

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กุลยา ตันติผลาชีวะ และคณะ. (2535). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อความท้อถอยของนักศึกษาปีที่ 4 วิทยาลัยอุตรดิตถ์. ปรินญาการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- จิราภรณ์ กุณสิทธิ์. (2542). การทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ด้วยตัวแปรด้านการกำกับตนเองในการเรียน การรับรู้ความสามารถของตนทางคณิตศาสตร์ ทักษะคิดต่อวิชาคณิตศาสตร์ และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จันทร์เพ็ญ อินทร์ไชยา. (2536). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงต่อการลดความเครียดในขณะฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฐิติพัฒน์ สงบกาย. (2533). ผลของการกำกับตนเองต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชุตินา พงศ์วรินทร์. (2540). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงต่อการบริหารเวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดิเรก ศรีสุโข. (2535). เอกสารคำสอนวิชาสถิติประยุกต์ทางพฤติกรรมศาสตร์ 1. ภาควิชาวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา).
- ประจิม เมืองแก้ว. (2536). การศึกษารายกรณีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรธิดา ศรีสะอาด. (2542). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงต่อการเผชิญความเครียดในผู้ติดเชื้อเอชไอวี. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรประภา แก้วกล้า. (2533). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงต่อการลดการเสพติดและการเพิ่มการเห็นคุณค่าตนเองของผู้ถูกคุมประพฤติ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- พาณิชย์ ขอสุข. (2542). ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถในการเรียนรู้แบบกำกับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พาสนา ผโลศิลป์.(2535). การสำรวจปัญหาการปรับตัวในเด็กวัยรุ่น กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิมพ์ สมพงษ์ และคณะ.(2523). การศึกษาปัญหาของนักศึกษาพยาบาล. ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ภัทรสุดา ฮามอำไพ.(2538). ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิชัย วงศ์ใหญ่. (2526). ความหมายของหลักสูตร. สารพัฒนาหลักสูตร. 20(พฤษภาคม) : 12-13.
- วีณา มิ่งเมือง. (2540). ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี.(2522). ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- วัฒนา เตชะโกมล.(2541). ปัจจัยคัดสรรที่ส่งผลต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุดฤทัย มุขยวงศา.(2532). ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงที่มีต่อนิสัยและทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาพรรณ โคตรจรัส.(2524). ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. รายงานการวิจัยภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาพรรณ โคตรจรัส. (2543). การรู้จักและเข้าใจผู้เรียน. เอกสารการประชุมผู้บริหารและครูแนะแนว โครงการแนะแนว : กลไกสู่การปฏิรูปการเรียนรู้ ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.

- สุริย์พร วัชชัย.(2538). กลวิธีการเรียนรู้และการกำกับตนเองที่มีต่อความสามารถในการอ่านเข้าใจ
 ความภาษาอังกฤษ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัจฉรา ประไพตระกูล.(2539). การศึกษาปัจจัยคัดสรรที่มีผลต่อพฤติกรรมการเรียนและผลสัมฤทธิ์ทาง
 การเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. รายงานการวิจัยคณะครุศาสตร์
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัฐพร หิรัญพฤกษ์.(2541). การวิเคราะห์จำแนกปัจจัยที่เกี่ยวกับการเรียนของนักศึกษาพยาบาลที่มีผล
 สัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำ ในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีภาคเหนือ.
 วารสารการศึกษาพยาบาล. ปีที่ 9 ฉบับที่ 3 (กันยายน : 47-60).

ภาษาอังกฤษ

- Bandura R. (1986). Social foundations of thoughts and action: A social cognitive theory.
 Englewood Cliffs. New Jersey: Prentice-Hall.
- Bandura R, Adam, N.E., and Beyer, J. (1977). Cognitive processes mediating behavior change.
 Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 35: 125-139.
- Block, M. A. (1995). A study to investigate the use of reality therapy in small group counseling
 sessions to enhance the self-concept levels of elementary students. Dissertation Abstracts
 International 56: 02-A.
- Chang, C. (1995). A comparison of the effectiveness of counseling or teaching Taiwanese
 university students with control theory/ reality therapy as the model. Dissertation Abstracts
 International 56: 05-A.
- Corey, G. (1985). Theory and practice of group counseling. 2nd ed. Belmont, CA: Brooks/ Cole.
- Corey, G. (1986). Case approach to counseling and psychotherapy. 2nd ed. Monterey, Calif: Brooks/
 Cole.
- Corey, G. (1991). Theory and practice of group counseling. 3rd ed. Belmont, CA: Brooks/ Cole.
- Corey, G. (1995). Theory and practice of group counseling. 4th ed. Pacific Grove, CA: Brooks/ Cole.
- Corey, G. (1996). Theory and practice of counseling and psychotherapy. 5th ed. Pacific grove,
 CA: Brooks/Cole.
- Dusek, J. B. (1987). Adolescent development and behavior. New Jersey: Prentice Hall.Inc.

- Edens, R.M. (1995). **Effect of teaching control and reality therapy as an approach to reduction disruptive behaviors in middle school physical education.** Dissertation Abstracts International 57: 01-A.
- Gilliland, B. E., and others. (1984). **Theories and strategies in counseling and psychotherapy.** Englewood Clift, N. J., Prentice-Hall.
- Glasser, W. (1965). **Reality Therapy: A new approach to psychotherapy.** New York: Harper & Row.
- Glasser, W. (1969). **School without failure.** New York: Harper & Row.
- Glasser, W. (1972). **The identity society.** New York: Harper & Row.
- Glasser, W. (1981). **Station of the mind.** New York: Harper & Row.
- Glasser, W. (1984). **Control theory: A new explanation of how we control our lives.** New York: Harper& Row publisher.
- Glasser, W. and Zunin, L. M. (1979). **Reality therapy.** In R. Corsini(Ed.), *Current psychotherapy.* Itasca||: Peacock:287-315.
- Harris, M. C. (1992). **Effect of reality therapy/Control theory on predictors of responsible behavior of junior high school students in an adolescent pregnancy prevention program.** Dissertation Abstracts international. 54: 1264-1395.
- Haslam, W. L., and Brown, W. F. (1960). **Effective of study skill instruction for high school sophomores.** *Journal of Educational Psychology.* Vol. 59: 223-226.
- Hawes, R. M. (1969). **Reality therapy: An approach to encourage individual and social responsibility in the elementary school.** *Elementary School Guidance and Counseling.* 4: 120-127.
- Johnson, E. J. (1985). **Reality therapy in the elementary/ Junior high school.** *Journal of Reality Therapy.* 5: 16-18.
- Mehren, W. A., and Lehman, J. J. (1973). **Measurement and evaluation in education and psychology.** New York: Holt rinechart and winston.
- Ohlsen, M. M., Home A. M., Lawe C. F. (1988). **Group counseling.** 3rd ed. New York: Holt, Rinchart and winston inc.
- Peterson, C. C. (1996). **Self-regulated learning and academic achivement of senior biology students [CD-ROM].** Abstract from: Proquest file: Dissertation abstract international.
- Peterson, A. V., Chang, C. and Collins, P.h. (1997). **The effect of reality therapy on locus of control among students in Asian universities.** *Journal of Reality Therapy.* 16(2): 80-87.

- Pintrich, P. R. (1995). *Understanding self-regulated learning*. California: Jessey-Bass.
- Pintrich, P. R. and De-Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulation learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*. Vol.1: 33-40.
- Purkey, W. W. (1978). *Self-concept and school success*. Belmont: California woodworth, Inc.
- Roger, D. (1969). *Issues in adolescent psychology*. New York: Merditb corporation.
- Shapley, K. S. (1993). *Metacognition, motivation, and learning: A study of sixth-grade middle school students use and development of self-regulated learning strategies*. Proquest-Dissertation Abstracts. DAI-A 54/ 12, P4349, June 1994.
- Shertzer, B., and Stone, S. C. (1968). *Fundamental of counseling*. New York: Houghton mifflin company.
- Staudt, L. E. (1995). *Self-regulated learning strategies: Their relation to academic and self-efficacy in chemistry and english*. ProQuest-Dissertation Abstracts. MAI 34/06 P.2123, Dec.1996.
- Williamson, R. S. (1992). Using group reality therapy to raise self-esteem in adolescent girls. *Journal of Reality Therapy*. 11(2): 3-11.
- Zimmerman, B. J. and Martinez-Pons, M. (1986). Development of a structure interview for assessing student use of self-regulated learning strategies. *American Educational Research Journal*. 50, 284-290.
- Zimmerman, B. J. and Martinez-Pons, M. (1988). Construct validation of a strategy model of student self-reglated learning. *Journal of Educational Psychology*. 80, 284-290.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*. 81(3),329-339.
- Zimmerman, B. J. and Martinez-Pons, M. (1990). Student differences in self-regulated learning: relating grade, sex, and giftedness to self-efficacy and strategy use. *Journal of Educational Psychology*. 82(1), 51-59.
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement : An overview. *Educational Psychologist*. 25, 3-17.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้มีดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยมัชฌิมเลขคณิต

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ \bar{X} คือ ค่าเฉลี่ย

$\sum X$ คือ ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N คือ จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

2. ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N - 1}}$$

เมื่อ SD คือ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

\bar{X} คือ ค่าเฉลี่ย

$\sum (X - \bar{X})^2$ คือ ผลรวมค่ากำลังสองของผลต่างระหว่างคะแนน
แต่ละคนกับค่าเฉลี่ย

N คือ จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

3. การหาอำนาจจำแนกของแบบวัดแต่ละข้อ โดยใช้สูตรค่าที (t-test)

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{S_H^2 + S_L^2}{N_H + N_L}}}$$

$$df = N + N - 2$$



เมื่อ	t	คือ	ค่าอำนาจจำแนก
	\bar{X}_H	คือ	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มคะแนนสูง
	\bar{X}_L	คือ	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มคะแนนต่ำ
	S_H^2	คือ	คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มคะแนนสูง
	S_L^2	คือ	คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มคะแนนต่ำ
	N_H	คือ	จำนวนผู้ตอบกลุ่มคะแนนสูง
	N_L	คือ	จำนวนผู้ตอบกลุ่มคะแนนต่ำ

4. การคำนวณค่าความเที่ยงของแบบวัด โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach)

$$\alpha = \frac{N}{N-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_x^2} \right]$$

เมื่อ	α	คือ	ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง
	N	คือ	จำนวนข้อของแบบวัด
	S_i^2	คือ	ความแปรปรวนรายข้อข้อของแบบวัด
	S_x^2	คือ	ความแปรปรวนของแบบวัดทั้งฉบับ

5. การทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทั้งก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบค่าที แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-dependent test) จากสูตร

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{[N \sum D^2 - (\sum D)^2] / (N-1)}}$$

$$df = N - 1$$

เมื่อ	D	คือ	ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
	$\sum D$	คือ	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
	$\sum D^2$	คือ	ผลรวมของกำลังสองของความแตกต่างคะแนนแต่ละคู่
	N	คือ	จำนวนคู่

6. การทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง โดยทดสอบค่าที่แบบอิสระต่อกัน (t-independent test) จากสูตร

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ	\bar{X}_1	คือ	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง
	\bar{X}_2	คือ	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม
	S_1^2	คือ	ความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง
	S_2^2	คือ	ความแปรปรวนของกลุ่มควบคุม
	n_1	คือ	จำนวนคนของกลุ่มทดลอง
	n_2	คือ	จำนวนคนของกลุ่มควบคุม

7. การคำนวณค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์

$$P_x = L + \left[\frac{\frac{nx}{100} - cf}{f} \right] c$$

เมื่อ	P_x	=	คะแนนตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์
	L	=	คะแนนขีดจำกัดล่างของชั้นที่ต้องการ
	x	=	ตำแหน่งที่ต้องการ
	n	=	จำนวนข้อมูล
	c	=	ค่าอันตรภาคชั้น
	cf	=	ความถี่สะสมก่อนถึงชั้นที่ต้องการ
	f	=	จำนวนความถี่ในชั้นที่ต้องการ

ภาคผนวก ข.

แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

- 1.แบบสอบถามปลายเปิดเรื่อง วิธีการเรียนของนักศึกษาพยาบาล
- 2.แบบวัดการกำกับตนเองในการเรียน

แบบสอบถามเรื่อง วิธีการเรียนของนักศึกษาพยาบาล
วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบเรือ

ชื่อ-สกุล.....
ชั้นปีที่.....คณะแผนกเฉลี่ยสะสม.....

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบถึงวิธีการเรียนของนักศึกษาพยาบาล(เฉพาะการเรียนในภาคทฤษฎี) ทั้งก่อนเรียน ขณะเรียน และหลังเรียน ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 6 ข้อ กรุณาตอบคำถามที่ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านเองมากที่สุด

ท่านใช้วิธีการเรียนอย่างไรบ้าง (เรียงจากมากไปหาน้อย) ในสภาพการณ์ต่าง ๆ ต่อไปนี้ (กรุณาตอบเป็นข้อ)

1. ก่อนที่จะมีการเรียนการสอนในแต่ละครั้ง ท่านมีการเตรียมตัวเรียนอย่างไรบ้าง

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. ในขณะที่เรียนอยู่ในห้องเรียน ท่านมีวิธีการอย่างไรบ้างที่จะช่วยในการทำความเข้าใจและจดจำเรื่องที่อาจารย์กำลังสอนหน้าชั้นเรียน

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. ในกรณีที่อาจารย์มอบหมายให้ท่านทำรายงานหรือการบ้าน ท่านมีวิธีการวางแผนในการทำงานอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

4. ในกรณีที่มีการทดสอบย่อยในระหว่างการเรียนรู้เพื่อเก็บเป็นคะแนนสะสม ท่านมีวิธีการเตรียมตัวสอบอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

5. ในขณะที่ท่านต้องการสมาธิเพื่อการทำรายงาน หรือเตรียมตัวสอบ แต่มีเพื่อนเปิดโทรศัพท์ วิดีโอ เสียงดัง หรือคุยกันเสียงดัง ท่านมีวิธีจัดการกับปัญหานี้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

6. เมื่อมีปัญหาในการทำรายงาน มีปัญหาในการเรียน หรือเรียนไม่เข้าใจ ท่านมีวิธีการแก้ปัญหาเหล่านี้้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

แบบวัดการกำกับตนเองในการเรียน

ข้อมูลทั่วไป

1. กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่.....
2. อายุ.....ปี.....เดือน
3. คะแนนเฉลี่ยสะสม

คำชี้แจง

จากข้อความในแบบวัดการกำกับตนเองในการเรียนนี้ ให้ท่านประเมินวิธีที่ท่านใช้ในการเรียนของตนเอง ประเมินการทำสิ่งต่างๆเกี่ยวกับการเรียนว่าเป็นความจริงสำหรับตัวท่านมากน้อยเพียงใด ตั้งแต่ จริงน้อยที่สุด จริงน้อย จริงปานกลาง จริงมาก และ จริงมากที่สุด

แบบวัดนี้ไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด และคำตอบที่ได้ไม่มีผลต่อการเรียนของท่าน ในการตอบแบบวัด โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความจริงของตัวท่านเอง ให้มากที่สุด เพียงข้อละ 1 คำตอบ

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด	สำหรับผู้วิจัย
1	เมื่อทำการบ้านหรือทำรายงานเสร็จ ฉันตรวจสอบก่อนส่งครู เพื่อให้แน่ใจว่าทำถูกต้องและครบถ้วนทุกข้อ						()1
2	ฉันจัดทำโครงร่างของรายงานก่อนที่จะเขียนรายงาน						()2
3	ฉันจะตั้งคำถามตนเองเพื่อให้แน่ใจว่าฉันเข้าใจเนื้อหาที่เรียน						()3
4	ฉันตั้งเป้าหมายในการอ่านหนังสือทบทวนก่อนสอบหลายสัปดาห์						()4
5	เมื่อฉันทำงานที่มีความยาก ฉันจะเลิกทำหรือไม่ก็เลือกทำเฉพาะส่วนง่าย ๆ ก่อน						()5
6	ก่อนลงมือทำรายงาน ฉันเข้าห้องสมุดเพื่อค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องที่จะเขียนรายงานให้ได้มากที่สุด						()6
7	ฉันจะฝึกทำแบบฝึกหัดและตอบคำถามท้ายบทเรียน แม้ว่าครูจะไม่ได้มอบหมายให้ทำ						()7
8	ถ้าฉันสอบได้คะแนนดี ฉันจะให้รางวัลกับตนเอง						()8
9	ฉันจดบันทึกเนื้อหาวิชาต่างๆที่เรียนในชั้นเรียนได้อย่างครบถ้วน						()9
10	ฉันหลีกเลี่ยงสิ่งที่มีารบกวนสมาธิในขณะที่อ่านหนังสือ						()10
11	ก่อนที่จะเริ่มเรียน ฉันจะคิดล่วงหน้าเกี่ยวกับสิ่งที่จะต้องทำเพื่อให้เกิดการเรียนรู้						()11
12	ในการเตรียมตัวสอบ ฉันจะท่องสูตรต่างๆจนกระทั่งจำได้						()12
13	เมื่อไม่เข้าใจเนื้อหาในวิชาที่ขาดเรียน ฉันขอให้เพื่อนช่วยอธิบายในเนื้อหาวิชานั้นๆ						()13

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด	สำหรับผู้วิจัย
14	เมื่อมีปัญหาในการทำรายงานหรือการบ้าน ฉันจะไปปรึกษาครู						()14
15	ฉันตั้งเป้าหมายในการเรียนให้ได้เกรดเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 2.00 ขึ้นไป โดยการตั้งใจเรียน						()15
16	ฉันอ่านบททวนสมุดจุดต่างๆเพื่อเตรียมตัวสอบ						()16
17	ฉันมักจะพบว่าเวลาอ่านบทเรียนจบแล้ว ฉันจับประเด็นไม่ได้						()17
18	หลังจากที่ฉันอ่านหนังสือจบแต่ละครั้ง ฉันตั้งคำถามกับตนเองเพื่อทดสอบความเข้าใจในการอ่าน						()18
19	ฉันขีดเส้นใต้เนื้อหาที่สำคัญไว้ในตำราเรียน						()19
20	เวลาที่ทำข้อสอบ ฉันจะข้ามข้อคำถามที่ยากไปก่อน เมื่อทำข้ออื่นเสร็จแล้วค่อยกลับมาทำข้อที่ยากอีกครั้ง						()20
21	ฉันฝึกทำข้อสอบเก่าที่ตรงกับเนื้อหาที่ครูสอนเพื่อเตรียมตัวสอบ						()21
22	พอนึกถึงการสอบตก ทำให้ฉันตั้งใจเรียนหนังสือ						()22
23	เมื่อมีปัญหาในการทำรายงานหรือการบ้าน ฉันจะไปปรึกษาเพื่อน						()23
24	ขณะนั่งเรียนในห้องเรียน ฉันขอให้ครูผู้สอนอธิบายประเด็นที่ไม่เข้าใจจนกว่าจะเข้าใจได้						()24
25	เมื่อฉันอ่านหนังสือ ฉันจะทบทวนความเข้าใจเป็นตอนๆไป						()25
26	เมื่อมีปัญหาในการทำรายงานหรือการบ้าน ฉันจะไปปรึกษาครูคนที่เคยเรียนมาแล้ว						()26

ข้อ	ข้อความ	จริงมาก ที่สุด	จริงมาก	จริงปาน กลาง	จริงน้อย	จริงน้อย ที่สุด	สำหรับผู้ วิจัย
27	ฉันอ่านบททวนตำราเรียนเพื่อเตรียมตัวสอบ						()27
28	ฉันมักจะเรียบเรียงประเด็นสำคัญของเนื้อหา วิชาต่างๆโดยใช้คำพูดของตนเอง						()28
29	เมื่อฉันรู้สึกเหนื่อย ฉันจะหยุดพักการอ่าน หนังสือหรือทำการบ้านชั่วคราว						()29
30	ฉันขยันเรียนเพื่อจะให้ได้คะแนนดี แม้ว่าฉัน จะไม่ชอบการเรียน						()30
31	หลังจากจบบทเรียน ฉันจดบันทึกย่อประเด็น ที่สำคัญไว้ในสมุด						()31
32	ก่อนลงมือทำรายงาน ฉันอ่านหนังสือที่เกี่ยวข้อง ข้องกับเนื้อหาของรายงานหลายเล่มเท่าที่ สามารถอ่านได้						()32
33	ฉันจะนำสิ่งที่เคยได้เรียนมาจากการบ้านหรือ ตำราเรียนที่เคยอ่านมาใช้ในการทำงานครั้ง ใหม่						()33
34	เมื่อฉันเตรียมตัวสอบ ฉันพยายามจดจำเนื้อ หาต่างๆเท่าที่จะสามารถทำได้						()34
35	เมื่อฉันกำลังเรียนเนื้อหาเรื่องใดเรื่องหนึ่งอยู่ ฉันพยายามเชื่อมโยงเนื้อหาให้สัมพันธ์กัน						()35
36	ฉันจดคำศัพท์ที่มักเขียนผิด หรือคำที่แปลยัง ไม่เข้าใจไว้เพื่อทำการศึกษาค้นคว้าต่อไป						()36
37	แม้ว่าฉันจะเรียนในสิ่งที่ไม่น่าสนใจ ฉันก็จะ เรียนต่อไปจนจบชั่วโมง						()37

ข้อ	ข้อความ	จริงมาก ที่สุด	จริงมาก	จริงปาน กลาง	จริงน้อย	จริงน้อย ที่สุด	สำหรับผู้ วิจัย
38	เมื่อฉันอ่านหนังสือ ฉันพยายามเชื่อมโยงสิ่งที่กำลังอ่านกับสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้มาแล้ว						()38
39	เมื่อครูตั้งคำถามเกี่ยวกับเนื้อหาที่สอนในระหว่างชั่วโมงเรียน ฉันตอบคำถามเพื่อทดสอบว่าเข้าใจเนื้อหาหรือไม่						()39
40	ฉันทำเครื่องหมายที่เด่นชัดไว้ตรงหัวข้อที่อ่านยังไม่เข้าใจ เพื่อกลับมาอ่านทำความเข้าใจอีกครั้ง						()40
41	ถ้าฉันสอบได้คะแนนไม่ดี ฉันจะปรับเปลี่ยนวิธีดูหนังสือ						()41
42	เมื่อขาดเรียนวิชาใดวิชาหนึ่ง ฉันขอยืมสมุดจดในวิชานั้นๆของเพื่อนมาจด เพื่อทำความเข้าใจที่หลัง						()42
43	ในการเตรียมตัวสอบแต่ละวิชา ฉันฝึกทำแบบทดสอบย่อยต่างๆที่เคยทำมาแล้ว						()43
44	ขณะที่อ่านหนังสือ ฉันปิดโทรทัศน์หรือปิดวิทยุเพื่อไม่ให้มีเสียงรบกวน						()44
45	ก่อนลงมือทำข้อสอบแบบบรรยาย ฉันนึกแนวการตอบไว้ล่วงหน้า						()45
46	ฉันทำตารางแบ่งเวลาการทำงานบ้านและการทบทวนตำราไว้ และปฏิบัติตามอย่างสม่ำเสมอ						()46
47	หลังสอบแต่ละวิชา ฉันนำผลการสอบของฉันเปรียบเทียบกับทุกๆครั้งที่ผ่านมา เพื่อประเมินความสามารถของตนเองและปรับปรุงแก้ไขต่อไป						()47

ภาคผนวก ค.

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ตารางที่ 8 การหาอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดการกำกับตนเองในการเรียนด้วยเทคนิคการจำแนกกลุ่มที่รู้ลักษณะแล้ว(known group)

ข้อ ที่	ข้อความ	กลุ่มสูง		กลุ่มต่ำ		ค่า t	นัย สำคัญ	ผ่าน เทคนิค สูง-ต่ำ	ค่า r	ผ่าน r	ผ่าน ทั้ง t-test และ r
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD						
	องค์ประกอบด้านกลวิธีที่ใช้ทางปัญญา										
	1.ด้านการประเมินตนเอง										
43	เมื่อครูตั้งคำถามเกี่ยวกับเนื้อหาที่สอนในระหว่างชั่วโมงเรียน ฉันตอบคำถามเพื่อทดสอบว่าเข้าใจเนื้อหาหรือไม่	3.53	1.11	2.80	.76	2.99	.004	/	.5858	/	/
38	ฉันนำรายงานหรือการบ้านที่ฉันทำไปเปรียบเทียบกับของเพื่อนๆ เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง	3.50	1.01	3.33	1.09	.61	.542	x	-	x	x
1	เมื่อทำการบ้านหรือทำรายงานเสร็จ ฉันตรวจสอบก่อนส่งครู เพื่อให้แน่ใจว่าทำถูกต้องและครบถ้วนทุกข้อ	3.77	.86	3.27	.94	2.15	.036	/	.4506	/	/
18	หลังจากที่ฉันอ่านหนังสือจบแต่ละครั้ง ฉันตั้งคำถามกับตนเองเพื่อทดสอบความเข้าใจในการอ่าน	3.33	1.03	2.53	.90	3.21	.002	/	.6062	/	/
32	หลังจากที่อ่านหนังสือจบแต่ละบท ฉันทำแบบฝึกหัดท้ายบททันที เพื่อทดสอบความเข้าใจในการอ่านของตนเอง	2.67	.99	2.37	.96	1.19	.240	x	-	x	x
51	หลังสอบแต่ละวิชา ฉันนำผลการสอบของฉันเปรียบเทียบกับทุกๆครั้งที่ผ่านมา เพื่อประเมินความสามารถของตนเองและปรับปรุงแก้ไขต่อไป	4.27	.87	3.13	1.01	4.67	.000	/	.6654	/	/

ตารางที่ 8 (ต่อ) การหาอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดการกำกับตนเองในการเรียนด้วยเทคนิคการจำแนก
กลุ่มที่รู้จักสถานะแล้ว(known group)

ข้อ ที่	ข้อความ	กลุ่มสูง		กลุ่มต่ำ		ค่า t	นัย สำคัญ	ผ่าน เทคนิค สูง-ต่ำ	ค่า r	ผ่าน r	ผ่าน t-test และ r
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD						
2.ด้านการจัดการและการปรับเปลี่ยน											
50	จัดทำตารางแบ่งเวลาการทำงานที่บ้านและ การทบทวนตำราไว้ และปฏิบัติตามอย่าง สม่ำเสมอ	3.43	1.14	2.17	.67	5.20	.000	/	.4673	/	/
19	ฉันขีดเส้นใต้เนื้อหาที่สำคัญไว้ในตำราเรียน	3.83	.46	2.43	1.14	6.26	.000	/	.5917	/	/
34	หลังจากจบบทเรียน ฉันจดบันทึกย่อ ประเด็นที่สำคัญไว้ในสมุด	3.57	1.22	2.53	1.01	3.57	.001	/	.4957	/	/
2	ฉันจัดทำโครงร่างของรายงานก่อนที่จะเขียน รายงาน	3.73	.87	3.23	.86	2.24	.029	/	.4429	/	/
3.ด้านการตั้งเป้าหมายและการวางแผน											
15	ฉันตั้งเป้าหมายในการเรียนให้ได้เกรดเฉลี่ย สะสมตั้งแต่ 2.00 ขึ้นไป โดยการตั้งใจเรียน	4.67	.48	3.87	.90	4.3	.000	/	.4988	/	/
4	ฉันตั้งเป้าหมายในการอ่านหนังสือทบทวน ก่อนสอบหลายสัปดาห์	2.83	1.21	2.30	.79	2.02	.048	/	.5316	/	/
20	เวลาที่ทำข้อสอบ ฉันจะข้ามข้อคำถามที่ยาก ไปก่อน เมื่อทำข้ออื่นเสร็จแล้วค่อยกลับมา ทำข้อที่ยากอีกครั้ง	3.20	.76	2.43	1.01	3.33	.002	/	.5528	/	/
49	ก่อนลงมือทำข้อสอบแบบบรรยาย ฉันนึก แนวการตอบไว้ล่วงหน้า	3.80	1.03	2.83	.75	4.16	.000	/	.6053	/	/
52	ฉันเข้าห้องเรียนก่อนที่ครูผู้สอนเข้าชั้น	4.53	.63	4.10	1.03	1.97	.054	x	-	x	x

ตารางที่ 8 (ต่อ) การหาอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดการกำกับตนเองในการเรียนด้วยเทคนิคการจำแนก
กลุ่มที่รู้ลักษณะแล้ว(known group)

ข้อ ที่	ข้อความ	กลุ่มสูง		กลุ่มต่ำ		ค่า t	นัย สำคัญ	ผ่าน เทคนิค สูง-ต่ำ	ค่า r	ผ่าน r	ผ่าน ทั้ง t-test และ r
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD						
4.ด้านการค้นหาข้อมูล											
6	ก่อนลงมือทำรายงาน ฉันเข้าห้องสมุดเพื่อ ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องที่จะเขียนรายงาน ให้ได้มากที่สุด	3.53	.63	2.20	.48	9.20	.000	/	.5644	/	/
35	ก่อนลงมือทำรายงาน ฉันอ่านหนังสือที่เกี่ยวข้อง กับเนื้อหาของรายงานหลายเล่มเท่าที่ สามารถอ่านได้	3.63	1.03	2.37	1.10	4.60	.000	/	.606	/	/
5.ด้านการจัดบันทึกและการเตือนตนเอง											
9	ฉันจัดบันทึกเนื้อหาวิชาต่างๆที่เรียนในชั้น เรียนได้อย่างครบถ้วน	3.43	1.19	2.80	1.00	2.23	.030	/	.3648	/	/
40	ฉันจดคำศัพท์ที่มักเขียนผิด หรือคำที่เปลี่ย งไม่เข้าใจไว้เพื่อทำการศึกษาค้นคว้าต่อไป	3.53	1.01	2.57	1.01	3.72	.000	/	.5644	/	/
44	ฉันทำเครื่องหมายที่เด่นชัดไว้ตรงหัวข้อที่ อ่านยังไม่เข้าใจ เพื่อกลับมาอ่านทำความเข้าใจ อีกครั้ง	3.70	.92	2.33	.88	5.88	.000	/	.6833	/	/
6.ด้านการจัดสภาพแวดล้อม											
48	ขณะที่อ่านหนังสือ ฉันปิดโทรทัศน์หรือปิด วิทยุ เพื่อไม่ให้มีเสียงรบกวน	3.80	1.24	3.00	1.20	2.53	.014	/	.4616	/	/
22	ฉันจัดอุปกรณ์การเรียนให้เป็นระเบียบเรียบร้อย หรือจัดหนังสือเป็นหมวดหมู่ เพื่อหยิบ ใช้สะดวกและเห็นชัดเจน	3.63	.96	3.60	.86	.14	.890	x	-	x	x
10	ฉันหลีกเลี่ยงสิ่งที่มารบกวนสมาธิในขณะที่ อ่านหนังสือ	3.97	.81	3.33	.88	2.90	.005	/	.4444	/	/
31	เมื่อฉันรู้สึกเหนื่อย ฉันจะหยุดพักการอ่าน หนังสือหรือทำการบ้านชั่วคราว	4.43	.63	3.67	1.03	3.49	.001	/	.3804	/	/

ตารางที่ 8 (ต่อ) การหาอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบวัดการกำกับตนเองในการเรียนด้วยเทคนิคการจำแนก
กลุ่มที่รู้ลักษณะแล้ว(known group)

ข้อ ที่	ข้อความ	กลุ่มสูง		กลุ่มต่ำ		ค่า t	นัย สำคัญ	ผ่าน เทคนิค สูง-ต่ำ	ค่า r	ผ่าน r	ผ่าน t-test และ r
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD						
	7.ด้านการคำนึงถึงผลที่ตามมาจากการกระทำของตนเอง										
8	ถ้าฉันสอบได้คะแนนดี ฉันจะให้รางวัลกับตนเอง	2.80	.71	2.37	.81	2.20	.032	/	.3189	/	/
45	ถ้าฉันสอบได้คะแนนไม่ดี ฉันจะปรับเปลี่ยนวิธีดูหนังสือ	3.70	.92	2.47	1.09	4.96	.000	/	.5746	/	/
24	พอนึกถึงการสอบตก ทำให้ฉันตั้งใจเรียนหนังสือ	4.17	.83	2.73	1.14	5.55	.000	/	.6601	/	/
	8.ด้านการท่องจำและการจดจำ										
37	เมื่อฉันเตรียมตัวสอบ ฉันพยายามจดจำเนื้อหาต่างๆเท่าที่จะสามารถทำได้	4.20	.85	3.73	.91	2.06	.044	/	.4872	/	/
12	ในการเตรียมตัวสอบ ฉันจะท่องสูตรต่างๆจนกระทั่งจำได้	3.57	.90	2.77	.86	3.53	.001	/	.5683	/	/
47	ในการเตรียมตัวสอบแต่ละวิชา ฉันฝึกทำแบบทดสอบย่อยต่างๆที่เคยทำมาแล้ว	3.30	.84	2.40	.97	3.85	.000	/	.5106	/	/
	9.ด้านการขอความช่วยเหลือจากสังคม (เพื่อน ครู ผู้ใหญ่)										
25	เมื่อมีปัญหาในการทำรายงานหรือการบ้าน ฉันจะไปปรึกษาเพื่อน	3.87	.82	2.83	1.39	3.50	.001	/	.4008	/	/
13	เมื่อไม่เข้าใจเนื้อหาในวิชาที่ขาดเรียน ฉันขอให้เพื่อนช่วยอธิบายในเนื้อหาวิชานั้นๆ	3.50	.97	2.40	.97	4.39	.000	/	.5528	/	/
46	เมื่อขาดเรียนวิชาใดวิชาหนึ่ง ฉันขอยืมสมุดจดในวิชานั้นๆของเพื่อนมาจด และทำความเข้าใจที่หลัง	4.07	.94	3.80	.89	1.13	.264	x	-	x	x
14	เมื่อมีปัญหาในการทำรายงานหรือการบ้าน ฉันจะไปปรึกษาครู	2.93	.87	2.23	1.01	2.88	.005	/	.4038	/	/
26	ขณะนั่งเรียนในห้องเรียน ฉันขอให้ครูผู้สอนอธิบายประเด็นที่ไม่เข้าใจจนกว่าจะเข้าใจได้	2.90	1.00	2.23	1.01	2.48	.016	/	.5362	/	/
28	เมื่อมีปัญหาในการทำรายงานหรือการบ้าน ฉันจะไปปรึกษารุ่นพี่ที่เคยเรียนมาแล้ว	2.90	1.00	2.30	.88	3.19	.002	/	.57	/	/

ตารางที่ 8 (ต่อ) การหาอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดการกำกับตนเองในการเรียนด้วยเทคนิคการจำแนก
กลุ่มที่รู้ลักษณะแล้ว(known group)

ข้อ ที่	ข้อความ	กลุ่มสูง		กลุ่มต่ำ		ค่า t	นัย สำคัญ	ผ่าน เทคนิค สูง-ต่ำ	ค่า r	ผ่าน r	ผ่าน ทั้ง t-test และ r
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD						
	10.ด้านการทบทวนจากบันทึกต่างๆ (สมุดจด ข้อสอบ ตำรา)										
16	ฉันอ่านทบทวนสมุดจดต่างๆเพื่อเตรียมตัว สอบ	3.37	1.16	2.43	1.10	4.50	.000	/	.4761	/	/
23	ฉันฝึกทำข้อสอบเก่าที่ตรงกับเนื้อหาที่ครู สอน เพื่อเตรียมตัวสอบ	3.20	.81	2.36	1.03	3.48	.001	/	.5324	/	/
29	ฉันอ่านทบทวนตำราเรียนเพื่อเตรียมตัวสอบ	4.17	.87	3.60	.93	2.43	.018	/	.5269	/	/
	11.ด้านการเชื่อมโยง										
30	ฉันมักจะเรียบเรียงประเด็นสำคัญของเนื้อ หาวิชาต่างๆโดยใช้คำพูดของตนเอง	3.83	.95	3.00	.91	3.47	.001	/	.6423	/	/
36	ฉันจะนำสิ่งที่เคยได้เรียนมาจากการบ้าน หรือตำราเรียนที่เคยอ่านมาใช้ในการทำงาน ครั้งใหม่	3.97	.81	3.37	1.00	2.56	.013	/	.4572	/	/
39	เมื่อฉันกำลังเรียนเนื้อหาเรื่องใดเรื่องหนึ่งอยู่ ฉันพยายามเชื่อมโยงเนื้อหาให้สัมพันธ์กัน	3.53	.97	2.60	.81	4.03	.000	/	.5529	/	/
42	เมื่อฉันอ่านหนังสือ ฉันพยายามเชื่อมโยงสิ่ง ที่กำลังอ่านกับสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้มาแล้ว	3.87	.94	2.90	.76	4.39	.000	/	.6543	/	/
ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา									.99		

ตารางที่ 8 (ต่อ) การหาอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบวัดการกำกับตนเองในการเรียนด้วยเทคนิคการจำแนก
กลุ่มที่รู้ลักษณะแล้ว(known group)

ข้อ ที่	ข้อความ	กลุ่มสูง		กลุ่มต่ำ		ค่า t	นัย สำคัญ	ผ่าน เทคนิค สูง-ต่ำ	ค่า r	ผ่าน r	ผ่าน t-test และ r
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD						
	องค์ประกอบด้านการกำกับตนเอง										
	1.ด้านเมตาคognition										
3	ฉันจะตั้งคำถามตนเองเพื่อให้แน่ใจว่าฉันเข้าใจเนื้อหาที่เรียน	3.30	1.12	2.50	.82	3.16	.003	/	.6765	/	/
11	ก่อนที่จะเริ่มเรียน ฉันจะคิดล่วงหน้าเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องทำเพื่อให้เกิดการเรียนรู้	2.97	.67	2.17	.87	3.98	.000	/	.6041	/	/
17	ฉันมักจะพบว่าเวลาอ่านบทเรียนจบแล้ว ฉันจับประเด็นไม่ได้	3.20	.85	2.33	.88	3.88	.000	/	.5259	/	/
21	ขณะที่ฟังบรรยายในห้องเรียน ฉันมักใจลอยคิดถึงสิ่งอื่นๆ	2.87	.86	3.20	.81	-1.6	.127	x	-	x	x
27	เมื่อฉันอ่านหนังสือ ฉันจะทบทวนความเข้าใจเป็นตอนๆไป	3.83	.87	3.17	1.06	2.62	.011	/	.5758	/	/
	2.ด้านการจัดการควบคุมความพยายาม										
33	ฉันขยันเรียนเพื่อจะให้ได้คะแนนดี แม้ว่าฉันจะไม่ชอบการเรียน	3.87	1.01	2.97	1.00	3.47	.001	/	.5895	/	/
41	แม้ว่าฉันจะเรียนในสิ่งที่ไม่น่าสนใจ ฉันก็จะเรียนต่อไปจนจบชั่วโมง	3.97	1.07	3.37	1.00	2.25	.028	/	.419	/	/
5	เมื่อฉันทำงานที่มีความยาก ฉันจะเลิกทำหรือไม่ก็เลือกทำเฉพาะส่วนง่ายๆก่อน	3.53	.63	2.33	.84	6.24	.000	/	.3534	/	/
7	ฉันจะฝึกทำแบบฝึกหัดและตอบคำถามท้ายบทเรียน แม้ว่าครูจะไม่ได้มอบหมายให้ทำ	2.50	.82	2.00	.59	2.72	.009	/	.5692	/	/
	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา								.82		

ภาคผนวก ง.

การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม

การวิเคราะห์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

การสังเกตกระบวนการกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ครั้งที่ 1</p> <p>ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกทั้ง 8 คน ซึ่งแจ่มชัดวัตถุประสงค์ของกลุ่ม และการปฏิบัติตัวภายในกลุ่ม ระยะเวลาของการเข้ากลุ่มรวมทั้งการขออนุญาต บันทึกเทปการสนทนาภายในกลุ่มทั้ง 8 ครั้ง จากนั้นผู้นำกลุ่มบอกให้สมาชิกนั่งล้อมวงกันเป็นวงกลม สมาชิกส่วนใหญ่มีท่าทางเงินอายต่อสมาชิกคนอื่น ๆ ส่วนสมาชิกคนที่สนิทสนมกันมาก่อนก็จะไม่หันไปทักทายพูดคุยกับสมาชิกคนอื่น ๆ จะคุยอยู่กับเฉพาะเพื่อนของตน ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับอีกครั้ง แนะนำตัวต่อสมาชิกกลุ่มและขอให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัวอีกครั้งต่อกลุ่ม สมาชิกส่วนใหญ่พยักหน้าเห็นด้วยแต่มีสมาชิกอยู่คนหนึ่งกล่าวถามขึ้นว่า</p> <p>ส้ม : ขอโทษนะคะ...ที่อัดเทปไปนี่ก็รู้หมดดีคะว่าใครพูดอะไร</p> <p>ผู้นำกลุ่มจึงให้ข้อมูลเพิ่มเติมในเรื่องการบันทึกเทปว่าจะใช้ชื่อสมมุติแทนชื่อจริง จะไม่มีใครทราบว่าใครพูดอะไรทั้งนั้น และจะทำลายเทปทันทีที่ถอดเทปเสร็จ สังเกตเห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีท่าที่ยอมรับต่อข้อมูลที่ได้ชี้แจงเพิ่มเติม โดยสมาชิกหลายคนพยักหน้ายอมรับในคำชี้แจง บางคนกล่าวว่า</p> <p>ส้ม : อ้อ...ถ้าอย่างนั้นก็ดีดีคะ จะได้กล้าพูด</p> <p>โบ : แล้วไป...ตอนแรกยังคิดอยู่เลยว่าจะไม่พูดอะไรมากเพราะกลัวครูจะรู้ แต่เป็นชื่อสมมุติขึ้น ก็ O.K. ค่ะ</p> <p>เมื่อสมาชิกแต่ละคนแนะนำตนเองทีละคนแล้ว ผู้นำกลุ่มให้คนทวนชื่อแต่ละเพื่อนสมาชิกด้วยกันจนครบทุกคน สมาชิกส่วนใหญ่จำชื่อเพื่อนในกลุ่มได้หมด สังเกตเห็นว่าสมาชิกบางคนเริ่มมีปฏิบัติสัมพันธ์ในการพูดคุยยกมือ แกว่งกันระหว่างสมาชิก</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : เอาละคะ พวกเราก็พอจำชื่อกันได้หมดแล้วนะคะที่เราได้พบกันวันนี้ เพื่ออยากชวนให้พวกเราทุกคนได้มองตนเองนะคะในเรื่องการเรียน ลองสำรวจตนเองให้ชัด ๆ ดูนะคะว่าที่ผ่านมาเราเรียนหนังสือกันอย่างไรคะ</p> <p>ส้ม : พี่แอนหมายถึง วิธีการเรียนหนังสือของแต่ละคนใช่ไหมคะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ใช่ค่ะ ส้มเข้าใจถูกต้องแล้ว เพื่อนคนอื่น ๆ เข้าใจเหมือนส้มไหมคะ</p>	<p>- เป็นครั้งแรกของการเริ่มต้นกลุ่มการศึกษา สมาชิกส่วนใหญ่ยังไม่รู้สึกคุ้นเคยกัน และมีสมาชิกบางคนสอบถามถึงการบันทึกเทป เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการเข้าร่วมกลุ่มและการให้ข้อมูลของตนเองต่อกลุ่ม</p> <p>- สมาชิกมีความสนใจ และสามารถจดจำชื่อของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้ ซึ่งเป็นช่วงของการเคลื่อนไหวของการสร้างสัมพันธ์ภาพ</p> <p>- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสำรวจตนเองในเรื่องของการเรียนในปัจจุบัน</p>

การสังเกตกระบวนการกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>สมาชิกกลุ่ม : (พยักหน้า) เข้าใจค่ะ, เข้าใจ</p> <p>ส้ม : ถ้างั้น ส้มพูดก่อนเลยนะคะ ก็...ของส้มก็ไม่มีอะไรมากหรอกค่ะ เรียนเรื่อย ๆ ถึงเวลาเรียนก็เข้าห้องเรียน ถึงเวลาสอบก็อ่านหนังสือเตรียมสอบ ทันท่วงทีบ้างไม่ทันบ้างแล้วแต่ อ่านทันก็ดีไป ถ้าอ่านไม่ทันก็ชวยไป บางทีอ่านหนังสือทันทยังสอบไม่ผ่านเลยคะ....(เงียบ)...ทำไมได้ละ เราไม่ได้เรียนหนังสืออย่างเดียวนี่ มีกิจกรรมให้ทำตั้งเยอะแยะ เดียวทำโน่นทำนี่เวลาก็หมดแล้ว พอจะหยิบหนังสือขึ้นมาอ่านก็ได้เวลานอนพอดี สีมุ่มเคาก็ปิดไฟให้นอนแล้วเพราะต้องตื่นตั้งแต่หกโมงเช้า อาบน้ำแต่งตัว เข้าแถวเจ็ดโมงไปกินข้าว กลับมาแถวแปดโมง เข้าห้องเรียนต่อเลย เป็นยังงี้แทบทุกวัน จะเอาเวลาที่ไหนไปอ่านหนังสือสอบ ถึงอ่านได้ก็ไม่เต็มที่ เป็นธรรมดาละที่สอบไม่ผ่าน ซ่อมแล้วซ่อมอีกอยู่นี่งัย จริงมั๊ยแจน</p> <p>แจน : ก็จริงค่ะ...(ยิ้มอาย ๆ) คือส้มกับแจนเนี่ยจะเหมือนกันค่ะ เป็นเพื่อนสนิทกัน การเรียนก็จะคล้าย ๆ กัน แทบจะเหมือนกันเลยก็ว่าได้แหละ..อย่างอ่านหนังสือสอบเนี่ย บอกตรง ๆ เลยนะคะ น้อยครั้งมากที่จะอ่านจบก่อนสอบ..พอถึงเวลาสอบก็ไม่ค่อยผ่าน เราสอบซ่อมกันจนชินซะแล้วคะ เป็นเรื่องปกติ ส่วนใหญ่เราจะมาผ่านเอาอีตอนสอบซ่อมนี้แหละคะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : แล้วส้มกับแจนรู้สึกอย่างไรกับการเรียนของตนเองบ้างคะ</p> <p>ส้ม : จริง ๆ แล้วเราสองคนก็ทราบดีนะคะว่าที่เราเป็นอยู่ทุกวันนี้ มันไม่ใช่สิ่งที่ดีเลย..(ก้มหน้า)</p> <p>แจน : ใช่ค่ะ...เราก็อยากที่จะสอบผ่านไม่ต้องสอบซ่อม เคยตั้งใจว่าจะอ่านให้จบก่อนสอบ ก็ทำไม่ได้ซักทีนึง ซ่อมอยู่นี่แหละ บางทีซ่อมแล้วซ่อมอีกยังไม่ค่อยจะผ่าน เหนื่อย เบื่อด้วย ภายนอกอาจจะดูเราว่าไม่รู้สึกละไร เพื่อน ๆ อาจจะคิดว่าเราชอบเรียนกันอยู่แบบนี้ มันไม่ใช่หรอก ในใจเราก็แยเหมือนกันนะ</p> <p>ส้ม : หน้าขึ้นอกตรม ทำนองนั้นแหละ</p> <p>สมาชิกกลุ่ม :(เงียบ).....</p> <p>อิว : เราเข้าใจนะ เพราะเรารู้สึกไม่ต่างไปจากเธอสองคนหรอก</p> <p>ตุ้ : อาจจะเหมือน ๆ กันหมดแหละ จะมากน้อยแตกต่างกันไป</p> <p>อิว : เราเริ่มต้นใหม่ได้นะ</p>	<p>- สมาชิกบอกเล่าประสบการณ์ของตนเองในเรื่องการเรียนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่สมาชิกรู้สึกไม่ประสบผลสำเร็จในการเรียน</p> <p>- สมาชิกตระหนักถึงพฤติกรรมกรเรียนของตนเองในปัจจุบันว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดีควรปรับปรุง ซึ่งตัวสมาชิกเองก็มีความปรารถนาที่จะสอบให้ผ่าน ต้องการความสำเร็จในการเรียน แต่ยังไม่สามารถทำได้</p> <p>- เพื่อนสมาชิกได้ร่วมออกความคิดเห็นเพื่อช่วยให้สมาชิกได้มองไปในสิ่งที่</p>

การสังเกตกระบวนการกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ตุ้ : จริงอย่างที่อิวพูด เราเริ่มต้นใหม่ได้ ต้องเริ่มที่ตัวเรานี่แหละ</p> <p>ส้ม : เริ่มด้วยการเตรียมอ่านหนังสือสอบให้ทันซีใหม่</p> <p>แจน : คงต้องเป็นอย่างนั้นแหละส้ม ไม่มีใครช่วยเราได้หรอกนะ</p> <p>มินท์ : อัดตาดิ อัดตาดิ นาโถ ตอนเป็นที่พึ่งแห่งตนไงละ</p> <p>สมาชิกกลุ่ม : (หัวเราะ)</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : เอานะ..ส้มกับแจนลองเล่าให้ฟังซิคะว่าในแต่ละวัน ส้มกับแจนทำอะไรบ้าง</p> <p>ส้ม : ชีวิตประจำวันเหอคะ ก็..ตื่นประมาณหกโมงครึ่งอาบน้ำแต่งตัวไปทานข้าวที่โรงครัวตอนเจ็ดโมง กลับมาแถวเคารพธงชาติตอนแปดโมง หลังจากนั้นก็ทำธุระส่วนตัว เตรียมเข้าห้องเรียน พอเที่ยงก็ไปกินข้าวเหมือนเดิม ถ้าไม่มีเรียนบ่ายก็จะนั่งอยู่ในห้องเรียนกับแจนสองคน คุยบ้างเล่นบ้าง บางทีก็หลบนอนบ้าง แล้วแต่วันไป เย็นก็ไปทานข้าวตอนห้าโมงเย็นกลับมาแถวเซ็คพลตอนหกโมง หลังจากนั้นก็เป็นเวลาส่วนตัว จนถึงสี่ทุ่มแล้วก็ต้องปิดไฟนอนตามระเบียบหอพัก ถ้าใครยังไม่นอนจะทำงานหรืออ่านหนังสือก็ต้องไปนั่งที่ห้อง Study ที่อยู่ในชั้นเดียวกันกับห้องนอนเพราะเปิดไฟได้คะถึงสี่ทุ่มแต่ไม่เคยอยู่ได้ซักที ก็จะเป็นอย่างนี้ทุกวัน พอเสาร์อาทิตย์ก็กลับบ้านต่างจังหวัดคะ</p> <p>แจน : ไซ้คะ..เรามันเด็กต่างจังหวัด แคเดินทางไปกลับก็เหนื่อยแล้ว เราก็อยากพักผ่อนอยู่กับครอบครัวของเราให้เต็มที่เพราะเย็นวันอาทิตย์ก่อนหกโมงเย็น เราก็ต้องเดินทางกลับมาเข้าวัฏจักรเดิมอีกแล้ว</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ชีวิตประจำวันเหล่านี้ทำให้ส้มกับแจนรู้สึกที่ไม่มีเวลาในการอ่านหนังสือสอบให้เต็มที่...แล้วเป็นผลทำให้อ่านหนังสือไม่ทัน จึงสอบไม่ผ่าน ต้องสอบซ่อมอยู่บ่อย ๆ นะคะ</p> <p>แจน : เป็นเพราะเราให้เวลากับมันไม่พอด้วย</p> <p>ส้ม : ถ้าเรามีเวลาอ่านเต็มที่ เราคนสอบผ่าน</p> <p>โบ : แล้วถ้าให้เวลาเต็มที่แล้ว ก็ยังอ่านไม่รู้เรื่องละ</p> <p>อิว : แฮมโบ อิวว่านะ ลองอ่านให้เต็มที่ดูก่อนดีกว่านะ ไล่ส่วนที่ว่าจะรู้เรื่องรีเปล่ามันอีกเรื่องนึง มันมาทีหลัง ถ้าคิดยั้งงั้นก็หมุดกำลังใจกันพอดีซี</p> <p>แป้ว : จริงด้วย ลองอ่านดูก่อนดีกว่านะ ของยั้งงี้ไม่ลองไม่รู้หรอก</p>	<p>เขาควรจะต้องทำในโลกแห่งความเป็นจริงในปัจจุบัน</p> <p>- สมาชิกได้ทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงในแต่ละวันของตน จนสามารถประเมินตนเองได้ถึงสาเหตุที่ทำให้ตนเองไม่ประสบผลสำเร็จในการเรียน</p> <p>- เพื่อนสมาชิกได้ร่วมออกความคิดเห็นเพื่อให้สมาชิกผู้นี้หาวิธีการที่จะ</p>


การสังเกตกระบวนการกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>สมาชิกกลุ่ม : (พยักหน้า เห็นด้วย)</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ถ้าเป็นไปได้ตอนนี้ สัมกับแจนต้องการทำอะไรกับปัญหาของตนคะ</p> <p> สัม : คงต้องเปลี่ยนแปลงเวลาการอ่านหนังสือ ให้เวลากับมันให้มากขึ้น</p> <p> แจน : จัดเวลาอ่านหนังสือนะเธอ</p> <p> สัม : ใช่แจน แจนว่าความคิดนี้ดีมีัยละ ไม่งั้นคงไม่มีอะไรดีขึ้นหรอกนะ</p> <p> แป้ว : จริงอย่างที่สัมบอกนะแจน เราทำเราก็ได้กับตัวเราแหละ ไม่ได้กับใครอื่นเค้าหรอก</p> <p> มินท์ : ที่ฟังมาทั้งมินท์ก็รู้สึกเห็นด้วยกับวิธีนี้นะ เป็นการเริ่มต้นที่ดี จัดเวลาให้กับชีวิตการเรียนเสียใหม่ น่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ดีนะ</p> <p> สัม, แจน : (พยักหน้า) เราก็อยากทำอะไรให้ตัวเราดีขึ้นเหมือนกัน</p> <p> ผู้นำกลุ่ม : สัมกับแจนต้องการทำอะไรบ้างคะที่จะช่วยให้การเรียนของตัวเองดีขึ้น</p> <p> แจน : อย่างที่เพื่อน ๆ แนะนำมาก็ตรงกับที่ใจคิดไว้เหมือนกัน แจนกับสัม คงต้องหันมาจัดเวลาการอ่านหนังสือให้ดี ๆ สัมว่าไง เห็นด้วยกับเรามั๊ย</p> <p> สัม : เห็นด้วยซี เรามาด้วยกันไปด้วยกันอยู่แล้ว ลองดูซักตั้งเป็นไง</p> <p> มินท์ : พอจัดตารางอ่านหนังสือ ถ้าเราทำได้ตามนั้น มินท์ว่าสัมกับแจน ต้องทำข้อสอบผ่านแน่นอนเลยละ</p> <p> ตู : อ้อ..เราก็ว่าอย่างนั้นเหมือนกัน</p> <p> ผู้นำกลุ่ม : สัมกับแจนพอจะบอกกับพี่ได้ไหมคะว่าจะจัดเวลาอ่านหนังสือตอนไหนบ้าง เข้าหรือเย็น หรือกลางคืนคะ</p> <p> แจน : แจนจะอ่านตอนเช้า ๆ ค่ะ จำแม่นดี ประมาณตีห้าครึ่งถึงหกโมงครึ่ง แล้วค่อยอาบน้ำเตรียมตัวเข้าแถวไปกินข้าวเช้า</p> <p> สัม : น้อยไปรีเปล่าแจน ชั่วโมงเดียวเองนะจะดีหรือ</p> <p> แจน : ก็ลองทำดูก่อนไง ถ้าทำได้ค่อยเพิ่มชั่วโมงตอนกลางคืนก่อนนอน</p> <p> ตู : ก็ดีนะแจน..ลองเริ่มน้อย ๆ ดูก่อน ตูว่าอย่าเพิ่งหักโหมเลยเดี๋ยวจะท้อเสียก่อน จะได้มีกำลังใจละ</p> <p> สัม : ก็ดีเหมือนกัน เราลืมนึกถึงตรงนั้นไป O.K. ค่ะ ชั่วโมงนึงก่อนก็ดี</p> <p> ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ...แล้วจะอ่านวิชาอะไรคะ วันละกี่บท</p> <p> สัม : คิดว่าจะอ่านวิชาการพยาบาลพื้นฐานก่อนคะ เพราะเป็นวิชาหลักที่สำคัญของเรา แล้วก็เราต้องใช้จริง ๆ กับคนไข้ด้วย</p>	<p>เปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น</p> <p>- หลังจากรับฟังเพื่อนสมาชิกแล้วได้ทบทวนเหตุการณ์ต่าง ๆ ทำให้สมาชิกหาวิธีการเปลี่ยนแปลงให้ตนเองดีขึ้นโดยการจัดเวลาอ่านหนังสือให้มากขึ้น เพื่อตนเองจะได้มีผลการเรียนที่ขึ้น</p> <p>- ผู้นำกลุ่มถามนำเพื่อให้สมาชิกได้มีการวางแผนการกระทำสำหรับตนเอง</p>

การสังเกตกระบวนการกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>แจน : ใช่ค่ะ แจนก็เหมือนกัน คงเป็นวิชาการพยาบาลพื้นฐานก่อนวันละ หนึ่งบทก็พอ เพราะเราเพิ่งเริ่มต้นมีเวลาหนึ่งชั่วโมงเอง ดิมัยล์</p> <p>ส้ม : ได้ซิ..แล้วถ้าเราทำได้ค่อยเพิ่มเวลาหรือเพิ่มจำนวนบทที่หลังดีกว่านะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : แล้วจะเริ่มอ่านเมื่อไหร่ดีจ๊ะ อ่านทุกวันรีเปล่าหรือยังดีคะ</p> <p>ส้ม : พรงุ่นี้เข้าเลยคะ</p> <p>แจน : เราเห็นด้วยนะและก็คงจะอ่านทุกวันจะดีกว่า จะได้เคยชินไม่เบื่อง่าย</p> <p>ส้ม : ดี...ดี..(พยักหน้า)</p> <p>แป้ว : ไฟแรงดีนี่ เยี่ยมจริง ๆ เพื่อนเรา</p> <p>มินท์ : ขอเป็นกำลังใจให้นะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ ส้มกับแจนจะเริ่มอ่านหนังสือพรงุ่นี้เข้านะคะ ดีห้าครั้งถึงหกโมง ครึ่ง วิชาการพยาบาลพื้นฐาน วันละหนึ่งบท พี่มั่นใจว่าเราทั้งสองคน ทำได้แน่ ถ้าเราทั้งสองคนมีความตั้งใจจริงที่จะทำตามแผนที่วางไว้ นะคะ</p> <p>ส้ม : ส้มจะพยายามเต็มที่เลยคะ</p> <p>แจน : แจนก็จะพยายามเต็มที่เหมือนกันคะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ลองทำตามแผนสักหนึ่งสัปดาห์นะคะ ได้ผลอย่างไรให้มาเล่าสู่กัน ฟังภายในกลุ่มนะ เพื่อน ๆ สมาชิกจะได้รับรู้ประสบการณ์จากส้ม และแจนด้วย พี่ขอเป็นกำลังใจให้ทำได้สำเร็จนะคะ</p> <p>ส้ม, แจน : ขอบคุณคะ...พี่แอน</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ส้มกับแจนมีข้อซักถามอะไรเพิ่มเติมไหมคะ</p> <p>ส้ม, แจน : ไม่มีคะ</p> <p>ก่อนที่จะยุติกลุ่มในวันนี้ ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พูดถึงสิ่งที่ ได้มาเรียนรู้ร่วมกันในวันนี้ว่าสมาชิกได้รับรู้ประสบการณ์อะไรจากกลุ่มบ้าง จาก นั้นผู้นำกลุ่มจึงกล่าวสรุปและยุติการปรึกษาในวันนี้พร้อมกับนัดเจอกันในวันต่อไป</p>	<p>- สมาชิกประกาศความ มุ่งมั่นในสัญญาว่าจะ ปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้</p> <p>สรุป : ในการเข้ากลุ่ม ครั้งแรกนี้ สมาชิกกลุ่มยัง ไม่สนิทสนมกันมากนัก แต่ได้มีส่วนร่วมแบ่งปัน ประสบการณ์บ้างและ ร่วมแสดงความคิดเห็นพอ ควร มีความปรารถนาดี พร้อมกับให้กำลังใจแก่ สมาชิกที่จะนำแผนไป ปฏิบัติ เพื่อช่วยให้ตนเอง มีการเรียนที่ดีขึ้น</p>

การสังเกตกระบวนการกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ครั้งที่ 2</p> <p>ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มทั้ง 8 คน และแสดงความชื่นชมต่อสมาชิกทุกคนที่มาตรงเวลานัดหมาย ผู้นำกลุ่มเริ่มกระบวนการกลุ่มโดยให้สมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว และบอกเล่าให้เพื่อนสมาชิกด้วยกันฟัง จากนั้นผู้นำกลุ่มได้เอื้ออำนวยให้สมาชิกที่เหลืออีก 6 คน ได้มีโอกาสบอกเล่าประสบการณ์ในการเรียนของตนให้เพื่อนสมาชิกฟังต่อจากครั้งที่แล้ว</p> <p>สมาชิกกลุ่ม : เห็นว่าวันนี้โบทเตรียมตัวมาเยอะ จะพูดก่อนเลยมั้ยจ๊ะ</p> <p>โบ : ไม่เป็นไรหรอก ถ้ามีใครจะพูดก่อนเราก็ได้นะ เชน ๆ เหมือนกัน</p> <p>ส้ม : ไม่ต้องเชินหรอก เราก็พวก ๆ เดียวกันอยู่แล้วนี่ คนกันเองไม่ต้องอาย</p> <p>แป้ว : ใช้...เราทั้ง 8 คนเนี่ย ก็เหมือนลงเรือลำเดียวกันอยู่แล้วนะ ตอนนี้อยากพูดอยากระบายอะไรออกมาก็ได้เต็มที่เลย จริงมั้ยพวกเรา</p> <p>สมาชิกกลุ่ม : (พยักหน้า)</p> <p>ดู้ย : จะได้ช่วย ๆ กันไปนะ...เป็นโอกาสของโบที่จะพูดแล้วละ แล้วค่อยมาฟังของเราต่อ...อาจจะมึนอะไรที่คล้าย ๆ กันก็ได้</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : เพื่อน ๆ ให้กำลังใจโบนะคะ โบพร้อมที่จะเล่าประสบการณ์ให้เพื่อน ๆ ฟังไหมคะ</p> <p>โบ : (ทำท่ายืดอก...สุดลมหายใจเข้าเต็มที) ค่ะ ถ้าอย่างนั้นมาฟังเรื่องของเราก่อนนะ เรานะถูกบังคับให้มาเรียนพยาบาลจริง ๆ เราสอบได้ที่มหาวิทยาลัยศิลปากร คณะวิทยาศาสตร์สาขาเคมี เราดีใจมากเลย อุตสาหัสสอบแข่งขันกับนักเรียนทั้งจังหวัด เพราะมันเป็นการสอบโควตาของมหาวิทยาลัย คิดดูซิ ทั้งจังหวัดเอาแค่ 5 คนเอง มีโรงเรียนคู่แข่งตั้งเยอะ เรายังผ่านได้เป็นหนึ่งในห้าของสาขานี้เลย ทำเรื่องลงทะเบียนเป็นนักศึกษาเรียบร้อยแล้ว ค่าหน่วยกิตก็จ่ายแล้ว เครื่องแต่งตัวมีพร้อมหมด..แต่อยู่ ๆ พ่อเราก็มาบอกว่า อยากให้เราสอบพยาบาลดู พยาบาลที่ไหนก็ได้ให้ลองสอบดู...ตอนนั้นนะ เราก็ถามพ่อไปว่าทำไมถึงให้เราสอบพยาบาล พ่อบอกว่า พ่ออยากให้เรารับราชการเพราะทั้งครอบครัวไม่มีใครเป็นราชการเลย เราเป็นคนสุดท้ายที่พ่อหวังว่าจะให้รับราชการ เราเข้าใจพ่อนะ...แต่อีกใจเราก็โกรธพ่อเหมือนกัน เพราะเราไม่ชอบด้านนี้เลย..เผอิญแม่มาพูดกล่อมอีกคนให้ไปลองสอบดู เมื่อติด เราส่งสารแม่...เราก็เลยสอบ พอตติด เราก็ต้องมาเรียนพยาบาลจนได้ จริง ๆ เราจะขี้ใจพ่อแม่อีกได้นะ...</p>	<p>- สมาชิกมาตรงตามเวลานัดหมายกันครบทุกคนดูท่าทีของสมาชิกกลุ่มคุ้นเคยกันมากขึ้น มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน</p> <p>- สมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัยและไว้วางใจในกลุ่ม รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม จึงเกิดการยอมรับและเปิดเผยตนเองต่อกลุ่ม</p>

การสังเกตกระบวนการกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>แต่เราทำไม่ลงหรอก เราเคยคิดว่าสิ่งนี้อาจจะเป็นสิ่งเดียวที่เราสามารถตอบแทนพ่อแม่ได้..เราได้เห็นรอยยิ้ม แววตาที่เปี่ยมด้วยความสุขของเธอ..เราจึงไม่กล้าที่จะปฏิเสธการเรียนพยาบาลได้เลย ทุกวันนี้เราก็เรียนแบบขอไปที เรียนแค่พอผ่านไม่เข้าชั้นก็พอใจแล้ว เกรดจะไม่ดีก็ไม่เป็นไร เพราะยังงี้ ๆ ก็จบเหมือนกัน ทำงานเหมือนกัน เงินเดือนเท่ากันอยู่ดี อนาคตก็คงไม่ต่างกันเท่าไรหรอก...</p> <p>โบ : (น้ำตาคลอ ก้มหน้านิ่ง) ..ก็พยาบาลไง เราทำเพื่อพ่อแม่แล้ว เราทำให้เค้ามีความสุขได้ เราก็ดีใจแล้ว</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : (ขยับตัวเข้าไปนั่งข้าง ๆ โบ ใช้มือสัมผัสเบา ๆ ขณะเดียวกันอิวซึ่งนั่งอยู่ติดกับโบก็ขยับตัวเข้ามาใกล้ จับมือของโบเอาไว้)...มันเป็นความผิดหวังกับอนาคตที่โบไม่สามารถจะเลือกเองได้ ที่เสียใจกับโบด้วยนะคะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : พี่อยากชวนพวกเราลองมองดูตนเองในขณะนี้คิดอะไรรู้ว่าเรา กำลังทำอะไรกันอยู่</p> <p>อิว : เราก็เป็นนักศึกษาพยาบาลคนหนึ่งที่มึนหน้าที่ยังเรียนให้จบภายใน 4 ปี</p> <p>โบ : โดยไม่คิดอะไรใช่ไหม เรียน ๆ ไปให้จบไม่ต้องรู้สึกอะไรทั้งนั้น</p> <p>แป้ว : ไม่หรอกโบ เราคิดได้นะ แต่เราต้องทำปัจจุบันให้ดีที่สุดด้วย</p> <p>อิว : คิดปัจจุบันกับอนาคตใช้มั๊ยแป้ว</p> <p>แป้ว : ก็ทำนองนั้นแหละ ก็อดีตมันผ่านไปแล้ว จะเก็บมาคิดอยู่ทำไม</p> <p>ส้ม : พูดถึงอดีต ถ้าคิดแล้วดีก็ดีไปนะ แต่ถ้าคิดแล้วแยคงไม่มีอะไรดีแน่นอน เราเห็นด้วยกับแป้วนะ เราน่าจะทำวันนี้ให้ดีที่สุดได้</p> <p>อิว : แล้วพรุ่งนี้ก็จะดีตามมาเอง</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : จริง ๆ แล้วเราไม่จำเป็นต้องลืมอดีตก็ได้ เพียงแต่เราได้เรียนรู้เรื่องราวในอดีตนั้นว่าอย่างไรบ้าง ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านพ้นมาเราได้รับรู้อะไรบ้าง แล้วกลับมาดูตนเองในภาวะปัจจุบันคิดว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ การเรียนเป็นอย่างไร แล้วเราจะสามารถดำเนินชีวิตของเราในปัจจุบันต่อไปได้อย่างไรที่จะทำให้การเรียนของเราดีขึ้นได้บ้าง</p> <p>โบ : มันก็เช่นที่เพื่อน ๆ พูดมา แต่เรายังทำใจไม่ได้เลย เราไม่ใช่คน</p>	<p>- หลังจากที่สมาชิกได้เล่าประสบการณ์ชีวิตการเรียนว่าเป็นมาอย่างไร ผู้นำกลุ่มจึงดึงให้สมาชิกได้หันกลับมาดูตนเองในปัจจุบัน เพื่อจะได้ตระหนักถึงพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน</p> <p>- เปิดโอกาสให้สมาชิกคนนี้ได้เข้าไปมองดูประสบการณ์ต่าง ๆ ในอดีตให้ชัดเพื่อจะได้นำมาเปรียบเทียบกับภาวะในปัจจุบันที่จะต้องดำเนินต่อไปว่าจะต้องเป็นอย่างไร</p>

การสังเกตกระบวนการกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ซีก็เลยนะ ตอนมัธยมเราได้เกรดสามกว่ามาตลอด แต่ตอนนี้เราเหลือแค่ 2.1 เอง เรา รู้สึกแย่มากเลย ตัวเราทั้งนั้นแหละ เราทำตัวเราเอง เราไม่ตั้งใจเรียน ไม่เคยอ่านบททวนหนังสือ ไม่เคยจดโน้ต เวลาจะสอบเราก็ไม่อยากจะอ่านหนังสือ ถ้าอ่านก็คงทำได้เพราะเราเป็นคนอ่านแล้วรอบเดียวก็รู้เรื่อง ตอนนี้อ่านแล้วพ่อแม่เรารู้มากเลย ท่านคงเสียใจที่เราเรียนแย่งขนาดนี้ ไม่น่าเลย เราเครียดเหมือนกันนะ เราก็รู้ว่าเราไม่ควรทำตัวแบบนี้</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : สิ่งที่เราต้องการที่สุดตอนนี้คืออะไรคะ</p> <p>โบ : อยากทำเกรดให้ดีกว่านี้ ไม่อยากให้พ่อแม่เสียใจคะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ในขณะที่โบสามารถทำอะไรได้บ้างคะเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ</p> <p>โบ : ก็คงตั้งใจเรียนเหมือนเมื่อตอนมัธยมปลาย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : พอจะบอกได้ไหมคะว่าโบจะตั้งใจเรียนอย่างไรบ้าง</p> <p>โบ : จะอ่านบททวนตำราก่อนนอน จะได้ไม่ลืม</p> <p>ส้ม : มาอ่านกับเราตอนเช้าด้วยกันก็ได้เนะ เดี่ยวเราไปปลูกเอง</p> <p>แจน : เออ..ใช่ จะได้เป็นเพื่อนกันไง อ่านกันหลาย ๆ คน ดีออกนะ</p> <p>แป้ว : ไม่ใช่ปลูกไปคุยกันอยู่ละ พอดีกันไม่ได้อ่านหรือหนังสือนะ</p> <p>โบ : ไม่เป็นไรหรอกส้ม แจน เราชอบอ่านก่อนนอนมากกว่า ไม่ชอบตื่นแต่เช้านะ เดี่ยวไปง่วงในห้องเรียนเปล่า ๆ</p> <p>อิว : โบชอบเหมือนเราเลย ซีก็เลยตื่นเช้าเหมือนกัน</p> <p>แป้ว : งั้นอิวก็ไปอ่านเป็นเพื่อนกับโบสิ โบเค้าจะได้มีเพื่อนอ่าน</p> <p>ตู : เราก็เคยรู้สึกแบบโบนะ ตอนที่เราสอบเอนทรานซ์ไม่ได้แต่เราสอบได้ที่นี้ เราไม่มีทางเลือก เราก็เลยมาเรียนที่นี่ ตอนแรก ๆ ก็เบื่อ ๆ เซ็ง ๆ นะ ไม่อยากจะทำอะไรเลยละ เรียนยังหลับเลย แต่มาคิด ๆ ดูอีกทีก็ไม่เห็นจะเป็นประโยชน์กับเราตรงไหน ยิ่งไม่เรียนยิ่งทำให้ตัวเราแย่มากกว่าเดิมซะอีก เพราะต้องมาสอบซ่อมให้ผ่านอยู่ดี เราก็เลยลองมาอ่านหนังสือดูบ้าง บางทีเพื่อนกลุ่มอื่นค้ำนึ่งตัวกัน เราก็เข้าไปขอฟังด้วย ก็พอได้ความรู้มาบ้าง เพื่อนที่นอนเตียงติดกันเค้าก็ชอบอ่านหนังสือก่อนนอนทุกวัน เราก็เลยลองดูบ้าง ได้ผลเหมือนกันนะ อย่างน้อยก็สอบผ่านไม่ต้องสอบซ่อมละกัน ตอนนี้อีกก็ยังทำอยู่นะ</p>	<p>- ผู้นำกลุ่มถามนำเพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความต้องการของตนเองในปัจจุบัน และชักชวนให้สมาชิกหันมามองพฤติกรรมในปัจจุบันของตนเอง เพื่อหาวิธีการที่จะทำให้ตนเองไปถึงสิ่งที่ต้องการได้ จากนั้นจึงถามนำเพื่อให้สมาชิกได้วางแผนการกระทำให้กับตนเอง</p> <p>- เพื่อนสมาชิกร่วมแบ่งปันประสบการณ์ที่ตนเองเคยได้เรียนรู้มา และได้ลองปฏิบัติมาแล้ว จนเกิดผลสำเร็จให้ฟัง</p>

การสังเกตกระบวนการกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ผู้นำกลุ่ม : เป็นคำแนะนำที่ดีของตุ่นะคะ โบล่ะคะจะเลือกทำอะไรที่จะช่วยทำให้การเรียนของโบดีขึ้น</p> <p>โบ : โบกงเลือกอ่านหนังสือตอนก่อนนอนดีกว่า อย่างที่บอกไม่ชอบตื่นเช้า เดี่ยวเรียนแล้ววังง</p> <p>ตุ่น : มาอ่านที่ห้อง Study ก็ดีนะ เจียบดี ช่วงสี่ทุ่มถึงเที่ยงคืนงัย เพราะเพื่อน ๆ ส่วนใหญ่คงปิดไฟนอนกันเกือบหมดแล้ว</p> <p>โบ : อืม... ก็ดีเหมือนกันนะ เพราะถ้าอ่านในห้องนอน เดี่ยวรบกวนเพื่อนคนอื่นเค้า เผื่อเพื่อนอยากจะนอนเจียบ ๆ</p>	<p>- ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกมองหาวิธีการที่เหมาะสมกับตน</p> <p>- เพื่อนสมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็น เพื่อให้สมาชิกมองเห็นทางเลือกที่เหมาะสมกว่า</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ.. โบจะอ่านหนังสือ ทบทวนตำราตอนสี่ทุ่มถึงเที่ยงคืนนะคะ</p> <p>โบ : คิดว่าคงเริ่มต้นวันละหนึ่งชั่วโมงก่อน สี่ทุ่มถึงห้าทุ่มก็พอ เที่ยงคืนคงตึกเกินไป</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ.. สี่ทุ่มถึงห้าทุ่มนะคะ แล้วโบต้องเตรียมตัวอย่างไรบ้าง</p> <p>โบ : ก็คงทำธุระส่วนตัวให้เสร็จ ถ้ามีการบ้านหรือมีรายงานต่าง ๆ ก็จะมีรีบทำให้เสร็จก่อนสี่ทุ่ม พอสี่ทุ่มก็เดินไปห้อง Study เลย พร้อมกับหนังสือที่เตรียมไว้อ่านทบทวน</p>	<p>- ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกมีการวางแผนการกระทำต่อไปให้ชัดเจน</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม : เข้าไปห้อง Study โบจะทำอะไรบ้าง</p> <p>โบ : เข้าไปเปิดไฟ จัดโต๊ะเก้าอี้ให้พร้อมใช้ โบชอบอ่านเจียบ ๆ ไม่ชอบคนพลุกพล่าน คงนั่งอ่านมุม ๆ ห้องหน่อย เจียบดี ตุ่นมาอ่านกับเราก็ดี เผื่อมีอะไรไม่เข้าใจจะได้ถามตุ่นได้เลยนะ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม : โบจะอ่านวิชาอะไรคะ วันละกี่บท</p> <p>โบ : วิชาการพยาบาลพื้นฐานคะ เพราะเป็นวิชาที่อ่อนที่สุด วันละบท อ่านให้เข้าใจเลย</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม : วันละหนึ่งบท น้อยไปหรือมากไปมั๊ยคะ</p> <p>โบ : ไม่น้อยไม่มากคะ กำลังดี</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม : โบจะอ่านบทไหนก่อนคะ</p> <p>โบ : เริ่มบทที่เรียนปัจจุบันก่อน แล้วค่อยย้อนไปอ่านบทแรก ๆ ที่เรียนมาแล้วให้เข้าใจลึกซึ้งขึ้น</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม : ช่วงที่กำลังอ่านหนังสือ โบมีวิธีการอ่านอย่างไรคะ</p> <p>โบ : ไม่ค่อย ไม่เล่นกับเพื่อน ตรงไหนเป็นเนื้อหาสำคัญก็จะขีดเส้นใต้ด้วยหมึกแดงไว้ เอาไว้มาอ่านทบทวนก่อนสอบอีกที ถ้าตรงไหนไม่เข้าใจก็จดโน้ตลงสมุดมาถามเพื่อนอีกที หรือไม่ก็ถามอาจารย์เลยก็ได้</p>	

การสังเกตกระบวนการกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ผู้นำกลุ่ม : แล้วโบจะเริ่มเข้าไปอ่านหนังสือในห้อง Study เมื่อไหร่ดีคะและบ่อยแค่ไหน</p> <p>โบ : ค่ะ..โบก็จะลองนำแผนนี้ไปปฏิบัติดูนะคะ</p> <p>โบ : ค่ะ..โบก็จะลองทำอย่างที่ตั้งใจไว้ให้ได้</p> <p>ตุ้ : ดีใจจัง..มีเพื่อนไปอ่านหนังสือห้อง Study ด้วยกันแล้ว</p> <p>ตุ้ย : คราวนี้ถึงคิดตุ้ยบ้างละนะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : เถิดตุ้ยเลยคะ</p> <p>ตุ้ย : หนูไม่รู้ว่าตัวหนูเป็นอะไรเหมือนกันคะ เวลานั่งเรียนในห้องชอบคอยจะง่วงอยู่ตลอดเลย หัววืด ๆ ทั่ววัน จนบางรู้สึกกายอาจารย์เหมือนกัน</p> <p>อิว : เราก็เป็นนะ ถึงเวลาเข้าห้องเรียน นั่งได้ไม่ถึงครึ่งชั่วโมง เอาแล้วตาปรอยเขียว อยากฟังครูสอนนะ นั่งหน้าตลอดเลย แต่ก็ยังง่วง</p> <p>ตุ้ย : ใช่...ฝันตัวเองมากเลย จะคอยสัปหงกอยู่นั้นแหละ</p> <p>อิว : จะมารู้สึกตาสว่างทันทีที่ตอนหมดชั่วโมงเรียนนั้นแหละ ตลกดีเหมือนกัน</p> <p>แจน : ก็เลยไม่ได้ฟังอาจารย์สอนเลยละซี</p> <p>ตุ้ย, อิว : (พยักหน้า)</p> <p>มินท์ : เป็นทุกวิชาเลยหรอ หรือเฉพาะบางวิชา</p> <p>ตุ้ย : ก็เกือบจะทุกวิชานั้นแหละ ยกเว้นวิชาพละงะ ไม่ง่วง</p> <p>มินท์ : เหม..ยัยตุ้ย ยังจะมาพูดตลกอีกนะ</p> <p>ตุ้ย : แหะเล่นนะ โทษที่จำ ก็ทุกวิชาแหละเป็นหมดเลย</p> <p>แจน : วิชาไม่น่าสนใจหรือเปล่า หรืออาจารย์สอนไม่เข้าใจก็เลยง่วง</p> <p>มินท์ : มินท์คิดว่าคงไม่ใช่เป็นที่ตัวอาจารย์หรอ เพราะอาจารย์หลายคนก็สอนสนุกนะ อย่างวิชาอังกฤษ เคมี เนี่ย อาจารย์ตลกมากเลยนะ มีมุขตลกตลอดเลย สอนเก่งไม่น่าเบื่อเลย</p> <p>ลัม : จริงด้วย...อย่างวิชาจุลชีวะที่อาจารย์ผู้ชายสอนนะ ชื่ออะไรจำไม่ค่อยได้แล้ว นั้นนะ ก็สอนดีนะ มีภาพสวย ๆ มาให้ดูด้วย เข้าใจหาภาพประกอบมาบรรยาย ทำให้เราไม่เบื่อ ต้องมานั่งนึกภาพเอาเอง</p>	<p>- สมาชิกแสดงความพร้อมที่จะนำไปปฏิบัติ และได้บอกความมุ่งมั่นที่จะทำตามแผนที่วางไว้ให้กลุ่มรับทราบ</p> <p>- สมาชิกรู้สึกไว้วางใจต่อกลุ่ม รู้สึกมั่นคงปลอดภัยจนพร้อมที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองให้กลุ่มรับฟัง</p> <p>- สมาชิกกลุ่มทั้งสองคนมีปัญหาก็เหมือนกันจึงร่วมแสดงความรู้สึกต่อกัน</p>

การสังเกตกระบวนการกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>มินท์ : เอ...แล้วถ้าอย่างนี้ ทำไมคุยกับอิวจึงวงทุกวิชาเลยละ สงสัยจัง เพราะอย่างมินท์ก็เป็นแค่บางวิชาเท่านั้น</p> <p>ตุ้ : ปัญหานี้ตุ้เคยเจอนะ ตอนที่เข้ามาเรียนใหม่ ๆ ยังปรับตัวกับการเป็นเด็กหอพักไม่ค่อยได้ กินเป็นเวลา นอนเป็นเวลา เรียนก็เป็นเวลาเป๊ะ ๆ ทุกอย่าง fixed ไปหมด</p> <p>อิว* : ตุ้เป็นเหมือนเรามั้ย</p> <p>ตุ้ : ตอนนั้นตุ้ยังปรับตัวกับการนอนสี่ทุ่มไม่ได้ เพราะปกติตุ้จะนอนค่อนข้างดีประมาณห้าทุ่มเที่ยงคืน เข้าหอนมาใหม่ ๆ กินนอนดีเหมือนที่เคยนอนที่บ้านบางทีก็ถึงตีหนึ่ง เป็นอย่างนี้อยู่ประมาณอาทิตย์นึง นอนดีแต่ต้องตื่นเกือบแปดโมง พอมาง่วงเรียนในห้องตอนกลางวันก็เลยง่วงตลอดเลย มันเหมือนนอนไม่พอ ร่างกายเรายังต้องการนอนอีกแต่เรานอนไม่ได้ต้องตื่นแล้ว</p> <p>ตุ้ : แล้วตุ้ทำยังไงถึงหายง่วงได้</p> <p>ตุ้ : เราก็ต้องปรับตัวใหม่จ้ะ ต้องพยายามไม่นอนดึก อย่างมากไม่ให้เกินเที่ยงคืน เพราะเราต้องตื่นหกโมงเช้าเป็นประจำทุกวันอยู่แล้ว ไม่งั้นเดี๋ยวไปทานเช้าเช้าไม่ทัน โดนครูตัดแต้มอีก</p> <p>มินท์ : จริงอย่างที่ตุ้เค้าบอกนะ ตุ้-อิว* ตอนนี้เรามาเรียนที่ อยู่ในกฎระเบียบของที่นี่ เป็นเด็กหอพักไปแล้ว เราก็ต้องปรับ ตัวให้อยู่ในกฎระเบียบของที่นี่ให้ได้</p> <p>อิว* : เพราะเราไม่สามารถเปลี่ยนกฎระเบียบของคนทั้งวิทยาลัยได้ใช้มั๊ย</p> <p>มินท์ : ใช่เลยอิว* อิว*เข้าใจถูกต้องแล้ว</p> <p>อิว* : เราก็ต้องเปลี่ยนตัวเราแทน</p> <p>แป้ว : แต่มันก็เป็นผลดีกับตัวเราเองนะอิว* แล้วอิว*กับตุ้ยนอนดึกเหมือนตุ้หรือเปล่านั้น ถ้าใช่ละก็ ลองทำแบบตุ้ดูสิ</p> <p>สมาชิกกลุ่ม : (เงิบ)</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : อิว*กับตุ้พอจะบอกได้ไหมคะว่ามีอะไรที่ทำให้เราทั้งคู่่วงในเวลาเรียนทุกวิชา</p>	<p>- เพื่อนสมาชิกร่วมแบ่งปันประสบการณ์ที่ตนเองเคยพบมา และร่วมกันแสดงความคิดเห็นต่อปัญหาของสมาชิกที่กำลังประสบอยู่ว่ามาจากสาเหตุอะไร พร้อมทั้งช่วยกันค้นหาสาเหตุของปัญหาและแนะนำวิธีการแก้ไขปรับปรุงให้กับสมาชิก</p> <p>- เพื่อนสมาชิกช่วยให้สมาชิกหันมามองพฤติกรรมการปัจจุบันของตนเองอีกครั้ง</p> <p>- ผู้นำกลุ่มถามนำเพื่อให้สมาชิกได้มีการประเมินพฤติกรรมปัจจุบันของตนเองให้ชัดเจน</p>

การสังเกตกระบวนการกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>อิว : อิวคิดว่า คงเป็นเรื่องการนอนดึกอย่างที่แป๋วถามนั่นแหละคะ เพราะคิด ๆ ดูแล้ว ก็ไม่มีเรื่องอื่นที่จะทำให้หวังได้</p> <p>ตุ้ย : ตุ้ยก็เหมือนกันคะ นอนดึกเหมือนกัน เพราะตุ้ยกับอิวจะนอนเตียงติดกัน เข้านอนพร้อม ๆ กัน</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ที่ว่านอนดึกนั่น ก็ห่มคะ</p> <p>อิว : ประมาณเที่ยงคืนเป็นประจำ</p> <p>ตุ้ย : บางทีดูรายการเพลงถึงตีหนึ่งก็เคยบ่อย ๆ ค่ะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : การที่อิวกับตุ้ยนอนดึกทำให้หวังในเวลาเรียนนะคะ</p> <p>อิว, ตุ้ย : ค่ะ (พยักหน้า)</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ถึงตอนนี้ อิวกับตุ้ยต้องทำอะไรคะ ที่จะช่วยทำให้การเรียนในห้องของเราทั้งคู่ดีขึ้น ไม่หวังในเวลาเรียนอีก</p> <p>ตุ้ย : ทำอย่างที่คุณทำก็ได้นะ</p> <p>อิว : อ้อ...ใช่ เพราะปัญหาเราคล้าย ๆ กัน</p> <p>ตุ้ย : จะว่าเหมือนเลยก็ใช่ เพียงแต่เราไม่ปรับตัวของเราเอง ยังนอนดึกอยู่นั่นแหละ</p> <p>ตุ้ : เราจะลองดูนะ</p> <p>อิว : เราด้วย จะลองทำดู</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : พอจะบอกเป็นเวลาที่ชัดเจนได้ไหมคะ</p> <p>ตุ้ย : ก็พอแถวเช็คพลกโมงเย็นเสร็จ อาบน้ำแต่งตัวประมาณสี่สิบนาทีเสร็จแล้วก็ทำการบ้านหรืองานในวันนั้นให้เสร็จภายในสามทุ่ม แล้วไปดูละครหลังข่าวถึงสี่ทุ่ม ต่อจากนั้นก็กลับมาเตรียมเอกสารการเรียนในวันรุ่งขึ้นให้พร้อม เตรียมเครื่องแต่งกาย เสื้อผ้า รองเท้า ให้พร้อมใช้ จัดที่นอนให้พร้อมนอน ถ้าเสร็จก่อนห้าทุ่มก็อาจนอนเลยแต่ยังไง ๆ คงไม่ให้เกินนี้แน่นอน</p> <p>อิว : ดี ดี เราจะได้ทำแบบตุ้ยด้วย เติงใจใกล้กันจะได้เป็นเพื่อนกัน</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : จะเริ่มทำวันไหนคะ วันนี้เลยหรือเปล่า</p> <p>อิว, ตุ้ย : ก็ดีค่ะ...คืนนี้เลย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ตุ้ยกับอิวจะเริ่มนำแผนไปลองทำดู คืนนี้เลยนะคะ พี่ขอเป็นกำลังใจช่วยด้วยนะคะ ให้ทั้งคู่ทำได้สำเร็จอย่างที่ตั้งใจ ผลเป็นอย่างไรแล้วมาบอกเล่าให้เพื่อน ๆ ฟังนะคะ</p>	<p>- ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกว่าตัวเขาต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นอยู่ขณะนี้หรือไม่ และจะต้องทำอะไรบ้างที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไขให้ดีขึ้น จากนั้นได้ถามนำเพื่อให้สมาชิกได้วางแผนการกระทำให้กับตนเอง</p> <p>- สมาชิกวางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของตนเองเพื่อช่วยให้ตนเองไม่หวังในเวลาเรียนอีกและแสดงความพร้อมในการนำไปปฏิบัติ</p>

การสังเกตกระบวนการกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ต้อย : ค่ะ ขอขอบคุณคะพี่แอน ขอขอบคุณเพื่อนด้วยที่เป็นกำลังใจให้เรา เราจะพยายามทำให้ได้นะ</p> <p>อิว : อิวก็เหมือนกัน จะทำตามแผนให้ดีที่สุดเลย</p> <p>ก่อนยุติกลุ่ม ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกบอกเล่าสิ่งที่ได้รับรู้ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปให้สมาชิกฟังอีกครั้ง และนัดเจอกันในครั้งถัดไปเวลาเดิม</p>	<p>- แสดงความมุ่งมั่นในสัญญาที่มีต่อกลุ่ม</p> <p>สรุป : กระแสกลุ่มครั้งนี้สังเกตได้ว่าสมาชิกทุกคนเอาใจใส่ต่อเรื่องราวที่เพื่อนบอกเล่า ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ที่สอดคล้องกับเรื่องราวที่เพื่อนกำลังบอกเล่า เปิดเผยตนเองมากขึ้น มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันมากขึ้น ร่วมกันวางแผนแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อที่จะช่วยให้การเรียนของตนเองดีขึ้นเช่นกัน ซึ่งเป็นการแสดงถึงความไว้วางใจที่มีต่อกันมากขึ้นภายในกลุ่ม</p>

การสังเกตกระบวนการกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ครั้งที่ 3</p> <p>สมาชิกกลุ่มทยอยกันเดินเข้ากลุ่มด้วยสีหน้าสดใส ผู้นำกลุ่มสังเกตเห็นว่าสมาชิกมาเข้ากลุ่มกันก่อนเวลานัดหมาย 5 นาที แต่ยังมีสมาชิกเพียง 7 คน ชาติอีก 1 คน ซึ่งได้รับคำชี้แจงจากเพื่อนสมาชิกที่นั่งอยู่ในกลุ่มบอกว่า อีกคนหนึ่ง อาจารย์ที่ปรึกษาเรียกไปพบนานแล้ว ยังไม่กลับออกมา ผู้นำกลุ่มเห็นว่ายังไม่ถึงเวลานัดหมาย จึงบอกให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มรอสักครู่ ระหว่างนั้นผู้นำกลุ่มสังเกตเห็นว่าสมาชิกมีการพูดคุยหยอกล้อกันบ้าง ผู้นำกลุ่มได้เข้าร่วมพูดคุยด้วย สักครู่ สมาชิกอีกคนก็เดินเข้ามาพอดี</p> <p>ผู้นำกลุ่มเริ่มกระบวนการกลุ่มโดยการให้สมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยกันในเรื่องที่ผ่านมา หลังจากนั้นจึงให้สมาชิกที่ยังไม่ได้บอกเล่าประสบการณ์การเรียนของตนเอง ได้มีโอกาสบอกเล่าประสบการณ์ให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มได้รับฟังเพื่อเข้าสู่กระบวนการกลุ่มต่อไป</p> <p>แป๋ว : ตัวแป๋วเอง การเรียนก็ไม่ค่อย work เท่าไหร่ คงไม่ต่างจากคนอื่น ๆ หรือ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : การเรียนของแป๋วเป็นอย่างไรคะ</p> <p>แป๋ว : หนูนอนไม่ตื่นนะ ตื่นก็ไม่สายด้วย เรื่องการนอนการตื่นของหนูไม่มีปัญหาอะไร เรียนในห้องเรียนก็ไม่ค่อยง่วง นั่งฟังครูสอนได้เรื่อย ๆ ตลอดชั่วโมง</p> <p>ส้ม : อ้าว ถ้าอย่างนั้นแป๋วไม่ต่างจากคนอื่น ๆ ตรงไหนหรือ</p> <p>แป๋ว : ที่ว่าไม่ต่างก็เพราะว่า ผลการเรียนของเราก็ไม่ค่อยดีไงละ โดยเฉพาะเรื่องการอ่านหนังสือสอบ เราไม่เคยอ่านจบแบบเข้าใจสักที</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : แป๋วพอจะบอกได้ไหมว่า แป๋วอ่านหนังสือเตรียมสอบอย่างไรบ้าง</p> <p>แป๋ว : ส่วนใหญ่หนูจะอ่านก่อนสอบสักวันสองวัน เวลาหนูอ่านหนังสือหนูจะนั่งอ่านหน้าห้องนอนเป็นประจำ มันจะมีโต๊ะใหญ่อยู่หน้าห้องห้องละตัวทุกห้องคะ โคร ๆ ก็มานั่งอ่านได้</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : แล้วมีอะไรที่ทำให้แป๋วไม่สามารถอ่านหนังสือให้จบแบบเข้าใจได้คะ</p> <p>ตู๋ : ถ้าให้หนูเดา หนูว่าแป๋วต้องชวนเพื่อนคุยแน่เลยหรือไมก็เพื่อนชวนคุยแล้วทำให้ไม่ค่อยได้อ่านหนังสือเท่าไร ไซ้ไหมแป๋ว (หัวเราะ)</p> <p>สมาชิกกลุ่ม : (หัวเราะ)</p> <p>แป๋ว : (อมยิ้ม) แหมตอนนี้รู้จริงนะจ๊ะ</p> <p>ตู๋ : จริงแบบไหน แบบแรกหรือแบบหลังละ</p>	<p>- กระตุ้นให้สมาชิกสำรวจพฤติกรรมกรเรียนในปัจจุบันของตนเอง</p> <p>- สมาชิกตระหนักถึง พฤติกรรมในปัจจุบันของตนเอง</p> <p>- กระตุ้นให้สมาชิกได้สำรวจพฤติกรรมปัจจุบันของตนเองต่อไป</p>

การสังเกตกระบวนการกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>แป้ว : มันก็ไม่เชิงหรอกนะ ก็ทั้งสองแบบนะแหละ บางทีก็ชวนเพื่อนคุย บางทีก็เพื่อนชวนคุย มันอดไม่ได้นะ ก็เพื่อนเค้าคุยกัน เราก็อยากมีส่วนร่วมด้วย รู้นะว่าไม่ดี ไม่ควรทำ เพราะเราต้องอ่านหนังสือ ว่าจะว่าจะอยู่หลายที แต่ก็อดไม่ได้สักที ก็เลยอ่านหนังสือแบบลวก ๆ อ่านให้จบ ๆ ไป พอจบแล้วจะรู้สึกดี จริง ๆ ไม่ค่อยรู้เรื่องเลย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ถ้าแป้วอ่านหนังสือคนเดียว โดยที่ไม่คุยกับเพื่อน แป้วคิดว่าตนเองจะอ่านหนังสือได้เข้าใจมากขึ้นไหมคะ</p> <p>แป้ว : คิดว่าได้ค่ะ อย่างน้อยเราก็มีสมาธิมากกว่า</p> <p>ตุ้ย : แล้วทำไมไม่ลองไปอ่านที่อื่นดูละ ที่ ๆ อ่านคนเดียวได้นะ</p> <p>แจน : จริงนะ ไปห้องสมุดก็ได้ เดียวนี้ใกล้สอบ เค้าเปิดถึงสามทุ่มแล้วนะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ปกติห้องสมุดเปิดถึงกี่ทุ่มคะ</p> <p>แจน : อ้อ ปกติเปิดถึงแค่หกโมงเย็นคะ จะมีช่วงก่อนสอบประมาณ 1 เดือน จะเปิดถึงสองทุ่ม แต่เดี๋ยวนี้เปลี่ยนเป็นสามทุ่มแล้ว</p> <p>มินท์ : ห้อง study ก็ได้นี่แป้ว ก็เงียบนะ เมื่อบางคนเดินผ่านเห็นโบกับตุ้ยนั่งอ่าน อยู่สองคนเอง เงียบเขียบเขียบแหละ อยู่กันคนละมุมเลยนะ ยังกะไม่รู้จักกันนะ</p> <p>โบ : ก็ต้องนั่งคนละมุมยังงั้นแหละถึงจะดี</p> <p>ตุ้ย : ใช่ ไม่งั้นก็ชวนกันคุยแน่นอน ได้ผลดีนะ แป้วจะลองมาบ้างมั้ละ ช่วงก่อนนอนก็เขียบ เพื่อน ๆ ส่วนใหญ่จะไปห้องสมุดกันซะเยอะ</p> <p>มินท์ : อืม...อย่างที่คุณว่าจริง ๆ นะ ใกล้สอบอย่างนี้ ห้องสมุดคนเยอะวุ่นวาย ไหนจะรุ่นพี่ ๆ อีก เราว่ามาอ่านห้อง study จะดีกว่าเยอะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : อย่างที่มินท์กับตุ้ยพูดก็เป็นคำแนะนำที่ดีนะ แป้วคิดอย่างไรบ้างคะ</p> <p>แป้ว : ก็ดีค่ะ ชอบคุณมากที่ช่วยแนะนำเรานะ</p> <p>โบ : ถ้างั้น ตกลงแป้วไปอ่านหนังสือห้อง study กับพวกเรานะ</p> <p>แป้ว : แต่เราไม่เคยตื่นแต่เช้าขนาดพวกเธอเลย จะไหวหรือ อย่างเร็วเราก็แค่หกโมงกว่า ๆ ไม่เคยตื่นหรอกดีห้านะ</p> <p>ตุ้ย : แหม แป้วก็อย่าเพิ่งท้อสิจ๊ะ ตอนแรกเราก็ไม่เคยเหมือนกัน เรายังทำได้เลย ลองดูสิ</p> <p>โบ : อ้อ...ลองดูสิแป้ว อ่านตอนเช้า ๆ นะ จำดีนะ สมองปลอดโปร่งมากเลย เนี่ยตั้งแต่เราอ่านกับตุ้ยมาไม่กี่วันเอง เราชู้สึกเข้าใจเนื้อหาวิชาการ พยายามพื้นฐานขึ้นเยอะเลย</p>	<p>- สมาชิกประเมินพฤติกรรมปัจจุบันที่สมาชิกเห็นว่าเป็นอุปสรรคที่จะนำไปสู่ความสำเร็จของตนเอง</p> <p>- ผู้นำกลุ่มถามนำเพื่อให้สมาชิกได้มองหาวิธีการแก้ไขเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมปัจจุบันของตนและสมาชิกคนอื่น ๆ ก็พยายามแสดงความคิดเห็นร่วมด้วย เอาใจใส่ต่อเรื่องราวของเพื่อน พร้อมทั้งช่วยกันมองหาหนทางที่จะช่วยเหลือเพื่อนที่กำลังมีปัญหา</p> <p>- เปิดโอกาสให้สมาชิกได้มีโอกาสทบทวนความคิดของตนเองหลังจากที่ได้รับฟังคำแนะนำจาก เพื่อน ๆ</p>

การสังเกตกระบวนการกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>แป้ว : ก็ได้ เราจะลองดู เมื่อจะทำให้เรามีสมาธิในการอ่านหนังสือมากขึ้น อย่างน้อยเราก็คงอ่านจบแบบเข้าใจได้บ้างนะ</p> <p>ตุ้ : แน่นอนเลยแป้ว เรากล้าเอาหัวเป็นประกันเลย เธอต้องทำได้แน่เชื่อ เราสิ</p> <p>สมาชิกกลุ่ม : (พยักหน้าเห็นด้วย)</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : แป้วคิดจะวางแผนการอ่านหนังสือในห้อง study อย่างไรดีคะ</p> <p>แป้ว : หนูคงตื่นตั้งแต่ตีห้าไม่วางหรือคะ คนยังไม่เคย เอาซักทีห้าครึ่งก็คง จะพอสู้ได้</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : แป้วจะอ่านหนังสือตั้งแต่ตีห้าครึ่งถึงกี่โมงคะ แล้วจะอ่านวิชาอะไร วันละกี่บทดีคะ</p> <p>แป้ว : ตีห้าครึ่งถึงหกโมงครึ่งคะ 1 ชั่วโมงกำลังดี คิดว่าจะอ่านวิชาการ พยาบาลพื้นฐานก่อน วันละ 1 บท เพราะเป็นวิชาที่สำคัญมากคะ หนูอยากอ่านวิชานี้ให้สบายใจเสียก่อน อีกรายไปกับตุ้เค้าก็อ่าน วิชานี้ไปด้วย เผื่อมีอะไรที่หนูไม่เข้าใจหนูจะได้ถามเค้าได้</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : แป้วเตรียมตัวอ่านหนังสืออย่างไรคะ</p> <p>แป้ว : อย่างแรกคงต้องนอนไม่ดึก ไม่ให้เกินห้าทุ่ม เตรียมหนังสือไว้บนโต๊ะ ให้เรียบร้อย ตีนาฬิกาปลุกไว้ตีห้าสิบบ ล้างหน้าแปรงฟันประมาณ 10 นาที พอได้เวลาตีห้าครึ่งก็เดินไปห้อง study อ่านหนังสือจนถึง หกโมงครึ่ง แล้วค่อยมาอาบน้ำแต่งตัวไปทานข้าวเข้าพร้อมเพื่อน ๆ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ขณะที่อ่านหนังสือ แป้วมีวิธีการอ่านอย่างไรคะ</p> <p>แป้ว : อ่านไปที่ละเรื่องให้เข้าใจคะ ตรงไหนเป็นเนื้อหาสำคัญ หนูจะทำ ดอกจันสีแดงไว้ ถ้าตรงไหนไม่เข้าใจคงจะจดเป็นโน้ตย่อไว้มาถาม เพื่อนอีกที อีกรายอย่างหนึ่งที่สำคัญ หนูคงไม่ชวนไปกับตุ้เค้าด้วย เดี่ยว เค้าจะเสียสมาธิเปล่า ๆ</p> <p>โบ : อุตส่าห์เปลี่ยนมาอ่านที่เงียบ ๆ ถ้ามาชวนคุยอีกก็จจะโกรธแล้วนะ (หัวเราะ) พุดเล่นนะแป้ว</p> <p>สมาชิกกลุ่ม : (หัวเราะ)</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : แป้วจะเริ่มทำวันไหน และบ่อยแค่ไหนคะ</p> <p>แป้ว : พรุ่งนี้เช้าคะ แล้วหนูคงจะทำทุกวัน จะได้ว่าทำได้ดีผลแค่ไหน</p> <p>ตุ้ : พรุ่งนี้เช้าเราเจอกันที่ห้อง study นะ</p>	<p>- สมาชิกเริ่มวางแผนที่จะ เปลี่ยนแปลง พฤติ กรรมของตนเอง</p> <p>- กระตุ้นให้สมาชิกวาง แผนกระทำของตนเอง ต่อไปให้ชัดเจน</p> <p>- วางแผนแก้ไขปัญหา</p>

การสังเกตกระบวนการกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>แป้ว : จ๊ะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : แป้วจะเริ่มทำตามแผนพุงนี้เข้านะคะ และจะทำทุกวันด้วย</p> <p>แป้ว : ค่ะ...หนูสัญญาจะทำให้ได้</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : พี่เป็นกำลังใจให้ทำสำเร็จนะคะ ได้ผลเป็นอย่างไรแล้วเราค่อยมาคุยกันนะ</p> <p>สมาชิกกลุ่ม : (พยักหน้าด้วยรอยยิ้มที่สดใส)</p> <p>ส้ม : เหลือสาวสวยอีกสองคนเอง ใครพูดก่อนดีเอ่ย</p> <p>มินท์ : มินท์พูดก่อนก็ได้ค่ะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : เชิญมินท์เลยจ๊ะ</p> <p>มินท์ : ตั้งใจจะมาเล่าปัญหาของตนเองให้เพื่อน ๆ ช่วยเราคิดหน่อยนึ่งจริง ๆ เราก็ไม่อยากจะบอกใครหรอกนะ ตั้งแต่ได้มาเข้ากลุ่มครั้งนี้ก็เป็นครั้งที่สามแล้ว ก็รู้สึกมั่นใจขึ้น แรก ๆ ไม่คุ้นเคยก็เลยไม่อยากจะพูดเพราะพวกเราก็มาจากต่างกลุ่มกันแทบทั้งสิ้น แต่ตอนนี้เรากล้าพูดได้แล้วเพราะพวกเราก็ประสบชะตากรรมไม่ต่างกันเลย ไม่งั้นคงไม่ได้มานั่งล้อมวงจับเข่าคุยกันอย่างนี้หรอกนะ...</p> <p>ส้ม : มินท์ไม่ต้องกังวลนะ พูดได้เต็มที่เลย บางทีพวกเราจะช่วยกันคิดแก้ไขมันไง จริงมั๊ยพวกเรา</p> <p>สมาชิกกลุ่ม : (พยักหน้า) ..จริง ๆ</p> <p>มินท์ : เราขอบคุณทุกคนเลยนะที่เต็มใจจะช่วยเรา ขอขอบคุณนะ (...ก้มหน้านึ่ง..)</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : (ยื่นมือไปสัมผัสเบา ๆ ที่แขนของมินท์) ..พี่และเพื่อน ๆ ในกลุ่มทุกคนเต็มใจและยินดีที่จะช่วยเหลือมินท์นะคะ</p> <p>อิว : ไซ้มินท์ เล่ามาเถอะ พวกเราพร้อมจะรับฟังอยู่แล้วจ๊ะ</p> <p>มินท์ : เราเรียนที่นี้มาก็เทอมสองแล้ว เรียนรู้เรื่องบ้างไม่รู้เรื่องบ้าง แต่ก็ไม่ถึงกับย่ำแย่มากนัก เพียงแต่เกรดเทอมที่ผ่านมาได้แค่ 2.0 เอง เราไม่กล้าบอกแม่ แม่เราคงเสียใจมากถ้ารู้เข้า เราเคยเรียนดีกว่านี้ อย่างน้อยก็ 2.5 ขึ้นไป พี่น้องเราก็เรียนดีกันทุกคน เราเคยเห็นตอนที่แม่บ่นถึงพี่สาวของเราที่เรียนเกรดตกลง แม่ซีเรียสมากเลย นี่ถ้าแม่รู้เกรดของเรา ไม่รู้จะเป็นยังไงซินะ กลัวก็กลัว กลัวแม่จะเสียใจเราไม่ตั้งใจเรียนเองถึงเป็นอย่างนี้</p>	<p>- ให้คำมั่นสัญญาต่อกลุ่มในการปฏิบัติตามแผน</p> <p>- สมาชิกแสดงความรู้สึกไว้วางใจต่อกลุ่ม จึงกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองให้กลุ่มทราบ</p> <p>- เพื่อนสมาชิกให้กำลังใจและให้ความมั่นใจต่อสมาชิกผู้นี้ ทำให้สมาชิกเกิดความอบอุ่นใจและรู้สึกว่าคุณค่ามากขึ้น และผู้นำกลุ่มได้ร่วมแสดงความรู้สึกไว้วางใจต่อกลุ่มด้วย ทำให้สมาชิกได้มั่นใจในกลุ่มมากขึ้น</p> <p>- สมาชิกบอกเล่าเรื่องราวของตนเองให้กลุ่มฟังและตระหนักในพฤติกรรมของตนเองดีว่าเพราะเหตุใดตนถึงเรียนแย่ง</p>

การสังเกตกระบวนการกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>อิว : ฟังดูเรื่องใหญ่เหมือนกันนะ</p> <p>มินท์ : ตอนแรกเราตั้งใจจะไม่บอกให้แม่รู้ เพราะแม่เราจะถามเกรดตอนปลายเทอมครั้งเดียวเลย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : หมายความว่ามินท์จะรอเกรดเทอม 2 ออกแล้วค่อยบอกเกรดเฉลี่ยรวมปลายเทอมที่เดียวเลยใช่ไหมคะ</p> <p>มินท์ : ใช่ค่ะ เทอม 2 นี้ มินท์ต้องฟิตตัวเองเต็มที่ ดึงเกรดขึ้นให้ได้</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : มินท์ต้องดึงเกรดขึ้นอีกเท่าไรหรืคะ</p> <p>มินท์ : ให้ได้เฉลี่ยสองเทอม อย่างน้อย 2.5 ค่ะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : หมายความว่า เทอม 2 นี้ มินท์ต้องได้เกรดเท่าไรหรืคะ</p> <p>มินท์ : อย่างน้อย 2.8 ค่ะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : มินท์ต้องทำอะไรบ้างคะ</p> <p>มินท์ : ตั้งใจเรียนให้มากขึ้น</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : พอจะบอกได้ไหมคะว่ามินท์จะตั้งใจเรียนอย่างไร</p> <p>มินท์ : จุดโน้ตสมุดทุกครั้งที่อาจารย์สอนคะ ไม่คุยกับเพื่อน ไม่หลับใน ชั่วโมงเรียน พอจะสอบก็มาอ่านทบทวนที่จดเอาไว้ เข้าใจง่ายคะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : มินท์จะจุดโน้ตย่อลงสมุดทุกครั้งที่อาจารย์สอนนะคะ มินท์จะจดวิชาอะไรบ้างคะ</p> <p>มินท์ : เตรียมสมุดของแต่ละวิชาคะ ทุกวิชาเลย อาจะยกเว้นในวิชาที่ครูแจก sheet ก็ไม่ต้องจดในสมุด จดเพิ่มใน sheet แทน</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : จะเริ่มเมื่อไหร่ดีคะ แล้วมีการเตรียมตัวอย่างไรบ้าง</p> <p>มินท์ : เริ่มได้พຽ່ງนี้เลยคะ สมุดจดมีอยู่หลายเล่ม พຽ່ງนี้จะเรียนวิชาจุลชีวะเป็นวิชาแรก หนูจะเริ่มจดตั้งแต่วิชาแรกนี้เลย เตรียมอุปกรณ์เครื่องเขียนพวกปากกา ดินสอ ยางลบดินสอ ลิควิดเปเปอร์ ไม่บรรทัดเล็กๆ ให้พร้อมทุกอย่าง จะตั้งใจฟังครูสอนก่อนแล้วค่อยจดตามความเข้าใจของตัวเองลงสมุดอีกที</p> <p>ส้ม : จะทันหรอ เวลาครูสอนพูดเร็วจะตายไป ขนาดเรายังไม่ค่อยจะทันเลย ต้องมาตามแผ่นใสทีหลังบ่อย ๆ ไป</p> <p>แจน : แต่เราว่า น่าจะทันนะส้ม ถ้าเราตั้งใจฟังครูอธิบายก่อนให้ดี ๆ ให้เข้าใจในเรื่องที่ครูกำลังพูด แล้วเราก็ก้อยมาจดย่อสั้น ๆ ด้วยภาษาของเราเอง ตามความเข้าใจของเราอีกที แจนว่าทันนะ</p> <p>โบ : อือ..ทัน ทัน เพราะเราก็กทำแบบที่แจนว่าอยู่เหมือนกัน แรก ๆ ก็ไม่</p>	<p>- ผู้นำกลุ่มถามนำถึงสิ่งที่สมาชิกได้วางแผนไว้ว่าตนเองต้องการทำอะไรต่อไป</p> <p>- กระตุ้นให้สมาชิกวางแผนการกระทำของตนเอง</p> <p>- สมาชิกดำเนินการวางแผนในสิ่งที่จะต้องทำอย่างชัดเจน</p> <p>- เพื่อสมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็นพร้อมทั้งข้อเสนอแนะเพิ่มเติม</p>

การสังเกตกระบวนการกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ค่อยๆ เพราะมันแต่จตามแผ่นใส จริง ๆ แล้วไม่ต้องเลย เราจตามความเข้าใจของเราดีกว่า เวลามาอ่านบททวนก็เข้าใจง่ายกว่า เพราะเราจตของเราเอง</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : เป็นคำแนะนำที่ดีของเพื่อน ๆ นะคะ มันทีละคะ คิดอย่างไร</p> <p>มินท์ : แรก ๆ คงขลุกขลักบ้าง แต่ก็ฟังครูให้เข้าใจก่อนแล้วค่อยจตามความเข้าใจอย่างที่เพื่อน ๆ แนะนำ จริง ๆ แต่ก่อนสมัยมัธยมก็ทำแบบนี้ละคะ เพียงแต่ห่างหายทิ้งช่วงไปนานเลย มือก็เลยฝืด ๆ ไม่ค่อยคล่องเหมือนก่อน แต่ก็พยายามให้ได้คะ</p> <p>โบ : เอางี้ ถ้าไม่ทันก็มาดูของเราที่หลังได้นะ เราจจนมือคล่องแล้วละอ่านแล้วก็เข้าใจดี ไม่เชื่อถามดูยดูได้</p> <p>ดูย : แหม กลัวเพื่อนเค้าจะไม่เชื่อตัวเองหรือไงจะ ต้องโยนมาให้เราด้วย แต่ก็จริงนะโบเค้าจตได้ดี อ่านแล้วเข้าใจง่าย เราไปขอยืมของเค้าอยู่บ่อยเลย</p> <p>มินท์ : ขอขอบคุณมากนะ เอาไว้ถ้าเราจตไม่ทันเราจะขอยืมโบบ้างนะ</p> <p>โบ : เต็มที่อยู่แล้วจะสบายมากไม่ต้องเกรงใจนะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : เพื่อน ๆ ทุกคนต่างเป็นกำลังใจให้มินท์นะคะ แต่กำลังใจของตนเองก็เป็นสิ่งสำคัญที่สุดนะ อะไรที่มินท์มีความตั้งใจจริงที่จะทำมันให้สำเร็จ ซึ่งสิ่งนั้นก็มีความเป็นไปได้จริงด้วย พี่คิดว่าความตั้งใจจริงเหล่านั้นจะนำมาสู่ความสำเร็จของมินท์ได้ไม่ยากหรอกคะ</p> <p>มินท์ : มินท์จะตั้งใจทำจริง ๆ และจะพยายามเต็มที่เลย ขอขอบคุณทุก ๆ คนที่เป็นห่วงและให้กำลังใจเรานะ เราชู้สึกดีมาก ๆ เลย อบอุ่นใจบอกไม่ถูก</p> <p>สมาชิกกลุ่ม : (พยักหน้า..ยิ้ม)</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ..แล้วค่อยมาเล่าสู่กันฟังนะ ว่าผลจากการนำแผนไปลองปฏิบัติ นั้น เป็นอย่างไรกันบ้าง</p> <p>แล้วผู้นำกลุ่มก็ได้ให้กำลังใจสมาชิกและเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันในวันนี้ และกล่าวสรุปพร้อมกับนัดเจอกันในครั้งต่อไปเวลาเดิม</p>	<p>- ผู้นำกลุ่มถามนำเพื่อให้สมาชิกทบทวนแผนการของตนเองอีกครั้ง พร้อมทั้งให้สัญญาต่อกันไว้ว่าจะตั้งใจทำตามแผนที่วางไว้นี้ให้สำเร็จ</p> <p>สรุป : การเข้ากลุ่มครั้งนี้พบว่าสมาชิกมีความไว้วางใจมั่นใจต่อกันมากขึ้นมีการเตรียมเรื่องราวของตนเองเพื่อที่จะมาบอกเล่าให้กลุ่มทราบ สมาชิกทุกคนต่างร่วมแบ่งปันประสบการณ์และแสดงความคิดเห็นต่อปัญหาของเพื่อนสมาชิก เพื่อให้สมาชิกสามารถมองดูพฤติกรรมปัจจุบันของตนเองที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงแก้ไขและได้ร่วมกันวางแผนการกระทำเพื่อช่วยให้นักเรียนดีขึ้น พร้อมทั้งประกาศความมุ่งมั่นในการปฏิบัติตามแผนต่อไป</p>

การสังเกตกระบวนการกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ครั้งที่ 4</p> <p>สมาชิกกลุ่มเดินทยอยกันมาเข้ากลุ่มจำนวน 8 คน ตามเวลาที่นัดหมายกันไว้ สมาชิกแต่ละคนมีท่าทีกระตือรือร้นในการเข้ากลุ่ม หน้าตาร่าเริงแจ่มใส พูดคุยสนิทสนมกัน มีการหยอกล้อกันมากขึ้น ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงเริ่มดำเนินการกลุ่มโดยทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยกันในการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว และกล่าวนำให้สมาชิกที่ยังไม่ได้บอกเล่าประสบการณ์การเรียนรู้ของตนเอง ซึ่งเหลือแค่คนเดียวได้มีโอกาสบอกเล่า</p> <p>คู่ : เหลือตัวเองคะ คนสุดท้ายเลย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : เชิญดูได้เลยจ๊ะ</p> <p>คู่ : เรื่องการเรียนนะเหวอคะ พูดไปก็เหมือนตอกย้ำตัวเองแหละคะ จากที่ฟังเพื่อน ๆ มาทั้งหมด 7 คนที่ผ่านมา ก็ทำให้รู้สึกได้ว่าแต่ละคนก็มีที่มาของปัญหาแตกต่างกันไป แต่ก็จะมาพบกับผลที่เหมือน ซึ่งก็คือเรียนได้ไม่ดี ผลการเรียนแย่ ตัวเองก็ไม่ต่างไปจากเพื่อนคนอื่น ๆ ตูคิดว่าคู่จะมีปัญหาเฉพาะเวลาเรียนในห้องเรียนเท่านั้น ส่วนเรื่องการอ่านหนังสือสอบไม่มีปัญหาอะไร</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : การเรียนในห้องเรียนของคู่เป็นอย่างไรคะ</p> <p>คู่ : หนูฟังครูสอนในห้องเรียนน้อยมากคะ แทบจะไม่ได้ฟังเลยก็ว่าได้ มันน่าเบื่อคะ ครูคนเดิม ๆ บรรยายภาคเดิม ๆ ที่นั่งก็นั่งที่เดิมไม่เคยเปลี่ยนแปลงมานานแล้ว พอเข้าห้องปฎิบัติ ครูเริ่มสอนเมื่อไหร่ก็เอาละเริ่มมองหาอุปกรณ์ที่จะช่วยทำให้หายเบื่อหายง่วงได้ ส่วนใหญ่ก็จะเป็นหนังสือการ์ตูนหรือไม่ก็ฟังเพลงซาวเบาท์นะคะ เอาไว้ฟังเพลิน ๆ ให้เวลาหมดไป บางทีก็เล่นเกมกดไปเรื่อยเปื่อย</p> <p>โบ : แล้วครูไม่เอาเหวอ</p> <p>คู่ : ไม่ว่าเหวอโบ เพราะครูไม่เห็น เราจะนั่งหลังห้องเป็นประจำ ยิ่งวันไหนเรียนที่ห้องเรียน 1 ที่เป็นห้อง slope ด้วยแล้วนะ เราก็นั่งหลังสุด ครูยังไม่เห็นใหญ่เลย อ่านการ์ตูนหรือฟังเพลงได้สบายมาก</p> <p>ส้ม : เป็นอย่างงี้ทุกวิชาเลยหรือเปล่าคู่</p> <p>คู่ : ไม่ทุกวิชานะ เราจะเป็นเฉพาะวิชาที่เราไม่ชอบนะ</p> <p>ส้ม : วิชาอะไร</p> <p>คู่ : ก็วิชาจุลชีววะนะ เราไม่ชอบเลย เรียนไม่เคยรู้เรื่อง ส่วนใหญ่เราจะมา</p>	<p>- สมาชิกมีความพร้อมและเต็มใจที่จะเปิดเผยความในใจเกี่ยวกับการเรียนของตนเอง พร้อมทั้งตระหนักในพฤติกรรมปัจจุบันของตนเองอย่างแจ่มที่ทำให้ตนเองมีปัญหการเรียนรู้อยู่ทุกวันนี้</p> <p>- กระตุ้นให้สมาชิกต่างช่วยกันแสดงความคิดเห็นต่อปัญหาของสมาชิกผู้นี้พร้อมทั้งช่วยกันค้นหาสาเหตุที่แท้จริง</p> <p>- เพื่อนสมาชิกต่างช่วยกันแสดงความคิดเห็นต่อปัญหาของสมาชิกผู้นี้พร้อมทั้งช่วยกันค้นหา</p>

การสังเกตกระบวนการกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>อ่านเอาเองทีหลัง แต่ก็ไม่เข้าใจทั้งหมดหรอกนะ เอาแค่พอเข้าใจ สอบพอผ่านเราก็พอใจแล้ว แต่ที่ผ่านมามาก ๆ เนี่ย เราสอบวิชานี้ไม่ผ่าน ต้องสอบซ่อมอาทิตย์หน้า</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : การไม่ตั้งใจฟังครูสอบในห้องเรียน การฟังเทป การอ่านการ์ตูน หรือกระทั่งการเล่นเกมกต สิ่งเหล่านี้ทำให้ดูสอบไม่ผ่านวิชาจุลชีววะนะคะ</p> <p>คู่ : ตอนแรกคิดว่าจะมาอ่านเองได้ แต่พออ่านจริง ๆ ก็ไม่เข้าใจเอาซะเลย มีน้อยมากที่พอเข้าใจได้ แต่ที่เหลือก็ไม่รู้แล้ว ครูเน้นตรงไหนก็ไม่รู้ ตูก็เลยปล่อยเลยตามเลยมันไป ทำไงได้ มันไม่มีเวลา ไม่ทันแล้ว เราจะย้อนกลับไปก็ไม่ได้อีกนี่ บางทีหนูก็รู้สึกว่ามันคงจะเชื่อมั่นในตัวตัวเองมากไปว่าวิชานี้อาจจะเหมือนวิชาอื่น ๆ ที่มาอ่านเอาทีหลังก็สอบผ่านได้ แต่จริง ๆ มันไม่ใช่อย่างที่คิด หนูทำพลาดแล้ว ไม่น่าเลยนะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ตูรู้สึกประมาทเกินไปกับการเรียน จนทำให้ตัวเองต้องพบกับความผิดพลาดนะคะ ทำให้สอบไม่ผ่านต้องสอบซ่อม พี่เสียใจด้วยนะคะ แต่ทุกสิ่งทุกอย่างมีโอกาสแก้ไขได้ทั้งนั้น ถ้าตัวเรายอมรับกับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจนแล้ว และพร้อมที่จะลุกขึ้นสู้กับสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยตัวของเราเอง พี่เชื่อว่าความผิดพลาดตรงนั้นจะได้รับการแก้ไขไปได้นะคะ</p> <p>โบ : จริงอย่างที่พี่แอนพูดนะคู่ เราก็คิดอย่างนั้น ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นไปแล้ว เราแก้ไขอดีตไม่ได้ แต่เราทำปัจจุบันให้ดีได้นะ</p> <p>ส้ม : จริงซีคู่ อาทิตย์หน้าจะสอบซ่อมไข่มั้ย นั่นล่ะโอกาสละ เป็นโอกาสของการแก้ไขความผิดพลาดที่เราได้ทำลงไป</p> <p>คู่ : ก็จริงนะ ถ้าเราสอบซ่อมผ่านครั้งนี้ เราก็คงจะไม่กล้าประมาทอย่างนี้อีกแล้ว แล้วถ้าเราไม่ประมาทอีก ก็คงไม่ต้องสอบตกอีกไข่มั้ย</p> <p>ส้ม : มันก็แหงอยู่แล้วละคู่</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ถึงตอนนี้สิ่งที่คู่ต้องการคืออะไรคะ</p> <p>คู่ : หนูจะตั้งใจสอบซ่อมวิชาจุลชีววะให้ผ่านในครั้งนีให้ได้ มันเป็นโอกาสที่หนูจะแก้ตัวแล้วละคะ ต้องทำปัจจุบันให้ดีที่สุด</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : คู่พอจะบอกได้ไหมคะว่า การสอบซ่อมวิชาจุลชีววะครั้งนี้ คู่จะเตรียมตัวอย่างไรบ้างคะ</p> <p>คู่ : ก็ต้องอ่านหนังสือบทที่จะต้องสอบซ่อมให้เข้าใจได้ทั้งหมดคะ มี</p>	<p>สาเหตุที่แท้จริง</p> <p>- สมาชิกตระหนักในพฤติกรรม การเรียนของตนเอง และสามารถประเมินตนเองได้ว่าเป็นเพราะอะไร</p> <p>- กระตุ้นให้สมาชิกย้อนกลับมามองดูสิ่งที่เขาควรจะทำในภาวะปัจจุบัน</p> <p>- เพื่อนสมาชิกต่างให้กำลังใจซึ่งกันและกันเพื่อให้สมาชิกผู้นี้ได้มีพลังใจที่จะแก้ไขพฤติกรรมในปัจจุบันให้ดีขึ้นเป็นการทดแทนความผิดพลาดในอดีตที่ได้ผ่านไปแล้ว ซึ่งทำให้สมาชิกได้ตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองควรจะต้องทำต่อไป จนสามารถวางแผนเพื่อแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อไป</p>

การสังเกตกระบวนการกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>เวลาเหลืออีกแค่ 4 วัน พอดีเลย วันละบท วันสุดท้ายก่อนสอบก็ ทบทวนอีกที คราวนี้คงไม่พลาดแน่</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ตูจะเริ่มอ่านตอนไหนคะ</p> <p>ตู : อ่านช่วงสองทุ่มถึงสามทุ่ม วันละหนึ่งชั่วโมง คงจะได้หนึ่งบทพอดี ถ้าตรงไหนยังไม่เข้าใจหรือมีข้อสงสัย จดโน้ตเอาไว้มาถามเพื่อนหรือ ถามอาจารย์ผู้สอนทีหลังคะ</p> <p>โบ : ตูจะมาถามเราก็ได้นะ วิชานี้เราพอรู้เรื่องดี</p> <p>ตู : ขอขอบคุณมากนะโบ เราจะพยายามด้วยตัวเราเองก่อน</p> <p>มินท์ : แล้วตูจะทำอย่างเดิมอีกมั๊ยละ..เออ..เราหมายถึง ไม่ตั้งใจเรียนใน ห้องเรียนแล้วก็ทำอย่างอื่นแทนนะ</p> <p>ตู : อ้อ อ่านการ์ตูน ฟังเพลงเล่นนะเธอ คงไม่แล้วละ ใ้อโฮ ขนาดนี้เข็ด แล้ว เราไม่เคยสอบตกเลยนะ ครั้งนี้เป็นครั้งแรก เข็ดแล้วจะ</p> <p>มินท์ : ถ้าเป็นยังงั้นได้ก็ดีซี...จะได้ไม่ผิดพลาดอีก ยังไงเราก็เอาใจช่วยนะ ขอให้ทำสำเร็จ</p> <p>แป้ว : พวกเราจะได้เปลี่ยนแปลงตัวเองกันซักที เกเรกันมานานแล้ว</p> <p>แจน : เพื่อน ๆ คนอื่นที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม คงงกกันใหญ่เลยเนอะ ว่าเกิดอะไรขึ้น กับพวกเรา จู ๆ ก็ขยับกันยกใหญ่</p> <p>มินท์ : มันก็คงถึงเวลาแล้วละมัง เราก็รู้ ๆ ตัวเองกันดีอยู่นะว่าที่ผ่านมาเรา ไม่สนใจเรียนกันเท่าไรเลย ถ้าไม่มีโอกาสได้มาเข้ากลุ่มแบบนี้ เราก็ คงยังไม่รู้หรอกว่าคนอื่น ๆ เคื่อก็มีปัญหาเหมือนกัน อย่างเมื่อก่อน เนี่ยมินท์ก็ไม่เคยรู้มาก่อนนะ ยังคิดว่ามินท์เอยู่คนเดียวเลย เพื่อน ๆ คงเรียนได้ดีทั้งหมด เห็นแก่ง ๆ กันทั้งนั้น พอมีปัญหาอะไรก็ ไม่กล้าพูดกล้าปรึกษาใคร กลัวนะ เดี่ยวจะหาว่าเราไม่เอาไหน แต่ พอได้มาฟังเพื่อน ๆ ในกลุ่มแบบนี้ รู้สึกดีนะ รู้สึกว่าเราก็ไม่ได้เป็นอยู่ คนเดียว ทำให้มินท์กล้าพูด กล้าเล่าความจริงให้ฟัง เหมือนคนที่หัว ออกเดียวกัน ได้มาพูดคุยปรึกษากันดีนะ น่าจะมีอย่างนี้ตั้งนานแล้ว</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : จริง ๆ แล้ว ตัวเรานั้นเป็นส่วนที่สำคัญที่สุด เพื่อน ๆ หรือการเข้า กลุ่มแบบนี้ก็มีส่วนช่วยแต่ก็คงไม่ใช่ทั้งหมดหรอกคะ ทุกสิ่งทุกอย่าง อยู่ที่ตัวเราทั้งสิ้น เมื่อมินท์หรือทุก ๆ คนในกลุ่มนี้มองเห็นปัญหาของ ตนเองอย่างชัดเจน ไม่ย่อท้อที่จะเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น ทุก ๆ คนยอม สามารถทำตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ให้สำเร็จได้</p>	<p>- เพื่อนสมาชิกแสดง ความรู้สึกที่ได้มาเข้ากลุ่ม จนทำให้ตนเองกล้าที่จะ เปิดเผยตนเอง รู้สึกไว้วาง ใจกลุ่ม รู้สึกปลอดภัยและ อบอุ่นใจในการพูดคุย เรื่องราวของตนเองให้ กลุ่มรับฟังและทำให้ตน เองรู้สึกมีคุณค่ามากขึ้น</p>

การสังเกตกระบวนการกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>คู่ : จริงด้วยค่ะ เพราะฉะนั้น ปัญหาของหนู หนูก็ต้องเป็นคนเริ่มที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นด้วยตัวของหนูเองค่ะ</p> <p>สมาชิกกลุ่ม : (พยักหน้า) ใช่...ใช่</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : เป็นอันว่าคู่จะเริ่มอ่านหนังสือเตรียมสอบวิชาจุลชีวะวันละ 1 ชั่วโมง คู่จะเริ่มวันนี้เลยหรือเปล่านั้น</p> <p>คู่ : วันนี้เลยค่ะ หนูเริ่มคืนนี้เลย สองทุ่มถึงสามทุ่ม เอาบทเดียวก่อนค่ะ</p> <p>คู่ : เดี่ยวเราไปอ่านเป็นเพื่อนเอามั้ยที่ห้อง study</p> <p>คู่ : ขอขอบคุณมากด้วย แต่เราว่าจะไปอ่านที่ห้องสมุดดีกว่า เพราะคนไม่เยอะช่วงสองทุ่มถึงสามทุ่ม เพื่อน ๆ ชอบไปอ่านห้อง study กันเยอะ</p> <p>โบ : ก็ดีนะ ห้องสมุดเงียบกว่า จะได้มีสมาธิเยอะ ๆ ไปซิ เราไปด้วยคน</p> <p>คู่ : ดีเลย เมื่อเราอ่านไม่เข้าใจตรงไหนจะได้ถามโบกับคู่ได้</p> <p>คู่ : ได้เลย เต็มที่</p> <p>คู่ : ขอขอบคุณทุก ๆ คนเลยนะ พี่แอนด้วย ดีใจค่ะที่ได้เข้ามาในกลุ่มนี้ ไม่ผิดหวังเลย หนูจะไม่ทำให้ผิดหวังอีกค่ะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : เพื่อน ๆ ทุกคนต่างก็มีความปรารถนาดีให้กับคู่ค่ะ ทุก ๆ คนด้วยกัน กำลังใจของตนเองนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญนะ สิ่งทีทุก ๆ คนตั้งใจไว้ว่าจะทำสักวันหนึ่งจะสำเร็จลงได้ พี่ขอเป็นกำลังใจให้กับทุก ๆ คนที่จะฝ่าฟันอุปสรรคให้ผ่านพ้นไป พบกับความสำเร็จดังที่ตั้งใจกันเอาไว้ พี่เชื่อว่าทุกคนทำได้ค่ะ</p> <p>สมาชิกกลุ่ม : (พยักหน้า) ขอขอบคุณค่ะ ขอขอบคุณค่ะ</p> <p>หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยกันในวันนี้ ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปพร้อมยุติกลุ่มการปรึกษา และนัดพบกันอีกครั้งต่อไปเวลาเดิม</p>	<p>- หลังจากได้รับฟังคำแนะนำจากกลุ่มแล้ว ทำให้สมาชิกมีความต้องการที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนและได้วางแผนการกระทำสำหรับตนเองต่อไป</p> <p>- สมาชิกแสดงความซาบซึ้งใจต่อความห่วงใยที่เพื่อนสมาชิกมีให้พร้อมประกาศความมุ่งมั่นในสัญญาของตนเองให้กลุ่มทราบ</p> <p>สรุป : การเข้ากลุ่มครั้งนี้จะเห็นได้ว่าสมาชิกเปิดเผยเรื่องราวของตนเองพร้อมทั้งหาวิธีการแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมร่วมกับสมาชิกคนอื่นด้วยตนเองอย่างชัดเจน สมาชิกต่างหยิบยื่นน้ำใจไมตรีให้แก่กัน ห่วงใยต่อปัญหาของเพื่อนสมาชิกเสมือนหนึ่งเป็นปัญหา</p>

การสังเกตกระบวนการกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ครั้งที่ 5</p> <p>สมาชิกกลุ่มเข้ามารวมกลุ่มกันครบทั้ง 8 คน ก่อนเวลานัดหมายเล็กน้อย ผู้นำกลุ่มจึงเริ่มดำเนินการกลุ่ม โดยทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยกันไว้ในครั้งก่อน ที่มีการวางแผนกันเอาไว้ แล้วนำแผนไปลองปฏิบัติดูว่าเป็นอย่างไรกันบ้าง ในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกแต่ละคนได้นำมาเล่าสู่กันฟังว่าเป็นอย่างไรกันบ้าง</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : จากที่พวกเราได้นำแผนไปลองปฏิบัติ ที่อยากจะทำให้พวกเราแต่ละคนได้บอกเล่าผลการปฏิบัติที่พวกเราวางแผนไว้ ใครได้ทำอะไรไปแล้วบ้าง ผลเป็นอย่างไร ลองเล่าให้ฟังดูนะคะ ได้ไม่ได้ไม่เป็นไร จะได้มาพิจารณาร่วมกันว่า ถ้าไม่ได้จะปรับเปลี่ยนวิธีไหนที่ที่เหมาะสมกว่า เอาละ เรามาเริ่มจากสมาชิกที่ลองปฏิบัติไปเมื่อสัปดาห์ที่แล้วดูนะคะ</p> <p>ส้ม : คงเป็นของส้มกับแจนละคะ ไซ่เปล่าแจน</p> <p>แจน : ไซ่ สำหรับแจนกับส้มที่วางแผนไว้ว่าจะจัดเวลาอ่านหนังสือให้ตัวเอง ตอนเช้าตีห้าครึ่งถึงหกโมงครึ่ง วิชาการพยาบาลพื้นฐาน วันละหนึ่งบทนั้น เราสองคนก็ได้ลองทำดูแล้วทุกวัน แรก ๆ ก็ทรมานน่าดู เพราะไม่คุ้นกับการตื่นเข้ามาอ่านหนังสือ แต่พอเริ่มเข้าวันที่สอง วันที่สาม ก็เริ่มชินคะ ทำได้ไม่ทรมานอีก</p> <p>ส้ม : อาจเป็นเพราะเราช่วย ๆ กันกระตุ้นซึ่งกันและกันด้วย วันไหนส้มขี้เกียจ แจนก็จะขยันขึ้นมาทันที ถ้าวันไหนแจนนอนขี้เซา ส้มก็จะลุกขึ้นปลุกทันที มีเพื่อนคอยช่วยกัน มันก็เลยมีกำลังใจลุกอ่านหนังสือได้คะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ส้มกับแจนตื่นแต่เข้ามาอ่านหนังสือแล้วเป็นอย่างไรบ้างคะ</p> <p>แจน : เราก็ทำตามแผนที่วางไว้ละ อ่านตั้งแต่ตีห้าครึ่งถึงหกโมงครึ่ง วิชาการพยาบาลพื้นฐาน วันละบท อ่านแล้วรู้เรื่องดีมากเลย เข้า ๆ อากาศสดชื่น ความจำดี สมองแล่นมากเลย แจนรู้สึกว่ามันทำให้เราเข้าใจเนื้อหาในชั่วโมงเรียนได้ดีขึ้น เพราะเนื้อหามันต่อเนื่องกัน</p>	<p>ของตนเอง ร่วมแสดงความคิดเห็นอย่างเอาใจใส่ที่จะช่วยเหลือกันอย่างจริงจัง</p> <p>-หลังจากที่สมาชิกได้ลองนำแผนไปลองปฏิบัติจึงนำผลการปฏิบัติมารายงานผลให้เพื่อน ๆ สมาชิกในกลุ่มรับทราบร่วมกันด้วย</p>

การสังเกตกระบวนการกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ส้ม : ใช่ค่ะ พอเราอ่านเข้าใจเนื้อหาในบทแรก ๆ แล้ว พอเราไปนั่งเรียนบทอื่น ๆ ในห้องเรียน เนื้อหาบางส่วนเกี่ยวเนื่องกัน ทำให้เราไม่งง เรียนรู้เรื่อง อีกอย่างทำให้หนูรู้สึกอยากเรียนมากขึ้น ไม่เบื่อค่ะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : พี่ดีใจนะคะ ที่แจนกับส้มสามารถทำตามแผนได้สำเร็จ และมีความพยายามอย่างเต็มที่ที่จะทำต่อไป ทั้ง ๆ ที่ยังไม่ครบกำหนดเวลาที่ตั้งเอาไว้</p> <p>โบ : สองคนนี้เค้าเอาจริงเอาจังค่ะ หนูเห็นลุกขึ้นแต่เช้าทุกวันเลย</p> <p>ส้ม : ขอขอบคุณมาก เราก็แค่อยากเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ไม่อยากเป็นแบบเดิมอีก มันเครียดนะ</p> <p>แจน : ไม่ใช่แค่เรานะที่เครียด พ่อแม่เราก็เครียดเหมือนกัน ถ้ารู้ว่าเราไม่ตั้งใจเรียน เรียนตก ๆ หล่น ๆ ผ่านบ้างไม่ผ่านบ้างแบบนี้</p> <p>ส้ม : ใช่ แจนพูดถูก ถ้าเราทำได้แบบนี้ตลอด รับรองการเรียนเราดีขึ้นแน่นอน พ่อแม่ต้องปลื้มแน่ ๆ</p> <p>แจน : หนูก็คงจะทำตามแผนแบบนี้ไปอีกล่ะค่ะ รู้สึกได้ผลดี เรียนรู้เรื่องดีกว่าเมื่อก่อนมาก สอบคราวนี้ต้องผ่านแน่</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ส้มกับแจนรู้สึกอย่างไรบ้างคะ ที่สามารถทำตามแผนได้สำเร็จ</p> <p>ส้ม : ตอนแรกก็งงมากเลยค่ะ ไม่คิดว่าจะทำได้ พอวันต่อ ๆ มาทำได้ก็ดีใจมากคะที่ทำได้สำเร็จ มันทำให้มีกำลังใจดีนะคะ พอทำ得天หนึ่ง วันต่อ ๆ ไปก็อยากทำได้อีก ก็เลยทำให้ทำได้ก็เรื่อย ๆ</p> <p>แจน : ใช่ค่ะ พอเราได้ลองตั้งใจทำจริง ๆ แล้ว เราก็ทำได้ บางวันอ่านเกิน 1 ชั่วโมงอีกนะคะ สัมดูเวลามันเพลินนะคะ (หัวเราะ)</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ที่แจนบอกว่าพอเราลองตั้งใจทำจริง ๆ แล้วก็จะทำได้ พอจะเล่าให้ฟังได้ไหมคะว่าต้องตั้งใจอย่างไรจึงทำได้ดี เพื่อเพื่อน ๆ จะได้ลองนำไปทำดูบ้าง</p> <p>แจน : เราก็จะต้องตั้งมั่นนะ นึกถึงความสำเร็จที่รออยู่ข้างหน้า นึกถึงพ่อแม่ที่ส่งเรามาเรียน นึกถึงตัวเราด้วย มันก็จะทำให้เรามีกำลังใจทำคะ อีกอย่างเราต้องมีสมาธิที่ดีด้วย ไข่ม้อยส้ม</p> <p>ส้ม : ใช่ถูกต้องเลย สมาธิเป็นสิ่งสำคัญ อย่างเราไปอ่านหนังสือด้วยกัน เราก็ต้องไม่ชวนกันคุย ต่างคนต่างอ่านกันไป ถ้ามีวชวนกันคุยก็หมดกัน ไม่รู้จะลุกไปอ่านกันทำไม สำคัญที่จิตใจเรานะต้องตั้งมั่นในสิ่งที่ทำ</p>	<p>- เพื่อนสมาชิกช่วยยืนยันในสิ่งที่สมาชิกบอกเล่าผลการปฏิบัติพร้อมกับกล่าวชื่นชมในสิ่งที่เห็น</p> <p>- สมาชิกบอกเล่าเคล็ดลับในการดำเนินตามแผนให้สำเร็จให้กับสมาชิกกลุ่มได้ร่วมรับรู้ด้วย</p>

การสังเกตกระบวนการกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>แจน : ต้องเตรียมร่างกายให้พร้อมด้วย อย่างนอนตึกเกินไปเพราะถ้าร่างกายไม่พร้อมแล้ว ก็ทำได้อากเหมือนกันนะ อย่างเราสองคนจะนอนไม่ตึกห้าทุ่มก็เต็มที่แล้ว ต้องนอน ไม่งั้นตื่นไม่ไหว ค่ะ..สำหรับหนูสองคนก็เท่านี้แหละค่ะ สัมมีอะไรอีกมั๊ย</p> <p>สัม : อ้อ ไม่มีหรอก ก็คงแค่นี้แหละ เคล็ดลับของเรา</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : สัมกับแจนมีความตั้งใจในการปฏิบัติตามแผนครั้งนี้จนสำเร็จ ที่ดีใจด้วยนะคะ พี่ก็ขอให้ทั้งสองคนเก็บความภาคภูมิใจที่ทำได้ครั้งนี้เอาไว้เพื่อเป็นกำลังใจในการปฏิบัติต่อไปนะคะ</p> <p>สัม, แจน : ขอขอบคุณค่ะพี่แอน...ขอบคุณค่ะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : โบล่ะจ๊ะ เป็นอย่างไรบ้าง ที่ว่าจะอ่านหนังสือวิชาการพยาบาลพื้นฐานเหมือนกัน ผลเป็นอย่างไรบ้างคะ</p> <p>โบ : เรียบร้อยดีค่ะ แต่ของโบไม่ได้อ่านตอนเช้าเหมือนสัมกับแจนนะคะ โบอ่านช่วงสี่ทุ่มถึงห้าทุ่ม อ่านในห้อง study ก็ได้ผลดีเหมือนกันค่ะ แรก ๆ ก็แย่อยูเหมือนกัน คงเป็นช่วงปรับตัวนะคะ พอวันหลัง ๆ ก็ O.K. ค่ะ ทำได้ไม่มีปัญหา มีอยู่แค่วันเดียวที่ไม่ได้อ่าน เพราะมีประชุมรุ่นเรื่องการจัดการแสดงของนักศึกษาปี 1 ค่ะ แต่หนูก็มาอ่านทดแทนที่หลังได้ค่ะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ที่ดีใจด้วยนะคะที่โบทำตามแผนที่วางไว้ได้สำเร็จ โบล่ะคะรู้สึกอย่างไรบ้างที่ตนเองทำได้สำเร็จ</p> <p>โบ : หนูภูมิใจค่ะที่หนูทำได้ รู้สึกว่าตัวว่าตัวหนูเองมีคุณค่าขึ้นกว่าเมื่อก่อนเยอะเลย มันเหมือนได้ทำอะไรที่มีประโยชน์ด้วยค่ะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : โบรู้สึกภูมิใจและเห็นว่าตนเองมีคุณค่าขึ้นนะคะ พี่อยากให้โบเก็บความรู้สึกดี ๆ เหล่านี้เอาไว้เพื่อเป็นกำลังใจที่ดีในการปฏิบัติตามแผนต่อไปนะคะ</p> <p>ตุ้ย : ตุ้ยก็ทำตามแผนได้สำเร็จนะคะ ที่วางแผนไว้ว่าจะนอนไม่ตึกไม่ให้เกินห้าทุ่ม จะได้ไม่่วงในเวลา นั่งเรียนในห้อง ไม่เชื่อถามอิวดูก็ได้ เพราะอิวก็วางแผนไว้เหมือนตุ้ย ไซ้ใหม่อิว</p> <p>อิว : ไซ้ค่ะ เราสองคนทำตามแผนได้สำเร็จ เดียวนี้เราไม่่วงในเวลาเรียนอีกเลย ตื่นมาด้วยความสดชื่น สมองปลอดโปร่ง</p> <p>ตุ้ย : แล้วมันก็นอนไม่ค่อยหลับค่ะ แต่ก็พยายามดูค่ะ ในที่สุดก็หลับได้ พอเดี๋ยวนี้ยังไม่ทันห้าทุ่มก็เริ่มง่วงเลย ดีใจมากค่ะ</p>	<p>- ผู้นำกลุ่มแสดงความยินดีกับสมาชิกที่สามารถทำได้สำเร็จตามแผนที่วางไว้พร้อมทั้งให้กำลังใจในการนำไปปฏิบัติต่อไป</p> <p>- สมาชิกอีกคนรายงานผลการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ให้กลุ่มรับรู้ร่วมกัน</p> <p>- แสดงความยินดีกับสมาชิกที่ทำตามแผนได้สำเร็จ พร้อมทั้งให้กำลังใจในการปฏิบัติตามแผนต่อไป</p> <p>- สมาชิกรายงานความสำเร็จที่ได้จากการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้และบอกเล่าถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองระหว่างการปฏิบัติตามแผน</p>

การสังเกตกระบวนการกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ผู้นำกลุ่ม : พี่ดีใจกับอิวและตุ้ยด้วยนะคะที่สามารถทำตามแผนที่วางไว้ได้สำเร็จ แล้วทั้งคู่รู้สึกอย่างไรบ้างคะที่ทำตามแผนได้สำเร็จ</p> <p>อิว : ดีใจมากเลยคะ มันทำให้การเรียนของเราดีขึ้นด้วย</p> <p>ตุ้ย : ปลื้มคะ ภูมิใจที่ตนเองทำได้ จริงอย่างที่อิวพูด หนูเรียนรู้เรื่องขึ้นมาก เข้าใจในเรื่องที่ครูสอน ตอนนี้พออ่านหนังสือเตรียมสอบไม่เครียดเลยคะ เพราะอ่านเข้าใจดี ไม่กลัวสอบตกเลย</p> <p>อิว : ถึงจะมีบางจุดที่ไม่เข้าใจแต่ก็น้อยคะ เราเอาไปถามเพื่อนหรือครูได้ ไม่ยาก รู้สึกดีขึ้นมากคะ สบายใจมากด้วย ไม่เครียดไม่กังวลกับการเรียนอีก</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : คะ อิวกับตุ้ยรู้สึกภูมิใจ ดีใจ และสบายใจขึ้นมากนะคะที่ทำตามแผนได้สำเร็จ ทำให้ความกังวลในเรื่องการเรียนของทั้งคู่ลดลงไปด้วย พี่ขอให้ทั้งคู่เก็บความรู้สึกดี ๆ ตรงนี้เอาไว้เป็นกำลังใจที่จะทำตามแผนต่อไปนะคะ</p> <p>อิว, ตุ้ย : คะ หนูจะพยายามต่อไป</p> <p>พอดิมีนักเรียนคนหนึ่ง ซึ่งทราบภายหลังว่าเป็นหัวหน้าฝ่ายนักศึกษานักศึกษาของนักศึกษาพยาบาลปี 1 มาเคาะประตูห้องให้คำปรึกษา เพื่อขออนุญาตให้นักเรียนทั้ง 8 คน ไปเข้าร่วมฟังครุติววิชาการพยาบาลพื้นฐานที่จะสอบในอาทิตย์หน้า ผู้นำกลุ่มเห็นว่าเป็นโอกาสที่ดีของนักเรียนทั้ง 8 คนด้วย จึงอนุญาตให้สมาชิกกลุ่มทั้งหมดไปเข้าร่วมฟังครุติวแนวข้อสอบวิชาการพยาบาลพื้นฐานกับเพื่อน ๆ ในรุ่น ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปสิ่งที่ได้พูดคุยกันในวันนี้พร้อมกับบอกกล่าวกับสมาชิกให้ตั้งใจฟังครุติว เพื่อเป็นแนวทางในการเตรียมตัวสอบที่ดีและยุติการสนทนาภายในกลุ่มไว้เพียงเท่านี้ก่อน พร้อมกับนัดเจอกันในวันต่อไปเวลาเดิม</p>	<p>- เมื่อสมาชิกทำตามแผนได้สำเร็จ ผู้นำกลุ่มร่วมแสดงความยินดีและให้กำลังใจในการปฏิบัติต่อไป</p> <p>สรุป : การเข้ากลุ่มครั้งนี้เป็นการประเมินผลจากการที่สมาชิกได้ลองนำแผนที่วางไว้ไปลองปฏิบัติมาว่าประสบผลสำเร็จหรือไม่ ซึ่งพบว่าสมาชิกหลายคนทำตามแผนได้สำเร็จ ผู้นำกลุ่มกล่าวชื่นชมและให้กำลังใจในการปฏิบัติตามแผนต่อไป พอดิมีเหตุการณ์มาแทรกการดำเนินกลุ่ม ซึ่งจะมีการติวแนวข้อสอบวิชาการพยาบาลพื้นฐาน ซึ่งเป็นวิชาที่สำคัญของสมาชิกทุกคน ผู้นำกลุ่มจึงอนุญาตให้สมาชิกทุกคน</p>

การสังเกตกระบวนการกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ครั้งที่ 6</p> <p>สมาชิกทยอยกันเดินเข้ากลุ่มจนครบตามเวลาที่นัดหมายไว้ สังเกตเห็นว่าสมาชิกกลุ่มแต่ละคนพูดคุยสนิทสนมกันมากขึ้น จากที่เคยนั่งด้วยกันกับคนเดิม ๆ ก็เปลี่ยนมานั่งกันเพื่อนคนอื่น ๆ คละกันไป ต่างจากครั้งแรก ๆ ที่เพื่อนกลุ่มเดียวกันมักจะนั่งติดกันเสมอ สมาชิกหลายคนทักทายพูดคุยกับผู้นำกลุ่มด้วยท่าทีที่เป็นกันเองมากขึ้น สมาชิกบางคนมีคำพูดที่ตัดพ้อว่า เวลาทำกลุ่มหมดไปเร็ว ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 6 แล้ว ยังไม่ยอมให้ถึงครั้งสุดท้ายเลย รู้สึกอยากให้มีอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ อีก ผู้นำกลุ่มได้กล่าวขอบคุณที่สมาชิกมีความรู้สึกดีต่อการเข้ากลุ่ม และต้องการที่จะเข้ากลุ่มต่อไป จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงเริ่มดำเนินการกลุ่มต่อโดยให้สมาชิกกลุ่มที่ยังไม่ได้บอกเล่าผลการปฏิบัติตามแผนของตนเองให้กลุ่มทราบได้มีโอกาสบอกเล่าบ้างว่าผลการปฏิบัติของตนเป็นอย่างไร</p> <p>แป๋ว : ของหนู หนูยังทำไม่ค่อยได้เลยคะ ได้บ้างไม่ได้บ้าง บางวันก็ทำได้ดี แต่บางวันก็แทบไม่เลย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ที่แป๋วบอกว่ายังทำไม่ได้นั้น พอจะบอกได้ไหมคะว่าเป็นอย่างไร</p> <p>แป๋ว : มัน่วงนะคะพี่แอน หนูไปอ่านหนังสือวิชาการพยาบาลพื้นฐานช่วงตีห้าครึ่งถึงหกโมงครึ่งที่ห้อง study มาหลายวันแล้ว รู้สึกว่าทรมานมากที่ต้องตื่นแต่เช้าขนาดนั้น หนูตื่นแล้วก็มานั่งหลับที่ห้อง study เกือบทุกวันเลย เห็นโบกับตุ้มทำได้ ยังอิจฉาเลย ทำไมหนูถึงง่วงก็ไม่ว่า ทั้ง ๆ ที่ก็นอนไม่ดึกเลย ห้าทุ่มก็นอนแล้ว</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ก็เป็นไปได้ที่ร่างกายของแป๋วกำลังปรับตัวกับการตื่นแต่เช้าขนาดนี้ ซึ่งทำให้แป๋วมีอาการง่วงและอ่านหนังสือไม่ได้ตามที่ตั้งใจเอาไว้</p> <p>แป๋ว : หนูก็คิดอย่างนั้นแหละคะ หนูว่ามันเข้าเกินไปสำหรับหนูคะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : แล้วแป๋วคิดว่าจะทำอย่างไรดีที่จะทำให้แป๋วไม่ง่วงและสามารถอ่านหนังสือได้ตามที่ตั้งใจไว้ได้ไหมอีกครั้ง</p> <p>แป๋ว : เปลี่ยนมาตื่นซักหกโมงดีกว่าเป็นหกโมงเช้าถึงหกโมงสี่สิบห้า สี่สิบห้า นาทีก็พอ แล้วค่อยไปอาบน้ำเตรียมทานข้าวเข้าต่อไป</p> <p>โบ : ก็ดีสินะ เพราะบางทีตีห้าครึ่ง คงเข้าไปจริง ๆ ขนาดโบต้องปรับตัว</p>	<p>ไปเข้าร่วมฟังด้วยเพื่อเป็นแนวทางในการอ่านหนังสือสอบ จึงยุติกลุ่มไว้เท่านี้ก่อน</p> <p>- สมาชิกนำผลการดำเนินการตามแผนมาเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟัง</p> <p>- อธิบายสาเหตุที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติตามแผนของตน</p> <p>- ผู้นำกลุ่มไม่กล่าวตำหนิหรือลงโทษใด ๆ และไม่ฟังคำแก้ตัว แต่จะให้อกำลังใจ แม้ว่าสมาชิกจะยังทำตามแผนไม่สำเร็จก็ตามและนำแผนนั้นมาปรับเปลี่ยนใหม่ให้เหมาะสมกับตัวสมาชิกที่จะนำไป</p>

การสังเกตกระบวนการกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ตั้งนานกว่าจะชินให้ตื่นเวลานี้มาอ่านหนังสือได้</p> <p>สมาชิกกลุ่ม : (พยักหน้า) ใช่ จริง</p> <p>แป๋ว : ก็ตินะ เราจะลองพยายามดูใหม่อีกที</p> <p>ตู : ต้องดีขึ้นชีน่า นะแป๋วนะ อย่าเพิ่งท้อเลย ของแบบนี้อยู่ที่ใจเราด้วยนะ สำคัญที่ใจเรามากกว่า เรามั่นใจว่าแป๋วต้องทำได้แน่ (ยิ้มให้แกกัน)</p> <p>แป๋ว : ขอบคุณมากนะตู ขอขอบคุณที่ให้กำลังใจเราเสมอมา เพื่อน ๆ ด้วย</p> <p>สมาชิกกลุ่ม : (ต่างยิ้มให้แกกัน)</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : แป๋วลองดูใหม่อีกครั้งนะคะ เปลี่ยนเวลาเป็นช่วงหกโมงเช้าถึงหกโมงสี่สิบห้านาที แป๋วจะเริ่มพุงนี้เช้าเลยหรือเปล่าคะ</p> <p>แป๋ว : ค่ะ เริ่มพุงนี้เช้าเลย หนูจะพยายามทำใหม่อีกครั้งค่ะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ตั้งใจใหม่อีกครั้งนะคะ ทุกอย่างปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม ได้ไม่ได้ยังไง ค่อยมาคุยกันอีกทีนะแป๋วนะ พี่เอาใจช่วยด้วยค่ะ ขอให้แป๋วทำสำเร็จ</p> <p>โบ, มินท์ : เราก็เอาใจช่วยนะ, เราด้วย</p> <p>สมาชิกกลุ่ม : (พยักหน้า ยิ้มให้แป๋ว) เอาใหม่ นะ, เอาใจช่วยนะ</p> <p>แป๋ว : ได้ เราจะพยายามใหม่ให้สำเร็จให้ได้ ขอขอบคุณทุกคนจะ</p> <p>มินท์ : แผนของมินท์ที่วางเอาไว้ว่าจะจดโน้ตย่อลงสมุดทุกวิชาที่ครูสอน ตอนนี้มินท์เริ่มจดวิชาจุลชีวะก่อนเพื่อน ทำได้ค่ะ ไม่มีปัญหาอะไร ช่วงวันแรก ๆ เล่นเอามือหงิกไปเลย พอวันหลัง ๆ ก็คล่องปรือสบายมาก อีกอย่างที่ทำให้มินท์ไม่พลาดเนื้อหาสำคัญที่ครูสอน เพราะมินท์เตรียมเครื่องเขียนครบทุกครั้ง ทั้งปากกา ยางลบ ดินสอ ไม้บรรทัด หรืออื่น ๆ เพราะมินท์ไม่ชอบยืมเพื่อนเวลาจดคะ มินท์จะทำให้ช้า ชัดแจ้งหะการเรียน</p> <p>โบ : มินท์เค้าจดได้ดีเชียวคะ ดีเกินกว่าที่หนูคิดไว้ซะอีก</p> <p>มินท์ : ทึ่งละชิ (หัวเราะ)</p> <p>โบ : ยอมรับว่าทิ้งไปเลยคะ เธอสามารถคะ (หัวเราะ)</p> <p>มินท์ : โอ้โฮย ปลื้มคะ ในที่สุดเราก็ทำได้ I can do (หัวเราะ)</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : มินท์รู้สึกปลื้มปิติกับความสำเร็จของตนเองนะ ว่าตัวมินท์มีความสามารถทำได้ด้วยตนเอง เก็บความรู้สึกดี ๆ เหล่านี้ไว้เพื่อจะได้เป็นกำลังใจให้มินท์ทำตามแผนต่อไปนะคะ</p>	<p>ปฏิบัติต่อไป พร้อมทั้งให้สมาชิกมีความมุ่งมั่นที่จะนำไปปฏิบัติใหม่โดยไม่ล้มเลิกความตั้งใจ</p> <p>- เพื่อนสมาชิกต่างให้กำลังใจซึ่งกันและกัน</p> <p>- สมาชิกบอกเล่าผลการปฏิบัติตามแผนของตนเอง</p> <p>- ผู้นำกลุ่มกล่าวชื่นชมในความสำเร็จของสมาชิก พร้อมทั้งให้กำลังใจในการปฏิบัติตามแผนต่อไป</p>

การสังเกตกระบวนการกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ตุ้ : เรื่องอ่านหนังสือเตรียมสอบซ่อมจุลชีวะ หนูทำได้ค่ะ ไปอ่านวันละหนึ่งชั่วโมงที่ห้องสมุด มีสมาธิดีค่ะ เข้าใจมากขึ้น คิดว่าน่าจะสอบซ่อมผ่านได้แน่นอนค่ะ แต่อีกเรื่องหนึ่งหนูยังทำไม่ค่อยได้เลยคะ คือ... หนูติดการเล่นเกมตลอดเวลาเรียนอยู่ มันยังง่วง ไม่รู้จะทำยังไงให้หายง่วง เล่นเกมกตแล้วหายง่วงได้ หนูรู้คะว่าไม่ควรทำ ทั้ง ๆ ที่ได้สัญญาได้บอกกับกลุ่มเอาไว้แล้วว่าจะไม่ทำอีก แต่มันง่วงจริง ๆ นะคะ หนูไม่รู้จะทำยังไง ตาจะปิดตลอดเลย</p>	<p>- สมาชิกอีกคนบอกเล่าผล การปฏิบัติตามแผนของตนเองซึ่งยังไม่สำเร็จ เสียทีเดียว</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม : ในเรื่องของ การอ่านหนังสือเตรียมสอบซ่อม พี่ดีใจด้วยนะคะที่ตุ้ทำ ได้สำเร็จไม่มีปัญหาอะไร ขอให้ตุ้เก็บความสำเร็จตรงนี้ไว้เป็นกำลังใจ ต่อไปนะคะ ส่วนในเรื่องของการติดเล่นเกมหรือมีสิ่งอื่นทำในชั่วโมง เรียนที่ตุ้ยังทำได้ไม่สำเร็จตามแผน ก็ไม่เป็นไรคะ อย่างน้อยตุ้ก็ได้ตั้งใจทำตามแผนที่วางไว้แล้วเดี่ยวเราค่อย ๆ มาดูกันใหม่ นะคะว่าเราจะปรับแผนตรงไหนได้บ้าง</p>	<p>- ผู้นำกลุ่มกล่าวชื่นชมใน สิ่งที่ทำสำเร็จ ส่วนในสิ่งที่ยังไม่สำเร็จจะไม่กล่าว ตำหนิหรือลงโทษใด ๆ แต่ให้กำลังใจเพื่อที่จะนำ แผนนั้นมาปรับแก้เสีย</p>
<p>อิว : เอาจี้มัยตุ้ เวลาารู้สึกง่วงก็ขอครูไปเข้าห้องน้ำเดินยืดเส้นยืดสายบ้าง หรือไม่ก็ล้างหน้าล้างตาให้สดชื่นจะได้หายง่วงงัยละ</p>	<p>ใหม่ให้เกิดความมุ่งมั่นต่อไป ไม่ยอมให้สมาชิกล้ม</p>
<p>แป้ว : ซื่อลูกอมรสกาแฟเอาไว้อมตอนง่วงซิ ลูกอมโกปีก็ก็ได้ เราก็กินอยู่</p>	<p>เลิกความตั้งใจโดยง่าย</p>
<p>ตุ้ : สงสัยจะไม่ไหวละแป้ว เราไม่กินพวกกาแฟนะ กินพวกนี้แล้วใจสั้นทุกทีเลย ไม่ค่อยชอบ วิธีของอิวน่าจะเหมาะกว่า แต่เราไม่ค่อยกล้าขอครูออกนอกห้อง เกรงใจยังงัยไม่รู้ กลัวหาว่าอู้ไม่ยอมเรียน</p>	
<p>อิว : อย่าไปคิดอย่างนั้นเลยตุ้ เราก็อย่าออกไปนานซิ แค่นานที่สิบนาทีเอง ครูไม่ว่าหรอก ไม่ใช่ออกไปที่หายไปครึ่งชั่วโมง อย่างนี้ซื่อค่อนข้างกลัวหน่วย จริงมัย</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม : ก็เป็นคำแนะนำที่ดีของเพื่อน ๆ นะคะ ตุ้ละคะ อยากปรับแผนเป็นแบบไหน</p>	
<p>ตุ้ : หนูจะลองปรับแผนเรื่องเรื่องในห้องเป็นว่า ถ้าหนูรู้สึกง่วง หนูจะขอครูออกมาล้างหน้าก่อน ถ้ายังไม่หายง่วง ค่อยเดินยืดเส้นยืดสายสักครู่ แล้วค่อยเข้าห้องเรียนต่อ หนูจะใช้เวลาตรงนี้ไม่ให้เกินห้านาทีคะ เดี่ยวเรียนไม่ทันเพื่อน</p>	<p>- หลังจากได้รับฟังเพื่อน ๆ แล้ว สมาชิกได้ทบทวนแผนการของตนเองใหม่อีกครั้ง พร้อมทั้งแสดงความ</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ แล้วตุ้จะเริ่มทำตามแผนการใหม่นี้เมื่อไหร่คะ</p>	<p>มุ่งมั่นในการปฏิบัติตาม</p>
<p>ตุ้ : พุธนี้แต่เช้าเลย ตั้งแต่ชั่วโมงแรกที่เรียนเลยคะ ตั้งใจว่าจะทำให้ได้ทุกวิชา ไม่เฉพาะแต่ละวิชาจุลชีวะหรอกคะ</p>	<p>แผนใหม่ที่ได้ปรับแก้แล้ว และให้สัญญากับกลุ่มไว้</p>

การสังเกตกระบวนการกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ผู้นำกลุ่ม : พี่ขอเป็นกำลังใจให้ตั้งใจทำต่อไปนะคะ ขอให้ทำสำเร็จค่ะ</p> <p>ตุ้ : ขอขอบคุณมากค่ะ เพื่อน ๆ ด้วยที่ให้คำแนะนำดี ๆ กับเรา</p> <p>อิว : ไม่เป็นไรหรอก เราเพื่อน ๆ กันทั้งนั้น ไม่ช่วยเพื่อนแล้วจะไปช่วยใครล่ะ พวกเราก็ต้องประคับประคองกันไปอยู่แล้ว</p> <p>ตุ้ : เราดีใจจังที่ได้มาเข้ากลุ่มกับพวกเธอ เราารู้สึกว่ายังมีคนคอยให้โอกาสให้กำลังใจอยู่ ไม่รู้สึกเดียวดายเหมือนเมื่อก่อน ขอขอบคุณทุกคนนะ เราจะทำให้สำเร็จให้ได้ เราสัญญา</p> <p>แป้ว : เยี่ยมไปเลยตุ้ เอาใจช่วยนะ</p> <p>เพื่อน ๆ สมาชิกแต่ละคนต่างให้กำลังใจซึ่งกันและกันในการปฏิบัติตามแผนต่อไป และต่างก็ชื่นชมยินดีในความสำเร็จของแต่ละคน พูดคุยหยอกล้อกันด้วยเสียงหัวเราะที่สดใส พร้อมกันกล่าวว่า ถึงแม้แต่ละคนจะเพิ่งมาสนิทสนมกันในกลุ่ม แต่ก็รู้สึกอบอุ่น จริงใจและมีความสุขที่ได้เข้ากลุ่มครั้งนี้ จากนั้นผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกบอกเล่าสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน และก็กล่าวสรุปพร้อมกับยุติการเข้ากลุ่มในวันนี้</p>	<p>อีกครั้ง</p> <p>สรุป : การเข้ากลุ่มครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้กล่าวแสดงความชื่นชมยินดีให้กับสมาชิกที่สามารถทำตามแผนที่วางไว้ได้สำเร็จ พร้อมทั้งกล่าวให้กำลังใจในการปฏิบัติตามแผนต่อไป ส่วนสมาชิกที่ยังทำตามแผนไม่สำเร็จก็ได้ให้โอกาสทบทวนปรับปรุงแผนใหม่อีกครั้งซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นสมาชิกรับรู้ว่าตัวเขาจะต้องเป็นคนรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเองจะล้มเลิกเสียง่าย ๆ ไม่ได้ พร้อมทั้งกระตุ้นให้เกิดกำลังใจที่จะพยายามลองใหม่อีกครั้ง และให้สมาชิกยืนยันที่จะทำตามแผนที่ตั้งใจไว้ต่อไป</p>

การสังเกตกระบวนการกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ครั้งที่ 7</p> <p>วันนี้สมาชิกมาเข้ากลุ่มพร้อมกันก่อนเวลาทุกคน ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก สมาชิกก็มีการทักทายตอบด้วยแววตาและสีหน้าที่สดชื่นแจ่มใส มีการแซวผู้นำกลุ่ม ว่าวันนี้ผู้นำกลุ่มมาช้ากว่าพวกตน เพราะพวกตนเองมาเร็วกว่าเวลานัดหมายตั้ง 15 นาที ผู้นำกลุ่มพูดคุยกับสมาชิกได้สักครู่ จึงเริ่มต้นดำเนินกลุ่ม โดยให้สมาชิกที่ได้มีการปรับแผนและลองไปปฏิบัติอีกครั้ง ได้บอกเล่าผลการปฏิบัติ ครั้งใหม่ให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มทราบ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : เป็นอย่างไรบ้างคะแป่ว แผนที่ปรับใหม่ลองทำดูแล้วได้ผลเป็นอย่างไรคะ</p> <p>แป่ว : หลังจากปรับแผนวันนั้น พอเช้าวันรุ่งขึ้น หนูก็ลองตื่นตั้งแต่มิใช่หกโมง ไปอ่านหนังสือถึงหกโมงสี่สิบห้า ก็ยังมีง่วงบ้างแต่ไม่มากคงเป็นวันแรกด้วย แต่พอรุ่งขึ้นอีกวันก็ทำได้ ไม่ง่วงอีกคะ</p> <p>โบ : จริงคะ หนูเป็นพยานได้ หนูเห็นแป่วนั่งอ่านหนังสือตาไม่กระพริบเลย เห็นแล้วยังอดปลื้มแทนไม่ได้เลย แป่วเค้ามีความตั้งใจจริงคะ</p> <p>แป่ว : จริง ๆ มันก็คงไม่ยากเย็นอะไร ถ้าเราตั้งใจทำจริง แต่ก็ต้องปรับให้เหมาะสมกับตัวเราด้วย อย่างหนูยังงี้ จะให้มาตื่นแต่มีดอ่านหนังสือเหมือนเพื่อนคนอื่น หนูก็ทำไม่ได้ ก็ต้องปรับให้เวลามันเหมาะกับเราที่เราไหวจริง ๆ จึงจะอ่านรู้เรื่อง</p> <p>ส้ม : ก็ดีแล้วล่ะแป่ว เราไม่จำเป็นต้องทำทุกอย่างเหมือนเพื่อน ๆ นะ แป่วอ่านหนังสือช่วงหกโมงเช้าถึงหกโมงสี่สิบห้านี้ถ้ามันได้ผลดีก็แสดงว่าแป่วทำสำเร็จเหมือนกัน</p> <p>อิว : ใช่ อย่างตอนนี้ แป่วก็ได้ทำสำเร็จตามแผนไปแล้ว ดีใจด้วยนะจ๊ะ</p> <p>แป่ว : ขอบใจนะ เราก็เต็มที่แล้วล่ะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : พียินดีกับแป่วด้วยนะคะที่ทำตามแผนได้สำเร็จ แล้วแป่วรู้สึกอย่างไรกับความสำเร็จตรงนี้บ้างคะ</p> <p>แป่ว : หนูรู้สึกมั่นใจขึ้นมากเลยคะ ไม่เหมือนตอนแรกทำแล้วรู้สึกแยกับตัวเองที่ทำได้ แต่พอปรับแผนแล้วก็ทำได้ ทำได้ดีด้วยคะ หนูดีใจคะ รู้สึกมันเหมาะกับหนูมากกว่าครั้งแรกอีก</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ขอให้แป่วเก็บความรู้สึกดี ๆ เหล่านี้ไว้ นะคะ เป็นกำลังใจให้กับตัวเองในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ต่อไปนะคะ ขอเป็นกำลังใจให้แป่วพบกับความสำเร็จต่อไปคะ</p>	<p>- สมาชิกกลุ่มมาเข้ากลุ่มกันครบก่อนเวลานัดหมายทุกคน แสดงให้เห็นได้ว่าสมาชิกต่างก็มีความรับผิดชอบในการเข้ากลุ่มอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งแสดงให้เห็นชัดเจนว่าทุกคนต่างรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม</p> <p>- สมาชิกผู้ที่ไม่สำเร็จในครั้งแรกได้รายงานผลการปฏิบัติตามแผนอีกครั้ง</p> <p>- เพื่อนสมาชิกยืนยันความสำเร็จให้สมาชิกผู้นี้</p> <p>- ผู้นำกลุ่มแสดงความชื่นชมและให้กำลังใจในการดำเนินตามแผนต่อไป</p>

การสังเกตกระบวนการกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>แป้ว : ขอบคุณพีแอนด์มากคะ หนูจะพยายามต่อไปให้ดียิ่งขึ้น ไม่นั่นคะ ต่อไปหนูอาจจะเพิ่มเวลามาอ่านก่อนนอนบ้างก็ได้ แต่ยังไม่ใช้ตอนนี้ หรือคะ ตอนนี้ขออ่านตอนเช้าอย่างเดียวก่อน แล้วค่อย ๆ ปรับไป เรื่อย ๆ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : เป็นการวางแผนที่ดีนะคะ ขอให้แป้วตั้งใจทำตามแผนให้เต็มที่นะคะ ความตั้งใจจริงย่อมนำมาสู่ความสำเร็จได้ไม่ยาก พี่เอาใจช่วยนะคะ</p> <p>แป้ว : ขอบคุณคะ หนูจะตั้งใจทำให้เต็มที่เลย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ ก็ยังมีจุดนะคะที่จะบอกความก้าวหน้าในการนำแผนที่ปรับใหม่ ไปลองปฏิบัติ เป็นอย่างไรบ้างคะ</p> <p>ตุ้ : ดีมากเลยคะพีแอนด์ จริง ๆ แล้ว พอตั้งใจว่าถ้าว่างจะทำตามแผน ที่วางไว้โดยขออนุญาตครูไปเข้าห้องน้ำล้างหน้าล้างตา แต่พอนั่ง เรียน ๆ ไป หนูไม่เห็นว่างเลยคะ จนจบชั่วโมงหนูก็ไม่รู้สึกว่าง</p> <p>แจน : อ้าว ทำไมเป็นอย่างนั้นไปได้ละ</p> <p>ตุ้ : ตอนเรียนชั่วโมงแรก ตอนเช้าเราก็กิดคำถามเหมือนที่แจนถามเรา นี่แหละ แล้วเราก็มารู้คำตอบเอาตอนเรียนชั่วโมงที่สอง</p> <p>แจน : ได้คำตอบว่าไงละ</p> <p>ตุ้ : คำตอบก็คือ เราตั้งใจเรียนไงละ ไม่เล่น ไม่ชวนใครคุย ไม่สนใจอะไร เรานั่งฟังครูสอนและจดตามในสมุดโน้ตตลอดชั่วโมง เราก็เลยไม่ ว่างสักนิด เป็นแบบนี้ทั้งวันเลยนะ</p> <p>อิ้ว : เยี่ยมยอดจริง ๆ ทำได้ไงจ๊ะ</p> <p>ตุ้ : เราก็งงตัวเองนะว่าทำได้ไง แต่ยังไงเราก็ตีใจที่เราทำได้ ไม่ใช่แค่ไม่ ว่างเท่านั้น เรายังเรียนรู้เรื่องอีกด้วย ได้ผลเยอะเลย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : แสดงว่า การที่ตุ้ตั้งใจเรียนเวลาที่ครูสอน ไม่สนใจสิ่งอื่น ๆ ทำให้ตุ้ไม่ ว่างในเวลาเรียน และยังทำให้เกิดความเข้าใจในบทเรียนได้ดีอีกด้วย นะคะ</p> <p>ตุ้ : ใช่คะ ถูกต้องเลย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ตุ้รู้สึกอย่างไรบ้างคะ กับความสำเร็จตรงนี้</p> <p>ตุ้ : ภูมิใจคะ ดีใจมากด้วย มันเหมือนกับว่าแทนที่เราจะไปแก้ไขที่ ปลายเหตุ เราก็ได้มีโอกาสมาแก้ไขเสียแต่ต้นเหตุก่อน</p> <p>มินท์ : ต้นเหตุอะไรหรอ</p> <p>ตุ้ : ก็ต้นเหตุของความว่างไงจ๊ะ เราว่างเพราะเราไม่ตั้งใจเรียน พอเรา</p>	<p>- สมาชิกคนสุดท้ายที่ยัง ทำไม่สำเร็จในตอนแรกได้ นำผลการปฏิบัติมาราย งานให้กลุ่มทราบอีกครั้ง</p> <p>- เมื่อสมาชิกทำสำเร็จผู้ นำกลุ่มกล่าวชื่นชมยินดี พร้อมทั้งให้กำลังใจใน การปฏิบัติตามแผนต่อไป อย่างต่อเนื่อง</p> <p>- สมาชิกแสดงความรู้สึก ภูมิใจที่ทำสำเร็จ</p>

การสังเกตกระบวนการกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ตั้งใจเรียนเราก็ไม่ง่วง แล้วก็ไม่ต้องขอครูไปเข้าห้องน้ำล้างหน้าด้วย แต่ก็มีอยู่แค่ครั้งเดียวที่เรารู้สึกเบลอ ๆ เราก็ขออนุญาตครูไปเข้าห้องน้ำล้างหน้า มันก็ช่วยได้เหมือนกัน สดชื่นขึ้น เรียนต่อไปได้</p> <p>มินท์ : ยังไงก็เหมือนกับว่า แก่ไขได้ทั้งสองทางเลยนะ ถ้าตั้งใจเรียนก็จะไม่ง่วง หรือถ้าเกิดง่วงตุ่ก็ไปล้างหน้าเสีย ก็ช่วยได้เหมือนกัน</p> <p>ตุ๋ย : ดีจังเลย เธอนี่เก่งเหมือนกันนะ</p> <p>ตุ๋ : ก็ทำได้ทั้งสองวิธีแหละนะ แล้วแต่สถานการณ์ด้วย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ตู๋มีความพยายามและตั้งใจจริงในการทำตามแผนนะคะ และยังมี การปรับแผนให้เหมาะสมกับสถานการณ์ มีความมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ และก็ สามารถทำได้ตามแผนจริง ๆ พี่ชื่นชมจริงๆ และขอแสดงความยินดีด้วยนะคะกับความสำเร็จตรงนี้ของตุ๋ ทุก ๆ คน คงเห็นแล้วนะคะว่า ความมุ่งมั่นพยายามที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ซึ่งขณะนี้พวกเราก็ทำได้กันพอสมควรแล้ว ขอให้พวกเราทุกคนมีความตั้งใจมานะพยายามต่อไปนะคะ ความสำเร็จของการเรียนรออยู่ตรงหน้าทุกคนแล้วคะ ขอให้เดินหน้ากันต่อไปนะคะ</p> <p>ตุ๋ : ใช่ค่ะ ตอนนี้อะไรยังทำได้ ต่อไปเราก็ยอมทำได้ค่ะ ไม่มีอะไรยากเกินความสามารถของเรา จริงมั๊ย</p> <p>สมาชิกกลุ่ม : (พยักหน้า) จริง, จริงค่ะ</p> <p>หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มก็ได้ให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ และกล่าวสรุปยุติกลุ่มในวันนี้ พร้อมกับนัดหมายครั้งต่อไปด้วย</p>	<p>สรุป : ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้สังเกตได้ชัดเจนว่า สมาชิกต่างมีความตั้งใจอย่างจริงจังที่จะปฏิบัติตามแผน มีความพยายามอย่างเต็มที่ในการกระทำที่จะทำให้การเรียนของตนเองดีขึ้น ปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมของตนเองอย่างจริงจัง เพื่อให้สามารถเรียนผ่านไปพร้อม ๆ กับเพื่อนรุ่นเดียวกันอย่างดีที่สุด</p>

การสังเกตกระบวนการกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ครั้งที่ 8</p> <p>วันนี้เป็นวันสุดท้ายของการเข้ากลุ่มการปรึกษา สมาชิกมาครบทั้ง 8 คน ก่อนเวลานัดหมาย มีสมาชิกบางคนบอกว่า วันนี้รู้สึกอยากมาเข้ากลุ่มมากกว่าทุก ๆ ครั้ง เนื่องจากรู้ว่าจะเป็นวันสุดท้ายแล้ว และอยากให้มีเวลาเข้ากลุ่มนาน ๆ ไม่อยากมาสาย บางคนก็ถามว่า จะจัดกลุ่มเช่นนี้อีกหรือเปล่า เพราะอยากเข้ากลุ่มอีก และเพื่อน ๆ หลายคนในชั้นเรียนก็สนใจจะสมัครเข้ากลุ่ม จึงฝากถามมา กับตน สมาชิกนั่งพูดคุยกันถึงการเข้ากลุ่มอย่างสนทนและเป็นกันเอง จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงเริ่มเข้าสู่กระบวนการกลุ่ม โดยชวนให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ตั้งแต่การเข้ากลุ่มครั้งแรกจนกระทั่งครั้งสุดท้ายว่า เกิดอะไรขึ้นกับตัวสมาชิกบ้าง ได้รับประสบการณ์อะไรจากกลุ่มบ้าง และเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้างกับสมาชิกตลอดระยะเวลา 3 สัปดาห์ที่ผ่านมา ซึ่งเป็นการประเมินสิ่งที่สมาชิกได้รับประสบการณ์จากกลุ่มทั้งหมด</p> <p>แจน : แจนก็ได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น มองตัวเองมากขึ้น รู้ปัญหาของตัวเองที่ทำให้การเรียนไม่ดี ได้ปรับปรุง ก็ดีคะ รู้สึกดีที่ได้รับมิตรชอบตัวเองมากขึ้น อย่างเมื่อก่อนรู้ว่าทำผิดแต่ไม่เคยคิดแก้ไข เดี่ยวนี้ก็ถือว่าตั้งใจขึ้นมาก บางทีจะไม่ตั้งใจบ้างแต่พอนึกถึงสัญญาที่ให้กับตัวเองให้กับกลุ่มก็จะลุกขึ้นมาทำได้ รู้สึกดีที่ได้ทำอย่างที่ตั้งใจคะ และภูมิใจที่ทำสำเร็จ จะทำตามแผนต่อไปคะ</p> <p>ดู๋ย : ตั้งแต่เข้ากลุ่มมา รู้สึกดีขึ้นเยอะในเรื่องการเรียน ได้รู้ว่าเพื่อนแต่ละคนเป็นยังไง รู้สึกแต่ละคนพูดคุยด้วยความจริงใจดีคะ เป็นห่วงกัน อยากให้จบไปพร้อม ๆ กัน ได้รู้วิธีการเรียนของเพื่อนว่าเค้าทำกันยังไงทำให้เราได้ Active ตัวเองว่าเพื่อนเค้าทำได้เราก็น่าจะทำได้บ้าง และก็รู้สึกดีที่แต่ละครั้งพี่แอนจะให้กำลังใจเสมอ มันทำให้มีกำลังใจมากขึ้น กลับไปก็จะนึกถึงที่พี่แอนพูดเวลาเข้ากลุ่ม รู้สึกว่าคนอื่นเค้ายังเป็นห่วงเรา ทำไมเราไม่ห่วงตัวเองก็คิดว่าได้หลายอย่าง กระตือรือร้นมากขึ้น</p> <p>อิว : รู้วิธีในการเรียนหลาย ๆ แบบจากเพื่อน ๆ ทำให้ตัวเรารู้สึกอยากลองทำดูบ้าง ว่าแบบไหนเหมาะสมและได้ประโยชน์กับตัวเรา รู้สึกว่าตัวเองมีกฎเกณฑ์มากขึ้น จากเมื่อก่อนไม่เคยคิดอะไร เรียนไปนั่น ๆ ไม่มีจุดหมายอะไรมากนัก แต่พอได้ลองวางแผนดู ได้พยายามทำตามแผนที่ตั้งไว้ ก็พอทำได้ รู้สึกดีว่า เออ..เราก็คงทำได้เนี่ย ยังคิดเลย</p>	

การสังเกตกระบวนการกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ว่าถ้าทำได้ยังงี้เรื่อย ๆ น่าจะดีนะ คงจะพยายามทำต่อไปอีก</p> <p>ส้ม : ได้รับรู้ปัญหาของเพื่อนแต่ละคน รู้ว่าเพื่อนคนนี้มีปัญหาอะไรบ้าง และก็ได้ลองมองตนเองว่าจริง ๆ แล้วที่เคยคิดว่าเรียน ๆ ไปเดี๋ยวก็จบ แต่จริง ๆ แล้วมันมีอะไรมากกว่าแค่การเรียนให้จบ ๆ ไป ไม่ใช่มีแค่สอบให้ผ่าน รู้ว่าต้องมีความรู้ความสามารถ อย่างการเรียนแต่ก่อนก็รู้ว่าทำผิด แต่เหมือนกับไม่เคยมองผลของมัน พอได้มาเข้ากลุ่มได้แนวคิด ได้คำแนะนำจากเพื่อน ๆ หลาย ๆ วิธี ก็รู้ว่า เออ ทำไมเราถึงเรียนได้ไม่ดี ก็เริ่มปรับปรุง มีแนวทางควบคุมตนเอง รับผิดชอบตนเองมากขึ้น ไม่ฟังชาวอเบาท์ในเวลาเรียน รู้สึกว่าการทำสัญญากับใครไว้ก็แล้วแต่ ส้มว่ามันเป็นตัวกำหนดเราได้ดีนะ เพราะฉะนั้น ส้มว่าก่อนที่เราจะทำอะไรให้วางแผนให้ดีเสียก่อน และกำหนดมันเอาไว้ในใจ เหมือนสัญญากับตนเองแล้วเราจะทำตามแผนที่วางไว้ได้ และก็เข้ากลุ่มก็รู้สึกดี ต้องขอบคุณพี่แอนที่ทำให้พวกเรามองเห็นตัวเองมากขึ้น</p> <p>มินท์ : ส่วนของมินท์ จากการเข้ากลุ่ม ทำให้มินท์ได้รู้จักหันมามองตนเอง มาประเมินตัวเองว่าทำไมเราถึงทำข้อสอบไม่ได้ เกิดจากปัญหาอะไร ได้มองเห็นปัญหาของตัวเอง ก็หาวิธีแก้ไข ตั้งเป้าหมายไว้ รู้ว่าเราจะต้องทำยังไงคะแนนสอบเราถึงจะดีขึ้น จะต้องอ่านหนังสือ ต้องตั้งใจเรียนในห้อง ต้องจดโน้ตอะไรอีกสารพัด เข้ากลุ่มมา พูดถึงแล้วเวลา มันก็ไม่มากนักนะ แต่ก็สามารถช่วยให้เข้าใจอะไรได้เยอะ ถึงจะทำอะไรได้ไม่มากแต่ก็จะพยายามต่อไป แม้ไม่ได้เข้ากลุ่มแล้ว ไม่มีพี่แอนแล้วก็จะทำต่อไปค่ะ</p> <p>ตุ้ : อย่างแรกเลย ก็ได้รู้จักเพื่อน ๆ ในแต่ละแง่มุมมากขึ้น ได้ค้นพบว่าตัวเองที่มีผลการเรียนไม่ดีเป็นเพราะอะไร ได้รู้จักวิธีแก้ไขปรับปรุง รู้ว่าต้องใช้วิธีการเรียนแบบไหน อันไหนเหมาะสมอันไหนไม่เหมาะสม ควรปรับปรุง ตอนนี้อย่างนี้ยังไม่เห็นผลมากนักแต่ก็จะทำต่อไปอีก คิดว่าก็คงดีขึ้นเรื่อย ๆ ค่ะ จะพัฒนาตัวเองต่อไป อยากจะบอกกับเพื่อนด้วยว่า ให้สู้ต่อไปนะ เราจะไปให้ถึงจุดหมายเดียวกัน</p> <p>แป้ว : อย่างแรกเลย เราก็ได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น จากที่เราไม่เคยรู้มาก่อนเราก็ได้รู้ว่า เออ เพื่อนเป็นอย่างไร ทำไมเขาถึงเป็นยังงี้ ก็เข้าใจเค้ามากขึ้น เกี่ยวกับเรื่องเรียนก็มีความกระตือรือร้นมากขึ้น มีการวางแผน</p>	<p>- ขณะที่สมาชิกแต่ละคนต่างแสดงความรู้สึกที่มีต่อกันหลังจากได้ร่วมกลุ่มกันมาจนครั้งสุดท้ายนี้ สมาชิกทุกคนต่างตั้งใจฟัง นั่งเงียบพร้อมรับฟังในสิ่งที่เพื่อนกำลังพูดอย่างเอาใจใส่ มีการขยับเข้าไปนั่งใกล้ ๆ กัน จับมือกัน ซึ่งเป็นการแสดงถึงการให้กำลังใจซึ่งกันและกันอย่างจริงใจ</p>

การสังเกตกระบวนการกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>การอ่านหนังสือ จากเมื่อก่อนเคยคิดว่าซีเกียจ อ่านหนังสือก็ไม่อ่าน แต่เดี๋ยวนี้ก็พยายามอ่านคะ จะได้เข้าใจ เพื่อที่จะไปให้ถึงสิ่งที่ต้องการอยากจะได้ ต้องขอบคุณเพื่อน ๆ ทุกคนที่ช่วยแนะนำและวางแผนให้กับเรา ถึงเวลาจะพบกันแค่ไม่กี่วัน แต่ก็รู้สึกสนิทมากคะ ทำให้หนูมีกำลังใจขึ้นเยอะ</p> <p>โบ : เข้ากลุ่มมาก็เริ่มคิดว่าเราหาจุด ๆ หนึ่งให้กับตัวเราได้แล้ว รู้สึกชีวิตมีเป้าหมาย รู้วิธีการเรียนที่ดี ๆ ของเพื่อน ๆ ได้พูดคุยระบายความรู้สึกของตนเอง ได้รับความรู้สึกดี ๆ จากเพื่อน และโบก็ให้ความรู้สึกดี ๆ กับเพื่อนได้เหมือนกัน ชอบคะ อยากเข้ากลุ่มอีก การเรียนก็ดีขึ้น ขยันขึ้นนะ ไม่เหลวไหลเหมือนก่อน ครูยังชมเลยคะว่าหนูขยันขึ้น ดีใจคะ รู้สึกภูมิใจกับตัวเอง</p> <p>หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกบอกเล่าถึงความประทับใจที่สมาชิกแต่ละคนมีต่อกัน โดยการพูดทีละคนให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มได้รับฟัง เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกันและให้กำลังใจกันในการเรียนต่อไป สุดท้ายผู้นำกลุ่มสรุปและกล่าวให้กำลังใจแก่สมาชิกที่จะนำวิธีการเรียนที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์กลุ่มในครั้งนี้ไปพัฒนาตนเองให้ก้าวไปสูเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ ด้วยการมีวิธีการเรียนที่มีความรับผิดชอบต่อตนเอง มีความถูกต้องเหมาะสมและตรงกับสภาพความเป็นจริง</p>	<p>สรุป : การเข้ากลุ่มในครั้งนี้สุดท้ายนี้จะเป็นการให้สมาชิกได้กล่าวสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองทั้งหมดที่ได้เรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มทั้ง 8 ครั้ง และรวมถึงการให้สมาชิกได้บอกกล่าวความรู้สึกที่มีต่อกันระหว่างเพื่อนสมาชิกก่อนที่จะยุติการเข้ากลุ่มไป พร้อมทั้งให้กำลังใจซึ่งกันและกันที่จะดำเนินการตามแผนอย่างต่อเนื่องต่อไป หลังจากนั้นจึงได้ให้สมาชิกตอบแบบสอบถามหลังจากปิดกลุ่มเรียบร้อยแล้ว</p>

ภาคผนวก จ.

ค่าคะแนนที่ได้จากการทดลอง

ตารางที่ 9 คะแนนการกำกับตนเองในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	112	176	114	119
2	121	180	119	113
3	131	181	119	111
4	132	155	117	106
5	123	135	120	111
6	128	139	118	119
7	120	156	110	116
8	117	131	121	111
\bar{X}	123.00	156.63	117.50	113.25
SD	6.97	20.54	3.78	4.50

ตารางที่ 10 คะแนนการกำกับตนเองในการเรียนด้านกลวิธีทางปัญญา(Cognitive Strategy Use) ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	94	148	99	102
2	103	153	98	93
3	112	156	96	94
4	109	133	96	90
5	104	112	101	91
6	106	117	99	96
7	98	133	89	92
8	97	110	101	92
\bar{X}	102.88	132.75	97.38	93.75
SD	6.20	18.44	3.89	3.81

ตารางที่ 11 คะแนนการกำกับตนเองในการเรียนด้านการกำกับตนเอง(Self-Regulation) ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	18	28	15	17
2	18	27	21	20
3	19	25	23	17
4	23	22	21	16
5	19	23	20	20
6	22	22	20	23
7	22	23	21	24
8	20	21	20	19
\bar{X}	20.13	23.88	20.13	19.50
SD	1.20	2.53	2.30	2.88

ตารางที่ 12 คะแนนการกำกับตนเองในการเรียนในแต่ละด้านของกลุ่มควบคุมในระยะหลัง
การทดลอง

คนที่ ด้าน	1	2	3	4	5	6	7	8	รวม
<u>Coanitive Strateav Use</u>									
1.การประเมินตนเอง	9	10	11	7	7	13	8	11	76
2.การจัดการและการปรับเปลี่ยน	10	10	8	9	12	6	6	9	70
3.การตั้งเป้าหมายและการวางแผน	12	9	10	9	10	11	10	8	79
4.การค้นหาข้อมูล	4	5	6	5	4	6	4	4	38
5.การจัดบันทึกและการเตือนตนเอง	8	8	9	10	6	5	8	9	63
6.การจัดสภาพแวดล้อม	8	6	7	6	6	7	5	8	53
7.การคำนึงถึงผลที่ตามมาจากการกระทำของตนเอง	9	7	5	6	6	7	7	8	55
8.การฝึกหัดและการจำ	9	9	9	7	9	8	9	7	67
9.การขอความช่วยเหลือทางสังคม	17	14	14	14	17	16	15	12	119
10.การทบทวนจากบันทึกต่างๆ	7	7	6	6	6	6	11	7	56
11.การเชื่อมโยง	9	8	9	11	8	11	9	9	74
<u>Self-Regulation</u>									
1.เมตาคอนนิชัน	7	10	8	9	10	12	11	10	77
2.การจัดการควบคุมความพยายาม	10	10	9	7	10	11	13	9	79
รวม	119	113	111	106	111	119	116	111	906

ตารางที่ 13 คะแนนการกำกับตนเองในการเรียนในแต่ละด้านของกลุ่มทดลองในระยะหลัง
การทดลอง

คนที่ ด้าน	1	2	3	4	5	6	7	8	รวม
<u>Cognitive Strategy Use</u>									
1.การประเมินตนเอง	16	15	15	13	12	10	13	12	106
2.การจัดการและการปรับเปลี่ยน	15	15	18	13	12	12	15	12	112
3.การตั้งเป้าหมายและการวางแผน	17	17	18	16	11	15	13	14	121
4.การค้นหาข้อมูล	5	4	7	6	2	5	5	3	37
5.การจัดบันทึกและการเตือนตนเอง	10	13	11	10	9	8	11	8	80
6.การจัดสภาพแวดล้อม	13	11	15	12	11	10	11	12	95
7.การคำนึงถึงผลที่ตามมาจากการกระทำของตนเอง	13	10	14	11	9	11	11	6	85
8.การฝึกหัดและการจำ	12	11	11	10	10	9	10	9	82
9.การขอความช่วยเหลือทางสังคม	20	24	19	18	13	19	19	15	147
10.การทบทวนจากบันทึกต่างๆ	11	13	12	11	11	9	12	9	88
11.การเชื่อมโยง	16	20	16	13	12	9	13	10	109
<u>Self-Regulation</u>									
1.เมตาคอนนิชั่น	15	15	13	12	12	10	13	11	101
2.การจัดการควบคุมความพยายาม	13	12	12	10	11	12	10	10	90
รวม	176	180	181	155	135	139	156	131	1253

ภาคผนวก จ.

ค่าคะแนนดิบและระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์

ตารางที่ 14 เปรียบเทียบระหว่างคะแนนดิบและระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ของคะแนนจากแบบวัดการ
กำกับตนเองในการเรียน

คะแนนดิบ	ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนดิบ	ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์
199	100	152	47
196	98	150	45
190	93	149	44
187	91	148	43
186	90	147	42
185	90	146	40
184	89	145	39
183	88	143	37
182	87	142	36
179	85	140	33
177	78	139	32
174	77	135	28
173	77	134	27
172	75	133	26
171	74	131	24
170	72	130	23
169	71	129	22
167	68	128	21
166	67	127	20
165	65	126	19
164	64	125	18
163	62	124	17
162	61	122	15
159	56	121	14
158	55	120	13
156	52	117	10
155	51	113	7
154	50	112	7

ตารางที่ 14 (ต่อ)

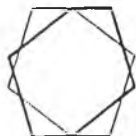
คะแนนดิบ	ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนดิบ	ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์
111	6	106	4
110	6	95	0

ตารางที่ 15 คะแนนดิบของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 จำนวน 39 คน ที่ได้จากแบบวัดการกำกับตนเองในการเรียน

คนที่	คะแนนดิบ	คนที่	คะแนนดิบ
1	112	21	157
2	121	22	158
3	131	23	159
4	132	24	161
5	123	25	163
6	128	26	164
7	120	27	165
8	117	28	169
9	114	29	171
10	119	30	172
11	119	31	174
12	117	32	175
13	120	33	176
14	118	34	177
15	110	35	178
16	121	36	182
17	131	37	189
18	153	38	192
19	154	39	193
20	155		

ภาคผนวก ช.

หนังสือตอบรับการขออนุญาตใช้เครื่องมือในการวิจัย



**The Graduate School and University Center
The City University of New York**

Barry J. Zimmerman, Ph.D.

Distinguished Professor

Ph.D. Program in Educational Psychology
Head of Learning, Development, and Instruction

33 West 42nd Street
New York, New York 10036-8099
Tel: (212) 642-2255 Fax: (212) 642-2257
Internet: bzimmerm@email.gc.cuny.edu

Mr. Sriporn Ploydang:

Enclosed find the manual for the SRLIS and RSSRL
which includes copies of the instruments. Several other
scales (Self-efficacy for math + verbal areas) were also
included. They were used in our 1998 study (which
I enclosed) I grant you permission to use these
scales with appropriate attribution. If you have
further questions, feel free to contact me.

*Best wishes,
Barry Zimmerman*



ประวัติผู้เขียน

เรือเอกหญิงศิริพร พลอยแดง เกิดวันที่ 19 กันยายน 2516 ที่จังหวัดราชบุรี สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี (เกียรตินิยมอันดับ 2) จากวิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ ปีการศึกษา 2537 เข้าศึกษาต่อในสาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2540 ปัจจุบันรับราชการประจำโรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า กรมแพทย์ทหารเรือ

ประสบการณ์ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

1. ประสบการณ์ในการเข้าเป็นสมาชิกกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มจิตสัมพันธ์ 1 ครั้ง

สมาชิกกลุ่มพัฒนาตน 2 ครั้ง

2. ประสบการณ์ในการเป็นผู้นำกลุ่มภายใต้การนิเทศ

ผู้นำกลุ่มพัฒนาตน 5 ครั้ง

ผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง 2 ครั้ง