

370-153

ร 214 P

ร.3

การเสริมสร้างจิตสำนึก เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมอนามัยของนักเรียนประถมศึกษา

ปริญญาโท

ของ

รัตนา ประเสริฐ ส้ม

สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 พระโขนง กรุงเทพฯ 11 โทร. 3921 575, 391 5058

- 2 ก.พ. 2527

เสนอต่อมหา วิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประธานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญา การศึกษาระดับบัณฑิต

ตุลาคม 2526

ลิขสิทธิ์เป็นของมหา วิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

153369

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิสิตและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปริญญานิพนธ์
ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาคุณวุฒิบัณฑิตของ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการที่ปรึกษา

ดร.เฉลิม นาคีรักษ์ ประธาน
..... กรรมการ
ดร.สมชาย งามวิจิตร กรรมการ

คณะกรรมการสอบ

ดร.เฉลิม นาคีรักษ์ ประธาน
..... กรรมการ
ดร.สมชาย งามวิจิตร กรรมการ
..... กรรมการ

ประกาศคุณูปการ

ในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านรองศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน พันธุมนาวิน ดร.นงลักษณ์ วีระชัย และ ดร.ผจงจิต อินทสุวรรณ์ ที่ได้เสียสละเวลารับเป็นคณะกรรมการที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ทั้งยังได้ถ่ายทอดความรู้ด้านการวิจัย และช่วยตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้จนกระทั่งสำเร็จสมบูรณ์ด้วยดี ผู้วิจัยขอขอบพระคุณไว้เป็นอย่างสูง

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ประภาเพ็ญ สุวรรณ์ จากภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ได้กรุณารับเป็นกรรมการสอบปากเปล่าจากภายนอก

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้อำนวยการ และคณะครูโรงเรียนวัดป้อมวิเชียรโชติการาม ที่ให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกแก่ผู้วิจัยในด้านการทดลองอย่างดียิ่ง

ขอขอบคุณ อาจารย์ยิธรวัฒน์ นิจนตร อาจารย์อัษฎชลี สุตธรรม ที่ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้วิจัยในด้านต่าง ๆ ด้วยดีเสมอมา และขอขอบคุณ ดร.มสินทร์ ส้าเกาเงิน ที่ช่วยอำนวยความสะดวกแก่ผู้วิจัยในการวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้

รัทนา ประเสริฐล่ม

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ที่มาและปัญหาของการวิจัย	1
การป้องกันปัญหาทางสุขภาพอนามัย	2
การเสริมสร้างพฤติกรรมอนามัย	3
จุดมุ่งหมายของการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	6
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	7
การรับรู้ผลของความพยายามกับการกระทำพฤติกรรมอนามัย	7
แนวคิดในการอ้างสาเหตุของพฤติกรรมเกี่ยวกับความสำเร็จ	7
ความสำคัญของความพยายามต่อการกระทำพฤติกรรมของบุคคล	10
การฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม	18
การรู้สึกรอดได้รอดได้กับพฤติกรรมอนามัย	23
ขั้นตอนของการอดได้รอดได้	27
วิธีการฝึกการอดได้รอดได้	27
ความเชื่ออำนาจภายในตนกับพฤติกรรมอนามัย	30
ความเชื่ออำนาจภายในตนกับการแสวงหาความรู้ในด้านสุขภาพอนามัย	31
ความเชื่ออำนาจภายในตนกับการกระทำพฤติกรรมอนามัย	32
ความเชื่ออำนาจภายในตนกับการรับรู้ผลของความพยายาม	33
ความเชื่ออำนาจภายในตนกับการอดได้รอดได้	35
การหยั่งรู้เวลาในอนาคตกับพฤติกรรมอนามัย	36
ทฤษฎีการหยั่งรู้เวลาในอนาคต	37

การหยั่งรู้เวลาในอนาคตกับการอดได้รอได้	38 ✓
นิยามการปฏิบัติการของตัวแปร	39 ✓
ลัทธิฐานในการทดลอง	41
3 วิธีการวิจัย	43
กลุ่มตัวอย่าง	43
รูปแบบของการทดลอง	43
การพัฒนาจิตลักษณะ 2 ประการของนักเรียน	44
เครื่องมือวัดตัวแปร	49
แบบวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอก	49
แบบวัดการหยั่งรู้เวลาในอนาคต	50
/ แบบวัดความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย	51
แบบสอบถามภูมิหลัง	51
/ แบบวัดพฤติกรรมอนามัย	51
แบบวัดการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย	52
แบบวัดการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย	52
แบบวัดผลการวัดกระทำกับตัวแปรอิสระ	53
วิธีดำเนินการทดลอง	54
4 ผลของการวิเคราะห์ข้อมูล	57
ความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย	58
การตรวจสอบการวัดกระทำกับตัวแปรอิสระ	59
พฤติกรรมอนามัย	60
การมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย	61
การรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย	62

บทที่	หน้า
ความรู้ เรื่องลุ่มภาพพลาณามัยกับพฤติกรรมอนามัย	67
สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ	69
สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	71
ภูมิหลังของนักเรียนกับพฤติกรรมอนามัย	75
ระดับเศรษฐกิจกับพฤติกรรมอนามัย	75
ระดับการศึกษาของบิดามารดากับพฤติกรรมอนามัย	76
เพศกับพฤติกรรมอนามัย	77
5 การอภิปรายผลและข้อ เสนอแนะ	78
— อภิพผลของการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม	78
— อภิพผลของการฝึกการอดได้รอได้	80
ความรู้ เรื่องลุ่มภาพพลาณามัยกับพฤติกรรมอนามัย	83
ฉิตลักษณะของบุคคลกับพฤติกรรมอนามัย	84
ฉิตลักษณะกับพฤติกรรมอนามัยของนักเรียนปกติ (กลุ่มควบคุม)	87
ข้อดีของการวิจัย	88
ข้อจำกัดของการวิจัย	89
ข้อเสนอแนะทางการวิจัย	89
ข้อเสนอแนะทางการปฏิบัติ	90
บรรณานุกรม	92
ภาคผนวก	98

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงรูปแบบการทดลอง	44
2	แสดงขั้นตอนของการดำเนินการทดลองในกลุ่มต่าง ๆ	56
3	การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย พิจารณาตามความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน การฝึกการรับรู้ผลของ ความหมายและการฝึกการอดใจรอได้	64
4	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ในกลุ่มรวม จำนวน 160 คน	70
5	กำหนดการดำเนินการทดลอง	100
6	กำหนดการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม	100
7	กำหนดการฝึกการอดใจรอได้	101
8	การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย พิจารณา ตามความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน การฝึกการรับรู้ผลของความ พยายามและการฝึกการอดใจรอได้	147
9	การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย พิจารณา ตามการรับรู้เวลาในอนาคต การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและ การฝึกการอดใจรอได้	148
10	การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย พิจารณา ตามความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน การฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม และการฝึกการอดใจรอได้	149
11	การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย พิจารณา ตามการรับรู้เวลาในอนาคต การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและ การฝึกการอดใจรอได้	150
12	การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย พิจารณาตามการรับรู้เวลาในอนาคต การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและ การฝึกการอดใจรอได้	151

13	การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย พิจารณาตามระดับความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้ร้อได้	152
14	การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย พิจารณาตามระดับความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้ร้อได้	153
15	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ในกลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้ร้อได้ จำนวน 40 คน	154
16	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ในกลุ่มทดลองที่ 2 ซึ่งได้รับการฝึกการอดได้ร้อได้ จำนวน 40 คน	155
17	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ในกลุ่มทดลองที่ 3 ซึ่งได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม จำนวน 40 คน	156
18	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ในกลุ่มควบคุม	157
19	การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย พิจารณาตามฐานะทางเศรษฐกิจ การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้ร้อได้	158
20	การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย พิจารณาตามฐานะทางเศรษฐกิจ การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้ร้อได้	159
21	การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย พิจารณาตามระดับการศึกษาของบิดา การฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม และการฝึกการอดได้ร้อได้	160

22	การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย พิจารณาตามระดับการศึกษาของบิดา การฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม และการฝึกการอดได้รอได้	161
23	การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย พิจารณา ตามระดับการศึกษาของมารดา การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและ การฝึกการอดได้รอได้	162
24	การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย พิจารณาตามระดับการศึกษาของมารดา การฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม และการฝึกการอดได้รอได้	163
25	การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย พิจารณา ตามเพศ การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้	164
26	การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย พิจารณาตามเพศ การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึก การอดได้รอได้	165

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 ลำเหตุของความสำเ็จและความล้มเหลว	11
2 การอ้างถึงความพยายาม ความสามารถ ความยากของงานและโชค ว่าเป็น ลำเหตุของความสำเ็จที่ตนได้รับจะมีผลต่อปฏิกิริยาทางความรู้สึกและ ปฏิกิริยาทางความคิดแตกต่างกัน	13
3 การอ้างถึงความพยายาม ความสามารถ ความยากของงานและโชค ว่าเป็น ลำเหตุของความล้มเหลวที่ตนได้รับจะมีผลต่อปฏิกิริยาทางความรู้สึกและ ปฏิกิริยาทางความคิดแตกต่างกัน	14
4 แสดงการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยของผู้ที่ได้รับและไม่ได้รับการฝึกการ อดได้รอได้ ที่มีความรู้เรื่องลุ่มภาพพลาณามัยสูงและต่ำ	68
5 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่มัยสำคัญทางสถิติ ระหว่างตัวแปรในกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม	73

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและปัญหาการวิจัย

เยาวชนเป็นความคาดหวังที่จะเป็นกำลังสำคัญของประเทศในอนาคต ดังนั้น การที่จะส่งเสริมให้เยาวชนเหล่านี้ได้เจริญเติบโตมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถที่จะดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์จึงเป็นสิ่งที่ควรจะต้องกระทำเป็นอย่างยิ่ง ปัญหาของเยาวชน ปัญหาหนึ่งในปัจจุบันที่ควรจะต้องได้รับการเอาใจใส่ก็คือ ปัญหาเรื่องสุขภาพอนามัย ดังจะเห็นได้จากผลการสำรวจสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาเฉพาะในภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ จำนวน 16,412 คน ปรากฏว่าโรคที่พบใน 4 อันดับแรก คือ พญานาคีฬาไข้ เหงาภาวะพร่องโภชนาการ (น้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน) โรคพญานาคีฬาไข้เป็นอันดับหนึ่งในภาคกลาง และภาคใต้ คือ ร้อยละ 78.60 และ 71.13 ตามลำดับ โรคพญานาคีฬาไข้พบมากเป็นอันดับหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คือ ร้อยละ 50.38 ส่วนโรคที่พบมากเป็นอันดับสองในภาคกลาง และภาคใต้ คือ พญานาคีฬาไข้พบร้อยละ 22.67 และ 56.13 ตามลำดับ โรคพญานาคีฬาไข้เป็นอันดับสองในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คือ ร้อยละ 30.43 โรคเหาและภาวะพร่องโภชนาการพบเป็นอันดับ 3 และ 4 ตามลำดับทั้ง 3 ภาค นอกจากนี้ยังตรวจพบโรคอื่น ๆ อีก ได้แก่ โรคผิวหนัง โรคตา โรคของระบบทางเดินหายใจส่วนบน โรคโลหิตจาง โรคขาดสารอาหาร โรคหูหนวก โรคหัวใจ และโรคหลอดลมอักเสบอีกด้วย (นางสัทธนี กิริติบุตร และคนอื่น ๆ 2524 : 341, 346) และจากการตรวจสุขภาพของกองอนามัยโรงเรียน พบว่าในจำนวนนักเรียนที่ได้รับการตรวจสุขภาพ 5,221,329 คน มีนักเรียนเป็นโรคต่าง ๆ จำนวนถึงร้อยละ 28.9 (ศูนย์ข้อมูลข่าวสารสาธารณสุขกลาง 2524 : 12)

จากสถิติที่กล่าวมาชี้ให้เห็นความจำเป็นที่จะต้องมีการป้องกันปัญหาทางด้านสุขภาพอนามัยของเด็กไทยอย่างมีประสิทธิภาพ เพราะโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ นั้น นอกจากจะเป็นภัยที่บั่นทอนสุขภาพและสมรรถภาพในการเรียนของเด็กแล้ว ยังบั่นทอนสมรรถภาพในการทำงานเมื่อเป็นผู้ใหญ่ และ

ทำให้ต้องสิ้นเปลืองทรัพยากรในการบำบัดรักษาอีกด้วย

การป้องกันปัญหาทางสุขภาพอนามัย

ในการป้องกันปัญหาทางสุขภาพอนามัยนั้นทางการแพทย์มีหลักการว่า การปฏิบัติหรือการกระทำพฤติกรรมอนามัยของบุคคลเป็นเป้าหมายสูงสุดที่จะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพอนามัยดี สามารถป้องกันไม่ให้เกิดโรคหรือไม่ให้เกิดสภาวะที่เป็นโรคได้ง่าย หรือหายจากโรคที่กำลังเป็นอยู่ การให้การศึกษาด้วยการสอนสุขภาพ (Health Education) เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยในการป้องกันปัญหาทางด้านสุขภาพอนามัย เพราะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจถึงสาเหตุและวิธีการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ แต่การมีความรู้ความเข้าใจเพียงอย่างเดียวไม่อาจจะทำให้ผู้เรียนมีการปฏิบัติหรือมีพฤติกรรมอนามัยที่เหมาะสมในการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ เพราะความรู้แต่เพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะผลักดันให้เกิดพฤติกรรมในบุคคลขึ้นได้ ดังเช่นผลการวิจัยของไสลว เฟื่องวิทยารัตน์ (ไสลว เฟื่องวิทยารัตน์ 2519 : 75 - 77) ที่ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมอนามัย (Health Behavior) ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 จังหวัดกรุงเทพมหานคร กับจังหวัดนครราชสีมา สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ชาย 300 คน หญิง 300 คน รวม 600 คน โดยใช้แบบตรวจสอบรายการ (Check List) และหาค่าร้อยละของแต่ละข้อพบว่าแม้ว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 จังหวัดกรุงเทพมหานครและจังหวัดนครราชสีมาทั้งสองกลุ่มจะมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ดี มีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับสุขภาพ แต่นักเรียนทั้งสองกลุ่มมีการปฏิบัติทางด้านสุขภาพอยู่ในระดับที่ไม่น่าพอใจ

ตามหลักจิตวิทยาการกระทำพฤติกรรมใด ๆ ของบุคคลจะเกิดขึ้นได้นั้นจะต้องมีองค์ประกอบ 2 อย่าง คือ (1) ความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น (Competence or Capacity) ความสามารถดังกล่าวนี้จะรวมทั้งความรู้ ทักษะ กฎเกณฑ์และสติปัญญาที่จะทำให้บุคคลสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมได้ และ (2) ความต้องการที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น (Mischel and Mischel. 1976 : 85) จากหลักการนี้เองที่เราสามารถจะนำไปใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างให้บุคคลกระทำพฤติกรรมอนามัยได้

การเสริมสร้างพฤติกรรมอนามัย พฤติกรรมอนามัย (Health Behavior) หมายถึง การปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันและรักษาสุขภาพ ซึ่งอาจจะส่งเสริมให้เกิดขึ้นได้ด้วยการปลูกฝังให้บุคคลมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมอนามัย และเกิดแรงจูงใจที่จะกระทำพฤติกรรมอนามัยควบคู่กันไปนั้น ความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมอนามัยนั้น หมายถึง การมีความรู้ที่เหมาะสมว่า พฤติกรรมอนามัยคืออะไร จะต้องปฏิบัติอย่างไร และจะต้องสามารถปฏิบัติได้จริง การสอนผู้ศึกษาในโรงเรียนนั้น หลักสูตรประถมศึกษา 2521 ได้บูรณาการเนื้อหาวิชาผู้ศึกษาเข้าใจในหมวดสุขภาพพลานามัย กลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต นักเรียนทุกคนจะได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมอนามัยต่อเนื่องกันไปตลอดระยะเวลา 6 ปีของการศึกษาภาคบังคับ ความรู้ความเข้าใจดังกล่าวจะเป็นพื้นฐานของความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมอนามัย ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ยากเกินกว่าที่คนธรรมดาสามัญจะกระทำได้ แต่การที่จะนำไปปฏิบัติได้จริงมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล เพราะคนที่มีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมอนามัยได้นั้น อาจจะไม่สามารถทำได้ คนที่มีความสามารถจะกระทำในสิ่งที่ตนสามารถจนเป็นพฤติกรรมปกติหรือเป็นกิจวัตรนั้น ต้องอาศัยการมีความต้องการที่จะกระทำ ด้วยเหตุนี้ในการสอนนอกจากจะมุ่งให้นักเรียนมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมอนามัยแล้วยังต้องสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนมีความต้องการที่จะกระทำพฤติกรรมอนามัยควบคู่กันไปอีกด้วย แรงจูงใจที่จะทำให้บุคคลกระทำพฤติกรรมอนามัยโดยสม่ำเสมอสมควรจะเป็นแรงจูงใจที่เกิดภายในตัวบุคคล เพราะพฤติกรรมอนามัยเป็นสิ่งที่จะต้องกระทำเป็นกิจวัตรโดยสม่ำเสมอไปตลอดชีวิต สิ่งจูงใจจากภายนอกอาจจะใช้ได้ผลดีเฉพาะในวัยเด็ก แต่ไม่อาจจะใช้ได้ตลอดเวลา เมื่อแต่ละคนเติบโตขึ้น โอกาสที่จะได้รับแรงจูงใจจากภายนอกจะลดน้อยลงตามลำดับ จนเป็นความรับผิดชอบของแต่ละบุคคลโดยเฉพาะ แรงจูงใจภายในตัวบุคคลเท่านั้นที่จะผลักดันให้บุคคลกระทำพฤติกรรมอนามัยได้ตลอดไป

ความพยายามเป็นแรงผลักดันภายในตัวบุคคลที่จะกระตุ้นให้บุคคลกระทำพฤติกรรมอนามัยได้ การใช้ความพยายามแสดงถึงความตั้งใจและเป็นการเพิ่มพลังในการกระทำพฤติกรรมอนามัยในทุกสภาพแวดล้อม แม้ในสภาพที่เร้นคันและไม่เอื้อต่อการกระทำพฤติกรรมอนามัย แต่บุคคลจะใช้ความพยายามของตนมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความคิดหวังผลประโยชน์ที่จะเกิดจากความพยายามนั้นและการเห็นคุณค่าของผลประโยชน์นั้น (Mischel and Mischel. 1976 : 89) นักเรียนจะรู้

ได้ว่าพฤติกรรมอนามัยที่ตนกระทำนั้นจะนำไปสู่ผลอย่างไรได้หลายทาง เช่น จากบทเรียน จากคำสอน และจากการเปรียบเทียบการกระทำและผลที่เกิดขึ้นแก่สุขภาพอนามัยของบุคคลอื่น ๆ เป็นต้น ส่วนการคาดหวังผลประโยชน์จากความพยายามนั้นจะขึ้นอยู่กับจิตลักษณะของแต่ละบุคคล คนที่มีลักษณะเชื่ออำนาจภายในตน (Internal Control) จะใช้ความพยายามในการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ มากกว่าคนที่เชื่ออำนาจภายนอกตน (External Control) ทั้งนี้เพราะคนที่เชื่ออำนาจภายในตน จะมีการรับรู้ว่าการกระทำของตนจะก่อให้เกิดผลตามที่ตนต้องการ และจะเป็นคนที่มีความรับผิดชอบ (Hollander, 1981 : 123) การมีความเชื่อภายในตนจึงเป็นลักษณะที่พึงปรารถนา แต่การที่จะปลูกฝังให้คนมีความเชื่ออำนาจภายในตนได้นั้นจำเป็นต้องใช้วิธีการอบรมเลี้ยงดูที่เหมาะสมมาตั้งแต่เด็ก หรือสร้างสภาพแวดล้อมทางกายภาพและทางสังคมให้เหมาะสม แต่การจัดกิจกรรมต่าง ๆ นี้จำเป็นต้องใช้เวลานาน ส่วนการใช้วิธีการกระตุ้นให้บุคคลมีความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมอนามัยเป็นวิธีการที่อาจจะเป็นไปได้และใช้ระยะเวลาที่สั้นกว่าได้ วิธีการที่ใช้ก็คือวิธีการปรับการรับรู้ของบุคคลเสียใหม่ (Reattribution Training) โดยให้แต่ละบุคคลตระหนักว่าความพยายามในการกระทำพฤติกรรมอนามัยโดยสม่ำเสมอเป็นสาเหตุของการมีสุขภาพอนามัยที่ดี และในทางตรงกันข้ามหากตนเองไม่พยายามที่จะกระทำพฤติกรรมอนามัย ปล่อยปละละเลยในเรื่องสุขภาพของตนหรือกระทำในสิ่งที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพแล้วจะเป็นสาเหตุของการมีสุขภาพที่อ่อนแอ และการเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ วิธีการปรับการรับรู้นี้เป็นวิธีการที่ทำให้บุคคลมีการประเมินอันจะเกิดจากการกระทำของตนเอง ซึ่งผู้วิจัยคาดว่าจะมีผลทำให้บุคคลมีความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมอนามัยเพิ่มมากขึ้น

การที่บุคคลรับรู้ว่าจะต้องพยายามกระทำพฤติกรรมอนามัย สิ่งจะทำให้สามารถมีสุขภาพอนามัยที่ดีและสามารถป้องกันการเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้นั้นเป็นเพียงจุดเริ่มต้นเท่านั้น แต่การที่จะให้บุคคลพยายามกระทำพฤติกรรมอนามัยได้โดยสม่ำเสมอ จำเป็นจะต้องพัฒนาให้เป็นลักษณะที่เด่นชัดซึ่งจำเป็นจะต้องพัฒนาคุณสมบัติอื่น ๆ ควบคู่ไปด้วย ลักษณะที่สมควรจะได้พัฒนาควบคู่กันไปกับก็คือ การรู้จักอดใจรอได้ (Delay of Gratification) ซึ่งเป็นลักษณะหนึ่งของการควบคุมตนเอง เป็นความตั้งใจของบุคคลที่จะเลื่อนการรับรางวัลในบัลลังก์ออกไปเพื่อรอคอยสิ่งที่มีค่ามากกว่า การรู้จักอดใจรอได้ทำให้บุคคลสามารถกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ในกาลเทศะ

ที่เหมาะสมอันจะนำมาซึ่งประโยชน์มากกว่าโทษ และเป็นประโยชน์ในระยะยาวและถาวร การรู้สึก
อดได้รอได้มี 2 ประเภท ประเภทแรก คือ การกระทำพฤติกรรมที่ยากแต่จะนำไปสู่ประโยชน์
ตัวอย่างเช่น แปรงพนักนอนนอนทุกครั้งแม้จะง่วงและเพลียเพียงใดก็ไม่ง่วงวัน ประเภทที่สอง คือ
การงดเว้นการกระทำพฤติกรรมที่ตนชอบหรือติดเป็นนิสัย แต่เป็นพฤติกรรมที่อาจจะนำไปสู่โทษได้
ตัวอย่างเช่น งดรับประทานอาหารที่เผ็ดจัดที่ชอบมากเพื่อรักษาลู่วลม การไม่รับประทานสิ่งใด
หลังการแปรงพนักนอนแล้ว เว้นการสูบบุหรี่ เป็นต้น ซึ่งการไม่งดเว้นพฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้
จะไม่ปรากฏเป็นผลร้ายต่อสุขภาพในทันทีทันใด แต่จะปรากฏผลในอนาคตในระยะไกลบ้างระยะใกล้บ้าง
หากบุคคลมีความสามารถที่จะอดได้รอได้ก็จะทำให้บุคคลสามารถเอาชนะความเขี้ยวใจต่าง ๆ
เช่น ความพอใจ ความสบาย ความเอร็ดอร่อย เป็นต้น ได้ ขณะเดียวกันก็สามารถที่จะควบคุม
ตนเองให้กระทำในสิ่งที่ดีควรจะทำได้ หากปฏิบัติได้เช่นนี้โดยสม่ำเสมอแล้วก็จะเกิดเป็นความ
เคยชินที่จะกระทำพฤติกรรมอนามัยและสามารถจะกระทำได้จนเป็นกิจวัตร แต่การที่บุคคลจะมี
ความสามารถอดได้รอได้มากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถในการมองเห็นการณ์ไกล
สามารถคาดการณ์เกี่ยวกับสุขภาพของตนในวันข้างหน้าได้ ลักษณะดังกล่าวนี้เรียกว่า การหยั่งรู้
เวลาในอนาคต (Future Time Perspective) ซึ่งเป็นจิตลักษณะที่สำคัญลักษณะหนึ่งที่จะต้องศึกษา
เป็นคุณสมบัติเบื้องต้นของบุคคลก่อนที่จะฝึกให้รู้สึกลอดได้รอได้

การวิจัยนี้มีจุดประสงค์ที่จะศึกษาทดลอง เพื่อค้นหารีการที่มีประสิทธิภาพสูงในการพัฒนา
พฤติกรรมทางสุขภาพอนามัยของนักเรียน โดยมีการฝึกจิตลักษณะที่สำคัญ 2 ประการ คือ การรับรู้
ผลของความพยายามและการอดได้รอได้ เป็นการเพิ่มเติมจากการให้ความรู้ทางวิชาการในหมวด
สุขภาพพลานามัย กลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ตามหลักสูตรประถมศึกษา 2521 ของ
กระทรวงศึกษาธิการ นอกจากนี้ยังจะได้ศึกษาว่า การฝึกจิตลักษณะสองประการนี้จะให้ผลที่ต่างกัน
ต่อพฤติกรรมดังกล่าวในนักเรียนที่แตกต่างกันในคุณสมบัติบางประการที่เกี่ยวข้องมากน้อยเพียงใด

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยนี้มุ่งศึกษาว่า

1. ในหมู่นักเรียนที่เรียนเรื่องสุขภาพพลานามัยนั้น ผู้ที่ได้รับการฝึกให้รับรู้ผลของความ

พยายามจะมีพฤติกรรมอนาถามากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกหรือไม่

2. นักเรียนที่ได้รับการฝึกการอดใจรอได้ จะมีพฤติกรรมอนาถามากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกหรือไม่

3. การฝึกให้รับรู้ผลของความพยายามและการฝึกให้อดใจรอได้ จะทำให้เกิดพฤติกรรมอนาถามากกว่าการฝึกจิตลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงประการเดียว หรือไม่ฝึกเลยหรือไม่

4. การฝึกให้รับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดใจรอได้อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือฝึกทั้งสองอย่างจะทำให้นักเรียนที่มีคุณสมบัติบางประการแตกต่างกัน เกิดพฤติกรรมอนาถาแตกต่างกันหรือไม่

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้มีข้อจำกัดในการวิจัยดังนี้

1. การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเพื่อค้นหาวิธีการที่จะส่งเสริมพฤติกรรมอนาถาของนักเรียนระดับประถมศึกษาด้วยการเสริมสร้างจิตลักษณะที่สำคัญ โดยคำนึงถึงคุณสมบัติบางประการของนักเรียนที่แตกต่างกัน

2. การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเพื่อหาทางส่งเสริมให้นักเรียนกระทำพฤติกรรมอนาถาโดยสม่ำเสมอ อันจะเป็นทางหนึ่งที่จะช่วยในการป้องกันการเกิดปัญหาทางด้านสุขภาพ ซึ่งจำกัดขอบเขตของการเรียนการสอนเฉพาะเนื้อหาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพพลานามัย กลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต หลักสูตรประถมศึกษา พ.ศ. 2521

3. การศึกษาครั้งนี้จะศึกษาในกลุ่มตัวอย่างชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดบ่อมวิเชียรโชติการาม อ.เมืองฯ จังหวัดสมุทรสาคร (สังกัดกรมสามัญศึกษา) กระทรวงศึกษาธิการ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

การวิจัยนี้มีจุดประสงค์ที่จะศึกษาทดลอง เพื่อค้นหาวิธีการที่มีประสิทธิภาพสูงในการพัฒนาพฤติกรรมทางสุขภาพอนามัยของนักเรียน ด้วยเหตุที่พฤติกรรมอนามัยเกิดจากความสามารถและความต้องการที่จะกระทำพฤติกรรมอนามัย ความสามารถเกิดจากการเรียนในวิชาสุขศึกษา ส่วนความต้องการกระทำอาจเกิดจากการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามในการกระทำพฤติกรรมอนามัย และการฝึกการอดใจรอได้ที่เหมาะสมก็ได้ นอกจากนั้นยังอาจเกิดจากลักษณะความเชื่ออำนาจภายในตนหรือลักษณะอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับลักษณะที่ฝึกซึ่งจะเอื้อหรือขัดขวางต่อการเกิดพฤติกรรมอนามัย ดังจะได้พิจารณาต่อไปนี้

การรับรู้ผลของความพยายามกับการกระทำพฤติกรรมอนามัย

การกระทำพฤติกรรมอนามัยเพื่อให้มีสุขภาพอนามัยที่ดี และสามารถป้องกันการเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้นั้นเป็นงานประจำวันที่ไม่ยากเกินกว่าความสามารถของคนธรรมดาสามัญจะกระทำได้ เพียงแต่บุคคลจะได้พยายามกระทำพฤติกรรมอนามัยโดยสม่ำเสมอ ก็จะบังเกิดเป็นผลดีตามสภาพของแต่ละบุคคล ดังนั้น การปรับการรับรู้ให้บุคคลมีการรับรู้ถึงความพยายามกระทำพฤติกรรมอนามัยของตนเป็นสาเหตุของการมีสุขภาพอนามัยที่ดี และสามารถป้องกันการเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ จะมีผลทำให้บุคคลมีการกระทำพฤติกรรมอนามัยมากขึ้น ตามแนวคิด ทฤษฎี และผลการวิจัยดังต่อไปนี้

แนวคิดในการอ้างสาเหตุของพฤติกรรมเกี่ยวกับความสำเร็จ มีจุดเริ่มต้นมาจากทฤษฎีการวิเคราะห์สาเหตุ (Attribution Theory) และทฤษฎีการอ้างสาเหตุ (Attributional Theory) ซึ่งทั้งสองทฤษฎีนี้เป็นพื้นฐานที่สำคัญของการคาดการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมในอนาคตและมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด

ทฤษฎีการวิเคราะห์สาเหตุ (Attribution Theory) เป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงความพยายามของคนธรรมดาสามัญที่จะเข้าใจสาเหตุของการกระทำของตนเพื่อหาชนิดیدنผู้ที่เป็นต้นเหตุของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ตนได้พบเห็น เป็นจิตวิทยาแบบไร้เดียงสา (Naive Psychology) ของ

คนเดินถนนที่พิจารณาเหตุการณ์ต่าง ๆ จากพฤติกรรมของตนและของผู้อื่น แต่ทฤษฎีการวิเคราะห์
 สาเหตุในปัจจุบันนี้เป็นผลมาจากความพยายามที่จะยกระดับของวิทยาการเกี่ยวกับความเข้าใจของ
 มนุษย์ให้สูงขึ้น เป็นจิตวิทยาแนวการหยั่งรู้ (Intuitive Psychology) ที่พยายามหาทางที่จะ
 อธิบายพฤติกรรมและนำมาสรุปอ้างอิงเกี่ยวกับผู้กระทำพฤติกรรมและสภาพแวดล้อมของเขา ไอเดอร์
 เป็นคนแรกที่เขียนเค้าโครงของทฤษฎีการวิเคราะห์สาเหตุที่ศึกษากันอยู่ในปัจจุบัน ต่อมา โจนส์
 และ เดวิด เกลลี และคนอื่น ๆ ได้พัฒนารายละเอียดของทฤษฎีให้กว้างขวางขึ้น นักทฤษฎี
 เหล่านี้เน้นงานที่สำคัญของผู้สังเกตการณ์ทางสังคม (2) ประการ ประการแรกก็คือ การวิเคราะห์
 สาเหตุ ผู้สังเกตการณ์มักจะแสวงหาสาเหตุของการกระทำหรือผลที่ได้รับ (Outcome) ประการ
ที่สองก็คือ การสรุปอ้างอิงไปยังสังคม นักสังเกตการณ์ที่สังเกตเหตุการณ์หนึ่งตอนใดตอนใดมักจะอ้างถึง
 สาเหตุที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นลักษณะของผู้กระทำหรือสภาพของเหตุการณ์ที่ทำให้ผู้กระทำพฤติกรรม
 ดังกล่าว ต่อมา มีการวางโครงร่างของทฤษฎีใหม่ซึ่งได้มีการยอมรับด้านการทำนายพฤติกรรมและ
 ผลที่จะได้รับเป็นด้านที่สาม ทั้งสามด้านของทฤษฎีอันได้แก่ การวิเคราะห์สาเหตุ การสรุปอ้างอิง
 ไปยังสังคม และการทำนายพฤติกรรมไม่เป็นอิสระจากกัน การวิเคราะห์และการอ้างสาเหตุมี
 ความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดและเห็นได้ชัดเจน ทั้งสองด้านนี้รวมกันจะเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการ
 คาดการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมในอนาคต

การวิจัยในทฤษฎีการวิเคราะห์สาเหตุจะเป็นการวิจัยในด้านสาเหตุ ได้แก่ ข้อมูลเกี่ยวกับ
 พฤติกรรมและสภาพแวดล้อมที่บุคคลจะอ้างเป็นสาเหตุ ส่วนการวิจัยในทฤษฎีการอ้างสาเหตุจะเป็น
 การวิจัยเกี่ยวกับผลที่จะตามมา ลักษณะของการวิจัยก็จะแตกต่างกัน การวิจัย การวิเคราะห์สาเหตุ
 จะเป็นการวิจัยเพื่อทำนายหรือจัดกระทำเกี่ยวกับสาเหตุเท่านั้นจะไม่สนใจถึงผลที่จะเกิดขึ้นตามมา
 วิธีการวัดก็จะใช้การรายงานด้วยวาจาโดยตรง ส่วนการวิจัยการอ้างสาเหตุจะศึกษาถึงผลที่เกิดจาก
 การอ้างสาเหตุนั้น ๆ รายละเอียดในการศึกษาจะเป็นการทำนายและจัดกระทำเรื่องการรับรู้
 สาเหตุและผลที่มีต่อพฤติกรรม ความรู้สึก และการคาดหวัง การอ้างสาเหตุเป็นที่ยอมรับกันว่าเป็น
 ศูนย์กลางของพฤติกรรมมนุษย์ ก่อให้เกิดความเข้าใจโครงสร้างของสาเหตุของสิ่งแวดล้อม และ
 เป็นตัวกำหนดการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม (Kelly and Michela. 1980 : 459 - 460)

ทฤษฎีการวิเคราะห์สาเหตุและทฤษฎีการอ้างสาเหตุไม่ใช่ทฤษฎีที่สร้างขึ้นใหม่ แต่เป็นทฤษฎีที่เกิดจากการศึกษาปัญหาในแนวต่าง ๆ ได้แก่ จิตวิทยาแบบไร้เดียงสา การรับรู้และการแสดงตน ศูนย์ความเชื่อเรื่องอำนาจ อารมณ์และการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง แล้วมาพบปัญหาร่วมกัน การศึกษาตั้งแต่ระยะแรก ๆ มาจนถึงปัจจุบันต้องอาศัยเรื่องความเชื่ออำนาจภายในตน หรือลักษณะนิสัยและสถานการณ์แยกจากกัน โดยพยายามกำหนดภาพรวมของสาเหตุและผลที่ได้รับว่าเป็นองค์ประกอบภายในตัวผู้กระทำ เช่น ความสามารถ ความพยายาม บุคลิกภาพ แรงจูงใจและอื่น ๆ หรือเป็นสถานการณ์ภายนอกตน เช่น ความยากของงาน สิ่งจูงใจ ความกดดันจากกลุ่มเพื่อนและอื่น ๆ ทั้งนี้โดยมีข้อตกลงในการศึกษาว่า ความเชื่อในสาเหตุของประสบการณ์แห่งความสำเร็จและความล้มเหลวมีความสำคัญต่อความรู้สึก การคาดหวัง และพฤติกรรมที่ติดตามมา การอ้างสาเหตุเพื่อตัดสินว่าบุคคลประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวต้องอาศัยข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ มารวมกัน ข้อมูลบางอย่างอาจจะได้จากสถานการณ์ที่เป็นต้นเหตุ แต่ในบางเรื่องจะต้องเก็บเอามาจากเหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านมาประกอบด้วย

การอ้างสาเหตุเกี่ยวกับตนเองจะไม่แตกต่างไปจากการวิเคราะห์สาเหตุเกี่ยวกับคนอื่น ๆ แม้ว่าองค์ประกอบต่าง ๆ เช่น บุคคลจะมีความสำนึกถึงที่เกิดจากความปรารถนา ความพึงพอใจ อันเป็นสิ่งจำเป็นที่สุดของชีวิต ความรู้ ความตั้งใจ และพฤติกรรมที่ผ่านมา ๆ มาจะมีศูนย์กลางอยู่ที่ตนเองมากกว่าการรับรู้ของคนอื่น ๆ ก็ตาม (Weiner. 1980 : 329) ✓

✕ ทฤษฎีการอ้างสาเหตุนี้สามารถจะนำมาใช้ในวงการศึกษาได้ มีผู้รวบรวมการวิเคราะห์สาเหตุที่เกี่ยวกับการศึกษาเพื่อปรับความพยายามและความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) ของนักเรียนที่พบกับความล้มเหลวในการเรียนด้วยการให้กำลังใจว่า ความล้มเหลวนั้นมีสาเหตุมาจากการขาดความพยายาม (Kelly and Michela. 1980 : 492) แม้ว่าการศึกษตามแนวของทฤษฎีการอ้างสาเหตุจะมีวิธีการที่จะแก้ปัญหาดังทั้งหมด แต่การบำบัดให้รับรู้สาเหตุของผลต่าง ๆ ที่ตนได้รับก็เป็นวิธีการที่มีเหตุผลที่จะสัมพันธ์กับการกระทำอย่างมีระบบ สัมควรที่จะได้นำมาใช้ในการเรียนการสอนที่มุ่งให้ผู้เรียนมีสัมฤทธิ์ผลทั้งทางด้านทฤษฎีและการปฏิบัติ

✎ ผู้วิจัยคาดว่า การนำเอาทฤษฎีการอ้างสาเหตุมาใช้ในการสอนลูกศิษย์ โดยให้นักเรียนรับรู้ว่าคุณความพยายามเป็นสาเหตุของการมีสุขภาพอนามัยที่ดี จะทำให้นักเรียนกระทำพฤติกรรมอนามัยมากขึ้น

ความสำคัญของความพยายามต่อการกระทำพฤติกรรมของบุคคล ความพยายามหมายถึงความตั้งใจของบุคคลที่จะทำงานใดงานหนึ่งโดยไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งจูงใจจากภายนอก บุคคลที่มีความพยายามจะทำงานต่าง ๆ มากขึ้น เมื่อพบอุปสรรคหรือได้รับการต่อต้าน หรือเมื่อมีความเหน็ดเหนื่อยเพียงใดก็ตาม (English and English. 1958 : 171; Wolman. 1973 : 114)

แนวคิดเกี่ยวกับความสำคัญของความพยายามที่มีต่อการกระทำของบุคคลสืบเนื่องมาจากการยอมรับความเชื่อในทฤษฎีการอ้างสาเหตุว่า สาเหตุของความสำเร็จและความล้มเหลวเป็นประสบการณ์ที่มีความสำคัญต่อความรู้สึก การคาดหวังและพฤติกรรมที่จะติดตามมา (Andrews and Debus. 1978 : 154) การรับรู้สาเหตุของความสำเร็จและความล้มเหลวเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมเกี่ยวกับความสำเร็จ ความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุของความสำเร็จและความล้มเหลวเป็นตัวกลางระหว่างการรับรู้ความสำเร็จของงานและการกระทำ คนทั่วไปมักจะให้ทัศนะว่าความสำเร็จและความล้มเหลวของตนนั้นมีสาเหตุมาจากความสามารถ ความพยายาม ความยากของงานและโชค สาเหตุที่กล่าวมานี้อาจจะแบ่งออกได้เป็น 2 ด้าน (ดังภาพประกอบ 1) ด้านแรกจำแนกออกเป็นคุณสมบัติภายในตนและคุณสมบัติภายนอกตน (Internality-Externality) ความสามารถและความพยายามจัดเป็นคุณสมบัติภายในตัวบุคคล ความยากของงานและโชค จัดเป็นคุณสมบัติภายนอกตัวบุคคล เพราะมีจุดกำเนิดภายนอกตัวบุคคล ด้านที่สองจำแนกตามลักษณะของความคงที่ตามเวลา ความสามารถและความยากของงาน เป็นสิ่งที่คงที่เพราะจะไม่มีการเปลี่ยนแปลงเมื่อต้องทำใหม่อีก ส่วนความพยายามและโชคจัดเป็นลักษณะที่ไม่คงที่เพราะเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา

ในเรื่องสาเหตุของความสำเร็จและความล้มเหลวนี้ แม้ว่า ไวเนอร์ (Weiner. 1980 : 351) จะแบ่งตามลักษณะความเชื่อเรื่องอำนาจ และความคงที่ของสาเหตุออกเป็น 4 สาเหตุก็ตาม แต่คนทั่วไปอาจจะใช้สาเหตุอื่น ๆ อธิบายถึงผลจากการกระทำของตนได้ เช่น ความเหนื่อย อารมณ์ หรืออื่น ๆ แต่นักวิจัยส่วนใหญ่ก็ยังคงศึกษาจำกัดเพียง 4 สาเหตุ ตามที่ไวเนอร์ เสนอไว้ (Bar-Tal. 1978 : 260 - 262) และในสภาพแวดล้อมที่เป็นกลาง

ความเชื่อเรื่องอำนาจ (Locus of Control)

คุณสมบัตินภายในตน

คุณสมบัตินอกตน

(Internality)

(Externality)

ความคงที่ (Stability)	คงที่ (Fixed)	ความสามารถ (Ability)	ความยากของงาน (Task Difficulty)
	เปลี่ยนได้ (Variable)	ความพยายาม (Effort)	โชค (Luck)

ภาพประกอบ 1 สาเหตุของความสำเร็จและความล้มเหลว

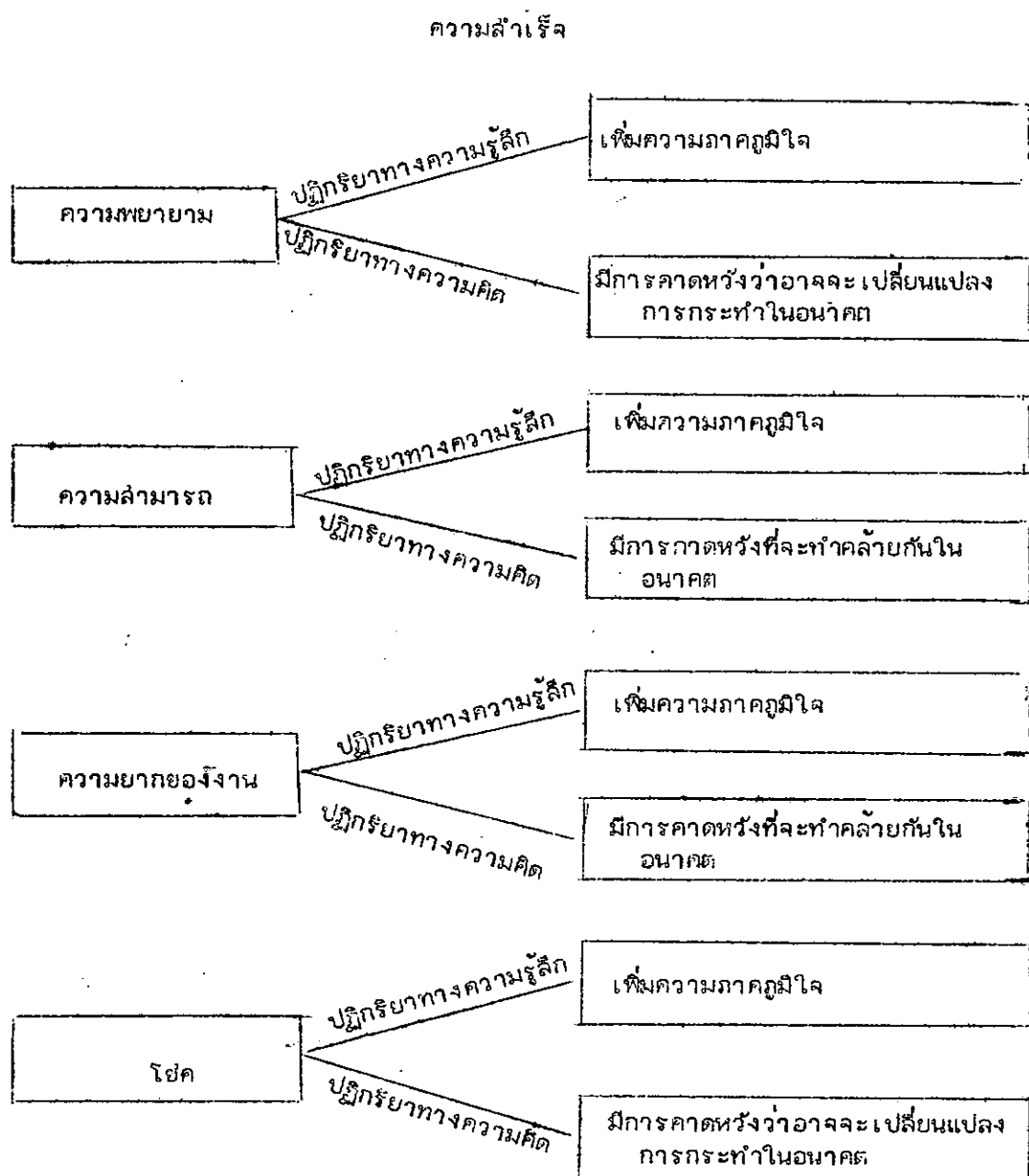
ที่มา : Lefcourt. 1976 : 78 citing Weiner. 1972

คือ ไม่สนับสนุนหรือขัดขวางการกระทำพฤติกรรมของบุคคล ผลต่าง ๆ ที่บุคคลได้รับ ทั้งที่เป็นความสำเร็จและความล้มเหลวจะกำหนดโดยองค์ประกอบทางด้านบุคลิกภาพ 2 ด้าน คือ ความสามารถและความพยายาม

การรับรู้สาเหตุของความสำเร็จและความล้มเหลวเป็นสาเหตุที่สำคัญที่ทำให้เข้าใจปฏิกิริยาทางด้านความรู้สึกต่อความสำเร็จและความล้มเหลวที่ตนจะได้รับในอนาคต การรับรู้สาเหตุของความสำเร็จและความล้มเหลวแต่ละด้านจะมีอิทธิพลทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจและละอายใจ และการคาดหวังที่จะเปลี่ยนแปลงการกระทำในอนาคต ถ้าหากว่าบุคคลมีการรับรู้ว่าความสำเร็จที่ตนได้รับนั้นมีสาเหตุมาจากการใช้ความพยายามของตนแล้วเขาจะมีความรู้สึกภาคภูมิใจเพิ่มขึ้น

และมีความคิดที่จะเปลี่ยนแปลงการกระทำของตนในอนาคตโดยอาจจะมีความพยายามเพิ่มมากขึ้น ในทางตรงกันข้ามถ้าหากว่าบุคคลมีการรับรู้ถึงความล้มเหลวที่ตนได้รับนั้นมีส่วนมาจากการขาดความพยายามของตนแล้ว เขายังจะเกิดความละอายใจ และมีความคิดที่จะเปลี่ยนแปลงการกระทำของตนในอนาคตโดยอาจจะมีความพยายามเพิ่มมากขึ้นเพื่อที่จะได้พบกับความสำเร็จมากขึ้น ส่วนการรับรู้ความสามารถและความยากของงานเป็นส่วนสาเหตุของความสำเร็จนั้น แม้ว่าจะทำให้บุคคลเกิดความภาคภูมิใจในความสำเร็จนั้น ๆ เพิ่มขึ้น แต่การรับรู้ดังกล่าวจะไม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการกระทำในอนาคต แม้เมื่อบุคคลต้องพบกับความล้มเหลว การรับรู้ความสามารถและความยากของงานเป็นส่วนสาเหตุของความล้มเหลวจะทำให้บุคคลเกิดความละอายใจ แต่ก็จะไม่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในอนาคต เพราะบุคคลจะมีความคิดว่าตนเองจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสาเหตุนั้น ๆ ได้หรืออาจจะเปลี่ยนแปลงได้ยากมาก ในประการสุดท้ายการรับรู้ว่าโชคเป็นส่วนสาเหตุของความสำเร็จหรือความล้มเหลว แม้ว่าจะทำให้เกิดความภาคภูมิใจหรือความละอายใจเพิ่มมากขึ้น และมีการคาดหวังที่จะเปลี่ยนแปลงการกระทำของบุคคลในอนาคตก็ตาม แต่การรับรู้ว่าโชคเป็นส่วนสาเหตุของความสำเร็จหรือความล้มเหลวเป็นสิ่งที่บุคคลไม่อาจจะกำหนดหรือควบคุมได้ด้วยตนเอง และยังทำให้บุคคลมีความเชื่ออำนาจภายนอกตนมากขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา ปฏิกริยาทางความรู้สึกและความคิดดังที่กล่าวมายังอาจจะสรุปได้ดังภาพประกอบ 2 และ 3

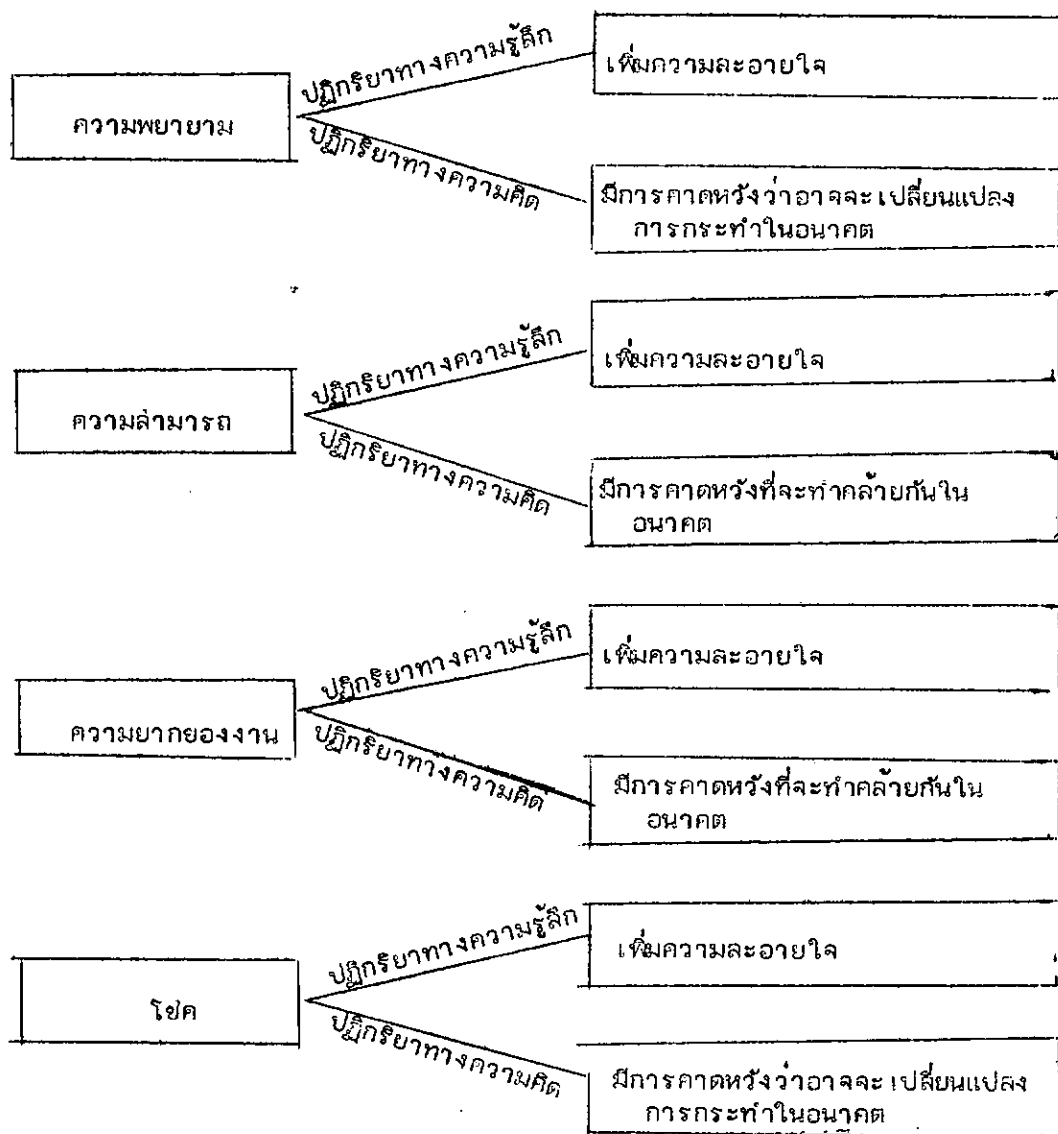
การรับรู้ว่าการมีความพยายามเป็นส่วนสาเหตุของความสำเร็จและการขาดความพยายามเป็นส่วนสาเหตุของความล้มเหลว นั้น การรับรู้ดังกล่าวนี้นี้เป็นการรับรู้ที่บุคคลมีโอกาที่จะเปลี่ยนแปลงการกระทำของตนเพื่อให้เกิดผลที่ดีกว่าในอนาคต ทั้งนี้เพราะความพยายามเป็นคุณสมบัติภายในตัวบุคคลที่สามารถจะเปลี่ยนแปลงได้ ความพยายามทำให้บุคคลเกิดความเชื่อว่าจะผลต่าง ๆ ที่ตนจะได้รับนั้นขึ้นอยู่กับว่าเขาได้ทุ่มเทความพยายามมากน้อยเพียงใด หากบุคคลรับรู้ว่าจะขาดความสามารถแล้ว การที่จะปรับความรู้สึกเพื่อให้เปลี่ยนแปลงการกระทำในอนาคตย่อมจะทำได้ยากกว่า ในเรื่องความยากของงาน ถ้างานที่มีความยากระดับกลาง ๆ ผู้ทำจะสามารถประเมินผลการกระทำของตนได้ หากงานมีความยากหรือง่ายเกินไปแล้ว ความยากหรือความง่ายของงานก็จะเป็นเพียงคุณสมบัติของงานเท่านั้น ไม่ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถของผู้กระทำแต่อย่างใด ส่วนในด้านคุณสมบัติของบุคคลนั้นแม้ว่าจะมีผลของการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่า คนที่มีแรงจูงใจไม่สัมฤทธิ์สูง



ภาพประกอบ 2 การอ้างถึงความพยายาม ความสามารถ ความยากของงาน และโชค ว่าเป็น
สาเหตุของความสำเร็จที่ตนได้รับจะมีผลต่อปฏิกิริยาทางความรู้สึกและปฏิกิริยาทางความคิด
แตกต่างกัน

ที่มา : Bartal. 1978 : 261

ความล้มเหลว



ภาพประกอบ 3 การอ้างถึงความพยายาม ความสามารถ ความยากของงาน และโชค ว่าเป็น
 สาเหตุของความล้มเหลวที่ตนได้รับจะมีผลต่อปฏิกิริยาทางความรู้สึกและปฏิกิริยาทางความคิด
 แตกต่างกัน

การวิจัยในด้านสุขภาพอนามัยที่ผ่านมามีจุดมุ่งหมายที่จะอธิบายว่าเหตุใดคนบางคนยอมรับบริการทางการแพทย์ และบางคนไม่ยอมรับบริการทางการแพทย์ เพื่อการมีสุขภาพอนามัยที่ดีของตน โดยใช้ทฤษฎีความเชื่อทางสุขภาพ (Health Belief Model) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่ใช้ตัวแปรทางจิตสังคมมาวิเคราะห์การกระทำพฤติกรรมอนามัยของบุคคลโดยเชื่อว่า การกระทำพฤติกรรมอนามัยของบุคคลขึ้นอยู่กับ การเห็นคุณค่าของสิ่งที่ตนจะได้รับ และผลที่จะได้จากการกระทำของตน ทฤษฎีนี้จะกล่าวถึงการกระทำของบุคคลว่าประกอบไปด้วย (1) ความพร้อมทางจิตของบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมอนามัย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การรับรู้สภาพความอ่อนแอหรือการเกิดโรคของตน (2) การประเมินผลการกระทำพฤติกรรมอนามัยของตน โดยพิจารณาที่ความสะดวกและผลที่จะได้รับในการลดความรุนแรงของโรค ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การรับรู้เกี่ยวกับอุปสรรคและค่าใช้จ่าย รวมถึงแรงจูงใจอื่น ๆ เช่น สภาพของร่างกาย ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สื่อมวลชน การได้เห็นตัวอย่างจากคนอื่น ๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะชี้แนวทางที่จะกระทำพฤติกรรมอนามัย ทฤษฎีความเชื่อทางสุขภาพยังชี้ให้เห็นถึงความ

สำคัญของแรงจูงใจภายในตัวบุคคลที่จะกระตุ้นให้บุคคลกระทำพฤติกรรมอนามัย

เบคเกอร์ และคนอื่น ๆ (Becker and others. 1977 : 42 - 43) ได้รวบรวมผลวิจัยต่าง ๆ เกี่ยวกับทฤษฎีความเชื่อทางด้านสุขภาพ เพื่อศึกษาพฤติกรรมอนามัยของคนในกลุ่มต่าง ๆ ที่ยอมรับและไม่ยอมรับการตรวจและการบำบัดรักษาทางการแพทย์เกี่ยวกับโรคต่าง ๆ เช่น การฉายรังสีเอ็กซเรย์เพื่อตรวจวัดโรค การฉีดวัคซีนป้องกันโรค การตรวจรักษาฟัน เป็นต้น สรุปผลที่จะนำไปใช้ในการป้องกันและรักษาโรคไว้ว่า การที่จะให้บุคคลกระทำพฤติกรรมอนามัยจนเป็นกิจวัตรเพื่อการมีสุขภาพอนามัยที่ดี หรือการที่จะให้บุคคลยอมรับวิธีการบำบัดรักษาทางการแพทย์นั้น จำเป็นจะต้องเน้นที่ความสำคัญขององค์ประกอบทางด้านจิตวิทยาที่ว่าด้วยการจูงใจให้บุคคลกระทำพฤติกรรมอนามัย ทั้งนี้เพราะการมีความรู้ทางด้านสุขภาพอนามัยนั้นแม้ว่าจะเป็นสิ่งสำคัญ แต่การมีความรู้แต่เพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะกระตุ้นให้บุคคลกระทำพฤติกรรมอนามัยได้ ดังนั้นการสังเกตการศึกษาระดับประถมศึกษาและระดับมัธยมศึกษาจึงเป็นโอกาสอันดีที่จะสร้างแรงจูงใจภายในตัวบุคคลเพื่อพัฒนากิจนิสัยและความเชื่อทางด้านสุขภาพอนามัยที่ต้องการไปพร้อมกันด้วย

ต่อมาผู้สนใจศึกษาความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนเพื่อทำนายพฤติกรรมอนามัยกันมากมาย เลอ (Lau. 1981 : 1147, 1156) สร้างแบบวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนทางด้านสุขภาพอนามัย เพื่อวัดความเชื่อของบุคคลในด้านต่าง ๆ คือ การควบคุมตนเองในด้านสุขภาพอนามัย การให้บริการบำบัดรักษา โอกาสที่จะมีสุขภาพอนามัยที่ดี ความร้ายแรงทางด้านสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคั้งนี้เป็นนักศึกษาวิชาจิตวิทยา จำนวน 326 คน พิสัยของอายุอยู่ระหว่าง 15 - 30 ปี แต่ส่วนใหญ่จะมีอายุ 17 - 20 ปี ร้อยละ 60 ของกลุ่มตัวอย่างเป็นหญิง และร้อยละ 65 ของกลุ่มตัวอย่างเป็นพวกผิวขาว ผลของการศึกษาพบว่าผู้ที่เชื่อในการให้บริการบำบัดรักษาจะมีทัศนคติที่ดีต่อประสิทธิภาพในการรักษาทางการแพทย์ ความเชื่อที่ว่ามีการมีสุขภาพที่ดีเกิดจากความบังเอิญ มีความสัมพันธ์กับความเชื่อเรื่องความบังเอิญและความสามารถที่จะควบคุมโรคได้ ความเชื่อในด้านความร้ายแรงทางด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์กับความเชื่อในด้านการเป็นโรค และเชื่อว่าแพทย์ไม้อาจจะวินิจฉัยโรคได้ บุคคลที่เชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมสุขภาพอนามัยได้จะปฏิเสธความเชื่อที่ว่ามีการมีสุขภาพที่ดีเกิดจากความบังเอิญและความร้ายแรงทางด้านสุขภาพ แต่จะเชื่อในประสิทธิภาพในการรักษาของแพทย์

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้อภิปรายผลไว้ว่า แม้แบบวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกบนทางด้านสุขภาพอนามัยจะมีความเที่ยงตรงตามทฤษฎี มีความเชื่อถือได้ก็ตาม แต่การวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกบนทางด้านสุขภาพอนามัย สามารถจะนำไปใช้ทำนายพฤติกรรมได้เฉพาะกลุ่มที่เห็นคุณค่าของการมีสุขภาพอนามัยที่ดีเท่านั้น ทั้งนี้เพราะทฤษฎีความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกบนมีแนวคิดที่สำคัญว่า บุคคลจะบำรุงรักษาสุขภาพก็ต่อเมื่อเขามีความเชื่อในประสิทธิภาพของการดูแลรักษาตนเองหรือการรักษาจากแพทย์ ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นต้องทำให้บุคคลมีความเชื่อในการควบคุมสุขภาพอนามัยของตนเพื่อกระตุ้นให้บุคคลกระทำพฤติกรรมอนามัยหรือมีการดูแลสุขภาพของตน

การศึกษาเรื่องความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกบนทางด้านสุขภาพอนามัย แม้ว่าจะให้ประโยชน์ในด้านการจัดการบำบัดรักษาให้สอดคล้องกับความเชื่อของบุคคลก็ตาม แต่การที่จะนำเอาแนวความคิดเรื่องความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกบนทางด้านสุขภาพอนามัยไปใช้โดยมุ่งหวังให้บุคคลมีการกระทำพฤติกรรมอนามัยเพื่อป้องกันและรักษาสุขภาพของตนนั้นจำเป็นต้องนำไปใช้ในรูปแบบของการอ้างสาเหตุ (Attributional Terms) ทั้งนี้เพราะถ้าหากว่าบุคคลมีความเชื่อว่าสาเหตุของการเจ็บไข้ได้ป่วยนั้นสามารถจะควบคุมได้ และการเจ็บไข้ได้ป่วยนั้นมีสาเหตุมาจากการที่ตนไม่พยายามรักษาสุขภาพเพียงพอ เช่น ไม่ออกกำลังกาย รับประทานอาหารไม่เพียงพอ พักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นต้น ความเชื่อเช่นนี้จะมีผลทำให้บุคคลปรับพฤติกรรมอนามัยของตนได้ และแม้ว่าจะเกิดการเจ็บไข้ได้ป่วยไปบ้างก็จะเป็นการเสริมความเชื่อที่ว่าตนเองจะต้องบำรุงรักษาสุขภาพของตนเพิ่มขึ้น การอ้างสาเหตุความพยายามกระทำพฤติกรรมอนามัยจะเป็นตัวกลางที่เชื่อมโยงจากความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกบนไปสู่การกระทำพฤติกรรมอนามัยของบุคคล ซึ่งทฤษฎีความเชื่อทางด้านสุขภาพอนามัยจะไม่สามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้บุคคลกระทำพฤติกรรมอนามัยได้

สำหรับการวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะสร้างแรงจูงใจในตัวบุคคลด้วยการฝึกให้นักเรียนมีการรับรู้ ว่า ความพยายามในการกระทำพฤติกรรมอนามัยของตนเป็นสาเหตุของการมีสุขภาพอนามัยที่ดี เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนกระทำพฤติกรรมอนามัยโดยสม่ำเสมอในชีวิตประจำวัน

การฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม การรับรู้สาเหตุของความล้มเหลวหรือความล้มเหลวของการกระทำใด ๆ ก็ตามต้องอาศัยการเรียนรู้ การวิเคราะห์สาเหตุเพื่อเข้าใจพฤติกรรมที่นำไปสู่ความล้มเหลวชี้ให้เห็นความจำเป็นในการปรับการรับรู้ของบุคคลที่มีการรับรู้ผิดทาง เพื่อให้บุคคลมีการกระทำที่สามารถบรรลุผลสำเร็จสูงสุดในเรื่องที่ต้องการได้ (Bar-Tal. 1978 : 267)

การเห็นความสำคัญของความพยายามเป็นคุณสมบัติที่จะทำให้บุคคลมีโอกาสรอดพ้นจากอันตรายใด ๆ ก็ตามที่มีความยากในระดับปานกลางให้ประสบความสำเร็จได้ คนที่มีความต้องการความสำเร็จสูงและต่ำจะมีความแตกต่างกันที่การเห็นความสำคัญของความพยายาม คนที่มีความต้องการความสำเร็จต่ำจะอ้างว่าความพยายามเป็นสาเหตุของความล้มเหลว และความล้มเหลวที่ตนได้รับน้อยกว่าพวกที่มีความต้องการความสำเร็จสูงและไม่มีการรับรู้ถึงความพยายามและผลที่ตนได้รับเป็นสิ่งที่แปรผันไปตามกัน ด้วยเหตุนี้คนที่มีความต้องการความสำเร็จต่ำ จึงมีความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมที่จะส่งผลให้สำเร็จน้อย แต่พวกที่มีความต้องการความสำเร็จสูง มักจะอ้างว่าความสำเร็จใด ๆ ที่ตนได้รับเป็นผลมาจากความพยายามของตน และความล้มเหลวใด ๆ ที่ตนได้รับเป็นผลมาจากการที่ตนขาดความพยายาม พวกที่มีความต้องการความสำเร็จสูงจะมีการรับรู้ถึงความพยายามและผลที่ตนได้รับเป็นสิ่งที่แปรผันไปตามกัน เห็นความสำคัญของความพยายามว่าเป็นสิ่งที่ช่วยย่นางานสำเร็จ ด้วยเหตุนี้พวกที่มีความต้องการความสำเร็จสูงจึงทุ่มเทความพยายามในการกระทำพฤติกรรมที่จะทำให้งานต่าง ๆ สำเร็จได้ (Weiner. 1980 : 390)

เรเจสกี และ โลว์ (Rejeski and Lowe. 1980 : 233) ศึกษาการอ้างสาเหตุของความล้มเหลวและความล้มเหลวในด้านกีฬาของนักศึกษาระดับปริญญาตรีด้วยการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาให้นักศึกษาทราบว่า เป็นการศึกษาเพื่อปรับปรุงกิจกรรมด้านกีฬาให้ดีขึ้น การศึกษาคั้งนี้เป็นการทดลองโดยให้นักศึกษาเข้ารับการทดลองเป็นรายบุคคล ผู้ทดลองจะวัดความสูง น้ำหนัก รอบอกและพลังของกล้ามเนื้อของนักศึกษาแต่ละคน แล้วแจ้งให้นักศึกษาแต่ละคนทราบว่า เขามีความสามารถสูงหรือต่ำในการทดลองตีบัสเกตบอล จากนั้นจึงให้นักศึกษาตีบัสเกตบอลซึ่งผู้ทดลองจะปรับความต้านทานเพิ่มขึ้นทุก ๆ 10 วินาที ซึ่งนักศึกษาสามารถมองเห็นตารางวัดความต้านทานของบัสเกตบอลได้ ในช่วงสุดท้ายผู้ทดลองจะบอกให้นักศึกษาตีบัสเกตบอลให้เต็มที่เท่าที่สามารถจะทำได้เป็นเวลา 20 วินาที ขณะที่นักศึกษาตีบัสเกตบอลเครื่องวัดการเต้นของหัวใจจะบันทึกอัตราการเต้น

ของหัวใจซึ่งจะใช้เป็นเกณฑ์ในการวัดความพยายามของนักศึกษา ผู้ทดลองบอกแก่นักศึกษาว่า เครื่องวัดการเต้นของหัวใจจะให้ข้อมูลในการใช้ความพยายามที่เที่ยงตรงมากกว่าความรู้สึกของนักศึกษาเอง เมื่อสืบจักรยานรอบแรกจบแล้วผู้ทดลองจะแจ้งจำนวนรอบที่นักศึกษาสืบจักรยานได้ใน 20 วินาที และอัตราการเต้นของหัวใจให้แก่ละคนทราบ จากนั้นให้พัก 2 นาที แล้วเริ่มการทดลองในรอบที่สอง ผู้ทดลองจะให้นักศึกษาสืบจักรยานที่ปรับอัตราความต้านทานเพิ่มขึ้นหรือลดลง ซึ่งทำให้นักศึกษาแต่ละคนมีโอกาสสืบจักรยานได้เพิ่มขึ้นหรือลดลงอย่างใดอย่างหนึ่งและ ไม่มีการแจ้งอัตราการเต้นของหัวใจให้ทราบ ภายหลังการสืบจักรยานรอบที่สองผู้ทดลองแจ้งแก่นักสืบจักรยานได้ลดลงว่าเขาอยู่ในลำดับที่ต่ำกว่าที่ 10 เปอร์เซ็นไทล์ และบอกแก่นักสืบจักรยานได้เพิ่มขึ้นว่าเขาอยู่ในลำดับที่สูงกว่าที่ 90 เปอร์เซ็นไทล์ จากนั้นจึงให้ตอบแบบวัดสาเหตุของความล้มเหลวหรือความล้มเหลวในการสืบจักรยานจากสาเหตุ 4 ประการ คือ ความสามารถ ความพยายาม ความยากของงาน และโชค ผลของการศึกษาพบว่านักศึกษาคิดว่าความสำเร็จอาจถึงความสามารถและความพยายาม ส่วนนักศึกษาคิดว่าความล้มเหลวอาจถึงสาเหตุความสามารถ แต่ไม่อาจถึงสาเหตุความพยายาม การศึกษาสาเหตุของสัมฤทธิ์ผลในการกีฬาจะมีลักษณะเฉพาะ ทั้งนี้ ความสามารถทางกายในการเล่นกีฬาเป็นสาเหตุที่ไม่คงที่ แต่ความพยายามเป็นสาเหตุที่เห็นได้ สัมฤทธิ์ผลทางการกีฬา และผลที่น่าสนใจที่พบก็คือบุคคลจะใช้ความพยายามมากขึ้นเพียงใดขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความยากง่ายของงานที่จะทำ บุคคลจะใช้ความพยายามต่ำหากงานที่ทำได้เป็นงานที่ง่ายและ จะใช้ความพยายามสูงในการทำงานที่ยากแต่จะต้องไม่ยากจนเกินไป

บุคคลจะรับรู้ถึงความพยายามและผลที่ได้รับเป็นสิ่งที่แปรผันไปตามกันเมื่องานที่ทำมีความยากปานกลาง ทั้งนี้เพราะบุคคลจะได้รับผลตามความพยายามของตนค่อนข้างจะแน่นอน ทำให้บุคคลตระหนักถึงความสำคัญที่จะใช้ความพยายามที่จะกระทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ได้ผลที่ตนต้องการ แม้หากเมื่อบุคคลได้รับความล้มเหลวแต่มีการรับรู้ถึงความล้มเหลวนั้นเป็นผลมาจากการที่ตนขาดความพยายามหรือมีความพยายามน้อยไป การรับรู้เช่นนี้จะทำให้บุคคลสามารถจะปรับการกระทำของตนได้ และจะทำให้บุคคลกระทำพฤติกรรมอย่างแข็งขันเพื่อให้ได้ผลสำเร็จตามที่ตนต้องการ

ดังนั้น การฝึกให้นักศึกษารับรู้ผลของความพยายามในการทำงานใด ๆ ก็ตาม จำเป็นจะต้องคำนึงถึงระดับความยากง่ายของงานนั้น ๆ ด้วย ไวเนอร์ (Weiner, 1980 : 390) กับ

ผู้ร่วมงาน ได้สำรวจการรับรู้ความสัมพันธ์ระหว่างความพยายามและความยากของงาน ด้วยการให้กลุ่มตัวอย่างประเมินความสำคัญของความพยายามที่มีต่อผลที่ได้รับ โดยไม่จำแนกว่าเป็นความสำเร็จหรือความล้มเหลว ในการทำงาน 5 อย่าง (ที่มีผู้ทำได้สำเร็จเรียงลำดับดังนี้ คือ ร้อยละ 10, 30, 50, 70 และ 90 ตามลำดับ) จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างเรียงลำดับงานที่ตนคิดว่าสมควรจะใช้ความพยายามมากที่สุด คำถามทั้งสองนี้ กลุ่มตัวอย่างจะต้องเรียงลำดับงานตามลำดับความยากของงาน ผลของการศึกษาพบว่า ความพยายามเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการทำงานที่มีความยากระดับปานกลาง และควรที่จะทุ่มเทความพยายามในการทำงานระดับปานกลางนี้ และเห็นว่าควรจะใช้ความพยายามลดน้อยลงตามลำดับ ในการทำงานที่มีความยากและความง่ายในระดับที่ลดหลั่นลงไปเท่า ๆ กัน

การกระทำพฤติกรรมอนามัย เพื่อให้มีสุขภาพอนามัยที่ดีไม่ใช่งานที่ยากหรือง่ายเกินไป แต่เป็นงานที่บุคคลจะต้องพยายามกระทำโดยสม่ำเสมอตลอดไป การฝึกให้รับรู้ผลของความพยายามในการกระทำพฤติกรรมอนามัยจะเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมอนามัยมากขึ้น

การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามอาจจะกระทำได้หลายวิธี ดังจะกล่าวต่อไปนี้

การทำให้เกิดโอกาสได้ประสบความสำเร็จ ซึ่งอาจจะกระทำได้ด้วยการจัดงานที่เหมาะสมกับความสามารถของบุคคล ทำให้บุคคลนั้น ๆ มีโอกาสประสบความสำเร็จได้ การมีโอกาสดังกล่าวประสบความสำเร็จจะทำให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตน นอกจากนี้การให้รู้ผลของการกระทำจะต้องเน้นที่สาเหตุที่เป็นองค์ประกอบภายในตน คือ ความพยายาม และจะต้องให้บุคคลมีความรู้สึกที่ดีต่อความสามารถของตนควบคู่ไปกับการเกิดกำลังใจที่จะใช้ความพยายามเพื่อให้เกิดผลที่ตนต้องการ

การฝึกการรับรู้ว่าตนเองเป็นผู้กระทำให้เกิดผล โดยใช้โปรแกรมการฝึกให้บุคคลรับรู้สาเหตุของผลที่ตนได้รับของ เดอ ชาร์ม (Weiner. 1980 : 255 - 256 citing DeCharms. 1976) โปรแกรมนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะปลูกฝังให้ครูที่เข้ารับการฝึกมีความเชื่อว่าตนเองคือผู้กระทำ (Origin) ไม่ใช่ผู้ถูกกระทำ (Pawn) วิธีการที่ใช่ก็คือ การสร้างสถานการณ์เพื่อส่งเสริมให้คนยอมรับและมีความรับผิดชอบที่จะเป็นผู้กระทำ สถานการณ์ดังกล่าวนี้จะมี 4 ขั้นขั้นแรก บุคคลจะได้รับการสนับสนุนให้พิจารณาตนเอง ด้วยบรรยากาศของการยอมรับจากผู้อื่น

อย่างอบอุ่น ขั้นที่สองจะเป็นการนำเอาแรงจูงใจภายในตัวบุคคลมาตั้งเป็นเป้าหมายทั้งระยะใกล้และระยะไกล ขั้นที่สามจะเป็นการวางแผนปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น ขั้นที่สี่เป็นขั้นให้ความช่วยเหลือให้เรียนรู้ที่จะยอมรับการมีความรับผิดชอบต่อการเลือกเป้าหมายนั้น ๆ ไม่ว่าจะสำเร็จหรือล้มเหลว โครงการนี้ใช้เวลาทั้งสิ้นถึง 4 ปี ผู้วิจัยจะพบปะกับครูที่เป็นกลุ่มตัวอย่างอย่างสม่ำเสมอตลอดปี เพื่อวางแผนสำหรับการตั้งเป้าหมายที่เป็นจริง หาทางให้บรรลุผล และฝึกให้ครูเหล่านี้ปฏิบัติต่อนักเรียนในลักษณะที่นักเรียนเป็นผู้กระทำเช่นกัน การประเมินผลของโครงการจะดูที่ปฏิกริยาระหว่างครูและนักเรียนในชั้นเรียน และพฤติกรรมของนักเรียน โปรแกรมนี้มีผลทำให้ครูที่ได้รับการฝึกว่าตนคือผู้กระทำ และนักเรียนที่ครูเหล่านี้สอน มีความแตกต่างจากครูที่ไม่ได้รับการฝึก และนักเรียนที่ครูไม่ได้รับการฝึกในโปรแกรมสอนในหลาย ๆ ด้าน เช่น มีการยอมรับนักเรียนมากกว่า ทำคะแนนจากแบบทดสอบสัมฤทธิ์ผลได้มากกว่า เป็นต้น แนวคิดในการฝึกการรับรู้ว่าเป็นผู้กระทำให้เกิดผลดังกล่าวมานี้ คล้ายกับแนวคิดในเรื่องความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน แต่ให้ผลในทางแก้ไขพฤติกรรมได้มากกว่า ให้ความสนใจที่จะนำไปปฏิบัติได้มากกว่า (Weiner, 1980 : 255 - 256) ข้อจำกัดของโปรแกรมดังกล่าวก็คือ ต้องใช้เวลาจนถึง 4 ปี เหมาะสมที่จะจัดเป็นโครงการระยะยาวของสถาบันการศึกษา มากกว่าการศึกษาที่ต้องการรู้ผลในระยะเวลานั้นจำกัด

การฝึกการรับรู้สาเหตุ จะต้องเริ่มจากการศึกษาการอ้างสาเหตุ จากนั้นจึงกระตุ้นให้รับรู้ความสำคัญของความพยายาม ราวีฟ และคนอื่น ๆ (Raviv and others, 1980 : 139 - 140) ศึกษาการอ้างสาเหตุของความสำเร็และความล้มเหลวของนักเรียนชั้นประถมปีที่ 6 จำนวน 134 คน ในกรุงเทลอาวีฟ ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน วิธีการที่ใช้ก็คือ หลังจากที่นักเรียนสอบวิชาคณิตศาสตร์ปลายภาคแล้ว ก่อนที่จะให้ใบแจ้งเกรดแก่นักเรียน ผู้ทดลองจะนำแบบสอบถามเข้าไปแจก อ่านคำแนะนำก่อนตอบให้นักเรียนรู้ว่าจะมีการสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับการสอบของนักเรียน โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 2 ตอน ตอนแรกจะให้นักเรียนประเมินเกรดที่ตนได้รับว่าเป็นความสำเร็จหรือความล้มเหลว ตอนที่สองให้นักเรียนชี้ถึงสาเหตุของความสำเร็หรือความล้มเหลวดังกล่าว ในการศึกษาคั้งนี้ บาร์ทิล และคนอื่น ๆ ได้พัฒนาสาเหตุของความสำเร็หรือล้มเหลว จากที่ ไวนอร์ ศึกษาไว้ 4 สาเหตุ คือ ความสามารถ ความพยายาม

ความยากของงานที่ทำ และโชค มาเป็น 9 สาเหตุ ได้แก่ ความสามารถ ความสนใจ ความลำบาก ในการใช้อุปกรณ์ ความพยายาม ความยากของแบบทดสอบ การเตรียมตัว ครู สภาพบ้าน และโชค โดยใช้การประเมินคำตอบเหล่านี้จากมาตราส่วนประมาณค่า 7 ช่วง (7-point scale) เริ่มจาก ไม่มีอิทธิพลเลยจนถึงมีอิทธิพลมากที่สุด ผลปรากฏว่าในกรณีที่เป็นความสำเร็จ กลุ่มตัวอย่าง ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกันจะประเมินผลว่ามีสาเหตุจากตนเองมากกว่าสาเหตุภายนอกตนและเป็นสาเหตุที่คงที่มากกว่าสาเหตุที่เปลี่ยนแปลงได้ ในกรณีที่ประเมินว่าเป็นความล้มเหลวนั้น พวกที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีจะอ้างถึงสาเหตุภายในตนมากกว่าสาเหตุภายนอกตน ส่วนพวกที่มีฐานะเศรษฐกิจปานกลางค่อนข้างต่ำและฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ จะอ้างถึงสาเหตุของความล้มเหลวที่สาเหตุที่คงที่มากกว่าสาเหตุที่เปลี่ยนแปลงได้ การศึกษาดังกล่าวจะให้ประโยชน์ในการศึกษาการอ้างสาเหตุเพื่อนำไปใช้ในการปรับการรับรู้สาเหตุต่อไป

ดเวค (Dweck, 1975 : 674, 678 - 679) ใช้วิธีการสอนด้วยวาจาเพื่อเปลี่ยน การคาดหวังและการรับรู้สาเหตุของนักเรียนชั้นประถมที่รู้สึกสิ้นหวังในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ยอมแพ้ต่อการทำงานที่ตนจะต้องพบกับความล้มเหลว ไม่ยอมใช้ความมานะพยายาม เพราะรู้สึกว่า ตนเองขาดความสามารถ แต่เมื่อนักเรียนเหล่านี้ได้รับการสอนด้วยวาจาให้เข้าใจว่าการขาดความ พยายามเป็นสาเหตุของความล้มเหลว นักเรียนเหล่านี้จะเริ่มพยายามปรับปรุงการเรียนวิชา คณิตศาสตร์ของตนให้ดีขึ้น การศึกษาของ ดเวค มีข้อจำกัดหลายประการ ประการแรก การศึกษา ครั้งนี้เป็นการศึกษาที่เน้นเฉพาะวิชาคณิตศาสตร์เท่านั้น ประการที่สอง การศึกษาคครั้งนี้ ดเวค ใช้ แบบทดสอบ IAR (Intellectual Achievement Responsibility Scale) วัดการอ้าง สาเหตุ ซึ่งถึงแม้ว่าแบบทดสอบนี้จะสามารถใช้วัดการอ้างสาเหตุได้ก็ตาม แต่ก็ยังไม่มีผลการทดสอบ โดยตรงที่แสดงว่าแบบทดสอบ IAR สามารถจะใช้วัดแบบแผนของความคิดในการอ้างสาเหตุที่บุคคล ใช้ในการกระทำพฤติกรรมที่แท้จริงในสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจงได้ ข้อจำกัดที่สำคัญอีกประการหนึ่ง ก็คือ การศึกษาคครั้งนี้กระทำในห้องทดลอง แม้ว่าครูผู้สอนในสถานการณ์จริงจะไม่มีโอกาสได้ล่วงรู้ ถึงกระบวนการในการทดลองจะได้รายงานว่านักเรียนของตนทำงานหนักขึ้น พยายามขอความช่วยเหลือมากขึ้น แต่ก็ไม่ได้มีการวัดในสถานการณ์จริงแต่อย่างใด การศึกษากับวิชาอื่น ๆ ใน สถานการณ์จริง จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจศึกษา

วิธีการศึกษาดังกล่าวมาแต่ละวิธีจะมีความแตกต่างกัน มีข้อดีข้อบกพร่องมากน้อยต่างกัน แต่วิธีการดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าการที่จะสร้างแรงจูงใจภายในตัวบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมที่พึงปรารถนาอย่างใดอย่างหนึ่งนั้นเป็นสิ่งที่อาจจะกระทำได้ ผู้วิจัยจะนำวิธีการฝึกการรับรู้นี้มาใช้ในการสอนเรื่องสุขภาพพลานามัย ด้วยวิธีให้นักเรียนอ้างสาเหตุของการมีสุขภาพที่ดีหรือไม่ดีของตนในปัจจุบัน และใช้การสอนให้นักเรียนเกิดความเข้าใจว่าการมีสุขภาพอนามัยที่ดีนั้นเป็นผลมาจากความพยายามกระทำพฤติกรรมอนามัยของตน ซึ่งผู้วิจัยคาดว่าวิธีการฝึกการรับรู้ดังกล่าวจะเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนมีการกระทำพฤติกรรมอนามัยมากขึ้น

แต่เนื่องจากการที่บุคคลจะมีสุขภาพอนามัยที่ดีได้นั้น นอกจากบุคคลจะต้องกระทำพฤติกรรมอนามัยแล้ว ยังจำเป็นต้องที่บุคคลจะต้องรู้จักยับยั้งใจตนเองให้สามารถละเว้นพฤติกรรมบางอย่างที่จะเป็นผลเสียต่อสุขภาพอนามัยอีกด้วย ดังนั้น การฝึกให้บุคคลพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมอนามัยเพียงประการเดียวอาจจะไม่ส่งผลให้เกิดการกระทำพฤติกรรมอนามัยที่เหมาะสมและถาวรได้ อาจจำเป็นต้องฝึกให้บุคคลรับรู้ผลของความพยายามควบคู่ไปกับจิตลักษณะอื่นที่จะทำให้บุคคลสามารถละเว้นจากพฤติกรรมที่จะเป็นผลเสียต่อสุขภาพอนามัยได้ การรู้จักอดใจรอได้เป็นลักษณะหนึ่งของการควบคุมตนเอง เป็นจิตลักษณะที่จะเอื้อประโยชน์ต่อจุดหมายตามที่ต้องการได้ ด้วยความสำคัญดังที่จะกล่าวต่อไป

การรู้จักอดใจรอได้กับพฤติกรรมอนามัย

การรู้จักอดใจรอได้ (Delay of Gratification) หมายถึง ความตั้งใจของบุคคลที่จะปฏิเสธการรับรางวัลในปัจจุบัน เพื่อรอรับสิ่งที่น่าพอใจมากกว่า มีคุณค่ามากกว่า ซึ่งจะมาในภายหลัง เป็นลักษณะของการควบคุมตนเองเพื่อรับรางวัลที่มีค่าสูงกว่าในอนาคต การทดลองที่มักจะกระทำกันในปัจจุบันก็คือ การให้บุคคลเลือกที่จะรับสิ่งที่มีค่าน้อยกว่าในทันทีหรือจะรอรับสิ่งที่มีค่ามากกว่า ตัวอย่างเช่น ผู้ทดลองอาจจะให้เด็กกลุ่มที่ต้องการจะศึกษาเลือกที่จะรับขนมชิ้นเล็กในทันทีหรือเลือกของหวานชิ้นใหญ่กว่า แต่จะต้องรอไปอีก 1 สัปดาห์ เป็นต้น (Mischel, 1966 : 85 - 87)

การรู้จักอดได้รอได้เป็นเรื่องที่น่าสนใจศึกษากันมาก เพราะนอกจากว่าบุคคลแต่ละคนจำเป็นจะต้องค่อย ๆ เรียนรู้ที่จะสามารถควบคุมความคับข้องใจจากสิ่งแวดล้อมอันเนื่องมาจากการมีความจำเป็นจะต้องเลื่อนการได้รับสิ่งที่ต้องการออกไปแล้ว การรู้จักอดได้รอได้ยังเป็นคุณสมบัติเบื้องต้นที่สำคัญในการกระทำกิจกรรมที่ซับซ้อนจำนวนมากมายของมนุษย์ เป็นลักษณะหนึ่งของการควบคุมตนเอง (Self Control) หรือการคัดระเบียบตน (Self-Regulation) ซึ่งเป็นความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตน ทำให้มีความเป็นตัวของตัวเองไม่ขึ้นอยู่กับลักษณะของสถานการณ์แวดล้อมภายนอกและจะกระทำตนอย่างสม่ำเสมอไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็ตาม เป็นจิตลักษณะที่สำคัญที่ทำให้บุคคลกระทำในสิ่งที่ควรจะทำ และสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามความคิดและตามอุดมคติที่ตนมีได้ ซึ่งปัจจุบันนี้นักจิตวิทยาได้นำเอาการควบคุมตนเองมาไว้เพื่อปรับหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลกันมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของคนอ้วน การสูบบุหรี่ และการออกกำลังกาย เป็นต้น ทั้งนี้เพราะการใช้วิธีให้บุคคลมีการควบคุมตนเองนั้นเป็นวิธีการที่ทำให้บุคคลมีความรู้สึกว่าเขาเป็นผู้มีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้มากกว่าที่จะเป็นเพียงบุคคลที่ต้องตกเป็นฝ่ายที่จะต้องรับผลของการกระทำแต่เพียงอย่างเดียว (Collis. 1977 : 32)

การอดได้รอได้มีรากฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมที่ว่า พฤติกรรมที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากความคิด ความคาดหวังว่าพฤติกรรมที่ตนกระทำนั้นจะนำไปสู่ผลที่ตามมาบางอย่างในสถานการณ์ที่กำหนดได้ รวมกับความคิดความคาดหวังเกี่ยวกับคุณค่าของผลตอบแทนที่จะตามมา ดังนั้น ไม่ว่าบุคคลจะเลือกที่จะรับรางวัลที่เล็กกว่าในทันที หรือจะรอคอยรางวัลที่ใหญ่กว่าก็ตามที จะมีพลังของการคาดหวังและคุณค่าของรางวัลเข้ามาเกี่ยวข้องกับการเลือกแต่ละครั้ง ความสามารถในการอดได้รอได้เป็นจิตลักษณะที่คงที่ (Stable Trait) หากมีการรู้งใจที่เหมาะสมและมีความคิดความสนใจที่จะอดได้รอได้แล้ว คนทุกคนแม้กระทั่งเด็กก็สามารถจะรอคอยได้ตามเวลาที่กำหนดไว้ นอกจากนี้การอดได้รอได้ยังเป็นจิตลักษณะที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับลักษณะอื่น ๆ ของบุคลิกภาพหลายด้าน เช่น การมุ่งสัมฤทธิ์ผล ความรับผิดชอบต่อสังคม การปรับตัว การต่อต้านความเขี้ยววนใจ การมุ่งเวลาในอนาคต ความเชื่ออำนาจภายในตน สติปัญญา รวมถึงสภาวะทางสังคมและการอบรมเลี้ยงดูอีกด้วย (Mischel. 1974 : 253; Wall and Smith. 1970 : 118)

การอดได้รอได้แม้ว่าจะเป็นนามธรรมแต่สามารถกำหนดได้ในการทดลองและการวิจัยเชิงประจักษ์ วิธีการทดลองที่มักจะกระทำกันในปัจจุบันก็คือ การให้กลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษาเลือกที่จะรับของที่มีค่าน้อยกว่าในทันที หรือว่าจะรอคอยเพื่อรับสิ่งที่มีค่ามากกว่า ตัวอย่างเช่น ให้เด็กที่ต้องการศึกษาเลือกที่จะรับขนมหวานชิ้นเล็กในทันที หรือเลือกของหวานชิ้นใหญ่กว่า แต่จะต้องรอไปอีก 1 สัปดาห์ เป็นต้น นอกจากจะให้เลือกในสถานการณ์จริงแล้ว การศึกษาการอดได้รอได้ส่วนใหญ่จะใช้วิธีการให้บุคคลตอบคำถามว่าจะเลือกรับรางวัล ซึ่งได้แก่ ขนมหวานหรือของอื่น ๆ ในทันที หรือจะคอยรับรางวัลประเภทเดียวกันแต่มีจำนวนมากกว่าหรือดีกว่าในเวลาต่อมา แต่วิธีการใช้คำถามนี้มีจุดอ่อนเพราะคำตอบที่ได้จะเกี่ยวข้องกับความจริงใจและวิธีการพูดของแต่ละคน ดังนั้น คำตอบที่ได้รับอาจจะไม่สัมพันธ์กับสิ่งที่ผู้ตอบจะกระทำจริง ๆ ในสถานการณ์ที่เป็นคำถามนั้น ๆ ผู้ตอบอาจต้องการแสดงความฉลาดของตนในการเลือกคำตอบจากสถานการณ์ในคำถามที่ไม่สัมพันธ์กับสิ่งที่เด็กทั่วไปเห็นว่าเป็นรางวัลสำหรับการกระทำของตน นอกจากนี้ในสถานการณ์ที่ต้องเลือกจริง ๆ นั้น ยังมีอีกสิ่งหนึ่งที่เข้ามาเกี่ยวข้องโดยไม่ต้องใช้คำพูดเลย สิ่งนั้นก็คือ การต่อต้านความเบี่ยงเบนใจซึ่งบุคคลจะต้องต่อต้านความเบี่ยงเบนใจได้จึงจะสามารถอดได้รอได้ (Mischel. 1974 : 255)

แกรนซ์เบิร์ก (Granzberg. 1976 : 181) ศึกษาเรื่องการอดได้รอได้กับกลุ่มตัวอย่างเด็กชายที่เป็นเด็กพื้นเมืองดั้งเดิมของแคนาดา เด็กพื้นเมืองที่ได้รับวัฒนธรรมสมัยใหม่และเด็กแคนาดาเชื้อสายยุโรปที่มีอายุระหว่าง 8 - 11 ปี จำนวน 100 คน พบว่า ความสามารถในการอดได้รอได้มีความสัมพันธ์กับความสามารถเข้าใจในสิ่งที่เป็นนามธรรม ซึ่งวัดโดยใช้แบบเดิมคำท้ายประโยค และ Thematic Apperception Test ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลวิจัยที่ผู้อื่นได้ทำมาแล้วซึ่งพบว่า เด็กที่มีจินตนาการสูงจะสามารถรอคอยได้นานกว่าเด็กที่มีจินตนาการต่ำ (Mischel. 1974 : 270) ผลวิจัยที่กล่าวมานี้แม้ว่าจะไม่เกี่ยวข้องกับการกระทำพฤติกรรมอนามัยโดยตรง แต่ความสามารถเข้าใจสิ่งที่เป็นนามธรรมและการมีจินตนาการเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะทำให้บุคคลเข้าใจถึงผลที่จะได้จากการกระทำพฤติกรรมอนามัยของตนได้

เยทส์ (Yates. 1977 : 5414B - 5415B) ศึกษาพัฒนาการของวิธีการในการควบคุมตนเองในการรู้และสามารถอดได้รอได้ของนักเรียนประถมศึกษา เพื่อเปรียบเทียบกับผล

ที่ได้จากการศึกษากับนักเรียนอนุบาลที่พบว่า การมองเห็นรางวัลที่ตนสามารถรับได้ในทันทีหรือต้องรอคอย ทำให้การรอคอยเป็นไปด้วยความยากลำบาก แต่การหันเหความสนใจไปยังสิ่งอื่น ๆ ทำให้สามารถรอคอยได้ การศึกษาครั้งนี้ให้กลุ่มตัวอย่างมองเห็นรางวัล อันได้แก่ รางวัลที่เป็นอาหาร และรางวัลที่ไม่ใช่อาหาร ผู้ทดลองจะสอบถามวิธีการรอคอยที่ใช้ได้ผลภายหลังจากที่เด็กสามารถรอคอยได้แล้ว การศึกษาครั้งนี้ยังมุ่งหมายที่จะทดสอบสมมุติฐานที่ว่า เด็กอ้วนเป็นผู้ที่ไม่รู้วิธีการที่มีประสิทธิภาพในการรอคอยอีกด้วย ดังนั้น จึงมีการเปรียบเทียบการอดได้รอได้ระหว่างกลุ่มเด็กอ้วนและเด็กปกติ ผลของการศึกษาพบว่า เด็กอ้วนและเด็กปกติ ต่างก็รู้วิธีการและสามารถใช้วิธีการที่มีประสิทธิภาพในการรอคอยอาหารที่ตนชอบ ช่วงเวลาที่ต้องรอคอยอาหารที่ตนชอบ เด็กจะหันเหความสนใจไปยังสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับอาหารที่ตนรอคอย ซึ่ง เมื่อเปรียบเทียบกับผลจากการศึกษาเด็กอนุบาลแล้ว แสดงให้เห็นว่านักเรียนประถมศึกษาที่มีพัฒนาการในการรู้และใช้วิธีการรอคอยที่มีประสิทธิภาพในการควบคุมตนเอง การที่เด็กอ้วนอาจจะเนื่องมาจากการมีนิสัยชอบรับประทานอาหารมากเกินไปและรับประทานในเวลาที่ไม่เหมาะสมมากกว่าการไม่รู้สักอดได้รอได้ ส่วนการรอคอยรางวัลที่ไม่ใช่อาหารนั้น เด็กเหล่านี้ยังไม่สามารถจะรู้และใช้วิธีการที่มีประสิทธิภาพในการรอคอยได้ แต่จะต้องมองรางวัลที่ไม่ใช่อาหารนั้นแทนที่จะประยุกต์ใช้วิธีการในการรอคอยรางวัลที่เป็นอาหาร

แต่อย่างไรก็ตามข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า หากเด็กมีความตั้งใจที่จะรอคอยแล้วไม่จำเป็นว่าจะต้องรู้วิธีการรอคอยก็สามารถจะรอคอยได้ สิ่งสำคัญก็คือ การที่จะให้เด็กรู้จักที่จะตั้งใจรอคอยหรืออดได้รอได้นั้นเอง

จากผลการวิจัยตามที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยคาดว่า การฝึกให้นักเรียนรู้และตั้งใจที่จะอดได้รอได้โดยมีเป้าหมายในการรอคอยเพื่อสิ่งที่มีคุณค่ามากกว่าและมีประโยชน์มากกว่าในทางสุขภาพอนามัย เช่น การรอคอยเพื่อให้ได้อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า การรอคอยเพื่อให้ได้อาหารที่สะอาดและปลอดภัยมากกว่า หรือการรอคอยเพื่อรับประทานอาหารในเวลาที่เหมาะสม เป็นต้น เหล่านี้จะช่วยขยายประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยของนักเรียนได้ และการฝึกให้นักเรียนรู้จักอดได้รอได้โดยมีเป้าหมายในการรอคอยเพื่อสิ่งที่มีคุณค่ามากกว่าและมีประโยชน์มากกว่าในทางสุขภาพอนามัย เป็นการกระตุ้นให้นักเรียนมีการกระทำพฤติกรรมอนามัยมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกให้รู้จักอดได้รอได้ตามลักษณะที่กล่าวมา

ขั้นตอนของการอดได้รอได้ การอดได้รอได้จะมีกระบวนการอยู่ 2 ขั้น (Two-Stage Model of Delay) ขั้นแรกเป็นการตัดสินใจที่จะรอคอยเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนพอใจมากกว่า การเลือกในขั้นนี้จะขึ้นอยู่กับ การคาดหวังถึงผลที่จะตามมาจากการเลือกของตน ประสบการณ์ในอดีต ความไว้วางใจและอื่น ๆ ขั้นที่สองเป็นพฤติกรรมในการรอคอย ความสามารถที่จะรอคอยขึ้นอยู่กับ ความคิดความเข้าใจและการหาทางระบายความตึงเครียดที่ต้องรอคอย วิธีการที่จะช่วยได้ก็คือ การไม่คิดถึงสิ่งที่ตนต้องการ คิดถึงเฉพาะแต่สัญลักษณ์ของสิ่งที่ตนจะได้รับ การคิดหาวิธีการลดความวุ่นวายใจด้วยตนเอง ขณะเดียวกันก็กระทำในสิ่งที่จะทำให้สามารถบรรลุเป้าหมายได้ การที่จะอดได้รอได้ให้เป็นผลสำเร็จนั้น บุคคลจะต้องคิดต้องกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งลงไป ไม่ใช่รอคอยเพียงประการเดียวเท่านั้น และแม้วิธีการต่าง ๆ ที่บุคคลใช้ควบคุมตนเองก็สามารถนำมาใช้ได้ดี ในการรอคอย (Mischel, 1974 : 282) ซึ่งวิธีการต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้คนทั่ว ๆ ไปสามารถจะเรียนรู้และนำไปปฏิบัติได้

ผู้วิจัยจะได้นำเอาขั้นตอนของการอดได้รอได้ ประกอบกับวิธีการฝึกการอดได้รอได้ที่จะกล่าวต่อไปมาเป็นแนวทางในการฝึกให้นักเรียนสามารถอดได้รอได้

วิธีการฝึกการอดได้รอได้ วิธีการฝึกให้บุคคลสามารถที่จะอดได้รอได้ได้มาจากแนวคิด และผลจากการศึกษาวิจัยในเรื่องการอดได้รอได้นั้นเอง ดังนั้น วิธีการที่ได้ส่วนใหญ่จึงเป็นวิธีการควบคุมตนเองให้สามารถอดได้รอได้ ดังจะได้กล่าวถึงต่อไปนี้

การใช้วิธีการไม่สนใจรางวัล ในกรณีที่บุคคลจำเป็นต้องเลือกว่าจะรับรางวัลที่มีค่าน้อยกว่าในทันทีหรือจะรอคอยรางวัลที่ตนพอใจมากกว่าหรือมีค่ามากกว่า หากบุคคลมองไม่เห็นรางวัลทั้งสองประเภทนั้น บุคคลจะสามารถรอได้นานที่สุด การที่บุคคลมองเห็นรางวัลทั้งสองประเภทจะมีผลทำให้รอได้น้อยที่สุด การมองเห็นเฉพาะรางวัลที่ต้องรอคอยจะทำให้สามารถรอคอยได้นานกว่า การมองเห็นเฉพาะรางวัลที่จะรับได้ในทันที นอกจากนี้ในขณะที่รอคอยจำเป็นที่จะต้องหาทางลดความตึงเครียดด้วยการหาวิธีการที่จะทำให้ตนเองมีความสุขในขณะที่ต้องรอคอย ถ้าเป็นเด็กอาจจะใช้วิธีการปิดตาไม่ให้มองเห็นรางวัล ร้องเพลง คิดหาเกมส์ต่าง ๆ ขึ้นมาเล่น หรือคิดหากิจกรรมต่าง ๆ ขึ้นมาทำ วิธีการต่าง ๆ เหล่านี้คล้ายกับวิธีที่นักเรียนใช้เมื่อต้องการฟังคำบรรยายที่น่าเบื่อหน่ายนั่นเอง

วิธีการตามทีกล่าวนมาเป็นผลที่ได้จากการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างเด็กเล็ก โดยศึกษาในห้องทดลอง ขั้นแรกของการศึกษาจะให้เด็กเล็กเล่นเกมส์เพื่อเกิดความคุ้นเคย และเพื่อให้เด็กเข้าใจว่าเขาสามารถจะส่งสัญญาณเรียกให้ผู้ทดลองเข้ามาในห้องเมื่อใดก็ได้ เด็กจะได้รับการฝึกจนเห็นได้ว่าเด็กเหล่านี้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งแล้วว่าตนเองสามารถจะยุติการรอคอยได้ด้วยการส่งสัญญาณเรียกผู้ทดลองเข้ามาในห้องทดลอง จากนั้นจะดำเนินการทดลองต่อไป โดยให้เด็กเรียนเลือกของสองสิ่งซึ่งจะมีอยู่สิ่งหนึ่งที่เด็กชอบ ซึ่งรู้ได้จากการทดสอบครั้งแรก แต่หากเด็กเลือกสิ่งที่ไม่ชอบ เด็กจะต้องรอคอย แต่เด็กจะมีอิสระที่จะยุติการรอคอยเมื่อใดก็ได้แล้วตนเองก็จะได้ของที่ชอบน้อยกว่าไป การจัดสถานการณ์ให้เด็กสนใจรางวัลจะมี 4 สถานการณ์ สถานการณ์ที่ 1 รางวัลทั้งสองชนิดไว้ตรงหน้าเด็ก สถานการณ์ที่ 2 ไม่มีรางวัลวางไว้ทั้งสองชนิด สถานการณ์ที่ 3 มีรางวัลที่มีค่าน้อยกว่ารางวัล และสถานการณ์ที่ 4 มีรางวัลที่มีค่ามากกว่ารางวัล ผู้ทดลองจะวัดระยะเวลาที่เด็กแต่ละกลุ่มสามารถรอคอยได้ ผลปรากฏว่าความสนใจต่อรางวัลจะมีผลทำให้การรอคอยลดลง กลุ่มที่ไม่มีรางวัลชนิดใด ๆ วางไว้ตรงหน้า จะรอได้นานที่สุด และเวลาของการรอคอยจะลดน้อยลงตามลำดับเมื่อเห็นรางวัลที่ต้องรอคอย รางวัลที่ได้ในทันที และเห็นรางวัลทั้งสองชนิดวางอยู่ตรงหน้า และเพื่อศึกษาว่าเด็กเหล่านี้ทำอะไรในขณะที่รอคอย ผู้วิจัยจะใช้วิธีการสังเกตโดยไม่ให้เด็กรู้ตัว ประกอบกับการใช้ "กล่องพูดได้" ซึ่งเป็นเครื่องบันทึกเสียงสนทนากับเด็ก เพื่อให้เด็กบอกว่าคุณคิดอย่างไร รู้สึกอย่างไรขณะที่รอคอย ขณะที่เด็กเล่าเรื่องมือดังกล่าวจะกล่าวคำรับตลอดเวลา วิธีการดังกล่าวนี้ช่วยให้เข้าใจกระบวนการในการรอคอยได้มาก และพบว่าวิธีการที่จะช่วยให้รอคอยได้ดีก็คือ วิธีการเปลี่ยนความดึงเครียดขณะที่รอคอยให้กลายมาเป็นสถานการณ์ที่เป็นสุขเหมือนไม่ต้องรอคอย ดังเช่นทีกล่าวนมาแล้วในผลการทดลองข้างต้น (Mischel, 1974 : 265 - 267)

วิธีการสร้างภาพ เป็นวิธีการที่ได้จากการศึกษาเกี่ยวกับความคิดของคนขณะที่ต้องรอคอย นักวิจัยหลาย ๆ คนมีแนวคิดว่าการใช้วิธีการสร้างภาพสิ่งที่ตนต้องการจะช่วยลดความเครียดในการรอคอย ในกรณีที่บุคคลไม่อาจจะหลีกเลี่ยงการมองเห็นสิ่งที่ตนจะต้องตัดสินใจเลือกได้ จำเป็นจะต้องหาทางลดความวุ่นใจเพื่อให้สามารถที่จะรอคอยสิ่งที่มีคุณค่ามากกว่าได้ วิธีการดังกล่าวก็คือ ในขณะที่เห็นสิ่งที่ตนต้องการในขณะที่รอคอย แต่คิดว่าสิ่งที่อยู่ตรงหน้านั้นเป็นแต่เพียงภาพ ซึ่งวิธีการนี้

บุคคลจำเป็นต้องได้รับการสอนด้วยการให้สลับความคิดถึงภาพสิ่งของที่ตนจะเลือกทั้งในทันทีและต้องรอคอย จากนั้นให้สัมภาษณ์โดยย้าว่าสิ่งที่ตนจะได้รับทั้งในทันทีและต้องรอคอยนั้นเป็นเพียงภาพการกระทำเช่นนี้ พบว่ากลุ่มเด็กที่ได้รับการฝึกสามารถรอได้นานเป็น 2 เท่าของพวกที่ไม่ได้รับการฝึก (18 นาที กับ 8 นาที ตามลำดับ) แต่ถ้าหากคิดถึงสิ่งที่ตนจะได้รับในรูปของวัตถุและในรูปแบบที่เร้าใจ เช่น คิดรับประทานขนมที่จะได้ในขณะที่รอคอยจะทำให้เด็กไม่สามารถจะควบคุมตนเองได้ในขณะที่มองขนมนั้น แต่การคิดในรูปนามธรรม เช่น การคิดว่าสิ่งนั้นเป็นเพียงภาพจะเป็นวิธีการที่เตือนใจให้บุคคลคิดถึงผลที่จะตามมา ทำให้สามารถรอคอยต่อไปได้

วิธีการเลียนแบบ เด็กสามารถที่จะเรียนรู้การรอได้รอได้จากการเห็นแบบอย่างการรอได้รอได้ของบุคคลอื่น ๆ ในสังคมโดยตรง และจากการเรียนรู้จากสัญลักษณ์ต่าง ๆ เช่น จากข้อเขียนของบุคคล เป็นต้น ในเรื่องนี มิเชล (Mischel. 1974 : 258 - 259) กับผู้ร่วมงานได้สร้างสถานการณ์ในการทดลอง โดยให้เด็กเลือกตัดสินใจว่าจะรับลูกกวาดอันเล็กในทันที หรือจะเลือกรับลูกกวาดอันใหญ่แต่ต้องรอคอยเป็นระยะเวลาตั้งแต่ 1 - 4 สัปดาห์ เมื่อเด็กแต่ละคนได้ตัดสินใจแล้ว จึงศึกษาเฉพาะเด็กที่ตัดสินใจที่จะไม่รอคอยและรอคอยสูงสุดอย่างละ 25 เปอร์เซ็นต์ โดยลุ่มเด็กเหล่านี้เข้ากลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม กลุ่มแรก เด็กจะได้พบตัวแบบผู้ใหญ่ที่ตัดสินใจตรงกันข้ามกับตน เช่น หากเด็กตัดสินใจเลือกที่จะรอคอยรางวัลที่มีค่ามากกว่าก็จะได้พบกับผู้ใหญ่ที่ตัดสินใจที่จะรับรางวัลในทันที ตัวแบบจะอธิบายการตัดสินใจของตนให้เด็กรู้และชี้ให้เห็นว่าการรอคอยเป็นการเสียประโยชน์โดยใช่เหตุ ส่วนเด็กที่ตัดสินใจรับรางวัลในทันทีจะได้พบตัวแบบที่เลือกที่จะรอคอย กลุ่มที่สอง เด็กจะได้พบแบบอย่างการตัดสินใจจากข้อเขียน มีใจความเช่นเดียวกับกลุ่มแรก ส่วนกลุ่มที่สามจะไม่ได้พบตัวแบบแต่อย่างใด ผลของการศึกษาพบว่า เด็กจะเลียนแบบการตัดสินใจจากตัวแบบทั้งตัวบุคคลและข้อเขียน ดังนั้น การจัดสถานการณ์เพื่อฝึกให้เด็กอดได้รอได้เป็นกลุ่ม การตัดสินใจของสมาชิกในกลุ่มจะมีผลต่อการเรียนรู้ที่จะอดได้รอได้ของสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มเช่นกัน

ส่วนในด้านสถานการณ์ที่มีผลต่อการอดได้รอได้นั้น แอทกินสัน (Atkinson. 1978 : 4998B - 4999B) ศึกษาสถานการณ์ที่มีผลต่อการอดได้รอได้ของเด็กก่อนวัยเรียน จำแนกตามเพศ ลักษณะของสิ่งที่ยั่วยั่วจิตใจ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ การให้เด็กอยู่กับความคิดของตน และ

การให้อุปกรณ์อันได้แก่ กระดาษ และสี ขณะรอคอย ปริมาณของการยั่วยุดใจซึ่งแบ่งออกเป็น การให้ผู้ทดลองแนะนำให้ทำกิจกรรมที่ล้นกล่นานขณะรอคอย และผู้ทดลองไม่แนะนำให้ทำกิจกรรม ขณะรอคอย การให้เด็กมองเห็นรางวัลวางอยู่ตรงหน้าหรือปิดไว้ใต้โต๊ะ ผลของการทดลองพบว่า เด็กหญิงสามารถอดได้รอได้มากกว่าเด็กชาย แต่ลักษณะของสิ่งที่ยั่วยุดใจและปริมาณของการ ยั่วยุดใจไม่มีผลทำให้กลุ่มตัวอย่างอดได้รอได้แตกต่างกัน ผลของการศึกษาค้างนี้แสดงให้เห็นว่า แม้บุคคลจะอยู่ในสถานการณ์ที่แตกต่างกันก็สามารถที่จะอดได้รอได้ไม่แตกต่างกัน หากบุคคลมีความ ตั้งใจที่จะรอคอย

กล่าวโดยสรุปก็คือ การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการรอคอยตามที่กล่าวมา เป็นไปเพื่อจุดมุ่งหมาย เพื่อความเข้าใจถึงสิ่งที่ทำให้บุคคลสามารถรอคอยได้ ซึ่งผลจากการศึกษาสามารถจะนำมาเป็น แนวทางในการฝึกให้บุคคลสามารถที่จะรอคอยในสิ่งที่จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยของตนได้

ผู้วิจัยจะใช้วิธีการฝึกให้นักเรียนสามารถที่จะอดได้รอได้ โดยวิธีการให้นักเรียนได้เรียนรู้ ตั้งแต่ขั้นตอนในการอดได้รอได้ ตลอดจนถึงวิธีการควบคุมให้ตนเองอดได้รอได้ เพื่อให้สามารถ จะอดได้รอได้ในสิ่งที่จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยของตน

แต่เนื่องจากการที่บุคคลจะสามารถอดได้รอได้นั้น นอกจากจะขึ้นอยู่กับความคิดความตั้งใจ ของบุคคลที่จะรอคอยแล้ว ยังขึ้นอยู่กับจิตลักษณะของบุคคลอีกด้วย จิตลักษณะที่ส่งผลต่อการอดได้รอได้ ที่สำคัญก็คือ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และการหยั่งรู้เวลาในอนาคต ซึ่งจะได้กล่าวถึง ต่อไป

ความเชื่ออำนาจภายในตนกับพฤติกรรมอนามัย

ความเชื่ออำนาจภายในตน (Internal Control) เป็นการคาดหวังทั่วไปของบุคคลว่า สิ่งต่าง ๆ ที่ตนได้รับนั้นเกิดจากการกระทำของตน ไม่ว่าจะเป็นในด้านดีหรือด้านร้ายก็ตาม ส่วน ความเชื่ออำนาจภายนอกตน (External Control) เป็นการคาดหวังทั่วไปของบุคคลว่า สิ่งต่าง ๆ ที่ตนได้รับนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับกระทำของตน แต่ขึ้นอยู่กับสาเหตุต่าง ๆ จากภายนอก เช่น โชคชะตา คนอื่น หรือคุณลักษณะภายในตนที่ไม่อาจจะเปลี่ยนแปลงได้ (Lefcourt. 1980 : 209 - 210)

ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน เป็นลักษณะบุคลิกภาพชนิดหนึ่งของบุคคลซึ่งเป็นการคาดหวังโดยทั่วไป อันเกิดจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีตว่า ตนจะสามารถทำให้เกิดอะไร ได้อย่างไร และสัมพันธ์กับเหตุการณ์อื่น ๆ อย่างไร การคาดหวังนี้สามารถจะนำมาใช้คาดการณ์ในสถานการณ์อื่น ๆ ได้อีกด้วย ด้วยเหตุนี้ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนจึงเป็นจิตลักษณะที่สามารถนำมาใช้ทำนายพฤติกรรมของบุคคลได้ ในด้านพฤติกรรมอนามัยนั้นมีผลจากการศึกษาวิจัยที่ยืนยันว่าความเชื่ออำนาจภายในตนเป็นจิตลักษณะที่เอื้อต่อการแสวงหาความรู้และการกระทำ พฤติกรรมอนามัย ดังจะได้อธิบายต่อไปนี้

ความเชื่ออำนาจภายในตนกับการแสวงหาความรู้ในด้านสุขภาพอนามัย การสอนเรื่องสุขภาพพลานามัยมุ่งให้ผู้เรียนเกิดสัมฤทธิ์ผลในการเรียนเช่นเดียวกับเนื้อหาวิชาอื่น ๆ สรุปผลจากการวิจัย อาจกล่าวได้ว่าในกลุ่มตัวอย่างวัยเด็กนั้น ความเชื่ออำนาจภายในตนก่อให้เกิดแรงจูงใจที่จะกระทำให้เกิดสัมฤทธิ์ผล (Achievement Performance) มีความรับผิดชอบต่อความสำเร็จและความล้มเหลว มีความพยายามที่จะทำให้ได้คะแนนสูง ๆ มากกว่าเพื่อรางวัลทางวิชาการและการยอมรับของครู (Buck and Austrin. 1971 : 1814)

บาร์ทาล และคนอื่น ๆ (Bar-Tal and others. 1980 : 53) ได้สำรวจผลการศึกษาที่มีผู้วิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจภายในตนและสัมฤทธิ์ผลทางวิชาการมากกว่า 40 เรื่อง พบว่าถึงแม้ว่าผลจะไม่ตรงกันทั้งหมดแต่ก็แสดงให้เห็นถึงแนวโน้มของความสัมพันธ์ในทางบวก การศึกษาเหล่านี้เป็นพื้นฐานที่สำคัญที่ใช้ให้เห็นว่า ความเชื่ออำนาจภายในตนเป็นตัวแปรทางบุคลิกภาพที่สำคัญสำหรับใช้ในการทำนายสัมฤทธิ์ผลทางวิชาการ ทักษะที่สำคัญก็คือสัมฤทธิ์ผลทางวิชาการจะเพิ่มขึ้นตามปริมาณความเชื่ออำนาจภายในตน ในด้านการแสวงหาความรู้ ในด้านสุขภาพอนามัย สตรีกแลนด์ (Strickland. 1977 : 247 - 252) สรุปผลจากการวิจัยได้ว่า พวกที่เชื่ออำนาจภายในตนจะมีวิธีการและรู้สึกใช้เครื่องชี้แนะ (Cue) ที่เป็นประโยชน์ และจะมีพฤติกรรมที่จะนำไปสู่เป้าหมายในการแสวงหาความรู้แตกต่างไปจากพวกที่เชื่ออำนาจภายนอกตน แม้แต่ในกลุ่มคนที่เจ็บไข้อย่างพบว่าคนไข้โรคไตที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนที่เข้ารับการรักษาดูในโรงพยาบาลมีความพอใจที่จะรู้เรื่องความเจ็บไข้อย่างตนมากกว่า มีความรู้เกี่ยวกับโรคไตมากกว่าพวกที่เชื่ออำนาจภายนอกตน ในกลุ่มตัวอย่างคนไข้ที่เป็นโรคปอดบวมพบว่า ความเชื่อ

อำนาจภายในตนมีความสัมพันธ์กับความรู้เรื่องปอดบวมอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อควบคุมตัวแปรในเรื่องสถิติแล้ว ในด้านของการปฏิบัติงาน (Task Performance) พบว่าคนที่เชื่ออำนาจภายในตนจะทำงานโดยคำนึงถึงความสามารถของตนและทำตามลักษณะความต้องการของงาน ใช้เวลาพิจารณาในการทำงานมากกว่า เห็นคุณค่าของความสำเร็จ คำนึงถึงแต่เฉพาะส่วนที่เกี่ยวข้อกับงานโดยไม่พาดพิงถึงผู้อื่นหรือคำนึงถึงการตอบแทนทางสังคม ส่วนพวกที่เชื่ออำนาจภายนอกตนจะทำงานตามอิทธิพลของสังคม (Strickland, 1977 : 233 - 234) ลักษณะของการกระทำดังกล่าวนี้เองที่ทำให้บุคคลหลายสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จ แม้ในเรื่องของสุขภาพอนามัย คนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน จะมีการกระทำพฤติกรรมอนามัยมากกว่าคนที่เชื่ออำนาจภายนอกตน ซึ่งมีผลการวิจัยสนับสนุนไว้ดังจะได้กล่าวต่อไป

✓ ความเชื่ออำนาจภายในตนกับการกระทำพฤติกรรมอนามัย สตรีกลแลนด์ (Strickland, 1977 : 247 - 252) ได้สรุปผลวิจัยในเรื่องต่าง ๆ ที่แสดงให้เห็นว่า ความเชื่ออำนาจภายในตนเป็นจิตลักษณะที่ส่งเสริมให้บุคคลมีการกระทำพฤติกรรมอนามัย และพวกที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนจะมีความระมัดระวังที่จะป้องกันอันตรายที่จะมีต่อสุขภาพของตนมากกว่าพวกที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน ดังเช่น ในเรื่องการสูบบุหรี่มีผลของการวิจัยแสดงให้เห็นว่า คนที่เชื่ออำนาจภายในตนจะสูบบุหรี่น้อยกว่า และสามารถจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการสูบบุหรี่ได้มากกว่าพวกที่เชื่ออำนาจภายนอกตน ในการป้องกันการเกิดโรคภัยไข้เจ็บนั้นนักศึกษาวิทยาลัยที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนจะสละวัคซีนป้องกันไข้อัหวัดใหญ่มากกว่าพวกที่เชื่ออำนาจภายนอกตนแม้ว่าจะไม่ชอบการฉีดวัคซีนก็ตาม นักเรียนมัธยมปลายที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนจะใช้เข็มขัดนิรภัยในการขับรถยนต์มากกว่าพวกที่เชื่ออำนาจภายนอกตน พวกที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนจะเอาใจใส่การรักษาฟันและจะไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพของฟันโดยสม่ำเสมอแม้ว่าทั้งเหงือกและฟันจะไม่เจ็บปวดก็ตามที่ ในระดับวิทยาลัยนั้น นักศึกษาชายที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและสนใจที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายมากกว่าพวกที่เชื่ออำนาจภายนอกตน นอกจากนี้ ความเชื่ออำนาจภายในตนยังมีอิทธิพลต่อการดูแลสุขภาพอีกด้วย ดังเช่น คนไข้หญิงที่ต้องผ่าตัดช่องท้องผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนจะปฏิบัติตนภายหลังการผ่าตัดได้อย่างเหมาะสมมากกว่าพวกที่เชื่ออำนาจภายนอกตน คนไข้ไตพิการผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนจะสามารถจำกัดอาหารและรักษาเวลา

นักพบแพทย์ได้ศึกษาพบว่าผู้ที่เชื่ออำนาจภายในของตน คนไข้ที่กระดูกสันหลังได้รับบาดเจ็บผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนจะมีอัตราโนภาพในทางบวกและจะมีความกดดันน้อยกว่าผู้ที่เชื่ออำนาจภายนอกตน

จากผลการวิจัยพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพอนามัยตามที่กล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นว่าความเชื่ออำนาจภายในตนมีความสัมพันธ์กับการมีชีวิตที่ดี นับตั้งแต่การป้องกัน ตลอดจนถึงการดูแลรักษาสุขภาพ ในคนปกติผู้ที่เชื่ออำนาจภายในตนจะมีสุขภาพดีกว่าผู้ที่เชื่ออำนาจภายนอกตน ผู้ที่เชื่ออำนาจภายในตนเป็นผู้ที่สามารถควบคุมการทำงานของร่างกายได้ ทั้งนี้ เพราะคนที่เชื่ออำนาจภายในตนจะเป็นผู้ที่มีความพยายาม และจะกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุและการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ โดยมีการคาดหวังว่า การกระทำพฤติกรรมอนามัยของตนจะมีผลทำให้ตนเองมีสุขภาพอนามัยที่ดี ด้วยเหตุนี้ทำให้คาดได้ว่าในกลุ่มนักเรียนที่เรียนเรื่องสุขภาพพลานามัยตามปกติ พวกที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนจะมีการกระทำพฤติกรรมอนามัยมากกว่าผู้ที่เชื่ออำนาจภายนอกตน

ความเชื่ออำนาจภายในตนกับการรับรู้ผลของความพยายาม ความเชื่อเรื่องอำนาจสะท้อน

① ให้เห็นถึงการรับรู้ทั่วไปเกี่ยวกับลักษณะของสังคม วัฒนธรรม และสภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของบุคคล ในวัยเด็กความเชื่ออำนาจภายในตนจะเพิ่มขึ้นตามวัยและวุฒิภาวะ แต่ในวัยผู้ใหญ่ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนจะขึ้นอยู่กับช่วงเวลาที่คุณคนสามารถจะควบคุมผลที่จะเกิดขึ้นได้ (Mastery) และการมีความรับผิดชอบ ความเชื่ออำนาจภายในตนจะสัมพันธ์กับความเชื่อในการใช้ความพยายามเพื่อให้ได้ผลที่ต้องการ และจะเป็นความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นไปตลอดชีวิต ถ้าหากบุคคลมีความเชื่อว่าผลตอบแทนที่ตนจะได้รับนั้นขึ้นอยู่กับความพยายามในการกระทำของตนแล้ว เขาจะเลิกเชื่ออำนาจภายนอกตนและจะรับรู้ความเชื่ออำนาจภายในตนมากขึ้น และจะมีความพยายามมากขึ้นเพื่อให้ได้ผลที่ดีกว่า

แมคเลนแนน (McLennan. 1980 : 1328-B) ศึกษาถึงการอ้างสาเหตุของนักศึกษาระดับวิทยาลัย ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนและความเชื่ออำนาจภายนอกตนที่เข้าเรียนวิชาอาหารและโภชนาการ นักศึกษาเหล่านี้จะต้องสอบเมื่อเรียนผ่านไปแล้ว 4 สัปดาห์ ก่อนการสอบผู้ทดลองจะให้ นักศึกษาคาดคะเนว่าตนจะได้คะแนนเท่าใดในการสอบ ครึ่งหนึ่งของนักศึกษาที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนและภายนอกตนจะได้รับการแนะนำเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมและหลักเกณฑ์ในการ

ทำข้อสอบให้ถูกต้อง เมื่อสอบเสร็จแล้วผู้ทดลองจะแจ้งคะแนนพร้อมคำอธิบายคำตอบให้นักศึกษาทราบ จากนั้นให้นักศึกษาตอบคำถามว่าการที่ตนสอบได้คะแนนเท่านี้มีสาเหตุมาจากอะไร จากสาเหตุ 4 ประการ คือ ความพยายาม ความสามารถ ความยากของแบบทดสอบ หรือโชค ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ในกลุ่มที่เชื่ออำนาจภายในตนจะอ้างว่า ความพยายามเป็นสาเหตุที่ทำให้ได้คะแนนดังกล่าวมากกว่าพวกที่เชื่ออำนาจภายนอกตน และจะอ้างถึงโชคน้อยกว่าพวกที่เชื่ออำนาจภายนอกตนอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งพวกที่เชื่ออำนาจภายในตนและพวกที่เชื่ออำนาจภายนอกตนจะไม่มี ความแตกต่างกัน ในการอ้างถึงความสามารถและงาน ส่วนกลุ่มที่ได้รับการแนะนำเกี่ยวกับ จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมและหลักเกณฑ์ในการทำข้อสอบให้ถูกต้องนั้นจะอ้างถึงความยากของข้อสอบ ว่าเป็นสาเหตุของคะแนนที่ตนได้รับน้อยกว่าพวกที่ไม่ได้รับการแนะนำ นอกนั้นไม่มีความแตกต่างกัน ในการอ้างสาเหตุเกี่ยวกับความพยายาม ความสามารถ และโชค และไม่มีผลที่เกิดจากการ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจภายในตน ความเชื่ออำนาจภายนอกตนกับการแนะนำเกี่ยวกับ จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมและหลักเกณฑ์ในการทำข้อสอบให้ถูกต้องต่อการอ้างสาเหตุของการได้ คะแนน สรุปผลจากการศึกษาชี้ให้เห็นว่าการอ้างว่าคะแนนที่บุคคลได้รับเป็นผลมาจากความพยายาม และโชค จะมีผลต่อการกระทำพฤติกรรมของนักศึกษาที่เชื่ออำนาจภายในตนและพวกที่เชื่ออำนาจ ภายนอกตน ด้วยเหตุนี้ครูจึงควรจะย้ำให้นักเรียนที่เชื่ออำนาจภายนอกตนตระหนักถึงความสัมพันธ์ ระหว่างความพยายามและสัมฤทธิ์ผลทางวิชาการ

ไวส์ และ เชอร์แมน (Weiss and Sherman. 1973 : 132) วัดความเชื่อ อำนาจภายใน-ภายนอกตน เพื่อทำนายการใช้ความพยายามในการทำงานหลังจากที่เคยทำงาน ล้มเหลวมาแล้วจากการทำงานประเภทเดียวกัน กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนิสิตชายระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนิวยอร์ก ที่เรียนวิชาจิตวิทยาเบื้องต้น จำนวน 41 คน การทดลองเริ่มด้วยการพูด ให้นักกลุ่มตัวอย่างเกิดความต้องการที่จะทำงานให้สำเร็จและคาดหวังว่า หากตนเองพยายามทำงานหนัก จะทำให้ได้รับความสำเร็จ จากนั้นให้นักกลุ่มตัวอย่างต่อภาพชุดแรกที่มีความยากจนไม่มีผู้ใดอาจจะ ต่อภาพให้สำเร็จได้ หลังจากพบกับความล้มเหลวในการทำงานชิ้นแรกแล้วจึงให้ต่อภาพชิ้นที่ 2 ซึ่งเป็นภาพที่มีความยากจนไม่มีใครสามารถทำได้สำเร็จอีกเช่นกัน การวัดความพยายามในการ ทำงานในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้วัดจากเวลาที่นิสิตใช้ต่อภาพ ผลของการทดลองพบว่า หลังจากประสบ

ความล้มเหลวในการทำงานแล้ว คนที่เชื่ออำนาจภายในตน จะยังคงมีความคาดหวังว่าหากตนเองพยายามทำงานหนักจะทำให้ได้รับความสำเร็จและใช้ความพยายามที่จะทำงานให้สำเร็จมากกว่าพวกที่เชื่ออำนาจภายนอกตน

ดเวค และ รีปูซซี (Dweck and Reppucci. 1973 : 109) พบว่าเด็กที่ต้องพบกับความล้มเหลวเป็นเวลานาน ๆ จะเชื่ออำนาจภายนอกตนและเด็กเหล่านี้มีความรับผิดชอบต่อผลที่จะเกิดขึ้นน้อยกว่าพวกที่เชื่ออำนาจภายในตน เขาได้ทำการทดลองต่อไปอีก โดยวิธีการฝึกให้เด็กที่รู้สึกสิ้นหวังมีการรับรู้ ว่าความล้มเหลวที่ตนได้รับนั้นเป็นผลมาจากการที่ตนเองใช้ความพยายามในการทำงานหรือกิจกรรมนั้น ๆ ไม่เพียงพอ ผลปรากฏว่าเด็กที่พบกับความล้มเหลวและได้รับการฝึกการรับรู้เรื่องผลของความพยายามมีการปรับปรุงการทำงานของตนมากกว่ากลุ่มเด็กที่พบแต่ความสำเร็จ / การศึกษาดังกล่าวนี้นี้แสดงให้เห็นว่าเราสามารถจะสร้างความเชื่อใหม่ให้กับพวกที่เชื่ออำนาจภายนอกตนได้ด้วยวิธีการปรับการรับรู้เสียใหม่ (Reattribution Training) โดยเน้นว่าการรับรู้ความสำเร็จหรือความล้มเหลวที่ตนได้รับนั้นมีสาเหตุมาจากความพยายามของตน วิธีการปรับการรับรู้นี้เป็นการประเมินผลการกระทำและความตั้งใจของตนเอง การรับรู้ผลของความพยายามเป็นการอ้างถึงสาเหตุ (Causal Attribution) ว่าความพยายามเป็นสาเหตุของความสำเร็จและความล้มเหลวที่ตนได้รับ

ความเชื่ออำนาจภายในตนกับการอดใจได้รอได้ ความเชื่ออำนาจภายในตนมักจะมีความสัมพันธ์กับความตั้งใจที่จะอดใจได้รอได้ ถึงแม้ว่าจะไม่ใช่เรื่องที่แน่นอนตายตัวหรือเป็นเรื่องที่เข้าใจได้ง่ายนัก แต่ก็มีเหตุผลเพียงพอกที่จะสรุปได้ว่าพวกที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนมักจะมี การวางแผนในระยะยาว เพราะการวางแผนและการทำงานให้บรรลุเป้าหมายในระยะยาวนั้นบุคคลจะสามารถทนได้ก็ต่อเมื่อเขาเชื่อว่าเขาส่งผลจากความสำเร็จของงานได้ ส่วนพวกที่เชื่ออำนาจภายนอกตนนั้นมีส่วนเกิดมาจากสภาพแวดล้อมที่ไม่แน่นอน ด้วยเหตุนี้จึงไม่เห็นความจำเป็นที่จะไปรอรับผลในระยะยาวในเมื่ออนาคตเป็นสิ่งที่ไม่มีใครจะทำนายได้

การศึกษาที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนกับการอดใจได้รอได้ที่น่าสนใจที่สุดก็คือ การศึกษาด้วยการทดลองในสถานการณ์จริง โดยการให้โอกาสเด็กวัยรุ่นที่ต้องโทษตัดสินใจเลือกว่าตนเองจะเรียนต่อในชั้นมัธยมหรือไม่ หากตัดสินใจเรียนต่อ

ที่จะต้องอยู่ในสถานกักกันต่อไปอีก ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวนี้เป็นการตัดสินใจที่จะอดได้หรือไม่อย่างแท้จริง การวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน จะวัดจากเหตุผลในคำตอบที่ต้องการเลื่อนเวลาออกไป ผลที่ได้พบว่าเด็กวัยรุ่นที่ต้องโทษผู้ที่เชื่ออำนาจภายในตน จำนวน 8 คน (ร้อยละ 40) เลือกที่จะรอคอย มีเพียงคนเดียวเท่านั้น (ร้อยละ 5) เลือกที่จะได้รับการปลดปล่อย ผลของการศึกษครั้งนี้สนับสนุนความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนกับการเลือกเป้าหมายในระยะยาว (Lefcourt. 1976 : 76) คนที่เชื่ออำนาจภายในตนจะสามารถอดได้มากกว่าพวกที่เชื่ออำนาจภายนอกตน

ตามผลการวิจัยที่กล่าว สิ่งอาจคาดได้ว่า ในกลุ่มนักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตนที่ได้รับการฝึกการอดได้จะมีความกระทำการพฤติกรรมอนาถม์เพิ่มขึ้นมากกว่าพวกที่เชื่ออำนาจภายในตน ทั้งนี้เพราะพวกที่เชื่ออำนาจภายในตนสามารถที่จะอดได้ และสามารถควบคุมตนเองให้กระทำการพฤติกรรมอนาถม์ลงอยู่แต่เดิมแล้ว

การรู้จักอดได้ได้นอกจากจะมีความสัมพันธ์กับความเชื่ออำนาจภายในตนแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสามารถในการวางแผนล่วงหน้าและความสามารถในการหยั่งรู้เวลาในอนาคต ดังนั้น การที่จะฝึกให้บุคคลสามารถอดได้จริงจำเป็นจะต้องศึกษาการหยั่งรู้เวลาในอนาคตเป็นคุณสมบัติเบื้องต้นของบุคคลที่จะส่งผลต่อการฝึกด้วย

การหยั่งรู้เวลาในอนาคตกับพฤติกรรมอนาถม์

ในการสอนลูกศึกษานั้นมีจุดมุ่งหมายให้บุคคลมีการกระทำการพฤติกรรมอนาถม์ทั้งในปัจจุบันและอนาคต การหยั่งรู้เวลาในอนาคตมีอิทธิพลต่อการกระทำการพฤติกรรมอนาถม์ของบุคคล ทั้งนี้เพราะการที่บุคคลคิดถึงลู่ภาพอนาถม์ของตนในอนาคตย่อมจะมีผลต่อการเลือกที่จะกระทำหรือไม่กระทำการพฤติกรรมอนาถม์ในปัจจุบัน

การหยั่งรู้เวลาในอนาคต (Future Time Perspective) หมายถึง ความสามารถที่จะมองการณ์ไกลและวาดภาพอนาคตของตน การหยั่งรู้เวลาในอนาคตเป็นการคำนึงถึงอนาคตและควบคุมพฤติกรรมไปสู่แนวทางนั้น ทำให้บุคคลสามารถปรับวิธีการและเป้าหมายให้ถูกต้องและสัมพันธ์กัน การหยั่งรู้เวลาในอนาคตเป็นกระบวนการปรับตัวที่มีความสำคัญสูงสุด วิธีการต่าง ๆ ที่บุคคลใช้

กับปัญหาในวัยต่อ ๆ หน้านั้นจะเป็นส่วนหนึ่งของลักษณะการรับรู้เวลาในอนาคตที่เขาเคยคิดไว้ตั้งแต่ วัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ตอนต้นนั่นเอง ดังนั้น การมุ่งเวลาในอนาคตจึงเป็นการวางโครงสร้างของ ปรากฏการณ์ในอนาคตของบุคคล และจะมีผลต่อบุคคลเช่นเดียวกับปัจจัยภายนอกเมื่อถึงเวลานั้น ๆ (Kastenbaum. 1961 : 204)

นอกจากนี้การรับรู้เวลาในอนาคตยังเป็นลักษณะที่สำคัญที่สุดที่แสดงถึงการที่บุคคลมีความ เข้าใจในเรื่องเวลา สามารถคาดหวังเกี่ยวกับเหตุการณ์ข้างหน้าได้ ผู้ที่รับรู้เวลาในอนาคตจะ สามารถวางแผนและมองเห็นความเป็นไปได้ในอนาคตจากสภาพการณ์ในปัจจุบัน ลักษณะนี้มีความ สำคัญอย่างยิ่งที่แสดงถึงความเป็นมนุษย์ที่ศิวิไลซ์ของบุคคล (Villela Segura. 1976 : 5822-B) คนบางประเภทในบางสังคมมีอนาคตที่สั้นมาก ฉะนั้น ความสามารถในการรับรู้เวลา ในอนาคตของคนเหล่านี้จึงมีน้อยมาก การรับรู้เวลาในอนาคตเป็นจิตลักษณะที่จำเป็นต่อการทำนาย พฤติกรรมของบุคคลที่จะกระทำเมื่อสถานการณ์ต่าง ๆ เปลี่ยนไป (McClelland and Winter. 1969 : 22) แม้ว่าคนแต่ละวัยจะมองอนาคตแตกต่างกัน แต่อย่างน้อยการรับรู้เวลาในอนาคต ก็แสดงให้เห็นว่าบุคคลสามารถที่จะเปลี่ยนการคิดเกี่ยวกับช่วงเวลาต่าง ๆ ได้

ทฤษฎีการรับรู้เวลาในอนาคต แฟรงค์ (Mead. 1971 : 175 citing Frank. 1939) เสนอโครงสร้างทางทฤษฎีของการรับรู้เวลาในอนาคต ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับแนวคิดของ เลอวิน (Lewin) ว่า ทิศนะรวม ๆ ของบุคคลในเวลาหนึ่งเป็นผลรวมของลักษณะทางจิตของคน ทั้งในอดีตและปัจจุบัน การมองอนาคตด้วยความหวัง ความกลัว และการคาดหวังจะมีอิทธิพลต่อ บุคคลทุกระดับอายุ การรับรู้เวลาเป็นด้านหนึ่งของบุคลิกภาพที่พัฒนามาจากการเรียนรู้ การศึกษา และกระบวนการเรียนรู้ทางสังคม ซึ่งคนแต่ละวัฒนธรรมจะเรียนรู้ในเรื่องนี้มาแตกต่างกัน บุคคล บางคนจะอาศัยความสามารถของตนและเวลาในปัจจุบันเป็นรากฐานที่จะคาดการณ์เกี่ยวกับตนเอง ในอนาคตได้

การรับรู้เรื่องเวลาเป็นลักษณะสำคัญของมนุษย์ เป็นความสามารถที่เกิดจากการเรียนรู้ จากสภาพแวดล้อมทางสังคม การเรียนรู้เรื่องเวลาจะพัฒนาอย่างช้า ๆ ในวัยเด็ก เป็นเงื่อนไข จากประสบการณ์เริ่มแรกที่ได้รับ ความพอใจจากการตอบสนองความต้องการและปรับตัวให้เข้ากับ สถานการณ์ที่พึงพอใจ สภาพความต้องการของอินทรีย์เป็นพื้นฐานของพฤติกรรมในด้านเวลาในอนาคต

การเกิดความต้องการที่จำเป็นมีความสัมพันธ์กับการที่ของบางสิ่งบางอย่างที่ตนต้องการไม่ปรากฏให้เห็น โครงสร้างของอนาคตขึ้นอยู่กับความคิด การมุ่งเวลาที่ไกลออกไปขึ้นอยู่กับความจริงที่ว่า การตอบสนองความต้องการของตนนั้นมีวิธีการที่จะให้ได้ผลมากมายหลายวิธีที่ก่อให้เกิดแผนและโครงการระยะยาว

ความหมายของคำว่า การหยั่งรู้เวลาในอนาคต จะมีความหมายถึงจำนวนเหตุการณ์ที่คาดหวังในอนาคต (Density) และความยาวนานของเวลา (Extension) เท่านั้น ซึ่งหมายถึงความไกลไปในอนาคตที่บุคคลจะสามารถคาดการณ์เกี่ยวกับตนเองได้ (Robinson. 1971 : 1225-B)

โฮมเบอร์ก (Heimberg. 1963 : 1686 - 1687) ให้คำจำกัดความการหยั่งรู้เวลาในอนาคตว่าเป็นระยะเวลาในอนาคตที่บุคคลรับรู้ว่าตนอาจจะทำนายเหตุการณ์ที่จะเกิดกับตนได้ ลักษณะเหล่านี้นำไปสู่ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการคาดคะเนหรือให้น้ำหนักผลที่จะตามมาจากสิ่งที่กระทำในปัจจุบัน

การหยั่งรู้เวลาในอนาคตจะสัมพันธ์กับ (1) ความจำเป็นที่จะต้องมีความคิดในการวางแผน (2) ความตั้งใจที่จะกระทำ และ (3) รายละเอียดของสิ่งที่ต้องทำซึ่งเปลี่ยนไปตามเวลา

การหยั่งรู้เวลาในอนาคตกับการอดได้รอได้ จากช่วงพัฒนาการในวัยเด็ก เด็กทุกคนจะต้องเรียนรู้ว่าตนเองจะต้องเป็นผู้ลงมือกระทำและจะต้องรอคอยเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ตนต้องการ ทำให้เด็กตระหนักถึงช่วงเวลาที่ยากตนออกจากเหตุการณ์ที่ตนรอคอย จากจุดนี้ทำให้เด็กสามารถเข้าใจถึงสิ่งที่ตนจะต้องกระทำเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ขาดไปในปัจจุบันและความพึงพอใจในอนาคต การที่จะพัฒนาให้คนมีการหยั่งรู้เวลาในอนาคตหรือมุ่งอนาคต (Future Time Orientation) จะต้องพัฒนาที่องค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือ (1) แรงจูงใจที่ก่อให้เกิดการมุ่งเวลาในอนาคต (2) การอดได้รอได้และความจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้วิธีการควบคุมการกระทำและยับยั้งสิ่งที่ต้องการจะกระทำในทันทีทันใด (3) ความสามารถที่จะใช้สัญลักษณ์ที่จะเข้าใจอนาคต

แลมม์ ชมิทท์ และ ทรอมม์สโตรฟฟ์ (Lamm, Schmidt and Trommsdorff. 1976 : 317) สรุปจากผลการศึกษาเรื่องการหยั่งรู้เวลาในอนาคตไว้ว่า การหยั่งรู้เวลาในอนาคตเป็นสาเหตุหรือสัมพันธ์กับความสามารถที่จะอดได้รอได้ การฝึกให้บุคคลรู้จักอดได้รอได้

จะทำให้บุคคลเรียนรู้ที่จะควบคุมการกระทำและยับยั้งสิ่งที่ต้องการจะทำในทันทีทันใด สามารถจะ
คาดการณ์ถึงผลที่จะได้ในอนาคต

แม้ว่าจะไม่พบการวิจัยที่แสดงให้เห็นว่า ลักษณะการหยั่งรู้เวลาในอนาคตมีอิทธิพลต่อการ
กระทำพฤติกรรมอนามัยของบุคคล แต่ลักษณะการหยั่งรู้เวลาในอนาคตเป็นสาเหตุของการอดได้รอได้
ซึ่งเป็นจิตลักษณะที่ทำให้บุคคลสามารถกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ในกาละเทศะที่เหมาะสมและเป็น
ประโยชน์ในระยะยาวและถาวร สามารถถ่วงเวลาการกระทำพฤติกรรมที่ตนชอบหรือติดเป็นนิสัย แต่
อาจจะนำไปสู่โทษได้ ขณะเดียวกันก็สามารถที่จะควบคุมตนเองให้กระทำในสิ่งที่ควรกระทำได้
สิ่งเหล่านี้จะมีผลทำให้บุคคลมีการกระทำพฤติกรรมอนามัยอันเหมาะสมได้

ดังนั้นในการวิจัยนี้จึงคาดได้ว่า ในกลุ่มนักเรียนที่มีการหยั่งรู้เวลาในอนาคตต่ำที่ได้รับการฝึก
การอดได้รอได้ จะมีการกระทำพฤติกรรมอนามัยเพิ่มขึ้นมากกว่าพวกที่มีการหยั่งรู้เวลาในอนาคตสูง ทั้งนี้
เพราะพวกที่มีการหยั่งรู้เวลาในอนาคตสูง สามารถอดได้รอได้ และสามารถควบคุมตนเองให้
กระทำพฤติกรรมอนามัยอยู่แล้ว

นิยามปฏิบัติการของตัวแปร

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบทดลอง โดยมีตัวแปรอิสระ 2 ประเภท ประเภทแรก คือ
ตัวแปรอิสระที่จัดการกระทำ ได้แก่ การฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม และการฝึกการอดได้รอได้
ตัวแปรอิสระประเภทที่สองเป็นตัวแปรเกี่ยวกับคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ความเชื่ออำนาจ
ภายใน - ภายนอกตน และการหยั่งรู้เวลาในอนาคต ส่วนตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมอนามัย นิยาม
ปฏิบัติการของตัวแปรทั้งสองประเภทมีดังต่อไปนี้

ตัวแปรอิสระที่จัดการกระทำ ได้แก่

การฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม หมายถึง วิธีการที่จะทำให้นักเรียนมีความ
เข้าใจว่าการมีลู่วิทยาพอนามัยที่ดี และสามารถป้องกันการเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้นั้น เป็นผลมาจาก
ความพยายามกระทำพฤติกรรมอนามัยของตน ตัวแปรนี้มี 2 ระดับ คือ ฝึก และไม่ฝึก กลุ่มฝึก
การรับรู้ผลของความพยายามจะได้รับประสบการณ์ที่ส่งเสริมจิตลักษณะที่เกี่ยวกับการรับรู้ผลของ
ความพยายาม ส่วนกลุ่มที่ไม่ฝึกจะไม่ได้รับประสบการณ์นี้ แต่จะใช้เวลาที่เท่ากันไปในกิจกรรมอื่น ๆ
ที่ไม่เกี่ยวข้อง

การฝึกการอดใจรอได้ หมายถึง วิธีการที่จะทำให้เด็กมีความตั้งใจที่จะเลื่อนการรับรางวัลในปัจจุบัณออกไป เพื่อรอคอยสิ่งที่น่าสนใจมากกว่า มีคุณค่ามากกว่า เป็นการสร้างลักษณะการควบคุมตนเองเพื่อรับรางวัลที่มีค่าสูงกว่าตัวแปรนี้มี 2 ระดับ คือ ฝึกและไม่ฝึก กลุ่มฝึกการอดใจรอได้จะได้รับประสบการณ์ที่ส่งเสริมลักษณะที่เกี่ยวกับการอดใจรอได้ ส่วนกลุ่มที่ไม่ฝึกจะไม่ได้ประสบการณ์นี้ แต่จะใช้เวลาที่เท่ากันไปในกิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้อง

ตัวแปรอิสระที่เป็นคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่

ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอก คนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน หมายถึง คนที่มีความเชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ ที่ตนได้รับเกิดจากการกระทำของตนไม่ว่าจะเป็นในด้านดีหรือด้านร้ายก็ตาม คนที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน หมายถึง คนที่มีความเชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ ที่ตนได้รับนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับกระทำของตน แต่ขึ้นอยู่กับสาเหตุต่าง ๆ จากภายนอก เช่น โชคชะตา คนอื่น ๆ หรือลักษณะที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้ภายในตัวบุคคล ตัวแปรนี้วัดโดยแบบทดสอบวัดความเชื่อเรื่องอำนาจที่ถอดความมาจากแบบทดสอบวัดความเชื่อเรื่องอำนาจสำหรับเด็กของโนวิกกี-สตรีกแลนด์ (Nowicki-Strickland Locus of Control Scale for Children) (Strickland, 1977 : 228 - 229) จำนวน 22 ข้อ คะแนนรวมของผู้ตอบแต่ละคนนั้นมีความหมายดังนี้ ผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงว่ามีความเชื่ออำนาจภายนอกตนสูงหรือมีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ ผู้ที่ได้คะแนนต่ำแสดงว่ามีความเชื่ออำนาจภายนอกตนต่ำหรือมีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง

การหยั่งรู้เวลาในอนาคต หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะมองการณ์ไกลและวาดภาพอนาคตของตน เป็นการคำนึงถึงอนาคตและควบคุมพฤติกรรมไปสู่แนวทางนั้น และความสามารถปรับวิธีการและเป้าหมายให้ถูกต้องสัมพันธ์กัน วัดโดยแบบทดสอบการหยั่งรู้เวลาในอนาคตที่ปรับปรุงมาจากแบบวัดของ เจสมี (Gjesme, 1979 : 179) จำนวน 10 ข้อ ผู้ที่ได้คะแนนสูง แสดงว่าเป็นผู้ที่มีการหยั่งรู้เวลาในอนาคตสูง ผู้ที่ได้คะแนนต่ำแสดงว่ามีการหยั่งรู้เวลาในอนาคตต่ำ

ตัวแปรตาม ได้แก่

พฤติกรรมอนามัย หมายถึง พฤติกรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติในการป้องกันและรักษาลู่ทางที่ควรละกระทำในชีวิตประจำวัน การวัดพฤติกรรมอนามัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท

ประเภทแรกเป็นการวัดการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย (Behavioral Intention) การวัดการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยเป็นการวัดที่ผู้วิจัยกำหนดสถานการณ์ที่เป็นแรงจูงใจและเป็นแรงผลักดันให้บุคคลกระทำพฤติกรรมได้ ความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมเป็นส่วนหนึ่งขององค์ประกอบของพฤติกรรม (Behavior Component) ที่ทำให้เกิดการกระทำพฤติกรรมได้ ซึ่งก็มีผลการวิจัยหลายเรื่องพบว่า ความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับการกระทำพฤติกรรมจริง ๆ (Fishbein and Ajzen. 1975 : 381) การวัดการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยในการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบวัดการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยที่ประกอบด้วยคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า จำนวน 50 ข้อ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น ผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงว่ามีการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยสูง ผู้ที่ได้คะแนนต่ำแสดงว่ามีการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยต่ำ

การวัดพฤติกรรมอนามัยประเภทที่สอง เป็นการวัดการกระทำพฤติกรรมอนามัยจริง ๆ ในชีวิตประจำวัน วัดโดยใช้แบบวัดการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีจำนวน 22 ข้อ ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบวัดการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยสูง แสดงว่าเป็นผู้ที่กระทำพฤติกรรมอนามัยในปริมาณสูง และผู้ที่ได้คะแนนจากแบบวัดการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยต่ำแสดงว่าเป็นผู้ที่กระทำพฤติกรรมอนามัยในปริมาณต่ำ

สมมติฐานในการทดลอง

จากการประมวลทฤษฎี ข้อคิดเห็น และผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้นนี้ ทำให้ได้หลักฐานในการตั้งสมมติฐานดังต่อไปนี้

สมมติฐานที่ 1 นักเรียนที่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามมีพฤติกรรมอนามัยมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม

สมมติฐานที่ 2 นักเรียนที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้มีพฤติกรรมอนามัยมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้

สมมติฐานที่ 3 ภายหลังจากการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้ นักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงมีพฤติกรรมอนามัยมากกว่านักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ

สมมติฐานที่ 4 นักเรียนที่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการอดได้ร้อได้ มีพฤติกรรมอนามัยมากกว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามหรือการอดได้ร้อได้ เพียงอย่างเดียวหรือไม่ได้รับการฝึกเลย

สมมติฐานที่ 5 นักเรียนที่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามมีพฤติกรรมอนามัย มากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก ผลเช่นนี้ปรากฏเด่นชัดในหมู่นักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายใน ต่ำนต่ำ มากกว่าในหมู่นักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง

สมมติฐานที่ 6 นักเรียนที่ได้รับการฝึกการอดได้ร้อได้มีพฤติกรรมอนามัยมากกว่านักเรียน ที่ไม่ได้รับการฝึก ผลเช่นนี้ปรากฏเด่นชัดในหมู่นักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำมากกว่า ในหมู่นักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง

สมมติฐานที่ 7 นักเรียนที่ได้รับการฝึกการอดได้ร้อได้มีพฤติกรรมอนามัยมากกว่านักเรียน ที่ไม่ได้รับการฝึก ผลเช่นนี้ปรากฏเด่นชัดในหมู่นักเรียนที่มีการหยั่งรู้เวลาในอนาคตต่ำกว่า มากกว่า ในหมู่นักเรียนที่มีการหยั่งรู้เวลาในอนาคตสูง

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบทดลอง โดยมีการพัฒนาจิตลักษณะที่สำคัญ 2 ประการ คือ การรับรู้ผลของความพยายามและการอดได้รอได้ กับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ทั้งนี้ โดยมีจุดประสงค์สำคัญที่จะค้นหาวิธีการที่มีประสิทธิผลสูงในการพัฒนาพฤติกรรมทางลู่อุปถัมภ์ของนักเรียน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2525 โรงเรียนวัดป้อมวิเชียรโชติการาม อ.เมืองฯ จังหวัดสมุทรสาคร สังกัดกรมสามัญศึกษา จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีทั้งหมด 160 คน ชาย 88 คน หญิง 72 คน อายุระหว่าง 10 - 12 ปี กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ได้เป็นตัวแทนของประชากรนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ของจังหวัดสมุทรสาคร เพราะไม่ได้สุ่มตัวอย่างมาจากโรงเรียนประเภทเดียวกันในจังหวัดสมุทรสาคร แต่กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นกลุ่มที่สมควรจะได้รับการพัฒนา กล่าวคือ 54 เปอร์เซ็นต์ของนักเรียนเหล่านี้มาจากครอบครัวฐานะยากจน มีเพียง 30 เปอร์เซ็นต์ของนักเรียนเหล่านี้ที่มีโอกาสการศึกษาสูงกว่าชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และ 15 เปอร์เซ็นต์มีมารดาที่มีการศึกษาสูงกว่าชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ข้อมูลดังกล่าวนี้ได้มาจากแบบสอบถามภูมิหลังของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างนักเรียนทั้ง 160 คน นี้ได้ถูกสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 40 คน

รูปแบบของการทดลอง (Experimental Design)

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบทดลอง ตัวแปรอิสระที่ถูกจัดการกระทำมี 2 ตัวแปร คือ (1) การฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม และ (2) การฝึกการอดได้รอได้ แต่ละตัวแปรแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ ฝึกและไม่ฝึก ภายหลังจากได้วัดลักษณะความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกของนักเรียนในกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 231 คนแล้ว คำนวณค่าเฉลี่ยคะแนนความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน ได้เท่ากับ 9.09 และใช้คะแนนเฉลี่ยนี้เป็นเกณฑ์ในการแบ่งนักเรียนออกเป็น

2 กลุ่ม คือ/กลุ่มแรกเป็นกลุ่มที่ได้คะแนนความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย ซึ่งกำหนดว่าเป็นผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ/กลุ่มที่สองเป็นกลุ่มที่ได้คะแนนความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนสูงกว่าค่าเฉลี่ย ซึ่งกำหนดว่าเป็นผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำหรือมีความเชื่ออำนาจภายนอกตนสูง แล้วจึงลุ่มนักเรียนจากทั้งสองกลุ่มมากลุ่มละ 80 คน รวม 160 คน ต่อจากนั้นจึงลุ่มนักเรียนกลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง และกลุ่มนักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำเข้ากลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม ตามลักษณะความเชื่ออำนาจภายในตนสูง และความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ กลุ่มละ 20 คน ดังรูปแบบของการทดลองที่แสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงรูปแบบของการทดลอง

	ฝึกการรับรู้ผลของ ความพยายาม ฝึกการอดได้รอได้	ฝึกการอดได้รอได้	ฝึกการรับรู้ ผลของ ความพยายาม	ควบคุม
เชื่ออำนาจภายในตนสูง	20	20	20	20
เชื่ออำนาจภายในตนต่ำ	20	20	20	20

การพัฒนาคิตลักษณะ 2 ประการของนักเรียน

ตามหลักจิตวิทยาที่ว่า การกระทำพฤติกรรมใด ๆ ของบุคคลจะเกิดขึ้นได้นั้นจะต้องมีองค์ประกอบ 2 อย่าง คือ (1) ความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรม ความสามารถดังกล่าวนี้จะรวมทั้งความรู้ ทักษะ กฎเกณฑ์และสติปัญญา ที่จะทำให้บุคคลสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมได้ และ (2) ความต้องการที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น (Mischel and Mischel. 1976 : 85) การกระทำพฤติกรรมอนามัยของบุคคลก็เช่นเดียวกับพฤติกรรมอื่น ๆ ที่จะต้องมีองค์ประกอบทั้ง 2 อย่าง บุคคลจึงจะกระทำพฤติกรรมอนามัยได้ หากขาดองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งแล้ว บุคคลย่อมไม่กระทำพฤติกรรมอนามัย แม้ว่าพฤติกรรมอนามัยนั้น ๆ จะมีผลดีต่อสุขภาพเพียงใดก็ตาม

นักเรียนระดับประถมศึกษามีความรู้ความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมอนามัยที่จำเป็นในชีวิตประจำวันได้ มีทัศนคติที่ดีในเรื่องสุขภาพพลานามัย แต่ยังขาดการปฏิบัติในสิ่งที่ควรปฏิบัติ อันจำเป็นแก่การมีสุขภาพอนามัยที่ดีและขาดการละเว้นในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ ดังนั้น จึงพบว่านักเรียนระดับประถมศึกษา มีพฤติกรรมการเจ็บไขได้ป่วยในอัตราสูง ดังจะเห็นได้จากสถิติของกองอนามัยโรงเรียนที่กล่าวมาแล้ว ในบทที่ 1 เป็นต้น

ในด้านการสอนวิชาสุขศึกษาหรือหมวดสุขภาพพลานามัยในกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตนั้น โดยทั่วไปแล้วนักเรียนจะได้รับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพพลานามัยเพียงพอที่จะนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อกระทำให้ตนเองมีสุขภาพอนามัยที่ดีได้ แต่การสอนเพื่อที่จะให้นักเรียนกระทำพฤติกรรมอนามัยโดยสม่ำเสมอ จำเป็นจะต้องพัฒนาให้นักเรียนเกิดความต้องการที่จะกระทำพฤติกรรมอนามัยควบคู่ไปด้วยจึงจะได้ผล การวิจัยครั้งนี้มุ่งที่จะสร้างแรงจูงใจภายในตัวบุคคลที่จะผลักดันให้บุคคลกระทำพฤติกรรมอนามัย ด้วยการพัฒนาลักษณะ 2 ประการ คือ การรับรู้ผลของความพยายามและการอดใจรอได้ ควบคู่ไปกับการให้ความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย กลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตตามหลักสูตรปกติ การพัฒนาแต่ละลักษณะมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

การฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม การพัฒนาลักษณะด้วยการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามประกอบไปด้วยแนวคิดในการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม และวิธีการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

แนวคิดในการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม ความพยายามเป็นแรงผลักดันภายในตัวบุคคลที่จะกระตุ้นให้คนกระทำพฤติกรรมอนามัยได้ การใช้ความพยายามแสดงถึงความตั้งใจและเป็นการเพิ่มพลังในการกระทำพฤติกรรมอนามัยในทุกสภาพแวดล้อม แม้ในสภาพที่แร้นแค้นและไม่เอื้อต่อการกระทำพฤติกรรมอนามัย วิธีการกระตุ้นให้บุคคลมีความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมอนามัยที่อาจจะเป็นไปได้และใช้ระยะเวลาที่สั้นก็คือ วิธีการปรับการรับรู้ของบุคคลเสียใหม่ (Reattribution Training) ด้วยการให้บุคคลประเมินผลอันจะเกิดจากการกระทำของตนเอง โดยให้แต่ละบุคคลตระหนักว่า ความพยายามในการกระทำพฤติกรรมอนามัยโดยสม่ำเสมอเป็นสาเหตุของการมีสุขภาพอนามัยที่ดี และในทางตรงกันข้ามหากตนเองไม่พยายามที่จะกระทำพฤติกรรมอนามัย ปล่อบปละละ เลຍในเรื่องสุขภาพของตนหรือกระทำในสิ่งที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพแล้วจะเป็นสาเหตุของการมีสุขภาพที่อ่อนแอและการเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้

วิธีการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม การวิสัยทัศน์ได้ฝึกให้นักเรียนรับรู้ว่า

ความพยายามที่จะปฏิบัติเพื่อรักษาลွှสภาพอนามัยของตนเองเป็นสาเหตุของการมีลู่อสภาพอนามัยที่ดีและสามารถป้องกันการเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ โดยมีขั้นตอน 4 ประการดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 การตรวจลู่อสภาพอนามัยทั่ว ๆ ไปของนักเรียน โดยมีพยาบาล (อนุพยาบาล การพยาบาลและอนามัย) เป็นผู้ตรวจลู่อสภาพอนามัยของนักเรียน และให้นักเรียนตรวจลู่อสภาพอนามัยของตนเอง โดยใช้แบบสำรวจภาวะลู่อสภาพอนามัย แบบสำรวจนี้กำหนดให้สำรวจสภาพของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ได้แก่ ลู่อสภาพปากและฟัน ผิวหนัง มือและเล็บมือ เท้าและเล็บเท้า ผม และเสื้อผ้า จำนวน 6 ข้อ แต่ละข้อมีข้อความที่แสดงถึงสภาพการรักษาลู่อสภาพอนามัยของอวัยวะต่าง ๆ ให้ผู้สำรวจเลือกขีดเครื่องหมายตรงข้อที่ตรงกับสภาพที่ตรวจพบหรือที่ตนเป็นอยู่ ข้อความในแต่ละข้อจะมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า จากสภาพที่ไม่ดีที่สุดจนถึงสภาพที่ดีที่สุด ผลของการสำรวจจึงให้เป็นคะแนน ข้อละ 1 - 5 คะแนน พิสัยของคะแนนเป็น 6 - 30 คะแนน

ขั้นที่ 2 การอ้างสาเหตุของความสำเร็จและความล้มเหลวในการรักษาลู่อสภาพอนามัย ผู้วิสัยนาแบบสำรวจภาวะลู่อสภาพอนามัยคืนให้แก่นักเรียน เพื่อให้นักเรียนแต่ละคนรู้ผลการสำรวจภาวะลู่อสภาพอนามัยจากพยาบาลและจากการสำรวจด้วยตนเอง ต่อจากนั้นให้นักเรียนพิจารณาว่าคะแนนจากการสำรวจภาวะลู่อสภาพอนามัยจากทั้งสองฝ่ายดังกล่าวข้างต้นนั้นเป็นความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการรักษาลู่อสภาพอนามัยของนักเรียน จากนั้นให้นักเรียนประเมินผลว่าความสำเร็จหรือความล้มเหลวนั้นมีสาเหตุมาจากอะไร จากสาเหตุ 4 ประการที่กำหนดไว้ คือ (1) ความพยายามที่จะปฏิบัติเพื่อรักษาลู่อสภาพอนามัยของนักเรียน (2) ความสามารถในการปฏิบัติเพื่อรักษาลู่อสภาพอนามัยของนักเรียน (3) ความยากลำบากในการปฏิบัติเพื่อรักษาลู่อสภาพอนามัย และ (4) โชคเป็นตัวกำหนดให้นักเรียนมีลู่อสภาพอนามัยที่ดีหรือลู่อสภาพอนามัยที่ไม่ดี เมื่อเรียนอ้างถึงสาเหตุใดแล้วให้นักเรียนประเมินผลต่อไปว่า สาเหตุที่ตนอ้างนั้นมีความสำคัญมากน้อยเพียงใด โดยใช้แบบวัดการรับรู้สาเหตุของความสำเร็จและความล้มเหลวในการรักษาลู่อสภาพอนามัย แบบวัดนี้กำหนดความสำคัญของแต่ละสาเหตุเป็นมาตราส่วนให้ประเมิน 6 หน่วย จากเป็นสาเหตุที่สำคัญน้อยมากจนถึงเป็นสาเหตุที่สำคัญมากที่สุด

ขั้นที่ 3 อธิบายให้นักเรียนรับรู้ว่า ความพยายามที่จะปฏิบัติเพื่อรักษาสุขภาพอนามัยของนักเรียนแต่ละคนนั้นเป็นสาเหตุที่สำคัญของการประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการรักษาสุขภาพอนามัย หากนักเรียนเพิ่มความพยายามกระทำพฤติกรรมอนามัยโดยสม่ำเสมอแล้ว จะทำให้นักเรียนแต่ละคนประสบความสำเร็จในการรักษาสุขภาพอนามัยให้แข็งแรง และสามารถป้องกันการเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้

ขั้นที่ 4 การกระตุ้นให้นักเรียนใช้ความพยายามกระทำพฤติกรรมโดยสม่ำเสมอ

การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามทั้ง 4 ขั้นดังกล่าวมาข้างต้นนี้ ผู้วิจัยได้เป็นบทเรียน 5 คาบเวลา

การลองทดลองการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม เมื่อผู้วิจัยสร้างบทเรียนการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก่อนการใช้จริงผู้ทดลองได้นำบทเรียนการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดป้อมวิเชียรโชติการาม จำนวน 10 คน นักเรียนกลุ่มนี้เป็นนักเรียนที่ไม่ได้รับการลุ่มเข้าในกลุ่มตัวอย่างในการทดลองจริง แต่เป็นกลุ่มเดียวกับกลุ่มที่ใช้ในการลองทดลองการฝึกการอดได้รอได้ การลองทดลองนี้กระทำเพื่อตรวจสอบขั้นตอนและกระบวนการในการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามการใช้ภาษา อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการฝึก ผู้วิจัยนำผลจากการลองทดลองไปใช้ปรับปรุงแก้ไขด้านการใช้ภาษาอธิบายขั้นตอนต่าง ๆ ในบทเรียนแต่ละคาบ และการกำหนดเวลาในแต่ละคาบให้เหมาะสม การลองทดลองนี้ใช้เวลา 4 วัน วันละ 60 นาที การลองทดลองการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามกระทำในช่วงเวลาเดียวกับการลองทดลองการฝึกการอดได้รอได้ (รายละเอียดของการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามอยู่ในภาคผนวก ก.)

การฝึกการอดได้รอได้ การพัฒนาจิตลักษณะด้วยการฝึกการอดได้รอได้ ประกอบด้วยแนวคิดในการฝึกการอดได้รอได้และวิธีการฝึกการอดได้รอได้ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

แนวคิดในการฝึกการอดได้รอได้ การอดได้รอได้เป็นลักษณะหนึ่งของการควบคุมตนเอง เป็นความตั้งใจของบุคคลที่จะเลื่อนการรับรางวัลในปัจจุบันออกไปเพื่อรอคอยสิ่งที่มีค่ามากกว่า การรู้จักอดได้รอได้ทำให้บุคคลสามารถกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ในกาลเทศะที่เหมาะสม อันจะนำมาซึ่งประโยชน์มากกว่าโทษและเป็นประโยชน์ในระยะยาวและถาวร การที่บุคคลสามารถ

ที่จะอดได้รอได้จะมีผลทำให้บุคคลสามารถเอาชนะความเขี้ยววนใจต่าง ๆ ที่หากตนกระทำแล้ว
จะเกิดผลร้ายต่อสุขภาพ ขณะเดียวกันก็สามารถที่จะควบคุมตนเองให้กระทำในสิ่งไม่ควรกระทำ
อันจะเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพได้

วิธีการฝึกการอดได้รอได้ การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการให้นักเรียนได้เรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎี
และภาคปฏิบัติ โดยแบ่งการฝึกออกเป็น 2 ชั้น ดังต่อไปนี้

วิธีการฝึกการอดได้รอได้ การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการให้นักเรียนได้เรียนรู้ทั้ง
ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยแบ่งการฝึกออกเป็น 2 ชั้น ดังต่อไปนี้

ชั้นที่ 1 การให้ความรู้ภาคทฤษฎี โดยให้นักเรียนฟังเรื่องที่เป็นสถานการณ์
ที่บุคคลในเรื่องจำเป็นจะต้องตัดสินใจว่าตนจะเลือกรับรางวัลที่มีค่าน้อยกว่าในทันทีหรือจะรอคอย
เพื่อรับรางวัลที่มีค่ามากกว่า ให้นักเรียนสมมติว่าหากตนเป็นบุคคลในสถานการณ์นั้น ๆ นักเรียนจะ
ตัดสินใจอย่างไร และถ้าหากนักเรียนเลือกที่จะรอคอยเพื่อรับรางวัลที่มีค่ามากกว่า นักเรียนจะมี
วิธีการควบคุมตนเองให้สามารถรอคอยได้อย่างไร ให้นักเรียนเปรียบเทียบการตัดสินใจของตนเอง
กับบุคคลในเรื่องที่เลือกตัดสินใจรอคอย ต่อจากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกการควบคุมตนเองด้วย
วิธีการต่าง ๆ

ชั้นที่ 2 การฝึกการอดได้รอได้ มี 2 สถานการณ์ ดังต่อไปนี้

สถานการณ์ที่ 1 การฝึกการอดได้รอได้ระยะสั้น ผู้วิจัยแจกขนมปังไส้
สตรอเบอรี่ ให้นักเรียนคนละ 1 ชิ้น พร้อมทั้งบอกให้นักเรียนรู้ว่า นักเรียนจะรับประทานเมื่อใดก็ได้
แต่ถ้านักเรียนสามารถนำขนมปังที่ได้รับนั้นมาแสดงกับผู้วิจัยในวันต่อไปได้ นักเรียนจะได้รับขนมปังกรอบ
เพิ่มอีก 1 ชิ้น ผู้วิจัยแจ้งจุดมุ่งหมายให้นักเรียนรู้ว่าผู้วิจัยประสงค์ที่จะให้นักเรียนทุกคนสามารถ
อดได้รอได้ และสามารถนำขนมปังที่ได้รับแจกนั้นมารับรางวัลในวันรุ่งขึ้นได้ ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียน
ทุกคนสามารถอดได้รอได้และสามารถนำขนมปังที่ได้รับแจกนั้นมารับรางวัลในวันรุ่งขึ้นได้

สถานการณ์ที่ 2 เป็นการฝึกต่อจากสถานการณ์ที่ 1 แต่เป็นการฝึก
การอดได้รอได้ในระยะยาว เมื่อนักเรียนนำขนมปังไส้สตรอเบอรี่ 1 ชิ้น ที่ได้รับแจกนั้นมาแสดง
ผู้วิจัยจะแจกขนมปังกรอบให้แก่เด็กนักเรียนอีกคนละ 1 ชิ้น จากนั้นผู้วิจัยแจ้งให้นักเรียนทุกคนรู้ว่า
หากนักเรียนสามารถนำขนมปังทั้ง 2 ชิ้น มาแสดงกับผู้วิจัยในวันต่อไปได้ นักเรียนจะได้รับ

ขนมปังกรอบเพิ่มอีก 2 ชิ้น ผู้วิจัยแจ้งจุดมุ่งหมายให้นักเรียนรู้ว่า ผู้วิจัยประสงค์ที่จะให้นักเรียนทุกคนสามารถอดได้รื้อได้ และสามารถนำขนมปังที่ได้รับแจกทั้ง 2 ชิ้นนั้นมารับรางวัลในวันต่อไปได้ ในกรณีที่นักเรียนไม่มีขนมปังมาแสดง ผู้วิจัยจะให้โอกาสแก้ตัวโดยรับขนมปังกรอบไป 1 ชิ้น และให้นำมาแสดงในวันต่อไปเช่นกัน ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสฝึกการอดได้รื้อได้

การฝึกการอดได้รื้อได้ทั้ง 2 ชิ้น ดังที่กล่าวมาข้างต้นนี้ ผู้วิจัยจัดเป็นบทเรียน

8 คาบเวลา

การลองทดลองการฝึกการอดได้รื้อได้ เมื่อผู้วิจัยสร้างบทเรียนการฝึกการอดได้รื้อได้เสร็จเรียบร้อยแล้ว ก่อนการไปจริงผู้ทดลองได้นำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดบ่อมวิเชียรโชติการาม จำนวน 10 คน นักเรียนกลุ่มนี้เป็นนักเรียนที่ไม่ได้รับการลุ่มเข้าในกลุ่มตัวอย่างในการทดลองจริง การลองทดลองนี้กระทำเพื่อตรวจสอบขั้นตอนและกระบวนการในการฝึกการอดได้รื้อได้ การใช้ภาษา อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการฝึก ตลอดจนสถานที่ที่จะใช้ในการทดลองจริง ผลจากการลองทดลองนี้พบว่าอุปกรณ์ที่ใช้เป็นรางวัลในการฝึกการอดได้รื้อได้ของนักเรียน คือ ขนมปังไส้ล้นตรอบเบอร์รี่และขนมปังกรอบเป็นสิ่งที่ต้องการของนักเรียนทั้ง 10 คน ผู้วิจัยจึงได้เปลี่ยนแปลงรางวัลแต่อย่างใดในการทดลองจริง นอกจากนั้นผู้วิจัยยังได้นำผลจากการลองทดลองไปปรับปรุงแก้ไขในด้านการใช้ภาษาที่จะใช้ในการทดลองจริง การทดลองนี้ใช้เวลา 4 วัน วันละ 30 นาที (รายละเอียดของแบบฝึกการอดได้รื้อได้อยู่ในภาคผนวก ก.)

เครื่องมือวัดตัวแปร

การวิจัยครั้งนี้ใช้เครื่องมือวัดตัวแปร ดังต่อไปนี้

แบบวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน แบบวัดนี้ใช้วัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน อย่างกว้าง ๆ ของเด็ก เป็นแบบวัดที่ดัดแปลงมาจากแบบวัดความเชื่อเรื่องอำนาจของ โนวิกกี-สตรีกแลนด์ (Nowicki-Strickland Locus of Control Scale for Children) (Strickland, 1977 : 278 - 279) แบบวัดนี้ประกอบด้วยข้อคำถามที่วัดความเชื่อเรื่องอำนาจในด้านต่าง ๆ คือ ความเชื่อเกี่ยวกับการกระทำที่ต้องใช้สติปัญญาและที่เกี่ยวข้องกับการเรียน การรับรู้ทั่วไป เช่น ความเชื่อสิ่งลึกลับ ความเชื่อเกี่ยวกับการกระทำและ

ผลตอบแทนที่ได้รับจากการมีสัมพันธภาพกับบิดามารดาและเพื่อน ๆ แบบวัดนี้เดิมมี 40 ข้อ แต่ละข้อ คำถามมีลักษณะเป็นข้อความสั้น ๆ กำหนดให้นักเรียนเลือกตอบแต่เพียงว่า "ใช่" หรือ "ไม่ใช่" ตามที่ตรงกับความคิดหรือการกระทำของตน คำตอบ "ใช่" แสดงถึงความเชื่ออำนาจภายนอกตน คำตอบ "ไม่ใช่" แสดงถึงความเชื่ออำนาจภายในตน การให้คะแนนแต่ละข้อเป็น 1 และ 0 หากนักเรียนตอบ "ใช่" ได้ 1 คะแนน หากนักเรียนตอบ "ไม่ใช่" ได้ 0 คะแนน คะแนนรวมจากแบบวัดแสดงถึงปริมาณความเชื่ออำนาจภายนอกตน การหาคุณภาพของแบบวัดนี้ผู้วิจัยได้นำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 80 คน หาอำนาจจำแนกของข้อคำถามในแบบวัดด้วยการใช้สถิติ Point Biserial Correlation (Garrett. 1966 : 380 - 384) และเลือกมาเฉพาะข้อคำถามที่มีอำนาจจำแนกสูง ($p < .01$) จำนวน 22 ข้อ หาความเชื่อมั่นโดยใช้สถิติ Kuder-Richardson 20 (Cronbach. 1970 : 68) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .55 แบบวัดนี้ได้นำมาใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 231 คน ก่อนลุ่มนักเรียนเข้ากลุ่มทดลอง ทดสอบคะแนนของแบบวัดนี้ คือ 0 ถึง 22 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.53 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน เท่ากับ 9.09 ซึ่งเป็นค่าที่น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของจำนวนข้อคำถามในแบบวัด ซึ่ง เท่ากับ 11 ดังนั้น ในการทดลองครั้งนี้จึงกำหนดให้ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ยเป็นผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำหรือเป็นผู้ที่เชื่ออำนาจภายนอกตนมากกว่าพวกคะแนนต่ำ และผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยเป็นผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง

แบบวัดการหยั่งรู้เวลาในอนาคต แบบวัดนี้ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับเรื่องทั่ว ๆ ไป ในอนาคต ความตั้งใจที่จะทำบางสิ่งบางอย่าง ความผูกพันกับอนาคต ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบวัดการหยั่งรู้เวลาในอนาคตของเจล์มี (Gjesme. 1979 : 179) เดิมแบบวัดนี้มี 14 ข้อ แต่ละข้อ มีลักษณะเป็นข้อความสั้น ๆ มีมาตราส่วนให้ประเมิน 6 หน่วย จาก "จริงที่สุด" ถึง "ไม่จริงเลย" ตอบ "จริงที่สุด" ได้ 6 คะแนน ตอบ "ไม่จริงเลย" ได้ 1 คะแนน การหาคุณภาพของแบบวัดการหยั่งรู้เวลาในอนาคตกระทำโดยการนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 80 คน หาอำนาจจำแนกของข้อคำถามโดยใช้สถิติ (t -test) (Ferguson. 1976 : 164 - 166) และเลือกมาเฉพาะข้อคำถามที่มีอำนาจจำแนกสูง

($p < .01$) จำนวน 10 ข้อหาความเชื่อมั่นโดยใช้ Coefficient_alpha (Cronbach, 1970 : 160 - 161) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .56 แบบวัดนี้ใช้วัดลักษณะของนักเรียน ก่อนการดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 160 คน พิสัยคะแนนของแบบวัดนี้ คือ 10 - 60 คะแนน ค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้เวลาในอนาคต เท่ากับ 38.63 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 6.45

แบบวัดความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย แบบวัดนี้ใช้วัดความรู้ที่นักเรียนสามารถจะนำไป ปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อการมีสุขภาพอนามัยที่ดีอันประกอบไปด้วยความรู้ในด้านต่าง ๆ ดังนี้ คือ การปฏิบัติตามหลักอนามัย อาหาร น้ำ อากาศ การออกกำลังกาย การพักผ่อน การเกิดและการ ป้องกันโรค อุบัติเหตุและการป้องกัน ข้อคำถามทั้งหมด มี 30 ข้อ ลักษณะของข้อคำถามเป็นแบบให้ เลือกตอบ แต่ละข้อมีคำตอบ 4 ตัวเลือก ถ้าตอบถูกให้ 1 คะแนน นอกนั้นให้ 0 คะแนน การหา คุณภาพของแบบวัดนี้กระทำโดยการนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียน อนุบาลสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 80 คน การหาอำนาจจำแนกของข้อคำถามใช้

- ✓ เทคนิคการวิเคราะห์ของ จุง เต แฟน (Fan, 1952) ข้อคำถามทั้ง 30 ข้อ มีลำดับความยาก จาก .33 ถึง .89 และเป็นข้อคำถามที่มีอำนาจจำแนกสูง หาความเชื่อมั่นโดยใช้สถิติ Kuder-
- ✓ Richardson 20 (Cronbach, 1970 : 68) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .82 แบบวัดนี้ ใช้วัดก่อนการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 160 คน พิสัยคะแนนของแบบวัดนี้ คือ 0 - 30 คะแนน ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย เท่ากับ 17.22 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.35

แบบสอบถามภูมิหลัง เป็นแบบสอบถามรายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับผู้ตอบ ได้แก่ อายุ เพศ คำสั่ง อาชีพของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของบิดามารดา รายได้ต่อเดือน ของครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว ผู้ตอบจะตอบโดยเลือกขีดเครื่องหมายลงหน้าคำตอบที่สอดคล้อง ให้ แบบสอบถามภูมิหลังนี้ใช้กับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 160 คน

แบบวัดพฤติกรรมอนามัย แบ่งออกเป็น 2 ฉบับ ฉบับที่ 1 แบบวัดการมุ่งกระทำพฤติกรรม อนามัย ฉบับที่ 2 แบบวัดการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย แต่ละฉบับมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

แบบวัดการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย แบบวัดนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อวัดความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมอนามัยในชีวิตประจำวันในด้านต่าง ๆ ได้แก่ การปฏิบัติตามหลักอนามัย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การดื่มน้ำสะอาด การหายใจในอากาศบริสุทธิ์ การออกกำลังกาย การพักผ่อน การป้องกันโรค การรักษาความสะอาดของร่างกาย เสื้อผ้าและเครื่องใช้ภายในบ้าน แบบวัดนี้มี 50 ข้อ แต่ละข้อคำถามจะกำหนดเป็นข้อความอันแสดงถึงความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมอนามัยในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นอุปสรรคต่อการกระทำพฤติกรรมอนามัย ทุกข้อคำถามมีมาตราส่วนให้ประเมิน 6 หน่วย จาก "จริงที่สุด" ถึง "ไม่จริงเลย" ให้ผู้ตอบพิจารณาว่าแต่ละข้อคำถามนั้นเป็นจริงต่อตัวเขาเพียงใด ถ้าตอบ จริงที่สุด ได้ 6 คะแนน ถ้าตอบ ไม่จริงเลย ได้ 1 คะแนน พิสัยคะแนนของแบบวัดนี้ คือ 50 - 300 คะแนน การหาคุณภาพของแบบวัดนี้กระทำโดยการนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 80 คน การหาค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถามใช้สถิติ (t-test) (Ferguson. 1976 : 164 - 166) ข้อคำถามทั้ง 50 ข้อ เป็นข้อคำถามที่มีอำนาจจำแนกสูง ($p < .01$) หาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สถิติ Coefficient alpha (Cronbach. 1970 : 160 - 161) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .94 แบบวัดนี้ใช้วัดผลหรือตัวแปรตามภายหลังการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการอดได้รื้อได้ กับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 160 คน ค่าเฉลี่ยของคะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย เท่ากับ 235.12 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 28.37

แบบวัดการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย แบบวัดนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อวัดการกระทำพฤติกรรมอนามัยจริง ๆ ในด้านต่าง ๆ ได้แก่ การปฏิบัติตามหลักอนามัย การรักษาความสะอาดของร่างกายและเครื่องใช้ การรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ การขยับถ่าย การพักผ่อน การออกกำลังกายและการป้องกันโรค ข้อคำถามทั้งหมดมี 22 ข้อ ทุกข้อคำถามมีคำตอบเป็นข้อความที่แสดงถึงการกระทำพฤติกรรมอนามัยเรียงลำดับเป็นมาตราส่วนให้ประเมิน 5 คำตอบ จากการกระทำพฤติกรรมอนามัยตามหัวข้อที่กำหนดให้น้อยที่สุด ถึงกระทำพฤติกรรมอนามัยตามหัวข้อที่กำหนดให้มากที่สุด ให้นักเรียนพิจารณาเลือกคำตอบที่ตรงกับกรกระทำพฤติกรรมอนามัยของตน ถ้านักเรียนตอบกระทำพฤติกรรมอนามัยตามหัวข้อที่กำหนดให้น้อยที่สุด ได้ 1 คะแนน และถ้านักเรียนตอบกระทำพฤติกรรมอนามัยตามหัวข้อที่กำหนดให้มากที่สุด ได้ 5 คะแนน พิสัยคะแนนของแบบวัดนี้ คือ

22 - 110 คะแนน การหาคุณภาพของแบบวัดกระทำโดยการนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 80 คน การหาค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถามใช้สถิติ (t-test) (Ferguson. 1976 : 164 - 166) ข้อคำถามทั้ง 22 ข้อ เป็นข้อคำถามที่มีอำนาจจำแนกสูง ($p < .01$) หาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สถิติ Coefficient alpha (Cronbach. 1970 : 160 - 161) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .82 แบบวัดนี้ใช้วัดผลหรือตัวแปรตามโดยวัดภายหลังการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม และการฝึกการอดได้รอได้กับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 160 คน ค่าเฉลี่ยของคะแนนการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย เท่ากับ 82.22 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 12.93

แบบวัดผลการจัดการกระทำกับตัวแปรอิสระ การวิจัยครั้งนี้มีการจัดการกระทำกับตัวแปรอิสระ 2 ประการ คือ การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้ ภายหลังการฝึกมีการวัดผลการจัดการกระทำกับตัวแปรอิสระโดยใช้แบบวัดความพยายามและแบบวัดการอดได้รอได้ แบบวัดทั้งสองมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

แบบวัดความพยายาม แบบวัดนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อวัดปริมาณความพยายามในด้านต่าง ๆ คือ ความพยายามกระทำพฤติกรรมอนามัย ความพยายามด้านการทำงาน และความพยายามด้านการเรียน ข้อคำถามทั้งหมดมี 22 ข้อ แต่ละข้อคำถามมีลักษณะเป็นข้อความสั้น ๆ กำหนดให้นักเรียนเลือกตอบแต่เพียงว่า "ใช่" หรือ "ไม่ใช่" ตามที่ตรงกับกรกระทำของตน คะแนนที่ได้จากแบบวัดนี้คือปริมาณของความพยายาม พิสัยคะแนนของแบบวัดนี้ คือ 1 - 22 คะแนน การหาคุณภาพของแบบวัดกระทำภายหลังจากนำไปใช้จริงกับนักเรียนชั้นประถมปีที่ 5 โรงเรียนวัดบ่อมวิเชียรโยติการาม จังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 210 คน การหาค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถามใช้สถิติ Point Biserial Correlation คำนวณโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปของ SPSS ข้อคำถามทั้ง 22 ข้อ เป็นข้อคำถามที่มีอำนาจจำแนกสูง ($p < .01$) หาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สถิติ Kuder-Richardson 20 / คำนวณโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปของ SPSS ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .70 แบบวัดความพยายามนี้ใช้วัดผลการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามของกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 160 คน โดยวัดภายหลังการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามเป็นเวลา 8 วัน ค่าเฉลี่ยคะแนนความพยายาม เท่ากับ 17.92 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.29

แบบวัดการอดได้รื้อได้ แบบวัดนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อวัดปริมาณการอดได้รื้อได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้แก่ การเลือกรับสิ่งของหรือรางวัล การเลือกรับประทานอาหาร การหาความสนุกสนาน การทำงานให้สำเร็จ แบบวัดนี้มี 10 ข้อ ทุกข้อคำถามเป็นข้อความเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ผู้ตอบจะต้องตัดสินใจว่าจะเลือกรับรางวัลหรือกระทำกิจกรรมที่กำหนดให้ในทันทีหรือจะรอคอย ให้ผู้ตอบเลือกคำตอบอย่างใดอย่างหนึ่งใน 2 คำตอบ ถ้าผู้ตอบเลือกรอคอยจะได้คะแนน 1 คะแนน หากเลือกคำตอบอื่นจะได้ 0 คะแนน คะแนนที่ได้จากแบบวัดนี้แสดงถึงปริมาณการอดได้รื้อได้ คะแนนสูงหมายถึงการมีปริมาณการอดได้รื้อได้สูง การหาคุณภาพของแบบวัดกระทำภายหลังจากที่นำไปใช้จริงกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดป้อมวิเชียรโชติการาม จังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 210 คน การหาอำนาจจำแนกของข้อคำถามใช้สถิติ Point Biserial Correlation ค่าพบโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปของ SPSS หาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สถิติ Kuder-Richardson 20 ค่าพบโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปของ SPSS ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .98 แบบวัดการอดได้รื้อได้นี้ใช้วัดการอดได้รื้อได้กับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 160 คน โดยวัดภายหลังการฝึกการอดได้รื้อได้เป็นเวลา 5 วัน ค่าเฉลี่ยคะแนนการอดได้รื้อได้ เท่ากับ 8.46 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.44

วิธีดำเนินการทดลอง

การทดลองเสริมสร้างจิตสำนึกเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมอนามัยครั้งนี้ มีขั้นตอนของวิธีดำเนินการทดลอง 3 ขั้นตอนด้วยกัน ขั้นแรกเป็นการวัดลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ขั้นที่สองเป็นการพัฒนาจิตสำนึก 2 ประการของนักเรียน ได้แก่ การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รื้อได้ และขั้นที่สามเป็นการวัดผลของการฝึก แต่ละขั้นตอนมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

การวัดลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ประมวลสำเนาสัปดาห์ก่อนที่จะเริ่มการทดลอง ผู้วิจัยได้วัดลักษณะของกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบวัดความเชื่ออำนาจภายใน -ภายนอกตน แบบวัดการหยั่งรู้เวลาในอนาคต นักเรียนใช้เวลาตอบแบบวัดทั้งสองฉบับ ประมาณ 45 นาที ต่อมาประมาณ 1 สัปดาห์ก่อนการทดลองวัดความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย ซึ่งนักเรียนใช้เวลาตอบประมาณ 35 นาที

สำหรับแบบสอบถามภูมิหลัง ผู้วิจัยอนุญาตให้นักเรียนนำกลับไปสอบถามรายละเอียดจากผู้ปกครองที่บ้านได้ การวัดลักษณะของกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบวัดทั้งสี่ที่กล่าวมานี้กระทำกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ทุกคนที่มาเรียนในวันตอบแบบวัดดังกล่าว

การพัฒนาศักยภาพ 2 ประการของนักเรียน ได้แก่ การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดใจรอได้ ดำเนินการดังต่อไปนี้ คือ เมื่อลุ่มนักเรียนเข้ากลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 40 คนแล้ว ได้มีการจัดกระทำด้วยการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดใจรอได้ ดังต่อไปนี้

กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและฝึกการอดใจรอได้ควบคู่ไปกับการให้ความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย กลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต โดยเริ่มด้วยการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามในสัปดาห์แรก และตามด้วยการฝึกการอดใจรอได้ในสัปดาห์ที่สอง การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามใช้เวลา 5 คาบเวลา คาบเวลาละ 30 - 60 นาที ในช่วงเวลา 15 วัน ส่วนการฝึกการอดใจรอได้ใช้เวลา 8 คาบเวลา คาบเวลาละ 20 - 40 นาที ในช่วงเวลา 10 วัน

กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกเฉพาะการอดใจรอได้ควบคู่ไปกับการให้ความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย กลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต โดยเริ่มฝึกในสัปดาห์ที่สองของการทดลองพร้อมกับการฝึกการอดใจรอได้ในกลุ่มทดลองที่ 1 สำหรับในสัปดาห์แรกนักเรียนพบกับผู้วิจัย และเรียนกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตในชั้นเรียนตามปกติ

กลุ่มทดลองที่ 3 ฝึกเฉพาะการรับรู้ผลของความพยายามควบคู่ไปกับการให้ความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย กลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต โดยเริ่มฝึกในสัปดาห์แรกของการทดลองพร้อมกับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามในกลุ่มทดลองที่ 1 สำหรับในสัปดาห์ที่สองนักเรียนพบกับผู้วิจัยและเรียนกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตในชั้นเรียนตามปกติ

กลุ่มควบคุม กลุ่มนี้ได้รับการปฏิบัติในชั้นที่ 1 และชั้นที่ 3 เช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง แต่ในชั้นที่ 2 ไม่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดใจรอได้ นักเรียนในกลุ่มนี้ได้พบกับผู้วิจัย และเรียนเรื่องสุขภาพพลานามัย กลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตตามปกติ

การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามเริ่มตั้งแต่วันที่ 24 มกราคม 2526 ถึงวันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2526 (ดูรายละเอียดในตาราง 7 ภาคผนวก ก) การฝึกการอดใจรอได้เริ่มตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2526 (ดูรายละเอียดในตาราง 8 ภาคผนวก ก)

การวัดผลของการฝึก เมื่อฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและฝึกการอดใจรอได้แล้วเป็นเวลา 5 วัน ได้มีการวัดผลการจัดการเกี่ยวกับตัวแปรอิสระกับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ทั้งกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม ใช้เวลา 2 วัน ในวันแรกวัดความพยายาม นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดใช้เวลาตอบแบบวัดความพยายาม ประมาณ 25 นาที วันที่สองวัดการอดใจรอได้ กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดใช้เวลาตอบแบบวัดการอดใจรอได้ ประมาณ 20 นาที และในวันที่สามได้มีการวัดผลของการฝึกหรือการพัฒนาจิตลักษณะ ด้วยการวัดการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดใช้เวลาตอบแบบวัดนี้ประมาณ 50 นาที ต่อจากนั้นอีก 6 วัน จึงทำการวัดการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย กลุ่มตัวอย่างใช้เวลาตอบทั้งหมดประมาณ 40 นาที.

จากการดำเนินการทดลองดังกล่าวมาข้างต้น อาจสรุปเป็นขั้นตอนของวิธีการดำเนินการทดลองได้ดังในตาราง 2 ระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินการได้สรุปไว้ในตาราง 6 ของภาคผนวก ก.

ตาราง 2 แสดงขั้นตอนของการดำเนินการทดลองในกลุ่มต่าง ๆ

ขั้นตอนดำเนินการ กลุ่ม	วัดครั้งแรก	ฝึกการรับรู้	ฝึกการ	วัดครั้งสุดท้าย
	วัดเฉพาะลักษณะ ของกลุ่มตัวอย่าง	ผลของ ความพยายาม	อดใจรอได้	วัดเฉพาะ ตัวแปรตาม
กลุ่มทดลองที่ 1	✓	✓	✓	✓
กลุ่มทดลองที่ 2	✓	—	✓	✓
กลุ่มทดลองที่ 3	✓	✓	—	✓
กลุ่มควบคุม	✓	—	—	✓

ผลของการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเชิงทดลองครั้งนี้มีจุดประสงค์ที่จะศึกษาทดลอง เพื่อค้นหาวิธีการที่มีประสิทธิผลสูง ในการพัฒนาพฤติกรรมทางสุขภาพอนามัยของนักเรียน โดยมีการพัฒนาจิตลักษณะที่สำคัญ 2 ประการ คือ การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้ เป็นการเพิ่มเติมจากการให้ความรู้ทางวิชาการในหมวดสุขภาพพลานามัย กลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ตามหลักสูตร ประถมศึกษา พ.ศ. 2521 ของกระทรวงศึกษาธิการ การทดลองกระทำกับกลุ่มตัวอย่างนักเรียน ชั้นประถมศึกษา 5 ปีการศึกษา 2525 กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้ และกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้มีความเท่าเทียมกันในจิตลักษณะความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน นอกจากนี้ในการวิจัยครั้งนี้ยังพิจารณาตัวแปรจิตลักษณะการหยั่งรู้เวลาในอนาคตที่คาดว่าจะก่อให้เกิดความแตกต่างในการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้ และพิจารณาตัวแปรความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยของนักเรียนก่อนได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้ ทั้งนี้เพราะความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยเป็นองค์ประกอบแรกที่จะทำให้บุคคลสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมอนามัยได้เมื่อเขาต้องการที่จะกระทำพฤติกรรมอนามัย ภายหลังจากการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้ มีการวัดพฤติกรรมอนามัยของกลุ่มทดลองทั้งหมดและกลุ่มควบคุม

ด้วยลักษณะการวิจัยดังกล่าวมาข้างต้น การเสนอผลของการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้จึงประกอบไปด้วย ความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยอันเป็นคุณสมบัติเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างก่อนการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้ การตรวจสอบการคัดกระทำกับตัวแปรอิสระ ตัวแปรตามอันเป็นผลมาจากการทดลองฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้ก็คือพฤติกรรมอนามัย ซึ่งประกอบไปด้วยการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยและรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย ผลของการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏดังต่อไปนี้

ความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย

การวัดความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยนี้กระทำก่อนที่กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้ ทั้งนี้เพื่อตรวจสอบความเท่าเทียมกันในด้านความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยในกลุ่มนักเรียนที่แบ่งตามตัวแปรอิสระที่สัดกระทำ ได้แก่ การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้ ซึ่งแต่ละตัวแปรแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ ฝึกและไม่ฝึก และได้พิจารณาตัวแปรอิสระที่เป็นจิตลักษณะอีก 2 ประการ ได้แก่ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และการหยั่งรู้เวลาในอนาคต ดังนั้น การวิเคราะห์คะแนนความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยจึงกระทำกับกลุ่มตัวอย่าง 160 คนนี้

ผลจากการวิเคราะห์ความแปรปรวน ($2 \times 2 \times 2$ Factorial Design) สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่มีความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน ซึ่งต่อมากายหลังได้รับการฝึก-ไม่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม ได้รับการฝึก-ไม่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้ (ดูตาราง 8 ภาคผนวก ข) พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ซึ่งต่อมากายได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามได้คะแนนความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยก่อนเข้ารับการฝึกไม่แตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม และกลุ่มตัวอย่างที่ต่อมากายได้รับการฝึกการอดได้รอได้นั้นได้คะแนนความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยก่อนเข้ารับการฝึกไม่แตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้เช่นกัน แต่พบว่านักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนมีคะแนนความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงได้คะแนนความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย ($\bar{X} = 18.29$ S.D. = 4.72) สูงกว่านักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ ($\bar{X} = 16.15$ S.D. = 3.69) เพื่อที่จะตรวจสอบอย่างละเอียดถึงความแตกต่างที่อาจมีในเรื่องความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยของนักเรียนในกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุมอีก 1 กลุ่ม จึงทดสอบความแตกต่างนี้ด้วยวิธีการบอนเฟอรอนี (Bonferroni t Statistics) (Kirk, 1968 : 79 - 81) ผลที่ได้ยืนยันว่ากลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม มีความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยไม่แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาตัวแปรการหยั่งรู้เวลาในอนาคต (ดูตาราง 9 ภาคผนวก ข) พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการหยั่งรู้เวลาในอนาคตสูงได้คะแนนความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยไม่แตกต่าง

จากกลุ่มตัวอย่างที่มีการหยั่งรู้เวลาในอนาคตต่ำ

✎ จากผลที่กล่าวมานี้สรุปได้ว่า ก่อนที่จะมีการคัดกระทำกับตัวแปรอิสระ 2 ประการ คือ การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยทั้ง 4 กลุ่มไม่แตกต่างกันทางด้านความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยก่อนการทดลอง แสดงให้เห็นว่าไม่มีความสำคัญในการแบ่งกลุ่มตามตัวแปรอิสระการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้ แต่นักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเองมีความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยมากกว่านักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเองต่ำอยู่แต่เดิมแล้ว /

การตรวจสอบการคัดกระทำกับตัวแปรอิสระ

ก่อนที่จะพิจารณาผลของการทดลองจำเป็นจะต้องตรวจสอบว่าสาเหตุที่สร้างขึ้นในการทดลองนี้คือ การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมอนามัยของผู้ถูกทดลองหรือไม่เพียงใด ด้วยเหตุนี้จึงได้มีการตรวจสอบการคัดกระทำกับตัวแปรอิสระดังกล่าวด้วยการวัดความพยายามและการอดได้รอได้กับกลุ่มตัวอย่างทั้งที่ได้รับการฝึกและไม่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการอดได้รอได้ จำนวน 160 คน ภายหลังจากเสร็จสิ้นการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการอดได้รอได้ไปแล้วเป็นเวลา 5 วัน ซึ่งเป็นระยะเวลาก่อนการวัดพฤติกรรมอนามัยอันเป็นผลของการทดลองนี้ ผลที่ได้จากการวิเคราะห์คะแนนความพยายามและการอดได้รอได้มีดังต่อไปนี้

การตรวจสอบความพยายาม ความพยายามในที่นี้หมายถึง ความตั้งใจของบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมอนามัย ทำงานหรือเรียนโดยไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งล่อใจภายนอก, บุคคลที่มีความพยายามจะกระทำพฤติกรรมในด้านต่าง ๆ ดังที่กล่าวมามากขึ้นเมื่อพบอุปสรรคหรือได้รับการต่อต้าน หรือเมื่อมีความเหน็ดเหนื่อยเพียงใดก็ตาม

ผลจากการทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามด้วยสถิติ (t-test) คำนวณโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปของ SPSS พบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามได้คะแนนความพยายาม ($\bar{X} = 18.65$ S.D. = 2.88) สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการรับรู้

ผลของความพยายาม ($\bar{X} = 17.19$ S.D. = 3.53) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 2.87$ $p < .01$)

จากผลที่กล่าวมาข้างต้นนี้แสดงว่า ภายหลังการดำเนินการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม นักเรียนที่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามมีความพยายามสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม

การตรวจสอบการอดได้รอได้ การอดได้รอได้ในที่นี้ หมายถึง ความตั้งใจของบุคคลที่จะ ปฏิเสธการรับรางวัลในปัจจุบัน เพื่อรอรับสิ่งที่น่าพอใจมากกว่า มีคุณค่ามากกว่า ซึ่งจะมาในภายหลัง เฉพาะในการตรวจสอบการคัดกระทำการฝึกการอดได้รอได้ครั้งนี้ กำหนดสถานการณ์ให้นักเรียน ตัดสินใจว่าจะรอคอยหรือไม่ในสถานการณ์ต่าง ๆ ดังนี้ การเลือกรับสิ่งของหรือรางวัล การเลือก รับประทานอาหาร การหาความสนุกสนาน การทำงานให้สำเร็จ

ผลจากการทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้และ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้ด้วยสถิติ (t-test) ซึ่งคำนวณโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปของ SPSS พบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้นั้นได้คะแนนการอดได้รอได้ ($\bar{X} = 8.73$ S.D. = 1.38) สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้ ($\bar{X} = 8.20$ S.D. = 1.45) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 2.35$ $p < .05$)

ด้วยผลที่กล่าวมาข้างต้นนี้แสดงว่า ภายหลังการดำเนินการฝึกการอดได้รอได้ นักเรียนที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้ มีการอดได้รอได้สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้

สรุปว่าการคัดกระทำกับตัวแปรอิสระ ด้วยการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้มีอิทธิพลต่อความพยายามและการอดได้รอได้ของกลุ่มตัวอย่างที่ถูกฝึก ทำให้อาจจะ คาดได้ว่าความพยายามและการอดได้รอได้ดังกล่าวมีอิทธิพลต่อการกระทำพฤติกรรมอนามัยของกลุ่มตัวอย่างในการทดลองครั้งนี้ ดังจะได้กล่าวต่อไป

พฤติกรรมอนามัย

พฤติกรรมอนามัยเป็นตัวแปรตามของการวิจัยครั้งนี้ พฤติกรรมอนามัย หมายถึง พฤติกรรม เกี่ยวกับการปฏิบัติงานในการป้องกันและรักษาสภาพที่ควรจะทำในยวติประจำวัน การวัดพฤติกรรม

อนามัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ประเภทแรกเป็นการวัดการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย ประเภทที่สองเป็นการวัดการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย ผลที่ได้จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน ($2 \times 2 \times 2$ Factorial Design) คำนวณโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปของ SPSS โดยพิจารณาตามตัวแปรอิสระความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน, การฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม (ฝึก-ไม่ฝึก) การฝึกการอดได้รอได้ (ฝึก-ไม่ฝึก) และในบางส่วนได้วิเคราะห์ตามตัวแปรอิสระการหยั่งรู้เวลาในอนาคตเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับสัมมติฐาน ปรากฏผลดังต่อไปนี้

การมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย หมายถึง ความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมอนามัยในชีวิตประจำวัน ซึ่งประกอบด้วย การปฏิบัติตามหลักอนามัย การรับประทานอาหารเช้า การดื่มน้ำสะอาด การหายใจในอากาศบริสุทธิ์ การออกกำลังกาย การพักผ่อน การป้องกันโรค การรักษาความสะอาดของร่างกาย เสื้อผ้า และเครื่องใช้ภายในบ้าน

เมื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย (ดูตาราง 10 ภาคผนวก ข) เพื่อทดสอบสัมมติฐานที่ 1 - 3 พบว่า คะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยไม่แปรปรวนไปตามการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม การฝึกการอดได้รอได้ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และไม่พบผลที่มีนัยสำคัญทางสถิติของปฏิสัมพันธ์ใด ๆ

เมื่อพิจารณาเฉพาะการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้ เพื่อทดสอบสัมมติฐานที่ 4 โดยได้ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยของกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีบอนเฟอโรนี ไม่พบว่ามี ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทั้งหมด ซึ่งได้แก่ กลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามควบคู่กับการฝึกการอดได้รอได้ กลุ่มทดลองที่ 2 ซึ่งได้รับการฝึกการอดได้รอได้ กลุ่มทดลองที่ 3 ซึ่งได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม และกลุ่มทดลองที่ 4 ซึ่งไม่ได้รับการฝึกใด ๆ

เมื่อพิจารณาตัวแปรความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม เพื่อทดสอบสัมมติฐานที่ 5 ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงและต่ำที่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม ด้วยวิธีบอนเฟอโรนี พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งสองมีการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาตัวแปรความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และการฝึกการอดใจรอได้ เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ 6 โดยได้ทำการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงและต่ำที่ได้รับการฝึกการอดใจรอได้ ด้วยวิธีบอนเฟอโรนี พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งสองมีการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำที่ได้รับการฝึกการอดใจรอได้มีคะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย ($\bar{X} = 267.25$) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงที่ได้รับการฝึกการอดใจรอได้ ($\bar{X} = 240.77$)

นอกจากนี้ยังพบว่าเมื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยตามตัวแปรการหยั่งรู้เวลาในอนาคต (ดูตาราง 11 ภาคผนวก ข) พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการหยั่งรู้เวลาในอนาคตสูงและต่ำมีการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีการหยั่งรู้เวลาในอนาคตสูงได้คะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย ($\bar{X} = 242.28$ S.D. = 25.36) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการหยั่งรู้เวลาในอนาคตต่ำ ($\bar{X} = 227.59$ S.D. = 29.54) และเมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีการหยั่งรู้เวลาในอนาคตสูงและต่ำที่ได้รับการฝึกการอดใจรอได้ เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ 7 ด้วยวิธีบอนเฟอโรนี พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งสองมีการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยไม่แตกต่างกัน

จากผลที่กล่าวมานี้สรุปได้ว่า นักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำที่ได้รับการฝึกการอดใจรอได้มีการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยสูงกว่านักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงที่ได้รับการฝึกการอดใจรอได้ การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามไม่มีอิทธิพลต่อการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย ทั้งในกลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงและต่ำ และในหมู่เด็กเรียนที่มีการหยั่งรู้เวลาในอนาคตสูงมีการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการหยั่งรู้เวลาในอนาคตต่ำ

การรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย หมายถึง การรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยจริง ๆ ในด้านต่าง ๆ ได้แก่ การปฏิบัติตามหลักอนามัย การรักษาความสะอาดของร่างกาย และเครื่องใช้ การรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ การขับถ่าย การออกกำลังกายและการป้องกันโรค

เมื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย (ดูตาราง 3) เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ 1 - 3 ไม่พบผลที่มีนัยสำคัญทางสถิติของปฏิสัมพันธ์ใด ๆ แต่ได้พบผลที่สำคัญ

คือ การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามมีผลต่อการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามได้คะแนนการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย ($\bar{X} = 85.07$ S.D. = 11.25) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม ($\bar{X} = 79.37$ S.D. = 13.90) และพบว่าการฝึกการอดใจรอได้มีผลต่อการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอดใจรอได้มีคะแนนการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย ($\bar{X} = 86.00$ S.D. = 12.37) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึกการอดใจรอได้ ($\bar{X} = 78.45$ S.D. = 12.42) แต่กลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงและต่ำ รายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อพิจารณาเฉพาะการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดใจรอได้ เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ 4 โดยได้ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยของกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีบอนเฟอโรนี พบว่าการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการอดใจรอได้ควบคู่กันมีผลต่อการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยของนักเรียน กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามควบคู่กับการฝึกการอดใจรอได้มีคะแนนการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย ($\bar{X} = 82.23$) สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกแต่ประการใด ($\bar{X} = 73.98$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามควบคู่กับการฝึกการอดใจรอได้ และกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกอย่างใดอย่างหนึ่งรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาตัวแปรความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ 5 โดยได้ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงและต่ำที่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม ด้วยวิธีบอนเฟอโรนี พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งสองมีการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาตัวแปรความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และการฝึกการอดใจรอได้ เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ 6 โดยได้ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนการรายงานการกระทำ

ตาราง 3 การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนาถ พิจารณาตามความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้

แหล่งของความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน (ก)	25.60	1	25.60	< 1
การฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม (ข)	1299.60	1	1299.60	8.82**
การฝึกการอดได้รอได้ (ค)	2280.10	1	2280.10	15.47**
ก × ข	57.60	1	57.60	< 1
ก × ค	32.40	1	32.40	< 1
ข × ค	422.50	1	422.50	2.87
ก × ข × ค	44.10	1	44.10	< 1
Residual	22403.72	152	147.39	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พฤติกรรมอนาถระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงและต่ำที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้ ด้วยวิธีบนเฟอโรนิ พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งสองมีการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนาถไม่แตกต่างกัน

นอกจากนี้ยังพบว่าเมื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนาถตามตัวแปรการหยั่งรู้เวลาในอนาคต (ดูตาราง 12 ภาคผนวก ข) พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการหยั่งรู้เวลาในอนาคตสูงและต่ำมีการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนาถไม่แตกต่างกัน และเมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนาถระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีการหยั่งรู้เวลาในอนาคตสูงและต่ำที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้ด้วยวิธีบนเฟอโรนิ เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ 7 พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งสองมีการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนาถไม่แตกต่างกัน

✓สรุปผลจากการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดใจรอได้ ดังนี้ นักเรียนที่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม นักเรียนที่ได้รับการฝึกการอดใจรอได้รายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการอดใจรอได้ นักเรียนที่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามควบคู่กับการฝึกการอดใจรอได้รายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกทั้งสองประการ นักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำที่ได้รับการฝึกการอดใจรอได้มีการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยมากกว่านักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงที่ได้รับการฝึกการอดใจรอได้ ด้วยผลที่กล่าวมานี้อาจนำมาวิเคราะห์ตามสมมติฐานได้ดังต่อไปนี้

กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม รายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ 1 ที่กล่าวว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามมีพฤติกรรมอนามัยมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม ส่วนในด้านการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยนั้น กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามมีการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยไม่แตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม

กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอดใจรอได้รายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึกการอดใจรอได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ 2 ที่กล่าวว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกการอดใจรอได้มีพฤติกรรมอนามัยมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการอดใจรอได้ ส่วนในด้านการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยนั้นกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอดใจรอได้มีการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยไม่แตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึกการอดใจรอได้

กลุ่มตัวอย่างที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงและต่ำรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยไม่แตกต่างกัน และมีการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยไม่แตกต่างกัน ผลดังกล่าวไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 3 ที่กล่าวว่า ภายหลังการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดใจรอได้ นักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงมีพฤติกรรมอนามัยมากกว่านักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ

กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามควบคู่กับการฝึกการอดใจรอได้ รายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกทั้ง 2 ประการ แต่ไม่แตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามหรือกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอดใจรอได้

เพียงประการเดียว ส่วนในด้านการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนาถนั้น กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้ควบคู่กันมุ่งกระทำพฤติกรรมอนาถไม่แตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้เพียงประการเดียวและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกทั้ง 2 ประการ ผลดังกล่าวนี้จึงสนับสนุนสมมติฐานที่ 4 ที่กล่าวว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการอดได้รอได้ควบคู่กัน มีพฤติกรรมอนาถมากกว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามหรือการอดได้รอได้เพียงอย่างใดอย่างหนึ่งหรือไม่ได้รับการฝึกเลย เฉพาะบางส่วนเท่านั้น

กลุ่มตัวอย่างที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงและต่ำที่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและที่ไม่ได้รับการฝึก รายงานการกระทำพฤติกรรมอนาถไม่แตกต่างกัน และมีการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนาถไม่แตกต่างกัน ผลดังกล่าวนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ 5 ที่กล่าวว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามมีพฤติกรรมอนาถมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก ผลเช่นนี้ปรากฏเด่นชัดในหมู่นักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำมากกว่าในหมู่นักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง

กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้รายงานการกระทำพฤติกรรมอนาถสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้ กลุ่มตัวอย่างที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้มีการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนาถสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง ผลดังกล่าวนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ 6 ที่กล่าวว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้มีพฤติกรรมอนาถมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้การฝึก ผลเช่นนี้ปรากฏเด่นชัดในหมู่นักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำมากกว่าในหมู่นักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง ส่วนในด้านการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนาถนั้น กลุ่มตัวอย่างที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้มีการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนาถไม่แตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง ที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้

เมื่อวิเคราะห์ตามจิตสังขะการหยั่งรู้เวลาในอนาคต กลุ่มตัวอย่างที่มีการหยั่งรู้เวลาในอนาคตสูงมีการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนาถสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการหยั่งรู้เวลาในอนาคตต่ำ แต่มีการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนาถไม่แตกต่างกัน แต่กลุ่มตัวอย่างที่มีการหยั่งรู้เวลาในอนาคตสูง

ที่ได้รับการฝึกการอดไตร่อดได้มีการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย และการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยไม่แตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างที่มีการหยั่งรู้เวลาในอนาคตต่ำที่ได้รับการฝึกการอดไตร่อดได้ ผลดังกล่าวนี้ไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 7 ที่กล่าวว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกการอดไตร่อดได้มีพฤติกรรมอนามัยมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก ผลเช่นนี้ปรากฏเด่นชัดในหมู่นักเรียนที่มีการหยั่งรู้เวลาในอนาคตต่ำมากกว่าในหมู่นักเรียนที่มีการหยั่งรู้เวลาในอนาคตสูง

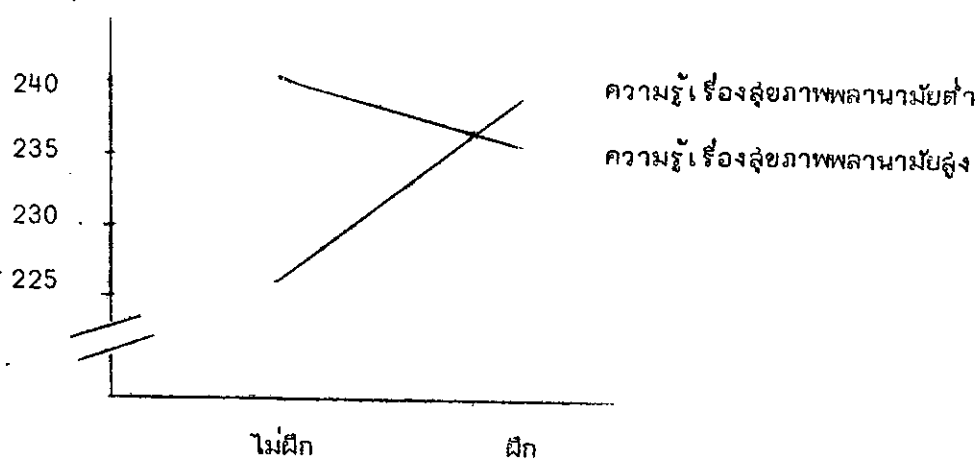
สรุปได้ว่าสมมติฐานที่ได้รับการสนับสนุนมี 4 ข้อ จากสมมติฐานทั้งหมด 7 ข้อ สมมติฐานที่ได้รับการสนับสนุน คือ สมมติฐานที่ 1 ที่กล่าวว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามมีพฤติกรรมอนามัยมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม สมมติฐานที่ 2 ซึ่งกล่าวว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการอดไตร่อดได้มีพฤติกรรมอนามัยมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการอดไตร่อดได้ สมมติฐานที่ 4 เฉพาะที่กล่าวว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการอดไตร่อดได้ควบคู่กันมีพฤติกรรมอนามัยมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกเลย และสมมติฐานที่ 6 ที่กล่าวว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการอดไตร่อดได้มีพฤติกรรมอนามัยมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก ผลเช่นนี้ปรากฏเด่นชัดในหมู่นักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำมากกว่าในหมู่นักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง

ความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยกับพฤติกรรมอนามัย

เมื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างตามคะแนนความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย โดยกำหนดให้ผู้ที่ได้คะแนนความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยสูงกว่าค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 17.22$) เป็นผู้ที่มีความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยสูง มีจำนวน 83 คน และผู้ที่ได้คะแนนความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยต่ำกว่าค่าเฉลี่ยเป็นผู้ที่มีความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยต่ำ มีจำนวน 77 คน และวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย การรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย ($2 \times 2 \times 2$ Factorial Design) โดยพิจารณาตามระดับความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดไตร่อดได้ พบว่าคะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยแปรปรวนไปตามการปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยและการฝึกการอดไตร่อดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ดูตาราง 13 ภาคผนวก ข) แสดงว่าการฝึกการอดไตร่อดได้ในกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย

แตกต่างกัน มีผลทำให้เกิดการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยแตกต่างกัน เมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยสูงที่ได้รับและไม่ได้รับการฝึกการอดได้ร้อได้ และกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยต่ำที่ได้รับและไม่ได้รับการฝึกการอดได้ร้อได้ ด้วยวิธีบอนเฟอโรนี พบว่ามีกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม มุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยสูงที่ไม่ได้รับการฝึกการอดได้ร้อได้มีการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย ($\bar{X} = 240.58$) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยต่ำที่ไม่ได้รับการฝึกการอดได้ร้อได้ ($\bar{X} = 226.21$) ลักษณะของปฏิสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยและการอดได้ร้อได้เป็นดังภาพประกอบ 4

คะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย



ภาพประกอบ 4 แสดงการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยของผู้ที่ได้รับและไม่ได้รับการฝึกการอดได้ร้อได้ที่มีความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยสูงและต่ำ

ส่วนคะแนนการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยไม่แปรปรวนไปตามระดับความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย และไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรระดับความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้ร้อได้ที่มีผลต่อการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยของนักเรียนแต่อย่างใด (ดูตาราง 14 ภาคผนวก ข)

สรุปว่าในหมู่นักเรียนที่มีความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยสูงมีการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยสูงกว่าในหมู่นักเรียนที่มีความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยต่ำอยู่แต่เดิมแล้ว

สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ

ก่อนการดำเนินการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการอดได้รอได้ ได้มีการวัดลักษณะต่าง ๆ ของกลุ่มตัวอย่างไว้ 3 อย่าง คือ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน การหยั่งรู้เวลาในอนาคต และความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย และเมื่อฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและฝึกการอดได้รอได้แล้ว จึงได้มีการวัดตัวแปรตรวจสอบการคัดกระทำด้วยการวัดความพยายามและการอดได้รอได้ ต่อจากนั้นจึงวัดผลของการฝึกหรือตัวแปรตาม อันได้แก่ การมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยและการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย เมื่อหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วยวิธีของเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient) คำนวณโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปของ SPSS เพื่อที่จะพิจารณาว่าตัวแปรใดจะแปรค่าไปตามกันหรือตรงข้ามกันมากน้อยเพียงใดหรือไม่ (ดูตาราง 4) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ในกลุ่มรวม 160 คน มีดังนี้

ลักษณะของนักเรียนที่ได้ทำการวัดไว้ก่อนการทดลองมี 3 ลักษณะ ผลปรากฏว่า 3 ลักษณะนี้มีความเกี่ยวข้องกันดังนี้ คือ ความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ (หรือเชื่ออำนาจภายนอกตน) มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการหยั่งรู้เวลาในอนาคต ($r = -.22$) และความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย ($r = -.25$) กล่าวคือ ผู้ที่ได้คะแนนความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ (หรือได้คะแนนความเชื่ออำนาจภายนอกตนสูง) จะได้คะแนนการหยั่งรู้เวลาในอนาคตต่ำ และได้คะแนนความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยต่ำ

ตัวแปรตรวจสอบการคัดกระทำ คือ ความพยายามและการอดได้รอได้มีความสัมพันธ์ต่อกันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .14$) กล่าวคือ ผู้ที่ได้คะแนนความพยายามสูงจะได้คะแนนการอดได้รอได้สูงด้วย

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตรวจสอบการคัดกระทำและตัวแปรตาม มีดังนี้ ความพยายามมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย ($r = .30$) และการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย ($r = .27$) กล่าวคือ ผู้ที่ได้คะแนนความพยายามสูงจะได้คะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยสูงและจะได้คะแนนการรายงานการกระทำ

ตาราง 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ในกลุ่มรวม จำนวน 160 คน

	ความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ	การหยิ่งรู้เวลาในอนาคต	ความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย	ความพยายาม	การอดใจรอได้	การมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย	การรายงาน การกระทำพฤติกรรมอนามัย
ความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ	1.00	-.22**	-.25**	-.14*	-.11	-.05	-.05
การหยิ่งรู้เวลาในอนาคต		1.00	.09	.21**	.12	.28**	.19**
ความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย			1.00	.46**	.14*	.14*	.03
ความพยายาม				1.00	.18*	.30**	.27**
การอดใจรอได้					1.00	.25**	.35**
การมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย						1.00	.47**
การรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย							1.00

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พฤติกรรมอนามัยสูง ส่วนการอดใจรอได้มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย ($r = .25$) และการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย ($r = .35$) กล่าวคือ ผู้ที่ได้คะแนนการอดใจรอได้สูง จะได้คะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยสูง และจะได้คะแนนการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยสูง

การมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย ($r = .47$) นั่นคือ ผู้ที่ได้คะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยสูงจะได้คะแนนการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยสูงด้วย

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ในกลุ่มรวม อาจสรุปได้ว่า ลักษณะของนักเรียนที่ได้ทำการวัดก่อนการทดลองมีความสัมพันธ์กับความพยายามและการอดได้รอได้ ความพยายามและการอดได้รอได้มีความสัมพันธ์กับการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยและการรายงาน การกระทำพฤติกรรมอนามัย กล่าวคือ ความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำและความพยายามมีความสัมพันธ์ต่อกันทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.14$) การหยั่งรู้เวลาในอนาคตและความพยายามมีความสัมพันธ์ต่อกันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .21$) ความรู้เรื่องลွှ่สภาพ พละนามัยมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความพยายาม ($r = .46$) และการ อดได้รอได้ ($r = .14$) ความพยายามมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการ มุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย ($r = .30$) และการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย ($r = .27$) การอดได้รอได้มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย ($r = .25$) และการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย ($r = .35$) ผลดังกล่าวแสดงว่า ความพยายามและการอดได้รอได้มีความสัมพันธ์กับการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยและการรายงาน การกระทำพฤติกรรมอนามัย

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในการวิจัย ครั้งนี้มีกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 40 คน หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ในแต่ละกลุ่มด้วยวิธีของเพียร์สัน คำนวณโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปของ SPSS ผลที่น่าสนใจมีดังต่อไปนี้

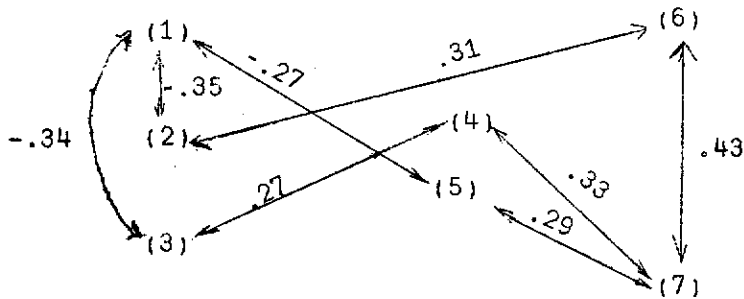
กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มนี้ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามควบคู่กับการฝึกการ อดได้รอได้ เมื่อหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (ดูตาราง 15 ภาคผนวก ข) พบว่า การมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการหยั่งรู้เวลาใน อนาคต ($r = .31$) กล่าวคือ ผู้ที่ได้คะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยสูงจะได้คะแนนการ หยั่งรู้เวลาในอนาคตสูง ส่วนการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติกับการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย ($r = .43$) การอดได้รอได้ ($r = .29$) ความพยายาม ($r = .33$) กล่าวคือ ผู้ที่ได้คะแนนการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยสูง จะได้คะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยสูง ได้คะแนนการอดได้รอได้สูง และได้คะแนนความ พยายามสูงด้วย

กลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มนี้ได้รับการฝึกการอดไตร่อดได้ เมื่อหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (ดูตาราง 16 ภาคผนวก ข) พบว่าการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความพยายาม ($r = .26$) กล่าวคือผู้ที่ได้คะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยสูงจะได้คะแนนความพยายามสูง การรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย ($r = .42$) และการอดไตร่อดได้ ($r = .45$) กล่าวคือผู้ที่ได้คะแนนการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยสูงจะได้คะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยสูง และจะได้คะแนนการอดไตร่อดได้สูงด้วย

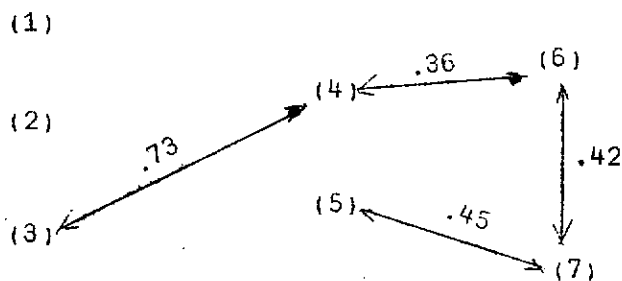
กลุ่มทดลองที่ 3 กลุ่มนี้ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม เมื่อหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (ดูตาราง 17 ภาคผนวก ข) พบว่า การมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการอดไตร่อดได้ ($r = .36$) และการหยั่งรู้เวลาในอนาคต ($r = .28$) กล่าวคือผู้ที่ได้คะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยสูงจะได้คะแนนการอดไตร่อดได้สูง และจะได้คะแนนการหยั่งรู้เวลาในอนาคตสูง ส่วนการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย ($r = .51$) และการอดไตร่อดได้ ($r = .33$) กล่าวคือ ผู้ที่ได้คะแนนรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยสูง จะได้คะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยสูง และจะได้คะแนนการอดไตร่อดได้สูง อีกด้วย

กลุ่มควบคุม กลุ่มนี้เรียนเรื่องลู่อุณหภูมิพลาสมาตามหลักสูตรปกติ ไม่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดไตร่อดได้ เมื่อหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (ดูตาราง 18 ภาคผนวก ข) พบว่า การมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความพยายาม ($r = .33$) ความรู้เรื่องลู่อุณหภูมิพลาสมา ($r = .28$) และการหยั่งรู้เวลาในอนาคต ($r = .35$) กล่าวคือ ผู้ที่ได้คะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยสูงจะได้คะแนนความพยายามสูง ได้คะแนนความรู้เรื่องลู่อุณหภูมิพลาสมาสูง และจะได้คะแนนการหยั่งรู้เวลาในอนาคตสูงด้วย ส่วนการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย ($r = .47$) ความพยายาม ($r = .37$) และการหยั่งรู้เวลาในอนาคต ($r = .38$) กล่าวคือ ผู้ที่ได้คะแนนการรายงานการกระทำพฤติกรรม

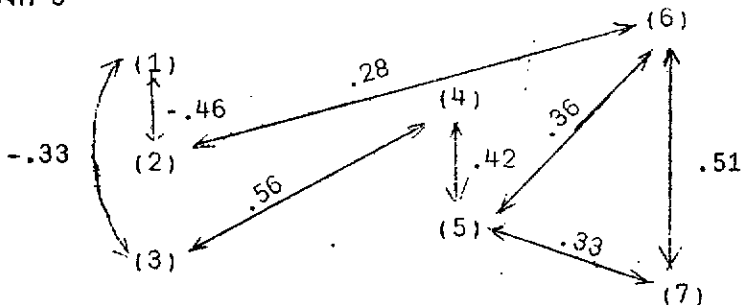
กลุ่มทดลองที่ 1



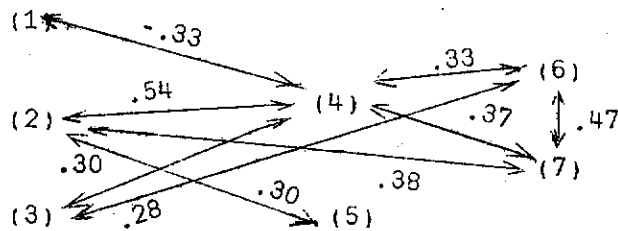
กลุ่มทดลองที่ 2



กลุ่มทดลองที่ 3



กลุ่มควบคุม



(1) = ความเชื่ออำนาจ

ภายในตนเอง

(2) = การหยั่งรู้เวลาในอนาคต

(3) = ความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย

(4) = ความพยายาม

(5) = การอดได้รอได้

(6) = การมุ่งกระทำพฤติกรรม

อนามัย

(7) = การรายงานการกระทำ

พฤติกรรมอนามัย

ภาพประกอบ 5 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างตัวแปรในกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม

และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม

อนามัยสูงจะได้คะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยสูง ได้คะแนนความพยายามสูง และได้คะแนนการหยั่งรู้เวลาในอนาคตสูงด้วย

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ เฉพาะค่าที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งในกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม มีลักษณะดังแสดงในภาพประกอบ 5

เมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรคู่เดียวกันในกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม ด้วยการทดสอบค่า Z (วิเชียร เกตุสิงห์ 2521 : 62 - 63) พบว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยกับความพยายามของกลุ่มทดลองที่ 2 ($r = .73$) สูงกว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสองในกลุ่มทดลองที่ 1 ($r = .27$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) และสูงกว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสองในกลุ่มควบคุม ($r = .30$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการหยั่งรู้เวลาในอนาคตกับความพยายามในกลุ่มควบคุม ($r = .54$) สูงกว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสองในกลุ่มทดลองที่ 2 ($r = .001$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และสูงกว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสองในกลุ่มทดลองที่ 3 ($r = -.05$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรคู่เดียวกันในกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม พบว่า การรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยในทั้ง 4 กลุ่ม ($r = .43, .42, .51$ และ $.47$ ตามลำดับ) การอดได้รอได้มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยในกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม ($r = .29, .45$ และ $.33$ ตามลำดับ) ส่วนความพยายามมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยเฉพาะในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มควบคุมเท่านั้น ($r = .33$ และ $.37$ ตามลำดับ) การหยั่งรู้เวลาในอนาคตมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยในกลุ่มทดลองที่ 1, 3 และกลุ่มควบคุม ($r = .31, .28$ และ $.35$ ตามลำดับ) ความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความพยายามในทั้ง 4 กลุ่ม ($r = .27, .73, .56$ และ $.30$ ตามลำดับ) และมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กับการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยในกลุ่มควบคุม ($r = .28$) ความเชื่ออำนาจภายในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยในกลุ่มทดลองที่ 1 และ 3 ($r = -.34$ และ $-.33$ ตามลำดับ)

ในการวิจัยนี้ตัวแปรตามทั้งสองคือ การมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยและการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย นอกจากจะมีความสัมพันธ์กันเองแล้วยังมีความสัมพันธ์กับตัวแปรอื่น ๆ มากที่สุด โดยการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยมีความสัมพันธ์กับการหยั่งรู้เวลาในอนาคต ในขณะที่รายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยเกี่ยวข้องกับการอดได้ซึ่ง เป็นลักษณะที่ได้จากการฝึกรอบมในการทดลองนี้อย่างเด่นชัด นอกจากนั้นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรอื่น ๆ มากเช่นกัน คือ คะแนนความพยายามและลักษณะการหยั่งรู้เวลาในอนาคต โดยคะแนนความพยายามเกี่ยวข้องับลักษณะดั้งเดิมของนักเรียนมากที่สุดโดยเฉพาะในกลุ่มควบคุม ส่วนลักษณะการหยั่งรู้เวลาในอนาคตเกี่ยวข้องับตัวแปรตามมากที่สุด โดยเฉพาะกับการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย

ภูมิหลังของนักเรียนกับพฤติกรรมอนามัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งที่จะพัฒนาจิตลักษณะให้นักเรียนเชื่อว่าตนเอง เป็นผู้กระทำให้เกิดผลต่อสุขภาพอนามัยของตน ด้วยการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและพัฒนาการควบคุมตนเองด้วยการฝึกการอดได้รอได้ เพื่อให้นักเรียนกระทำพฤติกรรมอนามัยโดยสม่ำเสมอด้วยตนเอง ผลของการทดลองปรากฏดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น และเพื่อศึกษาอิทธิพลของตัวแปรทางด้านภูมิหลัง ซึ่งมีอิทธิพลต่อการกระทำพฤติกรรมอนามัยของบุคคล ผู้วิจัยจึงได้วิเคราะห์เพิ่มเติมในตัวแปรระดับเศรษฐกิจซึ่งกำหนดด้วยรายได้ของครอบครัว ตัวแปรระดับการศึกษาของบิดามารดาและเพศ ผลของการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมอนามัยซึ่งประกอบไปด้วยการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย และการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย มีดังต่อไปนี้

ระดับเศรษฐกิจกับพฤติกรรมอนามัย การกระทำพฤติกรรมอนามัยของบุคคลนั้น นอกจากจะขึ้นอยู่กับความรู้ความสามารถและแรงจูงใจที่จะกระทำพฤติกรรมอนามัยแล้ว ระดับเศรษฐกิจของครอบครัวจะเป็นสิ่งที่ย่วยส่งเสริมหรือยับยั้งการกระทำพฤติกรรมอนามัยของบุคคลด้วย ในการศึกษาครั้งนี้ได้มีการสอบถามภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่างเรื่องระดับเศรษฐกิจของครอบครัว โดยแบ่งตาม

รายได้ของครอบครัวออกเป็น 2 ระดับ คือ ระดับที่ 1 ครอบครัวมีรายได้ต่ำกว่า 4,000 บาทต่อเดือน มีจำนวน 93 คน ระดับที่ 2 ครอบครัวมีรายได้สูงกว่า 4,001 บาทต่อเดือน มีจำนวน 67 คน เพื่อที่จะศึกษาผลของการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดใจรอได้ในกลุ่มตัวอย่าง ที่มาจากครอบครัวที่มีระดับเศรษฐกิจต่างกัน จึงได้วิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการมุ่งกระทำ พฤติกรรมอนามัยและการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย ($2 \times 2 \times 2$ Factorial Design) ได้ผลดังนี้ คะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยไม่แปรปรวนไปตามระดับเศรษฐกิจของครอบครัว (ดูตาราง 19 ภาคผนวก ข) และเมื่อพิจารณาคะแนนการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย พบว่าคะแนนการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยไม่แปรปรวนไปตามระดับเศรษฐกิจของครอบครัว เช่นเดียวกัน (ดูตาราง 20 ภาคผนวก ข)

สรุปว่า ระดับเศรษฐกิจซึ่งแบ่งตามรายได้ของครอบครัวไม่มีผลต่อการมุ่งกระทำพฤติกรรม อนามัยและการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยของนักเรียน

ระดับการศึกษาของบิดามารดากับพฤติกรรมอนามัย บิดามารดาที่มีการศึกษาต่างระดับกัน ย่อมจะมีความรู้เรื่องสุขภาพอนามัยแตกต่างกัน และอาจจะกระทำพฤติกรรมอนามัยในครอบครัว แตกต่างกันไป การศึกษาครั้งนี้ได้มีการสอบถามภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่างเรื่องระดับการศึกษาของ บิดามารดา โดยแบ่งระดับการศึกษาของบิดาออกเป็น 2 ระดับ คือ ระดับที่ 1 บิดาจบการศึกษา ไม่เกินชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และระดับที่ 2 บิดาจบการศึกษาสูงกว่าชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สำหรับ ระดับการศึกษาของมารดาก็แบ่งออกเป็น 2 ระดับเช่นเดียวกับระดับการศึกษาของบิดา ผลจาก การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยและการรายงานการกระทำ พฤติกรรมอนามัย ($2 \times 2 \times 2$ Factorial Design) โดยพิจารณาตามตัวแปรระดับการศึกษา ของบิดาหรือระดับการศึกษาของมารดา การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดใจรอได้ ปรากฏผลดังนี้

เมื่อพิจารณาตัวแปรการศึกษาของบิดา ในกลุ่มตัวอย่างที่มีบิดาจบการศึกษาไม่เกินชั้น ประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 112 คน และที่มีบิดาจบการศึกษาสูงกว่าชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 48 คน พบว่าคะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยไม่แปรปรวนไปตามระดับการศึกษาของบิดา (ดูตาราง 21 ภาคผนวก ข) และคะแนนการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยไม่แปรปรวน ไปตามระดับการศึกษาของบิดาเช่นเดียวกัน (ดูตาราง 22 ภาคผนวก ข)

เมื่อพิจารณาตัวแปรการศึกษาของมารดา ในกลุ่มตัวอย่างที่มีมารดาจบการศึกษาไม่เกินชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 136 คน และที่มีมารดาจบการศึกษาสูงกว่าชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 24 คน พบว่าคะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยไม่แปรปรวนไปตามระดับการศึกษาของมารดา (ดูตาราง 23 ภาคผนวก ข) และคะแนนการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยก็ไม่แปรปรวนไปตามระดับการศึกษาของมารดาเช่นเดียวกัน (ดูตาราง 24 ภาคผนวก ข)

สรุปว่า ระดับการศึกษาของบิดาหรือมารดาที่แบ่งออกเป็น 2 ระดับ ได้แก่ ระดับต่ำกว่าชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และระดับสูงกว่าชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ไม่มีผลต่อการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยและการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยของนักเรียน

เพศกับพฤติกรรมอนามัย กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้มีจำนวน 160 คน เป็นชาย 88 คน หญิง 72 คน เมื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยและการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย ($2 \times 2 \times 2$ Factorial Design) โดยพิจารณาตามตัวแปรเพศ การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้ ปรากฏผลดังนี้

ผลที่ได้จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย (ดูตาราง 25 ภาคผนวก ข) พบว่าการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยของชายและหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ หญิงได้คะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย ($\bar{X} = 241.13$ S.D. = 27.98) สูงกว่าชาย ($\bar{X} = 230.21$ S.D. = 27.89) และเมื่อพิจารณาผลที่ได้จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย (ดูตาราง 26 ภาคผนวก ข) พบว่า การรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยของชายและหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ หญิงได้คะแนนการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย ($\bar{X} = 88.59$ S.D. = 10.65) สูงกว่าชาย ($\bar{X} = 77.01$ S.D. = 12.31)

จากผลดังที่กล่าวมานี้สรุปได้ว่า นักเรียนหญิงมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยและรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยสูงกว่านักเรียนชาย

บทที่ 5

การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบทดลอง มีการพัฒนาจิตลักษณะที่สำคัญ 2 ประการ คือ การรับรู้ผลของความพยายามและการอดใจรอได้ ในกลุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดป้อมวิเชียรโชติการาม อ.เมือง จังหวัดสมุทรสาคร โดยมีจุดประสงค์ที่สำคัญที่จะค้นหาวิธีการที่มีประสิทธิภาพสูงในการพัฒนาพฤติกรรมอนามัยของนักเรียน

ในบทนี้จะกล่าวถึงผลของการทดลองและความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ ที่พบในการศึกษาครั้งนี้ เพื่อประโยชน์ในการนำผลของการวิจัยนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการส่งเสริมให้นักเรียนกระทำพฤติกรรมอนามัย ผลจากการวิจัยที่สำคัญมีดังต่อไปนี้

อิทธิพลของการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม

การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามในการทดลองครั้งนี้ เป็นการฝึกเพื่อให้เด็กนักเรียนมีความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมอนามัยโดยสม่ำเสมอเพื่อการมีสุขภาพอนามัยที่ดี ภายหลังการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม (กลุ่มทดลองที่ 1 และ 3) พบว่าในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามได้คะแนนความพยายามสูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม และเมื่อพิจารณาผลของการทดลองพบว่าในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามมีการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยสูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ในกลุ่มที่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามมีการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยไม่แตกต่างจากกลุ่มนักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม ผลดังกล่าวอาจจะอธิบายได้ดังต่อไปนี้

การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามมีอิทธิพลต่อปริมาณความพยายามของนักเรียน และความพยายามมีอิทธิพลต่อการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย ผลดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาจิตลักษณะของนักเรียนด้วยการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามเพื่อเพิ่มพฤติกรรมอนามัยเป็นวิธีการที่ได้ผล ผลดังกล่าวนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ดเวค (Dweck. 1975 : 674, 678 - 679) ที่พบว่า

การเปลี่ยนการคาดหวังและการรับรู้ล่าเหตุในกลุ่มนักเรียนชั้นประถมที่รู้สึกสิ้นหวังในการเรียนคณิตศาสตร์ ด้วยการสอนให้เข้าใจว่าการขาดความพยายามเป็นสาเหตุของความล้มเหลวในการเรียน มีผลทำให้นักเรียนปรับปรุงการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของตนให้ดีขึ้น และสอดคล้องกับผลของ มาสเตอร์

(Masters. 1970 : 213 - 216) ที่พบว่าการฝึกจิตของอาชญากรวัยหนุ่มด้วยการฝึกการรับรู้ล่าเหตุที่เกิดจากตน มีผลให้อาชญากรวัยหนุ่มลดการอ้างข้ออ้างต่อตนเอง

✓ เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ในกลุ่มทดลองที่ 3 ซึ่งได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม พบว่าความพยายามมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการอดใจรอได้ แต่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสองในกลุ่มอื่น ๆ แสดงว่าในกลุ่มที่มีการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม ซึ่งทำให้ลักษณะความพยายามของผู้ถูกฝึกเพิ่มขึ้นดังรายงานไว้แล้ว ปริมาณความพยายามในระดับสูงนี้เกี่ยวข้องกับลักษณะอดใจรอได้ของบุคคลด้วย แต่ในกลุ่มผู้ถูกฝึกทั้งการรับรู้ผลของความพยายามและการอดใจรอได้ หรือไม่ถูกฝึกเลยกลับไม่พบความสัมพันธ์นี้ แต่ในต่างประเทศกลับพบความสัมพันธ์เช่นนี้ในผู้ถูกศึกษาทั่วไป ดังที่ เลฟคอร์ตรายงานว่าการรับรู้ว่าความพยายามเป็นเหตุแห่งผลมีความสัมพันธ์กับความสามารถที่จะอดใจรอได้ (Lefcourt. 1976 : 77) ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าชาวอเมริกันที่ถูกศึกษามีลักษณะความพยายามที่สูงเท่ากับนักเรียนต่างจังหวัดไทยในกลุ่มที่ถูกฝึกการรับรู้ผลของความพยายามก็ได้ ส่วนกลุ่มที่ถูกฝึกทั้งสองด้านในการวิจัยนี้ อิทธิพลของการฝึกทั้ง 2 ด้าน อาจบดบังความสัมพันธ์นี้ได้

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ในกลุ่มทดลองที่ 3 เปรียบเทียบกับกลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งกลุ่มหลังนี้ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามควบคู่กับการอดใจรอได้ พบว่า ทั้งสองกลุ่มนี้มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างตัวแปรที่ตรงกัน 3 คู่ คือ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการหยั่งรู้เวลาในอนาคตและการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย ความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยและความพยายาม การอดใจรอได้และการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย การที่กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ตรงกันเช่นนี้ อาจจะเป็นผลมาจากการที่นักเรียนในทั้งสองกลุ่มได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามเช่นเดียวกัน และเมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ในกลุ่มทดลองที่ 3 เปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม พบว่าในกลุ่มทดลองที่ 3 มีค่าสัมประสิทธิ์

สหสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างตัวแปร 2 คู่ คือ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร การอดได้ร้อได้และการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย ตัวแปรการอดได้ร้อได้และการรายงานการ กระทำพฤติกรรมอนามัย ซึ่งในกลุ่มควบคุมจะไม่พบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ระหว่างตัวแปรทั้งสองคู่ดังที่กล่าวมา (ดูภาพประกอบ 5 หน้า 73) ทั้งนี้เพราะการอดได้ร้อได้ มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ผลของความพยายาม ดังปรากฏในกลุ่มทดลองที่ 3 ที่ได้รับการฝึกการรับรู้ ผลของความพยายามแต่ไม่ปรากฏในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม แต่ ในกลุ่มควบคุมพบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่แตกต่างจากกลุ่มทดลองที่ 3 คือ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความพยายามกับตัวแปรอื่น ๆ 3 ตัวแปร คือ ความเชื่อ อารมณ์ภายในตน การหยั่งรู้เวลาในอนาคต การมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยและการรายงานการ กระทำพฤติกรรมอนามัย ลักษณะความสัมพันธ์ดังกล่าวนี้ เป็นความสัมพันธ์ตามธรรมชาติของตัวแปรที่ จะไม่พบในกลุ่มทดลองที่ 3 ซึ่งได้รับอิทธิพลจากการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม ทั้งนี้เพราะ อิทธิพลจากการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม ทำให้ลักษณะของความสัมพันธ์เปลี่ยนไป

จากผลของการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามตามที่กล่าวมาข้างต้นนี้ แสดงให้เห็นว่า การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามมีผลต่อการเพิ่มการกระทำพฤติกรรมอนามัยของนักเรียน ส่วน ลักษณะความพยายามมีความเกี่ยวข้องกับการอดได้ร้อได้ด้วย ทั้งความพยายามและการอดได้ร้อได้ เป็นลักษณะที่จำเป็นต่อการกระทำพฤติกรรมอนามัย .

อิทธิพลของการฝึกการอดได้ร้อได้

การฝึกการอดได้ร้อได้ในการทดลองครั้งนี้เป็นการฝึกให้นักเรียนรู้สึกควบคุมตนเองให้สามารถ รอคอยในสิ่งที่จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยของตนได้ ภายหลังจากการฝึกการอดได้ร้อได้ (กลุ่มทดลอง ที่ 1 และ 2) พบว่า ในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับการฝึกการอดได้ร้อได้มีการอดได้ร้อได้สูงกว่ากลุ่มนักเรียน ที่ไม่ได้รับการฝึกการอดได้ร้อได้ ผลดังกล่าวนี้สนับสนุนผลการวิจัยของ มิเชล (Mischel. 1971 : 405 - 406) ที่พบว่าเราอาจจะช่วยให้บุคคลสามารถจะอดได้ร้อได้ด้วยการให้ความรู้และการรู้จัก วิธีระบายความเครียดในขณะที่ต้องรอคอย และเมื่อพิจารณาผลการทดลองพบว่าในหมู่นักเรียนที่ได้รับ

การฝึกการถอดได้ออโต้มีการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยสูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการถอดได้ออโต้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับการฝึกการถอดได้ออโต้มีการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยไม่แตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการถอดได้ออโต้ ยกเว้นนักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ เมื่อมาได้รับการฝึกการถอดได้ออโต้จะมีการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยสูงกว่านักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงที่ได้รับการฝึกการถอดได้ออโต้ และในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามควบคู่กับการฝึกการถอดได้ออโต้ มีการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยสูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกประการใดเลย

ฉะนั้นจึงสรุปผลส่วนนี้ได้ว่า การฝึกการถอดได้ออโต้ทำให้นักเรียนในกลุ่มรวมรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยมากขึ้นกว่าพวกที่ไม่ได้ฝึก การฝึกการถอดได้ออโต้ควบคู่กับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามทำให้นักเรียนในกลุ่มย่อยรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยมากขึ้นกว่าพวกที่ไม่ได้ฝึก นอกจากนั้นการฝึกการถอดได้ออโต้ยังเพิ่มการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยแก่นักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำอีกด้วย ดังนั้น, การฝึกการถอดได้ออโต้จึงให้ผลต่อตัวแปรตามพร้อมกันทั้งการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยและการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยมากกว่าการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามซึ่งให้ผลต่อตัวแปรตามเฉพาะการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยเท่านั้น

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ในกลุ่มทดลองที่ 2 ซึ่งได้รับการฝึกการถอดได้ออโต้ พบว่าการถอดได้ออโต้มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรคู่นี้จะปรากฏอยู่ในกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม (ดูภาพประกอบ 5 หน้า 73) แต่ไม่พบในกลุ่มควบคุม และเมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ในกลุ่มทดลองที่ 2 เปรียบเทียบกับกลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามควบคู่กับการฝึกการถอดได้ออโต้ พบว่าทั้งสองกลุ่มมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ตรงกัน 2 คู่ คือ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการถอดได้ออโต้และการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย ความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยและความพยายาม แต่ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยและความพยายามในกลุ่มทดลองที่ 2 สูงกว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรคู่เดียวกันในกลุ่มทดลองที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ในกลุ่มทดลองที่ 1 ตัวแปรความพยายามมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติกับการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย ลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในกลุ่มทดลอง ทั้งสาม แสดงถึงอิทธิพลของการฝึกการอดได้ร้อได้ที่มีผลต่อการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย โดยตรง ผลส่วนนี้สอดคล้องกับการวิจัยของ มอลเลอร์ (Burton. 1976 : 175 citing Maller. 1934) ที่พบว่า การอดได้ร้อได้เป็นองค์ประกอบร่วม (Common Factor) ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงปรารถนาต่าง ๆ เช่น ความซื่อสัตย์ การยับยั้งใจ และความพยายาม

เมื่อเปรียบเทียบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ในกลุ่มทดลองที่ 2 กับ กลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการฝึกการอดได้ร้อได้ พบว่าในกลุ่มควบคุม ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง ตัวแปรความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยและความพยายาม ความพยายามและการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยมีนัยสำคัญทางสถิติตรงกัน แต่ไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างตัวแปรการอดได้ร้อได้ และการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย

จากผลของการฝึกการอดได้ร้อได้ตามที่กล่าวมาข้างต้นนี้ แสดงให้เห็นว่าการฝึกการอดได้ร้อได้ มีผลต่อการเพิ่มการกระทำพฤติกรรมอนามัยของนักเรียน

ด้วยผลของการวิจัยที่ปรากฏเด่นชัดว่าการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้ร้อได้มีผลต่อการเพิ่มพฤติกรรมอนามัย ผลดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าวิธีการพัฒนาจิตลักษณะของนักเรียน เพื่อเพิ่มการกระทำพฤติกรรมอนามัยเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพ ผลดังกล่าวนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ลุยสมร ประพัฒน์ทอง และคนอื่น ๆ (ลุยสมร ประพัฒน์ทอง และคนอื่น ๆ 2525-2526 : 5, 15) ซึ่งได้ทำการทดลองสอนวิธีการแปร่งพริ้งและหันตนามัยควบคู่กับการกระตุ้นแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในเด็ก โดยการเล่านิทานที่กระตุ้นแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ให้เด็กนักเรียนชาย-หญิง พัง เด็กเหล่านี้อายุ 7 - 10 ปี เรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพญาไท จำนวน 160 คน ปีตามารดามีฐานะปานกลาง ผู้วิจัยพบว่า ในกลุ่มนักเรียนที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำอยู่เดิมนั้น เมื่อได้มีการกระตุ้นแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ไปพร้อม ๆ กับการสอนหันตนามัย มีผลทำให้คะแนนสุขภาพพริ้งของเด็กในกลุ่มดังกล่าวดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดและมีนัยสำคัญทางสถิติ การสอนหันตนามัยโดยมิได้มีการกระตุ้นแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในกลุ่มนักเรียนที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำอยู่เดิมนั้นไม่มีผลทำให้คะแนนสุขภาพพริ้งดีขึ้นเลย ส่วนในกลุ่มนักเรียนที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงอยู่แล้วแต่เดิมนั้น การสอนและไม่สอนหันตนามัยมีผลทำให้คะแนนสุขภาพพริ้งแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด แต่การกระตุ้นแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์อย่างเดียวในกลุ่มที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงอยู่แล้วแล้ว ไม่มีผลทำให้คะแนนสุขภาพพริ้งดีขึ้นเลย

ความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยกับพฤติกรรมอนามัย

การมีความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้บุคคลสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมอนามัยได้ ก่อนการทดลองฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการอดได้รอได้ ได้มีการวัดความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทั้งในกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม พบว่าทุกกลุ่มมีความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยเท่าเทียมกันก่อนดำเนินการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการอดได้รอได้

ภายหลังการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้ พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยและการฝึกการอดได้รอได้ที่มีผลต่อคะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรม กล่าวคือ นักเรียนที่มีความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยสูงที่ไม่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้ มีการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยสูงกว่านักเรียนที่มีความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยต่ำที่ไม่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้ ฉะนั้น ผลลัพท์นี้จึงแสดงว่าผู้ที่มีความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยสูงอยู่แล้วแต่เดิมนั้นเป็นผู้ที่มีการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยสูงอยู่แล้ว

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ในกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม เปรียบเทียบกันจะเห็นได้ว่า ในกลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามควบคู่กับการฝึกการอดได้รอได้นั้น ความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความพยายาม และความพยายามมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย ในกลุ่มทดลองที่ 2 ซึ่งได้รับการฝึกการอดได้รอได้นั้น ความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความพยายาม และความพยายามมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย ในกลุ่มทดลองที่ 3 ซึ่งได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามนั้น ความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความพยายาม ความพยายามมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการอดได้รอได้ และการอดได้รอได้มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยและการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย และในกลุ่มควบคุม พบว่าความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความพยายามและการมุ่งกระทำ

พฤติกรรมอนาถา และความพยายามมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนาถา และการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนาถาอีกโสดหนึ่งด้วย

ด้วยลักษณะของความสัมพันธ์ดังกล่าวมา สรุปได้ว่าความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมอนาถาโดยทางอ้อมผ่านความพยายามและการอดได้รอได้ในกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม นอกจากนี้ในกลุ่มควบคุมเท่านั้นที่ความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยมีความสัมพันธ์โดยตรงกับการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนาถา ผลดังกล่าวนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุภาพ กสิบบัว (สุภาพ กสิบบัว 2524 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาถึงความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยและสภาวะสุขภาพของนักเรียนชั้น ประถมปีที่ 6 กรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 640 คน ชาย 320 คน หญิง 320 คน ซึ่งพบว่าความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับสภาวะสุขภาพของนักเรียน ด้วยผลที่กล่าวมานี้ชี้ให้เห็นว่า ความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งเสริมให้นักเรียนมุ่งที่จะกระทำพฤติกรรมอนาถา ซึ่งเป็นลักษณะในจิตใจเท่านั้น แต่การที่ความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยจะเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมอนาถานั้น มักจะเป็นไปในทางอ้อม คือ ผ่านลักษณะความพยายามและการอดได้รอได้ ดังนั้น ผลการวิจัยนี้จึงแสดงว่าการมีความรู้ทางด้านสุขภาพพลานามัยเพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการได้ ต้องฝึกการอดได้รอได้ประกอบไปด้วยจึงจะได้ผลตามต้องการ

จิตลักษณะของบุคคลกับพฤติกรรมอนาถา

การวิจัยครั้งนี้ได้มีการวัดจิตลักษณะความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และการหับรู้เวลา ในอนาคตก่อนการดำเนินการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้ จิตลักษณะ ทั้ง 2 ประการดังกล่าว มีความสัมพันธ์กับตัวแปรอื่น ๆ ที่น่าสนใจ ดังต่อไปนี้

ความเชื่ออำนาจภายในตน เป็นการคาดหวังของบุคคลที่ว่าผลต่าง ๆ ที่ตนได้รับเกิดจากความพยายามของตน เป็นจิตลักษณะที่เอื้อให้บุคคลกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อหวังผลที่จะเกิดกับตน เช่น ตั้งใจเล่าเรียนเพื่อให้ได้คะแนนดี ในการวิจัยครั้งนี้พบว่า แม้ว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยเท่าเทียมกันก่อนการดำเนินการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้ แต่นักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงมีความรู้เรื่อง

ลู่อสภาพพลานามัยมากกว่านักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำอยู่แล้วแต่เดิมแล้ว ผลนี้สอดคล้องกับการวิจัยในต่างประเทศ ดังเช่น รัพพ์ และ โนวีกกี (Rupp and Nowicki. 1978 : 359 - 365) ศึกษาสัมฤทธิ์ผลในการเรียนของเด็กฮังการี ชายและหญิง จำนวน 469 คน อายุระหว่าง 10 - 14 ปี ที่มีความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนแตกต่างกัน พบว่าความเชื่ออำนาจภายในตนมีความสัมพันธ์สูงกับผลการเรียนโดยเฉลี่ย และคะแนนแต่ละวิชา ได้แก่ คณิตศาสตร์ ภาษา และ วรรณคดี และจากผลการวิจัยที่เกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนหลาย ๆ เรื่องที่ได้ผลตรงกัน ทำให้อาจสรุปได้ว่า ความเชื่ออำนาจภายในตนเป็นตัวแปรทางบุคลิกภาพที่สามารถใช้ทำนายสัมฤทธิ์ผลทางวิชาการได้ (Bartal and others. 1980 : 53)

ภายหลังการดำเนินการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดใจรอได้แล้ว พบว่าไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน กับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดใจรอได้ แต่เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ในกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุมเปรียบเทียบกับกัน มีผลที่น่าสนใจดังนี้ ในกลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามควบคู่กับการฝึกการอดใจรอได้ พบว่า ความเชื่ออำนาจภายในตนมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการอดใจรอได้ และการอดใจรอได้มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย ในกลุ่มทดลองที่ 3 ซึ่งได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม พบว่าความเชื่ออำนาจภายในตนมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการหยุดรู้เวลาในอนาคต และการหยุดรู้เวลาในอนาคตมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย นอกจากนี้ความเชื่ออำนาจภายในตนยังมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความรู้เรื่องลู่อสภาพพลานามัย และความรู้เรื่องลู่อสภาพพลานามัยมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความพยายาม

แต่ในกลุ่มควบคุมจะพบว่าความเชื่ออำนาจภายในตนมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความพยายาม ซึ่งในกลุ่มทดลองที่ 1 และ 3 จะไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของตัวแปรคู่นี้ ทั้งนี้เพราะการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดใจรอได้ทำให้ความสัมพันธ์ตามธรรมชาติเปลี่ยนแปลงไป ผลดังกล่าวนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ไวส์ และ เชอร์แมน (Weiss and Sherman. 1973 : 132) ที่พบว่าผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนมีความพยายาม

มากกว่าพวกที่เชื่ออำนาจภายนอกตน (ดังได้กล่าวไว้ในบทที่ 2) ผลดังกล่าวนี้สนับสนุนแนวคิดเบื้องต้นในการวิจัยครั้งนี้

เมื่อความเชื่ออำนาจภายในตนมีความสัมพันธ์กับความพยายามและการอดได้รอได้ ดังลักษณะของความสัมพันธ์ที่กล่าวมาแล้ว และทั้งความพยายามและการอดได้รอได้ต่างก็มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมอนามัย ผลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมอนามัยโดยทางอ้อม

ลักษณะการหยั่งรู้เวลาในอนาคต เป็นความสามารถที่จะมองการณ์ไกลและวาดภาพอนาคตของตน การหยั่งรู้เวลาในอนาคตเป็นการคำนึงถึงอนาคตและควบคุมพฤติกรรมไปสู่แนวทางนั้น ในการวิจัยครั้งนี้พบว่าในกลุ่มนักเรียนที่มีการหยั่งรู้เวลาในอนาคตสูงมีการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยสูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่มีการหยั่งรู้เวลาในอนาคตต่ำ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมอันเป็นที่พึงปรารถนาและไม่พึงปรารถนาของบุคคล ซึ่งอาจจะสรุปได้ว่า ผู้ที่มีพฤติกรรมอันไม่เป็นที่พึงปรารถนา อาทิเช่น ขวอชาญากร การติดสุรา จิตเภทและพวกเค้รำซิมจะเป็นผู้ที่มีลักษณะการหยั่งรู้เวลาในอนาคตต่ำ (Robinson. 1971 : 1225-B) แพลท และ เทเลอร์ (Platt and Taylor. 1967 : 96 - 97) ศึกษาลักษณะมุ่งเวลาในอนาคตของนักศึกษามหาวิทยาลัยปีที่ 1 กลุ่มที่คิดถึงบ้านและกลุ่มที่ไม่คิดถึงบ้าน ชาย 14 คน หญิง 16 คน พบว่ากลุ่มนักศึกษาที่คิดถึงบ้านเป็นผู้ที่มีการหยั่งรู้เวลาในอนาคตน้อยกว่ากลุ่มนักศึกษาที่ไม่คิดถึงบ้าน

ภายหลังการดำเนินการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้ พบว่าไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างลักษณะการหยั่งรู้เวลาในอนาคต กับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้ และเมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ในกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุมเปรียบเทียบกับกัน พบว่า การหยั่งรู้เวลาในอนาคตมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย ในกลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามควบคู่กับการฝึกการอดได้รอได้ กลุ่มทดลองที่ 3 ซึ่งได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม แต่ไม่พบความสัมพันธ์ดังกล่าวในกลุ่มทดลองที่ 2 ซึ่งได้รับการฝึกการอดได้รอได้

เฉพาะในกลุ่มควบคุมพบว่า การหยั่งรู้เวลาในอนาคตมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย และสัมพันธ์กับตัวแปรตรวจล่อการคัดกระทำ ซึ่งได้แก่ความพยายามและการอดได้รอได้ ความสัมพันธ์ดังกล่าวนี้เป็นความสัมพันธ์ตามธรรมชาติ ซึ่งในกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มไม่พบความสัมพันธ์นี้เพราะอิทธิพลของการฝึกการอดได้รอได้ แม้แต่ในกลุ่มทดลองที่ 3 ที่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามแต่ไม่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้ แต่ความพยายามมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการอดได้รอได้ ดังนั้น ลักษณะของความสัมพันธ์ตามธรรมชาติจึงเปลี่ยนแปลงไปด้วย ผลดังกล่าวนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยอื่น ๆ ในต่างประเทศที่ แลมม์ ชมิทท์ และ ทรอมม์สโตรฟฟ์ (Lamm, Schmidt and Trommsdorff. 1976 : 317) ได้สรุปจากการศึกษาเรื่องการหยั่งรู้เวลาในอนาคตไว้ว่า การหยั่งรู้เวลาในอนาคตเป็นสาเหตุหรือสัมพันธ์กับความสามารถที่จะอดได้รอได้ การฝึกให้บุคคลรู้จักอดได้รอได้จะทำให้บุคคลเรียนรู้ที่จะควบคุมการกระทำและยับยั้งสิ่งที่ต้องการจะทำในทันทีทันใด และสามารถจะคาดการณ์ถึงผลที่จะได้ในอนาคตด้วย

ด้วยผลที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การหยั่งรู้เวลาในอนาคตมีผลต่อการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยในการทดลองครั้งนี้ แต่ลักษณะการหยั่งรู้เวลาในอนาคตมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมอนามัยทั้งสองประการทั้งทางตรงและผ่านความพยายามในกลุ่มควบคุม

สรุปว่า การหยั่งรู้เวลาในอนาคตเกี่ยวข้องโดยตรงกับการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยในทุกกลุ่ม ยกเว้นกลุ่มที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้ ซึ่งการอดได้รอได้มีความสัมพันธ์หรือเป็นผลมาจากการหยั่งรู้เวลาในอนาคตอยู่แล้ว ส่วนลักษณะความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมอนามัยโดยทางอ้อมเท่านั้น

จิตลักษณะกับพฤติกรรมอนามัยของนักเรียนปกติ (กลุ่มควบคุม) เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ เฉพาะในกลุ่มควบคุม ซึ่งไม่ได้รับการพัฒนาจิตลักษณะ 2 ประการ คือ การฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม และการฝึกการอดได้รอได้พบว่า จิตลักษณะ 2 ประการ คือ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน การหยั่งรู้เวลาในอนาคต และความรู้เรื่องสุขภาพอนามัย มีความสัมพันธ์กับความพยายาม ความพยายามมีความสัมพันธ์กับการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยและการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย การหยั่งรู้เวลาในอนาคตมีความสัมพันธ์กับการมุ่งกระทำ

พฤติกรรมอนาถาและการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนาถา ความรู้ เรื่องสุขภาพพลานามัยมีความสัมพันธ์กับการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนาถา การอดได้รอได้ไม่มีความสัมพันธ์กับการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนาถาและการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนาถา แต่การอดได้รอได้มีความสัมพันธ์กับการหยั่งรู้เวลาในอนาคตซึ่งมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมอนาถาทั้งสองด้าน ลักษณะความสัมพันธ์ดังกล่าวแตกต่างไปจากความสัมพันธ์ในกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม ดังได้อธิบายมาแล้วตั้งแต่ต้น

นอกเหนือจากผลดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ในการวิเคราะห์นอกเหนือสมมติฐานยังพบว่า นักเรียนหญิงมีการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนาถาและการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนาถาสูงกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ลู่ภาพ กลีบบัว (ลู่ภาพ กลีบบัว 2524 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาสภาวะสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ชาย 320 คน หญิง 320 คน ซึ่งพบว่าเพศของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับสภาวะสุขภาพของคอและจมูก และสภาวะสุขภาพของผิวหนังและผม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนชายมีสภาวะสุขภาพของคอและจมูก ผิวหนังและผม ไม่ปกติในร้อยละที่สูงกว่านักเรียนหญิง

สรุปผลจากการวิจัยครั้งนี้ได้ว่า ความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยมีอิทธิพลต่อการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนาถาเท่านั้น แต่ไม่มีผลต่อการกระทำพฤติกรรมอนาถา วิธีการที่จะทำให้นักเรียนมีการกระทำพฤติกรรมอนาถาได้นั้น จำเป็นจะต้องให้ความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยควบคู่ไปกับการพัฒนาจิตสำนึก 2 ประการ คือ การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้

ข้อดีของการวิจัย

ข้อดีของการวิจัยมีดังต่อไปนี้

1. การวิจัยครั้งนี้มีการพัฒนาจิตสำนึก 2 ประการ คือ การรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้ เป็นครั้งแรกในคนไทย
2. ผลจากการวัดความพยายามและการอดได้รอได้ มีความสัมพันธ์กับความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และการหยั่งรู้เวลาในอนาคตตามลำดับ ผลดังกล่าวนี้ได้อธิบายได้จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรดังกล่าวในกลุ่มควบคุม

3. แบบวัดพฤติกรรมอนามัยสะดวกต่อการนำไปใช้ และมีการวัดพฤติกรรมอนามัย 2 ด้าน คือ การมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยและการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย ทั้งนี้เพื่อความมั่นใจในการวัดตัวแปรนี้ และใช้เป็นเครื่องมือที่ได้ผลดีและสามารถเปรียบเทียบผลได้

ข้อจำกัดของการวิจัย

มีดังต่อไปนี้

1. การวิจัยครั้งนี้วัดพฤติกรรมอนามัยที่เป็นปรนัย (Objective) น้อยไป และแบบวัดอาจมีลักษณะคล้อยตามความต้องการ (Demand Characteristics) ด้วย
2. ศึกษาผลของการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดใจรอได้ในระยะสั้น ไม่มี การติดตามผลในระยะยาว
3. การศึกษาครั้งนี้ไม่ได้ดูผลของการฝึกที่ลู่อากาศอนามัยของเด็กโดยตรง
4. เครื่องมือวัดตัวแปรบางตัว ได้แก่ แบบวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน แบบวัด การหยั่งรู้เวลาในอนาคต ยังมีคุณภาพน้อย ควรจะได้ปรับปรุง
5. การวัดครั้งนี้ไม่ได้วัดทัศนคติต่อการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการอดใจรอได้ และไม่ได้วัดผลสัมฤทธิ์ในการ เรียน เรื่องลู่อากาศอนามัยของนักเรียน เมื่อนำมาเป็นตัวแปรประกอบ ในการวิจัยนี้

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

เพื่อให้ได้ผลที่สมบูรณ์ในการวิจัยต่อไป สัมควรจะได้เพิ่มเติมในสิ่งที่เป็นข้อจำกัดของการวิจัย ครั้งนี้ ดังต่อไปนี้

1. การวัดพฤติกรรมอนามัย ควรจะได้กระทำทั้งโดยการใช่แบบวัดพฤติกรรมอนามัย และ ดูผลของการพัฒนาจิตลักษณะที่ลู่อากาศอนามัยของเด็กโดยตรง ทั้งนี้อาจกระทำโดยการตรวจลู่อากาศ อนามัยของเด็กก่อนและหลังการพัฒนาจิตลักษณะ
2. ภายหลังจากฝึกจิตลักษณะ ควรจะได้มีการวัดผลของการฝึกภายหลังการฝึกและติดตามผล ในระยะยาวเพื่อดูความคงทนของผลจากการฝึกจิตลักษณะ

3. ลักษณะความเชื่ออำพรางภายใน-ภายนอกตน และการหยั่งรู้เวลาในอนาคตเป็นตัวแปรที่มีความสำคัญต่อพฤติกรรมที่พึงปรารถนา โดยเฉพาะการกระทำพฤติกรรมอนามัย ดังนั้น ก่อนที่จะนำไปใช้ในการวิจัยครั้งต่อไปสมควรจะได้พัฒนาแบบวัดทั้งสองนี้ให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น

4. เพื่อผลวิจัยที่สมบูรณ์ควรจะได้วัดทัศนคติต่อการฝึกจิตลักษณะ และวัดทัศนคติต่อการเรียนเรื่องลุ่มภาพพลาณามัย และแยกประเภทนักเรียนตามผลของการวัดเพื่อสามารถเปรียบเทียบผลของการฝึกจิตลักษณะที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

5. ควรจะได้วัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องลุ่มภาพพลาณามัยเพื่อใช้เป็นตัวแปรประกอบในการวิจัยด้วย

6. การพัฒนาจิตลักษณะอาจจะกระทำได้หลายด้าน ควรจะได้มีการพิจารณาพัฒนาจิตลักษณะอื่น ๆ ที่จะมีผลต่อการกระทำพฤติกรรมอนามัย นอกเหนือจากการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้

7. ควรจะได้มีการฝึกจิตลักษณะ 2 ประการ คือ การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้ในวิชาอื่น ๆ เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการตามจุดประสงค์ของวิชานั้น ๆ

ข้อเสนอแนะทางการปฏิบัติ

การสอนเรื่องลุ่มภาพพลาณามัยในโรงเรียนนั้น ส่วนมากแล้วจะเป็นการสอนให้นักเรียนมีความรู้ที่นักเรียนควรกระทำพฤติกรรมอนามัยอะไรบ้าง และถ้าจะกระทำพฤติกรรมอนามัยนั้นจะต้องกระทำอย่างไร วิธีการดังกล่าวนี้เป็นการสร้างความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมอนามัยให้แก่ นักเรียน แต่จากผลของการวิจัยครั้งนี้พบว่า ความรู้เรื่องลุ่มภาพพลาณามัยมีผลต่อการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยเท่านั้น ไม่มีผลต่อการกระทำพฤติกรรมอนามัยโดยตรง

การวิจัยนี้ได้ทดลองฝึกจิตลักษณะ 2 ประการ คือ การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้ เพื่อให้เกิดความอยากกระทำซึ่งเป็นพลังผลักดันให้เกิดพฤติกรรมได้อย่างจริงจัง โดยเกิดความพยายามสูง และมีการอดได้รอได้เพื่อผลที่ดีในอนาคตสูงในหมู่ นักเรียน ผู้ที่ถูกฝึก ผลของการวิจัยนี้ให้ผลว่าการส่งเสริมหรือพัฒนาจิตลักษณะ 2 ประการดังกล่าวมีผลต่อการเพิ่มการกระทำพฤติกรรมอนามัยอย่างเด่นชัด ด้วยผลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ความรู้เรื่อง

สู่สภาพพลานามัยเพียงอย่างเดียวไม่ทำให้ผู้เรียนกระทำพฤติกรรมอนามัยได้ตามต้องการ จำเป็นต้องฝึกจิตลักษณะ 2 ประการ คือ การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้ควบู่ไปด้วย

ฉะนั้นข้อเสนอแนะที่สำคัญของการวิจัยนี้ในแง่ของการปฏิบัติเพื่อการพัฒนาเยาวชนไทยก็คือ ควรมีการพัฒนาจิตใจของนักเรียนทางด้านความพยายามและการอดได้รอได้ นอกเหนือจากการให้ความรู้เรื่องสู่สภาพพลานามัยซึ่งกระทำกันอยู่แต่เดิม ทั้งนี้เพื่อเป็นการเพิ่มองค์ประกอบความอยากกระทำพฤติกรรมพฤติกรรมอนามัย ควบคู่ไปกับความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมอนามัย ซึ่งได้จากการมีความรู้เรื่องสู่สภาพพลานามัย เมื่อมีองค์ประกอบทั้ง 2 ประการในตัวนักเรียนจึงจะเกิดพฤติกรรมอนามัยได้อย่างจริงจัง

การพัฒนาจิตใจของนักเรียนทางด้านความพยายามและการอดได้รอได้นี้ ครูหรือผู้ที่สนใจอาจจะนำแบบฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและแบบฝึกการอดได้รอได้ทั้ง 2 ชุดที่ได้ทดลองใช้และประเมินผลไว้เรียบร้อยแล้วจากการวิจัยนี้ ไปใช้เสริมการเรียนการสอนหมวดวิชาสู่สภาพพลานามัย กลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตได้

ส่วนในการสอนวิชาอื่น ๆ อาจจะใช้หลักการฝึกอย่างเดียวกันนี้แต่ปรับเนื้อหาให้เข้ากับวิชาใหม่ เช่น ทางด้านจริยศึกษา ทางด้านพลศึกษา หรือแม้แต่ในการอ่านเขียนภาษาไทยโดยตรง ก็จะสามารถทำให้เกิดพฤติกรรมตามต้องการได้ และด้วยการพัฒนาจิตลักษณะนี้อาจจะเป็นการสร้างลักษณะทางจิตใจเพื่อให้เกิดความคงทน (หรืออนุรักษ์) พฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดจากการสอนในโรงเรียนให้คงอยู่ต่อไปในชีวิตของบุคคลเหล่านี้ การวิจัยนี้ยังชี้ให้เห็นถึงบทบาทหน้าที่ของโรงเรียนในการพัฒนาจิตลักษณะทางด้านอื่น ๆ ที่จำเป็น เพื่อที่จะให้การเรียนการสอนทางด้านต่าง ๆ เกิดผลในผู้เรียนอย่างจริงจัง อันจะเป็นแนวทางที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพของบุคคลเพื่อการพัฒนาประเทศ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- นางลักขณ์ กิริติบุตร และคนอื่น ๆ "ลุ่มภาพนักเรียนในชั้นบทภาคกลาง ภาคตะวันออก เชียงเหนือ และภาคใต้" วารสารอนามัย 10(5) : 341 - 354 กันยายน - ตุลาคม 2524
- วิเชียร เกตุสิงห์ สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย 2521, 164 หน้า อัดสำเนา
- ศูนย์ข้อมูลข่าวสารสารธารณสุขกลาง สรุปผลการปฏิบัติงานกิจกรรมสาธารณสุขของปีงบประมาณ 2523 2524, 205 หน้า อัดสำเนา
- สุภาพ กลีบบัว ความรู้ด้านอนามัยและสภาวะสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังเกต
กรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร วิทยานิพนธ์ วท.ม. มหาวิทยาลัยมหิดล 2524, 144 หน้า
อัดสำเนา
- ลุ่มสมร ประพัฒน์ทอง และคนอื่น ๆ รายงานการวิจัยเรื่องผลของการกระตุ้นแรงจูงใจในสัมฤทธิ์
ต่อการสอนทันตอนามัยในเด็ก โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล 2525 - 2526
26 หน้า อัดสำเนา
- ไฉ่ว เฟื่องวิทยารัตน์ การเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 ในกรุงเทพ
มหานครกับในจังหวัดนครราชสีมา วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2520,
104 หน้า อัดสำเนา
- Andrew, Gregory R. and Ray L. Debus. "Persistence and the Causal Perception of Failure : Modifying Cognitive Attributions," Journal of Educational Psychology. 70(2) : 154 - 166, 1978.
- Atkinson, Martha B. "The Effect of Internal and External Distractors of Self-Imposed Delay of Gratification," International Dissertation Abstract. 38(10) : 4998 - 4999B, 1978.
- Bar-Tal, Daniel. "Attributional Analysis of Achievement-related Behavior," Review of Educational Research. 48(2) : 259 - 271, Spring, 1978.
- Bar-Tal, D. and others. "The Relationship between Locus of Control and Academic Achievement, Anxiety, and Level of Aspiration," The British Journal of Educational Psychology. 50(Part 1) : 53 - 60, February, 1980.
- Becker, Marshall H. and others. "Selected Psychosocial Models and Correlates of Individual Health-Related Behaviors," Medical Care. 15(5) Supplement : 27 - 46, May, 1977.

Buck, Mildred R. and Harvey R. Austrin. "Factors Related to School Achievement in an Economically Disadvantaged Group," Child Development. 42 : 1813 - 1826, 1971.

Burton, R.V. "Honesty and Dishonesty," in Thomas Lickona (ed.) Moral Development and Behavior : Theory, Research and Social Issues. Holt, Rinehart and Winston, 1976. 430 p.

Collis, Martin L. "Behavior Modification Techniques : Their Use in Individual and Community Programmes," The International Journal of Health Education. 20 : 29 - 37, 1977/1.

Cronbach, L.J. Essentials of Psychological Testing. New York, Harper and Row, Publishing., 1970.

Dweck, C.S. and N.D. Reppuci. "Learned Helplessness and Reinforcement Responsibility in Children," Journal of Personality and Social Psychology. 25(1) : 109 - 116, 1973.

Dweck, C.S. "The Role of Expectations and Attributions in the Alleviation of Learned Helplessness," Journal of Personality and Social Psychology. 31(4) : 674 - 685, 1975.

English, H.B. and A.C. English. A Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalytical Terms. David McKay Company, 1958. 594 p.

Fan, Chung-Teh. Item Analysis Table. Princeton, New Jersey, Educational Testing Service, 1952. 32 p.

Ferguson, G.A. Statistical Analysis in Psychology and Education. (4th ed.) Tokyo, McGraw-Hill Kogakusha, Ltd. 1976. 527 p.

Fishbein, Martin and Icek Ajzen. Belief, Attitude, Intention and Behavior. Addison-Wesley Publishing Company, 1975. 578 p.

Garrett, H.E. Statistics in Psychology and Education (6th ed.) David McKay Company, Inc., 1966.

X Gjesme, Torgrim. "Future Time Orientation as a Function of Achievement ✓
Motives, Ability, Delay of Gratification and Sex," The Journal of Psychology. 101 : 173 - 188, 1979.

Granzberg, Gary. "Delay of Gratification and Abstract Ability in Three Societies," The Journal of Social Psychology. 100 : 181 - 187, 1976.

- x Heimberg, Laura K. "The Measurement of Future Time Perspective," Dissertation Abstracts. 24(4) : 1686 - 1687, October, 1963.
- Hollander, Edwin P. Principle and Methods of Social Psychology. Oxford University Press, 1981. 558 p.
- x Kastenbaum, Robert. "The Dimension of Future Time Perspective : An Experimental Analysis," The Journal of General Psychology. 65 : 203 - 218, 1961.
- / Kelly, Harold H. and John L. Michela. "Attribution Theory and Research," Annual Reviews of Psychology. 31 : 457 - 501, 1980.
- Kirk, Roger E. Experimental Design : Procedures for the Behavioral Sciences. Brooks/Cole Publishing Company, 1968. 577 p.
- x Lamm, Helmut, Rolf W. Schmidt and Gisela Trommsdorf. "Sex and Social Class as Determinants of Future Orientation (Time Perspective) in Adolescents," Journal of Personality and Social Psychology. 34(3) : 317 - 326, 1976.
- Lau, Richard R. and John F. Ware, Jr. "Refinements in the Measurement of Health-Specific Locus of Control Beliefs," Medical Care. 19(11) : 1147 - 1157, November, 1981.
- Lefcourt, Herbert M. Locus of Control : Currents Trends in Theory and Research. Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, 1976. 211 p.
- Lefcourt, H.M. "Locus of Control and Coping with Life's Events," in Ervin Staub (ed.) Personality : Basic Aspects and Current Research. Prentice-Hall, Inc., 1980.
- Masters, J.C. "Treatment of Adolescent Rebellion by the Reconstrual of Stimuli," Journal of Consulting Psychology. 35 : 213 - 216, 1970.
- McClelland, D.C. and D.G. Winter. Motivating Economic Achievement. The Free Press, 1969.
- McLennan, C.A. "Locus of Control and Cue Explication : Perception of Responsibility in a College Home Economics Academic Setting," Dissertation Abstracts International. 41(4), October, 1980.
- x Meade, Robert D. "Future Time Perspective of College Students in America and India," The Journal of Social Psychology. 83 : 175 - 182, 1971.

Mischel, Walter. "Theory and Research on the Antecedents of Self-Imposed Delay of Reward," in Brender A. Maher (ed.) Progressive Experimental Personality Research. vol. 3, New York, Academic Press, Inc., 1966.

Introduction to Personality. Holt Rinehart and Winston, Inc., 1971.

"Process in Delay of Gratification," Advances in Experimental Social Psychology. Academic Press, 7 : 249 - 292, 1974.

Mischel, Walter and Harriet N. Mischel. "A Cognitive Social-Learning Approach to Morality and Self-Regulation," in Thomas Lickona (ed.) Moral Development and Behavior : Theory, Research and Social Issues. Holt, Rinehart and Winston, 1976. 430 p.

Platt, J.J. and R.E. Taylor. "Homesickness, Future Time Perspective and the Self Concept," Journal of Individual Psychology. 23(1) : 94 - 97, 1967.

✓ Raviv, A. and others. "Causal Perceptions of Success and Failure by Advantaged, Integrated and Disadvantaged Pupils," British Journal of Educational Psychology. 50(Part 2) : 137 - 146, June, 1980.

✓ Rejeski, W.J. and C.A. Lowe. "The Role of Ability and Effort in Attributions for Sport Achievement," Journal of Personality. 48(2) : 233 - 244, June, 1980.

✗ Robinson, Charles L. "Future Time Perspective in Non-incarcerated Juvenile Delinquents," Dissertation Abstracts International. 32(2) : 1225-B, August, 1971.

• Rupp, M. and S. Nowicki. "Locus of Control Among Hungarian Children : Sex, Age, School Achievement," Journal of Cross Cultural Psychology. 9(3) : 359 - 366, September, 1978.

Strickland, Bonnie R. "Internal-External Control of Reinforcement," in T. Blass (ed.) Personality Variables in Social Behavior. John Wiley and Sons, 1977.

✗ Villela Segura, Leopolda Felix. "The Relationship of Future Time Perspective to Ego Function," Dissertation Abstracts International. 36(11) : 5822, May, 1976.

✓ Wall, R.T. and T.S. Smith. "Development of Preference for Delayed Reinforcement in Disadvantaged Children," Journal of Educational Psychology. 61 : 118 - 123, 1970.

Weiner, Bernard. Human Motivation. Holt, Rinehart and Winston, 1980.

✓Weiss, Howard and John Sherman. "Internal-External Control as a Predictor of Task Effort and Satisfaction Subsequent to Failure," Journal of Applied Psychology. 57(2) : 132 - 136, 1973.

Wolman, Benjamin S. Dictionary of Behavioral Science. Litton Educational Publishing, 1973. 478 p.

Yates, Brian T. "Children's Awareness and Use of Attentional Strategies for Delaying Gratification," Dissertation Abstracts International. 37(10): 5414 - 5415B, 1977.

ពាក្យស្នើសុំ

ภาคผนวก ก

แบบฝึกจิตสำนึก

ตาราง 5 กำหนดการดำเนินการทดลอง

วัน	เดือน	ปี	ขั้นตอนในการดำเนินการ
7	มกราคม	2526	วัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน วัดการหยั่งรู้เวลาในอนาคต
17	มกราคม	2526	วัดความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยและแบบสอบถามภูมิหลัง
18 - 20	มกราคม	2526	การลองทดลอง
24	มกราคม - 7	กุมภาพันธ์ 2526	ฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม
1 - 10	กุมภาพันธ์	2526	ฝึกการอดได้รอได้
15	กุมภาพันธ์	2526	วัดความพยายาม
16	กุมภาพันธ์	2526	วัดการอดได้รอได้
17	กุมภาพันธ์	2526	วัดการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย
23 - 24	กุมภาพันธ์	2526	วัดการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย

ตาราง 6 กำหนดการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม

วันที่	เดือน	ปี	เวลา	รายการ
24	มกราคม	2526	50 นาที	ฝึกการรับรู้ผลของความพยายามคาบที่ 1
25	มกราคม	2526	30 นาที	ฝึกการรับรู้ผลของความพยายามคาบที่ 2
26 - 27	มกราคม	2526	60 นาที	ฝึกการรับรู้ผลของความพยายามคาบที่ 3
31	มกราคม	2526	30 นาที	ฝึกการรับรู้ผลของความพยายามคาบที่ 4
7	กุมภาพันธ์	2526	30 นาที	ฝึกการรับรู้ผลของความพยายามคาบที่ 5

ตาราง 7 กำหนดการฝึกการอดได้รอได้

วันที่	เดือน	ปี	เวลา	รายการ
1	กุมภาพันธ์	2526	40 นาที	ฝึกการอดได้รอได้ คาบที่ 1 (ความรู้เรื่องการอดได้รอได้)
			20 นาที	ฝึกการอดได้รอได้ คาบที่ 2 (ฝึกการอดได้รอได้ระยะสั้น)
2	กุมภาพันธ์	2526	40 นาที	ฝึกการอดได้รอได้ คาบที่ 3 (ความรู้เรื่องการอดได้รอได้)
			20 นาที	ฝึกการอดได้รอได้ คาบที่ 4 (การอดได้รอได้ระยะยาว)
3	กุมภาพันธ์	2526	30 นาที	ฝึกการอดได้รอได้ คาบที่ 5 (การอดได้รอได้ระยะยาว)
4	กุมภาพันธ์	2526	40 นาที	ฝึกการอดได้รอได้ คาบที่ 6 (การอดได้รอได้เพื่อสัณภาพอนามัย)
8	กุมภาพันธ์	2526	30 นาที	ฝึกการอดได้รอได้ คาบที่ 7 (การอดได้รอได้เพื่อสัณภาพอนามัย)
10	กุมภาพันธ์	2526	30 นาที	ฝึกการอดได้รอได้ คาบที่ 8 (การอดได้รอได้เพื่อสัณภาพอนามัย)

แบบฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม

แบบฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม

คาบที่ 1

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนทราบว่าผลใด ๆ ก็ตามย่อมมีสาเหตุที่ก่อให้เกิด
2. เพื่อให้นักเรียนทราบว่าความตั้งใจกระทำสาเหตุจะส่งผลที่ต้องการ
3. เพื่อให้นักเรียนทราบว่าภาวะส่อสภาพอนามัยที่ตนเป็นอยู่นั้น เป็นผลที่ย่อมมีสาเหตุ

รายละเอียดในการดำเนินการ

1. ผู้วิสัยนำภาพข่าวแพทย์ชนบทที่ได้รับรางวัลดีเด่นประจำปี 2525, ให้นักเรียนดูพร้อมทั้งเล่าเรื่องในข่าวนั้น จากนั้นผู้วิสัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงสาเหตุที่ทำให้แพทย์ผู้นั้นได้รับรางวัล ผู้วิสัยเขียนสรุปผลของการอภิปรายลงบนกระดานคำว่า รางวัลแพทย์แพทย์ชนบทดีเด่นเป็นผลที่มีสาเหตุมาจาก การตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ของแพทย์

2. ผู้วิสัยนำภาพข่าวแพทย์ชนบทที่ได้รับรางวัลดีเด่นประจำปี 2525 ให้นักเรียนดูอีกครั้ง และให้นักเรียนพิจารณาดูรูปคนไข้ที่มารับการรักษา ผู้วิสัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงสาเหตุที่ทำให้คนไข้ต้องมารับการบำบัดรักษา ซึ่งสรุปได้ว่าสาเหตุที่ทำให้คนไข้ต้องมารับการบำบัดรักษา ก็คือความเจ็บไข้ได้ป่วย สาเหตุจากความเจ็บไข้ได้ป่วยนี้มีผลทำให้คนไข้ต้องเสียทั้งเวลาและเงินในการรักษา และยังมีผลทำให้เป็นคนไม่แข็งแรงอีกด้วย

3. ผู้วิสัยให้นักเรียนช่วยกันคิดว่า หากคนไข้ไม่ต้องการให้ตนเองเจ็บไข้ได้ป่วย เขาควรจะทำอย่างไร ผู้วิสัยสรุปความคิดของนักเรียนแล้วเขียนไว้เป็นข้อ ๆ บนกระดานคำ เมื่อได้คำตอบพอสมควรแล้วผู้วิสัยเขียนหัวข้อเพื่อสรุปคำตอบออกมาในรูปของสาเหตุและผล ดังนี้

สิ่งที่กระทำ = สาเหตุ

ผลที่ได้รับจากการกระทำ

1.

1. การไม่เจ็บไข้ได้ป่วย

2.

2. การมีส่อสภาพอนามัยที่ดี

3.

ผู้วิจัยกล่าวสรุปว่า "จากคำตอบทั้งหมดของนักเรียนชี้ให้เห็นว่า สู่สภาพอนามัยของพวกเราจะได้ดีขึ้น มีสาเหตุมาจากการกระทำของบุคคลผู้นั้นเอง" จากนั้นผู้วิจัยกล่าวสรุปจากตัวอย่างทั้งหมดว่า "จากภาพข่าว (ผู้วิจัยให้นักเรียนดูภาพข่าวอีกครั้ง) และจากการที่ครูและนักเรียนได้ช่วยกันคิดมาทั้งหมด สรุปได้ว่า ผลใด ๆ ก็ตามที่เกิดขึ้นย่อมมีสาเหตุ"

4. ผู้วิจัยนำแบบวัดภาวะสู่สภาพอนามัยแจกให้นักเรียนทุกคนในกลุ่ม อธิบายว่า "ครูแจกแบบวัดสู่สภาพอนามัยให้กับนักเรียนทุก ๆ คน เพื่อให้นักเรียนตรวจสอบดูสู่สภาพอนามัยของปาก ฟัน ผิวหนัง ผม เล็บ นิ้วมือและเล็บมือ เท้าและเล็บเท้า ร่องเท้า ขอให้นักเรียนตั้งใจตรวจสอบดูทีละส่วนตามหัวข้อที่กำหนดไว้ในแบบวัดที่ครูแจกให้ เมื่อตรวจสอบเสร็จแล้วขอให้นักเรียนตอบให้ตรงกับความเป็นจริงให้มากที่สุด ถ้านักเรียนมองไม่เห็นอวัยวะส่วนใด ครูเตรียมกระจกมาให้ให้นักเรียนยืมไปดูได้ และหากนักเรียนมีข้อสงสัยประการใด ขอให้ถามครูก่อนที่จะตอบ ตอบเสร็จแล้วให้นำมาส่งครู ขอให้นักเรียนเขียนชื่อ นามสกุล ลงในแบบวัดด้วย"

5. เมื่อนักเรียนตรวจสอบและตอบแบบวัดสู่สภาพอนามัยเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยกล่าวว่า "ครูจะนำแบบวัดสู่สภาพอนามัยกลับไปตรวจ และในวัยพุงผื่น (25 มกราคม 2526) ครูได้เชิญพยาบาลมาตรวจสู่สภาพอนามัยให้แก่เด็กนักเรียนอีกด้วย เพื่อที่ว่านักเรียนจะได้ทราบถึงภาวะสู่สภาพอนามัยทั่ว ๆ ไปของนักเรียนทั้งจากการตรวจของตนเอง และจากการตรวจของพยาบาล ผลการตรวจครูจะนำมาแจ้งให้นักเรียนทราบในวันที่ 26 มกราคม (หรือ 27 มกราคม 2526)"

อุปกรณ์

1. แผ่นภาพข่าวแพย์ชนบทดีเด่น (2525)
2. แบบวัดสู่สภาพอนามัย
3. กระจกเงา

เรื่องเล่าประกอบ

เรื่องแพทย์ดีเด่นในชนบท

นายแพทย์โกมล ล่ายชุ่มอินทร์ ได้รับการยกย่องว่าเป็นหมอดีเด่นของคนชนบทแห่งเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดตาก ด้วยสาเหตุที่เขาเป็นแพทย์ที่มีความเมตตากรุณา มีความเสียสละ และเป็นผู้ที่มีความพยายามในการทำงาน เขาได้ทุ่มเทเวลา กำลังกาย กำลังความคิดให้แก่การทำงานอย่างเต็มที่ คนไข้ที่มาใช้บริการมีทั้งคนไทย สีน้อ กะเหรี่ยง พม่า และชาวไทยภูเขาเผ่าต่าง ๆ เช่น แม้ว มูเซอร์ เย้า เป็นต้น

นอกจากบริการรักษาคนเจ็บไข้ได้ป่วยแล้ว เขายังได้ขอความร่วมมือร่วมใจจากชาวบ้านให้เสียสละกำลังแรง กำลังเงิน เพื่อปรับปรุงกิจการของโรงพยาบาลแม่ฮ่องสอน จนสามารถบริการแก่ผู้ป่วยในท้องที่และเขตใกล้เคียงได้อย่างทั่วถึง ทำให้คนเจ็บไข้ได้ป่วยได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง ด้วยผลงานดังที่กล่าวมานี้เขาจึงได้รับรางวัลแพทย์ดีเด่นในชนบทประจำปี 2525

แบบฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม

คาบที่ 2

เวลา 30 นาที

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนทราบภาวะสุขภาพอนามัยทั่ว ๆ ไปของตน จากการวัดของพยาบาล

รายละเอียดในการดำเนินการ

1. ผู้วิสัญญ์แนะนำพยาบาลผู้ทำหน้าที่วัดสุขภาพอนามัยแก่นักเรียนดังนี้ "วันนี้ครูเชิญพยาบาลมาช่วยตรวจสุขภาพอนามัยของนักเรียน เพื่อที่นักเรียนจะได้นำผลการตรวจของพยาบาลไปเปรียบเทียบกับผลการตรวจด้วยตัวของนักเรียนเอง ครูจะนำผลการตรวจมาแจ้งแก่นักเรียนในวันที่ 26 มกราคม (หรือ 27 มกราคม)"
2. ผู้วิสัญญ์แจกแบบสำรวจภาวะสุขภาพอนามัยแก่นักเรียนทุกคน เพื่อให้นักเรียนเขียนชื่อนามสกุล และนำแบบวัดสุขภาพอนามัยมายื่นแก่พยาบาลเพื่อตรวจสุขภาพทีละคน นักเรียนที่ได้รับการตรวจแล้วผู้วิสัญญ์อนุญาตให้กลับไปห้องเรียน
3. ผู้วิสัญญ์นำแบบวัดสุขภาพอนามัยของนักเรียนไปตรวจให้คะแนน รวมทั้งคะแนนจากแบบวัดสุขภาพอนามัยที่นักเรียนตรวจตนเอง เพื่อนำไปใช้ในคาบที่ 3 ต่อไป

อุปกรณ์

- แบบสำรวจภาวะสุขภาพอนามัย

บุคลากร

- นางสาวรัตนา แก้วพิลึก (อนุปฏิบัติการพยาบาลและอนามัย)

แบบสำรวจภาวะสุขภาพอนามัย

คำแนะนำในการตอบ ให้นักเรียนพิจารณาสุขภาพอนามัยของตนเองในเรื่องต่าง ๆ ตามหัวข้อที่กำหนดไว้ทีละข้อ แล้วให้ขีดเครื่องหมายถูก (✓) ลงหน้าคำตอบที่ตรงกับสภาพความเป็นจริง ถ้าไม่แน่ใจในเรื่องใด ขอให้นักเรียนสำรวจตนเองอีกครั้งแล้วจึงตอบ ขอให้ตอบให้ครบทั้ง 6 ข้อ

1. สภาพปากและฟันของนักเรียนเป็นอย่างไร?

- ก. มีฟันผุ มีอาการปวดฟัน ปากและฟันไม่สะอาด
- ข. มีฟันผุ ไม่มีอาการปวดฟัน ปากและฟันไม่สะอาด
- ค. ไม่มีฟันผุ แต่ปากและฟันไม่ค่อยสะอาด
- ง. ไม่มีฟันผุ ปากและฟันสะอาดเป็นบางครั้ง
- จ. ไม่มีฟันผุ ฟันสะอาด ปากสะอาด

2. สภาพผิวหนังของนักเรียนเป็นอย่างไร?

- ก. ไม่ค่อยสะอาด เป็นโรคผิวหนังและไม่ได้รักษา
- ข. ไม่ค่อยสะอาด เป็นโรคผิวหนังและกำลังรักษา
- ค. ไม่ค่อยสะอาด มีแผลอยู่บ้าง
- ง. ไม่ค่อยสะอาด แต่ไม่เป็นโรคผิวหนัง
- จ. สะอาด ไม่เป็นโรคผิวหนัง

3. สภาพมือและเล็บของนักเรียนเป็นอย่างไร?

- ก. มือและเล็บไม่สะอาด และมีโรค
- ข. มือและเล็บไม่สะอาด แต่ไม่มีโรค
- ค. มือค่อนข้างสะอาด แต่เล็บไม่สะอาด
- ง. มือและเล็บค่อนข้างสะอาด
- จ. มือสะอาด เล็บสะอาด

4. สภาพเส้นผมของนักเรียนเป็นอย่างไร?

- ก. ไม่สะอาด มีกลิ่นเหม็น เป็นเหา
- ข. ไม่สะอาด เป็นเหา
- ค. ไม่สะอาด แต่ไม่เป็นเหา
- ง. ค่อนข้างสะอาด
- จ. สะอาด หวีเรียบร้อย

5. สภาพเสื้อผ้าของนักเรียนเป็นอย่างไร?

- ก. ไม่สะอาด
- ข. ค่อนข้างไม่สะอาด
- ค. ค่อนข้างสะอาด
- ง. สะอาด
- จ. สะอาด เรียบร้อยดีมาก

6. สภาพเท้าของนักเรียนเป็นอย่างไร ?

- ก. เท้าไม่สะอาด ใส่รองเท้าที่ไม่สะอาด มีโรคและไม่ได้สนใจที่จะรักษา
- ข. เท้าไม่สะอาด มีโรค ใส่รองเท้าที่ไม่สะอาด
- ค. เท้าไม่สะอาด ใส่รองเท้าที่ไม่สะอาด
- ง. เท้าสะอาด ใส่รองเท้าที่ไม่สะอาด
- จ. เท้าสะอาด ใส่รองเท้าที่สะอาด

เมื่อครูเป็นผู้วัด	นักเรียนได้คะแนน	จากคะแนนเต็ม	คะแนน
เมื่อนักเรียนเป็นผู้วัด	นักเรียนได้คะแนน	จากคะแนนเต็ม	คะแนน
	รวมคะแนน	จากคะแนนเต็ม	คะแนน

แบบฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม

คาบที่ 3

เวลา 60 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์ผลการวัดสุขภาพอนามัยว่าเป็นความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการรักษาสุขภาพอนามัยของตน
2. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุของความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการรักษาสุขภาพอนามัยของตน
3. เพื่อให้นักเรียนรับรู้ถึงความพยายามเป็นสาเหตุของการมีสุขภาพอนามัยที่ดี

รายละเอียดในการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยนำภาพแพทย์ย่นบทที่ได้รับรางวัลดีเด่นประจำปี 2525 ให้นักเรียนดูเพื่อทบทวนความเข้าใจเรื่องสาเหตุ-ผล โดยใช้วิธีซักถามดังนี้ "นักเรียนเคยดูภาพนี้มาแล้ว ขอให้นักเรียนเล่าเรื่องในภาพย่อ ๆ ว่าเป็นภาพเหตุการณ์อะไร?" เมื่อนักเรียนเล่าเรื่องพอสมควรแล้ว ผู้วิจัยถามต่อไปว่า "จากภาพและเรื่องตามที่นักเรียนเล่ามานั้น สรุปได้อย่างไร?" เมื่อได้คำตอบแล้ว ผู้วิจัยสรุปอีกครั้งว่า "จากภาพและเหตุการณ์ในภาพสรุปได้ว่าผลใด ๆ ก็ตามที่เกิดขึ้นย่อมมีสาเหตุสุขภาพอนามัยของคนเราจะดีได้นั้นเป็นผลมาจากความตั้งใจกระทำสิ่งที่จะเป็นผลดีต่อร่างกายของเรานั้นเอง"
2. ผู้วิจัยนำแบบวัดสุขภาพอนามัยที่พยาบาลเป็นผู้ตรวจ และให้นักเรียนตรวจด้วยตนเอง คืนให้แก่นักเรียน แบบวัดทั้ง 2 ฉบับนี้ผู้วิจัยได้นำไปตรวจให้คะแนน และรวมคะแนน เปรียบไว้ด้วยกันล่วงหน้าไว้แล้ว ผู้วิจัยกล่าวว่า "ขอให้นักเรียนทุกคนตรวจคะแนนของแต่ละข้อ คะแนนรวม และความแตกต่างของคะแนนรวม จากการตรวจของพยาบาลและตัวนักเรียนเอง"
3. เมื่อให้เวลานักเรียนตรวจคะแนนการวัดสุขภาพอนามัยพอสมควรแล้ว ผู้วิจัยถามนักเรียนว่า "มีใครบ้างได้คะแนนตรงกัน และมีใครบ้างที่ได้คะแนนไม่ตรงกัน"

ต่อจากนั้นผู้วิจัยแจ้ง เกณฑ์ในการพิจารณาคะแนนให้นักเรียนทราบ ดังนี้

3.1 ถ้านักเรียนได้คะแนนเต็มจากการตรวจของพยาบาลและจากการตรวจด้วยตนเอง แสดงว่านักเรียนมีสุขภาพอนามัยที่ดี

3.2 ถ้านักเรียนได้คะแนนจากการตรวจของพยาบาลและจากการตรวจด้วยตนเอง ใกล้เคียงกัน แสดงว่านักเรียนมีสุขภาพอนามัยอยู่ในระดับนั้นจริง

3.3 ถ้านักเรียนได้คะแนนจากการตรวจของพยาบาลและจากการตรวจด้วยตนเอง แตกต่างกันมากกว่า 5 คะแนน (จำนวนดังกล่าวนี้กำหนดจากค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน การสำรวจภาวะสุขภาพอนามัย ซึ่งมีค่า เท่ากับ 4.72) คะแนนที่ได้จากการตรวจของพยาบาล จะเป็นคะแนนที่ตรงต่อความเป็นจริงมากกว่า การที่นักเรียนได้คะแนนจากการตรวจสุขภาพด้วย ตนเองมากกว่าคะแนนที่ได้จากการตรวจของพยาบาลเกิน 5 คะแนน แสดงว่านักเรียนเข้าใจว่าสุขภาพอนามัยของตนเองอยู่ในระดับที่สูง เกินกว่าความเป็นจริง

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนซักถามหากนักเรียนมีข้อสงสัยใด ๆ เกี่ยวกับคะแนนที่ตนได้

5. ผู้วิจัยแจกแบบวัดการรับรู้สาเหตุ (อยู่ตอนท้ายของแบบฝึก คาบที่ 3) ผู้วิจัยอธิบาย และให้นักเรียนตอบไปที่ละชั้นเพื่อกันความสับสน

6. เมื่อนักเรียนตอบแบบวัดการรับรู้สาเหตุเสร็จแล้ว ผู้วิจัยถามนักเรียนตามคำถาม ข้างล่างนี้ ผู้วิจัยนับจำนวนนักเรียนตามคำตอบและบันทึกไว้

"มีใครบ้างที่คิดว่าเป็นความสำเร็จในการรักษาสุขภาพอนามัยของตน ขอให้ยกมือ"

"มีใครบ้างที่คิดว่าความพยายามที่จะปฏิบัติเพื่อรักษาสุขภาพอนามัยของนักเรียนเป็น สาเหตุของความสำเร็จในการรักษาสุขภาพอนามัยของตน"

"มีใครบ้างที่คิดว่าความสามารถในการปฏิบัติเพื่อรักษาสุขภาพอนามัยของนักเรียนเป็น สาเหตุของความสำเร็จในการรักษาสุขภาพอนามัยของตน"

"มีใครบ้างที่คิดว่าความยากลำบากในการปฏิบัติเพื่อรักษาสุขภาพอนามัยเป็นสาเหตุของ ความสำเร็จในการรักษาสุขภาพของตน"

"มีใครบ้างที่คิดว่าโชคเป็นตัวกำหนดให้นักเรียนมีสุขภาพอนามัยที่ดีหรือมีสุขภาพอนามัย ที่ไม่ดี"

ผู้วิจัยแจ้งจำนวนของนักเรียนในแต่ละกลุ่มความคิด สำหรับพวกที่คิดว่าเป็นความล้มเหลวในการรักษาลูสภาพอนามัย ผู้วิจัยดำเนินการซักถามเช่นเดียวกับพวกที่คิดว่าเป็นความสำเร็จในการรักษาลูสภาพอนามัย

7. ผู้วิจัยย้ำเรื่อง ความพยายามเป็นสาเหตุของการมีลูสภาพอนามัยที่ดี ดังนี้ "คำตอบที่ถูกต้องมากที่สุดก็คือ ความพยายามที่จะปฏิบัติเพื่อรักษาลูสภาพอนามัยของนักเรียนเป็นสาเหตุของความสำเร็จในการรักษาลูสภาพอนามัย คนที่มีความพยายามที่จะกระทำหรือปฏิบัติเพื่อรักษาลูสภาพอนามัยโดยสม่ำเสมอก็จะมีลูสภาพดี แข็งแรง ยกตัวอย่าง เด็กที่แปรงฟันหลังอาหารทุกมื้อทุก ๆ วัน จะไม่มีฟันผุ ในทางตรงกันข้ามเด็กที่ขาดความพยายามที่จะแปรงฟันเป็นประจำ ฟันจะผุ นักเรียนป.5 ทุกคนมีความรู้เรื่องการแปรงฟัน ทุกคนสามารถจะแปรงฟันได้เพราะการแปรงฟันไม่ใช่งานที่ยากลำบากเลย เพียงแต่ว่านักเรียนไม่พยายามแปรงฟันสม่ำเสมอเท่านั้น"

ผู้วิจัยกล่าวว่า "ถ้าหากนักเรียนมีความคิดอย่างอื่น หรือสงสัยอะไรขอให้ถามครู" ผู้วิจัยตอบคำถามเพื่อให้เด็กมีความเข้าใจตรงกันว่า ความพยายามที่จะปฏิบัติเพื่อรักษาลูสภาพอนามัยของนักเรียนเป็นสาเหตุของการมีลูสภาพอนามัยที่ดี

8. ผู้วิจัยนำสมุดภาพลูสุขภาพดีแจกให้แก่เด็กนักเรียนทุกคนและอธิบายว่า "สมุดภาพการ์ตูนที่ครูนำมาให้ดูนี้เป็นสมุดภาพการ์ตูนที่รวบรวมสิ่งที่คุณนักเรียนควรจะพยายามกระทำทุก ๆ วัน จนเกิดเป็นความเคยชิน วันนี้เราจะมาดูพร้อม ๆ กันไปที่ละหน้าเพื่อสำรวจว่ามีสิ่งใดบ้างที่คุณนักเรียนกระทำอยู่แล้ว และยังมีสิ่งใดบ้างที่ยังขาดไปควรจะได้พยายามกระทำเป็นประจำทุก ๆ วัน" ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านสมุดภาพลูสุขภาพดีทีละหน้า เมื่อจบแต่ละหน้าแล้วผู้วิจัยจะซักถามว่า "มีใครบ้างที่ยังไม่ได้กระทำทุก ๆ ข้อ ขาดข้อใด และเพราะเหตุใด" หากนักเรียนมีปัญหาในทางปฏิบัติ ผู้วิจัยจะให้คำแนะนำตามสมควร

9. เมื่อนักเรียนอ่านสมุดภาพลูสุขภาพดีจบแล้ว ผู้วิจัยกล่าวว่า "ขอให้นักเรียนทุกคนพยายามปฏิบัติตามที่คุณนักเรียนได้อ่านไปแล้วทั้งหมด โดยเริ่มตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป คราวหน้าครูจะตรวจดูว่านักเรียนแต่ละคนได้พยายามปฏิบัติเพื่อรักษาลูสภาพอนามัยของตัวเองได้ดีเพียงใด"

10. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา ที่จะพบกลุ่มทดลองในครั้งต่อไป ต่อจากนั้นผู้วิจัยรวบรวม
• สมุดภาพคืน

อุปกรณ์

- แบบวัดการรับรู้ลำเหตุ
- สุ่มถ่ายภาพ (การ์ตูน) ลุ่มบัญญัติ (ดูภาคผนวก ง)

แบบวัดการรับรู้สำเหตุ

คำแนะนำในการตอบ ขอให้ให้นักเรียนอ่านข้อความในแต่ละขั้นให้เข้าใจ เมื่อเข้าใจแล้ว จึงตอบ ท้าไปที่ละขั้น อย่าทำข้ามขั้นเพราะจะทำให้นักเรียนเกิดความสับสนได้ หากนักเรียนมีความสงสัยขอให้ถามครูให้เข้าใจก่อนตอบ

ขั้นที่ 1 ขอให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้ให้เข้าใจ

ความสำเร็จในการรักษาลูขणภณามัย หมายถึง การที่นักเรียนกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ส่งผลให้นักเรียนมีลูขणภณามัยที่ดี และได้คะแนนจากการตรวจลูขणภณามัย เป็นที่พอใจของนักเรียน

ความล้มเหลวในการรักษาลูขणภณามัย หมายถึง การที่นักเรียนไม่ได้กระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ส่งผลให้นักเรียนมีลูขणภณามัยที่ดี และได้คะแนนจากการตรวจลูขणภณามัย ไม่เป็นที่พอใจของนักเรียน

ขั้นที่ 2 ขอให้นักเรียนดูคะแนนการตรวจลูขणภณามัยทั้งที่ได้จากการตรวจด้วยตนเองและจากการตรวจของพยาบาล คะแนนที่นักเรียนได้รับนั้นเป็นผลมาจากการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อรักษาลูขणภณามัยของตัวนักเรียนเอง จากคะแนนที่นักเรียนได้รับนักเรียนคิดว่า เป็นความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการรักษาลูขणภณามัยของตนเอง

ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ ตรงหน้าข้อความที่ตรงกับความคิดของนักเรียนเพียงคำตอบเดียว

..... นักเรียนคิดว่า เป็นความสำเร็จในการรักษาลูขणภณามัยของตนเอง

..... นักเรียนคิดว่า เป็นความล้มเหลวในการรักษาลูขणภณามัยของตนเอง

ขั้นที่ 3 ขอให้นักเรียนคิดว่า ความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการรักษาลู่ภาพพนามัยของตนเองซึ่งนักเรียนตอบในขั้นที่ 2 นั้น มีสาเหตุมาจากอะไร จากสาเหตุ 4 ประการที่กำหนดไว้ข้างล่างนี้

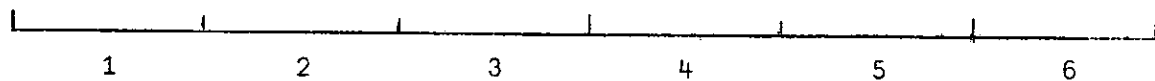
ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ ตรงหน้าข้อความที่ตรงกับความคิดของนักเรียน
เพียงคำตอบเดียว

- (1) ความพยายามที่จะปฏิบัติเพื่อรักษาลู่ภาพพนามัยของนักเรียน
- (2) ความสามารถในการปฏิบัติเพื่อรักษาลู่ภาพพนามัยของนักเรียน
- (3) ความยากลำบากในการปฏิบัติเพื่อรักษาลู่ภาพพนามัย
- (4) โชคเป็นตัวกำหนดให้นักเรียนมีลู่ภาพพนามัยที่ดีหรือมีลู่ภาพพนามัยที่ไม่ดี

ขั้นที่ 4 ขอให้นักเรียนคิดต่อไปอีกว่า สาเหตุที่นักเรียนอ้างถึงในขั้นที่ 3 นั้น มีความสำคัญเพียงใด จากเป็นสาเหตุที่สำคัญน้อยมาก (= 1) จนถึงเป็นสาเหตุที่สำคัญมากที่สุด (= 6)

ถ้านักเรียนตอบข้อ 1 ในขั้นที่ 3 นักเรียนก็ต้องเขียนเครื่องหมาย ✓ ได้
ข้อความข้อที่ 1 หรือถ้านักเรียนตอบข้อ 2 ในขั้นที่ 3 นักเรียนก็ต้องเขียนเครื่องหมาย ✓ ได้
ข้อความข้อที่ 2 ข้อที่ 3 และข้อที่ 4 ก็ทำเช่นเดียวกัน

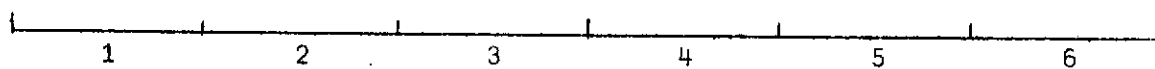
1. ความพยายามที่จะปฏิบัติเพื่อรักษาสัญภาพอนามัยของนักเรียน



เป็นลำดับเหตุการณ์น้อยมาก

เป็นลำดับเหตุการณ์มากที่สุด

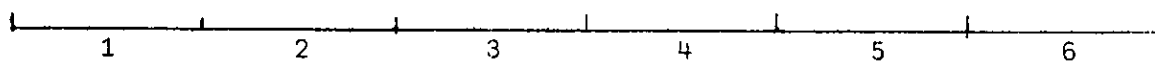
2. ความสามารถในการปฏิบัติเพื่อรักษาสัญภาพอนามัยของนักเรียน



เป็นลำดับเหตุการณ์น้อยมาก

เป็นลำดับเหตุการณ์มากที่สุด

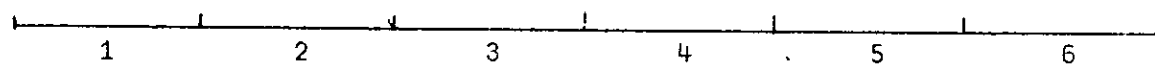
3. ความยากลำบากในการปฏิบัติเพื่อรักษาสัญภาพอนามัย



เป็นลำดับเหตุการณ์น้อยมาก

เป็นลำดับเหตุการณ์มากที่สุด

4. โยคเป็นตัวแทนให้นักเรียนมีสุขภาพอนามัยที่ดีหรือมีสุขภาพอนามัยที่ไม่ดี



เป็นลำดับเหตุการณ์น้อยมาก

เป็นลำดับเหตุการณ์มากที่สุด

แบบฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม

คาบที่ 4

เวลา 30 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ให้นักเรียนได้เห็นแบบอย่างของผู้ที่มีความพยายาม
2. เพื่อให้นักเรียนรับรู้ถึงความพยายามที่จะปฏิบัติเพื่อรักษาสู่สภาพอนามัยเป็นสาเหตุของการมีสุขภาพอนามัยที่ดี
3. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจกิจกรรมอนามัยที่ตนยังไม่ได้กระทำเพื่อที่จะได้เพิ่มความพยายามที่จะกระทำเพื่อรักษาสู่สภาพอนามัยต่อไป

รายละเอียดของการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยเล่าเรื่องจากแผ่นภาพเกษตรกรรมผู้มีความพยายามให้นักเรียนฟัง ผู้วิจัยชี้ให้เห็นว่าเป็นบุคคลผู้ที่มีความพยายามสูงมาก ผู้วิจัยสรุปความหมายของคำว่าความพยายามว่า "คนที่มีความพยายามจะต้องทุ่มเทเวลา กำลังกาย กำลังใจ รวมถึงเงินทอง ในอันที่จะกระทำสิ่งที่ดีที่ต้องการให้บังเกิดผล"
2. ผู้วิจัยถามนักเรียนต่อไปว่า "จากตัวอย่างที่ครูเล่าให้ฟังนี้เป็นเรื่องของผู้ใหญ่ที่มีความพยายาม ขอให้นักเรียนคิดต่อไปว่าสำหรับเด็ก ๆ เช่น นักเรียนนี้ควรจะมีความพยายามในเรื่องใดบ้าง" ผู้วิจัยซักถาม จากนั้นสรุปไปยังเรื่องการเรียนและการรักษาสู่สภาพอนามัยดังนี้ "หน้าที่ที่สำคัญของนักเรียนเวลานี้ก็คือการเรียนหนังสือที่นักเรียนจะต้องพยายามเรียนให้ดีที่สุด แต่อีกสิ่งหนึ่งที่จะต้องถือเป็นหน้าที่ด้วยก็คือ การรักษาสู่สภาพอนามัยให้แข็งแรงเพื่อที่จะได้สามารถเรียนหรือทำงานอื่น ๆ ได้สำเร็จ และการรักษาสู่สภาพอนามัยเป็นหน้าที่ซึ่งนักเรียนจะต้องใช้ความพยายามที่จะปฏิบัติจนเกิดเป็นความเคยชินที่จะต้องกระทำทุก ๆ วันโดยสม่ำเสมอ"
3. ผู้วิจัยซักถามเพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงพฤติกรรมของความพยายามดังนี้ "นักเรียนควรจะหาอย่างไรจึงจะเรียกว่ามีความพยายามในการเรียนหนังสือ" ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบและช่วยสรุปคำตอบของแต่ละคน ต่อจากนั้นผู้วิจัยซักถามเพื่อให้นักเรียนเข้าใจพฤติกรรมที่แสดงถึงความพยายาม

ในการรักษาลูกลำพอนามัยดังนี้ "นักเรียนควรจะทำอะไรบ้างจึงจะเรียกได้ว่านักเรียนมีความพยายามที่จะปฏิบัติเพื่อรักษาลูกลำพอนามัย" ผู้วิจัยช่วยสรุปและให้คำแนะนำเพิ่มเติมจากคำตอบของเด็กแต่ละคน

4. ผู้วิจัยนำสมุดภาพลွှ่ยบัญญัติแจกให้แก่นักเรียนทุกคนและอธิบายว่า "สมุดภาพการ์ตูนนี้ นักเรียนดูแล้ว แต่คราวนี้เราจะมาดูกันใหม่เพื่อตรวจดูว่านักเรียนได้ทำอะไรบ้างแล้ว และ ยังขาดอะไรอีกบ้างที่ควรจะทำแต่ยังไม่ได้กระทำ" ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านคนละหน้า เมื่อจบในแต่ละหน้า ผู้วิจัยจะซักถามว่า "มีนักเรียนคนใดบ้างที่กระทำครบทุกข้อ มีใครบ้างที่กระทำยังไม่ครบ ขาดข้อใดบ้าง เพราะเหตุใด" ผู้วิจัยจะให้คำแนะนำเพิ่มเติมตามสมควร

5. ผู้วิจัยให้นักเรียนตรวจร่างกายของตนเองอย่างง่าย ๆ ดังนี้ "นักเรียนลองตรวจผลการรักษาลูกลำพอนามัยของนักเรียนเองไปพร้อม ๆ กัน เริ่มต้นจากตรวจผมโดยเอานิ้วมือสอดไปใต้ผม แล้วตามดู จากนั้นตรวจมือและเล็บมือ เท้าและเล็บเท้า ดูความสะอาดของเสื้อ กระโปรง (หรือ กางเกง) และให้ทุกคนลองกระจกตรวจดูความสะอาดของฟัน" เมื่อนักเรียนตรวจเสร็จแล้วผู้วิจัยกล่าวเพิ่มเติมว่า "ถ้านักเรียนพบว่าผมมีกลิ่นเหม็น มือหรือเล็บสกปรก หรือจะเป็นส่วนใดก็ตาม ขอให้นักเรียนเพิ่มความพยายามรักษาลูกลำพอนามัยให้มากขึ้น ครูไม่สามารถจะไปติดตามดูนักเรียนทุก ๆ คนที่บ้านได้ นักเรียนคิดว่าจะกระทำทุกอย่างดังในสมุดภาพลွှ่ยบัญญัติได้หรือไม่ (รอคำตอบจากนักเรียน) ถ้าเช่นนั้นครูจะตรวจดูผลของความพยายามของนักเรียนในสัปดาห์หน้า"

6. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา ที่จะพบกลุ่มทดลองในครั้งต่อไป ต่อจากนั้นผู้วิจัยรวบรวมสมุดภาพคืน

อุปกรณ์

1. แผ่นภาพเกษตรกรรมผู้มีความพยายาม
2. สมุดภาพ (การ์ตูน) ลุ่ยบัญญัติ
3. กระจก

เรื่องเล่าประกอบ

เรื่องเกษตรกรผู้มีความพยายาม

นายถวิล เดชจินดา เดิมเป็นชาวจังหวัดนครปฐม ยอบการเพาะปลูกมาตั้งแต่เด็ก เขาต้องการที่จะเป็นเกษตรกรแต่ที่ดินแถบนครปฐมมีราคาแพง เขาไม่มีเงินพอที่จะซื้อที่ดินได้ จึงอพยพไปบุกเบิกที่ห่ากิน ที่จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่ดินที่นี่แม้จะราคาถูกแต่เป็นดินเปรี้ยวและรกร้างว่างเปล่า แต่นายถวิลเป็นคนมีความพยายาม เขาได้ศึกษาค้นคว้าเรื่องการปลูกส้มและทำงานหนัก จนในที่สุดเขาลำบากทำให้ที่ดินที่รกร้างว่างเปล่ากลายเป็นสวนส้มนับพัน ๆ ไร่

ในการปลูกส้มนั้นจะต้องใช้เวลา 4 - 5 ปี ส้มจึงจะให้ผล ดังนั้น ในระยะก่อนที่ส้มจะออกผล นายถวิลยังต้องปลูกผักขาย ได้รายได้พอเลี้ยงชีพไปวันหนึ่ง ๆ ต่อมาเมื่อต้นส้มให้ผลจนมีรายได้มากแล้ว นายถวิลยังได้แนะนำให้ชาวบ้านคนอื่น ๆ เพาะปลูกพืชผัก ผลไม้ เพื่อเป็นรายได้เลี้ยงครอบครัว และเขายังได้ชักชวนให้ชาวบ้านช่วยกันพัฒนาหมู่บ้านให้เจริญอีกด้วย นับว่านายถวิลเป็นคนไทยที่มีความพยายามในการทำงานจนสามารถประสบความสำเร็จในการสร้างฐานะของตนให้มั่นคงและพัฒนาหมู่บ้านให้เจริญ

ด้วยผลงานดังกล่าวมานี้เขาได้รับเลือกเป็นคนไทยตัวอย่างประจำปี 2525 ได้รับโล่ประกาศเกียรติคุณจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และได้รับเงิน 5 หมื่นบาทจากมูลนิธิรณนํ้าใจ

แบบฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม

คาบที่ 5 . (ห่างจากคาบที่ 4 เป็นเวลา 1 สัปดาห์)

เวลา 30 นาที

จุดมุ่งหมาย

- เพื่อเสริมแรงให้นักเรียนมีความพยายามที่จะปฏิบัติเพื่อรักษาสุขภาพอนามัยของตนเอง

รายละเอียดของการดำเนินการ

1. ผู้วิสัญญำภาพเกษตรกรรมผู้มีความพยายามมาให้ให้นักเรียนดูเพื่อทบทวนความหมายของคำว่า ความพยายาม โดยเริ่มต้นจากการสนทนาดังนี้ "นักเรียนคงจะจำภาพนี้ได้ ครูขอให้นักเรียนช่วยกันเล่าเรื่องของชายผู้นี้ว่าเขาเป็นอย่างไร?" ผู้วิสัญญำให้นักเรียนเล่าเรื่องเพิ่มเติมทีละคน จากนั้นสรุปว่า "ชายผู้นี้เป็นคนที่มีความพยายามในการทำงานมาก และจะต้องเป็นคนแข็งแรงมีสุขภาพดี จึงจะทำงานหนักได้ นักเรียนคิดว่าคนเราจะไปความพยายามในการรักษาสุขภาพอนามัยได้หรือไม่ (รอคำตอบจากนักเรียน) ขอให้นักเรียนช่วยกันตอบว่าจะทำได้อย่างไร" ผู้วิสัญญำช่วยเพิ่มเติมและสรุปคำตอบของนักเรียน
2. ผู้วิสัญญำให้รางวัลเพื่อเป็นการเสริมแรงให้นักเรียนกระทำพฤติกรรมอนามัย โดยกำหนดที่พฤติกรรมการแปรงฟัน ดังนี้ "เมื่อครั้งก่อนนักเรียนสัญญากับครูไว้ว่านักเรียนจะพยายามปฏิบัติตามสมุดภาพสุขภาพที่ดีทุก ๆ ข้อ ครูจะขอตรวจล่อบโดยเลือกมาเพียง 1 อย่างก่อน คือ เรื่องการแปรงฟัน ใครบ้างที่แปรงฟันก่อนนอนเมื่อคืนนี้ และแปรงฟันในเช้าวันนี้ให้ยกมือ" ผู้วิสัญญำนับจำนวนและกล่าวต่อไปว่า "ใครบ้างที่ไม่ได้แปรงฟันก่อนนอนแต่แปรงเฉพาะตอนเช้า" ผู้วิสัญญำนับจำนวนและกล่าวต่อไปว่า "นักเรียน (ส่วนมาก) แปรงฟันทั้งตอนก่อนนอนและตอนเช้า น่าชมเชยมาก วันนี้ครูเตรียมขนมปังกรอบมาให้เป็นรางวัล นักเรียนที่แปรงฟัน 2 เวลา จะได้ขนมปัง 2 ชิ้น นักเรียนที่แปรงฟัน 1 เวลา จะได้ 1 ชิ้น รางวัลนี้เป็นเครื่องหมายแสดงว่านักเรียนมีความพยายามที่จะปฏิบัติเพื่อรักษาสุขภาพอนามัย ครูจะเดินตรวจดูฟันของนักเรียนพร้อมทั้งแจกรางวัล ขอให้นักเรียนเป็นผู้บอกครูเองว่านักเรียนได้ 2 ชิ้น หรือ 1 ชิ้น ถ้านักเรียนคนใดไม่ได้แปรงฟันก็จะไม่ได้รับรางวัลเลย แต่ถ้าหากว่านักเรียนคนใดที่ได้ 1 ชิ้น หรือไม่ได้รับเลย อาจจะแก้ตัวโดยพยายามแปรงฟันทั้ง

ตอนเช้าและก่อนนอน นักเรียนก็จะมารับขนมปังกรอบเพิ่มจากครูได้ในวันพรุ่งนี้ก่อนเข้าชั้นเรียน" จากนั้นผู้วิจัยเดินตรวจดูพื้นที่และแจกขนมปังกรอบแก่นักเรียนทุก ๆ คน

3. ผู้วิจัยนำสมุดภาพสัญลักษณ์แจกให้แก่นักเรียนทุกคนและอธิบายว่า "ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 3 ที่ครูให้นักเรียนดูสมุดภาพการอ่านสัญลักษณ์ นักเรียนทุกคนควรจะได้กระทำให้ครบทุกข้อ เราจะมาทบทวนกันอีกครั้งว่าเราควรพยายามกระทำอะไรบ้างเพื่อให้มีสุขภาพดี" ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านทีละหน้าเมื่ออ่านจบในแต่ละหน้า ผู้วิจัยจะซักถามปัญหาในการปฏิบัติ และให้คำแนะนำเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติแก่นักเรียน

4. เมื่ออ่านสมุดภาพสัญลักษณ์จบแล้ว ผู้วิจัยซักถามเพื่อนำไปสู่การสรุปตามลำดับของคำถามดังต่อไปนี้

- นักเรียนคิดว่านักเรียนมีความสามารถที่จะปฏิบัติตามที่อ่านมาทุก ๆ ข้อ ได้หรือไม่?
- นักเรียนคิดว่ากิจกรรมต่าง ๆ ในหนังสือเล่มนี้ยากลำบากเกินไปหรือไม่?
- นักเรียนจะคิดว่านักเรียนอาจมีโชคดี มีสุขภาพแข็งแรงโดยไม่ต้องปฏิบัติตามสัญลักษณ์

ตั้งที่นักเรียนได้อ่านมาหรือไม่?

เมื่อผู้วิจัยซักถามและอธิบายเพิ่มเติมแล้ว ผู้วิจัยกล่าวสรุปว่า "นักเรียนได้เรียนรู้และได้ปฏิบัติตามแล้ว นักเรียนจะเห็นได้ว่า การปฏิบัติเพื่อรักษาสุขภาพอนามัยไม่ใช่เรื่องที่ยากลำบาก นักเรียนทุกคนสามารถจะกระทำได้และจะต้องกระทำด้วยตนเอง หากนักเรียนมีความพยายามที่จะปฏิบัติตามเพื่อรักษาสุขภาพอนามัยของตนเองแล้ว นักเรียนจะมีร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี"

5. ผู้วิจัยชี้ให้ดูภาพการอ่านหน้าปกสมุดภาพสัญลักษณ์ และกล่าวว่า "ถ้านักเรียนมีความพยายามที่จะปฏิบัติตามเพื่อรักษาสุขภาพอนามัยแล้ว นักเรียนก็จะเป็นแบบคนนี้ (ผู้วิจัยชี้ให้ดูภาพเด็กที่มีร่างกายแข็งแรง) และถ้าหากนักเรียนขาดความพยายามที่จะปฏิบัติตามเพื่อรักษาสุขภาพอนามัยแล้ว นักเรียนก็จะเป็นเช่นคนนี้ (ผู้วิจัยชี้ให้ดูภาพเด็กที่มีร่างกายอ่อนแอ) ข้อที่สำคัญก็คือ นักเรียนจะต้องพยายามกระทำด้วยตนเอง นักเรียนคิดว่าจะทำได้หรือไม่?" ผู้วิจัยรอคำตอบจากนักเรียน และกล่าวว่า "ดีมาก หากนักเรียนพยายามปฏิบัติตามที่นักเรียนได้อ่านจากสมุดภาพการอ่านสัญลักษณ์ทุก ๆ วันแล้ว นักเรียนก็จะได้ผลตอบแทน คือ นักเรียนจะมีร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพอนามัย"

อุปกรณ์

1. แผ่นภาพเกษตรกรรมที่มีความพยายาม
2. สุ่มตภาพ (การขึ้น) สุ่มบัญญัติ
3. ขนบปวงกรอบ

แบบฝึกการถอดได้

แบบฝึกการอดได้รอได้

คาบที่ 1 ความรู้เรื่องการอดได้รอได้

เวลา 40 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความหมายของการอดได้รอได้
2. เพื่อให้นักเรียนรู้เหตุผลว่าทำไมสิ่งต้องรอคอย
3. เพื่อให้นักเรียนขั้นตอนการตัดสินใจในการเลือกรอคอย

รายละเอียดในการดำเนินการ แบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 การตัดสินใจ

ผู้วิจัยนำแผ่นภาพการอดได้รอได้แจกให้นักเรียนทุกคน ผู้วิจัยชี้ให้นักเรียนดูภาพการ์ตูนและเล่าเรื่องการอดได้รอได้ให้นักเรียนฟังดังต่อไปนี้ "แดงเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เล่นเกมส์ต่อคำศัพท์ภาษาอังกฤษ เกมส์นี้ฝึกคิดว่า หากผู้ใดสามารถนำตัวอักษร 10 ตัว มาต่อคำศัพท์ได้ 5 คำ จะได้รางวัลขนมหวานรสอร่อย 1 ชิ้น แต่ถ้าหากว่าผู้ใดสามารถต่อคำศัพท์ได้ถึง 10 คำ จะมีโอกาสเลือกที่จะรับรางวัลขนมหวานรสอร่อย 1 ชิ้นในทันที หรือจะรับขนมหวานรสอร่อยจำนวน 2 ชิ้น แต่ต้องรอไปอีก 1 วัน แดงต่อคำศัพท์ได้ 10 คำ จึงมีโอกาสเลือกที่จะรับรางวัลขนมหวานรสอร่อย 1 ชิ้นในทันที หรือจะรับขนมหวานรสอร่อยจำนวน 2 ชิ้น แต่ต้องรอไปอีก 1 วัน

ถ้านักเรียนเป็นแดง นักเรียนจะเลือกรับรางวัลอย่างไร?

- ก. เลือกขนมหวานรสอร่อย จำนวน 1 ชิ้นในทันที
- ข. เลือกขนมหวานรสอร่อย จำนวน 2 ชิ้น แต่ต้องรอไปอีก 1 วัน"

ผู้วิจัยให้นักเรียนเลือกคำตอบ และบันทึกจำนวนนักเรียนที่เลือกข้อ ก. และ ข้อ ข. ลงบนกระดาน ต่อจากนั้นผู้วิจัยให้แบบอย่างการตัดสินใจที่แสดงถึงการอดได้รอได้ดังนี้ "นักเรียนได้ตัดสินใจแทนแดงไปแล้ว คราวนี้เรามาดูการตัดสินใจของแดงดูบ้าง แดงตัดสินใจเลือกรับขนมหวาน รสอร่อยจำนวน 2 ชิ้น แต่ต้องรอไปอีก 1 วัน โดยมีเหตุผลในการตัดสินใจว่า การเลือกขนมหวาน 2 ชิ้น

เป็นไปตามกติกาของการเล่นเกมส์ ไม่มีผลทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน และต้องการจะฝึกฝนตนเองให้สามารถอดได้รอได้เพื่อสิ่งที่ดีพอใจมากกว่า มีคุณค่ามากกว่า หรือมีประโยชน์มากกว่า โดยไม่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อน"

ตอนที่ 2 วิธีการควบคุมตนเองให้สามารถอดได้รอได้

1. ผู้วิจัยให้แนวทางแก่นักเรียนในการควบคุมตนเองให้สามารถอดได้รอได้ ดังนี้
"การอดได้รอได้หรือการรอคอยเพื่อสิ่งที่ดีพอใจมากกว่า มีคุณค่ามากกว่า หรือมีประโยชน์มากกว่า
ดังเช่นแดงเป็นตัวอย่างนี้ อาจจะทำให้ผู้ที่รอคอยกระวนกระวายและอาจจะเลิกทำการรอคอยได้
ดังนั้น จึงต้องหาวิธีการที่จะควบคุมตนเองให้สามารถรอคอยได้ ดังเช่นแดง แแดงอาจจะใช้
วิธีการดังต่อไปนี้

1.1 แแดงต้องคิดว่า ตนเองตัดสินใจรอคอยเพื่อให้ได้สิ่งที่ดีพอใจมากกว่า มีคุณค่ามากกว่า หรือมีประโยชน์มากกว่า โดยที่ไม่ได้ทำให้ผู้อื่นต้องเดือดร้อน

1.2 แแดงต้องหาวิธีการที่จะทำให้ตนเองสบายใจขณะที่รอคอย ด้วยการไม่สนใจรางวัล

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเลือกหยิบลูกกวาดคนละ 1 ยัน เพื่อให้นักเรียนฝึกวิธีการที่จะ
ทำให้ตนเองไม่สนใจรางวัลได้ ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนจ้องลูกกวาดเป็นเวลา 1 นาที จากนั้นผู้วิจัยถามนักเรียนว่า
มีความรู้สึกอย่างไร? และให้จำไว้ ต่อจากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนนำแผ่นภาพที่ผู้วิจัยแจกให้ปิดลูกกวาดไว้
และจ้องมองกระดาษเปล่า (ซึ่งเป็นด้านหลังของแผ่นภาพอดได้รอได้) เป็นเวลา 1 นาที ผู้วิจัย
ซักถามความรู้สึกของนักเรียน ดังนี้ "ครั้งแรก นักเรียนจ้องมองลูกกวาดนักเรียนรู้สึกอยาก
รับประทานลูกกวาด ครั้งที่ 2 นักเรียนเอากระดาษปิดลูกกวาดไว้ นักเรียนรู้สึกอยากจะรับประทาน
ลูกกวาดมากเท่าครั้งแรกหรือไม่? เพราะเหตุใด?" ผู้วิจัยสรุปว่า "การที่เราปิดลูกกวาดเอาไว้
ทำให้มองไม่เห็น ทำให้ความอยากรับประทานลูกกวาดลดลง เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยทำให้เรารอคอย
ได้นาน"

2.2 ผู้วิจัยนำธนบัตรฉบับละ 100 บาท ให้นักเรียนดู และถามความรู้สึกของนักเรียน
ว่าอยากได้หรือไม่ ต่อจากนั้นผู้วิจัยนำภาพถ่ายธนบัตรฉบับละ 100 บาท ให้นักเรียนดู และถามต่อไปว่า

นักเรียนอยากได้อะไรบ้างไหม? เพราะเหตุใด

ต่อจากนั้นผู้วิจัยนำรูปปั้นผลไม้ให้นักเรียนดู แล้วถามความรู้สึกนักเรียนว่า อยากรับประทานมากหรือน้อยเพียงใด? และเพราะเหตุใด

ผู้วิจัยให้นักเรียนหยิบลูกกวาดมาวางตรงหน้าแล้วจ้องมอง ขณะที่จ้องมองให้นักเรียนคิดในใจว่า "ของปลอม" ตลอดเวลา เป็นเวลา 1 นาที หลังจากนั้นผู้วิจัยซักถามต่อไปว่า นักเรียนยังคงมีความอยากรับประทานหรือไม่

ผู้วิจัยสรุปว่า "ถ้าหากนักเรียนเห็นสิ่งของ ชนม แล้วเกิดความอยากได้ อยากรับประทาน แต่ยังเป็นเวลาที่ไม่เหมาะสมเช่นยังเป็นเวลาเรียน หรือมิใช่เป็นสิ่งของของเรา นักเรียนอาจจะทำให้ตนเองมีความอยากได้ อยากรับประทานลดลงได้ด้วยการคิดว่า สิ่งนั้นเป็นเพียงภาพ เป็นรูปปั้น หรือเป็นของปลอม ถ้าทำเช่นนี้ความอยากได้ ความอยากรับประทานก็จะลดลง"

2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนหยิบลูกกวาดขึ้นมาแล้วจ้องมอง ให้นักเรียนคิดในใจว่า "อยากกิน" เป็นเวลา 1 นาที ผู้วิจัยถามความรู้สึกของนักเรียนว่า นักเรียนมีความรู้สึกอยากรับประทานมากน้อยเพียงใด ต่อจากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนวางลูกกวาดไว้บนโต๊ะแล้วหยิบแผ่นภาพการอดได้รอได้ขึ้นมาอ่านพร้อม ๆ กัน เมื่อนักเรียนอ่านจบแล้วผู้วิจัยถามนักเรียนว่า "ขณะที่อ่านหนังสืออยู่นั้น นักเรียนยังคงนึกถึงลูกกวาดอยู่หรือไม่? เพราะเหตุใด? ให้นักเรียนช่วยกันคิดคำตอบ"

ผู้วิจัยสรุปว่า "ถ้าหากนักเรียนอยากรับประทาน หรืออยากได้สิ่งหนึ่งสิ่งใด แต่จำเป็นต้องรอคอย นักเรียนอาจจะทำให้ตนเองสบายใจ ไม่กระวนกระวาย และสามารถจะรอคอยได้ด้วยการหาสิ่งอื่นมาทำ เช่น อาจจะหาหนังสือมาอ่าน ไปเล่น หรือช่วยพ่อแม่ทำงาน เป็นต้น"

ตอนที่ 3 ย้ำเรื่องการอดได้รอได้

ผู้วิจัยย้อนกลับไปยังการตัดสินใจของนักเรียนในตอนต้นที่ 1 และย้ำเรื่องการอดได้รอได้ดังนี้ "ในตอนต้นที่ครูเล่าเรื่องของแดง มีใครบ้างที่เลือกรับขนมหวาน รสอร่อย จำนวน 1 ชิ้นในทันที ขอให้ยกมือ ใครเลือกรับขนมหวาน รสอร่อย จำนวน 2 ชิ้น แต่ต้องรอไปอีก 1 วัน ยกมือ"

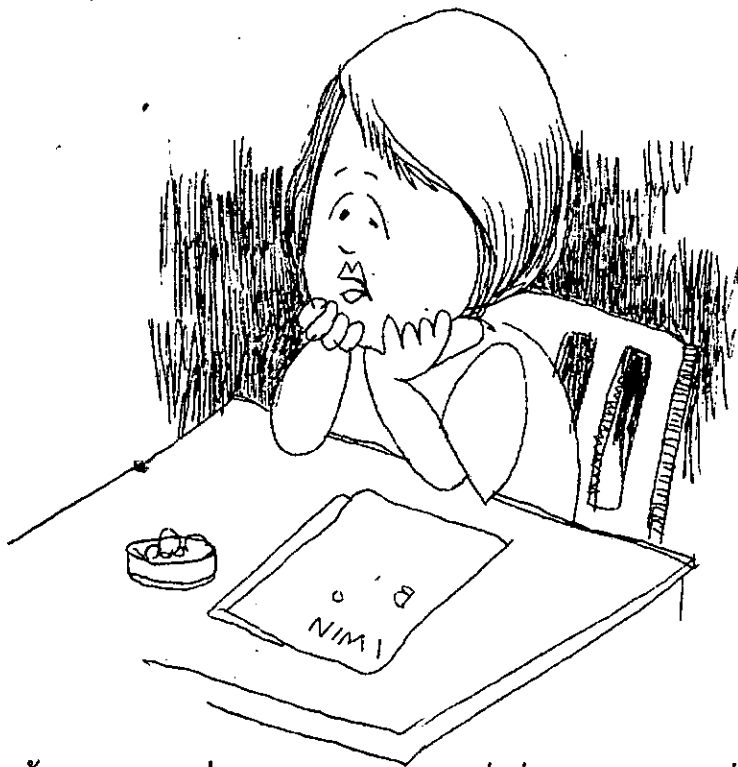
ผู้วิจัยกล่าวถึงเรื่องการอดได้ร้อได้ว่า "การตัดสินใจจะเลือกอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับตัวของนักเรียนเอง แต่ถ้าหากนักเรียนสามารถที่จะอดได้ร้อได้ ซึ่งหมายถึงว่านักเรียนสามารถที่จะร้อคอบสิ่งที่นักเรียนพอใจมากกว่า มีคุณค่ามากกว่า หรือมีประโยชน์มากกว่าได้ โดยไม่ทำให้ผู้ใดได้รับความเดือดร้อน ก็เป็นสิ่งที่น่าจะทำ"

ผู้วิจัยส่งให้นักเรียนทำแผนภาพการอดได้ร้อได้มาในครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. แผนภาพการอดได้ร้อได้
2. ลูกกวาด
3. ธนบัตร ฉบับละ 100 บาท 1 ฉบับ
4. รูปถ่ายธนบัตรฉบับละ 100 บาท 1 ฉบับ
5. รูปปั้นผลไม้

การอดใจรอได้



การอดใจรอได้ คือ การที่เราสามารถรอคอย สิ่งที่เราพอใจมากกว่า มีคุณค่ามากกว่า หรือมีประโยชน์มากกว่า โดยไม่ทำให้ผู้อื่นต้องได้รับความเดือดร้อน

ขั้นตอนของการอดใจรอได้ มีดังนี้

ขั้นที่ 1. นักเรียนต้องตัดสินใจว่าจะรอคอยเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนพอใจมากกว่า มีคุณค่ามากกว่าหรือมีประโยชน์มากกว่า โดยที่ไม่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อนหรือไม่

ขั้นที่ 2. นักเรียนต้องคิดหาวิธีการที่จะทำให้สบายใจขณะที่รอคอย เช่น

- (1) นักเรียนต้องพยายามที่จะไม่มองสิ่งที่จะได้รับในทันที หรือถ้าหากเป็นขนมหรืออาหาร นักเรียนอาจจะนำไปเก็บในที่ซึ่งนักเรียนมองไม่เห็นเพื่อให้ความอยากรับประทานลดลง
- (2) นักเรียนต้องหาถึงอื่นๆมาทำในเวลาที่คอยรอคอย เพื่อที่จะได้ไม่คิดถึงสิ่งที่นักเรียนรอคอย
- (3) ถ้าสิ่งที่นักเรียนรอคอยเป็นสิ่งที่นักเรียนรับประทานได้ เช่น อาหาร ขนม ผลไม้ นักเรียนอาจจะใช้วิธีสร้างภาพว่าสิ่งนั้นเป็นเพียงภาพ รูปปั้น เพื่อให้ความอยากรับประทานลดลง และสามารถอดใจรอได้

แบบฝึกการถอดได้อัด

คาบที่ 2 ฝึกการถอดได้อัดระยะสั้น (ต่อจากคาบที่ 1)

เวลา 20 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนตัดสินใจเลือกรางวัลด้วยตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมตนเองให้ถอดได้อัด

รายละเอียดในการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยนำขนมปังใส่ถุงพลาสติกแจกให้นักเรียนคนละ 1 ชิ้น ผู้วิจัยแจ้งแก่นักเรียนว่า "ครูนำขนมปังมาให้นักเรียนคนละ 1 ชิ้น ขนมปังชนิดนี้ข้างในมีไส้สตรอเบอร์รี่ซึ่งเป็นผลไม้เมืองหนาวที่นำมาปลูกได้ทางภาคเหนือของประเทศไทย มีรสหวาน รสอร่อย นักเรียนจะรับประทานขนมปังที่ครูแจกให้เมื่อใดก็ได้ แต่ถ้าหากว่านักเรียนสามารถนำขนมปังที่ได้รับนั้นมาแสดงกับครูในวันพรุ่งนี้ได้ นักเรียนจะได้รับขนมปังกรอบเพิ่มชิ้นอีก 1 ชิ้น"

เมื่อนักเรียนเข้าใจเงื่อนไขที่ผู้วิจัยกำหนดดีแล้ว ผู้วิจัยกล่าวสนับสนุนให้นักเรียนสามารถถอดได้อัด ดังนี้ "ครูมีความประสงค์ที่จะให้นักเรียนทุก ๆ คนสามารถถอดได้อัด และสามารถนำขนมปังที่ครูแจกให้นั้นมารับขนมปังกรอบเพิ่มอีก 1 ชิ้น ในวันพรุ่งนี้ได้"

อุปกรณ์

- ขนมปังพร้อมถุงพลาสติก

แบบฝึกการถอดได้รอได้

คาบที่ 3 ความรู้เรื่องการถอดได้รอได้

เวลา 40 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนตัดสินใจที่จะถอดได้รอได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถคิดหาวิธีการที่จะควบคุมตนเองให้สามารถถอดได้รอได้

รายละเอียดในการดำเนินการ แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ให้นักเรียนตัดสินใจที่จะถอดได้รอได้ในสถานการณ์ที่กำหนด

ผู้วิจัย เล่าสถานการณ์ให้ผู้สังเกตการณ์นักเรียนตัดสินใจดังนี้ "ถ้าหากว่ามีญาติของนักเรียนคนหนึ่ง มาที่บ้าน นำขนมและผลไม้มาให้นักเรียนในตอนค่ำ เมื่อนักเรียนแปรงฟันและเตรียมเข้านอนแล้ว ขนม และผลไม้ที่นำมานั้นสามารถเก็บไว้ค้างคืนได้โดยไม่เสีย นักเรียนจะเลือกกระทำอย่างไร

- ก. รับประทานขนมและผลไม้ทันที
- ข. เก็บขนมและผลไม้ไว้รับประทานในวันรุ่งขึ้น

ผู้วิจัยแจกแผ่นภาพแสดงทางเลือกตัดสินใจ เพื่อให้นักเรียนเลือกคำตอบ

ตอนที่ 2

1. ผู้วิจัยถามถึงการตัดสินใจของนักเรียน ดังนี้ "ใครเลือกกระทำอย่างข้อ ก. คือ รับประทานขนมและผลไม้ทันที ให้ยกมือขึ้น และขอให้นักเรียนบอกเหตุผลในการตัดสินใจเลือกข้อ ก. ด้วย" ผู้วิจัยเขียนเหตุผลที่นักเรียนตอบเป็นข้อ ๆ ลงบนกระดานดำ

2. ผู้วิจัยถามถึงการตัดสินใจของนักเรียนต่อไป ดังนี้ "ใครเลือกกระทำอย่างข้อ ข. คือ เก็บขนมและผลไม้ไว้รับประทานในวันรุ่งขึ้น ให้ยกมือขึ้น และขอให้บอกเหตุผลในการตัดสินใจ" ผู้วิจัยเขียนเหตุผลที่นักเรียนตอบเป็นข้อ ๆ ลงบนกระดานดำ ผู้วิจัยสรุปว่า "ตามเหตุการณ์แล้ว นักเรียนสมควรจะเลือก ข้อ ข. ทั้งนี้เพราะนักเรียนรับประทานอาหารเช้าเรียบร้อยแล้ว และแปรงฟันเสร็จแล้ว การรับประทานเพิ่มอีกจะมีผลเสีย คือ นักเรียนจะแน่นท้องเพราะรับประทานมากเกินไป อาจจะมีผลทำให้นอนไม่หลับ และเป็นการไม่ประหยัดเพราะนักเรียนจะต้องแปรงฟันใหม่อีก 1 ครั้ง

ทำให้ต้องเสียน้ำ ยาสีฟัน และแปรงสีฟันจะเสียเร็วขึ้น หากนักเรียนไม่แปรงฟันหลังรับประทานอาหาร จะเป็นสาเหตุทำให้ฟันผุ การที่นักเรียนเลือกข้อ ข. แสดงว่านักเรียนเป็นคนที่รู้จักอดได้ร้อได้"

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนคิดหาวิธีการที่จะควบคุมตนเองให้อดได้ร้อได้ ดังนี้ "ถ้าหากนักเรียนมองเห็นขนมและผลไม้แล้วอยากรับประทาน นักเรียนจะมีวิธีควบคุมตนเองอย่างไรที่จะทำให้สามารถเก็บขนมและผลไม้ไว้รับประทานในวันรุ่งขึ้นได้ นักเรียนคิดหาวิธีการได้แล้วขอให้เขียนลงบนกระดาษที่ครูแจกให้ ขอให้นักเรียนคิดหาวิธีการหลาย ๆ วิธี ครูให้เวลาคิด 5 นาที"

4. เมื่อนักเรียนเขียนคำตอบเสร็จแล้ว ผู้วิจัยนำลูกกวาด ธนบัตร รูปถ่ายธนบัตร รูปปั้นผลไม้ ให้นักเรียนดูเพื่อทบทวนวิธีการควบคุมตนเองให้อดได้ร้อได้ ดังนี้ "จากตัวอย่างสิ่งของเหล่านี้ นักเรียนคงนึกออกมาว่าเมื่อวานนี้เราได้ทดลองให้ตนเองอดได้ร้อได้กันอย่างไรบ้าง วิธีการเหล่านั้นนักเรียนอาจจะนำมาใช้ได้ เราจะมาตรวจดูว่านักเรียนคิดหาวิธีการอะไรได้บ้างแล้ว และจากตัวอย่างสิ่งของเหล่านี้นักเรียนพอจะนึกวิธีการอะไรได้อีกบ้าง" ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบทีละคน ผู้วิจัยช่วยเพิ่มเติมคำตอบให้สมบูรณ์

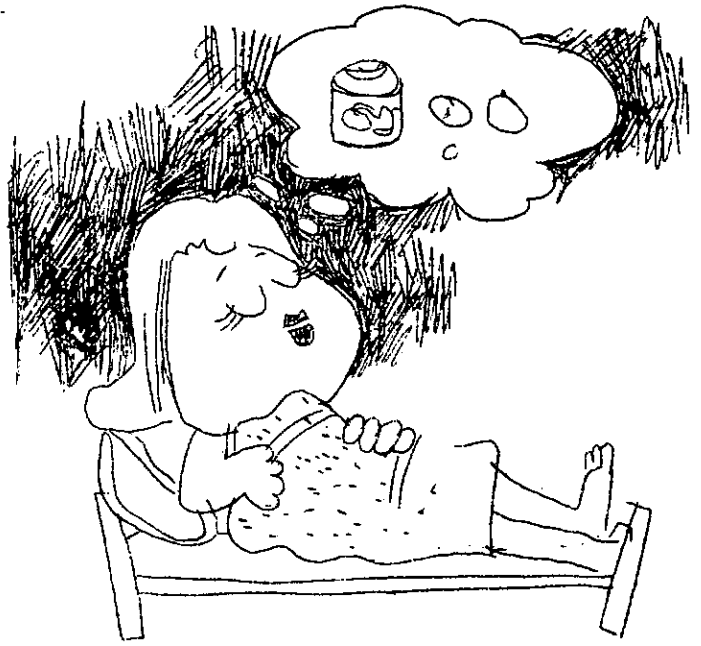
5. ผู้วิจัยแจกบทเรียนเรื่องวิธีการควบคุมตนเองให้อดได้ร้อได้แก่นักเรียนคนละ 1 แผ่น และสั่งให้นักเรียนอ่านเพื่อตรวจดูว่ามีวิธีการใดบ้างในบทเรียนที่ครูแจกให้ และยังไม่มีใครได้กล่าวถึงเลย เมื่อนักเรียนทุกคนอ่านเสร็จแล้วผู้วิจัยแนะนำการใช้บทเรียนที่ได้รับแจกนี้ว่า "นักเรียนเก็บบทเรียนนี้ไว้ดู เมื่อใดก็ตามที่นักเรียนอยากรับประทานอาหารเมื่อยังไม่ถึงเวลา หรืออยากรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์และอาจเป็นโทษแก่ร่างกาย นักเรียนจะได้เลือกใช้วิธีการต่าง ๆ ในบทเรียนนี้ควบคุมตนเองให้สามารถอดได้ร้อได้"

อุปกรณ์

1. แผ่นภาพการอดได้ร้อได้ (จากคาบที่ 1)
2. ลูกกวาด
3. ธนบัตรและรูปถ่ายธนบัตร ราคา 100 บาท 1 ฉบับ
4. รูปปั้นผลไม้
5. แผ่นภาพแสดงทางเลือกตัดสินใจ
6. บทเรียน เรื่องวิธีการควบคุมตนเองให้อดได้ร้อได้



ก. รับประทานขนมและผลไม้ทันที



จ. เก็บขนมและผลไม้ไว้รับประทาน
ในวันรุ่งขึ้น

บันทึกวิธีการที่จะควบคุมตนเองให้อดใจรอได้

บทเรียน เรื่องวิธีการที่จะควบคุมตนเองให้สามารถอดได้รอได้

เมื่อใดก็ตามที่นักเรียนรับประทานอาหารอิ่มและแปรงฟันเสร็จแล้ว แต่พอนักเรียนมองเห็นขนม ผลไม้หรืออาหารนักเรียนรู้สึกอยากรับประทานอีก นักเรียนอาจจะควบคุมตนเองให้อดได้รอได้ด้วยวิธีการต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. นักเรียนจะต้องคิดถึงประโยชน์ของการอดได้รอได้ที่นักเรียนจะได้รับ เช่น หากนักเรียนกินขนมและผลไม้ไว้รับประทานในวันรุ่งขึ้น โดยที่ขนมและผลไม้ชิ้นไม่เสีย นักเรียนก็จะได้ประโยชน์ ดังนี้

1.1 ประหยัดน้ำ ยาสีฟัน และแปรงจะเสียช้าลง เมื่อนักเรียนไม่ต้องแปรงฟันใหม่อีก 1 ครั้ง

1.2 เกิดผลดีต่อสุขภาพ นักเรียนจะไม่แน่นท้องอันเนื่องมาจากการที่นักเรียนรับประทานมากเกินไป

2. นักเรียนจะต้องคิดหาวิธีการที่จะทำให้นักเรียนสบายใจขณะรอคอย ดังเช่น

2.1 การใช้วิธีการไม่สนใจรางวัล ซึ่งอาจจะทำได้ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

- พยายามไม่มองขนมหรือผลไม้ที่นักเรียนอยากรับประทาน
- นำขนมหรือผลไม้ไปเก็บไว้ในที่ซึ่งนักเรียนมองไม่เห็น
- หากิจกรรมอย่างอื่นมาทำ เพื่อที่จะได้ไม่คิดถึงขนมหรือผลไม้ชิ้นนั้น

2.2 การใช้วิธีการสร้างภาพ คือ พยายามคิดว่า สิ่งที่เราอยู่ตรงหน้านั้นเป็นเพียงแต่ภาพเท่านั้น เช่น เป็นภาพของขนมไม่ใช่ขนมจริง ๆ หรือคิดว่าผลไม้ที่นักเรียนมองเห็นนั้นเป็นเพียงรูปปั้นที่รับประทานไม่ได้

2.3 การคิดถึงคนอื่น ๆ ที่สามารถอดได้รอได้เพื่อสิ่งที่เขาพอใจมากกว่า มีคุณค่ามากกว่า มีประโยชน์มากกว่า

แบบฝึกการอดใจรอได้

คาบที่ 4 ฝึกการอดใจรอได้ระยะยาว (ต่อจากคาบที่ 3)

เวลา 20 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนตัดสินใจที่จะอดใจรอได้ด้วยตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมตนเองให้อดใจรอได้
3. เพื่อให้นักเรียนเห็นตัวอย่างของการอดใจรอได้

รายละเอียดในการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสอบถามผลการควบคุมตนเองให้อดใจรอได้ จากกิจกรรมในคาบที่ 2 ดังนี้
"เมื่อวานนี้ครูแจกขนมปังให้นักเรียนไปคนละ 1 ชิ้น มีใครบ้างที่สามารถนำขนมปังที่แจกไป 1 ชิ้น
นั้นมาแสดงได้ ให้นำมาแสดง เพื่อที่ครูจะได้ให้ขนมปังกรอบเพิ่มให้อีกคนละ 1 ชิ้น" เมื่อนักเรียน
นำขนมปังชิ้นมาแสดง ผู้วิจัยชมเชยว่า "ดีมาก ที่นักเรียนรู้จักอดใจรอได้"
2. ผู้วิจัยแจกขนมปังกรอบให้แก่นักเรียนที่มีขนมปังมาแสดงคนละ 1 ชิ้น จากนั้นผู้วิจัย
ถามเหตุผลที่นักเรียนเลือกที่จะอดใจรอได้ และวิธีการที่นักเรียนใช้ควบคุมตนเองไม่ให้รับประทาน
ขนมปัง
3. สำหรับนักเรียนที่ไม่มีขนมปังมาแสดง ผู้วิจัยถามสาเหตุที่ทำให้นักเรียนไม่สามารถจะ
อดใจรอได้
4. ผู้วิจัยแจ้งแก่นักเรียนว่า "สำหรับนักเรียนที่ได้รับขนมปังกรอบเพิ่มอีกคนละ 1 ชิ้นนั้น
นักเรียนจะรับประทานขนมปังที่ครูแจกให้ทั้ง 2 ชิ้น เมื่อใดก็ได้ แต่ถ้าหากว่านักเรียนสามารถ
นำขนมปังทั้ง 2 ชิ้น มาแสดงกับครูในวันพรุ่งนี้ได้ นักเรียนจะได้รับขนมปังชนิดใหม่เพิ่มขึ้นอีก 2 ชิ้น
แต่ครูมีความประสงค์ที่จะให้นักเรียนทุกคนสามารถอดใจรอได้ และสามารถนำขนมปังทั้ง 2 ชิ้น
มารับรางวัลในวันพรุ่งนี้ได้"

สำหรับนักเรียนที่ไม่มีขนมปังมาแสดงในวันนี้ หากต้องการจะทดลองแก้ตัวใหม่ ครูจะให้
โอกาสโดยให้นักเรียนรับขนมปังไปคนละ 1 ชิ้น หากนักเรียนสามารถนำมาแสดงในวันพรุ่งนี้ได้

นักเรียนจะได้รับขนมปังยัดไส้ใหม่เพิ่มขึ้นอีก 1 ชิ้น" จากนั้นผู้วิจัยแจกขนมปังให้แก่นักเรียนที่ต้องการ
จะแก้ตัวใหม่ คนละ 1 ชิ้น

5. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา ที่จะพบกลุ่มทดลองในครั้งต่อไป

อุปกรณ์

- ขนมปังกรอบพร้อมถุงพลาสติก

แบบฝึกการอดได้รอได้

คาบที่ 5 การอดได้รอได้ระยะยาว

เวลา 30 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ให้นักเรียนเห็นตัวแบบผู้อดได้รอได้
2. เพื่อย้ำความสำคัญของการอดได้รอได้

รายละเอียดในการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสอบถามผลการควบคุมตนเองในกิจกรรมจากคาบที่ 4 ดังนี้ "เมื่อวานนี้ครูแจกขนมปังเพิ่มให้แก่แก่นักเรียนที่สามารถอดได้รอได้ ซึ่งก็คือ ผู้ที่สามารถนำขนมปังมาแสดง 1 ชิ้น และครูยังได้แจกขนมปังให้แก่นักเรียนที่ต้องการจะแก้ตัวที่จะควบคุมตนเองให้อดได้รอได้ 1 ชิ้น วันนี้มีใครบ้างที่สามารถนำขนมปังมาแสดง 2 ชิ้น และมีใครบ้างที่สามารถนำขนมปังมาแสดง 1 ชิ้น ขอให้นักเรียนหยิบขนมปังวางไว้บนโต๊ะ"

2. ผู้วิจัยเดินตรวจดู พร้อมทั้งชมเชยผู้ที่นำขนมปังมาแสดงได้ว่า "ดีมาก ที่นักเรียนรู้จักอดได้รอได้ สามารถเก็บขนมปังมารับรางวัลเพิ่มในวันนี้ได้"

3. ผู้วิจัยถามเหตุผลในการรอคอยว่า "นักเรียนมีเหตุผลอย่างไรที่ไม่รับประทานขนมปังตั้งแต่เมื่อวานนี้ และนำขนมปังมาแสดงเพื่อรับรางวัลในวันนี้" ผู้วิจัยสรุปความหมายของการอดได้รอได้ต่อจากนั้นผู้วิจัยถามวิธีการที่นักเรียนใช้ควบคุมตนเองให้อดได้รอได้

4. ถ้าหากมีนักเรียนไม่สามารถจะนำขนมปังมาแสดงได้ ผู้วิจัยจะถามสาเหตุที่ทำให้นักเรียนไม่สามารถจะอดได้รอได้ ผู้วิจัยจะให้โอกาสแก้ตัวได้อีกครั้ง

5. ผู้วิจัยแจกขนมปังกรอบชนิดใหม่ให้แก่แก่นักเรียนที่มีขนมปังมาแสดง 2 ชิ้น เพิ่มคนละ 2 ชิ้น และแจกขนมปังแก่นักเรียนที่มีขนมปังมาแสดง 1 ชิ้น เพิ่มคนละ 1 ชิ้น (หากมีนักเรียนคนใดไม่มีขนมปังมาแสดงแต่ต้องการจะแก้ตัว ผู้วิจัยจะแจกให้ 1 ชิ้น โดยมีข้อแม้ว่าหากสามารถนำมาแสดงในวันรุ่งขึ้นได้ นักเรียนจะได้รับขนมปังเพิ่ม 1 ชิ้น) ผู้วิจัยแจ้งให้นักเรียนรู้ว่าขนมปังที่ได้รับแจก

ทั้งหมดนั้น นักเรียนจะรับประทานเมื่อใดก็ได้ แต่ควรรับประทานตอนพักกลางวันหรือตอนเย็นเมื่อเลิกเรียนแล้ว และควรบ้วนปากหลังจากรับประทานแล้ว

6. ผู้วิจัยให้นักเรียนดูแผ่นภาพแสดงการเลือกตัดสินใจ (จากคาบที่ 3) และให้นักเรียนอธิบายถึงผลดีอันจะเกิดแก่สุขภาพที่เกิดจากการรู้จักอดได้รอได้ และผลเสียอันจะเกิดแก่สุขภาพที่เกิดจากการไม่รู้จักอดได้รอได้ ต่อจากนั้นผู้วิจัยสรุปว่า "ถ้านักเรียนรู้จักอดได้รอได้ในสิ่งที่สมควรแล้วจะมีผลดีต่อสุขภาพอนามัย ครุ่นตัวอย่างพฤติกรรมที่นักเรียนสมควรจะอดได้รอได้มาให้เป็นแนวทางในการปฏิบัติแก่นักเรียน" ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกพฤติกรรมการอดได้รอได้

7. เมื่อนักเรียนได้รับแบบบันทึกทุกคนแล้ว ผู้วิจัยแนะนำวิธีการบันทึกดังนี้ "ในกระดาดแผ่นนี้ จะมีตัวอย่างพฤติกรรมการอดได้รอได้ที่มีผลดีต่อสุขภาพอนามัย 10 พฤติกรรม ที่นักเรียนควรกระทำ เราจะมาตรวจดูกันว่านักเรียนได้กระทำอะไรบ้างแล้วใน 3 วันที่ผ่านมา เราจะมาตรวจดูกันทีละข้อ ข้อใดที่นักเรียนได้กระทำแล้วให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ ในวันที่นักเรียนได้กระทำ ข้อใดที่นักเรียนยังไม่ได้กระทำให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย × ในวันที่นักเรียนไม่ได้กระทำ"

ผู้วิจัยอ่านพฤติกรรมการอดได้รอได้ทีละข้อ และให้นักเรียนสำรวจการกระทำของตนเองไปพร้อม ๆ กัน เมื่อนักเรียนเข้าใจแล้วผู้วิจัยแนะนำว่า "พฤติกรรมทั้ง 10 พฤติกรรมนี้จะให้ผลดีต่อสุขภาพของนักเรียน ขอให้นักเรียนทดลองควบคุมตนเองให้ปฏิบัติให้ครบทุก ๆ ข้อ ข้อใดที่นักเรียนกระทำแล้วให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับวันที่นักเรียนได้กระทำ และถ้าหากว่านักเรียนสามารถจะกระทำพฤติกรรมการอดได้รอได้อื่น ๆ ที่นักเรียนคาดว่าจะมีผลดีต่อสุขภาพอนามัยของนักเรียน ขอให้นักเรียนบันทึกไว้ในแบบบันทึกแผ่นที่ 2 ที่ครูแจกให้ อย่าลืมว่าพฤติกรรมต่าง ๆ ที่นักเรียนกระทำนี้จะมีผลดีต่อสุขภาพอนามัยของนักเรียนเอง"

อุปกรณ์

1. ขนมหังครอบ
2. แผ่นภาพแสดงการเลือกตัดสินใจ (จากคาบที่ 3)
3. แบบบันทึกพฤติกรรมการอดได้รอได้ที่มีผลดีต่อสุขภาพอนามัย

แบบฝึกการอดใจรอได้

คาบที่ 6 การอดใจรอได้เพื่อสุขภาพอนามัย

เวลา 40 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักอดใจรอได้ในสิ่งที่จะเกิดผลดีต่อสุขภาพอนามัย
2. เพื่อให้นักเรียนได้เห็นรูปแบบของการอดใจรอได้
3. เพื่อให้นักเรียนฝึกการอดใจรอได้ที่มีผลดีต่อสุขภาพอนามัยด้วยตนเอง

รายละเอียดในการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกแผ่นภาพแสดงอุบัติเหตุในการเล่นให้นักเรียนทุกคน ต่อจากนั้นผู้วิจัยเล่าเรื่องในภาพเพื่อให้นักเรียนตัดสินใจเลือกดังนี้ "ถ้าหากนักเรียนเล่นกับเพื่อน ๆ แล้วหกล้ม ขาของนักเรียนกระแทกกับก้อนหินเป็นแผลเลือดไหล นักเรียนจะทำอย่างไร

ก. อดทนเล่นกับเพื่อน ๆ ต่อไป จะหยุดเล่นก็ต่อเมื่อเจ็บจนทนไม่ไหวแล้ว

ข. หยุดเล่นและรีบไปล้างแผล หายยาไล่แผลโดยเร็วที่สุด"

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ○ ล้อมรอบข้อที่นักเรียนเลือก เมื่อนักเรียนเลือกคำตอบแล้ว ผู้วิจัยถามว่านักเรียนคนใดเลือกข้อ ก. และใครเลือกข้อ ข. ให้นักเรียนบอกเหตุผลในการเลือกเป็นรายบุคคล

3. ผู้วิจัยทบทวนความหมายของการอดใจรอได้ และให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายว่า ควรจะเลือกข้อใดระหว่าง ก. และ ข. ซึ่งจะเกิดผลดีมากกว่า

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำแบบบันทึกพฤติกรรมการอดใจรอได้ที่มีผลดีต่อสุขภาพอนามัยขึ้นมา ผู้วิจัยให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ จากนั้นผู้วิจัยเดินตรวจการบันทึกของนักเรียนและให้คำแนะนำ หากนักเรียนมีปัญหา

5. ผู้วิจัยซักถามถึงพฤติกรรมการอดใจรอได้อื่น ๆ ดังนี้ "นอกจากตัวอย่างพฤติกรรมการอดใจรอได้ที่มีผลดีต่อสุขภาพอนามัย 10 ข้อนี้แล้ว มีนักเรียนคนใดบ้างที่สามารถกระทำพฤติกรรมการอดใจรอได้อื่น ๆ ที่นักเรียนคาดว่าจะมีผลดีต่อสุขภาพอนามัยของตนเอง ครูขอให้นักเรียนเล่าให้

เพื่อน ๆ พัง เพื่อที่ว่าเพื่อน ๆ จะได้เข้าไปปฏิบัติตามบ้าง" ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบทีละคน เมื่อ นักเรียนแต่ละคนตอบ ผู้วิจัยจะช่วยเพิ่มเติมคำตอบของเด็กแต่ละคน และชมเชย

6. ผู้วิจัยกล่าวเพิ่มเติม ดังนี้ "นักเรียนส่วนมากสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมอดได้รอได้ ที่มีผลดีต่อสุขภาพอนามัย แต่ว่าการอดได้รอได้ที่จะมีผลดีต่อสุขภาพอนามัยได้มีเพียงเท่าที่กล่าวมา เท่านั้น ยังมีอื่น ๆ อีก ตัวอย่างเช่น การไม่รับประทานอาหารที่อาจจะ เป็นโทษหรือมีพิษต่อร่างกาย การรู้จักเก็บเงินด้วยการงดซื้อสิ่งของที่ไม่จำเป็นเพื่อซื้อของที่จำเป็นต่อสุขภาพ นักเรียนอาจจะใช้วิธีการสัมน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลมเพื่อเก็บเงินไว้ออม นม แปรงสีฟัน หรืออื่น ๆ เป็นต้น"

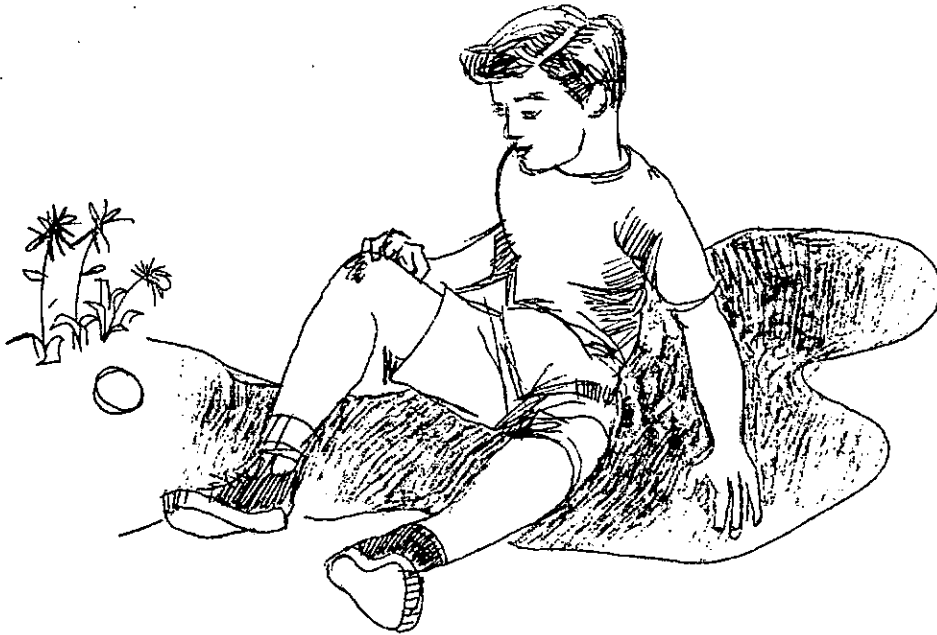
ผู้วิจัยซักถามต่อไปว่า "นักเรียนคิดว่ายังมีพฤติกรรมอดได้รอได้อะไรอีกบ้างที่นักเรียน สวมควรกระทำ" ผู้วิจัยจะช่วยเพิ่มเติมคำตอบของเด็กแต่ละคน "ถ้านักเรียนคิดไม่ออกนักเรียน อาจจะกลับไปเปิดหนังสือสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตดูได้ ในหมวดสุขภาพพลานามัยนั้นจะเป็นเรื่องของสิ่งที่นักเรียนควรจะได้กระทำเพื่อการมีสุขภาพอนามัยที่ดี และถ้าหากว่านักเรียนไม่กระทำด้วยตนเองก็จะมีใครช่วยให้นักเรียนมีสุขภาพอนามัยที่ดีได้"

7. ผู้วิจัยให้นักเรียนดูแบบบันทึกพฤติกรรมอดได้รอได้ที่มีผลดีต่อสุขภาพอนามัย กล่าวว่า "ในแบบบันทึกนี้มีตารางให้นักเรียนบันทึกถึงวันที่ 14 ครูขอให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรมอดได้รอได้ ที่มีผลดีต่อสุขภาพอนามัยทั้ง 10 ข้อ และพฤติกรรมอื่น ๆ นอกเหนือจากนี้ ทุก ๆ วันจนถึงวันที่ 14 ครูจะตรวจ 2 ครั้ง ครั้งแรกในวันที่ 8 กุมภาพันธ์ และครั้งที่ 2 วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2526 แต่ที่ ครูต้องการอย่างแท้จริงก็คือ ครูต้องการให้นักเรียนสามารถควบคุมตนเองไม่ให้กระทำในสิ่งที่จะเกิดผลร้ายต่อสุขภาพ และสามารถควบคุมตนเองให้กระทำในสิ่งที่จะเกิดผลดีต่อสุขภาพอนามัย ของตนเองได้ นักเรียนเรียนเรื่องสุขภาพพลานามัยในวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตมาแล้ว แต่ถ้าหากว่านักเรียนไม่ปฏิบัติตาม นักเรียนก็ไม่สามารถที่จะมีสุขภาพอนามัยที่ดีได้"

8. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา ที่จะพบกลุ่มทดลองในครั้งต่อไป และนัดหมายให้นักเรียนนำ แผ่นภาพที่ผู้วิจัยแจกให้ทั้งหมดมาด้วย

อุปกรณ์

1. แผ่นภาพแสดงอุบัติเหตุในการเล่น
2. แบบบันทึกพฤติกรรมการอดได้รอได้ที่มีผลดีต่อสุขภาพอนามัย



ถ้าหากนักเรียนเล่นกับเพื่อนๆ แล้วกลับมา ขาของนักเรียนกระแทกกับก้อนหิน เป็นนิมลเลื้อกไหล นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. ออกท่นเล่นกับเพื่อนๆ ต่อไป จะหยุดเล่นก็ต่อเมื่อเจ็บจนทนไม่ไหวแล้ว
- ข. หยุดเล่นและรีบไปล้างแผล หายาใส่แผลโดยเร็วที่สุด

เหตุผลในการตอบ

มีดังนี้

.....

.....

.....

แบบฝึกการถอดไตรอโต้

คาบที่ 7 การถอดไตรอโต้เพื่อสุขภาพอนามัย

เวลา 30 นาที

จุดมุ่งหมาย

- เพื่อติดตามผลการฝึกถอดไตรอโต้ด้วยตนเองของนักเรียน

รายละเอียดในการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนหยิบแบบบันทึกพฤติกรรมการถอดไตรอโต้ที่มีผลดีต่อสุขภาพอนามัยขึ้นมา ผู้วิจัยซักถามถึงปัญหาต่าง ๆ ที่นักเรียนพบในการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านั้น หากมีปัญหา ผู้วิจัยจะนำปัญหานั้นอภิปรายในกลุ่มเพื่อหาทางแก้ปัญหานั้น ต่อจากนั้นผู้วิจัยจะสรุปแนวปฏิบัติในการแก้ปัญหานั้น
2. ผู้วิจัยถามถึงการกระทำพฤติกรรมถอดไตรอโต้อื่น ๆ ที่มีผลดีต่อสุขภาพอนามัย ดังนี้ "นักเรียนทุกคนเขียนเรื่องสุขภาพพลานามัยในวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตมาแล้ว มีใครบ้างที่สามารถกระทำพฤติกรรมถอดไตรอโต้อื่น ๆ ที่จะมีผลดีต่อสุขภาพอนามัย ขอให้เล่าให้เพื่อนฟังว่านักเรียนทำอะไรบ้าง?" ผู้วิจัยช่วยเพิ่มเติมคำตอบให้สมบูรณ์ และชมเชยนักเรียนผู้ตอบแต่ละคน
3. ผู้วิจัยเดินตรวจดูการบันทึกพฤติกรรมการถอดไตรอโต้ของนักเรียนแต่ละคน พร้อมทั้งให้คำแนะนำ และชมเชยตามความเหมาะสม
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำแผ่นภาพซึ่งเป็นบทเรียนที่ผู้วิจัยแจกให้ทั้งหมดขึ้นมา ผู้วิจัยทบทวนตั้งแต่ฉบับแรกจนถึงฉบับสุดท้าย แล้วให้นักเรียนเรียงตามลำดับเพื่อเย็บเป็นเล่มพร้อมทั้งให้คำแนะนำว่า "บทเรียนที่นักเรียนได้รับไปทั้งหมดนี้ นักเรียนสามารถจะใช้ทบทวนได้ หากนักเรียนสงสัยหรือมีปัญหาในการควบคุมตนเองให้ถอดไตรอโต้ในสิ่งที่นักเรียนคิดว่าจะเกิดผลดีต่อสุขภาพของตนเอง ครูหวังว่านักเรียนจะสามารถถอดไตรอโต้และสามารถปฏิบัติตามความรู้ที่นักเรียนได้เรียนมาในหมวดสุขภาพพลานามัย กลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต"

5. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา ที่จะพบกลุ่มทดลองในครั้งต่อไป โดยให้นักเรียนทุกคนเตรียมบทเรียนทั้งหมดมาด้วย

อุปกรณ์

- แผ่นภาพบทเรียนเรื่องการถอดได้รอได้

แบบฝึกการอดใจรอได้

คาบที่ 8 การอดใจรอได้เพื่อสุขภาพอนามัย

เวลา 30 นาที

จุดมุ่งหมาย

- เพื่อติดตามผลการฝึกการอดใจรอได้ด้วยตนเองของนักเรียน

รายละเอียดในการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกลูกกวาดแก่นักเรียนคนละ 1 ชิ้น กล่าวว่า "ครูให้ลูกกวาดแก่นักเรียนคนละ 1 ชิ้น ครูอยากทราบว่านักเรียนจะรับประทานเมื่อใด และขอให้บอกเหตุผลด้วยว่าเหตุใดจึงเลือกรับประทานในเวลานั้น" ครูให้นักเรียนแต่ละคนตอบ
2. ผู้วิจัยถามเพื่อสรุปดังนี้ "นักเรียนบอกเวลา และเหตุผลในการเลือกรับประทานในเวลานั้น ๆ มาแล้ว คำตอบ (ที่นักเรียนตอบด้วยเวลา และเหตุผลที่เหมาะสม) ของนักเรียนแสดงว่า นักเรียนรู้จักอดใจรอได้ ไม่รับประทานเมื่อไม่ถึงเวลาสมควรซึ่งอาจจะมีผลเสียต่อสุขภาพของฟันได้ หากนักเรียนอมลูกกวาดแล้วไม่ล้างปากให้สะอาด"

(หากมีนักเรียนตอบว่าจะรับประทานทันที เพราะอยากรับประทาน ผู้วิจัยจะนำคำตอบนี้มาอภิปรายเพื่อให้นักเรียนได้รู้ทางเลือกที่จะอดใจรอได้)

3. ผู้วิจัยทบทวนวิธีการควบคุมตนเองให้อดใจรอได้ ดังนี้ "นักเรียนจะมีวิธีควบคุมตนเองอย่างไร จึงจะสามารถเก็บลูกกวาดไว้รับประทานในเวลาที่คุณคิดว่าเหมาะสมได้" ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบทีละคน ผู้วิจัยชมเชยนักเรียนทั้งกลุ่มในตอนท้าย

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำบทเรียนทั้งหมดขึ้นมา ผู้วิจัยซักถามถึงปัญหาในการปฏิบัติและการบันทึกพฤติกรรมการอดใจรอได้ที่มีผลดีต่อสุขภาพอนามัย และเดินตรวจดู

5. ผู้วิจัยกล่าวสรุป "ครูหวังว่านักเรียนคงจะกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่จะเกิดผลดีต่อสุขภาพอนามัยของตัวเองได้ ตามความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย ที่นักเรียนได้เรียนมาจากกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต"

อุปกรณ์

1. ลูกกวาด
2. แผ่นภาพทเรียนเรื่องการอดได้รอได้

ภาคผนวก ข.

ตาราง 8 การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนความรู้เรื่องสุขภาพอนามัย พิจารณาตาม

ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึก

การอดได้รอได้

แหล่งของความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ความเชื่ออำนาจภายในตน-ภายนอกตน (ก)	182.76	1	182.76	10.04**
การฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม (ข)	3.31	1	3.31	< 1
การฝึกการอดได้รอได้ (ค)	4.56	1	4.56	< 1
ก × ข	41.01	1	41.01	< 1
ก × ค	0.51	1	0.51	< 1
ข × ค	6.81	1	6.81	< 1
ก × ข × ค	8.56	1	8.56	< 1
Residual	2767.83	152	18.21	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 9 การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย พิจารณาตามการ
 หนึ่งรู้เวลาในอนาคต การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้

แหล่งของความแปรปรวน	SS	df	MS	F
การหนึ่งรู้เวลาในอนาคต (ก)	6.94	1	6.94	< 1
การฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม (ข)	3.79	1	3.79	< 1
การฝึกการอดได้รอได้ (ค)	4.56	1	4.56	< 1
ก × ข	.17	1	.17	< 1
ก × ค	.14	1	.14	< 1
ข × ค	6.55	1	6.55	< 1
ก × ข × ค	25.69	1	25.69	< 1
Residual	2968.05	152	6.75	

ตาราง 10 การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย ศึกษา
ตามความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน การฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม และการฝึก
การอดได้รอได้

แหล่งของความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน (ก)	566.26	1	566.26	< 1
การฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม (ข)	2797.26	1	2797.26	3.491
การฝึกการอดได้รอได้ (ค)	693.06	1	693.06	< 1
ก × ข	309.31	1	209.31	< 1
ก × ค	459.01	1	459.01	< 1
ข × ค	1193.56	1	1193.56	1.489
ก × ข × ค	237.66	1	237.66	< 1
Residual	121804.25	152	801.34	

ตาราง 11 การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย พิจารณาตาม
การหยั่งรู้เวลาในอนาคต การฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม และการฝึกการอดได้รอได้

แหล่งของความแปรปรวน	SS	df	MS	F
การหยั่งรู้เวลาในอนาคต (ก)	8163.33	1	8163.33	10.87**
การฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม (ข)	2333.27	1	2333.27	3.11
การฝึกการอดได้รอได้ (ค)	693.06	1	693.06	< 1
ก × ข	156.96	1	156.96	< 1
ก × ค	16.65	1	16.65	< 1
ข × ค	1337.40	1	1337.40	< 1
ก × ข × ค	665.59	1	665.59	< 1
Residual	11411.81	152	750.74	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 12 การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย พิจารณาตาม
การรับรู้เวลาในอนาคต การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้ร้อได้

แหล่งของความแปรปรวน	SS	df	MS	F
การรับรู้เวลาในอนาคต (ก)	130.55	1	130.55	< 1
การฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม (ข)	1255.52	1	1255.52	8.83**
การฝึกการอดได้ร้อได้ (ค)	2280.10	1	2280.10	16.04**
ก × ข	505.76	1	505.76	3.56
ก × ค	0.56	1	0.56	< 1
ข × ค	431.90	1	431.90	3.04
ก × ข × ค	311.57	1	311.57	2.19
Residual	21602.93	152	142.13	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 13 การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย พิจารณาตามระดับ
ความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้

แหล่งของความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย (ก)	1366.99	1	1366.99	1.77
การฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม (ข)	2864.14	1	2864.14	3.70
การฝึกการอดได้รอได้ (ค)	528.41	1	528.41	< 1
ก × ข	1733.51	1	1733.51	2.26
ก × ค	3250.46	1	3250.46	4.23*
ข × ค	1080.52	1	1080.52	1.41
ก × ข × ค	21.59	1	21.59	< 1
Residual	116807.06	152	768.47	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 14 การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย พิจารณาตามระดับความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้

แหล่งของความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย (ก)	96.21	1	96.21	< 1
การฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม (ข)	1308.29	1	1308.29	8.90**
การฝึกการอดได้รอได้ (ค)	2181.64	1	2181.64	15.00**
ก × ข	232.16	1	232.16	1.60
ก × ค	114.25	1	114.25	< 1
ข × ค	375.89	1	375.89	2.59
ก × ข × ค	.88	1	.88	< 1
Residual	22103.77	152	145.42	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 15 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ในกลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งได้รับการฝึก
การรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้ จำนวน 40 คน

	ความเชื่อ อำนาจภายในตนต่ำ	การหยั่งรู้เวลาในอนาคต	ความรู้ เรื่องสุขภาพพลานามัย	ความพยายาม	การอดได้รอได้	การมุ่งกระทำ พฤติกรรมอนามัย	การรายงาน การกระทำพฤติกรรมอนามัย
ความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ	1.00	-.35*	-.34*	-.16	-.27*	-.07	-.08
การหยั่งรู้เวลาในอนาคต		1.00	.03	.23	.11	.31*	.03
ความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย			1.00	.27*	.09	.001	.15
ความพยายาม				1.00	.22	.25	.33*
การอดได้รอได้					1.00	.25	.29*
การมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย						1.00	.43*
การรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย							1.00

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 16 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ในกลุ่มทดลองที่ 2 ซึ่งได้รับการฝึก
การอดได้รอได้ จำนวน 40 คน

	ความเชื่อ อำนาจภายในตนต่ำ	การหยั่งรู้เวลาในอนาคต	ความรู้เรื่อง สุขภาพพลานามัย	ความพยายาม	การอดได้รอได้	การมุ่งกระทำ พฤติกรรมอนามัย	การรายงาน การกระทำพฤติกรรมอนามัย
ความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ	1.00	.07	-.18	-.02	.13	-.10	-.08
การหยั่งรู้เวลาในอนาคต		1.00	.05	.001	-.04	.09	.23
ความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย			1.00	.73**	.04	.15	.07
ความพยายาม				1.00	.03	.36*	.22
การอดได้รอได้					1.00	.11	.45**
การมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย						1.00	.42
การรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย							1.00

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 17 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ในกลุ่มทดลองที่ 3 ซึ่งได้รับการฝึก
การรับรู้ผลของความพยายาม จำนวน 40 คน

	ความเชื่อ อำนาจภายในตนต่ำ	การหยั่งรู้เวลาในอนาคต	ความรู้เรื่อง สุขภาพพลานามัย	ความพยายาม	การอดใจรอได้	การมุ่งกระทำ พฤติกรรมอนามัย	การรายงาน การกระทำพฤติกรรมอนามัย
ความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ	1.00	-.46**	-.33*	-.07	-.18	-.11	.02
การหยั่งรู้เวลาในอนาคต		1.00	.03	-.05	.05	.28*	.03
ความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย			1.00	.56**	.26	.17	-.04
ความพยายาม				1.00	.42**	.20	.07
การอดใจรอได้					1.00	.36*	.33*
การมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย						1.00	.51**
การรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย							1.00

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 18 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ในกลุ่มควบคุม

	ความเชื่อ อำนาจภายในตนต่ำ	การหยั่งรู้เวลาในอนาคต	ความรู้เรื่อง สุขภาพพลานามัย	ความพยายาม	การอดได้รอได้	การมุ่งกระทำ พฤติกรรมอนามัย	การรายงาน การกระทำพฤติกรรมอนามัย
ความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ	1.00	-.13	-.16	-.33*	-.11	.08	-.02
การหยั่งรู้เวลาในอนาคต		1.00	.21	.54**	.30*	.35*	.38**
ความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย			1.00	.30*	.16	.28*	-.02
ความพยายาม				1.00	.13	.33*	.37**
การอดได้รอได้					1.00	.22	.23
การมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย						1.00	.47**
การรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย							1.00

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 19 การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย พิจารณาตามฐานะทางเศรษฐกิจ การฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม และการฝึกการอดได้รอได้

แหล่งของความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ฐานะทางเศรษฐกิจ (ก)	91.57	1	91.57	< 1
การฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม (ข)	2820.93	1	2820.93	3.49
การฝึกการอดได้รอได้ (ค)	705.31	1	705.31	< 1
ก × ข	149.60	1	149.60	< 1
ก × ค	136.02	1	136.02	< 1
ข × ค	1167.91	1	1167.91	1.45
ก × ข × ค	5.86	1	5.86	< 1
Residual	122877.44	152	808.40	

ตาราง 20 การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย พิจารณาตามฐานะทางเศรษฐกิจ การฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม และการฝึกการอดได้รอได้

แหล่งของความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ฐานะทางเศรษฐกิจ (ก)	7.19	1	7.19	< 1
การฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม (ข)	1303.63	1	1303.63	8.90**
การฝึกการอดได้รอได้ (ค)	2285.09	1	2285.09	15.60**
ก × ข	21.29	1	21.29	< 1
ก × ค	264.12	1	264.12	1.80
ข × ค	446.95	1	446.95	3.05
ก × ข × ค	6.20	1	6.20	< 1
Residual	22262.37	152	146.46	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 21 การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย พิจารณาตามระดับการศึกษาของบิดา การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้

แหล่งของความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ระดับการศึกษาของบิดา (ก)	617.00	1	617.00	< 1
การฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม (ข)	3057.04	1	3057.04	3.89
การฝึกการอดได้รอได้ (ค)	799.84	1	799.84	1.02
ก × ข	710.11	1	710.11	< 1
ก × ค	1025.55	1	1025.55	1.30
ข × ค	843.16	1	843.16	1.07
ก × ข × ค	1386.33	1	1386.33	1.76
Residual	119571.44	152	786.64	

ตาราง 22 การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการรายงานการกระทำผิดกรรมอนาถ พิหารณา
ตามระดับการศึกษาของบิดา การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้

แหล่งของความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ระดับการศึกษาของบิดา (ก)	438.52	1	438.52	3.05
การฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม (ข)	1453.58	1	1453.58	10.12**
การฝึกการอดได้รอได้ (ค)	2431.70	1	2431.70	16.93**
ก × ข	100.21	1	100.21	< 1
ก × ค	144.91	1	144.91	1.01
ข × ค	458.48	1	458.48	3.19
ก × ข × ค	10.69	1	10.69	< 1
Residual	21831.80	152	143.63	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 23 การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย พิจารณาตามระดับการศึกษาของมารดา การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดใจรอได้

แหล่งของความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ระดับการศึกษาของมารดา (ก)	16.45	1	16.45	< 1
การฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม (ข)	2785.74	1	2785.74	3.49
การฝึกการอดใจรอได้ (ค)	704.78	1	704.78	< 1
ก × ข	596.12	1	596.12	< 1
ก × ค	1406.20	1	1406.20	1.76
ข × ค	669.94	1	669.94	< 1
ก × ข × ค	86.88	1	86.88	1
Residual	121178.81	152	797.23	

ตาราง 24 การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย พิจารณาตามระดับการศึกษาของมารดา การฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม และการฝึกการอดได้ร้อได้

แหล่งของความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ระดับการศึกษาของมารดา (ก)	182.97	1	182.97	1.24
การฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม (ข)	1433.69	1	1433.69	9.74**
การฝึกการอดได้ร้อได้ (ค)	2361.13	1	2361.13	16.05**
ก × ข	7.31	1	7.31	< 1
ก × ค	4.59	1	4.59	< 1
ข × ค	411.37	1	411.37	2.79
ก × ข × ค	24.18	1	24.18	< 1
Residual	22363.46	152	147.13	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 25 การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย พิจารณาตามเพศ
การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้

แหล่งของความแปรปรวน	SS	df	MS	F
เพศ (ก)	4131.39	1	4131.39	5.51*
การฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม (ข)	2293.65	1	2293.65	3.06
การฝึกการอดได้รอได้ (ค)	609.99	1	609.99	< 1
ก × ข	1072.72	1	1072.72	1.42
ก × ค	2107.15	1	2107.15	2.81
ข × ค	1011.32	1	1011.32	1.34
ก × ข × ค	1876.21	1	1876.21	2.50
Residual	114077.25	152	750.51	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 26 การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย พิจารณาตามเพศ การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้

แหล่งของความแปรปรวน	SS	df	MS	F
เพศ (ก)	4789.99	1	4789.99	41.18**
การฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม (ข)	944.26	1	944.26	8.11**
การฝึกการอดได้รอได้ (ค)	2115.20	1	2115.20	18.19**
ก × ข	1.21	1	1.21	< 1
ก × ค	48.49	1	48.49	< 1
ข × ค	399.70	1	399.70	3.44
ก × ข × ค	44.98	1	44.98	< 1
Residual	17678.71	152	116.31	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ภาคผนวก ค.

1. แบบวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน
2. แบบวัดการหยั่งรู้เวลาในอนาคต
3. แบบวัดความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย
4. แบบวัดการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย
5. แบบวัดการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย
6. แบบวัดความพยายาม
7. แบบวัดการอดได้รอได้
8. แบบสอบถามภูมิหลัง

แบบวัดความเชื่ออำนาจภายใน - ภายนอกตน

คำแนะนำในการตอบ

แบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะสำรวจความเชื่อ ความรู้สึกโดยทั่ว ๆ ไปของนักเรียน คำตอบของนักเรียนจะถือเป็นความลับ และจะไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผลการเรียนของนักเรียนแต่อย่างใด

ขอให้นักเรียนอ่านข้อความอย่างช้า ๆ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้น ๆ ตรงกับความเชื่อ ความรู้สึกของนักเรียนหรือไม่ แล้วเลือกตอบโดยขีดเครื่องหมายถูก (✓) ข้างหลังคำว่า ใช่ หรือ ไม่ใช่ ในตอนท้ายของข้อความนั้น ๆ เพียงขีดเดียว ดังตัวอย่างต่อไปนี้

(๐) นักเรียนเชื่อว่า นักเรียนทำแต่ความดี ไข่ .../... ไม่ไข่

ถ้านักเรียนขีด ✓ ข้างหลังคำว่า ใช่ แสดงว่า นักเรียนเชื่อว่านักเรียนทำแต่ความดี

โปรดตอบให้ครบทุกข้อ ถ้าไม่เข้าใจโปรดถามอาจารย์ก่อนตอบ

1. นักเรียนเชื่อว่าปัญหาต่าง ๆ จะคลี่คลายได้เอง โดยที่นักเรียน
ไม่จำเป็นต้องไปยุ่งเกี่ยวกับมัน ใช่ ... ไม่ใช่ ...
2. นักเรียนเชื่อว่า นักเรียนสามารถป้องกันตนเองไม่ให้เจ็บปวดได้ ใช่ ... ไม่ใช่ ...
3. นักเรียนรู้สึกว่าไม่คุ้มค่าที่จะพยายามทำอะไรอย่างเต็มที่ เพราะ
สิ่งต่าง ๆ ไม่เคยให้ผลตามที่เรายพยายามเลย ใช่ ... ไม่ใช่ ...
4. นักเรียนรู้สึกว่าถ้าเริ่มต้นทำอะไรได้ดีในตอนเช้าแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่าง
ก็จะดีไปตลอดทั้งวัน ใช่ ... ไม่ใช่ ...
5. นักเรียนรู้สึกว่า พ่อแม่มักจะฟังเรื่องที่ลูก ๆ ต้องการจะพูดเกือบทุกครั้ง ใช่ ... ไม่ใช่ ...
6. นักเรียนเชื่อว่าการอธิษฐานอาจจะทำให้สิ่งที่ตั้งใจต่าง ๆ เกิดขึ้นได้ ใช่ ... ไม่ใช่ ...
7. นักเรียนมักจะโดนลงโทษโดยที่ไม่มีเหตุผลสมควร ใช่ ... ไม่ใช่ ...
8. นักเรียนรู้สึกว่า การที่จะทำให้พ่อแม่เปลี่ยนใจไม่ว่าจะเป็นในเรื่องใด
ก็ตาม เป็นเรื่องที่ยากมาก ใช่ ... ไม่ใช่ ...
9. นักเรียนเชื่อว่า พ่อแม่ควรจะยอมให้เด็กตัดสินใจด้วยตนเอง
ให้มากที่สุด ใช่ ... ไม่ใช่ ...
10. นักเรียนรู้สึกว่าเมื่อนักเรียนทำอะไรผิดไปแล้ว นักเรียนมีโอกาสที่จะ
ทำให้ถูกต้องน้อยมาก ใช่ ... ไม่ใช่ ...
11. นักเรียนเชื่อว่าเด็กส่วนมากเกิดมาเก่งทางการเล่นกีฬา ใช่ ... ไม่ใช่ ...
12. เด็กอื่น ๆ ที่อยู่โรงเรียนเดียวกับนักเรียนส่วนมากมักจะแข็งแรงกว่า
ตัวนักเรียนเอง ใช่ ... ไม่ใช่ ...
13. นักเรียนรู้สึกว่า นักเรียนมีทางเลือกมากมายในการที่จะตัดสินใจว่า
ใครเป็นเพื่อนของนักเรียน ใช่ ... ไม่ใช่ ...
14. นักเรียนเชื่อว่า ระดับคะแนนที่นักเรียนได้รับนั้นขึ้นอยู่กับว่านักเรียน
ทำการบ้านหรือไม่ทำการบ้าน ใช่ ... ไม่ใช่ ...

15. นักเรียนรู้สึกว่ามีเพื่อนที่กรุ่นราวคราวเดียวกันกับนักเรียนคิดจะทำร้าย
นักเรียน นักเรียนมีทางที่จะหยุดยั้งเขาได้น้อยมาก ใช่ ... ไม่ใช่ ...
16. นักเรียนรู้สึกว่ามีคนใจร้ายกับนักเรียนโดยที่ไม่มีเหตุผลเลย ใช่ ... ไม่ใช่ ...
17. ส่วนมากแล้ว นักเรียนรู้สึกว่านักเรียนสามารถจะเปลี่ยนแปลงสิ่งที่จะ
เกิดขึ้นในวันพรุ่งนี้ได้ด้วยสิ่งที่นักเรียนทำในวันนี้ ใช่ ... ไม่ใช่ ...
18. นักเรียนเชื่อว่าเมื่อสิ่งที่เลวร้ายกำลังจะเกิดขึ้น มันจะต้องเกิดขึ้น
แน่ ๆ ไม่ว่านักเรียนจะหยุดยั้งมันด้วยวิธีใด ใช่ ... ไม่ใช่ ...
19. ตามปกติแล้วนักเรียนรู้สึกว่า นักเรียนมีโอกาสที่จะเลือกอาหาร
รับประทานได้น้อยมากเมื่ออยู่บ้าน ใช่ ... ไม่ใช่ ...
20. นักเรียนรู้สึกว่า เมื่อมีใครไม่ชอบนักเรียน นักเรียนก็ไม่สามารถ
ที่จะทำให้เขาชอบได้ ใช่ ... ไม่ใช่ ...
21. นักเรียนเชื่อว่า การวางแผนล่วงหน้าช่วยให้ทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จ
มากกว่าการไม่วางแผนล่วงหน้า ใช่ ... ไม่ใช่ ...
22. นักเรียนคิดว่า เป็นคนเก่งดีกว่าเป็นคนโง่คืด ใช่ ... ไม่ใช่ ...

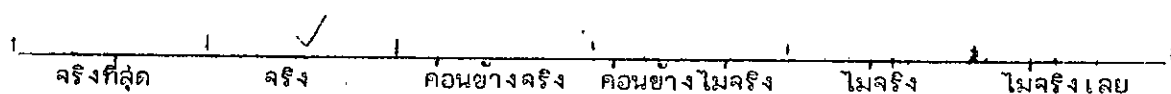
แบบวัดการหยั่งรู้เวลาในอนาคต

คำแนะนำในการตอบ

แบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะสำรวจความคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องทั่ว ๆ ไปในอนาคต
คำตอบของนักเรียนจะเป็นความลับและจะไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผลการเรียนของนักเรียนแต่อย่างใด

ขอให้นักเรียนอ่านข้อความอย่างช้า ๆ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้น ๆ ตรงกับความเชื่อ
ความรู้สึกที่แท้จริงของนักเรียนหรือไม่ และเพียงใด แล้วเลือกตอบโดยขีดเครื่องหมาย (✓) ลงใน
ช่องที่ถูกต้องตรงท้ายของข้อความนั้น ๆ เพียงขีดเดียว ดังตัวอย่างต่อไปนี้

(๐) ฉันคิดว่า ฉันมีเวลาที่จะทำสิ่งต่าง ๆ มากมาย



ถ้านักเรียนขีด ✓ ลงในช่องเป็นจริง แสดงว่าข้อความที่ว่า ฉันคิดว่า ฉันมีเวลาที่จะทำสิ่งต่าง ๆ มากมาย เป็นจริงสำหรับนักเรียน

โปรดตอบให้ครบทุกข้อ ถ้าไม่เข้าใจโปรดถามอาจารย์ก่อนตอบ

1. ฉันมักจะทำสิ่งต่าง ๆ ในวินาทีสุดท้ายเสมอ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

2. ฉันคิดตรึกตรองอย่างมากเกี่ยวกับสิ่งที่ฉันจะทำในอนาคต

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

3. ฉันรู้สึกว่าเวลาครึ่งปีเป็นเวลาที่ยาวนานมาก

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

4. ฉันไม่ค่อยจะคิดถึงอนาคตมากนัก

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

5. ฉันสนใจเฉพาะแต่ว่าฉันรู้สึกอย่างไรในปัจจุบันนี้เท่านั้น

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

6. ฉันไม่ค่อยจะนึกถึงอะไรไว้ล่วงหน้ามากนัก

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

7. ฉันคิดว่าไม่มีประโยชน์อะไรเลยที่จะไปวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคต เพราะว่าไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น มันก็ต้องเกิด

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

8. ฉันสนใจเรื่องของอนาคตอย่างจริงจัง และฉันรู้สึกว่ามันใกล้เข้ามาอย่างรวดเร็ว

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

9. ดูเหมือนว่า แต่ละวันจะยาวนานเอามาก ๆ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

10. ฉันต้องหาวิธีต่าง ๆ มาฆ่าเวลาอยู่เสมอ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

แบบวัดความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย

คำแนะนำในการตอบ

คำถามส่วนนี้เกี่ยวกับความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย กลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต
คำถามทุกข้อจะมีคำตอบที่สมบูรณ์และถูกต้องเพียงข้อเดียว ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมายวงกลม
ล้อมรอบ ข้อ ก. ข. ค. หรือ ง. ที่เป็นคำตอบที่ถูกต้องของแต่ละข้อ

ขอให้นักเรียนตั้งใจตอบให้ครบ 30 ข้อ คำตอบของนักเรียนจะถือเป็นความลับ และไม่มี
ส่วนเกี่ยวข้องกับผลการเรียนแต่อย่างใด

1. การอาบน้ำให้ประโยชน์อย่างไร?

- ก. เกิดความสดชื่นแจ่มใส
- ข. ทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น
- ค. กำจัดความสกปรก
- ง. ผิวพรรณงดงาม

2. เพื่อไม่ให้ฟันผุ นักเรียนควรจะทำอย่างไร?

- ก. ใช้ยาสีฟันทุกครั้งที่แปรงฟัน
- ข. กินอาหารที่มีประโยชน์
- ค. อมน้ำเกลือแทนการแปรงฟัน
- ง. แปรงฟันหลังอาหารทุกมื้อ

3. สุขภาพอนามัยของคนเรายขึ้นอยู่กับอะไร?

- ก. การออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ
- ข. การกินอาหารที่มีประโยชน์สม่ำเสมอ
- ค. การปฏิบัติตามสุขบัญญัติโดยสม่ำเสมอ
- ง. การรักษาความสะอาดของร่างกายโดยสม่ำเสมอ

4. ข้อใดที่มักเรียนควรกระทำเป็นประจำเพื่อให้มีสุขภาพอนามัยดี

- ก. ตื่นน้ำสะอาดวันละหลาย ๆ แก้วเป็นประจำ
- ข. ออกกำลังกายกลางแจ้งพอควรทุก ๆ วัน
- ค. นอนอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง
- ง. ตื่นน้ำสะอาด ออกกำลังกายและพักผ่อน

5. คุณสมบัติข้อใดที่จะช่วยให้คนมีสุขภาพอนามัยดี

- ก. มีนิสัยรักความสะอาด
- ข. รู้จักช่วยเหลือตนเอง
- ค. ชอบการกินง่าย อยู่ง่าย
- ง. มีฝีมือในการประกอบอาหาร

6. ข้อใดจัดเป็นการกระทำที่พอดี ?

- ก. เล่นกลางแจ้งวันละหลาย ๆ ชั่วโมง
- ข. นอนวันละ 12 ชั่วโมง
- ค. กินยาตามแพทย์สั่ง
- ง. ดูโทรทัศน์จนปิดรายการ

7. วิธีป้องกันพิษอาจจะทำได้อย่างไร ?

- ก. แปรงฟันหลังอาหารทุกมื้อ
- ข. ต้มกินให้มากขึ้นในแต่ละวัน
- ค. ถอนพิษที่ผุดออก
- ง. งดอาหารรสหวานทุกชนิด

8. ข้อความในข้อใดถูกต้องที่สุด ?

- ก. แปรงฟันถูกวิธีไม่มีพิษ
- ข. แปรงฟันวันละหลาย ๆ ครั้ง
- ค. แปรงฟันจำเป็นต้องใช้ยาสีฟัน
- ง. แปรงฟันต้องใช้แปรงชนิดดี

9. นักเรียนจะมีสุขภาพอนามัยได้อย่างไร ?
 - ก. พยายามปฏิบัติตามหลักอนามัยเป็นประจำ
 - ข. หมั่นฉีดยาป้องกันโรคเป็นประจำ
 - ค. รับประทานยาบำรุงเป็นประจำ
 - ง. ไม่กังวลกับการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ
10. การเรียนเรื่องสุขภาพอนามัย จะเกิดประโยชน์ต่อนักเรียนได้อย่างไร ?
 - ก. เมื่อมีความรู้เรื่องสุขภาพอนามัยอย่างชัดเจน
 - ข. เมื่อนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
 - ค. ทำให้มีสุขภาพอนามัยแข็งแรง
 - ง. ทำให้สามารถลบล้างได้คะแนนดี
11. เด็กประเภทใดที่ไม่จำเป็นต้องรับประทานยาบำรุง
 - ก. เด็กที่รับประทานอาหารตามใจชอบ
 - ข. เด็กที่รับประทานอาหารครบทุกหมู่
 - ค. เด็กที่รับประทานอาหารได้มาก
 - ง. เด็กที่รับประทานอาหารที่มีทุกรส
12. การป้องกันโรคท้องร่วง ทำได้อย่างไร ?
 - ก. ดื่มน้ำและรับประทานอาหารที่สะอาด
 - ข. ล้างมือก่อนรับประทานอาหารให้สะอาด
 - ค. ทำความสะอาดภาชนะใส่อาหารก่อนรับประทาน
 - ง. รับประทานยารักษาหรือยาแก้ท้องเสีย
13. อาหารที่รับประทานแต่ละมือควรประกอบด้วยอาหารประเภทใดบ้าง
 - ก. แป้ง ผัก ผลไม้ ไขมัน นมหวาน
 - ข. แป้ง เนื้อสัตว์ ไขมัน ผลไม้ นมหวาน
 - ค. แป้ง ผัก เนื้อสัตว์ ไขมัน ผลไม้
 - ง. แป้ง ผัก ไขมัน ผลไม้ เครื่องดื่ม

14. การรับประทานอาหารที่มีรสจัด มีผลต่อร่างกายอย่างไร ?
 - ก. ทำให้เจริญอาหาร รับประทานอาหารได้มาก
 - ข. ช่วยระบายท้องได้ดี ทำให้ท้องไม่ผูก
 - ค. อาจเป็นสาเหตุของโรคสำไส้และกระเพาะอาหาร
 - ง. อาจเป็นสาเหตุของการแพ้สารอาหารต่าง ๆ
15. ผักและผลไม้มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร ?
 - ก. ให้วิตามินและเกลือแร่
 - ข. ให้พลังงานแก่ร่างกาย
 - ค. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง
 - ง. ทำให้มีกำลังและสามารถทำงานได้
16. การดื่มน้ำสะอาดวันละ 5 แก้วให้ประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร ?
 - ก. เพื่อให้ร่างกายไม่เกิดอาการกระหายน้ำ
 - ข. น้ำเป็นสิ่งที่หาได้ง่ายกว่าอาหารชนิดอื่น ๆ
 - ค. น้ำช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและแข็งแรง
 - ง. น้ำช่วยขับถ่ายสิ่งโสโครกออกจากร่างกาย
17. น้ำประเภทใดที่เด็กไม่ควรดื่ม คืออะไร ?
 - ก. น้ำนมแก้วเหลือง
 - ข. น้ำอัดลม
 - ค. น้ำผลไม้
 - ง. น้ำขาว
18. น้ำดื่มสะอาดให้ประโยชน์แก่ร่างกายอย่างไร ?
 - ก. ช่วยให้อิ่มได้เป็นเวลานาน
 - ข. ช่วยให้เกิดความอยากอาหาร
 - ค. ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย
 - ง. ช่วยให้ร่างกายพักผ่อนได้เพียงพอ

19. การออกกำลังกายเมื่ออึดใหม่ ๆ จะเกิดผลอย่างไร ?

- ก. อาหารไม่ย่อย
- ข. เป็นไข้ได้ง่าย
- ค. รุกเสียด
- ง. ท้องผูก

20. เหตุใดเราจึงควรรับประทานอาหารหลาย ๆ อย่างในแต่ละวัน

- ก. เพื่อให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเจริญได้สัดส่วนกัน
- ข. เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย
- ค. เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพดี ไม่เป็นโรคขาดอาหาร
- ง. เพื่อให้ร่างกายเจริญได้สัดส่วนและมีสุขภาพดี

21. การรักษาความสะอาดห้องนอนควรทำอย่างไร ?

- ก. ปิดกวาด ชักผ้าปูที่นอน ปลอกหมอนทุก ๆ วัน
- ข. ปิดกวาด ชักผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน เดือนละครั้ง
- ค. ปิดกวาดทุกวัน ชักผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน สัปดาห์ละครั้ง
- ง. ปิดกวาด ชักผ้าปูที่นอน ปลอกหมอนสัปดาห์ละครั้ง

22. พยาธิมีโทษต่อร่างกายอย่างไร ?

- ก. ปล่อยพิษร้ายเข้าสู่ร่างกาย
- ข. ทำให้ร่างกายขาดอาหาร
- ค. ทำให้จุลจากระผูก ๆ ร่วง ๆ ไม่แน่นอน
- ง. ทำให้ร่างกายขาดอาหาร จุลจากระไม่ปกติ

23. วิธีใดจะช่วยป้องกันพยาธิได้ดีที่สุด ?

- ก. ล้างมือ ล้างแขน ก่อนรับประทานอาหาร
- ข. ล้างเท้าก่อนเข้าบ้าน และก่อนเข้านอน ทุก ๆ วัน
- ค. ล้างจาน ชาม ช้อน ให้สะอาดอยู่เสมอ
- ง. รักษาความสะอาดของร่างกายและเครื่องใช้ต่าง ๆ

24. การสวมรองเท้าให้ประโยชน์อย่างไร ?
- ก. ช่วยป้องกันไม่ให้เท้าถูกของมีคมบาด
 - ข. ช่วยป้องกันพยาธิปากขอชอนไชเข้าเท้า
 - ค. ช่วยทำให้เท้าสะอาดและผิวหนังอ่อนนุ่ม
 - ง. ช่วยทำให้เท้าสะอาดและป้องกันพยาธิ
25. วิธีการใดที่จะป้องกันอหิวาตกโรคได้ดีที่สุด ?
- ก. รับประทานอาหารที่สะอาด งดผักดิบผักสด
 - ข. ดื่มน้ำที่สะอาดดื่มน้ำต้มสุกป้องกันโรค
 - ค. ระมัดระวังไม่ให้แมลงวันตอมอาหารได้
 - ง. กินอาหารและดื่มน้ำที่สะอาด
26. การเจ็บไข้ได้ป่วยนั้น มีลักษณะอย่างไร ?
- ก. เป็นสิ่งที่ไม่อาจจะหลีกเลี่ยงและป้องกันได้
 - ข. เป็นสิ่งที่สามารถจะหลีกเลี่ยงและป้องกันได้
 - ค. เป็นสิ่งที่จะต้องเกิดขึ้นกับทุกคนอย่างแน่นอน
 - ง. เป็นเรื่องเล็กน้อยที่ไม่ควรสนใจมากนัก
27. การรักษาเสื่อน้ำให้สะอาดมีผลดีต่อนักเรียนอย่างไร
- ก. ป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ ของร่างกาย
 - ข. ป้องกันการเกิดโรคผิวหนังและขจัดเชื้อโรค
 - ค. สามารถขจัดความสกปรกของร่างกายได้
 - ง. ทำให้ครูและเพื่อน ๆ ไม่พาหุฉีดยา
28. ถ้านักเรียนไม่อยากโดนมีดบาด นักเรียนควรทำอย่างไร ?
- ก. ให้ผู้อื่นทำงานที่ต้องใช้มีดแทน
 - ข. ต้องรู้ประโยชน์ของมีดอย่างถี่ถ้วน
 - ค. ต้องใช้มีดด้วยวิธีการที่ถูกต้อง
 - ง. ต้องรู้จักวิธีเก็บและรักษาอย่างถูกต้อง

29. สิ่งที่คุณเรียนควรจะทำเพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุคืออะไร ?

- ก. ตั้งใจเรียนเรื่องอุบัติเหตุเพื่อมีความรู้อย่างถูกต้อง
- ข. ไม่เล่นกับเพื่อน ๆ เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ
- ค. หลีกเลี่ยงการใช้ของมีคมหรือของแหลมทุกชนิด
- ง. ปฏิบัติตามคำ แนะนำในการป้องกันอุบัติเหตุ

30. ข้อใดเป็นสาเหตุที่สำคัญของการเกิดอุบัติเหตุ ?

- ก. ความเห็นแก่ตัว
- ข. ความประมาทเลินเล่อ
- ค. ความไม่มีระเบียบวินัย
- ง. ความตระหนี่

แบบวัดการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย

คำแนะนำในการตอบ

แบบวัดนี้เกี่ยวกับความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของนักเรียน ข้อความในแต่ละข้อจะกล่าวถึงพฤติกรรมที่นักเรียนอาจจะไม่เคยตั้งใจที่จะกระทำมาก่อน แต่นักเรียนมีความตั้งใจที่จะกระทำและจะพยายามกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ขอให้นักเรียนตอบตามความเป็นจริง คำตอบของนักเรียนจะถือเป็นความลับ คะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดนี้ จะไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผลการเรียนของนักเรียนแต่อย่างใด

ขอให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงบนเส้นเหนือข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงเพียงแห่งเดียว และขอให้นักเรียนตอบให้ครบทั้ง 5 ข้อ

1. ฉันตั้งใจว่าจะต้องอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง โดยไม่ต้องให้ใครเตือน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

2. ไม่ว่าฉันจะรู้สึกขี้เกียจสักเพียงใด ฉันตั้งใจว่าเวลาอาบน้ำฉันจะต้องฟอกสบู่และถูตัวให้สะอาดทุกครั้ง

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

3. ถึงแม้ว่าฉันจะต้องช่วยพ่อแม่ทำงานเหนือบสกักเพียงใด ฉันจะต้องอาบน้ำให้สะอาดก่อนเข้านอนเสมอ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

4. ถ้าไม่มีใครชักเสื่อให้ ฉันก็ตั้งใจว่าจะชักเสื่อของตัวเองให้สะอาด

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

5. ถึงแม้ว่าอากาศจะหนาว ฉันตั้งใจว่าจะต้องล้างหน้า ล้างมือและเท้าให้สะอาดก่อนนอนทุกวัน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

6. ฉันตั้งใจว่าจะพยายามตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ ถึงแม้ว่าจะอยากเล่นสนุกมากกว่าก็ตาม

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

7. ฉันตั้งใจว่าจะต้องสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ไม่ว่าจะมึนง่วงเพียงใดก็ตาม

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

8. ถึงแม้ว่าฉันจะง่วงนอนสักเพียงใด ฉันจะต้องอาบน้ำให้สะอาดก่อนเข้านอนเสมอ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

9. ฉันตั้งใจว่าถึงแม้ฉันจะง่วงนอนสักเพียงใด ฉันจะต้องแปรงฟันก่อนเข้านอนทุกคืน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

10. ฉันตั้งใจไว้ว่าแม้ในบางครั้งบาสีฟันจะหมด ฉันก็ต้องแปรงฟันก่อนเข้านอน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

11. ฉันตั้งใจว่าฉันจะต้องเก็บเงินค่าขนมเพื่อนำไปซื้อแปรงสีฟัน ฉันก็จะทำ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

12. เมื่อตื่นนอนในตอนเช้า ฉันตั้งใจว่าจะต้องเก็บที่นอนให้เรียบร้อยก่อนไปทำงานอื่น

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

13. ถ้าไม่มีใครชักปลอกหมอนให้ ฉันตั้งใจว่าจะชักปลอกหมอนให้สะอาดด้วยตนเอง

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

14. ถึงแม้ว่าฉันจะรู้สึกว่ามันสึดมึนไม่ถูกใจนัก แต่ฉันตั้งใจว่าจะซื้อผ้าเช็ดตัวอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

15. ถึงแม้ว่าจะถูกแม่ดู ฉันก็ตั้งใจว่าจะขอให้แม่ซื้อผลไม้มาให้รับประทาน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

16. ถึงแม้ว่าจะง่วงนอน ฉันตั้งใจว่าจะไม่ลืมตี่มน้ำก่อนเข้านอน และจะพยายามทำตามความตั้งใจ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

17. แม้ว่าฉันจะเปิดการทำงานบ้าน แต่ฉันก็ตั้งใจทำเพื่อเป็นการออกกำลังกาย

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

18. ถึงแม้ว่าฉันจะอยากนอน ฉันตั้งใจจะตื่นนอนแต่เช้าเพื่อจะได้มีเวลาถ่ายอุจจาระทุก ๆ เช้า

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

19. ถ้าท้องผูก ฉันตั้งใจจะตี่มน้ำและรับประทานผักหรือผลไม้เพื่อช่วยการขับถ่าย

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

20. เวลาที่ฉันเป็นหวัด แม้ว่าฉันจะอยากเล่นกับเพื่อน ฉันตั้งใจว่าจะอยู่ห่าง ๆ เพื่อนจนกว่าจะหาย

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

21. ถึงแม้ว่าจะหิว ฉันตั้งใจว่าจะล้างมือก่อนรับประทานอาหาร

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

22. ถึงแม้ว่าใส่รองเท้าแล้ววิ่งเล่นไม่สนุก ฉันตั้งใจจะใส่รองเท้าวิ่งเล่นทุกครั้ง

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

23. แม้ว่าฉันจะเรียนจนเหนื่อย แต่เมื่อถึงเวลาทำความสะอาดห้องเรียน ฉันตั้งใจว่าจะทำห้องเรียนให้สะอาด

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

24. ถึงแม้ว่าฉันจะรู้สึกคันตาอย่างมากและอยากขยี้ตา ฉันตั้งใจจะล้างมือให้สะอาดก่อนขยี้ตา

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

25. แม้ว่าการทำความสะอาดแผลจะแลบมาก ฉันตั้งใจว่าจะเช็ดแผลด้วยแอลกอฮอล์ให้สะอาด

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

26. ถึงแม้ว่าฉันจะรู้สึกเบื่อหรือซีเกียจก็ตาม ฉันตั้งใจที่จะสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

27. ไม่ว่าฉันจะต้องรีบไปโรงเรียนสักเพียงใด ฉันตั้งใจว่าจะต้องแปรงฟันก่อนไปโรงเรียนทุกวัน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

28. เมื่อรับประทานอาหารกลางวันแล้ว ฉันจะต้องล้างปากทุกครั้ง แม้ว่าการไปล้างปากจะทำให้เสียเวลาเล่นสนุกกับเพื่อน ๆ ไปบ้าง

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

29. ไม่ว่าจะง่วงนอนสักเพียงใด ฉันตั้งใจว่าฉันจะพยายามปูที่นอนและสัดที่นอนให้เรียบร้อยก่อนเสมอ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

30. แม้ว่าน้ำอัดลมจะมีรส่วยจนทำให้อยากดื่ม ฉันตั้งใจว่าจะเลือกซื้อนมสดดื่มให้มากกว่าน้ำอัดลม

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

31. ถ้าพ่อแม่ไม่พาฉันไปให้ทันตแพทย์ตรวจฟัน ฉันตั้งใจที่จะตรวจดูความสะอาดของฟันทุกครั้ง
ฉันส่องกระจก

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

32. ฉันตั้งใจว่าถึงแม้ฉันจะรู้สึกซีเกียจสักเพียงใดก็ตาม ฉันจะต้องแปรงฟันก่อนเข้านอนทุกคืน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

33. ฉันตั้งใจไว้ว่าจะไม่กินอาหารหรือขนมหลังแปรงฟันก่อนนอนแล้ว และจะพยายามทำให้ได้ตามความตั้งใจ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

34. ฉันตั้งใจว่า ฉันจะพยายามเก็บสัตวงค์ไว้ซ่อนมสัตมาตี้มเสมอ ๆ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

35. แม้ว่าฉันจะต้องทำการบ้านและช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน ฉันตั้งใจว่าจะหาเวลาเก็บกวาดห้องนอนให้สะอาดอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

36. ถึงแม้ว่าจะเบื่อล้ม แต่ฉันก็ตั้งใจจะทำตามคำกล่าวที่ว่า "กินล้มวันละ 2 ผล ร่างกายจะแข็งแรง"

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

37. ถ้าที่โรงเรียนมีน้ำให้ดื่มไม่พอ ฉันตั้งใจว่าจะนำน้ำจากบ้านมาดื่มและจะพยายามทำตามความตั้งใจ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

38. ถึงแม้ว่าฉันจะต้องช่วยพ่อแม่ทำงานจนเหนื่อยล้าเพียงใดก็ตาม ฉันจะต้องแปรงฟันก่อนเข้านอนเสมอ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

39. ฉันตั้งใจว่าจะต้องรับทำการบ้านและงานบ้านที่พ่อแม่สั่งให้ทำให้เสร็จ เพื่อจะได้เข้านอนในเวลาที่ไม่ดึกนัก

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

40. ฉันตั้งใจว่าถึงแม้ฉันจะไม่ชอบผัก ฉันก็จะพยายามฝึกใจกินวันละนิดหน่อย

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

41. ถึงแม้ว่าร้านขายผลไม้จะอยู่ไกล ฉันก็ตั้งใจที่จะเดินไปซื้อ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

42. แม้ว่าน้ำดื่มจะหมดเสมอ ๆ ฉันตั้งใจว่าจะช่วยพ่อแม่ต้มน้ำไว้ดื่มด้วยความเต็มใจ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

43. ผักมีมากมายหลายชนิด ฉันตั้งใจว่าจะทดลองรับประทานให้มากที่สุด

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

44. ฉันตั้งใจว่าหลังจากถ่ายอุจจาระแล้ว ฉันจะต้องล้างมือให้สะอาด แม้ว่าจะยุ่งยากก็ตาม

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

45. ฉันตั้งใจว่าจะนำหมอนออกไปผึ่งแดดอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง ถ้าไม่มีใครทำ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

46. แม้ว่าฉันจะทะเลาะกับเพื่อน ๆ ฉันตั้งใจว่าจะไม่โกรธเพื่อนให้มากนัก

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

47. ถ้าไม่มีใครล้างแก้วน้ำหรือขันน้ำ ฉันตั้งใจว่า ฉันจะล้างให้สะอาดด้วยตนเอง

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

48. ถ้าฉันไม่แน่ใจว่าฉันแปรงฟันถูกวิธีหรือไม่ ฉันตั้งใจว่าจะหาอ่านจากหนังสือกลุ่มสร้างเสริม
ประสบการณ์ชีวิต

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

49. แม้ว่าฉันจะชอบรับประทานอาหารทุกชนิด ฉันตั้งใจว่าจะรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

50. ถ้าไม่มีใครชักชวนทำให้ ฉันตั้งใจว่าจะชักชวนเพื่อนให้สะอาดทุกสัปดาห์

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

แบบวัดการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนาถ

คำแนะนำในการตอบ

แบบวัดนี้จะถามเกี่ยวกับสิ่งที่นักเรียนกระทำจริง ๆ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ขอให้
นักเรียนอ่านข้อความในแต่ละข้อ และพิจารณาว่านักเรียนได้กระทำพฤติกรรมนั้น ๆ หรือไม่ และ
ทำมากน้อยเพียงใด ขอให้นักเรียนตอบตามที่นักเรียนได้กระทำจริง ๆ คำตอบของนักเรียนจะถือเป็น
ความลับ และคะแนนที่ได้รับจะไม่มีผลต่อการสอบแต่อย่างใด

ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงหน้าข้อความที่เป็นคำตอบของนักเรียน และขอให้ตอบ
ให้ครบทุกข้อ

1. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนอาบน้ำอย่างไร?

- ก. ถ้าไม่มีใครเตือนจะไม่อาบน้ำ
- ข. ตอนเย็นจะอาบน้ำ 1 ครั้งอย่างรวดเร็ว
- ค. ตอนเย็นจะอาบน้ำ 1 ครั้ง แต่ฟอกสบู่และถูตัวจนสะอาด
- ง. อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง ตอนเช้าและตอนเย็น
- จ. อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง ตอนเช้าและตอนเย็น และพยายามถูตัวให้สะอาดทุกครั้ง

2. นักเรียนสระผมมากน้อยเพียงใด ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

- ก. สระผมเมื่อถูกพ่อแม่บังคับเท่านั้น หรือ 2 สัปดาห์นี้ยังไม่ได้สระผมเลย
- ข. สระผม 1 ครั้ง ใน 2 สัปดาห์
- ค. สระผม 2 ครั้ง ใน 2 สัปดาห์
- ง. สระผม 3 ครั้ง ใน 2 สัปดาห์
- จ. สระผม 3 ครั้ง หรือมากกว่านั้น และพยายามสระผมให้สะอาดทุกครั้ง

3. นักเรียนตัดเล็บมือ เล็บเท้าอย่างไรใน 2 สัปดาห์นี้

- ก. ตัดเล็บเมื่อถูกครูหรือพ่อแม่บังคับ หรือ 2 สัปดาห์นี้ไม่ได้ตัดเล็บเลย แม้ว่า
เล็บจะยาวก็ตาม
- ข. ตัดเล็บเมื่อได้รับคำเตือนจากครูหรือพ่อแม่
- ค. ตัดเล็บมือ 1 ครั้ง
- ง. ตัดเล็บมือและเล็บเท้าพร้อมกัน 1 ครั้ง
- จ. ตัดเล็บมือและเล็บเท้าเมื่อเห็นว่ายาวและสมควรจะตัดแล้ว

4. นักเรียนแปร่งฟันมากน้อยเพียงใดใน 2 สัปดาห์นี้

- ก. แปร่งฟันเมื่อห่อแม่เตี๋ยน
- ข. แปร่งฟันวันละ 1 ครั้ง ทุก ๆ เข้า
- ค. แปร่งฟันวันละ 1 ครั้ง ก่อนนอน
- ง. แปร่งฟันวันละ 2 ครั้ง ตอนเข้าและก่อนนอน
- จ. แปร่งฟันวันละ 2 ครั้ง ตอนเข้าและก่อนนอน และบ้วนปากหลังอาหารทุกมื้อ

5. นักเรียนสัดเวลานอนของตนเองอย่างไร ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

- ก. นอนตึกกว่า 3 ชั่วโมง และตื่นสายเป็นประจำ
- ข. นอนตึกกว่า 3 ชั่วโมง มากกว่านอนเร็ว
- ค. นอนก่อน 3 ชั่วโมง มากกว่านอนตึก
- ง. นอนก่อน 3 ชั่วโมง และตื่นแต่เช้าเกือบทุกคืน
- จ. นอนก่อน 3 ชั่วโมง และตื่นแต่เช้าสม่ำเสมอ

6. นักเรียนรักษาความสะอาดของห้องนอนได้มากน้อยเพียงใด ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

- ก. ไม่เคยได้ทำความสะอาดเลยใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
- ข. พ่อแม่ดูแลและทำความสะอาดเป็นประจำ
- ค. นักเรียนเก็บหมอนและผ้าห่มให้เรียบร้อยทุกวัน
- ง. นักเรียนเก็บหมอนและผ้าห่มให้เรียบร้อยทุกวัน และทำความสะอาดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- จ. นักเรียนเก็บหมอนและผ้าห่มให้เรียบร้อยและทำความสะอาดทุก ๆ วัน

7. นักเรียนตื่นมมสัดมากน้อยเพียงใด ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

- ก. ยังไม่เคยคิดจะตื่นมมสัดเลย
- ข. อยากตื่น แต่ไม่สามารถจะหามาตื่นได้
- ค. ตื่น 1 - 2 ครั้ง
- ง. ตื่นบ่อย ๆ
- จ. ตื่นเป็นประจำ

8. นักเรียนดื่มน้ำชาอย่างน้อยเพียงใด ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
- ก. ดื่มน้ำชาเป็นประจำ เพราะพ่อแม่ดื่ม
 - ข. ไม่ดื่มน้ำชาเลย เพราะไม่มีดื่ม
 - ค. ดื่มน้ำชาสลับกับน้ำเปล่าตามใจชอบ
 - ง. ตามปกติจะดื่มน้ำเปล่า และดื่มน้ำชาเป็นบางครั้งก็จำเป็นเท่านั้น
 - จ. ตามปกติจะดื่มน้ำเปล่าและจะหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำชา
9. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนรับประทานผักอย่างน้อยเพียงใด
- ก. ไม่รับประทานผักทุกชนิด
 - ข. รับประทานเฉพาะผักที่ชอบเพียงไม่กี่ครั้ง
 - ค. รับประทานผักที่ชอบบ่อย ๆ
 - ง. รับประทานผักหลาย ๆ ชนิด บ่อย ๆ
 - จ. รับประทานผักหลาย ๆ ชนิด เป็นประจำ
10. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนนำเงินค่าขนมที่ได้รับไปซื้ออะไรบ้าง?
- ก. ซื้อลูกกวาดมากที่สุด
 - ข. ซื้อขนมหวานมากที่สุด
 - ค. อยากซื้อผลไม้แต่ไม่มีขาย
 - ง. ซื้อผลไม้สลับกับขนมหวาน
 - จ. ซื้อผลไม้เป็นประจำ
11. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนมีโอกาสได้ดื่มน้ำที่โรงเรียนอย่างไร?
- ก. ไม่ค่อยได้ดื่มน้ำเลย
 - ข. ดื่มน้ำหวานชนิดต่าง ๆ ที่มีขายในโรงเรียนเป็นประจำ
 - ค. ดื่มน้ำที่ทางโรงเรียนจัดไว้ให้ดื่มหลังอาหารกลางวัน
 - ง. ดื่มน้ำที่ทางโรงเรียนจัดไว้ให้ดื่ม วันละหลายครั้งเป็นประจำ
 - จ. ดื่มน้ำที่ทางโรงเรียนจัดไว้ให้ดื่ม และเตรียมน้ำจากบ้านไปดื่มเมื่อจำเป็น

12. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนตื่นน้ำก่อนนอนอย่างไร?

- ก. ไม่เคยตื่นน้ำก่อนนอนเลย
- ข. ตื่นเพียง 1 - 2 ครั้งเท่านั้น
- ค. สัมผัสตื่นน้ำก่อนนอนเพียงบางคืนเท่านั้น
- ง. ตื่นน้ำติดหนึ่ก่อนนอนเป็นประจำ
- จ. ตื่นน้ำ 1 แก้วก่อนนอนเป็นประจำ

13. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนล้างมือ ล้างเท้าก่อนเข้านอนเพียงใด?

- ก. ไม่เคยล้างมือล้างเท้าก่อนเข้านอนเลย
- ข. สัมผัสล้างมือล้างเท้าก่อนเข้านอนเกือบทุกคืน
- ค. สัมผัสล้างมือล้างเท้าก่อนเข้านอน 1 - 2 คืน เท่านั้น
- ง. ไม่ล้างมือล้างเท้าก่อนเข้านอน เมื่อมือและเท้าสะอาดแล้ว
- จ. ไม่เคยสัมผัสล้างมือล้างเท้าก่อนเข้านอนเลย

14. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนออกกำลังกายเพียงใด?

- ก. ไม่ได้ออกกำลังกายเลย
- ข. ออกกำลังกายเฉพาะชั่วโมงพลศึกษา
- ค. เล่นกีฬาเกือบทุกวัน
- ง. ช่วยทำงานบ้านที่ต้องออกแรงเป็นประจำทุกวัน
- จ. เล่นกีฬาากลางแจ้งเป็นประจำ

15. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนถ่ายอุจจาระอย่างไร?

- ก. ไม่เคยสนใจเลย
- ข. ท้องผูกต้องกินยาระบายเป็นประจำ
- ค. ถ่ายเมื่อเวลาปวด
- ง. ถ่ายเมื่อเวลาปวด และกำลังหัดตนเองที่จะถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา
- จ. ถ่ายเมื่อเวลาปวด และถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกเช้า (หรือเย็น)

16. ในรอบ 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนล้างมือก่อนรับประทานอาหารเพียงใด?

- ก. ไม่เคยล้างมือก่อนรับประทานอาหารเลย
- ข. ล้างมือเมื่อพ่อแม่สั่งเท่านั้น
- ค. ล้างมือเมื่อเห็นว่ามือสกปรกเท่านั้น
- ง. ไม่ล้างมือก่อนรับประทานอาหารเฉพาะเมื่อออกนอกบ้าน และไม่มีที่ล้างมือ
- จ. ล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร เมื่ออยู่บ้าน

17. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนทำงานบ้านเพียงใด?

- ก. ไม่เคยทำงานบ้านเลย
- ข. ช่วยทำงานบ้านบ้างเล็กน้อย
- ค. ช่วยทำงานบ้านเป็นบางครั้ง
- ง. ทำงานบ้านบ่อย ๆ
- จ. ทำงานบ้านเป็นประจำ

18. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนรับประทานไข่มากน้อยเพียงใด?

- ก. ไม่ได้รับประทานเลย
- ข. รับประทาน 1 - 2 ฟอง
- ค. รับประทาน 3 - 5 ฟอง
- ง. รับประทาน 6 - 7 ฟอง
- จ. รับประทานเป็นประจำ

19. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนได้รับประทานอาหารครบ 5 หมู่เพียงใด?

- ก. ไม่ได้คิดเลย
- ข. ไม่มีโอกาสได้รับประทานอาหารหลาย ๆ ชนิด
- ค. รับประทานอาหารครบทุกหมู่ใน 2 สัปดาห์
- ง. รับประทานอาหารครบทุกหมู่ใน 1 สัปดาห์
- จ. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่เป็นประจำเกือบทุกวัน

20. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนใส่รองเท้าเพียงใด?

- ก. ใส่เมื่อครูหรือพ่อแม่บังคับ
- ข. ใส่บ้างไม่ใส่บ้างตามใจชอบ
- ค. มักจะลืมใส่รองเท้าเสมอทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน
- ง. นาน ๆ จึงจะลืมใส่รองเท้าสักครั้ง
- จ. ใส่รองเท้าเป็นประจำทั้งที่บ้านและโรงเรียน

21. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนซักเสื้อผ้าบ่อยเพียงใด?

- ก. ไม่เคยซักเลย
- ข. ใส่เสื้อผ้าจนดำ แล้วจึงซัก
- ค. พ่อแม่ดูแลเรื่องเสื้อผ้าให้เป็นประจำ
- ง. เสื้อผ้าที่ใส่แล้วจะเก็บไปซักโดยไม่ใส่ซ้ำ
- จ. ซักเสื้อผ้าให้สะอาดเป็นประจำด้วยตนเอง

22. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนโกรธเพื่อน ๆ บ่อยเพียงใด?

- ก. โกรธเพื่อน ๆ ทุกวัน
- ข. โกรธเพื่อน ๆ เกือบทุกวัน
- ค. โกรธเพื่อน ๆ บ่อย ๆ
- ง. โกรธเพื่อนประมาณ 1 - 2 ครั้ง
- จ. ไม่โกรธใครเลย

แบบวัดความพยายาม

คำแนะนำในการตอบ

ให้นักเรียนอ่านข้อความในแต่ละข้อให้เข้าใจ หากนักเรียนเห็นว่าข้อความใดถูกต้อง หรือตรงกับความคิด การกระทำของนักเรียน ให้เขียนเครื่องหมายถูก (✓) ข้างหลังคำว่า ใช่ หากเห็นว่าข้อความใดไม่ถูกต้อง หรือไม่ตรงกับความคิด การกระทำของนักเรียน ให้เขียนเครื่องหมายถูก (✓) ข้างหลังคำว่า ไม่ใช่

คำตอบของนักเรียนจะถือเป็นความลับ และจะไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผลการเรียนของนักเรียนแต่อย่างใด ขอให้นักเรียนตอบให้ครบ 22 ข้อ

1. หากนักเรียนมีความรู้ นักเรียนสามารถจะทำงานทุกอย่างให้สำเร็จได้โดยไม่ต้องใช้ความพยายามเลย
ใช่ ไม่ใช่
2. นักเรียนคิดว่า การเสียเวลาทำเลขข้อที่ยากนาน ๆ นั้นไม่คุ้มค่าเลย
ใช่ ไม่ใช่
3. นักเรียนชอบทำงานต่าง ๆ ให้เสร็จด้วยตนเอง ไม่ว่างานนั้นจะยากเพียงใดก็ตาม
ใช่ ไม่ใช่
4. นักเรียนไม่อยากจะทำงานที่ต้องเหน็ดเหนื่อยและใช้เวลา
มาก ๆ เลย
ใช่ ไม่ใช่
5. นักเรียนไม่สามารถที่จะรักษาและป้องกันไม่ให้หิมนได้
ใช่ ไม่ใช่
6. นักเรียนคิดว่า หิมนเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับเด็กทุกคน
ใช่ ไม่ใช่
7. นักเรียนอาบน้ำทุก ๆ วัน เพราะกลัวพ่อแม่ทำโทษ
ใช่ ไม่ใช่
8. การเก็บเงินไว้ซื้อแปรงสีฟัน เป็นเรื่องยากสำหรับนักเรียน
ใช่ ไม่ใช่
9. นักเรียนไม่สามารถจะรักษาถุงเท้าให้สะอาดได้เลย เพราะ
ต้องถอดรองเท้าเข้าห้องเรียน
ใช่ ไม่ใช่
10. ถ้านักเรียนง่วงนอน นักเรียนจะไม่ยอมเสียเวลาไปแปรงฟัน
ใช่ ไม่ใช่
11. การตัดเล็บมือ เล็บเท้า ทำให้นักเรียนเสียเวลาโดยไม่จำเป็น
ใช่ ไม่ใช่

12. ขณะที่อยู่โรงเรียน นักเรียนจะไม่ล้างมือ เพราะการล้างมือ
แต่ละครั้ง ทำให้นักเรียนต้องเสียเวลาและต้องเดินไปไกล ใช่ ไม่ใช่
13. นักเรียนไม่ยอมซักเสื้อผ้าเลย เพราะเป็นงานที่ต้องเสียเวลา
และเหนื่อย ใช่ ไม่ใช่
14. มีน้อยครั้งมากที่นักเรียนจะยอมเสียเวลาฟอกสบู่และขัดตัวให้
สะอาด ใช่ ไม่ใช่
15. นักเรียนคิดว่านักเรียนยังไม่โตพอที่จะหาอาหารที่มีประโยชน์
มารับประทานเองได้ ใช่ ไม่ใช่
16. นักเรียนจะดีใจมาก หากนักเรียนมีโอกาสได้อ่านหนังสือ
เป็นเวลานาน ๆ ใช่ ไม่ใช่
17. เด็ก ๆ ยังไม่ต้องใช้ความพยายามในการทำงาน จนกว่า
จะโตเป็นผู้ใหญ่ ใช่ ไม่ใช่
18. เด็กที่เกิดมาสมบูรณ์ แม้จะไม่ระมัดระวังตัวก็มักจะไม่เจ็บไข้ ใช่ ไม่ใช่
19. นักเรียนมักจะถูกพ่อแม่หรือครูเตือนให้อาบน้ำ ชัดยี่ไคลอยู่เสมอ
แต่นักเรียนก็ไม่อาจจะทำตามได้ ใช่ ไม่ใช่
20. นักเรียนไม่ต้องการให้ครูตรวจร่างกายของนักเรียนเลย เพราะ
กลัวว่า ครูจะสั่งให้นักเรียนทำสิ่งที่นักเรียนไม่อยากทำ ใช่ ไม่ใช่
21. นักเรียนเบื่อการแปรงฟันมากที่สุด และไม่ยอมเสียเวลา
แปรงฟันเลย ใช่ ไม่ใช่
22. นักเรียนคิดว่านักเรียนจะแข็งแรงได้ โดยที่นักเรียนไม่ต้อง
รักษาสภาพอนามัยทุก ๆ วัน ใช่ ไม่ใช่

วิธีการให้คะแนน ถ้าตอบ "ใช่" ในข้อต่อไปนี้จะคะแนนข้อละ 1 คะแนน 3, 16

ถ้าตอบ "ไม่ใช่" ในข้อต่อไปนี้จะคะแนนข้อละ 1 คะแนน 1, 2, 4, 5, 6, 7,
8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22

แบบวัดการอดใจรอได้

คำแนะนำในการตอบ

คำถามตอนนี้เป็นแบบให้เลือกตอบ ขอให้นักเรียนเขียนเครื่องหมายถูก (✓) หน้าคำตอบที่นักเรียนเลือกเพียงคำตอบเดียว คำตอบเหล่านี้จะนำไปประโยชน์ได้ก็ต่อเมื่อนักเรียนตอบตรงต่อความคิดที่แท้จริงของนักเรียนเท่านั้น คำถามทั้งหมดมี 10 ข้อ ขอให้นักเรียนตอบให้ครบทุกข้อ

1. แม่ของแดงไปตลาดซื้อผลไม้มาให้แดงหลายชนิด เมื่อกลับมาถึงบ้านก็ส่งผลไม้ให้แก่แดง แแดงดีใจมาก เพราะเป็นผลไม้ที่ชอบทั้งนั้น ถ้านักเรียนเป็นแดงนักเรียนจะเลือกทำอะไร?
 - ก. นักเรียนจะรับประทานทันที เพราะเป็นผลไม้ที่ชอบมาก
 - ข. นักเรียนจะนำผลไม้ไปล้างก่อน แล้วจึงรับประทาน
2. ถ้ามีภาพยนตร์ที่นักเรียนชอบและได้รับอนุญาตให้ดูมาฉายตลอดสัปดาห์ในขณะที่นักเรียนสอบ นักเรียนจะเลือกดูภาพยนตร์เรื่องนั้นอย่างไร?
 - ก. นักเรียนจะไปดูภาพยนตร์เรื่องนั้นทันที เพราะอยากดูมาก
 - ข. นักเรียนจะดูหนังสือและสอบให้เสร็จก่อน จึงไปดูภาพยนตร์
3. ถ้านักเรียนเล่นเกมแข่งกันเขียนคำศัพท์ชนะ และได้รับรางวัลซึ่งมีข้อกำหนดว่า ถ้านักเรียนเลือกรับสมุดปกอ่อน 1 เล่ม นักเรียนจะได้รับรางวัลทันที แต่ถ้าหากนักเรียนเลือกรับสมุดปกแข็ง 1 เล่ม นักเรียนจะต้องรอไปอีก 2 สัปดาห์ นักเรียนจะเลือกรับอย่างไร?
 - ก. นักเรียนจะเลือกรับสมุดปกอ่อน 1 เล่มทันที
 - ข. นักเรียนจะเลือกรับสมุดปกแข็ง 1 เล่ม ในอีก 2 สัปดาห์ต่อไป
4. นักเรียนซื้อมะม่วงจากร่องมา 3 ผล มะม่วงยังไม่สุกเต็มที่ ถ้าหากเก็บมะม่วงเหล่านี้ไว้อีก 2 วัน มะม่วงจะสุกและมีรสหวานอร่อย นักเรียนจะเลือกรับประทานอย่างไร?
 - ก. นักเรียนจะรออีก 2 วัน เพื่อให้มะม่วงสุกเต็มที่
 - ข. นักเรียนจะรับประทานทันที เพราะอยากรับประทาน

5. สมมติว่านักเรียนอยากได้เสื้อยืดลายการ์ตูนมาก จึงขอให้แม่ซื้อให้ เมื่อไปซื้อคนขายบอกว่ามีแต่เสื้อยืดที่สีไม่สวย หากอยากได้เสื้อยืดสีสวยต้องรอไปอีก 1 สัปดาห์ นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร?
 ก. นักเรียนจะซื้อเสื้อยืดลายการ์ตูนที่สีไม่สวยในทันที
 ข. นักเรียนจะรอไปอีก 1 สัปดาห์ เพื่อซื้อเสื้อยืดลายการ์ตูนที่สีสวย
6. ถ้านักเรียนได้ค่าขนมไปโรงเรียนวันละ 3 บาท นักเรียนอยากรับประทานผลไม้กวน ราคากล่องละ 10 บาท นักเรียนจะทำอย่างไร?
 ก. นักเรียนจะยอมอดขนมอื่น ๆ 3 วัน เพื่อเก็บเงินไว้ซื้อผลไม้กวน
 ข. นักเรียนจะซื้อขนมอื่น ๆ รับประทานแทน
7. ถ้านักเรียนมาโรงเรียนในตอนเช้า มีเวลาอีก 3 นาที ซึ่งจะถึงเวลาเข้าเรียน นักเรียนอยากรับประทานไอศกรีม นักเรียนจะทำอย่างไร?
 ก. นักเรียนจะซื้อไอศกรีม และรับประทานให้เสร็จโดยรวดเร็ว
 ข. นักเรียนจะรอจนถึงเวลาพักกลางวัน จึงจะซื้อไอศกรีมมารับประทาน
8. ถ้านักเรียนทำการบ้านยังไม่เสร็จ นักเรียนอยากจะทำให้เสร็จก่อนเวลาเข้าเรียนในตอนเช้า แต่เพื่อน ๆ มาชวนไปเล่น นักเรียนจะทำอย่างไร?
 ก. นักเรียนจะทำการบ้านให้เสร็จก่อนจึงจะไปเล่นกับเพื่อน ๆ
 ข. นักเรียนจะรีบไปเล่นก่อน และทำการบ้านตอนพักกลางวัน
9. แดงสอบได้คะแนนดี พ่อของแดงอยากจะทำของขวัญให้เป็นรางวัลแก่แดง แต่ยังมีเงินไม่พอก็จะซื้อปากกาชนิดดีให้ จึงให้แดงเลือกเอาว่าจะรับปากการาคาถูกในทันที หรือจะรับปากกาชนิดดีในอีก 1 เดือนข้างหน้า ถ้านักเรียนเป็นแดงนักเรียนจะเลือกอย่างไร?
 ก. นักเรียนจะรับปากการาคาถูกในทันที เพราะใช้เขียนได้เหมือนกัน
 ข. นักเรียนจะรอรับปากกาชนิดดีในอีก 1 เดือนข้างหน้า
10. ในการตัดสินใจเลือกรับสิ่งของต่าง ๆ นักเรียนคิดอย่างไร?
 ก. นักเรียนคิดว่า แม้จะได้สิ่งของที่มีค่าน้อย แต่ได้รับในทันทีก็ควรจะรีบรับไว้ก่อน
 ข. นักเรียนคิดว่า แม้จะต้องรอคอยเพื่อให้ได้ของที่ชอบใจ ก็ควรจะรอคอย

แบบสอบถามภูมิหลัง

คำถามตอนนี้เป็นแบบให้เลือกตอบ โปรดเติมคำ หรือขีดถูก (✓) ลงบนเส้นให้ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวนักเรียนและครอบครัว คำตอบทุกตอนของผู้ตอบแต่ละคน ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ และนำไปใช้ประโยชน์ในการศึกษารวมกับคำตอบของผู้อื่นทั้งหมดเท่านั้น

ขณะนี้เรียนอายุ _____ ปี เกิดที่จังหวัด _____
 เพศ ชาย _____ หญิง _____ คำสั่งนา _____

ขณะนี้เรียนอาศัยอยู่กับบิดามารดา _____
 ญาติพี่น้อง _____
 คนอื่น ๆ (ระบุ) _____

บิดาหรือผู้ปกครองของนักเรียนทำงานประเภทใดต่อไปนี้

- _____ เป็นครู อาจารย์ ย้ายราชการ ทหาร ตำรวจ วิศวกร สถาปนิก แพทย์ เภสัชกร
 นายความ นักบัญชี นักบิน นักบริหาร (เช่น ผู้อำนวยการหรือผู้จัดการ) นักประพันธ์
 นักหนังสือพิมพ์ เจ้าของห้างร้านต่าง ๆ เจ้าของภัตตาคาร
- _____ เป็นพ่อค้าส่ง เจ้าของร้านค้าย่อยต่าง ๆ นายหน้าหรือตัวแทนจำหน่าย เจ้าของที่ดินให้เช่า
 เจ้าของบ้านเช่า เจ้าของสวน เจ้าของนา เจ้าของไร่ เจ้าของกิจการประมง
- _____ เป็นพนักงานธุรการ พนักงานพิมพ์ พนักงานการบิน พนักงานขายของ พนักงานประจำเรือบิน
 พนักงานเดินรถ พนักงานโทรเลข-โทรศัพท์
- _____ เป็นช่างปั้น ช่างศิลป์ นักแสดง นักดนตรี ช่างตัดเย็บเสื้อผ้า ช่างตัดรองเท้า ช่างทาสี
 ช่างไม้ ช่างปูน ช่างฟิต ช่างทำเฟอร์นิเจอร์ ช่างเรียง ช่างพิมพ์ ช่างตัดผม ช่างถ่ายภาพ
 ช่างเสริมสวย
- _____ เป็นชาวนา ชาวลวน ชาวไร่ ลูกเรือ คนยาม คนเดินโต๊ะอาหาร ภารโรง ลูกจ้าง
 ลูกเรือประมง คนทำความสะอาด บุรุษไปรษณีย์ คนขับรถ กระบ๋ารถเมคส์ คนขายของในร้าน
 คนใช้ รับจ้างทำงานเป็นวัน หาบเร่ บุรุษพยาบาล ค้าขาย (แผงลอย)
 ช่างรถสามล้อรับจ้าง

บิดาหรือผู้ปกครองของนักเรียนทำงานประเภทใดต่อไปนี้

_____ ทำงานอื่น ๆ (ระบุอาชีพ) _____
 _____ ไม่ได้ทำงาน

มารดาของนักเรียนทำงานประเภทใดต่อไปนี้

_____ เป็นครู อาจารย์ ข้าราชการ ทหาร ตำรวจ วิศวกร สถาปนิก แพทย์ เภสัชกร ทนายความ
 นักบัญชี นักบิน นักบริหาร (เช่น ผู้อำนวยการหรือผู้จัดการ) นักประพันธ์ นักหนังสือพิมพ์
 เจ้าของห้างร้านต่าง ๆ เจ้าของภัตตาคาร

_____ เป็นพ่อค้าส่ง เจ้าของร้านค้าย่อยต่าง ๆ นายหน้าหรือตัวแทนจำหน่าย เจ้าของที่ดินให้เช่า
 เจ้าของบ้านเช่า เจ้าของสวน เจ้าของนา เจ้าของไร่ เจ้าของกิจการประมง

_____ เป็นพนักงานธุรการ พนักงานพิมพ์ พนักงานการบิน พนักงานขายของ พนักงานประจำเรือบิน
 พนักงานเดินรถ พนักงานโทรเลข-โทรศัพท์

_____ เป็นช่างปั้น ช่างศิลป์ นักแสดง นักดนตรี ช่างตัดเย็บเสื้อผ้า ช่างตัดรองเท้า ช่างทาสี
 ช่างไม้ ช่างปูน ช่างฟิต ช่างทำเฟอร์นิเจอร์ ช่างเรียง ช่างพิมพ์ ช่างตัดผม ช่างถ่ายภาพ
 ช่างเสริมสวย

_____ เป็นชาวนา ชาวลวน ชาวไร่ ลูกเรือ คนยาม คนเดินโต๊ะอาหาร ภารโรง คนทำความสะอาด
 บุรุษไปรษณีย์ คนขับรถ กระเป๋ารถเมล์ คนขายของในร้าน คนใช้ รับจ้างทำงานเป็นวัน
 หาบเร่ พยาบาล ค้าขาย (แผงลอย)

_____ ทำงานอื่น ๆ (ระบุอาชีพ) _____
 _____ ไม่ได้ทำงาน

บิดาหรือผู้ปกครองของนักเรียนได้รับการศึกษาสูงสุดถึงระดับใด

_____ ไม่จบประถมศึกษา 4

_____ จบประถมศึกษา 4

_____ จบมัธยมศึกษา 6 (มศ. 3)

- _____ จบมัธยมศึกษาปีที่ 8 (มศ.5) หรือโรงเรียนฝึกอาชีพ
 _____ ได้ประกาศนียบัตร หรืออนุสัญญา
 _____ ได้ปริญญาจากมหาวิทยาลัยหรือวิทยาลัย - หนึ่งหรือหลายปริญญา

มารดาของนักเรียนได้รับการศึกษาสูงสุดถึงระดับใด

- _____ ไม่จบประถมศึกษาปีที่ 4
 _____ จบประถมศึกษาปีที่ 4
 _____ จบมัธยมศึกษาปีที่ 6 (มศ.3)
 _____ จบมัธยมศึกษาปีที่ 8 (มศ.5) หรือโรงเรียนฝึกอาชีพ
 _____ ได้ประกาศนียบัตร หรืออนุสัญญา
 _____ ได้ปริญญาจากมหาวิทยาลัยหรือวิทยาลัย - หนึ่งหรือหลายปริญญา

ในครอบครัวของนักเรียน มีรายได้จากด้านต่าง ๆ รวมทั้งสิ้นประมาณเดือนละ

- _____ น้อยกว่า 4,000 บาท (สี่พันบาท)
 _____ 4,001 บาท ถึง 9,000 บาท (เก้าพันบาท)
 _____ 9,001 บาทขึ้นไป

รายได้ข้างบนนี้ใช้เลี้ยงคนทั้งหมด _____ คน

นักเรียนมีพี่น้องบิดามารดาเดียวกัน (รวมทั้งนักเรียนด้วย) _____ คน

/

ภาคผนวก ง.



สุขภาพอนามัย ของ นักเรียนจะเป็นอย่างไร นั้น

สาเหตุที่สำคัญอยู่ที่ความ พยายามที่จะปฏิบัติเพื่อรักษาสุขภาพอนามัย
ของนักเรียนเอง

1. อาบน้ำทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง

สิ่งที่นักเรียนจะต้องกระทำ ก็คือ



2. เปลี่ยนเสื้อผ้า วันละครั้ง
และซักให้สะอาด



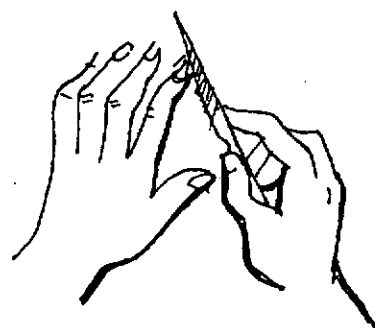
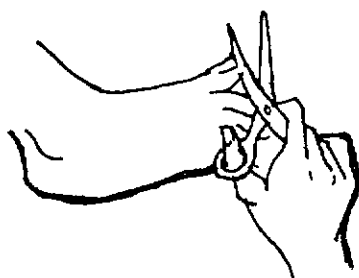
1. อาบน้ำ ต้องฟอกสบู่
ทั่วให้สะอาด



4. สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง



3. หวีผมทุกวัน



5. ตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้น
และล้างมือและเท้าให้สะอาดอยู่เสมอ

2. แปรงฟันหลังอาหารทุกมื้อ หรือแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

วิธีรักษาฟันเพื่อไม่ให้ฟันผุ นักเรียนจะต้องทำดังนี้

1. แปรงฟัน ให้ถูกวิธีหลังจากรับประทานอาหารทุกมื้อ



2. ใช้เชือกขำระฟัน
เพื่อขจัดเศษอาหาร
ตามซอกฟัน

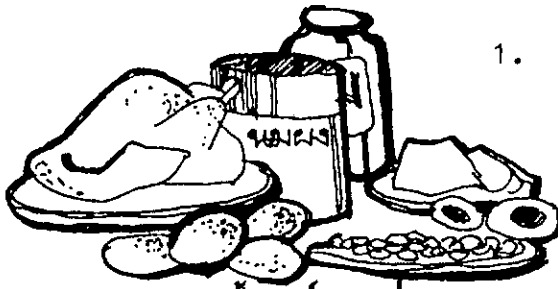


3. หากไม่สามารถจะแปรงฟัน
หลังอาหารบางมื้อได้ ต้อง
ต้องบ้วนปากให้สะอาด

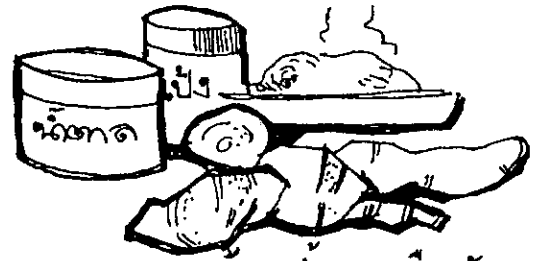
3. กินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

สิ่งที่นักเรียนจะต้องกระทำ ก็คือ

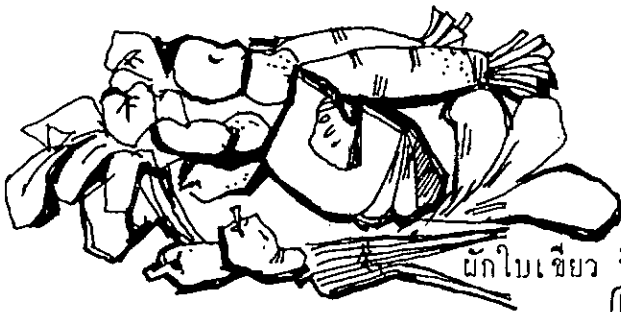
1. กินอาหารหลายๆอย่าง ให้ครบ 5 หมู่



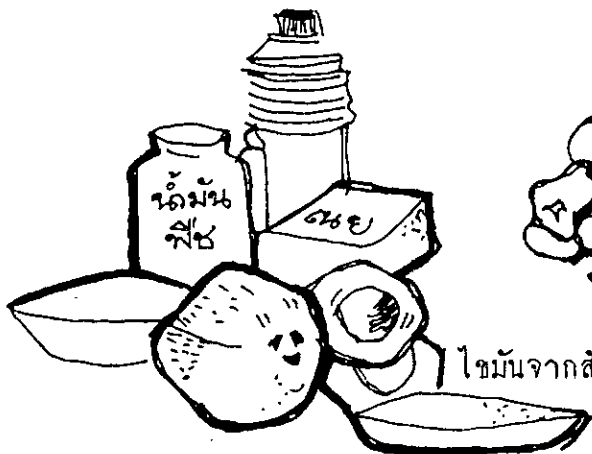
เนื้อสัตว์, นม, ถั่ว



ข้าว, น้ำตาล, ไขมัน



ผักใบเขียว พืชผัก



ไขมันจากสัตว์และพืช



ผลไม้

2. กินไข่ ผักสดหรือผลไม้ ทุกวัน

3. ล้างผัก ผลไม้ ให้สะอาดก่อนกิน



4. ดื่มน้ำสะอาด

สิ่งที่นักเรียนจะต้องกระทำ ก็คือ



1. ดื่มน้ำวันละ 4 แก้วเป็นอย่างน้อย

2. ล้างแก้วน้ำให้สะอาดอยู่เสมอ



5. คีมน้ำนมมาก ๆ

สิ่งที่นักเรียนจะต้องกระทำ ก็คือ



1. คีมนมสดมากๆหรือคีมาน้ำนมถั่วเหลืองแทน



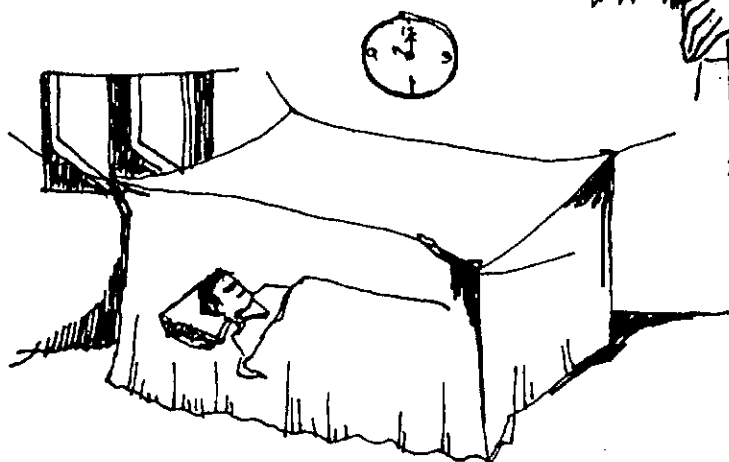
2. ไม่คีมน้ำชา กาแฟ และน้ำอัดลม



6. นอนให้พอในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี

สิ่งที่นักเรียนจะต้องกระทำ ก็คือ

1. ดื่มน้ำ 1 แก้ว ก่อนเข้านอน



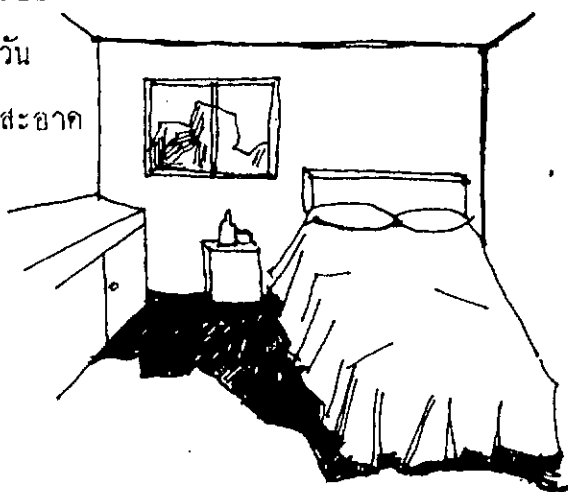
2. นอนและตื่นให้เป็นเวลา เข้านอน
แต่หัวค่ำ ตื่นแต่เช้าจะดีกว่า
นอนก็พักผ่อนสบาย

3. นอนกางมุ้ง เพื่อป้องกันยุงกัด

4. เก็บและจัดที่นอนให้เรียบร้อย

5. ทำความสะอาดห้องนอน ทุกวัน

6. ซักปลอกหมอน ผ้าปูที่นอนให้สะอาด
สัปดาห์ละครั้ง

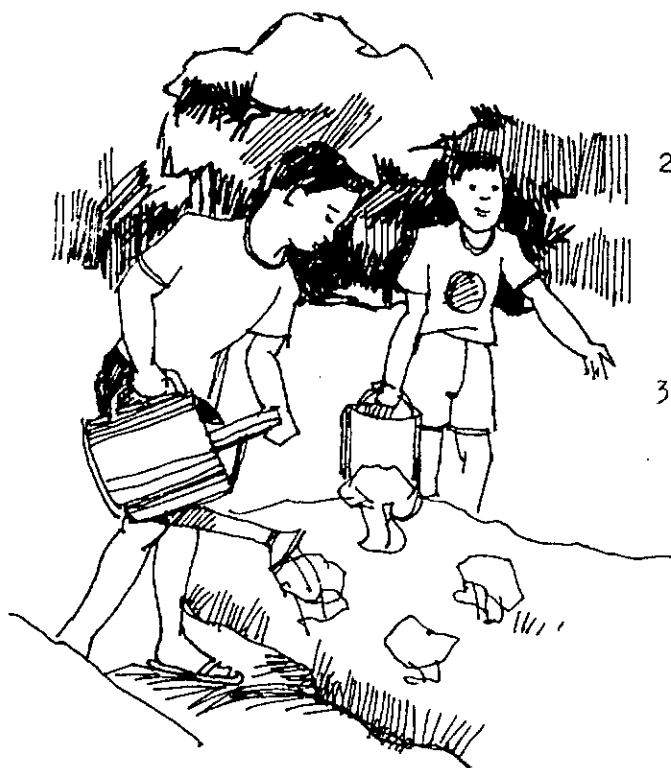
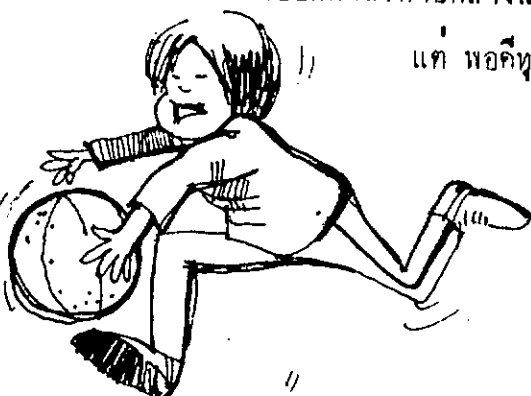


7. เล่น หรือ ออกกำลังกายกลางแจ้ง ทุกวัน

สิ่งที่นักเรียนจะต้องกระทำ ก็คือ .



1. เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง
แต่ พอดีทุกวัน



2. ถ้าไม่มีโอกาสเล่นกีฬา อาจจะออกกำลังกาย
ด้วยการทำางานอื่นๆ เช่น ถูบ้าน ถางหญ้า
ปลูกต้นไม้ ทำสวน และอื่นๆ
3. ระมัดระวังไม่ให้เกิดอุบัติเหตุในขณะที่เล่น

8. ถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา

สิ่งที่นักเรียนจะต้องกระทำ ก็คือ



1. หักถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา
2. ถ้าท้องผูก นักเรียนจะต้องแก้ไขโดย
 - กินน้ำวันละมาก ๆ
 - กินผักและผลไม้ เพื่อช่วยการขับถ่าย

3. ล้างห้องน้ำ ห้องส้วม ให้สะอาดอยู่เสมอ เพื่อป้องกันการแพร่ของเชื้อโรค

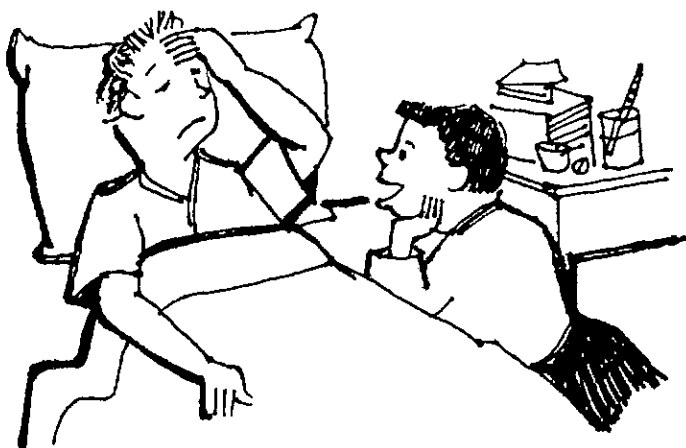


9. พยายามหลีกเลี่ยงโรคติดต่อ

สิ่งที่นักเรียนจะต้องกระทำ ก็คือ



1. กินอาหารและดื่มน้ำที่สะอาด



2. ไม่ควรถูกคลีกับคนที่เจ็บโรค



4. รักษาความสะอาดของร่างกายและเครื่องใช้



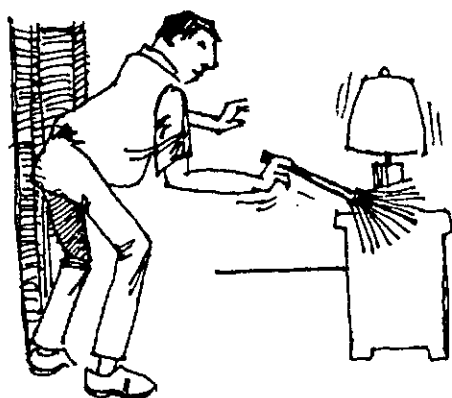
3. ฉีดวัคซีนป้องกันเมื่อมีโรคระบาด

10. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส

สิ่งที่นักเรียนจะต้องกระทำ ก็คือ



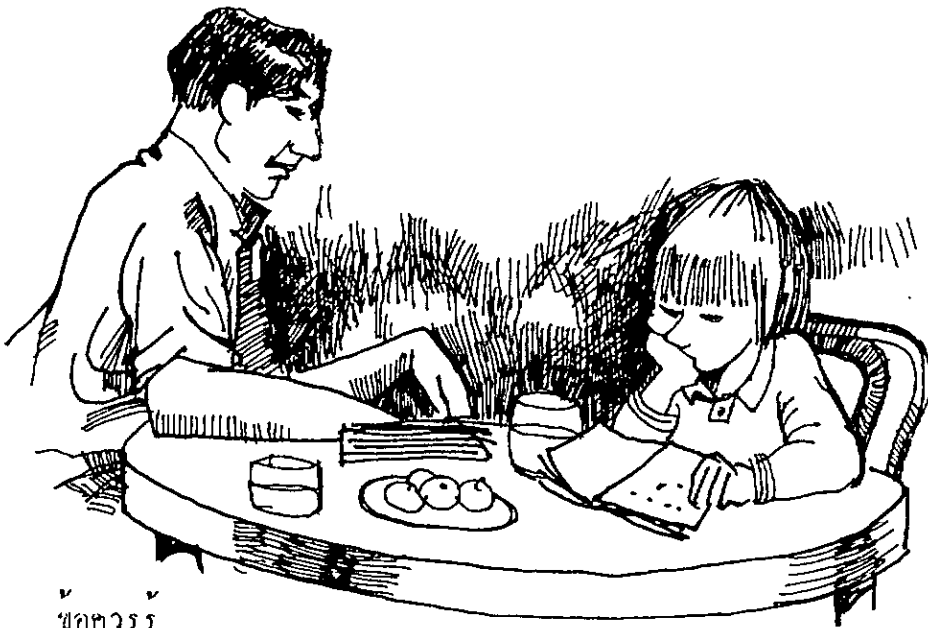
1. หักตนเองไม่ให้เป็นคนโกรธง่าย



2. หางานอดิเรกทำเพื่อให้เพลิดเพลิน



อ่านหนังสือเรื่องสุขภาพอนามัย เพื่อที่นักเรียนจะได้มีความรู้
ความเข้าใจ และนำไปปฏิบัติได้ถูกต้อง



ข้อควรรู้

1. นักเรียนจะมีสุขภาพอนามัย ดีหรือไม่ นั้น
สาเหตุที่สำคัญอยู่ที่ความพยายามที่ปฏิบัติเพื่อรักษาสุขภาพอนามัย
ของนักเรียนเอง
2. ถ้าหากนักเรียนสามารถปฏิบัติได้ครบถ้วนตามสุขบัญญัติ 10 ประการ
เป็นประจำ แสดงว่านักเรียนเป็นผู้หนึ่งที่มีความพยายามที่จะปฏิบัติ
เพื่อรักษาสุขภาพอนามัยของนักเรียนเอง

ที่มา : ภาพประกอบในการสอนตัดแปลงมาจากภาพประกอบในหนังสือต่าง ๆ ต่อไปนี้

คุรุสภา, องค์การค้ำ ภาพประกอบการสอนสุขบัญญัติ 10 ประการ (แผ่นภาพ)

คณะแพทย์โกสัหมอ "ปัญหาสุขภาพ" โกสัหมอ 6(12) : 75 - 82 ธันวาคม 2525

เสนอ อินทรสุขศรี สุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 วัฒนาพานิช 2509, หน้า 8, 11

ศึกษาริการ, กระทรวง กรมวิชาการ แบบเรียนพลานามัย วิชาสุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

โรงพิมพ์คุรุสภา 2522, หน้า 3 - 8

_____ แบบเรียนพลานามัย วิชาสุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงพิมพ์คุรุสภา 2522,

หน้า 1 - 3

_____ แบบเรียนพลานามัย วิชาสุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงพิมพ์คุรุสภา 2520, หน้า 40

Brownell, C.L. and Ruth Evans. Broad Street. American Book Company, 1953. p. 15, 17, 83.

_____. Come Rain Come Shine. American Book Company, 1954. p. 51

Brownell, C.L., Ruth Evans and Lawrence B. Hobson. Building Better Health. American Book Company, 1955. p. 134, 249.

_____. Crossroads. American Book Company, 1959. p. 35, 137, 290.

_____. About Your Health. American Book Company, 1959. p. 270.

ประวัติของผู้วิสัย

ชื่อ นางสาวรัตนา ประเสริฐล่ม

วัน เดือน ปีเกิด วันที่ 11 พฤศจิกายน 2487

สถานที่เกิด บ้านเลขที่ 94 ต. ท่าฉลอม อ. เมือง จ.สมุทรสาคร

ประวัติการศึกษา ปีการศึกษา 2502 ขึ้นมัธยมปีที่ 6 จากโรงเรียนสตรีสมุทรสาคร "สมุทรสาครบุรณะ"

ปีการศึกษา 2506 ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง จากวิทยาลัยครูสวนสุนันทา

ปีการศึกษา 2508^{๒๑ ปี} การศึกษามหาบัณฑิต (สาขาประถมศึกษา วิชาเอกชีววิทยา)

จากวิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร

ปีการศึกษา 2513^{๒๕ ปี} การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา) จาก

วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร

ปีการศึกษา 2526^{๓๔ ปี} การศึกษาดุษฎีบัณฑิต (พัฒนศึกษาศาสตร์) จาก

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

สถานที่ทำงาน ภาควิชาจิตวิทยา วิทยาลัยครูสวนสุนันทา

การเสริมสร้างจิตสำนึกเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมอนามัยของนักเรียนประถมศึกษา

บทคัดย่อ

ของ

รัตนา ประเสริฐล่ม

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษาดุขบัณฑิต

ตุลาคม 2526

การวิจัยเรื่อง "การเสริมสร้างจิตสำนึกเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมอนามัยของนักเรียน ประถมศึกษา" นี้ มีจุดประสงค์ที่สำคัญที่จะศึกษาทดลองเพื่อค้นหาวิธีการที่มีประสิทธิภาพสูง ในการพัฒนาพฤติกรรมอนามัยของนักเรียน ด้วยการเสริมสร้างจิตสำนึกที่สำคัญ 2 ประการ คือ การรับรู้ผลของความพยายามและการอดได้รอได้ โดยมีการพิจารณาจิตสำนึกดั้งเดิมของนักเรียน 3 ประการ ได้แก่ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน การหยั่งรู้เวลาในอนาคต และความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัย ประกอบด้วย

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดบ่อมวิเชียรโชติการาม อำเภอเมืองฯ จังหวัดสมุทรสาคร ที่เรียนตามหลักสูตรประถมศึกษา พ.ศ. 2521 จำนวน 160 คน เป็นชาย 88 คน หญิง 72 คน

ก่อนดำเนินการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้ ได้มีการวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน การหยั่งรู้เวลาในอนาคตและความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยของกลุ่มตัวอย่าง ต่อจากนั้นได้ลุ่มนักเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยให้นักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในและภายนอกตนเป็นจำนวนเท่ากันทุกกลุ่ม นักเรียนที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการอดได้รอได้ต่างก็แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ฝึกและไม่ฝึก การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามนั้นใช้วิธีการปรับการรับรู้ ด้วยการให้นักเรียนประเมินผลอันเกิดจากการกระทำของตน เพื่อให้นักเรียนตระหนักว่าความพยายามในการกระทำพฤติกรรมอนามัยโดยสม่ำเสมอเป็นสาเหตุของการมีสุขภาพอนามัยดี การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามดังกล่าวจัดเป็นการสอน 5 คาบเวลา คาบเวลาละ 30 - 60 นาที ในช่วง 15 วัน ส่วนการฝึกการอดได้รอได้ แบ่งออกเป็น 2 ชั้น ชั้นแรกเป็นการให้ความรู้ภาคทฤษฎี ชั้นที่สองเป็นการฝึกการอดได้รอได้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว การฝึกดังกล่าวนี้จัดเป็นแผนการสอน 8 คาบเวลา คาบเวลาละ 20 - 40 นาที ในช่วง 10 วัน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้ควบคู่กัน กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการฝึกการอดได้รอได้ และกลุ่มทดลองที่ 3 ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกแต่ประการใด นอกจากนี้นักเรียนทุกกลุ่มได้เรียนเนื้อหาวิชาทางสุขภาพพลานามัยตามปกติด้วย

ภายหลังการฝึกได้มีการตรวจสอบการสักระทำกับตัวแปรอิสระ ด้วยการวัดความพยายาม และการอดได้รอได้ พบว่าผู้ที่ได้รับการฝึกมีปริมาณความพยายามและการอดได้รอได้สูงกว่าผู้ที่ ไม่ได้รับการฝึก ต่อจากนั้นจึงได้วัดผลของการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการอดได้รอได้ 2 ประการ คือ การมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยและกรรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย

ผลจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางแบบแฟกตอเรียลที่น่าสนใจมีดังนี้ นักเรียน ที่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามมีการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยสูงกว่า นักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม ส่วนนักเรียนที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้ มีการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้ แต่ผู้ที่ ได้รับการฝึกทั้งสองด้านรวมกันมิได้รับประโยชน์มากกว่าผู้ที่ได้รับการฝึกด้านใดด้านหนึ่ง เพียง ด้านเดียว

เมื่อพิจารณาตามลักษณะและภูมิหลังของนักเรียนปรากฏว่า นักเรียนที่มีการหยั่งรู้เวลาใน อนาคตสูงมีการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยสูงกว่านักเรียนที่มีการหยั่งรู้เวลาในอนาคตต่ำ นักเรียน ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้มุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยสูงกว่า นักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงที่ได้รับการฝึกแบบเดียวกัน แม้ว่านักเรียนที่มีความเชื่อ อำนาจภายในตนสูงจะมีความรู้เรื่องสัทธิภาพพลานามัยสูงกว่านักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ แต่ภายหลังการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกการอดได้รอได้ทั้งสองประเภทพฤติกรรม อนามัยไม่แตกต่างกัน ความรู้เรื่องสัทธิภาพพลานามัยไม่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมอนามัยโดยตรง แต่ เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมอนามัยทางอ้อม กล่าวคือ ความรู้เรื่องสัทธิภาพพลานามัยเกี่ยวข้องกับ ความ พยายามและการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย ในขณะที่ความพยายามและการมุ่งกระทำพฤติกรรม อนามัยเกี่ยวข้องกับการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย อนึ่ง ได้พบว่าผู้ที่มีความรู้เรื่อง สัทธิภาพพลานามัยสูงอยู่แต่เดิมมีการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยสูงอยู่แล้ว นอกจากนั้นยังพบว่า นักเรียนหญิงมีการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยและการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยสูงกว่า นักเรียนชาย แต่ในหมู่นักเรียนที่มีบิดามารดามีการศึกษาในระดับต่างกันหรือมีระดับเศรษฐกิจ ต่างกันมีพฤติกรรมอนามัยไม่แตกต่างกัน

ผลจากการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าโดยธรรมชาติแล้วผู้ที่มีความพยายามสูงจะมีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง มีการหยั่งรู้เวลา ในอนาคตสูง มีความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยสูง มีการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยสูง และมีการ รายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยสูง ผู้ที่อดได้รอได้สูงจะมีการรายงานการกระทำพฤติกรรม อนามัยสูง ส่วนผู้ที่มีการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัยสูงจะมีการรายงานการกระทำพฤติกรรม อนามัยสูง นอกจากนั้นยังพบว่าการฝึกการอดได้รอได้สูงผลต่อพฤติกรรมและทัศนคติในขณะ ที่ การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามสูงผลต่อพฤติกรรมอย่าง เดียว ฉะนั้น การฝึกการอดได้รอได้ สิ่งให้ประโยชน์มากกว่าการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามอยู่บ้าง แต่อาจจะใช้ทดแทนกันได้ โดยไม่ต้องฝึกทั้งสองอย่างพร้อมกัน ✕

ผลของการวิจัยชี้ให้เห็นว่า การให้การศึกษาแก่นักเรียนทางด้านสุขภาพพลานามัย โดย มุ่งหวังให้เกิดผลในทางการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพอนามัยที่ดีในหมู่นักเรียนนั้น การให้ความรู้เรื่อง สุขภาพพลานามัยอย่างที่เคยปฏิบัติทางการเรียนการสอนในวิชานี้ยังไม่เพียงพอ จะต้องมีการเสริมสร้าง ลักษณะทางจิตใจที่จะเป็นเครื่องผลักดันให้เกิดพฤติกรรมซึ่งจะเกิดผลตามที่ต้องการ ฉะนั้น การวิจัยนี้ ชี้ให้เห็นบทบาทใหม่ของการศึกษาโดยทั่วไป ที่อาจจะเพิ่มการเสริมสร้างลักษณะทางจิตใจ ซึ่ง จะทำให้สามารถพัฒนาบุคคลและสังคมได้อย่างจริงจังยิ่งกว่าเดิม

PSYCHOLOGICAL TRAINING FOR HEALTH BEHAVIOR IN ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN

AN ABSTRACT

BY

RATANA PRASERTSOM

Presented in partial fulfillment of the requirements

for the Doctor of Education degree

at Srinakharinwirot University

October 1983

The main purpose of this experimental study was to search for highly efficient means of promoting elementary students' health behavior through effort attribution training and training of delay of gratification. Some initial characteristics of the students, namely, Internal-External Locus of Control, Future Time Perspectives and Knowledge about Health, were also taken into consideration.

The sample in this study consisted of 160 boys and girls who were in Prathom 5 by 2521 Elementary Curriculum Plan. These students studied in Wat Pom Vichien Chotikaram School, Amphoe Muang, Samutsakorn Province.

Before both types of training were carried out, Internal-External Locus of Control, Future Time Perspectives and the Knowledge about Health of the sample were assessed. Then these students were randomly assigned to experimental groups and control group with equal number of Internal-External Controllers in each group. In connection to effort attribution training and the training of delay of gratification the students were divided into two groups : trained and untrained.

The method used for Effort Attribution Training was as follows: The students were told to evaluate the outcome caused by their effort so that they would realize that their effort in performing health behavior regularly was the cause of having good health. This type of training was done through 5 lesson-periods. Each period covered 30 - 60 minutes. These lesson were taught within the span of 15 days.

The Training of Delay of Gratification was carried out in two steps. The first step was the teaching of Delay of Gratification Knowledge. The second step was the training of Delay of Gratification.

Both short-termed and long-termed. This type of training was done through 8 lesson-periods. Each period covered 20 - 40 minutes. These lessons were taught within the span of 10 days.

The first experimental group received both Effort Attribution Training and Training of Delay of Gratification. The second experimental group received the Delay of Gratification Training only. The third group received Effort Attribution Training only. The control group received no treatment. In addition all students received the usual textbook's lesson on the subject.

After the treatment, the manipulation check was performed by measuring the effort and the delay of gratification. It was found that the students who received the training had higher effort and higher delay of gratification than those who did not receive the treatment. Afterwards Behavioral Intention and Self-Reported Health Behavior were measured.

The results of the Analysis of Variance (Three-way Factorial Design) revealed that students who received Effort Attribution Training reported that they performed health behavior more than those who did not receive this treatment. Students who received the training of Delay of Gratification also reported that they performed health behavior more than those who did not receive the training. But those who received both types of training did not benefit to a greater degree than those who received only one type of training.

When considering other characteristics of the students, it was found that students who had higher Future Time Perspective Scores showed greater behavioral intention than the low scorers. The lower internal-

control students who received the Training of Delay of Gratification showed greater behavioral intention than those who had higher internal-control and received the same training. Before the training, students who had higher internal control had higher scores in health knowledge than those who had lower internal control but after training it was found that the students with different Internal-External Control were not different in the amount of health behavior reported.

Even though health knowledge was not directly related to health behavior of the students, health knowledge was related to the amount of Effort and the Behavioral Intention and these two characteristics were related to the Reported Health Behavior. Furthermore, it was found that the students who knew more about health showed greater behavioral intention than those who knew less. The girls had higher behavioral intention and self-reported health behavior than boys. Students whose parents finished higher than Prathom 4 were not different from students whose parents finished lower than Prathom 4 in both indices of health behavior. In addition students whose parents had higher income were not different from students whose parents had lower income.

In addition, this study revealed that the students who had higher effort also had higher internal control, higher future time perspectives, higher knowledge about health, higher behavioral intention and higher self-reported health behavior. On the other hand those students who had higher deferred gratification reported higher amount of health behavior. Those students who had higher behavioral intention also reported higher amount of health behavior. These results showed that the Training of

Delay of Gratification affected both behavior and attitude of these students while the Effort Attribution Training influenced only the behavior. Therefore the Delay of Gratification Training was somewhat more efficient than the Effort Attribution Training. However one type of training could be used in place of the other.

This study showed that conventional teaching of health knowledge was not efficient enough to promote health behavior in children. The teachers have to heighten some psychological traits in order to instigate the desired behavior. This study, then, reveals the new role of education in providing additional psychological trainings in order that the goals of individual and social developments would become more realistic.