

ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญาานิยมต่อพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่ง ของนิสิตปริญญาตรี

*Effects of cognitive group counseling on procrastination behavior of
undergraduate students*

ศรัณยา รพีอากาศ*

navinpik71111@hotmail.com

ระพีพันธ์ ฉายวิมล**

ดลดาว ปุรณานนท์***

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญาานิยมต่อพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งของนิสิตปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2556 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี ที่มีคะแนนพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 และสมัครใจเข้าร่วมทดลอง จำนวน 16 คน โดยวิธีสุ่มอย่างง่าย และสุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญาานิยมจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที และกลุ่มควบคุม 8 คน ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญาานิยม เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วย แบบประเมินการผัดผ่อนในการทำงานของตนเองและโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญาานิยม เก็บข้อมูลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และวิธีทดสอบรายคู่แบบบอนเฟอร์โรนี

ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญาานิยม พฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่ง นิสิตปริญญาตรี

*นิสิตระดับมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

***อาจารย์ ดร. ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Abstract

The purpose of this research was to study the effect of the cognitive group counseling on procrastination behavior of undergraduate students. Participants were 16 second-year students of Faculty of Education at Burapha University, Chonburi in 2013 who had scores on the procrastination behavior higher than 75th percentile rank . They were randomly assigned into two groups (the experimental group and the control group) , eight students per group. The instruments were the Procrastination Assessment Scale-Student and the Cognitive Theory Group Counseling Program. Data were collected in three phases: pre-experiment, post-experiment, and follow-up , then analyzed through repeated-measure analysis of variance: one between-subjects and one within-subjects, including pair comparison through the Bonferroni Procedure. The results revealed that there was a statistically significant interaction between the method and the duration of the experiment. At post-test and follow-up phrases, the mean scores of procrastination behavior among undergraduate students in experimental group had lower than the control group's scores at .05 level . The mean scores of procrastination behavior among undergraduate students in experimental group at post-test and follow-up phrase were significantly lower than the pre-test phrase at .05 level

Keywords : Cognitive Theory Group Counseling, Procrastination Behavior, Undergraduate Students

บทนำ

การพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559) ที่มีแนวคิดหลักในการปฏิบัติตาม “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” มุ่งแนวคิดการพัฒนาแบบบูรณาการเป็นองค์รวมที่มี “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” (ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 125 ตอนพิเศษ 152ง, 2554, หน้า 8) นั้น ต้องมุ่งพัฒนาประชาชนให้มีศักยภาพที่ดีก่อนเพื่อเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ มหาวิทยาลัยเป็นสถาบันการศึกษาาระดับสูงที่มุ่งพัฒนาศักยภาพทางวิชาการและวิชาชีพกับผู้เรียนที่เป็น “นิสิต-นักศึกษา” ให้เรียนรู้อย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งจะนำวิชาความรู้ที่ได้ไปพัฒนาและสร้างสรรค์สังคมให้มีความก้าวหน้าและรวมถึงเป็นบัณฑิตที่มีคุณธรรม จริยธรรม มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์โดยเฉพาะ “นิสิตนักศึกษาคู” ที่เป็นบุคคลที่

มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของเยาวชนในอนาคต ซึ่งการที่มหาวิทยาลัยจัดการระบบการเรียนการสอน การให้บริการ และการปกครองดูแลที่เหมาะสม นอกจากจะส่งผลให้นิสิตได้ศึกษาเต็มตามศักยภาพ มีความเข้าใจตนเองและสิ่งต่างๆ รอบตัวแล้ว ยังทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างอาจารย์และลูกศิษย์ ซึ่งจะเป็นต้นแบบของความเป็นครูที่ดีงาม การมีคุณภาพชีวิตที่ดี และเป็นพื้นฐานสำคัญในการประกอบวิชาชีพครู (ขวลิต ชูกำแหงและคณะ, 2551, หน้า17) และนิสิตที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยจะมีอายุระหว่าง 18-22 ปี เป็นพัฒนาการชีวิตช่วงวัยรุ่นตอนปลายต่อเนื่องวัยผู้ใหญ่ตอนต้นซึ่งเป็นช่วงวัยที่บุคคลยังมีประสบการณ์ชีวิตน้อย และต้องปรับตัวเข้ากับสภาพการณ์ต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงอยู่เป็นระยะๆ (สำเนา ขจรศิลป์, 2539, หน้า 230) และเนื่องจากระบบการเรียนในมหาวิทยาลัยมุ่งเปิดโอกาสให้นิสิตเรียนรู้และค้นคว้าด้วยตนเอง พัฒนา

ความรับผิดชอบและวางแผนการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งสภาพการณ์ต่างๆ เหล่านี้ มีลักษณะกระบวนการเรียนที่แตกต่างจากการเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่กระบวนการเรียนจะมีครูคอยควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิด ดังนั้น การเรียนรู้ในมหาวิทยาลัยจึงเป็นกระบวนการที่นิสิตต้องรับผิดชอบและกำกับดูแลกระบวนการในการใช้ชีวิตและกระบวนการเรียนรู้ของตนเองสูงมาก นิสิตคนใดที่ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ก็จะมีลักษณะพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่ง จึงทำให้ไม่มีการวางแผนการเรียน ไม่มีการทำงานและการเตรียมตัวสอบ (วริยา คูหาและบัญญัติ ยงยวน, 2547, หน้า270) ซึ่งการขาดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ดังกล่าวส่งผลต่อเนื้อให้ไม่สามารถจัดการกับเรื่องการเรียนของคนได้ และเกิดภาวะความตึงเครียดและความวิตกกังวล จึงเอื้อต่อการมีพฤติกรรมการใช้ช่องทางในการแก้ไขข้อบกพร่องของตนโดยใช้วิธีที่ไม่ถูกต้อง มีการเอาเปรียบผู้อื่น เกิดการแสดงอารมณ์ก้าวร้าว ความถดถอยทางศีลธรรม รวมทั้งเชื่อมโยงไปถึงการมีลักษณะพฤติกรรมที่ทำลายสุขภาพของตนด้วยการมีค่านิยมในการเสพติดสิ่งต่างๆ เช่น การดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ และการใช้ยาคลายเครียด เป็นต้น (Hussain & Sultan, 2010) จากผลกระทบบังที่กล่าวมา ซึ่งเป็นผลในด้านลบและมีแนวโน้มทำให้นิสิตมีพื้นฐานพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ เมื่อสำเร็จการศึกษาออกจากมหาวิทยาลัยและดำเนินชีวิตในสังคมภายนอกก็อาจกลายเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมที่ไม่ส่งเสริมความก้าวหน้าขององค์กรและสังคมได้ ดังเช่นงานวิจัยของจิราภรณ์ อัครมณี (2546) พบว่า พนักงานที่มีพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งสูง จะมีประสิทธิภาพในการทำงานที่ต่ำและมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่ต่ำกว่าพนักงานที่มีพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งต่ำ ซึ่งเป็นลักษณะพฤติกรรมที่ส่งผลเสียทั้งตนเองและสังคม

เชอเวนเบอร์ก (Schourwenburg, 2004) และ กู๊ด (Goode, 2008) ได้ทำการสำรวจพบว่ามีนิสิตระดับปริญญาตรีที่มีพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งมากกว่า

70% และพบในประชาชนทั่วไปได้ถึง 20% กัลลาเกอร์, โกลิน และ เคลเซอร์ (Gallagher, Golinand Kelleher, 1992) พบว่านิสิตมีความต้องการรับการปรึกษาเพื่อแก้ไขพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง ของตนเองโดย ลูคัส และ เบอร์ก (Lucas & Berkel, 2005) ได้พบว่านิสิตมาขอรับบริการที่ศูนย์ให้คำปรึกษาต้องการให้ช่วยแก้ไขปัญหาในเรื่อง การผัดวันประกันพรุ่ง ถึง 71% พฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งนั้นมีสาเหตุที่หลากหลาย ได้แก่ ความคิดหรือความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ทศนคติต่องาน อารมณ์กลัว วิตกกังวล ความโกรธ การมองตนเองในด้านลบ การควบคุมต่อการตอบสนองทางอารมณ์ต่ำการมีเจตนาที่ไม่ดี การหลีกเลี่ยงและความกลัว การขาดการบริหารเวลาที่ดี การขาดความตั้งใจในการทำงาน ความคิดที่บิดเบือน (Cognitive Distortion) ความคิดอัตโนมัติด้านลบเกี่ยวกับตนเอง (Negative Automatic Thought) และปฏิกิริยาจากความคิด ความรู้สึกที่ส่งผลต่อพฤติกรรม การเลื่อนงาน (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์, 2545; Ellis & Knaus, 1977; Balkis & Duru, 2007) และเมื่อวิเคราะห์ถึงองค์ประกอบของพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งพบว่าประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบทางความคิด (Cognitive Component) องค์ประกอบทางความรู้สึก (Affective Component) และองค์ประกอบทางพฤติกรรม (Behavioral Component) (Solomon & Rothblum, 1984; Sadeghi, 2011)

จากการสำรวจข้อมูลงานวิจัยต่างประเทศ พบว่านิสิตนักศึกษา เป็นจำนวนมากที่มีพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งและต้องการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง แต่ในปัจจุบันยังไม่พบงานวิจัยที่เป็นบริบทภายในประเทศไทย แต่พบว่าแม้มีความแตกต่างทางวัฒนธรรมแต่ก็มีผลที่ไม่แตกต่างกันในระดับความถี่ของพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งของนิสิต แต่มีความแตกต่างกันในการให้เหตุผลในการผัดวันประกันพรุ่ง (Collins et al., 2008)

ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษานำร่องบริบทภายในประเทศไทยด้วยคำถามปลายเปิดในนิติตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2555 จำนวน 43 คน พบว่า นิสิตมีพฤติกรรม การผัดวันประกันพรุ่งที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาที่เรียนมากที่สุด 3 อันดับ คือ การอ่านหนังสือและทบทวนบทเรียน 29.69% การทำการบ้าน 24.22% และการทำรายงาน 14.07% โดยให้เหตุผลที่ได้เลื่อนการศึกษานั้นๆ ออกไปก่อน ได้แก่ ความขี้เกียจ ความเบื่อ ความเครียด กำหนดการส่งงานที่ยังไม่ถึงเวลา มีงานอื่นต้องทำก่อน ไม่เข้าใจในบทเรียน กลัวทำผิดพลาด ไม่มีเวลาทำ เป็นสิ่งที่ยาก ไม่ชอบรายวิชานี้ ขาดสมาธิ ติดอินเทอร์เน็ต พักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นต้น

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งในประเทศไทย โดยศึกษาพบว่าพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งนั้นมีความสัมพันธ์กับความคิดอัตโนมัติที่เป็นด้านลบของบุคคล จึงส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรม ประกอบกับองค์ประกอบสำคัญของพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งทั้ง 3 คือ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม จึงเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้วิจัยสนใจว่าหากสามารถปรับเปลี่ยนที่ความคิดอัตโนมัติด้านลบ หรือความคิดที่บิดเบือนของผู้ที่มีพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง ก็จะสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ที่ดีขึ้นกว่าเดิมได้ และการให้การปรึกษาเป็นกระบวนการช่วยเหลือที่ให้เกิดการปรับเปลี่ยนความคิดได้

การให้การปรึกษาตามทฤษฎีปัญญานิยม (Cognitive Therapy : CT) เป็นการปรึกษาเพื่อช่วยค้นหาความคิดทางด้านลบที่เป็นตัวกลางในการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เป้าหมายที่สำคัญในการให้การปรึกษาดังกล่าวคือ การเปลี่ยนแปลงแนวความคิดของผู้รับปรึกษา โดยใช้ความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thought) ของตนเองที่เกิดขึ้น เป็นความคิดที่นำไปสู่การตอบสนองให้เข้าใจในความคิดหลัก

(Core Schemata) จนเกิดการปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางความคิด (Schema Restructuring) เป็นความคิดใหม่ ซึ่งมีสมมติฐานที่ว่า การสื่อสารภายในตนเองสามารถเข้าใจ และเข้าถึงได้ด้วยการทบทวนความคิดและความรู้สึกของตนเอง ความเชื่อมีความสำคัญอย่างมากในแต่ละบุคคล และความสำคัญดังกล่าวสามารถค้นพบได้ด้วยตนเอง โดยช่วยให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลง คือ การช่วยให้ผู้รับปรึกษาปรับจุกกำหนด ประเมินและปรับเปลี่ยนความคิด (Weishaar, 1993 cited in Corey , 2009)

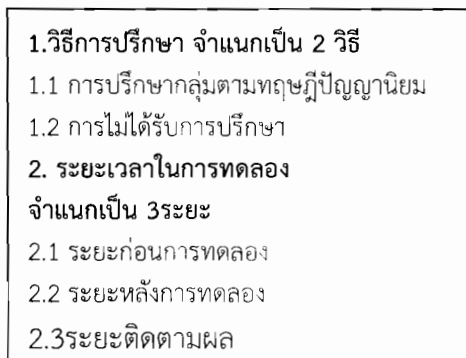
ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำทฤษฎีปัญญานิยมมาใช้แก้ไขพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งเพื่อศึกษาผล การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งของนิสิตปริญญาตรี และผู้วิจัยสนใจศึกษากลุ่มตัวอย่าง นิสิตชั้นปีที่ 2 เนื่องจากสถานภาพของนิสิตชั้นปีที่ 2 ได้ผ่านสถานภาพการเป็นนิสิตมาแล้ว 1 ปี จึงรู้จักสังคมนอกตัวมากขึ้น เกิดการขยายวงสังคมมากขึ้น มีประสบการณ์ในการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย มาเพิ่มขึ้น และมีข้อบ่งชี้ว่านิสิตชั้นปีที่ 2 มีแนวโน้มของการมีพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งทางการศึกษาเพิ่มมากขึ้น (Sirin, 2011, p.453) ซึ่งแตกต่างจากลักษณะของนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่โดยทั่วไปจะมีความรู้สึกตื่นเต้น สนใจต่อสิ่งรอบด้านไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมการเรียนหรือกิจกรรมสังคมในมหาวิทยาลัย จึงมีความตั้งใจในการศึกษาและอยากปรับตัวให้เข้ากับวัฒนธรรมของมหาวิทยาลัย (วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา, 2544, หน้า 22) ประกอบกับผู้วิจัยมีการสำรวจแล้วพบว่าแม้ช่วงวัยพัฒนาการในช่วงชั้นปีที่ 2 จะเป็นช่วงวัยต่อเนื่องที่สำคัญ แต่มีงานวิจัยที่เกี่ยวกับนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 น้อย และการใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 เป็นการสร้างพื้นฐานลักษณะการมีพฤติกรรมทางการเรียนที่ดีในช่วงระยะของการเรียนในปีถัดไป ซึ่งการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมจะช่วยชี้ให้นิสิตตระหนักถึงความสำคัญและผลเสียของพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งปรับเปลี่ยนความคิด เพื่อเพิ่มพฤติกรรมอันพึงประสงค์ และทำให้นิสิตได้มีการพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างสูงสุด ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งของ นิสิตปริญญาตรี

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ ตัวแปรตาม



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research Design) เพื่อศึกษาผลการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งของนิสิตปริญญาตรี โดยมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ดำเนินการทดลอง 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ทำการวิจัยโดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองประเภทสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-Factor Experimental with Repeated Measures on One Factor)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ประจำปีการศึกษา 2556 จำนวน 525 คน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ประจำปีการศึกษา 2556 จำนวน 16 คน โดยให้นิสิต

ปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 ทุกสาขาวิชา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 525 คน ทำแบบประเมินการผัดผ่อนในการทำงานของตนเองผู้วิจัยนำแบบประเมินการผัดผ่อนในการทำงานของตนเองมาตรวจให้คะแนนและเรียงลำดับ เพื่อทำการคัดเลือกนิสิตที่มีคะแนนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ซึ่งมีจำนวน 115 คนสอบถามผู้ที่มีความสนใจที่จะเข้าร่วมการศึกษากลุ่มมีจำนวน 30 คน และใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Assignment) จำนวน 16 คนและจับฉลากสุ่มจำแนกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน เพื่อเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. แบบประเมินการผัดผ่อนในการทำงานของตนเองผู้วิจัยแปลและเรียบเรียงจากแบบประเมินการผัดผ่อนในการทำงาน (Procrastination Assessment Scale-Student : PASS) ของ โซโลมอน และรอธบลัม (Solomon & Rothblum,1984) มีลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) แบ่งเป็น

5 ระดับตั้งแต่ 1 ถึง 5 มีข้อความทั้งหมด 44 ข้อ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1: ประเมินขอบเขตบริบทที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่เกิดพฤติกรรมการผิดผ่อนในการทำงาน มีข้อความจำนวน 18 ข้อ

ส่วนที่ 2: ประเมินเหตุผลที่เกี่ยวกับการผิดผ่อนในการทำงาน ข้อคำถามที่ 19-44 มีข้อความจำนวน 26 ข้อ ประกอบด้วย 13 เหตุผล

ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบประเมินด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.93

2. โปรแกรมการศึกษากลุ่มด้วยทฤษฎีปัญญานิยมผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการการศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการวิจัยครั้งนี้ มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการผิดผ่อนประจำวัน โดยการศึกษากลุ่มมีจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาทีสัปดาห์ละ 3 วัน รวมเป็นเวลา 4 สัปดาห์มีรายละเอียดดังนี้

ครั้งที่ 1 -2 การสร้างสัมพันธภาพและการกระชับสัมพันธภาพ

ครั้งที่ 3 การสำรวจพฤติกรรมการผิดผ่อนประจำวัน

ครั้งที่ 4 การเข้าใจและยอมรับในพฤติกรรมการผิดผ่อนประจำวันของตนเอง

ครั้งที่ 5-10 การรับรู้และพัฒนาที่มาจากด้านความคิด ด้านความรู้สึกละและด้านพฤติกรรมของพฤติกรรมผิดผ่อนประจำวัน

ครั้งที่ 11 -12 การวางแผนเป้าหมายในอนาคต การทำสัญญาและยุติการศึกษา

วิธีรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยให้หนังสือระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 16คน ที่มีคะแนนจากแบบประเมินการผิดผ่อนในการทำงานของตนเองสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 75

ขึ้นไปทั้ง กลุ่มทดลอง 8 คนและกลุ่มควบคุม 8 คน ทำแบบประเมินการผิดผ่อนในการทำงานของตนเองอีกครั้ง คะแนนที่ได้ในครั้งนี้ถือเป็นคะแนนของระยะก่อนการทดลอง (Pre test) จากนั้นนัดวัน เวลา และสถานที่ในการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการศึกษากลุ่มด้วยทฤษฎีปัญญานิยมตามโปรแกรมการศึกษากับกลุ่มทดลอง คือ กลุ่มที่ได้รับการศึกษากลุ่มด้วยทฤษฎีปัญญานิยม โดยทำการทดลองเป็นกลุ่ม สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์รวมเป็น 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที สำหรับกลุ่มควบคุมคือ กลุ่มที่ไม่ได้รับการศึกษากลุ่มด้วยทฤษฎีปัญญานิยม จะดำเนินการใช้ชีวิตประจำวันและชีวิตในการเรียนการสอนตามปกติ และในระยะทดลองนี้ ในแต่ละครั้งของการศึกษาผู้วิจัยจะมีการเก็บข้อมูลจากประสบการณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลอง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นความจริงในทุกมิติที่กลุ่มทดลองได้แสดงออก เมื่อสิ้นสุดกระบวนการให้การศึกษากลุ่มด้วยทฤษฎีปัญญานิยมแล้วให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มตอบแบบประเมินการผิดผ่อนในการทำงานของตนเองเพื่อเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post test) และคะแนนระยะติดตามผล (Follow up) อีก 3 สัปดาห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) สถิติทดสอบสมมติฐานใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated Measures Variance : One Between-Subjects Variable and One Within-Subjects Variable) เมื่อพบความแตกต่าง ทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยวิธีทดสอบรายคู่แบบบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni Procedure)

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1: คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของนิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ระยะการทดลอง	M	SD	n
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	43.38	7.48	8
	หลังการทดลอง	34.00	7.56	8
	ติดตามผล	32.88	5.94	8
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	40.75	3.33	8
	หลังการทดลอง	41.50	3.82	8
	ติดตามผล	41.25	3.20	8

ตารางที่ 2: ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

Source of Variation	df	SS	MS	F	p
Between Subject	15	1160.58			
Group (G)	1	234.08	234.08	3.54	.201
Ss w/in Groups	14	926.50	66.18		
Within Subjects	32	897.33			
Interval	2	235.04	117.52	9.06*	.001
I XG	2	299.04	149.52	11.53*	.000
I XG w/in Groups	28	363.25	12.97		
Total	47	2057.92			

* $p < .05$

จากตารางที่ 2 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งของนิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน แสดงว่า วิธีทดลองกับระยะเวลาของการทดลองมีผลร่วมกันต่อพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งของนิสิตระดับปริญญาตรี

ตารางที่ 3: ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาของนิสิตกลุ่มทดลอง

Source of Variation	df	SS	MS	F	p
Between Subject	7	749.83			
Interval	2	531.75	265.88	12.88*	0.000
Error	14	288.92	20.64		
Total	23	1570.5			

* $p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งของนิสิตกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้น จึงเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งเป็นรายคู่ด้วยวิธีการทดสอบแบบบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni Method)

ตารางที่ 4: ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งเป็นรายคู่ของนิสิตในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล วิธีการทดสอบแบบบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni Method)

ระยะเวลาการทดลอง (I)	ระยะเวลาการทดลอง (J)	ผลต่างของค่าเฉลี่ย (I-J)	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE)	p
ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	9.375*	2.659	.029
	ระยะติดตามผล	10.500*	2.035	.004
ระยะหลังการทดลอง	ระยะก่อนการทดลอง	-9.375*	2.659	.029
	ระยะติดตามผล	1.125	2.065	1.000
ระยะติดตามผล	ระยะก่อนการทดลอง	-10.500*	2.035	.004
	ระยะหลังการทดลอง	-1.125	2.065	1.000

จากตารางที่ 4 พบว่า นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

แสดงว่าวิธีการปรึกษากลุ่มด้วยทฤษฎีปัญญานิยม ส่งผลให้นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 5: คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของเหตุผล “การกลัวความล้มเหลว” ที่เกี่ยวกับการพักผ่อนในการทำงาน ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของนิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ระยะการทดลอง	M	SD	n
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	11.00	2.51	8
	หลังการทดลอง	10.13	2.70	8
	ติดตามผล	10.13	2.85	8
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	12.88	4.36	8
	หลังการทดลอง	12.88	3.80	8
	ติดตามผล	12.38	3.93	8

จากตารางที่ 5 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการพักผ่อนประจำวันประกันพรั่งเป็น 11.00 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 2.51 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการพักผ่อนประจำวันประกันพรั่งเป็น 12.88 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 4.36 ในระยะหลังการทดลอง นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการพักผ่อนประจำวันประกันพรั่งเป็น 10.13 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 2.70 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการพักผ่อนประจำวันประกันพรั่งเป็น 12.88 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 3.80 และในระยะติดตามผล นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการพักผ่อนประจำวันประกันพรั่งเป็น 10.13 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 2.85 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการพักผ่อนประจำวันประกันพรั่งเป็น 12.38 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 3.93

ตารางที่ 6: คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเหตุผล “การหลีกเลี่ยงงาน” ที่เกี่ยวกับการพักผ่อนในการทำงาน ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของนิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ระยะการทดลอง	M	SD	n
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	10.63	2.26	8
	หลังการทดลอง	8.83	3.07	8
	ติดตามผล	8.25	2.19	8
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	9.38	2.45	8
	หลังการทดลอง	12.00	2.42	8
	ติดตามผล	10.38	1.41	8

จากตารางที่ 6 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการพักผ่อนประจำวันประกันพรั่งเป็น 10.63 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 2.26 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการพักผ่อนประจำวันประกันพรั่งเป็น 9.38 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 2.45 ในระยะหลังการทดลอง นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการพักผ่อนประจำวันประกันพรั่งเป็น 8.83 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 3.07 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการพักผ่อนประจำวันประกันพรั่งเป็น 12.00 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 2.42 และในระยะติดตามผล นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการพักผ่อนประจำวันประกันพรั่งเป็น 8.25 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 2.19 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการพักผ่อนประจำวันประกันพรั่งเป็น 10.38 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 1.41

การอภิปราย

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลอง พบว่า มีปฏิสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ ระยะเวลาในการทดลอง นิสิตกลุ่มทดลองและนิสิตกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลได้ผลที่แตกต่างออกไป คือ นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งต่ำกว่ากว่านิสิตกลุ่มควบคุมเพราะการวิจัยนี้ได้ทำการศึกษาดัวแปรอิสระ 2 ตัวแปร คือ วิธีการศึกษา จำแนกได้ 2 วิธี ได้แก่ การปรึกษากลุ่มด้วยทฤษฎีปัญญานิยมและการไม่ได้รับการปรึกษา และระยะเวลาในการทดลอง ได้แก่ ระยะเวลาในการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง ระยะเวลาติดตามผล ใน นิสิตกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที โดยตั้งแต่ครั้งที่ 1 ถึงครั้งที่ 12 นิสิตกลุ่มทดลองจะได้เรียนรู้กระบวนการในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม การพบเพื่อนใหม่ที่มีความสนใจที่เหมือนกันในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งของตนเอง ได้สำรวจความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม เกิดความเข้าใจและยอมรับในตนเอง เรียนรู้เทคนิคในการปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติด้านลบ อีกทั้งยังได้นำไปฝึกใช้จริงกับชีวิตประจำวัน สมาชิกร่วมกันให้กำลังใจซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม ทำให้นิสิตกลุ่มทดลองเกิดการเรียนรู้ฝึกฝนร่วมกันภายในกลุ่มจนกลายเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในการแก้ไขพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่ง ประกอบกับระยะเวลาในการทดลองที่มีการเข้าร่วมกลุ่มถึง 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ซึ่งเป็นเวลามากพอสมควรในการให้นิสิตกลุ่มทดลองได้มีการเรียนรู้และสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งของตนเองได้

2. นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งต่ำกว่านิสิตกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อันเนื่องมาจากโปรแกรมการปรึกษากลุ่มด้วยทฤษฎีปัญญานิยม

ต่อพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งในนิติตปริญญาตรีมีจำนวน 12 ครั้ง ผู้วิจัยได้ดำเนินการปรึกษากลุ่มเพื่อให้นิสิตกลุ่มทดลองได้สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้ด้วยขั้นตอนและเทคนิคดังต่อไปนี้

ครั้งที่ 1 -2 การสร้างสัมพันธภาพและการกระชับสัมพันธภาพเป็นขั้นตอนการทำความรู้จักระหว่างผู้นำกลุ่ม (ผู้วิจัย) กับสมาชิกกลุ่ม (นิติตกลุ่มทดลอง) และระหว่างสมาชิกกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มทำให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน คือ ได้พบเพื่อนใหม่ที่มีจุดประสงค์เดียวกันและได้มาทำความรู้จักกันภายในกลุ่มเพื่อร่วมกันเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งและได้เรียนรู้ร่วมกันภายในกลุ่มในการมีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

ครั้งที่ 3 การสำรวจพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งโดยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) ให้สมาชิกกลุ่มได้ใช้ความคิดวิเคราะห์จากเรื่องตัวอย่างแล้วนำมาเชื่อมโยงกับการสำรวจโดยการสังเกตพฤติกรรมของตนเองในการผัดวันประกันพรุ่งและนำมาแบ่งปันประสบการณ์ของตนเองแก่กลุ่ม

ครั้งที่ 4 การเข้าใจและยอมรับในพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งของตนเอง ทำให้สมาชิกได้คิดวิเคราะห์ถึงเหตุผลและสิ่งที่ตามมาจากพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่ง

ครั้งที่ 5-10 การรับรู้และพัฒนาที่มาจากด้านความคิด ด้านความรู้สึกและด้านพฤติกรรมของพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งทำให้นิสิตกลุ่มทดลองได้ทราบที่มาของพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งทั้ง 3 ด้าน และได้มีการเรียนรู้เทคนิคดังต่อไปนี้ การปรับกรอบความคิดใหม่ (Cognitive Reframing) เป็นเทคนิคที่ช่วยปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติด้านลบให้เป็นด้านบวกมากขึ้น การพูดกับตนเอง (Self-talk) ช่วยให้นักศึกษากลุ่มมีความมั่นใจและมีกำลังใจที่ดีต่อตนเองมากขึ้นในการปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองเพื่อให้มีพฤติกรรมใหม่ที่ดี รวมถึงการวางแผนงาน (Planning) ช่วยให้นักศึกษากลุ่มได้รู้จักการจัดการวางแผนงานที่ดีให้กับตนเองได้ และการนำไปใช้ได้จริงด้วยการมอบหมายงาน (Homework Assignment)

ครั้งที่ 11 -12 การวางเป้าหมายในอนาคต การทำสัญญาและยุติการปรึกษา เป็นการใช้เทคนิคการวางเป้าหมาย (Goal Setting) เพื่อให้สมาชิกได้มีจุดมุ่งหมาย และมีขั้นตอนการดำเนินงานที่ดี พร้อมด้วยเทคนิคการทำพันธะสัญญา (Contingency Contract) เป็นการทำให้สมาชิกกลุ่มมีความมุ่งมั่นในตนเอง มีความตั้งใจจริงในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งของตน

3. นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งต่ำกว่านิสิตที่กลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมการปรึกษากลุ่มด้วยทฤษฎีปัญญา นิยมที่ผู้วิจัยได้จัดขึ้นมานั้นมีการกำหนดระยะเวลาในการประเมินผลของพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งหลังจากการปรึกษากลุ่มด้วยทฤษฎีปัญญา นิยมสิ้นสุดลง 3 สัปดาห์ ผู้วิจัยทำการประเมินนิสิตกลุ่มทดลองด้วยแบบประเมินตนเองยังคงพบว่า นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งต่ำกว่านิสิตที่กลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล แสดงให้เห็นว่าการปรึกษากลุ่มด้วยทฤษฎีปัญญา นิยมทำให้เกิดประสิทธิภาพได้ดีในการเปลี่ยนแปลงความคิดอัตโนมัติด้านลบไปสู่การเกิดพฤติกรรมใหม่ที่ที่ดีได้นั้น เป็นผลมาจากการที่โปรแกรมการปรึกษานี้มีทักษะและเทคนิคให้นิสิตกลุ่มทดลองได้เรียนรู้และฝึกฝนอยู่ตลอดเวลาในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มส่งผลให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง มีความสามารถในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์และเป็นผลดีแก่นิสิตกลุ่มทดลอง เมื่อระยะเวลาผ่านไปสิ่งนี้นิสิตกลุ่มทดลองได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มนั้นจะกลายเป็นทักษะและความสามารถที่ติดตัวนิสิตเหล่านี้และนำไปใช้แก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง โดยที่โปรแกรมการปรึกษากลุ่มด้วยทฤษฎีปัญญา นิยมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้มีการส่งเสริมและกระตุ้นให้นิสิตกลุ่มทดลองได้เกิดแรงบันดาลใจ แรงจูงใจให้กับตนเองด้วยการใช้เทคนิคการวางเป้าหมาย (Goal Setting) ทำให้นิสิตกลุ่มทดลองได้รู้จักการจัดการวางแผนขั้นตอนการดำเนินงานและใช้ความคิดที่สมเหตุสมผลในสิ่งที่จะเกิดขึ้นหากดำเนินการ

ภารกิจดังกล่าวสำเร็จหรือล้มเหลว พร้อมกับกำหนดระยะเวลาที่คาดว่าจะทำให้สำเร็จ และการใช้เทคนิคการทำพันธะสัญญา (Contingency Contract) ซึ่งมีการกำหนดสิ่งที่จะต้องการจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่ง สิ่งที่ต้องการจะให้รางวัลกับตนเอง และมีการลงนามของตนเองในหนังสือสัญญา ถือว่าเป็นการให้นิสิตกลุ่มทดลองได้มีสิ่งจะต่อตนเอง พร้อมทั้งจะเดินหน้าในการทำสิ่งที่สัญญาไว้ให้สำเร็จช่วยให้เกิดการกำลังใจในการทำภารกิจนั้นให้ลุล่วง โดยมีระยะเวลาที่ตนเองเป็นผู้กำหนดไว้หลังจากยุติการปรึกษากลุ่ม จึงเป็นอีกส่วนสำคัญที่ทำให้การปรึกษากลุ่มด้วยทฤษฎีปัญญา นิยมต่อพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งในนิสิตปริญญาตรียังคงมีประสิทธิภาพอย่างต่อเนื่องจนถึงระยะติดตามผล

4. นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงถึงว่านิสิตกลุ่มทดลองมีความตั้งใจและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมให้เกิดการพัฒนาตนเองไปในทิศทางที่ดีขึ้นจากการสังเกตและบันทึกขณะที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม พบว่า นิสิตกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มครบทั้ง 8 คน ตั้งแต่ครั้งที่ 1 ถึง 12 เมื่อมอบหมายงานให้ไปทำ นิสิตกลุ่มทดลองให้ความร่วมมือและตั้งใจในการทำงานที่ได้รับมอบหมายมาเป็นอย่างดี แม้ว่าจะมีสมาชิกบางส่วนที่ทำงานได้ไม่สำเร็จแต่ก็ตั้งใจที่จะเริ่มพัฒนาตนเองและยังมาร่วมแบ่งปันประสบการณ์แก่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้อย่างจริงใจและเปิดเผย ประกอบกับได้รับการให้กำลังใจจากเพื่อนสมาชิกและผู้วิจัย จึงทำให้สมาชิกมีกำลังใจและพร้อมที่จะพัฒนาตนเองจากการนำเทคนิคที่ได้จากการปรึกษากลุ่มด้วยทฤษฎีปัญญา นิยมไปใช้ให้เกิดประโยชน์และเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งความคิดและพฤติกรรมของตนเอง และพบว่าคะแนนเฉลี่ยจากแบบประเมินการผัดผ่อนในการทำงานของตนเอง ตอนที่ 2 : ส่วนที่ 2 เหตุผลที่เกี่ยวกับการผัดผ่อนในการทำงาน ในระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำ

กว่าในระยะก่อนการทดลอง โดยเหตุผลที่มีคะแนนลดลงมากที่สุด จากเหตุผล “การกลัวความล้มเหลว” คือ “ฉันตั้งมาตรฐานให้กับตัวเองไว้สูงมากและฉันกังวลว่าฉันจะไม่สามารถทำตามนั้นได้” และจากเหตุผล “การหลีกเลี่ยงงาน” คือ “ฉันรู้สึกว่ามันเป็นการใช้เวลามากในการทำรายงาน”

5. นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากในโปรแกรมการปรึกษากลุ่มด้วยทฤษฎีปัญญานิยมที่ผู้วิจัยได้จัดกระทำขึ้นมานั้น ผู้วิจัยได้มีการให้นิสิตกลุ่มทดลองได้ฝึกการใช้เทคนิคในการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมจนเกิดความคิดอัตโนมัติในด้านบวกและเกิดพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งที่ลดลงตั้งแต่ระยะหลังการทดลองจนถึงระยะติดตามผล ซึ่งการปรับเปลี่ยนความคิดความคิดอัตโนมัติด้านลบ คือ การปรับเปลี่ยนการรับรู้ที่ไม่ถูกต้อง บิดเบือนไปจากความเป็นจริงให้เป็นความคิดอัตโนมัติด้านบวกมากขึ้น ส่งผลต่อมุมมองที่เปลี่ยนไปในตนเอง นั่นหมายถึงว่า นิสิตกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองและมีความต่อเนื่องจนการปรึกษากลุ่มได้ยุติลงแล้วเป็นเวลา 3 สัปดาห์ ก็ยังคงมีความสามารถในการปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติด้านลบเป็นความคิดอัตโนมัติด้านบวกได้อย่างต่อเนื่องโดยที่คะแนนเฉลี่ยของนิสิตกลุ่มทดลองระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และจากคะแนนจากแบบประเมินการผัดผ่อนในการทำงานของตนเอง ตอนที่ 2 : ส่วนที่ 2 เหตุผลที่เกี่ยวกับการผัดผ่อนในการทำงาน พบว่า นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยในระยะติดตามผลจากข้อคำถามที่เป็นเหตุผล “การกลัวความล้มเหลว” และ “การหลีกเลี่ยงงาน” มีค่าต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง โดยเหตุผลที่มีคะแนนลดลงมากที่สุด คือ “ฉันกังวลว่าฉันจะไม่สามารถทำตามความคาดหวังได้”(จากเหตุผลหลัก คือ การกลัวความล้มเหลว) และ “ฉันรู้สึกว่ามันเป็นการใช้เวลามากในการทำรายงาน” (จากเหตุผลหลัก คือ การหลีกเลี่ยงงาน)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. จากผลการวิจัยพบว่าการใช้ทฤษฎีปัญญานิยมในการปรึกษากลุ่ม สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งในนิสิตระดับปริญญาตรีได้ จึงควรจัดให้มีการฝึกอบรมแก่บุคลากรที่เกี่ยวข้องและมีความสนใจในเรื่องพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่ง เนื่องจากการปรึกษากลุ่มด้วยทฤษฎีปัญญานิยมมีการใช้ทักษะและเทคนิคที่มากมายจึงต้องมีการจัดฝึกอบรมให้ผู้ให้การปรึกษาเกิดความเชี่ยวชาญและชำนาญในการนำไปใช้สำหรับการปรึกษา และเพื่อก่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีในการปรึกษากลุ่มและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่ง

2. จากการวิจัยครั้งนี้สามารถเป็นที่ยืนยันได้ว่าการปรึกษากลุ่มด้วยทฤษฎีปัญญานิยมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งและควรส่งเสริมให้มีการพัฒนาหรือแก้ไขในปัญหาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับนิสิตระดับปริญญาตรี

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

จากผลการวิจัยในครั้งนี้มีข้อสังเกตว่า

1. ควรมีการนำการปรึกษากลุ่มด้วยทฤษฎีปัญญานิยมได้ไปศึกษากับตัวแปรอื่นๆ เช่น ความสมบูรณ์แบบ (Perfectionist) หรือนำไปศึกษากับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ เช่น นิสิตที่มีสถานภาพรอพินิจ (Probation) กลุ่มบุคคลในวัยทำงาน เป็นต้นเพื่อเป็นการพัฒนางานวิจัยให้มีความหลากหลายทางวิชาการมากยิ่งขึ้น

2. ควรมีการนำเหตุผลในพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่ง คือ “การกลัวความล้มเหลว” และ “การหลีกเลี่ยงงาน” มาเป็นตัวแปรในการวิเคราะห์เพื่อจัดการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งได้อีกทางเลือก

เอกสารอ้างอิง

- จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. (2545). การผัดวันประกันพรุ่ง. วารสาร “มนุษยศาสตร์สาร”, 3(2), หน้า67-72.
- จิราภรณ์ อัครมณี. (2546). ปัจจัยทางชีวสังคม สุขภาพจิต และพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงาน และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของพนักงานองค์กรธุรกิจด้านโทรคมนาคม (ภาคเอกชน).
วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ชวลิต ชูกำแพงและคณะ. (2551). คุณภาพชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. 2(3), หน้า15-22.
- แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559). (14 ธันวาคม 2554). ราชกิจจานุเบกษา.
เล่ม 125 ตอนพิเศษ 152 ง. หน้า 8.
- วริยา คูหา และบัญญัติ ยง่วน. (2547). ปัจจัยที่ส่งผลให้นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในภาวะรอพินิจ. วารสารสงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์.
10(3), หน้า255-271.
- วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. (2544). การพัฒนานิสิตนักศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ:
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำเนาวิ ขจรศิลป์. (2539). มิติใหม่ของกิจการนักศึกษา 1. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- Balkis ,M. and Duru,E. (2007). *The evaluation of the major characteristics and aspects of the procrastination in the framework of psychological counseling and guidance. educational science Theory & Practice*, 7(1), 376-385.
- Collins, K. M., Onwuegbuzie, A. J., and Jiao, Q. G. (2008). *Reading ability as a predictor of academic procrastination among African American graduate students. Reading Psychology*, 29, 493-507.
- Corey,G .(2009). *Theory and practice of counseling & psychotherapy (8ed.)*. Belmont , CA :
Brooks/Cole.
- Ellis,A.,and Knaus,W. (1977). *Overcoming procrastination. Institute for Rational Living*: New York.
- Gallagher,R.P., Golin,A. and Kelleher, K. (1992). The personal, career and learning skills needs of college students. *Journal of College Student Development*. 33, 301-309.
- Goode, C. (2008). *Effects Of academic procrastination: Students Procrastination Affects More Than Grades*. Retrieved from website <http://homeworktree.com/media/news-releases/academic-procrastination> accessed on July 13, 2012.
- Hussain,I.,Sultan,S. (2010). *Analysis of procrastination among university students. Procedia Social and Behavioral Sciences* , 5 (2010) , 1897-1904.

- Lucas, M.S., Berkel, L.A. (2005). Counseling needs of students who seek help at a university counseling center : A closer look at gender and multicultural issue. *Journal of College Student Development*. [Online]. Available : http://pindarticles.com/plarticles/mi_ga3752/is_200505/ai_n13640711. (Access date : May 12, 2012).
- Sadeghi, H. (2011). *The study of relationship between metacognition beliefs and procrastination among students of Tabriz and Mohaghegh Ardabili universities*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30 (2011), 287 – 291.
- Schouwenburg, H. C. (2004). *Trait procrastination in academic settings: An overview of students who engage in task delays*. In H.C. Schouwenburg, C. Lay, T. Pylchyl, & J. Ferrari, (Eds.), *Counselling the procrastinator in academic settings* (pp. 3-18). Washington: American Psychological Association.
- Sirin, E.F. (2011). *Academic procrastination among undergraduates attending school of physical education and sports : Role of general procrastination, academic motivation and academic self-efficacy*. *Education Research and Review*, 6(5), 447-455.
- Solomon, L. J., and Rothblum, E. D. (1984). *Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioural correlates*. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University