การพัฒนาแบบวัดความยับยั้งชั่งใจและคุณสมบัติในการวัดทางจิตวิทยา: การศึกษาระยะเริ่มต้น

A development of the delaying gratification scale and its psychometric properties: A preliminary study

ปิยพงศ์ แซ่ตั้ง[1]
Piyapong Saetang

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแบบวัดความยับยั้งชั่งใจ ในประเด็นของความตรง และความน่าเชื่อถือ แบบวัดถูกสร้างบนพื้นฐานของแนวคิดเกี่ยวกับความยับยั้งชั่งใจที่มีความหมายถึง “กระบวนการของพลังความมุ่งมั่นภายในจิตใจ ที่แสดงออกโดยการอดทนอดกลั้น ต่อต้าน หรือชะลอแรงกระตุ้นที่ผลักดันให้แสดงพฤติกรรมเพื่อบรรลุความพึงพอใจในทันทีทันใด อันเป็นผลที่เกิดจากการคิดไตร่ตรอง และความคาดหวังถึงผลลัพธ์ที่มีคุณค่ามากกว่าในอนาคต” เก็บข้อมูลจากผู้ร่วมวิจัยจำนวน 310 คน ที่เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหง (ชาย 61 คน หญิง 244 คน เพศทางเลือก 4 คน อายุเฉลี่ย 26.43 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.73) ใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจและวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบหลักเพื่อสกัดองค์ประกอบของแบบวัดความยับยั้งชั่งใจ ใช้การวิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหาและการวิเคราะห์ความสอดคล้องภายในเพื่อบ่งชี้คุณสมบัติในการวัดทางจิตวิทยา

ความตรงเชิงเนื้อหาผ่านการวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้องมีค่าอยู่ระหว่าง 0.6-1.0 ส่วนผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจพบว่าแบบวัดความยับยั้งชั่งใจมีจำนวน 9 องค์ประกอบ จากจำนวนคำถาม 36 ข้อ ซึ่งโครงสร้างทั้ง 9 องค์ประกอบประกอบไปด้วย (1) พลังความมุ่งมั่น, (2) ความสามารถรอได้, (3) ความอดทนต่อการอยากรับประทานอาหาร, (4) ความอดทนต่อสิ่งยั่วยุด้านเพศ, (5) การไม่คำนึงถึงผลที่ตามมา, (6) ความอดทนอดกลั้นเพื่อผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา, (7) ความอดทนอดกลั้นด้านการเงิน, (8) ความอดทนอดกลั้นเพื่อความสัมพันธ์ทางสังคม, และ (9) อคติส่วนบุคคล ซึ่งองค์ประกอบทั้งหมดสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนสะสมได้ถึงร้อยละ 59.562 แบบวัดความยับยั้งชั่งใจมีความน่าเชื่อถือเชิงความสอดคล้องภายในในเกณฑ์ดี (แอลฟ่าครอนบาครวมทั้งฉบับคือ .835 และในรายด้านอยู่ระหว่าง .564-.841) ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าแบบวัดความยับยั้งชั่งใจสามารถใช้ประเมินความยับยั้งชั่งใจได้ รวมทั้งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการวิจัยที่เกี่ยวข้องต่อไปในอนาคต

คำสำคัญ: ความยับยั้งชั่งใจ / แบบวัดความยับยั้งชั่งใจ / คุณสมบัติในการวัดทางจิตวิทยา

Abstract

The study aimed to develop the Delaying Gratification Scale (DGS) in terms of validity and reliability. The test was developed based on the concept of delaying gratification as “The mental process expressed by patients, resisting or slowing down the impulses that drive behavior to achieve immediate gratification which results from consideration and expectations of more valuable results in the future”. Data were collected from 310 Thai undergraduate students at Ramkhamhaeng university (61 males,

[1] ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

female 244, and other 4 with average of 26.43 years of age, SD = 7.73). An exploratory factor analysis (EFA) with extraction method of principle component analysis was performed to develop the DGS. Content validity and internal consistency were examined to identify the psychometric properties of the DGS

The content validity was evaluated using item-objective congruence (IOC) value, with the IOC value of 0.60 - 1.0. The result of the EFA identified a nine factors structure for the DGS with 36 items. The nine factors including (1) Will power, (2) Waiting ability, (3) Dietary restraint, (4) Sexual restraint, (5) Regardless of the consequences, (6) Academic restraint, (7) Financial restraint, (8) Social relationship restraint, (9) Personal bias together explained 59.562% of total variance. The DGS and its factors showed good internal consistency (Cronbach's alpha for the full DGS = .835 and ranged from .564 - .841 for the nine factors). Therefore, it is concluded that the DGS can be used to assess delaying gratification including able to be applied to related research in the future.

Keyword: Delay of gratification / Delaying gratification scale / psychometric properties

บทนำ

ในยุคที่อินเตอร์เนตเข้ามาเชื่อมโยงกับวัตถุต่าง ๆ ในโลกของความเป็นจริงผ่านเทคโนโลยีไร้สาย อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์จึงเป็นสื่อกลางของความสะดวกสบาย และมีอิทธิพลต่อการใช้ชีวิตประจำวันของมนุษย์มากขึ้น การเข้าถึงสิ่งต่าง ๆ อย่างสะดวกรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นการสั่งซื้อสินค้าผ่านคลังสินค้าออนไลน์ การรับส่งสินค้าอย่างรวดเร็ว การรับส่งข้อความ อีเมล์ รูปภาพ หรือการสนทนาวิดีโอออนไลน์อย่างทันทีทันใด สิ่งเหล่านี้ทำให้มนุษย์ได้รับการตอบสนองความต้องการอย่างทันทีทันใด ปราศจากการรอคอย และค่อย ๆ สูญเสียความอดทน หรือความยับยั้งชั่งใจลงไป

ในขณะที่การใช้ชีวิตประจำวันของมนุษย์มีแนวโน้มที่จะเผชิญกับการเลือกที่จะตอบสนองความพึงพอใจแบบทันทีทันใด หรือชะลอมันออกไป เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีมากกว่าในภายหลัง เช่น การเก็บออมเงินไว้ใช้ยามเกษียณ หรือยามฉุกเฉินแทนที่จะใช้เงินเพื่อความสุขในปัจจุบัน หรือการหลีกเลี่ยงที่จะรับประทานอาหารขยะที่ทำลายสุขภาพ เพื่อจะได้มีสุขภาพดีในอนาคต พฤติกรรมเหล่านี้เรียกว่า ความยับยั้งชั่งใจ (Delay of gratification) หมายถึง การต่อต้านแรงกระตุ้นที่ผลักดันให้แสดงพฤติกรรมเพื่อบรรลุความพึงพอใจในทันที โดยความคาดหวังถึงสิ่งที่มีคุณค่ามากกว่าในอนาคต ซึ่งความยับยั้งชั่งใจเป็นองค์ประกอบสำคัญของการกำกับควบคุมตนเอง และเอื้ออำนวยให้บุคคลพัฒนาชีวิตในหลายมิติทั้งเชิงสุขภาพ และกลไกปรับตัวทางสังคม นอกจากนี้ยังปรากฏงานวิจัยที่บ่งชี้ว่าความสามารถในการยับยั้งชั่งใจช่วยลดแนวโน้มพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง การติดสารเสพติด และสัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จทางวิชาการ โดยเฉพาะในวิชาคณิตศาสตร์ (Kumar & Pareek, 2018; Herndon, Bembenutty, & Gregoire Gill, 2015)

การกระทำสิ่งต่าง ๆ บนหลักความพึงพอใจ (Pleasure principle) ตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ ซิกมันด์ ฟรอยด์ กล่าวว่า เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากอิทธิพลจากสัญชาติญาณ และเป็นส่วนหนึ่งขององค์ประกอบทางบุคลิกภาพที่เรียกว่า "Id" ที่ทำหน้าที่ตอบสนองความพึงพอใจและหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด ฟรอยด์ได้เปรียบเทียบหลักความพึงพอใจกับหลักความเป็นจริง (reality principle) เพื่ออธิบายความสามารถในการยับยั้งชั่งใจ เมื่อบางสถานการณ์ไม่สามารถตอบสนอง

ความพึงพอใจแบบทันทีทันใดได้ บุคคลจะเรียนรู้ที่จะยับยั้งชั่งใจ อดทนเพื่อให้ได้มาซึ่งผลตอบแทนที่ดี อาจกล่าวได้ว่ามนุษย์เกิดมาพร้อมกับพฤติกรรมที่อิงหลักความพึงพอใจเพื่อความอยู่รอด แต่เมื่อมนุษย์เติบโตขึ้นทั้งอายุที่เพิ่มมากขึ้น และวุฒิภาวะเติบโตขึ้น มนุษย์เรียนรู้ที่จะอดทนต่อความไม่สะดวกสบายทั้งด้านร่างกายและจิตใจ รวมทั้งใช้ความยับยั้งชั่งใจ เพื่อเป้าหมายที่มีคุณค่า เช่น การทำงานหนัก หรือทำงานในสิ่งแวดล้อมที่อันตราย (Cohen, 2017)

ความต้องการการตอบสนองความพึงพอใจอย่างทันทีทันใด ไม่สามารถรั้งรอได้ (instant gratification) หรือการขาดความสามารถในการยับยั้งชั่งใจ (inability of delaying gratification) มีความหมายโดยนัยยะเช่นเดียวกับความหุนหันพลันแล่น (impulsivity) กล่าวคือ เป็นพฤติกรรมที่อยู่ตรงกันข้ามกับการควบคุมตนเอง และสะท้อนถึงพฤติกรรมเชิงลบ เช่น การที่บุคคลทำสิ่งต่าง ๆ โดยปราศจากการคิดไตร่ตรอง ขาดการวางแผน ไม่มีเป้าหมายเป็นที่ตั้ง ไม่คำนึงถึงอนาคต บุคคลกลุ่มนี้จะมีความโกรธและคับข้องใจได้ง่าย มีการใช้จ่ายเงินโดยไม่ตระหนักถึงความจำเป็นหรือผลที่ตามมาในอนาคต และมีงานวิจัยที่พบว่าบุคคลที่ขาดความยับยั้งชั่งใจมักมีความสัมพันธ์กับปัญหาและความผิดปกติทางจิตต่าง ๆ เช่น โรคซนสมาธิสั้น (attention deficit / hyperactivity disorder) การติดสารเสพติด (substance abuse) การติดการพนัน (pathological gambling) การกินที่ผิดปกติ (เช่น โรคบูลิเมีย) (eating disorder e.g. bulimia nervosa) โรคลักขโมย (kleptomania) โรคถอนเส้นผม (trichotillomania) หรือแม้แต่โรคอ้วน (obesity) (Dawd, 2017)

การขาดความยับยั้งชั่งใจยังเป็นสาเหตุของปัญหาพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น การไม่เข้าคิวต่อแถว การขับขี่รถที่ขาดวินัยจราจร ตลอดจนปัญหาสังคมและพฤติกรรมกระทำผิดต่าง ๆ เช่น การศึกษาของเสกสิทธิ์ สวรรยาธิปัติ (2554) พบว่า องค์ประกอบความหุนหันพลันแล่นด้านกระบวนการคิดมีอิทธิพลต่อการกระทำผิดในคดียาเสพติดและชีวิตร่างกายของเด็กและเยาวชน นอกจากนี้ยังระบุว่าลักษณะของการควบคุมตนเองต่ำและความหุนหันพลันแล่น ขาดความยับยั้งชั่งใจ นำไปสู่การตกเป็นเหยื่ออาชญากรรมได้ง่ายขึ้นโดยเฉพาะอาชญากรรมไซเบอร์ (Kranenbarg, Holt, & Gelder, 2017)

จากที่กล่าวมาจึงพิจารณาได้ว่า ความยับยั้งชั่งใจ ถือเป็นองค์ประกอบสำคัญต่อการพัฒนาคุณลักษณะภายในของบุคคลให้เติบโตไปสู่การเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า แต่ทว่าในประเทศไทยยังขาดเครื่องมือสำหรับการประเมินความยับยั้งชั่งใจ เพื่อใช้ในการวิจัย หรือประกอบการประเมินบุคคลเพื่อการกำหนดแผนพัฒนาศักยภาพส่วนบุคคล แม้ว่าจะมีการแปลแบบทดสอบจากฉบับต่างประเทศมาใช้อยู่บ้างในการวิจัย แต่การใช้เครื่องมือหรือแบบทดสอบที่แปลจากภาษาต่างประเทศที่มาจากบริบทที่แตกต่าง อาจมีข้อจำกัดเชิงวัฒนธรรมและภาษาที่ต้องพึงระวังในการแปลผล ด้วยเหตุผลที่กล่าวมาทำให้ผู้วิจัยสนใจพัฒนาเครื่องมือในการประเมินความยับยั้งชั่งใจที่มีคุณภาพ และเหมาะสมกับบริบทของประเทศไทย เพื่อเป็นเครื่องมือทางเลือกให้นักจิตวิทยา หรือผู้วิจัยที่สนใจศึกษาประเด็นนี้ต่อไป อันจะเป็นจุดเริ่มต้นในการศึกษาเพื่อส่งเสริมพัฒนาคุณลักษณะของความยับยั้งชั่งใจต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

เพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณสมบัติในการวัดทางจิตวิทยาของแบบวัดความยับยั้งชั่งใจในด้านความตรง และความน่าเชื่อถือ

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากร คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 173,203 คน ข้อมูล ณ วันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2562 (งานนโยบายและแผน สำนักงานเลขานุการ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2562)

กลุ่มตัวอย่าง

การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง (sample size)

ผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ตามแนวคิดของ Hair, Black, Babin, & Anderson (2010) ซึ่งระบุเกณฑ์ในการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบให้พิจารณา 2 ประการคือ 1. กลุ่มตัวอย่างควรมีจำนวนไม่น้อยกว่า 50 คน และ 2. อัตราส่วนกลุ่มตัวอย่างต่อจำนวนตัวแปรควรมีอัตราส่วน 5 ต่อ 1 เป็นอย่างน้อย หรือที่พึงประสงค์คืออัตราส่วน 15 ต่อ 1 ซึ่งในการวิจัยนี้จะยึดอัตราส่วน 5 ต่อ 1 เป็นเกณฑ์กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำ

ในการวิจัยครั้งนี้เริ่มจากการศึกษาความตรงเชิงเนื้อหาโดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาและจิตเวชศาสตร์จำนวน 5 คน เป็นผู้พิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหาคำถามกับนิยาม และวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้อง (index of item-objective congruence) เสร็จสิ้น มีจำนวนตัวแปร หรือข้อคำถามเท่ากับ 50 ข้อ เมื่อพิจารณาขนาดกลุ่มตัวอย่างตามอัตราส่วน 5 ต่อ 1 เป็นจำนวนขั้นต่ำ จึงสรุปจำนวนขั้นต่ำของกลุ่มตัวอย่างที่ควรใช้ในการวิจัยครั้งนี้เท่ากับ 250 คน โดยผู้วิจัยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามออนไลน์ เป็นเวลา 1 เดือน ระหว่างวันที่ 21 กันยายน 2562 – 21 ตุลาคม 2562 มีผู้ตอบจำนวน 310 ราย

วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง (sampling method)

ในงานวิจัยนี้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling method) โดยกำหนดเกณฑ์คัดเข้า (inclusion criteria) ให้กลุ่มตัวอย่างเป็น (1) นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหง และ (2) ช่วงอายุระหว่าง 18 ปีขึ้นไป กล่าวคืออยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย และวัยผู้ใหญ่ และ (3) มีความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ขั้นตอนการพัฒนาแบบวัด

ขั้นตอนที่ 1 ทบทวนวรรณกรรม และกำหนดนิยาม

เพื่อให้การพัฒนาแบบทดสอบตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นวิทยาศาสตร์ จึงต้องทบทวนทฤษฎีงานวิจัย และแบบจำลองที่เกี่ยวข้องกับความยับยั้งชั่งใจ โดยการวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการของความยับยั้งชั่งใจบนฐานของข้อมูลการวิจัยที่ผ่านมา จึงสรุปนิยามของความยับยั้งชั่งใจ ดังนี้ “กระบวนการของพลังความมุ่งมั่นภายในจิตใจ ที่แสดงออกโดยการอดทนอดกลั้น ต่อต้าน หรือชะลอแรงกระตุ้นที่ผลักดันให้แสดงพฤติกรรมเพื่อบรรลุความพึงพอใจในทันทีทันใด อันเป็นผลที่เกิดจากการคิดไตร่ตรอง และความคาดหวังถึงผลลัพธ์ที่มีคุณค่ามากกว่าในอนาคต” ผู้วิจัยใช้นิยามนี้เป็นพื้นฐานในการพัฒนาข้อคำถามชุดนี้

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาข้อคำถาม และวิเคราะห์ความตรง

ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยได้พัฒนาข้อคำถามจากนิยามเชิงปฏิบัติการ จำนวน 57 ข้อ โดยใช้ระบบคะแนนลิเคิร์ท 5 ระดับ และนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาหรือจิตเวชศาสตร์ จำนวน 5 คน ตรวจสอบและวิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ด้วยดัชนีความสอดคล้อง โดยตัดข้อคำถามที่มีดัชนีต่ำกว่า 0.60 ออก และปรับปรุงเนื้อหาตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ จึงเหลือข้อคำถามทั้งสิ้น 50 ข้อ

ขั้นตอนที่ 3 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ

เมื่อได้ข้อคำถามที่มีความตรงเชิงเนื้อหาแล้ว จึงนำแบบวัดไปเก็บข้อมูล และนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ซึ่งเป็นวิธีวิเคราะห์ที่มีอำนาจการทดสอบสูง สามารถใช้จัดกลุ่มตัวแปรที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันให้อยู่กลุ่มเดียวกันได้อย่างเป็นระบบ ช่วยลดจำนวนตัวแปรและทราบน้ำหนักตัวประกอบแต่ละตัว อย่างไรก็ตามการวิเคราะห์องค์ประกอบจำเป็นต้องตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นก่อนการวิเคราะห์ ดังนี้

1) ตัวแปรต้องมีลักษณะต่อเนื่องและมีการแจกแจงแบบปกติ

2) การกระจายตัวแปรหนึ่งในทุกค่าของอีกตัวแปรหนึ่งมีค่าไม่แตกต่างกัน

3) ตัวแปรที่วัดมีคุณลักษณะเดียวกัน และสัมพันธ์กัน โดยตรวจสอบจาก Bartletts test of sphericity

4) ประเมินความเหมาะสมของข้อมูลในการวิเคราะห์องค์ประกอบจาก ดัชนี Kaiser-Meyer-Olkin

ขั้นตอนที่ 4 จัดโครงสร้างของข้อคำถามโดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ

จุดประสงค์หลักของการทำการวิเคราะห์ปัจจัยองค์ประกอบคือการจัดกลุ่มและลดขนาดของตัวแปรให้อยู่ในขอบเขตของ “องค์ประกอบ” ที่เกิดจากการแยกความแปรปรวนของตัวแปร ทำให้รูปแบบความสัมพันธ์ของตัวแปรง่ายต่อการตีความ ในการใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจเพื่อพัฒนาแบบวัดความยับยั้งชั่งใจครั้งนี้ จะสกัดองค์ประกอบด้วยวิธี Principle component analysis หมุนแกนโดยวิธี Promax

ขั้นตอนที่ 5 ศึกษาคุณสมบัติในการวัดด้านความน่าเชื่อถือ

เมื่อจัดองค์ประกอบแล้ว ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์คุณสมบัติในการวัดด้านความน่าเชื่อถือของแบบวัดความยับยั้งชั่งใจ ใช้วิธีการวิเคราะห์ความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) โดยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอน บาค (Cronbach’s alpha coefficient) ซึ่งสะท้อนความน่าเชื่อถือของจำนวนข้อคำถามทั้งหมด และความน่าเชื่อถือรายด้านตามการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจในขั้นตอนที่ผ่านมา

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจะมีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

1. นำแบบวัดต้นฉบับที่ให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาหรือจิตเวชศาสตร์จำนวนรวม 5 ท่านตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และปรับปรุงตามข้อเสนอแนะแล้วจัดทำเป็นแบบวัดในระบบออนไลน์

2. นำโครงร่างวิจัยและแบบวัดความยับยั้งชั่งใจต้นฉบับเข้าพิจารณาในที่ประชุมคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง และปรับปรุงโครงร่างวิจัยตามข้อเสนอคณะกรรมการฯ โดยคณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยประจำสาขาที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ได้รับรองโครงการวิจัยนี้ตามรหัสการรับรอง RU-HS-RESC/xd-0177/62

3. การเผยแพร่แบบวัดออนไลน์ แบ่งเป็น 2 ช่องทาง

3.1 เผยแพร่ QR code ในห้องบรรยาย โดยเริ่มต้นจากกระบวนการขอความยินยอมจากนักศึกษาโดยผู้วิจัยหรือผู้ช่วยวิจัย ซึ่งติดต่อขออนุญาตอาจารย์ในกระบวนวิชาต่าง ๆ ของภาควิชาจิตวิทยา กระบวนการขอความยินยอมเริ่มภายหลังการบรรยายเสร็จสิ้น โดยให้ข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัย และเปิดโอกาสให้สอบถาม จากนั้นจึงการเผยแพร่แบบวัดออนไลน์ผ่าน QR code ทั้งนี้ในกระบวนวิชาที่ผู้วิจัยเป็นผู้สอน ผู้ช่วยวิจัยจะเป็นผู้ขอความยินยอมแทนเท่านั้น โดยให้ผู้วิจัยออกจากห้องบรรยายเพื่อเลี่ยงโอกาสเกิดความขัดแย้งของประโยชน์ทับซ้อน และเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างสามารถเลือกที่จะเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมโครงการวิจัยได้อย่างอิสระ

3.2 เผยแพร่ QR code ผ่านระบบเครือข่ายสังคมออนไลน์ ผู้วิจัยแนบไฟล์เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมวิจัย และใบอนุญาตจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยและจรรยาบรรณทางวิชาการ เพื่อแสดงรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการวิจัย ให้ผู้ร่วมวิจัยได้พิจารณา

4. ในแบบวัดออนไลน์จะปรากฏข้อความเพื่อขอความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย หากนักศึกษาประสงค์เข้าร่วมการวิจัยให้เลือกคำว่ายินยอม จากนั้นระบบจะนำเข้าสู่การตอบแบบวัดต่อไป หากกลุ่มตัวอย่างไม่ประสงค์เข้าร่วมการวิจัยให้เลือกคำว่าไม่ยินยอม ระบบการตอบแบบวัดจะยุติลง

5. นำผลการตอบแบบวัดมาทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจเพื่อจัดโครงสร้างแบบวัดความยับยั้งชั่งใจ

6. วิเคราะห์ความน่าเชื่อถือของแบบวัดด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค

(Cronbach's alpha coefficient) ของคะแนนรายด้านกับคะแนนรวมของแบบวัดทั้งฉบับ

สถิติที่ใช้ในงานวิจัย

1. เพื่อพรรณนาข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. เพื่อวิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหาใช้การวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้อง

3. เพื่อจัดกลุ่มและลดขนาดตัวแปรที่ศึกษาโดยใช้สถิติการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ

4. เพื่อวิเคราะห์ความน่าเชื่อถือใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ในคะแนนรวมและคะแนนรายด้านของแบบวัดทั้งฉบับ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 310 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 244 คน (ร้อยละ 79.0) ส่วนใหญ่สังกัดคณะศึกษาศาสตร์ 243 คน (ร้อยละ 79.4) มีรายได้ต่อเดือนอยู่ในช่วง 5,001-15,000 บาท (ร้อยละ 37.2) มีรายจ่ายต่อเดือนอยู่ในช่วง 5,001-15,001 บาท (ร้อยละ 51.5) ส่วนใหญ่มีสถานะเป็นนักศึกษาเรียนเต็มเวลา 127 ราย (ร้อยละ 41.1) อายุเฉลี่ยเท่ากับ 26.43 ปี และมีค่าเฉลี่ยของเกรดเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.91 ซึ่งจำนวนกลุ่มตัวอย่างเพียงพอต่อการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ

ในขั้นตอนแรกผู้วิจัยสร้างข้อคำถามขึ้นจำนวน 57 ข้อ ตามนิยามที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความยับยั้งชั่งใจ จากนั้นจึงให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและจิตเวชศาสตร์ จำนวน 5 ท่านเป็นผู้ตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยาม โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องที่มีเกณฑ์ขั้นต่ำที่ 0.6 ขึ้นไป เมื่อพิจารณาแล้วจึงเหลือข้อคำถามที่มีความสอดคล้องระหว่างเนื้อหาและนิยามอยู่ทั้งสิ้น 50 ข้อ เพื่อนำเข้าสู่การวิเคราะห์องค์ประกอบเพื่อค้นหาแนวทางลดขนาดข้อมูลจากตัวแปรเดิมที่มีอยู่ให้กลายเป็นองค์ประกอบและจัดหมวดหมู่ของคำถามให้สอดคล้องกัน ดังนั้นจึงนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ

ก่อนการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจจำเป็นต้องตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นก่อน เนื่องจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจให้ความสำคัญกับคุณลักษณะของตัวแปร ผู้วิจัยจึงตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น ดังนี้

ตาราง 1 แสดงค่า Anti-image Correlation Matrices รายข้อ

ข้อที่	MSA	ข้อที่	MSA	ข้อที่	MSA	ข้อที่	MSA	ข้อที่	MSA
1	.816	11	.862	21	.784	31	.649	41	.868
2	.797	12	.917	22	.735	32	.836	42	.862
3	.764	13	.879	23	.781	33	.759	43	.884
4	.794	14	.863	24	.765	34	.705	44	.872
5	.735	15	.789	25	.784	35	.851	45	.734
6	.755	16	.813	26	.827	36	.756	46	.722
7	.840	17	.812	27	.823	37	.819	47	.711
8	.831	18	.790	28	.816	38	.748	48	.785
9	.886	19	.758	29	.768	39	.819	49	.740
10	.858	20	.840	30	.746	40	.872	50	.713

จากตาราง 1 แสดงค่า Measure of Sampling Adequacy (MSA) จาก Anti-image correlations matrix diagonals พบว่าไม่มีข้อใดที่แสดงค่าต่ำกว่า 0.5 โดยค่าที่ได้อยู่ระหว่าง 0.649-0.917 จากที่กล่าวมาจึงพิจารณาได้ว่าข้อมูลชุดนี้มีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบได้

ตาราง 2 แสดงค่า Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) และ Bartlett Test of Sphericity

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy		0.813
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	5104.320
	df	1225
	Sig.	.000

จากตาราง 2 แสดงค่า Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy (KMO) เท่ากับ 0.813 ซึ่งมากกว่า 0.5 และถือว่าอยู่ในเกณฑ์ดีมาก (Hair et. Al, 2010) ประกอบกับค่า Bartlett's Test of Sphericity เท่ากับ 5104.320 (P<.000) แสดงว่าเมตริกซ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแตกต่างจากเมตริกซ์เอกลักษณ์อย่างมีนัยสำคัญ และมีความเหมาะสมที่จะใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบได้

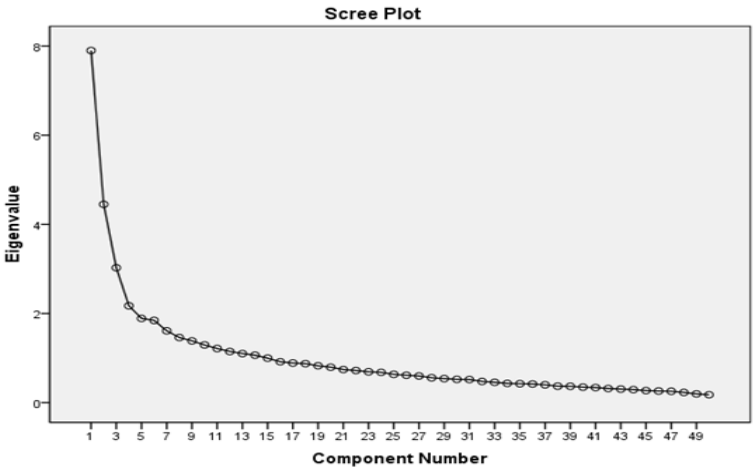
ตอนที่ 2 ผลการจัดองค์ประกอบเชิงสำรวจของแบบวัดความยับยั้งชั่งใจ

เป้าหมายสำคัญของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจคือ การค้นหาแนวทางลดขนาดข้อมูลจากตัวแปรเดิมที่มีอยู่ให้กลายเป็น "องค์ประกอบ" หรือ "ชุดตัวแปรใหม่ที่มีขนาดเล็กลง หรือมีมิติที่ย่นย่อลง" โดยคงความสามารถในการอธิบายข้อมูลให้มากที่สุด กล่าวคือ การค้นหาโครงสร้างใหม่บนพื้นฐานของตัวแปรเดิม (Hair et. al, 2010) เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนี้ ในขั้นตอนการวิเคราะห์องค์ประกอบสำรวจครั้งนี้ประกอบไปด้วยขั้นตอนต่อไปนี้

2.1 การคัดเลือกข้อคำถาม หลังผ่านการวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้องจากผู้ทรงคุณวุฒิทางจิตวิทยาและจิตเวชจำนวน 5 ท่าน โดยข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องต่ำกว่า 0.6 จะถูกตัดออก จึงมีข้อคำถามคงเหลือ 50 ข้อ จากฉบับดั้งเดิม 57 ข้อ ต่อมาเมื่อทำการวิเคราะห์องค์ประกอบ ผู้วิจัยจะคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่ได้จากการสกัดองค์ประกอบ (extraction) มากกว่า 0.4 เอาไว้ ซึ่งจากการพิจารณาค่า Communalities ของคำถามทั้ง 50 ข้อ พบว่าในทุกข้อมีค่าระหว่าง 0.480-0.793 ดังนั้นจึงสามารถใช้คำถามทั้ง 50 ข้อในการวิเคราะห์องค์ประกอบได้

2.2 การกำหนดจำนวนองค์ประกอบ ในการวิจัยครั้งนี้พิจารณาจากค่า Eigenvalue และ Scree test โดยใช้เกณฑ์ในการตัดสินใจคือ (1) มีค่า Eigenvalue มากกว่า 1 และ (2) พิจารณาจำนวนจุดแบ่งบนเส้น Scree plot ก่อนช่วงจุดแบ่งที่เป็นแนบราบ ซึ่งแสดงดังภาพ 1

ภาพ 1 ภาพ Scree plot ของแบบวัดความยับยั้งชั่งใจจำนวน 50 ข้อ



จากภาพ 1 แสดงให้เห็นว่าจุดแบ่งความลาดชัน (break point) ที่เหมาะสม เมื่อพิจารณาร่วมกับค่า Eigenvalues ที่เกิน 1 ขึ้นไปนั้น อยู่ที่ 14 องค์ประกอบ และตามจำนวนจุดข้อมูลที่อยู่ด้านบนของจุดแบ่งความลาดชัน ดังนั้นค่าเป็นไปได้จึงอยู่ระหว่าง 5-14 องค์ประกอบ แต่เนื่องจากภาพ Scree plot มีข้อมูลรวมกลุ่มกันค่อนข้างมาก ณ จุดโค้งลง ทำให้การพิจารณาจุดแบ่งความลาดชันในข้อมูลชุดนี้ค่อนข้างคลุมเครือ ผู้วิจัยจึงพิจารณาจากค่า Eigenvalues ที่เกิน 1 ร่วมกับการสะสมความแปรปรวนของจำนวนองค์ประกอบที่ร้อยละ 60 และกำหนดจำนวนองค์ประกอบสำหรับแบบวัดความยับยั้งชั่งใจไว้ 9 องค์ประกอบ

3.3 การสกัดองค์ประกอบ หมุนแกน และการแปลผล การสกัดองค์ประกอบในการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบหลัก (Principle component analysis) เพื่อแยกความแปรปรวนสูงสุดจากชุดข้อมูลในแต่ละองค์ประกอบ และลดจำนวนตัวแปรให้เหลือน้อยที่สุด (Tabachnick & Fidell as cited in Yong & Pearce, 2013) ในการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าในบางข้อมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบต่ำกว่า 0.4 ถือว่าค่อนข้างต่ำ อาจไม่สะท้อนถึงแนวคิดเกี่ยวกับความยับยั้งชั่งใจได้ดีพอ และข้อคำถามที่มีลักษณะข้ามองค์ประกอบ (cross loading) รวมทั้งองค์ประกอบที่มีการรวมกลุ่มของคำถามที่น้อยกว่า 3 ข้อคำถาม ผู้วิจัยจึงตัดข้อคำถามเหล่านั้น ได้แก่ ข้อที่ 1, 2, 3, 13, 16, 25, 26, 27, 32, 33, 39, 45, 46 และ 47 และวิเคราะห์ผลใหม่ด้วยจำนวนคำถาม 36 ข้อ โดยผลจากการวิเคราะห์ซ้ำพบว่าค่า MSA ไม่มีข้อใดที่แสดงค่าต่ำกว่า 0.5 (โดยมีค่าระหว่าง 0.661-0.906) ค่า KMO เท่ากับ 0.803 ค่า Bartlett's Test of Sphericity เท่ากับ 3556.962 (P<.000) ซึ่งถือว่าข้อมูลมีความเหมาะสมในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ส่วนค่า Communalities ของคำถามทั้ง 36 ข้อ พบว่าในทุกข้อมีค่าอยู่ระหว่าง 0.421-0.745 ในขณะที่จำนวนองค์ประกอบที่พิจารณาจากค่า Eigenvalue เกิน 1 ร่วมกับการสะสมความแปรปรวนที่ใกล้เคียงกับร้อยละ 60 ขึ้นไป ยังคงอยู่ที่ 9 องค์ประกอบเช่นเดิม

จากการสกัดองค์ประกอบครั้งแรก มักจะไม่ชัดเจนว่าตัวแปรใดเป็นสมาชิกในองค์ประกอบใด จึงต้องมีการหมุนแกนเพื่อทำให้เกิดความชัดเจนโดยพิจารณาจากน้ำหนักองค์ประกอบของแต่ละตัวแปร ในการวิจัยนี้เลือกใช้การหมุนแกนแบบมุมแหลม (oblique) แบบ Promax ซึ่งจะทำให้ได้เมตริกความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ รวมทั้งแสดงค่าความน่าเชื่อถือทั้งฉบับและรายด้าน ซึ่งแสดงผลในตาราง 3

ตาราง 3 ค่า Eigenvalue, ความแปรปรวน ความแปรรวนสะสม น้ำหนักองค์ประกอบรายข้อหลังการหมุนแกน และค่าความน่าเชื่อถือทั้งฉบับและรายด้าน

ข้อที่	คำถามย่อ	องค์ประกอบ								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
41	ความมุ่งมั่นตั้งใจที่มีต่อเป้าหมายช่วยให้ฉันอดทนและสมปรารถนาในอนาคต	.884								
42	ยามที่ต้องฝืนใจทำสิ่งใด ฉันจะคิดถึงผลที่จะได้ตามมาภายหลัง	.816								
43	ยิ่งเป้าหมายมีคุณค่ามากเพียงใด การอดทนยิ่งจำเป็นเท่านั้น	.800								
44	การวางแผนทำให้ฉันอดทนและไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้	.694								
40	หากเป้าหมายที่ตั้งไว้ต้องใช้ความอดทนและใช้เวลายาวนาน ฉันก็สามารถมีความสุขกับการรอคอยได้	.692								
14	ฉันมีวิธีการหลีกเลี่ยงสิ่งล่อใจต่าง ๆ ที่ทำให้ไขว้เขวจากเป้าหมายที่ตั้งไว้	.548								
08	ฉันสามารถรอคอยสิ่งต่าง ๆ ได้โดยไม่หงุดหงิด		.835							
09	แม้ว่าการรอคอยจะทำให้อึดอึดใจ แต่ก็คุ้มค่ากับผลลัพธ์ที่ได้มา		.687							
11	ฉันเห็นด้วยกับคำกล่าวที่ว่า “ช้า ๆ ได้พร้าเล่มงาม”		.655							
10	ความสุขและความพอใจมักเกิดขึ้น ภายหลังการใช้ความอดทนอดกลั้น		.592							
7	คำว่า “อดเปรี้ยวไว้กินหวาน” เป็นหลักที่ฉันคำนึงถึงเสมอ		.568							
12	ยามที่ต้องอดทนอดกลั้น ฉันมีวิธีจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกตนเอง		.457							
23	แม้ว่าจะมีน้ำหนักตัวมาก แต่การรับประทานขนมหวานเป็นสิ่งที่ฉันไม่สามารถตัดออกไปได้			.787						
24	เวลาที่ฉันจะตั้งใจควบคุมน้ำหนักตัว แต่ฉันก็อดใจไม่ได้ที่กินอาหารทอด			.779						
22	ฉันไม่สามารถหักห้ามใจตนเองได้เมื่อเจออาหารที่ชอบ			.756						
21	ถึงจะรู้ว่าเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำและอาจให้โทษ แต่ฉันมักจะรับประทานเพราะรสชาติอร่อย			.739						
30	หากพอใจ ฉันอาจจะมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลที่คบหากันไม่นาน				.792					
31	เมื่อคบหาคู่รักจนรู้จักกันดีแล้ว ฉันจึงจะยอมมีเพศสัมพันธ์กับเขา				.757					
29	ถ้าฝ่ายตรงข้ามยั่วยวนเชิญชวนทางเพศ ฉันยินดีจะมีเพศสัมพันธ์กับเขาทันที				.599					
28	ฉันไม่เคยคิดจะชิงสุกก่อนห่าม แม้ว่าจะทำได้ก็ตาม				.592					
05	หากมีโอกาสฉันจะแซงคิวคนอื่นเป็นบางครั้ง					.765				
06	ฉันมักแสดงความเห็นโต้แย้งทันทีทันใด แม้จะยังไม่ถึงคิวที่ฉันจะแสดงความเห็น					.727				
04	ฉันขับรถฝ่าไฟแดงบ้าง หากไม่ทำให้ใครเดือดร้อนหรือเป็นอันตราย					.688				

18	เวลาเข้าห้างสรรพสินค้าฉันมักซื้อสินค้าที่นอกเหนือจากแผนที่วางไว้เสมอ					.509				
50	ฉันเลือกจะใช้เวลาสนุกกับเพื่อนก่อนแล้วค่อยอ่านหนังสือเรียนภายหลัง						.827			
49	ฉันเลือกที่จะใช้เวลาเที่ยวเตร่กับเพื่อน แม้ว่าจะทำให้เกรดเฉลี่ยน้อยลงก็ตาม						.772			
48	ในเวลาที่ใกล้สอบฉันเลือกที่จะอ่านหนังสืออยู่ที่บ้านมากกว่าไปทำกิจกรรมอื่น						.662			
19	ฉันมักแบ่งเงินรายได้บางส่วนไว้ใช้ในยามฉุกเฉิน							.864		
15	ฉันเป็นคนที่ชอบเก็บออมเงินและวางแผนใช้จ่ายเงินเสมอ							.847		
20	เงินโบนัสหรือเงินรางวัลที่ได้มาแบบไม่คาดคิด สมควรถูกใช้จ่ายตามใจตนเอง							.428		
38	ฉันให้อภัยเพื่อนที่ทำไม่ดีกับฉันได้เสมอ								.786	
36	เมื่อคิดถึงความสัมพันธ์ในระยะยาว ฉันจะอดทนและมองข้ามข้อเสียของคนอื่นไป								.655	
37	ฉันมักไตร่ตรองว่าการกระทำหรือคำพูดของตนเองทำร้ายความรู้สึกของผู้อื่น								.615	
34	การเลิกสูบบุหรี่ หรือหยุดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นเรื่องที่หักห้ามใจได้ยาก									.903
17	แม้จะรู้ว่าการผ่อนสินค้าเกินกำลังจะทำให้แต่ละเดือนต้องอัตคัดขัดสน แต่ฉันไม่ลังเลที่จะซื้อสินค้านั้น									.487
35	คุณยอมกระทำสิ่งที่ผิดกฎระเบียบเพื่อรักษาความสัมพันธ์กับเพื่อน									.423
ค่า Eigenvalue		6.51	3.53	2.43	1.90	1.69	1.52	1.45	1.25	1.15
ค่าร้อยละความแปรปรวนที่อธิบายได้ (% of variance explained)		18.08	9.82	6.75	5.29	4.69	4.24	4.03	3.46	3.20
ค่าร้อยละความแปรปรวนสะสม (% of cumulative variance explained)		18.08	27.9	34.65	39.94	44.63	48.87	52.9	56.36	59.56
Cronbachs Alpha (ทั้งฉบับเท่ากับ 0.835)		.841	.791	.767	.684	.564	.682	.610	.610	.594

จากนั้นผู้วิจัยจึงแปลผล ให้นิยาม และตั้งชื่อองค์ประกอบดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 พลังความมุ่งมั่น (will power) คือ สมรรถนะทางจิตใจที่มีความตั้งใจแน่วแน่ต่อเป้าหมาย แสดงออกโดยการควบคุมความคิดและพฤติกรรมตนเองได้ ประกอบด้วยข้อที่ 14, 40, 41, 42, 43, และ 44

องค์ประกอบที่ 2 ความสามารถรอได้ (waiting ability) คือ ความสามารถส่วนบุคคลที่ยอมให้เวลาผ่านล่วงไป โดยอดทนอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนกระทั่งสิ่งที่รอคอยมาถึง ประกอบด้วยข้อที่ 7, 8, 9, 10, 11, และ 12

องค์ประกอบที่ 3 ความอดทนต่อการอยากรับประทานอาหาร (dietary restraint) ความสามารถในการต่อต้านหรือหักห้ามใจต่อความอยากรับประทานอาหาร ประกอบด้วยข้อที่ 21, 22, 23, และ 24

องค์ประกอบที่ 4 ความอดทนต่อสิ่งยั่วยุด้านเพศ (sexual restraint) ความสามารถในการต่อต้านหรือหักห้ามใจที่มีต่อความต้องการทางเพศ ประกอบด้วยข้อที่ 28, 29, 30, และ 31

องค์ประกอบที่ 5 การไม่คำนึงถึงผลที่ตามมา (regardless of the consequences) คือ การหลีกเลี่ยงที่จะคิด ไม่คำนึงถึง หรือขาดตระหนักถึงผลลัพธ์อันสืบเนื่องจากการกระทำของตนในอนาคต ประกอบด้วยข้อที่ 4, 5, 6, และ 18

องค์ประกอบที่ 6 ความอดทนอดกลั้นเพื่อผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา (academic restraints) ความสามารถในการต่อต้านหรือหักห้ามใจโดยเล็งเห็นผลลัพธ์หรือให้ความสำคัญกับการศึกษา ประกอบด้วยข้อที่ 48, 49, และ 50

องค์ประกอบที่ 7 ความอดทนอดกลั้นด้านการเงิน (financial restraint) คือความ สามารถในการหักห้ามใจเพื่ออดออมและเพื่อความมั่งคั่งด้านการเงิน ประกอบด้วยข้อที่ 15, 19, และ 20

องค์ประกอบที่ 8 ความอดทนอดกลั้นเพื่อความสัมพันธ์ทางสังคม (social relationship restraint) ความสามารถในการต่อต้านหรือหักห้ามใจเพื่อการคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ประกอบด้วยข้อที่ 36, 37, และ 38

องค์ประกอบที่ 9 อคติส่วนบุคคล (personal bias) คือความคิดโน้มเอียงที่เชื่อว่าการได้รับความพึงพอใจทันทีทันใดเป็นสิ่งมีคุณค่ามากกว่าการรอคอย และความเชื่อว่าความอดทนอดกลั้นเป็นสิ่งที่ไม่คุ้มค่า ประกอบด้วยข้อที่ 17, 34, และ 35

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความน่าเชื่อถือของแบบวัดความยับยั้งชั่งใจ

การวิเคราะห์ความน่าเชื่อถือด้วยวิธีวิเคราะห์สัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในของแอลฟ่าครอนบาค ดังแสดงในตาราง 3 พบว่าแบบวัดความยับยั้งชั่งใจฉบับเต็มมีค่าความน่าเชื่อถือเท่ากับ .835 อยู่ในเกณฑ์ดี ส่วนในรายองค์ประกอบพบว่ามี 3 องค์ประกอบที่มีค่าความน่าเชื่อถือในระดับดี ได้แก่ ด้านที่ 1 พลังความมุ่งมั่น (α=.841), ด้านที่ 2 ความสามารถรอได้ (α=.791) และด้านที่ 3 ความอดทนต่อความอยากรับประทานอาหาร (α=.767) ส่วนด้านที่มีความน่าเชื่อถือในระดับยอมรับได้มี 6 ด้าน ได้แก่ ด้านที่ 4 ความอดทนต่อสิ่งยั่วยุด้านเพศ (α=.684), ด้านที่ 5 การไม่คำนึงถึงผลที่ตามมา (α=.564), ด้านที่ 6 ความอดทนอดกลั้นเพื่อผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา (α=.682) , ด้านที่ 7 ความอดทนอดกลั้นด้านการเงิน (α=.610), ด้านที่ 8 ความอดทนอดกลั้นเพื่อความสัมพันธ์ทางสังคม (α=.610), และด้านที่ 9 อคติส่วนบุคคล (α=.594) โดยค่าความน่าเชื่อถือระหว่าง 0.50-0.70 ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ (Hinton, Brownlow, McMurray, & Cozen, 2004)

การอภิปรายผล

1. ประเด็นระหว่างแนวคิดพื้นฐานที่ใช้พัฒนาและแบบวัดความยับยั้งชั่งใจ

แบบวัดความยับยั้งชั่งใจที่พัฒนาขึ้นฉบับนี้เกิดขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งนิยามเชิงปฏิบัติการบนพื้นฐานงานวิจัยต่าง ๆ แม้ว่าจะมีการศึกษาเรื่องความยับยั้งชั่งใจมานานตั้งแต่ปี 1989 โดย Walter Mischel และผู้ร่วมงาน โดยทำการศึกษาอย่างต่อเนื่อง แต่ยังปัจจุบันไม่มีทฤษฎีเกี่ยวกับความยับยั้งชั่งใจโดยตรง ซึ่งโดยส่วนใหญ่ความยับยั้งชั่งใจมักจะถูกอธิบายโดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (social cognitive theory) ของ Albert Bandura (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2556) เพื่ออธิบายการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมของมนุษย์ โดยผ่านแนวคิดของการกำกับตนเอง (self-regulation) ที่เชื่อว่า มนุษย์สามารถทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ด้วยผลกรรมที่เขาหามาเอง รวมถึงทฤษฎีในเชิงอาชญาวิทยาเช่น ทฤษฎีการควบคุม (containment theory) ของ Reckless (อุนิษา เลิศโตมรกุล และอัณณพ ชูบำรุง, 2561) ที่กล่าวถึงกลไกในการควบคุมพฤติกรรมที่อ่อนแอ ไม่สามารถต่อต้านแรงกดดันภายนอก แรงดึงดูดจากภายนอก และแรงผลักดันจากภายใน เป็นที่มาของการกระทำผิดกฎหมาย ซึ่งแนวคิดเกี่ยวกับแรงผลักดันภายในตัวปัจเจกบุคคลครอบคลุมถึงความสามารถในการควบคุมตนเอง และความอดทนอดกลั้นเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงความยับยั้งชั่งใจเช่นกัน นอกจากนี้ทฤษฎีเกี่ยวกับการยับยั้งชั่งใจเรื่อง

การกินและการจำกัดอาหาร (restraint theory) เกิดขึ้นเพื่อให้คำอธิบายพฤติกรรมการกิน การรับรู้น้ำหนักและโครงสร้างทางสรีระในฐานะตัวทำนายพฤติกรรมการกิน และการจำกัดอาหาร เป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความยับยั้งชั่งใจของบุคคลและนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในการดูแลพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคอ้วน (Ogdon, 1994)

จึงพิจารณาได้ว่าความยับยั้งชั่งใจมิได้ปรากฏขึ้นในฐานะของทฤษฎีระดับมหภาพที่ใช้อธิบายได้โดยทั่วไป แต่ความยับยั้งชั่งใจถูกหลอมรวมอยู่ในแนวคิดหรือทฤษฎีตามบริบทต่าง ๆ ของสังคมและการใช้ประโยชน์ เช่น ด้านสุขภาพ การเรียนรู้ การกิน อาชญาวิทยา เป็นต้น ดังนั้นแบบวัดความยับยั้งชั่งใจที่ออกแบบมาเพื่อวัดพฤติกรรมในหลากหลายบริบทย่อมสะท้อนถึงคุณลักษณะของความยับยั้งชั่งใจที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดำเนินชีวิตในทุกด้าน

2. ประเด็นการเปรียบเทียบแบบวัดความยับยั้งชั่งใจกับแบบวัดฉบับอื่น ๆ ที่ใกล้เคียงกัน

เมื่อเปรียบเทียบแบบวัดความยับยั้งชั่งใจที่พัฒนาขึ้นกับแบบวัดอื่น ๆ ที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน เช่น Delaying Gratification Inventory (DGI) ของ Hoerger, Quirk & Weed (2011) ซึ่งเป็นแบบวัดความยับยั้งชั่งใจที่ใช้กันอย่างกว้างในสหรัฐอเมริกา และประเทศอื่น ๆ มีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟ่าครอนบาคเท่ากับ 0.91 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก และเคยถูกนำมาแปลใช้ในการวิจัยระดับอุดมศึกษาของประเทศไทย 1 เรื่อง คือการวิจัยเรื่องผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ต่อการยับยั้งชั่งใจของเยาวชนที่กระทำผิดซ้ำ (ณัชชา ชุมช่วยเจริญ, 2554) แบบวัด DGI มีจำนวน 35 ข้อ (ฉบับย่อมี 10 ข้อ) ประกอบไปด้วยโครงสร้าง 5 ด้าน ๆ ละ 7 ข้อ ได้แก่ (1) ความยับยั้งชั่งใจด้านอาหาร (2) ความยับยั้งชั่งใจด้านสรีระ (3) ความยับยั้งชั่งใจด้านสังคม (4) ความยับยั้งชั่งใจด้านการเงิน และ (5) ความยับยั้งชั่งใจด้านความสำเร็จ ในประเด็นของความคล้ายคลึงพบว่ามี 4 องค์ประกอบในแบบวัดความยับยั้งชั่งใจที่พัฒนาขึ้นครั้งนี้ใกล้เคียงกับมาตรวัด DGI ได้แก่ (1) องค์ประกอบที่ 3 ความอดทนต่อการอยากรับประทานอาหาร (2) องค์ประกอบที่ 6 ความอดทนอดกลั้นเพื่อผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา (3) องค์ประกอบที่ 7 ความอดทนอดกลั้นด้านการเงิน และ (4) องค์ประกอบที่ 8 ความอดทนอดกลั้นเพื่อความสัมพันธ์ทางสังคม แสดงให้เห็นว่าองค์ประกอบที่พัฒนาขึ้นจากการวิจัยครั้งนี้เป็นชุดของรูปแบบพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความยับยั้งชั่งใจที่สะท้อนคุณลักษณะในการยับยั้งชั่งใจของปัจเจกบุคคลในหลากบริบท ความสอดคล้องต้องกันของแบบวัดที่พัฒนาขึ้นใหม่กับแบบวัด DGI ที่มีอยู่เดิมได้สะท้อนถึงความยับยั้งชั่งใจออกมาในตัวอย่างพฤติกรรมที่คล้ายคลึงกันแม้ว่าจะพัฒนาขึ้นต่างบริบททางสังคมวัฒนธรรม

ส่วนแบบวัดความยับยั้งชั่งใจที่ Liu, Wang, & Jiang (2013) นำมาพัฒนาคือ Generalizability of Deferment of Gratification Questionnaire (GDGQ) ที่พบว่าโครงสร้างของความยับยั้งชั่งใจประกอบไปด้วย 2 องค์ประกอบ ได้แก่ (1) การควบคุมความหุนหันพลันแล่น (Controlling-Impulse) และ (2) การรอคอยกับการวางแผน (Planning and Waiting) ซึ่งทั้งสององค์ประกอบสอดคล้องกับโครงสร้างของแบบวัดความยับยั้งชั่งใจที่พัฒนาขึ้นในการวิจัยครั้งนี้อยู่ 2 องค์ประกอบ คือ (1) องค์ประกอบที่ 2 ความสามารถรอได้ และ (2) องค์ประกอบที่ 5 การไม่คำนึงถึงผลที่ตามมา ดังนั้นการที่แบบวัดความยับยั้งชั่งใจในการวิจัยครั้งนี้สะท้อนถึงองค์ประกอบที่คล้ายคลึงกันในแบบวัด GDGQ ที่ถูกสร้างขึ้นต่างวัฒนธรรม จึงพอสรุปได้ว่าองค์ประกอบเหล่านี้มีความสำคัญและสามารถสะท้อนโครงสร้างของความยับยั้งชั่งใจได้

3. ประเด็นคุณสมบัติในการวัดทางจิตวิทยาของแบบวัดความยับยั้งชั่งใจ

ผู้วิจัยหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดความยับยั้งชั่งใจ โดยการนำแบบวัดความยับยั้งชั่งใจไปตรวจคุณภาพกับผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและจิตเวชศาสตร์ รวม 5 ท่าน เพื่อพิจารณาความสอดคล้องแล้วนำผลการพิจารณามาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง พบว่าได้ข้อคำถามที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ จำนวน 50 ข้อ มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.60 ขึ้นไป และตัดทิ้งจำนวน 7 ข้อ

เนื่องจากแบบทดสอบที่ถือว่ามีความตรงเชิงเนื้อหาในระดับดีสามารถนำไปวัดผลได้ต้องมีค่า IOC เกินกว่า 0.5 ขึ้นไป (บุญใจ ศรีสถิตย์นรากูล, 2555) จากนั้นผู้วิจัยจึงทำการปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ จึงกล่าวได้ว่าข้อคำถามทั้ง 50 ข้อมีคุณภาพความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ถือว่ามีความตรงเชิงเนื้อหาสามารถนำไปวัดความยับยั้งชั่งใจได้

ส่วนค่าความน่าเชื่อถือของแบบวัดความยับยั้งชั่งใจโดยการคำนวณสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค โดยคะแนนรวมของแบบวัดทั้งฉบับได้ค่าความน่าเชื่อถือเท่ากับ .835 จัดว่าอยู่ในเกณฑ์ดี และค่าความน่าเชื่อถือของแบบวัดเป็นรายด้าน ได้แก่ ด้านที่ 1 พลังความมุ่งมั่น, ด้านที่ 2 ความสามารถรอได้, ด้านที่ 3 ความอดทนต่อการอยากรับประทานอาหาร มีค่าความน่าเชื่อถือเท่ากับ .841, .791, และ .767 ตามลำดับ จัดว่ามีความน่าเชื่อถือในเกณฑ์ดีทั้ง 3 ด้าน ส่วนในแบบวัดรายด้านอื่น ๆ ได้แก่ ด้านที่ 4 ความอดทนต่อสิ่งยั่วยุด้านเพศ, ด้านที่ 5 การไม่คำนึงถึงผลที่ตามมา, ด้านที่ 6 ความอดทนอดกลั้นเพื่อผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา, ด้านที่ 7 ความอดทนอดกลั้นด้านการเงิน, ด้านที่ 8 ความอดทนอดกลั้นเพื่อความสัมพันธ์ทางสังคม, และด้านที่ 9 อคติส่วนบุคคล รวมจำนวน 6 ด้านมีค่าความน่าเชื่อถือเท่ากับ .684, .564, .682, .610, .610, และ .594 ตามลำดับ โดยค่าความน่าเชื่อถือระหว่าง 0.50-0.70 ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ (Hinton, Brownlow, McMurray, & Cozen, 2004)

ในด้านข้อจำกัดของการพัฒนาแบบวัดความยับยั้งชั่งใจฉบับนี้ ซึ่งถูกพัฒนาขึ้นโดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป และตอบแบบสอบถามผ่านระบบออนไลน์ แม้ว่าลักษณะทางประชากรศาสตร์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหงจะมีความหลากหลายทั้งสถานภาพการทำงาน และอายุ แต่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจึงขาดความสมดุลเรื่องเพศ ส่วนด้านการประกอบอาชีพ และการมีรายได้เป็นของตนเองกับการเป็นนักศึกษาที่ยังไม่มีรายได้ของตนเอง อาจเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการยับยั้งชั่งใจ จึงอาจกำหนดเป็นตัวแปรในการศึกษาครั้งต่อไป นอกจากนี้ปัจจัยอื่น ๆ เช่น ปัญหาเชิงสุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสนใจ รวมทั้งความแตกต่างกันของบริบทเชิงสังคมและวัฒนธรรม อาจมีผลต่อความยับยั้งชั่งใจเช่นกัน

โดยสรุปแบบวัดความยับยั้งชั่งใจฉบับนี้มีค่าความตรงและค่าความน่าเชื่อถือที่ดีตามเกณฑ์ที่กำหนด ซึ่งถือเป็นคุณสมบัติสำคัญของเครื่องมือวัดที่มีคุณภาพ แต่อย่างไรก็ตามการพัฒนาแบบวัดความยับยั้งชั่งใจในครั้งนี้เป็นการพัฒนาในระยะเริ่มแรก จึงมีจุดที่ควรนำมาปรับปรุงพัฒนาต่อไป

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

ความยับยั้งชั่งใจเป็นคุณลักษณะที่สำคัญในการดำเนินชีวิต ดังจะเห็นได้จากข้อคำถามของแบบวัดที่สะท้อนความยับยั้งชั่งใจออกมาได้จากหลายกิจกรรมการใช้ชีวิต ทั้งการเรียน การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น การกิน การดูแลสุขภาพ เป็นต้น ดังนั้นจึงควรส่งเสริมพัฒนาความยับยั้งชั่งใจตั้งแต่เป็นนักศึกษาผ่านโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาทางจิตวิทยา และใช้แบบวัดความยับยั้งชั่งใจเป็นเครื่องมือในการประเมินระดับความยับยั้งชั่งใจจะเป็นประโยชน์ต่อการให้ความช่วยเหลือ การพัฒนาแนวทางหรือโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาศักยภาพของบุคคลต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ควรนำแบบวัดความยับยั้งชั่งใจฉบับนี้ไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันเพื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัด และพัฒนาคุณสมบัติของแบบวัดในด้านอื่น ๆ รวมทั้งการพัฒนาเกณฑ์มาตรฐานตลอดจนการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมความยับยั้งชั่งใจตามบริบทที่เหมาะสมกับสภาพการณ์

รายการอ้างอิง

ณัชชา ชุนช่วยเจริญ. (2557). ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ต่อการยับยั้งชั่งใจของเยาวชนที่กระทำผิดซ้ำ. วิทยานิพนธ์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

บุญใจ ศรีสถิตย์นรากูล. (2555). การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย: คุณสมบัติการวัดเชิงจิตวิทยา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เสกสิทธิ์ สวรรยาธิปัติ. (2554). การกระทำผิดเกี่ยวกับทรัพย์ ยาเสพติด และชีวิตและร่างกาย (คดีร้ายแรง) ของเด็กและเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล: การศึกษาวิจัยโดยใช้ทฤษฎีการควบคุมตนเอง. วิทยานิพนธ์บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2556). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อุนิษา เลิศโตมรกุล และอัณณพ ชูบำรุง. (2561). อาชญากรรมและอาชญาวิทยา. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Cohen, I. S. (2017). The benefits of delaying gratification: Are you avoiding pain or living with purpose?. Retrieved July 14, 2019, From https://www.psychology today.com/intl/blog/your-emotional-meter/201712/the-benefits-delaying-gratification

Dawd, A. M. (2017). Delay of gratification: predictors and measurement issues. ActaPsychopathologica, 3,(S2:81) 1-7.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). Multivariate data analysis (seventh-edition). Upper Saddle River, New Jersey: Pearson education

Herndon, J. S., Bembenutty, H. & Gregoire Gill, M. (2015). The role of delay of gratification, substance abuse, and violent behavior on academic achievement of disciplinary alternative middle school students. Personality and Individual Differences, 86, 44-49.

Hinton, P. R., Brownlow, C., McMurray, I., & Cozen, B. (2004). SPSS explained. London: Routledge

Hoerger, M., Quirk, S. W., & Weed, M. C. (2011). Development and validation of the Delaying Gratification Inventory. Psychol Assess, 23(3), 725-738.

Kranenbarg, M. W., Holt, T. J., & Gelder, J. L. (2017). Offending and victimization in the digital age: comparing correlates of cybercrime and traditional offending-only, victimization-only and the victimization-offending overlap, Deviant Behavior, DOI: 10.1080/01639625.2017.1411030

Kumar, S. & Pareek, K. (2018). Role of ability to delay gratification and regulate emotions in adolescents' psychological well-being. Indian journal of positive psychology, 9(2), 215-218.

Liu, X., Wang, L. & Jiang, J. (2013). Generalizability of delay of gratification: dimensionality and function. Psychological Reports, 113(2), 464-485.

Ogdon, J. (1994). Restraint theory and its implications for obesity treatment. Clinical psychology and psychotherapy, 1(4), 191-201.

Yong, A G. & Pearce, S. (2013). A beginner's guide to factor analysis: Focusing on exploratory factor analysis. Tutorials in quantitative methods for psychology. 9(2), 79-94