

# ทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมวัยรุ่น

รุจា ภู่พมูลย์\* D.N.S.

**บทคัดย่อ:** ทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรม (The Theory of Planned Behavior) ของเจอเชน เป็นทฤษฎีพฤติกรรมศาสตร์ได้รับการพัฒนาจากทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (The Theory of Reasoned Action) ของพิชบายและเจอเชน ที่ได้รับการทดสอบและมีข้อมูลเชิงประจักษ์อย่างมากทั้งในการศึกษาเชิงพรรณนาและเชิงทดลองในการวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพที่ต้องการและไม่ต้องการหลายด้าน สำหรับการนำไปศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่น พบว่ามีงานวิจัยที่ระบุอิทธิพลของทัศนคติ การรับรู้บรรทัดฐานและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมที่ส่งผลต่อความตั้งใจที่จะกระทำและพฤติกรรมของวัยรุ่นด้านการออกกำลังกาย การดื่มแอลกอฮอล์ พฤติกรรมการรับประทาน พฤติกรรมการขับขี่ปลอดภัยและพฤติกรรมทางเพศ การนำทฤษฎีนี้ไปใช้สามารถอธิบายความเชื่อมโยงของทฤษฎีพฤติกรรมศาสตร์และการศึกษาเพื่อการพัฒนาสุขภาพวัยรุ่นได้

**คำสำคัญ:** วัยรุ่น พฤติกรรม ทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรม

---

\* รองศาสตราจารย์ งานการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์ ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

## ນທນໍາ

ກາຮປ້ອງກັນປັນຫາສຸຂພາພເປັນເປົ້າໝາຍສຳຄັນສໍາຮັບຜູ້ໃຫ້ບໍລິກາຮສຸຂພາທຄູ່ກີ່ກາຮວາງແພນພຸດິກຣມ (The Theory of Planned Behavior) ເປັນທຄູ່ກີ່ພຸດິກຣມຄາສຕ່ຽວທີ່ໄດ້ຮັບກາຮທດສອບແລະມີຂໍ້ມູລເຊີງປະຈັກໜ້ອຍໆມາກ ນັບເປັນທຄູ່ກີ່ຖາງພຸດິກຣມສຸຂພາພສຳຄັນ ທີ່ຈະໜ່າຍສ່ວັງເສີມຄວາມເຂົ້າໃຈສຸກພາແລະປັ້ງຈັຍທີ່ທຳໃຫ້ເກີດປັນຫາຫຼືພຸດິກຣມສຸຂພາພທີ່ໄມ້ຕ້ອງກາຮຫລາຍດ້ານແລະມີກາຮທດລອນນໍາແນວທາງທີ່ໄດ້ຮັບກາຮພັນນາຕາມທຄູ່ກີ່ມາໃຊ້ໃນກາຮພັນນາພຸດິກຣມທີ່ມີຜລດີຕ່ອສຸຂພາພ ກາຮສຶກຫາທຄູ່ກີ່ໄຫລັກໜ້າເຂົ້າໃຈໃນຄວາມສຳຄັນຂອງອົງຄົມປະກອບແລະຄວາມສັມພັນຮ່ວ່າງອົງຄົມປະກອບຕ່າງໆ ໃນທຄູ່ກີ່ ອົບາຍສິ່ງທີ່ສັງເກດຫຼືອັນທຶກແລະອົບາຍກູ້ຂອງຄວາມສັມພັນຮ່ວ່າງອົງຄົມປະກອບຕ່າງໆ ທີ່ເກີດຂຶ້ນໄດ້ອ່າງເປັນຮະບບ ທີ່ຈະເປັນເພື່ອງບາງສ່ວນຂອງຄວາມຈິງເທົ່ານັ້ນແຕ່ມີຄຸນຄ່າທີ່ຈະສຶກຫາ<sup>1</sup> ກ່າວໄດ້ວ່າທຄູ່ກີ່ຈະເປັນກາຮອົບາຍບາງສ່ວນຂອງໂລກຄວາມເປັນຈິງແລະເປັນກາຮອົບາຍທີ່ສອດດັບກັບກາຮນໍາໄປໃຫ້ປະໂຍ້ນ໌ເພັະບາງດ້ານເປັນສ່ວນໃໝ່

ນທຄວາມນີ້ເນັ້ນກາຮທວນທຄູ່ກີ່ກາຮວາງແພນພຸດິກຣມ ແລະ ຈາກວິຈີ່ທີ່ເກີ່ຍ້ອງກັບພຸດິກຣມສຸຂພາພຂອງບຸດຄລໂດຍເນັພາກລຸ່ມວ້ຍຮຸນ ທີ່ມີພຸດິກຣມສຸຂພາພທີ່ຄືວ່າເປັນພຸດິກຣມເລື່ອຍແລະພຸດິກຣມມີຄວາມສຳຄັນດ່ອສຸຂພາພກວະໃນກາຮດໍາເນີນເຊີຕິໃນວ້ຍຮຸນ ແລະໃນວ້ຍຜູ້ໃໝ່ ຕ່ອມາເປັນກາຮອົບາຍພຸດິກຣມສຸຂພາພຂອງວ້ຍຮຸນຜ່ານກະບານກາຮວິຈີ່ ແລະທດສອບທຄູ່ກີ່ “ທຄູ່ກີ່ກາຮວາງແພນພຸດິກຣມ” ທີ່ມີຮູ້ນຄິດຈາກທຄູ່ກີ່ແຮງຈຸງໃຈທີ່ມີຜລຕ່ອພຸດິກຣມຂອງຄົມພັນນາໂດຍເຈັ້ນ (Ajzen)

## ຄວາມເປັນນາ

ທຄູ່ກີ່ກາຮວາງແພນພຸດິກຣມເປັນທຄູ່ກີ່ພັນນາຕ່ອນມາຈາກທຄູ່ກີ່ພຸດິກຣມໂດຍໃຫ້ເຫດຜລຂອງພິຈະບາຍແລະເຈັ້ນ<sup>2</sup> ທຄູ່ກີ່ທີ່ສອງແນ້ນທີ່ແຮງຈຸງໃຈຂອງມນຸ່ມຍໍທີ່ຕັ້ງໃຈກະທຳພຸດິກຣມບາງຍ່າງໂດຍທຄູ່ກີ່ກາຮວາງແພນພຸດິກຣມທີ່ຕັ້ງໃຈກະທຳພຸດິກຣມບາງຍ່າງໂດຍທຄູ່ກີ່ພຸດິກຣມໂດຍເຫດຜລ ຖຸກພັນນາຂຶ້ນເພື່ອກຳທຳເຂົ້າໃຈຄົງຄວາມສັມພັນຮ່ວ່າງທັນຄົດແລະພຸດິກຣມ ເພວະໄດ້ມີກາຮຕັ້ງຂໍ້ອັນເກຕວ່າຄວາມສັມພັນຮ່ວ່າງທັນຄົດ ກັບພຸດິກຣມນັ້ນມີຮັບດັບຄ່ອນຂັ້ງຕໍ່າ ນ່າຈະມີປັ້ງຈັຍອື່ນໆ ເປັນຕົວວ່າມອົບາຍຄວາມສັມພັນຮ່ວ່າງທັນຄົດຕ່າງໆ ໄດ້ມີກາຮສຶກຫາພຸດິກຣມກາຮເຂົ້າບັນທຶກສຸຂພາພເປັນກາຮສຶກຫາໂດຍສຶກຫາກາຮຮັບກາຮຕຽນຈະເຮັງເຕັ້ນມໃນສຕຣີ ປິ່ງພຸດິກຣມສຶກຫາພວ່າປັ້ງຈັຍທີ່ມີອິທີພລຕ່ອພຸດິກຣມປະກອບດ້ວຍໂຄຮງສ່ວັງໜ້າລັກ 4 ດ້ານ ໄດ້ແກ່ ທັນຄົດຕ່ອກກາຮກະທຳພຸດິກຣມ ກາຮຮັບຮູ້ບໍ່ຮັບຮູ້ນອົມ ລົມ ອ້າງອົງ ກາຮຮັບຮູ້ຄວາມສາມາດໃນກາຮຄວບຄຸມ ແລະ ຄວາມຕັ້ງໃຈທີ່ຈະກະທຳພຸດິກຣມນັ້ນ<sup>3</sup>

## ຄໍານິຍາມ

ທຄູ່ກີ່ກາຮວາງແພນພຸດິກຣມຂອງເຈັ້ນມີຄໍານິຍາມຂອງມົນໂດຍຕາມໂຄຮງສ່ວັງໜ້າດັ່ງນີ້<sup>3,4</sup>

- ທັນຄົດ (Attitude) ມາຍຄົງຄວາມເຂົ້ອເກີ່ຍກັບພຸດິກຣມນັ້ນ ທີ່ຈະເປັນທັນຄົດເຊີງລົບຫຼືເຊີງວກກາສາມາດປະເມີນໄດ້ໂດຍຕຽງ ຫຼືໂດຍອ້ອມ ກາຮປະເມີນທາງຕຽງເປັນກາຮປະເມີນຄວາມເຂົ້ອເກີ່ຍກັບພຸດິກຣມນັ້ນ ໂດຍຮວມວ່າເປັນສິ່ງທີ່ຕົນເຫັນດ້ວຍຫຼືເມື່ອ ແລະ

## ทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมวัยรุ่น

สามารถประเมินทางอ้อมโดยถอดความเชื่อว่า พฤติกรรมนั้นมีผลกระทบต่อตนหรือไม่ รวมทั้งค่านิยม ที่มีกับผลลัพธ์ของการกระทำนั้น ๆ ตัวอย่างเช่น การประเมินว่าบุคคลเชื่ออย่างไรเกี่ยวกับการใช้ถุงยางอนามัย ทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ ประเมินทัศนคติได้โดยตรง จากการที่เข้าเห็นด้วยกับพฤติกรรมดังกล่าวมากน้อย เพียงใด และประเมินทางอ้อมจากความคิดว่าการสวมถุงยางอนามัยมีผลอย่างไรกับตัวเขาผลดีหรือเสียอย่างไร

- บรรทัดฐาน (Subjective Norm) หมายถึง ความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมนั้น ๆ ว่าเป็นที่ยอมรับ สำหรับคน ท้าไปหรือไม่ เป็นองค์ประกอบด้านลังแคม หรือเป็นการรับรู้แรงผลักของสังคมที่ให้กระทำหรือไม่ ให้กระทำ สามารถประเมินโดยตรง เช่น ถ้าม่วง พฤติกรรมการสวมถุงยางอนามัยนั้นเป็นพฤติกรรมที่ คนท้าไปยอมรับหรือไม่ยอมรับ สำหรับการประเมิน ทางอ้อมเป็นการระบุความเชื่อเกี่ยวกับบุคคลที่มีความสำคัญต่อเขา ว่ายอมรับพฤติกรรมหรือไม่ บุคคลเหล่านั้นก็เป็นบุคคลที่มีอิทธิพลทางความคิดต่อเขา และ คาดว่าบุคคลเหล่านั้นจะสนับสนุนหรือคัดค้านการที่ เขาระบุถุงยางอนามัยเป็นดัน

- การรับรู้ความสามารถในการควบคุม (Perceived Behavioral Control) หมายถึงความเชื่อว่า ตนจะสามารถควบคุมการที่จะปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติ กิจกรรมได้หรือไม่ โดยถอดความรับรู้ได้โดยตรงจากการรับรู้ความสามารถของตนในการควบคุมพฤติกรรม โดยรวมหรือโดยอ้อม สามารถประเมินจากความเชื่อ เกี่ยวกับการควบคุมและการรับรู้พลังอำนาจของตน เป็นการรับรู้โอกาสที่จะเกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ อาจเสริมหรือยับยั้ง ได้แก่ แหล่งประโยชน์ของตน เช่น เวลา เงิน ทักษะ การประสานงาน ฯ และโอกาสที่จะ กระทำมีผลต่อการรับรู้ความสามารถในการควบคุม จึง

เป็นการรับรู้ผลกระทบของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่จะทำให้ การกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ ยากหรือง่าย

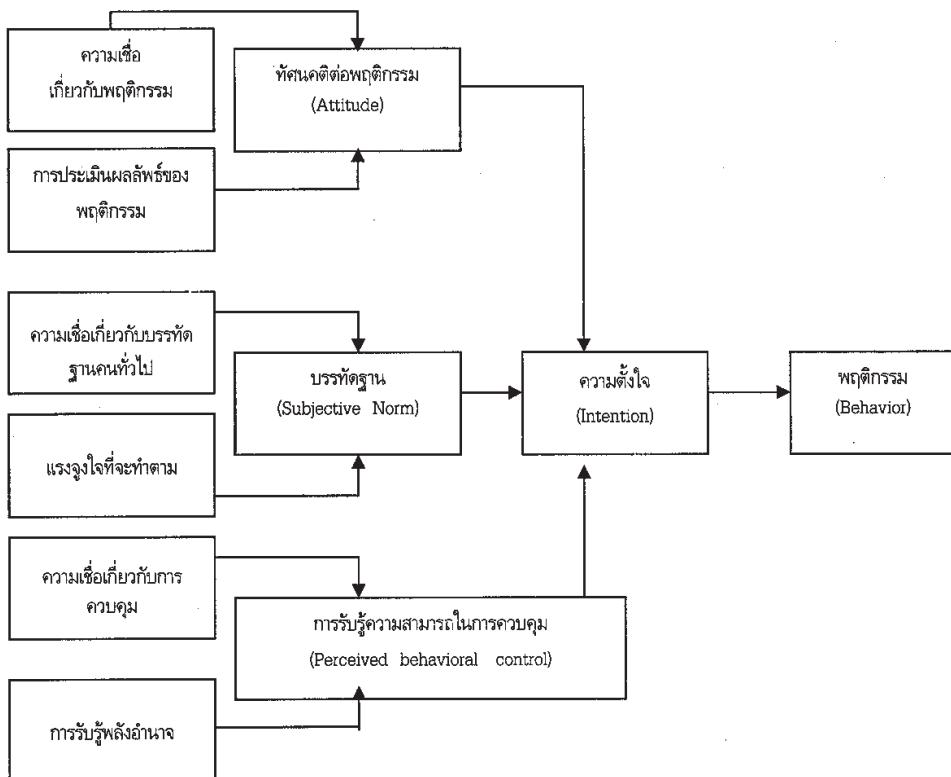
- ความตั้งใจที่จะกระทำ (Intention) หมายถึง การรับรู้โอกาสของการทำพฤติกรรมของตน ว่าจะทำ หรือจะไม่ทำพฤติกรรมในอนาคต เช่น ประเมินความตั้งใจว่าในช่วง 6 เดือนข้างหน้าจะสวมถุงยางอนามัย ทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์หรือไม่

- พฤติกรรม (Behavior) หมายถึง การกระทำ กิจกรรมภายใต้เงื่อนไขของบริบทเฉพาะประเมินได้ จากการปฏิบัติจริง โดยเป็นการถูกสังเคราะห์ เช่นในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาท่านสวมถุงยางอนามัย ในการมีเพศสัมพันธ์บ่อยเพียงใด

ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติ บรรทัดฐาน และ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมสามารถ อธิบายได้ดังแสดงในแผนภูมิที่ 1 ที่แสดงทัศนคติ บรรทัดฐาน และการรับรู้ความสามารถในการควบคุม พฤติกรรมมีผลทำให้บุคคลมีความตั้งใจที่จะแสดง พฤติกรรมและแสดงออกมากจริง โดยทฤษฎีมีความ เชื่อว่าการแสดงความตั้งใจที่จะทำพฤติกรรมเป็น ปัจจัยสำคัญที่สามารถทำนายพฤติกรรมได้ปัจจัยที่มี ผลต่อความตั้งใจกระทำการคือทัศนคติที่เขามีต่อพฤติกรรม การรับรู้บรรทัดฐานของบุคคลอื่นเกี่ยวกับพฤติกรรม และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม เหล่านั้น เหตุผลที่ต่อมา มีการเพิ่มโครงสร้างการรับรู้ ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมเข้าไปในทฤษฎี เป็น เพราะพบว่ามีปัจจัยภายนอกที่ไม่สามารถควบคุม ได้ส่งผลทำให้ความตั้งใจที่จะทำพฤติกรรมแปรเปลี่ยน ไป ดังนั้นถ้าบุคคลรับรู้ความสามารถในการควบคุม พฤติกรรมได้ดีจะมีความตั้งใจทำพฤติกรรมต่อไป ซึ่งบุคคลนั้นจะต้องเชื่อในพลังอำนาจที่จะสามารถ ควบคุมสถานการณ์ไว้ได้ด้วย สำหรับการวัดองค์ ประกอบต่าง ๆ ในทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรมจะมี

## รุจิรา ภูมิพงษ์

**แผนภูมิที่ 1 : ความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างและผลลัพธ์ของพฤติกรรมในทฤษฎีพฤติกรรมโดยใช้เหตุผล และทฤษฎีวิวัฒนาการแบบพุทธิกรรม<sup>3</sup>**



ลักษณะค่อนข้างเฉพาะที่มีการกำหนดวิธีการสร้างแบบสอบถามและการให้คะแนน ที่ให้ผู้ตอบเลือกเช่น ทัศนคติเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ที่คะแนน 1 คะแนนเท่ากับ “เป็นสิ่งไม่ดี” จนถึง 5 คะแนน เท่ากับ “เป็นสิ่งที่ดีมาก” เป็นต้น

ทฤษฎีการวางแผนพุทธิกรรมเป็นทฤษฎีที่พัฒนาขึ้นเพื่อศึกษาความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในบุคคล ด้านความคิด การประเมิน และอิทธิพลจากการรับรู้ภัยนอกรหัสภัยในบุคคลที่มีผลต่อการทำพุทธิกรรมต่าง ๆ ทำให้เข้าใจพุทธิกรรมและสาเหตุของพุทธิกรรมอย่างเป็นระบบและชัดเจนมากขึ้น แต่การนำทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งไปใช้มีข้อจำกัดในตัวเอง

หากมีความเฉพาะมาก ๆ ทำให้ไม่สามารถขยายครอบ การประยุกต์ใช้ได้เท่าที่ควร แต่ในขณะเดียวกันหาก ทฤษฎีมีความเฉพาะน้อยจะทำให้ความสัมพันธ์ ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ มีความซัดเจนลดลงและ ประเมินผลได้ยาก การนำทฤษฎีไปใช้งานต้องคำนึงถึง ความเหมาะสมของครอบแนวคิดที่เป็นพื้นฐาน และ ข้อตกลงเบื้องต้นของทฤษฎีกับสถานการณ์ที่กำลังศึกษา รวมทั้งควรวิเคราะห์ความเหมาะสมในวัฒนธรรมและ สังคมที่จะนำครอบทฤษฎีต่าง ๆ ไปใช้ได้<sup>4</sup> การศึกษา พุทธิกรรมสุขภาพในวัยรุ่นต่อไปนี้เป็นการนำทฤษฎี การวางแผนพุทธิกรรมไปศึกษาพุทธิกรรมเฉพาะของ วัยรุ่นในพุทธิกรรมสำคัญที่มีผลต่อสุขภาพวัยรุ่น ได้แก่

## ทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมวัยรุ่น

การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การใช้ถุงยางอนามัย การใช้สารเสพติด การสูบบุหรี่ และการป้องกันอุบัติเหตุ ตามลำดับ

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพวัยรุ่น

จากการทบทวนบทความและงานวิจัยที่ใช้ทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรมของเจอเชนที่เจอเชนรวบรวมไว้ในเว็บไซต์จำนวนกว่า 400 เรื่อง พนบวมีงานวิจัยนำไปใช้ในการอธิบายพฤติกรรมวัยรุ่นเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารมากที่สุด รองลงมาคือเรื่องพฤติกรรมการใช้ถุงยางอนามัย การใช้สารเสพติด การสูบบุหรี่ และการป้องกันอุบัติเหตุ ตามลำดับ ที่พบได้น้อยได้แก่พฤติกรรม การเรียน การทำงาน การใช้ถุงมือ การตรวจสุขภาพ การให้น้ำมารดา การใช้ยาหากันแಡด และอื่นๆ อีกมากมาย แสดงถึงความแพร่หลายของการทดลองทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรมและมีการพัฒนาทฤษฎีอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งมีการนำแนวคิดทฤษฎีนี้ไปใช้ในการวางแผนโปรแกรมต่างๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ

#### • พฤติกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกายถือเป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่สำคัญและวัยรุ่นปัจจุบันมีแนวโน้มออกกำลังกายน้อยลง การศึกษาพฤติกรรมและความเชื่อเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยใช้ทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรมโดยเจอเชนและไตรเวอร์ เป็นการประเมินความสามารถในการทำนายการร่วมกิจกรรมสันหนาการของนักศึกษาปริญญาตรีจำนวน 146 คน ผลการศึกษานี้บ่งว่าการร่วมกิจกรรมของนักศึกษามีความล้มพื้นธกับอารมณ์ ทัศนคติ และการรับรู้ บรรทัดฐาน ของบุคคลที่สำคัญในชีวิตตนเอง นอกจากนี้พบว่าการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถในการ

ควบคุมแหล่งประโยชน์ที่จำเป็น มีผลต่อการทำกิจกรรมสันหนาการของกลุ่ม ต่อมาในการศึกษาของคอนร์นียาและแม็คอลล์<sup>7</sup> เพื่อระบุอิทธิพลของการรับรู้ พลังสมรรถนะของตน ความตั้งใจ และทัศนคติที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาจำนวน 170 คน ในการศึกษาต่อมาพบว่าการรับรู้สมรรถนะของตน (Self efficacy) สามารถทำนายการทำกิจกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาได้ดีที่สุด ในขณะที่ทัศนคติสามารถทำนายได้ดี่อนข้างจำกัด ทำให้มีผู้สนใจการพัฒนาการอบรมทฤษฎีโดยพิจารณาตัวแปร การรับรู้สมรรถนะของตนของ Mao อธิบายความตั้งใจและพฤติกรรมมากขึ้น ต่อมาเมื่อการศึกษาอิทธิพลของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม และการรับรู้สมรรถนะของตนที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายพบว่าการรับรู้สมรรถนะนั้นมีอิทธิพลต่อความตั้งใจที่จะทำกิจกรรม แต่ไม่มีผลต่อการปฏิบัติจริง และพบว่าการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมสามารถทำนายพฤติกรรมการวางแผนพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ จึงมีข้อเสนอให้วัดตัวแปรทั้งสองด้านของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมและการรับรู้สมรรถนะของตนแยกออกจากกัน<sup>8</sup> จึงยังเป็นประเด็นที่ต้องการการศึกษาให้ชัดเจนมากขึ้น молท์และคณะ<sup>9</sup> ได้ศึกษาวัยรุ่นเพศหญิง 1,797 คน เพื่อประเมินองค์ประกอบในทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรม (Theory of Planned Behavior) เปรียบเทียบกับทฤษฎีพฤติกรรมโดยใช้เหตุผล ผลการศึกษาสนับสนุนทฤษฎีว่าการวางแผนพฤติกรรมสามารถอธิบายพฤติกรรมได้ดีกว่าทฤษฎีพฤติกรรมโดยใช้เหตุผล (Theory of Reasoned Action) และพบว่าการรับรู้สมรรถนะของตนสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย ในระดับปานกลาง นอกจากนั้นพบว่าการรับรู้สมรรถนะของตนมีอิทธิพลต่อความตั้งใจในการออกกำลังกายการศึกษานี้แสดงว่าการรับรู้สมรรถนะ

## รุ่ง ภูมิลักษณ์

ของตนกับการการรับรู้ความสามารถในการควบคุม พฤติกรรมเป็นตัวแปรที่เป็นอิสระต่อกัน ซึ่งสอดคล้อง กับการศึกษาของ เทอร์ร์และโอลีเยร์<sup>8</sup> ที่ให้มีการศึกษา ตัวแปรทั้งสองแยกจากกัน ในการศึกษาต่อมากของ โรทส์และคอร์นเนีย<sup>10</sup> พบว่าบุคลิกภาพมีผลต่อ พฤติกรรมการออกกำลังกาย เมื่อควบคุมตัวแปร ในทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรมแล้ว

นอกจากนั้นผลในการศึกษาในนักเรียนประถม ศึกษาและมัธยมศึกษาพบว่าตัวแปรในทฤษฎีการวางแผน พฤติกรรมสามารถอธิบายความแปรปรวนของความ ตั้งใจที่จะมีการออกกำลังกายได้มากถึง 47% และพบ ว่าตัวแปรทำนายทั้งสาม คือหัตถศิลป์การรับรู้ฐาน และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม มี ความแตกต่างในนักเรียนที่ชั้นปีต่างกัน และมีความ แตกต่างระหว่างเด็กนักเรียนชายและเด็กนักเรียนหญิง<sup>11</sup> แต่เมื่อนำทฤษฎีนี้ไปศึกษาในนักศึกษามหาวิทยาลัย 114 คน ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสาม ในทฤษฎีกับพฤติกรรมการออกกำลังกายจริง<sup>12</sup>

เมื่อพิจารณาการศึกษาความเชื่อเกี่ยวกับ บรรทัดฐานพบว่าความเชื่อตั้งกล่าวมีความสามารถในการทำนายค่อนข้างต่ำดังที่คอร์นเนียและคณะ<sup>13</sup> ศึกษา การออกกำลังกายของผู้ใหญ่ พบว่าแรงสนับสนุน ทางสังคมมีความสามารถในการทำนายสูงกว่าความ เชื่อเกี่ยวกับบรรทัดฐานในการทำนายความตั้งใจ ออกกำลังกาย ของบุคคล

จากการบททวนทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรม กับการออกกำลังกาย แสดงว่า yang มีข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ มีความชัดเจ้งและมีปัจจัยบางประการที่สามารถ อธิบายความตั้งใจที่จะกระทำและพฤติกรรมจริงได้น้อย โดยเฉพาะปัจจัยที่คนติดมืออิทธิพลต่อพฤติกรรมค่อน ข้างน้อย ส่วนด้านการรับรู้ความสามารถในการ ควบคุมและความเชื่อสมรรถนะของตนเป็นปัจจัย

สำคัญที่อธิบายความตั้งใจที่จะกระทำและพฤติกรรม การออกกำลังกายจริงได้ค่อนข้างดี

### • พฤติกรรมการดื่มน้ำหลังออกกำลังกาย

เมื่อมีการนำใช้ทฤษฎีของเจอเซนอธิบาย พฤติกรรมการดื่มน้ำหลังออกกำลังกายในวัยรุ่น ผลการศึกษา สนับสนุนแนวคิดที่ว่าความตั้งใจที่จะดื่มน้ำหลังออกกำลังกาย ได้รับอิทธิพลจากหัตถศิลป์ความเชื่อเกี่ยวกับความคิด ของคนอื่นหรือบรรทัดฐานของสังคม และการรับรู้ ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมนั้นสามารถ ทำนายความตั้งใจที่ดื่มน้ำหลังออกกำลังกายได้ โดยเก็บข้อมูล ในเด็กนักเรียน 1,325 คน เป็นเวลาต่อเนื่อง 8 ปี พบ ว่าเด็กนักเรียนที่มีปัญหาดื่มน้ำ (จัด) จะเป็นกลุ่มที่มี หัตถศิลป์ที่ดีต่อการดื่มน้ำหลังออกกำลังกาย รู้สึกว่าสังคม แวดล้อมส่งเสริมการดื่มน้ำ และรู้สึกควบคุม พฤติกรรมตนเองได้ไม่ดีเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่มีปัญหา<sup>14</sup> ในการศึกษาต่อมากพบว่าการรับรู้ความสามารถในการ ควบคุมพฤติกรรมการดื่มน้ำของตนมีอำนาจในการ ทำนายความตั้งใจในการดื่มน้ำหลังออกกำลังกายได้ดีที่สุด เมื่อ เปรียบเทียบกับความสามารถในการทำนายของ หัตถศิลป์ความเชื่อเกี่ยวกับบรรทัดฐานสังคมเกี่ยวกับ การดื่มน้ำหลังออกกำลังกาย<sup>15</sup> นอกจากนั้นพบว่าความเชื่อ เกี่ยวกับบรรทัดฐานสังคมในนักเรียนต่างชั้นปีมีความ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการศึกษา ของวอลล์ อินสัน และแมคคี<sup>16</sup> พบว่าอำนาจในการ ทำนายของทฤษฎีจะยิ่งมีมากขึ้นเมื่อพิจารณารวมกับ ความคาดหวังผลลัพธ์ของการดื่มน้ำหลังออกกำลังกาย ซึ่งมี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญระหว่างนักศึกษา ชายและนักศึกษาหญิง นักศึกษาหญิงที่ดื่มน้ำหลัง ออกกำลังกายด้านการแสดงความมั่นของตนในขณะที่นัก ศึกษาชายคาดหวังด้านเพศมากกว่า

จากการศึกษาของคอร์เนอร์ วอเรน โคลล์ และ สปาร์คส์<sup>17</sup> เพื่อพิจารณาความสามารถของปัจจัยต่างๆ ในการ

## ทฤษฎีการวางแผนพัฒนาระบบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาชีวิตวัยรุ่น

ทำนายพัฒนาการดีมแอลกอฮอล์ พบร่วมกับคนติดความเชื่อเกี่ยวกับบรรเทาความเจ็บปวด สามารถในการควบคุมพฤติกรรมสามารถร่วมกันอธิบายความตั้งใจที่จะกระทำการพัฒนา ร้อยละ 12 ถึงร้อยละ 50 และพบว่าเฉพาะความตั้งใจและความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถในการควบคุมสามารถอธิบายพัฒนาการดีมแอลกอฮอล์ได้ร้อยละ 12-15 แต่ในการศึกษาของมารคอดส์และสโอล<sup>18</sup> ระบุตัวแปรทั้งสามสามารถอธิบายความแปรปรวนของความตั้งใจที่จะดีมแอลกอฮอล์สูงถึงร้อยละ 76

ในกรณีที่ศึกษาพัฒนาการดีมร่วมกับการสูบบุหรี่พบว่าตัวแปรเฉพาะทัศนคติและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมเท่านั้นที่สามารถทำนายพัฒนาการเสพได้<sup>19</sup> การศึกษาล่าสุดในเด็กนักเรียนมัธยมปลายและนักศึกษามหาวิทยาลัยพบว่าการให้เหตุผลในการดีมแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นมีพื้นฐานจาก การพิจารณาผลลัพธ์ของการดีมและการรับรู้ความคุ้มพัฒนาการดีมของตนว่ามีมากน้อยเพียงใด แต่เป็นที่น่าสนใจที่พบว่าการรับรู้ผลลัพธ์ของการดีมแอลกอฮอล์ไม่สามารถนำมาใช้อธิบายพัฒนาการดีมของวัยรุ่นได้ ในขณะเดียวกันการศึกษานี้ยังพบว่าการรับรู้บรรเทาความเจ็บปวดเกี่ยวกับการดีมสามารถทำนายพัฒนาการดีมได้ในกลุ่มนักเรียนมัธยม และนักศึกษามหาวิทยาลัย และการรับรู้บรรเทาความเจ็บปวดได้จากการดีมอธิบายพัฒนาการดีมแอลกอฮอล์ได้เฉพาะในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย แต่ไม่สามารถอธิบายได้ในกลุ่มเด็กมัธยม<sup>20</sup> ซึ่งเป็นข้อสังเกตที่ผู้ประกอบทั่วไปมักคิดว่าเมื่อบุตรหลานโตเป็นเยาวชนแล้วไม่รับรู้หรือตอบสนองต่อคำนิยมบรรเทาความเจ็บปวดของบุตรหลานนี้ไม่จริง จะเห็นได้ว่าพัฒนาการดีมเป็นตัวอย่างของพัฒนาการที่มีความซับซ้อน มีมิติทางสังคมเข้ามามีผลค่อนข้างมากรวมทั้ง

พบมีความเชื่อแตกต่างกันในเพศชายและหญิงและเด็กวัยรุ่นที่ต่างวัยกันก็มีการรับรู้บรรเทาความเจ็บปวด แตกต่างกัน เช่นกันมีผู้เสนอว่าการศึกษาพัฒนาการดีมนั้นควรใช้ทฤษฎีทางทฤษฎี นาร์วอมอธิบายพัฒนาการดีมของวัยรุ่น<sup>21</sup> อย่างไรก็ได้ผลการศึกษาที่ผ่านมาแสดงว่าพัฒนาการดีมแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นนั้นสามารถอธิบายได้จากทัศนคติ บรรเทาความเจ็บปวด และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพัฒนาการได้

### • พัฒนาการรับประทานอาหาร

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการการรับประทานอาหารมากที่สุดได้แก่ ความเชื่อเกี่ยวกับผลลัพธ์ของการดูแลอาหาร และการลดน้ำหนัก<sup>22</sup> ใน การศึกษานักเรียนอายุ 11-14 ปี จำนวน 231 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างโดยทั่วไปมีความตั้งใจที่จะควบคุมอาหารน้อย พบร่วมกับหงุดหงิดตั้งใจที่จะควบคุมอาหารมากกว่าเด็กชาย และความตั้งใจควบคุมน้ำหนักมีความล้มเหลวน้อยกับความคลาดเคลื่อนของการรับรู้ว่าน้ำหนักตัวเกินในเด็กหญิง เด็กผู้หญิงมีแนวโน้มที่จะรับรู้ว่าตัวเองมีน้ำหนักเกินทั้งที่ในความจริงต้นไม้มีปัญหาดังกล่าวมากกว่าเด็กผู้ชาย และพบว่าความตั้งใจที่จะควบคุมอาหารสามารถทำนายได้จากการเชื่อเกี่ยวกับผลลัพธ์ของการควบคุมอาหาร สถานการณ์ที่ส่งเสริมการคุ้มครอง และแรงกดดันจากลีอต่างๆ ที่ทำให้อายุนี้รู้ปัจจัยอื่นๆ ที่สามารถร่วมกันทำนายความตั้งใจในการควบคุมอาหารได้แก่ เพศ อายุ และน้ำหนักตัวจริง<sup>23</sup> มีการศึกษาอื่นที่สนับสนุนว่าทัศนคติและความเชื่อเป็นตัวแปรสำคัญที่สุดที่สามารถอธิบายพัฒนาการรับประทานอาหารได้ คือจากการศึกษาในอังกฤษที่พบว่าองค์ประกอบของทฤษฎีการวางแผนพัฒนาการด้านทัศนคติสามารถอธิบายความแปรปรวนของความตั้งใจได้ถึงร้อยละ 32 รองลงมาคือปัจจัยการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพัฒนาการ และการรับรู้ความ

บรรทัดฐานสังคมมีความสามารถในการทำนายน้อยที่สุด<sup>24</sup> ซึ่งผลการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาในอดีตของชิฟเตอร์และเจเจเซน<sup>25</sup> ที่แสดงว่าตัวแปรด้านการรับรู้ความสามารถในการควบคุมน้ำหนักสามารถทำนายความตั้งใจที่จะควบคุมน้ำหนักและปริมาณของน้ำหนักที่ลดลงขณะที่ปัจจัยอื่นที่ศึกษาเช่น ตำแหน่งการควบคุม (Locus of control) และการควบคุมการกระทำ (Action control) ไม่มีความสัมพันธ์กับการลดน้ำหนัก ในการทดลองนำทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรมไปใช้ในการทำนายพฤติกรรมการบริโภคและสอนเกี่ยวกับการบริโภคกับผู้มาเข้ารับบริการในคลินิกส่งเสริมสุขภาพ มีการวัดชั้นรวม 3 ครั้งเพื่อดูว่าความตั้งใจที่จะรับประทานอาหารมีประโยชน์มีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ หลังการสอนแล้วและหลังจากนั้น 6 เดือน และ 1 ปี ผลการศึกษาพบว่าความตั้งใจจะกระทำสามารถทำนายพฤติกรรมการกินอาหารที่มีประโยชน์ส่งเสริมสุขภาพได้ และเมื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงของความตั้งใจจะกระทำแล้ว พบว่าเมื่อความตั้งใจเพิ่มขึ้น จนมีความคงที่หลังจากวัดชั้นหลายครั้งจะไม่สามารถทำนายพฤติกรรมได้<sup>26,27</sup> ผลการศึกษานับสนุนความสัมพันธ์ของความตั้งใจกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างได้ดี

จากการศึกษาพฤติกรรมการรับประทานอาหาร สุขภาพ เช่นผักผลไม้ ในวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษานั้น พบร่วมกับความตั้งใจที่จะรับประทานอาหารสุขภาพ และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมในทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรมสามารถทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารสุขภาพได้ร้อยละ 31 แต่สามารถอธิบายความตั้งใจที่จะรับประทานผักผลไม้ ได้เพียงร้อยละ 7 โดยไม่พบอิทธิพลของระดับฐานะทางเศรษฐกิจของกลุ่มนักเรียนต่อพฤติกรรมการรับประทาน และมีการศึกษาเพิ่มเติมพฤติกรรมการรับประทาน

อาหารควบคุมน้ำหนักในทั้งวัยรุ่นและผู้ใหญ่ พบร่วมกับความเชื่อและการควบคุมจิตใจนั้นสามารถทำนายความตั้งใจที่จะควบคุมการรับประทานน้ำหนักในอาหารได้<sup>28,29</sup> การศึกษารังนี้สามารถแยกแยะอิทธิพลของความเชื่อภายในตน (intraself) เช่นความพยายามและความสามารถของตนออกจากความเชื่อภายนอกตน (extraself) เช่น บิดา มารดา และครู พบร่วมกับความเชื่อในตนเองจะมีความสามารถในการทำนายความตั้งใจที่จะมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี จึงเห็นได้ว่าปัจจัยความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถในการควบคุมมีผลค่อนข้างมาก โดยเฉพาะความเชื่อที่เกี่ยวกับตนจะมีอิทธิพลต่อความตั้งใจ ดังนั้นโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานจึงควรส่งเสริมความรู้สึกที่ดีต่อตนเองจะทำให้มีพฤติกรรมสุขภาพได้ดียิ่งขึ้น โดยรวมการศึกษาการควบคุมอาหารพบว่าทัศนคติและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการรับประทานของวัยรุ่นค่อนข้างมาก

### • พฤติกรรมการซึ่งกraryanอย่างปลอดภัย

ในเเเมริคและยุโรปมีการใช้หมวดนิรภัย ป้องกันอันตรายบริเวณศีรษะเมื่อซึ่งกraryanอย่างแพร่หลาย พบร่วมกับความเชื่อเกี่ยวกับการขับซึ่งกraryanที่ปลอดภัยสามารถทำนายอุบัติการณ์การเกิดอุบัติเหตุได้ ซึ่งในการศึกษารังนี้ไม่ได้มุ่งเน้นการทดสอบทฤษฎีแต่ผลการศึกษานับสนุนความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติกับพฤติกรรมซึ่งกraryan ที่สำคัญคือมีการนำพฤติกรรมการซึ่งกraryanมาใช้ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างทฤษฎีความเชื่อสุขภาพ (Health Belief Model) กับทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรม (Theory of Planned Behavior) ในกลุ่มนักเรียนที่ซึ่งกraryanว่า ทั้งสองทฤษฎีมีความสามารถในการทำนายพฤติกรรมการสัมหมอกนิรภัยขณะที่

## ทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมวัยรุ่น

จักรยานได้ต่างกันหรือไม่โดยใช้สถิติการวิเคราะห์เส้นทาง (Path analysis) พบร่วมกับทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรมมีความสามารถในการทำนายพฤติกรรมໄດ้ดีกว่าทฤษฎีความเชื่อด้านสุขภาพ เนื่องจากมีความซ้ำซ้อนน้อยกว่า และในการวิเคราะห์พบว่าความตั้งใจที่จะทำพฤติกรรมมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมส่วนหมู่คนนิรภัยขณะที่จักรยานและยังพบว่าพฤติกรรมในอดีตมีผลต่อพฤติกรรมการส่วนหมู่คนนิรภัย เช่นกัน และพบอิทธิพลของตัวแปรนี้ในทั้งสองทฤษฎี สรุปได้ว่าทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรมมีความสามารถในการทำนายได้ดีทฤษฎีความเชื่อด้านสุขภาพ

การศึกษาต่อมาได้ทดลองนำทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรม มาออกแบบแบบเอกสารสำหรับเด็กนักเรียนอายุ 11-15 ปี เกี่ยวกับการใช้ห่วงวนนิรภัยขณะที่จักรยาน เพื่อเพิ่มความเชื่อที่ถูกต้องเกี่ยวกับพฤติกรรมการขี่จักรยานที่ปลอดภัย<sup>31</sup> ผลการศึกษาพบว่าเอกสารที่แจกให้นักเรียนมีผลต่อระดับความเชื่อการรับรู้บรรทัดฐาน การรับรู้ความสามารถในการควบคุมความตั้งใจที่จะส่วนหมู่คนนิรภัย และพฤติกรรมการส่วนหมู่คนนิรภัย โดยพบว่าผลจากการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มควบคุม กับกลุ่มทดลอง พบร่วมกับกลุ่มทดลอง ยังคงมีพฤติกรรมส่วนหมู่มากกว่ากลุ่มควบคุม เมื่อประเมินผลหลังเมื่อ 5 เดือนหลังการแจกเอกสารไป แสดงว่าสามารถนำทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรมซึ่งเป็นทฤษฎี Social Cognitive Theory นี้ไปใช้ออกแบบโปรแกรมสำหรับการจัดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้กับวัยรุ่นได้ เป็นที่น่าสังเกตว่าเริ่มมีการนำทฤษฎีไปประยุกต์ใช้ในการปรับพฤติกรรมกรมวัยรุ่น แต่ยังมีจำนวนน้อยมาก

### • พฤติกรรมทางเพศ

มีการศึกษาพฤติกรรมทางเพศโดยใช้ทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรมมาอธิบายพฤติกรรมทางเพศ เช่น

การใช้ถุงยางอนามัย การมีคู่นอนหลายคน และการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี อย่างแพร่หลาย มีการศึกษาทั้งในประเทศไทย ชิมบานาเวอร์ แทนซาเนีย ออสเตรเลีย แคนาดา และอเมริกา ผลการศึกษาสนับสนุนว่าองค์ประกอบในทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรม สามารถทำนายความตั้งใจที่จะทำพฤติกรรม และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริงได้<sup>32,33,34,35</sup> การศึกษาในเยอรมันพบว่าความตั้งใจที่จะใช้ถุงยางอนามัยสามารถทำนายพฤติกรรมจริงได้เพียงร้อยละ 10 เท่านั้น<sup>35</sup> ในขณะที่การศึกษาของบราเซน-อินกิจและพาร์เซล<sup>36</sup> ระบุว่าปัจจัยด้านทัศนคติ การรับรู้บรรทัดฐาน การรับรู้สมรรถนะของตน และความตั้งใจจะใช้ถุงยางอนามัยสามารถทำนายพฤติกรรมการใช้ถุงยางอนามัยได้ร้อยละ 19 ซึ่งมีความสามารถในการทำนายได้ค่อนข้างต่ำ แต่ทำนายการไม่เปลี่ยนคู่นอนหลาย ๆ คน หรือการมีเพศสัมพันธ์ฉบับขาวดำได้ถึงร้อยละ 24.6 ผลการศึกษาอื่น<sup>37</sup> พบว่าตัวแปรทัศนคติ การรับรู้บรรทัดฐาน และการรับรู้ความสามารถในการควบคุม สามารถทำนายความตั้งใจที่จะใช้ถุงยางอนามัยได้ร้อยละ 33 เมื่อควบคุมความแตกต่างของอายุ เพศ และสถานที่อยู่แล้ว จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ค่อนข้างซับซ้อนไม่สามารถทำนายได้อย่างตรงไปตรงมา พบร่วมกับกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มากกว่า 3 ใน 4 ของกลุ่มตัวอย่างบอกว่าตนใช้ถุงยางอนามัยเสมอ แต่เมื่อถามว่าได้ใช้หรือไม่เมื่อมีเพศสัมพันธ์หลังสุด 3 ครั้งที่ผ่านมาพบว่าน้อยกว่าครึ่งใช้หรือพบเพียงร้อยละ 42 เท่านั้น จึงกล่าวได้ว่าความตั้งใจไม่ค่อยมีประสิทธิภาพในการทำนายพฤติกรรมแต่ปัจจัยที่พบว่ามีผลต่อพฤติกรรมทางเพศได้ดีคือ การรับรู้สมรรถนะของตน โดยเฉพาะในวัยรุ่นเพศหญิง<sup>38</sup>

นอกจากนี้ยังพบว่าในการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีในวัยรุ่นօสเตรเลียนนั้น ปัจจัยการรับรู้บรรทัดฐาน

ของกลุ่มมีอำนาจในการทำนายความตั้งใจที่จะมีพฤติกรรมป้องกันมากที่สุด<sup>39</sup> เมื่อนำการดื่มเหล้ามาร์คึกซาร่วมกับพฤติกรรมใช้ถุงยางอนามัย พบร่วมนักศึกษาที่มีการดื่มเหล้าและมีถุงยางอนามัยเตรียมไว้ใช้จะมีความตั้งใจที่จะมีพฤติกรรมร่วมเพศมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ดื่มเหล้าและไม่มีถุงยางอนามัย นอกจากนั้นพบว่าทัศนคติ การรับรู้บรรเทาความรู้สึกความสามารถในการควบคุม สามารถทำนายความตั้งใจที่จะมีพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ฉบับฉายได้<sup>40</sup> มีผลการศึกษาเดียวยระบุว่าไม่สามารถใช้ทักษะภูมิปัญญาในการทำนายพฤติกรรมการใช้ถุงยางอนามัยในนักศึกษาปริญญาตรีได้ดี<sup>41</sup> ปัจจุบันมีผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในทฤษฎีกับพฤติกรรมการใช้ถุงยางอนามัยโดยการสังเคราะห์ข้อมูล 96 แหล่ง จำนวนกลุ่มตัวอย่างรวม 22,594 รายพบว่าพฤติกรรมการใช้ถุงยางอนามัยมีความสัมพันธ์กับความตั้งใจที่จะใช้ถุงยางอนามัย ( $r = .46$ ) รวมทั้งพบว่าความตั้งใจที่จะใช้ถุงยางอนามัยนั้นมีความสัมพันธ์กับทัศนคติ ( $r = .58$ ) การรับรู้บรรเทาความรู้สึกความสามารถในการควบคุม ( $r = .45$ ) และพฤติกรรมการใช้ถุงยางอนามัยจริง ( $r = .25$ ) จะเห็นได้ว่าผลงานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์และการป้องกันการติดโรค และป้องกันการตั้งครรภ์โดยการใช้ถุงยางอนามัยอนามัยสนับสนุนความสัมพันธ์ของตัวแปรที่ระบุไว้ตามทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรม

### อภิปรายและข้อเสนอแนะ

ผลการศึกษาโดยรวมสามารถสรุปได้ว่า ทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรมเป็นทฤษฎีที่มีข้อมูลเชิงประจักษ์สนับสนุนโครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบในทฤษฎีมากที่สุดทฤษฎีหนึ่งในปัจจุบัน และ

ลักษณะความสัมพันธ์มีการเปิดโอกาสสำหรับการปรับปรุงทฤษฎีให้มีความเที่ยงตรงมากขึ้นจนถึงปัจจุบัน มีข้อ不足ที่สำคัญคือการวิจัยเพื่อทดสอบทฤษฎีมากกว่า 95 ของผลงานวิจัยที่รายงาน แต่มีการนำกรอบแนวคิดนี้มาพัฒนาเป็นโปรแกรมในการพัฒนาพฤติกรรมน้อยมาก จึงควรมีการศึกษาแนวทางในการนำมาใช้ต่อไปว่าจะจัดโปรแกรมป้องกันและลดพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น โดยการจัดการปัจจัยด้านทัศนคติ การรับรู้บรรเทาความรู้สึกความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมต่างๆ ได้อย่างไร ให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ถึงแม้ทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรมนี้จะมีข้อกำหนดต่างๆ ใน การสร้างเครื่องมือค่อนข้างมาก เพื่อให้สามารถระบุพฤติกรรมที่ต้องการประเมินอย่างชัดเจน แต่ถือเป็นทฤษฎีที่มีการนำมาใช้อธิบายพฤติกรรมสุขภาพในวัยรุ่นได้ค่อนข้างดี มีข้อสังเกตอีกประการคือการประเมินพฤติกรรมวัยรุ่นในกลุ่มอายุที่ต่างกัน อาจจะทำให้ตัวแปรต้นในทฤษฎีมีความสามารถในการทำนายได้แตกต่างกัน เพราะประสบการณ์ความคิด การเป็นตัวของตัวเอง และพัฒนาการทางสติปัญญาและสังคมของเด็กและวัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงค่อนข้างมาก จึงควรนำทฤษฎีไปใช้อย่างระมัดระวังและใช้ในกลุ่มอายุเฉพาะ เช่น ในกลุ่มวัยรุ่นตอนต้นจะมีความคลาดเคลื่อนของการประเมินน้อยลง

### เอกสารอ้างอิง

1. Glanz K, Lewis, FM, Rimer, B.(Eds). **Health Behavior Health Education: Theory, Research, and Practice.** San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997.
2. Fishbien M, Ajzen I. **Belief, Attitude, Intention and Behavior: An Introduction to Theory and Research Reading.** Massachusetts: Addison Wesley, 1975.

## ທຖາວອງການວາງແຜນພຸດີກຣມແລະການວິຈ່າຍທີ່ເກີ່ມຂຶ້ນກັບພຸດີກຣມວ້າຢູ່ນ

3. Ajzen I. The theory of planned behaviors. **Organizational Behavior and Human Decision Process** 1991; 50: 179–211.
4. ເລີມພລ ຕັ້ນສຸກລ ແລະຄນະ. ທຖາວອງແລະໂມເດລ ການປະຢຸດຕີໃຫ້ໃນຈານສຸຂະກຳຂາແລະພຸດີກຣມຄາສຕ່ຣ. ຄະສາຮານສຸຂະກຳສຕ່ຣ ມາວິທາລໍາຍທິດລ. ກຽມເທິງ: ຍຸທະຮຸນທົກເພີມພົມ, 2546: 79–126.
5. Ajzen I, Driver BE. Prediction of leisure participation from behavioral, normative, and control beliefs: An application to the theory of planned behavior. **Leisure Science** 1991; 13: 185–204.
6. Montano DE, Kasprzyk D. The theory of planned behavior. In K. Glanz BK, Rimer FM, Lewis (Eds). **Health Behavior and Health Education: Theory Research and Practice**. 3rd Edition, San Francisco: Jossey-Boss, 2002.
7. Courneya KS, Mc Auley E. Are there different determinants of the frequency, intensity, and duration of physical activity?. **Behavioral Medicine** 1994; 20: 84–90.
8. Terry DJ, O’Leary JE. The theory of planned behavior: The effects of perceived behavioral control and self-efficacy. **British Journal of Studies on Alcohol** 1998; 59: 409–419.
9. Molt RW, Dishman RK, Sander RP, Dowda M, Felton G, Ward DS, Pate RR. Examining social-cognitive determinants of intention and physical acclivity among black and white adolescents girls using structural equation modeling. **Health Psychology** 2002; 21: 459–467.
10. Rhodes RE, Courneya KS. Relationships between personality, an extended theory of planned behavior model, and exercise behavior. **British Journal of Health Psychology** 2003; 8 :19–36.
11. Mummery WK, Spence JC, Hudec JC. Understanding physical activity intention in Canadian school children and youth: An application of the theory on planned behavior. **Research Quarterly for Exercise & Sport** 2000; 71: 116 – 124.
12. Bozionelos G, Bennett P. The theory of planned behavioral as predictor of exercise: The moderating influence of beliefs and personality variables. **Journal of Psychology** 1999; 4: 517 – 529.
13. Courneya KS, Plotnikoff RC, Hotz S, Birkett NJ. Social support and the theory of planned behavior in the exercise domain. **American Journal of Health Behavior** 2000; 24: 300 – 308.
14. Schlegel RP, D’Avernas JR, Zanna MP, DeCourville NH, Manske SR. Problem drinking: A problem for the theory of reasoned action?. **Journal of Applied Social Psychology** 1992; 22: 358 – 385.
15. Rise J, Williamson BU. Prediction of adolescent’ intention not to drink alcohol: Theory of planned behavior. **American Journal of Health Behavior** 1998; 22: 206–217.
16. Wall AM, Hinson RE, McKee SA. Alcohol outcome expectancies, attitudes toward drinking and the theory of planned behavior. **Journal of Studies on Alcohol** 1998; 59: 409–419.
17. Conner M, Warren R, Close S, Sparks P. Alcohol consumption and theory of planned behavior: An examination of the cognitive mediation of past behavior. **Journal of Applied Social Psychology** 1999; 29: 1676–1704.
18. Marcoux B, Slope JT, Application of the theory of planned behavior to adolescent use and misuse of alcohol. **Health Education Research** 1997;12: 323–351.
19. McMillan B, Conner M. Using the theory of planned behavior to understand alcohol and tobacco use in students. **Psychology, Health, & Medicine** 2003; 27: 15–24
20. Kuther TL, Higgin-D’ Alessandro A. Attitude and normative predictors of alcohol use by older adolescents and young adults. **Journal of Drug Education** 2003; 3: 71–90.
21. Kuther TL. Rational decision perspectives on alcohol consumption by youth: Revising the theory of planned behavior. **Addictive Behaviors** 2000; 27: 35–47.

22. Armitage CJ, Conner M. Predictive validity of the theory of planned behavior: The role of questionnaire format and social desirability. **Journal of Community & Applied Social Psychology** 1999; 9: 261 - 272.
23. Conner M, Martin E, Silverdale N, Grogan S. Dieting in adolescence: An application of the theory of planned behavior. **British Journal of Health Psychology** 1997; 2 (Part 4): 315-325.
24. Qygard L, Rise J. Predicting the intention to eat healthier food among young adults. **Health Education Research** 1996; 11: 453-461.
25. Schifter DE, Ajzen I. Intention, perceived control and weight loss: An application of the theory of planned behavior. **Journal of Personality and Social Psychology** 1985; 49: 843-851.
26. Conner M, Norman P, Bell R. The theory of planned behavior and healthy eating. **Health Psychology** 2002; 21: 194-201.
27. Lien N, Lytle L, Komro KA. Applying theory of planned behavior to fruit and vegetable consumption of young adolescents. **American Journal of Health Promotion** 2002; 16: 189-196.
28. Masalu JR, Astrom AN. The use of the theory and planned behavior to explore beliefs about sugar restriction. **American Journal of Health Behavior** 2003; 27: 15 - 24.
29. Baker CW, Little TD, Brownell KD. Predicting adolescent eat and activity behaviors: The role of social norms and personal agency. **Health Psychology** 2003; 22: 189-198.
30. Rutter DR, Quine L, Chesham DJ. Predicting safe riding behavior and accident: Biography, belief, and behavior in motorcycling safety. **Psychology and Health** 1995; 10: 369-186.
31. Quine L, Rutter DR, Arnold L. Predicting and understanding safty helmet use among schoolboy cyclists: A comparison of the theory of planned behavior and the health belief model. **Psychology and health** 1998; 13: 251-269.
32. Conner M, Graham S, Moore B. Alcohol and intention to use condoms: Applying the theory of planned behavior. **Psychology & Health** 1999; 14:795-812.
33. Fazekas A, Senn CY, Ledgerwood DM. Predictors of intention to use condom among university women: An application and extension of the theory of planned behavior. **Canadian Journal of Behavioral Science** 2001; 33: 103-117.
34. Lugoe W, Rise J. Predicting intended condom use among Tanzanian students using the theory of planned behavior. **Journal of Health Psychology** 1999; 4: 497-506.
35. Reinecke J, Schmidt P, Ajzen I. Application of the theory of planned behavior to adolescents' condom use: A panel study. **Journal of Applied Social Psychology** 1996; 26: 749 -772.
36. Basen-Engquist K, Parcel GS. Attitude, norms and self-efficacy: A model of adolescents' HIV related sexual risk behavior. **Health Education Quarterly** 1992; 19: 263-271.
37. Richardson HRL, Beazley RP, Delaney ME, Langille DB. Factors influencing condom use among students attending high school in Nova Scotia. **The Canadian Journal of Human Sexuality** 1997; 6 : 185-196.
38. Richard R, Vander Pligt J. Factors affecting condom use among adolescent. **Journal of Community and Applied Social Psychology** 1991; 1: 105-116.
39. White KM, Terry DJ, Hogg MA. Safer sex behavior: The role of attitude, norms, and control factors. **Journal of Applied Social Psychology** 1994; 24: 2164-2192.
40. Conner M, Flesch D. Having casual sex: Additive and interactive effects of alcohol and condom availability on the determinants of intentions. **Journal of Applied Social Psychology** 2001; 31: 337-344.
41. Albarracin D, Johnson BT, Fishbein M, Muellerleile PA. Theories of reasoned action and planned behavior as models of condom use: A meta-analysis. **Psychological Bulletin** 2001; 127: 142-161.

## The Theory of Planned Behavior: Related Research on Adolescents Behaviors

Rutja Phuphaibul\* D.N.S.

**Abstract:** The Theory of Planned Behavior by Ajzen has been recognized as a behavioral science theory. It was originally developed from the Fishbien and Ajzen's Theory of Reasoned Action. The theory has been repeatedly tested and the empirical data significantly showed its capability to analyze various health behaviors using descriptive and experimental designs. The results revealed the effects of attitude, perceived social norm, and perceived behavioral control on attention and behaviors of adolescents regarding exercise, alcohol consumption, eating, transportation safely, and sexual behaviors. The implication of this behavioral theory demonstrates its capability to examine adolescent health behavior.

**Key word:** adolescent, behavior, Theory of Planned Behavior.

---

\* Associate Professor, Division of Pediatric Nursing, Department of Nursing, Faculty of Medicine at Ramathibodi Hospital, Mahidol University.