

จิตวิทยาการบริหารเวลาเพื่อการพัฒนาตนเอง  
TIME MANAGEMENT PSYCHOLOGY FOR SELF DEVELOPMENT

นายสุทธิชัย ศรีรัตนวงศ์<sup>1</sup>  
Mr. Suthichai Srirattanawong  
พระใบฎีกากิตติพงษ์ สีลสุทโธ<sup>2</sup>  
PhrabaidikaKittipong Silasuttho

บทคัดย่อ

การบริหารจัดการเวลา และใช้ประโยชน์จากเวลาที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุดเป็นสิ่งสำคัญ และยิ่งถือเป็นการพัฒนาตนเองอย่างหนึ่ง เราสามารถนำหลักจิตวิทยาช่วยในการบริหารเวลาได้ โดยในบทความนี้จะกล่าวถึง การนำแนวคิดทฤษฎีต่างๆ ทางจิตวิทยามาใช้ในโปรแกรมการพัฒนาตนเอง ทางด้านการบริหารเวลา รวมทั้งการอธิบายถึง ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการพัฒนา ซึ่งมีทั้งหมด 7 ขั้นตอน ประกอบด้วย 1) ตั้งเป้าหมายของพฤติกรรมที่ต้องการปรับปรุงหรือพัฒนาให้ดีขึ้นและมีการกำหนดขอบเขตเวลาให้ชัดเจน 2) รวบรวมข้อมูลสภาพปัจจุบันของพฤติกรรมที่ต้องการพัฒนาแก้ไขตลอดจนปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้อง 3) วิเคราะห์แยกแยะ ลักษณะของพฤติกรรมและสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมผิดวันประกันพรุ่ง 4) พิจารณาวางแผนการดำเนินการเพื่อพัฒนาตน 5) ปฏิบัติตามแผนดำเนินการและบันทึกผลที่เกิดขึ้น 6) วิเคราะห์ผลการดำเนินการและประเมินประสิทธิภาพของแผน และ 7) รักษาสภาพพฤติกรรมใหม่ให้คงอยู่ และยุติโครงการพัฒนาตน ซึ่งพบว่าการพัฒนาตนเองจากการบริหารจัดการเวลานี้มักเป็นการพัฒนา และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองในสภาพการณ์ที่เฉพาะเจาะจง แต่พฤติกรรมใหม่นั้นจะคงอยู่ต่อไปได้เมื่อเราสามารถถอยกลับไปสู่สภาพการณ์อื่นได้นั่นเอง

คำสำคัญ : การพัฒนาตนเอง, การบริหารเวลา, ผัดวันประกันพรุ่ง

---

<sup>1</sup> สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

<sup>2</sup> ภาควิชาจิตวิทยา สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

## Abstract

Time management and taking advantage of the time available to make the most of it is important and it is a self-development. We can use psychology to help manage our time. This article mentioned about applying of theories of psychology to used in self development program, time management and described steps to create a development program 7 steps 1) set goals for behavior that want to improve and set clearly target time 2) Collects the current data of behavior that want to Improve and other relevant factors 3) diagnose the behavior and causes of procrastination 4) planning action for self development 5) doing follow action plan and record the results 6) analyze the performance and evaluate the effectiveness of the plan 7) maintaining a new behavior and finish self development project. Self development from this time management usually develops and change behavior in a specific situation but new behaviors will continue as we can transfer to another situation.

**Keywords:** Self Development, Time Management, Procrastination

### 1. บทนำ

“เวลา” เป็นสิ่งที่มีค่าและทุกๆ คนได้รับเท่าๆ กัน เป็นความยุติธรรมที่สุดที่ธรรมชาติมอบไว้ให้ไม่ว่าเราจะต้องการให้เวลามันเร็วหรือช้า ก็ไม่สามารถทำได้ เวลายังคงเดินไปอย่างคงที่ตามปกติ เมื่อเวลาที่มีความสุข เราก็จะรู้สึกเวลาที่ผ่านไปอย่างรวดเร็ว แต่หากเป็นเวลาที่กำลังมีความทุกข์แล้ว เราก็จะรู้สึกเวลาที่มันช่างเดินเชื่องช้าเหลือเกิน คนทุกคนหรือตัวเราเอง จึงรู้สึกเวลาที่เดินเร็วไปบ้างหรือช้าไปบ้างตามอารมณ์และความรู้สึกขณะนั้น

เมื่อ “เวลา” เป็นสิ่งที่มีค่าเช่นนี้ การบริหารจัดการเวลาให้เกิดประโยชน์และสามารถใช้ประโยชน์จากเวลาที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุดจึงเป็นสิ่งสำคัญ พฤติกรรมที่เป็นผลเสียเรื่องการบริหารเวลาหรือ “การผลัดวันประกันพรุ่ง” เป็นอุปสรรคสำคัญในการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ซึ่งพฤติกรรมนี้มีความสัมพันธ์กับเรื่องของการบริหารเวลาโดยตรง และพฤติกรรมการผลัดวันประกันพรุ่งนี้ เป็นการผัดผ่อนหรือเลื่อนการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์กับตนเองหรือจำเป็นจะต้องทำออกไป ซึ่งผลของการเลื่อนกิจกรรมนี้อาจจะทำให้เกิดปัญหากับตนเองขึ้น จึงควรจะต้องมีการแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมนี้ให้ดีขึ้น

## 2. แนวคิดทางจิตวิทยาที่ใช้ในโปรแกรมการพัฒนาตนเอง

จิตวิทยา เป็นศาสตร์ที่ศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ เพื่อเข้าใจในสาเหตุของพฤติกรรมในอันที่จะพยากรณ์และควบคุมพฤติกรรมในอนาคต (สิริอร วิชาวุธ, 2554 : 1) และช่วยเสริมสร้างทักษะภาวะผู้นำและการบริหารจัดการตนเอง เพื่อให้งานบรรลุเป้าหมาย (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภาภรณ์, 2556 : 14) โดยนักจิตวิทยาได้อธิบายเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์และวิธีการหรือ กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมนุษย์ตามสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมตามแนวคิดทางจิตวิทยาต่างๆ หลายแนวคิด โดยแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาในสาระสำคัญที่จะนำไปใช้ในการพัฒนาตน แบ่งเป็น 3 กลุ่มแนวคิดที่สำคัญได้แก่ แนวคิดจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม แนวคิดจิตวิทยาปัญญานิยม และแนวคิดจิตวิทยาพฤติกรรมปัญญานิยม

### 2.1 แนวคิดจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม (Behavioral Approach)

#### 2.1.1 ความเชื่อพื้นฐาน

ในทัศนะของนักจิตวิทยาแนวพฤติกรรมนิยมเชื่อในแนวคิดที่วางอยู่บนพื้นฐานของความเป็นวิทยาศาสตร์ อาศัยของมูลเชิงประจักษ์ที่ได้จากการทดลองมาอธิบายปรากฏการณ์ของการเกิดพฤติกรรม อินทรีย์ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553 : 1) โดยเชื่อว่า สิ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมนุษย์ มาจากปัจจัยภายนอกคือ สิ่งแวดล้อมหรือสภาพการณ์ที่นำบุคคลแสดงพฤติกรรมออกมา

#### 2.1.2 กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

กระบวนการเปลี่ยนแปลงหรือการปรับพฤติกรรมตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม เป็นกระบวนการจัดการกับสิ่งเร้าหรือสภาพการณ์นำ ที่เป็นตัวกระตุ้นให้ทำพฤติกรรม โดยมีการใช้เทคนิค 3 ปัจจัยใหญ่คือ ปัจจัยด้านพฤติกรรม ปัญญา และสรีระ ที่นำมาปรับใช้ร่วมกันให้เหมาะสม (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553 : 15)

### 2.2 แนวคิดจิตวิทยาปัญญานิยม (Cognitive Approach)

#### 2.2.1 ความเชื่อพื้นฐาน

นักจิตวิทยาปัญญานิยม เชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลถูกกำหนดโดยกระบวนการทางปัญญา โดยเน้นศึกษาว่า มนุษย์สามารถที่จะรู้ (knowing) คิด (thinking) และสร้างความฉลาดหรือปัญญา (intelligence) ในการนำไปใช้อย่างไร พื้นฐานสำคัญในการศึกษาคือ การสืบหาโครงสร้างสำคัญของความรู้ต่างๆ รวมทั้งการค้นคว้าถึงกระบวนการปฏิบัติงานภายใต้โครงสร้างเหล่านั้น (อุบลวรรณ ภาภรณ์, 2555, : 1)

#### 2.2.2 กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

กระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมตามแนวปัญญานิยม จะต้องพัฒนาปรับเปลี่ยนความคิดก่อน รวมไปถึงการทำความเข้าใจและวินิจฉัยบุคคลที่จะต้องดูผู้นั้นเป็นส่วนรวม ต้องศึกษาเข้าใจในสภาพแวดล้อมทุกรูปแบบเพื่อให้รู้จักผู้นั้นโดยแท้จริง รวมทั้งได้แนวทางเข้าใจบุคคลโดยพิจารณาที่โลกแห่งการรับรู้ของเขา เนื่องจากจะรับรู้ตามแนวคิดภายใน มากกว่ารับรู้เชิงภูมิศาสตร์ตามความเป็นจริง เมื่อเข้าใจการรับรู้ของใครก็ย่อมเข้าใจความคิดของผู้นั้นด้วย (ธัญญา ธีระกนิษฐ์, 2560 : 37)

### 1.3 แนวคิดจิตวิทยาพฤติกรรมปัญญานิยม (Cognitive-Behavioral Approach)

#### 1.3.1 ความเชื่อพื้นฐาน

นักจิตวิทยาแนวพฤติกรรมปัญญานิยมมีความเชื่อที่ผสมผสานระหว่างแนวคิดพฤติกรรมนิยมและปัญญานิยม โดยเชื่อว่า ทั้งปัจจัยภายนอก เช่น สภาพแวดล้อม หรือปัจจัยภายในทางด้าน ความคิดและอารมณ์ความรู้สึก และผลกรรมที่บุคคลได้รับจากการทำพฤติกรรม ต่างส่งผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ทั้งสิ้น

#### 1.3.2 กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแนวนักจิตวิทยาพฤติกรรมปัญญานิยม ใช้วิธีการจัดการควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม เปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ความรู้สึก และเปลี่ยนผลจากการกระทำที่บุคคลได้รับหลังการทำพฤติกรรมใหม่ โดยการนำเทคนิคร่วมกันของพฤติกรรมนิยม และปัญญานิยม มาใช้ร่วมกัน มีการศึกษากับนิสิตกลุ่มทดลองให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยการสร้างแรงบันดาลใจ และแรงจูงใจให้กับตนเองด้วยการใช้เทคนิคการวางเป้าหมาย (Goal Setting) ทำให้นิสิตกลุ่มทดลองมีการวางแผนขั้นตอนการดำเนินงานและใช้ความคิดที่มีเหตุผล ในสิ่งที่จะเกิดขึ้น หากดำเนินการภารกิจดังกล่าวสำเร็จหรือล้มเหลว พร้อมกับกำหนดระยะเวลาที่คาดว่าจะทำให้สำเร็จ และการใช้เทคนิคการทำพันธะสัญญา (Contingency Contract) ซึ่งมีการกำหนดสิ่งที่ต้องการจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมการผลิตวันประกันพ่วง สิ่งที่ต้องการจะให้รางวัลกับตนเองและมีการลงนามของตนเองในหนังสือสัญญา ซึ่งช่วยให้นิสิตมีกำลังใจในการทำภารกิจนั้นให้ลุล่วง (ศรีธยา ธิอาภากุลและคณะ, 2558 : 109)

ซึ่งในโปรแกรมการพัฒนาตนเองเพื่อการบริหารจัดการเวลาให้มีประสิทธิภาพจะเป็นเรื่องการจัดการกับการผัดวันประกันพ่วง (Procrastination Management) โดยจะนำแนวคิดของ จิตวิทยาพฤติกรรมปัญญานิยม มาใช้ในการพัฒนาโปรแกรม เพราะเป็นแนวคิดที่มีการปรับเปลี่ยนทั้งทางพฤติกรรมและทางปัญญา ที่มีการผสมผสานกันอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

## 3. ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการพัฒนา

### 3.1 การสร้างโปรแกรมพัฒนาดน

การสร้างโปรแกรมพัฒนาดนเป็นการวางขั้นตอนของการพัฒนาดนอย่างมีระบบ ซึ่งจะช่วยให้การพัฒนาดนมีประสิทธิภาพและสามารถประสบความสำเร็จตามความมุ่งหมายได้ง่ายขึ้น โดยประยุกต์จากเทคนิควิทยาศาสตร์ส่วนบุคคล (Personal Science) ซึ่งพัฒนาขึ้นโดยนักจิตวิทยาชื่อ Dr. Michael J. Mahoney ซึ่งมีความเชื่อว่าอารมณ์ที่ผิดปกติของคนเรานั้นเป็นผลมาจากวิกฤตการณ์ในชีวิตการสร้างโปรแกรมพัฒนาดนประกอบด้วย 7 ขั้นตอน ดังนี้ คือ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภชาติ, 2553 : 326)

- 1) กำหนดขอบเขตของปัญหาทั่วไป (Specify General Problem Area – S)
- 2) รวบรวมข้อมูล (Collect Data – C)
- 3) แยกแยะรูปแบบและแหล่งของปัญหา (Identify Pattern or Sources – I)
- 4) พิจารณาทางเลือกต่างๆ (Examine Options – E)
- 5) ลดทางเลือกให้แคบลงและลองทางเลือกนั้น (Narrow and Experiment – N)

6) เปรียบเทียบข้อมูลที่ได้จากสองทางเลือกนั้น (Compare Data – C)

7) ขยาย ปรับปรุง หรือทดแทนทางเลือกเหล่านั้น (Extend, Revise & Replace – E)

โดยนำขั้นตอนข้างต้น มาเป็นแนวทางเพื่อนำมาใช้ปฏิบัติเพื่อแก้ไขพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งทั้งหมด 7 ขั้นตอน ดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1** มีการตั้งเป้าหมายของพฤติกรรมที่ต้องการปรับปรุงหรือพัฒนาให้ดีขึ้นและมีการกำหนดขอบเขตเวลาให้ชัดเจน

ในที่นี้จะทำการตั้งเป้าหมายที่จะแก้ไขพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง โดยจะทำให้พฤติกรรมนี้หมดไปภายในเวลา 6 เดือน

**ขั้นตอนที่ 2** รวบรวมข้อมูลสภาพปัจจุบันของพฤติกรรมที่ต้องการพัฒนาแก้ไขตลอดจนปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้อง

การรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมจะใช้การบันทึกประจำวัน ซึ่งเป็นการบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นประจำวันเฉพาะเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของการผัดวันประกันพรุ่งเท่านั้น เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการวิเคราะห์หาสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมนี้ ได้แก่ สภาพแวดล้อมที่นำไปเกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ความคิด ความรู้สึก ตลอดจนพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และผลที่ได้รับหลังจากการแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาแล้ว

โดยการบันทึกข้อมูลนี้จะใช้แบบฟอร์มประจำวันซึ่งง่ายต่อการบันทึกข้อมูลและการนำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อวางแผนการพัฒนาตน ตามแบบฟอร์มในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงแบบฟอร์มประจำวันที่ใช้ในการบันทึกข้อมูล

สิ่งเร้าในสภาพแวดล้อม	ความคิด/ความรู้สึก/พฤติกรรม	พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์	ผลที่ได้รับ
- เวลาที่เกิดพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง	เมื่อได้รับรู้สิ่งเร้าในสภาพแวดล้อมแล้ว	เกิดการ	- ได้รับผลอย่างไร
- สถานที่	- คิดอะไร	ผัดวันประกันพรุ่ง	- รู้สึกพอใจ/ไม่พอใจ
- มีใครอยู่ด้วย	- รู้สึกอย่างไร	อย่างไร	
- กำลังทำอะไร	- ทำอะไร		

**ขั้นตอนที่ 3** ทำการ วิเคราะห์ แยกแยะ ลักษณะของพฤติกรรมและสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง

ทำการวิเคราะห์แยกแยะปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง ตลอดจนสาเหตุที่ทำให้บุคคลผัดผ่อนหรือทำการเลื่อนการกระทำในสิ่งที่ตนเองบอกว่าต้องการจะทำ มีทั้งที่เกิดจาก

ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม ซึ่งแยกแยะวิเคราะห์สาเหตุที่เกิดจากแต่ละปัจจัย (สิริพร สมบูรณ์บุรณะ, 2560 : 12) ดังนี้

### 3.2 สาเหตุจากความคิด

ความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่ง หรือเลื่อนการทำงาน เช่น ความคิดหรือความเชื่อที่บุคคลไม่เชื่อคำบอกหรือตักเตือนจากบุคคลต่างๆ เช่น พ่อแม่ หรือ ครูอาจารย์ เกี่ยวกับผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากการผัดผ่อนงานออกไป จึงเพิกเฉยต่อการทำงาน หรืออาจจะมีความคิด ความเชื่อที่ว่า ต้องให้ใกล้ระยะกำหนดเวลาที่ต้องส่งงานแล้วหรือจะทำงานนั้นได้ดี รวมทั้งบางครั้งก็ไม่เชื่อว่าตนเองจะสามารถทำงานนั้นได้ จึงไม่ยอมลงมือทำงานนั้น

### 3.3 สาเหตุจากอารมณ์ความรู้สึก

การผัดวันประกันพรุ่งที่มีสาเหตุจากอารมณ์ความรู้สึกนั้น ได้แก่ความรู้สึกทางลบที่มีต่องานหรือภาวะที่กำลังจะทำงานนั้น ซึ่งตัวอย่างของความรู้สึกทางลบดังกล่าว เช่น ความรู้สึกโกรธ ที่จะต้องทำงานนั้น จึงยังไม่ทำงานดังกล่าวเพื่อรอความโกรธหายไปจึงค่อยทำ หรือความรู้สึกกังวล และความเครียด จึงเกิดการหลีกเลี่ยงการทำงานนั้น โดยไปทำอย่างอื่นแทนในการวิเคราะห์ข้อมูลจะเป็นข้อมูลเชิงปริมาณ โดยจะนำข้อมูลที่ได้ในขั้นตอนที่ 2 ทั้งที่เป็นข้อมูลความถี่ของพฤติกรรม ระยะเวลาของพฤติกรรม ที่ทำการบันทึกประจำวันไว้ มาประมวลผลให้ได้คำตอบ 2 ประการ คือ 1) ลักษณะของพฤติกรรมก่อนการพัฒนา ในแง่ความมากน้อยเชิงปริมาณ หรือความยาวนานของการทำพฤติกรรม 2) สาเหตุที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่ง

#### ขั้นตอนที่ 4 ทำการพิจารณาวางแผนการดำเนินการเพื่อพัฒนาตน

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลทำได้โดย นำข้อมูลที่เป็นความถี่ของพฤติกรรม นำมาแสดงในตาราง เพื่อให้เห็นถึงความถี่ของพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งที่ตนเองกระทำ และหาค่าเฉลี่ยความถี่ของการเกิดพฤติกรรมต่อสัปดาห์ โดยหาผลบวกของความถี่แต่ละวัน หารด้วย 7 แสดงดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงความถี่และค่าเฉลี่ยของพฤติกรรม

วันที่บันทึก	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
จำนวนครั้งการเกิดพฤติกรรม (ครั้ง)							
ค่าเฉลี่ยครั้ง/สัปดาห์							

นำข้อมูลจากการบันทึกประจำวัน ซึ่งบันทึกต่อเนื่องกันมาทั้ง 7 วันนั้น นำมาวิเคราะห์หาสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมที่ต้องการพัฒนา ดังนี้

วิเคราะห์ผลกระทบระหว่างกันในแต่ละปัจจัย ได้แก่ สิ่งเร้าในสภาพแวดล้อม ความคิดความรู้สึก พฤติกรรม และ ผลที่ได้รับที่มีภายหลังการเกิดพฤติกรรมผลัดวันประกันพรุ่ง จากนั้นทำการสรุปสาเหตุที่ทำให้เกิดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์นั้น โดยการนำผลการวิเคราะห์ข้างต้นที่ได้ของแต่ละวันทั้ง 7 วัน มาพิจารณา ร่วมกัน แล้วสรุปสาเหตุแต่ละองค์ประกอบ ที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดพฤติกรรมผลัดวันประกันพรุ่ง ตัวอย่างเช่น

- 1) สิ่งเร้าในสภาพแวดล้อม ที่เป็นสาเหตุ คือ เพื่อนหรือเล่นคอมพิวเตอร์
- 2) ความรู้สึก ที่เป็นสาเหตุ คือ อยากคุยกับเพื่อนหรืออยากเล่นคอมพิวเตอร์
- 3) ความคิดที่เป็นสาเหตุคือ ค่อยทำงานวันหลังก็ได้ และความคิดที่ว่าเล่นคอมพิวเตอร์จะมีความสุข เพลิดเพลินกว่า
- 4) ผลที่ได้รับจากการผลัดวันประกันพรุ่งคือ ความเพลิดเพลินจากการทำกิจกรรมอื่น เช่น เล่นคอมพิวเตอร์

ให้ทำการสังเกตและทำความเข้าใจถึงการความสัมพันธ์กันระหว่างปัจจัยต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้แก่ สิ่งเร้าในสภาพแวดล้อมขณะนั้น ความรู้สึก ความคิด และการกระทำ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรม การผลัดวันประกันพรุ่งของตนเอง แล้วพิจารณาว่า อะไรซึ่งเป็นสาเหตุของพฤติกรรม การผัดผ่อนหรือเลื่อนการทำงานออกไป ตัวอย่างเช่น

หากว่า พอรู้สึกตัวว่าจะต้องเริ่มต้นทำงาน ก็ไม่อยากจะทำงานนั้นๆขึ้นมา เหมือนไม่ค่อยมีอารมณ์ ที่อยากลงมือทำ แสดงว่า ความรู้สึกนั้นเป็นตัวก่อเหตุพฤติกรรม การผลัดวันประกันพรุ่ง หรือหากเกิดความกังวล หรือสงสัยขึ้นมาว่า จะทำงานนั้นได้อย่างไร คิดไปต่างๆ นานา แสดงว่าความคิดเป็นตัวก่อเหตุของพฤติกรรม การผลัดวันประกันพรุ่ง หรือในกรณีที่ จะลงมือทำงานที่จำเป็นต้องทำก็ไม่ได้ทำ แต่กลับไปทำงานอื่นที่ตนเองชอบ ก่อน แสดงว่า พฤติกรรมอื่นที่เป็นคู่แข่งของพฤติกรรมการทำงานที่กำหนด เป็นตัวก่อเหตุของพฤติกรรม การผลัดวันประกันพรุ่ง

#### ขั้นตอนที่ 5 ปฏิบัติตามแผนดำเนินการและบันทึกผลที่เกิดขึ้น

ขั้นตอนนี้เป็นการนำผลการวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรม การผลัดวันประกันพรุ่งและลักษณะของ พฤติกรรมในเชิงปริมาณของพฤติกรรมที่ได้ในขั้นตอนที่ 4 มาใช้ในการวางแผนและการวางเป้าหมาย (Goal Setting) เพื่อดำเนินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง โดยมีสิ่งที่จะระบุในแผน ดังนี้

1. กำหนดเป้าหมายเป็นระยะๆ การที่บุคคลจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้นั้น โดยทั่วไป จะไม่สามารถที่จะกระทำได้ในทันที ดังนั้น การกำหนดเป้าหมาย จึงควรให้เป็นแบบค่อยเป็นค่อยไป ซึ่งจะทำให้การเปลี่ยนแปลงที่ตั้งไว้นั้นสามารถเกิดขึ้นจริงได้มากกว่าการที่จะวางเป้าหมายให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทันทีทันใด พฤติกรรมเป้าหมายจึงจะแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

ก.เป้าหมายระยะต้น กำหนดให้ภายในเดือนที่ 2 ของการพัฒนาตนเอง สามารถลดพฤติกรรม การผลัดวันประกันพรุ่งลงได้ร้อยละ 50

ข.เป้าหมายระยะกลาง กำหนดให้ภายในเดือนที่ 4 ของการพัฒนาตนเองสามารถลด พฤติกรรม การผลัดวันประกันพรุ่งลงได้ร้อยละ 75

ค.เป้าหมายระยะสุดท้าย กำหนดให้ภายในเดือนที่ 6 ของการพัฒนาตนเองสามารถลดพฤติกรรม การผลัดวันประกันพรุ่งลงได้ทั้งหมด

## 2. กำหนดวิธีการและเทคนิคที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงตนเอง

หลังจากที่ เราสามารถวิเคราะห์และระบุตัวก่อเหตุของพฤติกรรมการผัดผ่อนการทำงานได้แล้ว ก็จะเป็นขั้นตอนการหาวิธีการและเทคนิคมาเปลี่ยนแปลงตัวก่อเหตุ (สิริพร สมบูรณ์บุรณะ, 2560, : 13)

1. ถ้าพบว่า ความรู้สึกเป็นตัวก่อเหตุของพฤติกรรมการผัดผ่อนการทำงาน เช่น ความโกรธหรือความหวังกังวล ใช้การเปลี่ยนแปลงโดยเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด เช่น การทำสมาธิกำหนดลมหายใจ หรือฟังเพลงเบาๆ เพื่อลดความหวังกังวล ความอ่อนเพลียเหนื่อยล้า ใช้การเปลี่ยนแปลงโดยการออกกำลังกายเบาๆ และพักผ่อน

2. ถ้าพบว่า ความคิดเป็นตัวกระตุ้นพฤติกรรมการผัดผ่อนการทำงาน เราสามารถเปลี่ยนความคิดของเรา โดยเลือกใช้เทคนิคสำหรับเปลี่ยนแปลงความคิดตามความเหมาะสม ได้แก่ การโต้แย้งกับตนเอง (Disputation) การมองมุมใหม่ (Reframing) การหยุดความคิด (Thought Stopping)

3. ถ้าพบว่า พฤติกรรมอื่นที่เป็นคู่แข่งของพฤติกรรมการทำงานที่กำหนดเป็นตัวกระตุ้นของพฤติกรรมการผลัดวันประกันพรุ่ง ทั้งนี้เพราะ พฤติกรรมการทำงานนั้น ไม่ได้รับการเสริมแรงทันทีที่ทำงานเปลี่ยนแปลงโดยให้รางวัลกับตนเองหลังการทำงานที่กำหนด เพื่อเพิ่มความเข้มให้กับพฤติกรรมการทำงานของตน

การตั้งรางวัลเป็นแรงจูงใจเพื่อเสริมแรง หากต้องการเน้นที่การเพิ่มความพยายามในการทำพฤติกรรม มากกว่าที่จะหวังผลด้านการเปลี่ยนแปลงเจตคติ ควรใช้รางวัลขนาดใหญ่ เพราะจะสื่อความหมายในด้านการควบคุมแรงจูงใจภายนอกได้ดีกว่า แต่หากต้องการหวังผลด้านการเปลี่ยนแปลงเจตคติในระยะยาวมากกว่าการเพิ่มความพยายามในการทำพฤติกรรมเฉพาะแต่ละครั้ง ก็ควรใช้รางวัลขนาดเล็ก เพราะจะสื่อความหมายในด้านการควบคุมแรงจูงใจภายนอกได้น้อยกว่า (สิทธิโชค วรานุสันติกุล, 2552 : 75)

การกำหนดการเสริมแรงตนเองเป็นการวางแผนให้รางวัลต่อความสำเร็จ ในการลดพฤติกรรมผลัดวันประกันพรุ่งสำเร็จ ทั้งนี้ระยะของการให้รางวัลต่อตนเอง จะแบ่งระยะเวลาออกเป็นระยะทั้ง 3 ระยะคือ ระยะต้น ระยะกลางและระยะสุดท้าย ซึ่งจะมีผลทำให้มีกำลังใจ ในการทำพฤติกรรมเป้าหมายในระยะต่อไปจนกระทั่งถึงระยะสุดท้ายได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าการให้รางวัลตนเองเมื่อสิ้นสุดโครงการเพียงครั้งเดียว โดยมีการวางแผนการจูงใจตนเองดังนี้

1) ถ้าทำการลดพฤติกรรมผลัดวันประกันพรุ่งได้ตามเป้าหมายของระยะต้น จะให้รางวัลโดยการซื้อเครื่องเสียงชุดใหม่

2) ถ้าทำการลดพฤติกรรมผลัดวันประกันพรุ่งได้ตามเป้าหมายของระยะกลางจะให้รางวัลโดยการไปท่องเที่ยวที่ฮ่องกง

3) ถ้าทำการลดพฤติกรรมผลัดวันประกันพรุ่งได้ตามเป้าหมายของระยะสุดท้ายจะให้รางวัลโดยการไปซื้อนาฬิกาโรเล็กซ์ใหม่ 1 เรือน

### ขั้นตอนที่ 6 ทำการวิเคราะห์ผลการดำเนินการและประเมินประสิทธิภาพของแผน

เป็นขั้นตอนที่นำเอาแผนดำเนินการเปลี่ยนแปลงตนเองที่วางไว้แล้วนั้น ไปปฏิบัติในสถานการณ์จริง พร้อมกับสังเกตและบันทึกผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามแผนตลอดระยะเวลาของการปฏิบัติการ นับตั้งแต่เริ่มลงมือปฏิบัติจนกระทั่งสิ้นสุดโครงการ โดยวิธีการสังเกตและบันทึกผลนั้นทำเช่นเดียวกับวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลในขั้นตอนที่ 4

### ขั้นตอนที่ 7 รักษาสภาพพฤติกรรมใหม่ให้คงอยู่ และยุติโครงการพัฒนาตน

ภายหลังจากที่เราสามารถพัฒนาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองให้ดีขึ้นได้ตามแผนที่วางไว้เป็นระยะๆ จนสามารถบรรลุเป้าหมายสุดท้ายที่วางไว้ได้แล้ว ซึ่งเป็นการประสบความสำเร็จในการพัฒนาและปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น และโครงการก็ดำเนินมาถึงขั้นสุดท้าย คือ ขั้นยุติโครงการ

แต่อย่างไรก็ตาม พฤติกรรมที่เราสามารถทำได้ตามเป้าหมายสุดท้ายนี้ ยังเป็นพฤติกรรมที่ถือว่ายังใหม่ ซึ่งอาจจะกลับไปสู่สภาพเดิม ซึ่งควรหมั่นปฏิบัติพฤติกรรมใหม่อย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดเป็นนิสัยถาวร ไม่ให้พฤติกรรมกลับไปเหมือนเดิม ดังนั้น เมื่อเราสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายได้แล้ว จึงต้องมีจุดมุ่งหมายอีก 2 ประการ คือ การสามารถรักษาพฤติกรรมใหม่ที่ได้เกิดขึ้นให้สามารถคงอยู่ตลอดไป และสามารถถ่ายโอนพฤติกรรมใหม่นี้ไปใช้กับสภาพการณ์ใหม่ที่เกิดขึ้นได้

การเตรียมการเพื่อให้พฤติกรรมใหม่คงอยู่ตลอดไปและสามารถถ่ายโอนพฤติกรรมใหม่ไปสู่สภาพการณ์ใหม่ได้ มีดังนี้

การรักษาพฤติกรรมใหม่ที่เกิดขึ้นให้สามารถคงอยู่ตลอดไป อาจจำเป็นต้องอาศัยการให้รางวัลตนเองเพื่อเป็นการเสริมแรงอยู่บ้าง โดยเฉพาะในช่วงต้นๆ ภายหลังจากยุติโครงการ การมีความภูมิใจในตนเองที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้จะเป็นแรงเสริมที่สำคัญของตนเอง รวมทั้งการเสริมแรงที่ได้ในรูปแบบรางวัลหรือคำชมเชยที่ได้จากสังคมรอบข้างด้วยในการถ่ายโอนการกระทำพฤติกรรมใหม่ไปสู่สภาพการณ์อื่นๆ จะเป็นความสามารถในการพัฒนาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองให้ดีขึ้นในสถานการณ์อื่นๆ ในอนาคตที่เข้ามาได้

## 4. สรุป

การบริหารเวลาให้มีประสิทธิภาพเป็นเรื่องสำคัญในการพัฒนาตนเอง ซึ่งการมีพฤติกรรมเลื่อนการทำงานออกไปหรือการผัดวันประกันพรุ่ง เป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่หากเกิดขึ้นแล้วก็จะต้องหาวิธีในการแก้ไขให้พฤติกรรมนี้หมดไป การใช้แนวคิดของจิตวิทยาพฤติกรรมปัญญานิยม มาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมเพื่อพัฒนาตนเองให้พฤติกรรมนั้นค่อยๆ ลดลงและหมดไปในที่สุด โดยใช้การปรับเปลี่ยนทั้งทางพฤติกรรมและทางปัญญา ที่มีการผสมผสานกันอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ตลอดจนการสร้างแรงบันดาลใจและเสริมทางบวกให้กับตัวเองก็มีส่วนสนับสนุนสำคัญที่ช่วยให้โปรแกรมการพัฒนาด้านนี้สำเร็จได้ดีขึ้น

### บรรณานุกรม

- สิริอร วิชชาวุธ. 2554. *จิตวิทยาการเรียนรู้*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. 2556. *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553. *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุบลวรรณ ภาวานันท์. 2555. *จิตวิทยาการรู้คิด และปัญญา*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ธัญญา ธีระกนิษฐ์. 2560. *จิตวิทยาพัฒนาตนในสังคมยุคใหม่*. อุดรธานี : มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.
- สิริพร สมบูรณ์บุรณะ. 2560. *คู่มือรายวิชาการจัดการชีวิตอย่างชาญฉลาด*. นครศรีธรรมราช : มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- สิทธิโชค วรานุสันติกุล. 2552. *เข้าใจปัญหาชีวิต (ด้วยแง่คิดจิตวิทยา)*. กรุงเทพมหานคร : ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- ศรัณนา รพีอากาศกุลและคณะ. 2558. ผลการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งของนิสิตปริญญาตรี. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 26(1).