

คณะจิตวิทยา

บทบาทของการรับรู้ความสามารถในตน การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียน
และบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ ในการทำนายนายการผัดวันประกันพรุ่ง

โดย

นาย ณัฐพงศ์ วรเกียรติ์ดำรง

นาย วิศเวศ เชนจินดา

นาย นุชา มนต์ภาณีวงศ์

อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย

อาจารย์จรุงกุล บุรพวงค์

โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา 3800420 โครงการทางจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2553

THE ROLES OF SELF-EFFICACY, SELF-EFFICACY FOR SELF-REGULATED LEARNING
AND BIG FIVE PERSONALITY FACTORS IN PREDICTING PROCRASTINATION

By

Mr. Natthapong Vorakiatdumrong

Mr. Visavest Jenjinda

Mr. Nucha Monphanivong

Project Advisor

Jarungkun Buraphavong

This project submitted in partial fulfillment of 3800420 Senior project in psychology

Faculty of psychology Chulalongkorn University

Academic Year 2010

ณัฐพงศ์ วรเกียรติ์ดำรง, วิศเวศ เจนจินดา, และนุชา มนต์ภาณวีวงศ์: บทบาทของการรับรู้
ความสามารถในตน การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียน และบุคลิกภาพ 5
องค์ประกอบ ในการทำนายการผัดวันประกันพรุ่ง (THE ROLES OF SELF-EFFICACY, SELF-
EFFICACY FOR SELF-REGULATED LEARNING AND BIG FIVE PERSONALITY FACTORS
IN PREDICTING PROCRASTINATION)

อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย: อาจารย์จรุงกุล บุรพวงศ์

งานวิจัยนี้ศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของการรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ความสามารถใน
การกำกับตนเองด้านการเรียนรู้ และบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ ในการทำนายการผัดวันประกันพรุ่งโดยให้ผู้
ร่วมการวิจัย 200 คน ตอบมาตรฐานวัดตัวแปรต่าง ๆ ข้างต้น

ผลการวิเคราะห์พบว่า

1. การรับรู้ความสามารถในตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับการผัดวันประกันพรุ่งในระดับปานกลาง
($r = -.472$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01

2. การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนมีความสัมพันธ์ทางลบกับการ
ผัดวันประกันพรุ่งในระดับสูง ($r = -.529$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01

3. บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกมีความสัมพันธ์ทางลบกับการผัดวันประกันพรุ่ง
ในระดับสูง ($r = -.637$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01

4. บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการ
ผัดวันประกันพรุ่งในระดับต่ำ ($r = .241$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01

5. การรับรู้ความสามารถในด้านการกำกับตนเองทางด้านการเรียน และบุคลิกภาพ 5
องค์ประกอบ ร่วมกันทำนายการผัดวันประกันพรุ่งสามารถอธิบายความแปรปรวนในตัวแปรการ
ผัดวันประกันพรุ่ง ได้ร้อยละ 49.56

คณะจิตวิทยา ปีการศึกษา 2553

FACULTY OF PSYCHOLOGY

ลายมือชื่ออนิสิต

ณัฐพงศ์ วรเกียรติ์ดำรง

วิศเวศ เจนจินดา

นุชา มนต์ภาณวีวงศ์

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา

.....

KEYWORDS: SELF-EFFICACY/ SELF-EFFICACY FOR SELF-REGULATED LEARNING /
BIG FIVE PERSONALITY FACTORS /PROCRASTINATION

NATTHAPONG VORAKIATDUMRONG, VISAVEST JENJINDA ,AND NUCHA
MONPHANIVONG

This research study about influences of self-efficacy, self-efficacy for self-regulated learning, and big five personality factors on procrastination which has two hundred participants completed four variable inventories that mention above.

Results are as follow:

1. Self-efficacy has the negative correlation with procrastination in the moderated level ($p < .01$)
2. Self-efficacy for self-regulated learning has the negative correlation with procrastination in the high level ($p < .01$)
3. Big five personality factors (Conscientiousness) has a negative correlation with procrastination in the high level ($p < .01$)
4. Big five personality factors (Neuroticism) has the positive correlation with procrastination in the low level ($p < .01$)
5. Self-efficacy for self-regulated learning and big five personality factors (Conscientiousness) can be combined in order to predict procrastination and explain the variance in the variation of the procrastination about 49.56%

คณะจิตวิทยา ปีการศึกษา 2553
FACULTY OF PSYCHOLOGY

ลายมือชื่อนิติ

Natthapong Vorakiatdumrong

Visaves Jenjinda

Nucha Monphanivong

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา

.....

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเล่มนี้เสร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความกรุณาจากผู้เกี่ยวข้องหลาย ๆ ท่าน ในเบื้องต้นขอกราบ
ขอบพระคุณอาจารย์จรุงกุล บุรพวงศ์ อาจารย์ที่ปรึกษาที่คอยให้คำแนะนำ ตรวจสอบข้อมูลให้ถูกต้อง และ
ความกรุณาที่ให้ทางผู้วิจัยเข้าเก็บกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย อีกทั้งท่านอาจารย์จรุงกุล บุรพวงศ์ ยังเป็นผู้ให้
กำลังใจและคอยดูแลผู้วิจัยด้วยความใส่ใจเป็นอย่างยิ่ง ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.
คัคนางค์ มณีศรี ที่กรุณาอนุญาตให้ผู้วิจัยนำมาตรวจวัดบุคลิกภาพห้องค์ประกอบมาใช้ในการทำการวิจัย
ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์หยกฟ้า อิศรานนท์ ที่กรุณาให้คำแนะนำในการใช้สถิติในการตรวจสอบข้อมูล
ให้ถูกต้อง และขอขอบพระคุณคณาจารย์คณะจิตวิทยาทุกคนในการเข้ารับฟังการนำเสนองานวิจัย และให้
คำแนะนำแก่งานวิจัย เพื่อให้งานวิจัยครั้งนี้มีความผิดพลาดหรือข้อบกพร่องน้อยที่สุด

ขอขอบคุณนิสิตคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทุกคนที่คอยช่วยเหลือและเป็นกำลัง
ให้กับผู้วิจัย และสุดท้ายนี้ขอขอบคุณนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่ให้ความร่วมมือและเสียสละเวลา
ส่วนตัวในการเก็บข้อมูล ทำให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จขึ้นมาได้

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ.....	ง
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญแผนภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิดเกี่ยวกับการผัดวันประกันพรุ่ง.....	3
แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง.....	8
แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถในการกับตนเองด้านการเรียนรู้.....	15
แนวคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพตามแนวคิดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ.....	21
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	25
สมมติฐานการวิจัย.....	26
กลุ่มตัวอย่าง.....	26
ตัวแปรในการวิจัย.....	26
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	27
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	27
บทที่ 2 วิธีการดำเนินการวิจัย	
กลุ่มตัวอย่าง.....	28
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	28
ขั้นตอนงานวิจัย.....	40
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	40
บทที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
บทที่ 4 การอภิปรายผล.....	58
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	68
รายการอ้างอิง	
รายการอ้างอิงภาษาไทย.....	72
รายการอ้างอิงภาษาอังกฤษ.....	73
ภาคผนวก	

สารบัญ

	หน้า
ภาคผนวก ก.....	76
ภาคผนวก ข.....	88
ภาคผนวก ค.....	93
ภาคผนวก ง.....	106

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2.1 จำนวนข้อกระทงและค่าแอลฟาในการพัฒนามาตรวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบที่ผ่านการคัดเลือกจำแนกตามองค์ประกอบห้าด้านจำนวน 86 ข้อ.....	35
2.2 จำนวนข้อกระทงและค่าแอลฟาในการพัฒนามาตรวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบที่ผ่านการคัดเลือกจำแนกตามองค์ประกอบห้าด้านจำนวน 60 ข้อ.....	36
2.3 ตารางแสดงเกณฑ์ที่ใช้ในมาตรวัดบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ.....	36
2.4 ตารางแสดงเกณฑ์ที่ใช้ในมาตรวัดการผัดวันประกันพรุ่ง.....	39
3.1 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล.....	43
3.2 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ความสามารถในตนเอง การรับรู้ความสามารถในด้านการกำกับตนเองทางด้านการเรียน บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ และการผัดวันประกันพรุ่งจำแนกตามเพศ.....	44
3.3 แสดงการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชายและเพศหญิง.....	46
3.4 แสดงการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความเป็นมิตรระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชายและเพศหญิง.....	47
3.5 แสดงการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถในตนเองกับการผัดวันประกันพรุ่ง.....	48
3.6 แสดงการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนกับการผัดวันประกันพรุ่ง.....	49
3.7 แสดงการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึก กับการผัดวันประกันพรุ่ง.....	50
3.8 แสดงการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์กับการผัดวันประกันพรุ่ง.....	51

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
<p>3.9 ผลการวิเคราะห์ถดถอยแบบขั้นตอนลำดับลดหลั่น เมื่อใช้ตัวแปรการรับรู้ความสามารถในตน การรับรู้ความสามารถในด้านการกำกับตนเองทางด้านการเรียน และบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ เป็นตัวแปรอิสระ และการฝึกวันประกันพ่วงเป็นตัวแปรตาม.....</p>	52
<p>3.10 ผลการวิเคราะห์ถดถอยแบบขั้นตอนลำดับลดหลั่น เมื่อใช้ตัวแปรการรับรู้ความสามารถในตนที่จำแนกออกเป็น 3 ด้าน การรับรู้ความสามารถในด้านการกำกับตนเองทางด้านการเรียนที่จำแนกออกเป็น 5 ด้าน และบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ เป็นตัวแปรอิสระ และการฝึกวันประกันพ่วงเป็นตัวแปรตาม.....</p>	54
<p>ตารางแสดงอำนาจในการจำแนกกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ และค่าประสิทธิสัมสัมพันธ์รายชื่อของมาตรการรับรู้ความสามารถในตน.....</p>	89
<p>ตารางแสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบของมาตรการรับรู้ความสามารถในตน.....</p>	91
<p>ตารางแสดงอำนาจในการจำแนกกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ ของมาตรการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียน.....</p>	94
<p>ตารางแสดงค่าประสิทธิสัมสัมพันธ์รายชื่อของมาตรการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียน.....</p>	98
<p>ตารางแสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบของมาตรการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียน ด้านการอ่าน.....</p>	101
<p>ตารางแสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบของมาตรการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียน ด้านการศึกษาค้นคว้า.....</p>	102
<p>ตารางแสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบของมาตรการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียน ด้านการเตรียมตัวสอบ.....</p>	103
<p>ตารางแสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบของมาตรการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียน ด้านการจดบันทึก.....</p>	104
<p>ตารางแสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบของมาตรการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียน ด้านการเขียน.....</p>	105
<p>ตารางแสดงอำนาจในการจำแนกกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ ของมาตรการฝึกวันประกันพ่วง.....</p>	107
<p>ตารางแสดงค่าประสิทธิสัมสัมพันธ์รายชื่อของมาตรการฝึกวันประกันพ่วง.....</p>	110

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
ตารางแสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบของมาตรการผัดวันประกันพ่วง.....	113

สารบัญแผนภาพ

ตารางที่	หน้า
4.1 แผนภาพแสดงรูปแบบของการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์.....	65
4.2 แผนภาพแสดงรูปแบบของการวิเคราะห์การถดถอยแบบขั้นตอนลำดับ ลดหลั่นโดยใส่ตัวแปรเข้าไปทุกตัว (ENTER).....	66

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันมักจะมีพบเห็นพฤติกรรมต่าง ๆ มากมายที่เป็นปัญหา เช่น การมาไม่ตรงตามนัด การเข้าเรียนสาย การส่งงานไม่ตรงเวลา การจ่ายค่าน้ำ ค่าไฟ หรือการบริการต่าง ๆ ไม่ตรงเวลา การค้างชำระหนี้บัตรเครดิต เป็นต้น พฤติกรรมเหล่านี้เป็นพฤติกรรมที่เราสามารถพบเห็นได้ทุกวัน ทั้งที่ตนเองเป็นผู้กระทำ หรือบุคคลรอบข้างเป็นผู้กระทำพฤติกรรมเหล่านี้ ซึ่งสาเหตุของพฤติกรรมเหล่านี้มีต้นตอมาจากพฤติกรรม “การผัดวันประกันพรุ่ง”

การผัดวันประกันพรุ่งเป็นพฤติกรรมที่พบได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ จากงานวิจัยพบว่าในกลุ่มของนิสิต-นักศึกษาในมหาวิทยาลัยมีการผัดวันประกันพรุ่งอยู่ที่ประมาณร้อยละ 95 ของนิสิต-นักศึกษาในมหาวิทยาลัยทั้งหมด (Ellis & Knaus, 1977 อ้างถึงใน Steel, 2007) โดยในกลุ่มนิสิต-นักศึกษาที่มีการผัดวันประกันพรุ่งทั้งหมดนั้นพบว่า มีจำนวนนิสิต-นักศึกษาถึงร้อยละ 50 ที่เกิดปัญหาเนื่องจากการประพฤติกการผัดวันประกันพรุ่งเป็นนิสัย (Day, Mensink, & O'Sullivan, 2000 อ้างถึงใน Steel, 2007) และมีกลุ่มนิสิต-นักศึกษาที่มีการผัดวันประกันพรุ่งเพียงร้อยละ 75 เท่านั้นที่รู้ว่าตนเองเป็นบุคคลที่ประพฤติกการผัดวันประกันพรุ่งจนเป็นนิสัย (Potts, 1987 อ้างถึงใน Steel, 2007) และจากการศึกษาการแพร่กระจายของพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งในกลุ่มประชากรในรุ่นของ Generation Y (J. Harriett & Ferrari, 1996; “Haven't Filed Yet,” 2003) พบว่าในกลุ่มประชากรของบุคคลในรุ่นนี้มีปัญหาการผัดวันประกันพรุ่งแบบเรื้อรังถึงร้อยละ 20

การที่บุคคลผัดวันประกันพรุ่งก่อให้เกิดผลเสียต่าง ๆ มากมายทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ โดยในบุคคลที่เป็นผู้ใหญ่ที่ต้องออกไปเผชิญกับโลกภายนอกแล้ว หากบุคคลนั้นเป็นบุคคลที่ชอบผัดวันประกันพรุ่งก็จะทำให้บุคคลนั้นมีบุคลิกภาพแย่ลง และส่งผลให้คุณภาพชีวิตที่ย่ำแย่ลงด้วย เพราะบุคคลที่มีพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งมักจะมาไม่ตรงตามนัดทำให้บุคคลพลาดโอกาสหลาย ๆ อย่างไม่รู้ตัว หรือการค้างชำระหนี้บัตรเครดิต อาจส่งผลให้มีหนี้สินติดตัวมากจนเกินความสามารถที่จะรับผิดชอบได้ เป็นต้น สำหรับในกลุ่มเด็กนักเรียน นิสิต-นักศึกษากการที่แสดงพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง อาทิเช่น การเข้าเรียนสาย การไม่ยอมทำการบ้าน การส่งการบ้านหลังหมดกำหนดส่ง หรือการอ่านหนังสือเพียงไม่กี่ชั่วโมงก่อนสอบ เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้จะทำให้เด็กนักเรียน

นิสิต-นักศึกษาเหล่านี้ไม่เข้าใจเนื้อหาที่เรียน ทำให้ถูกมองว่าเป็นเด็กที่เกียจมีปัญหาในการเรียน และอาจส่งผลให้เด็กนักเรียน นิสิต-นักศึกษา เหล่านี้ถูกขอให้ออกจากสถานศึกษา หรือไล่ออกได้

แม้ว่าการผัดวันประกันพรุ่งจะเป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหา แต่ก็ยังคงเป็นพฤติกรรมที่ถูกใช้อย่างแพร่หลาย เพราะการผัดวันประกันพรุ่งเป็นพฤติกรรมที่เมื่อใช้แล้วผู้ใช้มักจะได้รับผลทางบวกที่นำพึงพอใจในขณะที่ใช้ แต่เมื่อเจอผลทางลบของการผัดวันประกันพรุ่งก็มักจะเป็นอีกช่วงเวลาหนึ่งทำให้การเชื่อมโยงระหว่างทางลบของการผัดวันประกันพรุ่งกับพฤติกรรมนี้ถูกบิดเบือนไปยังพฤติกรรมอื่น โดยในระยะแรกของการมีพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งนั้นมักจะเป็นการผัดวันประกันพรุ่งในสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เช่น การตื่นนอนไม่ตรงเวลา การเข้าเรียนสาย เป็นต้น แต่เมื่อบุคคลกระทำพฤติกรรมเหล่านี้บ่อยขึ้น บุคคลก็จะแผ่ขยายการผัดวันประกันพรุ่งไปยังพฤติกรรมอื่น ๆ จนทำให้ติดเป็นนิสัย และไม่ว่าจะกระทำพฤติกรรมใดก็ต้องผัดผ่อนไว้ก่อน แล้วจึงค่อยกระทำทีหลัง

การที่บุคคลประพฤติกการผัดวันประกันพรุ่งจนติดเป็นนิสัย จะส่งผลให้ศักยภาพของบุคคลถดถอย หรือไม่มีคุณภาพ เช่น การค้างงานบ่อย ๆ จนต้องเร่งทำงานต่าง ๆ ให้เสร็จทันเวลาซึ่งทำให้ผลงานที่ออกมาั้นด้อยคุณภาพ และทำให้โอกาสในการก้าวหน้าในสาขาอาชีพลดน้อยลง เป็นต้น ซึ่งตรงจุดนี้สอดคล้องกับคำกล่าวของ Manaro (2010) ที่ได้กล่าวไว้ว่า "There are many ways to avoid success in life, but the most sure-fire just might be procrastination"

จากที่กล่าวไปข้างต้นจะเห็นได้ว่าการผัดวันประกันพรุ่งเป็นพฤติกรรมที่ค่อย ๆ หยั่งรากแห่งความเสื่อมโทรมลงไปทีละเล็กทีละน้อยจนกลายเป็นนิสัย ซึ่งทำให้การแก้พฤติกรรมนี้เป็นไปได้ยากลำบากและล่าช้า แต่ก็ไม่ใช่พฤติกรรมที่ไม่สามารถแก้ไขได้ ซึ่งในปัจจุบันนี้มีนักจิตวิทยาหลายท่านได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับพฤติกรรมนี้เป็นอย่างมาก ซึ่งจะเห็นได้จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมนี้ออกมาให้เห็นเป็นจำนวนมากในต่างประเทศ แต่ในประเทศไทยนั้นปัญหาการผัดวันประกันพรุ่งยังไม่ได้รับความสนใจจากทั้งภาครัฐบาล และภาคเอกชนเท่าที่ควร ดังนั้นทางกลุ่มผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาวิจัยที่สามารถใช้ทำนายการผัดวันประกันพรุ่งได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อนำไปเป็นฐานความรู้ในการศึกษาต่อของงานวิจัยเกี่ยวกับการผัดวันประกันพรุ่งในอนาคต

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเสนอตามลำดับดังนี้คือ

1. แนวคิดเกี่ยวกับการผัดวันประกันพรุ่ง
2. แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy)
3. แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนรู้ (self-efficacy for self-regulated learning)
4. แนวคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพตามแนวบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ (Big 5)

1. แนวคิดเกี่ยวกับการผัดวันประกันพรุ่ง

1.1 ความหมายของการผัดวันประกันพรุ่ง(Procrastination)

การผัดวันประกันพรุ่งเป็นพฤติกรรมที่มีการศึกษามากเป็นเวลายาวนาน ซึ่งนักจิตวิทยาหลายท่านที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมนี้ไว้หลายหลายความหมายดังนี้

การผัดวันประกันพรุ่งหมายถึง พฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติในการเลื่อนการทำกิจกรรมที่สำคัญและเหมาะที่จะทำในเวลาหนึ่ง ๆ ออกไปทำในเวลาอื่น (Knaus, 2010) ซึ่งผู้ที่ผัดวันประกันพรุ่งนั้นเป็นบุคคลที่มีการกำกับตนเอง (self-regulation) ในรูปแบบของการการยืดเวลาในการเริ่มต้นและทำงานที่สำคัญและจำเป็นให้สำเร็จ โดยการผัดวันประกันพรุ่งนั้นมีความเกี่ยวข้องกับ ความวิตกกังวลและการกลัวความล้มเหลว (Ferrari & Tice, 2000) นอกจากนี้

ยังมีนักจิตวิทยาอีกหลายท่านที่ได้ให้ความหมายของการผัดวันประกันพรุ่งไว้ใกล้เคียงกัน ซึ่งพวกเขาได้ให้คำนิยามของการผัดวันประกันพรุ่งไว้ว่าเป็นความต้องการอย่างตั้งใจในการเลื่อนการทำงานที่ต้องทำให้เสร็จออกไป (Schraw Wadkins & Olafson 2007) โดยผู้กระทำพฤติกรรมนี้ว่าจะได้รับความสูญเสียจากการเลื่อนการทำงานนั้น Steel (2007)

จากความหมายข้างต้นผู้วิจัยได้สรุปความหมายของการผัดวันประกันพรุ่งได้ความว่า การผัดวันประกันพรุ่งคือ การผัดผ่อนกิจกรรมต่าง ๆ ที่สมควรจะทำในเวลาหนึ่งออกไปโดยไม่มีเหตุผลพอเพียง

1.2 รูปแบบของการผัดวันประกันพรุ่ง

ในการศึกษาลักษณะของการผัดวันประกันพรุ่งนั้น มีนักจิตวิทยาหลายท่านได้กล่าวถึงรูปแบบของการผัดวันประกันพรุ่งไว้หลากหลายรูปแบบ โดยมีรูปแบบของการผัดวันประกันพรุ่งคร่าว ๆ ด้ ดังนี้

Knaus (2010) ได้ระบุรูปแบบของการผัดวันประกันพรุ่งทั่ว ๆ ไปไว้ดังนี้

1. การผัดวันประกันพรุ่งเนื่องมาจากขีดจำกัดของเวลา (deadline procrastination) เป็นรูปแบบของการผัดวันประกันพรุ่งที่บุคคลจะรังรองจนกว่าใกล้จะถึงกำหนดเวลาที่จะต้องทำงานนั้นให้สำเร็จแล้วจึงค่อยทำ
2. การผัดวันประกันพรุ่งในเรื่องส่วนตัว (personal procrastination) เป็นรูปแบบของการผัดวันประกันพรุ่งที่บุคคลจะเคยชินกับการเลื่อนการทํากิจกรรมส่วนตัวออกไป เช่น บุคคลหนึ่งวางแผนที่จะเข้าร่วมอบรมวิธีการเลิกสูบบุหรี่ แต่บุคคลใช้เวลาในช่วงที่วางแผนไว้ นั้นไปดูทีวีหรืออ่านหนังสือ
3. การผัดวันประกันพรุ่งแบบง่าย (simple procrastination) เป็นรูปแบบของการผัดวันประกันพรุ่งที่บุคคลจะต่อต้านและถอยหนีจากกิจกรรมง่าย ๆ ไม่ซับซ้อนที่บุคคลรู้สึกไม่สะดวกหรือรู้สึกไม่พึงพอใจ
4. การผัดวันประกันพรุ่งแบบซับซ้อน (complex procrastination) เป็นการผัดวันประกันพรุ่งที่จะเกิดขึ้นควบคู่กับปัจจัยอื่น ๆ เช่น ลักษณะของบุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง (self-doubts) หรือบุคลิกภาพที่ต้องการความสมบูรณ์แบบตลอดเวลา (Perfectionism)

นอกจากนี้ยังมีรูปแบบการผัดวันประกันพรุ่งที่เกิดจากสาเหตุเฉพาะเจาะจงอีกมากมาย เช่น การผัดวันประกันพรุ่งที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลง (change procrastination) การผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน (Learning procrastination) หรือการผัดวันประกันพรุ่งที่เกิดจากจากการหลีกเลี่ยงการถูกตำหนิ (blame avoidance procrastination) เป็นต้น

จากงานเขียนของ Marano (2010) ได้ระบุถึงประเภทของการผัดวันประกันพรุ่งของ Dr. Ferrari ซึ่งได้ใช้สาเหตุของการผัดวันประกันพรุ่งเป็นตัวกำหนดรูปแบบของการผัดวันประกันพรุ่งไว้ 3 ประเภท ดังนี้การ

1. การผัดวันประกันพรุ่งแบบแสวงหาความตื่นเต้นเร้าใจ (Arousal or Thrill-seeker procrastination) เป็นการผัดวันประกันพรุ่งที่ผู้กระทำพฤติกรรมมีความตั้งใจที่จะเลื่อนการเริ่มต้นทำงานออกไปจนใกล้กำหนดส่งงานนั้น แล้วจึงค่อยทำเพราะต้องการความตื่นเต้นจากการที่ต้องทำงานแข่งกับเวลา

2. การผัดวันประกันพรุ่งแบบหลีกเลี่ยง (Avoidance procrastination) เป็นการผัดวันประกันพรุ่งที่ผู้กระทำพฤติกรรมกระทำพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งเนื่องจากความกลัวล้มเหลว หรือกลัวความสำเร็จในการทำงาน จึงทำให้บุคคลเหล่านี้หลีกเลี่ยงที่จะทำงานที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งการผัดวันประกันพรุ่งแบบหลีกเลี่ยงนั้นจะมีความคิด หรือความรู้สึกของผู้กระทำเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องกับการผัดวันประกันพรุ่งด้วย เช่น เกิดพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งแบบหลีกเลี่ยงเพราะต้องการให้บุคคลรอบข้างมองว่าทำงานนี้ไม่สำเร็จนั้นเป็นเพราะตนเองไม่มีความพยายาม ไม่ใช่เป็นเพราะตนเองนั้นขาดความสามารถในการทำงาน เป็นต้น

3. การผัดวันประกันพรุ่งในการตัดสินใจ (Decisional procrastination) เป็นการผัดวันประกันพรุ่งที่ผู้กระทำพฤติกรรมกระทำพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งเนื่องจากบุคคลเหล่านี้มองว่าตนเองนั้นไม่สามารถตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้ หรือบุคคลเหล่านี้หลีกเลี่ยงที่จะไม่ตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ เพราะไม่ต้องการเป็นผู้รับผิดชอบถึงผลที่จะเกิดขึ้นหลังจากที่ได้ตัดสินใจไปแล้ว

1.3 สาเหตุของการผัดวันประกันพรุ่ง

Hamachek (2007) ได้ระบุสาเหตุที่บุคคลใช้ในการผัดวันประกันพรุ่งไว้ดังนี้

1.3.1 ความกลัว โดยความกลัวนั้นสามารถจำแนกได้เป็น 5 ประเภท ดังนี้

1. ความกลัวจากความไม่รู้ (Fear of unknown) ถ้าบุคคลไม่รู้อางานที่ตนต้องทำนั้น มีลักษณะแบบใด บุคคลจะเลื่อนการทำงานนั้นออกไปเพราะเกิดความไม่คุ้นเคยในงานที่ต้องทำ
2. กลัวความสำเร็จ (Fear of success) บุคคลจะเลื่อนการทำงานนั้นออกไปหากบุคคลกลัวการถูกคาดหวัง หรือกลัวความรับผิดชอบที่จะเกิดขึ้นหลังการกิจกรรมใดๆ สำเร็จ
3. กลัวความล้มเหลว (Fear of failure) บุคคลจะเลื่อนการทำงานนั้นออกไปหากบุคคลรู้สึกว่าตนจะล้มเหลวในการทำงานนั้น เพื่อหลีกเลี่ยงความล้มเหลวที่อาจเกิดขึ้นได้
4. กลัวงานยาก (Fear of the difficult) บุคคลจะเลื่อนการทำงานนั้นออกไปหากงานที่ต้องทำเป็นงานยาก และต้องใช้ความพยายามมากกว่าปกติในการทำงานนั้นให้สำเร็จ
5. กลัวความน่าเบื่อ (Fear of the boring) หากงานที่ต้องทำเป็นงานที่น่าเบื่อ บุคคลจะเลื่อนการทำงานนั้นออกไป เพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกที่น่าเบื่อนั้น

1.3.2 พฤติกรรมการหลีกเลี่ยง (avoidance) การผัดวันประกันพรุ่งเป็นหนทางหนึ่งในการหลีกเลี่ยงงานที่จะนำมาซึ่งความไม่น่าพึงพอใจ

1.3.3 ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง (self-doubt) การผัดวันประกันพรุ่งเป็นการเสริมแรง พฤติกรรมการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะการผัดวันประกันพรุ่งช่วยให้บุคคลหลีกเลี่ยงที่จะรับรู้ ว่าแท้จริงแล้วตนมีความสามารถในการทำงานนั้นหรือไม่

1.3.4 การหลงผิดในตนเอง (self-delusion) การผัดวันประกันพรุ่งเปลี่ยนสถานะของบุคคล จากผู้กระทำเป็นผู้เห็นเหตุการณ์ ในฐานะผู้เห็นเหตุการณ์บุคคลจะสามารถใช้การกระทำที่ไม่ดีของผู้อื่นมายกระดับตนเองให้สูงขึ้น

1.3.5 การตำหนิ (blame) การผัดวันประกันพรุ่งทำให้บุคคลสามารถถ่ายโอนความรับผิดชอบ ของตนเองไปยังผู้อื่นหรือสิ่งอื่นได้ เช่น เมื่อผลงานที่ทำออกมาไม่ดี บุคคลจะโทษว่าตนมีเวลาในการทำงานนั้นน้อย เป็นต้น

1.3.6 ความเห็นอกเห็นใจ (sympathy) การผัดวันประกันพรุ่งทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกสงสาร ตนเอง และทำให้ผู้อื่นเห็นอกเห็นใจตน หันมาสนใจตนมากขึ้น อันเนื่องมาจากความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากผลของการการผัดวันประกันพรุ่ง

1.3.7 ความสามารถในการใช้ผู้อื่น (manipulation) การผัดวันประกันพรุ่งทำให้บุคคลตกอยู่ใน สถานการณ์ที่เร่งรีบ ถูกเงิน ส่งผลให้บุคคลสามารถจูงใจผู้อื่นให้เข้ามาช่วยเหลือตนในการทำงาน ได้

นอกจาก Hamachek แล้วทาง California Polytechnic State University (2010) ได้สรุป สาเหตุของการผัดวันประกันพรุ่งไว้เพิ่มเติมดังนี้

1.3.8 การเสริมแรงทางบวก (Positive reinforcement) การได้รับการเสริมแรงทางบวกจาก การผัดวันประกันพรุ่งทำให้บุคคลยังคงกระทำพฤติกรรมนี้ต่อไป

1.3.9 ความต้องการความสมบูรณ์แบบ (perfectionism) การที่บุคคลมีความต้องการความ สมบูรณ์แบบทำให้บุคคลผัดวันประกันพรุ่ง เพราะบุคคลเหล่านี้จะพยายามให้งานนั้นเสร็จสิ้นอย่าง สมบูรณ์ตั้งแต่ครั้งแรกที่ทำ ซึ่งบุคคลเหล่านี้จะพยายามมองมาข้อผิดพลาดเล็ก ๆ น้อย ๆ ในงานของ ตน และพยายามหาข้อมูลที่ต้องใช้ในการทำงานจนครบถ้วนก่อนที่จะลงมือทำ ดังนั้นบุคคลเหล่านี้จึง มักจะให้เหตุผลในการผัดวันประกันพรุ่งของตนเองว่าในขณะนี้ยังมีข้อมูลไม่พร้อมที่จะทำงานที่ได้รับ มอบหมาย

1.3.10 อารมณ์โกรธ หรือความเป็นศัตรู (Anger/Hostility) ธรรมชาติของมนุษย์นั้นหากบุคคล หนึ่งได้รับมอบหมายงานจากบุคคลที่รู้สึกไม่เป็นมิตรด้วย บุคคลนั้นมักจะไม่ได้ใส่ใจในงานที่ได้รับ มอบหมาย และมักจะเลื่อนการทำงานชิ้นนั้นออกไป

1.4 ลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลที่ผัดวันประกันพรุ่ง

การผัดวันประกันพรุ่งเป็นพฤติกรรมที่ประกอบไปด้วยลักษณะบุคลิกภาพที่หลากหลายทั้งที่เป็นบุคลิกที่แสดงเป็นรูปธรรมอย่างชัดเจน และบุคลิกที่แสดงออกทางความคิด ซึ่งจากการศึกษาของ California Polytechnic State University (2010) สามารถจำแนกบุคลิกภาพออกเป็นหลายลักษณะ ดังนี้

1.4.1 เป็นบุคคลที่มองโลกในแง่ดีเป็นอย่างมากถึงแม้ว่าตนเองนั้นมีความสามารถในการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จได้ในเวลาอันสั้น ซึ่งบุคคลเหล่านี้จะมีความคิดที่ว่าตนเองสามารถควบคุมทุกอย่างได้ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องรีบร้อนที่จะทำงาน

1.4.2 เป็นบุคคลที่มีความเชื่อมั่น และเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ โดยบุคคลเหล่านี้อาจจะจะเป็นบุคคลที่มีความสามารถในการทำงานที่สูง แต่เมื่อได้รับงานมาแล้วกลับมองว่าตนเองนั้นไม่มีความสามารถพอที่จะจัดการงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จได้

1.4.3 บุคคลที่มีพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งมักจะเป็นบุคคลที่มักจะบอกกับผู้อื่นว่าตนเองนั้นมีงานเยอะมากทำให้ตนเองนั้นไม่สามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทันเวลาได้

1.4.4 บุคคลที่มีพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งจะมีลักษณะนิสัยที่ค่อนข้างไม่ค่อยให้ความสำคัญร่วมมือในการทำงานเป็นกลุ่ม โดยบุคคลเหล่านี้มักจะไม่พอใจที่มีบุคคลอื่นมาสั่งให้ตนนั้นทำสิ่งต่าง ๆ และมักจะบอกกับบุคคลรอบข้างว่าตนนั้นจะทำงานเมื่อตนเองพร้อมที่จะทำงานนั้น

1.4.5 บุคคลที่มีพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งจะใช้การผัดวันประกันพรุ่งในการควบคุมพฤติกรรมของผู้อื่น โดยมากแล้วบุคคลเหล่านี้มักจะคิดว่าสมาชิกในกลุ่มนั้นต้องฟังฟังเขาในการที่จะทำให้งานที่ได้รับมานั้นประสบความสำเร็จ

1.4.6 บุคคลที่มีพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งจะใช้การผัดวันประกันพรุ่งในการเผชิญกับแรงกดดันที่มีในแต่ละวัน โดยหาข้ออ้างที่จะไม่ต้องทำงานที่ก่อให้เกิดแรงกดดันต่อตนเอง

1.4.7 บุคคลที่มีพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งมักจะเป็นบุคคลที่ไม่เข้าใจว่าเพราะเหตุใดตนเองถึงไม่สามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จก่อนเวลาที่กำหนดได้เหมือนกับบุคคลรอบข้าง

นอกจากนี้ Knaus (2010) ได้กล่าวไว้ว่าบุคคลที่มีพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งนั้นจะมีเหตุผลและวิธีการผัดวันประกันพรุ่งที่แตกต่างกัน

1.5 ผลเสียของการผัดวันประกันพรุ่ง

การผัดวันประกันพรุ่งก่อให้เกิดผลเสียมากมาย โดย Marano (2010) ได้กล่าวถึงผลเสียของการผัดวันประกันพรุ่งที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนิสิต-นักศึกษาว่าการผัดวันประกันส่งผลเสียต่อระบบ

ภูมิคุ้มกัน ซึ่งนิสิต-นักศึกษาที่ผัดวันประกันพรุ่งนั้นจะเป็นหวัดบ่อยกว่า มีปัญหาเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร ที่เป็นเช่นนี้เพราะบุคคลที่ผัดวันประกันพรุ่งมักจะเลื่อนเวลาในการดูแลสุขภาพตนเองจนเป็นการละเลยสุขภาพของตนเอง (Sirois et al., 2003)

นอกจากนี้ นิสิต-นักศึกษาที่ผัดวันประกันพรุ่งจะมีอาการนอนไม่หลับมากกว่า นิสิต-นักศึกษาที่ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง อีกทั้งยังส่งผลเสียต่ออุปนิสัยในการทำงาน เช่น นิสิต-นักศึกษาที่ผัดวันประกันพรุ่งมักจะโยนความรับผิดชอบในการทำงานไปให้สมาชิกกลุ่มคนอื่น ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งในการทำลายความร่วมมือในการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม และยังทำลายความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นต้น

จากการวิจัยของ Steel (2007) พบว่าการผัดวันประกันพรุ่งมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้าในระดับปานกลาง อีกทั้งยังส่งผลให้งานที่ออกมามีประสิทธิภาพลดลง และมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งโดยรวมแล้วจะส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้ผัดวันประกันพรุ่งแย่ลง

2. แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง

2.1 ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy)

จากแนวคิดของ Bandura (1994) สามารถอธิบายความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเองได้ดังนี้ การรับรู้ความสามารถของตน (self-efficacy) หมายถึง ความเชื่อของบุคคลถึงระดับความสามารถในการปฏิบัติงานต่าง ๆ ภายใต้อิทธิพลของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อบุคคล ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองจะส่งผลถึงอารมณ์ ความรู้สึก และกลวิธีในการจูงใจตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ผ่านกระบวนการหลัก 4 ขั้นตอน คือ กระบวนการทางปัญญา (cognitive), แรงจูงใจ (motivational), อารมณ์ (affective), และการบวนการเลือกของบุคคล (selection processes)

บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับสูงจะมองงานที่ยากกว่า เป็นงานที่ท้าทายความสามารถของพวกเขา และเป็นเป้าหมายที่พวกเขาจะต้องฝ่าฟันไป ดังนั้นบุคคลเหล่านี้จะมีความกระตือรือร้นในการทำงาน มีความใส่ใจในงานที่ได้รับมอบหมาย ในขณะที่บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับต่ำจะมองงานที่ยากกว่า เป็นภัยคุกคามสำหรับพวกเขา ดังนั้นบุคคลเหล่านี้จึงมีแนวโน้มที่จะเลือกงานที่ง่าย และมักทอดทิ้งเมื่อประสบกับอุปสรรคต่าง ๆ อีกทั้งยังพบว่าบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับต่ำจะมีความเครียดสูงกว่า และมีความซึมเศร้ามากกว่าบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับสูง Bandura (1994)

2.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Sources of Self-Efficacy)

ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง Bandura บุคคลสามารถพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองได้จากปัจจัยหลัก ๆ 4 ปัจจัยดังนี้

2.2.1 ประสบการณ์โดยตรง (mastery experiences)

ประสบการณ์ที่บุคคลประสบโดยตรงส่งผลต่อความสามารถในการรับรู้ของบุคคล ซึ่งประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ของบุคคลจะเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาความสามารถในการรับรู้ของตน ในขณะที่ประสบการณ์ที่ประสบความล้มเหลวในด้านต่าง ๆ ของบุคคลจะเป็นปัจจัยที่ลดทอนการพัฒนาความสามารถในการรับรู้ของบุคคลลง โดยหากบุคคลประสบความล้มเหลวในระหว่างขั้นตอนของการพัฒนาความสามารถในการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งบุคคลยังไม่ได้รับรู้ความสามารถของตนเองอย่างมั่นคงเท่าที่ควร ประสบการณ์จากการประสบความล้มเหลวก็จะมีอิทธิพลมากต่อบุคคล ซึ่งทำให้การพัฒนาความสามารถในการรับรู้ความสามารถของบุคคลหยุดชะงักลง ในขณะที่หากบุคคลประสบความล้มเหลวบางครั้งหลังจากที่บุคคลพัฒนาความสามารถในการรับรู้ความสามารถของตนเองอย่างมั่นคงแล้ว ประสบการณ์จากการประสบความล้มเหลวก็จะมีอิทธิพลน้อยมากต่อการรับรู้ความสามารถของบุคคล

2.2.2 ประสบการณ์จากการรับรู้จากบุคคลอื่น (vicarious experiences)

ประสบการณ์จากการรับรู้จากบุคคลอื่นเป็นปัจจัยในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองของบุคคลที่สำคัญอีกปัจจัยหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งตัวแบบทางสังคม (Social model)

ตัวแบบทางสังคมจะส่งอิทธิพลต่อบุคคลเมื่อตัวแบบมีลักษณะคล้ายกับตัวของบุคคล มีความสามารถที่บุคคลพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาความสามารถตามได้ หากตัวแบบที่มีลักษณะเหล่านี้ไม่ครบอิทธิพลของตัวแบบก็จะส่งผลไปสู่ตัวบุคคลได้น้อย ดังเช่น การที่บุคคลเห็นบุคคลอื่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนประสบความสำเร็จจากความพยายาม จะส่งผลต่อความเชื่อของบุคคลมากกว่าการพบเห็นบุคคลอื่นที่มีลักษณะแตกต่างกับตนอย่างมากประสบความสำเร็จจากความพยายาม

ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่าการที่บุคคลพบเห็นบุคคลอื่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนประสบความสำเร็จจากความพยายามของบุคคลนั้น ประสบการณ์ที่บุคคลประสบนั้นจะทำให้บุคคลเชื่อว่าตนเองนั้นสามารถกระทำแบบเดียวกับบุคคลที่ตนนั้นเห็นได้หากตนนั้นมีความพยายามที่จะฝ่าฟันอุปสรรคเหมือนบุคคลที่ตนเห็น ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนประสบความล้มเหลวหลังจากที่พยายามอย่างเต็มที่ บุคคลก็จะเชื่อว่าตนเองก็จะล้มเหลวเหมือนตัวแบบด้วย

2.2.3 การโน้มน้าวใจจากสังคม (Social persuasion)

ปัจจัยในการพัฒนาความสามารถในการรับรู้ของบุคคลที่สำคัญอีกปัจจัยหนึ่งคือการโน้มน้าวใจจากสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการโน้มน้าวใจด้วยวาจา (Verbal persuasion)

การโน้มน้าวใจด้วยวาจามีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของบุคคลเป็นอย่างมาก โดยบุคคลได้รับการโน้มน้าวใจด้วยวาจาว่าให้เชื่อว่าตัวบุคคลนั้นเป็นบุคคลที่มีความสามารถ จะมีการรับรู้ว่าคุณนั้นมีความสามารถ และทำทนายอุปสรรคมากกว่าบุคคลไม่ได้ถูกโน้มน้าวใจ หรือถูกโน้มน้าวใจให้เชื่อว่าตนเองเป็นบุคคลที่ไร้ความสามารถ ซึ่งจะพยายามหลีกเลี่ยงการเผชิญกับปัญหา ดังนั้น การโน้มน้าวใจที่ดีควรจะโน้มน้าวให้บุคคลสามารถเพิ่มความสามารถในการรับรู้ความสามารถของตนเอง อีกทั้งผู้โน้มน้าวใจควรโน้มน้าวใจตามกรอบของความเป็นจริง และควรพยายามโน้มน้าวให้บุคคลเกิดความพยายามในการเอาชนะอุปสรรค มีกำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่ และโน้มน้าวให้บุคคลพัฒนาทักษะความสามารถที่มีอยู่ให้มากขึ้น ซึ่งการโน้มน้าวใจที่ไม่อยู่บนกรอบของความเป็นจริงจะส่งผลให้บุคคลขาดความมั่นใจในตัวของผู้โน้มน้าวใจซึ่งจะส่งผลให้การโน้มน้าวไม่มีประสิทธิภาพในการช่วยพัฒนาความสามารถในการรับรู้ของบุคคลเท่าที่ควร

2.2.4 สภาพร่างกายและอารมณ์ (Somatic and emotional states)

สภาพร่างกายและอารมณ์เป็นปัจจัยที่สำคัญอีกปัจจัยหนึ่งในการรับรู้ความสามารถของบุคคล โดยบุคคลจะตีความอารมณ์และสภาพร่างกายเป็นสัญญาณต่าง ๆ เช่น ความเครียดเป็นสัญญาณที่แสดงถึงการขาดประสิทธิภาพในการทำงาน หรืออาการปวดเมื่อย เป็นสัญญาณที่แสดงถึงความอ่อนเพลียของร่างกาย ซึ่งบุคคลที่มีความสามารถในการรับรู้ความสามารถของตนเองอยู่ในระดับสูงเมื่อประสบกับสัญญาณต่าง ๆ ทั้งที่เป็นสัญญาณเชิงบวก หรือสัญญาณเชิงลบ พวกเขาจะสามารถใช้สัญญาณเหล่านี้เป็นส่วนกระตุ้นในการสร้างแรงบันดาลใจในการทำงาน ในขณะที่บุคคลที่มีความสามารถในการรับรู้ความสามารถของตนเองอยู่ในระดับต่ำจะมองสัญญาณเหล่านี้เป็นอุปสรรคในการทำงานของพวกเขา ดังนั้นหากบุคคลสามารถประยุกต์ หรือควบคุมสภาพร่างกายและอารมณ์ให้อยู่ในสภาวะอารมณ์ที่เหมาะสม บุคคลจะสามารถรับรู้ความสามารถของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากปัจจัยทั้งหมดที่กล่าวมาบุคคลจะสามารถรับรู้ความสามารถของตนเองอาจจะเกิดจากปัจจัยเพียงปัจจัยหนึ่ง หรือหลอมรวมปัจจัยหลายปัจจัยผสมผสานกันก็เป็นได้

2.3 พัฒนาการของการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Development of Self-Efficacy)

Bandura (1994) ได้สรุปถึงการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในช่วงชีวิตของบุคคล ในขั้นตอนต่าง ๆ ซึ่งบุคคลไม่จำเป็นต้องพัฒนาตรงตามลำดับขั้นของการพัฒนาความสามารถในการรับรู้ความสามารถของตนเสมอไป โดยลำดับขั้นในการพัฒนาสามารถแบ่งเป็นลำดับต่าง ๆ ได้ดังนี้

2.3.1 การเกิดการรับรู้ตนเอง (Origins of a Sense of Personal Agency)

การรับรู้ความสามารถของตนเป็นกระบวนการที่พัฒนาผ่านการเรียนรู้ของมนุษย์ตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยชรา การพัฒนาความสามารถในการรับรู้ความสามารถของตนเกิดขึ้นครั้งแรกตั้งแต่วัยทารก เด็กทารกจะสามารถพัฒนาความสามารถในการรับรู้ความสามารถของตนได้จากการสังเกตถึงการตอบสนองของสิ่งแวดล้อมจากการกระทำของตนเอง เช่น ตน การเขย่าสิ่งต่าง ๆ เพื่อฟังเสียง การกรีดร้องเพื่อเรียกมารดา การตอบสนองเหล่านี้จะเป็นตัวผลักดันให้เด็กทารกให้ความสนใจในการสังเกตตนเองซึ่งนำไปสู่การเชื่อมโยงผลระหว่างพฤติกรรมที่ได้ทำออกไป กับการตอบสนองของสิ่งแวดล้อมต่อพฤติกรรมที่ได้ทำออกไป นอกจากนี้เด็กที่ไม่ได้รับการตอบสนองจากสิ่งแวดล้อม หรือสามารถควบคุมการตอบสนองจากสิ่งแวดล้อมได้จะสามารถเรียนรู้ถึงผลของพฤติกรรมใหม่ ๆ ได้มากกว่าเด็กทารกที่ไม่ได้รับการตอบสนองจากสิ่งแวดล้อม หรือไม่สามารถควบคุมการตอบสนองจากสิ่งแวดล้อมได้

2.3.2 การรับรู้ความสามารถของตนจากครอบครัว (Familial Sources of Self-Efficacy)

เมื่อเด็กทารกโตขึ้น พวกเขาจะมีการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ทั้งทางด้านกระบวนการทางปัญญา การสื่อสาร การเข้าสังคม และด้านร่างกายที่มากกว่าตอนที่พวกเขายังเป็นเด็กทารกอยู่ ทำให้พวกเขาสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้มากขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคคลในครอบครัวของเด็กเอง ซึ่งในวัยนี้บิดา-มารดาจะเป็นบุคคลที่มีบทบาทต่อการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของเด็กเป็นอย่างมาก เพราะบิดา-มารดาจะเป็นกลุ่มบุคคลที่สามารถตอบสนองต่อพฤติกรรมของเด็กในวัยนี้ เป็นกลุ่มบุคคลที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาความสามารถทั้งทางด้านการใช้ภาษาและสัญลักษณ์แก่เด็ก เป็นผู้กำหนดบทบาทของเด็กด้วยการสั่งสอนเด็กของพวกเขาถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่พวกเขาทำได้และไม่ได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะสามารถเพิ่มพูนความรู้ของเด็กได้

รวมไปถึงเป็นกลุ่มบุคคลที่คอยจัดเตรียมความพร้อมของสภาพแวดล้อมให้แก่เด็ก ซึ่งจะช่วยให้เด็กมีอิสระในการเคลื่อนไหว และเริ่มสำรวจสิ่งต่าง ๆ รอบตัวของเด็กเอง นอกจากนี้โครงสร้างของครอบครัว เช่น จำนวนบุคคลในครอบครัว ลำดับการเกิด จะส่งผลให้เกิดความแตกต่างในการประเมินการรับรู้ความสามารถในตนเองของเด็ก โดยเด็กที่เป็นน้องจะไม่ประเมินการรับรู้ความสามารถในตนเองในทางบวก เมื่อเปรียบเทียบกับพี่ที่มีการพัฒนา และอายุมากกว่า

2.3.3. การขยายขอบเขตในการรับรู้ความสามารถของตนผ่านอิทธิพลของกลุ่ม (Broadening of Self-Efficacy through Peer Influences)

เมื่อเข้าสู่วัยเด็ก บุคคลจะมีขอบเขตของการมีปฏิสัมพันธ์ที่กว้างขึ้นมากกว่าเดิม โดยเด็กจะมีการจับกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกัน ภายใต้ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มบุคคลจะสามารถพัฒนาขอบเขตของการรับรู้ความสามารถของตนเองให้กว้างมากขึ้นได้ทั้งในด้านของการรับรู้ทางปัญญาและการปฏิบัติผ่านทางการเรียนรู้ทางสังคม เด็กจะมีความไวต่อความรู้สึกที่สัมพันธ์กับการทำกิจกรรมในหมู่เพื่อน ซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจที่มีความเสี่ยงและความนิยมในหมู่เพื่อน

ในการเข้ากลุ่มของเด็ก เด็กจะมีแนวโน้มในการเข้ากลุ่มที่มีค่านิยม และความสนใจในเรื่องเดียวกัน กลุ่มที่เด็กเลือกเข้าไปอยู่เหล่านี้จะเป็นปัจจัยหลักในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของเด็กให้เติบโตขึ้น การประสบความสำเร็จในกลุ่มจะเป็นปัจจัยหลักในการเพิ่มความสามารถในการรับรู้ความสามารถของตนของสมาชิกในกลุ่ม ในขณะที่เด็กที่มีความสามารถในการเข้าสังคมต่ำ หรือไม่เป็นที่ชื่นชอบของกลุ่มจะถอนตัวออกจากความสัมพันธ์กับกลุ่ม และรับรู้ว่าคุณไม่มีความสามารถ ซึ่งการรับรู้เช่นนี้จะเป็นอุปสรรคในการรับรู้ความสามารถของตนในอนาคต อย่างไรก็ตามการรับรู้ความสามารถในตนเองที่มากจนเกิดความรู้สึกเหินห่างจากสังคมมากกว่าที่จะเกิดความรู้สึกผูกพันกับสังคม จะก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสังคมได้ดังเช่น เด็กที่รับรู้ความสามารถในการได้สิ่งที่เขาต้องการ จึงแสดงออกโดยการใช้พฤติกรรมที่ก้าวร้าว

2.3.4. การพัฒนาการรับรู้ความสามารถทางปัญญาของตนจากโรงเรียน (School as an Agency for Cultivating Cognitive Self-Efficacy)

เมื่อเข้าสู่วัยเรียน โรงเรียนจะเป็นสถาบันหลักในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถทั้งในด้านทางปัญญาและด้านสังคมของบุคคล รวมถึงทักษะในการแก้ปัญหาในการอยู่ร่วมกันในสังคม บุคคลจะถูกทดสอบ ประเมิน และเปรียบเทียบความรู้และทักษะต่าง ๆ กับสังคมอย่างต่อเนื่อง สิ่งเหล่านี้จะเป็นปัจจัยกระตุ้นให้บุคคลพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นผ่านกระบวนการเปรียบเทียบกับนักเรียนคนอื่น เช่น การเป็นตัวแบบให้เพื่อน หรือการได้รับข้อมูลป้อนกลับจากครู เป็นต้น นอกจากนี้การเปรียบเทียบกับนักเรียนคนอื่นแล้ว ครูเป็นบุคคลที่มีบทบาทในการช่วยให้บุคคลในวัยเรียนพัฒนาความสามารถทางปัญญาโดยการจัดเตรียมสภาพแวดล้อมในการเรียนเหมาะสมกับการเรียน ครูที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการสอนที่สูงจะสามารถกระตุ้นให้มีบรรยากาศในการเรียนเป็นไปในทางบวกเหมาะสมแก่การส่งเสริมให้ผู้เรียนบรรลุผลการเรียนได้ ในขณะที่ครูที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการสอนต่ำจะมีการควบคุม เข้มงวด ลงโทษทางลบกับนักเรียนมาก นอกจากนี้ในด้านของการรับรู้ความสามารถในการสอนของตนเองของครูแล้ว กลวิธีในการสอนยังส่งผลกระทบต่อการพัฒนาความสามารถของลูกศิษย์ การจัดการเรียนการสอนแบบกลุ่ม (Cooperative learning) ซึ่งให้ผู้เรียน

ทำงานร่วมกัน และช่วยเหลือซึ่งกันและกันจะทำให้ผู้เรียนประเมินความสามารถของตนไปในทางบวก และมีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูงกว่าการจัดการเรียนการสอนแบบรายบุคคล (individualistic learning) หรือแบบแข่งขัน (competitive learning)

2.3.5 การรับรู้ความสามารถของตนผ่านประสบการณ์ทางอ้อมในวัยรุ่น (Growth of Self-Efficacy through Transitional Experiences of Adolescence)

วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ เมื่อก้าวเข้าสู่วัยรุ่นบุคคลจะเผชิญกับความท้าทายที่หลากหลายขึ้น ทั้งในด้านของความรับผิดชอบมากขึ้น ทักษะและความสามารถด้านใหม่ ๆ กลวิธีในการเข้าสังคม รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

การรับรู้ความสามารถของตนของวัยรุ่นเกิดจากการเรียนรู้ในการจัดการกับปัญหาหรือความเสี่ยงที่ไม่เคยเผชิญมาก่อนได้สำเร็จหรือไม่ การคบเพื่อนของวัยรุ่นมักเลือกคบเพื่อนที่มีค่านิยม และพฤติกรรมที่คล้ายคลึงกับตนเอง สิ่งเหล่านี้จะทำให้วัยรุ่นเกิดความเชื่อมั่นและยืนหยัดในมาตรฐานของพฤติกรรมของตนเชื่อมั่นและการยืนหยัดในมาตรฐานของพฤติกรรมของตนจะส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมให้วัยรุ่นพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงต่อไปในอนาคต

2.6.6 การรับรู้ความสามารถของตนในช่วงวัยผู้ใหญ่ (Self-Efficacy Concerns of Adulthood)

ในวัยนี้บุคคลต้องเรียนรู้ในการจัดการกับความต้องการใหม่ ๆ ที่เพิ่มมากขึ้น ทั้งในด้านของการมีชีวิตคู่ การเป็นผู้ปกครอง หรือหน้าที่ในการทำงานของตน การประสบความสำเร็จในการจัดการกับความต้องการเหล่านี้จะเป็นปัจจัยในการเสริมสร้างความมั่นคงในการรับรู้ความสามารถของตนในตัวเอง และทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจในการขยายขอบเขตของความสามารถในการรับรู้ความสามารถของตนออกไปอีก สำหรับบุคคลที่ไม่ประสบความสำเร็จในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่ประสบพบเจอจะรู้สึกเครียด และซึมเศร้า

ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนกลางบุคคลจะไม่ค่อยเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถของตนในส่วนของหน้าที่ประจำไปจากเดิมมากนัก เพราะในช่วงนี้บุคคลจะสามารถจัดการกับหน้าที่การงานในชีวิตแต่ละวันของตนได้แล้ว อย่างไรก็ตามความมั่นคงนั้นก็ไม่ใช่ความมั่นคงที่ถาวร เพราะโลกของเรานั้นหมุนวนไปตลอดเวลา เทคโนโลยีและสภาพสังคมรอบ ๆ ตัวของบุคคลต่างเปลี่ยนแปลงไปตามเวลา ซึ่งบุคคลจำเป็นต้องปรับตัวและเกิดการย้อนกลับมาประเมินความสามารถของตนเพื่อพัฒนาตนให้เท่าทันกับสภาพสังคมที่เปลี่ยนไป นอกจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมและเทคโนโลยีแล้ว บุคคลในวัยผู้ใหญ่ตอนกลางจะได้รับความกดดันจากการท้าทายจากบุคคลที่หนุ่มกว่าในด้านของการแข่งขันเพื่อการเลื่อนขั้นในหน้าที่การงาน สถานะทางสังคม หรือความสามารถในการทำงาน จะเป็น

ตัวหลักดันให้บุคคลตนเองประเมินถึงความสามารถของตนผ่านการเปรียบเทียบทางสังคมกับบุคคลคนที่หนุ่มกว่า

2.6.7 การประเมินการรับรู้ความสามารถของตนซ้ำในวัยผู้สูงอายุ (Reappraisals of Self-Efficacy with Advancing Age)

วัยชราเป็นช่วงแห่งการเปลี่ยนแปลงอีกช่วงหนึ่งของมนุษย์โดยเฉพาะในด้านของความสามารถทางด้านร่างกายที่ค่อย ๆ ลดลงเมื่อบุคคลมีอายุที่เพิ่มมากขึ้น การลดถอยลงของสมรรถภาพทางร่างกายจะทำให้บุคคลย้อนกลับไปประเมินถึงความสามารถในการทำกิจกรรมที่ต้องใช้ความสามารถทางด้านร่างกายของตนเองใหม่ เพื่อนำไปคิด วิเคราะห์ถึงความสามารถของตนเองที่สามารถทำได้ในขณะนี้ นอกจากความสามารถทางด้านร่างกายที่ค่อย ๆ ลดลงแล้ว ผู้สูงอายุมักเชื่อมโยงระหว่างอายุที่มากขึ้นกับความสามารถทางด้านความจำของตน โดยผู้สูงอายุที่มีความเชื่อว่าความสามารถในการจดจำของตนจะลดลงเมื่อตนมีอายุที่มากขึ้นเหมือนกับความสามารถทางด้านร่างกายที่ลดลง จะรู้สึกไม่มั่นใจในความสามารถในการจำของตน ในขณะที่ ผู้สูงอายุที่มีความเชื่อว่าตนมีความสามารถในการจดจำสูงจะพยายามในการที่จะระลึกจดจำสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตของตน ซึ่งการทำเช่นนี้จะส่งผลให้ผู้สูงอายุเหล่านี้ประสบความสำเร็จในกรจดจำสิ่งต่าง ๆ

นอกจากความสามารถทางด้านร่างกายและสติปัญญาที่ลดลงแล้ว วัยสูงอายุยังประสบปัญหาที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือการสูญเสียทั้งในด้านของการเกษียณตนเองจากการทำงาน การสูญเสียเพื่อน หรือคนรัก การสูญเสียสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุต้องเฝ้าหาปฏิสัมพันธ์ทางสังคมใหม่ ๆ เข้ามาในชีวิตเพื่อเป็นกำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่และเป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิต ดังนั้นหากผู้สูงอายุไม่สามารถหาแรงสนับสนุนทางสังคมใหม่ ๆ เข้ามาทดแทนแรงสนับสนุนทางสังคมที่สูญเสียไป ผู้สูงอายุจะรู้สึกว่าตนเองล้มเหลวและรู้สึกซึมเศร้าได้

จากที่กล่าวมาทั้งหมดจะเห็นได้ว่าการพัฒนาความสามารถในการรับรู้ความสามารถในตนเองของบุคคลนั้นเกิดขึ้นในทุกช่วงของอายุและส่งผลต่อการพัฒนาความสามารถในการรับรู้ความสามารถในตนเองในขั้นต่อไปด้วย การพัฒนาที่ประสบความสำเร็จจะทำให้บุคคลรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง และมองตนเองในด้านบวก ในขณะที่การล้มเหลวในการพัฒนาความสามารถในการรับรู้ความสามารถในตนเองจะทำให้บุคคล มีความเครียดสูง ซึมเศร้า และประเมินตนเองในด้านลบ

2.4 ความสัมพันธ์ระหว่างการผัดวันประกันพรุ่งกับการรับรู้ความสามารถในตนเอง (Self-Efficacy)

จากงานวิจัยของ Steel พบว่าการผัดวันประกันพรุ่งมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการรับรู้ความสามารถในตนเอง ซึ่งบุคคลที่มีความมั่นใจในตนเองต่ำมักจะมีแนวโน้มที่จะผัดวันประกันพรุ่ง

มากกว่าบุคคลที่มีความมั่นใจในตนเองสูง (Bridody 1980 อ้างถึงใน Steel, 2007) โดยบุคคลเหล่านี้มักจะยอมแพ้ให้กับอุปสรรคต่าง ๆ ที่พบในชีวิต (Micek 1982 อ้างถึงใน Steel, 2007)

3. การกำกับตนเองด้านการเรียน (self-regulated learning)

3.1 ความหมายของการกำกับตนเองด้านการเรียน (self-regulated learning)

การกำกับตนเองด้านการเรียนเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในการเรียน Ormrod (2004) ได้กล่าวไว้ว่าการกำกับตนเองด้านการเรียนนั้นโดยปกติจะมีองค์ประกอบต่าง ๆ ดังนี้

1. การตั้งเป้าหมาย (goal setting)

คือการระบุความต้องการและผลลัพธ์ที่ได้จากกิจกรรมต่าง ๆ ด้านการเรียน บุคคลที่มีความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนจะรู้ว่าหลังจากพวกเขาเรียนหรืออ่านหนังสือเสร็จพวกเขาจะได้อะไรจากการกระทำนั้น เช่น พวกเขาต้องการที่จะเรียนรู้ข้อเท็จจริงต่าง ๆ เข้าใจแนวคิดที่มีทั้งหมด หรือต้องการความรู้ที่เพียงพอสำหรับการทำคะแนนสอบให้ได้ดี ๆ ซึ่งโดยปกติแล้วผู้ที่มีความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนจะผูกเป้าหมายเกี่ยวกับการเรียนต่าง ๆ เข้ากับเป้าหมายระยะยาวหรือความทะเยอทะยานของเขา และเมื่อผู้ที่มีความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนเข้าเรียนในมหาวิทยาลัย พวกเขาจะกำหนดเวลาที่พวกเขาจะต้องทำเป้าหมายนั้นให้เสร็จ เพื่อให้แน่ใจว่าพวกเขาจะไม่ทิ้งงานที่สำคัญ ๆ ไว้จนถึงวินาทีสุดท้ายที่ต้องทำมัน

2. การวางแผน (Planning) หมายถึงการบริหารเวลาที่มีอยู่ เพื่อใช้ในการทำกิจกรรมทางการศึกษา ผู้ที่มีความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนจะวางแผนล่วงหน้าในการทำกิจกรรมทางการศึกษา และใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพในการทำเป้าหมายที่ตั้งไว้ให้สำเร็จ

3. การจูงใจตนเอง (Self-motivation) หมายถึงการคงไว้ซึ่งแรงจูงใจที่มีอยู่ภายในตนเองในการทำกิจกรรมทางการศึกษาให้สำเร็จ ผู้ที่มีความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนจะมีแนวโน้มที่จะมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงในด้านการมีความสามารถในการดำเนินกิจกรรมทางการศึกษาให้สำเร็จ นอกจากนี้พวกเขายังใช้กลยุทธ์ต่าง ๆ เพื่อให้ตนเองทำกิจกรรมทางการศึกษาจนสำเร็จ เช่น การตัดแปลงงานเพื่อให้งานนั้นมีความสนุกสนานขึ้น การเตือนตนเองให้ตระหนักถึงความสำคัญของการทำงานได้ดี การนึกภาพความสำเร็จของตนเองที่กำลังจะมาถึง หรือการสัญญากับตนเองว่าจะให้รางวัลกับตนเองเมื่อทำงานนี้เสร็จ

4. การควบคุมความสนใจของตนเอง (Attention control) หมายถึงการเพิ่มระดับความสนใจของตนเองในกิจกรรมทางการศึกษาให้อยู่ในระดับที่สูง ผู้ที่มีความสามารถในการกำกับตนเองด้าน

การเรียนรู้จะพยายามมุ่งความสนใจของตนเองไปที่วิชาที่กำลังศึกษา และจัดความคิดหรือความรู้สึกต่าง ๆ ที่อาจรบกวนสมาธิของตนออกไป

5. การประยุกต์ใช้กลยุทธ์ในการเรียน (Application of learning strategies) คือ การเลือกและใช้หนทางที่เหมาะสมในการเรียน ผู้ที่มีความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนจะเลือกใช้กลยุทธ์ในการเรียนที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับความเฉพาะเจาะจงของเป้าหมายที่พวกเขาต้องการจะบรรลุ เช่น การอ่านบทความในนิตยสารที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับการอ่านนั้นเป็นการอ่านเพื่อความบันเทิงหรืออ่านเพื่อเตรียมตัวสอบ

6. การกำกับตนเอง (Self-monitoring) ด้วยการตรวจสอบความก้าวหน้าของตนเองอยู่เป็นระยะ ๆ เพื่อให้ทราบว่าได้เข้าใกล้เป้าหมายมากเท่าไรแล้ว ผู้ที่มีความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนจะคอยกำกับดูแลความก้าวหน้าของตนเองอยู่เสมอในการดำเนินกิจกรรมทางการศึกษา และจะปรับเปลี่ยนกลยุทธ์ในการเรียน หรือเป้าหมายที่ตนตั้งไว้แต่แรกหากมีความจำเป็น

7. การประเมินตนเอง (Self-evaluation) การประเมินผลลัพธ์ที่ได้จากการดำเนินกิจกรรมทางการศึกษาหนึ่ง ๆ เสร็จ ผู้ที่มีความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนจะคอยตรวจสอบว่าสิ่งที่ตนได้เรียนรู้ไปเพียงพอต่อเป้าหมายที่ตนได้ตั้งไว้กับตนเองตั้งแต่แรกหรือไม่

8. การสะท้อนผลที่ได้ทำไปกลับเข้าหาตนเอง (Self-reflection) คือการตรวจสอบว่ากลยุทธ์ในการเรียนที่ได้ใช้ไปนั้นมีกลยุทธ์ใดที่ประสบผลสำเร็จและมีประสิทธิภาพบ้าง และสามารถระบุได้ว่าควรใช้กลยุทธ์ใดมาช่วยในการเรียนรู้ในสถานการณ์ที่แตกต่างกันไป

โดยอาจกล่าวได้ว่าเมื่อนักเรียนที่มีความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนคือ บุคคลที่ตั้งเป้าหมายในการเรียนให้กับตนเอง เรียนรู้เพิ่มเติมอย่างมีประสิทธิภาพ และประสบความสำเร็จระดับสูงในห้องเรียน

3.2 กลยุทธ์ในการเรียน (learning strategy)

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่ากลยุทธ์ในการเรียนเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการประสบความสำเร็จในการเรียน ซึ่งบุคคลที่มีความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนจะใช้กลยุทธ์ในการเรียนเพื่อช่วยให้ตนเรียนรู้ได้ดีขึ้น โดยกลยุทธ์ในการเรียน หมายถึง ความตั้งใจที่จะใช้กระบวนการทางปัญญาในการดำเนินกิจกรรมทางการศึกษาจนสำเร็จ (Alexander, Graham, & Harris, 1998 อ้างถึงใน Ormrod, 2004) ในชีวิตประจำวันบุคคลมักจะคิดกลยุทธ์มากมายมาใช้ในการเรียนรู้ ซึ่งบางกลยุทธ์ก็ใช้ได้ผล บางกลยุทธ์ก็ใช้ไม่ได้ผล จากงานวิจัยได้พบกลยุทธ์ในการเรียนที่มีประสิทธิภาพ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ได้แก่ กลุ่มที่เป็นกระบวนการของหน่วยความจำระยะยาว

ประกอบไปด้วย การเรียนรู้แบบแสวงหาความหมาย (meaningful learning) การเรียนรู้อย่างละเอียด (elaboration) และการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ (organization) อีกกลุ่มหนึ่งคือกลุ่มกลยุทธ์ที่งานวิจัยพบว่า เป็นเทคนิคที่มีประโยชน์ต่อการดำเนินกิจกรรมทางการศึกษา ประกอบไปด้วย การจดจำ การระบุข้อมูลที่มีความสำคัญ การสรุปความ การกำกับดูแลความเข้าใจของตน (comprehension monitoring) และ เทคนิคช่วยจำ (mnemonics) (Ormrod, 2004)

3.2.1 การเรียนรู้แบบแสวงหาความหมาย (meaningful learning) การเรียนรู้อย่างละเอียด (elaboration)

การเรียนรู้แบบแสวงหาความหมาย (meaningful learning) เป็นกระบวนการในการเชื่อมโยงความรู้ใหม่เข้ากับความรู้เก่าที่มีอยู่ในหน่วยความจำระยะยาว และการเรียนรู้อย่างละเอียดรอบคอบ (elaboration) คือกระบวนการในการใช้ความรู้เดิมที่มีอยู่ในการตีความและขยายความความรู้ใหม่ ทั้งสองวิธีนี้ใช้หลักการเชื่อมโยงระหว่างความรู้ใหม่กับความรู้เดิมที่มีอยู่แล้ว โดยทั้งสองวิธีนี้จะช่วยให้สามารถเรียนรู้ได้ดีขึ้น

3.2.2 การเรียนรู้อย่างเป็นระบบ (organization)

การเรียนรู้อย่างเป็นระบบ คือการหาความเชื่อมโยงหรือความสัมพันธ์ระหว่างกันของข้อมูลที่จะศึกษา กลยุทธ์หนึ่งที่ใช้กันบ่อยในการเรียนรู้อย่างเป็นระบบคือการเขียนสรุปหัวข้อและแนวคิดหลักของสิ่งที่ศึกษา แต่เป็นที่น่าแปลกใจว่านักเรียนที่เรียนดีมีแนวโน้มที่จะเขียนสรุปย่อข้อมูลที่ศึกษาน้อยกว่าเพื่อนร่วมห้องที่อยู่ในระดับกลาง ๆ เป็นไปได้ว่านักเรียนที่เรียนดีสามารถเขียนสรุปย่อแนวคิดหลัก ๆ ที่ได้เรียนในใจได้ โดยไม่จำเป็นต้องบันทึกลงบนแผ่นกระดาษ (Baker, 1989 อ้างถึงใน Ormrod, 2004)

วิธีที่สองที่ใช้ในการเรียนรู้อย่างเป็นระบบได้ดีคือการใช้ภาพเป็นตัวแทนในการสื่อถึงข้อมูลที่ศึกษา เช่น แผนที่ แผนผัง (flow chart) แผนภูมิวงกลม หรือเมตริกซ์ (matrix) ตัวอย่างของผู้ที่ใช้วิธีได้อย่างมีประสิทธิภาพคือ กลุ่มนักเรียนมัธยมที่สามารถจดจำเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในประวัติศาสตร์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้วิธีการบันทึกข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์สำคัญทางประวัติศาสตร์ลงบนแผนที่ โดยบรรยายว่าเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นบริเวณใดบ้าง (Scevak et al., 1993 อ้างถึงใน Ormrod, 2004)

อีกวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพก็คือการใช้แผนภาพทางความคิด (concept mapping) วิธีนี้เป็นวิธีที่ช่วยให้เห็นถึงโครงสร้างของข้อมูลทั้งหมด และช่วยให้สามารถลงรหัสข้อมูลที่เป็นภาพลงไปในความจำระยะยาวได้ แต่วิธีนี้มีข้อเสียคือมีความเป็นไปได้ที่ผู้อ่านอาจเข้าใจเนื้อหาผิดพลาด หรือมีเนื้อหาที่สำคัญ ๆ ตกหล่นไป

3.2.3 การจดโน้ต (note taking)

การจดโน้ตสามารถช่วยนักเรียนได้ 2 ทาง ทางแรกคือ การจดโน้ตจะเอื้อให้นักเรียนลงรหัสข้อมูลได้ดีขึ้น โดยการเขียนข้อมูลนั้น และมองดูข้อมูลนั้นในกระดาษ ซึ่งการลงรหัสจะเกิดขึ้นทั้งการลงรหัสที่เป็นภาษา และภาพ ทางที่สองคือ การจดโน้ตถือเป็นคลังเก็บข้อมูลที่มีความเป็นรูปธรรม สามารถนำกลับมาดูอีกได้ในโอกาสต่อไป การจดโน้ตที่มีประสิทธิภาพ ทำได้โดยการสรุปแนวคิดหลัก ๆ พร้อมกับเนื้อหาที่สนับสนุนแนวความคิดนั้น และหากผู้จดใส่รายละเอียดเพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลนั้นลงไป (ข้อมูลที่ใส่เพิ่มเป็นข้อมูลที่มาจากตัวผู้จดเอง) ก็จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของโน้ตให้มากขึ้นได้ นอกจากนี้การกลับมาแก้ไขหรือปรับเปลี่ยนโน้ตที่ได้จดไว้ก็จะสามารถช่วยให้จดจำข้อมูลในโน้ตนั้นได้ขึ้นอีกด้วย

3.2.4 การระบุข้อมูลที่มีความสำคัญ (identifying important information)

โดยปกตินักเรียนมักจะเจอกับข้อมูลที่มีมากมายจนเกินกว่าที่จะจัดเก็บไว้ในหน่วยความจำระยะยาวได้ทั้งหมด ดังนั้นนักเรียนจึงจำเป็นต้องพิจารณาว่าสิ่งใดบ้างที่สำคัญควรค่าแก่การเรียนรู้ ซึ่งการใช้สัญลักษณ์ต่าง ๆ เช่น ตัวหนา ตัวเอียง ชีดเส้นตาย มาช่วยเน้นให้ข้อมูลมีความโดดเด่นจะช่วยให้สามารถแยกแยะข้อมูลที่สำคัญ และไม่สำคัญออกจากกันได้ และจะช่วยให้จดจำสาระสำคัญได้ภายในเวลาอันสั้นอีกด้วย

3.2.5 การสรุปความ (summarizing)

การสรุปความที่ดีสามารถช่วยให้ผู้สรุปความเรียนรู้และจดจำสิ่งที่เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยนักทฤษฎีได้ให้ข้อเสนอแนะที่จะช่วยให้สามารถสรุปความได้ดีไว้ดังนี้

1. ในขั้นแรกของการสรุปความควรฝึกสรุปความที่สั้น ง่าย และมีการจัดเรียงเนื้อหาอย่างดี หลังจากนั้นจึงค่อย ๆ เพิ่มระดับความยาวและความยากของเนื้อหาที่จะนำมาสรุปดังนี้

- 1.1 ระบุใจความสำคัญของแต่ละย่อหน้า หรือแต่ละส่วนได้
- 1.2 ระบุกรอบความคิดที่รวบรวมประเด็นสำคัญ ๆ อยู่ในนั้น
- 1.3 หาข้อมูลมาสนับสนุนทุกใจความหลัก
- 1.4 ลบข้อมูลที่ไม่สำคัญ หรือซ้ำซากออก

2. นำสิ่งที่สรุปทั้งหมดมาเปรียบเทียบและอภิปรายกัน แล้วพิจารณาหาโมโนทัศน์ที่คิดว่าสำคัญพร้อมทั้งให้เหตุผลว่าทำไมโมโนทัศน์นี้จึงสำคัญ

3.2.6 การกำกับดูแลความเข้าใจของตน (comprehension monitoring)

นักเรียนส่วนใหญ่ที่เรียนได้ดีนั้นมักจะคอยตรวจสอบตนเองอยู่เป็นระยะว่าพวกเขาเข้าใจและจดจำเนื้อหาที่ได้เรียนหรือได้อ่านไปมากน้อยเพียงใด จากนั้นพวกเขาจะหาทางเพิ่มพูนความรู้ในส่วนที่พวกเขายังไม่เข้าใจนั้น เช่น การตั้งคำถามกับตนเอง หรือการอ่านส่วนของเนื้อหาที่ไม่เข้าใจนั้นซ้ำอีกรอบ

วิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ นักเรียนพัฒนาทักษะนี้ได้ก็คือการให้นักเรียนวาดแผนภาพของเนื้อหาที่ได้เรียนไป ซึ่งวิธีนี้จะเหมาะกับเนื้อหาที่ต่อเนื่องกัน หรือมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน อีกวิธีหนึ่งคือให้นักเรียนตั้งคำถามเกี่ยวกับเนื้อหาที่จะศึกษาก่อนที่จะเรียนหรืออ่านหนังสือเกี่ยวกับเนื้อหานั้น

3.2.7 เทคนิคช่วยจำ (mnemonics)

เทคนิคช่วยจำเปรียบเสมือนอุปกรณ์ที่ช่วยเอื้อให้เรียนรู้ได้ง่ายขึ้น สามารถใช้ในการจดจำและระลึกสิ่งที่ยากต่อการจดจำได้ โดยเทคนิคช่วยจำนี้จะแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ดังนี้

1. การสร้างคำขึ้นมาเป็นสื่อกลาง (verbal mediation) เป็นการสร้างวลีหรือประโยคที่มีความเชื่อมโยงกับสิ่งที่ต้องการจะจำขึ้นมาเพื่อช่วยในการจำ เช่น หากต้องการจะจำว่า “Au” เป็นสัญลักษณ์ของธาตุทอง (gold) นักเรียนอาจสร้างประโยคขึ้นมาเพื่อช่วยจำได้ซึ่งอาจจะเป็น “Ay, you stole my gold watch”

2. การจินตนาการเป็นภาพ (visual imagery) ประกอบไปด้วย 3 วิธี ดังนี้

2.1 วิธีโลไซ (method of loci) วิธีนี้เป็นการเชื่อมโยงสิ่งที่ต้องการเรียนรู้เข้ากับเส้นทางหรือสถานที่ที่ผู้ใช้วิธีนี้คุ้นเคย ซึ่งเมื่อเดินผ่านสถานที่เหล่านั้นก็จะทำให้สามารถจดจำสิ่งที่เชื่อมโยงกับสถานที่นั้นได้ และยังสามารถเชื่อมโยงเส้นทางที่คุ้นเคยกับสิ่งที่ต้องจำแบบต่อเนื่องได้ด้วย ซึ่งหากจินตนาการถึงเส้นทางที่คุ้นเคยก็จะสามารถระลึกถึงสิ่งที่เชื่อมโยงไว้แบบต่อเนื่องได้

2.2 วิธีเพ็กเวิร์ด (pegword method) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการเรียนรู้สิ่งที่ต่าง ๆ กับตำแหน่งที่สัมพันธ์กันของสิ่งที่จะเรียนรู้ เช่น การจำห่วงโซ่อาหารที่ผู้ผลิตจะอยู่ในตำแหน่งแรกและผู้บริโภคลำดับต่าง ๆ จะอยู่ในตำแหน่งถัดมา

2.3 วิธีคีย์เวิร์ด (keyword method) วิธีนี้เป็นวิธีที่ใช้ได้ดีในการจดจำคำศัพท์ที่เป็นภาษาต่างประเทศ โดยในขั้นแรกจะต้องคิดคำหรือวลีที่ออกเสียงคล้ายกับคำที่ต้องการจะจำ (keyword) จากนั้นนำคำหรือวลีนั้นมาสร้างเป็นภาพในความคิดโดยสร้างเป็นประโยคที่ใสความหมายของคำที่ต้องการจะจำกับคำหรือวลีที่ได้คิดขึ้นในตอนแรก (keyword)

3. การใช้โครงสร้างที่มีความหมายเพิ่มเติม (superimposed meaningful structure) เป็นเทคนิคที่ใช้การเพิ่มโครงสร้างเนื้อหาที่ผู้เรียนคุ้นเคยเพิ่มเข้าไปจากตัวเนื้อหาเดิมเพื่อให้ง่ายต่อการเรียนรู้ โดยโครงสร้างที่เพิ่มเข้าไปอาจเป็นประโยค เนื้อเรื่อง คำที่อ่านออกเสียงเป็นจังหวะ ตัวย่อ หรืออะไรก็ตามที่ผู้เรียนคุ้นเคย ตัวอย่างของการใช้วิธีนี้ได้แก่ การนำคำที่จะต้องจดจำทุกคำมาสร้างเป็นเนื้อเรื่องเพื่อให้ง่ายต่อการจดจำมากขึ้น หรือการนำอักษรตัวหน้าของคำที่ต้องการจะจดจำมาเรียงเป็นคำใหม่ หรือประโยคใหม่

3.2.8 การกำกับตนเองด้านการเรียน (self-regulated learning) กับการผัดวันประกันพรุ่ง (procrastination)

จากการวิจัยของ Wolt (2003) ที่ศึกษาการผัดวันประกันพรุ่งในมุมมองของการกำกับตนเองด้านการเรียน พบว่า นักเรียนที่มีลักษณะเป็นผู้ที่มีการกำกับตนเองด้านการเรียนมีการผัดวันประกันพรุ่งน้อยกว่านักเรียนคนอื่น ๆ โดยนักเรียนที่รายงานตนเองว่ามีการวางแผน และกำกับตนเองในการใช้กลยุทธ์ทางปัญญาย่อมมีแนวโน้มที่จะรายงานตนเองว่าผัดวันประกันพรุ่งน้อย

3.3 การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียน (self-efficacy for self-regulated learning)

การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนเป็นความเชื่อในความสามารถทางด้านการกำกับตนเองด้านการเรียนของบุคคล ๆ หนึ่ง โดยในการวัดการรับรู้ความสามารถในตนเองนั้นจะแตกต่างจากการวัดในคนอื่นคือการวัดการรับรู้ความสามารถในตนเองจะใช้รูปแบบการให้คะแนนเป็นการถามว่าอะไรที่ "สามารถทำได้" มากกว่า "ฉันจะทำ" หรือ "ฉันทำเป็นประจำ" ซึ่งก็ได้มีหลายคนเริ่มพยายามที่จะวัดการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียน โดยบุคคลแรกที่พัฒนามาตรการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนขึ้นมาก็คือ Bandura ในปี 1989 โดยภายหลังพบว่ามาตรที่สร้างขึ้นนี้ไม่สามารถทำนายเกรดของนักเรียนได้ แต่ได้มีการเชื่อกันว่าการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนนั้นเป็นปัจจัยที่ทำนายการรับรู้ว่าตนมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในด้านการเรียน (self-efficacy for academic achievement beliefs) ได้ ซึ่งการรับรู้ที่ตนมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในด้านการเรียนนั้นจะเป็นตัวทำนายเกรดของนักเรียนต่อไป

ในเวลาต่อมา Zimmerman และ Kitsantas ได้พัฒนามาตรการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนขึ้นมาใหม่ในปี 2005 โดยมีชื่อว่า "Self-Efficacy for Learning Form" (SELF) ซึ่งจากการทดสอบมาตรกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาหญิงพบว่ามาตรนี้มีความตรงสูงในการทำนายเกรดเฉลี่ยของนักเรียน การประเมินความรับผิดชอบในผลการเรียนของนักเรียน และคุณภาพและปริมาณของการบ้านที่นักเรียนได้ทำ (Zimmerman & Kitsantas, 2007)

3.4 งานวิจัยเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียน

จากการศึกษาของ Caprara et al. (2008) พบว่าการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนจะลดลงเรื่อย ๆ เมื่อเด็กนักเรียนก้าวขึ้นสู่ชั้นเรียนที่สูงขึ้น เนื่องจากการก้าวเข้าสู่ชั้นเรียน

ที่สูงขึ้นนั้น จะมีการเรียนการสอนที่ซับซ้อนยิ่งขึ้น นักเรียนจึงต้องมีความสามารถที่เพิ่มขึ้นตามไปด้วย ซึ่งหากนักเรียนมีความสามารถไม่ถึงหรือไม่พร้อมกับการเรียนบ่อยครั้งเข้าความรู้สึกด้อยก็จะโดดเด่นขึ้นมาและสุดท้ายความรู้สึกนี้จะไปสิ้นคลอนการรับรู้ความสามารถในตนเองให้ลดลง

นอกจากนี้ Caprara et al. (2008) ยังพบว่า การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนในผู้หญิงจะสูงกว่าผู้ชาย และมีการลดลงเมื่อก้าวเข้าสู่ชั้นเรียนที่สูงขึ้นน้อยกว่าผู้ชาย การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนยังสัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จทางการศึกษาอีกด้วย หากการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนลดลงมีแนวโน้มที่ผล การเรียนของนักเรียนจะตกต่ำลง และมีโอกาสที่จะต้องหยุดเรียนไป

4. แนวคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพตามแนวบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ

4.1 ความหมายบุคลิกภาพตามแนวบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ

แนว ~~คิด~~ ~~ของ~~ บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบของ Costa & McCrae (1992) อ้างถึงใน สุภาวดี นวลเนตร (2549) นั้นกล่าวไว้ว่าบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบนั้นประกอบไปด้วยบุคลิกภาพด้านเปิดรับประสบการณ์ (Openness to Experience) บุคลิกภาพด้านมีจิตสำนึก (Conscientiousness) บุคลิกภาพด้านการเปิดเผยตนเอง (Extraversion) บุคลิกภาพด้านเป็นมิตร (Agreeableness) และบุคลิกภาพด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism) ซึ่งในแต่ละด้านนั้นเป็นเหมือนบุคลิกภาพหลักที่จะประกอบไปด้วยบุคลิกภาพย่อย ๆ ที่คล้ายคลึงกันไว้ด้วยกัน โดยมีรายละเอียดดังนี้ (Costa และ McCrae, 1995 อ้างถึงใน จิราภรณ์ ดวงเพชร, 2550)

1. บุคลิกภาพด้านเปิดรับประสบการณ์ (Openness to Experience) เป็นองค์ประกอบทางบุคลิกภาพที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกภายในตัวบุคคล ผู้ที่มีองค์ประกอบทางด้านนี้สูงจะเป็นบุคคลที่มีความรู้สึกสนใจต่อสิ่งใหม่ ๆ และยอมรับความคิดใหม่ ๆ ชอบที่จะค้นหาประสบการณ์ใหม่ ๆ ส่วนผู้ที่มีองค์ประกอบบุคลิกภาพนี้ต่ำ จะเป็นบุคคลที่สนใจสิ่งต่าง ๆ รอบตัวน้อย แต่ให้ความสนใจอย่างมากกับสิ่งที่ตนสนใจ โดยบุคลิกภาพด้านเปิดรับประสบการณ์จะประกอบไปด้วยลักษณะนิสัยย่อย 6 ด้าน ได้แก่

1.1 ช่างฝัน (Fantasy) คือผู้ที่มีชีวิตเต็มไปด้วยจินตนาการ และความฝัน มีความคิดสร้างสรรค์ภายในตนเอง

1.2 การมีอารมณ์สุนทรียภาพ (Aesthetics) คือ ผู้ที่ห่วงใยกับงาน และความงดงามในงานศิลปะ บทกวี

1.3 การเปิดเผยความรู้สึก (Feelings) คือ การเป็นผู้ที่รับรู้อารมณ์ และความรู้สึกภายในตนเอง

1.4 การปฏิบัติตัว (Actions) คือ ผู้ที่พร้อมจะทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ เช่น รับประทานอาหารใหม่ ๆ และชอบความแปลกใหม่

1.5 การมีความคิด (Ideas) คือ การมีความคิดที่จะเปิดรับเหตุการณ์หรือเรื่องใหม่

1.6 การยอมรับค่านิยม (Values) คือ การมีความพร้อมที่จะตรวจสอบค่านิยมต่าง ๆ เช่น ค่านิยมทางสังคม การเมือง และศาสนา

2. บุคลิกภาพด้านมีจิตสำนึก (Conscientiousness) เป็นการแสดงความยากง่ายและมากน้อยของจุดมุ่งหมายที่แต่ละบุคคลกำหนดไว้ รวมทั้งความสามารถในการบังคับตนเองให้พยายามทำตามเป้าหมายที่วางไว้ได้ครบตามที่ตั้งไว้หรือไม่ ผู้ที่ได้คะแนนลักษณะบุคลิกภาพด้านมีจิตสำนึกสูง จะมีลักษณะเต็มไปด้วยจุดมุ่งหมาย มีความตั้งใจสูง และมีเจตนาจริงจัง นอกจากนี้ผู้ที่มีลักษณะนี้สูงจะประสบความสำเร็จในทางการศึกษาและทางอาชีพ แต่ในทางลบอาจนำไปสู่พฤติกรรมจู้จี้จุกจิก เอาใจยาก พิถีพิถันเกินเหตุ หรือพฤติกรรมบ้างาน ส่วนผู้ที่มีลักษณะนี้ต่ำจะเป็นบุคคลที่วอกแวกง่าย ไม่ยึดถือในการทำเป้าหมายที่ตั้งไว้ให้บรรลุผลสำเร็จ ชอบความสนุกสนาน ทำอะไรสบาย ๆ เรื่อย ๆ แบบไม่ตั้งเป้าหมาย ไม่มีการวางแผนและจัดระบบการทำงาน โดยบุคลิกภาพด้านมีจิตสำนึก จะประกอบด้วยลักษณะนิสัยย่อย 6 ด้าน ได้แก่

2.1 การมีความสามารถ (Competence) คือ ผู้ที่สามารถจัดการกับชีวิตตนเองได้ มีความเป็นเหตุเป็นผล และมีประสิทธิภาพในตนเอง

2.2 การมีระเบียบ (Order) คือ ผู้ที่มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย

2.3 การมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ (Dutifulness) คือ ผู้ที่ยึดมั่นในหลักการทางจริยธรรม และปฏิบัติตามคำมั่นสัญญาที่ให้ไว้

2.4 การมีความต้องการสัมฤทธิ์ผล (Achievement Striving) คือ ผู้ที่ทำงานหนัก เพื่อให้ประสบความสำเร็จในงานตามเป้าหมาย

2.5 การมีวินัยในตนเอง (Self-discipline) คือ ความสามารถที่จะเริ่มงาน และปฏิบัติงานให้สำเร็จ แม้ว่าจะเต็มไปด้วยความเบื่อหน่ายหรืออุปสรรค

2.6 การมีความสุขุมรอบคอบ (Deliberation) คือ การมีความคิดที่สามารถปฏิบัติได้ มีความระมัดระวังในการปฏิบัติงานให้บรรลุเป้าหมาย

3. บุคลิกภาพด้านการเปิดเผยตนเอง (Extraversion) เป็นบุคลิกภาพที่สามารถบ่งบอกถึงความสามารถในการปรับตัวทางสังคม หรือพฤติกรรมทางสังคมของบุคคลที่มีต่อความสัมพันธ์กับคน

อื่น ผู้ที่มีบุคลิกภาพด้านเปิดเผยตนเองสูงจะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในสังคมหรือกลุ่มคนมากมาย มีความเป็นผู้นำ ชอบแสดงออกต่อหน้าบุคคลอื่น มั่นใจในตนเองสูง ส่วนผู้ที่มีลักษณะนี้ต่ำจะเป็นผู้ที่ชอบเก็บตัว สงบเสงี่ยม ชอบทำอะไรคนเดียว ซึ่งบุคลิกภาพด้านการเปิดเผยตนเองนั้นประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย 6 ด้าน ได้แก่

3.1 ความอบอุ่น (Warmth) คือ ผู้ที่มีความรักและเป็นมิตรต่อผู้อื่น เป็นผู้ที่มีความรักผู้อื่นอย่างแท้จริง

3.2 การชอบอยู่กับผู้อื่น (Gregariousness) คือ ความชอบที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นเป็นหมู่คณะ

3.2 การกล้าแสดงออก (Assertiveness) คือ ผู้ที่กล้าแสดงความเป็นผู้นำ หรือผู้ที่มีอิทธิพลในสังคม

3.4 การชอบทำกิจกรรม (Activity) คือ ผู้ที่มีความว่องไว ตื่นตัว มีความต้องการทำกิจกรรมอยู่เสมอ

3.5 การแสวงหาความตื่นเต้น (Excitement-seeking) คือ ผู้ที่ชอบสิ่งแวดล้อมที่มีสีสันสดใส

3.6 การมีอารมณ์เชิงบวก (Positive Emotions) คือ ผู้ที่มีความสนุกสนาน มีความสุข มีความหวัง และมองโลกในแง่ดี

4. บุคลิกภาพด้านเป็นมิตร (Agreeableness) เป็นองค์ประกอบทางบุคลิกภาพที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมระหว่างบุคคล จะแสดงถึงจำนวนการรับฟังผู้อื่น และความสามารถในการยอมรับผู้อื่นหรือปฏิบัติตัวให้สอดคล้องกับผู้อื่น คนที่มีบุคลิกภาพด้านเป็นมิตรผู้อื่นสูง จะเป็นคนที่ยอมรับฟังคำแนะนำจากคนอื่น ๆ ได้ง่าย เช่น คู่สมรส เพื่อน หัวหน้า และมีลักษณะเห็นอกเห็นใจและเข้าอกเข้าใจผู้อื่นและปรารถนาจะช่วยเหลือผู้อื่นและเชื่อว่าผู้อื่นจะช่วยเหลือตนเองในทางกลับกันเท่า ๆ กัน สำหรับผู้ที่มีบุคลิกภาพด้านเป็นมิตรต่ำนั้น จะเป็นคนที่ไม่ยอมรับฟังคำแนะนำจากคนอื่นโดยจะเชื่อในสิ่งที่ตนคิดเท่านั้น และมีแนวโน้มที่จะหาวิธีการต่างๆ ที่จะทำให้ตนได้มาซึ่งอำนาจและการยอมรับจากผู้อื่น ดังนั้นบุคลิกภาพด้านเป็นมิตรจะประกอบด้วยลักษณะนิสัยย่อย 6 ด้าน ได้แก่

4.1 การไว้วางใจผู้อื่น (Trust) คือ การเชื่อว่าผู้อื่นมีความซื่อสัตย์ และเจตนาดี

4.2 ความตรงไปตรงมา (Straightforwardness) คือ การมีความจริงใจที่จะปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมา

4.3 ความเอื้อเฟื้อ (Altruism) คือ ผู้ที่มีความห่วงใยในสวัสดิภาพของผู้อื่น เป็นผู้ที่ชอบช่วยเหลือผู้อื่น

4.4 การคล้อยตามผู้อื่น (Compliance) คือผู้ที่มีลักษณะอ่อนโยน ตอบสนองการกระทำของผู้อื่นอย่างสุขุม

4.5 ความถ่อมสุภาพ (Modesty) คือ ผู้ที่ถ่อมตนไม่ชมว่าตนเองเหนือกว่าผู้อื่น

4.6 ความมีจิตใจอ่อนโยน (Tender – midedness) คือ ผู้ที่ให้ความสำคัญต่อการเป็นมนุษย์ของผู้อื่น มีความไวต่อความต้องการของผู้อื่น

5. บุคลิกภาพด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism) หมายถึง การเป็นบุคคลที่โกรธง่าย วิตกกังวล ท้อแท้ คำนึงถึงแต่ตนเอง มีความหุนหัน และมีอารมณ์แปราะบาง ดังนั้นผู้ที่มีองค์ประกอบบุคลิกภาพด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์สูงจึงมักเป็นผู้ที่มักมีปฏิกิริยาและความรู้สึกทางลบต่อสิ่งเร้าที่พึงพอใจในชีวิตตัวเองน้อย มีความกังวลใจสูง ส่วนผู้ที่มีองค์ประกอบบุคลิกภาพด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ต่ำจะเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่น ไม่ชีวิตกกังวล สงบ ผ่อนคลาย ซึ่งในองค์ประกอบนี้จะประกอบไปด้วยลักษณะนิสัยย่อย 6 ด้าน ได้แก่

5.1 ความวิตกกังวล (Anxiety) บุคคลที่มีความว้าวุ่น หวาดกลัว มีแนวโน้มที่จะวิตกกังวล ตื่นกลัว ตึงเครียด กระสับกระส่าย

5.2 โกรธง่าย (Angry Hostility) เป็นลักษณะที่บ่งชี้แนวโน้มของความโกรธและสภาวะที่เกี่ยวข้อง เช่น ความหงุดหงิด ความขุ่นเคือง

5.3 ความท้อแท้ (Discouragement) เป็นผู้ที่มีความรู้สึกผิด เศร้า ลึนหวังและว่าเหว เป็นผู้ที่มีความท้อแท้ง่าย

5.4 การคำนึงถึงแต่ตนเอง (Self-Consciousness) เป็นลักษณะของผู้ที่มีอารมณ์ความรู้สึกที่เต็มไปด้วยความระอาย รู้สึกไม่สบายใจที่มีผู้อื่นอยู่แวดล้อม ไวต่อการแสดงออกที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง และมีแนวโน้มที่จะรู้สึกระอาย หรือรู้สึกกังวลกับการเข้าสังคม

5.5 การมีความหุนหัน (Impulsiveness) คือ ผู้ที่มีความอ่อนแอต่อความเครียด ไม่สามารถเผชิญกับความเครียดได้ เป็นผู้ที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น เป็นคนลึนหวัง ตื่นตระหนกเมื่อประสบกับสถานการณ์ฉุกเฉิน

4.2. ความสัมพันธ์ระหว่างการผัดวันประกันพรุ่งกับบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ

จากงานวิจัยของ Steel พบว่าการผัดวันประกันพรุ่งมีสหสัมพันธ์ทางลบกับบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบในด้านบุคลิกภาพแบบเป็นมิตร (Agreeableness) แต่ไม่พบนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่พบสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างการผัดวันประกันพรุ่งกับการมีจิตสำนึก (conscientiousness)

ในด้านของการผัดวันประกันพรุ่งกับบุคลิกภาพบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบในด้านของความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism) พบว่าความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการผัดวันประกันพรุ่งแต่ไม่พบนัยสำคัญทางสถิติ

สุดท้ายในด้านของการเปิดรับประสบการณ์ (Openness to Experience) และในด้านของการเปิดเผยตนเอง (Extraversion) ไม่มีสหสัมพันธ์กับการผัดวันประกันพรุ่ง

นอกจากงานวิจัยของ Steel แล้ว Watson (2001) ได้ศึกษาหาสหสัมพันธ์ระหว่างการผัดวันประกันพรุ่งกับบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ (Big 5) พบว่าการผัดวันประกันพรุ่งมีสหสัมพันธ์ทางลบกับบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านมีจิตสำนึก (conscientiousness) ซึ่งได้แก่ ความมีประสิทธิภาพ ความมีระเบียบเรียบร้อย มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่การแสวงหาความสำเร็จ ความมีวินัยในตนเอง ความรอบคอบ และการผัดวันประกันพรุ่งยังมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism) ซึ่งได้แก่ ความวิตกกังวล ซึมเศร้า การตระหนักรู้ในตนเอง ความหุนหันพลันแล่น ความไม่มั่นคงทางอารมณ์

นอกจากนี้จากการศึกษาสหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ทำให้เกิดการผัดวันประกันพรุ่งกับบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ (Big 5) พบว่า ปัจจัยด้านงานที่ไม่พึงปรารถนา (task aversiveness) มีสหสัมพันธ์ทางลบกับบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านมีจิตสำนึก และสัมพันธ์ทางบวกกับบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความมั่นคงทางอารมณ์ขนาดใหญ่ ส่วนปัจจัยด้านกลัวความล้มเหลว การตัดสินใจที่ยากลำบาก และการชอบฟังพาทาคัยผู้อื่น มีสหสัมพันธ์กับบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านมีจิตสำนึก และบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความมั่นคงทางอารมณ์ขนาดเล็ก ยิ่งไปกว่านั้นปัจจัยด้านการชอบความเสี่ยงมีสหสัมพันธ์ทางลบกับบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความเป็นมิตร (agreeableness) และ การเพ้อฝัน ซึ่งเป็นองค์ประกอบด้านหนึ่งของบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการเปิดรับประสบการณ์ (openness to experience) มีสหสัมพันธ์กับการผัดวันประกันพรุ่ง

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยที่สามารถทำนายการผัดวันประกันพรุ่งได้ และใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งต่อไป

สมมติฐานการวิจัย

1. การรับรู้ความสามารถในตนเองมีสหพันธ์ทางลบกับการผัดวันประกันพรุ่ง
2. การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนมีสหพันธ์ทางลบกับการผัดวันประกันพรุ่ง
3. บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึก (conscientiousness) มีสหพันธ์ทางลบกับการผัดวันประกันพรุ่ง
4. บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (neuroticism) มีสหพันธ์ทางบวกกับการผัดวันประกันพรุ่ง
5. การรับรู้ความสามารถในตนเอง การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียน และบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ สามารถร่วมกันทำนายการผัดวันประกันพรุ่งได้

ขอบเขตการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-5 จำนวน 200 คน แบ่งเป็นเพศหญิง 117 คน และเพศชาย 83 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. มาตรวัดการรับรู้ความสามารถในตนเอง
2. มาตรวัดการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียน
3. มาตรวัดบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ
4. มาตรวัดการผัดวันประกันพรุ่ง

ตัวแปรในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถในตนเอง, การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียน, บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การผัดวันประกันพรุ่ง

คำจำกัดความในการวิจัย

การผัดวันประกันพรุ่ง หมายถึง คือ การผัดผ่อนกิจกรรมต่าง ๆ ที่สมควรจะทำในเวลาหนึ่ง ออกไปโดยไม่มีเหตุผลพอเพียง

การรับรู้ความสามารถในตน (self-efficacy) หมายถึง ความเชื่อของบุคคลถึงระดับความสามารถในการปฏิบัติงานต่าง ๆ ภายใต้อิทธิพลของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อบุคคล

การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียน (self-efficacy for self-regulated learning) หมายถึง ความเชื่อของบุคคลถึงระดับความสามารถในกระบวนการกำกับตนเองทางด้านการเรียน

บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ หมายถึง ลักษณะบุคลิกภาพซึ่งประกอบไปด้วย การมีจิตสำนึก (Conscientiousness) การเป็นมิตร (agreeableness) การเปิดรับประสบการณ์ (openness to experience) การเปิดตัว (extraversion) และความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (neuroticism)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. เพื่อทราบปัจจัยที่สามารถทำนายการผัดวันประกันพรุ่งได้
2. เพื่อใช้เป็นแนวทางในการลดพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง ผ่านทางปัจจัยทำนายดังกล่าว
3. เพื่อเป็นแนวทางในการนำทฤษฎีทางจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา หรือพฤติกรรมที่ขัดขวางศักยภาพของมนุษย์ในอนาคต

บทที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่สามารถทำนายการผัดวันประกันพรุ่งในนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 515 คน ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่มดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างชั้นสร้างเครื่องมือ

1.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์อำนาจจำแนกของข้อกระทงในมาตรการผัดวันประกันพรุ่ง เป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 175 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์อำนาจจำแนกของข้อกระทงในมาตรการรับรู้ความสามารถในตนเอง และการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางการเรียน เป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 100 คน

1.3 กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาบทบาทของการรับรู้ความสามารถในตน การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางการเรียน และบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ ในการทำงานการผัดวันประกันพรุ่งเป็นนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 240 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 มาตรวัดด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. มาตรวัดการรับรู้ความสามารถในตนเอง
2. มาตรวัดการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางการเรียน
3. มาตรวัดบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ

4. มาตรการคัดวันประกันพ่วง

โดยมาตรการต่าง ๆ ในส่วนที่ 2 จะมีการสลับกันเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดผลจากลำดับก่อนหลังของการทำมาตรการส่งผลต่อผลการวิจัยที่ได้ โดยผู้วิจัยได้กำหนดให้มาตรการคัดวันประกันพ่วง ซึ่งเป็นตัวแปรตามอยู่อันดับสุดท้ายเสมอ และทำการสลับมาตรการรับรู้ความสามารถในตนเอง, มาตรการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียน, และมาตรการบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ โดยลำดับของมาตรการในส่วนที่ 2 สามารถแบ่งได้เป็น 6 แบบ ดังนี้

แบบที่ 1 เรียงลำดับดังนี้

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล → มาตรการรับรู้ความสามารถในตนเอง → มาตรการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียน → มาตรการบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ → มาตรการคัดวันประกันพ่วง

แบบที่ 2 เรียงลำดับดังนี้

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล → มาตรการรับรู้ความสามารถในตนเอง → มาตรการบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ → มาตรการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียน → มาตรการคัดวันประกันพ่วง

แบบที่ 3 เรียงลำดับดังนี้

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล → มาตรการบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ → มาตรการรับรู้ความสามารถในตนเอง → มาตรการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียน → มาตรการคัดวันประกันพ่วง

แบบที่ 4 เรียงลำดับดังนี้

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล → มาตรการบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ → มาตรการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียน → มาตรการรับรู้ความสามารถในตนเอง → มาตรการคัดวันประกันพ่วง

แบบที่ 5 เรียงลำดับดังนี้

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล → มาตรการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียน → มาตรการบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ → มาตรการรับรู้ความสามารถในตนเอง → มาตรการคัดวันประกันพ่วง

แบบที่ 6 เรียงลำดับดังนี้

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล → มาตรการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียน → มาตรการรับรู้ความสามารถในตนเอง → มาตรการบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ → มาตรการคัดวันประกันพ่วง

มาตรวัดการรับรู้ความสามารถในตน

มาตรวัดการรับรู้ความสามารถตนพัฒนาขึ้นตามมาตรวัด General self-efficacy ของ Bosscher และ Smit (1998) ซึ่งประกอบไปด้วย 3 มิติได้แก่ มิติทางด้านการริเริ่ม (initiative) มิติทางด้านการพยายาม (effort) และมิติทางด้านการคงอยู่ (persistence) มีข้อกระทงทั้งหมด 12 ข้อ

ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตรประมาณค่าแบบลำดับขั้น (Category Scale) โดยแบ่งเป็น 10 ขั้น วัดความเชื่อมั่นของผู้ตอบเป็นเปอร์เซ็นต์ตั้งแต่ 0-100 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งข้อกระทงแบ่งเป็น 3 มิติ ดังนี้

1. มิติทางด้านการริเริ่ม (Initiative) ได้แก่ข้อ 4, 8, 11
2. มิติทางด้านการพยายาม (Effort) ได้แก่ข้อ 1, 2, 5, 7, 10
3. มิติทางด้านการคงอยู่ (Persistence) ได้แก่ข้อ 3, 6, 9, 12

โดยข้อกระทงทั้งหมดแบ่งเป็นข้อกระทงทางบวก 5 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 7 ข้อดังนี้

1. ข้อกระทงทางบวก ได้แก่ 1, 2, 5, 7, 10
2. ข้อกระทงทางลบ ได้แก่ 3, 4, 6, 8, 9, 11, 12

ขั้นตอนการสร้างและพัฒนามาตรวัด

การสร้างและพัฒนามาตรวัดการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนมีขั้นตอน ดังนี้

1. คณะผู้วิจัยแปลและดัดแปลงข้อกระทงจำนวน 12 ข้อ
2. นำมาตรวัดในขั้นที่ 1 ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ คือ อาจารย์จรุงกุล บุรพวงค์ ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) และปรับปรุงแก้ไข
3. นำมาตรวัดที่ผ่านการตรวจจากผู้ทรงคุณวุฒิในขั้นที่ 2 ไปให้นิสิตชั้นปีที่ 1-4 คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 5 คน ทดลองทำและสอบถามนิสิตเหล่านั้น เพื่อตรวจสอบความเข้าใจภาษาและสำนวนที่ใช้ แล้วจึงปรับแก้สำนวนภาษาที่นิสิตไม่เข้าใจ
4. นำมาตรวัดในขั้นที่ 3 ที่ปรับแก้แล้วไปเก็บข้อมูลกับนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 100 คน เพื่อวิเคราะห์หาอำนาจจำแนกของข้อกระทง โดยหาอำนาจจำแนกระหว่างกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองสูงและกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองต่ำในแต่ละข้อกระทง
5. ทำการวิเคราะห์ข้อกระทง จากมาตรวัดในขั้นที่ 4 โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ (Corrected Item-Total Correlation)

คุณภาพของมาตรวัด

คณะผู้วิจัยได้นำมาตรวัดไปหาคุณภาพ ดังนี้

1. คณะผู้วิจัยตรวจสอบดูความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของมาตรวัดโดยนำมาตรวัดที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งคือ อาจารย์จรุงกุล บุรพวงค์ พิจารณาภาษาและเนื้อหาที่ใช้ในข้อกระทงแต่ละข้ออย่างละเอียด แล้วจึงนำไปทดสอบกับนิสิตชั้นปีที่ 1-4 คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 100 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .795

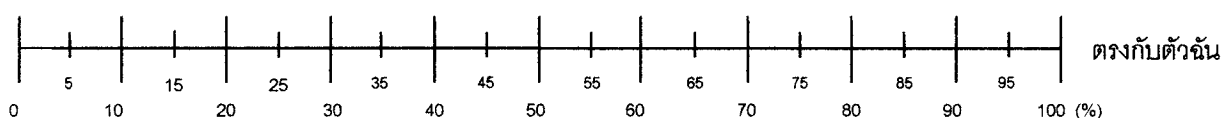
2. คณะผู้วิจัยนำมาตรวัดในข้อที่ 1 ไปตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของมาตร (Construct validity) โดยนำข้อกระทงที่ผ่านการทดสอบมาวิเคราะห์องค์ประกอบ (factor analysis) เพื่อตรวจสอบความตรงของมาตร สกัดปัจจัยโดยวิธีองค์ประกอบหลัก (principal component analysis)

การตรวจให้คะแนนและการแปลผล

มาตรวัดการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียน มีวิธีการตรวจให้คะแนนและแปลผลโดยนำค่าที่ได้ในแต่ละข้อกระทงมารวมกันแล้วหาร 10 เพื่อให้ได้คะแนนที่ง่ายต่อการคำนวณ

ตัวอย่างของข้อกระทง

ข้อ 1 ฉันสงสัยในความสามารถของตนเอง



ผลการพัฒนามาตรวัดการรับรู้ความสามารถในตน

จากการพัฒนามาตรพบว่าข้อกระทงที่ผ่านการพัฒนามาตรมีจำนวน 10 ข้อ ซึ่งข้อกระทงแบ่งเป็น 3 มิติ ดังนี้

1. มิติทางด้านการริเริ่ม (Initiative) ได้แก่ข้อ 4, 11
2. มิติทางด้านความพยายาม (Effort) ได้แก่ข้อ 1, 2, 5, 7, 10
3. มิติทางด้านการคงอยู่ (Persistence) ได้แก่ข้อ 3, 6, 12

มาตรวัดการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียน

มาตรวัดการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนพัฒนาขึ้นตามมาตรวัด Self-efficacy for learning form (SELF) ของ Zimmerman และ Kitsantas (2005) ซึ่งประกอบไปด้วย 5 มิติได้แก่ มิติทางการอ่าน มิติทางการดูหนังสือ มิติทางการเตรียมตัวสอบ มิติทางการจดโน้ต และมิติทางการเขียน มีข้อกระทงทั้งหมด 57 ข้อ

ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตรประมาณค่าแบบลำดับขั้น (Category Scale) โดยแบ่งเป็น 10 ขั้น วัดความเชื่อมั่นของผู้ตอบเป็นเปอร์เซ็นต์ตั้งแต่ 0-100 เปอร์เซ็นต์

ขั้นตอนการสร้างและพัฒนามาตรวัด

การสร้างและพัฒนามาตรวัดการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนมีขั้นตอน ดังนี้

1. คณะผู้วิจัยแปลและดัดแปลงข้อกระทงจำนวน 57 ข้อ
2. นำมาตรวัดในขั้นที่ 1 ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ คือ อาจารย์จรุงกุล บุรพวงค์ ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) และคัดข้อกระทงที่ไม่มีคุณภาพออก เหลือข้อกระทงทั้งสิ้น 29 ข้อ
3. นำมาตรวัดที่ผ่านการตรวจจากผู้ทรงคุณวุฒิในขั้นที่ 2 ไปให้นิสิตชั้นปีที่ 1-4 คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 5 คน ทดลองทำและสอบถามนิสิตเหล่านั้น เพื่อตรวจสอบความเข้าใจภาษาและสำนวนที่ใช้ แล้วจึงปรับแก้สำนวนภาษาที่นิสิตไม่เข้าใจ
4. นำมาตรวัดในขั้นที่ 3 ที่ปรับแก้แล้วไปเก็บข้อมูลกับนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 100 คน เพื่อวิเคราะห์หาอำนาจจำแนกของข้อกระทง โดยหาอำนาจจำแนกระหว่างกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนสูงและกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนต่ำในแต่ละข้อกระทง
5. ทำการวิเคราะห์ข้อกระทง จากมาตรวัดในขั้นที่ 4 โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ (Corrected Item-Total Correlation)

คุณภาพของมาตรวัด

คณะผู้วิจัยได้นำมาตรวัดไปหาคุณภาพ ดังนี้

1. คณะผู้วิจัยตรวจสอบดูความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของมาตรวัดโดยนำมาตรวัดที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งคือ อาจารย์จรุงกุล บุรพวงค์ พิจารณาภาษาและเนื้อหาที่ใช้ในข้อ

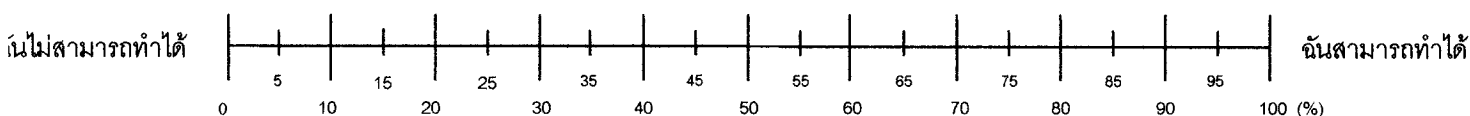
กระทั่งแต่ละข้ออย่างละเอียด แล้วจึงนำไปทดสอบกับนิสิตชั้นปีที่ 1-4 คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 104 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .932

2. คณะผู้วิจัยนำมาตรวจวัดในข้อที่ 1 ไปตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของมาตร (Construct validity) โดยนำข้อกระทงที่ผ่านการทดสอบมาวิเคราะห์องค์ประกอบ (factor analysis) เพื่อตรวจสอบความตรงของมาตร สกัดปัจจัยโดยวิธีองค์ประกอบหลัก (principal component analysis)

การตรวจให้คะแนนและการแปลผล

มาตรวัดการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียน มีวิธีการตรวจให้คะแนนและแปลผลโดยนำค่าที่ได้ในแต่ละข้อกระทงมารวมกันแล้วหาร 10 เพื่อให้ได้คะแนนที่ง่ายต่อการคำนวณ

ตัวอย่างของข้อกระทง



ข้อ 1 ฉันสามารถหาวิธีจูงใจตนเองให้อ่านตำราอันแสนน่าเบื่อที่อาจารย์มอบหมายได้จนจบ

ผลการพัฒนามาตรวัดการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียน

จากการพัฒนามาตรในขั้นตอนที่ 2 จำนวนข้อกระทงที่ผ่านในขั้นตอนนี้มีทั้งหมด 29 ข้อ ซึ่งข้อกระทงทุกข้อเป็นข้อกระทงทางบวก โดยแบ่งมิติออกเป็น 5 มิติ ดังนี้

1. ด้านการอ่าน ได้แก่ข้อ 2, 14, 20, 21, 25, 29
2. ด้านการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ข้อ 1, 4, 9, 17, 24
3. ด้านการเตรียมตัวก่อนสอบ ได้แก่ข้อ 6, 7, 10, 12, 15, 18, 22
4. ด้านการจดบันทึก ได้แก่ข้อ 3, 8, 11, 16, 27, 28
5. ด้านการเขียน ได้แก่ข้อ 5, 13, 19, 23, 26

จากนั้นจึงนำข้อกระทงทั้งหมดตรวจสอบตามการพัฒนามาตรในขั้นตอนที่เหลือ พบว่าข้อกระทงที่ผ่านการสร้างมาตรมีทั้งสิ้น 25 ข้อ โดยแบ่งเป็นมิติต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านการอ่าน ได้แก่ข้อ 14, 20, 21, 25, 29
2. ด้านการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ข้อ 4, 9, 17, 24

3. ด้านการเตรียมตัวก่อนสอบ ได้แก่ข้อ 6, 7, 10, 12, 15, 18, 22
4. ด้านการจดบันทึก ได้แก่ข้อ 3, 8, 27, 28
5. ด้านการเขียน ได้แก่ข้อ 5, 13, 19, 23, 26

มาตรวัดบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ

มาตรวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบพัฒนาขึ้นตามมาตรวัดบุคลิกภาพ Big Five Inventory (BFI) ของ Bernet-Martinez และ John (1998) ซึ่งประกอบไปด้วย 5 มิติได้แก่ ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ การเปิดตัว การเปิดรับประสบการณ์ ความเป็นมิตร และการมีจิตสำนึก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศักดิ์ มณีศรี แปลและดัดแปลงข้อกระทงจำนวน 100 ข้อ โดยแบ่งเป็นด้านละ 20 ข้อ จากนั้นผู้วิจัยนำมาตรไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่ลงทะเบียนเรียนในวิชา 3800101 จิตวิทยาทั่วไป ภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2552 จำนวนทั้งสิ้น 325 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความสอดคล้องภายในแบบแอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient of internal consistency) เท่ากับ .84

ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) 5 ช่วง คือ 1 = ไม่ตรงอย่างยิ่ง, 2 = ค่อนข้างไม่ตรง, 3 = ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน, 4 = ค่อนข้างตรง และ 5 = ตรงอย่างยิ่ง

ขั้นตอนการสร้างและพัฒนามาตรวัด

1. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อกระทง (Item Analysis) ซึ่งแบ่งระหว่างกลุ่มที่มีคะแนนสูงกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73 มีจำนวน 99 คน และกลุ่มที่มีคะแนนต่ำกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 มีจำนวน 92 คน จากนั้นนำคะแนนจากข้อกระทงมาวิเคราะห์ด้วยสถิติที่ (*t test*) เพื่อทดสอบนัยสำคัญของผลต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ เลือกข้อกระทงที่สามารถจำแนกกลุ่มสูงกลุ่มต่ำได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติทางเดียวที่ .05 พบว่าข้อกระทงทั้งหมดผ่านการคัดเลือก
2. คำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับผลรวมของข้ออื่น ๆ ทั้งหมดในมาตร (Corrected item-total correlation) โดยคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่าวิกฤต $r(323) = .09$ โดยเมื่อวิเคราะห์แต่ละด้านเพื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์

สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับผลรวมข้ออื่น ๆ ในแต่ละด้านพบว่าด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ด้านการเปิดตัว ด้านการเปิดรับประสบการณ์ ด้านความเป็นมิตรและด้านการมีจิตสำนึกมีค่าสูงกว่าค่าวิกฤต r ทุกข้อและมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .88 .90 .82 .79 และ .88 ตามลำดับ

3. ตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของมาตร (construct validity) โดยนำข้อกระทงที่ผ่านการทดสอบมาวิเคราะห์หองค์ประกอบ (factor analysis) เพื่อตรวจสอบความตรงของมาตร สกัดปัจจัยโดยวิธีองค์ประกอบหลัก (principal component analysis) กำหนดค่าไอเกนมากกว่า 1 หมุนแกนปัจจัยแบบตั้งฉาก (varimax) องค์ประกอบที่อยู่ในมิติเดียวกันจะต้องมีน้ำหนักบรรทุก (factor loading) สูงสุดอยู่ในองค์ประกอบเดียวกัน โดยคิดเฉพาะข้อกระทงที่มีน้ำหนักบรรทุกสูงสุดอยู่ในองค์ประกอบนั้นและค่าน้ำหนักบรรทุกของข้อกระทงต้องมีค่าสูงกว่า .30 หลังจากการทดสอบพบว่าค่า Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) เท่ากับ .81 ซึ่งมีความมากกว่า .50 เข้าสู 1 และจากการทดสอบด้วยสถิติบาร์ทเล็ตต์ (Bartlett test of sphericity) พบว่า มีค่าสหสัมพันธ์แตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ [$\chi^2(4950) = 1.63, p = .000$] ซึ่งหมายความว่าตัวแปรต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กันจึงสรุปได้ว่าตัวแปรเหมาะสมในการวิเคราะห์องค์ประกอบ จากการพิจารณาค่าน้ำหนักบรรทุก (factor loading) พบว่าข้อกระทงที่ไม่ได้มีน้ำหนักสูงสุดตามองค์ประกอบจะถูกตัดออกไป ดังนั้นจึงมีข้อกระทงที่ผ่านการวิเคราะห์องค์ประกอบทั้งสิ้น 86 ข้อ (ดูตารางที่ ข6 – ข10 ภาคผนวก ข)

4. นำข้อกระทงที่ผ่านการวิเคราะห์องค์ประกอบทั้งหมด 86 ข้อมาตรวจสอบความเที่ยงอีกครั้งพบว่าทั้งมาตรมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความสอดคล้องภายในแบบแอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .82 และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาแต่ละด้านมีค่าระหว่าง .77 ถึง .90 ดังตารางที่ 7 มีดังนี้

5. สรุปจำนวนข้อกระทงของมาตรวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบที่ผ่านการคัดเลือกจำแนกตามองค์ประกอบห้าด้าน แสดงไว้ในตารางที่ 2.1

ตารางที่ 2.1 จำนวนข้อกระทงและค่าแอลฟาในการพัฒนามาตรวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบที่ผ่านการคัดเลือกจำแนกตามองค์ประกอบห้าด้านจำนวน 86 ข้อ

องค์ประกอบ	ข้อกระทงทางบวก	ข้อกระทงทางลบ	รวม	α
ความไม่มั่นคงทางอารมณ์	9	10	19	.88
การเปิดตัว	9	10	19	.90

การเปิดรับประสบการณ์	9	9	18	.83
ความเป็นมิตร	4	9	13	.77
การมีจิตสำนึก	9	8	17	.88
รวม	40	46	86	.82

6. นำข้อกระทงที่ผ่านการคัดเลือกไปใช้ในงานวิจัย ผู้วิจัยต้องการให้แต่ละมิติประกอบไปด้วยข้อกระทงที่เท่า ๆ กัน ผู้วิจัยจึงทำการคัดเลือกข้อกระทงแต่ละองค์ประกอบให้เหลือมิติละ 12 ข้อ โดยคัดเลือกจากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับผลรวมของข้ออื่น ๆ ในแต่ละด้านที่มีค่าสูงสุดจึงมีข้อกระทงรวมทั้งหมด 60 ข้อ ดังตารางที่ 2.2

ตารางที่ 2.2 จำนวนข้อกระทงและค่าแอลฟาในการพัฒนามาตรวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบที่ผ่านการคัดเลือกจำแนกตามองค์ประกอบห้าด้านจำนวน 60 ข้อ

องค์ประกอบ	ข้อกระทงทางบวก	ข้อกระทงทางลบ	รวม	α
ความไม่มั่นคงทางอารมณ์	6	6	12	.85
การเปิดตัว	6	6	12	.89
การเปิดรับประสบการณ์	6	6	12	.82
ความเป็นมิตร	4	8	12	.77
การมีจิตสำนึก	6	6	12	.87
รวม	30	30	60	.80

การตรวจให้คะแนนและการแปลผล

มาตรวัดบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ มีวิธีการตรวจให้คะแนนและแปลผลดังสรุปไว้ในตารางข้างล่าง

ตารางที่ 2.3 ตารางแสดงเกณฑ์ที่ใช้ในมาตรวัดบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ

คำตอบ	คะแนน
ตรงกับฉันอย่างยิ่ง	5
ค่อนข้างตรงกับตัวฉัน	4
ตรงและไม่กับตัวฉันตรงพอ ๆ กัน	3

ค่อนข้างไม่ตรงกับตัวฉัน	2
ไม่ตรงกับตัวฉันอย่างยิ่ง	1

นั่นคือจะให้ 5 คะแนน ถ้าตอบ "ตรงกับตัวฉันอย่างยิ่ง", 4 คะแนน ถ้าตอบ "ค่อนข้างตรงกับตัวฉัน", 3 คะแนน ถ้าตอบ "ตรงและไม่ตรงกับตัวฉันพอ ๆ กัน", 2 คะแนน ถ้าตอบ "ค่อนข้างไม่ตรงกับตัวฉัน" และ 1 คะแนน ถ้าตอบ "ไม่ตรงกับตัวฉันอย่างยิ่ง"

ตัวอย่างของข้อกระทง

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		ไม่ตรง อย่างยิ่ง 1	ค่อนข้าง ไม่ตรง 2	ตรงและ ไม่ตรง พอ ๆ กัน 3	ค่อนข้าง ตรง 4	ตรง อย่างยิ่ง 5
1	รู้สึกหดหู่บ่อย					
2	ขัดคอผู้อื่น					

มาตรวัดการผัดวันประกันพรุ่ง

คณะผู้วิจัยได้สร้างมาตรวัดการผัดวันประกันพรุ่ง โดยใช้แบบประเมินค่าของลิเคิร์ต (Likert Scale) 5 ระดับ คือเห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วยน้อย และเห็นด้วยน้อยที่สุด มาตรวัดนี้ใช้รูปแบบการรายงานตนเอง ประเมินด้วยข้อกระทงจำนวน 35 ข้อ แล้วให้เลือกตอบเพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับตนเองมากที่สุด โดยข้อกระทงทั้งหมดแบ่งเป็นข้อกระทงทางบวก 18 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 17 ข้อดังนี้

1. ข้อกระทงทางบวก ได้แก่ 1, 5, 6, 7, 9, 13, 15, 16, 18, 19, 21, 23, 24, 26, 29, 31, 33, 35
2. ข้อกระทงทางลบ ได้แก่ 2, 3, 4, 8, 10, 11, 12, 14, 17, 20, 22, 25, 27, 28, 30, 32, 34

ขั้นตอนการสร้างและพัฒนามาตรวัด

การสร้างและพัฒนามาตรวัดการผัดวันประกันพรุ่งมีขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาพฤติกรรมกรรมการคัดวันประกันพ่วงโดยทั่วไป จากนั้นจึงอภิปรายร่วมกัน และสร้างข้อ
 กระทบเกี่ยวกับการคัดวันประกันพ่วง โดยมีข้อกระทงทั้งสิ้น 35 ข้อ
2. นำมาตรวัดในขั้นที่ 1 ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ คือ อาจารย์จรุงกุล บุรพวงค์ ตรวจสอบความตรง
 ตามเนื้อหา (Content validity) และปรับปรุงแก้ไข
3. นำมาตรวัดที่ผ่านการตรวจจากผู้ทรงคุณวุฒิในขั้นที่ 2 ไปให้นิสิตชั้นปีที่ 1-4 คณะจิตวิทยา
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 5 คน ทดลองทำและสอบถามนิสิตเหล่านั้น เพื่อตรวจสอบความ
 เข้าใจภาษาและสำนวนที่ใช้ แล้วจึงปรับแก้สำนวนภาษาที่นิสิตไม่เข้าใจ
4. นำมาตรวัดในขั้นที่ 3 ที่ปรับแก้แล้วไปเก็บข้อมูลกับนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่
 1-4 จำนวน 175 คน เพื่อวิเคราะห์หาอำนาจจำแนกของข้อกระทง โดยหาอำนาจจำแนกระหว่างกลุ่ม
 นิสิตที่มีคะแนนการคัดวันประกันพ่วงสูงและกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคัดวันประกันพ่วงต่ำในแต่ละข้อ
 กระทง
5. ทำการวิเคราะห์ข้อกระทง จากมาตรวัดในขั้นที่ 4 โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
 ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ (Corrected Item-Total Correlation)

คุณภาพของมาตรวัด

คณะผู้วิจัยได้นำมาตรวัดไปหาคุณภาพ ดังนี้

1. คณะผู้วิจัยตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของมาตรวัดโดยนำมาตร
 วัดที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งคือ อาจารย์จรุงกุล บุรพวงค์ พิจารณาภาษาและเนื้อหาที่ใช้ในข้อ
 กระทงแต่ละข้ออย่างละเอียด แล้วจึงนำไปทดสอบกับนิสิตชั้นปีที่ 1-4 คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย จำนวน 175 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาค เท่ากับ .931
2. คณะผู้วิจัยนำมาตรวัดในข้อที่ 1 ไปตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของมาตร
 (Construct validity) โดยนำข้อกระทงที่ผ่านการทดสอบมาวิเคราะห์องค์ประกอบ (factor analysis)
 เพื่อตรวจสอบความตรงของมาตร สกัดปัจจัยโดยวิธีองค์ประกอบหลัก (principal component
 analysis)

การตรวจให้คะแนนและการแปลผล

มาตรวัดการคัดวันประกันพ่วง มีวิธีการตรวจให้คะแนนและแปลผลดังสรุปไว้ในตารางข้างล่าง

ตารางที่ 2.4 ตารางแสดงเกณฑ์ที่ใช้ในมาตรวัดการผัดวันประกันพรุ่ง

คำตอบ	คะแนน
ตรงกับฉันอย่างยิ่ง	5
ค่อนข้างตรงกับตัวฉัน	4
ตรงและไม่กับตัวฉันตรงพอ ๆ กัน	3
ค่อนข้างไม่ตรงกับตัวฉัน	2

นั่นคือจะให้ 5 คะแนน ถ้าตอบ “เห็นด้วยมากที่สุด”, 4 คะแนน ถ้าตอบ “เห็นด้วยมาก”, 3 คะแนน ถ้าตอบ “เห็นด้วยปานกลาง”, 2 คะแนน ถ้าตอบ “เห็นด้วยน้อย” และ 1 คะแนน ถ้าตอบ “เห็นด้วยน้อยที่สุด”

ตัวอย่างของข้อกระทง

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย น้อย ที่สุด 1	เห็นด้วย น้อย 2	เห็นด้วย ปาน กลาง 3	เห็นด้วย มาก 4	เห็นด้วย มาก ที่สุด 5
1	ฉันเป็นคนผัดวันประกันพรุ่ง					
2	ฉันเป็นคนตรงต่อเวลา					

ผลการพัฒนามาตรวัดการผัดวันประกันพรุ่ง

จากการทดสอบมาตรพบว่าข้อกระทงที่ผ่านการทดสอบมาตรมีทั้งหมด 25 ข้อเป็นข้อกระทงทางบวก 12 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 13 ข้อ ดังนี้

1. ข้อกระทงทางบวก ได้แก่ 1, 9, 13, 15, 19, 21, 23, 24, 29, 31, 33, 35
2. ข้อกระทงทางลบ ได้แก่ 3, 8, 10, 11, 17, 20, 22, 25, 26, 28, 30, 32, 34

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ คือ การรับรู้ความสามารถในตน การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียน และบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ

ตัวแปรตาม คือ การผัดวันประกันพรุ่ง

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ผู้ทดลองขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้ร่วมการทดลองตอบแบบสอบถามตามชุดของแบบสอบถามที่ได้รับ
3. ผู้ทดลองเก็บแบบสอบถาม รวมทั้งตรวจสอบว่าผู้ร่วมการทดลองตอบแบบสอบถามครบทุกข้อกระทงหรือไม่
4. ผู้ทดลองนำข้อมูลที่ได้มาสรุป และวิเคราะห์ผลการทดลอง

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยนี้ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS for windows ในการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Correlation, r) และวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression Analysis) ของตัวแปรการรับรู้ความสามารถในตน การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียน บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ ในการทำนายการผัดวันประกันพรุ่ง ดังนี้

1. คำนวณหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนการรับรู้ความสามารถในตน การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียน บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ และการผัดวันประกันพรุ่ง
2. วิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Correlation, r) ดังนี้
 - 2.1 วิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างการรับรู้ความสามารถในตนเองมีกับการผัดวันประกันพรุ่ง
 - 2.2 วิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนกับการผัดวันประกันพรุ่ง
 - 2.3 วิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึก (Conscientiousness) กับการผัดวันประกันพรุ่ง

2.4 วิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism) กับการผัดวันประกันพรุ่ง

3. วิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression Analysis) ของตัวแปรการรับรู้ความสามารถในตน การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียน บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ ในการร่วมกันทำนายการผัดวันประกันพรุ่ง

บทที่ 3

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยที่สามารถทำนายการผัดวันประกันพรุ่งในนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรี จำนวน 200 คน แบ่งเป็นเพศหญิง 117 คน และเพศชาย 83 คน คณะผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถาม การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 3 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลสถิติพื้นฐานเกี่ยวกับบุคคล การรับรู้ความสามารถในตน การรับรู้ความสามารถในด้านการกำกับตนเองทางด้านการเรียน บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ และการผัดวันประกันพรุ่ง

ส่วนที่ 2 การทดสอบสมมติฐาน

ส่วนที่ 3 ศึกษาเพิ่มเติมจากสมมติฐาน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับบุคคล

ตารางที่ 3.1 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

<u>บุคคล</u>		
ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<u>เพศ</u>		
หญิง	117	58.5
ชาย	83	41.5
รวม	200	100.0
<u>อายุ</u>		
18 ปี	4	2.0
19 ปี	15	7.5
20 ปี	43	21.5
21 ปี	58	29.0
22 ปี	58	29.0
23 ปี	19	9.5
24 ปี	3	1.5
รวม	200	100.0
<u>ชั้นปี</u>		
ชั้นปีที่ 1	17	8.5
ชั้นปีที่ 2	32	16.0
ชั้นปีที่ 3	58	29.0
ชั้นปีที่ 4	75	37.5
ชั้นปีที่ 5	18	9.0
รวม	200	100.0

จากตารางที่ 3.1 แสดงข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง จำนวน 117 คน หรือร้อยละ 58.5 และเป็นเพศชาย 83 คน หรือร้อยละ 41.5

โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดแบ่งเป็นอายุ 18 ปี จำนวน 4 คน หรือร้อยละ 2.0, อายุ 19 ปี จำนวน 15 คน หรือร้อยละ 7.5, อายุ 20 ปี จำนวน 43 คน หรือร้อยละ 21.5, อายุ 21 ปี จำนวน 58 คน หรือร้อยละ 29.0, อายุ 22 ปี จำนวน 58 คน หรือร้อยละ 29.0, อายุ 23 ปี จำนวน 19 คน หรือร้อยละ 9.5, อายุ 24 ปี จำนวน 3 คน หรือร้อยละ 1.5

กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 5 ชั้นปี โดยชั้นปีที่ 1 มีจำนวน 17 คน หรือร้อยละ 8.5, ชั้นปีที่ 2 มีจำนวน 32 คน หรือร้อยละ 16.0, ชั้นปีที่ 3 มีจำนวน 58 คน หรือร้อยละ 29.0, ชั้นปีที่ 4 มีจำนวน 75 คน หรือร้อยละ 37.5, ชั้นปีที่ 5 มีจำนวน 18 คน หรือร้อยละ 9.0

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับตัวแปรการรับรู้ความสามารถในตน การรับรู้ความสามารถในด้านการกำกับตนเองทางการเรียน บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ และการผัดวันประกันพรุ่ง

ตารางที่ 3.2 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ความสามารถในตน การรับรู้ความสามารถในด้านการกำกับตนเองทางการเรียน บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ และการผัดวันประกันพรุ่งจำแนกตามเพศ

ตัวแปร	\bar{X}	SD
การรับรู้ความสามารถในตน		
เพศหญิง	64.42	11.2
เพศชาย	65.4	11.93
การรับรู้ความสามารถในด้านการกำกับตนเองทางการเรียน		
เพศหญิง	157.49	30.14
เพศชาย	153.98	25.62
บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ		
ด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์		
เพศหญิง	35.38	7.79
เพศชาย	32.57	7.29

ด้านเปิดเผยตนเอง		
เพศหญิง	41.38	7.79
เพศชาย	40.46	8.65
ด้านเปิดรับประสบการณ์		
เพศหญิง	44.13	6.06
เพศชาย	44.46	6.55
ด้านเป็นมิตร		
เพศหญิง	43.52	5.54
เพศชาย	41.51	5.82
ด้านการมีจิตสำนึก		
เพศหญิง	44.09	6.57
เพศชาย	44.12	6.43
การผัดวันประกันพรุ่ง		
เพศหญิง	77.74	16.54
เพศชาย	74.69	16.01

จากตารางที่ 3.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างเพศหญิง และเพศชายมีคะแนนในตัวแปรต่าง ๆ ใกล้เคียงกันดังนี้

ตัวแปรการรับรู้ความสามารถในตนเอง มีค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงเท่ากับ 64.42 ส่วนค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเพศชายเท่ากับ 65.4

ตัวแปรการรับรู้ความสามารถในด้านการกำกับตนเองทางด้านการเรียน มีค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงเท่ากับ 157.49 ส่วนค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเพศชายเท่ากับ 153.98

ตัวแปรบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงเท่ากับ 35.38 ส่วนค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเพศชายเท่ากับ 32.57

ตัวแปรบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านเปิดเผยตนเองมีค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงเท่ากับ 41.38 ส่วนค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเพศชายเท่ากับ 40.46

ตัวแปรบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านเปิดรับประสบการณ์มีค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงเท่ากับ 44.13 ส่วนค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเพศชายเท่ากับ 44.46

ตัวแปรบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านเป็นมิตรมีค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงเท่ากับ 43.52 ส่วนค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเพศชายเท่ากับ 41.51

ตัวแปรบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกมีค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงเท่ากับ 44.09 ส่วนค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเพศชายเท่ากับ 44.12

ตัวแปรการผัดวันประกันพรุ่งมีค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงเท่ากับ 77.74 ส่วนค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเพศชายเท่ากับ 74.69

จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของตัวแปรต่าง ๆ ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชายและเพศหญิง พบว่า มี 2 ตัวแปรที่มีความแตกต่างกันระหว่างเพศหญิง และเพศชาย ซึ่งตัวแปรดังกล่าวก็คือ บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ และ บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความเป็นมิตร มีรายละเอียดดังตารางที่ และ

ตารางที่ 3.3 แสดงการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชายและเพศหญิง (N=200)

ตัวแปร	เพศ				t-test	Sig. (one-tailed)
	เพศชาย (N = 87)		เพศหญิง (N =113)			
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์	32.57	7.29	35.38	7.79	-2.580	.006

จากตารางที่ 3.3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างเพศชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (\bar{X} = 32.57) แตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง (\bar{X} = 35.38) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -2.580, p < .01$) จึงอาจสรุปได้ว่า นิสิตปริญญาตรี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเพศชายมีคะแนนบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ต่ำกว่านิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 3.4 แสดงการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความเป็นมิตรระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชายและเพศหญิง (N=200)

ตัวแปร	เพศ				t-test	Sig. (one-tailed)
	เพศชาย (N = 87)		เพศหญิง (N = 113)			
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความเป็นมิตร	41.51	5.82	43.52	5.54	-2.481	.007

จากตารางที่ 3.4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างเพศชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความความเป็นมิตร ($\bar{X} = 41.51$) แตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง ($\bar{X} = 43.52$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -2.481, p < .01$) จึงอาจสรุปได้ว่า นิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเพศชายมีคะแนนบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความความเป็นมิตรต่ำกว่านิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ส่วนที่ 2 การทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานการวิจัยที่ 1 การรับรู้ความสามารถในตนเองมีสหพันธ์ทางลบกับการผัดวันประกันพรุ่ง

สมมติฐานทางสถิติที่ 1

สมมติฐานว่าง (H_0) : การรับรู้ความสามารถในตนเอง ไม่มีความสัมพันธ์ทางลบเชิงเส้นตรงกับการเห็นการผัดวันประกันพรุ่ง

สมมติฐานแย้ง (H_1) : การรับรู้ความสามารถในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางลบเชิงเส้นตรงกับการผัดวันประกันพรุ่ง

การทดสอบสมมติฐานที่ 1 โดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถในตนเองกับการผัดวันประกันพรุ่ง แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางที่ 3.5

ตารางที่ 3.5 แสดงการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถในตนเองกับการผัดวันประกันพรุ่ง

ตัวแปร	การรับรู้ความสามารถ	
	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	P-Value
การผัดวันประกันพรุ่ง	-0.472**	.000

** $p < .01$

ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 จากตารางที่ 3.5 พบว่า P-Value มีค่าเท่ากับ .000 การรับรู้ความสามารถในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับการผัดวันประกันพรุ่งในระดับปานกลาง ($r = -.472, p < .01$) การทดสอบมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงปฏิเสธสมมติฐานว่างที่ว่า การรับรู้ความสามารถในตนเอง ไม่มีความสัมพันธ์ทางลบเชิงเส้นตรงกับการผัดวันประกันพรุ่ง

ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 1 ที่ว่า การรับรู้ความสามารถในตนเองมีสหพันธ์ทางลบกับการผัดวันประกันพรุ่ง ซึ่งหมายความว่าถ้าบุคคลมีการรับรู้ความสามารถในตนเองสูงก็มีแนวโน้มที่จะมีการผัดวันประกันพรุ่งต่ำ

สมมติฐานการวิจัยที่ 2 การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนมีสหพันธ์ทางลบกับการผัดวันประกันพรุ่ง

สมมติฐานทางสถิติที่ 2

สมมติฐานว่าง (H_0) : การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนไม่มีความสัมพันธ์ทางลบเชิงเส้นตรงกับการผัดวันประกันพรุ่ง

สมมติฐานแย้ง (H_1) : การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนมีความสัมพันธ์ทางลบเชิงเส้นตรงกับการผัดวันประกันพรุ่ง

การทดสอบสมมติฐานที่ 2 โดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนกับการผัดวันประกันพรุ่ง แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางที่ 3.6

ตารางที่ 3.6 แสดงการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนกับการผัดวันประกันพรุ่ง

ตัวแปร	การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียน	
	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	P-Value
การผัดวันประกันพรุ่ง	-.529**	.000

** $p < .01$

ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 จากตารางที่ 3.6 พบว่า P-Value มีค่าเท่ากับ .000 การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนมีความสัมพันธ์ทางลบกับการผัดวันประกันพรุ่งในระดับสูง ($r = -.529, p < .01$) การทดสอบมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงปฏิเสธสมมติฐานว่างที่ว่า การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนไม่มีความสัมพันธ์ทางลบเชิงเส้นตรงกับการผัดวันประกันพรุ่ง

ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 2 ที่ว่า การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนมีสหพันธ์ทางลบกับการผัดวันประกันพรุ่ง ซึ่งหมายความว่าถ้าบุคคลมีการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนสูงก็จะมีแนวโน้มที่จะมีการผัดวันประกันพรุ่งต่ำ

สมมติฐานการวิจัยที่ 3 บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึก (conscientiousness) มีสหพันธ์ทางลบกับการผัดวันประกันพรุ่ง

สมมติฐานทางสถิติที่ 3

สมมติฐานว่าง (H_0) : บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกไม่มีความสัมพันธ์ทางลบเชิงเส้นตรงกับการผัดวันประกันพรุ่ง

สมมติฐานแย้ง (H_1) : บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึก มีความสัมพันธ์ทางลบเชิงเส้นตรงกับการผัดวันประกันพรุ่ง

การทดสอบสมมติฐานที่ 3 โดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกกับการผัดวันประกันพรุ่ง แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางที่ 3.7

ตารางที่ 3.7 แสดงการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึก กับการผัดวันประกันพรุ่ง

ตัวแปร	บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึก	
	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	P-Value
การผัดวันประกันพรุ่ง	-.637**	.000

** $p < .01$

ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 จากตารางที่ 3.7 พบว่า P-Value มีค่าเท่ากับ .000 บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกมีความสัมพันธ์ทางลบกับการผัดวันประกันพรุ่งในระดับสูง ($r = -.637, p < .01$) การทดสอบมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงปฏิเสธสมมติฐานว่างที่ว่า บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกไม่มีความสัมพันธ์ทางลบเชิงเส้นตรงกับการผัดวันประกันพรุ่ง

ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 3 ที่ว่า บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกมีสหพันธ์ทางลบกับการผัดวันประกันพรุ่ง ซึ่งหมายความว่าถ้าบุคคลมีบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกสูงก็มีแนวโน้มที่จะมีการผัดวันประกันพรุ่งต่ำ

สมมติฐานการวิจัยที่ 4 บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (neuroticism) มีสหพันธ์ทางบวกกับการผัดวันประกันพรุ่ง

สมมติฐานทางสถิติที่ 4

สมมติฐานว่าง (H_0) : บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกเชิงเส้นตรงกับการผัดวันประกันพรุ่ง

สมมติฐานแย้ง (H_1) : บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกเชิงเส้นตรงกับการผัดวันประกันพรุ่ง

การทดสอบสมมติฐานที่ 4 โดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์กับการผัดวันประกันพรุ่ง แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางที่ 3.8

ตารางที่ 3.8 แสดงการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์กับการผัดวันประกันพรุ่ง

ตัวแปร	บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์	
	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	P-Value
การผัดวันประกันพรุ่ง	.241**	.001

** $p < .01$

ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 จากตารางที่ 3.8 พบว่า P-Value มีค่าเท่ากับ .000 บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการผัดวันประกันพรุ่งในระดับต่ำ ($r = .241, p < .01$) การทดสอบมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงปฏิเสธสมมติฐานว่างที่ว่า บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกเชิงเส้นตรงกับการผัดวันประกันพรุ่ง

ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 4 ที่ว่า บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีสหพันธ์ทางบวกกับการผัดวันประกันพรุ่ง ซึ่งหมายความว่าถ้าบุคคลมีบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์สูงก็จะมีแนวโน้มที่จะมีการผัดวันประกันพรุ่งสูง

สมมติฐานการวิจัยที่ 5 การรับรู้ความสามารถในตน การรับรู้ความสามารถในด้านการกำกับตนเอง ทางด้านการเรียน บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ ร่วมกันทำนายการผัดวันประกันพรุ่ง

ในการวิเคราะห์การถดถอยแบบขั้นตอนลำดับลดหลั่นครั้งนี้ คณะผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ 3 ขั้นตอน โดยผลการวิเคราะห์การถดถอยแบบขั้นตอนลำดับลดหลั่นโดยใช้ตัวแปรการรับรู้ความสามารถในตน การรับรู้ความสามารถในด้านการกำกับตนเองทางด้านการเรียน และบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ เป็นตัวแปรอิสระ และตัวแปรการผัดวันประกันพรุ่งเป็นตัวแปรตาม ด้วยวิธีใส่ตัวแปรเข้าไปทุกตัว (ENTER) พบว่า ตัวแปรอิสระมีความสัมพันธ์กับตัวแปรการผัดวันประกันพรุ่ง ได้ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .704 ขนาดของความสัมพันธ์สูงและต่างจาก 0 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ($F = 26.96, df = 199, p = .000$) ตัวแปรอิสระทั้งหมดสามารถอธิบายความแปรปรวนในตัวแปรการผัดวันประกันพรุ่งได้ร้อยละ 49.56

ตาราง 3.9 ผลการวิเคราะห์ถดถอยแบบขั้นตอนลำดับลดหลั่น เมื่อใช้ตัวแปรการรับรู้ความสามารถในตน การรับรู้ความสามารถในด้านการกำกับตนเองทางด้านการเรียน และบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ เป็นตัวแปรอิสระ และการผัดวันประกันพรุ่งเป็นตัวแปรตาม ($n = 200$)

ตัวแปรต้น	B	SE	β	t-test
Constant	132.453	11.673		11.347***
การรับรู้ความสามารถในตน	-.038	.112	-.027	-.342
การรับรู้ความสามารถในด้านการกำกับตนเองทางด้านการเรียน	-.182	.036	-.315	-5.030***
บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ ด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์	.216	.131	.102	1.646
บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ ด้านการเปิดเผยตนเอง	.080	.118	.040	.675
บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ ด้านการเปิดรับประสบการณ์	.300	.160	.115	1.874
บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ ด้านเป็นมิตร	.226	.172	.079	1.315
บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ ด้านการมีจิตสำนึก	-1.331	.176	-.529	-7.547***

*** $p < .001$

$R^2 = .496$

จากตาราง 3.9 พบว่า ตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพลต่อการผัดวันประกันพรุ่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติมีจำนวน 2 ตัวแปร ได้แก่ การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียน และบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ ด้านการมีจิตสำนึก ซึ่งสามารถนำมาเขียนเป็นสมการในรูปคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐาน ได้ดังนี้

สมการคะแนนดิบ

การผัดวันประกันพรุ่ง = $132.453 - 0.182$ (การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียน) - 1.331 (บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ ด้านการมีจิตสำนึก)

สมการคะแนนมาตรฐาน

การผัดวันประกันพรุ่ง = -0.315 (การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียน) - 0.529 (บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ ด้านการมีจิตสำนึก)

จากสมการในรูปคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐาน พบว่า หากควบคุมตัวแปรอื่น ๆ ในสมการให้คงที่ เมื่อการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียนเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้การผัดวันประกันพรุ่งลดลง 0.182 หน่วย และหากควบคุมตัวแปรอื่น ๆ ในสมการให้คงที่ เมื่อบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้ลดลง 1.331 หน่วย

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน พบว่าหากควบคุมตัวแปรอื่น ๆ ในสมการให้คงที่ เมื่อการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียนเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะทำให้การผัดวันประกันพรุ่งลดลง 0.315 หน่วยมาตรฐาน หากควบคุมตัวแปรอื่น ๆ ในสมการให้คงที่ เมื่อบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะทำให้การผัดวันประกันพรุ่งลดลง 0.529 หน่วยมาตรฐาน

ซึ่งแสดงให้เห็นว่า บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกเป็นตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพลสูงสุดต่อการผัดวันประกันพรุ่ง (0.529) คิดเป็น 1.68 เท่าของอิทธิพลจากตัวแปรการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียน

ส่วนที่ 3 ศึกษาเพิ่มเติมจากสมมติฐาน

การศึกษาเพิ่มเติมที่ 1 วิเคราะห์หาตัวแปรที่สามารถทำนายการผิดวันประกันพ่วงโดยจำแนกองค์ประกอบของการรับรู้ความสามารถในตน และการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียน และแยกประเภทบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ

จากการวิเคราะห์หาตัวแปรที่สามารถทำนายการผิดวันประกันพ่วงโดยจำแนกประเภทของการรับรู้ความสามารถในตนออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการริเริ่ม (initiative) ด้านความพยายาม (effort) และด้านการคงอยู่ (persistence) และจำแนกการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียนออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการอ่าน (reading) ด้านการศึกษาค้นคว้า (Study) ด้านการเตรียมตัวก่อนสอบ (test preparation) ด้านการจดบันทึก (note-taking) และด้านการเขียน (writing) พบผลดังนี้

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณโดยใช้ตัวแปรการรับรู้ความสามารถในตนซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการริเริ่ม (initiative) ด้านความพยายาม (effort) และด้านการคงอยู่ (persistence) และการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียนซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการอ่าน (reading) ด้านการศึกษาค้นคว้า (Study) ด้านการเตรียมตัวก่อนสอบ (test preparation) ด้านการจดบันทึก (note-taking) และด้านการเขียน (writing) ประกอบกับบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบเป็นตัวแปรอิสระ และมีการผิดวันประกันพ่วงเป็นตัวแปรตาม โดยใช้วิธีใส่ตัวแปรเข้าไปทุกตัว (ENTER) พบว่า ตัวแปรอิสระมีความสัมพันธ์กับตัวแปรการผิดวันประกันพ่วง ได้ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .73 ขนาดของความสัมพันธ์สูงและต่างจาก 0 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ($F = 16.3, df = 199, p = .000$) ตัวแปรอิสระทั้งหมดสามารถอธิบายความแปรปรวนในตัวแปรการผิดวันประกันพ่วงได้ร้อยละ 53.29

ตาราง 3.10 ผลการวิเคราะห์ถดถอยแบบขั้นตอนลำดับลดหลั่น เมื่อใช้ตัวแปรการรับรู้ความสามารถในตนที่จำแนกออกเป็น 3 ด้าน การรับรู้ความสามารถในด้านการกำกับตนเองทางด้านการเรียนที่จำแนกออกเป็น 5 ด้าน และบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ เป็นตัวแปรอิสระ และการผิดวันประกันพ่วงเป็นตัวแปรตาม ($n = 200$)

ตัวแปรต้น	B	SE	β	t-test
-----------	---	----	----------	--------

Constant	129.354	11.575		11.176
บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ ด้านความไม่มั่นคงทาง อารมณ์	.322	.133	.152	2.432*
บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ ด้านการเปิดเผยตนเอง	.015	.117	.008	.129
บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ ด้านการเปิดรับ ประสบการณ์	.261	.168	.100	1.558
บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ ด้านเป็นมิตร	.268	.171	.094	1.568
บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ ด้านการมีจิตสำนึก	-1.286	.181	-.511	-7.125***
การรับรู้ความสามารถในตน ด้านการริเริ่ม	-.398	.252	-.094	-1.575
การรับรู้ความสามารถในตน ด้านความพยายาม	-.270	.187	-.101	-1.446
การรับรู้ความสามารถในตน ด้านการคงอยู่	.458	.199	.159	2.302*
การรับรู้ความสามารถในด้านการกำกับตนเอง ทางด้านการเรียนด้านการอ่าน	.074	.215	.031	.345
การรับรู้ความสามารถในด้านการกำกับตนเอง ทางด้านการเรียนด้านการศึกษาค้นคว้า	-.511	.227	-.198	-2.255*
การรับรู้ความสามารถในด้านการกำกับตนเอง ทางด้านการเรียนด้านการเตรียมตัวสอบ	-.196	.179	-.107	-1.089
การรับรู้ความสามารถในด้านการกำกับตนเอง ทางด้านการเรียนด้านจดบันทึก	-.120	.176	-.047	-.686
การรับรู้ความสามารถในด้านการกำกับตนเอง ทางด้านการเรียนด้านการเขียน	-.050	.224	-.016	-.222

*** $p < .001$, * $p < .05$

$R^2 = .532$

จากตาราง 3.10 พบว่า ตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพลต่อการผัดวันประกันพรุ่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติมีจำนวน 4 ตัวแปร ได้แก่ บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ บุคลิกภาพ

5 องค์ประกอบ ด้านการมีจิตสำนึก การรับรู้ความสามารถในตนเองด้านการคงอยู่ และ การรับรู้ความสามารถในด้านการกำกับตนเองทางการเรียนด้านการศึกษาค้นคว้า ซึ่งสามารถนำมาเขียนเป็นสมการในรูปคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐาน ได้ดังนี้

สมการคะแนนดิบ

การผัดวันประกันพรุ่ง = $129.354 + .322$ (บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์) - 1.286 (บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึก) + $.458$ (การรับรู้ความสามารถในตนเองด้านการคงอยู่) - $.511$ (การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางการเรียนด้านการศึกษาค้นคว้า)

สมการคะแนนมาตรฐาน

การผัดวันประกันพรุ่ง = $.152$ (บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์) - $.511$ (บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึก) + $.159$ (การรับรู้ความสามารถในตนเองด้านการคงอยู่) - $.198$ (การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางการเรียนด้านการศึกษาค้นคว้า)

จากสมการในรูปคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐาน พบว่า หากควบคุมตัวแปรอื่น ๆ ในสมการให้คงที่ เมื่อบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์เพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้การผัดวันประกันพรุ่งเพิ่มขึ้น 0.322 หน่วย หากควบคุมตัวแปรอื่น ๆ ในสมการให้คงที่ เมื่อบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้ลดลง 1.286 หน่วย หากควบคุมตัวแปรอื่น ๆ ในสมการให้คงที่ เมื่อการรับรู้ความสามารถในตนเองด้านการคงอยู่เพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้การผัดวันประกันพรุ่งเพิ่มขึ้น 0.458 หน่วย และหากควบคุมตัวแปรอื่น ๆ ในสมการให้คงที่ เมื่อการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางการเรียนด้านการศึกษาค้นคว้าเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้การผัดวันประกันพรุ่งลดลง 0.511 หน่วย

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน พบว่าหากควบคุมตัวแปรอื่น ๆ ในสมการให้คงที่ เมื่อบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์เพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะทำให้การผัดวันประกันพรุ่งเพิ่มขึ้น 0.152 หน่วยมาตรฐาน หากควบคุมตัวแปรอื่น ๆ ในสมการให้คงที่ เมื่อบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะทำให้การผัดวันประกันพรุ่งลดลง 0.511 หน่วยมาตรฐาน หากควบคุมตัวแปรอื่น ๆ ในสมการให้คงที่ เมื่อการรับรู้ความสามารถในตนเองด้านการคงอยู่เพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะทำให้การผัดวันประกันพรุ่งเพิ่มขึ้น 0.159 หน่วยมาตรฐาน และหากควบคุมตัวแปรอื่น ๆ ในสมการให้คงที่ เมื่อการรับรู้

ความสามารถในการกำกับตนเองทางการเรียนด้านการศึกษาค้นคว้าเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะทำให้การผิดวันประกันพ่วงลดลง 0.198 หน่วยมาตรฐาน

ซึ่งแสดงให้เห็นว่า บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกเป็นตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพล สูงสุดต่อการผิดวันประกันพ่วง (0.511) ซึ่งคิดเป็น 3.36 เท่าของอิทธิพลจากตัวแปรบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ คิดเป็น 3.21 เท่าของอิทธิพลจากตัวแปรการรับรู้ ความสามารถในตนเองด้านการคงอยู่ และคิดเป็น 2.58 เท่าของอิทธิพลจากตัวแปรการรับรู้ ความสามารถในการกำกับตนเองทางการเรียนด้านการศึกษาค้นคว้า

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกวันประกันพ่วง กับตัวแปร การรับรู้ความสามารถในตน การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียน และ บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ รวมถึงการศึกษาผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของตัวแปรการรับรู้ ความสามารถในตน การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียน และบุคลิกภาพ 5 ที่ ร่วมกันทำนายตัวแปรการฝึกวันประกันพ่วง

สมมติฐานการวิจัยที่ 1 การรับรู้ความสามารถในตนมีสหพันธ์ทางลบกับการฝึกวันประกันพ่วง

จากผลการวิจัย พบว่า การรับรู้ความสามารถในตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับการ ฝึกวันประกันพ่วงในระดับปานกลาง($r = -.472$) ซึ่งผลการทดลองครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Steel (2007) ที่พบว่า การฝึกวันประกันพ่วงมีสหพันธ์ทางลบกับการรับรู้ความสามารถในตน บุคคล ที่มีความมั่นใจในตนเองต่ำมักจะมีแนวโน้มที่จะฝึกวันประกันพ่วงมากกว่าบุคคลที่มีความมั่นใจใน ตนเองสูง (Briody 1980 อ้างถึงใน Steel, 2007) โดยบุคคลเหล่านี้มักจะยอมแพ้ให้กับอุปสรรคต่าง ๆ ที่พบในชีวิต (Micek 1982 อ้างถึงใน Steel, 2007) ได้ ผลการวิจัยนี้สามารถอธิบายได้โดยใช้ทฤษฎี ของ Bandura (1994) ดังนี้

ผู้วิจัยสามารถอธิบายผลการวิจัยได้ว่า บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถในตนสูงจะมี พฤติกรรมการฝึกวันประกันพ่วงต่ำ ในขณะที่บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถในตนต่ำจะมี พฤติกรรมการฝึกวันประกันพ่วงสูง โดยสามารถอธิบายได้จากทฤษฎีของ Bandura (1994) ซึ่งระบุว่า หากบุคคลสามารถพัฒนาความสามารถในการรับรู้ความสามารถของตนเองได้อย่างมั่นคงแล้ว บุคคล จะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความกล้าในการทำหลายสิ่งต่าง และพร้อมในการเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ ในอนาคต ในขณะที่บุคคลที่ไม่สามารถพัฒนาความสามารถในการรับรู้ความสามารถของตนเองได้ อย่างมั่นคง บุคคลจะจมอยู่กับความเครียด รู้สึกซึมเศร้า กลัวความล้มเหลว และไม่มั่นใจในตนเอง ซึ่ง สิ่งเหล่านี้นำไปสู่พฤติกรรมการฝึกวันประกันพ่วง

สมมติฐานการวิจัยที่ 2 การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนมีสหพันธ์ทางลบกับการผัดวันประกันพรุ่ง

จากผลการวิจัย พบว่า การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนมีความสัมพันธ์ทางลบกับการผัดวันประกันพรุ่งในระดับสูง ($r = -.529$) ซึ่งผลการทดลองครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Klassen (2008) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนเป็นตัวแปรที่สามารถทำนายแนวโน้มในการเกิดพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งได้มากที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับตัวแปรด้านการรับรู้ความสามารถในตนเอง และการกำกับตนเองด้านการเรียนรู้ โดยสามารถอธิบายผลการวิจัยได้ว่า บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนสูงจะมีพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งต่ำ และสามารถประสบความสำเร็จทางการศึกษาสูงกว่า (Caprara et al., 2008) บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนต่ำ

สมมติฐานการวิจัยที่ 3 บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึก (Conscientiousness) มีสหพันธ์ทางลบกับการผัดวันประกันพรุ่ง

จากผลการวิจัย พบว่า บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกมีความสัมพันธ์ทางลบกับการผัดวันประกันพรุ่งในระดับสูง ($r = -.637$) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Henri และ Clarry (Henri & Clarry, 1995) และ David C. Watson (2000) ที่พบว่า บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกมีสหพันธ์ทางลบกับการผัดวันประกันพรุ่ง ในทุกด้านย่อยดังนี้

- 1) ความสามารถในการจัดการกับตนเอง (Competence)
- 2) ความเป็นระเบียบ (Order)
- 3) รับผิดชอบในหน้าที่ (Dutifulness)
- 4) ความต้องการใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Striving)
- 5) ความมีวินัยต่อตนเอง (Self - Discipline)
- 6) ความคิดที่สามารถปฏิบัติได้ (Deliberation)

จากการศึกษาทางกลุ่มผู้วิจัยสามารถอธิบายถึงสาเหตุของความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกมีความสัมพันธ์ทางลบกับการผัดวันประกันพรุ่งได้ดังนี้

ในการวัดระดับของพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่ง และบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึก ทางกลุ่มผู้วิจัยพบว่าข้อกระทงของบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกมีความคล้ายคลึงกับข้อกระทงของพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่ง ซึ่งเมื่อกลุ่มผู้ทดลองได้กลับไปศึกษาถึง

องค์ประกอบของการผัดวันประกันพรุ่ง และองค์ประกอบของบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึก กลุ่มผู้วิจัยพบว่า องค์ประกอบของผัดวันประกันพรุ่ง และองค์ประกอบของบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบในบางด้านมีความสัมพันธ์กัน ในด้านของการทำงานให้เสร็จตามแผนที่ได้วางเอาไว้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Costa and McCrae's (1992) ที่พบว่า บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึก ในด้านของความมีวินัยในตนเอง มีความสัมพันธ์กับการผัดวันประกันพรุ่งมากที่สุด อีกทั้ง Schouwenburg (2004) ยังระบุว่า การผัดวันประกันพรุ่งประกอบไปด้วยลักษณะที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกในด้านการขาดการควบคุมตนเอง

สมมติฐานการวิจัยที่ 4 บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism) มีสหพันธ์ทางบวกกับการผัดวันประกันพรุ่ง

จากผลการวิจัย พบว่า บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการผัดวันประกันพรุ่งในระดับต่ำ ($r = .241$) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ David C. Watson (2000) ที่พบว่า การผัดวันประกันพรุ่งมีสหพันธ์ทางบวกกับบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ในทุกด้านย่อยดังนี้

- 5.1 ความวิตกกังวล (Anxiety)
- 5.2 โกรธง่าย (Angry Hostility)
- 5.3 ความท้อแท้ (Discouragement)
- 5.4 การคำนึงถึงแต่ตนเอง (Self-Consciousness)
- 5.5 การมีความหุนหันพลันแล่น (Impulsiveness)

จากการศึกษาทางกลุ่มผู้วิจัยสามารถอธิบายถึงสาเหตุของความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการผัดวันประกันพรุ่งได้ดังนี้

องค์ประกอบย่อยด้านหนึ่งของบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์คือ ความหุนหันพลันแล่น บุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบหุนหันพลันแล่นจะมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว ซึ่งจะทำให้บุคคลกระทำพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งในรูปแบบของการผัดวันประกันพรุ่งในเรื่องส่วนตัว นอกจากนี้บุคคลที่มีบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์สูง จะเป็นบุคคลที่เกิดความวิตกกังวล และอารมณ์ทางลบเกิดขึ้นได้ง่าย ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะของบุคคลที่มีพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่ง โดยบุคคลที่มีพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งมักมีความเชื่อมั่น และเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

สมมติฐานการวิจัยที่ 5 การรับรู้ความสามารถในตน การรับรู้ความสามารถในด้านการกำกับตนเอง
ทางด้านการเรียน บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ ร่วมกันทำนายการผัดวันประกันพรุ่ง

จากผลการวิจัย พบว่าการรับรู้ความสามารถในตน การรับรู้ความสามารถในด้านการกำกับ
ตนเองทางด้านการเรียน บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ ร่วมกันทำนายการผัดวันประกันพรุ่ง โดยสามารถ
เขียนสมการในการทำนายการผัดวันประกันพรุ่งได้ดังนี้

การผัดวันประกันพรุ่ง = -0.529 (บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ ด้านการมีจิตสำนึก) - 0.315
(การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียน)

จากสมการดังกล่าวข้างต้น พบว่า ตัวแปรการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้าน
การเรียน และตัวแปรบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึก สามารถอธิบายความแปรปรวน
ในตัวแปรการผัดวันประกันพรุ่ง ได้ร้อยละ 49.56 ตัวแปรทั้ง 2 ตัวนี้สามารถทำนายตัวแปรการ
ผัดวันประกันพรุ่งได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยตัวแปรด้านบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ ด้านการมี
จิตสำนึก มีอิทธิพลต่อตัวแปรการผัดวันประกันพรุ่งมากกว่าตัวแปรการรับรู้ความสามารถในการกำกับ
ตนเองทางด้านการเรียน โดยมีอิทธิพลเท่ากับ -0.529 ในขณะที่ตัวแปรการรับรู้ความสามารถในการ
กำกับตนเองทางด้านการเรียนมีอิทธิพลเท่ากับ -0.315 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ สามารถอธิบายได้ว่า ตัวแปรการรับรู้ความสามารถใน
การกำกับตนเองทางด้านการเรียน และตัวแปรบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึก สามารถ
ทำนายการผัดวันประกันพรุ่งได้ทั้งสิ้นร้อยละ 49.56 ดังนั้นหากต้องการทราบถึงความเข้มข้นของระดับ
การผัดวันประกันพรุ่งของบุคคล ๆ หนึ่ง บุคคลสามารถนำผลการสำรวจบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ
ด้านการมีจิตสำนึก และผลการสำรวจความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียนมาใช้ในการ
คำนวณหาค่าระดับการผัดวันประกันพรุ่งของบุคคลได้ อย่างไรก็ตามตัวแปรการรับรู้ความสามารถใน
การกำกับตนเองทางด้านการเรียน และตัวแปรบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกสามารถ
ทำนายระดับการผัดวันประกันพรุ่งได้เพียงร้อยละ 49.56 ดังนั้นบุคคลควรพิจารณาตัวแปรอื่น ๆ ที่
เพิ่มเติมเพื่อใช้ทำนายการผัดวันประกันพรุ่งได้ถูกต้องมากยิ่งขึ้น

จากผลการวิจัยกลุ่มผู้วิจัย พบว่า บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกมีอิทธิพลใน
การทำนายมากกว่า ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกเป็นรูปแบบหนึ่งของบุคลิกภาพที่บุคคลหล่อ
หลอมขึ้นผ่านประสบการณ์ทั้งทางตรง และทางอ้อม ของบุคคลเป็นระยะเวลาอันยาวนาน ประกอบกับ
ค่านิยม และความคาดหวังทางสังคมจนกลายเป็นลักษณะนิสัยเฉพาะตัวที่คงทนถาวรของบุคคล
ในขณะที่การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียน เป็นความเชื่อของบุคคลในการ

รับรู้ถึงความสามารถของตนในด้านการกำกับตนเองด้านการเรียนรู้ บุคคลจะประเมินการรับรู้ในความสามารถของตนผ่านกระบวนการปัญญา การประเมินความสามารถในการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนของบุคคลเป็นเพียงการประเมินจากพฤติกรรมที่บุคคลรับรู้ ไม่ได้เป็นการประเมินความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนตามสิ่งที่บุคคลปฏิบัติจริง ดังนั้นจึงมีโอกาสที่บุคคลจะประเมินความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนของตนเกินกว่า หรือต่ำกว่าความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนของตนในความเป็นจริง

นอกจากเหตุผลที่กล่าวไปแล้ว จากการศึกษา Henri และ Clarry (Henri & Clarry, 1995) และ David C. Watson (2000) ที่พบว่า บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกมีสัมพันธ์ทางลบกับการผัดวันประกันพรุ่ง ในทุกด้านย่อย ในขณะที่ตัวแปรด้าน ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียน ผู้วิจัยพบว่า ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียนมีเพียงองค์ประกอบย่อยเฉพาะด้านด้านการศึกษาค้นคว้า (ดูอภิปรายผลจากการอภิปรายผลสมมติฐานที่ศึกษาเพิ่มเติม)

อภิปรายผลสมมติฐานที่ศึกษาเพิ่มเติม

การศึกษาเพิ่มเติมที่ 1 วิเคราะห์หาตัวแปรที่สามารถทำนายการผัดวันประกันพรุ่งโดยจำแนกองค์ประกอบของการรับรู้ความสามารถในตน และการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียน และแยกประเภทบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ

จากผลการวิจัย พบว่าองค์ประกอบของการรับรู้ความสามารถในตนแต่ละด้าน และองค์ประกอบของการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียนแต่ละด้าน และประเภทบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ แต่ละประเภท ร่วมกันทำนายการผัดวันประกันพรุ่ง โดยสามารถเขียนสมการในการทำนายการผัดวันประกันพรุ่งได้ดังนี้

การผัดวันประกันพรุ่ง = $-.511$ (บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึก) - $.198$ (การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียนด้านการศึกษาค้นคว้า) + $.159$ (การรับรู้ความสามารถในตนด้านการคงอยู่) + $.152$ (บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์)

จากสมการดังกล่าวข้างต้น พบว่า ตัวแปรบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึก ตัวแปรการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียนด้านการศึกษาค้นคว้า ตัวแปรการรับรู้ความสามารถในตนด้านการคงอยู่ และตัวแปรบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทาง

อารมณ์ สามารถอธิบายความแปรปรวนในตัวแปรการผัดวันประกันพรุ่ง ได้ร้อยละ 53.29 ตัวแปรทั้ง 4 ตัวนี้สามารถทำนายตัวแปรการผัดวันประกันพรุ่งได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยตัวแปรด้านบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ ด้านการมีจิตสำนึก มีอิทธิพลต่อตัวแปรการผัดวันประกันพรุ่งมากที่สุดโดยมีอิทธิพลเท่ากับ $-.511$ ตัวแปรด้านการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียนด้านการศึกษาค้นคว้ามีอิทธิพลต่อตัวแปรการผัดวันประกันพรุ่งมากเป็นอันดับที่ 2 โดยมีอิทธิพลเท่ากับ $-.198$ ตัวแปรด้านการรับรู้ความสามารถในตนเองด้านการคงอยู่ และตัวแปรด้านบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีอิทธิพลต่อตัวแปรการผัดวันประกันพรุ่งมากเป็นอันดับที่ 3 และ 4 โดยมีอิทธิพลเท่ากับ $+.159$ และ $+.152$ ตามลำดับ โดยตัวแปรทั้งหมดต่างมีอิทธิพลต่อตัวแปรการผัดวันประกันพรุ่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ สามารถอธิบายได้ว่า ตัวแปรบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ ด้านการมีจิตสำนึก ตัวแปรการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียนด้านการศึกษา ค้นคว้า ตัวแปรการรับรู้ความสามารถในตนเองด้านการคงอยู่ และตัวแปรบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ สามารถทำนายการผัดวันประกันพรุ่งได้ทั้งสิ้นร้อยละ 53.29 ดังนั้นหากต้องการทราบถึงความเข้มข้นของระดับการผัดวันประกันพรุ่งของบุคคล ๆ หนึ่ง บุคคลสามารถนำผลการสำรวจบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึก การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียนด้านการศึกษาค้นคว้า การรับรู้ความสามารถในตนเองด้านการคงอยู่ และบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์มาใช้ในการคำนวณหาค่าระดับการผัดวันประกันพรุ่งของบุคคลได้ อย่างไรก็ตามตัวแปรบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึก ตัวแปรการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียนด้านการศึกษาค้นคว้า ตัวแปรการรับรู้ความสามารถในตนเองด้านการคงอยู่ และตัวแปรบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ สามารถทำนายระดับการผัดวันประกันพรุ่งได้เพียงร้อยละ 53.29 ดังนั้นบุคคลควรพิจารณาตัวแปรอื่น ๆ ที่เพิ่มเติมเพื่อใช้ทำนายการผัดวันประกันพรุ่งได้ถูกต้องมากยิ่งขึ้น

จากผลการวิจัยผู้วิจัยสามารถอธิบายผลการวิจัยได้ดังนี้ การที่ตัวแปรบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกสามารถนำมาใช้ทำนายตัวแปรผัดวันประกันพรุ่งได้มากที่สุดเป็นเพราะว่า องค์ประกอบของผัดวันประกันพรุ่ง และองค์ประกอบของบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบในบางด้านมีองค์ประกอบเหมือนกัน คือ ในด้านของการทำงานให้เสร็จตามแผนที่ได้วางเอาไว้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Costa and McCrae's (1992) ที่พบว่า บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึก ในด้านของความมีวินัยในตนเอง อีกทั้ง Schouwenburg (2004) ยังระบุว่า การผัดวันประกันพรุ่งประกอบไปด้วยลักษณะที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกในด้านของการขาดการควบคุมตนเอง อีกทั้งจากงานวิจัยของ David C. Watson (2000)

พบว่า บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการผัดวันประกันพรุ่ง ในทุกด้านย่อย ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวมาเป็นปัจจัยที่ทำให้ตัวแปรบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกสามารถนำมาใช้ทำนายตัวแปรผัดวันประกันพรุ่งได้มากที่สุด

ตัวแปรที่สามารถทำนายตัวแปรผัดวันประกันพรุ่งได้เป็นอันดับ 2 คือ การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียนด้านการศึกษาค้นคว้า ซึ่งเป็นตัวแปรในด้านย่อยของตัวแปรความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียน และตัวแปรนี้เองที่ทำให้ตัวแปรความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียนสามารถใช้ทำนายตัวแปรผัดวันประกันพรุ่งได้ โดยองค์ประกอบด้านการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียนด้านการศึกษาค้นคว้าเป็นปัจจัยช่วยให้องค์ประกอบด้านการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียนสามารถใช้ในการทำนายตัวแปรผัดวันประกันพรุ่งได้ถึงร้อยละ 62.86 หลังจากพบผลของการวิจัยดังกล่าวผู้วิจัยได้ย้อนกลับไปดูข้อกระทงของมาตรการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านในด้านองค์ประกอบย่อยการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียนด้านการศึกษาค้นคว้าพบว่า ในด้านองค์ประกอบย่อยนี้ ข้อความในข้อกระทงส่วนใหญ่จะเป็นไปในการควบคุมตนเองให้ตั้งใจเรียนไม่ว่าจะอยู่ในอารมณ์ หรือสภาวะการในรูปแบบใด ซึ่งข้อกระทงเหล่านี้สอดคล้องกับมาตรการผัดวันประกันพรุ่ง

ตัวแปรต่อมาเป็นตัวแปรที่สามารถใช้ทำนายตัวแปรผัดวันประกันพรุ่งได้เป็นอันดับที่ 3 และ 4 คือตัวแปรการรับรู้ความสามารถในตนเองด้านการคงอยู่ และตัวแปรบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ซึ่งทางผู้วิจัยขออนุญาตอธิบายถึงตัวแปรบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ก่อน

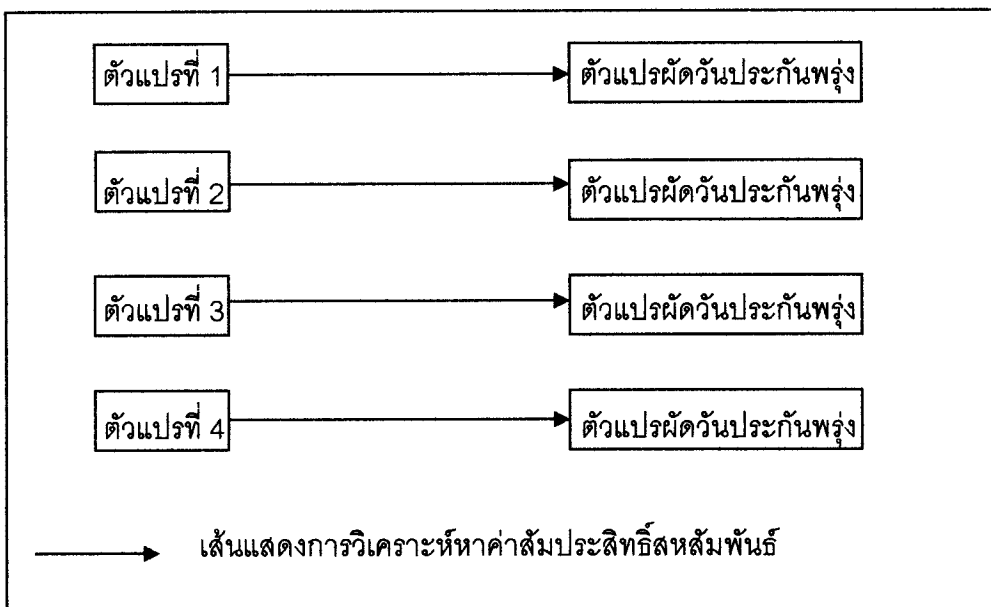
อารมณ์ทางลบเป็นอารมณ์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์เป็นอย่างมาก ซึ่งอารมณ์เหล่านี้จะทำให้บุคคลรู้สึกความหงุดหงิด ความขุ่นเคือง วิตกกังวล ตึงเครียด กระสับกระส่าย และตื่นตระหนกเมื่อประสบกับสถานการณ์ฉุกเฉิน ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถส่งผลให้บุคคลเกิดพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อบุคคลประสบสิ่งเร้าที่ทำให้ตนรู้สึกแ่ หรืองานที่ทำอยู่มีความยากในระดับที่ค่อนข้างสูง ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งได้

ตัวแปรสุดท้ายที่สามารถอธิบายตัวแปรผัดวันประกันพรุ่งได้คือ ตัวแปรการรับรู้ความสามารถในตนเองด้านการคงอยู่ ในด้านตัวแปรนี้เป็นที่น่าตกใจมากที่สุดที่ผลของการวิจัย พบว่าตัวแปรนี้ส่งอิทธิพลต่อตัวแปรผัดวันประกันพรุ่งในทางบวกทั้งที่จากผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พบว่าตัวแปรการรับรู้ความสามารถในตนเองด้านการคงอยู่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ทางลบ ($r = -.247$) ซึ่งผู้วิจัยได้ตรวจสอบเพื่อหาสาเหตุของความผิดปกตินี้พบว่าหากนำ ตัวแปรการรับรู้ความสามารถในตนเองด้านการ

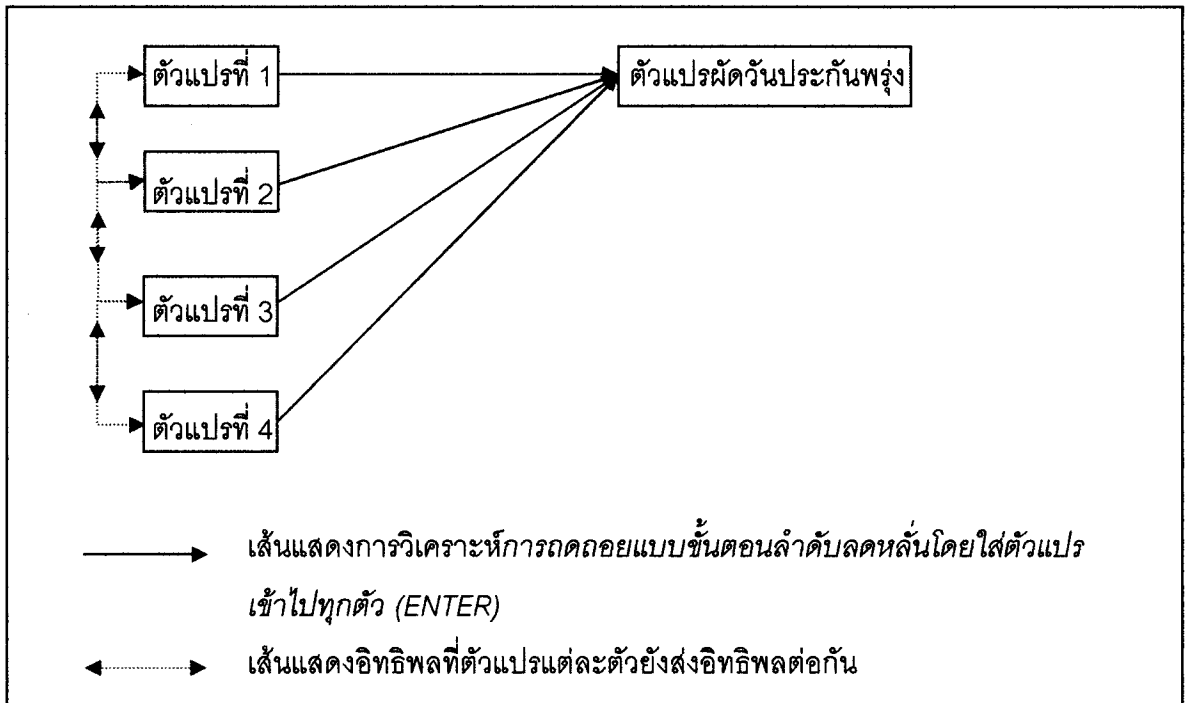
คงอยู่มาใช้ทำนายตัวแปรผัดวันประกันพรุ่งเพียงตัวแปรเดียว ค่าของอิทธิพลในการทำนายจะ สอดคล้องกับค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ คือ ทั้งค่าของอิทธิพลในการทำนายและค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ของตัวแปรการรับรู้ความสามารถในตนด้านการคงอยู่มีทิศทางเป็นในทางลบเหมือนกัน เมื่อเป็นเช่นนี้ผู้วิจัยจึงทดลองจับคู่ให้ ตัวแปรการรับรู้ความสามารถในตนด้านการคงอยู่กับตัวแปรอื่น ๆ ร่วมกันทำนายตัวแปรผัดวันประกันพรุ่งเพื่อศึกษาว่าตัวแปรใดที่ส่งผลให้ตัวแปรการรับรู้ ความสามารถในตนด้านการคงอยู่มีอิทธิพลจากทางลบกลายมาเป็นอิทธิพลทางบวกแทน ซึ่งผู้วิจัย พบว่าตัวแปรบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกเป็นตัวแปรที่ส่งอิทธิพลทำให้ตัวแปรการ รับรู้ความสามารถในตนด้านการคงอยู่มีอิทธิพลจากทางลบกลายมาเป็นอิทธิพลทางบวกแทน เมื่อ เป็นเช่นนี้ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานว่า ตัวแปรการรับรู้ความสามารถในตนด้านการคงอยู่ส่งอิทธิพลไปให้ ตัวแปรบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกจนทำให้อิทธิพลในการทำนายของตัวแปรการ รับรู้ความสามารถในตนด้านการคงอยู่ต่อตัวแปรผัดวันประกันพรุ่งจากลบเป็นบวกโดยอิทธิบายได้ ตามหลักสถิติดังนี้

ตามหลักสถิติการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จะเป็นไปในรูปแบบของการวิเคราะห์ แบบ 1 ต่อ 1 (ดูแผนภาพที่ 4.1 ประกอบ) ไม่เหมือนกับการวิเคราะห์การถดถอยแบบขั้นตอนลำดับ ลดหลั่นโดยใส่ตัวแปรเข้าไปทุกตัว (ENTER) ที่ตัวแปรแต่ละตัวยังส่งอิทธิพลต่อกัน (ดูแผนภาพที่ 4.2 ประกอบ)

แผนภาพที่ 4.1 แผนภาพแสดงรูปแบบของการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์



แผนภาพที่ 4.2 แผนภาพแสดงรูปแบบของการวิเคราะห์การถดถอยแบบขั้นตอนลำดับลดหลั่นโดยใส่ตัวแปรเข้าไปทุกตัว (ENTER)



เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ว่า ตัวแปรการรับรู้ความสามารถในตนด้านการคงอยู่ส่งอิทธิพลไปให้ตัวแปรบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกจนทำให้อิทธิพลในการทำนายของตัวแปรการรับรู้ความสามารถในตนด้านการคงอยู่ต่อตัวแปรผัดวันประกันพรุ่งจากลบเป็นบวก ผู้วิจัยได้พิจารณาค่าความถดถอยระหว่างตัวแปรการรับรู้ความสามารถในตนด้านการคงอยู่กับตัวแปรผัดวันประกันพรุ่งพบว่าตัวแปรการรับรู้ความสามารถในตนด้านการคงอยู่มีอิทธิพลต่อตัวแปรผัดวันประกันพรุ่งที่ระดับ .247 เมื่อพิจารณาค่าความถดถอยระหว่างตัวแปรบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกกับตัวแปรผัดวันประกันพรุ่ง พบว่าตัวแปรบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกมีอิทธิพลต่อตัวแปรผัดวันประกันพรุ่งที่ระดับ อยู่ที่ -.637 แต่เมื่อพิจารณาค่าความถดถอยระหว่างตัวแปรการรับรู้ความสามารถในตนด้านการคงอยู่ และตัวแปร บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกกับตัวแปร ผัดวันประกันพรุ่ง พบว่าค่าของอิทธิพลของตัวแปร การรับรู้ความสามารถในตนด้านการคงอยู่ต่อตัวแปร ผัดวันประกันพรุ่งเปลี่ยนไปอยู่ที่ระดับ .139 ต่อมาผู้วิจัยได้วิเคราะห์ถึงระดับอิทธิพลส่งผ่านของตัวแปรการรับรู้ความสามารถในตนด้านการคงอยู่ ต่อตัวแปรบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึก พบว่า ระดับอิทธิพลส่งผ่านของตัวแปรการรับรู้ความสามารถในตนด้านการคงอยู่ ต่อตัวแปรบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกอยู่ที่ระดับ -.386 และเมื่อใช้สถิติ Sobel test ในการ

ทดสอบหาค่าอิทธิพลส่งผ่านของตัวแปรการรับรู้ความสามารถในตนด้านการคงอยู่ไปที่ตัวแปรบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึก พบว่าค่าความถดถอยระหว่างตัวแปรการรับรู้ความสามารถในตนด้านการคงอยู่ และตัวแปรบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึก กับตัวแปรผัดวันประกันพรุ่ง ตัวแปรการรับรู้ความสามารถในตนด้านการคงอยู่ จะทำการส่งผ่านอิทธิพลไปให้กับตัวแปรบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกจริงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=.000063$) โดยค่าส่งผ่านอยู่ที่ระดับ $-.3834$ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่าสาเหตุที่ทำให้ตัวแปรการรับรู้ความสามารถในตนด้านการคงอยู่ส่งอิทธิพลทางบวกไปยังตัวแปรผัดวันประกันพรุ่งมีสาเหตุจากการที่ตัวแปรการรับรู้ความสามารถในตนด้านการคงอยู่ส่งผ่านอิทธิพลในการทำนายไปยังตัวแปรบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกเป็นจำนวนมากจนส่งผลให้อิทธิพลของตัวแปรการรับรู้ความสามารถในตนด้านการคงที่ส่งไปยังตัวแปรผัดวันประกันพรุ่งมีอิทธิพลจากทางลบกลายเป็นอิทธิพลทางบวก

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยที่สามารถทำนายการผัดวันประกันพรุ่งได้ และใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งต่อไป

สมมติฐานการวิจัย

1. การรับรู้ความสามารถในตนเองมีสหพันธ์ทางลบกับการผัดวันประกันพรุ่ง
2. การรับรู้ความสามารถในการทำกับตนเองด้านการเรียนมีสหพันธ์ทางลบกับการผัดวันประกันพรุ่ง
3. บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึก (conscientiousness) มีสหพันธ์ทางลบกับการผัดวันประกันพรุ่ง
4. บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (neuroticism) มีสหพันธ์ทางบวกกับการผัดวันประกันพรุ่ง
5. การรับรู้ความสามารถในตนเอง การรับรู้ความสามารถในการทำกับตนเองด้านการเรียน และบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ สามารถร่วมกันทำนายการผัดวันประกันพรุ่งได้

กลุ่มตัวอย่าง

นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-5 จำนวน 200 คน แบ่งเป็นเพศหญิง 117 คน และเพศชาย 83 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. มาตรฐานการรับรู้ความสามารถในตนเอง
2. มาตรฐานการรับรู้ความสามารถในการทำกับตนเองทางการเรียน
3. มาตรฐานบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ
4. มาตรฐานการผัดวันประกันพรุ่ง

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ผู้ทดลองขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้ร่วมการทดลองตอบแบบสอบถามตามชุดของแบบสอบถามที่ได้รับ
3. ผู้ทดลองเก็บแบบสอบถาม รวมทั้งตรวจสอบว่าผู้ร่วมการทดลองตอบแบบสอบถามครบทุกข้อกระทงหรือไม่
4. ผู้ทดลองนำข้อมูลที่ได้มาสรุป และวิเคราะห์ผลการทดลอง

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยนี้ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS for windows สมมติฐานที่ 1, 2, 3, 4 มีการคำนวณและวิเคราะห์ค่าสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานด้วยวิธีการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

สมมติฐานที่ 5 มีการคำนวณและวิเคราะห์ค่าสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานด้วยวิธีการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression Analysis) ของตัวแปรการรับรู้ความสามารถในตนเอง การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียน และบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ ในการร่วมกันทำนายการผัดวันประกันพรุ่ง

ผลการวิจัย

1. การรับรู้ความสามารถในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบเชิงเส้นตรงกับการผัดวันประกันพรุ่งในระดับปานกลาง ($r = -.472, p < .01$) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .000
2. การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนมีความสัมพันธ์ทางลบเชิงเส้นตรงกับการผัดวันประกันพรุ่งในระดับสูง ($r = -.529, p < .01$) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .000
3. บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกมีความสัมพันธ์ทางลบเชิงเส้นตรงกับการผัดวันประกันพรุ่งในระดับสูง ($r = -.637, p < .01$) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .000
4. บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกเชิงเส้นตรงกับการผัดวันประกันพรุ่งในระดับต่ำ ($r = .241, p < .01$) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01

5. ตัวแปรอิสระมีความสัมพันธ์กับตัวแปรการผัดวันประกันพรุ่ง ได้ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .704 ขนาดของความสัมพันธ์สูงและต่างจาก 0 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ($F = 26.96$, $df = 199$, $p = .000$) ตัวแปรอิสระทั้งหมดสามารถอธิบายความแปรปรวนในตัวแปรการผัดวันประกันพรุ่งได้ร้อยละ 49.56 โดยตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพลต่อการผัดวันประกันพรุ่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติมีจำนวน 2 ตัวแปร ได้แก่ การรับรู้ความสามารถในด้านการกำกับตนเองทางด้านการเรียน และบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ ด้านการมีจิตสำนึก

อภิปรายผลการวิจัย

1. การรับรู้ความสามารถในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบเชิงเส้นตรงกับการผัดวันประกันพรุ่ง อธิบายได้ว่าบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถในตนเองสูงจะมีความเชื่อมั่นว่าตนสามารถกระทำงานต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ ดังนั้นในการทำงานต่าง ๆ บุคคลจะมีแนวโน้มที่ทำงานนั้นทันที ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง ซึ่งต่างจากบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถในตนเองต่ำ จะไม่ทำงานนั้นทันที เพราะไม่เชื่อว่าตนเองสามารถทำได้ กล่าวความล้มเหลวที่จะตามมา ทำให้บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถในตนเองต่ำ มีแนวโน้มจะผัดวันประกันพรุ่งสูง

2. การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนมีความสัมพันธ์ทางลบเชิงเส้นตรงกับการผัดวันประกันพรุ่ง อธิบายได้ว่า ในการวิจัยนี้เป็นการเก็บกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิต ซึ่งงานต่าง ๆ ของนิสิตส่วนใหญ่จะมาจากการเรียน ดังนั้นบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนสูงจะมีแนวโน้มที่จะทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ จึงมีการผัดวันประกันพรุ่งต่ำ สำหรับบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนต่ำ ก็จะมีแนวโน้มผัดวันประกันพรุ่งสูง เพราะไม่มีความสามารถในการทำงานที่ได้รับมอบหมายนั้น

3. บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกมีความสัมพันธ์ทางลบเชิงเส้นตรงกับการผัดวันประกันพรุ่ง อธิบายได้ว่าบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกนั้นประกอบไปด้วยพฤติกรรมที่ตรงข้ามกับการผัดวันประกันพรุ่ง กล่าวคือหากบุคคลมีพฤติกรรมที่มาจากบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึก เช่น การมีระเบียบ การมีวินัยในตนเอง การมีความต้องการสัมฤทธิ์ผล เป็นต้น บุคคลมีแนวโน้มที่จะไม่ผัดวันประกันพรุ่ง

4. บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกเชิงเส้นตรงกับการผัดวันประกันพรุ่ง อธิบายได้ว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์สูง มีแนวโน้มที่จะวิตกกังวลสูง มีความหุนหันพลันแล่น และมีความเปราะบางทางอารมณ์ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้จะส่งผลให้บุคคลล้มเลิกงานที่กำลังทำอยู่ได้ง่าย หรือถูกยั่วเย้าไปตามสิ่ง

เราอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากการทำงานได้ง่าย ทำให้เกิดการผัดวันประกันพรุ่งขึ้น ส่วนบุคคลที่มีบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ต่ำ ก็มีแนวโน้มที่จะจดจ่อกับงานที่ทำอยู่ได้มากกว่าจึงผัดวันประกันพรุ่งน้อย

5. การรับรู้ความสามารถในด้านการกำกับตนเองทางการเรียน และบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ ด้านการมีจิตสำนึกมีอิทธิพลต่อการผัดวันประกันพรุ่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อธิบายได้ว่าการมีการรับรู้ความสามารถในด้านการกำกับตนเองทางการเรียนสูง จะทำให้บุคคลเชื่อมั่นว่าตนสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ มีกลยุทธ์ในการเรียนต่าง ๆ ที่สามารถนำมาใช้เพื่อให้งานได้เสร็จตามเป้าหมาย ประกอบกับการมีบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ ด้านการมีจิตสำนึกสูง จะส่งผลให้มีความสามารถในการกำกับตนเองสูง มีระเบียบวินัยในตนเอง และใฝ่ความสำเร็จ ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยที่เอื้อให้บุคคลไม่ผัดวันประกันพรุ่ง ดังนั้นตัวแปรทั้งสองนี้จึงมีความสามารถในการทำนายการผัดวันประกันพรุ่งได้ โดยหากบุคคลมีคะแนนในตัวแปรทั้งสองนี้สูงก็จะมี การผัดวันประกันพรุ่งน้อยกว่าบุคคลที่มีคะแนนในตัวแปรทั้งสองต่ำ

ข้อเสนอแนะ

1. หากต้องการศึกษาเพิ่มเติม อาจศึกษาโดยเพิ่มตัวแปรอื่น ๆ ที่น่าจะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการผัดวันประกันพรุ่งได้เข้าไป เช่น ความขี้เกียจ (Laziness) การมีสติ (Mindfulness) หรือพฤติกรรมการมองอนาคต (Future orientation)
2. ลดตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ซับซ้อนกันมาก ซึ่งในการวิจัยนี้ได้แก่ การรับรู้ความสามารถในตน และบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบด้านมีจิตสำนึก
3. ศึกษาตัวแปรบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกโดยจำแนกเป็น 6 ด้านย่อย เพื่อที่จะได้ทราบแน่ชัดว่าในแต่ละด้านย่อยของตัวแปรบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกมีประสิทธิภาพในการทำนายการผัดวันประกันพรุ่งแตกต่างกันมากน้อยเพียงใด
4. ลดจำนวนข้อกระทงให้เหลือน้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เพื่อขจัดปัญหาการมีข้อกระทงมากเกินไปซึ่งส่งผลต่อสมมติในการทำแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่าง
5. การศึกษานี้จำกัดอยู่เพียงประชากรที่เป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ดังนั้นหากต้องการศึกษาเพิ่มเติมอาจขยายขอบเขตการศึกษาออกไปถึงกลุ่มประชากรที่ใหญ่ขึ้น หรือจำแนกตามวัย เช่น วัยเด็ก วัยรุ่น หรือวัยผู้ใหญ่ เป็นต้น

รายการอ้างอิง

รายการอ้างอิงภาษาไทย

ภรณ์ ดวงเพชร. (2550). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพตามแนวบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและความผูกพันกับองค์กร*. วิทยานิพนธ์ มหาวิทยาลัยมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อนันต์ ดุลยพีรดิศ. (2547). *ความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน และนิสัยในการเรียนของนิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน*. วิทยานิพนธ์ มหาวิทยาลัยมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิงภาษาอังกฤษ

- Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*, 4. New York: Academic Press, pp. 71-81
- Bosscher, R.J. and Smit, J.H. (1998). *Confirmatory factor analysis of the General Self-Efficacy Scale*. *Behavior Research and Therapy*, 36, 339-343.
- California Polytechnic State University (2010). *Procrastination*. Retrieved August 17, 2010, from <http://www.sas.calpoly.edu/asc/ssl/procrastination.html>
- Caprara, G. V., Fida, R., Vecchione, M., Del Bove, G., Vecchio, G. M., Barbaranelli, C., & Bandura, A. (2008). *Longitudinal analysis of the role of perceived efficacy for self-regulated learning in academic continuance and achievement*. *Journal of Educational Psychology*, 100, 525-534.
- Corey, G. (2008). *Theory & Practice of Group Counseling (6th ed.)*. Belmont, CA: THOMSON.
- Ferrari, J., & Tice, D. (2000). *Procrastination as a self-handicap for men and women: A task avoidance strategy in a laboratory setting*. *Journal of Research in Personality*, 34, 73-83.
- Harvill, R., Masson, R., & Jacob, E. (2009). *Group Counseling : Strategies and skills (6th ed.)*. Belmont, CA: THOMSON.
- Klassen, R.M., Krawchuk, L.L., Rajani, S. (2008). *Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination*. *Contemporary Educational Psychology*, 33, 915-931.
- Knaus, W. (2010). *End procrastination now*. New York: McGraw-Hill.
- Marano, H.E. (2010), *Procrastination: Ten Things to Know*. Retrieved August 17, 2010, from <http://www.psychologytoday.com/articles/200308/procrastination-ten-things-know>
- Ormrod, J.E. (2004). *Human learning (4th ed.)*. Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). *Doing the Things We Do: A Grounded Theory of Academic Procrastination*. *Journal of Educational Psychology*, 99, 12-25.

- Sirois et al. (2003). *"I'll look after my health, later": an investigation of procrastination and health*. *Personality and Individual Differences*, 35, 1167-1184.
- Steel, P. (2007). *The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure*. *Psychological Bulletin*, 133, 65–94.
- Watson, D. C. (2001). *Procrastination and the five-factor model: A facet level analysis*. *Personality & Individual Differences*, 30, 149-158.
- Wohl, M.J.A. (2010). *I forgive myself, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination*. *Personality and Individual Differences*, 48, 803-808.
- Wolt, C.A. (2003). *Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective*. *Journal of educational psychology*, 95, 179-187.
- Zimmerman, B.J., & Kitsantas, A. (2005). *Homework practices and academic achievement: The mediating role of self-efficacy and perceived responsibility beliefs*. *Contemporary Educational Psychology*, 30, 397-417.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

แบบวัดฉบับสมบูรณ์ที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ

แบบสอบถามความรู้สึกรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ

๑๑ * ๑๔

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

1. ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
2. ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้สึกรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ

โปรดอ่านคำชี้แจงการตอบของแต่ละตอนก่อนลงมือทำ และกรุณาตอบทุกข้อเพื่อให้ได้ข้อมูลสมบูรณ์สำหรับนำไปวิเคราะห์ คำตอบที่ถูกต้องในแต่ละข้อ คือคำตอบที่ตรงกับตัวตนที่แท้จริงของท่าน และผู้วิจัยรับรองว่าท่านจะไม่ได้รับผลกระทบใด ๆ จากการวิจัยครั้งนี้

()

ผู้วิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

โปรดเติมคำหรือข้อความลงในช่องว่างหรือทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงสำหรับท่าน

- | | |
|--|---------|
| 1. รหัสประจำตัวนิสิต | ID |
| 2. เพศ หญิง ชาย | Sex |
| 3. อายุ ปี | Age |
| 4. ชั้นปีที่ 1 2 3 4 5 6 | Year |
| 5. คณะ | Faculty |
| 6. ชุดที่ได้รับ A B C D E F G | |

ตอนที่ 2

มาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง

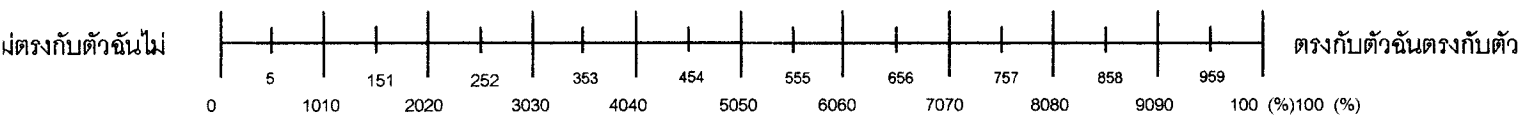
1. ถ้าฉันวางแผนขึ้นมา ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถลงมือตามแผนที่วางไว้ได้สำเร็จ



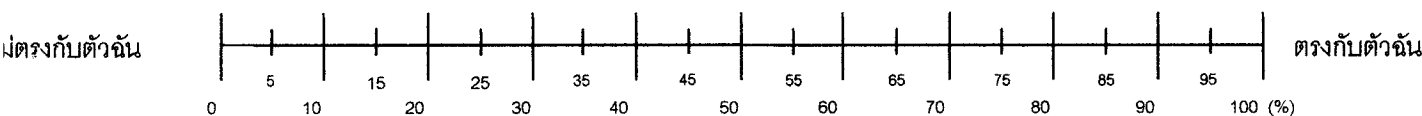
2. ถ้าฉันล้มเหลวในครั้งแรก ฉันจะพยายามต่อไปอย่างไม่ลดละจนกว่าทุกอย่างจะดีขึ้น



3. ฉันมักไม่สมหวังในสิ่งที่ฉันปรารถนาเป็นอย่างยิ่งเสมอ



4. ฉันจะไม่เริ่มทำอะไรใหม่ ๆ ถ้าฉันรู้สึกว่ามันเป็นสิ่งที่ยุ่งยาก ซับซ้อนเกินไป



5. แม้จะเป็นงานที่ไม่พึงปรารถนา ฉันก็จะสู้ต่อไปจนกว่างานนั้นจะสำเร็จลุล่วง



6. ฉันจัดการกับปัญหาในชีวิตของฉันได้ไม่ดีเท่าที่ควร



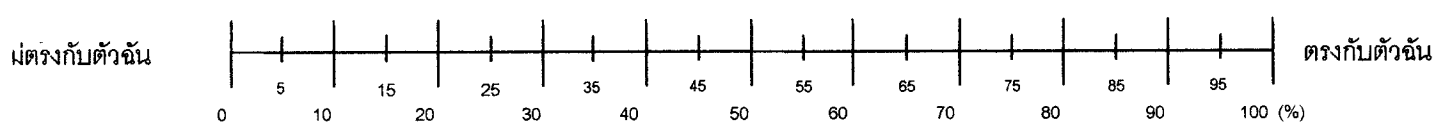
7. ถ้าฉันตัดสินใจทำอะไรแล้ว ฉันจะทำแน่นอน



8. ถ้าฉันทำผิดพลาด ฉันจะพยายามมากยิ่งขึ้น



9. ฉันจะไม่เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ถ้าฉันคิดว่ามันยากจนเกินไป

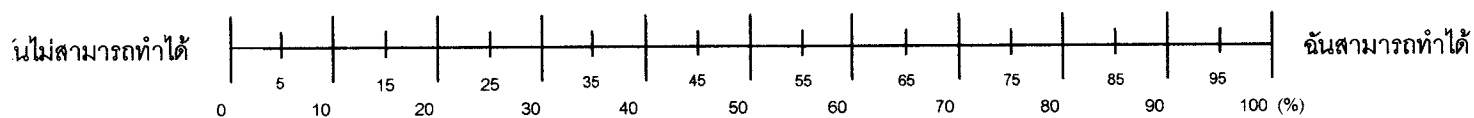


10. ฉันสงสัยในความสามารถของตนเอง

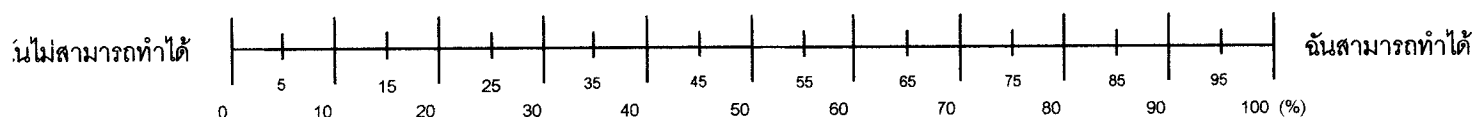


มาตรวัดความสามารถในการรับรู้การกำกับตนเองด้านการเรียนรู้

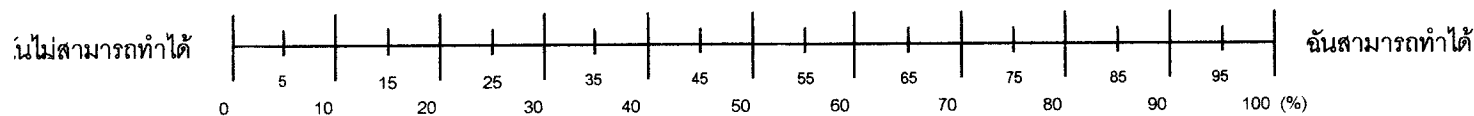
1. เมื่อฉันรู้ตัวว่าฉันกำลังขาดสมาธิในการอ่านหนังสือ ฉันสามารถรวบรวมสมาธิใหม่และทำความเข้าใจเนื้อหาจนจบได้



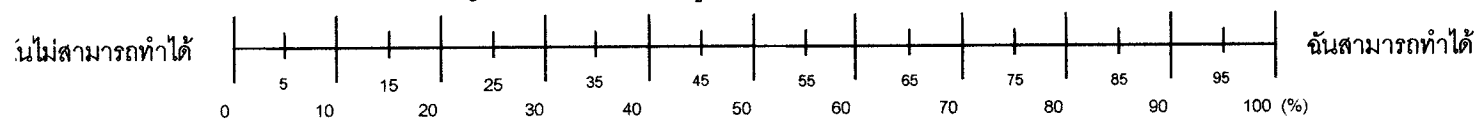
2. เมื่อฉันไม่เข้าใจบทเรียนที่อาจารย์สอน ฉันสามารถทำความเข้าใจในบทเรียนนั้นก่อนจะถึงการเรียนครั้งหน้าได้



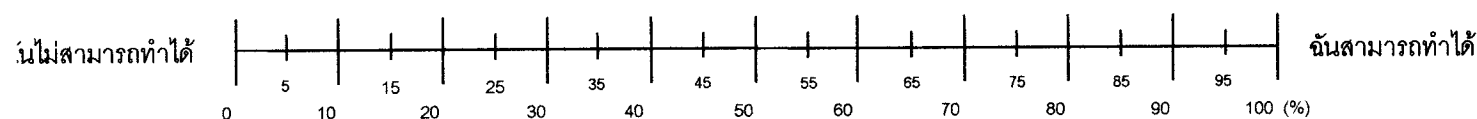
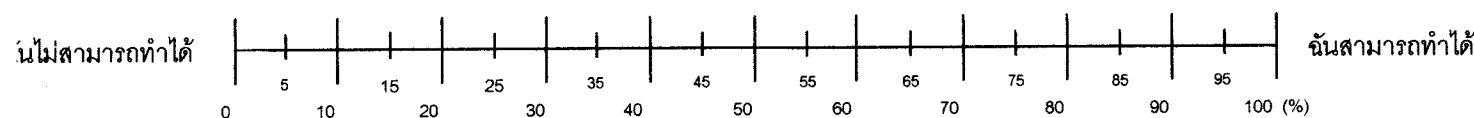
3. เมื่อเนื้อหาที่เรียนมีความสลับซับซ้อนมาก ฉันสามารถทำสรุปย่อเนื้อหาให้ง่ายต่อความเข้าใจ ก่อนถึงเวลาเรียนวิชานี้ครั้งถัดไปได้



4. แม้ฉันจะกำลังประสบปัญหาที่ทำให้หนักใจอยู่ ฉันสามารถกำกับตนเองให้ทำงานเสร็จทันเวลาได้



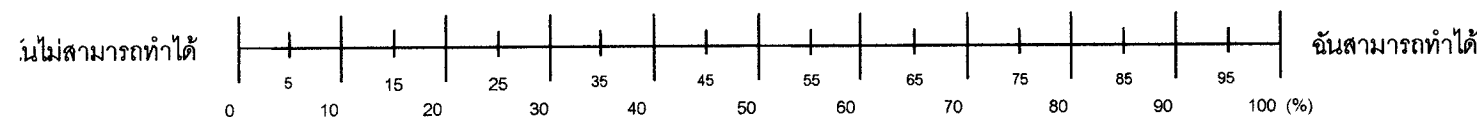
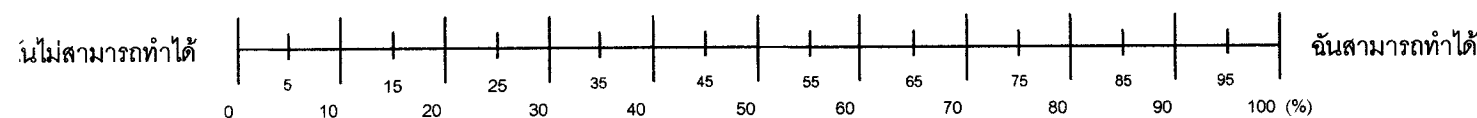
5. ฉันสามารถหาเขียนบทความที่มีใจความกระชับ และเรียบเรียงเนื้อหาได้เป็นอย่างดีภายในคืนเดียว



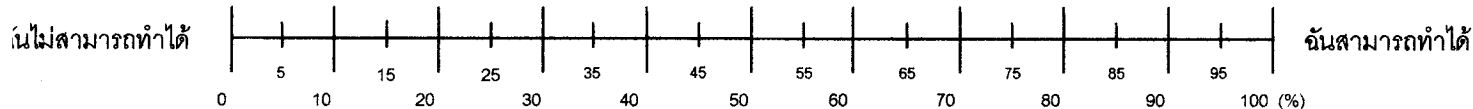
6. ฉันสามารถเชื่อมโยงรายละเอียดที่เฉพาะเจาะจงของมโนทัศน์ต่าง ๆ เข้าด้วยกัน เพื่อให้สะดวกในการจำได้

7. เมื่อผลสอบออกมาแล้ว ฉันสามารถคาดคะเนคำถามที่อาจจะมีในการสอบคราวหน้า เพื่อจะทำให้ได้คะแนนดีขึ้นมากได้

8. หากสมุดโน้ตของฉันมีเนื้อหาการเรียนที่วุ่นวายจนยากจะเข้าใจ ฉันสามารถแก้ไขและคัดลอกเนื้อหาที่นั้นขึ้นมาใหม่ให้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น



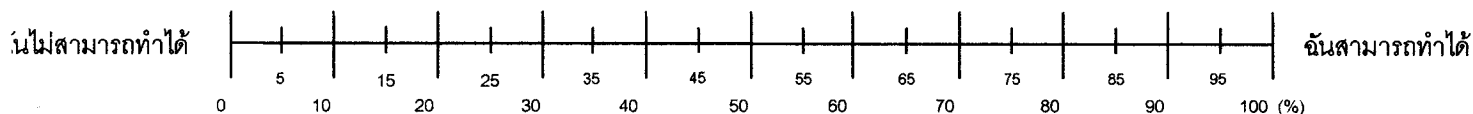
9. ถึงฉันจะเหนื่อยและยังเขียนงานไม่เสร็จ แต่ฉันก็สามารถหาวิธีจูงใจตนเองให้ทำงานจนสำเร็จได้



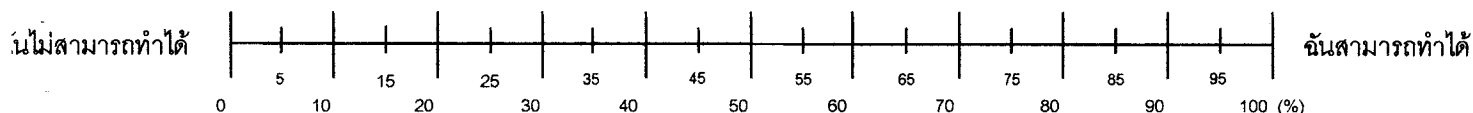
10. เมื่อวิชาที่เรียนครอบคลุมเนื้อหาเป็นจำนวนมาก ฉันสามารถสรุปเนื้อหาที่เรียนทั้งหมดให้เหลือเพียงเนื้อหาที่สำคัญ ๆ ได้



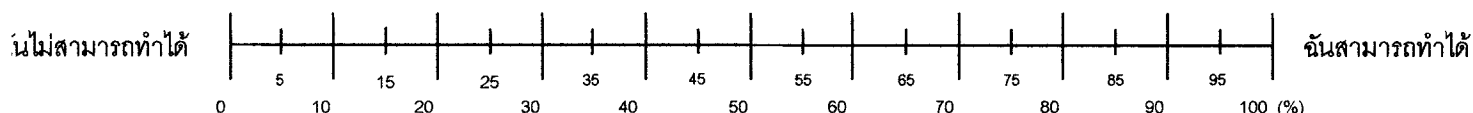
11. ฉันสามารถเปลี่ยนระดับความสำคัญของกิจวัตรหรือภารกิจอื่นๆ เพื่อให้มีเวลาเพียงพอสำหรับการเรียนได้



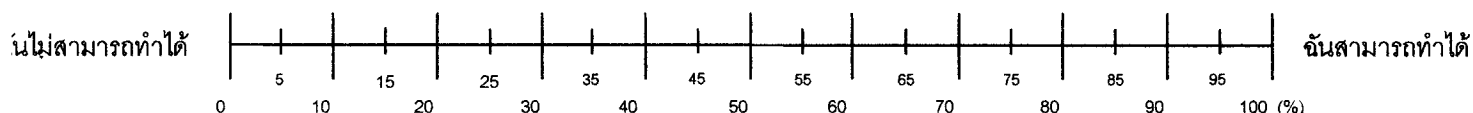
12. ฉันสามารถคิดศิรัวีรต์หรือตัวอย่างที่จะช่วยฉันในการจดจำแนวคิดเชิงนามธรรมได้



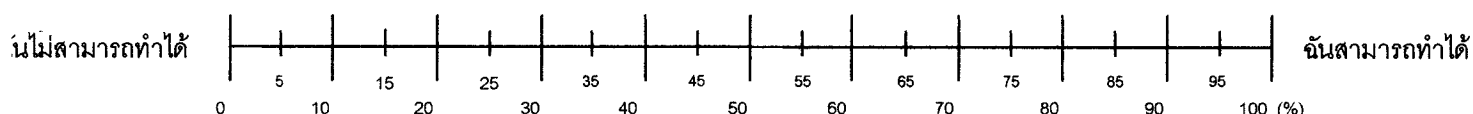
13. ฉันสามารถหาวิธีจูงใจตนเองให้อ่านตำราอันแสนน่าเบื่อที่อาจารย์มอบหมายได้จนจบ



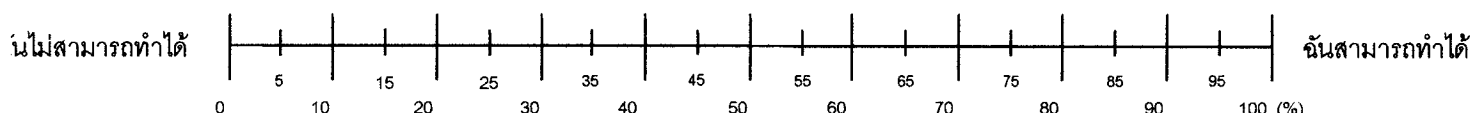
14. เมื่อฉันทราบล่วงหน้าว่าฉันจะต้องเคร่งเครียดในการอ่านหนังสือสอบในช่วงใกล้สอบ ฉันสามารถเริ่มเตรียมตัวสอบให้เร็วขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงการอ่านหนังสืออย่างเร่งรีบได้



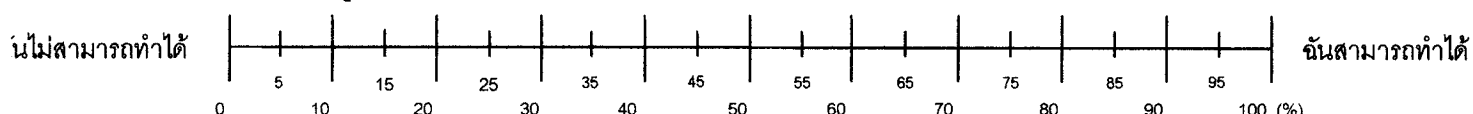
15. เมื่อฉันพบว่างานเขียนที่ออกมาสับสนและต้องทำใหม่ ฉันสามารถเลือกกำหนดการอื่นเพื่อจัดการงานนั้นให้เสร็จสมบูรณ์ได้



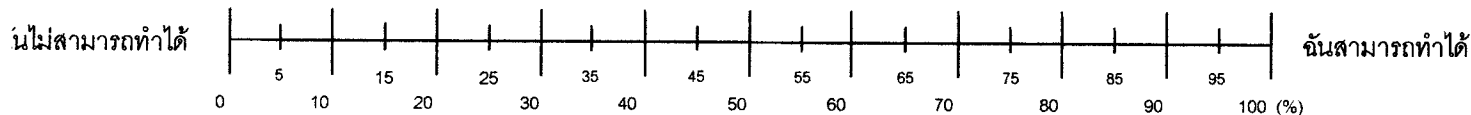
16. เมื่อฉันพยายามจดจำรายละเอียดในหนังสือ ฉันสามารถเขียนสรุปเพื่อช่วยให้จำได้ดีขึ้น



17. ฉันสามารถจูงใจตนเองให้ตั้งใจเตรียมตัวในการสอบที่จะมีขึ้นได้



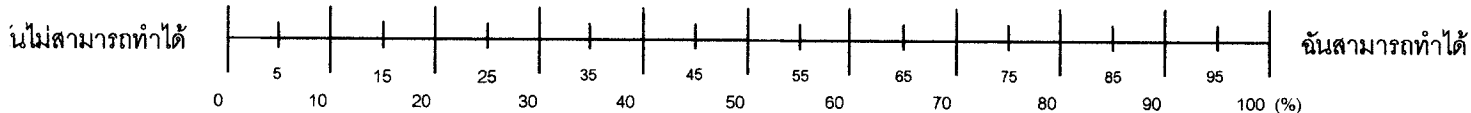
18. ฉันสามารถสร้างประโยคและเสนออุปมาอุปไมยที่สามารถอธิบายเนื้อหาที่ซับซ้อนให้ผู้อ่านเข้าใจได้ง่าย



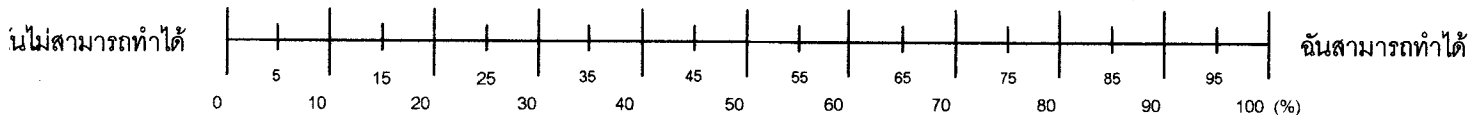
19. ฉันสามารถจูงใจตนเองให้ตั้งใจเรียนในรายวิชาที่ฉันไม่ชอบ เพื่อให้ได้คะแนนดี ๆ ได้



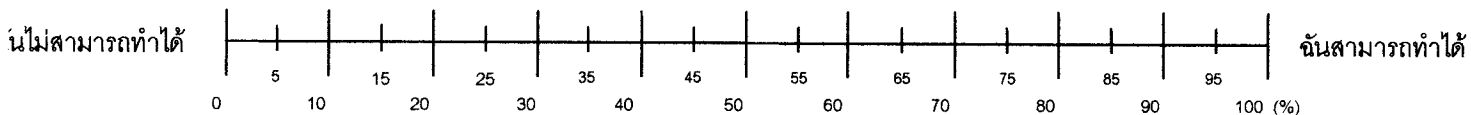
20. ฉันสามารถหาเวลาเพิ่มในการดูหนังสือรายวิชาที่ฉันตามไม่ทันได้



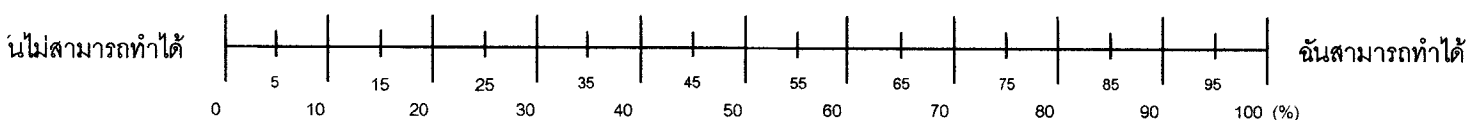
21. ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายจนเสร็จแม้ว่าฉันจะอยู่ในอารมณ์ที่หงุดหงิดสุด ๆ



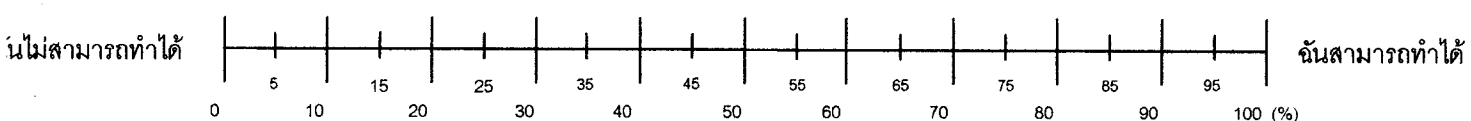
22. เมื่อฉันทำข้อสอบไม่ได้ ฉันสามารถกลับไปเปิดเลกเชอร์ เพื่อหาข้อมูลที่ลืมไปได้



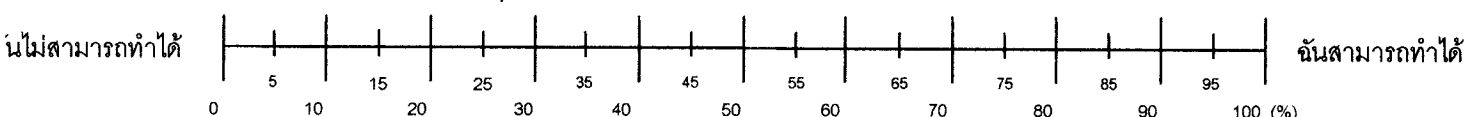
23. เมื่อฉันพบว่างานเขียนของฉันไม่ถูกหลักภาษา หรือวกวน ฉันสามารถแก้ไขปรับปรุงงานเขียนนั้นให้ถูกต้องตามหลักภาษาและมีเนื้อหาชัดเจนได้



24. เมื่อฉันมีปัญหาในการเข้าใจเนื้อหาในหนังสือ ฉันสามารถหาใจความหลักเพื่อช่วยในการเข้าใจเนื้อหาในแต่ละย่อหน้าได้



25. เมื่อฉันรู้ตัวว่าฉันไม่สามารถจดจำเนื้อหาที่เพิ่งอ่านมาเมื่อครึ่งชั่วโมงที่ผ่านมา ฉันสามารถตั้งคำถามเพื่อช่วยในการทบทวนเนื้อหาต่าง ๆ ได้



มาตรวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ

ข้อ	ข้อความ	ไม่ตรงกับ ตัวฉัน	ค่อนข้าง ไม่ตรง กับตัว ฉัน	ตรงและไม่ ตรงกับตัวฉัน พอ ๆ กัน	ค่อนข้าง ตรงกับ ตัวฉัน	ตรงกับ ตัวฉัน
		1	2	3	4	5
1	รู้สึกหดหู่บ่อย ๆ	1	2	3	4	5
2	ทำทุกอย่างตามแผนที่ตนเองวางไว้	1	2	3	4	5
3	ไม่ค่อยเข้าใจความคิดเชิงนามธรรม	1	2	3	4	5
4	สามารถบรรยายถึงสิ่งต่าง ๆ ให้สวดสดงดงามได้	1	2	3	4	5
5	สงสัยเจตนาที่ซ่อนเร้นของผู้อื่น	1	2	3	4	5
6	แทบไม่เคยรู้สึกหดหู่	1	2	3	4	5
7	ไม่ค่อยใส่ใจกับงานที่ทำอยู่	1	2	3	4	5
8	มีทักษะในการจัดการกับผู้คนรอบ ๆ ตัว	1	2	3	4	5
9	เห็นอกเห็นใจผู้อื่น	1	2	3	4	5
10	วิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นจนไม่มีชิ้นดี	1	2	3	4	5
11	ต้องถูกกระตุ้นจึงจะลงมือทำงาน	1	2	3	4	5
12	สบประมาทผู้อื่น	1	2	3	4	5
13	ลำบากใจเวลาที่ต้องเข้าหาผู้อื่น	1	2	3	4	5
14	ปล่อยให้งานไม่เสร็จ	1	2	3	4	5
15	นำการสนทนาไปสู่ระดับที่ลึกซึ้งขึ้น	1	2	3	4	5
16	ปฏิบัติต่อทุกคนเท่าเทียมกัน	1	2	3	4	5
17	ไม่ชอบตนเอง	1	2	3	4	5
18	เมื่อริเริ่มสิ่งใดก็ทำงานสำเร็จ	1	2	3	4	5
19	แทบไม่ค่อยมองหาความหมายที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นของสิ่งต่าง ๆ	1	2	3	4	5
20	รู้สึกผ่อนคลายเกือบตลอดเวลา	1	2	3	4	5
21	ไม่รู้จะคุยอะไร	1	2	3	4	5
22	แทบไม่เคยแสดงอาการวิตกกังวลหรือ	1	2	3	4	5
23	รู้สึกว่าการทำงานเป็นเรื่องยาก	1	2	3	4	5

ข้อ	ข้อความ	ไม่ตรงกับ ตัวฉัน	ค่อนข้าง ไม่ตรง กับตัว ฉัน	ตรงและไม่ ตรงกับตัวฉัน พอ ๆ กัน	ค่อนข้าง ตรงกับ ตัวฉัน	ตรงกับ ตัวฉัน
		1	2	3	4	5
24	เห็นความสำคัญของศิลปะ	1	2	3	4	5
25	ตื่นเต้นกับไอเดียใหม่ ๆ	1	2	3	4	5
26	เชื่อว่าผู้อื่นมีเจตนาดี	1	2	3	4	5
27	ทำผิดพลาดเสียหาย	1	2	3	4	5
28	เป็นคนที่ผู้อื่นเข้าถึงได้ยาก	1	2	3	4	5
29	มีเพื่อนง่าย	1	2	3	4	5
30	แสวงหาผลประโยชน์ให้ตนเอง	1	2	3	4	5
31	ไม่สนใจแนวคิดที่เป็นนามธรรม	1	2	3	4	5
32	ทำสิ่งต่างๆตามแผนที่วางไว้	1	2	3	4	5
33	ทำงานกลางคัน ไม่ได้ทำจนเสร็จ	1	2	3	4	5
34	มักหลบผู้คน	1	2	3	4	5
35	วางแผนและทำตามแผน	1	2	3	4	5
36	ตื่นตระหนกได้ง่าย ๆ	1	2	3	4	5
37	มีจินตนาการที่แจ่มชัดเหมือนจริง	1	2	3	4	5
38	ไม่ชอบไปพิพิธภัณฑ์ศิลปะ	1	2	3	4	5
39	มักเป็นคนเริ่มบทสนทนา	1	2	3	4	5
40	อารมณ์เปลี่ยนแปลงไปเปลี่ยนมาอยู่บ่อย ๆ	1	2	3	4	5
41	ชอบฟังแนวคิดใหม่ ๆ	1	2	3	4	5
42	พูดคุยกับผู้คนมากหน้าหลายตาเวลาอยู่ในงานเลี้ยง	1	2	3	4	5
43	ขัดคอผู้อื่น	1	2	3	4	5
44	หลีกเลี่ยงการต้องยุ่งเกี่ยวกับผู้คน	1	2	3	4	5
45	แทบไม่เคยโกรธ	1	2	3	4	5
46	ทำงานตามแผนที่วางไว้จนเสร็จ	1	2	3	4	5
47	ตอบโต้ผู้ที่ทำให้ไม่พอใจ	1	2	3	4	5

ข้อ	ข้อความ	ไม่ตรงกับ ตัวฉัน	ค่อนข้าง ไม่ตรง กับตัว ฉัน	ตรงและไม่ ตรงกับตัวฉัน พอ ๆ กัน	ค่อนข้าง ตรงกับ ตัวฉัน	ตรงกับ ตัวฉัน
		1	2	3	4	5
48	ไม่ใช่คนที่ถูกรบกวนใจได้ง่าย ๆ	1	2	3	4	5
49	ทำงานจนสำเร็จลุล่วงด้วยดี	1	2	3	4	5
50	วิตกกังวลกับสิ่งต่างๆ	1	2	3	4	5
51	พูดถึงทุก ๆ คนในทางที่ดี	1	2	3	4	5
52	ไม่หงุดหงิดง่าย	1	2	3	4	5
53	เรียกร้องจากผู้อื่น	1	2	3	4	5
54	สามารถทำให้ผู้คนรำเริงสนุกสนาน	1	2	3	4	5
55	ชอบว่าคนอื่นเจ็บ ๆ	1	2	3	4	5
56	ไม่สนใจที่จะได้เสียงเชิงทฤษฎี	1	2	3	4	5
57	ไม่ใช่คนช่างพูด	1	2	3	4	5
58	เข้ากับคนได้ง่าย	1	2	3	4	5
59	เครียดง่าย	1	2	3	4	5
60	เสียงการโต้เชิงปรัชญา	1	2	3	4	5

มาตรวัดการผัดวันประกันพรุ่ง

ข้อ	ข้อความ	ไม่ตรงกับ ตัวฉัน	ค่อนข้าง ไม่ตรง กับตัว ฉัน	ตรงและไม่ ตรงกับตัวฉัน พอ ๆ กัน	ค่อนข้าง ตรงกับ ตัวฉัน	ตรงกับ ตัวฉัน
		1	2	3	4	5
1.	บ่อยครั้งที่ฉันพบว่า ฉันยังไม่ได้ทำงานที่ตั้งใจไว้ว่าจะทำก่อนหน้านี้นี้หลายวันมาแล้ว	1	2	3	4	5
2.	ฉันมักทำสิ่งที่ต้องดูแลรับผิดชอบให้เสร็จก่อนที่จะพักผ่อนหย่อนใจ	1	2	3	4	5
3.	ฉันมักทำงานให้เสร็จเร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้หลังจากได้รับมอบหมายงานนั้น	1	2	3	4	5
4.	ฉันมักเลื่อนงานออกไปก่อน เมื่อฉันรู้สึกว่าไม่มีข้อมูลเพียงพอ	1	2	3	4	5
5.	ถ้าฉันมีงานที่ต้องทำ ฉันจะเริ่มทำมันให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้	1	2	3	4	5
6.	ฉันมักทำงานเสร็จตามที่วางแผนเอาไว้ในวัน ๆ หนึ่ง	1	2	3	4	5
7.	ฉันจะไม่ทำงานที่ได้รับมอบหมายจนกว่างานนั้นจะใกล้ถึงกำหนดส่ง	1	2	3	4	5
8.	ในการทำงานให้เสร็จทันกำหนดเวลา ฉันมักเสียเวลาไปกับการทำสิ่งอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง	1	2	3	4	5
9.	ฉันจัดตารางเวลาการทำงานที่เข้ามาในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี	1	2	3	4	5
10.	ฉันมักถูกจูงใจไปทำสิ่งอื่น ก่อนที่จะได้เริ่มทำงานที่ต้องทำ	1	2	3	4	5

ข้อ	ข้อความ	ไม่ตรงกับ ตัวฉัน	ค่อนข้าง ไม่ตรง กับตัว ฉัน	ตรงและไม่ ตรงกับตัวฉัน พอๆกัน	ค่อนข้าง ตรงกับ ตัวฉัน	ตรงกับ ตัวฉัน
		1	2	3	4	5
11.	ฉันพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้เสร็จ แม้ว่าสิ่งเหล่านั้นจะเป็นสิ่งที่น่าเบื่อก็ตาม	1	2	3	4	5
12.	ฉันมักพูดว่า "เดี๋ยวค่อยทำพุงนี้ละกัน"	1	2	3	4	5
13.	ฉันสามารถทำงานเสร็จตามที่ได้วางแผนไว้	1	2	3	4	5
14.	ฉันมักรอให้ถึงวินาทีสุดท้ายก่อน แล้วจึงค่อยทำงาน	1	2	3	4	5
15.	ฉันมักเลื่อนเวลาที่ต้องเริ่มทำงานออกไป	1	2	3	4	5
16.	ฉันทำงานเสร็จก่อนกำหนดอยู่บ่อย ๆ	1	2	3	4	5
17.	การผัดผ่อนงานสำหรับฉัน เป็นเรื่องที่ยอมรับได้	1	2	3	4	5
18.	ฉันไม่มีนิสัยผัดวันประกันพรุ่ง	1	2	3	4	5
19.	ฉันมักเก็บงานที่ไม่อยากทำไว้จนกว่าจะจวนตัว	1	2	3	4	5
20.	ฉันมักเริ่มทำงานที่ได้รับมอบหมายทันทีที่เป็นไปได้	1	2	3	4	5
21.	ฉันทำสิ่งที่ฉันชอบ ก่อนที่จะทำสิ่งที่ควรทำ	1	2	3	4	5
22.	ฉันมักทำงานเสร็จก่อนเวลาที่กำหนด	1	2	3	4	5
23.	ฉันมักพูดว่า "ฉันไม่มีอารมณ์จะทำ"	1	2	3	4	5
24.	ฉันสามารถควบคุมตนเองไม่ให้ผัดวันประกันพรุ่งได้	1	2	3	4	5
25.	ฉันเป็นคนผัดวันประกันพรุ่ง	1	2	3	4	5

ภาคผนวก ข.

การตรวจสอบคุณภาพมาตรฐานวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ตารางแสดงอำนาจในการจำแนกกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ และค่าประสิทธิผลสัมพัทธ์รายข้อของมาตราการรับรู้ความสามารถของตน

ข้อ กระ ทง ที่	คำจำแนกความหมาย	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงกลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ				ค่า สถิติ t	ค่า สถิติ p (one- tailed)	ข้อ กระทง ที่ผ่าน ค่า t	Corrected Item- Total Correlation		ข้อกระทง ที่ผ่าน Corrected Item-Total Correlation
			กลุ่มสูง $n = 34$		กลุ่มต่ำ $n = 34$					ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	
			M = 86.46	SD = 9.5	M = 58.72	SD = 5.43						
1	ถ้าฉันวางแผนขึ้นมา ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถลงมือตามแผนที่วางไว้ได้สำเร็จ	+	M = 7.1	SD = 1.8	M = 5.79	SD = 2	2.84	.003	✓	.267	.305	✓
2	ถ้าฉันล้มเหลวในครั้งแรก ฉันจะพยายามต่อไปอย่างไม่ลดละจนกว่าทุกอย่างจะดีขึ้น	+	M = 7.71	SD = 1.67	M = 6.1	SD = 1.57	4.14	.000	✓	.353	.341	✓
3	ฉันมักไม่เต็มหวังในสิ่งที่ฉันปรารถนาเป็นอย่างยิ่งเสมอ	-	M = 7.12	SD = 2.44	M = 5.12	SD = 2.14	3.6	.001	✓	.284	.3	✓
4	ฉันจะไม่เริ่มทำอะไรใหม่ ๆ ถ้าฉันรู้สึกว่ามันเป็นเรื่องที่ยุ่งยาก ซับซ้อนเกินไป	-	M = 7.72	SD = 1.86	M = 3.82	SD = 1.58	9.3	.000	✓	.602	.561	✓
5	แม้จะเป็นงานที่ไม่พึงปรารถนา ฉันก็จะสู้ต่อไปจนกว่างานนั้นจะสำเร็จจุดลง	+	M = 7.5	SD = 1.39	M = 6.07	SD = 1.73	3.75	.000	✓	.371	.4	✓
6	ฉันจัดการกับปัญหาในชีวิตของฉันไม่ได้ไม่เท่าที่ควร	-	M = 7.44	SD = 1.86	M = 4.73	SD = 2	5.78	.000	✓	.481	.498	✓

ตารางแสดงอำนาจในการจำแนกกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ และค่าประสิทธิสัมพันธ์รายข้อของมาตราการรับรู้ความสามารถในตนเอง (ต่อ)

ข้อ กระ ท่ง ที่	คำจำแนกความหมาย	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อกระท่งกลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ				ค่า สถิติ <i>t</i>	ค่า สถิติ <i>p</i> (one- tailed)	ข้อ กระท่ง ที่ผ่าน ค่า <i>t</i>	Corrected Item- Total Correlation		ข้อกระท่ง ที่ผ่าน Corrected Item-Total Correlation
			กลุ่มสูง <i>n</i> = 34		กลุ่มต่ำ <i>n</i> = 34					ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	
			M = 86.46	SD = 9.5	M = 58.72	SD = 5.43						
7	ถ้าฉันตัดสินใจทำอะไรแล้ว ฉันจะทำแน่นอน	+	8.34	1.31	5.77	1.36	7.94	.000	✓	.563	.587	✓
8	ฉันจะเริ่มทำสิ่งใหม่ ๆ ฉันต้องมั่นใจว่าฉันมาถูกทางแล้ว มิฉะนั้นฉันจะเลิกล้มการทำสิ่งนั้นภายในเวลาไม่นาน	-	4.59	2.37	3.77	1.31	1.78	.04	✓	.080	-	✗
9	ฉันเสียศูนย์ได้ง่ายเมื่อประสบปัญหาที่ไม่ได้คาดคิดมาก่อน	-	6.49	1.89	3.6	1.58	6.82	.000	✓	.504	.483	✓
10	ถ้าฉันทำผิดพลาด ฉันจะพยายามมากยิ่งขึ้น	+	7.93	.97	6.09	1.6	5.72	.000	✓	.493	.513	✓
11	ฉันจะไม่เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ถ้าฉันคิดว่ามันยากจนเกินไป	-	7.85	1.71	4.24	1.76	8.6	.000	✓	.553	.537	✓
12	ฉันสงสัยในความสามารถของตนเอง	-	6.68	2.63	3.62	1.9	5.5	.000	✓	.503	.506	✓

ตารางแสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบของมาตรฐานการรับรู้ความสามารถในตนเอง

ข้อ กระทง ที่	คำจำแนกความหมาย	ทิศทาง	ค่าน้ำหนัก องค์ประกอบ ด้านการริเริ่ม	ค่าน้ำหนัก องค์ประกอบ ด้านความพยายาม	ค่าน้ำหนัก องค์ประกอบ ด้านการคงอยู่	องค์ประกอบข้อ เท็จจริงของข้อ กระทง
1	ถ้าฉันวางแผนขึ้นมา ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถลงมือตามแผนที่วางไว้ได้สำเร็จ	+	-.147	.717	.144	ด้านความ พยายาม
2	ถ้าฉันล้มเหลวในครั้งแรก ฉันจะพยายามต่อไปอย่างไม่ลดละจนกว่าทุกอย่างจะดีขึ้น	+	.207	.745	-.211	ด้านความ พยายาม
3	ฉันมักไม่สมหวังในสิ่งที่ฉันปรารถนาเป็นอย่างยิ่งเสมอ	-	.181	-.146	.766	ด้านการคงอยู่
4	ฉันจะไม่เริ่มทำอะไรใหม่ ๆ ถ้าฉันรู้สึกว่ามันเป็นสิ่งที่ยุ่งยาก ซ้ำซ้อนเกินไป	-	.823	.172	.153	ด้านการริเริ่ม
5	แม้จะเป็นงานที่ไม่พึงปรารถนา ฉันก็จะสู้ต่อไปจนกว่างานนั้นจะสำเร็จลุล่วง	+	-.008	.800	.085	ด้านความ พยายาม
6	ฉันจัดการกับปัญหาในชีวิตของฉันได้ไม่เต็มที่เท่าที่ควร	-	.266	.135	.725	ด้านการคงอยู่
7	ถ้าฉันตัดสินใจทำอะไรแล้ว ฉันจะทำมันจน	+	.336	.687	.173	ด้านความ พยายาม
9	ฉันเสียศูนย์ได้ง่ายเมื่อประสบปัญหาที่ไม่ได้คาดคิดมาก่อน	-	.714	-.003	.312	-
10	ถ้าฉันทำผิดพลาด ฉันจะพยายามมากยิ่งขึ้น	+	.224	.759	.069	ด้านความ พยายาม
11	ฉันจะไม่เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ถ้าฉันคิดว่ามันยากเกินไป	-	.777	.139	.197	ด้านการริเริ่ม
12	ฉันสงสัยในความสามารถของตนเอง	-	.175	.232	.729	ด้านการคงอยู่

หมายเหตุ ข้อกระทงที่ 9 ตามแนวคิดของ Bosscher และ Smit (1998) ควรอยู่ในด้านการคงอยู่ แต่จากการวิเคราะห์ที่คาน้ำหนักองค์ประกอบพบว่ามีความสูงที่สุดอยู่ในด้านการริเริ่ม ผู้วิจัยจึงตัดข้อกระทงนี้ออก ไม่นำมาใช้ในการวิจัยต่อไป

ภาคผนวก ค.

การตรวจสอบคุณภาพมาตรฐานวัดการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียน

ตารางแสดงอำนาจในการจำแนกกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ ของมาตรการรับรู้ความสามารถของตนเองทางด้านการเรียน

ข้อ กระทง ที่	คำจำแนกความหมาย	ทิศทาง	การวิเคราะห์หรือกระทงกลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ				ค่า สถิติ t	ค่า สถิติ p (one- tailed)	ข้อ กระทง ที่ผ่าน ค่า t
			กลุ่มสูง $n = 33$	กลุ่มต่ำ $n = 33$	M =	SD =			
1.	เมื่อเพื่อนชวนฉันท่องเที่ยวที่ฉันรู้สึกว่ายาก ฉันสามารถทำตัวเป็นคู่หูที่ดีในการท่องเที่ยวหนึ่งสัปดาห์เพื่อนได้	+	M = 215.29 SD = 13.69	M = 144.68 SD = 24.67	6.11	1.76	2.64	.005	✓
2.	เมื่อฉันได้รับมอบหมายให้อ่านเอกสารก่อนการเรียนครั้งต่อไป ฉันสามารถจัดสรรเวลาในการอ่านจนจบได้ก่อนเข้าเรียนในครั้งต่อไป	+	M = 6.91 SD = 2.1	M = 3.67 SD = 1.99	3.67	1.99	6.44	.000	✓
3.	เมื่อเนื้อหาที่เรียนมีความซับซ้อนมาก ฉันสามารถทำสรุปเนื้อหาให้ง่ายต่อความเข้าใจ ก่อนถึงเวลาเรียนวิชานี้ฉันจึงทำได้	+	M = 6.42 SD = 2.03	M = 3.02 SD = 2.24	3.02	2.24	6.49	.000	✓
4.	แม้ฉันจะกำลังประสบปัญหาที่ทำให้หมกใจอยู่ ฉันสามารถกำกับตนเองให้ทำงานเสร็จทันเวลาได้	+	M = 8.44 SD = 1.1	M = 6.12 SD = 2.19	6.12	2.19	5.44	.000	✓
5.	ฉันสามารถเขียนบทความที่มีความกระชับ และเรียบเรียงเนื้อหาได้เป็นอย่างดีภายในคืนเดียว	+	M = 7.38 SD = 1.71	M = 5.39 SD = 2.09	5.39	2.09	4.23	.000	✓
6.	ฉันสามารถเชื่อมโยงรายละเอียดที่เฉพาะเจาะจงของโมเดลที่ต่าง ๆ เข้าด้วยกัน เพื่อให้สะดวกในการจำได้	+	M = 7.58 SD = 1.27	M = 4.94 SD = 1.99	4.94	1.99	6.42	.000	✓
7.	เมื่อผลสอบออกมาแล้ว ฉันสามารถคาดคะเนคำถามที่อาจจะมีการสอบคราวหน้า เพื่อจะทำให้ได้คะแนนดีขึ้นมากได้	+	M = 6.68 SD = 1.68	M = 4.79 SD = 2.04	4.79	2.04	4.12	.000	✓

ตารางแสดงอำนาจในการจำแนกกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ ของมาตรการรับรู้ความสามารถในภารกิจกับตนเองทางด้านการเรียน (ต่อ)

ข้อ กระท ที่	คำจำแนกความหมาย	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงกลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ				ค่า สถิติ t	ค่า สถิติ p (one- tailed)	ข้อ กระทง ที่ผ่าน ค่า t
			กลุ่มสูง $n = 33$	SD =	กลุ่มต่ำ $n = 33$	M = SD =			
8.	เมื่อวิชาที่เรียนครบคลุมเนื้อหาเป็นจำนวนมาก ฉันสามารถสรุปเนื้อหาที่เรียนทั้งหมดให้เหลือเพียงเนื้อหาที่สำคัญ ๆ ได้	+	M = 215.29	SD = 13.69	M = 144.68	SD = 24.67	6.65	.000	✓
9.	ฉันสามารถเปลี่ยนระดับความสำคัญของกิจกรรมหรือภารกิจอื่น ๆ เพื่อให้มีเวลาเพียงพอสำหรับการเรียนได้	+	7.86	1.03	4.91	1.66	8.72	.000	✓
10.	ฉันสามารถคิดวิธีวิฤตหรือตัวอย่างที่จะช่วยฉันในการจดจำแนวคิดที่นามธรรมได้	+	7.68	1.24	5.24	2.21	5.54	.000	✓
11.	เมื่อฉันขาดเรียน ฉันสามารถหาเพื่อนที่จะอธิบายเนื้อหาที่อาจารย์สอนอย่างชัดเจนได้	+	7.62	1.49	5.65	2.15	4.32	.000	✓
12.	เมื่อฉันทราบล่วงหน้าฉันจะต้องเคร่งครัดในการอ่านหนังสือสอบในช่วงใกล้สอบ ฉันสามารถเริ่มเตรียมตัวสอบให้เร็วขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงการอ่านหนังสืออย่างเร่งรีบได้	+	7.23	1.25	4.76	1.64	6.89	.000	✓
13.	เมื่อฉันพบว่างานเขียนที่ออกมาซับซ้อนและต้องทำใหม่ ฉันสามารถเลื่อนกำหนดการอื่นเพื่อจัดการงานนั้นให้เสร็จสมบูรณ์ได้	+	7.64	1.1	5.68	1.59	5.82	.000	✓
14.	เมื่อฉันพยายามจดจำรายละเอียดในหนังสือ ฉันสามารถเขียนสรุปเพื่อช่วยให้จำได้ดีขึ้น	+	7.89	1.24	6.05	1.91	4.66	.000	✓

ตารางแสดงอำนาจในการจำแนกกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ ของมาตรการรับรู้ความสามารถของตนเองทางด้านการเรียน (ต่อ)

ข้อ กระทง ที่	คำจำแนกความหมาย	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงกลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ				ค่า สถิติ t	ค่า สถิติ p (one- tailed)	ข้อ กระทง ที่ผ่าน ค่า t
			กลุ่มสูง $n = 33$		กลุ่มต่ำ $n = 33$				
			M =	SD =	M =	SD =			
15.	ฉันสามารถตั้งใจตนเองให้ตั้งใจเรียนในรายวิชาที่ฉันไม่ชอบ เพื่อให้ได้คะแนนดี ๆ ได้	+	215.29	13.69	144.68	24.67	6.73	.000	✓
16.	ฉันสามารถตั้งใจตนเองให้ตั้งใจเรียนได้ แม้ว่าการบรรยายนั้นจะน่าเบื่อเป็นอย่างยิ่ง	+	6.38	1.85	3.83	2.39	4.84	.000	✓
17.	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายจนเสร็จแม้ว่าฉันจะอยู่ในอารมณ์ที่หงุดหงิดสุดๆ ๆ	+	7.09	1.28	4.76	1.94	5.77	.000	✓
18.	เมื่อฉันทำข้อสอบไม่ได้ ฉันสามารถกลับไปเปิดเลกเชอร์ เพื่อหาข้อมูลที่ลืมไป	+	8.05	1.49	5.77	2.02	5.21	.000	✓
19.	เมื่อฉันพบว่างานเขียนของฉันไม่ถูกหลักภาษา หรือกวน ฉันสามารถแก้ไขปรับปรุงงานเขียนนั้นให้ถูกต้องตามหลักภาษาและมีเนื้อหาชัดเจนได้	+	7.74	1.4	5.82	1.64	5.12	.000	✓
20.	เมื่อฉันมีปัญหาในการเข้าใจเนื้อหาในหนังสือ ฉันสามารถหาใจความหลักเพื่อช่วยในการเข้าใจเนื้อหาในแต่ละย่อหน้าได้	+	7.53	1.24	5.5	1.58	5.81	.000	✓
21.	เมื่อฉันรู้สึกว่าฉันไม่สามารถจดจำเนื้อหาที่เพิ่งอ่านมาเมื่อครึ่งชั่วโมงที่ผ่านมา ฉันสามารถตั้งคำถามเพื่อช่วยในการทบทวนเนื้อหาต่าง ๆ ได้	+	7.08	1.25	4.67	1.83	6.24	.000	✓
22.	ฉันสามารถตั้งใจตนเองให้ตั้งใจเตรียมตัวในการสอบที่จะมีขึ้นได้	+	7.99	1.25	5.36	1.65	7.27		

ตารางแสดงอำนาจในการจำแนกกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ ของมาตรการรับรู้ความสามารถของตนเองทางด้านการเรียน (ต่อ)

ข้อ กระท ที่	คำจำแนกความหมาย	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทกลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ				ค่า สถิติ t	ค่า สถิติ p (one- tailed)	ข้อ กระท ที่ผ่าน ค่า t
			กลุ่มสูง $n = 33$		กลุ่มต่ำ $n = 33$				
			M =	SD =	M =	SD =			
23.	ฉันสามารถสร้างประโยคและเสนออุปมาอุปไมยที่สามารถอธิบายเนื้อหาที่ซับซ้อนให้ผู้อ่านเข้าใจได้ง่าย	+	7.52	1.06	5.36	1.83	5.83	✓	
24.	ฉันสามารถหาเวลาเพิ่มในการดูหนังสือรายวิชาที่ฉันตามไม่ทันได้	+	7.32	1.21	4.33	1.7	8.22	✓	
25.	ฉันสามารถหาวิธีจุดใจตนเองให้อ่านตำราอันแสนมาเพื่อที่อาจารย์มอบหมายได้จบจบ	+	7.38	1.34	4.02	1.81	8.57	✓	
26.	ถึงฉันจะเหนื่อยและยังเขียนงานไม่เสร็จ แต่ฉันก็สามารถหาวิธีจุดใจตนเองให้ทำงานจนสำเร็จได้	+	7.83	1.21	5.21	2.05	6.32	✓	
27.	หากสมุดโน้ตของฉันมีเนื้อหากการเรียนที่อ่านยากจนยากจะเข้าใจ ฉันสามารถแก้ไขและคัดลอกเนื้อหาที่ฉันขึ้นมาใหม่ให้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น	+	7.74	1.4	5.55	2.41	4.53	✓	
28.	เมื่อฉันไม่เข้าใจบทเรียนที่อาจารย์สอน ฉันสามารถทำความเข้าใจในบทเรียนนั้นก่อนจะถึงการเรียนครั้งหน้าได้	+	7.35	1.33	4.47	1.58	8.03	✓	
29.	เมื่อฉันรู้ตัวว่าฉันกำลังขาดสมาธิในการอ่านหนังสือ ฉันสามารถรวบรวมสมาธิใหม่และทำความเข้าใจเนื้อหาจนจบได้	+	7.53	1.59	4.89	2.07	5.8	✓	

ตารางแสดงค่าประสิทธิสัมสัมพันธ์รายข้อของมาตรการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียน

ข้อ กระ ห ง ที่	คำจำแนกความหมาย	ทิศทาง	Corrected Item-Total Correlation			ข้อภาวะพหุผ่าน Corrected Item- Total Correlation
			ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	
1.	เมื่อเพื่อนชวนฉันทอหนังสือที่ฉันรู้สึกว่ายาก ฉันสามารถทำตัวเป็นคู่หูที่ได้ไม่การทอหนังสือกับเพื่อนได้	+	.284	-	-	x
2.	เมื่อฉันได้รับมอบหมายให้อ่านเอกสารก่อนการเรียนครั้งต่อไป ฉันสามารถจัดสรรเวลาในการอ่านจนจบได้ ก่อนเข้าเรียนในครั้งต่อไป	+	.484	.485	.480	✓
3.	เมื่อเนื้อหาที่เรียนมีความล้นซับซ้อนมาก ฉันสามารถทำสรุปเนื้อหาให้ง่ายต่อความเข้าใจ ก่อนถึงเวลา เรียนวิชานั้นครั้งถัดไปได้	+	.577	.580	.588	✓
4.	แม้ฉันจะกำลังประสบปัญหาที่ทำให้หนักใจอยู่ ฉันสามารถกำกับตนเองให้ทำงานเสร็จทันเวลาได้	+	.595	.590	.593	✓
5.	ฉันสามารถเขียนบทความที่มีใจความกระชับ และเรียบเรียงเนื้อหาได้เป็นอย่างดีภายในคืนเดียว	+	.367	.382	.373	✓
6.	ฉันสามารถเชื่อมโยงรายละเอียดที่เฉพาะเจาะจงของโมเมนต์ต่าง ๆ เข้าด้วยกัน เพื่อให้สะดวกในการจำได้	+	.643	.644	.644	✓
7.	เมื่อผลสอบออกมาแล้ว ฉันสามารถคาดคะเนคำถามที่อาจจะมีการสอบคราวหน้า เพื่อจะทำให้ได้คะแนน ดีขึ้นมากได้	+	.467	.464	.464	✓
8.	เมื่อวิชาที่เรียนครอบคลุมเนื้อหาเป็นจำนวนมาก ฉันสามารถสรุปเนื้อหาที่เรียนทั้งหมดไว้ให้เหลือเพียงเนื้อหา ที่สำคัญ ๆ ได้	+	.580	.573	.577	✓
9.	ฉันสามารถเปลี่ยนระดับความล้นคึกของกิจกรรมหรือภารกิจอื่นๆ เพื่อให้มีเวลาเพียงพอสำหรับการเรียนได้	+	.705	.700	.697	✓
10.	ฉันสามารถคิดวิธีหรือตัวอย่างที่จะช่วยฉันในการจดจำแนวคิดเชิงนามธรรมได้	+	.515	.516	.529	✓
11.	เมื่อฉันขาดเรียน ฉันสามารถหาเพื่อนที่จะอธิบายเนื้อหาที่อาจารย์สอนอย่างชัดเจนได้	+	.356	.362	-	x

ตารางแสดงค่าประสิทธิผลสัมพัทธ์รายข้อของมาตรการรับรู้ความรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียน (ต่อ)

ข้อ กระ รง ที่	คำจำแนกความหมาย	ทิศทาง	Corrected Item-Total Correlation			ข้อภาระพหุผ่าน Corrected Item- Total Correlation
			ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	
12.	เมื่อฉันพบว่าฉันจะต้องเคร่งเครียดในการอ่านหนังสือสอบในช่วงใกล้สอบ ฉันสามารถเริ่มเตรียมตัวสอบให้เร็วขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงการอ่านหนังสืออย่างเร่งรีบได้	+	.534	.527	.526	✓
13.	เมื่อฉันพบว่างานเขียนที่ออกมาสับสนและต้องทำใหม่ ฉันสามารถเลื่อนกำหนดการขึ้นเพื่อจัดการงานนั้นให้เสร็จสมบูรณ์ได้	+	.555	.551	.551	✓
14.	เมื่อฉันพยายามจดจำรายละเอียดในหนังสือ ฉันสามารถเขียนสรุปเพื่อช่วยให้จำได้ดีขึ้น	+	.568	.563	.577	✓
15.	ฉันสามารถดูใจตนเองให้ตั้งใจเรียนในรายวิชาที่ฉันไม่ชอบ เพื่อให้ได้คะแนนดี ๆ ได้	+	.553	.549	.532	✓
16.	ฉันสามารถดูใจตนเองให้ตั้งใจเรียนได้ แม้ว่าการบรรยายนั้นจะน่าเบื่อเป็นอย่างยิ่ง	+	.503	.500	.497	✓
17.	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายจนเสร็จแม้ว่าฉันจะอยู่ในอารมณ์ที่หงุดหงิดสุด ๆ	+	.575	.573	.573	✓
18.	เมื่อฉันทำข้อสอบไม่ได้ ฉันสามารถกลับไปเปิดโลกเซอร์ เพื่อหาข้อผิดพลาดที่ลืมไปได้	+	.570	.569	.569	✓
19.	เมื่อฉันพบว่างานเขียนของฉันไม่ถูกต้องหลักภาษา หรือวกวน ฉันสามารถแก้ไขปรับปรุงงานเขียนนั้นให้ถูกต้องตามหลักภาษาและมีเนื้อหาชัดเจนได้	+	.484	.496	.496	✓
20.	เมื่อฉันมีปัญหากับการเข้าใจเนื้อหาในหนังสือ ฉันสามารถหาใจความหลักเพื่อช่วยในการเข้าใจเนื้อหาในแต่ละย่อหน้าได้	+	.611	.620	.620	✓

ตารางแสดงค่าประสิทธิผลสัมพัทธ์รายข้อของมาตรการรับรู้ความสามารถของตนเองทางด้านการเรียน (ต่อ)

ข้อ กระ ท่ง ที่	คำจำแนกความหมาย	ทิศทาง	Corrected Item-Total Correlation			ข้อภาระท่งที่ผ่าน Corrected Item- Total Correlation
			ครั้งที่	ครั้งที่	ครั้งที่	
			1	2	3	
21.	เมื่อฉันรู้ตัวว่าฉันไม่สามารถจดจำเนื้อหาที่เพิ่งอ่านมาเมื่อครั้งชั่วโมงที่ผ่านมา ฉันสามารถตั้งคำถามเพื่อช่วยในการทบทวนเนื้อหาต่าง ๆ ได้	+	.533	.537	.542	✓
22.	ฉันสามารถดูใจตนเองให้ตั้งใจเตรียมตัวในการสอบที่จะมีขึ้นได้	+	.658	.653	.656	✓
23.	ฉันสามารถสร้างประโยชน์และเสนออุปมาอุปไมยที่สามารถอธิบายเนื้อหาที่ซับซ้อนให้ผู้อ่านเข้าใจได้ง่าย	+	.577	.584	.583	✓
24.	ฉันสามารถหาเวลาเพิ่มในการดูหนังสือรายวิชาที่ฉันตามไม่ทันได้	+	.686	.682	.687	✓
25.	ฉันสามารถหาวิธีดูใจตนเองให้อ่านตำราอันแสนหนาเพื่อที่อาจารย์มอบหมายได้จนจบ	+	.676	.675	.673	✓
26.	ถึงฉันจะเหนื่อยและยังเรียนงานไม่เสร็จ แต่ฉันก็สามารถหาวิธีดูใจตนเองให้ทำงานจนสำเร็จได้	+	.666	.665	.663	✓
27.	หากสมุดโน้ตของฉันมีเนื้อหาการเรียนที่ดูวุ่นวายจนยากจะเข้าใจ ฉันสามารถแก้ไขและตัดลอกเนื้อหาที่น่าสนใจใหม่ให้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น	+	.481	.481	.483	✓
28.	เมื่อฉันไม่เข้าใจบทเรียนที่อาจารย์สอน ฉันสามารถทำความเข้าใจบทเรียนนั้นก่อนจะถึงการเรียนครั้งหน้าได้	+	.644	.645	.645	✓
29.	เมื่อฉันรู้ตัวว่าฉันกำลังขาดสมาธิในการอ่านหนังสือ ฉันสามารถรวบรวมสมาธิใหม่และทำความเข้าใจเนื้อหาจนจบได้	+	.604	.604	.598	✓

ตารางแสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบของมาตรการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียน ด้านการอ่าน

ข้อ กระ รง ที่	คำจำแนกความหมาย	ทิศทาง	ค่าน้ำหนัก องค์ประกอบ	ข้อกระทงที่อยู่ใน องค์ประกอบ ด้านการอ่าน
2.	เมื่อฉันได้รับมอบหมายให้อ่านเอกสารก่อนการเรียนครั้งต่อไป ฉันสามารถจัดสรรเวลาในการอ่านจนจบได้ก่อน เข้าเรียนในครั้งต่อไป	+	.452	x
14.	เมื่อฉันพยายามจดจำรายละเอียดในหนังสือ ฉันสามารถเขียนสรุปเพื่อช่วยให้จำได้ดีขึ้น	+	.510	✓
20.	เมื่อฉันมีปัญหาคำในข้อหาใจเพื่อหาใจหนังสือ ฉันสามารถหาใจความหลักเพื่อช่วยในการเข้าใจเนื้อหาในแต่ละย่อ หน้าได้	+	.706	✓
21.	เมื่อฉันรู้ตัวว่าฉันไม่สามารถจดจำเนื้อหาที่เพิ่งอ่านมาเมื่อครั้งชั่วโมงที่ผ่านมา ฉันสามารถตั้งคำถามเพื่อช่วยในการ ทบทวนเนื้อหาต่าง ๆ ได้	+	.592	✓
25.	ฉันสามารถหาวิธีจุดใจตนเองให้อ่านตำราอันแสนน่าเบื่อที่อาจารย์มอบหมายได้จนจบ	+	.716	✓
29.	เมื่อฉันรู้ตัวว่าฉันกำลังขาดสมาธิในการอ่านหนังสือ ฉันสามารถรวบรวมสมาธิใหม่และทำความเข้าใจเนื้อหาจนจบได้	+	.663	✓

ตารางแสดงค่านำหนักขององค์ประกอบของมาตรการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียน ด้านการศึกษา ค้นคว้า

ชื่อ กระ ทง ที่	คำจำแนกความหมาย	ทิศทาง	ค่านำหนัก องค์ประกอบ	ข้อกระทงที่อยู่ใน องค์ประกอบ ด้านการศึกษา ค้นคว้า
4.	แม้ฉันจะกำลังประสบปัญหาที่ทำให้หนักใจอยู่ ฉันสามารถกำกับตนเองให้ทำงานเสร็จทันเวลาได้	+	.664	✓
9.	ฉันสามารถเปลี่ยนระดับความสำคัญของกิจวัตรหรือภารกิจอื่นๆ เพื่อให้มีเวลาเพียงพอสำหรับการเรียนได้	+	.792	✓
17.	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายจนเสร็จแม้ว่าฉันจะอยู่ในอารมณ์ที่หงุดหงิดสุด ๆ	+	.658	✓
24.	ฉันสามารถหาเวลาเพิ่มในการดูหนังสือรายวิชาที่ฉันตามไม่ทันได้	+	.733	✓

ตารางแสดงค่าน้ำหนักของประกอบของมาตรฐานการรับรู้ความสามารถของตนเองทางด้านการเรียน ด้านการเตรียมตัวสอบ

ข้อ กระ ทง ที่	คำจำแนกความหมาย	ทิศทาง	ค่าน้ำหนัก องค์ประกอบ	ข้อกระทงที่อยู่ใน องค์ประกอบ ด้านการเตรียม ตัวสอบ
6.	ฉันสามารถเชื่อมโยงรายละเอียดที่เฉพาะเจาะจงของมโนทัศน์ต่าง ๆ เข้าด้วยกัน เพื่อให้สะดวกในการจำได้	+	.810	✓
7.	เมื่อผลสอบออกมาแล้ว ฉันสามารถคาดคะเนคำถามที่อาจจะมีการสอบตรงหน้า เพื่อจะทำให้ได้คะแนนดีขึ้น มากได้	+	.538	✓
10.	ฉันสามารถคิดวิธีหรือตัวอย่างที่จะช่วยฉันในการจดจำแนวคิดเชิงนามธรรมได้	+	.759	✓
12.	เมื่อฉันทราบล่วงหน้าว่าฉันจะต้องเตรียมตัวในการอ่านหนังสือสอบ ในช่วงใกล้สอบ ฉันสามารถเริ่มเตรียมตัว สอบให้เร็วขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงการอ่านหนังสืออย่างเร่งรีบได้	+	.485	✓
15.	ฉันสามารถดูใจตนเองให้ตั้งใจเรียนในรายวิชาที่ฉันไม่ชอบ เพื่อให้ได้คะแนนดี ๆ ได้	+	.365	✓
18.	เมื่อฉันทำข้อสอบไม่ได้ ฉันสามารถกลับไปเปิดเลกเชอร์ เพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติมไปได้	+	.534	✓
22.	ฉันสามารถดูใจตนเองให้ตั้งใจเตรียมตัวในการสอบที่จะมีขึ้นได้		.585	✓

ตารางแสดงค่าน้ำหนักของประกอบของมาตรฐานการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองทางด้านการเรียน ด้านการจดบันทึก

ข้อ กระ ทณ ที่	คำจำแนกความหมาย	ทิศทาง	ค่าน้ำหนัก องค์ประกอบ	ข้อกระทงที่อยู่ใน องค์ประกอบ ด้านการจด บันทึก
3.	เมื่อเนื้อหาที่เรียนมีความสลับซับซ้อนมาก ฉันสามารถทำสรุปย่อเนื้อหาให้ง่ายต่อความเข้าใจ ก่อนถึงเวลาเรียน วิชานี้ครั้งถัดไปได้	+	.675	✓
8.	เมื่อวิชาที่เรียนครอบคลุมเนื้อหาเป็นจำนวนมาก ฉันสามารถสรุปเนื้อหาที่เรียนทั้งหมดให้เหลือเพียงเนื้อหาที่ สำคัญ ๆ ได้	+	.524	✓
16.	ฉันสามารถตั้งใจตนเองให้ตั้งใจเรียนได้ แม้ว่าการบรรยายนั้นจะน่าเบื่อเป็นอย่างยิ่ง	+	.483	✓
27.	หากสมุดโน้ตของฉันมีเนื้อหาการเรียนที่ดูวุ่นวายจนยากจะเข้าใจ ฉันสามารถแก้ไขและตัดออกเนื้อหาที่ฉันไม่ มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น	+	.558	✓
28.	เมื่อฉันไม่เข้าใจบทเรียนที่อาจารย์สอน ฉันสามารถทำความเข้าใจในบทเรียนนั้นก่อนจะถึงการเรียนครั้งหน้าได้	+	.793	✓

ตารางแสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบของมาตรฐานการรับรู้ความสามารถของตนเองทางด้านการเรียน ด้านการเขียน

ข้อ กระท ง ที่	คำจำแนกความหมาย	ทิศทาง	ค่าน้ำหนัก องค์ประกอบ	ข้อกระทงที่อยู่ใน องค์ประกอบ ด้านการเขียน
5.	ฉันสามารถเขียนบทความที่มีความตั้งใจความกระชับ และเรียบเรียงเนื้อหาได้เป็นอย่างดีภายในคนเดียว	+	.611	✓
13.	เมื่อฉันพบว่างานเขียนที่ออกมาซับซ้อนและต้องทำใหม่ ฉันสามารถเลื่อนกำหนดการอื่นเพื่อจัดการงานนี้ให้เสร็จ สมบูรณ์ได้	+	.658	✓
19.	เมื่อฉันพบว่างานเขียนของฉันไม่ถูกหลักภาษา หรือกรณ ฉันสามารถแก้ไขปรับปรุงงานเขียนนี้ให้ถูกต้องตามหลัก ภาษาและมีเนื้อหาชัดเจนได้	+	.737	✓
23.	ฉันสามารถสร้างประโยคและเสนออุปมาอุปไมยที่อธิบายเนื้อหาที่ซับซ้อนให้ผู้อ่านเข้าใจได้ง่าย	+	.695	✓
26.	ถึงฉันจะเหนื่อยและยังเขียนงานไม่เสร็จ แต่ฉันก็สามารถหาวิธีจูงใจตนเองให้ทำงานจนสำเร็จได้	+	.524	✓

ภาคผนวก ง.

การตรวจสอบคุณภาพมาตรฐานวัดการแผ่รังสีประจำวันประกันพลัง

ตารางแสดงอำนาจในการจำแนกกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ ของมาตรการผัดวันประกันพรุ่ง(ต่อ)

ข้อ กระทง ที่	คำจำแนกความหมาย	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงกลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ				ค่า สถิติ t	ค่า สถิติ p (one- tailed)	ข้อ กระทง ที่ผ่าน ค่า t
			กลุ่มสูง $n = 58$		กลุ่มต่ำ $n = 58$				
			M =	SD =	M =	SD =			
1.	บ่อยครั้งที่ฉันพบว่า ฉันยังไม่ได้ทำงานที่ตั้งใจไว้ว่าจะทำก่อนหน้านี้หลายวัน มาแล้ว	+	4.33	.73	3	.88	8.83	.000	✓
2.	ฉันเป็นคนที่ตรงต่อเวลามากกว่าคนส่วนใหญ่ที่ฉันรู้จัก	-	2.93	1.02	1.91	.71	6.23	.000	✓
3.	ฉันมักทำสิ่งที่ต้องดูแลรับผิดชอบให้เสร็จก่อนที่จะพักผ่อนคลายใจ	-	3.24	.86	2.07	.9	7.17	.000	✓
4.	เมื่อถึงเวลาที่ต้องตื่นฉันจะไม่นอนต่อ และลุกขึ้นจากเตียงทันที	-	3.83	1.08	2.83	.98	5.24	.000	✓
5.	ฉันมักต้องทำงานต่างๆในหน้าที่สุดท้าย ก่อนจะต้องออกจากบ้าน	+	3.26	1.18	1.93	.95	6.67	.000	✓
6.	เมื่อมีเมล์ที่ต้องตอบกลับ ฉันมักทิ้งไว้หลายวันก่อนจะตอบกลับไป	+	2.48	1.19	1.91	.98	2.82	.000	✓
7.	ฉันมักเลื่อนการทำงานสำคัญๆออกไปโดยไม่มีเหตุผล	+	2.79	1.12	1.62	.72	6.7	.000	✓
8.	ฉันมักทำงานให้เสร็จเร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้หลังจากได้รับมอบหมายงาน นั้น	-	3.74	.69	2.28	.87	10.02	.000	✓
9.	ฉันมักเลื่อนงานออกไปก่อน เมื่อฉันรู้สึกว่ามีข้อมูลไม่เพียงพอ	+	3.74	.97	3.14	.93	3.44	.001	✓
10.	ถ้าฉันมีงานที่ต้องทำ ฉันจะเริ่มทำมันให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้	-	3.74	.69	2.19	.76	11.52	.000	✓
11.	ฉันมักทำงานเสร็จตามที่วางแผนเอาไว้ในวัน ๆ หนึ่ง	-	3.71	.73	2.14	.61	12.64	.000	✓
12.	ฉันจะตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ที่มันที่เป็นไปได้	-	2.78	1.08	2.24	.88	2.92	.002	✓
13.	ฉันจะไม่ทำงานที่ได้รับมอบหมายจนกว่างานนั้นจะใกล้ถึงกำหนดส่ง	+	3.93	.9	2.31	.88	9.82	.000	✓

ตารางแสดงอำนาจใจในการจำแนกกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ ของมาตรการมีตัวแปรกันพหุ(ตอ)

ข้อ กระทง ที่	คำจำแนกความหมาย	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงกลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ				ค่า สถิติ t	ค่า ค่า สถิติ p (one- tailed)	ข้อ กระทง ที่ผ่าน ค่า t
			กลุ่มสูง $n = 59$		กลุ่มต่ำ $n = 58$				
			M =	SD =	M =	SD =			
14.	ฉันชอบไปก่อนเวลานัดหมาย	-	2.81	1.02	2.12	.84	3.98	.000	✓
15.	ในการทำงานให้เสร็จทันกำหนดเวลา ฉันมักเสียเวลาไปกับการทำสิ่งอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง	+	4.1	.81	2.81	.98	7.74	.000	✓
16.	แม้จะเป็นงานที่ง่าย แต่ฉันก็ยังใช้เวลาหลายวันกว่างานจะลุล่วง	+	3.16	1.07	2.33	1	4.3	.000	✓
17.	ฉันจัดตารางเวลาการทำงานที่เข้ามาในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี	-	3.38	.79	2.36	.79	6.94	.000	✓
18.	ฉันมักชื่อของโน่นๆที่สุดท้ายแม้ว่าของฉันจะเป็นสิ่งที่จำเป็น	+	2.79	1.04	2.16	.97	3.42	.001	✓
19.	ฉันมักถูกงูใจไปทำสิ่งอื่น ก่อนที่จะได้เริ่มทำงานที่ฉันต้องทำ	+	3.9	.83	2.95	.76	6.42	.000	✓
20.	ฉันพยายามทำสิ่งต่างๆ ให้เสร็จ แม้ว่าสิ่งเหล่านั้นจะเป็นสิ่งที่น่าเบื่อก็ตาม	-	3.03	.84	2.28	.77	5.09	.000	✓
21.	ฉันมักพูดว่า "เดี๋ยวค่อยทำพุงนี้ละกัน"	+	4.26	.69	2.5	.88	11.95	.000	✓
22.	ฉันสามารถทำงานเสร็จตามที่ได้วางแผนไว้	-	2.72	.83	1.83	.57	6.68	.000	✓
23.	ฉันมักรอให้ถึงวันที่สุดท้ายก่อน แล้วจึงค่อยทำงาน	+	3.88	.77	2.05	.8	12.47	.000	✓
24.	ฉันมักเลือกเวลาที่ต้องเริ่มทำงานออกไป	+	3.95	.76	2.4	.77	10.92	.000	✓
25.	ฉันทำงานเสร็จก่อนกำหนดอยู่บ่อยๆ	-	3.48	.84	2.24	.6	9.13	.000	✓
26.	การผัดผ่อนงานสำหรับฉัน เป็นเรื่องที่ยอมรับได้	+	3.67	.73	2.97	.88	4.7	.000	✓

ตารางแสดงอำนาจในการจำแนกกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ ของมาตรการฝังวันประกันพ่วง(ต่อ)

ข้อ กระทง ที่	คำจำแนกความหมาย	ทิศทาง	การวิเคราะห์หรือกระทงกลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ				ค่า สถิติ t	ค่า สถิติ p (one- tailed)	ข้อ กระทง ที่ผ่าน ค่า t
			กลุ่มสูง $n = 59$		กลุ่มต่ำ $n = 58$				
			M =	SD =	M =	SD =			
27.	ฉันทำงานที่สำคัญ ๆ เสร็จก่อนกำหนดอยู่เสมอ	-	2.97	1.11	1.93	.67	6.08	✓	
28.	ฉันไม่มีนิสัยฝังวันประกันพ่วง	-	4.05	.93	2.72	1.01	7.4	✓	
29.	ฉันมักเก็บงานที่ไม่อยากทำไว้จนกว่าจะจวนตัว	+	3.98	.71	2.6	.95	8.82	✓	
30.	ฉันมักเริ่มทำงานที่ได้รับมอบหมายทันทีที่เป็นไปได้	-	3.5	.8	2.28	.91	7.68	✓	
31.	ฉันทำสิ่งที่ฉันชอบ ก่อนที่จะทำสิ่งที่ควรทำ	+	4.24	.73	3.4	.86	5.71	✓	
32.	ฉันมักทำงานเสร็จก่อนเวลาที่กำหนด	-	3.4	.82	2	.65	10.21	✓	
33.	ฉันมักพูดว่า "ฉันไม่มีอารมณ์จะทำ"	+	4.03	1.08	2.86	1.02	6.03	✓	
34.	ฉันสามารถควบคุมตนเองไม่ให้ฝังวันประกันพ่วงได้	-	3.52	.1	2.34	.71	7.29	✓	
35.	ฉันเป็นคนฝังวันประกันพ่วง	+	3.88	.92	1.93	.72	12.69	✓	

ตารางแสดงค่าประสิทธิสัมสัมพันธ์รายข้อของมาตรฐานการฝึกวันประกันพหุจึง

ข้อ กระทง ที่	คำจำแนกความหมาย	ทิศทาง	Corrected Item-Total Correlation					ข้อกระทงที่ผ่าน Corrected Item- Total Correlation
			ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	ครั้งที่ 5	
1.	บ่อยครั้งที่ฉันพบว่า ฉันยังไม่ได้ทำงานที่ตั้งใจไว้ว่าจะทำก่อนหน้าหลายวัน มาแล้ว	+	.542	.548	.550	.558	.558	✓
2.	ฉันเป็นคนตรงต่อเวลามากกว่าคนส่วนใหญ่ที่ฉันรู้จัก	-	.377	.370	.360	.328	.323	✓
3.	ฉันมักทำสิ่งที่ต้องดูแลรับผิดชอบให้เสร็จก่อนที่ฉันจะพักผ่อนหย่อนใจ	-	.565	.572	.581	.585	.585	✓
4.	เมื่อถึงเวลาที่ต้องตื่นฉันจะไม่นอนต่อ และลุกขึ้นจากเตียงทันที	-	.370	.377	.380	.371	.361	✓
5.	ฉันมักต้องทำงานต่างๆในเวลาที่สุดท้าย ก่อนจะต้องออกจากบ้าน	+	.497	.492	.483	.484	.486	✓
6.	เมื่อมีเมลที่ต้องตอบกลับ ฉันมักทิ้งไว้หลายวันก่อนจะตอบกลับไป	+	.217	-	-	-	-	×
7.	ฉันมักเลื่อนการทำงานสำคัญออกไปโดยไม่มีเหตุผล	+	.450	.443	.437	.438	.432	✓
8.	ฉันมักทำงานให้เสร็จเร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้หลังจากได้รับมอบหมายงาน นั้น	-	.689	.698	.712	.712	.712	✓
9.	ฉันมักเลื่อนงานออกไปก่อน เมื่อฉันรู้สึกว่าข้อมูลไม่เพียงพอ	+	.337	.338	.345	.356	.360	✓
10.	ถ้าฉันมีงานที่ต้องทำ ฉันจะเริ่มทำมันให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้	-	.688	.697	.709	.711	.707	✓
11.	ฉันมักทำงานเสร็จตามเวลาที่วางแผนเอาไว้ในวัน ๆ หนึ่ง	-	.681	.677	.684	.679	.668	✓
12.	ฉันจะตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ที่ฉันที่เป็นไปได้	-	.238	.239	.234	.224	-	×
13.	ฉันจะไม่ทำงานที่ได้รับมอบหมายจนกว่าฉันจะใกล้ถึงกำหนดส่ง	+	.674	.676	.683	.694	.701	✓

ตารางแสดงค่าประสิทธิผลสัมพัทธ์รายข้อของมาตราการฝึกวันประกกันพรั่ง (ต่อ)

ข้อ กระทง ที่	คำจำแนกความหมาย	ทิศ	Corrected Item-Total Correlation					ข้อ กระทง ที่ผ่าน
			ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	ครั้งที่ 5	
14.	ฉันชอบไปก่อนเวลานัดหมาย	+	.246	.240	.233	-	-	x
15.	ในกาการทำงานให้เสร็จทันกำหนดเวลา ฉันมักเสียเวลาไปกับการทำสิ่งอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง	-	.519	.521	.521	.532	.534	✓
16.	แม้จะเป็นงานที่ง่าย แต่ฉันก็ยังใช้เวลาหลายวันกว่างานจะดูลวง	-	.367	.355	.341	.348	.337	✓
17.	ฉันจัดตารางเวลาการทำงานที่เข้ามาในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี	-	.450	.452	.455	.453	.451	✓
18.	ฉันมักซื้อของในนาที่สุดท้ายแม้ว่าของนั้นจะเป็นสิ่งที่จำเป็น	+	.240	.213	-	-	-	x
19.	ฉันมักถูกใจไปทำสิ่งอื่น ก่อนที่จะได้เริ่มทำงานที่ต้องทำ	+	.526	.529	.532	.542	.543	✓
20.	ฉันพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้เสร็จ แม้ว่าสิ่งเหล่านั้นจะเป็นสิ่งที่น่าเบื่อก็ตาม	+	.395	.400	.402	.395	.389	✓
21.	ฉันมักพูดว่า "เดี๋ยวค่อยทำพรั่งนี้ละกัน"	-	.708	.712	.715	.722	.727	✓
22.	ฉันสามารถทำงานเสร็จตามที่ได้วางแผนไว้	+	.400	.394	.393	.382	.373	✓
23.	ฉันมักรอให้ถึงวินาทีสุดท้ายก่อน แล้วจึงค่อยทำงาน	-	.727	.728	.722	.728	.736	✓
24.	ฉันมักเลื่อนเวลาที่ต้องเริ่มทำงานออกไป	-	.702	.707	.708	.713	.713	✓
25.	ฉันทำงานเสร็จก่อนกำหนดอยู่บ่อย ๆ	-	.558	.564	.564	.557	.559	✓
26.	การฝึกฝนงานสำหรับฉัน เป็นเรื่องที่ยอมรับได้	+	.350	.356	.358	.370	.375	✓

ตารางแสดงค่าประสิทธิสัมพัทธ์รายข้อของมาตการผัดวันประกันพรุ่ง (ต่อ)

ข้อ กระทง ที่	คำจำแนกความหมาย	ทิศ ทาง	Corrected Item-Total Correlation					ข้อกระทงที่ผ่าน Corrected Item- Total Correlation
			ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	ครั้งที่ 5	
27.	ฉันทำงานที่ล้าคัญ ๆ เสร็จก่อนกำหนดอยู่เสมอ	+	.452	.453	.454	.441	.437	✓
28.	ฉันไม่มีนิสัยผัดวันประกันพรุ่ง	-	.470	.474	.477	.484	.490	✓
29.	ฉันมักเก็บงานที่ไม่อยากทำไว้จนกว่าจะจวนตัว	-	.615	.622	.626	.631	.635	✓
30.	ฉันมักเริ่มทำงานที่ได้รับมอบหมายทันทีที่เป็นไปได้	-	.570	.575	.582	.581	.585	✓
31.	ฉันทำสิ่งที่ฉันชอบ ก่อนที่จะทำสิ่งที่ควรทำ	+	.425	.429	.431	.439	.442	✓
32.	ฉันมักทำงานเสร็จก่อนเวลาที่กำหนด	+	.605	.604	.596	.587	.590	✓
33.	ฉันมักพูดว่า "ฉันไม่มีอารมณ์จะทำ"	+	.457	.457	.460	.466	.474	✓
34.	ฉันสามารถควบคุมตนเองไม่ให้ผัดวันประกันพรุ่งได้	-	.546	.545	.542	.533	.539	✓
35.	ฉันเป็นคนผัดวันประกันพรุ่ง	+	.703	.701	.699	.699	.705	✓

ตารางแสดงค่านำหนักองค์ประกอบของมาตรการปรับตัวประกันพ่วง

ข้อ ก ร ห ง ที่	คำจำแนกความหมาย	ทิศ ทาง	ค่านำหนักองค์ประกอบ							ข้อกระทงที่อยู่ใน องค์ประกอบ ด้านการ ปรับตัวประกันพ่วง
			1	2	3	4	5	6	7	
1.	บ่อยครั้งที่ฉันพบว่า ฉันยังไม่ได้ทำงานที่ตั้งใจไว้ว่าจะทำก่อน หน้านี้หลายวันมาแล้ว	+	.599	-0.16	.254	-213	-0.089	-.213	.178	✓
2.	ฉันเป็นคนตรงต่อเวลามากกว่าคนส่วนใหญ่ที่ฉันรู้จัก	-	.348	.363	.047	-.128	.490	.410	.101	×
3.	ฉันมักทำสิ่งที่ต้องดูแลรับผิดชอบให้เสร็จก่อนที่จะพักผ่อน หย่อนใจ	-	.618	.054	.208	-0.009	-0.045	.250	-.195	✓
4.	เมื่อถึงเวลาที่ต้องตื่นฉันจะไม่นอนต่อ และลุกขึ้นจากเตียงทันที	-	.390	-0.021	.484	-400	.141	.351	.000	×
5.	ฉันมักต้องทำงานต่างๆในมาที่สุดท้าย ก่อนจะต้องออกจาก บ้าน	+	.521	.034	.154	.103	-.162	.330	.528	×
7.	ฉันมักเลื่อนการทำงานสำคัญออกไปโดยไม่มีเหตุผล	+	.462	-0.007	.000	.571	-0.009	-.127	.256	×
8.	ฉันมักทำงานให้เสร็จเร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้หลังจากได้รับ มอบหมายงานนั้น	-	.755	.042	.060	-.178	-0.220	-.105	-.098	✓
9.	ฉันมักเลื่อนงานออกไปก่อน เมื่อฉันรู้สึกว่ามีความเครียดเพียงพอ	+	.399	-.523	.052	-.079	-0.027	.179	.036	✓

แสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบของมาตรการลดวันประกันพ่วง (ต่อ)

ข้อ กระ รง ที่	คำจำแนกความหมาย	ทิศ ทาง	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ							ข้อกระทบที่อยู่ใน องค์ประกอบ ด้านการ ลดวันประกันพ่วง
			1	2	3	4	5	6	7	
10.	ถ้าฉันมีงานที่ต้องทำ ฉันจะเริ่มทำมันให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้	-	.754	.098	.051	-.114	-.218	-.231	-.030	✓
11.	ฉันมีทั้งงานเสริมก็ตามที่วางแผนเอาไว้ในวัน ๆ หนึ่ง	-	.698	.182	.322	.077	-.025	-.101	-.224	✓
13.	ฉันจะไม่ทำงานที่ได้รับมอบหมายจนกว่างานนั้นจะใกล้ถึงกำหนดส่ง	+	.746	-.147	-.107	-.153	-.196	-.012	.190	✓
15.	ในการทำงานให้เสร็จทันกำหนดเวลา ฉันมักเสียเวลาไปกับการทำสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้อง	-	.566	-.264	.136	-.121	.329	-.189	.158	✓
16.	แม้จะเป็นงานที่ง่าย แต่ฉันก็ยังใช้เวลาหลายวันกว่างานจะลุล่วง	-	.358	-.242	.097	.582	.360	-.041	.031	×
17.	ฉันจัดตารางเวลาการทำงานที่เข้ามาในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี	-	.489	.216	.448	.064	-.310	-.005	-.097	✓
19.	ฉันมักถูกใจไปทำสิ่งอื่น ก่อนที่จะได้เริ่มทำงานที่ต้องทำ	+	.579	-.288	.230	-.047	.041	-.178	.144	✓
20.	ฉันพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้เสร็จ แม้ว่าสิ่งเหล่านั้นจะเป็นสิ่งที่น่าเบื่อก็ตาม	+	.417	.364	.188	.073	.374	-.119	.093	✓

ตารางแสดงค่านำหนักองค์ประกอบของมาตรฐานการวัดวันประกันพ่วง (ต่อ)

ข้อ ก ร ห ง ที่	คำจำกัดความหมาย	ทิศ ทาง	ค่านำหนักองค์ประกอบ							ข้อกระทบที่อยู ใน องค์ประกอบ ด้านการ ผิดวันประกันพ่วง
			1	2	3	4	5	6	7	
21.	ฉันมักพูดว่า "เดี๋ยวค่อยทำพ่วงนี้ละกัน"	-	.759	-253	-.135	-.094	.113	.069	-.021	✓
22.	ฉันสามารถทำงานเสร็จตามที่ได้วางแผนไว้	+	.404	.397	.383	.227	.117	-.246	-.189	✓
23.	ฉันมักรอให้ถึงวันที่สุดท้ายก่อน แล้วจึงค่อยทำงาน	-	.768	-.116	-.227	-.023	.025	.266	.212	✓
24.	ฉันมักเตือนเวลาที่ต้องเริ่มทำงานออกไป	-	.749	-.132	-.200	.096	.024	-.061	.058	✓
25.	ฉันทำงานเสร็จก่อนกำหนดอยู่บ่อย ๆ	-	.608	.463	-.314	-.044	-.142	.055	.072	✓
26.	การผิดแผนงานสำหรับฉัน เป็นเรื่องที่ยอมรับได้	+	.408	-.458	-.036	.299	-.114	.180	-.248	✓
27.	ฉันทำงานที่สำคัญ ๆ เสร็จก่อนกำหนดอยู่เสมอ	+	.479	.546	-.268	.064	.069	-.084	.188	x
28.	ฉันไม่มีนิสัยผิดวันประกันพ่วง	-	.541	-.157	-.384	-.174	.246	-.147	-.277	✓
29.	ฉันมักเก็บงานที่ไม่อยากทำไว้จนกว่าจะจนตัว	-	.682	-.255	-.089	-.054	-.126	-.199	.123	✓

ตารางแสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบของมาตรฐานการวัดวันประกันพ่วง (ต่อ)

ข้อ กระท งที่	คำจำกัดความหมาย	ทิศ ทาง	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ							ข้อกระทงที่อยู่ใน องค์ประกอบ ด้านการ ผู้ได้รับประกันพ่วง
			1	2	3	4	5	6	7	
30.	ฉันมักเริ่มทำงานที่ได้รับมอบหมายทันทีที่เป็นไปได้	-	.637	.139	-.089	.087	-.352	.116	-.160	✓
31.	ฉันทำสิ่งที่ฉันชอบ ก่อนที่จะทำสิ่งที่ควรทำ	+	.487	-.306	-.051	-.277	.226	-.350	-.027	✓
32.	ฉันมักทำงานเสร็จก่อนเวลาที่กำหนด	+	.636	.438	-.311	.001	-.020	-.085	.059	✓
33.	ฉันมักพูดว่า "ฉันไม่มีอารมณ์จะทำ"	+	.508	-.247	.037	.266	-.040	.132	-.242	✓
34.	ฉันสามารถควบคุมตนเองไม่ให้ผู้ได้รับประกันพ่วงได้	-	.581	.239	-.120	-.077	.134	.106	-.441	✓
35.	ฉันเป็นคนผู้ได้รับประกันพ่วง	+	.740	-.048	-.208	.099	.080	.241	-.157	✓

ตารางแสดงอำนาจในการจำแนกกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ ของมาตรการผลิตภัณฑ์วันประกันพ่วง

ชื่อ กระทง ที่	คำจำแนกความหมาย	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงกลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ				ค่า สถิติ t	ค่า สถิติ p (one- tailed)	ข้อ กระทง ที่ผ่าน ค่า t
			กลุ่มสูง $n = 58$		กลุ่มต่ำ $n = 58$				
			M =	SD =	M =	SD =			
1.	บ่อยครั้งที่ฉันพบว่า ฉันยังไม่ได้ทำงานที่ตั้งใจไว้ว่าจะทำก่อนหน้านี้หลายวัน มาแล้ว	+	4.33	.73	3	.88	8.83	.000	✓
2.	ฉันเป็นคนตรงต่อเวลามากกว่าคนอื่นส่วนใหญ่ที่ฉันรู้จัก	-	2.93	1.02	1.91	.71	6.23	.000	✓
3.	ฉันมักทำสิ่งที่ต้องดูแลรับผิดชอบให้เสร็จก่อนที่จะพักผ่อนหย่อนใจ	-	3.24	.86	2.07	.9	7.17	.000	✓
4.	เมื่อถึงเวลาที่ต้องตื่นฉันจะไม่นอนต่อ และลุกขึ้นจากเตียงทันที	-	3.83	1.08	2.83	.98	5.24	.000	✓
5.	ฉันมักต้องทำงานต่างๆในนาที่สุดท้าย ก่อนจะต้องออกจากบ้าน	+	3.26	1.18	1.93	.95	6.67	.000	✓
6.	เมื่อมีเมตที่ต้องตอบกลับ ฉันมักทิ้งไว้หลายวันก่อนจะตอบกลับไป	+	2.48	1.19	1.91	.98	2.82	.000	✓
7.	ฉันมักเลื่อนการทำงานสำคัญออกไปโดยไม่มีเหตุผล	+	2.79	1.12	1.62	.72	6.7	.000	✓
8.	ฉันมักทำงานให้เสร็จเร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้หลังจากได้รับมอบหมายงาน นั้น	-	3.74	.69	2.28	.87	10.02	.000	✓
9.	ฉันมักเลื่อนงานออกไปก่อน เมื่อฉันรู้สึกว่าไม่มีข้อมูลเพียงพอ	+	3.74	.97	3.14	.93	3.44	.001	✓
10.	ถ้าฉันมีงานที่ต้องทำ ฉันจะเริ่มทำมันให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้	-	3.74	.69	2.19	.76	11.52	.000	✓
11.	ฉันมักทำงานเสร็จตามที่วางแผนเอาไว้ในวัน ๆ หนึ่ง	-	3.71	.73	2.14	.61	12.64	.000	✓
12.	ฉันจะตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นที่เป็นไปได้	-	2.78	1.08	2.24	.88	2.92	.002	✓
13.	ฉันจะไม่ทำงานที่ได้รับมอบหมายจนกว่างานนั้นจะเกิดขึ้นกำหนดส่ง	+	3.93	.9	2.31	.88	9.82	.000	✓