

มุมมองเชิงบวกของการผัดวันประกันพรุ่งกับสุขภาวะ

Positive Aspects of Procrastination and Wellness

พรณวดี สมกิตติกานนท์*

Punvadee Somkittikanon*

คณะจิตวิทยา วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ กรุงเทพฯ ประเทศไทย 10120

Faculty of Psychology, Saint louis College Bangkok Thailand 10120

บทคัดย่อ

การผัดวันประกันพรุ่งเชิงบวก เป็นลักษณะนิสัย (Traits) ของผู้ผัดวันประกันพรุ่งที่มีความกระตือรือร้น มีความตั้งใจและแรงจูงใจในการทำงาน มีจิตสำนึกของความรับผิดชอบ ใช้เวลาวางแผนในการทำงานก่อนเริ่มลงมือปฏิบัติงาน สามารถควบคุมเวลาและส่งงานตามกำหนดเวลา แก้ไขปัญหาได้ มีความคิดสร้างสรรค์ สร้างผลผลิตของงานและมีคุณภาพชีวิตที่ดี การผัดวันประกันพรุ่งเชิงบวกส่งผลทำให้บุคคลมีสุขภาวะที่ดีทางด้านร่างกาย ด้านปัญญาและรู้คิด ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านความรัก ด้านจิตวิญญาณ ด้านการมีทิศทางของตนเอง ด้านสังคม ด้านการทำงานและการใช้เวลาว่าง ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของการผัดวันประกันพรุ่งเชิงลบเป็นเชิงบวกโดยปรับเปลี่ยนความคิดในการทำงานให้มีเป้าหมายที่ชัดเจน จัดระบบงานที่ดี ลดความเป็นบุคคลสมบูรณ์แบบ จัดให้มีความรู้ความเข้าใจแบบอภิปัญญาและการจัดบริการระบบสุขภาพ ที่ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อประสบความสำเร็จในการเรียน การทำงานและสุขภาวะของบุคคล

คำสำคัญ : การผัดวันประกันพรุ่งเชิงบวก สุขภาวะ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของการผัดวันประกันพรุ่ง

Abstract

Positive procrastination is a trait of active procrastinators who have intention and motivation at work, conscientiousness of responsibility, taking time for planning before getting down to work, time controlling and sending work on schedule, problem solving, creative thinking, good productivity and quality of life. Positive procrastination has an effect on person's wellness in dimension of physicality, intellectuality, psychology, emotion, love, spirituality, self-direction, sociality, work and leisure. Modification of negative to positive procrastinative behaviors by changing one's thought of work to be identified goal, good management, decrease perfectionism and providing metacognitive knowledge and health system management that lead to be confident in self efficacy for learning, work and person's wellness accomplishment.

Keywords : Positive procrastination, Wellness, Modification of procrastinative behaviors

บทนำ

การผัดวันประกันพรุ่ง (Procrastination มาจากภาษาละติน Pro หมายความว่า ล่วงหน้า ไปข้างหน้า Crastinus หมายความว่าพรุ่งนี้ อนาคต) เป็นการเลื่อนการกระทำออกไปให้ช้าลงในเวลาถัดไป

Choi & Moran¹ ได้กล่าวว่าผู้ที่ผัดวันประกันพรุ่งที่ทำงานล่าช้าและวันที่กำหนดส่งงานจะกดดันช่วยให้ทำงานได้มากขึ้นและมีประสิทธิภาพของงานยิ่งขึ้น เป็นการผัดวันประกันพรุ่งเชิงบวกที่มีลักษณะกระตือรือร้น มีการเคลื่อนไหว (Active Procrastination) สามารถตัดสินใจในเชิงบวก และเลื่อนเวลาในการเริ่มต้นลงมือการทำงาน มีความตั้งใจในการทำงาน สามารถเผชิญกับวันกำหนดส่งงานได้ และมีผลงานที่น่าพึงพอใจ Tavasoli & Javdan² กล่าวว่าผู้ที่ผัดวันประกันพรุ่งทางวิชาการจะสามารถส่งผลต่อการเพิ่มรูปแบบของความคิดที่หลากหลายรวมกันและเกิดเป็นความคิดสร้างสรรค์ทำให้สร้างผลผลิตและนวัตกรรมต่างๆ และส่งผลทำให้บุคคลมีสุขภาวะด้านต่างๆ ดีขึ้น³ บทความนี้ผู้เขียนได้นำเสนอความรู้จากการรวบรวมวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการผัดวันประกันพรุ่งเชิงบวกและสุขภาวะ รวมถึงการดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งเชิงลบเป็นเชิงบวก ที่จะทำให้ผู้ที่ผัดวันประกันพรุ่งมีประสิทธิภาพในการจัดการเวลาในการเรียนรู้ การทำงานและสุขภาวะของบุคคลที่ทำให้เกิดศักยภาพที่ดีในตนเอง

ประวัติและความเป็นมาของการผัดวันประกันพรุ่ง

การค้นพบข้อความของการผัดวันประกันพรุ่งครั้งแรกสมัยกรีก-โรมัน ในปี ค.ศ. 1749 Philip Stanhope ขุนนางอังกฤษในเมือง Chesterfield กล่าวว่า “ไม่เกียจคร้าน ไม่เลื่อนงานไปทำพรุ่งนี้ อะไรที่ทำได้ให้ทำวันนี้ Saranya⁴ และ Steel⁵ ได้ศึกษาเรื่องธรรมชาติของการผัดวันประกันพรุ่ง และกล่าวถึงความเป็นมาของการผัดวันประกันพรุ่งว่าในปี ค.ศ. 1971 Ringenbach แต่งหนังสือเรื่องประวัติศาสตร์การผัดวันประกันพรุ่ง ต่อมาในปี ค.ศ. 1992 Milgram ได้ศึกษาเทคนิคที่จะช่วยลดการผัดวันประกันพรุ่งได้แก่ การทำสัญญาข้อตกลงและระบุวันกำหนดส่งงานต่อมาปี ค.ศ. 2001 Kachgal et al. เริ่มมีการทบทวนผู้ที่ผัดวันประกันพรุ่งอย่างเป็นกลางและมีเหตุผลมากขึ้นโดยให้รายงานพฤติกรรมของตนเอง และบอกกับตนเองว่าไม่เกียจคร้าน ไม่อยู่เฉยๆ ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง และต่อมาปี ค.ศ. 2004 Schouwenburg ได้สรุปว่ามีการศึกษา

ที่หลากหลายและพบว่าการผัดวันประกันพรุ่งเป็นลักษณะนิสัย (Trait) ของบุคคลอีกลักษณะหนึ่งที่จะมีผลในการควบคุมตนเอง ความสำเร็จ ความระมัดระวัง คุณธรรม ระบบงาน และความน่าเชื่อถือ นอกจากนี้ Roberts et al.⁶ ได้ศึกษาเกี่ยวกับจิตสำนึก (Conscientiousness) พบว่าจิตสำนึกประกอบด้วย ความขยัน การมีเหตุผล การมีประสิทธิภาพ การทำงานหนัก และมีความรับผิดชอบ สรุปว่าการผัดวันประกันพรุ่งเป็นมุมมองหนึ่งที่เป็นศูนย์กลางของการมีจิตสำนึก

แนวคิดที่สำคัญ

Active Procrastinators เป็นลักษณะของผู้ที่ผัดวันประกันพรุ่งเชิงบวก (Positive type of Procrastinators) จะชอบทำงานภายใต้ความกดดันที่ใกล้วันกำหนดส่งงานและมีลักษณะคล้ายผู้ที่ไม่ผัดวันประกันพรุ่งที่มีวัตถุประสงค์ของการใช้เวลา การควบคุมเวลา การแก้ปัญหา และการสร้างผลผลิตของงาน⁷ นอกจากนี้ลักษณะของความคิดแบบต่างๆ และแรงจูงใจจะส่งผลต่อประสิทธิภาพของผู้ที่ผัดวันประกันพรุ่งทางวิชาการ เช่น ความคิดเชิงตรรกะที่เป็นเหตุเป็นผลจะช่วยลดการผัดวันประกันพรุ่ง และแรงจูงใจจะช่วยให้รู้จักการวางแผน การควบคุมเวลา การกำกับตนเองในการเรียนรู้และการทำงาน ส่วนผู้ผัดวันประกันพรุ่งที่มีความคิดไม่ใช่เชิงตรรกะ มักจะมีความคิดสร้างสรรค์ (Creative) ที่ได้จากรูปแบบความคิดต่างๆ รวมกัน และผู้ที่ผัดวันประกันพรุ่งทางวิชาการ จะมีการเพิ่มความสามารถในความคิดแบบเสรีนิยม (Liberal) ความคิดเฉพาะ (Local) ความคิดภายใน (Internal) ความคิดแบบอนาธิปไตย (Anarchic) และความคิดของผู้บริหาร (Executive) มีการส่งผลผลิตของงานที่ดีตรงตามกำหนดเวลาแต่จะใช้เวลาคิดวางแผนเกี่ยวกับงานที่ทำค่อนข้างนานก่อนที่จะเริ่มลงมือทำงานจริงรวมถึงการมีสติจะช่วยลดความวิตกกังวล ความกลัว ความเครียด และการผัดวันประกันพรุ่งของบุคคล² การเลื่อนเวลาก่อนลงมือทำงานแต่ยังมีการเคลื่อนไหวของงานอย่างต่อเนื่อง มีการรับรู้ความสามารถของตนเอง⁸ และ Perry⁹ กล่าวว่า การผัดวันประกันพรุ่งเชิงบวก เป็นวิธีที่ดีที่จะเปิดช่องทางของการผัดวันประกันพรุ่งโดยธรรมชาติและเพิ่มผลผลิตเป็นการปรับเปลี่ยนผู้ที่ผัดวันประกันพรุ่งให้เป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพ โดยการนับถือและชมเชยเมื่อทำงานได้สำเร็จ Habelrih & Hicks³ สรุปว่าคุณภาพชีวิตทางจิตใจ จะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการผัดวันประกันพรุ่งแบบเคลื่อนไหวและกระตือรือร้น และความรู้เข้าใจแบบอภิปัญญาเป็นการเข้าใจ

ถึงแก่นของความรู้ที่จะทำให้ให้นักศึกษามีความเชื่อมั่นในตนเองทางวิชาการและมีพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งลดลง นอกจากนี้ Drost¹⁰ ได้ศึกษาอิทธิพลของการเป็นผู้ประกอบการในด้านความคิด การมีสติ การมีอาการโรคประสาท และการมีจิตสำนึกที่มีผลต่อการผัดวันประกันพรุ่ง พบว่าการมีสติ (Mindfulness) เป็นส่วนหนึ่งของการมีจิตสำนึกที่จะช่วยส่งเสริมการผัดวันประกันพรุ่งเชิงบวกของผู้ประกอบการ

องค์ประกอบของการผัดวันประกันพรุ่ง

ตารางที่ 1 แสดงองค์ประกอบของการผัดวันประกันพรุ่งเชิงบวก

ผู้วิจัย	ความคิด	ความรู้สึก	พฤติกรรม	ความคิด+พฤติกรรม
1. Ferrari ¹¹	ความตั้งใจทำงาน	วิตกกังวล ความเครียด	เลื่อนเวลาเริ่มทำงานออกไป	-
2. Ozer ¹²	-	คับข้องใจ	การควบคุมตนเอง	-
3. Schraw, Gregorg, Waokins, Theresa, Olafson, Lori ¹³	การจัดลำดับงาน การเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน	-	ทำขอบเขตของงานใหม่	ความคิดวางแผนที่จะเลื่อนทำงาน และมีพฤติกรรมเลื่อนวันเริ่มทำงานออกไป
4. Steel ⁵	-	แรงจูงใจที่จะทำงานให้สำเร็จ	การควบคุมตนเอง	-
5. Vestervelt ¹⁴	ต้องการทำงานให้สมบูรณ์	รู้สึกกดดัน	-	-
6. Habelrih & Hicks ³	-	-	-	ความรู้และเข้าใจแบบอภิปัญญาทำให้มีความเชื่อมั่นตนเองทางวิชาการและมีพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งลดลง
7. Choi & Moran ¹	ตั้งใจที่จะเลื่อนเวลาในการเริ่มลงมือทำงาน	- ชอบการถูกกดดันที่ใกล้เวลาส่งงาน - มีแรงจูงใจในการทำงาน - พอใจกับงานที่ทำเสร็จ	พยายามที่จะทำงานให้สมบูรณ์และมีผลงานที่สำเร็จ	เข้าใจในงานที่ทำและปรับตัวกับสถานการณ์ที่จะทำให้งานสำเร็จ

ประเภท

Ferrari¹¹ ได้แบ่งประเภทของการผัดวันประกันพรุ่งเป็น 5 ประเภท ได้แก่

1. Thrill Seeker (Last-minute procrastinator) เป็นบุคคลที่รู้สึกสนุกกับการทำงานที่ใกล้กำหนดวันส่งงาน จะมีปริมาณของฮอร์โมน Adrenalin เพิ่มขึ้นในกระแสโลหิตเมื่อใกล้กำหนดวันส่งงาน

2. Avoider (Fear procrastinator) เป็นบุคคลที่หลีกเลี่ยงไม่ว่าจะเป็นงานที่สำเร็จหรือล้มเหลวหรือเป็นงานที่มากเกินไป ยากเกินไป และงานที่น่าเบื่อ เป็นต้น

3. Indecisive (Decisional procrastinator) เป็นบุคคลที่มีความลังเลใจ มีความเชื่อและความคิดที่ผิดๆ ไม่อยู่ในโลกของความเป็นจริง หรือไม่สมเหตุสมผล จึงเลื่อนวันกำหนดส่งหรืออาจไม่ส่งงานเพราะถูกวิจารณ์หรือตำหนิในงานของตน

4. The Perfectionist procrastinator เป็นบุคคลที่สมบูรณ์แบบมีมาตรฐานการทำงาน ได้เริ่มลงมือทำงานแต่ล้มเหลวในการทำงาน เมื่อความคาดหวังไม่เป็นตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ เพราะไม่สามารถทำงานให้สมบูรณ์แบบได้ และจะไม่ทำงานนี้อีก จึงทำให้เกิดความวิตกกังวลและความอายน

5. The Busy Procrastinator เป็นผู้ที่มีภาระกิจการงานมาก รู้สึกว่างานทุกอย่างสำคัญและไม่อาจตัดสินใจได้ว่า จะทำงานชิ้นใดก่อน ได้เริ่มทำงานแล้วแต่ทำไม่สำเร็จ

สรุปว่า ลักษณะที่ 1 เป็นการผัดวันประกันพรุ่งเชิงบวก และลักษณะที่ 2-5 เป็นการผัดวันประกันพรุ่งเชิงลบ และจะแก้ไขโดยการให้เหตุผลในการทำงาน กล่าวเผชิญความจริงไม่หลีกเลี่ยงงาน ลดการเป็นบุคคลที่สมบูรณ์แบบ และมีการติดตามงานพร้อมให้คำชี้แนะปรับปรุงงานโดยผู้รับผิดชอบงาน ลดความยุ่งเหยิงของงาน โดยจัดลำดับความสำคัญก่อน-หลังของภาระงานที่จะทำ

สาเหตุ

การผัดวันประกันพรุ่งเกิดจากการทำหน้าที่ของสมอง 2 ส่วนที่ไม่ประสานกัน ได้แก่ สมองส่วน Limbic system ซึ่งเป็นส่วนของจิตไร้สำนึก และเป็นศูนย์ความพึงพอใจ (Pleasure center) เป็นส่วนที่มีความพึงพอใจในระยะสั้นที่ทำให้บุคคลมีความรู้สึกดีที่ได้ผัดวันประกันพรุ่ง ซึ่งตรงข้ามกับสมองส่วน Prefrontal cortex ที่เรียกว่า “Internal planner” เป็นสมองส่วนที่มีความต้องการที่ดีที่สุดในระยะยาวและถูกควบคุมโดยตัวกระตุ้น¹⁵ ที่ทำให้มีความตรงต่อเวลาในการทำงาน นอกจากนี้ควรป้องกันการอบรมเลี้ยงดูเด็กแบบควบคุมมากเกินไป บุคลิกภาพสมบูรณ์แบบ (Perfectionist) บุคคลที่รู้สึกไม่ปลอดภัยในตนเอง (Insecurity) และความรู้สึกว่าไม่มีความแน่นอนในตนเองในช่วงแรกของชีวิต (Self-uncertainty) ที่อาจทำให้เกิดการผัดวันประกันพรุ่งโดยพ่อแม่ควรมีการเลี้ยงดูแบบให้ความรักและเอาใจใส่ ไม่ทอดทิ้ง ความเป็นประชาธิปไตยและตอบสนองในสิ่งที่เด็กต้องการอย่างแท้จริง และ Steel⁵ ได้สรุปว่าการทำงานจะต้องคำนึงถึง 1. ลักษณะของงานที่ระบุถึงสิ่งแวดล้อมที่เป็นสาเหตุของ

การผัดวันประกันพรุ่ง 2. ความแตกต่างระหว่างบุคคลด้านลักษณะนิสัย (Trait) 3. ผลลัพธ์ของงานที่แสดงถึงผลกระทบจากการผัดวันประกันพรุ่ง และ 4. การทบทวนข้อมูลทางประชากรศาสตร์ด้านร่างกายและการศึกษา แต่ละองค์ประกอบจะมีโครงสร้างเฉพาะและมีความสัมพันธ์กัน

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ทฤษฎีที่สนับสนุนการผัดวันประกันพรุ่งมากที่สุด คือ ทฤษฎี Temporal Motivation Theory¹⁶

$$\text{Motivation} = \frac{\text{Expectancy} \times \text{Value}}{\text{Impulsiveness} \times \text{Delay}}$$

Motivation บ่งชี้ถึงแรงขับหรือความชอบในการกระทำที่มากกว่าถ้าแรงจูงใจสูงก็จะมีผลกระทบได้มากกว่า Expectancy หมายถึง โอกาสที่จะเกิดผลผลิต Value หมายถึง การให้คุณค่าหรือรางวัลของผลผลิตที่จะเกิดขึ้น Impulsiveness หมายถึง แรงกระตุ้นหรือความไวต่อความรู้สึกที่จะต้องเลื่อนเวลาการทำงาน ถ้าแรงกระตุ้นมากขึ้น การเลื่อนเวลาทำงานออกไปก็จะน้อยลง Delay บ่งชี้ถึงความยาวนานหรือค่าเฉลี่ยของการเลื่อนเวลาการทำงาน ถ้าเลื่อนเวลาทำงานออกไปนานแรงจูงใจในการทำงานจะยิ่งลดลง

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งเชิงลบเป็นเชิงบวก

กลยุทธ์ที่สำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งเชิงลบให้เป็นเชิงบวก โดยให้ผู้ผัดวันประกันพรุ่งปรับเปลี่ยนความคิดที่ผิดพลาด ให้มีเป้าหมายที่ชัดเจน โดยระบุหรือท้าทายให้เกิดความวิตกกังวลเพื่อลดพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งและอาจใช้วิธีการดำเนินการในแต่ละสาเหตุ เช่น

สุขภาวะ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2553 ให้ความหมายว่า สุขภาวะ หมายถึง ภาวะของคนที่มีความสุข ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีความสุขสบายและอนามัยดีและตามแนวคิดการศึกษาสุขภาวะของ Adams, Bezner, & Steinhardt.¹⁹ ได้กล่าวว่าสุขภาวะที่ดี ที่อยู่ด้านบนของกรวยแบ่งเป็น 6 ด้านที่เชื่อมโยงกัน ได้แก่

ตารางที่ 2 วิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของการผัดวันประกันพรุ่งเชิงลบเป็นเชิงบวก

ปัญหา	วิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
1. บุคคลที่มีลักษณะสมบูรณ์แบบ (Perfectionist) เนื่องจากกลัวว่างานจะไม่สมบูรณ์หรือกลัวมีผลทางลบที่ตามมา	1. ให้เขาทบทวนผลของโครงการหรือความสำเร็จที่เขาคาดหวังกับหัวหน้างาน ตรวจสอบรายการของปัญหาที่คาดว่าจะเกิดขึ้นได้ ให้คิดว่าความผิดพลาดเป็นการเรียนรู้ใหม่ที่ต้องปรับปรุงและควรแบ่งงานออกเป็นหลายส่วนให้เขารู้สึกว่าไม่มีอะไรที่สมบูรณ์แบบแต่อย่างไรให้มีความเสี่ยงน้อยลง ให้เขาพิจารณาทักษะการแก้ไขปัญหาและฝึกเทคนิคการบริหารความเครียดเมื่อเกิดปัญหา
2. เมื่อบุคคลไม่พอใจในงานที่ต้องทำ	2. ให้ระบุผลกระทบหรือสิ่งที่จะเกิดขึ้นเมื่อทำงานไม่สำเร็จ ให้รางวัลกับตนเองถ้าทำงานได้ตามกำหนดเวลา ขอรับรองให้เพื่อนร่วมงานตรวจสอบงานของตนว่าได้ทำหรือยัง
3. บุคคลที่ไม่จัดระบบงาน	3. ตั้งกฎระเบียบว่าต้องไม่ละทิ้งงาน บังคับตนเองในการเปิดจดหมายอิเล็กทรอนิกส์และทำงานส่วนที่เป็นเอกสารก่อนเมื่อเริ่มต้นทำงานแต่ละวัน วางแผนการทำงาน สร้างระบบไฟล์ของงานที่สามารถค้นหาได้ง่าย ควรทำรายการของงานที่จะทำในวันถัดไป
4. เมื่อมีงานมากเกินไป	4. ให้แบ่งงานเป็นทีละส่วน เริ่มจากงานที่ง่ายก่อน ให้รางวัลเมื่อทำงานสำเร็จ ขอข้อมูลจากผู้อื่นในการทำงานถ้าไม่ได้จัดเตรียมไว้ก่อน
5. เมื่อมีความลำบากในการตัดสินใจเกี่ยวกับงาน	5. จัดลำดับความสำคัญของงานเพื่อช่วยให้ระบุตัวเลือกที่ดีที่สุด ใช้มติของกลุ่มช่วยในการตัดสินใจ ขอข้อมูลเพิ่มเติมในการตัดสินใจ เมื่องานล้มเหลวต้องหาทางเลือกที่ดีที่สุดและก้าวไปข้างหน้าต่อดีกว่าไม่เคลื่อนไหว ¹⁷ นอกจากนี้ยังมีวิธีดำเนินการในด้านอื่น เช่น การระงับนิสัยที่จะนำไปสู่การผัดวันประกันพรุ่ง, การประเมินเป้าหมายการทำงาน ความเข้มแข็งและความอ่อนแอของตนเอง, ตั้งเป้าหมายที่ใกล้เคียงกับความจริง, ปรับกิจกรรมในชีวิตประจำวันใหม่, ปรับสิ่งแวดล้อมใหม่เช่นลดเสียงรบกวน, ตั้งกฎระเบียบในการจัดลำดับงานให้กับตนเอง จูงใจตนเองที่จะเข้าร่วมกิจกรรม ป้องกันการกลับซ้ำของการผัดวันประกันพรุ่ง
6. เมื่อมีปัญหาในการจัดการเรียนการสอน การให้บริการสุขภาพ สิ่งแวดล้อมทางวิชาการและการจัดบริการระบบสุขภาพ	6. ให้นักศึกษาและผู้รับบริการได้รับความรู้ความเข้าใจแบบอภิปัญญา เข้าถึงแก่นของความรู้ในบทเรียนและการให้บริการสุขภาพ รวมถึงการจัดสิ่งแวดล้อมที่มีบรรยากาศเอื้อต่อการเรียนและการบริการระบบสุขภาพ เช่น ระบบสุขภาพกับประชาคมอาเซียนที่มีการบริการทางอิเล็กทรอนิกส์ข้ามชาติ บริการให้คำปรึกษาสุขภาพทางไกลผ่านระบบเทเลคอนเฟอเรนซ์ (Tele-conference) การใช้หุ่นยนต์ผ่าตัดคนไข้ การรับบริการสุขภาพข้ามพรมแดนซึ่งเป็นการพัฒนาศักยภาพให้กับระบบสุขภาพไทย ¹⁸ และเข้าถึงการให้บริการสุขภาพที่ตอบสนองความต้องการของผู้รับบริการอย่างรวดเร็วทันสมัยและมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังช่วยลดปัญหาอัตรากำลังของบุคลากรที่ไม่เพียงพอโดยใช้เทคโนโลยีทางการสื่อสารและการรักษาทดแทนดังกล่าว ซึ่งทำให้นักศึกษาและผู้รับบริการด้านสุขภาพมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีการรับรู้ความสามารถในการเรียนรวมถึงการดูแลสุขภาพตนเองของผู้รับบริการ เพื่อช่วยลดพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง ในการเรียน การทำงานและสุขภาวะของบุคคล

ตารางที่ 3 การผัดวันประกันพรุ่งเชิงบวกกับสุขภาวะ

การผัดวันประกันพรุ่งเชิงบวก	สุขภาวะ
1. ดูแลสุขภาพของตนเอง กระตือรือร้น ลดความเป็นคนสมบูรณ์แบบ ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่จะทำงานได้สำเร็จ	1. ด้านร่างกาย
2. มีความเข้าใจในแก่นของความรู้ มีรูปแบบความคิดที่หลากหลาย มีความคิดสร้างสรรค์ มีความคิดเป็นเหตุเป็นผล สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็น	2. ด้านปัญญาและรู้คิด
3. มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มีสุขภาวะจิตที่ดี มองโลกแง่ดี เปิดใจในการรับรู้สิ่งใหม่ๆ	3. ด้านจิตใจ
4. ตระหนักถึงอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น มีอารมณ์ที่มั่นคง สามารถจัดการความเครียดได้	4. ด้านอารมณ์
5. ชมเชยและให้รางวัลแก่ตนเองเมื่อทำงานสำเร็จพึงพอใจในผลงานของตนเอง	5. ด้านความรัก
6. การมีชีวิตอย่างมีคุณค่า มีสติ มีจิตสำนึกที่ดี ดำเนินชีวิตอย่างมั่นคง	6. ด้านจิตวิญญาณ
7. มีเป้าหมายของชีวิตที่ชัดเจน ควบคุมตนเองได้ มีการวางแผนงาน มีความรับผิดชอบ แก้ไขปัญหาได้ ส่งงานตรงตามเวลาที่กำหนด	7. ด้านการมีทิศทางของตนเอง
8. สามารถติดต่อเข้าสังคม เป็นมิตรกับผู้อื่น ไม่แยกตัว	8. ด้านสังคม
9. ตั้งใจทำงาน มีแรงจูงใจในการทำงาน จัดระบบงาน จัดสิ่งแวดล้อมในการทำงาน ที่จะทำให้บรรลุเป้าหมาย ทำงานที่สร้างสรรค์หรือนวัตกรรมใหม่ ประสบความสำเร็จในการทำงาน และเลื่อนเวลาการปฏิบัติงานเพื่อมีเวลาในการวางแผนงาน ก่อนที่จะเริ่มทำงานจริง	9. ด้านการทำงานและการใช้เวลาว่าง

1. ด้านร่างกาย (Physical wellness) รับรู้ว่ามีสุขภาพดีและมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

2. ด้านจิตวิญญาณ (Spiritual wellness) การมีชีวิตอย่างมีคุณค่า มีเป้าหมาย มีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ

3. ด้านปัญญาและการรู้คิด (Intellectual wellness) มีความคิดเป็นเหตุเป็นผล ความคิดริเริ่ม กระตือรือร้น สามารถคิดแก้ไขปัญหาได้

4. ด้านสังคม (Social wellness) การตระหนักถึงความสัมพันธ์กับผู้อื่น รับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

5. ด้านอารมณ์ (Emotional wellness) มีความมั่นคงทางอารมณ์ จัดการกับอารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบ

6. ด้านจิตใจ (Psychological wellness) มีความเชื่อในความสามารถของตนเอง เปิดใจกว้างที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ มองโลกแง่ดี และการมีความหวัง ส่วนด้านล่างของกรวยเป็นความเจ็บป่วย เมื่อมิติใดมิติหนึ่งใน 6 ด้านมีการพัฒนา ก็จะส่งผลให้สุขภาวะในมิติที่เหลือเติบโตด้วย

ส่วนแนวคิดการศึกษาสุขภาวะของ Myer และคณะ²⁰ ได้กล่าวถึงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการป้องกันปัญหาใน

ทุกช่วงวัย โดยเรียกว่า “โมเดลกงล้อสุขภาวะ” (The Wheel of Wellness) ระบุว่าเป็นการบูรณาการ 5 ด้านหลักของสุขภาวะ หากด้านใดเพิ่มขึ้นหรือลดลงจะส่งผลต่อด้านอื่นๆ ด้วย ประกอบด้วย 1. ด้านจิตวิญญาณ (Spirituality) หมายถึง การดำรงอยู่และการเชื่อมโยงตนกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว 2. ด้านการมีทิศทางของตนเอง (Self-Direction) หมายถึง การมีเป้าหมายชีวิต เช่น รับรู้คุณค่าแห่งตน รับรู้การควบคุมตนเอง การตระหนักถึงอารมณ์และการเผชิญปัญหา การแก้ไขปัญหาและการสร้างสรรค์ การดูแลตนเอง การออกกำลังกาย มีภาวะโภชนาการดี การจัดการกับความเครียด 3. ด้านการทำงานและการใช้เวลาว่าง (Work and Leisure) หมายถึง การรับรู้ความสามารถของตนเองในการทำงาน การมีกิจกรรมสนุกสนานรื่นเริง 4. ด้านมิตรภาพ (Friendship) หมายถึง การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ได้รับการสนับสนุนทางสังคม และ 5. ด้านความรัก (Love) หมายถึง การมีความรู้สึกว่าเป็นที่รักของบุคคลรอบข้างและมีความผูกพันกับคนใกล้ชิด²¹

สรุปว่า สุขภาวะประกอบด้วยด้านร่างกาย ปัญญา และการรู้คิด จิตใจ อารมณ์ ความรัก จิตวิญญาณ การมีทิศทางของตนเอง การมีสังคม การทำงานและการใช้เวลาว่าง

การผัดวันประกันพรุ่งเชิงบวกกับสุขภาวะ

จากการที่ผู้เขียนได้รวบรวมผลงานวิชาการทั้งหมด ที่เกี่ยวกับการผัดวันประกันพรุ่งเชิงบวกกับสุขภาวะ 1-21 สรุปว่าผู้ที่มีการผัดวันประกันพรุ่งเชิงบวกจะส่งผลทำให้มี สุขภาวะที่ดีของบุคคลที่มีความสอดคล้องกัน ดังนี้

สรุป

การผัดวันประกันพรุ่งเชิงบวก เป็นลักษณะนิสัย (Traits) ของผู้ผัดวันประกันพรุ่งที่มีความกระตือรือร้น มีการเคลื่อนไหวในการทำงาน มีจิตสำนึกของความรับผิดชอบ ส่งผลทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ มีแรงจูงใจในการวางแผน งาน สามารถกำกับตนเองในการเรียนรู้และการทำงานที่ทำให้ เกิดผลผลิตของงาน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการผัดวันประกัน พรุ่งเชิงลบเป็นเชิงบวกโดยปรับเปลี่ยนความคิดให้มีเป้าหมายที่ ชัดเจนในการทำงาน จัดระบบงานที่ดี และให้ความรู้ความเข้าใจ แบบอภิปัญญา การผัดวันประกันพรุ่งเชิงบวกจะส่งผลต่อ สุขภาวะที่ดีของบุคคลทางด้านร่างกาย ด้านปัญญาและรู้คิด ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านความรัก ด้านจิตวิญญาณ ด้าน การมีทิศทางของตนเอง ด้านสังคม ด้านการทำงานและการใช้ เวลาว่างที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการเรียน การทำงาน และสุขภาวะของบุคคล

References

1. Choi, J., & Moran, S. V. Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. The Journal of Social Psychology 2009; 149(2): 195-211.
2. Tavasoli, A.S., & Javdan, M. The Relationship between Thinking Styles and Academic Procrastination in High School Students of Bandar Abbas. Jam. J. Sci. Tech. 2015; 26: 330-326.
3. Habelrih, E.A., & Hicks, R.E. Psychological Well-Being and Its Relationships with Active and Passive Procrastination. International Journal of Psychological Studies. 2015;7(3): 25-34.
4. Saranya Raphee-A-Phakul. The Effect of Cognitive Group Counseling on Procrastination Behavior of Undergraduate Students. Chonburi: Burapha University;2014. (in Thai)
5. Steel, P. The Nature of Procrastination: A Meta – Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. Psychological Bulletin 2007; Vol 133 (1): 65–94. doi: 10.1037/0033-2909
6. Roberts, B. W., Chernyshenko, O. S., Stark, S., & Goldberg, L. R. The structure of conscientiousness: An empirical investigation based on seven major personality questionnaires. Personnel Psychology. 2005; 58: 103–139.
7. Emerson, R.W. The Happiness Experiment. Terms Of Use. The Simple Web Company; 2013.
8. Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., Lynch, S. L., & Rajani, S. Procrastination and motivation of undergraduates with learning disabilities: A mixed methods inquiry. Learning Disabilities Research & Practice. 2008; 23 (3): 137-147.
9. Perry, J. The Art of Procrastination: A Guide to Effective Dawdling, Lollygagging, and Postponing, or, Getting Things Done by Putting Them Off. Published by arrangement With Workman Publishing Company;2012.
10. Drost,W. The Influence of Entrepreneurial intent, (non) Linear thinking ,Mindfulness and Neuroticism & Conscientiousness on Procrastination. Bachelor Thesis, university of Twente; 2012.
11. Ferrari, J. R., & Tice, D. M. Procrastination as A Self-Handicap for Men and Women: A Task-Avoidance Strategy in a Laboratory Setting. Journal of Research in Personality. 2000;34: 73-83.

12. Ozer, B. U. A Cross Sectional Study on Procrastination: Who Procrastinate More? International Conference on Education, Research and Innovation. IPEDR 2011;18: 34-37.
13. Schraw, Gregory; Wadkins, Theresa; Olafson, Lori. Doing the Things We Do: A Grounded Theory of Academic Procrastination. Journal of Educational Psychology. 2007; 99: 12-25.
14. Vestervelt, C. M. An examination of the content and construct validity of four measures of procrastination. Carleton University, Canada; 2000.
15. Pychyl, T. Due Tomorrow, Do Tomorrow. Psychology Today ;2012.
16. Steel, P. The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done. Harper Collins Publishers; 2011.
17. Patrick, F. Successful time management. Volume 54 of Creating Success, London: Kogan Page Publisher; 2010.
18. Artsanthia J., Chaleoykitti S. ASEAN Community and Thai Health System. Journal of The Royal Thai Army Nurses. 2016;17(3):10 (In Thai)
19. B. Adam, Janet R. Bezner PT, Mary E. Drabbs, Robert J. Zambarano & Mary A. Steinhardt. Conceptualization and Measurement of the Spiritual and Psychological Dimensions of Wellness in a College Population Troy; Journal of American College Health Publication 2010; 48: 165-173.
20. Hattie, J.A.; Myers, J.E.; Sweeney, T.J. A factor structure of wellness: Theory, assessment, analysis and practice. Journal of Counseling and Development. 2004; 82:354-364.
21. Chu AH, Choi JN. Rethinking procrastination: positive effects of active procrastination behavior on attitudes and performance. Journal of Social Psychology. 2010; 145(3): 245-264