

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- แบบวัดการกำกับตนเองในการเรียน
- รายละเอียดการให้การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
- แบบบันทึกการให้การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมข้อความหรือทำเครื่องหมาย ✓ ใน () ให้ตรงกับนักเรียน

เพศ () ชาย () หญิง

อายุ _____ ปี

ระดับชั้น ป. _____

ผลการเรียน (เกรด) _____

ตอนที่ 2 แบบวัดการกำกับตนเองในการเรียน

คำชี้แจง แบบวัดนี้ประกอบด้วยข้อความ 34 ข้อ กรุณาอ่านข้อความทีละข้อ แล้วตอบว่าข้อความนั้น ตรงกับการกระทำของนักเรียนในข้อไหนมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ตามความหมายต่อไปนี้

มากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับการกระทำของนักเรียนที่เกิดขึ้นเป็นประจำ

มาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับการกระทำของนักเรียนที่เกิดขึ้นบ่อยครั้ง

ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับการกระทำของนักเรียนที่เกิดขึ้นบางครั้ง

น้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับการกระทำของนักเรียนที่เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง

น้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับการกระทำของนักเรียน หรือแทบจะไม่ตรงกับ การกระทำของนักเรียน

หมายเหตุ: ขอให้นักเรียนตอบตามความเป็นจริง ผู้วิจัยรับรองว่าคำตอบของนักเรียนจะไม่มีผล ต่อนักเรียนทั้งสิ้น และจะรักษาเป็นความลับ

ข้อ	ข้อความ	การกระทำ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	ฉันตรวจทานแก้ไขการบ้านก่อนส่งครู เพื่อให้แน่ใจว่าทำได้ถูกต้อง					
2.	ฉันจะทบทวนเนื้อหาที่เรียนก่อนที่จะเขียนรายงาน					
3.	ฉันตั้งคำถามตัวเองเพื่อให้แน่ใจว่าฉันเข้าใจเนื้อหาที่เรียน					
4.	ฉันตั้งเป้าหมายในการอ่านหนังสือ					
5.	ฉันเข้าห้องสมุดเพื่อหาข้อมูลเขียนรายงาน					
6.	ฉันทำแบบฝึกหัด และตอบคำถามท้ายบทเรียน แม้ครูจะไม่ได้มอบหมายให้ทำ					
7.	ถ้าฉันทำคะแนนสอบได้ดี ฉันมีความภูมิใจตัวเองมาก					
8.	ก่อนที่จะเริ่มเรียน ฉันมักจะคาดหวังสิ่งที่ได้รับจากการเรียนในวิชาต่าง ๆ					
9.	ถ้าฉันทำการบ้านไม่ได้ ฉันจะถามครู					
10.	ในการเตรียมสอบ ฉันท่องสูตรต่าง ๆ จนจำได้					
11.	ถ้าฉันทำการบ้านไม่ได้ ฉันจะปรึกษาผู้ปกครอง					
12.	ฉันอ่านทบทวนสมุดจดต่าง ๆ เพื่อเตรียมตัวสอบ					
13.	ฉันมักจะอ่านหนังสือเรียนไม่รู้เรื่อง					
14.	ฉันเปลี่ยนกันถามตอบเกี่ยวกับเรื่องที่เรียนกับเพื่อน หรือ ผู้ปกครอง					
15.	ฉันขีดเส้นใต้หรือทำเครื่องหมายต่าง ๆ ลงในหนังสือเรียนเพื่อเน้นข้อความที่สำคัญ					
16.	ในขณะที่ฉันทำข้อสอบ ฉันข้ามคำถามที่ยากไปก่อน แล้วกลับมาทำทีหลังเมื่อทำข้ออื่น ๆ เสร็จแล้ว					
17.	ฉันเตรียมอุปกรณ์การเรียนมาเรียนครบ					
18.	ฉันฝึกทำข้อสอบต่าง ๆ เพื่อเตรียมสอบ					
19.	ฉันทำสมุดบันทึกคำศัพท์ยาก ๆ ที่มักใช้ผิด					
20.	ฉันปรึกษาเพื่อน เมื่อมีปัญหาในการทำรายงาน					

ข้อ	ข้อความ	การกระทำ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
21.	เมื่อฉันมีปัญหาในการทำรายงาน ฉันปรึกษาครู					
22.	เมื่อฉันอ่านหนังสือ ฉันจะกลับไปทบทวนเนื้อหาที่เคยอ่านไปแล้ว					
23.	ฉันอ่านทบทวนหนังสือเรียน เพื่อเตรียมตัวสอบ					
24.	ฉันตรวจสอบทบทวนงานที่ได้รับมอบหมายก่อนส่งครู					
25.	ฉันตั้งใจเรียน เพื่อจะได้คะแนนดี					
26.	ฉันจะเขียนสรุปเนื้อหาสำคัญของแต่ละบทเรียน					
27.	ฉันอ่านหนังสือที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาวิชาเรียนหลายเล่มเท่าที่สามารถอ่านได้					
28.	ฉันนำความรู้ที่เคยได้เรียนมาใช้ในการทำงานครั้งใหม่					
29.	ฉันพยายามจำเนื้อหาที่เรียนให้มากที่สุดเพื่อเตรียมตัวสอบ					
30.	เมื่อฉันเรียนเนื้อหาใหม่ ฉันพยายามนึกถึงเนื้อหาที่เคยเรียนมาแล้ว					
31.	พอนึกถึงเรื่องสอปก จะทำให้ฉันขยันเรียนหนังสือ					
32.	ฉันจะนั่งเรียนจนจบชั่วโมง แม้ว่าเรื่องที่เรียนไม่น่าสนใจ					
33.	ฉันจะนึกถึงเรื่องที่เคยเรียนที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวที่กำลังอ่าน					
34.	ฉันจดบันทึกใจความสำคัญที่เรียนในชั้นเรียน					

รายละเอียดการให้การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ครั้งที่ 1: การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

ระยะเวลา 40 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนและผู้ให้การศึกษาได้ทำความรู้จักกันมากขึ้น เป็นการสร้างบรรยากาศความคุ้นเคยและความเป็นกันเองภายในกลุ่ม
2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการแต่ละกิจกรรม การแสดงบทบาทหน้าที่ของนักเรียน ตลอดจนช่วงเวลา ระยะเวลา และสถานที่เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้ง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้การศึกษาจัดที่นั่งให้นักเรียนล้อมเป็นวงกลม เพื่อให้เห็นหน้ากันและมีปฏิสัมพันธ์กับนักเรียนได้ครบทุกคน
2. ผู้ให้การศึกษาทักทายนักเรียนทุกคน ที่ได้มีโอกาสเข้าร่วมโครงการพัฒนาตนเอง หลังจากนั้นให้นักเรียนทำกิจกรรมเรารู้จัก(ชื่อเล่น)กัน นักเรียนต้องแนะนำชื่อเล่นของตนเองให้กับเพื่อน ๆ ในกลุ่ม โดยเริ่มจากคนแรกขึ้นขึ้นกล่าวชื่อเล่นของตนเสร็จให้นั่งลง คนที่ 2 ขึ้นขึ้นเรียกชื่อเพื่อนคนแรกก่อน จากนั้นค่อยแนะนำชื่อของตนเอง ซึ่งคนที่ 3 ก็ต้องเรียกชื่อเพื่อนคนที่ 1 และคนที่ 2 ก่อนจึงจะแนะนำชื่อของตนเอง ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคนในกลุ่ม
3. ผู้ให้การศึกษาให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นร่วมกันว่าจากกิจกรรมเรารู้จัก(ชื่อเล่น) กัน ทำให้นักเรียนเรียนรู้อะไรบ้าง ซึ่งผู้ให้การศึกษาสังเกตการสนทนาร่วมกันและกล่าวเน้นในเรื่องการทำกลุ่ม บทบาทหน้าที่ การเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดีต้องทำอย่างไร จากนั้นแจกใบเงื่อนไขการเข้าร่วมกลุ่ม และตารางกำหนดการทำกิจกรรมต่างๆ ให้กับนักเรียน
4. ผู้ให้การศึกษาชี้แจงให้นักเรียนทราบถึง จุดมุ่งหมาย บทบาทหน้าที่ หัวข้อแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนจะได้เข้าร่วมทำกิจกรรมร่วมกัน ช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่เข้าร่วมกิจกรรมตามเอกสารที่แจกให้
5. จากนั้นผู้ให้การศึกษาเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยร่วมกัน พร้อมทั้งแจ้งการนัดหมายให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ 2

อุปกรณ์

1. เอกสารเงื่อนไขการเข้าร่วมกลุ่ม
2. ใบตารางกิจกรรม

การประเมิน

1. ผู้ให้การศึกษาสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มที่แสดงออกถึงความตั้งใจในการรับฟังข้อปฏิบัติ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมร่วมกัน และการแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ
2. ผู้ให้การศึกษาสังเกตสัมพันธภาพ ความไว้วางใจ การยอมรับสมาชิกภายในกลุ่ม

ตารางกำหนดการเข้าร่วมกิจกรรมการให้การศึกษา

ชื่อ – นามสกุล _____ ชื่อเล่น _____ ห้อง _____

ครั้งที่	วัน/ เดือน/ ปี	ชื่อกิจกรรม/ ระยะเวลา
1	ศ. 20 มกราคม 2555	การประชุมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ/ 40 นาที
2	อ. 24 มกราคม 2555	การสำรวจปัญหาของสมาชิก: ด้านส่วนบุคคล/ 40 นาที
3	ศ. 27 มกราคม 2555	การรับรู้ความสามารถ: ด้านส่วนบุคคล (ต่อ)/ 40 นาที
4	อ. 31 มกราคม 2555	การสำรวจปัญหาของสมาชิก: ด้านพฤติกรรม/ 40 นาที
5	ศ. 3 กุมภาพันธ์ 2555	การรับรู้ความสามารถ: ด้านพฤติกรรม (ต่อ)/ 40 นาที
6	อ. 7 กุมภาพันธ์ 2555	การสำรวจปัญหาของสมาชิก: ด้านสิ่งแวดล้อม/ 40 นาที
7	ศ. 10 กุมภาพันธ์ 2555	การรับรู้ความสามารถ: ด้านสิ่งแวดล้อม (ต่อ)/ 40 นาที
8	อ. 14 กุมภาพันธ์ 2555	การประยุกต์ใช้เทคนิคกับสถานการณ์ต่าง ๆ/ 40 นาที
9	ศ. 17 กุมภาพันธ์ 2555	การประเมินผล/ 40 นาที
10	อ. 21 กุมภาพันธ์ 2555	ยุติการให้การศึกษาและปัจฉิมนิเทศ/ 40 นาที

หมายเหตุ: ระยะเวลาที่จะใช้ในการดำเนินการทดลอง 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน จำนวน 10 ครั้ง
 ครั้งละ 40 นาที ทุกวันอังคาร และวันศุกร์ เวลา 12.00 น.-12.40 น. (ห้องวิทยาศาสตร์ 2)

เงื่อนไขการเข้าร่วมกลุ่ม

- สมาชิกในกลุ่มทุกคนมีเวลาและโอกาสที่จะพูดเท่า ๆ กัน
- เมื่อสมาชิกคนใดคนหนึ่งในกลุ่มกำลังพูด สมาชิกคนอื่น ๆ จะต้องเงียบและรับฟัง
- สมาชิกในกลุ่มทุกคน ไม่มีสิทธิบังคับและขู่เข็ญผู้อื่น
- สมาชิกในกลุ่มทุกคนสามารถแสดงความคิดเห็นและพูดในสิ่งที่สร้างสรรค์
- สมาชิกไม่กระทำการใด ๆ ในสิ่งที่อันตรายต่อตนเองและผู้อื่น
- สมาชิกต้องรักษาความลับในกลุ่ม

ลายมือชื่อสมาชิกในกลุ่ม

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ครั้งที่ 2: การสำรวจปัญหาของสมาชิก

ระยะเวลา 40 นาที

- ด้านส่วนบุคคล คือการรับรู้ความสามารถของตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจความสามารถของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนได้รับรู้และเข้าใจถึงความสามารถของตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และเกริ่นนำถึงการกระทำที่ดี การทำความดีมักจะได้รับคำชม นักเรียนเคยได้รับคำชมในเรื่องใดบ้าง ให้ทำใบกิจกรรมที่ 1 ที่แจกให้เขียนบอกความเก่งและความดีของตนเองอย่างละ 2 ข้อ เสร็จแล้วให้ถือไว้ที่ตนเอง
2. ผู้ให้การปรึกษาให้นักเรียนที่เขียนข้อความเสร็จแล้วยื่นขึ้น จากนั้นให้บอกความเก่งและความดีของตนเองให้สมาชิกในกลุ่มฟัง ซึ่งผู้ให้การปรึกษากลามสมาชิกในกลุ่มว่ามีใครที่มีความเก่งและความดี เหมือนเพื่อนคนที่กล่าวมาบ้าง ให้เสนอพูดแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน
3. เมื่อสมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสพูดจนครบทุกคนแล้ว จากนั้นผู้ให้การปรึกษากล่าวสรุปการทักทายถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองในเรื่องความเก่งและความดี ทำให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และมีกำลังใจที่จะทำความดีและพัฒนาความสามารถของตนเองให้เก่งต่อไป
4. นัดหมายชี้แจงการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. ดินสอ ขางลบ
2. ใบกิจกรรมที่ 1 จั๊นเป็นคนเก่งและคนดี

การประเมิน

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตการทักทายร่วมกันของสมาชิกภายในกลุ่ม การตอบคำถาม และแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้ให้การปรึกษา
2. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตการรับรู้และความเข้าใจของสมาชิกภายในกลุ่ม การยอมรับในความสามารถของตนเอง และการรับฟังในสิ่งที่ผู้อื่นพูด

ใบกิจกรรมที่ 1: ฉันเป็นคนเก่งและคนดี

ชื่อ - นามสกุล _____ ชื่อเล่น _____ ห้อง _____

ความเก่งของฉัน

1. _____

2. _____

ความดีของฉัน

1. _____

2. _____

ครั้งที่ 3: การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเรียน

ระยะเวลา 40 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้รับรู้ความสามารถในการเรียน และปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดของตนเอง พร้อมทั้งหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาทางการเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนกำหนดการกระทำที่สามารถพัฒนาความสามารถในการเรียนของตนเอง และการทำสัญญาที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนได้จริง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวถึงข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมเรื่องความเก่งและความดีของแต่ละคนแตกต่างกันออกไป การที่นักเรียนได้รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถในด้านใดก็ตามมันเป็นความภาคภูมิใจอย่างหนึ่ง ทำให้นักเรียนมีความพยายามที่จะกระทำสิ่งนั้น ๆ ให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ
2. ผู้ให้การปรึกษากล่าวหาเรื่องความสามารถในการเรียนของนักเรียนแต่ละคนเป็นอย่างไร โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน และสมาชิกในกลุ่มมีมุมมองความคิดที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองในจุดไหนบ้าง เพื่อที่จะพัฒนาทางการเรียนของตนเองให้ดีขึ้น
3. ผู้ให้การปรึกษาได้สร้างความคิดใหม่ และความเข้าใจในสิ่งที่ถูกต้องกับสมาชิกในกลุ่มพร้อมทั้งสมาชิกในกลุ่มให้การยอมรับ เพื่อที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง
4. ผู้ให้การปรึกษาอธิบายและชี้แจงการทำสัญญาข้อตกลงที่สมาชิกพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเรียน โดยสมาชิกภายในกลุ่มสามารถที่จะนำไปปฏิบัติได้จริง เพื่อพัฒนาความสามารถทางการเรียนของตนเองให้ดีขึ้น ซึ่งสมาชิกภายในกลุ่มทุกคนจะต้องลงมือเขียนระบุหัวข้อในการทำหนังสือสัญญา (1) และส่งให้กับผู้ให้การปรึกษาเก็บรวบรวมไว้ ส่วนใบตารางบันทึกผลการปรับพฤติกรรมด้วยตัวเอง สมาชิกทุกคนจะต้องนำกลับไปบันทึกพฤติกรรมของตนเองโดยใช้ระยะเวลาในการบันทึกผล 1 สัปดาห์ ทั้งนี้ผู้ให้การปรึกษาสามารถช่วยแนะนำในการเรียบเรียงข้อความที่บันทึกลงในใบสัญญาและใบตารางได้
5. ผู้ให้การปรึกษากล่าวสรุปความสำคัญในเรื่องความสามารถของการเรียน และสมาชิกในกลุ่มทุกคนจะต้องตั้งใจทำเพื่อที่จะพัฒนาตนเองในการเรียนให้ดียิ่งขึ้นต่อไปด้วย
6. นัดหมายชี้แจงการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. ดินสอ ขางลบ
2. ใบทำสัญญาข้อตกลงที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
3. ใบตารางบันทึกผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยตนเอง

การประเมิน

1. ผู้ให้การศึกษาสังเกตการแสดงความคิดเห็นและมุมมองความคิดของสมาชิกภายในกลุ่มแต่ละคน
2. ผู้ให้การศึกษาสังเกตการรับรู้และความเข้าใจของสมาชิกภายในกลุ่ม หลังจากให้การศึกษา และมีการยอมรับที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ให้ดีขึ้น

หนังสือสัญญา (1)

เขียนที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้า.....ขอให้สัญญา

ว่าจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง เพื่อพัฒนาความสามารถในการเรียน ดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

แผนการที่ข้าพเจ้าได้วางไว้คือ

.....

.....

.....

.....

.....

โดยข้าพเจ้าจะเริ่มปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ตั้งแต่วันที่ เดือน พ.ศ.

ถึง วันที่ เดือน พ.ศ.

ลงชื่อ.....ผู้ให้สัญญา

(.....)

ผู้รับการปรึกษา

ลงชื่อ.....พยาน

(.....)

ผู้ให้การปรึกษา

ชื่อ - นามสกุล _____ ชื่อเล่น _____ ห้อง _____

ตารางบันทึกผลการปรับปรุงพฤติกรรมด้วยตนเอง

หัวข้อที่ปรับปรุงเหตุการณ์: _____

[illegible]

ครั้งที่ 4: การสำรวจปัญหาของสมาชิก

ระยะเวลา 40 นาที

- ด้านพฤติกรรม คือการรับรู้ทางด้านพฤติกรรมของตนเองต่อการเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจพฤติกรรมในการเรียนของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนได้รับรู้และเข้าใจถึงพฤติกรรมในการเรียนของตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. นักเรียนนั่งล้อมกันเป็นวงกลม ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม
2. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกได้สำรวจพฤติกรรมของตนเองต่อการเรียน ที่กำลังกระทำ
อยู่ในปัจจุบันตามความเป็นจริงว่าตนทำอะไรบ้าง โดยให้นักเรียนแต่ละคนเขียนลงในใบกิจกรรมที่ 2
ตามหัวข้อที่ระบุไว้
3. ผู้ให้การปรึกษาเริ่มถามสมาชิกกลุ่มทีละคน โดยให้นักเรียนพูดถึงสิ่งที่นักเรียนกระทำ
ในขณะที่อยู่ในเหตุการณ์นั้น ๆ ตามแต่ละหัวข้อที่กำหนดไว้
4. ผู้ให้การปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกได้เห็นว่าพฤติกรรมที่นักเรียนทำ เป็นพฤติกรรม
ที่พึงประสงค์หรือไม่อย่างไร และทำให้เห็นความสำคัญที่จะต้องแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์
5. ผู้ให้การปรึกษาเปิด โอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้พูดสรุปถึงกิจกรรมที่นักเรียนได้
เรียนรู้ในครั้งนี้
6. แจ้งการนัดหมายเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป และย้ำเตือนให้นำใบตารางบันทึกผล
การปรับพฤติกรรมด้วยตนเองมาในคราวหน้าด้วย

อุปกรณ์

1. ดินสอ ขางลบ
2. ใบกิจกรรมที่ 2 ดินกำลังทำอะไรอยู่

การประเมิน

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตการทำกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกภายในกลุ่ม การตอบคำถาม
และแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้ให้การปรึกษา
2. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตการรับรู้และความเข้าใจในพฤติกรรมการเรียนของตนเอง
สามารถยอมรับพฤติกรรมของตนเองและ พร้อมทั้งจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง

ใบกิจกรรมที่ 2: ฉันกำลังทำอะไรอยู่

ชื่อ - นามสกุล _____ ชื่อเล่น _____ ห้อง _____

- ในขณะที่กำลังเรียนอยู่ในห้องเรียน

ฉัน _____

- ในขณะที่ครูอธิบายชี้แจงการทำรายงาน/ สั้งงานการบ้าน

ฉัน _____

- ในขณะที่เพื่อนกำลังทำรายงาน/ การบ้าน ที่ครูมอบหมาย

ฉัน _____

- ในขณะที่อยู่ในห้องสมุด

ฉัน _____

- ในขณะที่ปล่อยพัก (น้อย) เวลา 15 นาที

ฉัน _____

ครั้งที่ 5: การรับรู้ทางด้านการพฤติกรรมของตนเองต่อการเรียน

ระยะเวลา 40 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดของตนเอง พร้อมทั้งหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาด้านการเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถตั้งเป้าหมายที่จะกระทำการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองในด้านการเรียน และการประเมินพฤติกรรมของตนเองในการทำสัญญาคราวที่แล้ว

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนได้ทบทวนสิ่งที่แต่ละคนได้ทำมาตลอด 1 สัปดาห์ ว่ามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองอย่างไรบ้าง โดยให้สมาชิกในกลุ่มนำใบตารางบันทึกผลการปรับพฤติกรรมด้วยตนเองขึ้นมาเตรียมกล่าวประเมินพฤติกรรมของตนเองเป็นรายบุคคล
2. เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนมุมมองความคิดและตั้งข้อสังเกตถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร ผู้ให้การปรึกษานำใบการทำหนังสือสัญญา(1) คราวที่แล้วมากล่าว เพื่อเป็นข้อมูลในการถามเป็นรายบุคคล ซึ่งจะให้เห็นการแสดงความรู้สึก มุมมองความคิด และความเตรียมพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนตัวเองไปในทางที่ดีขึ้นเรื่อย ๆ
3. ผู้ให้การปรึกษาสร้างความคิดใหม่ และความเข้าใจในสิ่งที่ถูกต้องกับสมาชิกในกลุ่ม พร้อมทั้งสมาชิกในกลุ่มให้การยอมรับและแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองต่อไป
4. ผู้ให้การปรึกษาอธิบายและชี้แจงการทำสัญญาข้อตกลงเพิ่มเติมจากหัวข้อเดิม เพื่อยึดหยุ่นให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ง่ายขึ้น ในกรณีที่สมาชิกภายในกลุ่มไม่สามารถปฏิบัติตามข้อสัญญาเดิมได้ หากสมาชิกภายในกลุ่มที่สามารถปฏิบัติตามข้อตกลง ให้ทำสัญญาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเรียนในขั้นต่อไป
5. สมาชิกภายในกลุ่มลงมือเขียนระบุหัวข้อในการทำสัญญา (2) และใบตารางสำหรับบันทึกผลการปรับพฤติกรรมด้วยตัวเอง (ผู้ให้การปรึกษาสามารถช่วยแนะนำในการเรียบเรียงข้อความที่บันทึกลงในใบสัญญาและใบตารางได้) ผู้ให้การปรึกษาให้กำลังใจกับสมาชิกภายในกลุ่ม และกล่าวสรุปกิจกรรมที่ได้ทำในครั้งนี้
6. นัดหมายชี้แจงการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. คินสอ ยางลบ
2. ใบทำสัญญาข้อตกลงที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
3. ใบตารางบันทึกผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยตนเอง

การประเมิน

1. ผู้ให้การศึกษาสังเกตการแสดงความคิดเห็นและมุมมองความคิดของสมาชิกภายในกลุ่มแต่ละคน
2. ผู้ให้การศึกษาสังเกตการรับรู้และความเข้าใจของสมาชิกภายในกลุ่ม หลังจากให้การศึกษา และมีการยอมรับที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ให้ดีขึ้น

หนังสือสัญญา (2)

เขียนที่.....

วันที่.....เดือน..... พ.ศ.....

ข้าพเจ้า.....ขอให้สัญญา

ว่าจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง เพื่อพัฒนาความสามารถในการเรียน ดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

แผนการที่ข้าพเจ้าได้วางไว้คือ

.....

.....

.....

.....

.....

โดยข้าพเจ้าจะเริ่มปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ตั้งแต่วันที่ เดือน พ.ศ.

ถึง วันที่ เดือน พ.ศ.

ลงชื่อ.....ผู้ให้สัญญา

(.....)

ผู้รับการปรึกษา

ลงชื่อ.....พยาน

(.....)

ผู้ให้การปรึกษา

ครั้งที่ 6: การสำรวจปัญหาของสมาชิก

ระยะเวลา 40 นาที

- ด้านสิ่งแวดล้อม คือ การรับรู้ทางด้านสิ่งแวดล้อมของตนเองต่อการเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจสิ่งแวดล้อมที่เป็นอุปสรรคในการเรียนของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนได้รับรู้และเข้าใจถึงสิ่งแวดล้อมที่เป็นอุปสรรคในการเรียนของตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนหลับตาและจินตนาการว่าตนเองนั่งอยู่ในห้องเรียน ให้นักเรียนแต่ละคนพูดถึงบรรยากาศภายในห้องที่นักเรียนเห็นว่ามีอะไรบ้าง เมื่อทุกคนพร้อมที่จะตอบแล้วให้ลืมตาขึ้น โดยให้เริ่มพูดจากคนที่นั่งอยู่ทางขวามือของผู้ให้การปรึกษา นักเรียนมีสิทธิ์ตอบได้คนละ 1 ข้อ ห้ามตอบซ้ำกัน ตอบวนจนครบทุกคนในกลุ่ม
2. ผู้ให้การปรึกษากล่าวเสริมในสิ่งที่นักเรียนพูด โดยให้ข้อสังเกตว่าเมื่อครูเดินเข้ามาในห้องเรียนแล้ว บรรยากาศในห้องเรียนควรเป็นแบบใด และนักเรียนมักจะเห็นใคร ทำอะไรบ้าง และมีเหตุการณ์อะไรที่เคยเกิดขึ้นในห้องเรียนขณะที่ครูสอน สมาชิกทุกคนช่วยกันกล่าวแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนความรู้สึกที่ได้สัมผัสตอนที่อยู่ในห้องเรียนร่วมกัน
3. ผู้ให้การปรึกษากล่าวเน้นความสนใจไปที่การเรียนของแต่ละคน พฤติกรรมที่นักเรียนทำในห้องเรียนส่งผลกับตัวนักเรียนอย่างไรบ้าง นักเรียนเข้าใจในสิ่งที่เรียน มีความพยายามในการเรียนอย่างไรบ้าง และอะไรที่เป็นอุปสรรคในการเรียนของนักเรียน ให้กล่าวแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
4. ผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกภายในกลุ่มอภิปรายสรุปการทำกิจกรรมครั้งนี้ร่วมกัน การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ทำให้เห็นมุมมองความเข้าใจของแต่ละคนต่างกัน หากเรามองเห็นว่าสิ่งที่เป็นอุปสรรคในการเรียนรู้ของแต่ละคนเกิดจากสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบข้าง เราก็ควรที่จะทบทวนการกระทำ และการจัดการกับสิ่งแวดล้อมเหล่านั้นอย่างถูกวิธีและเหมาะสม ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่นักเรียนจะต้องเรียนรู้ ดังนั้นกิจกรรมคราวหน้าเราจะหาวิธีแก้ไขปัญหานั้นร่วมกัน
5. นัดหมายชี้แจงการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งต่อไป และย้ำเตือนให้นำใบตารางบันทึกผลการปรับพฤติกรรมด้วยตนเองมาในคราวหน้าด้วย

อุปกรณ์

การประเมิน

1. ผู้ให้การศึกษาสังเกตการทำกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกภายในกลุ่ม การตอบคำถาม และแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้ให้การศึกษา

2. ผู้ให้การศึกษาสังเกตการรับรู้และความเข้าใจถึงสิ่งแวดล้อมที่เป็นอุปสรรคในการเรียนของนักเรียน ให้รู้จักยอมรับพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นได้ พร้อมทั้งจะปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น

ครั้งที่ 7: การรับรู้ทางด้านสิ่งแวดล้อมของตนเองต่อการเรียน

ระยะเวลา 40 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้รับรู้และเข้าใจถึงสิ่งแวดล้อมที่เป็นอุปสรรคในการเรียนของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนได้ปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด พร้อมทั้งช่วยกันหาวิธีการที่จะรับมือกับสิ่งแวดล้อมที่เป็นอุปสรรคในการเรียนของตนเองให้ดีขึ้น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนนำไปตารางบันทึกผลการปรับพฤติกรรมด้วยตนเอง (ในสัปดาห์ที่แล้ว) ขึ้นมาเตรียมกล่าวประเมินพฤติกรรมของตนเองเป็นรายบุคคลว่ามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองอย่างไรบ้าง โดยกล่าวจนครบทุกคน
2. ผู้ให้การปรึกษานำใบการทำหนังสือสัญญา(2) คราวที่แล้วมากล่าว เพื่อเป็นข้อมูลในการถามเป็นรายบุคคล ซึ่งจะให้เห็นการแสดงความรู้สึก มุมมองความคิดของสมาชิกในกลุ่มที่มีการปรับเปลี่ยนตัวเองให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ
3. ผู้ให้การปรึกษาทบทวนกิจกรรมในคราวที่แล้ว เรื่องการรับรู้ทางด้านสิ่งแวดล้อมของตนเองต่อการเรียน กล่าวถึงสภาพบรรยากาศภายในห้องเรียน การมองเห็นปัญหาที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนจากบุคคลรอบข้างที่ส่งผลกระทบต่อความพยายามในการเรียนให้มีประสิทธิภาพได้ นักเรียนจะต้องปฏิบัติตนอย่างไร ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันคิดและเสนอแนวทางแก้ปัญหาต่าง ๆ ร่วมกัน
4. ผู้ให้การปรึกษาให้ข้อคิดกับสมาชิกในกลุ่มว่า สิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน เกิดจากภายในตัวเรา เราก็จะพยายามแก้ไขและเปลี่ยนแปลงตัวเราเองให้ดีขึ้น แต่สิ่งแวดล้อมที่เกิดจากบุคคลภายนอก ซึ่งเราไม่สามารถที่จะควบคุมได้ เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนจึงไม่จำเป็นที่จะเกิดขึ้นเฉพาะในโรงเรียนเพียงอย่างเดียว ที่บ้านก็ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่นักเรียนคงจะหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่นักเรียนจะจัดการแก้ปัญหาอย่างไร ผู้ให้การปรึกษาเสนอเหตุการณ์ขึ้นมาเพื่อให้อภิปรายร่วมกัน เช่น เพื่อนชวนคุยในเวลาเรียน น้องเปิดทีวีในขณะที่เรากำลังทำการบ้าน ฯ
5. ผู้ให้การปรึกษาสร้างความคิดใหม่ และความเข้าใจในสิ่งที่ถูกต้องกับสมาชิกในกลุ่ม พร้อมทั้งสมาชิกในกลุ่มให้การยอมรับและแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองต่อไป โดยให้นักเรียนเลือกปัญหาที่ต้องการจะแก้ไขมา 1 หัวข้อเขียนลงในใบทำสัญญา (3) และใบตารางสำหรับบันทึกผลการปรับพฤติกรรมด้วยตัวเอง (ผู้ให้การปรึกษาสามารถช่วยแนะนำในการเรียบเรียงข้อความที่บันทึกลงในใบสัญญาและใบตารางได้)

6. ผู้ให้การศึกษาให้กำลังใจกับสมาชิกภายในกลุ่ม และกล่าวสรุปกิจกรรมที่ได้ทำในครั้งนี พร้อมนัดหมายชี้แจงการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. ดินสอ ยางลบ
2. ใบทำสัญญาข้อตกลงที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
3. ใบตารางบันทึกผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยตนเอง

การประเมิน

1. ผู้ให้การศึกษาสังเกตการแสดงความคิดเห็นและมุมมองความคิดของสมาชิกภายในกลุ่มแต่ละคน
2. ผู้ให้การศึกษาสังเกตการรับรู้และความเข้าใจของสมาชิกภายในกลุ่ม หลังจากให้การศึกษา และมีการยอมรับที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ให้ดีขึ้น

หนังสือสัญญา (3)

เขียนที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้า.....ขอให้สัญญา

ว่าจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง เพื่อพัฒนาความสามารถในการเรียน ดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

แผนการที่ข้าพเจ้าได้วางไว้คือ

.....

.....

.....

.....

.....

โดยข้าพเจ้าจะเริ่มปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ตั้งแต่วันที่ เดือน พ.ศ.

ถึง วันที่ เดือน พ.ศ.

ลงชื่อ.....ผู้ให้สัญญา

(.....)

ผู้รับการศึกษา

ลงชื่อ.....พยาน

(.....)

ผู้ให้การศึกษา

ครั้งที่ 8: การประยุกต์ใช้เทคนิคกับสถานการณ์ต่าง ๆ

ระยะเวลา 40 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจและทบทวนสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาของนักเรียน นอกเหนือจากเรื่องของการเรียนและต้องการที่จะแก้ไข
2. เพื่อให้นักเรียนได้รับรู้และเข้าใจถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาของนักเรียน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวกับสมาชิกในกลุ่มว่า ทุกคนล้วนมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันออกไป หากพฤติกรรมนั้นทำงานเกิดความเคยชินแล้วจะทำให้ติดเป็นนิสัย มีทั้งดีและไม่ดี ให้นักเรียนสำรวจว่าพฤติกรรมใดของนักเรียนเป็นพฤติกรรมที่ต้องการจะปรับเปลี่ยนมากที่สุด
 2. ผู้ให้การปรึกษาแจกใบงานที่ 3 ให้สมาชิกในกลุ่มลงมือเขียนคนละ 1 พฤติกรรม (ที่นอกเหนือจากการปรับพฤติกรรมในเรื่องของการเรียน) พร้อมทั้งบอกเหตุผลด้วยว่า ทำไมจึงต้องการเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น
 3. ให้นักเรียนเขียนถึงวิธีการที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น จะต้องทำอย่างไรจึงจะสำเร็จ
 4. ผู้ให้การปรึกษากลามสมาชิกภายในกลุ่มให้รายงานตามใบงานที่แต่ละคน
 5. ผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกช่วยกันสรุปถึงกิจกรรมที่ทำในวันนี้ ทำให้เรารู้อะไรบ้าง
- ให้แสดงความคิดเห็นร่วมกัน
6. นัดหมายชี้แจงการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. ดินสอ ยางลบ
2. ใบงานกิจกรรมที่ 3 ความต้องการของฉัน

การประเมิน

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตการทำกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกภายในกลุ่ม การตอบคำถาม และแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้ให้การปรึกษา
2. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตการรับรู้และความเข้าใจในความต้องการของนักเรียน และความพยายามที่จะเรียนรู้ในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเอง และ พร้อมทั้งจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้ดีขึ้น

ใบกิจกรรมที่ 3: ความต้องการของฉัน

ชื่อ - นามสกุล _____ ชื่อเล่น _____ ห้อง _____

1. ให้นักเรียนบอกพฤติกรรมที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงมากที่สุด 1 พฤติกรรม

เหตุผล _____

2. วิธีการที่นักเรียนจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น คือ

ครั้งที่ 9: การประเมินผล

ระยะเวลา 40 นาที

- พฤติกรรมการเกิดปัญหา
- วางเป้าหมายในการแก้ไขปัญหา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้สังเกตพฤติกรรมตนเองที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่ม สำรวจการเปลี่ยนแปลงของตนเองว่าเป็นไปในแนวทางใด
2. เพื่อให้นักเรียนได้สังเกตการเรียนรู้ในการวางแผนการปฏิบัติตนเองในการแก้ปัญหาต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้การศึกษาให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนนำใบตารางบันทึกผลการปรับพฤติกรรมด้วยตนเอง (ในสัปดาห์ที่แล้ว) ขึ้นมาเตรียมกล่าวประเมินพฤติกรรมของตนเองเป็นรายบุคคลว่ามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองอย่างไรบ้าง โดยกล่าวจนครบทุกคน
2. ผู้ให้การศึกษานำใบการทำหนังสือสัญญา (3) คราวที่แล้วมากล่าว เพื่อเป็นข้อมูลในการถามเป็นรายบุคคล ซึ่งจะให้เห็นการแสดงความรู้สึก มุมมองความคิดของสมาชิกในกลุ่มที่มี การปรับเปลี่ยนตัวเองให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ
3. ผู้ให้การศึกษากล่าวถึงพฤติกรรมที่นักเรียนปรับเปลี่ยนได้สำเร็จนั้นเกิดจากอะไร ให้สมาชิกในกลุ่มอภิปรายและแสดงความคิดเห็นร่วมกัน พร้อมทั้งกล่าวยกย่อง ชื่นชมยินดีกับเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น
4. สมาชิกภายในกลุ่มกล่าวถึงพฤติกรรมที่ตนเองยังไม่สามารถปรับเปลี่ยนให้สำเร็จได้นั้นเกิดจากอะไร ให้เพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางในการวางแผนแก้ปัญหาร่วมกัน เพื่อให้สามารถนำไปสู่เป้าหมายตามที่ตนเองตั้งไว้
5. ผู้ให้การศึกษากล่าวสรุปกิจกรรมในครั้งนี้พร้อมกับสมาชิกภายในกลุ่ม และนัดหมายชี้แจงการให้การศึกษาในครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. ใบทำสัญญาข้อตกลงที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (สัปดาห์ที่แล้ว)
2. ใบตารางบันทึกผลการปรับพฤติกรรมด้วยตนเอง (สัปดาห์ที่แล้ว)

การประเมิน

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตการแสดงความคิดเห็นและมุมมองความคิดของสมาชิกภายในกลุ่มแต่ละคนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในการประเมินและยอมรับพฤติกรรมของตนเอง พร้อมทั้งสังเกตความสามารถในการวางแผนแก้ปัญหาต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ได้

ครั้งที่ 10: ยุติการให้การศึกษาและปัจฉิมนิเทศ

ระยะเวลา 40 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสรุปผลการเรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้การศึกษาตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับตนเองในการเรียนและสิ่งที่ประทับใจ
2. เพื่อให้นักเรียนได้เกิดความภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนได้ทำ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการยอมรับตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้การศึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และพูดถึงการทำกิจกรรมในแต่ละครั้งที่ผ่านมามีอะไรบ้าง โดยกล่าวสรุปแต่ละหัวข้อเพื่อให้ นักเรียนได้คิดทบทวนตาม
2. ผู้ให้การศึกษาแจกใบกิจกรรมที่ 4 ให้ นักเรียนแต่ละคนเขียนแสดงความรู้สึกและความประทับใจตามหัวข้อที่กำหนด เป็นการบันทึกประสบการณ์ที่ได้เข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ว่าเป็นอย่างไบบ้าง ให้เวลาเขียนไม่เกิน 10 นาที
3. เมื่อหมดเวลา ผู้ให้การศึกษาให้นำที่ละหัวข้อ โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนคนที่นั่งอยู่ทางขวาของผู้ให้การศึกษาขึ้นขึ้น และบอกตามความรู้สึกในสิ่งที่ตนเองเขียนที่แต่ละคนกล่าวจนครบทุกคนในกลุ่ม ระหว่างนั้นผู้ให้การศึกษาเปิดโอกาสให้นักเรียนสามารถแลกเปลี่ยนมุมมองและแสดงความคิดเห็นร่วมกันได้ และทำในลักษณะนี้จนครบทั้ง 5 ข้อ
4. ผู้ให้การศึกษากล่าวปิดสรุปการเข้าร่วมการให้การศึกษาครั้งนี้ เพื่อเป็นการพัฒนาปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม ส่งผลให้สมาชิกในกลุ่มมีพัฒนาการไปในทางที่ดีขึ้น นักเรียนสามารถกำกับตนเองในการเรียนได้ พร้อมทั้งกล่าวขอบใจที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ด้วยดี

อุปกรณ์

1. ดินสอ ยางลบ
2. ใบกิจกรรมที่ 4 บันทึกประสบการณ์กลุ่ม

การประเมิน

1. ผู้ให้การศึกษาสังเกตการสรุปผลในการทำกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกภายในกลุ่ม การแลกเปลี่ยนมุมมองความคิดและแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้ให้การศึกษา
2. ผู้ให้การศึกษาสังเกตการรับรู้ของสมาชิกภายในกลุ่มที่ได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง และการยอมรับตนเองในการเข้าร่วมกลุ่มการให้การศึกษาในครั้งนี้

ใบกิจกรรมที่ 4: บันทึกประสบการณ์กลุ่ม

ชื่อ – นามสกุล _____ ชื่อเล่น _____ ห้อง _____

1. ความรู้สึกหลังจากที่นักเรียนเข้าร่วมกลุ่มทั้ง 10 ครั้ง

2. ความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนร่วมกลุ่ม คือ

3. ความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรมการให้การศึกษา คือ

4. ความรู้สึกที่มีต่อผู้ให้การศึกษา คือ

5. สิ่งอื่น ๆ ที่อยากบอก

แบบบันทึกการให้การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ครั้งที่ 1: การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

ระยะเวลา 40 นาที

วัน/เดือน/ปี: ศุกร์ 20 มกราคม 2555 เวลา: 12.00 น. - 12.40 น.

การมีส่วนร่วมและบทบาทในการทำกลุ่ม:

ผู้ให้การศึกษาจัดที่นั่งให้นักเรียนล้อมเป็นวงกลม กล่าวทักทายนักเรียนเข้าสู่โครงการพัฒนาความสามารถในการเรียน จำนวนสมาชิกในกลุ่มทั้งหมด 8 คน เพื่อเริ่มทำกิจกรรมกลุ่ม โดยให้ทักทายและทำความรู้จักร่วมกัน ในกิจกรรมเรารู้จัก (ชื่อเล่น) กัน ซึ่งนักเรียนสามารถจำชื่อเล่นของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มแต่ละคนได้ ดังนี้ * (นามสมมติ) 1. กันต์ 2. บีม 3. ตี๋ 4. ชูทิศ 5. เต๋ 6. มานะ 7. เจเจ และ 8. แจ็ค รวมทั้งผู้ให้การศึกษาที่ร่วมเล่นในกิจกรรมนี้ด้วย เพื่อสร้างความคุ้นเคยและเป็นกันเองให้กับสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งช่วยทำให้บรรยากาศในการเข้ากลุ่มดำเนินไปด้วยดี ทำให้สมาชิกในกลุ่มรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของคนในกลุ่ม จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มได้กล่าวถึงข้อคิดในการทำกิจกรรมนี้ สามารถให้ประโยชน์อะไรกับเรา สมาชิกช่วยกันกล่าวสรุปว่า ทำให้ฝึกความจำ ความตั้งใจในการจดจำชื่อของเพื่อน ๆ ซึ่งผู้ให้การศึกษาเล่าเสริมด้วยว่า การที่จะจดจำชื่อของเพื่อนในแต่ละคนนั้น เราจำเป็นที่จะต้องสนใจฟังในสิ่งที่เพื่อนพูดเสียก่อน เราจึงจะสามารถจดจำและเข้าใจในสิ่งที่เพื่อนจะสื่อสารออกมาได้ ซึ่งสมาชิกในกลุ่มสามารถบอกชื่อของเพื่อนในแต่ละคนได้ แสดงว่า ทุก ๆ คนมีความตั้งใจและสนใจในสิ่งที่เพื่อนต้องการจะบอก ใครเห็นด้วยยกมือขึ้น (ทุกคนยกมือ) จากนั้นผู้ให้การศึกษาเล่าเริ่มถึงวัตถุประสงค์ของโครงการนี้ เป็นการให้คำปรึกษากับนักเรียนทุก ๆ คน เพื่อช่วยนักเรียนในเรื่องของการเรียนต่าง ๆ ให้นักเรียนสามารถเรียนได้ดีขึ้นด้วยตัวของนักเรียนเอง ซึ่งนักเรียนทั้ง 8 คนนี้ ถือว่าเป็นผู้โชคดีที่ครูเลือกมาพัฒนาด้านการเรียน นักเรียนคิดว่าคนที่เรียนเก่งและคนที่เรียนไม่เก่งจะมีปัญหาเรื่องการเรียนหรือไม่ (สมาชิกทุกคนตอบว่ามี) ดังนั้นครูอยากให้มองว่าทุกคนล้วนมีปัญหาด้านการเรียนเช่นกัน แต่ปัญหาของแต่ละคนนั้น อาจจะแตกต่างกันออกไป วันนี้ครูเพียงแต่อธิบายถึงหลักการให้คำปรึกษาคร่าว ๆ ก่อน ผู้ให้การศึกษาแจกเอกสารการเข้าร่วมกิจกรรมและกฎเงื่อนไขการทำกลุ่ม อธิบายและแสดงความคิดเห็นระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งสมาชิกทุกคนต่างให้ความสนใจ และให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

หมายเหตุ: ผู้ให้การศึกษาจะขอพูดแทนตัวเองด้วยคำว่า “ครู” เนื่องจากเป็นครูผู้สอนที่อยู่ในโรงเรียน

การประเมิน

1. ผู้ให้การศึกษาสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มที่แสดงออกถึงความตั้งใจในการรับฟังข้อปฏิบัติ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมร่วมกัน และการแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ
2. ผู้ให้การศึกษาสังเกตสัมพันธภาพ ความไว้วางใจ การยอมรับสมาชิกภายในกลุ่ม

ผลการประเมิน

สมาชิกในกลุ่มให้ความสนใจในการทำกิจกรรมกลุ่มด้วยความสนุกสนาน และมีความตั้งใจฟังข้อปฏิบัติเงื่อนไขการทำการกลุ่ม สามารถแสดงความคิดเห็นร่วมกัน และช่วยกันตอบคำถาม เมื่อมีข้อสงสัยกล้าที่จะซักถามรายละเอียดจากผู้ให้คำปรึกษาในเรื่องการนัดหมายพบกันในการทำการกลุ่มครั้งต่อไป ซึ่งนักเรียนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันกับสมาชิกในกลุ่ม สร้างความคุ้นเคยโดยเรียกชื่อเล่นของสมาชิกในกลุ่ม เมื่อต้องการแสดงความคิดเห็น ซึ่งเป็นการสร้างบรรยากาศ ในการทำการกลุ่มครั้งแรกให้ดำเนินไปด้วยดี ความไว้วางใจ และการยอมรับสมาชิกภายในกลุ่มซึ่งผู้ให้การศึกษาสังเกตเห็นว่า การทำการกลุ่มครั้งนี้หากทุกคนมีปัญหา เราสามารถพูดได้ทุกเรื่อง และเรื่องที่เรายกมาในกลุ่มนี้จะต้องเก็บไว้เป็นความลับ ไม่นำไปพูดต่อ ใครคิดว่าสามารถทำได้ยกมือขึ้น ซึ่งนักเรียนทุกคนยกมือ และจริงจังในการปฏิบัติร่วมกัน รวมทั้งยังเพิ่มกฎเงื่อนไขการทำการกลุ่มร่วมกันอีกด้วย ทำให้เห็นว่าทุกคนมีการยอมรับในสิ่งที่จะปฏิบัติร่วมกันเป็นอย่างดี

เงื่อนไขการเข้าร่วมกลุ่ม

- สมาชิกในกลุ่มทุกคนมีเวลาและโอกาสที่จะพูดเท่า ๆ กัน
- เมื่อสมาชิกคนใดคนหนึ่งในกลุ่มกำลังพูด สมาชิกคนอื่น ๆ จะต้องเงียบและรับฟัง
- สมาชิกในกลุ่มทุกคนไม่มีสิทธิ์บังคับและขู่เข็ญผู้อื่น
- สมาชิกในกลุ่มทุกคนสามารถแสดงความคิดเห็นและพูดในสิ่งที่สร้างสรรค์
- สมาชิกไม่กระทำการใด ๆ ในสิ่งที่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น
- สมาชิกต้องรักษาความลับในกลุ่ม

เพิ่มเติม

- ห้ามนำอาหารหรือสิ่งของเข้ามาในห้องนี้ และห้ามขโมยของหรือนำของในห้องนี้ออกไป
- ในขณะที่ทำการกลุ่ม ห้ามลุกออกจากที่โดยไม่ได้รับอนุญาต
- ห้ามหัวเราะในขณะที่เพื่อนพูด

หมายเหตุ: สถานที่ให้การศึกษา คือ ห้องปฏิบัติการวิทยาศาสตร์ 2

ครั้งที่ 2: การสำรวจปัญหาของสมาชิก

ระยะเวลา 40 นาที

- ด้านส่วนบุคคล คือการรับรู้ความสามารถของตนเอง

วัน/เดือน/ปี: อังคาร 24 มกราคม 2555 เวลา: 12.00 น. - 12.40 น.

การมีส่วนร่วมและบทบาทในการทำกลุ่ม:

กล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และเกริ่นนำ เรื่องความเก่งและความดี แตกต่างกันอย่างไร ความเก่งเราดูที่ความสามารถ เช่น เล่นกีฬาเก่ง เรียนหนังสือเก่ง เป็นต้น ส่วนเรื่องความดี เราดูที่ การกระทำ เช่น การช่วยครูถือของ ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน เป็นต้น นักเรียนพอเข้าใจความแตกต่าง ระหว่างความเก่งและความดีหรือยัง (สมาชิกในกลุ่มส่วนใหญ่พยักหน้า) การที่เราจะรับรู้ว่าง่ หรือดีได้นั้น เราจะดูจากอะไร เรารู้ได้อย่างไรว่างตัวเราเก่งหรือดี สมาชิกในกลุ่มช่วยกันตอบ ครูให้ นักเรียนสำรวจว่า นักเรียนเคยได้รับคำชื่นชมจากครู/พ่อแม่ บ้างหรือไม่ สิ่งนี้ถือว่าเป็นสิ่งหนึ่งที่จะ ทำให้เรารับรู้ว่าเราเก่งและดีในเรื่องอะไร ครูแจกใบกิจกรรมที่ 1 ฉันเป็นคนเก่งและคนดี เขียน อย่างละ 2 ข้อ ซึ่งนักเรียนใช้เวลาในการเขียนนานพอสมควร ผู้ให้การศึกษาจึงต้องช่วยพูดกระตุ้น การรับรู้ว่าง่หรือด้นดอะไร ชอบอะไรที่ทำได้ดีก็ถือว่าเราเก่ง ส่วนความดีอะไรที่เราได้ทำ เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น และเป็นการทำที่ดี ก็ถือว่าเป็นความดี ให้สมาชิกแต่ละคนได้กล่าว แลกเปลี่ยน ความเห็นร่วมกัน ซึ่งสมาชิกในกลุ่มรับรู้ความเก่งในเรื่องดังต่อไปนี้คือ วาดรูป, เล่นเกม, ร้องเพลง, เตะบอล, ชกต่อย (การต่อสู้ป้องกันตัว), และการพูดคุย ส่วนสมาชิกในกลุ่มมีการรับรู้ความดี ในเรื่องดังต่อไปนี้คือ การทำบุญ, แบ่งปันขนมให้กับเพื่อน, การบริจาคเงิน, ช่วยญาติเล็กน้อย, และความมีมารยาทในการไหว้ผู้ใหญ่ ซึ่งผู้ให้การศึกษาถามในแต่ละคนว่ารับรู้ตนเองได้อย่างไร ว่าเราเก่งและดีในเรื่องนี้ สมาชิกในกลุ่มบางคนยอมรับว่าเป็นสิ่งที่ตนชื่นชอบจึงทำออกมาได้ดี บางคนเกิดจากครอบครัวยาวที่ชื่นชมทำให้รู้ว่าง่เรามีความสามารถ การทำความดีก็ทำให้มีคนชื่นชมเรา มากขึ้นด้วย แต่สมาชิกคนหนึ่งได้กล่าวว่า พ่อแม่ไม่เคยชื่นชมตนเลย มีแต่ว่า เรื่องการเรียน ผู้ให้ การศึกษาจึงต้องเสนอว่า การที่พ่อแม่ว่าเรื่องการเรียนเกิดจากอะไร (ไม่ตั้งใจเรียนครับ) และ อยากจะตั้งใจเรียนเพื่อให้พ่อแม่ชื่นชมบ้างหรือไม่ ครูอยากให้เธอได้รับคำชมจากคุณพ่อคุณแม่ละ (ครับ ผมจะตั้งใจเรียนแต่ต้องทำอย่างไร) ในการทำกลุ่มครั้งต่อไปเราจะมาหาทางที่ทำให้พวกเรา ทุกคนเรียนให้ดีขึ้น ใครเห็นด้วย ยกมือขึ้น (ทุกคนยกมือ) และสมาชิกในกลุ่มและผู้ให้การศึกษา กล่าวสรุปถึงประโยชน์และข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมครั้งนี้ร่วมกัน คือ ทำให้รับรู้ถึงความเก่ง และความดีของเพื่อน ๆ ว่ามีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร ครูสังเกตเห็นว่า นักเรียนสามารถ บอกความเก่งของตัวเองได้ แต่พอถึงความดีนักเรียนจะคิดอยู่นาน การช่วยเหลือ การแบ่งปัน การมีน้ำใจ เพียงเล็กน้อยที่เราทำก็ถือว่าเป็นความดีที่นักเรียนได้ทำแล้ว ครูอยากให้นักเรียนมองเห็น

คุณค่าของตนเอง ทุกคนมีข้อดีและข้อเสีย หากมองแต่ด้านไม่ดี ก็ไม่มีแรงจูงใจให้นักเรียนอยากจะพัฒนาตนเอง หากนักเรียนยังมองว่าตนเองมีความดีอยู่บ้าง เราก็มีความภูมิใจในตนเองและอยากที่จะทำต่อไปให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ

การประเมิน

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตการทำกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกภายในกลุ่ม การตอบคำถาม และแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้ให้การปรึกษา
2. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตการรับรู้และความเข้าใจของสมาชิกภายในกลุ่ม การยอมรับในความสามารถของตนเอง และการรับฟังในสิ่งที่ผู้อื่นพูด

ผลการประเมิน

สมาชิกภายในกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม การเขียนตอบการทำความเก่งและความดีของแต่ละคน นักเรียนมีวิธีการคิดที่แตกต่างกันออกไป พยายามที่จะมองเห็นคุณค่าของตนเอง และตอบตามความเป็นจริง ซึ่งบางเรื่องอาจเป็นเรื่องที่น้อยนิด หากมองข้ามสิ่งเหล่านี้ จะหาความเก่งความดีของตนเองไม่ได้ นักเรียนจะมีความภาคภูมิใจในตนเองได้อย่างไร ซึ่งผู้ให้การปรึกษาพยายามที่จะให้ข้อคิดกับสมาชิกในกลุ่มถึงสิ่งเหล่านี้ รวมทั้งสมาชิกในกลุ่มก็สามารถตอบคำถามและแสดงข้อคิดเห็นที่ตนเอง ได้รับรู้จากการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี มีการแลกเปลี่ยน และรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนในกลุ่มร่วมกัน การปฏิบัติตามกฎเงื่อนไขของสมาชิกในกลุ่ม ตั้งใจฟังเพื่อนพูดให้จบก่อนแล้วจึงยกมือ เพื่อเสนอความคิดเห็นต่อ ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้พูด จึงจะมีสิทธิ์พูด ซึ่งสมาชิกในกลุ่มให้ความร่วมมือในการปฏิบัติด้วยดีทำให้ดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่น

ครั้งที่ 3: การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเรียน (ต่อ)

ระยะเวลา 40 นาที

วัน/เดือน/ปี: ศุกร์ 27 มกราคม 2555 เวลา: 12.00 น.-12.40 น.

การมีส่วนร่วมและบทบาทในการทำกลุ่ม:

กล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และเกริ่นนำเข้าสู่เรื่องถึงการทำกิจกรรมความเก่งและความดี ซึ่งสมาชิกในแต่ละคนได้รับรู้ถึงความสามารถ และกระทำของตนเองจากการรับรู้ตนเอง หรือ การได้รับคำชมจากคนรอบข้าง ทำให้เรามีความพยายามที่จะทำให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ เป็นเพราะ เราสนใจ มีความตั้งใจ ถ้าเรามีความตั้งใจในการเรียน การเรียนของเรา (จะดีขึ้น สมาชิกทุกคนช่วยกันตอบ) ซึ่งคราวที่แล้วมีเพื่อนในกลุ่ม ถามว่า ตั้งใจเรียนต้องทำอะไร สมาชิกในกลุ่มช่วยกันคิดสละ ว่าต้องทำอะไร จึงจะจัดว่าเป็นการตั้งใจเรียน บางคนจะสังเกตเห็นเพื่อนที่เรียนเก่งในห้องควรทำ ตัวอย่างใด สมาชิกช่วยกันตอบได้ ข้อสรุปว่า ต้องตั้งใจฟังครูสอนและอธิบาย ไม่พูดคุยเล่นกับเพื่อน ส่งงานและทำการบ้านทุกครั้ง อ่านหนังสือทบทวนความรู้ เพื่อพร้อมในการสอบ ทุกคนช่วยกันตอบ สิ่งเหล่านี้ที่พูดมามีใครเคยทำแล้วบ้าง สมาชิกแต่ละคนยกมือตอบ แต่เราทำด้วยความตั้งใจหรือไม่ (ทำได้ไม่นาน เพราะน่าเบื่อ) หน้าที่ของเราในวัยนี้ต้องทำอะไรคะ (ตั้งใจเรียน) การเรียนถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ ถ้ามองว่าเป็นสิ่งที่ต้องทำ และพยายามทำให้ได้ นักเรียนก็จะเก่ง เหมือนกันเพื่อน คนอื่น ๆ ใครอยากเรียนเก่งบ้างยกมือขึ้น (สมาชิกทุกคนยกมือ) งั้นเรามหาวิธีที่จะ ทำให้เราเรียนเก่ง โดยเริ่มจากสิ่งที่นักเรียนคิดว่าจะทำได้ ครูใช้เวลาในการทำ 1 สัปดาห์ แล้วเราจะ มาดูกันว่าใครทำได้บ้าง ก็คน ผู้ให้การปรึกษาแจก หนังสือสัญญา (1) ให้เขียนระบุพฤติกรรมที่จะปรับเปลี่ยน/ตารางบันทึกพฤติกรรมที่ทำได้ เมื่อทำได้ให้ระบุด้วยว่าทำได้ในวิชาไหนบ้าง พฤติกรรมที่สมาชิกในกลุ่มจะปรับเปลี่ยนในการเรียนให้ดีขึ้น มีรายละเอียดในหนังสือสัญญา ดังนี้ ทำสัญญา (1) * (นามสมมติ)

1. กันต์ - ตรวจทานงานก่อนส่ง
2. ปีม - ตั้งใจฟังครูพูดเมื่ออยู่ในห้องเรียน
3. ดี - ส่งงานตรงเวลา
4. ชูกัศ - ตั้งใจฟังครูอธิบายในห้องเรียน
5. เต้ - จดงานให้ทัน
6. มานะ - ตั้งใจเรียนไม่คุยในห้อง
7. เจเจ - ส่งงานตรงเวลา
8. แจ็ค - เขียนลายมือให้สวย

ผู้ให้การศึกษาและสมาชิกในกลุ่มกล่าวสรุปร่วมกันในการทำกิจกรรมวันนี้ และนักเรียนจะต้องตั้งใจทำสิ่งที่นักเรียนให้สัญญา ใครคิดว่าตนเองจะทำได้บ้างยกมือขึ้น (ทุกคนยกมือ) ขอให้ทุกคน โชคดีและมาสรุปผลในวันศุกร์หน้า ครูใช้เวลา 1 สัปดาห์

การประเมิน

1. ผู้ให้การศึกษาสังเกตการแสดงความคิดเห็นและมุมมองความคิดของสมาชิกภายในกลุ่มแต่ละคน
2. ผู้ให้การศึกษาสังเกตการรับรู้และความเข้าใจของสมาชิกภายในกลุ่ม หลังจากให้การศึกษา และมีการยอมรับที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ให้ดีขึ้น

ผลการประเมิน

สมาชิกในกลุ่มแสดงความคิดเห็นให้ความร่วมมือในการตอบคำถามจากผู้ให้การศึกษา แสดงมุมมองความคิดว่าตั้งใจเรียนจะต้องทำอย่างไร ซึ่งแต่ละคนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน รวมทั้งสามารถระบุพฤติกรรมที่ตนเองจะพยายามเปลี่ยนแปลงให้กับสมาชิกในกลุ่มได้ฟัง สมาชิกบางคนอาจเลือกปรับพฤติกรรมที่เหมือนหรือแตกต่างกันออกไป ทั้งนี้เพื่อให้มีการยอมรับซึ่งกันและกัน และให้ตนเองรับรู้ว่าจะต้องพยายามทำและเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ได้ ซึ่งสมาชิกทุกคนต่างก็ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี