ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบกับความพึงพอใจในชีวิต
โดยมีการผัดวันประกันพรุ่งเป็นตัวแปรส่งผ่าน

นางสาวธนนันท์	เจียมจุฬาลักษณ์	เลขประจำตัวนิสิต 5237435138
นางสาวเมธ์วดี	ปรารถนาสัตย์	เลขประจำตัวนิสิต 5237466638
นางสาวกัญญพัชร์	สรัลรัชตนนท์	เลขประจำตัวนิสิต 5237467238

โครงงานทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตร์บัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2555

RELATIONSHIP BETWEEN PERFECTIONISM AND LIFE SATISFACTION
: THE MEDIATING ROLE OF PROCRASTINATION

Miss Thananan	Jiamjulalak	5237435138
Miss Mewadee	Pratanasat	5237466638
Miss Kanyaphat	Sarunratchatanon	5237467238

A Senior Project in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Bachelor of Science in Psychology
Faculty of Psychology
Chulalongkorn University
Academic Year 2012

หัวข้อโครงงานทางจิตวิทยา	ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบกับความพึงพอใจในชีวิต โดยมีการผัดวันประกันพรุ่งเป็นตัวแปรส่งผ่าน
โดย	ธนนันท์ เจียมจุฬาลักษณ์ เมธ์วดี ปรารถนาสัตย์ และกัญญพัชร์ สรัลรัชตนนท์
สาขาวิชา	จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาโครงงานทางจิตวิทยาหลัก	อาจารย์กมลกานต์ จีนช้าง

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับโครงงานทางจิตวิทยาฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบัณฑิต

.....คณบดีคณะจิตวิทยา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คัคนางค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบโครงงานทางจิตวิทยา

.....อาจารย์ที่ปรึกษาโครงงานทางจิตวิทยาหลัก

(อาจารย์กมลกานต์ จีนช้าง)

.....กรรมการ

(อาจารย์จรุงกุล บูรพวงศ์)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชูพงศ์ ปัญจมะวัต)

นางสาวธนนันท์ เจียมจุฬาลักษณ์, นางสาวเมธ์วดี ปรารถนาสัตย์, นางสาวกัญญพัชร์ สรัลรัชตนนท์ : ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบกับความพึงพอใจในชีวิต โดยมีการผัดวันประกันพรุ่งเป็นตัวแปรส่งผ่าน (RELATIONSHIP BETWEEN PERFECTIONISM AND LIFE SATISFACTION: THE MEDIATING ROLE OF PROCRASTINATION) อาจารย์ที่ปรึกษาโครงงานทางจิตวิทยาหลัก : อาจารย์กมลกานต์ จีนช้าง, 70 หน้า

โครงงานทางจิตวิทยานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบกับความพึงพอใจในชีวิต โดยมีการผัดวันประกันพรุ่งเป็นตัวแปรส่งผ่าน ของนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 240 คน ผู้ร่วมการวิจัยทำมาตรวัดลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ มาตรวัดการผัดวันประกันพรุ่ง มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต และมาตรวัดความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบ โดยสลับลำดับการทำมาตรด้วยวิธีการสุ่ม

ผลการวิเคราะห์ พบว่า

1. ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมไม่สามารถทำนายการผัดวันประกันพรุ่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (β =.11, p =.102, หนึ่งหาง)
2. ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (β = -.26, p = .000, หนึ่งหาง)
3. ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 โดยที่ไม่มีการผัดวันประกันพรุ่งเป็นตัวแปรส่งผ่าน

สาขาวิชา จิตวิทยา ลายมือชื่อนิสิต .....

ปีการศึกษา 2555 ลายมือชื่อนิสิต .....

ลายมือชื่อนิสิต .....

ลายมือชื่อ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงงานทางจิตวิทยาหลัก .....

5237435138, 5237466638, 5237467238 : MAJOR PSYCHOLOGY
KEYWORDS : PERFECTIONISM / PROCRASTINATION / LIFE SATISFACTION

Thananan Jiamjulalak, Mewadee Pratanasat, Kanyaphat Sarunratchatanon:

RELATIONSHIP BETWEEN PERFECTIONISM AND LIFE SATISFACTION
: THE MEDIATING ROLE OF PROCRASTINATION

SENIOR PROJECT ADVISOR : KAMONKARN JINCHANG, 70 pp.

The purpose of this research was to examine the mediating effect of procrastination on the association between perfectionism and life satisfaction. Two hundred and forty undergraduate students in Chulalongkorn University completed the measures of perfectionism, procrastination, life satisfaction and positive and negative emotions in random orders.

Results are as follow:

1. Socially prescribed perfectionism cannot be used as a predictor of procrastination. (β =.11, p =.102, one-tailed)
2. Socially prescribed perfectionism significantly predicted life satisfaction. (β = -.26, p = .000, one-tailed)
3. Socially prescribed perfectionism significantly predicted life satisfaction (p < .001). However, socially prescribed perfectionism predicted life satisfaction without procrastination as a mediator.

Field of Study : Psychology Student's Signature .....

Academic Year : 2012 Student's Signature .....

Student's Signature .....

Advisor's Signature .....

กิตติกรรมประกาศ

โครงงานทางจิตวิทยาฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณา ความเอาใจใส่ และการเสียสละเวลาอันมีค่าของอาจารย์กมลกานต์ จีนช้าง ผู้ซึ่งถ่ายทอดความรู้ทางวิชาการ ให้การปรึกษา แนะนำ และช่วยตรวจสอบแก้ไขโครงงานทางจิตวิทยาเล่มนี้ด้วยความปรารถนาดีมาโดยตลอด รวมทั้งเอื้อเฟื้อเครื่องมือทางการวิจัย คณะผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งจึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ กราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คัดนางค์ มณีศรี และอาจารย์หยกฟ้า อิศรานนท์ ที่กรุณาเอื้อเฟื้อเครื่องมือทางการวิจัยสำหรับโครงงานนี้ นอกจากนี้ยังขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ธนวัต ปุณยกนก และอาจารย์ณัฏฐารีย์ ศิริวิวัฒน์ ผู้ซึ่งให้คำปรึกษา และให้คำแนะนำในการวิเคราะห์ข้อมูล

กราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. อภิชญา ไชยวุฒิกรณ์วานิช และคุณพรสรรค์ ตันโชติศรีนนท์ คุณไตรภพ จตุรพาณิชย์ ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลจากนิสิตวิชา 3800202 จิตวิทยาเพื่อชีวิตและการทำงานและวิชา 3800250 มนุษยสัมพันธ์ ตอนเรียนที่ 4 และ 5

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ คณะจิตวิทยาทุกคนที่คอยให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันมาโดยตลอด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คุณพูลทรัพย์ อารีกิจ ที่สละเวลาอันมีค่ามาช่วยเก็บข้อมูลทุกครั้งที่คณะผู้วิจัยขอความช่วยเหลือ รวมทั้งคุณจริยา ดำรงโฆษิต และคุณชลาลัย นพพรเลิศวงศ์ ที่คอยช่วยเหลือและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการดำเนินการในโครงงานครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณบิดาและมารดา ที่สนับสนุนคณะผู้วิจัยในทุกด้านตลอดมา คอยให้กำลังใจ ติดตามความคืบหน้า แสดงความห่วงใย และสนับสนุนกำลังทรัพย์ในการศึกษามาโดยตลอด

นางสาวธนนันท์ เจียมจุฬาลักษณ์
นางสาวเมธ์วดี ปรารถนาสัตย์
นางสาวกัญญพัชร์ สรัลรัชตนนท์

สารบัญ

		หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย		ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ		จ
กิตติกรรมประกาศ		ฉ
สารบัญ		ช
สารบัญตาราง		ฌ
สารบัญภาพ		ญ
บทที่ 1 บทนำ		1
1.1	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2	แนวคิด และทฤษฎี	3
1.2.1	ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ	3
1.2.2	การผัดวันประกันพรุ่ง	7
1.2.3	ความพึงพอใจในชีวิต	11
1.3	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	15
1.4	วัตถุประสงค์ของการวิจัย	22
1.5	ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	22
1.6	การพัฒนาสมมติฐาน	22
1.7	สมมติฐานงานวิจัย	24
1.8	ขอบเขตของการวิจัย	24
1.9	คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	25
1.10	ประโยชน์ที่ได้รับ	26
บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย		27
2.1	กลุ่มตัวอย่าง	27
2.2	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	29
2.3	ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ	29
2.4	วิธีดำเนินการวิจัย	34
2.5	วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล	35

หน้า

บทที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 36
3.1 การทดสอบสมมติฐาน 36
3.2 ผลการวิเคราะห์เพิ่มเติม 44

บทที่ 4 อภิปรายผลการวิจัย 46

บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ 51
ข้อเสนอแนะ 53

รายการอ้างอิง 55

ภาคผนวก 59
ภาคผนวก ก 60
ภาคผนวก ข 65

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1. จำนวนและร้อยละของตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำแนกตามเพศ ชั้นปี และคณะ	28
2. จำนวนข้อกระทงของมาตรวัดการผัดวันประกันพรุ่งที่ใช้กับกลุ่มตัวอย่างพัฒนามาตรวัด	31
3. จำนวนข้อกระทงของมาตรวัดการผัดวันประกันพรุ่งที่ใช้กับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย	32
4. คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด ค่ามัชฌิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปร	37
5. ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	38
6. ผลการวิเคราะห์ความถดถอยของตัวแปรทำนายคือ ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม กับตัวแปรเกณฑ์คือ การผัดวันประกันพรุ่ง	39
7. ผลการวิเคราะห์ความถดถอยของตัวแปรทำนายคือ ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม กับตัวแปรเกณฑ์คือ ความพึงพอใจในชีวิต	40
8. ผลการวิเคราะห์ความถดถอยของตัวแปรทำนายคือ การผัดวันประกันพรุ่งกับตัวแปรเกณฑ์คือ ความพึงพอใจในชีวิต	42
9. ผลการวิเคราะห์ความถดถอยของตัวแปรทำนายคือ ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม และการผัดวันประกันพรุ่ง กับตัวแปรเกณฑ์คือ ความพึงพอใจในชีวิต	43
10.ผลการวิเคราะห์ Sobel test	43

สารบัญภาพ

ภาพที่ หน้า

1. อิทธิผลส่งผ่านของการผัดวันประกันพรุ่งต่อลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม 24
2. อิทธิผลความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม ต่อความพึงพอใจในชีวิต41
3. อิทธิผลความสัมพันธ์ระหว่างระหว่าง ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม และ
   การผัดวันประกันพรุ่ง ต่อความพึงพอใจในชีวิต 42

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เนื่องจากปัจจุบันสังคมมีสภาพการแข่งขันสูง ทั้งด้านการศึกษา การทำงาน และที่สำคัญประเทศไทยกำลังจะก้าวเข้าสู่ประชาคมอาเซียน ทำให้นักศึกษาและกลุ่มคนวัยทำงานจะต้องเตรียมตัวให้พร้อมกับการแข่งขันในตลาดงานที่เปิดกว้างมากขึ้น จึงทำให้คนส่วนใหญ่มุ่งเน้นที่จะทะเยอทะยานให้ตนเองประสบความสำเร็จ โดยพยายามแสดงผลงานให้ออกมาดีในทุก ๆ ด้าน ส่งผลให้บุคคลอาจมีแนวโน้มที่จะมีลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ แต่ในขณะเดียวกันยังมีบุคคลส่วนใหญ่ไม่ตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น มีมาตรฐานการชี้วัดที่ไม่ถูกต้อง มีการเปรียบเทียบกับกลุ่มคนที่ด้อยกว่าตน (downward comparison) และมีการใช้กลไกการป้องกันตนเองทางจิต (defense mechanism) แบบปฏิเสธ (denial) ทำให้เกิดความพึงพอใจในสถานะที่เป็นอยู่ และคิดว่าตนเองยังไม่ต้องพัฒนาความสามารถของตนในขณะนั้น ตัวอย่างเช่น ละเลยการฝึกทักษะภาษาอังกฤษหรือภาษาอื่น ๆ ที่ใช้ในการสื่อสารกับบุคคลภายใน ประชาคมอาเซียน ทำให้ขาดความกระตือรือร้น จนเห็นได้ในปัจจุบันว่าประเทศอื่น ๆ มีการพัฒนาก้าวไกล และเมื่อตระหนักได้ก็อาจจะทำให้สายเกินไป ทำให้เกิดความเครียดเพราะกลัวความล้มเหลวจากการด้อยพัฒนา แม้จะคาดการณ์ได้ว่าสถานการณ์เหล่านี้เป็นปัญหา และมีแนวโน้มจะแย่ลงกว่าเดิม แต่ก็ยังไม่ลงมือแก้ไขปัญหา มีการสะสมปัญหาไปเรื่อย ๆ จนเกิดความอึดอัดคับข้องใจ ส่งผลให้มีความพึงพอใจในชีวิตลดลง ซึ่งเป็นลักษณะของการผัดวันประกันพรุ่ง จากที่กล่าวมาข้างต้นลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบและการผัดวันประกันพรุ่ง อาจทำให้ความพึงพอใจในชีวิตลดลง

การศึกษาพบว่าลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ (perfectionism) มีความเชื่อมโยงกับผลทางลบหลากหลาย เช่น ความรู้สึกล้มเหลว รู้สึกผิด ความลังเล ความละอาย และเห็นคุณค่าในตนต่ำ วิตกกังวล อาการซึมเศร้า มีการตั้งมาตรฐานที่สูงเกินความเป็นจริง เลือกใส่ใจข้อมูล การมีความคิดสุดขั้วในด้านใดด้านหนึ่ง (all-or-none thinking) กล่าวคือ คาดการณ์ถึงความสำเร็จจากงานได้ แต่ถ้ามีผลงานส่วนหนึ่งออกมาไม่สมบูรณ์ก็จะล้มเลิกการทำงานนั้นทันที มีการประเมินตนเองที่เข้มงวด และอาจจะมีหรือไม่มีพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งก็ได้ ขึ้นอยู่กับแรงจูงใจในการกระทำ เช่น ผู้ที่มีลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเอง (self-oriented perfectionism) มีมาตรฐานและความคาดหวังมาจากตนเองที่เข้มงวด แรงจูงใจจากภายใน ทำให้มีพฤติกรรมการบังคับตนเอง (self-directed behavior) มีการตั้งเป้าหมาย (goal-directedness) มากกว่าที่จะหลีกเลี่ยง สำหรับผู้ที่มีลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม (socially prescribed perfectionism) มีแรงจูงใจจากภายนอก เพราะสังคมเป็นตัวกำหนดมาตรฐานของตน ซึ่งมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่ง คนที่มีพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งจะมีช่องว่างระหว่างความตั้งใจที่จะทำกับการลงมือทำจริง (intention - action gap)

ซึ่งการผัดวันประกันพรุ่งนั้นเกิดได้หลากหลายสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากสาเหตุทางลบ เช่น การขาดการควบคุมตนเอง ไม่รอบคอบ ไม่มั่นใจในความสามารถ รวมถึงการมีลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ

นอกจากลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบจะสัมพันธ์กับการผัดวันประกันพรุ่งแล้ว จากการศึกษาวิจัยยังพบว่า เมื่อบุคคลมีลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบจะมีการตั้งมาตรฐานที่สูงเกินความเป็นจริง หากมีเรื่องที่ต้องใช้ระยะเวลาคิดนาน และต้องการข้อมูลประกอบการตัดสินใจ บุคคลเหล่านี้มักจะเกิดอารมณ์ทางลบ ไม่ว่าจะเป็น ความเครียด ความวิตกกังวล และความซึมเศร้า มักจะเลื่อนการตัดสินใจออกไป ทำให้ไม่สามารถทำตามมาตรฐานที่ตนตั้งไว้ และไม่สามารถยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นได้ มีแนวโน้มที่จะเกิดความรู้สึกทางลบบ่อยครั้ง อาจนำไปสู่ความพึงพอใจในชีวิตต่ำได้

Stoeber และ Stoeber (2009) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ (perfectionism) ใน 22 เรื่องของชีวิต แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยกับผู้ใช้อินเทอร์เน็ต โดยให้ทำแบบทดสอบ Multidimensional Perfectionism Scale, Satisfaction with Life Scale และ Perfectionism Questionnaire พบว่า ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม (socially prescribed perfectionism) มีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในชีวิต แต่ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเอง (self-oriented perfectionism) ไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต และงานวิจัยส่วนใหญ่พบว่า ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม (socially prescribed perfectionism) มีความสัมพันธ์กับการผัดวันประกันพรุ่ง (Flett et al., 1992; Sadler & Sacks, 1993; Martin et al., 1993; Wernicke 1999 อ้างถึงใน Capan, 2010) ซึ่งให้ผลตรงกันข้ามกับการศึกษาของ Capan (2010) ที่ทำการวิจัยกับนักศึกษาในมหาวิทยาลัย 230 คน พบว่า มีเพียงลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ รูปแบบเดียวที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตและการผัดวันประกันพรุ่ง คือ ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเอง แต่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมและลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบมุ่งเน้นที่ผู้อื่น กับความพึงพอใจในชีวิตและการผัดวันประกันพรุ่ง

ในการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยที่ได้รับความคาดหวังจากสังคมว่ามีคุณภาพและมีความเป็นเลิศทางวิชาการ ผู้ที่ศึกษาในจุฬาลงกรณ์-มหาวิทยาลัยจึงเกิดความเครียดจากการแข่งขันสูง นำไปสู่การมีลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ อาจมีความเป็นไปได้ที่จะมีพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งด้วย คณะผู้วิจัยจึงมีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาว่าลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบรูปแบบใดสัมพันธ์กับการผัดวันประกันพรุ่ง นอกจากนี้คณะผู้วิจัยยังต้องการที่จะทราบความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบกับความพึงพอใจในชีวิต เพราะความพึงพอใจในชีวิต ประเมินมาจากเกณฑ์ส่วนบุคคล ดังนั้นทางคณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ กับความพึงพอใจในชีวิต โดยมีการผัดวันประกันพรุ่งเป็นตัวแปรส่งผ่าน

แนวคิด และทฤษฎี

ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ (perfectionism)

ความหมายของลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ

ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบโดยรวมแล้วหมายถึง การตั้งมาตรฐานการทำงานของตนเองที่สูงกว่าความเป็นจริงประกอบกับแนวโน้มที่จะวิจารณ์การประเมินของพฤติกรรมของตัวบุคคลเองอย่างรุนแรง (Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990)

ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบเป็นการปฏิบัติที่ต้องการให้ตนเองหรือผู้อื่นมีคุณภาพการทำงานที่สูงเกินกว่าที่ต้องการในสถานการณ์นั้น (Hollender,1978 อ้างอิงถึงใน Shafran & Mansell, 2001)

ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบเป็นเหมือนเครือข่ายทางปัญญาที่รวมทั้ง ความคาดหวัง การตีความเหตุการณ์ และการประเมินตนเองและผู้อื่น โดยบุคคลที่มีลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบจะถูกอธิบายว่าเป็นบุคคลที่ตั้งมาตรฐานที่สูงเกินจริงและเข้มงวดกับการยึดติดมาตรฐานเหล่านี้ รวมทั้งอธิบายคุณค่าของตนในลักษณะที่พวกเขาสามารถประสบความสำเร็จตามมาตรฐานที่ยึดไว้ได้ (Burns, 1980 อ้างอิงถึงใน Shafran & Mansell, 2001)

แม้ว่าจะมีงานวิจัยมากมายกล่าวถึงลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบว่าเชื่อมโยงกับเหตุการณ์ทางลบ ไม่ว่าจะเป็น การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ อาการซึมเศร้า ความวิตกกังวล และการผัดวันประกันพรุ่ง ผลเหล่านี้มาจากกระบวนการต่าง ๆ อาทิ การควบคุมภายในตนเอง การตัดสินใจ การจัดระบบระเบียบชีวิต และแรงจูงใจที่จะดำรงความสำเร็จ แต่การมุ่งเน้นความสำเร็จนั้นมีลักษณะทางบวกเช่นกันคือ การที่เป็นคนที่มุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบทำให้ชีวิตพวกเขามีความสุข (Capan, 2010) มีการศึกษาวิจัยจำนวนมากเกี่ยวกับลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ ได้กำหนดมิติและขอบเขตศึกษาที่แตกต่างกันออกไป ดังต่อไปนี้

มุมมองทางจิตวิทยาคลินิกได้ศึกษาโมเดลภาวะสันนิษฐานของลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ โดยแบ่งออกเป็น 2 ตัวแปร ได้แก่ ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบแบบมีปัญหาในการปรับตัว (maladaptive perfectionism) และลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัว (adaptive perfectionism) โดยที่ตัวแปรแรกนั้นสัมพันธ์กับความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความเครียด และความวิตกกังวลจากการทำแบบทดสอบ (Bieling, Israeli, & Anotony, 2004) ส่วนลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวนั้นเป็นการมุ่งสู่ความสำเร็จ พยายามไปให้ถึงเป้าหมายที่สำคัญเป็นแรงผลักดันทางบวก (Hamchek, 1987 อ้างอิงถึงใน Bieling, Israeli, & Anotony, 2004)

การศึกษากลไกทางจิตของลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบของ Hamachek ในปี 1978 ได้ศึกษาลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ 2 ประเภท ได้แก่

1. *บุคคลที่มุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบแบบปกติ (normal perfectionist)*

บุคคลที่มีลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบแบบปกติจะตั้งมาตรฐานโดยอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง ได้รับความพึงพอใจมาจากการทำงานที่อุตสาหะ และสามารถปรับตนเองให้ลดความเที่ยงตรงหรือความพิถีพิถันได้ในสถานการณ์นั้น ๆ พัฒนาการของลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบแบบปกตินั้นจะพัฒนาผ่านทั้งกับตัวแบบทางบวก คือการถอดแบบ (identification) ของเด็กกับบุคคลที่มีความสำคัญต่อสภาพจิตใจหรืออารมณ์ หรือจะเป็นตัวแบบทางลบก็ได้ นั้นก็คือเด็กปฏิเสธพฤติกรรมของบุคคลที่มีความสำคัญต่อสภาพจิตใจ

2. *บุคคลที่มุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบแบบวิตกกังวล (neurotic perfectionist)*

บุคคลที่มีลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบแบบวิตกกังวลตั้งระดับความคาดหวังของประสิทธิภาพในการทำงานของตนไว้สูงเกินกว่าจะเป็นจริงได้ ไม่ยอมรับการเกิดความผิดพลาดแม้เพียงเล็กน้อย มองว่าความพยายามของตนไม่เป็นที่น่าพึงพอใจ ไม่สามารถยืดหยุ่นหรือปรับมาตรฐานที่ตนตั้งไว้ได้ โดยพัฒนาการของลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบแบบวิตกกังวลปรากฏในสภาพแวดล้อมทางอารมณ์ 2 ประเภท ได้แก่

- สภาพแวดล้อมที่ไม่ได้รับการยอมรับหรือการได้รับการยอมรับที่ไม่คงที่ ผู้ปกครองล้มเหลวในการที่จะแสดงมาตรฐานการปฏิบัติตัวให้แก่เด็ก
- การแสดงออกของผู้ปกครองในการยอมรับตัวเด็กอย่างมีเงื่อนไข (conditional positive approval) มากกว่าที่จะยอมรับในตัวเด็กอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive approval)

อย่างไรก็ตามแม้จะแบ่งเป็นสองประเภท แต่สองประเภทนี้สามารถเกิดร่วมกันได้ ทั้งนี้ทั้งนั้นลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบแบบปกตินอกจากจะเป็นประเภทที่ไม่ส่งผลให้เกิดโรคทางจิตแล้วยังเป็นประเภทที่น่าปรารถนา เนื่องจากเป็นประเภทที่มีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จสูง ในขณะที่ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบแบบวิตกกังวลจะไปเชื่อมโยงกับอาการผิดปกติทางจิต เช่น อาการซึมเศร้า อาการย้ำคิดย้ำทำ เป็นต้น

การศึกษามิติลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบของ Frost, Marten, Lahart และ Rosenblate ในปี 1990 เนื่องจากลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบเป็นเกณฑ์หลักในการวินิจฉัยความผิดปกติบางประเภทและคาดว่าเป็นสาเหตุของอาการผิดปกติทางจิต แต่ยังไม่มีการนิยามการมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบอย่างชัดเจนในขณะนั้น Frost และคณะจึงทำการศึกษา 6 มิติของลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบดังนี้

1. ความกังวลเกี่ยวกับความผิดพลาด (concern over mistake)

ความกังวลเกี่ยวกับความผิดพลาดเป็นมิติหลักของลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ บุคคลมีระดับความกังวลมากเกินเกี่ยวกับการกระทำของตนที่อาจก่อให้เกิดความผิดพลาด ผลงานของบุคคลที่

มุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบนั้นจะต้องออกมาสมบูรณ์แบบ มิฉะนั้นจะมองว่าตนไม่มีคุณค่า ข้อผิดพลาดเล็ก ๆ น้อย ๆ หมายถึงความล้มเหลวความไม่สมบูรณ์แบบ เป็นการไปให้ถึงเป้าหมายโดยความกลัวการล้มเหลว (fear of failure) มากกว่าความต้องการที่จะประสบความสำเร็จ (need for achievement)

2. มาตรฐานส่วนบุคคล (personal standards)

มาตรฐานส่วนบุคคลของบุคคลที่มีลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบนั้นจะถูกตั้งไว้ในระดับที่สูงมากสำหรับการใช้ประเมินผลการทำงานหรือการกระทำของตนเอง ซึ่งมาตรฐานนั้นเกินกว่าที่บุคคลจะสามารถบรรลุได้

3. ความคาดหวังของพ่อแม่ (parent expectations)

บุคคลที่มุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบจะให้คุณค่ากับความคาดหวังที่พ่อแม่มีต่อตนและนำมายึดเป็นหลักในการดำเนินชีวิต การรับรู้ความคาดหวังที่พ่อแม่มีต่อบุคคลไม่ว่าจะรับรู้จากการกระทำหรือคำพูด โดยมีการตั้งสมมติฐานไว้ว่าบุคคลที่มุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบนั้นเติบโตมาในสภาพแวดล้อมที่ความรักและการยอมรับนั้นมีเงื่อนไข โดยการที่จะได้รับความรักหรือการยอมรับจากพ่อแม่นั้นบุคคลต้องแสดงพฤติกรรม หรือความสามารถในระดับความสมบูรณ์แบบที่สูงกว่าที่เคย ถ้าทำไม่ได้นั้นหมายความว่าพวกเขาจะสูญเสียความรักและการยอมรับจากพ่อแม่

4. การวิพากษ์วิจารณ์ของพ่อแม่ (parent criticism)

การที่บุคคลรับรู้เกี่ยวกับการวิพากษ์วิจารณ์ของพ่อแม่ที่มีต่อตนไม่ว่าจะเป็นทางบวกหรือทางลบต่อการกระทำต่าง ๆ ในชีวิตของบุคคล

5. ความสงสัยในการกระทำ (doubts about actions)

ความสงสัยในการกระทำของตนนั้นเป็นความรู้สึกที่ไม่เกี่ยวกับการตระหนักรู้หรือการประเมินข้อผิดพลาดบางอย่าง แต่เป็นความรู้สึกว่างานนั้นยังไม่สมบูรณ์อย่างเป็นที่น่าพึงพอใจ ซึ่งเป็นลักษณะของการย้ำคิดของความรู้สึกที่ลังเลใจไม่เกี่ยวกับการกระทำหรือความเชื่อ ความไม่เต็มใจที่จะทำงานให้สำเร็จอันเนื่องมาจากความสงสัยในงานว่าเรียบร้อยครบถ้วนสมบูรณ์แบบหรือยังมีจุดบกพร่องอยู่

6. การจัดการ (organization)

การจัดการนั้นหมายถึงการให้ความสำคัญมากเกินกับความพิถีพิถัน การจัดเรียง การจัดระบบระเบียบ ความประณีตเรียบร้อย โดยที่ทุกอย่างจะต้องถูกจัดอยู่ในที่ที่ควรจะอยู่ ซึ่งการจัดการนั้นเป็นอีกมิติที่สำคัญเป็นหนทางนำไปสู่ความสมบูรณ์แบบเนื่องจากทำให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตในแต่ละวันในการทำงานให้ถึงระดับมาตรฐานที่ตนตั้งไว้ได้

Hewitt และ Flett (1991) ได้ทำการศึกษาและได้สร้างแนวคิดลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในองค์ประกอบหลากหลายมิติ (multidimensional perfectionism) โดยมีความเชื่อที่ว่า ผู้ที่มีบุคลิกแบบมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบทุกด้านนั้นจะมีปัญหาด้านการปรับตัวและเชื่อมโยงกับผลทางลบอื่น ๆ เช่น

มีความรู้สึกล้มเหลว รู้สึกผิด มีความลังเล ผัดวันประกันพรุ่ง มีความละอาย และเห็นคุณค่าในตนต่ำ โดย Hewitt and Flett แบ่งลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบออกเป็น 3 รูปแบบ ดังนี้

1. ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเอง (self-oriented perfectionism)

บุคคลมีการมุ่งเน้นที่จะกำกับตนเอง จะมีการประเมินตนเองอย่างเข้มงวด มักจะมีการตั้งมาตรฐานที่เคร่งครัดและสูงเกินความเป็นจริง โดยบุคคลจะตัดสินตนเองด้วยมาตรฐานที่ตั้งไว้ และพยายามที่จะทำตามมาตรฐานที่ตนตั้งไว้โดยหลีกเลี่ยงความล้มเหลว ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์-แบบในตนเองนั้นจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบังคับตนเอง (self-directed behavior) ระดับของความทะเยอทะยาน (level of aspiration) และการกล่าวโทษตนเอง (self-blame) นอกจากนี้ยังพบว่าลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเองมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวที่ผิดปกติ เช่น ความวิตกกังวล โรค Anorexia Nervosa และมีภาวะซึมเศร้า องค์ประกอบหนึ่งของลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเองคือ ความไม่สอดคล้องกัน ระหว่างตนที่แท้จริง (actual self) กับตนในอุดมคติ (ideal self) ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกซึมเศร้าและมีการนับถือตนเอง (self-regard) ต่ำ

2. ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบมุ่งเน้นที่ผู้อื่น (other-oriented perfectionism)

บุคคลมีการตั้งมาตรฐานที่สูงเกินจริงให้กับผู้อื่นและโดยบุคคลจะตัดสินและประเมินผู้อื่นอย่างเข้มงวดด้วยมาตรฐานที่ตั้งไว้เหล่านั้น จากการศึกษาของ Hewitt และ Flett (1991) พบว่ามีความแตกต่างกันของลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเองกับแบบมุ่งเน้นที่ผู้อื่น กล่าวคือ ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเองนั้นมีการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองและทำโทษตนเอง แต่ในขณะที่ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบมุ่งเน้นที่ผู้อื่นนั้น มีการตำหนิโทษผู้อื่น หมดความไว้วางใจ และทำให้รู้สึกเป็นปรปักษ์กับผู้อื่น

3. ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม (socially prescribed perfectionism)

บุคคลมีการพยายามทำตามมาตรฐานที่สังคมกำหนดไว้ มีความเชื่อและรับรู้ว่าสังคมมีมาตรฐานและประเมินตนเองที่ผิดจากความเป็นจริง และคิดว่าสังคมเป็นตัวบีบบังคับกดดันให้บุคคลยึดถือมาตรฐานที่สูงเกินความเป็นจริง โดยจะพยายามทำตามมาตรฐานที่มาจากความเชื่อที่ผิด พยายามทำตัวให้เป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์แบบจึงจะได้รับการยอมรับและสามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมนั้นได้ บุคคลจะมีการตั้งเป้าหมายที่สูงและมีความกังวลกับการทำตามมาตรฐานที่ผู้อื่นตั้งไว้ ซึ่งก็ทำให้ประสบกับความผิดพลาด ความล้มเหลว นำไปสู่อารมณ์ทางลบ เช่น โกรธ วิตกกังวล และซึมเศร้า องค์ประกอบหนึ่งของลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม คือ ความไม่สอดคล้องกันระหว่างตนที่แท้จริง (actual self) กับสิ่งที่คิดว่าตนควรจะเป็น (ought self) ซึ่งทำให้เกิดความไม่มั่นคงทางอารมณ์ได้

การผัดวันประกันพรุ่ง (procrastination)

ความหมายของการผัดวันประกันพรุ่ง

นิยามของการผัดวันประกันพรุ่งมีผู้ให้คำจำกัดความหลากหลายความหมาย ดังนี้

การผัดวันประกันพรุ่ง คือ การผัดผ่อนหรือเลื่อนการกระทำสิ่งที่ต้องทำออกไปก่อน (Ellis & Knaus, 1977)

การผัดวันประกันพรุ่ง เป็นพฤติกรรมการยืดเวลาการทำงานโดยไม่จำเป็น ที่แสดงให้เห็นถึงการประสบกับความรู้สึกไม่สบายใจอยู่ภายในจิตใจ (Solomon & Rothblum, 1984)

Lay (1986) นิยามคำว่า การผัดวันประกันพรุ่ง คือ แนวโน้มในการเลื่อนการกระทำสิ่งที่จำเป็นต้องไปให้ถึงเป้าหมายบางอย่าง ออกไปก่อน

Milgram, Sroloff และ Rosenbaum (1988) กล่าวว่า การผัดวันประกันพรุ่งเป็นการเลื่อนเวลาในการทำบางสิ่งบางอย่างที่ควรจะทำในวันนี้ไปทำในวันพรุ่งนี้

Steel (2007) อธิบายว่า การผัดวันประกันพรุ่งเป็นการเลื่อนช่วงเวลาของการตั้งใจที่จะมีการกระทำออกไป ด้วยความสมัครใจ แม้คาดการณ์ได้ว่าการเลื่อนเวลานี้จะทำให้เกิดสถานการณ์ที่แย่กว่าเดิม

จากความหมายที่หลากหลายดังกล่าวนี้ อาจสรุปความหมายของการผัดวันประกันพรุ่งได้ว่า เป็นการเลื่อนการกระทำสิ่งที่ควรจะต้องทำให้สำเร็จไปทำในภายหลังโดยไม่จำเป็น

ขั้นตอนของการผัดวันประกันพรุ่ง

Ellis และ Knaus (1977) ได้อธิบายขั้นตอนการผัดวันประกันพรุ่งไว้ดังนี้

มีความต้องการที่จะกระทำบางสิ่งบางอย่าง และตัดสินใจว่าจะทำ แต่เลื่อนเวลาที่จะทำสิ่งนั้นออกไป โดยไม่มีความจำเป็น และสังเกตเห็นข้อเสียจากการกระทำเช่นนี้ แต่ยังคงเลื่อนการทำสิ่งที่ตัดสินใจจะทำออกไปอยู่ดี แล้วจึงตำหนิตนเองที่ผัดวันประกันพรุ่ง หรืออาจจะปกป้องตนเองไม่ให้รู้สึกแย่โดยการหาเหตุผลหรือไม่คิดเกี่ยวกับงานที่จะต้องทำ ยังคงผัดวันประกันพรุ่งต่อไป ทำให้ทำงานเสร็จทำเวลาจากการเร่งทำในนาทีสุดท้าย หรืออาจจะส่งงานช้า หรืออาจจะไม่ส่งงานเลย เกิดความรู้สึกเครียด ไม่สบายใจที่ผัดวันประกันพรุ่ง และตำหนิตนเองที่ทำไปโดยไม่มีความจำเป็น ต่อมายืนยันว่าจะไม่ผัดวันประกันพรุ่งอีก แต่หลังจากนั้นไม่นาน ก็จะกลับมามีพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง โดยเฉพาะเมื่อมีงานที่ยาก ซับซ้อน ต้องทำโดยอาศัยเวลานาน นอกจากนี้เมื่อมีการผัดวันประกันพรุ่ง จะเกิดสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจตามมา 2 อย่าง ได้แก่ ทำงานไม่เสร็จ และไม่พึงพอใจในข้อดีของการทำงานเสร็จ และคนที่ผัดวันประกันพรุ่ง มีแนวโน้มที่จะดูถูกตนเอง มีความทุกข์ทรมานภายในจิตใจ โดยสังเกตได้จากประโยคคำพูดเกี่ยวกับตนเอง เช่น คนอย่างฉันไม่มีอนาคต ฉันยังคงไม่ทำอะไรอีกแล้ว ฉันมันแย่ ฉันไม่มีความเคารพนับถือตนเองเลย เป็นต้น

ที่จะนำไปสู่ความรู้สึกเศร้า รู้สึกผิด วิตกกังวล หวาดกลัว สำนึกผิด เหงา ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่น รู้สึกไม่มีคุณค่า ขาดการควบคุม

องค์ประกอบของการผัดวันประกันพรุ่ง

Díaz-Morales, Ferrari, Díaz, และ Argumedo (2006 อ้างถึงใน วรวุฒิ กฤษดาธิการ, 2553) ได้ทำการศึกษาการวิเคราะห์องค์ประกอบของการการผัดวันประกันพรุ่ง จากการรวมมาตรวัดการผัดวันประกันพรุ่ง 3 มาตรวัด ได้แก่ The General Behavioral Procrastination, The Adult Inventory of Procrastination และ Decisional Procrastination Scale ได้องค์ประกอบของการผัดวันประกันพรุ่ง 4 องค์ประกอบ ได้แก่

1) การไม่ตรงต่อเวลา (lack of punctuality) คือ การไม่สามารถกระทำการบางอย่างให้ทันหรือตรงตามเวลาที่กำหนดได้

2) การขาดการวางแผน (lack of planning) คือ การไม่เตรียมตัวหรือไม่มีกระบวนการในการกระทำบางสิ่งบางอย่างให้บรรลุเป้าหมาย

3) พฤติกรรมประวิงเวลา (dilatory behaviors) คือ พฤติกรรมที่มีแนวโน้มจะทำให้เกิดช่องว่างระหว่าง เป้าหมายและผลของการกระทำ

4) การลังเล (indecision) คือ การไม่สามารถตัดสินใจ หรือกระทำการบางอย่างภายในเวลาที่กำหนดไว้ได้

รูปแบบของการผัดวันประกันพรุ่ง

การผัดวันประกันพรุ่งมีหลายรูปแบบ ดังนี้

1. การผัดวันประกันพรุ่งทางวิชาการ (academic procrastination)

เป็นการปล่อยให้เวลาล่วงเลยไป และเริ่มทำรายงานประจำเทอม หรือเตรียมตัวสอบในภายหลัง เมื่อใกล้ถึงเวลาที่กำหนด (Hill, Hill, Chabot, & Barr-all, 1978; Ziesat, Rosenthal, & White, 1978 อ้างถึงใน Milgram, Batori, & Mowrer, 1993)

2. การผัดวันประกันพรุ่งในการตัดสินใจ (decisional procrastination)

เป็นการขาดความสามารถที่จะตัดสินใจภายในเวลาที่เหมาะสม (Effert & Ferrari, 1989 อ้างถึงใน Milgram, Batori, & Mowrer, 1993)

3. การผัดวันประกันพรุ่งแบบวิตกกังวล (neurotic procrastination)

การมีแนวโน้มที่จะเลื่อนการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องที่สำคัญในชีวิตออกไป (Ellis & Knaus, 1979 อ้างถึงใน Milgram, Batori, & Mowrer, 1993)

4. การผัดวันประกันพรุ่งแบบควบคุมได้ยาก (compulsive procrastination)

คนที่มีทั้งการขาดความสามารถที่จะตัดสินใจภายในเวลาที่เหมาะสมและการเริ่มลงมือทำบางอย่าง แต่หยุดทำกลางคันในระหว่างที่ยังทำไม่เสร็จ (Ferrari, 1991 อ้างถึงใน Milgram, Batori, & Mowrer, 1993)

5. การผัดวันประกันพรุ่งในกิจวัตรประจำวัน (life routine procrastination)

เกิดจากการที่เคยมีประสบการณ์ไม่สามารถทำงานที่น่าเบื่อซ้ำซากได้ทันเวลาที่กำหนด และเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นอีกครั้ง ทำให้เกิดการผัดวันประกันพรุ่ง (Milgram, Sroloff, & Rosenbaum, 1988)

<u>สาเหตุของการผัดวันประกันพรุ่ง</u>

Ellis และ Knaus (1977) อธิบายถึงสาเหตุหลักของการผัดวันประกันพรุ่ง 3 อย่าง ดังนี้

1. การดูถูกตนเอง (self-downing)

การดูถูกตนเองหรือความรู้สึกว่าตนเองไม่ดีพอ เกิดจากการมีความต้องการที่ไม่สมเหตุสมผล คือ จะต้องทำทุกอย่างให้สำเร็จ ได้ผลที่พึงพอใจ บางครั้งอาจถึงขั้นต้องให้ออกมาดีเลิศ เพื่อให้ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ถ้าหากยังยึดติดอยู่กับความต้องการนี้ต่อไปและยังมีการใช้คำว่า “ควร” (should) “ควรจะ” (ought) และ “จำเป็นต้อง” (must) แล้วไม่ได้ทำในสิ่งที่ต้องการ จะทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ ได้แก่ ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า สิ้นหวัง หมดหวัง ขาดความมั่นใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า

เมื่อคนเราไม่ได้ทำในสิ่งที่ต้องทำ และบางครั้งก็มีเหตุผลบางอย่างที่จะต้องเลื่อนการทำสิ่งนั้นออกไป คนเราจะสรุปเอาเองว่า เพราะฉันไม่ทำสิ่งที่ต้องทำ ผู้อื่นจะมองว่าฉันเป็นคนไม่ดี ถ้าฉันถูกประเมินว่าไม่ดี ฉันก็คงจะไม่มีโอกาสที่จะทำสิ่งที่ดีได้ เช่น ทำงานสำคัญให้เสร็จก่อนเวลาที่กำหนด

ความต้องการที่จะทำเกือบทุกอย่างให้ออกมาดีนั้น จะกระตุ้นให้มีการหลีกเลี่ยงที่จะทำสิ่งนั้นได้เสร็จตามเวลาที่กำหนด หรือหาข้ออ้างเมื่อยังไม่เคยทำสิ่งนั้นมาก่อน ซึ่งความต้องการที่จะทำเกือบทุกอย่างให้ออกมาดี และความวิตกกังวล จะทำให้เกิดผลหลายอย่างที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ได้แก่ การบั่นทอนพลังงาน ไม่มีสิ่งล่อใจในการทำงานสำคัญให้เสร็จ ใส่ใจความคิดเห็นของผู้อื่นมากกว่าคุณค่าของการทำงานด้วยความสมัครใจ มีความเชื่อว่าไม่มีเหตุผลที่ดีพอในการทำอะไรหลาย ๆ อย่าง ลดความสนุกสนานในการทำบางสิ่งบางอย่างด้วยตนเอง เบี่ยงเบนความสนใจไปจากการเพิ่มพูนทักษะและการทำงานอย่างไร้ความกังวล รวมถึงช่องทางอื่น ๆ ที่ทำให้ไม่สามารถเริ่มทำงานตามที่ตั้งใจไว้ได้

2. การอดทนต่ำต่อความผิดหวัง (low frustration tolerance)

การที่คนเรามีความคิดว่า ฉันชอบอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดผลลัพธ์ที่น่าพึงพอใจ ดีเลิศ และให้ทุกสิ่งสำคัญที่ฉันต้องการ โดยไม่ต้องแลกมาด้วยความยากลำบากหรือการเสียเปรียบใด ๆ มากกว่าที่จะชอบสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกทุกข์ หวาดกลัว

เมื่อคนเรามีความคิดว่าจำเป็นต้องเป็นเช่นนั้น (must) เช่น ต้องได้เกรดเอ หรือไม่ก็เกรดบีเป็นอย่างต่ำในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ และมีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเมื่อเกิดผลที่เลวร้าย เช่น ฉันต้องยอมรับไม่ได้แน่ ๆ ถ้าจะต้องได้เกรดต่ำกว่าบี นำไปสู่การความรู้สึกหวาดกลัว กลัวการเรียนวิชานี้ กลัวว่าจะไม่ได้เกรดเอ จึงมีแนวโน้มจะผัดวันประกันพรุ่งมากขึ้น เลื่อนการอ่านหนังสือและการจดโน้ตออกไป เพราะคน ๆ นั้นไม่สามารถจะทนอยู่กับความทุกข์ในปัจจุบัน เพื่อรอความสำเร็จในอนาคตได้ จึงพยายามหลีกเลี่ยงที่จะพบเจอกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความทุกข์ ความวิตกกังวล นอกจากนี้ยังมีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลว่า ตนเองจะอดทนกับสิ่งเหล่านั้นได้ยาก หรือไม่สามารถอดทนได้

การมีอดทนต่ำต่อความผิดหวัง เป็นสาเหตุโดยตรงของการผัดวันประกันพรุ่ง ตัวอย่างเช่น หลีกเลี่ยงที่จะเรียนวิชาภาษาอังกฤษ เนื่องจากมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความวิตกกังวล จากการคิดว่าจะได้เกรดน้อยกว่าเอ และเพราะว่ามีการเตือนตนเองให้นึกถึงความวิตกกังวลที่จะเกิดขึ้นเมื่อคิดพิจารณาเรื่องการเรียน ดังนั้นแทนที่จะลงมืออ่านหนังสือและจดโน้ต กลับมองว่าการเรียนนั้น สร้างความน่าเบื่อ ใช้เวลายาวนาน กีดกันไม่ให้ทำสิ่งที่เพลิดเพลินใจ เป็นงานที่ยากลำบากต้องใช้ความพยายามอย่างมาก ทำให้นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ ต้องหาสถานที่ที่เหมาะสมในการทำงาน เป็นต้น ดังนั้นสำหรับบางคนที่มีการอดทนต่ำต่อความผิดหวัง จะเกิดความรู้สึกหวาดกลัว นำไปสู่การผัดวันประกันพรุ่ง หรือหลีกเลี่ยงที่จะเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นโดยชั่วคราว

คนที่มีการอดทนสูงต่อความผิดหวัง จะมองว่าการอยู่ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกทุกข์เป็นแค่ความยากลำบาก ไม่ได้มองว่าเป็นสิ่งที่น่ากลัวอย่างรุนแรง แต่คนที่มีการอดทนต่ำต่อความผิดหวังจะมีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ประเมินเรื่องที่เกิดขึ้นเกินความเป็นจริงว่า ตนเองไม่สามารถอดทนต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกทุกข์ ความยากลำบากได้ และมองว่าความยากลำบากที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นสิ่งที่เลวร้าย ไม่ควรมีอยู่

3. ความรู้สึกเป็นศัตรู (hostility)

เมื่อต้องทำงานที่มีความเกี่ยวข้องกับผู้อื่น คนเราจะมีความเชื่อว่า ผู้อื่นจะต้องปฏิบัติต่อเราอย่างเป็นธรรม มีความกรุณา คำนึงถึงความคิดความต้องการของผู้ที่เกี่ยวข้อง และทำในสิ่งที่เราต้องการ ซึ่งถ้าหากไม่เป็นไปตามที่คนเราเชื่อหรือคาดหวังไว้ จะทำให้คนเรามีความรู้สึกโกรธ เคียดแค้น เป็นศัตรูได้ จึงอาจจะเลื่อนการทำสิ่งต่าง ๆ ออกไป เพราะรู้สึกไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่ผู้อื่นยอมรับ และโกรธผู้อื่น

จากสาเหตุทั้งหมด 3 สาเหตุ พบว่าการผัดวันประกันพรุ่งของคนเรา มักเกิดจากความรู้สึกว่าตนเองไม่ดีพอ และการอดทนต่ำต่อความผิดหวัง มากกว่าความรู้สึกเป็นศัตรู

Milgram, Sroloff และ Rosenbaum (1988) ได้อธิบายถึงสาเหตุที่มีการผัดวันประกันพรุ่งในงานที่ได้รับมอบหมาย มีดังนี้

1. การไม่พึงปรารถนา (dysphoric affect)

คนเราหลีกเลี่ยงในการทำงานที่ไม่น่าพึงพอใจ หรืออาจจะทำอย่างไม่เต็มใจในโอกาสสุดท้าย

2. การถูกบังคับ (covert negativism)

คนเราไม่ยอมทำงานบางงานที่ทำเป็นประจำ เพราะเป็นการกำหนดหรือถูกบังคับโดยบุคคลที่มีอำนาจ

3. การรับรู้ว่าไม่มีความสามารถ หรือรับรู้ถึงความยาก (perceived incompetence)

คนเรากลัวความล้มเหลว ขาดความมั่นใจในความสามารถที่จะทำงาน มีความคิดว่าจะทำงานนั้นได้ไม่ดีเท่าที่ควร หรืออยู่ในระดับที่ตนเองหรือผู้อื่น ไม่สามารถยอมรับได้

ความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction)

การศึกษาความพึงพอใจในชีวิตมีการใช้มุมมองในการประเมินคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกันออกไปตามแต่ละแนวคิดและทฤษฎี แต่โดยส่วนใหญ่จะเป็นในบริบทของความสุขในชีวิต ความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม

<u>ความหมายของความพึงพอใจในชีวิต</u>

Shin และ Johnson (1978 อ้างถึงใน Diener และคณะ, 1985) กำหนดความพึงพอใจในชีวิตว่าได้มาจากการประเมินคุณภาพชีวิตโดยรวมของบุคคลที่ กำหนดโดยเกณฑ์ที่บุคคลตั้งขึ้นมา

Diener (2000 อ้างถึงใน นงลักษณ์ ศรีบรรจง, 2551) กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) เป็นองค์ประกอบหนึ่งในสามของความสุขเชิงอัตวิสัย (subjective well-being) ซึ่งก็คือการจะมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีนั้น จะต้องมีความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมและความพึงพอใจในเรื่องที่สำคัญ เช่น เรื่องงาน ต้องมีอารมณ์ทางบวกสูง ซึ่งเป็นการประสบกับอารมณ์ที่น่าพึงพอใจและต้องมีอารมณ์ทางลบต่ำ เป็นการประสบกับอารมณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ นอกจากนี้ความสุขเชิงอัตวิสัยยังสามารถวัดหรือประเมินได้ด้วยความพึงพอใจในชีวิต (Veenhoven, 1997)

ความพึงพอใจในชีวิตเป็นการรับรู้สุขภาวะทางใจ (psychological well-being) โดยทั่วไปหรือความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม ความพึงพอใจในชีวิตศึกษากันอย่างแพร่หลายใช้ในบริบทสุขภาวะทางใจ (psychological well-being) ในวัยผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีและมีรายได้เพียงพอมีแนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจในการใช้ชีวิตของพวกเขามากกว่าคนที่มีสุขภาพไม่ดีและมีรายได้จำกัด ผู้สูงอายุที่มีเครือข่ายทางสังคมกว้างขวางไม่ว่าจะเป็นเพื่อน และครอบครัวจะมีความพึงพอใจมากกว่าผู้สูงอายุที่อยู่อย่างโดดเดี่ยวในสังคม การมีกิจกรรมที่ทำในยามว่างก็มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางใจในวัยผู้สูงอายุ

การได้ออกไปตีกอล์ฟ ดูหนัง ท่องเที่ยว ออกกำลังกายอย่างเป็นประจำ ไปโบสถ์ ไปพบปะสังสรรค์ โดยมีส่วนร่วมต่าง ๆ ในชุมชน จะมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าพวกที่อยู่บ้านและมีการใช้ชีวิตแบบกิน ๆ นอน ๆ (sedentary lifestyle) (Santrock, 2008 อ้างถึงใน Zastrow & Kirst-Ashman, 2010)

Sumner (1996 อ้างถึงใน ศิรามาศ รอดจันทร์, 2546) กล่าวว่า ความสุขหรือความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง กระบวนการคิด อารมณ์ ความรู้สึก หรือการรับรู้ในทางบวกของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งใด สิ่งหนึ่งภายให้เงื่อนไขหรือสภาพชีวิตของบุคคลนั้น

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2530) ได้ให้ความหมายของความพึงพอใจในชีวิตตามการทดสอบของ Neugarten และคณะ ซึ่งมีดังต่อไปนี้

1. ความรู้สึกมีความสุข
2. ความรู้สึกอิ่มอกอิ่มใจ
3. ความรู้สึกว่าตนมีค่า
4. ความรู้สึกพอใจในตนเอง
5. ความรู้สึกยอมรับความสำเร็จและความล้มเหลวในชีวิต
6. การเห็นแง่ดีของตน
7. การมองโลกในแง่ดี
8. การเห็นแง่ดีของผู้อื่น
9. ความรู้สึกยอมรับสภาพร่างกายตามวัยของตน

Diener (1984 อ้างถึงใน ดวงหทัย คชเสนี, 2549) จำแนกแนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต ออกเป็น 3 รูปแบบ ดังนี้

รูปแบบที่ 1 แนวคิดเชิงอุดมคติเป็นการบรรลุถึงลักษณะที่น่าพึงปรารถนาตามที่สังคมกำหนดไว้ สุขภาวะหรือความพึงพอใจจะเป็นไปตามค่านิยมของสังคมมากกว่าการประเมินภายในของบุคคล

รูปแบบที่ 2 แนวคิดทางสังคมศาสตร์ นักสังคมศาสตร์เชื่อว่า ความสุขเชิงอัตวิสัยและความพึงพอใจในชีวิตนั้นมาจากการประเมินคุณภาพชีวิตตามเกณฑ์ที่บุคคลกำหนดขึ้นเอง

รูปแบบที่ 3 แนวคิดที่เน้นประสบการณ์ทางอารมณ์ ความหมายของความพึงพอใจในรูปแบบนี้มีความหมายใกล้เคียงกับความสุข โดยจะเน้นที่การประสบกับอารมณ์ทางบวกมากกว่าการประสบกับอารมณ์ทางลบของบุคคล ซึ่งก็คือการมีอารมณ์ที่น่าพึงพอใจในชีวิตเป็นส่วนใหญ่

Pavot และคณะ (1991 อ้างถึงใน ศิรามาศ รอดจันทร์, 2546) กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิตเกิดจากการประเมินชีวิตโดยรวมของบุคคล ซึ่งบุคคลจะกำหนดเกณฑ์หรือมาตรฐานตามการรับรู้ของตน จากนั้นจึงเปรียบเทียบมาตรฐานที่ตนสร้างขึ้นกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตจริง เป็นการประเมินจากมาตรฐานภายในบุคคล มากกว่าที่จะเป็นการประเมินจากมาตรฐานภายนอก

Ryff (1985 อ้างถึงใน หยกฟ้า อิศรานนท์, 2551) สร้างแนวทางการศึกษาสุขภาวะทางจิตรูปแบบใหม่ โดยเน้นหน้าที่ทางจิตใจด้านบวก (positive psychological functioning) เพื่อทดสอบว่าปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะทางจิต โดยจำแนกองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตออกเป็น 6 มิติ ได้แก่

1. การยอมรับตนเอง (self-acceptance)

2. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (positive relations with others)

3. ความเป็นตัวของตัวเอง (autonomy)

4. ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ (environmental mastery)

5. การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (purpose in life)

6. การมีความงอกงามในตน (personal growth)

Ryff และ Keyes (1995) มีความเห็นว่า ชีวิตที่จะมีสุขภาวะ ควรจะประกอบด้วยสุขภาวะทางด้านอารมณ์ เช่น มีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกในเชิงบวก และไม่มีความรู้สึกเชิงลบตกค้างภายในใจ ด้านสังคม เช่น การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และด้านจิตใจ เช่น การยอมรับในตนเอง การมีความงอกงามในตน ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ

<u>องค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต</u>

Neugarten, Havighurst, และ Tobin (1961 อ้างถึงใน Nussbaum และคณะ, 2000) สร้าง Life Satisfaction Index ศึกษากับกลุ่มผู้สูงอายุ โดยแบ่งความพึงพอใจออกเป็น 5 องค์ประกอบดังนี้

1. ความกระตือรือร้นตรงข้ามกับความเฉื่อยชา (zest versus apathy) หมายถึง ความพึงพอใจในชีวิตแต่ละวัน มีความกระตือรือร้นที่จะทำกิจกรรม มีความคิดที่จะทำสิ่งใหม่ ๆ

2. ความแน่วแน่และความอดทน (resolution and fortitude) หมายถึง เห็นว่าชีวิตของตนมีความหมาย ยืนหยัดจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้ และยอมรับกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างกล้าหาญ

2. ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ต้องการและสิ่งที่เกิดขึ้นจริง (congruence between desired and achieved goal) หมายถึง ความรู้สึกที่ได้บรรลุเป้าหมายชีวิตตามที่ได้คาดหวังไว้และให้ความสำคัญกับเป้าหมายที่ได้ตั้งเอาไว้

4. อัตมโนทัศน์ทางบวก (positive self-concept) หมายถึง การรับรู้ภาพลักษณ์ทางบวกเกี่ยวกับตนเอง รับรู้ว่าตนเองมีสุขภาพดี มีความภูมิใจกับความสำเร็จในชีวิต รู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญกับผู้อื่นและสังคม พร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้

5. ระดับอารมณ์ (mood tone) หมายถึง การมีความสุข มีทัศนคติทางบวก มองโลกในแง่ดี และมีอารมณ์ดีอยู่เสมอ มีความพึงพอใจในสถานการณ์ปัจจุบัน มีความพึงพอใจที่จะติดต่อกับผู้อื่นและไม่รู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยว

ต่อมา Flanagan (1970 อ้างถึงใน Burckhardt และ Anderson, 2003) นักจิตวิทยาชาวอเมริกา ได้สร้างมาตรวัดคุณภาพชีวิต (The Quality of Life Scale) โดยในมาตรวัดประกอบด้วยข้อกระทง15 ข้อ ซึ่งวัดจากองค์ประกอบหลัก 5 องค์ประกอบของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี เช่น

1. การมีความสุขจากการพร้อมทางด้านวัตถุและร่างกาย (material and physical well-being)

การมีความสุขจากการพร้อมด้วยวัตถุและความมั่นคงทางด้านการเงิน เช่น การได้เป็นเจ้าของการมีที่อยู่อาศัย มีอาหารที่ดี มีทรัพย์สิน ได้รับความสะดวกสบาย มีความมั่นคงทางด้านการเงิน การมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ ไม่มีความเจ็บป่วย

2. การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (relationships with other people)

มีการติดต่อสื่อสารและมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีความสนใจร่วมกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดา ญาติพี่น้อง และคนอื่น ๆ ในครอบครัว มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคู่สมรส หรือบุคคลอื่นที่มีความสำคัญกับตน การมีบุตรหลานและการเลี้ยงดู และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน

3. การร่วมกิจกรรมในชุมชนหรือสังคม (social, community, and civic activities)

เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือหรือส่งเสริมบุคคลอื่น เช่น การเป็นอาสาสมัครช่วยบุคคลอื่นที่ไม่ใช่ญาติพี่น้อง ทำงานที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม นอกจากนี้ยังทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องในท้องถิ่นและหน่วยงานของรัฐ เช่น การมีส่วนร่วมในการเลือกตั้ง มีเสรีภาพทางการเมือง สังคมและศาสนา

4. การพัฒนาและเติมเต็มความต้องการของตนเอง (personal development and fulfillment)

บุคคลจะมีการพัฒนาด้านสติปัญญา เช่น มีการหาความรู้ ได้รับการศึกษา ทำให้ได้รับความรู้และมีความสามารถทางสมอง มีการเข้าใจตนเอง เช่น รับรู้ข้อดี ข้อเสียของตน นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงการมีบทบาทหน้าที่การงาน เช่น มีความสนใจ ท้าทาย และรู้สึกถึงคุณค่าในงานที่ทำ นอกจากนี้ยังมีความคิดสร้างสรรค์และการกล้าแสดงออก

5. สันทนาการ และการพักผ่อนหย่อนใจ (recreation)

เป็นการเข้าสังคม เช่น ได้พบปะผู้คนใหม่ ๆ มีการสังสรรค์ หรือมีส่วนร่วมในสังคม มีกิจกรรมนันทนาการ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ มีความกระตือรือร้นในการเดินทาง และการท่องเที่ยวในที่ต่าง ๆ

ในการวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์หลักคือ การศึกษาถึงอิทธิพลของลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบต่อความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม โดยมีการผัดวันประกันพรุ่งเป็นตัวแปรส่งผ่าน ซึ่งคณะผู้วิจัยมีความเห็นว่า แนวคิดของ Diener (1984 อ้างถึงใน ดวงหทัย คชเสนี, 2549) มีความสอดรับกับแนวคิดของ Hewitt และ Flett (1991) โดยลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบอาจมาจากสังคมเป็นผู้กำหนดหรือบุคคลเป็นผู้กำหนดเกณฑ์ต่าง ๆ เอง ในส่วนของ Diener นั้น ก็ได้จำแนกแนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตออกเป็น 3 รูปแบบ โดยความพึงพอใจนั้นมาจากสังคมกำหนด บุคคลกำหนดขึ้นเอง และการประสบกับอารมณ์ทางบวกหรือทางลบ เป็นการประเมินที่อาศัยทั้งกระบวนการทางปัญญา และประเมินอารมณ์ความรู้สึก

ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบและการผัดวันประกันพรุ่ง

Ferrari (1992) ได้กล่าวถึงความเกี่ยวข้องระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบและการผัดวันประกันพรุ่งไว้ว่า การทำงานเสร็จช้าจะมีคุณค่าและเป็นผลดีเมื่อไม่ยอมหยุดทำงานจนกว่าจะได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด ซึ่งอาจจะเป็นตัวอย่างที่ทำให้นึกถึงได้ว่าพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งอาจเป็นลักษณะหนึ่งของลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ โดยการผัดวันประกันพรุ่งมีลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบที่แสดงให้เห็นจากการมีความเป็นไปได้ที่งานจะล้มเหลว ซึ่งไม่ได้เกิดจากการขาดความพยายามและการขาดความสามารถ แต่ความล้มเหลวอาจจะเกิดจากสภาพแวดล้อมภายนอก ได้แก่ การมีเวลาไม่เพียงพอในการทำส่วนอื่น ๆ ที่เหลือในงาน นอกจากนี้ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในกลุ่มคนที่มีลักษณะผัดวันประกันพรุ่ง อาจจะมีเพื่อปกป้องการเห็นคุณค่าในตน (self-esteem) และแสดงภาพลักษณ์การทำงานอย่างหนักต่อผู้อื่น อาจทำให้คนที่มีลักษณะผัดวันประกันพรุ่งบางคน ไม่เคยทำงานเสร็จเพราะทำงานบางส่วนหลายครั้ง เพื่อให้ได้ผลงานที่เสร็จสมบูรณ์โดยไม่มีตำหนิ ซึ่งแสดงถึงลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการผัดวันประกันพรุ่ง

Solomon และ Rothblum (1984) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความถี่ในการเกิดการผัดวันประกันพรุ่งของนักศึกษาในงานที่เกี่ยวกับการศึกษาและเหตุผลของการมีพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา พบว่า ความถี่ของการผัดวันประกันพรุ่งมีในหลากหลายงานที่เกี่ยวกับการศึกษา เช่น การทำรายงานประจำภาคการศึกษา การเตรียมตัวสอบ การอ่านงานที่ได้รับมอบหมายประจำสัปดาห์

จากการรายงานตนเองด้วยการทำมาตร Procrastination assessment scale student (PASS) พบว่า ความซึมเศร้า มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติมากที่สุด (r = .44, p < .0005) กับคะแนนทั้งหมดจากมาตร PASS สำหรับการวัดประเมินด้านอารมณ์ ได้แก่ การรับรู้ที่ไม่สมเหตุสมผล (irrational cognitions) (r = .30, p < .0005) และการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) (r = -.23, p < .0005)

สำหรับการวัดประเมินด้านกระบวนการรับรู้ ได้แก่ ลักษณะนิสัยความตรงต่อเวลาและการจัดระบบระเบียบในการเรียน (punctuality and organized study habits) (r = -.24, p < .0005) สำหรับการวัดประเมินด้านพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความวิตกกังวล (r = .13, p < .05)

เมื่อทำการวิเคราะห์องค์ประกอบ (factor analysis) เพื่อหาเหตุผลของการมีพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งและกลุ่มตัวอย่างเห็นชอบว่าข้อคำถามที่ประกอบด้วยเหตุผลเหล่านี้ เป็นตัวแทนของสาเหตุที่ทำให้พวกเขามีการผัดวันประกันพรุ่งอย่างมาก พบว่ามี 2 เหตุผลที่เป็นตัวแทน เหตุผลแรกคือ

ความกลัวการล้มเหลว (fear of failure) ซึ่งพบว่า มีความเชื่อมโยงกับการกังวลเกี่ยวกับการทำตามความคาดหวังของผู้อื่น (evaluation anxiety) การกังวลเกี่ยวกับการทำตามมาตรฐานของตนเอง (perfectionism) และการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง (lack of self-confidence) ดังนั้นนักศึกษาที่อยู่ในกลุ่มเหตุผลนี้จึงผัดวันประกันพรุ่ง เพราะไม่สามารถทำตามความคาดหวังของตนเองและผู้อื่นได้ หรือเพราะว่ากังวลเกี่ยวกับผลการทำงานที่แย่ นอกจากนี้ยังพบว่าความกลัวการล้มเหลวมีความสัมพันธ์กับความซึมเศร้า (r = .40, p < .0005) การรับรู้ที่ไม่สมเหตุสมผล (r = .30, p < .0005) ลักษณะนิสัยความตรงต่อเวลาและการจัดระบบระเบียบในการเรียน (r = -.48, p < .0005) การเห็นคุณค่าในตนเอง (r = -.26, p < .005) รวมถึงความวิตกกังวล (r = .23, p < .0005) และการปฏิบัติตนอย่างมั่นใจ (assertion) (r = -.12, p < .05)

เหตุผลที่สอง คือ ความไม่ชื่นชอบในงาน (aversiveness of the task) ซึ่งพบว่า มีความเชื่อมโยงกับการไม่ชื่นชอบที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมเกี่ยวกับการศึกษา การขาดความกระตือรือร้น ความยากลำบากในการตัดสินใจและบริหารเวลา จากการรายงานตนเอง พบว่าความไม่ชื่นชอบในงานมีความสัมพันธ์กับความซึมเศร้า (r = .36, p < .0005) การรับรู้ที่ไม่สมเหตุสมผล (r = .23, p < .0005) ลักษณะนิสัยความตรงต่อเวลาและการจัดระบบระเบียบในการเรียน (r = -.53, p < .0005)

ดังนั้นนักศึกษาที่ผัดวันประกันพรุ่งเพราะความไม่ชื่นชอบในงานและนักศึกษาที่ผัดวันประกันพรุ่งเพราะความกลัวการล้มเหลว มีความแตกต่างกันคือ นักศึกษาที่ผัดวันประกันพรุ่งเพราะความกลัวการล้มเหลว จะรายงานว่ามีความวิตกกังวลสูงและมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

จากผลการศึกษาทำให้ได้ข้อสรุปว่า การผัดวันประกันพรุ่งไม่ได้เป็นเพียงแต่การบกพร่องทางลักษณะนิสัยการเรียน และการจัดการเวลาเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องกับการทำงานที่ซับซ้อนขององค์ประกอบด้านพฤติกรรม การรับรู้ และอารมณ์ด้วย

ต่อมา Lay (1986) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการผัดวันประกันพรุ่งทั้งหมด 3 เรื่อง

<u>การศึกษาที่ 1</u> ความสัมพันธ์ระหว่างการผัดวันประกันพรุ่งและการวัดผลความสำเร็จที่แท้จริง จากการให้กลุ่มตัวอย่างทำมาตรวัดการผัดวันประกันพรุ่ง The Procrastination scale และชุดแบบสอบถามที่ประกอบด้วยมาตรวัดต่าง ๆ ได้แก่ มาตรวัด Organization มาตรวัด Neurotic disorganization มาตรวัด Energy level มาตรวัด Self-esteem มาตรวัด Achievement มาตรวัด Desirability และมาตรวัด Rebelliousness โดยดูจำนวนวันที่ส่งแบบสอบถามกลับคืนมาประกอบกับเกรดเฉลี่ยที่ได้รับ พบว่ามาตรวัดการผัดวันประกันพรุ่ง มีค่าสัมประสิทธิ์ครอนบาคของอัลฟา (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .82 และคะแนนที่ได้จากมาตรวัดนี้มีความสัมพันธ์กับมาตรวัดอื่นๆ ได้แก่

มีความสัมพันธ์ทางลบปานกลางกับมาตรวัด Organization (r = -.49)

มีความสัมพันธ์ทางบวกค่อนข้างมากกับมาตรวัด Neurotic disorganization (r = .69)

มีความสัมพันธ์ทางลบเล็กน้อยกับมาตรวัด Energy level (r = -.09)

มีความสัมพันธ์ทางบวกเล็กน้อยกับมาตรวัด Rebelliousness (r = .34)

มีความสัมพันธ์ทางลบเล็กน้อยกับมาตรวัด Self-esteem (r = -.03)

มีความสัมพันธ์ทางลบเล็กน้อยกับมาตรวัด Achievement (r = -.09)

มีความสัมพันธ์ทางลบปานกลางกับมาตรวัด Desirability (r = -.43)

และยังพบว่าคะแนนที่ได้จากมาตรวัดการผัดวันประกันพรุ่งไม่มีความสัมพันธ์กับการวัดผลความสำเร็จที่แท้จริง (เกรดเฉลี่ย) หมายความว่า คนที่ผัดวันประกันพรุ่งมีความสามารถทางวิชาการได้ดีเท่ากับคนที่ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง

<u>การศึกษาที่ 2</u> ความสัมพันธ์ระหว่างหลากหลายมุมมองของการวิเคราะห์ชิ้นงาน ได้แก่ มิติความสำคัญ ระยะเวลาที่ใช้ เวลาที่เพียงพอในการทำ และปริมาณความเครียดที่เกี่ยวข้อง กับคะแนนของมาตรวัดการผัดวันประกันพรุ่ง ผลพบว่าคนที่มีการผัดวันประกันพรุ่งสูงและคนที่มีการผัดวันประกันพรุ่งต่ำจะมีเจตคติต่อการทำชิ้นงานเป็นรายบุคคลอย่างต่อเนื่องแตกต่างกัน โดยคนที่มีการผัดวันประกันพรุ่งสูงจะมีความสนุกในการทำชิ้นงานและใช้เวลามากกว่าคนที่มีการผัดวันประกันพรุ่งต่ำ ขณะที่คนมีการผัดวันประกันพรุ่งต่ำจะมีความเครียดมากกว่าคนที่มีการผัดวันประกันพรุ่งสูง

<u>การศึกษาที่ 3</u> ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนของมาตรวัดการผัดวันประกันพรุ่ง กับการจำได้ถูกต้องว่าต้องส่งจดหมายตอบกลับในวันไหน โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้โดยสารที่กำลังรอขึ้นเครื่องบิน ให้ทำแบบสอบถามบุคลิกภาพ และส่งจดหมายตอบกลับมาตามวันที่กำหนด พบว่ายิ่งมีระยะเวลาในการบินยาวนานเท่าไร ยิ่งจะเกิดความผิดพลาดในการส่งจดหมายกลับคืนมาเท่านั้น หมายความว่าคนที่มีการผัดวันประกันพรุ่งจะทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องน้อยกว่าคนที่ไม่มีการผัดวันประกันพรุ่ง และคนที่มีการผัดวันประกันพรุ่งมักจะไม่สามารถทำงานง่าย ๆ ให้เสร็จทันเวลาได้

<u>ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบและการผัดวันประกันพรุ่ง</u>

Ferrari (1992) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มคนที่มีและไม่มีลักษณะผัดวันประกันพรุ่งกับตัวแปรต่าง ๆ ทางบุคลิกภาพ ได้แก่ ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ (perfectionism) การนำเสนอตนเอง (self-presentation) การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) และการทำให้ตนเองเสียเปรียบ (self-handicapping) โดยให้นักศึกษาตอบแบบวัด ได้แก่ Procrastination Scale, Perfectionism Scale, Modified Self-Monitoring Scale, Self-Consciousness Scale และ Self-Handicapping Scale เมื่อนำคะแนนมาหาค่าเฉลี่ย พบว่ากลุ่มคนที่มีลักษณะผัดวันประกันพรุ่งมีคะแนนของตัวแปรทางบุคลิกภาพทุกตัว ได้แก่ ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ การนำเสนอตนเองเพื่อหวังจะได้รับสิ่งที่ต้องการ การนำเสนอตนเองเพื่อปกป้องตนเอง การตระหนักรู้ในตนเองที่มาจากภายในตนเอง การตระหนักรู้ในตนเองที่มาจากผู้อื่น ความวิตกกังวลทางสังคม และการทำให้ตนเองเสียเปรียบ สูงกว่ากลุ่มคนที่ไม่มีลักษณะผัดวันประกันพรุ่ง และจากการวิเคราะห์องค์ประกอบ (factor analysis) พบว่าใน

กลุ่มคนที่มีลักษณะผัดวันประกันพรุ่งกลุ่มองค์ประกอบที่หนึ่งมีลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ (perfectionism) การนำเสนอตนเอง (self-presentation) การทำให้ตนเองเสียเปรียบ (self-handicapping) และความวิตกกังวลทางสังคม (social anxiety) ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่มีน้ำหนักบรรจุมากที่สุด กลุ่มองค์ประกอบที่สองมีการตระหนักรู้ในตนเอง (self-consciousness) สำหรับในกลุ่มคนที่ไม่มีลักษณะผัดวันประกันพรุ่งกลุ่มองค์ประกอบที่หนึ่งมีการตระหนักรู้ในตนเองที่มาจากภายในตนเอง (private self-consciousness) ความวิตกกังวลทางสังคม (social anxiety) การทำให้ตนเองเสียเปรียบ (self-handicapping) และการตระหนักรู้ในตนเองที่มาจากผู้อื่น (public self-consciousness) ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่มีน้ำหนักบรรจุมากที่สุด กลุ่มองค์ประกอบที่สองมีลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ (perfectionism) และการนำเสนอตนเองเพื่อหวังจะได้รับสิ่งที่ต้องการ (acquisitive self-presentation) หมายความว่ากลุ่มคนที่มีลักษณะผัดวันประกันพรุ่ง ถ้ามีลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบสูงจะมีความวิตกกังวลทางสังคมสูง การนำเสนอตนเองสูง และการทำให้ตนเองเสียเปรียบสูงด้วย ส่วนกลุ่มคนที่ไม่มีลักษณะผัดวันประกันพรุ่ง ถ้ามีลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบสูงจะมีเฉพาะการนำเสนอตนเองสูงตามไปด้วย

จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่ากลุ่มคนที่มีและไม่มีลักษณะผัดวันประกันพรุ่งมีลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบเหมือนกัน แต่มาจากแรงจูงใจที่แตกต่างกัน การมีลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในกลุ่มคนที่มีลักษณะผัดวันประกันพรุ่ง อาจจะมีแรงจูงใจจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับสิ่งที่ผู้อื่นคิดเกี่ยวกับผลงานของพวกเขาเพราะ ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบมีความเชื่อมโยงสูงกับองค์ประกอบการนำเสนอตนเอง การทำให้ตนเองเสียเปรียบ และความวิตกกังวลทางสังคม โดย Hewitt และ Flett (1991) กล่าวว่าหนึ่งในรูปแบบของลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบคือ ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม เนื่องจากได้รับมาตรฐาน ความคาดหวังเกี่ยวกับผลงานที่กำหนดโดยผู้อื่น ดังนั้นลักษณะมุ่งเน้นความความสมบูรณ์แบบในกลุ่มคนที่มีลักษณะผัดวันประกันพรุ่งอาจจะมีแรงจูงใจมาจากปัจจัยภายนอก เช่น ความคาดหวังทางสังคม และความคิดของผู้อื่น สำหรับกลุ่มคนที่ไม่มีลักษณะผัดวันประกันพรุ่งมีลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบเพื่อทำให้ผลงานไม่มีตำหนิ ซึ่งอาจตรงกับลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเองที่มีความคาดหวังมาจากตนเองและมีการประเมินที่เข้มงวด

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม (multivariate analyses of variance) และการวิเคราะห์ตัวแปรเดี่ยว (univariate analyses) ของ Flett, Hewitt, Blankstein และ Koledin ในปี 1992 ศึกษาองค์ประกอบของลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบและการผัดวันประกันพรุ่งในนักศึกษาวิทยาลัย วัดแยกระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบและการผัดวันประกันพรุ่งเพื่อหาความเป็นไปได้ของความแตกต่างระหว่างเพศ ในการศึกษาหลายมิติ ไม่พบความแตกต่างระหว่างเพศอย่างมีนัยสำคัญทั้งความมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบและการผัดวันประกันพรุ่ง ต่อมาจากการวิเคราะห์หาสหสัมพันธ์ระหว่างความมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบและการผัดวันประกันพรุ่งซึ่งวิเคราะห์กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดและแยกเพศชายหญิง

ข้อค้นพบหลักคือจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดพบว่าความมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมมีสหสัมพันธ์กับการผัดวันประกันพรุ่งอย่างมีนัยสำคัญ ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับ Lay procrastination Scale (Flett, Hewitt, Blankstein & Koledin, 1992) เช่นเดียวกับความถี่ของการผัดวันประกันพรุ่งในบริบทของการศึกษา ด้านปัญหา และ ความกลัวการล้มเหลว (fear of failure)

จากมาตรวัด Multidimensional Perfectionism Scale แบบในตนเองและแบบมุ่งเน้นที่ผู้อื่น ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับการผัดวันประกันพรุ่ง แต่สัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของความกลัวการล้มเหลว สำหรับ Burns Perfectionism Scale คะแนนมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบมีสหสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับคะแนนของ Lay Procrastination Scale และกับความถี่ของการผัดวันประกันพรุ่งทางวิชาการว่าการผัดวันประกันพรุ่งเป็นปัญหาและความกลัวการล้มเหลว การแยกวิเคราะห์สหสัมพันธ์เพื่อดูความแตกต่างทางเพศพบความเชื่อมโยงของความมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบและการผัดวันประกันพรุ่งในเพศชายมากกว่า พบสหสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญเพียงเล็กน้อยในเพศหญิง แต่มีข้อยกเว้นเบื้องต้นว่าทั้งความมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเองและแบบตามสังคมเชื่อมโยงกับความกลัวการล้มเหลว จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจากการวัดการผัดวันประกันพรุ่งส่วนใหญ่มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมกับคะแนนใน Burns Perfectionism Scale

ต่อมา Steel (2007) ได้ทำการอภิวิเคราะห์ (meta-analysis) เพื่อศึกษาเกี่ยวกับสาเหตุและผลของการผัดวันประกันพรุ่ง พบว่าค่าสหสัมพันธ์ระหว่างการผัดวันประกันพรุ่งและความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลมีค่าเท่ากับ .17 โดยจากรูปแบบทั้งหมดของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล พบว่า ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเองและแบบมุ่งเน้นที่ผู้อื่น มีความสัมพันธ์น้อยกว่ารูปแบบอื่น สำหรับลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม ซึ่งเชื่อว่าคนอื่นที่มีความสำคัญเป็นคนตั้งมาตรฐานให้ตนเองนั้นมีความเชื่อมโยงน้อยกับการผัดวันประกันพรุ่ง (r = .18) ตามที่ Haycock (1993 อ้างถึงใน Steel, 2007) พบว่า มีเพียงร้อยละ 7 ของคนทั้งหมดที่ได้ทำการสำรวจรายงานว่า ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบเป็นสิ่งที่ทำให้พวกเขามีการผัดวันประกันพรุ่ง นอกจากนี้ ใน Almost perfect scale (Slaney, Ashby, & Trippi, 1995 อ้างถึงใน Steel, 2007) ซึ่งใช้วัดลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ มีข้อคำถาม 4 ข้อที่เกี่ยวข้องกับการผัดวันประกันพรุ่ง ให้ผลเช่นเดียวกับใน Enns และ Cox (2002 อ้างถึงใน Steel, 2007) Slaney และ Rice (2002 อ้างถึงใน Steel, 2007) และ Ashby (2002 อ้างถึงใน Steel, 2007) พบว่าคนที่มีลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบจะมีคะแนนของการผัดวันประกันพรุ่งน้อยกว่าหรือไม่ต่างกันกับคนที่ไม่มีลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ โดยมีข้อยกเว้นสำหรับคนที่มีลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ ที่ต้องมีการให้การปรึกษาทางคลินิก

นอกจากนี้ยังพบว่า ความต้องการที่จะประสบความสำเร็จ (need for achievement) รวมกับแรงจูงใจภายใน (intrinsic motivation) มีค่าสหสัมพันธ์กับการผัดวันประกันพรุ่ง เท่ากับ -.35 หมายความว่า หากมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จสูงและมีแรงจูงใจภายในสูง จะไม่มีลักษณะ

ผัดวันประกันพรุ่ง และเมื่อทำการวิเคราะห์ถดถอย พบว่าความต้องการที่จะประสบความสำเร็จ จะมีค่าทำนายกับการผัดวันประกันพรุ่งสูงกว่าแรงจูงใจภายใน

ในด้านลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ ผลการวิเคราะห์ให้ข้อมูลว่าแท้จริงแล้วมีความเป็นไปได้น้อยมาก ที่คนที่ผัดวันประกันพรุ่งจะเป็นคนที่มุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ ตามที่ได้มีผู้พิจารณาไว้ว่า แม้ว่าคนที่มุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบไม่ได้แสดงให้เห็นว่ามีการเริ่มต้นทำงานล่าช้ามากเกินไป แต่พวกเขาอาจจะยังคงทำงานเสร็จช้า เพราะใช้ความพยายามอย่างหนัก เพื่อให้ถึงมาตรฐานที่ตนเองตั้งไว้สูง

<u>ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบและความพึงพอใจในชีวิต</u>

Stoeber และ Stoeber (2009) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ (perfectionism) ใน 22 เรื่องของชีวิต โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยกับผู้ใช้อินเทอร์เน็ต ทำแบบทดสอบดังต่อไปนี้ Multidimensional Perfectionism Scale, Satisfaction with Life Scale และ Perfectionism Questionnaire พบว่า ทั้ง 2 กลุ่มตัวอย่าง มีลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบมากที่สุด 3 อันดับ ได้แก่ งาน (58% กับ 53%) สุขอนามัยของร่างกาย (54% กับ 36%) และการเรียน (43% กับ 41%)และถ้ามีลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบมากจะเชื่อมโยงกับการเป็นคนมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในหลาย ๆ เรื่อง เมื่อพิจารณาถึงรูปแบบของลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบพบว่า ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเองมีความสัมพันธ์กับจำนวนเรื่องที่กลุ่มตัวอย่างรายงานว่ามีลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ (r = .53, p < .001 และ r = .47, p < .001) สูงกว่า ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม (r = .38, p < .001และ r = .17, p < .001) คือ ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเองจะมีความสัมพันธ์กับลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในหลาย ๆ เรื่อง ส่วนลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมจะมีความสัมพันธ์กับลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในบางเรื่อง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเรื่องส่วนใหญ่ที่มีลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบเกิดจากแรงจูงใจภายในไม่ได้เกิดจากแรงจูงใจภายนอก นอกจากนี้พบว่า ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในชีวิต (r = -.20, p < .05 และ r = -.33, p < .001) แต่ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเองไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต และเมื่อพิจารณาเกี่ยวกับเพศ อายุ และความพึงพอใจในชีวิต พบว่า เพศและอายุ ไม่มีผลต่อลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบไม่ว่าพิจารณาในแต่ละเรื่องหรือทุกเรื่อง และลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในหลาย ๆ เรื่องไม่ได้มีผลทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตต่ำ

ความสัมพันธ์ระหว่างการผัดวันประกันพรุ่งและความพึงพอใจในชีวิต

Milgram, Sroloff และ Rosenbaum (1988) ได้ทำการวิจัยเรื่องการผัดวันประกันพรุ่งในงานที่ทำเป็นประจำ โดยให้นักศึกษารายงานตนเองและทำแบบทดสอบ The Tel-Aviv Procrastination Scale, Person-Task Scale, Self-Control Scale, Type A behavioral pattern และ Life Satisfaction Scale พบว่าในงานที่ได้รับการพิจารณาว่าไม่น่าพึงปรารถนา หรือถูกบังคับให้ทำ จะเกิดการผัดวันประกันพรุ่งสูงกว่าในงานที่ต้องการทักษะที่ผู้ร่วมการวิจัยเชื่อว่าตนเองไม่มี นอกจากนี้ยังพบว่า จาก 2 มุมมองของการผัดวันประกันพรุ่ง มุมมองแรก กรอบเวลาที่กำหนดในการทำงาน (time frame) มีความสัมพันธ์ทางลบเล็กน้อยกับการกำกับตนเอง (self-regulation) และความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) ส่วนมุมมองที่สอง การจัดทำตารางเวลาและปฏิบัติตาม (schedule adherence) มีความสัมพันธ์ทางลบเล็กน้อยกับการกำกับตนเอง (self-regulation) และความพึงพอใจในชีวิต(life satisfaction) มุมมองกรอบเวลาที่กำหนดในการทำงานของการผัดวันประกันพรุ่งมีความสัมพันธ์ทางลบปานกลางกับองค์ประกอบของพฤติกรรมแบบเอ (Type A behavior pattern) องค์ประกอบแรก การทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเร่งรีบ (time urgency) และองค์ประกอบที่สอง การพยายามอย่างหนักเพื่อประสบผลสำเร็จ (hard driving) โดยพบความสัมพันธ์นี้เฉพาะในผู้ร่วมการวิจัยเพศชาย

ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ การผัดวันประกันพรุ่งทางวิชาการและความพึงพอใจในชีวิต

จากงานวิจัยของ Capan ในปี 2010 ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ การผัดวันประกันพรุ่งทางวิชาการและความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมของนักศึกษามหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนายลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเองและการผัดวันประกันพรุ่งทางวิชาการมีสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (r = -.199, p < .01) ในขณะที่พบสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเองและความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม (r = .166, p < .05) นอกจากนี้ไม่พบสหสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบมุ่งเน้นที่ผู้อื่น การผัดวันประกันพรุ่งทางวิชาการและความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม การวิเคราะห์แบบถดถอยแสดงให้เห็นถึงการทำนายการผัดวันประกันพรุ่งทางวิชาการและความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมของลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบพบว่า ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์-แบบในตนเองสามารถทำนายการผัดวันประกันพรุ่งทางวิชาการได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (r = .121 และ r^2 = .045, p < .01) อย่างไรก็ตามลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบมุ่งเน้นที่ผู้อื่นและตามสังคมไม่สามารถทำนายการผัดวันประกันพรุ่งทางวิชาการได้ นอกจากนี้บุคลิกภาพแบบลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเองสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (r = .216 และ r^2 = .047, p < .01) ทั้งนี้ทั้งนั้นลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบมุ่งเน้นที่ผู้อื่นและตาม

สังคมไม่สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมได้ กล่าวโดยสรุปจากงานวิจัยครั้งนี้พบว่าลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบมุ่งเน้นที่ผู้อื่นและตามสังคมไม่สามารถทำนายการผัดวันประกันพรุ่งทางวิชาการและความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบกับการผัดวันประกันพรุ่ง
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบกับความพึงพอใจในชีวิต
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบกับความพึงพอใจในชีวิต โดยมีการผัดวันประกันพรุ่งเป็นตัวแปรส่งผ่าน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรทำนาย

- ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ (perfectionism) แบ่งลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบออกเป็น 3 รูปแบบ ตามการศึกษาของ Hewitt และ Flett (1991)
    1. ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเอง (self-oriented perfectionism)
    2. ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบมุ่งเน้นที่ผู้อื่น (other-oriented perfectionism)
    3. ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม (socially prescribed perfectionism)

ตัวแปรเกณฑ์

- การผัดวันประกันพรุ่ง (procrastination)
- ความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction)

การพัฒนาสมมติฐาน

การวิจัยครั้งนี้ต้องการศึกษาอิทธิพลของลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมต่อความพึงพอใจในชีวิต โดยมีการผัดวันประกันพรุ่งเป็นตัวแปรส่งผ่าน ซึ่งจากผลการวิจัยที่ได้ทบทวนมาพบว่างานวิจัยของ Flett และคณะ (1992) ที่ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบกับการผัดวันประกันพรุ่ง โดยมีข้อค้นพบหลักพบว่า ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการผัดวันประกันพรุ่งอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งได้ผลสอดคล้องกับงานวิจัยของ Martin และคณะ (1993 อ้างถึงใน Capan, 2010) และ Wernicke (1999 อ้างถึงใน Capan, 2010)

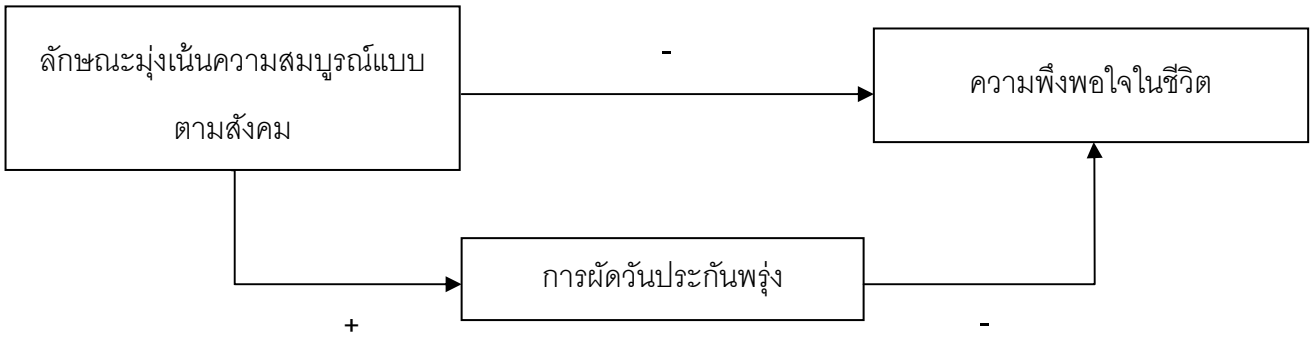
ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาต่อจากสหสัมพันธ์ที่พบระหว่างตัวแปรสองตัวนี้ว่า ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมมีความเป็นไปได้ในทำนายการผัดวันประกันพรุ่งคณะผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานว่า "*ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมทำนายการผัดวันประกันพรุ่งในทิศทางบวก*"

นอกจากนี้ Stoeber และ Stoeber (2009) พบว่า ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในชีวิต แต่ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเองไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งได้ผลสอดคล้องกับงานวิจัยของ Ashby และ Rice (2002 อ้างถึงใน Capan, 2010) และ Mitchelson และ Burns (1998 อ้างถึงใน Capan, 2010) ในขณะที่ Capan (2010) ได้ผลการวิจัยที่แตกต่าง ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมกับความพึงพอใจในชีวิต แต่พบความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเองกับความพึงพอใจในชีวิต เนื่องจากงานวิจัยส่วนใหญ่พบความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมกับความพึงพอใจในชีวิต คณะผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานว่า "*ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมทำนายความพึงพอใจในชีวิตในทิศทางลบ*"

ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม มีความสัมพันธ์กับทั้งการผัดวันประกันพรุ่งและความพึงพอใจในชีวิต ในงานวิจัยของ Milgram, Sroloff และ Rosenbaum (1988) ยังพบว่าการผัดวันประกันพรุ่งมีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในชีวิต จะสังเกตได้ว่าทั้งลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมและการผัดวันประกันพรุ่งต่างมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต คณะผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานว่า "*ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมทำนายความพึงพอใจในชีวิตในทิศทางลบ โดยมีการผัดวันประกันพรุ่งเป็นตัวแปรส่งผ่าน*"

สมมติฐานงานวิจัย

1. ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมทำนายการผัดวันประกันพรุ่งในทิศทางบวก
2. ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมทำนายความพึงพอใจในชีวิตในทิศทางลบ
3. ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมทำนายความพึงพอใจในชีวิตในทิศทางลบ โดยมีการผัดวันประกันพรุ่งเป็นตัวแปรส่งผ่าน



ภาพที่ 1 อิทธิผลส่งผ่านของการผัดวันประกันพรุ่งต่อลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) โดยคณะผู้วิจัยจำกัดขอบเขตการศึกษาเฉพาะในนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยใช้มาตรวัดลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ (Multidimensional Perfectionism Scale) ของ Hewitt และ Flett (1991) ซึ่งพัฒนาโดย กมลกานต์ จีนช้าง (2553) และมาตรวัดการผัดวันประกันพรุ่ง (Procrastination Scale) ของ Lay (1986) โดยคณะผู้วิจัยคิดข้อกระทงเพิ่มเติม และมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต และมาตรวัดความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบ สำหรับการวัดความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งพัฒนาโดย หยกฟ้า อิศรานนท์ (2551) ภายใต้คำแนะนำของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คัคนางค์ มณีศรี

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1.ความหมายลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ

ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ (perfectionism) หมายถึง การรับรู้ของบุคคลในการตั้งมาตรฐานที่สูงเกินความเป็นจริง จึงทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวลต่อความผิดพลาดที่อาจจะเกิดขึ้น รู้สึกลังเล สงสัยในการกระทำของตน ไม่กล้าตัดสินใจ ได้พัฒนาความหมายตามแนวคิดของ Hewitt และ Flett (1991) ซึ่งประกอบด้วย

- ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเอง (self-oriented perfectionism) หมายถึง ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบที่มีเกณฑ์และมาตรฐานที่สูงเกินความเป็นจริงมาจากภายในตนเอง โดยประเมินและตัดสินตนเองอย่างเข้มงวด และจะทำตามมาตรฐานที่ตนเองตั้งไว้

- ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบมุ่งเน้นที่ผู้อื่น (other-oriented perfectionism) หมายถึง ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบที่มีเกณฑ์และมาตรฐานมาจากภายในตนเอง โดยประเมินและตัดสินผู้อื่นอย่างเข้มงวดด้วยมาตรฐานที่ตนตั้งไว้

- ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม (socially prescribed perfectionism) หมายถึง ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบที่มีเกณฑ์และมาตรฐานมาจากมาตรฐานที่สังคมกำหนดไว้ โดยบุคคลมีการคิดว่าสังคมกดดันให้ยึดถือมาตรฐานที่สูงเกินความเป็นจริง และจะพยายามทำตามมาตรฐาน เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสังคม

สำหรับงานวิจัยในครั้งนี้ หมายถึง คะแนนที่ได้จากการตอบมาตรวัดลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์-แบบ จำนวน 33 ข้อ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเอง ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม และลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบมุ่งเน้นที่ผู้อื่น องค์ประกอบละ 11 ข้อ ซึ่งเป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 5 ช่วง โดยแบ่งระดับการตอบไว้ 5 ระดับ ได้แก่ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ค่อนข้างไม่เห็นด้วย เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอ ๆ กัน ค่อนข้างเห็นด้วย และเห็นด้วยอย่างยิ่ง

2.ความหมายการผัดวันประกันพรุ่ง

การผัดวันประกันพรุ่ง (procrastination) หมายถึง การเลื่อนการกระทำสิ่งที่ควรจะต้องทำให้สำเร็จไปทำในภายหลังโดยไม่จำเป็น ได้พัฒนาความหมายตามแนวคิดของ Ellis และ Knaus (1977) Solomon และ Rothblum (1984) Lay (1986) Milgram, Sroloff และ Rosenbaum (1988)

สำหรับงานวิจัยในครั้งนี้ หมายถึง คะแนนที่ได้จากการตอบมาตรวัดการผัดวันประกันพรุ่ง จำนวน 29 ข้อ ซึ่งเป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 5 ช่วง โดยแบ่งระดับการตอบไว้ 5 ระดับ ได้แก่

ไม่ตรงมากที่สุด ค่อนข้างไม่ตรง ทั้งตรงและไม่ตรง ค่อนข้างตรง และตรงมากที่สุด ผู้ที่ได้คะแนนต่ำ หมายถึง มีการผัดวันประกันพรุ่งต่ำ ผู้ที่ได้คะแนนสูง หมายถึง มีการผัดวันประกันพรุ่งสูง

3.ความหมายความพึงพอใจในชีวิต

ความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) หมายถึง ระดับของความพึงพอใจ ความสุข ในการดำเนินชีวิตโดยทั่วไป ที่มาจากความรู้สึก การประเมิน การตัดสิน กระบวนการคิด และการรับรู้ทางบวก ซึ่งมาจากเกณฑ์ของแต่ละบุคคล ได้พัฒนาความหมายตามแนวคิดของ Shin และ Johnson (1978) Diener (2000) Sumner (1996)

สำหรับงานวิจัยในครั้งนี้ หมายถึง คะแนนที่ได้จากการตอบมาตรวัดสุขภาวะทางจิต ประกอบด้วย มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต และมาตรวัดความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบ

สำหรับมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต จำนวน 5 ข้อเป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 5 ช่วง โดยแบ่งระดับการตอบไว้ 5 ระดับ ได้แก่ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ค่อนข้างไม่เห็นด้วย เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอ ๆ กัน ค่อนข้างเห็นด้วย และเห็นด้วยอย่างยิ่ง

สำหรับมาตรวัดความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบ จำนวน 20 ข้อ เป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 5 ช่วง โดยแบ่งระดับการตอบไว้ 5 ระดับ ได้แก่ ไม่ตรงอย่างยิ่ง ค่อนข้างไม่ตรง ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน ค่อนข้างตรง และไม่ตรงอย่างยิ่ง สำหรับการคิดคะแนนความพึงพอใจในชีวิต ใช้คะแนนที่ได้จากมาตรวัดสุขภาวะทางจิต ซึ่งวิเคราะห์จากทั้งคะแนนมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต คะแนนมาตรวัดความรู้สึกทางบวก และคะแนนมาตรวัดความรู้สึกทางลบ ดังนี้

สุขภาวะทางจิต = ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิต + (ค่าเฉลี่ยความรู้สึกทางบวก – ค่าเฉลี่ยความรู้สึกทางลบ)

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบกับการผัดวันประกันพรุ่ง
2. ทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมกับความพึงพอใจในชีวิต
3. ทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบกับความพึงพอใจในชีวิต โดยมีการผัดวันประกันพรุ่งเป็นตัวแปรส่งผ่าน

บทที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) โดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis หรือ MRA) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบกับความพึงพอใจในชีวิต โดยมีการผัดวันประกันพรุ่งเป็นตัวแปรส่งผ่าน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนามาตรวัด

   คณะผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างจากการแจกแบบสอบถามให้แก่นิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาจริง จำนวน 102 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

   กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ได้แก่ นิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ลงทะเบียนเรียนในวิชา 3800202 จิตวิทยาเพื่อชีวิตและการทำงาน จำนวน 44 คน และ วิชา 3800250 มนุษยสัมพันธ์ ตอนเรียนที่ 4 จำนวน 88 คน และ 5 จำนวน 108 คน ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2555 รวมทั้งหมดจำนวน 240 คน

ลักษณะทางประชากรศาสตร์

ผู้ร่วมการวิจัยจำนวน 240 คน แบ่งเป็นเพศชาย 119 คน เพศหญิง 121 คน ซึ่งทั้งหมดเป็นนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 20 ปี และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุเฉลี่ยเท่ากับ 1.17 ปี ผู้ร่วมงานวิจัยส่วนใหญ่เป็นนิสิตจากคณะวิศวกรรมศาสตร์จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 29.6 รองลงมา ได้แก่ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชีจำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 17.5 คณะรัฐศาสตร์ 34 คน คิดเป็นร้อยละ 14.2 คณะวิทยาศาสตร์ 17 คน คิดเป็นร้อยละ 7.1 คณะแพทยศาสตร์ 15 คน คิดเป็นร้อยละ 6.3 คณะอักษรศาสตร์ 10 คน คิดเป็นร้อยละ 4.2 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาวิจัยทรัพยากรการเกษตร 9 คน คิดเป็นร้อยละ 3.8 คณะครุศาสตร์ และคณะจิตวิทยา 8 คน คิดเป็นร้อยละ 3.3 และที่เหลืออีกร้อยละ 14 เป็นนิสิตจากคณะอื่น ๆ

ตารางที่ 1

จำนวนและร้อยละของตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำแนกตามเพศ ชั้นปี และคณะ (n = 240)

	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	119	49.6
	หญิง	121	50.4
ชั้นปี	ชั้นปีที่ 1	42	17.5
	ชั้นปีที่ 2	108	45
	ชั้นปีที่ 3	46	19.2
	ชั้นปีที่ 4	40	16.7
	ชั้นปีที่ 5	4	1.7
คณะ	วิศวกรรมศาสตร์	71	29.6
	อักษรศาสตร์	10	4.2
	วิทยาศาสตร์	17	7.1
	รัฐศาสตร์	34	14.2
	พาณิชยศาสตร์และการบัญชี	42	17.5
	ครุศาสตร์	8	3.3
	นิเทศศาสตร์	6	2.5
	เศรษฐศาสตร์	7	2.9
	แพทยศาสตร์	15	6.3
	เภสัชศาสตร์	1	.4
	ศิลปกรรมศาสตร์	2	.8
	สหเวชศาสตร์	5	2.1
	จิตวิทยา	8	3.3
	วิทยาศาสตร์การกีฬา	5	2.1
	สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาวิจัยทรัพยากรการเกษตร	9	3.8

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 4 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 มาตรวัดลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ

ส่วนที่ 3 มาตรวัดการผัดวันประกันพรุ่ง

ส่วนที่ 4 มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. **แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป**

เป็นเครื่องมือที่ใช้รายงานข้อมูลทั่วไปที่ตรงกับความเป็นจริงของกลุ่มตัวอย่าง โดยสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ คณะ ชั้นปี และเกรดเฉลี่ยสะสม

2. **มาตรวัดลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ**

มาตรวัดลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ (Multidimensional Perfectionism Scale) ของ Hewitt และ Flett (1991) จำนวน 33 ข้อ ซึ่งพัฒนาโดย กมลกานต์ จีนช้าง (2553) มาตรวัดทั้งฉบับมีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในแบบอัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha coefficient of internal consistency) เท่ากับ .84 ประกอบด้วย 3 รูปแบบ ได้แก่ ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเอง (self-oriented perfectionism หรือ SOP) ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในแบบอัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .84 ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม (socially prescribed perfectionism หรือ SPP) มีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในแบบอัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .80 ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบมุ่งเน้นที่ผู้อื่น (other-oriented perfectionism หรือ OOP) มีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในแบบอัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .68 จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษาหญิงระดับปริญญาตรี จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ และมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

สำหรับความตรงของมาตร กมลกานต์ จีนช้าง (2553) ซึ่งเป็นผู้พัฒนามาตรวัดลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ ได้ตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน (construct validity) ด้วยวิธีองค์ประกอบเชิงยืนยัน (confirmatory factor analysis หรือ CFA) โดยใช้โปรแกรม LISREL กำหนดองค์ประกอบเป็น 3 องค์ประกอบ พบว่า โมเดลมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ [χ^2 (1) = 0.00, p = .000, RMSEA = .00]

มาตรวัดลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบทั้งหมด 33 ข้อ เป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 5 ช่วง ประกอบด้วยข้อกระทงทางบวก 25 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 8 ข้อ แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเอง ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม และลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบมุ่งเน้นที่ผู้อื่น องค์ประกอบละ 11 ข้อ

ในงานวิจัยนี้ คณะผู้วิจัยนำมาตรวัดลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบจำนวน 33 ข้อ ไปเก็บข้อมูลกับนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาจริง จำนวน 102 คน เพื่อทดสอบหาความเที่ยง (Reliability) ของมาตรวัดอีกครั้ง พบว่ามาตรวัดทั้งฉบับ มีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในแบบอัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .87 และเมื่อแยกวิเคราะห์ตามรูปแบบ พบว่า ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเอง (self-oriented perfectionism หรือ SOP) มีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในแบบอัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .88 ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม (socially prescribed perfectionism หรือ SPP) มีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในแบบอัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .77 ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบมุ่งเน้นที่ผู้อื่น (other-oriented perfectionism หรือ OOP) มีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในแบบอัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .56

3. มาตรวัดการผัดวันประกันพรุ่ง

3.1 พัฒนาข้อกระทงจากมาตรวัดการผัดวันประกันพรุ่ง (Procrastination Scale) ของ Lay (1986) จำนวน 20 ข้อ นำมาแปลจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย โดยคำนึงถึงบริบทของสังคมไทย และคณะผู้วิจัยคิดข้อกระทงเพิ่มเติมอีก 22 ข้อ ให้ตรงตามนิยามเชิงมโนทัศน์ที่ต้องการจะวัด จำนวน 20 ข้อ รวมทั้งสิ้น 42 ข้อ

3.2 นำข้อกระทงที่แปลแล้วและคิดเพิ่มเติม ทั้งหมด 42 ข้อ ให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้อง และความเหมาะสมของภาษา พบว่ามีข้อกระทง 6 ข้อที่ไม่ผ่านความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษา ดังนั้นจึงเหลือข้อกระทงทั้งหมด 36 ข้อ

3.3 นำข้อกระทงทั้งหมด 36 ข้อ มาสร้างมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 5 ช่วง โดยแบ่งระดับการตอบไว้ 5 ระดับ ได้แก่

ระดับ 1 ไม่ตรงมากที่สุด	คิดเป็น 1 คะแนน
ระดับ 2 ค่อนข้างไม่ตรง	คิดเป็น 2 คะแนน
ระดับ 3 ทั้งตรงและไม่ตรง	คิดเป็น 3 คะแนน
ระดับ 4 ค่อนข้างตรง	คิดเป็น 4 คะแนน
ระดับ 5 ตรงมากที่สุด	คิดเป็น 5 คะแนน

ส่วนข้อกระทงทางลบคิดคะแนน ดังนี้

ระดับ 1 ไม่ตรงมากที่สุด	คิดเป็น 5 คะแนน
ระดับ 2 ค่อนข้างไม่ตรง	คิดเป็น 4 คะแนน
ระดับ 3 ทั้งตรงและไม่ตรง	คิดเป็น 3 คะแนน
ระดับ 4 ค่อนข้างตรง	คิดเป็น 2 คะแนน
ระดับ 5 ตรงมากที่สุด	คิดเป็น 1 คะแนน

มาตรวัดการผัดวันประกันพรุ่งทั้งหมด 36 ข้อ ประกอบด้วยข้อกระทงทางบวก 22 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 14 ข้อ ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2

จำนวนข้อกระทงของมาตรวัดการผัดวันประกันพรุ่งที่ใช้กับกลุ่มตัวอย่างพัฒนามาตรวัด

	ข้อกระทงทางบวก	**ข้อกระทงทางลบ**	**รวม**
ข้อกระทงเดิมของ Lay (1986)	11	8	19
ข้อกระทงที่คิดเพิ่มเติม	12	5	17
รวม	23	13	36

3.4 นำมาตรวัดการผัดวันประกันพรุ่งจำนวน 36 ข้อ ไปเก็บข้อมูลกับนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาจริง จำนวน 102 คน แบ่งเป็นเพศชาย 26 คน เพศหญิง 76 คน

3.5 นำข้อมูลที่ได้มาประมวลผลด้วยโปรแกรม SPSS for Windows คัดข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง โดยตัดข้อมูลแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์ออก จากนั้นวิเคราะห์ด้วยสถิติที (*t*-test) โดยนำผลคะแนนรวมจากการตอบมาตร แบ่งข้อมูลเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มสูง คือ ผู้ที่มีคะแนนรวมสูงกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นไทล์ที่ 73 และกลุ่มต่ำ คือ ผู้ที่มีคะแนนรวมต่ำกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นไทล์ที่ 27

กลุ่มสูงได้คะแนนช่วง 107 คะแนน ถึง 138 คะแนน มีจำนวน 33 คน กลุ่มต่ำได้คะแนนช่วง 54 คะแนน ถึง 90 คะแนน มีจำนวน 31 คน เบื้องต้นพบว่า มีข้อกระทงทั้งหมด 33 ข้อ สามารถจำแนกกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงนำข้อกระทงทั้งหมด 33 ข้อ ไปวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตร (Corrected Item-Total Correlation หรือ CITC) โดยคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่ามากกว่า .197 ตามเกณฑ์การพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์วิกฤต (critical *r*)

ที่ระดับนัยสำคัญ .05 สำหรับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 102 คน พบว่าผ่านเกณฑ์ทั้งหมด 33 ข้อ ประกอบด้วยข้อกระทงทางบวก 20 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 13 ข้อ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในแบบอัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .90 (ภาคผนวก ข ตารางที่ ข 1)

3.6 นำมาตรไปตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน (construct validity) ใช้วิธีวิเคราะห์องค์ประกอบ (factor analysis) ด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบหลัก (principal component analysis) ร่วมกับการหมุนแกนแบบตั้งฉาก (orthogonal rotation) ด้วยวิธีแวริแมกซ์ (varimax rotation) กำหนดองค์ประกอบให้เป็น 1 องค์ประกอบ พบว่ามีค่าสถิติดัชนีไคเซอร์-ไมเยอร์-ออลคิน (Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy หรือ KMO) เท่ากับ .757 ซึ่งมีค่ามากกว่า .5 เมื่อพิจารณาค่าไค-สแควร์ จากการทดสอบด้วยสถิติบาร์ทเลตต์ (Bartlett's test of sphericity) พบว่ามีค่าสหสัมพันธ์แตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ [χ^2 (528) = 1,479.15, p = .000] แสดงว่าตัวแปรทั้งหมดไม่ได้มีความสัมพันธ์กันแบบเมตริกซ์เอกลักษณ์ (identity matrix) และข้อมูลนี้เหมาะสมที่จะนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบได้

ผลการหมุนแกนด้วยวิธีแวริแมกซ์ (varimax) และพิจารณาน้ำหนักองค์ประกอบพบว่ามีข้อกระทง 4 ข้อ ที่มีน้ำหนักองค์ประกอบต่ำกว่า .3 (Hair, Black, Babin, Anderson, & Tatham, 2006) ได้แก่ ข้อที่ 34 ที่มีน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ .29 ข้อที่ 11 ที่มีน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ .28 ข้อที่ 3 ที่มีน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ .25 และข้อที่ 13 ที่มีน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ .24 (ภาคผนวก ข ตารางที่ ข 2) อย่างไรก็ตาม เมื่อคัดข้อกระทงดังกล่าวออกแล้วทำการทดสอบหาความเที่ยง (Reliability) ของมาตรวัดอีกครั้ง พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในแบบอัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .90 (ภาคผนวก ข ตารางที่ ข 1)

จากผลการวิเคราะห์ข้างต้น ทำให้มีการคัดข้อกระทงที่ไม่ผ่านเกณฑ์ออกไป 7 ข้อ มาตรวัดการผัดวันประกันพรุ่งจึงมีข้อกระทงทั้งหมด 29 ข้อ ประกอบด้วยข้อกระทงทางบวก 19 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 10 ข้อ ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3

จำนวนข้อกระทงของมาตรวัดการผัดวันประกันพรุ่งที่ใช้กับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

	ข้อกระทงทางบวก	**ข้อกระทงทางลบ**	**รวม**
ข้อกระทงเดิมของ Lay (1986)	7	5	12
ข้อกระทงที่คิดเพิ่มเติม	12	5	17
รวม	19	10	29

4. มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต

มาตรที่ใช้วัดความพึงพอใจในชีวิต ใช้มาตรวัดสุขภาวะทางจิตที่พัฒนาโดย หยกฟ้า อิศรานนท์ (2551) ซึ่งเป็นการประเมินความสุขในชีวิตโดยรวม ประกอบด้วย องค์ประกอบด้านปัญญา และองค์ประกอบด้านความรู้สึก โดยองค์ประกอบด้านปัญญาเป็นการประเมินความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมจากมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต องค์ประกอบด้านความรู้สึกเป็นการประเมินความรู้สึก ทั้งความรู้สึกทางบวกและทางลบที่เกิดขึ้นกับตนเองในชีวิตประจำวัน จากมาตรวัดความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบ โดยมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต มีจำนวน 5 ข้อ มาตรวัดความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบ มีจำนวน 20 ข้อ

คุณภาพเครื่องมือของมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต

ความเที่ยง (Reliability)

สำหรับมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต จำนวน 5 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในแบบอัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .80 จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่ลงทะเบียนเรียนในวิชา 3800101 จิตวิทยาทั่วไป ภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2555 จำนวน 371 คน

สำหรับมาตรวัดความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบ จำนวน 20 ข้อ หยกฟ้า อิศรานนท์ (2551) ได้ใช้มาตรวัดความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบ ของ พิมลรัตน์ ทิศาภาคย์ (2548) มีการทดสอบหาความเที่ยง (Reliability) อีกครั้ง ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในแบบอัลฟาของครอนบาค ของมาตรวัดความรู้สึกทางบวก และมาตรวัดความรู้สึกทางลบ เท่ากับ .86 และ .84 ตามลำดับ จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ลงทะเบียนเรียนในวิชา 3800101 จิตวิทยาทั่วไป ภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2551 จำนวน 342 คน

ความตรง (Validity)

สำหรับมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต หยกฟ้า อิศรานนท์ (2551) ได้ตรวจสอบความตรง โดยใช้วิธีวิเคราะห์องค์ประกอบ (factor analysis) ด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบหลัก (principal component analysis) พบว่ามีความเหมาะสมที่จะวิเคราะห์องค์ประกอบได้ [KMO = .83, χ^2 (10) = 527.56, p = .000] เมตริกซ์สหสัมพันธ์แอนติอิมเมจ (anti-image correlation matrix)
มีค่า Measures of Sampling Adequacy (MSA) ตั้งแต่ .814 ถึง .844 นอกจากนี้ข้อกระทงทั้งหมด 5 ข้อ สามารถอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 56.39 และน้ำหนักองค์ประกอบของแต่ละข้อกระทงสูงกว่า .3

สำหรับความตรงของวัดความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบ หยกฟ้า อิศรานนท์ (2551) ได้ตรวจสอบความตรง โดยใช้วิธีวิเคราะห์องค์ประกอบหลัก (principal component analysis) พบว่ามีความเหมาะสมที่จะวิเคราะห์องค์ประกอบได้ [KMO = .89, χ^2 (190) = 2,592.08, p = .000]

โดยองค์ประกอบทั้งสองสามารถอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 44.95 แต่มีข้อกระทง 1 ข้อ จากองค์ประกอบด้านความรู้สึกทางบวก ได้แก่ เข้มแข็ง มีน้ำหนักองค์ประกอบต่ำกว่า .3 อย่างไรก็ตามเมื่อคัดข้อกระทงออกแล้วนำมาตรไปทดสอบหาความเที่ยง (Reliability) อีกครั้ง ได้ค่าเท่ากับก่อนคัดข้อกระทงออก และเพื่อให้ข้อกระทงในมาตรมีความสมดุล จึงไม่คัดข้อกระทงนี้ออก

มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต ทั้งหมด 5 ข้อ เป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 5 ช่วง ประกอบด้วยข้อกระทงทางบวก 4 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 1 ข้อ

มาตรวัดความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบ ทั้งหมด 20 ข้อ เป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 5 ช่วง ประกอบด้วยมาตรวัดความรู้สึกทางบวก 10 ข้อ และมาตรวัดความรู้สึกทางลบ 10 ข้อ

ในงานวิจัยนี้ คณะผู้วิจัยนำมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต ทั้งหมด 5 ข้อ มาตรวัดความรู้สึกทางบวก 10 ข้อ และมาตรวัดความรู้สึกทางลบ 10 ข้อ ไปเก็บข้อมูลกับนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาจริง จำนวน 102 คน เพื่อทดสอบหาความเที่ยง (Reliability) ของมาตรวัดอีกครั้ง พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในแบบอัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .84 .86 และ .89 ตามลำดับ

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยนำมาตรวัดที่ได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้วไปเก็บข้อมูลกับนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยคณะผู้วิจัยทำจดหมายแจ้งขออนุญาตเก็บข้อมูลในคาบเรียนจากอาจารย์ผู้สอนรายวิชา 3800202 จิตวิทยาเพื่อชีวิตและการทำงาน และวิชา 3800250 มนุษยสัมพันธ์ ตอนเรียนที่ 4 และ 5 ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2555 ได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยทั้งหมดจำนวน 240 คน เมื่อถึงวันเวลาที่ได้นัดหมายไว้ คณะผู้วิจัยแนะนำตนเอง จากนั้นอธิบายคำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม โดยไม่ได้ระบุถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ระบุเพียงว่าเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็น สำรวจตนเอง และสำรวจความรู้สึก นอกจากนี้ยังระบุว่าข้อมูลที่ได้จะถูกเก็บเป็นความลับ และใช้เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น เมื่อเก็บรวบรวมแบบสอบถามหลังจากกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเสร็จ จึงจะแจ้งวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการวิจัย โดยแบบสอบถามในการวิจัยครั้งนี้มีทั้งหมด 5 ชุด ซึ่งจัดเรียงมาตรวัดลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ มาตรวัดการผัดวันประกันพรุ่ง และมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต สลับลำดับกัน เพื่อให้แน่ใจว่าลำดับของมาตรไม่ได้ส่งผลต่อคำตอบของกลุ่มตัวอย่าง และไม่ให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงวัตถุประสงค์การวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ ต้องการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบกับความพึงพอใจในชีวิต โดยมีการผัดวันประกันพรุ่งเป็นตัวแปรส่งผ่าน จึงวิเคราะห์ข้อมูลและทดสอบสมมติฐานต่าง ๆ ด้วยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis หรือ MRA) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows และทดสอบการเป็นตัวแปรส่งผ่าน โดยใช้วิธีของ Baron และ Kenny (1986 อ้างถึงใน นงลักษณ์ วิรัชชัย และ สุวิมล ว่องวาณิช, 2553) พร้อมด้วยวิธี Bootstrapping method ของ Preacher และ Hayes (2008 อ้างถึงใน นงลักษณ์ วิรัชชัย และ สุวิมล ว่องวาณิช, 2553) ซึ่งสามารถศึกษาและดาวน์โหลดมาโคร เพื่อนำไปใช้ในการวิเคราะห์กับโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ ได้จากเว็บไซต์ http://www.afhayes.com/spss-sas-and-mplus-macros-and-code.html และทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของขนาดอิทธิพลทางอ้อมด้วย Sobel test

บทที่ 3

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่ การทดสอบสมมติฐาน และการวิเคราะห์เพิ่มเติม

1. การทดสอบสมมติฐาน

ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด ค่ามัชฌิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปร ดังตารางที่ 2

สัญลักษณ์ที่ใช้แทนตัวแปรในการวิจัย

MPS	หมายถึง	ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบโดยรวม
SOP	หมายถึง	ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเอง
SPP	หมายถึง	ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม
OOP	หมายถึง	ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบมุ่งเน้นที่ผู้อื่น
PROC	หมายถึง	การผัดวันประกันพรุ่ง
LS	หมายถึง	ความพึงพอใจในชีวิต
POSITIVE EMO	หมายถึง	ความรู้สึกทางบวก
NEGATIVE EMO	หมายถึง	ความรู้สึกทางลบ
PWB	หมายถึง	ความพึงพอใจในชีวิตซึ่งได้มาจากค่า ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิต + (ค่าเฉลี่ยความรู้สึกทางบวก – ค่าเฉลี่ยความรู้สึกทางลบ)

สัญลักษณ์ที่ใช้แทนค่าสถิติในการวิจัย

M	หมายถึง	ค่ามัชฌิมเลขคณิต
Max	หมายถึง	คะแนนสูงสุด
Min	หมายถึง	คะแนนต่ำสุด
SD	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
r	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
R^2	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย
β	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย
SE	หมายถึง	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยขององค์ประกอบทั้ง 3 ด้านของลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ พบว่า ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเอง (SOP) มีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงสุด (*M* = 3.39, *SD* = 0.63) รองลงมา ได้แก่ ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม (SPP) (*M* = 2.91, *SD* = 0.50) และลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบมุ่งเน้นที่ผู้อื่น (OOP) (*M* = 2.82, *SD* = 0.44) ส่วนการผัดวันประกันพรุ่ง (PROC) (*M* = 2.70, *SD* = 0.50) และความพึงพอใจในชีวิต (PWB) (*M* = 4.98, *SD* = 1.46) ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4

คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด ค่ามัชฌิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปร (n = 240)

ตัวแปร	ค่าที่เป็นไปได้		ค่าที่ได้ตามจริง		*M*	*SD*
	Min	*Max*	*Min*	*Max*		
MPS	1.00	5.00	1.67	4.67	3.03	.415
SOP	1.00	5.00	1.36	5.00	3.39	.63
SPP	1.00	5.00	1.55	4.82	2.91	.50
OOP	1.00	5.00	1.45	4.73	2.82	.44
PROC	1.00	5.00	1.41	3.93	2.70	.50
LS	1.00	5.00	1.80	5.00	3.55	.61
POSITIVE EMO	1.00	5.00	2.30	5.00	3.81	.51
NEGATIVE EMO	1.00	5.00	1.00	4.30	2.38	.66
PWB	-3.00	9.00	0.20	8.00	4.98	1.46

ผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย พบว่า การผัดวันประกันพรุ่ง (PROC) มีสหสัมพันธ์ทางลบกับลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเอง (SOP) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังตารางที่ 5

ความพึงพอใจในชีวิต (PWB) มีสหสัมพันธ์ทางลบกับลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบโดยรวม (MPS) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม (SPP) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบมุ่งเน้นที่ผู้อื่น (OOP) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการผัดวันประกันพรุ่ง (PROC) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5

ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย (n = 240)

	MPS	SOP	SPP	OOP	PROC	PWB
MPS						
SOP	.86***					
SPP	.72***	.39***				
OOP	.77***	.54***	.35***			
PROC	-.07	-.21**	.11	-.02		
PWB	-.16**	.00	-.26***	-.17**	-.31***	

**$p < .01$, หนึ่งหาง. ***$p < .001$, หนึ่งหาง.

การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์การทำนายเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1-2 ใช้การวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่ายระหว่างตัวแปรทำนายคือ ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม ตัวแปรเกณฑ์คือ การผัดวันประกันพรุ่ง และความพึงพอใจในชีวิต สมมติฐานข้อที่ 3 ใช้การวิเคราะห์ความถดถอยพหุคูณระหว่างตัวแปรทำนายคือ ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม ตัวแปรเกณฑ์คือ ความพึงพอใจในชีวิต โดยมีการผัดวันประกันพรุ่งเป็นตัวแปรส่งผ่าน

สมมติฐานข้อที่ 1 ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมทำนายการผัดวันประกันพรุ่งในทิศทางบวก

เมื่อวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่ายระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมกับการผัดวันประกันพรุ่ง พบว่า ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมไม่สามารถทำนายการผัดวันประกันพรุ่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (r = .11, β =.11, p =.102, หนึ่งหาง) ซึ่งสามารถอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 1 (R^2 = .01) สรุปได้ว่า ผลการวิจัยไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 ดังแสดงในตารางที่ 6 โดยมีสมการถดถอยในรูปคะแนนมาตรฐาน (Standardized Regression Equation) ดังนี้

$$\hat{Z}_{PROC} = .11_{SPP}$$

ตารางที่ 6

ผลการวิเคราะห์ความถดถอยของตัวแปรทำนายคือ ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม (SPP) กับตัวแปรเกณฑ์คือ การผัดวันประกันพรุ่ง (PROC) (n = 240)

ตัวแปร	*r*	*b*	*SE*	β	R^2
SPP	.11	0.11	0.06	0.11	.01
ค่าคงที่		2.39	0.19		

สมมติฐานข้อที่ 2 ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมทำนายความพึงพอใจในชีวิตในทิศทางลบ

เมื่อวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่ายระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมกับความพึงพอใจในชีวิต พบว่า ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (r = -.26, β = -.26, p = .000, หนึ่งหาง) และสามารถอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 7 (R^2 = .07) นั่นคือ ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 ดังแสดงในตารางที่ 7 โดยมีสมการถดถอยในรูปคะแนนมาตรฐาน (Standardized Regression Equation) ดังนี้

$$\hat{Z}_{PWB} = - .26_{SPP}$$

ตารางที่ 7

ผลการวิเคราะห์ความถดถอยของตัวแปรทำนายคือ ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม (SPP) กับตัวแปรเกณฑ์คือ ความพึงพอใจในชีวิต (PWB) (n = 240)

ตัวแปร	*r*	*b*	*SE*	β	R^2
SPP	-.26***	-0.74***	0.18	-0.26***	.07
ค่าคงที่		7.13	0.54		

***$p < .001$, หนึ่งหาง

สมมติฐานข้อที่ 3 ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมทำนายความพึงพอใจในชีวิตในทิศทางลบโดยมีการผัดวันประกันพรุ่งเป็นตัวแปรส่งผ่าน

เมื่อวิเคราะห์ความถดถอยพหุคูณระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม กับความพึงพอใจในชีวิต โดยมีตัวแปรส่งผ่าน คือการผัดวันประกันพรุ่ง ด้วยวิธีของ Baron และ Kenny (1986 อ้างถึงใน นงลักษณ์ วิรัชชัย และ สุวิมล ว่องวาณิช, 2553) พร้อมด้วยการทดสอบด้วยวิธี Bootstrapping method ของ Preacher และ Hayes (2008 อ้างถึงใน นงลักษณ์ วิรัชชัย และ สุวิมล ว่องวาณิช, 2553) และ Sobel test มีขั้นตอนการทดสอบสมมติฐาน 5 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 วิเคราะห์สัมประสิทธิ์การทำนายของความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนายคือ ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมกับตัวแปรเกณฑ์ คือ ความพึงพอใจในชีวิต โดยค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย คือ ค่า c

ขั้นตอนที่ 2 วิเคราะห์สัมประสิทธิ์การทำนายของความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนายคือ ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมกับตัวแปรส่งผ่าน คือ การผัดวันประกันพรุ่ง โดยค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย คือ ค่า a

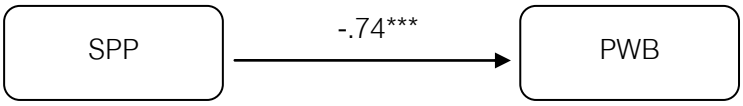
ขั้นตอนที่ 3 วิเคราะห์สัมประสิทธิ์การทำนายของความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรส่งผ่านคือ การผัดวันประกันพรุ่ง กับตัวแปรเกณฑ์ คือ ความพึงพอใจในชีวิต โดยค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย คือ ค่า b

ขั้นตอนที่ 4 วิเคราะห์สัมประสิทธิ์การทำนายของความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนายคือ ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม และตัวแปรส่งผ่าน คือ การผัดวันประกันพรุ่ง กับตัวแปรเกณฑ์ คือ ความพึงพอใจในชีวิต โดยค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย คือ ค่า c'

ขั้นตอนที่ 5 นำค่า a, b, S_a, S_b มาวิเคราะห์ด้วย Sobel test เพื่อทดสอบค่านัยสำคัญของอิทธิพลทางอ้อม

ผลการทดสอบในขั้นตอนที่ 1

เป็นการทดสอบเพื่อหาค่า c โดยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์การทำนายของความสัมพันธ์ โดยให้ตัวแปรทำนายคือ ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม ตัวแปรเกณฑ์คือ ความพึงพอใจในชีวิต ดังแสดงในภาพที่ 2



ภาพที่ 2 อิทธิผลความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม ต่อความพึงพอใจในชีวิต

ผลการวิเคราะห์พบว่า ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสามารถอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 7 (R^2 = .07) ดังแสดงในตารางที่ 7

ผลการทดสอบในขั้นตอนที่ 2

เป็นการทดสอบเพื่อหาค่า a โดยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์การทำนายของความสัมพันธ์ โดยให้ตัวแปรทำนายคือ ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม ตัวแปรเกณฑ์ คือ การผัดวันประกันพรุ่ง พบว่า ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม ไม่สามารถทำนายการผัดวันประกันพรุ่งได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 1 (R^2 = .01) ดังแสดงในตารางที่ 6

จากการทดสอบด้วยวิธีของ Baron และ Kenny ในขั้นตอนนี้ผลการทดสอบไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงอธิบายผลการวิเคราะห์ได้ว่า การผัดวันประกันพรุ่งไม่สามารถทำนายลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการทดสอบในขั้นตอนที่ 3

เป็นการทดสอบเพื่อหาค่า b โดยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์การทำนายของความสัมพันธ์ โดยให้ตัวแปรทำนายคือ การผัดวันประกันพรุ่ง และตัวแปรเกณฑ์คือ ความพึงพอใจในชีวิต

ผลการวิเคราะห์พบว่า การผัดวันประกันพรุ่ง สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสามารถอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 9 (R^2 = .09) ดังแสดงในตารางที่ 8

ตารางที่ 8

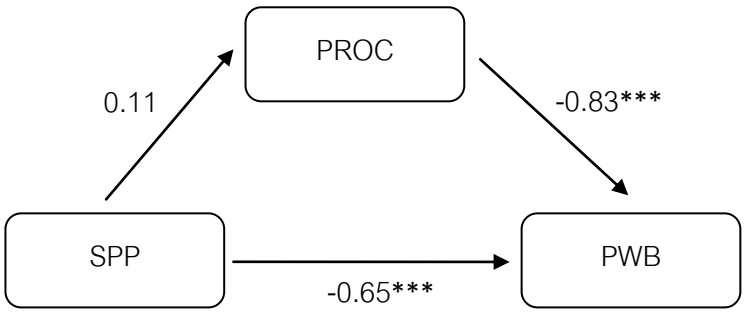
ผลการวิเคราะห์ความถดถอยของตัวแปรทำนายคือ การผัดวันประกันพรุ่ง (PROC) กับตัวแปรเกณฑ์คือ ความพึงพอใจในชีวิต (PWB) (n = 240)

ตัวแปร	*r*	*b*	*SE*	β	R^2
PROC	-.31***	-0.90***	0.18	-0.31***	.09
ค่าคงที่		7.40	0.49		

***p < .001, หนึ่งหาง

ผลการทดสอบในขั้นตอนที่ 4

เป็นการทดสอบเพื่อหาค่า c' โดยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์การทำนายของความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม กับความพึงพอใจในชีวิต โดยมีการผัดวันประกันพรุ่งเป็นตัวแปรส่งผ่าน ดังแสดงในภาพที่ 3



ภาพที่ 3 อิทธิผลความสัมพันธ์ระหว่างระหว่าง ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม และการผัดวันประกันพรุ่ง ต่อความพึงพอใจในชีวิต

เมื่อให้ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม กับการผัดวันประกันพรุ่ง เป็นตัวแปรทำนายร่วมกัน ในการวิเคราะห์ความถดถอย โดยมีตัวแปรเกณฑ์คือ ความพึงพอใจในชีวิต พบว่า ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และพบว่าการผัดวันประกันพรุ่งสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสามารถอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 14 (R^2 = .14) ดังแสดงในตารางที่ 9

ตารางที่ 9

ผลการวิเคราะห์ความถดถอยของตัวแปรทำนายคือ ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม (SPP) และการผัดวันประกันพรุ่ง (PROC) กับตัวแปรเกณฑ์คือ ความพึงพอใจในชีวิต (PWB) (n = 240)

ตัวแปร	*r*	*b*	*SE*	β	R^2
SPP	-.26***	-0.65***	0.18	-0.23***	
PROC	-.31***	-0.83***	0.18	-0.28***	.14
ค่าคงที่		9.11	.67		

***p < .001, หนึ่งหาง

เนื่องจากการทดสอบในขั้นตอนที่ 2 ผลการทดสอบไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงอธิบายผลการวิเคราะห์ได้ว่าการผัดวันประกันพรุ่งไม่ได้เป็นตัวแปรส่งผ่านต่อความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมกับความพึงพอใจในชีวิต

ผลการทดสอบในขั้นตอนที่ 5

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าคณะผู้วิจัยจะไม่พบนัยสำคัญระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมกับการผัดวันประกันพรุ่ง จึงไม่สามารถอธิบายได้ว่า การผัดวันประกันพรุ่งเป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม กับความพึงพอใจในชีวิต คณะผู้วิจัยก็ได้ทำการทดสอบ Sobel test ด้วย โดยนำค่า a, b, S_a, S_b มาวิเคราะห์ด้วย Sobel test เพื่อทดสอบค่านัยสำคัญของอิทธิพลทางอ้อม โดยการวิเคราะห์ด้วย Sobel test ได้ผลดังที่แสดงในตารางที่ 10

ผลการวิเคราะห์พบว่า การผัดวันประกันพรุ่ง ไม่มีอิทธิพลในฐานะตัวแปรส่งผ่านอย่างมีนัยสำคัญต่อลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมกับความพึงพอใจในชีวิต ดังแสดงในตารางที่ 10

ตารางที่ 10

ผลการวิเคราะห์ Sobel test

ตัวแปรทำนาย	ตัวแปรส่งผ่าน	ตัวแปรเกณฑ์	*a*	*b*	S_a	S_b	Sobel test	*SE*	*p*
SPP	PROC	PWB	0.11	-0.83	0.06	0.18	1.22	0.05	.111

ดังนั้นผลการวิเคราะห์จึงยืนยันว่าไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3 คือ ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมทำนายความพึงพอใจในชีวิตในทิศทางลบโดยไม่มีการผัดวันประกันพรุ่งเป็นตัวแปรส่งผ่าน

สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

จากการทดสอบสมมติฐานข้างต้น สรุปผลได้ดังนี้

ข้อ	สมมติฐาน	ผลการทดสอบ	
		สนับสนุน	ปฏิเสธ
1	ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมทำนายการผัดวันประกันพรุ่งในทิศทางบวก	-	✓
2	ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมทำนายความพึงพอใจในชีวิตในทิศทางลบ	✓	-
3	ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมทำนายความพึงพอใจในชีวิตในทิศทางลบโดยมีการผัดวันประกันพรุ่งเป็นตัวแปรส่งผ่าน	-	✓

2. ผลการวิเคราะห์เพิ่มเติม

เนื่องจากในงานวิจัยของ Capan (2010) ผลการวิจัยพบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนายการมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเองและการผัดวันประกันพรุ่งในบริบทการศึกษา นอกจากนี้ยังพบความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างการมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเอง กับความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม ดังนั้นกลุ่มผู้วิจัยจึงต้องการที่จะทดสอบตัวแปรลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเองเพิ่มเติม จึงได้ทำการวิเคราะห์เพิ่มเติมดังต่อไปนี้

นอกจากคณะผู้วิจัยจะทดสอบสมมติฐานแล้ว คณะผู้วิจัยยังทดสอบตัวแปรทำนายอีก 3 แบบ นั่นคือ ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบโดยรวม ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเอง และลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบมุ่งเน้นที่ผู้อื่น กับการผัดวันประกันพรุ่ง เมื่อวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่ายระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบกับการผัดวันประกันพรุ่ง พบว่าลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบไม่สามารถทำนายการผัดวันประกันพรุ่งได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (r = -.07, β = -.07, p = .299, หนึ่งหาง) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเองกับการผัดวันประกันพรุ่ง พบว่า ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเองสามารถทำนายการผัดวันประกันพรุ่งในทิศทางลบได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (r = -.21, β = -.21, p = .001, หนึ่งหาง) และผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบมุ่งเน้นที่ผู้อื่นกับการผัดวันประกันพรุ่ง พบว่า ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบมุ่งเน้นที่ผู้อื่นไม่สามารถทำนายการผัดวันประกันพรุ่ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (r = -.02, β = -.02, p = .812, หนึ่งหาง)

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบโดยรวม ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเอง และลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบมุ่งเน้นที่ผู้อื่น กับความพึงพอใจในชีวิต เมื่อวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่ายระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบโดยรวมกับความพึงพอใจในชีวิต พบว่าลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตในทิศทางลบได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (r = -.16, β = -.16, p = .013, หนึ่งหาง) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเองกับความพึงพอใจในชีวิต พบว่าลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเองไม่สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (r = .00, β = .00, p = .962, หนึ่งหาง) และผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบมุ่งเน้นที่ผู้อื่นกับความพึงพอใจในชีวิต พบว่าลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบมุ่งเน้นที่ผู้อื่นสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (r = -.17, β = -.17, p = .009, หนึ่งหาง)

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

โครงงานทางจิตวิทยานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบกับความพึงพอใจในชีวิต โดยมีการผัดวันประกันพรุ่งเป็นตัวแปรส่งผ่าน คณะผู้วิจัยจึงขออภิปรายผลการวิเคราะห์ตามสมมติฐาน ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมทำนายการผัดวันประกันพรุ่งในทิศทางบวก

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 พบว่า ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมไม่สามารถทำนายการผัดวันประกันพรุ่งได้ ดังนั้นผลการวิจัยจึงไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1

ผลการวิจัยในสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมไม่สามารถทำนายการผัดวันประกันพรุ่งได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (r = .11, β = .11, p = .102, หนึ่งหาง) อธิบายได้ว่า การผัดวันประกันพรุ่ง ไม่ได้เป็นผลที่เกิดจากการมีลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Steel (2007) ที่พบว่า ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกเพียงเล็กน้อยกับการผัดวันประกันพรุ่ง (r = .18, p = .21) แต่ขัดแย้งกับงานวิจัยของ Flett และคณะ (1992) ที่พบว่า การผัดวันประกันพรุ่งมีสหสัมพันธ์ทางบวกปานกลางกับลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม (r = .30, p < .01)

การที่ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมไม่สามารถทำนายการผัดวันประกันพรุ่งได้นั้น น่าจะเป็นเพราะว่าการผัดวันประกันพรุ่งเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น ความไม่ชื่นชอบในงาน การรับรู้ว่าตนเองไม่มีความสามารถพอ ความรู้สึกว่าตนเองไม่ดีพอ การอดทนต่ำต่อความผิดหวัง การถูกบังคับให้ทำงานโดยบุคคลที่มีอำนาจ ที่ร่วมกันทำนายการผัดวันประกันพรุ่ง ตามแนวคิดที่ผ่านมา (Ellis & Knaus, 1977; Milgram, Sroloff, & Rosenbaum, 1988) และในงานวิจัยก่อนหน้านี้ (Solomon & Rothblum, 1984; Steel, 2007) ดังนั้นการมีแค่ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมเพียงอย่างเดียวอาจไม่สามารถทำนายการผัดวันประกันพรุ่งได้

นอกจากนี้การเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยนี้เก็บเฉพาะนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นกลุ่มที่รับรู้ว่าสังคมตั้งมาตรฐานให้ตนเองสูง พยายามทำตัวให้เป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์แบบจึงจะได้รับการยอมรับจากสังคม ยังเป็นกลุ่มที่มีการตั้งมาตรฐานและประเมินตนเองอย่างเข้มงวด แต่ไม่มีการผัดวันประกันพรุ่ง เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีการกำกับตนเองสูง มีการควบคุมตนเองสูง และมีวินัยในตนเองด้วย ซึ่งทำให้มีการวางแผน ควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ให้เป็นไปตามเป้าหมายที่ต้องการได้ เมื่อได้รับความคาดหวังจากสังคมให้ทำผลงานที่มีคุณภาพ โดยไม่มีข้อผิดพลาด

สมมติฐานข้อที่ 2 ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมทำนายความพึงพอใจในชีวิตในทิศทางลบ

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 พบว่า ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้ ดังนั้นผลการวิจัยจึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2

ผลการวิจัยในสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงให้เห็นว่า ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตในทิศทางลบได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (r = -.26, β = -.26, p = .000, หนึ่งหาง) หมายความว่าถ้าบุคคลมีลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมสูง จะมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำ และถ้าบุคคลมีลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมต่ำ จะมีความพึงพอใจในชีวิตสูง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Stoeber และ Stoeber (2009) ที่พบว่า ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม มีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในชีวิต

ข้อค้นพบข้างต้นอาจเป็นผลมาจาก เมื่อมีลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม บุคคลจะมีการตั้งเป้าหมายที่สูงและมีความกังวลกับการทำตามมาตรฐานที่ผู้อื่นตั้งไว้ ทำให้เกิดความผิดพลาด ความล้มเหลว นำไปสู่อารมณ์ทางลบ เช่น โกรธ วิตกกังวล และซึมเศร้า ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเชิงอุดมคติที่กล่าวว่าบุคคลจะบรรลุถึงลักษณะที่น่าพึงปรารถนาตามที่สังคมกำหนดไว้ สุขภาวะหรือความพึงพอใจจะเป็นไปตามค่านิยมของสังคมมากกว่าการประเมินภายในของบุคคล (Diener, 1984 อ้างถึงใน ดวงหทัย คชเสนี, 2549) ดังนั้นคนที่มีลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมจะเกิดอารมณ์ทางลบ ทำให้ไม่มีความพึงพอใจในชีวิต

สมมติฐานข้อที่ 3 ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมทำนายความพึงพอใจในชีวิตในทิศทางลบ โดยมีการผัดวันประกันพรุ่งเป็นตัวแปรส่งผ่าน

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3 พบว่า ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตในทิศทางลบได้ โดยไม่มีการผัดวันประกันพรุ่งเป็นตัวแปรส่งผ่าน ดังนั้นผลการวิจัยจึงไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3

ผลการวิจัยในสมมติฐานข้อที่ 3 แสดงให้เห็นว่า การผัดวันประกันพรุ่ง ไม่มีอิทธิพลในฐานะตัวแปรส่งผ่านอย่างมีนัยสำคัญต่อลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม กับความพึงพอใจในชีวิต (Sobel test = 1.22, p = .111, หนึ่งหาง) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมกับความพึงพอใจในชีวิตมีค่าเท่ากับ -.26 (r = -.26, p < .001) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการผัดวันประกันพรุ่งกับความพึงพอใจในชีวิต มีค่าเท่ากับ -.31 (r = -.31, p < .001) ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างการผัดวันประกันพรุ่งกับความพึงพอใจในชีวิต มีค่ามากกว่าความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมกับความพึงพอใจในชีวิตไม่มากนัก

จึงสามารถกล่าวได้ว่า ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้โดยตรงโดยไม่ต้องมีการผัดวันประกันพรุ่งเป็นตัวแปรส่งผ่าน

การผัดวันประกันพรุ่งไม่ส่งผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมกับความพึงพอใจในชีวิต ที่เป็นเช่นนั้นอาจเป็นผลมาจากผลการวิจัยของสมมติฐานข้อที่ 1 ที่พบว่า ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมไม่สามารถทำนายการผัดวันประกันพรุ่งได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Steel (2007) แต่ขัดแย้งกับงานวิจัยของ Hewitt และ Flett (1991) และ Flett et al. (1992) จากผลการทดสอบที่พบว่าไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 ส่งผลต่อการทดสอบอิทธิพลส่งผ่านของการผัดวันประกันพรุ่ง เนื่องจากลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม ไม่สามารถทำนายการผัดวันประกันพรุ่งได้ ทำให้ผลการวิจัยพบว่าการผัดวันประกันพรุ่งไม่มีอิทธิพลส่งผ่านต่อลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม ในการทำนายความพึงพอใจในชีวิต เนื่องจากการผัดวันประกันพรุ่งไม่ได้ทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่าน เพราะการจะเป็นตัวแปรส่งผ่านได้นั้นตัวแปรทำนายจะต้องมีความสัมพันธ์กับตัวแปรส่งผ่าน จึงไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3

จากการวิเคราะห์ของ Steel ในปี 2010 กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบกับการผัดวันประกันพรุ่งว่าตัวแปรสองตัวนี้ไม่ได้มีความสัมพันธ์กัน ถึงจะมีแต่เป็นเพียงส่วนน้อยเท่านั้น ให้เหตุผลว่าสาเหตุของการเกิดลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบกับการผัดวันประกันพรุ่งมาจากสาเหตุที่แตกต่างกัน สาเหตุหลักของการผัดวันประกันพรุ่งนั้นคือ ความคาดหวัง การให้คุณค่าและลักษณะหุนหันพลันแล่น ส่วนสาเหตุของลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบนั้นมีสาเหตุมาจากความวิตกกังวล โดยความวิตกกังวลนั้นเป็นเพียงสาเหตุส่วนน้อยมากที่ทำให้เกิดการผัดวันประกันพรุ่งจากงานวิจัยที่เขาพบ Steel คาดว่าความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของสองตัวแปรนี้ว่ามีความสัมพันธ์กันมาจากนักจิตวิทยาคลินิกและนักจิตวิทยาให้การปรึกษา ที่พบบุคคลที่มีลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบที่มีการผัดวันประกันพรุ่งมาขอรับการปรึกษาจากนักจิตวิทยามากกว่าบุคคลที่มีการผัดวันประกันพรุ่งโดยไม่มีลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ ซึ่งเป็นความเชื่อมโยงที่เกิดจากอคติเข้าข้างตนเอง ถึงแม้จะมีบุคคลที่มีลักษณะเป็นทั้งมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบและการผัดวันประกันพรุ่ง แต่ไม่มากเท่ากับคนที่มีลักษณะผัดวันประกันพรุ่งโดยที่ไม่มีลักษณะของความมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ จากงานวิจัยต่าง ๆ ยังพบว่ามีเพียงร้อยละ 7 เท่านั้นของบุคคลที่มีลักษณะผัดวันประกันพรุ่งที่กล่าวถึงสาเหตุของพฤติกรรมตนว่ามาจากลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ จึงอาจกล่าวได้ว่าผลการวิจัยที่พบว่าลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมทำนายความพึงพอใจในชีวิตในทิศทางลบได้ โดยไม่มีการผัดวันประกันพรุ่งเป็นตัวแปรส่งผ่าน เนื่องจากแท้จริงแล้วความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบกับการผัดวันประกันพรุ่งอาจมีความสัมพันธ์น้อยมากก็เป็นได้ การผัดวันประกันพรุ่งจึงไม่มีอิทธิพลในฐานะตัวแปรส่งผ่าน

การวิเคราะห์เพิ่มเติม

จากการวิเคราะห์ความถดถอยพหุคูณระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเองกับการผัดวันประกันพรุ่ง พบว่า ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเองสามารถทำนายการผัดวันประกันพรุ่งในทางลบได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (r = -.21, β = -.21, p = .001, หนึ่งหาง) ซึ่งพบผลในทางเดียวกับงานวิจัยของ Capan (2010)

ในงานวิจัยนี้ใช้มาตรวัดลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบที่ได้รับการพัฒนามาจากของ Flett และ Hewitt (1991) ที่ถูกใช้ในการแบ่งกลุ่มลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่ ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเอง (self-oriented perfectionism) ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบมุ่งเน้นที่ผู้อื่น (other-oriented perfectionism) และลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม (socially prescribed perfectionism) นั้นเป็นการศึกษาแนวโน้มลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบโดยมีภาวะสันนิษฐานเกี่ยวกับลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบภายในบุคคลและระหว่างบุคคลกับผู้อื่น อาจทำให้เห็นเพียงแง่มุมหนึ่งเท่านั้นที่ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบมีต่อการผัดวันประกันพรุ่ง ไม่ได้แบ่งรูปแบบแต่ละอันว่ามีลักษณะทางบวกหรือทางลบ รวมทั้งยังไม่ทราบถึงระดับความรุนแรงว่าแต่ละรูปแบบมีระดับความรุนแรงขนาดไหน ทั้งหมดนี้ย่อมส่งผลถึงปัจจัยที่จะก่อให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบและการผัดวันประกันพรุ่ง เนื่องจากงานวิจัยนี้พบความสัมพันธ์ทางลบระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเองกับการผัดวันประกันพรุ่ง มีความเป็นไปได้ว่าลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเองจากกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้จะเป็นลักษณะทางบวก ซึ่งหมายความว่าเมื่อตั้งเป้าหมายด้วยตนเองแล้ว พยายามทำให้ถึงเป้าหมาย มีการวางแผนล่วงหน้า ทำได้ตามแผนที่ตนวางไว้ จึงไม่มีพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งก็เป็นได้ ถ้าหากได้มาศึกษาอีกแง่มุมหนึ่งในมุมมองของด้านจิตวิทยาคลินิกและการมองลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบว่าเป็นบุคลิกภาพหนึ่งที่อาจก่อให้เกิดปัญหาหรือต้องการการปรับตัว ซึ่งเป็นการศึกษาผลที่เกิดจากพฤติกรรมทางลบ (Bieling, Israeli, & Anotony, 2004) โดยการจัดแบ่งประเภทของผู้ที่มีลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ ได้แก่ ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัว (adaptive perfectionism) สัมพันธ์กับการได้รับการเสริมแรงทางบวก การมุ่งสู่ความสำเร็จ พยายามไปให้ถึงเป้าหมายที่สำคัญ เป็นแรงผลักดันทางบวก ส่วนลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบแบบมีปัญหาในการปรับตัว (maladaptive perfectionism) สัมพันธ์กับการได้รับการเสริมแรงทางลบ มีพฤติกรรมและความเชื่อที่ทำร้ายตนเอง เช่น มีความกังวลว่าบุคคลอื่นจะประเมินตนเองอย่างไร การสงสัยในตนเอง และการกังวลเกี่ยวกับการที่จะทำให้เกิดความผิดพลาด ซึ่งจะนำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นปัญหา ไม่ว่าจะเป็น การหลีกเลี่ยงงาน การย้ำคิดในการตรวจสอบความถูกต้อง หรือพฤติกรรมที่ทำไปเพื่อให้บุคคลรู้สึกว่าตนมีคุณค่า (Slade & Owens, 1998 อ้างถึงใน Bieling, Israeli, & Anotony, 2004) จากการนิยามนี้เห็นได้ถึงความเชื่อมโยงระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบแบบมีปัญหาในการ

ปรับตัวกับการผัดวันประกันพรุ่งที่กล่าวถึงการหลีกเลี่ยงงาน เป็นต้น เมื่อพิจารณากลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้พบว่าลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคม ซึ่งลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในตนเองมีลักษณะที่ใกล้เคียงกับลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัว นั้นหมายความว่า เป็นลักษณะทางบวกที่ไม่มีความสัมพันธ์กับการผัดวันประกันพรุ่ง แต่ถ้าได้ศึกษาต่อไปในการหากลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบแบบมีปัญหาในการปรับตัวจะมีความเป็นไปได้ที่จะพบความสัมพันธ์กับการผัดวันประกันพรุ่งและอาจมีอิทธิพลในการทำนายความพึงพอใจในชีวิต

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบกับการผัดวันประกันพรุ่ง
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบกับความพึงพอใจในชีวิต
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบกับความพึงพอใจในชีวิต โดยมีการผัดวันประกันพรุ่งเป็นตัวแปรส่งผ่าน

สมมติฐานงานวิจัย

1. ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมทำนายการผัดวันประกันพรุ่งในทิศทางบวก
2. ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมทำนายความพึงพอใจในชีวิตในทิศทางลบ
3. ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมทำนายความพึงพอใจในชีวิตในทิศทางลบ โดยมีการผัดวันประกันพรุ่งเป็นตัวแปรส่งผ่าน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

นิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ลงทะเบียนเรียนในวิชา 3800202 จิตวิทยาเพื่อชีวิตและการทำงาน จำนวน 44 คน และวิชา 3800250 มนุษยสัมพันธ์ ตอนเรียนที่ 4 จำนวน 88 คน และตอนเรียนที่ 5 จำนวน 108 คน ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2555 รวมทั้งหมดจำนวน 240 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.มาตรวัดลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ จำนวน 33 ข้อ ของ กมลกานต์ จีนช้าง (2553) เป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 5 ช่วง นำไปทดสอบคุณภาพกับนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 102 คน ได้ข้อกระทงที่มีคุณภาพจากการวิเคราะห์ความเที่ยง มีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในแบบอัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .87

2.มาตรวัดการผัดวันประกันพรุ่ง พัฒนาจากมาตรวัดการผัดวันประกันพรุ่ง (Procrastination Scale) ของ Lay (1986) เป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 5 ช่วง นำไปทดสอบคุณภาพกับนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 102 คน ได้ข้อกระทงที่มีคุณภาพจากการวิเคราะห์ความเที่ยงและความตรงทั้งหมด 29 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในแบบอัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .90

3.มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต ใช้มาตรวัดสุขภาวะทางจิต ของ หยกฟ้า อิศรานนท์ (2551) ประกอบด้วย 2 มาตร ได้แก่ มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต และมาตรวัดความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบ

สำหรับมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต จำนวน 5 ข้อ เป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 5 ช่วง นำไปทดสอบคุณภาพกับนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 102 คน ได้ข้อกระทงที่มีคุณภาพจากการวิเคราะห์ความเที่ยง มีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในแบบอัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .84

สำหรับมาตรวัดความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบ จำนวน 20 ข้อ เป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 5 ช่วง นำไปทดสอบคุณภาพกับนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 102 คน ได้ข้อกระทงที่มีคุณภาพจากการวิเคราะห์ความเที่ยง แบ่งเป็นความรู้สึกทางบวก 10 ข้อ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในแบบอัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .86 และความรู้สึกทางลบ 10 ข้อ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในแบบอัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .89

การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยขออนุญาตเก็บข้อมูลในคาบเรียนจากอาจารย์ผู้สอนรายวิชา 3800202 จิตวิทยาเพื่อชีวิตและการทำงาน และวิชา 3800250 มนุษยสัมพันธ์ ตอนเรียนที่ 4 และ 5 ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2555 ได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยทั้งหมดจำนวน 240 คน โดยแบบสอบถามในการวิจัยครั้งนี้มีทั้งหมด 5 ชุด ซึ่งจัดเรียงมาตรวัดลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ มาตรวัดการผัดวันประกันพรุ่ง และมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต สลับลำดับกัน เพื่อให้แน่ใจว่าลำดับของมาตรไม่ได้ส่งผลต่อคำตอบของกลุ่มตัวอย่าง และไม่ให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงวัตถุประสงค์การวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ ต้องการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบกับความพึงพอใจในชีวิต โดยมีการผัดวันประกันพรุ่งเป็นตัวแปรส่งผ่าน จึงวิเคราะห์ข้อมูลและทดสอบสมมติฐานต่าง ๆ ด้วยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis หรือ MRA) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows และทดสอบการเป็นตัวแปรส่งผ่าน โดยใช้วิธีของ Baron และ Kenny (1986 อ้างถึงใน นงลักษณ์ วิรัชชัย และ สุวิมล ว่องวาณิช, 2553) พร้อมด้วยวิธี Bootstrapping method ของ Preacher และ Hayes (2008 อ้างถึงใน นงลักษณ์ วิรัชชัย และ สุวิมล ว่องวาณิช, 2553) ซึ่งสามารถศึกษาและดาวน์โหลดมาโคร เพื่อนำไปใช้ในการวิเคราะห์กับโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ ได้จากเว็บไซต์ http://www.afhayes.com/spss-sas-and-mplus-macros-and-code.html และทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของขนาดอิทธิพลทางอ้อมด้วย Sobel test

ผลการวิจัย

1. ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมไม่สามารถทำนายการผัดวันประกันพรุ่งได้ในทิศทางบวกได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตในทิศทางลบได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
3. ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบตามสังคมทำนายความพึงพอใจในชีวิตในทิศทางลบ โดยไม่มีการผัดวันประกันพรุ่งเป็นตัวแปรส่งผ่าน

ข้อเสนอแนะ

1. เนื่องจากการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยนี้เก็บเฉพาะนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาจเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันสูง ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรศึกษาเพิ่มเติมจากกลุ่มนักศึกษาทั้งมหาวิทยาลัยรัฐบาลรวมถึงมหาวิทยาลัยเอกชน และบุคคลทั่วไปในวัยต่าง ๆ เช่น วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยชรา เพื่อเปรียบเทียบผลการวิจัยว่ามีความแตกต่างของอิทธิพลของลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบที่มีต่อการผัดวันประกันพรุ่งด้วยหรือไม่
2. ในการศึกษาครั้งต่อไปควรทดลองแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นบุคคลที่ลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบแบบมีปัญหาในการปรับตัว (maladaptive perfectionism) และลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัว (adaptive perfectionism) เพื่อเปรียบเทียบผลการวิจัยว่ามีความแตกต่างของอิทธิพลของลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบของแต่ละแบบว่ามีผลต่อการผัดวันประกันพรุ่งกับความพึงพอใจในชีวิตด้วยหรือไม่
3. สำหรับการศึกษาที่ต้องการวิเคราะห์เพิ่มเติมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบและการผัดวันประกันพรุ่ง เป็นที่น่าสนใจในการเปรียบเทียบ 6 มิติของลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบของ Frost และคณะ (1990) อันได้แก่ ความกังวลเกี่ยวกับความผิดพลาด (concern over mistake) มาตรฐานส่วนบุคคล (personal standards) ความคาดหวังของพ่อแม่ (parent expectations) การวิพากษ์วิจารณ์ของพ่อแม่ (parent criticism) ความสงสัยในการกระทำ (doubts about actions) และการจัดการ (organization) ซึ่งเป็นมุมมองเกี่ยวกับแหล่งที่มาของการเกิดลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบกับการผัดวันประกันพรุ่งของ Lay (1986) เพื่อนำผลที่ได้มาเปรียบเทียบกับผลการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากงานวิจัยที่ผ่านมา (Frost et al., 1990) พบว่ามีบางมิติของลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ เช่น ความกังวลเกี่ยวกับความผิดพลาด มีความสัมพันธ์

กับการผัดวันประกันพรุ่ง ที่ได้จากมาตร Procrastination Assessment Scale-Students (PASS) จึงอาจมีความเป็นไปได้ว่าลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ 6 มิติกับการผัดวันประกันพรุ่งจะมีความสัมพันธ์กัน

4. เนื่องจากคณะผู้วิจัยมีข้อจำกัดในการวิเคราะห์สถิติจึงทำให้การวิเคราะห์องค์ประกอบ (factor analysis) ในงานวิจัยชิ้นนี้ใช้วิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (exploratory factor analysis) เป็นการวิเคราะห์เพื่อหาว่ามีองค์ประกอบใดบ้างที่ร่วมกัน เพื่อที่จะบรรยายหรือสำรวจ ซึ่งการทดสอบด้วยวิธีนี้นั้นก็ต่อเมื่อเราไม่ทราบองค์ประกอบของตัวแปรที่แน่ชัด หรือไม่ทราบโครงสร้างความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ หรือต้องการที่จะทราบว่าตัวแปรนั้นมีองค์ประกอบร่วมกันหรือไม่ หากคณะผู้วิจัยทราบองค์ประกอบที่แน่ชัดในมาตรที่คณะผู้วิจัยนำมาพัฒนา และมีความรู้ในด้านการวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (confirmatory factor analysis) คณะผู้วิจัยจะใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ซึ่งเป็นวิธีที่ใช้ในกรณีที่ผู้ศึกษาทราบโครงสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปร ทราบว่ามีกี่องค์ประกอบหรือคาดว่าองค์ประกอบใดบ้างที่มีความสัมพันธ์กันมากและควรอยู่ในองค์ประกอบเดียวกัน หรือองค์ประกอบต่าง ๆ ไม่มีความสัมพันธ์กัน หรือผู้ศึกษาทราบโครงสร้างความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่าง ๆ ในตัวแปร จึงใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันมาตรวจหรือยืนยันความสัมพันธ์ว่าเป็นไปอย่างที่คาดไว้หรือไม่ โดยเป็นการวิเคราะห์หาความตรงเชิงโครงสร้างนั่นเอง

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กมลกานต์ จีนช้าง. (2553). *อิทธิพลของความนิยมความสมบูรณ์แบบต่อเจตคติในการทำศัลยกรรมเสริมความงาม โดยมีการนำเสนอตนเองด้วยความสมบูรณ์แบบและการซึมซับจากวัฒนธรรมสังคมเป็นตัวแปรส่งผ่าน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ดวงหทัย คชเสนี. (2549). *ความขัดแย้งระหว่างงานกับครอบครัว และความพึงพอใจในชีวิต ของคู่สมรสที่ทำงานในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นงลักษณ์ วิรัชชัย และ สุวิมล ว่องวาณิช. (2553). อิทธิพลส่งผ่านและอิทธิพลกำกับ. คัดมาเมื่อ 7 กุมภาพันธ์ 2556, จาก http://wiki.edu.chula.ac.th/groups/90e28/wiki/ce780/mediating_and_moderating_effects.html

นงลักษณ์ ศรีบรรจง. (2551). *ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการอธิบายและความสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วรวุฒิ กฤษดาธิการ. (2553). *ความสัมพันธ์ระหว่างการติดงาน บุคลิกลักษณะผัดวันประกันพรุ่งกับความพึงพอใจในงาน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศิรามาศ รอดจันทร์. (2546). *ความพึงพอใจในชีวิตของผู้ป่วยโรคเรื้อนสถาบันราชประชาสมาสัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2530). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: เจริญผล.

หยกฟ้า อิศรานนท์. (2551). *อิทธิพลของบุคลิกภาพแบบหลงตนเอง และความไม่สอดคล้องระหว่างการเห็นคุณค่าแห่งตนโดยนัยและการเห็นคุณค่าแห่งตนที่รับรู้ต่อ สุขภาวะทางจิต : การวิเคราะห์อิทธิพลของตัวแปรกำกับและตัวแปรส่งผ่าน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, *36*(6), 1373-1385.

Burckhardt, C. S. & Anderson, K. L. (2003). The Quality of Life Scale (QOLS): Reliability, validity, and utilization. *Health and Quality of Life Outcomes, 1,* 60.

Capan, B. E. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Procedia Social and Behavioral Science, 5,* 1665-1667.

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*, 71-75.

Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Institute for Rational Living.

Ferrari, J. R. (1992). Procrastination and perfect behavior: An exploratory factor analysis of self-presentation, self-awareness, and self-handicapping components. *Journal of Research in Personality, 26*, 75-84.

Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hewitt, P. L., & Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality, 20*(2), 85-94.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*(5), 449-468.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E. & Tatham, R. L. (2006). *Multivariate data analysis* (6th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Education.

Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, *15*, 27-33.

Hayes, A. F. (n.d.). My Macros and Code for SPSS and SAS. Retrieved February 5, 2013, from http://afhayes.com/spss-sas-and-mplus-macros-and-code.html

Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psycho-pathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*, 456-470.

Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality, 20,* 474-495.

Milgram, N. A., Batori, G., & Mowrer, D. (1993). Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology, 31,* 487-500.

Milgram, N. A., Sroloff, B., & Rosenbaum, M. (1988). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*, *22*, 197-212.

Nussbaum, J. F., Pecchioni, L. L., Robinson, J. D., & Thompson, T. (2000). *Communication and aging* (2nd ed.). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719-727.

Shafran, R. & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review, 21*(4), 879-906.

Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive - behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, *31*(4), 504-510.

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self–regulatory failure. *Psychological Bulletin*, *133*, 65-94.

Steel, P. (2010). Procrastination and the Perfectionism Myth. *Psychology today.* Retrieved February 5, 2013, from http://www.psychologytoday.com/blog/the-procrastination-equation/201012/procrastination-and-the-perfectionism-myth

Stoeber, J. & Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences, 46*, 530-535.

Veenhoven, R. (1997). Advances in understanding happiness. *Revue Québécoise de Psychologie*, *18*, 29-74.

Zastrow, C., & Kirst-Ashman, K. K. (2010). *Understanding Human Behavior and the Social Environment*. (8th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำใช้ไปประกอบการศึกษาวิจัยในรายวิชา 3800420 โครงงานทางจิตวิทยา ของนิสิตชั้นปีที่ 4 คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขอความกรุณาทุกท่านประเมินว่าข้อความแต่ละข้อตรงกับตัวท่านมากน้อยเพียงใด **กรุณาตอบคำถามให้ครบทุกข้อและเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด** เพื่อให้คณะผู้วิจัยสามารถนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ทางวิชาการ ข้อมูลที่ได้รับจากการตอบแบบสอบถามนี้จะถูกเก็บเป็นความลับ ไม่มีการนำเสนอผลการวิจัยเป็นรายบุคคล แต่จะนำเสนอเป็นภาพรวมและใช้เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น แบบสอบถามฉบับนี้มีจำนวน 7 หน้า ประกอบไปด้วย 4 ส่วน คือ

- ข้อมูลทั่วไป
- แบบสอบถามความคิดเห็น
- แบบสำรวจตนเอง
- แบบสำรวจความรู้สึก

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้

นางสาวธนนันท์ เจียมจุฬาลักษณ์
นางสาวเมธ์วดี ปรารถนาสัตย์
นางสาวกัญญพัชร์ สรัลรัชตนนท์
นิสิตชั้นปีที่ 4 คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง: กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ❑ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างตามสภาพความเป็นจริง

1.เพศ ❑ ชาย ❑ หญิง

2.อายุ.....ปี

3.คณะ.....

4.ชั้นปี ❑ 1 ❑ 2 ❑ 3 ❑ 4 ❑ 5 ❑ 6

5.เกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX).....

การตอบแบบสอบถาม

ตัวอย่าง: ถ้าพิจารณาว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ทับหมาย**เลข 5**

ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 1	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย 2	เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอ ๆ กัน 3	ค่อนข้างเห็นด้วย 4	เห็นด้วยอย่างยิ่ง 5
ฉันชอบสร้างความประทับใจให้ผู้อื่น	1	2	3	4	✓5

ตัวอย่างมาตรวัดลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบ

- **แบบสอบถามความคิดเห็น**

คำชี้แจง: ขอให้ท่านอ่านประโยคต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าข้อความในแต่ละประโยคตรงกับตัวท่านมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่อธิบายตัวท่านมากที่สุดเพียง 1 ตัวเลือก ซึ่งแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
2 หมายถึง ค่อนข้างไม่เห็นด้วย
3 หมายถึง เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอ ๆ กัน
4 หมายถึง ค่อนข้างเห็นด้วย
5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อที่	ข้อความ
1.	ฉันเพียรพยายามที่จะสมบูรณ์แบบที่สุดเท่าที่ฉันจะเป็นได้
2.	ผู้คนคาดหวังจากฉันมากกว่าที่ฉันจะสามารถให้ได้
3.	ยิ่งฉันทำได้ดีขึ้นเท่าไร ผู้อื่นก็ยิ่งคาดหวังให้ฉันทำได้ดียิ่งขึ้นไปอีกเท่านั้น

ตัวอย่างมาตรวัดการผัดวันประกันพรุ่ง

- **แบบสำรวจตนเอง**

คำชี้แจง: ขอให้ท่านอ่านประโยคต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าข้อความในแต่ละประโยคตรงกับตัวท่านมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่อธิบายตัวท่านมากที่สุดเพียง 1 ตัวเลือก ซึ่งแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

1 หมายถึง ไม่ตรงมากที่สุด
2 หมายถึง ค่อนข้างไม่ตรง
3 หมายถึง ทั้งตรงและไม่ตรง
4 หมายถึง ค่อนข้างตรง
5 หมายถึง ตรงมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ
1.	ฉันทำงานให้เสร็จทันทีที่ได้รับมอบหมาย
2.	งานของฉันคืบหน้าไปอย่างล่าช้า
3.	แม้ว่าจะเขียนจดหมายเสร็จแล้ว แต่ฉันจะปล่อยเวลาผ่านไปเป็นวัน ถึงจะนำไปส่งไปรษณีย์

ตัวอย่างมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต

- **แบบสำรวจความรู้สึก**

<u>ตอนที่ 1</u> **คำชี้แจง**: ขอให้ท่านอ่านประโยคต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าท่านเห็นด้วยกับข้อความในแต่ละประโยคมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียง 1 ตัวเลือก ซึ่งแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
2 หมายถึง ค่อนข้างไม่เห็นด้วย
3 หมายถึง เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอ ๆ กัน
4 หมายถึง ค่อนข้างเห็นด้วย
5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อที่	ข้อความ
1.	มีแต่สิ่งดีๆเข้ามาในชีวิตของฉัน
2.	ฉันพึงพอใจในชีวิตของฉัน
3.	ฉันเบื่อชีวิตของฉัน

ตัวอย่างมาตรวัดความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบ

- **แบบสำรวจความรู้สึก**

ตอนที่ 2 **คำชี้แจง**: ขอให้ท่านพิจารณาคำที่แสดงความรู้สึกในแต่ละข้อต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่**ตรงกับความรู้สึกโดยทั่วไป**ของท่านมากที่สุดเพียง 1 ตัวเลือก ซึ่งแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

1 หมายถึง ไม่ตรงอย่างยิ่ง
2 หมายถึง ค่อนข้างไม่ตรง
3 หมายถึง ตรงและไม่ตรงพอๆกัน
4 หมายถึง ค่อนข้างตรง
5 หมายถึง ตรงอย่างยิ่ง

ข้อที่	ข้อความ
1.	สดใส
2.	กระวนกระวาย
3.	สุขใจ

ภาคผนวก ข

ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตารางที่ ข 1

ค่ามัชฌิมเลขคณิต ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าที ค่านัยสำคัญ และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตร และค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในแบบอัลฟาของครอนบาค ของมาตรวัดการผัดวันประกันพรุ่ง

ข้อกระทง	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทง วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ				*t*	*p*	CITC ครั้งที่ 1 (33 ข้อ) (n = 102)	CITC ครั้งที่ 2 (29 ข้อ) (n = 102)	ข้อที่ผ่านการคัดเลือก
		กลุ่มสูง (n = 33)		กลุ่มต่ำ (n = 31)						
		M	*SD*	*M*	*SD*					
PC1	-	3.30	0.98	2.29	0.82	4.45***	.000	.40	.39	✓
PC2	+	2.48	1.12	2.19	0.98	1.10	.137	-	-	-
PC3	-	2.39	1.03	1.97	0.66	1.99*	.026	.23	-	-
PC4	+	3.27	0.91	2.29	0.78	4.61***	.000	.50	.51	✓
PC5	+	3.61	0.90	2.16	0.93	6.30***	.000	.46	.47	✓
PC6	-	2.91	1.31	2.42	1.09	1.62	.055	-	-	-
PC7	-	3.09	1.10	2.10	0.98	3.81***	.000	.43	.40	✓
PC8	+	3.55	1.00	3.48	0.89	0.26	.398	-	-	-
PC9	+	3.70	1.02	2.48	0.85	5.16***	.000	.53	.54	✓
PC10	+	2.70	1.13	1.71	0.74	4.16***	.000	.33	.36	✓
PC11	-	3.52	1.09	2.90	0.87	2.47**	.008	.25	-	-
PC12	+	3.61	0.83	2.77	1.02	3.59***	.000	.44	.42	✓
PC13	+	2.91	1.16	2.35	0.88	2.15*	.018	.20	-	-
PC14	+	4.00	0.83	2.52	0.81	7.23***	.000	.64	.65	✓
PC15	-	3.36	0.70	2.06	0.73	7.29***	.000	.63	.62	✓
PC16	-	2.73	1.01	1.77	0.67	4.48***	.000	.40	.41	✓

ข้อกระทง	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทง วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ				*t*	*p*	CITC ครั้งที่ 1 (33 ข้อ) (*n* = 102)	CITC ครั้งที่ 2 (29 ข้อ) (*n* = 102)	ข้อที่ผ่านการคัดเลือก
		กลุ่มสูง (*n* = 33)		กลุ่มต่ำ (*n* = 31)						
		M	*SD*	*M*	*SD*					
PC17	+	3.30	1.19	2.16	1.00	4.15***	.000	.45	.44	✓
PC18	-	3.00	0.87	2.32	0.75	3.34**	.001	.41	.39	✓
PC19	+	3.79	0.86	2.29	0.69	7.66***	.000	.69	.70	✓
PC20	-	3.27	0.84	2.29	0.74	4.96***	.000	.55	.55	✓
PC21	+	2.39	0.97	1.58	0.62	4.03***	.000	.37	.39	✓
PC22	+	2.52	1.00	1.48	0.63	4.96***	.000	.44	.47	✓
PC23	+	2.85	0.97	2.10	0.94	3.14**	.001	.33	.33	✓
PC24	-	3.00	0.87	1.90	0.65	5.70***	.000	.48	.48	✓
PC25	+	3.79	0.82	3.03	0.95	3.42**	.001	.36	.34	✓
PC26	+	4.21	0.89	2.45	0.85	8.07***	.000	.65	.66	✓
PC27	-	3.24	1.17	2.03	0.84	4.77***	.000	.43	.41	✓
PC28	+	3.15	0.94	1.84	0.58	6.76***	.000	.56	.57	✓
PC29	-	2.91	0.77	2.39	0.92	2.48**	.008	.30	.31	✓
PC30	+	3.48	1.30	2.42	0.92	3.76***	.000	.39	.38	✓
PC31	+	3.42	0.79	1.90	0.83	7.50***	.000	.65	.64	✓
PC32	-	4.03	1.02	3.03	0.95	4.06***	.000	.34	.33	✓
PC33	+	2.58	0.97	1.65	0.61	4.63***	.000	.42	.44	✓
PC34	-	3.30	0.92	2.55	0.96	3.21**	.001	.29	-	-
PC35	+	3.58	1.00	2.71	1.04	3.40**	.001	.33	.35	✓
PC36	+	3.94	0.75	2.32	0.70	8.91***	.000	.64	.65	✓
							α =	.900	.902	

หมายเหตุ

ค่า *t* ที่ขีดเส้นใต้ เป็นการวิเคราะห์โดยแยกความแปรปรวน

ค่าวิกฤตของ $t(102) = .197$, $p < .05$, หนึ่งหาง

CITC ครั้งที่ 1 คือ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตร เมื่อวิเคราะห์ 33 ข้อกระทง

CITC ครั้งที่ 2 คือ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตร เมื่อวิเคราะห์ 29 ข้อกระทง

$^{*}p < .05$, หนึ่งหาง. $^{**}p < .01$, หนึ่งหาง. $^{***}p < .001$, หนึ่งหาง.

ตารางที่ ข 2

ที่มา ทิศทาง และน้ำหนักองค์ประกอบในการวิเคราะห์องค์ประกอบของมาตรวัดการผัดวันประกันพรุ่ง

ข้อกระทง	ทิศทาง	ที่มาของข้อกระทง		น้ำหนักองค์ประกอบ
		แปล	คิดเพิ่ม	
PC1	-		✓	.47
PC3	-	✓		.25
PC4	+		✓	.56
PC5	+	✓		.51
PC7	-	✓		.45
PC9	+	✓		.61
PC10	+		✓	.37
PC11	-	✓		.28
PC12	+	✓		.47
PC13	+	✓		.24
PC14	+		✓	.70
PC15	-	✓		.69
PC16	-		✓	.49
PC17	+	✓		.47
PC18	-	✓		.45
PC19	+	✓		.75
PC20	-	✓		.62
PC21	+		✓	.41
PC22	+		✓	.49
PC23	+	✓		.34
PC24	-		✓	.55
PC25	+	✓		.38
PC26	+		✓	.70
PC27	-		✓	.45
PC28	+		✓	.62
PC29	-		✓	.37

ข้อกระทง	ทิศทาง	ที่มาของข้อกระทง		น้ำหนักองค์ประกอบ
		แปล	คิดเพิ่ม	
PC30	+		✓	.41
PC31	+		✓	.70
PC32	-	✓		.37
PC33	+		✓	.46
PC34	-	✓		.29
PC35	+		✓	.40
PC36	+		✓	.71