

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายของผลการทดลอง และการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
MS	แทน	ค่าความแปรปรวน
df	แทน	ระดับชั้นของความเป็นอิสระ
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงค่าเอฟ
$*$	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
I	แทน	ระยะของการทดลอง
G	แทน	วิธีการ
$I \times G$	แทน	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูล คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนยุทธวิธีการเรียนใน
ระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนยุทธวิธีการเรียนระหว่างวิธีการ
ทดลองและระยะเวลาของการทดลอง

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยยุทธวิธีการเรียนในระยะก่อนการทดลองและระยะ
หลังการทดลอง

ตอนที่ 4 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยยุทธวิธีการเรียนของกลุ่มทดลองและ
กลุ่มควบคุม

ตอนที่ 5 รายงานการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูล คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนยุทธวิธีการเรียนใน
ระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 2 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนยุทธวิธีการเรียนในระยะ
ก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
คนที่	ระยะก่อน การทดลอง	ระยะหลัง การทดลอง	คนที่	ระยะก่อน การทดลอง	ระยะหลัง การทดลอง
1	160	194	1	163	159
2	167	200	2	166	165
3	169	199	3	160	160
4	181	191	4	152	152
5	168	188	5	160	160
6	163	203	6	168	168
7	148	196	7	168	169
8	164	198	8	161	160
รวม	1300	1569		1298	1293
$\bar{X}$	162.5	196.12		162.25	161.62
SD	6.7	4.9		5.31	5.52
n	8	8		8	8

จากตารางที่ 2 พบว่า คะแนนเฉลี่ยยุทธวิธีการเรียนในระยะก่อนการทดลอง และระยะ
หลังการทดลองของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และ
พฤติกรรม เป็น 162.5 และ 196.12 ตามลำดับ ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม มีคะแนนเป็น 162.25
และ 161.62 ตามลำดับ

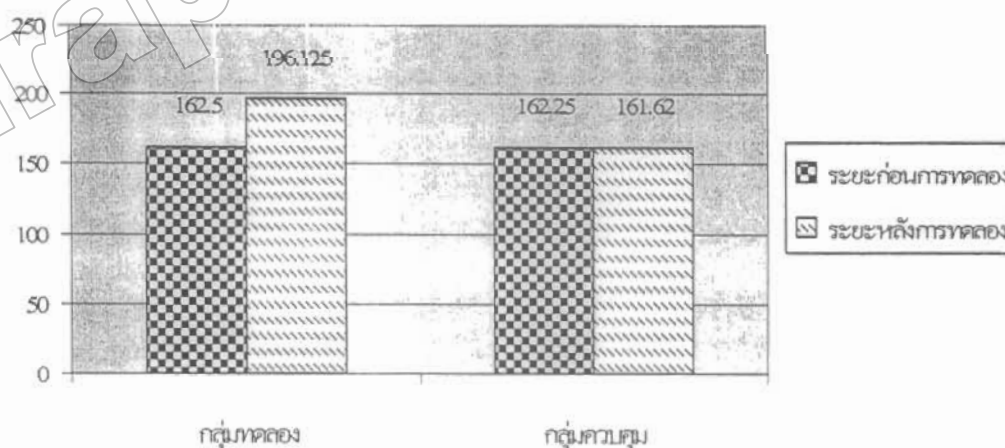
ตารางที่ 3 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนยุทธวิธีการเรียนของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง ($n = 8$)

กลุ่ม	ระยะการทดลอง	$\bar{X}$	SD
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	162.5	6.7
	หลังการทดลอง	196.12	4.9
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	162.25	5.31
	หลังการทดลอง	161.62	5.52

จากตารางที่ 3 พบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง มีคะแนนยุทธวิธีการเรียนเป็น 162.5 และ 162.25 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 6.7 และ 5.31 ในระยะหลังการทดลองมีคะแนนยุทธวิธีการเรียนเป็น 196.12 และ 161.62 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 4.9 และ 5.52 ตามลำดับ

จากข้อมูลข้างต้นสามารถแสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยยุทธวิธีการเรียนในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองได้ดังภาพที่ 2

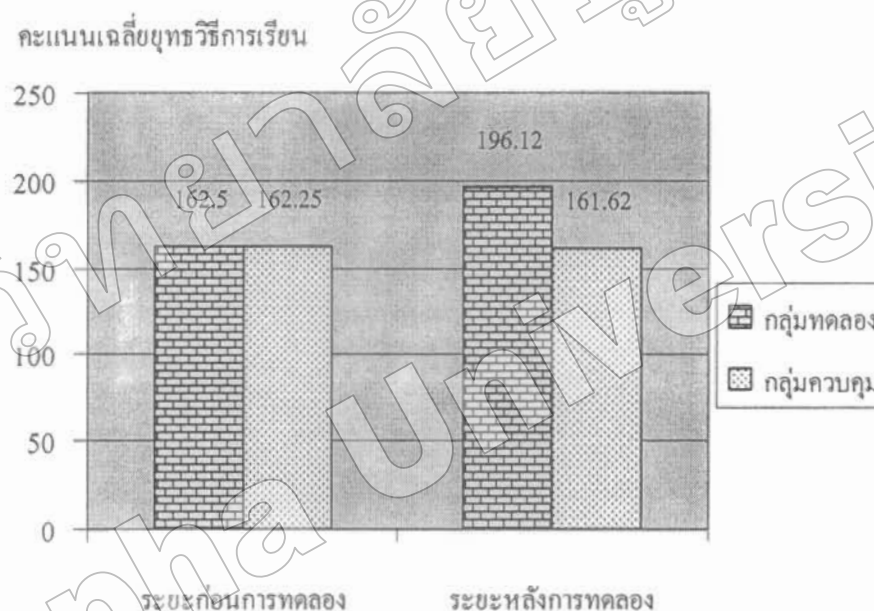
คะแนนเฉลี่ยยุทธวิธีการเรียน



ภาพที่ 2 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยยุทธวิธีการเรียนของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง

จากภาพที่ 2 พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเรียนในระยะก่อนการทดลองเป็น 162.5 ระยะหลังการทดลองเป็น 196.125 ซึ่งพบว่าระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 33.625 ส่วนนักเรียนในกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเรียนในระยะก่อนการทดลองเป็น 162.25 ระยะหลังการทดลอง เป็น 161.62 ซึ่งพบว่าระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยลดลงกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 0.63

และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง สามารถแสดงผลดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเรียนในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากภาพที่ 3 พบว่า ระยะก่อนการทดลองของนักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 162.5 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 162.25 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 0.25 ส่วนในระยะหลังการทดลอง พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 196.125 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 161.62 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 34.50

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนยุทธวิธีการเรียนระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลอง

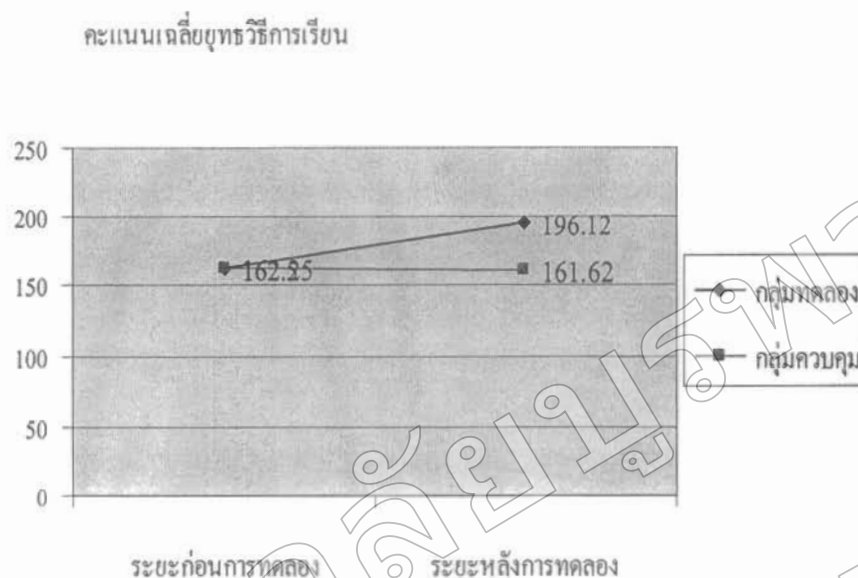
ตารางที่ 4 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนยุทธวิธีการเรียนระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลอง

Source of Variation	df	SS	MS	F
Between Subjects	15	3073.5		
Groups (G)	1	2415.12	2415.12	51.35*
Ss w/in Groups	14	658.37	47.03	
Within Subjects	16	4762		
Intervals	1	2178	2178	128.19*
IxG	1	2346.13	2346.13	138.08*
IxG w/in Groups	14	237.87	17	
Total	31	7835.5		

* $p < .05$ F .05 (1, 14) = 4.60

จากตารางที่ 4 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยยุทธวิธีการเรียนระหว่างระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยยุทธวิธีการเรียนของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นั่นคือ วิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลองมีผลร่วมกันต่อการมียุทธวิธีการเรียน และระยะเวลาทำให้เกิดความแตกต่างในการมียุทธวิธีการเรียน



ภาพที่ 4 กราฟเส้นแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกับระยะเวลาการทดลอง

จากภาพที่ 4 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเรียนใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลอง มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนพฤติกรรมการเรียน โดยในระยะหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเรียนมากกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองนั้น ส่งผลร่วมกันต่อการมีพฤติกรรมการเรียน จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองเพิ่มสูงขึ้น นั่นคือ มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยยุทธวิธีการเรียนในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง

ตารางที่ 5 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง

Source of Variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
Between Groups	1	0.25	0.25	0.0078
Within Groups	28	896.25	32.01	

$F_{.05}(1, 23) = 4.28$

ปรับค่า *df* ด้วยวิธีการของ Welch and Satterthwaite (Howell, 2007, p. 459) ได้ค่า *df* = 23

* $p < .05$

จากตารางที่ 5 พบว่าในระยะก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยยุทธวิธีการเรียนของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ คะแนนเฉลี่ยยุทธวิธีการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองไม่แตกต่าง

ตารางที่ 6 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะหลังการทดลอง

Source of Variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
Between Groups	1	4761	4761	148.74*
Within Groups	28	896.25	32.01	

$F_{.05}(1, 23) = 4.28$

ปรับค่า *df* ด้วยวิธีการของ Welch and Satterthwaite (Howell, 2007, p. 459) ได้ค่า *df* = 23

* $p < .05$

จากตารางที่ 6 พบว่า ในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยยุทธวิธีการเรียนของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ในระยะหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยยุทธวิธีการเรียนมากกว่ากลุ่มควบคุม

ตอนที่ 4 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยยุทธวิธีการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 7 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาในกลุ่มทดลอง

Source of Variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
Between subjects	7	254.94		
Interval	1	4522.56	4522.56	137.68*
Error	7	229.94	32.85	
Total	15	5007.44		

* $p < .05$

จากตารางที่ 7 พบว่า คะแนนเฉลี่ยยุทธวิธีการเรียนของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นั่นคือ วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยยุทธวิธีการเรียนในระยะหลังการทดลองมากกว่าระยะก่อนการทดลอง

ตารางที่ 8 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาในกลุ่มควบคุม

Source of Variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
Between subjects	7	403.44		
Interval	1	1.56	1.56	1.38
Error	7	7.94	1.13	
Total	15	412.94		

* $p < .05$

จากตารางที่ 8 พบว่า คะแนนเฉลี่ยยุทธวิธีการเรียนของนักเรียนในกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

นั่นคือ นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยยุทธวิธีการเรียนในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 5 รายงานการศึกษาเชิงคุณภาพ

ผลการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์

สมาชิกรายที่ 1 อายุ 13 ปี นักเรียนรายนี้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองหลังจากที่ได้เข้ากลุ่ม คือ เริ่มที่จะมองเห็นว่า การปฏิบัติตัวของตัวเองว่าที่กระทำอยู่นั้นจะส่งผลไม่ดีต่อการเรียนของนักเรียน เพราะก่อนที่จะเข้ากลุ่มการปฏิบัติตัวของนักเรียนไม่ดีในหลาย ๆ เรื่อง เช่น ไม่เคยเลขที่อ่านหนังสือก่อนสอบ จะอ่านก็ต่อเมื่อใกล้สอบ 1 - 2 วัน เช่นเดียวกับการทำรายงานหรือการบ้าน จะทำก็ต่อเมื่อกำหนดส่งใกล้เข้ามาแล้ว ในตอนแรกที่เข้ากลุ่มก็ไม่คิดว่าจะเกิดอะไรหรือเกิดการเปลี่ยนแปลงอะไร รู้สึกเฉย ๆ มากกว่า แต่พอลองเข้ามาแล้ว ก็เริ่มหยุดมองถึงการปฏิบัติตัวของตนเองที่ผ่านมาแล้ว ได้รู้ถึงสิ่งที่เราปฏิบัติตัวอยู่นั้นถ้าเราไม่พยายามปรับเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น ผลการเรียนของเราที่เป็นไปตามการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการเรียนซึ่งมันจะออกมาไม่ดี นอกจากนี้ยังได้รับรู้เกี่ยวกับความคิดที่ไม่สมเหตุผล ผล ได้รู้จักตัวเองและที่สำคัญได้รู้ว่าผู้ที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงมากที่สุดก็คือตัวเราเอง รู้จักการยอมรับตัวเองและผู้อื่น

ได้รู้ว่าการปฏิบัติตัวของเราที่ไม่ดีนั้น เป็นผลมาจากความคิดความเชื่อของเราที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ทำให้เราแสดงพฤติกรรมและอารมณ์ออกไป ยกตัวอย่างเช่น (A) ไม่ได้ทำการบ้านมาส่งเพราะคิดว่ามันยาก และก็เยอะด้วยนักเรียนคิดว่าเขาไม่มีความสามารถที่จะทำมันได้แน่นอน (B) ทำให้เรารู้สึกแย่ รู้สึกว่าไร้ความสามารถ ทำให้ไม่อยากจะทำอะไรเลย (C) ทำให้รู้ว่าความคิดเป็นความคิดที่ส่งผลให้เกิดการทำลายกำลังใจตัวเอง ทำให้เกิดพฤติกรรมหมดความพยายามที่จะทำอะไร พอได้เข้ากลุ่มหลาย ๆ ครั้ง ก็ได้รู้ว่าสิ่งที่เราทำนั้นสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้และคนที่เปลี่ยนแปลงมันก็คือตัวเราเอง จากกิจกรรมที่มีให้ปันดินน้ำมันก็ทำให้รู้ว่าการที่เราจะเปลี่ยนแปลงอะไรก็แล้วแต่ตัวเราเป็นผู้ที่มีอิทธิพลมากที่สุด

เหตุที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ก็คงเป็นเพราะรูปแบบการฝึกคิดด้วยตนเอง ทำให้ตัวนักเรียนสามารถที่จะนำเอาเหตุการณ์ที่พบเจอเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในการเรียน มาฝึกคิด เพื่อที่แยกแยะความคิด สามารถโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุผล ยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่ได้เล่าเมื่อตอนเข้ากลุ่มคือ การที่ไม่อ่านหนังสือมาสอบ (A) เพราะคิดว่าถึงอ่านก็คงจะไม่ทันแล้ว (B) ทำให้เกิดความไม่สบายใจ และมีพฤติกรรมก็คือทำข้อสอบมั่ว ๆ (C) แต่หลังจากที่ได้โต้แย้งความคิดว่า (D) ถึงแม้ว่าเวลาจะน้อยถ้าอ่านก็มีประโยชน์กว่าการที่ไม่ได้อ่านเลยอย่างน้อยก็ได้รู้อะไรบ้าง เมื่อคิด

ได้อย่างนี้ (E) สบายใจขึ้น มีกำลังใจที่อ่านหนังสือ พฤติกรรมคือ ตั้งใจอ่านหนังสือเพื่อสอบ และที่สำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงก็ด้วยบรรยากาศ ภายในกลุ่ม ไม่มีใครว่าใคร ทุกคนจริงใจ และมีการแนะนำกันภายในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาก็เป็นผู้ที่คอยให้กำลังใจกับสมาชิกทุกคน

ได้นำวิธีการฝึกคิดมาใช้เกี่ยวกับการเรียน เช่น เรื่องการติดตามส่งงานที่ยังค้างอยู่ คือ ตอนแรกครูให้นักเรียนคิด ร เพราะยังไม่ได้ส่งรายงานอีกหนึ่งฉบับ ก็มีความรู้สึกที่ว่า ครูคงไม่ให้ส่งงานเพื่อที่จะแก้ไขแน่นอน (B) รู้สึกกังวลใจเป็นอย่างมากเพราะกลัวแน่ๆจะรู้ด้วย จากเหตุการณ์นี้ทำให้นักเรียนคิดได้ว่า ถ้ามันแต่เผื่อคิดแบบเดิมว่าครูคงจะไม่ให้ส่งอยู่อย่างนี้ ก็เลยลองฝึกคิดวิเคราะห์ดูก็คือ (D) รู้ได้อย่างไรว่าครูไม่ให้ส่งยังไม่ได้ไปถามจะห่วยๆ ชอบคิดไปก่อนล่วงหน้าเอง เมื่อคิดได้อย่างนี้ก็ทำให้มีความหวังที่จะแก้ไขได้ เมื่อได้ไปสอบถามครูจริงๆ ก็สามารถติดต่อที่จะส่งงานได้ (E) พฤติกรรมที่ตามมาก็คือ มีความกระตือรือร้นเป็นอย่างมากในการทำงานที่แก้ไข

จะเห็นได้ว่าสมาชิกรายที่ 1 หลังจากที่ได้เข้ากลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม พบว่า นักเรียนมียุทธวิธีการเรียนดีขึ้น เริ่มที่จะพิจารณาการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการเรียนของตนเองว่าเป็นอย่างไร รับรู้ถึงการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมว่ามาจากตัวของเราเอง และรู้จักการคิดอย่างมีเหตุผล มีการนำวิธีการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองไปใช้ในชีวิตประจำวัน

สรุปได้ว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมียุทธวิธีการเรียนในระยะหลังการทดลองมากกว่าในระยะก่อนการทดลอง

สมาชิกรายที่ 2 อายุ 14 ปี นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงหลังจากที่ได้เข้ากลุ่ม คือ เมื่อได้เข้ากลุ่มช่วงแรกๆ ยังมองไม่เห็นการเปลี่ยนแปลง และก็ไม่รู้ว่าจะได้รับรู้อะไรจากกลุ่ม ไม่ได้หวังว่าจะได้อะไรจากกลุ่ม แต่พอถึงครั้งที่ได้รับการสอนการอธิบาย เกี่ยวกับความคิดที่ไม่สมเหตุผล 11 อย่าง ซึ่งมีบางอย่างที่เราก็คิดเช่นกัน ยกตัวอย่างคือ การเลียงหรือหนีปัญหาทำได้ง่ายกว่าการเผชิญกับมัน แต่พอถึงกิจกรรมผู้เปลี่ยนแปลงที่ให้เป็นดินน้ำมัน กิจกรรมก็ทำให้เข้าใจได้อย่างชัดเจน เลยนว่า เราสามารถที่เปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมของได้และเราก็มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของตัวเองมากที่สุด และเริ่มที่จะรู้แล้วว่า การปฏิบัติตัว อารมณ์ และพฤติกรรมนั้นเป็นผลมาจากความคิดความเชื่อของเราเอง สิ่งที่เปลี่ยนไปจากการเข้ากลุ่ม คือ ได้รู้แล้วว่า การปฏิบัติตัวของเราในเรื่องการเรียนหรือที่เกี่ยวกับการเรียน ไม่อ่านหนังสือเตรียมสอบล่วงหน้า ไม่ทำการบ้าน ยังเล่นในห้องเรียนอยู่ เพราะเกิดจากความคิดความเชื่อของเราที่ทำให้เรามีการปฏิบัติตัวออกไปตามนั้น

เมื่อได้เข้ากลุ่มหลาย ๆ ครั้ง การปฏิบัติตัวในการเรียนของตัวเอง เริ่มที่จะดีขึ้นเรื่อย ๆ ถึงแม้ว่าจะปฏิบัติได้ไม่ดีพอ แต่ก็ดีกว่าก่อนที่ยังไม่ได้เข้ากลุ่ม สิ่งที่ต้องใช้ความพยายามเปลี่ยนอยู่ ก็คือการจัดแบ่งเวลาในการเรียน การเตรียมตัวสอบ การค้นคว้าหาความรู้ เป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ดี เท่ากับด้านอื่นที่มีการปฏิบัติตัวด้านอื่น ๆ เข้าใจตนเองมากขึ้น มีการนำเสนอแนะจากภายใน กลุ่มและจากที่ผู้ให้คำปรึกษาได้ให้คำแนะนำไปใช้ที่จำได้แม่นที่สุด คือ จำดีกว่าจดและถ้าจำ ไม่หมดก็ควรจดไว้เตือนความจำ

การปฏิบัติตัวของเราเปลี่ยนไปเพราะได้รับการฝึกคิดวิเคราะห์ความคิดรวมกัน การแสดงความคิดเห็น จากการให้กำลังใจกันและกันภายในกลุ่ม จากตัวอย่างที่ได้เล่าให้คนอื่นฟัง เป็นคนที่ไม่เคยจดบันทึกเลยเวลาครูสอน เพราะคิดว่าขี้ขลาดขี้อายก็เป็นการเพียงพอแล้ว ซึ่งเมื่อ เรามีความคิดอย่างนี้ทำให้เราไม่จดบันทึกเวลาเรียน แต่เมื่อสมาชิกช่วยกันฝึกวิเคราะห์ความคิดตาม รูปแบบการฝึกคิดด้วยตนเองแล้ว ก็สามารถแยกแยะได้ว่า (D) จริง ๆ แล้วเราจะจำได้อย่างไรได้ หมดจริง ๆ เหมื่อดังหลายวิชา การจดบันทึกนั้นก็มีผลดีและผลเสียอย่างไร เมื่อเพื่อน ๆ ช่วยกันฝึกคิด ก็ทำให้ได้เข้าใจว่า ในหนึ่งวันเราเรียนดังหลายวิชาจะจำทั้งหมดได้อย่างไร (E) ก็เลยคิดที่จะลองหัน มาจดบันทึกดูบ้างขณะที่ครูสอน และอีกอย่างที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง นักเรียนคิดว่า เมื่อทุก ๆ คนในกลุ่มเริ่มมีความคิดเห็นที่จะลองมาปฏิบัติกันดู ผู้ให้คำปรึกษาได้ให้กำลังใจ และเชื่อมั่นว่า พวกเราจะทำได้ ทำให้รู้สึกอบอุ่น อยากเข้ากลุ่มไปนาน ๆ กว่านี้ แต่พอเสร็จจากการเข้ากลุ่ม โรงเรียนก็ปิดเทอมพอดี น่าเสียดาย

หลังจากการเข้ากลุ่มนักเรียนได้นำการฝึกคิดตามรูปแบบการฝึกคิดด้วยตนเอง มาใช้ที่บ้านเป็นบางครั้ง เช่น หนูทะเลาะกับแม่บ่อย (A) ทำให้คิดไปว่าแม่ไม่ค่อยรักเราเลย รักแต่พี่ชาย มากกว่า เมื่อเรารู้สึกว่าแม่ไม่รัก (B) เราก็จะโกรธ ไม่พอใจแม่เป็นอย่างมาก และก็จะไม่ทำตามที่แม่สั่งด้วย (C) แต่พอลองกลับมานั่งคิดว่า (D) ที่แม่ทำไม่ได้หมายความว่าแม่ไม่รักซะหน่อย แต่เป็นเพราะแม่รักเราต่างหากถึงได้ทำการเตือน คว้ากล่าวเราเพราะอยากให้เราเป็นคนดี (E) เมื่อ คิดได้อย่างนี้ก็รู้สึกรักแม่มากขึ้น เชื่อกันในสิ่งที่แม่บอกมากขึ้น อยากให้มีการทำกลุ่มแบบนี้จะได้ เจอเพื่อน ๆ ในบรรยากาศสบาย ๆ อบอุ่น จริงใจแบบนี้

จะเห็นได้ว่าสมาชิกรายที่ 2 หลังจากที่ได้เข้ากลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในช่วงแรก ๆ นั้นยังมองไม่เห็นการเปลี่ยนแปลง และไม่รู้ว่า จะได้รับอะไร แต่หลังจากที่เข้ากลุ่มและได้เรียนรู้เกี่ยวกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ก็เริ่มที่จะเข้าใจ ถึงความคิดของตัวเอง เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติตัวทางการเรียนที่ดีขึ้น คือมียุทธวิธีการเรียน ที่เพิ่มขึ้น มีความตั้งใจที่จะปฏิบัติตัวเองทางการเรียนไปพร้อมกับเพื่อน ๆ ในกลุ่ม และได้ นำ การฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองไปใช้ในชีวิตประจำวัน

สรุปได้ว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีพฤติกรรมการเรียนในระยะหลังการทดลองมากกว่าในระยะก่อนการทดลอง

สมาชิกรายที่ 3 อายุ 14 ปี หลังจากที่ได้เข้ากลุ่มสิ่งที่รู้สึกว่าคุณเองเปลี่ยนไปก็คือ การยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น เพราะปกติเป็นไม่ค่อยยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น แต่พอเข้ากลุ่มรู้สึกว่าคุณคนจริงใจกับเรา รู้จักยอมรับคนอื่น ได้รับรู้ว่าคนอื่น ๆ ก็มีปัญหาการปฏิบัติในการเรียนคล้าย ๆ กับเราเหมือนกัน รู้ว่าการปฏิบัติตัวของเราสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้ให้ดีขึ้นหรือแย่ลงได้ จากตัวของเราเองโดยผ่านกิจกรรมที่ใช้การปั้นดินน้ำมัน รู้จักการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการเรียนด้านต่าง ๆ ไม่ตำหนิตัวเองรวมถึงคนอื่นด้วย

หลังจากที่เข้ากลุ่มมีการปฏิบัติตัวในการเรียนดีขึ้น เช่น ส่งการบ้านตามกำหนด เตรียมอุปกรณ์การเรียนให้พร้อมก่อนเรียน มีการทบทวนหนังสือบ้าง ตั้งใจฟังครู ไม่คุยเล่นในห้องเรียน เตรียมตัวอ่านหนังสือล่วงหน้า สิ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงก็เพราะได้รู้จักขั้นตอนการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง จากการเสนอแนะแนวคิดจากเพื่อนและผู้ให้คำปรึกษาที่คอยแนะนำและให้กำลังใจ รวมทั้งยอมรับฟังทุกเรื่อง ความคิดของทุกคนถึงแม้ว่าจะเป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล ผู้ให้คำปรึกษาที่รับฟังทุกเรื่อง จากเหตุการณ์ ที่ได้เปิดเผยภายในกลุ่ม คือ การเข้าเรียนของนักเรียน คือ นักเรียนจะไม่ไปนั่งรอใครก่อนเวลาเรียนเลย (A) เพราะคิดว่าเป็นการเสียเวลารอ และยังเป็นวิชาพลและลูกเสือที่บางครั้งต้องเรียนกลางแจ้งก็จะรองจนกว่าคนอื่นจะไปครบถึงจะเดินออกไปเรียน (B) ไม่รู้สึกผิดเลยที่ทำให้คนอื่นรอ และไปเรียนทีหลังคนอื่นทุกครั้ง (C) เมื่อที่ได้ให้ได้โต้แย้งความคิดก็มีหลายความคิดเห็นเช่น (D) การทำแบบนี้มีประโยชน์หรือทำลายตนเองอย่างไร, เมื่อทุกคนคิดแบบนี้กันหมดก็คงจะไม่มีใครได้เรียนเลย, การมาเข้าเรียนตรงเวลาทำให้เรียนได้ครบตามที่อาจารย์สอน, เมื่อได้รับฟังการโต้แย้งและได้ลองคิดตามที่ทำให้เริ่มที่คิดได้แล้วว่า ถ้าทุกคนคิดแบบนี้กันหมดก็ไม่ต้องได้เรียนกันพอดี (E) ก็สบายใจขึ้น ไปเรียนตรงเวลาเพราะไม่อยากให้เพื่อนรออีกในครั้งต่อไปจะไปที่ตรงเวลา เพื่อนสมาชิกในกลุ่มก็ให้กำลังใจแล้วสมาชิกคนหนึ่งก็กล่าวขอโทษที่บอกว่าถ้าคิดอย่างนี้กันหมดก็คงไม่ต้องมีใครได้เรียนสักคนด้วยน้ำเสียงที่ค่อนข้างดัง เพื่อนสมาชิกคนที่เปิดเผยออกก็ไม่ได้โกรธอะไร เพราะมันเป็นความเห็นที่ทุกคนมีสิทธิ และเราก็เป็นอย่างนั้นจริง ๆ ไม่เป็นไรหรอก และด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ ทุกคนเข้าใจกัน และคอยเป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน ทำให้รู้สึกดีที่ได้เข้ากลุ่มด้วย ถ้าไม่ได้เข้ากลุ่มคงจะรู้สึกเสียใจมาก พอเสร็จกลุ่มโรงเรียนก็ปิดเทอมพอดี อยากให้มีต่อไปอีกเรื่อย ๆ เลย

หลังจากที่ได้เข้ากลุ่มก็ได้มีการนำสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มไปใช้บ้างที่บ้าน โดยเฉพาะการฝึกคิดด้วยตนเอง เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้การปฏิบัติตัวของเราเปลี่ยนไป จึงอยากที่จะนำไปใช้กับสิ่งอื่นด้วย เพราะผู้ให้คำปรึกษาบอกว่าสามารถที่จะนำไปประยุกต์ใช้ได้กับเกือบทุก ๆ เรื่อง

ดังตัวอย่างที่เกิดขึ้นที่บ้าน คือ (A) ที่ให้น้องหิบบของให้แล้วน้องไม่หิบบ ก็คิดว่าน้องเป็นคนเห็นแก่ตัว ใจดำ (B) เลยพาลโกรธน้องมาก ทำร้ายน้องด้วย (C) แต่พอหลังจากที่ได้เข้ากลุ่ม เวลาเจอเหตุการณ์ ที่ใกล้เคียงแบบนี้ก็ทำให้คิดได้แย้งได้ว่า (D) มีอะไรยืนยันได้ว่าน้องเป็นคนเห็นแก่ตัว น้องอาจจะไม่ได้ยินที่เราบอกก็ได้ เลยไม่ได้หิบบมาให้ เมื่อคิดได้อย่างนี้ (E) ก็สบายใจไม่โกรธน้องอีก พฤติกรรมก็คอยบอกน้องให้หิบบของให้ใหม่อย่างดี ๆ ด้วย ถึงแม้ว่าจะไม่เกี่ยวกับเรื่องเรียน ก็สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ นักเรียนอยากจะขอบคุณผู้ให้คำปรึกษาที่ทำให้ให้นักเรียนมีโอกาสดี ๆ

จะเห็นได้สมาชิกรายที่ 3 หลังจากเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เริ่มที่จะยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น ได้เรียนรู้ว่าการปฏิบัติตัวของเราสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้จากตัวของเราเอง การปฏิบัติทางการเรียนที่ดีขึ้น เช่น ส่งการบ้านตามกำหนด ทบทวนหนังสือ เตรียมตัวสอบล่วงหน้า และมีการนำวิธีการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองไปใช้ในชีวิตประจำวัน

สรุปได้ว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนี้ใช้วิธีการเรียนในระยะหลังการทดลองมากกว่าในระยะก่อนการทดลอง

สมเชิดรายที่ 4 อายุ 13 ปี เกิดความรู้สึกที่อยากเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติตัวเองในการเรียนไปพร้อมกับเพื่อนๆ ความคิดที่บอกตัวเองอยู่ตลอดเวลาว่าเราทำไม่ได้ เราทำไม่ได้ก็เริ่มที่จะเปลี่ยนไป เมื่อได้ร่วมกิจกรรมผู้เปลี่ยนแปลง ที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ปั้นดินน้ำมัน ทำให้เข้าใจได้อย่างชัดเจนเลยว่า ตัวเรามีอิทธิพลมีส่วนในการที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ เห็นความสำคัญของการมีพฤติกรรมปฏิบัติตัวที่เหมาะสมเกี่ยวกับการเรียนมากขึ้นกว่าเดิม

หลังจากที่ได้เข้ากลุ่มนั้นมีการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการเรียนดีขึ้นในทุกๆ ด้าน เพราะคิดจะลองนำไปปฏิบัติจากสิ่งที่ได้ในกลุ่ม และมีกำลังใจที่จะนำไปปฏิบัติพร้อมกับเพื่อน ๆ ในกลุ่ม ในทุกครั้งที่ได้เข้ากลุ่มจะรู้สึกอบอุ่น สบายใจ กล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง เพราะมั่นใจว่าเพื่อนในกลุ่มจะเก็บรักษาความลับที่ได้พูดคุยกันในกลุ่ม ทำให้รู้จักไว้วางใจคนอื่นมากขึ้นด้วย ก็ตั้งใจที่ตัวเองก็เริ่มมีพัฒนาการที่ดี ที่จะมีการปฏิบัติตัวที่ดีในการเรียนกับเขาได้บ้าง หลังจากที่ไม่เคยคิดว่าตัวเองจะสามารถเปลี่ยนแปลงได้ และนักเรียนได้รับกำลังใจทุกครั้งในการเข้ากลุ่มยืนยันว่านักเรียนทำได้ ถ้าคิดจะทำ ทำให้เกิดความรู้สึกมั่นใจที่จะทำมากขึ้น

สิ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงก็เป็นเพราะการที่ได้รับการสอนและอธิบายเกี่ยวกับการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ทำให้เราได้พิจารณาความคิดของเราเอง ในด้านที่มีเหตุผลมากขึ้น จากเหตุการณ์ที่ได้เปิดเผยภายในกลุ่ม เช่น ไม่ได้ส่งการบ้าน (A) เพราะคิดว่าตัวเองทำผิด เมื่อเทียบกับเพื่อนที่เรียนเก่งในห้อง (B) ทำให้ไม่มั่นใจในการบ้านของตนเอง เลยพาลทำให้ไม่

ส่งการบ้าน (C) เมื่อลองฝึกคิดได้บ้าง คุณก็รู้ว่า (D) เราจะรู้ได้อย่างไรว่าของใครผิดหรือถูกถ้าไม่ส่งไป ถึงแม้จะผิดก็ไม่ใช่ไร เราจะรู้ข้อผิดพลาดของเรา คงไม่มีใครที่จะทำถูกทุกครั้ง เมื่อเราคิดได้ว่า ถึงผิดก็ไม่ใช่ไร เรายอมรับได้ จะรู้ข้อผิดพลาดของตัวเอง คราวหลังก็จะรู้วิธีทำ เมื่อคิดได้อย่างนี้ (E) สบายใจ ไม่กังวลอีก ถ้าที่จะลองเสี่ยงในการส่งการบ้านดู สิ่งที่ได้จากกลุ่มได้นำกลับไปใช้ในการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองเมื่อกลับไปใช้ที่บ้าน และเมื่อไม่ได้อยู่ในกลุ่มก็สามารถที่จะนำวิธีการฝึกคิดไปใช้ได้เหมือนกัน อย่างเช่น เมื่อนั่งทำการบ้านที่บ้าน ไม่ได้ น้ำก็บอกว่าง่วงเลย ถ้าเป็นเมื่อก่อนจะรู้สึกน้อยใจ แต่หลังจากที่ได้เข้ากลุ่มนั้นจะคิดได้ว่า ทำการบ้านไม่ได้ไม่ได้หมายความว่าเราเป็นคนโง่ซกหน้อย เพียงแต่เราต้องพยายามให้มากขึ้นเท่านั้นเอง เมื่อคิดได้อย่างนี้แล้วก็สบายใจมากยิ่งขึ้น และพยายามที่จะฝึกฝนตัวเองให้ดีขึ้นต่อไปอีก เคี้ยวนี้จะไม่ประเมินตนเองให้ดูแย่ลงอีกแล้ว ไม่คิดว่าตัวเองไร้ความสามารถอีก และดีใจมากที่ได้เข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ เพื่อน ๆ สมาชิกน่ารักทุกคนเลย

จะเห็นได้ว่าสมาชิกวัยที่ 4 หลังจากที่ได้เข้ากลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความรู้สึกอยากที่จะเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติตัวในการเรียนไปพร้อม ๆ เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม มีความเข้าใจว่าตัวเรามีอิทธิพลที่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเห็นความสำคัญในการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมเกี่ยวกับการเรียนมากขึ้น ไม่ประเมินค่าตนเองให้ดูแย่ลง ไม่คิดว่าตัวเองไร้ความสามารถเหมือนที่แล้มา รู้จักพิจารณาความคิดของตัวเองให้สมเหตุสมผลมากขึ้น และนำสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน

สรุปได้ว่านักเรียนที่ได้รับคำให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีพฤติกรรมการเรียนในระยะหลังการทดลองมากกว่าในระยะก่อนการทดลอง

สมาชิกวัยที่ 5 อายุ 13 ปี สิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปหลังจากที่ได้เข้ากลุ่มก็คือ รู้จักยอมรับตนเองมากขึ้นรวมถึงยอมรับคนอื่นมากขึ้น ไม่ประเมินพฤติกรรมตนเองและผู้อื่นในทางที่ไม่ดี ไม่ลดคุณค่าของตัวเองตามที่ผู้ให้คำปรึกษาบอก รู้จักความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและความคิดที่สมเหตุสมผล รับรู้ว่าการปฏิบัติตัวของเราสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้ด้วยตัวของเราเอง มีการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการเรียนดีขึ้นในทุก ๆ ด้าน มีความกระตือรือร้นในการคิดที่อยากจะเปลี่ยนแปลงไปพร้อมกับเพื่อน ๆ ในกลุ่มด้วย

มีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการเรียน การปฏิบัติตัวในการเรียนดีขึ้น พยายามที่จะปรับเปลี่ยนการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการเรียน เช่น เรื่องการวางแผนในการเรียน วางแผนการสอบ การจัดการเวลาอ่านหนังสือ สิ่งเหล่านี้ก็พยายามที่จะทำอยู่ เวลาอยู่ในกลุ่มจะรู้สึกอบอุ่นมาก และมีกำลังใจที่จะทำสิ่งต่าง ๆ มากมายเพราะได้กำลังใจจากผู้ให้คำปรึกษาและเพื่อน ๆ สมาชิก

รู้สึกว่าคุณทำได้แน่นอน สิ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปหมดคิดว่าเป็นเพราะรูปแบบการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง และบรรยากาศภายในกลุ่มก็มีความสำคัญ ที่ทำให้เพื่อน ๆ สมาชิก รวมถึงตัวนักเรียนด้วยคิดอยากจะทำเปลี่ยนแปลงด้วยตัวเองไปด้วย ถึงแม้ว่ากลุ่มจะสิ้นสุดลง นักเรียนก็ตั้งใจว่าจะนำสิ่งที่ได้ในกลุ่มทุก ๆ อย่างออกไปใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป และจะเก็บกำลังใจและมิตรภาพดี ๆ ที่ได้รับจากกลุ่มไว้ใช้ตลอด

จะเห็นได้ว่าสมาชิกรายที่ 5 หลังจากที่ได้เข้ากลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม พบว่า มีการยอมรับตนเองและผู้อื่น ไม่ประเมินพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นในทางที่ไม่ดี รู้จักความคิดที่สมเหตุสมผล และไม่สมเหตุสมผล รู้ว่าการปฏิบัติตัวของเราสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้ด้วยตัวของเราเอง มีการปฏิบัติตัวในการเรียนดีขึ้นในทุก ๆ ด้าน เช่น มีการวางแผนในการเรียน การสอบ จัดตารางอ่านหนังสือ มีความตั้งใจที่จะนำสิ่งที่ได้ภายในกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน

สรุปได้ว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีพฤติกรรมการเรียนในระยะหลังการทดลองมากกว่าในระยะก่อนการทดลอง

สมาชิกรายที่ 6 อายุ 14 ปี มีการปฏิบัติตัวเองในการเรียนเพิ่มมากขึ้น รู้จักที่จะยอมรับตนเองและผู้อื่นมากขึ้น รู้จักความคิดที่สมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล ยอมรับในสิ่งที่เกิดกับตัวเอง รู้แล้วว่าตัวเองปฏิบัติเกี่ยวกับการเรียนให้ดีขึ้นได้ด้วยตัวเอง เราสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ได้ ด้วยตัวเราเองมีอิทธิพลที่สุดในการเปลี่ยนแปลงโดยผ่านกิจกรรมที่ใช้การปั้นดินน้ำมัน ทำให้สื่อได้ออกมาอย่างเข้าใจง่ายและตรงที่สุดเลย พฤติกรรมที่ชอบผัดวันประกันพรุ่งก็พยายามที่จะทำให้มันลดน้อยลง เพราะเข้าใจแล้วว่าการทำงานที่หนักหน่วงนั้นมันจะทำให้เราสบายใจในเฉพาะเวลาช่วงสั้นเท่านั้น แต่ในระยะยาวจะทำให้เราทุกข์ใจ เช่น เรื่องการทำการบ้าน การอ่านหนังสือสอบ การทำการบ้าน ถ้ามันผัดจะผัดวัน วันสุดท้ายก็จะทำอะไรไม่ทันเลย ก็หันมาเริ่มทำแต่เนิ่น ๆ รู้ว่าอารมณ์ และพฤติกรรมของเราเป็นผลมาจากความคิดของเราจึงทำให้เราแสดงออกมาอย่างนั้น หลังจากที่ได้เข้ากลุ่มเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดก็เรื่องการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการเรียนในหลาย ๆ ด้านดีขึ้น เพราะนักเรียนตั้งใจที่ลองปฏิบัติสิ่งใหม่ ๆ ไปพร้อมกับเพื่อนในกลุ่ม และคิดว่าสิ่งที่ต้องพยายามทำอีกก็เป็นในเรื่อง การจัดแบ่งเวลาในการเรียน การค้นคว้าหาความรู้เพื่อเติม การจดบันทึกเป็นสิ่งที่นักเรียนยังทำได้ไม่ได้อยู่ แต่ก็ดีกว่าตอนที่ยังไม่เข้ากลุ่ม และก็จะพยายามที่จะปรับเปลี่ยน

สิ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงก็คงจะเป็นเพราะสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาค่อย ๆ อธิบาย
ค่อย ๆ สอนเกี่ยวกับการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง นักเรียนเข้าใจเป็นอย่างดี และตั้งใจว่าจะ
นำไปใช้ในเรื่องอื่น ๆ ด้วย และสิ่งที่สำคัญอีกอย่างที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงก็เพราะว่า เพื่อน ๆ
สมาชิกและผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจและความเชื่อมั่นว่าทุกคนเปลี่ยนแปลงได้ เราคิดว่าทำได้อีก
จะเป็นพลังผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ หลังจากที่ได้เข้ากลุ่มจะไม่ยึดติดกับเรื่องในอดีตอีก
คือ ไม่เอาเหตุการณ์ในอดีตมาเป็นตัวตัดสินสิ่งที่อยู่ข้างหน้า แต่ก่อนคิดว่าตัวเองจะต้องสอบตก
วิชาภาษาจีนเหมือนตอนที่ผ่านมามาก หลังจากฝึกคิด ก็ทำให้รู้ว่าไม่มีอะไรที่ยั่งยืนได้ว่าเราจะ
เรียนตกอีกเหมือนที่ผ่านมา บรรยากาศภายในกลุ่มก็เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดกำลังใจในการ
เปลี่ยนแปลงได้ หลังจากเสร็จสิ้นการทำกลุ่มก็ตั้งใจว่าจะนำสิ่งที่ได้ในกลุ่มไปใช้ภายนอกกลุ่มด้วย
ถึงแม้จะเป็นเพียงน้อยนิดก็ตาม กล้าที่จะสอบถามครู ไม่กลัวการโดนตำหนิเพราะจำทำให้เราได้รู้
ข้อผิดพลาด

จะเห็นได้ว่าสมาชิกชายที่ 6 หลังจากเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล
อารมณ์ และพฤติกรรม พบว่า มีการปฏิบัติตัวในการเรียนดีขึ้น มีความพยายามที่จะปฏิบัติตัวใน
การเรียนให้ดีขึ้นกว่าเดิม กล้าที่จะยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง เข้าใจว่าตัวเราสามารถที่จะ
เปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตัวเราเอง ไม่ยึดติดกับเรื่องในอดีต คือ ไม่นำเรื่องในอดีตมาตัดสิน
เหตุการณ์ในปัจจุบัน และมีความตั้งใจที่จะนำสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน

สรุปได้ว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ
พฤติกรรมมียุทธวิธีการเรียนในระยะหลังการทดลองมากกว่าในระยะก่อนการทดลอง

สมาชิกชายที่ 7 อายุ 13 ปี สิ่งแรกที่คิดว่าได้รับหลังจากที่เข้ากลุ่มก็คือ การได้รู้จัก
เพื่อนใหม่และรู้จักเพื่อนในแง่มุมต่าง ๆ ที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน ได้รู้ว่าบางทีเราก็มีความคิด
ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งทำให้เราไม่สามารถปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้องได้ เข้าใจความคิดของตัวเอง
มากขึ้น ว่าสามารถที่จะคิดทำลายตัวเองและสร้างสรรค์ตัวเองก็ได้มาจากเราทั้งสิ้น เรามีอิทธิพลต่อ
การเปลี่ยนแปลงตัวเอง รู้จักความคิดที่สมเหตุสมผล ได้รู้ว่าตัวเองไม่จำเป็นต้องได้รับการ
ยอมรับจากทุกคนซึ่งเป็นไปไม่ได้แน่นอน รู้จักรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นมากขึ้น

มีการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการเรียนที่ดีขึ้นในทุก ๆ เรื่องถึงแม้ว่าในบางเรื่องก็ยังคงใช้
ความพยายามในการที่จะปรับเปลี่ยนอยู่เช่น การวางแผนการสอบ การจัดการอ่านหนังสือรายวัน
การค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม ซึ่งเป็นสิ่งที่ยังไม่ค่อยได้ทำเท่าไรเมื่อยุ้นอกกลุ่ม แต่ก็พยายามที่จะ
ปฏิบัติให้มากขึ้น รู้สึกดีเมื่อเข้ามาอยู่ในกลุ่ม รู้สึกสบายใจ เป็นกันเองมาก ทุกคนยอมรับฟัง
ความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ไว้วางใจซึ่งกันและกันชอบที่จะมาเข้ากลุ่ม และรู้สึกเสียใจที่กลุ่ม
จบแล้ว

สิ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเป็นเพราะ สำหรับตัวนักเรียนคิดว่าเป็นเพราะบรรยากาศในการเข้ากลุ่ม การยอมรับในทุกอย่างที่ทุกคนมี ไม่ตำหนิในการกระทำที่ไม่เหมาะสม และอีกอย่างก็คือการได้เรียนรู้ขั้นตอนการฝึกคิดอย่างมีเหตุผล ไม่น่าเชื่อว่ามันจะทำให้มองเห็นภาพในความคิดของตัวเองเมื่อนำมาเขียนลงในแบบฝึกคิด เมื่อกลุ่มจะเสร็จสิ้นลง ได้มีการพูดคุยกับเพื่อน ๆ ว่าจะนำสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มมาใช้ในการฝึกคิดด้วยตนเองกับสถานการณ์อื่น ๆ อีก และดีใจมากที่มีโอกาสได้มาเข้ากลุ่มในครั้งนี้ และนักเรียนจะพยายามปฏิบัติตัวในการเรียนที่ดีขึ้น ๆ ขึ้นไปพร้อมกับที่ทุกคนคอยเป็นกำลังใจ รวมทั้งกำลังใจที่นักเรียนมีให้กับทุกคนด้วย

จะเห็นได้ว่าสมาชิกรายที่ 7 หลังจากที่ได้เข้ากลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม พบว่า มีการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการเรียนที่ดีขึ้นในทุก ๆ ด้าน มีความพยายามที่จะปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการเรียน (ที่ดีขึ้นเรื่อย ๆ รู้จักกับความคิดที่สมเหตุสมผล และไม่สมเหตุสมผล ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เข้าใจว่าตัวเราเองมีอิทธิพลในการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ได้และสามารถที่จะนำสิ่งที่ได้ในกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน

สรุปได้ว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีพฤติกรรมวิธีการเรียนในระยะหลังการทดลองมากกว่าในระยะก่อนการทดลอง

สมาชิกรายที่ 8 อายุ 14 ปี หลังจากที่ได้เข้ากลุ่มเริ่มที่จะมีการปฏิบัติตัวในการเรียนที่เปลี่ยนไป มีความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติตัวในการเรียนของตัวเอง เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น ลดการผัดวันประกันพรุ่งลง เพราะได้รับรู้ถึงความไม่สบายใจเมื่อไม่มีเวลาในการผัดวันอีกแล้ว อย่างที่พี่บอกการผัดวันประกันพรุ่งจะให้ความสบายใจในช่วงระยะสั้น แต่ถ้าเราทำหรือเราเผชิญกับมันจะนำผลดีในระยะยาว รู้สึกใจที่ได้เข้าร่วมกลุ่ม มีโอกาสได้รู้จักเพื่อนใหม่ ๆ ยอมรับในความเป็นตัวของตนเองและผู้อื่นในทุกอย่าง

พฤติกรรมการเรียนเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเองในการเรียนส่วนใหญ่ดีขึ้น เช่น การเอาใจใส่ในการเรียน เริ่มที่เปลี่ยนแปลงสิ่งที่ย่ำและใกล้ตัวที่สุดคือ การไม่คุย ไม่เล่น ตั้งใจฟังครูในห้องเรียน ถามครู ถามเพื่อนในสิ่งที่ไม่เข้าใจ มันเป็นเรื่องที่สามารถทำง่ายที่สุด และทุกคนก็พร้อมที่จะปฏิบัติเปลี่ยนแปลงไปพร้อม ๆ กัน แต่สิ่งที่กำลังพยายามอยู่ก็คือ การจัดการเวลาอ่านหนังสือในการเรียน การค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม การจัดบันทึก สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ปฏิบัติน้อยที่สุดแต่ก็ไม่ได้หมายความว่าไม่ปฏิบัติ เลยและกำลังพยายามทำให้มันดีขึ้น สิ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงก็คงเป็นเพราะการที่เราได้รู้จักความคิดในรูปแบบที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล รู้จักการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง จากการสอนของผู้ให้คำปรึกษาที่สอนเป็นขั้นตอน พยายามอธิบายจนนักเรียนเข้าใจสามารที่จะได้แย้งความคิดได้อย่างมีเหตุผลได้ด้วยตนเอง และข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ และแนวทางที่เพื่อนสมาชิกได้ช่วยกันแนะนำมาก็เป็น

ประโยชน์ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ บรรยากาศที่อบอุ่น สบายใจ มีการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ทุกคนปฏิบัติไปพร้อมกัน และจิตใจที่ได้เข้ากลุ่มรู้สึกเสียดานที่กลุ่มยุติลง

นักเรียนตั้งใจว่าเมื่อกลุ่มยุติลง การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการเรียนก็ยังคงจะทำอยู่ถึงแม้จะปิดเทอมไปก็จะนำไปใช้กับเรียนพิเศษที่กำลังจะมาถึงในช่วงปิดเทอมนี้ และก็จะนำการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ไปใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ เพราะการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดและการกระทำได้

จะเห็นได้ว่าสมาชิกรายที่ 8 หลังจากที่ได้เข้ากลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม พบว่า มีการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการเรียนส่วนใหญ่ดีขึ้นเรื่อย ๆ เช่น ไม่คุย ไม่เล่น ตั้งใจฟังครูในห้องเรียน มีความพยายามที่จะปฏิบัติตัวในการเรียนในด้านที่ยังคิดว่าทำได้ไม่ดี รู้จักความคิดในรูปแบบที่สมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล ลดการผลัดวันประกันพรุ่งของตัวเอง และมีความตั้งใจที่จะนำสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม เช่น การฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองไปใช้ในชีวิตประจำวัน

สรุปได้ว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีบุพเพวิธีการเรียนในระยะหลังการทดลองมากกว่าในระยะก่อนการทดลอง

สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทั้ง 12 ครั้ง เพื่อให้เห็นภาพรวมการเปลี่ยนแปลงเชิงคุณภาพ

การให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ทุกวันจันทร์ พุธ และวันศุกร์ เวลา 7.30 - 8.30 น. โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 27 กุมภาพันธ์ - 25 มีนาคม 2552 ซึ่งสามารถสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเรียน ดังนี้

ครั้งที่ 1 ในช่วงแรก ๆ ของการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกบางคนไม่ค่อยสนใจมากนัก สังเกตได้จากสีหน้า ท่าทาง ลักษณะพูดคุยกับสมาชิกกลุ่มที่ตนรู้จัก นั่งก้มหน้าไม่สบตา ผู้ให้คำปรึกษา หลังจากสมาชิกได้เรียนรู้วัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม กลุ่มเริ่มดำเนินไปเมื่อให้สมาชิกทำกิจกรรม “มารู้จักกันเถอะ” บรรยากาศกลุ่มเริ่มผ่อนคลาย สมาชิกกลุ่มสนใจทำกิจกรรมให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี สนใจฟังในสิ่งที่เพื่อนนำเสนอ บ้างก็มีความคิดเห็นที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งสมาชิกกลุ่มก็ยอมรับในความเห็นที่แตกต่างกันของสมาชิก คนอื่น ๆ

ครั้งที่ 2 สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นในการเข้ากลุ่ม สังเกตได้จาก การพบกลุ่มพร้อมกันและตรงตามเวลาที่นัดหมาย สมาชิกรู้จักกันมากขึ้น เริ่มมีการทักทายกัน พุดเล่นกัน สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกิจกรรม “ถ้าฉันเป็นผู้วิเศษมีเวทมนต์” ซึ่งเป็นการให้สมาชิกเขียนสิ่งที่อยากได้ สิ่งต้องการมา 3 สิ่ง หลังจากนั้นให้นำเสนอต่อกลุ่ม สมาชิกกลุ่มกล้าที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น

ยอมรับซึ่งกันและกันมากขึ้น มีการแสดงความคิดเห็น และซักถามกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม เพราะสมาชิกได้ร่วมตกลง กติกา บทบาทหน้าที่ของกันและกัน ผู้นำกลุ่มได้เน้นย้ำถึงการรักษาสัญญาในเรื่องการรักษาความลับภายในกลุ่ม ซึ่งทุกคนก็เข้าใจดีและเห็นดีด้วยกับการรักษาสัญญาข้อนี้

ครั้งที่ 3 วัตถุประสงค์เพื่อให้เข้าใจแนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ผู้ให้คำปรึกษาได้ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนสถานการณ์เกี่ยวกับการเรียนที่ผ่านมา สมาชิกคนหนึ่ง ได้บอกถึงการที่ไม่ยอมบอกถึงผลการสอบกลางภาคให้กับทางบ้านรู้ในวิชาที่สอบตก เพราะไม่สบายใจ กลัวจะโดนว่า ว่าไม่อ่านหนังสือ เอาแต่เล่น และสมาชิกคนหนึ่งได้เล่าถึงการไม่อ่านหนังสือมาสอบ พอถึงเวลาสอบจริง ๆ ก็เอบล็อกของเพื่อนๆ และคอยระวังว่าครูจะจับได้และให้สอบตก จากเหตุการณ์ของสมาชิกทั้งสองรายนั้น ทำให้สมาชิกเกิดความกังวล ไม่สบายใจเป็นอย่างมาก สมาชิกกลุ่มอื่น ๆ ก็ได้แลกเปลี่ยนถึงเหตุการณ์ของตัวเองในสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกัน หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาก็อธิบายถึงลักษณะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล 1) ลักษณะสมาชิกสนใจฟังเป็นอย่างดี พร้อมทั้งมีการซักถามถึงการบันทึกเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามรูปแบบ ABC และการโต้แย้งความคิดเมื่อมีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ครั้งที่ 4 วัตถุประสงค์ของกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจว่า การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เกิดจากตัวเรา เพราะเรามีอิทธิพลในการเปลี่ยนแปลง ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้น โดยการให้สมาชิกปั้นดินน้ำมัน สมาชิกปั้นดินน้ำมันในรูปแบบต่าง ๆ กัน บางคนยังนึกไม่ออกว่าจะปั้นอะไรดี แล้วก็ได้รับคำตอบว่าจะปั้นอะไรก็ปั้น ไปเถอะ เมื่อปั้นแล้วก็ได้ออกถึงประโยชน์ และเหตุผลในการปั้น ซึ่งก็มีความหมายแตกต่างกันออกไป และเมื่อให้ปั้นเป็นครั้งที่สอง โดยให้แตกต่างไปจากเดิม ครั้งนี้ปั้นได้อย่างไม่ลังเล และปั้นออกมาได้สวยกว่าครั้งแรก แล้วให้สมาชิกบอกถึงการเปลี่ยนแปลงว่ามีมากน้อยเพียงใด ซึ่งส่วนใหญ่จะเปลี่ยนไป เพราะทุกคนตั้งใจที่จะทำให้มันเปลี่ยน หลังจากนั้นก็ให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกต่อการปั้น ซึ่งทุกคนเข้าใจถึงว่าผู้ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงคือตัวเราเอง และนอกจากนี้ยังมีสมาชิกอยู่สองคนที่แสดงความคิดเห็นออกมารู้สึกไม่ชอบเมื่อถูกเพื่อนถามบ่อย ๆ และขอความช่วยเหลือในการปั้น ซึ่งเมื่อเพื่อนแสดงความคิดเห็นออกมา สมาชิกในกลุ่มก็ได้เข้าไปถึงแนวคิดที่บอก เราจะฟังคนอื่นตลอดไม่ได้ และเราจะชอบหรือรู้สึกดีกับทุกคนก็เป็นไปไม่ได้ หลังจากนั้นก็ได้ให้สมาชิกสำรวจพฤติกรรมเรียนของตนเองในด้านต่าง ๆ เพื่อที่จะนำไปวิเคราะห์ตามรูปแบบ ABCDE ในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 5 ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมาได้สอนและอธิบายวิธีการฝึกคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลด้วยตนเองแล้ว แต่พอมาถึงเวลาที่ให้ฝึกวิเคราะห์ความคิดด้วยตัวเองเกี่ยวกับ

การเตรียมตัวในการเรียน สมาชิกบางคนยังไม่ค่อยเข้าใจเกี่ยวกับการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ผู้ให้คำปรึกษาได้อธิบายแล้วให้ทำลงในแบบฝึกคิด ดังเช่นตัวอย่างของสมาชิกคนหนึ่ง ที่กล่าวว่า ในการเข้าเรียน จะไม่ชอบเข้าเรียนก่อนเวลา เพราะคิดว่าถ้าเข้าห้องเรียนก่อนเวลาก็ต้องมานั่งรอเพื่อน และรอครู โดยเฉพาะวิชาพลศึกษาที่ต้องเรียนกลางแจ้งยิ่งมาสายกว่าทุกวิชา สมาชิกกลุ่มสามารถเรียนรู้เหตุการณ์คือ (A) ไม่เข้าเรียนก่อนเวลาโดยเฉพาะวิชาพลศึกษา กับลูกเสือ ส่วนความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลก็คือ (B) เพราะต้องมารอเพื่อนและแดดก็ร้อนด้วย ทำให้เกิดอารมณ์ และพฤติกรรม (C) ผลที่ตามมา คือการพอใจที่ไม่ต้องไปรอเพื่อน และนั่งตากแดด พฤติกรรมก็คือ เป็นคนไม่ตรงต่อเวลา เรียนไม่ทันเพื่อนในบางครั้ง หลังจากนั้นสมาชิกร่วมกันโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ด้วยเหตุผลที่ต่างกัน (D) คือ การไม่เข้าเรียนตรงเวลาก่อให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี เช่น ไม่เข้าใจที่ครูสอนไปแล้วถูกตัดคะแนน, ถ้าทุกคนคิดแบบนี้ก็ไม่จำเป็นต้องเรียนกันพอดี เพราะไม่มีใครจะเข้าเรียนเลย, การคิดจะมาเข้าเรียนสายเพื่อที่จะได้ไม่ต้องนั่งรอ และนั่งตากแดด เป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เพราะถ้าครบเร็วก็เริ่มเรียนเร็วขึ้น, คงไม่มีใครที่อยากจะนั่งรอคนเข้าเรียนสายเพียงคนเดียวหรอก

เมื่อได้เรียนรู้การโต้แย้งสมาชิกกลุ่มก็เริ่มเข้าใจถึงผลของการโต้แย้งก็คือ (E) การเข้าเรียนตรงเวลา จะมีประโยชน์ต่อตนเองมากมาย ก็เกิดความรู้สึกเห็นถึงความสำคัญของการเข้าเรียน และรู้สึกเห็นคุณค่าถึงการเข้าเรียนตรงเวลา และอีก 1 เหตุการณ์ที่สมาชิกคนที่ 4 ได้เปิดเผย คือ ไม่ได้ส่งการบ้าน เพราะคิดว่าตัวเองทำผิดเมื่อเทียบกับเพื่อนที่มีในห้องแล้วไม่ตรงกัน เหตุการณ์ (A) ไม่ส่งการบ้านตามเวลา โดยมีคามเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (B) คือ คิดว่าตัวเองทำผิดเมื่อเทียบกับเพื่อนที่เก่งในห้องเกิดความไม่สบายใจ เมื่อมีงานที่ส่งไม่ครบตามจำนวน (C) พฤติกรรม ไม่นำใจในการทำการบ้านวิชาอื่น ๆ อีก สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ดังนี้ (D) รู้ได้อย่างไรว่าของตัวเองไม่ถูก, ใครบอกว่าของเราผิด, ถึงผิดก็ไม่เป็นไรครูจะได้แก้ไขให้ จะได้รู้ว่าผิดพลาดตรงไหน, ถ้าไม่ส่งก็อาจจะเกิดผลเสียตรงที่งานไม่ครบ อาจติด ร.ได้, ไม่จำเป็นที่เราจะต้องทำถูกทุกครั้งและถูกทุกข้อ เสมอ มันอาจมีผิดกันได้ เมื่อสมาชิกภายในกลุ่มเสนอความคิดโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ผลที่ตามมาจากการโต้แย้งคือ (E) รู้สึกสบายใจกล้าที่จะเผชิญกับความจริงถึงแม้มันจะผิดก็ยอมรับได้ ถ้าผิดจริงก็จะรู้ถึงผิดพลาดของตัวเอง จากเหตุการณ์ที่สมาชิกได้เปิดเผย 2 เหตุการณ์ ทำให้สมาชิกเข้าใจการฝึกคิดวิเคราะห์ด้วยตนเองมากยิ่งขึ้น และรับรู้่ว่าทุกสิ่งมันเกิดการผิดพลาดได้ และจะไม่เปรียบเทียบตัวเองกับใครอีก ยอมรับความจริงได้และพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหา

ครั้งที่ 6 ทุกคนมีความกระตือรือร้นในการเข้ากลุ่ม และในครั้งนี้มีสมาชิกได้รายงานตนเองจากการที่ได้นำไปลองปฏิบัติเกี่ยวกับการเตรียมตัวในการเรียนคือ ทุกวันนี้ในการเตรียมอุปกรณ์การเรียนมาพร้อมทุกอย่างแล้วไม่เห็นว่ามันจะเป็นเรื่องยากหนักหนาอะไร และได้มองเห็นความสำคัญของการเตรียมอุปกรณ์จะได้ไม่ต้องคอยรบกวนยืมเพื่อนระหว่างที่ครูสอนด้วย สมาชิกคนอื่นช่วยกันเสริมว่าการเรียนไม่ขาดตอนด้วย ผู้ให้คำปรึกษาได้ให้กำลังใจและสนับสนุนให้ทำต่อไป ในครั้งนี้สมาชิกมีความต้องการที่จะเปิดเผยประสบการณ์ของตัวเองมากขึ้น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เสนอแนะ และแสดงความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ในวันนี้สมาชิกคนที่ 5 ได้เปิดเผยถึงประสบการณ์ว่า ตั้งแต่เรียนหนังสือมาไม่เคยจัดทำตารางการอ่านหนังสือประจำวันหรืออะไรเลย (A) เพราะ (B) มีความเชื่อและความคิดที่ว่า ไม่เคยจัดก็สามารถที่จะเรียนได้เหมือนกัน (C) สบายใจบางครั้งลืก ๆ แล้วถึงจุดที่ไม่รู้ว่าจะทำอะไรก่อนหรือหลังดี พฤติกรรมที่เกิดขึ้น ก็คืออ่านหนังสือตามที่ใจอยากจะทำเท่านั้น สมาชิกกลุ่มได้ทำการโต้แย้งความคิด คือ (D) การจัดทำตารางเรียนมีผลดีหรือผลเสียอะไรบ้าง, แล้วความคิดนี้มันทำให้การเรียนของเราน่าเรียนหรือไม่ดีอย่างไร เมื่อสมาชิกคนที่เปิดเผย ได้รับรู้การโต้แย้งผลที่ได้ ถ้าจัดทำตารางเรียนบ้างก็จะช่วยให้การเรียนดีขึ้นอย่างแน่นอน (E) เพราะจะได้รู้ว่าทำอะไรก่อนหรือหลังดี มีกำลังใจที่จะลงมือไปปฏิบัติ โดยเริ่มจากตารางที่ทำขึ้นง่าย ๆ ก่อน สมาชิกในกลุ่มได้มีการชักชวนการจัดทำตารางเรียน โดยไม่ต้องคิดจัดเอง เริ่มด้วยการจัดทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่ตารางสอนจัดไว้อยู่แล้ว ซึ่งทุกคนก็เห็นดีแล้วสัญญากันว่า จะลงมือปฏิบัติ ผู้ให้คำปรึกษาได้ให้กำลังใจและบอกว่าเชื่อว่าสมาชิกทุกคนทำได้ เพราะทุกคนมีความคิดที่สมเหตุสมผลมีความปรารถนาที่จะพัฒนาการปฏิบัติตัวในการเรียนของตนเอง สมาชิกทุกคนมีกำลังใจดีและให้กำลังใจสมาชิกซึ่งกันและกัน และนอกจากนี้ยังมีสมาชิกคนที่ 7 ได้เปิดเผยเกี่ยวกับการจัดแบ่งเวลาในการเรียน ว่านักเรียนให้เวลาวางส่วนใหญ่กับการเล่นบอลมากกว่า ที่จะแบ่งเวลาวางทำกิจกรรมเกี่ยวกับการเรียน เพราะนักเรียนจะได้รับคำชมจากหลาย ๆ คนว่าเล่นบอลเก่ง ทุกคนยอมรับในเรื่องการเล่นบอลของนักเรียน ทำให้นักเรียนรู้สึกภูมิใจมาก และพยายามฝึกที่จะเล่นทุก ๆ วันให้ดีขึ้นไปอีก ผู้ให้คำปรึกษาได้ถามกับสมาชิกกลุ่มคนนี้ว่า จริง ๆ แล้วอยากได้การยอมรับจาก คนอื่น ๆ ในความสามารถของตัวเอง สมาชิกคนนี้ก็ยอมรับว่าต้องการได้รับการยอมรับ การชมเชย ในเมื่อเรื่องเรียนของนักเรียนไม่ได้รับการยอมรับ นักเรียนก็เลยให้เวลากับการเล่นบอลมากกว่า เพราะมันทำให้นักเรียนรู้สึกภูมิใจ เพื่อน ๆ สมาชิกในกลุ่มก็ได้เสนอความคิดเห็นออกมาว่า เธอพยายามเล่นฟุตบอล ฝึกฝนจนเก่ง แล้วถ้าเรื่องเรียนทำอย่างนั้นบ้างผลออกมาจะเป็นอย่างไร สมาชิกคนนี้ก็บอกว่า ก็คงจะดีและเป็นที่น่าพอใจ และนักเรียนก็รู้ว่า กว่าที่จะเล่นบอลได้เก่งนั้นก็ใช้เวลาในการฝึกฝนนาน และอีกอย่างที่นักเรียนได้เข้าใจก็คือ มันก็เป็นไปไม่ได้ที่เราจะได้รับการยอมรับจากทุกคน และสมาชิกคนนี้ก็เกิดความเข้าใจแล้วว่า

ถ้าเราพยายามฝึกฝนเรื่องเรียนให้เหมือนกับที่เราฝึกฝนเรื่องการเล่นบอลลูกก็ควรจะออกมาดีเหมือนกัน สมาชิกคนนี้มีความพร้อมที่จะลองฝึกฝนให้เวลากับการเรียน แต่ก็ไม่ว่าผลออกมาจะเป็นอย่างไร แต่ก็ลองนำไปปฏิบัติ เพราะผู้ให้คำปรึกษาและเพื่อน ๆ คอยเป็นกำลังใจให้อยู่

ครั้งที่ 7 ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนสาระในครั้งที่ผ่าน ครั้งนี้สมาชิกคนที่ 7 ได้รายงานว่าตัวเองได้ลองแบ่งเวลาการเล่นบอลลูกกับทำกิจกรรมการเรียน แล้วโดยตั้งใจว่าจะเล่นบอลลูกวันเว้นวัน สลับกับการให้เวลากับการเรียน ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการรู้สึกอย่างไรบ้าง สมาชิกตอบว่ารู้สึกภูมิใจในตนเอง และจะพยายามทำต่อไป ผู้ให้คำปรึกษาก็ให้กำลังใจทุกคน ๆ ที่ได้รายงานเกี่ยวกับเรื่องการจัดตารางหรือการแบ่งเวลา ทุกคนก็บอกว่าลองทำแล้วก็รู้สึกผ่อนคลายอยู่บ้าง แต่ก็ตั้งใจจะทำต่อไป เพราะช่วงนี้ใกล้สอบแล้ว ทุกคนก็มีกำลังใจที่จะทำต่อไปพร้อมกัน ครั้งนี้สมาชิกคนที่ 8 ได้เปิดเผยกับกลุ่มว่า รู้สึกกลัวไม่สบายใจ เวลาที่เรียนจะไม่สบายใจ (C) จากเหตุการณ์ที่ครูต่างชาติชอบถามคำถามเวลาเรียน (A) สมาชิกกลุ่มได้ช่วยกันค้นหาที่มาของความไม่สบายใจ จึงได้รู้ว่าเหตุผลที่ไม่สบายใจนั้นเพราะสมาชิกชอบคิดและประเมินตนเอง ว่าตัวเองเป็นคนไม่เก่ง ดูด้อยที่สุดในห้องเรื่องพูดภาษาอังกฤษ (B) ผู้ให้คำปรึกษาได้ชี้ประเด็นที่จะได้แข่งกับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลว่า (D) มีเหตุผลใดสนับสนุนว่าสมาชิกด้อยที่สุดในห้องเรื่องพูดภาษาอังกฤษ การที่ตอบไม่ได้หรือพูดได้ตอบไม่ถูกไม่ได้หมายความว่าเราด้อยที่สุดในห้อง นอกจากนี้สมาชิกคนอื่น ๆ บอกว่าการที่จะพูดภาษาอังกฤษเก่งหรือดีนั้นมันต้องมีการฝึกฝน เมื่อสมาชิกเริ่มเห็นถึงความคิดที่สมเหตุสมผล (E) ก็มีความกล้าที่จะลองพูดภาษาอังกฤษ กับครูต่างชาติและก็มีกำลังใจมากขึ้น เมื่อสมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ว่าไม่มีใครหรอกที่จะเก่งภาษาที่ไม่ใช่ภาษาของเราโดยไม่มีการฝึกฝน หรือเรียนเพิ่มเติม เรายังเคยตอบไม่ถูกเลยแต่เราก็คิดว่าไม่เป็นไรหรอก คราวหลังลองใหม่ สมาชิกคนอื่น ๆ ก็มีการโต้แย้งความคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์นี้ใกล้เคียงกัน และนอกจากนี้ยังมีสมาชิกรายที่ 6 ได้เปิดเผยว่าเวลาเรียนในห้องเรียนจะไม่ตอบคำถามครูเลย (A) เพราะเคยตอบผิดและโดนครูดูว่าไม่ตั้งใจเรียน (B) อารมณ์และพฤติกรรมที่ตามมา (C) คือ ไม่สบายใจและไม่ตอบคำถามครูอีกเลย เพื่อนสมาชิกช่วยกันโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (D) โดยการถามว่า “การกระทำความคิดนี้ทำลายตนเองหรือมีประโยชน์ต่อตนเองอย่างไร” สมาชิกคนนี้ได้ออกและยอมรับกับกลุ่มว่าได้เพราะเคยตอบผิดและโดนครูดูว่าไม่ตั้งใจเรียนกลัวจะเกิดเหตุการณ์แบบเดิมอีก ๆ ก็เลยทำให้ไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงและเกิดความกังวลทุกครั้งที่เกิดเหตุการณ์ใกล้เคียงกัน สมาชิกคนอื่น ๆ ก็ได้แลกเปลี่ยนว่าตนก็เคยเกิดเหตุการณ์แบบนั้นเหมือนกัน แต่เมื่อมีโอกาสตอบก็ลองตอบ พอดตอบได้ก็รู้สึกสนุก และครูก็ไม่ได้เหมือนกันทุกคน สมาชิกกล่าวเมื่อได้รับฟังความคิดเห็น และประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิก สมาชิกคนที่ 6 ก็เข้าใจ และคิดว่า

จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตัวเองดู และสมาชิกกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษาก็ให้กำลังใจสมาชิกคนนี้ เพื่อที่จะได้มีความมั่นใจในการที่จะลองเปลี่ยน

ครั้งที่ 8 ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนสาระในครั้งที่ผ่านมา วัตถุประสงค์ของ

การให้คำปรึกษาในครั้งนี้ คือ การฝึกวิเคราะห์ความคิดของตนเองเกี่ยวกับยุทธวิธีการเรียนในด้าน การจดบันทึก ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกเปิดเผยเหตุการณ์ของตนที่ทำเป็นกรบ้านต่อกลุ่ม และในครั้งนี้ สมาชิกหลายคนได้เปิดเผยว่า (A) ในเวลาเรียนไม่เคยจดบันทึกเลย (B) เพราะคิดว่าจำ อย่างเดียวก็พอแล้ว จดไปก็ไม่ได้อ่านอยู่ดี ลายมือไม่สวยเลย ไม่อยากจด อารมณ์และพฤติกรรมที่ ตามมา (C) คือ นั่งฟังครูอย่างสบายอารมณ์ ไม่ค่อยได้จดสิ่งสำคัญที่ครูบอก หลังจากนั้นได้ให้ สมาชิกกลุ่มช่วยกันโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (D) คือ เรียนดังหลายวิชาคิดว่าจะจำได้ อย่างไรทั้งหมด การจดบันทึกมีผลดีและผลเสียอย่างไร การจดบันทึกไว้อ่านทบทวนมีใครบอก ว่าจะต้องจดให้สวยงาม เมื่อสมาชิกกลุ่มได้โต้แย้งความคิดผลที่เกิดตามมาจากการโต้แย้ง ก็ทำให้ สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจถึงการจดบันทึกในการเรียนว่ามีความสำคัญและมีประโยชน์ในการเรียนทำให้เกิดผลที่ตามมาคือ (E) มีความตั้งใจที่จะจดบันทึกในสิ่งที่เรียน เพื่อช่วยเตือนความจำ และช่วยให้ทำ การบ้านหรือรายงาน ได้อย่างครบถ้วน และนอกจากนี้สมาชิกกลุ่มก็ได้เสนอแนะวิธีการจดบันทึก ตามเทคนิคของแต่ละคน แล้วยังเป็นประโยชน์ในการจดงาน จดการบ้าน เพื่อจะได้รู้ว่ามีงาน อะไรบ้างที่ต้องทำ เมื่อให้สมาชิกได้สรุป ทุกคนก็บอกเป็นเสียงเดียวกัน และเห็นด้วยว่าการเรียน นั้นต้องมีการจดบันทึกบ้าง เพื่อเป็นตัวช่วยในการจำ สมาชิกกลุ่มยอมรับว่าการจดบันทึกมี ประโยชน์แต่ในทางปฏิบัติก็รู้ว่าทำได้แค่ไหน แต่ก็พยายามที่จะกลับไปปฏิบัติ ผู้ให้คำปรึกษาก็ได้สรุปตอนท้ายว่า “การจำดีกว่าจด แต่จำไม่หมด ก็ต้องจดเพื่อช่วยเตือนความจำ”

ครั้งที่ 9 ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนถึงการให้คำปรึกษาที่ผ่านมา ผู้ให้คำปรึกษาได้ให้สมาชิก กลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการแสวงหาความรู้เพิ่มเติม สมาชิกรายที่ 4 ได้บอกว่า ตัวเอง ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับการหาความรู้เพิ่มเติม (A) เพราะคิดว่ามันไม่ค่อยสำคัญเท่าไร (B) ใน หนังสือมีอยู่แล้ว อารมณ์และพฤติกรรมที่ตามมาก็คือ (C) สบายใจได้เล่นกับเพื่อนเต็มที่ พฤติกรรม ก็จะใช้ข้อมูลเฉพาะในหนังสือเรียน สมาชิกได้โต้แย้งกับเพื่อนสมาชิกว่า (D) การหาความรู้เพิ่มเติม มีประโยชน์กับเรามากน้อยเพียงใด มีอะไรสนับสนุนว่าในหนังสือเรียน ก็มีข้อมูลมากเพียงพอแล้ว จากการที่ทุกคนได้โต้แย้งก็ทำให้สมาชิกทุกคนยอมรับว่าการค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมนั้นมี ประโยชน์ และทุกคนก็ยอมรับว่าจะทำเฉพาะก็ตอนที่ต้องทำรายงานและทำการบ้านที่ไม่มีคำตอบ อยู่ในหนังสือเรียน (E) แต่ถึงอย่างไรช่วงนี้ก็คงจะค้นคว้าเพิ่มเติมบ่อยหน่อย เพราะเป็นช่วงที่ต้อง เก็บงานที่ค้างค้างส่งครู รู้สึกมีกำลังใจมากขึ้น

ครั้งที่ 10 ผู้ให้คำปรึกษาได้ทบทวนการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา และได้กระตุ้นให้สมาชิกเปิดเผยตนเองเกี่ยวกับการทบทวนบทเรียนสมาชิกคนหนึ่ง ก็ยินดีที่จะเปิดเผยตนเองว่าไม่ค่อยทำการบ้านข้อที่ยาก (A) เพราะคิดว่าทำไม่ได้ ถึงทำไปก็ผิดอยู่ดี เลยไม่ทำ (B) อารมณ์และพฤติกรรมที่ตามมา (C) คือ ไม่สบายใจ กังวลใจ พฤติกรรม ไปทำกิจกรรมอย่างอื่นแทนหรือมาลอกเพื่อน ผู้ให้คำปรึกษาได้ให้สมาชิกช่วยกันโต้แย้งความคิด (D) จริง ๆ แล้วทำไม่ได้ หรือยังไม่ได้พยายามที่จะทำ เป็นเพราะคิดช้า ๆ ไปมาว่ามันยาก ทำไม่ได้ ก็ทำให้คิดอยู่อย่างเดิมว่าทำไม่ได้ ทำให้ไม่มีกำลังใจในการทำ จากการโต้แย้งทำให้ได้รู้ว่าสมาชิกส่วนใหญ่ในกลุ่มมักจะคิดช้า ๆ และบอกตัวเองว่าทำไม่ได้ ไม่มีความสามารถ ฉะนั้นไม่เก่งถึงทำไม่ได้ ฉะนั้นพลัดทำให้ไม่ยอมทำ ผู้ให้คำปรึกษาก็ได้ให้คำแนะนำว่า การที่เราประเมินตนเองนั้นว่าไม่มีความสามารถที่จะทำ มันจะทำให้เราหมดกำลังใจ สมาชิกในกลุ่มก็เข้าใจว่ามันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ และบอกว่า (E) ต่อไปนี้จะพยายามทำถึงแม้ว่าจะยากก็ต้องลองพยายามทำดู แต่ถ้าทำผิดก็ไม่ใช่ไรก็ยอมรับได้ จะได้รู้ข้อผิดพลาดของตัวเอง และพยายามต่อไป

นอกจากนี้ ยังมีเหตุการณ์หนึ่งที่สมาชิกทุกคนได้ปฏิบัติตัวเสนอ คือเมื่อมีรายงานหรือการบ้าน ที่ต้องส่งก็จะผัดวันประกันพรุ่ง คือจะเลี้ยงที่จะ ไม่ทำ (A) ผลัดไปก่อนคิดแต่ว่ายังมีเวลาอีกเยอะทำวันหลังก็ทัน (B) เมื่อมาถึงเหตุการณ์นี้สมาชิกคนอื่น ๆ ก็บอกว่าตัวเองเป็นแบบนี้บ่อย ๆ ผู้ให้คำปรึกษาจึงได้ให้สมาชิกกลุ่มโต้แย้งความคิด (D) กันได้ดังนี้ ความคิดนี้มีประโยชน์หรือทำลายตัวเองอย่างไร, ความคิดนี้มีผลดีผลเสียอย่างไรบ้าง, ความคิดนี้สมเหตุสมผลหรือไม่, แล้วมีอะไรสนับสนุนว่าเมื่อถึงเวลาจะทำมันกำหนดส่ง

เมื่อทุกคนได้ร่วมกันคิดโต้แย้ง สมาชิกทุกคนก็เข้าใจ และได้บอกกับกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษาว่า ถ้าไม่กลับไปทำติด ร. แน่นนอน และสมาชิกกลุ่มทุกคนก็มีงานค้างกันทุกคน สมาชิกทุกคนก็ได้บอกกับกลุ่มว่า เราทำพร้อมกันแล้วครั้งต่อไปก็มารายงานผลกันดีกว่ามั๊ย ทุกคนก็เห็นดีด้วย และมีกำลังใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้ สุดท้ายผู้ให้คำปรึกษาได้สรุปว่าการผัดวันประกันพรุ่งมันให้ความสบายใจกับเราในระยะเวลาสั้น แต่ในระยะยาวจะสร้างความทุกข์ใจให้กับเรา ผู้ให้คำปรึกษาได้ให้กำลังใจในการเปลี่ยนแปลงกับทุกคนและสมาชิกก็กล่าวขอบคุณซึ่งกันและกันถึงกำลังใจที่ทุกๆ คนในกลุ่มมีให้กัน

ครั้งที่ 11 ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา และสอบถามสิ่งที่สมาชิกอยากจะมารายงานกับกลุ่ม สมาชิกได้บอกถึงการกลับไปทำงานที่ค้างอยู่ และทุกคนก็ยอมรับว่า มันสร้างความยุ่งยากกับตัวเรามาก เพราะมันมีหลายวิชา แต่ไม่เป็นไรอย่างไรก็ต้องทำต่อให้เสร็จ ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจแก่สมาชิกกลุ่มทุกคน

หลังจากรายงานผลแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการเตรียมตัวสอบ ในสิ่งที่ได้ให้ทำให้เป็นการบ้าน สมาชิกรายที่ 7 ได้บอกถึงตัวเองไม่เคยวางแผนเตรียมตัวสอบ (A) เพราะคิดว่าเป็นการเสียเวลาที่ต้องนั่งวางแผน (B) สบายใจแต่ลึก ๆ ก็กังวลใจ และพฤติกรรมกรรมการอ่านหนังสืออย่างไม่มีจุดหมาย (C) ทุกคนก็บอกว่าตนเองเป็นคล้าย ๆ กัน คือนึกอยากจะทำอะไรก็อ่านตามใจ และอ่านตอนใกล้ ๆ จะสอบ เพราะขาดการวางแผนการสอบที่ดี ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาก็ให้สมาชิกกลุ่มได้แบ่งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (D) การวางแผนเตรียมตัวสอบทำให้เสียเวลาได้อย่างไร, ความคิดนี้ทำลายตนเองหรือมีประโยชน์อย่างไร, ความคิดนี้มีผลดีและผลเสียต่อตัวเราอย่างไรบ้าง เมื่อสมาชิกกลุ่มได้โต้แย้งผลที่ตามมาคือ (E) รู้สึกกังวลและสบายใจ และจะวางแผนการเตรียมตัวสอบ ทุกคนก็ลงความคิดเห็นว่า การเตรียมตัวสอบโดยการวางแผนการสอบมีแต่ผลดีต่อตัวเราทุกอย่าง และยังยอมรับว่า ก็ยังปฏิบัติในทันทีคงจะไม่ได้ ต้องค่อยเป็นค่อยไป และก็ยังยอมรับว่าผลที่ออกมาเป็นอย่างไร ผู้ให้คำปรึกษาก็ให้กำลังใจ กับคนที่ทุกคนมีความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล ถึงแม้จะยังปฏิบัติในทันทีไม่ได้ก็ไม่เป็นไร สมาชิกทุกคนเป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน

ครั้งที่ 12 เป็นการเข้ากลุ่มครั้งสุดท้าย สมาชิกรู้สึกว่าจะ ไม่ได้มานั่งพูดคุยกันแบบนี้อีก เพราะหลังจากนี้จะไม่ได้เจอกันอีกแล้ว เมื่อผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปถึงการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมามา หลังจากนั้นก็ได้ให้สมาชิกช่วยกันสรุปถึงขั้นตอนของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และแนวคิดของการให้คำปรึกษากลุ่ม และสิ่งที่สมาชิกช่วยกันสรุปมีดังนี้

- รู้จักเข้าใจตนเองและยอมรับคนอื่นมากขึ้น
- รับฟังความคิดเห็นของคนอื่นมากขึ้น
- รู้จักความดีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
- รู้ว่าเรามีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลง
- รู้ว่าทุกคน ๆ ก็มีโอกาที่จะเรียนเก่งได้, ปฏิบัติตัวในการเรียนที่ดีได้
- ได้รู้จักเพื่อน และผู้ให้คำปรึกษาที่มีความเข้าใจ จริงใจยอมรับในความเป็นเรา ไม่ตำหนิ

แม้ว่าเราจะปฏิบัติตัวในการเรียนไม่เหมาะสม และยังปฏิบัติไม่ได้ในทันที

- รู้จักวิธีการเรียนที่สามารถนำไปปรับปรุงการเรียนของตัวเองถึงแม้ว่าบางสิ่งจะยังไม่เห็นผลในทางปฏิบัติเท่าที่ควร แต่อย่างน้อยก็คิดดี ๆ เกี่ยวกับการเรียน

สรุปได้ว่าการที่นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมียุทธวิธีการเรียนเพิ่มขึ้นในระยะหลังการทดลอง