

ปัจจัยเชิงเหตุทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการฉลาดเลือกกิน
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

Psychosocial Factors as Correlate of Smart Eating Choice Behavior
of Secondary School Students

แสงเดือน เสาสูงเนิน¹ ดวงเดือน พันธมนาวิน²

¹นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพัฒนาสังคม
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

²รองศาสตราจารย์ประจำคณะพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

¹nengsaengduan@gmail.com

บทคัดย่อ

การบริโภคอาหารอย่างฉลาดนั้นมีความสำคัญต่อการพัฒนาการในด้านต่างๆ ของเยาวชน การวิจัยนี้เป็นการศึกษาว่าปัจจัยใดมีความเกี่ยวข้องกับความฉลาดในการเลือกรับประทานอาหาร ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 338 คน ผลการวิจัยปรากฏว่า ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ความเชื่ออำนาจในตน การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน และใช้เหตุผล และการอบรมปลูกฝังจากโรงเรียน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการฉลาดเลือกกิน เมื่อทำการวิเคราะห์ถดถอยแบบพหุคูณปรากฏว่า ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ความเชื่ออำนาจในตน และการอบรมปลูกฝังจากโรงเรียน เท่านั้นที่เป็นตัวทำนายที่สำคัญของความฉลาดเลือกกิน ดังนั้นจึงควรพัฒนา ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน และความเชื่ออำนาจในตน ให้แก่เยาวชน และส่งเสริมให้โรงเรียนจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและการรณรงค์เรื่องการบริโภคอาหารอย่างมีคุณค่าและถูกสุขอนามัย

คำสำคัญ ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ความเชื่ออำนาจในตน การอบรมปลูกฝังจากโรงเรียน ฉลาดเลือกกิน
นักเรียนมัธยมปลาย

Abstract

Consuming wisely has tremendous effects on youth's developments. This study investigated the antecedents of smart eating choice behavior of 338 senior secondary school students. It was found that future orientation and self-control, internal locus of control of reinforcement, loved and reasoned child rearing practices, and socialization from school on this matter were positively and significantly related to the smart eating choice behavior. But only future orientation and self-control, internal locus of control of reinforcement, and socialization from school were found as important predictors, from Multiple Regression Analysis, of the smart eating choice behavior. Thus, future orientation and self-control, and internal locus of control of reinforcement are recommended to be heightened for the students. School socialization interms of teaching in class, exhibition, and campaign on smart eating are encouraged.

Keywords: Future orientation and self-control, Internal locus of control of reinforcement, School socialization, Smart eating choice

ปัจจุบันในยุคโลกาภิวัตน์ (Globalization) หรือโลกไร้พรมแดน การสื่อสารที่ไร้ขีดจำกัด โดยเฉพาะ โทรศัพท์ และอินเทอร์เน็ต ทำให้เกิดกระแสบริโภคนิยมขึ้นอย่างรวดเร็ว กลุ่มที่มีพฤติกรรมบริโภคมากกลุ่มหนึ่งคือ เยาวชน เพราะเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตทั้งร่างกายและจิตใจ การบริโภคโดยเฉพาะอาหารและเครื่องดื่มจึงเป็นสิ่งจำเป็นของบุคคลในกลุ่มนี้

แต่อย่างไรก็ตามเยาวชนกลุ่มนี้มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ มีการนิยมรับประทานอาหารตามกระแสบริโภคนิยม โดยไม่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ โดยเฉพาะกลุ่มอาหารฟาสต์ฟู้ดส์ และอาหารที่อาจจะไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและสุขอนามัย ที่มักขายกับตามหน้าโรงเรียน หรือตามท้องถนน แถวป้ายรถประจำทาง นอกจากนี้นักเรียนวัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบทานอาหารสีน้ำตาลที่สะดวก รสชาติจัดจ้าน ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้

การที่รับประทานอาหารที่อาจไม่มีคุณค่ามากเท่าที่ควร จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายที่อาจจะก่อให้เกิดโรคร้ายในอนาคตได้ ตลอดจนการรับประทานอาหารที่มีรสชาติดีร่อยแต่มีค่าน้อย มีแต่แป้ง ไขมัน และน้ำตาล จะทำให้สมองขาดอาหารที่สมบูรณ์ ขาดวิตามินเกลือแร่ที่จำเป็น ทำให้เยาวชนเหล่านี้กลายเป็นทรัพยากรบุคคลที่ขาดความสมบูรณ์แข็งแรงของชาติในอนาคตได้

ดังนั้นการศึกษาเกี่ยวกับความฉลาดในการเลือกรับประทานอาหารของเยาวชน จึงเป็นสิ่งที่สำคัญ ในงานวิจัยนี้จึงศึกษาปัจจัยเชิงเหตุของพฤติกรรมฉลาดเลือกกินของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัยนี้คาดว่าจะส่งเสริมช่วยเสนอแนะแนวทางในการพัฒนาเยาวชนไทยให้มีความรอบคอบรอบรู้ในการพิจารณาเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าตามหลักโภชนาการ และเหมาะสมกับวัย ได้มากยิ่งขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาประเทศแบบยั่งยืนต่อไป

กรอบความคิดในการวิจัย: รูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม

ในการศึกษาปัจจัยเชิงเหตุของพฤติกรรมฉลาดเลือกกินนี้ ได้นำทฤษฎีต่างๆ ที่สำคัญ เพื่อใช้ในการอธิบายสาเหตุของพฤติกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล ซึ่งได้มีการนำเอารูปแบบปฏิสัมพันธ์นิยม (Interactionism Model) (Magnusson & Endler, 1977) มาเป็นพื้นฐานในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเชิงเหตุและพฤติกรรม โดยมีการเสนอว่า ปัจจัยเชิงเหตุของพฤติกรรมของบุคคล มีอย่างน้อย 2 ปัจจัยหลัก คือ 1) ปัจจัยภายนอก เป็นปัจจัยด้านสถานการณ์ ภายนอกตัวบุคคล (Situational factor) เช่น แสง เสียง บุคคลรอบข้าง การอบรมปลูกฝัง เป็นต้น และ 2) ปัจจัยภายใน เป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล ที่อาจแบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ ได้แก่ หนึ่ง ปัจจัยด้านจิตลักษณะเดิม (Psychological trait factors) เป็นจิตใจที่เกิดจากการอบรมขัดเกลาทางสังคม และ สอง ปัจจัยด้านจิตลักษณะตามสถานการณ์ (Psychological state factors) ซึ่งเป็นจิตใจที่แปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์แวดล้อม ในงานวิจัยนี้จะได้ใช้กรอบความคิดนี้มาเป็นพื้นฐานในการกำหนดปัจจัยเชิงเหตุภายในและปัจจัยเชิงเหตุภายนอกของพฤติกรรมฉลาดเลือกกิน

พฤติกรรมฉลาดเลือกกิน: ความหมาย และวิธีวัด

การรับประทานอาหารเช้าและเครื่องดื่มเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการที่มนุษย์จะสามารถดำรงชีวิตได้ตามปกติบุคคลจะต้องรับประทานวันละอย่างน้อย 3 มื้อ และอาจมีมื้อเล็กๆ น้อยๆ อีกมาก กลุ่มเยาวชนเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญ เพราะจะเป็นกลุ่มบุคคลที่กำลังเจริญก้าวหน้ามีพัฒนาการต่างๆ เพื่อจะเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญของประเทศชาติต่อไปในอนาคตการรับประทานอาหารเช้าของบุคคลกลุ่มนี้จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและจิตใจ

ในอดีตมีผู้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคของเยาวชนไทยไว้มาก (เช่น จิราภรณ์ ชมบุญ, 2555; จิราภรณ์ สุภิสงห์, 2557) รวมทั้ง รุจิเรศ พิษิตานนท์ (2546) ได้ศึกษาพฤติกรรมฉลาดเลือกกิน โดยให้ความหมายว่าเป็นการรายงานการเลือกซื้ออาหารและเครื่องดื่มของนักเรียน ว่าตนพิจารณาจาก 4 มิติ คือ คุณค่าที่โภชนาการ ความสะดวก ราคา และความชอบ โดยมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีพัฒนาการทางการรู้การคิดของ Piaget (1972) มีจำนวน 10 ข้อ ในแต่ละข้อมีมาตร 6 หน่วย ประกอบจาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” เช่น พิจารณาว่าอาหารนี้น่าจะซื้อจากคุณค่าและความเหมาะสมวัยราคา เป็นต้น โดยแบบวัดนี้มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.80 ในงานวิจัยนี้ได้ใช้แบบวัดพฤติกรรมฉลาดเลือกกินของรุจิเรศ พิษิตานนท์ (2546) เพื่อวัดพฤติกรรมฉลาดเลือกกิน

ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน กับพฤติกรรมฉลาดเลือกกิน

บุคคลที่มีความสามารถในการมองเห็นว่าสิ่งที่ตนทำอะไรลงไปในปัจจุบันจะส่งผลต่อตนเองหรือผู้อื่นอย่างไรในอนาคต และการมีความสามารถในการอดใจรอได้ เป็นคุณลักษณะที่สำคัญของจิตลักษณะและทักษะที่เรียกว่า “ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน” (Future orientation and self-control) (De Volder & Lens, 1982)

จากการทบทวนเอกสารงานวิจัย พบผลการวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างการลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนกับพฤติกรรมที่น่าปรารถนาหลายด้าน เช่น พฤติกรรมการประหยัดไฟฟ้าของนักเรียน ฐานันตร์ เปี้ยศิริ (2545) พฤติกรรมการรักษาความสะอาด (กุหลาบ ไทรโพธิ์ภู, 2546) เป็นต้น

สำหรับพฤติกรรมการบริโภคนั้น มีผลการวิจัยปรากฏว่าลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภค เช่น งานวิจัยของ สวรรค์ ยมสีดา (2548) ที่ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการกินแบบพุทธรูปของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 457 คน ผู้วิจัยพบว่าลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกินแบบพุทธรูป ($r=0.38, p<.01$) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ รุจิเรศ พิษิตานนท์ (2546) ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมฉลาดเลือกกินของนักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย โดยศึกษานักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย จำนวน 650 คน พบว่านักเรียนที่มีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมฉลาดเลือกกิน ($r=0.40, p<.01$)

จากการประมวลเอกสารข้างต้นนี้แสดงให้เห็นว่า ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญกับพฤติกรรมต่างๆ ดังนั้นจึงคาดในงานวิจัยนี้ได้ว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนมาก เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมฉลาดเลือกกิน มากกว่านักเรียนที่มีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนน้อย

ความเชื่ออำนาจในตน กับพฤติกรรมผลการตลาดเลือกกิน

ความเชื่ออำนาจในตน (internal locus of control) คือความคิดของบุคคลที่เชื่อว่าความสำเร็จความล้มเหลว เป็นผลมาจากความสามารถ และการกระทำของตน และเป็นแรงจูงใจให้บุคคลกระทำสิ่งที่ตนรับผิดชอบให้สัมฤทธิ์ผล Rotter (1966) กล่าวว่า บุคคลที่มี ความเชื่ออำนาจในตนจะมีลักษณะเชื่อมั่นในตน มีความกระตือรือร้นต่อการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม และ พยายามปรับปรุงตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมนั้นๆ เห็นคุณค่าของทักษะและความพยายามของตนเอง ใช้กระบวนการแก้ปัญหา มีความเชื่อมั่นในเหตุผล มีความตั้งใจศึกษาหาความรู้ และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น

จากการทบทวนเอกสารงานวิจัย พบผลการวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างการความเชื่ออำนาจในตนกับพฤติกรรมที่น่าปรารถนาหลายด้าน เช่น พฤติกรรมรับผิดชอบต่อหน้าที่ (สุภาสินี นุ่มเนียม, 2546) รวมทั้งงานวิจัยของ รุจิเรศ พิษิตานนท์ (2546) ที่ศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมตลาดเลือกกินของนักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย จำนวน 650 คน ผู้วิจัยพบว่า ความเชื่ออำนาจในตน มีผลต่อพฤติกรรมตลาดเลือกกิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=0.21, p<.01$)

จากการประมวลเอกสารข้างต้นนี้แสดงให้เห็นว่า ความเชื่ออำนาจในตนมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมต่างๆ ดังนั้นจึงคาดในงานวิจัยนี้ได้ว่า นักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจในตนมาก เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมตลาดเลือกกินมาก

การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนและใช้เหตุผล กับพฤติกรรมตลาดเลือกกิน

การอบรมเลี้ยงดูมีความสำคัญต่อจิตใจและพฤติกรรมของเยาวชน ดวงเดือน พันธมนาวิน อรพินทร์ ชุชม และงามตา วนินทานนท์ (2528) ได้พบว่า การอบรมเลี้ยงดูที่สำคัญคือ การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนและใช้เหตุผล ซึ่งเป็นการกระทำของพ่อแม่ผู้ปกครองที่มีต่อบุตรหลานอย่างอ่อนโยน มีความหวังดี เป็นห่วงเป็นใย และมีเหตุมีผล ไม่เป็นไปตามอารมณ์ของตน

จากการทบทวนเอกสารงานวิจัย พบผลการวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนและใช้เหตุผล กับจิตลักษณะที่น่าปรารถนา เช่น การมีภูมิคุ้มกันตนด้านการคบเพื่อน (วรรณลดา กัณฑ์โหม , 2552) และ พฤติกรรมที่น่าปรารถนาหลายด้าน เช่น พฤติกรรมรักษาความสะอาดแม่น้ำลำคลอง (นพวรรณ ทองกำเหนิด, 2554) พฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม (อนรรฆมนงค์ เรียบร้อยเจริญ, 2549) พฤติกรรมการออมเงิน (จิตติพร ไวโรจน์วิทยาการ, 2551) และ พฤติกรรมการประหยัดค่าใช้จ่าย (ชนญา ราชแพทยาคม, 2554) เป็นต้น

นอกจากนี้ยังพบอีกว่า การอบรมเลี้ยงดูจากพ่อแม่ในเชิงของการเป็นแบบอย่างที่ดีมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนด้วย เช่น งานวิจัยของเดือนใจ เทียนทอง (2546) ซึ่งศึกษานักเรียนมัธยมปลายจำนวน 546 คน พบผลวิจัยว่าวัยรุ่นที่มีพ่อแม่เป็นตัวอย่างมาก มักเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมากกว่า วัยรุ่นที่มีแบบอย่างจากพ่อแม่น้อย

จากการประมวลเอกสารข้างต้นนี้แสดงให้เห็นว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนและใช้เหตุผล มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมต่างๆ ดังนั้นจึงคาดในงานวิจัยนี้ได้ว่า

นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนและใช้เหตุผล มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมฉลาดเลือก
กิน

การอบรมปลูกฝังจากโรงเรียน กับพฤติกรรมฉลาดเลือกกิน

โรงเรียนเป็นสถาบันทางสังคมที่มีความสำคัญรองลงมาจากสถาบันครอบครัว เพราะเป็นที่อบรมปลูกฝัง
และถ่ายทอดความรู้และปรับพฤติกรรมต่างๆ ให้เยาวชนของชาติมีรูปแบบแผนในการกระทำที่ดีงามและติดตัวไป
ตลอดชีวิต การอบรมปลูกฝังจากโรงเรียน อาจทำได้หลายทาง เช่น การที่ครูสั่งสอน การจัดกิจกรรมรณรงค์
นิทรรศการ การพานักเรียนไปทัศนศึกษา และความเข้มงวดเอาจริงเอาจังในเรื่องต่างๆ ในโรงเรียน

จากการทบทวนเอกสารงานวิจัย พบผลการวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมปลูกฝังจากโรงเรียน กับ
พฤติกรรมที่น่าปรารถนาหลายด้านของนักเรียน เช่น พฤติกรรมรับผิดชอบ (จิรพัฒน์ ศิริรักษ์, 2555) พฤติกรรมการ
ประหยัดค่าใช้จ่าย (ชนญา ราชแพทยาคม, 2554; มนูญ ภูขลิบเงิน, 2547)

นอกจากนี้ในงานวิจัยของ ทรรศนันท์ ชินศิริพันธุ์ (2555) ที่ศึกษาพฤติกรรมพอเพียงพอประมาณ ที่รวมถึง
การบริโภคด้วย ในนักเรียน 447 คน พบว่า การถ่ายทอดทางสังคมด้านความพอประมาณจากโรงเรียน มี
ความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการปฏิบัติตนด้านการบริโภคอย่างพอประมาณ

จากการประมวลเอกสารข้างต้นนี้แสดงให้เห็นว่า การอบรมปลูกฝังจากโรงเรียน มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมต่างๆ ดังนั้นจึงคาดในงานวิจัยนี้ได้ว่า นักเรียนที่ได้รับการอบรมปลูกฝังจากโรงเรียน
มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมฉลาดเลือกกิน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาจิตลักษณะที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมฉลาดเลือกกิน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อศึกษาสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมฉลาดเลือกกิน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
3. เพื่อศึกษาจิตลักษณะและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมฉลาดเลือกกิน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

สมมติฐานการวิจัย

จากการประมวลเอกสารทำให้สามารถกำหนดสมมติฐานตามกรอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (ภาพ 1) ได้
ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน หรือ ความเชื่ออำนาจในตน มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมฉลาดเลือกกิน

สมมติฐานที่ 2 การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนและใช้เหตุผล หรือ การอบรมปลูกฝังจากโรงเรียน มี
ความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมฉลาดเลือกกิน

สมมติฐานที่ 3 ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ความเชื่ออำนาจในตน การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนและ
ใช้เหตุผล และ การอบรมปลูกฝังจากโรงเรียน สามารถทำนายพฤติกรรมฉลาดเลือกกิน ได้อย่างน้อยร้อยละ 30

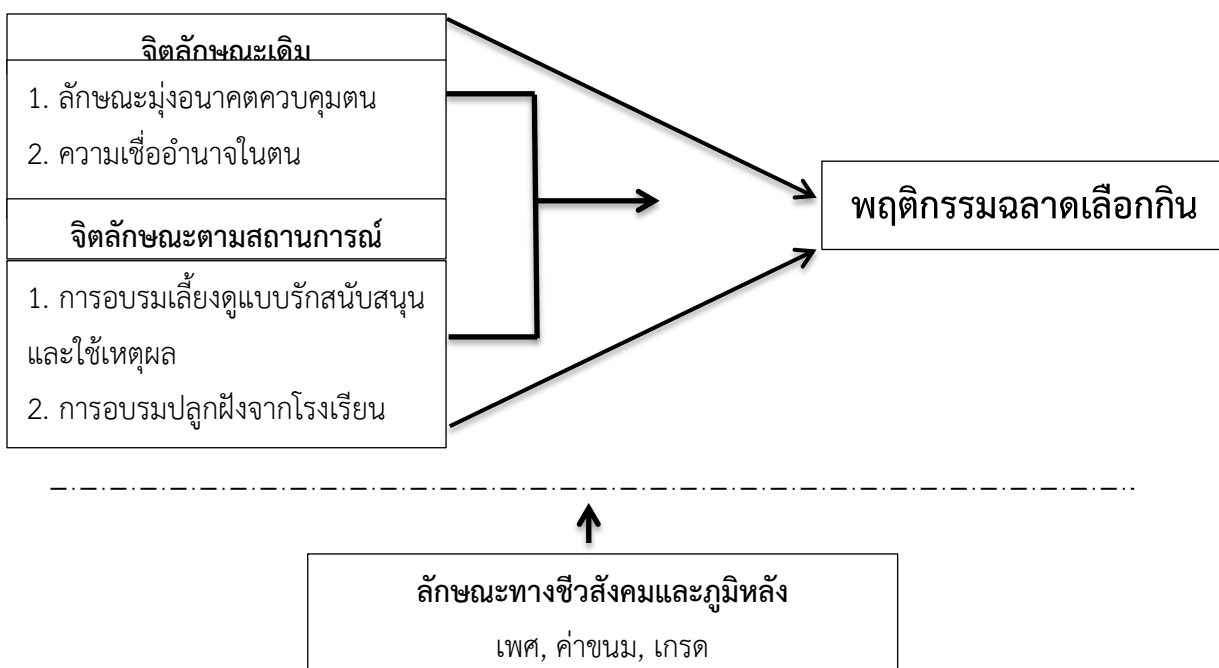
วิธีการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างและวิธีสุ่ม

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในจังหวัดสกลนคร สุ่มโดยใช้วิธี Multistage random sampling โดยมีตัวแปรในการสุ่มตัวอย่างคือ 1) สถานที่ แบ่งเป็น ในเขตตัวเมือง และ นอกเขตตัวเมือง เท่ากับ 2 สถานที่ 2) จำนวนโรงเรียนต่อสถานที่ เท่ากับ 2 แห่งต่อสถานที่ 3) จำนวนห้องต่อโรงเรียน เท่ากับ 2 ห้อง และ 4) จำนวนเฉลี่ยของนักเรียนต่อห้อง เท่ากับ 40 คน คาดว่าจะเก็บข้อมูลได้จำนวน $2 \times 2 \times 2 \times 40$ เท่ากับ 320 คน และเก็บข้อมูลได้จำนวน 338 คน

เครื่องมือวัด

ในงานวิจัยนี้ใช้เครื่องมือวัดชนิดมาตราประเมินรวมค่าเป็นส่วนใหญ่ โดยมีลักษณะเป็นกลุ่มของข้อความและข้อความแต่ละข้อประกอบด้วยมาตร 6 หน่วย จาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” แบบวัดในงานวิจัยนี้ได้ถูกนำไปทดลองกับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน แล้วทำการหาคุณภาพรายข้อด้วยวิธีการหาค่าอำนาจจำแนก (Item discrimination) และ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งแบบวัดที่ไม่มีข้อนั้นอยู่ (Item-total correlation) ข้อที่ผ่านการคัดเลือกจะถูกนำไปคำนวณค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดแต่ละชุด แบบวัดพฤติกรรมฉลาดเลือกกิน เป็นการรายงานการเลือกซื้ออาหารและเครื่องดื่มของนักเรียน ว่าตนพิจารณาจาก 4 มิติ คือ คุณค่าที่โภชนาการ ความสะอาด ราคา และความชอบ โดยมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีพัฒนาการทางการรู้การคิดของ Piaget (1972) ซึ่งมีจำนวน 10 ข้อ ในแต่ละข้อมีมาตร 6 หน่วย ประกอบจาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” เช่น พิจารณาว่าอาหารนี้น่าจะซื้อจากคุณค่าและความเหมาะสมกับราคา เป็นต้น โดยใช้แบบวัดพฤติกรรมฉลาดเลือกกินของรุจิเรศ พิษิตานนท์ (2546) มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง (ค่า r) 5.79 ถึง 17.19 และมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งแบบวัดที่ไม่มีข้อนั้นอยู่ มีค่าระหว่าง (ค่า r) .74 ถึง .80 และมีค่าความเชื่อมั่นชนิดอัลฟา เท่ากับ .79



ภาพ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

แบบวัดกลุ่มจิตลักษณะ ประกอบด้วย 2 แบบวัด ได้แก่ 1) แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนวัด โดยให้นักเรียนรายงานว่าตนได้สังเกตเห็นความสำคัญของสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับตนในอนาคต ประกอบด้วยคำบอกเล่าเกี่ยวกับความสามารถคาดการณ์ไกล และการรอดได้รอได้ในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวกับการเรียน สุขภาพและการใช้เงิน มากน้อยเพียงใด ผู้วิจัยนำแบบวัดมาจาก ดวงเดือน พันธุมนาวิ และเพ็ญแข ประจันปัจฉิม (2520) มีค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบวัดอยู่ระหว่าง (ค่า t) 5.27 ถึง 15.39 และมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายชื่อกับคะแนนรวมทั้งแบบวัดที่ไม่มีชื่อนั้นอยู่ มีค่าระหว่าง (ค่า r) .70 ถึง .75 ค่าความเชื่อมั่นแบบแอลฟาเท่ากับ .74 2) แบบวัดความเชื่ออำนาจในตน โดยวัดความเชื่อเกี่ยวกับผลดีหรือผลเสียที่เกิดขึ้นกับตนว่าเพราะเกิดจากการกระทำของตนเอง ไม่ใช่จากความเชื่อโชคเคราะห์ความบังเอิญ คนรอบข้าง ผู้วิจัยนำแบบวัดมาจาก ดวงเดือน พันธุมนาวิ งามตา วนิทานนท์ และคณะ (2536) มีค่าอำนาจจำแนกรายชื่ออยู่ระหว่าง (ค่า t) 3.07 ถึง 11.34 และมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายชื่อกับคะแนนรวมทั้งแบบวัดที่ไม่มีชื่อนั้นอยู่ มีค่าระหว่าง (ค่า r) .66 ถึง .71 ค่าความเชื่อมั่นแบบแอลฟาเท่ากับ .70

แบบวัดกลุ่มสถานการณ์ ประกอบด้วย 2 แบบวัด ได้แก่ 1) แบบวัดการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนและใช้เหตุผล วัดโดยการรับรู้ของนักเรียนว่าผู้เลี้ยงดูที่ใกล้ชิดกับตนที่สุด ปฏิบัติต่อตนในลักษณะให้ความรัก ยอมรับให้ความใกล้ชิด สนับสนุน ให้การสนับสนุนช่วยเหลือ ให้ความสำคัญแก่ตนมากน้อยเพียงใด และอธิบายถึงเหตุผลในการส่งเสริม หรือขัดขวางการกระทำของตน ลงโทษเมื่อทำความผิดอย่างสมเหตุสมผลหรือไม่ และมีความสม่ำเสมอไม่ทำตามอารมณ์มากน้อยเพียงใด ผู้วิจัยนำแบบวัดมาจาก ดวงเดือน พันธุมนาวิ และงามตา วนิทานนท์ และคณะ, 2536 มีค่าอำนาจจำแนกรายชื่ออยู่ระหว่าง (ค่า t) 3.62 – 16.80 และมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายชื่อกับคะแนนรวมทั้งแบบวัดที่ไม่มีชื่อนั้นอยู่ มีค่าระหว่าง (ค่า r) .78 - .82 ค่าความเชื่อมั่นแบบแอลฟาเท่ากับ .81 และ 2) แบบวัดการอบรมปลูกฝังจากโรงเรียนวัดโดยการรับรู้ของนักเรียนเกี่ยวกับความใส่ใจของครูในการสอบถามปัญหา ให้คำแนะนำประสพการณ์ด้านเลี้ยง มีการจัดกิจกรรมให้ความรู้ถึงภัยด้านเสี่ยง การเตือนให้รู้จักระมัดระวังตัว เป็นต้น ผู้วิจัยได้นำแบบวัดมาจากดวงเดือน พันธุมนาวิ (2552) มีค่าอำนาจจำแนกรายชื่ออยู่ระหว่าง (ค่า t) 7.22 ถึง 15.79 และมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายชื่อกับคะแนนรวมทั้งแบบวัดที่ไม่มีชื่อนั้นอยู่ มีค่าระหว่าง (ค่า r) .80 ถึง .84 ค่าความเชื่อมั่นแบบแอลฟาเท่ากับ .86

แบบวัดชีวิตสังคมภูมิหลัง ประกอบด้วยข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบ ได้แก่ เพศ เกรดเฉลี่ย ค่าขนม

วิธีการเก็บข้อมูล

หลังจากผู้วิจัยได้แบบวัดที่มีคุณภาพตั้งวิธีการที่ได้กล่าวมาแล้ว ได้ดำเนินการเก็บข้อมูล ดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือราชการจากคณะพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ไปติดต่อเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลถึงทางโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง และเมื่อได้รับการตอบรับหรือได้รับอนุญาตแล้ว จึงทำการประสานกับทางโรงเรียนหรือครูผู้รับผิดชอบในแต่ละชั้นเรียนโดยตรง เพื่อทำการนัดวันที่จะนำแบบสอบถามและแบบวัดไปทำการเก็บข้อมูลจากนักเรียน

2. ทำการเก็บข้อมูล โดยแจกแบบสอบถามให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายตอบใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขอความร่วมมือในการเป็นกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งยืนยันกับนักเรียนว่า ข้อมูลทั้งหมดจะเป็นความลับและไม่มีผลกระทบต่อนักเรียนอย่างแน่นอน และผู้วิจัยเป็นผู้ควบคุมการตอบด้วยตนเอง เพื่อความถูกต้องและตรงกับวัตถุประสงค์ในการวิจัยมากที่สุด

3. นำข้อมูลกลับมาตรวจสอบ และคัดแยกข้อมูลที่ไม่สามารถนำมาใช้ในการวิเคราะห์ผลได้ โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ มีแบบวัดที่สามารถนำมาใช้ในการวิเคราะห์ได้ 338 ชุด

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการคำนวณมี 2 ประเภท ได้แก่ 1) สถิติพรรณนา (Descriptive statistics) ซึ่งเป็นสถิติเบื้องต้น เช่น ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เป็นต้น 2) สถิติอนุมาน (Inferential statistics) ประกอบด้วยสถิติ 2 ประเภท ได้แก่ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Pearson's Product Moment of Correlation Coefficient) และการวิเคราะห์แบบถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) แบบ Enter และ Stepwise

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ลักษณะเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้คือ นักเรียนมัธยมศึกษา ปีที่ 5 ในจังหวัดสกลนคร จำนวน 338 คน โดยแบ่งตามลักษณะชีวสังคมภูมิหลัง ดังนี้ 1) เพศ แบ่งออกเป็น นักศึกษาเพศชาย จำนวน 108 คน (ร้อยละ 32) และนักเรียนเพศหญิง จำนวน 230 คน (ร้อยละ 68) 2) เกรดเฉลี่ย มีพิสัยระหว่าง 0.19 – 4.00 มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.93 และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.55 แบ่งออกเป็นเกรดเฉลี่ยสูง 209 คน และเกรดเฉลี่ยต่ำ 129 คน 3) ค่าขนมมีพิสัยระหว่าง 100 – 7,000 บาทต่อเดือน มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 1,334.05 บาทต่อเดือน และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 980.30 บาทต่อเดือน แบ่งออกเป็น ค่าขนมมาก จำนวน 140 คน (ร้อยละ 41.4) และ ค่าขนมน้อย จำนวน 198 คน (ร้อยละ 58.6)

ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในงานวิจัย

จากตาราง 1 ปรากฏผลว่า 1) ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน หรือความเชื่ออำนาจในตนมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมฉลาดเลือกกิน ($r = 0.45, p < .01$ และ $0.37, p < .01$ ตามลำดับ) 2) การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนและใช้เหตุผล หรือ การอบรมปลูกฝัง จากโรงเรียน มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมฉลาดเลือกกิน ($r = 0.27, p < .01$ และ $0.35, p < .01$ ตามลำดับ) ดังนั้นผลในส่วนนี้จึงสนับสนุนสมมติฐานที่ 1 และ 2

ตาราง 1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในงานวิจัย

ตัวแปร	ค่าเฉลี่ย	S.D.	1	2	3	4	5
1. ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน	43.28	6.83	1.00				
2. ความเชื่ออำนาจในตน	50.28	8.04	.35**	1.00			
3. อบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนและใช้เหตุผล	49.70	8.99	.39**	.42**	1.00		
4. อบรมปลูกฝังจากโรงเรียน	68.04	10.53	.42**	.21**	.36**	1.00	
5. พฤติกรรมฉลาดเลือกกิน	41.69	7.38	.45**	.37**	.27**	.35**	1.00

หมายเหตุ ** $p < .01$, $N = 338$

ผลการทำนาย พฤติกรรมฉลาดเลือกกิน โดยใช้จิตลักษณะเดิมและสถานการณ์ เป็นตัวทำนาย

ผลการวิเคราะห์ถดถอยแบบพหุคูณในตาราง 2 ปรากฏว่า เมื่อใช้ตัวแปรทำนาย 4 ตัว ซึ่งประกอบด้วย จิตลักษณะ 2 ประการ ได้แก่ ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน และ ความเชื่ออำนาจในตน ร่วมกับ สถานการณ์ 2 ประการ ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนและใช้เหตุผล และ การอบรมปลูกฝังจากโรงเรียน สามารถทำนายพฤติกรรมฉลาดเลือกกินได้อย่างน้อยร้อยละ 27.9 ในกลุ่มรวม โดยมีตัวทำนายที่สำคัญคือ ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ความเชื่ออำนาจในตน และการอบรมปลูกฝังจากโรงเรียน

เมื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลในกลุ่มย่อยปรากฏว่า ตัวทำนายทั้ง 4 ตัวแปร ซึ่งประกอบด้วย ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ความเชื่ออำนาจในตน การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนและใช้เหตุผล และการอบรมปลูกฝังจากโรงเรียน สามารถทำนายพฤติกรรมฉลาดเลือกกินได้ร้อยละ 35 ในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับค่าขนมมาก โดยมีตัวทำนายที่สำคัญคือ ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน และการอบรมปลูกฝังจากโรงเรียน ส่วนในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับค่าขนม น้อยทำนายได้ร้อยละ 26 ดังนั้นผลในส่วนนี้จึงสนับสนุนสมมติฐานที่ 3 เฉพาะในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับเงินค่าขนม มากเท่านั้น

ตาราง 2 ผลการทำนายพฤติกรรมฉลาดเลือกกิน โดยใช้จิตลักษณะเดิมและสถานการณ์ เป็นตัวทำนาย

กลุ่ม	จำนวน	จิตลักษณะเดิมและสถานการณ์		
		% ทำนาย	ตัวทำนาย	ค่าเบต้า
รวม	338	27.9%	1, 2, 4	.30, .23, .18
ค่าขนมมาก	140	35.0%	1, 4	.45, .23
ค่าขนมน้อย	198	26%	2, 1, 4	.28, .22, .18

หมายเหตุ ค่าเบต้าทุกตัวมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตัวทำนายที่ 1 ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน

ตัวทำนายที่ 2 ความเชื่ออำนาจในตน

ตัวทำนายที่ 3 การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนและใช้เหตุผล

ตัวทำนายที่ 4 การอบรมปลูกฝังจากโรงเรียน

การสรุปและอภิปรายผล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยนี้พบว่า ปัจจัยทางจิตลักษณะเดิม ได้แก่ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน หรือ ความเชื่ออำนาจในตน และปัจจัยด้านสถานการณ์ ได้แก่การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนและใช้เหตุผล หรือ การอบรมปลูกฝังจากโรงเรียน มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมฉลาดเลือกกิน ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยในอดีต เช่น คุณเดือน พันธุมนาวิน (2558) ที่พบว่าลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน, แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และความเชื่ออำนาจในตน มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางบวกกับพฤติกรรมสนับสนุนเลี้ยงอย่างมีสติ และทรศนันท์ ชินศิริพันธุ์ (2555) ที่พบว่าการถ่ายทอดทางสังคมด้านความพอประมาณจากโรงเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการปฏิบัติตนด้านการบริโภคอย่างพอประมาณ

และผลจากการวิเคราะห์ถดถอยแบบพหุคูณ จะเห็นได้ว่าผลการวิจัยเรื่องนี้สนับสนุนผลการวิจัยในอดีตที่พบว่า ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน และการสนับสนุนจากครู ความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมที่น่าปรารถนา (เช่น รุจิเรศ พิษิตานนท์, 2546; ธนญา ราชแพทยาคม, 2554) นอกจากนี้งานวิจัยนี้ยังแสดงให้เห็นอีกว่า ปัจจัยทั้งทางด้านจิตลักษณะและสถานการณ์มีความสำคัญต่อพฤติกรรมฉลาดเลือกกิน ซึ่งเป็นการสนับสนุนรูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยมอีกด้วย

สำหรับข้อเสนอแนะในการพัฒนานั้น โดยรวมควรส่งเสริมแบบอย่างที่ดีของพฤติกรรมฉลาดเลือกกิน โดยอาจให้โรงเรียนทำโครงการที่เกี่ยวกับการให้ความรู้ และมีกิจกรรมรณรงค์ให้นักเรียนเห็นถึงความสำคัญเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ และการรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ตามหลักโภชนาการที่เหมาะสมตามวัย จะช่วยกระตุ้นให้เยาวชนมีพฤติกรรมฉลาดเลือกกินมากยิ่งขึ้น

การวิจัยในครั้งต่อไปยังควรศึกษาสองตัวแปรนี้ควบคู่ไปกับจิตลักษณะและสถานการณ์อื่นๆ ด้วย เพื่อที่จะได้นำไปสู่ข้อเสนอเชิงนโยบายและแนวทางในการพัฒนาเยาวชนไทยให้มีความรอบคอบรอบรู้ในการพิจารณาเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณภาพได้มากยิ่งขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาประเทศแบบยั่งยืนต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กุหลาบ ไทโรธิ์ภู. (2546). ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องของกับพฤติกรรมการรักษาความสะอาดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. ภาคนิพนธ์. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- จิตติพร ไวโรจน์วิทยาการ. (2551). ปัจจัยเชิงเหตุผลและผลของพฤติกรรมตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนที่ประยุกต์หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. ภาคนิพนธ์. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- จิรพัฒน์ ศิริรักษ์. (2555). ลักษณะสถานการณ์ในโรงเรียน ครอบครัว และจิตพอเพียงที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมรับผิดชอบของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. ปริญญานิพนธ์. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- จิราภรณ์ ชมบุญ. (2555). *ประสิทธิผลของโปรแกรมพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ และพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเด็กที่เป็นโรคอ้วน* โรงพยาบาลหัวเลี้ยว กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จิราภรณ์ สุทธิสิงห์. (2557). *การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมกรรมการบริโภคของเยาวชนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง*. ปริญญาโทบัณฑิต. มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.
- ฐานันตร์ เปียศิริ. (2545). *ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการประหยัดไฟฟ้าของนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการห้องเรียนสีเขียว*. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ดวงเดือน พันธมนาวิน, งามตา วนินทานนท์ และคณะ. (2536). *ลักษณะทางจิตและพฤติกรรม ของนักเรียนวัยรุ่นที่อยู่ในสถานะเสี่ยงในครอบครัวและทางป้องกัน*. รายงานการวิจัยเสนอต่อสำนักคณะกรรมการการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ.
- ดวงเดือน พันธมนาวิน และเพ็ญแข ประจันปัจฉินิก. (2520). *จริยธรรมของเยาวชนไทย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ดวงเดือน พันธมนาวิน อรพนธ์, ชุมชม และงามตา วนินทานนท์. (2558). *ปัจจัยทางจิตวิทยานิเวศที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กของมารดาไทย*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- คุณเดือน พันธมนาวิน. (2558). *ปัจจัยเชิงเหตุของพฤติกรรมเสี่ยงอย่างมีสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา : การวิเคราะห์เส้นทางอิทธิพล*. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 21 (1).
- เดือนใจ เทียนทอง. (2546). *ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่น ในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตการศึกษา 1*. ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เดือนใจ เทียนทอง. (2546). *ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่น ในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตการศึกษา 1*. ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทรศนันท์ ชินศิริพันธุ์. (2555). *ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ด้านความพอประมาณของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสถานศึกษาพอเพียงแบบอย่าง*. ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชนญา ราชแพทยาคม. (2554). *ปัจจัยเชิงสาเหตุด้านธนาคารโรงเรียน ครอบครัว และการมีภูมิคุ้มกันทางจิต ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมประหยัดและเก็บออมเงินของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร*. ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- นพวรรณ ทองกำเนิด. (2554). *ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการอนุรักษ์ทรัพยากรน้ำ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโครงการประชารวมใจ คืนความสดใสให้คลองแสนแสบ*. ภาคนิพนธ์. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- มณูญ ภูขลิบเงิน. (2547). *ปัจจัยทางจิตสังคมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย*. ภาคนิพนธ์. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- รุจิเรศ พิษิตานนท์. (2546). *ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมฉลาดเลือกกินของนักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย*. ภาคนิพนธ์. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- วรรณลดา กันต์โฉม. (2553). *ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดคบเพื่อนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- สวรรณค์ ยมลีดา. (2548). *การดำรงชีวิตแบบพุทธของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในโครงการโรงเรียนวิถีพุทธ*. ภาคนิพนธ์. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ศุภาสิณี มุ่งนิยม. (2546). *ปัจจัยทางสภาพแวดล้อม และจิตลักษณะ ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติชอบต่อหน้าที่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. ภาคนิพนธ์. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- อนรรฆนงค์ เรียบร้อยเจริญ. (2549). *ปัจจัยเชิงเหตุแบบบูรณาการระหว่าง บ้าน โรงเรียนและ จิตลักษณะที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมป้องกันการคุกคามทางเพศของนักเรียนหญิงชั้น มัธยมศึกษาตอนต้นในโครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ*. ภาคนิพนธ์. คณะพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- De Volder, M., & Lens, W. (1982). Academic achievement and future time perspective as a cognitive-motivation concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 566-571.
- Piaget, J. (1972). Intellectual evolution from adolescence to adulthood. *Human Development*, 15 (1),1-12
- Rotter, J. B. (1966). *The Development and Application of Social Learning Theory*. New York: Praeger