

ผลการฝึกอนุमानสาเหตุไปที่ความพยายามที่มีต่อการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนของนักเรียน
มัธยมศึกษาปีที่ 2



นายธนพล สุวรรณพงษ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

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

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2560

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF ATTRIBUTION TRAINING TO EFFORT ON ACADEMIC PROCRASTINATION OF
EIGHTH GRADE STUDENTS

Mr. Thanapol Suwannaphong



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education Program in Educational Psychology

Department of Educational Research and Psychology

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2017

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลการฝึกอนุमानสาเหตุไปที่ความพยายามที่มีต่อการ
ผู้ค้นพบประกั้นพ่วงในการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่
2

โดย

นายธนพล สุวรรณพงษ์

สาขาวิชา

จิตวิทยาการศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ

คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต

.....คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุชีวะ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ฉัฐวิวัฒน์ สิทธิศิริอรุณ)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.จรินทร์ วินทะไชย์)

CHULALONGKORN UNIVERSITY

ชนพล สุวรรณพงษ์ : ผลการฝึกอนุমানสาเหตุไปที่ความพยายามที่มีต่อการ
 ผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 (EFFECTS OF
 ATTRIBUTION TRAINING TO EFFORT ON ACADEMIC PROCRASTINATION OF
 EIGHTH GRADE STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผศ. ดร.ปิยวรรณ วิเศษ
 สุวรรณภูมิ, 176 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของผลการฝึกอนุমানสาเหตุที่
 ความพยายามที่มีต่อการผัดวันประกันพรุ่งของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับ
 โปรแกรมการฝึกอนุমানสาเหตุที่ความพยายามระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง
 และระยะติดตามผล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมวัดนายโรง
 กรุงเทพมหานคร จำนวน 49 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 24 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน
 25 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบไปด้วย 1. แบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนและ 2.
 โปรแกรมการฝึกการอนุমানสาเหตุที่ความพยายาม โปรแกรมนี้ประกอบด้วยกิจกรรมการฝึก จำนวน
 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การทดสอบความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ
 (One-Way Repeated measure ANOVA)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

- 1) กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุমানสาเหตุที่ความพยายามมีค่าเฉลี่ยจาก
 แบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนในระยะหลังการทดลองและติดตามผลไม่แตกต่างจากกลุ่ม
 ตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
- 2) ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ค่าเฉลี่ยจากแบบวัด
 การผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุমানสาเหตุที่ความพยายามไม่
 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ภาควิชา วิจัยและจิตวิทยาการศึกษา

ลายมือชื่อนิสิต

สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

ปีการศึกษา 2560

5883420727 : MAJOR EDUCATIONAL PSYCHOLOGY

KEYWORDS: ATTRIBUTION TO EFFORT / ACADEMIC PROCRASTINATION

THANAPOL SUWANNAPHONG: EFFECTS OF ATTRIBUTION TRAINING TO EFFORT ON ACADEMIC PROCRASTINATION OF EIGHTH GRADE STUDENTS.

ADVISOR: ASST. PROF. DR.PIYAWAN VISESSUVANAPOOM, Ph.D., 176 pp.

The purposes of this research were to 1) examine the difference between academic procrastination pretest, posttest, and delayed-posttest scores of students who received an attribution training and 2) compare academic procrastination posttest and delayed-posttest scores between students in an experimental group and those in a control group. Participants were 49 Matthayomsuksa 2 students from Matthayom Wat Nairong School, Bangkok, consisting of 24 experimental group students and 25 control group students. Instruments included 1) academic procrastination scale and 2) the program of attribution training to effort. The training program contained 10 periods with 50 minutes in each period. Data were analysed by One-Way Repeated measure ANOVA.

The results were as follows

1) There were no significant differences among academic procrastination pretest, posttest and delayed-posttest scores of students in the experimental group at significant level.

2) There were no significant differences of academic procrastination posttest and delayed-posttest scores between students in the experimental group and these in the control group at significant level.

Department: Educational Research and Student's Signature

Psychology Advisor's Signature

Field of Study: Educational Psychology

Academic Year: 2017

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้ เกิดขึ้นจากความเมตตากรุณาของหลายฝ่าย

ขอขอบคุณในความเมตตากรุณาที่ได้รับจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ ผู้อุทิศกายและใจ สั่งสอนสรรพวิชา และให้กำลังใจในการทำงานแก่ผู้วิจัยเพื่อให้ผู้วิจัยสามารถทำงานวิจัยได้คุณภาพมากที่สุด

ขอขอบคุณในความเมตตากรุณาที่ได้รับจากท่านประธานกรรมการการสอบวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร. ฐัฐวีณ์ สิทธิศิริอรุณ จากกรรมการการสอบวิทยานิพนธ์ อาจารย์ ดร. จรินทร์ วินทะไชย์ ในการให้คำแนะนำ คำติชม และกำลังใจอันอบอุ่นแก่ผู้วิจัย เพื่อให้ผู้วิจัยนำคำแนะนำทั้งหลายไปพัฒนางานวิจัยให้มีคุณภาพและมีคุณค่าแก่สังคม

ขอขอบคุณในความเมตตากรุณาที่ได้รับจากผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วรณิศา ปลอดโปร่งอาจารย์ ดร. จรินทร์ วินทะไชย์และอาจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็งจนสามารถพัฒนาเครื่องมือวิจัยให้มีคุณภาพและสอดคล้องกับการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณในความเมตตากรุณาที่ได้รับจากโรงเรียนสำหรับการเก็บข้อมูล คือ โรงเรียนมัธยมวัดนายโรง กรุงเทพมหานคร รวมถึงท่านผู้อำนวยการ รองผู้อำนวยการ คณะกรรมการ คณะครู และนักเรียน ที่ให้ความร่วมมือในการทดลองเครื่องมือวิจัย การทดลอง และการเก็บรวบรวมข้อมูล

และขอขอบคุณสำหรับกำลังใจจากครอบครัว บิดา พลตำรวจตรีสำเร็จ สุวรรณพงษ์ มารดา นางเบญจลักษณ์ สุวรรณพงษ์ ญาติพี่น้องทั้งหลายของผู้วิจัย และขอขอบคุณเพื่อน ๆ ทุกคนที่มีส่วนร่วมในการวิจัยครั้งนี้

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญแผนภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ที่มาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย	5
วัตถุประสงค์	5
สมมติฐานในการวิจัย	6
ขอบเขตของการวิจัย	6
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	6
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
ตอนที่ 1 การอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม	9
ตอนที่ 2 การผัดวันประกันพรุ่ง	35
ตอนที่ 3 กรอบแนวคิดการวิจัย	50
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	51
ตอนที่ 1 การออกแบบการทดลอง	51
ตอนที่ 2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	52
ตอนที่ 3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	54

ตอนที่ 4 การดำเนินการวิจัยและการเก็บข้อมูล	70
ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูล	73
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	74
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยจากแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุমানสาเหตุที่ความพยายาม และกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึก ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล	75
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจากแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนภายในกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุমানสาเหตุที่ความพยายาม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล	77
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	79
สรุปผลการวิจัย	80
การอภิปรายผลการวิจัย	80
ข้อเสนอแนะ	87
รายการอ้างอิง	89
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจคุณภาพเครื่องมือ	97
ภาคผนวก ข จดหมายขอความร่วมมือในการทำวิจัย	99
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย	104
ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	146
ภาคผนวก จ ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency)	153
ภาคผนวก ฉ ผลการวิเคราะห์คุณภาพรายข้อของแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน	167
ภาคผนวก ช ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	170
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	176

สารบัญตาราง

ตาราง 1 ตัวอย่างความสัมพันธ์ระหว่างการอนุมานสาเหตุกับมิติด้านคุณสมบัติของสาเหตุ.....	12
ตาราง 2 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการฝึกอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม.....	17
ตาราง 3 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการฝึกอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม (ต่อ).....	18
ตาราง 4 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการฝึกอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม (ต่อ).....	19
ตาราง 5 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการฝึกอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม (ต่อ).....	21
ตาราง 6 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการฝึกอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม (ต่อ).....	21
ตาราง 7 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการฝึกอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม (ต่อ).....	23
ตาราง 8 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการฝึกอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม (ต่อ).....	23
ตาราง 9 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการฝึกอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม (ต่อ).....	25
ตาราง 10 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการฝึกอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม (ต่อ).....	25
ตาราง 11 ตารางสังเคราะห์วิธีการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม.....	26
ตาราง 12 วิธีการฝึกอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม.....	34
ตาราง 13 ตารางองค์ประกอบของการฝึกวันประกันพรั่ง.....	40
ตาราง 14 องค์ประกอบของการฝึกวันประกันพรั่ง (ต่อ).....	41
ตาราง 15 องค์ประกอบของการฝึกวันประกันพรั่ง (ต่อ).....	42
ตาราง 16 องค์ประกอบของการฝึกวันประกันพรั่ง (ต่อ).....	43
ตาราง 17 ตารางสังเคราะห์องค์ประกอบของการฝึกวันประกันพรั่ง.....	44
ตาราง 18 องค์ประกอบของการฝึกวันประกันพรั่งสำหรับการสร้างเครื่องมือวัด.....	49
ตาราง 19 องค์ประกอบของการฝึกวันประกันพรั่งสำหรับการสร้างเครื่องมือวัด (ต่อ).....	50
ตาราง 20 แบบการทดลอง.....	52
ตาราง 21 จำนวนนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	53
ตาราง 22 คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	54

ตาราง 23	คะแนนการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	54
ตาราง 24	วิธีการฝึกอนุমানสาเหตุที่ความพยายาม.....	55
ตาราง 25	แผนจัดโปรแกรมการฝึกอนุমানสาเหตุที่ความพยายามเพื่อลดการผัดวันประกันพรุ่ง.....	58
ตาราง 26	ตารางวิเคราะห์หลักการฝึกอนุমানสาเหตุที่ความพยายามและองค์ประกอบของการผัดวันประกันพรุ่ง	59
ตาราง 27	ตารางวิเคราะห์หลักการฝึกอนุমানสาเหตุที่ความพยายามและองค์ประกอบของการผัดวันประกันพรุ่ง (ต่อ).....	60
ตาราง 28	แผนผังข้อความในแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน.....	62
ตาราง 29	ข้อความในแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน	64
ตาราง 30	ข้อความในแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน (ต่อ).....	65
ตาราง 31	ข้อความในแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน (ต่อ).....	66
ตาราง 32	ข้อความในแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน (ต่อ).....	67
ตาราง 33	ข้อความในแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน (ต่อ).....	68
ตาราง 34	ข้อความในแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน (ต่อ).....	68
ตาราง 35	ขั้นตอนดำเนินการวิจัย.....	72
ตาราง 36	ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยจากแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนในระยะก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุমানสาเหตุที่ความพยายามและกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึก	75
ตาราง 37	ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยจากแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนในระยะหลังการทดลองระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุমানสาเหตุที่ความพยายามและกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึก	76
ตาราง 38	ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยจากแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนในระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุমানสาเหตุที่ความพยายามและกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึก	76

ตาราง 39 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจากแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการ เรียนในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึก การอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม	77
ตาราง 40 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนโดยรวมและ คะแนนเฉลี่ยการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนเมื่อแยกตามองค์ประกอบแล้ว	78



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพ 1 กระบวนการการเรียนรู้ผ่านการสังเกตของ Bandura.....	13
แผนภาพ 2 กรอบแนวคิดการวิจัย	50



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทที่ 1 บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

การผัดวันประกันพรุ่ง (Procrastination) มาจากภาษาละติน Pro หมายถึง ล่วงหน้า ไปข้างหน้า Crastinus หมายถึง พรุ่งนี้ อนาคต ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542) การผัดวันประกันพรุ่งเป็นการขอเลื่อนเวลาออกไปครั้งแล้วครั้งเล่า สิ่งที่ตรงกันข้ามกับการผัดวันประกันพรุ่ง คือ การมีความรับผิดชอบ การมีวินัยและมุ่งมั่นในการทำงาน ความรับผิดชอบมีความสำคัญต่อบุคคลทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะวัยเรียน เพราะความรับผิดชอบทำให้บุคคลทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และไม่ผัดวันประกันพรุ่งในการปฏิบัติภาระงาน เพื่อทำงานให้เต็มศักยภาพ การมีความรับผิดชอบทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง

ความรับผิดชอบ การมีวินัยและความมุ่งมั่นในการทำงานได้ถูกกำหนดไว้เป็นพฤติกรรมตามคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียนที่กำหนดโดยกระทรวงศึกษาธิการ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน 8 ข้อตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ได้แก่ 1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ 2. ซื่อสัตย์สุจริต 3. มีวินัย 4. ใฝ่เรียนรู้ 5. อยู่อย่างพอเพียง 6. มุ่งมั่นในการทำงาน 7. รักความเป็นไทย และ 8. มีจิตสาธารณะ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2552) ในขณะที่โครงการวิจัย “แนวทางการพัฒนาเยาวชนไทยด้านศีลธรรม: เด็กดีวี-สตาร์” (วนิดา สุริยากุลพานิช, ทิพวัลย์ สีจันทร์ และพระมหาอำนาจ ปฎิภาณ, 2549, 1) ได้ศึกษาปัญหาของเยาวชนไทยในบริบทปัจจุบัน พบว่า เยาวชนไทยส่วนหนึ่งขาดวินัยและความรับผิดชอบ ซึ่งเกิดขึ้นทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน ตัวอย่างพฤติกรรมในโรงเรียน ได้แก่ การไม่ส่งการบ้าน หรืองานในเวลาที่กำหนด การไม่ปฏิบัติหน้าที่ที่ครูมอบหมาย เป็นต้น ตัวอย่างพฤติกรรมที่บ้าน ได้แก่ ตื่นนอนสาย ไม่ช่วยงานที่บ้าน ไม่รับผิดชอบงานที่บ้าน เป็นต้น จากที่กล่าวมา การไม่ส่งการบ้านหรืองานในเวลาที่กำหนด ถือเป็นพฤติกรรมที่บ่งชี้ถึงการผัดวันประกันพรุ่ง เพราะการเลื่อนเวลาทำการบ้านออกไปอาจทำให้ไม่สามารถทำการบ้านเสร็จภายในเวลาที่กำหนด จนต้องขอเลื่อนเวลาส่งการบ้านออกไปด้วย สิ่งนี้สามารถสะท้อนถึงผลของการขาดความรับผิดชอบ นอกจากนี้ ดวงรัตน์ โภยเจริญกิจ และสมชาย ไชยโคตร (2560) ได้พบว่าเหตุผลของนักเรียนในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ คือ เพื่อคุยกับเพื่อนปัจจุบันและเพื่อนเก่า นักเรียนส่วนใหญ่ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ทุกวัน ใช้มากกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน หากไม่มีการควบคุมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ให้เหมาะสม นักเรียนจะเสียเวลาในการเรียนและการทำการบ้านได้ จะเห็นได้ว่า เมื่อบุคคลขาดความรับผิดชอบในหน้าที่การงาน บุคคลนั้นจะมีแนวโน้มผัดวันประกันพรุ่งต่อไป

เมื่อมีการผัดวันประกันพรุ่ง จะก่อให้เกิดปัญหาต่อตนเองในเรื่องต่างๆ ทั้งเรื่องการเรียนรู้ เรื่องการทำงาน เรื่องความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

ถ้าบุคคลไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนได้ บุคคลจะเกิดการผัดวันประกันพรุ่ง ทำให้ไม่มีการวางแผนในการเรียน การทำงานและการเตรียมตัวสอบ (วริยา คูหาและบัญญัติ ยงย่วน, 2547, 270) และจะกลายเป็นปัญหาการเรียนที่ตามมา คือ ภาวะเครียดและความวิตกกังวล จึงมีแนวโน้มในการแก้ปัญหาด้วยวิธีการที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การเอาเปรียบผู้อื่น การแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว หรือแม้กระทั่งการหนีปัญหาด้วยการใช้สารเสพติด (Hussain and Sultan, 2010) เป็นต้น ส่งผลให้กลายเป็นบุคคลที่ขาดความรับผิดชอบในหน้าที่เมื่อมีวัยที่สูงขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ จิราภรณ์ อัครมณี (2546) ที่ศึกษาเรื่องการผัดวันประกันพรุ่งกับบุคคลวัยทำงาน พบว่า พนักงานที่มีการผัดวันประกันพรุ่งในระดับสูงจะมีประสิทธิภาพในการทำงานและมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำกว่าพนักงานที่มีการผัดวันประกันพรุ่งในระดับต่ำ ดังนั้นการผัดวันประกันพรุ่งสามารถส่งผลให้เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิตของบุคคลทุกคน

การผัดวันประกันพรุ่งหมายถึง การเลื่อนงานออกไปโดยเหตุอันไม่จำเป็น การผัดวันประกันพรุ่ง ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตมนุษย์ และความสัมพันธ์ของมนุษย์ การผัดวันประกันพรุ่งเป็นอุปสรรคหนึ่งของการเรียน และการทำงานของบุคคลทุกระดับ (Lay, 1993; Lay and Schouwenberg, 1993) ซึ่งในกลุ่มผู้เรียน เมื่อเปรียบเทียบการผัดวันประกันพรุ่งระหว่างนักเรียนในโรงเรียนและนิสิต นักศึกษา นักเรียนในโรงเรียนมีปัญหาเรื่องการผัดวันประกันพรุ่งมากกว่านิสิต นักศึกษาระดับอุดมศึกษา (Rosário, Costa, Núñez, González-Pienda, Solano and Valle, 2009) นอกจากนี้ การผัดวันประกันพรุ่งยังส่งผลให้เกิดปัญหาต่างๆ ที่รบกวนการใช้ชีวิตประจำวันของบุคคลตัวทำนายเชิงบวกของการผัดวันประกันพรุ่ง คือ ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า การบั่นทอนการนับถือตนเอง และการขาดแรงจูงใจ (Lee, 2005) การล้มเหลวในการเรียน (Rosário et al., 2009) ความต้องการความสมบูรณ์แบบตลอดเวลา (Ferrari, 1992) และการขาดการกำกับตนเอง (Steel, 2007; Ferrari & Ware, 1992) นอกจากนี้ Lee (2005) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการผัดวันประกันพรุ่งกับตัวแปรเกี่ยวกับการขาดแรงจูงใจและพบว่า การขาดแรงจูงใจมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการผัดวันประกันพรุ่งบุคคลที่ขาดแรงจูงใจมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรม การผัดวันประกันพรุ่ง สอดคล้องกับ Lay (1992) ที่พบว่า การเลือกทำงานทำ (task aversion) มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการผัดวันประกันพรุ่งบุคคลที่เลือกทำแต่งงานที่ตนชอบมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง ในขณะที่ Ferrari และ Ware (1992) พบว่า การกลัวความล้มเหลว (Fear of Failure) ก็มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการผัดวันประกันพรุ่ง นอกจากนี้ ตัวทำนายเชิงลบของการผัดวันประกันพรุ่ง ประกอบด้วย การอนุমানสาเหตุที่ความพยายาม (Rahimi, Hall and Pychyl, 2016; Rakes, Dunn and Rakes, 2013) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Tan, Ang, Klassen, Yeo,

Wong, Huan and Chong, 2008) และการตั้งเป้าหมายมุ่งการเรียนรู้ (Howell and Watson, 2007; Motie, Heidari and Sadeghi, 2012) ในงานวิจัยเชิงสหสัมพันธ์เกี่ยวกับการผัดวันประกันพรุ่งของ Rakes, Dunn และ Rakes (2013) พบว่า การอนุมานสาเหตุที่ความพยายามมีความสัมพันธ์ในเชิงลบกับการผัดวันประกันพรุ่ง บุคคลที่ให้เหตุผลของสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเกิดมาจากความพยายาม มีแนวโน้มที่จะลดพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง ดังนั้น หากผู้เรียนได้รับการฝึกอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม น่าจะทำให้ผู้เรียนสามารถลดการผัดวันประกันพรุ่งได้

การฝึกอนุมานสาเหตุเป็นวิธีหนึ่งในการปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Försterling, 1980) ซึ่ง Weiner (1986) ได้อธิบายแนวคิดการอนุมานสาเหตุว่าการอนุมานสาเหตุมีความเกี่ยวข้องกับผลของการกระทำ และการให้สาเหตุของผลจากการกระทำสามารถให้สาเหตุได้ทั้งสาเหตุที่มีความคงที่ ไม่คงที่ ควบคุมได้ ควบคุมไม่ได้ เปลี่ยนแปลงได้ และไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ตัวอย่างของการอนุมานสาเหตุของบุคคล คือ การอนุมานสาเหตุเรื่องความสำเร็จและความล้มเหลว อย่างเช่นงานวิจัยของ Weiner, Frieze, Kukla, Reed, Rest และ Rosenbaum (1971) ที่มีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาของโรงเรียนแห่งหนึ่งในประเทศสหรัฐอเมริกา ผลการวิจัยพบว่า ทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวทำให้บุคคลมีการอนุมานสาเหตุที่แตกต่างกัน เมื่อบุคคลประสบความสำเร็จในการทำงาน บุคคลมีแนวโน้มจะอนุมานสาเหตุความสำเร็จว่าเป็นเพราะตนเอง เช่น ความสามารถหรือความพยายามของตนเอง แต่เมื่อพบความล้มเหลว บุคคลมีแนวโน้มจะอนุมานสาเหตุว่าเป็นเพราะสิ่งรอบข้าง เช่น ความยากง่ายของงาน สภาพแวดล้อมหรือดินฟ้าอากาศ และงานวิจัยของสุธีรา นิमितินวัฒน์ (2553) พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนส่งผลต่อรูปแบบการอนุมานสาเหตุของความสำเร็จและของความล้มเหลวในการเรียนด้วย ผู้เรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะมีการคาดหวังในความสำเร็จสูง จะมีการอนุมานสาเหตุความสำเร็จไปที่ความพยายาม มีการรับรู้ความสำเร็จเกิดจากความพยายาม ซึ่งเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล ก่อให้ความเชื่อมั่น และนับถือตนเอง (Weiner, 1986, 123) และมีแนวโน้มในการคาดหวังต่อความสำเร็จในอนาคต สอดคล้องกับ โสภิตา พุ่มดิษฐ์ (2547) ที่กล่าวว่า ผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะมีการเผชิญปัญหาในการเรียนด้วยตนเอง และเสาะแสวงหาสิ่งสนับสนุนด้วยตนเองมากกว่าผู้เรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ในระดับปานกลาง ส่วนผู้เรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ในระดับปานกลาง จัดเป็นผู้เรียนที่ประสบความสำเร็จในบางวิชา ล้มเหลวในบางวิชา ผลการเรียนโดยภาพรวมจึงไม่พัฒนาขึ้นมา จึงเกิดการอนุมานสาเหตุความสำเร็จที่ความพยายามในระดับปานกลาง มีแนวโน้มจะคาดหวังความสำเร็จในอนาคตในระดับปานกลาง และผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำทัศนคติของผู้เรียนต่อรายวิชานั้นส่งผลต่อผลการเรียนดังนั้นหากผู้เรียนมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อรายวิชาใด ผู้เรียนมีแนวโน้มที่จะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชานั้นต่ำด้วยสอดคล้องกับ Luthans (2005, 272) ที่กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีเป็นลักษณะของการให้เหตุผลเกี่ยวกับสาเหตุของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลในทางที่ดี นอกจากนี้ Weiner (1979) และ Bandura (1986) พบว่า การอนุมานสาเหตุมี

ความสัมพันธ์กับการกำกับตนเอง ซึ่งการกำกับตนเองเป็นกระบวนการทางปัญญาในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง การอนุমানสาเหตุที่ความพยายามส่งผลให้บุคคลมีการกำกับตนเองสูงกว่าการอนุমানสาเหตุที่ปัจจัยอื่น เพราะบุคคลรับรู้ว่าเขาสามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงผลของการกระทำได้ในระยะเวลาที่ผ่านมา มีการศึกษาวิจัยเรื่องการอนุমানสาเหตุหลากหลายวิธีการ เช่น การวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ การวิจัยกึ่งทดลอง เป็นต้น

งานวิจัยที่เกี่ยวกับการอนุমানสาเหตุในผ่านมาส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ ซึ่งเป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอนุমানสาเหตุกับตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้อื่น ๆ เช่น เพศ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ สถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัว ภูมิสำเนา และถิ่นที่อยู่ (กนกวรรณ จันทร์ไตร, 2541; สุธีรา นิมิตรนิวัฒน์, 2553) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สถานศึกษาเดิม การทำงานระหว่างเรียน และระดับการศึกษาของผู้ปกครอง (สุธีรา นิมิตรนิวัฒน์, 2553) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Salanova, Martinez and Llorens, 2012) การผัดวันประกันพรุ่ง (Rakes et al., 2013) ระดับชั้นเรียน ความวิตกกังวล และการเห็นคุณค่าในตนเอง (กนกวรรณ จันทร์ไตร, 2541) ในงานวิจัยของ Motie และคณะ (2012) ได้ศึกษาเรื่องการผัดวันประกันพรุ่งกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในประเทศอิหร่าน ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง ได้แก่ การตั้งเป้าหมายภายนอกและภายในบุคคล และการบริหารเวลาและสถานที่ เป็นตัวทำนายเชิงลบของการผัดวันประกันพรุ่ง ดังนั้นหากมีการตั้งเป้าหมาย การบริหารเวลาและสถานที่ที่ดีบุคคลจะมีแนวโน้มแสดงพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งน้อย นอกจากนี้ Ferrari และ Ware (1992) ได้ศึกษาเรื่องนี้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาและผู้เรียนระดับอุดมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า การผัดวันประกันพรุ่งเป็นความล้มเหลวของการกำกับตนเองและการขาดแรงจูงใจในการทำกิจกรรมต่าง ๆ และ Rakes และคณะ (2013) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอนุমানสาเหตุกับพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งของนักศึกษาบัณฑิตศึกษาออนไลน์ พบว่าการอนุমানสาเหตุที่ความสามารถและที่โชคชะตาเป็นตัวทำนายเชิงบวกของพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง ส่วนการอนุমানสาเหตุที่ความพยายามเป็นตัวทำนายเชิงลบของการผัดวันประกันพรุ่งนั้นหมายความว่า บุคคลที่มีการอนุমানสาเหตุที่ความสามารถและที่โชคชะตาจะมีแนวโน้มแสดงพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งมากกว่าบุคคลที่มีการอนุমানสาเหตุที่ความพยายาม

นอกจากนี้ งานวิจัยที่ศึกษาการอนุমানสาเหตุในปัจจุบันส่วนใหญ่เป็นการวิจัยเชิงสำรวจและการวิจัยกึ่งทดลอง ซึ่งมีการอนุমানสาเหตุเป็นตัวแปรต้น และมีตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้เป็นตัวแปรตาม ตัวซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ การวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ และการวิจัยกึ่งทดลองการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ศึกษาการอนุমানสาเหตุผลการศึกษาพบว่า 1) ความสำเร็จมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการอนุমানสาเหตุที่ปัจจัยภายในตัวบุคคล เช่น ความพยายาม ความสามารถ (Wolosin, Sherman and Till, 1973) 2) ความล้มเหลวมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการอนุমানสาเหตุที่ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล

(Wolosin et al., 1973) และ 3) กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการผัดวันประกันพรุ่งสูงจะมีการให้เหตุผลว่าเป็นเพราะตนเองขาดความรับผิดชอบ (Rahimi et al., 2016) ส่วนการวิจัยกึ่งทดลองเป็นการศึกษาผลของการฝึกก่อนนอนสาเหตุที่มีต่อตัวแปรตาม ผลการศึกษาพบว่า 1) การฝึกก่อนนอนสาเหตุที่ความพยายามส่งผลให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีขึ้น (ปิยวดี ชาญะนันท์, 2554; Sukariyah and Assaad, 2015) 2) การฝึกก่อนนอนสาเหตุที่ความพยายามส่งผลให้บุคคลมีทักษะการแก้ปัญหาที่ดีขึ้น (จิรนนท์ วงษ์มาก, 2553) 3) การฝึกก่อนนอนสาเหตุที่ความพยายามส่งผลให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองที่สูงขึ้น (Schunk, 1982; Jain, Bruce, Stellern and Srivastava, 2007) จากผลงานวิจัยข้างต้น การฝึกการนอนสาเหตุส่งผลให้ผู้ที่ได้รับการฝึกมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น และจากงานวิจัยของ Rakes และคณะ (2013) พบว่าการนอนสาเหตุที่ความพยายามเป็นตัวทำนายเชิงลบของการผัดวันประกันพรุ่ง ดังนั้นหากมีการฝึกการนอนสาเหตุที่ความพยายามกับผู้เรียนจึงน่าจะช่วยให้ผู้เรียนลดการผัดวันประกันพรุ่งได้ อันจะนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีขึ้น

หากนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสามารถลดการผัดวันประกันพรุ่งได้ ปัญหาในอนาคตมีแนวโน้มจะเกิดขึ้นได้ยาก และประสบความสำเร็จในชีวิต การทำกิจกรรมต่าง ๆ งานวิจัยการฝึกก่อนนอนสาเหตุที่ความพยายามที่มีต่อการผัดวันประกันพรุ่งยังมีอยู่จำกัด ในขณะที่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นต้องเตรียมตัวสำหรับการเข้าศึกษาต่อในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย การเสริมสร้างคุณลักษณะการไม่ผัดวันประกันพรุ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะสร้างให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียน และคุณลักษณะดังกล่าวจะส่งผลให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดี นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งเป็นเด็กอายุประมาณ 13-14 ปี เนื่องจากเด็กอายุ 12 ปีขึ้นไป มีการนอนสาเหตุที่คล้ายคลึงกับการนอนสาเหตุของผู้ใหญ่แล้ว (Wigfield, 1988) จึงนำไปสู่การศึกษาวิจัยเรื่อง ผลการฝึกก่อนนอนสาเหตุที่ความพยายามต่อการผัดวันประกันพรุ่งของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

คำถามการวิจัย

โปรแกรมการฝึกก่อนนอนสาเหตุที่ความพยายามจะสามารถลดการผัดวันประกันพรุ่งของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้หรือไม่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกก่อนนอนสาเหตุที่ความพยายามที่มีต่อการผัดวันประกันพรุ่งของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการฝึกก่อนนอนสาเหตุที่ความ

พยายามกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกอนุমানสาเหตุที่ความพยายาม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกอนุমানสาเหตุที่ความพยายามที่มีต่อการผัดวันประกันพรุ่งของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการฝึกอนุমানสาเหตุที่ความพยายาม ในระยะก่อนการทดลองระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

สมมติฐานในการวิจัย

1. ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการฝึกอนุমানสาเหตุที่ความพยายามจะมีผลคะแนนการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนน้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกอนุমানสาเหตุที่ความพยายาม

2. ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการฝึกอนุমানสาเหตุที่ความพยายามจะมีผลคะแนนการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนน้อยกว่าในระยะก่อนการทดลอง

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1 กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2560 จำนวน 112,073 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมวัดนายโรง สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 49 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 24 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 25 คน ด้วยวิธีการสุ่มแบบง่าย

3. ตัวแปรในการวิจัย

3.1 ตัวแปรต้น คือ การฝึกการอนุমানสาเหตุที่ความพยายาม

3.2 ตัวแปรตาม คือ การผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกการอนุমানสาเหตุที่ความพยายาม

2. แบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกอนุমানสาเหตุที่ความพยายาม หมายถึง ชุดกิจกรรมการฝึกการอนุমানสาเหตุที่ความพยายาม เพื่อลดการผัดวันประกันพรุ่งของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่พัฒนามาจากกรอบแนวคิดของทฤษฎีการอนุমানสาเหตุ ของ Weiner (1979) และทฤษฎีการเรียนรู้จากการสังเกต ของ Bandura (1969) และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องใช้วิธีการฝึกอนุমানสาเหตุที่ความพยายาม โดยการ 1. การให้ตัวแบบ และ 2. การให้ข้อมูลย้อนกลับ ใน 2 บริบท คือ เหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จและความล้มเหลว ใช้ระยะเวลาในการฝึกนาน 6 สัปดาห์ ประกอบด้วยกิจกรรม จำนวน 10 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที

2. การผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน หมายถึง การประวิงเวลาทำงานออกไปเรื่อย ๆ อย่างไม่เหมาะสมในเรื่องการเรียน ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ได้แก่ 1. สภาวะทางจิตวิทยา หมายถึง สภาวะอารมณ์และบุคลิกภาพที่นำไปสู่พฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง 2. การขาดวินัยในตนเอง หมายถึง การไม่เตือนและควบคุมตนเองให้ทำงานตามแผนที่วางไว้ จนต้องเลื่อนการทำงานออกไป อันเป็นผลให้บุคคลไม่สามารถทำงานได้สำเร็จ หรือเสร็จตามเวลาที่กำหนด นำไปสู่การเกิดความยุ่งยากแก่ตนเองในอนาคต 3. การใช้เวลาที่ไม่มีประสิทธิภาพ หมายถึง การใช้เวลากับการเข้าสังคม การปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ใช้เวลาทำงานอดิเรกอย่างการดูโทรทัศน์ ใช้โทรศัพท์ มากเกินจนล้มภาระที่ต้องรับผิดชอบตนเองและงาน เกิดความเสียหายของงาน และการเลือกทำงานที่บุคคลชอบก่อน แทนที่จะจัดลำดับการทำงานตามเหตุผลสมควร ทำให้บุคคลเลื่อนเวลาทำงานออกไป และ 4. การไม่ประมาณกำลังและความสามารถของตนเองก่อนรับงาน หมายถึง การไม่ประมาณกำลัง หรือความสามารถของตนเองก่อนจะรับภาระงานมาทำ เมื่อรับภาระงานจำนวนมากเกินไป บุคคลจะไม่สามารถทำงานเสร็จภายในเวลาที่กำหนด และเกิดพฤติกรรมเลื่อนกำหนดส่งงานออกไป การผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนในงานวิจัยนี้วัดได้จากแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนใช้มาตราส่วนการประเมินค่า (Rating Scale) ตามแบบลิเคิร์ต (Likert) โดยมีเกณฑ์ 6 ระดับ คือ 1 หมายถึง จริงน้อยที่สุด 2 หมายถึง จริงน้อย 3 หมายถึง จริงค่อนข้างน้อย 4 หมายถึง จริงค่อนข้างมาก 5 หมายถึง จริงมาก และ 6 หมายถึง จริงมากที่สุด มีจำนวนทั้งหมด 52 ข้อ องค์ประกอบของการวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนในงานวิจัยนี้พัฒนาจากงานวิจัยของ Solomon และ Rothblum (1984) Lay (1987) McCown, Johnson และ Petzel (1989) Tuckman (1991) Senral, Koestner และ Vallerand (1995) Rosário, Costa, Núñez, González-Pienda, Solano และ Valle (2009) Özer, Demir และ Ferrari (2009) และ Basco (2010)

3. นักเรียน หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จากโรงเรียนมัธยมวัดนายโรง กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้โปรแกรมการฝึกอนุমানสาเหตุที่ความพยายามเพื่อลดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
2. ได้แบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
3. ได้แนวทางในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมการฝึกอนุমানสาเหตุที่ความพยายามและการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอนุमानสาเหตุและการฝึกวันประกันพรั่ง แบ่งการนำเสนอออกเป็น 3 ตอน ดังต่อไปนี้ ตอนที่ 1 การอนุमानสาเหตุที่ความพยายาม ตอนที่ 2 การฝึกวันประกันพรั่งและตอนที่ 3 กรอบแนวคิดการวิจัย

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอนุमानสาเหตุที่ความพยายาม
 - 1.1. ความหมายของการอนุमानสาเหตุ
 - 1.2. ทฤษฎีการอนุमानสาเหตุ
 - 1.3. การฝึกการอนุमानสาเหตุที่ความพยายาม
 - 1.4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการอนุमानสาเหตุ
 - 1.4.1.งานวิจัยเชิงสำรวจ
 - 1.4.2.งานวิจัยกึ่งทดลอง
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกวันประกันพรั่ง
 - 2.1. ความหมายของการฝึกวันประกันพรั่ง
 - 2.2. แนวคิดทฤษฎีพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการฝึกวันประกันพรั่ง
 - 2.3. รูปแบบของการฝึกวันประกันพรั่ง
 - 2.4. องค์ประกอบของการฝึกวันประกันพรั่ง
 - 2.5. การวัดการฝึกวันประกันพรั่ง
 - 2.6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกวันประกันพรั่ง
3. กรอบแนวคิดการวิจัย

ตอนที่ 1 การอนุमानสาเหตุที่ความพยายาม

การอนุमानสาเหตุ คือ การให้เหตุผลของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคล ซึ่งรูปแบบของการให้เหตุผลนี้จะส่งผลต่อการรับรู้และความเข้าใจถึงสาเหตุของสิ่งต่าง ๆ อันจะส่งผลต่อการกระทำพฤติกรรมที่ตามมา เช่น เมื่อบุคคลประสบความสำเร็จ หรือพบความล้มเหลว บางคนเชื่อว่าเกิดจากการใช้ความพยายามมากน้อยแตกต่างกัน จึงเพิ่มความพยายามเพื่อจะประสบความสำเร็จ นั่นคือ การอนุमानสาเหตุที่ความพยายาม บางคนเชื่อว่าเกิดจากโชคชะตาหรือความสามารถ ทำให้ไม่เพิ่มความพยายามใด ๆ เพราะคิดว่าตนเองไม่สามารถจะเปลี่ยนแปลงอะไรได้อีก การอนุमानสาเหตุส่งผลต่อการรับรู้ของบุคคลและการเลือกทำพฤติกรรม มีงานวิจัยหลายเรื่องกล่าวว่าการอนุमानสาเหตุสามารถฝึกฝนได้ (Schunk, 1982; Carr and Borkowski, 1989; Ziegler and Heller, 2000; จีร์นันท์ วงษ์

มาก, 2553; ปิยวดี ฆายะนานนท์, 2554) หัวข้อต่อไปนี้เป็นกรอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับความหมายของการอนุมานสาเหตุ ทฤษฎีการอนุมานสาเหตุ และการฝึกอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม

1.1 ความหมายของการอนุมานสาเหตุ

เมื่อบุคคลประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการเรียนหรือการทำกิจกรรม บุคคลจะค้นหาและอนุมานสาเหตุที่ทำให้เกิดความสำเร็จหรือความล้มเหลว เพื่อให้ตนเองเข้าใจถึงสิ่งที่เกิดขึ้น นักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของการอนุมานสาเหตุไว้ ดังนี้

Heider (1958) เป็นนักจิตวิทยาคนแรกที่ศึกษาเรื่องการอนุมานสาเหตุ การอนุมานสาเหตุเป็นกระบวนการในการหาคำตอบเพื่ออธิบายถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น โดยเหตุผลที่ใช้ในการอธิบายพฤติกรรมของบุคคลสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ เหตุผลที่เกิดจากตนเอง และเหตุผลจากสภาพแวดล้อม เหตุผลจากภายในตนเอง (personal attributes) ได้แก่ การให้เหตุผลของความสำเร็จหรือความล้มเหลวที่เกิดจากความสามารถและความพยายามของตนเอง หรือเป็นเหตุผลจากสภาพแวดล้อม (environment attributes) ได้แก่ การให้เหตุผลของความสำเร็จหรือความล้มเหลวที่เกิดจากความยากง่ายของงานและโชคชะตา

Weiner (1979) ได้อธิบายว่าการอนุมานสาเหตุเป็นการค้นหาหรือการรับรู้สาเหตุของบุคคลเกี่ยวกับเหตุการณ์ หรือการกระทำว่าเหตุการณ์หรือการกระทำนั้นเกิดขึ้นเพราะอะไร โดยแต่ละบุคคลมีการอนุมานสาเหตุของเหตุการณ์หรือการกระทำแตกต่างกันออกไป ซึ่งจะส่งผลต่อพฤติกรรมในอนาคตของบุคคล (Weiner, 1986)

สรุปแล้ว การอนุมานสาเหตุ หมายถึง การค้นหาสาเหตุของผลลัพธ์ของสิ่งที่เกิดขึ้น โดยเหตุผลในการอธิบายผลลัพธ์แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ เหตุผลที่เกิดจากตัวบุคคลนั่นเอง และเหตุผลที่เกิดจากสภาพแวดล้อม การอนุมานสาเหตุมีหลักการดังรายละเอียดในหัวข้อดังต่อไปนี้

1.2 ทฤษฎีการอนุมานสาเหตุ

Weiner (1979) ได้อธิบายว่า การอนุมานสาเหตุมีหลักการ 3 ประการ คือ 1. ทุกคนต้องการทราบสาเหตุของพฤติกรรมของผู้อื่นที่มีอิทธิพลต่อตนเองและต่อสิ่งอื่น 2. การอนุมานสาเหตุ เป็นเรื่องของการหาเหตุผล ทั้งการหาเหตุผลจากตนเอง จากผู้อื่น หรือสิ่งแวดลอม และ 3. สาเหตุที่อนุมานล้วนมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลทั้งสิ้น ดังตัวอย่างต่อไปนี้

หลักการที่ 1 ทุกคนต้องการทราบสาเหตุของพฤติกรรมของผู้อื่นที่มีอิทธิพลต่อตนเองและต่อสิ่งอื่น หมายถึง บุคคลต้องการทราบว่าเพราะอะไรผู้อื่นถึงแสดงพฤติกรรมแบบนั้นต่อตนเอง ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลในอนาคตเช่น นักเรียนอยากทราบเหตุผลในการให้คะแนนของครูว่าครูมีเหตุผลอย่างไรในการให้คะแนน เพื่อจะได้ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง

หลักการที่ 2 การอนุมานสาเหตุ เป็นเรื่องของการหาเหตุผล ทั้งการหาเหตุผลจากตนเอง จากผู้อื่น หรือสิ่งแวดล้อม หมายถึง การหาสาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเกิดจากปัจจัยภายในตัวบุคคล หรือปัจจัยภายนอกตัวบุคคล ตัวอย่างเช่น เมื่อนักเรียนสงสัยว่าทำไมครูถึงคับข้องใจนักเรียน นักเรียนจึงเริ่มหาเหตุผลของสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเกิดจากสาเหตุอะไร ซึ่งนักเรียนแต่ละคนอาจมีการคิดเหตุผลได้หลากหลาย ทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกปัจจัยภายใน เช่น ตนเองไม่มีความรับผิดชอบไม่ส่งการบ้าน หรือปัจจัยภายนอก เช่น ครูมีอคติกับตนเอง เป็นต้น

หลักการที่ 3 สาเหตุที่อนุมานแล้วมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลทั้งสิ้น หมายความว่า บุคคลจะมีพฤติกรรมไปตามสาเหตุที่ตนเองได้อนุมาน ตัวอย่างเช่น บุคคลที่อนุมานสาเหตุของการสอบตกว่าเป็นเพราะพยายามไม่พอ ตนเองจะเพิ่มความพยายามในการเตรียมตัวสอบครั้งต่อไป ตนเองจะไม่สอบตกอีก เป็นต้น ถ้าครูชี้ให้นักเรียนเห็นความสำคัญของความพยายาม นักเรียนจะเรียนรู้และเชื่อว่าต้องใช้ความพยายาม จึงจะประสบความสำเร็จได้ ดังนั้น นักเรียนจะใช้ความพยายามทำงานให้เต็มที่เพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จ ในขณะที่ บุคคลที่อนุมานสาเหตุของการสอบตกว่าเป็นเพราะตนเองไม่เก่งหรือไม่มีความสามารถ ตนเองจะรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง น้อยใจ คับข้องใจที่ตนไม่เก่ง เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า การอนุมานสาเหตุมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยภายในบุคคล เช่น ความสามารถ ความพยายาม วิธีการ ความสนใจ เป็นต้น และปัจจัยภายนอกบุคคล เช่น สิ่งแวดล้อม ความยากของงาน โชคชะตา อิทธิพลของผู้สอน อิทธิพลของครอบครัว เป็นต้น หากบุคคลมีการอนุมานสาเหตุที่ปัจจัยภายในที่ตนเองสามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงได้ ก็จะทำให้บุคคลนั้นเชื่อว่าตนสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้จึงทำให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ดีขึ้นตรงกันข้าม หากบุคคลมีการอนุมานสาเหตุที่ปัจจัยภายนอกที่ตนเองไม่สามารถควบคุมได้ บุคคลนั้นจะเชื่อว่าตนเองไม่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองได้ จึงทำให้บุคคลปล่อยทุกสิ่งทุกอย่างไปตามยถากรรม

Weiner (1979) ได้ยกตัวอย่างการอนุมานสาเหตุของผลสัมฤทธิ์ในการทำงานออกเป็น 4 รูปแบบ (Weiner, 1986) คือ ความสามารถ ความพยายาม ความยากของงานและโชคชะตา นอกจากนี้ ไวเยเนอร์ได้แบ่งคุณสมบัติของสาเหตุต่าง ๆ ออกเป็น 3 มิติ คือ มิติตำแหน่งของสาเหตุ (Locus of Causality) สามารถแบ่งออกเป็น สาเหตุที่มาจากภายในตัวบุคคล และ สาเหตุที่มาจากภายนอกตัวบุคคล ต่อมา คือ มิติความคงที่ของสาเหตุ (Stability of Causality) ซึ่งแบ่งออกเป็น สาเหตุที่คงที่ และ สาเหตุที่ไม่คงที่ สุดท้าย คือ มิติความสามารถในการควบคุมสาเหตุ (Control of liability of Causality) สามารถแบ่งออกเป็น สาเหตุที่ควบคุมได้ และ สาเหตุที่ไม่สามารถควบคุมได้

ดังนั้น การอนุมานสาเหตุในแต่ละครั้งจึงประกอบไปด้วยหลายมิติ (Weiner, 1986) นำเสนอตัวอย่างในตาราง 1

ตาราง 1 ตัวอย่างความสัมพันธ์ระหว่างการอนุมานสาเหตุกับมิติด้านคุณสมบัติของสาเหตุ

สาเหตุ	มิติ (Dimension)		
	ตำแหน่งของสาเหตุ (Locus of Causality)	ความคงที่ของสาเหตุ (Stability of Causality)	วิสัยในการควบคุม สาเหตุ (Control of liability of Causality)
ความสามารถ	ภายใน	คงที่	ควบคุมไม่ได้
ความพยายาม	ภายใน	ไม่คงที่	ควบคุมได้
ความยากง่ายของงาน	ภายนอก	คงที่	ควบคุมไม่ได้
โชคชะตา	ภายนอก	ไม่คงที่	ควบคุมไม่ได้

จากตารางข้างต้น ความสามารถเป็นสาเหตุที่มาจากภายในบุคคล เป็นสาเหตุคงที่ และไม่สามารถควบคุมได้เพราะ ความสามารถเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ยากหากบุคคลไม่ใช้ความพยายามในการพัฒนาเพียงพอ ส่วนความพยายามเป็นสาเหตุที่มาจากภายในบุคคล บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงและควบคุมได้ด้วยตนเอง ความยากง่ายของงานเป็นสาเหตุที่มาจากสิ่งรอบข้าง บุคคลไม่สามารถเปลี่ยนแปลงและควบคุมได้ โชคชะตาเป็นสาเหตุที่มาจากสิ่งรอบข้าง เปลี่ยนแปลงได้ แต่บุคคลไม่สามารถควบคุมได้ สาเหตุทั้งสี่อย่างส่งผลต่อพฤติกรรมการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนที่ต่างกันไป สอดคล้องกับงานวิจัยของ Özer และ Akgun (2015) ที่พบว่า การอนุมานสาเหตุในรูปแบบต่างๆ ส่งผลต่อพฤติกรรมการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนที่ต่างกัน

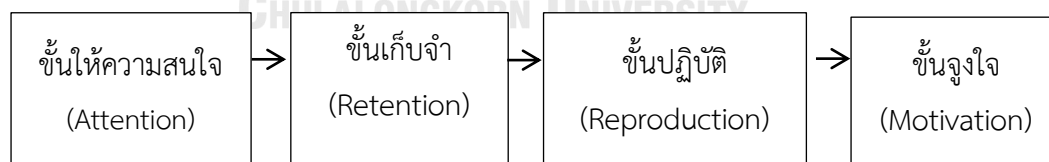
จากงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า การอนุมานสาเหตุมีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Schunk, 1989) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Weiner and Kulka, 1970) การผัดวันประกันพรุ่ง (Rahimi et al., 2016) และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน (Marsh, 1984) การอนุมานสาเหตุเป็นคุณลักษณะที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้และไม่คงที่ (กนกวรรณ จันทร์ไตร, 2541, 2) หากบุคคลมีการอนุมานสาเหตุของความล้มเหลวว่าเกิดจากตนไม่มีความสามารถด้านการเรียนรู้ บุคคลนั้นก็ไม่ได้เพิ่มความพยายาม และหากล้มเหลวเรื่อยไป พร้อมอนุมานสาเหตุเช่นนี้ต่อไป ก็จะเกิดภาวะความสิ้นหวัง อันเกิดจากการเรียนรู้ (Learned Helplessness) ในที่สุด (สุรางค์ ไคว์ตระกูล, 2553) นอกจากนี้ การอนุมานสาเหตุในมิติทั้ง 3 มิติยังส่งผลทางจิตวิทยา และผลทางจิตวิทยาส่งผลต่อพฤติกรรมภายนอกด้วย ดังนั้น การฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามน่าจะช่วยให้บุคคลเชื่อว่าการใช้ความพยายามจะทำให้สามารถเอาชนะอุปสรรคและควบคุมตนเองให้ใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.3 การฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม

งานวิจัยจำนวนมากพบว่าการอนุมานสาเหตุสามารถฝึกฝนได้ (Ziegler and Heller, 2000; Miserandino, 1998; Jain, Bruce, Steller and Srivastava, 2007; Cooper, 2015; Sukariyaha and Assaad, 2015) งานวิจัยเหล่านี้ได้ศึกษาเรื่องการฝึกอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม โดยใช้ทฤษฎีปัญญาสังคมเป็นทฤษฎีพื้นฐาน ทฤษฎีปัญญาสังคมเป็นทฤษฎีที่อธิบายพฤติกรรมว่าเกิดขึ้นจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมอย่างซับซ้อน (Bandura, 1969) ทฤษฎีนี้ให้ความสำคัญต่อการปรับพฤติกรรมทั้งภายใน และภายนอก ทฤษฎีปัญญาสังคมประกอบไปด้วยหลักการสำคัญ 3 ประการดังนี้

1. กระบวนการเรียนรู้ต้องอาศัยทั้งกระบวนการทางปัญญา และทักษะการตัดสินใจของบุคคล
2. การเรียนรู้เป็นความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ 3 ประการ ได้แก่ 1) บุคคล 2) สิ่งแวดล้อม และ 3) พฤติกรรม ซึ่งองค์ประกอบทั้งหมดมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน
3. ผลของการเรียนรู้กับการแสดงออกอาจมีความแตกต่างกัน แม้บุคคลเกิดการเรียนรู้แล้ว บุคคลอาจไม่มีการแสดงออกก็ได้ ตัวอย่างเช่น เรื่อง ผลของการกระทำ หากผลของการกระทำเป็นด้านบวก เมื่อเรียนรู้แล้วจะเกิดการแสดงพฤติกรรมเลียนแบบ แต่หากเป็นผลการกระทำด้านลบ อาจมีการเรียนรู้แต่ไม่มีการเลียนแบบ

จากทฤษฎีปัญญาสังคมของ Bandura จุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ คือ การสังเกต (Observation) หัวใจสำคัญของทฤษฎีคือ การเรียนรู้ผ่านการสังเกต มีตัวแปรสำคัญ คือ บุคคลผู้สังเกตตัวแบบ ทั้งเรื่องบุคลิกภาพของผู้สังเกต ประสบการณ์และการเรียนรู้ของผู้สังเกต และวิธีการเสริมแรงเมื่อเกิดการเรียนรู้จากตัวแบบแก่ผู้สังเกตดังแผนภาพ 1



แผนภาพ 1 กระบวนการการเรียนรู้ผ่านการสังเกตของ Bandura

จากแผนภาพ 1 กระบวนการการเรียนรู้ผ่านการสังเกตเริ่มต้นจากขั้นให้ความสนใจ บุคคลให้ความสนใจในสิ่งที่อยู่ตรงหน้า จากนั้นเป็นขั้นเก็บจำ บุคคลจะจดจำพฤติกรรมของตัวแบบ ขั้นปฏิบัติเป็นการทำพฤติกรรมตามตัวแบบ เมื่อปฏิบัติแล้ว การเสริมแรงที่บุคคลได้รับ เช่น รางวัล คำชม เปี้ย อรรถกร จะส่งผลในการจูงใจให้บุคคลจะทำหรือไม่ทำพฤติกรรมต่อไปในอนาคต ซึ่งอยู่ในขั้นจูงใจ

นอกจากนี้ การฝึกอนุมานสาเหตุเป็นวิธีหนึ่งในการปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Försterling, 1980) ซึ่ง Weiner (1986) ได้อธิบายแนวคิดการอนุมานสาเหตุในเรื่องผลสัมฤทธิ์กับความคาดหวังใน

ผลการกระทำในอนาคตว่าเป็นทิศทางของการคาดหวังภายหลังได้รับผลการกระทำเกิดขึ้นจากการรับรู้ความคงที่ของสาเหตุโดยเมื่อบุคคลรับรู้สาเหตุของผลการกระทำที่เกิดขึ้นเป็นสาเหตุคงที่ บุคคลจะเกิดความคาดหวังถึงผลของการกระทำในอนาคตว่าจะเกิดขึ้นเหมือนเดิม คือ เมื่อได้รับความสำเร็จก่อให้เกิดความคาดหวังในอนาคตว่าจะได้รับความสำเร็จอีกครั้ง เช่นเดียวกับความล้มเหลว เมื่อเกิดความล้มเหลว บุคคลเกิดความคาดหวังว่าจะเกิดความล้มเหลวอีก ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลรับรู้สาเหตุของผลการกระทำที่เกิดขึ้นเป็นสาเหตุไม่คงที่ การคาดหวังผลการกระทำในอนาคตเป็นสาเหตุไม่แน่นอน บุคคลอาจไม่ได้คาดหวังว่าผลเช่นเดิมจะเกิดขึ้นอีก การได้รับความสำเร็จอาจไม่ทำให้บุคคลเกิดความคาดหวังในความสำเร็จเพิ่มขึ้น หรือความล้มเหลวจะไม่ทำให้เกิดความคาดหวังความสำเร็จในอนาคตลดลง (Weiner, 1979) การเรียนรู้จากความสำเร็จหรือความล้มเหลวซึ่งหลักการทั่วไปเกี่ยวกับการอนุมานสาเหตุของ Weiner (1986) สรุปได้ดังนี้

1. ถ้าบุคคลอนุมานสาเหตุผลการกระทำไปยังสาเหตุที่มีความคงที่และควบคุมไม่ได้ บุคคลจะไม่เปลี่ยนแปลง หรือพัฒนาอะไรเลย หมายความว่า บุคคลจะไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือปล่อยทุกสิ่งไปตามยถากรรม เพราะเข้าใจว่าตนเองไม่สามารถควบคุมปัจจัยนั้นได้ เช่น นักเรียนคนหนึ่งสอบวิชาวิทยาศาสตร์ผ่าน และเชื่อว่าเป็นเพราะความสามารถของเขา เขาจึงคิดว่าเขาจะสามารถสอบผ่านวิชาวิทยาศาสตร์ได้โดยไม่ต้องเพิ่มความพยายามใดๆ ซึ่งความสามารถเป็นปัจจัยที่คงที่และไม่สามารถควบคุมได้ ดังนั้น เขาจึงใช้แต่ความสามารถที่มี และไม่เพิ่มความพยายามให้สูงขึ้น

2. ถ้าบุคคลอนุมานสาเหตุผลการกระทำไปยังสาเหตุที่ไม่คงที่และควบคุมได้ บุคคลจะมีความคาดหวังว่าในอนาคตเขาจะพบความก้าวหน้า และจะพยายามเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาทุกสิ่งให้ดีขึ้น เช่น นักเรียนคนหนึ่งสอบวิชาคณิตศาสตร์ไม่ผ่านเพราะใช้ความพยายามไม่เพียงพอ เขาเชื่อว่าความสำเร็จเกิดจากความพยายามซึ่งเป็นปัจจัยที่บุคคลสามารถควบคุมได้และไม่คงที่ ดังนั้น ในการสอบครั้งต่อไป เขาจึงเพิ่มความพยายามในการเรียนคณิตศาสตร์มากขึ้นจนสอบวิชานี้ผ่านในที่สุด เป็นต้น

มีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการอนุมานสาเหตุจากความสำเร็จหรือความล้มเหลว (Friez, 1976; Lefcourt, 1976; Weiner 1979) พบว่าการอนุมานสาเหตุความสำเร็จที่ความสามารถหรือความพยายามมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จหรือความล้มเหลวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอนุมานสาเหตุที่ความพยายามตั้งแต่ 1982 ถึง 2016 (Schunk, 1982; Zoeller, 1983; Carr and Borkowski, 1989; Miserandino, 1998; Ziegler and Heller, 2000; Jain, Bruce, Stellern and Srivastava, 2007; Berkeley, Mastropieri and Scruggs, 2011; Hamm, Perry, Clifton, Chipperfield and Boese, 2014; Cooper, 2015; Sukariyaha and Assaad, 2015; Chodkiewicz and Boyle, 2016; วลัยพร บงกชปรีชาพาณิชย์, 2534; จีรนนท์ วงษ์มาก, 2553; ปิยวดี ชาญนานนท์, 2554) พบว่าแต่ละงานวิจัย

มีวิธีการและระยะเวลาฝึกอนุमानสาเหตุที่แตกต่างกัน ดังรายละเอียดในตารางที่ 2 และวิธีการในการฝึกอนุमानสาเหตุที่สังเคราะห์ได้จากงานวิจัยเหล่านี้มี 2 วิธีได้แก่ 1. การให้ตัวแบบ และ 2. การให้ข้อมูลย้อนกลับดังในตาราง 2.2

กลุ่มตัวอย่างจากงานวิจัยส่วนใหญ่เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย อย่างงานวิจัยของจිරนนท์ วงษ์มาก (2553) ที่ฝึกเรื่องการอนุमानสาเหตุที่ความพยายามเพื่อเพิ่มทักษะการแก้ไขปัญหาของนักเรียน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร งานวิจัยของปิยวดี ฆายะนายนนท์ (2554) ที่ฝึกเรื่องการอนุमानสาเหตุที่ความพยายามตามหลักพระพุทธศาสนา กับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

จำนวนของกลุ่มตัวอย่างจากงานวิจัยส่วนใหญ่ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 40-50 คน เช่น ในงานวิจัยของ Schunk (1982) ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน จำนวน 40 คน ในงานวิจัยของ Sukariyaha และ Assaad (2015) ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 44 คน ในงานวิจัยของ Chodkiewicz และ Boyle (2016) ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน เป็นต้น

ระยะเวลาในการฝึกอนุमानสาเหตุที่ความพยายามจากงานวิจัยส่วนใหญ่ใช้เวลาประมาณ 1 เดือน หรือ 4 สัปดาห์ แต่ละสัปดาห์ทำการฝึกอนุमानสาเหตุประมาณ 2-3 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เพื่อไม่ให้นักเรียนรู้สึกเพลีย ใช้เวลาเรียนนานเกินไป เช่น งานวิจัยของจिरนนท์ วงษ์มาก (2553) ใช้การฝึกทั้งสิ้น 11 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที เป็นเวลาหนึ่งเดือน หรืองานวิจัยของวลัยพร บงกชปริชาพาณิช (2534) มีการฝึกอนุमानสาเหตุ 12 ครั้ง เป็นเวลา 1 เดือน กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 แต่ละครั้งใช้ระยะเวลาในการฝึก 50 นาที หรือ งานวิจัยของ Sukariyaha และ Assaad (2015) ใช้เวลาในการฝึกอนุमानสาเหตุ 4 สัปดาห์ ในการฝึกแต่ละครั้ง ผู้วิจัยส่วนมากใช้เวลา 45-50 นาทีในการฝึก เป็นต้น

ในด้านเนื้อหาของการฝึก มีทั้งการฝึกที่อิงสาระวิชา เช่น วิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ในงานวิจัยของ Schunk (1982) และ Sukariyaha and Assaad (2015) วิชาพลศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ในงานวิจัยของ Miserandino (1998) หรือมีเนื้อหาที่อิสระ เช่น งานวิจัยของ Zoeller (1983) ที่ฝึกการอนุमानสาเหตุที่ความพยายามกับทักษะการปฏิบัติงานในภาพรวมของผู้ใหญ่ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา (Zoeller, 1983) หรืองานวิจัยของ Hamm, Perry, Clifton, Chipperfield และ Boese (2014) ที่ฝึกการอนุमानสาเหตุเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตของผู้ใหญ่ เป็นต้น เมื่อเปรียบเทียบการฝึกอนุमानสาเหตุที่ความพยายามของนักเรียนต่างวัย จะเห็นได้ว่าแตกต่างกันทั้งเรื่องการเรียนรู้การอนุमानสาเหตุของนักเรียนแต่ละวัย นักเรียนมัธยมศึกษาเป็นต้นไปจะสามารถเข้าใจหลักการนั้นผ่านตัวอย่างนามธรรมได้ ส่วนเนื้อหา สถานการณ์ที่ใช้ในการสอดแทรกการฝึกอนุमानสาเหตุกับนักเรียนแต่ละวัยก็แตกต่างกัน นักเรียนมัศึกษานำเน้นการใช้ทั้งทักษะชีวิต

ทั้งเนื้อหาวิชา ส่วนเนื้อหาของการฝึกอนุমানสาเหตุของผู้ใหญ่ไม่เน้นสาระวิชา แต่เน้นทักษะชีวิตหรือ
ทักษะการทำงานแทน

งานวิจัยที่ศึกษาทั้งหลายมีตัวแปรตาม กรอบแนวคิด วิธีการฝึกอนุমানสาเหตุ จำนวนคนใน
กลุ่มตัวอย่าง และระยะเวลาฝึกอนุমানสาเหตุที่แตกต่างกัน ดังรายละเอียดในตาราง 2 ถึง 10



ตาราง 2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอนุमानสาเหตุที่ความพยายาม

ชื่อผู้วิจัย (ปี)	ตัวแปรตาม	ขั้นตอนฝึก	รายละเอียดของขั้นตอนฝึก	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลาฝึก
Schunk (1982)	การรับรู้ความสามารถของตนเอง	การให้ข้อมูลย้อนกลับ	ในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ นักเรียนทำแบบฝึกหัด และหลังจากทำแบบฝึกหัดเสร็จ ครูเฉลยแบบฝึกหัดและให้ข้อมูลย้อนกลับแก่นักเรียนว่าใช้ความพยายามมากน้อยเท่าไรแก่กลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับข้อมูลย้อนกลับที่ความพยายาม	นักเรียนระดับประถมศึกษา 7 ถึง 10 ปี จำนวน 40 คน	1 เดือน ใช้เวลาฝึกครั้งละ 50 นาที

ตาราง 3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอนุमानสาเหตุที่ความพยายาม (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย (ปี)	ตัวแปรตาม	ขั้นตอนฝึก	รายละเอียดของขั้นตอนฝึก	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลาฝึก
Ziegler และ Heller (2000)	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาที่เลือก	การให้ข้อมูลย้อนกลับที่ความพยายาม	ให้ข้อมูลย้อนกลับทั้งปากเปล่าและลายลักษณ์อักษรแก่นักเรียน	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเกรด 8 เทศหญิงทั้งหมด จำนวน 164 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในประเทศเยอรมนี	10 สัปดาห์ ใช้ระยะเวลาฝึก 25 ครั้ง ครั้งละ 55 นาที
Carr และ Borkowski (1989)	ผลสัมฤทธิ์ทางการอ่านของนักเรียนที่มีผลการเรียนในระดับต่ำ	การให้ตัวแบบ	การให้ตัวแบบแก่นักเรียนเรื่องกลวิธี การอ่านและการใช้ความพยายาม	นักเรียนประถมศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ในการอ่านระดับต่ำ	6 ครั้ง แต่ละครั้งทำการฝึกนาน 90 นาที รวมทั้งสิ้น 540 นาที

ตาราง 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีกอนูมานสาเหตุที่ความพยายาม (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย (ปี)	ตัวแปรตาม	ขั้นตอนฝึก	รายละเอียดของ ขั้นตอนฝึก	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลาฝึก
Miserandino (1998)	ความสิ้นหวังอันเกิดจากการเรียนรู้ และการตั้งเป้าหมายที่มุ่งความเชี่ยวชาญ	ขั้นการให้ข้อมูลย้อนกลับ	ในกลุ่มทดลอง ครูให้ข้อมูลย้อนกลับแก่นักเรียนตลอดการฝึก กลุ่มควบคุม ครูให้ข้อมูลย้อนกลับเฉพาะท้ายคาบ	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพศชาย ทั้งหมดจำนวน 11 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในประเทศสหรัฐอเมริกา	4 สัปดาห์ ใช้การฝึกจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที
Zoeller (1983)	ทักษะการปฏิบัติงานในภาพรวมของผู้ใหญ่ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา	กิจกรรมการฝึกทักษะกลุ่มตัวอย่าง การให้ข้อมูลย้อนกลับที่ความพยายาม	กลุ่มตัวอย่างฝึกทักษะโดยรวมจำนวน 6 ครั้ง -การใช้เวลาฝึกครั้งละ 5 ถึง 15 นาที การให้ข้อมูลย้อนกลับก่อน-หลังความผิดพลาดที่ความพยายาม	ผู้ใหญ่ปัญญาอ่อนจำนวน 80 คน มาจากศูนย์ฝึกอบรมคนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ในประเทศสหรัฐอเมริกา	2 สัปดาห์ ครั้งละ 5 ถึง 15 นาที

ตาราง 5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอนุमानสาเหตุที่ความพยายาม (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย (ปี)	ตัวแปรตาม	ขั้นตอนฝึก	รายละเอียดของขั้นตอนฝึก	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลาฝึก
Jain, Bruce, Stellern และ Srivastava (2007)	การรับรู้ -ความสามารถของ ตนเองของเพศชาย และหญิง	การให้ข้อมูล ย้อนกลับที่ความ ความพยายามและ ความสามารถ	การให้ข้อมูล ย้อนกลับแก่นักเรียน ในรูปแบบทั้ง 4 แบบ คือ มุ่งความพยายาม, มุ่งความสามารถ, มุ่ง ความพยายามและ ความสามารถ และ ไม่ให้ข้อมูลใดๆ	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา เกรด 8 เพศชายและ เพศหญิงในประเทศ อินเดีย จำนวนทั้งสิ้น 192 คน แบ่งเป็นกลุ่ม ทดลองและกลุ่ม ควบคุม อย่างละ 96 คน	4 สัปดาห์ ใช้เวลาฝึก นาน 400 นาที ครึ่ง ละ 50 นาที
Berkeley, Mastropieri และ Scruggs (2011)	-คะแนนทักษะการ อ่าน -การตระหนักรู้เรื่อง กลวิธีการเข้าใจเชิง อภิมาน -การอนุमानสาเหตุ เกี่ยวกับกรอ่าน	การให้ตัวแบบ	การฝึกอนุमानสาเหตุ ที่ความพยายาม ต่อเนื่องจากการสอน เนื้อหา การฝึก อนุमानสาเหตุใช้เวลา 10 นาที ด้วยการให้ ตัวแบบ	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้น และ มัธยมศึกษาตอนปลาย ในประเทศ สหรัฐอเมริกา จำนวน 59 คน	4 สัปดาห์ รวม 360 นาที

ตาราง 6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอนุमानสาเหตุที่ความพยายาม (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย (ปี)	ตัวแปรตาม	ขั้นตอนฝึก	รายละเอียดของขั้นตอนฝึก	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลาฝึก
Hamm, Perry, Clifton, Chipperfield และ Boese (2014)	-รูปแบบการอนุमानสาเหตุที่เปลี่ยนไป -อารมณ์เนื่องจากการอนุमानสาเหตุ -คะแนนแรงจูงใจภายใน	การศึกษากฎอย่างของการอนุमानสาเหตุส่วนบุคคล	นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่เรียนวิชาจิตวิทยาพื้นฐาน จำนวน 324 คน	นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่เรียนวิชาจิตวิทยาพื้นฐาน จำนวน 324 คน	7 เดือน ใช้เวลาฝึก 6 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที
Cooper (2015)	-การอนุमानสาเหตุที่ความพยายาม -การมีส่วนร่วมในการเรียน	การให้ข้อมูลย้อนกลับ	เมื่อนักเรียนเรียนและทำแบบฝึกหัดวิชาคณิตศาสตร์เสร็จแล้ว ครูจะใช้ให้นักเรียนเห็นว่าความสำเร็จหรือความสำเร็จเหลือในการทำแบบฝึกหัดที่คิดจากการใช้ความพยายามสูงได้อย่างไร	นักเรียนในโรงเรียนทางเลือกของเมืองมินนิโซตา ประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 41 คน	9 วัน วันละ 50 นาที

ตาราง 7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมทางปัญญา (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย (ปี)	ตัวแปรตาม	ขั้นตอนฝึก	รายละเอียดของขั้นตอนฝึก	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลาฝึก
Chodkiewicz และ Boyle (2016)	ประสบการณ์การเรียนรู้เชิงบวก และ ผลสัมฤทธิ์ของนักเรียน	การให้ตัวอย่าง	ครูนำเสนอตัวอย่างจากบทเรียนให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย	เด็กอายุ 10-12 ปีในประเทศออสเตรเลีย จำนวน 50 คน	ใช้ระยะเวลาทั้งหมด 8 ครั้ง ประมาณ 8 ชั่วโมง ใช้เวลา 2 เดือน
		การให้ข้อมูล ย้อนกลับภายใต้ บริบทความสัมพันธ์	นักเรียนทำกิจกรรม เมื่อทำเกี่ยวกับหลักการคิดบวกเมื่อพบความสัมพันธ์แล้ว พยายามกับความคิดที่พึงประสงค์พร้อมรับข้อมูลย้อนกลับจากครู	ประกอบไปด้วยนักเรียนเกรด 5 และเกรด 6	

ตาราง 8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอนุमानสาเหตุจากความพยายาม (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย (ปี)	ตัวแปรตาม	ขั้นตอนฝึก	รายละเอียดของขั้นตอนฝึก	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลาฝึก
Sukariyaha และ Assaad (2015)	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียน	การให้ข้อมูลย้อนกลับที่ความพยายาม	ระหว่างนักเรียนที่แบบฝึกที่ศึกษา คณิตศาสตร์ ครูจะให้ข้อมูลย้อนกลับแก่นักเรียนว่าความผิดพลาด หรือความสำเร็จในการตอบข้อปัญหา มาจากการใช้ความพยายามสูงหรือต่ำอย่างไร	นักเรียนระดับเกรด 10 และเกรด 11 ของประเทศอิหร่าน จำนวน 44 คน (กลุ่มทดลอง 22 คน และกลุ่มควบคุม 22 คน)	4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 60 นาที

ตาราง 9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบนสถานศึกษาที่ความพยายาม (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย (ปี)	ตัวแปรตาม	ขั้นตอนฝึก	รายละเอียดของขั้นตอนฝึก	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลาฝึก
วลัยพร บงกชปรีชา พานิช (2534)	ความถูกต้องในการทำแบบฝึกหัดและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ	การฝึกจนจบก่อน-หลังทำแบบฝึกหัด 3 นาที	การฝึกจนจบก่อน-หลังทำแบบฝึกหัด 3 นาที	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 20 คน ที่จังหวัดสิงห์บุรี	12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที
จิรฉัตร วงษ์มาก (2553)	ทักษะการแก้ปัญหา	การให้ตัวแบบ	ครูให้นักเรียนดูบุคคลตัวอย่างเกี่ยวกับความพยายามและให้นักเรียนสังเกตว่าทำไมพวกเขาประสบความสำเร็จ	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชลประทานอนุเคราะห์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 75 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม อย่างละ 25 คน	3 สัปดาห์ ๆ ละ 4 ครั้ง ใช้เวลาในการฝึก 11 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที

ตาราง 10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอนุमानสาเหตุที่ความพยายาม (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย (ปี)	ตัวแปรตาม	ขั้นตอนฝึก	รายละเอียดของขั้นตอนฝึก	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลาฝึก
ปิยวดี ฉายชนานนท์ (2554)	ความกังวลในวิชาคณิตศาสตร์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6	การให้ข้อมูลย้อนกลับ	หลังสอนเนื้อหาเสร็จแล้ว ครูจะชี้แจงว่านักเรียนใช้ความพยายามมากน้อยเท่าไร	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนวัดบึงมะนาวจำนวน 50 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม อย่างละ 25 คน	1 เดือน ใช้ระยะเวลาในการฝึก 10 ครั้ง ครึ่ง 60 นาที

จากการสังเคราะห์งานวิจัยที่ผ่านมา มีวิธีการที่ใช้ในการฝึกอนุমানสาเหตุที่ความพยายาม 2 วิธี ได้แก่ 1. การให้ตัวแบบ และ 2.การให้ข้อมูลย้อนกลับ ดังผลการสังเคราะห์ในตาราง 11

ตาราง 11 ตารางสังเคราะห์วิธีการฝึกการอนุমানสาเหตุที่ความพยายาม

ผู้วิจัย (ปี)	การให้ตัวแบบ	การให้ข้อมูลย้อนกลับ
Schunk (1982)		✓
Ziegler และ Heller (2000)		✓
Carr และ Borkowski (1989)	✓	
Miserandino (1998)		✓
Zoeller (1983)		✓
Jain, Bruce, Stellern และ Srivastava (2007)		✓
Berkeley, Mastropieri และ Scruggs (2011)	✓	
Hamm, Perry, Clifton, Chipperfield และ Boese (2014)	✓	
Chodkiewicz และ Boyle (2016)	✓	✓
Cooper (2015)		✓
Sukariyaha และ Assaad (2015)		✓
วลัยพร บงกชปรีชาพาณิช (2534)	✓	
จිරนนท์ วงษ์มาก (2553)	✓	✓
ปิยวดี ฆายะนานนท์ (2554)	✓	✓

จากตาราง 11 ผู้วิจัยได้สังเคราะห์หลักการของวิธีการฝึกการอนุমানสาเหตุที่ใช้ในงานวิจัยต่าง ๆ ดังนี้

การให้ตัวแบบ เป็นการให้บุคคลได้ดูตัวแบบทั้งที่เป็นบุคคล และไม่ใช่มนุษย์ในเรื่องความพยายาม ความเพียรจากสื่อต่าง ๆ เช่น วิดีทัศน์ ฯลฯ ตัวแบบจะมีทั้งที่การอนุমানสาเหตุที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม เพื่อให้บุคคลได้เปรียบเทียบความแตกต่างและ เมื่อครูชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของความพยายาม บุคคลจะหันมาอนุমানสาเหตุไปที่ความพยายามมากขึ้นโดยมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้จากการสังเกตของ Bandura (1969) (Carr and Borkowski, 1989; Berkeley, Mastropieri and Scruggs, 2011; Hamm, Perry, Clifton, Chipperfield and Boese, 2014; Chodkiewicz and Boyle, 2016; วลัยพร บงกชปรีชาพาณิช, 2534; จิรนันท์ วงษ์มาก, 2553)

การให้ข้อมูลย้อนกลับ เป็นกลวิธีการฝึกอนุমানสาเหตุไปที่ความพยายามวิธีหนึ่งที่ทำให้ทั้งทางคำพูดและตัวอักษรภายใต้บริบทของการแสดงทักษะหรือผลสัมฤทธิ์วิชาการ บุคคลที่ได้รับข้อมูลย้อนกลับจะทราบว่าการประสบความสำเร็จเกิดจากความพยายาม การล้มเหลวเกิดจากการขาดความพยายาม เพื่อเปลี่ยนให้บุคคลมาอนุমানสาเหตุที่ความพยายามมากขึ้น (Schunk, 1982; Ziegler and Heller, 2000; Miserandino, 1998; Zoeller, 1983; Jain, Bruce, Stellern and Srivastava, 2007; Chodkiewicz and Boyle, 2016; Cooper, 2015; Sukariyaha and Assaad, 2015; ปิยวดี ฆายะนันทน์, 2554) นอกจากนี้ Ryan และ Deci (2000) ได้เสนอแนะว่าวิธีการให้ข้อมูลย้อนกลับสามารถใช้ได้หลายวิธี เช่น การสะท้อนกลับ การให้ข้อเสนอแนะ คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกแบบไม่ควบคุม เป็นต้น หลังจากได้รับข้อมูลย้อนกลับ นักเรียนจะอภิปรายในชั้นเรียนว่าได้เรียนรู้จากข้อมูลย้อนกลับ

นอกจากนี้ ยังมีวิธีการฝึกอนุমানสาเหตุของกลุ่มพฤติกรรมนิยมมาช่วย นั่นคือ การเสริมแรง (Skinner, 1990) ที่เป็นการให้รางวัลแก่นักเรียนเมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เพื่อเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้ถาวรมากขึ้น (Carr and Borkowski, 1989; วลัยพร บงกชปรีชาพาณิช, 2534; จีรนนท์ วงษ์มาก, 2553) วิธีการเสริมแรงแบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1. การเสริมแรงภายนอก ซึ่งแบ่งย่อยได้อีก 4 ประเภท คือ การให้ตัวเสริมแรงที่เป็นสิ่งของ ตัวเสริมแรงที่เป็นเบี้ยอรรถกร ตัวเสริมแรงทางสังคม และตัวเสริมแรงที่เป็นกิจกรรม และ 2. การเสริมแรงภายในบุคคล ซึ่งครอบคลุมความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ เช่น ความสุข ความภูมิใจ ความสนุก เป็นต้น วิธีการนี้เป็นที่นิยมของนักจิตวิทยาในกลุ่มพฤติกรรมนิยมในการปรับพฤติกรรม (Rimm and Masters, 1979)

โดยสรุป ในการฝึกการอนุমানสาเหตุ ครูสามารถให้ตัวแบบเรื่องความพยายามแก่นักเรียน เช่น การ์ตูน ภาพยนตร์ บุคคลตัวอย่าง ฯลฯ หลังจากนั้นครูจึงให้ข้อมูลย้อนกลับแก่นักเรียนที่ได้ใช้ความพยายามจากการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชั้นเรียน หลังจากนั้นครูจึงเสริมแรงนักเรียนที่ใช้ความพยายาม เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะใช้ความพยายามต่อไป ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้จึงเน้นวิธีการการสังเกตตัวแบบ และการให้ข้อมูลย้อนกลับ และสามารถสอดแทรกการเสริมแรงพฤติกรรมของนักเรียนในทุกครั้งของกิจกรรมการฝึก

1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการอนุমানสาเหตุ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอนุমানสาเหตุ ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยในประเทศและต่างประเทศ แบ่งตามประเภทของงานวิจัย โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.4.1 งานวิจัยเชิงสำรวจ

กนกวรรณ จันทร์ไตร (2541) ได้วิเคราะห์การอนุমানสาเหตุของความสำเร็จและความล้มเหลวในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างประกอบไปด้วยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 1,435 คน สุ่มจากโรงเรียนมัธยมศึกษาทั่วประเทศ ตัวแปรต้น

คือ ระดับชั้นเรียน สถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัว ถิ่นที่อยู่ เพศ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ความวิตกกังวล และ การเห็นคุณค่าในตนเอง ตัวแปรตาม คือ การอนุมานสาเหตุของความสำเร็จและความล้มเหลวซึ่งแบ่งได้เป็น 16 ด้าน เช่น ความสำเร็จในการเรียนจากการมีโชค จากการช่วยเหลือของผู้อื่น จากความง่ายของงาน จากการไม่มีอคติจากครู จากอารมณ์ดี จากความพยายามชั่วขณะ จากความสามารถ จากความพยายามถาวร เป็นต้น รวบรวมข้อมูลด้วยวิธีให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดการอนุมานสาเหตุของความสำเร็จและความล้มเหลว วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่า t-test และ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายอนุมานสาเหตุของความสำเร็จในการเรียนว่าเกิดจากปัจจัยภายในมากกว่าปัจจัยภายนอก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมองว่าปัจจัยภายในที่นำไปสู่ความสำเร็จ คือ อารมณ์ดี ปัจจัยภายนอกที่ทำให้ไปสู่ความสำเร็จ คือ การไม่มีอคติของครู นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมองว่าปัจจัยภายในที่นำไปสู่ความสำเร็จ คือ การมีความพยายามชั่วขณะ ปัจจัยภายนอกที่ทำให้ไปสู่ความสำเร็จ คือ การไม่มีอคติของครู นอกจากนี้ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายอนุมานสาเหตุของความล้มเหลวในการเรียนว่าเกิดจากปัจจัยภายในมากกว่าปัจจัยภายนอก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมองว่าปัจจัยภายในที่นำไปสู่ความล้มเหลว คือ นักเรียนอารมณ์ไม่ดี ปัจจัยภายนอกที่ทำให้ไปสู่ความล้มเหลว คือ ความยากของงาน นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมองว่าปัจจัยภายในที่นำไปสู่ความล้มเหลว คือ การขาดความพยายามถาวร ปัจจัยภายนอกที่ทำให้ไปสู่ความล้มเหลว คือ ความยากของงาน

ธนรักษ์ คุณศรีรัชสกุล (2554) ได้ศึกษาผลของการคุกคามศักยภาพที่แท้จริงจากความคิดเกี่ยวกับตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง และรูปแบบการอนุมานสาเหตุต่อผลงานด้านคณิตศาสตร์ในนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนวิชาคณิตศาสตร์ จำนวน 167 คน จากโรงเรียนรัฐบาลสังกัดกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ถูกคุกคามศักยภาพที่แท้จริงจากความคิดเกี่ยวกับตนเองมีคะแนนความสามารถด้านคณิตศาสตร์ที่น้อยกว่านักเรียนที่ไม่ถูกคุกคามศักยภาพที่แท้จริงจากความคิดเกี่ยวกับตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ นักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าของตนเองต่ำมีคะแนนความสามารถคณิตศาสตร์ที่น้อยกว่านักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าของตนเองสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แต่การอนุมานสาเหตุกลับไม่พบความแตกต่างระหว่างนักเรียนที่มองโลกในแง่ดีกับนักเรียนที่มองโลกในแง่ร้ายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการเห็นคุณค่าในตนเองกับภาพในความคิดมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

สุธีรา นิมิตรนิวัฒน์ (2557) ได้ทำวิเคราะห์รูปแบบการอนุมานสาเหตุความสำเร็จและความล้มเหลวในการเรียนของนักศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและเขตปริมณฑล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยเอกชน 4 แห่ง คือ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต มหาวิทยาลัย

หอการค้าไทย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ และมหาวิทยาลัยรังสิต จำนวน 800 คน รวบรวมข้อมูลโดยการให้นักศึกษาตอบแบบวัดการอนุมานสาเหตุความสำเร็จและความล้มเหลว วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบค่าทีและการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีการอนุมานสาเหตุความสำเร็จแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ .05 ในด้านโชคดี ความง่ายของงาน ไม่มีอคติจากผู้อื่น อารมณ์ดี มีความพยายามช่วยเหลือ มีความสามารถ และมีความพยายามถาวร และนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีการอนุมานสาเหตุ ความล้มเหลวไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในด้านโชคร้าย ไม่ได้ได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่น ความมีอคติจากผู้อื่น อารมณ์ไม่ดี ไม่มีความพยายามช่วยเหลือและไม่มีความสามารถ นอกจากนี้ ยังพบว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ สถานศึกษาเดิม การทำงานระหว่างเรียน ภูมิลำเนา สถานภาพทาง เศรษฐกิจของครอบครัว ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง มีผลต่อรูปแบบการอนุมานสาเหตุของ นักศึกษา

Dweck (1986) ได้ทำการวิจัยเรื่องกระบวนการจูงใจที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประถมศึกษาในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า ในกรอบแนวคิดของการ จูงใจตามทฤษฎีการอนุมานสาเหตุ การอนุมานสาเหตุเป็นตัวแปรสำคัญของการจูงใจ ในกรอบแนวคิด ของทฤษฎีปัญญาสังคม Dweck ให้ข้อเสนอแนะว่าโปรแกรมการส่งเสริมการอนุมานสาเหตุเมื่อเกิด ความสำเร็จหรือความล้มเหลวควรพัฒนาให้มีรูปแบบที่แตกต่างกันไปตามเพศเพื่อส่งเสริมการรับรู้ ความสามารถของตนเองและเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจต่อไป

Wolosin, Sherman และ Till (1973) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลของการทำงานร่วมกันกับการ แข่งขันที่มีต่อการระบุงสาเหตุของความรับผิดชอบภายหลังความสำเร็จและความล้มเหลว กลุ่มตัวอย่าง เป็นนิสิตระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยอินเดียนา ประเทศสหรัฐอเมริกา ที่ลงทะเบียนวิชาจิตวิทยา เบื้องต้น แบ่งเป็นกลุ่มทดลองกลุ่มแรก และกลุ่มทดลองที่สอง กลุ่มละจำนวน 120 คน เป็นเพศชาย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1. กิจกรรมการตอบคำถามในคาบเรียนของกลุ่มตัวอย่าง พร้อมการป้อน ข้อมูลย้อนกลับว่าทำถูกหรือทำผิด และ 2. แบบสอบถามการอนุมานสาเหตุในความสำเร็จและ ล้มเหลว ผลการวิจัยพบว่า นิสิตกลุ่มตัวอย่างเมื่อประสบความสำเร็จมักระบุงสาเหตุถึงตนเอง ในขณะที่ เวลาล้มเหลว กลุ่มตัวอย่างมีแนวโน้มที่จะโทษผู้อื่นแทนมองมาที่ตนเอง

Rakes, Dunn และ Rakes (2013) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกวันประกันพ่วง การ กำกับตนเองและการอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เรียนระดับบัณฑิตศึกษา ออนไลน์ จำนวน 122 คน อายุอยู่ระหว่าง 21 ถึง 58 ปี เก็บข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัด การอนุมานสาเหตุออนไลน์ ผลการวิจัยพบว่า ร้อยละ 61 ของผู้ตอบแบบสอบถามมีการอนุมาน สาเหตุของการเรียนการฝึกวันประกันพ่วงในการเรียนออนไลน์ไปที่บริบทภายนอก ร้อยละ 3 ของ ผู้ตอบแบบสอบถามมีการอนุมานสาเหตุของการเรียนการฝึกวันประกันพ่วงในการเรียนออนไลน์ไปที่

โชค ส่วนร้อยละ 16 ของผู้ตอบแบบสอบถามมีการอนุมานสาเหตุการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนไป ที่ความสามารถ และร้อยละ 29 ของผู้ตอบแบบสอบถามมีการอนุมานสาเหตุการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนไปที่ความพยายาม

Rahimi, Hall และ Pychyl (2016) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของการอนุมานสาเหตุเกี่ยวกับการผัดวันประกันพรุ่งผ่านสถานการณ์จำลอง 2 สถานการณ์ โดยเกี่ยวข้องกับตัวแปรดังต่อไปนี้ 1) พฤติกรรม (การผัดวันประกันพรุ่ง กับ การทำงานช้า) 2) ผลที่เกิดขึ้น (บวก กับ ลบ) และ 3) ผลเกิดกับใคร (ตนเอง กับ ผู้อื่น) มีการเก็บข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบคำถามในแบบรายงานตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรี จำนวน 240 คน ชั้นปีที่หนึ่งและชั้นปีที่สองของประเทศแคนาดาที่เข้าเรียนรายวิชาจิตวิทยา ร้อยละ 75 เป็นนิสิตหญิง ร้อยละ 25 เป็นนิสิตชาย ผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่มีพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งมีการอนุมานสาเหตุไปที่การขาดความรับผิดชอบ มากกว่านิสิตที่มีพฤติกรรมการทำงานช้า และการผัดวันประกันพรุ่งมีสาเหตุมาจากการขาดความรับผิดชอบและส่งผลเสียในภายหลัง การขาดความรับผิดชอบเป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อการผัดวันประกันพรุ่งของนิสิต

1.4.2 งานวิจัยกึ่งทดลอง

ปิยวดี ชาญนานนท์ (2554) ได้ศึกษาเรื่องผลของการฝึกอนุมานสาเหตุตามหลักกรรมเรื่องความเพียรที่มีต่อความกังวลในวิชาคณิตศาสตร์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนวัดปทุมวนารามฯ จำนวน 50 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 25 คน และกลุ่มควบคุม 25 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองหลังการฝึกและในระยะติดตามผลมีคะแนนความวิตกกังวลในวิชาคณิตศาสตร์ต่ำกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนความวิตกกังวลในวิชาคณิตศาสตร์ต่ำกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ นักเรียนกลุ่มทดลองหลังการฝึกและในระยะติดตามผลมีผลสัมฤทธิ์ทางเรียนเรียนคณิตศาสตร์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีผลสัมฤทธิ์ทางเรียนเรียนคณิตศาสตร์สูงกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จิรนนท์ วงษ์มาก (2553) ได้ศึกษาผลของการฝึกการคิดอภิमानร่วมกับการอนุมานสาเหตุไปที่ความพยายามที่มีต่อทักษะการแก้ปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชลประทานอนุเคราะห์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 75 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มและกลุ่มควบคุม อย่างละ 25 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกการคิดอภิमानร่วมกับการอนุมานสาเหตุไปที่ความพยายาม กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการฝึกการคิดอภิमान และกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า 1. หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกการคิดอภิमानร่วมกับการอนุมานสาเหตุไปที่ความพยายามมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการแก้ปัญหาสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2. หลังการทดลองนักเรียนที่

ได้รับการฝึกการคิดอภิธานร่วมกับการอนุมานสาเหตุไปที่ความพยายามมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการแก้ปัญหาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3. หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกการคิดอภิธานร่วมกับการอนุมานสาเหตุไปที่ความพยายามมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการแก้ปัญหาสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกการคิดอภิธาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4. หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกการคิดอภิธานมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการแก้ปัญหาสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 5. หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกการคิดอภิธานมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการแก้ปัญหาสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วลัยพร บงกชปรีชาพานิช (2534) ได้ศึกษาผลของการพูดชักจูงการอนุมานสาเหตุที่มีต่อความถูกต้องในการทำแบบฝึกหัดและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ เครื่องมือวิจัยประกอบไปด้วย แบบรายงานการอนุมานสาเหตุ แบบวัดการอนุมานสาเหตุ แบบฝึกหัดวิชาภาษาอังกฤษ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จังหวัดสิงห์บุรี จำนวน 20 คน แบ่งเป็นชาย 9 คน หญิง 11 คน วิธีดำเนินการวิจัย คือ การแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการพูดชักจูงการอนุมานสาเหตุก่อนทำแบบฝึกหัด 3 นาที หลังทำแบบฝึกหัด 2 นาที รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที และกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนจากการทำแบบฝึกหัดวิชาภาษาอังกฤษและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Schunk (1982) ได้ศึกษาผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงอนุมานสาเหตุที่ความพยายามที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองของเด็กระดับประถมศึกษาตัวแปรต้น คือ เงื่อนไขการได้รับการฝึกอนุมานสาเหตุ และตัวแปรตาม คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประถมศึกษาอายุตั้งแต่ 7 ถึง 10 ปีจำนวน 40 คน เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างนาน 1 เดือนใช้เวลาฝึกครั้งละ 50 นาที ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองเด็กที่ได้รับการฝึกอนุมานสาเหตุมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียนคณิตศาสตร์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเด็กที่ได้รับการฝึกอนุมานสาเหตุมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงกว่าเด็กที่ไม่ได้รับการฝึกอนุมานสาเหตุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Sukariyaha และ Assaad (2015) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนมัธยมศึกษาด้วยการให้ข้อมูลย้อนกลับ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับเกรด 10 และ 11 ของประเทศอิหร่าน จำนวน 44 คน แบ่งออกเป็นนักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 22 คนที่มีคะแนนจากแบบสอบถามระดับต่ำ (กลุ่มต่ำ) และ

กลุ่มควบคุมอีก 22 คน ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการพัฒนาการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามส่งผลทางบวกแก่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนมัธยมศึกษา

Jain, Bruce, Stellern และ Srivastava (2007) ศึกษาเรื่องผลการฝึกอนุมานสาเหตุที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาเกรด 8 เพศชายและเพศหญิงในประเทศอินเดีย จำนวนทั้งสิ้น 192 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม อย่างละ 96 คน ผลการวิจัยพบว่า ในกลุ่มทดลองที่ได้รับข้อมูลย้อนกลับที่ความพยายามความสามารถ และทั้งความพยายามและความสามารถนักเรียนชายมีการรับรู้ความสามารถของตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนหญิงมีการรับรู้ความสามารถของตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะเดียวกัน ในกลุ่มควบคุม นักเรียนชายมีการรับรู้ความสามารถของตนเองหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักเรียนหญิงมีการรับรู้ความสามารถของตนเองหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Ziegler และ Heller (2000) ได้ฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามผ่านการเรียนรายวิชาฟิสิกส์ด้วยวิธีการให้ข้อมูลย้อนกลับ กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในประเทศเยอรมนี เพศหญิงทั้งหมด จำนวน 164 คน คัดเลือกจากโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาของประเทศเยอรมนีทั้ง 12 โรงเรียนเทคนิคในการฝึก คือ การฝึกอนุมานสาเหตุผ่านความสำเร็จและความล้มเหลว โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับทั้งคำพูดและลายลักษณ์อักษรเกี่ยวกับการใช้ความพยายาม เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างนาน 10 สัปดาห์ ใช้ระยะเวลาฝึก 25 ครั้ง ครั้งละ 55 นาที ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกอนุมานสาเหตุด้วยวิธีการให้ข้อมูลย้อนกลับมีคะแนนวิชาฟิสิกส์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Miserandino (1998) ได้ศึกษาผลการฝึกอนุมานสาเหตุที่ความพยายามด้วยการให้ข้อมูลย้อนกลับที่มีต่อการตั้งเป้าหมายมุ่งความเชี่ยวชาญและการพัฒนาทักษะบาสเกตบอลของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเพศชายในประเทศสหรัฐอเมริกา แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 5 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 6 คน ในกลุ่มทดลอง มีกระบวนการฝึกอนุมานสาเหตุที่ความพยายามผ่านการให้ข้อมูลย้อนกลับถึงพัฒนาการการเล่นบาสเกตบอลว่าเกิดจากความพยายามมากหรือน้อย ทั้งก่อนและหลังการฝึกอนุมานสาเหตุ ใช้เวลาในการฝึกทั้งสิ้น 4 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ในระยะหลังการฝึก กลุ่มทดลองมีการตั้งเป้าหมายมุ่งความเชี่ยวชาญและมีพัฒนาการทักษะบาสเกตบอลสูงกว่ากลุ่มควบคุม

Chodkiewicz และ Boyle (2016) ได้ศึกษาผลของการฝึกอนุมานสาเหตุร่วมกับการบำบัดความคิดและพฤติกรรมกับนักเรียนระดับประถมศึกษา อายุ 10-12 ปี เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เชิงบวก มีตัวชี้วัดเป็นทักษะการอ่าน ทักษะการคำนวณ ทักษะการสะกดคำ และอัตมโนทัศน์ของนักเรียน กลุ่ม

ตัวอย่างเป็นนักเรียนอายุ 10-12 ปี ของโรงเรียนประถมศึกษาในประเทศออสเตรเลียใช้ระยะเวลาในการทดลองทั้งสิ้น 2 เดือน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีพัฒนาการการอ่านสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.001 แต่หลังการทดลอง ไม่พบความแตกต่างของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเรื่องทักษะการคำนวณ ทักษะการสะกดคำ และอัตมโนทัศน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Hamm, Perry, Clifton และ Chipperfield (2014) ได้ศึกษาระยะยาวเกี่ยวกับผลของการฝึกอนุমানสาเหตุที่มีต่อการปรับตัวของวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา จำนวน 324 คน ซึ่งเข้าศึกษาต่อมหาวิทยาลัย ผู้วิจัยมีวิธีการฝึกโดยการให้ตัวแบบของการอนุমানสาเหตุความล้มเหลวที่ความพยายามแก่กลุ่มตัวอย่าง ผลการวิจัยพบว่า การอนุমানสาเหตุเรื่องการปรับตัวของวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้นที่ความพยายามส่งผลต่อกับสุขภาพจิต (อารมณ์) ของกลุ่มตัวอย่างในทิศทางบวกมากกว่าการอนุমানสาเหตุที่ปัจจัยอื่น เช่น สุขภาพ ความสามารถ และกลุ่มตัวอย่างมีการอนุমানสาเหตุของการปรับตัวที่ความพยายามสูงกว่าก่อนการทดลอง

Cooper (2015) ได้ศึกษาผลของการฝึกอนุমানสาเหตุที่ความพยายามเพื่อส่งเสริมการอนุমানสาเหตุที่ความพยายามและการมีส่วนร่วมในการเรียนของนักเรียนในโรงเรียนทางเลือกของเมืองมินิโซตา ประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 41 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนในโรงเรียนทางเลือกของเมืองมินิโซตา จำนวน 41 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 29 คน มีการใช้โปรแกรมฝึกอนุমানสาเหตุที่พยายามกับกลุ่มทดลองใช้ระยะเวลาในการฝึกทั้งสิ้น 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง ไม่พบความแตกต่างของการอนุমানสาเหตุที่ความพยายามของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และไม่พบความแตกต่างของการมีส่วนร่วมในการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ Cooper ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า ในงานวิจัยนี้ ขนาดของกลุ่มตัวอย่างและระยะเวลาในการฝึกมีจำนวนน้อยเกินไป ซึ่งขนาดของกลุ่มตัวอย่างและระยะเวลาในการฝึกมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยครั้งต่อไป สมควรเพิ่มปริมาณนักเรียนในกลุ่มตัวอย่างและระยะเวลาในการฝึกให้มากกว่านี้

งานวิจัยกึ่งทดลองจากต่างประเทศ ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยกึ่งทดลองที่เกี่ยวข้องกับการอนุমানสาเหตุ งานวิจัยส่วนใหญ่เป็นการศึกษาการอนุমানสาเหตุเป็นตัวแปรต้น และมีตัวแปรตามเป็นตัวแปรทางการศึกษา ตัวแปรทางจิตวิทยาที่แตกต่างกันออกไป ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Sukariyaha and Assaad, 2015; Ziegler, 2000) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Schunk, 1982; Jain, Bruce, Stellern and Srivastava, 2007) สุขภาพจิตและอารมณ์ (Hamm, Perry, Clifton, Chipperfield and Boese, 2014) ลักษณะของการอนุমানสาเหตุของบุคคล

(Miserandino, 1998; Cooper, 2015) ทักษะการเรียนรู้ของนักเรียน (Chodkiewicz and Boyle, 2016)

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอนุमानสาเหตุที่ความพยายาม ในการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการฝึกอนุमानสาเหตุ 2 วิธี ซึ่งมีพื้นฐานแนวคิดการอนุमानสาเหตุของ Weiner (1979) และแนวคิดการเรียนรู้จากการสังเกตของ Bandura (1969) คือ 1.การให้ตัวแบบและ 2. การให้ข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งใกล้เคียงกับแนวคิดของ Schunk (1982) ดังรายละเอียดในตาราง 12

ตาราง 12 วิธีการฝึกอนุमानสาเหตุที่ความพยายาม

วิธีการฝึกอนุमानสาเหตุที่ความพยายาม	คำนิยาม
1. การให้ตัวแบบ	การให้บุคคลได้ดูตัวแบบทั้งที่เป็นบุคคล และไม่ใช่มบุคคลในเรื่องความพยายาม ความเพียรจากสื่อต่างๆ เช่น วีดิทัศน์ ฯลฯ ตัวแบบจะมีทั้งที่การอนุमानสาเหตุที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม เพื่อให้บุคคลได้เปรียบเทียบความแตกต่างและเมื่อครูชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของความพยายาม บุคคลจะหันมาอนุमानสาเหตุไปที่ความพยายามมากขึ้น
2. การให้ข้อมูลย้อนกลับ	กลวิธีการฝึกอนุमानสาเหตุไปที่ความพยายามวิธีหนึ่งที่ได้ทั้งทางคำพูดและตัวอักษรภายใต้บริบทของการแสดงทักษะหรือผลสัมฤทธิ์วิชาการ บุคคลที่ได้รับข้อมูลย้อนกลับจะทราบว่าการประสบความสำเร็จเกิดจากความพยายาม การล้มเหลวเกิดจากการขาดความพยายาม เพื่อเปลี่ยนให้บุคคลมาอนุमानสาเหตุที่ความพยายามมากขึ้น

ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการฝึกอนุमानสาเหตุที่ความพยายามเพื่อลดการผัดวันประกันพรุ่งของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยพัฒนามาจากกรอบแนวคิดทฤษฎีการอนุमानสาเหตุของ Weiner และทฤษฎีการเรียนรู้จากการสังเกตของ Bandura กิจกรรมการฝึกได้แก่ 1) การปฐมนิเทศ 2) การเรียน 3) การเตรียมตัวสอบ 4) การแบ่งเวลาทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกจากการเรียน 5) การบริหารเวลาในแต่ละวัน 6) การเรียน 7) การเตรียมตัวสอบ 8) การแบ่งเวลาทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกจากการเรียน 9) การบริหารเวลาในแต่ละวัน 2 และ 10) การปัจฉิมนิเทศ วิธีการฝึกอนุमानสาเหตุมี 2 วิธี คือ 1) การให้ตัวแบบ (Bandura, 1969) และ 2) การให้ข้อมูลย้อนกลับ ใช้ระยะเวลาในการฝึก

นาน 5 สัปดาห์ จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที สอดคล้องกับงานวิจัยของวลัยพร บงกชปรีชาพาณิช (2534) ที่ใช้เวลาในการฝึกอนุमानสาเหตุ 50 นาทีต่อครั้ง

ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาผลของเกี่ยวกับการฝึกอนุमानสาเหตุโดยมุ่งสาเหตุไปที่ความพยายามที่มีต่อการฝึกวันประกันพรง โดยส่วนต่อไป ผู้วิจัยจะกล่าวถึงรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตอนที่ 2 การฝึกวันประกันพรง

2.1 ความหมายของการฝึกวันประกันพรง

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกวันประกันพรง พบว่า มีผู้ให้ความหมายของการฝึกวันประกันพรงแตกต่างกันออกไปดังต่อไปนี้

พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน (2546) ให้ความหมายของการฝึกวันประกันพรงว่าหมายถึงขอเลื่อนเวลาออกไปครั้งแล้วครั้งเล่า โดยใกล้เคียงกับ Solomon และ Rothblum (1984) ที่ให้คำจำกัดความของการฝึกวันประกันพรงว่า เป็นแนวโน้มของการเลื่อนการทำงานออกไปโดยไม่จำเป็น นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับนักจิตวิทยาบางท่านที่กล่าวถึงการฝึกวันประกันพรงว่าหมายถึง ความตั้งใจในการเลื่อนการทำงานที่ต้องเสร็จออกไป (Schraw, Wadkins and Plafson, 2007) โดยผู้ที่ฝึกวันประกันพรงทราบว่าจะได้รับความเสียหายจากการเลื่อนการทำงานนั้นออกไป (Steel, 2007)

Senecal และคณะ (2007) อธิบายการฝึกวันประกันพรงในการเรียนว่าเป็นการปฏิบัติภาระงานเกี่ยวกับการเรียนอย่างล่าช้า จนไม่สามารถทำงานนั้นเสร็จภายในเวลาที่กำหนด ซึ่งสอดคล้องกับ Knaus (2010) ที่กล่าวในทางเดียวกันว่า การฝึกวันประกันพรงเป็นพฤติกรรมเลื่อนการทํากิจกรรมที่สำคัญและเหมาะสมกับช่วงเวลาหนึ่งออกไปทำในเวลาอื่นแทน ซึ่ง Knaus (2010) ได้กล่าวว่าผู้ที่ฝึกวันประกันพรงเป็นบุคคลที่มีการกำกับตนเอง (self-regulation) ในรูปแบบของการยืดเวลาในการเริ่มต้นทำงานออกไป โดยการฝึกวันประกันพรงมีความเกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลและความล้มเหลวด้วย (Ferrari และ Tice, 2000)

Pychyl และคณะ (2000) ให้ความหมายของการฝึกวันประกันพรงว่าเป็นการทำให้งานล่าช้าโดยไม่จำเป็นและทำให้ล่าช้าด้วยความเต็มใจ และการฝึกวันประกันพรงยังส่งผลกระทบต่อบุคคลด้วย นอกจากนี้ การฝึกวันประกันพรงยังเชื่อมโยงกับอารมณ์รู้สึกผิด และความละเอียดในระดับสูง

Solomon และ Rothblum (1984) ให้ความหมายของการฝึกวันประกันพรงว่าเป็นการเลื่อนการทำงานออกไปโดยไม่จำเป็นและประวิงเวลาโดยเจตนา

Lay และ Schouwenburg (1993) ให้ความหมายของการฝึกวันประกันพรงว่าเป็นการประวิงเวลา การบริหารเวลาที่ไม่มีประสิทธิภาพในการทำงาน จนเกิดความล้มเหลวในชีวิต แบ่ง

ออกเป็นการผัดวันประกันพรุ่งในแง่ของนิสัย การผัดวันประกันพรุ่งในแง่การเรียน และการผัดวันประกันพรุ่งในแง่ของการบริหารเวลาที่ล้มเหลว

โดยสรุป นักวิจัยหลายท่านได้กล่าวถึงการผัดวันประกันพรุ่งและให้ความหมายในทิศทางเดียวกันไว้ว่า การผัดวันประกันพรุ่งเป็นการเลื่อนเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ออกไปโดยไม่มีเหตุผล การผัดวันประกันพรุ่งส่งผลเสียต่อบุคคลหลายด้าน ทั้งการทำงาน ทั้งความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

2.2 แนวคิดทฤษฎีพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการผัดวันประกันพรุ่ง

แนวคิดพื้นฐานที่เกี่ยวกับการผัดวันประกันพรุ่ง คือ การควบคุมตนเอง หมายถึง การจัดการตนเองให้อยู่ในระดับ มีเป้าหมายในการกระทำ และทำตามเป้าหมายที่วางให้สำเร็จ สามารถเรียกชื่อเทคนิคการควบคุมตนเองได้หลายแบบ เช่น การกำกับตนเอง (Schwarz and Shapiro, 1976) การจัดการตนเอง (Stuart, 1977) การตรวจสอบตนเอง (Candy, 1991) และการเปลี่ยนแปลงตนเอง (Schmidt, 1976) มีรายละเอียดดังนี้

การกำกับตนเอง (self-regulation) หมายถึง กระบวนการการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง อันมีพื้นฐานมาจากการรับรู้ความสามารถของตนเองในการกระทำสิ่งต่าง ๆ Bandura (1986) และ Schunk และ Zimmerman (1990) ได้กล่าวว่า การกำกับตนเองเริ่มต้นจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมโดยการสังเกตตัวเอง หรือบุคคลในสังคมจึงพัฒนาสู่การเลียนแบบตามตัวแบบ ซึ่งในการเลียนแบบนี้ บุคคลจะได้รับข้อมูลย้อนกลับ (feedback) ต่อมาบุคคลจะพัฒนาการกำกับตนเองด้วยปัจจัยภายในตัวบุคคล คือ การเสริมแรงตนเอง และการพัฒนาการกำกับตนเองขั้นสุดท้าย คือ บุคคลสามารถควบคุมการกระทำของตนเองโดยมีพื้นฐานมาจากการรับรู้ความสามารถของตนเองในการกระทำสิ่งนั้น มีงานวิจัยที่เกี่ยวกับการกำกับตนเอง เช่น Steel (2007) ได้ทำการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ของการกำกับตนเองและการผัดวันประกันพรุ่ง มีนักเรียนระดับมัธยมศึกษาเป็นกลุ่มตัวอย่าง พบว่าการขาดการกำกับตนเองมีความสัมพันธ์ต่อการผัดวันประกันพรุ่งในทางบวกการผัดวันประกันพรุ่งเป็นพฤติกรรมหนึ่งของการขาดการกำกับตนเอง

การจัดการตนเอง (Self-managing) หมายถึง กระบวนการการกระตุ้นตนเองให้วางแผนการทำงาน พัฒนากลยุทธ์การทำงาน การปรับตัวเองเมื่อได้รับข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติมและความสามารถในการจัดการตนเอง การแก้ปัญหาด้วยการนำประสบการณ์เดิมมาใช้สังเกตว่าการจัดการตนเองแตกต่างจากการกำกับตนเองในเรื่องการเรียนรู้จากตัวแบบและการเรียนรู้จากประสบการณ์เดิม

การตรวจสอบตนเอง (Self-monitoring) หมายถึง ความสามารถในการตระหนักถึงสิ่งที่ตนรู้ และสิ่งที่ตนยังไม่รู้ มีความพยายาม ไม่ละทิ้งการทำงานง่าย ๆ มีการประเมิน ตรวจสอบงานของตนสม่ำเสมอ มีความเข้าใจในมุมมองของตนเองและมุมมองของผู้อื่น

สรุปแล้ว การกำกับตนเอง การจัดการตนเอง และการตรวจสอบตนเอง มีกระบวนการสำคัญเหมือนกัน คือ การบริหารจัดการตนเองทุกวิถีทางเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่ง Skinner (1953)

เรียกการจัดการตนเองเหล่านั้นว่า พฤติกรรมควบคุม ส่วนการบริหารจัดการตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ส่งผลร้ายต่อตนเอง เรียกว่า พฤติกรรมที่ถูกควบคุม การกำกับตนเองหรือการควบคุมตนเองจึงหมายถึง การควบคุมพฤติกรรมตนเองให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ได้

2.3 รูปแบบของการผัดวันประกันพรุ่ง

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการผัดวันประกันพรุ่งหลายงาน ธนนันท์ เจียมจุฬาลักษณ์ เมธวดี ปรรณาสัตย์ และกัญญพัชร สรรค์ชตวรรษ (2555) ได้ศึกษารูปแบบรูปแบบของการผัดวันประกันพรุ่งจากงานวิจัยต่างๆ (Hill, Hill, Chabot and Barr-all, 1978; Ziesat, Rosenthal and White, 1978; Ellis and Knaus, 1979; Effert and Ferrari, 1989; Ferrari, 1991; Milgram, Sroloff and Rosenbaum, 1988) และพบว่ารูปแบบของการผัดวันประกันพรุ่งมี 5 รูปแบบดังต่อไปนี้

1. การผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน หมายถึง การปล่อยให้เวลาผ่านไปเกี่ยวกับการเรียน การศึกษา เช่น เริ่มทำรายงานสิ้นภาคการศึกษา หรือเตรียมตัวสอบเมื่อใกล้ถึงเวลาที่กำหนด
2. การผัดวันประกันพรุ่งในการตัดสินใจ หมายถึง การขาดความสามารถในการตัดสินใจด้วยระยะเวลาที่เหมาะสม อาจเป็นการตัดสินใจที่นานเกินไป หรือเริ่มตัดสินใจเมื่อใกล้เวลาที่กำหนดในการให้คำตอบ
3. การผัดวันประกันพรุ่งแบบวิตกกังวล หมายถึง การมีแนวโน้มที่จะเลื่อนการตัดสินใจเรื่องที่มีความสำคัญต่อชีวิตออกไปเรื่อย ๆ
4. การผัดวันประกันพรุ่งแบบควบคุมได้ยาก หมายถึง การขาดความสามารถในการตัดสินใจภายในเวลาที่เหมาะสม และ การทำกิจกรรมบางอย่าง แต่หยุดกลางคันในระหว่างที่งานต้องดำเนินอยู่
5. การผัดวันประกันพรุ่งในการทำกิจกรรมประจำวัน หมายถึง การที่ไม่สามารถทำงานที่เป็นกิจวัตรได้ทันเวลาที่กำหนด และบุคคลนั้นมีพฤติกรรมเช่นนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนกลายเป็นนิสัยผัดวันประกันพรุ่ง

สรุปแล้ว การผัดวันประกันพรุ่งมีหลากหลายรูปแบบไปตามสถานการณ์ โอกาสของบุคคล และรูปแบบการผัดวันประกันพรุ่งทุกรูปแบบมีลักษณะที่เหมือนกันประการหนึ่ง คือ การมีแนวโน้มในการเลื่อนการกระทำกิจกรรมบางอย่างเกี่ยวกับการทำงานออกไปเรื่อย ๆ หรือ เริ่มทำงานนั้นเมื่อใกล้ถึงเวลาที่กำหนดว่าต้องทำเสร็จ เช่น การผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน บุคคลมีการเลื่อนเวลาทำการบ้าน เลื่อนเวลาทบทวนบทเรียนก่อนสอบออกไปเรื่อย ๆ เป็นต้น

2.4 องค์ประกอบของการผัดวันประกันพรุ่ง

Solomon และ Rothblum (1984), McCown, Johnson และ Petzel (1989), Lay (1987), Rosario และคณะ (2009), Tuckman (1991) และ Diaz-Morales, Ferrari, Diaz และ Argumendo (2006) ได้ศึกษาวิเคราะห์เรื่ององค์ประกอบของการผัดวันประกันพรุ่งจากแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งของ Tuckman (Tuckman Procrastination scale, Tuckman 1991) และ แบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งของ Lay (Lay Procrastination scale, Lay 1986) และได้องค์ประกอบของการผัดวันประกันพรุ่งดังต่อไปนี้

Solomon และ Rothblum (1984) แบ่งการผัดวันประกันพรุ่งเป็น 2 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การกลัวความผิดพลาดเป็นความกลัวในผลงานของบุคคลว่าจะมีคุณภาพไม่เพียงพอกับคุณภาพงานที่บุคคลคาดหวังไว้ การคาดหวังในการทำงานระดับสูง และการนับถือตนเองในระดับต่ำและ 2) การไม่ชอบในตัวเองที่ทำ เป็นความพยายามที่จะบ่ายเบี่ยงการทำงานที่บุคคลไม่ชอบ ให้เลื่อนการทำงานขึ้นนั้นออกไปเรื่อย ๆ การหาข้ออ้างในการเลื่อนการทำงานออกไปโดยไม่จำเป็นภาวะขาดกำลังในการทำงาน และการขาดความสุขในการทำงาน

McCown, Johnson และ Petzel (1989) แบ่งการผัดวันประกันพรุ่งเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความวิตกกังวลและความมั่นใจในตนเองต่ำ (Neuroticism) 2) การใช้เวลากับการเข้าสังคมมากเกินไปจนความจำเป็นจนเสียการงาน (Extraversion) และ 3) การไม่พอใจในงานที่บุคคลทำ (Psychoticism) ซึ่งองค์ประกอบข้อนี้สอดคล้องกับ องค์ประกอบที่ 2 (การไม่ชอบในตัวเองที่ทำ) ของ Solomon และ Rothblum (1984)

Lay (1987) แบ่งการผัดวันประกันพรุ่งเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การขาดวินัยในตนเอง หมายถึง การขาดการเตือนตนเองและไม่เตือนตนเองให้รีบทำงานไม่ให้ค้างคา 2) การคล้อยตามผู้อื่นมากเกินไปจนขาดจุดยืนของตนเอง หมายถึง การให้ความสำคัญกับบุคคลอื่นจนขาดการเตือนตนเองและลืมตระหนักถึงภาระความรับผิดชอบของตนเอง จนเกิดความเสียหายของงาน ภาระของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับ McCown และคณะ (1989) ที่กล่าวว่า องค์ประกอบที่ 2 ของการผัดวันประกันพรุ่ง คือ การใช้เวลากับการเข้าสังคมมากเกินไปจนเสียการงาน และ 3) ภาวะซึมเศร้าของบุคคล หมายถึง การมีภาวะซึมเศร้าของบุคคล ขาดการมองเห็นคุณค่าในตนเอง สูญเสียความนับถือในตนเอง

Tuckman (1991) แบ่งการผัดวันประกันพรุ่งเป็น 3 องค์ประกอบ คือ 1) การไม่ชอบในตัวเอง ซึ่งตรงกับ Solomon และ Rothblum (1984) 2) การประวิงเวลาในการทำงาน และ 3) การขาดการควบคุมตนเอง สอดคล้องกับ Lay (1987) ที่กล่าวถึง องค์ประกอบข้อที่ 1 ของการผัดวันประกันพรุ่ง คือ การขาดวินัยในตนเอง ซึ่งเป็นการขาดการเตือนตนเองและไม่เตือนตนเองให้รีบทำงานไม่ให้ค้างคา การประวิงเวลาในการทำงานและการขาดการควบคุมตนเองสามารถรวมเป็นองค์ประกอบเดียวกัน คือ องค์ประกอบด้านการขาดวินัยในตนเอง

Rosario, Costa, Núñez, González-Pienda, Solano และ Valle (2009) แบ่งการ ผัดวันประกันพรุ่งเป็น 3 องค์ประกอบ คือ 1) การใช้เวลากับการเข้าสังคมมากเกินไป หมายถึง การใช้เวลาในการทำงานอดิเรกอย่างการดูโทรทัศน์การฟังเพลงการใช้โทรศัพท์แทนที่จะ ทำงานที่สำคัญและจำเป็นกว่า 2) ปัจจัยทางจิตวิทยา หมายถึง สภาวะทางจิตวิทยาอย่างความกังวล ความซึมเศร้า หรือการขาดสมาธิ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการอุปสรรคในการทำงานและ ทำให้บุคคลมีแนวโน้ม ผัดวันประกันพรุ่งต่อไปเรื่อย ๆ และ 3) การขาดวินัยในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลไม่ควบคุมตนเอง ให้ทำงานตามแผนที่วางไว้ ไม่ควบคุมตนเองให้ทำงานให้บรรลุเป้าหมาย

Basco (2010) แบ่งการผัดวันประกันพรุ่งเป็น 8 องค์ประกอบ คือ 1) บุคลิกเฉพาะตัว (ความ กังวล ฯลฯ) 2) นิสัยหลีกเลี่ยง 3) นิสัยไม่เป็นระเบียบ 4) นิสัยช่างสงสัยในตนเอง 5) นิสัยชอบ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 6) นิสัยทำสุดโต่ง 7) เลือกทำเฉพาะสิ่งที่ตนพอใจ 8) รักความสมบูรณ์แบบ (กลัวความผิดพลาด) สามารถจัดเป็นองค์ประกอบใหญ่ 4 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) บุคลิกเฉพาะตัว (ข้อ ที่ 1,2,4,5 และ 8) 2) การลำดับความสำคัญผิด (ข้อที่ 3) 3) การไม่ประมาณตน (ข้อที่ 6) และ 4) เลือกทำเฉพาะสิ่งที่ตนพอใจ (ข้อที่ 7)

จะเห็นได้ว่า Solomon และ Rothblum (1984) Basco (2010) และ McCown และคณะ (1989) ได้กล่าวว่า การไม่พอใจในงานที่บุคคลทำ (task aversion) เป็นองค์ประกอบสำคัญของการ ผัดวันประกันพรุ่ง หากบุคคลขาดแรงจูงใจในการทำงานขึ้นนั้น บุคคลจะมีแนวโน้มในการเลื่อนการ ทำงานขึ้นนั้นออกไปและสรรหาข้ออ้างในการเลื่อนงานขึ้นนั้นด้วย แต่ Lay (1987) ได้กล่าวเพิ่มเติม ว่า การไม่พอใจในงานที่ทำ บุคคลจะไม่รับฟังความคิดเห็นของใคร และยึดเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง ด้วย นอกจากนี้ Lay (1987) Basco (2010) และ McCown และคณะ (1989) ได้กล่าวว่า การให้ ความสำคัญกับงานอื่นมากจนลืมให้ความสำคัญกับภาระงาน ความรับผิดชอบของตนเอง บุคคลจะมี แนวโน้มในการผัดวันประกันพรุ่งมากขึ้น เท่ากับบุคคลนั้นขาดวินัยในตนเองในการทำงาน นอกจากนี้ Basco (2010) มองว่าบุคคลที่เข้าสังคม ทำกิจกรรมเสริมมากเกินไป เพราะบุคคลขาดการควบคุมตนเอง มากกว่า แบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งทั้งหมดสามารถนำมาสังเคราะห์เป็นองค์ประกอบได้ดังตาราง 13 ถึง 17

ตาราง 13 ตารางองค์ประกอบของการผัดวันประกันพรุ่ง

ผู้วิจัย (ปี)	การผัดวันประกันพรุ่ง คือ	องค์ประกอบ	ความหมายของแต่ละองค์ประกอบ
1. Solomon และ Rothblum (1984)	การเลื่อนการทำงานออกไปโดยไม่จำเป็นและประวิงเวลาโดยเจตนา	1) อารมณ์และบุคลิกภาพ	ความกลัวในผลงานของบุคคลว่าจะมีคุณภาพไม่เพียงพอกับคุณภาพงานที่บุคคลคาดหวังไว้ การคาดหวังในการทำงานระดับสูง และการนับถือในตนเองต่ำ ภาวะขาดกำลังในการทำงาน และการขาดความสุขในการทำงาน
		2) การไม่มีวินัยในตนเอง	การหาข้ออ้างในการเลื่อนการทำงานออกไปโดยไม่จำเป็น
2. McCown, Johnson และPetzel (1989)	ปัญหาของบุคลิกภาพที่รุนแรงชนิดหนึ่ง บุคคลมีแนวโน้มเลื่อนการทำงานออกไปเรื่อยๆ องค์ประกอบได้อ้างอิงจากทฤษฎีบุคลิกภาพแบบ P-E-N ของ Hans Eysenck (1976)	1) Neuroticism	อารมณ์เชิงลบทั้งหลาย เช่น ความวิตกกังวล ความมั่นใจในตนเองต่ำ
		2) Extraversion	การใช้เวลากับการเข้าสังคมมากเกินไปจนเสียการงาน
		3) Psychoticism	การไม่พอใจในตัวเองที่ทำได้
3. Basco (2010)	พฤติกรรมการเล่นเวลาทำงานที่ไม่ดีต่องานที่ได้รับมอบหมาย	1) สภาวะทางจิตวิทยา	บุคลิกภาพเฉพาะตัวและนิสัยที่ทำให้บุคคลผัดวันประกันพรุ่ง บุคลิกเฉพาะตัว เช่น ความกังวล ฯลฯ ลักษณะนิสัย เช่น ชอบหลีกเลี่ยง ช่างสงสัยในตนเอง ของมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และรักความสมบูรณ์แบบ

ตาราง 14 องค์ประกอบของการผัดวันประกันพรุ่ง (ต่อ)

ผู้วิจัย (ปี)	การผัดวันประกันพรุ่ง คือ	องค์ประกอบ	ความหมายของแต่ละองค์ประกอบ
3. Basco (2010) (ต่อ)	พฤติกรรมการณ์เลื่อนเวลาทำงานที่ไม่ดีต่องานที่ได้รับมอบหมาย	2) การใช้เวลาที่ไม่มีประสิทธิภาพ	การขอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ใช้เวลาทำงานอดิเรกแทนที่จะทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จก่อน
		3) การไม่ประมาณตนก่อนรับภาระงานมาทำ	การมีพฤติกรรมที่สุดโคง ไม่ควบคุมตนให้อยู่ในความพอดี การรับทำงานโดยไม่ประเมินความสามารถของตัวเองก่อน
		4) เลือกทำเฉพาะสิ่งที่ตนพอใจ	การเลือกทำงานที่บุคคลชอบก่อน แทนที่จะจัดลำดับการทำงานตามเหตุผลสมควร
4. Lay (1987)	การขาดความพยายามในการทำงานไม่ให้ค้ำคากการถ่วงเวลาทำงานออกไปอย่างตั้งใจ	1) การขาดวินัยในตนเอง	การขาดการเตือนตนเอง และไม่เตือนตนเองให้รับทำงานไม่ให้ค้ำคาก
		2) การคล้อยตามผู้อื่นมากเกินไปจนขาดจุดยืนของตนเอง	การให้ความสำคัญกับบุคคลอื่นจนขาดการเตือนตนเอง และล้มเหลวถึงภาระความรับผิดชอบของตนเอง จนเกิดความเสียหายของงาน
		3) ภาวะซึมเศร้าของบุคคล	การมีภาวะซึมเศร้าของบุคคลขาดการมองเห็นคุณค่าในตนเอง สูญเสียความนับถือในตนเอง

ตาราง 15 องค์ประกอบของการผัดวันประกันพรุ่ง (ต่อ)

ผู้วิจัย (ปี)	การผัดวันประกันพรุ่ง คือ	องค์ประกอบ	ความหมายของแต่ละองค์ประกอบ
5. Rosário, Costa, Núñez, González-Pianda, Solano และ Valle (2009)	แนวโน้มในการเลื่อนเวลาการปฏิบัติงานออกไปโดยเจตนา	1) การใช้เวลากับการเข้าสังคมมากเกินไปจนความจำเป็น	การใช้เวลาในการทำงานอดิเรก อย่างการดูโทรทัศน์ การฟังเพลง การใช้โทรศัพท์ แทนที่จะทำงานที่สำคัญและจำเป็นกว่า
		2) ปัจจัยทางจิตวิทยา	สภาวะทางจิตวิทยา เช่น ความกังวล ความซึมเศร้า การขาดสมาธิ ซึ่งเกี่ยวข้องกับอุปสรรคในการทำงาน
		3) การขาดวินัยในตนเอง	การที่บุคคลไม่ควบคุมตนเองให้ทำงานตามแผนที่วางไว้ ไม่ควบคุมตนเองให้ทำงานให้บรรลุเป้าหมาย
6. Tuckman(1991)	การขาดการควบคุมตนเองให้ทำงานเพื่อบรรลุเป้าหมาย	1) การไม่ชอบในตัวเองที่ทำงานที่ทำ	การที่บุคคลเลือกทำงานที่ชอบเท่านั้นและทิ้งงานที่ไม่ชอบออกไป
		2) การประวิงเวลาในการทำงาน	การเลื่อนเวลาไปเรื่อยเพราะลังเล ใช้เวลาตัดสินใจนาน
		3) การขาดวินัยในตนเอง	การขาดการเตือนตนเองและการไม่เตือนตนเองให้รีบทำงานไม่ให้ค้างคา การประวิงเวลาในการทำงาน และการขาดการควบคุมตนเอง

ตาราง 16 องค์ประกอบของการผัดวันประกันพรุ่ง (ต่อ)

ผู้วิจัย (ปี)	การผัดวันประกันพรุ่ง คือ	องค์ประกอบ	ความหมายของแต่ละองค์ประกอบ
7.Senral, Koestner และ Vallerand (1995)	ปัญหาจากแรงจูงใจที่เกี่ยวกับการบริหารเวลาที่ไม่มีประสิทธิภาพหรือความเกียจคร้าน	1) การขาดวินัยในตนเอง	การไม่เตือนตนเองในการทำงานให้เสร็จ จนต้องเลื่อนเวลาทำงานออกไป
		2) การใช้เวลาที่ไม่มีประสิทธิภาพ	การลำดับความสำคัญของงานไม่เหมาะสม
8. Özer, Demir และ Ferrari (2009)	การผัดเวลาทำงานและการคิด การตัดสินใจออกไปเรื่อยๆ	1) การขาดวินัยในตนเอง	ความเกียจคร้าน ไม่อยากทำงานการไม่มีวินัยในตนเองไม่เตือนตนเองให้ทำงานเสร็จ

ตาราง 17 ตารางสังเคราะห์องค์ประกอบของการผัดวันประกันพรุ่ง

ผู้วิจัย	สภาวะทางจิตวิทยา	การขาดวินัยในตนเอง	การใช้เวลาที่ไม่มีประสิทธิภาพ	การขาดการประเมินตนเองก่อนรับงาน
1. Solomon และ Rothblum (1984)	✓	✓		
2. McCown, Johnson และ Petzel (1989)	✓		✓	✓
3. Basco (2010)	✓		✓	✓
4. Lay (1987)	✓	✓	✓	
5. Rosário, Costa, Núñez, González-Pienda, Solano และ Valle (2009)	✓	✓	✓	
6. Tuckman (1991)	✓	✓		
7) Senral, Koestner และ Vallerand (1995)		✓	✓	
8) Özer, Demir และ Ferrari (2009)		✓		

จากการสังเคราะห์องค์ประกอบของการผัดวันประกันพรุ่งในตาราง 17 องค์ประกอบแต่ละข้อมีคำจำกัดความดังต่อไปนี้

สภาวะทางจิตวิทยา หมายถึง สภาวะอารมณ์และบุคลิกภาพที่นำไปสู่พฤติกรรมการณ์การผัดวันประกันพรุ่ง สภาวะอารมณ์ ได้แก่ สิ้นหวังท้อแท้กังวลต่อการประเมินกลัวความผิดพลาด อารมณ์แปรปรวนการไม่ชอบงานที่ทำการขาดสมาธิ ฯลฯ เกิดจากสิ่งแวดล้อมมากระตุ้น เช่น มีการบ้านมากจนทำไม่ทันอาจารย์ตำหนิ เป็นต้น และบุคลิกภาพ ได้แก่ การไม่เห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเองขาดความมั่นใจในตนเอง และต้องการความสมบูรณ์แบบสูงเกินไป ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ การเลียนแบบจากบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม กลายเป็นบุคลิกภาพของบุคคล ซึ่งทั้งสภาวะอารมณ์และบุคลิกภาพทำให้บุคคลเลื่อนการเริ่มทำงานออกไป ภาระงานนั้นจึงเสร็จช้ากว่ากำหนด และต้องร้องขอให้เลื่อนกำหนดเวลาส่งออกไปด้วย (Solomon and Rothblum, 1984; McCown,

Johnson and Petzel, 1989; Basco, 2010; Lay, 1987; Tuckman, 1991; Rosário, Costa, Núñez, González-Pienda, Solano and Valle, 2009)

การขาดวินัยในตนเอง หมายถึงการไม่เตือนและควบคุมตนเองให้ทำงานตามแผนที่วางไว้ จนต้องเลื่อนการทำงานออกไป อันเป็นผลให้บุคคลไม่สามารถทำงานได้สำเร็จ หรือเสร็จตามเวลาที่กำหนด และเกิดความยุ่งยากแก่ตนเองในอนาคต (Solomon and Rothblum, 1984; Lay, 1987; Tuckman, 1991; Senral, Koestner and Vallerand, 1995; Rosário, Costa, Núñez, González-Pienda, Solano and Valle, 2009; Özer, Demir and Ferrari, 2009)

การใช้เวลาที่ไม่มีประสิทธิภาพ หมายถึง การบริหารเวลาที่ไม่เหมาะสมเช่น การใช้เวลากับการเข้าสังคม การปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ใช้เวลาทำงานอดิเรกอย่างการดูโทรทัศน์ ใช้โทรศัพท์มากเกินไปจนลืมภาระที่ต้องรับผิดชอบตนเองและงาน เกิดความเสียหายของงาน และการเลือกทำงานที่บุคคลชอบก่อน แทนที่จะจัดลำดับการทำงานตามเหตุผลสมควร ทำให้บุคคลเลื่อนเวลาทำงานออกไป (Lay, 1987; McCown, Johnson and Petzel, 1989; Senral, Koestner and Vallerand, 1995; Rosário, Costa, Núñez, González-Pienda, Solano and Valle, 2009; Basco, 2010)

การขาดการประมาณตนเองก่อนรับงาน หมายถึง การไม่ประมาณกำลัง หรือความสามารถของตนเองก่อนจะรับภาระงานมาทำ เมื่อรับภาระงานจำนวนมากเกินไป บุคคลจะไม่สามารถทำงานเสร็จภายในเวลาที่กำหนด และเกิดพฤติกรรมการเลื่อนกำหนดส่งงานออกไป (McCown, Johnson and Petzel, 1989; Basco, 2010)

โดยสรุป การผัดวันประกันพรุ่ง หมายถึง การประวิงเวลาทำงานออกไปเรื่อย ๆ อย่างไม่เหมาะสม การไม่มีวินัยในตนเองหรือความเกียจคร้าน การใช้เวลาที่ไม่มีประสิทธิภาพ ความวิตกกังวลภาวะซึมเศร้า การไม่กล้าตัดสินใจ การใช้เวลาคิดนานเกินไป ความต้องการความสมบูรณ์แบบมากเกินไป การกลัวความล้มเหลว และการขาดการประมาณกำลังและความสามารถของตนเองก่อนรับงานจากผู้อื่น สิ่งเหล่านี้ทำให้บุคคลมีแนวโน้มผัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อย ๆ

2.5 การวัดการผัดวันประกันพรุ่ง

ผู้วิจัยได้ศึกษาแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

แบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน ของ Rosario และคณะ (2009) มาจากภาษาสเปนว่า Cuestionario de Procrastinación en el Estudio แบบวัดนี้ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ มีเนื้อหาเกี่ยวกับการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน แบ่งออกเป็น การผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนแต่ละวัน และการผัดวันประกันพรุ่งในการเตรียมตัวสอบ แบบวัดนี้ใช้

มาตราส่วนการประเมินค่า (Rating Scale) ตามแบบลิเคิร์ต (Likert) โดยมีเกณฑ์ 5 ระดับ เริ่มจาก 1 (จริงน้อยที่สุด) จนถึง 5 (จริงมากที่สุด) มีองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบดังนี้ 1. การใช้เวลากับการเข้าสังคมมากเกินไปจนความจำเป็น 2. ปัจจัยทางจิตวิทยา และ 3. การขาดวินัยในตนเอง

แบบวัดการผัดวันประกันพรุ่ง ของ Tuckman (Tuckman Procrastination scale) (1991) มีข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ ใช้มาตราส่วนการประเมินค่า (Rating Scale) ตามแบบลิเคิร์ต (Likert) โดยมีเกณฑ์ 4 ระดับ เนื้อหาของแบบวัดประกอบไปด้วย 1. การเลื่อนงานออกไป (ข้อ 1, 2, 5 และ 10) 2. การรอจนถึงเวลากำหนดส่ง (ข้อ 3) 3. การใช้เวลานานเกินไป (ข้อ 4, 8 และ 9) 4. การหาเหตุผลในการไม่ทำงาน (ข้อ 6) 5. การใช้เวลาให้เหมาะสม (ข้อคำถามเชิงบวก) (ข้อ 7, 12, 14 และ 16) และ 6. การขาดการกำกับตนเอง (ข้อ 11, 13 และ 15) แบบวัดนี้แบ่งองค์ประกอบการผัดวันประกันพรุ่งเป็น 3 องค์ประกอบ คือ 1. การไม่ชอบในตัวเองที่ทำ 2. การประวิงเวลาในการทำงาน และ 3. การขาดวินัยในตนเอง

แบบวัดพฤติกรรมการณ์การผัดวันประกันพรุ่งของนักศึกษาของ Solomon และ Rothblum (Solomon and Rothblum, 1984) ข้อคำถามมีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการหาข้ออ้างในการเลื่อนการทำงาน การส่งงาน และการอ่านบททวนบทเรียน เครื่องมือชุดนี้มีข้อคำถามทั้งสิ้น 44 ข้อ ใช้มาตราส่วนการประเมินค่า (Rating Scale) ตามแบบลิเคิร์ต (Likert) โดยมีเกณฑ์ 5 ระดับเริ่มจาก 1 (จริงน้อยที่สุด) จนถึง 5 (จริงมากที่สุด) แบบวัดชุดนี้มีองค์ประกอบของการผัดวันประกันพรุ่ง 2 องค์ประกอบ คือ 1) การกลัวความล้มเหลว และ 2) การเลื่อนเวลาทำงานแบบวัดนี้มีการตรวจสอบความเที่ยงเรื่อง การกลัวความล้มเหลวมีค่าเท่ากับ .84 เรื่องความเกียจคร้านมีค่าเท่ากับ .74

แบบวัดการผัดวันประกันพรุ่ง ของ Lay (Lay Procrastination scale) (Lay, 1986) มีคำถามจำนวน 20 ข้อ ใช้มาตราส่วนการประเมินค่า (Rating Scale) ตามแบบลิเคิร์ต (Likert) โดยมีเกณฑ์ 5 ระดับ โดยคำถามในแบบวัดชุดนี้มีองค์ประกอบของการผัดวันประกันพรุ่ง 3 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) การขาดวินัยในตนเอง 2) การคล้อยตามผู้อื่นมากเกินไปจนขาดจุดยืนของตนเอง และ 3) ภาวะซึมเศร้าของบุคคล

แบบรายงานตนเองเรื่องการผัดวันประกันพรุ่ง ของ Rahimi และคณะ (Rahimi et al., 2016) ใช้มาตรวัด (Rating Scale) ตามแบบลิเคิร์ต (Likert) โดยมีเกณฑ์ 6 ระดับเริ่มจาก 1 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) จนถึง 6 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) แบบรายงานการผัดวันประกันพรุ่งด้วยตนเองชุดนี้มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับเหตุผลของพฤติกรรมการณ์การผัดวันประกันพรุ่ง และเหตุผลในการผัดวันประกันพรุ่ง กลุ่มตัวอย่างของแบบรายงานตนเองชุดนี้เป็นผู้เรียนระดับปริญญาตรี จำนวน 240 คน ประกอบด้วยชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ของประเทศแคนาดาที่เข้าเรียนรายวิชาจิตวิทยา ร้อยละ 75 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 25 เป็นเพศชาย

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการผัดวันประกันพรุ่ง

ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการผัดวันประกันพรุ่ง ดังต่อไปนี้

Howell และ Watson (2007) ได้ทำการศึกษาวิจัยความสัมพันธ์ระหว่าง การผัดวันประกันพรุ่งกับผลสัมฤทธิ์กับการตั้งเป้าหมายและกลยุทธ์ในการเรียนรู้ของนิสิตปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 ในแคนาดา จำนวน 170 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบไปด้วย แบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งของ Solomon และ Rothblum (1984) แบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งของ Tuckman (1991) ผลการวิจัยพบว่า การตั้งเป้าหมายที่การเรียนรู้เป็นตัวทำนายเชิงลบของการผัดวันประกันพรุ่ง และการตั้งเป้าหมายที่ผลลัพธ์เป็นตัวทำนายเชิงบวกของการผัดวันประกันพรุ่ง

Motie, Heidari และ Sadeghi (2012) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่เกี่ยวกับการกำกับตนเอง ที่มีต่อการผัดวันประกันพรุ่ง เป็นงานวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาของ ประเทศอิหร่าน จำนวน 250 คน ประกอบไปด้วย เพศหญิง จำนวน 121 คน และ เพศชาย จำนวน 129 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ The Motivated Strategies For Learning questionnaire และ Procrastination Assessment Scale-Student พบว่า การผัดวันประกันพรุ่งมีความสัมพันธ์ทางลบกับการตั้งเป้าหมายที่ปัจจัยภายในบุคคล การตั้งเป้าหมายที่ปัจจัยภายนอกบุคคล การคิดอภิमान การกำกับตนเอง การบริหารเวลาและสถานที่ในการเรียน และการกำกับตนเองเรื่องความพยายาม

Ferrari และ Ware (1992) ได้วิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน บุคลิกภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเองและการควบคุมตนเองในการเรียนกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้เรียนระดับปริญญาตรีจำนวน 319 คน ประกอบด้วย เพศหญิง จำนวน 241 คน และ เพศชาย จำนวน 78 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ Myers-Briggs Type Indicator (Briggs and Myers, 1976) และ Procrastination Assessment Scale-Students (PASS) (Solomon and Rothblum, 1984) ผลการวิจัยพบว่ามีปัจจัยด้านบุคลิกภาพบางอย่างที่มีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อการผัดวันประกันพรุ่งคือการหยิ่งรู้การแสดงออกแบบเปิดเผย (extravert) และการรับรู้และปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์เชิงลบต่อการผัดวันประกันพรุ่ง คือ การรู้สึกการตัดสินใจไม่แสดงออก (introvert) การรับรู้ความสามารถทางสังคมและการรับรู้ความสามารถทั่วไปในขณะเดียวกัน ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนกับการคิดและความรู้สึก

Tan, Ang, Klassen, Yeo, Wong, Huan และ Chong (2008) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนกับเป้าหมายด้านผลการเรียนของนิสิตปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีประเทศสิงคโปร์จำนวน 226 คน ประกอบไปด้วยเพศชาย จำนวน 54 คนและเพศหญิงจำนวน 172 คนในสาขาวิชาครุศาสตร์สถาบันการศึกษาแห่งชาติ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีนันทยางประเทศสิงคโปร์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัด Procrastination Scale (PS) (Tuckman, 1991) Motivated Strategies for Learning Questionnaire Inventory (Pintrich et al., 1993) Self-Efficacy for Self-Regulated Learning Scale (SESRLS) (Zimmerman et al., 1992) และเกรตเฉลยของนิสิต ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียนรู้ที่จะกำกับตนเองมีความสัมพันธ์เชิงลบกับการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับสูงจะมีการคาดหวังในการเรียนดีสูงกว่าบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับต่ำ และในทักษะการขอความช่วยเหลือเรื่อง การเรียน บุคคลที่มีทักษะการขอความช่วยเหลือเรื่องการเรียนมีแนวโน้มที่จะคาดหวังในเรื่องการเรียนดีมากกว่าบุคคลที่มีความเครียด

Özer (2011) ได้ศึกษาพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งในนักเรียนระดับมัธยมศึกษา นิสิตระดับปริญญาบัณฑิต และนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นมัธยมศึกษา นิสิตระดับปริญญาบัณฑิต และนิสิตระดับบัณฑิตศึกษาในประเทศตุรกีที่ศึกษาในระบบออนไลน์ จำนวน 447 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ Procrastination Assessment Scale-Students (PASS) จำนวน 44 ข้อ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาและนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต มีคะแนนเฉลี่ยของการผัดวันประกันพรุ่ง ทั้งในเรื่องการเตรียมตัวสอบและในเรื่องการทำงาน สูงกว่านิสิตระดับบัณฑิตศึกษา

Rosário, Costa, Núñez, González-Pienda, Solano และ Valle (2009) ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนกับตัวแปรด้านปัจจัยส่วนตัวและด้านครอบครัวของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายของประเทศโปรตุเกส รวมทั้งสิ้น 580 คน พบว่า การผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับการศึกษาของมารดา ระดับการศึกษาของบิดา และการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับจำนวนพี่น้องในครอบครัว ระดับเกรด และความล้มเหลวในการเรียน เช่น การสอบตก

Lee (2005) ได้วิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจกับการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนของนิสิตปริญญาตรีของประเทศเกาหลีใต้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชายและนิสิตหญิง ระดับปริญญาตรีของประเทศเกาหลีใต้ พบว่า การผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการขาดแรงจูงใจ แรงจูงใจภายนอกที่ไม่เกี่ยวข้องกับการรักษาสิทธิ์ของตนเอง และการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนมีความสัมพันธ์ทางลบกับการมีแรงจูงใจภายนอกในการรักษาสิทธิ์ของตนเอง แรงจูงใจภายใน ทักษะ เป้าหมาย การให้ข้อมูลย้อนกลับ สมมติในการทำงาน และการขาดสติของตนเอง อย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการผัดวันประกันพรุ่ง ผู้วิจัยได้สังเคราะห์องค์ประกอบของการผัดวันประกันพรุ่งที่ผู้วิจัยจะนำไปใช้เป็นกรอบในการสร้างแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนดังตาราง 18 และ 19

ตาราง 18 องค์ประกอบของการผัดวันประกันพรุ่งสำหรับการสร้างเครื่องมือวัด

องค์ประกอบของการผัดวันประกันพรุ่ง	คุณลักษณะที่ต้องการวัด
1. สภาวะทางจิตวิทยา	สภาวะอารมณ์และบุคลิกภาพที่นำไปสู่พฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง สภาวะอารมณ์ ได้แก่ สิ้นหวัง ท้อแท้ กังวลต่อการประเมินกลัวความผิดพลาดอารมณ์แปรปรวนการไม่ชอบงานที่ทำการขาดสมาธิ ฯลฯ เกิดจากสิ่งแวดล้อมมากระตุ้น เช่น มีการบ้านมากจนทำไม่ทันอาจารย์ตำหนิ เป็นต้น และบุคลิกภาพ ได้แก่ การไม่เห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเองขาดความมั่นใจในตนเอง และต้องการความสมบูรณ์แบบสูงเกินไป ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ การเลียนแบบจากบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม กลายเป็นบุคลิกภาพของบุคคล ซึ่งทั้งสภาวะอารมณ์และบุคลิกภาพทำให้บุคคลเลื่อนการเริ่มทำงานออกไป ภาระงานนั้นจึงเสร็จช้ากว่ากำหนดและต้องร้องขอให้เลื่อนกำหนดเวลาส่งออกไปด้วย
2. การขาดวินัยในตนเอง	การไม่เตือนและควบคุมตนเองให้ทำงานตามแผนที่วางไว้ จนต้องเลื่อนการทำงานออกไป อันเป็นผลให้บุคคลไม่สามารถทำงานได้สำเร็จ หรือเสร็จตามเวลาที่กำหนด และเกิดความยุ่งยากแก่ตนเองในอนาคต
3. การใช้เวลาที่ไม่มีประสิทธิภาพ	การบริหารเวลาที่ไม่เหมาะสมเช่น การใช้เวลากับการเข้าสังคม การปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ใช้เวลาทำงานอดิเรกอย่างการดูโทรทัศน์ ใช้โทรศัพท์ มากเกินจนลืมภาระที่ต้องรับผิดชอบตนเองและงาน เกิดความเสียหายของงาน และการเลือกทำงานที่บุคคลชอบก่อน แทนที่จะจัดลำดับการทำงานตามเหตุผลสมควร ทำให้บุคคลเลื่อนเวลาทำงานออกไป

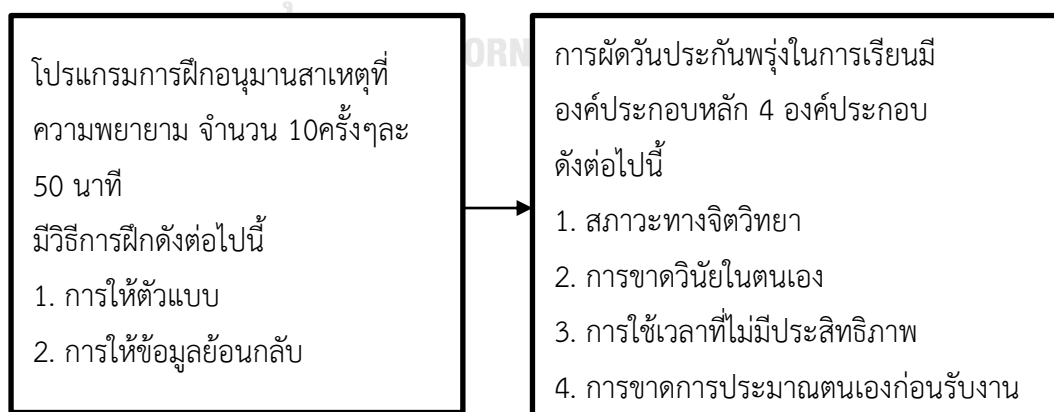
ตาราง 19 องค์ประกอบของการผัดวันประกันพรุ่งสำหรับการสร้างเครื่องมือวัด (ต่อ)

องค์ประกอบของการผัดวันประกันพรุ่ง	คุณลักษณะที่ต้องการวัด
4. การขาดการประมาณตนเองก่อนรับงาน	การไม่ประมาณกำลัง หรือความสามารถของตนเองก่อนจะรับภาระงานมาทำ เมื่อรับภาระงานจำนวนมากเกินไป บุคคลจะไม่สามารถทำงานเสร็จภายในเวลาที่กำหนด และเกิดพฤติกรรมเลื่อนกำหนดส่งงานออกไป

กล่าวโดยสรุป การผัดวันประกันพรุ่ง หมายถึง การประวิงเวลาทำงานออกไปเรื่อยๆอย่างไม่เหมาะสม ซึ่งประกอบไปด้วยการไม่มีวินัยในตนเองหรือความเกียจคร้าน การใช้เวลาที่ไม่มีประสิทธิภาพ การไม่ชอบในงานที่ทำ ความคิดและภาวะวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า การไม่กล้าตัดสินใจ การใช้เวลาคิดนานเกินไป ความต้องการความสมบูรณ์แบบมากเกินไป การกลัวความล้มเหลว และการขาดการประมาณกำลังและความสามารถของตนเองก่อนรับงานจากผู้อื่น มีงานวิจัยต่างๆที่ศึกษาเกี่ยวกับการผัดวันประกันพรุ่ง และเกี่ยวกับแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่ง สามารถนำสาระที่ได้จากการศึกษามาพัฒนาเป็นเครื่องมือวัดการผัดวันประกันพรุ่งต่อไป

ตอนที่ 3 กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมการฝึกการอนุমানสาเหตุที่มีต่อการลดการผัดวันประกันพรุ่ง โดยเริ่มจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถสังเคราะห์ได้กรอบแนวคิดการวิจัยดังแผนภาพ 2



แผนภาพ 2 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) แบบมี 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง จำนวน 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม จำนวน 1 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามและกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก มีการวัดผล 3 ครั้ง คือ การวัดผลก่อนการทดลอง (Pretest) การวัดผลหลังการทดลอง (Posttest) และการวัดผลในระยะติดตามผลการทดลอง (Follow up) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของผลการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามที่มีต่อการฝึกวันประกันพรั่งในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล และเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของผลการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามที่มีต่อการฝึกวันประกันพรั่งในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. การออกแบบการทดลอง
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การดำเนินการวิจัยและการเก็บข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การออกแบบการทดลอง

การวัดผลก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการฝึกวันประกันพรั่งในการเรียน ก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ จากนั้น หลังการทดลองมีการวัดผล 2 ครั้ง คือ การวัดผลหลังการทดลอง 1 สัปดาห์ และการวัดผลในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์หลังการทดลอง โดยให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดการฝึกวันประกันพรั่งดังกล่าวแบบการทดลองในตาราง 20

ตาราง 20 แบบการทดลอง

กลุ่ม	ทดสอบก่อนการทดลอง	ดำเนินการ	ทดสอบหลังการทดลอง	ทดสอบระยะติดตามผลการทดลอง
	(Pretest)	(Treatment)	(Posttest)	(Follow up)
กลุ่มทดลอง	O ₁	X	O ₂	O ₃
กลุ่มควบคุม	O ₁	-	O ₂	O ₃

เมื่อ O₁ คือ การวัดด้วยแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนในระยะก่อนการทดลอง

O₂ คือ การวัดด้วยแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน ในระยะหลังการทดลอง

O₃ คือ การวัดด้วยแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน ในระยะติดตามผลการทดลอง

X คือ การฝึกอนุমানสาเหตุที่ความพยายาม

การทดลองใช้เวลาทั้งสิ้น 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาทีและสัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดยมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง รวมทั้งในระยะติดตามผล ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) การทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) ทดสอบ 1 สัปดาห์ก่อนการทดลอง

2) การทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) ทดสอบ 1 สัปดาห์หลังการทดลอง

3) การทดสอบในระยะติดตามผลการทดลอง (Follow up) ทดสอบ 2 สัปดาห์หลังการ

ทดลอง

ตอนที่ 2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1 กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2560 จำนวน 112,073 คน

กลุ่มตัวอย่าง

เกณฑ์ในการคัดเลือกโรงเรียนสำหรับการเป็นกลุ่มตัวอย่างคือ 1. เป็นโรงเรียนสหศึกษา 2. มีการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรกระทรวงศึกษาธิการ 3. เดินทางสะดวกและปลอดภัย 4.

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของโรงเรียนอยู่ในระดับมาตรฐานพอที่จะเป็นตัวแทนของกรุงเทพมหานครได้ และ 5. ผู้บริหาร คณะครูยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดี ผู้วิจัยจึงเลือกโรงเรียนมัธยมวัดนายโรง เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร จากนั้นจึงจับฉลากเลือกนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 2 ห้อง จากทั้งหมด 6 ห้อง เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 24 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 25 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 นำผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 และผลจากการตอบแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มาพิจารณาในการสุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนที่ 2 สุ่มนักเรียนจำนวน 49 คน เพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนที่ 3 ผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยการจับฉลาก เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 24 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 25 คน รวมทั้งสิ้น 49 คน ดังรายละเอียดในตาราง 21 ทั้งสองกลุ่มมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 และคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .30$ และ $.33$ ตามลำดับ) ดังรายละเอียดในตาราง 22 และ 23 ตามลำดับ

ตาราง 21 จำนวนนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	จำนวนนักเรียน (คน)		รวม
	ชาย	หญิง	
กลุ่มทดลอง	12	12	24
กลุ่มควบคุม	14	11	25
รวม	26	23	49

ตาราง 22 คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	n	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน		
		M	SD	Sig
กลุ่มทดลอง	24	3.40	.41	.30
กลุ่มควบคุม	25	2.62	.85	

* $p < .05$

ตาราง 23 คะแนนการฝึกวันประกันพรั่งในการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	n	การฝึกวันประกันพรั่ง		
		M	SD	Sig
กลุ่มทดลอง	24	2.88	.42	.33
กลุ่มควบคุม	25	2.99	.57	

* $p < .05$

ตอนที่ 3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมการฝึกก่อนนุমানสาเหตุที่ความพยายาม และแบบวัดการฝึกวันประกันพรั่ง ซึ่งมีรายละเอียดขั้นตอนการสร้างเครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือดังต่อไปนี้

3.1 โปรแกรมการฝึกก่อนนุমানสาเหตุที่ความพยายาม

โปรแกรมการฝึกก่อนนุমানสาเหตุที่ความพยายามเป็นชุดกิจกรรมการฝึกการอนุমানสาเหตุที่ความพยายาม เพื่อลดการฝึกวันประกันพรั่งของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ประกอบด้วยกิจกรรมการฝึก จำนวน 10 ครั้ง มีรายละเอียดการสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือดังนี้

3.1.1 ศึกษาทฤษฎีการอนุমানสาเหตุของ Weiner (1979) และทฤษฎีการเรียนรู้จากการสังเกตของ Bandura และเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอนุমানสาเหตุซึ่งนักวิจัยส่วนมากมีวิธีหลักในการฝึกก่อนนุমানสาเหตุอยู่ 2 วิธี คือ 1. การให้ตัวแบบ (ปิยวดี ฆายะนานนท์, 2554; Hamm, Perry, Clifton and Chipperfield, 2014; Chodkiewicz and Boyle, 2016) และ 2.

การให้ข้อมูลย้อนกลับ (จิรนนท์ วงษ์มาก, 2553; ปิยวดี ฆายะนันทน์, 2554; วลัยพร บงกชปรีชา พาณิช, 2534; Zoeller, Mahoney and Weiner, 1983; Miserandino, 1998; Ziegler and Heller, 2000; Berkeley, Mastropieri and Scruggs, 2011) ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอนุमानสาเหตุที่ความพยายาม เพื่อนำข้อมูลเรื่องวิธีการฝึกทั้งสองวิธีมาสังเคราะห์จนได้ค่านิยาม ดังตาราง 24 ดังนี้

ตาราง 24 วิธีการฝึกอนุमानสาเหตุที่ความพยายาม

วิธีการฝึกอนุमानสาเหตุที่ความ	ค่านิยาม
พยายาม	
1. การให้ตัวแบบ	การให้บุคคลได้ดูตัวแบบทั้งที่เป็นบุคคล และไม่ใช่บุคคล ในเรื่องความพยายาม ความเพียรจากสื่อต่าง ๆ เช่น วีดิทัศน์ ฯลฯ ตัวแบบจะมีทั้งที่การอนุमानสาเหตุที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม เพื่อให้บุคคลได้เปรียบเทียบความแตกต่างและเห็นถึงความสำคัญของความพยายาม และหันมาอนุमानสาเหตุไปที่ความพยายามมากขึ้น
2. การให้ข้อมูลย้อนกลับ	กลวิธีการฝึกอนุमानสาเหตุไปที่ความพยายามวิธีหนึ่งที่ทำได้ทั้งทางคำพูดและตัวอักษรภายใต้บริบทของการแสดงทักษะหรือผลสัมฤทธิ์วิชาการ บุคคลที่ได้รับข้อมูลย้อนกลับจะทราบว่าการประสบความสำเร็จเกิดจากความพยายาม การล้มเหลวเกิดจากการขาดความพยายาม เพื่อเปลี่ยนให้บุคคลมาอนุमानสาเหตุที่ความพยายามมากขึ้น

3.1.2 งานวิจัยครั้งนี้ศึกษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ดังนั้นผู้วิจัยจึงสัมภาษณ์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อสังเคราะห์บริบทของเนื้อหาที่จะนำมาพัฒนาเป็นโปรแกรมการฝึกอนุमानสาเหตุที่ความพยายามจากการสัมภาษณ์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนมัธยมวัดนายโรง ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 เมื่อวันที่พฤหัสบดีที่ 31 สิงหาคม 2560 จำนวน 19 คน ชาย 10 คน หญิง 9 คน ซึ่งมาจากห้องเรียนของโครงการภาคภาษาอังกฤษ เนื่องจากไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริงสำหรับ

การเก็บข้อมูล แต่มีบริบทใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างครั้งนี้ ผลของการสัมภาษณ์มีดังนี้ การผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน ประกอบไปด้วยสาเหตุต่อไปนี้

1. การเรียน คือ 1) บางวิชายาก บางวิชาง่าย 2) ในการทำการบ้าน ต้องรอให้คนอื่นมาช่วยก่อนหรือต้องค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตก่อน 3) ชอบทำการบ้านเสร็จก่อนกำหนดแค่หนึ่งวัน 4) ทำการบ้านวิชาที่ชอบก่อน เลื่อนเวลาทำการบ้านวิชาที่ไม่ชอบออกไป 5) เอาการบ้านวิชาที่ยาก ๆ มาทำก่อนวิชาง่าย ๆ บางคนทำการบ้านวิชาที่ง่าย ๆ ก่อนทำวิชาที่ยาก สิ่งเหล่านี้ทำให้นักเรียนเกิดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน

2. การทำกิจกรรม คือ 1) นักเรียนเรียนพิเศษหนักเกินไป ในวันเสาร์ วันอาทิตย์ 2) เล่นบาสเกตบอลเล่นเกม เล่นโทรศัพท์ ดู YouTube ออกไปเที่ยวข้างนอก การเข้าแถวตอนเช้า 3) กิจกรรมในโรงเรียน เช่น ซ้อมกับเล่นดนตรีในวงโยธวาทิตของโรงเรียน ซ้อมผู้นำเชียร์ของโรงเรียน สัปดาห์กีฬา สีชุมนุมต่าง ๆ คาบเรียน Moderate Class เป็นต้น มาแทรกแซงเวลาทำการบ้าน สิ่งเหล่านี้ทำให้นักเรียนเกิดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน

3.1.3 ในเรื่องจำนวนครั้งการฝึกและระยะเวลาในการฝึก งานวิจัยที่ผ่านมาใช้การฝึกจำนวน 10-12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เช่น Schunk (1982) ใช้เวลาในการฝึกครั้งละ 50 นาที ส่วน Miserandino (1998) ใช้การฝึกจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กับ วลัยพร บงกชปรีชาพาณิช (2534) ใช้การฝึกจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาทีกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และการฝึกในแต่ละสัปดาห์จะมีจำนวน 3 ครั้ง เช่น Sukariyaha และ Assaad (2015) จัดการฝึกจำนวน 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 60 นาที วิจัยครั้งนี้เลือกใช้การฝึกจำนวน 8 ครั้ง ปฐมนิเทศ และทบทวนการฝึก รวมเป็น 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที สอดคล้องกับงานวิจัยของวลัยพร บงกชปรีชาพาณิช (2534) เนื่องจากการฝึกอนุमानสาเหตุต้องใช้เวลาพอสมควร และระยะเวลาในการฝึกไม่ได้ยาวนานเกินไปสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

3.1.4 ออกแบบโปรแกรมการฝึกอนุमानสาเหตุที่ความพยายาม โดยมีเนื้อหาแบบอิสระและมีกรอบแนวคิดทฤษฎีการอนุमानสาเหตุของ Weiner (1979) และทฤษฎีการเรียนรู้จากการสังเกตของ Bandura มีวิธีการฝึกอนุमानสาเหตุ 2 วิธี ซึ่งประกอบด้วย 1. การให้ข้อมูลย้อนกลับ และ 2. การให้ตัวแบบ การฝึกแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที ดังรายละเอียดในตาราง 25 ผู้วิจัยนำเนื้อหาเกี่ยวกับการเรียน การเตรียมตัวสอบ การแบ่งเวลาทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกจากการเรียน และการบริหารเวลาในแต่ละวัน มาบูรณาการกับการฝึกการอนุमानสาเหตุที่ความพยายาม และองค์ประกอบของการ

ผู้ดำเนินงานพร้อมทั้งรายละเอียดในตาราง 26 และ 27 แผนการฝึกทุกครั้งมีชื่อหัวข้อ วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม แนวคิด วิธีการดำเนินกิจกรรม การประเมินผล จากนั้นนำโปรแกรมการฝึกอนุमानสาเหตุที่ความพยายามมาพัฒนารายละเอียดกับอาจารย์ที่ปรึกษา

3.1.5 ขอความอนุเคราะห์จากคณะกรรมการจำนวน 3 คนผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยการตรวจสอบดัชนีความสอดคล้องของหัวข้อ แนวคิด วัตถุประสงค์ การจัดกิจกรรมและการประเมินผล เกณฑ์การตัดสินคุณภาพของโปรแกรม คือ ค่าดัชนีความสอดคล้องสูงกว่า 0.5 ถือว่าผ่าน (วรรณิ แกมเกตุ, 2555) วิธีการดำเนินกิจกรรมและการประเมินผลและนำข้อมูลจากอาจารย์ที่ปรึกษาและคณะกรรมการมาใช้ปรับปรุงโปรแกรมการฝึกอนุमानสาเหตุที่ความพยายาม ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา คือ กิจกรรมทุกกิจกรรมมีค่าดัชนีความสอดคล้องสูงกว่า 0.5 ซึ่งถือว่าเครื่องมือวิจัยชิ้นนี้มีความตรงเชิงเนื้อหา (วรรณิ แกมเกตุ, 2555) นอกจากนี้ ผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะจากอาจารย์ที่ปรึกษาและคณะกรรมการมาปรับปรุงการจัดกิจกรรมและการใช้สื่อให้มีความหลากหลายมากขึ้น

3.1.6 ทดลองโปรแกรมการฝึกอนุमानสาเหตุที่ความพยายามกับกลุ่มตัวอย่างอื่นที่มีบริบทใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือแก่ผู้วิจัยอย่างดี

3.1.7 ใช้โปรแกรมการฝึกอนุमानสาเหตุที่ความพยายามกับกลุ่มตัวอย่างจริง

ตาราง 25 แผนจัดโปรแกรมการฝึกอนุমানสาเหตุที่ความพยายามเพื่อลดการผัดวันประกันพรุ่ง

ครั้งที่	หัวข้อ	วิธีการฝึก	ระยะเวลา (นาที)
1	การปฐมนิเทศ	1) ทำความรู้จักกับนักเรียน 2) สร้างความคุ้นเคย 3) แนะนำกระบวนการฝึก อนุমানสาเหตุ	50
2	การเรียน 1	การให้ตัวแบบ	50
3	การเตรียมตัวสอบ 1	การให้ตัวแบบ	50
4	การแบ่งเวลาทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกเหนือจากการเรียน 1	การให้ตัวแบบ	50
5	การบริหารเวลาในแต่ละวัน 1	การให้ตัวแบบ	50
6	การเรียน 2	การให้ข้อมูลย้อนกลับ	50
7	การเตรียมตัวสอบ 2	การให้ข้อมูลย้อนกลับ	50
8	การแบ่งเวลาทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกเหนือจากการเรียน 2	การให้ข้อมูลย้อนกลับ	50
9	การบริหารเวลาในแต่ละวัน 2	การให้ข้อมูลย้อนกลับ	50
10	การปัจฉิมนิเทศ	ทบทวนการฝึกทั้งหมด	50
		รวม	500

ตาราง 26 ตารางวิเคราะห์หลักการฝึกอบรมสถานศึกษาเพื่อพัฒนาและองค์ประกอบของการพัฒนาระดับพื้นที่

วิธีการฝึกอบรม	หลักการฝึก	กิจกรรม	องค์ประกอบของการพัฒนาระดับพื้นที่
สาเหตุ			
การให้ตัวแบบ	การให้ตัวแบบแบบบุคคล การให้ตัวแบบแบบสัญลักษณ์	ครั้งที่ 2 การเรียน 1 ครั้งที่ 3 การเตรียมตัวสอบ 1	การใช้เวลาที่ไม่มีประสิทธิภาพ สภากายทางจิตวิทยา การขาดวินัยในตนเอง
		ครั้งที่ 4 การแบ่งเวลาที่กิจกรรมอื่น ๆ นอกจากการ เรียน 1	การใช้เวลาที่ไม่มีประสิทธิภาพ การขาดการประมาณตนเองก่อนรับงาน
		ครั้งที่ 5 การบริหารเวลาในแต่ละวัน 1	สภากายทางจิตวิทยา การขาดวินัยในตนเอง การใช้เวลาที่ไม่มีประสิทธิภาพ
การให้ข้อมูล	การสะท้อนกลับให้การให้ข้อมูล	ครั้งที่ 6 การเรียน 2	การใช้เวลาที่ไม่มีประสิทธิภาพ
ย้อนกลับ	ย้อนกลับเชิงบวกแบบไม่ ควบคุม เช่น การให้คำแนะนำ กำลังใจ เป็นต้น	ครั้งที่ 7 การเตรียมตัวสอบ 2	สภากายทางจิตวิทยา การขาดวินัยในตนเอง

ตาราง 27 ตารางวิเคราะห์ผลการฝึกอนุमानสาเหตุที่ความพยายและองค์ประกอบของการฝึกวันประกกันพรุ่ง (ต่อ)

วิธีการฝึกอนุमान	หลักการฝึก	กิจกรรม	องค์ประกอบของการฝึกวันประกกันพรุ่ง
สาเหตุ			
การให้ข้อมูล	การสขท้อนกลับการให้ข้อมูล	ครั้งที่ 8 การแบ่งเวลาที่กิจกรรมอื่น ๆ นอกจากการ	การใช้เวลาที่ไม่มีประสิทธิภาพ
ย้อนกลับ	ย้อนกลับเชิงบวกแบบไม่	เรียน 2	การขาดการประมาณตนเองก่อนรับงาน
	ควบคุม เช่น การให้คำแนะนำ	ครั้งที่ 9 การบริหารเวลาในแต่ละวัน 2	สภาทงทางจิตวิทยา
	กำส้งใจ เป็นต้น		การขาดวินัยในตนเอง
			การใช้เวลาที่ไม่มีประสิทธิภาพ

3.2 แบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน

แบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน มีขั้นตอนการสร้างและตรวจสอบคุณภาพแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน ดังนี้

3.2.1 ศึกษาแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน ซึ่งประกอบไปด้วยแบบวัดพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่ง (Procrastination Assessment Scale-Students) (PASS) ของ Solomon และ Rothblum (1984) แบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งของ McCown และคณะ (1989) และแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งของ Lay (1987)

3.2.2 สังเคราะห์องค์ประกอบของการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน ได้องค์ประกอบ 4 องค์ประกอบ คือ 1. สภาวะทางจิตวิทยา 2. การขาดวินัยในตนเอง 3. การใช้เวลาที่ไม่มีประสิทธิภาพ และ 4. การขาดการประมาณตนเองก่อนรับงาน พร้อมคำนิยามของแต่ละองค์ประกอบสำหรับการพัฒนาข้อคำถามโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. สภาวะทางจิตวิทยา หมายถึง สภาวะอารมณ์และบุคลิกภาพที่นำไปสู่พฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่ง สภาวะอารมณ์ ได้แก่ สิ้นหวังท้อแท้กังวลต่อการประเมินกลัวความผิดพลาด อารมณ์แปรปรวนการไม่ชอบงานที่ทำการขาดสมาธิ ฯลฯ เกิดจากสิ่งแวดล้อมมากระตุ้น เช่น มีการบ้านมากจนทำไม่ทันอาจารย์ตำหนิ เป็นต้น และบุคลิกภาพ ได้แก่ การไม่เห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเองขาดความมั่นใจในตนเอง และต้องการความสมบูรณ์แบบสูงเกินไป ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ การเลียนแบบจากบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม กลายเป็นบุคลิกภาพของบุคคล ซึ่งทั้งสภาวะอารมณ์และบุคลิกภาพทำให้บุคคลเลื่อนการทำงานออกไป ภาระงานนั้นจึงเสร็จช้ากว่ากำหนด และต้องร้องขอให้เลื่อนกำหนดเวลาส่งออกไปด้วย (Solomon and Rothblum, 1984; McCown, Johnson and Petzel, 1989; Basco, 2010; Lay, 1987; Rosário, Costa, Núñez, González-Pienda, Solano and Valle, 2009; Tuckman, 1991)

2. การขาดวินัยในตนเอง หมายถึง การไม่เตือนและควบคุมตนเองให้ทำงานตามแผนที่วางไว้ จนต้องเลื่อนการทำงานออกไป อันเป็นผลให้บุคคลไม่สามารถทำงานได้สำเร็จ หรือเสร็จตามเวลาที่กำหนด และเกิดความยุ่งยากแก่ตนเองในอนาคต (Solomon and Rothblum, 1984; Lay, 1987; Rosário, Costa, Núñez, González-Pienda, Solano and Valle, 2009; Tuckman, 1991; Senral, Koestner and Vallerand, 1995; Özer, Demir and Ferrari, 2009)

3. การใช้เวลาที่ไม่มีประสิทธิภาพ หมายถึง การบริหารเวลาที่ไม่เหมาะสมเช่น การใช้เวลากับการเข้าสังคม การปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ใช้เวลาทำงานอดิเรกอย่างการดูโทรทัศน์ ใช้โทรศัพท์มากเกินไปจนลืมภาระที่ต้องรับผิดชอบตนเองและงาน เกิดความเสียหายของงาน และการเลือกทำงานที่บุคคลชอบก่อน แทนที่จะจัดลำดับการทำงานตามเหตุผลสมควร ทำให้บุคคลเลื่อนเวลาทำงานออกไป (Senral, Koestner and Vallerand, 1995; McCown, Johnson and Petzel, 1989; Lay, 1987; Basco, 2010; Rosário, Costa, Núñez, González-Pienda, Solano and Valle, 2009)

4. การขาดการประมาณตนเองก่อนรับงาน หมายถึง การไม่ประมาณกำลัง หรือความสามารถของตนเองก่อนจะรับภาระงานมาทำ เมื่อรับภาระงานจำนวนมากเกินไป บุคคลจะไม่สามารถทำงานเสร็จภายในเวลาที่กำหนด และเกิดพฤติกรรมการเลื่อนกำหนดส่งงานออกไป (McCown, Johnson and Petzel, 1989; Basco, 2010)

3.2.3 พัฒนาข้อคำถามตามค่านิยมของแต่ละองค์ประกอบและสอดคล้องกับบริบทของผู้เรียน มีจำนวนทั้งหมด 52 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามเชิงลบ จำนวน 37 ข้อ และข้อคำถามเชิงบวกจำนวน 15 ข้อ และใช้มาตราส่วนการประเมินค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคิร์ต (Likert) โดยมีเกณฑ์ 6 ระดับ คือ 1 หมายถึง จริงน้อยที่สุด 2 หมายถึง จริงน้อย 3 หมายถึง จริงค่อนข้างน้อย 4 หมายถึง จริงค่อนข้างมาก 5 หมายถึง จริงมากและ 6 หมายถึง จริงมากที่สุด จากนั้นนำแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนมาพัฒนารายละเอียดให้สมบูรณ์กับอาจารย์ที่ปรึกษา ดังรายละเอียดในตาราง 28 ถึง 34

ตาราง 28 แผนผังข้อคำถามในแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน

องค์ประกอบ	จำนวนข้อ	ข้อคำถามเชิงลบ	ข้อคำถามเชิงบวก
สภาวะทางจิตวิทยา	19	1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15, 16,17,18,19	2
การขาดวินัยในตนเอง	13	20,21,23,24,25,28,30,32	22,26,27,29,31
การใช้เวลาที่ไม่มีประสิทธิภาพ	13	38,39,40,41,42,43,44,45	33,34,35,36,37
การขาดการประมาณตนเองก่อนรับงาน	7	46,47,51	48,49,50,52

3.2.4 ขอความอนุเคราะห์จากคณะกรรมการ จำนวน 3 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยการตรวจสอบดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับองค์ประกอบของการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน เกณฑ์การตัดสินคุณภาพของแบบวัด คือ ค่าดัชนีความสอดคล้องสูงกว่า 0.5 ถือว่าผ่าน (วรณิ แกมเกตุ, 2555) ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา คือ ข้อคำถามจำนวน 46 ข้อจากทั้งหมด 52 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้องสูงกว่า 0.5 จึงดำเนินการปรับปรุงข้อคำถามที่เหลือตามข้อเสนอแนะจากคณะกรรมการ เพื่อให้แบบวัดมีความสมบูรณ์มากขึ้น

3.2.5 ตรวจสอบความเที่ยงของแบบวัดพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน โดยการนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุและมีบริบทใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/1 และ 2/2 ของโรงเรียนมัธยมวัดนายโรง ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง สำหรับเก็บข้อมูล รวมทั้งสิ้น 55 คน ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่เก็บข้อมูลจริง ค่าความเที่ยงของแบบวัดชุดนี้เท่ากับ .97

3.2.6 นำไปใช้เก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่างจริง

ตาราง 29 ข้อคำถามในแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน

องค์ประกอบ	คำนิยาม	ข้อคำถาม
1. สภาวะทางจิตวิทยา	สภาวะอารมณ์และบุคลิกภาพที่นำไปสู่การผัดวันประกันพรุ่ง สภาวะอารมณ์ ได้แก่ สิ้นหวัง ท้อแท้ กังวลต่อการประเมิน กลัวความผิดพลาด อารมณ์แปรปรวน การไม่ชอบงานที่ทำ การขาดสมาธิ ฯลฯ เกิดจากสิ่งแวดล้อมมากระตุ้น เช่น มีการบ้านมากจนทำไม่ทัน อาจารย์ตำหนิ เป็นต้น บุคลิกภาพ ได้แก่ การไม่เห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง ขาดความมั่นใจในตนเอง และต้องการความสมบูรณ์แบบสูงเกินไป ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้การเลียนแบบจากบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม	<ol style="list-style-type: none"> 1. เมื่อครูสั่งงานฉันมักไม่กล้าเริ่มทำเพราะกลัวจะทำผิด 2.* แม้มีรายงานที่ต้องทำมากฉันก็ตั้งใจทำรายงานให้เสร็จทันเวลา กำหนด 3. เมื่อฉันเจออุปสรรคระหว่างการทำ การบ้าน หรืองานที่ได้รับมอบหมายฉันมักหนีปัญหาโดยการเลื่อนการเริ่มทำงานนั้นออกไป 4. ถ้าฉันมีการบ้านมากจนทำไม่ไหวฉันมักขอเลื่อนเวลาส่งการบ้านออกไป 5. เมื่อฉันถูกอาจารย์ตำหนิหรือวิจารณ์ผลงานของฉันฉันมักไม่อยากทำงานอีกหรือไม่ก็อยากหลีกเลี่ยงการส่งงาน 6. เมื่อฉันต้องทำรายงานฉันมักพูดว่า “เดี๋ยวค่อยทำก็ได้” จนไม่ได้เริ่มทำรายงานสักที 7. เมื่อฉันไม่ชอบวิชาใดฉันมักผัดผ่อนการทำงานหรือการทำ การบ้านในวิชานั้นออกไป

*ข้อคำถามเชิงบวก

ตาราง 30 ข้อคำถามในแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน (ต่อ)

องค์ประกอบ	คำนิยาม	ข้อคำถาม
1. สภาวะทางจิตวิทยา (ต่อ)	กลายเป็นบุคลิกภาพของบุคคลซึ่งทั้งสภาวะอารมณ์และบุคลิกภาพทำให้บุคคลเลื่อนการเริ่มทำงานออกไป สภาวะอารมณ์และบุคลิกภาพที่นำไปสู่การผัดวันประกันพรุ่ง สภาวะอารมณ์ ได้แก่ สิ้นหวัง ท้อแท้ กังวลต่อการประเมินกลัวความผิดพลาด อารมณ์แปรปรวน การไม่ชอบงานที่ทำ การขาดสมาธิ ฯลฯ เกิดจากสิ่งแวดล้อมมากระตุ้น เช่น มีการบ้านมากจนทำไม่ทัน อาจารย์ตำหนิ เป็นต้น บุคลิกภาพ ได้แก่ การไม่เห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง ขาดความมั่นใจในตนเอง และต้องการความสมบูรณ์แบบสูงเกินไปซึ่งเกิดจากการเรียนรู้การเลียนแบบจากบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมกลายเป็น	8. หลายครั้งที่ฉันส่งงานช้าเพราะว่าฉันมัวแต่แ่ก้งานเพื่อให้ออกมาดีที่สุดแต่ฉันก็ยังไม่พอใจงานที่ส่งอยู่ดี 9. เมื่อฉันลำบากใจที่จะต้องตัดสินใจฉันมักเลื่อนการทำงานนั้นออกไป 10. เวลาที่ฉันไม่ชอบการบ้านหรืองานชิ้นไหนฉันมักไม่อยากเริ่มทำงานชิ้นนั้น 11. ฉันกลัวทำการบ้านผิดพลาดจึงคิดบ่อยๆว่า "เดี๋ยวค่อยทำก็ได้" 12. ฉันสิ้นหวังท้อแท้เลยไม่อยากเริ่มทำการบ้านหรือรายงานสักที 13. ฉันมักมีอารมณ์ขึ้นๆลงๆเดี๋ยวหงุดหงิดเดี๋ยวเครียดเพราะเรื่องงานที่โรงเรียนจึงพาลไม่เริ่มทำการบ้านที่ครูสั่ง 14. ฉันมักขาดสมาธิเวลาจะทำการบ้านจนไม่สามารถเริ่มทำการบ้านหรือรายงานได้เพราะLine หรือ Facebook แจ้งเตือน 15. ฉันรู้ว่าการทำการบ้านเป็นสิ่งสำคัญต่อตนเองแต่ฉันก็เลื่อนการเริ่มทำการบ้านจนใกล้กำหนดส่งบ่อยๆ 16. ฉันมักสูญเสียความมั่นใจในตนเอง

*ข้อคำถามเชิงบวก

ตาราง 31 ข้อคำถามในแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน (ต่อ)

องค์ประกอบ	คำนิยาม	ข้อคำถาม
2. การขาดวินัยในตนเอง	บุคลิกภาพของบุคคลซึ่งทั้งสภาวะอารมณ์และบุคลิกภาพทำให้บุคคลเลื่อนการเริ่มทำงานออกไปการไม่เตือนและควบคุมตนเองให้ทำงานตามแผนที่วางไว้ จนต้องเลื่อนการทำงานออกไป อันเป็นผลให้บุคคลไม่สามารถทำงานได้สำเร็จ หรือเสร็จตามเวลาที่กำหนด และเกิดความยุ่งยากแก่ตนเองในอนาคต	<p>เพราะถูกครูวิจารณ์เรื่องการบ้านบ่อย</p> <p>เมื่อถึงเวลาทำการบ้านจึงไม่กล้าเริ่มทำการบ้านตั้งแต่เนิ่น ๆ</p> <p>17. ตอนจะเริ่มทำการบ้านฉันมักง่วงนอนและเพลอหลับจนฉันทำการบ้านไม่เสร็จทันเวลาบ่อยครั้ง</p> <p>18. ฉันเลื่อนการเริ่มทำงานที่ไม่ชอบออกไปบ่อยครั้ง</p> <p>19. เวลาจะเริ่มทำรายงานฉันพูดเสมอว่า “เดี๋ยวค่อยทำพรุ่งนี้ก็ได้”</p> <p>20. ฉันไม่ค่อยสนใจว่าจะต้องทำการบ้านให้เสร็จทันตามเวลาหรือไม่</p> <p>21. ฉันมักประวิงเวลาเริ่มทำการบ้านบ่อยๆ</p> <p>22.* ถ้าฉันมีการบ้านฉันจะทำมันทันทีจนเสร็จ</p> <p>23. ฉันจะทำการบ้านเมื่อฉันอยากทำเท่านั้น</p> <p>24. ฉันทำการบ้านแบบเรื่อยเปื่อยไม่สนใจว่าต้องส่งงานวันที่เท่าไร</p> <p>25. ถึงแม้ฉันทราบว่าการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จตามเวลาที่กำหนดเป็นสิ่งที่ดีแต่ฉันมักไม่สามารถบังคับตนเองให้ทำเช่นนั้นได้อยู่ดี</p>

*ข้อคำถามเชิงบวก

ตาราง 32 ข้อคำถามในแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน (ต่อ)

องค์ประกอบ	คำนิยาม	ข้อคำถาม
2. การขาดวินัยในตนเอง (ต่อ)	การไม่เตือนและควบคุมตนเองให้ทำงานตามแผนที่วางไว้ จนต้องเลื่อนการทำงานออกไป อันเป็นผลให้บุคคลไม่สามารถทำงานได้สำเร็จ หรือเสร็จตามเวลาที่กำหนด และเกิดความยุ่งยากแก่ตนเองในอนาคต	<p>26.* ฉันบังคับตนเองให้เริ่มทำการบ้านได้ โดยไม่ต้องมีใครมาเตือนหรือสั่ง</p> <p>27.* ฉันสามารถควบคุมตนเองให้เริ่มทำการบ้านทันทีที่ได้รับมอบหมายการบ้านจะได้ไม่ค้างคา</p> <p>28. ฉันรู้ว่าการทำงานที่ครูสั่งมันสำคัญแต่ฉันก็ไม่สามารถควบคุมตนเองให้เริ่มทำงานได้</p> <p>29.* ฉันสามารถบังคับตนเองให้เริ่มอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบได้</p> <p>30. ฉันมักทำการบ้านเสร็จช้ากว่ากำหนดแม้มันเป็นการบ้านที่สำคัญก็ตาม</p> <p>31.* เมื่อฉันวางแผนเรื่องการเตรียมสอบแล้วฉันมักทำตามแผนที่วางไว้ได้</p> <p>32. นิสัยของฉันคือการมักเลื่อนเวลาการทำงานบ้านเป็นพรุ่งนี้</p>
3. การใช้เวลาที่ไม่มีประสิทธิภาพ	การบริหารเวลาที่ไม่เหมาะสมเช่นการใช้เวลากับการเข้าสังคม การปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลใช้เวลาทำงานอดิเรกอย่าง การดูโทรทัศน์ ใช้โทรศัพท์มากเกินจน	<p>33.* หากสัปดาห์หน้าฉันมีสอบเก็บคะแนนในวิชาหนึ่งฉันจะใช้เวลาที่เหลือเพื่ออ่านหนังสือเตรียมสอบ</p> <p>34.* ถ้าฉันจะไปเล่นกับเพื่อนฉันจะรีบทำการบ้านให้เสร็จก่อนค่อยไป</p> <p>35.* ฉันมักทำการบ้านที่ครูสั่งให้เสร็จก่อนค่อยไปเล่นโทรศัพท์</p> <p>36.* ในช่วงการสอบฉันหยุดกิจกรรมที่ไม่จำเป็นเช่นเล่นเกมไปเที่ยวทะเลเพื่อมีเวลา</p>

*ข้อคำถามเชิงบวก

ตาราง 33 ข้อคำถามในแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน (ต่อ)

องค์ประกอบ	คำนิยาม	ข้อคำถาม
3. การใช้เวลาที่ไม่ มีประสิทธิภาพ (ต่อ)	<p>สัมภาระที่ต้อง รับผิดชอบตนเองและ งาน เกิดความเสียหาย ของงาน และการเลือก ทำงานที่บุคคลชอบก่อน แทนที่จะจัดลำดับการ ทำงานตามเหตุผล สมควรทำให้บุคคลเลื่อน เวลาทำงานออกไป</p>	<p>อ่านหนังสือเตรียมสอบเต็มที่</p> <p>37.* เวลาทำงานฉันจะวางแผนการทำงาน เสมอว่าต้องทำอะไรบ้างต้องเริ่มทำเมื่อไรและ ต้องเสร็จเมื่อไรอย่างชัดเจน</p> <p>38. ถึงแม้ครูให้การบ้านและกำหนดวันส่งงาน อย่างชัดเจนฉันมักมีว่แต่ทำอย่างอื่นจนไม่ได้ ทำการบ้านที่ครูสั่ง</p> <p>39. เมื่อฉันประชุมกับเพื่อนเพื่อวางแผน การทำงานฉันมักจะเริ่มต้นจากการทำ กิจกรรมที่ไม่เกี่ยวกับงานที่ต้องทำก่อนเสมอ จนเสียเวลาการประชุมทำงาน</p> <p>40. ฉันมักใช้เวลาส่วนใหญ่ของฉันไปกับการ พูดคุยกับเพื่อนอ่านหนังสือที่ไม่เกี่ยวกับการ เรียนฟังวิทยุดูโทรทัศน์หรือภาพยนตร์จนลืม ทำการบ้านบ่อยๆ</p> <p>41. ฉันมักคุยLine กับเพื่อนจนทำการบ้านไม่ เสร็จ</p> <p>42. ฉันมักมีปัญหาเรื่องการบริหารเวลา ระหว่างการทำการบ้านและทำกิจกรรมใน โรงเรียนจนไม่สามารถเริ่มทำการบ้านได้</p> <p>43. เมื่อฉันทราบวันเวลาที่ต้องส่งงานหรือ การบ้านฉันจะรอจนถึงกำหนดส่งแล้วค่อยทำ</p> <p>44. ฉันมักใช้เวลาให้ผ่านพ้นไปวันๆ</p> <p>45. ฉันไม่ทำการบ้านจนกว่าจะใกล้ถึงวันเวลา กำหนดส่ง</p>

*ข้อคำถามเชิงบวก

ตาราง 34 ข้อคำถามในแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน (ต่อ)

องค์ประกอบ	คำนิยาม	ข้อคำถาม
4. การขาดการ ประมาณตนเอง ก่อนรับงาน	การไม่ประมาณกำลัง หรือ ความสามารถของตนเอง ก่อนจะรับภาระงานมาทำ เมื่อรับภาระงานจำนวน มากเกินไป บุคคลจะไม่ สามารถทำงานเสร็จภายใน เวลาที่กำหนด และเกิด พฤติกรรมการเล่น กำหนดส่งงานออกไป	46. ฉันรับกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวกับการเรียนมาทำ จนไม่มีเวลาทำการบ้านและงานที่ครูมอบหมาย 47. ฉันรับกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวกับการเรียนมาทำ แม้ฉันมีการบ้านรายงานหลายวิชาที่ต้อง รับผิดชอบอยู่และฉันก็ไม่สามารถทำการบ้าน นั้นเสร็จทันเวลา 48.* ฉันมักระมัดระวังในการรับกิจกรรมที่ไม่ เกี่ยวกับการเรียนมาทำเพราะกลัวว่าจะทำงาน ที่ครูสั่งได้เสร็จไม่ทันเวลา 49.* ในช่วงกีฬาสีก่อนรับกิจกรรมกีฬาสีมาทำ เช่นการนำเชียร์สวัสดีการเชียร์เป็นต้นฉัน พิจารณาก่อนว่าฉันงานมาทำแล้วฉันยังสามารถ ทำการบ้านและรายงานได้เสร็จทันเวลาหรือไม่ 50.* ฉันคิดว่าการส่งการบ้านและรายงานได้ ครบและเสร็จตรงตามเวลาเป็นสิ่งที่สำคัญกว่า การทำกิจกรรมเยอะๆ 51. บ่อยครั้งฉันไม่กล้าปฏิเสธรับกิจกรรมเสริม เช่นชุมนุมเชียร์การประกวดศิลปหัตถกรรมเป็น ต้นจนต้องขอเลื่อนกำหนดส่งการบ้านออกไป 52.* ฉันกล้าที่จะปฏิเสธการรับกิจกรรมที่ไม่ เกี่ยวกับการเรียนจะได้มีเวลาทำการบ้านหรือ รายงานที่ครูสั่งให้เสร็จทันเวลา

*ข้อคำถามเชิงบวก

ตอนที่ 4 การดำเนินการวิจัยและการเก็บข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ การเก็บรวบรวมข้อมูลมีขั้นตอน 3 ขั้นตอน มีรายละเอียดดังนี้

4.1 ขั้นเตรียมก่อนดำเนินการทดลอง

4.1.1 ส่งหนังสือจากคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขอความร่วมมือจากผู้อำนวยการโรงเรียนให้ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง พร้อมทั้งนัดวันและเวลาในการดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง

4.1.2 การสุ่มตัวอย่าง โดยการสำรวจผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 และผลจากการตอบแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มาพิจารณาในการสุ่มตัวอย่างเพื่อสุ่มนักเรียนให้เป็นกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยการจับฉลาก เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 24 คนและกลุ่มควบคุม จำนวน 25 คน เมื่อทดสอบความแตกต่างของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและคะแนนการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน พบว่า ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ข้อมูลเชิงประจักษ์ ทางสถิติ)

4.1.3 การวัดในระยีก่อนการทดลอง (Pretest) ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน 1 สัปดาห์ก่อนการทดลอง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยใช้เวลาในการทั้งสิ้น 50 นาที

4.2 ขั้นดำเนินการทดลอง

การทดลองใช้โปรแกรมการฝึกอนุমানสาเหตุที่ความพยายามกับกลุ่มทดลองการทดลองใช้กิจกรรมทั้งสิ้น 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที และสัปดาห์ละ 2 ครั้ง จัดการฝึกในชั่วโมงกิจกรรม moderate class (คาบเรียนอิสระของนักเรียน) และชั่วโมง integrated class (ชั้นเรียนบูรณาการวิชาการและภาษาอังกฤษ) เพื่อให้กระทบกิจกรรมการเรียนการสอนน้อยที่สุด กิจกรรมการฝึกได้แก่ 1) ปฐมนิเทศ 2) การเรียน 1 3) การเตรียมตัวสอบ 1 4) การทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกเหนือจากการเรียน 1 5) การบริหารเวลาในแต่ละวัน 1 6) การเรียน 2 7) การเตรียมตัวสอบ 2 8) การทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกเหนือจากการเรียน 2 9) การบริหารเวลาในแต่ละวัน 2 และ 10) การปัจฉิมนิเทศ วิธีการฝึกมี 2วิธี ได้แก่ การให้ตัวแบบ และการให้ข้อมูลย้อนกลับ และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก

4.3 ชั้นหลังการทดลอง

4.3.1 การวัดในระยะหลังการทดลอง (Posttest) ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน 1 สัปดาห์หลังการทดลองทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยใช้เวลาในการทั้งสิ้น 50 นาที

4.3.2 การวัดในระยะติดตามผล (Follow up) ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน หลังสิ้นสุดการทดลองแล้ว 2 สัปดาห์ ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยใช้เวลาในการทั้งสิ้น 50 นาที

4.3.3 ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล โดยนำข้อมูลจากแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยสามารถสรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัยได้ดังตาราง 35



ตาราง 35 ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

ระยะเวลา /ขั้นตอนการดำเนินการ	กรกฎาคม 2560				สิงหาคม 2560				กันยายน 2560				ตุลาคม 2560				พฤศจิกายน 2560				ธันวาคม 2560				มกราคม 2561				กุมภาพันธ์ 2561				มีนาคม 2561			
	2	3	4		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1. พัฒนาเครื่องมือ																																				
2. ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาคุณภาพ ของเครื่องมือ																																				
3. ปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือตาม คำแนะนำของคณะกรรมการ																																				
4. นำเครื่องมือไปทดลองใช้ และ ปรับปรุงแก้ไข																																				
5. วัดก่อนการทดลอง																																				
6. ดำเนินการทดลอง																																				
7. วัดหลังการทดลอง																																				
8. วัดระยะติดตามผลการทดลอง																																				
9. สรุปผลการทดลอง																																				

ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป และการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

5.1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานที่ได้จากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเมื่อภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 และผลจากการตอบแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน เพื่อคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test)

5.2 การวิเคราะห์เพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัย

5.2.1 ทดสอบความแตกต่างของผลการฝึกอนุমানสาเหตุที่ความพยายามที่มีต่อการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการฝึกอนุমানสาเหตุที่ความพยายามกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกระหว่างระยะหลังการทดลองและติดตามผล โดยการวิเคราะห์ค่าที (t-test)

5.2.2 ทดสอบความแตกต่างของผลการฝึกอนุমানสาเหตุที่ความพยายามที่มีต่อการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการฝึกอนุমানสาเหตุที่ความพยายาม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-Way repeated measure ANOVA)

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของผลการฝึกอนุমানสาเหตุที่ความพยายามที่มีต่อการฝึกวันประกันพรั่งในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุমানสาเหตุที่ความพยายามกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึกการอนุমানสาเหตุที่ความพยายามในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล และเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของผลการฝึกการอนุমানสาเหตุที่ความพยายามที่มีต่อการฝึกวันประกันพรั่งในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุমানสาเหตุที่ความพยายาม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยมีรูปแบบการวิจัยเป็นกึ่งทดลอง มีกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุমানสาเหตุที่ความพยายาม และกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึก โดยมีการวัดผล 3 ครั้ง คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยมีสมมติฐานการวิจัยดังนี้

1. ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุমানสาเหตุที่ความพยายามจะมีผลคะแนนการฝึกวันประกันพรั่งน้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึกการอนุমানสาเหตุที่ความพยายาม

2. ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุমানสาเหตุที่ความพยายามจะมีผลคะแนนการฝึกวันประกันพรั่งในการเรียนน้อยกว่าในระยะก่อนการทดลอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น 2 ตอนได้แก่

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยจากแบบวัดการฝึกวันประกันพรั่งในการเรียนของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุমানสาเหตุที่ความพยายาม และกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึกในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจากแบบวัดการฝึกวันประกันพรั่งในการเรียนภายในกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุমানสาเหตุที่ความพยายาม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

ผลการวิจัยในแต่ละตอนมีรายละเอียดของการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยจากแบบวัดการฝึกวันประกันพ่วงในการเรียนของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม และกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึก ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

1.1 การฝึกวันประกันพ่วงของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม และกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึก ในระยะก่อนการทดลอง

เมื่อพิจารณาคะแนนการวัดก่อนการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนแบบวัดการฝึกวันประกันพ่วงในการเรียน เท่ากับ 2.88 ($SD = .42$) และ 2.99 ($SD = .57$) ตามลำดับ หลังจากนั้น ผู้วิจัยได้ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบวัดการฝึกวันประกันพ่วงในการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง ผลการทดสอบค่าที (t-test) พบว่าทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยจากแบบวัดการฝึกวันประกันพ่วงในการเรียนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p = .33$) ดังรายละเอียดในตาราง 36

ตาราง 36 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยจากแบบวัดการฝึกวันประกันพ่วงในการเรียนในระยะก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามและกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึก

กลุ่ม	n	การฝึกวันประกันพ่วงในการเรียน		
		M	SD	Sig
กลุ่มทดลอง	24	2.88	.42	.33
กลุ่มควบคุม	25	2.99	.57	

* $p < .05$

1.2 ความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม และกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึก ในระยะหลังการทดลอง

เมื่อพิจารณาคะแนนการวัดหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนแบบวัดการฝึกวันประกันพ่วงในการเรียนใกล้เคียงกัน คือ 2.98 ($SD = .78$) และ 2.90 ($SD = .58$) ตามลำดับ หลังจากนั้น ผู้วิจัยได้ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบวัดการฝึกวันประกันพ่วงในการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง ผลการทดสอบค่าที (t-test)

พบว่าทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยจากแบบวัดการฝึกวันประกันพ่วงในการเรียนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p = .67$) ดังรายละเอียดในตาราง 37

ตาราง 37 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยจากแบบวัดการฝึกวันประกันพ่วงในการเรียนในระยะหลังการทดลองระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามและกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึก

กลุ่ม	n	การฝึกวันประกันพ่วงในการเรียน		
		M	SD	Sig
กลุ่มทดลอง	24	2.98	.78	.67
กลุ่มควบคุม	25	2.90	.58	

* $p < .05$

1.3 ความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามและกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึก ในระยะติดตามผลการทดลอง

เมื่อพิจารณาคะแนนการวัดในระยะติดตามผลการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนแบบวัดการฝึกวันประกันพ่วงในการเรียนใกล้เคียงกัน คือ 2.88 ($SD = .84$) และ 2.85 ($SD = .63$) ตามลำดับหลังจากนั้น ผู้วิจัยได้ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบวัดการฝึกวันประกันพ่วงในการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลการทดลอง ผลการทดสอบค่าที (t-test) พบว่าทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยจากแบบวัดการฝึกวันประกันพ่วงในการเรียนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p = .89$) ดังรายละเอียดในตาราง 38

ตาราง 38 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยจากแบบวัดการฝึกวันประกันพ่วงในการเรียนในระยะติดตามผลระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามและกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึก

กลุ่ม	n	การฝึกวันประกันพ่วงในการเรียน		
		M	SD	Sig
กลุ่มทดลอง	24	2.88	.84	.89
กลุ่มควบคุม	25	2.85	.63	

* $p < .05$

**ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจากแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน
ภายในกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม ในระยะก่อนการทดลอง
หลังการทดลอง และติดตามผล**

ผู้วิจัยได้ทดสอบความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลของกลุ่มทดลอง ด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way repeated measure ANOVA) หลังจากนั้น ผู้วิจัยทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยจากแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนของกลุ่มทดลองเป็นรายคู่ ด้วยการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่แบบ Bonferroni พบว่าค่าเฉลี่ยจากแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตาราง 39

ตาราง 39 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจากแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม

ระยะ (I)	ระยะ (J)	MD (I-J)	Std.Error	Sig
ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	-.10	.13	1.00
	ติดตามผล	.00	.14	1.00
หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	.10	.13	1.00
	ติดตามผล	.10	.07	.49
ติดตามผล	ก่อนการทดลอง	-.00	.14	1.00
	หลังการทดลอง	-.10	.07	.49

* $p < .05$

อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยพบแนวโน้มคะแนนรายบุคคลจากแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนในระยะหลังทดลองของกลุ่มทดลอง ว่านักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนน้อยกว่าก่อนการทดลอง จำนวน 8 คน จากนักเรียนทั้งหมด 24 คน เมื่อพิจารณาคะแนนตามองค์ประกอบย่อยพบว่า องค์ประกอบการขาดการประมาณตนเองก่อนรับงานลดลง แต่มีคะแนนจากองค์ประกอบสภาวะทางจิตวิทยา การขาดวินัยในตนเอง การใช้เวลาที่ไม่มีประสิทธิภาพและจากแบบ

วัดทั้งฉบับเพิ่มขึ้น ส่วนนักเรียนในกลุ่มควบคุมมีคะแนนขององค์ประกอบสภาวะทางจิตวิทยาลดลง แต่มีคะแนนจากองค์ประกอบการขาดวินัยในตนเอง การใช้เวลาที่ไม่มีประสิทธิภาพ การขาดการประมาณตนเองก่อนรับงาน และจากแบบวัดทั้งฉบับเพิ่มขึ้น ดังตาราง 40

ตาราง 40 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนโดยรวมและคะแนนเฉลี่ยการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนเมื่อแยกตามองค์ประกอบแล้ว

องค์ประกอบของการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	ลดลง	เท่าเดิม	เพิ่มขึ้น	ลดลง	เท่าเดิม	เพิ่มขึ้น
สภาวะทางจิตวิทยา	9	-	15	17	-	8
การขาดวินัยในตนเอง	8	-	16	12	-	13
การใช้เวลาที่ไม่มีประสิทธิภาพ	9	-	15	10	1	14
การขาดการประมาณตนเองก่อนรับงาน	15	1	8	9	2	14
คะแนนรวมทั้งฉบับ	8	1	15	11	-	14
รวม (คน)		24			25	

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุমানสาเหตุที่ความพยายามมีค่าเฉลี่ยจากแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนในระยะหลังการทดลองและติดตามผลไม่แตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1

2. ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ค่าเฉลี่ยจากแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุমানสาเหตุที่ความพยายามไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกการอนุমানสาเหตุที่ความพยายามต่อการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ 1) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของผลการฝึกการอนุমানสาเหตุที่ความพยายามที่มีต่อการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุমানสาเหตุที่ความพยายามกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึกการอนุমানสาเหตุที่ความพยายามในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลและ 2) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของผลการฝึกการอนุমানสาเหตุที่ความพยายามที่มีต่อการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุমানสาเหตุที่ความพยายาม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยมีรูปแบบการวิจัยเป็นกึ่งทดลอง มีกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุমানสาเหตุที่ความพยายาม และกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึก โดยมีการวัดผล 3 ครั้ง คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

สมมติฐานที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุমানสาเหตุที่ความพยายามจะมีผลคะแนนการผัดวันประกันพรุ่งน้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึกการอนุমানสาเหตุที่ความพยายาม และ 2) ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุমানสาเหตุที่ความพยายามจะมีผลคะแนนการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนลดลงจากก่อนการทดลอง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2560 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมวัดนายโรง ซึ่งเป็นโรงเรียนสหศึกษาขนาดใหญ่ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 49 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 24 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 25คน โดยใช้การสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยการจับฉลากเพื่อกำหนดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบไปด้วย 1) แบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน และ 2) โปรแกรมการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม

การวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ตอน โดยตอนที่ 1 ผู้วิจัยวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยจากแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนภายในกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม และกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึก ในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล โดยการคำนวณค่าเฉลี่ย (M) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และวิเคราะห์ความถี่ (t-test) และตอนที่ 2 ผู้วิจัยวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยจากแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนภายในกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผล โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way repeated measure ANOVA)

สรุปผลการวิจัย

ผลการทดลองใช้โปรแกรมการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามต่อการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามมีค่าเฉลี่ยจากแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนในระยะหลังการทดลองและติดตามผลไม่แตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ค่าเฉลี่ยจากแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัย สามารถอภิปรายได้ใน 2 ประเด็น คือ กระบวนการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม ผลของการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามเพื่อลดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. กระบวนการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม

จากผลการทดสอบความแปรปรวนทางเดียวของค่าเฉลี่ยจากแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล พบว่า ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง นักเรียนจากกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยจากแบบ

วัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ของงานวิจัยนี้ที่กำหนดว่าระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามจะมีผลคะแนนการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนลดลงจากก่อนการทดลอง ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Hudley, Britsch, Wakefield, Smith, Demorat และ Cho (1998) ที่พบว่า การปรับเปลี่ยนการอนุมานสาเหตุสามารถลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ลงได้ ผลการศึกษาในการวิจัยครั้งนี้พบว่า การฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามยังไม่สามารถลดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนให้น้อยกว่าช่วงก่อนการทดลองได้ อาจเกิดจากสาเหตุดังต่อไปนี้

1) ตัวแบบที่ผู้วิจัยนำเสนอไม่มีอิทธิพลต่อนักเรียน

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีปัญญาสังคมเป็นพื้นฐานของการจัดกิจกรรมให้นักเรียน ทฤษฎีปัญญาสังคมเป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม ที่เชื่อว่าเกิดขึ้นจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และสิ่งแวดล้อมอย่างซับซ้อน (Bandura, 1969) ทฤษฎีนี้ให้ความสำคัญต่อการปรับทั้งพฤติกรรมภายในและพฤติกรรมภายนอก จากทฤษฎีปัญญาสังคมของ Bandura จุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ คือ การสังเกต หมายถึง การเรียนรู้ผ่านการสังเกตตัวแบบ แล้วนำไปสู่การจดจำ การแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ และแรงจูงใจ (Bandura, 1977: 23) ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอตัวแบบแก่นักเรียน เพื่อเป็นตัวอย่างของการอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม แต่อย่างไรก็ตาม ตัวแบบที่นำเสนอในกิจกรรมอาจไม่เป็นที่สนใจของนักเรียน ซึ่งอาจมีหลายสาเหตุ ได้แก่ ตัวแบบเป็นที่นิยมเพียงแค่มองเฉพาะกลุ่มคนบางกลุ่ม มีอายุมากกว่า หรือมีรูปแบบการใช้ชีวิตที่แตกต่างจากนักเรียน นอกจากนี้จากการพูดคุยสอบถามนักเรียนในคาบ นักเรียนบางคนบอกว่ารู้สึกเฉย ๆ กับตัวแบบ หรือไม่รู้จักตัวแบบ จากทฤษฎีของ Bandura (1989) ตัวแบบที่มีอิทธิพลต่อความใส่ใจของนักเรียนต้องมีเกียรติความสามารถสูง บุคลิกภาพดี รวมถึงรูปแบบการใช้ชีวิตและอายุใกล้เคียงกับผู้สังเกต เมื่อมีอิทธิพลนักเรียนจะเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามตัวแบบ หากให้ตัวแบบที่มีลักษณะดังกล่าว การวิจัยอาจประสบความสำเร็จเหมือนงานวิจัยที่ผ่านมา (จिरนนท์ วงษ์มาก, 2553; ปิยวดี ชาญนานนท์, 2554; Carr and Borkowski, 1989; Berkeley et al., 2011; Hamm et al., 2014) ดังนั้น ในงานวิจัยครั้งนี้ การใช้ตัวแบบเพื่อให้นักเรียนมีรูปแบบการอนุมานสาเหตุไปที่ความพยายามจึงไม่มีอิทธิพล และไม่สามารถทำให้นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการอนุมานสาเหตุตามตัวแบบได้

2) นักเรียนไม่ได้รับข้อมูลย้อนกลับที่เหมาะสม

ผู้วิจัยมีการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่นักเรียน ซึ่งมีรูปแบบการให้ข้อมูลย้อนกลับ 2 รูปแบบ คือ การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นลายลักษณ์อักษร และการให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นวาจา จากกิจกรรมที่ฝึก การอนุมานสาเหตุ ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนวางแผนเกี่ยวกับการเรียน การเตรียมการสอบ การแบ่งเวลาทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกจากการเรียน และการบริหารเวลาในแต่ละวันลงในสมุดที่ผู้วิจัยให้นักเรียนทำเป็นการบ้าน จากการให้ข้อมูลย้อนกลับ พบว่า นักเรียน จำนวน 11 คน ไม่ส่งการบ้านแก่ผู้วิจัยและทำสมุดหาย ทำให้ผู้วิจัยไม่สามารถให้ข้อมูลย้อนกลับแก่นักเรียนได้ ดังนั้นนักเรียนจึงไม่ได้เรียนรู้จากการให้ข้อมูลย้อนกลับ จึงอาจไม่สามารถเปลี่ยนแปลงรูปแบบการอนุมานสาเหตุได้ เพราะการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการอนุมานสาเหตุสามารถพัฒนาได้จากการให้ข้อมูลย้อนกลับ ดังงานวิจัยที่ผ่านมา (Schunk, 1982; Zoeller, 1983; Miserandino, 1998; Zieger and Heller, 2000; Jain and others, 2007; Sukariyaha and Assaad, 2015) ที่พบว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับสามารถทำให้ผู้ที่ได้รับข้อมูลย้อนกลับมีการเปลี่ยนแปลงการอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม ดังนั้น ในงานวิจัยนี้ การให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อปรับเปลี่ยนการอนุมานสาเหตุให้ไปที่ความพยายามจึงไม่ได้ผล

3) การฝึกการอนุมานสาเหตุไม่สามารถทำให้นักเรียนมีการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามได้

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยให้นักเรียนได้ทำงานเป็นกลุ่มเพื่อระดมความคิด ผู้วิจัยให้นักเรียนทำงานกลุ่ม และแบ่งกลุ่มออกเป็น 7 กลุ่ม แล้วให้นักเรียนช่วยกันระดมสมองลงบนใบงานเรื่องการเตรียมตัวสอบ จากการตรวจสอบใบงานกิจกรรมกลุ่มในกิจกรรมการฝึกครั้งนี้ มีนักเรียน 1 กลุ่มจาก 7 กลุ่มมีการอนุมานสาเหตุที่โชคชะตา นอกจากนี้ จากการสอบถามนักเรียนทั้งชั้นเรื่องการเตรียมตัวสอบ พบว่า นักเรียน 2 คน ใช้วิธีบนสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อให้สามารถทำข้อสอบได้ ส่วนนักเรียน 5 คน ใช้วิธีการสวดมนต์ และนักเรียน 1 คน ใช้วิธีการนั่งสมาธิ จากทฤษฎีของ Weiner (1986) บุคคลมีการอนุมานสาเหตุแตกต่างกัน แต่ละสาเหตุมีความแตกต่างในเรื่องตำแหน่ง ความคงที่ และการควบคุมของสาเหตุ และรูปแบบการอนุมานสาเหตุส่งผลต่อแรงจูงใจและพฤติกรรมของบุคคล (Snyder and Jones, 1974; Kopel and Arkowitz, 1975; Law, 2009; Malle, 2011) ดังนั้น การอนุมานสาเหตุที่โชคชะตาเป็นการอนุมานสาเหตุที่มาจากภายนอกบุคคล ไม่คงที่ และไม่สามารถควบคุมได้ ทำให้นักเรียนไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเรียนให้ดีขึ้น เพราะคิดว่าตนเองไม่สามารถควบคุมโชคชะตาได้ จากการสังเกตพฤติกรรมร่วมกิจกรรมและการสอบถามนักเรียนในงานวิจัยครั้งนี้

นักเรียนบางคนยังมีการอนุมานสาเหตุที่โชคชะตา ซึ่งเป็นการอนุมานสาเหตุที่บุคคลไม่สามารถควบคุมได้ จึงอาจทำให้นักเรียนไม่ได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือไม่ได้มีความเชื่อว่าความพยายามจะช่วยให้เด็กนักเรียนมีพฤติกรรมที่ดีขึ้น จากงานวิจัยของสุธีรา นิมิตรนิวัฒน์ (2557, 40) การอนุมานสาเหตุที่โชค พบได้ทั้งเพศชายและเพศหญิง โชคเป็นปัจจัยภายนอก ไม่คงที่ ไม่สามารถควบคุมได้ ถือเป็นความเชื่อที่ไม่เหมาะสม แต่ในสังคมไทย ยังมีความเชื่อเรื่องโชคกลางอยู่ โชคถูกมองว่าเป็นสิ่งที่อยู่เหนือการควบคุมของบุคคล และเป็นความเชื่อที่ยากต่อการเปลี่ยนแปลง ตัวอย่างเช่น การเซ่นไหว้เพื่อความสำเร็จในการเรียน การทำงาน สอดคล้องกับ นฤมล หิณูชีระนันท์ (2541) ที่ศึกษาว่า สังคมไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันยังมีความเชื่อดั้งเดิมเกี่ยวกับอำนาจเหนือธรรมชาติ ต่อมาเกิดประเพณี พิธีกรรมทั้งหลายให้บุคคลประกอบเพื่อเกิดความสุขสบายใจ บรรลุเป้าหมายตามที่ตนเองต้องการ นั้นแสดงว่า โชค คือความเชื่อที่ยากต่อการเปลี่ยนแปลงของคนไทยและเป็นปัจจัยที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ดังนั้น ในงานวิจัยนี้ การฝึกการอนุมานสาเหตุเพื่อปรับเปลี่ยนการอนุมานสาเหตุให้ไปที่ความพยายามจึงไม่ได้ผล

4) นักเรียนบางคนรู้สึกเบื่อกิจกรรมการฝึกการอนุมานสาเหตุ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ปัญหาที่พบ คือ กิจกรรมการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามไม่สามารถลดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนได้ จากการมอบหมายการบ้านให้นักเรียนวางแผนการเรียน การแบ่งเวลาเตรียมสอบ การแบ่งเวลาไปทำกิจกรรมอื่น ๆ ควบคู่กับการเรียน และการบริหารเวลาในแต่ละวันมาส่งผู้วิจัย นักเรียน จำนวน 4 คน จำนวน 1 ครั้ง เลื่อนเวลาส่งการบ้านแก่ผู้วิจัย หลังจากนั้นผู้วิจัยมีการสอบถามนักเรียนถึงสาเหตุที่ไม่ส่งการบ้านให้ตรงเวลา นักเรียนให้คำตอบว่าไม่ชอบ และรู้สึกเบื่อหน่ายในกิจกรรม จนต้องการให้หมดเวลาจัดกิจกรรมเร็ว ๆ จากงานวิจัยของ Osman และคณะ (2016) ทักษะคิดและความตั้งใจในการเรียนมีความสัมพันธ์กัน หากมีทักษะคิดที่ดีกับการเรียน จะส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่สะท้อนถึงความสนใจในการเรียนด้วยสอดคล้องกับ Shrigley (1990) ที่พบว่าทักษะคิดในการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์เป็นตัวทำนายเชิงบวกของพฤติกรรมในการเรียนวิทยาศาสตร์ หากมีทักษะคิดในการเรียนรู้อย่างดี จะทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมสนใจเรียนวิชานี้ด้วย และจากงานวิจัยของ ทิพย์วรรณ สุขใจรุ่งวัฒนาและธีรศักดิ์ อุ่ณอารมย์เลิศ (2553) อารมณ์และบรรยากาศในการเรียนที่ดี เป็นปัจจัยทางจิตวิทยา เป็นตัวทำนายเชิงบวกของพฤติกรรมการเรียนที่ดี หากอารมณ์และบรรยากาศในการเรียนดี จะส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมการเรียนที่ดีไปด้วย

สอดคล้องกับ Pekrun และคณะ (2006) อารมณ์เชิงบวกเป็นอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความคาดหวังเชิงบวกและการรับรู้ว่าตนเองสามารถควบคุมสถานการณ์นั้น ๆ ได้ เช่น ความเพลิดเพลิน ความสุข ความพึงพอใจ เป็นต้น อารมณ์เชิงบวกจึงทำให้นักเรียนเกิดความสนใจในกิจกรรมที่จัด สนุกกับกิจกรรมที่จัด ส่วนอารมณ์เชิงลบเป็นอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความคาดหวังเชิงลบและรับรู้ว่าจะตนเองไม่สามารถควบคุมสถานการณ์นั้นได้ เช่น ความเบื่อหน่าย ความโกรธ ความกังวล ทำให้นักเรียนไม่มีความสนใจในกิจกรรมที่จัด รู้สึกไม่มีส่วนร่วมในกิจกรรม ดังนั้น ในงานวิจัยครั้งนี้ หากนักเรียนบางคนรู้สึกเบื่อเกี่ยวกับกิจกรรมการฝึกการอนุมานสาเหตุอาจทำให้นักเรียนไม่มีพฤติกรรมมีส่วนร่วมในกิจกรรม จึงไม่สามารถลดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนของนักเรียนได้

5) ความชำนาญในการจัดกิจกรรมฝึกการอนุมานสาเหตุของผู้จัดกิจกรรม

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามแก่นักเรียน ปัญหาที่พบ คือ ผู้วิจัยมีประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมน้อย ทำให้ผู้วิจัยจัดกิจกรรมการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามได้ไม่คล่องแคล่วเท่าที่ควร จากการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนในกิจกรรมครั้งที่ 1 ผู้วิจัยได้เกริ่นนำโปรแกรมการฝึกและแนะนำเรื่องการอนุมานสาเหตุแก่นักเรียน นักเรียนจำนวน 3 คน ไม่เข้าใจความหมายของการอนุมานสาเหตุ ผู้วิจัยจึงต้องอธิบายอีกครั้งจนนักเรียนเข้าใจ จากงานวิจัยของธีรศักดิ์ อัครบวร (2545) คุณลักษณะของครูที่ดีทางด้านวิชาการและงานครู ข้อที่ 2 คือ มีความรู้ในวิชาที่สอนดี ครูสอนวิชาอะไรแล้ว ครูต้องมีความรู้ในวิชาที่สอนเป็นอย่างดี โดยรู้ลึก รู้กว้าง ควบคู่กับการมีประสบการณ์ด้านการสอนในรายวิชานั้น ๆ เป็นอย่างดี ต้องหมั่นศึกษาค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม และเมื่อมีโอกาสครูต้องแสดงออกให้ชัดเจนว่าตนเองมีความรู้ในวิชาที่สอนเป็นอย่างดีด้วย ดังนั้น การมีประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมของผู้วิจัยที่ยังน้อย ทำให้จัดกิจกรรมได้อย่างไม่คล่องแคล่ว อาจเป็นส่วนให้นักเรียนมีคะแนนการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนไม่แตกต่างจากก่อนทดลอง

กล่าวโดยสรุป ในการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามในครั้งนี้ ผู้วิจัยพบปัญหาส่วนใหญ่เกี่ยวกับ การใช้ตัวแบบและการให้ข้อมูลย้อนกลับไม่มีอิทธิพลต่อนักเรียนการฝึกไม่สามารถเปลี่ยนแปลงรูปแบบการอนุมานสาเหตุของนักเรียนไปที่ความพยายามได้ การที่นักเรียนมีพฤติกรรมสะท้อนความเบื่อหน่ายต่อกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดและความชำนาญในการจัดกิจกรรมการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ไม่เพียงพอของผู้จัดกิจกรรม จึงไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของคะแนนการ

ผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และระหว่างระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลองของกลุ่มทดลอง

2. ผลของการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามเพื่อลดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน

จากผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และติดตามผล พบว่า ระยะหลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง นักเรียนจากกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ของงานวิจัยนี้ที่กำหนดว่า ระยะหลังการทดลองและติดตามผล กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามจะมีผลคะแนนการผัดวันประกันพรุ่งน้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึก ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Rakes และคณะ (2013) และของ Rahimi และคณะ (2016) ที่พบว่า การอนุมานสาเหตุที่ความพยายามเป็นตัวทำนายเชิงลบของการผัดวันประกันพรุ่ง หมายความว่า ผู้ที่มีการอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม จะมีแนวโน้มในการผัดวันประกันพรุ่งในระดับต่ำ กล่าวคือ ผลการศึกษาในการวิจัยครั้งนี้พบว่า การฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามยังไม่สามารถทำให้การผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกได้ อาจเกิดจากสาเหตุดังต่อไปนี้

1) กิจกรรมบางกิจกรรมขาดการเน้นย้ำเรื่องการบริหารเวลาแก่นักเรียน

กิจกรรมที่ใช้ในการฝึกการอนุมานสาเหตุบางกิจกรรม ขาดการเน้นย้ำให้นักเรียนนำไปใช้จริง จากการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน หลังการฝึกครั้งที่ 7 นักเรียนบางคนให้ความสำคัญกับการเตรียมตัวสอบวิชาที่ชอบ มากกว่าการให้ความสำคัญกับการเตรียมตัวสอบวิชาที่ไม่ถนัด และจากการสอบถามและตรวจสอบใบงานในกิจกรรมครั้งที่ 9 นักเรียนบางคนให้ความสำคัญกับการเรียนพิเศษ มากกว่าการตั้งใจเรียนในโรงเรียนและการทำการบ้านให้เสร็จทันเวลา พฤติกรรมเหล่านี้สะท้อนถึงการลำดับความสำคัญของงานไม่เหมาะสม และการใช้เวลาที่ไม่มีประสิทธิภาพ จากงานวิจัยของ Rosário และคณะ (2009) และ Basco (2010) ตัวอย่างพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งของนักเรียนที่เห็นได้อย่างชัดเจน ได้แก่ การใช้เวลาอย่างไม่มีประสิทธิภาพ การใช้เวลาในการทำงานอย่างอื่นแทนที่จะทำงานที่สำคัญและจำเป็นกว่า บุคคลจึงเกิดการผัดวันประกันพรุ่ง ดังนั้น การขาดการเน้นย้ำถึงการบริหารเวลาอย่างเหมาะสม ซึ่งสะท้อนได้จากการที่กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการอนุมานสาเหตุมีคะแนนการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนหลังการฝึกไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองและกลุ่มควบคุม

2) นักเรียนไม่สามารถส่งการบ้านให้ผู้วิจัยภายในเวลาที่กำหนดได้

ในการฝึกครั้งที่ 7 8 9 และ 10 ผู้วิจัยมอบหมายนักเรียนให้วางแผนการเรียน การเตรียมตัวสอบ การแบ่งเวลาทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกเหนือจากการเรียน และการบริหารเวลาในแต่ละวันเป็นการบ้าน ผู้วิจัยกำหนดให้นักเรียนนำการบ้านมาส่งก่อนคาบเรียน 1 วัน เพื่อให้ข้อมูลย้อนกลับแก่นักเรียนทันเวลา แต่นักเรียนไม่สามารถส่งการบ้านให้ผู้วิจัยภายในเวลาที่กำหนดได้ จากการมอบหมายการบ้านให้นักเรียน นักเรียนส่วนใหญ่ส่งการบ้านให้ผู้วิจัยช้ากว่ากำหนด 1 วัน ดังนั้น การไม่ส่งงานถือเป็นพฤติกรรมหนึ่งที่สะท้อนให้เห็นว่านักเรียนยังมีพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่ง ซึ่งพฤติกรรมการไม่ส่งงานถือเป็นพฤติกรรมบ่งชี้ของการผัดวันประกันพรุ่ง (Solomon and Rothblum, 1984; Lay, 1987; Tuckman, 1991; Senral et al., 1995; Özer et al., 2009; Rosário et al., 2009) ดังนั้น ในงานวิจัยครั้งนี้ การฝึกการอนุমানสาเหตุที่ความพยายามจึงไม่สามารถลดพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งของนักเรียนลงได้

3) ระยะเวลาในการฝึกอาจไม่ส่งผลให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจัดการฝึกอนุমানสาเหตุที่ความพยายามแก่กลุ่มตัวอย่างเป็นเวลา 10 ครั้ง ส่วน 2 ครั้งเป็นการปฐมนิเทศและการปัจฉิมนิเทศ เท่ากับมีการฝึกอนุমানสาเหตุที่ความพยายามจำนวน 8 ครั้งผลการวิจัยครั้งนี้ คือ ไม่พบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนของนักเรียนในกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลและไม่พบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและติดตามผล สอดคล้องกับ Cooper (2015) ที่ใช้ระยะเวลาในการฝึก จำนวน 8 ครั้ง และผลการวิจัยพบว่า ไม่พบความแตกต่างของการอนุমানสาเหตุที่ความพยายามของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง และไม่พบความแตกต่างของการอนุমানสาเหตุที่ความพยายามของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม Cooper (2015) ให้ข้อเสนอแนะว่า ระยะเวลาในการฝึกมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยครั้งต่อไปสมควรเพิ่มระยะเวลาในการฝึกให้มากกว่านี้ หากมีระยะเวลาในการจัดการฝึกอนุমানสาเหตุมากขึ้น กลุ่มตัวอย่างอาจเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้

กล่าวโดยสรุป จากการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างการฝึกการอนุমানสาเหตุ พบว่านักเรียนยังมีพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่ง อันอาจมีสาเหตุมาจากการขาดการย้ำเตือนของผู้วิจัย ดังนั้น จึงไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของคะแนนการผัดวันประกันพรุ่งในการ

เรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และระหว่างระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลองของกลุ่มทดลอง อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุม แต่ไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้เมื่อผู้วิจัยได้เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยแยกเป็นรายองค์ประกอบพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีแนวโน้มของคะแนนเฉลี่ยในองค์ประกอบการขาดการประมาณตนเองก่อนรับงานลดลง แสดงว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกการอนุมานสาเหตุมีแนวโน้มที่จะประมาณกำลังตนเองก่อนรับงาน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. เนื่องจากการใช้ตัวแบบที่มีอายุและรูปแบบการใช้ชีวิตที่แตกต่างจากนักเรียน ในการนำโปรแกรมการฝึกไปใช้ควรระมัดระวังในการใช้ตัวแบบที่มีอายุ และรูปแบบการใช้ชีวิตใกล้เคียงกับนักเรียนมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้การอนุมานสาเหตุของตัวแบบ
2. เนื่องจากการฝึกการอนุมานสาเหตุของความสำเร็จและความล้มเหลวมีรูปแบบที่หลากหลาย หากมีการนำโปรแกรมการฝึกไปใช้ ควรยกตัวอย่างการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามและการอนุมานสาเหตุในรูปแบบอื่น ๆ ประกอบ เช่น โชคชะตา ความสามารถ เป็นต้น เพื่อให้นักเรียนนำตัวอย่างมาวิเคราะห์ เปรียบเทียบ จนนักเรียนพบความแตกต่างของรูปแบบการอนุมานสาเหตุทั้งหลาย จากนั้น ผู้วิจัยจึงชี้ให้นักเรียนเห็นถึงประโยชน์จากการอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม ว่าเป็นปัจจัยที่นักเรียนควบคุมได้ และสามารถแก้ปัญหาเรื่องต่าง ๆ ได้ดีกว่ารูปแบบอื่น
3. ในการให้ข้อมูลย้อนกลับ ข้อมูลย้อนกลับมีทั้งเป็นลายลักษณ์อักษร และเป็นวาจา จากกิจกรรมการวางแผนเรื่องการเรียนรู้ การเตรียมตัวสอบ การทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกเหนือจากการเรียน และการบริหารเวลาในแต่ละวัน นักเรียนมักส่งการบ้านแก่ผู้วิจัยช้ากว่ากำหนด 1 วัน ทำให้ผู้วิจัยไม่สามารถให้ข้อมูลย้อนกลับแก่นักเรียนได้ ในการนำโปรแกรมการฝึกไปใช้ ผู้ฝึกควรให้ข้อมูลย้อนกลับแก่นักเรียนเป็นวาจาในคาบ และควรเผื่อเวลาให้นักเรียนส่งการบ้านแก่ผู้วิจัยล่วงหน้าก่อนการฝึกครั้งถัดไป เพื่อให้นักเรียนได้รับข้อมูลย้อนกลับอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้ ควรมีการสอนนักเรียนเรื่องการให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกด้วยตนเอง นักเรียนจะสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ตนเอง โดยไม่ต้องรอรับข้อมูลย้อนกลับจากครูตลอดเวลา

4. เนื่องจากบรรยากาศในการจัดกิจกรรมมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการทำกิจกรรมของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมมีส่วนร่วมในกิจกรรม ในการฝึกอนุমানสาเหตุ ควรจัดบรรยากาศของกิจกรรมให้สร้างความสนใจของนักเรียน

5. จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขาดการเน้นย้ำเรื่องการบริหารเวลาที่เหมาะสมแก่นักเรียน อาจส่งผลให้การฝึกการอนุমানสาเหตุที่ความพยายามยังไม่สามารถลดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนลงได้ ดังนั้น ในการนำโปรแกรมการฝึกไปใช้ ผู้ฝึกควรเน้นย้ำเรื่องการบริหารเวลาที่เหมาะสมแก่นักเรียน ซึ่งให้เห็นถึงการลำดับความสำคัญของงานที่เหมาะสม เพื่อนักเรียนสามารถนำทักษะจากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตจริง ซึ่งน่าจะทำให้นักเรียนมีการผัดวันประกันพรุ่งลดลง

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยไม่ได้วัดการอนุমানสาเหตุของนักเรียนโดยตรง จึงไม่ทราบผลการเปลี่ยนแปลงการอนุমানสาเหตุของนักเรียนหลังได้รับการฝึกการอนุমানสาเหตุ งานวิจัยครั้งต่อไปจึงควรมีการวัดการอนุমানสาเหตุของนักเรียน เพื่อศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงการอนุমানสาเหตุหลังได้รับการฝึก

2. จากการวิจัยเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยครั้งนี้ พบตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้อื่น ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับการอนุমানสาเหตุ อาทิ รูปแบบการอนุমানสาเหตุ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับตนเอง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ฯลฯ ดังนั้น ในงานวิจัยครั้งต่อไป ผู้วิจัยควรศึกษาผลการฝึกการอนุমানสาเหตุที่มีต่อตัวแปรดังกล่าว เพื่อให้ได้ข้อค้นพบจากการฝึกการอนุমানสาเหตุต่อตัวแปรอื่น ๆ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียน

3. จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ระยะเวลาในการฝึกอนุমানสาเหตุ 8 ครั้ง ไม่นับการปฐมนิเทศและการปัจฉิมนิเทศ อาจไม่ส่งผลให้นักเรียนในกลุ่มทดลองเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังนั้นในงานวิจัยครั้งต่อไป ผู้วิจัยควรเพิ่มระยะเวลาในการจัดการฝึกมากขึ้น เพื่อให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

4. จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความชำนาญในการจัดกิจกรรมการฝึกอนุমানสาเหตุไม่เพียงพอ อาจไม่ส่งผลให้นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการผัดวันประกันพรุ่งน้อยลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้น ในงานวิจัยครั้งต่อไป ก่อนการจัดกิจกรรม ผู้วิจัย หรือผู้ฝึกควรมีการฝึกฝนทักษะการจัดการจัดกิจกรรมให้คล่องแคล่วและชำนาญก่อน เพื่อให้การจัดกิจกรรมเกิดผลที่มีประสิทธิภาพ

รายการอ้างอิง



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาษาไทย

- กนกวรรณ จันทร์ไตร. (2541). การวิเคราะห์การอนุมานสาเหตุของความสำเร็จและความล้มเหลวในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา.(วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- จิราภรณ์ อัครมณี. (2546). ปัจจัยทางชีวสังคม สุขภาพจิตและพฤติกรรมผู้ด้อยวัยที่ส่งผลต่อประสิทธิผลในการทำงาน และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของพนักงานองค์กรธุรกิจด้านโทรคมนาคม (ภาคเอกชน). (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง).
- จිරนนท์ วงษ์มาก. (2553). ผลของการฝึกการคิดอภิธานร่วมกับการอนุมานสาเหตุไปที่ความพยายามที่มีต่อทักษะการแก้ปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1.(วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- ณัฐพงศ์ วรเกียรติ์ดำรง, วิศเวศ เจนจินดา และนุชา มนต์ภาณีวงศ์. (2553). บทบาทของการรับรู้ความสามารถในตน การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองด้านการเรียนและบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ ในการทำนายนายการผู้ด้อยวัยที่ประจักษ์. (โครงการปริญญาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- ดวงรัตน์ โกยเจริญกิจ และสมชาย ไชยโคตร. (2560). พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดภูเก็ต. วารสารวิชาการเครือข่ายบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ, 7(13), 1-14.
- ทิพย์วรรณ สุขใจรุ่งวัฒนา และ อีรศักดิ์ อุ๋นอารมย์เลิศ. (2553). การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเรียนที่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักบริหารงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จังหวัดนครปฐม. วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย, 1(2), 126-139.
- ชนนนท์ เจียมจุฬาลักษณ์, เมธวดี ปรารณาสัตย์ และกัญญพัทธ์ สรลรัชตนนท์. (2555). ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบในชีวิตกับความพึงพอใจในชีวิต โดยมีการผู้ด้อยวัยที่ประจักษ์เป็นตัวแปรส่งผ่าน. (โครงการปริญญาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- ธนรัชต์ คุณศรีรักษ์สกุล. (2554). ผลของการคุกคามจากภาพในความคิด การเห็นคุณค่าในตนเอง และรูปแบบการอนุมานสาเหตุต่อผลงานด้านคณิตศาสตร์ในนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- อีรศักดิ์ อัครบวร. (2545). ความเป็นครูไทย. กรุงเทพฯ: ก. พลพิมพ์ (1996).
- นฤมล ทิพย์ชเรนนท์. (2541). ร่างรายงานผลการวิจัยฉบับสมบูรณ์ ชุดโครงการประเมินสถานภาพไทยศึกษา เอกสารหมายเลข 3. ความเชื่อทางศาสนาและพิธีกรรม. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ปิยวดี ฆาเยนนานนท์. (2554). ผลของการฝึกอนุมานสาเหตุตามหลักธรรมเรื่องความเพียรที่มีต่อความ

- กั้ววลในวิชาคณิตศาสตร์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6. (งานวิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- พิชยา กองกาญจนทิพย์. (2556). พฤติกรรมการสอนและรูปแบบการอนุমানสาเหตุของครูผู้สอนนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ในโรงเรียนแกนนำจัดการเรียนร่วมระดับประถมศึกษา. (งานวิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- วนิดา สุริยากุลพานิช, ทิพวัลย์ สีจันทร์ และพระมหาอำนาจ ปฎิภาโณ. (2549). โครงการวิจัยแนวทางพัฒนาเยาวชนไทยด้านศีลธรรม: เด็กดีวี-สตาร์. กรุงเทพฯ: ม.ป.ท.
- วรรณิ แกมเกตุ. (2555). วิจัยวิทยการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วริยา คูหา และบัญญัติ ยงย่วน. (2547). ปัจจัยที่ส่งผลให้นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาลัยเขตปัตตานี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในภาวะรอพินิจ.วารสารสงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์. 10(3), หน้า 255-271.
- วลัยพร บงกชปรีชาพานิช. (2534). ผลของการพูดชักจูงการอนุমানสาเหตุที่มีต่อความถูกต้องในการทำแบบฝึกหัดและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. (งานวิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- ศึกษาธิการ, กระทรวง.(2552). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สุธีรา นิมิตรนิวัฒน์. (2555). การอนุমানสาเหตุความสำเร็จและความล้มเหลวในการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต. CHULALONGKORN UNIVERSITY
- สุภาพร บุญวัน. (2538). ผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงการอนุমানสาเหตุด้านความพยายามและด้านกลวิธีที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. (งานวิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2553). จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสภิตา พุ่มดีอิง. (2547). การอนุমানสาเหตุความรับผิดชอบและการเผชิญปัญหาด้านการเรียนของนิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำ. (งานวิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).

ภาษาอังกฤษ

- Bandalos, D. L., Yates, K., & Thorndike-Christ, T. (1995). Effects of math self-concept, perceived self-efficacy, and attributions for failure and success on test anxiety. *Journal of Educational Psychology, 87*(4), 611.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. New Jersey.
- Berkeley, S., Mastropieri, M. A., & Scruggs, T. E. (2011). Reading comprehension strategy instruction and attribution retraining for secondary students with learning and other mild disabilities. *Journal of Learning Disabilities, 44*(1), 18-32.
- Candy, P. C. (1991). *Self-Direction for Lifelong Learning. A Comprehensive Guide to Theory and Practice*. Jossey-Bass, 350 Sansome Street, San Francisco, CA 94104-1310.
- Chodkiewicz, A. R., & Boyle, C. (2016). Promoting positive learning in Australian Students aged 10-to 12-years-old using attribution retraining and cognitive behavioral therapy: A pilot study. *School Psychology International, 37*(5), 519-535.
- Cooper, M. M. (2015). *Examining the Effects of an Attribution Retraining Intervention on the Attributions and Engagement of Alternative School Students* (Doctoral dissertation, UNIVERSITY OF MINNESOTA).
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American psychologist, 41*(10), 1040.
- Försterling, F. (1985). Attributional retraining: A review. *Psychological Bulletin, 98*(3), 495.
- Ferrari, J. R., & Ware, C. B. (1992). Academic Procrastination: Personality. *Journal of social Behavior and personality, 7*(3), 495-502.
- Ferrari, J. R., & Diaz-Morales, J. F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality, 41*(3), 707-714.
- Hamm, J. M., Perry, R. P., Clifton, R. A., Chipperfield, J. G., & Boese, G. D. (2014). Attributional retraining: A motivation treatment with differential psychosocial and performance benefits for failure prone individuals in competitive achievement settings. *Basic and Applied Social Psychology, 36*(3), 221-237.

- Heider F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: Wiley.
- Howell, A. J., & Watson, D. C. (2007). Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences, 43*(1), 167-178.
- Hudley, C., Britsch, B., Wakefield, W. D., Smith, T., Demorat, M. & Cho, S. J. (1998). An attribution retraining program to reduce aggression in elementary school students. *Psychology in the Schools, 35*(3), 271-282.
- Hussain, I., & Sultan, S. (2010). Analysis of procrastination among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 5*, 1897-1904.
- Jain, S., Bruce, M. A., Steller, J., & Srivastava, N. (2007). Self-Efficacy as a Function of Attributional Feedback. *Journal of School Counseling, 5*(4), n4.
- Kim, D. H., Wang, C., Ahn, H. S., & Bong, M. (2015). English language learners' self-efficacy profiles and relationship with self-regulated learning strategies. *Learning and Individual Differences, 38*, 136-142.
- Knaus, W. (2010). *End Procrastination now*. New York: McGraw-Hill.
- Kopel, S., & Arkowitz, H. (1975). The role of attribution and self-perception in Behavior change: implications for behavior therapy. *Genetic Psychology Monographs*.
- Lay, C. H. (1992). Trait Procrastination and the Perception of. *Journal of Social Behavior and Personality, 7*(3), 483-494.
- Lay, C. H., Edwards, J. M., Parker, J. D., & Endler, N. S. (1989). An assessment of appraisal, anxiety, coping, and procrastination during an examination period. *European Journal of Personality, 3*(3), 195-208.
- Lay, C. H., & Schouwenburg, H. C. (1993). Trait procrastination, time management, and academic behavior. *Journal of social Behavior and personality, 8*(4), 647.
- Lay, C., & Silverman, S. (1996). Trait procrastination, anxiety, and dilatory behavior. *Personality and Individual Differences, 21*(1), 61-67.
- Lee, B., Cawthon, S., & Dawson, K. (2013). Elementary and secondary teacher self-efficacy for teaching and pedagogical conceptual change in a drama-based professional development program. *Teaching and Teacher Education, 30*, 84-98.
- Lee, E. (2005). The relationship of motivation and flow experience to academic

- procrastination in university students. *The Journal of Genetic Psychology*, 166(1), 5-15.
- Luzzo, D. A., Funk, D. P., & Strang, J. (1996). Attributional Retraining Increases Career Decision-Making Self-Efficacy. *The Career Development Quarterly*, 44(4), 378-386.
- Malle, B. F. (2011). Attribution theories: How people make sense of behavior. *Theories in social psychology*, 23, 72-95.
- Marano, H. E. (2003). Procrastination: Ten things to know. *Psychology Today*.
- McClure, J., Meyer, L. H., Garisch, J., Fischer, R., Weir, K. F., & Walkey, F. H. (2011). Students' attributions for their best and worst marks: do they relate to achievement?. *Contemporary Educational Psychology*, 36(2), 71-81.
- McCown, W., Johnson, J., & Petzel, T. (1989). Procrastination, a principal components analysis. *Personality and Individual Differences*, 10(2), 197-202.
- Motie, H., Heidari, M., & Sadeghi, M. A. (2012). Predicting academic procrastination during self-regulated learning in Iranian first grade high school students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 69, 2299-2308.
- Orbach, I., Singer, R. N., & Murphey, M. (1997). Changing attributions with an attribution training technique related to basketball dribbling. *The Sport Psychologist*, 11(3), 294-304.
- Osman, Z., Alwi, N. H., & Khan, B. N. (2016). A study of mediating effect of attitude on perceived ease of use and students intention to use online learning platform among online learning institutions in Malaysia. *Pan-Commonwealth Forum 8 (PCF8)*, 1-6.
- Özer, E. A., & Akgun, O. E. (2015). The effects of irrational beliefs on academic motivation and academic self-efficacy of candidate teachers of computer and instructional technologies education department. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 197, 1287-1292.
- Özer, B. U. (2011). *A cross sectional study on procrastination: Who procrastinate more*. In International Conference on Education Research and Innovation (Vol. 18, pp. 34-37).
- Özer, B. U., Saçkes, M., & Tuckman, B. W. (2013). Psychometric properties of the Tuckman Procrastination Scale in a Turkish sample. *Psychological reports*, 113(3), 874-884.

- Pintrich, R. R., Smith, D. A. F., Garcia, T., & McKeachie, W. J. (1993). Reliability and predictive validity of the motivated strategies for learning questionnaire (MSLQ). *Educational and Psychological Measurement, 53*, 801–813.
- Rahimi, S., Hall, N. C., & Pychyl, T. A. (2016). Attributions of Responsibility and Blame for Procrastination Behavior. *Frontiers in Psychology, 7*.
- Rakes, G. C., Dunn, K. E., & Rakes, T. A. (2013). Attribution as a Predictor of Procrastination in Online Graduate Students. *Journal of Interactive Online Learning, 12*(3), 103-121.
- Rosário, P., Costa, M., Núñez, J. C., González-Pienda, J., Solano, P., & Valle, A. (2009). Academic procrastination: Associations with personal, school, and family variables. *The Spanish journal of psychology, 12*(01), 118-127.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology, 25*(1), 54-67.
- Sawyer, R. K. (2006). *The Cambridge Handbook of The Learning Science*. New York: Cambridge University Press.
- Schunk, D. H. (1981). Modeling and attributional effects on children's achievement: A self-efficacy analysis. *Journal of educational psychology, 73*(1), 93.
- Schunk, D. H. (1982). Effects of effort attributional feedback on children's perceived self-efficacy and achievement. *Journal of educational psychology, 74*(4), 548.
- Schunk, D. H. (1983). Ability versus effort attributional feedback: Differential effects on self-efficacy and achievement. *Journal of educational psychology, 75*(6), 848.
- Schunk, D. H. (1991). Self-efficacy and academic motivation. *Educational psychologist, 26*(3-4), 207-231.
- Skinner, B. F. (1990). *The behavior of organisms: An experimental analysis*. BF Skinner Foundation.
- Slavin, R. E. et al. (2014). *Educational Psychology*. 10th edition. London : Pearson Education.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioural correlates. *Journal of Counseling Psychology, 31*, 504–510.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review

- of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65.
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48, 926-934.
- Sukariyah, M. B., & Assaad, G. (2015). The Effect of Attribution Retraining on the Academic Achievement of High School Students in Mathematics. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 177, 345-351.
- Snyder, M., & Jones, E. E. (1974). Attitude attribution when behavior is constrained. *Journal of Experimental Social Psychology*, 10(6), 585-600.
- Tan, C. X., Ang, R. P., Klassen, R. M., Yeo, L. S., Wong, I. Y., Huan, V. S., & Chong, W. H. (2008). Correlates of academic procrastination and students' grade goals. *Current Psychology*, 27(2), 135-144.
- Thorndike, R. L. & Hagen, E. P. 1977. *Measurement and Evaluation in Psychology and Education*. 4th ed. New York: Wiley.
- Weiner, B. (1979). A theory of motivation for some classroom experiences. *Journal of educational psychology*, 71(1), 3.
- Weiner, B. (1986). An attributional theory of achievement motivation and emotion. In *An attributional theory of motivation and emotion* (pp. 159-190). Springer US.
- Weiner, B., Frieze, I. H., Kukla, A., Reed, L., Rest, S., & Rosenbaum, R. M. (1971). *Perceiving the causes of success and failure*. New York: General Learning Press.
- Wigfield, A. (1988) Children's attributions for success and failure: Effects of age and attentional focus. *Journal of Educational Psychology*, 80, 76-81.
- Wolosin, R. J., S. J., A. (1973). Effects of cooperation and competition on responsibility attribution after success and failure. *Journal of experimental social psychology*, 9(3), 220-235.
- Wyatt, M. (2013). Overcoming low self-efficacy beliefs in teaching English to young learners. *International Journal of Qualitative Studies in Education*, 26(2), 238-255.
- Ziegler, A., & Heller, K. A. (2000). Effects of an attribution retraining with female students gifted in physics. *Journal for the Education of the Gifted*, 23(2), 217-243.
- Zoeller, C. (1983). *Effects of Attribution Training on the Assembly Task Performance of Mentally Retarded Adults*.



ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจคุณภาพเครื่องมือ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจคุณภาพเครื่องมือ

1. อาจารย์ วรณิศา ปลอดภัย

อาจารย์แนะแนว

โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน

2. อาจารย์ ดร. จรินทร์ วินทะไชย์

อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3. อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง

อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร





ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/60-4281



คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

22 สิงหาคม 2560

เรื่อง ขอตกลงใช้เครื่องมือวิจัยและเก็บข้อมูล

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมวัดนายโรง

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายธนพล สุวรรณพงษ์ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการฝึกนุมนานสาเหตุที่ความพยายามต่อการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้สิดมีความจำเป็นต้องตกลงใช้เครื่องมือและเก็บข้อมูล โดยเครื่องมือวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมการฝึกนุมนานสาเหตุที่ความพยายามเพื่อลดการผัดวันประกันพรุ่ง และแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองใช้เครื่องมือและเก็บข้อมูล คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ทั้งนี้สิดผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้นิสิตได้ทดลองใช้เครื่องมือและเก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 15 สิงหาคม ถึงวันที่ 15 ธันวาคม 2560 เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุมาลี ชีโนกุล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2565 ต่อ 6732

เบอร์โทรศัพท์ผู้วิจัย : 08-6121-1991 Email pol_gtp@hotmail.co.th



ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/60-

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

31 พฤษภาคม 2560

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายธนพล สุวรรณพงษ์ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการฝึกอนุমানสาเหตุที่ความพยายามต่อการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

เรียน คณะบดีคณะศึกษาศาสตร์
เพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้
น.ส. มณฑิรา จารุเพ็ง
เป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว

(รองศาสตราจารย์ ดร.วรรณิ แกมเกตุ)
หัวหน้าภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเรียน น.ส. มณฑิรา จารุเพ็ง
ตำแหน่ง นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
เพื่อโปรดทราบ

จ.ศ. 113 ก.ค. 2560

อนุญาต

13 ก.ค. 60
13 ก.ค. 60

จ.ศ. 2 ค.ย. 2561

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ)
คณะบดีคณะศึกษาศาสตร์
๑๕ ก.ค. ๒๕๖๐

14.1.1.60

อ.น.ช. น.ส. น.ช. อ.จ.

(น.ส. น.ช. อ.จ.)
๑๖.๖.๖๐
ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทร. 0-2218-2565

ผ.น. อ.จ. น.ช. อ.จ.

12.7.60

ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/60-

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

31 พฤษภาคม 2560

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ วรณิศา ปลอดโปร่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายธนพล สุวรรณพงษ์ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการฝึกนุมนานสาเหตุที่ความพยายามต่อการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วรณิศา ปลอดโปร่ง)
หัวหน้าภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทร. 0-2218-2565



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาฯ โทร.82565-97
 ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/60- วันที่ พฤษภาคม 2560
 เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.จรินทร์ วินทะไชย์

ด้วย นายธนพล สุวรรณพงษ์ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลการฝึกอนุমানสาเหตุไปที่ความพยายามที่มีต่อการปรับตัวประจำวันพร้อมกับการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.วรรณิ์ แกมเกต)

หัวหน้าภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา



โปรแกรมการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม

ครั้งที่ 1 หัวข้อ การปฐมนิเทศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. ผู้รับการฝึกสามารถบอกประโยชน์ของการให้เหตุผลของความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการเรียนว่าเกิดจากการใช้ความพยายาม
2. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการฝึก

เนื้อหาของการฝึก

การอนุมานสาเหตุ คือ การให้เหตุผลในสิ่งที่เกิดขึ้น การอนุมานสาเหตุทำให้บุคคลรับรู้สาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้นแตกต่างกัน และทำให้มีพฤติกรรมแตกต่างกันตามสาเหตุที่รับรู้ เช่น การสอบครั้งแรก ผู้เรียนสอบไม่ผ่านแล้วอ้างสาเหตุว่าเพราะตนยังขยันไม่พอ ผู้เรียนจึงขยันมากขึ้นเพื่อให้สอบผ่านในครั้งต่อไป เป็นต้น งานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า หลังการทดลองผู้เรียนที่ได้รับการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียนคณิตศาสตร์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และผู้เรียนที่ได้รับการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงกว่าผู้เรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และวิธีการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามมี 2 วิธี คือ การให้ตัวแบบ และการให้ข้อมูลย้อนกลับ โดยเน้นย้ำที่ความพยายาม (วลัยพร บงกชปรีชาพาณิช, 2534; จิรพันธ์ วงษ์มาก, 2553, ปิยวดี ชาญนานนท์, 2554; Schunk, 1982; Ziegler & Heller, 2000; Jain, Bruce, Stellern & Srivastava, 2007; Chodkiewicz & Boyle, 2016; Sukariyaha & Assaad, 2015) ดังนั้น การฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามเป็นการฝึกการให้เหตุผลของความล้มเหลวหรือความสำเร็จว่ามาจากความพยายาม ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลสามารถควบคุมได้ด้วยตนเองจะทำให้ผู้รับการฝึกรับรู้ว่าเขาสามารถเพิ่มความพยายามได้ เมื่อเขารับรู้ความสำเร็จมาจากความพยายาม เขาก็จะเพิ่มความพยายามมากขึ้นเพื่อให้ประสบความสำเร็จ

วิธีการดำเนินงานกิจกรรม

รายละเอียด	ระยะเวลา
<p>ชั้นนำ</p> <ul style="list-style-type: none"> -ผู้วิจัยแนะนำตนเองให้แก่ผู้รับการฝึก และผู้วิจัยให้ผู้รับการฝึกแนะนำตนเอง -ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมละลายพฤติกรรม โดยมีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการผัดวันประกันพรุ่งโดยการพูดคุยซักถามเรื่องการผัดวันประกันพรุ่ง -ผู้วิจัยถามผู้รับการฝึกว่าเคยเลื่อนเวลาทำการบ้านหรือไม่ เคยส่งการบ้านไม่ทันหรือไม่ เพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรมการฝึกการให้เหตุผลของความสำเร็จและความล้มเหลวในการเรียนว่าเกิดจากการใช้ความพยายาม 	10 นาที
<p>ขั้นจัดกิจกรรม</p> <ul style="list-style-type: none"> -ผู้วิจัยนำเสนอตัวอย่างเรื่อง การใช้ความพยายาม บน PowerPoint ให้ผู้รับการฝึกชม มีดังนี้ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร พระมหาชนก พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ดิชา กานติชา ชุมมา The Face Thailand และประเทศญี่ปุ่น -ผู้วิจัยอภิปรายกับผู้รับการฝึกให้เห็นว่าการใช้ความพยายามคืออะไร (เช่น ความพยายาม สอดคล้องกับหลักธรรมวิริยะ จากอิทธิบาท 4 และตรงกับวิริยะบารมีของพระมหาชนก เป็นต้น) ส่งผลดีอย่างไร บ้าง (เช่น การใช้ความพยายามจะทำให้เราประสบความสำเร็จ เป็นต้น) -ผู้วิจัยแนะนำให้ผู้รับการฝึกรู้จักโปรแกรมการฝึกการให้เหตุผลในสิ่งที่เกิดขึ้นไปยังความพยายามว่าเป็นชุดกิจกรรมการฝึกการให้เหตุผลในสิ่งที่เกิดขึ้นไปยังความพยายามจำนวน 8 ครั้งๆละ 50 นาที เป็นเรื่องเกี่ยวกับการปฐมนิเทศ การเรียน การเตรียมตัวสอบ การทำกิจกรรมอื่นๆ ที่นอกเหนือจากการเรียน การใช้เวลาในแต่ละวัน และการทบทวนการฝึก 	35 นาที
<p>ขั้นประเมินผล</p> <ul style="list-style-type: none"> -ผู้วิจัยให้ผู้รับการฝึกระบุประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากกิจกรรมการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม 	5 นาที

วิธีการประเมินผล

วิธีการประเมินผล	ผลการประเมิน			
	3	2	1	0
การแสดงความคิดเห็นและการอภิปราย				
การมีส่วนร่วมในกิจกรรม				

สื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรม

PowerPoint พระบรมฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตรปฏิบัติพระราชกรณียกิจ รูปพระมหารชนก พระสัมาสัมพุทธเจ้า ดิชา กานติชา ชุมมา The Face Thailand และประเทศญี่ปุ่นช่วงปี 1950 กับปัจจุบัน

(แหล่งที่มา <http://www.naewna.com/lady/296167>)

(<http://chaoprayanews.com/blog/article/2012/>)

(<http://www.phuttha.com>)

(<http://www.dek-d.com/board/view/3675540/>)

(<http://www.flickr.com/photos/bcgreeneiv/2488031823>)

(<http://www.ausbt.com.au/australian-government-to-japan-travellers-leave-now-tokyo-unsafe>)



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ชื่อ.....นามสกุล.....

ตัวอย่างของการใช้ความพยายาม

1. พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร
2. พระมหาชนก
3. พระสัมมาสัมพุทธเจ้า
4. ตีซ่า กานติชา ชูมมา The Face Thailand
5. ประเทศญี่ปุ่น



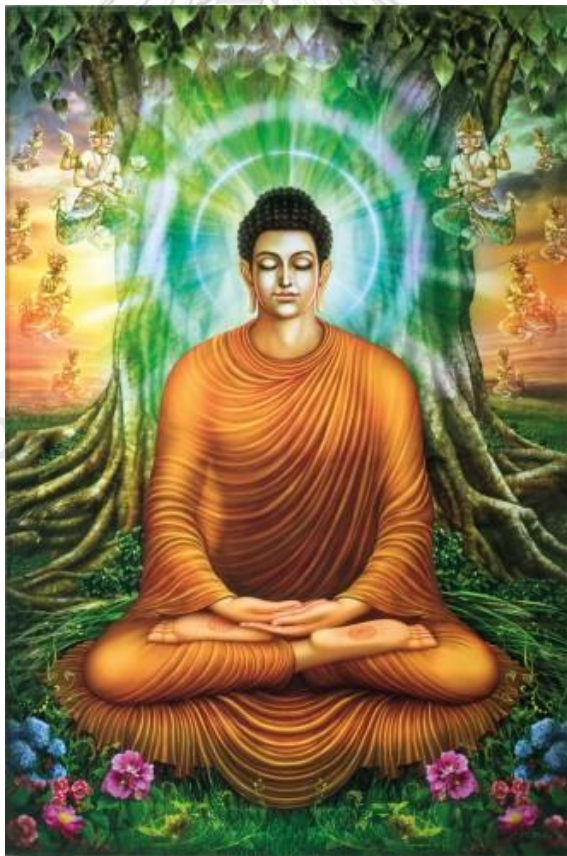
พระบรมฉายาลักษณ์ของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

(แหล่งที่มา <http://www.naewna.com/lady/296167>)



พระมหาชนก

(แหล่งที่มา <http://chaoprayanews.com/blog/article/2012/>)



พระพุทธเจ้า

(แหล่งที่มา <http://www.phuttha.com>)



ติช่า The Face Thailand

(แหล่งที่มา <http://www.dek-d.com/board/view/3675540/>)



ประเทศญี่ปุ่น (ภาพบน ปี 1950 กับภาพล่าง ปี 2017)

(แหล่งที่มา ภาพบน <https://www.flickr.com/photos/bcgreeneiv/2488031823>

ภาพล่าง <https://www.ausbt.com.au/australian-government-to-japan-travellers-leave-now-tokyo-unsafe>

โปรแกรมการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม

ครั้งที่ 2 หัวข้อ การเรียน 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้รับการฝึกมีการให้เหตุผลของความล้มเหลวในการเรียนว่าเกิดจากการใช้ความพยายาม

เนื้อหาของการฝึก

ในเรื่องการเรียน บุคคลอาจพบความล้มเหลว เช่น การเรียนแล้วได้คะแนนไม่ดีแล้วอนุมานสาเหตุที่สิ่งต่างๆ เช่น บางคนมองว่าสาเหตุที่ตนล้มเหลวเรื่องเรียนคือการขาดความพยายาม ซึ่งบุคคลสามารถควบคุมได้เอง เมื่อพบความล้มเหลวแล้วให้เหตุผลว่าเป็นเพราะเขายังพยายามไม่มากพอจะทำให้เขารับรู้ถึงความล้มเหลวเกิดจากการขาดความพยายาม และมีแนวโน้มจะเพิ่มความพยายามของตนเองมากขึ้น เพื่อให้ตนเองทำคะแนนได้ดีขึ้นในขณะเดียวกัน บางคนกลับให้เหตุผลว่า ตนเรียนแล้วได้คะแนนไม่ดีเป็นเพราะดวงไม่ดี ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลไม่สามารถควบคุมได้ด้วยตนเอง เมื่อบุคคลพบความล้มเหลวแล้วให้เหตุผลว่าเป็นเพราะดวงไม่ดีบุคคลจะมีแนวโน้มโทษดวงชะตาของตน มากกว่าแก้ไขข้อบกพร่องของตน เมื่อไม่แก้ไขข้อบกพร่องของตนความสำเร็จจึงมีโอกาสเกิดยากขึ้นเป็นต้น งานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า ผู้เรียนที่ได้รับการฝึกอนุมานสาเหตุที่ความพยายามหลังการฝึกและในระยะติดตามผลมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์สูงกว่าผู้เรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์สูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ปิยวดี ฆาณะนันทน์, 2554) จะเห็นได้ว่า การฝึกให้เหตุผลของความสำเร็จและความล้มเหลวที่ความพยายามทำให้ผู้เรียนเข้าใจว่าการใช้ความพยายามจะทำให้ผู้เรียนเรียนได้ดีขึ้น ผู้เรียนจึงน่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนให้ดีขึ้น ตั้งใจเรียนให้มากขึ้นเพื่อให้ประสบความสำเร็จในการเรียน นอกจากนี้ การให้เหตุผลของความล้มเหลวเรื่องเรียนว่ามีสาเหตุจากการขาดความพยายาม ดีกว่าการให้เหตุผลของความล้มเหลวเรื่องเรียนที่ดวงไม่ดี เพราะถ้าผู้เรียนเข้าใจว่าต้นเหตุของความล้มเหลวในการเรียนคือการขาดความพยายามซึ่งเป็นปัจจัยที่ผู้เรียนควบคุมได้เอง ผู้เรียนน่าจะเพิ่มพฤติกรรมความพยายามเพื่อการเรียนให้มากขึ้น และผู้เรียนจะมีโอกาสได้พบความสำเร็จเรื่องเรียนมากขึ้น ในขณะเดียวกัน ถ้าผู้เรียนมองสาเหตุว่าต้นเหตุของความล้มเหลวเรื่องเรียนคือดวงไม่ดีซึ่งเป็นปัจจัยที่ผู้เรียนไม่สามารถควบคุมได้เอง ผู้เรียนจะปล่อยให้เรื่องเรียนเป็นเรื่องของโชคชะตา และไม่พัฒนาพฤติกรรมในการเรียน

วิธีการดำเนินกิจกรรม

รายละเอียด	ระยะเวลา
<p>ชั้นนำ</p> <p>-ผู้วิจัยกับผู้รับการฝึกร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมการฝึกครั้งที่แล้ว</p> <p>-ผู้วิจัยพูดคุยกับผู้รับการฝึกเรื่องการเรียนว่า เรียนวิชาอะไรยากที่สุด และวิชาอะไรมีปัญหาที่สุด</p> <p>-ผู้วิจัยเล่ากรณีตัวอย่าง : เรื่องของเด็กหญิงเจนตอนที่ 1 ให้ผู้รับการฝึกฟัง</p>	5 นาที
<p>ขั้นจัดกิจกรรม</p> <p>-ผู้รับการฝึกศึกษากรณีตัวอย่างของเด็กหญิงเจน เด็กหญิงเจนเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร เข้มกหนีเรียนไม่ส่งการบ้านไม่สนใจเรียนผลการสอบปลายภาคเรียนที่ 1 ของเจนคือ เจนได้คะแนนสอบคะแนนเก็บวิชาคณิตศาสตร์ต่ำกว่าครึ่ง ทั้งๆ ที่เขาได้คะแนนสอบวิชานี้เกินครึ่งมาตลอด และได้เกรดเฉลี่ยทั้งหมด 2.60 ทั้งๆ ที่ผ่านมาเขาได้เกรดเฉลี่ย 3.10</p> <p>-ผู้รับการฝึกกับผู้วิจัยร่วมกันอภิปรายว่าเด็กหญิงเจนสอบได้คะแนนน้อยลงเพราะอะไร แล้วช่วยกันเดาว่าเด็กหญิงเจนจะแก้ปัญหาอย่างไร</p> <p>-ผู้วิจัยอภิปรายเล่ากรณีตัวอย่างตอนที่ 2 ของเด็กหญิงเจนให้ผู้รับการฝึกฟังว่าเขาแก้ปัญหาอย่างไรบ้าง จากนั้นจึงอภิปรายว่าตรงกับที่ทุกคนเดาไว้หรือไม่</p>	40 นาที
<p>ขั้นประเมินผล</p> <p>-ผู้รับการฝึกทำใบงาน เรื่อง การให้เหตุผล-ผู้รับการฝึกอภิปรายร่วมกันสรุปสาระที่ได้จากเด็กหญิงเจนและกิจกรรมในครั้งนี้</p>	5 นาที

วิธีการประเมินผล

วิธีการประเมินผล	ผลการประเมิน			
	3	2	1	0
การแสดงความคิดเห็นและการอภิปราย				
การมีส่วนร่วมในกิจกรรม				
การทำใบงาน เรื่อง การให้เหตุผล				

สื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรม

1. ใบงาน เรื่อง การใช้เหตุผล
2. กรณีตัวอย่างเรื่อง เด็กหญิงเจน

ชื่อ.....นามสกุล.....

ใบงาน เรื่อง การให้เหตุผล

คำชี้แจง จงเขียนเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมวันนี้ลงในแผนภูมิ

เด็กหญิงเจนได้คะแนนสอบน้อย

เป็นเพราะ.....

ดังนั้น ถ้าเจนต้องการได้คะแนนสอบสูงขึ้น เจนควร

.....

ดังนั้น ถ้าเราผิดหวังเรื่องเรียน ฯลฯ เราควรให้เหตุผลว่าเป็นเพราะ
พยายามยังไม่มากพอ และต่อไปเราจะพยายามมากขึ้นจนประสบความสำเร็จนะ
จ๊ะ



ชื่อ.....นามสกุล.....

กรณีตัวอย่าง เรื่อง เด็กหญิงเจน

ตอนที่ 1

เด็กหญิงเจนเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร เขามักหนีเรียนไม่ส่งการบ้านไม่สนใจเรียนผลการสอบปลายภาคเรียนที่ 1 ของเจน คือ เจนได้คะแนนสอบคะแนนเก็บวิชาคณิตศาสตร์ต่ำกว่าครึ่ง ทั้งๆ ที่เขาได้คะแนนสอบวิชานี้เกินครึ่งมาตลอด และได้เกรดเฉลี่ยทั้งหมด 2.60 ทั้งๆ ที่ผ่านมาเขาได้เกรดเฉลี่ย 3.10

ชวนคิดสักนิด ถ้าน้องๆ เป็นเจน น้องๆ จะแก้ปัญหานี้อย่างไร

ตอนที่ 2

ทางแก้ปัญหของเจน

เจนผิดหวังเรื่องการสอบภาคเรียนนี้ แล้วเก็บมาคิดว่าเป็นเพราะอะไรตนเองจึงผิดหวัง จนคิดได้ว่าเป็นเพราะตัวเองไม่ตั้งใจเรียนเอง ไม่ขยันพอ ไม่ทำการบ้านส่งอาจารย์ เขาจึงหันมาตั้งใจเรียนในห้องเรียนมากขึ้น ขยันเรียนมากขึ้นพยายามมากขึ้นจนการสอบคะแนนเก็บวิชาคณิตศาสตร์ และวิชาอื่นๆ ในภาคเรียนที่ 2 เจนจึงได้คะแนนดีขึ้นและครอบครัวยอมรับในตัวเจนด้วย

หมายเหตุ ผู้วิจัยได้สมมติกรณีตัวอย่างนี้ขึ้นเอง

โปรแกรมการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม

ครั้งที่ 3 หัวข้อ การเตรียมตัวสอบ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้รับการฝึกมีการให้เหตุผลของความสำเร็จในเรื่องการเตรียมตัวสอบว่าเกิดจากการใช้ความพยายาม

เนื้อหาของการฝึก

สำหรับการเตรียมตัวสอบของผู้เรียน ผู้เรียนอาจพบเรื่องราวของความสำเร็จ เช่น ผู้เรียนเตรียมตัวสอบอย่างดีจนสอบกลางภาคเรียนสอบย่อยผ่าน สอบปลายภาคได้คะแนนดี ฯลฯ แล้วให้เหตุผลของการสอบได้คะแนนดีว่ามาจากการเตรียมตัวสอบอย่างดี การอ่านหนังสือสอบอย่างเต็มที่ซึ่งความขยันนี้เป็นปัจจัยที่ผู้เรียนควบคุมได้เอง ดังนั้น ในการสอบครั้งต่อไปผู้เรียนก็จะเตรียมตัวสอบให้ดี ตั้งใจอ่านหนังสือเตรียมสอบ ผู้เรียนจะได้สอบได้คะแนนดีอีกแต่ผู้เรียนบางคนกลับให้เหตุผลของการสอบปลายภาคผ่านว่าเป็นเพราะข้อสอบง่าย ซึ่งผู้เรียนไม่สามารถปรับความยากและง่ายของข้อสอบได้เองและไม่ได้มองว่าความขยันเตรียมตัวสอบจะนำมาซึ่งความสำเร็จ ผู้เรียนคนนั้นมีแนวโน้มจะไม่เพิ่มความขยันในการเตรียมตัวสอบ เป็นต้น งานวิจัยของ Ziegler และ Heller (2000)พบว่า ผู้เรียนที่ได้รับการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามมีคะแนนวิชาฟิสิกส์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า การฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามสามารถเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนได้ซึ่งในเรื่องของการเรียน ผลสัมฤทธิ์ที่ดีน่าจะมาจากการเตรียมตัวสอบที่มีประสิทธิภาพ ผู้เรียนจึงจะสอบได้คะแนนดีดังนั้นการฝึกการให้เหตุผลของความสำเร็จในการเตรียมตัวสอบว่ามาจากความพยายามของบุคคลที่เป็นตัวอย่างผู้เรียนน่าจะได้ทราบแนวทางในการเตรียมตัวสอบที่มีประสิทธิภาพแล้วสามารถนำไปเปลี่ยนพฤติกรรมในการเตรียมตัวสอบจนสอบได้คะแนนดีขึ้น

วิธีการดำเนินงานกิจกรรม

รายละเอียด	ระยะเวลา
<p>ชั้นนำ</p> <ul style="list-style-type: none"> -ผู้วิจัยและผู้รับการฝึกร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมการฝึกครั้งที่แล้ว -ผู้รับการฝึกพูดคุยเรื่องการเตรียมตัวสอบว่าปกติเตรียมตัวสอบอย่างไรบ้าง -ผู้วิจัยให้ผู้รับการฝึกดูวิดีโอทัศน์ของพินนัท ผู้สอบ PAT 1(ความถนัดทางคณิตศาสตร์) ได้คะแนนเต็ม 300 คะแนนจากลิงก์ http://www.youtube.com/watch?v=5HWQbvNp0BY 	5 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

รายละเอียด	ระยะเวลา
<p>ขั้นจัดกิจกรรม</p> <p>-ผู้รับการฝึกจับกลุ่ม ๆ ละ 4 คนแล้วอภิปรายกันว่าพินนทเตรียมตัวสอบอย่างไรถึงจะสอบได้คะแนนเต็ม(ทำโจทย์เก่าแล้ววิเคราะห์ว่าบทไหนออกสอบบ่อยที่สุดและบทไหนออกสอบบ่อยรองลงมา การศึกษารูปแบบของโจทย์ และอย่าเครียด ควรใช้ความพยายามและควรฝึกฝนเพื่อให้ประสบความสำเร็จ นอกจากนี้ ควรศึกษาเนื้อหาที่ตนเองถนัดจนชำนาญ เพื่อให้ข้อสอบให้ได้คะแนนสูงๆ)</p> <p>-ตัวแทนกลุ่มมานำเสนอหน้าห้องเรียน กลุ่มละ 3 นาที เมื่อนำเสนอเสร็จทุกกลุ่มจึงอภิปรายเป็นกลุ่มใหญ่</p> <p>-ผู้วิจัยถามผู้รับการฝึกว่าถ้าผู้รับการฝึกจะเตรียมตัวสอบอย่างไร เพื่อให้ทำข้อสอบได้คะแนนสูง ๆ อย่างพินนท (เตรียมตัวให้ดี อย่าท้อ.....และพยายามให้ดีที่สุด)</p>	40 นาที
<p>ขั้นประเมินผล</p> <p>-ผู้รับการฝึกเขียนตอบคำถามลงในใบงาน เรื่องการให้เหตุผล</p> <p>-ผู้รับการฝึกกับผู้วิจัยอภิปรายร่วมกันว่าได้สาระอะไรบ้างเกี่ยวกับพินนท และกิจกรรมในครั้งนี้</p>	5 นาที

วิธีการประเมินผล

วิธีการประเมินผล	ผลการประเมิน			
	3	2	1	0
การแสดงความคิดเห็นและการอภิปราย				
การมีส่วนร่วมในกิจกรรม				
การทำใบงาน เรื่อง การให้เหตุผล				

สื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรม

1. ใบงานเรื่อง การให้เหตุผล
2. วิดีทัศน์ เรื่อง เทคนิคการเตรียมตัวสอบ PAT 1 ของพินนทจากลิงก์
<http://www.youtube.com/watch?v=5HWQbvNp0BY>

ชื่อ.....นามสกุล.....

ใบงาน เรื่อง การให้เหตุผล

คำชี้แจง จงเขียนเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมวันนีลงในแผนภูมิ

พื้นนท้สอบ PAT 1 (ความถนัดทางคณิตศาสตร์) ได้
คะแนนเต็ม 300 คะแนน

เป็นเพราะ.....

ถ้าน้อง ๆ อยากสอบได้คะแนนเต็มบ้าง น้อง ๆ จะ
.....

ดังนั้น ถ้าน้องๆ อยากประสบความสำเร็จ เรา
ต้องใช้ความพยายาม เพราะไม่มีอะไรที่ได้มาด้วยการ
ไม่พยายามนะจ๊ะ



ตัวอย่างภาพจากวิดีโอ

เทคนิคการเตรียมตัวสอบของพี่นนท์

หมั่นทำโจทย์เก่าแล้ววิเคราะห์ว่าบทไหนออกสอบบ่อยที่สุด และบทไหนออกสอบบ่อยรองลงมา การศึกษารูปแบบของโจทย์ และอย่าเครียด ควรใช้ความพยายามและควรฝึกฝนเพื่อให้ประสบความสำเร็จ นอกจากนี้ ควรศึกษาเนื้อหาที่ตนเองถนัดจนชำนาญ เพื่อให้ข้อสอบให้ได้คะแนนสูงๆ สรุปลแล้ว การเตรียมตัวสอบ “เตรียมตัวให้ดี อย่าท้อ.....และพยายามให้ดีที่สุด” (พี่นนท์)



แหล่งที่มา <http://www.youtube.com/watch?v=5HWQbvNp0BY>

โปรแกรมการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม

ครั้งที่ 4 หัวข้อ การทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกจากการเรียน 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้รับการฝึกมีการให้เหตุผลของความสำเร็จในเรื่องการบริหารเวลาในการทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกจากการเรียนว่าเกิดจากการใช้ความพยายาม

เนื้อหาของการฝึก

ในเรื่องการทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกจากการเรียน บุคคลสามารถประสบความสำเร็จควบคู่กับการเรียน และสามารถให้เหตุผลได้หลากหลายแบบ เช่น เพราะความพยายามในการแบ่งเวลาเรียนและทำกิจกรรม เพราะการปฏิเสธรับกิจกรรมที่ไม่จำเป็น เป็นต้น งานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า ภายหลังจากทดลองสิ้นสุดผู้เรียนที่ได้รับการฝึกการคิดอภิमानร่วมกับการอนุมานสาเหตุไปที่ความพยายามได้คะแนนทักษะการแก้ปัญหาโดยเฉลี่ยสูงกว่าผู้เรียนในกลุ่มที่ไม่มีการฝึกเรื่องดังกล่าวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และภายหลังจากทดลองสิ้นสุดผู้เรียนที่ได้รับการฝึกการคิดอภิमानร่วมกับการอนุมานสาเหตุไปที่ความพยายามมีคะแนนทักษะการแก้ปัญหาโดยเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (จිරนนท์ วงษ์มาก, 2553) จะเห็นได้ว่าผู้เรียนที่ได้รับการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามสามารถจะมีทักษะการแก้ปัญหาที่ดีขึ้นนอกจากนี้ ในบทบาทของผู้เรียน ผู้เรียนต้องเรียนหรืออาจต้องทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่โรงเรียนจัดไปด้วย เช่น กิจกรรมชมรม กิจกรรม Moderate Class กิจกรรมการประกวดศิลปหัตถกรรม และกิจกรรมกีฬา เป็นต้น ผู้เรียนบางคนอาจมีปัญหาเรื่องการแบ่งเวลาในการเรียนและการเข้าร่วมกิจกรรมอื่น ๆ นอกจากการเรียน ดังนั้น ถ้าผู้เรียนได้รับการฝึกการให้เหตุผลของความสำเร็จจากการทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกจากการเรียนว่าความสำเร็จนั้น ได้มาจากความพยายาม ซึ่งเรียนรู้ผ่านบุคคลตัวแบบที่ผู้ฝึกได้นำเสนอ ผู้เรียนน่าจะได้แรงบันดาลใจจากบุคคลตัวแบบในการปรับปรุงวิธีการบริหารตนเองในการเรียนควบคู่กับการทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกจากการเรียน และเมื่อผู้เรียนได้ลองปฏิบัติตามวิธีการบริหารตนเองของบุคคลตัวแบบที่ประสบความสำเร็จ ผู้เรียนน่าจะสามารถทำกิจกรรมอื่น ๆ ได้โดยไม่เสียการเรียน

วิธีการดำเนินกิจกรรม

รายละเอียด	ระยะเวลา
<p>ชั้นนำ</p> <p>-ผู้วิจัยและผู้รับการฝึกร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกครั้งที่แล้ว</p> <p>-ผู้วิจัยพูดคุยกับผู้รับการฝึกเรื่องของฝรั่ง นริกุล และเปิดวิดีโอทัศน์เรื่อง ฝรั่งฮอโรมัน ดารา-นิสิตแพทย์ไอตอลด้านการศึกษ ให้ผู้รับการฝึกดู(เข้าไปที่ลิงก์ http://www.youtube.com/watch?v=Q4Zc9qGFpY&t=62s)</p>	5 นาที
<p>ขั้นจัดกิจกรรม</p> <p>-ผู้วิจัยถามผู้รับการฝึกว่า ฝรั่ง นริกุล ประสบความสำเร็จเรื่องอะไร</p> <p>-ผู้วิจัยถามผู้รับการฝึกว่าฝรั่ง นริกุล ทำกิจกรรมหลายๆ อย่างนอกจากการเรียน และสามารถประสบความสำเร็จในการเรียนได้ด้วย เป็นเพราะอะไรบ้าง</p> <p>-ผู้รับการฝึกอภิปรายร่วมกันว่า ถ้าอยากประสบความสำเร็จในการเรียน และสามารถทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกเหนือจากการเรียนได้ด้วย จะบริหารตนเองอย่างไรบ้าง(แบ่งเวลาเรียน เวลาเล่น เวลาทำอย่างอื่นให้ดี ถ้าเรียน เราควรขยันเรียน อย่าเกียจคร้าน)</p> <p>-ผู้วิจัยสุ่มผู้รับการฝึกจำนวน 10 คน มานำเสนอหน้าห้องเรียนว่าถ้าเราทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกเหนือจากการเรียน เราจะปฏิบัติตามฝรั่ง นริกุล หรือไม่ เพราะอะไร</p>	40 นาที
<p>ขั้นประเมินผล</p> <p>-ผู้รับการฝึกเขียนตอบคำถามลงในใบงาน เรื่องการให้เหตุผล</p> <p>-ผู้รับการฝึกกับผู้วิจัยอภิปรายร่วมกันว่าได้สาระอะไรบ้างเกี่ยวกับฝรั่ง นริกุลและ กิจกรรมในครั้งนี้</p>	5 นาที

วิธีการประเมินผล

วิธีการประเมินผล	ผลการประเมิน			
	3	2	1	0
การแสดงความคิดเห็นและการอภิปราย				
การมีส่วนร่วมในกิจกรรม				
การทำใบงาน เรื่อง การให้เหตุผล				

สื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรม

1. ใบงานเรื่อง การให้เหตุผล
2. วิดีทัศน์ เรื่อง ฝรั่งฮอโรมันดารา-นิสิตแพทย์ไอตอลด้านการศึกษา จากลิงก์ <https://www.youtube.com/watch?v=Q4Zc9qGFpY&t=62s>

ชื่อ.....นามสกุล.....

ใบงาน เรื่อง การให้เหตุผล

คำชี้แจง จงเขียนเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมวันนีลงในแผนภูมิ

พรีง นรีกุล ประสบความสำเร็จในเรื่องการทำกิจกรรม
อื่น ๆ นอกจากการเรียน

เป็นเพราะ.....

ฉันอยากประสบความสำเร็จเรื่องนี้บ้าง ฉันจะ

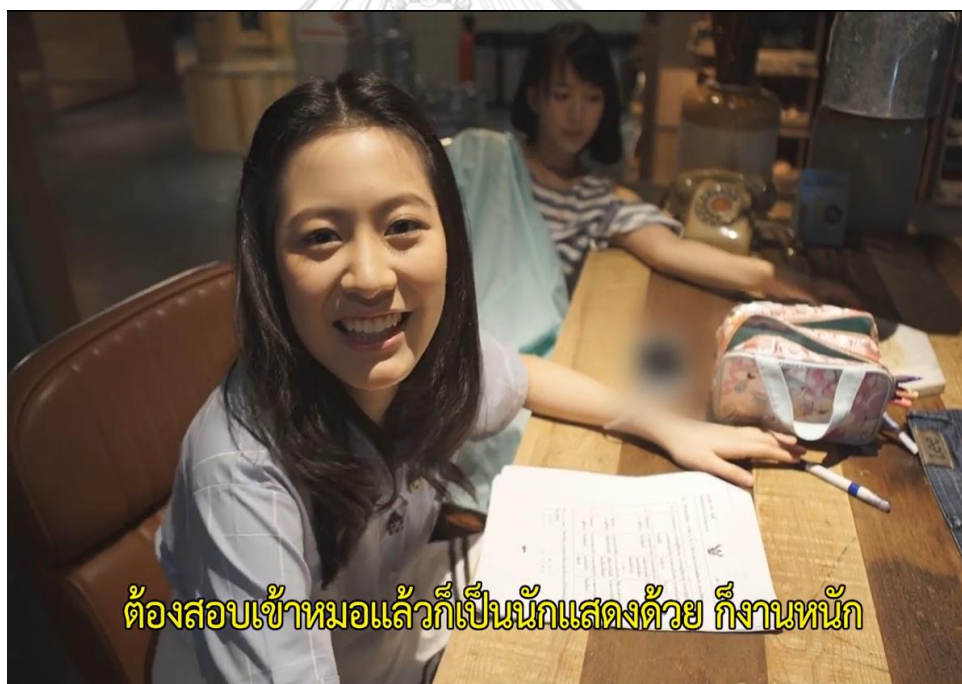
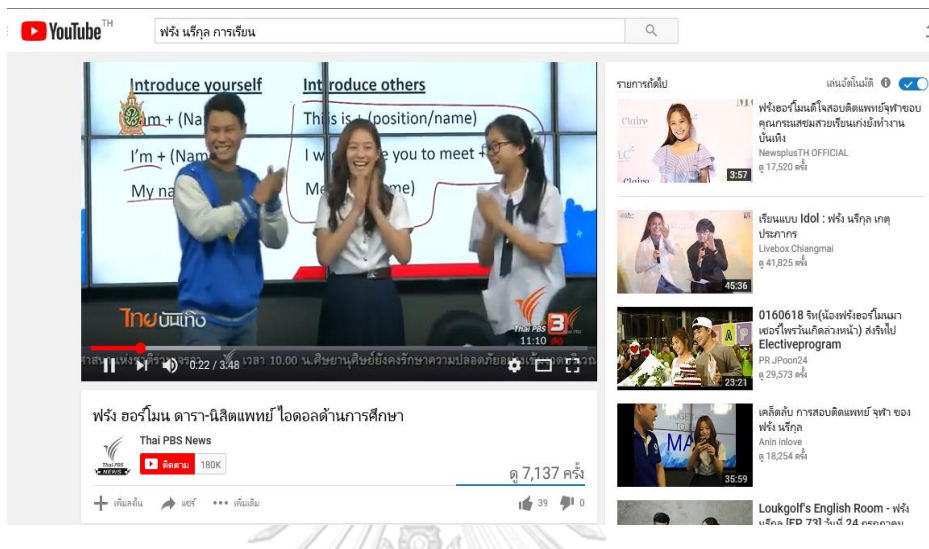
.....

ดังนั้น ถ้าเราอยากประสบความสำเร็จ เราต้องใช้ความพยายาม เพราะไม่มีอะไรที่ได้มาด้วยการไม่พยายามนะจ๊ะ



ตัวอย่างภาพจากวิดีโอ

“ฟรัง ฮอร์โมน ดารา-นิตแพทย์ ไอตอลด้านการศึกษา”



แหล่งที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=Q4Zc9qGQFpY&t=62s>

เรื่องย่อจากวีดิทัศน์ ฟรัง ฮอร์โมน ดารา-นิสิตแพทย์ ไอดอลด้านการศึกษา

ฟรัง นริกุล เกตุประภากร ปัจจุบันเป็นนักแสดง และนิสิตแพทยศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเป็นตัวอย่างของการประสบความสำเร็จจากความพยายาม บทวีดิทัศน์ดำเนินตามลำดับต่อไปนี้

ฟรัง นริกุลให้ฟังว่านอกจากการเรียน เขาต้องทำกิจกรรมหลายอย่าง ทั้งเรียนพิเศษ ทั้งถ่ายละคร และต้องอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบเข้าคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พร้อมบอกเหตุผลว่าทำไมอยากเป็นแพทย์เขาต้องอ่านหนังสือสอบเข้ามหาวิทยาลัยระหว่างพักถ่ายละครเขาได้รับคำชมจากเพื่อนว่ามีศักยภาพและมีความพยายาม

สิ่งที่ได้จากฟรัง นริกุล คือ ผลดีของการใช้ความพยายาม สิ่งที่จะเกิดขึ้น คือ น้องๆ ที่รับชมวีดิทัศน์น่าจะมีแรงบันดาลใจเรื่องความพยายาม และหันมาให้ความสนใจของสิ่งที่เกิดขึ้นที่ความพยายามมากขึ้นทั้งในบริบทของความสำเร็จและบริบทของความล้มเหลว



โปรแกรมการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม

ครั้งที่ 5 หัวข้อ การบริหารเวลาในแต่ละวัน 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้รับการฝึกมีการให้เหตุผลของความล้มเหลวในเรื่องการบริหารเวลาในแต่ละวันว่าเกิดจากการใช้ความพยายาม

เนื้อหาของการฝึก

ทุกคนมีเวลาเท่ากัน บางคนอาจบริหารเวลาในแต่ละวันอย่างมีประสิทธิภาพ ในแต่ละวัน ผู้เรียน บางคนอาจใช้เวลาไปกับเรื่องอื่นมากกว่าเรื่องเรียนจนเสียการเรียน หรือเสียสุขภาพ เช่น เล่นเกม เล่นโทรศัพท์ เล่นบาสเกตบอล เล่นฟุตบอล เล่นแบดมินตัน และนอนดึกเป็นต้น เมื่อผู้เรียนมีผลการเรียนที่ต่ำลง ผู้เรียนอาจมีการให้เหตุผลของสาเหตุที่เกิดขึ้นหลากหลายรูปแบบ เช่น ผู้เรียนบางคนมองสาเหตุว่าเกิดมาจากตนเอง เพราะตนเองไม่พยายามแบ่งเวลาให้ดีพอ แต่ผู้เรียนบางคนมองสาเหตุว่ามาจากสาเหตุปัจจัยอื่น ๆ ที่เป็นปัจจัยภายนอกที่ตนเองไม่สามารถควบคุมได้ งานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า ในระยะหลังการทดลอง ผู้เรียนที่ได้รับการฝึกการคิดอภิปรายร่วมกับการอนุมานสาเหตุไปที่ความพยายามมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการแก้ปัญหาหลังการทดลองสูงกว่าผู้เรียนในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ ในระยะหลังการทดลอง ผู้เรียนที่ได้รับการฝึกการคิดอภิปรายร่วมกับการอนุมานสาเหตุไปที่ความพยายามมีทักษะการแก้ปัญหาที่สูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (จිරนนท์ วงษ์มาก, 2553) แสดงว่าผู้เรียนที่ฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามจะมีทักษะการแก้ปัญหาที่ดีขึ้น เมื่อมีการอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม ผู้เรียนมีแนวโน้มจะใช้วิธีแก้ปัญหาเรื่องการบริหารเวลาในแต่ละวันได้เช่นกัน ดังนั้น การฝึกการให้เหตุผลของความล้มเหลวในการใช้เวลาในแต่ละวันว่าเป็นเพราะการขาดความพยายามซึ่งผู้เรียนได้เรียนรู้จากตัวแบบที่ใช้ความพยายามจนสามารถใช้เวลาแต่ละวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะทำให้ผู้เรียนเรียนรู้ได้ว่า หากตนเองรับรู้ว่าจะสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ จะทำให้ทราบแนวทางการป้องกันปัญหาการแบ่งเวลา และการปรับปรุงวิธีการแบ่งเวลาระหว่างการเรียนกับการใช้เวลาในแต่ละวันของตนเองให้ดีขึ้น เพื่อจะได้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ผู้เรียนปรารถนาและสามารถปฏิบัติภารกิจในแต่ละวันได้ตามปกติ

วิธีการดำเนินงานกิจกรรม

รายละเอียด	ระยะเวลา
<p>ชั้นนำ</p> <ul style="list-style-type: none"> -ผู้วิจัยและผู้รับการฝึกร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมการฝึกครั้งที่แล้ว -ผู้วิจัยพูดคุยกับผู้รับการฝึก เรื่อง การใช้เวลาในแต่ละวัน -ผู้วิจัยเล่าเรื่องของ เด็กชายเนสต์ ให้ผู้รับการฝึกฟัง 	5 นาที
<p>ขั้นจัดกิจกรรม</p> <ul style="list-style-type: none"> -ผู้รับการฝึกศึกษากรณีตัวอย่าง (เด็กชายเนสต์) เนื้อเรื่อง คือ เด็กชายเนสต์ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร เขาเป็นนักเรียนธรรมดาคนหนึ่ง ผลการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ในแต่ละวันเขาตื่นนอนตอนตีห้าครึ่งเพื่อเดินทางมาโรงเรียนให้ทันเข้าแถวเคารพธงชาติ แต่เพราะเวลาว่าง ตอนพักกลางวัน เขาชอบไปเล่นบาสเกตบอลและไม่ทำการบ้าน หลังเลิกเรียนเขาก็เล่นเกม ROV กับเพื่อนประจำจนลืมทำการบ้าน และลืมอ่านหนังสือทบทวนบทเรียนด้วย ผลการสอบกลางภาคเรียนนี้ คือ เขาสอบตกทุกรายวิชา จนอาจารย์ที่ปรึกษาต้องเรียกผู้ปกครองของเนสต์ไปพบนอกจากนี้ ในเรื่องสุขภาพ เขาเล่นเกมจนนอนดึกประจำจนกระทั่งเป็นหวัด -ผู้รับการฝึกช่วยกันเดาว่าเนสต์น่าจะแก้ปัญหาอย่างไร-ผู้วิจัยเล่าเรื่องของเนสต์ ตอนที่ 2 ให้ผู้รับการฝึกฟัง แล้วอภิปรายร่วมกันว่าผู้รับการฝึกเดาตรงกับเรื่องที่ผู้วิจัยเล่ามากน้อยแค่ไหน(ยกตัวอย่างการให้เหตุผลของความล้มเหลวไปที่คนรอบข้าง แล้วเปรียบเทียบกับการให้เหตุผลของความล้มเหลวไปที่การขาดความพยายาม) -ผู้รับการฝึกจับคู่แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับกรณีตัวอย่าง แล้วช่วยระดมความคิดกันว่าในหนึ่งวัน เราจะบริหารเวลาให้มีประสิทธิภาพอย่างไรบ้าง -ผู้รับการฝึกแต่ละคู่ออกมานำเสนอหน้าห้องเรียนว่าในหนึ่งวัน เราจะบริหารเวลาให้มีประสิทธิภาพอย่างไรบ้าง แต่ละคู่ใช้เวลาแนะนำ 1 นาที 	40 นาที
<p>ขั้นประเมินผล</p> <ul style="list-style-type: none"> -ผู้รับการฝึกเขียนตอบคำถามลงในใบงาน เรื่องการให้เหตุผล -ผู้รับการฝึกกับผู้วิจัยอภิปรายร่วมกันว่าได้สาระอะไรบ้างเกี่ยวกับเด็กชายเนสต์ และกิจกรรมในครั้งนี้ 	5 นาที

วิธีการประเมินผล

วิธีการประเมินผล	ผลการประเมิน			
	3	2	1	0
การแสดงความคิดเห็นและการอภิปราย				
การมีส่วนร่วมในกิจกรรม				
การทำใบงาน เรื่อง การให้เหตุผล				

สื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรม

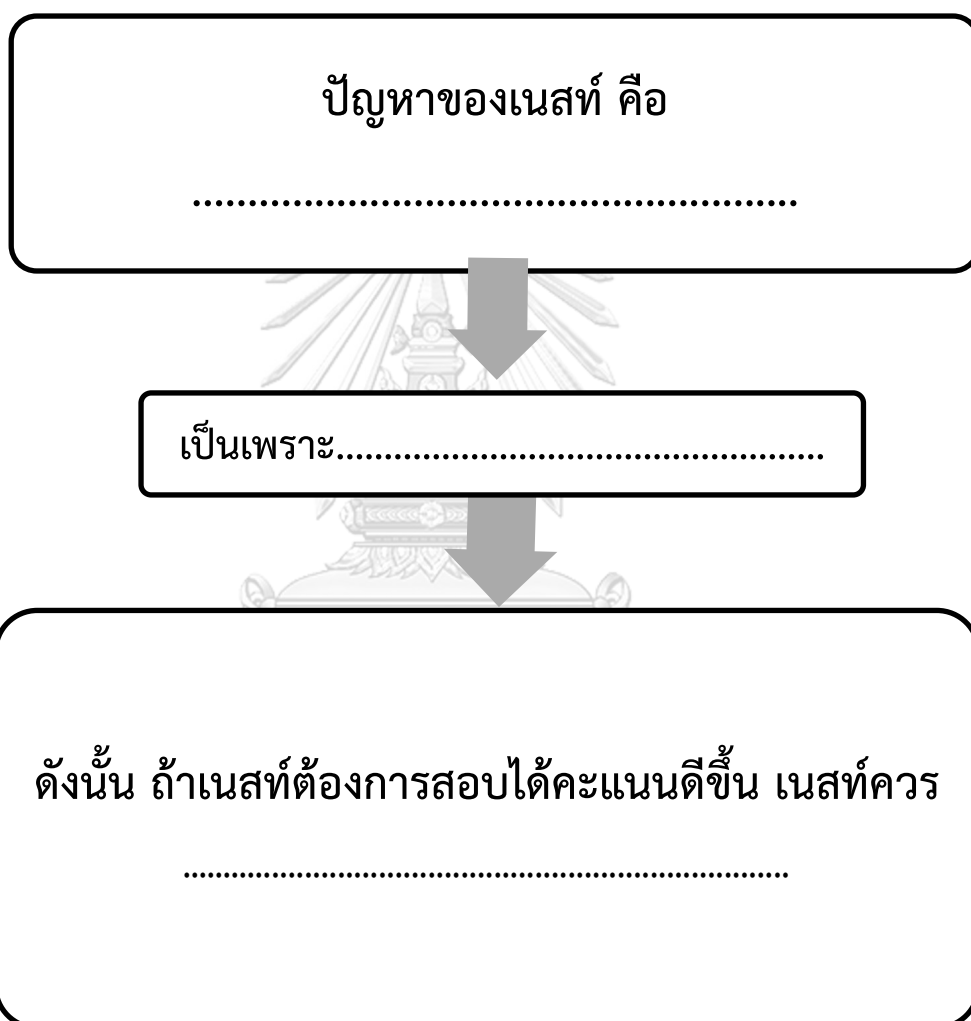
1. ใบงานเรื่อง การให้เหตุผล
2. กรณียตัวอย่าง เรื่อง เด็กชายเนสท์



ชื่อ.....นามสกุล.....

ใบงาน เรื่อง การให้เหตุผล

คำชี้แจง จงเขียนเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมการบริหารเวลาในแต่ละวัน
ลงในแผนภูมิ



ดังนั้น ถ้าเราผิดหวังเรื่องการใช้เวลาในแต่ละวันไม่มีประสิทธิภาพ เราควรให้เหตุผลว่าเป็นเพราะเรายังพยายามบริหารเวลาไม่มากพอ และต่อไปเราจะพยายามบริหารเวลาในแต่ละวันให้มากขึ้นจนประสบความสำเร็จนะคะ

ชื่อ.....นามสกุล.....

กรณีตัวอย่าง เรื่อง เด็กชายเนสท์

ตอนที่ 1

เด็กชายเนสท์เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร เขาเป็นนักเรียนธรรมดาคนหนึ่ง ผลการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ในแต่ละวันเขาตื่นนอนตอนตีห้าครึ่งเพื่อเดินทางมาโรงเรียนให้ทันเข้าแถวเคารพธงชาติ แต่เพราะเวลาว่าง ตอนพักกลางวัน เขาชอบไปเล่นบาสเกตบอลและไม่ทำการบ้าน หลังเลิกเรียนเขาก็เล่นเกม ROV กับเพื่อนประจำจนลืมทำการบ้านและลืมอ่านหนังสือทบทวนบทเรียนด้วย ผลการสอบกลางภาคเรียนนี้คือ เขาสอบตกทุกรายวิชา จนอาจารย์ที่ปรึกษาต้องเรียกผู้ปกครองของเนสท์ไปพบ นอกจากนี้ ตอนกลางคืน เนสท์มักเอาแต่เล่นเกม ROV จนนอนดึกประจำ เขาจึงเป็นหวัดบ่อยด้วย

ชวนคิดสักนิด ถ้าน้อง ๆ เป็นเนสท์ น้องๆ จะแก้ปัญหาเหล่านี้ได้อย่างไร

ตอนที่ 2

ทางแก้ปัญหาของเนสท์

ครอบครัวของเนสท์ผิดหวังกับเนสท์ เนสท์รู้สึกผิด และเก็บมาคิดว่าเป็นเพราะอะไรตนเองจึงสอบตกทุกรายวิชา เขาเคยคิดว่าเป็นเพราะเขาคบกับเพื่อนที่เอาแต่เล่นจนเสียการเรียน เขาจึงตีตัวออกห่างจากเพื่อนที่เคยสูงส่งสักพัก ต่อมาเขาก็กลับมาคิดว่าเป็นเพราะตัวเองเอาแต่เล่นเกม ROV เอาแต่เล่นบาสเกตบอล จนไม่ทำการบ้านและไม่อ่านหนังสือทบทวนบทเรียน เขาจึงกลับมาขยันเรียนมากขึ้น พยายามมากขึ้น ตั้งใจทำการบ้านกว่าที่ผ่านมาและเล่นเกมให้น้อยลง จนผลการสอบปลายของ เขาได้คะแนนเกิน 70% ทุกรายวิชา และมีสิทธิ์สอบเข้าม.4 โรงเรียนชื่อดังที่เนสท์เคยหวังได้ในที่สุด ส่วนเรื่องการนอนดึก เขาเปลี่ยนจากการเอาแต่เล่นเกมจนดึก แล้วหันมาทำการบ้านให้เสร็จแล้วรีบเข้านอน ภายในหนึ่งเดือน เขาไม่ค่อยเป็นหวัดบ่อยเหมือนที่ผ่านมา

หมายเหตุ ผู้วิจัยได้สมมติกรณีตัวอย่างนี้ขึ้นเอง

โปรแกรมการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม

ครั้งที่ 6 หัวข้อ การเรียน 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้รับการฝึกมีการให้เหตุผลของความสำเร็จและความล้มเหลวในเรื่องการเรียนว่าเกิดจากการใช้ความพยายาม

เนื้อหาของการฝึก

ในการเรียนรู้โดยทั่ว ๆ ไปแล้ว ผู้เรียนอาจได้รับประสบการณ์ความสำเร็จ เช่น เรียนแล้วสอบผ่านได้คะแนนสูง ทำการบ้านถูกต้อง ทำรายงานได้ดีทำให้อาจารย์พอใจ ฯลฯ หรือประสบการณ์ความล้มเหลว เช่น เรียนแล้วสอบตกทำการบ้านผิดหลายข้อ จำเนื้อหาที่อาจารย์สอนไม่ได้ ฯลฯ แล้วให้เหตุผลถึงสาเหตุที่ทำให้ตนเองประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวไว้หลากหลายปัจจัย เช่น เป็นเพราะความพยายาม ความสามารถ สังคม หรือเพื่อนฝูง เป็นต้น งานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า ผู้เรียนที่ได้รับการฝึกอนุมานสาเหตุที่ความพยายามมีคะแนนจากการทำแบบฝึกหัดวิชาภาษาอังกฤษและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษสูงกว่าผู้เรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอนุมานสาเหตุที่ความพยายามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (วลัยพร บงกชปรีชาพานิช, 2534) นั่นแสดงว่า ผู้เรียนที่ฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามจะได้เรียนรู้ว่าถ้าอยากเรียนได้ดีขึ้นต้องใช้ความพยายาม ดังนั้นการฝึกการให้เหตุผลของความล้มเหลวและความสำเร็จเรื่องเรียนว่ามาจากความพยายามของตนเองโดยการนำข้อมูลย้อนกลับจากผู้ฝึกที่เน้นย้ำเรื่องความพยายามมาพัฒนาพฤติกรรมการเรียน น่าจะทำให้ผู้เรียนได้เห็นความสำคัญของความพยายามที่จะทำให้ตนเองเรียนได้ดีขึ้น

วิธีการดำเนินงานกิจกรรม

รายละเอียด	ระยะเวลา
<p>ชั้นนำ</p> <ul style="list-style-type: none"> -ผู้วิจัยทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกครั้งที่ผ่านมา -ผู้วิจัยเปิดวิดีโอทัศนใน YouTube เรื่อง 6 วิธีเรียนให้เก่งกว่าเดิม -ผู้วิจัยกับผู้รับการฝึกพูดคุยกันเกี่ยวกับวิดีโอทัศนเรื่อง 6 วิธีเรียนให้เก่งกว่าเดิม 	5 นาที
<p>ขั้นจัดกิจกรรม</p> <ul style="list-style-type: none"> -ผู้วิจัยอภิปรายร่วมกับผู้รับการฝึกว่าเกิดปัญหาอะไรในเรื่องการเรียน (ทำการบ้านไม่ทันเวลา สอบไม่ผ่าน สอบได้คะแนนน้อย) -ผู้รับการฝึกรับสมุดวางแผนการแบ่งเวลาเรียนคนละ 1 เล่ม -ผู้รับการฝึกร่วมกันวางแผนการแบ่งเวลาเรียนด้วยการช่วยกันเขียนวิธีการแบ่งเวลาเรียนบนกระดานคนละ 1 อย่าง (เช่น ฉันจะทำการบ้านวิชาที่ต้องส่งพรุ่งนี้ก่อนไปเล่นเกม ROV เป็นต้น) และผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้รับการฝึกพร้อมเน้นย้ำเรื่องความพยายาม (ถ้าเราใช้ความพยายาม เราจะประสบความสำเร็จ) -ผู้วิจัยแนะนำวิธีการใช้สมุดวางแผนแบ่งเวลาเรียนแก่ผู้รับการฝึก -ผู้รับการฝึกเขียนแผนการแบ่งเวลาเรียนของตนเองลงบนสมุดวางแผนแบ่งเวลาเรียน 	40 นาที
<p>ขั้นประเมินผล</p> <ul style="list-style-type: none"> -ผู้วิจัยบอกผู้รับการฝึกให้ลองปฏิบัติตามแผนที่ตนเองวางไว้ แล้วบันทึกผลลงในสมุดของตนเองส่งผู้วิจัยครั้งหน้า 	5 นาที

วิธีการประเมินผล

วิธีการประเมินผล	ผลการประเมิน			
	3	2	1	0
การแสดงความคิดเห็นและการอภิปราย				
การมีส่วนร่วมในกิจกรรม				
การเขียนรายงานผลปฏิบัติตามแผนในสมุด				

สื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรม

1. สมุดวางแผนแบ่งเวลาเรียน
2. วิดีทัศน์ใน YouTube เรื่อง 6 วิธีเรียนให้เก่งกว่าเดิม

แหล่งที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=RxpvW6LyclU>

ตัวอย่างภาพจากวิดีโอเรื่อง 6 วิธีเรียนให้เก่งกว่าเดิม



6 วิธี เรียนให้เก่งกว่าเดิม

TruePlookpanya Channel



ติดตาม 140K

ดู 64,766 ครั้ง

แหล่งที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=RxpW6LyclU>

เรื่องย่อจากวิดีโอเรื่อง 6 วิธีเรียนให้เก่งกว่าเดิม

พิธีกรได้นำเสนอวิธีการเรียนให้เก่งขึ้น 6 วิธีดังนี้

1. การแบ่งเวลา จัดทำตารางเวลาและทำเป็นประจำ
2. การทำการบ้าน ทำด้วยตนเองและถามเมื่อไม่เข้าใจ
3. วิธีทบทวนบทเรียน ทียบตำรามาอ่านและเรียงลำดับความสำคัญ
4. ห้องสมุดกับการเรียนเก่ง ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์โดยการหาความรู้เพิ่มเติม
5. การดูหนังสือเตรียมสอบ เน้นย้ำเนื้อหาสำคัญจากข้อสอบที่ออกบ่อย
6. การพัฒนาความจำเพื่อให้เรียนเก่ง ฟังคำแนะนำต่าง ๆ จากพี่ เพื่อน คุณครู

สมุดวางแผนแบ่งเวลาเรียน

ชื่อ-นามสกุล.....ชื่อเล่น.....

วัน เดือน ปี ที่วางแผน

.....

ฉันวางแผนว่าฉันจะ.....

.....

ผลการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

หลังจากวางแผนแบ่งเวลาเรียนแล้ว ฉันพบว่า.....

.....

ข้อคิดเห็นจากพี่พล

.....

โปรแกรมการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม

ครั้งที่ 7 หัวข้อ การเตรียมตัวสอบ 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้รับการฝึกมีการให้เหตุผลของความสำเร็จและความล้มเหลวในเรื่องการเตรียมตัวสอบว่าเกิดจากการใช้ความพยายาม

เนื้อหาของการฝึก

สำหรับการสอบและการเตรียมตัวสอบ ผู้เรียนอาจพบเรื่องราวของความสำเร็จ เช่น สามารถเตรียมตัวสอบได้ดีจนสามารถสอบกลางภาคผ่านสอบเก็บคะแนนผ่าน ฯลฯ หรือเรื่องราวของความล้มเหลว เช่น ไม่ประสบความสำเร็จในการเตรียมตัวสอบ สอบเก็บคะแนนไม่ผ่าน ฯลฯ แล้วมองสาเหตุของผลที่เกิดขึ้นว่าเป็นเพราะอ่านหนังสือไม่พอ หรือเพราะก่อนสอบเอาแต่เล่นเกมโทรศัพท์ เป็นต้น งานวิจัยของ Sukariyaha & Assaad (2015) พบว่า โปรแกรมการพัฒนาการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามส่งผลทางบวกแก่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนมัธยมศึกษา แสดงว่า ผู้เรียนที่ฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีขึ้น ซึ่งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีขึ้นน่าจะมาจากการเตรียมตัวสอบที่มีประสิทธิภาพเช่นกัน ดังนั้น การฝึกการให้เหตุผลของความสำเร็จและความล้มเหลวในการสอบผ่านข้อมูลย้อนกลับจากผู้ฝึกที่อ้างถึงเรื่องความพยายาม น่าจะทำให้ผู้เรียนได้ทราบถึงแนวทางในการเตรียมตัวสอบที่มีประสิทธิภาพ แล้วนำไปปฏิบัติตามแผนที่วางไว้จนได้รับผลสัมฤทธิ์ที่ดีขึ้น

วิธีการดำเนินกิจกรรม

รายละเอียด	ระยะเวลา
<p>ชั้นนำ</p> <ul style="list-style-type: none"> -ผู้วิจัยทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้งที่แล้ว -ผู้วิจัยอภิปรายกับผู้รับการฝึกร่วมกันว่าทำอะไรบ้างหลังปฏิบัติตามแผนแบ่งเวลาเรียนที่วางไว้ -ผู้รับการฝึกสะท้อนปัญหาและอุปสรรคขณะปฏิบัติตามแผนแบ่งเวลาเรียนที่วางไว้ -ผู้รับการฝึกส่งสมุดวางแผนแบ่งเวลาแก่ผู้วิจัย ผู้วิจัยเขียนข้อมูลย้อนกลับโดยเน้นย้ำเรื่องความพยายามลงในสมุดแล้วส่งสมุดให้ผู้รับการฝึกไปใช้ในการแบ่งเวลาเรื่องเตรียมตัวสอบต่อไป 	5 นาที
<p>ชั้นจัดกิจกรรม</p> <ul style="list-style-type: none"> -ผู้วิจัยอภิปรายร่วมกับผู้รับการฝึกว่าเกิดปัญหาอะไรในเรื่องการเตรียมตัวสอบ (อ่านหนังสือสอบ) 	40 นาที

วิธีการดำเนินงานกิจกรรม

รายละเอียด	ระยะเวลา
<p>ไม่ทัน)</p> <p>-ผู้รับการฝึกพร้อมจับกลุ่ม ๆ ละ 4 คน ช่วยกันระดมสมองวางแผนการแบ่งเวลาเตรียมตัวสอบ แล้วส่งตัวแทนไปเขียนวิธีการแบ่งเวลาเตรียมสอบบนกระดานคนละ 1 อย่าง (เช่น ฉันจะอ่านหนังสือก่อนการสอบปลายภาค 2 สัปดาห์ เป็นต้น) และผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้รับการฝึกพร้อมเน้นย้ำเรื่องความพยายาม (ถ้าเราใช้ความพยายาม เราจะประสบความสำเร็จ)</p> <p>-ผู้รับการฝึกเขียนแผนการแบ่งเวลาเตรียมสอบของตนเองลงบนสมุด</p>	
<p>ขั้นประเมินผล</p> <p>-ผู้วิจัยบอกผู้รับการฝึกให้ลองปฏิบัติตามแผนที่ตนเองวางไว้ แล้วบันทึกผลลงในสมุดของตนเองส่งผู้วิจัยครั้งหน้า</p> <p>-ผู้วิจัยถามผู้รับการฝึกว่าได้สาระอะไรบ้างจากข้อมูลย้อนกลับจากผู้วิจัย</p>	5 นาที

วิธีการประเมินผล

วิธีการประเมินผล	ผลการประเมิน			
	3	2	1	0
การแสดงความคิดเห็นและการอภิปราย				
การมีส่วนร่วมในกิจกรรม				
การเขียนรายงานผลปฏิบัติตามแผนในสมุด				

สื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรม

สมุดวางแผนแบ่งเวลาเตรียมสอบ

สมุดวางแผนแบ่งเวลาเตรียมสอบ

ชื่อ-นามสกุล.....ชื่อเล่น.....

วัน เดือน ปี ที่วางแผน

.....

ฉันวางแผนว่าฉันจะ.....

.....

.....

.....

.....

ผลการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

หลังจากวางแผนแบ่งเวลาเรียนแล้ว ฉันพบว่า.....

.....

.....

.....

ข้อคิดเห็นจากพี่พล

.....

.....

.....



โปรแกรมการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม

ครั้งที่ 8 หัวข้อ การทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกจากการเรียน 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้รับการฝึกมีการให้เหตุผลของความสำเร็จและความล้มเหลวในเรื่องการทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกจากการเรียนว่าเกิดจากการใช้ความพยายาม

เนื้อหาของการฝึก

ในบริบทของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผู้เรียนต้องเรียนและทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกจากการเรียนไปพร้อมกันผู้เรียนอาจอนุมานถึงสาเหตุที่ตนเองประสบความล้มเหลว หรือประสบความสำเร็จในการเรียนได้หลายแบบ เช่น ผู้เรียนบางคนเรียนไปด้วยและทำกิจกรรมไปด้วย โดยไม่พยายามแบ่งเวลาเรียนและทำกิจกรรมอื่นผู้เรียนจึงได้ผลการเรียนที่แย่ง แล้วมองว่าเหตุผลที่ได้ผลการเรียนที่แย่งเกิดจากการไม่แบ่งเวลาเรียนและเวลาทำกิจกรรมให้เหมาะสม ผู้เรียนที่มองผลที่เกิดขึ้นกับตนเองว่ามาจากสาเหตุของพฤติกรรมของตนเองก็จะทราบถึงแนวทางว่าตนเองควรจะทำอย่างไรเพื่อให้ได้รับผลที่ดีขึ้นในทางกลับกันบางคนเรียนไปด้วยและทำกิจกรรมตามเพื่อนอย่างเรื่อยเปื่อยจนเสียการเรียน ก็อ้างเหตุผลว่าเสียการเรียนเพราะเพื่อนในชมรม ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกก็จะไม่ทราบถึงแนวทางในการปรับปรุงตนเองเพราะปัจจัยภายนอกเป็นสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ งานวิจัยของ จีรนนท์ วงษ์มาก (2553) พบว่า ผู้เรียนที่ได้รับการฝึกการคิดอภิปรายร่วมกับการอนุมานสาเหตุไปที่ความพยายามมีคะแนนทักษะการแก้ปัญหาสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และผู้เรียนที่ได้รับการฝึกการคิดอภิปรายร่วมกับการอนุมานสาเหตุไปที่ความพยายามมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการแก้ปัญหาหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ผู้เรียนที่ฝึกการอ้างสาเหตุที่ความพยายามมีทักษะการแก้ปัญหาที่ดีขึ้น ซึ่งในบริบทของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผู้เรียนอาจต้องมีสิ่งที่ต้องทำหรือกิจกรรมที่นอกเหนือจากการเรียน และบางครั้งอาจประสบปัญหาในการบริหารเวลา ดังนั้น การฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามจึงน่าจะช่วยให้ผู้เรียนนำข้อมูลย้อนกลับที่ได้รับจากผู้ฝึกที่เน้นย้ำเรื่องความพยายาม มาปรับปรุงวิธีการบริหารเวลาระหว่างการเรียนกับการทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากการเรียนให้เหมาะสมมากขึ้น ผู้เรียนจะได้ประสบความสำเร็จในการเรียน ควบคู่กับการทำกิจกรรมอื่นที่ตนสนใจด้วย

วิธีการดำเนินงานกิจกรรม

รายละเอียด	ระยะเวลา
<p>ชั้นนำ</p> <p>-ผู้วิจัยและผู้รับการฝึกช่วยกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมการฝึกครั้งก่อน</p> <p>-ผู้วิจัยอภิปรายกับผู้รับการฝึกร่วมกันว่าทำอะไรบ้างหลังปฏิบัติตามแผนแบ่งเวลาเตรียมสอบที่วางไว้</p> <p>-ผู้รับการฝึกสะท้อนปัญหาและอุปสรรคขณะปฏิบัติตามแผนแบ่งเวลาเตรียมสอบที่วางไว้</p> <p>-ผู้รับการฝึกส่งสมุดวางแผนแบ่งเวลาแก่ผู้วิจัย ผู้วิจัยเขียนข้อมูลย้อนกลับโดยเน้นย้ำเรื่องความพยายามลงในสมุดแล้วส่งสมุดให้ผู้รับการฝึกไปใช้ในการแบ่งเวลาทำกิจกรรมอื่นๆ นอกจากการเรียนต่อไป</p>	5 นาที
<p>ขั้นจัดกิจกรรม</p> <p>-ผู้วิจัยอภิปรายร่วมกับผู้รับการฝึกว่าแบ่งเวลาทำกิจกรรมอื่นๆ นอกจากการเรียนอย่างไรบ้าง</p> <p>-ผู้วิจัยอภิปรายร่วมกับผู้รับการฝึกว่าเกิดปัญหาอะไรจากการทำกิจกรรมอื่นๆ นอกจากการเรียน (ทำกิจกรรมในโรงเรียนมากจนทำการบ้านไม่ทัน)</p> <p>-ผู้รับการฝึกจับกลุ่มๆ ละ 4 คน ช่วยกันระดมวิธีแบ่งเวลาทำกิจกรรมอื่นๆ นอกจากการเรียนด้วยการเขียนวิธีการแบ่งเวลาทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกจากการเรียนบนกระดาษกลุ่มละ 1 แผ่น (เช่น ฉันทจะไม่เข้าร่วมประกวดศิลปะช่วงใกล้สอบปลายภาค 1 เดือน จะได้มีเวลาทำการบ้านและเตรียมตัวสอบเต็มที่ เป็นต้น) และผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้รับการฝึก พร้อมเน้นย้ำเรื่องความพยายาม (ถ้าเราใช้ความพยายาม เราจะประสบความสำเร็จ)</p> <p>-ผู้รับการฝึกเขียนแผนการแบ่งเวลาทำกิจกรรมอื่นๆ นอกจากการเรียนของตนเองลงบนสมุด</p>	40 นาที
<p>ขั้นประเมินผล</p> <p>-ผู้วิจัยบอกผู้รับการฝึกให้ลองปฏิบัติตามแผนที่ตนเองวางไว้ แล้วบันทึกผลลงในสมุดของตนเองเป็นเวลา 5 วัน ก่อนจะส่งผู้วิจัยครั้งหน้า</p> <p>-ผู้วิจัยถามผู้รับการฝึกว่าได้สาระอะไรบ้างจากข้อมูลย้อนกลับจากผู้วิจัย</p>	5 นาที

วิธีการประเมินผล

วิธีการประเมินผล	ผลการประเมิน			
	3	2	1	0
การแสดงความคิดเห็นและการอภิปราย				
การมีส่วนร่วมในกิจกรรม				
การเขียนรายงานผลปฏิบัติตามแผนในสมุด				

สื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรม

สมุดวางแผนแบ่งเวลาทำกิจกรรมอื่นๆ นอกจากการเรียน



สมุดวางแผนแบ่งเวลาทำกิจกรรมอื่นๆ นอกจากการเรียน

ชื่อ-นามสกุล.....ชื่อเล่น.....

วัน เดือน ปี ที่วางแผน

.....

ฉันวางแผนว่าฉันจะ.....

.....

ผลการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

หลังจากวางแผนแบ่งเวลาเรียนแล้ว ฉันพบว่า.....

.....

ข้อคิดเห็นจากพี่พล

.....



โปรแกรมการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม

ครั้งที่ 9 หัวข้อ การบริหารเวลาในแต่ละวัน 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้รับการฝึกมีการให้เหตุผลของความสำเร็จและความล้มเหลวในเรื่องการบริหารเวลาในแต่ละวันว่าเกิดจากการใช้ความพยายาม

เนื้อหาของการฝึก

หากกล่าวถึงการใช้เวลาในแต่ละวันของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผู้เรียนมีกิจกรรมในแต่ละวันหลายอย่าง อาทิเช่น การเล่นเกม ROV การเล่นบาสเกตบอล การไปเที่ยว และการเดินทางไปโรงเรียน เป็นต้นบางคนอาจใช้เวลาไปกับสิ่งเหล่านี้มากกว่าเรื่องเรียนจนเสียการเรียน ในขณะที่บางคนอาจใช้เวลาในการทำกิจกรรมหลายอย่างในแต่ละวันได้โดยไม่เสียการเรียน พวกเขาอาจอนุมานสาเหตุของความล้มเหลวหรือความสำเร็จในการใช้เวลาของตนเองแต่ละวันว่ามาจากการแบ่งเวลาเพื่อนฝูง สิ่งแวดล้อม และครอบครัว งานวิจัยของจอร์นันท วงษ์มาก (2553) พบว่า ภายหลังจากทดลองผู้เรียนที่ได้รับการฝึกการคิดอภิปรายร่วมกับการอนุมานสาเหตุไปที่ความพยายามมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการแก้ปัญหาสูงกว่าผู้เรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและผู้เรียนที่ได้รับการฝึกการคิดอภิปรายร่วมกับการอนุมานสาเหตุไปที่ความพยายามมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการแก้ปัญหาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นหมายความว่า ผู้เรียนที่ฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามมีทักษะการแก้ปัญหาที่ดีขึ้น เมื่อผู้เรียนมีปัญหาเรื่องการบริหารเวลาในแต่ละวันที่ไม่เหมาะสม หลังการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายามผู้เรียนน่าจะใช้เวลาความพยายามของตนเองในการแก้ปัญหาจึงทำให้ผู้เรียนมีทักษะการแก้ปัญหาที่ดีกว่าเดิม ดังนั้น ในเรื่องการเรียนและการบริหารเวลาในแต่ละวัน เมื่อผู้เรียนได้รับข้อมูลย้อนกลับที่เน้นเรื่องการใช้ความพยายามจากผู้ฝึก ผู้เรียนจะได้วางแผนการบริหารเวลาระหว่างการเรียนกับการใช้เวลาในแต่ละวันให้ดีขึ้น และถ้าผู้เรียนได้ปฏิบัติตามแผนที่วางไว้หลังการฝึก ผู้เรียนจะใช้เวลาในแต่ละวันได้ตามปกติโดยไม่กระทบกับการเรียนซึ่งเป็นหน้าที่หลักของผู้เรียน

วิธีการดำเนินการกิจกรรม

รายละเอียด	ระยะเวลา
<p>ชั้นนำ</p> <p>-ผู้วิจัยและผู้รับการฝึกร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกครั้งที่แล้ว</p> <p>-ผู้วิจัยอภิปรายกับผู้รับการฝึกร่วมกันว่าทำอะไรบ้างหลังปฏิบัติตามแผนแบ่งเวลา ทำกิจกรรมอื่นๆนอกจากการเรียนที่วางไว้</p>	5 นาที

วิธีการดำเนินงานกิจกรรม

รายละเอียด	ระยะเวลา
<p>-ผู้รับการฝึกสะท้อนปัญหาและอุปสรรคขณะปฏิบัติตามแผนแบ่งเวลาทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกจากการเรียน</p> <p>-ผู้รับการฝึกส่งสมุดวางแผนแบ่งเวลาแก่ผู้วิจัย ผู้วิจัยเขียนข้อมูลย้อนกลับโดยเน้นย้ำที่ความพยายามลงในสมุดแล้วส่งสมุดให้ผู้รับการฝึกไปวางแผนการบริหารเวลาในแต่ละวันต่อไป</p>	
<p>ขั้นจัดกิจกรรม</p> <p>-ผู้วิจัยอภิปรายร่วมกับผู้รับการฝึกว่าในแต่ละวันทำอะไรบ้าง</p> <p>-ผู้วิจัยอภิปรายร่วมกับผู้รับการฝึกว่าเกิดปัญหาอะไรในการทำกิจกรรมแต่ละวันบ้าง</p> <p>-ผู้รับการฝึกจับคู่แล้วร่วมกันเสนอวิธีแบ่งเวลาทำสิ่งต่างๆในแต่ละวันด้วยการเขียนวิธีการบริหารเวลาทำกิจกรรม (สิ่งต่างๆ) ในแต่ละวันบนกระดาษคู่ละ 2 อย่าง (เช่น สัปดาห์นี้ เลิกเรียนแล้วฉันจะนั่งรถกลับบ้านทันที จะได้มีเวลาทำการบ้านทันทีกำหนดส่ง หรือวันนี้ ฉันจะรีบทำการทำให้เสร็จ ฉันจะได้นอนไม่ดึก เป็นต้น) และผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้รับการฝึกพร้อมเน้นย้ำเรื่องความพยายาม (ถ้าเราใช้ความพยายาม เราจะประสบความสำเร็จ)</p> <p>-ผู้รับการฝึกเขียนแผนการใช้เวลาในแต่ละวันลงในสมุด</p>	40 นาที
<p>ขั้นประเมินผล</p> <p>-ผู้วิจัยบอกผู้รับการฝึกให้ลองปฏิบัติตามแผนที่ตนเองวางไว้ แล้วบันทึกผลลงในสมุดของตนเองเป็นเวลา 5 วัน ก่อนส่งผู้วิจัยครั้งหน้า</p> <p>-ผู้วิจัยถามผู้รับการฝึกว่าได้สาระอะไรบ้างจากข้อมูลย้อนกลับจากผู้วิจัย</p>	5 นาที

วิธีการประเมินผล

วิธีการประเมินผล	ผลการประเมิน			
	3	2	1	0
การแสดงความคิดเห็นและการอภิปราย				
การมีส่วนร่วมในกิจกรรม				
การเขียนรายงานผลปฏิบัติตามแผนในสมุด				

สื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรม

สมุดวางแผนการบริหารเวลาในแต่ละวัน

สมุดวางแผนการบริหารเวลาในแต่ละวัน

ชื่อ-นามสกุล.....ชื่อเล่น.....

วัน เดือน ปี ที่วางแผน

ฉันวางแผนว่าฉันจะ.....

.....

ผลการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

หลังจากวางแผนแบ่งเวลาเรียนแล้ว ฉันพบว่า.....

.....

ข้อคิดเห็นจากพี่พล

.....



โปรแกรมการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม

ครั้งที่ 10 หัวข้อ การปัจจัยนิเทศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้รับการฝึกมีการให้เหตุผลของความสำเร็จและความล้มเหลวที่เกิดจากการใช้ความพยายาม
เนื้อหาของการฝึก

ในชีวิตการเรียนของผู้เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผู้เรียนอาจพบความล้มเหลวหรือความสำเร็จในเรื่องต่าง ๆ แล้วให้เหตุผลของสิ่งที่เกิดขึ้นแตกต่างกันไป เช่นสอบได้คะแนนน้อยเพราะวิชานั้นเป็นวิชาที่ยากหรือเป็นวิชาที่ไม่ชอบและสอบได้คะแนนสูงเพราะวิชานั้นเป็นวิชาที่ถนัดหรือเป็นวิชาที่ชอบ เป็นต้นทำให้มีพฤติกรรมที่แตกต่างกันออกไปตามสาเหตุที่รับรู้ซึ่งหมายความว่า หากผู้เรียนให้เหตุผลของความสำเร็จและความล้มเหลวมาจากความพยายาม ผู้เรียนน่าจะเข้าใจว่าความพยายามสามารถช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จได้ ผู้เรียนจึงเพิ่มความพยายามให้มากขึ้นเพื่อความสำเร็จดังนั้น โปรแกรมการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม ผู้รับการฝึกจะได้เรียนรู้การอนุมานสาเหตุที่ความพยายามจากตัวแบบและจากการให้ข้อมูลย้อนกลับของผู้ฝึกที่เน้นย้ำเรื่องการใช้ความพยายาม จากการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม ในโปรแกรมนี้ ผู้เรียนได้เรียนรู้แนวทางในการเพิ่มพฤติกรรมความพยายามเรื่องการเรียนรู้ และเรื่องอื่น ๆ เพื่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีขึ้น

วิธีการดำเนินการ

รายละเอียด	ระยะเวลา
<p>ขั้นนำ</p> <ul style="list-style-type: none"> -ผู้วิจัยและผู้รับการฝึกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกครั้งที่แล้ว -ผู้วิจัยอภิปรายกับผู้รับการฝึกร่วมกันว่าทำอะไรบ้างหลังปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ -ผู้รับการฝึกสะท้อนปัญหาและอุปสรรคขณะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ -ผู้รับการฝึกส่งสมุดวางแผนแบ่งเวลาแก่ผู้วิจัย ผู้วิจัยเขียนข้อมูลย้อนกลับที่ความพยายามลงในสมุดแล้วส่งคืนผู้รับการฝึก 	5 นาที
<p>ขั้นจัดกิจกรรม</p> <ul style="list-style-type: none"> -ผู้วิจัยขอตัวแทนจำนวน 10คน มานำเสนอหน้าห้องเรียนเกี่ยวกับกิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ นักเรียนเกิดการเรียนรู้อะไรจากการทำกิจกรรม ตัวแทนใช้เวลาแนะนำคนละ 3-4 นาที 	40 นาที
<p>ขั้นประเมินผล</p> <ul style="list-style-type: none"> -ผู้วิจัยและผู้รับการฝึกร่วมกันสรุปผลของการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม 	5 นาที

วิธีการประเมินผล

วิธีการประเมินผล	ผลการประเมิน			
	3	2	1	0
การแสดงความคิดเห็นและการอภิปราย				
การมีส่วนร่วมในกิจกรรม				

สื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรม

เอกสารสิ่งที่ได้เรียนรู้จากพี่ ๆ เพื่อน ๆ ทั้งสี่



ชื่อ.....นามสกุล.....

เอกสารสิ่งที่ได้เรียนรู้จากพี่ๆ เพื่อนๆ ทั้งสี่

เด็กหญิงเจน

- ล้มเหลวเรื่องการเรียนแล้ว
มองว่าเกิดจากการขยันไม่พอ
- เมื่อขยันแล้วจึงประสบความสำเร็จ

พินนัท

- ล้มเหลวเรื่องการเรียน
เพราะมัวแต่เล่น เขาเคยโทษเพื่อน แต่สุดท้ายจึงหันมามองว่าตัวเองยังขยันไม่พอ
- เขาขยันมากขึ้นจนประสบความสำเร็จ



พี่ฝรั่ง นริกุล

- สำเร็จเรื่องการสอบเพราะเตรียมตัวสอบอย่างดีและขยันเต็มที่ ทำตามแผนที่วางไว้
- เมื่อขยันแล้วจึงประสบความสำเร็จ

เด็กชายเนสท์

- ล้มเหลวเรื่องการเรียน ที่แรกมองว่าเป็นเพราะคบเพื่อนที่เอาแต่เล่น ต่อมาก็หันมามองที่ตนเอง ตนเองยังขยันไม่เต็มที่
- เขาขยันเรียนมากขึ้น ต่อมาเขาก็ประสบความสำเร็จ



แบบวัดการมีทัศนคติที่พึงประสงค์ในการเรียน

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมายกากบาทลงในช่องที่ตรงกับระดับของคุณตามความเป็นจริง

ข้อ ที่	ข้อคำถาม	จริง น้อย ที่สุด	จริง น้อย	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริง ค่อนข้าง มาก	จริง มาก	จริง มาก ที่สุด
1.	เมื่อครูสั่งงาน ฉันมักไม่กล้าเริ่มทำเพราะกลัวจะทำผิด	1	2	3	4	5	6
2.*	เมื่อมีงานที่ฉันสนใจฉันจะทำนานกว่าคนอื่น ฉันก็ตั้งใจทำงานที่ฉันไม่สนใจให้เสร็จทันเวลาที่กำหนด	1	2	3	4	5	6
3.	เมื่อฉันพบอุปสรรคหรือความยากลำบากในการทำงานหรืองานที่ได้รับมอบหมาย ฉันมักหนีปัญหาโดยคิดจะเลิกทำงานนั้นออกไป	1	2	3	4	5	6
4.	ถ้าฉันมีภาระงานมากจนทำไม่ไหว ฉันมักจะเลื่อนเวลาส่งการบ้านออกไป	1	2	3	4	5	6
5.	เมื่อฉันถูกครูตำหนิหรือวิจารณ์ผลงานของฉัน ฉันไม่คิดจะเลิกทำงานอีกซึ่งไม่มีผลต่อการส่งงาน	1	2	3	4	5	6
6.	เมื่อฉันต้องทำการบ้าน ฉันพูดว่า "เดี๋ยวค่อยทำก็ได้" จึงไม่ได้เริ่มทำการบ้านสักที	1	2	3	4	5	6
7.	เมื่อฉันไม่สนใจวิชาใด ฉันมักเลื่อนการทำการบ้านหรือการทำการบ้านในวิชานั้นออกไป	1	2	3	4	5	6
8.	หลายครั้งที่ฉันส่งงานช้าเพราะว่าฉันต้องแก้งานเพื่อให้ได้เวลาที่ดีที่สุด แต่ฉันก็ยังไม่พอใจงานที่ส่งอยู่	1	2	3	4	5	6
9.	เมื่อฉันลำบากใจที่จะต้องเลิกเรียน ฉันก็เลิกการทำงานนั้นออกไป	1	2	3	4	5	6
10.	เวลาที่ฉันไม่สนใจการทำงานหรืองานชิ้นไหน ฉันไม่อยากเริ่มทำงานชิ้นนั้น	1	2	3	4	5	6
11.	ฉันกลัวทำการบ้านมีผลขาดจึงคิดบ่นว่า "เดี๋ยวค่อยทำก็ได้"	1	2	3	4	5	6

*ข้อคำถามเชิงบวก

ข้อที่	ข้อคำถาม	จริง น้อย ที่สุด	จริง น้อย	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริง ค่อนข้าง มาก	จริงมาก	จริง มาก ที่สุด
12.	ฉันรู้สึกเบื่อ จึงไม่ค่อยอยากเริ่มทำการบ้านหรือรายงานสักที	1	2	3	4	5	6
13.	ฉันมีอารมณ์ขี้บ่นๆ หงๆ เกี่ยวกับครูบาอาจารย์เกี่ยวกับเพื่อน เพราะเรื่องสถานที่โรงเรียน จึงพอสไม่ค่อยอยากทำการบ้านที่ครูสั่ง	1	2	3	4	5	6
14.	ฉันขาดสมาธิในเวลาที่ทำการบ้านจนไม่สามารถเริ่มทำการบ้านหรือรายงานได้ เพราะ Line, Facebook, Instagram, Whatsapp ฯลฯ แฉ่งคลื่น จนเลิกทำงานไปเสีย	1	2	3	4	5	6
15.	ฉันรู้ว่าภาระทำการบ้านเป็นสิ่งสำคัญต่อตนเอง แต่ฉันก็เลื่อนการเริ่มทำการบ้านออกไป จนใกล้กำหนดส่งค่อยๆ	1	2	3	4	5	6
16.	ฉันขาดความมั่นใจในตนเองเพราะถูกครูวิจารณ์เรื่องสถานที่เรียน เมื่อถึงเวลาทำงานจึงไม่กล้าเริ่มทำงานตั้งแต่เนิ่นๆ	1	2	3	4	5	6
17.	เมื่อจะเริ่มทำการบ้าน ฉันส่วนมากจะแสร้งแสร้งกับ จนฉันทำการบ้านไปเสียทั้งวันเวลาบ่อยครั้ง	1	2	3	4	5	6
18.	ฉันเลื่อนการเริ่มทำงานที่ไม่ส่งมอบออกไปอยู่บ่อยครั้ง	1	2	3	4	5	6
19.	เวลาจะเริ่มทำรายงาน ฉันรู้สึกเหมือนว่า "เป็นห่วงต่อการทำงานนี้ทีไร"	1	2	3	4	5	6
20.	ฉันไม่สนใจว่าจะต้องทำการบ้านไปเสียทั้งวันจนเวลาหรือไม่มี จนคือเลื่อนเวลาทำการบ้านออกไป	1	2	3	4	5	6
21.	ฉันขอเวลาเริ่มทำการบ้านบ่อย ๆ	1	2	3	4	5	6
22.*	ถ้าฉันมีภาระบ้าน ฉันจะทำมันทันทีจนเสร็จ	1	2	3	4	5	6

*ข้อคำถามเชิงบวก

ข้อที่	ข้อคำถาม	จริง น้อย ที่สุด	จริง น้อย	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริง ค่อนข้าง มาก	จริงมาก	จริง มาก ที่สุด
29.	ฉันทำการบ้านเมื่อฉันอยากทำเท่านั้น	1	2	3	4	5	6
26.	ฉันทำการบ้านแบบเรื่อยเปื่อย ไม่สนใจว่า คือส่งงานวันที่เท่าไร จนที่จบเวลาทำ การบ้านออกไป	1	2	3	4	5	6
25.	ถึงแม้ฉันทราบว่าการทำงานที่ได้รับ มอบหมายให้เสร็จตามเวลาที่กำหนดเป็น สิ่งที่ดี แต่ฉันไม่สามารถบังคับตนเองให้ทำ เช่นนั้นได้จริงๆ ฉันจึงเลื่อนเวลาทำงานที่ ได้รับมอบหมายออกไป	1	2	3	4	5	6
26*	ฉันบังคับตนเองให้เริ่มทำการบ้านได้โดยไม่มี สิ่งยั่วยุหรือสิ่งล่อใจ	1	2	3	4	5	6
27.*	ฉันสามารถควบคุมตนเองให้เริ่มทำ การบ้านทันทีที่ได้รับมอบหมาย การบ้าน จะไม่ค้างคา	1	2	3	4	5	6
28.	ฉันรู้ว่าการทำงานที่สุรุ่ยสุร่ายสำคัญ แต่ฉัน ไม่สามารถควบคุมตนเองให้เริ่มทำงานได้ และเลยเลื่อนเวลาทำงานออกไปอีก	1	2	3	4	5	6
29.*	ฉันสามารถบังคับตนเองให้เริ่มอ่านหนังสือ หรือเริ่มหัดเล่นได้	1	2	3	4	5	6
30.	ฉันทำการบ้านเสร็จเร็วกว่ากำหนด แม้เป็น การบ้านที่ค่อนข้างยากก็ตาม เพราะฉันได้ เลื่อนเวลาทำงานนั้นมาก่อน	1	2	3	4	5	6
31.*	เมื่อฉันวางแผนเรื่องการเรียนการสอนแล้ว ฉันทำตามแผนที่วางไว้ได้	1	2	3	4	5	6
32.	นิสัยของฉันคือ เลื่อนเวลาการทำงานบ้าน เป็นประจำ	1	2	3	4	5	6

*ข้อคำถามเชิงบวก

ข้อที่	ข้อคำถาม	จริง น้อย ที่สุด	จริง น้อย	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริง ค่อนข้าง มาก	จริงมาก	จริง มาก ที่สุด
33.*	หากมีปลาทักหน้าบ้านมีสวนเก็บผลไม้ใน วิสาหกิจ ฉันจะใช้เวลาที่เหลือเพื่อผ่าน หน้าสิ่งเครื่องสวน	1	2	3	4	5	6
34.*	ฉันรีบทำการบ้านให้เสร็จก่อนจึงไปเล่นกับ เพื่อน	1	2	3	4	5	6
35.*	ฉันทำการบ้านที่ครูสั่งให้เสร็จก่อนจึงไป เล่นโทรศัพท์	1	2	3	4	5	6
36.*	ในช่วงการสอบ ฉันหยุดกิจกรรมที่ไม่ จำเป็น เช่น เล่นเกม ไปเที่ยว เพื่อมีเวลา อ่านหนังสือเตรียมสอบเต็มที่	1	2	3	4	5	6
37.*	เวลาทำงาน ฉันจะวางแผนการทำงาน เสมอว่าคือทำอะไรบ้าง คือเริ่มทำเมื่อไร และคือเสร็จเมื่อไรอย่างไร	1	2	3	4	5	6
38.	ถึงแม้ครูให้การทำงานและกำหนดวันส่งงาน อย่างไรก็ตาม ฉันทำอย่างอื่นจนไม่ได้ทำ การทำงานที่ครูสั่งเสมอไปขอเว้นเวลาส่ง การทำงานอีก	1	2	3	4	5	6
39.	เมื่อฉันประชุมกับเพื่อนเพื่อวางแผน แผนการทำงาน ฉันเริ่มค้นจากการทำกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวกับ งานที่คือทำก่อนเสมอจนเสียเวลาการ ประชุมเรื่องงานและการประชุมเรื่องงานก็ เพื่อนออกไปด้วย	1	2	3	4	5	6
40.	ฉันใช้เวลาส่วนใหญ่ของวันไปกับการ พูดคุยกับเพื่อน ผ่านหนังสือที่ไม่เกี่ยวกับ การเรียน เช่น นิตยสาร ทีวีหรือ ภาพยนตร์ จนลืมทำการบ้านบ่อย ๆ และ เพื่อนเวลาทำการบ้านออกไป	1	2	3	4	5	6

*ข้อคำถามเชิงบวก

ข้อที่	ข้อคำถาม	จริง น้อย ที่สุด	จริง น้อย	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริง ค่อนข้าง มาก	จริง มาก	จริง มาก ที่สุด
61.	ฉันคุย Line กับเพื่อนจนทำการบ้านไม่เสร็จ และต้องจบเวลาส่งการบ้านออกไป	1	2	3	4	5	6
62.	ฉันมีปัญหาเรื่องการบริหารเวลาระหว่างทำการบ้านและทำกิจกรรมในโรงเรียนจนไม่สามารถเริ่มทำการบ้านได้สักทีและเห็นเวลาทำการบ้านผ่านไป	1	2	3	4	5	6
63.	เมื่อฉันทราบวันเวลาที่คือส่งงานหรือการบ้าน ฉันจะตั้งจนจนถึงกำหนดส่งแล้วค่อยทำ	1	2	3	4	5	6
64.	ฉันใช้เวลาให้ผ่านพ้นไปวัน ๆ และมีงานที่ต้องรีบส่ง ฉันก็เห็นเวลาจนเริ่มทำออกไปอีก	1	2	3	4	5	6
65.	ฉันไม่ทำการบ้าน จนกว่าจะใกล้ถึงวันเวลากำหนดส่งฉันค่อยเริ่มทำ	1	2	3	4	5	6
66.	ฉันรับกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวกับการเรียนมาทำจนไม่มีเวลาทำการบ้านและงานที่สูญผลบหมาย	1	2	3	4	5	6
67.	ฉันรับกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวกับการเรียนมาทำแม้ฉันมีการบ้าน ภายนอกหลายวิชาที่ต้องรับผิดจนอยู่ และฉันก็ไม่สามารถทำการบ้านนั้นเสร็จทันเวลา	1	2	3	4	5	6
68.*	ฉันระมัดระวังในการรับกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวกับการเรียนมาทำ เพราะกลัวว่าจะทำงานที่สูญเสียไปเสียไม่ทันเวลา	1	2	3	4	5	6
69.*	ก่อนจะรับกิจกรรมนอกเหนือการเรียนมาทำเช่น จิตอาสาที่จะสนุก หรือบำเพ็ญประโยชน์ ฉันพิจารณาก่อนว่าฉันรับงานมาทำแล้วฉันยังสามารถทำการบ้านและรายงานได้เสร็จทันเวลาหรือไม่	1	2	3	4	5	6

*ข้อคำถามเชิงบวก

ข้อที่	ข้อคำถาม	จริง น้อย ที่สุด	จริง น้อย	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริง ค่อนข้าง มาก	จริงมาก	จริง มาก ที่สุด
50.*	ฉันคิดว่าภาระส่งการบ้านและรายงานได้ ครบและเสร็จตรงตามเวลาเป็นสิ่งที่สำคัญ กว่าภาระทำกิจกรรมอื่นๆ	1	2	3	4	5	6
51.	บ่อยครั้งฉันไม่กล้าปฏิเสธรับทำกิจกรรม เสริม เช่น ซ้อมและเชียร์ การประกวดร้อง เพลง เป็นต้น จนต้องขอเพื่อนกำหนดส่ง การบ้านออกไป	1	2	3	4	5	6
52.*	ฉันกล้าที่จะปฏิเสธการรับกิจกรรมที่ไม่ เกี่ยวกับการเรียน จนได้มีเวลาทำการบ้าน หรือรายงานที่ครูสั่งให้เสร็จทันเวลา	1	2	3	4	5	6

*ข้อคำถามเชิงบวก

ขอขอบคุณที่สละเวลาในการตอบแบบวัดชุดนี้ครับ





ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency)
ของโปรแกรมการฝึกการอนุมานสาเหตุที่ความพยายาม

ครั้งที่ 1 หัวข้อ ปฐมนิเทศ

หัวข้อ	ผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
1. การกำหนดวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	+1	+1	+1	1
2. การกำหนดเนื้อหาของการฝึก	+1	+1	+1	1
3. การกำหนดวิธีการดำเนินกิจกรรม	+1	0	+1	0.66
4. การกำหนดวิธีการประเมินผล	+1	+1	+1	1

ครั้งที่ 2 หัวข้อ การเรียน 1

หัวข้อ	ผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
1. การกำหนดวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	+1	+1	+1	1
2. การกำหนดเนื้อหาของการฝึก	+1	+1	+1	1
3. การกำหนดวิธีการดำเนินกิจกรรม	+1	+1	+1	1
4. การกำหนดวิธีการประเมินผล	+1	+1	+1	1



ครั้งที่ 3 หัวข้อ การเตรียมตัวสอบ 1

หัวข้อ	ผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
1. การกำหนดวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	+1	+1	+1	1
2. การกำหนดเนื้อหาของการฝึก	+1	+1	+1	1
3. การกำหนดวิธีการดำเนินกิจกรรม	+1	+1	+1	1
4. การกำหนดวิธีการประเมินผล	+1	+1	+1	1



ครั้งที่ 4 หัวข้อ การทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกเหนือจากการเรียน 1

หัวข้อ	ผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
1. การกำหนดวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	+1	+1	+1	1
2. การกำหนดเนื้อหาของการฝึก	+1	+1	+1	1
3. การกำหนดวิธีการดำเนินกิจกรรม	+1	+1	+1	1
4. การกำหนดวิธีการประเมินผล	+1	+1	+1	1



ครั้งที่ 5 หัวข้อ การใช้เวลาในแต่ละวัน 1

หัวข้อ	ผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
1. การกำหนดวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	+1	0	+1	0.66
2. การกำหนดเนื้อหาของการฝึก	+1	0	+1	0.66
3. การกำหนดวิธีการดำเนินกิจกรรม	+1	+1	+1	1
4. การกำหนดวิธีการประเมินผล	+1	+1	+1	1



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ครั้งที่ 6 หัวข้อ การเรียน 2

หัวข้อ	ผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
1. การกำหนดวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	+1	+1	+1	1
2. การกำหนดเนื้อหาของการฝึก	+1	+1	+1	1
3. การกำหนดวิธีการดำเนินกิจกรรม	+1	+1	+1	1
4. การกำหนดวิธีการประเมินผล	+1	+1	+1	1



ครั้งที่ 7 หัวข้อ การเตรียมตัวสอบ 2

หัวข้อ	ผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
1. การกำหนดวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	+1	+1	+1	1
2. การกำหนดเนื้อหาของการฝึก	+1	+1	+1	1
3. การกำหนดวิธีการดำเนินกิจกรรม	+1	+1	+1	1
4. การกำหนดวิธีการประเมินผล	+1	+1	+1	1



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ครั้งที่ 8 หัวข้อ การทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกเหนือจากการเรียน 2

หัวข้อ	ผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
1. การกำหนดวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	+1	+1	+1	1
2. การกำหนดเนื้อหาของการฝึก	+1	+1	+1	1
3. การกำหนดวิธีการดำเนินกิจกรรม	+1	0	+1	0.66
4. การกำหนดวิธีการประเมินผล	+1	+1	+1	1



ครั้งที่ 9 หัวข้อ การใช้เวลาในแต่ละวัน 2

หัวข้อ	ผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
1. การกำหนดวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	+1	+1	+1	1
2. การกำหนดเนื้อหาของการฝึก	+1	+1	+1	1
3. การกำหนดวิธีการดำเนินกิจกรรม	+1	0	+1	0.66
4. การกำหนดวิธีการประเมินผล	+1	+1	+1	1



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ครั้งที่ 10 หัวข้อ ทบทวนการฝึก

หัวข้อ	ผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
1. การกำหนดวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	+1	+1	+1	1
2. การกำหนดเนื้อหาของการฝึก	+1	+1	+1	1
3. การกำหนดวิธีการดำเนินกิจกรรม	+1	+1	+1	1
4. การกำหนดวิธีการประเมินผล	+1	+1	+1	1



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency)
ของแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน

ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
1	+1	+1	+1	1
2	+1	+1	+1	1
3	+1	+1	+1	1
4	+1	+1	+1	1
5	+1	+1	+1	1
6	+1	+1	+1	1
7	+1	+1	+1	1
8	+1	+1	+1	1
9	+1	0	+1	.67
10	+1	+1	+1	1
11	+1	+1	+1	1
12	+1	0	+1	.67
13	+1	+1	+1	1
14	+1	0	+1	.67
15	+1	+1	+1	1
16	+1	+1	+1	1
17	0	-1	+1	0
18	+1	+1	+1	1
19	+1	+1	+1	1
20	+1	+1	+1	1

ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
21	+1	+1	+1	1
22	+1	+1	+1	1
23	0	+1	+1	.67
24	+1	+1	+1	1
25	+1	+1	+1	1
26	+1	+1	+1	1
27	+1	+1	+1	1
28	+1	+1	+1	1
29	+1	+1	+1	1
30	+1	0	+1	.67
31	+1	+1	+1	1
32	+1	+1	-1	.33
33	+1	+1	+1	1
34	+1	+1	+1	1
35	+1	+1	+1	1
36	+1	+1	+1	1
37	+1	+1	+1	1
38	+1	+1	+1	1
39	+1	+1	+1	1
40	+1	+1	+1	1

ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
41	+1	+1	+1	1
42	+1	+1	+1	1
43	0	+1	+1	.67
44	0	+1	0	.33
45	0	+1	-1	0
46	0	+1	+1	.67
47	0	+1	-1	0
48	+1	+1	+1	1
49	+1	0	+1	.67
50	+1	+1	+1	1
51	+1	0	0	.33
52	+1	+1	+1	1

ภาคผนวก ฉ
ผลการวิเคราะห์คุณภาพรายข้อของแบบวัดการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.965	52

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	139.96	1773.665	.450	.965
item2	139.60	1764.356	.617	.964
item3	139.75	1770.527	.621	.964
item4	140.05	1779.386	.406	.965
item5	140.49	1774.551	.541	.964
item6	140.04	1760.554	.603	.964
item7	140.20	1756.200	.670	.964
item8	139.49	1802.588	.189	.966
item9	139.82	1752.300	.737	.964
item10	139.84	1749.991	.629	.964
item11	140.16	1733.769	.718	.964
item12	139.80	1749.348	.706	.964
item13	139.84	1727.510	.709	.964
item14	139.87	1764.595	.500	.965
item15	139.75	1742.527	.742	.964
item16	140.13	1767.669	.511	.965
item17	140.11	1754.469	.538	.965
item18	139.82	1743.189	.708	.964
item19	139.91	1737.084	.757	.964
item20	140.36	1749.606	.706	.964
item21	139.64	1791.013	.300	.965
item22	139.29	1775.395	.443	.965
item23	139.36	1771.347	.421	.965
item24	140.07	1754.513	.632	.964
item25	140.31	1740.477	.801	.964
item26	139.35	1773.341	.457	.965
item27	139.13	1756.335	.582	.964
item28	140.15	1768.793	.572	.964
item29	139.29	1773.469	.429	.965
item30	140.04	1753.888	.630	.964
item31	139.35	1773.934	.483	.965

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item32	139.78	1736.359	.770	.964
Item33	138.98	1787.611	.396	.965
Item34	139.25	1758.675	.644	.964
item35	138.76	1756.665	.606	.964
item36	139.02	1793.537	.285	.965
item37	139.02	1771.907	.447	.965
item38	140.20	1761.978	.664	.964
item39	140.07	1767.772	.586	.964
item40	139.33	1753.558	.635	.964
item41	139.98	1756.018	.576	.964
item42	139.93	1744.995	.757	.964
item43	140.05	1736.127	.789	.964
item44	140.15	1748.349	.759	.964
item45	139.85	1746.756	.689	.964
item46	140.04	1733.110	.770	.964
item47	139.89	1740.025	.643	.964
item48	139.04	1760.110	.581	.964
item49	139.31	1768.143	.458	.965
item50	140.05	1764.015	.559	.964
item51	139.65	1761.712	.455	.965
item52	138.80	1771.274	.447	.965



Pretest Posttest Delayed-posttest

Between-Subjects Factors

		N
room	3	24
	4	25

Descriptive Statistics

	Room	Mean	Std. Deviation	N
MEANPRE	3	2.8846	.42033	24
	4	2.9885	.57026	25
	Total	2.9376	.50001	49
MEANPOST	3	2.9800	.78324	24
	4	2.8969	.57932	25
	Total	2.9376	.68082	49
MEANFOLL	3	2.8822	.83622	24
	4	2.8515	.63402	25
	Total	2.8666	.73232	49

Levene's Test of Equality of Error Variances^a

	F	df1	df2	Sig.
MEANPRE	.962	1	47	.332
MEANPOST	1.134	1	47	.292
MEANFOLL	2.104	1	47	.154

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + room

Within Subjects Design: time

T-Test

Group Statistics

	room	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
MEANPRE	3	24	2.8846	.42033	.08580
	4	25	2.9885	.57026	.11405



Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Differen ce	Std. Error Differen ce	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
ME AN PR E	Equal variances assumed	.962	.332	-.723	47	.473	-.10385	.14360	-.39274	.18505
	Equal variances not assumed			-.728	44.1 10	.471	-.10385	.14272	-.39146	.18377

Group Statistics

	room	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
MEANPOST	3	24	2.9800	.78324	.15988
	4	25	2.8969	.57932	.11586

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
MEAN POST	Equal variances assumed	1.134	.292	.423	47	.674	.08304	.19625	-.31175	.47784
	Equal variances not assumed			.421	42.317	.676	.08304	.19745	-.31533	.48142

Group Statistics

	room	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
MEANFOLL	3	24	2.8822	.83622	.17069
	4	25	2.8515	.63402	.12680

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Differe nce	Std. Error Differe nce	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
MEAN Equal FOLL variances assumed	2.104	.154	.145	47	.885	.03067	.21145	-.39470	.45605	
Equal variances not assumed			.144	42.8 77	.886	.03067	.21264	-.39819	.45954	

Tests of Between-Subjects Effects

Measure: MEASURE_1

Transformed Variable: Average

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Intercept	1247.675	1	1247.675	1364.079	.000	.967
room	.000	1	.000	.000	.983	.000
Error	42.989	47	.915			

One-Way repeated measure ANOVA

General Linear Model

Within-Subjects Factors

Measure: MEASURE_1

Times	Dependent Variable
1	Meanpre
2	Meanpost
3	Meanfoll

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
meanpre	2.8846	.42033	24
meanpost	2.9800	.78324	24
meanfoll	2.8822	.83622	24

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
MEANPRE	.962	1	47	.332
MEANPOST	1.134	1	47	.292
MEANFOLL	2.104	1	47	.154

ANOVA

		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
MEANPRE	Between Groups	.132	1	.132	.523	.473
	Within Groups	11.868	47	.253		
	Total	12.000	48			
MEANPOST	Between Groups	.084	1	.084	.179	.674
	Within Groups	22.164	47	.472		
	Total	22.249	48			
MEANFOLL	Between Groups	.012	1	.012	.021	.885
	Within Groups	25.731	47	.547		
	Total	25.742	48			

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายธนพล สุวรรณพงษ์ เกิดวันจันทร์ที่ 16 มีนาคม พุทธศักราช 2535 สำเร็จการศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน เข้าศึกษา ระดับปริญญาบัณฑิตที่คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2553 สาขาวิชา การศึกษานอกระบบโรงเรียน (การศึกษานอกระบบโรงเรียน – ภาษาเยอรมัน) สำเร็จการศึกษา ตามหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 2) เมื่อปีการศึกษา 2557 เข้าศึกษาต่อระดับ ปริญญาโทที่คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2558 สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา และสำเร็จการศึกษาตามหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต จากจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2560





จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY