

PAYAP UNIVERSITY

ภาคผนวก

ผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย		สังกัด
1. ผศ. อูมาพร	วงษ์บุรณวาทย์	สาขาจิตวิทยาการศึกษาและแนะแนวการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. อาจารย์กุลกนก	มณีวงศ์	ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยพายัพ
3. ผศ.พรภิมล	แก้วกมล	คณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ
ผู้ประเมินงานวิจัย		สังกัด
1. รศ.ดร.โสรัช	โพธิแก้ว	คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ดร.สมชาย	เดียวกุล	ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ดร. จุติกุล	ไชยวรรณ	ภาควิชาบริหารธุรกิจ บัณฑิตวิทยาลัยและนานาชาติ มหาวิทยาลัยพายัพ
ผู้วิจารณ์งานวิจัย		สังกัด
รศ.ดร.คาราวรรณ	ตะปิ่นตา	ภาควิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พจนก ข
แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียนรู้การกำกับตนเอง

แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียนรู้การกำกับตนเอง

ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ นามสกุล

รหัสประจำตัวนักศึกษา

กำลังศึกษาในโปรแกรมของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่

เพศ ชาย หญิง

อายุ ปี เดือน

คะแนนเฉลี่ยสะสมตลอดหลักสูตร

ตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 ถึงภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2546

เหตุผลในการเลือกเรียนพยาบาล

เรียนตามความต้องการของพ่อแม่ เรียนแล้วมีโอกาสได้งานทำ

เรียนเนื่องจากรัก และ สรพรหาในอาชีพ เลือกเพื่อให้มีสถาบันเรียน

อื่นๆระบุ.....

คำชี้แจง

ข้อความในแบบสอบถามนี้ ให้ประเมินความมั่นใจในการควบคุมตนเองในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เกี่ยวกับการเรียนโดยให้คะแนนตนเองตั้งแต่ 0 -10 คะแนน (ว่าสามารถควบคุมตนเองให้กระทำสิ่งต่าง ๆ ได้) ถ้าไม่มั่นใจว่าสามารถทำได้เลย ให้คะแนน 0 คะแนน ถ้ามั่นใจว่าทำได้ ให้คะแนน 1-10 ซึ่งคะแนนความมั่นใจจะเพิ่มขึ้นช่วงละ 1 คะแนน (1 2 3...) จนถึง 10 คะแนน หมายถึงมั่นใจอย่างเต็มที่

แบบสอบถามนี้ไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิดและคำตอบที่ได้ไม่มีผลต่อการเรียนของนักศึกษาในการตอบแบบสอบถาม โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อด้วยความระมัดระวัง แล้วทำเครื่องหมาย (✓) ในช่องที่ตรงกับปริมาณความรู้สึกมั่นใจของนักศึกษามากที่สุดเพียงข้อละ 1 คำตอบ

ข้อที่	ฉันมั่นใจว่า	ไม่มั่นใจเลย \longrightarrow มั่นใจอย่างเต็มที่												
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
66	ฉันจะเรียบเรียงประเด็นสำคัญของเนื้อหาวิชาต่างๆ โดยใช้คำพูดของตัวเอง													
67	ฉันจะนำสิ่งที่เคยได้เรียนมาจากตำราหรือรายงาน ที่เคยอ่านมาใช้ในการทำงานครั้งต่อไป													
68-70														

ขอขอบคุณทุกท่านในความร่วมมือ

PAYAP UNIVERSITY

PAYAP UNIVERSITY

ผนวก ค

การสร้างเกณฑ์ปกติคะแนนที่ (t-norm)

การสร้างเกณฑ์ปกติคะแนน (t-norm)

ในการวัดใดๆ จะมีความหมายก็ต่อเมื่อผลการวัดนั้นบอกถึงสภาพของผู้ถูกวัดว่ามีระดับความสามารถในเรื่องนั้น ๆ มากน้อยเพียงใด ดังนั้นการวัดที่ดีต้องประกอบด้วยเครื่องมือวัดที่ดี วิธีดำเนินการวัดที่ดีและการแปลผลที่ถูกต้อง สำหรับการวัดการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้ การกำกับตนเองนี้ใช้วิธีประเมินค่าและแปลผลในลักษณะแบบอิงกลุ่ม โดยเปรียบเทียบคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดของบุคคลหนึ่งกับบุคคลอื่นที่ทำแบบวัดเดียวกัน การแปลความหมายจึงใช้คะแนนเฉลี่ยจากผลการวัดในกลุ่มที่มีจำนวนมากพอเป็นหลัก แล้วจำแนกคะแนนออกเป็นชั้นๆ ตามสภาพความเป็นจริงของกลุ่มผู้ถูกวัดเหล่านั้น เรียกว่า การสร้างมาตรฐานเกณฑ์ปกติ (Standardized Norm) (กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2542)

การสร้างเกณฑ์ปกติมีความสำคัญตรงที่ต้องแบ่งคะแนนออกจากจุดหลักเป็นช่วง ๆ ให้เท่ากันอย่างมีความหมาย ในการนี้จะใช้คะแนนดิบหรือเปอร์เซ็นต์มาแบ่งไม่ได้ เพราะคะแนนดิบมีหน่วยไม่เท่ากัน จึงต้องใช้วิธีการทางสถิติมาช่วยแปลงคะแนนต่างๆ เหล่านี้ให้มีหน่วยเทียบเท่ากันก่อนจึงจะสามารถตัดคะแนนเหล่านั้นออกเป็นช่วงๆ ได้ตามต้องการ จากนั้นจึงทำตารางเปลี่ยนคะแนนดิบเป็นคะแนนมาตรฐานกลางซึ่งเป็นเกณฑ์ปกติที่สร้างขึ้น

การแปลงคะแนนดิบเป็นเกณฑ์ปกติ (Norm) ใช้การแปลงคะแนนเชิงเส้น (Linear Transformation) ใช้สูตรในการแปลงดังนี้

$$\text{Z-score} = \frac{X - \bar{X}}{\text{SD}}$$

$$\text{t-score} = 10Z + 50$$

จากนั้นนำคะแนนที่ได้มาสร้างตาราง ดังแสดงในตาราง ที่ 10

ตารางที่ 10 ตัวอย่างการแปลงค่าคะแนนดิบเป็นคะแนนมาตรฐานซี และคะแนนมาตรฐานที

คะแนนดิบ	Z-score	t-score	คะแนนดิบ	Z-score	t-score
689	3.01	80.06	429	0.03	50.32
658	2.65	76.51	428	0.02	50.21
617	2.18	71.82	426	-0.00	49.98
608	2.08	70.79	425	-0.01	49.86
607	2.07	70.68	424	-0.02	49.75
.
.
.
.
.
.
.
.
.
443	0.19	51.92	241	-2.12	28.82
440	0.16	51.58	240	-2.13	28.70
439	0.15	51.46	235	-2.19	28.13
437	0.12	51.24	217	-2.39	26.07
436	0.11	51.12	212	-2.45	25.50
435	0.10	51.01	209	-2.48	25.16
433	0.08	50.78	187	-2.74	22.64
432	0.07	50.66	186	-2.75	22.53
431	0.05	50.55	137	-3.31	16.92
430	0.04	50.44			

PAYAP UNIVERSITY

ผนวก ง
การสังเกตกระแสน้ำ

การสังเกตกระแสกลุ่ม

จากการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ทั้งหมด 12 ครั้ง ตามโปรแกรมการประชุมกลุ่ม ผู้วิจัยได้สังเกตกระแสกลุ่มที่มีการพัฒนาตามหลักการสำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง 8 ประการดังนี้

ครั้งที่ 1

ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว พร้อมกับต้อนรับสมาชิกที่เข้าร่วมโครงการ โดยมีการชี้แจงวัตถุประสงค์และข้อตกลงของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เกิดความเข้าใจการเรียนรู้ตนเอง และตระหนักถึงแนวทางการพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ การประชุมมีระยะเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ทุกวันจันทร์และวันพุธ ครั้งละประมาณ 1.30-2.00 ชั่วโมง สถานที่ในการประชุมกลุ่ม คือ ห้องประชุม 108 อาคาร โสมสวัสดิ คณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ ผู้นำกลุ่มใช้ท่าทีที่เป็นมิตรเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดบรรยากาศความเป็นกันเองมากที่สุด จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกแนะนำตนเอง โดยการบอกชื่อนามสกุล ชื่อเล่น จังหวัดบ้านเกิด และบอกเรื่องราวต่าง ๆ เกี่ยวกับตัวเอง เช่น ความรู้สึกต่อการเรียนพยาบาล สำรวจสภาพความเป็นจริงของปัญหาที่เกิดขึ้นในการเรียนพยาบาลของตนเอง เพื่อให้สมาชิกทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคยกัน โดยมีผู้นำกลุ่มคอยเอื้ออำนวยให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันสรุปความรู้สึกที่ได้จากการเป็นผู้เล่าและรับฟังผู้อื่น จากการสังเกตพบว่าสมาชิกส่วนใหญ่ให้ความสนใจในการบอกเล่าเรื่องราวของกันและกัน หลายคนมีความรู้สึกในการเข้าเรียนพยาบาลเหมือนกัน เช่น เรียนตามความต้องการของพ่อแม่ รู้สึกเบื่อหน่ายกับระเบียบของหอพักและการต้องเข้าร่วมนมัสการทุกเช้า ท้อแท้กับการเรียนหนักซึ่งแสดงให้เห็นว่าสมาชิกเริ่มเกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

ครั้งที่ 2

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกภายใต้บรรยากาศของการสร้างสัมพันธภาพอย่างต่อเนื่อง และเกิดความรู้สึกเป็นมิตร ใฝ่ใฝ่ใจมากขึ้น ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนถึงความรู้สึกการเข้าร่วม ครั้งที่ 1 พบว่า สมาชิกบางคนยังไม่กล้าพูด ซึ่งผู้นำกลุ่มต้องกระตุ้นเป็นระยะ หลังจากนั้นผู้นำกลุ่ม จึงส่งเสริมการเปิดเผยตนเองและทำความรู้จักคุ้นเคยกันมากขึ้น โดยใช้กิจกรรม “โล่ประจำตัว” โดยการแจกกระดาษ ปากกา แล้วให้เขียนรายละเอียดเกี่ยวกับตนเองใน 7 ประเด็น คือ หลักในการดำเนินชีวิต ความสำเร็จสูงสุดที่เคยได้รับ การกระทำของผู้อื่นที่ทำให้ตนเองเกิดความสุข ความล้มเหลวและผิดหวังของตนเอง เป้าหมายสูงสุดในชีวิต ปัญหาที่อยากแก้ไขและอยากให้ผู้อื่นมองตนเองอย่างไร หลังจากนั้นให้สมาชิกอ่านข้อความของตนเองให้เพื่อนฟัง จากการสังเกต พบว่า

สมาชิกให้ความสนใจเรื่องราวที่เพื่อนบอกเล่า เมื่อเปิดโอกาสให้สรุปประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรม สมาชิกส่วนใหญ่มีความเห็นคล้ายกันว่า ได้สำรวจตนเองและรู้จักตนเองมากขึ้น มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน กล้าที่จะเปิดเผยความรู้สึกของคนให้สมาชิกในกลุ่มได้รับรู้ โดยตระหนักถึงความต้องการของตนเอง ตลอดจนพฤติกรรมที่อยากแก้ไขซึ่งพบว่าส่วนใหญ่เป็นปัญหาเกี่ยวกับการจัดแบ่งเวลา นิัยส่วนตัว และปัญหาด้านการเรียน

ครั้งที่ 3

ผู้นำกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกได้พิจารณาประสบการณ์แห่งความสำเร็จของตนผ่านบทความ “แห่งความสำเร็จ” ของ รศ. โสริษฐ์ โปธิแก้ว เป็นสื่อในการสนทนา โดยให้สมาชิกบอกเล่าและแลกเปลี่ยนประสบการณ์แห่งความภาคภูมิใจ ความสำเร็จ เพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของการให้และได้รับความรัก รู้สึกว่าตนเอง มีคุณค่า เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มองเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น

จากการสังเกตกลุ่มระยะแรกสมาชิกยังคิดไม่ออก บางคนบอกว่าไม่รู้ว่าความสำเร็จอยู่ที่ไหน ซึ่งสมาชิกบางคนบอกเล่าถึงความสำเร็จที่ไม่ใช่สิ่งที่ควรกระทำ ผู้นำกลุ่มจึงเปลี่ยนประเด็นให้เริ่มมองความล้มเหลวที่ผ่านมาของตน และให้อำนวยความสะดวกสมาชิกให้เริ่มมองประเด็นความสำเร็จเพียงสิ่งเล็กน้อยรอบข้างที่ทำแล้วรู้สึกมีความสุข สมาชิกหลายคนสามารถบอกเล่าประสบการณ์ได้ชัดเจนขึ้น

เรื่องราวแห่งความสำเร็จและความภาคภูมิใจ เช่น ความสามารถในการควบคุมตนเองในเรื่องต่าง ๆ เรื่องราวของการให้ความรักแก่ผู้อื่น เช่น การกล่าวคำขอบคุณในวันเกิดคุณพ่อ หลังจากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้ในวันนี้ พบว่า สมาชิกส่วนใหญ่ตระหนักถึงการให้ความรัก การเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้นซึ่งถือเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาตนเองไปสู่การมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ

ครั้งที่ 4

ผู้นำกล่าวทักทายสมาชิก ด้วยบรรยากาศของความอบอุ่นและเป็นกันเอง หลังจากที่มีสมาชิกมีการพัฒนาสัมพันธภาพจนเกิดความคุ้นเคย ไร้วางใจระหว่งกันมากขึ้น ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่พูดคุยกันครั้งที่ 3 ในประเด็นการรับรู้ความสามารถของตนเอง การมองเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น สมาชิกบางคนยังตอบตัวเองไม่ได้เกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตน ผู้นำกลุ่มจึงเริ่มให้สมาชิกได้พิจารณาพฤติกรรมปัจจุบันของตน เช่น พฤติกรรมการเรียน ความรู้สึกต่อการเรียน การแบ่งเวลา เป็นต้น สมาชิกทุกคนมองเห็นว่า การเรียนเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและสำคัญต่อวิชาชีพ

ในอนาคต เมื่อผู้นำให้สมาชิกสำรวจความต้องการหรือเป้าหมายในการเรียนของแต่ละคน สมาชิกส่วนใหญ่มีความต้องการให้ผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ถึงดี เช่น

- | | |
|-----------------|---|
| เก้ | “อยากได้ออย่างน้อย C ทุกวิชา” |
| แต้ม | “ต้องการรักษาระดับคะแนนเฉลี่ย ไม่ให้ต่ำกว่า 2.00” |
| บี, กอล์ฟ, ขวัญ | “อยากได้คะแนนเฉลี่ยทุกวิชารวมกันมากกว่า 2.00” |
| ก๊ีบ | “อยากได้ออย่างน้อย B ⁺ ขึ้นไป เพราะเทอมนี้ลงทะเบียนเรียนแค่ 2 ตัว” |
| ก้อย | “อยากได้คะแนนเฉลี่ยทุกวิชามากกว่า 3.00” |

หลังจากนั้น ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พิจารณาถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นอุปสรรคที่ส่งผลให้การเรียนต่ำลงและไม่เป็นไปตามความต้องการของตน โดยให้สมาชิกได้ค้นหาปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนของตน สมาชิกส่วนใหญ่คิดว่าปัจจัยที่มาจากภายในของตนเอง เช่น การขาดความตั้งใจ ขาดสมาธิ และปัจจัยภายนอกที่มากกระตุ้น เช่น กลุ่มเพื่อนชักชวน ดังเช่น

แนน “หนูมักไม่มีสมาธิที่จะจดจำ หากอ่านแล้วไม่เข้าใจก็จะเลิกอ่าน เพราะจริง ๆ แล้วก็ไม่ชอบเรียนพยายาลอยู่แล้ว”

นก “ไม่รู้ว่าตั้งใจเรียนไปทำไม นกคิดว่าตัวเองน่าจะขาดแรงจูงในการเรียน”

แก้ว “เมื่อใจไม่อยากทำ ก็ไม่ทำ เช่น ไม่อยากอ่านหนังสือ”

แต้ม “ที่ผ่านมามันมักจะประสบความสำเร็จท่ามกลางความกดดัน หมายถึง หากไฟไม่ลนกันก็จะไม่เคยเริ่มทำงานซะที”

ก้อย “คิดว่าตัวเองขาดความมั่นใจในอารมณ์ หากจิตไม่มั่นจะบังคับตัวเองไม่ได้”

กอล์ฟ “หากมีเพื่อนสัก 1 คนชวนไปเที่ยว หนูจะลืมงานที่ทำทันที บางครั้งคิดว่าจะเริ่มอ่านหนังสือก็จะไม่อ่าน แต่จะไปกับเพื่อนแทน”

เก้ “จริง ๆ แล้วหนูก็คิดจะอ่านนะ แต่ทำไม่ได้ซักที พอใกล้สอบหนูก็จะอ่านแค่ผ่าน ๆ ตาก็ถือว่าพอแล้ว โดยเฉพาะวิชาที่มีเนื้อหามากๆ เอกสารหนา ๆ หนูไม่ชอบเลย”

ก๊ีบ “ไม่ค่อยตั้งใจเรียนนะ เวลาเรียนลนบ้าง หลับบ้าง วิชามันก็ยากด้วยข้อสอบก็ยาก”

สมาชิกบางคนมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ ขาดความมั่นใจในการเรียน เพราะคิดว่าปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน คือปัจจัยที่มาจากความจำที่มีอยู่ของตน ดังเช่น

ออย “หนูเป็นคนอ่านอะไรไม่เลขจำได้ ทั้งที่ตั้งใจเต็มที่แล้ว บางครั้งอ่านตั้งหลายรอบแล้วก็ยังจำไม่ได้ รู้สึกแค้นอะ อยากรมีระบบความจำที่ดีกว่านี้”

การเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนหรือสำรวจพฤติกรรมกรรมการเรียนในปัจจุบันของตน เป็นการส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการตระหนักถึงความต้องการหรือเป้าหมายของตนเองได้ชัดเจนขึ้น การได้พิจารณาพฤติกรรมของตนจะช่วยให้สมาชิกมองเห็นความรับผิดชอบที่มีต่อตนเอง ส่งเสริม

ให้สมาชิกชวนคิดพิจารณาพฤติกรรมที่แสดงออกของตนมีความถูกต้องเหมาะสมหรือไม่ สามารถตอบสนองความต้องการที่แท้จริงของตนแล้วหรือยัง

ครั้งที่ 5

ผู้นำกลุ่ม ทักทายสมาชิกและเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนกิจกรรมใน ครั้งที่ 4 กล่าวคือ พิจารณาถึงอุปสรรคที่ขัดขวางการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ โดยผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้มองเห็นและตระหนักถึงสาเหตุของอุปสรรคนั้น ทั้งนี้สมาชิกให้ความเห็นร่วมกันว่าปัญหาที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่เกิดจากการขาดความรับผิดชอบต่อตนเอง อีกทั้งสมาชิกทุกคนยังมีความเห็นเดียวกันเกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อตนเองว่าเป็นสิ่งที่สำคัญ หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พิจารณาการกระทำหรือพฤติกรรมที่แสดงถึงการขาดความรับผิดชอบต่อการปฏิบัติหน้าที่ของตน สมาชิกมีความเห็นตรงกันคือการขาดความรับผิดชอบต่อการเรียน ผู้นำกลุ่มจึงเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้บอกเล่าแลกเปลี่ยนพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบต่อการเรียนของตนเองให้เพื่อนสมาชิกฟัง

ขวัญ “เมื่อไม่ชอบวิชาไหน หรือเห็นว่าเนื้อหาหนักหน่วงจะไม่อยากอ่านเลย”

เก๋ “หากวิชาไหนเนื้อหาไม่มากเกินไป ก็ไม่อยากอ่านเหมือนกัน”

กอล์ฟ “เวลาอ่านหนังสือทีไร จะรู้สึกง่วงนอนทุกที จะชอบผลัดวันประกันพรุ่งค่ะ”

แต้ม “หากเป็นการเรียนหนูชอบรอให้ไฟลนกันก่อนแล้วค่อยทำ ผิดกับถ้าได้ยินเสียงโทรศัพท์หนูจะรีบรับทันทีเลย”

แนน “หนูไม่ชอบเข้าเรียน ฟังอาจารย์สอนแล้วไม่ค่อยเข้าใจ หนูคิดว่าอ่านเองก็เข้าใจได้ ตอนปี 1 หนูโคตรเรียนน้อยมาก แต่หนูก็ทำข้อสอบได้ เพราะเข้าใจจากการอ่านด้วยตนเอง”

บี “ชอบคุยกับเพื่อนขณะเรียนเป็นประจำ ทำให้ไม่เข้าใจเนื้อหาที่อาจารย์อธิบาย”

ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจพฤติกรรมกรรมการเรียนของตนในปัจจุบัน โดยให้พิจารณาเหตุการณ์หรืออุปสรรคที่ทำให้ตนรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ พบว่าส่วนใหญ่เป็นปัญหาเกี่ยวกับการไม่ตั้งใจเรียน ขาดสมาธิ และแรงจูงใจในการเรียน เมื่อผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงความต้องการการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดังกล่าวสมาชิกทุกคนมีความเห็นร่วมกันว่าต้องการเปลี่ยนแปลงตนเอง ผู้นำกลุ่มจึงเปิดโอกาสให้สมาชิกสำรวจความต้องการ เป้าหมายในปัจจุบันของตน และบอกความต้องการดังกล่าวให้เพื่อนสมาชิกด้วยกันฟัง

เก๋ “อยากเปลี่ยนแปลงตนเองให้ได้ หนูอยากมีความตั้งใจให้มากกว่านี้”

ก้อย “หนูคิดว่า ตัวหนูมีทั้งความดีและความเลว ถ้าให้เปรียบเทียบตัวชวากับตัวดำ เมื่อตัวชวทำงานหนูก็จะตั้งใจ แต่เมื่อไหร่ที่ตัวดำเริ่มทำงานหนูจะเกิดความขี้เกียจขึ้นทันที หนูจึงอยากเปลี่ยนตัวเองเป็นนักรบคอยฆ่าตัวดำ ให้หมดไปค่ะ”

แต่ม “ส่วนหนูอยากเปลี่ยนบางเรื่องค่ะ อย่างเช่น อยากให้ตัวเองมีความมุ่งมั่นในการอ่านหนังสือให้มากกว่านี้”

บี “หนูอยากมีความพยายาม และข้มแข็งมากกว่านี้ค่ะ”

นก “หนูคิดว่าหนูอยากหาความมุ่งมั่นของตัวเองให้พบ เพราะทุกวันนี้หนูยังค้นตัวเองไม่พบเลย”

ผู้นำกลุ่ม สรุปให้สมาชิก ตระหนักรู้ในพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรืออุปสรรคของตนที่ทำให้ไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนได้ เป็นการส่งเสริมให้สมาชิกได้ใช้เหตุผลในการพิจารณาความถูกต้องเหมาะสมของพฤติกรรมในปัจจุบัน ตลอดจนตระหนักถึงพฤติกรรมที่เกิดจากความไม่รับผิดชอบของตน ซึ่งนำไปสู่ความสามารถในการประเมินคุณค่าพฤติกรรมของตนเองได้

ครั้งที่ 6

ภายหลังจากสมาชิกได้สำรวจพฤติกรรมความรับผิดชอบต่อการเรียน และได้บอกเล่าถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตนแล้ว ครั่งนี้ ผู้นำกลุ่ม จึงชี้ให้เห็นถึงปัญหาที่เกิดจากผลกระทบของพฤติกรรมดังกล่าวว่าเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จ โดยผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกประเมินพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการขาดความรับผิดชอบของตนต่อการเรียนในปัจจุบันว่ามีความเหมาะสมแล้วหรือยัง และชวนให้สมาชิกคิดเกี่ยวกับการประสานความสำเร็จ และ/หรือ ประสพกับความล้มเหลวหากมีการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ ทั้งนี้ จะช่วยให้สมาชิกได้ตระหนักถึงผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมปัจจุบันของตนว่าเป็นสิ่งที่ควรจะต้องเปลี่ยนแปลง โดยสมาชิกเป็นผู้ตัดสินใจด้วยตนเอง เช่น

ก๊ีบ “ทั้งที่เทอมนี้หนูมีเรียนแค่ 2 วิชาละคะ แต่เวลาเรียนหนูก็ไม่ค่อยตั้งใจเรียนเท่าที่ควร ถ้าไม่คุยก็ง่วง วิชามันยากคะเรียนไม่ค่อยเข้าใจ ซ้อสอบก็ออกยากด้วย เนื้อหาที่เยอะโดยเฉพาะ วิชา Audit หนู คล 2 รอบแล้ว หนูไม่อยากจะอีกคะ”

ผู้นำกลุ่ม “ก๊ีบรู้ว่าวิชานี้เป็นวิชาที่ยากจนสอบตกมาแล้ว 2 รอบ การที่ก๊ีบไม่ตั้งใจเรียนคุยบ้างหลับบ้าง ส่งผลยังไงกับหนูบ้างล่ะ”

ก๊ีบ “หนูก็ไม่ค่อยเข้าใจเนื้อหาและก็จะทำข้อสอบไม่ได้เหมือนเดิม”

ผู้นำกลุ่ม “แล้วก๊ีบคิดว่า ควรจะแก้ไขยังไงดีคะ”

ก๊ีบ “หนูคงต้องตั้งใจเรียนให้มากขึ้น ไม่คุยหรือหลับในเวลาเรียน แล้วก็ต้องอ่านหนังสือหลาย ๆ รอบด้วยคะและที่สำคัญครั้งนี้หนูต้องสอบให้ผ่าน”

ผู้นำกลุ่ม “คะ สิ่งทีก๊ีบตั้งใจจะทำคือ ต้องสอบผ่านให้ได้ จะตั้งใจเรียนในชั้นเรียนและอ่านหนังสือให้มากขึ้น”

ก๊ีบ “ใช่คะ”

แนน “หนูไม่ชอบเข้าเรียนค่ะ ตอนอยู่ปี 1 หนูก็โดดเรียนบ่อย แต่ก็สอบผ่านมาได้ วันนี้หนูก็โดดเรียนวิชาฝึกปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐาน”

ผู้นำกลุ่ม “แนนคิดว่า การโดดเรียนทำให้เกิดอะไรบ้าง เพื่อน ๆ คนไหนอยากเสนอความคิดเห็นเพิ่มเติมกับแนนบ้างหรือเปล่าคะ”

เก้ “พี่ขอแนะนำว่าน้องอย่าโดดอีกเลยนะ ทุกวิชามันมีความหมายต่อการนำไปใช้บน ward ทั้งนั้น น้องขาดเรียนหัวข้อเรื่องอะไรล่ะ”

แนน “การรับ Admit รับ Order”

เก้ “นี่แหละที่พี่อยากจะบอกน้องตอนที่พี่ขึ้นฝึกบน ward พี่ยังรู้สึกตัวเราไม่ได้ เรื่องเขาเสียเลย ขนาดพี่เข้าเรียนนะ แต่พี่ยังทำไม่ได้เลย รู้สึกอายตัวเองและอายพี่พยาบาลที่เขาดูเรอยู่ด้วย พี่ว่าน้องควรจะเข้าเรียนและไม่ควรโดดเรียนอีก เพราะสิ่งที่อาจารย์สอน บางอย่างเป็นความรู้หรือประสบการณ์ นอกเหนือจากตำรา ถ้าเราตั้งใจเราก็จะได้อะไรจากตรงนั้นแหละ”

ผู้นำกลุ่ม “มีใครจะให้คำแนะนำแนนเพิ่มอีกหรือเปล่าคะ”

โก้ “พี่ก็อยากจะบอกน้อง ๆ ว่า พยายามทำหน้าที่ปัจจุบันให้ดีที่สุดนะ เช่นควรจะตั้งใจเรียน อ่านหนังสือเยอะ ๆ เพราะทุกวันนี้พี่ยังเสียเวลาที่ผ่านมาเลย ถ้าพี่เลือกได้ตอนที่อยู่ชั้นปีเดียวกับน้อง พี่จะตั้งใจเรียนให้มากกว่านี้”

แนน “จริง ๆ แล้วหนูก็ไม่ได้โดดไปไหนนะ หนูหลับอยู่ที่หอนั่นแหละ เพราะเมื่อคืนอ่านหนังสือจนตึก”

ผู้นำกลุ่ม “ที่แนนเล่ามา แนนใช้เวลาตอนกลางคืนอ่านหนังสือ ทำให้เกิดอาการง่วงนอนตอนกลางวัน”

แนน “ใช่ค่ะ หนูชอบนอนตึก ตื่นสาย แต่หนูตื่นสายไม่ได้เพราะต้องมาเข้าไบรด์ หนูเลยต้องนอนกลางวัน”

กอล์ฟ “จริงค่ะอาจารย์ หนูนอนห้องเดียวกับเขา เขาเป็นคนอ่านหนังสืออีกมากบางทีเขาอ่านเกือบเช้า”

ผู้นำกลุ่ม “แล้วแนนเริ่มอ่านหนังสือเวลาอะไร”

แนน “บางทีก็ 5 ทุ่ม หรือหลังเที่ยงคืนค่ะ”

ผู้นำกลุ่ม “แนนอาจต้องลองเปลี่ยนเวลาการเริ่มอ่านหนังสือให้ช้ากว่านี้ หมายถึง อาจเริ่มที่ 1 หรือ 2 ทุ่ม มันอาจทำให้แนนนอนหลับช่วงกลางคืนได้มากขึ้น ลดอาการง่วงช่วงกลางวันลงได้ แล้วหนูจะได้ไม่ขาดเรียนด้วย”

แนน “แล้วหนูจะพยายามค่ะ”

ผู้นำกลุ่ม “แล้วแนนคิดอย่างไรกับการขาดเรียนแบบนี้”

แนน “ก็คิดว่ามันไม่ดี แต่ที่ผ่านมาหนูขาดเรียนเป็นประจำ ก็ยังสอบผ่านได้ แต่พอหนูฟังพี่ ๆ แนะนำมันทำให้หนูคิดได้ว่าไม่ควรทำอีก หนูจะพยายามไม่โดดเรียนแล้วค่ะ”

บี “หนูก็เจออ่านหนังสือค่ะ เวลาเรียนหนูสังเกตเพื่อน ๆ ในกลุ่มมันก็คุยกันบ้าง เรียนกันบ้างแต่มันก็รู้เรื่องนะค่ะ ส่วนหนูสิเรียนก็ไม่ค่อยรู้เรื่อง พออ่านเองก็ยังไม่รู้เรื่อง ทำให้เบื่อไม่อยากอ่าน”

ผู้นำกลุ่ม “ตรงนี้บีคิดว่ามีผลยังไงกับบีบ้างค่ะ”

บี “เทอมที่ผ่านมาหนูสอบตก พอเสียใจมาก”

ผู้นำกลุ่ม “หนูคิดว่าหนูพอคิดหวังในตัวหนู”

บี “ค่ะ เทอมนี้หนูเลยตั้งใจปรับปรุงตัวเองเสียใหม่ หนูนั่งแถวหน้า ไม่คุยกับใคร ตั้งใจเรียนมากขึ้น และจะพยายามอ่านหนังสือให้มากกว่าเดิมค่ะ”

ผู้นำกลุ่ม “เทอมนี้มีปรับปรุงตัวใหม่ ไม่คุยกับเพื่อน และตั้งใจเรียนมากขึ้น”

บี “ค่ะ เพราะหนูอยากให้พ่อแม่ภูมิใจในตัวหนูและหนูจะทำให้ได้ค่ะ”

เก้ “ที่ผ่านมาหนูเที่ยวบ่อยมาก ขนาดช่วงสอบหนูยังเที่ยวเลยคอนแรกว่าจะไม่ไป พอเพื่อนมาชวน หนูก็ไปจนได้”

ผู้นำกลุ่ม “การไปเที่ยวบ่อย ๆ โดยเฉพาะช่วงใกล้สอบมีผลต่อการเรียนและการสอบของเธอยังไงบ้างค่ะ”

เก้ “หนูก็เรียนไม่รู้เรื่องค่ะเพราะพอเข้าห้องเรียนสัปดาห์ก็ง่วงนอน หลับเกือบทุกชั่วโมง”

ผู้นำกลุ่ม “เก้เรียนไม่รู้เรื่อง เพราะเก้หลับตลอด”

เก้ “ค่ะ”

ผู้นำกลุ่ม “แล้วคิดจะเปลี่ยนแปลงตัวเองยังไงดีค่ะ”

เก้ “คิดว่าจากกะแนนสอบครั้งที่ที่ผ่านมาหนูคงต้องเที่ยวให้น้อยลง โดยเฉพาะไม่เที่ยวช่วงสอบอีกแล้ว และคงจะพยายามอ่านหนังสือให้จบก่อนสอบด้วย”

โก้ “ตัวหนูก็ขี้เกียจคล้ายบีค่ะ เวลาอ่านหนังสือหนูจำไม่ค่อยได้ เลยทำให้ไม่อยากอ่านค่ะ”

ผู้นำกลุ่ม “แล้วโก้ คิดว่าการขี้เกียจอ่านหนังสือส่งผลต่ออะไรบ้างค่ะ”

โก้ “ทำให้ไม่เข้าใจเนื้อหา และก็ทำข้อสอบไม่ได้ด้วยค่ะ”

ผู้นำกลุ่ม “ทำข้อสอบไม่ได้ แล้วโก้คิดว่าจะทำยังไงดีค่ะ”

โก้ “หนูคงต้องตั้งใจฟังอาจารย์เวลาสอน และจะมีสมาธิตอนอ่านหนังสือให้มากขึ้นค่ะ”

จะเห็นได้ว่า การที่ทำให้สมาชิกพิจารณาถึงพฤติกรรมการเรียนของตน จะทำให้สมาชิกเกิดการตระหนักถึงผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่นอย่างชัดเจน ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มตั้งทว่า สมาชิกที่สามารถประเมินคุณค่าของพฤติกรรมตนเองได้ จะเกิดการตระหนักว่าพฤติกรรมปัจจุบันของตนเองเป็นพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบหรือไม่ จะนำไปสู่ความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการเรียนเป็นพฤติกรรมที่ถูกหรือผิด หากสมาชิกเกิดความเข้าใจ จะเกิดการยอมรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยการตัดสินใจของตนได้

ครั้งที่ 7

หลังจากที่สมาชิกได้ประเมินพฤติกรรมปัจจุบันของตน ผู้นำกลุ่มจึงสรุปถึงพฤติกรรมที่เกิดจากการขาดความรับผิดชอบที่เอื้อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากการตัดสินใจของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มชี้แนะให้สมาชิกพิจารณาแนวทางแก้ไขพฤติกรรมดังกล่าว ตลอดจนการวางแผนการกำกับพฤติกรรมของตนเอง เพื่อเป็นการตอบสนองความต้องการของตนอย่างแท้จริง ทั้งนี้ควรกำหนดแผนที่สามารถ ปฏิบัติได้จริง พร้อมทั้งให้สมาชิกแต่ละคนบอกถึงแผนการปฏิบัติของตนให้สมาชิกอื่นทราบ โดยผู้นำกลุ่มเริ่มจากการให้จากสมาชิกบอกสัญญาข้อผูกมัดของตนเอง ให้กับเพื่อนสมาชิกถึงสิ่งที่ตนเองตั้งใจจะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ดังนี้

เก้ “ต่อไปนี้หนูจะคิดถึงหนูเองให้มากขึ้น จะปฏิเสธเพื่อนที่ชวนกันไปเที่ยว จะเลิกเล่นเกมประจำวัน และจะเริ่มอ่านหนังสือทุกวัน”

ก๊ีบ “หนูจะอ่านหนังสือทุกวัน”

ออย “หนูจะไม่ขาดเรียน และจะวางแผนการอ่านหนังสือก่อนสอบ”

ก้อย “หนูจะอ่านหนังสือหลังเลิกเรียนทุกวัน”

กอล์ฟ “หนูจะตั้งใจเรียนให้มากขึ้น และเที่ยวให้น้อยลง”

แนน “ส่วนหนูจะเข้าเรียนทุกชั่วโมง และตั้งใจเรียนขณะอาจารย์สอน”

บี “หนูจะอ่านหนังสือให้จบก่อนสอบ”

ไก่อ “จะวางแผนการอ่านหนังสือ และการทำงานส่งอาจารย์ให้ดีขึ้น”

นก “จะไม่ขาดรูปขณะนั่งเรียน”

แก้ว “จะไม่อ่านการ์ตูนตอนเรียนหนังสืออีกแล้ว”

ขวัญ “จะอ่านหนังสือทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 บท”

แต้ม “ส่วนหนูจะอ่านหนังสือให้จบก่อนสอบ”

ดังนั้น เพื่อค้นหาพฤติกรรมที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนได้และเป็นแผนที่มีความชัดเจน ผู้นำกลุ่มกับสมาชิก จึงพิจารณาเป้าหมายและวางแผนพฤติกรรมร่วมกัน โดยผู้นำกลุ่มเสนอให้สมาชิกวางแผนการกำกับตัวเองเป็นรายสัปดาห์ ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกสามารถควบคุมตนเองได้ง่ายขึ้น

ไก่ “วันนี้หนูจะเริ่มอ่านหนังสือ เพราะใกล้สอบแล้ว”

ผู้นำกลุ่ม “แล้วไก่คิดว่าจะอ่านมากแค่ไหน ถึงจะดีล่ะ”

ไก่ “หนูจะอ่านให้ได้สักวันละ 2 sheet ค่ะ”

นก “หนูจะตั้งใจเรียนและพยายามเคลียงานที่ค้างไว้ให้เสร็จ”

ผู้นำกลุ่ม “งานอะไรบ้างล่ะ

นก “วิชาสัมมนากับวิจัยค่ะ ถ้างานเสร็จหนูจะได้วางแผนการอ่านหนังสือต่อไป”

แนน “หนูคิดว่าหนูจะพยายามไม่โดดเรียนและจะพยายามตั้งใจฟังขณะอาจารย์สอน

ผู้นำกลุ่ม “ที่ผ่านมานแนน โดดบ่อยแค่ไหน”

แนน “ตอนอยู่ปี 1 หนูโดด 2 วิชาค่ะ อย่างเช่นวิชาภาษาไทย หนูคิดว่าถึงฟังก็ไม่เข้าใจ ผู้อ่านเองยังจะเข้าใจกว่าค่ะ”

ผู้นำกลุ่ม “สำหรับวิชาการพยายาม คิดว่าหนูคงทำแบบนั้นไม่ได้ เพราะทุกรายวิชาจะมีภาระเช็คเวลาเข้าเรียนจริง หากเรียนไม่ครบตามที่รายวิชานั้นกำหนด ก็อาจหมดสิทธิ์สอบ แนนลองพิจารณาดูมั้ยว่าเพราะอะไรตนเองถึงไม่อยากเข้าเรียน”

แนน “หนูคิดว่าการนั่งเรียนในห้องทำให้หนูไม่ได้อะไรมากขึ้น เข้าหูซ้ายทะลุหูขวา เสียเวลามานั่งเรียนเปล่า ๆ”

ผู้นำกลุ่ม “แนนมีอะไรในใจอยากจะทำบอกครูหรือเปล่า เพราะจากที่ครูสังเกตดูหนูไม่ค่อยสบายใจเมื่อพูดเรื่องนี้”

แนน “อาจเป็นเพราะแม่บังคับให้หนูเรียนที่นี้มั้งค่ะ หนูไม่ชอบพยาบาลค่ะ”

ผู้นำกลุ่ม “ความรู้สึกกับข้อใจที่เกิดขึ้นมันคงมีผลกับหนูมาก ครูขอแนะนำว่า หากหนูไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้ครูหมายถึงเปลี่ยนแปลงวิชาที่จะเลือกเรียนได้ หนูควรจะหาความสุขในสิ่งที่เรากำลังเป็นอยู่ให้พบ เพราะหากหนูยังคิดอย่างนี้ชีวิตหนูจะไม่มีความสุข”

แนน “หนูจะลองดูค่ะ”

เก้ “อาทิตย์หน้าหนูจะสอบวิชาสถิติ ค่ะ หนูคิดว่าหนูจะเริ่มอ่านหนังสือให้จบก่อนสอบ”

ผู้นำกลุ่ม “แล้วเก้จะวางแผนการอ่านยังไงดีล่ะ”

เก้ “คือหนูคิดว่าหนูจะพยายามอ่านหนังสือทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 บทก็ยังดี จะได้มีเวลาทบทวนก่อนสอบจริง”

ออย “ส่วนหนูจะพยายามมีสมาธิตอนอ่านหนังสือและจะทำความเข้าใจในเนื้อหาขณะอ่านให้ได้ เพราะที่ผ่านมานูอ่านอะไรไม่ค่อยจำค่ะ”

ผู้นำกลุ่ม “แล้วหนูคิดว่าหนูจะต้องทำอะไร”

ออย “ก่อนอื่นหนูจะต้องตั้งใจเรียนในห้อง หมายถึงต้องตั้งใจฟังอาจารย์ขณะสอนให้เข้าใจแล้วหนูก็จะเข้าเรียนทุกชั่วโมง ไม่มาเข้าเรียนสาย หนูคิดว่าถ้าหนูทำอย่างนี้ได้ มันอาจทำให้หนูอ่านบททบทวนที่เรียนเข้าใจได้ง่ายขึ้นค่ะ”

ก๊ีบ “หนูก็คงต้องอ่านหนังสือทุกวันแล้วค่ะ เพราะเทอมนี้ลงแค่ 2 วิชา หนูไม่อยากตกวิชา Adult เป็นครั้งที่ 3 แล้วค่ะ”

ผู้นำกลุ่ม “และก๊ีบจะใช้เวลาช่วงไหนในการอ่านค่ะ”

ก๊ีบ “คงต้องเป็นช่วงที่หนูว่าง หรือไม่ได้ไปเรียน หรืออาจเป็นช่วงเวลากลางคืนก่อนนอนค่ะ”

ผู้นำกลุ่ม “แล้วก๊ีบคิดว่าช่วงไหนที่หนูมีสมาธิหรือสะดวกในการอ่านมากที่สุด”

ก๊ีบ “คงเป็นกลางคืน ก่อนนอน อาจมีสมาธิมากกว่าค่ะ”

บี “หนูจะใช้เวลาที่เหลือก่อนสอบ อ่านหนังสือให้จบค่ะ”

ผู้นำกลุ่ม “หนูจะเตรียมวิชาไหนก่อนค่ะ”

บี “การพยาบาลผู้ใหญ่ค่ะ เพราะมันยากมาก”

ผู้นำกลุ่ม “ค่ะ ครูเข้าใจเพราะข้อสอบของปี 3 คงแตกต่างจากปี 2 ที่หนูเคยสอบมา มันมักจะเป็นการถามความเข้าใจและการนำไปใช้เกือบทั้งหมด หนูอาจจะต้องอ่านให้เข้าใจในเนื้อหา มากกว่าการอ่านแบบท่องจำนะคะ ส่วนวิชาอื่นก็ไม่ง่ายไปกว่ากันหรอกหนูก็คงต้องวางแผนการอ่านให้จบเหมือนกันแล้วหนูคิดว่าวางแผนการอ่านอย่างไรดีค่ะ”

บี “ช่วงนี้ใกล้สอบแล้ว หนูคิดว่าหนูจะอ่านให้ได้อย่างน้อยวันละ 1-2 บท เพราะที่ผ่านมานูไม่เคยอ่านหนังสือจบก่อนสอบเลย หนูเลยสอบตกค่ะ”

ผู้นำกลุ่ม “แสดงว่าบี เริ่มตระหนักถึงพฤติกรรมที่เกิดจากการขาดความรับผิดชอบ ครูคิดว่าหากเหลือเวลาน้อยมาก หนูจะต้องตั้งเป้าหมายการกำกับตนเองเป็นชั่วโมง เช่น หากเหลือ 2 วันก่อนสอบ หนูอาจต้องตั้งเวลาให้แคบลง เช่น อ่านให้ได้ 1 บท/ชั่วโมง เพราะฉะนั้นหากหนูยังมีเวลาอยู่ควรรีบวางแผนการอ่านหนังสือของตัวเองนะ แล้วหนูเหลือเวลาอีกกี่วันล่ะ”

บี “1 สัปดาห์ค่ะ”

ผู้นำกลุ่ม “หนูลองกลับไปคำนวณเวลาก่อนสอบที่เหลือ เจอกันคราวหน้าต้องบอกผลการปฏิบัติตามแผนด้วยนะ”

บี “ค่ะ”

ก๊อบ “ส่วนหนูคงต้องวางแผนตัวเองให้พยายามอ่านหนังสือ ทบทวนในสิ่งที่อาจารย์สอนทุกวันค่ะ”

ผู้นำกลุ่ม “หมายถึงหนูจะอ่านทุกวิชาที่มีเรียนในวันนั้น”

ก๊อบ “ใช่ค่ะ หนูคิดว่าหนูจะทำให้ได้”

ผู้นำกลุ่ม “แล้วหนูจะต้องใช้เวลาวันละกี่ชั่วโมงค่ะ”

ก๊อบ “คงประมาณ 2-3 ชั่วโมงก่อนนอนทุกคืนค่ะ”

แต้ม “ส่วนหนูก็คล้ายกับเพื่อนๆคือวางแผนการอ่านหนังสือให้จบก่อนสอบ แต่หนูคงต้องแบ่งเวลาเคลียร์งานให้เสร็จด้วย”

ผู้นำกลุ่ม “แล้วแต้มคิดว่าจะแบ่งเวลาอย่างไรดีค่ะ”

แต้ม “หนูคิดว่าหนูจะใช้เวลาหลังเลิกเรียนตอนเย็นประมาณ 1 ชั่วโมง ในการแปล Journal ให้เสร็จ”

ผู้นำกลุ่ม “1 ชั่วโมง ในการแปล Journal ”

แต้ม “ค่ะ เพราะมันเหลือ ไม่มาก หนูหาศัพท์ไว้บ้างแล้ว แล้วอีกอย่างมันเป็นงานกลุ่ม แยกกันไปแปลแล้วเอาเนื้อหามารวมกัน หลังจากนั้นหนูคิดว่าจะเริ่มอ่านหนังสือให้ได้ทุกวัน”

เมื่อสมาชิกได้ระบุแนวทางการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่นำไปสู่เป้าหมายระยะสั้นของตนเอง อีกทั้งได้บอกความตั้งใจไว้กับเพื่อนสมาชิกถึงสิ่งที่ตนเองจะพยายามปฏิบัติให้ได้ตามแผน ส่งผลทำให้สมาชิกเกิดความรับผิดชอบต่อการปฏิบัติตามคำสัญญาที่ให้ไว้ ดังคำกล่าวที่ว่า “หนูจะเริ่มทำ” “หนูจะพยายามทำ” “หนูจะทำให้ได้” ซึ่งจากการสังเกตพบว่า การประกาศสัญญาของตนเป็นการกระตุ้นให้เกิดความรับผิดชอบต่อพฤติกรรม นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มจึงเอื้ออำนวยให้สมาชิกมีการวางแผนการกำกับตนเองได้ง่ายขึ้น โดยการแจกตารางการวางแผนตนเองเป็นรายสัปดาห์ให้แก่สมาชิกทุกคนเพื่อนำไปเขียนแผนการปฏิบัติของตนให้บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ นอกจากนี้เป็นการส่งเสริมให้สมาชิกสามารถกำกับตนเอง รับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น และจากการประเมินการวางแผนการปฏิบัติตนของสมาชิก พบว่าสมาชิกมีการวางแผนแก้ไขพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบของตนเพื่อพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ ทำให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเพิ่มขึ้นและเรียนรู้ที่จะกำกับตนเองเกี่ยวกับการเรียนมากขึ้น

ครั้งที่ 8 และ 9

หลังจากที่ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกกลับไปปฏิบัติตามแผนที่ตั้งไว้ ผู้นำกลุ่มจึงเปิดโอกาสให้สมาชิกได้บอกเล่าถึงผลของการปฏิบัติตามแผน โดยให้สมาชิกประเมินผลการปฏิบัติตามความเป็นจริงที่ตนสามารถกระทำได้ ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกประเมิน โดยการให้ดาวตนเอง

กล่าวคือ หากปฏิบัติได้จริงทั้งหมด ให้ 5 ดาว และลดจำนวนดาวลงเรื่อยๆ ตามลำดับ 4, 3, 2, 1 และหากปฏิบัติไม่ได้เลยก็ให้ 0 ดาว เป็นต้น

ไถ่ “หนูตั้งใจจะอ่าน 2 บท แต่ได้แค่ 1 บทเอง งานที่วางแผนจะทำให้เสร็จก็ไม่เสร็จ”

ผู้นำกลุ่ม “จากแผนทั้งหมดที่หนูทำมา ไถ่จะให้ตัวเองกี่ดาวดีคะ”

ไถ่ “คิดว่า 3 ดาวค่ะ หนูใช้เวลาทำงานกลุ่มมากเกินไป เลยทำให้ไม่ได้อ่านตามแผน”

ก๊ีบ “หนูให้ตัวเอง 1 ดาวค่ะ เพราะที่หนูวางแผนจะอ่าน หนูอ่านไม่จบเลยคะ และยังทำตัวไร้สาระเหมือนเดิม”

ก้อย “หนูให้ตัวเอง 3 ดาวค่ะ เพราะหนูทำได้ตามแผนเกือบทั้งหมด เพียงแต่หนูสอบฝึกปฏิบัติพื้นฐานไม่ผ่าน หนูเครียดมากคะ เลยไม่ได้ทำอะไรตามแผน”

ผู้นำกลุ่ม “หนูสอบเรื่องอะไรคะ”

ก้อย “การทำผลคะ หนูตื่นเต้นมากจนลืมในสิ่งที่ต้องมา”

ผู้นำกลุ่ม “ทำผลต้องท่องอะไรหรือคะ”

ก้อย “ก็ท่องเกี่ยวกับความรู้บ้างและการเตรียมอุปกรณ์ หนูลืมในสิ่งที่เตรียมมาหมดเลย”

ผู้นำกลุ่ม “แสดงว่าหนูมีความวิตกกังวลสูงจนไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ มีใครเคยเป็นเหมือนก้อยหรือเปล่าคะ”

ออย “หนูก็เคยเป็นคะ”

ผู้นำกลุ่ม “ครูอยากให้หนูแบ่งปันประสบการณ์ให้ก้อยฟังได้ไหมคะ”

ออย “ได้คะ คอนหนูอยู่ปี 2 หนูก็กลัวสอบปฏิบัติเหมือนกัน ถิ่นเราเจออาจารย์ใจดีก็โชคดี แต่ถ้าเราเจออาจารย์ที่ดูเราก็จะตื่นเต้น เลยกลัวจนทำอะไรไม่ถูกเหมือนกัน หนูเคยสอบกับอาจารย์ท่านหนึ่งไม่ผ่านเพราะหนูกลัวมาก ตอนจะสอบซ่อมหนูก็กลัวจะได้สอบกับอาจารย์ท่านนั้นอีก หนูก็เลยทำใจไว้ตั้งแต่ก่อนสอบเลยว่าเรากำลังจะสอบกับอาจารย์ที่ดู ซึ่งอย่างน้อยมันก็ทำให้หนูทำใจให้เลิกกังวลได้”

ผู้นำกลุ่ม “วิธีที่หนูบอกก็น่าสนใจดี แล้วหนูสอบผ่านหรือเปล่านั้น”

ออย “คะ ซึ่งตอนสอบหนูก็ไม่ได้สอบกับอาจารย์ท่านนั้น ซึ่งหนูจึงได้ว่าหนูมันใจขึ้นมาก แล้วหนูคิดว่าวิธีนี้ทำให้หนูมีการเตรียมตัวดีขึ้น”

ผู้นำกลุ่ม “ครูว่าก้อยอาจลองนำวิธีนี้ไปใช้ก็ได้ อาจจะช่วยลดความกังวลลงได้บ้าง”

ออย “ส่วนหนูให้ตัวเอง 3 ดาวค่ะ เพราะสัปดาห์ที่ผ่านมาหนูทำตามแผนที่วางไว้ไม่ครบทุกข้อ”

ผู้นำกลุ่ม “ที่ว่าทำไมครบเพราะอะไรล่ะ”

ออย “คือว่าวันก่อนหนูปวดท้องประจันเดือนมากค่ะ เวลาเป็นจะปวดมากจนทำอะไรไม่ได้ หนูต้องนอนพักอาการถึงจะดีขึ้นค่ะ”

ผู้นำกลุ่ม “แสดงว่าออยกำลังเผชิญอุปสรรคทางกาย มีใครไม่ได้ปฏิบัติตามแผนเพราะสาเหตุนี้อีกไหมค่ะ”

บี “หนูก็ไม่สบายเหมือนกันค่ะ หนูเจ็บตาเพราะแพ้คอนแทกเลนส์ หนูก็เลยให้ตนเอง 2 ดาวค่ะ”

ผู้นำกลุ่ม “หนูไปพบหมอหรือเปล่าค่ะ”

บี “เปล่าค่ะ หนูสังเกตว่าตาแดงและมีน้ำตาไหลน่าจะเกิดจากอาการแพ้แหละค่ะ”

ผู้นำกลุ่ม “แล้วหนูแก้ไขอย่างไรค่ะ”

บี “หนูก็หยอดน้ำตาเทียมเองค่ะ แล้วก็งดใช้สายตาเลยไม่ได้อ่านหนังสือ”

ผู้นำกลุ่ม “ครูแนะนำว่าหนูควรจะไปตรวจกับหมอเฉพาะโรคตา เพื่อตรวจวินิจฉัยหาสาเหตุและแก้ไขให้ถูกต้องต่อไปจะดีกว่าค่ะ”

แฉ้ม “หนูให้ตัวเอง 2 ดาวค่ะ ความจริงหนูทำตามแผนที่วางไว้ทุกอย่างนะ แต่ทำไม่เสร็จซักอย่าง”

ผู้นำกลุ่ม “ลองพิจารณาด้วยค่ะว่าเป็นเพราะอะไร”

แฉ้ม “หนูตั้งเวลาสำหรับแปล Journal น้อยเกินไป หนูคิดว่าน่าจะเสร็จทัน แต่ที่ไหนได้ ถึงวันนี้ยังไม่เสร็จเลย มันเกิดจากหลายสาเหตุค่ะ อย่างเช่น ดิกชันนารีของหนูมันเก่ามาก บางหน้าอ่านจนไม่เห็นตัวหนังสือ มันทำให้หนูเสียเวลามากขึ้น พอแนะนำเนื้อหาของเพื่อนที่แบ่งกันแปลมารวมกัน ก็อ่านไม่รู้เรื่องต้องช่วยกันแปลใหม่อีก แต่ตอนนี้ก็ใกล้เสร็จแล้วค่ะ คราวหน้าหนูจะพยายามทำตามแผนให้ได้ค่ะ”

แนน “หนูให้ตัวเอง 3 ดาวค่ะ”

ผู้นำกลุ่ม “หนูไม่ได้ทำตามแผนเรื่องอะไรบ้างค่ะ”

แนน “ที่อาจารย์ให้หนูไปค้นหาความสุขกับสิ่งที่เป็นอยู่ หนูกำลังพยายามอยู่นะค่ะ แต่ยังไม่พบ และที่หนูให้คะแนนตัวเองน้อยเพราะหนูยังว่างนอนตอนกลางวันค่ะ หนูก็ไปเรียนนะค่ะแต่ที่ไปเพราะกอล์ฟมาคอย หนูก็เลยต้องไป”

ผู้นำกลุ่ม “ครูอยากให้แนนเล่าชีวิตประจำวันของหนูให้พวกเราฟังเพื่อจะได้หาปัญหาและหาทางช่วยเหลือกัน ได้ไหมค่ะ”

แนน “คือทุกวันนี้หนูจะตื่นตอนเช้าพร้อมเสียงออกของคุณแม่บ้าน แล้วหนูก็จะมาเรียนตั้งแต่เช้าจนถึงตอนเที่ยง หลังกินข้าวถ้าว่างก็จะจับหลับ ช่วงบ่ายก็จะมาเรียน จนถึง 16.00 น. ตอนเย็นหลังกินข้าวหนูก็จะขึ้นห้อง นั่งดูโทรทัศน์ อาบน้ำ แล้วจะเริ่มอ่านหนังสือก่อนนอนตั้งแต่ 5 ทุ่ม จนถึงตี 3”

ผู้นำกลุ่ม “แนนทำแบบนี้ทุกวัน”

แนน “ก็บ่อย ๆ ค่ะ โดยเฉพาะช่วงใกล้สอบจะทุกวัน บางครั้งได้นอนตอนตี 5
 กอล์ฟ “จริงค่ะอาจารย์ เขาเป็นคนอ่านหนังสือได้อึดมาก หนูยังทำไม่ได้ของเขาเลย”
 ผู้นำกลุ่ม “คิดว่าการที่หนูมักง่วงนอนตอนกลางวัน อาจเป็นเพราะสาเหตุนี้ มีใครเคยมี
 ประสบการณ์ การง่วงนอนกลางวันหรือเปล่าค่ะ”

แแต้ม “หนูก็เป็นนะค่ะ มีอยู่ครั้งนึงง่วงมากก็เลยเผลอหลับไป สะดุ้งตื่นมาก็รีบไป
 เรียน วันนั้นหนูเข้าห้องสาย ตอนเดินเข้าห้องอาจารย์ก็มองหน้า ฐัฐก็คิดค่ะ หนูเลยบอกตัวเองไว้ว่า คราวต่อไป
 หนูจะไม่มาสายอีก”

ผู้นำกลุ่ม “แแต้มกำลังจะบอกให้แนนรู้ว่า โทษของการหลับตอนกลางวันทำให้เราเข้าสาย
 ไซ้ไหมค่ะ”

แแต้ม “ไซ้ค่ะ ไปสายดีกว่าไม่ไปค่ะ แต่ถ้านอนได้ ไปให้ตรงเวลาดีกว่า เพราะจะ
 เรียนไม่ทันเพื่อน ทำให้ความตั้งใจเรียนมีน้อยลงด้วย ระยะเวลาถ้าหนูง่วงมากๆ หนูก็จะหลับตบแล้วนับ 1-20
 ในใจ ทำหลายรอบเหมือนกันก็ช่วยให้ไม่เผลอหลับได้บ้างค่ะ”

ผู้นำกลุ่ม “วิธีของแแต้มน่าสนใจนะคะ ซึ่งครูเชื่อว่าถ้าแนนแก้ไขตรงที่ไม่ง่วงนอนตอน
 กลางวัน แนนคงจะเข้าเรียนไซ้มีค่ะ”

แนน “ก็คงไซ้ค่ะ และอีกอย่างตอนนี้กอล์ฟเขาจะรอหนูหน้าห้องก่อนไปเรียนทุกวัน
 เขาบอกว่า ถ้าหนูไม่ไปเขาก็จะไม่ไปค่ะ”

ผู้นำกลุ่ม “แสดงว่า กอล์ฟก็มีส่วนช่วยหนูให้ไปเรียนทุกวัน”

แนน “ไซ้ค่ะ อาจารย์ค่ะหนูอยากทราบว่าหนูควรวางแผนการอ่านหนังสือตอนกลางคืน
 อย่างไรจึงจะเหมาะสม”

ผู้นำกลุ่ม “ถ้าเป็นครู ครูจะเริ่มอ่านหนังสือเร็วขึ้น อาจเริ่มเวลา 2 ทุ่ม นอนไม่เกินเที่ยงคืน
 หรือหนูอาจจะนอนไปก่อนแล้วค่อยตื่นมาอ่านตอนเช้ามีด เพราะหากหนูอ่านติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ มาก
 เกินไป มันอาจจะเกิดผลเสียมากกว่าผลดี ทำให้เกิดอาการสมองล้า ครูขอเล่าประสบการณ์ก่อนครูเป็นนัก
 ศึกษา ครูจะนอนเวลาประมาณ 3 ทุ่ม มากสุดไม่เกินเที่ยงคืน และตอนสมัยครูเรียนปริญญาโทยอมรับว่าเรียน
 ก็หนักงานก็เยอะ ครูก็จะนอนพร้อมลูกตอน 3 ทุ่มแล้วค่อยตื่นมาทำงานตอนดึกหรือบางครั้งก็ตื่นมาทำตอน
 เช้ามีด ซึ่งเชื่อว่าตารางเวลาของแต่ละคนไม่เหมือนกันและมีความแตกต่างกันตามความเป็นอยู่ของแต่ละ
 บุคคล แนนคงเข้าใจไซ้ไหมว่า สิ่งที่ครูบอกก็ไม่ได้หมายความว่า จะดีหรือเหมาะสมกับแนนเสมอไป
 แนนต้องกลับไปทบทวนและวางแผนการอ่านหนังสือตามเวลาที่คิดว่าเหมาะสมกับตัวเองและควรไม่รบกวน
 เวลาเรียนด้วย เป็นไปได้อีกค่ะว่าหนูจะเลื่อนเวลาอ่านให้เร็วขึ้น”

แนน “หนูจะลองดูค่ะอาจารย์”

ขวัญ “หนูให้ตัวเอง คาวเดียวเพราะซ้อมกีฬากระตุกข้อมือซ้ายแตก แล้วอีกวันถัดมา
 คุณตาหนูเข้าโรงพยาบาลหนูเลยต้องไปเยี่ยมท่านกลับมาก็ไม่ได้ทำอะไรค่ะ”

ผู้นำกลุ่ม “ตกลงขวัญไม่ได้อ่านหนังสือตามที่วางแผนไว้เลย”

- ขวัญ “ค่ะ”
- ผู้นำกลุ่ม “แล้วหนูรู้สึกอย่างไรบ้างค่ะที่ยังทำในสิ่งที่ตั้งใจไม่สำเร็จ”
- ขวัญ “ก็รู้สึกแย่นะ”
- ผู้นำกลุ่ม “แล้วขวัญคิดว่าควรจะทำอย่างไรต่อ”
- ขวัญ “ก็จะพยายามอ่านหนังสือตามที่วางแผนไว้ให้ได้ค่ะ”

เก๋ “ส่วนหนูคงให้ตัวเองแค่ 3 ดาวค่ะเพราะที่หนูวางแผนการอ่านหนูทำตามแผนไม่ทัน อ่านไฟล์กันตามเคย หนูก็เลยทำข้อสอบไม่ได้”

- ผู้นำกลุ่ม “แล้วหนูคิดว่าสาเหตุมาจากอะไรค่ะ”
- เก๋ “เนื้อหาเยอะ อ่านเข้าใจยากด้วยค่ะ”
- ผู้นำกลุ่ม “เวลาก็อ่านหนังสือก็มีเทคนิคในการจดจำยังงัยบ้าง”
- เก๋ “ไม่มีค่ะ ก็อ่านไปเรื่อย ๆ Sheet ของหนูจะยาวสะอาดมากค่ะ”
- ผู้นำกลุ่ม “ใครมีเทคนิคการจำบ้าง ช่วยบอกได้ไหม”
- นก “การจด โน้ตหรือขีดเส้นใต้ประเด็นสำคัญก็ช่วยได้”
- ออย “ส่วนหนูอ่านหลาย ๆ รอบค่ะ”
- ผู้นำกลุ่ม “แล้วก็คิดว่าเทคนิคการจำของเก๋จะทำอย่างไรดีค่ะ”
- เก๋ “หนูคิดว่าอาจจะลองขีดเส้นใต้ก็แล้วกันค่ะ”

ภายหลังผู้นำกลุ่มได้รับฟังการไม่สามารถปฏิบัติตามแผนที่ตั้งใจไว้ โดยให้การยอมรับถึงเหตุผลในความล้มเหลว และแสดงความห่วงใยกับสิ่งที่เกิดขึ้น พบว่าสาเหตุส่วนใหญ่ของการไม่สามารถทำตามแผนกำกับตนเองได้ คือปัญหาการอ่านหนังสือ ผู้นำกลุ่มจึงแจก “เทคนิคการเตรียมตัวสอบ” ให้แก่สมาชิกทุกคน เพื่อนำกลับไปทำความเข้าใจและเป็นแนวทางการปฏิบัติ หลังจากนั้นจึงให้สมาชิกกลับไปสำรวจพฤติกรรมของตนอีกครั้งหรือปรับปรุงแผนการปฏิบัติให้สามารถกระทำได้จริง เพื่อตรวจสอบการปฏิบัติของสมาชิกและเพื่อให้สมาชิกได้ประสบการณ์ของความสำเร็กรวมถึงการรับรู้ความสามารถของตนต่อการใช้กลวิธีในการเรียนที่เหมาะสม

ครั้งที่ 10 และ 11

หลังจากที่ให้สมาชิกกลับไปทบทวนและปรับปรุงแผนการกำกับตนเอง ครั้งนี้จึงเป็นการติดตามผลการปฏิบัติตามแผนที่ตั้งใจไว้ โดยผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกรายงานผลการปฏิบัติตามแผนของตนให้เพื่อนสมาชิกฟัง ดังเช่น

- ก๊ิบ “ครั้งนี้หนูให้ตัวเอง 4 ดาวค่ะ มีบางวันที่เพื่อนมาชวนคุยก็เหลือ 3 ดาว”
- ผู้นำกลุ่ม “ไหนก็ลองบอกเพื่อนๆ ซิว่า 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาหนูได้ทำอะไรบ้าง”

ก๊ิบ “หนูพยายามตั้งใจทำสมาธิตอนอ่านหนังสือ ที่ผ่านมามันจะเปิดโทรศัพท์ วิชขณณะอ่าน แต่ครั้งนี้หนูปิดทุกอย่าง และตั้งใจอ่านอย่างเดียวค่ะ”

ผู้นำกลุ่ม “แล้วหนูอ่านได้เข้าใจมากขึ้นกว่าเดิมหรือเปล่าค่ะ”

ก๊ิบ “ก็เข้าใจมากขึ้นค่ะ รู้สึกดีขึ้นด้วยค่ะ และเวลาที่หนูเครียดหนูก็จะทำความสะอาดห้อง แล้วก็ล้างห้องน้ำ รู้สึกมีความสุขค่ะ”

ผู้นำกลุ่ม “แสดงว่าก๊ิบได้ค้นพบความสุขที่แท้จริงของคน”

ก๊ิบ “หนูเพิ่งรู้ว่ามันทำให้หนูรู้สึกผ่อนคลายมากกว่าไปเดินเที่ยวเสียอีก”

แนน “ส่วนหนูก็ให้ตัวเอง 4 ดาวค่ะ ตั้งแต่คราวนั้นหนูก็ไม่ได้โดดเรียนอีกเลย พยายามตั้งใจฟังตอนอาจารย์สอนมากขึ้น”

ผู้นำกลุ่ม “แล้วแนนมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อสามารถทำได้”

แนน “ก็รู้สึกดีค่ะ”

ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกมองเห็นผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากพฤติกรรมความรับผิดชอบของตนเอง ดังเช่น

บี “รู้สึกที่สอบครั้งที่ผ่านมามันพอทำข้อสอบได้กว่าครั้งก่อนค่ะ”

ผู้นำกลุ่ม “แล้วบีคิดว่าเกิดจากอะไรค่ะ”

บี “ความตั้งใจค่ะ ตั้งใจเรียนและตั้งใจอ่านหนังสือ”

ออย “หนูไม่เคยมาเรียนสายอีกเลย แล้วก็ไม่หลับในห้องเหมือนเมื่อก่อนด้วย”

ผู้นำกลุ่ม “หนูคิดว่าเกิดจากการเปลี่ยนแปลงอะไรในตัวเองบ้าง”

ออย “หนูเดินมาเรียนแทนการขี่มอเตอร์ไซด์ค่ะ เพราะจะได้ออกหอเร็วขึ้นแล้วหนูก็ พยายามตั้งใจฟังตอนอาจารย์สอนในห้องเรียนมากขึ้นด้วยค่ะ”

แต้ม “หนูเริ่มมองเห็นความแตกต่างในตัวเองขึ้นค่ะ”

ผู้นำกลุ่ม “เรื่องไหนบ้างค่ะ”

แต้ม “ก็เรื่องการวางแผนการทำงานให้เสร็จทันเวลา แม้บางครั้งจะยืดหยุ่นไม่ทำตามแผนบ้าง ส่วนการอ่านหนังสือก็อ่านจบก่อนสอบค่ะ ซึ่งทุกครั้งไม่เคยอ่านจบก่อน”

ขวัญ “หนูคิดว่าเดี๋ยวนี้หนูขยันอ่านมากกว่าเมื่อก่อน”

ผู้นำกลุ่ม “เริ่มเห็นการเปลี่ยนแปลงเมื่อไหร่ค่ะ”

ขวัญ “ก็ตั้งแต่มีการวางแผนกำกับตัวเองนี้แหละค่ะ แต่ก็เหมือนกันที่บางครั้งไม่สามารถทำได้ตามแผน หนูคงต้องพยายามทำต่อไป”

กอล์ฟ “หนูรู้สึกกล้าปฏิเสธเพื่อนมากขึ้น อยู่กับตัวเองได้มากขึ้น”

ผู้นำกลุ่ม “กอล์ฟคิดว่ามันเป็นเพราะอะไรล่ะ”

กอล์ฟ “เพราะอยากมีสมาธิอ่านหนังสือ และไม่อยากสอพลอด้วยล่ะ”

ก่อนจบการสนทนาผู้นำกลุ่มให้สมาชิกบอกความรู้สึกและสิ่งที่ได้จากการพูดคุยกันในวันนี้ให้เพื่อนๆ สมาชิกฟัง ดังเช่น

ออย “รู้สึกดีขึ้นมากค่ะ เริ่มมองเห็นเป้าหมายในชีวิต เห็นเส้นทางเดินไปข้างหน้าชัดเจน”

นก “รู้สึกว่าตนเองถูกดึงกลับมาอยู่ในโลกของความจริง”

กอล์ฟ “ได้รู้ว่าคนเราควรมีความพึงพอใจในสิ่งที่เป็นอย่างนี้ และควรจะหาความสุขจากสิ่งใกล้ ๆ ตัว”

ไก่ “รับรู้ว่าความพอใจเป็นสิ่งที่หาได้ง่าย ไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งของ”

แก้ว “พอได้ฟังจากคนอื่น ๆ จึงรู้ว่าเราต้องพยายามกำกับตนเองให้มากขึ้น”

ก๊ิบ “เพิ่งรู้ว่าความสุขที่แท้จริงของตนเอง คือ การได้อยู่กับตัวเอง”

แนน “ได้รู้วิธีการหาความสุขที่แท้จริง และผลจากระงับสิ่งที่เกิดขึ้นในระยะยาว”

ครั้งที่ 12

การประชุมครั้งนี้เป็นการสรุปและยุติบริการการศึกษา ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองตั้งแต่การเข้ากลุ่มครั้งแรกจนถึงครั้งสุดท้าย โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เล่าประสบการณ์และสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมประชุมกลุ่ม รวมถึงผลจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ดังเช่น

ไก่ “หนูคิดว่าหนูมีความรับผิดชอบต่อการเรียนมากขึ้น หนูเข้าเรียนมากขึ้นไม่ขาดบ่อยเหมือนเมื่อก่อน และได้แนวทางการปฏิบัติหน้าที่ในการเรียนด้วยค่ะ”

กอล์ฟ “ตั้งแต่ที่ได้มาเข้ากลุ่ม คิดว่าตัวเองมีความตั้งใจมากขึ้น มองเห็นเป้าหมายของการเรียนมากขึ้น”

ขวัญ “รู้สึกว่าคุณเองดีขึ้นมาก มีความรับผิดชอบและกระตือรือร้นต่อการเรียนมากขึ้น”

บี “สิ่งที่หนูเห็นการเปลี่ยนแปลงในตัวเอง คือ หนูได้คะแนนสอบหลายวิชาดีขึ้นค่ะ แต่ก็มีบางวิชาที่ยังน้อยเหมือนเดิม แต่หนูก็รู้สึกว่ามีความรับผิดชอบมากขึ้น”

ก้อย “หนูคิดว่าหนูขยันมากขึ้น มีความตั้งใจต่อการเรียนและการทำงานมากขึ้น และเมื่อได้อินพุตที่เล่าประสบการณ์การเรียนของตน ทำให้เรารู้ว่าเราต้องหันมาดูแลสุขภาพมากขึ้นกว่าเดิม”

เก๋ “หนูคิดว่า การเข้ากลุ่ม ทำให้หนูได้กระตุ้นตัวเองและบังคับให้ตัวเองทำในสิ่งที่ถูกต้อง”

ออย “หนูสามารถควบคุมตัวเองได้มากขึ้น ถึงแม้บางครั้งจะมีปัญหาสุขภาพรบกวนบ้าง แต่หนูก็มีความพยายามที่จะทำให้ออกมาได้ตามแผน”

นถ “เมื่อก่อนเหมือนตัวเองไม่มีเป้าหมายในชีวิต เดี่ยวนี้พอมองเห็นอนาคตข้างหน้าบ้าง”

แต้ม “หนูรู้สึกว่าการเข้ากลุ่มทำให้หนูได้คิด และคอยกระตุ้นตัวเองดีนะ”

แนน “ตั้งแต่ได้เข้ากลุ่มจนถึงวันนี้ หนูคิดว่ามีความรับผิดชอบต่อตัวเองมากขึ้น มีสามัญสำนึกในการเข้าเรียนมากขึ้น และเห็นเป้าหมายของคนชัดเจน”

แก้ว “การเข้ากลุ่มทำให้หนูมีแบบแผนการดำเนินชีวิตดีขึ้นนะ”

หลังจากบอกประสบการณ์การเข้ากลุ่มให้กันฟัง ผู้นำกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกได้มอบความรู้สึกดี ๆ ระหว่างกัน โดยให้สมาชิกแต่ละคนบอกความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนสมาชิก ด้วยการเขียนข้อความสั้น ๆ ลงบนกระดาษรูปพัดที่มีชื่อเจ้าของระบุอยู่ เพื่อให้สมาชิกได้รับกำลังใจจากเพื่อนสมาชิกด้วยกัน และก่อนยุติการปรึกษา ผู้นำกลุ่ม ได้ชี้แนะให้สมาชิกมองเหตุหรืออุปสรรคที่ทำให้ตนไม่ไปถึงเป้าหมาย และชวนให้สมาชิกได้ตระหนักถึงผลดีของการรับผิดชอบต่อการเรียน โดยกล่าวให้กำลังใจสมาชิกที่จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์การเข้ากลุ่มไปใช้เมื่อออกจากกลุ่ม และใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

PAYAP UNIVERSITY

หมวด ก
ประวัติผู้วิจัย

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นางสมพร กิ่งแก้ว
วัน เดือน ปี เกิด	29 ธันวาคม 2509
สถานที่เกิด	อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	
ระดับอุดมศึกษา	ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์ชั้นสูง วิทยาลัยพยาบาลอุดรดิตถ์ พ.ศ. 2531
ระดับบัณฑิตศึกษา	พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (สุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พ.ศ. 2543

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2531-2537	พยาบาลประจำการ แผนกศัลยกรรม โรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ. 2537-2539	พยาบาลประจำการ แผนกหลังคลอด โรงพยาบาลแม่และเด็ก จังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ. 2539-ปัจจุบัน	อาจารย์ประจำ คณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่

ประสบการณ์ในงานวิจัยที่ตีพิมพ์เผยแพร่

- ความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน : ปี 2543
- ร่วมทีมวิจัยของสถาบันชีวิตวิทยา มหาวิทยาลัยพายัพ เรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดเชียงใหม่” : ปี 2546 ได้รับความสนับสนุนการวิจัยจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพแห่งชาติ (สสส.)

ประสบการณ์ในการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา

- คณะกรรมการบริหารและจัดการระบบการให้คำปรึกษาระดับมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยพายัพ : ปี 2545-2546
- ประธานโครงการเสริมพลังใจให้พลังชีวิต คณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค ซึ่งให้บริการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาและบุคลากร วิทยุบุคคลและรายกลุ่ม : ปี 2543-2547
- ประธานคณะกรรมการระบบอาจารย์ที่ปรึกษา คณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค : ปี 2546 - 2547