

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- ชนิษฐา สุวรรณนิตย์. (2536) .ปัจจัยคัดสรรที่มีอิทธิพลต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ , สำนักงาน. (2521). แผนการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2521. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรบัณฑิต.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ , สำนักงาน. (2527). “ องค์กำหนดประสิทธิภาพของการประถมศึกษา”.รายงานการวิจัยและการประเมินผลประสิทธิภาพของการประถมศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา.
- จงรัก อินทร์เสวก .(2539). ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการเพิ่มระดับการควบคุมตนเองและลดการติดยาเสพติดซ้ำของผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการรักษาในระยะถอนพิษยา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จันทร์เพ็ญ อินทร์ไชยา. (2537). ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการลดความเครียดในขณะที่ปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิตติมา จุมทอง. (2537). ผลการสอนของตนเองต่อการรับรู้ความสามารถของตนและผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิราภรณ์ กุณสิทธิ์ (2541) การทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ด้วยตัวแปรด้านการกำกับตนเองในการเรียน การรับรู้ความสามารถของตนทางคณิตศาสตร์ ทักษะคิดต่อวิชาคณิตศาสตร์ และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฐิติพัฒน์ สงบกาย. (2533). ผลของการกำกับตนเองต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5.

- วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เทพโกศล มูลโธสง. (2532) . สมการที่เหมาะสมในการทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เขตการศึกษา 10 . วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาวิจัยการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประจิม เมืองแก้ว. (2536) . การศึกษารายกรณีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ประธาน วัฒนวานิชย์. (2540) ทำอย่างไรให้เรียนเก่ง. กรุงเทพมหานคร : ยงบอลเทรดดิ้ง.
- ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา, ชุมพร ยงกิตติกุลและรุจิระ สุภรณ์ไพบูลย์. (2520) . "การศึกษาเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าระดับความสามารถ". รายงานการวิจัยทุนรัชดาภิเษกสมโภช. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- พนัส หัสนาคินทร์. (2521) . การศึกษาของไทย. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.
- พรประภา แก้วกล้า. (2533). ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการลดการเสพติดและเพิ่มการเห็นคุณค่าตนเองของผู้ถูกคุมประพฤติ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภัทรสุดา ฮามคำไพ .(2538). ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ยมลพร พันธนาม . (2539) . ผลการสอนโดยเพื่อนด้วยการจับคู่ตามรูปแบบการคิดที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนและผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วันเพ็ญ บุญประกอบและศศิธร ไพทีกุล. (2532) . "เด็กที่มีเขาวนปัญญาสูงกับปัญหาการเรียนเปรียบเทียบกับเด็กที่มีผลการเรียนต่ำและไม่มีปัญหาการเรียน". วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 4(ตุลาคม-ธันวาคม 2532):273-285.
- วันเพ็ญ อิศวศิลป์กุล. (2539). ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนของบุคคลที่สูญเสียแขนขา. วิทยา

- นิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วาสนา พิทักษ์สาส์. (2527). ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะของนักเรียน สภาพการเรียนรู้การสอนในชั้นเรียน และสภาพแวดล้อมทางบ้านกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาวิจัยการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วีณา มิ่งเมือง.(2540). ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เขียมสุภาเจต . (2536). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิริวรรณ อัสกุล . (2528) . ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถในการทำงานที่กำหนดของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุดฤทัย มุขยวงศา. (2532). ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อนิสัยและทัศนคติในการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่3. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สุรัตน์ อังกรวิโรจน์. (2532) . การวิเคราะห์หัตถ์แปรที่จำแนกระหว่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าและสูงกว่าระดับความสามารถ เขตการศึกษา 5 . วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาวิจัยการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัจฉรา ประไพตระกูล. (2539) . การศึกษาปัจจัยคัดสรรที่มีผลต่อพฤติกรรมการเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. รายงานการวิจัย คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัจฉรา สุขารมณ์และอรพินทร์ ชูชม. (2530) . การศึกษาเปรียบเทียบนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าระดับความสามารถกับนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปกติ. รายงานการวิจัยฉบับที่ 39 . สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ภาษาอังกฤษ

- Albaili, M.A. (1997). Difference among low - lverage and high-achieving college students on learning and study strategies. *Educational Psychology*, 17, 171-177.
- Altmaier, E.M. Russell, D.w., Kao, C.F., Lehman, T.R., and Weinstein, J.N. (1993). Role of self- efficacy in rehabilitation outcome among chronic low back pain patients. *Journal of Counseling Psychology*, 40, 335-339.
- Arlin V. Peterson, chuanlin chang, perry L. Collins. (1997). The effect of reality therapy on locus of control among students in asian university. *Journal of Reality Therapy*, 16, 80-87.
- Bandura, A. (1977). Self- efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1982). Self - efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147.
- Bandura, A. (1986). The explanation and predictive scope of self- efficacy theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4, 359-373.
- Bandura, A. (1997). *Self- Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and company.
- Carter, H.D. (1961). Overachiever and underachiever in the junior high - school. *California Journal of Educational Research*, 12, 51-56.
- Comiskey, Patricia E. (1993). Using reality therapy group training with at-risk high school freshman. *Journal of Reality Therapy*, 12, 59-64.
- Corey, Gerald. (1991). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Pacific Grove, California: Books/ Cole Publishing Company.
- Corey, Gerald. (1996). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Pacific Grove, California: Books/ Cole Publishing Company.

- Glasser , William. (1965) . *Reality therapy : A new approach to psychiatry*. New York: Harper & Row.
- Glasser , William and Zunin. (1979). *Reality Therapy In R. Corsini (ed.) Current Psychotherapy*. 3 rd ed. Peacock.
- Harris,M.C.(1992). The effect of reality therapy/control theory on predictors of responsible behavior of junior high school student in an adolescent pregnancy program. *Dissertation Abstracts International*,54,1264 -1395.
- Huang,S.C.;and chang,S.F.(1996). Self - efficacy of english as a second language learner : An example of four learner [CD-ROM]. Abstract from : ProQuest File: *Dissertation Abstracts International*.
- Mehrens,W.A.,&Lehman,I.J.. (1973) . *Measurement and evaluation in education and psychology*. New York:Hoh Rinchart and winson.
- Mueller,D.J.(1969). Difference in social responsibility among variance group of college students. *Dissertation Abstracts International*,31(August 1969),495.
- Paterson,Crain.C.(1996). Self-Regulated learning and academic achievement of senior biology students [CD-ROM]. Abstract from : ProQuest File: *Dissertation Abstracts International*.
- Peterson,A.V.,Chang,C.andCollin,P.h.(1997). The effect of reality therapy on locus of control among students in asian universities. *Journal of Reality Therapy*,16(2),80-87.
- Pintrich,P.R.(1995). *Understanding Self- Regulated Learning*. California : Jossey-Bass.
- Pintrich,P.R,& De Groot,E.V.(1990). Motivational and self – regulated learning component of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 42,33-40.
- Prescott,D.A. (1961) . A report of conference on child student. *Educational Bulletin* Faculty of education,Chulalongkorn University.
- Rogers,D. (1969) . *Issues in adolescent psychology*. New York:Mereditb corporation.

- Schunk , D.H..(1982) . Effect of effort attributional feedback on children's perceived self - efficacy and achievement. *Journal of Educational Psychology*,74,548-556.
- Schunk , D.H. (1985) . Peer models : Influence on children's self-efficacy and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 77,313-322.
- Schunk , D.H.;and Zimmerman,B.J. (1994). *Self - regulation of learning and performance*. New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Shechtman,Z., Gilat,I., Fos,L, &Flasher,A. (1996) . Brief group therapy with low – achieving elementary school children. *Journal of Counseling Psychology* ,43,376-382.
- Staudt,L.E. (1995). Self-regulated learning strategies : Their relation to academic and self-efficacy in Chemistry and English [CD-ROM]. ProQuest File: *Dissertation Abstracts International* : MAI 34/06.
- Stephen,S. (1996). Self-regulated learning strategies of international student : A study of high and low achievers. *College Student Journal*, 30 , 329-336.
- Utomporn Thongutai. (1975). Prediction of college success and optimal assignment of students using linear programming .(n.p.) : 9.
- Williamson,R.S.(1992). Using group reality therapy to raise self-esteem in adolescent girls. *Journal of Reality Therapy*, 11(2) ,3 -11.
- Zimmerman, B. J. (1989) . A social cognitive view of self – regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*,81, 329-339.
- Zimmerman, B. J. (1990). Self – regulated learning and academic achievement: an overview. *Educational Psychologist*,25 ,3 -17.
- Zimmerman, B. J.(1998). Academic studying and development of personal skill: A self - regulatory perspective. *Educational Psychologist*, 33,73-86.
- Zimmerman, B. J.,and Martinez –Pons,M. (1988). Construct validation of a strategy model of student self – regulated learning. *Journal of Educational Psychology*,80,284-290.

Zimmerman, B. J., and Martinez -Pons, M. (1990). Student difference in self-regulated learning : Relating grade, sex, and giftedness to self- efficacy and strategy use. *Journal of Educational Psychology*, 82 , 51-59.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่ามัชฌิมเลขคณิต ใช้สูตร

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

เมื่อ \bar{X} = คะแนนเฉลี่ย

$\sum X$ = ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N = จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สูตร

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

เมื่อ SD = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

X = คะแนนเฉลี่ย

$\sum (X - \bar{X})^2$ = ค่ากำลังสองของความแตกต่างคะแนนแต่ละคนกับคะแนนเฉลี่ย

N = จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

3. การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดแต่ละข้อ โดยใช้สูตรค่าที (t-test)

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

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ	t	= ค่าอำนาจจำแนกของข้อสอบ
	\bar{X}_H	= คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มคะแนนสูง
	\bar{X}_L	= คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ
	S_H^2	= คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มคะแนนสูง
	S_L^2	= คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มคะแนนต่ำ
	N_H	= จำนวนผู้ตอบกลุ่มคะแนนสูง
	N_L	= จำนวนผู้ตอบกลุ่มคะแนนต่ำ

4. การคำนวณค่าความเที่ยงของแบบวัด โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (alpha coefficient) ของ ครอนบาค (Cronbach)

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

เมื่อ	α	= ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง
	k	= จำนวนข้อ
	S_i^2	= ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
	S_x^2	= ความแปรปรวนของคะแนนผู้รับการทดสอบทั้งหมด

5. การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่ามัธยฐานเลขคณิตหรือคะแนนเฉลี่ยที่มีความสัมพันธ์กัน (Correlated mean) ของคะแนนที่ถูกวัดก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test)

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

$$df = N-1$$

เมื่อ	$\sum D$	= ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
	$\sum D^2$	= ผลรวมของกำลังสองความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
	N	= จำนวนคู่

6. การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่ามัธยฐานเลขคณิตหรือคะแนนเฉลี่ยของคะแนนที่วัดหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบ(t-test)ของกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\left[\frac{(N_1-1)S_1^2 + (N_2-1)S_2^2}{N_1+N_2-2} \right] \left[\frac{1}{N_1} + \frac{1}{N_2} \right]}}$$

$$df = N_1 + N_2 - 2$$

เมื่อ	\bar{X}_1	คือ	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง
	\bar{X}_2	คือ	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม
	S_1^2	คือ	ความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง
	S_2^2	คือ	ความแปรปรวนของกลุ่มควบคุม
	N_1	=	จำนวนคนในกลุ่มทดลอง
	N_2	=	จำนวนคนในกลุ่มควบคุม

ภาคผนวก ข

แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเอง

แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเอง

ข้อมูลทั่วไป

- ชื่อ.....นามสกุล.....
- โรงเรียน.....
- ชั้นมัธยมศึกษาปีที่.....
- เพศ () ชาย
() หญิง
- อายุ.....ปี.....เดือน
- คะแนนเฉลี่ยสะสม.....

คำชี้แจง

ข้อความในแบบสอบถามนี้ ให้ประเมินความมั่นใจในการควบคุมตนเอง ในการกระทำสิ่งต่างๆเกี่ยวกับการเรียน โดยให้คะแนนตนเองตั้งแต่ 0-10 คะแนน (ว่าสามารถควบคุมตนเองให้ทำสิ่งต่างๆได้) ถ้าไม่มั่นใจว่าสามารถทำได้เลย ให้คะแนน 0 คะแนน ถ้ามั่นใจว่าทำได้ ให้คะแนน 1-10 ซึ่งคะแนนความมั่นใจจะเพิ่มขึ้นช่วงละ 1 คะแนน (1 2 3...) จนถึง 10 คะแนน หมายถึง มั่นใจอย่างเต็มที่

แบบสอบถามนี้ไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด และคำตอบที่ได้ไม่มีผลต่อการเรียนของนักเรียน ในการตอบแบบสอบถาม โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับปริมาณความรู้สึกมั่นใจของนักเรียนมากที่สุด เพียงข้อละ 1 คำตอบ

ตัวอย่าง

ข้อ ที่	ฉันมั่นใจว่า	ไม่มั่นใจเลย \longrightarrow มั่นใจอย่างเต็มที่											
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	ฉันสามารถอ่านหนังสือเรียนทุกครั้งที่มีเวลาว่าง									✓			

แสดงว่าท่านมีความมั่นใจ 7 ส่วนจาก 10 ส่วน ว่าสามารถอ่านหนังสือเรียนทุกครั้งที่มีเวลาว่าง

ข้อ ที่	ฉันมั่นใจว่า	ไม่มั่นใจเลย \longrightarrow มั่นใจอย่างเต็มที่											
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
69	ฉันขยันเรียนเพื่อจะได้เกรดดีแม้ว่าฉัน จะไม่ชอบการเรียน												
70.	แม้ว่าฉันจะเรียนในสิ่งที่ไม่น่าสนใจฉัน ก็จะเรียนต่อไปจนจบชั่วโมง												



ภาคผนวก ค.

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ผลการวิเคราะห์ที่นำเสนอในตารางที่ 4 เป็นการหาความตรงของแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองจำนวน 75 ข้อ โดยใช้เทคนิคการจำแนกกลุ่มที่รู้ลักษณะแล้ว (Known Group) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนยโสธรพิทยาสรรค์ จำนวน 90 คน

คัดตามค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์วิกฤต (Critical r) ที่ระดับนัยสำคัญ .01 ผ่านการทดสอบ จำนวน 75 ข้อ

คัดตามการทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญ .01 ผ่านการทดสอบค่าที จำนวน 71 ข้อ

คัดตามค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์วิกฤตและการทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญ .01 ผ่านการทดสอบจำนวน 71 ข้อ ตัดออก 1 ข้อ คือข้อกระทงที่ 8 ซึ่งใจความของข้อกระทงคล้ายกับข้อกระทงที่ 69

ข้อกระทงที่ 8 คือ " ในการเตรียมตัวสอบฉันสามารถจัดตารางทบทวนวิชาเรียนในช่วง 1 เดือนก่อนสอบ "

ข้อกระทงที่ 69 คือ " ในการเตรียมตัวสอบฉันสามารถจัดตารางทบทวนวิชาเรียนในช่วง 2 สัปดาห์ก่อนสอบ "

เมื่อพิจารณาตามการทดสอบค่าที ที่ระดับนัยสำคัญ .01 พบว่า ค่าทีของข้อกระทงที่ 69 สูงกว่าค่าทีของข้อกระทงที่ 8 จึงเลือกข้อกระทงที่ 69 และตัดข้อกระทงที่ 8

จากการคัดเลือกข้อกระทงดังกล่าวข้างต้น ได้ข้อกระทงที่ผ่านการคัดเลือกทั้งสิ้น 70 ข้อ (ดูรายละเอียดในตารางที่ 4)

สำหรับความเที่ยงที่ประเมินทั้งฉบับตั้งแต่ข้อที่ 1 - 75 ในกลุ่ม Known Group ด้วยสูตรของครอนบาค (Cronbach ' s Coefficient) ได้ค่าความเที่ยง .983

ตารางที่ 4 การหาอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้ การทำกับตนเองด้วยเทคนิคการจำแนกกลุ่มที่รู้ลักษณะแล้ว (Known group)

ข้อ ที่	ข้อกระทง	กลุ่มเก่ง		กลุ่มอ่อน		ค่า t	ค่า r	Alpha
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD			
1	เพื่อให้แน่ใจว่าฉันทำถูกต้องเมื่อทำการบ้านหรือทำรายงานเสร็จแล้วฉันตรวจสอบทุกครั้ง	6.06	1.69	4.37	2.41	3.84*	.585*	.983
2	ฉันประเมินผลการทำการบ้านหรือรายงานและค้นหาสาเหตุว่าเพราะเหตุใดจึงทำงานไม่เสร็จตามเวลาที่กำหนด	6.04	1.84	3.75	2.10	5.49*	.624*	.983
3	ฉันทำแบบฝึกหัดท้ายบททันทีหลังอ่านจบเพื่อตรวจสอบความเข้าใจของตนเอง	5.84	2.01	3.40	2.23	5.46*	.669*	.982
4	ฉันให้เพื่อน ผู้ปกครองหรือคนอื่นตั้งคำถามเพื่อทดสอบว่าเข้าใจเนื้อหาหรือไม่	5.46	2.11	2.88	2.56	5.19*	.657*	.982
5	หลังสอบแต่ละวิชาฉันสามารถนำผลการสอบทุกครั้งมาประเมินความสามารถของตนเพื่อปรับปรุงแก้ไขในการสอบครั้งต่อไป	6.84	1.93	4.11	2.80	5.38*	.749*	.982
6	ฉันนำการบ้านที่ฉันทำไปเปรียบเทียบกับของเพื่อนๆ	7.33	1.74	3.93	2.61	7.26*	.697*	.982
7	ฉันจะตั้งคำถามตนเองเพื่อให้แน่ใจว่าฉันเข้าใจเนื้อหา	6.11	2.35	3.66	2.86	4.42*	.694*	.982
8	ในการเตรียมตัวสอบฉันสามารถจัดตารางทบทวนวิชาเรียนในช่วง 1 เดือนก่อนสอบ	5.33	1.96	3.95	2.62	2.82*	.596*	.983
9	ก่อนตอบข้อสอบแบบบรรยายฉันจะเขียนหัวข้อที่จะตอบไว้ก่อน	6.62	2.30	4.97	2.72	3.09*	.555*	.983

ข้อ ที่	ข้อกระทง	กลุ่มเก่ง		กลุ่มอ่อน		ค่า t	ค่า r	Alpha
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD			
10	ฉันศึกษาบทเรียนล่วงหน้าก่อนเรียนตามที่อาจารย์มอบหมาย	5.55	1.81	2.95	2.18	6.14*	.707*	.982
11	ฉันวางโครงร่างก่อนที่จะลงมือเขียนรายงาน	7.22	1.82	5.48	2.59	3.67*	.506*	.983
12	ฉันสามารถจัดเวลาในการอ่านหนังสือให้ครอบคลุมทุกวิชาได้	6.31	1.98	3.93	2.19	5.38*	.732*	.982
13	ขณะที่อาจารย์สอนฉันตั้งใจฟังคำบรรยายและไม่พูดคุยกับเพื่อน	6.88	1.76	4.88	2.56	4.31*	.519*	.983
14	ฉันขีดเส้นใต้ข้อความสำคัญหรือทำเครื่องหมายเด่นชัดในหนังสือเรียน	8.64	1.54	5.95	3.05	5.28*	.620*	.983
15	ฉันตั้งเป้าหมาย และลงมืออ่านหนังสือทบทวนก่อนสอบหลายสัปดาห์	6.20	2.11	3.84	2.73	4.57*	.752*	.982
16	ฉันอ่านหนังสือเรียนก่อนและหลังเลิกเรียนทุกวัน	5.13	2.14	2.71	1.85	5.72*	.757*	.982
17	ฉันทำการบ้านทันตามที่อาจารย์กำหนดทุกครั้ง	7.88	1.89	5.33	2.64	5.27*	.679*	.982
18	ฉันจะทำการบ้านให้เสร็จก่อนที่จะทำสิ่งที่ฉันชอบ	7.04	1.91	5.31	3.06	3.21*	.626*	.983
19	ในขั้นแรกของการทำข้อสอบ ฉันอ่านคำสั่งให้เข้าใจ แล้วเลือกทำข้อที่ง่ายก่อน ส่วนข้อที่ยากฉันจะกลับมาทำทีหลัง	8.73	1.64	7.46	2.71	2.68*	.401*	.983
20	ฉันจะทำงานตามที่ได้รับมอบหมายทันทีโดยไม่ปล่อยให้งานค้างจนถึงวินาทีสุดท้าย	6.91	1.75	4.97	2.83	3.89*	.513*	.983
21	ฉันสามารถตั้งเป้าหมายที่จะเรียนให้ได้ดี โดยการอ่านหนังสืออย่างสม่ำเสมอ ส่งการบ้านตามกำหนดทุกครั้งและพยายามสอบให้ผ่านทุกวิชา	7.40	1.57	5.11	2.14	5.77*	.726*	.982

ข้อ ที่	ข้อกระทง	กลุ่มเก่ง		กลุ่มอ่อน		ค่า t	ค่า r	Alpha
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD			
22	ก่อนลงมือทำรายงานฉันจะไปห้องสมุดเพื่อค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องที่จะทำให้ได้มากที่สุด	7.04	2.01	4.55	2.58	5.10*	.729*	.982
23	ในการเรียนแต่ละวิชาฉันจะค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติมจากตำราและหนังสืออื่นๆนอกเหนือจากที่อาจารย์สอน	7.15	1.95	3.35	2.23	8.58*	.695*	.982
24	ในการเรียนแต่ละวิชาฉันจะค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติมจากแหล่งอื่นๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ เทปประกอบการเรียน หรือคอมพิวเตอร์	5.75	2.06	3.20	2.35	5.47*	.705*	.982
25	ฉันสามารถจดสาระสำคัญที่อาจารย์บรรยายในชั้นเรียนได้อย่างครบถ้วน	6.53	1.90	4.44	2.84	4.10*	.610*	.983
26	ฉันสามารถเชื่อมโยงสาระสำคัญที่ได้จากการฟังบรรยายและจากการอ่านตำราเข้าด้วยกัน	6.57	2.08	4.40	2.68	4.30*	.655*	.982
27	ในการอ่านหนังสือแต่ละวิชาฉันสามารถจดบันทึกตามความเข้าใจโดยใช้ประโยคสั้นๆได้ใจความสำคัญ	6.84	2.07	4.62	2.52	4.56*	.586*	.983
28	เมื่อมีการรายงานหน้าชั้นเรียนหรือมีการอภิปรายกลุ่ม ฉันสามารถจดสาระสำคัญของการรายงาน หรือการอภิปรายนั้นได้	6.35	2.05	4.82	2.73	3.01*	.570*	.983
29	ฉันจะจดรายการคำที่เขียนผิดหรือหัวข้อที่ยังไม่เข้าใจไว้เพื่อศึกษาค้นคว้าต่อไป	5.93	2.27	3.24	2.25	5.63*	.787*	.982

ข้อ ที่	ข้อกระทง	กลุ่มเก่ง		กลุ่มอ่อน		ค่า t	ค่า r	Alpha
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD			
30	ทุกครั้งที่อ่านหนังสือฉันจะปิดวิทยุหรือโทรทัศน์เพื่อไม่ให้มีเสียงรบกวน	7.84	2.35	5.00	3.19	4.81*	.517*	.983
31	ฉันสามารถเลือกบรรยากาศที่เงียบสงบในการอ่านหนังสือด้วยการอ่านในห้องสมุด	6.60	2.49	5.97	3.01	1.07	.483*	.983
32	ในวิชาที่เลือกที่นั่งได้ฉันจะเลือกนั่งที่นั่งด้านหน้าเพื่อให้สามารถฟังคำบรรยายได้ชัดเจน	7.15	2.08	5.06	3.06	3.78*	.571*	.983
33	ขณะอ่านหนังสือฉันจะแยกตัวจากสิ่งที่ทำให้ฉันเสียสมาธิ เช่น ไม่นั่งใกล้หน้าต่าง หรือไม่นั่งใกล้เพื่อนที่คุยกัน	7.86	1.84	5.86	2.81	3.99*	.582*	.983
34	ฉันจะเลือกช่วงเวลาที่ย่านหนังสือได้เข้าใจ เช่น ตอนดึก หรือตอนเช้าตรู่	8.80	1.79	5.48	3.21	6.04*	.735*	.982
35	ฉันจัดอุปกรณ์การเรียนให้เป็นระเบียบเพื่อหยิบใช้ได้สะดวก	8.24	1.54	6.82	2.86	2.94*	.548*	.983
36	ถ้าสอบได้คะแนนดี ฉันจะให้รางวัลตัวเอง เช่น ไปเที่ยวหรือดูภาพยนตร์หรือทำในสิ่งที่ฉันชอบ	6.26	2.92	4.26	3.57	2.91*	.489*	.983
37	ถ้าทำรายงานได้ดี ฉันจะให้รางวัลตัวเอง เช่น ซื้อหนังสือที่ต้องการให้ตัวเองหรือทำในสิ่งที่ฉันชอบ	6.04	2.98	4.22	3.31	2.74*	.580*	.983
38	ถ้าสอบได้คะแนนไม่ดีฉันจะปรับปรุงแก้ไขตัวเองด้วยการอ่านหนังสือเรียนทุกวัน	6.95	2.01	5.51	2.48	3.03*	.682*	.982

ข้อ ที่	ข้อกระทง	กลุ่มเก่ง		กลุ่มอ่อน		ค่า t	ค่า r	Alpha
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD			
39	ถ้าได้คะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า เทอมที่ผ่านมาฉันจะปรับปรุงตัวเอง ด้วยการเรียนเสริมหรือเรียนกวด วิชา	7.71	2.27	4.95	3.17	4.73*	.700*	.982
40	ถ้าสอบไม่ผ่านวิชาใดวิชาหนึ่งฉัน จะลงโทษตัวเองด้วยการงดทำใน สิ่งที่ฉันชอบ เช่น งดดูรายการโพร ทัศน์ที่ชอบเป็นเวลา 1 เดือน	5.24	2.47	3.20	2.74	3.71*	.735*	.982
41	พอนึกถึงเรื่องสอบตกจะทำให้ฉัน ขยันเรียนหนังสือ	7.55	2.08	5.40	2.75	4.18*	.713*	.982
42	ในการเตรียมตัวสอบ วิชา คณิตศาสตร์ฉันจะจดสูตรลงไปจน กระทั่งจำได้	7.28	2.19	3.97	2.80	6.24*	.739*	.982
43	ในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษฉันจะ ทำรายการคำศัพท์และท่องจน กระทั่งจำได้	5.33	2.86	3.22	2.64	3.63*	.729*	.982
44	ในการเรียนแต่ละวิชาฉันฝึกทำ แบบฝึกหัดเพิ่มเติมนอกเหนือจากที่ อาจารย์มอบหมาย	6.60	1.95	2.95	2.36	7.96*	.814*	.982
45	ฉันเชื่อมโยงความรู้ที่ได้รับมาใหม่ กับความรู้เดิมที่มีอยู่เพื่อให้จดจำ ได้ดีขึ้น	6.82	1.61	3.91	2.51	6.54*	.820*	.982
46	ในการเรียนแต่ละวิชาฉันจะฝึกทำ ข้อสอบเก่าหรือข้อสอบสำหรับสอบ เอนทรานซ์	6.68	1.70	2.44	2.22	10.2*	.820*	.982
47	ถ้ามี ปัญหาในการทำโจทย์ คณิตศาสตร์ฉันจะขอให้เพื่อนแนะ นำวิธีแก้ปัญหาได้	7.35	1.78	4.97	2.53	5.14*	.646*	.982

ข้อ ที่	ข้อกระทง	กลุ่มเก่ง		กลุ่มอ่อน		ค่า t	ค่า r	Alpha
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD			
48	ถ้าฉันขาดเรียน ฉันจะขอให้เพื่อนอธิบายเนื้อหาวิชาที่ขาดเรียนได้	8.01	1.50	4.42	2.91	7.40*	.744*	.982
49	เมื่อไม่เข้าใจบทเรียนที่อาจารย์สอน ฉันจะขอให้เพื่อนอธิบายประเด็นที่ไม่เข้าใจนั้นได้	7.364	1.96	5.04	2.88	5.00*	.706*	.982
50	ในการเตรียมตัวสอบฉันจะขอให้เพื่อนติวข้อสอบให้หรือไปติวข้อสอบร่วมกับเพื่อน	6.06	2.50	4.28	2.87	3.13*	.660*	.983
51	หลังสอบฉันจะขอให้เพื่อนเฉลยคำตอบและอธิบายวิธีหาคำตอบที่ถูกต้องในข้อที่ฉันทำไม่ได้	7.44	2.39	4.66	3.24	4.62*	.599*	.983
52	ฉันจะขอคำแนะนำจากอาจารย์ประจำวิชาในการเตรียมตัวสอบวิชานั้น	6.53	2.55	3.73	3.85	4.06*	.599*	.983
53	หลังสอบแต่ละวิชาถ้ามีข้อสอบที่ฉันทำไม่ได้ฉันจะขอให้อาจารย์ผู้สอนอธิบายวิธีแก้ปัญหาและคำตอบที่ถูกต้องได้	7.06	2.28	3.68	2.82	6.24*	.794*	.982
54	ขณะฟังคำบรรยายในชั้นเรียนเมื่อมีข้อสงสัยฉันจะได้ถามอาจารย์ผู้สอนจนกว่าจะเข้าใจ	6.37	2.41	3.66	2.27	5.48*	.710*	.982
55	ในการฝึกทำข้อสอบเมื่อมีปัญหาฉันจะขอความช่วยเหลือจากรุ่นพี่	5.06	2.88	3.15	2.82	3.17*	.625*	.983
56	เมื่อมีปัญหาในการทำแบบฝึกหัดแต่ละวิชาฉันจะขอคำอธิบายจากอาจารย์ผู้สอนได้	7.22	2.35	4.06	2.75	5.85*	.747*	.982
57	ขณะทำการบ้านเมื่อมีปัญหาฉันสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้ปกครอง	4.77	2.92	2.46	2.60	3.96*	.570*	.983

ข้อ ที่	ข้อกระทง	กลุ่มเก่ง		กลุ่มอ่อน		ค่า t	ค่า r	Alpha
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD			
58	ในการฝึกทำข้อสอบเมื่อมีปัญหา ฉันจะขอความช่วยเหลือจากรุ่นพี่	4.71	2.92	3.28	2.92	2.31	.582*	.983
59	ในการเตรียมตัวสอบฉันจะขอให้รุ่น พี่ช่วยติวบทเรียนที่ฉันไม่เข้าใจ	4.44	2.65	2.97	2.76	2.57	.646*	.982
60	เมื่อมีปัญหาในการทำการบ้านฉัน จะขอความช่วยเหลือจากผู้รู้อื่นๆได้	7.00	1.66	4.73	2.76	4.71*	.642*	.983
61	ฉันอ่านบทเรียนจากสมุดจดงาน เพื่อเตรียมตัวสอบ	8.11	1.59	4.91	2.92	6.45*	.690*	.982
62	ฉันอ่านบททวนสมุดจดงานหลัง จากที่ได้เรียนมาในวันนั้น	6.33	2.15	3.66	2.68	5.19*	.825*	.982
63	ฉันอ่านบททวนสมุดจดงานเป็น ประจำจนเป็นนิสัย	5.20	2.18	3.00	2.61	4.34*	.769*	.982
64	ฉันจะหาข้อสอบเก่าใส่ฝึกทำเพื่อ เตรียมตัวสอบ	6.33	2.07	3.51	2.72	5.52*	.790*	.982
65	ฉันนำแบบทดสอบย่อยต่างๆที่เคย ทำมาแล้วมาฝึกทบทวนเพื่อเตรียม สอบ	7.37	2.07	4.00	2.61	6.80*	.790*	.982
66	ในการเรียนแต่ละวันฉันสามารถ ทบทวนบทเรียนจากหนังสือเรียนที่ อาจารย์กำหนด	6.82	1.94	3.75	2.63	6.29*	.765*	.982
67	ฉันสามารถทบทวนเนื้อหาของบท เรียนที่ตรงกับเนื้อหาที่อาจารย์สอน ในหนังสือคู่มือ	7.20	1.72	4.02	2.53	6.95*	.797*	.982
68	ฉันอ่านบทเรียนจากตำราอื่นๆนอก เหนือจากที่อาจารย์กำหนดเพื่อ เตรียมตัวสอบ	7.62	1.55	4.26	2.82	6.98*	.726*	.982
69	ในการเตรียมตัวสอบฉันจะจัด ตารางทบทวนวิชาเรียนในช่วง 2 สัปดาห์ก่อนสอบ	7.62	1.55	4.26	2.82	6.98*	.661*	.982

ข้อ ที่	ข้อกระทง	กลุ่มเก่ง		กลุ่มอ่อน		ค่า t	ค่า r	Alpha
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD			
70	ฉันจะเรียบเรียงประเด็นสำคัญของเนื้อหาวิชาต่างๆโดยใช้คำพูดของตนเอง	7.33	1.80	4.66	2.99	5.12*	.740*	.982
71	ฉันจะนำสิ่งที่เคยได้เรียนมาจากการบ้านหรือตำราเรียนที่เคยอ่านมาใช้ในการทำงานครั้งต่อไป	7.33	1.18	4.75	2.63	5.98*	.701*	.982
72	เมื่อฉันกำลังเรียนเนื้อหาเรื่องใดเรื่องหนึ่งอยู่ฉันพยายามจะเชื่อมโยงเนื้อหาให้สัมพันธ์กัน	7.04	1.93	4.51	2.70	5.12*	.731*	.982
73	ในการทำงานแต่ละครั้งแม้ว่างานนั้นจะยากหรือน่าเบื่อฉันจะทำจนสำเร็จ	7.86	2.04	7.11	2.59	1.54	.289*	.982
74	ฉันขยันเรียนเพื่อจะได้เกรดดีแม้ว่าฉันจะไม่ชอบการเรียน	7.82	1.69	6.04	2.89	3.56*	.496*	.983
75	แม้ว่าฉันจะเรียนในสิ่งที่ไม่น่าสนใจฉันก็จะเรียนต่อไปจนจบชั่วโมง	9.00	1.38	7.80	2.51	2.80*	.248*	.983

* p<.01

ภาคผนวก ง.

การหาเกณฑ์ปกติของเครื่องมือ

ตารางที่ 5 แสดงค่าสถิติของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองของนักเรียนจำนวน 100 คน

คะแนนสูง สุด	คะแนนต่ำ สุด	คะแนน เฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	เปอร์เซ็นต์ไทล์		
				25.00	50.00	75.00
618.00	154.00	421.20	93.59	364.25	423.00	477.25

ตารางที่ 6 แสดงเกณฑ์ปกติ (Norm) ของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองของนักเรียนจำนวน 100 คน

คะแนนดิบ เรียงจากสูงไปต่ำ	Percentile Rank (อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์)	Normalized z score (คะแนน z)	Normalized T score (คะแนน T)
618	99	2.10	71
610	98	2.01	70.1
583	97	1.72	67.2
575	96	1.64	66.4
566	95	1.54	65.4
563	94	1.51	65.1
554	93	1.41	64.1
552	92	1.39	63.9
544	91	1.31	63.1
542	90	1.29	62.9
536	89	1.22	62.2
534	88	1.20	62.0
533	87	1.19	61.9
524	86	1.09	60.9

คะแนนดิบ เรียงจากสูงไปต่ำ	Percentile Rank (อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์)	Normalized z score (คะแนน z)	Normalized T score (คะแนน T)
519	85	1.04	60.4
517	83	1.02	60.2
517	83	1.02	60.2
510	82	0.94	59.4
507	81	0.91	59.1
501	80	0.85	58.5
499	79	0.83	58.3
490	78	0.73	57.3
488	77	0.71	57.1
483	76	0.66	56.6
478	75	0.60	56.0
475	74	0.57	55.7
472	73	0.54	55.4
470	70	0.52	55.2
470	70	0.52	55.2
470	70	0.52	55.2
468	68	0.50	55.0
468	68	0.50	55.0
462	67	0.43	54.3
461	66	0.42	54.2
460	65	0.41	54.1
459	64	0.40	54.0
456	63	0.37	53.7
452	61	0.32	53.2
452	61	0.32	53.2
450	59	0.30	53.0
450	59	0.30	53.0

คะแนนดิบ เรียงจากสูงไปต่ำ	Percentile Rank (อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์)	Normalized z score (คะแนน z)	Normalized T score (คะแนน T)
447	58	0.27	52.7
446	57	0.26	52.6
445	56	0.25	52.5
442	54	0.22	52.2
442	54	0.22	52.2
436	53	0.15	51.5
434	52	0.13	51.3
431	51	0.10	51.0
425	50	0.04	50.4
421	49	0.00	50.0
420	47	-0.01	49.9
420	47	-0.01	49.9
414	46	-0.07	49.3
413	44	-0.08	49.2
413	44	-0.08	49.2
410	42	-0.11	48.9
410	42	-0.11	48.9
409	41	-0.13	48.7
408	40	-0.14	48.6
407	39	-0.15	48.5
404	38	-0.13	48.2
401	37	-0.21	47.9
400	36	-0.22	47.8
399	35	-0.23	47.7
396	33	-0.26	47.4
396	33	-0.26	47.4
393	32	-0.30	47.0

คะแนนดิบ เรียงจากสูงไปต่ำ	Percentile Rank (อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์)	Normalized z score (คะแนนซี)	Normalized T score (คะแนนที)
390	31	-0.33	46.7
389	30	-0.34	46.6
388	29	-0.35	46.5
385	28	-0.38	46.2
375	27	-0.49	45.1
373	26	-0.51	44.9
368	25	-0.56	44.4
363	23	-0.62	43.8
363	23	-0.62	43.8
354	22	-0.71	42.9
353	21	-0.72	42.8
352	19	-0.73	42.7
352	19	-0.73	42.7
349	18	-0.77	42.3
348	17	-0.78	42.2
333	16	-0.94	40.6
320	15	-1.08	39.2
317	13	-1.11	38.9
317	13	-1.11	38.9
311	12	-1.17	38.3
309	11	-1.19	38.1
297	10	-1.32	36.8
291	9	-1.39	36.1
284	8	-1.46	35.4
282	7	-1.48	35.2
277	6	-1.54	34.6
261	5	-1.71	32.9

คะแนนดิบ เรียงจากสูงไปต่ำ	Percentile Rank (อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์)	Normalized z score (คะแนนซี)	Normalized T score (คะแนนที)
238	4	-1.95	30.5
237	3	-1.96	30.4
208	2	-2.27	27.3
162	1	-2.76	22.4
154		-2.85	21.5

สำหรับค่าความเที่ยงที่ประเมินทั้งฉบับตั้งแต่ข้อที่ 1 -- 70 ในกลุ่มนักเรียนจำนวน 100 คน ด้วยสูตรของครอนบาค (Cronbach ' s Coefficient) ได้ค่าความเที่ยง .96

ภาคผนวก จ.

การสังเกตกระแสกลุ่ม

การสังเกตกระแสดังกล่าว

จากการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ทั้งหมด 12 ครั้ง ตามโปรแกรมการประชุมกลุ่ม ผู้วิจัยได้สังเกตกระแสดังกล่าวที่มีการพัฒนาตามหลักการสำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง 8 ประการ ดังนี้

ครั้งที่ 1

ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกที่เข้าร่วมโครงการ และได้ชี้แจงลักษณะของกลุ่มการปรึกษาและวัตถุประสงค์ของกลุ่มการปรึกษา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการเรียนรู้ตนเองมากขึ้น เรียนรู้ความต้องการของตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง ตระหนักถึงพฤติกรรมความรับผิดชอบต่อการเรียน รับผิดชอบต่อตนเองในการเรียนรู้การกำกับตนเอง มีการพิจารณาสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้องตามความเป็นจริงและมีการพัฒนาไปสู่ความสำเร็จ โดยมีระยะเวลาในการประชุมกลุ่ม 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ทุกวันอังคารและวันพฤหัสบดี ครั้งละประมาณ 1.30 – 2 ชั่วโมง โดยใช้ห้องโสตทัศนอุปกรณ์ของโรงเรียนคำเขื่อนแก้วชนูปถัมภ์ เป็นที่ประชุมกลุ่ม ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวและให้สมาชิกแนะนำตัว โดยบอกชื่อ – สกุล ชื่อเล่น จากนั้นให้สมาชิกทำความรู้จักสร้างความคุ้นเคย รู้สึกมีส่วนร่วมมากขึ้น โดยผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แนะนำตัวเองมากขึ้น บอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง ได้แก่ ความเป็นมา เกิดที่ไหน สภาพครอบครัวเป็นอย่างไร ลักษณะนิสัยของแต่ละคน ผู้นำกลุ่มได้เอื้ออำนวยบรรยากาศให้มีความเป็นกันเองมากขึ้น โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ จากการสังเกตพบว่า สมาชิกส่วนใหญ่ให้ความสนใจในการบอกเล่าของเพื่อน ดังคำพูดที่บอกว่า “ ได้รู้ถึงความรู้สึกของเพื่อนที่อยู่ด้วยกันมา 2 ปี ไม่รู้เลยว่าเพื่อนเปรียบตัวเองเป็นยังไง ครอบครัวหรือความรู้สึกเป็นยังไง ” และมีการพูดคุยกันในกลุ่มย่อยบ้าง มีการหยอกล้อบ้างตามโอกาสที่มี ซึ่งแสดงให้เห็นว่าสัมพันธภาพที่เกิดขึ้น ยังคงมีลักษณะเป็นสัมพันธภาพทางสังคม

ครั้งที่ 2

ผู้นำกลุ่มได้พัฒนาบรรยากาศของความเข้าใจ ใ่วางใจและความรู้สึกมีส่วนร่วมในการเป็นเจ้าของกลุ่มมากขึ้น โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้บอกเล่าถึงความรู้สึกในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งแรก พบว่า สมาชิกส่วนใหญ่ยังมีความรู้สึกไม่มั่นคง ปลอดภัย เช่น “ รู้สึกตื่นเต้น ” “ เขิน ไม่กล้าพูด ” “ รู้สึกอาย ไม่กล้าพูด ” สมาชิกบางคนรู้สึกเฉยๆ เช่น “ ก็ธรรมดา ไม่มีอะไร ” จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกรู้จักคุ้นเคยและพร้อมที่จะเปิดเผยตัวเองมากขึ้น โดยใช้กิจกรรม “ ตราประจำตัว ” สิ่งก่อกำเนิดว่าสมาชิกจะให้ความสนใจเรื่องราวที่เพื่อนบอกเล่า ได้มีการสำรวจตัวเอง มีความคุ้นเคยและเป็นกันเองมากขึ้น “ รู้สึกว่า คุ้นเคยตัวเองมากกว่าเดิม ” หรือ “ รู้จักตัวเองมากขึ้น รู้จักนิสัยของเพื่อนมากขึ้น ” หรือ “ ได้รู้จักแนวคิดของเพื่อนๆว่าเป็นยังไง ได้สิ่งแลกเปลี่ยน ” หรือ “ เข้าใจเพื่อนมากขึ้น ” บรรยากาศของกลุ่มก่อให้เกิดความเข้าใจและความใ่วางใจมากขึ้น กล้าที่จะเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงของตนให้สมาชิกในกลุ่มได้รับรู้ รวมถึงสมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความต้องการและปัญหาที่อยากแก้ไข ซึ่งส่วนใหญ่เป็นปัญหาเกี่ยวกับการเรียน และนิสัยส่วนตัวบางอย่าง

ครั้งที่ 3

ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิก ได้พิจารณาตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์แห่งความสำเร็จของตน เพื่อให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตน มองเห็นคุณค่าของตน โดยผ่านกิจกรรม “ แห่งความสำเร็จ ” และชวนมองในสิ่งที่ทำให้สมาชิกภาคภูมิใจ หรือสิ่งที่ทำให้สมาชิกประสบความสำเร็จ ผู้นำกลุ่มได้ส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการตระหนักในการรับรู้ความสามารถของตนและช่วยเหลือให้สมาชิกรับรู้ถึงความรู้สึกมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น รวมถึงประสบการณ์การให้ความรักและการได้รับความรักจากผู้อื่น

จากการสังเกตกลุ่ม สมาชิกส่วนใหญ่สามารถมองเห็นคุณค่าของตนด้วยการบอกเล่า ประสบการณ์แห่งความสำเร็จของตนได้อย่างภาคภูมิใจ มีเพียงบางคนที่ไม่คิดไม่ออก บอกว่าไม่เคยทำอะไรสำเร็จ ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้เกิดความรู้สึกมั่นใจและกล้าที่จะเล่า โดยชวนมองว่า คำว่าความสำเร็จหรือความภาคภูมิใจไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องที่ยิ่งใหญ่ อาจเป็นเรื่องเล็กน้อยที่ตนเองทำแล้วรู้สึกมีความสุข ผู้รับรู้สึกพอใจ ทำให้สมาชิกเหล่านี้สามารถบอกเล่าประสบการณ์แห่งความสำเร็จ เรื่องราวแห่งความภาคภูมิใจที่สมาชิกเล่า เป็นเรื่องการช่วย พ่อ แม่ ปู่ ย่า ทำงานบ้าน การดูแลยายเมื่อท่านเจ็บป่วย การช่วยเพื่อนทำงาน ความตั้งใจที่จะทำสิ่งดี ๆ เช่น ตั้งใจ

ที่จะพูดกับพ่อดี ๆ เวลาที่พ่อแม่ทะเลาะกันหรือตั้งใจที่จะช่วยพ่อแม่ประหยัดค่าใช้จ่าย การช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุ การมอบดอกไม้ให้กับพ่อในวันพ่อ ซึ่งแสดงถึงการให้ความรัก การได้รับความรักจากผู้อื่น เมื่อสมาชิกทุกคนมีโอกาสทบทวนประสบการณ์แห่งความสำเร็จของตน ทำให้สมาชิกเกิดความตระหนักรู้ในความสามารถของตน มองเห็นคุณค่าที่มีต่อตนเองและผู้อื่น เรียนรู้ที่จะให้และรับความรักจากผู้อื่น ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกมีความเชื่อมั่นของตนที่จะพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จได้มากขึ้น เช่น “ รู้สึกตัวเองมีคุณค่า” หรือ “ รู้สึกว่าตัวเองได้ทำในสิ่งที่ถูกต้อง” หรือ “ รู้สึกตัวเองมีความอบอุ่น เพราะว่าเราได้ตอบแทนบุญคุณท่าน ” หรือ “ รู้สึกภูมิใจที่ตัวเองทำได้ “ หรือ “ รู้สึกภูมิใจที่ตัวเองได้ทำในสิ่งที่ดีๆ “ หรือ “ ภูมิใจคะ นานๆเจอที จริงๆก็กลัวมันยังงี้ก็ไม่รู้ เหมือนมันเป็นเชื้อโรค แต่ถ้าไม่ช่วยก็สังสาร ยังมีเด็กผู้หญิงอยู่ด้วย “ ผู้นำกลุ่มได้ให้กำลังใจและแสดงความเชื่อมั่นในศักยภาพของสมาชิกที่สามารถพัฒนาไปสู่ความสำเร็จได้

ครั้งที่ 4

หลังจากที่สมาชิกมีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างกันและกัน ด้วยบรรยากาศของความอบอุ่นและเป็นกันเอง จนกระทั่งสมาชิกเกิดความคุ้นเคย ไร้กังวล กล้าที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น มีความมั่นใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดี ผู้นำกลุ่มเริ่มให้สมาชิกได้พิจารณาพฤติกรรมปัจจุบันของตน คือพฤติกรรมการเรียนรู้ โดยผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกมองถึงความสำคัญของการเรียน ซึ่งสมาชิกทุกคนมองเห็นว่าการเรียนเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและสำคัญกับชีวิต เป็นพื้นฐานสำคัญในการศึกษาต่อหรือการเลือกอาชีพ หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกมองถึงผลการเรียนของสมาชิกในปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร สมาชิกส่วนใหญ่ยังไม่พอใจผลการเรียนของตน เช่น

ปู : ต่ำ

ตุ๊ก : แย่ เกรดตกคะ จากที่เคยได้ดีกว่าเดิม ก็ตกลงกว่าเดิม

เจี๊ยบ : แย่มากคะ เกรดตกคะ ไม่เพิ่มซั๊กเทอม มีแต่ตกกับตก

ป๋ม : แย่มากคะ ไม่ตั้งใจเรียน

วิ : แย่มากคะ คิดว่าตัวเองตั้งใจอยู่นะคะ แต่เวลาฟังอาจารย์มันไม่เข้าใจ บางครั้งก็เข้าใจนะคะ แต่พอกลับไปบ้านมันก็ลืม

หลังจากนั้น ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พิจารณาถึงสิ่งต่างๆหรือเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคที่ส่งผลให้การเรียนรู้ต่ำลง หรือไม่เป็นที่พอใจของตน สมาชิกกลุ่มได้เล่าถึงพฤติกรรมกาเรียนของตน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบ เช่น

เล็ก : สำหรับเด็กนะคะ การเรียน เล็กคิดว่าไม่เคยสนใจเลยคะ จะปล่อยไปเรื่อยๆ ถึงเวลาเรียนก็มาเรียนตามหน้าที่ จะไม่ค่อยสนใจ ถ้าอยากฟังก็จะฟัง ถ้าไม่อยากฟังก็จะคุยกับเพื่อนตลอดเลยคะ แม้อาจารย์จะมองก็จะคุยโดยไม่สนใจอาจารย์เลยคะ

ไซ : ไซไม่ตั้งใจฟังคะ

โต้ง : โต้งนะครับ ชอบคุยในห้องเรียน เป็นคนขี้เล่นในห้อง ชอบแก้มองเพื่อน ไม่ตั้งใจฟัง ไม่ค่อยทำการบ้าน แล้วก็ทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ในห้องเรียน เช่น ชอบวาดรูป ชอบออกแบบชุดผู้หญิง

ตุ๊ก : ตุ๊กนะคะ ถ้าไม่ชอบวิชาไหนก็คือ ไม่เรียนเลย ไม่สนใจ เช่น วิชาฟิสิกส์ ตั้งแต่เปิดเทอมมายังไม่รู้เรื่องอะไรเลย จดยังได้ไม่กี่หน้าเลยคะ

เจ๊ียบ : ไม่ทำการบ้าน กลับบ้านที่ไรไม่เคยเอามาทำซักที แต่ถ้าหากเอามาทำก็คือ เปิดดูนิดๆ ถ้าทำไม่ได้ก็เก็บเลย ไม่สนใจที่จะทำอีก

ป๋ม : ป๋มนะคะ จะไม่ตั้งใจฟัง ไม่ค่อยตั้งใจฟังเวลาอาจารย์สอน อาจารย์ยิ่งใจดียิ่งไม่ตั้งใจฟัง ถ้าอาจารย์ดุจะตั้งใจฟัง แล้วก็รู้เรื่อง อาจารย์ใจดีจะไม่ตั้งใจฟัง

ปูย : ไม่ค่อยตั้งใจฟัง และไม่ทำการบ้าน ลอกเพื่อนนะคะ และก็เล่นด้วยคะ แต่ก็พยายามอยู่นะคะ แต่ทำไม่ได้จะหวังเล่นมากกว่า

สมาชิกบางคนมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ ขาดความมั่นใจในการเรียน ไม่เชื่อมั่นว่าตนเองจะเรียนได้ดีขึ้น เช่น

วิ : เป็นคนหัวขี้ เวลาอาจารย์สอน ถ้าช่วงแรกๆจะเข้าใจ แต่ถ้าอาจารย์สอนเร็วจะตามไม่ทัน เป็นคนขี้

หรือ

อ้อม : เวลาเรียนมันไม่รู้เรื่อง เพราะสมองมันไม่รับ ینگคะ

การที่สมาชิกได้มีโอกาสทบทวนหรือสำรวจพฤติกรรมการเรียนรู้ในปัจจุบันของตน เป็นการส่งเสริมสมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในความต้องการหรือเป้าหมายของตนอย่างชัดเจน ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะทำให้สมาชิกพิจารณาพฤติกรรมปัจจุบันของตนได้ว่าเป็นพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบต่อการตอบสนองความต้องการของตนเองได้หรือไม่

ครั้งที่ 5

เมื่อสมาชิกได้พิจารณาถึงพฤติกรรมปัจจุบันที่ตนเองกระทำอยู่ ซึ่งเป็นอุปสรรคทำให้การเรียนรู้ตกต่ำ หรือขัดขวางในการพัฒนาไปสู่ความสำเร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกพิจารณาถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมนั้น โดยชวนให้สมาชิกได้มองเห็นและตระหนักถึงความสำคัญของความรับผิดชอบ โดยให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นร่วมกันเกี่ยวกับความรับผิดชอบ และพิจารณาถึงความสำคัญของความรับผิดชอบ เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้และยอมรับว่าตนเองต้องรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนและรับผิดชอบต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน เพื่อตอบสนองความต้องการของตนในการพัฒนาไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งสมาชิกทุกคนมองว่าความรับผิดชอบต่อเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เช่น

- ตึก : สำคัญค่ะ ถ้าไม่มีความรับผิดชอบ เราก็ไม่สามารถทำอะไรได้
- ไข่ : ความรับผิดชอบทำให้เราทำในสิ่งที่ตั้งใจไว้ได้สำเร็จ
- เล็ก : ความรับผิดชอบมีความสำคัญมากต่อการดำรงชีวิต ถ้าเราละเลยสิ่งนี้ไป มันก็จะทำให้เราทำอะไรไม่สำเร็จอย่างที่เรากำลังตั้งใจจะทำ
- ปู : ถ้ามีความรับผิดชอบ งานที่ทำก็มีประสิทธิภาพและสำเร็จค่ะ

เมื่อสมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของความรับผิดชอบ ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พิจารณาว่า ในบทบาทที่เป็นนักเรียน เคยกระทำพฤติกรรมไหนบ้างที่สมาชิกมองว่าเป็นพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบหรือรับผิดชอบไม่เต็ม 100 สมาชิกส่วนใหญ่พิจารณาว่าเป็นพฤติกรรมความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ เช่น

- เล็ก : ไม่สนใจเรียน การบ้านวิชาไหนทำไม่ได้ก็จะไม่ยอมทำ ไม่ยอมลอกเพื่อน ปล่อยไปเลยคะ ไม่ยอมทำ

- อ้อม : ตอนแรกตั้งใจฟัง พออาจารย์พูดนานเกินไปก็เบื่อ ไม่อยากฟังหรือ บางวิชาเราทำไม่ได้ ก็ไม่อยากฟัง ไม่อยากตั้งใจเพราะถึงตั้งใจก็ทำไม่ได้
- ไข่ : ชอบเล่น ชอบคุยขณะเรียน และการบ้านทำไม่ได้ก็เก็บเลย ไม่ดูอีกเลย
- ปุ้ม : เองงานอื่นมาทำในขณะที่เรียน
- ปุย : ทำการบ้าน ถ้าทำไม่ได้ก็จะลอก Key หรือไม่ก็ลอกเพื่อน

เมื่อสมาชิกได้สำรวจพฤติกรรมความรับผิดชอบในการปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเองแล้ว พบว่าพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบเป็นพฤติกรรมเกี่ยวกับการเรียน การไม่ตั้งใจเรียน ไม่พยายามทำงานที่อาจารย์มอบหมาย และมีแนวโน้มในการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ

ครั้งที่ 6

เมื่อสมาชิกได้พิจารณาพฤติกรรมการเรียนในปัจจุบันของตน และได้ตระหนักถึงการขาดความรับผิดชอบต่อการเรียนของตน รวมถึงการรับรู้ความสามารถของตนที่มีแนวโน้มต่ำ ซึ่งเป็นอุปสรรคขัดขวางการตอบสนองความต้องการของตนและขัดขวางการพัฒนาไปสู่ความสำเร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ประเมินพฤติกรรมความรับผิดชอบนั้น ๆ ว่าเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่ ทำให้สมาชิกประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว เพื่อช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมปัจจุบันของตน ว่าเป็นสิ่งที่ควรที่จะเปลี่ยนแปลง โดยสมาชิกจะเป็นคนตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง เช่น

- เล็ก : เล็กก็เหมือนกับตั้งใจแหละค่ะ พูดมาก เรื่องอะไรไม่น่าพูดก็จะเอามาพูด อาจารย์สอนก็สอนไป เล็กก็จะพูด ๆ ๆ ๆ เพื่อนไม่ฟังก็จะพูดอยู่อย่างนั้น และก็ชอบง่วง ไม่ฟังอาจารย์ จะมีแต่ ง่วง หาวไป หลับไป คิดไปเรื่อยเปื่อย ไม่ค่อยสนใจอาจารย์ แต่บางเวลาที่เรียนกับอาจารย์บางคนเรากลับ เราก็จะเกิดอาการเครียด กลัวอาจารย์ ทำให้เรายังเรียนยังไม่เข้าใจ กลัวที่จะต้องออกไปทำหน้าที่กระดาน กลัวอาจารย์ถามแล้วตอบไม่ได้ กลัวอายเพื่อน

- ผู้นำกลุ่ม : เวลาเรียนเล็กมักจะคุย ไม่สนใจอาจารย์ ง่วงนอนด้วย บางทีก็กลัวอาจารย์จนเรียนไม่รู้เรื่อง
- เด็ก : ค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : เล็กมองว่าการที่เล็กคุย การที่เล็กง่วงในห้องเรียนมันมีผลยังไงกับเล็กบ้างคะ
- เด็ก : มีผลมากเลยคะ เพราะเวลาอาจารย์สอนเรามัวแต่คุยกับเพื่อน เราจะไม่ได้อะไรจากอาจารย์เลยคะ อาจารย์สั่งให้จด จดเพื่อไปอ่านเวลาสอบ เราก็ไม่ยอมจด มีแต่คุย ถ้าง่วงก็จะไม่ยอมฟังอาจารย์เลยคะ ก็จะนั่งซิมอยู่อย่างนั้นแหละ แต่ถ้าเราไม่ง่วงหรือไม่คุย เราก็จะได้ความรู้บ้าง แม้จะไม่มากแต่เราก็ยังได้จด เวลาสอบเราก็จะได้อ่านบ้าง
- ผู้นำกลุ่ม : ผลเสียของการคุยและง่วงคือ เราไม่ฟังอาจารย์ ไม่ได้ความรู้จากที่อาจารย์สอน เวลาสอบก็ไม่มีเนื้อหาที่จะอ่าน
- เด็ก : ค่ะ ต้องแก้ตรงจุดนี้
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วจะทำยังไงดี เล็กคิดว่าที่เป็นไปได้ น่าจะทำยังไง
- เด็ก : ที่เป็นไปได้ ก็จะลดการพูดมาก ถ้าจะพูดจริงๆ เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญ เวลาเรียนเล็กจะไม่พูด จะตั้งใจ และการง่วงก็ขึ้นกับเวลานอนตอนกลางคืน ว่านอนพอมั๊ย แต่ก็พยายามไม่นอนดึกและจะไม่ตื่นเช้า
- ผู้นำกลุ่ม : ไม่ตื่นเช้า
- ไข : เล็กเขาเป็นคนที่ตื่นตี 3 ตี 4
- ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ สิ่งที่เล็กตั้งใจจะทำคือ จะพูดให้น้อยลงและตอนกลางคืนก็จะนอนให้อิ่ม
- เด็ก : ค่ะ นอนให้พอ
- หรือ
- ตุ๊ก : ตุ๊กนะคะ ไม่ชอบวิชาไหน ถ้าไม่ชอบก็คือไม่เรียนเลย ไม่สนใจ เช่น วิชาฟิสิกส์ ตั้งแต่เปิดเทอมมา ยังไม่รู้เรื่องอะไรเลย จดยังได้ไม่กี่หน้าเลยคะ
- ผู้นำกลุ่ม : ตุ๊กไม่จดไม่ฟัง

- ตุ๊ก : ไม่ทำอะไรเลยคะ เพราะไม่ชอบ
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วที่ตุ๊กไม่จด ไม่ฟัง ตุ๊กคิดว่ามันมีผลยังไงต่อตุ๊กบ้างคะ
- ตุ๊ก : ก็ไม่รู้เรื่อง
- ผู้นำกลุ่ม : ไม่รู้เรื่อง แล้วตุ๊กคิดว่าจะทำยังไงดีคะ
- ตุ๊ก : ก็คงต้องปรับตัวให้เข้ากับวิชานั้น
- ผู้นำกลุ่ม : ปรับตัว
- ตุ๊ก : ค่ะ ปรับตัว ถึงจะไม่ชอบก็ต้องเรียน ถ้าไม่เรียนก็ไม่รู้
- ผู้นำกลุ่ม : ตุ๊กตั้งใจจะปรับตัวยังไงคะ
- ตุ๊ก : ส่วนตัวแล้ว อยากเรียนคนเดียว ไม่ต้องมีเพื่อน ถ้ามีเพื่อน มันชอบคุยไปแหย่คนนั้นทีคนนี้ที
- ผู้นำกลุ่ม : แต่ในความเป็นจริง เป็นไปได้มั้ยคะที่จะเรียนคนเดียว
- ตุ๊ก : เป็นไปไม่ได้
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วจะทำยังไงดีคะ
- ตุ๊ก : ก็ต้องตั้งใจเรียนให้มากกว่านี้ ชอบวิชานี้ให้มากขึ้น ทำความเข้าใจให้มากขึ้น
- ผู้นำกลุ่ม : ตั้งใจเรียนให้มากกว่านี้ ชอบวิชานี้ให้มากขึ้น ตุ๊กจะทำยังไงคะ
- ตุ๊ก : จดตามที่อาจารย์สอน ฟังที่อาจารย์สอน ไม่รู้เรื่องก็จะจด เราจะได้ไปอ่าน
- ผู้นำกลุ่ม : ตุ๊กตั้งใจไว้ว่าจะเรียนวิชานี้ให้มากขึ้นโดย
- ตุ๊ก : จดและก็ฟังและนำไปอ่านที่บ้านคะ
- หรือ
- อ้อม : ชี้เกี่ยจคะ เวลาอาจารย์สอนจะตั้งใจฟังช่วงแรกๆ พอฟังไปแล้วไม่รู้เรื่องก็จะเกิดอาการชี้เกี่ยจ แล้วก็จะไม่ฟัง คุย ไม่สนใจอาจารย์
- ผู้นำกลุ่ม : ตรงนี้อ้อมคิดว่ามีผลยังไงกับอ้อมบ้างคะ
- อ้อม : ก็เรียนไม่รู้เรื่อง คอยลอกแต่เพื่อน
- ผู้นำกลุ่ม : คอยลอกแต่เพื่อน
- อ้อม : ค่ะ ต้องตั้งใจใหม่

- ผู้นำกลุ่ม : ตั้งใจยังไงคะ อ้อมตั้งใจจะทำยังไงบ้าง
- อ้อม : ก็คือสนใจเรียนและมีความตั้งใจมากขึ้นกว่าเดิม
- ผู้นำกลุ่ม : คำว่าตั้งใจ ทำอะไรบ้างคะ
- อ้อม : ก็คือ ฟังอาจารย์พูดมากขึ้น จด ทำทุกอย่างเกี่ยวกับการเรียน คืออยากตั้งใจเรียนให้รู้เรื่อง แต่เวลาเรียนมันไม่รู้เรื่อง เพราะหัวสมองมันไม่รับ
- ผู้นำกลุ่ม : สมองไม่รับ
- อ้อม : ค่ะ ใจค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : ขณะที่อาจารย์สอน อ้อมทำอะไรบ้างคะ
- อ้อม : ก็คุยกับเพื่อน
- ผู้นำกลุ่ม : คุยกับเพื่อน ตรงนี้ดูเหมือนจะทำให้เราเรียนไม่รู้เรื่อง
- อ้อม : ค่ะ ต้องใส่ใจตัวเองมากขึ้น มีความขยันและมีความตั้งใจ
- ผู้นำกลุ่ม : สิ่งที่อ้อมสามารถทำได้และเป็นสิ่งที่สื่อว่าอ้อมตั้งใจเรียนคือ
- อ้อม : ไม่คุยกับเพื่อนในเวลาเรียน

หรือ

- เจียบ : ค่ะ สำหรับเจียบก็คือการไม่ทำการบ้าน กลับบ้านที่ไรไม่เคยเอามาทำชั๊กที แต่ถ้าหากเอามาทำก็คือเปิดดูนิดๆ ถ้าทำไม่ได้ก็จะเก็บเลย ไม่สนใจที่จะทำอีก
- ผู้นำกลุ่ม : การที่ไม่ทำการบ้าน มีผลต่อการเรียนของเจียบยังไงบ้างคะ
- เจียบ : มันเหมือนไม่ได้ฝึกทำ เวลาสอบก็ทำไม่ได้ เพราะข้อสอบอาจารย์ก็จะออกคล้ายๆกับที่อาจารย์ให้ทำ
- ผู้นำกลุ่ม : เราไม่ได้ฝึกทำ เวลาทำข้อสอบก็ทำไม่ได้
- เจียบ : ค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วเจียบคิดจะเปลี่ยนแปลงยังไงดีคะ
- เจียบ : ก็จะลองทำดู ถ้าหากทำไม่ได้ก็จะถามเพื่อน คือตอนอาจารย์สั่งการบ้าน คิดว่าตัวเองจะทำได้ แต่พอกลับไปบ้านมันทำไม่ได้ แต่ก็พยายามทำ ถ้าทำไม่ได้ก็จะถามเพื่อน
- ผู้นำกลุ่ม : เจียบจะฝึกทำการบ้าน ถ้าไม่ได้จะถามเพื่อน
- เจียบ : ค่ะ ถ้าไม่ได้จริงๆ ก็จะลอก Key

ผู้นำกลุ่ม : ลอก Key
 เจียบ : ค่ะ ถ้ามันไม่ได้จริงๆ
 ผู้นำกลุ่ม : มีวิธีอื่นที่จะทำให้เจียบทำแบบฝึกหัดได้โดยไม่ต้องลอกKey
 บ้างมั๊ยคะ
 เจียบ : ถ้ามันไม่ได้จริงๆ ก็คงลอก Key ไปก่อน แล้วค่อยไปฟังตอน
 อาจารย์เฉลย

หรือ

ไต้ง : ไต้งนะครับ ก็มีหลายพฤติกรรมมาก อย่างเช่น คุยในห้อง
 เรียน เป็นคนขี้เล่นในห้อง ชอบแกล้งเพื่อน ไม่ตั้งใจฟัง ไม่ค่อย
 ทำการบ้าน
 ไซ้ : ชอบวาดรูป
 ไต้ง : แล้วก็ทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ในห้องเรียน
 ไซ้ : ชอบออกแบบชุดผู้หญิง
 ไต้ง : ทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ก็คิดว่าถ้าตัวเองจะปรับปรุง จะแก้
 ตัวได้ก็คงจะหันมาสนใจอาจารย์มากขึ้น แล้วก็เลิกคุย เลิกเล่น
 ถ้าสภาพแวดล้อมอำนวย
 ผู้นำกลุ่ม : ถ้าสภาพแวดล้อมอำนวย
 ไต้ง : ครับ ถ้าสภาพแวดล้อมไม่อำนวยก็คงเป็นไปตามสภาพอำนวย
 ผู้นำกลุ่ม : มีซักรูปพฤติกรรมมั๊ยคะที่ไต้งคิดว่าไต้งเปลี่ยนแปลงได้
 ไต้ง : เลิกชวนเพื่อนคุย
 เลิก : ไซ้
 ไต้ง : เลิกชวนเพื่อนคุย หันมาสนใจอาจารย์มากขึ้นและก็จะ
 พยายามตั้งใจ

หรือ

ปุ้ม : วันนี้เรียนคณิตไม่รู้เรื่อง เอาการบ้านวิชาอื่นมาทำในขณะ
 เรียนคณิตศาสตร์
 ผู้นำกลุ่ม : เอาการบ้านวิชาอื่นมาทำ
 ปุ้ม : ค่ะ ทำสังคม
 ผู้นำกลุ่ม : ปุ้มมองว่าพฤติกรรมที่ปุ้มทำอย่างนี้เป็นยังไงบ้างคะ

- ป๋ม : มันก็ไม่ดีอะ สงสารอาจารย์
 ผู้นำกลุ่ม : สงสารอาจารย์ แล้วมีผลกับป๋มยังงัยบ้างคะ
 ป๋ม : ทำให้เรียนไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจเวลาที่อาจารย์สอน ทำการบ้านไม่ได้เวลาสอบก็ทำไม่ได้ ต่อไปจะไม่ทำอีก
 ผู้นำกลุ่ม : ต่อไปจะไม่ทำอีก
 ป๋ม : ค่ะ จะพยายามตั้งใจฟังเวลาอาจารย์สอนและไม่เอางานอื่นมาทำ

หรือ

- ไซ : เวลาเรียนคณิตศาสตร์ไซไม่สนใจเลย
 ผู้นำกลุ่ม : ไซไม่สนใจเลย
 ไซ : เพราะเรียนไม่เข้าใจ แล้วก็ยิ่งทำให้เราไม่สนใจเลย
 ผู้นำกลุ่ม : ไม่เอาเลย แล้วตรงที่เราไม่สนใจ ตรงที่เราไม่ฟัง มันกระทบอะไรกับไซบ้างคะ
 ไซ : ก็ยิ่งทำให้ไม่เข้าใจ สอบออกมากก็ยิ่งไม่ได้
 ผู้นำกลุ่ม : ไซมองว่าวิชาคณิตศาสตร์มีความสำคัญต่อการเรียนของไซยังงัยบ้างคะ
 ไซ : มีมากเลยคะ เพราะวิชาคณิตศาสตร์ เป็นวิชาหลักอยู่แล้วที่จะสอบเข้าทำอะไรต่างๆ สอบเข้ามหาวิทยาลัย สอบเข้าเรียนต่อสถาบันอื่นๆ
 ผู้นำกลุ่ม : มองว่าเป็นวิชาที่สำคัญ
 ไซ : ค่ะ ต่อไปคงต้องตั้งใจฟังมากขึ้น

จะเห็นได้ว่า เมื่อสมาชิกได้พิจารณาพฤติกรรมของตนอย่างชัดเจนแล้ว ทำให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ว่า พฤติกรรมนั้นๆ เป็นพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบ ทำให้สมาชิกมองเห็นผลที่เกิดจากพฤติกรรมนั้นอย่างชัดเจน จนเกิดการยอมรับที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน ด้วยการตัดสินใจเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง

ครั้งที่ 7

เมื่อสมาชิกแต่ละคนได้ประเมินพฤติกรรมตนเอง และตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น ๆ ของตนแล้ว ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พิจารณาวิธีแก้ไขพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบ โดยการร่วมกันวางแผน กำหนดทางเลือก เพื่อหาพฤติกรรมที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนได้และเป็นแผนที่มีความชัดเจน สามารถปฏิบัติได้จริงและมีโอกาสประสบความสำเร็จสูง โดยผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกพิจารณาและระบุพฤติกรรมที่สามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้ภายใน 1 สัปดาห์ ดังเช่น

- ป๋ม : ป๋มจะอ่านหนังสือตอนก่อนนอน
 ผู้นำกลุ่ม : ป๋มจะอ่านหนังสือตอนก่อนนอน พอจะบอกได้มั๊ยคะว่าจะอ่านวิชาอะไร
 ป๋ม : อ่านวิชาชีวะคะ
 ผู้นำกลุ่ม : แล้วป๋มจะอ่านมากแค่ไหนคะ ที่ป๋มมั่นใจว่าทำได้และเข้าใจ
 ป๋ม : 20 หน้าคะ

หรือ

- ปุย : ปุยจะทำการบ้านที่ค้างๆไว้
 ผู้นำกลุ่ม : การบ้านที่ค้างไว้มีอะไรบ้างคะ
 ปุย : คณิต สังคม พระพุทธ และท่องภาษาไทย
 ผู้นำกลุ่ม : ปุยตั้งใจจะทำทั้ง 4 วิชาให้สำเร็จ
 ปุย : อาจจะ
 ผู้นำกลุ่ม : อาจจะ
 ปุย : ถ้าทำได้ก็เสร็จ ถ้าไม่ได้ก็ไม่เสร็จ
 ผู้นำกลุ่ม : เป็นไปได้มั๊ยคะที่ปุยจะลองเลือกช้กวิชาที่ปุยมั่นใจว่าทำสำเร็จ
 ปุย : ปุยจะทำวิชาสังคมคะ รายงานเศรษฐกิจ
 ผู้นำกลุ่ม : ปุยตั้งใจจะทำช้กกี่ข่าวคะ
 ปุย : 5 - 6 ข่าว

- เจี๊ยะบ : เจี๊ยะบจะไปทำการบ้านคณิตศาสตร์ส่งทุกวันและก็จะไปอ่าน
ชีวะด้วยคะ
- ผู้นำกลุ่ม : เจี๊ยะบจะทำการบ้านยังไงคะ
- เจี๊ยะบ : จะทำทุกวันที่อาจารย์สั่งและจะพยายามทำด้วยตัวเอง
- ผู้นำกลุ่ม : จะพยายามทำด้วยตัวเองนะคะ แล้วชีวะละคะตั้งใจจะอ่าน
ยังไง
- เจี๊ยะบ : อย่างน้อยต้องวันละ 5 หน้าขึ้นไป
- ผู้นำกลุ่ม : ปกติเจี๊ยะบใช้เวลาช่วงไหนอ่านหนังสือคะ
- เจี๊ยะบ : ถ้าไม่ดูโทรทัศน์ ก็หุ่บครึ่ง ถ้าดูโทรทัศน์ก็ 4 หุ่บ
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วสัปดาห์นี้เจี๊ยะบตั้งใจจะทำการบ้านและอ่านหนังสือเวลา
ไหนคะ
- เจี๊ยะบ : หุ่บครึ่งคะ เพราะจะไม่ดูโทรทัศน์
- ผู้นำกลุ่ม : ตกลงเจี๊ยะบวางแผนที่จะทำการบ้านคณิตศาสตร์กับอ่านชีวะนะ
คะ
- เจี๊ยะบ : ค่ะ
- หรือ
- เล็ก : เล็กจะทำแบบฝึกหัดคณิตศาสตร์ ตั้งใจฟังเวลาอาจารย์สอน
ให้เข้าใจ และเมื่อเข้าใจแล้ว เล็กก็จะทำแบบฝึกหัดด้วยตัวเอง
ให้ได้ ถึงแม้จะทำผิดหรือทำถูกก็ตาม แต่มันก็เป็นความ
สามารถของเรา จากความเข้าใจของเราด้วยคะ
- ผู้นำกลุ่ม : เล็กตั้งใจจะทำแบบฝึกหัดให้ได้ด้วยตัวเอง ที่เป็นไปได้สำหรับ
เล็กจะชั๊กก็ชั๊กคะ
- เล็ก : ใน 1 ข้อใหญ่ ที่จะทำได้ก็จะเป็นข้อที่ 1 ถึงข้อที่ 4 เพราะจะ
เป็นข้อที่ง่ายที่สุด
- ผู้นำกลุ่ม : หมายความว่าข้อที่ 1-4 เล็กจะพยายามทำด้วยตัวของเล็กเอง
- เล็ก : ค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : ตกลงเล็กจะทำการบ้านคณิตศาสตร์ด้วยตัวเองให้ได้ 4 ข้อ
ย่อย
- เล็ก : ค่ะ

หรือ

- ปู : ปูจะทบทวนบทเรียน ในคาบเรียนปูจะจดบันทึกตามอาจารย์
ถ้าไม่เข้าใจก็จะกลับไปอ่านที่บ้าน
- ผู้นำกลุ่ม : ปูจะจดบันทึกตามอาจารย์และอ่านทบทวน
- ปู : ค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : ปูจะอ่านยังไง แคไหนคะ
- ปู : ปูตั้งใจจะกลับไปอ่านจากสมุดจด ถ้ามีหนังสือก็จะไปดูใน
หนังสือด้วยค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : อย่างคีนนี้ ปูวางแผนว่าจะอ่านวิชาไหนคะ
- ปู : ฟิสิกส์ค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : ปูตั้งใจจะอ่านมากน้อยแค่ไหนคะ
- ปู : 2 – 3 หน้าก็ถือว่ามากที่สุดแล้วค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : 2 – 3 หน้าคะ
- ปู : ค่ะ

หรือ

- ตุ๊ก : ตุ๊กจะไปทบทวนวิชาที่ผ่านๆมา ที่เรียนมาแล้ว
- ผู้นำกลุ่ม : มีวิชาไหนบ้างคะ
- ตุ๊ก : ก็ทุกวิชาเลยคะ
- ผู้นำกลุ่ม : ทุกวิชา ตุ๊กคิดว่าในระยะเวลา 3-4 วันตุ๊กสามารถอ่านทบท
ทวนได้ทุกวิชา
- ตุ๊ก : ทำได้จริงๆ ชีวะกับเคมีคะ
- ผู้นำกลุ่ม : จะอ่านชีวะกับเคมี ตั้งใจจะอ่านได้มากที่สุดแคไหนคะ
- ตุ๊ก : อ่านทั้งหมดที่อาจารย์ให้จัด แต่อาจจะจำไม่ได้หมดเพราะมัน
เยอะอยู่
- ผู้นำกลุ่ม : เท่าที่ตุ๊กตั้งใจว่าอ่านแล้วเข้าใจน่าจะเป็นแคไหนคะ
- ตุ๊ก : ประมาณครึ่งเล่ม สมุดเล่มเล็ก
- ผู้นำกลุ่ม : ครึ่งเล่มนี้ หมายถึงวิชาอะไรคะ
- ตุ๊ก : ชีวะคะ เคมีจะอ่าน 10 หน้า

- วิ : วิจะท่องศัพท์ภาษาอังกฤษคะ
 ผู้นำกลุ่ม : ท่องศัพท์นะคะ แล้วตั้งใจว่าจะท่องกี่คำคะ
 วิ : 20 คำคะ
 ผู้นำกลุ่ม : ภายในสัปดาห์นี้วิจะท่องให้ได้ 20 คำ วิตั้งใจว่าใช้เวลาช่วงไหนในการท่องศัพท์คะ
 วิ : ก่อนนอนคะ
 ผู้นำกลุ่ม : วิจะท่องศัพท์ 20 คำ ก่อนนอนนะคะ
 วิ : ค่ะ

สมาชิกได้ระบุพฤติกรรมที่ตนเองจะเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น โดยกำหนดเป้าหมายที่เริ่มจากพฤติกรรมที่พอจะทำได้ก่อน และสมาชิกได้สัญญาไว้กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มถึงสิ่งที่ตนเองตั้งใจจะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ทำให้สมาชิกเกิดความรับผิดชอบต่อการที่จะปฏิบัติตามที่ได้สัญญาไว้ เช่น “ หนูจะทำ จะทำให้ได้ “ หรือ “ หนูจะพยายามทำ ไม่อยากเสียคำพูดที่ให้ไว้กับกลุ่ม “ หรือ “ เจ็บได้สัญญากับตัวเองว่าจะทำ ก็จะทำให้สำเร็จ “ จากการทำสังเกตพบว่า การผูกมัดตนเองด้วยการเขียนสัญญาและประกาศสัญญาของตน ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนตามที่สัญญาไว้ ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้มีการกำกับตนเองและมีความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น

จากการที่สมาชิกได้พิจารณาเป้าหมายในการเรียนของตนเองแล้ว ทำให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความต้องการของตนและสิ่งที่ตนเองอยากจะทำเพื่อพัฒนาไปสู่ความสำเร็จ และการที่สมาชิกได้วางแผนแก้ไขพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบต่อตนเองขึ้นมา เป็นแผนที่สามารถปฏิบัติได้ตามสภาพที่เป็นจริง ทำให้สมาชิกเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นและเรียนรู้ที่จะกำกับตนเองเกี่ยวกับการเรียนมากขึ้น

ครั้งที่ 8. 9

หลังจากที่สมาชิกได้นำแผนที่ตั้งไว้ไปปฏิบัติ ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนและรายงานผลการปฏิบัติตามแผนที่ตั้งไว้ พบว่าสมาชิกสามารถปฏิบัติตามแผนที่ตั้งไว้ได้ เช่น

- เล็ก : เลิกนะคะตั้งใจว่าจะทำแบบฝึกหัดคณิตศาสตร์ด้วยตัวเอง
 ผู้นำกลุ่ม : แล้วที่เล็กทำได้ด้วยตัวเองมีกี่ข้อคะ
 เล็ก : 6 ข้อคะ ในวันอังคารกับวันพุธทำได้ด้วยตัวเองคะ

- ผู้นำกลุ่ม : เดิมเล็กตั้งใจว่าจะทำได้ก็ข้อนะคะ
 เล็ก : 4-5 ข้อค่ะ
 ผู้นำกลุ่ม : แต่ที่ทำได้จริง ทำได้ถึง 6 ข้อ
 เล็ก : ค่ะ
 ผู้นำกลุ่ม : รู้สึกยังไงบ้างคะที่ทำได้เกินเป้าหมายที่ตั้งไว้
 เล็ก : ก็รู้สึกภูมิใจตัวเองนะคะ ถ้าเราตั้งใจแล้วเราก็ทำได้ มันขึ้น
 กับตัวเรา
 ผู้นำกลุ่ม : จริงๆแล้วเด็กก็มีความสามารถที่จะทำได้ ถ้าตั้งใจจริง
 เล็ก : ค่ะ

หรือ

- เจ๊ียบ : เจ๊ียบนะคะบอกว่าจะทำการบ้านคณิตส่งทุกวันก็ได้ทำส่งทุก
 วัน ทำเสร็จเองทุกวัน แล้วก็อ่านชีวะทุกวัน อ่านได้วันละ 10
 กว่าหน้า
 ผู้นำกลุ่ม : เดิมตั้งใจจะอ่านวันละกี่หน้านะคะ
 เจ๊ียบ : วันละ 5 หน้าค่ะ
 ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ เจ๊ียบรู้สึกยังไงบ้างคะที่สามารถทำสำเร็จอย่างที่ตั้งใจไว้
 ทั้งยังทำได้เกินเป้าหมายที่ตั้งไว้ด้วยซ้ำ
 เจ๊ียบ : ก็รู้สึกดีค่ะ ที่ได้สัญญาแล้วก็ทำได้

หรือ

- ตุ๊ก : ตุ๊กนะคะที่บอกว่าจะอ่านเคมีกับชีวะ อ่านแล้วคะ อ่านหมด
 เลย
 ผู้นำกลุ่ม : ลองขยายความนิดหนึ่งนะคะว่าอ่านยังไง อ่านได้แค่ไหน
 ตุ๊ก : เคมีอ่านได้ประมาณ 8 หน้า
 ผู้นำกลุ่ม : 8 หน้า ผลการอ่านเป็นยังไงบ้างคะ
 ตุ๊ก : ผลการอ่านก็ดีค่ะ อ่านแล้วทำแบบฝึกหัดได้
 ผู้นำกลุ่ม : อ่านแล้วทำแบบฝึกหัดได้
 ตุ๊ก : ค่ะ เพราะอาจารย์ให้ทำแบบฝึกหัดที่สอบไป สอบไม่ผ่านให้
 แก่ลงในสมุด หนูคิดว่าหนูจะไม่ผ่าน โอ้ย หนูไม่ผ่านจริงคะ
 หนูได้ 0.7 ส่วน 2 คะแนน

- ผู้นำกลุ่ม : ถ้าสอบไม่ผ่านอาจารย์ให้แก้ลงในสมุด
 ดูก : ค่ะ ที่บอกว่าจะอ่านเคมีก็อ่านแล้ว ชีวะก็อ่าน อ่านได้
 ประมาณครึ่งเล่มของสมุดเล่มเล็ก
- ผู้นำกลุ่ม : ที่อ่านไป ดูกประเมินตัวเองว่าเข้าใจมากน้อยแค่ไหนคะ
 ดูก : เข้าใจค่ะ รู้ว่าจำนวนอะตอมคืออะไร ตอนไปสอบไม่รู้เรื่อง
 เลยว่าจำนวนอะตอมคืออะไร ไม่รู้เรื่องเลย
- ผู้นำกลุ่ม : ก่อนที่จะไปสอบไม่ได้อ่าน
 ดูก : ไม่รู้เรื่องเลย สอบก็ไม่รู้เรื่อง
- ผู้นำกลุ่ม : หลังจากสอบเสร็จมาอ่าน
 ดูก : อ่านแล้วเข้าใจและทำแบบฝึกหัดได้ ทำเสร็จแล้วด้วย
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วชีวะละคะ ผลการอ่านเป็นยังไงบ้าง
 ดูก : ชีวะก็อ่านเฉยๆก็เข้าใจ แต่อาจารย์ยังไม่ให้ทำอะไร
- ผู้นำกลุ่ม : ดูกเข้าใจในเนื้อหาที่อ่าน
 ดูก : ค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : ขณะที่ดูอ่าน มีเทคนิคในการช่วยจำยังงัยบ้างคะ
 ดูก : ก็ใช้ปากกาแดงขีดเส้นได้ข้อความที่สำคัญ
- ผู้นำกลุ่ม : ดูกรู้สึกยังงัยบ้างคะที่สำเร็จอย่างที่ตั้งใจไว้
 ดูก : ภูมิใจค่ะ

ผู้นำกลุ่มพยายามส่งเสริมให้สมาชิกเกิดพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ ให้กำลังใจ พยายามส่งเสริมให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณมีความสามารถที่จะทำได้ ภาคภูมิใจในการกระทำตามแผนที่ตั้งใจไว้ด้วยความสำเร็จ ให้สมาชิกรับรู้ว่าตัวเองจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบการกระทำของตน หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกบางคนบอกเล่าผลการปฏิบัติที่ไม่ได้เป็นไปตามแผนที่ตั้งใจไว้ โดยยอมรับว่าสมาชิกไม่สามารถปฏิบัติตามแผนได้และไม่ตำหนิหรือลงโทษใดๆ ไม่รับฟังข้อแก้ตัวหรือเหตุผลในความล้มเหลว แต่จะแสดงความห่วงใย ให้โอกาสสมาชิกได้สำรวจพฤติกรรม และปรับปรุงแผนการใหม่ โดยเชื่อว่าเขาสามารถรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของเขา และสามารถพัฒนาตนเองเพื่อให้ประสบความสำเร็จได้ เช่น

- โต้ง : ครั้งก่อนบอกว่าจะทำรายงานฟิสิกส์ 1 บทก็ทำเสร็จแล้ว ทำเสร็จ 2 บทเลย ภาษาไทยก็ท่องแล้ว แต่ที่บอกว่าจะทำการบ้านคณิตศาสตร์ไม่ได้ทำ
- ผู้นำกลุ่ม : รายงานฟิสิกส์ทำเสร็จแล้ว แต่คณิตศาสตร์
- โต้ง : ไม่ได้ทำเลย
- ผู้นำกลุ่ม : โต้งพอจะบอกได้มั๊ยคะ ว่าอะไรที่ทำให้โต้งไม่ได้ทำการบ้านคณิตศาสตร์
- โต้ง : ความขี้เกียจเป็นเหตุ
- ผู้นำกลุ่ม : ความขี้เกียจ โต้งมองว่าความขี้เกียจทำให้ไม่ได้ทำการบ้าน
- โต้ง : ไม่ใช่ว่าจะขี้เกียจ มันเป็นนิสัย
- ไซ : ไม่คะ สงสัยฝังถึงสัน....
- โต้ง : อย่างอื่นก็ทำอยู่ แต่ไม่รู้คณิตศาสตร์มันเป็นยังไง อาจารย์ไม่เคยดูตำราซักที ก็เฉยๆ ก็เลยไม่ทำก็ได้ คิดเสมอว่าไม่ทำก็ได้ แล้วสมุดไม่เคยเอามาด้วยเลยวิชาคณิตฯ
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วสิ่งที่โต้งทำอยู่นี้ โต้งมองว่ามีผลต่อโต้งยังไงบ้างคะ
- โต้ง : คิดว่ามีผล เพราะว่าเราจะสอบไม่ได้ เราจะทำไม่ได้ ถ้าเราจะอาศัยเพื่อนอย่างนี้ เพื่อนบางคนก็ไม่ได้ เรายังทำไม่ได้ เราจะได้ไม่ได้เลยถ้าเราไม่ตั้งใจ
- ผู้นำกลุ่ม : โต้งเข้าใจว่าการกระทำของโต้งมันมีผลยังไงบ้างต่อการเรียนตรงนี้โต้งคิดว่าจะทำยังไงดีคะ
- โต้ง : ก็จะทำยังไงหละ
- ผู้นำกลุ่ม : เป็นไปได้หรือเปล่า ถ้าโต้งจะเปลี่ยนแปลงตัวเองทีละนิด เพื่อให้การเรียนคณิตศาสตร์ดีขึ้น
- โต้ง : เย็นนี้จะกลับไปทำการบ้านมาส่ง จะเอาสมุดมาด้วยทุกครั้ง
- ผู้นำกลุ่ม : เอาสมุดมาด้วย
- โต้ง : เอามาจด แล้วก็พยายามตั้งใจฟัง
- หรือ
- ป๋ม : ป๋มนะคะ ที่บอกว่าจะไปอ่านชีวะ 20 หน้า ได้อ่านค่ะแต่จำไม่ค่อยได้

- ผู้นำกลุ่ม : ปุ่มอ่านได้ 20 หน้าแต่จับใจความไม่ได้
- ปุ่ม : ค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : ขณะที่ปุ่มอ่าน ปุ่มมีวิธีช่วยในการจำยังไงบ้าง
- ปุ่ม : ไม่มีอะไรค่ะ แค่อ่านเฉยๆ
- ผู้นำกลุ่ม : อ่านเฉยๆ เพื่อนๆมีแนวทางอะไรที่ทำให้อ่านแล้วเข้าใจง่ายขึ้นบ้างคะ
- ไข : จด
- ผู้นำกลุ่ม : ไขใช้วิธี
- ไข : จด
- ปู : อ่านหลายๆเที่ยว
- ผู้นำกลุ่ม : ปูอ่านหลายๆเที่ยว
- ตุ๊ก : จดตามความเข้าใจ สรุป
- ผู้นำกลุ่ม : ตุ๊กอ่านแล้วจดสรุปใจความสำคัญ คนอื่นหละคะมีวิธีช่วยให้อ่านแล้วเข้าใจง่ายขึ้นอะไรบ้างคะ
- เล็ก : เวลาอ่านต้องมีสมาธิค่ะ ต้องตั้งใจ เพราะว่าเวลาเราอ่านเราวอกแวกมันจะทำให้เราไม่รับรู้เรื่องที่เรากำลังอ่าน
- เจี๊ยบ : ที่แรกอ่านทั้งหมด เทียวที่สองอ่านที่เราขีดเส้นใต้ไว้
- ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ ปุ่มฟังเพื่อนแล้วคิดยังไงคะ
- ปุ่ม : ก็ดีค่ะ อ่านหลายๆเที่ยวจำได้ แต่ถ้าให้จดคงไม่จดค่ะ
- หรือ
- อ้อม : สำหรับอ้อมที่บอกว่าจะทำสรุปข่าว ก็เสร็จแล้ว ทำ พ.อ ก็เสร็จแล้ว จดหมายเปิดผนึกก็เสร็จแล้ว เหลือแต่วิชาสังคมแบบฝึกหัดท้ายบทที่ 1 ถึงบทที่ 3ทำยังไม่เสร็จ ทำได้บทเดียว
- ผู้นำกลุ่ม : ส่วนใหญ่ที่ตั้งใจไว้ก็ทำสำเร็จ ยกเว้นวิชาสังคมที่ยังไม่เสร็จที่ยังไม่เสร็จนี้เกิดจากอะไรคะ
- อ้อม : ชี้เกี่ยจค่ะ ชี้เกี่ยจหา มันทายาก
- ผู้นำกลุ่ม : หายาก
- อ้อม : มันต้องเปิดไปอ่านเนื้อหา แล้วเอามาตอบ มันทายากก็เลยไม่หา

- ผู้นำกลุ่ม : อ้อมใช้วิธีอ่านโจทย์ แล้วไปเปิดหาคำตอบ
- อ้อม : ค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : อ้อมคิดว่ามีวิธีอื่นอีกมั๊ยคะที่จะทำให้หาคำตอบได้ง่ายกว่าที่จะมาเปิดหาที่ละข้อ
- อ้อม : ทำยังไงคะ
- เจี๊ยบ : อ่านเนื้อหาให้เข้าใจก่อนค่อยทำ
- ผู้นำกลุ่ม : เจี๊ยบบอกว่าอ่านเนื้อหา ก่อน ค่อยทำแบบฝึกหัด อ้อมคิดว่ายังไงคะ
- อ้อม : อ่านเนื้อหา ก่อน มันก็จำไม่ได้ ไม่เข้าใจ
- ผู้นำกลุ่ม : เวลาอ้อมอ่านหนังสือ อ้อมมีเทคนิคในการจดจำยังไงบ้างคะ
- อ้อม : ไม่มีคะ ก็อ่านไปเรื่อย
- ผู้นำกลุ่ม : เพื่อนๆมีเทคนิคช่วยจำยังไงบ้างคะ
- ตุ๊ก : ก็ขีดเส้นใต้ข้อความสำคัญ
- ปู : จดโน้ตย่อ
- ผู้นำกลุ่ม : เป็นไปได้มั๊ยคะถ้าอ้อมจะใช้วิธีขีดเส้นใต้ข้อความสำคัญหรือจดย่อไว้ เวลาเปิดหาคำตอบจะได้ไม่ยาก
- อ้อม : คงไม่จดคะ แต่จะใช้วิธีขีดเส้นใต้ข้อความสำคัญ
- หรือ
- ปูย : สำหรับปูยนะคะที่ว่าจะไปทำกิจกรรมทำยาบท พ.อ ไม่ได้ทำคะ แต่ที่บอกว่าจะท่องบทสวดนมัสการท่องแล้ว สอบแล้ว
- ผู้นำกลุ่ม : ปูยท่องบทสวดนมัสการแล้ว แต่กิจกรรมทำยาบท พ.อ ไม่ได้ทำ อะไรที่เป็นอุปสรรคทำให้ปูยไม่ได้ทำกิจกรรมทำยาบท
- ปูย : กะว่าจะทำเมื่อคืน อากาศมันเย็น ก็เลยนอน
- ผู้นำกลุ่ม : ปูยนอนตอนกี่ทุ่มคะ
- ปูย : ประมาณ 2 ทุ่มกว่าๆ
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วก่อนหน้านั้นปูยทำอะไรบ้างคะ
- ปูย : ก็ไม่ได้ทำอะไร

ผู้นำกลุ่ม : ช่วงนี้อากาศเย็นนะคะ ยิ่งดึกก็ยิ่งหนาวจนให้หลับได้ง่าย เป็นไปได้มั๊ยหากปุยจะเลื่อนมาทำการบ้านตอนเย็น จะได้ไม่ ง่วง

ปุย : เป็นไปได้ค่ะ ปุยจะทำช่วง 6 โมงเย็น - 1 ทุ่ม

ผู้นำกลุ่ม : ลองดูนะคะ

หรือ

ไซ : ไม่ได้ทำ

ผู้นำกลุ่ม : ไซตั้งใจจะทำอะไรนะคะ

ไซ : ทำการบ้านคณิตศาสตร์ ไม่ได้ทำ ฝ้าแม่อยู่

ผู้นำกลุ่ม : ฝ้าแม่

ไซ : พอดี แม่เข้าโรงพยาบาล ทีนี้พอจะเอาการบ้านไปทำที่นั่น ด้วยตอนฝ้าแม่ แต่เพื่อนแม่เยอะๆคะ แล้วกว่าจะกลับก็ทำไม่ ง่วงนอนก็เลยไม่ได้ทำ

ผู้นำกลุ่ม : ไซไม่ได้ทำการบ้านเพราะต้องไปฝ้าแม่และเพื่อนแม่ก็เยอะทำ ให้ไม่ได้ทำ

ไซ : ค่ะ ซี้เกียดด้วยคะ

ผู้นำกลุ่ม : ซี้เกียด ตรงนี้รู้สึกยังไงบ้างคะที่ตั้งใจไว้แต่ยังทำไม่สำเร็จ

ไซ : รู้สึกคะ รู้สึกไม่ดี ไม่รักษาคำพูด

ผู้นำกลุ่ม : แล้วไซคิดว่าจะทำยังไงต่อไปคะ

ไซ : ก็พยายามทำการบ้านวิชาคณิตศาสตร์ให้ได้อย่างที่ตั้งใจไว้

ครั้งที่ 10 . 11

เป็นการติดตามผลการปฏิบัติตามแผนที่ตั้งใจไว้ หลังจากที่มีการปรับปรุงแผนใหม่ ผู้นำ กลุ่มเริ่มต้นด้วยการให้สมาชิกรายงานผลการปฏิบัติตามแผนที่ตั้งใจไว้

ไซ : ค่ะ ไซนะคะ ที่ว่าจะคุยให้น้อยลงและจะทำจดหมายปิดผนึก ส่งและก็ข่าววิชาสังคม 3 ข่าว ก็เสร็จคะ

ผู้นำกลุ่ม : เสร็จนี้หมายถึง

ไซ : เสร็จทั้งสองวิชา ภาษาไทยก็ส่งแล้ว สังคม 3 ข่าวก็เสร็จ

ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ แล้วการคุยในห้องเปลี่ยนแปลงยังไงบ้างคะ

- ไข : ก็น้อยลงค่ะ รู้สึกว่าน้อยลง ขณะที่อาจารย์สอนนะคะ
- ผู้นำกลุ่ม : หลังจากที่คุณน้อยลง ไขพบอะไรเปลี่ยนแปลงบ้างคะ
- ไข : ก็ได้ฟังอาจารย์ขึ้นมาบ้าง เข้าใจบ้าง
- หรือ
- ปู : ปูบอกว่าจะจดฟิสิกส์ จดแล้วค่ะและอ่านชีวะวันละ 5 หน้า ปูก็ได้อ่าน
- ผู้นำกลุ่ม : ปูพอจะบอกได้มั๊ยคะว่าจะอะไรที่ทำให้ปูทำสำเร็จ
- ปู : ความพยายามค่ะ ปูพยายามอ่านและตั้งใจว่าต้องทำให้เสร็จ
- ผู้นำกลุ่ม : ความพยายาม
- ปู : ค่ะ ถ้าไม่พยายามก็ไม่เสร็จ ถ้าไม่ตั้งใจก็ไม่เสร็จ ถ้าไม่ลงมือ จดก็ไม่เสร็จ เราต้องมีความพยายามในการทำงานให้ถึงเป้าหมายที่เราตั้งไว้
- ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ สิ่งที่ทำให้ปูทำสำเร็จก็คือความพยายาม ความตั้งใจ
- ปู : ค่ะ ต้องมีความพยายามขึ้นก่อนเลย
- หรือ
- ป๋ม : ป๋มบอกว่าจะเขียนสรุปข่าว 21 ข่าวและอ่านหนังสือวันละ 5 หน้า สรุปข่าวทำเสร็จแล้ว
- ผู้นำกลุ่ม : เสร็จทั้ง 21 ข่าว
- ป๋ม : ค่ะ เสร็จเมื่อวาน หนังสือไม่ได้อ่าน แต่อ่านหนังสือนอกเวลา
- ผู้นำกลุ่ม : อ่านหนังสือนอกเวลา
- ป๋ม : ค่ะ อ่านเรื่องชีวิตที่รุ่งเรืองมาจากตม แต่ยังไม่จบ เหลือนิดหน่อย
- ผู้นำกลุ่ม : ป๋มรู้สึกยังไงบ้างคะที่สามารถทำข่าวได้ถึง 21 ข่าว
- ป๋ม : ดีใจค่ะ ภูมิใจด้วย
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วอะไรที่ทำให้ป๋มทำอย่างที่ตั้งใจไว้ได้สำเร็จ
- ป๋ม : ไม่อยากเสียคำพูดที่สัญญาไว้กับกลุ่ม
- ผู้นำกลุ่ม : ส่วนหนึ่งก็มาจากความตั้งใจและความมั่นใจว่าเราทำได้
- ป๋ม : ค่ะ

หรือ

อ้อม : อ้อมนะคะ ที่บอกว่าจะทำการบ้านคณิตกับ พ.อ ก็ทำเสร็จแล้ว

ผู้นำกลุ่ม : คณิตศาสตร์ทำอย่างไรคะ

อ้อม : ก็ใช้วิธีเดิม มันทำไม่ได้จริงๆ แต่ พ.อ ทำเสร็จด้วยตัวเองคะ

ผู้นำกลุ่ม : เวลาที่อ้อมทำเสร็จด้วยตัวเองอ้อมรู้สึกยังไงคะ

อ้อม : ภูมิใจคะ ว่าเราก็ทำได้เหมือนกัน

หรือ

วิ : ค่ะ สำหรับวิ บอกว่าจะไปอ่านวิชาสังคม อ่านได้ 2 บทคะ จากที่บอกว่าจะอ่าน 1 บท แล้วที่บอกว่าจะไปทำกิจกรรมทำย บทวิชา พ.อ ก็ทำสำเร็จ

ผู้นำกลุ่ม : แล้วผลการอ่านเป็นยังไงบ้างคะ

วิ : ก็เข้าใจคะ ตรงไหนที่สำคัญก็ขีดเส้นใต้ไว้

ผู้นำกลุ่ม : วิอ่านสังคมได้มากกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ วิรู้สึกยังไงบ้างคะ

วิ : ดีใจคะ ที่ได้อ่านมากกว่าเดิม มันยังไงหละ จะได้อ่านน้อยลง เวลาสอบกลางภาค

ผู้นำกลุ่ม : จะได้ไม่หนักเวลาสอบ

วิ : ค่ะ

ผู้นำกลุ่ม : วิคะ อะไรที่ทำให้วิทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ได้สำเร็จ

วิ : ได้พูดออกมาแล้วว่าจะทำ ไม่อยากผิดสัญญาและมันก็ใกล้จะสอบแล้วด้วย

ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ วันนี้วิทำสำเร็จแล้วนะคะ

หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกได้มองเห็นผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มีความรับ

ผิดชอบ เช่น

ปู : วันนี้ปูเรียนอังกฤษก็รู้เรื่อง แต่งประโยคได้ แต่งประโยค 2 ประโยคได้

ผู้นำกลุ่ม : วันนี้ปูเรียนรู้เรื่อง ปูคิดว่าเกิดจากอะไรคะ

- ปู : ปูตั้งใจฟังค่ะ ฟังอาจารย์อธิบาย ดูตามอาจารย์ไป อาจารย์สั่งให้ทำอะไรก็ทำตามอาจารย์ แล้วเราก็มาดูโจทย์ในหนังสือ แล้วเราก็แต่งประโยคตามนั้น
- ผู้นำกลุ่ม : ก็เลยทำได้
- ปู : ค่ะ
- หรือ
- ไข : ไขก็ตั้งใจฟังค่ะ คณิตศาสตร์ก็เข้าใจขึ้นมาบ้าง ภาษาอังกฤษก็เหมือนกันค่ะ เพราะว่าได้ฟังอาจารย์อธิบายไปด้วย
- ผู้นำกลุ่ม : ไขมีความรู้สึกแตกต่างจากที่ผ่านๆมาบ้างไหมคะ
- ไข : ต่างต่างค่ะ ถึงจะเข้าใจไม่มากแต่ก็เข้าใจกว่าเดิมค่ะ ดีกว่าไม่ฟัง
- ผู้นำกลุ่ม : ดีกว่าไม่ฟัง
- ไข : ค่ะ
- หรือ
- วิ : วิก็เข้าใจค่ะ อังกฤษก็เข้าใจ แต่งประโยคได้ คณิตก็เข้าใจแต่ไม่มากเท่าไร สุขศึกษาก็ทำงานเสร็จส่งในคาบ
- ผู้นำกลุ่ม : วันนี้เรียนรู้เรื่องขึ้น ที่วิเข้าใจมากขึ้นวิมองว่าเป็นเพราะอะไรคะ
- วิ : ถ้าเราตั้งใจฟังมันก็ง่ายกว่าเดิม เพราะเนื้อหามันต่อเนื่องกัน
- หรือ
- ไต้ง : วันนี้ตั้งใจฟัง งานวิชา พ.อ อาจารย์ให้ย่อก็ย่อเสร็จแล้วก็ส่ง สุขศึกษาตั้งแต่เปิดเทอมมายังไม่เคยส่งก็ทำเสร็จ ก็ส่งแล้ว งานที่อาจารย์สั่งวันนี้และส่งแล้ว และภาษาอังกฤษวันนี้ตั้งใจฟังก็แต่งประโยคได้
- ผู้นำกลุ่ม : เหมือนกับวันนี้ไต้งมีความรับผิดชอบมากขึ้น
- ไต้ง : ครับ
- หรือ
- เจ็บบ : เจ็บบนะคะ เรียนคณิตก็เข้าใจ ทำการบ้านได้ สุขศึกษาก็ทำงานส่งอาจารย์เสร็จแล้ว พ.อ ก็ทำส่งอาจารย์เสร็จ ตั้งใจฟัง

ผู้นำกลุ่ม : เจียบตั้งใจฟัง ผลก็คือเข้าใจและทำการบ้านได้ ทำงานที่
อาจารย์สั่งเสร็จ
เจียบ : ค่ะ

ครั้งที่ 12

การประชุมครั้งที่ 12 เป็นการสรุปและยุติการปรึกษา ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ทบทวน
สิ่งที่เกิดขึ้นกับสมาชิกตั้งแต่การเข้ากลุ่มครั้งแรกจนกระทั่งถึงครั้งสุดท้าย ว่าสมาชิกได้รับประสพ
การณ์จากกลุ่มอย่างไรบ้าง และเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้างกับสมาชิก ซึ่งเป็นการประเมิน
สิ่งที่สมาชิกได้รับจากการเข้ากลุ่มทั้ง 12 ครั้ง สมาชิกบอกว่า

ไข : สำหรับไขนะคะ เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวเองคือ สามารถ
ทำให้ตัวเองมีความรับผิดชอบมากขึ้นและก็รู้จักแบ่งเวลาใน
การที่จะทำอะไรด้วยคะ ว่าตอนนี้จะทำอย่างนั้นะ เหมือนกับ
ตอนที่วางแผนไปแล้ว ว่าคืนนี้เราจะทำอะไรก็กลับไปทำ
เล็ก : ตั้งแต่เล็กเข้าร่วมกิจกรรมนี้ ทำให้เล็กมีความกระตือรือร้น
อยากทำให้มันเสร็จตามที่ตั้งใจไว้
ไต้ง : ไต้งนะครึบ ที่ได้มาเข้าร่วมกลุ่ม มีความรู้สึกที่ตัวเองมีความ
ขยันมากขึ้น ส่งงานทันเวลาหรือก่อนที่อาจารย์กำหนดด้วยซ้ำ
ก่อนหน้านี้ อาจารย์สั่งงานวันสุดท้ายค่อยทำส่ง บางครั้งก็ส่ง
หลังที่อาจารย์กำหนด แต่ที่ได้เข้ากลุ่มก็ขยันมากขึ้น รู้จัก
ทำงานและรู้จักวางแผนว่าจะทำอะไรยังไง ถ้าไม่ได้เข้าร่วมกิจ
กรรมนี้คงต้องติด ร. ไปหลายวิชาเพราะไม่ได้ส่งรายงาน พอได้
เข้าร่วมกิจกรรมนี้ ทำให้ส่งรายงานตามกำหนด มีคนคอยแนะ
นำให้วางแผนทำงานให้สำเร็จ
ปู : สิ่งที่ได้ก็คือความรับผิดชอบ มีความรับผิดชอบในการทำงาน
มากขึ้น แล้วงานก็เสร็จตามกำหนดคะ
อ้อม : อ้อมนะคะ ตั้งแต่ได้เข้าร่วมกลุ่มจนถึงวันนี้ รู้สึกว่ามีความ
ขยันมากขึ้นและมีความรับผิดชอบมากขึ้น และมีความ
กระตือรือร้นในการเรียนมากกว่าเดิม

- เจี๊ยบ : เจี๊ยบรู้สึกว่าคุณเหนื่อยมากขึ้น กระตือรือร้นในการทำงาน และทำงานเสร็จส่งอาจารย์ก่อนที่อาจารย์กำหนด
- วิ : วิรู้สึกว่าคุณมีความขยันมากขึ้นและมีความรับผิดชอบต่องานที่บอกว่าจะทำให้เสร็จก็ทำเสร็จ
- ป๋ม : ป๋มนะคะ รู้สึกว่าคุณมีความขยันมากขึ้นและตอนกลางคืนก็ไม่ได้ทำการบ้าน ทุกวันไม่ค่อยได้ทำ ไม่ใช่ไม่ค่อยได้ทำ ไม่ทำเลย
- ตุ๊ก : สำหรับตุ๊ก สิ่งที่เปลี่ยนแปลงในตัวเองตรงความเอาใจใส่ในงาน เพราะถ้าอาจารย์สั่งมามากๆจะไม่ทำเลย จะทำวันสุดท้าย ถ้าอาจารย์นัดส่งวันที่ 27 ก็จะทำวันที่ 26 ให้เสร็จเข้าวันที่ 27 แล้วก็มาส่ง คงเป็นความเอาใจใส่
- ปุย : ปุยรู้สึกว่าคุณได้ร่วมกิจกรรม ปุยมีความรับผิดชอบมากขึ้น มีความกระตือรือร้นและมีความรู้สึกว่าคุณ ถ้าเราตั้งใจที่จะทำอะไรเราก็ทำได้

จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้มอบความรู้สึกดีๆ หรือมอบกำลังใจให้เพื่อนสมาชิกทุกคน หรือบอกกล่าวถึงความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนสมาชิกด้วยข้อความสั้นๆ เพื่อเป็นกำลังใจแก่กันและกัน สุดท้ายผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ตระหนักถึงผลดีของการรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ และกล่าวให้กำลังใจสมาชิกที่จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์การเข้ากลุ่มไปใช้เมื่อออกนอกกลุ่ม รวมทั้งแสดงความเชื่อมั่นในตัวสมาชิกทุกคนว่ามีความสามารถที่จะพัฒนาตนเองให้ก้าวไปสู่จุดหมายที่ตั้งไว้ได้

ภาคผนวก จ.

แบบฝึกหัด

ตราประจำตัว

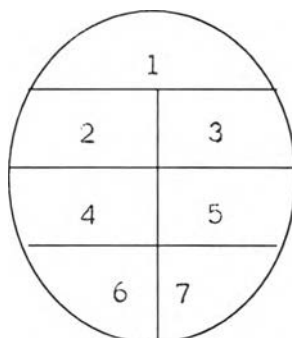
จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองในด้านต่างๆ
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักคุ้นเคยและพร้อมที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น

อุปกรณ์ กระดาษและดินสอ

วิธีการ

1. แจกกระดาษและดินสอให้แก่สมาชิกและให้วาดภาพตราดังภาพข้างล่าง



2. จากนั้นให้สมาชิกเติมข้อความเกี่ยวกับสิ่งต่อไปนี้
 - ช่องที่ 1 เขียนคติประจำใจที่ตนเองยึดถือเป็นหลักในการดำเนินชีวิต
 - ช่องที่ 2 เขียนข้อความที่แสดงถึงความสำเร็จสูงสุดที่ตนเองเคยได้รับ
 - ช่องที่ 3 เขียนข้อความที่แสดงถึงการกระทำของผู้อื่นที่ทำให้ตนเองเกิดความ สุข
 - ช่องที่ 4 เขียนข้อความที่แสดงถึงความล้มเหลวหรือความผิดหวังของตนเอง
 - ช่องที่ 5 เขียนข้อความที่แสดงถึงเป้าหมายสูงสุดในชีวิต
 - ช่องที่ 6 เขียนข้อความที่แสดงถึงปัญหาที่ตนเองอยากแก้ไข
 - ช่องที่ 7 เขียนข้อความที่อยากจะทำให้ผู้อื่นพูดถึงตนเอง หากตนเองถึงแก่กรรมใน
วันนี้

3. ให้สมาชิกแต่ละคนบรรยายตราประจำตัวของตนและอธิบายความหมายของแต่ละช่อง
4. อภิปรายกลุ่ม

ที่มา Trotzer (1977)

“ แห่งความสำเร็จ ”

ความสำเร็จนั้นไม่มีความลับหรือเคล็ดลับใดใด ความสำเร็จหมายถึงการที่ท่านได้ทำสิ่งที่ท่านรู้ว่าท่านควรทำ ความสำเร็จไม่ใช่การกระทำสิ่งที่ท่านรู้ว่าไม่ควรทำ

ความสำเร็จใช้ว่าจะจำกัดอยู่แค่มิติใดมิติหนึ่งของชีวิตเท่านั้น มันจะรวมถึงมิติต่างๆ ทั้งหมดของความสัมพันธ์ของท่านในฐานะที่ท่านเป็นพ่อ แม่ หรือเป็นภรรยา หรือสามี หรือเป็นประชาชน เป็นเพื่อนบ้าน เป็นคนงาน หรืออื่นๆ

ความสำเร็จใช้ว่าจะอยู่ในแง่เดียวของความสามารถหรือบุคลิกภาพเท่านั้น แต่จะเกี่ยวข้องกับทุกๆส่วน เช่น ร่างกาย ความคิด หัวใจและวิญญาณ มันหมายถึงการนำตนเองมาใช้ให้เต็มที่และสมบูรณ์

ความสำเร็จ หมายถึง การค้นพบความสามารถและความชำนาญพิเศษที่ดีที่สุดของตนเอง และสามารถนำมันมาใช้ให้เป็นประโยชน์กับเพื่อนมนุษย์ ลองเฟลโลว์ บอกไว้ว่า" ทำสิ่งที่ท่านทำได้ดี และทำให้ดีที่สุด ในสิ่งที่ท่านทำ"

ความสำเร็จ หมายถึงการให้หัวใจแก่งานที่ท่านรัก มันหมายถึงการมีความรักในงาน ความสำเร็จ หมายถึงการใส่ใจอย่างมุ่งมั่นต่อเป้าหมายของชีวิต มันหมายถึงการรวมพลังทั้งหมดของตนเองให้แก่สิ่งที่ต้องการ

ประมาณ 99 % ที่เดียวที่ความสำเร็จนั้นเป็นเรื่องของจิตใจ มันเป็นเรื่องของความรัก ความยินดี ความชื่นชมในโลกมนุษย์ ความเชื่อมั่น ความเยือกเย็น ความมั่นคง ความเลื่อมใส ความกล้าหาญ ความร่าเริง ความช่างฝัน ความคิดริเริ่ม ความอดทน ความซื่อตรง ความอ่อนน้อม ความอดกลั้น และความมีชีวิตชีวา

ความสำเร็จไม่ใช่การมาถึงจุดหมายปลายทางเช่นเดียวกับการปีนขึ้นไปถึงยอดเขา แต่มันหมายถึงความก้าวหน้าแต่ละก้าวที่สูงขึ้นไปอย่างต่อเนื่อง มันเป็นความมั่งคั่งอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

ความสำเร็จ หมายถึงการค้นพบความสามารถและผลิตผลและความล้มเหลวโดยไม่รู้สึกลำบาก มันเป็นการปฏิเสธไม่ให้ความสูญเสียที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้านั้นทำลายชีวิตอันยาวนานลงไป

ความสำเร็จ หมายถึงการกล้าเผชิญความยากลำบาก ฟิลลิปส์ บรูค กล่าวคำบันดาลใจว่า " โปรดอย่าหวังให้ได้งานที่เท่าเทียมกับกำลังความสามารถของท่าน โปรดหวังให้ท่านมีกำลังความสามารถเท่าเทียมกับงานที่ท่านทำ เมื่อนั้นความมหัศจรรย์มีไว้จะอยู่ที่การทำงาน แต่จะอยู่ที่ตัวของท่าน"

ความสำเร็จ เป็นเรื่องของความต่อเนื่อง เป็นเรื่องเฉพาะบุคคลและเป็นเรื่องส่วนตัว มันเป็นคำตอบสำหรับการใช้เวลาทุกนาที ทุกชั่วโมง ทุกวัน ทุกสัปดาห์ ทุกเดือนและทุกปี ให้มีประโยชน์สำหรับชีวิตอันเบิกบาน

วิลเลียม ไอ. นิโคลส์ บรรณาธิการ
โลรีซ์ โพธิแก้ว แปลและเรียบเรียง

ภาคผนวก ซ.

ค่าคะแนนที่ได้จากการทดลอง

ตารางที่ 7 คะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองของนักเรียน
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	302	463	238	256
2	213	343	270	280
3	276	540	289	302
4	300	373	283	280
5	208	399	259	270
6	327	397	263	304
7	146	451	198	240
8	316	486	306	181
9	299	485	172	217
10	309	491	188	400
รวม	2,696	4,428	2,466	2,730

ตารางที่ 8 คะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองในแต่ละด้านของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง

คนที่	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	รวม
ด้าน											
การประเมินตนเอง	38	43	33	32	22	34	32	38	31	37	340
การจัดการและการปรับ เปลี่ยนสิ่งที่เรียน	28	31	20	32	23	28	23	21	32	33	271
การตั้งเป้าหมายและ การวางแผน	30	39	31	32	21	33	31	35	34	37	323
การหาข้อมูลข่าวสาร	11	3	7	12	7	15	0	16	10	6	87
การจัดบันทึกและการ เตือนความจำ	15	14	17	19	17	21	3	26	19	14	165
การจัดสภาพแวดล้อม	23	21	30	29	20	30	24	29	26	27	259
การนึกผลที่ตามมาของ ตนเอง	34	11	24	28	28	28	0	38	38	30	259
การฝึกหัดและการจด จำ	23	6	22	15	13	25	0	6	22	9	141
การขอความช่วยเหลือ ทางสังคม	51	8	55	58	27	61	3	29	46	58	396
การทบทวนบทเรียน	22	17	19	24	17	34	10	41	21	31	236
การเชื่อมโยง	27	20	18	19	13	18	20	37	20	27	219
รวม	302	213	276	300	208	327	146	316	299	309	2696

ตารางที่ 9 คะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองในแต่ละด้านของกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลอง

ด้าน	คนที่ 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	รวม
การประเมินตนเอง	55	26	70	39	41	39	45	51	54	49	469
การจัดการและการปรับเปลี่ยนสิ่งที่เรียน	35	31	46	40	37	33	40	43	46	43	394
การตั้งเป้าหมายและการวางแผน	45	55	58	40	38	40	59	56	59	57	507
การหาข้อมูลข่าวสาร	17	14	26	18	20	16	17	14	28	15	185
การจัดบันทึกและการเตือนความจำ	39	26	39	28	32	29	37	40	32	32	334
การจัดสภาพแวดล้อม	46	46	40	26	39	32	42	39	30	44	384
การนึกผลที่ตามมาของตนเอง	39	26	45	31	42	36	30	48	35	47	379
การฝึกหัดและการจดจำ	30	18	38	22	23	25	35	37	30	22	280
การขอความช่วยเหลือทางสังคม	66	43	85	59	66	72	64	68	76	78	677
การทบทวนบทเรียน	59	33	54	41	39	44	51	47	52	59	479
การเชื่อมโยง	32	25	39	29	22	31	31	43	43	45	340
รวม	463	343	540	373	399	397	451	486	485	491	4428



ประวัติผู้เขียน

นางสาวพาดิณี ขอสุข เกิดวันที่ 2 มกราคม 2511 ที่จังหวัดยโสธร สำเร็จการศึกษา ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ จากวิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม ปีการศึกษา 2534 เข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2539 ปัจจุบันดำรงตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ 5 โรงพยาบาลค้อวัง จังหวัดยโสธร

ประสบการณ์เกี่ยวกับกลุ่ม

1. ประสบการณ์ในการเข้าเป็นสมาชิกกลุ่ม
สมาชิกกลุ่มพัฒนาตน จำนวน 2 ครั้ง
2. ประสบการณ์ในการเป็นผู้นำกลุ่ม
ผู้นำกลุ่มพัฒนาตน จำนวน 8 ครั้ง