

อิทธิพลของการยืนยันคุณค่าในตนเองและอารมณ์ทางบวก ต่อการประมวลสารโน้มน้าวใจเกี่ยวกับ
สุขภาพที่คุกคามตน



นางสาวศุภมาส ศรีปาน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2558

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF SELF-AFFIRMATION AND POSITIVE MOOD ON PROCESSING OF
THREATENING HEALTH PERSUASIVE MESSAGE

Miss Supamas Sripan



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts Program in Psychology
Faculty of Psychology
Chulalongkorn University
Academic Year 2015
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

อิทธิพลของการยืนยันคุณค่าในตนเองและอารมณ์
ทางบวก ต่อการประมวลสารโน้มน้าวใจเกี่ยวกับสุขภาพที่
คุกคามตน

โดย

นางสาวศุภมาส ศรีปาน

สาขาวิชา

จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

อาจารย์ ดร.วัชรภรณ์ บุญญศิริวัฒน์

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต

.....คณบดีคณะจิตวิทยา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คัทธนาภรณ์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คัทธนาภรณ์ มณีศรี)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(อาจารย์ ดร.วัชรภรณ์ บุญญศิริวัฒน์)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.อภิชนา ไชยวุฒิกรณวานิช)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(อาจารย์ ดร.นำชัย ศุภฤกษ์ชัยสกุล)

ศุภมาส ศรีปาน : อิทธิพลของการยืนยันคุณค่าในตนเองและอารมณ์ทางบวก ต่อการประมวลสารโน้มน้าวใจเกี่ยวกับสุขภาพที่คุกคามตน (EFFECTS OF SELF-AFFIRMATION AND POSITIVE MOOD ON PROCESSING OF THREATENING HEALTH PERSUASIVE MESSAGE) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: อ. ดร.วัชรภรณ์ บุญญศิริวัฒน์, หน้า.

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการยืนยันคุณค่าในตนเองและอารมณ์ทางบวกต่อเจตนาการลดการบริโภคโซเดียมและพฤติกรรมการลดการบริโภคโซเดียม กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 122 คน ก่อนจะได้รับการจัดกระทำการยืนยันคุณค่าในตนเองหรือไม่ได้ยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกหรือไม่ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก ผู้ร่วมวิจัยตอบแบบสอบถามวัดพฤติกรรมการบริโภคโซเดียม ได้รับการจัดกระทำตามแต่ละเงื่อนไข จากนั้นอ่านบทความโน้มน้าวใจให้ลดการบริโภคโซเดียม ต่อมาวัดเจตนาการลดการบริโภคโซเดียม และเขียนรายงานความคิดที่เกิดขึ้นขณะที่อ่านบทความ หลังจากนั้น 2 สัปดาห์ ผู้ร่วมวิจัยตอบแบบสอบถามวัดพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมอีกครั้ง สถิติที่ใช้วิเคราะห์ คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of covariance: ANCOVA)

ผลการวิจัย พบว่า

1. ผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกมีเจตนาในการลดการบริโภคโซเดียมมากกว่าผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. ผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกและผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองเพียงอย่างเดียวมีเจตนาในการลดการบริโภคโซเดียมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. ผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกและผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกเพียงอย่างเดียวมีพฤติกรรมในการบริโภคโซเดียมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
4. ผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกและผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองเพียงอย่างเดียวมีพฤติกรรมในการบริโภคโซเดียมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สาขาวิชา จิตวิทยา

ลายมือชื่อนิสิต

ปีการศึกษา 2558

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

5577630038 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS: SELF-AFFIRMATION / POSITIVE MOOD

SUPAMAS SRIPAN: EFFECTS OF SELF-AFFIRMATION AND POSITIVE MOOD ON PROCESSING OF THREATENING HEALTH PERSUASIVE MESSAGE. ADVISOR: DR.WATCHARAPORN BOONYASIRIWAT, Ph.D., pp.

The purpose of this study was to examine the effects of self-affirmation and positive mood on processing of threatening health persuasive message. Participants were 122 Thai undergraduate students who were randomly assigned to receive manipulation of self-affirmation vs. no self-affirmation and receive manipulation of positive mood vs. no positive mood. Participants answered a sodium assumption questionnaire and obtained manipulation in each condition then read persuasive message, answered an intention to reduce sodium assumption questionnaire and wrote thought listing task. 2 weeks later participants answered a sodium assumption questionnaire again. Analysis of covariance showed that:

1. Participants in self-affirmation and positive mood condition reported stronger intention to reduce sodium assumption than did participants in positive mood only condition.
2. Participants in self-affirmation and positive mood condition did not report stronger intention to reduce sodium assumption than did participants in self-affirmation only condition.
3. Participants in self-affirmation and positive mood condition did not report stronger sodium assumption than did participants in positive mood only condition.
4. Participants in self-affirmation and positive mood condition did not report stronger sodium assumption than did participants in self-affirmation only condition.

Field of Study: Psychology

Student's Signature

Academic Year: 2015

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยความกรุณาของอาจารย์ ดร.วัชรภรณ์ บุญญศิริวัฒน์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่ได้กรุณาให้ความรู้ ให้คำปรึกษา สละเวลาแรงกาย และแรงใจให้ความช่วยเหลือผู้วิจัยตลอดมา ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศักนงค์ มณีศรี ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.นงลักษณ์ วิรัชชัย อาจารย์จรุงกุล บุรพวงศ์ อาจารย์ ดร.อภิษฎา ไชยวุฒิกถวัฒน์ รองศาสตราจารย์ ดร.ธีระพร อุวรรณโณ ที่ได้อบรมสั่งสอนและถ่ายทอดวิชาความรู้อันเป็นประโยชน์ ยิ่งแก่ผู้วิจัย

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.จงจิตร อังคทะวานิช รองศาสตราจารย์ ดร.ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ รองศาสตราจารย์ ดร.วินัส ลิฬหกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทัศนวีรณ ภู่อารีย์ และรองศาสตราจารย์กนกพร หมูปยัคฆ์ ที่กรุณาสละเวลาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามวัดพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมให้ผู้วิจัย

ขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่ประจำคณะจิตวิทยาทุกท่าน โดยเฉพาะคุณวัลลภ สีหเดชวีระ ที่คอยให้ความช่วยเหลือดำเนินการในเรื่องต่างๆ

ขอขอบคุณคุณศศิกานต์ โคตรสา คุณธนัชพร วุฒิพงศ์ คุณธารวิมล ดิษฐรักษ์ คุณทรงสมร โสตะ และเพื่อนร่วมรุ่นทุกคน ที่คอยให้ความช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาและอยู่เคียงข้างผู้วิจัย มาโดยตลอด

ขอขอบคุณคุณอัจฉราพร ทองสรรค์ คุณอารีรัตน์ ไหลเลื่อน คุณกัญญารัตน์ ศรณารายณ์ คุณณกัญญมณต์ ดำรงค์สุทธิพงศ์ คุณนัยนา ทวยนาค ที่คอยถามไถ่ รับฟังและเป็นกำลังใจที่สำคัญเสมอมา รวมไปถึงคุณชิน ดงกับ และคุณชอง ยุนโฮ ที่เป็นอีกหนึ่งกำลังใจสำคัญที่ทำให้ผู้วิจัยสามารถผ่านช่วงเวลาทั้งหมดนี้มาได้

ท้ายที่สุดนี้ผู้วิจัยจะประสบความสำเร็จในการศึกษาไม่ได้เลยหากขาดความรัก ความห่วงใย และความเข้าใจของนางพรเพชร ปิยะพุทธานุสร นายสุรโกชน ศรีปานและนายธีรภัทร์ ศรีปาน ผู้เป็นมารดา บิดา และพี่ชาย รวมทั้งญาติพี่น้องและคนในครอบครัวทุกคนที่คอยสนับสนุน ให้กำลังใจ ความห่วงใย และความช่วยเหลือในด้านต่างๆและคอยอยู่เคียงข้างผู้วิจัยมาโดยตลอด

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
บทที่ 1	1
บทนำ	1
ที่มาและความสำคัญของปัญหา.....	1
ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	2
ทฤษฎีการยืนยันคุณค่าในตนเอง.....	2
เป้าหมายของการยืนยันคุณค่าในตนเอง	3
กระบวนการของการยืนยันคุณค่าในตนเอง.....	4
อิทธิพลของวัฒนธรรมต่อการยืนยันคุณค่าในตนเอง	5
วิธีการยืนยันคุณค่าในตนเอง.....	7
ทฤษฎีอารมณ์เป็นทรัพยากร.....	10
กระบวนการของอารมณ์.....	12
วิธีการจัดการกระทำอารมณ์ทางบวก.....	13
การใช้การยืนยันคุณค่าในตนเองร่วมกับอารมณ์ทางบวก	14
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	15
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการยืนยันคุณค่าในตนเอง	15
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์เป็นทรัพยากร	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการยืนยันคุณค่าในตนเองและอารมณ์เป็นทรัพยากร	19

วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	20
ขอบเขตในการวิจัย.....	20
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	20
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	20
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา.....	21
ตัวแปรอิสระ.....	21
ตัวแปรตาม.....	21
สมมติฐาน.....	22
บทที่ 2.....	23
วิธีดำเนินการวิจัย.....	23
ประชากร.....	23
กลุ่มตัวอย่าง.....	23
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	24
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ.....	24
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	29
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
บทที่ 3.....	31
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิจัย.....	31
ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน.....	32
ตอนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย.....	36
3. ผลการวิเคราะห์เพิ่มเติม.....	41
สมมติฐานการวิเคราะห์เพิ่มเติม.....	42

บทที่ 4	46
อภิปรายผลการวิจัย.....	46
อภิปรายผลการวิเคราะห์เพิ่มเติม.....	48
บทที่ 5	50
สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	50
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	50
สมมติฐาน.....	50
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	50
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	50
วิธีดำเนินการวิจัย	51
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
ผลการวิจัย.....	53
ข้อเสนอแนะ	53
.....	54
รายการอ้างอิง	54
ภาคผนวก.....	58
ภาคผนวก ก	59
ภาคผนวก ข	72
ภาคผนวก ค	74
ภาคผนวก ง.....	75
ภาคผนวก จ	76
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	79



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ลักษณะทางประชากรศาสตร์ของผู้ร่วมวิจัย (N = 122).....	33
ตารางที่ 2 ผลการจัดกระทำการยืนยันคุณค่าในตนเอง.....	34
ตารางที่ 3 ผลการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก.....	35
ตารางที่ 4 ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรเจตนาในการลดการ บริโภคโซเดียมและพฤติกรรมการบริโภคโซเดียม.....	35
ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเจตนาการลดการบริโภคโซเดียมและค่าเฉลี่ยพฤติกรรมใน การบริโภคโซเดียมในแต่ละเงื่อนไข.....	36
ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมเปรียบเทียบเจตนาการลดการบริโภคโซเดียมของ เงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกกับเงื่อนไขไม่ ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก (N = 122).....	37
ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมเปรียบเทียบเจตนาการลดการบริโภคโซเดียมของ เงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกกับเงื่อนไขได้รับ การยืนยันคุณค่าในตนเองและไม่ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก (N = 122).....	37
ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมเปรียบเทียบพฤติกรรมการลดการบริโภคโซเดียม ของเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกกับเงื่อนไข ไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก (N = 122).....	38
ตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมเปรียบเทียบพฤติกรรมการลดการบริโภคโซเดียม ของเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกกับเงื่อนไข ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและไม่ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก (N = 122).....	39
ตารางที่ 10 สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน	40
ตารางที่ 11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมเปรียบเทียบการสนับสนุนบทความ (N = 119)....	42
ตารางที่ 12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมเปรียบเทียบการต่อต้านบทความ (N = 119).....	43
ตารางที่ 13 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมเปรียบเทียบการเห็นความสำคัญของบทความ (N = 119).....	43

ตารางที่ 14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมเปรียบเทียบการลดความสำคัญของบทความ (N = 119)..... 44

ตารางที่ 15 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมเปรียบเทียบการยอมรับว่าบทความเกี่ยวข้องกับตนเอง (N = 119) 44

ตารางที่ 16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมเปรียบเทียบการปฏิเสธว่าบทความเกี่ยวข้องกับตนเอง (N = 119) 45



บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

จากการสำรวจภาวะสุขภาพอนามัยของคนไทยในปี พ.ศ. 2534-2555 พบว่า คนไทยประมาณ 11 ล้านคน เป็นโรคความดันโลหิตสูง มีความชุกของโรคมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคไต ในปัจจุบันพบว่าคนไทยป่วยเป็นโรคไตประมาณ 8 ล้านคน หรือร้อยละ 17.5 ของจำนวนประชากร และป่วยเพิ่มมากขึ้นปีละกว่า 7,800 คน และมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ นอกจากนี้ยังเป็นโรคหัวใจขาดเลือด จำนวน 750,000 คน โรคหลอดเลือดสมอง อัมพฤกษ์ อัมพาต ประมาณ 500,000 คน ปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่ส่งผลให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง คือ การบริโภคอาหารที่มีรสเค็มหรือมีปริมาณโซเดียมสูงอยู่เป็นประจำ จากผลการสำรวจพบว่า คนไทยบริโภคโซเดียมมากถึง 10.8 กรัมต่อวัน สูงกว่าปริมาณที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ คือไม่ควรเกิน 5-6 กรัมต่อวัน (เทียบเท่ากับโซเดียม 2,000 มิลลิกรัม) หรือคนไทยบริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูงถึง 4,000 มิลลิกรัม ซึ่งสูงกว่าปริมาณสูงสุดที่ควรบริโภคต่อวัน

ในความเป็นจริงนั้นโซเดียมเป็นสารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และพบได้ในอาหารตามธรรมชาติอยู่แล้ว แต่หากบริโภคมากเกินไปจะมีผลเสียต่อสุขภาพ นำไปสู่โรคร้ายต่างๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคเกี่ยวกับหลอดเลือด โรคหัวใจ โรคกระเพาะอาหารและโรคอ้วน (คณะกรรมการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์เพื่อการสร้างความเชื่อมโยงด้านอาหารและโภชนาการสู่คุณภาพชีวิตที่ดี คณะกรรมการอาหารและยา, 2555) สำหรับสาเหตุเกิดจากพฤติกรรมการกินอาหารของคนไทยที่เปลี่ยนไป คือ มีการกินอาหารที่มีรสเค็มมากขึ้น และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารนอกบ้านและอาหารสำเร็จรูปมากขึ้น

จากข้อมูลของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พบว่าผลิตภัณฑ์เครื่องปรุงรสที่คนไทยนิยมใช้ 5 ลำดับแรก คือ น้ำปลา ซีอิ๊วขาว เกลือ กะปิ และซอสหอยนางรม และจากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อหลักของคนไทย พบว่า มากกว่าร้อยละ 30 จะซื้ออาหารจากนอกบ้านมารับประทานทั้ง 3 มื้อ โดยเฉพาะกลุ่มที่ทำงานหรือใช้ชีวิตนอกบ้าน เช่น ข้าราชการ นักเรียน นิสิต นักศึกษา พนักงานรัฐวิสาหกิจ และลูกจ้างทั่วไป ผลิตภัณฑ์อาหารที่นิยมบริโภค 10 ลำดับแรก คือ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปพร้อมเครื่องปรุง ปลากระป๋อง ปลาทูน่า น้ำพริกต่างๆ ปลาต้ม ข้าวโพดต้ม ลูกชิ้น แคนพรมู มั่นฝรั่งทอด และไข่เค็ม ซึ่งอาหารสำเร็จรูปส่วนใหญ่จะมีเกลือหรือโซเดียมอยู่เป็นจำนวนมาก เพราะเป็นวิธีที่ถูกที่สุดในการเพิ่มรสชาติให้อาหารและถนอมอาหาร ช่วยยืดอายุผลิตภัณฑ์ เมื่อบริโภคอาหารเหล่านี้เข้าไปเป็นจำนวนมาก จึงนำไปสู่การมีปริมาณโซเดียมในร่างกายสูง และก่อให้เกิดโรคต่างๆตามมาในที่สุด กระทรวงสาธารณสุขจึงได้ร่วมกับสมาคมโรคไตแห่งประเทศไทยและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จัดกิจกรรมรณรงค์เนื่องในวันไตโลก (World Kidney Day)

และจัดโครงการลดเค็มครั้งหนึ่ง ห้างไกลโรค เพื่อรณรงค์ให้คนไทยลดการกินรสเค็ม ลดการเติมเครื่องปรุงรส และการบริโภคโซเดียมให้น้อยลง สถานการณ์นี้จึงถือเป็นอีกหนึ่งปัญหาสุขภาพที่มีความสำคัญของสังคมไทยที่ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาเพื่อโน้มน้าวใจให้คนไทยหันมาบริโภคโซเดียมให้น้อยลง เพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยทุกคน

การวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยด้านการโน้มน้าวใจเพื่อให้เกิดพฤติกรรมการลดการบริโภคโซเดียม โดยนำทฤษฎีการยืนยันคุณค่าในตนเอง (Self-Affirmation Theory) (Steele, 1988) และอารมณ์เป็นทรัพยากร (mood-as-a-resource) มาใช้ในงานวิจัย เพราะโดยปกติแล้วบุคคลย่อมจะไม่ยอมรับหรือตอบสนองแบบต่อต้านต่อสารหรือข้อมูลที่เป็นสิ่งคุกคามต่อตนเอง ข้อมูลทางลบด้านสุขภาพที่มีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลก็เช่นกันที่ถือเป็นสิ่งคุกคามตัวตน นำมาซึ่งการต่อต้าน ไม่ยอมเปิดรับ หลีกเลี่ยง หรือไม่ยอมอ่านสาร ผู้วิจัยจึงจะนำการยืนยันคุณค่าในตนเอง (self-affirmation) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงการมองตัวตนในภาพรวม ว่าบุคคลมีแรงจูงใจที่จะปกป้องความเป็นตัวตน โดยการยืนยันคุณค่าของตนเองในด้านอื่น เพื่อที่จะลดอิทธิพลของสิ่งที่มาคุกคาม ทำให้สามารถที่จะรับมือกับสิ่งที่มาคุกคามนั้นได้ และทฤษฎีอารมณ์เป็นทรัพยากร เป็นทฤษฎีที่ถือว่าอารมณ์ทางบวกเป็นทรัพยากรในการจัดการกับข้อมูลทางลบ ทำให้บุคคลมองข้ามผลเสียระยะสั้นที่เกิดจากการรับสาร มุ่งไปสนใจที่ประโยชน์ที่จะได้รับในระยะยาว ทั้งสองทฤษฎีนี้จึงน่าจะสามารถช่วยทำให้บุคคลสามารถที่จะเผชิญหน้า รับมือกับข้อมูลทางสุขภาพที่จะมาคุกคามได้ เมื่อบุคคลมีทรัพยากรที่จะรับมือ หรือเผชิญหน้ากับสิ่งคุกคาม ก็จะสามารถที่จะลดการตอบสนองแบบต่อต้านสารยอมอ่านสารและยอมรับสารนั้นได้มากขึ้น นำไปสู่เจตนาในการเปลี่ยนพฤติกรรม และมีการเปลี่ยนพฤติกรรมได้มากขึ้นในที่สุด

ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทฤษฎีการยืนยันคุณค่าในตนเอง

เป็นทฤษฎีที่ถือว่าระบบของตัวตน (self-system) เป็นสิ่งพื้นฐานของตัวตนของเรา เป็นระบบที่อธิบายความเป็นตัวเรา รักษาไว้ซึ่งตัวตนที่ยืดหยุ่น ปรับตัวและมีความเหมาะสมดีงาม ทุกคนมีจุดประสงค์ มีแรงจูงใจที่จะอธิบายให้เหตุผลและรักษาตัวตนไว้ (self) ทั้งในรูปแบบของความคิดเกี่ยวกับตนเอง (self-concept) และภาพลักษณ์เกี่ยวกับตนเอง (self-image) เป็นการรักษาตัวตน การเข้าใจตัวตนและภาพลักษณ์ สามารถปรับตัว และมีความเหมาะสมดีงาม, สอดคล้องเป็นหนึ่งเดียว, มีความมั่นคง, มีความสามารถที่จะเลือก, มีความสามารถที่จะควบคุมผลสำคัญที่จะตามมา (Steele, 1988)

การยืนยันคุณค่าในตนเอง เป็นกระบวนการที่เมื่อถูกคุกคามความเป็นตัวตนที่สมบูรณ์พร้อม การยืนยันคุณค่าในตนเองจะช่วยฟื้นฟูการรับรู้ อธิบายและให้เหตุผลการกระทำและตัวตน เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่สิ่งคุกคามทำให้เกิดความไม่สอดคล้องต่อการรับรู้ความสมบูรณ์พร้อมของตัวตน การยืนยันไปที่ตัวตนทั่วไปบางด้านจะช่วยลดความไม่สอดคล้องนั้น เป็นการยืนยันภาพกว้างของตัวตนในการให้ค่าความคิดเกี่ยวกับตนเองที่สำคัญในด้านอื่น ทำให้ลดอิทธิพลของการคุกคามความสมบูรณ์พร้อมของตัวตน สามารถทนและรับมือกับสิ่งคุกคามนั้นได้

เมื่อได้รับข้อมูลที่คุกคามจะทำให้เกิดผลกระทบต่อตัวตน บุคคลจะเกิดความกดดันที่จะต้องปรับตัว ปรับพฤติกรรมหรือความคิด จนกว่าจะฟื้นฟูการรับรู้ตัวตนได้ การยืนยันคุณค่าในตนเองเป็นการอธิบาย หาความเชื่อและความสัมพันธ์ที่มีประโยชน์และปกป้องการนับถือตนเอง (self-esteem) เพื่อปกป้องตัวตน เพื่อให้ทนต่อสิ่งคุกคามหรือข้อมูลคุกคามได้ โดยจะต้องทำการยืนยันไปในเรื่องที่ดี เรื่องที่เป็นจุดแข็ง หรือตัวตนที่มีความคงทน, มั่นคง เป็นการป้องกันรักษาไว้ซึ่งความคิดเกี่ยวกับตนเอง ที่ส่งผลต่อพฤติกรรม เป็นการดำรงอยู่ของภาพกว้าง ปกป้องระบบของตัวตน แต่ไม่ใช่การแก้ปัญหาไปที่ตัวตนที่ถูกคุกคามแบบเฉพาะเจาะจง เป็นการปรับเพื่อคงไว้ซึ่งความสมบูรณ์พร้อม ความเหมาะสมดีงามของตัวตนโดยรวม (self-integrity) เป็นการชดเชยเพื่อคงไว้ซึ่งการรับรู้ความสมบูรณ์พร้อมของตัวตนมากกว่าการแก้ปัญหาตัวตนด้านที่ถูกคุกคามโดยเฉพาะ แต่การยืนยันคุณค่าในตนเองนั้นจะต้องไม่เกี่ยวข้องกับด้านที่เป็นสิ่งคุกคามตั้งแต่แรก (Steele, 1988)

เป้าหมายของการยืนยันคุณค่าในตนเอง

- ปกป้อง รักษาความสมบูรณ์พร้อมของตัวตน สามารถยืดหยุ่น ปรับตัว รักษาระบบของตัวตนไว้ได้
- สามารถลดการคุกคาม การรับรู้การคุกคามความสมบูรณ์พร้อมของตัวตน โดยทำการยืนยันคุณค่าในตนเองด้านอื่น ที่ไม่เกี่ยวข้องกับด้านที่ถูกคุกคาม โดยที่ไม่จำเป็นต้องไปแก้ไขตัวตนที่ถูกคุกคามนั้น
- สิ่งที่ทำให้เกิดแรงจูงใจในการยืนยันคุณค่าในตนเองสามารถเกิดได้จากข้อมูล สิ่งแวดล้อม พฤติกรรมของคนอื่นที่มีต่อบุคคล การตัดสินใจของผู้อื่น ซึ่งสามารถลดได้โดยการยืนยันและคงไว้ซึ่งคุณค่าของความคิดเกี่ยวกับตนเอง และภาพลักษณ์เกี่ยวกับตนเอง

ข้อมูลที่จะคุกคามภาพรวมตัวตน บุคคลจะบิดเบือน ปฏิเสธ ไม่สนใจ มองข้าม การยืนยันอดีตหรือการต่อต้านเกิดขึ้นจากแรงจูงใจที่จะคงไว้ซึ่งความสมบูรณ์พร้อมของตัวตนที่สนับสนุนโดยผลการทดสอบที่ว่า อดีตถูกทำให้ลดลงโดยการยืนยันคุณค่าโดยการเลือกทรัพยากรอันหลากหลายของภาพรวมตัวตน ทฤษฎีการยืนยันคุณค่าในตนเอง มีกระบวนการคือ บุคคลมีความต้องการที่จะรักษาการรับรู้คุณค่าและความสมบูรณ์พร้อมในตนเอง โดยตัวตนประกอบไปด้วยเป้าหมายพื้นฐานของระบบความเป็นตัวตน เมื่อถูกข้อมูลคุกคาม บุคคลจะมีความพึงพอใจเป็นแรงจูงใจโดยตรง พวกเขาจะต่อต้านข้อมูลนั้น เมื่อบุคคลเผชิญกับหลักฐานที่คลุมเครือไม่ชัดเจน พวกเขาจะตีความมั่นใจไปตามความต้องการและความเชื่อที่มีอยู่ก่อน แต่เมื่อได้ยืนยันคุณค่าในตนเองจะลดการต่อต้านหรืออดีตนั้นลง (Sherman & Cohen, 2002)

ในการเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อสุขภาพ การยืนยันคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ต่อการควบคุมตนเอง รวมไปถึงการเปิดใจรับข้อมูลที่คุกคาม ลดการเกิดความล้มเหลวในการควบคุมตนเอง การยืนยันคุณค่าในตนเองทำให้คนมองในภาพกว้าง มองไปที่ผลกระทบยาวและประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นต่อตนเอง แม้ว่าบุคคลจะรู้ถึงความเสี่ยงของพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อสุขภาพแต่ก็ยังเลือกที่จะทำพฤติกรรมนั้น การเปลี่ยนพฤติกรรมจึงทำได้ยากเป็นเพราะการควบคุม

ตนเองล้มเหลว เพราะจะต้องใช้การควบคุมตนเองในการควบคุมความต้องการเพื่อให้ได้ผลในระยะยาว

การยืนยันคุณค่าในตนเองเป็นกระบวนการสะท้อนจุดแข็งหรือคุณค่าด้านที่สำคัญของบุคคลลดการต่อต้านข้อมูลสุขภาพที่คุกคาม ซึ่งถือเป็นอุปสรรคต่อการเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (Harris, 2011) การยืนยันคุณค่าในตนเองทำให้บุคคลมีแรงจูงใจที่จะคงไว้ซึ่งความสมบูรณ์พร้อมของตัวตน ป้องกันการถูกทำลายและฟื้นฟูตัวตน ข้อมูลความเสี่ยงทางสุขภาพก็ถือเป็นสิ่งคุกคามตัวตนเช่นกัน ดังนั้นการยืนยันคุณค่าในตนเองจึงจะทำให้มั่นใจว่าจะคงตัวตนไว้ได้ ในแง่ของการเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ การยืนยันคุณค่าในตนเองจะช่วยให้เปิดใจรับข้อมูลความเสี่ยงด้านสุขภาพ ลดอุปสรรคในการรับสาร ในการเปลี่ยนพฤติกรรม ทำให้เห็นว่าถ้ายังคงทำพฤติกรรมแบบนี้จะเกิดอันตราย จึงเกิดความรูสึกอยากเปลี่ยนพฤติกรรม ทำให้มีการตอบสนองต่อข้อมูลความเสี่ยงทางสุขภาพ ลดการต่อต้าน ทำให้ยอมรับสาร นึกถึงประโยชน์ในระยะยาว เพิ่มการรับรู้ตนเองว่ามีความสามารถทำได้ เพิ่มความคิดที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม ทำให้มีแรงจูงใจและมีเจตนาที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้ได้สุขภาพที่ดี

กระบวนการของการยืนยันคุณค่าในตนเอง

บุคคลมีความคิด ความเชื่อเป็นของตัวเองที่หล่อหลอมความเป็นตัวตน และมีแรงจูงใจที่จะรักษาหรือคงไว้ซึ่งภาพรวมความเป็นตัวตน ปกป้องความสมบูรณ์พร้อมของตัวตนนั้น เมื่อมีข้อมูลมาคุกคามตัวตน หรือมีสิ่งที่ไม่ตรง ไม่สอดคล้องกับความคิด ความเชื่อของตนที่มีมาแต่เดิม บุคคลสามารถเลือกเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ หรือพฤติกรรมให้สอดคล้องกับข้อมูลใหม่นั้น หรือเลือกตอบสนองแบบต่อต้าน เช่น การบิดเบือน มองข้าม ไม่สนใจ หรือหลีกเลี่ยงข้อมูลที่มาคุกคามนั้น เพราะไม่ยอมเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง เกิดความไม่พึงพอใจขึ้น เพราะภาพรวมความเป็นตัวตนถูกคุกคาม ยิ่งเรื่องนั้นมีความเกี่ยวข้องกับตนเองมาก ก็ยิ่งเกิดการต่อต้านได้มากขึ้น คนจะต่อต้านถ้าข้อมูลนั้นคุกคามวิถีชีวิต พฤติกรรม หรือคุณลักษณะของตนเอง เช่น ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่ส่งผลทางลบ บุคคลจะปฏิเสธ หรือต่อต้าน เพื่อที่จะรักษามุมมองที่ดีต่อตัวเองเอาไว้ คนที่เกี่ยวข้องกับความเสียหายมาก ก็ยิ่งจะเกิดการต่อต้านได้มาก (Klein & Harris, 2009)

โดยทั่วไปนั้นคนส่วนใหญ่จะเลือก หรือมีปฏิกิริยาตอบสนองแบบต่อต้านมากกว่า แต่การยืนยันคุณค่าในตนเองเป็นวิธีการที่ทำให้บุคคลนึก มองหา หรือพยายามหาจุดแข็ง จุดเด่น หรือค่านิยมที่สำคัญกับตนในด้านต่างๆ ที่เป็นด้านที่ไม่ได้ถูกคุกคาม เพื่อฟื้นฟู หรือเรียกคืนภาพรวมของตัวตนของตนเอง ระลึกถึงความเป็นตัวตนในภาพรวมหรือภาพกว้างของตนเองที่มีความสำคัญกับตนมากกว่าข้อมูลที่มาคุกคามนั้น เมื่อรู้สึกว่ภาพรวมตัวตนของตนมั่นคง ก็จะลดความจำเป็นในการต่อต้านลง ลดอิทธิพลของสิ่งที่มาคุกคาม ทำให้เกิดการเปิดใจมากขึ้น เปิดกว้างและยอมรับข้อมูลนั้นมากขึ้น เมื่อภาพรวมตัวตนรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย จึงยอมรับ ยอมอ่านข้อมูลนั้นมากขึ้น แม้จะเกิดความไม่พึงพอใจ แต่ก็มองถึงประโยชน์และความสำคัญของข้อมูล เพิ่มเจตคติและเจตนาในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้มากขึ้น เพราะหากบุคคลไม่ยอมอ่าน ไม่ยอมรับ หรือเผชิญหน้ากับข้อมูลนั้น ก็จะไม่สามารถที่จะรับรู้ข้อมูลและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้เลย แต่การยืนยันคุณค่าในตนเองจะเป็นดังทรัพยากรที่ช่วยให้สามารถรับมือกับข้อมูลที่

คุกคามนั้นได้ ลดความรู้สึกถูกคุกคาม เพราะยังมีด้านอื่นที่เป็นด้านใหญ่ หรือภาพรวมของตัวตน ซึ่งเป็นด้านที่มีความสำคัญกับบุคคลมากกว่าด้านที่ถูกคุกคามนี้ เป็นการช่วยเตือนความจำของบุคคลให้นึกถึงด้านอื่นซึ่งเป็นด้านที่มีความสำคัญมากกว่า เช่น ค่านิยมที่มีความสำคัญกับตนเอง สถานภาพทางสังคม บทบาททางสังคม เอกลักษณ์หรือคุณลักษณะส่วนบุคคล ความสามารถพิเศษ รวมไปถึงประสบการณ์และความสัมพันธ์อันดีกับคนในครอบครัวและผู้อื่น ทำให้เกิดการฟื้นฟูหรือเรียกคืนมุมมองหรือภาพรวมที่ดีของตัวตน รู้สึกว่าถูกคุกคามตัวตนน้อยลง จึงเพิ่มความสนใจในข้อมูลนั้นมากขึ้น เพิ่มความสนใจในข้อมูลที่โดยปกติแล้วจะมีแนวโน้มที่จะต่อต้าน โดยเฉพาะข้อมูลทางด้านสุขภาพ เมื่อเพิ่มความสนใจในข้อมูลมากขึ้น ทำให้สามารถยอมอ่านข้อมูลมากขึ้น ก็จะสามารถเพิ่มการยอมรับสาร และเพิ่มการรับรู้ความเสี่ยงของพฤติกรรมสุขภาพได้มากขึ้น สามารถรับมือกับสิ่งที่มาคุกคามได้มากขึ้น นำไปสู่การยอมรับ การเห็นด้วยและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านสุขภาพที่ดีขึ้นได้ในที่สุด

สำหรับพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมในปริมาณสูงที่ในปัจจุบันคนไทยจำนวนมากมีพฤติกรรมนี้อยู่ นั่นถือเป็นสิ่งที่คุกคามตัวตนทางด้านสุขภาพ เป็นข้อมูลทางลบที่บุคคลเมื่อได้รับข้อมูลแล้วจะส่งผลกระทบต่อตัวตนและวิถีชีวิต เนื่องจากบุคคลจะต้องเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหากอยากมีสุขภาพที่ดี ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคร้ายต่างๆที่มีสาเหตุมาจากการบริโภคโซเดียมในปริมาณสูง บุคคลจะต้องเปลี่ยนพฤติกรรมการกินในชีวิตประจำวันที่ทำอยู่เป็นประจำ ข้อมูลนี้จึงถือเป็นข้อมูลที่มีการคุกคามความเป็นตัวตนของบุคคล บุคคลส่วนใหญ่จึงมักที่จะหลีกเลี่ยง มองข้ามและลดความสำคัญ เพราะไม่อยากจะต้องรับข้อมูลที่บอกว่า ตนเองมีความเสี่ยงในการเกิดโรคร้ายจากพฤติกรรมการกินของตน ทั้งที่ในความเป็นจริงนั้นโรคร้ายต่างๆเหล่านี้ สามารถที่จะป้องกันและลดความเสี่ยงในการเกิดโรคได้ หากบุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมของตน ซึ่งจะส่งผลดีทางด้านสุขภาพในระยะยาวต่อตนเองมากกว่า การนำการยืนยันคุณค่าในตนเองมาใช้จึงจะเป็นการช่วยให้บุคคลได้เกิดการยืนยันคุณค่าของตนเอง โดยการมองภาพรวมความเป็นตัวตน หรือมองถึงภาพกว้างของตน ว่ายังมีคุณค่า ค่านิยม หรือสิ่งที่ดีที่มีความสำคัญต่อตนเองในด้านอื่นมากกว่า เมื่อได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองแล้วจะทำให้บุคคลรู้สึกว่ามีทรัพยากรในการที่จะรับมือกับข้อมูลเรื่องผลเสียที่เกิดจากการบริโภคโซเดียม ลดอิทธิพลของการถูกข้อมูลทางลบบนี้คุกคาม ทำให้สามารถเปิดใจ ยอมอ่านข้อมูล ไม่หลีกเลี่ยงหรือมองข้ามผลเสียต่อสุขภาพจากการบริโภคโซเดียมในปริมาณมาก เมื่อบุคคลยอมอ่านหรือพิจารณาข้อมูล ก็จะนำไปสู่การวิเคราะห์และยอมรับข้อมูลได้มากขึ้น นำไปสู่การเปลี่ยนเจตคติและมีเจตนาที่ดีในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการกินในชีวิตประจำวันของตน เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการบริโภคโซเดียมลดลง เป็นการป้องกันโรคและลดความเสี่ยงของการเกิดโรคและส่งผลดีต่อสุขภาพของตนเองมากยิ่งขึ้น

อิทธิพลของวัฒนธรรมต่อการยืนยันคุณค่าในตนเอง

วัฒนธรรมแบบคตริรวมหมู่เป็นวัฒนธรรมที่ให้ความสำคัญไปที่ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ให้ความสำคัญกับส่วนรวม ให้คุณค่าความสำคัญกับกลุ่มและความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม มีการพึ่งพาอาศัยกัน ต่างจากวัฒนธรรมแบบปัจเจกบุคคลนิยมที่จะให้ความสำคัญไปที่เอกลักษณ์ส่วนบุคคล ความแตกต่างและตัวตนของแต่ละบุคคล มีความเป็นอิสระจากกลุ่ม

งานวิจัยของ Hoshino-Browne และคณะ (2005) พบว่าในวัฒนธรรมที่ให้ความสำคัญกับเรื่องของการสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดอย่างเช่นวัฒนธรรมแบบคตริวมหมู่ นั้น ถ้าสิ่งที่คุณค่ามีเรื่องของการสัมพันธ์มาเกี่ยวข้องด้วย จะทำให้เกิดความไม่คล่องจงทางปัญญา เช่น ชาวเอเชียจะเลือกอาหารให้เพื่อนอย่างใช้เหตุผลมากกว่าเลือกอาหารให้ตนเอง ส่วนชาวยุโรปจะใช้เหตุผลเมื่อเลือกอาหารให้ตนเองมากกว่าเลือกให้เพื่อน ผู้วิจัยจึงทำการทดลองแบ่งเป็นเงื่อนไขการยืนยันคุณค่าแบบพึ่งพา โดยให้เรียงลำดับค่านิยมที่มีความสำคัญทั้งกับตัวเองและครอบครัว และเขียนว่าเพราะเหตุใดค่านิยมนั้นจึงสำคัญสำหรับเขาและครอบครัว เพื่อใช้ค่านิยมในความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดหรือคนในครอบครัวมาเป็นสิ่งที่ยืนยันตัวตน เพราะการเลือกเขียนค่านิยมที่ทั้งตนเองและครอบครัวให้ความสำคัญ ทำให้นึกถึงค่านิยมที่มีร่วมกันกับคนในครอบครัว ยืนยันไปถึงแนวคิดทางสังคมหรือค่านิยมทางวัฒนธรรมที่มีร่วมกัน สำหรับเงื่อนไขการยืนยันตนเองแบบอิสระ ให้เรียงลำดับความสำคัญค่านิยมของตนเองและเขียนว่าเพราะเหตุใดจึงสำคัญกับตน ผลการวิจัยพบว่าในชาวเอเชีย การยืนยันคุณค่าแบบพึ่งพาลดความไม่คล่องจงในการต้องใช้เหตุผลตัดสินใจเลือกให้เพื่อน ในขณะที่การยืนยันคุณค่าแบบอิสระไม่ลดความไม่คล่องจงนั้น ส่วนในชาวยุโรปให้ผลตรงกันข้าม คือ การยืนยันแบบอิสระ หรือการที่ได้ยืนยันคุณค่าในตนเองทำให้ลดความไม่คล่องจงนั้นได้ ในขณะที่การยืนยันคุณค่าแบบพึ่งพาไม่ช่วยลดความไม่คล่องจง แต่การยืนยันทั้ง 2 แบบนี้ สามารถใช้ได้ผลกับบุคคล 2 วัฒนธรรม (bicultural)

จากงานวิจัยของ พลกฤต ธนธรรมคุณ (2548) ได้ทำการศึกษาผลของการยืนยันคุณค่าในตนเองต่ออารมณ์และเจตคติของผู้ที่มีความแตกต่างกันในความเป็นปัจเจกบุคคลนิยมและคตริวมหมู่ โดยได้ทำการทดลองแบ่งเป็น 3 เงื่อนไข คือ เงื่อนไขยืนยันคุณค่าในตนเอง ให้ผู้ร่วมการวิจัยเลือกค่านิยมที่มีความสำคัญกับตนเองมากที่สุดและเขียนบรรยายว่าเพราะเหตุใดจึงมีความสำคัญต่อตนเอง เงื่อนไขการคาดคะเนการยืนยันคุณค่าในตนเองของบุคคลใกล้ชิด ให้ผู้ร่วมการวิจัยเลือกค่านิยมที่คาดว่าจะมีความสำคัญต่อเพื่อนสนิทของเขามากที่สุดและเขียนว่าเพราะเหตุใดจึงมีความสำคัญต่อเพื่อนของตน เพื่อให้ผู้ร่วมการวิจัยได้ทำการนึกถึงความสัมพันธ์กับบุคคลที่ใกล้ชิดสนิทสนมและนำมาใช้ในการยืนยันคุณค่าของตัวเอง ส่วนในเงื่อนไขไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเอง ให้เขียนค่านิยมที่สำคัญกับตนน้อยที่สุดและเขียนเหตุผลว่าเพราะเหตุใดค่านิยมนั้นจึงมีความสำคัญต่อบุคคลอื่น ผลการวิจัยพบว่าการยืนยันทั้งแบบการยืนยันคุณค่าในตนเองและการคาดคะเนการยืนยันคุณค่าในตนเองของบุคคลใกล้ชิด สามารถลดความไม่สบายใจ ลดความไม่สอดคล้องได้ แต่การนำบุคคลใกล้ชิดมาเป็นแหล่งของการยืนยันอาจจะไม่ได้ผลสำหรับบุคคลบางประเภท เช่น ในงานวิจัยนี้ คือ คนที่มีความเป็นปัจเจกบุคคลนิยมต่ำ การใช้การยืนยันคุณค่าในตนเอง ในเรื่องที่มีความสำคัญกับตนเองให้ผลดีกว่า ทั้งที่ประเทศไทยมีความเป็นสังคมแบบคตริวมหมู่มากกว่า ผลอาจจะเป็นเพราะการที่สังคมโลกเปลี่ยนแปลงไป เกิดการสื่อสารและมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้แต่ละวัฒนธรรมกันมากขึ้น จึงทำให้สังคมมีการเปลี่ยนแปลงและมีความคล้ายคลึงในเรื่องค่านิยมกันมากขึ้น คนในสังคมแบบวัฒนธรรมคตริวมหมู่ก็ให้ความสำคัญกับความเป็นตัวตนของตนเองมากยิ่งขึ้น

ผลวิจัยที่ได้สอดคล้องกับ Sherman และ Cohen (2006) ที่เสนอว่า บุคคลในวัฒนธรรมแบบคตริวมหมู่แม้ว่าอาจจะมีความตั้งใจที่จะปกป้องความสมบูรณ์พร้อมของตัวเอง น้อยกว่าบุคคลในวัฒนธรรมแบบปัจเจกบุคคล แต่ก็ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์และประเด็นที่เป็นสิ่งคุกคามด้วย สิ่งสำคัญจึงอยู่

ที่เรื่องราว หรือเหตุการณ์ที่ทดสอบที่จะต้องเป็นสิ่งที่คุกคามความสมบูรณ์พร้อมของตัวตน ทำให้คนเกิดการต่อต้านหรือการป้องกันตัวเอง ถึงแม้วัฒนธรรมหรือโครงสร้างของตัวตนจะต่างกันบ้าง แต่กระบวนการหลักโดยทั่วไปของการยืนยันคุณค่าในตนเองนั้น คือการยืนยันคุณค่าของตนเองเพื่อลดอิทธิพลของสิ่งคุกคามนั้น ลดปฏิกิริยาแบบต่อต้านต่อสิ่งคุกคาม การยืนยันคุณค่าในตนเองจึงสามารถนำมาใช้ได้แม้วัฒนธรรมจะต่างกัน

สำหรับเรื่องการบริโภคโซเดียมนั้นถือเป็นประเด็นในด้านสุขภาพที่มีการคุกคามความเป็นตัวตนของคนทั่วไป เพราะการบริโภคโซเดียมในปริมาณที่มากเกินไปก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพและเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆตามมา เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคอื่น ๆ อีกมากมาย นับว่าเป็นเรื่องที่มีการคุกคามตัวตน วิธีชีวิตและพฤติกรรมของบุคคล เพราะเป็นข้อมูลที่ไม่สอดคล้องกับพฤติกรรมในการบริโภคของตนเอง ข้อมูลนี้จะทำให้รับรู้ถึงความเสี่ยงในการที่จะเกิดโรคจากพฤติกรรมบริโภคโซเดียม หรือพฤติกรรมการกินของตนเอง คุกคามต่อวิถีชีวิตของคนที่อาจจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหากไม่ยอมมีความเสี่ยงในการเป็นโรคต่างๆเหล่านั้น ดังเช่นที่ Harris (2011) เสนอว่า เหตุผลที่บุคคลต่อต้านข้อมูลความเสี่ยงทางสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับตน เพราะความสมบูรณ์พร้อมของตัวตนถูกคุกคาม พวกเขาได้รับข้อมูลว่าจำเป็นจะต้องเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งเป็นข้อท้าทายอีกอย่างที่จะทำให้ตนเองมีคุณค่า ดังนั้นเมื่อเป็นข้อมูลที่มาคุกคามตัวตน คุกคามวิถีชีวิตของตน บุคคลย่อมมีแรงจูงใจที่จะตอบสนองแบบต่อต้าน เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงความกลัว ความกังวล ความเครียด หดหู่ ซึมเศร้าที่จะตามมาจากการรับข้อมูลที่คุกคามทางด้านสุขภาพนั้น การใช้การยืนยันคุณค่าในตนเองจึงสามารถนำมาใช้ได้ เพราะบุคคลย่อมมีแรงจูงใจที่จะปกป้องความสมบูรณ์พร้อมของตนเอง เมื่อถูกคุกคามด้วยข้อมูลความเสี่ยงทางด้านสุขภาพ บุคคลย่อมต้องการที่จะเรียกคืนหรือฟื้นฟูความสมบูรณ์พร้อมของตัวตนของตนเอง

วิธีการยืนยันคุณค่าในตนเอง

จากงานวิจัยในอดีตที่ผ่านมาเน้นการยืนยันคุณค่าในตนเองโดยส่วนใหญ่มักจะใช้วิธีการยืนยันตนเองแบบมาตรฐานหรือแบบคลาสสิก คือ การให้ผู้ร่วมการวิจัยเรียงลำดับหัวข้อค่านิยมที่กำหนด และเลือกหัวข้อค่านิยมที่คิดว่าสำคัญกับตนเองมากที่สุดมาเขียนอธิบายว่าเพราะอะไรค่านิยมนั้นจึงสำคัญกับตนเองที่สุดพร้อมยกตัวอย่างเหตุผลหรือเหตุการณ์ เช่น แบบการยืนยันคุณค่าในตนเองของ Allport, Vernon, และ Lindzey (1960) ที่มีค่านิยม 6 ด้าน คือ สติปัญญา, เศรษฐกิจ, สุนทรียศาสตร์, ประเด็นทางสังคม, การเมือง และศาสนา หรือแบบยืนยันคุณค่าในตนเอง 11 ด้านของ Fein และ Spencer (1997) เช่น ความสัมพันธ์กับเพื่อนและครอบครัว, อารมณ์ขัน, ความคิดสร้างสรรค์, เงิน/ธุรกิจ, ทักษะทางสังคม เป็นต้น หรือการยืนยันคุณค่าในตนเองโดยให้ผู้ร่วมการวิจัยนึก หรือระลึกถึงเหตุการณ์ในเรื่องของความเมตตาที่เคยทำที่ผ่านมาของ Aspinwall (1998) วิธีการยืนยันคุณค่าในตนเองแบบนี้เป็นวิธีการที่ผู้วิจัยมักเลือกใช้และใช้กันมาอย่างยาวนาน แต่การจัดกระทำแบบคลาสสิกที่ใช้กันมาอย่างยาวนานนั้นในการนำมาใช้ในทางปฏิบัติอาจมีข้อจำกัดอยู่บ้าง คือ

1. การเลือกเขียนค่านิยมที่สำคัญของตนเอง พร้อมยกตัวอย่างนั้น บุคคลก็อาจจะต้องเลือกด้านที่มากที่สุดจากด้านที่กำหนดมา แต่ด้านนั้นอาจจะยังไม่ได้เป็นการยืนยันคุณค่าในตนเองอย่างแท้จริง หรือไม่ได้ทำให้มองเห็นถึงภาพรวมความเป็นตัวตนของตนเองอย่างชัดเจน

2. ค่านิยมบางด้านอาจจะนึกถึงยาก แม้จะให้ยกตัวอย่างประกอบด้วย แต่ก็อาจจะเป็นการยาก ในการที่จะให้นึกถึงเหตุการณ์ในด้านนั้นๆ หรือเป็นเรื่องที่เข้าถึงยาก หรือไม่ได้เป็นเอกลักษณ์ ของตัวตนของตนเองจริงๆ
3. ผู้ร่วมการวิจัยอาจจะรู้สึกว้าแปลก หรือเกิดความสงสัยในการทดลองหรือการจัดกระทำ เช่น ให้นึกถึงเรื่องความเมตตากรุณาที่เคยทำที่ผ่านมา ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องแปลกในบทสนทนา ทั่วไป
4. เนื่องจากวิธีนี้ใช้มาอย่างยาวนานอาจจะไม่เข้ากับยุคสมัยหรือสภาพสังคมในปัจจุบัน ยกต่อ การนำไปใช้ และการที่ใช้มาอย่างยาวนานมาก ก็อาจจะมีผู้ที่เคยพบหรือรู้จักวิธีการจัด กระทำแบบนี้ ทำให้ไม่เกิดการยืนยันตนเองอย่างแท้จริง เพราะรู้ถึงวัตถุประสงค์อยู่แล้ว ผู้วิจัยจึงมีความต้องการที่จะปรับปรุงหรือพัฒนารูปแบบการยืนยันคุณค่าในตนเองขึ้นมาใหม่ เพื่อให้มีความสอดคล้องกับปัจจุบันมากยิ่งขึ้นและสามารถนำไปใช้ในเชิงปฏิบัติได้มากยิ่งขึ้น ซึ่งจาก การค้นคว้าก็ได้พบงานวิจัยที่นำการใช้หน้าประวัติส่วนตัวบนเฟซบุ๊ก (Facebook profile) มาใช้เป็น การยืนยันคุณค่าในตนเอง โดย Toma และ Hancock (2013) เสนอว่า หน้าประวัติส่วนตัว บนเฟซบุ๊ก เป็นสิ่งที่ผู้ใช้จะได้นำเสนอ หรือสรุปความเป็นตัวตนของตนเองให้ผู้อื่นได้รับรู้ ผ่านการใส่ ข้อมูลส่วนตัวในด้านต่างๆ เช่น ชื่อ วันเดือนปีเกิด สถานศึกษา สถานที่ทำงาน ความสนใจหรือค่านิยม ในด้านต่างๆ เช่น ศาสนา สถานภาพทางสังคม ภาพยนตร์ แนวเพลงที่ชื่นชอบที่แสดงถึงลักษณะนิสัย หรือลักษณะพิเศษของตนเอง สถานภาพความสัมพันธ์ แสดงความเป็นครอบครัว พี่น้อง หรือเครือ ญาติกับคนในครอบครัวโดยการตั้งสถานภาพความสัมพันธ์ อีกทั้งเฟซบุ๊กยังทำให้เห็นถึงการ ติดต่อบทสนทนาและความสัมพันธ์ที่มีกับผู้อื่น เช่น เพื่อน ผู้ร่วมงาน ฯลฯ ได้ติดต่อบทสนทนาพูดคุย ติดต่อกัน เข้าร่วม หรือเกี่ยวข้องกันทางสังคม แลกเปลี่ยนค่านิยม หรือประสบการณ์ร่วมกัน นำเสนอด้านที่มี ความสำคัญและเป็นตัวตนของตนเอง ถือเป็นกรนำเสนอสรุป หรือภาพรวมของความเป็นตัวตน หรือ ลักษณะที่เด่นชัด ที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง เป็นการทำให้ผู้ใช้ได้มีโอกาสยืนยันคุณค่าในตนเอง ตาม กรอบแนวคิดทฤษฎีของ Steele (1988) ที่เสนอว่าบุคคลจะเกิดการยืนยันคุณค่าในตนเองโดยการ เข้าถึง หรือระดับของการเข้าถึงการรับรู้ของตน ความทรงจำ หรือจินตนาการที่มีประสิทธิภาพ หรือ ได้ใช้ทรัพยากรและเวลาอย่างรอบคอบ เช่น การยืนยันคุณค่าในตนเองที่มีอยู่โดยการที่บุคคลนึกถึง การเป็นอาสาสมัครให้กับองค์กรการกุศล หรือดังที่ Sherman และ Cohen (2006) เสนอว่า บางที่ การที่บุคคลกลับบ้านและเข้าอินเทอร์เน็ต ดูข้อมูล ข่าวสารการเลือกตั้งที่กำลังจะเกิดขึ้น (ยืนยัน เอกลักษณ์ทางการเมืองของตนเอง) ตรวจสอบผลคะแนนของเกมกีฬาเมื่อคืน (ยืนยันค่านิยม เอกลักษณ์ทางสังคม) ก็สามารถเป็นการยืนยันคุณค่าในตนเองอีกทางหนึ่งได้ หน้าประวัติส่วนตัว บนเฟซบุ๊กเป็นการยืนยันคุณค่าในตนเองอย่างมีเหตุผลที่ใช้กรอบแนวคิด ทฤษฎีการยืนยันคุณค่าใน ตนเองลงไปด้วย เพราะเฟซบุ๊กทำให้ผู้ใช้ได้ติดต่อกับเพื่อน ครอบครัว คนรู้จัก ผู้ใช้สามารถสร้าง ประวัติส่วนตัวที่อธิบายกิจกรรมที่ทำ สิ่งที่น่าสนใจ และค่านิยม รวมถึงมิตรภาพและความสัมพันธ์กับผู้ใช้ คนอื่นๆ สามารถโพสต์ติดต่อกับเพื่อนในหน้าส่วนตัวได้ เฟซบุ๊กประกอบด้วยค่านิยม หรือเรื่องราว ต่างๆที่เป็นองค์ประกอบของการยืนยันคุณค่าในตนเอง และผู้ใช้ถูกดึงดูเข้าไปสู่การประเมินการรับรู้ ความสมบูรณ์พร้อมของตัวตนโดยไม่รู้ตัว

นอกจากนี้หน้าประวัติส่วนตัวบนเฟซบุ๊กเป็นการนำเสนอด้านที่เป็นคุณค่าของตัวเอง นำเสนอตัวเองที่มีความหลากหลายและมีความเกี่ยวข้องกับบทบาททางสังคม เช่น นักเรียน นักศึกษา ความเป็นเพื่อน การติดต่อหรือ เข้าร่วมที่มีความสำคัญกับภาพลักษณ์ของตัวเอง เช่น สถาบันการศึกษา เจตคติและความพึงพอใจด้านต่างๆ เช่น การเมือง ศาสนา เพลงที่ชอบ ฯลฯ และสิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การติดต่อทางสังคมกับเพื่อน และครอบครัว ที่เป็นทรัพยากรที่สำคัญในการยืนยันตัวตน เป็นการตอบสนองต่อความพึงพอใจพื้นฐานในด้านต่างๆของคุณ และหน้าประวัติส่วนตัวบนเฟซบุ๊กนั้น มักจะเป็นด้านบวกและเป็นสิ่งที่คุณต้องการจะนำเสนอ เป็นสิ่งที่คนอื่นจะสามารถรับรู้ได้ ผู้ใช้จึงมีแรงจูงใจอย่างมากที่จะนำเสนอสิ่งที่ดีที่สุด อีกทั้งเฟซบุ๊กยังสามารถแก้ไข เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา และสามารถที่จะลบสิ่งที่เพื่อนโพสต์ หรือลบออกจากเพื่อนได้ ทำให้มีเฉพาะข้อความ หรือสิ่งที่ผู้เยี่ยมชมและพอใจเท่านั้นที่จะยังคงอยู่และหน้าประวัติส่วนตัวบนเฟซบุ๊กจะค่อนข้างมีความถูกต้อง เพราะเป็นการนำเสนอจุดเด่นของลักษณะนิสัยของตัวเอง ที่เพื่อนที่รู้จักทั้งในชีวิตจริงและโลกออนไลน์สามารถรับรู้ได้ว่าเป็นเรื่องจริงหรือไม่ หากโกหกก็มีความเป็นไปได้สูงว่าเพื่อนที่รู้จักจะจับได้ หรือ การใส่ข้อมูล หรือค่านิยมที่ไม่ถูกต้องก็จะทำให้คนอื่นเข้าใจตัวตนไปในทางที่ผิดได้ ประวัติส่วนตัวบนเฟซบุ๊กจึงเป็นการสรุปตัวตนของผู้ใช้ เป็นภาพรวมตัวตนของตนเองและเป็นการติดต่อสื่อสารทางสังคมที่มีความหมายต่อตัวผู้ใช้

กระบวนการของการยืนยันคุณค่าในตนเองผ่านหน้าประวัติส่วนตัวบนเฟซบุ๊ก คือ ทำให้เกิดการตระหนักรู้ถึงด้านที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของภาพรวมของตัวเอง มุมมองของตัวเอง เช่น ค่านิยม เป้าหมาย ความสัมพันธ์ที่สำคัญ หรือมีความหมายกับตัวผู้ใช้ ลักษณะนิสัยส่วนตัวด้านต่างๆที่ชอบ และบ่งบอกความเป็นตัวตน รวมไปถึงคุณลักษณะพิเศษที่สำคัญส่วนบุคคล การที่คุณถูกคุกคาม ตัวตนด้านใดด้านหนึ่ง ทำให้บุคคลจะมีแรงจูงใจที่จะมองหาข้อมูลที่อยู่รอบตัว ต้องการฟื้นฟู หรือเรียกคืนความสมบูรณ์พร้อมของตนเอง เพิ่มการรับรู้คุณค่าของตัวเอง รักษาภาพรวมตัวตนของตนเอง หลังจากได้ยืนยันคุณค่าในตนเองแล้ว บุคคลมีแนวโน้มที่จะต่อสู้กับข้อมูลที่คุกคาม โดยเมื่อได้ยืนยันคุณค่าในตนเองก็จะไม่ต่อต้านหรือปฏิเสธข้อมูลนั้นด้วยวิธีการต่างๆ เช่น มองข้าม บิดเบือน ลดหรือกำจัดข้อมูลนั้น แต่การยืนยันคุณค่าในตนเองจะทำให้เกิดความรู้สึกว่าความสมบูรณ์พร้อมของตนเองมั่นคง จึงไม่จำเป็นที่จะต้องมีการปฏิสัมพันธ์ต่อสิ่งที่คุกคามนั้น ทำให้เกิดการเปิดรับมากขึ้น และรู้สึกปลอดภัยกับสิ่งที่มาคุกคามมากขึ้น จากงานวิจัยของ Toma และ Hancock (2013) ที่ใช้การยืนยันคุณค่าในตนเองด้วยหน้าประวัติส่วนตัวบนเฟซบุ๊กนั้นมีผลใกล้เคียงกับการใช้การยืนยันคุณค่าในตนเองแบบคลาสสิก คือ ให้เรียงลำดับค่านิยมที่มีความสำคัญกับตนเอง และเลือกค่านิยมที่มีความสำคัญกับตนเองที่สุดมาเขียนอธิบายเหตุผลว่าทำไมค่านิยมนี้จึงมีความสำคัญกับตนเองมากที่สุด ซึ่งถือว่ามีวิธีนี้เป็นวิธีที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย

จากผลของการนำหน้าประวัติส่วนตัวบนเฟซบุ๊กมาใช้เป็นที่ยืนยันคุณค่าในตนเองนั้น ผู้วิจัยจึงได้คิดว่าที่จะนำวิธีการมาปรับใช้โดยให้ผู้ร่วมการวิจัยได้เขียนประวัติส่วนตัวอย่างย่อ โดยไม่ต้องเขียนชื่อเพื่อเป็นการระบุตัวตนในการวิจัย การเขียนประวัติส่วนตัวของตนเอง จะทำให้ผู้ร่วมการวิจัยได้นึกถึงตัวตน การรับรู้ภาพรวมของตนเองในด้านต่างๆ รู้สึกถึงความทรงจำ หรือประสบการณ์ที่เคยผ่านมา ซึ่งถือเป็นประสบการณ์ส่วนตัว และเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตน ได้นึกถึงเรื่องราวชีวิตและค่านิยมในด้านต่างๆของตน ลักษณะนิสัย ลักษณะพิเศษเฉพาะของตน เป็นการนำเสนอตัวตนของ

ตนเองโดยสรุป เป็นการนำเสนอภาพลักษณ์ตัวตนของตนเองโดยสรุป ตระหนักถึงด้านที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของตน เพิ่มการรับรู้คุณค่าในตนเอง เข้าถึงมุมมองการรับรู้ภาพรวมตัวตนของตนเอง ผ่านการเขียนประวัติส่วนตัวอย่างย่อ ในข้อคำถามดังนี้

วันเดือนปีเกิด ทำให้นึกถึงเอกลักษณ์เฉพาะส่วนบุคคลของตน

อาชีพ การศึกษา ทำให้ผู้ร่วมการทดลองนึกไปถึงเอกลักษณ์ ความเป็นตัวตนของตนเองในด้านการงาน อาชีพ และการศึกษา ยืนยันตนเองนึกไปถึงสถานศึกษา หรือ สถาบัน สถานที่ทำงาน และ บทบาททางสังคม

งานอดิเรก กีฬา ภาพยนตร์ หรือแนวเพลงที่ชอบ ทำให้นึกและยืนยันตนเองไปถึงความสนใจของตนเองที่เป็นเอกลักษณ์ส่วนตัว หรือ ระบุความเป็นตัวตนของตนเอง เรื่องราวที่ตนเองให้ความสำคัญ มีความเฉพาะเจาะจง เป็นค่านิยมส่วนตัวที่มีความสำคัญกับตนเอง เป็นภาพรวมของตนเอง

จำนวนสมาชิกในครอบครัว ความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว และกิจกรรมยามว่างที่ทำร่วมกับคนในครอบครัว ทำให้ผู้ร่วมการทดลองนึกและยืนยันตนเองในด้านครอบครัว ถึงสมาชิกในครอบครัว และทำให้นึกถึงภาพความสัมพันธ์ที่มีกับครอบครัว บทบาทในครอบครัวว่าเป็นอย่างไร กิจกรรมที่ทำร่วมกับครอบครัว ทำให้นึกถึงความสนใจ และประสบการณ์ที่มีร่วมกันกับครอบครัว

การให้ผู้ร่วมการวิจัยเขียนประวัติส่วนตัวอย่างย่อเพื่อให้นึกถึงและยืนยันค่านิยมที่สำคัญในด้านต่างๆของตนเองนั้น จะช่วยทำให้ผู้ร่วมการวิจัยเห็นภาพรวมความเป็นตัวตน เพิ่มการรับรู้ภาพรวมความเป็นตัวตนของตนเอง มองหาข้อมูลภาพรวมความเป็นตัวตนของตนเอง เพื่อฟื้นฟูความสมบูรณ์พร้อมของตัวตน เพื่อที่จะนำมาใช้เป็นทรัพยากรในการต่อสู้หรือรับมือกับข้อมูลที่กระทบความดีของตัวตนของผู้ร่วมการวิจัย โดยข้อดีของวิธีการยืนยันคุณค่าในตนเองแบบนี้ คือ สามารถนำไปใช้ในเชิงการปฏิบัติได้มากกว่า สามารถนึกถึงได้ง่าย โดยการนึกถึงภาพรวมและแสดงความเป็นตัวตนของตนเองได้ เป็นแบบการยืนยันคุณค่าในตนเองที่ข้อมูลเข้าถึงง่ายเพราะเป็นเรื่องใกล้ตัว เป็นข้อมูลส่วนตัวที่อยู่รอบตัว ทำให้เห็นภาพรวมความเป็นตัวตนอย่างชัดเจน และเป็นเอกลักษณ์ของตัวตนจริงๆ โดยที่ข้อคำถามก็ประกอบไปด้วยหลายด้านด้วยกัน และเป็นการตอบที่ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยที่ผู้ตอบจะไม่รู้สึกแปลกหรือสงสัย เพราะเป็นหัวข้อคำถามที่สามารถพบได้ทั่วไป

ทฤษฎีอารมณ์เป็นทรัพยากร

อารมณ์ทางบวกเป็นทรัพยากรในการช่วยลดผลจากข้อมูลทางลบและทำให้บุคคลสนใจในความหมายของข้อมูล อารมณ์ทางบวกจะเป็นทรัพยากรที่ช่วยเพิ่มความเป็นไปได้ที่จะยอมรับข้อมูลที่ไม่สอดคล้องกับความคิด การรับฟังข้อมูลที่มีความเกี่ยวข้องกับตนเองเป็นได้ทั้งข้อมูลในด้านดีและด้านลบ ซึ่งข้อมูลเกี่ยวกับตนเองบางอย่างก็เป็นสิ่งคุกคาม บุคคลย่อมต้องการที่จะบรรลุเป้าหมายระยะยาวจากข้อมูลทางลบที่เกี่ยวกับตนเอง เช่น ต้องการจะรู้ว่าทักษะอะไรที่ควรพัฒนา ต้องใช้ความพยายามและเตรียมตัวมากเท่าไรในงานที่เลือกทำ แต่ขณะเดียวกันก็ไม่อยากจะรับกับอารมณ์ทางลบที่จะเกิดขึ้นตามมา เช่น ละอายใจ, น่าอาย, ถูกปฏิเสธ, ผิดหวัง การที่จะตัดสินใจยอมรับข้อมูลทางลบก็ต้องแลกกันระหว่างการได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในระยะยาวกับอารมณ์ทางลบที่จะเกิดขึ้น

ขณะนั้น ซึ่ง Trope และ Neter (1994) เสนอว่า การที่จะเลือกอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นหรือประโยชน์จากข้อมูลนั้น ขึ้นอยู่กับอารมณ์ของบุคคลในขณะที่ยึดติดใจที่จะรับข้อมูล

ทฤษฎีอารมณ์เป็นทรัพยากร ทำนายว่า เมื่อต้องเจอกับข้อมูลที่มีประโยชน์ในอนาคต บุคคลจะพยายามเพิ่มอารมณ์ทางบวกให้กับตนเองเพื่อจัดการกับอารมณ์ที่จะได้จากข้อมูล บุคคลจะใช้อารมณ์ทางบวกเป็นทรัพยากรในการที่จะจัดการกับข้อมูลทางลบที่เป็นประโยชน์ โดยจะให้น้ำหนักไปที่ผลที่จะได้จากข้อมูลในระยะยาวมากกว่าอารมณ์ที่จะได้รับในขณะนั้น

เมื่อข้อมูลเป็นด้านที่ไม่ได้มีความสำคัญกับบุคคล หรือเมื่อข้อมูลไม่ถูกต้อง ไม่น่าเชื่อถือ บุคคลจะพยายามที่จะรักษาอารมณ์ทางบวกและหลีกเลี่ยงข้อมูลทางลบ แต่เมื่อเป็นด้านที่มีความสำคัญและข้อมูลมีความน่าเชื่อถือ ถูกต้อง เหมาะสม บุคคลที่มีอารมณ์ทางบวกจะยอมที่จะรับข้อมูลทางลบ เพื่อที่จะเรียนรู้จุดอ่อนของเขา อารมณ์ทางบวกช่วยลดผลของการรับรู้ข้อมูลทางลบ และเพิ่มการเรียนรู้ประโยชน์ที่จะได้รับจากข้อมูล

Ragunathan และ Trope (2000) เสนอว่า เมื่อเรื่องที่โน้มน้าวใจมีความเกี่ยวข้องกับบุคคล บุคคลที่มีอารมณ์ทางบวกจะติดตามข้อมูลทางลบมากกว่า อารมณ์ทางบวกเป็นหลักสำคัญในการเป็นทรัพยากรในการจัดการข้อมูลทางลบ บุคคลที่มีอารมณ์ทางลบไม่มีทรัพยากรที่จะรับมือกับข้อมูลทางลบจึงเลือกที่จะรับข้อมูลทางบวกมากกว่า และบุคคลที่อยู่ในอารมณ์ทางบวก จะสามารถพิจารณาข้อมูล ให้ความสนใจทั้งข้อมูลทางบวกและทางลบในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตน ทำให้วิเคราะห์ข้อมูลที่จะเป็นประโยชน์ต่อตนเองในอนาคต

การได้รับความรู้เกี่ยวกับตัวเอง บ่อยครั้งที่จะได้รับข้อมูลทางลบ แต่ข้อมูลทางลบหรือข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับจุดอ่อนหรือส่วนที่บกพร่องนั้นจะมีคุณค่าในผลระยะยาวในการเลือกและพัฒนาตัวเองในอนาคต ซึ่งการได้รับข้อมูลนั้นก็ส่งผลต่ออารมณ์ การที่มีอารมณ์ทางบวกจะช่วยให้บุคคลสนใจไปที่คุณค่าของผลระยะยาวจากข้อมูลทางลบ และจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ดีกว่า และเมื่อได้ใช้อารมณ์ทางบวกที่เปรียบเสมือนทรัพยากรในการจัดการกับอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นจากข้อมูลทางลบไปแล้ว อารมณ์ทางบวกที่ใช้ไปก็จะทำให้บุคคลมีอารมณ์ทางบวกลดลง จากงานวิจัย พบว่า ในเรื่องของการโน้มน้าวใจทางสุขภาพ บุคคลที่มีอารมณ์ทางบวกไม่เพียงแต่เลือกหา แต่ยังสามารถจำและยอมรับสารทางลบได้ด้วย ผลการทดลองพบว่า ผู้ร่วมการวิจัยจะมีอารมณ์ทางบวกลดลงหลังอ่านสาร เพราะใช้อารมณ์ทางบวกเป็นทรัพยากรในการจัดการต้นทุนทางอารมณ์ไปแล้ว อารมณ์ทางบวกจึงลดลง แต่จะเพิ่มความพยายามที่จะเลิกพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อสุขภาพ สามารถช่วยให้บรรลุเป้าหมายในระยะยาว

Gaspar และ Zawadzki (2013) เสนอว่า ทฤษฎีอารมณ์เป็นทรัพยากรกระตุ้นให้เกิดการรับข้อมูลที่เป็นประโยชน์เพิ่มขึ้น อารมณ์ทางบวกกระตุ้นให้เกิดการหาข้อมูลที่มีคุณค่าแต่มีต้นทุนทางอารมณ์ เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับจุดอ่อน หรือความเสี่ยงที่จำเป็นต้องรู้

Fredrickson (2001 อ้างถึงใน Nelson, 2009) เสนอว่า อารมณ์ทางบวกเป็นเครื่องมือและทรัพยากรที่สำคัญที่มีบทบาททั้งต่อคุณภาพชีวิตระยะสั้นและระยะยาว เพราะอารมณ์ทางบวกนั้นนำไปสู่ความยืดหยุ่นทางความคิดที่มากกว่าและเข้าถึงความคิดและการกระทำที่เป็นไปได้ที่กว้างกว่า เข้าถึงในด้านความคิดสร้างสรรค์และการเปิดใจ เปิดกว้างต่อข้อมูลหรือประสบการณ์

อารมณ์ทางบวกจึงถือเป็นสิ่งที่ช่วยลดผลของอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นทันทีหลังจากได้รับสิ่ง
 คุกคาม เป็นทรัพยากรที่จะช่วยลดอิทธิพลหรือลดแรงปะทะของสิ่งคุกคามตัวตน ทำให้บุคคลสามารถ
 ที่จะมองข้ามต้นทุนทางอารมณ์หรือผลที่จะเกิดขึ้นในทันทีหลังจากรับสาร มุ่งไปสนใจในผลประโยชน์
 ในระยะยาวที่จะส่งผลดีต่อตนเองมากกว่าสนใจการรักษาหรือคงไว้ซึ่งอารมณ์ทางบวกในระยะสั้น ทำให้
 เกิดการเปิดใจยอมรับข้อมูลทางลบหรือสารที่มาคุกคามตัวตนมากขึ้น เพราะมีทรัพยากรที่จะรับมือ
 กับต้นทุนทางอารมณ์ที่เกิดจากสิ่งคุกคามได้ ทำให้เกิดความมั่นใจในการเผชิญหน้าต่อสิ่งที่มาคุกคาม
 ตัวตน

การที่บุคคลต้องเผชิญหน้ากับข้อมูลที่บอกถึงผลเสียหรืออันตรายที่เกิดจากการบริโภค
 โซเดียมที่คนส่วนใหญ่บริโภคในปริมาณสูงอยู่ทุกวันนี้ ทำให้เกิดความรู้สึกรู้สึกคุกคามตัวตน ซึ่งคนส่วน
 ใหญ่มักจะเกิดปฏิกิริยาตอบสนองแบบต่อต้าน เนื่องจากอยากหลีกเลี่ยงการเกิดความกลัว ความกังวล
 ความเครียด หรือความรู้สึกรู้สึกไม่ดีที่เกิดขึ้นจากการอ่านผลเสียนั้น การอ่านผลเสียหรือข้อมูลที่เกี่ยวกับ
 อันตรายจากการบริโภคโซเดียมจะทำให้เกิดอารมณ์ทางลบขึ้นในทันที ถือเป็นต้นทุนทางอารมณ์ที่
 เกิดขึ้นจากการรับข้อมูลทางลบ ดังนั้นการที่ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์ทางบวกจึงเป็นการช่วยลดแรง
 ปะทะและลดอิทธิพลของการคุกคามตัวตน ทำให้บุคคลมีทรัพยากรเพียงพอที่จะนำมาใช้เป็นต้นทุน
 ทางอารมณ์ มีความรู้สึกมั่นใจในการที่จะเผชิญหน้ากับข้อมูลที่บอกถึงอันตรายของพฤติกรรมการ
 บริโภคของตนเอง เปิดใจ มองข้ามผลเสียที่จะเกิดขึ้นในระยะสั้น และให้ความสนใจไปที่ผลประโยชน์
 ที่จะได้รับการอ่านข้อมูลในเรื่องผลเสียของการบริโภคโซเดียมและคำแนะนำในการบริโภคที่
 เหมาะสม เพื่อผลประโยชน์ในระยะยาว คือ สุขภาพที่ดีและการไม่เสี่ยงเป็นโรคร้ายของตนเอง เมื่อ
 บุคคลมีทรัพยากรเพียงพอที่จะรับมือกับข้อมูลคุกคามทางสุขภาพเรื่องการบริโภคโซเดียม มองข้าม
 ผลเสียระยะสั้นที่จะเกิดขึ้นจากการอ่าน และยอมอ่านข้อมูลที่เป็นประโยชน์นั้น ก็จะนำไปสู่การ
 ยอมรับข้อมูลและยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมได้มากกว่า เพื่อประโยชน์สูงสุดทาง
 สุขภาพที่จะเกิดขึ้นกับตนเองในระยะยาว

กระบวนการของอารมณ์

โดยทั่วไปแล้วนั้นบุคคลจะหลีกเลี่ยงข้อมูลที่มาคุกคามตัวตน เพราะข้อมูลทางลบหรือข้อมูล
 ที่มาคุกคามตัวตนนั้นทำให้บุคคลต้องเผชิญหน้ากับความเครียด ความกังวล อารมณ์หดหู่ ซึมเศร้า
 หรืออารมณ์ทางลบ ทำให้คนเลือกที่จะตอบสนองแบบต่อต้าน โดยการหลีกเลี่ยง มองข้าม ไม่สนใจ
 ลดความสำคัญ หรือปฏิเสธข้อมูลที่คุกคามตนเอง Sherman และ Cohen (2002) แต่เมื่อบุคคลอยู่ใน
 ในอารมณ์ทางบวกจะทำให้รู้สึกว่ามีทรัพยากรที่จะสามารถรับมือกับข้อมูลทางลบเกี่ยวกับตนเองได้
 โดยการใช้อารมณ์ทางบวกในการจัดการกับต้นทุนทางอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นจากการอ่านหรือรับข้อมูล
 นั้น เพราะการอ่านหรือการจัดการกับข้อมูลนั้นจะต้องใช้ต้นทุนทางอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นในทันที
 กล่าวคือ เมื่อต้องอ่านข้อมูลทางลบที่เกี่ยวข้องหรือคุกคามความเป็นตัวตน จะทำให้เกิดอารมณ์ทาง
 ลบหรืออารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ขึ้นมาทันที ฉะนั้นบุคคลที่อยู่ในอารมณ์ทางบวกจึงมีทรัพยากรในการที่
 จะจัดการหรือเผชิญหน้ากับข้อมูลคุกคามนั้นได้มากกว่าบุคคลที่อยู่ในอารมณ์ทางลบที่ขาดทรัพยากรนี้
 บุคคลที่อยู่ในอารมณ์ทางบวกจึงสามารถที่จะใช้อารมณ์ทางบวกมาเป็นต้นทุนในการจัดการข้อมูล
 อย่างเป็นระบบ ทำให้สนใจในข้อมูลทางลบที่มาคุกคามนั้นมากขึ้น และมองไปถึงผลประโยชน์และ

เป้าหมายที่จะได้รับในอนาคตมากกว่ามองถึงผลระยะสั้นที่จะเกิดขึ้น คือเกิดอารมณ์ที่ไม่ดีจากการอ่านข้อมูลคุกคาม ตามที่ Morris และ Reilly (1987 อ้างถึงใน Wegener & Petty, 1994) ได้เสนอว่า อารมณ์ทางลบจะเป็นทรัพยากรนำไปสู่การคิดทางสายแค้นของข้อมูลทางลบที่เกี่ยวกับตน ในขณะที่อารมณ์ทางลบบุคคลจะขาดทรัพยากรที่จำเป็นในการจัดการกับต้นทุนที่จะเกิดขึ้นจากข้อมูลทางลบ หลีกเลี่ยงผลของต้นทุนในระยะสั้นของข้อมูลเพื่ออารมณ์ของตน มากกว่าจะสนใจประโยชน์ในระยะยาวของข้อมูล ซึ่งผลระยะยาวนั้นอาจจะเป็นเป้าหมายที่สำคัญ อารมณ์ทางลบจึงเป็นอีกหนึ่งเครื่องมือในการลดแรงปะทะที่เกิดจากการถูกข้อมูลคุกคามตัวตน รับเอาผลทางลบที่เกิดขึ้นในทันที และบุคคลจะรู้สึกว่ามีทรัพยากรเพียงพอที่จะเผชิญหน้า หรือรับมือกับสิ่งที่มาคุกคามนั้น ลดปฏิกิริยาตอบสนองแบบต่อต้าน เพิ่มความมั่นใจในการจัดการกับข้อมูลที่มีความเกี่ยวข้องกับตน ทำให้คิดอย่างเป็นระบบและเลือกมองไปที่ผลประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับตนในระยะยาวจากข้อมูลนั้น และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนไปสู่พฤติกรรมที่ดีต่อตนเองมากขึ้น

ในด้านสุขภาพนั้น ข้อมูลโดยมากมักจะเป็นข้อมูลทางลบ เป็นข้อมูลความเสี่ยงในโรคต่างๆที่ทำให้เกิดการคุกคามตัวตนขึ้น ทำให้เกิดความกลัว ความกังวล คนส่วนใหญ่จึงมักที่จะหลีกเลี่ยงต่อต้านหรือปฏิเสธที่จะเผชิญหน้ากับข้อมูลนั้น การทำให้บุคคลรู้สึกว่ามีทรัพยากรที่เพียงพอ หรือมีความมั่นใจที่เพียงพอในการที่จะรับมือกับการคุกคามตัวตนจึงเป็นอีกเรื่องที่มีความสำคัญ อารมณ์ทางลบจึงถือเป็นอีกหนึ่งเครื่องมือหนึ่งที่จะช่วยทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณเองมีทรัพยากรและความมั่นใจในการรับมือและพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับการคุกคามนั้น นำไปสู่การยอมรับในข้อมูล ลดการปฏิเสธ ลดการต่อต้านและทำให้เพิ่มการรับรู้ข้อมูลความเสี่ยงนั้นได้มากยิ่งขึ้น ทำให้มุ่งเน้นไปที่ผลดีในระยะยาวที่จะเกิดขึ้น จนสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีทางสุขภาพได้มากยิ่งขึ้นในอนาคต

วิธีการจัดการกระทำอารมณ์ทางลบ

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่มีการจัดการกระทำอารมณ์ทางลบ โดยส่วนใหญ่ผู้วิจัยนั้นจะเลือกใช้วิธีการจัดการกระทำอารมณ์ทางลบของ Raghunathan และ Trope (2002) โดยวิธีนี้จะให้ผู้ร่วมการวิจัยระลึกหรือนึกถึงประสบการณ์ทางลบ หรือเหตุการณ์ทางลบที่เกิดขึ้นในช่วงไม่นานมานี้จำนวน 3 เหตุการณ์ นอกจากนี้ก็มีการจัดการกระทำอารมณ์ของ Velten (1968) ที่ให้ผู้ร่วมการวิจัยอ่านออกเสียงประโยคทางลบ จำนวน 30 ประโยค เช่น ฉันรู้สึกเบื่อบานใจ ฉันคิดว่าทุกอย่างจะเป็นไปด้วยดีในวันนี้ เป็นต้น ซึ่งการใช้ทั้งสองวิธีนี้อาจมีข้อจำกัดในการนำมาใช้ ดังนี้

1. การให้ผู้ร่วมการวิจัยนึกหรือระลึกถึงประสบการณ์ หรือเหตุการณ์ทางลบที่ผ่านมา 3 เหตุการณ์ การที่จะไปควบคุมให้ผู้ร่วมการวิจัยนึกนั้นเป็นเรื่องยาก ผู้ร่วมการวิจัยบางคนอาจจะไม่ได้นึกถึงเหตุการณ์ทางลบจริงๆ หรือผู้ร่วมการวิจัยบางคนอาจจะไม่สามารถนึกถึงเหตุการณ์ทางลบที่ผ่านมาได้ว่ามีเหตุการณ์อะไรบ้าง ก็จะส่งผลให้ไม่เกิดอารมณ์ทางลบเกิดขึ้นอย่างแท้จริง อีกทั้งในงานวิจัยของผู้วิจัยเรื่องการโน้มน้าวใจให้ลดการบริโภคโซเดียมด้วยการยืนยันคุณค่าในตนเองและอารมณ์ทางลบนี้ ผู้ร่วมการวิจัยจะต้องมีการนึกและเขียนตอบคำถามเกี่ยวกับประวัติส่วนตัวของตนเอง หากใช้วิธีจัดการกระทำอารมณ์ทางลบโดยการนึกและ

เขียนอีก อาจจะทำให้ผู้ร่วมการวิจัยเกิดการเหน้อยล้า เบื่อหน่ายในการนึกและเขียน ทำให้ไม่ได้ระลึกถึงสิ่งนั้นจริงๆ จนมีผลกระทบต่องานวิจัยได้

2. การจัดการกระทำโดยให้อ่านออกเสียงประโยคทางบวกจำนวน 30 ประโยค อาจจะไม่ได้อ่านให้ผู้ร่วมการวิจัยเกิดการคิดตาม หรือรู้สึกตามประโยคที่อ่านนั้นจริงๆ หากไม่ได้คิดตามหรือรู้สึกตามข้อความที่อ่านนั้น ก็จะไม่ทำให้เกิดอารมณ์ทางบวกขึ้น จึงอาจจะส่งผลต่องานวิจัยได้

ด้วยข้อจำกัดต่างๆ เหล่านี้ผู้วิจัยจึงเลือกใช้วิธีการจัดการกระทำอารมณ์ทางบวกโดยการให้ผู้ร่วมการวิจัยฟังเพลงที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางบวก จากงานวิจัยของ Martin (1990) ที่ทำการศึกษาเปรียบเทียบวิธีการเหนี่ยวนำอารมณ์ 16 วิธี คือ การอ่านประโยคเหนี่ยวนำอารมณ์, การฟังเพลง/ดนตรี, การเพิ่มเพลง/ดนตรี, การสะกดจิต, การแสดงออกทางสีหน้า, การให้ผลป้อนกลับ, การให้ผลป้อนกลับทางสังคม, การนึกถึงความทรงจำที่โดดเด่น, การโดดเด่นทางสังคม, การนึกถึงเหตุการณ์ของตนเอง, การจินตนาการ, การเห็นใจ, เข้าใจผู้อื่น, การทดลองทางพฤติกรรม, การชมภาพยนตร์, การให้สิ่งคุกคามและการพูดในที่สาธารณะ ผลการทดลองพบว่า การฟังเพลง/ดนตรี, การนึกถึงเหตุการณ์ของตนเอง, การนึกถึงความทรงจำโดดเด่นและการชมภาพยนตร์ ทำให้เกิดอารมณ์ตามที่เหนี่ยวนำมากที่สุด คือ ร้อยละ 75 ของการทดลอง นอกจากนี้ Vastfjall (2002) ได้ทำการศึกษาการเหนี่ยวนำอารมณ์และความรู้สึกด้วยเพลงคลาสสิก สามารถทำได้ โดยการเหนี่ยวนำอารมณ์ทางบวกจะต้องใช้เพลงที่มีระดับเสียงสูง จังหวะเร็ว อารมณ์หลักเชื่อมโยงกับความรู้สึกทางบวก จังหวะดนตรีไม่สม่ำเสมอ มีการประสานเสียง ระดับความดังปานกลาง ซึ่งเพลงที่งานวิจัยมักใช้ในการเหนี่ยวนำอารมณ์ทางบวกมากที่สุด คือ เพลง Coppelia ของ Delibes โดยถูกนำไปใช้มากกว่า 12 การทดลอง

ผู้วิจัยจึงเลือกจัดการกระทำอารมณ์ทางบวกด้วยวิธีฟังเพลง เนื่องจากการฟังเพลงสามารถที่จะดึงดูดความสนใจของผู้ร่วมการวิจัยได้ด้วยเสียงและมีความเป็นธรรมชาติ ไม่ทำให้ผู้ร่วมการวิจัยเกิดความสงสัยในการจัดการกระทำ ระยะเวลาของเพลงมีความเหมาะสม ไม่ได้ใช้เวลาน้อยหรือมากจนเกินไป เมื่อผู้ร่วมการวิจัยได้ฟังเพลง ก็จะทำให้เกิดอารมณ์ทางบวกได้ โดยที่ผู้ร่วมการวิจัยไม่ต้องคิด นึกถึงเหตุการณ์ใดๆ ที่อาจจะก่อให้เกิดความเหน้อยล้าและส่งผลต่อผลการวิจัย

การใช้การยืนยันคุณค่าในตนเองร่วมกับอารมณ์ทางบวก

เมื่อนำการยืนยันคุณค่าในตนเองและอารมณ์ทางบวกมาใช้ร่วมกันนี้ ผู้วิจัยคิดว่าจะจะเป็นวิธีการที่ช่วยเพิ่มทรัพยากรให้กับผู้ร่วมวิจัย เป็นการช่วยเพิ่มหรือเสริมแรงให้เกิดการเปิดใจยอมรับหรือยอมรับสารที่เป็นสิ่งคุกคามมากยิ่งขึ้นกว่าการไม่ใช้หรือใช้เพียงอย่างเดียวใดอย่างหนึ่ง เพราะทั้งสองสิ่งนี้จะช่วยเพิ่มทรัพยากรหรือเพิ่มความมั่นใจในการรับมือกับข้อมูลที่มาคุกคามมากยิ่งขึ้น ดังเช่นงานวิจัยของ Brinol และคณะ (2007) ที่เสนอว่า เป็นไปได้ว่าทั้งการยืนยันคุณค่าในตนเองและอารมณ์ทางบวกช่วยเพิ่มความมั่นใจในความคิด เมื่อบุคคลรู้สึกมั่นใจในมุมมองที่มีอยู่ปัจจุบัน พวกเขาจะมีแนวโน้มจะหาข้อมูลนั้นเพิ่มมากขึ้น ดังเช่นที่ Fredrickson และ Joiner (2002) เสนอว่า อารมณ์ทางบวกสัมพันธ์กับการมองภาพรวม และมีการเชื่อมโยงกับข้อมูลหรือสิ่งที่ดีๆ เชื่อมโยงกับข้อมูลจำนวนมาก เพราะโดยปกติบุคคลย่อมมีภาพของข้อมูลทางบวกมากกว่าข้อมูลทางลบ ฉะนั้นแล้วเมื่อ

ทำให้บุคคลมีอารมณ์ทางบวก ก็จะทำให้รู้สึกถึงเรื่องที่ดี และสามารถนึกหรือระลึกถึงสิ่งดี ๆ รอบตัว ได้มากขึ้น การใช้การยืนยันคุณค่าในตนเองร่วมกันกับอารมณ์ทางบวกจะยิ่งทำให้บุคคลสามารถนึกถึง เหตุการณ์ สิ่งดี ๆ จุดเด่น หรือจุดแข็งของตัวเองออกมาใช้ยืนยันตัวตนได้มากยิ่งขึ้น มองเห็นคุณค่า ค่านิยม หรือคุณลักษณะที่ดีของตนเองได้มากยิ่งขึ้น

ดังนั้นผู้วิจัยจึงคิดว่าการนำการยืนยันคุณค่าในตนเองและอารมณ์ทางบวกมาใช้ร่วมกันจะยิ่ง ทำให้ผู้ร่วมการวิจัยมีทรัพยากรและความมั่นใจในการเผชิญหน้าหรือรับมือกับข้อมูลเกี่ยวกับผลเสีย หรืออันตรายจากการบริโภคโซเดียมได้มากยิ่งขึ้นกว่าการไม่ใช้ หรือใช้เพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่ง เพราะ อารมณ์ทางบวกนอกจากจะสามารถนำมาใช้เป็นทรัพยากรจัดการกับต้นทุนทางอารมณ์ที่จะเกิดขึ้น จากการอ่านผลเสียของการบริโภคโซเดียมแล้วนั้น อารมณ์ทางบวกยังช่วยทำให้เกิดการเชื่อมโยง ข้อมูลที่ดี ที่เป็นข้อมูลที่มีจำนวนมาก เกิดการเชื่อมโยงกับเรื่องที่ดี สิ่งที่ดีและเหตุการณ์ที่ดี ซึ่งส่งผลดี ต่อการนึกหรือระลึกถึงสิ่งที่เป็นข้อดี จุดเด่น จุดแข็ง ค่านิยม หรือคุณลักษณะพิเศษส่วนตัวของบุคคล ทำให้เกิดการถ่ายต่อการเชื่อมโยงข้อมูล หรือเข้าถึงข้อมูลที่ดี และถ่ายต่อการยืนยันคุณค่าในตนเอง มากยิ่งขึ้น บุคคลสามารถที่จะเชื่อมโยงและเข้าถึงข้อมูลที่ดี ดึงเอาสิ่งที่ดีเหล่านั้นออกมาใช้ในการ ยืนยันคุณค่าในตนเองได้ง่ายและมากยิ่งขึ้น สองสิ่งนี้ทำให้บุคคลเกิดทรัพยากรในการที่จะรับมือกับ ข้อมูลเรื่องผลเสียของการบริโภคโซเดียมที่เป็นการคุกคามตัวตนทางด้านสุขภาพได้ ทำให้มีทรัพยากร มีความมั่นใจและมีใจเปิดกว้าง เปิดรับข้อมูล ยอมอ่านสารที่คุกคามแต่มีประโยชน์ต่อตนเอง และมี เจตคติที่ดีที่นำไปสู่เจตนาและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพ คือ การ บริโภคโซเดียมลดลงได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการยืนยันคุณค่าในตนเอง

Armitage, Harris, Hepton, และ Napper (2008) ศึกษาการยืนยันคุณค่าในตนเองต่อ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของคนที่สูบบุหรี่ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำในประเทศอังกฤษ จำนวน 87 คน เจื่อนไขยืนยันคุณค่าในตนเองให้ผู้ร่วมการวิจัยนึกถึงเหตุการณ์เกี่ยวกับความเมตตากรุณา ของ Aspinwall (1998) เจื่อนไขควบคุมให้แสดงความคิดเห็นในหัวข้อ ไอศกรีมช็อคโกแลตเป็นไอศกรีมที่ รสชาติดีที่สุดในใจ และฉันคิดว่าทะเลเป็นสถานที่พักผ่อนที่ดีที่สุดในใจ จากนั้นให้อ่านใบปลิวที่พูดถึงอันตราย ของการสูบบุหรี่และคำแนะนำให้เลิกสูบบุหรี่ของรัฐบาลอังกฤษ แล้วให้ผู้ร่วมการวิจัยตอบ แบบสอบถามประเมินความเสี่ยง การยอมรับเนื้อหา การเห็นด้วยกับเนื้อหา เจตนาที่จะเลิกสูบบุหรี่ ผลการทดลองที่พบ คือ กลุ่มที่ได้ยืนยันคุณค่าในตนเองรับรู้ความเสี่ยงมากกว่า ยอมรับสารมากกว่า เห็นด้วยกับเนื้อหามากกว่า และมีเจตนาที่จะเลิกบุหรี่มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ยืนยันคุณค่าในตนเอง

งานวิจัยของ Epton และ Harris (2008) ได้ทำการศึกษาการยืนยันคุณค่าในตนเองต่อการ เปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยผู้ร่วมการวิจัย คือ นักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 93 คน ในเรื่องของการ บริโภคผัก ผลไม้ แต่ผู้ร่วมการวิจัยคิดว่าเข้าร่วมการวิจัยในเรื่องการสื่อสารด้านสุขภาพ เรื่องการ เห็นคุณค่าในตนเอง และเรื่องการรับรู้ตนเอง ผู้วิจัยจะสัมภาษณ์เกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างๆรวม ไปถึงผักและผลไม้ ก่อนที่จะสุ่มเข้าสู่เจื่อนไขการยืนยันคุณค่าในตนเองของ Aspinwall (1998) หรือ เจื่อนไขควบคุม หลังจากนั้นให้อ่านบทความทางสุขภาพจากรัฐบาลอังกฤษเรื่องประโยชน์จากการกิน

ผักและผลไม้ ทำแบบสอบถามทั้งหมด และให้เขียนบันทึกประจำวันในการบริโภคอาหารของตนเองเป็นเวลา 7 วัน ผลการทดลองพบว่า ผู้ร่วมการวิจัยในกลุ่มที่ได้ยืนยันคุณค่าในตนเองรายงานการบริโภคผักและผลไม้ใน 7 วัน มากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ยืนยันคุณค่าในตนเอง และบริโภคในปริมาณที่มีความใกล้เคียงกับคำแนะนำในบทความมากกว่า การยืนยันคุณค่าในตนเองช่วยทำให้เกิดการคิดอย่างเป็นระบบ ใช้ทางสายแค้น เพิ่มการรับรู้ความสามารถในการทำพฤติกรรมของตนเอง ยอมรับสารและสนใจไปที่ความสามารถในการทำพฤติกรรม ทำให้มีการเปลี่ยนพฤติกรรมมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ยืนยันคุณค่าในตนเอง

Klein และ Harris (2009) ได้ทำการศึกษาการยืนยันคุณค่าในตนเองต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัย Pittsburgh ผู้ร่วมการวิจัยเป็นนักศึกษาหญิงที่ดื่มแอลกอฮอล์เฉลี่ย 7 แก้วต่อสัปดาห์ จำนวน 118 คน ทำการสุ่มผู้ร่วมการทดลองเข้าสู่เงื่อนไขการยืนยันคุณค่าในตนเอง ให้เลือกยืนยันคุณค่าในตนเองในด้านที่สำคัญที่สุด โดยการเขียนเรียงความ 1 หน้า ว่าทำไมด้านนั้นจึงมีความสำคัญสำหรับเขา ส่วนในเงื่อนไขไม่ยืนยันคุณค่าในตนเอง ให้เลือกเขียนด้านที่คิดว่ามีความสำคัญกับตนเองน้อยที่สุดและเขียนว่าทำไมจึงมีความสำคัญกับนักศึกษาคนอื่น จากนั้นให้ผู้ร่วมการวิจัยอ่านบทความเกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์ที่ส่งผลให้เป็นมะเร็งเต้านมและแนะนำว่าผู้หญิงไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์เกินวันละ 1 แก้ว แล้วให้ผู้ร่วมการวิจัยทำ visual-dot-probe task โดยจะมีทั้งคำกลางๆและคำเป้าหมาย เป็นคำที่เป็นสิ่งคุกคามที่อยู่ในบทความ ปรากฏขึ้นและมีจุดปรากฏตามขึ้นมาทันทีในตำแหน่งที่คำเคยปรากฏ ผู้ร่วมการวิจัยจะต้องกดตำแหน่งที่จุดปรากฏให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ คำที่คุกคามและคำกลางๆ มีทั้งหมด 40 คู่ แต่ละคำจะปรากฏ 2 ครั้ง ผลการทดลอง พบว่า ผู้ร่วมการวิจัยในเงื่อนไขยืนยันคุณค่าในตนเองตอบสนองต่อคำคุกคามที่ปรากฏในบทความได้เร็วกว่า มีคะแนนดีกว่าผู้ร่วมการวิจัยที่ไม่ได้ยืนยันคุณค่าในตนเอง การยืนยันคุณค่าในตนเองทำให้มีแรงจูงใจสามารถเผชิญหน้ากับข้อมูลที่คุกคามได้ ทำให้เพิ่มความสนใจในคำที่คุกคามที่ปรากฏในบทความ

งานวิจัยของ Koningsbruggen, Das, และ Roskos-Ewoldsen (2009) ได้ทำการศึกษาถึงการใช้การยืนยันคุณค่าในตนเองในการเพิ่มการตอบสนองต่อข้อมูลสุขภาพที่คุกคามในระดับแฝง (implicit level) โดยได้ทำการทดลองในผู้ที่ดื่มกาแฟ (คนที่มีความเกี่ยวข้องสูง) และไม่ดื่มกาแฟ (คนที่มีความเกี่ยวข้องต่ำ) จำนวนทั้งหมด 84 คน ให้ทำการยืนยันคุณค่าในตนเองโดยการให้เรียงลำดับค่านิยมที่สำคัญที่สุดและเขียนว่าเพราะเหตุใดด้านนั้นจึงสำคัญกับตนเองมากที่สุด ก่อนให้อ่านข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคคาเฟอีนที่ส่งผลต่อปัญหาสุขภาพ จากนั้นทำการวัดการตอบสนอง การเข้าถึงสิ่งที่คุกคามด้วย lexical decision task แล้วให้รายงานการรับรู้คุณภาพของสารและเจตนาในการบริโภคคาเฟอีน ผลการทดลองพบว่า คนที่มีความเกี่ยวข้องสูงที่ได้ยืนยันคุณค่าในตนเองจะทำให้เพิ่มการเข้าถึงสิ่งคุกคาม ใช้เวลาในการตอบสนองน้อยกว่า เพิ่มการรับรู้คุณภาพของสารและมีเจตนาที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมากกว่าคนที่ไม่ได้ยืนยันคุณค่าในตนเอง การยืนยันคุณค่าในตนเองจึงสามารถเพิ่มการตอบสนองในระดับแฝงต่อข้อมูลสุขภาพที่คุกคาม เพิ่มการรับรู้ความเสี่ยงของตน อ่านข้อมูลที่ยืนยันความเสี่ยงได้ง่ายกว่า เข้าถึงและจดจำได้มากกว่า ลดการต่อต้านสาร เพิ่มเจตนาที่จะระมัดระวังและเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น

Klien, Haaris, Ferrer, และ Zajac (2011) ได้ทำการศึกษาผลของการยืนยันคุณค่าในตนเองที่มีต่อการตอบสนองข้อความที่คุกคาม โดยได้ทำการศึกษากับนักศึกษาหญิง ในหัวข้อเกี่ยวกับการบริโภคคาเฟอีนและแอลกอฮอล์มากเกินไปจะเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเต้านม ซึ่งผลที่ได้ก็เป็นไปตามสมมติฐาน คือ ผู้ร่วมวิจัยที่ได้ยืนยันคุณค่าในตนเองจะมีความรู้สึกไม่มั่นคง รับรู้ถึงความเสี่ยงมากกว่า ตอบสนองและสนับสนุนต่อบทความมากกว่า และมีเจตนาที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมมากกว่าผู้ร่วมวิจัยที่ไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเอง

งานวิจัยของ Toma และ Hancock (2013) ที่ศึกษาการยืนยันคุณค่าในตนเองโดยใช้เฟซบุ๊กเป็นการยืนยันคุณค่าในตนเอง เพราะถือว่าเป็นการนำเสนอสิ่งที่เป็นตัวตนของตนเอง ภาพลักษณ์พื้นฐานของตนเอง รวมไปถึงเรื่องความสนใจ ความสัมพันธ์ ความเกี่ยวข้อง ติดต่อกับเพื่อน ครอบครัว และบุคคลอื่นๆ โดยในงานวิจัยจะวัดการยอมรับผลป้อนกลับของผู้ร่วมการทดลอง คือ ผู้ร่วมการทดลองจะต้องพูดต่อหน้ากล้อง เรื่องกฎหมายการทำแท้ง แล้วจะมีผู้ประเมินมาประเมินและให้ผลป้อนกลับ ในเงื่อนไขยืนยันคุณค่าในตนเองโดยเฟซบุ๊ก ให้ผู้ร่วมการทดลอง ดูหน้าประวัติส่วนตัวบนเฟซบุ๊กของตนเองอย่างละเอียดเป็นเวลา 5 นาที เงื่อนไขไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเอง ให้ดูหน้าประวัติส่วนตัวเฟซบุ๊กของคนอื่นเป็นเวลา 5 นาที เงื่อนไขยืนยันคุณค่าในตนเองแบบคลาสสิก ให้ผู้ร่วมการทดลองเรียงลำดับค่านิยม และเลือกค่านิยมที่สำคัญที่สุดต่อตนเอง แล้วเขียนอธิบายว่าทำไมจึงสำคัญที่สุดกับตนเอง เงื่อนไขไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเอง ให้เขียนอธิบายค่านิยมที่สำคัญน้อยที่สุด และเขียนว่าทำไมค่านิยมนั้นจึงสำคัญกับคนอื่น ผลการทดลองที่ได้ คือ ผู้ร่วมการทดลองที่ได้ยืนยันคุณค่าในตนเองโดยเฟซบุ๊กยอมรับผลป้อนกลับมากกว่าเงื่อนไขที่ไม่ได้ยืนยันคุณค่าในตนเอง และให้ผลไม่ต่างจากการยืนยันคุณค่าในตนเองแบบคลาสสิก

นอกจากนี้ในงานวิจัยที่นำการยืนยันคุณค่าในตนเองไปใช้ยังพบว่าการยืนยันคุณค่าในตนเองยังสามารถที่จะลดเจตคติรังเกียจเพศ (sexual prejudice) (Lehmiller, Law, & Tormala, 2010) ลดผลกระทบสำหรับภาวะที่ทรัพยากรควบคุมตนเองลดลง (ego-depletion) (Schmeichel & Vohs, 2009) ลดการทำให้ตนเองเสียเปรียบ (self-handicap) (Siegel, Scillitoe, & Yancy, 2005) และเพิ่มการรับรู้การมีน้ำหนักของสาร (Correll, Spencer, & Zanna, 2004)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์เป็นทรัพยากร

Trope และ Raghunathan (2000) ได้ทำการศึกษาในเรื่องของการใช้อารมณ์เป็นทรัพยากร โดยได้สุ่มผู้ร่วมการวิจัยเข้าสู่เงื่อนไขอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ และเงื่อนไขข้อมูลที่ได้รับสำคัญหรือไม่สำคัญ จากนั้นให้ทำแบบทดสอบและให้ผลป้อนกลับ ผลการทดลองพบว่า ผู้ร่วมการวิจัยที่อยู่ในเงื่อนไขอารมณ์ทางบวกและเป็นเรื่องสำคัญจะใช้เวลาอ่านผลป้อนกลับที่เป็นจุดอ่อนนานกว่าจุดแข็ง ในเงื่อนไขอารมณ์ทางบวกและเป็นเรื่องไม่สำคัญผู้ร่วมการวิจัยจะใช้เวลาอ่านจุดแข็งนานกว่าจุดอ่อน จากผลการทดลองนี้พบว่า บุคคลจะจัดการข้อมูลเกี่ยวกับจุดอ่อนอย่างระมัดระวังเมื่อเป็นเรื่องที่สำคัญและมีทรัพยากรในการที่จะรับมือกับข้อมูลนั้น คือ มีอารมณ์ทางบวกเป็นทรัพยากรที่ช่วยลดผลทางอารมณ์จากการรับรู้ข้อมูลทางลบเกี่ยวกับตนเอง

งานวิจัยของ Raghunathan และ Trope (2002) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับผลของอารมณ์ทางบวกที่เป็นทรัพยากรที่ช่วยให้สามารถรับมือกับข้อมูลทางลบ โดยเป็นการทดลองที่แบ่งเป็น

เงื่อนไขอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบที่ให้ผู้ร่วมการวิจัยนึกถึงเหตุการณ์ทางบวกและทางลบ จากนั้นให้อ่านบทความเกี่ยวกับการบริโภคคาเฟอีน ผลการทดลองพบว่าในเรื่องที่มีความเกี่ยวข้องกับตนเองสูงผู้ร่วมการวิจัยที่มีอารมณ์ทางบวกมีกระบวนการคิดในข้อมูลทางลบ คิดตามและสามารถนึกถึงข้อมูลทางลบได้มากกว่าผู้ร่วมการวิจัยที่มีอารมณ์ทางลบ และยังมีเจตนาที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมมากกว่าอีกด้วย อารมณ์ทางบวกถือเป็นทรัพยากรที่บุคคลนำมาใช้ในการรับมือกับข้อมูลที่ไม่น่าพึงพอใจ หรือข้อมูลทางลบ อารมณ์ทางบวกทำให้เกิดการคิดตามทั้งข้อมูลทางบวกและข้อมูลทางลบที่มีความเกี่ยวข้องกับตนเอง

จากงานวิจัยของ Schuettle และ Kiviniemi (2006) ได้ทำการศึกษาถึงบทบาทของอารมณ์ต่อการตอบสนองคำวินิจฉัยโรคหรือปัญหาสุขภาพ โดยทำการศึกษาแก่นักศึกษาจิตวิทยาในมหาวิทยาลัยมิสซิสซิปปีจำนวน 76 คน ให้ผู้ร่วมการวิจัยอ่านเหตุการณ์สมมติเกี่ยวกับการไปพบแพทย์เพื่อตรวจโรคและสุขภาพ ผลที่ได้รับคือ มีเซลล์มะเร็งที่ต้องทำผ่าตัดและรักษา โดยให้ผู้ร่วมการวิจัยจินตนาการว่าเป็นคนไข้คนนั้น รวมถึงให้อ่านถึงข้อมูลวิธีการรักษา และให้ทำแบบทดสอบต่างๆ เพื่อวัดการตัดสินใจเข้าร่วมการรักษา ข้อมูลเพิ่มเติมของโรค ความตั้งใจที่จะทำตามคำแนะนำ ผลที่พบคือ ผู้ร่วมการวิจัยในอารมณ์ทางบวกรับรู้ความเสี่ยง รับรู้ข้อมูลทางสุขภาพ สนใจข้อมูลและมีเจตนาจะเข้ารับการรักษามากกว่าผู้ที่อยู่ในอารมณ์ทางลบ

Das และ Fennis (2008) ได้ทำการศึกษา โดยมีสมมติฐานว่า อารมณ์ทางบวกจะช่วยเพิ่มการเข้าถึงและจัดการข้อมูลสุขภาพที่เป็นสิ่งคุกคามอย่างเป็นระบบ และมีการพิจารณาข้อมูลมากกว่า โดยเฉพาะเมื่อเป็นเรื่องที่มีความเกี่ยวข้องกับตนเอง ซึ่งในการทดลองจะให้ผู้ร่วมการวิจัยนึกถึงประสบการณ์หรือเหตุการณ์ 3 เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบตามแต่เงื่อนไข และถูกสุ่มเข้าสู่เงื่อนไขมีความเสี่ยงเป็นโรคการบาดเจ็บที่เกิดจากการทำกิจกรรมซ้ำๆ (Repetitive Strain Injuries) สูงหรือต่ำ หลังจากนั้นให้อ่านบทความที่เกี่ยวกับการป้องกัน เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรค หลังจากอ่านจบให้ตอบแบบสอบถามที่ถามถึงความรู้สึก อารมณ์และการรับรู้คุณภาพของสาร ผลการทดลองพบว่า ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขอารมณ์ทางบวกเกิดการพิจารณาสารอย่างรอบคอบมากกว่าอารมณ์ทางลบและยังมีเจตนาต่อคำแนะนำในบทความมากกว่าอีกด้วย

นอกจากนี้ยังได้ทดลองผลของอารมณ์ทางบวกในคนที่สูบบุหรี่ โดยให้ผู้ร่วมการวิจัยนึกถึงเหตุการณ์ทางบวกและทางลบ 3 เหตุการณ์ หลังจากนั้นให้อ่านบทความเรื่องผลเสียของการสูบบุหรี่ต่อสุขภาพ จากนั้นทำการวัดการตอบสนองการเข้าถึงสิ่งที่คุกคาม โดยให้ทำ lexical decision task ผู้ร่วมวิจัยจะต้องกดเลือกคำเป้าหมายให้เร็วที่สุดที่จะทำได้ ในการทดลองจะมีทั้งคำทั่วไป คำที่ไม่มี ความหมาย และคำคุกคามที่พบในบทความ ผลการทดลองพบว่า บุคคลที่มีอารมณ์ทางบวกจะใช้เวลาในการตอบสนองต่อคำที่คุกคามน้อยกว่าบุคคลที่มีอารมณ์ทางลบ อารมณ์ทางบวกช่วยเพิ่มการเข้าถึงสิ่งคุกคามในระดับแฝง ทำให้ใช้เวลาตอบสนองต่อข้อมูลที่คุกคามน้อยกว่าอารมณ์ทางลบ ทำให้บุคคลสามารถเข้าถึงข้อมูลที่คุกคามได้มากกว่า ช่วยเพิ่มการอ่านข้อมูลและรับรู้ความเสี่ยงของโรคได้มากกว่าอารมณ์ทางลบ

งานวิจัยของ Das, Vonkeman, และ Hartmann (2012) ทำการศึกษาทดลองเกี่ยวกับผลของอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบในการยอมรับคำแนะนำทางด้านสุขภาพเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ โดยเป็นการทดลองแบบออนไลน์ มีสมมติฐานคือ อารมณ์ทางบวกจะทำให้บุคคลที่สูบบุหรี่มี

ทรัพยากรในการที่จะคิดอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับคำแนะนำทางสุขภาพที่เกี่ยวกับตนเอง ซึ่งมีผู้ร่วมการวิจัยทั้งหมดจำนวน 127 คน ทั้งผู้ที่สูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ ถูกสุ่มเข้าสู่เงื่อนไขอารมณ์ทางบวก อารมณ์ทางลบ คุณภาพสารสูง และคุณภาพสารต่ำ แล้วให้อ่านบทความเรื่องคำแนะนำในโครงการเลิกสูบบุหรี่ วัดเจตคติต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่และคำแนะนำ และวัดเจตนาที่จะทำตามคำแนะนำ ผลการทดลองแสดงให้เห็นว่า ผู้ที่สูบบุหรี่ใช้ทางสายแแกน คิดตามอย่างเป็นระบบในเงื่อนไขอารมณ์ทางบวก ผู้ที่ไม่ได้สูบบุหรี่ใช้ทางสายแแกน คิดตามอย่างเป็นระบบในเงื่อนไขอารมณ์ทางลบและผู้สูบบุหรี่มีเจตคติและมีเจตนาที่จะเลิกสูบบุหรี่เฉพาะในเงื่อนไขอารมณ์ทางบวก อารมณ์ทางบวกเป็นทรัพยากรที่ช่วยให้สนใจในข้อมูลที่คุกคามตน ลดการต่อต้านสาร และมีทรัพยากรที่จะรับมือกับผลเสียระยะสั้นของข้อความ ให้สนใจไปที่ผลระยะยาวที่จะเกิดขึ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการยืนยันคุณค่าในตนเองและอารมณ์เป็นทรัพยากร

งานวิจัยในทางจิตวิทยาที่พบนั้น ส่วนใหญ่จะทำการทดลองโดยใช้ทฤษฎีการยืนยันคุณค่าในตนเอง หรือ ทฤษฎีอารมณ์เป็นทรัพยากรเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งมาใช้ในการทดลอง ไม่ได้นำทั้งสองทฤษฎีมาใช้ร่วมกันในงานวิจัย แต่ก็มีบางงานวิจัยเช่นงานวิจัยของ Bolte, Goschke, และ Kuhl (2003 อ้างถึงใน Das, Vonkeman & Hartmann, 2012) ที่เสนอว่า เป็นไปได้ว่าทั้งการยืนยันคุณค่าในตนเองและอารมณ์ทางบวกช่วยเพิ่มความมั่นใจในความคิด เมื่อบุคคลรู้สึกมั่นใจในมุมมองที่มีอยู่ปัจจุบัน พวกเขาจะมีแนวโน้มจะหาข้อมูลนั้นเพิ่มมากขึ้น การยืนยันคุณค่าในตนเองและอารมณ์ทางบวกมีผลในทำนองเดียวกันต่อกระบวนการคิดและการโน้มน้าวใจต่อข้อมูลคุกคามทางสุขภาพ สิ่งหนึ่งที่อธิบายความเหมือนกันนี้คือ การจัดกระทำให้เกิดอารมณ์ทางบวกอาจจะไปกระตุ้นบางด้านของตัวตน ทำให้ยืนยันตัวตนโดยไม่ได้ตั้งใจ การยืนยันคุณค่าในตนเองและอารมณ์ทางบวกอาจจะไปโน้มน้าวกระบวนการที่ต่างกันในระดับเด่นชัด แต่ทั้งสองอย่างมีผลต่อภาพรวมความคิดในระดับแฝง โดยการไปกระตุ้นการรวมกัน ผสานข้อมูลกันของข้อมูลในระบบตัวตนที่กำลังจะเกิดขึ้นในความคิด

งานวิจัยของ Mancuso และคณะ (2012) ที่ทำการศึกษาโดยใช้การยืนยันคุณค่าในตนเองและอารมณ์ทางบวกในการเพิ่มการออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหอบหืด จำนวน 252 คน โดยเงื่อนไขการยืนยันคุณค่าในตนเองและการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก ผู้ร่วมการวิจัยจะต้องคิดถึงสิ่งที่ทำให้รู้สึกภูมิใจและสิ่งที่ทำให้รู้สึกดี และจะได้รับของขวัญเล็กๆน้อยๆและมีโทรศัพท์เพื่อติดตามผลทุก 2 เดือน เป็นระยะเวลา 12 เดือน ผลการทดลองพบว่า ผู้ร่วมการวิจัยที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและจัดกระทำอารมณ์ทางบวก มีการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันกับผู้ร่วมการวิจัยในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดกระทำ

งานวิจัยนี้จึงต้องการทดสอบผลของอารมณ์ทางบวกและการยืนยันคุณค่าในตนเองต่อเจตนาในการลดการบริโภคโซเดียมและพฤติกรรมการบริโภคโซเดียม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของอารมณ์ทางบวกและการยืนยันคุณค่าในตนเองต่อเจตนาในการลดการบริโภคโซเดียม
2. เพื่อศึกษาผลของอารมณ์ทางบวกและการยืนยันคุณค่าในตนเองต่อพฤติกรรมการบริโภคโซเดียม

ขอบเขตในการวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experiment Research) ที่มุ่งศึกษาถึงผลของอารมณ์ทางบวกและการยืนยันคุณค่าในตนเองต่อเจตนาในการลดการบริโภคโซเดียมและลดพฤติกรรมในการบริโภคโซเดียม ในนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เนื่องจากนิสิต นักศึกษาเป็นกลุ่มที่มีการบริโภคอาหารนอกบ้านและอาหารสำเร็จรูปที่มีปริมาณโซเดียมสูงเป็นจำนวนมาก

ประโยชน์ที่ได้รับ

ทราบถึงผลของการใช้อารมณ์ทางบวกและการยืนยันคุณค่าในตนเองต่อเจตนาในการลดการบริโภคโซเดียมและพฤติกรรมการบริโภคโซเดียม เพื่อให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องสามารถจะนำผลที่ได้ไปปรับใช้ในโครงการทางสุขภาพเรื่องการบริโภคโซเดียมและโครงการทางสุขภาพอื่นๆต่อไปได้ในอนาคต และผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้เข้าใจถึงผลดี ผลเสีย และอันตรายที่เกิดจากการบริโภคโซเดียม พร้อมทั้งคำแนะนำในการบริโภคโซเดียมที่เหมาะสม เพื่อนำไปใช้กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวันของตนเอง

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. การยืนยันคุณค่าในตนเอง คือ การกระทำใดๆที่ทำให้บุคคลเกิดการนึกถึง ระลึกถึง และยืนยันภาพลักษณ์ของตัวเอง ภาพรวมความเป็นตัวตน ความสามารถและความสมบูรณ์พร้อมของตัวเองในด้านอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับด้านที่ถูกคุกคามตัวตน เพื่อชดเชยตัวตนด้านที่ถูกคุกคามลดอิทธิพลของการคุกคามตัวตน

ในงานวิจัยนี้ การยืนยันคุณค่าในตนเอง หมายถึง การได้รับการจัดกระทำการยืนยันคุณค่าในตนเอง ที่ให้ผู้ร่วมการวิจัยยืนยันคุณค่าในตนเองโดยการนึกถึง หรือระลึกถึงตัวตนของตนเอง และเขียนประวัติส่วนตัวอย่างย่อตามข้อคำถามที่ได้รับ เพื่อให้นึกถึงค่านิยมส่วนบุคคล คุณลักษณะส่วนตัวด้านที่สำคัญของตนในทางบวกและความสัมพันธ์ที่สำคัญกับคนใกล้ชิด ซึ่งเป็นด้านที่ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่มาคุกคาม

2. อารมณ์ทางบวก คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้วทำให้บุคคลรู้สึกดี มีความรู้สึกทางบวก เช่น ความสุข ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน มีแรงบันดาลใจ ดีใจ ภาคภูมิใจ เป็นต้น

ในงานวิจัยนี้ อารมณ์ทางบวก หมายถึง การได้รับการจัดกระทำให้เกิดอารมณ์ทางบวกโดยการให้ผู้ร่วมการวิจัยฟังเพลง Coppelia ของ Delibes ที่ผ่านการคัดเลือกและประเมินแล้วว่าทำให้เกิดอารมณ์ทางบวก และวัดการเกิดอารมณ์ทางบวกจากการฟังเพลงด้วยมาตรวัดสภาวะอารมณ์ของศูนย์ประเมินทางจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3. เจตนาในการลดการบริโภคโซเดียม คือ ความตั้งใจ ความมุ่งมั่น ตัดสินใจที่จะลดการบริโภคโซเดียมลง

ในงานวิจัยนี้ หมายถึง คะแนนจากการตอบมาตรวัดเจตนาในการลดการบริโภคโซเดียมของผู้ร่วมการวิจัย ในอีก 2 สัปดาห์ข้างหน้าหลังจากเข้าร่วมการวิจัย

4. พฤติกรรมในการบริโภคโซเดียม คือ การกระทำหรือพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมที่เกิดขึ้นของผู้ร่วมวิจัย

ในงานวิจัยนี้ หมายถึง คะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามวัดพฤติกรรมการบริโภคโซเดียม จากผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการจัดกระทำตามเงื่อนไขต่างๆ หลังจากได้รับการจัดกระทำแล้ว เป็นเวลา 2 สัปดาห์

5. อาหารที่มีโซเดียม คือ อาหารที่มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ ซึ่งในงานวิจัยนี้ศึกษาเฉพาะอาหารที่มีโซเดียมมาจากเครื่องปรุงรสและอาหารสำเร็จรูปเท่านั้น เช่น เกลือ น้ำปลา ซีอิ๊วขาว โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารและเครื่องดื่มกระป๋อง อาหารฟาสต์ฟู้ด เป็นต้น ไม่รวมอาหารที่โซเดียมได้มาจากแหล่งธรรมชาติ เช่น ผักกาดสด สับปะรด นม เนื้อสัตว์ต่างๆ เป็นต้น

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรอิสระ

1. อารมณ์ทางบวก มี 2 ระดับ
 - ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก
 - ไม่ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก
2. การยืนยันคุณค่าในตนเอง มี 2 ระดับ
 - ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเอง
 - ไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเอง

ตัวแปรตาม

1. เจตนาในการลดการบริโภคโซเดียม
2. พฤติกรรมในการบริโภคโซเดียม

สมมติฐาน

1. ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกมีเจตนาในการลดการบริโภคโซเดียมมากกว่าผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกเพียงอย่างเดียว
2. ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกมีเจตนาในการลดการบริโภคโซเดียมมากกว่าผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองเพียงอย่างเดียว
3. ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกมีพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมน้อยกว่าผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกเพียงอย่างเดียว
4. ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกมีพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมน้อยกว่าผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองเพียงอย่างเดียว



บทที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรี อายุระหว่าง 18-23 ปี สามารถฟัง พูด อ่าน เขียนภาษาไทยได้และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

จากการทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับการจัดกระทำการยืนยันคุณค่าในตนเองของ McQueen และ Klein (2006) ที่ศึกษาค้นคว้ารวบรวมงานวิจัยที่มีการจัดกระทำการยืนยันคุณค่าในตนเอง พบว่างานส่วนใหญ่มีขนาดอิทธิพล (effect size: d) ขนาดกลาง คือ ช่วง .4 - .6 แต่ค่าขนาดอิทธิพลที่เป็นค่า f^2 มีค่า คือ

		ขนาดเล็ก	ขนาดกลาง	ขนาดใหญ่
F-test for regress	f^2	.02	.15	.35

ผู้วิจัยจึงกำหนดค่าขนาดอิทธิพลที่เป็นค่า f^2 ค่อนไปที่ระดับกลาง คือ $f^2 = .09$ และคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยการวิเคราะห์อำนาจของการทดสอบ (power analysis) เมื่อนำค่าขนาดอิทธิพลดังกล่าวมาคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรม G*Power 3.1.5 ด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of covariance: ANCOVA) ได้ค่าขนาดของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 111 คน

งานวิจัยในครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ ประกอบด้วย

1.1 กลุ่มตัวอย่างในการทดสอบแบบยืนยันคุณค่าในตนเอง คือ นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทั้งชายและหญิง ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อายุระหว่าง 18-23 ปี ไม่จำกัดคณะ ไม่จำกัดชั้นปี จำนวน 120 คน ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3800101 จิตวิทยาทั่วไป สามารถฟัง พูด อ่าน เขียนภาษาไทยได้และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยโดยการลงชื่อเข้าร่วมการวิจัย

1.2 กลุ่มตัวอย่างในการทดสอบการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก คือ นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทั้งชายและหญิง ระดับปริญญาตรี อายุระหว่าง 18-23 ปี ไม่จำกัดคณะ ไม่จำกัดชั้นปี จำนวน 90 คน ที่อาศัยอยู่ในหอพักของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สามารถฟัง พูด อ่าน เขียนภาษาไทยได้และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยโดยการลงชื่อเข้าร่วมการวิจัย

1.3 กลุ่มตัวอย่างในการทดสอบสารโหนดน้ำมันหัวใจให้ลดพฤติกรรมการบริโภคโซเดียม คือ นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทั้งชายและหญิง ระดับปริญญาตรี อายุระหว่าง 18-23 ปี ไม่จำกัด คณะ ไม่จำกัดชั้นปี จำนวน 60 คน ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3800101 จิตวิทยาทั่วไป สามารถ ฟัง พูด อ่าน เขียนภาษาไทยได้และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยโดยการลงชื่อเข้าร่วมการวิจัย

1.4 กลุ่มตัวอย่างในการสร้างมาตรวัดเจตนาการลดการบริโภคโซเดียม คือ นิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทั้งชายและหญิง ระดับปริญญาตรี อายุระหว่าง 18-23 ปี ไม่จำกัดคณะ ไม่ จำกัดชั้นปี จำนวน 60 คน ที่อาศัยอยู่ในหอพักของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สามารถ ฟัง พูด อ่าน เขียนภาษาไทยได้และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยโดยการลงชื่อเข้าร่วมการวิจัย

2. กลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนการทดลอง คือ นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทั้งชายและหญิง ระดับปริญญาตรี อายุระหว่าง 18-23 ปี ไม่จำกัดคณะ ไม่จำกัดชั้นปี จำนวน 122 คน สามารถ ฟัง พูด อ่าน เขียนภาษาไทยได้และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยโดยการลงชื่อเข้าร่วมการวิจัย โดยการทดลองจะ แบ่งเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละประมาณ 30 คน โดยใช้จำนวนตัวอย่างมากกว่าจำนวนที่ต้องการ 10% เพื่อ กรณีจำเป็นที่ต้องคัดผู้ร่วมการวิจัยออกเนื่องจากเหตุผลจำเป็น เช่น สงสัยในวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของ การทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามวัดพฤติกรรมการบริโภคโซเดียม
2. การจัดการทำการยืนยันคุณค่าในตนเอง
3. การจัดการทำอารมณ์ทางบวก
4. สารโหนดน้ำมันหัวใจให้ลดพฤติกรรมการบริโภคโซเดียม
5. มาตรวัดเจตนาในการลดการบริโภคโซเดียม

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. แบบสอบถามวัดพฤติกรรมการบริโภคโซเดียม พัฒนาจากแบบสอบถามความถี่อาหารบริโภค ปริมาณของสุภาวดี สุนทรวรลักษณ์ (2551) จากภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พัฒนาเป็นแบบสอบถามที่ให้ตอบความถี่ในการรับประทานอาหารในช่วง 3 วันที่ผ่านมา โดยให้ตอบความถี่จำนวนครั้งต่อวัน จำนวนวันต่อสัปดาห์และปริมาณที่รับประทานน้อยกว่า เท่ากับ หรือ มากกว่าสัดส่วนอาหารที่กำหนด และนำมาคิดคะแนนด้วยสูตร การบริโภคโซเดียม (มิลลิกรัม/วัน) = ความถี่ในการบริโภค(ครั้ง/วัน) x จำนวนโซเดียมในแต่ละชนิดอาหาร (มิลลิกรัม) ทำการพัฒนา แบบสอบถามร่วมกับกองกานต์ เสวตเวช นิสิตสาขาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย ที่ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการโน้มน้าวใจให้ลดการบริโภคโซเดียมด้วยวิธีการโน้มน้าวใจด้วยความกลัว และการให้ความรู้ ขั้นตอนในการพัฒนาแบบสอบถาม คือ

1.1 ตัดข้อความที่เป็นอาหารที่โซเดียมได้มาจากแหล่งธรรมชาติออก เช่น ถั่ว นม เนื้อสัตว์ ฯลฯ เพราะโซเดียมเป็นสารที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย ร่างกายยังมีความต้องการในปริมาณที่เหมาะสมและโซเดียมที่ได้มาจากแหล่งอาหารธรรมชาตินี้มีปริมาณที่ค่อนข้างต่ำ ไม่ได้ส่งผลเสียต่อร่างกาย ในงานวิจัยนี้ต้องการที่จะศึกษาเฉพาะการบริโภคโซเดียมจากการปรุงรสและอาหารสำเร็จรูปที่มีโซเดียมอยู่ปริมาณมากจนส่งผลเสียต่อร่างกายเท่านั้น ไม่รวมการบริโภคอาหารที่โซเดียมได้มาจากแหล่งธรรมชาติ เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัยที่ต้องการจะโน้มน้าวให้ลดพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมสูงให้ลดน้อยลง จึงตัดชนิดอาหารที่โซเดียมได้จากแหล่งธรรมชาติออก เพื่อคงไว้เฉพาะชนิดอาหารที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยไว้ โดยทำการตัดอาหารที่โซเดียมได้จากแหล่งธรรมชาติออกจำนวน 44 ชนิด คือ

- ประเภทผลิตภัณฑ์จากแป้งและถั่ว 1 ชนิด
- ประเภทเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ 11 ชนิด
- ประเภทอาหารจานเดียว 12 ชนิด
- ประเภทอาหารพาสต์ฟู้ด 6 ชนิด
- ประเภทขนมกรุบกรอบและอาหารว่าง 7 ชนิด
- ประเภทเครื่องดื่ม 7 ชนิด

เมื่อตัดชนิดอาหารที่มีโซเดียมจากแหล่งที่มาตามธรรมชาติออกแล้ว คงเหลือจำนวนชนิดอาหารทั้งสิ้น 65 ชนิด

1.2 ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับโภชนาการจำนวน 5 คน คือ รศ.ดร.จจจิตร อังคทะวานิช, รศ.ดร.ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ, ผศ.ดร.ทัศนวีรณ ภู่อารีย์, รศ.ดร.วินัส ลิฬหกุล และรศ.กนกพร. หมุ่มพักษณ์ ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถาม โดยพิจารณาความสอดคล้องของข้อความอาหารแต่ละชนิดในแบบสอบถามกับคำนิยามเชิงปฏิบัติการในงานวิจัย เพื่อนำไปหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความอาหารแต่ละชนิดในแบบสอบถามกับคำนิยามเชิงปฏิบัติการ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ซึ่งมีเกณฑ์ในการพิจารณาคะแนน คือ

1 คะแนน เมื่อแบบสอบถามสอดคล้องกับคำนิยามเชิงปฏิบัติการ

0 คะแนน เมื่อไม่แน่ใจว่าแบบสอบถามมีความสอดคล้องกับคำนิยามเชิงปฏิบัติการ

และ -1 คะแนน เมื่อแบบสอบถามไม่สอดคล้องกับคำนิยามเชิงปฏิบัติการ เมื่อผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับโภชนาการจำนวน 5 คน ได้ให้คะแนนเสร็จแล้ว นำคะแนนมาคิดค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความในแบบสอบถามกับคำนิยามเชิงปฏิบัติการโดยใช้สูตรคำนวณของ Rovinelli และ Hamberton (1977) คือ

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

$\sum R$ คือ ผลรวมของคะแนนจากผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

N คือ จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

หากค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามในแบบสอบถามกับค่านิยามเชิงปฏิบัติการ (IOC) มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 แสดงว่าข้อคำถามอาหารชนิดนั้นมีความตรงเชิงเนื้อหา สามารถนำไปใช้ได้ แต่หากมีค่าน้อยกว่า 0.5 ข้อคำถามอาหารชนิดนั้นต้องมีการปรับปรุงแก้ไขหรือตัดออก โดยผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามที่ได้มีการแก้ไขตามคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ คงเหลือชนิดอาหารทั้งสิ้น 65 ชนิด

2. การจัดการกระทำการยืนยันคุณค่าในตนเอง การทดลองขั้นพัฒนาเครื่องมือ เพื่อทดสอบแบบยืนยันคุณค่าในตนเองที่สร้างขึ้นว่าสามารถทำให้เกิดการยืนยันคุณค่าในตนเองได้ไม่ต่างกับการยืนยันคุณค่าในตนเองแบบคลาสสิก และในเงื่อนไขไม่ได้รับการยืนยันในตนเองมีผลไม่แตกต่างกับวิธีการจัดการกระทำในเงื่อนไขไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองที่นิยมใช้กันมา ในการทดลองขั้นพัฒนาเครื่องมือนี้ แบ่งเป็น 4 เงื่อนไข โดยใช้ผู้ร่วมทดลอง คือ นิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทั้งชายและหญิง ไม่จำกัดคณะ ไม่จำกัดชั้นปี ที่ลงทะเบียนเรียนในวิชาจิตวิทยาทั่วไป จำนวน 120 คน เงื่อนไขละ 30 คน ในแต่ละเงื่อนไขใช้เวลาในการเขียนตอบประมาณ 5 นาที ดังนี้

เงื่อนไขที่ 1 แบบยืนยันคุณค่าในตนเองโดยได้ทำการ ศึกษาค้นคว้าและพัฒนาจากงานวิจัยของ Toma และ Hancock (2013) ที่ใช้หน้าประวัติส่วนตัวบนเฟซบุ๊กเป็นการยืนยันคุณค่าในตนเอง ซึ่งได้ผลการทดลองไม่ต่างจากการยืนยันคุณค่าในตนเองแบบคลาสสิก พร้อมทั้งปรึกษาขอความคิดเห็นเพิ่มเติมจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ โดยในการวิจัยครั้งนี้ปรับใช้เพื่อให้ผู้ร่วมการวิจัยเขียนประวัติส่วนตัวอย่างย่อตามข้อคำถามที่ได้รับ คือ

- วัน เดือน ปีเกิด
- อาชีพ การศึกษา
- งานอดิเรก กีฬา ภาพยนตร์ หรือแนวเพลงที่ชอบ
- จำนวนสมาชิกในครอบครัว ความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัวและกิจกรรมยามว่างที่ทำร่วมกับคนในครอบครัว

เงื่อนไขที่ 2 การยืนยันคุณค่าในตนเองแบบคลาสสิกของ Allport และคณะ (1960) โดยให้ผู้ร่วมการทดลอง เลือกค่านิยมที่คิดว่ามีความสำคัญกับตนเองมากที่สุด และเขียนอธิบายว่าเพราะเหตุใดจึงสำคัญมากที่สุด จากค่านิยมจำนวน 11 ด้าน ที่กำหนดให้ คือ

1. ความสามารถทางศิลปะ
2. ด้านการกีฬา

3. ธุรกิจและการสร้างรายได้
4. ความคิดสร้างสรรค์
5. อีสรภาพ
6. ความสามารถทางด้านดนตรีและสุนทรียภาพ
7. การเมือง
8. ความสัมพันธ์กับเพื่อนและครอบครัว
9. ค่านิยมทางศาสนา
10. อารมณ์ขัน
11. การใช้ชีวิตในปัจจุบัน

เงื่อนไขที่ 3 ไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเอง ให้เขียนตอบข้อความประวัติส่วนตัวของ Will Smith ซึ่งเป็นข้อความแบบเดียวกับเงื่อนไขที่ 1 แต่ในเงื่อนไขนี้จะให้เขียนตอบของนักแสดงชาวต่างประเทศ เพื่อให้ผู้ร่วมการทดลองไม่นึกถึงเรื่องราวของตนเอง ไม่ยืนยันคุณค่าในตนเอง ข้อคำถาม คือ

- วัน เดือน ปีเกิด
- อาชีพ การศึกษา
- งานอดิเรก กีฬา ภาพยนตร์ หรือแนวเพลงที่ชอบ
- จำนวนสมาชิกในครอบครัว ความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัวและกิจกรรมยามว่างที่ทำร่วมกับคนในครอบครัว

เงื่อนไขที่ 4 ไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเอง ให้เขียนอธิบายรายละเอียดร้านค้าหรืออาคารที่เดินทางผ่านเป็นประจำ เท่าที่สามารถนึกได้ เพื่อให้ผู้ร่วมการทดลองไม่นึกถึงเรื่องราวของตนเองและไม่ยืนยันคุณค่าในตนเอง จากงานวิจัยของ Napper, Harris และ Epton (2009)

หลังจากตอบแบบสอบถามจัดกระทำการยืนยันคุณค่าในตนเองแต่ละเงื่อนไขแล้ว ผู้ร่วมการทดลองทุกเงื่อนไขตอบแบบสอบถามเพื่อวัดผลการยืนยันคุณค่าในตนเอง จากการใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way ANOVA) ผลพบว่า วิธีการยืนยันคุณค่าในตนเองที่ต่างกัน ทำให้ผลการยืนยันคุณค่าในตนเองของนิสิตต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ $.05 [F(3,116) = 51.45, p < .05]$ โดยการยืนยันคุณค่าในตนเองด้วยวิธีการเขียนตัวตนของฉันทามีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดเท่ากับ 5.58 คะแนน ผู้วิจัยจึงเลือกใช้วิธีการเขียนประวัติส่วนตัวอย่างย่อของตนเอง (การเขียนตัวตนของฉันทัน) ในการจัดกระทำการยืนยันคุณค่าในตนเองในขั้นทดลองจริง

3. การจัดกระทำอารมณ์ทางบวก จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัย พบว่า งานวิจัยของ Vastfjall (2002) ที่ใช้การฟังเพลงในการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก ซึ่งในการทดลองขั้นพัฒนาเครื่องมือนี้ แบ่งออกเป็น 3 เงื่อนไข ผู้ร่วมการทดลองคือ นิสิตระดับปริญญาตรีที่อาศัยอยู่หอพักในของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทั้งชายและหญิง ไม่จำกัดคณะ ไม่จำกัดชั้นปี จำนวน 90 คน เงื่อนไขละ 30 คน ดังนี้

1. ให้ผู้ร่วมการทดลองตอบมาตราวัดสภาวะทางอารมณ์ของศูนย์ประเมินทางจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ก่อนเริ่มการจัดกระทำ
2. จากนั้นจัดกระทำแต่ละกลุ่มตามเงื่อนไข คือ
เงื่อนไขที่ 1 ให้ฟังเพลง Coppelia ของ Delibes
เงื่อนไขที่ 2 ให้ฟังเพลง Piano Sonata No.11 in A major ของ Mozart
เงื่อนไขที่ 3 เงื่อนไขควบคุม ผู้ร่วมการทดลองไม่ได้ฟังเพลง
3. หลังจากนั้นให้ผู้ร่วมการทดลองตอบมาตราวัดสภาวะทางอารมณ์อีกครั้ง หลังได้รับการจัดกระทำ

การทดลองนี้มีขึ้นเพื่อคัดเลือกเพลงที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางบวกมากที่สุดเพื่อนำมาใช้จัดกระทำในการทดลองจริง

จากการใช้สถิติทดสอบที (t-test) ผลการทดลองพบว่า อารมณ์ทางบวกก่อนฟังเพลงที่ 1 น้อยกว่าอารมณ์ทางบวกหลังฟังเพลงที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 [$t(29) = -4.67, p < .05$ (สองหาง)] และค่าเฉลี่ยของอารมณ์ทางบวกหลังจากได้ฟังเพลงในเงื่อนไขที่ 1 มีค่าสูงที่สุดเท่ากับ 3.82 คะแนน จึงเลือกใช้เพลง Coppelia ในขั้นตอนทดลองจริง

4. สารโน้มน้าวใจให้ลดพฤติกรรมการบริโภคโซเดียม สร้างบทความในการโน้มน้าวใจให้ลดการบริโภคโซเดียม โดยสารโน้มน้าวใจจะครอบคลุมในด้านความกลัว ความเสี่ยงที่จะเป็นโรคร้ายจากการบริโภคโซเดียมมากเกินไป อันตรายที่เกิดจากการบริโภคโซเดียม และความรุนแรงที่เกิดจากการบริโภคโซเดียม พร้อมทั้งคำแนะนำในการปฏิบัติตัวในการบริโภคโซเดียมที่เหมาะสม และนำมาปรึกษาขอความคิดเห็นเพิ่มเติมจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ แล้วนำไปให้กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ระดับปริญญาตรี ทั้งชายและหญิง ไม่จำกัดคณะ ไม่จำกัดชั้นปี จำนวน 60 คน อ่านแล้วตอบแบบสอบถามวัดความน่ากลัวของบทความ โดยแบ่งเป็น 3 ด้าน คือ วัดความน่ากลัว วัดการรับรู้ความเสี่ยง และวัดการรับรู้ความรุนแรง ด้านละ 2 ข้อ รวมเป็น 6 ข้อ โดยค่าเฉลี่ยของบทความ เท่ากับ 5.31 คะแนน จากคะแนนเต็ม 7 คะแนน ค่าเฉลี่ยความน่ากลัว เท่ากับ 5.56 คะแนน ค่าเฉลี่ยความเสี่ยง เท่ากับ 5.22 คะแนน ค่าเฉลี่ยความรุนแรง เท่ากับ 5.16 คะแนน

5. มาตรวัดเจตนาในการลดการบริโภคโซเดียม เป็นข้อคำถามที่ถามถึงความตั้งใจ มุ่งมั่น หรือการตัดสินใจที่จะลดการบริโภคโซเดียมในอีก 2 สัปดาห์ข้างหน้า หลังจากเข้าร่วมการวิจัย โดยมีข้อคำถาม คือ

1. ฉันตั้งใจว่าจะลดการบริโภคโซเดียมในช่วง 2 สัปดาห์ข้างหน้า
2. ฉันมีเจตนาที่จะลดการบริโภคโซเดียมในช่วง 2 สัปดาห์ข้างหน้า
3. ฉันตัดสินใจที่จะลดการบริโภคโซเดียมในช่วง 2 สัปดาห์ข้างหน้า
4. ฉันต้องการที่จะลดการบริโภคโซเดียมในช่วง 2 สัปดาห์ข้างหน้า

การตอบคำถามเป็นแบบ 5 ช่วงคะแนน (Likert scale) คือ จาก 1 คะแนน (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ไปจนถึง 5 คะแนน (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) โดยมีขั้นตอนการพัฒนามาตร คือ

1. นำมาตรไปให้นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 60 คน ตอบ

2. นำข้อมูลมาวิเคราะห์ข้อกระทงของมาตราด้วยการหาอำนาจจำแนก ด้วยการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายข้อของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ทดสอบสถิติที่ เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายข้อของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ โดยจัดกลุ่มที่ได้คะแนนรวมสูงกว่าหรือเท่ากับคะแนนเปอร์เซนไทล์ที่ 73 เป็นกลุ่มสูง และกลุ่มที่ได้คะแนนรวมต่ำกว่าหรือเท่ากับ 27 เป็นกลุ่มต่ำ
3. วิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตร (Corrected Item Total Correlation)
4. วิเคราะห์ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ .93

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยรับสมัครผู้ร่วมวิจัยที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย โดยให้ลงชื่อยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และบอกให้ผู้ร่วมวิจัยจดบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารในช่วง 3 วัน ก่อนเข้าร่วมวิจัย เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยได้สังเกต จดจำและบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารของตน และสามารถนำมาตอบแบบสอบถามวัดพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมได้ โดยบอกว่าเป็นการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั่วไป

2. หลังจากนั้น 1 สัปดาห์ผู้ร่วมวิจัยมาทำการทดลอง สุ่มผู้ร่วมวิจัยเข้าสู่ 4 เงื่อนไข คือ
 เงื่อนไขที่ 1 ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก
 เงื่อนไขที่ 2 ไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก
 เงื่อนไขที่ 3 ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและไม่ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก
 เงื่อนไขที่ 4 ไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและไม่ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก
 จำนวนเงื่อนไขละ 30 คน เงื่อนไขที่ 4 จำนวน 32 คน

3. ให้ผู้ร่วมวิจัยทุกเงื่อนไขทำแบบสอบถามวัดพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมใน 3 วัน ที่ผ่านมา

4. จากนั้นทำการจัดกระทำตามแต่ละเงื่อนไข คือ
เงื่อนไขที่ 1 ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก

ผู้ร่วมวิจัยได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกด้วยการให้ฟังเพลง Coppelias ของ Delibes แล้วให้ผู้ร่วมวิจัยตอบมาตรวัดสถานะทางอารมณ์ เพื่อตรวจสอบการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก หลังจากนั้นตอบแบบยืนยันคุณค่าในตนเอง ด้วยการเขียนประวัติส่วนตัวอย่างย่อ โดยใช้เวลาในการเขียนตอบไม่เกิน 5 นาที แล้วตอบแบบสอบถามตรวจสอบการจัดกระทำการยืนยันคุณค่าในตนเอง
เงื่อนไขที่ 2 ไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก

ผู้ร่วมวิจัยได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกด้วยการให้ฟังเพลง Coppelias ของ Delibes แล้วให้ผู้ร่วมวิจัยตอบมาตรวัดสถานะทางอารมณ์ เพื่อตรวจสอบการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก หลังจากนั้นเขียนตอบข้อคำถามประวัติส่วนตัวของ Will Smith โดยใช้เวลาในการเขียนตอบไม่เกิน 5 นาที แล้วตอบแบบสอบถามตรวจสอบการจัดกระทำการยืนยันคุณค่าในตนเอง
เงื่อนไขที่ 3 ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและไม่ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก

ผู้ร่วมวิจัยตอบมาตรวัดสภาวะทางอารมณ์ เพื่อตรวจสอบอารมณ์ของผู้ร่วมวิจัย จากนั้นให้ตอบแบบยืนยันคุณค่าในตนเอง ด้วยการเขียนประวัติส่วนตัวอย่างย่อ โดยใช้เวลาในการเขียนตอบไม่เกิน 5 นาที แล้วตอบแบบสอบถามตรวจสอบการจัดกระทำการยืนยันคุณค่าในตนเอง

เงื่อนไขที่ 4 ไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและไม่ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก

ผู้ร่วมวิจัยตอบมาตรวัดสภาวะทางอารมณ์ เพื่อตรวจสอบอารมณ์ของผู้ร่วมวิจัย หลังจากนั้นให้เขียนตอบข้อความคำถามประวัติส่วนตัวของ Will Smith โดยใช้เวลาในการเขียนตอบไม่เกิน 5 นาที แล้วตอบแบบสอบถามตรวจสอบการจัดกระทำการยืนยันคุณค่าในตนเอง

5. ให้ผู้ร่วมวิจัยทุกเงื่อนไข อ่านสารโน้มน้าวใจให้ลดพฤติกรรมการบริโภคโซเดียม แล้วผู้ร่วมวิจัยตอบมาตรวัดเจตนาในการลดการบริโภคโซเดียม

6. ให้ผู้ร่วมวิจัยทำ Thought-listing task โดยเขียนรายงานว่าขณะที่อ่านบทความโน้มน้าวใจให้ลดพฤติกรรมการบริโภคโซเดียม ผู้ร่วมวิจัยคิดอะไรอยู่บ้าง

7. หลังจากนั้น 2 สัปดาห์ ผู้ร่วมวิจัยตอบแบบสอบถามวัดพฤติกรรมการบริโภคโซเดียม ในช่วง 3 วันที่ผ่านมา ผู้วิจัยเฉลยวัตถุประสงค์ของการวิจัยและอธิบายถึงผลเสียที่แท้จริงของการบริโภคโซเดียมให้ผู้ร่วมวิจัยฟังพร้อมทั้งตอบคำถามหากมีข้อสงสัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรม SPSS for Windows โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมและเปรียบเทียบรายคู่แบบวางแผนไว้ก่อน โดยมีตัวแปรอิสระ 2 ตัว คือ การยืนยันคุณค่าในตนเองและอารมณ์ทางบวก และมีตัวแปรตาม 2 ตัว คือ เจตนาในการลดการบริโภคโซเดียมและพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมหลังการทดลอง และใช้การวัดพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมก่อนได้รับการทดลองเป็นตัวแปรร่วม (covariate)

บทที่ 3

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน

2. ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม และเปรียบเทียบรายคู่แบบวางแผนไว้ก่อน โดยมีการยืนยันคุณค่าในตนเองและอารมณ์ทางบวกเป็นตัวแปรอิสระ เจตนาการลดพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมและพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมหลังการทดลองเป็นตัวแปรตาม และใช้พฤติกรรมการบริโภคโซเดียมก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วม

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิจัย

N	หมายถึง จำนวนตัวอย่างทั้งหมดที่ใช้ในการวิจัย
M	หมายถึง ค่ามัธยฐานเลขคณิตของคะแนน
SD	หมายถึง ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
Min	หมายถึง คะแนนต่ำสุด
Max	หมายถึง คะแนนสูงสุด
SS	หมายถึง ผลบวกกำลังสองของคะแนน
df	หมายถึง ชั้นของความเป็นอิสระ
MS	หมายถึง ค่าเฉลี่ยกำลังสองของคะแนน
F	หมายถึง ค่าสถิติเอฟ
Pre	หมายถึง พฤติกรรมการบริโภคโซเดียมก่อนการทดลอง
Intention	หมายถึง เจตนาในการลดการบริโภคโซเดียม
Post	หมายถึง พฤติกรรมการบริโภคโซเดียมหลังการทดลอง

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน

1.1 การตรวจสอบข้อมูลเบื้องต้นและข้อตกลงเบื้องต้น

การตรวจสอบข้อมูลเบื้องต้นไม่พบข้อมูลสูญหาย (missing data) และตรวจสอบค่าสุดโต่งของข้อมูล (Outlier) โดยการตรวจสอบด้วยวิธี Mahalanobis distance และ DfFit ข้อมูลทุกชุดผ่านการตรวจสอบค่าสุดโต่งทั้ง 2 วิธี จึงไม่ต้องตัดข้อมูลชุดใดออก

ตัวแปรที่มีการแจกแจงแบบโค้งปกติ เมื่อพิจารณาจากกราฟฮิสโตแกรม (Histogram) ควบคู่ไปกับสถิติ Komogorov-Smirnov พบว่า ในตัวแปรตามเจตนาการลดการบริโภคโซเดียม มีการแจกแจงแบบโค้งปกติ ได้แก่ เจื่อนไซไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกมีค่านัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .20 เจื่อนไซที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและไม่ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกมีค่านัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .18 เจื่อนไซไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและไม่ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกมีค่านัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .15 แต่เจื่อนไซได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกมีค่านัยสำคัญทางสถิติน้อยกว่า .01 จึงเป็นการแจกแจงแบบโค้งไม่ปกติ ส่วนตัวแปรตามพฤติกรรมการลดการบริโภคโซเดียม มีการแจกแจงแบบโค้งปกติ ได้แก่ เจื่อนไซได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกมีค่านัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .20 เจื่อนไซไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกมีค่านัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .20 เจื่อนไซที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและไม่ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกมีค่านัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .14 และเจื่อนไซไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและไม่ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกมีค่านัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .20

ความแปรปรวนของประชากรแต่ละกลุ่มไม่แตกต่างกัน มีความแปรปรวนเป็นเอกพันธ์ (Homogeneity of variance) โดยค่าสถิติ Levene ไม่พบนัยสำคัญทางสถิติ คือ ค่าความแปรปรวนของประชากรแต่ละกลุ่มในเจตนาการลดการบริโภคโซเดียม มีค่าเท่ากับ .32 และค่าความแปรปรวนของประชากรแต่ละกลุ่มในพฤติกรรมการลดการบริโภคโซเดียม มีค่าเท่ากับ .78

ตัวแปรร่วม คือ พฤติกรรมการบริโภคโซเดียมก่อนการทดลอง มีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงกับตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการบริโภคโซเดียมหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ด้วยค่านัยสำคัญทางสถิติน้อยกว่า .01 แต่ไม่มีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงกับเจตนาการลดการบริโภคโซเดียมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ด้วยค่าเท่ากับ .36

1.1 ลักษณะทางประชากรศาสตร์ของผู้ร่วมวิจัย

ผู้ร่วมวิจัยเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 122 คน อายุระหว่าง 18-23 ปี ($M = 20.39$, $SD = 1.20$) เป็นเพศชาย จำนวน 41 คน ร้อยละ 33.6 เป็นเพศหญิง จำนวน 81 คน ร้อยละ 66.4 ส่วนใหญ่เป็นนิสิตชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 34.4 รองลงมาเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 23.8 และส่วนใหญ่เป็นนิสิตคณะรัฐศาสตร์และคณะจิตวิทยา ร้อยละ 18 รองลงมาเป็นนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ ร้อยละ 13.9 และคณะแพทยศาสตร์ ร้อยละ 10.7 ตามลำดับ ดังตารางที่

ตารางที่ 1

ลักษณะทางประชากรศาสตร์ของผู้ร่วมวิจัย (N = 122)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	41	33.6
หญิง	81	66.4
อายุ (ปี)		
18	7	5.7
19	21	17.2
20	39	32.0
21	32	26.2
22	19	15.6
23	4	3.3
ชั้นปีการศึกษา		
ปีที่1	29	23.8
ปีที่2	42	34.4
ปีที่3	27	22.1
ปีที่4	23	18.9
ปีที่5	1	0.8
คณะ		
วิทยาศาสตร์การกีฬา	8	6.6
รัฐศาสตร์	22	18
ครุศาสตร์	7	5.7
จิตวิทยา	22	18
อักษรศาสตร์	8	6.6
วิศวกรรมศาสตร์	17	13.9
แพทยศาสตร์	13	10.7
นิเทศศาสตร์	3	2.5
สหเวชศาสตร์	11	9
วิทยาศาสตร์	4	3.3
เภสัชศาสตร์	1	0.8
สัตวแพทยศาสตร์	1	0.8
พาณิชยศาสตร์และการบัญชี	1	0.8
ทันตแพทยศาสตร์	1	0.8
สถาปัตยกรรม	1	0.8
เศรษฐศาสตร์	1	0.8

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สำนักวิทยบริการการเกษตร	1	0.8
รวม	122	100

1.2 การตรวจสอบการจัดกระทำ

การตรวจสอบการจัดกระทำตามเงื่อนไขเพื่อทดสอบว่าสามารถทำให้ผู้ร่วมวิจัยเกิดการยืนยันคุณค่าในตนเองและอารมณ์ทางบวกได้จริง ผู้วิจัยจึงทำการตรวจสอบการจัดกระทำขึ้น

1.2.1 การตรวจสอบการจัดกระทำการยืนยันคุณค่าในตนเอง ด้วยการให้ผู้ร่วมวิจัยตอบแบบสอบถาม ซึ่งประกอบไปด้วย ข้อคำถามวัดการยืนยันคุณค่าในตนเอง 7 ข้อ ผ่านการวิเคราะห์สถิติรายข้อ ข้อกระทงทุกข้อมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่า r วิกฤต [$r(28) = .211, \alpha 0.05$, (หนึ่งหาง)] ($\alpha=.80$) ตัวอย่างของข้อคำถาม ได้แก่ “แบบสอบถาม A ทำให้ฉันคิดถึงสิ่งที่มีความสำคัญต่อตัวตนของฉัน” มาตรการตอบมี 7 ช่วง จากไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1) ถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง (7)

ผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองด้วยการเขียนประวัติส่วนตัวอย่างย่อ มีค่าเฉลี่ยการยืนยันคุณค่าในตนเองค่อนข้างสูง คือ ($M = 4.60, SD = 1.02$) ส่วนผู้ร่วมวิจัยที่ไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองด้วยการเขียนประวัติส่วนตัวของ Will Smith มีค่าเฉลี่ยการยืนยันคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง คือ ($M = 3.80, SD = 0.89$) ดังรายละเอียดในตารางที่ 2 และทำการทดสอบความแตกต่างโดยใช้สถิติทดสอบที พบว่า ค่าเฉลี่ยการยืนยันคุณค่าในตนเองของผู้ร่วมวิจัยกลุ่มที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 [$t(120) = 4.87, p < .05$ (สองหาง)] จึงสรุปได้ว่าการจัดกระทำการยืนยันคุณค่าในตนเองมีประสิทธิภาพสามารถทำให้ผู้ร่วมวิจัยเกิดการยืนยันคุณค่าในตนเองได้

ตารางที่ 2

ผลการจัดกระทำการยืนยันคุณค่าในตนเอง

เงื่อนไข	n	M	SD
1. ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเอง	60	4.60	1.02
2. ไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเอง	62	3.80	0.89

1.2.2 การตรวจสอบการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก โดยให้ผู้ร่วมวิจัยตอบแบบสอบถามวัดสภาวะอารมณ์ (PANAS) มีข้อคำถามอารมณ์ทางบวก จำนวน 10 ข้อ และข้อคำถามอารมณ์ทางลบ จำนวน 10 ข้อ ตัวอย่างคำ ได้แก่ ดีใจ เศร้าโศก เป็นต้น มาตรการตอบมี 5 ช่วง จาก ไม่ตรงอย่างยิ่ง (1) ถึง ตรงอย่างยิ่ง (5)

ผู้ร่วมวิจัยเงื่อนไขได้รับจัดกระทำอารมณ์ทางบวก คือ ได้ฟังเพลง Coppelia มีค่าเฉลี่ยอารมณ์ทางบวกค่อนข้างสูง ($M = 3.97, SD = 0.64$) ส่วนผู้ร่วมวิจัยที่ไม่ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก (ไม่ได้ฟังเพลง) มีค่าเฉลี่ยอารมณ์ทางบวกในระดับปานกลาง ($M = 3.57, SD = 0.83$) ดังรายละเอียดในตารางที่ 3 และทำการทดสอบความแตกต่างโดยใช้สถิติทดสอบที พบว่า ผู้ร่วมวิจัยกลุ่มที่ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกและไม่ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก

แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 [$t(120) = 3.80, p < .05$ (สองหาง)] จึงสรุปได้ว่าการจัดการกระทำอารมณ์ทางบวกมีประสิทธิภาพสามารถทำให้ผู้ร่วมวิจัยเกิดอารมณ์ทางบวกได้

ตารางที่ 3

ผลการจัดการกระทำอารมณ์ทางบวก

เงื่อนไข	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
1.ได้รับการจัดการกระทำอารมณ์ทางบวก	60	3.97	0.64
2.ไม่ได้รับการจัดการกระทำอารมณ์ทางบวก	62	3.57	0.83

1.3 ข้อมูลเบื้องต้นของตัวแปร

ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรประกอบด้วยค่าต่ำสุด (*Min*) ค่าสูงสุด (*Max*) ค่าเฉลี่ย (*M*) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (*SD*) ดังรายละเอียดที่แสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4

ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรเจตนาในการลดการบริโภคโซเดียม และพฤติกรรมการบริโภคโซเดียม

ตัวแปร	ช่วงคะแนนที่เป็นไปได้	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
เจตนาในการลดการบริโภคโซเดียม	1-5	1.00	5.00	3.59	1.01
พฤติกรรมการบริโภคโซเดียม	10-7000	455.21	6345.86	2734.18	1014.81

ช่วงคะแนน 1-5 คะแนน, ช่วงคะแนน 10-7000 มิลลิกรัม

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่าผู้ร่วมการวิจัย มีค่าเฉลี่ยเจตนาในการลดการบริโภคโซเดียมค่อนข้างสูง ($M = 3.59, SD = 1.01$) มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมค่อนข้างระดับปานกลาง ($M = 2734.18, SD = 1014.81$)

ตอนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

1. ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 และข้อที่ 2

สมมติฐาน 1 ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำ อารมณ์ทางบวกมีเจตนาในการลดการบริโภคโซเดียมมากกว่าผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการจัดกระทำ อารมณ์ทางบวกเพียงอย่างเดียว

สมมติฐาน 2 ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำ อารมณ์ทางบวกมีเจตนาในการลดการบริโภคโซเดียมมากกว่าผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองเพียงอย่างเดียว

ตารางที่ 5

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเจตนาการลดการบริโภคโซเดียมและค่าเฉลี่ยพฤติกรรมในการบริโภคโซเดียม ในแต่ละเงื่อนไข

เงื่อนไข	ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเอง		ไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเอง	
	M	SD	M	SD
เจตนาการลดการบริโภคโซเดียม				
ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก	4.07	1.06	3.45	0.75
ไม่ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก	3.54	0.99	3.32	1.09
พฤติกรรมการบริโภคโซเดียม				
ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก	2711.70	171.63	2736.32	171.87
ไม่ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก	2817.42	171.73	2675.22	166.11

ช่วงคะแนน 1-5 คะแนน, ช่วงคะแนน 10-7000 มิลลิกรัม

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก มีเจตนาในการลดการบริโภคโซเดียมในระดับสูง ($M = 4.07$, $SD = 1.06$) ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและไม่ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก มีเจตนาในการลดการบริโภคโซเดียมในระดับปานกลางค่อนข้างสูง ($M = 3.54$, $SD = 0.99$) ส่วนผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก และผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและไม่ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก มีเจตนาในการลดการบริโภคโซเดียมในระดับปานกลาง คือ ($M = 3.45$, $SD = 0.75$) และ ($M = 3.32$, $SD = 1.09$) ตามลำดับ

ส่วนพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมของผู้ร่วมวิจัยทั้ง 4 เงื่อนไขมีพฤติกรรมในการบริโภคโซเดียมอยู่ในระดับค่อนข้างปานกลาง โดยเงื่อนไขที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก มีพฤติกรรมการลดการบริโภคโซเดียม เท่ากับ ($M = 2711.70$, $SD =$

171.63) เงื่อนไขไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก ($M = 2736.32$, $SD = 171.87$) เงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและไม่ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก ($M = 2817.42$, $SD = 171.73$) และผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและไม่ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก ($M = 2675.22$, $SD = 166.11$)

ผู้วิจัยทดสอบสมมติฐานโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ด้วยโปรแกรม SPSS เพื่อทำการเปรียบเทียบเจตนาการลดการบริโภคโซเดียมของเงื่อนไขที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกกับเงื่อนไขไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก (สมมติฐานข้อที่ 1) และเปรียบเทียบเจตนาการลดการบริโภคโซเดียมของเงื่อนไขที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกกับเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและไม่ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก (สมมติฐานข้อที่ 2) มีรายละเอียดผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 6 และตารางที่ 7

ตารางที่ 6

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมเปรียบเทียบเจตนาการลดการบริโภคโซเดียมของเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกกับเงื่อนไขไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก ($N = 122$)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
เงื่อนไข	5.70	1	5.70	5.87	.017
ความคลาดเคลื่อน	114.71	118	0.97		
รวม	1697.00	122			

จากตารางที่ 6 พบว่า เงื่อนไขในการจัดกระทำมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .025 [$F(1,118) = 5.87$, $p < .025$] แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกมีเจตนาในการลดการบริโภคโซเดียมมากกว่าผู้ร่วมวิจัยที่ไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก (ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกเพียงอย่างเดียว) ผลการวิจัยจึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1

ตารางที่ 7

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมเปรียบเทียบเจตนาการลดการบริโภคโซเดียมของเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกกับเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและไม่ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก ($N = 122$)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
เงื่อนไข	4.13	1	4.13	4.25	.041
ความคลาดเคลื่อน	114.71	118	0.97		
รวม	1697.00	122			

จากตารางที่ 7 พบว่า เจื่อนไซในการจัดกระทำไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.25 แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกมีเจตนาในการลดการบริโภคโซเดียมไม่แตกต่างจากผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและไม่ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก (ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองเพียงอย่างเดียว) ผลการวิจัยจึงไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2

2. ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3 และข้อที่ 4

สมมติฐาน 3 ผู้ร่วมวิจัยในเจื่อนไซได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกมีพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมน้อยกว่าผู้ร่วมวิจัยในเจื่อนไซได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกเพียงอย่างเดียว

สมมติฐาน 4 ผู้ร่วมวิจัยในเจื่อนไซได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกมีพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมน้อยกว่าผู้ร่วมวิจัยในเจื่อนไซได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองเพียงอย่างเดียว

ผู้วิจัยทดสอบสมมติฐานโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ด้วยโปรแกรม SPSS โดยมีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วม เพื่อทำการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมของเจื่อนไซที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกกับเจื่อนไซไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก (สมมติฐานข้อที่ 3) และเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมของเจื่อนไซที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกกับเจื่อนไซได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและไม่ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก (สมมติฐานข้อที่ 4) มีรายละเอียดผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 8 และตารางที่ 9

ตารางที่ 8

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมเปรียบเทียบพฤติกรรมการลดการบริโภคโซเดียมของเจื่อนไซที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกกับเจื่อนไซไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก ($N = 122$)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
พฤติกรรมการบริโภคโซเดียมก่อนการทดลอง	20635391.39	1	20635391.39	23.38	.000
เจื่อนไซ	9055.23	1	9055.23	0.10	.092
ความคลาดเคลื่อน	103273256.7	117	882677.41		
รวม	1036650683	122			

จากตารางที่ 8 พบว่า คะแนนพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมก่อนการทดลอง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .025 นั่นคือตัวแปรร่วม (คะแนนพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมก่อนการทดลอง) ส่งผลต่อ

พฤติกรรมการบริโภคโซเดียมหลังการทดลอง และพบว่าเงื่อนไขการจำกัดกระทำไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .025 แสดงให้เห็นว่า ผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจำกัดกระทำ อารมณ์ทางบวกมีพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมไม่แตกต่างจากผู้ร่วมวิจัยที่ไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจำกัดกระทำอารมณ์ทางบวก (ได้รับการจำกัดกระทำอารมณ์ทางบวกเพียงอย่างเดียว) ผลการวิจัยจึงไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3

ตารางที่ 9

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมเปรียบเทียบพฤติกรรมลดการบริโภคโซเดียมของเงื่อนไขที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจำกัดกระทำอารมณ์ทางบวกกับเงื่อนไขที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและไม่ได้รับการจำกัดกระทำอารมณ์ทางบวก (N = 122)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
พฤติกรรมการบริโภคโซเดียมก่อนการทดลอง	20635391.39	1	20635391.39	23.38	.000
เงื่อนไข	16740.14	1	16740.14	0.19	.664
ความคลาดเคลื่อน	103273256.7	117	882677.41		
รวม	1036650683	122			

จากตารางที่ 9 พบว่า คะแนนพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมก่อนการทดลอง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .025 นั่นคือตัวแปรร่วม (คะแนนพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมก่อนการทดลอง) ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมหลังการทดลอง และพบว่าเงื่อนไขการจำกัดกระทำไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .025 แสดงให้เห็นว่า ผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจำกัดกระทำ อารมณ์ทางบวกมีพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมไม่แตกต่างจากผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและไม่ได้รับการจำกัดกระทำอารมณ์ทางบวก (ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองเพียงอย่างเดียว) ผลการวิจัยจึงไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 4

ตารางที่ 10

สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

ข้อ	สมมติฐาน	ผลการวิเคราะห์
1.	ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกมีเจตนาในการลดการบริโภคโซเดียมมากกว่าผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก <u>เพียงอย่างเดียว</u>	สนับสนุน สมมติฐาน
2.	ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกมีเจตนาในการลดการบริโภคโซเดียมมากกว่าผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเอง <u>เพียงอย่างเดียว</u>	ไม่สนับสนุน สมมติฐาน
3.	ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกมีพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมน้อยกว่าผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก <u>เพียงอย่างเดียว</u>	ไม่สนับสนุน สมมติฐาน
4.	ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกมีพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมน้อยกว่าผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเอง <u>เพียงอย่างเดียว</u>	ไม่สนับสนุน สมมติฐาน

3. ผลการวิเคราะห์เพิ่มเติม

การเขียนรายงานความคิด

การเขียนรายงานความคิดที่เกิดขึ้นขณะอ่านบทความ จากผู้ร่วมวิจัยทั้งหมด 122 คน มีผู้ไม่เขียนตอบรายงานความคิดจำนวน 3 คน คงเหลือ 119 คน ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยจึงได้นำมาลงรหัสความคิด โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. ความคิดเห็นต่อบทความ แบ่งออกเป็น

1.1 ความคิดที่สนับสนุนบทความ หมายถึง ความคิดที่ผู้ร่วมวิจัยเห็นด้วย หรือคล้อยตามบทความ เช่น คิดว่าบทความมีประโยชน์ ได้ความรู้ จะนำพฤติกรรมที่แนะนำในบทความไปใช้ในพฤติกรรมการบริโภคในชีวิตประจำวันของตน เป็นต้น

1.2 ความคิดที่ต่อต้านบทความ หมายถึง ความคิดที่ผู้ร่วมวิจัยไม่เห็นด้วย ไม่ยอมรับ หรือโต้แย้งบทความ เช่น คิดว่าบทความไม่มีประโยชน์ ไม่น่าเชื่อถือ ยกเหตุผลส่วนตัวมาโต้แย้งบทความ ไม่คิดที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม เป็นต้น

2. การให้ความสำคัญต่อบทความ แบ่งออกเป็น

2.1 ความคิดที่ให้ความสำคัญกับบทความ หมายถึง ความคิดที่ผู้ร่วมวิจัยตระหนัก ใส่ใจจริงจัง และเห็นความสำคัญของเนื้อหาในบทความ เช่น คิดว่าเป็นเรื่องที่มีความสำคัญต่อตนเอง คิดว่าเป็นเรื่องใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม เป็นต้น

2.2 ความคิดที่ลดความสำคัญของบทความ หมายถึง ความคิดที่ผู้ร่วมวิจัยคิดว่าเนื้อหาในบทความไม่สำคัญ ไม่อันตรายร้ายแรงมากนัก มองข้าม ละเลย ไม่ใส่ใจ เช่น คิดว่าตนเองไม่ได้บริโภคโซเดียมในปริมาณมาก คงไม่เป็นอะไร เป็นต้น

3. ความเกี่ยวข้องกับตนเอง แบ่งออกเป็น

3.1 ความคิดที่ยอมรับว่าบทความมีความเกี่ยวข้องกับตนเอง หมายถึง ความคิดที่ผู้ร่วมวิจัยคิดว่าเนื้อหาในบทความมีความเกี่ยวข้องกับตนเอง ตนเองอยู่ในกลุ่มเสี่ยงและมีพฤติกรรมแบบที่กล่าวถึงในบทความ เช่น คิดว่าตนเองมีพฤติกรรมการบริโภคแบบที่บทความกล่าวถึง คิดว่าเป็นเรื่องราวที่สอดคล้องใกล้เคียงกับพฤติกรรมการบริโภคของตนเอง เป็นต้น

3.2 ความคิดที่ปฏิเสธว่าบทความมีความเกี่ยวข้องกับตนเอง หมายถึง ความคิดที่ผู้ร่วมวิจัยคิดว่าตนเองไม่ใช่กลุ่มเสี่ยง ไม่ได้มีพฤติกรรมที่กล่าวถึงในบทความ หรือไม่ได้มีพฤติกรรมที่จะทำให้เกิดโรค เช่น คิดว่าตนเองไม่ใช่คนกินเค็ม ไม่ใช่กลุ่มเสี่ยง เป็นต้น

หลังจากลงรหัสความคิดแล้ว นำการลงรหัสของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยในแต่ละเงื่อนไขและแต่ละหัวข้อมาหาสหสัมพันธ์กัน โดยค่าสหสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลางถึงสูง คือ .50 ถึง .94 แล้วนำผลการลงรหัสความคิดของทั้งสองคนมาหาค่าเฉลี่ยของแต่ละหัวข้อ และใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมในการวิเคราะห์ข้อมูล

สมมติฐานการวิเคราะห์เพิ่มเติม

5. ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกสนับสนุนบทความมากที่สุดเมื่อเทียบกับเงื่อนไขอื่นๆ
6. ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกต่อต้านบทความน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับเงื่อนไขอื่นๆ
7. ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกให้ความสำคัญกับบทความมากที่สุดเมื่อเทียบกับเงื่อนไขอื่นๆ
8. ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกลดความสำคัญของบทความน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับเงื่อนไขอื่นๆ
9. ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกยอมรับว่าบทความเกี่ยวข้องกับตนเองมากที่สุดเมื่อเทียบกับเงื่อนไขอื่นๆ
10. ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกปฏิเสธว่าบทความมีความเกี่ยวข้องกับตนเองน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับเงื่อนไขอื่นๆ

สมมติฐาน 5 ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกสนับสนุนบทความมากที่สุดเมื่อเทียบกับเงื่อนไขอื่นๆ

ผู้วิจัยทดสอบสมมติฐานโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ด้วยโปรแกรม SPSS เพื่อเปรียบเทียบการสนับสนุนบทความระหว่างเงื่อนไขที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกกับเงื่อนไขอื่นๆ โดยมีรายละเอียดผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมเปรียบเทียบการสนับสนุนบทความ (N = 119)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
เงื่อนไข	1.41	3	0.47	2.46	.066
ความคลาดเคลื่อน	21.96	115	0.19		
รวม	74.50	119			

จากตารางที่ 11 พบว่า เงื่อนไขในการจัดกระทำไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า ผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกไม่ได้สนับสนุนบทความมากที่สุดเมื่อเทียบกับเงื่อนไขอื่นๆ แต่ก็พบว่ามีความโน้มเข้าใกล้นัยสำคัญทางสถิติด้วยค่า .066 ผลการวิจัยนี้จึงไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 5

สมมติฐาน 6 ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำ อารมณ์ทางบวกต่อต้านบทความน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับเงื่อนไขอื่นๆ

ผู้วิจัยทดสอบสมมติฐานโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ด้วยโปรแกรม SPSS เพื่อเปรียบเทียบการต่อต้านบทความระหว่างเงื่อนไขที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกกับเงื่อนไขอื่นๆ โดยมีรายละเอียดผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 12

ตารางที่ 12

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมเปรียบเทียบการต่อต้านบทความ (N = 119)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
เงื่อนไข	2.20	3	0.73	4.12	.008
ความคลาดเคลื่อน	20.42	115	0.18		
รวม	33.50	119			

จากตารางที่ 12 พบว่า เงื่อนไขในการจัดกระทำมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 [$F(3,115) = 4.12, p < .05$] แสดงให้เห็นว่า ผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำ อารมณ์ทางบวกต่อต้านบทความน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับเงื่อนไขอื่นๆ ผลการวิจัยนี้จึงสนับสนุน

สมมติฐานข้อที่ 6

สมมติฐาน 7 ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำ อารมณ์ทางบวกเห็นความสำคัญของบทความมากที่สุดเมื่อเทียบกับเงื่อนไขอื่นๆ

ผู้วิจัยทดสอบสมมติฐานโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ด้วยโปรแกรม SPSS เพื่อเปรียบเทียบการเห็นความสำคัญของบทความระหว่างเงื่อนไขที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและ ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกกับเงื่อนไขอื่นๆ โดยมีรายละเอียดผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 13

ตารางที่ 13

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมเปรียบเทียบการเห็นความสำคัญของบทความ (N = 119)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
เงื่อนไข	2.91	3	0.97	4.87	.003
ความคลาดเคลื่อน	22.91	115	0.20		
รวม	67.00	119			

จากตารางที่ 13 พบว่า เงื่อนไขในการจัดกระทำมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 [$F(3,115) = 4.87, p < .05$] แสดงให้เห็นว่า ผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำ อารมณ์ทางบวกเห็นความสำคัญของบทความมากที่สุดเมื่อเทียบกับเงื่อนไขอื่นๆ ผลการวิจัยนี้จึง สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 7

สมมติฐาน 8 ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำ อารมณ์ทางบวกลดความสำคัญของบทความน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับเงื่อนไขอื่นๆ

ผู้วิจัยทดสอบสมมติฐานโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ด้วยโปรแกรม SPSS เพื่อ เปรียบเทียบการลดความสำคัญของบทความระหว่างเงื่อนไขที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการ จัดกระทำอารมณ์ทางบวกกับเงื่อนไขอื่นๆ โดยมีรายละเอียดผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 14

ตารางที่ 14

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมเปรียบเทียบการลดความสำคัญของบทความ (N = 119)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
เงื่อนไข	2.82	3	0.94	5.03	.003
ความคลาดเคลื่อน	21.53	115	0.19		
รวม	41.75	119			

จากตารางที่ 14 พบว่า เงื่อนไขในการจัดกระทำมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 [$F(3,115) = 5.03, p < .05$] แสดงให้เห็นว่า ผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัด กระทำอารมณ์ทางบวกลดความสำคัญของบทความน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับเงื่อนไขอื่นๆ ผลการวิจัยนี้ จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 8

สมมติฐาน 9 ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำ อารมณ์ทางบวกยอมรับว่าบทความเกี่ยวข้องกับตนเองมากที่สุดเมื่อเทียบกับเงื่อนไขอื่นๆ

ผู้วิจัยทดสอบสมมติฐานโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ด้วยโปรแกรม SPSS เพื่อ เปรียบเทียบการยอมรับว่าบทความมีความเกี่ยวข้องกับตนเองระหว่างเงื่อนไขที่ได้รับการยืนยันคุณค่า ในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกกับเงื่อนไขอื่นๆ โดยมีรายละเอียดผลการวิเคราะห์ ดังตารางที่ 15

ตารางที่ 15

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมเปรียบเทียบการยอมรับว่าบทความเกี่ยวข้องกับตนเอง (N = 119)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
เงื่อนไข	1.81	3	0.60	2.90	.038
ความคลาดเคลื่อน	23.96	115	0.21		
รวม	63.50	119			

จากตารางที่ 15 พบว่า เงื่อนไขในการจัดกระทำมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 [$F(3,115) = 2.90, p < .05$] แสดงให้เห็นว่า ผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำ

อารมณ์ทางบวกยอมรับว่าบทความมีความเกี่ยวข้องกับตนเองมากที่สุดเมื่อเทียบกับเงื่อนไขอื่นๆ
ผลการวิจัยนี้จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 9

สมมติฐาน 10 ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำ
อารมณ์ทางบวกปฏิเสธว่าบทความมีความเกี่ยวข้องกับตนเองน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับเงื่อนไขอื่นๆ
ผู้วิจัยทดสอบสมมติฐานโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ด้วยโปรแกรม SPSS เพื่อ
เปรียบเทียบการปฏิเสธว่าบทความมีความเกี่ยวข้องกับตนเองระหว่างเงื่อนไขที่ได้รับการยืนยันคุณค่าใน
ตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกกับเงื่อนไขอื่นๆ โดยมีรายละเอียดผลการวิเคราะห์ดัง
ตารางที่ 16

ตารางที่ 16

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมเปรียบเทียบการปฏิเสธว่าบทความมีความเกี่ยวข้องกับตนเอง (N =
119)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
เงื่อนไข	1.46	3	0.49	2.49	.064
ความคลาดเคลื่อน	22.52	115	0.20		
รวม	41.00	119			

จากตารางที่ 16 พบว่า เงื่อนไขในการจัดกระทำไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้
เห็นว่า ผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกไม่ได้
ปฏิเสธว่าบทความมีความเกี่ยวข้องกับตนเองน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับเงื่อนไขอื่นๆ แต่ก็พบว่ามีแนวโน้ม
เข้าใกล้นัยสำคัญทางสถิติด้วยค่า .064 ผลการวิจัยนี้จึงไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 10

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของอารมณ์ทางบวกและการยืนยันคุณค่าในตนเอง ต่อเจตนาในการลดการบริโภคโซเดียมและพฤติกรรมการบริโภคโซเดียม จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยขออภิปรายผลดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกมีเจตนาในการลดการบริโภคโซเดียมมากกว่าผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกเพียงอย่างเดียว

สมมติฐานข้อที่ 2 ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกมีเจตนาในการลดการบริโภคโซเดียมมากกว่าผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองเพียงอย่างเดียว

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 แต่ไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 คือ ในด้านเจตนาในการลดการบริโภคโซเดียม เมื่อเปรียบเทียบเงื่อนไขการได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกกับเงื่อนไขไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก ผลการวิจัยพบว่า มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.025$ [$F(1,118) = 5.87, p < .025$] แสดงให้เห็นว่าผู้ที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกมีเจตนาในการลดการบริโภคโซเดียมมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก (ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกเพียงอย่างเดียว) แต่เมื่อเปรียบเทียบเงื่อนไขการได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกกับเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและไม่ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก พบว่า ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.025$ แสดงให้เห็นว่าผู้ที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกมีเจตนาที่จะลดการบริโภคโซเดียมไม่แตกต่างกับผู้ที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและไม่ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก (ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองเพียงอย่างเดียว)

ผลการวิจัยสอดคล้องกับแนวคิดของ Bolte และคณะ (2003 อ้างถึงใน Das, Vonkeman & Hartmann, 2012) ที่เสนอว่า เป็นไปได้ว่าทั้งการยืนยันคุณค่าในตนเองและอารมณ์ทางบวกช่วยเพิ่มความมั่นใจในความคิด เมื่อบุคคลรู้สึกมั่นใจในมุมมองที่มีอยู่ปัจจุบัน พวกเขาจะมีแนวโน้มจะหาข้อมูลนั้นเพิ่มมากขึ้น การยืนยันคุณค่าในตนเองและอารมณ์ทางบวกมีผลในการทำงานต่อกระบวนการคิดและการโน้มน้าวใจต่อข้อมูลคุกคามทางสุขภาพ สิ่งหนึ่งที่อธิบายความเหมือนกันนี้คือ การจัดกระทำให้เกิดอารมณ์ทางบวกอาจจะไปกระตุ้นบางด้านของตัวตน ทำให้ยืนยันตัวตนโดยไม่ได้ตั้งใจ จากงานวิจัยนี้ผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับทั้งการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก จึงเกิดการเปิดใจยอมรับบทความ แล้วมีความมั่นใจทางความคิด นำไปสู่เจตนาที่จะลดการบริโภคโซเดียมขึ้น

ผลการวิจัยที่พบว่าการยืนยันคุณค่าในตนเองก็ส่งผลต่อเจตนาการลดการบริโภคโซเดียมไม่แตกต่างจากผู้ที่ได้รับทั้งการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกนั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Armitage และคณะ (2008) ที่ศึกษาการยืนยันคุณค่าในตนเองต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของคนสูบบุหรี่ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำในประเทศอังกฤษ และพบว่ากลุ่มที่ได้ยืนยันคุณค่าในตนเองเกิดการรับรู้ความเสี่ยง ยอมรับสาร เห็นด้วยกับเนื้อหา และมีเจตนาที่จะเลิกสูบบุหรี่มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเอง งานวิจัยของ Koningsbruggen และคณะ (2009) ที่ได้ทำการศึกษาถึงการใช้การยืนยันคุณค่าในตนเองในการเพิ่มการตอบสนองต่อข้อมูลสุขภาพที่คุกคามในระดับแฝง ผลการทดลองพบว่า คนที่มีความเกี่ยวข้องสูงที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองจะทำให้เพิ่มการเข้าถึงสิ่งคุกคาม ใช้เวลาในการตอบสนองน้อยกว่า เพิ่มการรับรู้คุณภาพของสารและมีเจตนาที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเอง และงานวิจัยของ Klien และคณะ (2011) ที่ได้ทำการศึกษาผลของการยืนยันคุณค่าในตนเองที่มีต่อการตอบสนองข้อความที่คุกคามในหัวข้อเกี่ยวกับการบริโภคคาเฟอีนและแอลกอฮอล์มากเกินไปจะเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเต้านม ซึ่งผลที่ได้ก็คือ ผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองจะรับรู้ถึงความเสี่ยง ตอบสนองต่อบทความ และมีเจตนาที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมมากกว่าผู้ร่วมวิจัยที่ไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเอง

สมมติฐานข้อที่ 3 ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกมีพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมน้อยกว่าผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกเพียงอย่างเดียว

สมมติฐานข้อที่ 4 ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกมีพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมน้อยกว่าผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองเพียงอย่างเดียว

ผลการวิจัยไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3 และสมมติฐานข้อที่ 4 ในด้านพฤติกรรมการบริโภคโซเดียม เมื่อเปรียบเทียบเงื่อนไขการได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกกับเงื่อนไขไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก และเมื่อเปรียบเทียบเงื่อนไขการได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกกับเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและไม่ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก พบว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .025 แสดงให้เห็นว่าผู้ที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกมีพฤติกรรมในการบริโภคโซเดียมไม่แตกต่างกับผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกเพียงอย่างเดียว หรือผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองเพียงอย่างเดียว สอดคล้องกับงานวิจัยของ Mancuso และคณะ (2012) ที่ทำการศึกษาโดยใช้การยืนยันคุณค่าในตนเองและอารมณ์ทางบวกในการเพิ่มการออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหอบหืด ผลการทดลองพบว่าผู้ร่วมการวิจัยที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและจัดกระทำอารมณ์ทางบวก มีการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันกับผู้ร่วมการวิจัยในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดกระทำ ทั้งนี้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพอาจจะเป็นเรื่องที่ทำการเปลี่ยนแปลงได้ยาก โดยเฉพาะพฤติกรรมที่ส่งผลโดยตรงในชีวิตประจำวัน ที่จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและพฤติกรรมเกิดขึ้น พฤติกรรมการบริโภคโซเดียมนี้ก็เช่นกันที่ผู้ร่วมวิจัยต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการบริโภคในชีวิตประจำวัน และเนื่องด้วยวิถี

ชีวิตที่เร่งรีบในสังคมปัจจุบัน ทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคที่จำเป็นต้องเน้นความรวดเร็ว สะดวกสบาย ประหยัดเวลา ไม่ยุ่งยาก พฤติกรรมการบริโภคอาหารนอกบ้านและอาหารสำเร็จรูป ต่างๆจึงเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยาก และด้วยข้อจำกัดบางประการ เช่น ตัวเลือกในการบริโภคอาหารมีไม่มากนัก เพราะนิสัยบางส่วนอาศัยอยู่หอพัก ไม่สามารถประกอบอาหารเองได้ จึงเป็นสิ่งที่อาจมีผลต่อการเลือกเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคโซเดียม

อภิปรายผลการวิเคราะห์เพิ่มเติม

สมมติฐานข้อที่ 5 ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกสนับสนุนบทความมากที่สุดเมื่อเทียบกับเงื่อนไขอื่นๆ

ผลการวิจัยไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 5 คือ พบว่า เงื่อนไขในการจัดกระทำไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า ผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกไม่ได้สนับสนุนบทความมากที่สุดเมื่อเทียบกับเงื่อนไขอื่นๆ แต่ก็พบว่ามีแนวโน้มเข้าใกล้นัยสำคัญทางสถิติด้วยค่า .066

สมมติฐานข้อที่ 6 ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกต่อต้านบทความน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับเงื่อนไขอื่นๆ

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 6 คือ พบว่า เงื่อนไขในการจัดกระทำมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 [$F(3,115) = 4.12, p < .05$] แสดงให้เห็นว่า ผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกต่อต้านบทความน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับเงื่อนไขอื่นๆ

สมมติฐานข้อที่ 7 ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกให้ความสำคัญกับบทความมากที่สุดเมื่อเทียบกับเงื่อนไขอื่นๆ

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 7 คือ พบว่า เงื่อนไขในการจัดกระทำมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 [$F(3,115) = 4.87, p < .05$] แสดงให้เห็นว่า ผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกเห็นความสำคัญของบทความมากที่สุดเมื่อเทียบกับเงื่อนไขอื่นๆ

สมมติฐานข้อที่ 8 ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกลดความสำคัญของบทความน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับเงื่อนไขอื่นๆ

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 8 คือ พบว่า เงื่อนไขในการจัดกระทำมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 [$F(3,115) = 5.03, p < .05$] แสดงให้เห็นว่า ผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกลดความสำคัญของบทความน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับเงื่อนไขอื่นๆ

สมมติฐานข้อที่ 9 ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกยอมรับว่าบทความเกี่ยวข้องกับตนเองมากที่สุดเมื่อเทียบกับเงื่อนไขอื่นๆ

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 9 พบว่า เงื่อนไขในการจัดกระทำมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 [$F(3,115) = 2.90, p < .05$] แสดงให้เห็นว่า ผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเอง

และได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกยอมรับว่าบทความมีความเกี่ยวข้องกับตนเองมากที่สุดเมื่อเทียบกับเงื่อนไขอื่นๆ

สมมติฐานข้อที่ 10 ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกปฏิเสธว่าบทความมีความเกี่ยวข้องกับตนเองน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับเงื่อนไขอื่นๆ

ผลการวิจัยไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 10 พบว่า เงื่อนไขในการจัดกระทำไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า ผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกไม่ได้ปฏิเสธว่าบทความมีความเกี่ยวข้องกับตนเองน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับเงื่อนไขอื่นๆ แต่ก็พบว่ามีแนวโน้มเข้าใกล้นัยสำคัญทางสถิติด้วยค่า .064

โดยทั่วไปแล้วเมื่อบุคคลต้องเผชิญหน้าหรือรับมือกับข้อมูลที่มาคุกคามตัวตน จะทำให้เกิดการต่อต้านข้อมูลนั้นขึ้น ดังเช่นบทความของ Sherman และ Cohen (2002) ที่เสนอว่า ข้อมูลที่คุกคามภาพรวมตัวตน บุคคลจะบิดเบือน ปฏิเสธ ไม่สนใจ มองข้าม การยืนยันอคติหรือการต่อต้านเกิดขึ้นจากแรงจูงใจที่จะคงไว้ซึ่งความสมบูรณ์พร้อมของตัวตน แต่อคติถูกทำให้ลดลงได้ด้วยการยืนยันคุณค่าโดยการเลือกทรัพยากรอันหลากหลายของภาพรวมตัวตนของตนเอง การยืนยันคุณค่าในตนเองจึงเป็นสิ่งที่ช่วยให้เปิดใจรับข้อมูลความเสี่ยงด้านสุขภาพ ลดอุปสรรคในการรับสาร ลดการต่อต้าน ทำให้เกิดยอมรับข้อมูล และอารมณ์ทางบวกก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ถือเป็นทรัพยากรในการจัดการกับข้อมูลทางลบ ทำให้บุคคลมองข้ามผลเสียระยะสั้นที่เกิดจากการรับสาร มุ่งไปสนใจที่ประโยชน์ที่จะได้รับในระยะยาว สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์เพิ่มเติมการเขียนรายงานความคิดเห็นที่อ่านบทความของผู้ร่วมวิจัย โดยผลที่ได้แสดงให้เห็นว่าการยืนยันคุณค่าในตนเองและอารมณ์ทางบวกมีอิทธิพล หรือส่งผลต่อการต่อต้านบทความ การเห็นความสำคัญของบทความ การลดความสำคัญของบทความและการยอมรับว่าบทความมีความเกี่ยวข้องกับตนเอง โดยผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกต่อต้านบทความน้อยกว่าเงื่อนไขอื่นๆ เห็นความสำคัญของบทความมากกว่าเงื่อนไขอื่นๆ ลดความสำคัญของบทความน้อยกว่าเงื่อนไขอื่นๆ และยอมรับว่าบทความมีความเกี่ยวข้องกับตนเองมากกว่าเงื่อนไขอื่นๆ และถึงแม้ว่าในหัวข้อสนับสนุนบทความและปฏิเสธว่าบทความมีความเกี่ยวข้องกับตนเอง จะไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ก็มีแนวโน้มเข้าใกล้นัยสำคัญทางสถิติ

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของอารมณ์ทางบวกและการยืนยันคุณค่าในตนเองต่อเจตนาการลดการบริโภคโซเดียม
2. เพื่อศึกษาผลของอารมณ์ทางบวกและการยืนยันคุณค่าในตนเองต่อพฤติกรรมการบริโภคโซเดียม

สมมติฐาน

1. ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกมีเจตนาในการลดการบริโภคโซเดียมมากกว่าผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกเพียงอย่างเดียว
2. ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกมีเจตนาในการลดการบริโภคโซเดียมมากกว่าผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองเพียงอย่างเดียว
3. ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกมีพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมน้อยกว่าผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกเพียงอย่างเดียว
4. ผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกมีพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมน้อยกว่าผู้ร่วมวิจัยในเงื่อนไขได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองเพียงอย่างเดียว

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

นิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อายุระหว่าง 18-23 ปี จำนวน 122 คน
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

งานวิจัยนี้มีเครื่องมือในการวิจัย จำนวน 5 เครื่องมือ ได้แก่

1. แบบสอบถามวัดพฤติกรรมการบริโภคโซเดียม พัฒนาจากแบบสอบถามความถี่อาหารบริโภคทั้งปริมาณของสุกาวดี สุนทรวราลักษณ์ (2551) พัฒนาเป็นแบบสอบถามที่ให้ความถี่ในการรับประทานอาหารในช่วง 3 วันที่ผ่านมา โดยให้ตอบความถี่จำนวนครั้งต่อวัน จำนวนวันที่รับประทานและปริมาณที่รับประทานอย่างน้อยกว่า เท่ากับ หรือมากกว่าสัดส่วนอาหารที่กำหนด โดยมีจำนวนชนิดอาหารทั้งสิ้น 65 ชนิด

2. **การจัดกระทำกรยืนยันคุณค่าในตนเอง** ทำการศึกษาค้นคว้าและพัฒนาจากงานวิจัยของ Toma และ Hancock (2013) พร้อมทั้งปรึกษาขอความคิดเห็นเพิ่มเติมจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ โดยให้ผู้ร่วมการวิจัยเขียนตอบประวัติส่วนตัวอย่างย่อตามข้อคำถามที่ได้รับ คือ

- วัน เดือน ปีเกิด
- อาชีพ การศึกษา
- งานอดิเรก กีฬา ภาพยนตร์ หรือแนวเพลงที่ชอบ
- จำนวนสมาชิกในครอบครัว ความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัวและกิจกรรมยามว่างที่ทำร่วมกับคนในครอบครัว

และในเดือนไข่มไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองผู้ร่วมการวิจัยเขียนตอบประวัติส่วนตัวอย่างย่อของ Will Smith ซึ่งมีข้อคำถามเหมือนกันกับเดือนไข่มยืนยันคุณค่าในตนเอง

3. **การจัดกระทำอารมณ์ทางบวก** ใช้การฟังเพลงในการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก โดยให้ผู้ร่วมการวิจัยฟังเพลง Coppelia ของ Delibes เป็นเวลาประมาณ 3 นาที

4. **สารโน้มน้าวใจให้ลดพฤติกรรมการบริโภคโซเดียม** สร้างบทความในการโน้มน้าวใจให้ลดการบริโภคโซเดียม โดยสารโน้มน้าวใจจะครอบคลุมในด้านความกลัว ความเสี่ยงที่จะเป็นโรคร้ายจากการบริโภคโซเดียมมากเกินไป อันตรายที่เกิดจากการบริโภคโซเดียม และความรุนแรงที่เกิดจากการบริโภคโซเดียม พร้อมทั้งคำแนะนำในการปฏิบัติตัวในการบริโภคโซเดียมที่เหมาะสม

5. **มาตรวัดเจตนาในการลดการบริโภคโซเดียม** เป็นข้อคำถามที่ถามถึงความตั้งใจ มุ่งมั่น หรือการตัดสินใจที่จะลดการบริโภคโซเดียมในอีก 2 สัปดาห์ข้างหน้า มีข้อคำถาม 4 ข้อ การตอบคำถามเป็นแบบ 5 ช่วงคะแนน (Likert scale) คือ จาก 1 คะแนน (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ไปจนถึง 5 คะแนน (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ .93

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ผู้วิจัยรับสมัครผู้ร่วมวิจัยที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย โดยให้ลงชื่อยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และบอกให้ผู้ร่วมวิจัยจดบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารในช่วง 3 วัน ก่อนเข้าร่วมวิจัย เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยได้สังเกต จดจำและบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารของตน และสามารถนำมาตอบแบบสอบถามวัดพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมได้ โดยบอกว่าเป็นการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั่วไป

2. หลังจากนั้น 1 สัปดาห์ผู้ร่วมวิจัยมาทำการทดลอง สุ่มผู้ร่วมวิจัยเข้าสู่ 4 เดือนไข่ม คือ เดือนไข่มที่ 1 ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก เดือนไข่มที่ 2 ไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก เดือนไข่มที่ 3 ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและไม่ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก เดือนไข่มที่ 4 ไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและไม่ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก จำนวนเดือนไข่มละ 30 คน เดือนไข่มที่ 4 จำนวน 32 คน

3. ให้ผู้ร่วมวิจัยทุกเงื่อนไขทำแบบสอบถามวัดพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมใน 3 วัน ที่ผ่านมา

4. จากนั้นทำการจัดกระทำตามแต่ละเงื่อนไข คือ

เงื่อนไขที่ 1 ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก

ผู้ร่วมวิจัยได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกด้วยการให้ฟังเพลง Coppelias ของ Delibes แล้วให้ผู้ร่วมวิจัยตอบมาตราวัดสถานะทางอารมณ์ เพื่อตรวจสอบการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก หลังจากนั้นตอบแบบยืนยันคุณค่าในตนเอง ด้วยการเขียนประวัติส่วนตัวอย่างย่อ โดยใช้เวลาในการเขียนตอบไม่เกิน 5 นาที แล้วตอบแบบสอบถามตรวจสอบการจัดกระทำการยืนยันคุณค่าในตนเอง

เงื่อนไขที่ 2 ไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก

ผู้ร่วมวิจัยได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกด้วยการให้ฟังเพลง Coppelias ของ Delibes แล้วให้ผู้ร่วมวิจัยตอบมาตราวัดสถานะทางอารมณ์ เพื่อตรวจสอบการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก หลังจากนั้นเขียนตอบข้อความประวัติส่วนตัวของ Will Smith โดยใช้เวลาในการเขียนตอบไม่เกิน 5 นาที แล้วตอบแบบสอบถามตรวจสอบการจัดกระทำการยืนยันคุณค่าในตนเอง

เงื่อนไขที่ 3 ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและไม่ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก

ผู้ร่วมวิจัยตอบมาตราวัดสถานะทางอารมณ์ เพื่อตรวจสอบอารมณ์ของผู้ร่วมวิจัย จากนั้นให้ตอบแบบยืนยันคุณค่าในตนเอง ด้วยการเขียนประวัติส่วนตัวอย่างย่อ โดยใช้เวลาในการเขียนตอบไม่เกิน 5 นาที แล้วตอบแบบสอบถามตรวจสอบการจัดกระทำการยืนยันคุณค่าในตนเอง

เงื่อนไขที่ 4 ไม่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและไม่ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวก

ผู้ร่วมวิจัยตอบมาตราวัดสถานะทางอารมณ์ เพื่อตรวจสอบอารมณ์ของผู้ร่วมวิจัย หลังจากนั้นให้เขียนตอบข้อความประวัติส่วนตัวของ Will Smith โดยใช้เวลาในการเขียนตอบไม่เกิน 5 นาที แล้วตอบแบบสอบถามตรวจสอบการจัดกระทำการยืนยันคุณค่าในตนเอง

5. ให้ผู้ร่วมวิจัยทุกเงื่อนไขอ่านสารโน้มน้าวใจให้ลดพฤติกรรมการบริโภคโซเดียม แล้วผู้ร่วมวิจัยตอบมาตราวัดเจตนาในการลดการบริโภคโซเดียม

6. ให้ผู้ร่วมวิจัยทำ Thought-listing task โดยเขียนรายงานว่าขณะที่อ่านบทความโน้มน้าวใจให้ลดพฤติกรรมการบริโภคโซเดียม ผู้ร่วมวิจัยคิดอะไรอยู่บ้าง

7. หลังจากนั้น 2 สัปดาห์ ผู้ร่วมวิจัยตอบแบบสอบถามวัดพฤติกรรมการบริโภคโซเดียม ในช่วง 3 วันที่ผ่านมา ผู้วิจัยเฉลยวัตถุประสงค์ของการวิจัยและอธิบายถึงผลเสียที่แท้จริงของการบริโภคโซเดียมให้ผู้ร่วมวิจัยฟังพร้อมทั้งตอบคำถามหากมีข้อสงสัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรม SPSS for Windows โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม และเปรียบเทียบรายคู่แบบวางแผนไว้ก่อน โดยมีตัวแปรอิสระ 2 ตัว คือ การยืนยันคุณค่าในตนเองและอารมณ์ทางบวก และมีตัวแปรตาม 2 ตัว คือ เจตนาในการลดการบริโภคโซเดียมและพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมหลังการทดลอง โดยมีพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วม

ผลการวิจัย

1. ผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกมีเจตนาในการลดการบริโภคโซเดียมมากกว่าผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. ผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกและผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองเพียงอย่างเดียวมีเจตนาในการลดการบริโภคโซเดียมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. ผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกและผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกเพียงอย่างเดียวมีพฤติกรรมในการบริโภคโซเดียมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
4. ผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้รับการจัดกระทำอารมณ์ทางบวกและผู้ร่วมวิจัยที่ได้รับการยืนยันคุณค่าในตนเองเพียงอย่างเดียวมีพฤติกรรมในการบริโภคโซเดียมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะ

1. งานวิจัยนี้กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีเพียงเท่านั้น งานวิจัยในอนาคตควรทำการศึกษากับช่วงวัยอื่นด้วย เพื่อดูว่าช่วงวัยส่งผลต่อเจตนาและพฤติกรรมในการลดการบริโภคโซเดียมหรือไม่
2. งานวิจัยในอนาคตอาจใช้ตัวแปรอิสระอื่นๆที่มีผลต่อการโน้มน้าวใจทางสุขภาพมาทำการศึกษาเพิ่มเติม

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

คณะกรรมการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์เพื่อการสร้างความเชื่อมโยงด้านอาหารและโภชนาการสู่คุณภาพชีวิตที่ดี

คณะกรรมการอาหารและยา. (2555). ปลอดภัยเยี่ยมชีวิต. . กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.

พลกฤต ธนธรรมคุณ. (2548). ผลของการยืนยันคุณค่าต่ออารมณ์และเจตคติของผู้ที่มีความแตกต่างกันในความเป็นปัจเจกบุคคลนิยมและศตวรรษใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2555). พบคนไทยกินเค็มเกินต้องการ 2 เท่า เร่งรณรงค์ ลดเค็ม ครั้งหนึ่ง คนไทยห่างไกลโรค. Retrieved 8 สิงหาคม 2556, from

http://thaihealth.or.th/healthcontent/news_thaihealth/31089

สุภาวดี สุนทรวรลักษณ์. (2551). การบริโภคโซเดียมในกลุ่มนักศึกษาในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหิดล., วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาวิชาโภชนาการ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

ภาษาอังกฤษ

Armitage, C. J., Harris, P. R., Hepton, G., & Napper, L. (2008). Self-affirmation increase acceptance of health-risk information among uk adult smokers with low socioeconomic status. *Psychology of Addictive Behaviors*, 22, 88-95.

Aspinwall, L. G. (1998). Rethinking the role of positive affect in self-regulation. *Motivation and Emotion*, 22, 1-32.

Correll, J., Spencer, S. J., & Zanna, M. P. (2004). An affirmed self and an open mind: Self-affirmation and sensitivity to argument strength. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40, 350-356.

Das, E., & Fennis, B. M. (2008). In the mood to face the facts: When a positive mood promotes systematic processing of self-threatening information. *Motiv Emot*, 32, 221-230.

- Das, E., Vonkeman, C., & Hartmann, T. (2012). Mood as a resource in dealing with health recommendations: How mood affects information processing and acceptance of quit-smoking messages. *Psychology and Health, 27*, 116-127.
- Epton, T., & Harris, P. R. (2008). Self-affirmation promotes health behavior change. *Health Psychology, 27*, 746-752.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotion trigger upward spiral toward emotional well-being. *Psychological Science, 13*, 172-175.
- Gaspar, K., & Zawadzki, M. J. (2013). Want information? how mood and performance perceptions alter the perceived value of information and influence information-seeking behaviors. *Motivation and Emotion, 37*, 308-322.
- Harris, P. R. (2011). Self-affirmation and the self-regulation of health behavior change. *Self and Identity, 10*, 304-314.
- Hoshino-Browne, E., Zanna, A. S., Spencer, S. J., Zanna, M. P., Kitayama, S., & Lackenbauer, S. (2005). On the cultural guises of cognitive dissonance: The case of easterners. *Journal of Personality and Social Psychology, 89*, 294-310.
- Klein, W. M. P., & Harris, P. R. (2009). Self-affirmation enhances attentional bias toward threatening components of a persuasive message. *Psychological Science, 20*, 1463-1467.
- Klein, W. M. P., Harris, P. R., Ferrer, R. A., & Zajac, L. E. (2011). Feelings of vulnerability in response to threatening messages: Effects of self-affirmation. *Journal of Experimental Social Psychology, 47*, 1237-1242.
- Koningsbruggen, G. M. V., Das, E., & Ewoldsen, D. R. R. (2009). How self-affirmation reduces defensive processing of threatening health information: Evidence at the implicit level. *Health Psychology, 28*, 563-568.
- Lehmiller, J. J., Law, A. T., & Tormala, T. T. (2010). The effect of self-affirmation on sexual prejudice. *Journal of Experimental Social Psychology, 46*, 276-285.
- Mancuso, C. A., Choi, T. N., Westermann, H., & Wenderoth, S. (2012). Increasing physical activity in patients with asthma through positive affect and self-affirmation. *Arch Intern Med, 172*, 337-343.
- Martin, M. (1990). On the induction of mood. *Clinical Psychology Review, 10*, 669-697.

- McQueen, A., & Klein, M. P. (2006). Experimental manipulations of self-affirmation: A systematic review. *Self and Identity*, 5, 289-354.
- Napper, L., Harris, P. R., & Epton, T. (2009). Developing and testing a self-affirmation manipulation. *Self and Identity*, 8, 45-62.
- Nelson, D. W. (2009). Feeling good and open-minded: The impact of positive affect on cross cultural empathic responding. *Journal of Positive Psychology*, 4, 53-63.
- Raghunathan, R., & Trope, Y. (2002). Walking the tightrope between feeling good and being accurate: Mood as a resource in processing persuasive messages. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 510-525.
- Schmeichel, B. J., & Vohs, K. (2009). Self-affirmation and self-control: Affirming core values counteracts ego depletion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 770-782.
- Schuettler, D., & Kiviniemi, M. T. (2006). Does how I feel about it matter? the role of affect in cognitive and behavioral reactions to an illness diagnosis. *Journal of Applied Social Psychology*, 36, 2599-2618.
- Sherman, D. K., & Cohen, G. L. (2002). Accepting threatening information: Self-affirmation and the reduction of defensive biases. *Directions in Psychological Science*, 11, 119-123.
- Sherman, D. K., & Cohen, G. L. (2006). The psychology of self-defense: Self-affirmation theory. *Advances in experimental social psychology*, 38, 183-242.
- Siegel, P. A., Scillitoe, J., & Yancy, R. P. (2005). Reducing the tendency to self-handicap: The effect of self-affirmation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 41, 589-597.
- Steele, C. M. (1988). The psychology of self-affirmation: Sustaining the integrity of the self. *Advances in experimental social psychology*, 21, 261-302.
- Toma, C. L., & Hancock, J. T. (2013). Self-affirmation underlies facebook use. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39, 321-331.
- Trope, Y., Ferguson, M., & Raghunathan, R. (2000). Mood-as-a-resource in processing self-relevant information. *Handbook of affect and social cognition*, 256-272.
- Vastfjall, D. (2002). Emotion induction through music: A review of the music mood induction procedure. *Musicae Scientiae*, 5, 173-211.

Wegener, D. T., & E., P. R. (1994). Mood management across affective states: The hedonic contingency hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 1034-1048.





ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามวัดพฤติกรรมการบริโภคโซเดียม

ลำดับ ที่	รายการอาหาร	ความถี่ในการบริโภคอาหาร									ปริมาณ ขนาดส่วน อาหาร (กxยxn, ชม.)	ปริมาณที่รับประทานต่อ ครั้ง					
		จำนวนครั้งต่อวัน				จำนวน วัน			น้อยกว่า ขนาด ส่วน อาหาร	เท่ากับ ขนาด ส่วน อาหาร		มากกว่า ขนาด ส่วน อาหาร					
	1. เครื่องปรุงรสที่เติมขณะที่รับประทานอาหาร																
1.	เกลือป่น	ไม่เคย	1	2	3	4 +	1	2	3	1	2	3	1	ช้อนชา			
2.	น้ำปลา	ไม่เคย	1	2	3	4 +	1	2	3	1	2	3	1	ช้อนชา			
3.	ซีอิ๊วขาว	ไม่เคย	1	2	3	4 +	1	2	3	1	2	3	1	ช้อนชา			
4.	ซอสพริก	ไม่เคย	1	2	3	4 +	1	2	3	1	2	3	1	ช้อน โต๊ะ			
5.	ซอสมะเขือเทศ	ไม่เคย	1	2	3	4 +	1	2	3	1	2	3	1	ช้อน โต๊ะ			

ลำดับที่	รายการอาหาร	ความถี่ในการบริโภคอาหาร							ประมาณขนาดส่วนอาหาร (กขยขน, ซม.)	ปริมาณที่รับประทานต่อครั้ง			
		จำนวนครั้งต่อวัน				จำนวนวัน				น้อยกว่าขนาดส่วนอาหาร	เท่ากับขนาดส่วนอาหาร	มากกว่าขนาดส่วนอาหาร	
6.	น้ำจิ้มไก่	ไม่เคย	1	2	3	4+	1	2	3	1 ซ้อนโต๊ะ			
7.	น้ำพริกเผา	ไม่เคย	1	2	3	4+	1	2	3	1 ซ้อนโต๊ะ			
2.ผลิตภัณฑ์จากแป้งและถั่ว													
8.	โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป พร้อมเครื่องปรุงรส	ไม่เคย	1	2	3	4+	1	2	3	1 ห่อ ราคา 12 บาท			
9.	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป พร้อมเครื่องปรุงรสต่างๆ	ไม่เคย	1	2	3	4+	1	2	3	1 ห่อ ราคา 6 บาท			
10.	เต้าหู้ยี้	ไม่เคย	1	2	3	4+	1	2	3	1 ซ้อนโต๊ะ			

ลำดับที่	รายการอาหาร	ความถี่ในการบริโภคอาหาร									ประมาณขนาดส่วนอาหาร (กขยขน, ชม.)	ปริมาณที่รับประทานต่อครั้ง					
		จำนวนครั้งต่อวัน				จำนวนวัน			น้อยกว่าขนาดส่วนอาหาร	เท่ากับขนาดส่วนอาหาร		มากกว่าขนาดส่วนอาหาร					
	3. เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์																
11.	ไข่เค็ม	ไม่เค ย	1	2	3	4	1	2	3	1 ฟอง							
12.	เนื้อเค็ม หมูเค็ม	ไม่เค ย	1	2	3	4	1	2	3	3-4 ชิ้น (6.3x5.2x1)							
13.	ทอดมันปลา	ไม่เค ย	1	2	3	4	1	2	3	1 ชิ้น (1x8)							
14.	ปลาทะเลเค็มแห้งทอด เช่น ปลา กูเรา ปลากระบอก	ไม่เค ย	1	2	3	4	1	2	3	1 ตัวกลาง (13x4)							
15.	ปลาน้ำจืดเค็มแห้งทอด เช่น ปลาสลิด ปลากระดี่	ไม่เค ย	1	2	3	4	1	2	3	1 ตัวกลาง (11x6)							

ลำดับที่	รายการอาหาร	ความถี่ในการบริโภคอาหาร									ประมาณขนาดส่วนอาหาร (กxยxn, ซม.)	ปริมาณที่รับประทานต่อครั้ง		
		จำนวนครั้งต่อวัน				จำนวนวัน			น้อยกว่าขนาดส่วนอาหาร	เท่ากับขนาดส่วนอาหาร		มากกว่าขนาดส่วนอาหาร		
16.	ปลาร้า	ไม่เคย	1	2	3	4	1	2	3	3	1 ซ้อนโต๊ะ			
17.	ปลาชาดินในซอสมะเขือเทศ บรรจุกระป๋อง	ไม่เคย	1	2	3	4	1	2	3	3	ชิ้น (7.5x3.5x1.5)			
18.	ปลาหูฉลามในน้ำเกลือ บรรจุกระป๋อง	ไม่เคย	1	2	3	4	1	2	3	3	ชิ้น (7.5x3.5x1.5)			
19.	ลูกชิ้นทอด	ไม่เคย	1	2	3	4	1	2	3	3	3-4 ลูก (3 ซม.)			
20.	ไส้กรอก	ไม่เคย	1	2	3	4	1	2	3	3	1 ชิ้น (13x2.1)			
21.	ไส้กรอกรมควัน	ไม่เคย	1	2	3	4	1	2	3	3	1 ชิ้น (13x2.1)			

ลำดับที่	รายการอาหาร	จำนวนครั้งต่อวัน				จำนวนวัน			น้อยกว่าขนาดส่วนอาหาร	เท่ากับขนาดส่วนอาหาร	มากกว่าขนาดส่วนอาหาร	
		ไม่เคี้ยว	1	2	3	4	1	2				3
22.	เบคอน	ไม่เคี้ยว	1	2	3	4	1	2	3	2 แผ่น (9x9x0.4)		
23.	หมูยอ	ไม่เคี้ยว	1	2	3	4	1	2	3	6-7 แวน บาง (4x0.5)		
4. อาหารจานเดียว												
24.	เย็นตาโฟ	ไม่เคี้ยว	1	2	3	4	1	2	3	1 ชาม		
25.	ราดหน้า	ไม่เคี้ยว	1	2	3	4	1	2	3	1 จาน		
26.	ก๋วยเตี๋ยวผัดซี๊มา	ไม่เคี้ยว	1	2	3	4	1	2	3	1 จาน		

ลำดับที่	รายการอาหาร	ความถี่ในการบริโภคอาหาร									ประมาณขนาดส่วนอาหาร (กxยxn, ซม.)	ปริมาณที่รับประทานต่อครั้ง		
		จำนวนครั้งต่อวัน				จำนวนวัน			น้อยกว่าขนาดส่วนอาหาร	เท่ากับขนาดส่วนอาหาร		มากกว่าขนาดส่วนอาหาร		
27.	ผัดไท	ไม่เคย	1	2	3	4+	1	2	3	1	จาน			
28.	ผัดหมักกะโรนี	ไม่เคย	1	2	3	4+	1	2	3	1	จาน			
29.	สปาเก็ตตี้ผัดขี้เมา	ไม่เคย	1	2	3	4+	1	2	3	1	จาน			
30.	ข้าวราดกระเพราหมู ไก่ กุ้ง	ไม่เคย	1	2	3	4+	1	2	3	1	จาน			
31.	ข้าวราดหมู ไก่ หมึก ทอดกระเทียม	ไม่เคย	1	2	3	4+	1	2	3	1	จาน			
32.	ข้าวราดผัดเปรี้ยวหวาน	ไม่เคย	1	2	3	4+	1	2	3	1	จาน			

ลำดับที่	รายการอาหาร	ความถี่ในการบริโภคอาหาร									ประมาณขนาดส่วนอาหาร (กxยxn, ซม.)	ปริมาณที่รับประทานต่อครั้ง		
		จำนวนครั้งต่อวัน				จำนวนวัน			น้อยกว่าขนาดส่วนอาหาร	เท่ากับขนาดส่วนอาหาร		มากกว่าขนาดส่วนอาหาร		
33.	ข้าวราดผัดพริกอ่อนกับหมู ไก่ หมึก	ไม่เค ย	1	2	3	4	1	2	3		1 งาน			
34.	ข้าวราดผัดพริกแกงหมู ไก่	ไม่เค ย	1	2	3	4	1	2	3		1 งาน			
35.	ข้าวราดผัดผักบุ้งไฟแดง	ไม่เค ย	1	2	3	4	1	2	3		1 งาน			
36.	ข้าวราดไข่พะโล้	ไม่เค ย	1	2	3	4	1	2	3		1 งาน			
37.	ข้าวราดแกงเขียวหวานไก่	ไม่เค ย	1	2	3	4	1	2	3		1 งาน			
38.	ส้มตำมะละกอ	ไม่เค ย	1	2	3	4	1	2	3		1 งาน			

ลำดับ บที่	รายการอาหาร	ความถี่ในการบริโภคอาหาร									ประมาณ ขนาดส่วน อาหาร (กxยxน, ซม.)	ปริมาณที่รับประทานต่อครั้ง		
		จำนวนครั้งต่อวัน				จำนวน วัน			น้อยกว่า ขนาด ส่วน อาหาร	เท่ากับ ขนาด ส่วน อาหาร		มากกว่า ขนาด ส่วน อาหาร		
39.	ลาบหมู ไก่	ไม่ เคย	1	2	3	4 +	1	2	3	1	จาน			
	5. อาหารฟาสต์ฟู้ด													
40.	ชีสเบอร์เกอร์	ไม่ เคย	1	2	3	4 +	1	2	3	1/2	ชิ้น			
41.	แซนวิชไส้หมูหยอง แอม มายอง เนส	ไม่ เคย	1	2	3	4 +	1	2	3	1	ชิ้น (7.5x7.5x4)			
42.	แฮมเบอร์เกอร์	ไม่ เคย	1	2	3	4 +	1	2	3	1	ชิ้น (9x3)			
43.	พิซซ่า	ไม่ เคย	1	2	3	4 +	1	2	3	1/8	(ขนาด กลาง)			

ลำดับ ที่	รายการอาหาร	ความถี่ในการบริโภคอาหาร									ปริมาณ ขนาดส่วน อาหาร (กxยxน, ซม.)	ปริมาณที่รับประทานต่อ ครั้ง		
		จำนวนครั้งต่อวัน			จำนวน วัน			น้อยกว่า ขนาด ส่วน อาหาร	เท่ากับ ขนาด ส่วน อาหาร	มากกว่า ขนาด ส่วน อาหาร				
	6. ขนมกรุบกรอบ/ อาหารว่าง													
44.	ขนมปังไส้ต่างๆ เช่น เผือก ถั่ว แดง	ไม่ เค ย	1	2	3	4	1	2	3	+	1 ชิ้น (10x4.5)			
45.	ขนมปังทาเนย	ไม่ เค ย	1	2	3	4	1	2	3	+	1 แผ่น (8.3x9.5x 2)			
46.	บราวนี่	ไม่ เค ย	1	2	3	4	1	2	3	+	1 ชิ้น (7x2)			
47.	คุกกี้แซนวิช เช่น โอรีโอ คริมโอ ฟินโอ	ไม่ เค ย	1	2	3	4	1	2	3	+	3 คุ้ (4.2x0.7)			
48.	ขนมขาก๋	ไม่ เค ย	1	2	3	4	1	2	3	+	20 ชิ้น			

ลำดับที่	รายการอาหาร	ความถี่ในการบริโภคอาหาร									ประมาณขนาดส่วนอาหาร (กxยxน, ซม.)	ปริมาณที่รับประทานต่อครั้ง		
		จำนวนครั้งต่อวัน				จำนวนวัน			น้อยกว่าขนาดส่วนอาหาร	เท่ากับขนาดส่วนอาหาร		มากกว่าขนาดส่วนอาหาร		
49.	โดนัท	ไม่เคย	1	2	3	4+	1	2	3		1 ชิ้น (6x2 ซม.)			
50.	เค้กกล้วยหอม	ไม่เคย	1	2	3	4+	1	2	3		1 ชิ้น (5x8x4)			
51.	พายไส้ต่างๆ	ไม่เคย	1	2	3	4+	1	2	3		1 ชิ้น (13x9.5)			
52.	แครกเกอร์สอดไส้ เช่น ทรายอยซ์	ไม่เคย	1	2	3	4+	1	2	3		2 คู่ (4.5x1.5)			
53.	ขนมปังบิสกิตธรรมดา/ ขนมปังกรอบ	ไม่เคย	1	2	3	4+	1	2	3		3 ชิ้น (7x7x0.5)			
54.	ข้าวเกรียบกุ้ง เช่น ฮานามิ คาลบี้ ตะวัน	ไม่เคย	1	2	3	4+	1	2	3		1 ห่อ ราคา 5 บาท			

ลำดับที่	รายการอาหาร	ความถี่ในการบริโภคอาหาร									ประมาณ ขนาด ส่วน อาหาร (กxยxน, ชม.)	ปริมาณที่รับประทานต่อ ครั้ง					
		ไขมัน นม เค ย	จำนวนครั้งต่อวัน				จำนวน วัน					น้อยกว่า ขนาด ส่วน อาหา ร	เท่ากั บ ขนาด ส่วน อาหา ร	มาก กว่า ขนาด ส่วน อาห าร			
55.	ข้าวโพดกรอบ เช่น ตราคอน เน้		ไขมัน นม เค ย	1	2	3	4	1	2	3	+				1	2	3
56.	ข้าวโพดอบกรอบผสมชีส เช่น ซีโตส ทวิสดี	ไขมัน นม เค ย	1	2	3	4	1	2	3	+	1	2	3	1 ห่อ ราคา 5 บาท			
57.	แป้งมันฝรั่งทอดกรอบ เช่น โปเต้ ปาปริก้า	ไขมัน นม เค ย	1	2	3	4	1	2	3	+	1	2	3	1 ห่อ ราคา 5 บาท			
58.	มันฝรั่งทอดกรอบ เช่น ฟริง เกิลส์ เทสต์ได้ เลย์	ไขมัน นม เค ย	1	2	3	4	1	2	3	+	1	2	3	1 ห่อ ราคา 5 บาท			
59.	ขนมถั่วลิสงเตา เช่น สแน็ค แจ๊ค	ไขมัน นม เค ย	1	2	3	4	1	2	3	+	1	2	3	1 ห่อ ราคา 5 บาท			
60.	ขนมเวเฟอร์เคลือบช็อคโก แลตชนิดแห้ง	ไขมัน นม เค ย	1	2	3	4	1	2	3	+	1	2	3	1 ห่อ ราคา 5 บาท			

ลำดับที่	รายการอาหาร	ความถี่ในการบริโภคอาหาร									ประมาณขนาดส่วนอาหาร (กxยxn, ซม.)	ปริมาณที่รับประทานต่อครั้ง		
		จำนวนครั้งต่อวัน				จำนวนวัน			น้อยกว่าขนาดส่วนอาหาร	เท่ากับขนาดส่วนอาหาร		มากกว่าขนาดส่วนอาหาร		
61.	ปลาเส้นปรุงรส เช่น ทาโร่ พิซโซ่	ไม่เคย	1	2	3	4+	1	2	3	1 ห่อ ราคา 15 บาท				
62.	ปลาหมึกอบปรุงรส เช่น เบนโตะ	ไม่เคย	1	2	3	4+	1	2	3	1 ห่อ ราคา 5 บาท				
63.	ถั่วลันเตาบดเกลือ ตรา เจดีย์คู่	ไม่เคย	1	2	3	4+	1	2	3	1 ห่อ ราคา 5 บาท				
64.	เมล็ดอัลมอนต์ใส่เกลือ	ไม่เคย	1	2	3	4+	1	2	3	15 เม็ด				
	เครื่องดื่ม													
65.	น้ำผลไม้บรรจุกล่อง หรือกระป๋อง	ไม่เคย	1	2	3	4+	1	2	3	1 กล่อง/กระป๋อง				

ลำดับที่	รายการอาหาร	ความถี่ในการบริโภคอาหาร									ประมาณขนาดส่วนอาหาร (กxยxn, ซม.)	ปริมาณที่รับประทานต่อครั้ง		
		จำนวนครั้งต่อวัน				จำนวนวัน			น้อยกว่าขนาดส่วนอาหาร	เท่ากับขนาดส่วนอาหาร		มากกว่าขนาดส่วนอาหาร		
	อื่นๆ โปรดระบุ													
1.		ไม่เคย	1	2	3	4	1	2	3					
2.		ไม่เคย	1	2	3	4	1	2	3					
3.		ไม่เคย	1	2	3	4	1	2	3					
4.		ไม่เคย	1	2	3	4	1	2	3					
5.		ไม่เคย	1	2	3	4	1	2	3					

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างแบบสอบถามวัดการยืนยันคุณค่าในตนเอง

ตอนที่ 1

คำชี้แจง

โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน หรือเติมข้อความในตามความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุ.....
3. ชั้นปี.....
4. คณะ.....

ตอนที่ 2

คำชี้แจง

โปรดอ่านข้อความด้านซ้ายมือของหน้ากระดาษ แล้วพิจารณาข้อความแต่ละข้อ

- | | |
|---|------------------------|
| หากท่านไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งกับข้อความด้านซ้ายมือ | ให้ขีดถูก (✓) ทับเลข 1 |
| หากท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความด้านซ้ายมือ | ให้ขีดถูก (✓) ทับเลข 2 |
| หากท่านค่อนข้างไม่เห็นด้วยกับข้อความด้านซ้ายมือ | ให้ขีดถูก (✓) ทับเลข 3 |
| หากท่านไม่เห็นด้วยและเห็นด้วยพอกันกับข้อความด้านซ้ายมือ | ให้ขีดถูก (✓) ทับเลข 4 |
| หากท่านค่อนข้างเห็นด้วยกับข้อความด้านซ้ายมือ | ให้ขีดถูก (✓) ทับเลข 5 |
| หากท่านเห็นด้วยกับข้อความด้านซ้ายมือ | ให้ขีดถูก (✓) ทับเลข 6 |
| หากท่านเห็นด้วยอย่างยิ่งกับข้อความด้านซ้ายมือ | ให้ขีดถูก (✓) ทับเลข 7 |

ข้อ	ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยและเห็นด้วยพอๆกัน	ค่อนข้างเห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1.	แบบสอบถาม A ทำให้ฉันคิดถึงสิ่งที่มีความสำคัญต่อตัวตนของฉัน	1	2	3	4	5	6	7
2.	แบบสอบถาม A ทำให้ฉันคิดถึงด้านที่ดีของฉัน	1	2	3	4	5	6	7

ภาคผนวก ค

ตัวอย่างแบบสอบถามวัดสภาวะทางอารมณ์

คำชี้แจง โปรดพิจารณาคำที่แสดงความรู้สึกในแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย × ทับตัวเลขในช่องคำตอบของกระดาษคำตอบ ให้ตรงกับความรู้สึกโดยทั่วไป ของท่านมากที่สุดเพียง 1 ตัวเลือก (โปรดตอบให้ครบทุกข้อ)

ความหมายของหมายเลขคำตอบ

1 = ไม่ตรงอย่างยิ่ง

2 = ค่อนข้างไม่ตรง

3 = ตรงและไม่ตรงพอๆกัน

4 = ค่อนข้างตรง

5 = ตรงอย่างยิ่ง

ข้อ	ข้อความ	ไม่ตรง อย่างยิ่ง	ค่อนข้าง ไม่ตรง	ตรงและ ไม่ตรง พอๆกัน	ค่อนข้าง ตรง	ตรงอย่าง ยิ่ง
1.	สดใส	1	2	3	4	5
2.	กระวนกระวาย	1	2	3	4	5
3.	สุขใจ	1	2	3	4	5
4.	เครียด	1	2	3	4	5
5.	เศร้าโศก	1	2	3	4	5
6.	เข้มแข็ง	1	2	3	4	5
7.	ภูมิใจ	1	2	3	4	5
8.	สับสน	1	2	3	4	5
9.	เสียใจ	1	2	3	4	5
10.	กลัว	1	2	3	4	5

ภาคผนวก ง

แบบสอบถามการลดการบริโภคโซเดียม

คำชี้แจง

โปรดอ่านข้อความด้านซ้ายมือของหน้ากระดาษ แล้วพิจารณาข้อความแต่ละข้อ

หากท่านไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งกับข้อความด้านซ้ายมือ ให้ขีดถูก (✓) ทับเลข 1

หากท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความด้านซ้ายมือ ให้ขีดถูก (✓) ทับเลข 2

หากท่านไม่เห็นด้วยและเห็นด้วยพอ ๆ กันกับข้อความด้านซ้ายมือ ให้ขีดถูก (✓) ทับเลข 3

หากท่านเห็นด้วยกับข้อความด้านซ้ายมือ ให้ขีดถูก (✓) ทับเลข 4

หากท่านเห็นด้วยอย่างยิ่งกับข้อความด้านซ้ายมือ ให้ขีดถูก (✓) ทับเลข 5

ข้อ	ข้อความ	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยและ เห็นด้วย พอ ๆ กัน	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1	ฉันตั้งใจจะลดการ บริโภคโซเดียมในช่วง 2 สัปดาห์ข้างหน้า	1	2	3	4	5
2	ฉันตัดสินใจจะลด การบริโภคโซเดียม ในช่วง 2 สัปดาห์ ข้างหน้า	1	2	3	4	5
3	ฉันมีเจตนาจะลดการ บริโภคโซเดียมในช่วง 2 สัปดาห์ข้างหน้า	1	2	3	4	5
4	ฉันต้องการลดการ บริโภคโซเดียมในช่วง 2 สัปดาห์ข้างหน้า	1	2	3	4	5

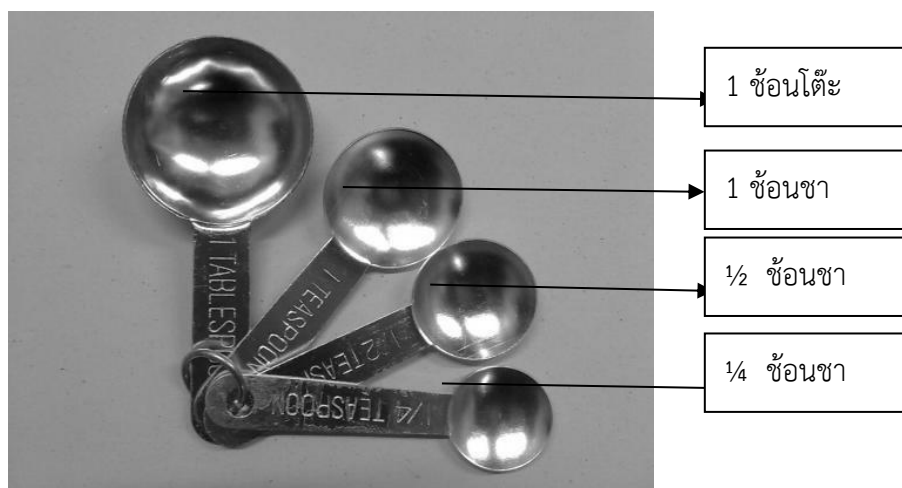
ภาคผนวก จ

แบบฟอร์มการจัดบันทึกการรับประทานอาหาร

คำชี้แจง

แบบฟอร์มการจัดบันทึกการรับประทานอาหารครั้งนี้ ผู้วิจัยจัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการดำเนินการวิจัยเกี่ยวกับเจตนาและพฤติกรรมสุขภาพ โดยทางผู้วิจัยจะปกปิดข้อมูลของท่านเป็นอย่างดี

ให้จัดบันทึกการรับประทานอาหารรวมถึงการใช้เครื่องปรุงรสอาหารทุกชนิดของท่านอย่างละเอียดทั้งชนิดและปริมาณที่รับประทาน โดยให้จัดบันทึกเป็นเวลา 3 วันก่อนถึงวันนัดเข้าร่วมงานวิจัย วันละ 3 มื้อและอาหารว่าง (ถ้ามี) และให้นำใบจัดบันทึกนี้มาด้วยในวันนัดเข้าร่วมงานวิจัยเพื่อใช้ประกอบในการดำเนินการวิจัย



ตารางการจดบันทึกการรับประทานอาหาร

อาหาร วันที่	มือเช้า		มือเที่ยง		มือเย็น		อาหารว่างและ อื่น ๆ	

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวศุภมาส ศรีปาน เกิดเมื่อวันที่ 3 พฤศจิกายน พ.ศ. 2531 ปัจจุบันอาศัยอยู่ที่ 99/319 ถนนรามคำแหง150 หมู่บ้านธารารมณีย์ ซอย c16/10 แขวงสะพานสูง เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ 10240 สำเร็จการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาจากโรงเรียนเบ็ญจะมะมหาราช จังหวัดอุบลราชธานี และสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี หลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ในปีการศึกษา 2554 จากนั้นศึกษาต่อในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2555

