

เจตคติต่อพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญา กับ พฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญา

เจตคติ (attitude) หมายถึง ความรู้สึกหรืออารมณ์ของบุคคลที่ตอบสนองต่อบุคคลอื่น วัตถุ สถาบัน หรือเหตุการณ์ใด ๆ ในทางที่ชอบ พอใจ หรือ ไม่ชอบ ไม่พอใจ นักจิตวิทยาสังคมยุคปัจจุบันเห็นสอดคล้องกันว่า เจตคติเป็นลักษณะทางจิตที่แตกต่างไปจากลักษณะทางจิตด้านอื่น ๆ ในบุคลิกลักษณะของบุคคล นั่นคือ เจตคติเป็นลักษณะที่ตอบสนองตรงต่อเป้าหมายหรือสิ่งหนึ่งสิ่งใดเสมอ และเป็นการตอบสนองในเชิงการประเมินค่าสิ่งนั้น (evaluative nature) ในทิศทางที่เป็นประโยชน์หรือโทษ และพอใจหรือไม่พอใจ (Ajzen, 1988: 4,7) อีกลักษณะหนึ่งที่เจตคติมีความแตกต่างไปจากลักษณะจิตใจโดยทั่วไป (psychological) อื่น ๆ ก็คือ เจตคติมีความไวต่อการเปลี่ยนแปลงง่ายกว่าลักษณะจิตใจด้านอื่น ๆ ที่เป็นส่วนของบุคลิกลักษณะ การเปลี่ยนเจตคติสามารถเกิดขึ้นได้ เนื่องจากบุคคลได้รับข้อมูลใหม่เกี่ยวกับบุคคลหรือวัตถุสิ่งของ ซึ่งเป็นเป้าหมายของเจตคตินั้น

โดยทั่วไป เจตคติต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดมีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ 1) องค์ประกอบด้านการประเมินค่า เป็นการตระหนักถึงประโยชน์หรือโทษของสิ่งหนึ่ง 2) องค์ประกอบด้านความรู้สึก เป็นความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจสิ่งนั้นเพียงใด และ 3) องค์ประกอบด้านความพร้อมหรือเจตนาที่จะกระทำ เป็นความพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นการตอบสนองต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้น (Engly & Chaiken. 1993 ; ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ. 2531: 125-127) การวิเคราะห์เจตคติ โดยแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบมีประโยชน์ทั้งในเชิงการวัดและในเชิงการพัฒนา หรือเปลี่ยนแปลงเจตคติของบุคคล (ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ. 2531: 127) ดังนั้นในการวัดเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาคำนี้ จึงทำการวัดใน 3 องค์ประกอบของเจตคติ ได้แก่ 1) การรู้การคิดเชิงประเมินคุณค่าเกี่ยวกับประโยชน์หรือโทษของการบริโภคด้วยปัญญามากถึงน้อยใน 4 ด้าน คือ การบริโภคอาหาร/สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว การใช้ทรัพยากรธรรมชาติ/ของใช้ส่วนรวม การใช้จ่ายเงิน และการใช้เวลา 2) ความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจเกี่ยวกับการกระทำดังกล่าว และ 3) ความพร้อมที่จะสนับสนุนหรือคัดค้านการบริโภคดังกล่าว อันเนื่องมาจากการประเมินค่าและความรู้สึกที่มีต่อการกระทำดังกล่าว โดยใช้วิธีการให้บุคคลรายงานเกี่ยวกับตนเองในแบบวัดประเภทมาตราประเมินรวมค่า (Summated Rating Method)

ประโยชน์สำคัญของการศึกษาเจตคติก็เพื่อใช้ทำนายพฤติกรรมของบุคคล เนื่องจากเจตคติมีความสอดคล้องเกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดกับพฤติกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งองค์ประกอบด้านความพร้อมกระทำหรือเจตนาที่จะกระทำนั่นเอง มีหลักฐานจากงานวิจัยหลายเรื่องทั้งในต่างประเทศและในประเทศที่แสดงให้เห็นว่า เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวข้องกับการมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ตัวอย่างเช่น Blue (1995) ได้ทำการประมวณงานวิจัยจำนวน 23 เรื่องที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (The Theory of Reasoned Action) และทฤษฎีการกระทำด้วยการวางแผน (The Theory of Planned Behavior) เพื่อประเมินสมรรถนะของทฤษฎีทั้งสองในการทำนายพฤติกรรม องค์ประกอบสำคัญในทฤษฎีสองทฤษฎีที่เป็นตัวแปรหลักในการทำนายพฤติกรรม คือ เจตคติต่อพฤติกรรม (attitude toward the behavior) การรับรู้บรรทัดฐานของสังคม (subjective norms) และเจตนาที่จะกระทำพฤติกรรม (intention) จากการประมวณผลพบในทุกเรื่องที่ศึกษาว่า เจตคติต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นตัวแปรเชิงเหตุที่สำคัญต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยผ่านทางเจตนาที่จะกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นไปตามความคาดหมายของทฤษฎี โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายกับเจตนาที่จะออกกำลังกายมีค่าระหว่าง .17 ถึง .92 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างเจตนาที่จะกระทำพฤติกรรมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายมีค่าระหว่าง .22 ถึง .82 ในเรื่องการบริโภคเพื่อสุขภาพ ก็มีการวิจัยเจตคติต่อการดื่มเพื่อสุขภาพ (Raats et al. 1995) ซึ่งพบว่า ถ้ามีการวัดเจตคติต่อการดื่มให้มีเนื้อหาที่แสดงถึงมิติทางจริยธรรมของการรับรู้ถึงภาวะรับผิดชอบที่มีต่อสุขภาพของสมาชิกในครอบครัวของตน การวัดเช่นนี้สามารถเพิ่มค่าสัมประสิทธิ์

พฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญาในเนื้อหา 4 ด้าน คือ การบริโภคอาหาร/สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว การใช้จ่ายเงิน การใช้เวลาและการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ/ของใช้ส่วนรวมอย่างประหยัด มีงานวิจัยที่ศึกษาความเกี่ยวข้องของระหว่างเจตคติต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้านต่าง ๆ กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคในด้านนั้น ๆ ในคนไทยอยู่หลายเรื่อง ดังจะกล่าวถึงผลวิจัยในรายละเอียดดังต่อไปนี้

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและเครื่องใช้ต่าง ๆ และพฤติกรรมกรรมการรักษาสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล งานวิจัยเรื่องแรก อุบล เลี้ยววาริณ (2534) ทำการวิจัยความสำคัญของการศึกษาที่มีต่อจิตลักษณะและพฤติกรรมสุขภาพของผู้ปฏิบัติงานในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง คือผู้ปฏิบัติงานในโรงงานและโรงพยาบาล ทั้งชายและหญิง มีอายุระหว่าง 18 ถึง 40 ปี มีการศึกษาตั้งแต่จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงจบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวนทั้งสิ้น 358 คน พบผลว่า ตัวแปรกลุ่มการศึกษา 4 ตัวแปรและตัวแปรกลุ่มจิตลักษณะ 4 ตัวแปร ร่วมกันทำนายพฤติกรรมสุขภาพแต่ละด้านใน 3 ด้าน คือ พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการเสพยาเสพติด พฤติกรรมรักษาอนามัยส่วนบุคคล และพฤติกรรมการกินได้ 33%, 22% และ 18% ตามลำดับ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมสุขภาพเป็นตัวทำนายสำคัญลำดับแรกๆ ของพฤติกรรมการกิน และเป็นตัวทำนายสำคัญเป็นลำดับที่สองของพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการเสพยาเสพติดที่เป็นโทษ และพฤติกรรมการรักษาอนามัยส่วนบุคคล โดยสรุปตัวทำนายที่สำคัญที่สุดของพฤติกรรมสุขภาพทั้ง 3 ด้าน คือเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมสุขภาพ ในระยะต่อมา มีงานวิจัยอีกเรื่องหนึ่ง (รุจิเรศ พิษิตานนท์. 2546) ทำการศึกษาปัจจัยเชิงเหตุด้านลักษณะสถานการณ์ และลักษณะจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมฉลาดเลือกกินอาหาร ใน 2 ด้าน (ฉลาดเลือกกินและการกินอาหารเหมาะสมกับสุขภาพ) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายทั้งชายและหญิงจำนวน 650 คน เมื่อนำตัวแปรเชิงเหตุหลักที่ศึกษารวม 4 ตัวแปร เข้าร่วมทำนายพฤติกรรมฉลาดเลือกกิน 2 ด้านปรากฏผลว่า เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมฉลาดเลือกกิน เป็นตัวทำนายที่มีบทบาทสำคัญเป็นลำดับที่หนึ่งในการทำนายพฤติกรรมฉลาดเลือกกินทั้งในกลุ่มตัวอย่างรวมและในกลุ่มที่แยกย่อยตามลักษณะทางชีวสังคมและภูมิหลัง (ค่าเบต้าอยู่ระหว่าง .17 ถึง .33) และมีบทบาทในการทำนายพฤติกรรมการกินอาหารเหมาะสมกับสุขภาพได้เป็นลำดับที่หนึ่ง (ค่าเบต้าอยู่ระหว่าง .32 ถึง .48) แสดงว่าเจตคติต่อพฤติกรรมฉลาดเลือกกินเป็นตัวแปรสำคัญที่สุดในบรรดาตัวแปรอิสระที่นำมาศึกษาครั้งนี้

พฤติกรรมกรรมการบริโภคสิ่งของเครื่องใช้ที่เหมาะสม ล่าสุดมีงานวิจัยของ นรา จันชนะกิจ (2548) ศึกษาปัจจัยเชิงเหตุแบบบูรณาการ ครอบครัว สังคมและจิตลักษณะของนักศึกษาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถืออย่างเหมาะสม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาทั้งชายและหญิง จากมหาวิทยาลัยของรัฐ จำนวน 480 คน ปรากฏผลว่า เมื่อนำตัวแปรเชิงเหตุด้านจิตลักษณะและสถานการณ์

พฤติกรรมกรรมการประหยัดเงิน เวลาและทรัพยากร มีผลงานวิจัยที่เผยแพร่ในปัจจุบันอย่างน้อยสองเรื่อง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าตัวแปรเจตคติต่อพฤติกรรมมีความสำคัญเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา เช่น พฤติกรรมการประหยัดการใช้จ่ายเงิน เวลาและการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ เช่น พลังงานไฟฟ้า เป็นต้น ตัวอย่างเช่น มนูญ ภูขลิบเงิน (2547) ได้ทำการศึกษาปัจจัยเชิงเหตุทางจิตสังคม 8 ด้านหลักที่คาดว่าจะเกี่ยวข้องอย่างสำคัญกับพฤติกรรมการประหยัด 3 ด้าน (คือ เวลา ค่าใช้จ่าย และพลังงาน) ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนภาครัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร พบผลว่า เมื่อนำตัวแปรเชิงเหตุทั้ง 8 ตัวแปรเข้าร่วมทำนายพฤติกรรมการประหยัดแต่ละด้านใน 3 ด้าน เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการประหยัด เป็นตัวทำนายสำคัญลำดับที่หนึ่ง ในการทำนายพฤติกรรมการประหยัดค่าใช้จ่ายทั้งในกลุ่มนักเรียนโดยรวมและในกลุ่มที่แยกย่อยตามลักษณะทางชีวสังคมและภูมิหลังทุกกลุ่ม (ค่าเบต้าอยู่ระหว่าง .55 ถึง .72) ขณะเดียวกันเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการประหยัดก็เป็นตัวทำนายสำคัญลำดับที่หนึ่งของพฤติกรรมการประหยัดการใช้พลังงานในกลุ่มนักเรียนโดยรวมและในกลุ่มที่แยกย่อยตามลักษณะทางชีวสังคมและภูมิหลัง 12 จาก 16 กลุ่มย่อย (ค่าเบต้าอยู่ระหว่าง .26 ถึง .46) ผลงานวิจัยในส่วนหลังนี้สอดคล้องกับผลงานวิจัยที่รายงานก่อนหน้านี้ (สุวานันตร์ เปียศิริ, 2545) ซึ่งมีการศึกษาพฤติกรรมการประหยัดพลังงานไฟฟ้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด จำนวน 701 คน พฤติกรรมการประหยัดไฟฟ้าที่ศึกษาเป็นตัวแปรตาม แบ่งเป็น 3 ด้าน (ประหยัดไฟฟ้าส่วนตัว ในครอบครัวและเพื่อส่วนรวม) ตัวแปรอิสระประกอบด้วย ตัวแปรด้านจิตลักษณะของนักเรียนและประสบการณ์ในการใช้ไฟฟ้า รวมตัวแปรอิสระหลักที่ศึกษา 10 ตัวแปร จากการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีถดถอยพหุคูณแบบ Hierarchical โดยมีตัวทำนายเข้าสู่สมการทำนาย 3 ชุด ชุดแรกคือจิตลักษณะ 4 ตัวแปร ชุดที่สอง คือ ลักษณะสถานการณ์ 3 ตัวแปร และชุดที่สาม คือ จิตลักษณะตามสถานการณ์ 2 ตัวแปร (ได้แก่ เจตคติต่อพฤติกรรมการประหยัดไฟฟ้าและความรู้เรื่องการประหยัดไฟฟ้า) พบผลว่าตัวทำนายกลุ่มจิตลักษณะตามสถานการณ์ 2 ตัวแปร สามารถเพิ่มปริมาณการทำนายที่กลุ่มตัวแปรจิตลักษณะเดิมและลักษณะสถานการณ์ทำนายไว้ ตั้งแต่ 5% ถึง มากกว่า 11% ในกลุ่มนักเรียนโดยรวมและนักเรียนประเภทต่าง ๆ ที่ศึกษา โดยมีตัวทำนายสำคัญเพียงตัวเดียวคือ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการประหยัดไฟฟ้า ค่าเบต้า

ในเรื่องของการประหยัดทรัพยากรพร้อมไปกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ก็มีงานวิจัยของ ลินดา สุวรรณดี (2543) ซึ่งศึกษาพฤติกรรมการลดปริมาณขยะของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนที่เข้าร่วมและไม่เข้าร่วมโครงการรณรงค์ ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 480 คน พฤติกรรมการลดปริมาณขยะที่ศึกษา ประกอบด้วยพฤติกรรม 2 ด้าน คือ พฤติกรรมการใช้สิ่งของอย่างคุ้มค่าและพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการสร้างขยะ เมื่อนำตัวแปรอิสระด้านจิตลักษณะและสถานการณ์ที่นักเรียนประสบอยู่ในปัจจุบันร่วมกัน เพื่อทำนายพฤติกรรมการลดปริมาณขยะแต่ละด้าน พบว่า ในการทำนายพฤติกรรมการใช้สิ่งของอย่างคุ้มค่า เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการลดปริมาณขยะ เป็นตัวทำนายที่สำคัญในลำดับที่สองรองลงมาจากความพร้อมที่จะลดปริมาณขยะ ผลนี้ปรากฏทั้งในกลุ่มนักเรียนโดยรวมและในกลุ่มที่แยกย่อยตามลักษณะทางชีวสังคมและภูมิหลังทุกกลุ่ม (ค่าเบต้าอยู่ระหว่าง .19 ถึง .25) ในทำนองเดียวกัน เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการลดปริมาณขยะก็เป็นตัวทำนายสำคัญในลำดับที่สองของการทำนายพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการสร้างขยะทั้งในกลุ่มนักเรียนโดยรวมและในกลุ่มย่อยเกือบทุกกลุ่ม (ค่าเบต้าอยู่ระหว่าง .20 ถึง .27) ยกเว้นในกลุ่มนักเรียนที่มีผลการเรียนสูงเพียงกลุ่มเดียวที่เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการลดปริมาณขยะเป็นตัวทำนายสำคัญลำดับแรก (ค่าเบต้า เท่ากับ .53)

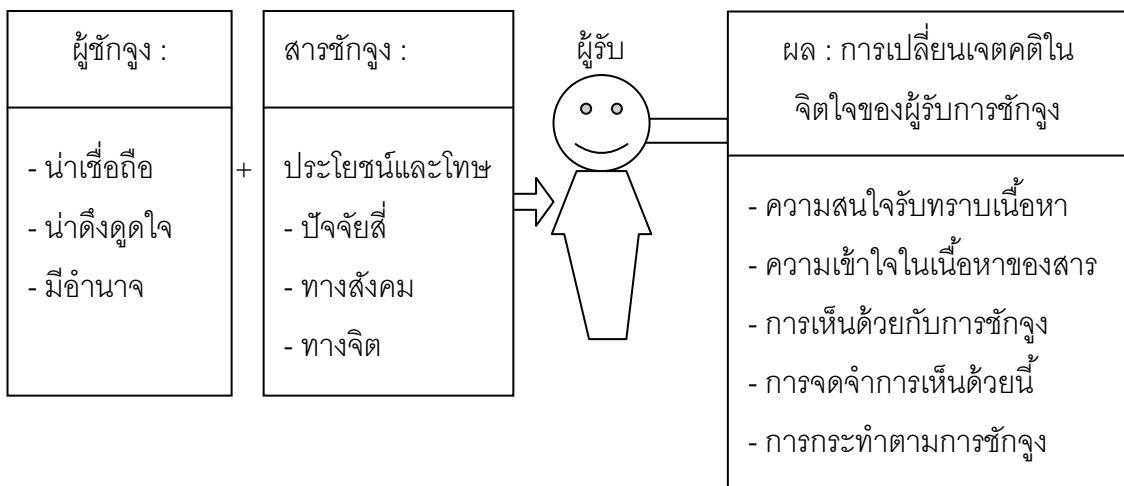
ล่าสุด ผจจจิต อินทสุวรรณ และคณะ (2547) ได้ทำการศึกษาปัจจัยด้านจิตใจและสถานการณ์แวดล้อมของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ถึง 4 จากมหาวิทยาลัยภาคีรัฐและเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 686 คน พบผลว่า เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (ค่าอาร์ เท่ากับ .54) เมื่อนำตัวแปรอิสระทั้งด้านจิตใจและสถานการณ์รวม 6 ตัวแปร ร่วมทำนายพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาพร้อมกัน พบว่า เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา สามารถทำนายได้เป็นลำดับที่สาม (ค่าเบต้า เท่ากับ .18)

จากผลการวิจัยที่ประมวลมา สรุปได้ว่า เจตคติต่อพฤติกรรมในการบริโภคอย่างเหมาะสมเป็นปัจจัยเชิงเหตุที่มีความสำคัญเป็นลำดับแรก ๆ ในการอธิบายพฤติกรรมการบริโภคอย่างเหมาะสม เช่น การบริโภคอาหารอย่างฉลาด การบริโภคสิ่งของเครื่องใช้อย่างเหมาะสมและคุ้มค่า การประหยัดเงิน เวลา และทรัพยากร (เช่น พลังงานจากน้ำและไฟฟ้า) ในกลุ่มเยาวชน ดังนั้นจึงคาดได้ว่า เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาจะเป็นตัวทำนายสำคัญของพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในการวิจัยครั้งนี้

แนวการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญา

ในส่วนต่อไปนี้เป็นกรทบทวนเอกสารเกี่ยวกับแนวการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญา ในวิชาสาขาจิตวิทยาสังคม มีทฤษฎีและผลวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนเจตคติ และวิธีการด้านการเปลี่ยนเจตคติ ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ ดวงเดือน พันธุ์นาวัน และคณะ (2531: 131-161) ได้ทำการรวบรวมแนวทางการพัฒนาเจตคติตามหลักวิชาการทางจิตวิทยาสังคมไว้ 3 แนวทาง และการดำเนินการเปลี่ยนเจตคติอีก 1 แนวทาง รวมเป็น 4 แนวทางด้วยกัน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

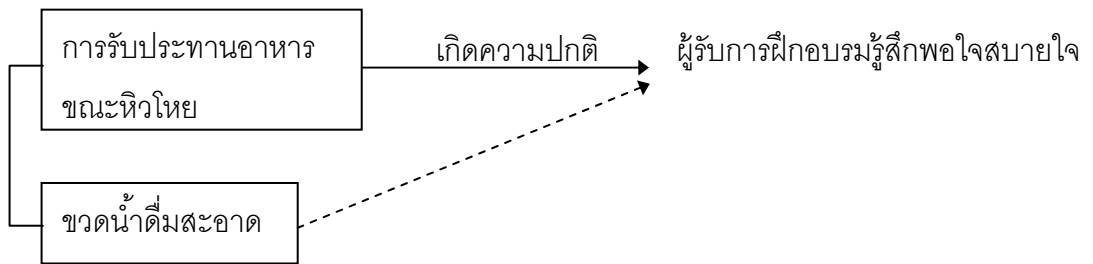
1. การพัฒนาความรู้คิดเชิงประเมินค่า เป็นวิธีการที่นิยมกันมาก เพราะเหมาะกับผู้ที่มีความรู้และสติปัญญาดี และง่ายต่อการดำเนินการ การให้ความรู้เชิงประเมินค่า หมายถึง การให้ข้อเท็จจริงที่กล่าวถึงประโยชน์หรือโทษในด้านต่าง ๆ ของสิ่งหนึ่งหรือการกระทำอย่างหนึ่ง หรือผลดีผลเสียที่อาจเกิดขึ้น ข้อความที่นำมาให้ผู้รับการอบรม ต้องเป็นข้อความที่มีเนื้อหาแปลกใหม่ ซึ่งผู้รับไม่เคยทราบมาก่อน การให้ความรู้เชิงประเมินค่าที่เกี่ยวข้องกับคุณหรือโทษ หรือทั้งสองด้าน เป็นการเปลี่ยนเจตคติในองค์ประกอบที่หนึ่งนั่นเอง ซึ่งจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในองค์ประกอบที่สองและสามโดยทางอ้อม (วิธีการเปลี่ยนองค์ประกอบที่สองและสามโดยตรง จะได้กล่าวต่อไป) ในการใช้วิธีพัฒนาเจตคติด้วยการให้ความรู้เชิงประเมินค่า สิ่งสำคัญที่ต้องพิจารณามี 4 ประการคือ 1) จะให้ใครเป็นผู้ชักจูงจึงจะได้ผลดีที่สุด 2) สารที่ใช้ชักจูงควรมีเนื้อหาและรูปแบบอย่างไรจึงจะเหมาะสมกับผู้รับ 3) ควรชี้ประโยชน์ประเภทใดที่ตรงกับความต้องการของผู้รับ ทำให้ผู้รับเปลี่ยนเจตคติในทิศทางที่ชักจูงมากที่สุด และ 4) กระบวนการเปลี่ยนเจตคติในผู้รับมีลักษณะอย่างไร (ดูภาพ 2)



ภาพ 2 แผนภูมิของวิธีการพัฒนาเจตคติแบบการให้ความรู้เชิงประเมินค่า

(ดวงเดือน พันธุ์นาวัน และคณะ. 2531: 134)

2. การพัฒนาความรู้สึกเพื่อเปลี่ยนเจตคติ การเปลี่ยนเจตคติที่องค์ประกอบด้านความรู้สึก นอกจากจะเปลี่ยนโดยทางอ้อมที่องค์ประกอบที่หนึ่ง ด้วยการให้ความรู้เชิงประเมินค่า สามารถก่อให้เกิด การเปลี่ยนเจตคติด้านความรู้สึกโดยอัตโนมัติ ด้วยวิธีการเปลี่ยนเจตคติทางตรง โดยทำการเปลี่ยนอารมณ์ ความรู้สึกของผู้เข้ารับการอบรม วิธีการนี้เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่สามารถรับฟังหรือเข้าใจเหตุผลได้ดีเท่าที่ควร แต่วิธีการนี้อาจใช้ประกอบกับวิธีการให้ความรู้เชิงประเมินค่าได้เป็นอย่างดีสำหรับบุคคลทั่วไป วิธีการ เปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกต่อสิ่งหนึ่งอาจกระทำได้หลายวิธี ตัวอย่างเช่น ใช้หลักการตามทฤษฎีการเชื่อมโยง สิ่งเร้า ซึ่งกล่าวไว้ว่า สิ่งเร้าบางชนิดจะทำให้คนเกิดความพอใจหรือไม่พอใจได้ เช่น กลิ่นเหม็น บุคคลที่ได้ กลิ่นเหม็น (สิ่งเร้าแรก) เกิดความไม่พอใจ เมื่อนำสิ่งเร้าใหม่มาอยู่ควบคู่กับสิ่งเร้าแรกบ่อยครั้งเข้า ใน ภายหลัง สิ่งเร้าใหม่ เมื่อปรากฏขึ้น จะทำให้บุคคลรู้สึกไม่พอใจได้ ปรากฏการณ์นี้เกิดขึ้นจากการเรียนรู้โดย การเชื่อมโยง การฝึกอบรมนักเรียนเพื่อเปลี่ยนเจตคติให้อยู่ในทิศทางที่เหมาะสม เพื่อนำไปสู่ความตั้งใจและ พฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาในที่สุดนั้นใช้หลักการดังกล่าวนี้ประกอบกับวิธีการเปลี่ยนด้วยการให้ ความรู้เชิงประเมินค่าดังกล่าวไปแล้ว ดังตัวอย่างการเชื่อมโยงน้ำดื่มที่สะอาดกับการรับประทานอาหาร ขณะหิวโหย เป็นต้น

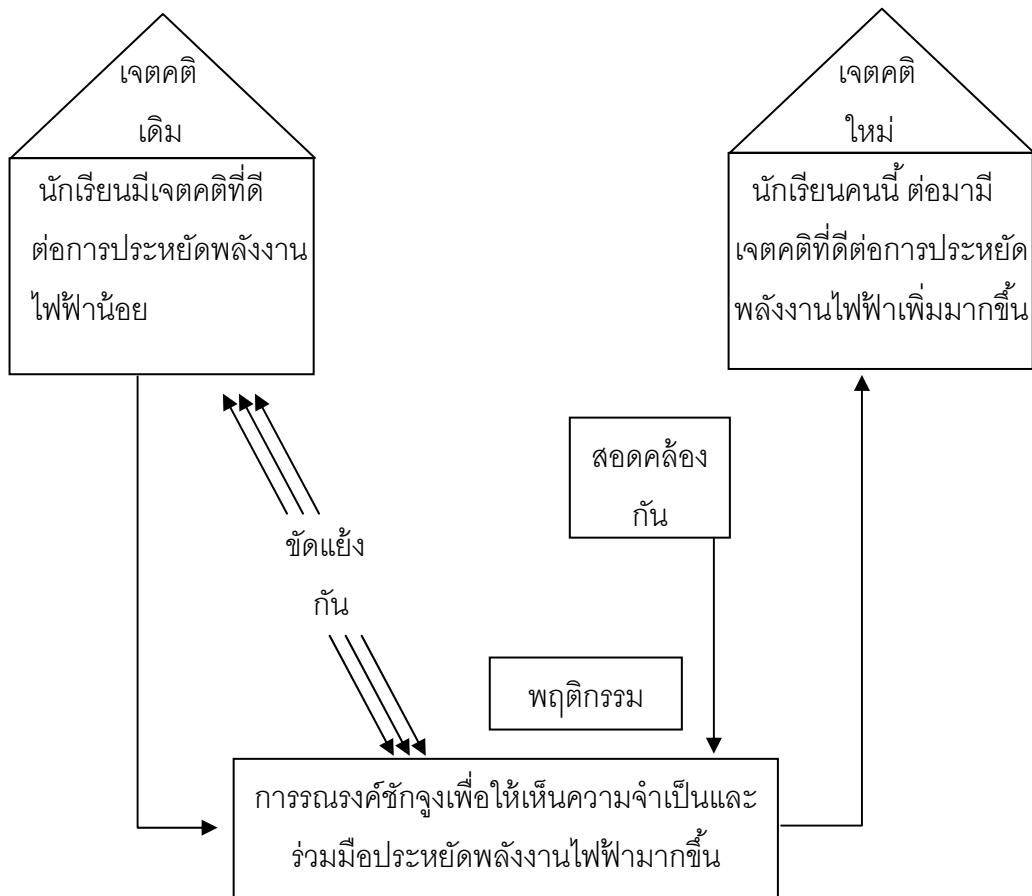


ภาพ 3 แสดงถึงการเชื่อมโยง การดื่มน้ำเปล่าที่สะอาด กับความรู้สึกพอใจสบายใจของผู้รับการฝึกอบรม

การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกของบุคคลโดยตรงด้วยวิธีการดังกล่าว อาจใช้เมื่อต้องการ เปลี่ยนแปลงเจตคติไปในทิศทางที่ตรงข้ามกับเจตคติเดิมหรือในกรณีที่ต้องการเพิ่มปริมาณเจตคติจาก ปริมาณน้อยให้มีปริมาณมากขึ้นได้

3. การให้กระทำพฤติกรรมที่สนับสนุนเจตคติที่ต้องการพัฒนา วิธีการข้างสองวิธีแรกที่ กล่าวไปแล้ว ผู้รับการอบรมถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าจากภายนอก ให้เกิดความคิดหรืออารมณ์ แต่วิธีการที่สาม นี้ ผู้รับการอบรมจะกระทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยความสมัครใจของตนเองหรือยินยอมด้วยความเต็มใจ มีการ ขวนขวายหาข้อดีข้อเสียเกี่ยวกับสิ่งหนึ่งด้วยตนเอง ทำความเข้าใจในรายละเอียดเกี่ยวกับสิ่งนั้นมากกว่าที่

การจัดให้บุคคลแสดงบทบาทที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนเจตคติได้ ก็ต่อเมื่อการแสดงบทบาทของผู้เข้ารับการอบรม มีลักษณะดังต่อไปนี้ 1) ผู้แสดงจะต้องกระทำด้วยความสมัครใจ ไม่มีการบีบบังคับ ไม่มีการสัญญาว่าจะให้รางวัลในรูปแบบใด ๆ 2) ผู้แสดงบทบาทจะต้องค้นหาประโยชน์ในเรื่งนั้น ๆ ด้วยตนเอง ต้องใช้ความพยายามอย่างมากและเป็นเรื่องที่พอจะค้นหาได้ 3) ถ้ามีการพูดต่อหน้ากลุ่มก็จะทำให้บุคคลนั้นยึดมั่นในสิ่งที่ตนแสดงมากขึ้น และ 4) ความพอใจในการเป็นผู้แสดง จะทำให้บุคคลเกิดความประทับใจจดจำข้อชักจูงของตนเองได้มาก และคงทนอยู่นาน



ภาพ 4 แสดงการเปลี่ยนเจตคติหลังจากการกระทำที่ขัดแย้งกับเจตคติเดิม

4. วิธีต้านทานการเปลี่ยนเจตคติ สามวิธีที่กล่าวไปแล้วเป็นวิธีการที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนเจตคติ แต่ในกรณีที่ผู้รับการอบรมมีเจตคติที่เหมาะสมอยู่แล้ว หรือได้รับการเปลี่ยนเจตคติที่เหมาะสมแล้ว การทำให้เจตคตินั้นคงอยู่นาน ไม่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่น่าปรารถนาได้โดยง่าย แมคไกว์ (McGuire. 1969) อ้างใน ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ. 2531: 155-159) ได้เสนอวิธีการป้องกันไว้ 2 ประเภท คือ การฝึกสนับสนุน และการสร้างภูมิคุ้มกัน

การฝึกสนับสนุน หมายถึง การสร้างความแข็งแกร่งและมั่นคงให้แก่เจตคติเดิม ซึ่งอาจกระทำได้หลายวิธี เช่น 1) การแสวงหาข้อมูลสนับสนุนเพิ่มเติม 2) การแสดงบทบาทสนับสนุนเจตคติเดิมของตน 3) การเกาะยึดเจตคติที่ต้องการอนุรักษ์กับเจตคติหรือค่านิยมอื่นที่มีความมั่นคงกว่า

การสร้างภูมิคุ้มกัน หมายถึง การเตรียมตัวรับสถานการณ์การถูกปลุกปั่นโจมตีให้เกิดการเปลี่ยนเจตคติโดยวิธีการนำข้อโจมตีอย่างอ่อนและเพิ่มระดับความรุนแรงขึ้นตามลำดับมาฝึกให้ผู้เข้ารับการอบรมหาข้อโต้แย้งหรือหลักฐานต่าง ๆ มาลดล้างข้อโจมตี การสร้างภูมิคุ้มกัน ต้องกระทำ 3 ด้าน คือ 1) นำหลักฐานมาหักล้างข้อโจมตีอย่างอ่อนนั้น 2) เตือนผู้เข้ารับการอบรมว่าอาจจะถูกโจมตีเมื่อใดบ้าง และอย่างไรบ้าง และ 3) ฝึกลดความน่าเชื่อถือของบุคคลที่มาโจมตีหรือชักจูงให้เปลี่ยนเจตคตินั้น

สรุปว่า เมื่อมีการฝึกพัฒนาเจตคติให้เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่น่าปรารถนาด้วยวิธีการหลายวิธี ใน 3 แนวทางดังกล่าวข้างต้นไปแล้ว ยังต้องมีการฝึกต้านทานการเปลี่ยนเจตคติ เพื่ออนุรักษ์ด้วยการตอกย้ำเป็นครั้งคราว เพื่อให้เกิดความมั่นคงต่อไปด้วย

แนวทางการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาให้บุคคลมีเจตคติที่เหมาะสมดังกล่าวข้างต้น มีนักวิจัยไทยจำนวนหนึ่งนำมาประยุกต์ใช้ในการฝึกอบรมเยาวชนคนไทยเพื่อส่งเสริมให้มีเจตคติที่น่าปรารถนาในด้านต่าง ๆ ที่สำคัญ ตัวอย่างเช่น แสง ทวีคุณ (2538) ทำการฝึกพัฒนาเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมไม่ทะเลาะวิวาทแก่นักเรียนอาชีวศึกษาชั้นปีที่ 1 ทั้งหมด 105 คน ผู้วิจัยได้ทำการฝึกพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนควบคู่ไปกับการฝึกเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมไม่ทะเลาะวิวาทด้วย การฝึกพัฒนาเจตคติเป็นการฝึกเพื่อสร้างความแข็งแกร่งและความมั่นคงให้แก่เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมไม่ทะเลาะวิวาทที่มีอยู่แต่เดิมของนักเรียน เช่น การฝึกเพื่อต้านทานการเปลี่ยนเจตคติที่เหมาะสมนี้ มิให้เปลี่ยนไปในทิศทางไม่เหมาะสมได้ โดยทำการฝึก 2 ประเภท คือ การฝึกสนับสนุนและการสร้างภูมิคุ้มกัน มีขั้นตอนการฝึก 6 ขั้นตอน คือ 1) การแสวงหาข้อมูลสนับสนุนเพิ่มเติม 2) แสดงบทบาทสนับสนุนเจตคติเดิม 3) การเกาะยึดเจตคตินี้กับคุณธรรมค่านิยมอื่นที่มั่นคง 4) การนำหลักฐานมาหักล้างข้อโจมตีอย่างอ่อน 5) การเตือนว่าจะถูกโจมตี และ 6) การฝึกลดความน่าเชื่อถือของผู้เข้ามาชักจูง รวมเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม 11 ชั่วโมง หลังการฝึกอบรมมีการประเมินผลทั้งในส่วนของจิตลักษณะ 2 ด้านที่ฝึกและผลที่เกิดขึ้นสืบเนื่อง ได้แก่ ความพร้อมที่จะหลีกเลี่ยงพฤติกรรมทะเลาะวิวาท และการคบเพื่อนอย่างเหมาะสม ผลปรากฏดังนี้ กลุ่มนักเรียนที่ได้รับการฝึกเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมไม่ทะเลาะวิวาท มีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมดังกล่าวสูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก

สรุปได้ว่า การฝึกเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมไม่ทะเลาะวิวาท ส่งผลดีต่อจิตลักษณะด้านที่ทำการฝึก ทั้งในกลุ่มนักเรียนโดยรวมและในกลุ่มนักเรียนบางประเภท กระนั้นการฝึกเจตคดียังแผ่ขยายผลดีไปสู่จิตลักษณะอีกด้านหนึ่งด้วย โดยทำให้เกิดลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเองสูงขึ้นในนักเรียนบางประเภท และการฝึกเจตคดียังส่งผลดีต่อพฤติกรรมการคบเพื่อนอย่างเหมาะสมในนักเรียนที่มีสติปัญญาสูงด้วย

ในอีกงานวิจัยหนึ่ง สุวิมล สุขเกษม (2547) ทำการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการเสพยาบ้าและฝึกทักษะเพื่อนช่วยเพื่อนให้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จากโรงเรียนในต่างจังหวัดจำนวน 109 คน วิธีการฝึกอบรมเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการเสพยาบ้าในงานวิจัยนี้ ใช้แนวทางการฝึกอบรมของดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (2531) ซึ่งแบ่งวิธีการพัฒนาออกเป็น 4 ขั้นตอน คือ **ขั้นตอนแรก** พัฒนาความรู้ด้านประโยชน์ของการหลีกเลี่ยงที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาบ้าโดยวิธีใช้สารสื่อประสาทให้แบบอย่างบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการหลีกเลี่ยงและให้ผู้รับการอบรมแสดงบทบาทสมมติ เพื่อเสริมสร้างการยอมรับและเปลี่ยนแปลงตาม **ขั้นตอนที่สอง** พัฒนาความรู้สึกด้วยกิจกรรม เช่น เน้นบุคคลสำคัญที่จะไม่พอใจหรือไม่เห็นด้วยกับการที่นักเรียนจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาบ้า **สื่อด้านประโยชน์** โดยการสร้างสภาพความสบาย ความพอใจและมีความสุข **ขั้นตอนที่สาม** พัฒนาความพร้อมกระทำด้วยการต่อต้านและช่วยเหลือร่วมมือเพื่อต่อต้าน เช่น กิจกรรมให้ผู้รับการอบรมพูดชักจูงเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาบ้า **ขั้นตอนที่สี่** ฝึกด้านทานการเปลี่ยนเจตคติ ได้แก่ การฝึกสนับสนุนด้วยการแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อเสริมสร้างเจตคติที่ดีให้มีมากขึ้น การแสดงบทบาทสนับสนุนเจตคติของตนและเตือนว่าอาจถูกชักจูงโดยให้ข้อมูลลักษณะของผู้ชักจูงว่าไม่น่าเชื่อถือและไม่น่าไว้ใจใจอย่างไร และฝึกสร้างภูมิคุ้มกันด้วยการให้ข้อความโจมตีอย่างอ่อน วิธีการฝึกมี 1) การนำหลักฐานข้อมูลมาหักล้างข้อโจมตีอย่างอ่อน 2) การเตือนว่าจะถูกชักจูง และ 3) การฝึกลดความน่าเชื่อถือของผู้มาชักจูง วิธีการฝึกมีการบรรยาย อภิปรายกลุ่ม กรณีศึกษา การเขียนบทความ การแสดงบทบาท เกม และตัวแบบ โดยจะใช้เวลา 8 ชั่วโมง ภายหลังการฝึก มีการวัดผลเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการเสพยาบ้าทันทีหลังจากฝึก และมีการประเมินผลหนึ่งเดือนภายหลังการฝึก ที่จิต

ล่าสุด อ้อมเดือน สดมณี และคณะ (2548) ทำการฝึกอบรมพัฒนาเจตคติที่ดีต่อการประหยัดน้ำและไฟฟ้าให้แก่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทั้งชายและหญิง จำนวน 108 คน มีการพัฒนาเจตคติเป็น 4 ขั้นตอน รวม 7 กิจกรรม ได้แก่ 1) ขั้นพัฒนาความรู้เชิงประเมินค่าเกี่ยวกับประโยชน์ของการใช้น้ำและไฟฟ้าอย่างประหยัด (กิจกรรมที่ 1 และกิจกรรมที่ 2) 2) ขั้นพัฒนาความรู้สึกที่จะประหยัดน้ำและไฟฟ้า (กิจกรรมที่ 3) 3) ขั้นพัฒนาความพร้อมที่จะกระทำพฤติกรรมการประหยัดน้ำและไฟฟ้า (กิจกรรมที่ 4) และ 4) ขั้นสร้างภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนเจตคติ (กิจกรรมที่ 5 ถึง 7) ใช้เวลาในการฝึกอบรม 16 วัน ๆ ละ 1 ชั่วโมง ภายหลังจากการฝึกอบรมมีการวัดเจตคติต่อการประหยัดน้ำและไฟฟ้า และพฤติกรรมการประหยัดน้ำและไฟฟ้า เป็น 2 ระยะ ระยะแรก วัดทันทีหลังการฝึก และวัด 1 เดือนหลังการฝึกเพื่อตรวจสอบความคงทนของผลการฝึกอบรม พบผลสำคัญคือ 1) เมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเจตคติต่อการประหยัดน้ำและการประหยัดไฟฟ้าแต่ละด้าน ระหว่างนักเรียนในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติที (t-test) ภายหลังจากฝึก 1 เดือน พบว่าคะแนนเฉลี่ยมีความแตกต่างกันอย่างเชื่อมั่นได้ โดยคะแนนเฉลี่ยเจตคติต่อการประหยัดน้ำและประหยัดไฟฟ้าของนักเรียนในกลุ่มทดลองมีค่าสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยในกลุ่มควบคุม และ 2) จากการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการประหยัดน้ำและประหยัดไฟฟ้าแต่ละด้านระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม พบว่าคะแนนเฉลี่ยมีความแตกต่างกันอย่างเชื่อมั่นได้ โดยคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการประหยัด

จากการประมวลหลักฐานทางวิชาการด้านแนวคิดและผลวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า การพัฒนา เจตคติต่อพฤติกรรมหนึ่ง ๆ ให้ปรับเปลี่ยนไปในทิศทางและปริมาณที่ต้องการ ด้วยแนวคิดการเสริมสร้างเจตคติ 3 แนวทาง และวิธีการด้านทานการเปลี่ยนเจตคติที่เหมาะสมแล้ว เพื่อให้คงอยู่ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ. 2531) ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมเป้าหมายอย่างชัดเจน จึงทำให้คาดได้ว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการพัฒนาเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา จะมีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาเพิ่มมากขึ้น และส่งผลดีต่อความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรม ตลอดถึงพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาด้วย

สภาพแวดล้อม : ครอบครัว โรงเรียน และสื่อ

สำหรับอิทธิพลของปัจจัยภายนอกที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญามาจากกระบวนการถ่ายทอดทางสังคม ในกระบวนการถ่ายทอดทางสังคม (socialization) เพื่อให้เด็กมีความรู้ ทักษะ และคุณลักษณะต่าง ๆ ที่จะสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้นั้น พ่อแม่ (ครอบครัว) ครู (โรงเรียน) และเพื่อนเป็นแหล่งอิทธิพลที่มีบทบาทอย่างมาก (Berns. 1997: 41) ตั้งแต่แรกเกิดจนเติบโตเป็นเด็กก่อนเข้าโรงเรียน เด็กย่อมได้รับการอบรมเลี้ยงดู ฝึกฝนอบรมกิจกรรมรวมทั้งพฤติกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน จากพ่อแม่และบุคคลในครอบครัว พ่อแม่จึงควรปลูกฝังเจตคติ ค่านิยมที่ถูกต้องเหมาะสมในตอนต้น เมื่อเด็กเจริญเติบโตขึ้น และเข้าโรงเรียน ครู และเพื่อน (รวมทั้งบุคคลอื่น ๆ ในสังคม) จึงเริ่มมีบทบาทสำคัญต่อความคิดและพฤติกรรมของเด็ก ในโรงเรียน นอกจากเด็กจะได้ความรู้และทักษะในเชิงวิชาการแล้ว ยังได้รับประสบการณ์ที่เขาจะพัฒนาด้านเจตคติ ค่านิยม ความสนใจ ตลอดจนศีลธรรมจริยธรรมอีกด้วย ทั้งนี้เพื่อที่เขาจะได้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ในสังคม ในโรงเรียนนั้นครูย่อมมีอิทธิพลสูงสุดในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ช่วยกระตุ้นให้เด็กสนใจเรียน ตลอดจนพัฒนาความภูมิใจในตนเองของเด็ก (Berns. 1997: 255-256) ส่วนเพื่อนที่เด็กคบนั้นสามารถมีอิทธิพลต่อเจตคติต่อการเรียน ค่านิยม พฤติกรรมการเรียน ตลอดจนพฤติกรรมอื่น ๆ ของเด็กได้ (Berns. 1997: 248-249) โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเด็กต้องการการยอมรับจากเพื่อน อาจทำตามเพื่อนซึ่งมีค่านิยมที่ขัดแย้งกับโรงเรียนและครอบครัวได้

มีงานวิจัยที่แสดงชัดเจนถึงอิทธิพลของพ่อแม่ที่มีต่อพฤติกรรมของเด็กและวัยรุ่น ดังเช่น อิทธิพลของพ่อแม่ต่อผลการเรียนของลูกที่เป็นนักเรียนเกรด 8 ในโรงเรียนของรัฐและเอกชนในปี ค.ศ. 1988 (พ.ศ. 2531) ในประเทศสหรัฐอเมริกา โดยผู้วิจัยสนใจพ่อแม่ 2 กลุ่ม คือกลุ่มเชื้อสายเอเชียตะวันออกและกลุ่มเชื้อ

พฤติกรรมการตัดสินใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากในขั้นตอนของการบริโภค มีข้อมูลจากงานวิจัยที่แสดงว่าเพื่อนและพ่อแม่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของวัยรุ่นใน Kentucky ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยเป็นการศึกษาแหล่งต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของวัยรุ่น (Rennekamp. 1990) จากการตอบแบบสอบถามของวัยรุ่น 384 คน (73% อายุ 14-16 ปี) ผู้วิจัยสรุป 3 ประเด็นเกี่ยวกับอิทธิพลในการตัดสินใจของวัยรุ่น ดังนี้ 1) ระหว่างอิทธิพลของพ่อแม่กับเพื่อนนั้น วัยรุ่นระบุถึงเพื่อนมากกว่า (51% ระบุถึงเพื่อน ส่วน 49% ระบุถึงพ่อแม่) 2) ระหว่างบ้าน โรงเรียน และโบสถ์นั้น วัยรุ่นระบุสิ่งที่ได้เรียนรู้จากบ้านว่ามีอิทธิพลสูงที่สุดกันมากที่สุด (50%) ถัดมาเป็นโรงเรียน (31.5%) และสุดท้าย คือ โบสถ์ (19%) 3) ในจำนวนสื่อมวลชนต่าง ๆ วัยรุ่นระบุโทรทัศน์มากที่สุด (58%) ถัดมาเป็นสิ่งพิมพ์ (27%) และสุดท้ายคือ วิทยู (15%)

ผลการสำรวจวัยรุ่นไทยแสดงอิทธิพลของเพื่อนต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งเป็นไปในการทำงานเดียวกัน มีปรากฏในงานของ จิราพร กันทะธง (2544) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำพูน จำนวน 323 คน ระบุว่า สำหรับมื้อหลักยังคงรับประทานอาหารไทย ซึ่งมีข้าวและกับข้าว (รวมทั้งอาหารพื้นเมืองด้วย) เป็นส่วนใหญ่ อย่างไรก็ดี นักเรียนเหล่านี้ยังคงรับประทานขนมขบเคี้ยวทุกวันถึง 65% และมากกว่า 50 % ชอบรับประทานอาหารไขมันสูง (พิซซ่า 53% แฮมเบอร์เกอร์ 55% และ ไก่ทอด 90%) นักเรียนตัดสินใจเลือกรับประทานขนมขบเคี้ยวตามโฆษณาทางวิทยุและโทรทัศน์สูงสุดถึง 69% และตามคำแนะนำของเพื่อน 33% ข้อมูลนี้แสดงถึงอิทธิพลของการโฆษณาทางวิทยุและโทรทัศน์ที่ชัดเจน และอิทธิพลของเพื่อนเป็นลำดับถัดลงมา ส่วนบุคคลที่นักเรียนเลือกไปร่วมรับประทานขนมขบเคี้ยวและอาหารไขมันสูง คือ เพื่อนเป็นส่วนมาก ลำดับถัดลงมาคือผู้ปกครอง แต่มีสัดส่วนน้อยมาก และในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารในภาพรวม นักเรียนบริโภคตามการตัดสินใจของตนเอง (80.5%) เพื่อน (26.3%) และผู้ปกครอง (23.5%)

งานวิจัยอีกเรื่องหนึ่งที่เน้นการสำรวจอิทธิพลของพ่อแม่ เพื่อน และโทรทัศน์ที่มีต่อการซื้อรองเท้ากีฬา (Yoh. 2005) ผู้วิจัยสำรวจข้อมูลจากวัยรุ่น 558 คน ซึ่งเรียนเกรด 5-12 ในโรงเรียน 3 แห่ง ในรัฐหนึ่งทางตะวันออกเฉียงใต้ของประเทศสหรัฐอเมริกา การที่ผู้วิจัยสนใจเรื่องการซื้อรองเท้ากีฬา เนื่องจากมีข้อมูลแสดงว่าวัยรุ่นใช้จ่ายเพื่อซื้อรองเท้ากีฬากันมากที่สุด ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นได้ข้อมูลในการซื้อรองเท้ากีฬาจากเพื่อน (peers) มากที่สุด ตามด้วยครอบครัวและสื่อโทรทัศน์ และเมื่อผู้วิจัยแบ่งวัยรุ่น

ผลการวิจัยดังกล่าวชี้ให้เห็นธรรมชาติของอิทธิพลที่มีต่อพฤติกรรมและการตัดสินใจของวัยรุ่น นั่นคือ อิทธิพลมาจากทั้งพ่อแม่ เพื่อน และสื่อ (ที่สำคัญที่สุด คือ โทรทัศน์) และอิทธิพลของพ่อแม่ยังมีแนวโน้มลดลงตามอายุของวัยรุ่น ส่วนอิทธิพลของเพื่อนและสื่อโทรทัศน์มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นตามอายุของวัยรุ่น

งานวิจัยที่แสดงถึงอิทธิพลของปัจจัยภายในและภายนอกต่อพฤติกรรม

ผลการวิจัยจำนวนมากชี้ให้เห็นว่า ทั้งปัจจัยภายในและภายนอกมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็ก ทั้งพฤติกรรมทางบวกและพฤติกรรมทางลบ เช่น ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และคณะ (2539) พบว่า พฤติกรรมการมีวินัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร สามารถทำนายได้ด้วยลักษณะทางจิต (ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน เจตคติต่อพฤติกรรมการมีวินัย การรับรู้กฎเกณฑ์ และค่านิยมของโรงเรียน และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์) และปัจจัยภายนอก (การอบรมเลี้ยงดู การเป็นแบบอย่างของพ่อแม่ด้านพฤติกรรมการมีวินัย และการสนับสนุนจากครู)

อีกตัวอย่างหนึ่งของพฤติกรรมทางบวก คือ พฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา ผลการวิจัยที่เก็บข้อมูลกับวัยรุ่นระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร (ผจญจิต อินทสุวรรณ และคณะ. 2547) ได้พบว่า ตัวแปรที่ทำนายพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาเป็นลำดับแรก คือ การควบคุมตน ลำดับที่สองคือ อิทธิพลของเพื่อน และลำดับที่สาม คือ เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา ส่วนอิทธิพลของครอบครัวอยู่ในลำดับที่สี่ ตัวทำนายตัวแรกและตัวที่สามเป็นปัจจัยภายใน ตัวที่สองและตัวที่สี่เป็นปัจจัยภายนอก สำหรับปัจจัยภายนอกนั้น อิทธิพลของเพื่อนเด่นกว่าอิทธิพลของครอบครัว เนื่องจากวัยรุ่นกำลังเรียนระดับปริญญาตรีจึงมีความใกล้ชิดกับเพื่อนมากขึ้น

ส่วนพฤติกรรมทางลบนั้นขอยกตัวอย่างพฤติกรรมการติดยาเสพติด ซึ่งเป็นปัญหาวิกฤตของวัยรุ่น งานวิจัยของผจญจิต อินทสุวรรณ และคณะ (2539) ได้พบว่า กลุ่มตัวแปรที่เป็นปัจจัยภายในและภายนอกสามารถจำแนกระหว่างวัยรุ่นเพศชายที่ติดยาเสพติด (เฮโรอีน และสารระเหย) (อายุ 15 - 25 ปี อายุเฉลี่ย 18.3 ปี) และนักเรียนชายในโรงเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 2 (ปวช. ปี 2) (อายุเฉลี่ย 16.5 ปี) ตัวแปรที่สำคัญกลุ่มแรก คือ การรับรู้ความสามารถของตน เกี่ยวกับยาเสพติด ความเชื่อเกี่ยวกับยาเสพติด มโนภาพแห่งตน และการควบคุมตน นั่นคือ กลุ่มนักเรียนสามารถหลีกเลี่ยงยาเสพติดได้สูงกว่า ควบคุมตนในการทำพฤติกรรมในทางที่ดีได้มากกว่า มีความคิดความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองได้ดีกว่า แต่มีความเชื่อเกี่ยวกับผลของยาเสพติดในทางถูกต้องน้อยกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มผู้ติดยาเสพติด เป็นที่น่าสังเกตว่าตัวแปรกลุ่มนี้ล้วนเป็นปัจจัยภายใน ส่วนตัวแปร

สำหรับพฤติกรรมกาการติดยาเสพติด (สารระเหย) มึงานวิจัยของดุษฎี โยเหลา และคณะ (2540) ซึ่งได้พบว่า เยาวชนในกรุงเทพมหานครและจังหวัดยโสธร (อายุ 9-25 ปี) กลุ่มที่ใช้สารระเหย มีปริมาณการใช้สารเสพติดในครอบครัวสูงกว่า มีจำนวนเพื่อนที่ใช้สารเสพติดมากกว่า มีความผูกพันกับกลุ่มเพื่อนสูงกว่า มีการเผชิญความเครียดแบบเน้นที่อารมณ์สูงกว่า มีการต่อต้านบรรทัดฐานของสังคมสูงกว่า และมีบุคลิกภาพชอบทำทนายสูงกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มผู้ไม่ใช้สารระเหย ซึ่งมีความภูมิใจในตนเองด้านครอบครัวสูงกว่า มีความภูมิใจในตนเองด้านโรงเรียนสูงกว่า มีความกลมเกลียวในครอบครัวสูงกว่า และมีความผูกพันกับครอบครัวสูงกว่า

กล่าวโดยสรุป พฤติกรรมทั้งทางด้านบวกและด้านลบมีความสัมพันธ์ หรือได้รับอิทธิพลจากปัจจัยภายใน (ในด้านเยาวชนเอง เช่น เจตคติ การควบคุมตน แนวทางการคิด) และปัจจัยภายนอกซึ่งแวดล้อมตัวเยาวชน เช่น บุคคลในครอบครัว เพื่อน โรงเรียน นอกจากนี้ยังมีสื่อต่าง ๆ อีกด้วย

นิยามและการวัดตัวแปร

ตัวแปรที่นิยามต่อไปนี้มุ่งการบริโภค 4 เรื่อง คือ อาหาร/สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว ทรัพย์สินหรือของใช้ส่วนตัว/เงิน และเวลา ยกเว้นตัวแปรการควบคุมตนซึ่งมีกรณีทั่วไปด้วย

ตัวแปรตาม มี 2 ตัว ดังนี้

1. พฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (BEH) หมายถึงการกระทำโดยผ่านกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผลในการตัดสินใจเลือกบริโภค 4 เรื่อง เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม วัดด้วยเครื่องมือวัดประเภทมาตราประเมินค่า 6 ระดับ จาก “ประจำ” ถึง “ไม่เคย” จำนวน 25 ข้อ สำหรับข้อความทางบวกให้คะแนน 6 ถึง 1 ส่วนข้อความทางลบให้ในทิศทางตรงกันข้าม ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูงกว่า แสดงว่ามีพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาสูงกว่าผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำกว่า

2. ความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญา (BINT) หมายถึง ความพร้อมหรือเจตนาของบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญา และมุ่งที่จะหลีกเลี่ยงการไม่บริโภคด้วยปัญญา ตัวแปรนี้เป็นส่วนหนึ่งของเจตคติซึ่งนิยามในข้อที่ 3 วัดโดยใช้แบบสอบถามที่เป็นข้อความที่แสดงถึงความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการบริโภค จำนวน 11 ข้อ แต่ละข้อเป็นแบบมาตราประเมินค่า

ตัวแปรอิสระ มี 6 ตัว ดังนี้

1. เหตุผลในการคิด (YONI) หมายถึง การคิดถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ คิดวิเคราะห์ ไม่มองสิ่งต่าง ๆ อย่างตื้น ๆ ผิวเผิน ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีปัญญาเป็นอิสระ ช่วยตนเองให้ไร้ทุกข์ พร้อมทั้งเกิดสันติสุขสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ประยุกต์การคิดแบบโยนิโสมนสิการ 7 วิธีคือ 1) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย 2) วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ 3) วิธีคิดแบบแก้ปัญหา (อริยสังข์) 4) วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก 5) วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม 6) วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม และ 7) วิธีคิดแบบวิภาษวาท การวัดเหตุผลในการคิด ซึ่งมี 25 ข้อ แต่ละข้อเป็นสภาพการณ์ในชีวิตประจำวันตามหลักเหตุผลและแนวคิดทั้ง 7 วิธีที่กล่าวมาแล้วโดยยึดเนื้อหา 4 เรื่อง แต่ละข้อมีตัวเลือก 4 ตัวเลือก ถ้าตอบถูกให้ 1 คะแนน นอกนั้นให้ 0 คะแนน ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามีเหตุผลในการคิดสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

2. การควบคุมตนเอง (SC) หมายถึงการที่บุคคลสามารถควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง และแนวโน้มในการกระทำให้เป็นไปในแนวทางที่พึงประสงค์ โดยตระหนักถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตแก่ตนเอง สังคม ประเทศชาติ ซึ่งวัดโดยใช้ประโยคที่เป็นการวิพากษ์หรือการกระทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 6 หน่วยจาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ให้คะแนนรายข้อ 2 ลักษณะ คือ กรณีข้อความทางบวก ให้คะแนนจาก 6 ถึง 1 ส่วนข้อความทางลบให้คะแนนในทิศทางตรงข้าม ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูงกว่า แสดงว่ามีการควบคุมตนสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

การควบคุมตน แบ่งเป็น 2 ตัวแปรย่อย คือ การควบคุมตนทั่วไป และการควบคุมตนเฉพาะใน 4 เรื่อง ฉบับแรกมุ่งการควบคุมตนในเหตุการณ์ทั่ว ๆ ไป มีจำนวน 11 ข้อ ส่วนการควบคุมตนเฉพาะเรื่องมุ่งการควบคุมตนเฉพาะ 4 เรื่อง มีข้อความจำนวน 39 ข้อ

3. เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (ATT) หมายถึง การรับรู้การคิดเชิงประเมินค่าของบุคคลเกี่ยวกับประโยชน์ของการบริโภคด้วยปัญญาและโทษของการไม่บริโภคด้วยปัญญา รวมทั้งความรู้สึกพอใจในประโยชน์ของการบริโภคด้วยปัญญา และไม่พอใจในโทษของการบริโภคด้วยปัญญาในการบริโภคและใช้สิ่งของต่าง ๆ ในการวัดใช้ข้อความ 23 ข้อที่แสดงความรู้สึก ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภค 4 เรื่อง และให้ผู้ตอบทำเครื่องหมายลงบนมาตราประเมินค่า 6 ระดับ จาก “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ถึง “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ให้คะแนนรายข้อ 2 ลักษณะ คือ กรณีข้อความทางบวก ให้คะแนนจาก 6 ถึง 1 ส่วนข้อความทางลบให้คะแนนในทิศทางตรงข้าม ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามีเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาทางบวกสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

4. ประสบการณ์จากครอบครัว (FAM) หมายถึง การได้รับปลุกฝังถ่ายทอดนิสสัยการบริโภคจากครอบครัว ซึ่งเป็นปริมาณการรับรู้ของนักเรียนจากอดีตถึงปัจจุบันว่าได้รับการอบรมสั่งสอนจากพ่อแม่หรือผู้ปกครองเกี่ยวกับการบริโภคใน 4 เรื่อง ทั้งโดยทางตรง เช่น การให้คำแนะนำ ส่งเสริมสนับสนุน ตักเตือนควบคุม และโดยทางอ้อมด้วยการปฏิบัติเป็นแบบอย่างแก่เยาวชน วัดด้วยเครื่องมือวัดประเภทมาตราประเมินค่า 6 ระดับ จาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” จำนวน 16 ข้อ ข้อความทางบวกให้คะแนนจาก 6 ถึง 1 ส่วนข้อความทางลบให้คะแนนในทิศทางตรงข้าม ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูงกว่า แสดงว่าได้รับการปลุกฝังถ่ายทอดนิสสัยการบริโภคจากครอบครัวอย่างเหมาะสมมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

5. สถานการณ์ในโรงเรียน (SCH) หมายถึง การรับรู้ของนักเรียนว่า ได้รับการส่งเสริมสนับสนุนช่วยเหลือจากครูและเพื่อน ในด้านวัตถุประสงค์ของ ด้านจิตใจ อารมณ์ และด้านข้อมูลข่าวสาร ซึ่งนำไปสู่การมีพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาทั้ง 4 เรื่อง ในการวัดตัวแปรนี้มีข้อความ 15 ข้อ ให้ตอบตามมาตราประเมินค่า 6 ระดับ จาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ข้อความทางบวกให้คะแนนจาก 6 ถึง 1 ส่วนข้อความทางลบให้คะแนนในทิศทางตรงข้าม ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูงกว่า เป็นผู้ที่รับรู้การส่งเสริมสนับสนุนจากโรงเรียนสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

6. การรับรู้ข่าวสารจากสื่อเกี่ยวกับการบริโภค (MAS) หมายถึง การรับรู้ของนักเรียนว่า ตนเองเปิดรับและได้รับข้อมูลความรู้จากสื่ออย่างน้อยเพียงใด เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาทั้ง 4 เรื่อง ในการวัดตัวแปรใช้แบบสอบถามแบบมาตราประเมินค่า 6 ระดับ ที่ประกอบด้วยข้อความเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันทั้งหมด 13 ข้อ ผู้ตอบเลือกตอบ จาก “มากที่สุด” ถึง “น้อยที่สุด” ข้อความทางบวกให้คะแนนจาก 6 ถึง 1 ส่วนข้อความทางลบให้คะแนนในทิศทางตรงข้าม ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูงกว่า เป็นผู้ที่ได้รับรู้ข่าวสารการบริโภคด้วยปัญญาจากสื่อสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

สื่อ หมายถึง สิ่งพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ วิดีโอ เทป ซีดี ภาพยนตร์ อินเทอร์เน็ต การแสดงบนเวที เป็นต้น

สมมติฐานการวิจัย

ในขั้นการทดลอง ผู้วิจัยมีสมมติฐานจากการทบทวนเอกสารเกี่ยวกับตัวแปรและวิธีการที่ใช้ในการทดลองดังนี้

นักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการบริโภคด้วยปัญญาควบคู่กับการฝึกควบคุมตนเองมีพฤติกรรมและความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญาสูงกว่ากลุ่มอื่น ๆ ที่ได้รับการฝึกอบรมเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งหรือไม่ได้รับเลย

บทที่ 3

ระเบียบวิธีการวิจัย

ขั้นตอนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มี 2 ขั้นตอน ขั้นแรกเป็นการสำรวจนักเรียนในกลุ่มตัวอย่างจากหลายโรงเรียน โดยวัดตัวแปรอิสระ 6 ตัว และตัวแปรตาม (พฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา) 1 ตัว หลังจากได้ผลจากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์แล้วจึงคัดเลือกตัวแปรสำคัญนำมาจัดกระทำในขั้นที่สอง ขั้นที่สองเป็นการทดลองโดยให้ทริทเมนทกับกลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนเดียวที่เลือกมาโดยอาศัยคะแนนของตัวแปรที่ต้องการควบคุม และความสมัครใจของนักเรียนและผู้ปกครอง

ประชากร

กลุ่มประชากรเป้าหมายสำหรับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนขยายโอกาสของกรุงเทพมหานคร จำนวน 63 โรงเรียน อยู่ใน 36 เขตของกลุ่มโรงเรียน 6 กลุ่ม (กองวิชาการ สำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร. 2547)

กลุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จำแนกกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นการสำรวจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 1,100 คน ใน 11 โรงเรียน ที่ให้ความร่วมมือ ใน 11 เขตการศึกษา (เขตการศึกษาละ 1 โรงเรียน) ใน 6 กลุ่ม จำนวนนักเรียนแสดงในตาราง 1 (ข้อมูลที่เก็บได้จริง 1,029 คน)

2. ขั้นการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนมัธยมประชานิเวศน์ จำนวนเริ่มต้น 88 คน โดยมีขั้นตอนการคัดเลือก ดังนี้

2.1 ให้นักเรียนทั้งหมด 5 ห้อง จำนวนทั้งสิ้น 207 คน ตอบแบบสอบถามวัดเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา

2.2 ตรวจสอบให้คะแนนแบบสอบถามวัดเจตคติ จัดเรียงคะแนนของนักเรียนจากสูงที่สุดไปต่ำสุด

2.3 คัดเลือกนักเรียนที่ได้คะแนนเจตติระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 10 ถึง 90 และถามความสมัครใจของนักเรียนและผู้ปกครอง

2.4 สุ่มจัดนักเรียนเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 22 คน ต่อมาในช่วงการทดลอง นักเรียนขาดหายไปจากการทดลอง จึงทำให้เหลือนักเรียนน้อยลง ดังภาพ 5

2.5 ดำเนินกิจกรรมกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามแผนที่กำหนดไว้

ตาราง 1 แสดงจำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่างชั้นการสำรวจ

กลุ่ม	จำนวนโรงเรียน ขยายโอกาส	เขต	โรงเรียน	จำนวนนักเรียน (คน)
รัตนโกสินทร์	4	ปทุมวัน	วัดชัยมงคล	33
เจ้าพระยา	8	ดินแดง	สามเสนนอก	65
		บางนา	เพ็ญพินอนุสรณ์	93
บุรพา	13	จตุจักร	มัธยมประชาชนิเวศน์	201
ศรีนครินทร์	14	ลาดกระบัง	วัดราชโกษา	99
		หนองจอก	วัดสามง่าม	131
		ประเวศ	สุวิทย์เสรีอนุสรณ์	95
กรุงธนเหนือ	8	ทวีวัฒนา	วัดบูรณาวาส	87
กรุงธนใต้	16	คลองสาน	วัดทองเพ็ญ	53
		บางขุนเทียน	วัดหัวกระบือ	73
		ราษฎร์บูรณะ	วัดบางปะกอก	99
			รวมนักเรียน	1,029

	กลุ่มทดลอง (Exp)	กลุ่มควบคุม (Cont)	รวม
ฝึกควบคุมตน (SC)	[1] 10 คน	[2] 8 คน	18
ไม่ฝึกควบคุมตน (~SC)	[3] 9 คน	[4] 8 คน	17
รวม	19	16	35

ภาพ 5 แสดงแผนผังกลุ่มตัวอย่างในชั้นการทดลอง

3. ชั้นหลังการทดลอง หลังจากดำเนินกิจกรรมทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแล้ว ได้มอบตารางบันทึกให้นักเรียนในกลุ่มทดลอง โดยขอให้นักเรียนบันทึกการกระทำของตนเองในช่วงเวลาประมาณ 1 เดือน นักเรียนจะต้องสังเกตพฤติกรรมของตนเองเกี่ยวกับการบริโภคว่าได้ตัดสินใจทำ

เครื่องมือในชั้นการทดลอง

ชุดฝึกอบรม/กิจกรรม

ชุดฝึกอบรมในกลุ่มทดลองประกอบด้วย การฝึกควบคุมตน การเปลี่ยนเจตคติ และการฝึกคิดตามแนวทางโยนิโสมนสิการ ส่วนกลุ่มควบคุม มีการตกแต่งภาพจากกล้องดิจิตอลด้วยคอมพิวเตอร์ และการทำสร้อยข้อมือคริสตัล ดั่งมีสังเขปเนื้อหาชุดต่างๆ ดังนี้

กิจกรรมในกลุ่มทดลอง

หลักการฝึกอบรมการควบคุมตน

ผู้วิจัยอาศัยหลักการตามที่ได้กล่าวไว้แล้วในบทที่ 2 โดยใช้บทเรียนด้วยตนเองและมีวิทยากรและผู้ช่วยวิทยากรในการอำนวยความสะดวกในชั่วโมงการทำกิจกรรม การดำเนินการมีขั้นตอนดังนี้

- 1) การสำรวจพฤติกรรมของตนเองในการบริโภค 2) ทำความเข้าใจถึงพฤติกรรมที่เหมาะสม (ใช้ปัญญา) และที่ไม่เหมาะสม (ไม่ใช้ปัญญา) 3) ตั้งเป้าหมายและวางแผนลดพฤติกรรมไม่เหมาะสม (ไม่ใช้ปัญญา) และเพิ่มพฤติกรรมที่เหมาะสม (ใช้ปัญญา) โดยแบ่งเป็นเป้าหมายย่อย ๆ 4) ดำเนินการทำกิจกรรมที่ได้วางแผนไว้และสังเกตผลที่เกิดขึ้น 5) การควบคุมสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อพฤติกรรมที่เหมาะสมและลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม 6) ให้รางวัลตนเองเมื่อสามารถกระทำพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ การดำเนินกิจกรรมใช้วิธีการแบ่งกลุ่มย่อย รายงานกลุ่ม เล่นเกมและอภิปราย สำหรับสิ่งที่บริโภคเน้นที่อาหาร/สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว ทรัพยากรธรรมชาติ/ของใช้ส่วนรวม เงินและเวลา ชุดฝึกอบรมและตารางการฝึกดูในภาคผนวก ก.

หลักการฝึกเปลี่ยนเจตคติ

ในการฝึกอบรม/จัดกิจกรรมเพื่อเปลี่ยนเจตคติให้นักเรียนเข้าใจ เห็นคุณค่าและกระทำพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา ผู้วิจัยใช้หลักการดังที่ได้กล่าวไว้ในบทที่ 2 ดังนี้ 1) การให้ความรู้เกี่ยวกับคุณของการบริโภคด้วยปัญญาและโทษของการบริโภคที่ไม่ใช้ปัญญา 2) การทำกิจกรรมที่ปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกของนักเรียนให้พอใจกระทำพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา 3) การทำกิจกรรมที่เลือกตามความสมัครใจและกิจกรรมกลุ่ม เพื่อสนับสนุนเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา การดำเนินกิจกรรมใช้การแบ่งกลุ่ม การทำงานกลุ่ม การเสนอรายงาน การอภิปราย และซักถาม เพื่อให้ นักเรียนมีความเข้าใจเชิงประเมินค่า มีอารมณ์ความรู้สึกและมีความตั้งใจจะกระทำพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา ชุดฝึกอบรมดูในภาคผนวก ข.

หลักการฝึกคิดตามแนวทางโยนิโสมนสิการ

สำหรับการคิดที่ประยุกต์หลักการของโยนิโสมนสิการ 7 วิธี (รู้คุณธรรม รู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม เห็นคุณโทษและทางออก สืบสาวเหตุปัจจัย แก้ปัญหา แยกแยะส่วนประกอบและวิภาษวาท) โดยเน้นพฤติกรรมการบริโภค 4 ประการดังกล่าวแล้ว ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทำหน้าที่เป็นผู้ดำเนินการ/อำนวยความสะดวกในการทำกิจกรรม เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความหมายและขอบข่ายของการคิดแบบต่างๆ ได้ฝึกวิเคราะห์ปัญหาที่เตรียมไว้ให้โดยอาศัยแนวทางการคิดวิธีต่างๆ รวมทั้งการสรุปประเด็นความรู้ที่ได้รับจากการร่วมทำกิจกรรม สถานการณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์เป็นสถานการณ์สมมติที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ และสถานการณ์จริงของนักเรียนเอง วิธีการที่ใช้มีการแบ่งกลุ่มทำงาน การศึกษาปัญหา (การวิเคราะห์เหตุผลในการบริโภคและการตัดสินใจบริโภค) การอภิปรายกลุ่ม การโต้เถียง การแสดงบทบาทสมมติ และการรายงาน ชุดฝึกดูในภาคผนวก ค.

กิจกรรมในกลุ่มควบคุม

สำหรับกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยจัดกิจกรรมให้นักเรียนมารวมตัวกันในห้องเพื่อทำกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา กิจกรรมที่จัดให้คือ 1) การตกแต่งภาพจากกล้องดิจิทัลด้วยคอมพิวเตอร์ และ 2) การทำสร้อยข้อมือคริสตัล แผนการสอนในกลุ่มควบคุมดูในภาคผนวก ง.

สถานที่ในการจัดฝึกอบรม

ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใช้สถานที่ในโรงเรียนมัธยมประชานิเวศน์

เครื่องมือวัดตัวแปร

ตัวแปรทุกตัวในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยสร้างและปรับปรุงสำหรับใช้ในงานวิจัยนี้โดยเฉพาะ ซึ่งขั้นตอนการสร้างและปรับปรุงเครื่องมือวัดเป็นดังนี้

1. นิยามตัวแปรที่ศึกษา
2. ออกแบบเครื่องมือวัดตัวแปรแต่ละตัว
3. เขียนข้อความและตัวเลือกสำหรับแต่ละข้อ

4. รวบรวมเครื่องมือวัดแต่ละฉบับแล้วนำไปให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อ่าน เป็นรายบุคคล เพื่อตรวจสอบความเข้าใจ และแก้ไขสำนวนและสถานการณ์ที่ใช้ในข้อความ นอกจากนี้ ยังขอให้ครูที่สอนในระดับชั้นนี้อ่าน และให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ใช้และสำนวนภาษาที่ใช้ว่าเหมาะสมหรือไม่

5. นำเครื่องมือวัดทั้งหมด (ยกเว้นฉบับการวัดพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา) ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 109 คน ในโรงเรียนบางกะปิ เขตบางกะปิ ส่วนฉบับที่เหลือทดลองกับนักเรียนระดับชั้นเดียวกัน จำนวน 102 คน ในโรงเรียนวัดบวรเมณฑล

6. วิเคราะห์รายชื่อสำหรับแต่ละฉบับ แล้วคัดเลือกชื่อที่มีอำนาจจำแนกดี รวมทั้งพิจารณาจากความเหมาะสมของกรอบการเขียนแบบสอบถามที่ได้กำหนดไว้เดิมด้วย เพื่อให้มีชื่อความที่ครอบคลุมตามนิยาม นอกจากนี้ยังมีการปรับปรุงการเขียนบางข้อใหม่เล็กน้อยด้วย

เครื่องมือวัดตัวแปรต่าง ๆ มีดังนี้

1. พฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (BEH) ตัวแปรนี้วัดด้วยแบบสอบถามที่มีจำนวน 25 ข้อ (จากที่พัฒนาขึ้นครั้งแรก 46 ข้อ) และกำหนดให้ผู้ตอบตอบตามมาตรฐานค่า 6 ระดับ ข้อความแต่ละข้อเป็นการบรรยายสั้น ๆ ถึงการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหาร/สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว ทรัพยากรธรรมชาติ/ของใช้ส่วนรวม เงิน และเวลา ข้อความมีทั้งทางบวก (พฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา) และทางลบ (พฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ประกอบด้วยปัญญา) มาตรฐานค่าให้คะแนน 6 ถึง 1 สำหรับการตอบปฏิบัติประจำถึงไม่เคยปฏิบัติ สำหรับข้อความทางบวก และให้คะแนนในทิศทางตรงข้ามสำหรับข้อความทางลบ ผู้ที่ได้คะแนนรวมสูงแสดงถึงการเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา มากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

2. เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (ATT) การวัดตัวแปรนี้ใช้แบบสอบถาม มาตรฐานค่า 6 ระดับ จำนวน 23 ข้อ (คัดเลือกจากเดิม 36 ข้อ) ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบของเจตคติ คือ การรู้สึกดี ความรู้สึก และความตั้งใจจะกระทำ เนื้อหาในแต่ละข้อความเป็นเรื่องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร/สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว ทรัพยากรธรรมชาติ/ของใช้ส่วนรวม เงิน และเวลา ข้อความทางบวกให้คะแนนเจตคติ 6 ถึง 1 สำหรับคำตอบเห็นด้วยอย่างยิ่งถึงไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง สำหรับข้อความทางลบให้คะแนนในทิศทางตรงข้าม ผู้ที่ได้คะแนนรวมสูงจะเป็นผู้ที่มีเจตคติทางบวกสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

ในขั้นการสำรวจใช้คะแนนรวมจาก 23 ข้อ เป็นคะแนนเจตคติของนักเรียน ส่วนในขั้นการทดลอง ใช้คะแนนรวมจากองค์ประกอบความตั้งใจที่จะกระทำ (ซึ่งมี 11 ข้อ) เป็นคะแนนตัวแปรความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (BINT) ส่วนคะแนนรวมของข้อที่เหลือภายใต้ชื่ออีก 2 องค์ประกอบใช้เป็นคะแนนเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (ATT)

3. การควบคุมตน (SC) ตัวแปรนี้จำแนกเป็น 2 ตัวแปรย่อย คือ การควบคุมตนทั่วไป (SCg) หมายถึง การควบคุมตนในเหตุการณ์ทั่ว ๆ ไป มีจำนวน 11 ข้อ (จากเดิมสร้างไว้ 20 ข้อ) และการควบคุมตนเฉพาะเรื่อง (SCs) ซึ่งหมายถึงการควบคุมตนเฉพาะ 4 เรื่อง (อาหาร/สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว ทรัพยากรธรรมชาติ/ของใช้ส่วนรวม เงิน และเวลา) มีจำนวน 39 ข้อ (จาก 57 ข้อในตอนเริ่มสร้าง) การควบคุมตนทั้งสองตัวแปรย่อย วัดด้วยแบบสอบถามที่เป็นมาตรฐานค่า 6 ระดับ ข้อความในฉบับ

4. เหตุผลในการคิด (YONI) การวัดตัวแปรนี้ใช้แบบทดสอบที่มี 4 ตัวเลือก และมีคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว ในแต่ละข้อบรรยายถึงเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันเกี่ยวกับการบริโภคตามเนื้อหา 4 เรื่อง เหตุผลที่ใช้ในการคิดเพื่อตัดสินใจประยุกต์ตามแนวความคิดตามหลักพุทธธรรมหรือโยนิโสมนสิการ 7 วิธี คือ สืบสาวเหตุปัจจัย แยกแยะส่วนประกอบ แก้ปัญหา เห็นคุณโทษและทางออก รู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม ไร้คุณธรรม และวิรักษฆาต ข้อคำถามมีทั้งหมด 25 ข้อ (จากที่สร้างไว้เดิม 59 ข้อ) การตรวจให้คะแนน 1 สำหรับคำตอบถูก ถ้าไม่ถูกให้ 0 ดังนั้นผู้ที่ได้คะแนนรวมสูงจึงมีการให้เหตุผลตามหลักพุทธธรรมสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

5. ประสบการณ์จากครอบครัว (FAM) การวัดตัวแปรนี้ใช้แบบสอบถามประเมินค่า 6 ระดับ จำนวน 16 ข้อ (จากที่นำไปทดลองใช้ 40 ข้อ) ข้อความบรรยายถึงการปฏิบัติตน การอบรมสั่งสอนของพ่อแม่หรือผู้ปกครองต่อนักเรียนในเรื่องการบริโภคสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การให้คะแนนแต่ละข้อเป็น 6 ถึง 1 สำหรับคำตอบจริงที่สุด ถึงไม่จริงเลย ในข้อความทางบวก (ข้อความที่แสดงถึงการปฏิบัติหรือการแนะนำสั่งสอนในทางให้มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญา) ส่วนข้อความทางลบให้คะแนนในทิศทางตรงข้าม ดังนั้นผู้ที่ได้คะแนนรวมสูงจึงเป็นผู้ที่ได้รับประสบการณ์จากบ้านดีกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

6. สถานการณ์ในโรงเรียน (SCH) ตัวแปรนี้วัดด้วยแบบสอบถามชนิดมาตราประเมินค่า 6 ระดับ จากจริงที่สุดถึงไม่จริงเลย จำนวนทั้งหมด 15 ข้อ (จากที่สร้างไว้เดิม 33 ข้อ) ข้อความบรรยายถึงลักษณะการบริโภคสิ่งต่าง ๆ 4 อย่างที่กำหนดในงานนี้ของครูและเพื่อน ข้อความทางบวก (แสดงถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญา) มีการให้คะแนน 6 สำหรับการตอบจริงที่สุด จนถึง 1 สำหรับการตอบไม่จริงเลย ดังนั้นผู้ที่ได้คะแนนรวมสูงจึงเป็นผู้ที่ได้เห็นพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของครูและเพื่อนมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

7. การรับรู้ข่าวสารจากสื่อเกี่ยวกับการบริโภค (MAS) ในการวัดตัวแปรนี้ใช้แบบสอบถามชนิดมาตราประเมินค่า 6 ระดับ จากมากที่สุดถึงน้อยที่สุด จำนวน 13 ข้อ (จากที่สร้างไว้ 23 ข้อ) แต่ละข้อบรรยายการได้รับประโยชน์จากสื่อต่าง ๆ ในเรื่องการบริโภคด้วยปัญญาในเนื้อหา 4 เรื่องที่กำหนด ข้อความทางบวก (ได้รับประโยชน์ในทางบริโภคด้วยปัญญา) ให้คะแนน 6 สำหรับการตอบมากที่สุด จนถึง 1 คะแนนสำหรับการตอบน้อยที่สุด ดังนั้นผู้ที่ได้คะแนนรวมสูงย่อมเป็นผู้ที่รับรู้ข่าวสารจากสื่อเกี่ยวกับการบริโภคที่เป็นประโยชน์มากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

เครื่องมือวัดทั้งหมดที่กล่าวแล้วปรากฏในภาคผนวก จ.

จำนวนข้อและคุณภาพของเครื่องมือวัดตัวแปรทุกตัวปรากฏในตาราง 2

ตาราง 2 แสดงจำนวนข้อ ช่วงของค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์แอลฟา (คำนวณจากข้อมูล
ในขั้นการสำรวจ) ของเครื่องมือวัดตัวแปร

ตัวแปร	จำนวนข้อ		ช่วงอำนาจจำแนก (corrected r_r)	สัมประสิทธิ์แอลฟา	
	เดิม	ตัดไว้		ทดลอง	สำรวจ
พฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (BEH)	46	25	*.18 - .47	.76 (n=109)	.824 (n=998)
เจตคติต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วย ปัญญา (ATT)	36	23	.21 - .67	.87 (n=106)	.832 (n=1008)
- สององค์ประกอบ		12			.67 (n=210)
- หนึ่งองค์ประกอบ (BINT)		11			.60 (n=210)
การควบคุมตน (SC)					
- ทั่วไป (SCg)	20	11	.33 - .57	.79 (n=109)	.666 (n=1017)
- เฉพาะเรื่อง (SCs)	57	39	.27 - .70	.94 (n=109)	.911 (n=981)
เหตุผลในการคิด (YONI)	59	25	.22 - .52		.844 (n=1010)
ประสบการณ์จากครอบครัว (FAM)	40	16	.27 - .58	.85 (n=106)	.811 (n=1011)
สถานการณ์ในโรงเรียน (SCH)	33	15	.21 - .56	.78 (n=109)	.779 (n=1010)
การรับรู้ข่าวสารจากสื่อเกี่ยวกับการ บริโภค (MAS)	23	13	** .24 - .56	.76 (n=111)	.742 (n=1004)

* มี 1 ข้อ $d = .13$ ปรับปรุงจำนวน

** มี 1 ข้อ $d = .14$

วิธีการในขั้นการทดลอง

การจัดกระทำในขั้นการทดลอง

นักเรียน 88 คน ในขั้นการทดลองถูกจัดลงในกลุ่มต่าง ๆ 4 กลุ่ม ๆ ละ 22 คน และสุ่มให้แต่ละกลุ่มได้รับกิจกรรม ซึ่งได้แสดงไว้ในภาพ 5 แล้ว นั่นคือ

- กลุ่มทดลอง เรียกว่า กลุ่ม [1] และ [3]
- กลุ่มควบคุม เรียกว่า กลุ่ม [2] และ [4]

การจัดกระทำ

แบบแผนการทดลองเป็นแบบแฟคทอเรียลขนาด 2×2 (2×2 factorial design) โดยมีตัวแปรจัดกระทำ (แฟคเตอร์) ที่ 1 เป็นการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา และตัวแปรจัดกระทำ (แฟคเตอร์) ที่ 2 เป็นการฝึกการควบคุมตน สำหรับแฟคเตอร์ที่ 1 จำแนกเป็นกิจกรรมสำหรับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังนี้

กลุ่มทดลองได้รับกิจกรรมสำหรับพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา ซึ่งประกอบด้วยชุดฝึก 2 ชุด คือ ฝึกการคิด (ดูในภาคผนวก ค.) และเปลี่ยนเจตคติ (ดูในภาคผนวก ข.)

กลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมอื่น ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ใช้การสนทนาแต่งภาพจากกล้องดิจิทัลด้วยคอมพิวเตอร์ และการทำสร้อยข้อมือคริสตัล (ดูในภาคผนวก ง.)

ส่วนแฟคเตอร์ที่ 2 จำแนกเป็นการฝึก-ไม่ฝึกควบคุมตน (ชุดฝึกการควบคุมตนดูในภาคผนวก ก.) โดยกำหนดให้

- กลุ่มได้รับการฝึกควบคุมตน คือ [1] และ [2]
- กลุ่มไม่ได้รับการฝึกควบคุมตน คือ [3] และ [4]

กล่าวโดยเฉพาะแต่ละกลุ่มได้รับกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. กลุ่ม [1] ได้รับการฝึกพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาทั้ง 2 ชุด คือ ฝึกคิดและเปลี่ยนเจตคติ รวมทั้งได้รับการฝึกควบคุมตนด้วย
2. กลุ่ม [2] ไม่ได้รับการฝึกพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาแต่ได้รับการฝึกควบคุมตน และได้รับกิจกรรมสำหรับกลุ่มควบคุม
3. กลุ่ม [3] ได้รับการฝึกพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาทั้ง 2 ชุด คือ ฝึกคิดและเปลี่ยนเจตคติ แต่ไม่ได้รับการฝึกควบคุมตน
4. กลุ่ม [4] ได้รับกิจกรรมสำหรับกลุ่มควบคุม คือ การตกแต่งภาพจากกล้องดิจิทัลด้วยคอมพิวเตอร์ และการทำสร้อยข้อมือคริสตัล เท่านั้น

ตารางการดำเนินกิจกรรมในแต่ละกลุ่ม ดูในภาคผนวก ฉ.

วันเวลาในการทดลอง

การดำเนินกิจกรรมทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กระทำในวันอาทิตย์ โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 5 มิถุนายน 2548 และต่อเนื่องไปทุกวันอาทิตย์จนถึงวันอาทิตย์ที่ 3 กรกฎาคม 2548 รวมทั้งสิ้น 5 ครั้ง ดังสรุปในตาราง 3

ตาราง 3 แสดงการดำเนินกิจกรรมสำหรับกลุ่มต่าง ๆ ในแต่ละวัน

วัน	กลุ่ม			
	[1]	[2]	[3]	[4]
5 มิถุนายน 48	ฝึกควบคุมตน	–	–	–
12 มิถุนายน 48	เปลี่ยนเจตคติ	ทำสัร่อยข้อมือ	เปลี่ยนเจตคติ	ทำสัร่อยข้อมือ
19 มิถุนายน 48	ฝึกการคิด	ฝึกควบคุมตน	–	–
26 มิถุนายน 48	–	–	ฝึกการคิด	–
3 กรกฎาคม 48	–	ตกแต่งภาพ	–	ตกแต่งภาพ

หลังจากสิ้นสุดกิจกรรมทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแล้ว นักเรียนในกลุ่มทดลองได้รับกระดาษตารางบันทึกที่นักเรียนจะต้องเขียนการกระทำของตนในแต่ละวัน เพื่อให้นักเรียนสังเกตตัวเองว่าได้กระทำสิ่งที่เป็นพฤติกรรมการบริโภคเช่นไรบ้าง และผู้ประสานงานวิจัยเป็นผู้รวบรวม ในขั้นนี้ใช้เวลาประมาณ 1 เดือน ตารางบันทึกสำหรับนักเรียนดูในภาคผนวก ข.

ลำดับในการวัดตัวแปร

ตัวแปรที่วัดในช่วงการทดลองแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1. ตัวแปรที่มีการวัดซ้ำ คือ เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (ATT) การควบคุมตน (SC) และเหตุผลในการคิด (YONI) (5-12 มิถุนายน 2548 ยกเว้น ATT ซึ่งวัด 19 พฤษภาคม 2548) ครั้งแรกวัดก่อนการทดลองและครั้งหลังวัดหลังการทดลอง (22 มิถุนายน - 3 กรกฎาคม 2548) รวมมีการวัด 2 ครั้ง
2. ตัวแปรที่วัดครั้งเดียวหลังกิจกรรมบันทึกพฤติกรรมของตนเอง คือ ตัวแปรพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (BEH) และความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (BINT) วัดในช่วง 13-28 กรกฎาคม 2548

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลในขั้นการสำรวจ คำนวณด้วยสถิติพื้นฐาน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) และการถดถอยเชิงเส้นตรง

ข้อมูลในขั้นการทดลอง ใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปร (MANOVA) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ

บทที่ 4

ผลการวิจัย

โครงการวิจัยนี้ดำเนินการเป็น 2 ขั้นตอนหลักคือ ขั้นแรกเป็นการสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภควัยปัญญา (BEH) และตัวแปรที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ เจตคติต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภควัยปัญญา (ATT) การควบคุมตน (SC) เหตุผลในการคิด (YONI) ประสบการณ์จากครอบครัว (FAM) สถานการณ์ในโรงเรียน (SCH) และการรับรู้ข่าวสารจากสื่อเกี่ยวกับการบริโภค (MAS) นอกเหนือจากตัวแปรดังกล่าว นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวและครอบครัวด้วย ส่วนขั้นที่สองเป็นการทดลองโดยการดำเนินกิจกรรมในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กิจกรรมในกลุ่มทดลองเป็นทริทเมนต์ที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภควัยปัญญา และกิจกรรมในกลุ่มควบคุมเป็นกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมดังกล่าว ในขั้นตอนนี้มีกิจกรรมต่อเนื่อง คือ การให้นักเรียนในกลุ่มทดลองจดบันทึกพฤติกรรมของตนที่ตัดสินใจในการบริโภคลงในแบบฟอร์มที่ได้มอบให้ โดยใช้เวลาอีกประมาณ 1 เดือน

วัตถุประสงค์ในการวิจัยขั้นแรกคือการตรวจสอบในกลุ่มรวมว่ามีตัวแปรที่ศึกษาตัวใดทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภควัยปัญญาอย่างใกล้ชิด และนำไปใช้ในการวิจัยขั้นที่สองซึ่งเป็นการทดลอง ในขั้นการทดลองนี้ ผู้วิจัยต้องการตรวจสอบว่าทริทเมนต์หรือกิจกรรมที่จัดให้กลุ่มทดลองสามารถพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภควัยปัญญา และความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมกรรมการบริโภควัยปัญญา ได้เพียงใดเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมซึ่งได้รับกิจกรรมอื่นที่จัดให้ การวัดตัวแปรตามกระทำ 1 เดือนหลังจากให้ทริทเมนต์ ซึ่งในช่วงนั้น นักเรียนในกลุ่มทดลองได้มีโอกาสทบทวนสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมที่จัดให้ โดยการบันทึกพฤติกรรมของตนเอง

ในการรายงานผลนี้แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน คือขั้นตอนแรกเป็นการรายงานผลการสำรวจและขั้นตอนที่สองเป็นการรายงานผลการวิเคราะห์ในขั้นการทดลอง ซึ่งมีทั้งผลจากสถิติวิเคราะห์ และข้อสรุปจากการบรรยายของนักเรียน

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการรายงานผลการวิเคราะห์ข้อมูล มีความหมายดังนี้

M	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย
Min	หมายถึง	ค่าต่ำสุด
Max	หมายถึง	ค่าสูงสุด
SD	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
n	หมายถึง	จำนวนนักเรียนที่นำข้อมูลมาคำนวณ
Freq	หมายถึง	ความถี่
Prop	หมายถึง	สัดส่วน

r	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
β	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์ทำนายมาตรฐาน
Λ	หมายถึง	Wilk's Lambda
F	หมายถึง	ค่าสถิติ F
Sig	หมายถึง	ค่าความน่าจะเป็นของค่าสถิตินั้น
df	หมายถึง	degrees of freedom
SS	หมายถึง	Sum of Squares
MS	หมายถึง	Mean Square
Pre	หมายถึง	Pretest
Post	หมายถึง	Posttest

ผลในขั้นการสำรวจ

ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 4 แสดงข้อมูลเบื้องต้นที่สำรวจจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนต่าง ๆ จำนวน 1,100 คน (ข้อมูลที่สมบูรณ์และนำไปใช้ในการคำนวณ คือ 1,028)

ตาราง 4 แสดงข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	M	Min	Max	SD	n
อายุ (ปี)	13.96	12.00	18.10	0.67	1028
ผลการเรียน (เกรดเฉลี่ย)	2.43	0.02	4.00	0.74	522
จำนวนคนในครอบครัว	4.11	1	13	1.55	905

ตัวแปร	Freq	Prop
เพศ		
ชาย	494	44.9
หญิง	520	47.3
ไม่ระบุ	86	7.8

ตาราง 4 (ต่อ)

ตัวแปร	Freq	Prop
ผลการเรียน		
น้อยกว่า 2.00	148	13.5
2.01 - 3.00	276	25.1
3.01 - 4.00	98	8.9
ไม่ระบุ	578	52.5
อาศัยอยู่กับ		
บิดามารดา	740	67.3
บิดาหรือมารดา	189	17.2
คนอื่น	86	7.8
ไม่ระบุ	85	7.7
รายได้รวมกันในครอบครัว (บาท/เดือน)		
น้อยกว่า 4,000	121	11.0
4,001 - 6,000	195	17.7
6,001 - 8,000	143	13.0
8,001 - 10,000	167	15.2
10,001 - 18,000	199	18.1
18,001 - 35,000	121	11.0
มากกว่า 35,000	64	5.8
ไม่ระบุ	90	8.2
จำนวนคนในครอบครัวที่ใช้จ่าย		
จากรายได้ข้างต้น		
1 - 3 คน	277	25.2
4 - 5 คน	522	47.5
มากกว่า 5 คน	106	9.6
ไม่ระบุ	195	17.7

ตาราง 4 (ต่อ)

ตัวแปร	Freq	Prop
ระดับการศึกษาของบิดา		
ประถมศึกษา	510	46.4
มัธยมศึกษาตอนต้น	194	17.6
มัธยมศึกษาตอนปลายหรือ ปวช.	120	10.9
อนุปริญญาหรือ ปวส.	69	6.3
ปริญญาตรี	93	8.5
สูงกว่าปริญญาตรี	15	1.4
ไม่ระบุ	99	9.0
ระดับการศึกษาของมารดา		
ประถมศึกษา	583	53.0
มัธยมศึกษาตอนต้น	153	13.9
มัธยมศึกษาตอนปลายหรือ ปวช.	120	10.9
อนุปริญญาหรือ ปวส.	58	5.3
ปริญญาตรี	75	6.8
สูงกว่าปริญญาตรี	12	1.1
ไม่ระบุ	99	9.0

ตัวเลขจากการตอบของนักเรียนที่แสดงในตาราง 4 แสดงว่านักเรียนมีอายุเฉลี่ย 13.96 ปี ผลการเรียนได้เกรดเฉลี่ย 2.43 (นักเรียนจำนวนมากจำเกรดเฉลี่ยของตนเองไม่ได้) และจำนวนสมาชิกในครอบครัวโดยเฉลี่ย 4.11 คน

นักเรียนชายมีจำนวนน้อยกว่านักเรียนหญิงเล็กน้อย (44.9% เป็นชาย และ 47.3% เป็นหญิง) นักเรียนส่วนมากมีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.01 ถึง 3.00 เมื่อแจกแจงเพศและระดับเกรดเฉลี่ยพบแนวโน้มนักเรียนชายมีเกรดเฉลี่ยสูงกว่านักเรียนหญิง

นักเรียนส่วนมากอาศัยอยู่กับบิดามารดา (67.3%) นักเรียนส่วนใหญ่ (56.9%) รายงานว่ารายได้ต่อเดือนของทุกคนในครอบครัวรวมกันประมาณเท่ากับหรือน้อยกว่า 10,000 บาท และมีนักเรียนเพียงส่วนน้อย (14.4%) ที่รายงานว่ารายได้ของครอบครัวสูงกว่า 20,000 บาท เงินจำนวนดังกล่าวต้องใช้ในครอบครัวที่มีสมาชิก 4-5 คน (47.5%) ถัดมา 1-3 คน (25.2%) และมากกว่า 5 คน (9.6%) นับว่าจำนวนสมาชิกในครอบครัวไม่สูงมาก นอกจากนี้เมื่อแจกแจงจำนวนคนในครอบครัวกับรายได้ต่อเดือน (ดูตาราง 5) ได้พบแนวโน้มว่าในครอบครัวไม่ว่าจะมีสมาชิกมากหรือน้อย ส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือน

ระดับการศึกษาของบิดาและของมารดาส่วนใหญ่เป็นประถมศึกษา (46.4% สำหรับบิดา และ 53.0% สำหรับมารดา) ลำดับที่สอง คือ มัธยมศึกษาตอนต้นเช่นเดียวกัน สำหรับบิดา (17.6%) และมารดา (13.9%) บิดาที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีและสูงกว่ามีสัดส่วนสูงกว่ามารดาเล็กน้อย (9.9% สำหรับบิดา และ 7.9% สำหรับมารดา)

ตาราง 5 แสดงจำนวนคน (และสัดส่วน) ในครอบครัวที่มีรายได้ต่อเดือนในระดับต่าง ๆ

รายได้/เดือนของทุกคน รวมกัน (บาท)	จำนวนคนในครอบครัว (คน)			รวม
	1-3	4-5	> 5	
< 10,000	179 (20%)	304 (34%)	64 (7.2%)	547 (61.2%)
10,001 - 20,000	55 (6.2%)	126 (14.1%)	23 (2.5%)	204 (22.8%)
> 20,000	42 (4.7%)	83 (9.3%)	18 (2.0%)	143 (16.0%)
รวม	276 (30.9%)	513 (57.4%)	105 (11.7%)	894 (100%)

ตาราง 6 แสดงผลการคำนวณความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรและการทำนายพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (BEH) ในกลุ่มรวม

ตัวแปร	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ^{***}							สปส.ทำนาย (β) ^{****}
	SCg	SCs	YONI	FAM	SCH	MAS	BEH	
ATT	.605**	.435**	.502**	.660**	.154**	.507**	.586**	.171**
SCg		.522**	.413**	.621**	.214**	.478**	.631**	.254**
SCs			.242**	.385**	.065*	.544**	.484**	.172**
YONI				.419**	.143**	.265**	.408**	.069*
FAM					.120**	.404**	.579**	.165**
SCH						.107**	.245**	.130**
MAS							.440**	.035

* ระดับนัยสำคัญที่ .05

** ระดับนัยสำคัญที่ .01

*** การคำนวณ r ค่า n อยู่ระหว่าง 957 – 999

**** การวิเคราะห์การถดถอย ใช้วิธี Enter และ n = 868

ผลเกี่ยวกับความสัมพันธ์และการทำนาย

ในขั้นนี้กำหนดตัวแปรพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (BEH) ให้เป็นตัวแปรตาม และตัวแปรนอกนั้นเป็นตัวทำนาย ผลการคำนวณความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรและการทำนายแสดงในตาราง 6 สำหรับกลุ่มรวม ตาราง 7 สำหรับกลุ่มชาย และตาราง 8 สำหรับกลุ่มหญิง

ผลจากตาราง 6 แสดงว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างตัวแปรทำนายด้วยกัน มีค่าที่มีนัยสำคัญทางสถิติทั้งนั้น โดยมีช่วงระหว่าง .065 - .660 เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีขนาดใหญ่ (n มีค่าใกล้ 1,000) ค่า r ที่ค่อนข้างต่ำ ดังเช่น .065 จึงมีนัยสำคัญทางสถิติด้วย ในขั้นนี้ ผู้วิจัยสนใจลำดับของสัมประสิทธิ์การทำนาย (β) ซึ่งพบว่าสัมประสิทธิ์แทบทุกค่ามีนัยสำคัญเช่นกัน เนื่องจาก n มีค่าสูงใกล้ 1,000 จึงทำให้การทดสอบนัยสำคัญมีค่าอ่อนไหวมาก (Hair et al. 1998: 164) อย่างไรก็ตามการวิเคราะห์ที่ลำดับความสำคัญในการทำนายตัวแปรตามของตัวแปรทำนายทั้งหลาย ดังนั้นขนาดของการมีนัยสำคัญจึงไม่ทำให้การสรุปผลผิดพลาดแต่ประการใด นอกจากนี้ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนายด้วยกัน (Multicollinearity) ก็อยู่ในระดับที่เหมาะสม (Tolerance มีค่าห่างจาก 0 มาก คือ .46 - .94 และ VIF มีค่าต่ำกว่า 10 มาก คือ อยู่ระหว่าง 1.07 - 2.32) (Hair et al. 1998: 220)

เมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์ดังกล่าวแล้ว ผู้วิจัยจึงเลือกตัวแปรการควบคุมตนเอง (SCg) ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์การทำนายสูงสุด ($\beta = .254$) เพื่อนำไปใช้เป็นตัวแปรจัดกระทำ (แพคเตอร์) ที่สองในการให้ทริทเมนต์กับกลุ่มตัวอย่างในขั้นการทดลอง เนื่องจากตัวแปรนี้สำคัญที่สุดในการทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (BEH)

ตาราง 7 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ และสัมประสิทธิ์การทำนาย (β) พฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (BEH) ในกลุ่มชาย

ตัวแปร	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ***							สปส.ทำนาย (β)****
	SCg	SCs	YONI	FAM	SCH	MAS	BEH	
ATT	.633**	.537**	.419**	.651**	.167**	.553**	.592*	.150**
SCg		.598**	.407**	.581**	.238**	.529**	.651**	.292**
SCs			.312**	.445**	.072	.558**	.535**	.196**
YONI				.321**	.173**	.271**	.394**	.066
FAM					.127**	.421**	.547**	.125*
SCH						.092*	.263**	.148**
MAS							.453**	.015

* ระดับนัยสำคัญที่ .05 *** การคำนวณ r ค่า n อยู่ระหว่าง 468 - 489

** ระดับนัยสำคัญที่ .01 **** การวิเคราะห์การถดถอย ใช้วิธี Enter และ n = 435

ตาราง 8 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ และสัมประสิทธิ์การทำนาย (β) พฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (BEH) ในกลุ่มหญิง

ตัวแปร	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)**							สปส.ทำนาย (β)****
	SCg	SCs	YONI	FAM	SCH	MAS	BEH	
ATT	.545**	.343**	.514**	.630**	.115*	.431**	.532**	.160**
SCg		.518**	.376**	.632**	.172**	.414**	.574**	.203**
SCs			.191**	.327**	.054	.535**	.429**	.165**
YONI				.434**	.097*	.214**	.372**	.067
FAM					.088*	.344**	.570**	.220**
SCH						.110*	.210**	.107**
MAS							.387**	.049

* ระดับนัยสำคัญที่ .05 *** การคำนวณ r ค่า n อยู่ระหว่าง 475 – 501

** ระดับนัยสำคัญที่ .01 **** การวิเคราะห์การถดถอย ใช้วิธี Enter และ n = 423

นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังคำนวณสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ และสัมประสิทธิ์ของการทำนายตัวแปรตาม แยกกลุ่มชายและกลุ่มหญิง ดังแสดงผลในตาราง 7 และตาราง 8 ตามลำดับ

สำหรับค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย (β) เมื่อแยกวิเคราะห์กลุ่มชายและหญิงได้พบความแตกต่างที่น่าสนใจ นั่นคือในกลุ่มชาย ค่า β สูงสุดอยู่ที่ตัวแปรการควบคุมตนเอง (SCg) ซึ่งสอดคล้องกับกลุ่มรวม ส่วนกลุ่มหญิง ค่า β สูงสุดอยู่ที่ตัวแปรประสบการณ์จากครอบครัว (FAM) ลำดับที่สองคือการควบคุมตนเอง (SCg) ผลนี้แสดงว่าพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของนักเรียนหญิงทำนายด้วยประสบการณ์จากครอบครัวได้มากที่สุด ด้วยความเหมาะสมสำหรับการดำเนินการของตัวแปร ผู้วิจัยจึงเลือกการควบคุมตนเอง (SC) เป็นตัวแปรจัดกระทำในขั้นการทดลองของโครงการ

ผลในขั้นการทดลอง

ข้อมูลเบื้องต้น

ตัวแปรที่เกี่ยวข้องในขั้นการทดลองมี 6 ตัว คือ เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (ATT) การควบคุมตนเอง (SCg) การควบคุมตนเองเฉพาะเรื่อง (SCs) เหตุผลในการคิด (YONI) ความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (BINT) และพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (BEH) ตัวแปร 4 ตัวแรกมีการวัด 2 ครั้ง คือ ก่อนและหลังการทดลอง ส่วนตัวแปร 2 ตัวสุดท้ายเป็นตัวแปรตามซึ่งวัดครั้งเดียวหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่างในขั้นการทดลองเรียกชื่อว่ากลุ่ม 1, 2, 3 และ 4 ซึ่งตัวเลขแทนความหมาย ดัง
ในภาพนี้

	กลุ่มทดลอง (Exp)	กลุ่มควบคุม (Cont)
ฝึก SC	1	2
ไม่ฝึก SC	3	4

ข้อมูลที่สมบูรณสามารถนำมาวิเคราะห์ผลของการจัดกระทำที่มีต่อตัวแปรตาม 2 ตัว (BINT และ BEH) ได้ สำหรับกลุ่มต่างๆ เป็นดังนี้

กลุ่ม 1 10 คน (ชาย 8 หญิง 2) กลุ่ม 2 8 คน (ชาย 2 หญิง 6)

กลุ่ม 3 9 คน (ชาย 5 หญิง 4) กลุ่ม 4 8 คน (ชาย 4 หญิง 4)

ในตาราง 9 แสดงข้อมูลเบื้องต้นของตัวแปรต่างๆ ก่อนและหลังการทดลอง จำแนกตามกลุ่ม ซึ่งใช้ชื่อเรียกดังที่กล่าวแล้ว สำหรับกลุ่มรวม ส่วนข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มต่างๆ จำแนกตามเพศ ปรากฏในตารางในภาคผนวก ซ.

ตาราง 9 แสดงค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของตัวแปรทั้ง 6 ตัว ในแต่ละกลุ่ม

ตัวแปร / กลุ่ม		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
		M	SD	M	SD
ATT	1 ($n_1 = 10$)	101.50	4.22	105.60	12.58
	2 ($n_2 = 8$)	105.75	7.15	110.88	7.62
	3 ($n_3 = 6$)**	102.67	3.83	*95.83	8.64
	4 ($n_4 = 8$)	102.25	4.23	103.00	13.15
SCg	1 ($n_1 = 10$)	50.10	3.00	*45.60	6.08
	2 ($n_2 = 8$)	50.75	3.20	52.00	4.31
	3 ($n_3 = 6$)**	48.17	3.43	45.17	4.31
	4 ($n_4 = 8$)	49.00	3.96	48.50	4.72
SCs	1 ($n_1 = 10$)	174.10	20.12	176.40	24.93
	2 ($n_2 = 8$)	173.25	19.67	186.63	24.13
	3 ($n_3 = 6$)**	160.50	20.81	*162.50	23.82
	4 ($n_4 = 8$)	161.88	14.38	*174.00	25.41
YONI	1 ($n_1 = 10$)	17.10	4.95	17.30	6.96
	2 ($n_2 = 8$)	20.75	1.91	21.25	3.69
	3 ($n_3 = 6$)**	19.50	3.33	*13.67	6.62
	4 ($n_4 = 8$)	19.63	3.11	18.63	4.37

ตาราง 9 (ต่อ)

ตัวแปร / กลุ่ม		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
		M	SD	M	SD
BINT	1 ($n_1 = 10$)			43.60	6.08
	2 ($n_2 = 8$)			*49.63	4.31
	3 ($n_3 = 9$)			44.33	4.66
	4 ($n_4 = 8$)			44.38	7.25
BEH	1 ($n_1 = 10$)			105.60	18.29
	2 ($n_2 = 8$)			*113.63	10.91
	3 ($n_3 = 9$)			95.11	12.69
	4 ($n_4 = 8$)			97.00	14.81

* คะแนนที่ไม่คาดหวัง

** นักเรียน (ชาย) ในกลุ่ม 3 ขาดข้อมูลที่สมบูรณ์ไปอีก 3 คน จึงเหลือ 6 คน

ผลการวิเคราะห์เบื้องต้นในตาราง 9 และตารางในภาคผนวก ซ. สามารถบรรยายโดยเปรียบเทียบการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง

เจตคติต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญา(ATT) กลุ่มที่ 1 และ 3 ได้รับกิจกรรมการเปลี่ยนเจตคติ และผลในกลุ่ม 1 มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น ส่วนกลุ่ม 3 กลับลดลง ส่วนกลุ่มที่ 2 และ 4 ซึ่งไม่ได้รับกิจกรรมการเปลี่ยนเจตคตินั้นทั้งสองกลุ่มกลับมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น โดยกลุ่ม 2 เพิ่มขึ้นชัดเจน ส่วนกลุ่ม 4 เพิ่มขึ้นเล็กน้อยจนกล่าวได้ว่าคงเดิม

ตัวแปรการควบคุมตน (SC) กลุ่มที่ 1 ซึ่งได้รับการฝึกควบคุมตนมีค่าเฉลี่ย SCs เพิ่มขึ้น ส่วน SCg กลับลดลง กลุ่มที่ 2 ซึ่งได้รับการฝึกควบคุมตนเช่นกัน มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น ทั้ง SCg และ SCs โดยเฉพาะ SCs เพิ่มขึ้นเด่นชัดมาก กลุ่มที่ 3 ซึ่งไม่ได้รับการฝึกควบคุมตนมีค่าเฉลี่ย SCg ลดลงเล็กน้อย ส่วน SCs เพิ่มขึ้นเล็กน้อย และกลุ่มที่ 4 ซึ่งไม่ได้รับการฝึกเช่นกันมีค่าเฉลี่ย SCg คงเดิมโดยประมาณ ส่วน SCs กลับเพิ่มขึ้นมากพอสมควร

เหตุผลในการคิด(YONI) การให้ทริทเม้นท์ได้กระทำควบคู่กับการให้กิจกรรมเปลี่ยนเจตคตินั้นคือ มีการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมการคิดที่ประยุกต์แนวโยนิโสมนสิการในกลุ่มทดลองคือ กลุ่ม 1 และ 3 ผลจากการคำนวณค่าเฉลี่ย พบว่า กลุ่ม 1 กล่าวได้ว่าคงเดิม แต่กลุ่ม 3 กลับลดลง ส่วนกลุ่ม 2 และ 4 ไม่ได้รับกิจกรรมนี้ ตัวเลขค่าเฉลี่ยในกลุ่ม 2 พบว่า เพิ่มขึ้นเล็กน้อย ส่วนกลุ่ม 4 ลดลง

ผลเบื้องต้นที่กล่าวแล้วมีสิ่งน่าสังเกต 3 ประการ

ประการแรก กลุ่ม 3 (กลุ่มทดลองที่ไม่ได้รับการฝึกควบคุมตน) มีคะแนนใน 3 ตัวแปรที่กล่าวแล้ว ในทิศทางที่สวนทางกับทิศทางที่คาดหวังจากการให้ทรีทเมนต์ กล่าวคือ มีคะแนน SCs เพิ่มขึ้น และมีคะแนน ATT และ YONI ลดลง

กลุ่ม 3 นี้ เหลือนักเรียนที่นำมาวิเคราะห์เพียง 6 คน เนื่องจากต้องตัดคะแนนของนักเรียนจำนวน 3 คน (ทั้ง 3 คนเป็นนักเรียนชาย) ที่มีคะแนนไม่ครบทุกตัวแปรในการเก็บข้อมูลซ้ำ และเมื่อพิจารณาจากผลในตารางในภาคผนวก ซ. ประกอบด้วย จึงเห็นว่าสำหรับตัวแปร SCs นั้น หลังการทดลอง นักเรียนชายมีคะแนนลดลง ส่วนนักเรียนหญิงกลับมีคะแนนเพิ่มขึ้น

ส่วนตัวแปร ATT ที่คะแนนลดลงหลังการทดลองนั้น พบว่า นักเรียนชายมีคะแนนเท่าเดิม แต่ นักเรียนหญิงมีคะแนนลดลงมาก

และสำหรับตัวแปร YONI ซึ่งคะแนนหลังการทดลองลดลงเช่นกัน ได้พบว่า ทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีคะแนนลดลงค่อนข้างมาก

ประการที่สอง กลุ่ม 4 (กลุ่มควบคุมและไม่ได้รับการฝึกควบคุมตน) มีคะแนน SCs เพิ่มขึ้น ซึ่งสวนทางกับความคาดหวังจากการให้ทรีทเมนต์เช่นกัน

ข้อสังเกตประการที่สองนี้ เมื่อพิจารณาข้อมูลในตารางในภาคผนวก ซ. ประกอบด้วย จึงเห็นได้ว่าทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีคะแนน SCs เพิ่มสูงขึ้นในปริมาณมากพอๆ กันหลังการทดลอง กลุ่ม 4 นี้มีนักเรียนชายและหญิงเท่ากันคืออย่างละ 4 คน

ประการที่สาม กลุ่ม 1 (กลุ่มทดลองซึ่งได้รับการฝึกควบคุมตนด้วย) มีคะแนน SCg ลดลง ซึ่งสวนทางกับความคาดหวังจากการให้ทรีทเมนต์

ข้อสังเกตประการสุดท้าย สำหรับกลุ่ม 1 ซึ่งมีคะแนน SCg ลดลงหลังการทดลองนั้น ข้อมูลในตารางในภาคผนวก ซ. ชี้ว่า ทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีคะแนนลดลงหลังการทดลอง แต่ นักเรียนชายลดลงอย่างมาก ส่วนนักเรียนหญิงลดลงเพียงเล็กน้อย กลุ่มนี้มีนักเรียนชาย 8 คน หญิง 2 คน คะแนนของนักเรียนชายจึงมีน้ำหนักมาก

ตัวแปรต่อไปนี้มีการวัดครั้งเดียว คือหลังการทดลอง

ความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (BINT) และพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (BEH) กลุ่ม 1 และ 3 เป็นกลุ่มทดลอง ควรได้คะแนนทั้ง 2 ตัวแปร สูงกว่า กลุ่ม 2 และ 4 ซึ่งเป็นกลุ่มควบคุม แต่มีข้อที่น่าสังเกต 2 ประการ คือ

ประการแรก กลุ่ม 2 มีคะแนนทั้ง 2 ตัวแปร สูงกว่ากลุ่มทดลองเด่นชัดมาก (กลุ่ม 2 นี้เป็นกลุ่มควบคุมแต่ได้รับการฝึกควบคุมตน)

ประการที่สอง กลุ่ม 3 (กลุ่มทดลองที่ไม่ได้รับการฝึกควบคุมตน) มีคะแนน BEH ต่ำกว่าอีก 3 กลุ่มอย่างชัดเจน

ข้อสังเกตประการแรก ที่ว่ากลุ่ม 2 ซึ่งเป็นกลุ่มควบคุมแต่ได้รับการฝึกควบคุมตนเองมีคะแนน BINT และ BEH สูงกว่าอีก 3 กลุ่ม (กลุ่มทดลอง 2 กลุ่มและกลุ่มควบคุมอีก 1 กลุ่ม) ชัดเจนมาก กลุ่มนี้มีนักเรียนชาย 2 คน และนักเรียนหญิง 6 คน ข้อมูลในตารางในภาคผนวก ข. แสดงว่านักเรียนทั้งชายและหญิงในกลุ่ม 2 นี้ มีคะแนน BINT สูงกว่ากลุ่มอื่นๆ อีก 3 กลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนชายในกลุ่ม 2 นี้ มีคะแนนสูงเด่นกว่านักเรียนหญิง ส่วน BEH นั้นได้พบว่า ทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มอื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนหญิงมีคะแนนสูงเด่นมาก

สำหรับข้อสังเกตประการที่สอง ที่ว่า กลุ่ม 3 ซึ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ไม่ได้รับการฝึกควบคุมตนเองมีคะแนน BEH ต่ำกว่ากลุ่มใดๆ อย่างชัดเจนนั้น ข้อมูลในตารางในภาคผนวก ข. แสดงว่า นักเรียนชายในกลุ่ม 3 นี้ มีคะแนนต่ำกว่ากลุ่ม 2 แต่สูงกว่ากลุ่ม 1 และกลุ่ม 4 ส่วนนักเรียนหญิงในกลุ่ม 3 นี้มีคะแนนต่ำกว่ากลุ่มอื่นทุกกลุ่ม

ผลจากการวิเคราะห์เปรียบเทียบ

ในขั้นนี้แบ่งการวิเคราะห์ออกเป็น 2 ตอน คือ ตอนแรกเป็นการวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มสำหรับตัวแปรตาม BINT และ BEH ซึ่งวิเคราะห์ด้วยสถิติ MANOVA ในแบบแผน 2×2 ส่วนตอนที่สองเป็นการวิเคราะห์ตามรูปแบบ repeated measures $2 \times 2 \times 2$ design ระหว่างตัวแปร ATT, SCg, SCs และ YONI

ตอนแรก ตัวแปรที่อาจใช้เป็นตัวแปรร่วมได้ มี 3 ตัว คือ คะแนนทดสอบก่อนทดลองสำหรับ ATT, SCg, SCs และ YONI ซึ่งใช้ PE แทนผลการวัดก่อนทดลอง ผู้วิจัยจึงได้ตรวจสอบตามเงื่อนไขข้อตกลงเบื้องต้นที่สำคัญ 2 ประการของคุณสมบัติการเป็นตัวแปรร่วม คือ การมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงกับตัวแปรตาม และการมีไค้การถดถอยขนานกันในแต่ละกลุ่ม ผลปรากฏว่ามีตัวแปร PEYONI เพียงตัวเดียวที่เป็นไปตามเงื่อนไขทั้งสองประการ นั่นคือ $\Lambda = .685$, Sig = .006 สำหรับคุณสมบัติความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง และ $\Lambda = .962$, Sig = .615 สำหรับเงื่อนไขการมีไค้การถดถอยขนานกันในแต่ละกลุ่มขนานกัน อย่างไรก็ตามเมื่อตรวจสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์(r) ระหว่างตัวแปร PEYONI กับ BINT และ BEH ในแต่ละกลุ่มแล้ว พบว่า ค่า r ไม่คงเส้นคงวา และในบางกลุ่มไม่สูงพอ นอกจากนั้นบางกลุ่มยังมีทิศทางเป็นลบด้วย (ดูรายละเอียดค่า r ในภาคผนวก ฉ.) ดังนั้น คะแนน PEYONI จึงไม่เหมาะสมที่จะใช้เป็นตัวแปรร่วมในการวิเคราะห์ครั้งนี้ การวิเคราะห์ผลที่เหมาะสมจึงเป็น MANOVA

ตาราง 10 แสดงผลการวิเคราะห์ MANOVA ของตัวแปรตาม BINT และ BEH ในแบบแผนการทดลองขนาด 2×2 เมื่อผลการทดสอบ Box ยอมรับข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับการเท่ากันของเมทริกซ์ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วม (variance-covariance matrix) ของทุกกลุ่ม (Box's M = 8.081, F = .791, $df_1 = 9$, $df_2 = 9450$, Sig = .625)

ตาราง 10 แสดงผลการวิเคราะห์ MANOVA ในแบบแผนการทดลองขนาด 2x2 โดยมี BINT และ BEH เป็นตัวแปรตาม

	Effect	Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig	Partial Eta Squared
SC	Pillai's Trace	.193	3.597	2.000	30.000	.040	.193
	Wilks' Lambda	.807	3.597	2.000	30.000	.040	.193
	Hotelling's Trace	.240	3.597	2.000	30.000	.040	.193
	Roy's Largest Root	.240	3.597	2.000	30.000	.040	.193
EX	Pillai's Trace	.076	1.230	2.000	30.000	.307	.076
	Wilks' Lambda	.924	1.230	2.000	30.000	.307	.076
	Hotelling's Trace	.082	1.230	2.000	30.000	.307	.076
	Roy's Largest Root	.082	1.230	2.000	30.000	.307	.076
SC * EX	Pillai's Trace	.072	1.169	2.000	30.000	.324	.072
	Wilks' Lambda	.928	1.169	2.000	30.000	.324	.072
	Hotelling's Trace	.078	1.169	2.000	30.000	.324	.072
	Roy's Largest Root	.078	1.169	2.000	30.000	.324	.072

ผลในตาราง 10 แสดงว่าผลของปฏิสัมพันธ์ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนั้นผลหลักของแฟคเตอร์ EX (การฝึกเพื่อพัฒนาการคิดและเปลี่ยนเจตคติ: กลุ่มทดลอง-ควบคุม) ก็ไม่มีนัยสำคัญเช่นกัน มีเพียงผลหลักของแฟคเตอร์ SC (การฝึกควบคุมตน : ฝึก-ไม่ฝึก) เท่านั้น ที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($\Lambda = .807$, $F = 3.597$, $df_1 = 2$, $df_2 = 30$, $Sig = .040$) ต่อไปพิจารณาผลการวิเคราะห์ ANOVA สำหรับตัวแปรตามทั้งสองที่ละตัว ได้พบว่ากลุ่มฝึก - ไม่ฝึกการควบคุมตนมีค่าเฉลี่ยในตัวแปร BEH แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 7.411$, $df_1 = 1$, $df_2 = 31$, $Sig = .011$, $Partial\ Eta\ Squared = .193$) ส่วนความแตกต่างระหว่างกลุ่มในตัวแปร BINT ไม่มีนัยสำคัญ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกควบคุมตนซึ่งมีค่าเฉลี่ยตัวแปร BEH ($M = 109.613$) แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญจากกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกควบคุมตน ($M = 96.056$)

ตอนที่สอง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามแบบแผน two between and one within ขนาด 2x2x2 โดยมีตัวแปร 4 ตัวคือ ATT, SCg, SCs และ YONI ซึ่งแต่ละตัวแปรมีการวัดซ้ำสองครั้ง (ก่อน - หลังการทดลอง)

ในการทดลองครั้งนี้มีการวัดตัวแปรตามสองครั้ง ดังนั้นเงื่อนไขเกี่ยวกับลักษณะ sphericity สำหรับรูปแบบของเมทริกซ์ความแปรปรวน – ความแปรปรวนร่วม (variance – covariance matrix) ย่อมเป็นจริงเสมอ (Maxwell & Delaney. 2004: 540) เมื่อเป็นเช่นนี้ การวิเคราะห์ข้อมูลที่ละตัวแปร (univariate) ย่อมมีกำลัง (powerful) สูงกว่าการวิเคราะห์หลายตัวแปรพร้อมกัน (multivariate) (Stevens. 1996: 468) โดยเฉพาะอย่างยิ่งขนาดของกลุ่มตัวอย่างค่อนข้างเล็กในงานวิจัยนี้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกใช้เทคนิคการวิเคราะห์ที่ละตัวแปร (univariate analysis)

ผลการวิเคราะห์ที่ละตัวแปรสำหรับแบบแผน 2x2x2 (กลุ่มทดลอง – กลุ่มควบคุม ฝึก SC – ไม่ฝึก SC และการวัดซ้ำก่อน – หลังทดลอง) แสดงในตาราง 11

ตาราง 11 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนที่ละตัว (ANOVA) ในแบบแผนที่มีการวัดซ้ำตัวแปรตาม 4 ตัวคือ ATT, SCg, SCs และ YONI

Tests of Between – Subjects Effects						
Source	Measure	Type III SS	df	MS	F	Sig
SC	ATT	386.130	1	386.130	4.812	.037
	SCg	56.142	1	56.142	2.348	.137
	SCs	2566.694	1	2566.694	3.719	.064
	YONI	24.033	1	24.033	.764	.389
EX	ATT	256.331	1	256.331	3.194	.085
	SCg	121.755	1	121.755	5.092	.032
	SCs	479.093	1	479.093	.694	.412
	YONI	155.678	1	155.678	4.951	.034
SC*EX	ATT	7.452	1	7.452	.093	.763
	SCg	8.045	1	8.045	.336	.566
	SCs	11.855	1	11.855	.017	.897
	YONI	6.129	1	6.129	.195	.662
Error	ATT	2246.887	28	80.246		
	SCg	669.467	28	23.910		
	SCs	19322.125	28	690.076		
	YONI	880.367	28	31.442		

Tests of Within – Subjects Effects

Source	Measure	Type III SS	df	MS	F	Sig
TIME	ATT	9.552	1	9.552	.142	.709
	SCg	44.093	1	44.093	3.401	.076
	SCs	859.394	1	859.394	3.137	.087
	YONI	36.404	1	36.404	2.724	.110
TIME*SC	ATT	226.786	1	226.786	3.370	.077
	SCg	.060	1	.060	.005	.946
	SCs	2.325	1	2.325	.008	.927
	YONI	54.920	1	54.920	4.109	.052
TIME*EX	ATT	71.713	1	71.713	1.066	.311
	SCg	65.867	1	65.867	5.081	.032
	SCs	434.942	1	434.942	1.588	.218
	YONI	25.501	1	25.501	1.908	.178
TIME*SC*EX	ATT	41.624	1	41.624	.619	.438
	SCG	10.222	1	10.222	.788	.382
	SCS	.873	1	.873	.003	.955
	YONI	19.888	1	19.888	1.488	.233
Error	ATT	1884.054	28	67.288		
	SCg	363.000	28	12.964		
	SCs	7670.425	28	273.944		
	YONI	374.217	28	13.365		

จากส่วนบนของตาราง 11 ซึ่งเป็นผลการวิเคราะห์ Between – Subjects Effects ได้พบว่า ผลของปฏิสัมพันธ์ SC*EX ไม่มีนัยสำคัญไม่ว่าจะเป็นตัวแปรตามตัวใด ส่วนผลหลักได้พบว่า ผลหลักของแฟคเตอร์ SC มีนัยสำคัญสำหรับตัวแปรตาม ATT ($F = 4.812$, $Sig = .037$) และผลหลักของแฟคเตอร์ EX มีนัยสำคัญสำหรับตัวแปรตาม SCg ($F = 5.092$, $Sig = .032$) และตัวแปรตาม YONI ($F = 4.951$, $Sig = .034$)

ส่วนล่างของตาราง 11 เป็นผลการวิเคราะห์ Within – Subjects Effects ซึ่งได้พบว่าเทอมปฏิสัมพันธ์ที่สูงที่สุด (TIME*SC*EX) ไม่มีนัยสำคัญ แต่ได้พบนัยสำคัญที่เทอมปฏิสัมพันธ์ TIME*EX

เพื่อให้สามารถพิจารณาผลที่เทอมปฏิสัมพันธ์มีนัยสำคัญ ตาราง 12 แสดงค่าเฉลี่ยในเซลล์ต่างๆ ของตัวแปรตาม SCg และ YONI

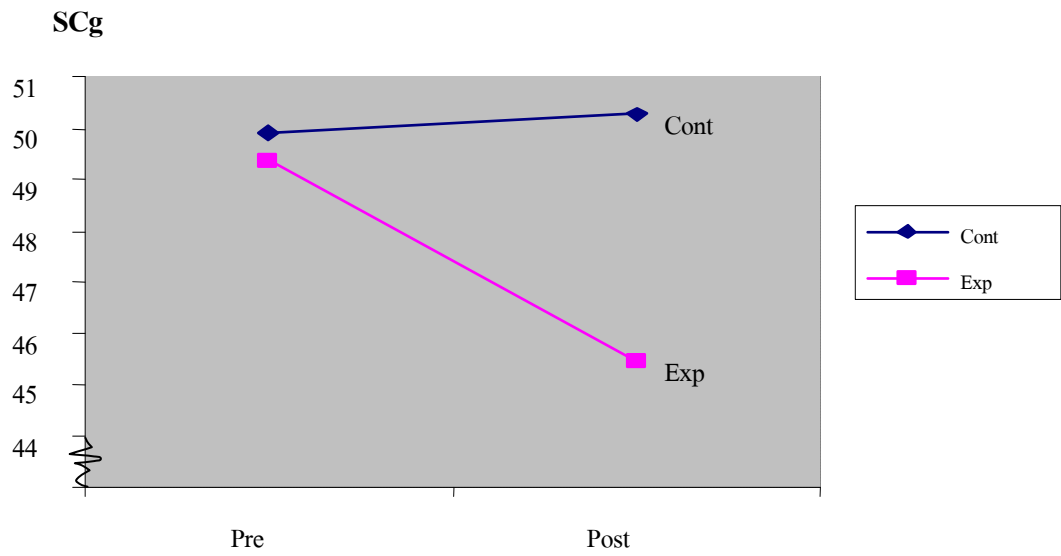
ตาราง 12 แสดงค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน) ในเซลล์ต่างๆ ของเทอมปฏิสัมพันธ์ TIME*EX ของตัวแปร SCg และเทอมปฏิสัมพันธ์ TIME*SC ของตัวแปร YONI

		TIME Factor		M	SD
		Pre	Post		
ตัวแปร SCg					
EX Factor	กลุ่มทดลอง	49.38	45.44	47.41	4.27
	n = 16	(3.20)	(5.33)		
	กลุ่มควบคุม	49.88	50.25	50.07	4.16
	n = 16	(3.59)	(4.73)		
ตัวแปร YONI					
SC Factor	SC	18.72	19.06	18.89	
	n = 18	(4.24)	(5.95)		
	~ SC	19.57	16.50	18.04	
	n = 14	(3.08)	(5.80)		

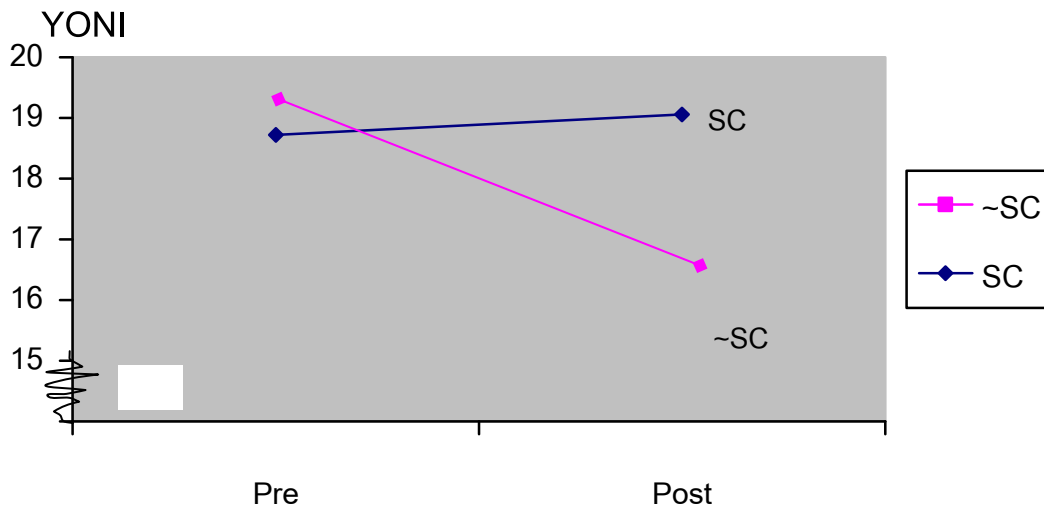
ค่าเฉลี่ยในตาราง 12 นำมาลงจุดเขียนกราฟ สำหรับตัวแปรตาม SCg และ YONI ดังแสดงในภาพ 6

เส้นกราฟที่ไม่ขนานกันในภาพ 6 แสดงชัดเจนถึงการมีปฏิสัมพันธ์ ภาพ 6 (ก) แสดงให้เห็นว่าตัวแปรตาม SCg มีการเปลี่ยนแปลงจากก่อนไปหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง (Exp) แตกต่างจากในกลุ่มควบคุม (Cont) ความแตกต่างนี้เป็นไปในทิศทางที่ไม่คาดหวัง นั่นคือในกลุ่มทดลองนั้น คะแนนหลังการทดลองลดต่ำลง ส่วนกลุ่มควบคุม คะแนนประมาณเท่าเดิม คะแนนเริ่มต้นของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีค่าประมาณเท่ากัน

(ก)



(ข)



ภาพ 6 แสดงปฏิสัมพันธ์ TIME * EX (ภาพ ก) สำหรับตัวแปรตาม SCg และ TIME * SC (ภาพ ข) สำหรับตัวแปรตาม YONI

สำหรับตัวแปรตาม YONI ที่ปรากฏในภาพ 6 (ข) นั้น มีการเปลี่ยนแปลงจากก่อนไปหลังการทดลองในกลุ่มที่ได้รับการฝึกการควบคุมตน (กลุ่ม SC) แตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกควบคุมตน (กลุ่ม ~SC) การเปลี่ยนแปลงเป็นดังนี้ กลุ่ม SC คะแนนหลังการทดลองประมาณเท่ากับก่อนการทดลอง ส่วนกลุ่ม ~SC คะแนนหลังการทดลองลดลงจากก่อนการทดลอง

เพื่อให้เป็นการยืนยันความมีนัยสำคัญทางสถิติของค่าเฉลี่ยในเซลล์ต่างๆ ในตาราง 12 และที่แสดงในภาพ 6 ผู้วิจัยได้คำนวณสถิติทดสอบความแตกต่างระหว่างเซลล์ โดยประยุกต์วิธีการของบอนเฟอโรนี (Bonferroni procedure) และได้พบผลการทดสอบดังที่แสดงในตาราง 13 ตอนบนสำหรับตัวแปร SCg และตอนล่างสำหรับตัวแปร YONI

ตาราง 13 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยในเซลล์ต่าง ๆ

		Exp-Post	Exp-Pre	Cont-Pre	Cont-Post
SCg	\bar{y}_{ij}	45.44	49.38	49.88	50.25
	n_{ij}	16	16	16	16
	d_{ij}		*3.94	*4.44	*4.81
				0.5	0.87
					0.37
ค่า $d > 3.140 \rightarrow$ contrast มีนัยสำคัญที่ α รวม $\neq .05$					
YONI	\bar{y}_{ij}	16.50	18.72	19.06	19.57
	n_{ij}	14	18	18	14
	d_{ij}		2.22	2.56	3.07
				0.34	0.85
					0.51
ค่า $d > 3.214 \rightarrow$ contrast มีนัยสำคัญที่ α รวม $\neq .05$					

ใช้ Bonferroni procedure CI: $\bar{\phi} \pm B \sqrt{MS_{res} \left(\sum_i \sum_j c_{ij}^2 / n \right)}$

เมื่อ $B = 1 - \frac{\alpha}{2k} t_{N-k}$; k คือ จำนวนครั้งของการเปรียบเทียบ

หมายเหตุ ในตัวแปรแต่ละตัวเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากค่าน้อยที่สุดไปหามากที่สุด และค่า d_{ij} ในแต่ละแถวเป็นความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยตัวแรก กับตัวถัดไป

ผลในตาราง 13 แสดงให้เห็นว่ามีความแตกต่างระหว่างเซลล์ที่มีนัยสำคัญสำหรับตัวแปร SCg เท่านั้น ส่วนตัวแปร YONI ไม่พบผลที่มีนัยสำคัญ (ซึ่งสอดคล้องกับผลในตาราง 11) คู่ที่มีนัยสำคัญสำหรับ SCg มี 3 คู่ และทุกคู่ล้วนเป็นการเปรียบเทียบกับคะแนนหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง (M = 45.44) นั่นคือ คะแนนหลังการทดลองของกลุ่มทดลองแตกต่างจากคะแนนก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง คะแนนก่อนทดลองของกลุ่มควบคุมและคะแนนหลังทดลองของกลุ่มควบคุม โดยที่คะแนนหลังทดลองของกลุ่มทดลองนี้มีค่าต่ำกว่าอีก 3 กลุ่มที่นำมาเปรียบเทียบกัน

คะแนนหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ต่ำกว่ากลุ่มอื่นๆ สำหรับตัวแปร SCg นี้มีอิทธิพลทำให้เกิดผลที่มีนัยสำคัญของตัวแปร SCg สำหรับแฟคเตอร์ EX ในตอนวิเคราะห์ที่ Between – Subjects Effects [ค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองเป็น 47.41 (SD = 4.27) กลุ่มควบคุมเป็น 50.07 (SD = 4.16) – ตาราง 12]

นอกจากผลการวิเคราะห์ Between – Subjects Effects ที่แสดงว่าตัวแปร YONI มีนัยสำคัญสำหรับแฟคเตอร์ EX แล้วยังแสดงด้วยว่าตัวแปร ATT มีนัยสำคัญสำหรับแฟคเตอร์ SC แต่ไม่พบนัยสำคัญที่ปฏิสัมพันธ์ในการวิเคราะห์ Within – Subjects Effects

ตาราง 14 แสดงค่าเฉลี่ย ATT ในกลุ่มที่ได้รับการฝึกการควบคุมตน - ไม่ได้รับ ก่อนการทดลอง (Pre) และหลังการทดลอง (Post)

	Pre	Post	เฉลี่ย
ฝึกการควบคุมตน	103.39	107.95	105.67
ไม่ฝึก	102.43	99.93	101.18
เฉลี่ย	102.97	104.44	

ผลในตาราง 14 แสดงว่าค่าเฉลี่ย ATT ในกลุ่มที่ได้รับการฝึกการควบคุมตนมีคะแนนเพิ่มขึ้นหลังการทดลอง ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก มีคะแนนลดลงเล็กน้อย แต่ปริมาณความแตกต่างยังไม่ทำให้ปฏิสัมพันธ์ TIME*SC มีนัยสำคัญ ค่าเฉลี่ยรวมแสดงให้เห็นว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกควบคุมตนมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างชัดเจน

ค่าเฉลี่ยของตัวแปร YONI ในกลุ่มทดลองคือ 16.97 (SD = 5.66) และกลุ่มควบคุม คือ 20.07 (SD = 3.35) ส่วนค่าเฉลี่ยของตัวแปร ATT ในกลุ่มที่ฝึกควบคุมตนคือ 105.67 (SD = 8.33) และกลุ่มที่ไม่ฝึกควบคุมตนคือ 101.18 (SD = 7.78)

ผลจากการบันทึกของนักเรียนในกลุ่มทดลอง

หลังจากจบกิจกรรมแล้ว ผู้วิจัยได้มอบแผ่นบันทึกให้กับนักเรียนในกลุ่มทดลอง (กลุ่ม 1 และ 3) เพื่อให้บันทึกพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคของตนเอง เหตุผลที่คิดได้ และผลการตัดสินใจ โดยขอให้บันทึก 11 วัน ซึ่งจะต่อเนื่องหรือไม่ก็ได้ เมื่อเวลาผ่านไปประมาณ 2 สัปดาห์ ผู้ประสานงานที่โรงเรียนได้ขอเก็บรวบรวมแบบบันทึกจากนักเรียน ได้แบบบันทึกกลับคืนมาทั้งหมด 6 คน (กลุ่ม 1 จำนวน 4 คน กลุ่ม 3 จำนวน 2 คน) นักเรียนนอกนั้นไม่ได้ส่ง หลังจากทวงถามแล้ว ซึ่งผู้วิจัยไม่ได้บังคับให้ทุกคนส่ง

จากข้อมูลที่นักเรียนบันทึก (ดูในภาคผนวก ก.ญ.) ได้พบว่านักเรียนเข้าใจแนวทางการคิดแบบโยนิโสมนสิการ และสามารถให้เหตุผลดังกล่าวเพื่อการตัดสินใจกระทำพฤติกรรมในเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาหรือมีทางเลือกในการปฏิบัติ นักเรียนที่บันทึกแสดงผลการตัดสินใจกระทำพฤติกรรมในทางสร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ เช่น ทำการบ้าน แทนการเล่นเกม การบริโภคด้วยปัญญา เช่น การซื้อปากกาลายธรรมดา ซึ่งถูกกว่าปากกาที่มีลวดลายสวยงาม แต่ใช้ประโยชน์ได้เท่ากัน

นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับแผ่นบันทึกมีทั้งหมด 16 คน เป็นกลุ่ม 1 (ได้รับการฝึกอบรมการควบคุมตน ฝึกการเปลี่ยนเจตคติ และฝึกการคิดประยุกต์หลักโยนิโสมนสิการ) จำนวน 10 คน และกลุ่ม 3 (ได้รับการฝึกอบรมเช่นเดียวกันกับกลุ่ม 1 แต่ไม่ได้รับการฝึกอบรมการควบคุมตน) จำนวน 9 คน (ในจำนวน 9 คนนี้ คนที่มีคะแนนสอบวัดซ้ำครบมีเพียง 6 คน) เนื่องจากนักเรียนมีกิจกรรมต่างๆ มากมาย ผู้ประสานงานได้ติดตาม ปรากฏว่ามีนักเรียนในกลุ่ม 1 ส่งแบบบันทึกที่ได้บันทึกแล้วมา 4 คน (หญิง = ชาย = 2 คน) ส่วนกลุ่ม 3 ส่งมาเพียง 2 คน (หญิงทั้ง 2 คน) นักเรียนนอกนั้นอาจบันทึกไว้บ้าง แต่ไม่ได้นำมาส่ง อย่างไรก็ตามจากการอ่านผลการบันทึกของนักเรียนได้ พบว่า นักเรียนเข้าใจหลักการคิดอย่างมีเหตุผลตามที่ได้รับอบรมและนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ด้วย นอกจากนี้ก็น่าจะนำความรู้ไปใช้ในโอกาสต่อไปอีกด้วย

บทที่ 5

สรุปและอภิปรายผล

การวิจัยนี้มี 2 ขั้นตอน คือ ขั้นแรกเป็นการสำรวจตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญหา และขั้นที่สอง เป็นการทดลองในโรงเรียน

วัตถุประสงค์ในการวิจัย คือ การตรวจสอบตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญหา และเพื่อทดสอบผลการทดลองซึ่งสะท้อนที่ตัวแปรตาม

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ในขั้นการสำรวจรวบรวมข้อมูลจากนักเรียน จำนวน 1,100 คน จากโรงเรียนขยายโอกาสของกรุงเทพมหานคร 11 โรงเรียน ใน 11 เขตการศึกษา ส่วนขั้นการทดลองมีนักเรียนเริ่มต้น 88 คน เลือกมาโดยอาศัยคะแนนเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญหาของนักเรียน และความสมัครใจร่วมโครงการของนักเรียนและการอนุญาตของผู้ปกครอง

ตัวแปรที่ศึกษาในขั้นการสำรวจ ประกอบด้วยตัวแปรอิสระ 6 ตัว และตัวแปรตาม 2 ตัว ตัวแปรอิสระมีเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญหา (ATT) การควบคุมตน (SC) ซึ่งแบ่งออกเป็น การควบคุมตนทั่วไป (SCg) และการควบคุมตนเฉพาะเรื่อง (SCs) เหตุผลในการคิด (YONI) ประสบการณ์จากครอบครัว (FAM) สถานการณ์ในโรงเรียน (SCH) และการรับรู้ข่าวสารจากสื่อเกี่ยวกับการบริโภค (MAS) ส่วนตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญหา (BEH) และความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญหา (BINT) ส่วนในขั้นการทดลอง ตัวแปรอิสระหรือตัวแปรจัดกระทำ ซึ่งเรียกว่าแฟคเตอร์มี 2 ตัว คือ การพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญหา (ชุดฝึกอบรมการคิดและชุดฝึกอบรมการเปลี่ยนเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญหา) และการฝึกการควบคุมตน แต่ละตัวแปรจัดกระทำแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ ฝึกและไม่ฝึก กิจกรรมควบคุม คือ การตกแต่งภาพจากกล้องดิจิทัลด้วยคอมพิวเตอร์ และการทำสร้อยข้อมือคริสตัล

แบบแผนการทดลองจึงเป็นขนาด 2×2 factorial design โดยมีตัวแปรจัดกระทำ (แฟคเตอร์) ที่ 1 เป็นการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญหา และตัวแปรจัดกระทำ (แฟคเตอร์) ที่ 2 เป็นการฝึกควบคุมตน เมื่อมองโดยภาพรวมกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนจึงถูกแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มย่อย และได้รับกิจกรรมที่แตกต่างกัน ดังนี้

แฟคเตอร์ที่ 1 (การพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญหา) จัดให้นักเรียน 2 กลุ่มย่อย (กลุ่ม [1] และ [3]) และไม่จัดให้นักเรียนอีก 2 กลุ่มย่อย (กลุ่ม [2] และ [4])

แฟคเตอร์ที่ 2 (การฝึกการควบคุมตน) จัดให้นักเรียน 2 กลุ่มย่อย (กลุ่ม [1] และ [2]) และไม่จัดให้นักเรียนอีก 2 กลุ่มย่อย (กลุ่ม [3] และ [4])

หลังจากการฝึกอบรม นักเรียนในกลุ่มทดลองได้รับแบบบันทึกพฤติกรรมตนเอง โดยใช้เวลาประมาณ 1 เดือน แล้วนำผลการบันทึกนั้นส่งที่ผู้ประสานงาน

ตัวแปรตามในขั้นตอนการทดลองมี 2 ชุด ดังนี้

ชุดที่ 1 คือ พฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (BEH) และความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (BINT) วัดครั้งเดียวหลังการทดลอง 1 เดือน

ชุดที่ 2 คือ เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (ATT) การควบคุมตน (SC) (ซึ่งมี 2 ฉบับ คือ SCg และ SCs) และเหตุผลในการคิด (YONI) วัด 2 ครั้ง คือ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

การรวบรวมข้อมูล นักเรียนเป็นผู้ตอบคำถามจากเครื่องมือวัดดังกล่าว

การวิเคราะห์ข้อมูล ในขั้นการสำรวจใช้สถิติพื้นฐาน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และการถดถอยพหุคูณเชิงเส้นตรง ส่วนในขั้นการทดลองใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปร (MANOVA) สำหรับตัวแปรตาม BEH และ BINT และการวิเคราะห์ความแปรปรวนที่มีการวัดซ้ำ สำหรับตัวแปรตาม ATT , SCg , SCs และ YONI

ผลการวิจัย

ข้อมูลในขั้นการสำรวจ (n = 1,028) ปรากฏผลจากการวิเคราะห์ ดังนี้

1. ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง ปรากฏว่านักเรียนมีอายุเฉลี่ย 13.96 ปี เกรดเฉลี่ยผลการเรียน 2.43 จำนวนสมาชิกในครอบครัวเฉลี่ย 4.11 คน นักเรียนชายมีร้อยละ 44.9 และนักเรียนหญิงร้อยละ 47.3 (ร้อยละ 7.8 ไม่ระบุ) นักเรียนส่วนมาก (ร้อยละ 67.3) อาศัยอยู่กับบิดามารดา ถัดลงมา คือ ร้อยละ 17.2 อาศัยอยู่กับบิดาหรือมารดา ร้อยละ 7.8 อาศัยอยู่กับคนอื่น และร้อยละ 7.7 ไม่ระบุ รายได้ (บาท/เดือน) รวมกันในครอบครัว 3 ลำดับแรก อยู่ในช่วง 10,001 – 18,000 เป็นสัดส่วนสูงสุด (ร้อยละ 18.1) ถัดลงมา คือ ช่วง 4,001 – 6,000 (ร้อยละ 17.7) และช่วง 8,001 – 10,000 (ร้อยละ 15.2) รายได้มากกว่า 35,000 บาท มีสัดส่วนต่ำที่สุด (ร้อยละ 5.8) และรายได้ช่วง 18,001 – 35,000 บาท และน้อยกว่า 4,000 บาท มีสัดส่วนเท่ากันคือ ร้อยละ 11 ส่วนร้อยละ 8.2 ไม่ระบุ จากการวิเคราะห์เพิ่มเติมพบว่า ครอบครัวที่มีรายได้ไม่ถึง 10,000 บาท/เดือน มีสมาชิกในครอบครัว 4-5 คน ถึงร้อยละ 34 และมากกว่า 5 คน ถึงร้อยละ 7.2 ส่วนครอบครัวที่มีรายได้สูงกว่า 20,000 บาท/เดือน มีสมาชิกในครอบครัว 1-3 คน อยู่ร้อยละ 4.7 สมาชิก 4-5 คน ร้อยละ 9.3 และสมาชิกมากกว่า 5 คน อยู่ร้อยละ 2 จำนวนคนในครอบครัวที่ใช้จ่ายจากรายได้ดังกล่าว ที่มีสัดส่วนสูงสุด คือ 4-5 คน (ร้อยละ 47.5) ถัดลงมา คือ 1-3 คน (ร้อยละ 25.2) และมากกว่า 5 คน (ร้อยละ 9.6) ส่วนร้อยละ 17.7 ไม่ระบุ

ระดับการศึกษาของบิดา เป็นระดับประถมศึกษามากที่สุด (ร้อยละ 46.4) ถัดมาคือ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ร้อยละ 17.6) ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือ ปวช. (ร้อยละ 10.9) ระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 8.5) อนุปริญญา หรือ ปวส. (ร้อยละ 6.3) สุดท้าย คือ สูงกว่าปริญญาตรี (ร้อยละ 1.4) มีร้อยละ 9 ไม่ระบุ

ระดับการศึกษาของมารดา เป็นระดับประถมศึกษามากที่สุดเช่นกัน (ร้อยละ 53) ถัดลงมาตามลำดับ คือ มัธยมศึกษาตอนต้น (ร้อยละ 13.9) มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือ ปวช. (ร้อยละ 10.9) ปริญญาตรี (ร้อยละ 6.8) อนุปริญญาหรือ ปวส. (ร้อยละ 5.3) และสุดท้าย คือ สูงกว่าปริญญาตรี (ร้อยละ 1.1) มีร้อยละ 9 ไม่ระบุ

2. ผลเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ กับพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (BEH) ในกลุ่มรวม พบว่า ตัวแปรทุกตัวมีความสัมพันธ์กับ BEH ในระดับนัยสำคัญ .01 เรียงลำดับจากสูงที่สุดลงไป ดังนี้ การควบคุมตนเอง (SCg) เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (ATT) ประสบการณ์จากครอบครัว (FAM) การควบคุมตนเองเฉพาะเรื่อง (SCs) (SCg และ SCs มีความสัมพันธ์กัน .522) การรับรู้ข่าวสารจากสื่อเกี่ยวกับการบริโภค (MAS) เหตุผลในการคิด (YONI) และสถานการณ์ในโรงเรียน (SCH)

การทำนาย BEH ในกลุ่มรวม โดยใช้ตัวแปรอื่นทุกตัว หลังจากตรวจสอบระดับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนายด้วยกัน (Multicollinearity) แล้วว่าเหมาะสม พบว่า ตัวแปรที่ทำนาย BEH อย่างมีนัยสำคัญ มีลำดับจากสูงที่สุดลงมา ดังนี้ SCg ($\beta = .254$), SCs ($\beta = .172$) , ATT ($\beta = .171$) , FAM ($\beta = .165$) , SCH ($\beta = .130$) และ YONI ($\beta = .069$)

จากผลดังกล่าว ผู้วิจัยคัดเลือกตัวแปรควบคุมตนเอง (SC) เป็นตัวแปรจัดกระทำตัวที่สอง (ตัวแปรจัดกระทำตัวแรก คือ การพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา) ในขั้นการทดลอง เนื่องจากเป็นตัวแปรที่สำคัญที่สุดในการทำนายพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา

ผลการวิเคราะห์การทำนายเมื่อจำแนกตามกลุ่มนักเรียนชายและหญิง พบว่า ตัวแปร SCg ทำนาย BEH ได้ดีที่สุดในกลุ่มชาย และเป็นลำดับที่สองในกลุ่มหญิง (FAM ทำนายได้ดีที่สุดในกลุ่มหญิง) ด้วยความเหมาะสมของคุณสมบัติที่สามารถจัดกระทำได้ ตัวแปรการควบคุมตนเอง (SC) นี้จึงเหมาะสมในการนำไปเป็นตัวแปรจัดกระทำในขั้นการทดลองต่อไป

ผลในขั้นการทดลอง

สำหรับตัวแปรตาม BEH และ BINT ซึ่งวัดครั้งเดียวหลังการทดลองประมาณ 1 เดือน หลังจากตรวจสอบแล้ว พบว่า ไม่มีตัวแปรที่เหมาะสมที่จะใช้เป็นตัวแปรร่วม จึงวิเคราะห์ด้วย MANOVA ผลที่ได้มีความแตกต่างที่มีนัยสำคัญ ($Sig = .04$) ระหว่างกลุ่มที่ได้รับ-ไม่ได้รับการฝึกการควบคุมตนเอง

ส่วนตัวแปรตาม ATT , SCg , SCs และ YONI ซึ่งมีการวัดสองครั้ง คือ ก่อนและหลังการทดลอง ในกรณีนี้วิเคราะห์ด้วยสถิติ ANOVA ตามแบบแผนการทดลอง $2 \times 2 \times 2$ (two between and one within) ผลการวิเคราะห์แสดงถึงความแตกต่างที่มีนัยสำคัญที่ตัวแปร SCg และ YONI ดังนี้

ตัวแปร SCg ในการทดสอบ Between – Subjects Effects พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (ได้รับและไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา) และในการทดสอบ Within – Subjects Effects พบนัยสำคัญที่ปฏิสัมพันธ์ TIME*EX นั่นคือ กลุ่มทดลองมีคะแนน SCg ลดลงหลังการทดลอง (Pre M = 49.38 , Post M = 45.44) ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนประมาณเท่าเดิม (Pre M = 49.88 , Post M = 50.25) (ดูตาราง 12 และภาพ 6 ก.) ผลการตรวจสอบโดยละเอียด พบว่า คะแนน SCg หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง มีค่าต่ำกว่าชัดเจน กว่าคะแนนก่อนการทดลองทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และคะแนนหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

ตัวแปร YONI พบนัยสำคัญของความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เช่นเดียวกัน ในการทดสอบ Between – Subjects Effects ส่วนการทดสอบ Within – Subjects Effects พบค่าที่เกือบมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 (Sig = .052) ที่ปฏิสัมพันธ์ TIME*SC และจากการพิจารณาราง 12 และภาพ 6 ข. แสดงว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการควบคุมตนเอง มีคะแนนหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง (Pre M = 19.57 , Post M = 16.50) ส่วนกลุ่มที่ได้รับการฝึกควบคุมตนเองมีคะแนนประมาณคงเดิม (Pre M = 18.72 , Post M = 19.06) อย่างไรก็ตาม ความแตกต่างนี้เป็นเพียงทิศทาง เนื่องจากการทดสอบโดยละเอียดไม่ยืนยันความแตกต่างเหล่านี้มีนัยสำคัญ

นอกจากนี้ ได้พบความแตกต่างที่มีนัยสำคัญระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกควบคุมตนเอง และไม่ได้รับในตัวแปร ATT ด้วย แต่ไม่พบนัยสำคัญมีปฏิสัมพันธ์ใด ๆ ในการวิเคราะห์ Within – Subject Effects สำหรับตัวแปรนี้

ผลจากการบันทึกหลังจากจบการฝึกอบรมของนักเรียนในกลุ่มทดลอง มีนักเรียนส่งการบันทึกของตนเองมาจำนวน 6 คน (กลุ่ม 1 และกลุ่ม 3 จำนวน 4 และ 2 คน ตามลำดับ) กลุ่ม 1 ได้รับการฝึกอบรมทุกกิจกรรม คือ การฝึกการควบคุมตนเอง การเปลี่ยนเจตคติ และการคิดอย่างมีเหตุผลที่ประยุกต์หลักโยนิโสมนสิการ ส่วนกลุ่ม 3 ได้รับการฝึก 2 กิจกรรม โดยยกเว้นการฝึกการควบคุมตนเอง สาระที่นักเรียนบันทึกการกระทำ (เลือกกระทำ) ของตนเอง แสดงว่า นักเรียนเข้าใจหลักการคิดที่ได้จากการฝึกอบรม และตัดสินใจเลือกกระทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและต่อบุคคลใกล้ชิด

การอภิปรายผล

ผลจากขั้นการสำรวจ

ข้อมูลเบื้องต้นจากการสำรวจนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนขยายโอกาสในกรุงเทพมหานครนั้น เกรดเฉลี่ยผลการเรียน 2.43 อาจแทนหรือไม่แทนตัวเลขที่แท้จริง เนื่องจากนักเรียนจำนวนมาก (มีถึงร้อยละ 52.5) ไม่สามารถจำเกรดเฉลี่ยของตนเองได้ ทั้งนี้อาจเนื่องจากนักเรียนยังไม่เห็นความสำคัญหรือการประกาศผลการเรียนที่จะมีการให้ความสำคัญคือระดับช่วงชั้น เช่น ระดับประถมศึกษาปีที่ 6 มัธยมศึกษาปีที่ 3 และ 6 เป็นต้น นักเรียนจึงไม่ได้จดจำระดับเกรดเฉลี่ยของตนเอง ยกเว้นเมื่อผู้ปกครองให้ความสนใจมาซักถาม หรือมาขอจดจากโรงเรียน จึงจะช่วยให้ให้นักเรียนใส่ใจเรื่องนี้มากขึ้น นักเรียนส่วนมากอาศัยอยู่กับบิดามารดา ในกรณีกลุ่มตัวอย่างนี้ ผู้ปกครอง (ทั้งบิดาและมารดา) มีการศึกษาระดับประถมศึกษากันมากที่สุด และ 3 ใน 4 มีรายได้รวมกันในครอบครัวไม่เกิน 18,000 บาท/เดือน รายได้นี้สูงกว่ารายได้เฉลี่ยทั่วประเทศ ในปี พ.ศ. 2547 ซึ่งเท่ากับ 14,963 บาท แต่ต่ำกว่ารายได้ของคนในกรุงเทพมหานคร และ 3 จังหวัดรอบ ๆ ซึ่งเท่ากับ 28,135 บาท (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2549: 4) จึงน่าจะเป็นกลุ่มที่ไม่มีเวลาหรือไม่ทราบความสำคัญของเรื่องเกรดเฉลี่ยผลการเรียนของลูก

นักเรียนเพศชาย : เพศหญิง มีสัดส่วนเป็น 44.9 : 47.3 (ร้อยละ 7.8 ไม่ระบุ) ซึ่งแสดงว่ามีนักเรียนหญิงมากกว่านักเรียนชาย สัดส่วนนี้เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับประชากรโดยรวมในกรุงเทพมหานคร ณ ธันวาคม 2548 นั่นคือ ชาย : หญิง เท่ากับ 47.8 : 52.2 (ศูนย์ข้อมูลกรุงเทพมหานคร, 2548) ส่วนจำนวนคนในครอบครัว ซึ่งนักเรียนรายงานมา คิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.11 คน นั้นมีค่าสูงกว่าค่าเฉลี่ยโดยรวมตามสถิติของกรุงเทพมหานคร ณ ธันวาคม 2548 ซึ่งเท่ากับ 2.85 คน/หลังคาเรือน (ศูนย์ข้อมูลกรุงเทพมหานคร, 2548)

ผลจากการศึกษาความสัมพันธ์/การทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (BEH) ที่แสดงว่า ตัวแปรการควบคุมตนเอง (SCg) และการควบคุมตนเองเฉพาะเรื่อง (SCs) เป็นตัวทำนายสูงสุดลำดับหนึ่งและลำดับสองตามลำดับนั้นสอดคล้องกับผลการวิจัยในโครงการแรกของคณะผู้วิจัย ที่ศึกษานิสิตระดับปริญญาตรี (ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ, 2547) ซึ่งตัวแปร SC (ในโครงการแรกใช้ SCg เพียงตัวเดียว) ทำนาย BEH ได้สูงสุดเช่นกัน ผลทั้งสองโครงการนี้ยืนยันถึงความสำคัญของตัวแปรการควบคุมตนเองในการทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญาในวัยที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยอื่นที่แสดงถึงความสำคัญของ SC ในการทำนายพฤติกรรมอื่น ๆ เช่น พฤติกรรมฉลาดเลือกกิน (รุจิเรศ พิษิตานนท์, 2546) พฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถืออย่างเหมาะสมกับเวลาและสถานที่ (นรา จันชนะกิจ, 2548) พฤติกรรมการประหยัดเวลา ค่าใช้จ่ายและพลังงาน (มนูญ ภูขลิบเงิน, 2547) และพฤติกรรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม (ลินดา สุวรรณดี, 2543) จากผลการวิจัยทั้งหมดที่กล่าวแล้วจึงไม่มีข้อสงสัยที่การควบคุมตนเองหรือการมีวินัยในตนเอง จะเป็นจักรกลอันสำคัญในการมีพฤติกรรมที่น่าปรารถนาของบุคคล

ประเด็นที่น่าสังเกต คือ เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า อำนาจการทำนายของตัวแปร SCg และ SCs นี้เด่นกว่าในกลุ่มนักเรียนชาย ($\beta_{sc_g} = .292$, $\beta_{sc_s} = .196$) เมื่อเทียบกับนักเรียนหญิง ($\beta_{sc_g} = .203$, $\beta_{sc_s} = .165$) ผลการวิจัยที่ศึกษากลุ่มนิสิต (ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ. 2547 : 25) ก็ได้พบอำนาจการทำนายของ SC ในกลุ่มชายสูงกว่ากลุ่มหญิงเช่นเดียวกัน ($\beta_{sc} = .386$ สำหรับชาย และ $\beta_{sc} = .290$ สำหรับหญิง) แสดงว่าสำหรับเพศชายมีแนวโน้มมาตั้งแต่วัยรุ่นตอนต้นจนถึงวัยรุ่นตอนปลาย (หรืออาจรวมถึงวัยผู้ใหญ่) ที่การควบคุมตนเองได้เป็นตัวชี้ถึงการกระทำของเขา ซึ่งในงานนี้ คือ พฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา

เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (ATT) เป็นตัวทำนาย BEH ที่มีความสำคัญลำดับที่สาม ผลนี้สอดคล้องกับผลวิจัยในโครงการแรกเช่นกัน ในโครงการแรกที่ศึกษากับนิสิตปริญญาตรีนั้น ATT มีความสำคัญเป็นลำดับที่สองรองจาก SC เจตคติ คือ อารมณ์ ความรู้สึกที่พอใจ ไม่พอใจต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และนำมาซึ่งการกระทำทางกาย คือ เมื่อพอใจก็จะเข้าไปใกล้ เมื่อไม่พอใจก็จะออกห่าง ดังนั้น เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของนักเรียนจึงทำนายพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาในทางบวก นอกจากนี้ งานวิจัยอื่นซึ่งให้ผลในทำนองเดียวกัน เช่น อุบล เลี้ยววาริณ (2534) ที่พบว่า เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมสุขภาพ เป็นตัวทำนายลำดับแรกต่อพฤติกรรมการกิน และลำดับที่สองต่อพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการเสพยาที่เป็นโทษ และพฤติกรรมการรักษานามัยส่วนบุคคล รุจิเรศ พิษิตานนท์ (2546) ก็ได้พบว่า เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมฉลาดเลือกกิน เป็นตัวทำนายลำดับแรกต่อพฤติกรรมฉลาดเลือกกิน และพฤติกรรมการกินอาหารเหมาะสมกับสุขภาพ นรา จันชนะกิจ (2548) ได้พบว่า เจตคติที่ดีต่อการใช้โทรศัพท์มือถืออย่างเหมาะสม เป็นตัวทำนายลำดับแรกต่อพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถืออย่างปลอดภัย มนูญ ภูชลิบเงิน (2547) ได้พบว่า เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการประหยัด เป็นตัวทำนายลำดับแรกต่อพฤติกรรมการประหยัดค่าใช้จ่าย และพฤติกรรมการประหยัดการใช้พลังงาน และลินดา สุวรรณดี (2543) ได้พบเช่นเดียวกันว่า เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการลดปริมาณขยะ เป็นตัวทำนายลำดับที่สอง (รองจากความพร้อมที่จะลดปริมาณขยะ) ต่อพฤติกรรมการใช้สิ่งของอย่างคุ้มค่า ผลการวิจัยทั้งหมดที่กล่าวมานี้สนับสนุนความสำคัญของเจตคติในการเป็นตัวทำนายที่สำคัญลำดับต้น ๆ ต่อพฤติกรรม ผลที่พบในงานวิจัยนี้เป็นไปในทำนองเดียวกันกับงานวิจัยอื่น ๆ

สำหรับตัวแปร ATT นี้ เมื่อวิเคราะห์แยกตามเพศแล้วพบว่า การทำนายในกลุ่มนักเรียนหญิงมีอำนาจการทำนายสูงกว่านักเรียนชาย ($\beta_{Att} = .160$, $.150$ สำหรับนักเรียนหญิงและชายตามลำดับ) และเมื่อกลับไปพิจารณาผลจากโครงการวิจัยที่ศึกษานิสิตแล้ว ได้พบหลักฐานที่ยืนยันความเข้มของการทำนายในทิศทางเดียวกันนี้ นั่นคือ $\beta_{Att} = .245$, $.030$ สำหรับนิสิตหญิงและชายตามลำดับ (ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ. 2547 : 25) หลักฐานดังกล่าวแสดงถึงอำนาจของอารมณ์

ประสบการณ์จากครอบครัว (FAM) เป็นตัวทำนายลำดับที่สี่ ในการทำนายพฤติกรรมก้าวร้าว บริโภคด้วยปัญญา ลำดับความสำคัญของตัวแปร FAM นี้ แตกต่างจากผลในโครงการแรกที่ศึกษากับ นิสิตปริญญาตรี (ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ: 2547) ในโครงการแรกนั้น FAM เป็นตัวทำนายลำดับ หลังจากอิทธิพลของเพื่อน (FRI) หลักฐานนี้แสดงถึงอิทธิพลของพ่อแม่ที่ยังเข้มแข็งอยู่เมื่อลูกยังเป็นเด็ก และเริ่มลดลงเมื่อลูกอายุมากขึ้น ซึ่งอิทธิพลจากบุคคลอื่น เช่น เพื่อน เริ่มมีมากขึ้น ดังเช่นงานวิจัยของ Yoh (2005) ที่พบว่า ในเรื่องอิทธิพลที่มีต่อวัยรุ่นในการตัดสินใจซื้อรองเท้ากีฬานั้น อิทธิพลของ ครอบครัวอ่อนลงตามกลุ่มอายุของวัยรุ่น จากอายุ 10-13 , 14-16 และ 17 ปีขึ้นไป และอิทธิพลของ เพื่อนเพิ่มขึ้นตามลำดับอายุดังกล่าว รวมทั้งอิทธิพลของสื่อโทรทัศน์ก็เพิ่มมากขึ้นเช่นเดียวกัน

อิทธิพลของครอบครัวนี้เห็นได้ชัดเจนกว่าในกลุ่มนักเรียนหญิง ($\beta_{FAM} = .220$) เมื่อเทียบกับ กลุ่มนักเรียนชาย ($\beta_{FAM} = .125$) อย่างไรก็ดี หลักฐานจากงานวิจัยที่ศึกษากับนิสิตกลับให้ผลตรงกันข้าม นั่นคือ $\beta_{FAM} = .142 , .215$ สำหรับนิสิตหญิงและชาย ตามลำดับ (ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ: 2547 : 25) หลักฐานเช่นนี้บ่งบอกถึงความสำคัญของอิทธิพลจากบ้านที่สำคัญมากในกลุ่มนักเรียนหญิง แต่ดูเหมือนจะลงในกลุ่มนิสิตหญิง สำหรับนักเรียนชายนั้นกลับเห็นอิทธิพลจากทางบ้านเบาบางกว่า แต่กลับสำคัญขึ้นในกลุ่มนิสิตชาย แต่อย่างไรก็ดี ต้องมีการวิจัยเรื่องนี้เพิ่มเติมอีกจึงจะสามารถสรุปได้

สถานการณ์ในโรงเรียน (SCH) เป็นตัวทำนายที่สำคัญเป็นลำดับที่ห้า ภายในแบบสอบถาม นี้รวมทั้งการสนับสนุนช่วยเหลือจากครูและเพื่อน จากข้อคำถามในฉบับนี้ 15 ข้อ มีข้อความเกี่ยวกับครู 7 ข้อ ที่เหลืออีก 8 ข้อ เป็นข้อความเกี่ยวกับเพื่อน เป็นการให้ความสำคัญของครูและเพื่อนพอ ๆ กัน แต่ไม่ได้แยกคะแนนครูและเพื่อนออกจากกัน อาจเป็นไปได้ว่า การรวมครูและเพื่อนไว้ด้วยกัน จึงไม่เห็นผลที่เด่นชัดของตัวแปรนี้ดังที่เห็นในโครงการที่คณะผู้วิจัยศึกษาข้อมูลจากนิสิต ซึ่งได้พบความสัมพันธ์กับเพื่อนมีอำนาจการทำนาย BEH เด่นชัดเป็นลำดับสองรองจากการควบคุมตน งานวิจัยของ Rennekamp (1990) ซึ่งเป็นข้อมูลจากวัยรุ่นได้พบเช่นเดียวกันว่า ในเรื่องการตัดสินใจนั้น วัยรุ่นรายงานว่าได้เรียนรู้ จากบ้านมากกว่าจากโรงเรียน

อำนาจในการทำนายของตัวแปร SCH นี้ เมื่อจำแนกตามเพศแล้ว พบว่า ในกลุ่มนักเรียนชาย มีน้ำหนักมากกว่า ($\beta_{SCH} = .148$) ในกลุ่มนักเรียนหญิง ($\beta_{SCH} = .107$) ดังได้กล่าวแล้วว่า ตัวแปรนี้มีทั้ง การเกี่ยวข้องทั้งกับครูและเพื่อน ดังนั้น การเทียบเคียงกับโครงการวิจัยที่ศึกษานิสิตดังที่กล่าวแล้วนั้น ไม่สามารถทำได้โดยตรง เนื่องจากโครงการเก่าใช้ตัวแปรความเกี่ยวข้องกับเพื่อน อย่างไรก็ดี ข้อมูลจากโครงการก่อนได้พบว่า กลุ่มนิสิตชายมีน้ำหนักการทำนายจากความสัมพันธ์กับเพื่อนต่ำกว่ากลุ่มนิสิตหญิง ($\beta_{FRI} = .237 , .270$ สำหรับชายและหญิง ตามลำดับ)

ตัวแปรทำนายที่สำคัญเป็นลำดับสุดท้าย คือ เหตุผลในการคิด (YONI) ผลนี้สอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญากับนิสัยระดับปริญญาตรีโครงการแรก (ผจญจิต อินทสุวรรณ และคณะ. 2547) ในโครงการแรกนั้น ตัวแปร YONI ก็เป็นตัวแปรทำนายที่สำคัญในลำดับสุดท้ายเช่นเดียวกัน โดยที่อำนาจการทำนายในกลุ่มนิสิตชายดีกว่าในกลุ่มนิสิตหญิง ($\beta_{YONI} = .208$, $.080$ สำหรับชายและหญิงตามลำดับ) แต่สำหรับในโครงการนี้ อำนาจการทำนายมีน้ำหนักพอ ๆ กันในกลุ่มนักเรียนชายหญิง ($\beta_{YONI} = .066$, $.067$ สำหรับชายและหญิง ตามลำดับ) ผลวิจัยดังกล่าวแสดงถึงแนวโน้มว่าในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ดังที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในโครงการวิจัยนี้ ตัวแปร YONI ซึ่งเป็นเหตุผลในการคิดที่ประยุกต์หลักโยนิโสมนสิการ ยังมีน้ำหนักเป็นตัวทำนาย BEH พอ ๆ กันสำหรับชายและหญิง ส่วนนิสิตในมหาวิทยาลัยนั้น น้ำหนักการทำนายแตกต่างกัน นั่นคือ ในกลุ่มนิสิตชายทำนายได้ดีกว่าในกลุ่มนิสิตหญิง ดังนั้น จึงมีความเป็นไปได้ว่า การใช้เหตุผลตามแนวโยนิโสมนสิการมีการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาไม่เท่ากันในกลุ่มวัยรุ่นชายและหญิง ประเด็นนี้น่าสนใจศึกษาต่อให้เห็นรายละเอียดมากขึ้น

ส่วนตัวแปร MAS หรือการรับรู้ข่าวสารจากสื่อเกี่ยวกับการบริโภคที่ทำนาย BEH อย่างไม่มีนัยสำคัญ ตัวแปรนี้วัดการรับรู้/การได้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคด้วยปัญญาจากสื่อต่าง ๆ ทั้งโทรทัศน์ วิทยุ สิ่งพิมพ์ ผลเช่นนี้ไม่ได้แสดงว่า สื่อไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น แต่น่าจะขึ้นอยู่กับประเภทของพฤติกรรม ในงานนี้ศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญาซึ่งเป็นพฤติกรรมที่พึงปรารถนา เป็นการกระทำที่เนื่องด้วยปัญญา ซึ่งเป็นไปได้ว่าเรื่องนี้ไม่ค่อยปรากฏในสื่อหรือมีฉะนั้นวัยรุ่นก็ไม่ได้สนใจที่จะรับเรื่องเช่นนี้จากสื่อ ส่วนพฤติกรรมที่เป็นไปตามกระแสนิยมนั้น มีงานวิจัยที่พบอิทธิพลจากสื่อ ดังเช่นนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลายตัดสินใจเลือกรับประทานขนมขบเคี้ยวตามที่โฆษณาทางวิทยุและโทรทัศน์ (ร้อยละ 69 ของผู้ตอบ) (จิราพร กันทะธง. 2544) นอกจากนี้งานวิจัยของ Yoh (2005) ก็ได้พบว่า วัยรุ่นในรัฐหนึ่งของประเทศสหรัฐอเมริกาตัดสินใจซื้อรองเท้ากีฬาโดยได้ข้อมูลจากเพื่อน ครอบครัว และสื่อโทรทัศน์ (ตามลำดับความสำคัญ) และลำดับความสำคัญของอิทธิพลจากสื่อโทรทัศน์เพิ่มสูงขึ้นตามอายุของวัยรุ่น

ผลจากขั้นการทดลอง

ในขั้นการทดลองนี้มีผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ลักษณะ คือ การวิเคราะห์เปรียบเทียบตัวแปรตาม 2 ตัว คือ BEH และ BINT และการวิเคราะห์แบบวัดซ้ำตัวแปรตาม 4 ตัว คือ ATT, SCg, SCs และ YONI ดังนั้น จึงอภิปรายผลเป็น 2 ตอน ตามลำดับ

ตอนแรก ตัวแปรตาม BEH และ BINT ซึ่งมีการเปรียบเทียบตามแบบแผนการวิจัย factorial design ขนาด 2×2 ด้วยสถิติ MANOVA และได้พบผลสรุปว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกการควบคุม

พิจารณาจากคะแนนเฉลี่ยของ BEH พบว่า กลุ่มที่ได้รับและไม่ได้รับการฝึกการควบคุมตนเองมีค่าเป็น 109.613 และ 96.056 ตามลำดับ คะแนนนี้แสดงอย่างชัดเจนถึงผลที่ได้จากการฝึกดังกล่าวที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา

กิจกรรมในช่วงของการฝึกการควบคุมตนเอง ซึ่งแสดงไว้ในภาคผนวก ก. มีเนื้อเรื่องที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาทั้งนั้น และได้แนะวิธีการควบคุมตนเองให้นักเรียนได้ฝึกกระทำพฤติกรรมที่ดี รวมทั้งนำไปปฏิบัติด้วย มีการให้กลับบ้านและมีการติดตามผลการปฏิบัติด้วยข้อมูลในชั้นการสำรวจแสดงความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดระหว่าง SC กับ BEH อยู่แล้ว ดังนั้น ชุดฝึกอบรมการควบคุมตนเองที่เกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาโดยตรง จึงทำให้นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกนี้มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมดังกล่าว

นอกจากนี้ บุคลิกภาพของวิทยากร ลำดับขั้นตอนในการนำเสนอและทำกิจกรรม รวมทั้งอุปกรณ์ที่เตรียมพร้อมไว้อย่างดี ทั้งหมดที่กล่าวมานี้เป็นองค์ประกอบสำคัญเช่นกันที่ทำให้ชุดฝึกอบรมนี้ได้ผลดีตามความประสงค์ อีกประการหนึ่ง สภาพของห้องที่ใช้เป็นห้องประชุมใหญ่ มีเครื่องปรับอากาศช่วยให้กิจกรรมดำเนินไปด้วยดีตามแผนที่ผู้ดำเนินการได้วางไว้

การฝึกการควบคุมตนเองได้กระทำเป็นกิจกรรมแรกสำหรับชั้นการทดลองในโครงการนี้ จึงอาจเป็นสิ่งที่ประทับใจสำหรับนักเรียนก็ได้

การเปรียบเทียบผลจากการทดลองครั้งนี้เป็นสิ่งที่สอดคล้องกับการพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในงานวิจัยอื่น ๆ ที่ผ่านมาแล้ว ดังเช่น รัตนา ประเสริฐสุข (2527) ได้พบว่า นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการฝึกการอดใจรอได้ (ซึ่งเป็นลักษณะหนึ่งของการควบคุมตนเอง) รายงานการกระทำพฤติกรรมอนาถสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการอดใจรอได้ สกล เทียงแท้ และสุमितตรา เจริมพันธ์ (2546) ได้พบว่า นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 2 เมื่อได้รับการฝึกลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนเองร่วมกับเจตคติแล้วมีพฤติกรรมระมัดระวังในขณะขับซวีรถจักรยานยนต์ และพฤติกรรมเคารพกฎจราจรสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกดังกล่าว ส่วนงานวิจัยของ ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ (2547) ที่ศึกษานิสิตระดับปริญญาตรีและพบนัยสำคัญที่ทอสมปฏิสัมพันธ์เมื่อพิจารณาตัวแปรพร้อมกันสองตัว คือ BEH และ BINT แต่การเปรียบเทียบรายคู่และรายตัวแปรได้พบว่า ตัวแปรตาม BINT มีความแตกต่างรายคู่ที่ชัดเจน นั่นคือ สำหรับกลุ่มควบคุม การฝึกการควบคุมตนเองทำให้นิสิตมีความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (BINT) สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก นี่เป็นความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่ชัดเจนและสูงกว่าคู่ใด ๆ และไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนตัวแปรตาม

ตอนที่สอง ตัวแปรตาม ATT , SCg , SCs และ YONI ซึ่งมีการวัด 2 ครั้ง (ก่อนและหลังการทดลอง) และวิเคราะห์เปรียบเทียบตามแบบ repeated measures ANOVA (two between and one within) ผลที่มีนัยสำคัญทางสถิติ คือ

ก. การวิเคราะห์ Between – Subjects Effects ได้พบว่า ค่าเฉลี่ยของตัวแปรตาม ATT, SCg และ YONI แตกต่างกันระหว่างกลุ่มที่ได้รับและไม่ได้รับการฝึกควบคุมตน โดยกลุ่มที่ได้รับการฝึกมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก

ข. การวิเคราะห์ Within – Subjects Effects ได้พบว่า ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยตัวแปรตาม SCg ระหว่างกลุ่มทดลอง – ควบคุม แปรไปตามเวลา (การวัดซ้ำ) กล่าวคือ ค่าเฉลี่ย SCg หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง มีค่าแตกต่าง (ต่ำกว่า) อีก 3 กลุ่มย่อย คือ กลุ่มควบคุมทั้งที่วัดก่อนและหลังการทดลอง และกลุ่มทดลองที่วัดก่อนการทดลอง กล่าวโดยสรุป กลุ่มทดลองเมื่อวัด SCg หลังการทดลองจะมีคะแนนเฉลี่ยต่ำสุด

ผลในข้อ ก. การที่ค่าเฉลี่ยของตัวแปรตาม ATT , SCg และ YONI มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึก – ไม่ได้รับการฝึกควบคุมตนนี้ เป็นผลที่อธิบายความแตกต่างของตัวแปรตาม BEH ในผลการทดลองตอนแรกได้ นั่นคือ นักเรียนที่ได้รับการฝึกควบคุมตนมีพฤติกรรมมารยาทด้วยปัญญาสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกควบคุมตน เนื่องจากนักเรียนในกลุ่มที่ได้รับการฝึกนี้ได้รับการพัฒนาในเรื่องเจตคติต่อพฤติกรรมมารยาทด้วยปัญญา การควบคุมตนทั่วไปและเหตุผลในการคิดนั่นเอง

ผลในข้อ ข. เป็นสิ่งที่น่าประหลาดใจ กล่าวคือ ค่าเฉลี่ยของคะแนนตัวแปรตาม SCg ในกลุ่มทดลองเมื่อวัดหลังการทดลอง มีค่าต่ำสุดเมื่อเปรียบเทียบกับอีก 3 กลุ่ม กล่าวคือ กลุ่มควบคุมวัดก่อนและหลังการทดลอง และกลุ่มทดลองเมื่อวัดก่อนการทดลอง

ข้อมูลประกอบการพิจารณาที่ปรากฏในตาราง 9 แสดงให้เห็นถึงผลที่เป็นไปในทิศทางที่ไม่คาดหวังในตัวแปร ATT , SCg , SCs และ YONI ที่วัดหลังการทดลอง สำหรับตัวแปร ATT , SCs และ YONI นั้นเป็นผลจากความผิดปกติในกลุ่ม 3 กล่าวคือ กลุ่ม 3 เป็นกลุ่มที่ได้รับการพัฒนาเหตุผลในการคิด การเปลี่ยนเจตคติ แต่ไม่ได้รับการฝึกควบคุมตน คะแนนของตัวแปรกลับตรงกันข้าม นั่นคือ คะแนนหลังการทดลองของ ATT และ YONI กลับลดลงมากพอสมควร และ SCs กลับเพิ่มขึ้นเล็กน้อย ดังที่ได้กล่าวแล้วในบทที่ 4 ได้ตาราง 9 เกี่ยวกับจำนวนของนักเรียนที่ลดลงเนื่องจากการวัดซ้ำซึ่งทำให้มีคะแนนของนักเรียนบางคนไม่ครบ จึงเหลือจำนวนนักเรียนน้อยกว่ากลุ่มย่อยอื่น ๆ ข้อมูลนี้จึงอาจไม่แทนภาพที่แท้จริงได้ อีกประการหนึ่ง การทำกิจกรรมฝึกอบรมเหตุผลในการคิดและการเปลี่ยนเจตคติ

สำหรับตัวแปร SCg ซึ่งเกี่ยวข้องกับผลในข้อ ข. มีผลที่ไม่คาดหวังในตาราง 9 เช่นเดียวกัน นั่นคือ กลุ่ม 1 ซึ่งได้รับการฝึกอบรมทั้ง 3 เรื่อง คือ การฝึกอบรมเหตุผลในการคิด การเปลี่ยนเจตคติ และการควบคุมตน แต่นักเรียนเหล่านี้กลับมีคะแนนเฉลี่ย SCg ลดลง เมื่อวัดหลังการทดลอง (คะแนน ATT เพิ่มขึ้น คะแนน YONI เพิ่มขึ้นเล็กน้อยมาก) ในกลุ่มนี้มีนักเรียนชาย 8 คน หญิง 2 คน และคะแนนของนักเรียนชายลดลงอย่างมากหลังการทดลอง ส่วนนักเรียนหญิงมีคะแนนลดลงไม่มาก

ข้อสังเกตประการหนึ่ง คือ การมีกิจกรรมหลายเรื่องในเวลาจำกัดทำให้นักเรียนเกิดความเครียด การทดลองนี้ทำในวันหยุด ดังนั้นนักเรียนอาจมีความกดดันในการมาร่วมกิจกรรมครั้งนี้ แทนที่จะได้ไปเที่ยวเล่นพักผ่อนหย่อนใจและแสวงหาสิ่งบันเทิงตามผลการสำรวจของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2546)

ผลนี้เมื่อเทียบกับผลการวิจัยในโครงการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาที่ศึกษากับ นิสิตระดับปริญญาตรี (ผวจจิต อินทสุวรรณ และคณะ. 2547) มีแนวโน้มที่น่าจะสรุปได้ว่าการมีกิจกรรมมากหลายเรื่องไม่แน่ว่าจะให้ผลดีเสมอไป การมีกิจกรรมน้อย ไม่อัดแน่น และวางแผนอย่างดี นักเรียนจะสามารถรับรู้เนื้อหาสาระได้และบรรยากาศในการฝึกอบรมน่าจะผ่อนคลายกว่า อย่างไรก็ตาม การติดตามผลในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อการคงอยู่ของผลการฝึกอบรม

กลุ่มย่อย 3 เป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่เป็นกลุ่มทดลอง กลุ่มนี้ได้รับการฝึกอบรมเหตุผลในการคิด และการเปลี่ยนเจตคติ แต่ไม่ได้รับการฝึกการควบคุมตน กลุ่มนี้มีค่าเฉลี่ย SCg ลดลงหลังการทดลอง เช่นกันแต่เป็นปริมาณไม่มาก (ดูตาราง 9) กลุ่ม 3 นี้เหลือนักเรียนเพียง 6 คน หลังจากตัดนักเรียนที่มีคะแนนวัดซ้ำไม่สมบูรณ์ออกไป นักเรียน 6 คนนี้เป็นหญิง 4 คนและชาย 2 คน ดังนั้นค่าเฉลี่ยในกลุ่มนี้ จึงมีอิทธิพลของนักเรียนหญิงมากกว่านักเรียนชาย

ส่วนกลุ่มควบคุมประกอบด้วยกลุ่มย่อย 2 และ 4 กลุ่มย่อยทั้งสองนี้ได้รับกิจกรรมสำหรับกลุ่มควบคุม นั่นคือ การตกแต่งภาพและการทำสร้อยคริสตัล แต่ไม่ได้รับการฝึกเหตุผลในการคิดและการเปลี่ยนเจตคติ สำหรับการฝึกการควบคุมตนนั้น กลุ่ม 2 ได้รับแต่กลุ่ม 4 ไม่ได้รับ ผลที่แสดงในตาราง 9 เป็นไปในทิศทางที่สมเหตุสมผล นั่นคือ กลุ่ม 2 มีคะแนนเฉลี่ย SCg เพิ่มขึ้นเล็กน้อย ส่วนกลุ่ม 4 มีคะแนนลดลงเล็กน้อยหลังการทดลอง ดังนั้นกลุ่มควบคุมนี้ (กลุ่มย่อย 2 และกลุ่มย่อย 4) จึงมีคะแนนเฉลี่ย SCg ประมาณคงเดิม (ดูภาพ 6 ก. ประกอบ)

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณที่กล่าวมาแล้วเป็นภาพหลักของการวิจัยซึ่งยังคงต้องการงานวิจัยอื่นๆ มายืนยันต่อไป อย่างไรก็ตามก็ยังมีผลเชิงบรรยายที่รวบรวมจากการเขียนบันทึกของนักเรียนและจากการสังเกตของผู้ช่วยผู้วิจัยซึ่งทำหน้าที่ประสานงานตลอดการฝึกอบรมทั้งกลุ่มทดลอง

ข้อเสนอแนะ

ผลจากการดำเนินโครงการวิจัยนี้ก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่สามารถนำมาเป็นข้อเสนอแนะต่อการปฏิบัติและการวิจัยในอนาคต ดังนี้

1. การควบคุมตนเองมีความสัมพันธ์และสามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาที่สำคัญที่สุดในกลุ่มรวม ดังนั้นผู้ปกครอง ครูและผู้เกี่ยวข้องควรพยายามหาวิธีในการพัฒนาเด็กให้รู้จักควบคุมตนเอง แทนที่จะถูกควบคุมจากภายนอก
2. ประสบการณ์จากครอบครัว สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาได้ดีที่สุดในกลุ่มนักเรียนหญิง ผลนี้น่าจะชี้ช่องทางที่น่าพอใจให้ผู้ปกครองว่าควรใกล้ชิดลูกและแนะนำลูกให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาในวัยเยาว์
3. โรงเรียนควรริเริ่มโครงการที่ให้นักเรียนจัดกิจกรรมประหยัด การนำสิ่งของมาใช้ใหม่ การตัดแปลงของใช้ เป็นต้น เพื่อให้มีความเคยชินกับพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา
4. การวางแผนการฝึกอบรมในช่วงการทดลอง นอกจากต้องระมัดระวังเกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องแล้ว สภาพของสถานที่ที่ใช้ก็เป็นสิ่งที่สำคัญ สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยรบกวนผลการทดลองด้วยเช่นกัน
5. น่าจะจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาในวันปกติที่มีการเรียนการสอน โดยอาจเสริมอยู่ในบางวิชาที่เหมาะสมเพื่อให้เกิดการพัฒนาพฤติกรรมที่เด่นชัดยิ่งขึ้นและมีความยั่งยืน นอกจากนี้ยังขจัดปัญหาที่นักเรียนต้องมาร่วมกิจกรรมในวันหยุดด้วย
6. ควรมีการวิจัยเชิงสำรวจและพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาในสถานการณ์และกลุ่มเยาวชนอื่นๆ อีก เนื่องจากพฤติกรรมนี้เป็นสิ่งที่สำคัญมากในปัจจุบันที่เป็นยุคของบริโภคนิยม

บรรณานุกรม

- กองวิชาการ สำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร. (2547). **สถิติจำนวนนักเรียนและห้องเรียน โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับชั้น รายเขต รายโรงเรียน ปีการศึกษา 2547**. เอกสารสำเนา.
- การใช้เวลาช่วงปิดเรียนภาคฤดูร้อนของนักเรียนนักศึกษา ผลการสำรวจภาคสนาม สำนักวิจัยเอแบค โพลล์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ. (2548). สืบค้นเมื่อ 2 พฤษภาคม 2549, จาก <http://168.120.31.165/webbase/2548/0416.html>.
- จิราพร กันทะธง. (2544). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนวัยรุ่นหญิงในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำพูน**. วิทยานิพนธ์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ฐานันดร เปียศิริ. (2545). **ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมประหยัดไฟฟ้าของนักเรียนในโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการห้องเรียนสีเขียว**. วิทยานิพนธ์ (ศศ.ม.) พัฒนาสังคม. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน และ เพ็ญแข ประจันปัจฉิม. (2520). **จริยธรรมของเยาวชนไทย**. รายงานการวิจัยฉบับที่ 21 สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ. (2531). **ชุดฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณลักษณะของข้าราชการพลเรือน**. สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ. (2536). **ลักษณะทางจิตและพฤติกรรมของนักเรียนวัยรุ่นที่อยู่ในสภาวะเสี่ยงในครอบครัวและแนวทางป้องกัน**. รายงานการวิจัย คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ทุนสนับสนุนจากสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2543). **ทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรม: การวิจัยและพัฒนาบุคคล**. โครงการส่งเสริมเอกสารวิชาการ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2547). “หัวหน้าพัฒนาจิตลักษณะด้านมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเอง ลูกน้องได้อย่างไร”, **เอกสารประกอบการสัมมนา เรื่อง ผลผลิตวิจัยระบบพฤติกรรมไทย เร่งไขปัญหา ร่วมพัฒนาเยาวชน**. จัดโดย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช) ร่วมกับคณะกรรมการแห่งชาติเพื่อการวิจัยและพัฒนาประเทศไทย 2-3 กันยายน ณ โรงแรมมิราเคิลแกรนด์ คอนเวนชัน กรุงเทพมหานคร.

- ดุขฎฐึ โยเหลลล ด้ดดว้ลลย้ เกษมเนนตร และช้ย้ว้ฒน้ วงค้ว้ช้ช้. (2540). **บ้จ้จ้ย้บง้ช้้ส้ลลเหตุกการ้ใช้และ ด้ดส้ลลระเหยของด้ก้และเยววชน้ในกรุงเทพมหานครและจ้งหว้ดย้ส้ธร.** รยงน การว้จ้ย้ สถบ้ันว้จ้ย้พฤตคกรรรมศสตร์ มหาว้ทยาล้ย้ศร้ันคร้นทรว้โรฒ.
- ด้ก้กรุงเทพช ด้ว้นเก้น. (2549, 9 มกรคคม). **น้หนังสือพ้มพ้มด้ช้นรยว้วัน.** น้หน้า 10.
- นรว ด้จ้นชน้ะก้จ. (2548). **บ้จ้จ้ย้เช้งเหตุเบบบูรณากการระหว้างครอบคร้ว ส้งคคม และจ้ดล้ก้ช้ณะ ท้เก้ยว้ช้องก้บพฤตคกรรรมการ้ใช้ทรศัพท้ม้ือถ้ืออ้ย้างเหมาะสมของน้ก้ศคช้.** ว้ทยาน้พนธ์ (ศศ.ม.) พ้ฒน้าส้งคคม. สถบ้ันบ้ณช้ดพ้ฒน้บร้หารศสตร์.
- บ้ลล้ก้ ๓าลทอง. (2548). **ผลกการ้ใช้ปรอกรรรมว้ธ้คคดตามหล้ก้โยน้ส้มนส้การท้ม้ต่อกการเห้ นค้ณค้ว้ในตนเองของน้ก้เรย้ยนช้้นมัธยมศคช้ษาป้ท้ 5 ท้มาจ้ากครอบคร้วไม่สมบूरณ้ ร้องเรย้ยนส้งห้สมุทร อ้ภอศด้ห้บ จ้งหว้ดช้ลบूर. ปร้ญญาน้พนธ์ (กศ.ม.) จ้ดว้ทยากการ ณะณะว. มหาว้ทยาล้ย้บूरพา.**
- ปรวณ้ สมสกุล. (2538). **เบร้ยบเทยบผลส้มฤท้ท้ทางการเรย้ยนรยว้ช้ษาพระพุทศศสณา การ้ใช้ เหตุผลเช้งจ้รย้ธรรมในกการด้ดส้น้ใจของน้ก้เรย้ยนช้้นมัธยมศคช้ษาป้ท้ 4 ท้เรย้ยนดอ ยการสอณคคดเบบโยน้ส้มนส้การก้บการสอณตามค้ม้ือคूर. ปร้ญญาน้พนธ์ (กศ.ม.) ว้ช้ษาเอกการมัธยมศคช้ษา. มหาว้ทยาล้ย้ศร้ันคร้นทรว้โรฒ.**
- ปองพล สวรส้มคร. (2548, 26 พฤศจ้คยงน). ร้อคด้ว้น ภัยร้้ายในร้องเรย้ยน คววมเส้ยงท้ด้ก้ท้ยด้อง เฆช้ญ. **น้หนังสือพ้มพ้กรุงเทพทूरก้จ.** 19(6274) : 7.
- ผจจ้จ้ด อ้นทสูวรرون และคณ้ะ. (2539). **บ้จ้จ้ย้ท้เก้ยว้ช้องก้บพฤตคกรรรมการด้ดย้าเสพด้ดช้ของ เยววชน้.** รยงนการว้จ้ย้ สถบ้ันว้จ้ย้พฤตคกรรรมศสตร์ มหาว้ทยาล้ย้ศร้ันคร้นทรว้โรฒ.
- ผจจ้จ้ด อ้นทสูวรرون และคณ้ะ. (2547). **การว้จ้ย้และพ้ฒน้ापฤตคกรรรมการบร้โภคด้ว้ยปัญญา ของเยววชน้.** รยงนการว้จ้ย้ สถบ้ันว้จ้ย้พฤตคกรรรมศสตร์ มหาว้ทยาล้ย้ ศร้ันคร้นทรว้โรฒ.
- พจนารอด บ้วเชย้ว. (2535). **การศคช้ษาผลส้มฤท้ท้ทางการเรย้ยนและคววมส้ามารถในกการว้คระห้ ด้นเองของน้ก้เรย้ยนช้้นมัธยมศคช้ษาป้ท้ 2 ท้สอณดอ ยการสอณเบบแก้ปัญหาท้ช้ว้ธ้ คคดเบบโยน้ส้มนส้การ. ปร้ญญาน้พนธ์ (กศ.ม.) ว้ช้ษาเอกการมัธยมศคช้ษา มหาว้ทยาล้ย้ ศร้ันคร้นทรว้โรฒ.**
- พระเทพเวท้ (ประยู่ท้ ปยู่ตุต). (2535). **ว้ธ้คคดตามหล้ก้พุทศธรรม.** กรุงเทพช: ป้ญญา.
- พระเทพเวท้ (ประยู่ท้ ปยู่ตุต). (2537). **เศรช้ฐสสตร์ณะวพุทศ.** กรุงเทพช: ชววนพ้มพ้.
- พระธรรมป้ฎก (ประยู่ท้ ปยู่ตุต). (2536). **พุทศศสณาก้บการพ้ฒน้ามนุช้ย้.** กรุงเทพช: สหธรรมม้ก.

- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2542). **การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น**. กรุงเทพฯ: อักษรสยาม
การพิมพ์.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). **การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน**.
กรุงเทพฯ: สหธรรมมิก.
- พระไพศาล วิสาโล. (2546). **พุทธศาสนาไทยในอนาคต-แนวโน้มและทางออกจากวิกฤต**.
กรุงเทพฯ: มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์.
- มัญญ ภูชลิบเงิน. (2547). **ปัจจัยทางจิตสังคมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมประหยัดของ
นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย**. วิทยานิพนธ์ (ศศ.ม.) พัฒนาสังคม. สถาบัน
บัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- รัตนา ประเสริฐสม. (2527). **การเสริมสร้างจิตลักษณะเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมอนามัยของ
นักเรียนประถมศึกษา**. ปริญญาานิพนธ์ (กศ.ด.). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2526). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525**. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์
- รุจิเรศ พิษิตานนท์. (2546). **ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมฉลาดเลือกกินของ
นักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย**. วิทยานิพนธ์ (ศศ.ม.) พัฒนาสังคม. สถาบันบัณฑิตพัฒน
บริหารศาสตร์.
- ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และคณะ. (2539). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการมีวินัย**. รายงานการวิจัย
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ลินดา สุวรรณดี. (2543). **ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมลดปริมาณขยะของ
นักเรียนโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการรุ่งอรุณ**. วิทยานิพนธ์ (ศศ.ม.) พัฒนาสังคม.
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- วัฒนา พัทธรวานัส. (2534). **เอกสารคำสอน จิตวิทยาของวัยรุ่น**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: วิทยาลัย
ครูบ้านสมเด็จเจ้าพระยา.
- วัลนิกา ฉลากบาง. (2548). **การพัฒนาความสามารถในการรู้จักคิดแบบโยนิโสมนสิการและการ
บริโภคด้วยปัญญาของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสกลนคร**. ปริญญาานิพนธ์ (วท.ด.) การ
วิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2540). **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (เล่ม 1) แนวคิดเชิงทฤษฎี-วัย
เด็กตอนกลาง**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศูนย์ข้อมูลกรุงเทพมหานคร. (2548). สืบค้นเมื่อ 28 ธันวาคม 2549,
จาก <http://www.bma.go.th/info/>

- สกล เทียงแท้ และสุมิตตรา เจิมพันธ์. (2546). **ผลการฝึกจิต-พฤติกรรมแบบบูรณาการต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น**. รายงานการวิจัยทุนสนับสนุนจากโครงการวิจัยแม่บท: การวิจัยและพัฒนาระบบพฤติกรรมไทย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2546). “สุขภาพคนไทย” **รายงานการสำรวจสำมะโนประชากรและเคหะ พ.ศ. 2543 สำนักงานสถิติแห่งชาติ**.
- สสส. ซีดีเด็กไทยทาสนมขยะ. (2549, 1 พฤษภาคม). **หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน**. หน้า 10.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ : ข้อมูลสถิติ. (2549). สืบค้นเมื่อ 28 ธันวาคม 2549,
จาก [http:
portal.nso.go.th/otherworldcontextroot/index.jsp](http://portal.nso.go.th/otherworldcontextroot/index.jsp)
- สุวิมล สุขเกษม. (2547). **ผลการเสริมสร้างเจตคติและการฝึกทักษะเพื่อนช่วยเพื่อนที่มีต่อการป้องกันความเสี่ยงต่อการเสพยาบ้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น**. ปรินญาณิพนธ์ (วท.ม.) การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- แสวง ทวีคุณ. (2538). **การฝึกเพื่อเสริมสร้างจิตลักษณะในการป้องกันพฤติกรรมทะเลาะวิวาทในนักเรียนอาชีวศึกษา**. ปรินญาณิพนธ์ (วท.ม.) การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อดุลย์ จาตุรงค์กุล และดลยา จาตุรงค์กุล. (2545). **พฤติกรรมผู้บริโภค**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อมรศรี ตันพิพัฒน์ และศิริจรรยา เครือวิริยะพันธ์. (2546, สิงหาคม). “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร” **วารสารพระจอมเกล้าลาดกระบัง**. 11(2) : 20-26.
- อ้อมเดือน สดมณี พรเทพ เสถียรนพแก้ว และสุชมาล เกษมสุข. (2548). **ประสิทธิผลในการฝึกอบรมทักษะและจิตลักษณะที่มีผลต่อพฤติกรรมประหยัดน้ำและไฟฟ้าของนักเรียนระดับประถมศึกษา**. รายงานการวิจัยฉบับที่ 98 สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อารมณี ความรัก และปัญหาทางจิตวิญญาณของเยาวชนไทย ผลการสำรวจภาคสนาม สำนักวิจัยเอแบคโพลล์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ. (2548). สืบค้นเมื่อ 2 พฤษภาคม 2549,
จาก <http://168.120.31.165/webbase/2548/0416.html>.

- อุบล เลี้ยววาริณ. (2534). *ความสำคัญของการศึกษาที่มีต่อจิตลักษณะและพฤติกรรมสุขภาพของผู้ปฏิบัติงานในเขตกรุงเทพมหานคร*. ปริญญาานิพนธ์ (กศ.ม.) พัฒนศึกษาศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ประสานมิตร).
- Ackerman, A.C. & Shapiro, E.S. (1984). "Self-monitoring and work productivity with mentally retarded adults", *Journal of Applied Behavior Analysis*. 17(3): 403-407.
- Ajzen, I. (1988). *Attitudes, personality and behavior*. Chicago: The Dorsey Press.
- Berns, R.M. (1997). *Child, family, school and community: Socialization and social support*. Fourth edition. New York: Harcourt Brace College Publishers.
- Berryman J., Smythe, P.K., Taylor, A., Lamont & Joiner, R. (2002). *Developmental psychology and you*. Padstow, Cornwall : TJ International Ltd.
- Blue, C.L. (1995). "The predictive capacity of the theory of planned behavior in exercise research: An interrated literature review", *Research in Nursing and Health*. 18: 105-121.
- Child & Adolescent Review. In Research & Resources for Educators (Winter 1995 – 1996, p.2). Retrieved August 24, 2005, from <http://www.ext.nodak.edu/extnews/pipeline/adol495w.htm>
- Demographics and Media (no date, p.2) (on exempt from Foot and Staffman's book, titled Boom Bust & Echo). Retrieved November 28, 2005, from <http://www.angelfire.com/ms/Medialiteracy/Demo.html>
- Dixon, M.R., Hayes, L.J., Binder, L.M., Manthey, S., Sigman, C. & Zdenowski, D.M. (1998). "Using a self-control training procedure to increase appropriate behavior", *Journal of Applied Behavior Analysis*. 31(2): 203-210.
- Engly, A.H. & Chaiken, S. (1993). *The psychology of attitudes*. New York: Harcourt Brace Jovanovich College Publishing.
- Hair, J. F. , Anderson, R.E. , Tatham, R. L. & Black, W.C. (1998). *Multivariate data analysis*. London: Pretice-Hall International.
- Hayes, S.C. et al. (1985). "Self-reinforcement: Abstracts of social standard setting", *Journal of Applied Behavior Analysis*. 18(3): 201-204.

- Junk food vs. healthy nutrition for children (1996-2005). Retrieved August 24, 2005,
from <http://www.medicinenet.com>
- Luke, A. E. H. (1983). "Method in suppression of smoking behavior", *Dessertation Abstracts International*. 43(07): 1343-A, November.
- Maxwell, S.E. & Delaney, H.D. (2004). *Analyzing data : A model comparison perspective*.
New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates.
- Perner,L. (no date). *The psychology of consumers: Consumer behavior and marketing*.
Retrieved April 7, 2006, from <http://www.consumerpsychologist.com/>
- Raats, M.M., Shepherd, R. & Sparks, P. (1995). "Including moral dimensions of choice
within structure of the theory of planned behavior", *Journal of Applied Social
Psychology*. 25(6): 484-494.
- Rennekamp, R.A.(1990). Influences on teen decisions. *Journal of Extension*, 28(3) Fall 1990
Retrieved May 18, 2006, from <http://www.joe.org/joe/1990fall/rb3.html>
- Shin,H.J. (2004). *Parental involvement and its influence on children's school performance: A
comparative study between Asian (Chinese and Koreans) Americans and Mexican
Americans*. Retrieved November 2, 2006,
from <http://digitalcommons.librance.columbia.edu/dissertations/AA13120685>
- Stern, P.C. (no date). *Sustainable consumption and production: Toward a working definition of
consumption for environmental research and policy (Draft)*. Retrieved April 21,
2006, from <http://www.iisd.ca/consume/stern.html>
- Stevens, J. (1996). *Applied multivariate statistics for the social science*. New Jersey :
Lawrence Erlbaum Associates.
- Survey reveals insight into teen money behavior (2006). Retrieved May 18, 2006,
from <http://www.ktbs.com/business/2659721.html>
- The Social Affairs Unit (no date). Retrieved August 24, 2005,
from <http://socialaffairsunit.org.uk/digipub/content/view/10/27/1/9/>
- Venerable Rahula. (1999). *What the Buddha Taught*. Fourth published in Thailand. Haw
Trai Foundation.

Yoh,T. (2005). Parent, peer, and TV influences in teen athletic shoe purchasing. *The Sport Journal*, 8(1) Winter 2005. Retrieved May 18, 2006,

from http://www.thesportjournal.org/2005Journal/Vol8-No1/tacho_yo.asp

Zill,N., Nord, C.W. & Loomis,L.S. (1995). *Adolescent time use, risky behavior and outcomes:*

An analysis of national data. Retrieved May 18, 2006,

from <http://aspe.hhs.gov/HSP/cyp/xstimuse.htm>

ภาคผนวก ก
ชุดฝึกการควบคุมตน

ภาคผนวก ข
ชุดฝึกการเปลี่ยนเจตคติ

กิจกรรมฝึกอบรมเจตคติต่อการบริโภคด้วยปัญญา

1. กิจกรรม “น้ำสะอาด”

ขั้นตอนกิจกรรม

1. แบ่งนักเรียนเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 7-8 คน
2. แจกภาพน้ำดื่มประเภทต่างๆ ทั้งที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ พร้อมใบงานและแบบบันทึกผลการอภิปรายกลุ่ม
3. ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายตามประเด็นในใบงานโดยใช้เวลาประมาณ 20 นาที
4. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมานำเสนอผลการอภิปรายของกลุ่ม
5. วิทยากรสรุป

2. กิจกรรม “กินอย่างไรร่างกายจะเป็นสุข”

ขั้นตอนกิจกรรม

1. แบ่งนักเรียนเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 7-8 คน
2. แจกภาพอาหารประเภทต่างๆ ทั้งที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ พร้อมใบงานและแบบบันทึกผลการอภิปรายกลุ่ม
3. ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายตามประเด็นในใบงานโดยใช้เวลาประมาณ 20 นาที
4. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมานำเสนอผลการอภิปรายของกลุ่ม
5. วิทยากรสรุป

3. กิจกรรม “ร่วมด้วยช่วยคิด”(การอนุรักษ์พลังงานไฟฟ้า)

ขั้นตอนกิจกรรม

1. แบ่งนักเรียนเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 7-8 คน
2. แจกเนื้อเรื่องเกี่ยวกับการอนุรักษ์พลังงานไฟฟ้าพร้อมใบงานและแบบบันทึกผลการอภิปรายกลุ่ม
3. ให้แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติตามเนื้อเรื่องที่ได้รับกลุ่มละ 1 เรื่องในใบงานโดยใช้เวลาประมาณกลุ่มละ 10 นาที
4. หลังจากแสดงบทบาทสมมติจบ ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายร่วมกันในใบงานทำเรื่องของกลุ่ม
5. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมานำเสนอผลการอภิปรายของกลุ่ม
6. วิทยากรสรุป

รายละเอียดของแต่ละกิจกรรมดังเอกสารแนบ

กิจกรรมที่ 1 “น้ำสะอาด”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนสามารถเลือกบริโภคน้ำดื่มประเภทต่าง ๆ ได้โดยตระหนักถึงประโยชน์และโทษของน้ำดื่มเหล่านั้น

แนวความคิด

การที่นักเรียนได้มีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในการทำกิจกรรม จะเกิดการชักจูงตนเองให้เปลี่ยนเจตคติ โดยการตระหนักถึงประโยชน์และโทษของการเลือกบริโภคสิ่งต่าง ๆ และสามารถแสดงความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ รวมทั้งมีความพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมกรรมการเลือกบริโภคสิ่งต่าง ๆ ได้จากการแนะนำของผู้รู้และตระหนักด้วยตนเองของนักเรียน

เวลาที่ใช้ 90 นาที

สื่อที่ใช้

1. ภาพน้ำประเภทต่าง ๆ ทั้งที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์
2. แบบบันทึกผลการทำงานกลุ่ม

ขั้นกิจกรรม

ขั้นนำ (10 นาที)

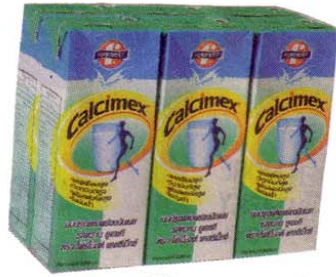
- วิทยากรซักถามนักเรียนว่าน้ำมีประโยชน์อย่างไร เมื่อต้องการดื่มน้ำ นักเรียนเลือกดื่มอะไรและเพราะเหตุใดจึงเลือกดื่มน้ำประเภทนั้น

ขั้นกิจกรรม (20 นาที)

- แบ่งนักเรียนเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 7-8 คน
- แจกภาพน้ำดื่มประเภทต่าง ๆ ทั้งที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ พร้อมใบงานและแบบบันทึกผลการอภิปรายกลุ่ม
- ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายตามประเด็นในใบงานโดยใช้เวลาประมาณ 20 นาที
- แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมานำเสนอผลการอภิปรายของกลุ่ม

ขั้นสรุปและอภิปรายผล (20 นาที)

- วิทยากรสรุปและอภิปรายผลร่วมกัน



1



2



3



4



5

ใบงาน

1. เลือกประธานและเลขานุกรมกลุ่ม
2. ตั้งชื่อกลุ่ม
3. กลุ่มพิจารณาภาพน้ำดื่มและร่วมอภิปรายในหัวข้อที่ตั้งไว้พร้อมทั้ง
เลขานุกรมกลุ่มบันทึกผลการอภิปรายกลุ่ม
ประโยชน์ของน้ำดื่ม
ข้อดีและข้อเสียของน้ำดื่มประเภทต่าง ๆ
คุณค่า-ประโยชน์ของน้ำดื่ม
4. ส่งตัวแทนรายงานผลหน้าห้องเรียน
5. ให้เวลาอภิปราย 10 นาที

แบบบันทึกผลการอภิปรายกลุ่ม

ชื่อกลุ่ม.....

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

บันทึกผลการอภิปรายกลุ่ม

1. ประโยชน์ของน้ำดื่ม.....
.....
2. ข้อดี-ข้อเสีย.....
.....
3. คุณค่า - ประโยชน์ของน้ำดื่ม.....
.....
4. หลักการเลือกน้ำดื่ม.....
.....
5. ข้อคิดจากการทำกิจกรรม.....
.....

กิจกรรมที่ 2 “กินอย่างไรร่างกายจะเป็นสุข”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนสามารถเลือกบริโภคอาหารประเภทต่าง ๆ ได้โดยตระหนักถึงประโยชน์และโทษของอาหารเหล่านั้น

แนวความคิด

การที่นักเรียนได้มีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในการทำกิจกรรม จะเกิดการชักจูงตนเองให้เปลี่ยนเจตคติ โดยการตระหนักถึงประโยชน์และโทษของการเลือกบริโภคสิ่งต่าง ๆ และสามารถแสดงความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ รวมทั้งมีความพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมการเลือกบริโภคสิ่งต่าง ๆ ได้จากการแนะนำของผู้รู้และตระหนักด้วยตนเองของนักเรียน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

สื่อที่ใช้

1. ภาพอาหารประเภทต่าง ๆ ทั้งที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์
2. แบบบันทึกผลการทำงานกลุ่ม

ขั้นกิจกรรม

ขั้นนำ (10 นาที)

- วิทยากรซักถามนักเรียนว่า เมื่อต้องการรับประทานอาหาร นักเรียนเลือกรับประทานอะไร และเพราะเหตุใดจึงเลือกอาหารประเภทนั้น

ขั้นกิจกรรม (20 นาที)

- แบ่งนักเรียนเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 7-8 คน
- แจกภาพอาหารประเภทต่าง ๆ ทั้งที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ พร้อมใบงานและแบบบันทึกผลการอภิปรายกลุ่ม
- ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายตามประเด็นในใบงานโดยใช้เวลาประมาณ 20 นาที
- แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมานำเสนอผลการอภิปรายของกลุ่ม

ขั้นสรุปและอภิปรายผล (20 นาที)

- วิทยากรสรุปและอภิปรายผลร่วมกัน



1



2



3



4



5

ใบงาน

1. เลือกประธานและเลขานุการกลุ่ม
2. ตั้งชื่อกลุ่ม
3. กลุ่มพิจารณาภาพอาหารและร่วมอภิปรายในหัวข้อที่ตั้งไว้พร้อมทั้ง
เลขานุการกลุ่มบันทึกผลการอภิปรายกลุ่ม
 - 3.1 ส่วนประกอบของอาหาร
 - 3.2 คุณค่าและประโยชน์ของอาหาร
 - 3.3 อาหารที่มีประโยชน์และอาหารที่ไม่มีประโยชน์
4. ส่งตัวแทนรายงานผลหน้าห้องเรียน
5. ให้เวลาอภิปราย 10 นาที

แบบบันทึกผลการอภิปรายกลุ่ม

ชื่อกลุ่ม.....

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

บันทึกผลการอภิปรายกลุ่ม

1. ส่วนประกอบของอาหาร.....

.....

2. คุณค่าและประโยชน์ของสารอาหารต่อร่างกาย.....

.....

3. อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์.....

.....

4. หลักการเลือกบริโภคอาหาร.....

.....

5. ข้อคิดจากการทำกิจกรรม.....

กิจกรรมที่ 3 “ร่วมด้วยช่วยคิด”(การอนุรักษ์พลังงานไฟฟ้า)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความพร้อมให้นักเรียนรู้จักวิธีการใช้ไฟฟ้าและการประหยัดไฟฟ้าอย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้นักเรียนได้แสดงบทบาทที่สอดคล้องกับเจตคติที่ดีต่อการประหยัดไฟฟ้า

แนวความคิด

การที่นักเรียนได้มีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในการทำกิจกรรม จะเกิดการชักจูงตนเองให้เปลี่ยนเจตคติ และการแสดงบทบาทร่วมกับผู้อื่นจะทำให้กลุ่มมีอิทธิพลที่จะเปลี่ยนเจตคติได้อีกทางหนึ่ง นอกจากนี้ยังทำให้เกิดความสอดคล้องระหว่างเจตคติ การพูด และการกระทำ ทำให้เจตคตินั้นมั่นคงยิ่งขึ้น ผู้แสดงจะปฏิเสธเจตคติของตนได้ยาก เพราะได้เปิดเผยให้ผู้อื่นรู้แล้ว โดยมีการให้คำชมแก่นักเรียนที่แสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามที่คาดหวัง

เวลาที่ใช้ 90 นาที

สื่อที่ใช้

เค้าโครงเรื่องที่แสดงถึงการประหยัดไฟฟ้า 4 เรื่อง

ขั้นกิจกรรม

ขั้นนำ

- วิทยากรซักถามนักเรียนว่าจะช่วยกันประหยัดไฟฟ้าและใช้ไฟฟ้าให้เกิด

ประโยชน์สูงสุดได้อย่างไร

ขั้นกิจกรรม

- แบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม กลุ่มละ 7-8 คน
- แจกเอกสารบทบาทสมมติให้นักเรียนกลุ่มละ 1 เรื่อง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมเพื่อให้แสดงสมจริง และเป็นธรรมชาติมากที่สุด
- ให้นักเรียนแสดงครั้งละ 1 กลุ่ม กลุ่มละ 5-8 นาที
- เมื่อแต่ละกลุ่มแสดงเสร็จ ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายว่า เพราะอะไรตัวเอง

ของแต่ละเรื่องจึงเกิดการเปลี่ยนความคิดไปสู่การประหยัดไฟฟ้า เช่น ทำไมบัวจึงสำนึกถึงคุณค่าของไฟฟ้า

- วิทยากรให้นักเรียนในกลุ่มกล่าวคำชักชวนเพื่อน ๆ ให้มีส่วนร่วมในการ

ประหยัดไฟฟ้า หรือมีวิธีใดบ้างที่ช่วยในการประหยัดไฟฟ้า

ขั้นสรุปและอภิปรายผล

- วิทยากรให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์ของแต่ละเรื่อง

1. เมื่อไม่มีไฟฟ้า

ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ทุกบ้านมีไฟฟ้าใช้ เพื่อน ๆ ลองคิดดูซิว่า ถ้าในเช้าวันหนึ่ง ไฟฟ้าที่บ้านของเพื่อน ๆดับไป จะเกิดอะไรขึ้น และเพื่อน ๆ จะเป็นอย่างไร

บัวกำลังพิมพ์รายงานอย่างรีบเร่งด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์เพื่อจะส่งอาจารย์พรุ่งนี้ สักครูไฟดับ ไม่สามารถพิมพ์รายงานต่อไปได้ เธอได้ถามนุกซึ่งเป็นน้องสาวว่า “ทำไมไฟดับ ใครแกลิ่งปิดไฟหรือเปล่า” ซึ่งนุกก็ไม่รู้เหมือนกันเพราะกำลังดูโทรทัศน์อยู่ ขณะนั้นชายซึ่งเป็นน้องคนเล็กก็เดินโวยวายออกจากห้องนอนว่า กำลังเปิด CD ลองเพลงแผ่นใหม่อยู่ดี ๆ ไฟก็ดับ ส่วนคุณแม่กับบอกว่าสงสัยจะอดกินข้าวกันแน่เลย เพราะนี่ยังหุงข้าวด้วยหม้อหุงข้าวไฟฟ้าแล้วก็ยังไม่สุกเลย

พอสงสัยว่าทำไมไฟฟ้าจึงดับบ่อย ๆ จึงพาครอบครัวไปถามเจ้าหน้าที่ไฟฟ้า ซึ่งเจ้าหน้าที่ไฟฟ้าบอกว่า ได้ประกาศเตือนแล้วว่าช่วงนี้จะมีการปิดไฟฟ้าเวียนไปตามที่ต่าง ๆ เนื่องจากช่วงนี้เราต้องซื้อไฟฟ้าจากต่างประเทศค่อนข้างมากและมีราคาแพง ขอให้ใช้ไฟอย่างประหยัด ซึ่งถ้าใช้ไฟอย่างสิ้นเปลือง เช่น เปิดโทรทัศน์ทิ้งไว้อย่างไม่ได้ต้องการดูแค่วันละ 1 ชั่วโมง พร้อมกับทั่วประเทศ 1 ล้านเครื่อง ก็จะมีสิ้นเปลืองค่าไฟเดือนละ 8.25 ล้านบาทแล้ว ทุกคนต้องช่วยกันประหยัดหน่อยไม่เช่นนั้นเราจะไม่มีไฟฟ้าใช้ตลอดไป

เมื่อทุกคนกลับบ้านก็ต่อกันเรื่องใครใช้ไฟไม่ประหยัด บัวก็โทษนุกว่าชอบเปิดโทรทัศน์ทิ้งไว้มันจะดู นุกก็โทษบัวว่าชอบเปิดคอมพิวเตอร์ เล่นเกมคอมพิวเตอร์และชอบเปิดแอร์ทิ้งไว้ ส่วนชายก็ชอบเปิดเพลงดัง ๆ ทั้งเปลืองไฟทั้งหนวกหู ซึ่งชายก็เถียงว่าตนไม่ได้ใช้ไฟฟ้าไม่ประหยัดคนเดียวทุกคนมีส่วนร่วมด้วยกันทั้งสิ้น ทำให้คุณแม่ห้ามว่า ทุกคนไม่ต้องโทษกัน คราวนี้รู้แล้วซิ เวลาไม่มีไฟฟ้าใช้จะเดือดร้อนอย่างไร ดังนั้นทุกคนต้องช่วยกันประหยัด ซึ่งบัวกับนุก ๆ ก็บอกแม่ว่า รู้แล้วคะ (ครับ) ต่อไปนี้เราจะช่วยกันประหยัดไฟฟ้า จะได้มีไฟฟ้าไว้ใช้นาน ๆ

ใบงาน

ให้นักเรียนช่วยกันคิดว่า

1. “ไฟฟ้า” มีประโยชน์อย่างไรกับครอบครัวของบัว และนักเรียนคิดว่ามีประโยชน์อะไรเพิ่มเติม
2. นักเรียนรู้สึกอย่างไรถ้าวันหนึ่งไม่มีไฟฟ้าใช้
3. ถ้านักเรียนเป็นบัว นักเรียนจะประหยัดไฟฟ้าด้วยวิธีใดบ้าง หรือใช้ไฟฟ้าให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้อย่างไร

2. ไฟแห่งชีวิต

ดาวมาจากครอบครัวที่ร่ำรวย มีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกสบายมากมาย เช่น เตาไร้ด้ามมือหุงข้าวไฟฟ้า เครื่องปรับอากาศ ตู้เย็น โทรทัศน์ เกม play station คาราโอเกะ คอมพิวเตอร์ ซึ่งสิ่งอำนวยความสะดวกนี้เอง ทำให้ดาวใช้ไฟฟ้าอย่างไม่ประหยัด ดาวชอบเล่นเกมในคอมพิวเตอร์ บ้าง เล่นเกม play station บ้าง ชอบเปิดเพลงดัง ๆ และเปิดโทรทัศน์ทิ้งไว้โดยที่ไม่สนใจดู ซึ่งก็ไม่เคยมีใครว่าดาวเลย เนื่องจากพ่อกับแม่ต้องทำงานนอกบ้านทุกวัน อีกทั้งดาวยังเป็นลูกสาวคนเดียวของครอบครัว

ดาวมีเพื่อนสนิทคนหนึ่งชื่อ เดือน ช่วงปิดเทอมเดือนต้องไปเยี่ยมคุณยายที่อำเภอหนึ่งในจังหวัดกาญจนบุรีทุกครั้ง คราวนี้ก็เช่นกัน ในครั้งนี้เดือนได้ชวนดาวไปด้วย ซึ่งพ่อกับแม่ของดาวก็อนุญาตเนื่องจากสองครอบครัวก็สนิทกัน

เมื่อไปถึงคุณยายให้การต้อนรับดาวเป็นอย่างดี คุณยายของเดือนใจดีมาก เล่าประวัติเรื่องนั้นเรื่องนี้ให้ฟัง กับข้าวบ้านคุณยายก็อร่อย แต่! เอ๊ะ! ทำไมบ้านคุณยายถึงใช้ไม้พินมาหุงข้าวล่ะ ไม่มีไมโครเวฟหรือไงกัน ดวงสงสัยแต่ไม่กล้าซักถาม พอตกลงกลางคืน ไฟก็ไม่มี มีดไปหมด รัอนก็รัอน แอร์ก็ไม่มี ทำไมบ้านคุณยายจึงเป็นแบบนี้ ต้องจุดเทียนกัน ดาวอดใจไม่ไหวแล้ว ถามคุณยายขึ้น ซึ่งคุณยายยิ้มแบบใจดี ตอบดาวว่า ตอนนั้นก็ดีกว่าเมื่อก่อนมากแล้วนะหลาน เมื่อก่อนไม่มีไฟฟ้าใช้เลย มาช่วงหลังนี้มีการปั่นไฟใช้กัน ซึ่งต้องใช้น้ำมันจึงต้องประหยัด พอ 2 ทุ่มก็ต้องปิดเพื่อประหยัดไฟจะได้มีไฟไว้ใช้นาน ๆ ยิ่งบ้านเราน้ำมันก็ต้องซื้อจากต่างประเทศซึ่งก็มีราคาสูงมาก และเมื่อน้ำมันร่อยหลอลงเรื่อย ๆ ก็จะมีแพงขึ้นเรื่อย ๆ จนเราซื้อไม่ไหว เมื่อถึงตอนนั้นไม่ว่าที่ไหนก็จะไม่มีไฟฟ้าใช้ทุกที่ก็จะต้องลำบากเหมือนกันหมด

ดาวจึงบอกกับคุณยายว่า เธอรู้สึกนึกถึงคุณค่าและคุณประโยชน์ของไฟฟ้ามากขึ้น และเมื่อกลับไปบ้าน เธอจะใช้ไฟอย่างประหยัด และจะบอกเพื่อน ๆ ให้ช่วยกันประหยัดไฟฟ้าด้วย

ใบงาน

ให้นักเรียนช่วยกันคิดว่า

1. เพราะเหตุใดดาวจึงคิดว่าการประหยัดไฟฟ้าเป็นสิ่งดี
2. ดาวรู้สึกอย่างไรกับการใช้ไฟฟ้าอย่างฟุ่มเฟือย
3. ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนกับดาว นักเรียนจะช่วยดาวทำอะไรบ้าง เพื่อให้มีไฟฟ้าไว้ใช้นาน ๆ

3. รางวัลของคนประหยัด

นพเป็นลูกคนเดียวของอินกับจัน ครอบครัวนี้มีฐานะปานกลาง มีเงินพอกินพอใช้ แต่เมื่อนพเป็นลูกคนเดียวของพ่อกับแม่ ทั้งสองจึงตามใจ ไม่เคยว่านพเลย นพชอบดูโทรทัศน์เมื่อเลิกเรียนตอนเย็นและวันหยุด ดูโทรทัศน์ทั้งวัน พ่อจะดูเครื่องหนึ่ง ส่วนนพก็จะดูอีกเครื่องหนึ่ง บางครั้งนพไปเล่นข้างนอกก็ไม่ปิดโทรทัศน์ ส่วนพัดลม นพก็ชอบที่จะเปิดเบอร์ที่ให้ลมแรงที่สุดเพราะเย็นสบายทันใจ ตู้อื่น นพก็เปิด ๆ ปิด ๆ ทั้งวัน หยิบน้ำเย็นบ้าง ขนมห้าง น้ำแข็งบ้าง บางครั้งก็ลืมปิดตู้อื่นบ่อย ๆ

ปลายเดือน พ่อได้เรียกนพมาคุย บอกนพว่า “ใบแจ้งหนี้ค่าไฟฟ้าเดือนนี้สูงมากนะนพ พ่อคิดว่าเราต้องช่วยกันประหยัดไฟแล้ว ยิ่งตอนนี้โครงการหาร 2 ร่วมกับการไฟฟ้านครหลวงและการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค ได้จัดทำ “โครงการประหยัดไฟฟ้า 2 ต่อ” ซึ่งกติกามีว่า บ้านใครสามารถลดจำนวนหน่วยใช้ไฟฟ้าได้ตั้งแต่ร้อยละ 10 ขึ้นไป ก็จะได้รับรางวัลเป็นส่วนลดค่าไฟฟ้าร้อยละ 20 ของหน่วยใช้ไฟฟ้าที่ลดลงได้ใน 1 เดือนนั้น พ่อว่านพกับพ่อมาช่วยกันดีกว่า ถ้าลดค่าไฟฟ้าได้ พ่อจะพาไปกินไอศกรีม แกรมเก็บเงินไว้ให้นพ เปิดเทอมจะได้มีเงินซื้อชุดนักเรียนใหม่ดีไหมลูก” “ดีครับพ่อ” นพตอบ พ่อถามนพต่อว่าจะประหยัดไฟกันอย่างไรดี นพบอกว่า “ผมจะดู T.V. วันละ 1 ชั่วโมง แล้วก็เปิดพัดลมแค่เบอร์ 1” พ่อบอกว่าเรายังประหยัดได้อีก โดยพ่อกับนพมาดู T.V. รายการเดียวกันแล้วก็เครื่องเดียวกันแล้วก็เปิดตู้อื่นไม่เกินคนละ 2 ครั้งต่อวัน ดีไหมลูก

หนึ่งเดือนผ่านไป พ่อนำใบแจ้งหนี้ค่าไฟฟ้ามาให้พดูแล้วบอกว่า เดือนนี้เราได้ลดค่าไฟลงร้อยละ 20 ด้วยละลูก ลดได้ตั้ง 50 บาท แนะ เขาเป็นว่าเดือนนี้พ่อพาลูกไปกินไอศกรีม แล้วเงินที่เหลือเป็นค่าชุดนักเรียนใหม่ตอนเปิดเทอมนะลูก นพตอบ “ดีครับ แล้วเดือนนี้ผมจะพยายามประหยัดไฟอีกนะครับ”

ใบงาน

ให้นักเรียนช่วยกันคิดว่า

1. เพราะเหตุใดนพจึงเห็นด้วยกับพ่อในการดูโทรทัศน์ให้ลดลงกว่าเดิม
2. นพและพ่อรู้สึกอย่างไร เมื่อใช้ไฟฟ้าเป็นจำนวนมาก
3. นักเรียนจะทำอย่างไรบ้าง เพื่อให้มีไฟฟ้าใช้นาน ๆ
4. ประโยชน์ของการประหยัดไฟฟ้ามืดอะไรบ้าง

4. ศิลปินในดวงใจ

บอยเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เป็นเด็กขยันเรียน แต่ติดนิสัยชอบอ่านหนังสือไปก็เปิดเพลงฟังไป พอติช่วงเทศกาลวันเด็ก อาจารย์ได้จัดกิจกรรมสนุก ๆ ให้กับนักเรียนมากมาย และได้เชิญศิษย์เก่าของโรงเรียนมาด้วย หนึ่งในจำนวนศิษย์เก่านั้นก็มีพี่เต๋า สมชาย ศิลปินในดวงใจของบอยมาด้วย บอยตื่นเต้นมากเพราะอยากจะรู้จักกับพี่เต๋ามากแล้ว

และแล้ววันที่รอคอยของบอยก็มาถึง นั่นพี่เต๋าจริง ๆ ด้วย ใส่อโฮ! เท่ห์มากเลย พี่เต๋าทักทายน้อง ๆ ทุกคนด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้ม และบอกว่าก่อนที่พี่จะร้องเพลงให้ฟัง พี่อยากจะทำอะไรให้น้อง ๆ ฟัง และช่วยพี่คิดหน่อยนะว่าเราจะช่วยประเทศเราอย่างไร พี่ได้ข่าวมาว่าประเทศไทยเป็นหนี้ต่างชาติมากมาย ต้องซื้อน้ำมันจากต่างประเทศซึ่งมีราคาแพงมาก ซึ่งจริง ๆ แล้วน้ำมันก็เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับพวกเรา ทำให้เรามีไฟฟ้าใช้ มีรถขับ แต่น้ำมันก็เริ่มแพงขึ้นทุกที และเริ่มลดน้อยลง พี่คิดว่าเราจะทำอย่างไรกันดี

บอยตอบ “ประหยัดน้ำมันครับ”

พี่เต๋า “เก่งมาก แล้วเราจะประหยัดอย่างไรดี”

เอ “ดูโทรทัศน์เฉพาะรายการที่น่าสนใจ ไม่เปิดทิ้งไว้ค่ะ”

พี่เต๋า “ดีครับ มีความคิดอื่น ๆ อีกไหมครับ”

บี “รีดเสื้อผ้า ครึ่งละมาก ๆ และไม่รีดขณะเสื้อผ้าเปียกอยู่ค่ะ”

พี่เต๋า “ดีมากครับ มีอีกไหมครับ”

บอยคิดอยู่นาน “เวลาอ่านหนังสือ ไม่เปิดเพลงฟัง จะเปิดเฉพาะช่วงที่อยากฟังจริง ๆ เท่านั้น”

พี่เต๋า “ดีมากครับ เพราะการที่เราเปิดวิทยุ เฉพาะให้เป็นเพื่อนโดยไม่สนใจฟัง ทำให้เปลืองไฟโดยใช่เหตุ พี่คิดว่าความคิดของน้อง ๆ ทุกคนดีมากเลยครับ พี่คิดว่าน้อง ๆ ทุกคนคงช่วยกันประหยัดไฟ ส่วนพี่ก็จะช่วยด้วย เราช่วยกัน บ้านเราก็มีเงินเหลือเก็บ ประเทศก็เจริญ”

ใบงาน

ให้นักเรียนช่วยกันคิดว่า

1. ทำไมบอยจึงเห็นด้วยกับพี่เต๋าในการประหยัดไฟฟ้า
2. บอยใช้วิธีใดในการประหยัดพลังงานไฟฟ้า
3. ถ้านักเรียนเป็นบอยจะประหยัดไฟฟ้าด้วยวิธีใดบ้าง

ภาคผนวก ค
ชุดฝึกเหตุผลในการคิด

กิจกรรม แท้หรือเทียม (วิธีคิดแบบไร้คุณธรรม และวิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม)

เวลาที่ใช้ 90 นาที

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและตระหนักในการคิดแบบไร้คุณธรรมและ
คิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียมได้

แนวคิด/หลักการ

1. การคิดแบบไร้คุณธรรม เป็นการคิดเพื่อลดความต้องการที่เกินพอดี โดยนำเหตุผลมาใช้เพื่อลดความต้องการที่เกินพอดี นำมาคิดในทางที่ดี ทำให้มีเจตคติที่ดีต่อบุคคล เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม เพื่อการแสดงออกของพฤติกรรมที่เหมาะสม

2. การคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม เป็นการคิดเพื่อสามารถทำให้มองประโยชน์ หรือหน้าที่ของสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ไม่หลงยึดติดกับสิ่งที่ปรุงแต่งขึ้น เช่น การรับประทานอาหาร ให้ความสำคัญกับประโยชน์ของอาหาร หรือความอร่อย หูหรราราคาแพง

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ชั้นนำ

1. วิทยากรสร้างความคุ้นเคยและทำความรู้จักกับนักเรียน
2. วิทยากรอธิบายความหมายและยกตัวอย่างของวิธีคิดแบบไร้คุณธรรมและวิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม ให้นักเรียนเข้าใจ
3. แบ่งนักเรียนเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละประมาณ 5-6 คน
4. จัดให้นั่งรวมกลุ่มกัน ให้ตั้งชื่อกลุ่มและชี้แจงกติกาในการทำกิจกรรมร่วมกัน

ขั้นกิจกรรม

1. วิทยากรแจกบัตรงานและอธิบายถึงสิ่งที่นักเรียนจะต้องทำให้เข้าใจ
2. แต่ละกลุ่มอ่านกรณีศึกษาที่กลุ่มของตนได้รับและร่วมกันอภิปรายเพื่อตอบคำถามตามกรณีศึกษาในบัตรงานที่แจกให้ โดยเขียนคำตอบลงบนกระดาษที่แจกให้
3. หลังตอบคำถาม ให้สมาชิกในแต่ละกลุ่มกำหนดตัวแทนที่จะแสดงบทบาทสมมติตามกรณีศึกษาที่ได้รับจากบัตรงานและตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอคำถามจากบัตรงานและคำตอบที่กลุ่มสรุปให้กับกลุ่มอื่นฟัง

ขั้นสรุป

วิทยากรและนักเรียนทุกคนร่วมกันอภิปรายและสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษแผ่นใหญ่ให้นักเรียนเขียน
2. ปากกาสีต่าง ๆ เส้นใหญ่
3. กรณีสืบศึกษาที่ 1 ถึง 4

การวัดและการประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วม และการอภิปรายในแต่ละกลุ่ม

กรณีสืบศึกษาที่ 1

ส้มเจอกระเป๋าสตางค์ตกอยู่ที่พื้นห้องน้ำที่โรงเรียนของเธอในช่วงที่เธอกำลังอยู่ระหว่างพักทานข้าวกลางวันเสร็จ และเตรียมตัวจะเข้าห้องเรียนในช่วงบ่าย เธอเปิดดูในกระเป๋าสตางค์นั้นพบว่า มีเงินอยู่เพียง 50 บาท และบัตร ATM อยู่หลายใบ เธอมองรอบๆ ขณะนั้นไม่มีใครอยู่ในบริเวณนั้นเลย เธอจึงหยิบสตางค์จำนวน 50 บาทออกมาใส่กระเป๋ากระโปรงของตน แต่ทันใดนั้นเพื่อนของเธอเข้ามาเห็นขณะที่เธอนำเงินใส่กระเป๋ากระโปรงพอดี และกล่าวเตือนเธอให้นำเงินนั้นใส่คืนในกระเป๋าและนำไปให้คุณครู แต่เธอกลับบอกเพื่อนว่าเงินเพียง 50 บาท มีค่าเพียงนิดเดียว คงไม่เป็นไร เจ้าของกระเป๋าคงไม่เดือดร้อน จากนั้นเธอก็โยนกระเป๋าทิ้งลงถังขยะและเดินออกจากห้องน้ำไปเพื่อไปเข้าเรียนตามปกติ โดยไม่สนใจคำพูดของเพื่อน

- คำถาม** 1. นักเรียนคิดอย่างไรกับพฤติกรรมของส้ม และถ้านักเรียนเป็นส้ม นักเรียนจะทำเช่นเดียวกับส้มหรือไม่ เพราะเหตุใด และถ้าไม่ จะทำอย่างไร เพราะเหตุใด
2. ยกตัวอย่างเหตุการณ์หรือพฤติกรรมในกรณีสืบศึกษาเป็นวิธีการคิดที่เกี่ยวข้องกับวิธีการคิดแบบเร้าคุณธรรมหรือวิธีการคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม

กรณีศึกษาที่ 2

อาทเป็นเด็กนักเรียนที่เรียนไม่เก่งเอาซะเลย เขามักเฟลิดเฟลินและใช้เวลาหมดไปกับการเล่น เตรีดเตร่กับเพื่อนๆ ที่ศูนย์การค้านอกบ้านกับเพื่อน ถ้าอยู่ที่บ้านก็จะเล่นเกม อ่านการ์ตูน ทุกครั้งที่ใกล้สอบ อาทจึงคิดที่จะเริ่มอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบ แต่ก็พบว่าอ่านไม่ทันแล้ว อาทจึงมักสอบตกและโดนคุณครูเรียกมาตำหนิบ่อยๆ ให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเสียใหม่ อาทจึงพยายามที่หันมาอ่านหนังสือเตรียมตัวแต่เนิ่นๆมากขึ้น ใช้เวลาเที่ยวเตร่ร่นอกบ้านและทำกิจกรรมที่ไม่จำเป็นให้น้อยลง เพราะคิดว่าถ้าปล่อยไว้ให้สอบตกบ่อยๆ จะไม่เกิดผลดีกับตนและพ่อแม่ก็จะเสียใจด้วย

คำถาม 1. นักเรียนคิดอย่างไรต่อพฤติกรรมของอาท และถ้านักเรียนเป็นอาท นักเรียนจะคิดและกระทำเช่นเดียวกับอาทหรือไม่ เพราะเหตุใด และถ้าไม่ คิดเช่นไร และจะอย่างไร เพราะเหตุใด

2. ยกตัวอย่างเหตุการณ์หรือพฤติกรรมในกรณีศึกษาเป็นวิธีการคิดที่เกี่ยวข้องกับวิธีการคิดแบบเร้าคุณธรรมหรือวิธีการคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม

กรณีศึกษาที่ 3

นิตเป็นเด็กต่างจังหวัด พ่อแม่มีฐานะปานกลาง เธอเรียนเก่งมากและสอบได้ทุนเรียนต่อชั้นมัธยมตอนปลายที่โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ ดังนั้นเธอจึงต้องเดินทางเข้ามาอยู่ในกรุงเทพฯกับรุ่นพี่คนหนึ่งซึ่งได้ทุนเช่นเดียวกับเธอเมื่อปีที่แล้ว เพราะเธอไม่มีญาติพี่น้องที่กรุงเทพฯเลย โดยอยู่กันแค่ 2 คนที่หอพักไกลจากโรงเรียน ซึ่งที่หอพักยังไม่มีโทรศัพท์ และชอยทางเข้าหอค่อนข้างเปลี่ยวและลึก เธอเห็นว่าควรมีโทรศัพท์มือถือไว้โทรติดต่อเมื่อยามจำเป็น เธอจึงร้องขอโทรศัพท์จากพ่อและแม่ของเธอ พ่อแม่ก็ตกลงซื้อให้เธอเพราะเห็นด้วยกับความปลอดภัยของลูก

คำถาม 1. นักเรียนคิดอย่างไรกับพฤติกรรมของนิต และถ้านักเรียนเป็นนิต นักเรียนจะทำเช่นเดียวกับนิตหรือไม่ เพราะเหตุใด และถ้าไม่ จะอย่างไร เพราะเหตุใด

2. ยกตัวอย่างเหตุการณ์หรือพฤติกรรมในกรณีศึกษาเป็นวิธีการคิดที่เกี่ยวข้องกับวิธีการคิดแบบเร้าคุณธรรมหรือวิธีการคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม

กรณีศึกษาที่ 4

กาหลงเป็นเด็กที่เกิดในครอบครัวที่มีฐานะร่ำรวย แต่พ่อและแม่ของเธอไม่เคยปลุกฝังให้เธอใช้เงินที่มีอยู่มากมายหรือความร่ำรวยที่มีอยู่ไปในทางฟุ่มเฟือยหรือสุรุ่ยสุร่ายเลย ดังนั้นเธอจึงมีนิสัยที่เก็บออมและใช้ของต่าง ๆ อย่างมีคุณค่ามาโดยตลอด เธอไม่เพียงแต่ช่วยครอบครัวของเธอประหยัดน้ำไฟภายในบ้าน แต่เมื่อเธออยู่ที่โรงเรียน เธอมักจะช่วยปิดก๊อกน้ำและไฟที่ไม่ใช้ เพราะต้องการช่วยประหยัดให้กับโรงเรียนเช่นกัน แต่บางครั้งเพื่อนๆ กลับมักจะล้อการกระทำของเธอว่าเธอเป็นคนขี้เหนียวเป็นประจำ

- คำถาม**
1. นักเรียนคิดอย่างไรกับพฤติกรรมของกาหลง และถ้านักเรียนเป็นกาหลง นักเรียนจะทำเช่นเดียวกับกาหลงหรือไม่ เพราะเหตุใด และถ้าไม่ จะทำอย่างไร เพราะเหตุใด
 2. ยกตัวอย่างเหตุการณ์ หรือพฤติกรรมในกรณีศึกษาเป็นวิธีการคิดที่เกี่ยวข้องกับวิธีการคิดแบบเร้าคุณธรรมหรือวิธีการคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม

กิจกรรม นักสืบ (วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก)

เวลาที่ใช้ 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถแยกแยะข้อดีและข้อเสียจากกรณีตัวอย่างได้
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการมองทั้งสองอย่างได้
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถหาทางออกที่เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ

วิทยากรสร้างความคุ้นเคยและทำความรู้จักกับนักเรียน เริ่มต้นด้วยการสนทนาถึงเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เชื่อมโยงเข้าสู่การคิดแบบคุณโทษและทางออก และอธิบายความหมายของการคิดแบบคุณโทษและทางออก

ขั้นกิจกรรม

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มเสนอและกลุ่มค้าน โดยใช้กิจกรรมการลองเรือใบเพื่อแบ่งกลุ่มนักเรียน
2. แต่ละกลุ่มอ่านใบงานที่แจกให้ จากนั้นแต่ละกลุ่มกำหนดคนเพื่อทำหน้าที่เป็นผู้แทนของกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน
3. ใ้เวลาที่ เพื่อนำเสนอข้อคิดเห็นของกลุ่มตนเอง
4. ทั้ง 2 กลุ่ม สรุป และหาทางออกร่วมกัน
5. ร่วมกันนำเสนอทั้งคุณ โทษ และทางออก

ขั้นสรุป

วิทยากรและนักเรียนทุกคนร่วมกันอภิปรายและสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบงาน
2. แผ่นใส
3. ปากกา
4. กระดาษประกอบการนำเสนอ

การวัดและการประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
2. สอบถามความพึงพอใจ ความคิดเห็น มุมมองและความรู้ที่ได้รับจากการจัดกิจกรรมของสมาชิก

ใบงานที่ 1

สมชายเป็นนักเรียนอายุ 14 ปี เรียนอยู่ชั้น ม. 2/1 ในช่วงเวลาปิดภาคเรียน สมชายได้ใช้เวลาว่างไปหารายได้พิเศษ แต่สมชายยังตัดสินใจไม่ได้ระหว่าง

1. สมัครพนักงานร้านเล่นเกมทางอินเทอร์เน็ต (เกมออนไลน์) ที่ร้านใกล้บ้าน โดยมีค่าจ้างวันละ 180 บาท นอกจากนี้เจ้าของยังอนุญาตให้เล่นเกมได้ฟรี ในกรณีที่ไม่มีลูกค้ามารับบริการ
2. สมัครเป็นพนักงานขายหนังสือ ตามป้ายประกาศรับสมัครงานที่ติดไว้ที่โรงเรียน โดยให้ไปขายหนังสือตามร้านขายหนังสือในห้างสรรพสินค้า และมีรายได้วันละ 250 บาท

หากท่านเป็นสมชายท่านจะเลือกทำงานที่ไหน (โดยแต่ละที่มจะต้องเลือก 1. หรือ 2.) หลังจากนั้นให้นำประเด็นจากโจทย์ เป็นหัวข้อในการได้วาที

กิจกรรม สืบหาสาเหตุของความอ้วน (น้ำหนักเกินในเด็กวัยรุ่น)
(วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย และวิธีคิดแบบแก้ปัญหา)

เวลาที่ใช้ 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยหาสาเหตุและต้นตอของปัญหา โดยนักเรียนสามารถบอกได้ว่าปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมีสาเหตุจากอะไรบ้าง
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกได้ว่าสาเหตุที่สำคัญของปัญหาที่เกิดขึ้นคือสาเหตุใด และคิดหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นว่าจะมีวิธีการในการแก้ไขปัญหายังไง

แนวคิด/หลักการ

1. การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เป็นการพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้นและคิดสืบค้นเพื่อตรวจสอบดูว่ามีปัจจัยอะไรบ้างที่เป็นสาเหตุหรือเกี่ยวข้องกับปัญหานั้น ๆ
2. การคิดแบบแก้ปัญหา เป็นการศึกษาดูว่าผลหรือปัญหานั้นจริง ๆ แล้วมีอะไรเป็นต้นเหตุที่สำคัญ เมื่อเข้าใจปัญหาแล้วจะได้หาวิธีการปฏิบัติเพื่อแก้ไขตรงประเด็นสาเหตุของปัญหา ทั้งนี้เพื่อกระทำให้ปัญหานั้นยุติลง

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ

เริ่มต้นที่การสนทนากันถึงปัญหาต่าง ๆ ที่ใกล้ตัวของนักเรียนว่าในปัจจุบันมีปัญหาอะไรที่พวกเขาได้เผชิญอยู่ แล้วมีการแก้ปัญหากันอย่างไรบ้าง จากนั้นจึงโยงเข้าสู่ประเด็นหลักซึ่งเกี่ยวข้องกับความสุขความงาม และสุขภาพ คือ เรื่องน้ำหนักเกินในเด็กวัยรุ่นปัจจุบัน

ขั้นกิจกรรม

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม แล้วให้แต่ละกลุ่มลองคิดว่าปัญหาน้ำหนักเกินในเด็กวัยรุ่นปัจจุบันเกิดมาจากสาเหตุใดบ้าง ให้เวลาคิด 5 นาที
2. นักเรียนกับวิทยากรร่วมกันอภิปรายขั้นตอนของการคิด
 - 2.1 อะไรคือปัญหา คำตอบคือ ความอ้วน และสุขภาพที่ไม่ดี
 - 2.2 ทำไมถึงเกิดความอ้วน และสุขภาพที่ไม่ดี คำตอบของแต่ละกลุ่มจะถูกนำขึ้นมา

เสนอ เช่น

- ไม่ระงับความอยาก เวลาเห็นอะไรที่อยากรับประทานก็ต้องรับประทาน
- ไม่ได้คิดก่อนรับประทานอาหารว่าสิ่งที่รับประทานเข้าไปนั้นมีคุณค่ากับร่างกาย

หรือไม่

- นิยมรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด

2.3 ให้นักเรียนพิจารณาปัจจัยในข้อ 2.2 ว่าปัจจัยหรือสาเหตุเหล่านี้เกิดจากปัญหาเดียวกันก็จริง แต่สาเหตุของแต่ละคนไม่เหมือนกัน การแก้ปัญหาของแต่ละคนก็คงไม่เหมือนกัน ดังนั้นในการแก้ปัญหาให้ตรงจุดตรงประเด็นต้องมาพิจารณาว่าอะไรคือสาเหตุที่แท้จริงแล้วเลือกแก้ไขให้ตรงประเด็น เช่น

ปัญหา คือ ไม่ระงับความอยาก เวลาเห็นอะไรที่อยากรับประทานก็ต้องรับประทาน

วิธีแก้ คือ พยายามระงับความอยาก

ปัญหาที่ตามมา คือ ทำอย่างไรจึงจะระงับความอยากได้

วิธีแก้ คือ

1. พยายามไม่คิดถึงอาหารที่อยากรับประทาน เมื่อนึกถึงเมื่อใดก็ตัดออกไปจากความคิด ไปคิดถึงเรื่องอื่น ๆ

2. พิจารณาว่าอาหารนั้นมีคุณค่าแท้หรือคุณค่าเทียม (ตามหลักการแก้เรื่องคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม)

3. พิจารณาว่าอาหารนั้นมีประโยชน์ หรือมีโทษต่อร่างกายอย่างไร แล้วตัดสินใจเลือกดูว่าควรรับประทานดีหรือไม่ (ประมาณ 30 นาที)

3. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มคิดถึงปัญหาอื่น ๆ โดยให้หัวหน้ากลุ่มจับฉลากว่าจะได้หัวข้อใด ซึ่งหัวข้อประกอบด้วย การมาโรงเรียนไม่ทัน ทำไมขยะในโรงเรียนจึงเยอะ การลักขโมย เข้ากับเพื่อนไม่ได้ การลอกข้อสอบ ปัญหาการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ ให้แต่ละกลุ่มคิดสืบสาวเหตุปัจจัยและคิดแก้ปัญหาลงในกระดาษที่แจกให้ แล้วนำเสนอหน้าชั้น (ประมาณ 30 นาที)

ขั้นสรุป

วิทยากร และนักเรียนร่วมกันสรุปว่าการคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยคืออะไร และการคิดแบบแก้ปัญหาคืออะไร การคิดทั้ง 2 แบบนี้จะมีประโยชน์ต่อพวกเขาอย่างไร คนเราทำอะไรโดยไม่ต้องคิดได้ไหม แต่การคิดมีทั้งคิดในทางดี และคิดในทางไม่ดี นักเรียนได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่มีการศึกษาจึงสมควรที่จะคิดในทางที่ดี และต้องควบคุมตนเองให้กระทำตามความคิดที่ดีที่สามารถแก้ปัญหาได้ ขอให้นักเรียนจำไว้ว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไขทั้งนั้น ถ้าคิดแก้แล้วยังแก้ปัญหาไม่ได้ ก็ยังมีผู้ปกครองและอาจารย์ที่ปรึกษาพร้อมจะช่วยพวกเขาเสมอ ขอให้กล้าเดินไปหาแล้วแจ้งปัญหาให้ท่านทราบ มีอะไรอย่าเก็บไว้คนเดียว เพราะบางครั้งโลกทัศน์ของเรายังน้อย อาจมองไม่เห็นแนวทาง

สื่อการจัดกิจกรรม

ใบงานที่ 1 สืบสาวปัญหา

การวัดและการประเมินผล

สังเกตการร่วมกิจกรรมในการคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยและการคิดแบบแก้ปัญหาว่ามีความเข้าใจในวิธีการคิดทั้งสองแบบและทำกิจกรรมได้อย่างเข้าใจในกลุ่มหรือไม่

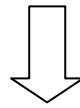
ใบงานที่ 1

สืบสาวปัญหา

ให้นักเรียนเขียนบอกถึงสาเหตุของปัญหาน้ำหนักเกินในเด็กวัยรุ่นว่ามีปัจจัยอะไรบ้างเป็นสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับปัญหาดังกล่าว และบอกถึงวิธีการแก้ปัญหาน้ำหนักเกินในเด็กวัยรุ่น ลงในช่องว่างที่กำหนดให้ (เวลา 10 นาที)

ชื่อปัญหา

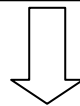
น้ำหนักเกินในเด็กวัยรุ่น



สาเหตุของปัญหา

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

ฯลฯ



วิธีแก้ปัญหา

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

ฯลฯ

กิจกรรม อาหารและเวลา สำหรับชีวิต (วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ และวิธีคิดแบบวิภาษวิทยา)

เวลาที่ใช้ 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงคุณค่าของสารอาหารในการบำรุงเลี้ยงร่างกาย โดยนักเรียนสามารถแยกแยะส่วนประกอบของอาหารที่รับประทาน ว่ามีคุณประโยชน์ (ประกอบด้วยสารอาหารครบถ้วนตามหลักโภชนาการ) หรือมีโทษต่อสุขภาพ
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงการใช้เวลาอย่างถูกต้องและเหมาะสม ในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยนักเรียนสามารถจำแนกส่วนดี และส่วนเสียในแต่ละด้านของการใช้เวลาเพื่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของตนเอง จากนั้นนำส่วนดีและส่วนเสียทุกด้านที่เกิดขึ้นจากการใช้เวลามาวิเคราะห์เพื่อสืบสาวถึงสาเหตุที่เกิดขึ้น และหาแนวทางในการส่งเสริมและแก้ไขข้อบกพร่องของสิ่งที่เกิดขึ้นจากการใช้เวลาได้

แนวคิด/หลักการ

1. การคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ เป็นการคิดที่แยกแยะองค์ประกอบของสิ่งต่าง ๆ ช่วยให้เห็นความจริงตามธรรมชาติ ไม่หลงติดยึดมั่นในสิ่งต่าง ๆ และไม่รับประทานอาหารตามแฟชั่นหรือความฟุ้งเฟ้อ
2. การคิดแบบวิภาษวิทยา เป็นการคิดวิเคราะห์ที่จำแนกสภาวะต่าง ๆ ออกเป็นแต่ละด้านที่ละประเด็น โดยจำแนกส่วนดีทุกด้าน และส่วนเสียทุกด้านจนครบ แล้วนำมาซึ่งผลดีและผลเสียวิเคราะห์เหตุและปัจจัย ว่ามีทางส่งเสริมส่วนดีและแก้ไขข้อบกพร่อง ซึ่งช่วยให้สามารถใช้เวลาได้อย่างเหมาะสม

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ

เริ่มด้วยการสนทนาถึงการดำเนินชีวิตประจำวันของนักเรียน จากนั้นเชื่อมโยงสู่เรื่องของการรับประทานอาหาร และการใช้/จัดสรรเวลาของนักเรียนว่าเป็นอย่างไร โดยในเรื่องอาหารให้นักเรียนดูสไลด์ภาพอาหารและอาหารหลัก 5 หมู่ จากนั้นถามนักเรียนถึงอาหารที่รับประทานว่ามีควมจำเป็นอย่างไร และแจกใบงานที่ 1 “ย้อนมองตัวเรา” ให้นักเรียนทำ สำหรับในเรื่องของการใช้เวลาถามนักเรียนถึงความเหมาะสมของการใช้/จัดสรรเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

ขั้นกิจกรรม

1. ให้นักเรียนทบทวนความรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ ว่าประกอบไปด้วยอาหารหมู่ใดบ้าง จากนั้นให้นักเรียนเล่นเกมเพื่อแบ่งกลุ่มให้ได้กลุ่มละประมาณ 5 คน และแจกภาพอาหารให้นักเรียน กลุ่มละ 1 ภาพ และให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงรูปภาพอาหารที่กลุ่มตนเองได้รับ ว่ามีสารอาหารครบ 5 หมู่หรือไม่ ขาดอะไร และถ้าจะให้ครบถ้วนควรรับประทานอะไรเพิ่มเติม พร้อมวิเคราะห์ ส่วนประกอบของอาหารที่กลุ่มของนักเรียนเลือกรับประทาน และนำเสนอให้เพื่อนในห้องฟัง

2. ให้นักเรียนคัดเลือกเพื่อน ๆ ในห้องจำนวน 5 คน เพื่อรับบทเป็นตัวละครในกรณีศึกษา เรื่อง “เวลาไม่เคยรอใคร” จากนั้นให้เพื่อนที่ได้รับการคัดเลือกออกมาแสดงบทบาทสมมติ และให้นักเรียนทุกคนร่วมกันวิเคราะห์ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นจากกรณีศึกษาดังกล่าว โดยพิจารณาความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในแต่ละด้าน โดยจำแนกทั้งส่วนดีและส่วนเสียในทุกด้านที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมการใช้เวลาของ ตัวละครแต่ละตัวจนครบทุกด้าน และพิจารณาถึงผลในแต่ละด้านที่เกิดขึ้น วิเคราะห์สืบสาวถึงสาเหตุ เพื่อหาแนวทางในการแก้ไขส่วนที่บกพร่อง และส่งเสริมส่วนดีให้เพิ่มมากขึ้น

3. ให้นักเรียนทุกคนนำใบงานที่ 1 “ย้อนมองตัวเรา” และใบงานที่ 2 “เวลาที่มีของเรา” ที่เป็นการสำรวจตนเองในเรื่องของการรับประทานอาหาร และการใช้/จัดสรรเวลา มาวิเคราะห์ตนเอง แล้วหาแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้น จากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนนำเสนอถึงสิ่งที่ตนเองคิดว่าเป็นข้อบกพร่องที่สำคัญและมีความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยนำเสนอถึงวิธีการที่นำมาใช้ ด้วย

ขั้นสรุป

นักเรียนทุกคนช่วยกันสรุปความสำคัญของอาหารที่มีต่อร่างกาย และการใช้เวลาได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ในแต่ละกลุ่มใช้วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบและวิธีคิดแบบวิภาษวาทในการช่วยคิดวางแผนในการบริโภคในเรื่องอื่น ๆ เช่น เงิน สิ่งของเครื่องใช้ และทรัพยากรธรรมชาติ

สื่อการจัดกิจกรรม

1. รูปภาพอาหาร
2. ใบงานที่ 1 ย้อนมองตัวเรา และใบงานที่ 2 เวลาที่มีของเรา
3. กรณีศึกษาเรื่อง เวลาไม่เคยรอใคร

การวัดและการประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วม และการอภิปรายในแต่ละกลุ่ม

ใบงานที่ 1 ย้อนมองตัวเรา

ให้นักเรียนเขียนคำตอบต่อไปนี้ โดยให้คำนึงถึงความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนเองในการรับประทานอาหาร ว่านักเรียนรับประทานอาหารอะไรบ้าง (เวลา 5 นาที)

เช้า

อาหาร
เครื่องดื่ม
ของหวาน/ผลไม้

กลางวัน

อาหาร
เครื่องดื่ม
ของหวาน/ผลไม้

เย็น

อาหาร
เครื่องดื่ม
ของหวาน/ผลไม้

ใบงานที่ 2 เวลาที่มีของเรา

ให้นักเรียนเขียนคำตอบต่อไปนี้ โดยคำนึงถึงความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนเองในการใช้เวลาและจัดสรรเวลา (เวลา 5 นาที)

<p>1. นอกเหนือจากการตั้งใจฟังที่คุณครูสอน มีกิจกรรมอื่นใดบ้าง 3 กิจกรรม ที่นักเรียนมักจะทำมากที่สุด ในขณะที่คุณครูกำลังสอนหนังสือในห้องเรียน</p> <p>กิจกรรมที่ 1.....</p> <p>กิจกรรมที่ 2.....</p> <p>กิจกรรมที่ 3.....</p>
<p>2. หลังจากเลิกเรียน นักเรียนมักจะใช้เวลาทำกิจกรรมใดมากที่สุด</p> <p>อันดับที่ 1.....</p> <p>อันดับที่ 2.....</p> <p>อันดับที่ 3.....</p> <p>อันดับที่ 4.....</p> <p>อันดับที่ 5.....</p>
<p>3. ในปัจจุบันนักเรียนมีปัญหาเรื่องการใช้เวลา และการจัดสรรเวลาในเรื่องใดบ้าง</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

กรณีศึกษาเรื่อง เวลาไม่เคยรอใคร

1. ให้นักเรียนศึกษาเรื่องจากกรณีศึกษา ที่นำเสนอเป็นละครเพื่อร่วมกันวิเคราะห์สิ่งที่เกิดขึ้น

ภายในห้องเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2/1 วันนี้โดมมาโรงเรียนแต่เช้าตรู่ แต่ปรากฏว่าในห้องเรียนยังไม่มีใครมาเลย

โดม : “แยละ! เมื่อคืนเผลอหลับไปหน่อย ยังทำการบ้านไม่เสร็จเลย ตื่นะวันนี้รีบมาแต่เช้า แต่ยังไม่มีใครมาให้ลอกเลย เอ้อ.. นั่งอ่านการ์ตูนรอดีกว่า”

หลังจากนั้นไม่นาน อี้มก็เดินทางมาถึงโรงเรียน

อี้ม : “อ้าวโดม วันนี้มาโรงเรียนเช้าจังเลยนะ สงสัยยังทำการบ้านไม่เสร็จแน่ ๆ เลย เอาอย่างนี้นะ เราให้เธอลอกละกัน เราทำเสร็จแล้ว แต่มีข้อแม้ว่าเธอต้องให้เรา ยืมอ่านการ์ตูนหลังสอบเสร็จนะ ”

เมื่อใกล้เวลาสอนหนังสือแล้ว ครูครูเชียร์ ก็เดินเข้ามาในห้อง

ครูเชียร์ : “อะไรกันเพื่อน ๆ ยังมาไม่ครบอีกหรือคะ เอาละถ้าใครทำการบ้านเสร็จแล้ว เอามาส่งนะคะ”

* จากนั้นไม่นาน ระหว่างที่ครูเชียร์สอนอยู่ ปีมกับฟิล์ม ก็เข้ามาในห้อง แต่เมื่อปีมมาช้า และเรียนตามที่ครูเชียร์สอนไม่ทัน เขาจึงหันไปพูดกับโดมว่า*

ปีม : “โดม ขอยืมการ์ตูนมาแอบอ่านตอนครูสอนแก้เซ็งหน่อย เราเรียนไม่รู้เรื่องเลย สงสัย เพราะยังไม่ได้ทำการบ้านด้วยเลยตามไม่ทัน เมื่อวานเราเล่นเกมดึกไปหน่อย”

* ในระหว่างที่ปีมกำลังอ่านการ์ตูนอย่างเพลิดเพลิน และฟิล์มกำลังนั่งหลับนั้น ครูเชียร์ก็สังเกตเห็นพฤติกรรมของทั้งสองคน และกล่าวตักเตือนทันที*

ครูเชียร์ : “ปีม ทำไมเธอไม่ตั้งใจเรียนที่ครูสอน แล้วนี่ยังแอบอ่านการ์ตูนในห้องเรียนอีก วันนี้เธอมาสาย การบ้านเธอก็ยังไม่ได้ส่งครูเลยนะ”

ปีม : “ผมขอโทษครับ ผมยังทำไม่เสร็จครับครู”

ครูเชียร์ : “ฟิล์ม เธอก็เหมือนกัน วันนี้มาสาย แล้วยังมานั่งหลับอีก เมื่อคืนเธอทำอะไรอยู่”

ฟิล์ม : “ผมขอโทษครับครู เมื่อคืนผมทำการบ้านจนดึก ก็เลยทำให้ตื่นสาย และง่วงนอนครับ แต่การบ้านผมทำเสร็จแล้วนะครับ”

ครูเชียร์ : “อาทิศย์หน้าจะสอบแล้ว ถ้าพวกเธอยังทำตัวแบบนี้ก็คงแย่นะ เพราะเธอสองคนไม่ตั้งใจเรียนในห้องกันเลย”

2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์สิ่งที่เกิดขึ้น ในตัวละครแต่ละตัว ได้แก่ โดม อัม ปีม และฟิล์ม ดังนี้

2.1 จำแนกพฤติกรรมของตัวละครแต่ละตัวทั้งที่เป็นพฤติกรรมที่ดีและไม่ดี ในแต่ละด้าน จนครบทุกด้าน

2.2 จากนั้นพิจารณาถึงผลในแต่ละด้านที่เกิดขึ้น และวิเคราะห์ถึงสาเหตุเพื่อหาแนวทางในการแก้ไขส่วนที่บกพร่อง และส่งเสริมส่วนดีให้เพิ่มมากขึ้น ของตัวละครแต่ละตัว

2.3 เสนอถึงประเด็นข้อบกพร่องในเรื่องของการใช้เวลาที่ทางกลุ่มเห็นว่ามีความสำคัญซึ่งเป็นเหตุการณ์จริงในชีวิตประจำวันของนักเรียน

2.4 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอให้เพื่อนในชั้นฟัง

ภาคผนวก ง
ชุดฝึกกิจกรรมควบคุม

การทำสร้อยข้อมือคริสตัล

จุดประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการทำสร้อยข้อมือคริสตัล และสามารถทำสร้อยข้อมือคริสตัลเพื่อไว้ใช้เป็นเครื่องประดับ หรือเป็นของขวัญได้

รายละเอียด

เรียนรู้ถึงอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่เป็นส่วนประกอบของการทำสร้อยข้อมือคริสตัล และเรียนรู้วิธีการทำสร้อยข้อมือคริสตัล เพื่อสามารถไว้ใช้เป็นเครื่องประดับที่มีความสวยงาม และน่าใช้

อุปกรณ์

1. ลูกปัดคริสตัลสีแตกต่างกัน 2 สี ขนาด 3 มิลลิเมตร
2. ตะขอเกี่ยว
3. หัวงต่อกลม
4. โซ่ปรับความยาว
5. ตัวปิดปลาย
6. สต๊อปเปอร์ (Stopper)
7. เส้นเอ็นเบอร์ 25
8. คีมปากแหลม
9. กรรไกร



ภาพอุปกรณ์ในการทำสร้อยข้อมือคริสตัล

วิธีทำ

1. ตัดเส้นเอ็นยาว 40 เซนติเมตร
2. ร้อยตะขอกับปลายข้างหนึ่ง
3. ร้อย Stopper 1 เม็ดเข้ากับปลายทั้งสองข้าง เลื่อนให้ชิดกับตะขอแล้วใช้คีมบีบให้แบนเพื่อล็อกไม่ให้ตะขอเลื่อน
4. เริ่มต้นร้อยคริสตัล 1 เม็ด ร้อยแบบไขว้ (สีที่หนึ่ง)
5. ร้อยคริสตัลสีเดียวกัน ข้างละ 1 เม็ด
6. ร้อยคริสตัลสีเดียวกัน ข้างละ 1 เม็ด ร้อยแบบไขว้
7. ร้อยคริสตัลสีแตกต่างกัน (สีที่สอง) ข้างละ 1 เม็ด
8. ร้อยคริสตัล (สีที่หนึ่ง) แบบไขว้ 1 เม็ด จากนั้นเริ่มต้นทำซ้ำตั้งแต่ข้อ 5-8 จนได้ความยาวตามที่ต้องการ
9. ใช้ตัวปิดปลาย ปิดเพื่อสิ้นสุดการร้อย ต่อห่วงเข้ากับปลายตะขอตัดตัวปิด ใช้คีมบีบให้แน่น หรือใช้ไซ้ปรับความยาวของสร้อยข้อมือ



ภาพตัวอย่างสร้อยข้อมือคริสตัล

การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วม ความตั้งใจในการทำสร้อยข้อมือคริสตัล และความสวยงาม น่าสวมใส่ของสร้อยข้อมือคริสตัล

การตกแต่งภาพจากกล้องดิจิทัลด้วยคอมพิวเตอร์

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ขั้นพื้นฐานในการใช้กล้องดิจิทัล และอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้กับกล้องดิจิทัล
2. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้วิธีการถ่ายภาพด้วยกล้องดิจิทัล
3. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้วิธีการจัดการภาพถ่ายจากกล้องดิจิทัล ด้วยวิธีการตกแต่งและแก้ไขภาพด้วยโปรแกรมสำหรับการตกแต่งภาพได้อย่างถูกต้อง

รายละเอียด

เรียนรู้การใช้งานกล้องดิจิทัล ส่วนประกอบที่สำคัญของกล้อง อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้กับกล้องดิจิทัล วิธีการถ่ายภาพด้วยกล้องดิจิทัล และการจัดการภาพถ่ายจากกล้องดิจิทัลบนคอมพิวเตอร์ เพื่อการใช้งานที่ถูกต้องตามลักษณะของการถ่ายภาพที่ต้องการ

อุปกรณ์

1. โปรแกรมเตอร์
2. คอมพิวเตอร์

การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วม ความเข้าใจในการใช้กล้อง และสามารถตกแต่งและแก้ไขภาพด้วยโปรแกรมสำหรับการตกแต่งภาพได้อย่างถูกต้อง

ภาคผนวก จ**เครื่องมือวัดตัวแปรทั้งหมด**

1. แบบสอบถามข้อมูลเบื้องต้น
2. แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา
3. แบบวัดเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา
4. แบบวัดการควบคุมตนเองทั่วไป
5. แบบวัดการควบคุมตนเองเรื่อง
6. แบบวัดเหตุผลในการคิด
7. แบบวัดประสบการณ์จากครอบครัว
8. แบบวัดสถานการณ์ในโรงเรียน
9. แบบวัดการรับรู้ข่าวสารจากสื่อเกี่ยวกับการบริโภค
10. แบบวัดความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา

ภาคผนวก จ
ตารางกิจกรรม



โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต (กลุ่ม 1)

กำหนดการ

วันอาทิตย์ที่ 5 มิถุนายน 2548

วันอาทิตย์ที่ 12 มิถุนายน 2548

8.30 – 12.00 น. - เจตคติ

13.00 – 14.30 น. - กิจกรรมการควบคุมตน (ติดตามผล)

วันอาทิตย์ที่ 19 มิถุนายน 2548

9.00 – 10.30 น. - กิจกรรมแก้หรือเทียบ (เวลา 90 นาที)

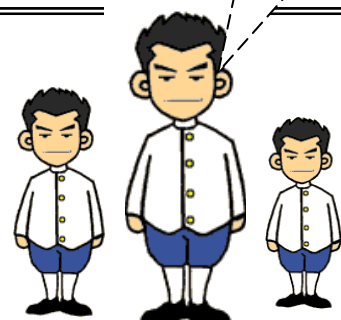
12.10 – 13.00 น. - พักรับประทานอาหารกลางวัน

14.30 – 14.40 น. - พัก

14.40 – 16.10 น. - กิจกรรมอาหารและเวลาสำหรับชีวิต (เวลา 90 นาที)

16.10 – 17.00 น. - สรุปและมอบสมุดบันทึกการคิดเพื่อชีวิตที่สร้างสรรค์

พลาดไม่ได้แล้ว โอกาสดีๆ
อย่างนี้





โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต (กลุ่ม 2)

กำหนดการ

วันอาทิตย์ที่ 12 มิถุนายน 2548

8.30 - 14.30 น. - กิจกรรมทำสร้อยข้อมือ

วันอาทิตย์ที่ 19 มิถุนายน 2548

8.30 - 14.30 น. - กิจกรรมการควบคุมตน

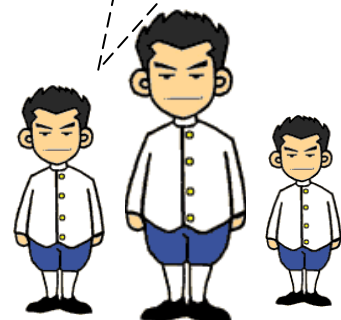
วันอาทิตย์ที่ 26 มิถุนายน 2548

13.00 - 14.30 น. - กิจกรรมการควบคุมตน (ติดตามผล)

วันอาทิตย์ที่ 3 กรกฎาคม 2548

8.30 - 14.30 น. - กิจกรรมการตกแต่งภาพถ่ายจากกล้องดิจิทัล

โอ้โฮ ! ดีจังเลย มีแต่
กิจกรรมที่น่าสนุก น่าสนใจ
แล้วก็มีประโยชน์ทั้งนั้นเลย
พลาดไม่ได้แล้ว โอกาสดีๆ
อย่างนี้





กำหนดการ

8.30 – 12.00 น. - เจตคติ

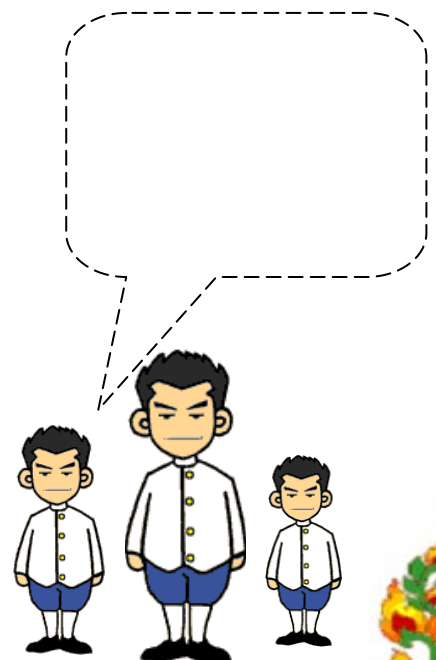
วันอาทิตย์ที่ 26 มิถุนายน 2548

8.30 – 9.00 น. - แนะนำวัตถุประสงค์ของโครงการ (เวลา 30 นาที)

10.30 – 10.40 น. - พัก

14.30 – 14.40 น. - พัก

14.40 – 16.10 น. - กิจกรรมอาหารและเวลาสำหรับชีวิต (เวลา 90 นาที)



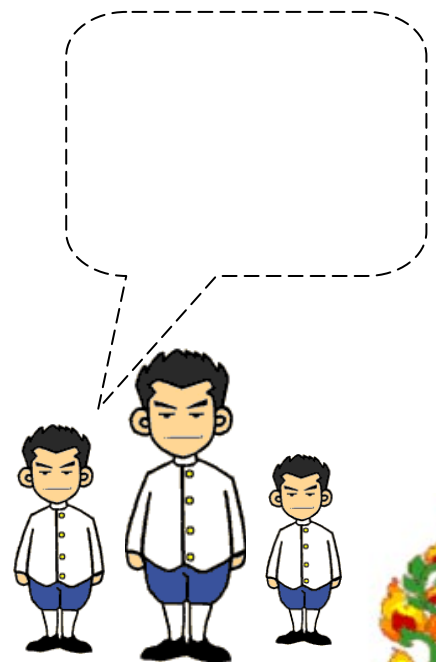


โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต (กลุ่ม4)

กำหนดการ

วันอาทิตย์ที่ 12 มิถุนายน 2548

8.30 - 14.30 น. - กิจกรรมทำสร้อยข้อมือ



ภาคผนวก ช
ตารางบันทึกสำหรับนักเรียน

ภาคผนวก ซ

ตารางแสดงข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มต่าง ๆ จำแนกตามเพศ

ตารางแสดงค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของตัวแปรทั้ง 6 ตัวในแต่ละกลุ่มย่อย
จำแนกตามเพศ (ชาย/หญิง)

กลุ่ม/ตัวแปร	ก่อนทดลอง (ชาย/หญิง)		หลังทดลอง (ชาย/หญิง)		
	M	SD	M	SD	
1	ATT	101.88/100.00	4.42/4.24	106.00/104.00	13.73/9.90
	SCg	50.25/49.45	3.37/0.71	44.88/48.50	6.40/4.95
	SCs	172.88/179.00	22.62/1.41	172.13/193.50	23.97/28.99
	YONI	16.88/18.00	5.17/5.66	15.50/24.50	6.61/0.71
	BINT	-	-	43.38/44.50	6.61/4.95
	BEH	-	-	106.25/103.00	20.23/11.31
2	ATT	100.00/107.67	7.07/6.62	101.50/114.00	10.61/3.46
	SCg	48.50/51.50	0.71/3.39	46.00/54.00	2.83/2.28
	SCs	154.50/179.50	6.36/18.61	156.50/196.67	20.51/15.72
	YONI	20.00/21.00	1.41/2.10	19.50/21.83	6.36/3.06
	BINT	-	-	51.50/49.00	6.36/4.00
	BEH	-	-	111.50/114.33	23.33/7.45
3	ATT	103.00/102.75	5.66/3.70	103.00/92.25	11.31/5.50
	SCg	51.00/46.75	1.41/3.30	47.50/44.00	0.71/5.03
	SCs	182.00/149.75	24.04/8.18	180.00/153.75	19.80/22.56
	YONI	17.00/20.75	4.24/2.50	10.00/15.50	2.83/7.55
	BINT	-	-	44.00/46.25	4.24/6.29
	BEH	-	-	110.50/90.50	6.36/13.67
4	ATT	102.50/102.00	4.80/4.32	103.25/102.75	17.78/9.32
	SCg	50.50/47.50	4.36/3.42	49.75/47.25	5.56/4.11
	SCs	165.75/158.00	11.93/17.32	177.75/170.25	27.16/27.05
	YONI	21.75/17.50	2.22/2.38	18.00/19.25	5.42/3.77
	BINT	-	-	45.25/43.50	10.47/3.32
	BEH	-	-	96.50/97.50	21.56/6.81

ภาคผนวก ฅ

ตารางแสดงสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างตัวแปร PEYONI กับ BINT
และ BEH

ตารางแสดงสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างตัวแปร PEYONI กับ BINT และ BEH ในกลุ่มต่าง ๆ

กลุ่ม	ตัวแปรตาม		
	BINT	BEH	
PEYONI	1	.795**	.464
	2	.213	.255
	3	.650	-.229
	4	.317	.028

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2 - tailed)

ภาคผนวก ญ
บันทึกข้อมูลของนักเรียนกลุ่มทดลอง

โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต ข้อมูลที่ได้จากสมุดบันทึกการคิดเพื่อชีวิตที่สร้างสรรค์

กลุ่มที่ 1 (อบรมการควบคุมตน การเปลี่ยนเจตคติ และการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ)

สมุดบันทึกที่เก็บรวบรวมจากกลุ่มที่ 1 มีจำนวน 4 เล่ม โดยได้มีการบันทึกครบทั้ง 11 วันจำนวน 2 คน และบันทึกเป็นจำนวน 5 วันและ 3 วันตามลำดับ โดยเป็นข้อมูลของ ด.ญ. พรพิไล ด.ญ. มรกต ด.ช.วิระกานต์ และด.ช.สิทธิโชค ข้อมูลต่อไปนี้คัดลอกมาจากการบันทึกของนักเรียน และจำแนกตามสาระของการบริโภคด้วยปัญญา

1. ข้อมูลที่บันทึก:

วันนี้หลังเลิกเรียนคิดว่าจะไปที่ต่าง ๆ ดังนี้

1. TOP Supermarket เดินเล่น (เสียเงิน เสียเวลา)
2. ร้านหนังสือการ์ตูน (เสียเงิน)
3. ไปโรงเรียนเก่าหาอาจารย์

คิดไปคิดมาไปหาอาจารย์เก่าดีกว่า เพราะตั้งแต่จบ ป.6 ไปหาตอน ม.1 ไม่กี่ครั้ง แล้วชั้นม.2 ก็ยังไม่ได้ไปหาเลย

วิธีการคิดที่ใช้: การคิดแบบคุณโทษและทางออก และการคิดแบบแยกแยะ

องค์ประกอบ

2. ข้อมูลที่บันทึก:

วันนี้หลังเลิกเรียนไปห้องคอมพิวเตอร์ เปิดอินเทอร์เน็ตเพื่อค้นคว้าข้อมูล เพื่อที่จะทำการบ้าน แต่มี MSN ที่อยากจะเล่น ลังเลอยู่ว่าการบ้านกับความอยากเล่น MSN จะเอาอันไหนดี ตัดสินใจว่าจะทำการบ้านให้เสร็จก่อน แล้วก็ค่อยเล่น

วิธีการคิดที่ใช้: การคิดแบบไร้คุณธรรม และการคิดแบบคุณโทษและทางออก

3. ข้อมูลที่บันทึก:

วันนี้มาฝึกปลูกตอเต้า ลังเลอยู่ว่าจะนอนต่อดี หรือจะตื่นดี ตัดสินใจตื่นดีกว่า เพราะต้องรีบไปโรงเรียน ให้ทันเข้าแถวเคารพธงชาติ

วิธีการคิดที่ใช้: การคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม และการคิดแบบคุณโทษและ

ทางออก

4. ข้อมูลที่บันทึก:

วันนี้หลังเลิกเรียนคิดว่าจะไปเล่น MSN กับเพื่อนที่ห้องคอมฯ ของโรงเรียน คิดไปคิดมาไม่ดีกว่า เสียเวลา รีบกลับบ้านไปช่วยทำงานบ้านดีกว่า

วิธีการคิดที่ใช้: การคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม และการคิดแบบคุณโทษและทางออก

5. ข้อมูลที่บันทึก:

วันนี้ตอนพักกลางวันคิดว่าจะซื้อข้าวที่โรงอาหารกิน คิดไปคิดมา ไปกินข้าวฟรีของโรงเรียนดีกว่า ไม่เปลืองเงิน แล้วยังได้กินผลไม้ด้วย

วิธีการคิดที่ใช้: การคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม

6. ข้อมูลที่บันทึก:

วันนี้หลังเลิกเรียนไปซื้อปากกา มีลายสวย ๆ เต็มเลยแต่แพง เลยหันมาดูปากกาลายธรรมดาๆ แต่ถูกกว่า ก็เลยเลือกซื้อปากกาลายธรรมดาที่ถูกกว่าลายสวย ๆ

วิธีการคิดที่ใช้: การคิดแบบเจ้าคุณธรรม การคิดแบบคุณโทษและทางออก และการคิดแบบวิเศษชวาท

7. ข้อมูลที่บันทึก:

วันนี้หลังเลิกเรียนเพื่อนบอกว่าจะไปเล่นเกมที่ร้านเกมข้าง ๆ โรงเรียน แล้วชวนผมไปด้วย แต่ผมไม่ได้ไปเพราะไม่ได้เล่นเกม และบอกว่า “จะไปทำไม เล่นไปก็ไม่ได้อะไร เสียทั้งเงินทั้งเวลา” แต่เพื่อนก็ยังไปเลยปล่อยไป

วิธีการคิดที่ใช้: การคิดแบบเจ้าคุณธรรม การคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม

8. ข้อมูลที่บันทึก:

ตอนชั่วโมง 4 อาจารย์ไม่อยู่ที่ทำงานอื่น ๆ ขึ้นมาทำแล้วอ่านหนังสือทบทวนบทเรียนดีกว่าเล่นคุยกับเพื่อน

วิธีการคิดที่ใช้: การคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม และการคิดแบบคุณโทษและทางออก

9. ข้อมูลที่บันทึก:

ตอนแรกจะหนีไปเล่นเกม แต่เสียตายนเงิน เก็บเงินไว้หยอดกระปุกดีกว่า

วิธีการคิดที่ใช้: การคิดแบบคุณโทษและทางออก

10. ข้อมูลที่บันทึก:

วันนี้ไม่อยากตื่นเลย นาฬิกาปลุกตอนเช้า อากาศเป็นใจน่านอนมาก ๆ แต่ก็ต้องตื่นมาซักเสื้อผ้า ทำการบ้านด้วย

วิธีการคิดที่ใช้: การคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม และการคิดแบบคุณโทษและทางออก

กลุ่มที่ 3 (อบรมการเปลี่ยนเจตคติ และการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ)

สมุดบันทึกที่เก็บรวบรวมจากกลุ่มที่ 3 มีจำนวน 2 เล่ม โดยได้มีการบันทึกครบทั้ง 11 วัน โดยเป็นข้อมูลของ ด.ญ. สุพัตรา และด.ญ. พัชราภรณ์ ข้อมูลต่อไปนี้คัดลอกมาจากการบันทึกของนักเรียน และจำแนกตามสาระของการบริโภคด้วยปัญญา

1. ข้อมูลที่บันทึก:

ตอนเย็น เพื่อนฉันชวนฉันไปอ่านหนังสือกับเพื่อนที่ห้องสมุด แต่ว่าฉันนัดกับเพื่อนอีกคนว่าจะไปเล่นคอมพิวเตอร์ด้วยกันตอนเย็น ฉันนึกไปนึกมา คิดว่าการเล่นคอมมันไม่มีประโยชน์ ฉันจึงชวนเพื่อนที่ชวนฉันไปเล่นคอมพิวเตอร์ เข้ามาอ่านหนังสือในห้องสมุด เขานั้นจึงตกลงและมาอ่านหนังสือกับฉันที่ห้องสมุด

วิธีการคิดที่ใช้: การคิดแบบเจ้าคุณธรรม การคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม และการคิดแบบคุณโทษและทางออก

2. ข้อมูลที่บันทึก:

วันนี้เป็นวันที่การบ้านเยอะ เพื่อนของฉันนั้นได้ชวนฉันไปดูพี่เตะบอล ฉันนั้นจึงไปดูกับเพื่อนของฉันถึง 5 โมงเย็น ฉันจึงกลับไปถึงบ้าน อาบน้ำแล้วเตรียมเข้านอน ฉันนึกขึ้นมาได้ว่าฉันลืมทำการบ้าน ฉันจึงทำการบ้านจนถึง 4 ทุ่ม ฉันจึงได้นอน

วิธีการคิดที่ใช้: การคิดแบบเจ้าคุณธรรม

3. ข้อมูลที่บันทึก:

วันนี้กลับมาถึงบ้าน ฉันนั้นก็รีบเปิดคอมพิวเตอร์เล่นทันที ฉันเล่นมาได้ 1 ชั่วโมง ฉันคิดว่าฉันเล่นมานานแล้ว ฉันน่าจะได้อ่านหนังสือและทำการบ้านให้เสร็จ เพื่อพรุ่งนี้ฉันจะได้ไม่โดนอาจารย์ตี หรือถูกลงโทษ

วิธีการคิดที่ใช้: การคิดแบบเจ้าคุณธรรม และการคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม

4. ข้อมูลที่บันทึก:

เมื่อพักกลางวัน ฉันได้ไปห้องสมุด แต่เพื่อนของฉันบอกว่าไปเล่นเกมที่ห้องคอมพิวเตอร์ดีกว่า เพราะคนมันน้อย และยังไม่มีใครเล่นสักเท่าไฉน ฉันจึงบอกเพื่อนว่าพวกเขาไปเถอะ เดี่ยวฉันรอที่ห้องสมุด เพราะการบ้านฉันเยอะ แล้วก็ส่งคาบต่อไปแล้วด้วย ฉันจึงแยกย้ายจากเพื่อน และไปนั่งทำการบ้านจนเสร็จ

วิธีการคิดที่ใช้: การคิดแบบเจ้าคุณธรรม การคิดแบบคุณโทษและทางออก และการคิดแบบแก้ปัญหา

5. ข้อมูลที่บันทึก:

วันนี้ตอนเย็นฉันคิดว่า ฉันจะไปบ้านเพื่อน เพื่อไปดูหนังกัน แต่ฉันนั้นกลับคิดว่า เอาเวลาไปดูหนัง ไปทำการบ้าน และอ่านหนังสือดีกว่า เพราะใกล้สอบแล้ว ฉันจึงบอกเพื่อนว่า วันนี้ฉันต้องไปทำรายงาน ฉันจึงลาเพื่อน และไปทำการบ้านให้เสร็จ

วิธีการคิดที่ใช้: การคิดแบบเร้าคุณธรรม การคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม และการคิดแบบคุณโทษและทางออก

6. ข้อมูลที่บันทึก:

วันนี้ฉันกลับบ้านเร็ว เพราะวันนี้เป็นวันเกิดของน้องฉัน เพื่อฉันจะได้ไปเลือกซื้อของขวัญให้กับน้อง เมื่อฉันไปถึงร้านขายของมีของ 2 อย่าง ซึ่งฉันตัดสินใจไม่ถูกว่าฉันจะเอาอะไรให้น้องดี ฉันคิดว่าของชิ้นที่ 1 มันมีราคาถูกกว่าชิ้นที่ 2 และฉันนั้นจึงดูว่าของขวัญชิ้นนี้เหมาะกับน้องฉัน ฉันจึงซื้อของขวัญชิ้นที่ 1 ให้น้องฉัน ซึ่งมีลักษณะคงทน เหมาะสำหรับเด็กและราคาไม่แพง เมื่อฉันเอาไปให้ น้องบอกว่า น้องเขานั้นชอบมาก ฉันจึงภูมิใจ ที่ฉันเลือกของที่น้องฉันชอบมากที่สุด

วิธีการคิดที่ใช้: การคิดแบบเร้าคุณธรรม การคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม การคิดแบบคุณโทษและทางออก และการคิดแบบแก้ปัญหา

7. ข้อมูลที่บันทึก:

วันนี้หลังเลิกเรียน ฉันนั่งเลอยู่ว่าไปเล่นเกมที่ร้านกับเพื่อน แต่ฉันนึก ๆ ไป ฉันคิดว่า ถ้าไปเล่นคอมพิวเตอร์เสียทั้งเงิน เสียทั้งเวลา ฉันน่าจะเอาเวลาที่เหลือไปทำการบ้านให้เสร็จดีกว่า

วิธีการคิดที่ใช้: การคิดแบบเร้าคุณธรรม การคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม และการคิดแบบคุณโทษและทางออก

8. ข้อมูลที่บันทึก:

วันนี้ตอนเย็น ฉันรีบกลับบ้านเร็ว เพื่อไปเล่นคอมพิวเตอร์ แล้วทำการบ้าน ก่อนที่ฉันจะเล่นคอมพิวเตอร์ ฉันนั้นรีบทำการบ้านให้เสร็จก่อน

วิธีการคิดที่ใช้: การคิดแบบเร้าคุณธรรม การคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม และการคิดแบบคุณโทษและทางออก

9. ข้อมูลที่บันทึก:

วันนี้เรียนสบาย และเลิกเรียนเสร็จก็ทำการบ้านในห้องเรียน แล้วก็ไปห้องคอมพิวเตอร์เล่นเกม กลับบ้าน 15.30 น. แล้วไปช่วยแม่ซักผ้า กวาดบ้าน ล้างจาน และอาบน้ำ

วิธีการคิดที่ใช้: การคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม การคิดแบบคุณโทษและทางออก และการคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ