

แนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องวิจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการประหยัดของข้าราชการพลเรือนและพนักงานรัฐวิสาหกิจในกรุงเทพมหานคร เป็นการศึกษาความสัมพันธ์เปรียบเทียบ โดยใช้แนวคิดทฤษฎีต่อไปนี้

- 2.1 แนวคิดการศึกษาพฤติกรรมการประหยัด
- 2.2 ทฤษฎีการเรียนรู้ ทักษะคิด การควบคุมตนเอง และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการประหยัด
- 2.4 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แนวคิดการศึกษาพฤติกรรมการประหยัด

การประหยัดเป็นค่านิยมที่ปลูกฝังให้คนในสังคมไทยปฏิบัติมาช้านาน คณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติได้ออกประกาศในวันที่ 17 มีนาคม 2525 เรื่องค่านิยมพื้นฐาน 5 ประการ ที่คนไทยควรมี ซึ่งมีเรื่องการประหยัดรวมอยู่ด้วย ค่านิยมนั้น ได้แก่ การพึ่งตนเอง ขยันหมั่นเพียร และมีความรับผิดชอบ การประหยัดและออม การมีระเบียบวินัยและเคารพกฎหมาย การปฏิบัติตามคุณธรรมของศาสนา และการมีความรักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ (สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ, 2525 : 43) การประหยัดจึงเป็นค่านิยมที่สำคัญและจำเป็นต้องปลูกฝังในคนไทยอย่างยิ่งในสภาพสังคมที่ขาดแคลนทรัพยากรในปัจจุบัน

2.1.1 ความหมายของการประหยัด

พจนานุกรมวิจิตรวาทการ (2502 อ้างใน กิตติคุณ ไฉนภิกษุ , 2523 : 18) ให้ความหมายของการประหยัด หมายถึง การแสวงหาการกินดีอยู่ดีพอสมควร ให้มีกำลังอนามยดี แต่เสียค่าใช้จ่ายแต่น้อย

แปลก สนธิรักษ์ (2513 : 10) ได้กล่าวถึงการประหยัด โดยใช้คำว่า “มัธยัสถ์” ว่า มัธยัสถ์ หมายถึง การประหยัดในการใช้จ่าย ใช้จ่ายอย่างปานกลางพอให้มีความสุขตามีความจำเป็นของชีวิตและมีความหมายตรงกันข้ามกับความสุรุ่ยสุร่าย ซึ่งหมายถึง ใช้จ่ายอย่างไม่นึกถึงหน้าหลัง ฟุ่มเฟือยตามความพอใจ จนสิ้นฐานะ และสิ้นว่าเงินทองเป็นของหมดเปลือง เมื่อหมดแล้วทำให้เกิดความลำบากต้องเป็นหนี้สินคนอื่น ส่วนมัธยัสถ์นั้น ย่อมใช้จ่ายอย่างมีเหตุผล รู้จักประมาณว่าต้องใช้จ่าย

อะไรบ้าง รู้ถึงใดควรเสียสิ่งใดไม่ควรเสีย เงินรายได้ที่หามาเมื่อเหลือจากการใช้จ่ายก็เก็บไว้เป็นทุนรอนต่อไป โดยเลือกพิจารณาแต่เฉพาะการลงทุนที่เหมาะสมและมั่นคง

ทวิรัสมิ์ ฐนาคม (2527 : 35) กล่าวถึงการใช้อย่างประหยัด หมายถึง การทำสิ่งเล็กน้อยที่สุดให้เกิดประโยชน์สูงสุดด้วย

ถาวรพงษ์ หนึ่งหนู (2524 : 1) ให้ความหมายของการประหยัดว่า หมายถึง การรู้จักใช้จ่ายทรัพย์สินหรือทรัพยากรที่พึงสงวนไว้อย่างมีประสิทธิภาพและคุ้มค่า รวมถึงการปฏิบัติตนอย่างถูกต้องเหมาะสมกับสภาพฐานะและความเป็นอยู่แห่งตน

นอกจากนั้น สุภายิตที่ ฐนทรภู์ กวีของไทยนำมาผูกเป็นบทกลอนใช้สั่งสอนคนไทยมานานก็ให้ความหมายของการประหยัดไว้อย่างชัดเจนว่า “ไม่ควรซื้อถ้อยคำไปพิโรธซื้อ ให้เป็นมือเป็นคราว ทั้งลาวหวาน”

ดังนั้น ความหมายของการประหยัดจึงมีความหมายกว้างขวาง รวมทั้งการใช้และการจ่ายอย่างพอดี ไม่สุรุ่ยสุร่าย คำนึงถึงประโยชน์สูงสุด และให้ความสุขตามความจำเป็นของชีวิตได้

2.1.2 หลักการปฏิบัติเพื่อการประหยัด

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กำหนดให้การประหยัดและออมมีองค์ประกอบ 4 ประการ คือ (อ้างใน หน่วศึกษานันเทศก์ กรมสามัญศึกษา, 2526 : 74)

1. การประหยัดเงิน หมายถึง การรู้จักวางแผน การใช้จ่ายเงินให้เกิดประโยชน์คุ้มค่ามากที่สุด เหมาะสมกับรายรับ มีการเก็บออม ยับยั้งความต้องการของตน อันเป็นผลทำให้เงินอยู่ในขอบเขตที่พอเหมาะพอควร คัดสินใจใช้เงิน โดยคำนึงถึงประโยชน์ความคุ้มค่าความจำเป็นของตนเองอย่างรอบคอบ ไม่ตระหนี่ถี่เหนียวเกินไป
2. การประหยัดเวลา หมายถึง การรู้จักวางแผนการใช้เวลาของตน ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์คุ้มค่ามากที่สุด
3. การประหยัดทรัพยากร หมายถึง การใช้และรักษาวัตถุดิบของที่มีอยู่ตามธรรมชาติให้เกิดประโยชน์สูงสุด
4. การประหยัดสิ่งของเครื่องใช้ หมายถึง การรู้จักใช้สิ่งของเครื่องใช้ของคนและส่วนรวมให้เป็นประโยชน์ คุ้มค่ามากที่สุด รักษาและซ่อมแซมสิ่งของเครื่องใช้ ทั้งของคนและของส่วนรวมให้ใช้งานได้อยู่เสมอ ไม่ใช้จ่ายสิ่งของเครื่องใช้อย่างฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็นด้วยความเคยชิน หรือความตะลุกตะลั่นของตน เช่น ให้ความร่วมมือในการประหยัดไฟฟ้าและน้ำประปาของส่วนรวม

สำหรับแนวทางการประหยัด สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ ได้มีประกาศในวันที่ 22 มีนาคม 2525 เกี่ยวกับแนวทางการประหยัด มีรายละเอียด 9 ข้อ ดังนี้ (สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ, 2525 : 43)

1. มีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย
2. มีความพอดีในการละเว้นการผ่อนส่งที่เกินความสามารถ
3. ใช้ทรัพยากรและเวลาให้เหมาะสมมากที่สุด
4. คำนึงถึงฐานะเศรษฐกิจ คิดก่อนใช้ จ่ายเท่าที่จำเป็น
5. ไม่ใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่ายฟุ่มเฟือย หรือตระหนี่ถี่เหนียวเกินไป
6. จัดงานและพิธีต่าง ๆ โดยใช้จ่ายเท่าที่จำเป็น
7. เพิ่มทุนทรัพย์ด้วยการเก็บและนำไปทำประโยชน์
8. รู้จักใช้ ดูแลรักษา และบูรณะทรัพย์ทั้งของตนและของส่วนรวม
9. วางแผนการใช้จ่ายให้รอบคอบ มีสัดส่วนและออมไว้บ้างตามสมควร

แนวทางการปฏิบัติตามค่านิยมพื้นฐานการประหยัดและออมที่กล่าวมา กำหนดไว้อย่างละเอียดเป็นข้อ ๆ เพื่อนำไปปฏิบัติได้โดยง่าย เพื่อบรรลุถึงการมีค่านิยมดังกล่าว และส่งผลถึงการปฏิบัติตนในด้านการดำรงชีวิตประจำวันที่สร้างสรรค์ประโยชน์ และอาจมีผลถึงการพัฒนาประเทศชาติให้เจริญมีเสถียรภาพทางเศรษฐกิจที่มั่นคง

สำหรับการวิจัยเรื่องนี้ ผู้วิจัยเลือกจะศึกษาหลักการประหยัด 3 ลักษณะ คือ การประหยัดเงิน ประหยัดพลังงาน การประหยัดทรัพยากรและการประหยัดสิ่งของเครื่องใช้ โดยจะศึกษาตามแนวทางของสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติเป็นบางข้อ คือ การมีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย การใช้จ่ายอย่างเหมาะสมคิดก่อนใช้หรือคิดก่อนซื้อ การมัธยัสถ์หรือไม่สุรุ่ยสุร่าย การรู้จักใช้ และดูแลรักษาทรัพย์ของตนและของส่วนรวม เป็นต้น

2.1.3 พฤติกรรมการประหยัด

ในช่วงระยะที่มีการรณรงค์เรื่องการประหยัด ได้มีการสรุปแนวทางการปฏิบัติเพื่อการประหยัดหลายแนวทาง โดยเฉพาะแนวทางการประหยัดการใช้จ่ายการประหยัดพลังงาน และการประหยัดสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับประกาศของสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ และกับสภาพการขาดแคลนทรัพยากร และปัญหาเศรษฐกิจในปัจจุบัน เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาพฤติกรรมการประหยัดในการวิจัยเรื่องนี้ ผู้วิจัยจึงได้สรุปการปฏิบัติต่าง ๆ ที่น่าจะชี้ถึงการมีพฤติกรรมการประหยัดโดยจัดกลุ่มพฤติกรรมต่าง ๆ 3 กลุ่ม ได้แก่

1. พฤติกรรมการประหยัดค่าใช้จ่าย
2. พฤติกรรมการประหยัดพลังงาน
3. พฤติกรรมการประหยัดทรัพยากร

ซึ่งกลุ่มพฤติกรรมดังกล่าว มีผู้ได้รวบรวมแนวทางการปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรมเพื่อใช้เผยแพร่ให้แก่ประชาชนทั่วไปได้นำไปปฏิบัติมากมาย ดังนี้

(1) พฤติกรรมการประหยัดค่าใช้จ่าย

พินทิกษ์ บริบูรณ์สุข (2510 : 26) กล่าวว่า การประหยัดมิได้หมายถึงการตระหนี่ถี่เหนียว ไม่ยอมใช้จ่ายเพื่อธุรกิจสังคม หรือแม้แต่เพื่อตนเองหรือคนในครอบครัว หรือออกซื้อของใหม่ไม่ได้เลย แต่การประหยัดหมายถึงการวางแผนใช้จ่ายอย่างฉลาด รู้จักแบ่งทรัพย์ออกเป็นสัดส่วน เพื่อใช้ในกิจการที่จำเป็น ลักษณะของผู้ประหยัดเงิน หรือรู้จักประหยัดในการใช้จ่าย เช่น

- รู้จักแบ่งทรัพย์ออกเป็นสัดส่วนและวางแผนการใช้จ่ายทรัพย์
- รู้จักใช้ทรัพย์เพื่อแลกกับสินค้าและบริการอันคุ้มค่า
- ไม่ใช้ทรัพย์เพื่อแลกกับบริการแบบชั่วร้าย เช่น สุรา การพนัน
- รู้จักทอนค่าใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือย
- รู้จักหาทรัพย์
- รู้จักรักษาซ่อมแซมทรัพย์ให้ถาวรและใช้การได้คืออยู่เสมอ ไม่ให้ชำรุดเสียหาย
- รู้จักใช้ทรัพย์ตามความจำเป็นก่อนหลังหรือมากน้อยเพียงใด เป็นต้น

วิจิต ยิสระวิริยะกุล (2527 : 132) กล่าวว่า การประหยัดทรัพย์ หมายถึง การรู้จักสัดส่วนรายได้ของตนเองตามความจำเป็น รู้จักเลือกซื้อสิ่งของที่มีประโยชน์คุ้มค่ามากที่สุด ไม่ฟุ่มเฟือย สุรุ่ยสุร่าย เลือกใช้จ่ายแต่ในสิ่งที่จำเป็น เช่น

- ใช้ในเรื่องการจัดหาที่อยู่อาศัย
- ใช้ซื้ออาหาร
- ใช้ซื้อเครื่องนุ่งห่ม
- ใช้เป็นค่ารักษาโรค หรือรักษาด้วยยาเจ็บไข้
- ใช้เลี้ยงบุตรธิดา
- เก็บสะสมไว้ใช้ในความจำเป็น เช่น ตอนเจ็บป่วย แก่ชรา เป็นต้น

- ไม่นำทรัพย์สินไปใช้จ่ายในการเล่นเกมพนัน หรือเที่ยวเตร่หาความสำราญตามสถานที่เรี
มย์ต่าง ๆ

- ไม่นำทรัพย์สินไปซื้อของใช้ที่หรูหราราคาแพง แต่ก็ไม่ควรซื้อของเลวราคาถูกมาใช้
เพราะของเลวใช้ไม่ทนทาน ทำให้ต้องเสียเงินซื้อของใหม่บ่อย ๆ ควรเลือกซื้อสินค้าที่มีคุณภาพมาตรฐาน จะช่วยในการประหยัดทรัพย์สินได้มาก

- รู้จักถนอมและซ่อมแซมของใช้ ของใช้ทุกชนิดหากรู้จักถนอมก็จะใช้ได้ทนทานเท่า
กับเป็นการประหยัดเงินที่ไม่ต้องไปใช้จ่ายเพื่อซื้อมาบ่อย ๆ และนอกจากถนอมใช้แล้วยังต้องรู้จักซ่อม
แซมให้ใช้ได้จนถึงที่สุดอีกด้วย

ข้อพิพาทวรรณ พันธุ์แก้ว (2541 : 13-16) ได้ให้ข้อเสนอแนะเพื่อให้เกิดการประหยัดเงิน
2 ประเด็นหลัก คือ

- การจัดระเบียบการใช้จ่าย หรือเกี่ยวกับเงิน โดยการทำบัญชีค่าใช้จ่ายอย่างละเอียด
เพื่อให้บุคคลนั้นได้ทราบถึงภาระการเงินของตน เช่น ได้ใช้จ่ายเงินเกินกว่าที่ควรจะเป็นแล้ว หรือ ยังมี
ยอดหลายรายการที่ยังไม่ได้ชำระ ต้องจัดสรรเงินที่มีอยู่ในปัจจุบันให้เพียงพอที่จะชำระรายการเหล่านั้น
นั้น เป็นต้น

- การใช้จ่ายผ่านบัตรเครดิต เป็นการใช้นโยบายใหม่ ซึ่งทำให้เจ้าของบัตรได้รับความ
สะดวกในการจับจ่ายสิ่งที่ต้องการ หรือสามารถซื้อหาสิ่งของได้ แม้เมื่อมีเงินสดคิดค่าไม่พอเพียง วิธี
การนี้ทำให้บุคคลนั้นมีโอกาสใช้จ่ายเงินเกินบัญชี หรือเกินกำลังที่จะหมุนเงินมาชดใช้ได้ทัน ซึ่งจะเป็นการระ
ให้ผู้นั้นต้องผ่อนชำระเงินที่คิดค้างเป็นงวด ๆ โดยเสียดอกเบี้ยก่อนข้างสูง และหากว่าเจ้าของบัตรมีนิสัย
ขี้ลืมอย่างหนักในการนำเงินไปชำระตามใบเรียกเก็บเงิน หรือเป็นคนมือเห็บจนควบคุมตนเองไม่ได้
บุคคลนั้นก็กลายเป็นผู้หนี้สินเพิ่มพูนขึ้นเรื่อย ๆ จนเกินกำลังที่ตนเองจะชดใช้ก็ได้

จากแนวคิดและวิธีการประหยัดค่าใช้จ่ายที่หลากหลาย ๆ คนได้กล่าวมา จะได้กำหนดพฤติ
กรรมการประหยัดค่าใช้จ่ายหรือประหยัดเงินที่เป็นรูปธรรมเพื่อใช้วัดระดับการประหยัดของกลุ่มตัวอย่าง
ในการวิจัยครั้งนี้ ดังนี้

- มีการวางแผนการใช้จ่าย และใช้จ่ายเฉพาะที่กำหนดไว้
- ไม่ใช้จ่ายเพื่อสิ่งเสพติด มีมมา หรือการพนัน
- ชยันทำงานประกอบอาชีพหากมีเวลาว่างก็ควรหาอาชีพเสริมเพื่อทำให้มีรายได้มากขึ้น
- การใช้สิ่งของเครื่องใช้ ควรหมั่นตรวจสอบ มิให้ชำรุดเสียหาย เพื่อยืดอายุการใช้งาน
- ใช้จ่ายซื้อของตามงบประมาณที่ตั้งไว้และดูความจำเป็นของที่จะซื้อ หากยังไม่จำเป็น

ก็อย่างพึงข้อ

(2) พฤติกรรมการประหยัดพลังงาน

ชีวิตความเป็นอยู่ของคนสมัยนี้มีความสะดวกสบายกว่าผู้คนในอดีตมาก ทั้งนี้เนื่องจากมีผู้ผลิตคิดค้นเครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ขึ้นใช้ในชีวิตประจำวันของผู้คนมากมาย เครื่องอำนวยความสะดวกเหล่านี้มักจะทำงานได้กระแสไฟฟ้า จึงกระแสไฟฟ้าเหล่านี้ผลิตขึ้นจากพลังงานอื่น ๆ ในโลก เช่น ลม น้ำ น้ำมัน หรือแม้กระทั่งถ่านหิน ซึ่งพลังงานเหล่านี้ในยุคสมัยหนึ่งกล่าวกันว่าพลังงานเหลือเฟือที่สามารถใช้ไปไม่รู้จักหมดสิ้น แต่ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน พลังงานที่คิดว่ามีมากมาย เช่น น้ำมัน ส่อแววให้เห็นถึงโอกาสที่จะหมดสิ้นในอนาคตอันไม่ยาวไกล และน้ำก็มีข้อจำกัดมากขึ้น ในการรวบรวมมาใช้ในการสร้างพลังงาน จะเห็นว่าการสร้างเขื่อนเพื่อผลิตกระแสไฟฟ้าถูกต่อต้านอย่างหนัก จนแทบไม่มีโอกาสขยายจำนวนเขื่อนได้ในอนาคต

เมื่อกระแสไฟฟ้าไม่อาจอุลททำให้เพิ่มปริมาณให้พอเพียงกับความต้องการของคนในสังคมได้ แนวคิดเรื่องการใช้พลังงานไฟฟ้าอย่างประหยัดจึงถูกหยิบยกรุ่นมาบรรจุกันอย่างต่อเนื่อง แนวทางการปฏิบัติคนเพื่อการประหยัดพลังงานไฟฟ้าจึงมีเผยแพร่ออกสู่การรับรู้ของประชาชนอย่างแพร่หลาย โดยมีการปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม เช่น

การประหยัดไฟฟ้า

ผู้เขียน เติบโตเล็กให้กระแสไฟฟ้าเดินอยู่ตลอดเวลา การใช้ผู้เขียนให้ประหยัดพลังงานทำได้โดยอย่าเปิดตู้เย็นทิ้งไว้ หรือเปิดบ่อโดยไม่จำเป็น ไม่นำช้อนหรือช้อนเข้าตู้เย็น ตู้เย็นที่วางเปล่าเปลืองไฟกว่าตู้เย็นที่มีของ ทำความสะอาดขอบยางตู้เย็นให้สม่ำเสมอ เพื่อให้ยางมีอายุการใช้งานยาวนาน และใช้ได้ทนทน หากเสื่อมคุณภาพควรรีบเปลี่ยน เพื่อป้องกันความเย็นรั่วออก (คู่มือพิทักษ์โลก : 46) ไม่ควรเปิดตู้เย็นบ่อย ๆ จะทำให้ความเย็นที่เก็บสะสมไว้สูญหายไป ต้องรีบสะสมขึ้นมาใหม่ ซึ่งเป็นการสิ้นเปลืองไฟฟ้าไปโดยไม่มีประโยชน์ ของร้อนหรือของที่เพิ่งนำขึ้นมาจากเตา ไม่ควรใส่ไว้ในตู้เย็น ความร้อนจะทำให้อุณหภูมิในตู้เย็นเพิ่มสูงขึ้น กว่าจะทำให้เย็นลงต้องเสียกระแสไฟฟ้ามาก (ถนนมรกต : 40)

เตารีดไฟฟ้า การเสียบปลั๊กไฟเพื่อจะรีดผ้าแต่ละครั้ง จะต้องใช้กระแสไฟฟ้าไปทำให้เตารีดค่อย ๆ ร้อนขึ้นจำนวนหนึ่ง หากต้องทำให้เตารีดร้อนขึ้นบ่อย ๆ ก็สิ้นเปลืองไฟฟ้าโดยใช้เหตุการณ์ประมค้ำให้ขึ้นเกินความจำเป็นแล้วค่อยรีด จะทำให้เปลืองไฟโดยใช้เหตุ ควรถอดปลั๊กไฟ 3-5 นาที ก่อนเลิกรีดผ้า เพราะความร้อนที่มีอยู่จะสามารถใช้รีดผ้าได้อีก (คู่มือพิทักษ์โลก : 49) ใช้หลอดไฟฟ้าประหยัดพลังงาน หลอดไฟฟ้าประหยัดพลังงาน หรือเรียกว่า “คอมแพ็คฟลูออเรสเซนต์” เป็นหลอดที่ใช้พลังงานเพียง 1 ใน 4 ของหลอดไฟธรรมดา แต่จะช่วยคุณลดค่าไฟฟ้าจนคุ้ม (คู่มือพิทักษ์โลก : 68)

การประหยัดน้ำ

โถส้วมประหยัดน้ำ น้ำที่ใช้ในครัวเรือน แต่ละครั้งนั้น 1 ใน 3 หมดยกเลิกไปกับการชักโครก ชักโครก 1 ครั้งใช้น้ำ 10 ลิตร หากเปลี่ยนจากการชักโครกไปเป็นโถแบบราดน้ำ จะใช้เพียงครั้งละ 3-5 ลิตร เท่านั้น ถ้ายังต้องใช้ส้วมแบบชักโครก ควรหาขวดพลาสติกใส่น้ำให้เต็ม ใส่ไว้ในโถ น้ำจะช่วยประหยัดน้ำไปได้ 1 ลิตร จะใช้เพียงครั้งละ 3-5 ลิตร เท่านั้น

การอาบน้ำจากฝักบัว ประหยัดกว่าอาบน้ำในอ่างครึ่งหนึ่ง การอาบน้ำจากถึงน้ำและใช้ขันตักราด ยิ่งประหยัดน้ำลงไปอีก (คู่มือพิทักษ์โลก : 31)

ทุกครั้งที่แปรงฟัน ล้างหน้า ล้างมือ หรือโกนหนวด ควรเปิดน้ำใส่ลงในอ่างหน้าที่ปิดสนิท ไม่ให้น้ำรั่วซึมออกไป ไม่ควรเปิดน้ำให้ไหลอยู่ตลอดเวลา การเปิดน้ำในการทำกิจกรรมเล็ก ๆ เพียง 2 นาที จะทำให้สูญเสียน้ำไปโดยไม่มีประโยชน์ถึง 18 ลิตร ทั้งที่ควรจะเสียเพียง ครั้งถึง 1 ลิตร เท่านั้น (ถนนมรกต . 2536 : 40)

รดน้ำต้นไม้เวลาเย็น เพื่อให้มีน้ำระเหยน้อยที่สุด (คู่มือพิทักษ์โลก : 67)

การประหยัดพลังงาน เชื้อเพลิง

ความเร็วของรถที่ใช้น้ำมันอย่างประหยัด คือ ประมาณ 60-70 กม. ต่อชั่วโมง หรือถ้าใช้เกียร์สูงจะอยู่ระหว่าง 80-90 กม. ต่อชั่วโมง เกียร์ต่ำจะมีอัตราการใช้น้ำมันมากกว่าเกียร์สูง (สารพันวิธีประหยัดเงิน ประหยัดใช้ : 67)

ใช้เกียร์ต่ำเวลาออกรถ เปิดเครื่องปรับอากาศหลังจากคิดเรื่องรถได้สักครู่ เพื่อให้เครื่องยนต์ทำงานเต็มที่ ใช้ระดับเกียร์ให้สัมพันธ์กับความเร็ว จะไม่เปลืองน้ำมัน การออกรถอย่างรวดเร็วเหมือนรถแข่ง ทำให้เปลืองน้ำมันมากกว่าการออกรถตามปกติถึงร้อยละ 60 (สารพันวิธีประหยัดเงิน ประหยัดใช้ : 67)

ควรเติมน้ำมันรถในปั๊มที่เป็นยี่ห้อประจำ เพราะแต่ละบริษัทจะมีสูตรของสารที่ผสมในน้ำมันต่าง ๆ กัน (สารพันวิธีประหยัดเงิน ประหยัดใช้ : 68)

ไม่เก็บของไว้ในรถเกินความจำเป็น เพราะเครื่องยนต์ต้องใช้น้ำมันมากขึ้นในการขับเคลื่อน ตัวรถรวมทั้งน้ำหนักของสิ่งของที่บรรทุกอยู่ (สารพันวิธีประหยัดเงิน ประหยัดใช้ : 68)

หัวเทียนเสื่อม ทำให้เริ่มเครื่องยนต์ได้ไม่เต็มที่ และเปลืองน้ำมันเชื้อเพลิง (สารพันวิธีประหยัดเงิน ประหยัดใช้ : 68)

การปฏิบัติตนเพื่อการประหยัดพลังงานเหล่านี้จะเป็นแนวทางสำหรับผู้วิจัยที่จะให้สร้างแนวคิดพฤติกรรมประหยัดต่อไป

(3) พฤติกรรมการประหยัดทรัพยากร

ทรัพยากรธรรมชาติ เช่น ต้นไม้ แร่ธาตุ หรือน้ำ เป็นสิ่งที่ธรรมชาติสร้างขึ้นและมนุษย์เคยคิดว่ามีปริมาณมากมายในโลกนี้ แต่ทุกวันนี้มีการยอมรับในระดับสากลว่า ทรัพยากรธรรมชาติหมดสิ้นได้ และบางสิ่งบางอย่างก็เกือบหมดลงแล้ว และบางอย่างอาจหมดไปแล้วก็ได้

อย่างไรก็ตาม มนุษย์ก็ยังคงอยู่ในโลกนี้ และยังมีความต้องการใช้ทรัพยากรเหล่านั้นเพื่อการดำรงชีวิตของตน การปฏิบัติเพื่อช่วยให้ยี่สิบเวลาให้ทรัพยากรดำรงอยู่ในโลกให้ยาวนานขึ้น จึงถูกรณรงค์อย่างแพร่หลาย อาทิเช่น

- การนำกลับมาใช้ใหม่ (reuse) เป็นการนำสิ่งของที่ใช้แล้ว แต่ยังคงอยู่ในสภาพดี สามารถดัดแปลงไปใช้เพื่อวัตถุประสงค์อื่น หรือใช้ซ้ำได้อีกอันเป็นการลดปริมาณขยะด้วย เช่น หีบห่อกล่อง ภาชนะที่ใช้สิ่งของภายในหมดแล้ว นำกลับมาใช้อีก (คู่มือพิทักษ์โลก : 34) นำถุงพลาสติกกลับมาใช้อีก (คู่มือพิทักษ์โลก : 36) ถิ่นค้ำในภาชนะที่เป็นแก้ว ดีกว่าในภาชนะที่เป็นพลาสติก เพราะแก้วใช้ได้ทนทานมากกว่า (คู่มือพิทักษ์โลก : 37) ขวดพลาสติกใส่น้ำ นำมาดัดแปลงทำขวดปลูกต้นไม้หรือที่ใช้ปลูก

- การนำวัสดุใช้แล้วมาผลิตใหม่ (recycle) เป็นการนำวัสดุที่ใช้แล้วไปผลิตใหม่เพื่อนำกลับมาใช้อีกครั้ง เช่น ไม้ทิ้งกระดาษาที่ใช้แล้ว แต่นำไปขายเพื่อผลิตเป็นกระดาษามาใช้ใหม่

- รวบรวมขวดแก้วเพื่อขายให้แก่ผู้ที่จะทำไปหลอมกลับมาเป็นภาชนะแก้วใหม่

- การใช้ภาชนะหรือวัสดุทดแทน เป็นการหลีกเลี่ยงที่จะต้องใช้วัสดุที่ใช้แล้ว

สิ้นเปลือง ไม่อาจนำกลับมาใช้ได้ อีก เช่น หัวตะกร้าหรือถุงผ้าไปจ่ายตลาด (คู่มือพิทักษ์โลก : 56) บรรจุน้ำหรือขนมในกล่องพลาสติกแทนกล่องโฟม

2.2 ทฤษฎีการเรียนรู้ ทักษะการควบคุมตนเอง และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พฤติกรรมของมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมภายนอกอันเป็นการกระทำต่าง ๆ ที่มนุษย์มีขึ้นเพื่อตอบสนองสิ่งเร้าต่าง ๆ หรือ พฤติกรรมภายใน ซึ่งรวมไปถึงความคิดภายนอก ความเชื่อ หรือ การรับรู้ต่าง ๆ เกิดจากการเรียนรู้ทั้งสิ้น ทั้งนี้ไม่นับรวมพฤติกรรมที่แสดงออกโดยสัญชาตญาณ เช่น การชักมือกลับเมื่อถูกของร้อน หรือการกระโดดหาที่ปลอดภัยเมื่อได้ยินเสียงระเบิด การเรียนรู้และพฤติกรรมจึงเป็นสิ่งที่เกิดควบคู่กันไปเสมอ

ในทางจิตวิทยา มีผู้ให้ความหมายของการเรียนรู้ที่มีความเชื่อมโยงถึงพฤติกรรมไว้มากมายเช่น

แฮร์ริสและชวานซ์ (Harris and Schwahn, 1961 : 1-2 อ้างใน สุวัฒน์ วัฒนวงศ์, 2538 : 38) ให้ความหมายว่า การเรียนรู้เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันเนื่องมาจากการมีประสบการณ์

ครอนบาคซ์ (Cronbach, 1963 : 7 อ้างใน สุวัฒน์ วัฒนวงศ์, 2538 : 38) กล่าวว่า การเรียนรู้จะแสดงให้เห็น ได้ด้วยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่งมีผลสัมฤทธิ์มาจากประสบการณ์

ครอว์และครอว์ (Crow and Crow, 1969 : 1 อ้างใน สุวัฒน์ วัฒนวงศ์, 2538 : 38) กล่าวว่า การเรียนรู้เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงนิสัย การได้รับนิสัยใหม่ อันเกิดจากความรู้และทัศนคติทั้งหลาย

ส่วนบาร์อน (Baron, 1989 : 136 อ้างใน ถวิต ธาราโกชน์ และ ศรีณย์ คำวิสุทธิ, 2540 : 87) มีความเห็นว่า การเรียนรู้ หมายถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่คงทนถาวร ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นผลมาจากประสบการณ์

ไพบูลย์ เทวรักษ์ (2540 : 10) สรุปว่า การเรียนรู้ หมายถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์หรือการฝึกหัด และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงนี้มีลักษณะค่อนข้างมั่นคงถาวร เช่น การเปลี่ยนแปลงนิสัยบางอย่างของคน หรือการสร้างนิสัยใหม่ที่ไม่น่าหวนกลับไปมีนิสัยแบบเก่าอีก การเรียนรู้และพฤติกรรมจึงเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกันอย่างใกล้ชิด

ตึกขณา ศรีวัฒน์ (2539 : 101-102) กล่าวถึงองค์ประกอบของการเรียนรู้ 3 องค์ประกอบใหญ่ ๆ คือ

1. การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้นั้นจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม พฤติกรรมนั้นอาจเป็นการแสดงออกของมนุษย์ทางการเขียน การพูด หรือการแสดงท่าทางก็ได้ แต่ด้านมนุษย์เราไม่แสดงออกก็ไม่ได้หมายความว่าไม่เกิดการเรียนรู้ ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าบางครั้งพฤติกรรมที่เกิดการเปลี่ยนแปลงนั้นเกิดขึ้นภายในเช่น การเปลี่ยนแปลงสารเคมีในระบบประสาท ซึ่งมีผลต่อการเรียนรู้ แต่ทว่ายังไม่แสดงออกให้เห็นเป็นพฤติกรรมภายนอก เนื่องจากยังไม่ได้รับสิ่งเร้าที่เหมาะสม เป็นต้น

2. พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปนั้นเกิดเนื่องจากได้รับประสบการณ์หรือการฝึกฝน จากองค์ประกอบอันนี้ จะเห็นได้ว่า พฤติกรรมใดที่เปลี่ยนแปลงไปอันเป็นผลเนื่องมาจากการเจริญเติบโต การมีวุฒิภาวะสูงขึ้น การได้รับอิทธิพลจากยา ความเหนื่อยอ่อน หรือการได้รับอุบัติเหตุในระบบประสาทนั้น ไม่ถือว่าเป็นการเรียนรู้ เช่น การที่คนไข้โรคจิตแสดงพฤติกรรมคลุ้มคลั่งอาละวาด แพทย์เอาาระงับประสาทมาฉีดให้ผลปรากฏว่าพฤติกรรมคลุ้มคลั่งนั้นยุติลง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเช่นนี้ ไม่ถือว่าเป็นการเรียนรู้ การที่เด็กตัวเล็ก ๆ ไม่สามารถหยิบขนมที่อยู่ในโถบนโต๊ะได้ พอเด็กคนนี้ได้ขึ้นสามารถที่จะหยิบขนมเองได้ พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปเช่นนี้ไม่ถือว่าเป็นการเรียนรู้ แต่ทว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงเนื่องมาจากการเจริญเติบโตเท่านั้นเอง ส่วนพฤติกรรมที่ได้รับอุบัติเหตุในระบบประสาท เช่น การถูกรถชนทำให้แสดงพฤติกรรมที่ผิดปกติออกไป แม้ว่าพฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ถาวรก็ตาม ก็ไม่ถือว่าเป็นการเรียนรู้เช่นกัน

3. พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปนั้น จะเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะที่ค่อนข้างจะถาวรนั้น แสดงว่าพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป จะต้องคงอยู่กับบุคคลนี้เป็นระยะเวลาที่ยาวนาน ภายหลังจากที่บุคคลนั้นได้เกิดการเรียนรู้แล้ว การที่เด็กได้เรียน สิ่งใดสิ่งหนึ่งในโรงเรียน เช่น ภาษาต่างประเทศ และเมื่อโตขึ้นเขาพบว่าเขาจำสิ่งที่เขาเรียนในสมัยที่เป็นเด็กไม่ได้เลย แต่เมื่อมาเรียนซ้ำอีกครั้งหนึ่ง พบว่าเขาสามารถเรียนได้เร็วกว่าเด็กที่ไม่เคยมีประสบการณ์การเรียนในสมัยเด็กมาก่อน นั่นแสดงว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสมัยเด็กนั้นยังคงอยู่ในลักษณะที่ค่อนข้างจะถาวร

พฤติกรรมการประหยัด เป็นพฤติกรรมที่ต้องเกิดจากการเรียนรู้เช่นกัน จากในอดีตคนไทยจะมีพฤติกรรมการประหยัดตามวิถีชีวิตที่ถูกปลูกฝังให้มีความเรียบง่าย แต่ในปัจจุบัน ทัศนคติโลกนิยมทำให้คนไทยละเลยเรื่องการประหยัด รวมทั้งธุรกิจการโฆษณาประชาสัมพันธ์มีส่วนทำให้คนไทยหันไปมีนิสัยฟุ้งเพื่อสุรุ่ยสุร่ายมากขึ้น จนกระทั่งสังคมมีการรณรงค์อย่างจริงจังให้คนไทยหันมาประหยัดอีกครั้งหนึ่ง การประหยัดจึงถูกปลูกฝังให้เกิดขึ้นกับคนไทยอีกครั้งหนึ่ง อย่างไรก็ตาม ก็ยังไม่อาจกล่าวได้ว่า คนไทยมีพฤติกรรมการประหยัด หรือมีนิสัยการประหยัดอย่างแท้จริง หรือมันคงถาวรมากขึ้นเพียงใด งานวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาระดับของการประหยัดของคนไทย โดยเลือกศึกษาเฉพาะกลุ่มข้าราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจในกระทรวงคมนาคม รวมไปถึงการเรียนรู้อันเป็นบ่อเกิดของพฤติกรรมของมนุษย์ ตามทฤษฎีการเรียนรู้ที่จะกล่าวต่อไป

2.2.1 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม

อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura, 1977 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต , 2539 : 59-60) สรุปปัจจัยที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ 2 ปัจจัยได้แก่

1. การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง คือ การประสบเหตุการณ์โดยตรง หรือประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนเองกระทำด้วยตนเองหรือการได้รับผลที่เกิดจากการกระทำต่าง ๆ ด้วยตนเอง การได้รับประสบการณ์ตรงเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมาก ทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ได้ดีที่สุด ข้อจำกัดของการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงคือสิ่งที่เรียนรู้จะมีมากเกินกว่าที่เวลาและ โอกาสของผู้เรียนจะอำนวย เป็นการเรียนรู้ที่ต้องใช้เวลามาก เนื่องจากการลองผิดลองถูก นอกจากนั้นผลการกระทำบางอย่างก็เป็นอันตรายถ้าจะต้องเรียนรู้ด้วยตนเอง

2. การเรียนรู้โดยใช้ตัวแบบ หรือการเรียนรู้จากแบบอย่าง (Modeling) และได้รับผลที่พึงพอใจ ผู้ที่สังเกตก็จะรู้สึกว่าคุณสามารถจะกระทำและได้รับผลเช่นนั้นได้ หรือการได้ยิน ได้ฟังคำบอกเล่า การได้อ่านข่าวสาร บันทึกของผู้อื่น จะเป็นข้อมูลให้บุคคลนำมาพิจารณาสำหรับการกระทำพฤติกรรมใหม่ในอนาคตต่อไป

การเรียนรู้จากแบบอย่างนี้ ถือเป็นการเรียนรู้ส่วนใหญ่ของคนเรา ตัวแบบหรือแบบอย่าง (Model) นี้ พิชเชอร์ และ กอชโรส (Fischer and Gochros, 1975 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต , 2539 : 51) แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง และตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์

1. ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง (Live Model) เป็นตัวแบบที่บุคคลได้มีโอกาสสังเกตและปฏิสัมพันธ์โดยตรง
2. ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic Model) เป็นตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ การ์ตูน หรือหนังสือนวนิยาย เป็นต้น

ในการเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบนี้ แบนดูรา (Bandura, 1989 อ้างใน ไพบุลย์ เทวรัถย์ , 2540 : 147-149) กล่าวว่า ประกอบด้วยกระบวนการสำคัญดังนี้ คือ

1. กระบวนการตั้งใจ (Attention Process) คนจะเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบที่สร้างความพอใจให้กับคน ตัวแบบจะดึงดูดให้คนผู้สังเกตตั้งใจที่จะเรียนรู้พฤติกรรมต่าง ๆ ที่ตัวแบบมีลักษณะเด่นและมีคุณค่าเพียงพอ นอกจากนั้นผู้สังเกตเองจะต้องเป็นผู้มีความสามารถในการจับสัมผัส การรับรู้ การเรียนรู้ และมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ด้วย

2. กระบวนการจำตัวแบบของบุคคล (Retention Process) เมื่อเขาสามารถจำตัวแบบได้ จะเป็นการง่ายต่อการเลียนแบบหรือกระทำตามแบบ ดังนั้นคนจะพยายามจัดระบบ โครงสร้างความจำ ซึ่งอาจจะเป็นสัญลักษณ์ของตัวแบบหรือลักษณะสำคัญของตัวแบบที่เป็นข้อมูลสำหรับช่วยให้คนตอบสนองคล้ายตัวแบบมากที่สุดเท่าที่สามารถจะปฏิบัติได้ และบุคคลจำตัวแบบได้ไม่เท่ากันซึ่งขึ้นอยู่กับโครงสร้างทางปัญญาของแต่ละบุคคลด้วย

3. กระบวนการกระทำ (Production Process) การที่คนสะสมประสบการณ์และจดจำว่า ข้อมูลความรู้จากตัวแบบ เมื่อมีโอกาสที่จะแสดงออกว่าคนก็จะกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ตามตัวแบบที่ตนเองสามารถจะทำได้ เช่น เด็กผู้ชายจดจำวิธีการโกนหนวดของพ่อ เมื่อเด็กมีโอกาสเขาจะหยิบเอามีดโกนหนวดของพ่อมาทำโกนหนวดตัวเองด้วยท่าทางเหมือนที่พ่อทำทุกประการ

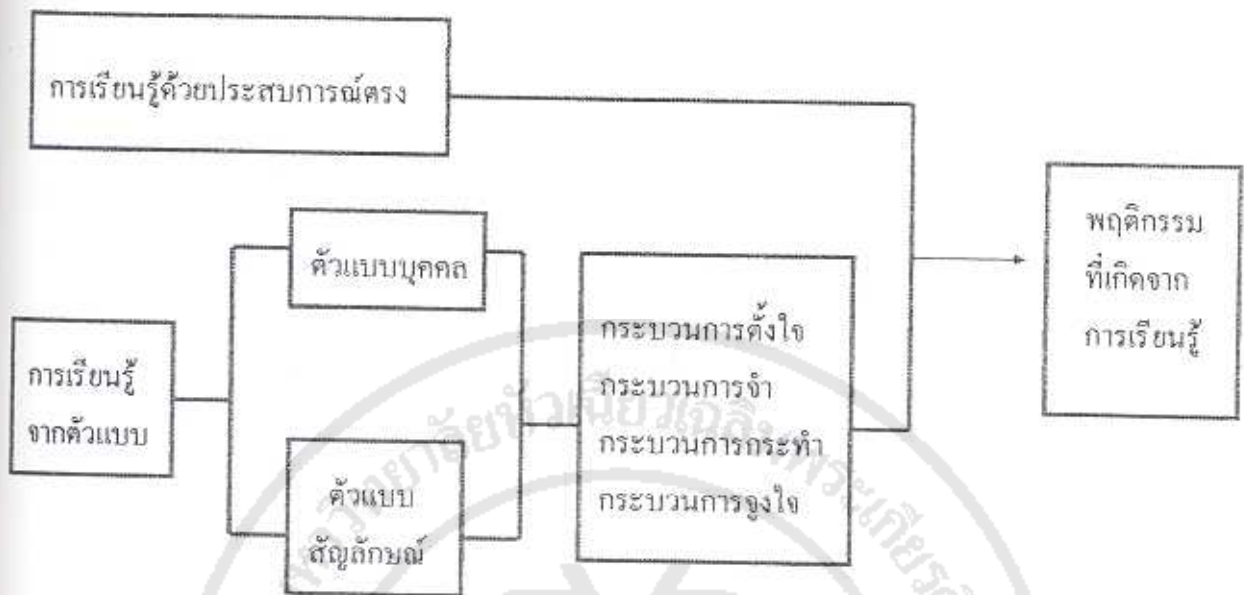
4. กระบวนการจูงใจ (Motivation Process) คนจะเรียนรู้พฤติกรรมต่าง ๆ ต้องอาศัยการจูงใจ ซึ่งมีสิ่งต่อใจหรือสิ่งกระตุ้นให้คนกระทำตามตัวแบบ และการทำตามตัวแบบนั้นอยู่ในสภาวะที่มีการควบคุมไปสู่เป้าหมายของผู้ที่เป็นตัวแบบ การจูงใจมีองค์ประกอบหลายประการเช่น ความพึงพอใจของผู้สังเกต ในการที่จะเรียนรู้จากการทำตามตัวแบบ และอาจเป็นไปตามระบบข้อมูลย้อนกลับ (Feedback information) คือผู้สังเกตหรือผู้เรียน ได้รับผลและความพอใจจากการเรียนรู้ตามตัวแบบ ความเข้มของการทำตามตัวแบบก็จะเด่นชัดขึ้น

จากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของเบนคูว์อาจสรุปได้ว่า

1. การเรียนรู้เกิดขึ้นได้จากทั้งประสบการณ์ตรงและประสบการณ์อ้อม คือ การสังเกตจากตัวแบบ
2. การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงคือ การประสบพบกับเหตุการณ์ด้วยตนเอง
3. การเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบ เกิดได้ทั้งจากการสังเกตตัวแบบที่เป็นบุคคล และสัญลักษณ์
4. การเรียนรู้จากตัวแบบมี 4 กระบวนการ คือ กระบวนการตั้งใจ กระบวนการจำตัวแบบ กระบวนการกระทำ และกระบวนการจูงใจ

บุคคลที่เกิดการเรียนรู้จากกระบวนการต่าง ๆ จะเกิดพฤติกรรมที่แสดงถึงการเรียนรู้ต่าง ๆ กระบวนการเรียนรู้ทั้งหมด สรุปเป็นแผนภูมิได้ดังนี้ (แผนภูมิที่ 2.1)

แผนภูมิที่ 2.1
แสดงกระบวนการเรียนรู้และพฤติกรรม



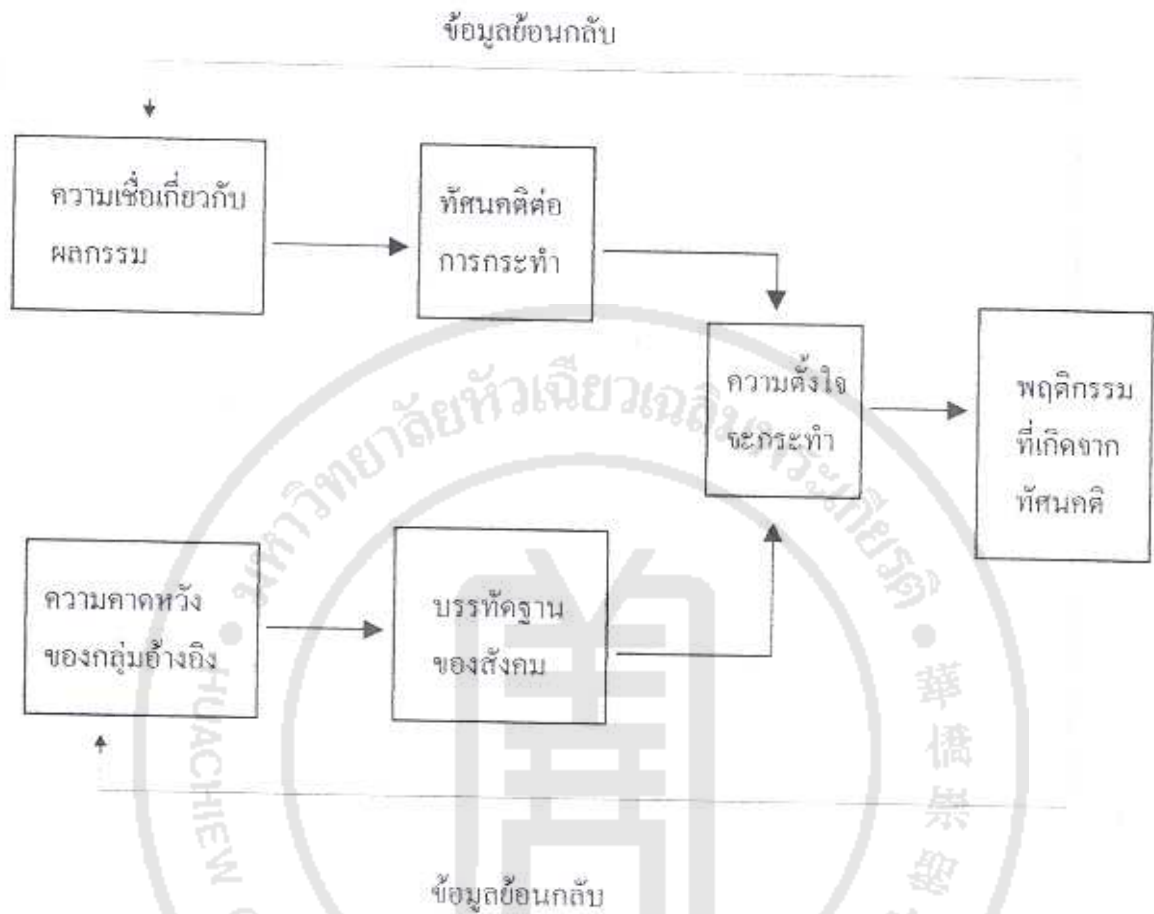
2.2.2 การเรียนรู้ทัศนคติ - ค่านิยม

การเรียนรู้ทัศนคติ หมายถึง การเรียนรู้พฤติกรรม ความพร้อมหรือความโน้มเอียงที่จะกระทำในลักษณะของความรู้ดีชอบ - ไม่ชอบ ซึ่งคนมีอารมณ์ผสมกับความเชื่อของคนต่อสิ่งของ หรือบุคคล หรือเหตุการณ์ ต่าง ๆ (ไพบูลย์ เทวรักษ์, 2540 : 65)

ฟิชเบิน และ เอจเซน (Fishbein and Ajzen, 1975 อ้างใน ไพบูลย์ เทวรักษ์, 2540 : 65) ได้เสนอรูปแบบการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติกับพฤติกรรมหนึ่งหรือหลายพฤติกรรม โดยชี้ให้เห็นว่ากระบวนการของพฤติกรรมที่เกิดจากทัศนคติขึ้นอยู่กับความตั้งใจของคนผู้นั้น และตัวแปรสำคัญที่มีผลต่อความตั้งใจจะกระทำคือ ทัศนคติต่อพฤติกรรมนั้น ๆ โดยมีความเชื่อเกี่ยวกับผลที่จะเป็นไปได้อันหนึ่ง กับบรรทัดฐานของสังคม และความคาดหวังของกลุ่มอ้างอิง เช่น พ่อแม่ เพื่อนฝูง สังคม ฯลฯ (แผนภูมิที่ 2.2)

แผนภูมิที่ 2.2

แสดงรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติกับพฤติกรรมของพี ชบิน และ เอจเซน



ความหมายของทัศนคติ

ความหมายทั่วไปของทัศนคติ ได้มีนักจิตวิทยาสังคมรุ่นแรก ๆ ให้นิยามไว้หลายแง่มุม เช่น

ออลพอร์ต (Allport, 1935 อ้างใน งามดา วนันทานนท์, 2534 : 211) กล่าวว่า เป็นสภาพความพร้อมทางจิตที่ก่อตัวขึ้นจากประสบการณ์ และเป็นตัวกำหนดทิศทางที่บุคคลจะตอบสนองต่อวัตถุหรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง

เครช และครัทซ์ฟิลด์ (Krech and Crutchfield, 1948 อ้างใน งามดา วนันทานนท์, 2534 : 211) กล่าวว่า ทัศนคติเป็นผลรวมที่ก่อให้เกิดพลังงูใจ อารมณ์ การรับรู้ และกระบวนการรู้คิด หรือความคิดเองเกี่ยวกับประสบการณ์รอบตัวบุคคล

เคทซ์ (Katz, 1966 อ้างใน งามดา วนันทานนท์, 2534 : 211) กล่าวว่า ทัศนคติคือลักษณะทางอารมณ์ของบุคคลที่กำหนดการประเมินสัญลักษณ์หรือวัตถุบางประเภทไปในทิศทางที่ชอบหรือไม่ชอบ

ฟิชบิน (Fishbein, 1967 อ้างใน งามตา วณิชทานนท์, 2534 : 211) ให้ความหมายว่าเป็นลักษณะทางอารมณ์ที่เกิดจากการเรียนรู้ ซึ่งกำหนดการตอบสนองอย่างคงเส้นคงวาต่อวัตถุในทิศทางที่พอใจหรือไม่พอใจ

ความหมายทั่วไปเหล่านี้อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่าทัศนคติ หมายถึง การรับรู้ อารมณ์ และความพร้อมทางจิตที่จะทำใ้บุคคลมีการตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว อย่างไรก็ตาม ดวงเดือน พันธุมนาวิน กล่าวถึงความหมายของทัศนคติตามลักษณะองค์ประกอบของทัศนคติ ซึ่งมี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบเกี่ยวกับการเรียนรู้ คือ การมีความรู้ในสิ่งนั้น รู้ว่าคืออะไร มีประโยชน์หรือโทษอย่างไร องค์ประกอบที่สองคือ องค์ประกอบเกี่ยวกับความรู้สึก เป็นความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบต่อสิ่งที่มีประโยชน์ หรือสิ่งไม่มีโทษนั้น ๆ และองค์ประกอบสุดท้ายคือ องค์ประกอบทางการกระทำ เป็นความพร้อมที่จะกระทำหรือนำหนักที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งหลังจากที่รับรู้ประโยชน์หรือโทษ และรู้สึกชอบหรือไม่ชอบในสิ่งนั้นแล้ว ความหมายตามองค์ประกอบต่าง ๆ เหล่านี้ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2524 : และ 2530 :)

1. ความหมายของทัศนคติตามองค์ประกอบความรู้คิด เป็นทัศนคติที่ประกอบด้วยความรู้หรือความเชื่อที่บุคคลมีต่อเป้าหมายของทัศนคติที่อาจจะเป็นวัตถุ บุคคล หรือเหตุการณ์ และความรู้ความเชื่อนั้นจะต้องมีทิศทางประกอบด้วย ว่าสิ่งนั้นดีหรือเลว มีคุณหรือมีโทษมากน้อยเพียงใด เป็นความรู้หรือความเชื่อถือที่ไ้ประเมินสิ่งนั้นได้ ไม่ได้เป็นข้อเท็จจริงทั่วไปเท่านั้น เช่น ความรู้ถึงประโยชน์และโทษของยาเม็ดคุมกำเนิด ความรู้ถึงผลดีผลเสียของการจับรถถูกกฎจราจร เป็นต้น ทัศนคติตามองค์ประกอบนี้จึงหมายถึง ความรู้ความเข้าใจซึ่งประเมินค่าบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น รู้ว่าสิ่งนั้นดี - ไม่ดี รู้ว่าสิ่งนั้นมีประโยชน์ - ไม่มีประโยชน์ มีโทษ - ไม่มีโทษ เป็นต้น

2. ความหมายของทัศนคติตามองค์ประกอบทางความรู้สึก ทัศนคติด้านนี้มีลักษณะสำคัญคือ อารมณ์ของบุคคลเกี่ยวกับวัตถุทางทัศนคตินั้น ความรู้สึกหรืออารมณ์นี้จะมีทัศนคติทางทั้งบวกและลบ เป็นความชอบ - ไม่ชอบ พอใจ - ไม่พอใจ เป็นต้น ทัศนคติด้านความรู้สึกนี้จะมิติศทางที่สอดคล้องกับทัศนคติด้านความรู้ คือ ถ้าบุคคลรู้ว่าสิ่งนั้นดี มีประโยชน์ ก็มีแนวโน้มว่าจะรู้สึกชอบและพอใจต่อสิ่งนั้น ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลคิดว่าถึงนั้นไม่ดี - มีโทษ ก็จะไม่ชอบสิ่งนั้น เป็นต้น ทัศนคติด้านความรู้สึกนี้ จึงหมายถึง ความรู้สึกหรืออารมณ์ที่บุคคลมีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดหลังจากที่บุคคลนั้นได้ประเมินค่าสิ่งนั้นแล้ว

3. ความหมายของทัศนคติด้านความพร้อมกระทำ ความพร้อมกระทำจะเกิดขึ้นหลังจากบุคคลมีความรู้ ประเมินค่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้แล้วเกิดความรู้สึกชอบ - ไม่ชอบ สิ่งนั้นแล้ว ก็จะเกิดความพร้อมที่จะกระทำหรือไม่กระทำตามมา โดยจะมีความสอดคล้องกับความรู้สึกต่อสิ่งนั้น ๆ หากบุคคลนั้นรับรู้ถึงประโยชน์ของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ย่อมมีความพร้อมที่จะให้การสนับสนุนหรือช่วยเหลือสิ่งนั้น ๆ แต่หากบุคคลรับรู้ว่าสิ่งนั้นมีโทษ เกิดความรู้สึกไม่ชอบ ไม่พอใจก็จะมีความพร้อมในทางทำลายหรือขัดขวางความเจริญของสิ่งนั้น ๆ แทน

ทัศนคติด้านความพร้อมกระทำ จึงหมายถึง ความพร้อมของบุคคลที่จะกระทำสิ่งใด ๆ ที่ตนเองชอบ และไม่กระทำในสิ่งตนเองไม่ชอบหรือไม่พอใจ

ดังได้กล่าวไปแล้วว่าในหัวข้อแนวคิดการศึกษาพฤติกรรมถึงความสำคัญของทัศนคติที่มีต่อพฤติกรรม ทัศนคติเป็นลักษณะทางจิตที่เป็นปัจจัยทำให้บุคคลมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้หรือไม่ ได้ การวิจัยจำนวนมากยืนยันความสัมพันธ์ของทัศนคติที่มีต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งกับพฤติกรรม หรือการกระทำในเรื่องนั้น ๆ เช่น นิติระดับอุดมศึกษาที่มีเจตคติทางพุทธศาสนาที่ดีจะมีการปฏิบัติตามหลักคำสอนในพุทธศาสนามากกว่ากลุ่มที่มีระดับเจตคติต่ำกว่า (วันชัย มิกกลาง, 2530 : 127) ครูที่มีทัศนคติที่ดีต่อสภาพการทำงานมีพฤติกรรมการทำงานที่พึงปรารถนาสูงกว่าครูที่มีทัศนคติไม่ดี (ศักดิ์ชัย นริญทิว, 2532 : 155) วัยรุ่นที่มีทัศนคติที่ดีต่อการทะเลาะวิวาทจะมีพฤติกรรมการทะเลาะวิวาทสูง และมีลักษณะการคบเพื่อนที่เหมาะสมในระดับต่ำ (ผ่องพรรณ แว่ววิเศษ, 2534 : 109-111) ผู้ขับขี่ที่มีทัศนคติที่ดีมากต่อพฤติกรรมการขับขี่อย่างปลอดภัย จะมีพฤติกรรมการขับขี่ที่ปลอดภัยกว่าผู้ที่มีทัศนคติที่ด้อยต่อพฤติกรรมการขับขี่อย่างปลอดภัย (วิศุทธิ์ อริยภิญโญ, 2539 : 77) ข้าราชการตำรวจที่มีทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติงานจะรักษาวินัยของข้าราชการตำรวจได้ดีกว่ากลุ่มที่มีระดับทัศนคติต่ำกว่า (สมพร กฤษณพิพัฒน์ พ.ศ.ศ., 2541 : 139) ผู้สูงอายุที่มีทัศนคติที่ดีมากต่อการสูงอายุจะถดถอยจากสังคมได้ดีหรือมีการยอมรับการลดบทบาททางสังคมได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่มีทัศนคติที่ด้อยกว่า ซึ่งการถดถอยจากสังคมได้ดีจะเป็นตัวแปรที่พยากรณ์ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุได้ด้วย (อรวรรณ ฉ่ำชื่น, 2541 : 113, 128) หรือสตรีที่มีทัศนคติที่ดีต่อการใช้ชีวิต โสดจะตัดสินใจเป็นโสดถาวรโดยสมัครใจขณะที่กลุ่มที่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเป็นโสดจะไม่สมัครใจที่จะเป็นโสดถาวร (จันทอง รุระทอง ร.ศ.ศ., 2541 : 88) แนวคิดและผลการวิจัยที่กล่าวมาแสดงถึงความสำคัญและความสัมพันธ์ของทัศนคติที่มีต่อการมีพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งงามดา วนันทานนท์, 2534 : 211) กล่าวว่า ทัศนคติเป็นลักษณะทางจิตใจของบุคคลที่เชื่อกันว่ามีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของบุคคลมากกว่าลักษณะทางจิตประเภทอื่น ๆ ทำให้ผู้วิจัยมีความเชื่อมั่นว่าในการมีพฤติกรรมการประหยัดของมนุษย์ทัศนคติต่อการประหยัดน่าจะเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดปัจจัยหนึ่ง

ในการวัดทัศนคติของข้าราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ ดังกัณฑ์พระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ที่มีต่อประหยัดนี้ ผู้วิจัยจะได้วัดทัศนคติทั้ง 3 ด้าน คือ (1) ความรู้ถึงประโยชน์การประหยัด โทษของการใช้จ่ายสิ้นเปลือง โทษของความขาดแคลน ฯลฯ (2) ความรู้เกี่ยวกับการประหยัด และ (3) ความพร้อมที่จะมีการกระทำเพื่อประหยัดต่าง ๆ ประหยัดถึงของเครื่องใช้ เงินทอง รวมไปถึงการประหยัดพลังงานด้วย โดยดัดแปลงจากแบบวัดทัศนคติต่อการประหยัดของวิจิต อิศระวิริยะกุล (2527) ซึ่งใช้วัดทัศนคติของนักเรียน โดยมีระดับความเชื่อมั่น .85

2.2.3 การควบคุมตนเองตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม

ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม การรู้จักควบคุมตนเอง หรือการกำกับตนเอง เป็นแนวคิดที่สำคัญอีกแนวคิดหนึ่งของการเรียนรู้ (Bandura, 1986 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2539 : 54) แบนดูรา มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์นั้น ไม่ได้เป็นผลพวงของการเสริมแรงและการลงโทษจากภายนอกแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่ว่ามนุษย์สามารถทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง เพื่อให้มีพฤติกรรมเฉพาะที่ตนเลือกแล้วว่ามีคุณค่า อันเป็นผลมาจากการเรียนรู้

การควบคุมตนเอง มีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

มิสเชล และมิสเชล (Mischel and Mischel 1976 : 84 อ้างใน นงนุช โรจนเลิศ, 2535 : 16) มีความเห็นว่าพฤติกรรมของการควบคุมตนเองเกี่ยวข้องกับกระบวนการและพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการได้รับสิ่งที่ดีและหลีกเลี่ยงที่ไม่ดี โดยอธิบายความหมายของการควบคุมตนเองว่า เป็นความสามารถที่จะละเว้นการกระทำบางชนิด หรือเป็นความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมที่ต้องใช้ความอดทน และการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในปริมาณและคุณภาพที่เหมาะสม เพื่อให้ได้รับผลดีตามที่ตนต้องการ และหลีกเลี่ยงสิ่งไม่ดีอันอาจเกิดขึ้นกับตนเอง

ไรท์ (Wright, 1976 : 92 อ้างใน นงนุช โรจนเลิศ, 2535 : 16) อธิบายการควบคุมตนเองว่า คือ ความสามารถของบุคคลที่จะบังคับนิสัยของตนเอง พฤติกรรมของตนเอง เมื่อเผชิญกับสิ่งยั่วเย้าและสถานการณ์กดดัน โดยปราศจากรังวลหรือการสนับสนุนจากภายนอก และเน้นด้วยว่า การควบคุมตนเองเป็นลักษณะสำคัญอย่างหนึ่งของพฤติกรรมทางสังคมและจริยธรรม

บริกแฮม (Brigham, 1978 : 267 อ้างใน อินทิวา มั่นธรรม, 2537 : 9) มีความเห็นว่าการควบคุมตนเองนั้น เป็นความสามารถของบุคคลที่จะควบคุมพฤติกรรมของตน โดยการเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมของตนเอง และบุคคลยังเรียนรู้ที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองมากเท่าไร เขายังจะมีอิทธิพลต่อชีวิตของตนเองมากขึ้นเท่านั้น

คอร์เมียร์และคอร์เมียร์ (Comier and Comier, 1979 : 476 อ้างใน ปภาวดี แจ่มศิริ, 2527 : 4) ให้ความหมายของการควบคุมตนเองว่า หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้วิธีการหนึ่งวิธีการใดหรือหลายวิธีเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์โดยที่บุคคลนั้นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรม เป้าหมาย กระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมายและควบคุมตัวแปรทั้งภายในและภายนอกของบุคคลอันจะมีผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นด้วยตนเอง

โรเซนบัม (Rosenbaum, 1980 : 109-121 อ้างใน นงนุช โรจนเลิศ, 2535 : 18) ได้สรุปความหมายของการควบคุมตนเองว่าเป็นความสามารถของบุคคลที่จะละเว้นการกระทำบางชนิด หรือสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมด้วยเหตุผล และความอดทน เพื่อให้เกิดผลดีตามที่ต้องการหรือหลีกเลี่ยงสิ่งไม่ดีที่อาจเกิดขึ้น ตลอดจนความสามารถในการจัดสภาพแวดล้อม เพื่อให้เกิดพฤติกรรมตามที่บุคคล

มุ่งหวังไว้ แม้เมื่อบุคคลนั้นต้องเผชิญกับปัญหา อุปสรรค หรืออยู่ในภาวะที่เกิดปัญหาความขัดแย้งในจิตใจ

บุญรับ ศักดิ์มณี (2532 : 8) สรุปความหมายของการควบคุมตนเองว่าหมายถึง ความสามารถที่จะปฏิบัติหรืองดเว้นการปฏิบัติเพื่อผลที่ดีกว่าและมีคุณค่าสูงกว่าที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

สรุปความหมายของการควบคุมตนเอง ซึ่งผู้วิจัยจะใช้ในการศึกษาพฤติกรรมของข้าราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจในเรื่องนี้ คือ ความสามารถของบุคคลในการควบคุมตนเองให้กระทำการต่างๆ ในทิศทางที่ถูกต้อง กระทำการต่าง ๆ โดยนึกถึงสิ่งที่จะเกิดในอนาคตมากกว่าปัจจุบัน

จากความหมายของการควบคุมตนเองที่กล่าวมา ได้มีผู้สรุปลักษณะของบุคคลที่ควบคุมตนเองได้หลายประการ ดังนี้

ทอร์เซน และมาโนนี (Thoresen and Manoney, 1974 : 178 อ้างใน นงนุช โรจนเลิศ, 2533 : 26) ได้สรุปลักษณะของบุคคลที่ควบคุมตนเองได้ ต้องประกอบด้วย

1. มีความสามารถในการเลือกกระทำ หรือมีลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์และการกระทำอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์
2. รู้จักหาแนวทาง ในการแก้ปัญหาและวางแผนการดำเนินงานเพื่อเป้าหมายในอนาคต
3. รู้จักการปฏิบัติตนในการยับยั้งชั่งใจ และอดทนเมื่อต้องเผชิญความยากลำบาก
4. สามารถรับรู้ถึงผลการกระทำของตน รู้จักให้รางวัล และลงโทษตนเองในผลการกระทำนั้น

โรเซนบัม (Rosenbaum, 1980 : 109-121 อ้างใน นงนุช โรจนเลิศ, 2535 : 34) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมควบคุมตนเอง โดยอาศัยแนวคิดพื้นฐานมาจากหลักการควบคุมพฤติกรรมด้วยความคิด (Cognitive Control) ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ตลอดจนแนวคิดและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง กล่าวถึงความสามารถในการควบคุมตนเองว่า ประกอบด้วย

1. การใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลและคำพูดบอกตนเองในการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์และการกระทำ
2. การประยุกต์วิธีการมาใช้แก้ปัญหาอย่างเป็นลำดับขั้น เช่น การวางแผน การให้คำจำกัดความของปัญหา การประเมินตัวเลือก การคาดหมายถึงสิ่งที่จะเกิดตามมา
3. ความสามารถที่จะยับยั้งการกระทำตามอำเภอใจตนเอง
4. การรับรู้ถึงประสิทธิภาพในผลการกระทำของตนเอง (Self efficacy) เช่น สามารถสังเกตเห็นถึงคุณสมบัติและความสามารถของตนเองในการควบคุมสิ่งแวดล้อม หรือควบคุมผลการกระทำด้วยตนเอง

เพอร์รี่ และริชาร์ด (Perri and Richard, 1977 : 177-183 อ้างใน นงนุช โรจนเกสิศ. 2535 : 26) ศึกษาการควบคุมตนเองของบุคคลในสภาพแวดล้อมทั่วไป พบว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จในการควบคุมตนเอง จะมีวิธีการที่มีระบบในการควบคุมตนเองมากกว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จในการควบคุมตนเอง วิธีการควบคุมตนเองมีแนวทาง ดังนี้

1. การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) คือการกำหนดเกณฑ์ในการแสดงพฤติกรรมหนึ่งด้วยตนเอง

2. การสังเกตตนเอง (Self - Monitoring) เป็นกระบวนการการที่บุคคลสังเกตหรือจำแนกลักษณะของพฤติกรรมของตนเอง พิจารณาว่าตนได้ทำพฤติกรรมตามเป้าหมายแล้วหรือยัง

3. การประเมินตนเอง (Self - Evaluation) หมายถึงการที่บุคคลตัดสินพฤติกรรมของตน โดยการประเมินคุณค่าของพฤติกรรมจากข้อมูลที่ได้จากควรถูกสังเกตตนเอง

กล่าวโดยสรุป ผู้ที่สามารถควบคุมตนเองได้จะเป็นผู้ที่มีเป้าหมายในอนาคตมากกว่าปัจจุบัน มีความยับยั้งชั่งใจ มีเหตุผลในการกระทำของตนเอง รับรู้ถึงความรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมการกระทำของตนเอง ฯลฯ

การศึกษากการควบคุมตนเองนี้ จึงรวมขั้นตอนต่าง ๆ ของพฤติกรรมควบคุมตนเองตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ และจากแนวทางการควบคุมตนเองของเพอร์รี่และริชาร์ด ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนและองค์ประกอบ ดังนี้

ขั้นตอนการเรียนรู้ มีทั้งการเกิดความรู้ความเข้าใจความเชื่อจากประสบการณ์ตรงและการสังเกตพฤติกรรมหรือการดูแบบอย่างจากผู้อื่น โดยผ่านแหล่งการจัดกลางจากครอบครัว โรงเรียน เพื่อน และสื่อมวลชน

ขั้นตอนการกำหนดพฤติกรรมมาตรฐานที่ตนจะกระทำ

ขั้นตอนการประเมินพฤติกรรมตนเองเปรียบเทียบกับมาตรฐานที่ตนตั้งไว้และกับพฤติกรรมของผู้อื่น

ขั้นตอนการปฏิบัติต่อตนเอง คือการชื่นชม ตักหนึ่ หรือการตั้งมาตรฐานการปรับปรุงตนเองใหม่ ฯลฯ

ขั้นตอนต่าง ๆ เหล่านี้ผู้วิจัยจะนำไปใช้ในการศึกษาการควบคุมตนเองให้มีพฤติกรรมการประหยัดคั้งของเครื่องใช้ พลังงาน ฯลฯ ซึ่งจะสรุปขั้นตอนเพื่อใช้ในการกำหนดกรอบแนวคิดเพียง 2 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนการเรียนรู้ทั้งโดยประสบการณ์ตรงและการสังเกตพฤติกรรม และขั้นตอนการปฏิบัติที่แสดงถึงระดับการควบคุมตนเองของบุคคลนั้น

ถ้าหากความสัมพันธ์ของการควบคุมตนเองกับการมีพฤติกรรมของคน มีผู้ศึกษาวิจัยไว้จำนวนมาก ซึ่งผลการวิจัยล้วนแสดงว่า ผู้ที่มีความสามารถในการควบคุมตนเองได้ดีจะมีพฤติกรรมที่พึงปรารถนาได้มากด้วย เช่น

รัตนา ประเสริฐสม (2526) ศึกษาการเสริมสร้างจิตลักษณะเพื่อส่งเสริมพฤติกรรม
 อนามัยของนักเรียนประถมศึกษา โดยทำการฝึกให้นักเรียนมีการควบคุมตนเองอดได้ร้อยได้ และเรียน
 เรื่องสุขภาพอนามัยไปพร้อมกัน หลังจากการฝึกได้ทดสอบความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย พบว่า นัก
 เรียนที่ได้รับการฝึกมีความรู้เรื่องการดูแลตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึก และมีผลให้เด็กกลุ่มดังกล่าวมี
 พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพอนามัยสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกด้วย

บุญรับ สักคิมณี (2532) ศึกษาการเสริมสร้างจิตลักษณะเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการทำงาน
 ราชการของข้าราชการไทย พบว่า ข้าราชการที่ได้รับการฝึกการควบคุมตนเอง มีลักษณะการควบคุม
 ตนเองสูงขึ้น และมีผลให้พฤติกรรมทำงานแบบควบคุมตนเองสูงขึ้น เช่น การไม่คล้อยตามผู้อื่นไป
 ในทางเสียหาย การทำงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความอดทนและตั้งใจ ฯลฯ และทำให้มีการเปลี่ยนแปลง
 พฤติกรรมการทำงานไปในทางที่พึงปรารถนาด้วย เช่น การทำงานสม่ำเสมอ การอุทิศเวลาให้กับ
 การทำงาน ฯลฯ

อินทรี มั่นธรรม (2537) ศึกษาการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โดยทำ
 การฝึกการควบคุมตนเองของเด็กนักเรียน พบว่า ภายหลังจากฝึกนักเรียนมีการรักษาวินัยในห้องเรียนสูง
 ขึ้นและแตกต่างจากก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

รยากร งามดี (2541) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนต่อของเด็กและเยาวชนในชุม
 ชนแออัดกรุงเทพมหานคร พบว่า เด็กที่เรียนต่อในระบบ โรงเรียนเป็นเด็กที่มีผู้ปกครองมีการศึกษาสูง มี
 จำนวนพี่น้องน้อย มีรายได้ครอบครัวสูง สุขภาพจิตดี และมีการควบคุมตนเองอยู่ในระดับสูง และเด็กที่
 เรียนต่อในระบบ โรงเรียนเป็นเด็กที่ผู้ปกครองมีการศึกษาดำ มีจำนวนพี่น้องมาก และมีการควบคุมคน
 เองไม่ดี

พจน์ จีระปลกิง,ร.ศ.อ. (2541) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติตามอุดมคติ
 คำรวจ : ศึกษาเฉพาะกรณีข้าราชการตำรวจในจังหวัดสมุทรปราการ พบว่า การมุ่งอนาคต การ
 สนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา การเชื่ออนาคตและการควบคุมตนเองเป็นปัจจัยที่มีผลให้ข้าราชการตำรวจ
 ปฏิบัติตามอุดมคติคำรวจ

ในส่วนของการวัดการควบคุมตนเองนี้ ผู้วิจัยได้ทำแบบวัดการควบคุมตนเองของ บุญ
 รับ สักคิมณี (2532) ซึ่งได้เคยวัดการควบคุมตนเองของข้าราชการไทย โดยมีระดับความเชื่อมั่นเท่ากับ
 .81 มาใช้ในการวิจัยครั้งนี้

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการประหยัด

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการประหยัดของคนไทยในลักษณะการศึกษาความสัมพันธ์เปรียบเทียบ เริ่มมีการศึกษาอย่างจริงจังเมื่อไม่นานมานี้ โดยส่วนหนึ่งจะเน้นไปในด้านที่เกี่ยวกับการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ อย่างไรก็ตาม งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการประหยัดที่มีปรากฏอยู่ในปัจจุบัน ได้แก่

ตุวิมล ภักดีพิบูลย์ (2535) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของแม่บ้านในกรุงเทพมหานครที่มีต่อการกำจัดขยะ มูลฝอย พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นข้าราชการ เคยได้รับข่าวสารที่เกี่ยวกับขยะมูลฝอย เป็นกลุ่มที่มีความเชื่อ ค่านิยมในการกำจัดขยะ มูลฝอยถูกต้องมาก มีความรู้เกี่ยวกับการกำจัดขยะมูลฝอยในระดับสูง เป็นกลุ่มที่ปฏิบัติงานจริงเกี่ยวกับการกำจัดขยะ มูลฝอยถูกต้องมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ และพบว่า อายุ จำนวนสมาชิกในครัวเรือน และระยะเวลาที่อยู่อาศัยมีความสัมพันธ์เชิงบวก การที่รายได้มีความสัมพันธ์เชิงลบต่อพฤติกรรมที่ปฏิบัติงานจริงเกี่ยวกับการกำจัดขยะ มูลฝอย

บุษมา กุศลกุล (2535) ศึกษาพฤติกรรมการรับสื่อ ความรู้ ที่สนใจและการมีส่วนร่วมในการรักษาทรัพยากรป่าไม้ของประชาชนในหมู่บ้านป่าไม้ อำเภอรัตนานคร จังหวัดปราจีนบุรี พบว่าการรับสื่อเกี่ยวกับการอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้ และความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับที่สนใจต่อการอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้ของประชาชน

พิศศิณี จิตนาวสาร (2535) ศึกษาการรับรู้ข่าวสาร ความรู้ ที่สนใจ และการมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ทรัพยากรป่าชายเลนของประชาชนในเขตอำเภอท่าใหม่ จังหวัดจันทบุรี พบว่าการเปิดรับข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ทรัพยากรป่าชายเลน มีความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ทรัพยากรป่าชายเลน

พิมลพรรณ สุทธิวงศ์ (2536) ศึกษาการรับทราบข่าวสารจากสื่อมวลชน จิตสำนึกและการมีส่วนร่วมในการใช้น้ำอย่างประหยัดของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า การรับข่าวสารเกี่ยวกับการรณรงค์เรื่องการประหยัดน้ำจากสื่อมวลชนไม่มีความสัมพันธ์กับจิตสำนึกในการใช้น้ำอย่างประหยัด แต่จิตสำนึกมีความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมในการใช้น้ำอย่างประหยัด

จุฑาภรณ์ สกุลศักดิ์ (2537) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมใช้น้ำอย่างประหยัดในครัวเรือนของแม่บ้านในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า การรับข่าวสารมีอิทธิพลต่อการมีพฤติกรรมใช้น้ำอย่างประหยัด

สุภารักษ์ จูตระกูล (2538) ศึกษาพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารกับความรู้ ทักษะคิดและการมีส่วนร่วมในการทิ้งขยะแยกประเภทเพื่อการหมุนเวียนกลับมาใช้ประโยชน์ใหม่ (Recycle) ของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า การเปิดรับข่าวสารจากหนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ แผ่นพับ ไปสเตอร์ งานนิทรรศการ มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับการทิ้งขยะแยกประเภท ทักษะคิดเกี่ยวกับการแยกประเภทและการมีส่วนร่วมในแยกประเภทขยะก่อนทิ้ง

ศศิวิมล ปาลศรี (2538) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการเปิดรับข่าวสาร ความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมการใช้พลังงานไฟฟ้าอย่างประหยัด ของเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานราชการ รัฐวิสาหกิจ และเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า บริษัทเอกชนมีพฤติกรรมการประหยัดไฟฟ้า สูงสุด รัฐวิสาหกิจ มีพฤติกรรมการประหยัดไฟฟ้าเป็นลำดับรอง และข้าราชการมีพฤติกรรมการประหยัดไฟฟ้าต่ำสุด

- กลุ่มตัวอย่างที่มีการรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับการประหยัดสูง จะมีพฤติกรรมการใช้พลังงานไฟฟ้าอย่างสูงสุด
- กลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้เรื่องการใช้พลังงานไฟฟ้าอย่างประหยัดในส่วนของหลอดไฟฟ้ามักจะมีพฤติกรรมการใช้พลังงานไฟฟ้าอย่างประหยัดสูง
- กลุ่มตัวอย่างที่มีทัศนคติต่อการใช้พลังงานไฟฟ้าอย่างประหยัดสูง จะมีพฤติกรรมใช้พลังงานไฟฟ้าอย่างประหยัดสูง

พันพร โชติพฤษ์ชุลกุล (2539) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความรู้ ทักษะคิดและพฤติกรรมการใช้น้ำอย่างประหยัดภายในครัวเรือนของแม่บ้านในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดลำปาง พบว่า อายุ ระดับการศึกษา และทัศนคติมีผลทำให้แม่บ้านมีการใช้น้ำอย่างประหยัดต่างกัน

อรอุษา สรววิริยะ (2541) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการประหยัดของวัยรุ่น : ศึกษาเฉพาะกรณีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า การปลูกฝังเรื่องการประหยัดจากครอบครัวและโรงเรียนมีผลต่อการมีพฤติกรรมการประหยัด ส่วนทัศนคติต่อการประหยัด ไม่มีผลต่อพฤติกรรมดังกล่าว

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการประหยัดและพฤติกรรมที่สอดคล้องกับการประหยัด เช่น การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติที่กล่าวมา สรุปได้ว่า ปัจจัยที่เป็นตัวแปร เช่น อายุ ระดับการศึกษา จำนวนสมาชิกในครัวเรือน และระยะเวลาที่อยู่อาศัยในชุมชน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดังกล่าว ส่วนปัจจัยด้านการรับรู้ข่าวสาร ความรู้ และทัศนคติ พบว่า การได้รับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กับความรู้และทัศนคติต่อการประหยัดและการอนุรักษ์ ซึ่งความรู้และทัศนคติเหล่านี้มีผลต่อการมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ หรือการมีพฤติกรรมการประหยัดอีกต่อหนึ่ง จากข้อค้นพบทั้งหลายเหล่านี้ ผู้วิจัยจึงได้นำมากำหนดเป็นตัวแปรในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา จำนวนสมาชิกในครอบครัว ความรู้เกี่ยวกับการประหยัด และการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ซึ่งเป็นตัวแปรการเรียนรู้ตัวแปรหนึ่ง

2.4 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

จากแนวคิดทฤษฎีและเอกสารการวิจัยที่กล่าวมาทั้งหมด ผู้วิจัยนำมากำหนดตัวแปรและกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

1. ตัวแปรปัญหา กำหนดให้พฤติกรรมการประหยัดเป็นตัวแปรปัญหาโดยการศึกษาพฤติกรรมการประหยัดเงิน ประหยัดทรัพยากร ประหยัดพลังงาน และประหยัดของส่วนรวม

2. ตัวแปรอิสระ กำหนดให้มีตัวแปรอิสระ 3 ตัวแปร ดังนี้

2.1 การเรียนรู้เรื่องการประหยัด มี 2 ลักษณะ คือ การเรียนรู้โดยตรง ได้แก่ ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้ในเกี่ยวกับการขาดแคลน และการสังเกตหรือการรับรู้ข้อมูลจากบุคคลอื่นหรือแหล่งข่าวสารต่าง ๆ

2.2 ทักษะคือการประหยัด ศึกษาความรู้เกี่ยวกับการประหยัดและความรู้เพื่อการประหยัด

2.3 การควบคุมตนเอง ศึกษาระดับความสามารถในการควบคุมตนเอง

3. ตัวแปรตาม กำหนดให้พฤติกรรมการประหยัดเป็นตัวแปรตาม

4. ตัวแปรแบ่งกลุ่ม กำหนดให้หน่วยงาน สังกัด เพศ อายุ สถานภาพสมรส รายได้ การศึกษา และจำนวนสมาชิกในครัวเรือนเป็นตัวแปรแบ่งกลุ่ม

สรุปกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัยดังปรากฏในแผนภูมิที่ 2.3

แผนภูมิที่ 2.3

กรอบแนวคิดการเรียนรู้ที่ใช้ในการวิจัย

