

รายการอ้างอิง



ภาษาไทย

- กมล กล้าหาญ. การศึกษาสาเหตุการลาออกกลางคันของนักศึกษามหาวิทยาลัยสุโขทัย
ธรรมาราช. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- กมล กิจสวัสดิ์. องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้สำเร็จการศึกษา ของวิทยาลัยอัสสัมชัญบริหารธุรกิจ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย,
2533.
- กฤษณีย์ อุทุมพร. องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับสัมฤทธิ์ผลทางการศึกษาของนิสิตมหาวิทยาลัย. วิทยา
นิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.
- กัญจนา ลินทรตันศิริกุล. การวิจัยเกี่ยวกับการวัดและประเมินผลการเรียน. ใน แนวการศึกษาชุด
วิชาการวิจัยหลักสูตรและกระบวนการเรียนการสอน. หน้า 284-352. นนทบุรี :
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช, 2536.
- กรุณา กิจขยัน. ความสัมพันธ์ระหว่างความมีวินัยแห่งตน ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอก และ
คุณธรรมแห่งพลเมืองดี ปริญญาโทบัณฑิต การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทร
วิโรฒ ประสานมิตร, 2517.
- จักรกฤษณ์ ตำราญใจ. การเปลี่ยนแปลงอัธมโนทัศน์ของนักศึกษาฝึกสอนวิทยาลัยครูลำปาง. วิทยา
นิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518.
- จิตราภา กุลทลบุตร. สมการที่เหมาะสมในการทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตคณะคุรุ
ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิตจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2523.
- จินตนา ซึ่งจิตตวิสุทธิ. การวิเคราะห์ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของ นักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำและสูงกว่าระดับความสามารถ. วิทยานิพนธ์ปริญญา
โทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.
- ฉันทนา จินตโกวิท. การทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในกรุงเทพ
มหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.

- เฉลิมเผ่า อจละนันท์. รายงานการวิจัยทัศนคติของอาจารย์และนักศึกษาต่อโครงการอาจารย์สัญญาและความสัมฤทธิ์ผลทางการศึกษา. 2525 (อัดสำเนา) : 95-97.
- ชัยขงศ์ พรหมวงศ์. ระบบการเรียนการสอนทางไกล. ใน เอกสารการสอนชุดวิชาการศึกษาทางไกล. นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช, 2534.
- ชาติชาย สุภสร. ความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายความถนัดทางการเรียน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ นิสัยในการเรียนและทัศนคติในการเรียน กับคะแนนสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ ของนักเรียน ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
- ชูชัย สมितिไกร. “การจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ของเยาวชน.” วารสารแนะแนว 21, 108 (ธันวาคม 2529 - มกราคม 2530) : 65-74.
- ดวงใจ เนตรโรจน์. การสร้างแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพด้านความมีวินัยในตนเอง ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 เขตการศึกษา 3 กรุงเทพมหานคร วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527.
- ทวี ทองสว่าง. อิทธิพลขององค์ประกอบที่มีต่อการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง. ใน รายงานการวิจัยคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2524-2526.
- ทองจันทร์ หงส์ลดารมภ์. “การเรียนรู้พึ่งตนเอง (Self - Directed Learning).” สารพัฒนาคณาจารย์. 11 (พฤศจิกายน - ธันวาคม 2531)
- ทัศนีย์ ดรีวรรณไชย. ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาลในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- ทิสนา แคมมณี. “การสอนเพื่อเสริมสร้างอัตมโนทัศน์ตามแนวมนุษยนิยม : นวัตกรรมทางการศึกษาระดับประถมศึกษา.” วารสารคุรุศาสตร์ 11 (ตุลาคม - ธันวาคม 2526) : 12-19.
- นฤมล ดันชสุรเศรษฐ์ และ สมประสงค์ วิทย์เกียรติ. การใช้การศึกษาทางไกลสำหรับการศึกษนอกระบบในประเทศไทย ใน เอกสารการสอนชุดวิชาการศึกษาทางไกล. นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช, 2534.

- นันทนา รัตนอากาศ. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการสำเร็จการศึกษาตามกำหนดเวลาและหลังกำหนดเวลาของหลักสูตร ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.
- บุญศรี พรหมพันธ์ และคณะ. รายงานการวิจัยเรื่องการวิเคราะห์สาเหตุการลาออกกลางคันของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2536.
- ประนอม สโรชมาน. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2520.
- ประหัด ทองมาก. ความวิตกกังวล นิสัยในการเรียน และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูงและต่ำกว่าระดับความสามารถ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518.
- ประสาธ บัณฉวีงกูร. ความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ในวิชาวิทยาศาสตร์ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ และการคิดแบบอเนกนัย. ปริญญาโทมหาบัณฑิต วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2516.
- ปรีชา คัมภีรปรกรณ์, กล้า ทองขาว, อธิพร ศรียมก, จีราภรณ์ รักษาแก้ว, ไทย ทิพย์สุวรรณกุล และบรรพต ชื่นสว่าง. รายงานการวิจัยเรื่องการประเมินระบบการสอนทางไกล : ประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพของผู้จบการศึกษา. โครงการร่วมมือระหว่างศูนย์วิจัยและพัฒนาระหว่างชาติ (IDRC) และมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (STOU) พ.ศ. 2530., นนทบุรี : สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2531.
- พิศเพลิน เขียวหวาน. องค์ประกอบบางประการที่เกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2520.
- มนต์ผกา เกียรติภักดีกุล. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้สื่อการเรียนการสอนประเภทต่างๆ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- มาลี สืบกระแส. ความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เขตการศึกษา 6. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

- รุ่งนภา ทีฆะ. ความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ ความเชื่ออำนาจภายใน ภายนอกตนและสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.
- รำไพทิพย์ ธีรนิติ. ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์กับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2514.
- ลัดดาวรรณ ณ ระนอง. การทดสอบโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อความมีวินัยในตนเอง วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525.
- วานิช มาลัย. ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิหลัง ลักษณะทางสังคม เศรษฐกิจ ประชากรและวิธีศึกษากับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาสาขาวิชาศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.
- วิจิตร ศรีสอ้าน. การศึกษาทางไกล. นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2529.
- _____. ปรัชญาและพัฒนาการของการศึกษาทางไกล ใน เอกสารการสอน ชดววิชาการศึกษาทางไกล. นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2534.
- วิเชียร เกตุสิงห์. องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา. วิทยานิพนธ์ การศึกษาศุภบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2522.
- วิมล มนุเสวต. การเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์และการอบรมเลี้ยงดูตามการรับรู้ของเด็กที่ด้อยสัมฤทธิ์กับเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ปกติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- วิมล สุวรรณมณี. การเปรียบเทียบมโนภาพแห่งตนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนอาชีวศึกษาที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นกลุ่มและนักเรียนอาชีวศึกษาทั่วไป. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527.
- วิวาห์วัน มูลสถาน. ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูและความมีวินัยในตนเอง วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523 .
- ศศิธร แม้นสงวน. การศึกษาเปรียบเทียบภูมิหลังของบัณฑิตมหาวิทยาลัยรามคำแหงระหว่างกลุ่มที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูงกับกลุ่มที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.

- ศศิธร แม้นสงวน. การศึกษาเปรียบเทียบภูมิหลังของบัณฑิตมหาวิทยาลัยรามคำแหงระหว่างกลุ่มที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูงกับกลุ่มที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- สัมพันธ์ พันธุ์พุกภัย. ความสัมพันธ์ระหว่างตัวประกอบกับลักษณะการสำเร็จการศึกษาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยภูมิภาค : เปรียบเทียบระหว่างมหาวิทยาลัยขอนแก่นและมหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2520.
- สุโขทัยธรรมาราช, มหาวิทยาลัย. หน่วยวิจัยสถาบันและสารสนเทศ. ความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการเรียนในระบบการเรียนการสอนทางไกลของบัณฑิตมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราชรุ่นปีการศึกษา 2527. นนทบุรี : หน่วยวิจัยสถาบัน และสารสนเทศ กองแผนงาน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช, 2531.
- สุจิตรา จันทร์สว่าง. การเปรียบเทียบภูมิหลังและวิธีการศึกษาของบัณฑิตมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช ระหว่างกลุ่มที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูงกับกลุ่มที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- สุภมาส ทองใส. การศึกษาลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของผู้เรียนนอกระบบโรงเรียน ประเภทอาชีวศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- สุมาลี ชาญกาญจน์. การเปรียบเทียบตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการสำเร็จการศึกษาและไม่สำเร็จการศึกษาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง : เฉพาะกรณีที่พักแอ่งจบ. สำนักบริการทางวิชาการและทดสอบประเมินผล, 2530.
- เสนห์ จามริก. แนวทางพัฒนาการศึกษาไทย : บทวิเคราะห์เบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์, 2533.
- เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์. “องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จทางการศึกษาของนิสิตปริญญาตรีทางการศึกษา.” ศูนย์ศึกษา 7-8 (กรกฎาคม - สิงหาคม 2514) : 49-59.
- เสาวณีย์ ดิสดวัฒน์. โอกาสสำเร็จการศึกษาของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีภูมิหลังต่างกัน : การเปรียบเทียบ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521.
- อนันต์ จันทร์ทวี. การศึกษาคือความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ กับความคิดแบบสองส่วนและความถนัดทางการเรียน. วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2514.

- อรพินทร์ ชูชม. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพื้นความรู้เดิม สภาพแวดล้อมทางบ้าน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ทักษะทางการเรียนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- _____ และ อัจฉรา สุขารมณ. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนสอบคัดเลือก ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับปริญญาตรี ปัญหาส่วนตัว ทักษะและนิสัยในการเรียน กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตปริญญาโท. ในรายงานการวิจัยฉบับที่ 41 สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2531.
- อำพร กาทอง. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษาและความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เรียนโดยการสอนแบบซินดิเคท สอนโดยใช้บทเรียนโปรแกรม และสอนตามแนวคู่มือการสอนของหน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา ปริญญาโท วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529.

ภาษาอังกฤษ

- Atkinson, J.W. Motives in Fantasy Action and Society. New Delhi : Eastwest Press, PVT.LTd., 1966.
- Astin, A.W. "Personal and Environment Factors Associated with College Dropout among High School Aptitude Students." Journal of Educational Psychology 55 (1964) : 219-227.
- Ausburn, L.J., and Ansburn, F.B. "Cognitive Style : Some Information and Implications for Instructional Design." Educational Communications and Technology Journal 4 (1978) : 337-354.
- Ausubel,DavidP. andRobinson,FloyedG. School Learning. New York : Holt, Rinehart and Winston Inc., 1969.
- Baughman,EmmettEarl. Personality : A behavioral Science. New Jersey : Prentice - Hall Inc., 1965.
- Bloom, Benjamin S. Human Characteristics and School Learning. New York : McGraw-Hill Co., 1976.
- Boondao,S. The effectiveness of Assignments for Submission in Teaching and Learning Mathematics in Distance Education. A Thesis Submitted for the Degree of Doctor of Philosophy, Monash University, 1992.
- Bowman, D.O. "A Longitudinal Study of Selected Facets of Chidren's Self Concepts as Related to Achievement, Intelligence, and Interests." Dissertation Abstracts International 24 (May 1964) : 2536.
- Box, Barbara Jean. "Self-Directed Learning Readiness of Students and Graduates of an Associate Degree Nursing." Dissertation Abstract International 43 (September 1983) : 1886-A.
- BrookField, Steven. "Self-Directed Adult Learning : A Critical Program." Adult Education Quanterly35 (Winter 1984) : 59-71.

- Brown, W.T. "Consideration of Five Aptitude and Achievement Factor in Successful Male Undergraduate Student at the University of Montana." Dissertation Abstract International 29 (1969) : 3411.
- Burge, E.V., and Frewin, C.C. Self-Directed in Distance Learning. in Husen, Torstin. The International Encyclopedia of Education. New York : Pergamon Press Inc., 1985.
- Byrne, Donn and Kelley, Kathryn. An Introduction to Personality. New Jersey : Prentice - Hall Inc., 1981.
- Cross, K.P. Accent on Learning. San Francisco : Jossey - Bass Publishers, 1979.
- Dennis, Jeanette L. "A Study of the Contributing Factors Relating to Why American Indian Student Dropout of or Graduate from Educational Programs of the University of North Dakota." Dissertation Abstracts International 42 (October 1981), 1508-A - 1509-A.
- Ehrman, Madeline. "Psychological Factors and Distance Education." The American Journal of Distance Education 4 (1990) : 10-23.
- Elseroad, John K. "The Relationship between Selected Variables Predicting the Academic Success of Junior College Transfer students at the University of Maryland." Dissertation Abstracts International 33 (July 1972) : 103-A.
- Fransen, N. Educational Psychology. New York : McGraw-Hill Book Company, 1961.
- Gachuhi, D. and Matiru, B. Handbook for Designing and Writing Distance Education Materials. Bonn : German Foundation for International Development Education, Science and Documentation Centre, 1989.
- Gallessich, June. "An Investigation of Correlations of Academic Success of Freshman Engineering Students." Journal of Counseling Psychology 17 (March 1970) : 173-176.
- Garrison D.R. and Baynton, Myra. "Beyond Independence in Distance Education : The Concept of Control." The American Journal of Distance Education 1 (1987) : 3-15.
- Goldstein, K.M. and Blackman, S. "Cognitive Style : Research and Measurement." Personality Theory, measurement and research. pp. 134-143 London : Methem Co. Ltd, 1981.
- Good, Carter V. (ed.) Dictionary of Education. New York : McGraw-Hill Book Company Inc., 1959.

- Goodenough, D.R. "The Role of Individual Differences in Field Dependence as a Factor in Learning and Memory." Psychology Bulletin 83 (1976) : 675-694.
- Griffin, Colin. Curriculum Theory in Adult Lifelong Education. London : Cromllelm, 1983.
- Hilgard, E.R. Introduction to Psychology. New York : Harcourt Brace & Weg Inc., 1967.
- Hurlock, Elizabeth B. Personality Development. New York : McGraw-Hill Book Company, 1974.
- Jersild, Authur T. In Search of Self. New York : Teacher College, Columbia University, 1966.
- Kasworm, Carol E. "The Older Student as an Undergraduate." Adult Education. 31(1980) : 30-47.
- Kaye, A. and Rumble, G. Distance Teaching for Higher and Adult Education. London : Open University Press, 1981.
- Kaye, A.R. Distance Education in Husen, Torstin. The International Encyclopedia of Education. New York : Pergamon Press Inc., 1985.
- Keegan, D. Foundations of Distance Education. 2nd. ed. London : Routledge, 1990.
- _____. Theoretical Principles of Distance Education. London and New York : Routledge, 1993.
- Kember,David. "A Longitudinal-Process Model of Drop-out from Distance Education." Journal of higher Education. 6 (May - June 1989) : 278-301.
- Kendler, Howard H. Basic Psychology. New York : Appleton Century Crofts, 1963.
- Kennedy, D. and Powell, R. "Student Progress and Withdrawal in the Open University." Teaching at a Distance 7 (November 1976) : 61-75.
- Knowles, M.S. The Adult Learner : A Neglected Species. 2nd. ed. Houston : Gulf Publishing Company, 1980.
- _____. Self-Directed Learning : A Guide for Learners and Teachers. Chicago : Association Press, 1975.
- Komorita, Nori L. "Self-Concept Measures as Related to Achievement in Nursing Education." Dissertation Abstracts International. 32 (June 1972) : 6809-A.

- Lambert, M.P. "How to Develop a Correspondence Course. In David Sewart and John S. Daniel (eds.)." Developing Distance Education, Papers Submitted to the 14th World Conference in Oslo 9-16 August 1988, pp. 47-49. Sweden : Falts Tryckeri, 1988.
- Lawson, K.H. "The Problem of Defining Adult Education as an Area of Research." Adult Education Quarterly. 36(Fall 1985) : 44-49.
- Lazulus, Richard S. Personality and Adjustment. New Jersey : Prentice - Hall Inc., 1963.
- Marriam, Sharan B. "Adult Learning and Theory Building : A Review." Adult Education Quaterly. 37(Summer 1987) : 187-198.
- Matlin, M. Cognition. New York : Holt, Rinehart, and Winston, 1983
- McClelland, D. C. The Achievement Motive. New York : Appleton-Century Crofts, Inc., 1953.
- Merriam, S.B. and Caffarella, R.S. Learning in Adulthood. San Francisco : Jossey - Bass Publishers, 1991.
- Mroska, H.P. "Differences between Field-Dependent/Field-Independent Cognitive Styles of Low and High Achieving Mathematics Students (Doctoral dissertation, University of North Texas)." Dissertation Abstracts International 44 (1983) : 08A.
- Nails, Odell. "Positive Self-Concepts as and Influence for Academic In Inner - city School." Dissertation Abstracts International. 32 (July 1971) : 138-A.
- Page, Tarry. and Thomas, J.B. International Dictionary of Education. London : Kogan page, 1977.
- Perry, Walter. The Growth of Distance Education. in Neil, Michael W. Education of Adults at a Distance : A Report of the Open University's Tenth Anniversary International Conference. London : Kogan Page, 1983.
- Purkey, William. Self Concept and School Achievement. New Jersey : Prentice Hall Inc., 1970.
- Raymond, M. and Marvin, E. "The Development of Self - Concept from Childhood to Adolescence." Developmental Psychology 13 (1977) : 314-319.
- Rowntree, Derek. A Dictionary of Education. New York : Harper References, 1981.

- Rowntree, D. and Connors, B. How to Develop Self-Instructional Teaching : A Self-Instructional Guide to the Writing of Self-Instructional Materials. Milton Keynes : the Open University, 1979.
- Russel, Tvan L. "Motivation for School Achievement Measurement and Validation." The Journal of Educational Research (February 1969) : 263-286.
- Secord, Paul F. and backman, Carl W. Social Psychology. New York : McGraw-Hill Book Company, 1964.
- Schuemer, R. Some Psychological Aspects of Distance Education. Hagen : Zentrales Institut Fur Fernstudienforschung (ZIFF), 1993.
- Skager, Rodney. Lifelong Education and Evaluation Practice. Oxford : Frankfurt Unesco Lnesco Institute for Education. 1978.
- Smart, Mollis S. and Smart, Russell C. School Age Children : Development and Relationships. New York : MacMillan Publishing Co. Inc., 1973.
- Song, Hae Ryun. "Academic Achievement Motivation of Student of Agricultural Education and Its Relationship to Certain Variables." Dissertation Abstracts International 32 (November, 1971) : 571.
- Stein, Sandra Lon. "The Internationship among Self-Esteen Personal Values." The Journal of Education Research (July - August 1971) : 448-450.
- Sweet, Robert. "Student Dropout in Distant Education : An Application of Tinto's Model." Distance Education 7 (1986) : 201-213.
- Thunchai, Rawiwan. "The Prediction of Scholastic Success in the college of Education, Prasarnmitr, Bangkok Thailand." Dissertation Abstracts International 31 (July 1970) : 240-241.
- Tinto, Vincent. "Dropout from Higher Education : A Theoretical Synthesis of Recent Research." Review of Education Reserch. 45 (Winter 1975) : 89-125.
- Tough, Allen. The Adult's Learning Projects. Toronto, Ontario : The Ontario Institute for Studies in Education, 1979.
- Turner, J. Psychology for the Classroom. London : Methuen Co. Ltd., 1977.

- Van Blerkom, Malcom, L. Mathematical Ability in College Students : A Causal Analysis. Paper Presented at the Annual Convention of the American Psychology Association, ERIC Document Reproduction Service No. Ed 268 473, 1986.
- Witkin, H.A., Moore, C.A., Goodenough, D.R., and Cox, P.W. "Field-Dependent and Field-Independent Cognitive Styles and Their Educational Implication." Review of Educational Research 47 (1977) : 1-64.
- Witkin, H.A., Oltman, P.K. Raskin, E., and Karp, S.A. A Manual for the Embedded Figures Tests. California : Consulting Psychologists Press, 1971.
- Worthington, Louis H. and Grant, Glaude W. "Factors of Academic Success : A Multivariate Analysis." The Journal of Educational Research 65 (September 1971) : 7-10.
- Wright, Robert J. and Andrew G. Bean. "The Influence of Socio economic Status on the Predictability of College Performance." Journal of Educational Measurement 11 (Winter 1974) : 277-283.
- Zawel, D. "The Effects of Varying degree of Field Dependence on Discrimination Learning." Dissertation Abstracts International. 30 (1970), 1351-B.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถามสถานภาพส่วนตัวและการใช้สื่อ แบบสำรวจลักษณะวิธีการอ่าน การเตรียมตัวและการสอบ การวางแผนการเรียน และจุดมุ่งหมายในการเรียน ได้แก่

- ศาสตราจารย์ ดร. ชัยยงค์ พรหมวงศ์
(แขนงเทคโนโลยีทางการศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช)
รองศาสตราจารย์ ดร. ทองอินทร์ วงศ์โสธร
(Director of SEMEO RIHED)
รองศาสตราจารย์ ดร. ปรีชา กัมภีรปรกรณ์
(แขนงบริหารการศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช)
รองศาสตราจารย์ ดร. นิคม ทาแดง
(แขนงเทคโนโลยีทางการศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช)
อาจารย์ ดร. สมคิด พรหมจ้อย
(แขนงวัดผลการศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช)

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และความมีวินัยในตนเอง ได้แก่

- รองศาสตราจารย์ ดร. พรรณี ช. เจนจิตร
(สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์)
รองศาสตราจารย์ ดร. ประดิษฐ์ อุปรมัย
(แขนงแนะแนวการศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช)
รองศาสตราจารย์ ดร. ปรีชา วิหคโต
(แขนงแนะแนวการศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช)

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียน ได้แก่

- รองศาสตราจารย์ ดร. ปรีชา วิหคโต
(แขนงแนะแนวการศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช)
รองศาสตราจารย์ ดร. นิคม ทาแดง
(แขนงเทคโนโลยีทางการศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช)
รองศาสตราจารย์ ดร. สุจินต์ วิศวธีรานนท์
(แขนงหลักสูตรและการสอน สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช)

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล

ตารางที่ 38 ค่าเฉลี่ย ร้อยละของค่าเฉลี่ยเทียบกับคะแนนเต็ม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสัมประสิทธิ์การกระจายสัมพัทธ์ของตัวแปรแยกตามกลุ่มนักศึกษา ที่สำเร็จการศึกษา และไม่สำเร็จการศึกษาตามเวลาของหลักสูตรของนักศึกษา กลุ่มสังคมศาสตร์ หลักสูตร 2 ปี

ตัวแปร	สำเร็จตามเวลาของหลักสูตร				ไม่สำเร็จตามเวลาของหลักสูตร			
	X	X(%)	S.D.	C.V.(%)	X	X(%)	S.D.	C.V.(%)
1. อายุ	32.17		6.43	19.99	30.88		5.72	18.52
2. ความมีวินัยในตนเอง	117.30	78.20	10.84	9.24	114.55	76.37	13.10	11.44
3. การศึกษาพื้นฐาน	3.18	63.60	0.40	12.58	3.13	62.60	0.39	12.46
4. การเตรียมตัวและการสอบ	44.21	73.68	6.98	15.79	42.39	70.65	7.95	18.75
5. สภาพทางเศรษฐกิจ	3.89	64.83	1.12	28.79	3.62	60.33	1.19	32.87
6. แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	150.29	75.15	18.67	12.42	147.85	73.93	14.42	9.75
7. การจดบันทึก	34.67	69.34	8.48	24.46	33.38	66.76	7.50	22.47
8. จุดมุ่งหมายในการเรียน	37.58	75.16	6.22	16.55	38.73	77.46	6.17	15.67
9. การวางแผนการเรียน	35.43	70.86	5.34	15.07	34.12	68.24	5.17	15.15
10. ลักษณะและวิธีการ อ่าน	40.37	67.28	5.34	13.23	39.25	65.42	6.33	16.13
11. การใช้สื่อ	15.60	48.75	3.21	20.58	14.98	46.81	3.51	23.43
12. การเข้ารับการสอนเสริม	2.68	67.00	1.07	39.93	2.75	68.75	1.05	38.18
13. ภาระงานที่ทำ	1.06	53.00	0.33	31.13	1.08	54.00	0.37	34.26
14. ความสัมพันธ์ของงานกับสาขาวิชาที่เรียน	1.64	82.00	0.48	29.27	1.64	82.00	0.48	29.27

หมายเหตุ อายุไม่มี X(%) เพราะไม่มีคะแนนเต็ม

ตารางที่ 39 ค่าเฉลี่ย ร้อยละของค่าเฉลี่ยเทียบกับคะแนนเต็ม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสัมประสิทธิ์การกระจายสัมพัทธ์ของ ตัวแปรแยกตามกลุ่มนักศึกษาที่สำเร็จการศึกษา และไม่สำเร็จการศึกษาดตามเวลาของหลักสูตรของนักศึกษา กลุ่มสังคมศาสตร์ หลักสูตร 3 ปี

ตัวแปร	สำเร็จตามเวลาของหลักสูตร				ไม่สำเร็จตามเวลาของหลักสูตร			
	X	X(%)	S.D.	C.V.(%)	X	X(%)	S.D.	C.V.(%)
1. อายุ	35.32		7.33	20.75	32.25		6.09	18.88
2. ความมีวินัยในตนเอง	122.55	81.70	11.40	9.30	118.35	78.90	11.83	9.99
3. การศึกษาพื้นฐาน	3.22	64.40	0.59	18.32	3.46	69.20	0.57	16.47
4. การเตรียมตัวและการสอบ	43.35	72.25	6.97	16.08	43.43	72.38	7.09	16.33
5. สภาพทางเศรษฐกิจ	4.32	72.00	1.19	27.55	4.21	70.17	1.28	30.40
6. แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	152.67	76.34	15.82	10.36	154.84	77.42	14.92	9.64
7. การจดบันทึก	23.18	46.36	8.03	34.64	20.20	40.40	7.64	37.82
8. จุดมุ่งหมายในการเรียน	34.77	69.54	8.19	23.55	32.53	65.06	9.43	28.99
9. การวางแผนการเรียน	34.76	69.52	6.14	17.66	35.62	71.24	4.89	13.73
10. ลักษณะและวิธีการอ่าน	42.07	70.12	5.36	12.74	39.75	66.25	6.04	15.19
11. การใช้สื่อ	14.39	44.97	3.25	22.59	14.23	44.47	3.22	22.63
12. การเข้ารับการสอนเสริม	3.09	77.25	1.32	42.72	3.16	79.00	1.42	44.94
13. ภาระงานที่ทำ	1.14	57.00	0.46	40.35	1.10	55.00	0.34	30.91
14. ความสัมพันธ์ของงานกับสาขาวิชาที่เรียน	1.41	70.50	0.49	34.75	1.24	62.00	0.43	34.68

ตารางที่ 40 ค่าเฉลี่ย ร้อยละของค่าเฉลี่ยเทียบกับคะแนนเต็ม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสัมประสิทธิ์การกระจายสัมพัทธ์ของ ตัวแปรแยกตามกลุ่มนักศึกษาที่สำเร็จการศึกษา และไม่สำเร็จการศึกษาตามเวลา ของหลักสูตรของนักศึกษา กลุ่มสังคมศาสตร์ หลักสูตร 4 ปี

ตัวแปร	สำเร็จตามเวลาของหลักสูตร				ไม่สำเร็จตามเวลาของหลักสูตร			
	X	X(%)	S.D.	C.V.(%)	X	X(%)	S.D.	C.V.(%)
1. อายุ	31.70		6.56	20.69	29.37		5.82	19.82
2. ความมีวินัยในตนเอง	117.45	78.29	10.75	9.15	110.35	73.57	11.74	10.64
3. การศึกษาพื้นฐาน	1.98	39.60	0.58	29.29	1.97	39.40	0.50	0.46
4. การเตรียมตัวและการสอบ	45.40	75.67	6.80	14.98	45.67	76.12	6.65	14.56
5. สภาพทางเศรษฐกิจ	3.32	55.33	1.43	43.07	2.94	49.00	1.20	40.82
6. แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	136.69	68.35	16.31	11.93	137.13	68.57	15.14	11.04
7. การจดบันทึก	24.21	48.42	8.13	33.58	23.05	46.10	8.64	37.48
8. จุดมุ่งหมายในการเรียน	38.64	77.28	5.65	14.62	38.75	77.50	6.13	15.82
9. การวางแผนการเรียน	36.28	72.56	5.36	14.77	33.92	67.84	5.14	15.15
10. ลักษณะและวิธีการอ่าน	41.24	68.73	5.92	14.36	41.87	69.78	5.82	13.90
11. การใช้สื่อ	19.94	62.31	3.33	16.70	19.22	60.09	3.41	17.74
12. การเข้ารับการสอนเสริม	3.03	75.75	1.22	40.26	2.61	65.25	1.55	59.39
13. ภาระงานที่ทำ	1.11	55.50	0.31	27.93	1.27	63.50	0.44	34.65
14. ความสัมพันธ์ของงานกับสาขาวิชาที่เรียน	1.65	82.50	0.48	29.09	1.50	75.00	0.50	33.33

ตารางที่ 41 ค่าเฉลี่ย ร้อยละของค่าเฉลี่ยเทียบกับคะแนนเต็ม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสัมประสิทธิ์การกระจายสัมพัทธ์ของตัวแปรแยกตามกลุ่มนักศึกษาที่สำเร็จการศึกษา และไม่สำเร็จการศึกษาตามเวลา ของหลักสูตรของนักศึกษา กลุ่มวิทยาศาสตร์ หลักสูตร 2 ปี

ตัวแปร	สำเร็จตามเวลาของหลักสูตร				ไม่สำเร็จตามเวลาของหลักสูตร			
	X	X(%)	S.D.	C.V.(%)	X	X(%)	S.D.	C.V.(%)
1. อายุ	29.14		4.57	15.68	29.49		4.99	16.92
2. ความมีวินัยในตนเอง	115.49	76.99	11.08	9.59	114.50	76.33	11.32	9.89
3. การศึกษาพื้นฐาน	3.43	68.60	0.50	14.58	3.16	63.20	0.38	12.03
4. การเตรียมตัวและการสอบ	44.23	73.72	6.86	15.51	43.70	72.85	6.86	15.67
5. สภาพทางเศรษฐกิจ	3.24	54.00	1.09	33.64	3.30	55.17	1.03	31.21
6. แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	153.91	76.76	14.98	9.73	152.30	76.15	16.48	10.82
7. การจดบันทึก	20.78	41.56	7.70	37.05	23.16	46.32	7.92	34.20
8. จุดมุ่งหมายในการเรียน	35.58	71.16	7.23	20.32	38.87	77.74	6.48	16.67
9. การวางแผนการเรียน	35.84	71.68	5.34	14.90	35.19	70.38	5.03	14.29
10. ลักษณะและวิธีการอ่าน	41.29	68.82	5.41	13.10	40.80	68.00	5.88	14.41
11. การใช้สื่อ	15.25	47.66	3.21	21.05	15.43	48.22	3.60	23.33
12. การเข้ารับการสอนเสริม	2.83	70.75	1.13	39.93	3.23	80.75	1.45	44.89
13. ภาระงานที่ทำ	1.08	54.00	0.27	25.00	1.05	52.50	0.22	20.95
14. ความสัมพันธ์ของงานกับสาขาวิชาที่เรียน	1.28	62.00	0.45	35.16	1.16	58.00	0.37	31.90

ตารางที่ 42 ค่าเฉลี่ย ร้อยละของค่าเฉลี่ยเทียบกับคะแนนเต็ม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสัมประสิทธิ์การกระจายสัมพัทธ์ของ ตัวแปร แยกตามกลุ่มนักศึกษา ที่สำเร็จการศึกษา และไม่สำเร็จ การศึกษาตามเวลาของหลักสูตรของนักศึกษา กลุ่มวิทยาศาสตร์ หลักสูตร 4 ปี

ตัวแปร	สำเร็จตามเวลาของหลักสูตร				ไม่สำเร็จตามเวลาของหลักสูตร			
	X	X(%)	S.D.	C.V.(%)	X	X(%)	S.D.	C.V.(%)
1. อายุ	31.46		5.35	17.01	28.19		4.42	15.68
2. ความมีวินัยในตนเอง	113.75	75.83	11.76	10.34	113.70	75.80	12.45	10.95
3. การศึกษาพื้นฐาน	2.58	51.60	0.65	25.19	2.66	53.20	0.62	23.31
4. การเตรียมตัวและการสอบ	42.77	71.28	7.49	17.51	45.89	76.48	7.27	15.84
5. สภาพทางเศรษฐกิจ	3.21	53.50	0.92	28.66	2.93	48.83	0.88	30.03
6. แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	150.75	75.38	14.87	9.86	149.75	74.88	16.13	10.77
7. การจดบันทึก	22.38	44.76	7.37	32.93	23.49	46.98	7.07	30.10
8. จุดมุ่งหมายในการเรียน	36.34	72.68	6.74	18.55	37.18	74.36	6.00	16.14
9. การวางแผนการเรียน	43.32	86.64	4.52	10.43	41.58	83.16	4.68	11.26
10. ลักษณะและวิธีการอ่าน	39.19	65.32	6.98	17.81	41.24	68.73	5.58	13.53
11. การใช้สื่อ	15.49	48.41	3.52	22.72	15.93	49.78	3.08	19.33
12. การเข้ารับการสอนเสริม	2.92	73.00	1.18	40.41	2.89	72.25	1.23	42.56
13. ภาระงานที่ทำ	1.09	54.50	0.38	34.86	1.11	55.50	0.41	36.94
14. ความสัมพันธ์ของงานกับสาขาวิชาที่เรียน	1.70	85.00	0.46	0.54	1.73	86.50	0.45	0.52

ตารางที่ 43 ค่าเฉลี่ย ร้อยละของค่าเฉลี่ยเทียบกับคะแนนเต็ม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ
สัมประสิทธิ์การกระจายสัมพัทธ์ของ ตัวแปรแยกตามกลุ่มนักศึกษาที่สำเร็จการศึกษา และไม่
สำเร็จการศึกษาตามเวลาของหลักสูตรของนักศึกษา สาขามนุษยศาสตร์ หลักสูตร 2 ปี

ตัวแปร	สำเร็จตามเวลาของหลักสูตร				ไม่สำเร็จตามเวลาของหลักสูตร			
	X	X(%)	S.D.	C.V.(%)	X	X(%)	S.D.	C.V.(%)
1. อายุ	32.42		9.04	27.88	31.62		7.04	22.26
2. ความมีวินัยในตนเอง	119.66	79.77	9.07	7.58	114.91	76.61	7.93	6.90
3. การศึกษาพื้นฐาน	3.39	67.80	0.86	25.37	3.20	64.00	0.46	14.38
4. การเตรียมตัวและการสอบ	35.45	59.08	2.57	7.25	36.40	60.67	5.29	14.53
5. สภาพทางเศรษฐกิจ	3.81	63.50	1.54	40.42	3.82	63.67	1.50	39.27
6. แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	150.26	75.13	17.41	11.59	151.56	75.78	15.79	10.42
7. การจดบันทึก	22.55	45.10	8.92	39.56	20.67	41.34	7.37	35.66
8. จุดมุ่งหมายในการเรียน	34.84	69.68	7.08	20.32	35.89	71.78	6.80	18.95
9. การวางแผนการเรียน	35.66	71.32	5.57	15.62	34.16	68.32	5.17	15.13
10. ลักษณะและวิธีการอ่าน	41.68	69.47	5.03	12.07	40.04	66.73	4.89	12.21
11. การใช้สื่อ	18.89	59.03	4.21	12.29	19.62	61.31	4.01	20.44
12. การเข้ารับการสอนเสริม	3.25	81.25	2.26	34.77	3.46	86.38	1.74	25.18
13. ภาระงานที่ทำ	1.05	52.50	0.46	43.81	1.09	54.50	0.36	33.03
14. ความสัมพันธ์ของงานกับ สาขาวิชาที่เรียน	1.61	80.50	0.64	39.75	1.44	72.00	0.55	38.19

- - - - - D I S C R I M I N A N T A N A L Y S I S - - - - -

NON-SCIENCE 2 YEARS

On groups defined by SUCCESS

300 (Unweighted) cases were processed.
 5 of these were excluded from the analysis.
 0 had missing or out-of-range group codes.
 5 had at least one missing discriminating variable.
 295 (Unweighted) cases will be used in the analysis.

Number of cases by group

SUCCESS	Number of cases		Label
	Unweighted	Weighted	
1	149	149.0	
2	146	146.0	
Total	295	295.0	

Group means

SUCCESS	AGE	DISCIPLI	EDUCATIO	EXAME
1	32.16779	117.29530	3.18121	44.21477
2	30.88356	114.55479	3.13014	42.39041
Total	31.53220	115.93898	3.15593	43.31186

SUCCESS	INCOME_S	MOTIVE	NOTETAKE	OB1_10
1	3.88591	150.28859	34.46980	37.58389
2	3.62329	147.84932	33.37671	38.73288
Total	3.75593	149.08136	33.92881	38.15254

SUCCESS	PLANING	READING	TO_MEDIA	TUTORIAL
1	35.42953	40.36913	15.60403	2.68456
2	34.11644	39.25342	14.97945	2.75342
Total	34.77966	39.81695	15.29492	2.71864

SUCCESS	WORK_CHA	WORK_RE
1	1.06040	1.64430
2	1.07534	1.63699
Total	1.06780	1.64068

Group standard deviations

SUCCESS	AGE	DISCIPLI	EDUCATIO	EXAME
1	6.43092	10.84317	.40359	6.98412
2	5.72654	13.10016	.39416	7.94843
Total	6.11607	12.07106	.39909	7.51988

SUCCESS	INCOME_S	MOTIVE	NOTETAKE	OB1_10
1	1.11822	18.67405	9.47616	6.21800
2	1.19274	14.42046	7.50369	6.07004
Total	1.16120	16.72121	8.01476	6.16169

SUCCESS	PLANING	READING	TO_MEDIA	TUTORIAL
1	5.34392	5.33518	3.21277	1.06598
2	5.16822	6.33198	3.51444	1.04757
Total	5.28979	5.96646	3.37424	1.05567

SUCCESS	WORK_CHA	WORK_RE
1	.33345	.48034
2	.37298	.48252
Total	.35304	.48062

Pooled within-groups correlation matrix

	AGE	DISCIPLI	EDUCATIO	EXAME	INCOME_S	MOTIVE
AGE	1.00000					
DISCIPLI	.11462	1.00000				
EDUCATIO	.07117	.04663	1.00000			
EXAME	.04228	.36549	-.00482	1.00000		
INCOME_S	.54262	.14984	.20162	.01901	1.00000	
MOTIVE	-.04764	-.62821	-.02762	-.34418	-.08987	1.00000
NOTETAKE	-.06269	-.12415	.06212	-.32213	-.04140	-.02693
OB1_10	-.09600	.08964	-.32671	.13642	-.16280	-.08491
PLANING	.14056	.32446	.08004	.51133	.18126	-.23676
READING	.17094	.35406	.13048	.44937	.23132	-.33345
TO_MEDIA	.12277	.19636	-.04301	.34625	.00363	-.11719
TUTORIAL	.05231	-.03767	.09067	.14475	-.03052	.07793
WORK_CHA	-.15880	-.07132	-.02571	.00100	-.29927	.06938
WORK_RE	.18934	-.01295	-.04440	.09489	.12261	-.08432
	NOTETAKE	OB1_10	PLANING	READING	TO_MEDIA	TUTORIAL
NOTETAKE	1.00000					
OB1_10	-.13564	1.00000				
PLANING	-.27526	.10354	1.00000			
READING	-.20154	-.00961	.40826	1.00000		
TO_MEDIA	-.30326	.03806	.36603	.36415	1.00000	
TUTORIAL	-.21866	.10028	.35400	.11067	.14167	1.00000
WORK_CHA	-.02094	.09061	.01625	-.11734	-.08091	-.05890
WORK_RE	-.02048	.02168	.14958	.07756	.04829	.09192
	WORK_CHA	WORK_RE				
WORK_CHA	1.00000					
WORK_RE	.04400	1.00000				

- - - - - D I S C R I M I N A N T A N A L Y S I S - - - - -

On groups defined by SUCCESS

Analysis number 1

Direct method: all variables passing the tolerance test are entered.

Minimum tolerance level..... .00100

Canonical Discriminant Functions

Maximum number of functions..... 1
 Minimum cumulative percent of variance... 100.00
 Maximum significance of Wilks' Lambda.... 1.0000

Prior probabilities

Group	Prior	Label
1	.50508	
2	.49492	
Total	1.00000	

Canonical Discriminant Functions

Fcn	Eigenvalue	Pct of Variance	Cum Pct	Canonical Corr	After Fcn	Wilks' Lambda	Chi-square	df	Sig
1*	.1161	100.00	100.00	.3225	:	0 .895964	31.418	14	.0048

* Marks the 1 canonical discriminant functions remaining in the analysis.

Standardized canonical discriminant function coefficients

	Func 1
AGE	.13118
DISCIPLI	.64461
EDUCATIO	.04203
EXAME	.44042
INCOME_S	.16312
MOTIVE	.89855
NOTETAKE	.51924
OB1_10	-.20776
PLANING	.24106
READING	.05466
TO_MEDIA	.17085
TUTORIAL	-.19100
WORK_CHA	.02636
WORK_RE	.00278

Structure matrix:

Pooled within-groups correlations between discriminating variables
and canonical discriminant functions
(Variables ordered by size of correlation within function)

	Func 1
PLANING	.36769
EXAME	.35923
DISCIPLI	.33585
INCOME_S	.33455
AGE	.31033
READING	.29080
OBI_10	-.27527
TO_MEDIA	.27323
MOTIVE	.21498
NOTETAKE	.20092
EDUCATIO	.19847
TUTORIAL	-.09592
WORK_CHA	-.06221
WORK_RE	.02235

Canonical discriminant functions evaluated at group means (group centroids)

Group	Func 1
1	.33616
2	-.34307

Classification results

Actual Group	No. of Cases	Predicted Group Membership	
		1	2
Group 1	152	96 63.2%	56 36.8%
Group 2	148	50 33.8%	98 66.2%

Percent of "grouped" cases correctly classified: 64.67%

Classification processing summary

- 300 (Unweighted) cases were processed.
- 0 cases were excluded for missing or out-of-range group codes.
- 300 (Unweighted) cases were used for printed output.

- - - - - D I S C R I M I N A N T A N A L Y S I S - - - - -

NON-SCIENCE 3 YEARS

On groups defined by A_SUCCES

300 (Unweighted) cases were processed.
 1 of these were excluded from the analysis.
 0 had missing or out-of-range group codes.
 1 had at least one missing discriminating variable.
 299 (Unweighted) cases will be used in the analysis.

Number of cases by group

A_SUCCES	Number of cases		Label
	Unweighted	Weighted	
1	132	132.0	
2	167	167.0	
Total	299	299.0	

Group means

A_SUCCES	AGE	DISCIPLI	EDUCATIO	EXAME
1	35.31818	122.55303	3.22152	43.34848
2	32.25150	119.35329	3.46347	43.43114
Total	33.60535	120.20736	4.32441	43.39465

A_SUCCES	INCOME_S	MOTIVE	NOTETAKE	OB1_10
1	4.31818	152.67424	23.18182	34.77273
2	4.20958	154.84431	20.20359	32.52695
Total	4.25753	153.88629	21.51839	33.51839

A_SUCCES	PLANING	READING	TO_MEDIA	TUTORIAL
1	34.75758	42.06818	14.38636	3.09091
2	35.62275	39.75449	14.22754	3.16168
Total	35.24080	40.77592	14.29766	3.13043

A_SUCCES	WORK_CHA	WORK_RE
1	1.14394	1.40909
2	1.10180	1.24551
Total	1.12040	1.31773

Group standard deviations

A_SUCCES	AGE	DISCIPLI	EDUCATIO	EXAME
1	7.33008	11.39795	.59077	6.97212
2	6.08743	11.83220	.57250	7.08849
Total	6.82559	11.80933	.58370	7.02570

A_SUCCES	INCOME_S	MOTIVE	NOTETAKE	OB1_10
1	1.19361	15.81742	8.02935	9.19476
2	1.28397	14.91703	7.63831	9.42620
Total	1.24401	15.33301	7.93950	9.95901

A_SUCCES	PLANING	READING	TO_MEDIA	TUTORIAL
1	6.14348	5.36058	3.25189	1.31610
2	4.89112	6.04149	3.22019	1.41556
Total	5.48661	5.85564	3.22974	1.37073

A_SUCCES	WORK_CHA	WORK_RE
1	.46450	.49354
2	.34071	.43168
Total	.39994	.46637

ต้นฉบับ หน้าขาดหาย

Structure matrix:

Pooled within-groups correlations between discriminating variables
and canonical discriminant functions
(Variables ordered by size of correlation within function)

	Func 1
AGE	.45425
READING	.39712
NOTETAKE	.37627
DISCIPLI	.35607
WORK_RE	.35104
OBI_I0	.24897
EDUCATIO	.23468
PLANING	-.15588
MOTIVE	-.13982
WORK_CHA	.10398
INCOME_S	.08611
TUTORIAL	-.05089
TO_MEDIA	.04847
EXAME	-.01159

Canonical discriminant functions evaluated at group means (group centroids)

Group	Func 1
1	.56582
2	-.44723

Classification results -

Actual Group	No. of Cases	Predicted Group Membership	
		1	2
Group 1	132	88 66.7%	44 33.3%
Group 2	167	46 27.5%	121 72.5%

Percent of "grouped" cases correctly classified: 69.90%

Classification processing summary

300 (Unweighted) cases were processed.
0 cases were excluded for missing or out-of-range group codes.
1 cases had at least one missing discriminating variable.
299 (Unweighted) cases were used for printed output.

----- DISCRIMINANT ANALYSIS -----

NON-SCIENCE 4 YEARS

On groups defined by A_SUCCES

300 (Unweighted) cases were processed.
 0 of these were excluded from the analysis.
 300 (Unweighted) cases will be used in the analysis.

Number of cases by group

A_SUCCES	Number of cases		Label
	Unweighted	Weighted	
1	154	154.0	
2	146	146.0	
Total	300	300.0	

Group means

A_SUCCES	AGE	DISCIPLI	EDUCATIO	EXAME
1	31.70130	117.44805	1.98052	45.39610
2	29.37671	110.34932	1.97260	45.67123
Total	30.57000	113.99333	1.97667	45.53000

A_SUCCES	INCOME_S	MOTIVE	NOTETAKE	CB1_10
1	3.32468	136.68831	24.21429	39.63636
2	2.93836	137.13014	23.04795	38.74658
Total	3.13667	136.90333	23.64667	38.69000

A_SUCCES	PLANING	READING	TO_MEDIA	TUTORIAL
1	36.27922	41.24026	19.94156	3.03247
2	33.91781	41.86986	19.22603	2.60959
Total	35.13000	41.54667	19.59333	2.82667

A_SUCCES	WORK_CHA	WORK_RE
1	1.11039	1.64935
2	1.26712	1.50000
Total	1.18667	1.57667

Group standard deviations

A_SUCCES	AGE	DISCIPLI	EDUCATIO	EXAME
1	6.55707	10.75031	.57702	6.80294
2	5.82046	11.73594	.49751	6.65412
Total	6.30749	11.77123	.53891	6.72109

A_SUCCES	INCOME_S	MOTIVE	NOTETAKE	OB1_10
1	1.43205	16.31172	9.12723	5.65433
2	1.19898	15.14129	9.64338	6.13280
Total	1.33564	15.72827	9.38867	5.88240

A_SUCCES	PLANING	READING	TO_MEDIA	TUTORIAL
1	5.36083	5.91669	3.32987	1.22298
2	5.14146	5.82416	3.40946	1.54640
Total	5.37800	5.97049	3.38222	1.40352

A_SUCCES	WORK_CHA	WORK_RE
1	.31440	.47873
2	.44398	.50172
Total	.39029	.49491

- - - - - D I S C R I M I N A N T A N A L Y S I S - - - - -

On groups defined by A_SUCCES

Analysis number 1

Direct method: all variables passing the tolerance test are entered.

Minimum tolerance level..... .00100

Canonical Discriminant Functions

Maximum number of functions..... 1

Minimum cumulative percent of variance... 100.00

Maximum significance of Wilks' Lambda.... 1.0000

Prior probability for each group is .50000

Canonical Discriminant Functions

Fcn	Eigenvalue	Pct of Variance	Cum Pct	Canonical Corr	After Fcn	Wilks' Lambda	Chi-square	df	Sig
1*	.4532	100.00	100.00	.5584	0	.688149	108.761	14	.0000

* Marks the 1 canonical discriminant functions remaining in the analysis.

04 May 96 SPSS for MS WINDOWS Release 6.0

Page 14

Standardized canonical discriminant function coefficients

	Func 1
AGE	.13169
DISCIPLI	.93460
EDUCATIO	-.14185
EXAME	.11294
INCOME_S	.05405
MOTIVE_	.08347
NOTETAKE	.33163
OBI_10	.00978
PLANING	.71366
READING	-.31780
TO_MEDIA	.16752
TUTORIAL	.16033
WORK_CHA	-.33090
WORK_RE	.24799

Structure matrix:

Pooled within-groups correlations between discriminating variables
and canonical discriminant functions
(Variables ordered by size of correlation within function)

	Func 1
DISCIPLI	.47046
PLANING	.33475
WORK_CHA	-.30489
AGE	.27888
WORK_RE	.22704
TUTORIAL	.22668
INCOME_S	.21740
TO_MEDIA	.15823
NOTETAKE	.10366
READING	-.07988
EXAME	-.03045
MOTIVE	-.02089
OBI_10	-.01393
EDUCATIO	.01093

Canonical discriminant functions evaluated at group means (group centroids)

Group	Func 1
1	.65328
2	-.68907

Classification results -

Actual Group	No. of Cases	Predicted Group Membership	
		1	2
Group 1	154	117 76.0%	37 24.0%
Group 2	146	36 24.7%	110 75.3%

Percent of "grouped" cases correctly classified: 75.67%

Classification processing summary

300 (Unweighted) cases were processed.
0 cases were excluded for missing or out-of-range group codes.
0 cases had at least one missing discriminating variable.
300 (Unweighted) cases were used for printed output.

- - - - - D I S C R I M I N A N T A N A L Y S I S - - - - -

SCIENCE 2 YEARS

On groups defined by SUCCESS

300 (Unweighted) cases were processed.
 0 of these were excluded from the analysis.
 300 (Unweighted) cases will be used in the analysis.

Number of cases by group

SUCCESS	Number of cases		Label
	Unweighted	Weighted	
1	116	116.0	
2	184	184.0	
Total	300	300.0	

Group means

SUCCESS	AGE	DISCIPLI	EDUCATIO	EXAME
1	29.13793	115.49138	3.43103	44.23276
2	29.49457	114.50000	3.16304	43.70652
Total	29.35667	114.88333	3.26667	43.91000

SUCCESS	INCOME_S	MOTIVE	NOTETAKE	OB1_10
1	3.24138	153.90517	20.78448	35.57759
2	3.30978	152.29891	23.15761	38.86957
Total	3.28333	152.92000	22.24000	37.59667

SUCCESS	PLANING	READING	TO_MEDIA	TUTORIAL
1	35.84483	41.29310	15.25000	2.82759
2	35.19022	40.80435	15.43478	3.22826
Total	35.44333	40.99333	15.36333	3.07333

SUCCESS	WORK_CHA	WORK_RE
1	1.07759	1.28448
2	1.04891	1.16304
Total	1.06000	1.21000

Group standard deviations

SUCCESS	AGE	DISCIPLI	EDUCATIO	EXAME
1	4.57193	11.08661	.49737	6.85928
2	4.99398	12.32173	.38488	6.86169
Total	4.93052	11.85037	.45044	6.85409

SUCCESS	INCOME_S	MOTIVE	NOTETAKE	OBI_10
1	1.09243	14.98288	7.69958	7.23055
2	1.02787	16.48125	7.91845	6.48111
Total	1.05202	15.91239	7.90680	6.95667

SUCCESS	PLANING	READING	TO_MEDIA	TUTORIAL
1	5.34318	5.41177	3.20563	1.12888
2	5.03449	5.87528	3.59053	1.44558
Total	5.15708	5.69632	3.44250	1.34436

SUCCESS	WORK_CHA	WORK_RE
1	.26868	.45313
2	.21627	.37041
Total	.23788	.40799

Pooled within-groups correlation matrix

	AGE	DISCIPLI	EDUCATIO	EXAME	INCOME_S	MOTIVE
AGE	1.00000					
DISCIPLI	.12110	1.00000				
EDUCATIO	.01007	-.08163	1.00000			
EXAME	-.07435	.35275	-.10063	1.00000		
INCOME_S	.57781	-.03983	.30724	-.11878	1.00000	
MOTIVE	.04722	.68764	-.09921	.41658	-.02009	1.00000
NOTETAKE	-.02656	.22169	-.07435	.53535	-.05894	.27297
OB1_10	-.06769	.11013	-.51922	.14027	-.21697	.21509
PLANING	-.00765	.33987	-.19287	.47703	-.07693	.36758
READING	-.06292	.41001	-.04470	.55644	-.09448	.47054
TO_MEDIA	-.10641	.23259	-.08915	.46849	-.09870	.18992
TUTORIAL	-.03439	.02120	-.11799	.18429	-.11044	.08157
WORK_CHA	.03007	-.04630	-.07667	.02785	-.13341	-.04328
WORK_RE	.04911	-.01065	.03622	.00620	-.00992	-.02807
	NOTETAKE	OB1_10	PLANING	READING	TO_MEDIA	TUTORIAL
NOTETAKE	1.00000					
OB1_10	.20507	1.00000				
PLANING	.40188	.21138	1.00000			
READING	.36281	.20564	.47062	1.00000		
TO_MEDIA	.49461	.14741	.29177	.34394	1.00000	
TUTORIAL	.37712	.19987	.32922	.15688	.34980	1.00000
WORK_CHA	.04055	.01035	-.01454	-.03681	-.00885	-.02650
WORK_RE	-.11611	-.22418	-.10557	-.08706	-.06571	-.02590
	WORK_CHA	WORK_RE				
WORK_CHA	1.00000					
WORK_RE	-.00097	1.00000				

- - - - - D I S C R I M I N A N T A N A L Y S I S - - - - -

On groups defined by SUCCESS

Analysis number 1

Direct method: all variables passing the tolerance test are entered.

Minimum tolerance level..... .00100

Canonical Discriminant Functions

Maximum number of functions..... 1
 Minimum cumulative percent of variance... 100.00
 Maximum significance of Wilks' Lambda.... 1.0000

Prior probabilities

Group	Prior	Label
1	.38667	
2	.61333	
Total	1.00000	

Canonical Discriminant Functions

Fcn	Eigenvalue	Pct of Variance	Cum Pct	Canonical Corr	After Fcn	Wilks' Lambda	Chi-square	df	Sig
1*	.2139	100.00	100.00	.4198	0	.823785	56.409	14	.0000

* Marks the 1 canonical discriminant functions remaining in the analysis.

Standardized canonical discriminant function coefficients

	Func 1
AGE	.10972
DISCIPLI	-.10898
EDUCATIO	.74655
EXAME	.10206
INCOME_S	-.36901
MOTIVE	.20236
NOTETAKE	-.47110
OBI_10	-.15613
PLANNING	.46851
READING	-.01364
TO_MEDIA	.16772
TUTORIAL	-.29103
WORK_CHA	.15397
WORK_RE	.24729

Structure matrix:

Pooled within-groups correlations between discriminating variables
and canonical discriminant functions
(Variables ordered by size of correlation within function)

	Func 1
EDUCATIO	.65571
OB1_10	-.51295
NOTETAKE	-.32000
TUTORIAL	-.31772
WORK_RE	.31730
PLANING	.13413
WORK_CHA	.12735
MOTIVE	.10659
READING	.09057
DISCIPLI	.08831
EXAME	.08103
AGE	-.07792
INCOME_S	-.06861
TO_MEDIÀ	-.05663

Canonical discriminant functions evaluated at group means (group centroids)

Group	Func 1
1	.58055
2	-.36600

Classification results -

Actual Group	No. of Cases	Predicted Group Membership	
		1	2
Group 1	116	61 52.6%	55 47.4%
Group 2	184	28 15.2%	156 84.8%

Percent of "grouped" cases correctly classified: 72.33%

Classification processing summary

300 (Unweighted) cases were processed.
0 cases were excluded for missing or out-of-range group codes.
300 (Unweighted) cases were used for printed output.

- - - - - D I S C R I M I N A N T A N A L Y S I S - - - - -

SCIENCE 4 YEARS

On groups defined by A_SUCCES

300 (Unweighted) cases were processed.
 0 of these were excluded from the analysis.
 300 (Unweighted) cases will be used in the analysis.

Number of cases by group

A_SUCCES	Number of cases		Label
	Unweighted	Weighted	
1	175	175.0	
2	125	125.0	
Total	300	300.0	

Group means

A_SUCCES	AGE	DISCIPLI	EDUCATIO	EXAME
1	31.46286	113.74857	2.58286	42.76571
2	28.19200	113.69600	2.65600	45.48800
Total	30.10000	113.72667	2.61333	43.90000

A_SUCCES	INCOME_S	MOTIVE	NOTETAKE	OB1_10
1	3.21143	150.74857	22.38286	36.34286
2	2.92800	149.75200	23.48800	37.17600
Total	3.09333	150.33333	22.84333	36.69000

A_SUCCES	PLANING	READING	TO_MEDIA	TUTORIAL
1	43.32000	39.19429	15.49143	2.92000
2	41.58400	41.24000	15.92800	2.88800
Total	42.59667	40.04667	15.67333	2.90667

A_SUCCES	WORK_CHA	WORK_RE
1	1.08571	1.70286
2	1.11200	1.72800
Total	1.09667	1.71333

Group standard deviations

A_SUCCES	AGE	DISCIPLI	EDUCATIO	EXAME
1	5.34957	11.76321	.64571	7.49229
2	4.41715	12.44745	.62352	7.26749
Total	5.23015	12.03251	.63653	7.50852

A_SUCCES	INCOME_S	MOTIVE	NOTETAKE	OB1_10
1	.91970	14.86780	7.37086	6.74044
2	.88149	16.12534	7.07291	6.00277
Total	.91327	15.38564	7.25679	6.44612

A_SUCCES	PLANING	READING	TO_MEDIA	TUTORIAL
1	4.51821	6.98331	3.52474	1.18147
2	4.67696	5.58425	3.08267	1.23273
Total	4.65685	6.50632	3.34923	1.20115

A_SUCCES	WORK_CHA	WORK_RE
1	.38443	.45831
2	.40592	.44678
Total	.39307	.45296

- - - - - D I S C R I M I N A N T A N A L Y S I S - - - - -

On groups defined by A_SUCCES

Analysis number 1

Direct method: all variables passing the tolerance test are entered.

Minimum tolerance level..... .00100

Canonical Discriminant Functions

Maximum number of functions..... 1

Minimum cumulative percent of variance... 100.00

Maximum significance of Wilks' Lambda.... 1.0000

Prior probability for each group is .50000

Canonical Discriminant Functions

Fcn	Eigenvalue	Pct of Variance	Cum Pct	Canonical Corr	After Fcn	Wilks' Lambda	Chi-square	df	Sig
1*	.2420	100.00	100.00	.4414	0	.305138	63.072	14	.0000

* Marks the 1 canonical discriminant functions remaining in the analysis.

Standardized canonical discriminant function coefficients

	Func 1
AGE	.95802
DISCIPLI	.08492
EDUCATIO	.24412
EXAME	-.27309
INCOME_S	-.16357
MOTIVE	.30214
NOTETAKE	.03549
OBI_10	.08970
PLANING	.67272
READING	-.24211
TO_MEDIA	.10606
TUTORIAL	.19978
WORK_CHA	-.17076
WORK_RE	-.12797

Structure matrix:

Pooled within-groups correlations between discriminating variables
and canonical discriminant functions
(Variables ordered by size of correlation within function)

	Func 1
AGE	.66003
PLANING	.38071
EXAME	-.36992
READING	-.31949
INCOME_S	.31525
NOTETAKE	-.15330
TO_MEDIA	-.13112
OB1_10	-.13000
EDUCATIO	-.11553
WORK_CHA	-.06716
MOTIVE	.06505
WORK_RE	-.05574
TUTORIAL	.02674
DISCIPLI	.00439

Canonical discriminant functions evaluated at group means (group centroids)

Group	Func 1
1	.41439
2	-.58015

Classification results -

Actual Group	No. of Cases	Predicted Group Membership	
		1	2
Group 1	175	117 66.9%	58 33.1%
Group 2	125	37 29.6%	88 70.4%

Percent of "grouped" cases correctly classified: 68.33%

Classification processing summary

300 (Unweighted) cases were processed.
0 cases were excluded for missing or out-of-range group codes.
0 cases had at least one missing discriminating variable.
300 (Unweighted) cases were used for printed output.



t-tests for independent samples of SUCCESS

ARTS 2 YEARS

Variable	Number of Cases	Mean	SD	SE of Mean
AGE				
SUCCESS 1	38	32.4211	9.042	1.467
SUCCESS 2	45	31.6222	7.037	1.049

Mean Difference = .7988

Levene's Test for Equality of Variances: $F= 1.951$ $P= .166$

t-test for Equality of Means					95%
Variances	t-value	df	2-Tail Sig	SE of Diff	CI for Diff
Equal	.45	81	.652	1.766	(-2.716, 4.313)
Unequal	.44	69.28	.659	1.803	(-2.800, 4.397)

Variable	Number of Cases	Mean	SD	SE of Mean
DISCIPLI				
SUCCESS 1	38	119.6579	9.071	1.472
SUCCESS 2	45	114.9111	7.937	1.183

Mean Difference = 4.7468

Levene's Test for Equality of Variances: $F= .135$ $P= .714$

t-test for Equality of Means					95%
Variances	t-value	df	2-Tail Sig	SE of Diff	CI for Diff
Equal	2.54	81	.013	1.867	(1.031, 8.462)
Unequal	2.51	74.22	.014	1.888	(.984, 8.510)

t-tests for independent samples of SUCCESS

Variable	Number of Cases	Mean	SD	SE of Mean
EXAME				
SUCCESS 1	38	35.4474	2.565	.416
SUCCESS 2	45	36.4000	5.289	.788

Mean Difference = -.9526

Levene's Test for Equality of Variances: F= 39.404 P= .000

t-test for Equality of Means					95%
Variances	t-value	df	2-Tail Sig	SE of Diff	CI for Diff
Equal	-1.01	81	.314	.940	(-2.823, .919)
Unequal	-1.07	65.85	.289	.891	(-2.733, .929)

Variable	Number of Cases	Mean	SD	SE of Mean
MOTIVE				
SUCCESS 1	38	150.2632	17.406	2.824
SUCCESS 2	45	151.5556	15.793	2.354

Mean Difference = -1.2924

Levene's Test for Equality of Variances: F= .353 P= .554

t-test for Equality of Means					95%
Variances	t-value	df	2-Tail Sig	SE of Diff	CI for Diff
Equal	-.35	81	.724	3.646	(-8.549, 5.964)
Unequal	-.35	75.60	.726	3.676	(-8.616, 6.031)

t-tests for independent samples of SUCCESS

Variable	Number of Cases	Mean	SD	SE of Mean
NOTETAKE				
SUCCESS 1	38	22.5526	9.922	1.447
SUCCESS 2	45	20.6667	7.373	1.099

Mean Difference = 1.9860

Levene's Test for Equality of Variances: F= 2.344 P= .130

t-test for Equality of Means					95%
Variances	t-value	df	2-Tail Sig	SE of Diff	CI for Diff
Equal	1.05	81	.295	1.788	(-1.673, 5.445)
Unequal	1.04	71.98	.303	1.917	(-1.738, 5.510)

Variable	Number of Cases	Mean	SD	SE of Mean
OB1_10				
SUCCESS 1	38	34.9421	7.091	1.149
SUCCESS 2	45	35.8889	6.903	1.014

Mean Difference = -1.0468

Levene's Test for Equality of Variances: F= .192 P= .662

t-test for Equality of Means					95%
Variances	t-value	df	2-Tail Sig	SE of Diff	CI for Diff
Equal	-.69	81	.495	1.527	(-4.086, 1.992)
Unequal	-.68	77.54	.497	1.532	(-4.098, 2.004)

t-tests for independent samples of SUCCESS

Variable	Number of Cases	Mean	SD	SE of Mean
PLANING				
SUCCESS 1	38	35.6579	5.567	.903
SUCCESS 2	45	34.1556	5.170	.771

Mean Difference = 1.5023

Levene's Test for Equality of Variances: F= .548 P= .461

t-test for Equality of Means					95%
Variances	t-value	df	2-Tail Sig	SE of Diff	CI for Diff
Equal	1.27	81	.206	1.180	(-.845, 3.950)
Unequal	1.27	76.43	.210	1.187	(-.863, 3.967)

Variable	Number of Cases	Mean	SD	SE of Mean
READING				
SUCCESS 1	38	41.6842	5.030	.916
SUCCESS 2	45	40.0444	4.894	.730

Mean Difference = 1.6398

Levene's Test for Equality of Variances: F= .000 P= .990

t-test for Equality of Means					95%
Variances	t-value	df	2-Tail Sig	SE of Diff	CI for Diff
Equal	1.50	81	.137	1.092	(-.534, 3.813)
Unequal	1.50	77.92	.138	1.095	(-.540, 3.819)

t-tests for independent samples of SUCCESS

Variable	Number of Cases	Mean	SD	SE of Mean
TO_MEDIA				
SUCCESS 1	38	18.8947	4.209	.683
SUCCESS 2	45	19.6222	4.013	.598

Mean Difference = -.7275

Levene's Test for Equality of Variances: F= .120 P= .730

t-test for Equality of Means					95%
Variances	t-value	df	2-Tail Sig	SE of Diff	CI for Diff
Equal	-.80	81	.423	.904	(-2.527, 1.072)
Unequal	-.80	77.30	.425	.908	(-2.536, 1.081)

SUCCESS by INCOME_S

Page 1 of 1

Count	INCOME_S						Row Total
	1	2	3	4	5	6	
SUCCESS							
1	2	6	9	3	4	3	37 45.1
2	2	5	16	9	2	11	45 54.9
Column Total	4 4.9	11 13.4	25 30.5	17 20.7	6 7.3	19 23.2	82 100.0

Chi-Square	Value	DF	Significance
Pearson	2.49333	5	.77750
Likelihood Ratio	2.50988	5	.77501
Mantel-Haenszel test for linear association	.00116	1	.97280

Minimum Expected Frequency - 1.805

Cells with Expected Frequency < 5 - 5 OF 12 (41.7%)

Number of Missing Observations: 1

Page 1 of 1

Count	WORK_CHA		Row
	1	2	Total
SUCCESS			
1	34	4	38 45.8
2	26	19	45 54.2
Column Total	60	23	83
	72.3	27.7	100.0

Chi-Square	Value	DF	Significance
Pearson	10.33241	1	.00131
Continuity Correction	3.31071	1	.00299
Likelihood Ratio	11.10986	1	.00086
Mantel-Haenszel test for linear association	10.20792	1	.00140

Minimum Expected Frequency - 10.530

Number of Missing Observations: 0

SPSS for MS WINDOWS Release 6.0

SUCCESS by EDUCATIO

Page 1 of 1

Count	EDUCATIO		Row
	3	4	Total
SUCCESS			
1	20	18	38 45.8
2	21	24	45 54.2
Column Total	41	42	83
	49.4	50.6	100.0

Chi-Square	Value	DF	Significance
Pearson	.29326	1	.58814
Continuity Correction	.10317	1	.74806
Likelihood Ratio	.29341	1	.58804
Mantel-Haenszel test for linear association	.28972	1	.59040

Minimum Expected Frequency - 18.771

Number of Missing Observations: 0

SUCCESS by WORK_RE

Page 1 of 1

Count	WORK_RE		Row Total
	1.00	2.00	
SUCCESS			
1	19	19	38 45.8
2	33	12	45 54.2
Column Total	52 62.7	31 37.3	83 100.0

Chi-Square	Value	DF	Significance
Pearson	4.79361	1	.02857
Continuity Correction	3.84830	1	.04980
Likelihood Ratio	4.81944	1	.02814
Mantel-Haenszel test for linear association	4.73586	1	.02954

Minimum Expected Frequency - 14.193

Number of Missing Observations: 0

SUCCESS by T_TUTOR

Page 1 of 1

Count	T_TUTOR				Row Total
	1.00	2.00	3.00	4.00	
1	9	1	3	26	38 45.8
2	5	2	8	30	45 54.2
Column Total	13	3	11	56	83
	15.7	3.6	13.3	67.5	100.0

Chi-Square	Value	DF	Significance
Pearson	3.01517	3	.38929
Likelihood Ratio	3.09156	3	.37772
Mantel-Haenszel test for linear association	.43997	1	.50714

Minimum Expected Frequency - 1.373
 Cells with Expected Frequency < 5 - 2 OF 9 (25.0%)

Number of Missing Observations: 0

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามสภาพแวดล้อมตัวและการใช้สื่อของนักศึกษา

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้ มี 2 ตอน ตอนที่ 1 เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมตัว ตอนที่ 2 เกี่ยวกับการใช้สื่อการเรียนการสอน

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หรือเติมข้อความที่ตรงกับคุณสมบัติของท่าน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามสภาพแวดล้อมตัวของนักศึกษา

1. ชื่อ-สกุลรหัสประจำตัวนักศึกษา.....
2. เพศ () 1. ชาย () 2. หญิง
3. ปัจจุบันอายุ ปี
4. สถานภาพสมรส () 1. โสด () 2. สมรส
() 3. อื่นๆ โปรดระบุ.....
5. จำนวนบุตรคน อายุของบุตรคนสุดท้าย ปี
จำนวนบุคคลที่ท่านต้องอุปการะดูแลในปัจจุบันคน
6. ท่านเข้าเรียน มสธ. ในหลักสูตรปัจจุบัน เมื่อ ปี พ.ศ.
7. สาขาวิชาที่เรียน

() 1. ศึกษาศาสตร์	() 2. ศิลปศาสตร์
() 3. นิเทศศาสตร์	() 4. วิทยาการจัดการ
() 5. เศรษฐศาสตร์	() 6. คหกรรมศาสตร์
() 7. นิติศาสตร์	() 8. รัฐศาสตร์
() 9. วิทยาศาสตร์สุขภาพ	() 10. ส่งเสริมการเกษตรและสหกรณ์

 วิชาเอกที่เรียน (ระบุ)

8. หลักสูตรที่เรียน
- () 1. ปริญญาตรีต่อเนื่อง 2 ปี
 - () 2. ปริญญาตรีต่อเนื่อง 3 ปี
 - () 3. ปริญญาตรี 4 ปี
9. รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา
- () 1. น้อยกว่า 4,500 บาท
 - () 2. 4,501 - 6,000 บาท
 - () 3. 6,001 - 9,000 บาท
 - () 4. 9,001 - 12,000 บาท
 - () 5. 12,001 - 15,000 บาท
 - () 6. มากกว่า 15,000 บาท
10. รายได้ต่อเดือนของครอบครัว
- () 1. น้อยกว่า 9,000 บาท
 - () 2. 9,001 - 12,000 บาท
 - () 3. 12,001 - 18,000 บาท
 - () 4. 18,001 - 24,000 บาท
 - () 5. 24,001 - 30,000 บาท
 - () 6. มากกว่า 30,000 บาท
11. ท่านมีปัญหากับค่าใช้จ่ายในการศึกษาหรือไม่
- () 1. มีมาก
 - () 2. มีปานกลาง
 - () 3. มีน้อย
 - () 4. ไม่มีเลย
12. การศึกษาระดับสูงสุดที่ได้รับก่อนเข้าศึกษาใน มลธ.
- () 1. มัธยมศึกษาตอนต้นหรือเทียบเท่า
 - () 2. มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า
 - () 3. อนุปริญญาหรือเทียบเท่า
 - () 4. ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า
 - () 5. สูงกว่าปริญญาตรี
13. ก่อนศึกษาที่ มลธ. ท่านทำงานมาแล้ว เป็นเวลา ปี

14. ปัจจุบันท่านทำงานอยู่หรือไม่
- () 1. ทำ
 - () 2. ไม่ได้ทำ (ผู้ตอบข้อนี้ ให้ข้ามไปตอบตอนที่ 2 เลย)
15. ลักษณะของงานที่ท่านทำ
- () 1. เต็มเวลา
 - () 2. บางส่วนของเวลา
16. งานที่ท่านเคยทำหรือที่ทำอยู่ในปัจจุบัน ตรงกับสาขาวิชาที่ท่านเรียนที่ มสธ.หรือไม่
- () 1. ตรง
 - () 2. ไม่ตรง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามค่าการใช้สื่อการเรียนการสอน และการเข้ารับสอนเสริม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ท่านศึกษาเอกสารการสอนแบบใด
- () 1. ศึกษาอย่างละเอียดทุกหน่วย
 - () 2. ศึกษาผ่าน ๆ ทุกหน่วยก่อน แล้วจึงศึกษาอย่างละเอียดบางหน่วย
 - () 3. ศึกษาผ่าน ๆ ทุกหน่วย
 - () 4. ศึกษาผ่าน ๆ บางหน่วย
2. ท่านศึกษาเอกสารการสอนแล้ว ท่านบันทึกเนื้อหาสาระสำคัญในแบบฝึกปฏิบัติอย่างไร
- () 1. บันทึกทุกหน่วย ทุกหัวเรื่อง
 - () 2. บันทึกทุกหน่วย บางหัวเรื่อง
 - () 3. บันทึกบางหน่วย
 - () 4. ไม่ได้บันทึก

3. ก่อนศึกษาเอกสารการสอนท่านทำแบบประเมินผลตนเองก่อนเรียนอย่างไร
- () 1. ทำทุกหน่วย
 - () 2. ทำเกือบทุกหน่วย
 - () 3. ทำบางหน่วย
 - () 4. ไม่ได้ทำเลย
4. ท่านทำกิจกรรมท้ายเรื่องอย่างไร
- () 1. ทำทุกเรื่อง
 - () 2. ทำเกือบทุกเรื่อง
 - () 3. ทำบางเรื่อง
 - () 4. ไม่ได้ทำเลย
5. ท่านฟังรายการวิทยุกระจายเสียงประจำชุดวิชาอย่างไร
- () 1. ฟังทุกรายการ
 - () 2. ฟังเกือบทุกรายการ
 - () 3. ฟังบางรายการ
 - () 4. ไม่ได้ฟังเลย
6. ท่านชมรายการวิทยุโทรทัศน์ประจำชุดวิชาที่ท่านเรียนอย่างไร
- () 1. ชมทุกรายการ
 - () 2. ชมเกือบทุกรายการ
 - () 3. ชมบางรายการ
 - () 4. ไม่ได้ชมเลย
7. ท่านฟังเทปเสียงประกอบชุดวิชาที่ท่านเรียนอย่างไร
- () 1. ฟังทุกชุดที่มีประกอบชุดวิชา
 - () 2. ฟังเกือบทุกชุดที่มีประกอบชุดวิชา
 - () 3. ฟังบางชุดจากทุกชุดที่มีประกอบชุดวิชา
 - () 4. ไม่ได้ฟังเลย

8. ท่านเข้ารับการสอนเสริมชุดวิชาที่มีการสอนเสริมแบบใด
- () 1. เข้ารับการสอนเสริมทุกวิชาทุกครั้ง
 - () 2. เข้ารับการสอนเสริมทุกวิชาบางครั้ง
 - () 3. เข้ารับการสอนเสริมบางวิชา
 - () 4. ไม่เข้ารับการสอนเสริมเลย
9. ท่านใช้ มม มสธ. ที่ศูนย์บริการการศึกษาจังหวัดอย่างไร
- () 1. ใช้น้อย
 - () 2. ใช้เป็นบางครั้ง
 - () 3. ใช้น้อย
 - () 4. ไม่ได้ใช้เลย
-

แบบสำรวจจุดมุ่งหมายในการเรียน และ วิธีการเรียนของนักศึกษา

1. แบบสำรวจจุดมุ่งหมายในการเรียน

คำชี้แจง : แบบสำรวจฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อจุดมุ่งหมายในการเรียนของนักศึกษา ซึ่งไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสำรวจตามความเป็นจริงมากที่สุด ข้อมูลที่ได้จะใช้ในการวิเคราะห์ภาพรวมเท่านั้น

โปรดทำเครื่องหมาย √ ลงในช่องทางขวามือให้ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่าน

รายการคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
<u>จุดมุ่งหมายในการเรียน</u>					
1. เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นให้แก่ตนเองมากขึ้น.....
2. เพื่อเพิ่มวุฒิ.....
3. เพื่อปรับเงินเดือน.....
4. เพื่อพิสูจน์ตัวเองว่าสามารถเรียนได้ถึงระดับปริญญาตรี.....
5. เพื่อนำความรู้ที่ได้มาใช้ประโยชน์ในการทำงาน.....
6. เพื่อให้พ่อแม่ ญาติ และเพื่อน ยอมรับตัวท่านมากขึ้น.....
7. เพื่อเป็นพื้นฐานในการศึกษาต่อในระดับปริญญาโทหรือเอก.....
8. เพื่อให้สังคมยอมรับ.....
9. เพื่อความก้าวหน้าในตำแหน่งหน้าที่การงานที่สูงขึ้น.....
10. เพื่อเพิ่มพูนความรู้ให้กับตนเอง.....

2. แบบสำรวจวิธีการเรียน

คำชี้แจง : แบบสำรวจฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาวิธีการเรียนของนักศึกษา ได้แก่ การวางแผนการเรียน ลักษณะและวิธีการอ่าน การจดบันทึก การเตรียมตัวและการสอบ

ให้นักศึกษาตอบแบบสำรวจตามความเป็นจริง และทำเครื่องหมาย ๔ ลงในช่องทางขวามือ ให้ตรงกับระดับปฏิบัติของท่าน สำหรับความหมายของระดับปฏิบัติเป็นดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	การปฏิบัติทุกครั้ง หรือ เกือบทุกครั้ง	(ประมาณ 86-100%)
ปฏิบัติบ่อย ๆ	หมายถึง	การปฏิบัติเกือบเป็นประจำ หรือเป็นส่วนใหญ่	(ประมาณ 66-85%)
ปฏิบัติปานกลาง	หมายถึง	การปฏิบัติและไม่ได้ปฏิบัติพอ ๆ กัน	(ประมาณ 36-65%)
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง	การปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง หรือเป็นส่วนน้อย	(ประมาณ 16-35%)
ไม่เคยเลย	หมายถึง	การปฏิบัติน้อยที่สุด หรือไม่เคยปฏิบัติเลย	(ประมาณ 0-15%)

รายการคำถาม	ระดับปฏิบัติ				
	ไม่เคยเลย	บางครั้ง	ปานกลาง	บ่อย ๆ	เป็นประจำ
<u>การวางแผนการเรียน</u>					
1. ข้าพเจ้าลงทะเบียนล่าช้าหรือเลยกำหนดเวลาในช่วงลงทะเบียนตามปกติ.....
2. ข้าพเจ้าวางแผนการเรียนล่วงหน้าก่อนทุกภาคการศึกษา.....
3. ข้าพเจ้าเคยเลือกวิชาลงทะเบียนผิดพลาด.....
4. ข้าพเจ้าจัดตารางเวลาสำหรับศึกษาเอกสารการสอนและแบบฝึกปฏิบัติ.....

รายการคำถาม	ระดับปฏิบัติ				
	ไม่เคยเลย	บางครั้ง	ปานกลาง	บ่อย ๆ	เป็นประจำ
5. เมื่อทำงานสำคัญๆ ข้าพเจ้าจะวางแผนอย่างรอบคอบ.....
6. เมื่อข้าพเจ้าได้รับใบตอบรับการลงทะเบียนเรียน ข้าพเจ้าจะตรวจสอบความถูกต้อง.....
7. เมื่อได้รับตารางสอนเสริม ข้าพเจ้าจะวางแผนการเข้ารับการสอนเสริมในรายวิชาที่เรียน.....
8. ข้าพเจ้ามักจะอ่านเอกสารการสอนล่วงหน้าและเตรียมคำถามที่ยังไม่เข้าใจไว้ถามอาจารย์ที่สอนเสริม.....
9. ข้าพเจ้าฟังรายการวิทยุกระจายเสียงและชมรายการวิทยุโทรทัศน์ ตามแต่โอกาสโดยไม่ได้ดูจากตารางออกอากาศ.....
10. ข้าพเจ้ากำหนดเป้าหมายในการอ่านเอกสารการสอนแต่ละครั้ง.....
<u>ลักษณะและวิธีการอ่าน</u>					
11. ข้าพเจ้าต้องอ่านหนังสือซ้ำไปมาหลายครั้งจึงจะรู้เรื่อง.....
12. เวลาอ่านพบตารางและแผนภูมิข้าพเจ้ามักจะอ่านข้ามสิ่งเหล่านี้ไป.....
13. ขณะอ่านเอกสารการสอนข้าพเจ้ามักจะตั้งคำถามเพื่อสำรวจความเข้าใจในการอ่านของตนเอง.....

รายการคำถาม	ระดับปฏิบัติ				
	ไม่เคยเลย	บางครั้ง	ปานกลาง	บ่อย ๆ	เป็นประจำ
14. ขณะอ่านเอกสารการสอน ข้าพเจ้ารู้สึกว่าไม่มีสมาธิในการอ่าน.....
15. ข้าพเจ้าจะทำเครื่องหมายหรือขีดเส้นใต้ในเอกสารการสอนในส่วนที่เป็นประเด็นสำคัญเพื่อสะดวกในการทบทวน.....
16. ในการอ่านเอกสารการสอน ข้าพเจ้าจะอ่านแผนการสอนประจำหน่วยและประจำตอนก่อนแล้วจึงค่อยอ่านเนื้อหา.....
17. เมื่อข้าพเจ้าอ่านเอกสารการสอน ข้าพเจ้าจะอ่านจนจบตอนหรือจบหน่วย จึงจะหยุดอ่าน...
18. เมื่อข้าพเจ้าอ่านเอกสารการสอนจบแต่ละตอน ข้าพเจ้าจะสำรวจว่ามีความรู้ความเข้าใจ และสามารถทำตามวัตถุประสงค์ที่ได้ระบุไว้ในแต่ละตอน.....
19. เมื่อข้าพเจ้าอ่านเอกสารการสอน ข้าพเจ้ามักจะจำสาระที่อ่านไม่ค่อยได้.....
20. ถ้าข้าพเจ้าอ่านเอกสารแล้วไม่เข้าใจ ข้าพเจ้าจะค้นคว้าจากเอกสารอื่นเพิ่มเติม...
21. ในการอ่านเอกสารการสอน ข้าพเจ้ามักอ่านเพียงคร่าวๆ เพื่อประหยัดเวลา.....
22. ข้าพเจ้ามักอ่านเอกสารการสอนอย่างละเอียดหลายๆ ครั้งเท่าที่จะทำได้.....

รายการคำถาม	ระดับปฏิบัติ				
	ไม่เคยเลย	บางครั้ง	ปานกลาง	บ่อย ๆ	เป็นประจำ
<u>การจดบันทึก</u>					
23. ขณะอ่านหรือหลังจากการอ่านเอกสารการสอน ข้าพเจ้าจะทำบันทึกสรุปประเด็นหลัก ๆ ไว้ในแบบฝึกปฏิบัติ.....
24. ขณะอ่านหรือหลังจากการอ่านเอกสารการสอน ข้าพเจ้าจะทำบันทึกสรุปประเด็นหลัก ๆ ไว้ในสมุดบันทึกของตนเอง.....
25. เวลาฟังอาจารย์สอนเสริม ข้าพเจ้าจดบันทึกตอนสำคัญ ๆ ไว้ด้วย.....
26. ข้าพเจ้าใช้ปากกา หรือ ดินสอหลายสีช่วยในการบันทึก หรือ บิดเส้นใต้สิ่งที่บันทึกไว้.....
27. ในการฟังรายการวิทยุกระจายเสียงหรือชมรายการวิทยุโทรทัศน์ประกอบชุดวิชา ข้าพเจ้าจะจดบันทึกประเด็นสำคัญด้วย.....
28. ข้าพเจ้าจะบันทึกสาระสำคัญที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาวิชาจากสื่ออื่น ๆ ที่ไม่ใช่สื่อของ มสช. ด้วย.....
29. ข้าพเจ้าบันทึกคำสำคัญต่าง ๆ ในแต่ละหน่วยที่ได้ศึกษา.....
30. ข้าพเจ้าบันทึกความลุ่มพันธ์ของเรื่องที่ศึกษาในรูปของแผนภูมิ.....
31. ข้าพเจ้าทำบันทึกย่อไว้ทักวิชาเพื่อช่วยความจำและสะดวกในการทบทวนบทเรียน.....

รายการคำถาม	ระดับปฏิบัติ				
	ไม่เคยเลย	บางครั้ง	ปานกลาง	บ่อย ๆ	เป็นประจำ
32. ข้าพเจ้านักกยอสาระต่าง ๆ ตรงตามวัตถุประสงค์ของแต่ละตอนเพื่อสะดวกในการทบทวน
<u>การเตรียมตัวและการสอบ</u>					
33. ข้าพเจ้าศึกษาเอกสารการสอนและทำแบบฝึก-ปฏิบัติตามเวลาที่ข้าพเจ้าวางแผนไว้.....
34. ข้าพเจ้าเตรียมตัวก่อนสอบโดยทบทวนเอกสารการสอนไม่น้อยกว่า 1 เดือน.....
35. การทบทวนก่อนสอบในวันใกล้สอบ ข้าพเจ้าจะทบทวนจากบันทึกที่จดไว้.....
36. การทบทวนก่อนสอบในวันใกล้สอบ ข้าพเจ้าจะทบทวนจากการทำแบบประเมินผลตนเองก่อนเรียนและหลังเรียน.....
37. ก่อนวันสอบ 1 สัปดาห์ ข้าพเจ้ายังอ่านเอกสารการสอนรอบแรกยังไม่จบ.....
38. ก่อนวันสอบข้าพเจ้าจะดูหนังสือจนแทบไม่ได้นอน
39. ข้าพเจ้าจะอ่านคำสั่งในข้อสอบโดยละเอียดก่อนลงมือทำข้อสอบ.....
40. ก่อนลงมือเขียนตอบข้อสอบ ข้าพเจ้าจะวางแผนการใช้เวลาในการทำข้อสอบก่อน.....
41. ในการทำข้อสอบแบบปรนัย เมื่อทำข้อใดไม่ได้ ข้าพเจ้าจะข้ามไปก่อน แล้วค่อยกลับมาทำทีหลัง

รายการคำถาม	ระดับปฏิบัติ				
	ไม่เคยเลย	บางครั้ง	ปานกลาง	บ่อย ๆ	เป็นประจำ
42. ถ้า ตอบข้อสอบแบบอัตนัยข้าพเจ้าจะวางเค้าโครงคำตอบก่อนที่จะเขียนตอบในกระดาษคำตอบ.....
43. หลังจากตอบข้อสอบเสร็จแล้ว ข้าพเจ้าจะตรวจสอบความถูกต้องของการตอบอีกครั้งก่อนส่งกระดาษคำตอบ.....
44. หลังจากสอบเสร็จแล้ว ข้าพเจ้าจะกลับมาทบทวนบทเรียนเพื่อตรวจสอบความถูกต้องหลังสอบ.....

แบบวัดแรงจูงใจใฝ่ล้มเหลว

คำชี้แจง แบบวัดชุดนี้เป็นแบบวัดแรงจูงใจใฝ่ล้มเหลว โดยสอบถามการปฏิบัติหรือความรู้สึกนึกคิดของนักศึกษา เกี่ยวกับการเรียนหรือการทำงาน ซึ่งไม่มีคำตอบถูกหรือผิด ขอให้นักศึกษาอ่านข้อคำถามแต่ละข้อ และเลือกคำตอบที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของตนเองมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย 4 ลงในช่องทางขวามือให้ตรงกับความคิดเห็นของนักศึกษา

รายการคำถาม	ความคิดเห็น				
	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็นการทำทนายที่ดีที่จะทำงานยากๆ ให้สำเร็จ.....
2. แม้ว่าจะงานที่ข้าพเจ้าทำ มีแนวโน้มว่าจะประสบความสำเร็จค่อนข้างน้อย แต่ข้าพเจ้าก็เชื่อว่า ถ้าพยายามก็จะประสบความสำเร็จได้ในที่สุด.....
3. ข้าพเจ้าพยายามลอบให้ได้เกรดดีขึ้นทุกครั้ง.....
4. ข้าพเจ้าเชื่อว่าความอดทนจะนำไปสู่ความสำเร็จ.....
5. ขณะที่ข้าพเจ้าอ่านเอกสารการสอนอยู่ ถ้ามีเพื่อนมาขอบ ก็จะทำออกมาด้วย และหลังจากเพื่อนกลับ ข้าพเจ้ายังสามารถกลับมาอ่านเอกสารต่อไปจนจบตามเป้าหมายที่ตั้งไว้.....
6. เมื่อได้รับคำสั่งให้ทำงาน ข้าพเจ้ามักจะทำเมื่อใกล้กำหนดส่งเสมอ.....
7. ในการทำงานข้าพเจ้ามักไม่ค่อยตั้งความมุ่งหวังไว้ก่อน.....

รายการคำถาม	ความคิดเห็น				
	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
8. ในการเลือกเพื่อนร่วมงาน ข้าพเจ้าคำนึงถึงความสามารถของเพื่อนมากกว่าความสนิทสนม.....
9. เมื่อข้าพเจ้าพบคนที่ผู้อื่นยกย่องสรรเสริญว่าทำงานดีเด่น ข้าพเจ้าอยากจะเป็นเช่นนั้น..
10. ไม่ว่าข้าพเจ้าจะทำงานอะไรก็ตามข้าพเจ้าจะพยายามทำงานสุดความสามารถเสมอ....
11. ขณะที่ข้าพเจ้าทำงานอยู่ หากมีใครมาขัดจังหวะ ข้าพเจ้ามักจะไม่สามารถกลับมาทำงานต่อให้เสร็จได้.....
12. ปกติข้าพเจ้าจะใช้เวลาว่างที่บ้าน ทำงานบ้านหรืออ่านหนังสือมากกว่าคุยกัน หรือเล่นกับผู้อื่น.....
13. ข้าพเจ้ามุ่งหวังในผลสำเร็จทางการเรียนเพื่ออนาคตของตนเอง.....
14. ข้าพเจ้าจะพอใจมาก เมื่อมีคนชื่นชมในความสามารถของข้าพเจ้า.....
15. ไม่ว่างานที่ได้รับมอบหมายจะยากเพียงใด ข้าพเจ้าจะพยายามทำด้วยตนเองให้สำเร็จ.....
16. ถึงแม้ว่างานที่ทำจะเป็นงานเลี้ยงต่อความล้มเหลว ข้าพเจ้าก็ยังอยากที่จะทำ.....
17. ข้าพเจ้ามักจะพึงพอใจในผลงานของตนเอง เพราะส่วนใหญ่งานที่ข้าพเจ้าทำมักจะได้อะไร.....

รายการคำถาม	ความคิดเห็น				
	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
18. ในการอ่านเอกสารการสอน ตอนที่ ข้าพเจ้าเข้าใจได้ยาก ข้าพเจ้าจะพยายาม ทำความเข้าใจให้ได้.....
19. ข้าพเจ้าจะวางแผนการใช้เวลาของ ข้าพเจ้าให้คุ้มค่าที่สุด.....
20. ข้าพเจ้าสามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ เมื่อ ได้ร่วมทำงานกับผู้ที่มีความสามารถสูง.....
21. ข้าพเจ้าชอบตั้งความหวังไว้และพยายาม ทำให้ได้ตามนั้น.....
22. ในการทำงานแข่งกับเวลา ข้าพเจ้าจะไม่ ค่อยคำนึงถึงคุณภาพของผลงานมากนัก.....
23. ข้าพเจ้าจะพยายามทำงานมากขึ้น เมื่อ งานที่ทำนั้นเป็นปัญหาที่แก้ยาก.....
24. งานใดที่ข้าพเจ้ารับผิดชอบ ถึงจะรู้ว่า มีโอกาสสำเร็จน้อย ข้าพเจ้าก็จะพยายาม ตั้งใจทำ เพื่อให้ประสบความสำเร็จให้ได้.....
25. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าลดลง เมื่อ ข้าพเจ้าทำงานร่วมกับคนเก่ง.....
26. เมื่อเล่นกีฬา ข้าพเจ้าจะปรับปรุงตนเอง ให้เก่งขึ้นเรื่อยๆ.....
27. ทุกครั้งที่พบกับงานยาก ๆ ข้าพเจ้าก็เต็มใจ ที่จะใช้เวลาในการทำไม่ว่านานเพียงใด เพื่อทำงานนั้นให้สำเร็จ.....
28. เมื่อข้าพเจ้าถูกขัดจังหวะในการทำงาน ข้าพเจ้าจะยังนึกถึงงานที่ทำอยู่เสมอ.....

รายการคำถาม	ความคิดเห็น				
	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
29. ข้าพเจ้ารู้สึกภูมิใจมาก เมื่อข้าพเจ้าได้ รับการยกย่องว่าเป็นผู้มีบุคลิกดี.....
30. เมื่อได้รับมอบหมายให้ทำงานใด ข้าพเจ้า จะทำให้ได้อย่างเต็มความสามารถเสมอ.....
31. คนที่ประสบความสำเร็จในการทำงาน อาจ ไม่ต้องทุ่มเทเวลาส่วนใหญ่ให้กับงานก็ได้..
32. ถึงแม้ว่างานที่ได้รับมอบหมายจะมีโอกาส สำเร็จน้อย ข้าพเจ้าก็ยังแน่ใจว่าข้าพเจ้า สามารถใช้ความพยายามทำให้ประสบความสำเร็จ ความสำเร็จได้ในที่สุด.....
33. ข้าพเจ้าจะมีความพยายามมากขึ้น เมื่อรู้ ว่ามีความรู้ดีต่อกว่าเพื่อนๆ.....
34. ข้าพเจ้าชอบเลือกทำงานง่ายๆ และใช้ เวลาทำไม่นาน.....
35. การถูกขัดจังหวะมักจะทำให้ข้าพเจ้าทำงาน ค้างไว้ และไม่ได้กลับมาทำต่อจนเสร็จ....
36. ข้าพเจ้าเห็นด้วยอย่างยิ่งกับคำกล่าวที่ว่า "เวลาและวาริไม่เคยคอยใคร".....
37. ในการทำงาน บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าใช้วิธีแก้ ปัญหาเฉพาะหน้ามากกว่าการวางแผนระยะ ยาว.....
38. ข้าพเจ้ามีความสบายใจ เมื่อทำงานร่วมกับ คนที่ความสามารถดีต่อกว่าข้าพเจ้า.....

รายการคำถาม	ความคิดเห็น				
	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
39. ข้าพเจ้าต้องการประสบความสำเร็จจากฝีมือตัวเองมากกว่าจากโชคช่วย.....
40. ข้าพเจ้ามักจะทำงานที่ได้รับมอบหมายไปตามหน้าที่ โดยไม่สนใจว่าจะต้องทำให้ดีที่สุด.....

คำชี้แจง

แบบวัดชุดนี้เป็นแบบวัดความมีวิสัยทัศน์ในตนเอง โดยสอบถามการปฏิบัติหรือความรู้สึกนึกคิดของนักศึกษา เกี่ยวกับการเรียนหรือการทำงาน ซึ่งไม่มีคำตอบถูกหรือผิด ขอให้นักศึกษาอ่านข้อคำถามแต่ละข้อ และเลือกคำตอบที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของตนเองมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย ๔ ลงในช่องทางขวามือให้ตรงกับความคิดเห็นของนักศึกษา

รายการคำถาม	ความคิดเห็น				
	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. เมื่อมีการนัดหมายกับเพื่อนๆ ข้าพเจ้าคิดว่าการไปสายไม่ใช่เรื่องเสียหาย.....
2. การเสี่ยงทายเป็นวิธีหนึ่งในการตัดสินใจทางเลือกที่ข้าพเจ้าชอบใช้.....
3. แม้จะมีคนพูดจากร้าวร้าวกับข้าพเจ้า ข้าพเจ้าสามารถระงับอารมณ์โกรธไว้ได้เสมอ.....
4. แม้ว่าจะงานที่ทำงานจะยากและลำบาก ข้าพเจ้าก็พยายามทำงานนั้นจนกระทั่งสำเร็จให้ได้....
5. ถ้าข้าพเจ้าตั้งใจว่า จะสอบวิชาใดให้ได้เกรด H ข้าพเจ้าจะพยายามอ่านหนังสือวิชานั้นให้มาก เพื่อให้สำเร็จ.....
6. เมื่อข้าพเจ้าขึ้นรถเมล์ ถ้ากระเป๋าลืมเก็บเงินค่าโดยสาร ข้าพเจ้าจะเรียกให้กระเป๋ากลับเงิน.....
7. ข้าพเจ้าสามารถทำงานให้เสร็จเรียบร้อยทันเวลาด้วยตนเองเสมอ.....
8. เมื่อข้าพเจ้าตัดสินใจว่าจะทำอะไรแล้ว จะไม่มีการเปลี่ยนแปลง.....
9. ข้าพเจ้าคิดว่าไม่ควรเก็บกตอารมณ์ของตนเองไว้ ควรแสดงออกตามความรู้สึกทันที.....

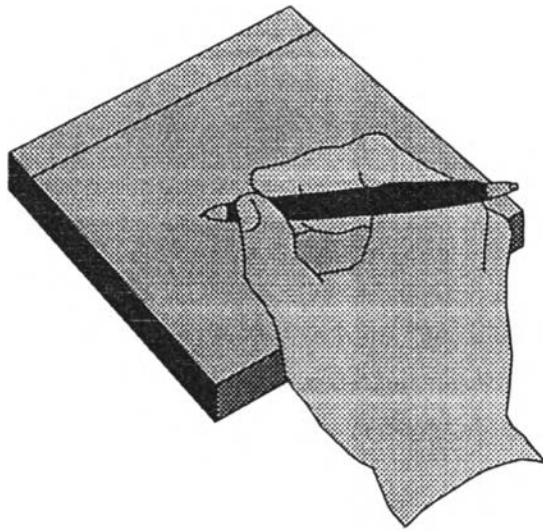
รายการคำถาม	ความคิดเห็น				
	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
10. ข้าพเจ้าเห็นด้วยกับคำกล่าวที่ว่า เกิดเป็นคนไม่ควรย่อท้อต่อความยากลำบาก.....
11. เมื่อเพื่อนมาชวนไปเที่ยว ข้าพเจ้าจะปฏิเสธ ถ้าทำงานยังไม่เสร็จ.....
12. ถ้างานที่ข้าพเจ้ารับผิดชอบเกิดผิดพลาด ข้าพเจ้าจะรับผิดชอบต่อความผิดพลาดนั้น.....
13. ชุดวิชาใดที่ข้าพเจ้าไม่ชอบ ข้าพเจ้าก็จะพยายามศึกษาเพื่อให้เข้าใจให้ได้.....
14. ในการทำงาน ข้าพเจ้าชอบทำงานตามอย่างคนอื่นมากกว่าคิดด้วยตนเอง.....
15. เมื่อมีผู้มาแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้ง ข้าพเจ้ามักรับฟังให้จบก่อนจึงค่อยโต้แย้ง.....
16. ข้าพเจ้าคิดว่า การทำงานอย่าง "หนักเอาเบาสู้" จะทำให้ข้าพเจ้าประสบความสำเร็จในชีวิตได้.....
17. เมื่อข้าพเจ้าวางแผนการทำงานไว้ ข้าพเจ้าจะปฏิบัติตามให้ได้ตามแผนที่กำหนดไว้เสมอ.....
18. ถึงแม้ว่าจะมีโอกาสทำทุจริตในห้องสอบได้ ข้าพเจ้าก็จะไม่ทำเด็ดขาด.....
19. ทุกครั้งที่มีการเลือกตั้ง ข้าพเจ้าจะไปใช้สิทธิออกเสียงเลือกตั้ง.....
20. ข้าพเจ้าจะไม่ยอมเชื่ออะไรง่าย ๆ จนกว่าจะมีเหตุผลเพียงพอ.....

รายการคำถาม	ความคิดเห็น				
	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
21. บ่อยครั้ง ข้าพเจ้าทำงานไม่สำเร็จ เพราะปล่อยตามใจตนเองมากเกินไป.....
22. ข้าพเจ้ามักจะไม่สามารถอ่านหนังสือตามกำหนดเวลาที่วางแผนไว้ เพราะไม่สามารถบังคับตัวเองได้.....
23. แม้ว่าจะงานที่ข้าพเจ้าทำจะยากลำบาก ข้าพเจ้าก็จะพยายามทำงานนั้นให้สำเร็จให้ได้.....
24. การติดต่อคำมั่นสัญญา เป็นสิ่งที่จะปฏิบัติในบางครั้ง.....
25. เมื่อข้าพเจ้ากำหนดตารางอ่านเอกสาร การสอน ข้าพเจ้ามักจะปฏิบัติตามตารางเวลาไม่ได้.....
26. ข้าพเจ้ามักจะไม่กล้าแสดงความคิดเห็นในที่ประชุม.....
27. ถ้ามีใครมาแสดงอารมณ์กับข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะแสดงกิริยาโต้ตอบทันที.....
28. ในเอกสารการสอน ถ้ามีหน่วยใดที่ยาก ข้าพเจ้าจะข้ามไปศึกษาหน่วยอื่นๆ เลย.....
29. เมื่อข้าพเจ้าจะทำสิ่งใด หากมีปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติมาก ข้าพเจ้าก็จะตัดสินใจเลิกทำ.....
30. เมื่อข้าพเจ้าทำแบบฝึกปฏิบัติ ข้าพเจ้าจะทำตามคำแนะนำของเอกสารการสอนอย่างเคร่งครัด.....

**ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้
ในระบบการศึกษาทางไกล**

เรื่อง

แรงจูงใจผู้เรียน



คำนำ

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้ในระบบการศึกษาทางไกลนี้ เป็นผลมาจากการศึกษาตัวแปรที่มีผลต่อการจำแนกนักศึกษาที่สำเร็จและไม่สำเร็จการศึกษาตามเวลาของหลักสูตรในระบบการศึกษาทางไกลในระดับปริญญาตรี จากการศึกษาพบว่าแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นตัวแปรที่มีผลต่อการจำแนกนักศึกษาที่สำเร็จและไม่สำเร็จการศึกษาตามเวลาของหลักสูตรได้ นั่นคือนักศึกษาที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงมีแนวโน้มที่จะสำเร็จการศึกษาได้ตามเวลาของหลักสูตร และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นตัวแปรที่สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นกับนักศึกษาได้ ดังนั้น ผู้จัดทำจึงได้สร้างชุดพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ขึ้นมา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้นักศึกษาได้พัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ให้สูงขึ้น

อย่างไรก็ตามการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ให้สูงขึ้นนี้ นอกจากจะมีผลต่อความพยายามในการเรียนให้สำเร็จแล้ว ยังมีผลต่อการทำงานและการดำเนินชีวิตของนักศึกษาที่จะได้กำหนดเป้าหมายและดำเนินการให้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ด้วย

ท้ายนี้ขอให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในการเรียนตามที่ได้ตั้งใจไว้

ทวีศักดิ์ จินฉานุรักษ์



แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์



จุดประกาย

หลาย ๆ คนมีชีวิตอยู่จนกว่าจะตายไป โดยไม่ค่อยมีความหมาย หรือไม่ค่อยมีอะไร ก็เพราะว่าพวกเขาไม่รู้ว่าตนเองต้องการอะไรอย่างแท้จริง สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของพวกเขาเป็นไปเพราะความบังเอิญ มากกว่าที่จะเป็นการเลือกด้วยตัวของเขาเอง

เมื่อคน ๆ หนึ่งเลิกแสวงหาความสุขที่ไร้สาระ หากำมิได้ และเริ่มค้นแสวงหาความสำเร็จ และความสุขอย่างแท้จริงแล้ว จุดนั้นคือจุดหักเหของชีวิตของเขา นักศึกษาที่มาเรียนกับมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช คงต้องมีเป้าหมายที่จะต่อเติมความปรารถนาและความฝันของตนให้เป็นจริง เพื่อที่จะบรรลุถึงจุดหมายและเปลี่ยนชีวิตให้ดีขึ้น

คนเรามีแรงจูงใจได้ต้องมีเป้าหมายก่อน จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้เรารู้ได้ว่า คนเรานั้นจะมีแรงจูงใจมากเป็นพิเศษ เมื่อได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการวางเป้าหมายเป็นการส่วนตัว เพราะการวางเป้าหมายนั้น นักศึกษาต้องคำนึงถึงคุณสมบัติของตนเอง ความสนใจ และความสามารถ จึงทำให้เป้าหมายนั้นเป็นจริงเป็นจังได้มาก และสามารถบรรลุจุดมุ่งหมายได้ จึงส่งผลให้มีความผูกพันกับตนเองมากขึ้น สิ่งนี้เป็นกลไกที่ทำให้เกิดแรงผลักดัน นักศึกษาจะทำงานหนักขึ้นเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการและจะไม่ย่อท้อเสียก่อน เมื่อเจอกับอุปสรรคตั้งแต่แรก

ก่อนที่นักศึกษจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับแรงจูงใจ ขอให้นักศึกษาได้สำรวจความคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับตัวนักศึกษาเองก่อนว่า นักศึกษามีความรู้สึกกับตัวเองอย่างไร

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้



สำรวจตนเอง

ให้นักศึกษำสำรวจตนเองว่า ตนเองมีความรู้สึกรหรือ แสดงพฤติกรรมตามข้อคำถาม 15 ข้อนั้น มากน้อยเพียงไร โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่อยู่ทางขวามือ

	บ่อย ๆ	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย
1. ดำเนินตนเอง
2. เกลียคชงพฤติกรรมตนเอง
3. ลงโทษตนเองเมื่อทำอะไรผิด
4. คิดว่าตนเองไม่ดี
5. กล่าวโทษคนอื่นเมื่อมีอะไรผิดพลาด
6. อารมณ์ฉุนเฉียว
7. ต้องรอความเห็นจากผู้อื่น
8. มีความรู้สึกว่าจะต้องปกป้องตนเอง
9. มีความรู้สึกผิด
10. กังวล
11. คล้อยตามความคาดหวังของคนอื่น
12. กลัวที่จะแสดงความรู้สึก หรือความเห็น ของตนเอง
13. กลัวคนอื่นไม่ชอบ
14. ขอมตามความปรารถนาของคนอื่น
15. นินทาผู้อื่น
คะแนนรวมแต่ละช่องxxxx
คุณด้วย	5	3	0	1
รวม	-----	+ -----	+ -----	+ -----

คะแนนรวมทั้งหมด

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

ผลลัพธ์

- 0 - 15 ท่านให้คุณค่ากับตนเอง เกือบตลอดเวลา คะแนนต่ำอย่างนี้ชี้ให้เห็นว่า คำตอบของท่านอาจไม่ตรงตามความเป็นจริง
- 16 - 30 ท่านเห็นคุณค่าของตนเอง แต่ยังมีบางอย่างที่ประเมินตนเองต่ำ ซึ่งเป็นสิ่งที่แก้ไขได้
- 31 - 60 ท่านประเมินค่าตนเอง ต่ำกว่าคุณค่าที่ท่านมีอยู่ แต่คะแนนของท่านอยู่ในระดับปกติ
- 61 - 75 ท่านประเมินค่าตนเองต่ำอย่างมาก คะแนนที่ปรากฏออกมามากมายชี้ให้เห็นว่าท่านอาจจะทับถมตนเองมากเกินไป

คนเรามักจะประเมินค่าตนเองต่ำ ด้วยการคำหิติดีชน เกลียดชังและลงโทษตัวเอง พวกนี้เชื่อว่าตนเองไม่ดีพอ หรือไม่สมบูรณ์แบบพอ คนที่ประเมินค่าตนเองต่ำจะมีผลต่อพลังที่อยู่ในตัวของเขา เขาได้ทำลายพลังที่นำมาใช้เพื่อความสำเร็จไปอย่างน่าเสียดาย และที่สำคัญที่สุดการประเมินตนเองต่ำดังกล่าว จะขัดขวางทางสู่ความเจริญ สู่สิ่งที่ดีที่สุดที่เขาจะสามารถไปได้ และสู่การดำเนินชีวิตอย่างเต็มประสิทธิภาพ

แรงจูงใจ เป็นตัวกระตุ้นให้คนเราแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ กัน หรือเป็นแรงขับ การที่คนแสดงพฤติกรรมอย่างใดนั้น เนื่องมาจากคนมีความต้องการ และการที่คนเรามีความต้องการสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มักเป็นเพราะว่าเขาขาดสิ่งนั้น ความต้องการจะเป็นแรงผลักดันให้เราแสดงพฤติกรรมเพื่อให้ได้สิ่งนั้น ๆ มา เมื่อได้สิ่งที่สนองความต้องการแล้ว เราจะหยุดพฤติกรรมนั้น แต่เนื่องจากมนุษย์มีความต้องการไม่สิ้นสุด จึงมีการแสดงพฤติกรรมอยู่ตลอดเวลา

แรงจูงใจแบ่งออก เป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1. แรงจูงใจอันเนื่องมาจากความต้องการทางสรีระ บางครั้งเรียกว่า แรงขับทางสรีระ ซึ่งถือว่าเป็นแรงขับปฐมภูมิ อันได้แก่ ความหิว ความง่วง เป็นต้น

2. แรงจูงใจอันเนื่องมาจากความต้องการทางสังคม เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นมาจากการที่มนุษย์ต้องติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นในสภาพการณ์ต่าง ๆ เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ หรือมีประสบการณ์มาก่อน บางครั้งเรียกว่า แรงจูงใจทางสังคม เช่นแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ แรงจูงใจใฝ่อ่าน เป็นต้น

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้ ไม่ใช่เกิดตามกรรมพันธุ์ มีผู้ศึกษาพบว่า การฝึกรอบมเลี้ยงดูที่บ้าน ตลอดจนถึงสิ่งแวดล้อม จะมีผลโดยตรงต่อระดับแรงจูงใจของบุคคล

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ หมายถึง แรงจูงใจที่กระตุ้นให้มีความพยายามที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จบรรลุเป้าหมายอันสูงเด่นที่ตั้งไว้ โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค หรือพยายามที่จะทำให้ดีกว่าบุคคลอื่น ๆ เพื่อบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

ความสำคัญของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

เดวิด แมคเคลลแลนด์ (David McClelland) นักพฤติกรรมศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้กล่าวถึงแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ว่า เป็นสิ่งจูงใจที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ และมีอิทธิพลต่อความก้าวหน้าของหน่วยงานด้วย กล่าวคือ ถ้าเรามีความปรารถนาที่จะทำสิ่งใดให้สำเร็จ เราจะมีความพยายามเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ มากขึ้น เราจะมีความวิตกกังวลหากทำงานไม่ได้ผล และเราจะมีความสุข เมื่อประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ หากเรามีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เราก็ย่อมมีพลังอันนำอิศรย์ควรแก่การภาคภูมิใจ ที่ทำงานใด ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้โดยไม่ยาก นอกจากนี้ยังมีผู้ศึกษาพบว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผู้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมักมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่าผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

ลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง

1. มีความทะเยอทะยานสูง
2. มีความหวังอย่างมากว่าตนจะประสบความสำเร็จ ถึงแม้ว่าผลการกระทำของตนนั้นจะขึ้นอยู่กับโอกาส
3. มีความพยายามได้เข้าไปสู่สถานภาพทางสังคมที่สูงขึ้น
4. มีความอดทนในการทำงานที่ยากได้เป็นเวลานาน ๆ
5. เมื่องานที่กำลังทำอยู่ถูกขัดจังหวะหรือถูกรบกวน ผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะพยายามทำต่อไปจนสำเร็จ
6. มีความรู้สึกที่เวลาเป็นสิ่งไม่หยุดนิ่ง และสิ่งต่าง ๆ จะผ่านพ้นไปอย่างรวดเร็ว จึงควรรีบทำสิ่งต่าง ๆ ให้ทันกับเวลา

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

7. คำนึงถึงเหตุการณ์ในอนาคตมาก
8. ในการเลือกเพื่อนร่วมงาน ผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะเลือกเพื่อนที่มีความสามารถเป็นอันดับแรก
9. ต้องการให้คนเป็นที่รู้จักแก่ผู้อื่น โดยพยายามทำงานของคนให้ดีที่สุด
10. พยายามปฏิบัติงานให้ดีขึ้นเสมอ

ลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ

1. มักผลัดวันประกันพรุ่ง
2. มักขาดระบบในการทำงาน
3. ทำงานไม่ค่อยเสร็จตามกำหนด
4. ขาดความตั้งใจจริงในการทำงาน
5. มักไม่ตั้งความคาดหวังในผลสำเร็จจากการทำงาน
6. ทำงานเพียงเพื่อพอเสร็จ ไม่สนใจคุณภาพของงาน
7. ชอบคอยขอรับความช่วยเหลือจากเพื่อน หรือบุคคลอื่น
8. ขณะทำงาน ถ้าถูกรบกวนจะไม่สามารถทำงานต่อไปได้
9. เชื่อว่าบุญวาสนาจะทำให้งานที่ทำอยู่ประสบความสำเร็จได้
10. เมื่อประสบอุปสรรค มักหลีกเลี่ยง ไม่กล้าเผชิญหน้ากับอุปสรรคนั้น

วิธีสร้างเสริมแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ให้สูงขึ้นนั้น มีหลักปฏิบัติดังนี้

1. ต้องรู้จักพึ่งตนเอง ไม่ว่าจะทำอะไรถ้าไม่เกินความสามารถของตนแล้ว ควรจะเร่งรีบทำด้วยตนเอง ไม่ควรพึ่งพาคนอื่นตลอดเวลา
2. เป็นตัวของตัวเอง มีความเชื่อมั่นและมีเหตุผล ในการทำงานทุกครั้ง ถ้าได้พิจารณาให้ละเอียดถี่ถ้วน อย่างมีเหตุผลแล้ว ก็ควรตัดสินใจทำอะไรด้วยตนเองได้
3. ใช้ความสามารถของตนเองในการทำงานให้เต็มที่เสมอ เพื่อนำความสำเร็จ ความภาคภูมิใจมาสู่ตน

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

4. ต้องกล้าเผชิญกับปัญหา หรืออุปสรรคต่าง ๆ มุ่งมั่นที่จะเอาชนะปัญหาให้ได้ และพยายามให้ตนเองเกิดความรู้สึกเพลิดเพลินในการแก้ปัญหาเหล่านั้น ๆ
5. พยายามแข่งขันกับตนเอง โดยตั้งความคาดหวัง หรือเกณฑ์มาตรฐานของคนเอาไว้ และพยายามทำให้ได้ผลสำเร็จไม่ต่ำกว่าเกณฑ์นั้น
6. ต้องรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย โดยตั้งใจทำงานนั้นให้บรรลุผลสำเร็จ

การเพิ่มแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

เอ็ดวิน ไดมอนด์ (Edwin Diamond) เสนอแนะว่า การที่จะเปลี่ยนแรงจูงใจในมนุษย์นั้น จะต้องช่วยให้เขารู้จักตัวเองมากขึ้น เปลี่ยนความเชื่อเก่า ๆ เกี่ยวกับตัวเอง เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม และเกี่ยวกับผลงานของเขาด้วย หากเปลี่ยนสิ่งเหล่านี้ได้ จึงจะสามารถเปลี่ยนการทำงานของเขาได้ นอกจากนี้ เขาได้เสนอวิธีเพิ่มแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ไว้ดังนี้

1. พยายามทำงานให้สำเร็จเป็นขั้น ๆ ไป นั่นคือในการทำงานทุกอย่าง ควรจะตั้งจุดมุ่งหมายเป็นขั้นตอน และพยายามทำงานให้สำเร็จเป็นขั้น ๆ ไป โดยเฉพาะงานที่ต้องใช้เวลาทำงานนาน ใช้เวลาหลายปีจึงจะสำเร็จ เช่น การเรียน ควรตั้งจุดมุ่งหมายเป็นขั้นตอนด้วย เช่น จุดมุ่งหมายเป็นปี เป็นภาคเรียน เป็นรายวิชา เมื่อได้ทำงานสำเร็จเป็นขั้น ๆ จะทำให้เกิดกำลังใจ และมีความพยายามมากขึ้นในการทำงานขั้นถัดไป



ลงมือปฏิบัติ

กิจกรรมที่ 1

ให้นักศึกษานำรายวิชาต่าง ๆ ที่ต้องเรียนตามโครงสร้างหลักสูตร มาจัดทำเป็นผลงานการเรียนรู้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ หน้ารายวิชาที่เรียนสำเร็จไปแล้ว และใส่เกรดที่ได้รับ สิ่งนี้จะทำให้เกิดกำลังใจแก่นักศึกษา ในผลงานที่ทำเสร็จไปแล้ว

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

ก. หมวดวิชาศึกษาทั่วไป

1. -----	รหัส -----	เกรดที่ได้ -----
2. -----	” -----	” -----
3. -----	” -----	” -----
4. -----	” -----	” -----
5. -----	” -----	” -----

ข. หมวดวิชาแกน

1. -----	รหัส -----	เกรดที่ได้ -----
2. -----	” -----	” -----
3. -----	” -----	” -----
4. -----	” -----	” -----
5. -----	” -----	” -----
6. -----	” -----	” -----

ค. หมวดวิชาเฉพาะ

1. -----	รหัส -----	เกรดที่ได้ -----
2. -----	” -----	” -----
3. -----	” -----	” -----
4. -----	” -----	” -----
5. -----	” -----	” -----
6. -----	” -----	” -----
7. -----	” -----	” -----
8. -----	” -----	” -----
9. -----	” -----	” -----
10. -----	” -----	” -----
11. -----	” -----	” -----
12. -----	” -----	” -----

ง. หมวดวิชาเลือกเสรี

1. -----	รหัส -----	เกรดที่ได้ -----
----------	------------	------------------

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

2. พยายามเขียนแบบ **บุคคลตัวอย่าง** เดวิด โคลม (David Kolb) แห่ง Massachusetts Institute of Technology (MIT) พูดเสมอว่า “ เมื่อผมเห็นคนใกล้ชิดกับผมได้รับความสำเร็จจากการทำงาน ผมจะรู้สึกอยากทำงานให้ประสบความสำเร็จบ้าง ” เรื่องนี้เป็นความจริง เพราะมนุษย์เรามีความพยายาม และไม่ต้องการล่าหลังคนอื่น ๆ ดังนั้น เราทุกคน ควรจะหาบุคคลตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จในการทำงาน เพื่อยึดถือเป็นตัวอย่างหรือเรียนแบบการทำงานของคนนั้น ๆ พลตรีหลวงวิจิตรวาทการ ได้เขียนหนังสือที่สร้างแรงบันดาลใจให้คนทำงานประสบความสำเร็จในชีวิตได้เป็นจำนวนมาก ท่านเป็นผู้ที่ชอบศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ โดยเฉพาะศึกษาเกี่ยวกับประวัติ ปรัชญา และการทำงานของบุคคลสำคัญของโลก และอยากที่จะเอาอย่างบุคคลเหล่านั้น ทำให้มีความรู้การศึกษาเคล็ดลับและการศึกษาชีวิตของบุคคลหลายชาติหลายประเทศว่า เขามีเคล็ดลับอย่างไร



ลงมือปฏิบัติ

กิจกรรมที่ 2

ให้นักศึกษา เลือกบุคคลสำคัญ ที่นักศึกษาคิดว่าเป็นผู้ที่นักศึกษาชื่นชอบ อาจจะเป็นนักวิทยาศาสตร์ นักการเมืองคนสำคัญ หรือ บุคคลสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของนักศึกษา อาจจะเป็นคนในประเทศ หรือต่างประเทศ เป็นคนที่ยังมีชีวิตอยู่ หรือ ถึงแก่กรรมไปแล้ว ให้นักศึกษาศึกษาวิธีการทำงานของบุคคลนั้น ลักษณะสำคัญของบุคคลนั้น คืออะไรที่ทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต และแง่คิดที่ได้รับจากการศึกษาประวัติของบุคคลนั้น

บุคคลสำคัญสำหรับข้าพเจ้าคือ

วิธีการทำงาน

.....

ลักษณะสำคัญ

.....

สิ่งที่ทำให้ประสบความสำเร็จ

.....

แง่คิดที่ได้รับ

.....

.....

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

3. สร้างภาพพจน์ที่ดีให้แก่ตัวเอง คนเรามีทั้งจุดดี และจุดด้อย แต่การมองเห็นแค่จุดด้อยของตนเองเป็นส่วนใหญ่ก็ทำให้คนนั้น ไม่มีความมั่นใจในตนเอง ไม่มุ่งหวังที่จะสร้างความสำเร็จในระดับสูงให้แก่ชีวิต นักศึกษาจะต้องสำรวจตัวเองให้พบว่าตัวเองเป็นบุคคลที่มีความสามารถ และมีศักยภาพในด้านใด มีความรู้สึกภูมิใจในความสามารถของตัวเองที่มีอยู่ และต้องการที่จะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นไปด้วย นักศึกษาต้องเปลี่ยนจากลักษณะเดิมไปสู่วิถีทางที่ดีขึ้น ต้องรับผิดชอบต่อการทำงาน มีวินัยในตนเอง ต้องศึกษาหาความรู้ในงานที่ทำ และสิ่งที่เล่าเรียน และใช้พลังความสามารถให้เต็มที่เพื่อทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมาย



ลงมือปฏิบัติ

กิจกรรมที่ 3

กิจกรรมการสำรวจจุดเด่นของตนเอง และปัจจัยเกื้อหนุน

คำชี้แจง

- เขียนผลงานหรือประสบการณ์ของท่านที่คิดว่าเป็นความสำเร็จและเป็นที่น่าพอใจ หรือภาคภูมิใจ 10 อย่าง (อาจเป็นชีวิตส่วนตัว การงานหรือ การเรียนก็ได้) ลงในช่องว่างได้หัวข้อ “ผลงานหรือประสบการณ์”
- จากผลงานหรือประสบการณ์แต่ละอย่างที่เขียนไว้ให้พิจารณาว่า ข้อความใดหัวข้อ “ปัจจัยที่ทำให้ประสบผลสำเร็จ และพอใจหรือภาคภูมิใจ” ที่มีอยู่ทั้งหมดจาก ก ถึง ฉ นั้น มีข้อความใดเป็นปัจจัยที่มีผลทำให้ผลงานหรือประสบการณ์แต่ละอย่างเป็นความสำเร็จที่ท่านพอใจ หรือภาคภูมิใจบ้าง พิจารณาผลงานหรือประสบการณ์ทีละอย่างกับข้อความที่เป็นปัจจัยทั้งหมดแล้วกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับข้อความที่เป็นปัจจัย ก็ช่องก็ได้ตามที่พิจารณาแล้วว่าข้อความช่องนั้น เป็นปัจจัยที่ทำให้ผลงานหรือประสบการณ์อย่างนั้น ๆ เป็นความสำเร็จดังกล่าว
- ทำเช่นเดียวกันกับที่ทำในข้อ 2 จนครบผลงานหรือประสบการณ์ทั้ง 10 อย่าง
- เริ่มพิจารณาผลงานหรือประสบการณ์ตั้งแต่ข้อ 1 ถึง 10 อีกครั้งโดยคิดว่าผลงานหรือประสบการณ์แต่ละข้อที่มีปัจจัยต่าง ๆ ตามที่กาเครื่องหมาย ✓ ไว้แล้ว ข้อความใดเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดที่มีผลทำให้ผลงานหรือประสบการณ์ของท่านในข้อนั้น ๆ เป็นความสำเร็จที่ท่านพอใจหรือภาคภูมิใจ ให้เขียนพยัญชนะหน้าข้อความที่เป็นปัจจัยสำคัญที่สุดนั้นไว้ในช่องขวาสุดและทำเช่นนี้จนครบ 10 ข้อ

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

5. จากผลที่ได้ในข้อ 4 ให้พิจารณาว่าพยัญชนะใดมีความถี่มากที่สุด แล้วเขียนข้อความนั้นไว้ในช่องว่างบรรทัดแรกของกรอบสี่เหลี่ยมด้านบน ถ้ามีพยัญชนะที่มีความถี่สูงที่สุดมากกว่า 1 ตัว ให้ตัดสินใจเลือกด้วยตนเองเพียงตัวเดียว
6. นับจำนวนเครื่องหมาย ✓ ในแต่ละช่องตามแนวตั้งแล้วใส่ผลรวมจำนวนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องผลรวมด้านล่างของตัวอักษรแต่ละตัว
7. นำข้อความของช่องที่มีจำนวนของเครื่องหมาย ✓ มากที่สุดจากข้อ 6 ไปเขียนไว้ในช่องว่างบรรทัดที่ 2 ของกรอบสี่เหลี่ยมด้านซ้ายบน (ถ้าข้อความนั้นเป็นข้อความเดียวกับที่เขียนในบรรทัดแรก แล้วให้ใช้ ข้อความของตัวอักษรที่มีความถี่ของเครื่องหมาย ✓ มากเป็นอันดับรอง ลงไปเขียนแทน ถ้ามีความถี่มากเท่ากัน ให้ตัดสินใจเลือกด้วยตนเองเพียงช่องเดียว)
8. ข้อความที่ปรากฏในกรอบสี่เหลี่ยมซ้ายบนทั้ง 2 บรรทัด จะเป็นคำจำกัดความของความสำเร็จของท่าน(แต่ละคนอาจมีคำจำกัดความของความสำเร็จแตกต่างกันได้)

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

ในกิจกรรมการสำรวจจุดเด่นของตนเองและปัจจัยเกื้อหนุนนี้ นักศึกษาจะพบว่าตัวเองเป็นบุคคลที่มีคุณค่าได้ทำความสำเร็จเอาไว้หลายอย่าง และได้พบว่ามีปัจจัยใดที่ทำให้นักศึกษาประสบความสำเร็จเหล่านั้นได้ สิ่งเหล่านี้เป็นจุดแข็ง หรือจุดเด่นในตัวนักศึกษา สิ่งเหล่านี้ขอให้นักศึกษาภาคภูมิใจในตัวของตนเอง แต่อย่างไรก็ตามคนเรายังมีทั้งจุดดี และจุดด้อย กิจกรรมต่อไปจะให้นักศึกษาได้สำรวจจุดบกพร่องของนักศึกษา เพื่อได้รู้จักกับตัวเองดีขึ้น และเมื่อรู้จุดบกพร่องแล้วจะได้พัฒนาให้ดีขึ้นต่อไป



ลงมือปฏิบัติ

กิจกรรมที่ 4

กิจกรรมสำรวจจุดบกพร่อง และกำหนดแนวทางการพัฒนา

คำชี้แจง

การหาปัจจัยอื่นที่ทำให้ประสบความสำเร็จและพอใจหรือภาคภูมิใจอาจทำได้ดังนี้

1. ทบทวนผลงานหรือประสบการณ์ที่เป็นความสำเร็จเป็นที่พอใจ และภาคภูมิใจจากข้อ 1 - 10 ที่เขียนไว้อีกครั้งหนึ่ง เพื่อค้นหาปัจจัยอื่นใดที่นอกเหนือไปจากข้อ ก - ญ ที่ช่วยให้ประสบความสำเร็จ เขียนปัจจัยดังกล่าวอย่างน้อยข้อละ 3 ประการ ลงในวงกลมนอก (ตัวอย่างปัจจัยอื่น เช่น ความอดทน ความเป็นตัวของตัวเอง ความเฉลียวฉลาด ความตั้งใจจริง ความกระตือรือร้น ความเมตตากรุณา ความจริงใจ ความกตัญญู การรู้จักให้และรับความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ความมีมนุษยสัมพันธ์ ความสุภาพ อ่อนน้อม ความกล้า ความพอใจ)
2. จากปัจจัยต่าง ๆ ที่เขียนไว้ในข้อ 1 จะเห็นได้ว่าปัจจัยบางอย่างแม้จะช่วยให้เราประสบความสำเร็จ แต่ก็ยังเป็นสิ่งที่เราทำได้ไม่ดีเท่าที่ควร หรือยังต้องปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น ดังนั้นขอให้เลือกปัจจัยดังกล่าวมา 3 ประการ โดยการคัดเลือก 3 ลำดับแรก ที่คิดว่าสำคัญมากที่สุดลงในวงกลมใน

ปัจจัยอื่นที่ทำให้ประสบความสำเร็จและพอใจหรือภาคภูมิใจแต่ยังบกพร่องอยู่

1. _____
2. _____
3. _____

3. เขียนข้อความที่เป็นเป้าหมายในการปรับปรุงตนเอง เพียง 1 ข้อ จากปัจจัย 3 ประการ ที่เลือกไว้ในข้อ 2 ใส่ในกรอบสี่เหลี่ยมหัวข้อ “ เป้าหมายการพัฒนาปัจจัยที่ยังบกพร่องของฉัน ” โดยใช้แนวทางในการกำหนดเป้าหมายการพัฒนาปัจจัยที่บกพร่องตามที่แนะนำไว้ดังนี้
1. สามารถที่จะเรียบเรียงให้เป็นประโยคได้
 2. เป็นเป้าหมายที่ช่วยให้ประสบผลสำเร็จในชีวิตมากขึ้น
 3. สามารถทำได้ด้วยกำลังและความสามารถของตนเอง
 4. การที่จะทำให้ผู้อื่นเกี่ยวข้องกับการปรับปรุงตนเองหรือไม่ขึ้นอยู่กับตัวของนักศึกษาเอง
 5. เป็นเป้าหมายที่สามารถวัดได้
 6. เป็นเป้าหมายที่ต้องการปรับปรุงอย่างยิ่งเพียงเป้าหมายเดียว
 7. ไม่เป็นโทษต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม

เมื่อเขียนข้อความได้แล้ว ให้นำมาใส่กรอบ ข้างล่าง

เป้าหมายการพัฒนาของฉัน

เป้าหมายนี้จะป็นแนวทางให้ท่านกำหนดกิจกรรมในการพัฒนาตนเองต่อไป

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

4. ความคุมความอ่อนแอที่อดอย บิลเล เจน คิง Billie Jean King เล่าให้ฟังว่า ถ้าเรามีความรู้สึกเบื่อหน่าย อดอยขึ้นมาเมื่อไร ก็พูดดัง ๆ ว่า “หยุดนะ” และจะหยุดความอ่อนแอที่อดอยทันที พร้อมทั้งตั้งใจแน่วแน่จะมานะทำงานต่อไป จนกว่าจะประสบความสำเร็จ หากเราสามารถควบคุมความอ่อนแอทางจิตใจได้ก็เท่ากับเราชนะอุปสรรคสำคัญไปอย่างหนึ่งแล้ว

เพียง 4 ข้อ ที่กล่าวมานั้นจะช่วยสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในตัวนักศึกษา และด้านนักศึกษาประสบความสำเร็จในการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แล้ว เอ็ดวิน โคธมอน ยืนยันว่า

“ **People can be different if they want to be** ” ซึ่งก็หมายความว่า “มนุษย์เราสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ถ้าเขาต้องการจะเปลี่ยน” และนักศึกษาก็เช่นเดียวกัน

สร้างพลังและแรงจูงใจที่คงอยู่ต่อไป

จงมองอนาคตข้างหน้าและตั้งเป้าหมายข้างหน้า การที่จะประสบความสำเร็จได้นั้น นักศึกษาต้องกำหนดว่าอะไรคือสิ่งที่ นักศึกษาต้องการ สิ่งนี้คือกุญแจสำคัญที่นักศึกษาระดับความสำเร็จมันเป็นที่มาของการเกิดแรงจูงใจ เพราะที่นักศึกษาทำลงไปจากจิตใจได้สำนึก จะเป็นตัวนำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ ดังนั้นด้านนักศึกษาต้องการจะประสบความสำเร็จในการเรียนการสอน นักศึกษาจะต้องมีภาพแจ่มชัดว่าต้องการอะไร นั่นก็คือ เป้าหมายของนักศึกษาไม่ใช่แค่เพียงแนวคิดที่คลุมเครือเพื่อที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้ดำเนินไปได้ดีขึ้นเพียงน้อยนิดเท่านั้น

การสร้างภาพในใจสิ่งนี้เสมือนหนึ่งการหลับตาเห็นภาพเรื่องนั้น ๆ อยู่ในสมอง วิธีนี้เป็นประโยชน์มากที่จะช่วยกำหนดเป้าหมาย และถนอมรักษาเป้าหมายนั้นอยู่ในใจตลอดเวลา

จงฟังเสียงในสิ่งที่นักศึกษาต้องการจริง ๆ จากชีวิต มันอาจจะครั้งแรกที่นักศึกษาถามคำถามนี้อย่างแท้จริง และนักศึกษาอาจจะพบว่าจิตใจของนักศึกษาต้องเปลี่ยนมาสู่การตัดสินใจในบางสิ่งอย่างจริงจังเสียที จงทำความคิดของนักศึกษาอย่างสม่ำเสมอตลอดเวลา และพยายามสร้างภาพว่าตัวเองได้สัมฤทธิ์ถึงเป้าหมายที่คาดหวัง และได้ฝ่าฟันทะเยอทะยานไว้

มีคำพูดที่กล่าวกันว่า “คุณกินอะไรเข้าไป คุณก็จะเป็นไปตามสิ่งนั้น” มันเป็นเรื่องเหมือนกับคำกล่าวที่ว่า “คุณเป็นอย่างไรที่คุณคิด” ด้านนักศึกษาคิดในแง่ของความล้มเหลว นักศึกษาค่อนข้างแน่ใจได้ว่า นักศึกษาจะต้องประสบความสำเร็จล้มเหลว แต่ในทางกลับกัน ด้านนักศึกษสามารถจุดตัวเองขึ้นมา และเปลี่ยนท่าทีเสียใหม่ นักศึกษาก็จะเปลี่ยนแปลงแนวคิดของนักศึกษาได้ ด้านนักศึกษาคิดถึงความสำเร็จท้ายที่สุด ความสำเร็จนั้นจะเป็นของนักศึกษา

บรรณานุกรม

- กาวิธ กวิน สร้างพลังการเรียนรู้ .แปลโดย นิดยา หัตถสินโยธิน กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
 รัชญา พับลิเคชั่น , 2521
- เจฟฟรี เอ. คัดลี พลังการเรียนรู้ สูตรลับเสริมทวี สู่อุบัติความสำเร็จสูงสุดของชีวิต . แปลและเรียบเรียง
 โดย ครอบแผน ไชยชนะสาร กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เคลฟี , ม.ป.ป.
- ทิพาวดี เอมะวรรณะ และสุรพล พยอมรัมย์. เรียนให้เก่งในมหาวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ 3
 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ปลาตะเพียน, 2526.
- นิภา ส. ตุมรสุนทร. วิธีจดคำบรรยาย. ใน เรื่องไม่ยากถ้าอยากเรียนเก่ง. พิมพ์ครั้งที่ 3
 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ประกายพริก, 2537.
- ประธาน วัฒนวาณิชย์. ปัญหาการเรียนของนักศึกษา. ใน เรื่องไม่ยากถ้าอยากเรียนเก่ง
 พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ประกายพริก, 2537.
- ประสาธ ปันจวงกูร. ความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ในวิชาวิทยาศาสตร์ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
 แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ และการคิดแบบอนกนัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต วิทยาลัย
 วิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2516.
- ประหยัด ทองมาก. ความวิตกกังวล นิสัยในการเรียน และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของ
 นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูงและต่ำกว่าระดับความสามารถ. วิทยานิพนธ์ปริญญา
 โทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518.
- ปริญญ์ ปราชญานุพร. วิธีเรียนดี. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ทฤษฎี, ม.ป.ป.
- ปรีชาฉัตร อุดตมะโยธิน. เทคนิคในการสอบไล่. ใน เรื่องไม่ยากถ้าอยากเรียนเก่ง
 พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ประกายพริก, 2537.
- พีระ เกษแก้ว. คู่มือการศึกษาด้วยตนเองในระบบการศึกษาทางไกล. กรุงเทพมหานคร : พชรกานต์
 พับลิเคชั่น จำกัด, 2537.
- มิเชล บราวน์ เทคนิคการเรียนได้เก่งสอบได้ดี . แปลและเรียบเรียงโดย ไชยทิพย์ ไชยสมหมาย
 พิมพ์ครั้งที่ 3 . กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เคลฟี , ม.ป.ป.
- รำไพทิพย์ ชีรนิติ. ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์กับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน.
 วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2514.

วิทยากร เชียงกุล . ทำอะไรจึงจะเรียนเก่ง . พิมพ์ครั้งที่ 2 . กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ปรัชญา . 2537

วอลเตอร์ อี วิเอรา เตรียมสอบเพื่อชัยชนะ . กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เจนีวา , ม.ป.ป.

เศียรเสวด. เรียนให้แก่นั่นไม่ยากหากรู้วิธี. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์พลอย, ม.ป.ป.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.

อุทุมพร ทองอุไทย. เทคนิคการศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2519.

Ausubel, David P. and Robinson, Floyd G. School Learning. New York : Holt, Rinehart and Winston Inc., 1969.

Bourner, Tom and Race, Phil. How to Win as a Part - Time Student. London : Kogan Page Limited , 1990.

Fry, Ron. How to Study. Kuala Lumpur : Golden Books Centre SDN.BHD., 1991.

Keegan, Desmond. Foundations of Distance Education. 2nd. ed. London : Routledge, 1990.

Keegan, Desmond. Theoretical Principles of Distance Education. London and New York : Routledge, 1993.

Mc. Clelland, David G. The Achievement Motive. New York : Appleton-Century Crofts, Inc., 1953.

Morgan, Alistair. Improving Your Students Learning Reflections on the Experience of Study. London : Kogan Page. 1993.

Raygor, Alton L. and Wark, David M. Systems for Study. New York : McGraw - Hill, 1980.

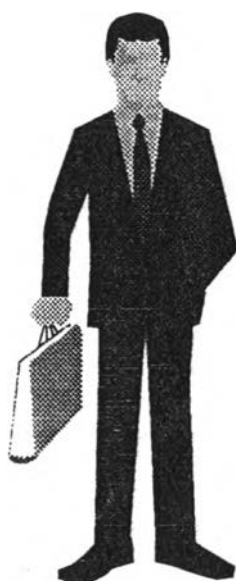
Smith. Best Method of Study. New York : Harper & Row, 1963.

Smith, Samuel. Best Methods of Study. New York : Barnes & Noble, Inc. 1970.

**ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้
ในระบบการศึกษาทางไกล**

เรื่อง

ความมีวินัยในตนเอง



ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้ในระบบการศึกษาทางไกลนี้ เป็นผลมาจากการศึกษาตัวแปรที่มีผลต่อการจำแนกนักศึกษาที่สำเร็จและไม่สำเร็จการศึกษาตามเวลาของหลักสูตรในระบบการศึกษาทางไกลในระดับปริญญาตรี จากการศึกษาพบว่าความมีวินัยในตนเองเป็นตัวแปรที่มีผลต่อการจำแนกนักศึกษาที่สำเร็จและไม่สำเร็จการศึกษาตามเวลาของหลักสูตรได้ นั่นคือนักศึกษาที่มีวินัยในตนเองสูงมีแนวโน้มที่จะสำเร็จการศึกษาได้ตามเวลาของหลักสูตร และความมีวินัยในตนเองเป็นตัวแปรที่สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นกับนักศึกษาได้ ดังนั้น ผู้จัดทำจึงได้สร้างชุดพัฒนาความมีวินัยในตนเองขึ้นมา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้นักศึกษาได้พัฒนาความมีวินัยในตนเองให้สูงขึ้น

อย่างไรก็ตาม การพัฒนาความมีวินัยในตนเองให้สูงขึ้นนี้ นอกจากจะมีผลต่อความพยายามในการเรียนให้สำเร็จแล้ว ยังมีผลต่อการทำงานและการดำเนินชีวิตของนักศึกษาที่จะสามารถควบคุมตนเองให้ปฏิบัติตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ได้

ท้ายนี้ขอให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในการเรียนตามที่ได้ตั้งใจไว้

ทวีศักดิ์ จินดานุรักษ์



ความมีวินัยในตนเอง



จุดประกาย

การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จในการทำงานหรือไม่ มีหลายสิ่งที่เป็นปัจจัยสำคัญ ปัจจัยหนึ่งคือการรู้จักวางแผนการทำงานอย่างรัดกุม มีลำดับขั้นตอน รวมถึงกำหนดเวลาสำหรับการทำงาน แต่ละขั้นตอนให้สำเร็จลุล่วงทันเวลา แต่ถ้าบุคคลนั้นไม่สามารถปฏิบัติงานให้เป็นไปตามแผนได้ ก็ไม่อาจประสบความสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ได้ ความสามารถในการบังคับตนเองให้ทำงานต่าง ๆ ตามที่วางแผนไว้ได้จนประสบความสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ แม้จะมีอุปสรรคต่าง ๆ ก็ไม่เปลี่ยนพฤติกรรม และความตั้งใจสิ่งนั้นคือความมีวินัยในตนเอง นักศึกษาคิดว่านักศึกษามีวินัยในตนเองมากน้อยเพียงไร และความมีวินัยเกี่ยวข้องกับความสำเร็จเกี่ยวกับตนเองมากน้อยอย่างไรบ้างนั้น ขอให้นักศึกษาได้สำรวจตนเองในกิจกรรมต่อไป



สำรวจตนเอง

ให้นักศึกษาเลือกตัวเลือก ก หรือ ข ตามข้อคำถามที่กำหนดให้ 10 ข้อ ดังนี้

1. การที่นักศึกษาสอบผ่านชุดวิชาของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช นั้นเป็นเพราะ
 - ก. นักศึกษาสามารถเดาตอบข้อสอบถูกได้มาก
 - ข. นักศึกษาสามารถทำคะแนนได้ดีจากความสามารถของนักศึกษาเอง

2. ชุดวิชาใดที่นักศึกษาทำได้เกรด H นั้นเป็นเพราะ
 - ก. นักศึกษาได้เตรียมคู่มือหรือวิชานั้นมาดี
 - ข. ข้อสอบวิชานั้นมาก

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

3. เมื่อนักศึกษามีปัญหาไม่เข้าใจบางสิ่งบางอย่างที่อ่านในชุดวิชา ทั้งนี้เพราะ
 - ก. ผู้เขียนเขียนไม่ ชัดเจน
 - ข. นักศึกษาไม่ตั้งใจอ่านให้ดี

4. เมื่อนักศึกษาอ่านหนังสือแล้วจำเนื้อเรื่องไม่ค่อยได้ มักจะเป็นเพราะ
 - ก. เรื่องที่อ่านนั้นเขียนไว้ไม่ดี
 - ข. นักศึกษาไม่สนใจในเรื่องที่อ่าน

5. ถ้านักศึกษาแก้เกมปริศนาได้อย่างรวดเร็ว นั่นเป็นเพราะ
 - ก. ปริศนานั้นไม่ยาก
 - ข. นักศึกษาแก้เกมปริศนานั้นอย่างรอบคอบ

6. เมื่อนักศึกษาอ่านเอกสารการสอนได้เข้าใจอย่างรวดเร็ว ปกติเพราะ
 - ก. นักศึกษาดังใจอ่านอย่างจริงจัง
 - ข. ผู้เขียนเขียนบรรยายได้อย่างชัดเจน

7. ถ้ามีคนคิดว่านักศึกษาคือคนฉลาด ทั้งนี้คงเป็นเพราะ
 - ก. เขาเหล่านั้นพอใจนักศึกษา
 - ข. นักศึกษากระทำสิ่งที่แสดงถึงความฉลาด

8. สมมติว่านักศึกษาทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร สิ่งที่เกิดขึ้นเช่นนี้เพราะ
 - ก. นักศึกษาทำงานไม่รอบคอบกว่าที่เคยเป็น
 - ข. มีบางสิ่งมารบกวนซึ่งทำให้ทำได้ไม่ดี

9. การที่นักศึกษาได้เรียนมาถึงระดับอุดมศึกษาในปัจจุบันนี้ นั่นเป็นเพราะ
 - ก. ความสามารถของนักศึกษาเอง
 - ข. โศกชะตากำหนด

10. ถ้าเพื่อนของนักศึกษากล่าวว่า นักศึกษามีความสามารถในการทำงาน นั่นเป็นเพราะ
 - ก. เพื่อนเป็นคนที่มีมารยาท
 - ข. ความสามารถของเราจริง

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

เฉลย

- | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|--------|
| 1. ข. | 2. ก. | 3. ข. | 4. ข. | 5. ข. |
| 6. ข. | 7. ข. | 8. ข. | 9. ก. | 10. ข. |

ให้คะแนน 1 คะแนนกับข้อที่ตอบตรงกับเฉลย คะแนนสูงสุดเป็น 10 คะแนน ถ้านักศึกษาตอบ
แล้วได้คะแนนรวมสูง แสดงว่านักศึกษามีแนวคิดแบบ อคติขิด และถ้าผลรวมได้คะแนนน้อยก็มีแนว
โน้มไปทางความเชื่อปรลขิด ซึ่งแนวความคิดความเชื่อทั้งสองแบบนี้เป็นอย่างไร นักศึกษาจะได้ศึกษา
ต่อไป

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้



พัฒนาตนเอง

ก่อนที่นักศึกษาจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับความมีวินัยในตนเอง ขอให้นักศึกษาได้รู้จักกับความเชื่อของคนเราในเรื่องเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับเราว่ามีอิทธิพลมาจากอำนาจภายนอกที่ควบคุมไม่ได้ หรือเชื่อว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นมีผลมาจากการกระทำหรือความสามารถของเราเป็นส่วนใหญ่

ความเชื่อในอัตลัษิตและปรลัษิต

ความเชื่อในอัตลัษิตและปรลัษิต เป็นลักษณะทางบุคลลัษิตภาพของบุคคลเกี่ยวกับความเชื่อของบุคคลจากการรับรู้การได้รับการเสริมแรง หลังจากที่ได้กระทำพฤติกรรมมี 2 ลักษณะ คือ

1. ความเชื่อในอัตลัษิต (Internal Control) เป็นลักษณะของบุคคลที่รับรู้และมีความเชื่อว่าตัวเสริมแรงที่ตนได้รับจากการแสดงพฤติกรรมของคนนั้น เป็นผลเนื่องมาจากพฤติกรรมของตนเอง หรือด้วยความสามารถของตนเอง

2. ความเชื่อในปรลัษิต (External Control) เป็นลักษณะของบุคคลที่รับรู้และมีความเชื่อว่าตัวเสริมแรงที่ตนได้รับจากการแสดงพฤติกรรมของคนนั้น ไม่ได้เป็นผลจากการกระทำของตนเอง แต่เป็นผลที่เกิดจากโชคชะตา ความบังเอิญ เคาระห้กรรม การควบคุมการเสริมแรงจากบุคคลอื่น หรือจากสิ่งที่ไม่อาจคาดคะเน หรือไม่อาจทำนายได้เนื่องจากความสลับซับซ้อนของอำนาจต่าง ๆ แวดล้อมตัวบุคคล

ลักษณะของคนที่มีความเชื่อในอัตลัษิตมีลักษณะดังนี้

1. มีความตื่นตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม อันจะมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของตนในอนาคต

2. มีความพยายามที่จะปรับปรุงเงื่อนไขสิ่งแวดล้อมอันจะเป็นประโยชน์ หรือมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของตนเองในอนาคต

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

3. ให้คุณค่าแก่การเสริมแรงต่อความสำเร็จของพฤติกรรมที่ตนเองต้องใช้ทักษะความสามารถ และความพยายาม และคำนึงถึงความสามารถของตนเองอยู่เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อประสบความล้มเหลว

4. มีความพยายามต่อต้านอิทธิพลภายนอกที่จะมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของตน

จากการศึกษาพบว่า คนที่มีความเชื่อในอัตลิจิตนั้น มีลักษณะที่แตกต่างจากคนที่มีความเชื่อในปรลิจิตสูงคือ คนประเภทนี้จะเชื่อว่าตนเองไม่สามารถที่จะควบคุมการเสริมแรง หรือ การลงโทษต่อการแสดงพฤติกรรมของตนเองได้ ดังนั้นจึงมักที่จะไม่สามารถเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่ตนเองได้รับนั้นได้ จึงมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมในลักษณะที่เฉื่อยชา ขาดความกระตือรือร้น ขาดความพยายามอย่างค่อเนื่องเพื่อที่จะให้ตนเองบรรลุความสำเร็จ ดังนั้นคนที่จะสามารถสร้างวินัยในตนเองได้นั้นจะต้องเป็นคนที่มีความเชื่อในอัตลิจิตด้วย

การควบคุมตนเองนั้นเป็นพฤติกรรมอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นได้โดยมีกระบวนการภายในเป็นสื่อและกระบวนการอย่างหนึ่งนั้นก็คือ ความเชื่อของบุคคลนั่นเอง เขาเชื่อว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเขานั้นขึ้นกับอิทธิพลของอำนาจภายนอกที่เขาควบคุมไม่ได้ หรือเชื่อว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเขานั้นเป็นผลที่มาจากกระทำ หรือความสามารถของเขาเอง จึงเห็นได้ว่า ความเชื่อในความสามารถในการควบคุมตนเอง ผู้ที่สามารถควบคุมตนเองได้ย่อมมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง

ความมีวินัยในตนเอง

ความมีวินัยในตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมอารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปตามที่ตนเองมุ่งหวัง แต่ทั้งนี้ต้องไม่กระทำการใด ๆ อันเป็นผลให้เกิดความยุ่งยากแก่ตนเองในอนาคต และจะต้องเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเจริญแก่ตน และ ผู้อื่น โดยไม่ขัดต่อระเบียบของสังคม และไม่ขัดกับสิทธิของผู้อื่น

ลักษณะของผู้ที่มีวินัยในตนเอง

ลักษณะของผู้ที่มีวินัยในตนเองที่สรุปจากนักการศึกษาที่กำหนดลักษณะของผู้ที่มีวินัยในตนเอง มี ดังนี้

1. มีความรับผิดชอบต่อการกระทำที่ที่ได้รับมอบหมาย และเป็นคนตรงต่อเวลา
2. มีความเชื่อมั่นในตนเองในการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ
3. มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม
4. มีความอดทนทั้งในด้านร่างกาย ความคิด และจิตใจ ที่จะทนต่อการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้
5. มีความตั้งใจจริง ตลอดจนมุ่งมั่นที่จะผลักดันให้ตนเองประกอบกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้
6. มีความซื่อสัตย์และจริงจังในการประพฤติปฏิบัติอย่างตรงไปตรงมาต่อตนเองและผู้อื่น

คนที่มีวินัยในตนเองได้นั้นจะเป็นผู้ที่สามารถควบคุมตนเองได้ เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจถึงลักษณะสำคัญประการหนึ่งของการควบคุมตนเองคือ เป็นการเลือกที่จะกระทำ 2 พฤติกรรม ที่มีความขัดแย้งกัน และผลกรรมหรือสิ่งที่ได้ไปจากพฤติกรรมที่ทำไปนั้นมีความขัดแย้งกันด้วย ซึ่งพฤติกรรมที่ขัดแย้งกันนี้อาจเกิดจาก ผลกรรมที่มีความขัดแย้งกันได้ 4 ลักษณะคือ

1. หลีกเลี่ยงการแสดงพฤติกรรม ที่ทำให้ได้รับความพึงพอใจในทันที เพื่อที่ว่าจะไม่ได้รับผลเสียในอนาคต เช่น หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่ชอบเป็นจำนวนมาก เพื่อที่ว่าจะได้ไม่อ้วนในอนาคต หรือหยุดการสูบบุหรี่ เพื่อที่ว่าจะได้ไม่เป็นมะเร็งที่ปอด เป็นต้น

2. แสดงพฤติกรรมที่ได้รับความไม่พึงพอใจในทันที เพื่อหวังผลถึงความพึงพอใจในอนาคต เช่น นักกีฬาฝึกซ้อมอย่างหนักเพื่อหวังที่จะได้เป็นผู้ชนะในอนาคต คนที่ทำงานหนักเพื่อที่ว่าจะได้มีฐานะดีในอนาคต หรือนักศึกษาที่ตั้งใจและอดทนศึกษาเล่าเรียนเพื่อที่ว่าจะได้ประสบความสำเร็จในการเรียน และมีอนาคตที่ดี

3. การไม่กระทำพฤติกรรมที่ได้รับผลของความพึงพอใจเพียงเล็กน้อยในทันที เพื่อที่ว่าจะได้รับผลของความพึงพอใจมากในอนาคต เช่น การที่ไม่ไปเที่ยวงานสังสรรค์ในคืนวันศุกร์ (ได้รับความสนุกในทันที) เพื่อที่ว่าจะได้อ่านหนังสือ อันจะนำผลที่พึงพอใจมากในอนาคตมาให้ (ผลการเรียนดีขึ้น ได้เรียนต่อในระดับสูง) หรือ การไม่ใช้จ่ายเงินฟุ่มเฟือย (ได้รับความพึงพอใจทันที) เพื่อที่ว่าจะได้เก็บสะสมเงินไว้ได้จำนวนมากในอนาคต

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

4. การกระทำพฤติกรรมที่ได้รับผลความไม่พึงพอใจเพียงเล็กน้อยในทันที เพื่อหลีกเลี่ยงผลที่จะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจมากในอนาคต เช่น การไปหาหมอฟัน เพื่อตรวจหินปูน ตรวจฟัน หรือทำความสะอาดฟัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจนัก แต่ทว่าจะทำให้ไม่เกิดการปวดฟันอย่างรุนแรงได้ในอนาคต

การที่บุคคลเลือกกระทำพฤติกรรมที่ให้ผลเป็นความพึงพอใจสูงในอนาคต และได้รับความไม่พึงพอใจน้อยในทันทีนั้น บุคคลนั้นเป็นผู้ที่สามารถควบคุมตนเองได้ดี ซึ่งเขาจะยอมยืดเวลาที่ได้รับความพึงพอใจนั้นออกไป แทนที่จะยอมรับผลที่จะยอมรับผลที่ทำให้ความพอใจน้อยในปัจจุบัน หรือเป็นการหลีกเลี่ยงการกระทำที่ทำให้เกิดความพึงพอใจในทันที เพื่อที่จะไม่ได้รับความไม่พึงพอใจในอนาคต ในทางกลับกันบุคคลที่มีปัญหาในการควบคุมตนเอง จะเลือกทำพฤติกรรมที่ได้รับผลของความพึงพอใจทันทีแต่มีคุณค่าน้อย หรือหลีกเลี่ยงที่จะทำสิ่งที่ไม่พึงพอใจเพียงเล็กน้อยในทันที แต่ในอนาคตจะได้รับผลที่เป็นสิ่งไม่พึงพอใจมาก หรือไม่ได้รับผลที่พึงพอใจเลย

การควบคุมตนเอง

เทคนิคในการควบคุมตนเองมีหลายวิธี มีเทคนิคที่น่าสนใจที่จะนำมาใช้กับนักศึกษาได้ดังนี้

1. การควบคุมสิ่งเร้า

การควบคุมสิ่งเร้าเป็นการจัดสภาพแวดล้อมเพื่อมิจะทำให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นไม่สามารถเกิดขึ้นได้ เช่น ในกรณีของเด็กที่มีปัญหาการอ่านหนังสือ บ่อยครั้งพบว่าไม่มีสิ่งเร้าไม่ว่าจะเป็นสภาพการณ์ เวลา หรือสถานที่ที่จะเชื่อมโยงกับพฤติกรรมการอ่านหนังสือนั้นเลย เนื่องจากพฤติกรรมการอ่านหนังสือไม่ได้เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอในสภาพสิ่งเร้าดังกล่าว ดังนั้นเด็กก็มักจะเกิดปัญหาได้ง่าย เมื่อต้องอ่านหนังสือที่โต๊ะ หรืออาจจะถูกรบกวนด้วยสิ่งเร้าอื่น ๆ ได้ง่าย ดังนั้นหนทางแก้ไขก็คือการพัฒนาสิ่งเร้าที่เฉพาะเจาะจงเพื่อควบคุมพฤติกรรมนั้น ฟอกซ์ (Fox) ได้ใช้วิธีการกำหนดสิ่งเร้าเฉพาะเจาะจงในการทำให้เกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมของนักศึกษามหาวิทยาลัยคนหนึ่ง โดยที่นักศึกษาคนนั้นชอบฝึกลงวัน คุยกับเพื่อน หรือดื่มกาแฟ เมื่อจำเป็นต้องอ่านหนังสือในห้องสมุด ดังนั้น ฟอกซ์ จึงให้นักศึกษาคนนั้นไปที่ห้องสมุดในเวลาที่เหมาะสม อ่านตำราวิชาการในห้องที่แน่นอนเช่นกัน ในระยะแรกให้อ่านเพียงวิชาเดียว โดยมีข้อแม้ว่า จะต้องอยู่ในห้องนั้น เมื่อต้องการจะอ่านตำราเท่านั้น ถ้าเกิดความรู้สึกไม่สบาย หรือฝึกลงวันเมื่อใด ให้ออกจากห้องนั้นมา แต่ก่อนที่จะออกต้องทำงานบางอย่างให้เสร็จเสียก่อน (เช่น อ่านหนังสือให้จบ 1 หน้าก่อน เป็นต้น) จากนั้นจึงค่อยเพิ่มเงื่อนไขของการทำงานขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งนักศึกษาคนนั้นสามารถที่จะอ่านตำราได้วันละ 1

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

ชั่วโมงต่อวิชาเป็นอย่างน้อย จากเทคนิคนี้ นักศึกษาสามารถนำมาใช้กับนักศึกษาในการดูหนังสือของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชได้อย่างไร

2. การเตือนตนเอง

การเตือนตนเองสามารถใช้เป็นเทคนิคในการควบคุมตนเอง หรือใช้เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการในการจัดการกับตนเองได้ การเตือนตนเองสามารถใช้ได้กับพฤติกรรมทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมภายนอก หรือ พฤติกรรมภายใน ทั้งยังใช้กับการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์อีกด้วย เช่นการเพิ่มระดับความสนใจในการเรียน การทำให้ผลการเรียนดีขึ้น การลดพฤติกรรมการกินเหล้า สูบบุหรี่ การกีดกันตัวเอง เป็นต้น

การเตือนตนเองสามารถช่วยลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หรือเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ เพราะคนเราเมื่อได้บันทึกพฤติกรรมของตนเอง ขณะที่เห็นข้อมูลที่ตนเองบันทึกนั้น ก็อาจจะพูดกับตนเองภายในใจว่า เราเป็นคนดี หรือ เราทำได้ตามเป้าหมาย ซึ่งการพูดเช่นนั้นทำหน้าที่เป็นการเสริมแรง การกระทำพฤติกรรมดีก็ได้ หรืออาจเกิดจากกระบวนการควบคุมความรู้สึกผิดขึ้น เนื่องจากพบว่าพฤติกรรมที่ตนเองบันทึกนั้นต่ำกว่าเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ ก็อาจจะพูดในใจให้ตนเองรู้สึกผิดขึ้นมาและหลีกเลี่ยงความรู้สึกผิด คือการทำให้ตนเองดีขึ้น ถ้านักศึกษานำบันทึกพฤติกรรมการใช้เวลาในการดูหนังสือของนักศึกษา นักศึกษาก็จะรู้สึกได้ว่าตอนนี้เรากำลังทำดี หรือ ไม่คืออยู่ สิ่งนี้ช่วยให้นักศึกษาขยันมากขึ้น

3. การเสริมแรงตนเอง

การเสริมแรงตนเองจัดได้ว่าเป็นเทคนิคหนึ่งของการควบคุมตนเอง โดยที่ตนเองจะเป็นผู้ให้ผลที่ได้จากการกระทำด้วยตนเอง ต่อพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ อันมีผลทำให้ตนเองแสดงพฤติกรรมนั้นซ้ำอีก เป็นการใช้หลักการเสริมแรงเช่นเดียวกับการเสริมแรงโดยบุคคลอื่น แต่ต่างกันอยู่ที่ตนเองผู้เป็นเจ้าของพฤติกรรมจะเป็นผู้ควบคุมการเสริมแรงด้วยตนเอง แทนที่จะให้คนอื่นเป็นผู้ควบคุม

การเสริมแรงตนเองมีความสำคัญอย่างมากในการควบคุมตนเอง เพื่อแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่อตัวบุคคลเอง ทั้งนี้เพราะตามปกติพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของบุคคลมักจะได้รับเสริมแรงในทันที แต่จะได้รับการชมเชยทางลบในอนาคต ขณะที่หากบุคคลเลือกแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่มัก

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

มีลักษณะตรงกันข้าม กับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ก็มักจะได้รับผลกระทบที่ไม่พึงพอใจ หรือไม่ได้รับการเสริมแรงในทันที แต่ในอนาคตก็จะมีผลกระทบทางลบเกิดขึ้น หรือได้รับผลกระทบทางบวก จึงเป็นการยากลำบากสำหรับตัวบุคคลเองที่จะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมนั้น แม้ว่าบุคคลจะมีความตระหนักถึงผลกระทบของการแสดงพฤติกรรมนั้นก็ตาม แต่บุคคลอาจยังขาดทักษะหรือขาดสิ่งจูงใจในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมนั้น หรือไม่สามารถรอผลกระทบทางบวกที่เกิดขึ้นกับตนเองในอนาคตได้ เพื่อเป็นการแก้ปัญหาดังกล่าว ในการปรับพฤติกรรมด้วยการควบคุมตนเอง บุคคลจึงใช้การเสริมแรงตนเองในทันทีหลังจากที่ได้แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมนั้นอีก

การเสริมแรงตนเองเป็นเทคนิคการปรับพฤติกรรมเทคนิคหนึ่งที่มีความสนใจในการนำไปใช้ปรับพฤติกรรมด้วยการฝึกการควบคุมตนเองเนื่องจากการเสริมแรงตนเองเป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพใกล้เคียงกับการเสริมแรงจากบุคคลภายนอก ทั้งในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและคงรักษาพฤติกรรมหลังจากถอดถอนการเสริมแรงออกไปแล้ว และยังเป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อเปรียบเทียบกับการใช้เทคนิคการควบคุมตนเองเทคนิคอื่น นอกจากนี้บุคคลเองยังสามารถเลือกตัวเสริมแรงได้ตรงกับความต้องการของตนเองมากที่สุด และสามารถเสริมแรงตนเองได้ทันที เมื่อตนเองแสดงพฤติกรรมบรรลุตามเป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้

4. การทำสัญญากับตนเอง

การทำสัญญากับตนเองจัดได้ว่าเป็นอีกเทคนิคหนึ่งของการควบคุมตนเอง เป็นวิธีการที่บุคคลสัญญากับตนเองว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองเช่นไร แต่แทนที่จะเก็บสัญญาตนเองเอาไว้ในใจก็นำมาทำสัญญากับคู่สัญญาที่ตนเองเลือก แทนการทำสัญญากับตนเองคนเดียวในกระบวนการควบคุมตนเองนี้จะพยายามทำให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น ทั้งนี้เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้ตนเองหลีกเลี่ยงจากสัญญาที่ตนเองทำโดยการทำสัญญานี้ให้มีผู้อื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ทั้งนี้จะต้องมีการกำหนดหน้าที่และความรับผิดชอบของแต่ละบุคคลที่ได้ทำการตกลงไว้

การทำสัญญากับตนเองนั้น ควรมีการทำเป็นลายลักษณ์อักษร ทั้งนี้เพื่อป้องกันการกระทำที่ไม่สม่ำเสมอ แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าจำเป็นต้องมีการทำเป็นลายลักษณ์อักษรเสมอไป ถ้าคู่สัญญาแน่ใจได้ว่าจะสามารถรักษาคำมั่นสัญญาที่ให้ไว้ต่อกันได้ก็ตกลงกันด้วยวาจาได้ นักศึกษาอาจทำสัญญากับตนเองโดยการคูหนังสือตามตารางเวลาที่กำหนดไว้ แล้วทำสัญญาเป็นลายลักษณ์อักษรกับบุคคลที่นักศึกษาคิดว่าสำคัญต่อนักศึกษาแล้วเซ็นชื่อกำกับในสัญญานั้นทั้งตัวนักศึกษาเองและบุคคลที่นักศึกษาทำสัญญาด้วย สิ่งนี้ช่วยทำให้นักศึกษาพยายามทำตามคำมั่นสัญญาและขณะเดียวกัน ถ้านักศึกษาไม่ทำตามสัญญาคู่สัญญาจะได้ตักเตือนให้กระทำตามสัญญาได้ด้วย

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้



ลงมือปฏิบัติ

กิจกรรมที่ 1

1. ให้นักศึกษาวางแผนการดูหนังสือของนักศึกษาเอง โดยกำหนดเวลาดูให้เหมาะสมในแต่ละวัน กำหนดชุดวิชาที่จะดูทุกชุดวิชา โดยกำหนดลงในตารางแผนรายวันข้างล่าง (นักศึกษาควรถ่ายเอกสารตารางนี้ไว้ใช้ในการวางแผนตลอดภาคเรียน)

เวลา	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
5.00 - 6.00							
6.00 - 7.00							
7.00 - 8.00							
9.00 -10.00							
10.00 -11.00							
11.00 -12.00							
12.00 -13.00							
13.00 -14.00							
14.00 -15.00							
15.00 -16.00							
16.00 -17.00							
17.00 -18.00							
18.00 -19.00							
19.00 -20.00							
20.00 -21.00							
21.00 -22.00							
22.00 -23.00							
23.00 -24.00							

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

2. จัดเตรียมสถานที่ที่ใช้สำหรับคู่มือของนักศึกษา เลือกใช้สถานที่ที่เหมาะสม และใช้เทคนิคควบคุมสิ่งรบกวน เพื่อให้สถานที่สำหรับอ่านหนังสือเป็นสถานที่เฉพาะเพื่อการศึกษาเพื่อเป็นนิสัยของตนเอง

3. ใช้เทคนิคการเตือนตนเอง และการเสริมแรงเพื่อให้นักศึกษารู้สึกพอใจอยากจะทำคู่มืออย่างสม่ำเสมอ

ให้นักศึกษากำหนดสิ่งเสริมแรงสำหรับตนเอง เพื่อใช้เป็นรางวัลเมื่อกระทำพฤติกรรมที่พึงปรารถนาได้สำเร็จ

- เช่น
1. อ่านหนังสือที่ตนเองชื่นชอบ (ระบุ
 2. ดูภาพยนตร์ในเรื่องที่ชอบ (ระบุ
 3. รับประทานอาหารในร้านที่ชอบ (ระบุ
 4.
 5.
 6.

ตารางเตือนตนเองในการคู่มือ รายสัปดาห์

วัน	เป้าหมาย	พฤติกรรมที่ปฏิบัติ	หมายเหตุ
จันทร์			
อังคาร			
พุธ			
พฤหัสบดี			
ศุกร์			
เสาร์			
อาทิตย์			

รางวัลที่กำหนดให้

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

ให้นักศึกษาใส่เป้าหมายในการดูหนังสือลงในวันต่าง ๆ ในตารางดูหนังสือรายสัปดาห์แล้ว สังเกตพฤติกรรมตนเอง บันทึกการปฏิบัติตนในช่องพฤติกรรมที่ปฏิบัติ เพื่อใช้ตรวจสอบว่าได้ทำงานบรรลุเป้าหมายหรือไม่ สำหรับช่องหมายเหตุใช้สำหรับบันทึกความจำต่าง ๆ ที่อาจมีขึ้นได้ ซึ่งทำให้อาจเปลี่ยนแปลงแผนนั้นแต่ยังคงต้องทำให้เป้าหมายรายสัปดาห์บรรลุผลได้เช่นเดิม และในท้ายตารางให้กำหนดรางวัลที่จะได้รับกับตนเอง เมื่อทำได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

4. ให้ใช้เทคนิคการสัญญากับตนเอง ในข้อนี้ถ้านักศึกษาต้องการผูกมัดตนเองให้ปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ได้อย่างเคร่งครัด ให้ทำสัญญาปฏิบัติตนตามแผนที่ตนเองกำหนดไว้ โดยเลือกบุคคลที่จะเป็นคู่สัญญาเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อนักศึกษาเป็นผู้รับรู้ถึงผลความสำเร็จในการทำงานของนักศึกษาในแต่ละสัปดาห์ โดยให้บุคคลผู้นั้นต้องลงชื่อในการทำสัญญานั้นด้วย

ปฏิบัติตามกิจกรรมที่ให้ทำทั้งหมดแล้วสังเกตผลการเปลี่ยนแปลงตลอดภาคเรียน

การผัดวันประกันพรุ่ง

การผัดวันประกันพรุ่งนับว่าเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนขาดวินัยในตนเอง ตามปกติแล้วคนเรามักจะผัดผ่อนในการทำงาน หรือการอ่านหนังสือ หรือกิจกรรมที่ตั้งใจจะทำด้วยสาเหตุ 3 ประการ

1. เป็นกิจกรรมที่ยาก รุนแรง หรือซับซ้อน
2. เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล
3. เป็นกิจกรรมที่น่าเบื่อ

เมื่อได้รู้สาเหตุของการผัดวันประกันพรุ่ง ก็เท่ากับเป็นการแก้ไขปัญหานั้นขั้นแรกแล้ว ดังนั้นขั้นแรกนักศึกษาควรสำรวจความรู้สึกของนักศึกษาในการผัดวันประกันพรุ่งก่อน การไม่ยอมอ่านหนังสือมักเป็นเพราะสาเหตุข้อ 3 คือ เป็นกิจกรรมที่น่าเบื่อหน่าย มันไม่สนุกเหมือนกับงานเลี้ยงหรือคู่มือทัศนรายการที่ชอบ เมื่อนักศึกษาผัดวันประกันพรุ่ง ไม่ปฏิบัติตามแผนที่ตั้งไว้ นักศึกษาอาจรู้สึกโกรธตนเองที่ไม่ยอมรีบอ่านหนังสือให้จบ หรือโกรธคนอื่นที่มาชวนเที่ยว บางทีรู้สึกท้อแท้หมดความพยายาม หรืออาจจะรู้สึกต่ำต้อยในเวลาที่คิดถึงตนเองที่ไม่สามารถทำตามสิ่งที่คาดหวังไว้ได้

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

นักศึกษาเมื่อการอ่านหนังสือ หรืองานบางอย่างที่ต้องทำแต่่าเบื่อ ให้นักศึกษาหยุดคิดดูว่างานทุกอย่างต้องเป็นงานที่น่าพึงพอใจไปหมดหรือไม่ เมื่อก่อนนักศึกษาเองก็ยังเคยทำงานที่ไม่ชอบแต่ก็ประสบความสำเร็จได้มากมาย

นอกจากสาเหตุของลักษณะงานให้ไม่อยากทำแล้ว บางครั้งผู้ที่ผัดผ่อนอาจรู้สึกว่าการงานทิ้งไว้ทำพรุ่งนี้ดีกว่า บางทีมันอาจจะลงตัวได้เองก็ได้ คนเรามักจะหาเรื่องหลบงานได้หลายอย่าง เช่นดูโทรทัศน์ หลับ นิ่งฝันเฟื่อง อ่านหนังสืออ่านเล่น คุย บางครั้งคนเราก็เชื่อว่า การผัดผ่อนทำให้ไม่ต้องทำงานนั้นเลย อาจจะมีสิ่งมหัศจรรย์เข้ามาแก้ไขให้เองได้ แต่ลงท้ายแล้ววิชาใดที่เราดูหนังสือไม่ทันก็จะสอบตก เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากการกระทำของตนเองทั้งสิ้น บางครั้งเราทุกคนก็จำเป็นต้องบังคับตนเองให้ทำ ถ้าเราสามารถเอาชนะนิสัยคิดตัวของเราได้สักครั้ง ความรู้สึกที่ไม่พอใจ หรือ ไม่กล้าลงมือทำงานก็อาจจะค่อย ๆ เลือนหายไปเอง การแค่เปลี่ยนแปลงทางความคิดนั้นยังไม่พอ นักศึกษาต้องลงมือทำด้วย



ลงมือปฏิบัติ

กิจกรรมที่ 2

ให้นักศึกษาคิดถึงงานที่นักศึกษายังไม่สามารถลงมือทำได้ 5 อย่าง เมื่อเร็ว ๆ นี้ แล้วพยายามวิเคราะห์หว่าอะไรเป็นสาเหตุให้ไม่อาจเริ่มต้นงานชิ้นนั้น ๆ ได้ และให้คิดต่อไปอีกว่า แต่ละสาเหตุนั้นมีข้ออ้างอะไร มีเหตุผลหรือไม่

งานที่ยังไม่สามารถลงมือทำได้	สาเหตุที่ไม่อาจเริ่มต้นงานได้	ข้ออ้าง
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

ให้นักศึกษาหาวิธีหลีกเลี่ยงการผัดผ่อนเวลาของงานต่าง ๆ เหล่านั้น และกำหนดการทำงานเหล่านั้นในครั้งต่อไป ว่าเป็นวันใด เวลาใด โดยให้ลงมือทำทันทีเมื่อถึงกำหนดเวลา

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

น่าเสียดายที่การเอาชนะนิสัยการผัดวันประกันพรุ่งไม่ค่อยได้ผลเต็ม 100 เปอร์เซ็นต์ แต่ถ้า
นักศึกษาทำได้ 75 เปอร์เซ็นต์ขึ้นไปก็นับว่าใช้ได้แล้ว จำไว้ว่าการเอาชนะนิสัยผัดวันประกันพรุ่ง ถ้าทำ
ไม่ได้งานก็จะพอกเป็นดินพอกหางหมู หนังสือที่ยังไม่ได้อ่านก็จะมีเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ สิ่งนี้มีผลต่อ
ความสำเร็จในชีวิตของนักศึกษาอย่างมาก

บรรณานุกรม

- กาวิธ กวิน สร้างพลังการเรียนรู้ .แปลโดย นิดยา หัตถสินโยธิน กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ รัญญา พับลิเคชั่น , 2521
- กรุณา กิจชัยน. ความสัมพันธ์ระหว่างความมีวินัยในตนเอง ความเชื่ออำนาจภายใน - ภายนอกและคุณธรรมแห่งพลเมืองดี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต วิทยาลัย วิชาการศึกษาระดับปริญญาตรี, 2517.
- เจฟฟรี เอ. คัดลี พลังการเรียนรู้ สูตรลับเสริมทวี สู่อำนาจสูงสุดของชีวิต . แปลและเรียบเรียง โดย ครอบแก้ว ไชยชนะสาร กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เคลฟี , ม.ป.ป.
- ดวงใจ เนตรโรจน์. การสร้างแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพด้านความมีวินัยในตนเอง ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เขตการศึกษา 3 กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527.
- ทิพาดี เอมะวรรณนะ และสุรพล พยอมรัมย์. เรียนรู้ให้เก่งในมหาวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ปลาตะเพียน, 2526.
- นิภา ส. ตุมรสุนทร. วิธีจดจำบรรยาย. ใน เรื่องไม่ยากถ้าอยากเรียนเก่ง. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ประกายพริก, 2537.
- ประธาน วัฒนวาณิชย์. ปัญหาการเรียนของนักศึกษา. ใน เรื่องไม่ยากถ้าอยากเรียนเก่ง พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ประกายพริก, 2537.
- ประพิมพ์พรรณ สุวรรณวงศ์. ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการอ่านกับผลสัมฤทธิ์ในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนสาธิต. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517.
- ประสาธ ปันจวงกูร. ความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ในวิชาวิทยาศาสตร์ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ และการคิดแบบอเนกนัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต วิทยาลัย วิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2516.
- ประหยัด ทองมาก. ความวิตกกังวล นิสัยในการเรียน และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูงและต่ำกว่าระดับความสามารถ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518.

- ปริญญา ปราชญานุพร. วิธีเรียนดี. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ทฤษฎี, ม.ป.ป.
- ปรีชาฉัตร อุดมมะโยธิน. เทคนิคในการสอบไล่. ใน เรื่องไม่ยากถ้าอยากเรียนเก่ง
พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ประกายพริก, 2537.
- พีระ เกษแก้ว. คู่มือการศึกษาด้วยตนเองในระบบการศึกษาทางไกล. กรุงเทพมหานคร : พชรกานต์
พับลิเคชั่น จำกัด, 2537.
- ภัทรา นิคมานันท์. ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการถือศีลห้า ความรู้จักรับผิดชอบวินัยในตนเอง
ความเกรงใจ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต วิทยาลัย
วิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2517.
- มิเชล บราวน์ เทคนิคการเรียนรู้ได้เก่งสอบได้ดี. แปลและเรียบเรียงโดย ไชยทิพย์ ไชยสมหมาย
พิมพ์ครั้งที่ 3 . กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เคลฟี , ม.ป.ป.
- ราไพทิพย์ ชีรนิตติ. ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์กับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2514.
- ลัดดาวรรณ ณ ระนอง. การทดสอบใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาการมีวินัยในตนเอง.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525.
- วอลเตอร์ อี วิเอรา เตรียมสอบเพื่อชัยชนะ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เจนีวา , ม.ป.ป.
- วิทยากร เชียงกุล . ทำอย่างไรจึงจะเรียนเก่ง . พิมพ์ครั้งที่ 2 . กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ปรีชญา .
2537
- วิวัฒน์ อัสวานิชย์. ความสัมพันธ์ระหว่างวินัยในตนเองกับความซื่อสัตย์ของเด็กไทย.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525.
- วิวัฒน์ มูลสถาน. ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูและความมีวินัยในตนเอง.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523.
- เศียรเสวด. เรียนให้แก่นั่นไม่ยากหากรู้วิธี. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์พลอย, ม.ป.ป.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2536.
- หรรษา นิลวิเชียร และ คณะ การพัฒนาวินัยในตนเอง. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
สงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี, มปป.
- อดิวัฒน์ พรหมาสา ผลของการฝึกการควบคุมตนเองที่มีต่อความถูกต้องในการทำแบบฝึกหัด
วิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีคะแนนจากแบบวัด ไอเออาร์ ต่างกัน

- วิทยานิพนธ์ปริญญาโทฉบับที่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- อุทุมพร ทองอุไทย. เทคนิคการศึกษามีประสิทธิภาพ. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2519.
- Ausubel, David P. and Robinson, Floyd G. School Learning. New York : Holt, Rinehart and Winston Inc., 1969.
- Bourner, Tom and Race, Phil. How to Win as a Part - Time Student. London : Kogan Page Limited , 1990.
- Fry, Ron. How to Study. Kuala Lumpur : Golden Books Centre SDN.BHD., 1991.
- Keegan, Desmond. Foundations of Distance Education. 2nd. ed. London : Routledge, 1990.
- Keegan, Desmond. Theoretical Principles of Distance Education. London and New York : Routledge, 1993.
- Mc. Clelland, David G. The Achievement Motive. New York : Appleton-Century Crofts, Inc., 1953.
- Morgan, Alistair. Improving Your Students Learning Reflections on the Experience of Study. London : Kogan Page, 1993.
- Raygor, Alton L. and Wark, David M. Systems for Study. New York : McGraw - Hill, 1980.
- Smith. Best Method of Study. New York : Harper & Row, 1963.
- Smith, Samuel. Best Methods of Study. New York : Barnes & Noble, Inc. 1970.

**ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้
ในระบบการศึกษาทางไกล**

เรื่อง

การวางแผนการเรียนรู้



คำนำ

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้ในระบบการศึกษาทางไกลนี้ เป็นผลมาจากการศึกษาตัวแปรที่มีผลต่อการจำแนกนักศึกษาที่สำเร็จและไม่สำเร็จการศึกษาตามเวลาของหลักสูตรในระบบการศึกษาทางไกลในระดับปริญญาตรี จากการศึกษาพบว่า การวางแผนการเรียนรู้เป็นตัวแปรที่มีผลต่อการจำแนกนักศึกษาที่สำเร็จและไม่สำเร็จการศึกษาตามเวลาของหลักสูตรได้ นั่นคือนักศึกษาที่มีการวางแผนการเรียนรู้ได้ดีมีแนวโน้มที่จะสำเร็จการศึกษาได้ตามเวลาของหลักสูตร และการวางแผนการเรียนรู้เป็นตัวแปรที่สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นกับนักศึกษาได้ ดังนั้น ผู้จัดทำจึงได้สร้างชุดพัฒนาการวางแผนการเรียนรู้ขึ้นมา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาการวางแผนการเรียนรู้ของนักศึกษาให้ดีขึ้น

อย่างไรก็ตาม การพัฒนาการวางแผนการเรียนรู้ให้สูงขึ้นนี้ นอกจากจะมีผลต่อการวางแผนในการเรียนรู้ให้สำเร็จแล้ว ยังมีผลต่อการทำงานและการดำเนินชีวิตของนักศึกษาที่จะได้กำหนดเป้าหมายตลอดจนวางแผนทั้งระยะยาวและระยะสั้นเพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้

ท้ายนี้ ขอให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในการเรียนตามที่ได้ตั้งใจไว้

ทวีศักดิ์ จินดาอนุรักษ์

การวางแผนการเรียนรู้



จุดประกาย

การวางแผนนับเป็นขั้นตอนแรกของการทำงานทุกอย่าง การที่จะทำงานใดๆ ให้ประสบความสำเร็จนั้น จำเป็นต้องรู้จักการวางแผนและปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ การเรียนก็เช่นเดียวกัน การที่นักศึกษาจะประสบความสำเร็จในการเรียนได้นั้น จำเป็นต้องมีการวางแผนการเรียนตั้งแต่เริ่มเข้าศึกษาและปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ นักศึกษาก็จะสามารถสำเร็จการศึกษาได้ในเวลาที่กำหนด ไม่ควรเรียนไปตามบุญตามกรรม เพราะจะต้องเสียทั้งเงินทองและเสียเวลา และยิ่งเสี่ยงต่อการไม่สำเร็จการศึกษาอีกด้วย

สิ่งที่สำคัญที่ทุกคนจะต้องตระหนักในการวางแผนก็คือ การรู้จักใช้เวลาให้คุ้มค่า คนเราทุกคนมีสิ่งหนึ่งที่เหมือนกัน นั่นคือ เวลา ในแต่ละวันทุกคนมีเวลา 24 ชั่วโมงเท่ากัน แต่ที่ต่างกันก็คือ การใช้เวลา บางคนสามารถใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ได้สูงสุด ในขณะที่บางคนกลับปล่อยเวลาผ่านไปอย่างไม่มีความหมาย ผลักวันประกันพรุ่ง การเรียนรู้ในการจัดสรรเวลาไม่ใช่เรื่องของนักธุรกิจอย่างที่บางคนคิด แต่เป็นเรื่องที่ทุกคนสมควรจะเรียนรู้ที่จะควบคุมเวลา ไม่ให้เวลามาควบคุมเรา และควรมีการปฏิบัติจนเกิดเป็นความเคยชิน



สำรวจตนเอง

ให้นักศึกษาสำรวจตนเองเกี่ยวกับการใช้เวลาว่า ในหนึ่งสัปดาห์ใช้เวลาอย่างไร ใช้เวลาไปกับกิจกรรมอะไรบ้าง มากน้อยเพียงไร ลองสำรวจกันเลย จะได้รู้กันชะทีว่านักศึกษาใช้เวลาเป็นหรือเปล่า

“ ลงมือทำแบบสำรวจหน้าต่อไป ”

แบบสำรวจการใช้เวลา

กิจกรรม	เวลาที่ใช้ (ชั่วโมง/สัปดาห์)
● เรียน เช่น อ่านหนังสือเรียน ทำแบบฝึกปฏิบัติ ดูรายการโทรทัศน์ประกอบชุดวิชา ฯลฯ
● ทำงาน
● ทำงานบ้าน
● เตรียมและรับประทานอาหาร
● นอน
● สังสรรค์ (กับเพื่อน กับสมาชิกในครอบครัว)
● ดูโทรทัศน์
● อ่านหนังสืออ่านเล่น
● ออกกำลังกาย เล่นกีฬาต่างๆ
● ทำงานอดิเรกอื่นๆ
● เดินทางไปทำงาน
● อื่นๆ (ถ้ามี)
รวมเวลา

จำนวนชั่วโมงทั้งหมดในหนึ่งสัปดาห์ควรรวมได้ 168 ชั่วโมง ถ้านักศึกษารวมจำนวนชั่วโมงได้เกินกว่า 168 ชั่วโมง ละก็ แสดงว่านักศึกษาประมาณเวลาที่ใช้ในกิจกรรมบางกิจกรรมมากเกินไป แต่ได้น้อยกว่า 168 ชั่วโมง แสดงว่านักศึกษาทำเวลาหายไป

แบบสำรวจนี้ไม่ได้ใช้ในการตัดสินความถูกต้องในการใช้เวลาของนักศึกษา เพราะในการเรียน นักศึกษาเป็นนายของตัวเอง แต่เป็นการให้ข้อมูลว่า นักศึกษาใช้เวลาของตนเองอย่างไร โดยทั่วไป นักศึกษาที่มีสุขภาพแข็งแรงเขาใช้เวลาในการนอนคืนละ 6 ชั่วโมง นักศึกษาเองใช้เวลานอนคืนละ 10 หรือ 11 ชั่วโมงหรือไม่ ให้เวลาสำหรับการเรียนน้อยไปหรือไม่ ใช้เวลาฟุ่มเฟือยหรือไม่

จากแบบสำรวจนี้ นักศึกษาก็พอทราบแล้วว่า นักศึกษาใช้เวลาส่วนใหญ่อย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่

“

**นักศึกษาคงต้องการการเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุง
การใช้เวลาของตนเองแล้วซิ....ติดตามอ่านต่อได้เลย**

”



พัฒนาตนเอง

การวางแผน คือ กระบวนการตัดสินใจล่วงหน้าที่มีความเป็นระบบ มีความละเอียดและมีความต่อเนื่องโดยมีการกำหนดวัตถุประสงค์และวิธีการที่จะทำให้เกิดการกระทำเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ การวางแผนนั้นมีหลายระดับ ได้แก่ การวางแผนระยะยาว ระยะปานกลาง และระยะสั้น

แผนระยะยาวเป็นแผนที่มีขอบข่ายกว้าง มีความยืดหยุ่นสูง เฉพาะเจาะจงน้อย ช่วงระยะเวลาอาจเป็น 5 ปีหรือมากกว่า ส่วนแผนระยะปานกลางเป็นแผนที่มีระยะเวลาน้อยกว่าแผนระยะยาวแต่มีระยะเวลามากกว่าแผนระยะสั้น จึงมีความแน่นอนและเฉพาะเจาะจงมากกว่าแผนระยะยาว ส่วนแผนระยะสั้นเป็นแผนที่มีขอบข่ายที่ไม่ใหญ่มากสามารถกระทำให้สำเร็จได้ในระยะเวลาอันสั้นอาจเป็นหนึ่งสัปดาห์ หนึ่งเดือน หนึ่งปี หรือมากกว่า มีความแน่นอนและเฉพาะเจาะจงมากกว่าสองประเภทแรก

ในการวางแผนการเรียนรู้ นักศึกษาจำเป็นต้องมีการวางแผนทุกระยะ โดยกำหนดเป้าหมายหลัก คือ การสำเร็จการศึกษาในเวลาที่กำหนด การวางแผนระยะยาวสำหรับการเรียนก็คือ การวางแผนการเรียนตลอดหลักสูตร ในขั้นนี้ นักศึกษาต้องกำหนดจุดประสงค์ในการเรียนของนักศึกษาก่อน ซึ่งการทำแผนระยะยาว นักศึกษาต้องรู้ว่า ตนเองต้องการสำเร็จการศึกษาตามหลักสูตรที่เรียนในปีใด เมื่อกำหนดปีที่ต้องการเรียนจบได้แล้ว จึงกำหนดแนวทางที่จะเรียนให้สำเร็จตามปีที่กำหนดไว้ นั่นคือ จัดวิชาที่จะเรียนในแต่ละภาคการศึกษา นักศึกษาสามารถกำหนดวิชาที่จะเรียนล่วงหน้าได้โดยดูตารางสอนที่อยู่ในคู่มือนักศึกษา ในแต่ละภาคการศึกษานั้น นักศึกษาลงทะเบียนได้ไม่เกิน 3 ชุดวิชา และต้องจัดให้เวลาสอบของแต่ละชุดวิชาไม่ตรงกัน ในการเลือกชุดวิชาเรียน นักศึกษาต้องพิจารณาโครงสร้างของหลักสูตร ซึ่งมีหมวดวิชาทั่วไป หมวดวิชาแกน หมวดวิชาเฉพาะ และหมวดวิชาเลือกเสรี และสำหรับชุดวิชาประสบการณ์วิชาชีพ นักศึกษาจะต้องลงทะเบียนในภาคการศึกษาสุดท้ายก่อนจบการศึกษาเท่านั้น

การวางแผนการเรียนระยะปานกลาง คือ การวางแผนระดับภาคเรียนแต่ละภาค จุดประสงค์ที่นักศึกษาต้องกำหนดก็คือ สามารถสอบผ่านชุดวิชาที่ลงทะเบียนในภาคเรียนนั้น ดังนั้น แนวทางที่จะต้องทำก็คือ นักศึกษาต้องกำหนดช่วงเวลาที่ใช้ในการศึกษาเอกสารการสอนในแต่ละชุดวิชาจนจบ และช่วงเวลาในการทบทวนก่อนสอบ ตลอดจนจัดเตรียมแผนสำหรับศึกษาจากสื่ออื่นๆ ด้วย เช่น การเข้ารับฟังการสอนเสริม การฟังรายการวิทยุกระจายเสียง และชมรายการโทรทัศน์ประกอบชุดวิชา

การวางแผนการเรียนระยะสั้น คือ การวางแผนการเรียนรายสัปดาห์ สำหรับการวางแผนการเรียนในขั้นนี้จะกำหนดรายละเอียดมากขึ้น ในหนึ่งสัปดาห์ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันอาทิตย์ จะต้องกำหนดกิจกรรมว่าจะทำอะไรบ้าง ในเวลาใด จัดแบ่งเวลาให้กับกิจกรรมต่างๆ ทั้งทางด้านการศึกษา การทำงาน ตลอดจนเวลาพักผ่อน โดยมีหลักการเกี่ยวกับการจัดแผนการเรียนรายสัปดาห์ ดังนี้

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

1. แผนการเรียนรู้จะต้องมีความชัดเจนและสมเหตุสมผล นักเรียนต้องมีความรู้สึกที่ดีต่อตารางเวลาที่จัด ซึ่งควรจัดให้มีช่วงเวลาสำหรับการเข้าสังคมหรือพักผ่อนบ้าง
2. การจัดช่วงเวลาสำหรับกิจกรรมด้านการศึกษา เช่น อ่านเอกสารชุดวิชา ต้องเป็นช่วงเวลาที่มีนักเรียนมีความตื่นตัวหรือมีประสิทธิภาพสูงสุด ซึ่งแต่ละคนมีเวลาที่แตกต่างกัน บางคนสมองแล่นดีในตอนรุ่งเช้า บางคนดีในตอนดึก ให้นักศึกษาสำรวจตนเองก่อน แล้วจัดเวลาที่เหมาะสมของตนเอง
3. จัดกิจกรรมในแต่ละวัน ให้มีความหลากหลาย ไม่ให้น่าเบื่อ ไม่ทำกิจกรรมศึกษาชุดวิชาใดวิชาหนึ่งตลอดวัน
4. ให้คำนึงถึงข้อจำกัดของตนเอง คนเรามีช่วงเวลาของสมาธิที่แตกต่างกัน บางคนสามารถทำงานหรืออ่านหนังสือติดต่อกันเป็นเวลานานกว่า 2 ชั่วโมง แต่บางคนทนได้แค่ 15 นาทีก็ต้องหากิจกรรมมาคั่นเปลี่ยนอิริยาบถ ดังนั้นควรจัดให้มีช่วงพักสายตา เปลี่ยนอิริยาบถบ้าง
5. แผนการเรียนรู้ควรจัดให้มีความยืดหยุ่นเป็นบางโอกาสบ้าง
6. ควรคิดแผนการเรียนรู้รายสัปดาห์ไว้ในสถานที่ที่เห็นเด่นชัด และควรมีติดตัวโดยเขียนลงในสมุดโน้ตส่วนตัว



ลงมือปฏิบัติ

การเรียนรู้แบบมีแผนการเรียนรู้ที่แน่นอน มีเป้าหมาย ย่อมส่งผลให้การเรียนบรรลุวัตถุประสงค์ ความสำเร็จนั้นก็อยู่แค่เอื้อม นักศึกษามาเริ่มลงมือปฏิบัติ โดยต้องตั้งใจว่า สามารถทำได้ ทั้งนี้ให้นักศึกษากำหนดกิจกรรมต่างๆ ลงไปในแผนเองให้เหมาะกับตนเอง เพื่อไม่ให้เป็นการฝืนตนเองจนเกินไป และจะได้ไม่เกิดความท้อถอย

เอาล่ะ.....นักศึกษาปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. จัดทำแผนระยะยาว

ให้นักศึกษาจัดทำแผนการเรียนรู้ตลอดหลักสูตร โดยกรอกข้อความต่างๆ ลงในช่องว่าง ตามความเป็นจริง ด้วยความตั้งใจ

แผนการเรียนรู้ตลอดหลักสูตรของข้าพเจ้า

- เป้าหมายของข้าพเจ้า คือ การสำเร็จการศึกษา ในปี พ.ศ.
- ข้าพเจ้าวางแผนการลงทะเบียนตลอดหลักสูตร ดังนี้

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

ปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 1	ปีที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 1
วิชา	วิชา
วิชา	วิชา
วิชา	วิชา
ปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 2	ปีที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 2
วิชา	วิชา
วิชา	วิชา
วิชา	วิชา
ปีที่ 1 ภาคการศึกษาพิเศษ	ปีที่ 2 ภาคการศึกษาพิเศษ
วิชา	วิชา

ปีที่ 3 ภาคการศึกษาที่ 1	ปีที่ 4 ภาคการศึกษาที่ 1
วิชา	วิชา
วิชา	วิชา
วิชา	วิชา
ปีที่ 3 ภาคการศึกษาที่ 2	ปีที่ 4 ภาคการศึกษาที่ 2
วิชา	วิชา
วิชา	วิชา
วิชา	วิชา
ปีที่ 3 ภาคการศึกษาพิเศษ	ปีที่ 4 ภาคการศึกษาพิเศษ
วิชา	วิชา

 **คำแนะนำ**

ให้นักศึกษาสำรวจด้วยว่า วิชาต่างๆ ที่นักศึกษาวางแผนลงทะเบียนนั้น สอดคล้องกับหลักสูตรที่ทางมหาวิทยาลัยฯ กำหนดไว้หรือไม่ ในแต่ละภาคเรียนมีนักศึกษาที่ลงทะเบียนผิดพลาดคน โดยลงทะเบียนในวิชาที่ไม่ได้กำหนดไว้ในหลักสูตร หรือ เป็นวิชาที่ห้ามเลือกเป็นวิชาเลือกเสรี หรือลงทะเบียนในวิชาที่มีการสอบตรงกัน ทำให้สอบได้เพียงวิชาเดียว นักศึกษาบางคนลงทะเบียนล่าช้ากว่ากำหนดของมหาวิทยาลัยฯ ทำให้ต้องเสียเงินค่าธรรมเนียมในการลงทะเบียนล่าช้า หรือบางคนลงทะเบียนล่าช้าไปจนเกินกำหนดการลงทะเบียนล่าช้า ทำให้ต้องพักการเรียนในภาคเรียนนั้น ดังนั้น นักศึกษาต้องวางแผนให้ดี

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

2. จัดทำแผนระยะปานกลาง

ให้นักศึกษาจัดทำแผนการเรียนรู้ระดับภาคการศึกษา โดยปฏิบัติตามข้อเสนอแนะต่อไปนี้

- 2.1 กรอกกิจกรรมที่นักศึกษาจะต้องทำตามที่มหาวิทยาลัยฯ ได้กำหนดเวลาไว้แล้ว ลงใน *แผนการเรียนรู้ระดับภาคการศึกษา* ที่ให้ไว้ในหน้า 8-9 ซึ่งได้แก่ ระยะเวลาในการลงทะเบียนเรียน การเพิ่มหรือถอนชุดวิชา วันเวลาและสถานที่สอบไล่ประจำภาคการศึกษาของชุดวิชาที่ลงทะเบียนในภาคการศึกษานั้น ระยะเวลาการลงทะเบียนสอบซ่อม วันเวลาและสถานที่สอบซ่อม ฯลฯ (วันเวลาของกิจกรรมต่างๆ ทางมหาวิทยาลัยฯ ได้กำหนดไว้ในแต่ละภาคการศึกษาแล้ว โดยดูจากคู่มือนักศึกษามหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช)
- 2.2 วางแผนการเข้ารับการสอนเสริม โดย
- (1) สำรรวจดูว่าชุดวิชาที่ลงทะเบียนนั้น ทางมหาวิทยาลัยฯ มีการสอนเสริมหรือไม่ ถ้ามี... จัดขึ้นเมื่อไร และที่ไหนบ้าง แล้วกำหนดสถานที่ที่นักศึกษาจะเข้ารับการสอนเสริมได้สะดวกจากนั้น อาจทำบันทึกเดือนความจำไว้ดังนี้...
- | ชุดวิชาที่ลงทะเบียน | สถานที่ที่จะเข้ารับการสอนเสริม | วันเวลาที่จัด |
|---------------------|--------------------------------|--|
| | | ครั้งที่ 1 ครั้งที่ 2 ครั้งที่ 3 |
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |
- (2) กรอกวันที่ที่จะเข้ารับการสอนเสริมลงใน *แผนการเรียนรู้ระดับภาคการศึกษา* หน้า 8-9 ด้วย และพึงระลึกไว้เสมอว่า ก่อนถึงวันเข้ารับการสอนเสริม นักศึกษาจะต้องอ่านเอกสารล่วงหน้า ในหน่วยที่จะมีการสอนเสริม ทำแบบฝึกปฏิบัติ/กิจกรรม พร้อมทั้งเตรียมข้อคำถามที่สงสัย เพื่อถามอาจารย์สอนเสริม
- 2.3 กำหนดวันที่ที่นักศึกษาต้องอ่านและศึกษาเอกสารชุดวิชาที่ลงทะเบียนให้จบในรอบแรก และเขียนวันที่กำหนดลงใน *แผนการเรียนรู้ระดับภาคการศึกษา*
- 2.4 กำหนดวันที่ที่นักศึกษาทบทวนชุดวิชาที่ลงทะเบียน รอบที่ 1 และรอบต่อไป (ถ้ามี) และเขียนวันที่กำหนดลงใน *แผนการเรียนรู้ระดับภาคการศึกษา*
- 2.5 กำหนดวันที่ทบทวนก่อนสอบ และเขียนวันที่กำหนดลงใน *แผนการเรียนรู้ระดับภาคการศึกษา*

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

- 2.6 วางแผนการฟังรายการวิทยุกระจายเสียง และ ชมรายการโทรทัศน์ โดย
- (1) สำรวจว่าชุดวิชาที่ลงทะเบียนนั้น ทางมหาวิทยาลัยฯ ได้จัดให้มีการออกอากาศรายการวิทยุกระจายเสียงและ รายการโทรทัศน์ ในเวลาใดบ้าง ตลอดจนรายการอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์ เช่น แนะนำการเรียน แนะนำเตรียมตัวสอบ แนะนำการบริการที่ให้กับนักศึกษา อาทikomพิวเตอร์ช่วยสอนประกอบชุดวิชาต่างๆ จากนั้น อาจทำบันทึกเดือนความจำไว้ดังนี้...

ชุดวิชาที่ลงทะเบียน	รายการวิทยุ -เวลาที่ออกอากาศ	รายการโทรทัศน์ - เวลาที่ออกอากาศ
1.

2.

3.

อื่นๆ.....

- (2) กรอวันที่ที่จะฟังรายการวิทยุและชมรายการโทรทัศน์ใน แผนการเรียนระดับภาคการศึกษา ด้วย
- 2.7 ให้นักศึกษาคิดแผนการเรียนระดับภาคการศึกษาไว้ในที่ที่สามารถเห็นได้เด่นชัด

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียน

แผนการเรียบระดับภาคการศึกษา

ภาคการศึกษาที่..... ปีการศึกษา.....

วันที่	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

แผนการเขียนระดับภาคการศึกษา
ภาคการศึกษาที่..... ปีการศึกษา..... (ต่อ)

วันที่	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

3. จุดที่แผนระยะสั้น

ให้นักศึกษาจัดทำแผนการเรียนรู้รายสัปดาห์ โดยกรอกกิจกรรมต่างๆ ที่คิดว่าจะสามารถทำได้จริง (ไม่ใช่แบบอุดมคติ) ลงในแผนการเรียนรู้รายสัปดาห์ ที่ให้ไว้ในหน้า 11 โดยปฏิบัติตามข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

- 3.1 กรอกกิจกรรมที่สามารถกำหนดเวลาได้แน่นอนซึ่งควรเป็นเวลาตรงกันทุกวัน เช่น รับประทานอาหารเช้า กลางวัน และเย็น การทำงาน การเดินทางไป-กลับบ้านกับสถานที่ทำงาน การรับส่งลูกไปโรงเรียน (ถ้ามี) การออกกำลังกาย/กีฬา เป็นต้น
- 3.2 นำข้อมูลจากแผนการเรียนรู้ระดับภาคการศึกษา มาพิจารณาจัดสรรเวลาสำหรับการศึกษาเอกสารชุดวิชา และกรอกกิจกรรมด้านการเรียนในแต่ละวัน เช่น การอ่านเอกสารชุดวิชา การทำแบบฝึกปฏิบัติ เป็นต้น โดยกำหนดไว้ในช่วงเวลาที่มึประสิทธิภาพสูงสุด
- 3.3 กรอกกิจกรรมฟังรายการวิทยุ ชมรายการโทรทัศน์ ตามที่ได้กำหนดไว้ในแผนการเรียนรู้ระดับภาคการศึกษา
- 3.4 กรอกเวลาเข้านอน โดยคำนึงถึงเวลาที่ใช้ในการนอนที่พอเพียงในแต่ละวันด้วย
- 3.5 จัดให้มีเวลาว่างเล็กน้อยในแต่ละวันไว้ด้วย ไม่ควรจัดตารางให้แน่นหลายๆ วัน และเบาในบางวัน เพราะจะทำให้สูญเสียเวลาไปในวันนั้นๆ
- 3.6 จัดเวลาสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจในแต่ละสัปดาห์
- 3.7 ตัดรายการกิจกรรมที่ทำเสร็จเรียบร้อยแล้วออก เพื่อว่าถ้ามีรายการกิจกรรมอื่นๆ เพิ่มจะได้เติมลงไปได้
- 3.8 กรอกรายการกิจกรรมสำคัญที่ต้องทำก่อน ในกรอบบนด้านซ้าย ซึ่งได้แก่ การสอบที่กำลังจะมาถึง งานที่ได้รับมอบหมายเพื่อส่งในภาคการศึกษานั้น และการนัดหมายอื่นๆ
- 3.9 กรอกรายการกิจกรรมที่ต้องทำในระยะยาวหรือช่วงเวลาไกลออกไป ในกรอบบนด้านขวา ซึ่งได้แก่ การทำรายงาน การสอบ ทั้งนี้เพื่อจะได้หาเวลาในแต่ละสัปดาห์สำหรับการทำงาน ให้เสร็จ
- 3.10 นักศึกษาควรถ่ายเอกสารแผนการเรียนรู้รายสัปดาห์ไว้ 16 แผ่น เพื่อใช้ในการวางแผนการเรียนรู้ในหนึ่งภาคการศึกษา
- 3.11 อย่าลืมหัดแผนการเรียนรู้รายสัปดาห์ ไว้ในที่ที่นักศึกษาเห็นได้เด่นชัด

“ ถ้อยคำนี้... ให้นักศึกษาปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้ที่ได้กำหนดขึ้นเราขอเป็นกำลังใจ ”

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

แผนการเรียนรู้รายสัปดาห์

งานสำคัญที่ต้องทำก่อน		งานที่ต้องทำในระยะยาว					
ชุดวิชา	งานที่ต้องทำ	กำหนดเสร็จ					
.....					
.....					
.....					
วัน	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
เวลา							
5.00- 6.00							
6.00- 7.00							
7.00- 8.00							
8.00- 9.00							
9.00-10.00							
10.00-11.00							
11.00-12.00							
12.00-13.00							
13.00-14.00							
14.00-15.00							
15.00-16.00							
16.00-17.00							
17.00-18.00							
18.00-19.00							
19.00-20.00							
20.00-21.00							
21.00-22.00							
22.00-23.00							
23.00-24.00							

ประเมินตนเอง

แผนการเรียนแบบต่างๆ ที่นักศึกษาได้จัดทำขึ้นและได้ลงมือปฏิบัติตามแผนการเรียนนั้น ไม่ยากเลยใช่ไหม ให้นักศึกษาประเมินตนเองเป็นรายวันหรือแต่ละสัปดาห์ว่า นักศึกษาประสบความสำเร็จเพียงไร สามารถควบคุมตนเองได้หรือไม่ ลองตั้งคำถามกับตัวเอง ดังนี้

1. ข้าพเจ้าสามารถปฏิบัติตามที่กำหนดไว้หรือไม่
2. ข้าพเจ้าพอใจกับการศึกษาเอกสารในสัปดาห์นี้หรือไม่

เมื่อนักศึกษาตอบคำถามและผลที่ได้รับยังไม่น่าพอใจ ก็ให้ถามตนเองว่า ทำไม แสดงว่าวิธีการที่ใช้อยู่ยังไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอ ลองปรับปรุงแผนในสัปดาห์ต่อไปให้ดีขึ้น ไม่ให้ดิ่งเกินไป แล้วลองปฏิบัติตามใหม่ อย่างไรก็ตาม ในบางครั้งนักศึกษาไม่สามารถปฏิบัติตามแผน โดยเป็นเพราะว่ามีความจำเป็นอย่างอื่นที่สำคัญทำให้เราต้องไปปฏิบัติภาระกิจอื่นก่อน ถ้าเป็นเช่นนี้ขอให้นักศึกษาจัดเวลาชัดเจนในการดูหนังสือ เพื่อให้สามารถดูหนังสือได้เพียงพอกับแผนที่ได้วางไว้ ถ้านักศึกษาสามารถปฏิบัติตามได้หลายเดือน ความวิธีที่แนะนำไว้อย่างตั้งใจและต่อเนื่องแล้ว จะเห็นความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีเกิดขึ้น ถึงแม้เห็นผลในทางที่ดีแล้ว ก็อย่าหยุดใช้วิธีการจัดการกับเวลา แต่ควรพัฒนาให้ดีกว่าที่เป็นอยู่.....

ถ้าหากปฏิบัติตามเป้าหมายแล้ว ก็อย่าลืมที่จะให้รางวัลกับตัวเองด้วย เช่น ไปดูภาพยนตร์สัก 1 เรื่อง หรือ รับประทานอาหารมื้อพิเศษ เพื่อเป็นกำลังใจต่อไป.....



- กาวิธ กวิน สร้างพลังการเรียนรู้ .แปลโดย นิตยา หัตถสินโยธิน กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
 รัษฎา พับลิเคชัน , 2521
- เจฟฟรี เอ. คัดลี พลังการเรียนรู้ สตรีลับเสริมทวี สู่อุบัติความสำเร็จสูงสุดของชีวิต . แปลและเรียบเรียง
 โดย ครองแผน ไชยชนะสาร กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เคลฟี , ม.ป.ป.
- เจฟฟรี เอ. คัดลี เคล็ดวิธีสร้าง : อ่านดี อ่านเร็ว . แปลและเรียบเรียงโดย ครองแผน ไชยชนะสาร
 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เคลฟี , ม.ป.ป.
- ทิพาวดี เอมะวรรณะ และสุรพล พยอมเข้ม. เรียนให้เก่งในมหาวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ 3
 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ปลาตะเพียน, 2526.
- นิภา ส. ตุมรสุนทร. วิธีจดคำบรรยาย. ใน เรื่องไม่ยากถ้าอยากเรียนเก่ง. พิมพ์ครั้งที่ 3
 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ประกายพริก, 2537.
- ประธาน วัฒนวาณิชย์. ปัญหาการเรียนของนักศึกษา. ใน เรื่องไม่ยากถ้าอยากเรียนเก่ง
 พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ประกายพริก, 2537.
- ปริญญ์ ปราชญานุพร. วิธีเรียนดี. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ทฤษฎี, ม.ป.ป.
- ปรีชาฉัตร อุดตมะโยธิน. เทคนิคในการสอบไล่. ใน เรื่องไม่ยากถ้าอยากเรียนเก่ง
 พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ประกายพริก, 2537.
- พีระ เกษแก้ว. คู่มือการศึกษาด้วยตนเองในระบบการศึกษาทางไกล. กรุงเทพมหานคร : พชรกานต์
 พับลิเคชัน จำกัด, 2537.
- มิเชล บราวน์ เทคนิคการเรียนได้เก่งสอบได้ดี . แปลและเรียบเรียงโดย ไชยทิพย์ ไชยสมหมาย
 พิมพ์ครั้งที่ 3 . กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เคลฟี , ม.ป.ป.
- วอลเตอร์ อี วิเอรา เตรียมสอบเพื่อชัยชนะ . กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เงินิวา , ม.ป.ป.
- วิทยากร เชียงกุล . ทำอย่างไรจึงจะเรียนเก่ง . พิมพ์ครั้งที่ 2 . กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ปรัชญา ,
 2537
- เศียรเสวด. เรียนให้เก่งนั้นไม่ยากหากรู้วิธี. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์พลอย, ม.ป.ป.
- สมภพ โรจนพันธ์ และบุญมาก พรหมพัว. การบริการเวลา . พิมพ์ครั้งที่ 2 . กรุงเทพมหานคร :
 สำนักพิมพ์มณฑนาสถาปัตย์ , 2531
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย, 2536.

อุทุมพร ทองอุไทย. เทคนิคการศึกษามีประสิทธิภาพ. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2519.

282

Ausubel, David P. and Robinson, Floyd G. School Learning. New York : Holt, Rinehart and Winston Inc., 1969.

Bourner, Tom and Race, Phil. How to Win as a Part - Time Student. London : Kogan Page Limited , 1990.

Fry, Ron. How to Study. Kuala Lumpur : Golden Books Centre SDN.BHD., 1991.

Keegan, Desmond. Foundations of Distance Education. 2nd. ed. London : Routledge, 1990.

Keegan, Desmond. Theoretical Principles of Distance Education. London and New York : Routledge, 1993.

Morgan, Alistair. Improving Your Students Learning Reflections on the Experience of Study. London : Kogan Page, 1993.

Raygor, Alton L. and Wark, David M. Systems for Study. New York : McGraw - Hill, 1980.

Smith. Best Method of Study. New York : Harper & Row, 1963.

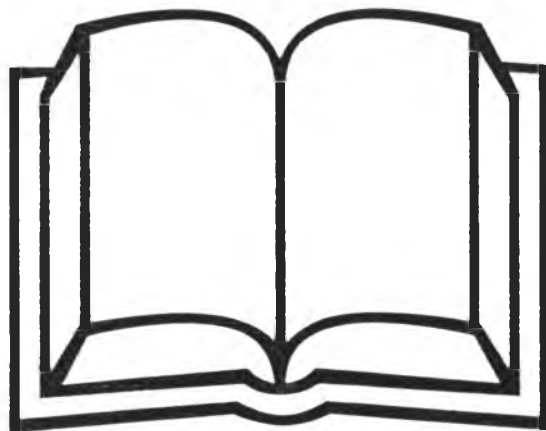
Smith, Samuel. Best Methods of Study. New York : Barnes & Noble, Inc. 1970.



ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้ ในระบบการศึกษาทางไกล

เรื่อง

ลักษณะและวิธีการอ่าน



ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้ในระบบการศึกษาทางไกลนี้ เป็นผลมาจากการศึกษาตัวแปรที่มีผลต่อการจำแนกนักศึกษาที่สำเร็จและไม่สำเร็จการศึกษาตามเวลาของหลักสูตรในระบบการศึกษาทางไกลในระดับปริญญาตรี จากการศึกษาพบว่าลักษณะและวิธีการอ่านเป็นตัวแปรที่มีผลต่อการจำแนกนักศึกษาที่สำเร็จและไม่สำเร็จการศึกษาตามเวลาของหลักสูตรได้ นั่นคือนักศึกษาที่ลักษณะและวิธีการอ่านดีมีแนวโน้มที่จะสำเร็จการศึกษาได้ตามเวลาของหลักสูตร และลักษณะและวิธีการอ่านเป็นตัวแปรที่สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นกับนักศึกษาได้ ดังนั้น ผู้จัดทำจึงได้สร้างชุดพัฒนาลักษณะและวิธีการอ่านขึ้นมา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาลักษณะและวิธีการอ่านของนักศึกษาให้ดีขึ้น

อย่างไรก็ตามการพัฒนาลักษณะและวิธีการอ่านให้ดีขึ้นนี้ นอกจากจะมีผลต่อทักษะการเรียนรู้เพื่อให้ประสบความสำเร็จแล้ว ยังมีผลต่อการทำงานและการดำเนินชีวิตของนักศึกษาที่จะได้เป็นทักษะในการแสวงหาความรู้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไปด้วย

ท้ายนี้ขอให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในการเรียนตามที่ได้ตั้งใจไว้

ทวีศักดิ์ จินดานุรักษ์

ลักษณะและวิธีการอ่าน



จุดประกาย

การอ่านหนังสือนับเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาชีวิต แต่คนเรามีลักษณะและความสามารถในการอ่านแตกต่างกัน บางคนพอหยิบหนังสือมาอ่านได้เพียงเล็กน้อย ก็เริ่มหลับ บางคนกว่าจะอ่านหนังสือจบแต่ละเล่มใช้เวลาานานมาก และบางคนเห็นพลิกหนังสืออ่านกลับไปกลับมาหลายรอบ แต่พอถูกถามว่าที่อ่านเป็นอย่างไรบ้าง ดีไหม ? เพื่อนก็ตอบว่าไม่รู้เรื่องเลย แต่กับบางคนเห็นแล้วฟังไม่ว่าจะอ่านเล่มใดใช้เวลาไม่นานก็อ่านจบ แถมยังจับใจความมาเล่าให้ฟังได้อย่างดี กับบางเรื่องยังเอาไปวิเคราะห์โยงความสัมพันธ์กับเรื่องอื่น ๆ ที่เคยรู้เคยเห็นมาได้ด้วย

ความสามารถในการอ่านอย่างมีประสิทธิภาพนี้ สามารถพัฒนาได้โดยการฝึกฝน แต่การฝึกฝนย่อมนำมาซึ่งความเบื่อหน่าย และอาจทำให้หลงคิดไปว่าทำให้เสียเวลา ถ้านักศึกษายอมเสียเวลาในช่วงแรกสักนิด และเพิ่มความอดทนและความพยายามแล้ว นักศึกษาจะพบว่ามันได้ประโยชน์อย่างมากในระยะยาวทีเดียว

การอ่านเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับนักศึกษาในระบบทางไกลมาก เพราะนักศึกษาต้องศึกษาจากสื่อหลักคือ สื่อสิ่งพิมพ์ หรือเอกสารเป็นสำคัญ การศึกษาจากเอกสารการสอนของระบบทางไกลนี้ใช้ทดแทนการฟังคำบรรยายของอาจารย์ผู้สอน ดังนั้นสื่อสิ่งพิมพ์สำหรับนักศึกษาในระบบทางไกลจึงมีรายละเอียดมาก ทั้งนี้เพื่อให้ให้นักศึกษาสามารถทำความเข้าใจกับเนื้อหาความรู้ได้ด้วยตนเอง ทักษะการอ่านจึงมีความจำเป็นมาก คนที่มีความสามารถในการอ่านดี สามารถอ่านได้เร็ว และมีความเข้าใจในเนื้อหาสาระที่อ่านได้ดี จะสามารถศึกษาในระบบทางไกลได้ดีด้วย

ก่อนหน้าที่นักศึกษาจะได้ศึกษาเกี่ยวกับการอ่าน ขอให้นักศึกษาได้สำรวจตัวเองเกี่ยวกับเรื่องการอ่านของนักศึกษาก่อน



สำรวจตนเอง

ให้นักศึกษาสำรวจตนเองเกี่ยวกับเรื่องการอ่าน โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ด้านขวามือของแต่ละข้อคำถาม

	ใช่	ไม่ใช่
1. ต้องอ่านกลับไปกลับมาหลายครั้งจึงจะเข้าใจ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. จำในสิ่งที่อ่านผ่านไปไม่ค่อยได้	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ใช้เวลาในการอ่านแต่ละหน้านาน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ถ้ามีแผนภูมิ แผนภาพ จะข้ามไปไม่ยอมอ่าน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ชอบอ่านออกเสียง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. เวลาอ่านมักจะใช้นิ้วชี้ตัวหนังสือตามไปในแต่ละบรรทัด	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. หาความสำคัญของเรื่องที่อ่านแต่ละหน้าไม่ค่อยพบ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. เวลาอ่านหนังสือมักใจลอย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. เวลาอ่านหนังสือมักปวดศีรษะ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ไม่เคยอ่านแผนหน่วย และแผนตอนของเอกสารการสอบ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



พัฒนาตนเอง

การอ่าน เป็นกระบวนการทางสติปัญญาที่ผู้อ่านรับรู้ตัวอักษร หรือสัญลักษณ์ ตลอดจนค้นหาความหมาย ความเข้าใจ แล้วแปลความหมายในสิ่งที่รับรู้มาขึ้นเป็นความคิด ซึ่งต้องอาศัยประสบการณ์เดิมและจินตนาการของผู้อ่านเองมาช่วยพิจารณาความหมายของสิ่งที่อ่านนั้น จนเกิดเป็นความเข้าใจในที่สุด การอ่านเป็นการสื่อความหมายระหว่างผู้เขียนและผู้อ่านโดยมีข้อเขียนเป็นสื่อกลาง หน้าที่ของผู้อ่านคือการค้นคว้าหาความหมายจากข้อเขียนนั้น ๆ

ความเข้าใจในการอ่านเป็นจุดหมายปลายทางของการอ่านทุกชนิด ผู้ที่มีความสามารถในการอ่านจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถจดจำรายละเอียดที่สำคัญได้ จับใจความได้ ลำดับความคิด เห็นทั้งที่คล้ายคลึงกันและขัดแย้งกันได้ รวมทั้งเขียนสรุปได้ ความสามารถในการอ่านของผู้อ่านแต่ละคนแตกต่างกัน และจะมีสูงหรือต่ำขึ้นอยู่กับตัวผู้อ่านเป็นสำคัญ ผู้ที่มีความสามารถในการอ่านสูงจะอ่านได้เร็ว จับใจความได้ถูกต้อง รู้จักวิเคราะห์และประเมินค่าในการอ่านได้ดี ซึ่งต้องได้รับการฝึกฝน และอาศัยประสบการณ์ทางด้านภาษาที่มีอยู่เข้าช่วยในการคิดหาเหตุผล

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

ในขณะที่นักศึกษาอ่านโดยผ่านสายตาไปตามตัวอักษรบนหน้ากระดาษนั้น จะไม่มีความหมายเลย ถ้านักศึกษาไม่ใส่ใจกับการอ่านอย่างจริงจัง ไม่ว่าจะนักศึกษาจะอ่านเร็วหรือช้าก็ตาม การจะเข้าใจสิ่งที่นักศึกษากำลังอ่านได้มากนักน้อยแค่ไหน ขึ้นอยู่กับความตั้งใจในการอ่านของนักศึกษา ถ้านักศึกษาขาดความตั้งใจ นักศึกษาก็ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่อ่านได้

การตั้งสมาธิ เป็นการใส่ใจในการกระทำสิ่งใด ๆ ก็ตาม โดยเอาตัวเองวางไว้ที่จุดศูนย์กลางของสิ่งนั้น เหมือนกับการใช้แว่นขยายวางให้แสงอาทิตย์ส่องผ่าน แสงนั้นก็จรวมตัวกันเป็นจุดบนพื้น

สาเหตุที่ทำให้เราขาดสมาธิ

สาเหตุสำคัญ 4 ประการที่ทำให้เราขาดสมาธิ คือ

1. มีสิ่งดึงดูดความสนใจภายนอก
2. มีสิ่งดึงดูดความสนใจภายใน
3. ขาดความสนใจในเรื่องนั้น ๆ
4. ความขัดแย้งระหว่างจินตนาการและความตั้งใจ

ทางแก้ไขการขาดสมาธิ

การแก้ไขการขาดสมาธิต้องศึกษาสาเหตุและรายละเอียดของการขาดสมาธิเหล่านั้นสาเหตุของการขาดสมาธิแต่ละแบบ มีการแก้ไขที่แตกต่างกันดังนี้

1. **สิ่งดึงดูดความสนใจจากภายนอก** การรับรู้ความสนใจจากภายนอก รับรู้จากอวัยวะรับความรู้สึก 5 ทาง คือ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น และทางกายสัมผัส การรับรู้ความรู้สึกจากภายนอก อาจจะเป็น ความกดดัน อุณหภูมิ ความเจ็บปวด ความหิว หรือความกระหายก็ได้ ถ้าคอเสื้อเชิ้ตของเรารัดแน่นเกินไป เราจะรู้สึกถูกกดคั่นและต้องคลายมันออก หากเราพยายามอ่านหนังสือขณะที่ปวดฟัน ความปวดก็จะดึงความสนใจของเราไปจากการอ่านเสีย

วิธีขจัดสิ่งดึงดูดใจจากภายนอก นักศึกษาควรเลือกห้องที่ใช้ศึกษาปลอดจากสิ่งเร้าความสนใจที่ไม่ต้องการ และไม่เกี้ยวข้อง นิ่งในที่ ๆ ไม่ถูกรบกวนจากสิ่งภายนอกได้ง่าย อยู่ในที่ ๆ มีแสงสว่างเพียงพอ และเหมาะสมกับสายตา อย่าพยายามอ่านหนังสือและดูโทรทัศน์ หรือฟังวิทยุไปในเวลาเดียวกัน ลดผลจากสิ่งเร้าที่เกิดจากการสัมผัส โดยการใส่โตะ แก้วอี้ ปากกา ดินสอ ที่เราคุ้นเคย ถ้ากำลัง

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

เจ็บป่วยก็รอให้บรรเทาอาการเจ็บเหล่านั้นก่อนอ่านหนังสือ ซึ่งจะดึงความสนใจของนักศึกษาไปจากหนังสือที่กำลังอ่าน

วิธีเหล่านี้จะทำให้สภาพแวดล้อมทางกายภาพรอบตัวเราเอื้ออำนวยต่อการตั้งสมาธิ เมื่อเราอ่านหนังสือในที่ ๆ ไม่มีอะไรมาหันเหความสนใจของเราได้ เราก็จะอ่านได้เร็วขึ้น นอกจากนั้น ถ้าเรื่องนั้นเป็นเรื่องที่เราอยากจะเรียนรู้อยู่แล้วก็ยิ่งจะทำให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เมื่อเราจัดสภาพแวดล้อมที่ปลอดจากสิ่งดึงดูดความสนใจของเราได้ดี

2. สิ่งดึงดูดความสนใจจากภายใน เกิดขึ้นจากภายในจิตใจของเราเอง แบ่งออกเป็น 2 ชนิดใหญ่ ๆ คือ ผีนกลางวัน และความขัดแย้งทางด้านอารมณ์สะเทือนใจ อารมณ์สะเทือนใจในที่นี้ได้แก่ ความวิตก ความกลัว ความเศร้าโศก ความอิจฉาริษยา ฯลฯ ซึ่งจะสร้างความขัดแย้งให้เกิดภายในจิตใจ และนำไปสู่การรบกวนสมาธิในการเรียนและเป็นต้นเหตุที่สำคัญที่สุดด้วย

เมื่อถึงจุดนี้เราคงตระหนักดีแล้วว่า เราไม่สามารถตั้งสมาธิกับสิ่งใด ๆ ได้ครั้งละมากกว่า 1 อย่าง เมื่อใจเรามีแต่ ความวิตกกังวล ความเศร้าโศกเสียใจ หรืออารมณ์อื่นๆ ที่เข้ามารบกวนจิตใจเราอยู่ เราก็จะไม่ค่อยใส่ใจอย่างจริงจังต่อสิ่งซึ่งเราอยากเรียนเพื่อให้สามารถอ่านได้เร็วขึ้น

วิธีขจัดสิ่งดึงดูดความสนใจจากภายใน ถ้ามีการผีนกลางวันมากจนเกินขอบเขต ขจัดได้โดยจัดให้ชีวิตเราได้รับความพึงพอใจในความเป็นจริง ผีนกลางวันเป็นวิธีที่เราใช้ขจัดความคับข้องใจที่กำลังเผชิญอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง การขจัดที่มาของความคับข้องใจได้จะมีผลดีในการช่วยลดปัญหาการผีนกลางวันลงไปด้วย

ตัวอย่างเช่น ชายหนุ่มที่ชอบผีนกลางวันถึงแฟนสาว ได้รับคำแนะนำให้พยายามใช้ความสัมพันธ์ระหว่างเขาและเธอเป็นแรงจูงใจในการศึกษาโดยคิดว่าการศึกษาจะช่วยให้เขามีงานในตำแหน่งที่สามารถแต่งงานกับเธอได้

เราควรที่จะแก้ปัญหาด้านอารมณ์(สะเทือนใจ) ที่จะดึงดูดความสนใจของเราด้วยเช่นกัน ภายใต้อารมณ์ความตึงเครียดทางอารมณ์ (สะเทือนใจ) เราอ่านหนังสือรู้เรื่องได้น้อยมาก จะแยกแยะระหว่างความมีเหตุผล และความไม่มีเหตุผลออกจากกันไม่ได้ไม่ดี และเต็มใจจะยอมรับข้อความที่ยังไม่ได้พิสูจน์

ความขัดแย้งทางอารมณ์ (สะเทือนใจ) เป็นสิ่งที่เข้ามารบกวนสมาธิของเรามากกว่าสาเหตุอย่างอื่น ในเรื่องของความใส่ใจนั้นพบว่า เราไม่สามารถให้ความสนใจในเรื่องสองเรื่องพร้อม ๆ กันได้ ในขณะที่คุณกำลังให้ความสนใจกับความวิตกกังวลของคุณเอง คุณไม่สามารถมีสมาธิกับการอ่านได้

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

การปรับปรุงให้มีสมาธิขึ้นนั้น จำเป็นจะต้องใส่ใจกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ว่าจะ เป็นความกังวล หรือหนังสือในมืออย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว เพื่อที่จะขจัดมันออกไปจากจิตใจของเราได้ แต่เราไม่ควรคาดหวังว่า จะสามารถใส่ใจกับทั้งสองสิ่งได้พร้อม ๆ กัน

3. ขาดความสนใจในเรื่องที่ศึกษาอยู่นั้น การขาดความสนใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือความขัดแย้งในการสนใจหลาย ๆ สิ่ง อาจนำไปสู่การใจลอยได้ ความเอาใจใส่ของเราจะมลายหายไปจากเรื่องในมือ เพราะถูกรบกวนด้วยความสนใจในสิ่งอื่น ๆ

วิธีที่ได้รับการยอมรับในการหันเหความสนใจจากสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ เช่น ความคอกใจ หรือ เสียใจ ที่จริงแล้วเป็นการสร้างความสนใจในสิ่งอื่นที่แตกต่างไปจากความสนใจ ซึ่งจะนำเราไปสู่เรื่องที่ไม่น่าพึงพอใจ นี่ก็เป็นเพราะความสนใจในสิ่งอื่นเข้ามารบกวนจิตใจของเรา ในขณะที่เรากำลังสนใจกับสิ่งหนึ่งอยู่

วิธีแก้ไขการขาดความสนใจเรื่องที่กำลังศึกษา หรือเรื่องที่กำลังอ่านอยู่ทำได้โดยการรวบรวมความสนใจในเรื่องนั้นขึ้นมา ไม่ว่าจะ เป็นใครก็ตามที่เคยบ่นว่า “ฉันไม่มีสมาธิเลย” คำตอบสำหรับปัญหาข้อนี้คือ “คุณมีสมาธิได้ ถ้าคุณหาสิ่งที่คุณสนใจได้” สิ่งที่ยากที่สุดในโลก ก็คือ การพยายามมีสมาธิในสิ่งที่คุณไม่มีความสนใจเลย

ข้อเสนอแนะในการรวบรวมความสนใจในเรื่องที่ศึกษามีดังนี้

1. พยายามหาความเกี่ยวพันระหว่างเรื่องที่กำลังอ่านกับเรื่องอื่น ๆ ที่นักศึกษาสนใจ หรือกับเหตุการณ์ที่เป็นที่สนใจในขณะนั้น หรือกับชีวิตประจำวันของนักศึกษา หรือโดยการพูดคุยกับคนที่รู้เรื่องนั้นดีกว่า เช่น ถ้านักศึกษาไม่สนใจเรียนวิชาวิทยาศาสตร์กับสังคม ก็ให้คิดถึงความเกี่ยวพันของวิชาวิทยาศาสตร์กับชีวิตประจำวัน ซึ่งทำให้เห็นความสำคัญของสิ่งที่เรียนมากขึ้น

2. ใช้จินตนาการ ความสนใจอาจเพิ่มขึ้น ถ้านักศึกษาลองจินตนาการว่า นักศึกษาจะได้อะไรจากการเข้าใจเรื่องนี้ และเสียใจอะไรจากการไม่เข้าใจเรื่องนี้

สมมติว่า นักศึกษากำลังเรียนครุ นักศึกษาจะต้องเรียนวิชาประวัติการศึกษาของประเทศ นักศึกษาเห็นว่าเป็นเรื่องไร้สาระ ก็ให้เตือนตัวเองว่าการผ่านวิชานี้สำคัญต่อการได้ปริญญาบัตรวิชาชีพครูอย่างไร

3. นักศึกษาสามารถใช้วิธีแนะนำให้ตัวเองเพิ่มความสนใจ นักศึกษาควรย้ำกับตัวเองบ่อย ๆ ว่า “ฉันสนใจวิชานี้เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ” หรือ “ฉันชอบวิชานี้มากขึ้นทุกวัน”

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

4. ความขัดแย้งระหว่างจินตนาการกับความตั้งใจ เราส่วนใหญ่คงเคยได้ยินเรื่องกฎทางจิตวิทยา ซึ่งจัดว่าเป็นกฎของความพยายามที่พลิกกลับ (Law of reversed effort) คือสภาวะที่เกิดความขัดแย้งระหว่างความตั้งใจกับจินตนาการ แล้วจินตนาการก็กลายเป็นฝ่ายชนะ

ในความขัดแย้งนี้จินตนาการเป็นตัวที่แข็งแรงกว่าความตั้งใจ ผลก็คือเราอ่อนแอไปจากงานในมือ กฎนี้ทำให้เราเห็นเหตุผลอีกข้อของการขาดสมาธิ

ตัวอย่างเช่น ชายคนหนึ่งกล่าวว่า “เย็นวันหนึ่งผมนั่งลงด้วยความตั้งใจจะอ่านหนังสือ แต่ทันทีที่ผมเปิดหนังสือ ผมก็คิดไปถึงสิ่งอื่นที่ผมจะทำต่อไป ผมพยายามใช้เจตจำนงของตัวเองในการดึงความสนใจกลับมา ความพยายามนี้มีมากก็จริง แต่ความสนใจก็มีน้อย ความคิดที่อยากจะไปหาอะไรดื่ม หรือคู่มือทีวี จะวนเวียนอยู่ในสมองผมตลอดเวลา”

เรื่องยุ่งยากของชายคนนี้ไม่ใช่เป็นอย่างที่เขาคิด คือมีความตั้งใจน้อย แต่จินตนาการของเขาซึ่งมีกำลังแข็งแรงกว่าความตั้งใจถูกนำมาใช้อย่างผิด ๆ เพราะแทนที่จินตนาการของเขาจะไปช่วย กลับไปขัดแย้งกับความพยายามที่จะตั้งใจสมาธิ

ถ้าเราพยายามเรียนโดยใช้ความตั้งใจในขณะที่จินตนาการของเราพอใจจะทำอย่างอื่น ความพยายามนั้นก็ให้ผล นี่คือเหตุที่ว่า ทำไมเราจึงข้านักข้านาในเรื่องของคุณค่าของการใช้จินตนาการทางด้านบวก และสร้างสรรค์เพื่อเพิ่มความสนใจ

ทางแก้ไข เราอาจใช้จินตนาการเพื่อเอาชนะกฎแห่งความพยายามพลิกกลับได้ กฎนี้จะไม่เกิดขึ้นหากความตั้งใจและจินตนาการการทำงานประสานกันด้วยดี

เมื่อเรามีความตั้งใจที่จะใส่ใจในเรื่องอะไรสักอย่าง เราก็จินตนาการไปว่า เรากำลังทำสิ่งนั้นอยู่ การสร้างภาพไว้ในใจว่าเรากำลังอ่านหนังสืออย่างหนักและต่อเนื่องแล้ว เราจะใช้ความตั้งใจของเราทำให้ภาพนั้นกลายเป็นจริงขึ้นมา ซึ่งเป็นทางแก้ปัญหาก็วิธีหนึ่ง

ประเภทของการอ่าน

เราอ่านหนังสือแต่ละชนิด โดยใช้อัตราเร็วในการอ่านต่างกัน ถ้าเป็นหนังสือพิมพ์ หรือนวนิยาย เราจะอ่านได้อย่างรวดเร็ว แต่ถ้าเป็นหนังสือวิชาการ เราต้องใช้เวลาในการอ่านมากขึ้น นักอ่านที่เชี่ยวชาญ มีความสามารถในการใช้วิธีอ่านต่างกัน และอัตราเร็วต่างกัน สำหรับการอ่านหนังสือแต่ละประเภท

นักศึกษาที่ตั้งใจจะเรียนอย่างมีประสิทธิภาพควรมีความสามารถในการอ่านแบบต่าง ๆ เพื่อเลือกใช้ให้เหมาะกับจุดประสงค์ของสิ่งที่อ่าน

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

การอ่านแบ่งออกเป็นประเภทต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. การอ่านแบบกวาด (Scanning) เป็นการมองหาประเด็นสำคัญอย่างรวดเร็ว เช่น หาหน้า หาชื่อเรื่อง หาคำสำคัญบางคำ ประเด็นสำคัญของการอ่านแบบนี้คือ นักศึกษาค้นใจที่จะมองข้ามสิ่งอื่น ๆ นอกจากสิ่งที่นักศึกษาค้นหา

2. การอ่านอย่างคร่าว ๆ (Skimming) คือการอ่านอย่างรวดเร็ว ๆ เพื่อคว้ามเนื้อหาสาระอะไรที่น่าสนใจบ้าง โดยไม่ตั้งใจค้นหาสิ่งเฉพาะเจาะจงเหมือนอย่างการอ่านกวาด เช่น นักศึกษาหยิบหนังสือเกี่ยวกับสังคมขึ้นมาเล่มหนึ่งแล้วพลิกอ่าน มองหาแนวคิดสำคัญ ๆ ในแต่ละย่อหน้า มองดูชื่อบท และอื่น ๆ เพื่อสำรวจว่าหนังสือเล่มนี้น่าสนใจหรือมีประโยชน์ที่นักศึกษายกใช้ได้หรือไม่

3. การอ่านแบบสบาย ๆ เป็นวิธีที่คนส่วนใหญ่อ่านหนังสือกัน เช่นการอ่านนิยาย การ์ตูน วารสารเพื่อความบันเทิง บ่อยครั้งเป็นการอ่านเพื่อหลบหนีจากโลกจริงที่มีแต่ปัญหา และความยุ่งยากใจ ไปสู่อีกโลกหนึ่ง เราไม่มีความจำเป็นต้องขอย่อเนื้อหาเหล่านี้ ไม่จำเป็นต้องอ่านอย่างพิถีพิถัน การอ่านวิธีนี้จะอ่านได้อย่างรวดเร็วและผิวเผิน การอ่านเช่นนี้มีคุณค่าที่สำคัญ คืออ่านเพื่อความบันเทิง ทำให้เกิดความสุข ความโล่งใจ ทำให้คนผ่อนคลายความตึงเครียดได้

4. การอ่านเพื่อการศึกษา การอ่านหนังสือประเภทตำราวิชาการต่าง ๆ จุดมุ่งหมายก็คือ ต้องการที่จะทำความเข้าใจในเนื้อหาวิชาอย่างแท้จริง การอ่านแบบนี้ต้องอ่านอย่างตั้งใจจับประเด็นใจความสำคัญที่อ่านให้ได้ สามารถโยงความสัมพันธ์ในสิ่งที่เกี่ยวข้องกันได้ การอ่านเพื่อการศึกษาควรจดโน้ตย่อใจความ หรือหัวข้อสำคัญที่ได้อ่านมาด้วย

5. การอ่านแบบคำต่อคำ มีหนังสือหรือบทความบางอย่างที่ต้องการการอ่านแบบคำต่อคำ เช่น หนังสือสัญญา หนังสือภาษาต่างประเทศ สุตรคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ เราอ่านภาษาต่างประเทศแบบคำต่อคำ ในกรณีที่เราเพิ่งเรียนรู้ภาษานั้น คำทุกคำเป็นคำใหม่หรือเราไม่คุ้นเคย สำหรับคนที่อ่านภาษาต่างประเทศได้คล่องแล้วเป็นอีกเรื่องหนึ่ง เพราะเขาอาจจะอ่านแบบอื่น ๆ ได้ทำนองเดียวกับการอ่านหนังสือภาษาไทย สุตรคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ ต้องการให้ความสนใจมาก เพราะสูตรเป็นวิธีย่อเพื่อให้ได้ข้อความที่มีความหมายยาวขึ้น โดยไม่ต้องเสียเวลาอธิบาย



ลงมือปฏิบัติ

กิจกรรมที่ 1

ให้นักศึกษาเลือกวิธีอ่านที่เหมาะสมกับกิจกรรมในการอ่านหนังสือ ในหัวข้อต่าง ๆ ดังนี้

1. อ่านหนังสือพิมพ์รายวัน
2. เมื่อไปดูหนังสือเล่มหนึ่งที่ร้านขายหนังสือเพื่อตัดสินใจว่า จะซื้อหรือไม่
3. แปลประโยคภาษาต่างประเทศ
4. ศึกษาชุดเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ในระบบการศึกษาทางไกล
5. อ่านนวนิยาย
6. ค้นหาความหมายของคำว่าแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ จากสารานุกรมทางการศึกษา
7. ค้นหาสาเหตุของการเกิดมลพิษในอากาศในเอกสารชุดวิชา

นักศึกษาอาจจะเลือกใช้วิธีแตกต่างกัน เพราะจุดประสงค์มีความเป็นไปได้หลายวิธี แต่สำหรับแนวคิดทั่วไปแล้วน่าจะเลือกวิธีการตามนี้

1. อ่านแบบกวาดเพื่อหาเรื่องที่น่าสนใจ แล้วอ่านแบบสบาย ๆ
2. อ่านแบบคร่าว ๆ
3. อ่านแบบคำต่อคำ
4. อ่านแบบเพื่อการศึกษา
5. อ่านแบบสบาย ๆ
6. อ่านแบบกวาด แล้วอ่านเพื่อการศึกษา
7. อ่านแบบกวาด เพื่อหาหัวข้อแล้วอ่านเพื่อการศึกษาเพื่อค้นหาคำตอบ

การอ่านตำราวิชาการ หรืออ่านเอกสารชุดวิชาของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช ถึงแม้จะใช้การอ่านเพื่อการศึกษาเป็นหลักก็ตาม แต่การอ่านแบบอื่น ๆ ก็มีประโยชน์ นำมาใช้ในการอ่านตำราด้วยได้ ขึ้นกับจุดประสงค์ที่จะอ่านและลักษณะเนื้อหาในแต่ละช่วงของเอกสาร ที่ให้ความรู้แตกต่างกันในแต่ละส่วนของเอกสารด้วย

การอ่านแบบ O K 4 R

วิธีการการอ่านที่มีผู้วิจัยแล้วว่าได้ผลดี คือ วิธีที่เรียกว่า O K 4 R ประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ 6 ขั้นตอนดังนี้

1. อ่านสำรวจ (Overview)

ก่อนการอ่านเรื่องใด ๆ ควรอ่านอย่างคร่าว ๆ ในสิ่งที่จะอ่านนั้นก่อน เป็นการสำรวจภาพรวมของหนังสือ ถ้าเป็นหนังสือทั่วไปก็เป็นการสำรวจคำนำ สารบัญ และบทสรุป ถ้าเป็นเอกสารการสอนในแต่ละหน่วย ก็เป็นการสำรวจหน่วยนั้นว่ามีกี่ตอน อะไรบ้าง แบ่งเป็นหัวเรื่องอะไรบ้าง การอ่านแผนหน่วยที่ให้ไว้เป็นการอ่านในขั้นนี้ เพื่อพิจารณาว่าอะไรคือหัวใจสำคัญของเนื้อหาที่จะอ่าน

2. ความคิดสำคัญ (Key ideas)

ให้พิจารณาว่าความคิดสำคัญ หรือเนื้อหาที่เป็นหัวใจของเรื่องคืออะไร เนื้อหาที่สำคัญรองลงมา หรือ เนื้อหาสำคัญประกอบคือ อะไร

3. การอ่าน (Reading)

อ่านอย่างกระตือรือร้น ไม่ใช่อ่านไปเรื่อย ๆ เหมือนอ่านนวนิยาย อ่านเพื่อตอบคำถาม และอ่านเพื่อหาคำตอบ การอ่านแบบมีวัตถุประสงค์ เช่นนี้ ต้องฝึกและพยายามทำให้ได้ เพื่อให้การอ่านมีประสิทธิภาพ เมื่ออ่านพบตาราง ภาพ หรือ กราฟ อย่าได้ข้ามผ่านไป เพราะสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เข้าใจเรื่องที่อ่านได้ดีขึ้น

4. การระลึก (Recall)

หลังอ่านจบแล้ว ให้ระลึกนึกถึงสิ่งที่อ่านจบไปแล้วนั้น ว่าอ่านไปแล้วจำอะไรได้บ้าง หรือเข้าใจมากน้อยเพียงใด สรุปเรื่องที่อ่านได้ว่าอย่างไร พยายามตอบคำถามโดยใช้ ภาษาของนักศึกษาเอง การระลึกนึกถึงสิ่งที่อ่านในขั้นนี้เป็นขั้นรวบรวมความรู้เข้าไปเก็บไว้ในสมองอย่างถาวร

5. การคิดใคร่ครวญ (Reflect)

ให้คิดใคร่ครวญว่าเท่าที่อ่านไปแล้ว จะขยายความคิดออกไปยังความรู้เดิมได้อย่างไร นับว่าเป็นขั้นสำคัญสำหรับนักศึกษาที่จะทำได้ความรู้ที่งอกงามมากกว่าเป็นเพียงการรับรู้เท่านั้น

6. การทบทวน (Review)

ให้ทบทวนความเข้าใจในเรื่องที่อ่านผ่านมา โดยตอบคำถามตามที่ได้กำหนดไว้ในขั้นที่ 2 ว่า ความคิดสำคัญของเรื่องคืออะไร และให้ทบทวนเป็นครั้งคราว การทบทวนแต่ละครั้งจะช่วยให้จำเพิ่มขึ้นได้อีก



กิจกรรมที่ 2

ให้เลือกชุดวิชาที่นักศึกษากำลังศึกษาอยู่ให้อ่านในหน่วยที่นักศึกษากำลังจะอ่านต่อไป โดยใช้วิธี OK4R ในที่นี้จะใช้วิธี OK4R กับเรื่องที่ 1 ในหน่วยที่กำลังจะอ่านนั้น

1. สำนวณ 2 นาทีในหน่วย และเรื่องที่ 1 ที่จะอ่านนั้น
2. จดความคิดสำคัญที่นักศึกษาหวังว่าจะสามารถพบได้ หลังจากที่ย่านเรื่องนั้นจบแล้ว
3. อ่านเรื่องที่ 1 ของหน่วยที่กำลังศึกษา
4. เปิดหนังสือ นึกย้อนประเด็นสำคัญและจดบันทึกไว้
5. ให้คิดใคร่ครวญในเรื่องที่อ่านว่าสามารถขยายความคิดออกไปยังความรู้เดิมในเรื่องใดได้บ้าง แล้วจดบันทึกไว้
6. ทบทวนตรวจสอบสิ่งที่นักศึกษายกบันทึกไว้

ชุดวิชา..... หน่วยที่

เรื่องที่อ่าน

ความคิดสำคัญที่หวังว่าจะสามารถพบได้หลังจากที่ย่านจบ

.....

.....

.....

ประเด็นสำคัญที่ระลึกนึกถึงได้จากการอ่าน

.....

.....

.....

ส่วนที่ขยายความคิดออกไปยังความรู้เดิม

.....

.....

.....

ทบทวนตรวจสอบสิ่งที่ได้จดบันทึกไว้

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

สาเหตุที่ทำให้การอ่านหนังสือขาดประสิทธิภาพ

1. การอ่านทีละคำ
2. การอ่านออกเสียง
3. ปัญหาเกี่ยวกับศัพท์เฉพาะ
4. การใช้วิธีเดียวกันตลอดในการอ่านทุกประเภท
5. การใช้นิ้วชี้ข้อความตามไปด้วยในขณะที่อ่าน
6. การอ่านซ้ำไปซ้ำมา
7. การขาดสมาธิในการอ่าน

ข้อเสนอแนะที่ช่วยให้ผู้อ่านอ่านอย่างมีประสิทธิภาพ

1. การอ่านทีละคำ การอ่านทีละคำทำให้การอ่านหนังสือได้ช้า เพราะมุ่งหาความหมายของคำทีละคำ สามารถแก้ไขได้โดยตั้งใจไว้ว่า เมื่ออ่านหนังสือทุกครั้ง จะจับใจความสำคัญของประโยค โดยใช้สายตาเพียงครั้งเดียว และได้ความหมายทันที

2. การอ่านออกเสียง การอ่านหนังสือออกเสียงไปทีละตัว โดยทั่วไปคิดมาจากนิสัยการอ่านสมัยชั้นประถม การอ่านออกเสียงไม่ว่าจะมีเสียงออกมามีเสียงในคอ การอ่านแบบนี้อ่านได้ช้าทั้งสิ้น เพราะมุ่งแต่ออกเสียงตามตัวหนังสือที่ปรากฏ การอ่านให้เร็วสามารถแก้ไขได้โดยพยายามทำให้การมองเห็นรูปทรง และการประสมคำของตัวหนังสือ สามารถผ่านขั้นตอนการรับรู้ของเราไปสู่สมองได้เลย โดยไม่ต้องเสียเวลาพินิจพิจารณาว่ามันมีเสียงอะไร เช่น เห็น คำว่า “เปลวไฟของเทียนไข” ก็สามารถรับรู้โดยไม่ต้องสัมผัส ได้ทันทีว่ามันร้อน การแก้ไขให้ใช้นิ้วปิดปากในขณะที่อ่านตลอดเวลา จะทำให้อ่านได้ดีขึ้น และเมื่อปฏิบัติเช่นนี้จนคิดเป็นนิสัยแล้ว จะพบว่าทำให้อ่านได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

3. ปัญหาเกี่ยวกับศัพท์เฉพาะ การหยุดและกังวลเกี่ยวกับคำศัพท์ที่ไม่เคยเห็นมาก่อน จะทำให้จังหวะในการอ่าน และแนวคิดในการอ่านประโยคนั้นหายไป ดังนั้นแม้ว่าจะไม่รู้ศัพท์บางคำก็สามารถหาความหมายของศัพท์นั้น โดยดูจากข้อความในประโยคนั้น ถ้าใช้ความคิดติดตามตลอดเรื่อง

4. การใช้วิธีเดียวกันตลอดในการอ่านทุกประเภท นักศึกษาควรใช้วิธีการอ่านที่แตกต่างกับกับเรื่องที่อ่านแตกต่างกัน เช่น อ่านเรื่องเบาสมองก็อ่านเร็วได้ ถ้าอ่านตำราวิชาการต้องอ่านใช้ความคิดพิจารณาเนื้อเรื่องก็ใช้เวลาอ่านนานขึ้น นั่นคือผู้อ่านต้องรู้จักประสงค์ของเรื่องที่จะอ่านด้วย จึงจะได้ประโยชน์ที่แท้จริง

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

5. การใช้นิ้วชี้ข้อความตามไปด้วยในขณะที่อ่าน จะทำให้อ่านได้ช้าลง การใช้สายตากวาดไปตามบรรทัดจะเร็วกว่าการใช้นิ้วชี้เพราะสายตาเคลื่อนที่เร็วกว่านิ้ว วิธีแก้นิสัยนี้ทำได้โดยใช้นิ้วชี้หนังสือหรือประสานมือกันไว้ในขณะที่อ่านหนังสือ

6. การอ่านซ้ำไปซ้ำมา การอ่านเนื้อเรื่องที่ไม่ว่านใจ เป็นการชี้ให้เห็นว่าผู้อ่านไม่มั่นใจที่จะดึงเอาความสำคัญของเนื้อความนั้นออกมาได้ด้วยความสามารถของตนเอง เหตุนี้จึงทำให้อ่านช้าลงเพราะคอยคิดแต่จะกลับไปอ่านใหม่ แทนที่จะอ่านไปทั้งหน้าเพื่อหาแนวคิดใหม่ จึงพยายามอ่านครั้งเดียวอย่างตั้งใจ ความคิดทั้งหลายจะค่อย ๆ มาเอง ไม่ต้องกังวลว่าตนเองอ่านไม่รู้เรื่อง

7. ขาดสมาธิในการอ่าน การปล่อยให้ความตั้งใจและความคงที่ของอารมณ์ล่องลอยไปกับความคิดที่สอดแทรกเข้ามาขณะอ่าน จะทำให้ไม่ได้รับความรู้อะไรจากการอ่านเลย ผู้อ่านจะต้องพัฒนาความสามารถ โดยฝึกจิตให้แน่วแน่ มุ่งความสนใจอยู่ที่หนังสือเพียงอย่างเดียว และให้ใช้วิธีแก้ปัญหาการขาดสมาธิที่ได้กล่าวไว้แล้วในตอนต้นใช้ในการแก้ปัญหานี้ด้วย

การอ่านเอกสารการสอนของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

เอกสารการสอนของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช มีลักษณะเฉพาะที่ออกแบบมาเพื่อให้นักศึกษา ศึกษาด้วยตนเองซึ่งต่างจากหนังสือทั่วไป ดังนั้นนักศึกษาควรทราบองค์ประกอบต่าง ๆ ของเอกสารเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาได้สะดวกขึ้น

เอกสารการสอนแต่ละชุดของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช จะแบ่งออกเป็น 15 หน่วย แต่ละหน่วยจะเริ่มด้วยแผนหน่วย ในส่วนนี้ให้ภาพรวมของหน่วยที่นักศึกษาจะต้องอ่านทั้งหมดของหน่วยก่อน โดยจะแสดงให้เห็นคอนตองต่าง ๆ ที่อยู่ภายในหน่วยทั้งหมด แนวคิดของหน่วยเป็นส่วนแสดงถึงมโนคติที่สำคัญของหน่วยนั้น และมีจุดประสงค์ในการเรียนรู้ของหน่วยด้วย

ในแต่ละหน่วยจะแบ่งหัวข้อย่อยออกเป็นตอน โดยปกติแล้วแต่ละหน่วยผู้เขียนจะแบ่งหน่วยออกเป็น 2 - 5 ตอน แต่ละตอนเริ่มต้นด้วยแผนคอน รายละเอียดของแผนคอนจะคล้าย ๆ กับแผนหน่วย โดยที่แผนคอนจะให้รายละเอียดที่ละเอียดมากกว่าแผนหน่วย เพราะเป็นส่วนที่ให้ภาพรวมของตอนที่นักศึกษาได้ศึกษานั้น ในแต่ละตอนจะแบ่งหัวข้อย่อยออกเป็นหัวเรื่อง ในแต่ละหัวเรื่องนั้นจะเป็นหัวข้อที่พอเหมาะกับการอ่านของนักศึกษาที่จะทำความเข้าใจได้ และเมื่อศึกษาครบหมดทุกเรื่องแล้ว นักศึกษาควรโยงความสัมพันธ์ของเรื่องต่าง ๆ ที่ศึกษามาสู่มโนคติ หรือความคิด

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

ของคอนได้ ในเนื้อหาแต่ละเรื่องจะมีกิจกรรมให้นักศึกษาได้ทำ เพื่อเป็นการทบทวนความรู้จากสิ่งที่ได้อ่านมา นอกจากนั้นยังมีแบบฝึกปฏิบัติที่ให้นักศึกษาทำด้วย ซึ่งในการอ่านเอกสารการสอนแต่ละหน่วยนั้น นักศึกษาควรประเมินผลตนเองในแบบฝึกปฏิบัติก่อน อ่านเอกสารการสอน บันทึกประเด็นสำคัญ ทำกิจกรรม เมื่อศึกษาจบหน่วยแล้ว นักศึกษาก็มาทำแบบประเมินผลตนเองหลังเรียนอีกครั้งเพื่อทดสอบว่ามีความเข้าใจในสิ่งที่อ่านไปแล้วมากน้อยเพียงใด แล้วจึงศึกษาหน่วยถัดไป



ลงมือปฏิบัติ

กิจกรรมที่ 3

ให้นักศึกษา ศึกษาเอกสารการสอนในชุดวิชาที่ศึกษาอยู่ โดยใช้หลักการทั้งหมดที่ได้ศึกษามา เพื่อให้อ่านเอกสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยสังเกตความเร็วและความเข้าใจจากการอ่านว่าดีขึ้นหรือไม่ อย่างไร แล้วประเมินตนเองดังนี้

- มีความเข้าใจในเนื้อหาที่อ่าน
- สามารถโยงความสัมพันธ์กับความรู้เดิมได้
- สามารถอ่านได้เร็ว
- สามารถหาประเด็นสำคัญของเรื่องได้
- สามารถจดจำในส่วนของสำคัญของเรื่องได้

บรรณานุกรม



- กาวิธ กวิน สร้างพลังการเรียนรู้...แปลโดย นิตยา หัตถสินโยธิน กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ รัชญา พับลิเคชั่น , 2521
- เจฟฟรี เอ. คัดลี พลังการเรียนรู้ สูตรลับเสริมทวี สู่อำนาจสูงสุดของชีวิต . แปลและเรียบเรียง โดย ครองแผน ไชยชนะสาร กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เดลฟี , ม.ป.ป.
- เจฟฟรี เอ. คัดลี เคล็ดลับวิธีสร้าง : อ่านดี อ่านเร็ว . แปลและเรียบเรียงโดย ครองแผน ไชยชนะสาร กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เดลฟี , ม.ป.ป.
- ทิพาวดี เอมะวรรณะ และสุรพล พยอมรัมย์. เรียนให้เก่งในมหาวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ปลาตะเพียน, 2526.
- นิภา ส. ตุมรสุนทร. วิธีจดคำบรรยาย. ใน เรื่องไม่ยากถ้าอยากเรียนเก่ง. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ประกายพริก, 2537.
- ประธาน วัฒนวาณิชย์. ปัญหาการเรียนของนักศึกษา. ใน เรื่องไม่ยากถ้าอยากเรียนเก่ง พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ประกายพริก, 2537.
- ปริญญ์ ปราชญานุพร. วิธีเรียนดี. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ทฤษฎี, ม.ป.ป.
- ปรีชาจักร อุดตะมะโยธิน. เทคนิคในการสอบไล่. ใน เรื่องไม่ยากถ้าอยากเรียนเก่ง พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ประกายพริก, 2537.
- พีระ เกษแก้ว. คู่มือการศึกษาด้วยตนเองในระบบการศึกษาทางไกล. กรุงเทพมหานคร : พชรกานต์ พับลิเคชั่น จำกัด, 2537.
- มิเชล บราวน์ เทคนิคการเรียนได้เก่งสอบได้ดี . แปลและเรียบเรียงโดย ไชยทิพย์ ไชยสมหมาย พิมพ์ครั้งที่ 3 . กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เดลฟี , ม.ป.ป.
- วอลเตอร์ อี วิเอรา เตรียมสอบเพื่อชัยชนะ . กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เจนีวา , ม.ป.ป.
- วิทยากร เชียงกุล . ทำอย่างไรจึงจะเรียนเก่ง . พิมพ์ครั้งที่ 2 . กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ปรีชญา , 2537
- เศียรเสวด. เรียนให้เก่งนั้นไม่ยากหากรู้วิธี. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์พลอย, ม.ป.ป.
- สมภพ โรจนพันธ์ และบุญมาก พรหมพัว. การบริหารเวลา . พิมพ์ครั้งที่ 2 . กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มัจฉานาสถาปัตย์ , 2531
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2536.

อุทุมพร ทองอุไทย. เทคนิคการศึกษามีประสิทธิภาพ. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2519.

Ausubel, David P. and Robinson, Floyd G. School Learning. New York : Holt, Rinehart and Winston Inc., 1969.

Bourner, Tom and Race, Phil. How to Win as a Part - Time Student. London : Kogan Page Limited , 1990.

Fry, Ron. How to Study. Kuala Lumpur : Golden Books Centre SDN.BHD., 1991.

Keegan, Desmond. Foundations of Distance Education. 2nd. ed. London : Routledge, 1990.

Keegan, Desmond. Theoretical Principles of Distance Education. London and New York : Routledge, 1993.

Morgan, Alistair. Improving Your Students Learning Reflections on the Experience of Study. London : Kogan Page, 1993.

Raygor, Alton L. and Wark, David M. Systems for Study. New York : McGraw - Hill, 1980.

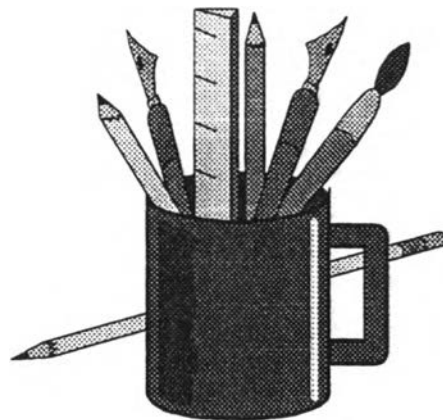
Smith. Best Method of Study. New York : Harper & Row, 1963.

Smith, Samuel. Best Methods of Study. New York : Barnes & Noble, Inc. 1970.

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้ ในระบบการศึกษาทางไกล

เรื่อง

การจดบันทึก



คำนำ



ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้ในระบบการศึกษาทางไกลนี้ เป็นผลมาจากการศึกษาตัวแปรที่มีผลต่อการจำแนกนักศึกษาที่สำเร็จและไม่สำเร็จการศึกษาตามเวลาของหลักสูตรในระบบการศึกษาทางไกลในระดับปริญญาตรี จากการศึกษาพบว่าการจดบันทึกเป็นตัวแปรที่มีผลต่อการจำแนกนักศึกษาที่สำเร็จและไม่สำเร็จการศึกษาตามเวลาของหลักสูตรได้ นั่นคือนักศึกษาที่มีการจดบันทึกดีมีแนวโน้มที่จะสำเร็จการศึกษาได้ตามเวลาของหลักสูตร และการจดบันทึกเป็นตัวแปรที่สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นกับนักศึกษาได้ ดังนั้น ผู้จัดทำจึงได้สร้างชุดพัฒนาการจดบันทึกขึ้นมา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาทักษะการจดบันทึกของนักศึกษาให้สูงขึ้น

อย่างไรก็ตามการพัฒนาการจดบันทึกให้ดีขึ้นนี้ นอกจากจะมีผลต่อความสามารถในการเรียนให้สำเร็จแล้ว ยังเป็นเครื่องมือในการศึกษาหาความรู้เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการทำงานและการดำเนินชีวิตของนักศึกษาต่อไปด้วย

ท้ายนี้ขอให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในการเรียนตามที่ได้ตั้งใจไว้

ทวีศักดิ์ จินดาบุรุษ

การจดบันทึก



จุดประกาย

ความจำของมนุษย์มีขีดจำกัด แม้แต่นักศึกษาที่เรียนเก่งที่สุดก็ไม่สามารถจดจำทุกสิ่งทุกอย่างที่
ได้เห็น ได้ยิน หรือ อ่านมาได้หมด เพราะมีข้อมูลใหม่ ๆ จำนวนมากเหลือเกินที่เข้าสู่สมอง จึงเป็นไปได้ที่
นักศึกษาคงจำไม่ได้ ดังนั้นนักศึกษาคงต้องทำบางสิ่งบางอย่างในระหว่างการทำกิจกรรมด้านการอ่าน
การฟังบรรยาย หรือฟังรายการวิทยุประกอบการเรียน หรือชมรายการโทรทัศน์ประกอบชุดวิชาเพื่อช่วย
ในการจดจำประเด็นสำคัญของเอกสารการสอน การบรรยายหรือการฟังรายการวิทยุ รายการโทรทัศน์
ทำให้มีความเข้าใจดีขึ้น และสามารถใช้ในการอ่าน หรือการศึกษาทบทวนก่อนสอบ



สำรวจตนเอง


ให้นักศึกษาลองสำรวจตนเองดูว่า ระหว่างการทำกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งได้แก่ อ่านเอกสารการสอน
การฟังบรรยายสอนเสริม การฟังรายการวิทยุประกอบชุดวิชา และดูรายการโทรทัศน์การศึกษา นัก
ศึกษามีการทำอะไรเหล่านี้หรือไม่ เพื่อช่วยในการจำ หรือใช้ในการศึกษาทบทวน

ทำเครื่องหมาย หน้าข้อความที่นักศึกษาปฏิบัติ

- ในระหว่างการอ่านเอกสารการสอน ข้าพเจ้ามักจะขีดเส้นใต้ข้อความที่เป็นประเด็นสำคัญ
- หลังจากการอ่านเอกสารการสอน ข้าพเจ้ามักจะจดบันทึกแบบทำโครงเรื่อง หรือ สรุปย่อ อย่างไม่อย่างหนึ่ง

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

- ระหว่างการฟังบรรยายการสอนเสริม ข้าพเจ้ามักจะจดบันทึกย่อ ตามไปด้วย
- ระหว่างการฟังรายการวิทยุประกอบชุดวิชา ข้าพเจ้ามักจะจดบันทึกประเด็นสำคัญตามไปด้วย
- ระหว่างการชมรายการโทรทัศน์ประกอบชุดวิชา ข้าพเจ้ามักจะจดบันทึกประเด็นสำคัญตามไปด้วย

ถ้านักศึกษาได้ปฏิบัติทุกข้อข้างต้น แสดงว่านักศึกษาเป็นบุคคลหนึ่งที่เป็นผู้เรียนที่มีความกระตือรือร้นในการเรียน หรือ **active learner** แต่อย่าลืมลองตรวจสอบวิธีจดบันทึกจาก  พัฒนาตนเอง เพื่อประสิทธิภาพการปฏิบัติของนักศึกษาให้ดียิ่งขึ้น

ถ้านักศึกษาได้ปฏิบัติเป็นบางข้อ แสดงว่านักศึกษามีความกระตือรือร้นในการเรียนแต่ยังคงต้องการคำแนะนำเกี่ยวกับการจดบันทึกเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติ

ถ้านักศึกษาไม่ได้ปฏิบัติสิ่งใดเลย นักศึกษาสมควรเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องศึกษาวิธีการจดบันทึกเพื่อประสิทธิภาพในการเรียนของนักศึกษา



พัฒนาตนเอง

นักศึกษาใช้วิธีการที่แตกต่างกันในการช่วยการจดจำตามวิธีการที่แต่ละคนถนัด วิธีการเหล่านี้ก็เป็นการทำสรุปย่อ การเขียนโครงเรื่องย่อ การขีดเส้นใต้ การเขียนแผนภูมิ หรือแผนภาพ หรือทำตาราง เป็นต้น วิธีการเหล่านี้เป็นวิธีการของการจดบันทึก (**Note taking**) จากการศึกษาวิจัยต่างๆ สรุปได้ว่า ไม่มีวิธีการจดบันทึกแบบหนึ่งแบบใดที่มีประสิทธิภาพกว่าแบบอื่น ๆ แต่การลงมือปฏิบัติแบบใดแบบหนึ่งย่อมดีกว่าการไม่จดบันทึกเลย การจดบันทึกแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ การจดบันทึกจากตำรา กับการจดบันทึกจากการฟัง ซึ่งนักศึกษาจะได้ศึกษาต่อไป

1. การจดบันทึกจากตำรา

นักศึกษามหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ต้องศึกษาเอกสารการสอนเป็นสื่อหลัก ดังนั้นการอ่านเอกสารการสอน และการจดบันทึกจากเอกสารการสอนจึงเป็นทักษะที่สำคัญสำหรับนักศึกษา การจดบันทึกแบบนี้สามารถทำได้หลายแบบดังนี้

1.1 การขีดเส้นใต้

การขีดเส้นใต้เป็นการบันทึกอย่างหนึ่ง โดยผู้อ่านจะเลือกขีดเส้นใต้ในส่วนสำคัญของข้อความที่อ่านพบเพื่อความสะดวกและรวดเร็วในการทบทวน ในเรื่องของการขีดเส้นใต้นี้ โปลิคาสโตร (Policastro) ได้ให้ความเห็นว่าโดยทั่วไปนักศึกษามักจะขีดเส้นใต้ข้อความมากเกินไป สมมติถ้าหนังสือทั้งเล่มมีอยู่ 400 หน้า ถ้าเขียนเส้นใต้เพียง 20 % นักศึกษาต้องทำการอ่านทบทวนสำหรับการสอบประมาณ 80 หน้า และต้องพลิกหน้ากระดาษทั้ง 400 หน้า ข้อความส่วนที่ขีดเส้นใต้ไว้อาจจะตกหล่นส่วนที่สำคัญเมื่อมาอ่านใหม่ ดังนั้นนักศึกษาก็ต้องอ่านข้อความอื่น ๆ ประกอบด้วยอีกครั้งเพื่อทำความเข้าใจ ซึ่งต้องเสียทั้งเวลาและความพยายาม บางครั้งนักศึกษายังขีดเส้นใต้ข้อความที่ตนคาดคิดว่าสำคัญ ถึงแม้จะยังไม่เข้าใจสมบูรณ์นัก เพื่อหวังว่าจะกลับมาทำความเข้าใจใหม่ ปัญหานี้อาจแก้ไขได้โดยการใช้ดินสอหลายสีในการขีดเส้นใต้ โดยการอ่านครั้งแรกอาจใช้ดินสอดำ การอ่านทบทวนรอบสองอาจใช้ดินสอสีแดงขีดเส้นใต้เฉพาะส่วนที่สำคัญสำหรับนักศึกษา ทำให้ส่วนที่ขีดเส้นใต้รอบหลังลดน้อยลง และสะดวกในการทบทวนมากขึ้น และถ้าอ่านรอบที่สาม ก็ใช้อีกสีหนึ่งเน้นส่วนที่เป็นประเด็นสำคัญจริง ก็จะทำให้เหลือส่วนที่จะทบทวนน้อยลงไปอีก

การขีดเส้นใต้ในเอกสารการสอน อาจใช้หลักการเฉพาะใช้บอกตัวเราเองให้รู้ว่า ส่วนใดเป็นประเด็นสำคัญ หรือหัวใจของเรื่อง ในส่วนนี้อาจขีดเส้นใต้ด้วยดินสอสีเฉพาะ และใช้การเขียนวงกลมล้อมรอบคำหรือพยางค์ที่สำคัญ ทำกรอบสี่เหลี่ยมรอบชื่อคนสำคัญ สถานที่ หรือชื่อที่สำคัญ ๆ ขีดเส้นใต้ข้อความที่เป็นความสำคัญรองลงมาด้วย เส้นประ (-----) หรือใช้ดินสอสีอื่นที่ต่างจากประเด็นสำคัญหลัก

การขีดเส้นใต้โดยใช้ดินสอ ดินสอสี หรือปากกาสีต่าง ๆ นั้น นักศึกษาควรคำนึงถึงลักษณะของกระดาษด้วย ถ้าหนังสือที่ใช้เป็นกระดาษที่ซึมน้ำง่ายนั้น การใช้ปากกาที่ใช้หมึกน้ำขีดเส้นใต้ หรือทำเครื่องหมาย จะทำให้น้ำหมึกซึมผ่านทะลุไปยังด้านหลังของกระดาษจะทำให้อ่านในหน้าหลังลำบากด้วย ปากกาหมึกน้ำแบบนี้เหมาะสำหรับใช้กับกระดาษเนื้อแน่น แต่ถ้าเป็นกระดาษที่ซึมน้ำได้ง่าย การใช้ดินสอสีจะดีกว่า

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

การขีดเส้นใต้ในเอกสารการสอน นอกจากจะขีดเส้นใต้ในส่วนต่าง ๆ ที่สำคัญแล้ว นักศึกษาอาจทำเครื่องหมายต่าง ๆ ประกอบเพื่อให้เห็นได้ชัดเจนในส่วนสำคัญด้วย เช่น ทำเครื่องหมายดอกจัน (★) ดาว (☆) วงกลม (○) คำถาม (?) เครื่องหมายเหล่านี้ทำให้สังเกตเห็นได้ชัดเจนขึ้น และเห็นความสำคัญที่แตกต่างกันตามความหมายที่นักศึกษากำหนดไว้

อย่างไรก็ตามการขีดเส้นใต้ หรือการทำเครื่องหมายใด ๆ บนหนังสือให้ทำได้เฉพาะกับหนังสือที่เราเป็นเจ้าของเท่านั้น ห้ามขีดเส้นใต้หรือทำเครื่องหมายต่าง ๆ กับหนังสือของผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับหนังสือที่ยืมจากห้องสมุด ไม่ควรทำสิ่งใด ๆ กับหนังสือเหล่านั้น

1.2 การบันทึกสรุปจากตำรา

เอกสารการสอนของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชแต่ละชุดจะมีแบบฝึกปฏิบัติประกอบด้วย โดยที่นักออกแบบระบบสื่อการศึกษาได้พยายามออกแบบให้นักศึกษาสามารถศึกษาด้วยตนเองให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ถ้าได้ใช้สื่อต่าง ๆ อย่างสมบูรณ์ มีนักศึกษาจำนวนมากไม่เข้าใจว่าแบบฝึกปฏิบัติของชุดวิชามีไว้ทำไมจึงไม่ได้ใช้ประโยชน์จากส่วนนี้อย่างเต็มที่ ในแบบฝึกปฏิบัติ นอกจากจะมีแบบประเมินผลตนเองก่อนเรียนและหลังเรียนแล้ว ยังจัดเตรียมที่ไว้ให้นักศึกษาจดบันทึก สรุปประเด็นสำคัญจากการศึกษาเอกสารการสอนในแต่ละหน่วย แต่ละตอนและหัวเรื่องด้วย ถ้านักศึกษาอ่านเอกสารการสอนแล้วบันทึกประเด็นสำคัญลงในแต่ละส่วนของแบบฝึกปฏิบัติ แบบฝึกนี้จะเป็นเอกสารสำคัญที่จะใช้ทบทวนก่อนสอบได้อย่างดี

การจดบันทึกสรุปจากตำรานั้น อาจมีจุดมุ่งหมายในการย่อเนื้อหาแต่ไม่ใช่การย่อความทั้งหมดของเนื้อหาที่อ่านทั้งหมด ควรพิจารณาเฉพาะส่วนสำคัญ แล้วการบันทึกต้องใช้ถ้อยคำสำนวนของนักศึกษาเอง โดยการเรียบเรียงแนวความคิดจากสิ่งที่อ่านมาให้เป็นภาษาของนักศึกษาเองเพื่อเป็นการแน่ใจได้ว่านักศึกษาเข้าใจเนื้อหาอย่างดี และการใช้ถ้อยคำสำนวนของนักศึกษานั้นทำให้ง่ายต่อการจดจำและทบทวนได้มาก อย่างไรก็ตามถ้าเป็นคำนิยาม ศัพท์เฉพาะ หรือกฎต่าง ๆ อาจต้องลอกข้อความที่ปรากฏนั้น

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

การจดบันทึกด้วยรูปแบบต่าง ๆ

การจดบันทึกที่มีประสิทธิภาพนั้นเป็นการจดบันทึกแล้วสะดวกต่อผู้จดในการทบทวน และทำความเข้าใจ การจดบันทึกทำได้หลายรูปแบบดังนี้

(1) การจดบันทึกแบบเรียงลำดับหัวข้อ การจดบันทึกแบบนี้ผู้จดจะจัดลำดับหัวข้อ จากหัวข้อใหญ่ หัวข้อรองจนถึงหัวข้อย่อย และบันทึกเฉพาะประเด็นสำคัญที่อยู่ในหัวข้อเหล่านั้น การเรียงลำดับหัวข้ออาจทำได้ดังนี้

1. หัวข้อใหญ่

1.1 หัวข้อรอง

1.2

1.3

(1) หัวข้อย่อย

(2)

(3)

2. หัวข้อใหญ่

2.1 หัวข้อรอง

2.2

2.3

(1) หัวข้อย่อย

(2)

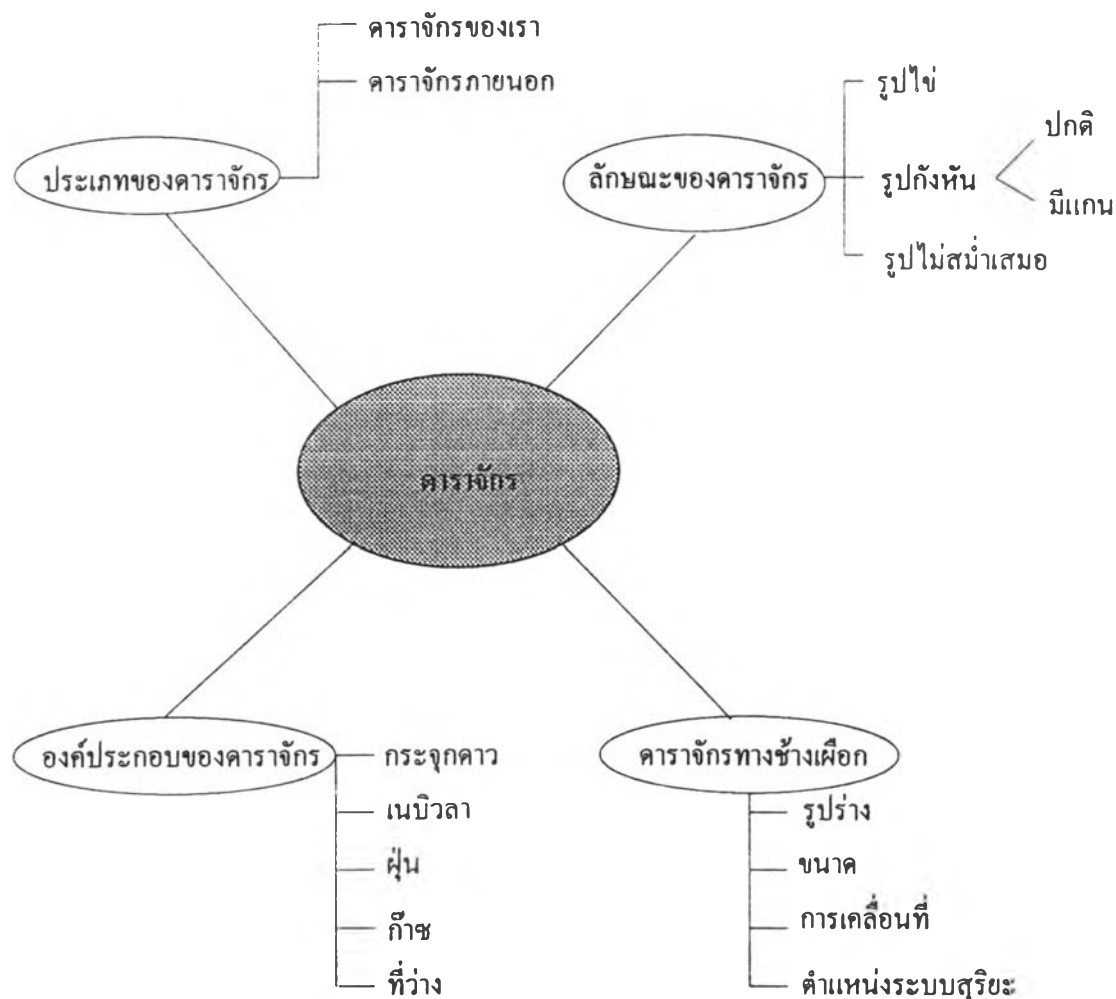
การบันทึกแบบเรียงลำดับหัวข้อแบบนี้ ทำให้สามารถทำความเข้าใจได้ง่ายว่าเรื่องที่ศึกษานั้นประกอบไปด้วยเรื่องต่าง ๆ อะไรบ้าง และขณะเดียวกันก็ทราบได้ว่าประเด็นสำคัญใดอยู่ในเรื่องใด เป็นส่วนหนึ่งของหัวข้อใด

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

(2) การจดบันทึกแบบเชื่อมโยงกับจุดศูนย์กลาง การจดบันทึกแบบนี้เหมาะสำหรับการแสดงความสัมพันธ์เชื่อมโยงเกี่ยวพันกับสิ่งที่กำลังศึกษา โดยการเขียนชื่อหัวข้อที่ศึกษาไว้กลางหน้า แล้วลากเส้นเชื่อมโยงความคิดสำคัญ ประเด็นต่าง ๆ ไปตามทิศทางต่าง ๆ ของประเด็นเหล่านั้น โดยอาจจะแบ่งซอยแสดงความสัมพันธ์เชื่อมโยงไปได้เรื่อย ๆ ดังตัวอย่างการจดบันทึกแบบนี้

ชุดวิชาวิทยาศาสตร์กับสังคม หน่วยที่ 1 แนวคิดวิทยาศาสตร์และเอกภพ

ตอนที่ 1.4 คาราจักรและเอกภพ



ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

(3) การจดบันทึกแบบลำดับเหตุการณ์ การจดบันทึกแบบนี้เหมาะสำหรับจัดเรียงลำดับเวลาของเหตุการณ์ และบันทึกประเด็นสำคัญในแต่ละลำดับนั้น เพื่อความสะดวกในการพิจารณา ทบทวน และเน้นพัฒนาการณื ตัวอย่างในการบันทึกแบบนี้

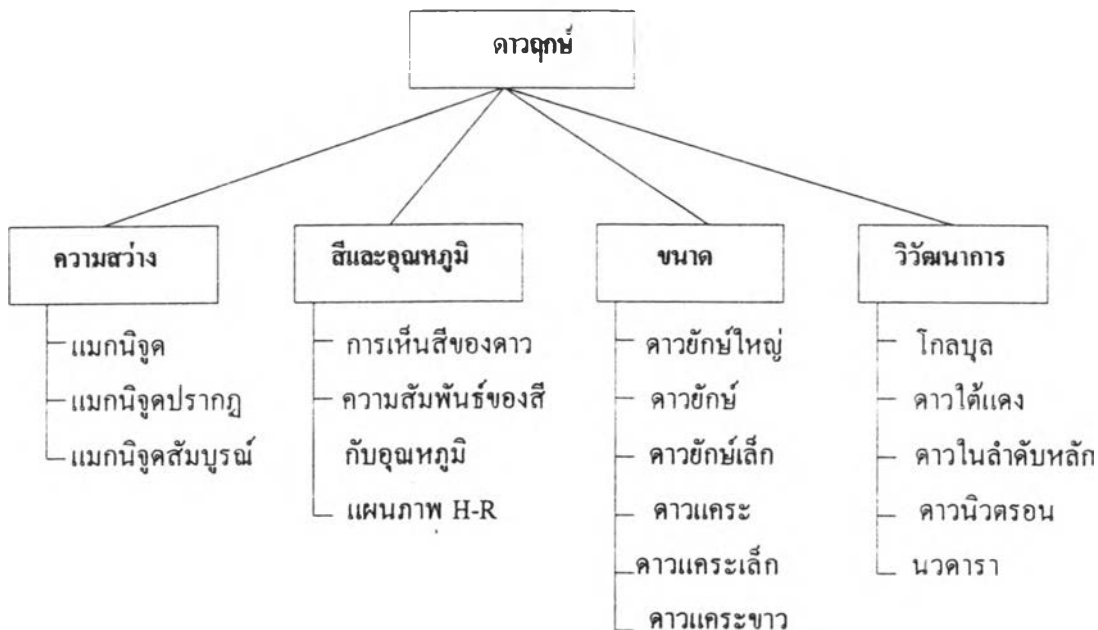
ชุดวิชาวิทยาศาสตร์กับสังคม หน่วยที่ 12 คอมพิวเตอร์กับการประยุกต์
เรื่องที่ 12.1.2 วิวัฒนาการและยุคต่าง ๆ ของคอมพิวเตอร์

คอมพิวเตอร์ยุคที่ 1 (พ.ศ. 2494-2501)	อุปกรณ์หลักใช้ หลอดสุญญากาศ	ใช้ภาษาเครื่อง
คอมพิวเตอร์ยุคที่ 2 (พ.ศ. 2501-2507)	อุปกรณ์หลักใช้ ทรานซิสเตอร์	ใช้ภาษาสัญลักษณ์ เช่น ภาษาฟอร์แทรน
คอมพิวเตอร์ยุคที่ 3 (พ.ศ. 2507-2514)	อุปกรณ์หลักใช้ ไอซี	พัฒนาภาษาระดับสูงมีมากขึ้น
คอมพิวเตอร์ยุคที่ 4 (พ.ศ. 2514-ปัจจุบัน)	อุปกรณ์หลักใช้ LSI,VLSI	ใช้ภาษาสำเร็จรูปมากขึ้น
คอมพิวเตอร์ยุคที่ 5 (เหลื่อมซ้อนอยู่ในปัจจุบัน)	อุปกรณ์หลักใช้ SLSI	เน้นเรื่องปัญญาประดิษฐ์

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

(4) **การจดบันทึกแบบแผนผังเส้นตรง** การจดบันทึกแบบนี้ผู้ที่จะแตกหัวข้อเรื่องออกเป็นหัวข้อย่อย และลักษณะหรือตัวอย่างของหัวข้อจะเรียงเป็นแนวตรงกับหัวข้อนั้น ๆ ตัวอย่างการจดบันทึกแบบนี้

ชุดวิชาวิทยาศาสตร์กับสังคม หน่วยที่ 1 แนวคิดวิทยาศาสตร์และเอกภพ
ตอนที่ 1.3 ดาวฤกษ์



การจดบันทึกแบบต่าง ๆ ที่เสนอเป็นตัวอย่างนี้แต่ละอย่างมีความเหมาะสมสำหรับเนื้อหาที่แตกต่างกัน การที่นักเรียนจะเลือกรูปแบบใดในการจดบันทึกนั้นขึ้นอยู่กับเนื้อหาที่ศึกษาและความถนัดของนักเรียนเองประกอบกัน ทั้งนี้ยังมีวิธีหรือรูปแบบอื่นๆ อีก ซึ่งนักเรียนสามารถคิดได้เองตามความเหมาะสมของนักเรียนเอง ขอให้การจดบันทึกนั้นสะดวกต่อการทบทวน และทำความเข้าใจได้ง่าย สิ่งนั้นเป็นวัตถุประสงค์สำคัญ นักเรียนอาจจัดเป็นแผนภาพ ทำเป็นตาราง หรือ อาจจะวาดภาพประกอบอย่างง่ายเพื่อความเข้าใจของนักเรียนเอง การจดบันทึกลงในแบบฝึกปฏิบัตินั้น นักเรียนบางคนอาจเห็นว่าการเว้นที่ว่างไว้บางครั้งไม่เพียงพอ หรืออยากใช้สมุดบันทึกที่ตนเองชื่นชอบ อาจใช้สมุดที่เป็นห่วงสำหรับจัดใส่กระดาษบันทึกได้ สามารถเพิ่มเติมแทรกหรือถอดออกได้ นักเรียนก็ทำได้ เพราะจะทำให้เกิดความพอใจในการบันทึกของนักเรียนมากขึ้น

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

2. การจดบันทึกจากการฟัง

นักศึกษามหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช นอกจากจะอ่านเอกสารการสอนจากสื่อหลักแล้ว ยังต้องเข้ารับฟังการสอนเสริม ฟังรายการวิทยุ และดูรายการโทรทัศน์ประกอบชุดวิชาที่ทางมหาวิทยาลัยจัดทำไว้ด้วยเพื่อให้นักศึกษาได้เข้าใจในเนื้อหาวิชาที่ศึกษาได้ดียิ่งขึ้น

2.1 การจดบันทึกจากการเข้าฟังการสอนเสริม การเข้ารับฟังการสอนเสริมนั้น ในแต่ละชุดวิชาจะทำเอกสารโสตทัศนประกอบการสอนเสริมด้วย ซึ่งเอกสารโสตทัศนจะสรุปหัวข้อและประเด็นในการสอนเสริม อาจารย์สอนเสริมจะใช้เอกสารโสตทัศนประกอบการบรรยายสรุปประเด็นเนื้อหาให้นักศึกษาเข้าใจในเวลาสั้น การฟังการสอนเสริมนักศึกษาควรเตรียมสมุดจดติดตัวไปด้วย เพราะการสอนเสริมของอาจารย์จะให้ความรู้ในปริมาณมากในการสอนเสริมแต่ละครั้ง การใช้เอกสารโสตทัศนประกอบการฟังการสอนเสริมนำมาจดบันทึกอาจจะไม่เพียงพอ เพราะมีหลายส่วนที่อาจารย์สอนเสริมจะเพิ่มเติมประเด็นสำคัญให้ที่อยู่นอกเหนือจากเอกสารโสตทัศน

การจดบันทึกจากการสอนเสริม นักศึกษาอาจใช้รูปแบบต่าง ๆ จากการจดบันทึกจากคำรามาใช้กับการจดบันทึกแบบนี้ได้ทุกรูปแบบ ขึ้นอยู่กับลักษณะเนื้อหาที่อาจารย์สอน การจดบันทึกแบบนี้นักศึกษาต้องจดบันทึกด้วยความรวดเร็ว และเป็นการจดบันทึกที่ฟังการบรรยายไปด้วยจดบันทึกไปด้วย นักศึกษาหลายคนอาจรู้สึกทำได้ลำบาก เพราะถ้าจดไปด้วยพร้อมกับการฟังจะทำให้ไม่เข้าใจ แต่ถ้านักศึกษาฝึกฝนบ่อย ๆ นักศึกษาจะมีความสามารถทำได้ และมีหลายคนทำได้อย่างดี เพราะการจดเราจะเลือกสรรเฉพาะส่วนที่สำคัญเท่านั้น และการที่เราบันทึกประกอบการฟังจะทำให้มีสมาธิในการฟังเรื่องนั้นได้ดีขึ้นด้วย

การจดบันทึกให้เร็วขึ้นนั้น มีวิธีช่วยลดเวลาการจดให้สั้นลงได้โดยใช้ตัวย่อ หรือ สัญลักษณ์แทนคำ หรือข้อความต่าง ๆ เข้าช่วยได้ ตัวย่อบางตัวนักศึกษาอาจคิดขึ้นเองได้ แต่ต้องแน่ใจว่าเข้าใจความหมายได้ถูกต้อง ตัวอย่าง ตัวย่อ และสัญลักษณ์ต่าง ๆ มีดังนี้

สัญลักษณ์ย่อ	เช่น	=	เท่ากับ
		=	ไม่เท่ากับ
		>	มากกว่า
		<	น้อยกว่า
		∴	เพราะฉะนั้น
		∵	เพราะว่า
		/	ต่อ
		~	ประมาณ

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

คำย่อมาตรฐาน	เช่น	พ.ศ.	= พุทธศักราช
		ก.ม.	= กฎหมาย
		ร.ร.	= โรงเรียน
		น.ศ.	= นักศึกษา

คำย่อที่ใช้เพิ่มเติม	เช่น	ก.ศ.	= การศึกษา
		ป.ช.ก.	= ประชากร
		ป.ย.	= ประโยชน์

2.1 การจดบันทึกจากรายการวิทยุและรายการโทรทัศน์ การฟังรายการวิทยุประกอบชุดวิชานั้น นักศึกษาไม่ควรฟังเฉย ๆ ควรจดบันทึกในการฟังรายการแต่ละครั้งไปด้วย สิ่งที่ควรจดคือ ชื่อรายการ ประกอบชุดวิชาอะไร ออกอากาศในวันที่เท่าไร เวลาใด การจดส่วนนี้ไว้ด้วยจะทำให้สะดวกในการติดตาม เมื่อมีสิ่งที่น่าสนใจอยากจะทราบเกี่ยวกับรายการนี้มากขึ้น ใช้เป็นข้อมูลสอบถามมายัง มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชได้ รายการวิทยุประกอบชุดวิชามักจะเป็นรายการสั้น ๆ รายการละไม่เกิน 30 นาที ในการจดบันทึกรายการเหล่านี้แต่ละครั้ง นักศึกษาควรจดให้ได้ประเด็นหลักที่สำคัญของรายการว่ามีอะไรบ้าง และมีประเด็นย่อยต่างๆ อะไรบ้าง ความสัมพันธ์ของประเด็นเหล่านั้นเป็นอย่างไร การจดบันทึกจากการฟังแบบนี้ นักศึกษาจะฟังได้อย่างเดียว ไม่สามารถถามได้เหมือนกับการเข้าฟังการสอนเสริม การบรรยายของรายการจะผ่านไปอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นการจดบันทึกแบบนี้ต้องจดอย่างรวดเร็ว จดหัวข้อประเด็นใหญ่ ๆ ไว้ และเว้นที่ไว้สำหรับเพิ่มเติมขยายข้อความในภายหลังได้ หลังจากจบรายการวิทยุแล้ว นักศึกษาควรทบทวนสิ่งต่าง ๆ ที่จดบันทึกได้อีกครั้ง เพราะในช่วงนี้ นักศึกษายังคงจำสิ่งต่าง ๆ ที่เพิ่งจบลงไปได้ และเพิ่มเติมในส่วนที่ยังขาดตกบกพร่องอยู่

การจดบันทึกจากรายการโทรทัศน์ก็คล้ายกันกับการจดจากรายการวิทยุ แต่การชมรายการโทรทัศน์จะมีภาพประกอบด้วย นักศึกษานอกจากจะจดประเด็นสำคัญต่าง ๆ แล้ว อาจบันทึกเพิ่มเติมเกี่ยวกับภาพที่เห็นประกอบเนื้อหาด้วย เพราะจะสะดวกต่อการระลึกได้ตอนทบทวนต่อไป



ลงมือปฏิบัติ

กิจกรรมที่ 2

ให้นักศึกษาดำเนินที่กจากรายการวิทยุ หรือ รายการโทรทัศน์ประกอบชุดวิชาที่นักศึกษา กำลังศึกษาอยู่

รายการวิทยุ / โทรทัศน์ ประกอบชุดวิชา.....

ชื่อรายการ.....

ออกอากาศวันที่..... เวลา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

บรรณานุกรม

- กาวิธ กวิน สร้างพลังการเรียนรู้ .แปลโดย นิตยา หัตถสินโยธิน กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ รัญญา พับลิเคชั่น , 2521
- เจฟฟรี เอ. คัดลี พลังการเรียนรู้ สูตรลับเสริมทวี สู่ความสำเร็จสูงสุดของชีวิต . แปลและเรียบเรียง โดย ครองแผน ไชยชนะสาร กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เคลฟี , ม.ป.ป.
- เจฟฟรี เอ. คัดลี เคล็ดวิธีสร้าง : อ่านดี อ่านเร็ว . แปลและเรียบเรียงโดย ครองแผน ไชยชนะสาร กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เคลฟี , ม.ป.ป.
- ทิพาดี เอมะวรรณะ และสุรพล พยอมรัมย์. เรียนให้เก่งในมหาวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ปลาตะเพียน, 2526.
- นิภา ส. ตุมรสุนทร. วิธีจดคำบรรยาย. ใน เรื่องไม่ยากถ้าอยากเรียนเก่ง. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ประกายพริก, 2537.
- ประธาน วัฒนวาณิชย์. ปัญหาการเรียนของนักศึกษา. ใน เรื่องไม่ยากถ้าอยากเรียนเก่ง พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ประกายพริก, 2537.
- ปริญญ์ ปราชญาอนุพร. วิธีเรียนดี. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ทฤษฎี, ม.ป.ป.
- ปรีชาจักร อุดตะมะโยธิน. เทคนิคในการสอบไล่. ใน เรื่องไม่ยากถ้าอยากเรียนเก่ง พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ประกายพริก, 2537.
- พีระ เกษแก้ว. คู่มือการศึกษาด้วยตนเองในระบบการศึกษาทางไกล. กรุงเทพมหานคร : พชรกานต์ พับลิเคชั่น จำกัด, 2537.
- มิเชล บราวน์ เทคนิคการเรียนได้เก่งสอบได้ดี . แปลและเรียบเรียงโดย ไชยทิพย์ ไชยสมหมาย พิมพ์ครั้งที่ 3 . กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เคลฟี , ม.ป.ป.
- วอลเตอร์ อี วิเอรา เตรียมสอบเพื่อชัยชนะ . กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เจนีวา , ม.ป.ป.
- วิथाกร เชียงกุล . ทำอย่างไรจึงจะเรียนเก่ง . พิมพ์ครั้งที่ 2 . กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ปรัชญา , 2537
- เศียรเสวต. เรียนให้เก่งนั้นไม่ยากหากรู้วิธี. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์พลอย, ม.ป.ป.
- สมภพ โรจนพันธ์ และบุญมาก พรหมพัว. การบริหารเวลา . พิมพ์ครั้งที่ 2 . กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มณฑนาสถาปัตย์ , 2531
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2536.

อุทุมพร ทองอุไทย. เทคนิคการศึกษามีประสิทธิภาพ. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2519.

Ausubel, David P. and Robinson, Floyd G. School Learning. New York : Holt, Rinehart and Winston Inc., 1969.

Bourner, Tom and Race, Phil. How to Win as a Part - Time Student. London : Kogan Page Limited , 1990.

Fry, Ron. How to Study. Kuala Lumpur : Golden Books Centre SDN.BHD., 1991.

Keegan, Desmond. Foundations of Distance Education. 2nd. ed. London : Routledge, 1990.

Keegan, Desmond. Theoretical Principles of Distance Education. London and New York : Routledge, 1993.

Morgan, Alistair. Improving Your Students Learning Reflections on the Experience of Study. London : Kogan Page, 1993.

Raygor, Alton L. and Wark, David M. Systems for Study. New York : McGraw - Hill, 1980.

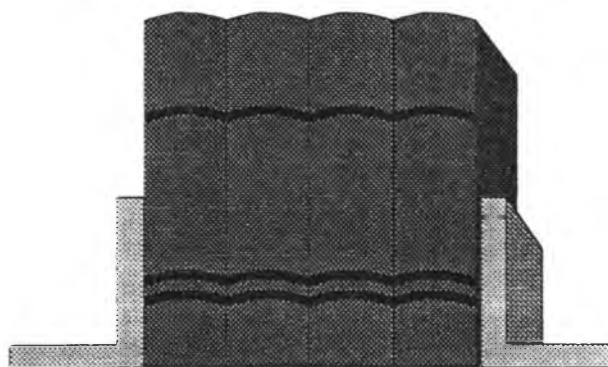
Smith. Best Method of Study. New York : Harper & Row, 1963.

Smith, Samuel. Best Methods of Study. New York : Barnes & Noble, Inc. 1970.

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้ ในระบบการศึกษาทางไกล

เรื่อง

การเตรียมตัวและการสอบ





คำนำ

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้ในระบบการศึกษาทางไกลนี้ เป็นผลมาจากการศึกษาตัวแปรที่มีผลต่อการจำแนกนักศึกษาที่สำเร็จและไม่สำเร็จการศึกษาตามเวลาของหลักสูตรในระบบการศึกษาทางไกลในระดับปริญญาตรี จากการศึกษาพบว่าการเตรียมตัวและการสอบเป็นตัวแปรที่มีผลต่อการจำแนกนักศึกษาที่สำเร็จและไม่สำเร็จการศึกษาตามเวลาของหลักสูตรได้ นั่นคือนักศึกษาที่มีการเตรียมตัวและการสอบที่ดีมีแนวโน้มที่จะสำเร็จการศึกษาได้ตามเวลาของหลักสูตร และการเตรียมตัวและการสอบเป็นตัวแปรที่สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นกับนักศึกษาได้ ดังนั้น ผู้จัดทำจึงได้สร้างชุดพัฒนาการเตรียมตัวและการสอบขึ้นมา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้นักศึกษาพัฒนาด้านการเตรียมตัวและการสอบให้ดีขึ้น

ท้ายนี้ ขอให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในการเรียนตามที่ได้ตั้งใจไว้

ทวีศักดิ์ จินดานุรักษ์

การเตรียมตัวและการสอบ



จุดประกาย

การสอบเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับชีวิตของนักศึกษา นักศึกษาอดทนเรียนหนังสือมาตลอดภาค ก็เพื่อต้องการสอบให้ผ่าน สิ่งที่จะช่วยให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในการสอบนั้น ส่วนหนึ่งมาจาก ปัจจัยเฉพาะตัวบุคคล ได้แก่ประสบการณ์ในอดีต บุคลิกภาพ ระดับความมั่นใจ และความนับถือตนเอง แต่สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงส่วนเดียวเท่านั้น

ส่วนที่เหลือคือการเตรียมพร้อม และการเตรียมพร้อมที่ดีที่สุดก็คือการทบทวนอย่างสม่ำเสมอ โดยการจดบันทึกและสรุป การจัดระบบเอกสารในการทบทวนอย่างเป็นระบบ เพื่อที่จะทบทวนสิ่งเหล่านี้ โดยไม่ต้องย้อนกลับไปอ่านเรื่องราวทั้งหมดใหม่ทุกครั้งที่ต้องการทบทวน

การทบทวนคล้ายกับการพยายามดึงบางสิ่งบางอย่างที่ได้เก็บสะสมเอาไว้ในความทรงจำออกมา หลังจากที่ได้อ่านเรื่องราวครั้งแรก อ่านทวน ทำเค้าโครง สรุปและจำไว้ในสมอง จากนั้นจึงนำมาใช้เมื่อถึงโอกาสที่จะต้องใช้ขึ้นมา



สำรวจตนเอง

ทิวากรรรบ ให้นักศึกษาสำรวจว่า การสอบครั้งสุดท้าย วิชาใดที่นักศึกษาทำข้อสอบได้ไม่ดี ให้หาสาเหตุที่ทำให้ทำข้อสอบวิชานั้นได้ไม่ดี

แบบทดสอบ

คำตอบของนักศึกษาอาจเป็นดังนี้

- อ่านทบทวนน้อยเกินไป
- ทำข้อสอบได้ไม่ทันตามกำหนดเวลา
- อ่านและทำความเข้าใจกับคำสั่งผิด

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

- ใช้เวลาในการทำข้อสอบไม่เหมาะสม
- อื่น ๆ
-
-

กักรรรม ให้นักศึกษาสำรวจว่า การสอบครั้งสุดท้าย วิชาใดที่นักศึกษาทำข้อสอบได้ดี ให้หาสาเหตุที่ทำให้ทำข้อสอบวิชานั้นได้ดี

แบบตอบ

- อ่านทบทวนเอกสารการสอบได้มากกว่า 2 จบก่อนสอบ
- เป็นวิชาที่ชอบมาก
- อื่น ๆ
-
-

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

1. การทบทวนเพื่อเตรียมตัวสอบ

การทบทวนก่อนสอบนั้นนักศึกษาต้องวางแผนการทบทวน ทำโน้ตสรุปย่อเพื่อสะดวกในการทบทวนได้อย่างรวดเร็ว สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการทบทวนเพื่อเตรียมตัวสอบมีดังนี้

1.1 จัดเตรียมตารางทบทวนบทเรียนอย่างดี และรอบคอบในช่วงสองอาทิตย์ก่อนสอบไล่ นักศึกษาจะต้องระมัดระวังให้มากในเรื่องการรีบเร่งทบทวนบทเรียน และจะต้องมีเวลาในการพักผ่อนหลับนอน ถึงแม้ว่าช่วงเวลานี้จะต้องจัดเวลาให้กับการทบทวนวิชาที่จะสอบมาก แต่จะต้องมีเวลาให้กับการพักผ่อน เพียงพอด้วย

1.2 นักศึกษาจะต้องวางแผนทบทวนอย่างมีระบบและต่อเนื่อง การทบทวนต้องเริ่มจากการทบทวนความคิดหลัก ๆ ในแต่ละหน่วยที่เกี่ยวข้องกัน โดยใช้หัวข้อตอนและหัวข้อเรื่องในเอกสารการสอนประกอบการทบทวน นักศึกษาควรสามารถนึกถึงความสัมพันธ์ของแต่ละตอนในหน่วยนั้น ๆ ได้ และจึงทบทวนตามรายละเอียดในเอกสารการสอน นักศึกษาต้องทำความเข้าใจและนึกหัวข้อ และข้อคิดตลอดจนประเด็นสำคัญ ๆ ในแต่ละหน่วยให้ได้ ถ้าประเด็นใดจำได้ยากก็ต้องอ่านทบทวนใหม่อีกครั้งจนจำได้ (การทบทวนก่อนสอบนี้เป็นการทบทวนจากการที่นักศึกษาได้ศึกษาเนื้อหารายละเอียดมาก่อนแล้วอย่างน้อย 1-2 ครั้ง)

1.3 การทำโน้ตสรุปย่อมีประโยชน์มาก ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับเนื้อหาที่จะทบทวนด้วย นักศึกษาสามารถทำแนวประเด็นสำคัญ ๆ ของรายละเอียดจากเอกสารการสอนชุดวิชา การมีหัวข้อพร้อมทั้งประเด็นย่อยๆ ในแต่ละหัวข้อ จะทำให้เห็นความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์ระหว่างประเด็นได้ชัดเจนขึ้น ซึ่งการทำเช่นนี้จะเป็นเครื่องช่วยเสริมความจำในความคิดหลักๆ และรายละเอียดที่สำคัญให้นักศึกษาไปในตัวด้วย

1.4 ชุดวิชาใดที่เปิดสอนเสริม และนักศึกษาได้เข้ารับการสอนเสริมในชุดวิชานั้น เอกสารโสตทัศน์จะมีประโยชน์มากในการใช้ทบทวน เพราะการทบทวนจากเอกสารโสตทัศน์ นักศึกษาสามารถโยงความสัมพันธ์กับการสอนเสริมของอาจารย์ที่มาสอนในศูนย์ที่เรียนด้วย ตลอดจนสมุดโน้ตที่ใช้อยู่บันทึกในการสอนเสริมด้วย

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

1.5 ทบทวนจากโน้ตที่จดจากชุดวิชาที่ได้ศึกษาจากรายการวิทยุ และรายการโทรทัศน์ รายการวิทยุสำหรับบางชุดวิชา อาจารย์ประจำชุดวิชาอาจทำรายการสรุปเพื่อแนะแนวทางให้นักศึกษาได้เตรียมตัวสอบ

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

 **ลงมือปฏิบัติ**

กิจกรรมที่ 1 ให้วางแผนการอ่านบททวนในวิชาที่สอบ (ในช่วง 2 เดือนก่อนสอบ) แผนนี้ควรประกอบด้วย กำหนดการคร่าว ๆว่าจะทำอะไรบ้าง เมื่อไร

มี.ค. 2539	เม.ย. 2539
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15
16	16
17	17
18	18
19	19
20	20
21	21
22	22
23	23
24	24
25	25
26	26
27	27 สอบไล่
28	28 สอบไล่
29	29
30	30
31	

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

กิจกรรมที่ 2 ให้สำรวจว่าการอ่านบททวนก่อนสอบในอดีต วิธีไหนประสบความสำเร็จ และวิธีไหน
น่าเบื่อ

มีเทคนิคใหม่ๆ อะไรบ้างใหม่ ที่นักศึกษาคิดว่านำมาใช้ในอนาคตได้

วิธีที่ประสบความสำเร็จ

1.
2.
3.
-
-

วิธีที่น่าเบื่อ

1.
2.
3.
-
-

2. การเตรียมความพร้อมก่อนสอบ

ก่อนวันสอบนั้น นักศึกษานอกจากจะเตรียมความพร้อมในด้านความรู้แล้ว นักศึกษายังจำเป็นต้องเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการสอบ เอกสารสำคัญใช้แสดงตัวในการสอบ ตลอดจนวางแผนเดินทางไปยังสนามสอบ

2.1 สำรว่าวิชาที่ลงทะเบียนเรียนมีชุดวิชาใดบ้าง แต่ละชุดวิชาจัดสอบในวันและเวลาใด ในแต่ละครั้งที่มีการจัดสอบจะมีนักศึกษาเป็นจำนวนมากที่จำเวลาสอบผิด โดยอาจจะผิดวันหรือผิดเวลา ถ้าจำผิดเป็นวันหรือเวลาก่อนที่จะมีการสอบก็ไม่ใช่ไร เพราะยังคอยจนถึงเวลาสอบได้ แต่ถ้าจำผิดเป็นวันหรือเวลาสอบที่ผ่านไปแล้ว ก็จะทำให้เสียสิทธิ์ในการสอบวิชานั้น ทำให้ต้องเสียเวลาที่ลงทะเบียนเรียนมาตลอดเทอม เสียเงินที่ต้องลงทะเบียนใหม่ และยังมีผลต่ออารมณ์ และจิตใจในการสอบวิชาต่อไปด้วย โดยปกติแล้วมหาวิทยาลัย จะจัดสอบในวันเสาร์และวันอาทิตย์

2.2 สำรว่าสถานที่สอบ ในจังหวัดที่มีนักศึกษามาก การจัดสอบแต่ละครั้ง นักศึกษาอาจจะไม่ได้สอบที่เดิมก็ได้ เพราะต้องใช้นามสอบหลายแห่ง นักศึกษาควรสำรและวางแผนการเดินทางไปยังสนามสอบ เพื่อไม่ให้ไปสายในวันสอบ ควรเผื่อเวลาเพื่อป้องกันความผิดพลาด ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ไว้ด้วย เผื่อเวลาที่ใช้ในการหาห้องสอบว่าอยู่ที่ตึกใดไว้ด้วย

2.3 เตรียมบัตรที่ต้องใช้เป็นหลักฐานในการแสดงตัวในการสอบด้วย ได้แก่ บัตรประจำตัวนักศึกษา และบัตรข้าราชการ หรือ บัตรประจำตัวประชาชน

2.4 เตรียมวัสดุอุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการสอบให้พร้อม ได้แก่ ปากกา ดินสอ ยางลบ ถ้าเป็นข้อสอบปรนัย มหาวิทยาลัย ให้นักศึกษาตอบลงในใบตรวจข้อสอบด้วยคอมพิวเตอร์ ซึ่งนักศึกษาต้องใช้ดินสอ 2 B ฝนคำตอบลงในช่องที่เลือก กรณีนี้ นักศึกษาควรเตรียมดินสอ 2 B ประมาณ 2-3 แท่ง ยางลบดินสอ และมีดเหลาดินสอติดไปด้วย สำหรับปากกานั้นใช้เขียน ชื่อ รหัสประจำตัว และใช้ในการตอบข้อสอบอัตนัย อย่างไรก็ตามปากกาควรมีมากกว่า 1 ค้ำ เพราะถ้าหมึกหมดโดยไม่รู้ตัวจะได้มีสำรองใช้ได้

2.5 ควรเก็บทุกอย่างที่จะใช้ไว้ในกระเป๋า ซึ่งนักศึกษควรเก็บไว้อย่างเรียบร้อยพร้อมที่จะหิ้วไปได้สะดวก

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้



ลงมือปฏิบัติ

กิจกรรมที่ 3 ให้นักศึกษาสำรวจชุดวิชาที่ต้องสอบในภาคเรียนนี้ วัน / เวลา และสถานที่สอบ

ชุดวิชาที่สอบ	วันที่สอบ	เวลาสอบ	สถานที่สอบ/ห้องสอบ	ลักษณะข้อสอบ
1.				
2.				
3.				

3 การทำข้อสอบ

3.1 การวางแผนการทำข้อสอบ

ในการทำข้อสอบแต่ละครั้งควรแบ่งเวลาสำหรับทำกิจกรรมที่สำคัญของการสอบดังนี้

(1) สํารวจข้อสอบทั้งหมดก่อนลงมือทำข้อสอบ เมื่อถึงเวลาให้ทำข้อสอบได้ นักศึกษาไม่ควรเริ่มโดยการทำข้อสอบเลย ควรสำรวจตรวจสอบข้อสอบที่ได้รับเสียก่อนว่าได้รับข้อสอบถูกต้องในชุดวิชาที่สอบหรือไม่ เพราะในห้องสอบหนึ่งห้อง อาจมีการสอบหลายชุดวิชาได้ สํารวจจำนวนหน้าของข้อสอบทั้งหมดว่ามีครบตามที่กำหนดไว้หรือไม่ ถ้าไม่ครบหรือมีปัญหาให้แจ้ง ผู้คุมสอบเพื่อเปลี่ยนฉบับใหม่ และเขียนชื่อ รหัสประจำตัวนักศึกษา รหัสชุดวิชา รหัสสนามสอบให้เรียบร้อย เพราะมักจะมีนักศึกษาลืมเขียนชื่อ และรหัส เมื่อสอบเสร็จก็รีบร้อนออกจากห้องสอบไปตอนหมดเวลา หรือเขียนผิดทำให้ไม่รู้ว่าเป็นกระดาษคำตอบของใครก็มี ในช่วงสำรวจนี้ควรใช้เวลาน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้

(2) แบ่งสัดส่วนที่ใช้ในการตอบข้อสอบแต่ละข้อ ถ้าเป็นข้อสอบอัตนัยให้แบ่งสัดส่วนของเวลาตามคะแนนที่ให้ในแต่ละข้อ ข้อใดให้คะแนนมากควรให้สัดส่วนของเวลาในการตอบมากตามไปด้วย ถ้าคะแนนเท่ากันก็แบ่งเวลาให้เท่าๆกัน ให้แบ่งเวลาสำหรับคิดวางแผนตอบในแต่ละข้อก่อนลงมือตอบประมาณ 15-30 นาที และเผื่อเวลาสำหรับทบทวนก่อนส่งงานประมาณ 10-20 นาที ถ้าเป็นข้อสอบปรนัย ให้แบ่งเวลาที่กำหนดไว้ในการทำข้อสอบมาแบ่ง โดยประมาณว่า ในแต่ละชั่วโมงควรทำได้กี่ข้อ

(3) ทำข้อสอบ ในการทำข้อสอบนี้จะมีความแตกต่างกันในการทำข้อสอบชนิด ปรนัย กับ อัตนัย ซึ่งจะกล่าวถึงโดยละเอียดในหัวข้อต่อไป

(4) ตรวจสอบก่อนส่งกระดาษคำตอบ เมื่อนักศึกษาเขียนกระดาษคำตอบเสร็จแล้วควรตรวจสอบคำตอบให้เรียบร้อยก่อนส่ง ถ้าเป็นข้อสอบอัตนัย จะได้ตรวจสอบสิ่งที่เขียนมีสิ่งใดควรเพิ่มเติม สิ่งใดยังขาดตกบกพร่องอยู่ จะได้เพิ่มเติมในช่วงนี้ ตรวจสอบคำสะกดเขียนตกหล่นที่อาจทำให้ผู้ตรวจไม่เข้าใจ หรือเข้าใจผิดได้ ถ้าเป็นข้อสอบปรนัย เวลาช่วงนี้ใช้ตรวจสอบข้อที่ยังไม่ได้ทำแล้วข้ามไป หรือข้อที่ไม่แน่ใจได้ทำเครื่องหมายไว้เพื่อตรวจสอบใหม่ และให้ตรวจสอบว่า ฝนคำตอบได้ตรงกับข้อคำถามที่ต้องการตอบหรือไม่ เพราะถ้านักศึกษาฝนคำตอบข้ามไปบางข้อจะมีผลกระทบต่อข้ออื่น ๆ ที่ตอบผิดผิดข้อตามไปเป็นชุดได้ นักศึกษาควรสุ่มตรวจสอบเป็นช่วงๆ ว่าฝนคำตอบได้ตรงกับข้อคำถามหรือไม่ ถ้าไม่ถูกต้องจะได้รับแก้ไขได้ทันเวลา

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียน



ลงมือปฏิบัติ

กิจกรรมที่ 4 ให้นักศึกษาวางแผนการใช้เวลาสำหรับสอบชุดวิชาที่สอบแบบ ปรนัย 120 ข้อ เริ่มสอบเวลา 9.00 น. หมดเวลา 12.00 น.

แนวตอบ

- 9.00 น.- 9.05 น. สำรวจข้อสอบทั้งหมด เขียนชื่อ รหัสประจำตัวนักศึกษา รหัสชุดวิชา
รหัสสถานที่สอบ
- 9.05 น. - 9.10 น. วางแผนการใช้เวลาในการทำข้อสอบทั้งหมด 150 นาที
75 นาที ควรทำข้อสอบได้ครึ่งหนึ่งของข้อสอบทั้งหมดคือ 60 ข้อ
(ประมาณ 10.25 น. ควรทำได้ 60 ข้อ)
- 9.10 น. - 11.40 น. ทำข้อสอบ
- 11.40 น. - 12.00 น. ตรวจสอบความเรียบร้อยก่อนส่ง

กิจกรรมที่ 5 ให้นักศึกษาวางแผนการใช้เวลาสำหรับสอบชุดวิชาที่สอบแบบ อัตนัย จำนวน 5 ข้อ เริ่มสอบ เวลา 9.00 น. หมดเวลา 12.00 น. ข้อสอบทุกข้อให้คะแนนเท่ากัน

แนวตอบ

- 9.00 น.- 9.05 น. สำหรับข้อสอบทั้งหมด เขียนชื่อ รหัสประจำตัวนักศึกษา รหัสชุดวิชา
รหัสสถานที่สอบ
- 9.05 น. - 9.10 น. วางแผนการใช้เวลาในการทำข้อสอบทั้งหมด 150 นาที
- 9.10 น. - 9.20 น. วางแผนตอบข้อสอบแต่ละข้อ
- 9.20 น. - 9.50 น. ทำข้อ 1
- 9.50 น. - 10.20 น. ทำข้อ 2
- 10.20 น. - 10.50 น. ทำข้อ 3
- 10.50 น. - 11.20 น. ทำข้อ 4
- 11.20 น. - 11.50 น. ทำข้อ 5
- 11.50 น. - 12.00 น. ตรวจสอบความเรียบร้อยก่อนส่ง

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้

3.2 การทำข้อสอบปรนัย

ลักษณะข้อสอบปรนัยที่มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชใช้ประจำคือ ข้อสอบแบบเลือกตอบ 5 ตัวเลือก โอกาสเดาของนักศึกษาจึงเป็นไปได้น้อยที่จะถูก ข้อควรคำนึงถึงในการตอบข้อสอบปรนัย

(1)ให้อ่านข้อคำถามอย่างระมัดระวัง โดยเฉพาะคำว่า **มากที่สุด** **น้อยที่สุด** **ไม่ใช่** เพราะคำเหล่านี้อาจทำให้นักศึกษาเข้าใจผิดได้

(2) อ่านข้อตัวเลือกทั้งหมดทุกข้อก่อนตัดสินใจเลือกว่าข้อไหนถูก อาจจะมีคำตอบหลายข้อที่ใกล้เคียงกัน แต่มีข้อเดียวเท่านั้นที่ถูกต้องที่สุด

(3) อย่าใช้เวลานานกับคำถามข้อใดข้อหนึ่งโดยเฉพาะ ถ้าติดกับคำถามข้อใดข้อหนึ่งนาน ควรข้ามไปก่อน และทำเครื่องหมายไว้ เพื่อจะได้กลับมาทำอีกครั้งเมื่อมีเวลา

(4) ในกรณีที่มีคำถามจำเป็นต้องมีการคำนวณ นักศึกษาสามารถคิดคำนวณและทดเลขลงในกระดาษคำถามได้

(5) เมื่อทำข้อสอบไปได้ในแต่ละชั่วโมง ให้สำรวจว่าทำข้อสอบได้ตามเวลาที่วางแผนไว้หรือไม่ ถ้าช้าไปก็จะได้เร่งทำให้เร็วขึ้นในแต่ละข้อ แต่ถ้าทำได้เร็วก็ให้เวลาในการพิจารณาในแต่ละข้อได้มากขึ้น

(6) เมื่อนักศึกษาทำข้อสอบทุกข้อผ่านไปหมดแล้วครั้งหนึ่ง ให้กลับไปเริ่มต้นพยายามตอบคำถามที่เป็นปัญหา หรือที่เว้นไว้ในตอนแรก ซึ่งนักศึกษาควรทำเครื่องหมายไว้ ในขณะที่ทำข้อสอบ

(7) เมื่อจำเป็นต้องตอบคำถามในข้อที่ไม่แน่ใจ ให้นักศึกษาพิจารณาตัวเลือกบางตัวที่ผิดอย่างมั่นใจ ให้ตัดข้อเหล่านี้ออกเสีย และดูข้อที่เหลืออย่างรอบคอบว่าข้อไหนใกล้เคียงที่สุด หรือควรเป็นข้อถูกมากที่สุด

(8) ข้อสอบของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ถ้าทำผิดไม่มีการคิดคะแนนติดลบ ดังนั้นเมื่อต้องส่งกระดาษคำตอบและมีบางข้อที่ทำไม่ได้จริง ๆ นักศึกษาก็ควรทำข้อสอบให้ครบทุกข้อ ถึงแม้จะเดาก็ควรทำอย่าปล่อยคำตอบว่างไว้โดยไม่ได้ตอบ ซึ่งในขั้นนี้ควรเป็นกรณีสุดท้าย

3.3 การทำข้อสอบอัตนัย

ข้อควรคำนึงในการทำข้อสอบอัตนัย

(1) สํารวจคำสั่งของข้อสอบให้แน่ใจว่า มีข้อใดที่บังคับให้ตอบ มีข้อใดเลือกตอบได้ คะแนนที่ให้สำหรับการตอบข้อสอบในแต่ละข้อ ข้อใดให้คะแนนมากข้อใดให้คะแนนน้อยกว่า

(2) วางแผนการตอบข้อสอบโดยสํารวจอ่านคำถามไปที่ละข้อ ถ้าข้อใดมั่นใจว่าตอบได้ดีให้ทำเครื่องหมาย ✓✓ พอทำได้ทำเครื่องหมาย ✓ ข้อใดตอบไม่ได้หรือทำได้ไม่ดี ทำเครื่องหมาย ✕ จัดระเบียบความคิดโดยวางประเด็นสำหรับตอบคำถามในแต่ละข้อ โดยโน้ตสิ่งที่ต้องการตอบคร่าว ๆ ลงในกระดาษคำถามนั้น เพื่อเป็นแนวทางในการบรรยายรายละเอียดในแต่ละข้อ กำหนดสัดส่วนเวลาสำหรับการตอบอย่างเหมาะสม

(3) การทำข้อสอบ ให้เลือกทำข้อสอบในข้อที่คิดว่าทำได้ดีกว่าข้ออื่น เพื่อที่จะได้เป็นกำลังใจในการทำข้อสอบข้ออื่น ๆ ต่อไป และทำข้ออื่น ๆ ตามมาตามลำดับที่คิดว่าตอบได้ดีกว่า

(4) เขียนคำตอบในแต่ละข้อตามโครงร่างที่ได้วางไว้ และเมื่อหมดเวลาสำหรับแต่ละข้อที่ตอบนั้นควรเริ่มทำข้อต่อไป โดยเว้นที่ในคอนท้ายของแต่ละข้อ เมื่อมีเวลาคอนท้ายจึงค่อยมาเพิ่มเติมต่อไป

(5) การเขียนคำตอบควรเขียนด้วยลายมือที่อ่านง่าย

(6) ในการตอบข้อสอบ ควรตอบให้ตรงประเด็น กระชับ ชัดเจน เท่าที่จะทำได้ไม่ควรเสียเวลากับคำอธิบายอ้อมค้อม และข้อปลีกย่อย

(7) อย่าพยายามเบี่ยงเบนคำตอบไปตามที่ตนเองคิดว่าควรจะเป็น หรือรู้คำตอบ

(8) หลังจากทำข้อสอบเสร็จหมดทุกข้อแล้ว นักศึกษาควรจะทบทวนข้อสอบทุกข้อ อย่างละเอียดอีกครั้งหนึ่งถ้ามีเวลาเพียงพอ ทั้งนี้เพื่อความแน่ใจว่า นักศึกษาไม่ลืม หรือมีประเด็นอะไรที่ขาดหายไป ก็ให้เพิ่มเติมได้ในขณะนี้

ชุดพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้


ลงมือปฏิบัติ

กิจกรรมที่ 6 ให้นักศึกษาถ่ายเอกสารแบบประเมินผลตนเองก่อนเรียน 15 หน่วยในชุดวิชาที่ เรียน จัดรวบรวมทำเป็นแบบทดสอบสำหรับวิชานั้น แล้วจัดเตรียมเหมือนกับการสอบจริง ใช้เวลาในการสอบ 3 ชั่วโมง แล้วดำเนินการทำข้อสอบเหมือนกับการสอบจริง

สิ่งที่ได้รับ นอกจากจะได้ตรวจสอบความพร้อมด้านเนื้อหาวิชาทั้ง 15 หน่วยแล้ว ยังเตรียมพร้อมด้าน ความรู้สึกเมื่ออยู่ภายใต้ภาวะการสอบที่ถูกควบคุมด้านเวลา

แบบประเมินผล หน่วยที่ 1 - 15

กระดาษคำตอบ
--

กิจกรรมที่ 7 ให้นักศึกษาออกข้อสอบอัตนัยในชุดวิชาที่เป็นข้อสอบตอบแบบอัตนัย จำนวน 5 ข้อ แล้วดำเนินการสอบเหมือนสอบจริง

ข้อสอบอัตนัย 1. 2. 3. 4. 5.

กระดาษคำตอบ
--

4. ทบทวนทบทวนการสอบ

เมื่อนักศึกษาสอบเสร็จในแต่ละวิชา เพื่อนๆ มักจะถามถึงข้อต่าง ๆ ที่ได้ทำมาว่าข้อสอบข้อนั้นข้อนี้ทำได้หรือไม่ หรือไม่ก็จะได้ยินเพื่อนคนอื่น ๆ คุยกันอย่างนี้เสมอ และถ้านักศึกษาตอบไม่ตรงกับที่เพื่อนตอบ หรือตอบผิดก็จะทำให้รู้สึกใจเสีย ไม่สบายใจ มีความวิตกกังวลหนักขึ้นด้วย ถ้าเป็นอย่างนั้น เมื่อนักศึกษาสอบเสร็จ ควรจะเลิกคิดถึงสิ่งที่สอบไปแล้วชั่วคราว แล้วมาเตรียมพร้อมสำหรับชุดวิชาใหม่ที่จะสอบดีกว่า การวิตกกังวลกับชุดที่สอบผ่านไปแล้วไม่ทำอะไรดีขึ้น อาจจะหลับไปอยู่ในที่สงบ และเตรียมพร้อม สำหรับชุดวิชาที่จะสอบต่อไป

แต่ถ้านักศึกษาสอบเสร็จครบหมดทุกวิชา แล้ว นักศึกษาควรสำรวจตรวจสอบการทำข้อสอบของนักศึกษาเองอีกครั้ง เพราะว่าการศึกษานั้นเราไม่ได้ต้องการเพียงแค่การสอบผ่าน แต่เราต้องการความรู้ในเนื้อหาวิชาที่เราศึกษา การสำรวจความบกพร่องจากการสอบ จะทำให้นักศึกษาได้รับความรู้ และจดจำได้แม่นยำมากขึ้น การสำรวจการสอบนอกจากจะได้เนื้อหาวิชาแล้ว จะสำรวจด้านวิธีการทำข้อสอบด้วยว่า เรามีความบกพร่องในด้านใด เราพลาดในการทำข้อสอบอย่างไร เราใช้เวลากับข้อสอบบางข้อนานเกินไป จนทำข้ออื่นๆ ได้ไม่ทันหรือไม่

สร้างทัศนคติแห่งความเชื่อมั่นในการสอบ

ทัศนคติที่มีต่อการสอบของนักศึกษาทำให้เกิดความเชื่อมั่นในการสอบที่แตกต่างกันได้ ในการสอบจริงๆ แล้ว เป็นสิ่งที่สนองจุดประสงค์ในแง่ดี เป็นการให้โอกาสแก่นักศึกษา ในการที่จะตรวจสอบความก้าวหน้า นักศึกษาที่มีอุปนิสัยในการเรียนดีมาตลอดทั้งภาคการศึกษา ควรจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง การสอบจะช่วยทำให้ความรู้ของนักศึกษาแน่นขึ้น และจะให้โอกาสแก่นักศึกษาได้ทราบว่าตนเองทำข้อสอบได้เพียงไร เกรดที่ได้รับจะเป็นเครื่องชี้ให้นักศึกษาทราบถึง จุดแข็งและจุดอ่อนของนักศึกษา ซึ่งจะเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ปรับปรุงแก้ไขในกรณีที่ไม่ผ่าน และถ้ามีวิชาใดได้เกรด H ก็จะทำให้ นักศึกษารู้สึกภาคภูมิใจกับความสามารถของตนเอง เป็นสิ่งที่เพิ่มแรงจูงใจในการเรียนให้กับนักศึกษาเองให้เกิดความพยายามมากขึ้นด้วย

บรรณานุกรม

- กาวิธ กวิน สร้างพลังการเรียนรู้ .แปลโดย นิตยา หัตถสินโยธิน กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ธีญา พับลิเคชั่น , 2521
- เจฟฟรี เอ. คัดลี พลังการเรียนรู้ สูตรลับเสริมทวี สู่ความสำเร็จสูงสุดของชีวิต . แปลและเรียบเรียง โดย ครองแผน ไชยชนะสาร กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เคลฟี . ม.ป.ป.
- เจฟฟรี เอ. คัดลี เคล็ดวิธีสร้าง : อ่านดี อ่านเร็ว . แปลและเรียบเรียงโดย ครองแผน ไชยชนะสาร กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เคลฟี , ม.ป.ป.
- ทิพาวดี เอมะวรรณ และสุรพล พยอมรัมย์. เรียนให้เก่งในมหาวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ปลาตะเพียน, 2526.
- นิภา ส. ดุมนสุนทร. วิธีจดคำบรรยาย. ใน เรื่องไม่ยากถ้าอยากเรียนเก่ง. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ประกายพริก, 2537.
- ประธาน วัฒนวาณิชย์. ปัญหาการเรียนของนักศึกษา. ใน เรื่องไม่ยากถ้าอยากเรียนเก่ง พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ประกายพริก, 2537.
- ปริญญ์ ปราชญานุพร. วิธีเรียนดี. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ทฤษฎี, ม.ป.ป.
- ปรีชาจักร อุดตมะโยธิน. เทคนิคในการสอบไล่. ใน เรื่องไม่ยากถ้าอยากเรียนเก่ง พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ประกายพริก, 2537.
- พีระ เกษแก้ว. คู่มือการศึกษาด้วยตนเองในระบบการศึกษาทางไกล. กรุงเทพมหานคร : พชรกานต์ พับลิเคชั่น จำกัด, 2537.
- มิเชล บราวน์ เทคนิคการเรียนได้เก่งสอบได้ดี. แปลและเรียบเรียงโดย ไชยทิพย์ ไชยสมหมาย พิมพ์ครั้งที่ 3 . กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เคลฟี , ม.ป.ป.
- วอลเตอร์ อี วิเอรา เตรียมสอบเพื่อชัยชนะ . กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เจนีวา , ม.ป.ป.
- วิทยากร เชียงกุล . ทำอย่างไรจึงจะเรียนเก่ง . พิมพ์ครั้งที่ 2 . กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ปรัชญา , 2537
- เศียรเสวด. เรียนให้เก่งนั้นไม่ยากหาวิธี. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ลอย, ม.ป.ป.
- สมภพ โรจนพันธ์ และบุญมาก พรหมพัว. การบริหารเวลา . พิมพ์ครั้งที่ 2 . กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มณฑนาสถาปัตย์ , 2531
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2536.

อุทุมพร ทองอุไทย. เทคนิคการศึกษาย่างมีประสิทธิภาพ. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2519.

Ausubel, David P. and Robinson, Floyd G. School Learning. New York : Holt, Rinehart and Winston Inc., 1969.

Bourner, Tom and Race, Phil. How to Win as a Part - Time Student. London : Kogan Page Limited , 1990.

Fry, Ron. How to Study. Kuala Lumpur : Golden Books Centre SDN.BHD., 1991.

Keegan, Desmond. Foundations of Distance Education. 2nd. ed. London : Routledge, 1990.

Keegan, Desmond. Theoretical Principles of Distance Education. London and New York : Routledge, 1993.

Morgan, Alistair. Improving Your Students Learning Reflections on the Experience of Study. London : Kogan Page, 1993.

Raygor, Alton L. and Wark, David M. Systems for Study. New York : McGraw - Hill, 1980.

Smith. Best Method of Study. New York : Harper & Row, 1963.

Smith, Samuel. Best Methods of Study. New York : Barnes & Noble, Inc. 1970.



ประวัติผู้เขียน

นายทวีศักดิ์ จินดานุรักษ์ เกิดวันที่ 5 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2499 สำเร็จการศึกษา
ปริญญาตรีการศึกษาศาสตรบัณฑิต วิชาเอกฟิสิกส์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
บางแสน ในปีการศึกษา 2520 สำเร็จปริญญาโท ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการศึกษา-
วิทยาศาสตร์ ภาควิชามัธยมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2523 และเข้าศึกษา
ต่อในหลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
เมื่อปี พ.ศ. 2533 ปัจจุบันรับราชการในตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช