

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- จักรวาล ภาวนันต์. ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนสถาน  
สงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี กรุงเทพมหานคร วิทยานิพนธ์การศึกษามหา  
บัณฑิต สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,  
2537.
- จันทกัฏฐ์ กลีบเมฆ. ฝึกสมาธิเพื่อการศึกษา. สารนิพนธ์หลักสูตร, 2532.
- จตุติกาญจน์ สุวรรณชาติ. ผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมการอ่านที่มีต่อการพัฒนาความสนใจ  
ในการอ่านจับใจความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
ครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,  
2538.
- ชุมพร ยงกิตติกุล. การวัดทางจิตวิทยา เอกสารประกอบการสอนวิชาการตรวจสอบทางจิตวิทยา.  
ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- ชูชัย สมितिไกร. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2528.
- ชูชัย สมितिไกร. กิจกรรมกลุ่มสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ภาควิชาจิตวิทยา  
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2527.
- ทองเรือน อมรัชกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นนทบุรี, 2523.
- บุญชม ศรีสะอาด. การวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น, 2535.
- บุปผา อัญชิต. ผลของกิจกรรมการแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าใน  
ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- บุษรา ชานนท์. ความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์  
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา

- จังหวัดในภาคกลาง. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- ประคอง วรรณสุต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2535.
- ปริญญ์ ปราชญานุพร. (แปลและเรียบเรียง) วิธีเรีอนดี พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ ทฤษฎี, 2535.
- ปรีชา ช้างขวัญอิน. เรีอนดี เรีอนเก่ง พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์น้องใหม่, 2534.
- อุทัย นุศลผล. ผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการทางอาชีพต่ออุณิภาวะทางอาชีพของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- รวีวรรณ ชินะตระกูล. คู่มือการทำวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์, 2533.
- วัชรวิ ทรัพย์มี. ทฤษฎีและกระบวนการให้การปรึกษา กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2533.
- วิษชุดา เต็มวกุล. ผลของกิจกรรมการแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนานิสัยในการเรีอนและทัศนคติ ทางการเรีอนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่1 วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- ศุภลักษณ์ สัตย์เพชรราช. ผลของการใช้กิจกรรมการแนะแนวกลุ่มที่มีต่อการนันทนาการสื่อสาร ระหว่างบุคคล วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- อรุณี ชาญด้วยกิจ. ผลของการแนะแนวอาชีพแบบกลุ่มต่ออุณิภาวะทางอาชีพของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่สาม วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.

งานวิจัย

- Ames, C. "Classroom Goals, Structures and Student Motivation." Journal of Educational Psychology 84(3)1992:261-271.
- Assagioli, R. The Act of Will. Baltimore : Penguin Book Inc., 1973.
- Bakan, P. Attention. New York : D. Van Nostrand Inc., 1966.
- Ball, G.A. "The Effects of Model (Teacher VS Peer) on Educable mentally retarded student attention and social behavior during physical education class (Mentally Retarded)." Dissertation Abstracts International 52(1991):2065-A.
- Bannan, H.A. and Brammer, L.A. How To Study Successfully. California : Pacific Books., 1969.
- Barker, L.L., Cegala, D.J., Kibler, R.J. and Wasklers, K.J. Group in Process. : Prentice - Hall, Inc., 1990.
- Benjamin, A. Behavior in Small Groups. Boston : Houghton Mifflin Company, 1978.
- Bland, M., Melang, P. and Miller, D. "The Effect of Small Group Counseling on Underachievers." Journal of Elementary School Guidance and Counseling 20(4) (April 1986) :303-305.
- Bowman, R.P. "Small Group Guidance and Counseling in Schools: A National Survey of School Counselor." The School Counselor 34(4) (March 1987) :256-262.
- Davis, R.C. and Horne, A.M. "The Effect of Small Group Counseling and A Career Course on Career Decidedness and Maturity." Journal of Vocational Guidance Quarterly 34(4) (June 1986):255-262.

- Duval, S and Wicklund, R.A. "Effects of objective self - awareness on attribution of causality." Journal of Experimental Social Psychology 9(1973):17-31.
- Fisher, B.A. and Ellis, D.G. Small Group Decision Making Communication and the group process. New York : McGraw-Hill publishing Company, 1990.
- Friedman, F. "An Evaluation of Integrated Cognitive-Behavioral Model for Improving Mathematics performance and Attentional Behavior of Adolescents with Learning Disability and Attention-Deficit Hyperactivity Disorders" Dissertation Abstracts International 53(1992):1477-A.
- Feierstein, R.E.S. "The Use of Guided Imagery to Increase Attention and Academic Achievement in Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorders." Dissertation Abstracts International 53(1992):5531-B.
- Gazda, G.M. Group Counseling : A Development Approach. 3rd ed. Boston : Allyn and Bacon , Inc. 1984.
- Gerler, E.R. and Anderson, R.F. "The Effect of Classroom Guidance on Children's Success in School." Journal of Counseling and Development 65(October 1986):78-91.
- Glass, G.V. and Hopkins, K.D. Statistical Methods in Education and Psychology. New Jersey : Prentice-Hall, Inc., 1984.
- Good, T.L. and Brophy, J.E. Looking in Classroom. New York : Harper & Row, 1984.
- Hargie, O.D., Tittmar, H.G. and Dickson, D.A. "Social Skill Training : Applying The Concept on a Careers Guidance Course." Bulletin of The British Psychological Society 30 (June 1977):214-216.

- Lifton, W.M. Working with Group | Group process and Individual Growth.  
New York : John Wiley & Sons, Inc., 1961.
- Light, L.L. and Alexakos, C.E. "Effect of Individual and Group Counseling on Study Habits." Journal of Educational Research 63(July - August 1970)
- Lunsden, R.J. 23 Steps To Success & Achievement. Bangkok : Temple Publicity Services LTD., 1984.
- Mc.Gaugh, J.L., Thompson, R.F. and Nelson, T.O. Psychology I An Experimental Approach. America : Albion Publishing Company, 1977.
- Merville, C.S. School Guidance System. Boston: Houghton Mifflin Company, 1973.
- Self Control, Concentration, Teacher-rated Classroom Behavior, and Perceived self-Concept in Learning Disabled Student Using A Tranpersonal Metacognitive Program. "Dissertation Abstracts International 54(1993):2214-B.
- Methner, D.H. "The Effectiveness of Imagery to Enhance Decistional Self Control, Concentration, Teacher-rated Classroom Behavior, and Perceived self-Concept in Learning Disabled Student Using A Tranpersonal Metacognitive Program." "Dissertation Abstracts International 54(1993):2214-B.
- Michael, L.B. and Judith, B. "Helping Latchkey Children A Group Guidance Approach." The School Counselor 35(September 1987):58-65.  
Century-Crofts., 1970.
- Norman, D.A. Memory & Attention. New York: John Wiley & Sons , Inc., 1969.

- Nyrick, R.D. "Development Guidance : Practical Consideration Special Issue|Preventive and Developmental Counseling." Journal of Elementary School Guidance and Counseling 24(1) (October 1989):14-20.
- Palmer, B.W.M. The Study Of The Small Group in an Organizational Setting. In B.B.Smith and B.A.Farrell(eds). Training in Small Group A Study of five Methods. pp.41 - 42. London:Pergamon Press,1979.
- Palmer, R. and Pope, C. Brain Train studying for success. Bristol :J.W. Arrow Smith.LTD,1984.
- Pauk, W. How to study in college. Boston : Houghton Mifflin Co.,1984.
- Phillips, M.G., Pedersen, D.J. and Wood, J.T. Group Discussion : A Practical Guide To Participation and Leadership. Boston : Houghton Mifflin Co.,1979.
- Reynolds, M. Groupwork in Education and Training. London : Kogan Page Limited,1994.
- Schmidt, J.J. Counseling in School Essential Services and Comprehensive Programs. Boston : Allyn and Bacon,1993.
- Schmuck, R.A. and Schmuck ,P.A. Group Process in The Classroom. 6th ed. America : Wm.C. Brown Publishers,1992.
- Seaman, J.G. Memory & Cognition. Oxford University Press, Inc,1980.
- Sharan, S. and Sharan, Y. Small - group teaching. New Jersey : Educational Technology Publications, Inc.,1978.
- Sherry, P. and Staley, K. "Career Exploration Group : An Outcome Study." Journal of College Student Personnel 25(2) (March 1984) : 155-159.

- Shertzer, B. and Stone, S.C. Fundamentals of Guidance. 4th ed. New York : Houghton Mifflin Co., 1981.
- Smith, B.B. and Farrell, B.A. Training in Small Group : A Study of Five Methods. London : Pergamon Press, 1979.
- Smith, P.B. Small Groups and Personal Change. London : Methuen & Co. Ltd, 1980.
- Trotzer, J.P. The Counselor and The Group | Integrating Theory, Training and Practice. California : Books Cole Publishing., 1977.
- Termini, M.M. "Measuring The Effect of A Guidance and physical Fitness Curriculum on multidimensions of the Self-Concept, Grade Point Averages, and High School Attendance (Physical Fitness)." Dissertation Abstracts International 55(1993): 223-A.
- Wigfield, A. "Children's Attributions for success and Failure: Effect of Age and Attentional Focus." Journal of Educational psychology 80(4) 1988:76-81.
- Wrenn, C.G. and Larsen, R.P. Studying Effectively ( A manual of answer to two major question with confront every student). : Standford University Press, 1957.





**ภาคผนวก**

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





ภาคผนวก ก  
แบบสำรวจการใส่ใจในการเรียน

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก

แบบสำรวจการใส่ใจในการเรียน

ชื่อ.....สกุล.....ห้อง ม.../...

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้เป็นการถามเกี่ยวกับการประพฤติ ปฏิบัติ และความรู้สึก  
ของ ท่านที่มีต่อการเรียน จำนวน 47 ข้อ ไม่มีคำตอบถูกหรือผิด ขอให้ท่าน  
กาเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของตัวเองมากที่สุดเพียง  
คำตอบเดียว และกรุณาตอบทุกข้อ การเลือกตอบจะถือเกณฑ์ดังนี้

- ไม่เคยเลย หมายถึง ข้อความนั้นท่านไม่เคยปฏิบัติหรือไม่เคยรู้สึกเลย
- บางครั้ง หมายถึง ข้อความนั้นท่านปฏิบัตินานๆครั้งหรือน้อยครั้ง
- บ่อยครั้ง หมายถึง ข้อความนั้นท่านปฏิบัติเกือบเป็นประจำ
- เป็นประจำ หมายถึง ข้อความนั้นท่านปฏิบัติเป็นประจำทุกครั้งที่หรือ  
ปฏิบัติเสมอ

ตัวอย่าง

ข้อความ	ไม่เคยเลย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
0. ฉันหงุดหงิดกับสิ่งที่รบกวนในขณะเรียน				

ถ้านักเรียนคิดว่าข้อความนี้เกิดขึ้นเป็นประจำในขณะเรียน ให้ใส่เครื่องหมาย / ลงใน  
ช่องเป็นประจำ ดังนี้

ข้อความ	ไม่เคยเลย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
0. ฉันหงุดหงิดกับสิ่งที่รบกวนในขณะเรียน				/

## แบบสำรวจการใส่ใจในการเรียน

ข้อความ	ไม่เคยเลย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
1. ฉันรู้สึกว่าเป็นเรื่องยากที่จะบังคับใจให้จดจ่ออยู่กับวิชาที่กำลังเรียน				
2. ฉันมักใจลอยขณะที่เรียน				
3. ฉันต้องรอให้เกิดความพร้อมหรือมีแรงบันดาลใจก่อนที่จะเริ่มทำงานที่ครูสั่ง				
4. ฉันมีใจจดจ่ออยู่กับการอ่านหนังสือหรือทำรายงานได้เป็นเวลานาน				
5. ฉันใส่ใจฟังครูอธิบายหรือทำงานที่ครูมอบหมาย				
6. ฉันมุ่งที่จะทำงานที่ครูมอบหมายให้เสร็จ				
7. ไม่ว่าฉันจะฟังเรื่องอะไร ฉันจะตั้งใจฟังและติดตามเรื่องราวตลอด				
8. ฉันหลีกเลี่ยงการพูดคุยกับเพื่อนในขณะที่เรียน				
9. ฉันตั้งใจทำการบ้านหรือทำงานที่ครูมอบหมายด้วยตนเอง				
10. ขณะที่ฟังครูสอน ฉันสนใจสิ่งอื่น เช่น การพูดคุยของเพื่อนข้างๆมากกว่าเรื่องที่เรียน				
11. เมื่อฉันมีความตั้งใจว่าจะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ฉันพยายามทำอย่างเต็มที่จนสำเร็จ				

ข้อความ	ไม่เคยเลย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
12. เมื่อเริ่มต้นทำงานไปสักพัก ฉันจะปล่อยงานทิ้งไว้แล้วจึงจะกลับมาทำใหม่	-----	-----	-----	-----
13. ฉันทนทวนบทเรียนหรือทำรายงานได้เป็นเวลานานโดยไม่รู้ลึกลับ	-----	-----	-----	-----
14. เมื่อฉันทำอะไรก็ตาม ฉันสนใจอยู่กับสิ่งนั้นมากกว่าสิ่งอื่น	-----	-----	-----	-----
15. ฉันชอบชวนเพื่อนคุยขณะเรียน	-----	-----	-----	-----
16. ฉันเบื่อหน่ายที่ต้องทำอะไรนานๆ	-----	-----	-----	-----
17. ฉันชอบเดินไปมาขณะที่กำลังเรียน	-----	-----	-----	-----
18. ขณะเรียน ฉันรับรู้ในสิ่งที่ครูอธิบายได้อย่างชัดเจน	-----	-----	-----	-----
19. ฉันต้องใช้เวลานานกว่าจะมีใจจดจ่อในสิ่งที่กำลังทำอยู่	-----	-----	-----	-----
20. พอเริ่มทำงาน ใจฉันก็วอกวาก	-----	-----	-----	-----
21. ขณะทำงานที่คลุมอหามาธ ฉันใจจดจ่ออยู่กับงานที่ทำ	-----	-----	-----	-----
22. ฉันจะเอาใจใส่เฉพาะงานที่ฉันชอบเท่านั้น	-----	-----	-----	-----
23. ช่วงเวลาใส่ใจในการเรียนหรืออ่านหนังสือของฉันจะสั้น	-----	-----	-----	-----
24. ฉันเหม่อลอยขณะอ่านหนังสือหรือขณะทำงานที่คลุมอหามาธ	-----	-----	-----	-----
25. เมื่อคลุมอหามาธงาน ฉันจะลงมือทำทันที	-----	-----	-----	-----

ข้อความ	ไม่เคยเลย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
26. ฉันควบคุมตัวเองให้ใส่ใจกับงานที่ทำ	-----	-----	-----	-----
27. ฉันใส่ใจในสิ่งที่เรียน	-----	-----	-----	-----
28. เมื่อมีข้อสงสัยในสิ่งที่เรียน ฉันจะถามครูเพื่อให้เข้าใจ	-----	-----	-----	-----
29. ฉันสามารถทำใจให้สงบได้แม้จะมีปัญหารบกวนจิตใจ	-----	-----	-----	-----
30. ฉันขอคำแนะนำจากครูเมื่อมีปัญหาต่างๆ รบกวนความเข้าใจ	-----	-----	-----	-----
31. เวลาเรียนฉันมักวาดการ์ตูนหรือขีดเขียนสิ่งต่างๆลงในสมุด	-----	-----	-----	-----
32. แม้จะมีเสียงรบกวน ฉันก็ทำงานหรืออ่านหนังสือได้	-----	-----	-----	-----
33. ฉันมักจะง่วงนอนขณะเรียนหรือขณะทำงาน	-----	-----	-----	-----
34. ฉันเตรียมอุปกรณ์การเรียนพร้อมก่อนเริ่มเรียนเพื่อสะดวกในการหยิบใช้	-----	-----	-----	-----
35. ขณะเรียน ฉันมักมองไปนอกห้องเรียน	-----	-----	-----	-----
36. ฉันทำงานอย่างต่อเนื่องโดยไม่หันเหไปทำสิ่งอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง	-----	-----	-----	-----
37. ฉันรู้สึกกระวนกระวายใจขณะเรียน	-----	-----	-----	-----
38. ฉันวิตกกังวลถึงเรื่องต่างๆขณะเรียน	-----	-----	-----	-----
39. ฉันคิดฟุ้งซ่านขณะเรียนหรือทำงาน	-----	-----	-----	-----
40. ฉันฟังสิ่งที่ครูอธิบายได้อย่างต่อเนื่อง	-----	-----	-----	-----

ข้อความ	ไม่เคยเลย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
41. ฉันออกไปทำกิจกรรมอื่นขณะที่กำลัง เรียนหรือทำงานที่ได้รับมอบหมาย				
42. ฉันรู้สึกท้อถอยขณะเรียนหรือทำงาน				
43. ฉันคิดถึงสิ่งอื่นขณะเรียนหรือขณะทำ งานที่ครูมอบหมาย				
44. ฉันนำงานอื่นขึ้นมาทำขณะเรียน				
45. ฉันอ่านหนังสือหรือทำงานได้มากกว่า 1 ชั่วโมงโดยไม่มีสนใจสิ่งอื่น				
46. ฉันมักจะลืมในสิ่งที่เพิ่งเรียนจบไป				
47. ฉันจะทำงานให้ได้ตามที่ตั้งใจไว้ก่อน ที่จะไปทำสิ่งอื่น				

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ตารางที่ 9** ค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบสำรวจการใส่ใจในการเรียน โดยการทดสอบค่าที (t-test)

ข้อความ	ค่า t
1. ฉันรู้สึกว่าเป็นเรื่องยากที่จะบังคับใจให้จดจ่ออยู่กับวิชาที่กำลังเรียน	4.33 <sup>*</sup>
2. ฉันมักใจลอยขณะที่เรียน	6.02 <sup>*</sup>
3. ฉันต้องรอให้เกิดความพร้อมหรือมีแรงบันดาลใจก่อนที่จะเริ่มทำงานที่ครูสั่ง	3.71 <sup>*</sup>
4. ฉันมีใจจดจ่ออยู่กับการอ่านหนังสือหรือทำรายงานได้เป็นเวลานาน	6.92 <sup>*</sup>
5. ฉันใส่ใจฟังครูอธิบายหรือทำงานที่ครูมอบหมาย	9.72 <sup>*</sup>
6. ฉันมุ่งที่จะทำงานที่ครูมอบหมายให้เสร็จ	7.87 <sup>*</sup>
7. ไม่ว่าฉันจะฟังเรื่องอะไร ฉันจะตั้งใจฟังและติดตามเรื่องราวตลอด	8.81 <sup>*</sup>
8. ฉันหลีกเลี่ยงการพูดคุยกับเพื่อนในขณะที่เรียน	7.28 <sup>*</sup>
9. ฉันตั้งใจทำการบ้านหรือทำงานที่ครูมอบหมายด้วยตนเอง	6.58 <sup>*</sup>
10. ขณะที่ฟังครูสอน ฉันสนใจสิ่งอื่น เช่น การพูดคุยของเพื่อนข้างๆ มากกว่าเรื่องที่เรียน	4.46 <sup>*</sup>
11. เมื่อฉันมีความตั้งใจว่าจะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ฉันพยายามทำอย่างเต็มที่จนสำเร็จ	8.52 <sup>*</sup>
12. เมื่อเริ่มต้นทำงานไปสักพัก ฉันจะปล่อยงานทิ้งไว้แล้วจึงจะกลับมาทำใหม่	5.49 <sup>*</sup>
13. ฉันทบทวนบทเรียนหรือทำรายงานได้เป็นเวลานานโดยไม่รู้สึغبื่อ	5.89 <sup>*</sup>
14. เมื่อฉันทำอะไรก็ตาม ฉันสนใจอยู่กับสิ่งนั้นมากกว่าสิ่งอื่น	6.51 <sup>*</sup>
15. ฉันชอบชวนเพื่อนคุยขณะเรียน	5.34 <sup>*</sup>
16. ฉันเบื่อหน่ายที่ต้องทำอะไรนานๆ	5.72 <sup>*</sup>
17. ฉันชอบเดินไปมาขณะที่กำลังเรียน	2.82 <sup>*</sup>
18. ขณะเรียน ฉันรับรู้ในสิ่งที่ครูอธิบายได้อย่างชัดเจน	9.01 <sup>*</sup>



## ตารางที่ 9 (ต่อ)

ข้อความ	ค่า t
19. ฉันต้องใช้เวลานานกว่าจะมีใจจดจ่อในสิ่งที่กำลังทำอยู่	5.29*
20. พอเริ่มทำงาน ใจฉันก็วอกว่ก	6.83*
21. ขณะทำงานที่ครุฑมอบหมาย ฉันใจจดจ่ออยู่กับงานที่ทำ	9.32*
22. ฉันจะเอาใจใส่เฉพาะงานที่ฉันชอบเท่านั้น	6.30*
23. ช่วงความใส่ใจในการเขียนหรืออ่านหนังสือของฉันจะสั้น	5.35*
24. ฉันเหม่อลอยขณะอ่านหนังสือหรือขณะทำงานที่ครุฑมอบหมาย	8.11*
25. เมื่อครุฑมอบหมายงาน ฉันจะลงมือทำทันที	7.16*
26. ฉันควบคุมตัวเองให้ใส่ใจกับงานที่ทำ	5.59*
27. ฉันใส่ใจในสิ่งที่เขียน	13.03*
28. เมื่อมีข้อสงสัยในสิ่งที่เขียน ฉันจะถามครูเพื่อให้เข้าใจ	5.32*
29. ฉันสามารถทำใจให้สงบได้แม้จะมีปัญหาที่รบกวนจิตใจ	7.01*
30. ฉันขอคำแนะนำจากครูเมื่อมีปัญหาดังกล่าวที่รบกวนความใส่ใจ	4.40*
31. เวลาเขียนฉันมักวาดการ์ตูนหรือขีดเขียนสิ่งต่างๆลงในสมุด	6.52*
32. แม้จะมีเสียงรบกวน ฉันก็ทำงานหรืออ่านหนังสือได้	5.64*
33. ฉันมักจะว่างนอนขณะเขียนหรือขณะทำงาน	6.41*
34. ฉันเตรียมอุปกรณ์การเขียนพร้อมก่อนเริ่มเขียนเพื่อสะดวกในการทบทวน	7.52*
35. ขณะเขียน ฉันมักมองไปนอกห้องเรียน	8.12*
36. ฉันทำงานอย่างต่อเนื่องโดยไม่มีหันเหไปทำสิ่งอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง	10.82*
37. ฉันรู้สึกกระวนกระวายใจขณะเขียน	6.75*
38. ฉันวิตกกังวลถึงเรื่องต่างๆขณะเขียน	4.99*
39. ฉันคิดฟุ้งซ่านขณะเขียนหรือทำงาน	7.80*
40. ฉันฟังสิ่งที่ครูอธิบายได้อย่างต่อเนื่อง	10.20*

## ตารางที่ 9 (ต่อ)

ข้อความ	ค่า t
41. ฉันออกไปทำกิจกรรมอื่นขณะที่กำลังเรียนหรือทำงานที่ได้รับมอบหมาย	5.90*
42. ฉันรู้สึกท้อถอยขณะเรียนหรือทำงาน	6.12*
43. ฉันคิดถึงสิ่งอื่นขณะเรียนหรือขณะทำงานที่ครูมอบหมาย	7.17*
44. ฉันนำงานอื่นขึ้นมาทำขณะเรียน	7.35*
45. ฉันอ่านหนังสือหรือทำงานได้มากกว่า 1 ชั่วโมงโดยไม่สนใจสิ่งอื่น	8.35*
46. ฉันมักจะลืมในสิ่งที่เพิ่งเรียนจบไป	4.52*
47. ฉันจะทำงานให้ได้ตามที่ตั้งใจไว้ก่อนที่จะไปทำสิ่งอื่น	6.49*

$p < .05$  ( $t_{.05, 134} = 1.658$ )

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### แบบสัมภาษณ์การใส่ใจในการเรียน

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น ม..... เกรดเฉลี่ย.....

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนตอบคำถามข้างล่างนี้โดยละเอียด และตรงกับสภาพความเป็นจริง  
 ของนักเรียน คำตอบของนักเรียนไม่มีถูกหรือผิดและไม่มีผลใดๆต่อนักเรียนทั้งสิ้น

1. ให้นักเรียนนึกถึงช่วงเวลาที่เรียนหรือทำงานที่ครูมอบหมาย นักเรียนคิดถึงหรือกระทำสิ่งใด  
 บ้างในช่วงเวลานั้น เช่น คิดถึงเรื่องอื่นที่ไม่ใช่เรื่องเรียน (โปรดระบุ)

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนคิดว่า การใส่ใจในการเรียนประกอบไปด้วยการกระทำอะไรบ้าง (โปรดระบุ)

.....

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนทำอย่างไรให้ใส่ใจอยู่กับวิชาที่เรียนหรืองานที่ทำ

.....

.....

.....

.....

.....

สรุปแนวคิดของนักเรียนที่ได้จากการสัมภาษณ์

สิ่งที่นักเรียนคิดหรือกระทำ ในขณะที่เรียนที่เห็นเหตุการณ์ เข้าใจไปยังเรื่องอื่น	การกระทำที่แสดงถึงการเข้าใจ	วิธีการทำให้เกิดความเข้าใจ ของนักเรียน
1.คุยกับเพื่อน	1.ทำให้ใจจดจ่ออยู่กับบทเรียน	1.พยายามไม่คิดเรื่องอื่นนอกจากเรื่องที่เรียน
2.วาดรูป	2.ถามอาจารย์เมื่อไม่เข้าใจหรือสงสัย	2.ต้องทำความเข้าใจกับเนื้อหาที่เรียนมาก่อน
3.นั่งงานอื่นขึ้นมาทำ	3.ไม่ตามใจตัวเอง เช่น เห็นเพื่อนพูดคุยก็คุยบ้าง	3.แสดงความคิดเห็นร่วมกับเพื่อนๆและอาจารย์
4.มองไปข้างนอก	4.ตั้งใจฟัง	4.พยายามควบคุมตนเองเมื่อจะหันไปคุยกับเพื่อน
5.คิดถึงเรื่องอื่น	5.ไม่คุยเล่น	5.ทำให้สบาย
6.คิดว่าชั่วโมงต่อไปเรียนอะไร	6.ไม่คิดถึงเรื่องอื่น	6.ใส่ความสนใจเข้าไปในงาน
7.คิดว่าจะทำงานที่ได้ รับมอบหมายอย่างไร	7.ตั้งใจจับใจความ	7.ตั้งใจทำงาน
8.คิดว่าเมื่อไหร่จะหมด ชั่วโมง	8.ไม่ทำสิ่งอื่น	8.ไม่พูดคุยกับผู้อื่น
9.คิดถึงงาน การบ้าน วิชาอื่น	9.นั่งตัวตรงไม่เอียงไปมา	9.หยุดคิดถึงเรื่องอื่น
10.คิดถึงสิ่งที่ต้องทำใน วันรุ่งขึ้น	10.มองที่อาจารย์ กระดานหรือหนังสือ	10.นั่งในที่ที่มีสมาธิและสบาย
11.คิดว่าอยากกลับบ้าน	11.ไม่เหม่อลอย	11.ไม่เล่นกับเพื่อน
12.ง่วงนอน	12.จดจ่ออยู่กับงานที่ทำ	12.ไม่เอางานอื่นขึ้นมาทำในชั่วโมง
13.รู้สึกเบื่อ	13.มีความรับผิดชอบกับการเรียน	13.สนใจกับงานนั้นๆวิชานั้นๆ
14.อ่านหนังสือการ์ตูน		14.คิดว่าการเรียนสนุก
15.เหม่อลอย		15.คิดว่าอาจารย์ให้ความรู้แก่เรา
16.แอบทานขนม		16.พยายามคิดว่าสิ่งที่ทำนั้นสนุก
		17.ขีดเส้นใต้เน้นข้อความสำคัญ
		18.ตั้งใจฟังให้คือนสามารถทำความเข้าใจ

**ตารางที่ 10** แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการใส่ใจในการเรียนของกลุ่มที่มีลักษณะใส่ใจในการเรียน และกลุ่มที่มีลักษณะขาดความใส่ใจในการเรียน ด้วยวิธีการทดสอบค่าที (t-test)

กลุ่ม	คะแนนการใส่ใจในการเรียน		t-test
	$\bar{X}$	SD	
กลุ่มที่มีลักษณะใส่ใจในการเรียน (N=30)	139.27	10.17	5.548*
กลุ่มที่มีลักษณะขาดความใส่ใจในการเรียน (N=30)	121.80	13.94	

P.05 (t.05,58 = 1.676)

จากตารางที่ 10 ผลการทดสอบค่าที (t-test) แสดงให้เห็นว่า คะแนนการใส่ใจในการเรียนของกลุ่มที่มีลักษณะใส่ใจในการเรียนและกลุ่มที่มีลักษณะขาดความใส่ใจในการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05



ภาคผนวก ๒

ตารางเปรียบเทียบคะแนนดิบและระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

**ตารางที่ 11** ตารางเปรียบเทียบระหว่างคะแนนดิบและระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ของคะแนนจากแบบสำรวจการใส่ใจในการเรียน

คะแนนดิบ (Raw Score)	ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile Rank)
171	100
170	100
169	100
168	100
167	100
166	99
165	99
164	99
163	98
162	98
161	97
160	97
159	96
158	96
157	95
156	95
155	94



## ตารางที่ 11 (ต่อ)

คะแนนดิบ (Raw Score)	ระดับเปอร์เซ็นต์ (Percentile Rank)
154	93
153	91
152	90
151	89
150	88
149	85
148	83
147	82
146	80
145	79
144	78
143	76
142	73
141	71
140	70
139	67
138	65
137	63
136	60
135	58

ตารางที่ 11 (ต่อ)

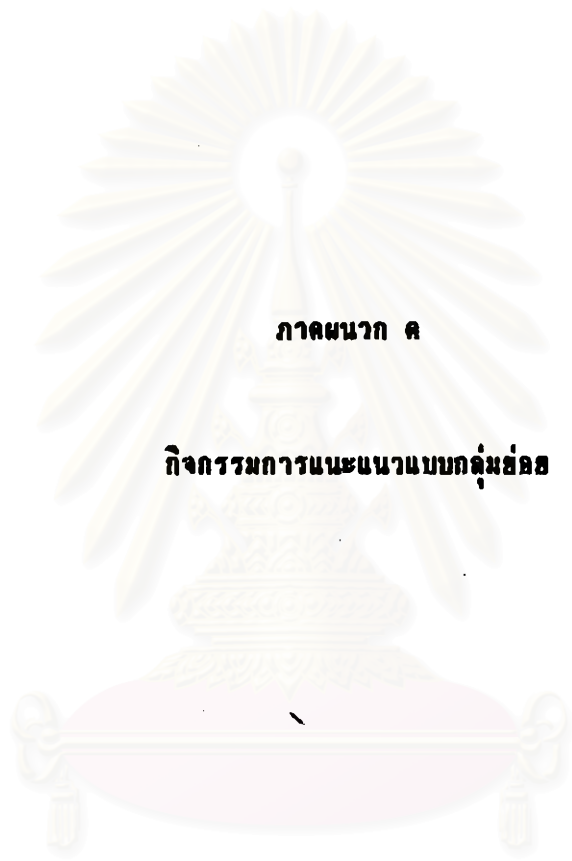
คะแนนดิบ (Raw Score)	ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile Rank)
134	55
133	52
132	50
131	47
130	46
129	44
128	41
127	38
126	38
125	34
124	32
123	30
122	28
121	25
120	24
119	22
118	20
117	18
116	16

## ตารางที่ 11 (ต่อ)

คะแนนดิบ (Raw Score)	ระดับเปอร์เซ็นต์ (Percentile Rank)
115	14
114	12
113	11
112	10
111	8
110	8
109	7
108	6
107	5
106	4
105	3
104	3
103	2
102	2
101	2
100	2
99	2
98	2
97	2

ตารางที่ 11 (ต่อ)

คะแนนดิบ (Raw Score)	ระดับเปอร์เซ็นต์ (Percentile Rank)
96	2
95	1
94	1
93	1
92	1
91	1
90	1
89	1
88	1
87	1
86	1
85	1
84	1
83	1
82	1
81	1
80	1
79	1
78	1
77	1



ภาคผนวก ค

กิจกรรมการแนะนำแบบกลุ่มย่อย

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ภาคผนวก ค

**กิจกรรมที่ 1** การขึ้นแจ้งโปรแกรมการแนะนำแบบกลุ่มย่อย

### จุดมุ่งหมาย

เพื่อขึ้นแจ้งวัตถุประสงค์และวิธีการในการแนะนำแบบกลุ่มย่อย เพื่อเพิ่มความ  
ใส่ใจในการเรียน

### เนื้อหาสาระ

การจัดโปรแกรมการแนะนำแบบกลุ่มย่อย เพื่อเพิ่มการใส่ใจในการเรียนมี  
วัตถุประสงค์เพื่อพัฒนานักเรียนให้มีความใส่ใจในการเรียน เพราะความใส่ใจจะทำให้เกิดความ  
รับผิดชอบ ความใส่ใจในการเรียนเป็นคุณลักษณะประการหนึ่งของนิสัยการเรียนที่ดี ทำให้การ  
เรียนมีประสิทธิภาพ วิธีการดำเนินการเริ่มด้วยการสร้างสัมพันธ์ภาพ การสำรวจและประเมินตนเอง  
และการฝึกทักษะต่างๆที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดความใส่ใจ ได้แก่ การอ่านจับประเด็น  
การจดบันทึก การสังเกต การฟัง การตั้งคำถาม บทบาทของสมาชิกในการเข้าร่วมกลุ่ม คือ  
อภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์และฝึกทักษะต่างๆตามที่ได้รับมอบหมาย

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตนเองและสร้างความคุ้นเคยกับนักเรียน
2. ผู้นำกลุ่มแจ้งให้นักเรียนทราบเกี่ยวกับเรื่องต่อไปนี้
  - 2.1 จุดมุ่งหมายของการจัดโปรแกรมการแนะนำแบบกลุ่มย่อย
  - 2.2 วิธีดำเนินการในการแนะนำกลุ่มแต่ละครั้ง เช่น เวลา สถานที่  
การมีส่วนร่วมในการอภิปราย การแสดงความคิดเห็น การฝึกทักษะ
  - 2.3 การขอความร่วมมือจากนักเรียนในเรื่องของการเข้าร่วมกิจกรรม  
การเข้าร่วมกลุ่มทุกครั้ง และการตรงต่อเวลา
3. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยต่างๆ

**กิจกรรมที่ 2****ฉันที่อยากให้เป็นจริง****จุดมุ่งหมาย**

1. เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิก
2. เพื่อให้สมาชิกได้แนะนำตนเองให้กลุ่มรู้จัก
3. เพื่อให้สมาชิกได้ใส่ใจกับการสำรวจตนเองและการรู้จักผู้อื่น

**เนื้อหาสาระ**

ชีวิตของคนแต่ละคนมีความแตกต่างกันในหลายด้าน เช่น สภาพครอบครัว ความเป็นอยู่ นิธิใจคอ ความชอบ ความภาคภูมิใจในชีวิต ความคาดหวังต่อผู้อื่น เป็นต้น หากบุคคลสามารถเปิดเผยตนเองให้ผู้อื่นรู้จัก จะทำให้บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เรือนรู้ลักษณะนิสัยซึ่งกันและกัน มีความเข้าใจและสนิทสนมคุ้นเคยกันมากขึ้นซึ่งจะนำไปสู่การร่วมมือกันในการทำงานต่างๆ

**อุปกรณ์**

1. กระดาษคำถามเกี่ยวกับตัวสมาชิก
2. ปากกาหรือดินสอ

**วิธีดำเนินการ**

1. แจกกระดาษคำถามเกี่ยวกับตัวสมาชิก ให้แต่ละคนสำรวจตนเอง และตอบคำถามโดยสังเขป ภายในเวลา 15 นาที
2. ให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตนเอง โดยเล่าตามหัวข้อที่ตอบคำถามไว้อย่างละเอียด และเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นๆซักถาม
3. เมื่อทุกคนเล่าเรื่องเกี่ยวกับตนเองแล้วให้กลุ่มช่วยกันสรุปความรู้สึกที่ได้รับจากการเป็นผู้เล่าและการรับฟังผู้อื่น



## "ฉันที่อยากให้เป็นจริง"

1. ที่มา (เกิดที่ไหน ครอบครัว)

.....  
 .....

2. ชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน (สภาวะ ลำบาก อบอุ่น เหงา ฯลฯ)

.....  
 .....

3. สิ่งที่ชอบ/พอใจในตนเอง (ท่าทาง ลักษณะนิสัย ฯลฯ)

.....  
 .....

4. สิ่งที่คิดแก้ไข/ปรับปรุง

.....  
 .....

5. ความภูมิใจ/ความสำเร็จ

.....  
 .....

6. สิ่งที่อยากจะได้จากคนรอบข้าง

.....  
 .....

7. สิ่งกีดขวางในการอยู่กับผู้อื่น

.....  
 .....

8. สิ่งที่มีให้เพื่อนเสมอ

.....  
 .....

**กิจกรรมที่ 3****การใช้เวลา****จุดมุ่งหมาย**

1. เพื่อสำรวจการใช้เวลาทำกิจกรรมต่างๆในแต่ละวันของนักเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนได้พิจารณาถึงความเอาใจใส่ในการเรียนของตน

**เนื้อหาสาระ**

เวลาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต บางครั้งเราปล่อยเวลาให้ผ่านไปอย่างไม่มีคุณค่าหรือใช้เวลาทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การพูดคุย การเล่น การนอน เป็นต้น มากเกินไป หากบุคคลสามารถจัดแบ่งเวลาทำกิจกรรมต่างๆทั้งที่เกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน กิจกรรมที่เกี่ยวกับการเรียนและการทำงานได้อย่างเหมาะสมจะทำให้บุคคลนั้นสามารถทำสิ่งต่างๆที่เป็นประโยชน์ในชีวิตได้มากขึ้น

**อุปกรณ์**

1. แบบฟอร์มการบันทึกเวลาและกิจกรรมที่ทำ
2. ดินสอหรือปากกา

**วิธีดำเนินการ**

1. แจกแบบฟอร์มการบันทึกเวลาและกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนตอบ
2. ให้นักเรียนสำรวจเวลาและกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน
3. ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับเรื่องการใช้เวลาของนักเรียน กิจกรรมที่นักเรียนทำในแต่ละวันและวิธีการเรียนว่าเหมาะสมหรือไม่  
ผู้นำกลุ่มพยายามช่วยให้สมาชิกได้ตระหนักถึงการใช้เวลาของตน  
โดยแนะนำการใช้เวลาทำกิจกรรมที่ไม่เกิดประโยชน์ต่อการเรียน  
ตลอดจนช่วยให้นักเรียนได้สำรวจและตระหนักถึงกิจกรรมที่ควรลดหรือ  
เพิ่มให้มากขึ้น
4. ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม



#### กิจกรรมที่ 4      การประเมินความใส่ใจของตนเอง

##### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ให้นักเรียนประเมินการใส่ใจของตนต่อสิ่งที่กำลังกระทำ
2. เพื่อให้นักเรียนใส่ใจและติดตามการกระทำของตนเอง

##### เนื้อหาสาระ

การใส่ใจในการเรียน คือ การที่นักเรียนให้ความสนใจกับบทเรียน กับครูผู้สอน กับกิจกรรมต่างๆในห้องเรียน ตลอดจนงานที่ได้รับมอบหมาย หากบุคคลขาดความใส่ใจในสิ่งที่ตนกระทำ จะทำให้เกิดการรับรู้ที่ไม่ชัดเจน เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย

การประเมินความใส่ใจเป็นเทคนิควิธีการที่ช่วยให้นักเรียนใส่ใจต่อสิ่งที่ตนเองทำ รู้ตัวว่าตนเองกำลังทำอะไร การรู้ตัวนี้จะช่วยให้นักเรียนควบคุมจิตใจของตนให้ใส่ใจต่อสิ่งต่างๆได้ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนรับรู้และเข้าใจชัดเจนขึ้น

##### อุปกรณ์

1. บทความ เรื่อง "ผ้าแดง"
2. กระดาษ
3. ปากกาหรือดินสอ

##### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มอธิบายวิธีทำกิจกรรม และมอบหมายงานให้นักเรียนอ่านบทความเป็นเวลา 20 นาที
2. ผู้นำกลุ่มอธิบายให้นักเรียนทราบว่าขณะที่กำลังอ่านบทความนั้น หากนักเรียนมีความรู้สึกนึกคิดไปถึงเรื่องอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง หันเหความคิดไปสนใจกับสิ่งอื่นๆ มองออกไปนอกห้อง หรือทำพฤติกรรมต่างๆ เช่น คั่น แคะ แกะ เกา ฯลฯ ให้นักเรียนขีดคะแนนลงบนกระดาษ 1 ครั้ง ทำอย่างนี้เรื่อยไปจนครบเวลา
3. ให้นักเรียนตรวจจำนวนครั้งในการขาดความใส่ใจของนักเรียน เมื่อหมดเวลา

4. ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นเกี่ยวกับสาเหตุที่ขาดความใส่ใจ จำนวนครั้งที่ขาดความใส่ใจ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับสิ่งอื่นที่ตนคิดถึงหรือสนใจในขณะที่ทำงาน
5. ให้นักเรียนอ่านบทความและประเมินความใส่ใจของตนอีกครั้ง เปรียบเทียบผลกับครั้งแรก
6. ผู้นำกลุ่มและนักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม
7. มอบหมายให้นักเรียนนำกลับไปฝึกปฏิบัติ

แหล่งอ้างอิง

Pauk, Water. How to study in college. Boston : Houghton Kifflin Co., 1984.

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทความประกอบกิจกรรมที่ 4

## เรื่อง "ผ้าแดง"

โดย ศ พลายน้อย

ผู้เขียนรู้จักผ้าแดงมาตั้งแต่เด็กๆและในวัยเด็กเช่นนั้นก็เพียงแต่ดู ไม่ได้คิด ผ้าแดงในสมัยก่อนหรือในสมัยนี้ เขาก็มีความเชื่อถือในความขลังกันอยู่ พวกชาวเรือชาวแพมักจะมีผ้าแดงผูกที่หัวเรือหรือตามเสาแพ บางทีก็ทำเป็นรูปสามเหลี่ยม ทำผูกติดตรงหัวเรือพร้อมด้วยด้ายดิบสีแดงกับสีขาว ถือกันว่าเป็นการทำขวัญแม่ย่านาง ในการปลูกบ้านเมื่อทำขวัญเสาก็ต้องมีผ้าแดงสีเหลืองติดอยู่ที่หอสีมุมผูกไว้บนยอดเสาด้วย บางทีก็ลงยันต์กันไฟไหม้ ให้มีงคังสมบูรณ์ แล้วแต่อาจารย์ท่านจะลงมาให้

ทำไมคนโบราณจึงนิยมใช้ผ้าแดงเป็นผ้ายันต์หรือใช้ในพิธีเกี่ยวกับไสยศาสตร์ เรื่องนี้วิเคราะห์ดูเห็นจะเกี่ยวไปในทางผีปศาจตามลัทธิจีนด้วย ในสมัยก่อนนี้ ผ้ายันต์หรือที่คนโบราณเรียกว่าผ้าประเจียดนั้น มักจะใช้ผ้าสีแดง เมื่อสงครามโลกครั้งที่สอง เพื่อยันต์ของหลวงพ่อบึงชนิดสีแดงมีคนนิยมกันมาก ให้เข้าในสมัยนั้นตัวละครตั้งร้อยตั้งชั่ง ในสมัยนั้นเมื่อพูดถึงเสื้อแดงคนก็เข้าใจกันว่าหมายถึงเสื้อยันต์

มีบางท่านบอกว่าที่คนไทยนิยมเสื้อยันต์สีแดงนั้น ก็เพราะในสมัยก่อน คนไทยนั่งแดงใส่แดงที่กล่าวอ้างเช่นนั้นก็อ้างตามฝรั่งคนหนึ่งที่มาปรากฏที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมาแล้ว คำอ้างนั้นผู้เขียนเองก็ออกจะสงสัยว่าไม่น่าจะเป็นไปได้ พวกที่นุ่งแดงใส่แดง เห็นจะเป็นพวกทหารเข้ากระบวนเสด็จระมัง พวกชาวบ้านร้านค้าเห็นจะไม่มีใครนุ่งแดงกันเพื่อไปเช่นนั้น ยิ่งพวกชานาด้วยแล้วเห็นจะนุ่งแดงไปไหนไม่ได้ วิวาเสคงจะตื่นหรือหวัดเอาแน่ ฝรั่งคนนั้นมักจะได้อัฒฐานมาจากไหนไม่รู้ แต่ตามหลักฐานที่อ่านพบในกฎหมายก็ดูเหมือนว่าในสมัยก่อนนั้น เราจะถือกันว่า สีแดงเป็นสีเจ้า พวกชาวบ้านจะนุ่งห่มสีแดงผ่านประตูวังยังถูกทำโทษ เพราะถือกันว่าไม่รู้จักรักที่ต่ำที่สูงอย่างในกฎหมายโบราณกล่าวไว้บทหนึ่งว่า

"อนึ่งผู้ใดทักดอกไม้ แลนุ่งผ้าแดงผ้าชมพูพระกำ... แลเข้าไปในสวนประคุด สวนคณาน สวนในรั้วไก่ ในกาละบาด แลหน้าพระที่นั่งประคุดกับเรือก็ดี ฝ่ายผ้าเสื้อใช้ให้ฉีกเสื้อ"

เรื่องนุ่งผ้าแดงเข้าไปในเขตพระราชวังนี้ ทางเขมรเขาก็ถือเหมือนกัน ใครขึ้นท่า ก็ถูกจับโบยชิงคุกไปตามระเบียบ

"คนไทยเราจะถือเรื่องสีแดงมาตั้งแต่ไหนโง่อาจกำหนดได้ เมื่อผู้เขียนไปสุโขทัย ไปดูศาลเทพารักษ์แห่งหนึ่ง ซึ่งเรียกกันว่าศาลดาผ้าแดง ทำไมจึงเรียกเช่นนั้น ยังไม่เห็นใครอธิบายไว้ ลองพิจารณาตามตัวหนังสือก็พอจะได้ว่าเจ้าในศาลนั้น นุ่งห่มผ้าสีแดงจึงเรียกว่าดาผ้าแดง ถ้าเขาอย่างนี้ถูก เจ้าในสมัยก่อน คือในสมัย สุโขทัยก็คงชอบใช้สีแดงกันมาแล้ว และในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์นี้เอง ฝรั่งคนหนึ่ง ที่เข้ามาเป็นหมอประจำราชสำนัก ได้เขียนหนังสือเล่าเรื่องตอนพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวสวรรคตและสร้างน้ำพระบรมศพว่า ในตอนนั้นพระบรมศพ ใช้ผ้าทรงสีแดง"

ในสมัยปัจจุบันนี้ การที่คนจะแต่งสีแดงก็ต้องเลือกวันเพราะนิยมแต่งกายตามสี ประจำวันกันมากขึ้น สีแดงมักจะแลเห็นในวันอาทิตย์มากกว่าวันอื่นๆ ที่ใช้ในวันอาทิตย์ก็เพราะ สีแดงเป็นสัญลักษณ์ของพระอาทิตย์ ซึ่งจัดอยู่ในประเภทธาตุไฟ ไฟก็สีแดง ตามความคิดของ จีนเขาว่าสีแดงเป็นสีประจำทิศใต้ มีเทวดาประจำเป็นนกสีแดง การที่ใช้สีประจำวันเป็นสีต่างๆนั้นก็เนื่องมาจากกำเนิดของเทวดาต่างๆนั่นเอง พระอาทิตย์มีสีทองแดง เราก็เลยใช้สีแดงเป็นสี ประจำวันอาทิตย์

ตามตำราฝรั่ง เขาว่าคนที่ชอบแต่งสีแดงมักเป็นคนชอบสมาคม ชอบติดต่อกับคนโน้น คนนี้ เป็นนักสังคม อันที่จริงนักสังคมที่ชอบแต่งตัวแดงนี้มีมาแต่โบราณนานมาแล้ว เป็นผู้ที่มิขี้อเสียง มากออกชื่อท่ามกลางรู้จัก ไม่ใช่ใครที่โชน พระฮามหรือที่เราเรียกกันว่าฮอบบาลนั้นแหละ ตาม ประวัติเขาว่าพระฮอบนุ่งห่มผ้าสีแดงเลือด พระฮอบนี้ชอบติดต่อดังคัมกับคนที่ใกล้จะตาย ต้องไป คอฮรับเสมอ มีหน้าที่ต้อนรับคนตายและแนะนำให้คนตาย คือใครควรจะอยู่บนรถหรือสวรรค์ พระฮอบที่สอบประวัตินี้เมื่อเห็นว่าร้ายกาจมากนัก จะส่งไปอยู่สวรรค์คงไม่ถูกกับนิสัย ก็ส่งไปลง นรกเสีย

สีแดงในสมัยโบราณเป็นสีที่ค่อนข้างน่ากลัวมากกว่าน่ารัก ความหมายของสีแดงบางที ก็หมายถึงความองอาจกล้าหาญ บางครั้งก็เป็นเครื่องหมายของความตาย ในสมัยโบราณ พวกนักโทษที่จะถูกประหารชีวิต เขาจะเอาดอกชบาแดงทัดหูหรือหญิงมีชู้ก็ลงโทษโดยเอาดอกชบา



ทั้งคู่ทั้งสองข้าง เอมาริโอสเป็นพวงมาลัยคล้องคอ เมื่อแต่งตัวตามนี้เสร็จแล้ว จึงเอาคนทั้งสอง ไปที่มโหฬารต่างควาย ประเทศสเปนสมัยโบราณ นักโทษที่ถูกประหารต้องสวมเสื้อแดง เพชฌฆาต ของไทยโบราณก็แต่งแดงเหมือนกัน

เมื่อไม่กี่ปีมานี้ สีแดงได้กลายเป็นความหมายไป คือ หมายถึงบ้าก็ได้ ต้นเรื่องเกิดจาก โรงพยาบาลโรคจิตที่คลองสาน ธนบุรี ที่แห่งนี้ใช้หลังคาแดง ไปว่าใครเป็นพวกหลังคาแดงเป็น เกิดเรื่อง ก็เพราะหมายถึงพวกคนบ้า

พูดถึงคนแต่งแดงทำให้นักถึงพ่อค้าใหญ่คนหนึ่ง ซึ่งใครๆเรียกกันว่าเจ๊กแดง ความจริง ก็ไม่อยากจะเรียกเจ๊กแดง เพราะมีบางคนเขารังเกอจคำว่าเจ๊ก แต่เสียงไม่ได้เพราะเขา เรียกกันอย่างนั้นครั้นจะเรียกว่าจีนแดงก็จะยิ่งซ้ำหนักเข้าไปอีก จะกลายเป็นคอมมิวนิสต์ไปเลย เพราะฉะนั้นก็จะขอเรียกว่าเจ๊กแดงไปก่อน

เจ๊กแดงคนนี้เป็นพ่อค้าที่ชาวอยุธยาแถวสถานีรถไฟและหัวรอรู้จักดีทีเดียว อาชีพของแก คือรับซื้อปืบน้ำตาล ปืบน้ำมันก๊าด รวมความว่าเป็นพ่อค้าปืบกัแล้วกัน แกจะพาเรือตระเวนซื้อปืบ ตามบ้านแถวริมคลอง เจ๊กแดงเป็นคนอ้วนพุงพลี้น ผิวขาวราวกับหสวก ฉะนั้นเวลาแกสวมเสื้อ กางเกงสีแดง นุ่งกางเกงแดงจึงมองดูเด่นมาก เจ๊กแดงคนนี้ชอบสีแดงจริงๆ ถูงน่องรองเท้า ตลอดจนร่มก็ใช้สีแดงไปทั้งนั้น แม้กระทั่งหมวก ผ้าเช็ดหัว และเวลาแกอาบน้ำ แกก็นุ่งผ้าขาวม้าสีแดง อีกแกใช้สีแดงตลอดชีวิตของแกและใครๆก็พากันเรียกว่าเจ๊กแดง จนกระทั่งตายก็ไม่มีใครรู้จักชื่อจริงๆเพราะไปเรียกว่าเจ๊กแดงกันหมด

เรื่องเจ๊กแดงที่เล่ามานี้รับรองว่าเป็นเรื่องจริง ท่านที่ผ่านไปทางอยุธยา ลองถามพวก แม่ค้าพ่อค้าในตลาดท้องน้ำแถวสถานีรถไฟอยุธยา เขาจะรู้จักทุกคน เพราะเจ๊กแดงเป็นคนกว้างขวางมาก ที่กว้างขวางก็เพราะการแต่งตัวด้วยสีแดงนั่นเอง และใครๆก็ลงความเห็นว่าเป็นเจ๊กแดงบ้า แต่มาคิดดูอีกที เจ๊กแดงก็ไม่ถึงกับบ้าทีเดียว เพราะบ้าก็คงค้าขายท่ามาหากินไม่ได้ สติคง จะเกินๆไปบ้าง อย่างไรก็ตาม เจ๊กแดงเป็นคนมีสัจธรรมมากกว่าคนดีๆหลายคนทีเดียว จุดอ่อนของเจ๊กแดงอยู่ที่ชอบผู้หญิง ถ้าผู้หญิงสาวๆไปคุยด้วยละก็ยิ้มน้อยยิ้มใหญ่ทีเดียวละ

ในสมัยที่ผู้เขียนยังเป็นเด็กอยู่ เคยเห็นเรือขายเหล้าปากชงแดง ท่าไม้จริงใช้ธงผ้าสีแดง ยังไม่ทราบความหมาย แต่ก่อนนี้ที่เดี๋ยวร้านขายเหล้าในกรุงเทพฯเขายักธงชาติอเมริกัน เพราะคนอเมริกันเป็นผู้ริเริ่มตั้งร้านขายเหล้ามาก่อน ภายหลังเห็นว่าการทำเช่นนั้นทำให้เสียศักดิ์ศรี

ไม่เข้าเรื่องเข้าราว จึงได้เก็บของอเมริกันเสีย อาจจะเป็นตอนที่ได้ที่ร้านขายเหล้าเอาของสีแดงมาปิดแทน เมื่อเลิกใช้ของสีแดงแล้ว รัฐบาลก็ทำป้ายสีงะสีฟ้าสีแดง เขียนตัวหนังสือสีขาวว่า "สุราษฎร์ธานี" ใช้ป้ายนั้นแทนธง ป้ายอย่างนี้ยังจำได้แม่นเพราะโคกทัน ได้เข้าไปนั่งในบ้านที่มีป้ายอย่างนี้ ซึ่งเมื่อก่อนยังมีเรื่องลือกันว่าพอเห็นป้ายสรวง ซึ่งมีสีแดงก็ไอ้ก็เสียก่อนแล้วที่ไอ้ก็เพราะป้ายสรวงใช้สีเดียวกับป้ายสุราษฎร์ธานี เมื่อก่อนสีเหมือนกันก็คิดไปถึงร้านเหล้าเป็นเรื่องอุปทานที่คนชอบลือพวกนี้เมื่อก่อนนาน เด็ดขานี้ไม่ค่อยพูดกันแล้ว เพราะป้ายอย่างนี้พูดถึงนี้ไม่ค่อยมี อซากุคิก็ออกไปหาดูตามร้านเหล้าเก่าๆที่ยังไม่เปลี่ยนแปลงอะไร เคยเห็นตามบ้านนอกสองสามแห่งที่เคยขายเหล้าโรงคือ 28 ดึกวีของบางซื่อ

เมื่อพูดถึงเรื่องธงแดงและผ้าขาวม้าแดงของเจ๊กแดงมาแล้ว ก็อดที่จะเล่าเรื่องเกี่ยวกับธงชาติไทยไม่ได้ เพราะตามตำนานที่เล่ากันมานั้นเกี่ยวๆไปในทางผ้าขาวม้าแดงอยู่ด้วย ตามเรื่องเขาว่าครั้งหนึ่งมีเรือต่างประเทศเข้ามาเมืองไทย ตามธรรมเนียมของเขาจะต้องชักธงประจำชาติขึ้นเพื่อบอกว่าเป็นเรือของชาติใด แต่ทางไทยเราในเวลานั้นยังไม่มีธงชักเล่ากันว่า คนประจำด่านคนหนึ่งหัวไวเอาผ้าขาวม้าสีแดงที่คาดหุงอยู่นั้นชักทำธงขึ้นแทน เรื่องที่เล่ากันมานี้เป็นเรื่องเล่าจะจริงเท็จอย่างไรก็ไม่มีความรู้ ถึงจะจริงก็ไม่จำเป็นต้องเป็นผ้าขาวม้าก็ได้ อาจจะเป็นผ้าประเจียดสีแดงที่ผู้ชายไทยมักจะมีติดตัวแทบทุกคนก็ได้ เป็นเรื่องที่เรารับฟังกันเล่นเท่านั้นเองและความจริงนั้น ไทยเราก็มีธงประจำกองทหารหรือธงแห่งในขบวนพิธีมาแต่โบราณแล้ว ธงเหล่านี้ก็มีสีแดงสีเขียวคนไทยเราก็คงจะจำเห็นธงเรื่องชกกันมานานแล้วเหมือนกัน

สมัยนี้ธงผ้าสีแดงใช้เฉพาะในความว่าอันตราย มักจะปักไว้ในที่อาจจะอันตรายได้ เช่นตามถนนที่ขุดบ่อขนาดใหญ่ไว้ ถ้าไม่ปักธงแดงบอกไว้ คนก็ไม่รู้ว่าบ่อปลาทูควักกลางถนนก็จะแล่นรถตกลงไป หรือแหล่งที่กำลังลากจูง รถที่บรรทุกไม้ขนาดใหญ่เขาก็ต้องปักธงแดงไว้เป็นเครื่องหมาย การใช้ธงสีแดงในความหมายว่าอันตรายนี้ เห็นจะถือเป็นสากลทั่วไป

ในประเทศญี่ปุ่นสมัยก่อนเคยใช้ธงแดงปักไว้ตามบ้าน แต่ไม่ได้หมายความว่าบ้านนั้นขายเหล้าอย่างของไทย ที่เขาปักธงแดงเพราะเขาเชื่อว่าผ้าสีแดงป้องกันโลกผีคาซาได้ ฉะนั้นจึงเอาผ้าแดงมาทำธงแขวนไว้ตามบ้าน ซึ่งในขณะที่มีคาซากำลังระบาดด้วยแล้ว คนญี่ปุ่นก็พากันแต่งตัวแบบเจ๊กแดงที่เล่ามาแล้วข้างต้น คือพากันสวมหมวกแดง ใส่ถุงเท้าแดง ผ่าปู้ที่นอนก็สีแดง รอบๆตัวหรือทั้งบ้านเต็มไปด้วยสีแดง รวมทั้งอาหารการกินก็พลอยมีสีแดงเจือปนอยู่ด้วย เช่น

กินข้าวแดงและตัวแดง เป็นต้น

การที่ผู้ป่วนใช้สีแดงป้องกันโรคฝีดาษนี้ ผู้ป่วนจะได้ตำรามาจากไหนไม่พบหลักฐาน แต่เขาก็เชื่อกันว่าผีกลั้วสีแดง ฝีดาษก็เข้าใจกันว่าเป็นโรคผี ฉะนั้นจึงใช้สีแดงป้องกัน ซึ่งก็ดูจะเป็นแบบจีนเหมือนกัน

#### แหล่งอ้างอิง

๘ พลายน้อย (สมบัติ พลายน้อย). เกร็ดโบราณคดี ประเพณีไทย พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ ।  
บริษัทรวมสาส์นจำกัด, 2534.

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## กิจกรรมที่ 5      ใ้ข้อมูล

### จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ นักเรียน เข้าใจถึงความสำคัญของการใ้ใจในการเรียน

### เนื้อหาสาระ

การใ้ใจในการเรียน หมายถึง การให้ความเอาใจใ้ต่อครู ต่องานที่ได้รับมอบหมาย ต่อวิชาที่กำลังเรียนหรือกิจกรรมที่ท้ออย่างเหมาะสม ผลของความใ้ใจทำให้เกิดการรับรู้ที่ชัดเจน การคิด การพิจารณา การจำและการตอบสนอง

สาเหตุที่ใ้ให้ขาดความใ้ใจมีหลายประการได้แก่ สถานที่เรียนไม่เป็นส่วนตัว อุปกรณ์การเรียนไม่ครบ แสงสว่างไม่เพียงพอ เสียงดังรบกวน การคิดฝืนถึงสิ่งต่างๆ ความกังวล ความเครียด ความเกือจคร้าน ความอ่อนเพลือของร่างก้อ และความรู้สึกเบื่อหน่าย

แนวทางในการพัฒนาความใ้ใจ คือ การหาสาเหตุของความกังวลความเครียด ทั้งหลายแล้วจัดการแก้ปัญหาต่างๆ และพัฒนานิสือในการทำงานที่ช่วยใ้ให้เกิดความใ้ใจ

### เอกสารประกอบ

ข้อมูลเกี่ยวกับความสำคัญของการใ้ใจในการเรียน

### วิธีดำเนินการ

1. แจกเอกสารข้อมูลเกี่ยวกับการใ้ใจในการเรียนใ้ให้นักเรียนศึกษา
2. ใ้ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
3. ผู้นำกลุ่มใ้ข้อมูลเพิ่มเติม เมื่อนักเรียนมีข้อสงสัย
4. นักเรียนสรุปถึงสิ่งที่ตนได้รับ

### แหล่งอ้างอิง

1. ปรีชญ์ ปราชญ์อนุพร. (แปลและเรียบเรียง) วิธีเรียนดี พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ทฤษฎี, 2535.
2. ปรีชา ช้างขวัญสิน. เรียนดี เรียนเก่ง พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์น้องใหม่, 2534.
3. Pauk, Water. How to study in college. Boston : Houghton Mifflin Co., 1984.

## กิจกรรมที่ 8      จับประเด็น

### จุดมุ่งหมาย

เพื่อฝึกให้นักเรียนใส่ใจต่อการอ่าน คิดตามเรื่องที่อ่าน

### เนื้อหาสาระ

การจับประเด็น คือ การจับใจความสำคัญที่เป็นความคิดหลักของเรื่องเพื่อ  
เข้าใจถึงสาระสำคัญที่ผู้เขียนหรือผู้พูดต้องการสื่อความหมาย การจับประเด็นเป็นแนวทางที่  
ช่วยกำหนดควบคุมความใส่ใจของผู้เรียนเพราะหากผู้เรียนขาดความใส่ใจจะไม่สามารถ  
จับประเด็นจากการอ่านหรือการฟังได้ ความคิดต่างๆอาจจะล่องลอยผ่านไป

### อุปกรณ์

1. นิทานเรื่อง "บทเรียนของคนโลก"

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มอธิบายวิธีการทำกิจกรรม โดยให้นักเรียนอ่านบทความที่แจกให้
2. ให้นักเรียนอ่านทีละย่อหน้า จับประเด็นว่าในย่อหน้านั้นบอกอะไรโดยใช้  
หลัก "ใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร"
3. ให้นักเรียนบอกเล่าประสบการณ์ของตนแก่กลุ่ม
4. ผู้นำกลุ่มและนักเรียนช่วยกันสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

### แหล่งอ้างอิง

Wrenn, C.G. and Larsen, R.P. Studying Effecttively

(A manual of answer to two major question with  
confront every student).:Standford University  
Press, 1957.

## นิทานประกอบกิจกรรมที่ 6

### เรื่อง "บทเรีอนของคนโลก"

โดย ค้อยดิ่ง

บริเวณซาบปาแห่งหนึ่ง เป็นที่อาศัยของหญิงพี่น้อง พี่สาวเป็นคนร่ำรวย ตรงกันข้ามกับน้องที่ฮากจนมาก จนกระทั่งไม่มีเสื้อผ้าให้ลูกน้อยสวมใส่ เวลาไปไหนก็จะพาลูกไปด้วยเสมอ โดยใช้เอาวัลธี่ต่างผ้าผูกลูกไว้บนหลัง เธอหาเลี้ยงชีพด้วยการเก็บสมุนไพรจากป่าไปขาย

วันหนึ่งเธอออกป่าแต่เข้าคูดูเหมือนเช่นเคยพาลูกไปด้วย เมื่อมาถึงที่โล่งกลางป่าจึงเดินไปด้วยไม้ดอกที่ใช้เป็นยารักษาโรค เธอก็จัดแจงอุ้มลูกชายลงจากหลัง วางไว้กับพื้นดินแล้วจึงลงมือทำงาน

หญิงสาวเลือกเก็บดอกไม้ดอกนั้นดอกนี้ไปเรื่อยๆ ในขณะที่ลูกน้อยเล่นเงืงบนอกอยู่ตามลำพัง เธอเพลินอยู่กับการเก็บดอกไม้จนเผลอตัวเดินห่างจากลูกไปทุกที ในไม่ช้าก็เดินลับหายไปในดงไม้หนาทึบ ทันใดนั้นเองถึงอีกรั้วปรากฏตัวขึ้นมาอย่างเงืงอบ เชื้อบตรงเข้าอุ้มเด็กน้อยไว้ในอ้อมแขนแล้วแผ่นโหนโจนทะยานขึ้นไปอยู่บนยอดไม้สูงลิบ

เมื่อหญิงสาวหอบดอกไม้กลับมาก ก็ไม่พบลูกชายเธอจึงตะโกนเรียกลูกพร้อมกับร้องไห้ เธอกวาดสายตามองหาไปที่บริเวณที่โล่ง ไม่มีวี้นวของลูกชายของเธอเลย แต่พอมองสูงขึ้นไปบนยอดไม้ เธอก็ตกใจแทบเป็นลมเพราะมองเห็นลิงใหญ่ตัวหนึ่งนั่งอยู่บนยอดไม้กิ่งสูงที่สุดอุ้มลูกชายของเธอไว้ด้วย

ตอนแรกเธอตกใจจนทำอะไรไม่ถูก แต่พอตั้งสติได้เธอก็เริ่มร้องเพลง ดึงได้ฮินเสียงเพลงไพเราะจากหญิงสาว จึงลุกขึ้นเดินร่าบนกิ่งไม้พร้อมทั้งกระโดดลงมา เรือฮาจจนถึงพื้นดินเดินตรงไปหาหญิงสาวและส่งลูกชายคืนให้เธอ

"ไม่น่าเป็นไปได้เลยนะ" ลิงอีกรั้วพูดกับหญิงสาวด้วยความประหลาดใจ "ไม่น่าเชื่อว่าเธอจะร้องเพลงได้ไพเราะจับใจทั้งๆที่เก็บสมุนไพรอยู่ในป่าตลอดทั้งวันและฮากจนแทบไม่มีจะกิน แต่เอาเถอะ ดินจะช่วย เธอฟังฉันนะ ให้เดินตรงไปทางซ้ายจะพบลำฮาร พอข้ามลำฮารจะเห็นต้นไม้ใหญ่ ออกผลงามๆเต็มต้น ถ้าผลไม้ผลไหนตะโกนร้องเรียกให้เก็บละก็ อฮ่าหลงกลเก็บมา

เขื่อนานะ ให้เลือกเก็บผลที่หนึ่งเงื้อมมืออยู่เหนือผลเค็ดขาวหละ กลับมาถึงบ้านเสียก่อน แล้วค่อยผ่าดู เธอก็จะเห็นเองว่ามีอะไรอยู่ข้างใน"

หญิงสาวขอบใจลึงชักข์ และทำตามคำแนะนำของลึงทุกประการ เธอรีบกลับบ้านพร้อมกับผลไม้ขนาดใหญ่ พยายามออกดูข้างใน เธอก็แทบไม่เชื่อสายตาตัวเอง เพราะในผลไม้มีน้ำสีสวย และเหวี่ยงเงินมากมาย

หญิงสาวคนนั้นแม้จะฮาจนแต่ก็เป็นคนใจดี มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เมื่อได้ข่าวของมาโตสไม่คาดฝัน เธอก็ไม่เก็บไว้เพียงคนเดียว กลับแบ่งออกเป็นสองส่วน ส่วนหนึ่งเก็บไว้เป็นของตัวเอง อีกส่วนหนึ่งแบ่งปันให้พี่สาวที่ร่ำรวย

พี่สาวเป็นคนโลก ได้ข่าวของมาโตครั้งหนึ่งยังไม่พอใจอยากจะได้ให้มากกว่านี้อีก ได้ยินน้องสาวเล่าว่าได้ของมาโตอย่างไร เธอก็พยายามจะไปแสวงหาของเหล่านี้ของน้องสาวบ้าง เข้าวันรุ่งขึ้นเธอจึงอุ้มลูกออกไปป่าคาดหวังว่าเธอจะต้องได้ดีกว่าน้องสาว

เมื่อมาถึงที่โล่ง เธอก็วางลูกชายไว้บนพื้นดินแล้วรีบเดินหนีไปที่ไกล ลึงชักข์แปลกใจที่ได้พบเธอ "นางเป็นคนโลกมากอย่างนี้เจียวรี" ลึงชักข์นึกงงน กระโดดลงมาถึงพื้นดินอย่างรวดเร็ว คำว่าร่างของเด็กน้อยขึ้นต้นไม้ไปด้วย

ครูหนึ่งแม่ของเด็กก็กลับมาแล้วเริ่มร้องเพลง ลึงชักข์นำลูกมาคืนให้ "อะไรกัน ข้าของที่ได้ซึ่งไม่พอใจอีกเรอะ" ลึงชักข์ถามด้วยความเข้าใจผิด

เธอจึงสารภาพว่าเธอไม่ชอบหญิงที่พบกับลึงชักข์เมื่อวันวานแต่เป็นพี่สาว"ของที่น้องสาวได้ไปนะ นิดเค็ดขาวเท่านั้น ฉันอยากได้มากกว่านี้จะ"พี่สาวโลกมากบอกลึงชักข์

"งั้นก็คิดแล้วละ" ลึงชักข์ทำหน้าที่นำข่าวมาด้วยความไม่พอใจและให้คำแนะนำเหมือนอย่างที่เคยบอกแก่น้องสาวของนาง

พี่สาวเป็นคนไร้มารยาท รีบร้อนจากไปโตสไม่กล้าขอบใจลึงชักข์สักคำเพราะกลัวว่าขึ้นรถซ้ำจะไม่ได้ข่าวของ ในที่สุดก็มาถึงต้นไม้วีเศษ

"เจ้าลึงช่างให้คำแนะนำอะไรโง่งอย่างนั้นก็ไม่รู้"หญิงโลกนิมน้ำกับตัวเอง "ใครจะโง่งเก็บผลไม้ที่ไม่ดีที่สุดไปเหนือผลเค็ดขาว"

ว่าแล้วเธอก็เก็บผลไม้งามๆที่ส่งเสียงเชิญชวนให้เก็บกันแข็งแ่ เธอได้ผลไม้มากมายกลับไปบ้าน จัดการผ่าออกดูทันทีหวังที่จะพบของมีค่าอยู่ข้างใน แต่เมื่อเปลือกผลไม้ผลแรกแตกออก



สิ่งที่บรรจุกาษาในแทนที่จะเป็นผ้าแพรพรหมและเงินทอง กลับกลายเป็นสัตว์ร้ายมีพิษ เช่น งู และแมงป่อง เธอตกใจแทบสิ้นสติ

ไม่เข้าบ้านของหญิงโลกก็เต็มไปด้วยสัตว์ร้าย คลานฮิ้วเฮืออยู่ทั่วบ้าน และตรงเข้าทำร้ายเธอด้วย เธอถูกสัตว์ร้ายขบกัดแทบเอาชีวิตไม่รอด ล้มป่วนอยู่นานที่เดียว ตรงกันข้ามกับน้องสาวผู้ใจดี เธออยู่กับลูกชายอย่างมีความสุข ไม่ลำบากยากไร้เหมือนก่อน และไม่เคียดแค้นบงกชถึงขั้นที่เมตตาภรรยาเธอเลย

### แหล่งอ้างอิง

ด้อยตั้ง. (นามปากกา) คลังนิทาน กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น, 2538.

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



กิจกรรมที่ 7ใส่ใจในภาพจุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนมีกิจกรรมที่ใจจดใจจ่อในสิ่งที่ตนดู สังเกต

เนื้อหาสาระ

การสังเกตสิ่งต่างๆอย่างละเอียดหรือพิจารณาสิ่งต่างๆอย่างลึกซึ้งจะทำให้เกิดความใส่ใจขึ้นซึ่งเป็นความใส่ใจที่เกิดจากการใช้สิ่งที่อยู่ภายนอกเป็นตัวกำหนดควบคุมจิตใจ ความใส่ใจที่เกิดจากการสังเกตนี้จะเกิดขึ้นได้ง่าย หลังจากที่ใช้เวลาผ่านไปสักช่วงหนึ่ง ความใส่ใจที่เกิดขึ้นจะคงที่อยู่ได้ด้วยตัวเองโดยไม่ต้องใช้ความพยายามเข้ามาควบคุม ผลที่ได้จากการสังเกตจะทำให้ได้รับรู้อะไรละเอียดต่างๆที่ชัดเจนและให้สนใจกับสิ่งรอบกวนต่างๆ

นิมิตอุปกรณ์

1. รูปภาพ
2. กระดาษ
3. ปากกาหรือดินสอ

วิธีดำเนินการ

1. แจกรูปภาพต่างๆให้นักเรียนแต่ละคน
2. ให้นักเรียนดูรูปภาพของตนโดยไม่มีการพูดคุยกันเป็นเวลา 10 นาที แล้วเขียนรายละเอียดที่ตนสังเกตเห็นได้
3. ให้นักเรียนเล่าให้กลุ่มฟังว่าสังเกตเห็นอะไรในรูปภาพได้บ้าง ความรู้สึกในขณะที่ดูรูปเป็นอย่างไร
4. ให้นักเรียนอภิปรายแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น
5. ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม

แหล่งอ้างอิง

Assagioli, R. The Act of Will. Baltimore : Penguin

Book Inc., 1973.

**กิจกรรมที่ 8**

จดบันทึก

**จุดมุ่งหมาย**

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนใส่ใจอยู่กับสิ่งที่เรียนด้วยการจดบันทึก
2. เพื่อฝึกให้นักเรียนใส่ใจกับการอ่านด้วยการจดบันทึก

**เนื้อหาสาระ**

การจดบันทึก เป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความใส่ใจเนื่องจากผู้เรียนจะต้องตั้งใจ ใส่ใจในการฟังหรือการอ่านเพื่อเรียนรู้จุดสำคัญที่จะทำให้เกิดความเข้าใจในเรื่องนั้นๆ การจดบันทึกด้วยภาษาของผู้เรียนหรือตามความเข้าใจของผู้เรียนจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสคิดและทำความเข้าใจกับสาระสำคัญต่างๆ แล้วสรุปออกมาเพื่อใช้ประโยชน์ในการทบทวนต่อไป

**อุปกรณ์**

1. บทความ เรื่อง "พิษสุนัขเลือด"
2. กระดาษ
3. ดินสอหรือปากกา

**วิธีดำเนินการ**

1. ให้นักเรียนแต่ละคนอ่านบทความที่ครูแจกให้
2. ให้นักเรียนอ่านทีละย่อหน้า สรุปใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่านในแต่ละย่อหน้า จดบันทึกเป็นภาษาของตัวเอง
3. ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนสิ่งที่ตนสรุปได้ โดยอ่านให้เพื่อนฟัง
4. ให้นักเรียนพิจารณาพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกของตนในขณะที่อ่านบทความว่ามีสมาธิหรือไม่ เปิดโอกาสให้กลุ่มอภิปรายและสรุป
5. มอบหมายให้นำกิจกรรมไปฝึกต่อที่บ้าน

**แหล่งอ้างอิง**

Pauk, Water. How to study in college. Boston : Houghton Mifflin Co., 1984.

## บทความประกอบกิจกรรมที่ 8

## เรื่อง "นิสฺจันเลือก"

โดย ศ พลาสนน้อย

ใครว่าเลือกนั้นไม่สำคัญ คนหน้าซื่อชาก็มักจะถูกทักว่าหน้าไม่มีสีเลือก แต่คนไหนถูกทักว่าเป็นคนหน้าเลือก ก็อย่าได้เข้าใจไปว่าเป็นคนที่มีเลือกผาดสมบุรณ์หน้าและไปด้วยเลือก เพราะเขาหมายถึงคนที่เห็นแก่ตัว อย่างพวกเจ้าหน้าที่ที่ชอบทวงลูกหนี้ เรียกเอาดอกเบี้ยแพงๆ เขาก็รวมอยู่พวกหน้าเลือกด้วย คนโบราณเขาถือกันว่าเลือกหรือสายโลหิตเป็นสิ่งสำคัญ ถ้าใครทำไม่ดีก็มักจะถูกว่าขึ้นไปถึงบรรพบุรุษว่าเลือกพ่อเลือกแม่มันไม่ดีลูกมันถึงได้เป็นอย่างนี้

ในเมืองไทยสมัยก่อน เมื่อใครมีลูกออกมาตัวพ่อของเด็กไม่ยอมรับว่าเป็นลูก ก็ไม่มีทางจะนิสฺจันให้แน่นอนลงไปได้ สมัยนี้เจริญขึ้น มีทางจะนิสฺจันเลือกกันได้ไม่ต้องกลัว เรื่องการนิสฺจันเลือกนี้ ทางจีนเขามีเรื่องเล่ากันมานานแล้วจะเล่าต่อไปข้างหน้า ความเชื่อเกี่ยวกับเลือกของคนชาติต่างชาตินั้นมีแปลกๆแตกต่างกัน คนไทยเราเมื่อนุดถึงเลือกคชางออกก็หมายถึงไปทางไม่ดีเป็นเรื่องร้าย ถือเป็นเรื่องไม่เป็นมงคลเอาที่เดี๋ยวจึงการคลอดบุตรก็เป็นเรื่องถือๆกันอยู่ เช่น หญิงใดไปคลอดที่บ้านคนอื่น(ซึ่งตามธรรมเนียมคชางคลอดบุตรก็ย่อมมีเลือก)ก็หมายโบราณที่กำหนดให้พลเรือนเจ้าของบ้าน มีผ้าห่มผ้าห่มสำหรับหนึ่ง ทองสลึงหนึ่ง หนึ่ง มะกรูด ส้มป่อย ข้าว น้ำนมโค อื้อวอนขอโทษเจ้าของบ้าน ฉะนั้นการที่มีระเบียบกฏบังคับไว้เช่นนี้ ก็เพื่อให้เจ้าของบ้านที่ถือเคร่งในเรื่องเลือกได้คลายความโศกโศกไปได้บ้าง การคลอดลูกนี้ในเขตพระราชวังถือกันนักที่เดี๋ยวจึงถ้าคนสามัญเข้าไปคลอดลูกในพระราชวังขึ้นใน ก็ต้องทำพิธีกลบบัตรส้มเพลิง ๕ ที่นั้น เพราะถือว่าโลหิตตกในพระราชวังและถึงจะทำพิธีกลบบัตรส้มเพลิงแล้ว ก็ยังจะต้องมีการสมโภช มีละครฉลองประตุนพระราชวังขึ้นในทั้ง 4 ทิศอีกด้วย ความยุ่งยากมืออยู่อย่างนี้เขาจึงห้ามคนมีท้องเข้าไปในพระราชวัง

ตามความเข้าใจของคนไทยเรานั้นเห็นจะถือว่าเลือกเป็นวิฤตยาอย่างหนึ่งและมีพลังอำนาจอยู่ในตัวเอง ทั้งนี้จะเห็นว่าการสาบานของคนโบราณ เขาจะกรดเลือกปนกับเหล่าเด็กกันด้อมแสดงว่าเป็นเพื่อนตายกันแล้ว นอกจากนี้เลือกยังเป็นสัญลักษณ์แสดงถึงความรักชาติอีกด้วย ซึ่งเข้าใจว่ายังคงจะจำกันได้ว่า เมื่อสมัยที่ประชาธิปไตยรุ่งเรืองเฟื่องฟูในเมืองไทยเมื่อไม่กี่ปี

มานี้ได้มีการกรีดเลือดซึ่งเวรประชาธิปไตยกันที่สนามหลวง

มีหลายชาติในโลกที่มีความคิดความเข้าใจกันว่า เลือดคือชีวิตและวิญญาณ หมายความว่าเลือดทุกๆหยดของคนเรานั้นมีวิญญาณสิงอยู่และมีค่ากว่าที่นำคิดว่าการที่คนกินสัตว์สดๆที่มีเลือดติดอยู่นั้น ก็เท่ากับว่าคนนั้นได้รับวิญญาณและชีวิตของสัตว์เหล่านั้นเข้าไปด้วย คำกล่าวนี้ทำให้ต้องพลิกประวัติมนุษยชาติในสมัยโบราณที่ยังอยู่ป่าทุ่งใบไม้ กินเนื้อสัตว์สดๆออกดู และเราจะเห็นว่ามนุษย์ในสมัยป่าเถื่อนนั้นมีความเป็นอยู่ไม่ผิดอะไรกับสัตว์เท่าไรนัก ยังมีความโหดร้าย มีความทารุณ ไม่รู้จักผิดชอบอยู่เป็นอันมาก ทำให้แลเห็นความจริงจากคำกล่าวนั้นมากขึ้น ความคิดข้อนี้พวกฮิวเขาก็เชื่อเหมือนกันและด้วยเหตุนี้พวกฮิวจึงไม่กินเลือดสัตว์ เพราะเชื่อกันว่าชีวิตและวิญญาณของสัตว์สิงอยู่ในเลือดของสัตว์นั่นเอง ถ้ากินเข้าไปก็เกรงว่าเลือดสัตว์จะไปทำให้เลือดสัตว์ที่มีอยู่ในตัวเกิดมีอำนาจมากขึ้นกระมัง ที่กล่าวเช่นนี้อาจเกิดความสงสัยว่าทำไมจึงจะไปทำให้เลือดสัตว์ในตัวเกิดมีอำนาจขึ้น เรื่องนี้จะขอเล่าถึงความเชื่อของคนบางชาติให้ฟังไว้ด้วย

ตามตำนานการเกิดของมนุษย์นั้น บางพวกเขาก็ว่าได้เอาเลือดสัตว์ต่างๆมาผสมกันเข้าอย่างในตำนานของชาวเกาะเปลิว เขาก็ว่ามนุษย์คนแรกนั้นสร้างจากดินเหนียวผสมกับเลือดสัตว์ต่างๆ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้มนุษย์ในสมัยแรกก็มีสภาพเหมือนสัตว์ บ้างก็ดุร้าย บ้างก็สงบเสงี่ยม บ้างก็ฉลาดบ้างก็โง่ ทั้งนี้แล้วแต่ว่าในร่างกายของใครจะมีเลือดของสัตว์ชนิดใดผสมอยู่มากน้อยเพียงใด ท่านที่เคอ่านเรื่องของตลอดศตวรรษอาจจะนึกถึงเรื่องพระฮามารที่ใช้เสนามารมาทำให้ชาวนา รู้จักความโกรธได้ เสนามารพอสามทำให้ชาวนาโกรธด้วยวิธีต่างๆแต่ชาวนาก็ไม่โกรธ ในที่สุดฮิวก็ให้ชาวนาทำเหล้าเลี้ยงเพื่อนฝูง เผอิญในระหว่างเลี้ยงนั้น ภรรยาของชาวนาทำไหเหล้าแตก ตอนนั้นเองชาวนาโกรธเป็น โมหะโกรธว่าข่มขามซึ่งแต่ก่อนไม่เคยดูว่าอะไร เมื่อมาถึงขั้นนี้เสนามารก็กลับไปรายงานให้พระฮามารทราบ พระฮามารก็มาที่บ้านของชาวนา เห็นชาวนากำลัง โมหะ พูคาจาวคโหม้กำหน่งต่างๆนานา พระฮามารเกิดสนใจวิธีปรุงเหล้า ถามเสนามารว่านี่คงจะเอาเลือดสุนัขจึงจอกใส่ลงไปนี่จึงทำให้ชาวนานี้ขี้โง่เหมือนสุนัขจึงจอก ต่อไปก็คงเอาเลือดสุนัขในใส่ลงไปจึงทำให้พวกนี้ดุร้ายและคงจะเอาเลือดหมูเติมลงไปด้วยจึงทำให้พวกนี้นอนทำเสียงคล้ายหมู มารตอบว่า หาไม่ได้ เลือดสัตว์มีอยู่ในตัวคนแล้ว ถ้าคนมีเพียงพอกินพอใช้ก็สงบเสงี่ยมดี แต่ถ้ามีเงินขึ้นก็หาอนุภรรยามาประดับบารมีมากขึ้น กินสุราฮาเมากัน เลือดสุนัขในและสุนัขจิ้งจอก และหมูที่อยู่ในตัวจึงแฝงฤทธิ์

การกินเลือดสัตว์นี้ พวกชาวป่าทางภาคเหนือของไทยเราก็ยังคงกินกันอยู่ อาหารบางชนิดต้องใส่เลือดสดๆอย่างที่ทำภาคอีสานเรียกว่าลาบเลือด ยิ่งเคยเห็นท่าชามอยู่แถวตลาดนัดที่ประสาธน์นิคมฯ ที่นั่น เขาถือว่าการกินเลือดสดๆเป็นการเพิ่มกำลังและทำให้อร่ามขึ้นอีก

เดี๋ยวนี้วงการแพทย์เจริญขึ้นถึงกับมีการถ่ายเลือดจากคนหนึ่งไปให้อีกคนหนึ่งได้ แต่ว่าบุคคลผู้นั้นจะต้องมีเลือดกรุ๊ปเดียวกันกับอีกฝ่ายหนึ่งที่จะรับเลือดเข้าไปไว้ในร่างกายของคนในสมัยโบราณมาเรามักจะเชื่อกันว่าในสายเลือดของลูกจะต้องมีสายเลือดของพ่อแม่ปนอยู่ด้วยตลอดจนพี่น้องเผ่าพันธุ์เดียวกันก็ต้องมีสายเลือดเดียวกัน ในสมัยก่อนเขาเคยพิสูจน์ได้ว่าคนที่ตายไปแล้วเหลือแต่กระดูกก็อาจจะพิสูจน์ได้ว่าเป็นพี่น้องของใคร โดยไม่ต้องทราบมาก่อนเลยว่าคนตายกับคนอยู่จะมีความสัมพันธ์กันมาอย่างไร แต่ว่าการพิสูจน์สายเลือดอย่างนี้ของไทยเรายังไม่เคยพบที่ใด

#### แหล่งอ้างอิง

๘ พลาสนน้อย (สมบัติ พลาสนน้อย). เกร็ดโบราณคดี ประเพณีไทย พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ : บริษัทรวมสาส์นจำกัด, 2534.

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ ๑

ฟังแล้วถาม

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนใส่ใจต่อสิ่งที่กำลังฟัง
2. เพื่อฝึกให้นักเรียนตั้งคำถามขณะฟัง เพื่อช่วยให้เข้าใจบทเรียนมากขึ้น
3. เพื่อฝึกให้นักเรียนใส่ใจหาความคิดหลักจากเรื่องที่ฟัง

เนื้อหาสาระ

การตั้งคำถามเป็นวิธีการฟังอย่างใส่ใจวิธีหนึ่ง การตั้งคำถามจะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจคำบรรยายหรือบทเรียนได้ดีขึ้นและทำให้ผู้เรียนกระตือรือร้นที่จะค้นหาคำตอบซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความคิดที่กระจ่างขึ้นด้วย ความพยายามของผู้เรียนในการใช้สมอง ใช้ความคิด ตั้งคำถามและหาคำตอบ จะช่วยให้ผู้เรียนคุ้นชินข้อมูลต่างๆ และสามารถจดจำข้อมูลนั้นๆ ได้ดียิ่งขึ้น

อุปกรณ์

1. บทความ เรื่อง "จามเป็นศิลปะ"
2. บทความ เรื่อง "การเกิดและดับของตลาดน้ำวัดไทร ปลายทางของการ

เปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการพัฒนา"

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มอธิบายให้นักเรียนทราบถึงวิธีการว่า ผู้นำกลุ่มจะอ่านบทความที่เตรียมไว้ให้นักเรียนฟัง
2. ให้นักเรียนคิดคำถาม ถามเกี่ยวกับเรื่องที่ได้อ่าน โดยใช้คำถามประเภทอย่างไร เมื่อไร อะไร ที่ไหน ทำไม ใคร ให้นักเรียนบอกเล่าคำถามของตน โดยกลุ่มช่วยกันอภิปรายว่าคำถามนั้นสัมพันธ์กับเรื่องที่ฟังอย่างไร
3. ผู้นำกลุ่มฝึกให้นักเรียนฟัง "เพื่อหาแนวทาง" เพื่อให้นักเรียนได้รู้ว่าบทเรียนหรือคำบรรยายตอนใดมีความสำคัญว่าตอนอื่นๆ โดยยกตัวอย่างวลีหรือถ้อยคำที่บอกแนวทางให้นักเรียนทราบ แล้วอ่านบทความให้นักเรียนฟัง แล้วให้นักเรียนหาคำหรือวลีบอกแนวทางโดยจดลงกระดาษไว้ เมื่อฟังจบแล้ว เปิดโอกาสให้นักเรียนอภิปรายร่วมกัน

#### 4. ให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

#### แหล่งอ้างอิง

1. ปรีชญ์ ปราชญาพร. (แปลและเรียบเรียง) วิธีเรียนดี พิมพ์ครั้งที่ 2  
กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ทฤษฎี, 2535.
2. Pauk, Water. How to study in college. Boston : Houghton  
Mifflin Co., 1984.

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## บทความประกอบกิจกรรมที่ 9

## เรื่องที่ 1

## "จามเป็นศิลปะ"

โดย ส พลายน้อย

มนุษย์ทั้งหลายที่ง่วงบรรดาที่เกิดขึ้นมาเห็นจะไม่มีใครที่ไม่รู้จักจาม ท่านผู้อ่านทุกท่านก็คงจามกันมาแล้วจนนับครั้งไม่ถ้วน แต่เข้าใจว่าคงจะมีไม่กี่ท่านนักที่จะคิดว่าการจามนั้นเป็นเรื่องที่น่าสนใจ อาจจะคิดเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดาๆ ครั้นลองศึกษาค้นคว้าดูแล้วก็เห็นว่าเรื่องจามนี้มีเรื่องที่น่ารู้คู่เหมือนกันและอันที่จริงนั้น คำว่าจามมีความหมายถึงสามอย่าง คือหมายถึงคนชาติแขกโบราณซึ่งมีความสัมพันธ์กับเขมรมานานแล้วอย่างหนึ่งกับเป็นคำกริยาแสดงการฟื้นด้วยมือใหญ่อย่างหนึ่งที่เรียกกันว่าจามด้วยขวานด้วยมืออย่างหนึ่งและหมายถึงกริยาของปอดที่นั่นลมออกมาทางปากอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งเรื่องที่จะเล่าต่อไปนี้ก็หมายถึงเฉพาะความหมายข้างท้ายนี้

ลักษณะอาการที่จะจามนั้นเกิดขึ้นได้ทั้งตั้งใจและไม่ตั้งใจ อย่างคนเป็นหวัดมักจะจามอย่างไม่ตั้งใจและไม่อยากจะให้มันจาม แต่ก็เป็นเรื่องที่มันเป็นไปเอง จะบังคับหรือห้ามปรามมันไม่ได้และโดยที่อาการจามมีสรรพคุณบางอย่าง เช่น ทำให้หูตาสว่าง คนบางคนจึงมักจะเจตนาให้จามออกมา คือเมื่อง่วงนอนทั้งๆที่ยังไม่อยากจะง่วง เขาก็จะม้วนผ้าเช็ดหน้าให้เรือวเล็กแล้วแองเข้าไปในรูจมูก ทำให้เกิดอาการคันในรูจมูกแล้วก็จามขึ้น นี่เป็นเรื่องของการจามโดยเจตนาและประโยชน์ของการจาม ส่วนโทษของการจามนั้น เข้าใจว่าจะรู้จักโดยมากแล้ว คือถ้าคนเป็นหวัดจามก็เท่ากับเป็นการแพร่เชื้อหวัด

เรื่องจามนี้คู่ก็เป็นเรื่องธรรมดา แต่ถ้าท่านเคยสังเกตจะเห็นว่าอาการจามของแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกัน ต่างก็มี"ศิลปะ" เป็นแบบเฉพาะตัว เช่น บางคนจามทำเสียงบิดๆแบบแมวจาม บางคนเวลาจามแล้วเสียงดังมาก เพื่อนบ้านใกล้เคียงได้ยินตลอดหมด บางคนจามเสียงครึ่งเดียวสองครึ่งก็หุด แต่บางคนจามติดต่อกันไปนับได้หลายสิบครึ่ง นอกจากนี้บางคนยังเห็นว่าการจามเป็นศิลปะอย่างหนึ่ง เวลาจะจามมักจะสรรหาอะไรมาค่อยๆเข้าไปด้วย อย่างนี้จะเรียกว่า "จามตามแฟชั่น" หรือ "จามตามเทศกาล" ก็เห็นจะพอไปได้ อย่างเช่นสมัยหนึ่งที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา หอดึงเดือน 9 พวกเด็กนักเรียนหรือเด็กตามบ้านมักจะจามว่า"ฮัดเซ็ด วัดเชิงมีงัว" ที่จามอย่างนี้ก็เพราะในเดือน 9 นั้น ที่วัดพญเชิงมีงัวนั้นทั้งกระจาดและมีงัวด้วยหรืออย่างเมื่อ 10 กว่าปีมาแล้ว มีบางคนที่ชอบจามเสียงเบาๆก็มักจะจามว่า"ฮัดชิ บานา ฮัดชิ บานา" ทั้งนี้ก็เพราะในสมัยนั้น ภาพยนตร์เรื่องฮัดชิบานากำลังเข้ามาฉายใหม่ๆ คนที่ชอบจาม



ท่าเสียงฮัดชิยาอยู่แล้ว ก็เลยได้โอกาส การจามแบบนี้อาจจะนับได้ว่าเป็นการจามตามเทศกาล หรือจามโฆษณา ก็เห็นจะพอไปได้

การจามนี้เคยถือกันว่าเป็นเรื่องสำคัญมาก เป็นวัฒนธรรมของบางถิ่นบางประเทศ ที่ถือกันเคร่งครัด ชนบางเผ่าก็มีความเชื่อถือกันแปลกๆ ได้เคยอ่านประวัติของพระนางจามเทวี ของท่านผู้รู้ท่านหนึ่ง ท่านว่าที่มีชื่อว่าจามเทวี ก็เพราะเมื่อเด็กนั้น พระนางจามบ่อส จึงได้รับชื่อ ว่าจามเทวี หนึ่งๆแล้วก็สนุกดี และเห็นจะมีเพียงคนเดียว คนอื่นอาจจะไม่มีใครจาม หรือปัญหา ไม่ไวจึงไม่ได้เอาอาการจามไปตั้งเป็นชื่อ แม้แต่อาการไอก็ไม่มีใครคิดจะเอาไปตั้งเป็นชื่อเลย ถ้ามีพระนางไอเทวีอีกสักชื่อหนึ่งก็จะเข้าคู่กันได้ดีไม่น้อยทีเดียว

ในหนังสือที่ฝรั่งเขียนเล่าเกี่ยวกับพวกชาวปาเลมหนึ่งได้เล่าไว้ว่าพวกชาวปาบางพวก คิดว่าการที่คนจามออกมา แสดงว่าภูตผีปีศาจกำลังได้รับความเดือดร้อนอยู่ข้างใน และรีบร้อนที่จะออกมาจากจุกของคนนั้น นี่เป็นการอธิบายถึงสาเหตุที่ชาวปาจามออกมา ในแอฟริกาสมัยโบราณกล่าวกันว่าเมื่อราชาแห่งโมโนโมตาปาจามออกมาครั้งใด บรรดาข้าราชการในที่นั่ง จะต้องพากันเปล่งเสียงถวายพระพรทันทีและใครก็ตามที่ได้ยินเสียงถวายพระพรนี้แล้วก็ต้อง รู้ได้ทันทีว่าพระราชกรณียกิจออกมาแล้ว คนเหล่านั้นก็ต้องพากันถวายพระพรต่อๆกันไปตกลง ว่าพระราชกรณียกิจคราวใด ก็จะได้ยินเสียงแซ่สรวงสาธุการดังแซ่สไปหมดทั้งเมืองคราวนั้น ถ้าเรื่องนี้จริงตามที่ฝรั่งเขียนก็ดูจะเป็นเรื่องที่เอิกเกริกพอๆและเป็นการหึงเสียงแสดงถึงความจงรักภักดีของประชาชนพลเมืองอีกด้วย คือถ้าทรงจามออกมาแล้วมีเสียงถวายพระพรเอิกเกริก ก็แสดงว่าประชาชนมีความจงรักภักดี แต่ถ้าทรงจามออกมาแล้วไม่มีใครถวายพระพร ก็แสดงว่าพวกนั้นเบื่อพระองค์เต็มทน

เรื่องจามที่เล่ามาข้างต้นนั้นจะเห็นว่ามนุษย์เราต่างมีขนบธรรมเนียมแตกต่างกันไป แล้วแต่ใครจะเชื่อถืออย่างไรก็ปฏิบัติกันไปอย่างนั้น ธรรมเนียมเกี่ยวกับการจามของคนบางชาติ เมื่อเราอ่านแล้วก็เห็นว่าเป็นเรื่องตลกขบขัน แต่เขาก็ปฏิบัติกันอย่างเคร่งครัดและเลื่อมใสศรัทธา ฉะนั้นการที่เราจะคบกับคนต่างชาติ ต่างประเพณี เราจึงต้องรู้ขนบธรรมเนียมของเขา ด้วย การติดต่อสมาคมจึงจะเป็นไปอย่างราบรื่น

#### แหล่งอ้างอิง

๘ หลานน้อย (สมบัติ หลานน้อย). เกร็ดโบราณคดี ประเพณีไทย พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ : บริษัทรวมสาส์นจำกัด, 2534.

## บทความประกอบกิจกรรมที่ 9

## เรื่องที่ 2

"การเกิดและการดับของตลาดน้ำวัดไทร ผลพวงของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการพัฒนา"

โดย สุจิตรา ชโลดม

การเปลี่ยนแปลงของสังคมที่นำไปสู่โลกที่เรียกว่า "ตลาด"

สังคมไทยเป็นสังคมที่ประชากรส่วนใหญ่ ประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นอาชีพหลัก ดังนั้นการตั้งถิ่นฐานของคนในสมัยโบราณต้องอาศัยหลัก 2 อย่าง คือ หนึ่ง ต้องมีที่ดินไว้สำหรับทำการเกษตร และสอง ต้องมีลำน้ำเพื่อใช้เป็นเส้นทางในการสัญจรไปมาและอาศัยน้ำเพื่อการอุปโภคบริโภค ซึ่งจะเห็นว่าในสมัยก่อนบ้านเรือนของประชาชนมักตั้งอยู่บนสองฟากของฝั่งคลอง วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คนในสมัยนั้นเป็นวิถีชีวิตที่เรียบง่าย มีการพึ่งพาช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การผลิตสินค้าเป็นการผลิตเพื่อใช้ในครัวเรือนและเพื่อแลกเปลี่ยนสิ่งของที่จำเป็นต่อการยังชีพ ผู้คนในสมัยนั้นไม่มีถนนที่จะกระจายผลผลิตจากภาคหนึ่งแรงงานออกไปถึงลูกค้าในดินแดนที่ห่างไกลและการผลิตที่เกินความจำเป็นอาจหมายถึง การตกเป็นเหยื่อของพวกขุนนางหรือนาสทาสที่จะมาฉูดของพวกเขา จึงทำให้ไม่มีแรงบันดาลใจอันใดที่จะมาผลักดันเกษตรกรเหล่านี้ให้พัฒนาเทคโนโลยีหรือเพิ่มผลผลิต

หากเปรียบเทียบสังคมเป็นเสมือนคลื่น ตามที่อัลวิน ทอฟเฟอร์ (Alvin Toffler) เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของโลกมนุษย์ด้วยคำว่า คลื่น สังคมเกษตรกรรมในยุคนี้ก็เปรียบเสมือนคลื่นลูกที่หนึ่ง (First Wave) ซึ่งก็คือการพัฒนาการเกษตรที่มนุษย์สามารถใช้การเกษตรเป็นเทคนิคเพื่อลดความอดอยากลงได้ ต่อมาเมื่อเกิดการพัฒนาจากสังคมเกษตรกรรมเข้าสู่สังคมอุตสาหกรรมตามการพัฒนาของระบบเศรษฐกิจทำให้เกิดความเจริญที่ติดเทอมกับนานาอารยประเทศ ซึ่งเปรียบเสมือน คลื่นลูกที่สอง (Second Wave) คือ คลื่นที่เป็นการพัฒนาอุตสาหกรรม เป็นการพัฒนาการเกษตรที่มนุษย์สามารถใช้การเกษตรเป็นเทคนิคในการแสวงหา สร้างเก็บ นิชขั้นสูง ศึกษานวัตกรรมเพื่อการอุปโภคบริโภคของมนุษยชาติทำให้ลดปัญหาความอดอยากลงได้ เป็นการพัฒนาระบบการผลิต การใช้นวัตกรรมต่าง ๆ ทนแรงงานมนุษย์และสัตว์รวมทั้งเทคโนโลยีทางวิทยาศาสตร์ เข้ามาใช้ในการกระบวนการผลิต ทำให้มนุษย์ชาติมีการอุปโภคบริโภคในมาตรฐานที่สูงขึ้นและเมื่อ

คลื่นลูกที่สองจุ่มลง ๗ ที่ใด จะทำให้วัตถุประสงค์ของการผลิตเปลี่ยนจากเพื่อใช้มาเป็นเพื่อ แลกเปลี่ยน ๗ ที่นั้นจะต้องมีกลไก อันทำให้การแลกเปลี่ยนนั้นเกิดขึ้นได้

#### ตลาดและความหมายของตลาด

ตลาด หมายถึง แหล่งซื้อ-ขาย แลกเปลี่ยนสินค้าของคนไทยที่มีการเปลี่ยนแปลงและ พัฒนาทั้งในด้านที่ตั้ง รูปแบบ ตลอดจนประเภทของสินค้าตามสภาพแวดล้อม ทั้งทางด้านกายภาพ เศรษฐกิจสังคม การเมือง ตลอดจนความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีซึ่งเปลี่ยนไปในแต่ละสมัย

ในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น ตลาดสดในรูปของตลาดน้ำปรากฏทั่วไปตามแม่น้ำ ลำคลองและเป็นลักษณะตลาดสดที่สำคัญที่สุดในสมัยนั้น ตลาดน้ำในลักษณะนี้อาจเป็นตลาดใน ลักษณะคล้ายตลาดหาบเร่บนบก แต่ใช้เรือแทนเป็นพาหนะนำสินค้าต่างๆทั้งอาหารสด ประเภท เนื้อ ปลา ผัก ผลไม้ และอาหารแห้งต่างๆ เช่น พริก หอม กระเทียม เครื่องเทศ น้ำปลา เกลือ น้ำตาล ขนหมาก พลุ ยาสูบ เครื่องจักสาน ไปส่งยังแหล่งรับซื้อหรือจุดนัดพบแต่ใน ระหว่างทางอาจหยุดและขายตามรายทางไปด้วย ตลาดน้ำจะทำการซื้อขายในเวลาเช้ามืดและ มักใช้ประโยชน์จากน้ำขึ้นน้ำลง ในการล่องเรือไปตามลำน้ำ เพื่อเป็นการทุ่นแรง

นอกจากเรือเร่ขายดังกล่าวข้างต้น ยังมีพวกเรือประเภทที่บรรทุกผลิตผลมาจากคลอง ซึ่งอยู่ลึกเข้าไปและนำผลผลิตมาขายแก่พ่อค้าแม่ค้าที่ตลาด เพื่อนำไปจำหน่ายต่อตามแหล่งอื่นๆอีก ทอดหนึ่ง ตลาดซึ่งเป็นศูนย์กลางของการจำหน่ายสินค้าข้างต้นและจากเรือเร่ขายสินค้า มักจะ เกิดขึ้นตามบริเวณปากคลองหรือบริเวณจุดตัดของคลองย่อยต่างๆซึ่งจะเป็นแหล่งชุมนุมของเรือที่ นำสินค้าผลิตผลมาขาย นอกจากนั้นเรือแพซึ่งอยู่ในบริเวณแหล่งชุมนุมของเรือก็จะเป็นตลาดแพ ประจำถิ่น โดยมักจะเกิดจากการรับฝากขายสินค้าของเรือ เมื่อนานเข้าเรือแพเหล่านี้ก็จัดหา สินค้าจำพวกเครื่องอุปโภค บริโภคต่างๆมาวางขาย ที่สำคัญคือ เครื่องมือเครื่องใช้ต่างๆ เช่น มีด พร้า หม้อ ไห เกียนไซ ขี้ดี ฮาดั่งและอื่นๆ โดยที่ผู้ขายไปรับมาจากแหล่งผลิตตามอำเภอ ต่างๆนอกจากนี้บางแห่งก็ยังอาจจะรับอาหารสดมาจำหน่ายด้วย ดังนั้น เรือแพดังกล่าว จึงเป็นศูนย์กลางที่มีสินค้ามากมายหลายชนิด ซึ่งเป็นลักษณะของพ่อค้ารายย่อย หลักฐานสำคัญที่ บรรยายถึงตลาดน้ำในสมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้น ปรากฏตามวรรณกรรมที่สำคัญ ได้แก่ นิราศต่างๆ เช่น นิราศพระแท่นดงรังของสุนทรภู่

มาตะบึงถึงคลองบางกอกน้อย	สิ่งเสี้ยวหรือเสี้ยวใจเป็นใหญ่หลวง
โถมนี้สกัดกั้นถึงน่มพวง	จนเดชะวงครรไกรเข้าในคลอง
เห็นตลาดท้องน้ำประจำชาว	บ้างแจวพาสอิงอ้อมมาซื้อของ

(เกียรติ จิวะกุล และคณะ, 2525)

ตลาดน้ำมิใช่ของแปลกใหม่ของคนในปัจจุบัน แต่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาแต่โบราณ เพียงแต่ผู้อยู่อาศัยในปัจจุบันมีข้อกำหนดรูปแบบของตลาดได้ว่า จะให้เป็นตลาดบกหรือตลาดน้ำ ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมที่อยู่โดยรอบชุมชน ปัจจุบันภาพของตลาดน้ำยังคงมีให้เห็นอยู่ นั่นคือตลาดน้ำดำเนินสะดวกในจังหวัดราชบุรี ตลาดแห่งนี้เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย มีนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติมาเที่ยวชมทัศนียภาพที่สวยงาม ด้วยความชื่นชมในศิลปวัฒนธรรมของคนไทย แต่จะมีใครสักกี่คนที่ทราบว่า เมื่อย้อนอดีตลงไปก่อนหน้านี้ ยังมีตลาดน้ำอีกแห่งหนึ่งที่เคยมีชื่อเสียงของความงดงามด้านทัศนียภาพเป็นที่รู้จักของผู้คนมากมาย นั่นคือ "ตลาดน้ำวัดไทร"

**ตลาดน้ำวัดไทร : ภาพความทรงจำของคนรุ่นเก่า**

แม้เล่าว่าตอนที่แม่เป็นเด็ก ครอบครัวของแม่ย้ายมาปลูกบ้านใต้ต้นสูงอยู่ริมคลอง ที่มีชื่อเรียกว่า คลองสนามชัย ชาวติดต่อกับคลองบางปะทุน คลองบางหลวง และสามารถออกสู่น้ำเจ้าพระยาได้ ส่วนความฮาวอีกด้านหนึ่งของคลองเชื่อมต่อกับคลองบางมด คลองตัด คลองบางระแนะ และสามารถออกไปสู่มหาชัยได้ บ้านของแม่อยู่ตรงข้ามกับวัดไทร วัดซึ่งเป็นศูนย์รวมทางวัฒนธรรมและประเพณีของคนในย่านนั้น ตอนนั้นบ้านเรือนยังไม่แออัดมีเพียงไม่กี่หลังคาเรือนสภาพของน้ำในคลองก็ไม่เน่าเหม็นแต่กลับใสสะอาด เป็นแหล่งน้ำเพื่อการอุปโภค บริโภค อีกทั้งยังเป็นแหล่งน้ำเพื่อการเกษตรและเป็นทางสัญจรของผู้คนในสมัยนั้น เนื่องจากไม่มีถนนหนทางที่ใช้เป็นเส้นทางคมนาคมขนส่งทางบก จะมีก็แต่เพียงรถไฟที่วิ่งจากมหาชัยไปวงเวียนใหญ่ซึ่งก็วิ่งนับที่ฮาวได้ ดังนั้นผู้คนส่วนใหญ่ต้องอาศัยการคมนาคมทางน้ำเป็นหลัก

ตอนที่แม่เข้ามาอยู่ใหม่ๆ การซื้อขายโดยใช้ตลาดเป็นสื่อกลางยังไม่มี แม้ว่าผู้อยู่อาศัยในย่านนั้นจะประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นส่วนใหญ่ จนกระทั่งแม่อายุได้ 9 ขวบ ประมาณปี พ.ศ. 2481 การเปลี่ยนแปลงเริ่มเกิดขึ้น ตลาดมีลักษณะที่คล้ายกับตลาดในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น คือ เป็นตลาดสดในรูปแบบของตลาดน้ำและเหตุที่ตลาดมาติดอยู่ในบริเวณหน้าบ้านของแม่ คงเป็นเพราะบริเวณดังกล่าวเป็นช่วงของคลองสนามชัย ที่อยู่ตรงข้ามกับวัดไทร นอกจากนั้นบริเวณดัง



กล่าวถึงอยู่ใกล้กับจุดตัดของซอยที่มีชื่อเรียกว่า คลองดีด ซึ่งผู้อยู่อาศัยในคลองดีดด้านมีอาชีพ  
เกษตรปลูกผักและผลไม้ ผู้คนที่อาศัยอยู่ในบริเวณนั้นต่างก็นำสินค้าที่ได้จากผลิตผลทางการเกษตร  
ของตนเองออกมาจำหน่ายในบริเวณนี้ค่อนข้างมากมาย สินค้าที่นำมาจำหน่ายเป็นสินค้าที่เป็นทั้งของ  
สดและอาหารแห้ง ผลิตผลทางการเกษตร ขนและเครื่องใช้ไม้สอยต่างๆ

แม้ยังเล่าอีกว่า เมื่อก่อนตอนที่ตลาดคิดใหม่ๆมิใช่ว่าจะมีแต่เพียงการซื้อขายสินค้าด้วย  
เงินเท่านั้น แต่การแลกเปลี่ยนสินค้าโดยไม่ได้ใช้เงินเป็นสิ่งก็ยังคงมีหลงเหลืออยู่ ตลาดน้ำติดจน  
กลายเป็นแหล่งซื้อขายสินค้าขนาดใหญ่ของคนในย่านนั้น และอาจเป็นเพราะตลาดอยู่หน้าวัดไทร  
ชาวบ้านละแวกนั้นจึงเรียกชื่อตลาดน้ำแห่งนี้ว่า "ตลาดน้ำวัดไทร" ตลาดมักจะติดตอนเช้าและใน  
แต่ละวันจะมีเรือของชาวบ้านนำผักและผลไม้และอื่นๆพาเรือมาขายที่นี้ประมาณ 100-150 ลำ  
ต่อมาตลาดน้ำวัดไทรมีชื่อเสียงแพร่หลายออกไป เนื่องจากสินค้าที่เกษตรกรนำมาขายเป็นสินค้า  
ที่มีความสดและใหม่เนื่องจากสินค้าอยู่ใกล้กับแหล่งผลิต อีกทั้งยังมีราคาถูก ทำให้ผู้คนทั้งใกล้และ  
ไกลสนใจเข้ามาทำการซื้อขายกันเพิ่มมากขึ้น บางคนก็นำสินค้าของตนเองมาจำหน่ายและบางคน  
ก็มาซื้อสินค้าจากที่นี้ไปจำหน่ายถึงหมู่บ้านของตน สำหรับพ่อค้าที่มาจากที่อื่น ต้องอาศัยบ้านที่เป็น  
ทั้งร้านค้าและที่อยู่อาศัยที่เรียกว่า "บ้านเรือนแพ" แม่บอกว่าเรือนแพดังกล่าวมีประมาณ 5 หลัง  
จอดลอยน้ำอยู่หน้าวัด แต่หลังที่แม่จำได้อย่างแม่นยำ คือ แพของเจ๊กโง่ง พ่อค้าก๊วยเตี๋ยชาว  
จีนทบุรี ที่นานๆแม่จะได้รับประทานก๊วยเตี๋ยสัก 1 ซาม แม้ว่าราคา ก๊วยเตี๋ยในเวลานั้นจะมี  
ราคาเพียงซามละ 3 สตางค์ คนรุ่นใหม่อย่างพวกเราดูเหมือนจะไม่มีค่าแต่คนรุ่นแม่ 3 สตางค์  
ก็นับว่าแพงแล้ว ครอบครัวของแม่มีวิถีชีวิตเช่นเดียวกับคนในย่านนี้ ครอบครัวของแม่ก็เป็น  
ครอบครัวเกษตรกรเหมือนกัน และเมื่อแม่โตขึ้น แม่ก็นำผลิตผลทางการเกษตรออกจำหน่ายแจก  
เช่นเดียวกับเพื่อนบ้าน สภาพร่างกายของแม่พัฒนามาจากเด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ไปพร้อมๆกับการ  
พัฒนาของชุมชนในละแวกนั้น เกิดบ้านเรือนเพิ่มมากขึ้น สภาพของท้องแถวไม้เริ่มปรากฏให้เห็น  
อยู่ริมคลองสนามชัยซึ่งเป็นที่ดินของวัดไทร มีสะพานไม้ทอดยาวด้านหน้าติดริมน้ำประมาณ  
100- 150 เมตร ซึ่งใช้เป็นที่ท่าเทียบเรือขนส่งสินค้า

ชื่อเสียงของตลาดน้ำวัดไทรเป็นที่รู้จักของคนโดยทั่วไป จนทำให้นักท่องเที่ยวชาว  
ต่างประเทศให้ความสนใจมาเยี่ยมชมทัศนียภาพมากขึ้น เกิดธุรกิจร้านจำหน่ายของที่ระลึกขึ้น  
หลายแห่งแต่การเข้ามาของนักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศนับได้ว่าเป็นจุดจบของตลาดน้ำวัดไทร



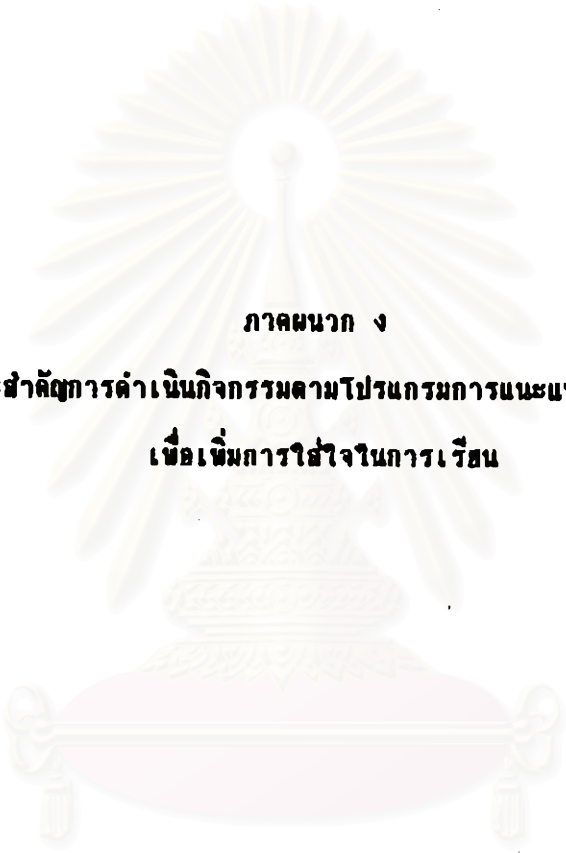
เนื่องจากชาวต่างชาติที่เข้ามา มิได้มาโดยใช่ขณะที่เป็นเรือพาย แต่เป็นพาหนะที่ไปได้อย่างรวดเร็วที่เรียกว่า เรือยนต์ ด้วยจำนวนเรือยนต์ที่มาก เรือพายที่ใช้เพื่อสัญจรได้รับการพัฒนาเป็นเรือหางยาววิ่งด้วยกำลังของเครื่องยนต์ ทำให้เกิดกระแสคลื่นที่รุนแรงและต่อเนื่อง เรือสินค้าหลายลำต้องล่มแล้วล่มเล่า โดยหาผู้ซื้ใช้ไม่ได้ ในที่สุดก็ต้องตัดสินใจหนีขึ้นไปค้าขายบนบก เนื่องจากทนต่อภาวะการขาดทุนไม่ไหว แม้เองก็ตัดสินใจขึ้นไปขายของบนตลาดบกเหมือนกัน เนื่องจากเรือของแม่ก็ล่มหลายครั้งหลายหน แม้จำได้ว่าตอนนั้นประมาณปี พ.ศ. 2515 ได้รับการพัฒนาจากเรือพามาเป็นเรือที่วิ่งได้รวดเร็วด้วยสิ่งที่เรียกว่าเครื่องยนต์ การพัฒนาการคมนาคมทางบกก็เริ่มมีขึ้น มีการตัดถนนด้านหลังวัดเหนือคลองขึ้นไป ชื่อว่า "ถนนเอกชัย" ซึ่งก็ถือได้ว่าชุมชนแห่งนี้เข้าสู่การพัฒนาที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามกระแสของการพัฒนา

#### ตลาดน้ำวัดไทร : ภาพของความเป็นจริงในปัจจุบัน

จากการที่ชาวบ้านเปลี่ยนแปลงตลาดการค้า จากตลาดน้ำขึ้นสู่ตลาดบกนั้นมิได้หมายความว่าสภาพของตลาดน้ำจะหมดไปเสียทีเดียว ตลาดน้ำยังคงมีอยู่ แต่เป็นความคงอยู่ที่เบาบางอยู่ช้านานหลายปี จนในที่สุดก็มิอาจทนต่อกระแสของการพัฒนาที่เปรียบเสมือนคลื่นลูกที่สอง ที่มุ่งเน้นการพัฒนาทางด้านอุตสาหกรรมและการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน เพื่อรองรับความเติบโตของอุตสาหกรรมที่จะเกิดขึ้น แม้ว่าศูนย์รวมความเจริญและแหล่งงานทั้งหลายจะเกิดขึ้นบนฝั่งพระนครแต่เดิมของกรุงเทพมหานคร แต่ผู้คนในย่านวัดไทรก็เพิ่มมากขึ้น เนื่องจากเป็นที่ดินชานเมืองที่มีราคาถูก บ้านริมคลองถูกสร้างขึ้นมาจนเต็มสองฟากของฝั่งคลองสนามชัย ซึ่งบ้านบางหลังสร้างรุกเข้าไปในคลอง จำนวนบ้านเริ่มลุดเข้าไปยังพื้นที่เหนือคลอง และชวาชตัวออกไปอย่างรวดเร็ว กระแสไปตามพื้นที่ว่าง ชุมชนเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว บ้านเรือนและโรงงานไม่มีที่ระบายน้ำเสียทำให้น้ำฝนและน้ำโสโครกทุกชนิดจากบ้านเรือนและโรงงานอุตสาหกรรมไหลลงสู่คลองทำให้ปริมาณความสกปรกในน้ำเสียมากเกินกว่าที่คลองจะรองรับและฟอกตัวตามธรรมชาติได้ ประกอบกับปริมาณน้ำในคลองที่มาจากต้นน้ำมีปริมาณลดลงตามลำดับ จึงทำให้น้ำคลองเกิดสภาพน้ำนิ่งและในที่สุดก็เกิดภาวะเน่าเสียไป

#### แหล่งอ้างอิง

สุจิตรา ชโตคม. การเกิดและดับของตลาดน้ำวัดไทร ผลพวงของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการพัฒนา. วารสารสิ่งแวดล้อม ปีที่ 1 (พฤษภาคม-มิถุนายน



ภาคผนวก ง  
สรุปสาระสำคัญของคำวินิจฉัยกรรมตามโปรแกรมการแนะนำแบบกลุ่มต่อ  
เพื่อเพิ่มการใส่ใจในการเรียน

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 12      สรุปสาระสำคัญการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการแนะนำแบบกลุ่มย่อย  
เพื่อเพิ่มการใส่ใจในการเรียน

ครั้งที่ / ชื่อกิจกรรม วัน / เวลา	สรุปสาระการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการแนะนำแบบกลุ่มย่อย
<p>ครั้งที่ 1 การชี้แจงโปรแกรมการ แนะนำแบบกลุ่มย่อย กิจกรรม "ฉันที่อยากให้ เซอรูจิก" 28 สิงหาคม 2539 เวลา 15.00-16.30น.</p>	<p>ผู้นำกลุ่มได้กล่าวต้อนรับสมาชิก แนะนำตนเองให้สมาชิกรู้จักและ ได้บอกถึงวัตถุประสงค์ของการมาอยู่ร่วมกัน คือ เพื่อฝึกให้สมาชิกมี ความใส่ใจต่อการเรียน ผู้นำกลุ่มได้บอกสมาชิกถึงกำหนดเวลา ระยะเวลาในการเข้ากลุ่มว่าจะพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ช่วงเวลาตั้งแต่ 15.00 น. - 16.30 น. ทุกวันจันทร์ และวันศุกร์ ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงบทบาทของสมาชิกในการเข้ากลุ่ม ขอให้สมาชิกทุกคนตรงต่อเวลา และหากมีกิจธุระจำเป็นขอให้ แจ้งให้ทราบล่วงหน้า ผู้นำกลุ่มได้อธิบายถึงลักษณะของการดำเนิน กิจกรรมว่าเน้นการฝึกปฏิบัติ การอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ต่อกันเมื่อได้ทำความเข้าใจกับสมาชิกแล้ว ผู้นำกลุ่มได้เปิดโอกาส ให้สมาชิกรู้จัก ใกล้ชิด สนับสนุนคุ้นเคยกันมากขึ้น เพื่อให้เกิดความ ไว้วางใจต่อกัน โดยให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตนเองทีละคนตาม ความสมัครใจ และให้สมาชิกได้ใส่ใจที่จะจำชื่อของเพื่อนสมาชิก ด้วยกัน โดยการให้แต่ละคนบอกชื่อเพื่อนทั้งหมดซึ่งสร้างบรรยากาศ ที่เป็นมิตรไมตรีได้มากพอสมควร เมื่อสมาชิกทุกคนได้ทำความรู้จัก ชื่อกันครบหมดแล้วผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำกิจกรรม "ฉันฯ" เพื่อจะได้รู้จัก กันมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยได้อธิบายวิธีการทำกิจกรรมและให้เวลาสมาชิก เขียนประมาณ 15 นาที หลังจากทีสมาชิกเขียนเสร็จแล้วก็อาสา สมัครเล่าเรื่องราวของตนเองหัวข้อต่างๆ ทีละคน สมาชิกแต่ละ</p>



ครั้งที่/ชื่อกิจกรรม วัน/เวลา	สรุปการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการแนะแนวแบบกลุ่มย่อย
	<p>คนได้บอกเล่าถึงชีวิตและครอบครัวของคน ดังเช่น สมาชิกคนหนึ่ง เล่าว่า "เกิดที่กรุงเทพฯ แต่ไปโตที่จังหวัดปราจีนฯ ไปอยู่ที่นั่น 4 ปี ก็แยกกันอยู่กับพ่อแม่ แต่พ่อแม่ก็อยู่ด้วยกันที่ต่างจังหวัด ชีวิตก็สบายแต่ว่าเหงาเป็นบางครั้ง เพราะไม่ได้อยู่กับพ่อแม่" สมาชิกอีกคนหนึ่งเล่าถึงชีวิตตนเองว่า "ชีวิตก็สบาย แต่บางทีก็เหงา เพราะว่อกหักได้พี่" ผู้นำกลุ่มได้ถามถึงพี่น้องในครอบครัวและความรู้สึกที่อกหักได้พี่ ซึ่งสมาชิกมีความรู้สึกที่ตนเองนั้นห่างกับน้องมาก "เวลาเล่นกับน้องอายุห่างกันตั้ง 11 ปี" สมาชิกคนเดีวกันนี้ยังได้บอกถึงความรู้สึกภูมิใจของตนว่า "ภูมิใจที่เกิดมามีพ่อแม่ รู้สึกว่าพ่อแม่รักลูกเท่าๆกัน ไม่ลำเอียงแล้วก็มีเหตุผล" สมาชิกอีกคนหนึ่ง ภูมิใจกับงานที่ทำสำเร็จ คือ สามารถทำงานล่วงหน้าไปด้วยดี ผู้นำกลุ่มได้ถามถึงความภูมิใจนั้นว่าเกิดมาจากอะไร สมาชิกจึงได้เล่าต่อว่า "เวลาพ่อแม่สั่งให้ทำอะไรก็ทำได้สำเร็จ" มีสมาชิกบางคนถามว่าพ่อแม่ให้ทำอะไร ซึ่งได้รับคำตอบว่า "ให้ไปซื้อของ"</p> <p>ผู้นำกลุ่มได้สรุปให้สมาชิกเข้าใจถึงระดับความภูมิใจของคนไม่เท่ากัน บางครั้งเราอาจจะมองเรื่องที่เพื่อนภาคภูมิใจว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ในความรู้สึกของผู้กระทำนั้นเป็นความภูมิใจที่มีค่าสำหรับเขา นอกจากนี้สมาชิกได้บอกเล่าถึงความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในสิ่งที่อกหัก อกหัก อกหัก ปรับปรุง ดังที่สมาชิกคนหนึ่งบอกว่า "นิสัยที่อกหักอกหัก คือ นิสัยชอบด่า แล้วก็ทำงานไม่เสร็จ เวลาเรียนไม่ตั้งใจเรียน" ซึ่งสมาชิกได้สำรวจตนเองว่าการที่คนไม่ตั้งใจเรียนนั้นเป็นผลมาจากการพูดคุยกับเพื่อนในเวลาเรียน สมาชิกบางคนอาจปรับปรุง</p>

ครั้งที่/ชื่อกิจกรรม วัน/เวลา	สรุปสาระการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการแนะนำกลุ่มย่อย
<p>ครั้งที่ 2 กิจกรรม"ฉันทอสาภาให้ เซอรูจัก" 30 สิงหาคม 2539 เวลา 15.00-16.30น.</p>	<p>แก้ไขนิสัยชอบหลับในห้องเรียน เรื่องชอบคุยในห้องเรียน ไม่ค่อย อ่านหนังสือ เป็นต้น สมาชิกแต่ละคนได้บอกเล่าเกี่ยวกับเรื่องของ คนทั้งในด้านที่ตนต้องการจากผู้อื่นและด้านที่มีให้ผู้อื่น</p> <p>ในการดำเนินกลุ่มครั้งที่ 1 นี้ สมาชิกได้รู้จัก คຸ້ນเคยกัน มากขึ้น</p> <p>ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และทบทวนกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา ในครั้งนี้ สมาชิกที่ยังไม่ได้เล่าเรื่องราวของตนได้เล่าให้กลุ่มฟัง สมาชิกแต่ละคนได้บอกเล่าถึงสภาพครอบครัว ชีวิตความเป็นอยู่ใน ปัจจุบัน และนิสัยของตนเองเช่นเดียวกับครั้งแรก ดังเช่น สมาชิก คนหนึ่งกล่าวว่า "ชอบนิสัยที่เป็นคนอารมณ์ดี ร้องเพลงทุกเวลา เวลาเรียนก็ร้อง ไม่ชอบทำทางแบบว่าโกรธคนง่าย โกรธคนง่าย แต่หาเร็ว สิ่งที่ต้องแก้ไขคือแก้ไขนิสัยที่ชอบขี้นอนและกินจุไม่ค่อย ตั้งใจเรียน ชอบเถียงแม่ งอนกับแม่" เมื่อสมาชิกได้เล่าเรื่องราว ของตนเองจนครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซัก ถามซึ่งกันและกันเพิ่มเติมในสิ่งที่อสาภาให้ เพื่อให้สมาชิกคຸ້นเคยกัน มากขึ้น คำถามที่สมาชิกถามกันส่วนใหญ่จะเกี่ยวกับบุคลิกภาพ เช่น สมาชิกคนหนึ่งถามสมาชิกอีกคนหนึ่งว่า"ทำไมถึงชอบทำหน้าบึ้ง"ซึ่ง ได้รับคำตอบว่า"ไม่่อสาภาให้ใครมาทวน"มีสมาชิกบางคนในกลุ่มใช้ ที่คาดผมแทนการติดกิ๊บ สมาชิกในกลุ่มก็จะถามว่า"ทำไมถึงชอบใส่ ที่คาดผม ไม่ยอมติดกิ๊บ" ซึ่งก็ได้รับคำตอบว่า"เพราะมันสะดวกดี" สมาชิกบางคนจะถามเพื่อนสมาชิกว่า"ทำไมไม่ค่อยพูด"สมาชิกที่ถูก</p>

ครั้งที่/ชื่อกิจกรรม วัน/เวลา	สรุปสาระการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการแนะแนวกลุ่มย่อย
<p>ครั้งที่ 3 กิจกรรม"การใช้เวลา" 2 กันยายน 2539 เวลา 15.00-18.30 น.</p>	<p>ถามตอบว่า"ยังไม่ค่อยรู้จักกัน" การพูดคุยซักถามของสมาชิกทำให้บรรยากาศกลุ่มในช่วงนี้เริ่มสนิทสนมกันมากขึ้น สืบเนื่องจากคำถามที่ซักถามกันนั้น แสดงถึงการที่สมาชิกให้ความใส่ใจต่อกัน ทำให้รับรู้ถึงการแสดงออกของเพื่อนสมาชิก</p> <p>สรุปได้ว่าการทำกิจกรรมในครั้งนี้ ทำให้สมาชิกรู้สึกสนิทกับเพื่อนมากขึ้น รู้จักนิสัยใจคอของเพื่อน ได้รู้จักเพื่อนลึกซึ้งขึ้น ได้รู้ว่าชีวิตของแต่ละคนไม่เหมือนกันและสมาชิกแต่ละคนได้มีโอกาสสำรวจตนเองว่าตนเองมีนิสัยเป็นอย่างไร มีสิ่งใดที่ควรแก้ไขปรับปรุงและมีสิ่งใดที่เหมาะสมอยู่แล้ว</p> <p>ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และพูดคุยกันในเรื่องทั่วไประหว่างรอสมาชิกที่ยังมาไม่ครบ เมื่อสมาชิกมาครบแล้ว ผู้นำกลุ่มได้อธิบายถึงกิจกรรมการสำรวจการใช้เวลา ให้สมาชิกฟัง โดยบอกถึงจุดมุ่งหมายในการสำรวจการใช้เวลาและความเอาใจใส่ต่อการเรียน จากนั้นแจกแบบบันทึกการใช้เวลาในแต่ละวันให้สมาชิกกรอก โดยให้สมาชิกระบุเวลาและกิจกรรมที่ทำ ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน ในขณะที่สมาชิกสำรวจการใช้เวลาของตน มีสมาชิกบางคนมีข้อสงสัยก็จะซักถามผู้นำกลุ่ม หลังจากที่สมาชิกทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกแต่ละคนเล่าถึงกิจกรรมที่ตนกระทำในแต่ละวัน ดังที่สมาชิกคนหนึ่งเล่าถึงการใช้เวลาของตนว่า "ตื่นนอนเวลา 8 โมง 20 จากนั้นทำกิจวัตรประจำวันต่างๆเป็นเวลา 30 นาที ใช้เวลาเดินทางมาโรงเรียนประมาณ 15 นาที มาถึงโรง</p>

ครั้งที่/ชื่อกิจกรรม วัน/เวลา	สรุปสาระการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการแนะแนวแบบกลุ่มย่อย
	<p>เรียนเวลา 7 โมงครึ่ง แล้วก็นั่งคุยจนถึง 8 โมง จากนั้นก็เรียนเป็นเวลา 6 ชั่วโมง 50 นาที เลิกจากโรงเรียนกลับถึงบ้านตอนบ่ายสามโมงครึ่ง แล้วก็คุยทีวีไปจนถึง 4 โมง 20 แล้วถึงจะทำการบ้านจนถึงเวลา 6 โมง แล้วไปช่วยพี่ซักผ้าประมาณ 40 นาที จากนั้นก็กลับมาดูทีวีต่อแล้วเข้านอนรวมเวลาดูทีวีประมาณ 3 ชั่วโมง และนอนประมาณ 9 ชั่วโมง" สมาชิกอีกคนหนึ่งเล่าถึงการใช้เวลาของตนว่า "ตื่นนอนตอน 6 โมง 15 ใช้เวลาแปรงฟัน 3 นาที อาบน้ำแต่งตัวอีก 20 นาที จากนั้นก็มาโรงเรียนเรียนหนังสือจนถึงบ่ายสองโมงครึ่ง แล้วก็กลับบ้าน ถึงบ้าน 3 โมงก็เปิดทีวี ใช้เวลาดูทีวี 3 ชั่วโมง" ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่าใช้เวลาตอนไหนทำการบ้าน สมาชิกตอบว่า "ดูไปทำไป แล้วมาทำต่อช่วง 6 โมงเย็น ดูทีวีไปด้วยทำการบ้านไปด้วย จนถึง 4 ทุ่ม จากนั้นก็ดูทีวีต่อแล้วจึงเข้านอน" หลังจากที่สมาชิกได้เล่าถึงการใช้เวลาของตนแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกพิจารณาถึงการใช้เวลาของตนว่าเหมาะสมหรือไม่ และพอใจกับการใช้เวลาของตนหรือไม่ สมาชิกบางคนไม่พอใจกับการใช้เวลาพักผ่อน เช่นรู้สึกที่ "นอนน้อยไป" ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกพิจารณาการใช้เวลาของแต่ละคน โดยเฉพาะคนที่นอน 8 - 9 ชั่วโมง ถือว่านอนได้เพียงพอหรือยัง จากนั้นให้สมาชิกดูส่วนที่คิดว่า จะปรับปรุงเพื่อจะใช้เวลาได้อย่างคุ้มค่าที่สุด ส่วนที่ควรจะเพิ่มและส่วนที่ควรจะลดในแต่ละวัน กิจกรรมในวันนี้สมาชิกส่วนหนึ่งได้เล่าถึงการใช้เวลาของตนให้เพื่อนฟัง ซึ่งสมาชิกแต่ละคนจะพบว่าการใช้เวลาของแต่ละคนแตกต่างกันทั้งในเรื่องกิจวัตรประจำวัน</p>

ครั้งที่/ชื่อกิจกรรม วัน/เวลา	สรุปสาระการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการแนะนำแบบกลุ่มย่อย
<p>ครั้งที่ 4 กิจกรรม"กิจนิสัยในการ เรือนและการใช้เวลา" 8 กันยายน 2539 เวลา 15.00-16.30 น.</p>	<p>การเดินทางการใช้เวลาทำการบ้านทบทวนบทเรียน การช่วยเหลือ งานบ้าน การซักผ้า การนอนและการตื่นนอน</p> <p>สรุปได้ว่ากิจกรรมในครั้งนี้ทำให้สมาชิกได้พิจารณาการใช้เวลา ของตนเกี่ยวกับการเรียนและกิจกรรมต่างๆ</p> <p>ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และทบทวนกิจกรรมในครั้งที่แล้ว ต่อจากนั้นได้ให้สมาชิกที่ยังไม่ได้บอกถึงการใช้เวลาของตนเล่าให้ กลุ่มฟัง ซึ่งในครั้งนี้มีสมาชิกคนหนึ่งบอกว่า "ตื่นนอนตอน 6โมง15 อาบน้ำแต่งตัวใช้เวลาประมาณ 30 นาที มาถึงโรงเรียนประมาณ 7 โมง ทานอาหารเช้า แล้วก็เข้าเรียน พอเลิกเรียนตอนเย็นกลับ ถึงบ้าน 4 โมงครึ่งก็กินข้าว อ่านหนังสือการ์ตูน แล้วก็หลับประมาณ 1 ชม. แล้วก็มาดูทีวี ทำการบ้านไปด้าวจนถึง 1 ทุ่มแล้วก็เล่นเกม ถึง 2 ทุ่มครึ่ง แล้วมาดูทีวีต่อจนถึง 4 ทุ่มครึ่ง แล้วเล่นเกมต่ออีก 20 นาที นั่งคุยกับพี่จนถึง 5 ทุ่มครึ่ง แล้วดูหนังรอบดึกจนถึงเที่ยงคืน แล้วจึงเข้านอน" สมาชิกอีกคนหนึ่งเล่าว่า "ตื่นนอนตอน 6 โมง อาบน้ำแต่งตัว 30 นาที ไปรอเพื่อนทานข้าว 30 นาที ถึงโรงเรียน 7 โมงนั่งคุยเล่นไปจนถึง 8 โมงจึงเข้าเรียนแล้ว เรียนไปจนถึง 3 โมง กลับถึงบ้าน 3 โมงครึ่ง ทำการบ้านถึง 6 โมง แล้วดูโทรทัศน์ คุย นั่งเล่น จนถึง 2 ทุ่มครึ่งจึงเข้านอน " เมื่อสมาชิกบอก ถึงการใช้เวลาของตนครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มได้สรุปให้สมาชิกเห็น ถึงการใช้เวลาที่แตกต่างกัน ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกพิจารณาว่าตนเอง ใช้เวลาทำกิจกรรมใดมากเกินไป ควรจะลดเวลาในการทำกิจกรรม</p>

ครั้งที่/ชื่อกิจกรรม วัน/เวลา	สรุปสาระการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการแนะแนวแบบกลุ่มย่อย
<p>ครั้งที่ 5 กิจกรรม"การประเมิน ความใส่ใจของตนเอง" 9 กันยายน 2539 เวลา 15.00-16.30 น.</p>	<p>นั้นหรือไม่ และให้สมาชิกพิจารณาถึงการใช้เวลาในกิจกรรมการ เรียน เช่น การอ่านหนังสือ ทบทวนบทเรียน ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่ยอมรับ รับว่าตนเองใช้เวลาไม่เหมาะสม</p> <p>สรุปได้ว่าการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ช่วยให้สมาชิกได้สำรวจ ตนเองเกี่ยวกับกิจกรรมที่ทำในแต่ละวันและตระหนักถึงการใช้เวลา ของตน ทั้งการพักผ่อนและการศึกษาเล่าเรียน</p> <p>ผู้นำกลุ่มทักทาสมาชิก และทบทวนถึงกิจกรรมที่ได้ทำไปในการเข้า กลุ่มครั้งก่อน ในครั้งนี้ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกเล่าถึงสิ่งที่ตนกระทำ ขณะเรียน และสิ่งที่กระทำนั้นมีผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร สมาชิกได้บอกเล่าถึงพฤติกรรมของตนว่ามีการพูดคุยกันในขณะเรียน เองงานอื่นขึ้นมาทำ เล่าเรื่องย่อละคร วาดรูป อ่านการ์ตูน หลับ ซึ่งสมาชิกคนหนึ่งได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับผลกระทบที่เกิด ขึ้นว่า "ก็แบบสมมติเราไม่ได้คุยกันนะ แต่เพื่อนเขาคุยกัน ทำให้ หนวกหู แบบเรารำคาญ จะฟังอาจารย์ ที่นี่เขาก็ทำเสียงดัง แบบ รำคาญมากๆ จะฟังเขาก็เล่นกันอยู่ได้ หนุกก็รำคาญ" ผู้นำกลุ่มช่วย ให้สมาชิกตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเองซึ่งสมาชิกกล่าวว่า "ฟังอาจารย์ไม่เข้าใจ แล้วก็รู้สึกหงุดหงิดกับเพื่อน" สมาชิกในกลุ่ม ได้มีการอภิปรายกันถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการพูดคุยกันในเวลา เรียน ซึ่งจะมีผลต่อเพื่อนและมีผลกระทบไปถึงอาจารย์ผู้สอน ผู้นำ กลุ่มได้สรุปให้สมาชิกเข้าใจถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นว่าจะทำให้ขาด ความใส่ใจ และเชิญชวนให้สมาชิกลดพฤติกรรมที่ทำให้ขาดความ</p>

ครั้งที่/ชื่อกิจกรรม วัน/เวลา	สรุปสาระการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการแนะแนวแบบกลุ่มย่อย
	<p>ใส่ใจลง ต่อจากนั้นผู้นำกลุ่มอภิบาลกิจกรรม "การประเมินความใส่ใจ" โดยบอกจุดประสงค์และอภิบาลถึงวิธีดำเนินการ ผู้นำกลุ่มแจกบทความให้สมาชิก และให้สมาชิกคิดตามตนเองในขณะอ่านบทความนั้น หากมีความคิดเห็นเหไปเรื่องอื่นหรือมีพฤติกรรมที่ทำให้รู้สึกขาดสมาธิให้สมาชิกทำเครื่องหมายไว้ครึ่งละ 1 ชีด สมาชิกมีการซักถามทำความเข้าใจ จากนั้นใช้เวลาอ่านและประเมินตนเองประมาณ 20 นาที เมื่ออ่านบทความจบผู้นำกลุ่มได้ถามสมาชิกถึงจำนวนครั้งที่ขาดความใส่ใจ และการขาดความใส่ใจนั้นเป็นผลมาจากอะไร สมาชิกคนหนึ่งได้บอกถึงเหตุที่ขาดความใส่ใจ คือ "คั่น ปัดผม แล้วก็คิดไปถึงเรื่องอื่น" สมาชิกอีกคนหนึ่งบอกว่า "เหม่อลอย" สมาชิกบางคนประเมินว่าตนเองไม่วอกแวกเลย จากนั้นผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกอ่านบทความต่ออีก 20 นาที แล้วประเมินความใส่ใจของตนเองเหมือนครั้งแรก ในครั้งที่สองนี้สมาชิกบางคนวอกแวกน้อยลง และมีบางคนที่เพิ่มสูงขึ้นหลายครั้ง ซึ่งสมาชิกบอกว่า วอกแวกจากเสียงหัวเราะของเพื่อนแล้วถึงง่วง สมาชิกได้อภิปรายถึงสาเหตุของการง่วงและเสนอแนวทางในการแก้การง่วง ดังที่สมาชิกคนหนึ่งกล่าวว่า "อาจารย์ลองเอาหนูไปอยู่ข้างๆสิ รับรองไม่หลับแน่ แล้วก็เอามากินก็ได้อาจารย์ ก่อนมาโรงเรียนนะ กินอะไรๆ ขาดโหลหนึ่งเลย" ผู้นำกลุ่มได้สรุปถึงสาเหตุของการง่วงและเสนอแนะวิธีแก้ก่วงในขณะเรียน ซึ่งสมาชิกบางคนเสนอว่าควรจะนอนให้เพียงพอ ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกพิจารณาถึงการสำรวจเวลาที่ผ่านมาไป ว่าสมาชิกส่วนใหญ่ใช้เวลานอน 8 - 11 ชั่วโมง ซึ่งการง่วง</p>



ครั้งที่/ชื่อกิจกรรม วัน/เวลา	สรุปสาระการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการแนะแนวแบบกลุ่มย่อย
<p>ครั้งที่ 8 กิจกรรม"การประเมิน ความใส่ใจของตนเอง" 13 กันยายน 2539 เวลา 15.00-18.30น.</p>	<p>อาจจะ เป็นผลมาจากการสอนของคุณครูด้วย หากพยายามตั้งใจฟังคิดตามเรื่องให้ได้ก็จะมีสมาธิ จะช่วยลดความง่วงลงได้ จากนั้นผู้นำกลุ่มได้มอบหมายงานให้นักเรียนกลับไปฝึกประเมินความใส่ใจของตนเองที่บ้าน</p> <p>สรุปได้ว่าการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ สมาชิกได้มีการฝึกควบคุมตนเองให้ใส่ใจกับการอ่านบทความ ผู้นำกลุ่มได้ถามสมาชิกแต่ละคนถึงสิ่งที่ได้รับในวันนี้ สมาชิกแต่ละคนบอกถึงสิ่งที่ตนเองได้รับ เช่น รู้สึกว่าตนเองมีสมาธิในการอ่านหนังสือได้เพิ่มขึ้น สมาชิกบางคนบอกว่าการประเมินแบบนี้เหมือนเป็นการควบคุมทำให้ตนเองไม่วอกแวกขณะอ่าน และจับใจความจากการอ่านได้</p> <p>ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกและพูดคุยในเรื่องทั่วไปกับสมาชิก ผู้นำกลุ่มได้สรุปถึงสิ่งที่ฝึกไปในครั้งที่แล้ว และสอบถามถึงงานที่มอบหมายให้กลับไปฝึกที่บ้านในสัปดาห์จริง ๆ สมาชิกได้บอกถึงจำนวนครั้งที่ตนเองเสียสมาธิขณะอยู่ที่บ้าน ซึ่งแต่ละคนมีจำนวนหลายครั้ง สมาชิกได้อภิปรายกันถึงการขาดสมาธิของตน เช่น เสียงแม่ทำให้ขาดสมาธิ เสียงโทรทัศน์ เสียงทีวี ต่อจากนั้นผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกทำกิจกรรมนี้อีกครั้ง โดยแจกบทความให้คนละ 1 เรื่อง ผู้นำกลุ่มทบทวนความเข้าใจของสมาชิก หลังจากนั้นให้สมาชิกอ่านบทความที่ละหน้าและประเมินความใส่ใจของตนเองไปด้วยเป็นเวลา 20 นาที เมื่อสมาชิกอ่านจบ ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกถึงการประเมินตนเองในครั้งนี้ ซึ่งเมื่อนำผลการประเมินมาเปรียบเทียบกับครั้งที่ผ่านมา การวอกแวกของสมาชิกส่วนใหญ่ลดลงกว่า</p>



ครั้งที่/ชื่อกิจกรรม วัน/เวลา	สรุปสาระการดำเนินงานกิจกรรมตามโปรแกรมการแนะแนวแบบกลุ่มย่อย
	<p>เดิม ผู้นำกลุ่มได้เชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายกันถึงการทำกิจกรรมในวันนี้ ดังที่สมาชิกคนหนึ่งได้บอกถึงความรู้สึกของคนว่า "ขณะอ่านนี่นะคะ สมองก็คิด ใจก็อ่าน สมองก็คิดนะค่ะ คิดไปตามเรื่องที่กำลังอ่าน" ผู้นำกลุ่มได้ถามสมาชิกคนอื่นๆว่าเวลาอ่านอย่างมีสมาธิ รู้สึกว่าตนเองเป็นอย่างไรบ้าง สมาชิกคนหนึ่งบอกว่า"ถ้าเวลาดังใจมันก็ตั้งใจได้ แต่เวลาไม่อยากอ่านก็คิดไปเรื่องอื่น" ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกคนอื่นๆว่าเป็นเช่นนี้ด้วยหรือไม่ ซึ่งจะมีสมาธิที่เป็นแบบนี้บ้างและสมาธิบางคนที่ไม่เป็น ก็จะมีวิธีการที่ต่างกันไป ดังเช่นสมาชิกคนหนึ่ง บอกว่า"พอไม่ตั้งใจอ่าน จากบรรทัดแรกจะข้ามไปบรรทัดสุดท้ายเลย หนูก็รู้ด้วยนะว่าในเนื้อเรื่องนั้นเป็นยังไง" ส่วนสมาชิกอีกคนหนึ่งบอกว่า"ถ้าอยากอ่าน ก็จะพยายามอ่านเข้าไปจนกว่าจะเบื่อ" ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกพิจารณาว่าจากสิ่งที่สมาชิกหลายคนกล่าวมานั้น การอ่านหนังสือต้องอาศัยแรงจูงใจ อาศัยความตั้งใจใช่หรือไม่ ถ้ามีความรู้สึกอยากอ่านก็จะอ่านได้มาก แต่ถ้าไม่อยากอ่าน ความสนใจความตั้งใจก็จะหมดไป ผู้นำกลุ่มได้สรุปให้สมาชิกฟังว่าการที่จะอ่านหนังสือรู้เรื่อง ต้องมีการสร้างอารมณ์ สร้างแรงจูงใจ สร้างให้ตัวเองเกิดความรู้สึกว่าอยากอ่าน เมื่อรู้สึกอยากอ่านก็จะอ่านได้อย่างตั้งใจ ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกถึงเวลาที่จะตั้งใจอ่านหนังสือแล้วบังคับตัวเองให้ตั้งใจ ให้ใส่ใจ สมาชิกทำอย่างไร สมาชิกหลายคนตอบว่า"ต้องให้เงิบๆ" สมาชิกบางคนบอกว่า"ต้องเปิดเพลงด้วย ไม่เปิดมันเงิบเกินไป" สมาชิกอีกคนหนึ่งเสริมว่า"ต้องสร้างบรรยากาศอารมณ์ ไปหาที่เงิบๆถึงจะอ่านได้รู้เรื่อง"</p>

ครั้งที่/ชื่อกิจกรรม วัน/เวลา	สรุปสาระการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการแนะแนวแบบกลุ่มย่อย
<p>ครั้งที่ 7 กิจกรรม"ให้ข้อมูล" 16 กันยายน 2539 เวลา 15.00-18.30 น.</p>	<p>อีกคนหนึ่งกล่าวว่า"ต้องคู่ทิวไปด้วย" ผู้นำกลุ่มเสนอให้สมาชิกสังเกตตนเองว่า การทำสองอย่างไปพร้อมๆกันนั้น สมาชิกใส่ใจในเรื่องใดเป็นพิเศษ สมาชิกคนหนึ่งได้แสดงความคิดเห็นว่า"แม่บอกว่าให้หุฟงไปแต่ว่าใจให้อยู่กับหนังสือ" ผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกของสมาชิกในการที่จะพยายามรับรู้ทั้ง 2 อย่างพร้อมกัน ซึ่งสมาชิกตอบว่า "ลำบาก ทำไม่ได้ บางครั้งตา ก็ไปมอง หูเราก็จะฟัง แล้วเราก็อยาก จะรู้ว่าภาพมันเป็นอย่างไร"</p> <p>ผู้นำกลุ่มได้สรุปให้สมาชิกเข้าใจถึงว่า การที่เราพยายามรับรู้หลายสิ่งในเวลาเดียวกัน เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก เพราะเมื่อเราสนใจสิ่งหนึ่งเราก็จะลืมใส่ใจอีกสิ่งหนึ่ง หากใจเราอยู่ที่การดูทีวี การนั่งเพลง เราก็จะไม่ใส่ใจกับหนังสือหรือการบ้าน ต่อจากนั้นผู้นำกลุ่มและสมาชิกได้ร่วมกันอภิปรายถึงการขาดความใส่ใจว่าการขาดความใส่ใจส่วนใหญ่เกิดมาจากตัวเราเมื่อเกิดความรู้สึกต่างๆ เช่น ราคายุ หงุดหงิดกับสิ่งที่มารบกวน ก็ความรู้สึกทงไม่ได้ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มในวันนี้ ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่จะได้ฝึกควบคุมตนเองให้มีความใส่ใจมากขึ้น</p> <p>ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิก พูดคุยกันเกี่ยวกับเรื่องต่างๆที่ๆไป เมื่อสมาชิกมาครบ ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงกิจกรรมในวันนี้ว่าเป็นการให้ข้อมูลเกี่ยวกับความสำคัญของการใส่ใจในการเรียน โดยให้สมาชิกได้ศึกษาและร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ผู้นำกลุ่มให้</p>

ครั้งที่/ชื่อกิจกรรม วัน/เวลา	สรุปสาระการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการแนะนำแบบกลุ่มย่อย
	<p>รายละเอียดข้อมูลเกี่ยวกับเทคนิควิธีการต่างๆ สมาชิกและผู้นำกลุ่มได้อภิปรายถึงผลดีของการใส่ใจในการเรียน ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มได้อภิปรายถึงการควบคุมตนเองให้ใส่ใจกับสิ่งที่ทำ สมาชิกส่วนใหญ่บอกว่า "ถ้าอ่านการ์ตูนจะอ่านได้นาน ถ้าอ่านหนังสือเรียนอ่านแล้วเบื่อ" ผู้นำกลุ่มได้ให้ข้อมูลวิธีการที่จะช่วยให้ใส่ใจโดยเริ่มจากงานง่ายๆ ที่ละน้อยก่อน นอกจากนี้สมาชิกได้อภิปรายกันถึงการนั่งทำงานในที่ที่เดียวซึ่งพบว่า มีสมาชิกเป็นส่วนน้อยที่ใช้โต๊ะเขียนหนังสือในการทำงาน สมาชิกบางคนไม่มีที่ประจำในการทำงาน ดังเช่น สมาชิกคนหนึ่งบอกว่า "เวลาจะทำงานก็เอากระเป๋ามาวางไว้ใกล้ๆ ที่นอน นึกจะนอนก็นอนลงไป" สมาชิกอีกคนหนึ่งบอกว่า "เวลาทำการบ้าน นั่งทำตรงบันได" สมาชิกอีกคนหนึ่งบอกว่า "นอนเขียนการบ้าน" ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกถึงการปรับเปลี่ยนกิจนิสัยในการทำงานเพื่อทำให้มีความใส่ใจมากขึ้น มีสมาชิกบางคนไม่เห็นด้วย บอกว่า "ทำเป็นประจำแล้ว" ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกพิจารณาว่านิสัยเหล่านี้เกิดมาจากการฝึกตัวเองจนเคยชินใช่หรือไม่ หากจะปรับเปลี่ยนก็ต้องฝึกความเคยชินของตนเอง ผู้นำกลุ่มได้เสนอแนะให้สมาชิกเห็นถึงผลดีของการนั่งทำงานเป็นที่ เป็นทาง เพราะจะเป็นการฝึกนิสัยการเรียนที่ดีและช่วยให้เกิดความใส่ใจมากขึ้นด้วย</p> <p>สมาชิกได้อภิปรายกันถึงวิธีเตรียมตัวในการอ่านหนังสือ สมาชิกแต่ละคนจะมีวิธีการต่างๆ กันในการเตรียมตัวอ่านหนังสือ ซึ่งผู้นำกลุ่มได้ให้ข้อมูลการเตรียมตัวต่างๆ ที่จะทำให้เกิดความใส่ใจ</p>

ครั้งที่/ชื่อกิจกรรม วัน/เวลา	สรุปสาระการดำเนินงานกิจกรรมตามโปรแกรมการแนะแนวแบบกลุ่มย่อย
<p>ครั้งที่ 8 กิจกรรม"จับประเด็น" 20 กันยายน 2539 เวลา 15.00-18.30 น.</p>	<p>สรุปได้ว่าการจัดกิจกรรมในครั้งนี้สมาชิกได้ข้อมูลต่างๆ ที่ช่วยให้เข้าใจถึงความสำคัญของการใส่ใจในการเรียนมากขึ้น สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเสนอแนะต่อกันในการปรับเปลี่ยนนิสัยการเรียนที่ไม่เหมาะสม</p> <p>ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และบอกสมาชิกถึงกิจกรรมที่ทำในครั้งนี้ คือ กิจกรรม"จับประเด็น" โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อฝึกความใส่ใจในการอ่าน ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงวิธีการต่างๆที่ต้องดำเนินการในกิจกรรม ให้สมาชิกฟังและตอบข้อสงสัยของสมาชิก โดยให้สมาชิกหาหลักในการจับประเด็นในแต่ละย่อหน้า คือ ใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจประเด็นสำคัญของเรื่องที่อ่านมากขึ้น</p> <p>เมื่อเข้าใจตรงกันแล้วผู้นำกลุ่มแจกบทความให้สมาชิกศึกษาเป็นเวลา 20 นาที สมาชิกแต่ละคนจะอ่านบทความของตน เมื่ออ่านจบสมาชิกแต่ละคนจะบอกประเด็นสำคัญที่ตนจับใจความได้ให้กลุ่มฟังจนครบทุกคน ดังตัวอย่างเช่น</p> <p>"บริเวณชายป่าแห่งหนึ่งเป็นที่อาศัยของหญิงพี่น้อง พี่สาวเป็นคน ร่าราว ตรงกันข้ามกับน้องที่ฮากจนมาก จนกระทั่งไม่มีเสื้อผ้าให้ลูกน้องสวมใส่ เวลาไปไหนก็จะพาลูกไปด้วยเสมอ โดยใช้เกาวัลส์ต่าง ผ้าผูกลูกไว้บนหลัง เธอหาเลี้ยงชีพด้วยการเก็บสมุนไพรจากป่าไปขาย" สมาชิกได้สรุปประเด็นสำคัญที่จับใจความได้ว่า "มีพี่น้อง 2 คน พี่สาวเป็นคนรวย น้องเป็นคนฮากจน เวลาไปป่าเขาชอบพาลูกไปด้วยของเขาชื่อเก็บสมุนไพร" หรือสมาชิกคนอื่นๆที่จับประเด็นได้</p>

ครั้งที่/ชื่อกิจกรรม วัน/เวลา	สรุปสาระการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการแนะแนวแบบกลุ่มย่อย
	<p>ใกล้เคียงกัน ดังเช่น"มีพี่น้องคู่หนึ่ง พี่เป็นคนรวย น้องเป็นคนยากจน เวลาน้องไปไหนก็จะเอาลูกไปด้วย มีอาชีพเก็บสมุนไพรจากป่าไปขาย" เมื่อสมาชิกรายงานหมดแล้วผู้นำกลุ่มสรุปในสิ่งที่สมาชิกรายงาน จากนั้นให้นักเขียนฝึกต่อ ดังตัวอย่างต่อไปนี้</p> <p>"คืนเดียวกับที่คุณเปรมปลูกแม่พลอยขึ้นมาดูดาวหาง ลางว่าคนสำคัญจะตาย คืนนั้นชาวเผ่าทูนาโคเดินออกมาชมดาวในท้องกลางป่าเมฆซ่อนด้วยจิตใจเบิกบาน... เมื่อดาวหางโคจรมา คนบางเผ่าเชื่อว่าชีวิตจะดับ คนบางเผ่าเชื่อว่าชีวิตจะเกิด และนักวิทยาศาสตร์หลายคนเชื่อว่า ความเชื่อทั้ง 2 แนว ไม่มีเรื่องเหลวไหล "</p> <p>สมาชิกกลุ่มได้สรุปประเด็นสำคัญของย่อหน้านี้ว่า"ย่อหน้านี้ กล่าวถึงตัวกัน 2 เรื่อง คือ ดาวหางและความเชื่อว่าจะเกิดหรือจะดับของคน"</p> <p>จากนั้นผู้นำกลุ่มได้มอบหมายให้สมาชิกกลับไปฝึกต่อที่บ้าน สมาชิกแต่ละคนได้บอกเล่ากับกลุ่มถึงสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้ว่า ได้ประโยชน์ ได้สาระจากการฝึกอ่าน ได้รู้จักการจับใจความและสรุป ได้รู้เนื้อหาและเกิดความใส่ใจ</p> <p>จากการดำเนินกิจกรรมการอ่านจับประเด็น ประโยชน์โดยตรงที่นักเขียนได้รับคือการทำความเข้าใจกับความคิดหลักหรือสาระสำคัญที่ผู้เขียนบอก ซึ่งหากสมาชิกไม่อ่านอย่างใส่ใจก็จะไม่รู้วาทรงไหนคือสาระสำคัญของเรื่อง ดังนั้นนอกจากสมาชิกจะได้ฝึกควบคุมความใส่ใจของตนแล้ว สมาชิกยังได้เรียนรู้เทคนิคการอ่านหนังสือด้วย</p>

ครั้งที่/ชื่อกิจกรรม วัน/เวลา	สรุปสาระการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการแนะแนวแบบกลุ่มย่อย
ครั้งที่ 9 กิจกรรม"ใส่ใจในภาพ" 23 กันยายน 2539 เวลา 15.00-16.30 น.	<p>ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกและพูดคุยกันในเรื่องทั่วไป หลังจากนั้นได้อธิบายให้สมาชิกฟังเกี่ยวกับกิจกรรมที่จะดำเนินการ คือ กิจกรรมใส่ใจในภาพ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเลือกภาพที่ตนสนใจ จากนั้นอธิบายให้สมาชิกฟังถึงการสังเกตภาพ โดยสังเกตว่าเห็นอะไรบ้างจากภาพ สังเกตความรู้สึกของคนขณะที่ดูภาพว่าเป็นอย่างไร จากนั้นสมาชิกแต่ละคนสังเกตภาพของตนเองโดยไม่พูดคุยกัน เป็นเวลา 10 นาที เมื่อสมาชิกทุกคนได้ดูภาพของตนแล้ว สมาชิกแต่ละคนได้บอกเล่าถึงภาพที่ตนได้สังเกตเห็น แล้วบอกรายละเอียดที่ตนสังเกตเห็นให้เพื่อนสมาชิกฟัง ดังเช่น สมาชิกคนหนึ่งเล่าว่า " ในภาพที่สังเกตดูจะมีต้นไม้ รู้สึกว่าในป่านี้มีความชุ่มชื้น สมบูรณ์"สมาชิกกลุ่มได้มีการอภิปรายถึงสิ่งที่เห็นในภาพ ผู้นำกลุ่มได้ถามสมาชิกว่าขณะที่ดูภาพนั้นรอบๆข้างมีเสียงต่างๆเกิดขึ้น สมาชิกรับรู้เสียงนั้นอย่างไร มีสมาชิกบางคนตอบว่า "ขณะดูภาพมีเสียงต่างๆเข้ามา แต่ไม่สนใจกับเสียงใคร" แต่ก็มีสมาชิกบางคนที่สนใจกับเสียงภายนอก สมาชิกบางคนดูภาพแล้วจินตนาการตามไปด้วย เช่น"ขณะดูภาพ ก็นึกถึงตัวเอง เหมือนกับได้เข้าไปในภาพแล้วก็ไปเดินดูก็เหมือนกับจินตนาการไปด้วย" ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกสำรวจความรู้สึกของตนเองขณะที่ดูภาพว่ารู้สึกอย่างไร ซึ่งสมาชิกแต่ละคนมีความคิดเห็นแตกต่างกันไป เช่น บางคนเกิดจินตนาการ บางคนเกิดความสนใจกับภาพที่สังเกตดูแล้วอยากค้นหาต่อไป บางคนเกิดสมาธิ บางคนรู้สึกว่าตนเองทำอะไรได้ละเอียดยิ่งขึ้น สังเกตเป็น ผู้นำกลุ่มได้สรุปให้สมาชิกเข้าใจถึงการสังเกตอย่างใส่ใจว่าจะช่วยให้สมาชิกมองเห็นรายละเอียดต่างๆในสิ่งที่ตนดู และจะทำให้</p>

ครั้งที่/ชื่อกิจกรรม วัน/เวลา	สรุปสาระการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการแนะแนวแบบกลุ่มย่อย
ครั้งที่ 10 กิจกรรม"จัดบันทึก"	<p>รับรู้ชัดเจนยิ่งขึ้น และเมื่อสนใจต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างจดจ่อแล้ว สิ่งต่างๆที่เข้ามาในการรับรู้ก็จะลดความสำคัญลง</p> <p>ต่อจากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนึกถึงกิจกรรมที่ชอบทำขณะอยู่ที่ บ้าน ให้สมาชิกได้สำรวจตนเองว่าขณะที่ทำกิจกรรมนั้น อากัปกริยา และความรู้สึกนึกคิดของสมาชิกแต่ละคนเป็นอย่างไร สมาชิกบางคน ขณะอยู่บ้านชอบเล่นแบทมินตัน สมาชิกบางคนบริหารกาส ฝรั่งวิฑู คูทิวี ซึ่งเมื่อให้สมาชิกสำรวจการใส่ใจของตน จะพบว่าเวลาทำ กิจกรรมเหล่านี้จิตใจและความรู้สึกของสมาชิกจะอยู่ที่กิจกรรมหรือ การทำกิจกรรมนั้นมากกว่านึกถึงตัวเอง เช่น สมาชิกที่เล่น แบทมินตันจะรู้สึกว่าความใส่ใจของตนอยู่ที่การตีลูกชนไก่ ถ้าไม่มี ความใส่ใจย่อมจะตีไม่ถูกลูก สมาชิกที่บริหารกาส ความใส่ใจจะอยู่ ที่การออกท่าทาง เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมผู้นำกลุ่มมอบหมายให้นักเรียน กลับไปฝึกการสังเกตที่บ้าน</p> <p>สรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมในวันนี้คือ สมาชิกได้มีโอกาสฝึกจิตใจ ของตนให้จดจ่ออยู่กับการสังเกต ทำให้สมาชิกมองเห็นรายละเอียด ต่างๆโดยสังเกตตามความเป็นจริง กิจกรรมครั้งนี้ฝึกให้สมาชิก ใส่ใจรับรู้รายละเอียดจากการดูภาพ</p> <p>ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และทบทวนกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา พูดคุยกับสมาชิกถึงผลที่ได้จากการฝึกความใส่ใจที่บ้านด้วยการ พิจารณาสังเกตรายละเอียดจากการดูภาพ</p>



ครั้งที่/ชื่อกิจกรรม วัน/เวลา	สรุปสาระการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการแนะแนวบอกกลุ่มย่อย
27 กันยายน 2539 เวลา 15.00-16.00 น.	<p>ต่อจากนั้นผู้นำกลุ่มได้บอกถึงกิจกรรมที่จะทำในครั้ง นี้ คือ กิจกรรม"จับบันทึก"และบอก จุดมุ่งหมายในการทำกิจกรรมดังกล่าว ผู้นำกลุ่มอธิบายวิธีดำเนินการกิจกรรม แล้วแจกบทความกับกระดาษให้ สมาชิกคนละ 1 ชุด ให้สมาชิกอ่านไปที่ละย่อหน้า ดูว่าในแต่ละย่อหน้า มีสาระสำคัญอะไร แล้วให้จับบันทึกไว้เป็นภาษาของตนเอง</p> <p>สมาชิกบางคนถามว่าอ่านไปรวดเดียวแล้วสรุปได้หรือไม่ ผู้นำกลุ่มได้อธิบายว่าต้องการให้เริ่มอ่านที่ละย่อหน้าจากน้อยไปหามากก่อน เมื่อสมาชิกเข้าใจตรงกันแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ศึกษาบทความเป็นเวลา 20 นาที เมื่อเสร็จแล้วให้สมาชิกแต่ละคนบอกเล่าถึง สาระสำคัญที่ตนสรุปได้ ดังตัวอย่างบทความต่อไปนี้</p> <p>"เมื่อครูบอกให้ทำงานใส่ใจในชั้นเรียน มันหมายความว่าอะไร มันหมายความว่าทุกคนต้องไม่มองออกไปนอกหน้าต่าง มันหมายความว่าทำงานต้องเลิกสนใจกับสิ่งอื่นๆทั้งหมด และใส่ใจกับสิ่งที่ต้องเรียน อย่างเต็มที่ หรือเมื่อท่านผลิตเพลนอยู่กับวานิชาย จิตใจทั้งหมดย่อมรวมเป็นจุดเดียวที่วานิชานั้น และในการกระทำเช่นนี้ คือ การเลิกสนใจกับสิ่งอื่นๆทั้งหมด แต่ลักษณะเช่นนี้เป็นลักษณะหนึ่งของการใส่ใจเท่านั้น ดังนั้นในทัวๆไปแล้วความใส่ใจจะหมายความว่าถึงการทำให้จิตใจของเราคับแคบลงใช่หรือไม่"</p> <p>ตัวอย่างในย่อหน้านี้ สมาชิกได้สรุปสาระสำคัญเป็นภาษาของตนเอง แล้วจับบันทึกออกมา ดังเช่นสมาชิกคนหนึ่งสรุปว่า "การใส่ใจคือการเลิกสนใจสิ่งต่างๆที่อยู่รอบตัวเรา หันมาใส่ใจกับสิ่งที่เรากำลังทำอยู่"</p> <p>จากบรรยากาศในการทำกิจกรรม สังเกตได้จากสีหน้าท่าทาง พบว่านักเรียนใส่ใจกับการอ่านมาก แต่ละคนจะพยายามทำความเข้าใจ</p>



ครั้งที่/ชื่อกิจกรรม วัน/เวลา	สรุปสาระการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการแนะแนวแบบกลุ่มย่อย
<p>ครั้งที่ 11 กิจกรรม "จดบันทึก" 30 กันยายน 2539 เวลา 15.00-16.30 น.</p>	<p>เข้าใจในเรื่องที่อ่าน ไม่เห็นเหตุไปกับเสียงรอบตัว ซึ่งสมาชิกได้บอกความรู้สึกของตนขณะทำกิจกรรมว่า "ขณะอ่านรู้สึกสนใจที่การอ่านมากกว่าเสียง เสียงก็ได้ยินนะคะอาจารย์ แต่ไม่ได้สนใจ"</p> <p>ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมที่ได้ทำไปในครั้งที่แล้ว และอธิบายถึงกิจกรรมที่จะทำซึ่งจะฝึกทักษะการจดบันทึกซ้ำอีกครั้ง ผู้นำกลุ่มแจกบทความให้สมาชิกศึกษา โดยใช้เวลาในการอ่าน 20 นาที ขณะที่อ่านจะมีสมาชิกพูดคุยกันบ้าง สัมภาษณ์กันบ้าง เมื่อครบเวลาให้สมาชิกแต่ละคนได้เล่าถึงสิ่งที่ตนสรุปไว้ วิธีการอ่านของสมาชิกบางคนจะอ่านรวดเดียวจบเรื่อง ไม่อ่านทีละย่อหน้า ทำให้ไม่ได้สาระสำคัญ ผู้นำกลุ่มได้สรุปให้สมาชิกเห็นว่า โดยปกติเรามักจะคุ้นกับการอ่านให้จบแล้วจึงสรุป ซึ่งผู้อ่านอาจจะไม่ได้ใส่ใจตรงความคิดหลักหรือสาระสำคัญหรืออาจลืมเนื้อหาในคอนต้นๆไปแล้ว ซึ่งจากการฝึก สมาชิกได้พบความแตกต่างที่เกิดขึ้นคือสรุปสาระสำคัญทีละย่อหน้า เข้าใจได้ง่ายกว่า ผู้นำกลุ่มได้ช้กับสมาชิกว่าหากสมาชิกฝึกเปลี่ยนนิสัยเสียใหม่โดยฝึกอ่านทีละย่อหน้า แล้วดูว่าในย่อหน้านั้นบอกอะไร จะทำให้สมาชิกเข้าใจสาระสำคัญของเรื่องเพิ่มขึ้น บรรณาธิการฝึกในครั้งนี้มีสมาชิกบางคนสรุปใจความสำคัญไม่ได้เพราะไม่暇ากอ่าน ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสำรวจตนเองว่าความรู้สึกไม่暇ากอ่านนี้เกิดจากอะไร ผู้นำกลุ่มได้สะท้อนให้สมาชิกเห็นว่าความรู้สึกไม่暇ากอ่านเกิดจากการอ่านมากๆและฮาวๆ ไม่รู้ว่าหลักสำคัญอยู่ตรงไหน สมาชิกบางคนขาดความใส่ใจจากเสียงที่เข้ามารบกวน ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกได้อภิปรายถึงการขาดความใส่ใจของตน</p>

ครั้งที่/ชื่อกิจกรรม วัน/เวลา	สรุปสาระการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการแนะแนวแบบกลุ่มย่อย
<p>ครั้งที่ 12 กิจกรรม"ฟังแล้วถาม" ปิดกลุ่ม 4 ตุลาคม 2539 เวลา 15.00-16.30 น.</p>	<p>สรุปได้ว่าการขาดความใส่ใจนั้นมาจากตัวเอง เช่น เกิดความรู้สึกเบื่อ คิดถึงเรื่องอื่น สนใจกับเสียงรอบๆตัว ผู้นำกลุ่มเสนอแนะว่าหากสมาชิกอ่านแล้วจดบันทึกไปด้วย จะช่วยรวมความคิดของสมาชิกให้อยู่กับสิ่งที่กำลังอ่าน จะช่วยลดความรู้สึกเบื่อ ความรู้สึกไม่ชอบอ่าน ซึ่งถ้าไม่ฝึก ก็จะขาดความใส่ใจอยู่เรื่อยไป ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึกใหม่อีกครั้ง โดยให้อ่านไปพร้อมๆ กันทีละย่อหน้า พออ่านจบในแต่ละย่อหน้า ให้สมาชิกจดบันทึก แล้วนำมาอภิปรายกัน ซึ่งนักเรียนทำได้ดีขึ้น ผู้นำกลุ่มได้แสดงความชื่นชมให้กำลังใจ และมอบหมายให้นักกลับไปฝึกปฏิบัติต่อที่บ้าน</p> <p>ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก พูดคุยเกี่ยวกับกิจกรรมที่ผ่านมาซึ่งในครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้ายของการเข้ากลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้อธิบายถึงกิจกรรมที่จะฝึก คือ กิจกรรม"ฟังแล้วถาม" ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อฝึกความใส่ใจในการฟัง ผู้นำกลุ่มอธิบายวิธีการทำกิจกรรมว่าให้สมาชิกฟังเรื่องราวที่ผู้นำกลุ่มอ่านให้ฟัง จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนฝึกการตั้งคำถาม โดยคำถามที่ใช้จะประกอบไปด้วย อะไร อย่างไร เมื่อไหร่ ที่ไหน หรือ ใคร เมื่อผู้นำกลุ่มอ่านบทความให้สมาชิกฟังจบ สมาชิกจะมีการฝึกตั้งคำถามจากเรื่องที่ได้ฟัง ดังตัวอย่างเช่น</p> <p>"มนุษย์ทั้งหลายทั้งปวงบรรดาที่เกิดมาเห็นจะไม่มีใครที่ไม่รู้จักจาม ท่านผู้อ่านทุกท่านก็คงจามกันมาแล้วจนนับครั้งไม่ถ้วน แต่เข้าใจว่าคงจะมีไม่กี่ท่านนัก ที่จะคิดว่าการจามนั้นเป็นเรื่องที่น่าสนใจ อาจคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาๆ ครั้นลองศึกษาค้นคว้าดูแล้วก็เห็นว่าเรื่องจามนี้มีเรื่องที่น่ารู้อยู่เหมือนกันและอันที่จริงนั้น คำว่า จาม มีความ</p>

ครั้งที่/ชื่อกิจกรรม วัน/เวลา	สรุปสาระการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการแนะแนวแบบกลุ่มย่อย
	<p>หมายถึงสามอย่าง คือ หมายถึงคนชาติชนกโพรทซึ่งมีความสัมพันธ์กับเขมรมานานแล้วอย่างหนึ่งกับเป็นคำกริยาแสดงการฝันด้วยมีคำใหญ่อย่างหนึ่งที่เรียกกันว่าจามด้วยชวานด้วยมีค่ออย่างหนึ่ง และหมายถึงกิริยาของปอดที่พ่นลมออกมาทางปากอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งเรื่องที่จะเล่าต่อไปนี้ก็หมายถึงเฉพาะความหมายข้างที่อาสนั้น" สมาชิกได้ตั้งคำถามถามเกี่ยวกับเนื้อหาในย่อหน้านี้ ดังเช่น" จาม หมายถึงอะไร" "จามมีที่ความหมาย" "จามหมายถึงอะไรบ้าง" "เรื่องที่จะเล่า หมายถึงความหมายใด" ผู้นำกลุ่มจะอ่านไปที่ย่อหน้า เมื่อจบจะ ให้สมาชิกได้บอกคำถามที่ตนตั้งไว้ ต่อจากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงการตั้งคำถามของตน ซึ่งสมาชิกบางคนได้สรุปว่า "ความใส่ใจทำให้เกิดความคิด" และการตั้งคำถามถามได้ เพราะตั้งใจฟัง ถ้าไม่ตั้งใจฟังก็ไม่รู้ว่าจะถามอะไร</p> <p>ผู้นำกลุ่มได้สรุปว่าเวลาเรียนหนังสือ สิ่งที่น่าเรียนควรทำคือฟังครูผู้สอนแล้วตั้งคำถาม ซึ่งคำถามมี 2 ประเภท คือ 1.การตั้งคำถามถามตัวเองในใจ และ2.การตั้งคำถามถามครูผู้สอน ต่อจากนั้นผู้นำกลุ่มได้อธิบายให้สมาชิกทราบถึงวิธีการฟังเพื่อให้รู้ว่าตรงไหนเป็นข้อความที่สำคัญ โดยจับเนื้อความจากคำหรือวลีบอกแนวทางซึ่งแสดงว่าข้อความต่อไปที่จะพูดถึงเป็นข้อความที่สำคัญ ตัวอย่างคำหรือวลีบอกแนวทางได้แก่ ประการแรก ดังนี้ ที่สำคัญที่สุดคือ โดยสรุปแล้วในทางตรงข้าม ต่อไปนี้ ฯลฯ</p>

ครั้งที่/ชื่อกิจกรรม วัน/เวลา	สรุปสาระการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการแนะแนวแบบกลุ่มย่อย
	<p>จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึกการนั่งโดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้อ่านบทความให้ฟังแล้วให้สมาชิกหาคำหรือวลีบอกแนวทาง เมื่อจบกิจกรรม สมาชิกได้ช่วยกันสรุปถึงสิ่งที่ได้รับ สมาชิกคนหนึ่งกล่าวว่า "ทำให้จับวรรคถูกว่าตรงไหนเป็นประโยคที่สำคัญ" "ทำให้ตั้งใจฟังแล้วก็ติดตาม"</p> <p>จากนั้นผู้นำกลุ่มได้สรุปกิจกรรมที่ดำเนินการมา ให้สมาชิกทุกคนประเมินว่าได้รับอะไรบ้างจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ ซึ่งสรุปได้ว่าสมาชิกได้รับสิ่งเหล่านี้ คือ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>สมาชิกได้รับสาระความรู้ ความเข้าใจ</li> <li>สมาชิกปรับตัวให้ใส่ใจกับสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้นจากที่ไม่เคยได้ฝึกหัด</li> <li>ได้รู้จักเพื่อนเพิ่มขึ้นและได้รู้นิสัยของเพื่อน</li> <li>ได้สาระความรู้ในการเรียน</li> <li>ได้รู้จักความเอาใจใส่ซึ่งมีประโยชน์</li> <li>สามารถจับประเด็นที่สำคัญแล้วเอามาเขียนหรือโน้ตไว้อ่านตอนสอบได้</li> </ul>



ภาคผนวก จ

ตารางแสดงคะแนนความใส่ใจในการเขียน คำเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ  
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก จ

ตารางที่ 13 แสดงคะแนนความใส่ใจในการเรียน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของ  
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง			คนที่	กลุ่มควบคุม		
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	คะแนนที่เพิ่มขึ้น		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	คะแนนที่เพิ่มขึ้น/ลดลง
1	102	117	15	1	103	100	-3
2	104	112	8	2	108	109	1
3	114	124	10	3	115	112	7
4	117	129	12	4	108	112	6
5	113	133	20	5	108	116	8
6	112	117	5	6	112	105	-7
7	107	123	16	7	107	106	-1
8	116	129	13	8	119	124	5
9	120	134	14	9	111	90	-21
10	100	113	13	10	118	126	8
11	119	142	23	11	118	105	-13
$\Sigma X$	1224	1373	149	$\Sigma X$	1225	1215	-10
$\bar{X}$	111.27	124.82	13.55	$\bar{X}$	111.36	110.46	-.91
SD	8.97	9.55	5.09	SD	5.48	10.96	9.48

จากตารางที่ 11 แสดงว่าคะแนนที่ได้จากแบบประเมินความใส่ใจในการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมครั้งทดสอบก่อนการทดลอง ซึ่งเมื่อคิดเป็นค่ามัชฌิมเลขคณิตแล้ว พบว่าค่ามัชฌิมเลขคณิตของทั้งสองกลุ่มต่างกันเพียง 0.09 คะแนน ในครั้งทดสอบหลังการทดลองปรากฏว่า ค่ามัชฌิมเลขคณิตทั้งสองกลุ่มเปลี่ยนแปลง โดยกลุ่มทดลองมีค่ามัชฌิมเลขคณิตเพิ่มขึ้น จาก 111.27 เป็น 124.82 ส่วนกลุ่มควบคุมค่ามัชฌิมเลขคณิตลดลงเล็กน้อยจาก 111.36 เป็น 110.48 และค่ามัชฌิมเลขคณิตของทั้งสองกลุ่ม ในครั้งทดสอบหลังการทดลองนี้ต่างกัน 14.38



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )

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

เมื่อ  $\bar{X}$  = ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง

$N$  = จำนวนข้อมูลทั้งหมดในกลุ่มตัวอย่าง

$\sum X$  = ผลรวมของคะแนนทั้งหมดในกลุ่มตัวอย่าง

2. ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

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

S.D. = ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง

$X$  = ค่าของข้อมูลแต่ละตัว

$\bar{X}$  = ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง

$N$  = จำนวนข้อมูลทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่าง

3. ค่าความแปรปรวน (Variance)

$$S^2 = \frac{\sum X^2}{N} - \left[ \frac{\sum X}{N} \right]^2$$

$S^2$  = ความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่าง

$X$  = ค่าของข้อมูลแต่ละตัว

$N$  = จำนวนข้อมูลทั้งหมด

## 4. หาค่าตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ของคะแนน

$$X = L + \left[ \frac{N (P/100) - F}{f} \right] i$$

เมื่อ  $X$  = คะแนนที่ต้องการหา

$N$  = จำนวนข้อมูลทั้งหมด

$L$  = ขีดจำกัดล่างที่แท้จริงของชั้นคะแนนที่มีค่า  $X$  อยู่  
(ชั้นเดียวกับที่ค่า  $N (P/100)$  ตกอยู่)

$P$  = ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่กำหนดให้

$F$  = ความถี่สะสมจากคะแนนต่ำสุดถึง  $L$

$f$  = ความถี่ของคะแนนในชั้นที่ค่า  $X$  อยู่

$i$  = ค่าอันตรภาคชั้น

## 5. หาค่าความเที่ยงของแบบสำรวจการใส่ใจในการเรียนโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (alpha coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

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

เมื่อ  $\alpha$  = ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง

$N$  = จำนวนข้อ

$S_i^2$  = ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

$S_x^2$  = ความแปรปรวนของคะแนนผู้รับการทดสอบทั้งหมด

6. ทดสอบค่าอำนาจจำแนกของแบบสำรวจการใส่ใจในการเรียนรายข้อ ด้วยการทดสอบค่าที (t-test)

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

เมื่อ	$N_H$	=	จำนวนข้อมูลในกลุ่มคะแนนสูง
	$N_L$	=	จำนวนข้อมูลในกลุ่มคะแนนต่ำ
	$\bar{X}_H$	=	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มคะแนนสูง
	$\bar{X}_L$	=	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มคะแนนต่ำ
	$S_H$	=	ความแปรปรวนของกลุ่มคะแนนสูง
	$S_L$	=	ความแปรปรวนของกลุ่มคะแนนต่ำ
	df	=	$N_H + N_L - 2$

7. ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการใส่ใจในการเรียน ระหว่างคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าที (t-test)

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

เมื่อ	D	=	ความแตกต่างระหว่างคะแนนแต่ละคู่
	N	=	จำนวนคู่
	df	=	$N - 1$

8. ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการเข้าใจในการเรียนก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าที (t-test)

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

- เมื่อ  $X_1$  = ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มที่ 1  
 $X_2$  = ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มที่ 2  
 $S_1$  = ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 1  
 $S_2$  = ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 2  
 $n_1$  = จำนวนข้อมูลของกลุ่มที่ 1  
 $n_2$  = จำนวนข้อมูลของกลุ่มที่ 2  
 $df$  =  $n_1 + n_2 - 2$

สถาบันวิทยบริการ  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





ภาคผนวก ช  
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ๕

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

- |                                 |            |  |
|---------------------------------|------------|--|
| 1. รองศาสตราจารย์วัชรวิ         | ทริพันธ์มี | อาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา<br>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร. ชุมพร     | องกิตติกุล | อาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา<br>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. โสรัช | โพนแก้ว    | อาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา<br>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ประวัติผู้วิจัย**

นางเพ็ญเพ็ญ จิรชัย เกิดเมื่อวันที่ 13 มกราคม 2508 สำเร็จการศึกษา  
ปริญญาตรีศึกษาศาสตร์บัณฑิต สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว จากมหาวิทยาลัยศิลปากร  
ในปีการศึกษา 2529 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา  
การปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา  
2537

ปัจจุบันรับราชการในตำแหน่งอาจารย์ 1 ระดับ 4 โรงเรียนสาธิตปัญญา ในพระบรม  
ราชูปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย