

1. การเริ่มต้นเรียนด้วยตนเองใน มสธ.

วรชาติ อำไพ

นักแนะแนวการศึกษาและอาชีพ ชำนาญการ

การเรียนตามระบบการเรียนการสอนทางไกลของ มสธ.เป็นการเรียนด้วยตนเองจากสื่อการเรียนแบบ ประสมโดยไม่มีชั้นเรียน ซึ่งแตกต่างจากการเรียนแบบมีชั้นเรียนที่นักศึกษาหลายท่านมีความคุ้นเคย ดังนั้น เพื่อความสำเร็จทางการเรียน นักศึกษาควรมีวิธีการเรียนที่ดีตั้งแต่เริ่มต้นการเรียน ตามสุภาษิตไทยที่ว่า “การ เริ่มต้นดีเท่ากับสำเร็จไปแล้วครึ่งหนึ่ง ”

การเริ่มต้นการเรียนที่ดีควรให้ความสำคัญใน 2 เรื่อง ได้แก่ การรู้จักมหาวิทยาลัยและการรู้จักตนเอง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. รู้จักมหาวิทยาลัย

การรู้จักมหาวิทยาลัยเป็นสิ่งจำเป็นที่จะประโยชน์ต่อนักศึกษาเป็นอย่างยิ่ง เพราะการมีข้อมูล กิจกรรมการเรียนซึ่งเพิ่มเข้ามาในชีวิตประจำวันของนักศึกษาอย่างถูกต้อง จะช่วยให้นักศึกษาสามารถนำไปวางแผนการดำเนินชีวิตใหม่ได้เป็นอย่างดี เรื่องสำคัญของมหาวิทยาลัยที่ควรทราบมีด้วยกันหลายเรื่อง เช่นระบบ การเรียนการสอนทางไกล วิธีการเรียนด้วยตนเอง ระบบการลงทะเบียนและสถานที่ติดต่อกับมหาวิทยาลัย

1.1 ระบบการเรียนการสอนทางไกล

ระบบการเรียนการสอนที่มหาวิทยาลัยใช้ถ่ายทอดความรู้ให้กับนักศึกษาเรียกว่าระบบการสอน ทางไกล คือ การสอนที่ผู้เรียนกับผู้สอนอยู่ไกลกัน แต่สามารถมีกิจกรรมการสอนร่วมกันได้โดยอาศัยสื่อประสม เป็นสื่อการสอน โดยผู้เรียน ผู้สอนมีโอกาสพบกันบ้าง ณ ศูนย์บริการการศึกษาเท่าที่จำเป็น การเรียนรู้ส่วนใหญ่ เกิดขึ้นจากสื่อประสมที่ผู้เรียนใช้เรียนด้วยตนเองในเวลาและสถานที่ที่สะดวก

นักศึกษาไม่ต้องมาเข้าชั้นเรียนประจำแต่อาจารย์ผู้สอนสามารถถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้เรียนได้ โดยผ่าน สื่อประสม ได้แก่เอกสารการสอน แบบฝึกปฏิบัติ เทปเสียงหรือ CD ประจำชุดวิชา เป็น สื่อหลักและ การสอนเสริมประจำภาคการศึกษา รายการวิทยุกระจายเสียง รายการวิทยุโทรทัศน์ web casting และการศึกษาค้นคว้าจากแหล่งวิทยาการ ในชุมชนที่มหาวิทยาลัยจัดให้เป็นสื่อเสริม

1.2 วิธีการเรียนด้วยตนเอง

วิธีการเรียนด้วยตนเองเน้นการเรียนรู้จากสื่อหลัก และเสริมความรู้เพิ่มเติมด้วยสื่อเสริม

1.2.1 การเรียนจากสื่อหลัก ได้แก่ เอกสารการสอน แบบฝึกปฏิบัติ ประมวลสาระ คู่มือการศึกษา เทปเสียงหรือ CD ประจำสาขา ซึ่งเป็นสื่อที่มหาวิทยาลัยใช้ในการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ ให้กับนักศึกษาโดยมีการบูรณาการเนื้อหาสาระไว้เป็นชุดวิชา แต่ละชุดวิชา มี 15 หน่วยการเรียนรู้ แต่ละหน่วยการเรียนรู้มีเนื้อหาสาระประมาณ 3-5 ตอน พร้อมแบบฝึกปฏิบัติ แบบประเมินผลตนเองก่อนเรียนและหลังเรียน นักศึกษาต้องศึกษาครบทั้ง 15 หน่วยการเรียนรู้ โดยใช้เวลาในการศึกษา หน่วยการเรียนรู้ละ 1 สัปดาห์ ใช้เวลาศึกษาหน่วยละประมาณ 12-18 ชั่วโมง หรือ วันละประมาณ 1-2 ชั่วโมงต่อ 1 หน่วยการเรียนรู้

1.2.2 การเรียนจากสื่อเสริม ปัจจุบันมหาวิทยาลัยจัด สื่อเสริมให้นักศึกษาเลือกใช้บริการหลายรูปแบบ เช่น การสอนเสริมประจำภาคการศึกษา การสอนเสริมนัดหมาย การสอนเสริมผ่านดาวเทียม และการสอนเสริมทางinternet รายการวิทยุกระจายเสียง รายการวิทยุโทรทัศน์ เป็นต้น

การสอนเสริมประจำภาคการศึกษา ได้แก่การสอนเสริมในชุดวิชาที่มหาวิทยาลัยพิจารณาแล้วว่า มีเนื้อหายาก มีผู้ลงทะเบียนจำนวนมาก รูปแบบการสอน สอนวิชาละ 2-3 ครั้งเปิดสอนเฉพาะวันเสาร์-อาทิตย์ ณ ศูนย์บริการการศึกษาประจำจังหวัด นักศึกษาสามารถดูชุดวิชาที่เปิดสอนและสถานที่สอนเสริมได้จากตารางสอนเสริมที่ส่งให้นักศึกษาทางไปรษณีย์และทาง www.stou.ac.th

การสอนเสริมโดยการนัดหมาย มหาวิทยาลัยจะจัดสอนให้ในจังหวัด ที่ไม่มีการจัดสอนเสริมประจำภาคการศึกษา และต้องเป็นชุดวิชาที่มีการจัดสอนเสริมประจำภาคการศึกษาในภาคการศึกษานั้น โดย นักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนในชุดวิชาดังกล่าวแสดงความจำนงร่วมกันไม่น้อยกว่า 20 คน ผ่านชมรมนักศึกษาหรือศูนย์บริการการศึกษาประจำจังหวัด

การเตรียมตัวก่อนเข้ารับการสอนเสริม

เพื่อให้การเข้ารับการสอนเสริมได้ประโยชน์อย่างเต็มที่ขอให้นักศึกษาเตรียมตัวล่วงหน้า ดังนี้

1. ตรวจสอบตารางสอนเสริม

(1) การตรวจสอบชุดวิชา ให้ตรวจสอบตารางสอนเสริมว่าชุดวิชาที่นักศึกษาลงทะเบียนเรียนมีการ เปิดสอนเสริมหรือไม่
(2) การตรวจสอบวันสอนเสริม ถ้ามีชุดวิชาเปิดสอนเสริมตามข้อ (1) ขอให้ตรวจสอบวัน/เดือน/ปีที่มีการสอนเสริม และรายละเอียดอื่นๆ เช่น จำนวนครั้งที่เปิดสอน แต่ละครั้งสอนหน่วยใดบ้าง

(3) การตรวจสอบสถานที่สอนเสริม เนื่องจากบางชุดวิชามหาวิทยาลัยจะเปิดสอนเสริมเฉพาะบางศูนย์บริการการศึกษา ดังนั้น จึงขอให้นักศึกษาตรวจสอบด้วยว่าชุดวิชาตามข้อ (1) มีการเปิดสอนเสริม ณ ศูนย์บริการการศึกษานั้นนักศึกษาสะดวกจะไปเข้ารับการสอนเสริมหรือไม่

2. เตรียมตัวล่วงหน้า

(1) ศึกษาเอกสารการสอน เพื่อจะได้ทราบแนวคิด วัตถุประสงค์ของเนื้อหาวิชา ตลอดจนควรทำแบบประเมินผลตนเองก่อนเรียน พร้อมทำกิจกรรมต่าง ๆ ในแบบฝึกปฏิบัติให้ครบถ้วน

(2) ฟังรายการวิทยุกระจายเสียง ชมรายการวิทยุโทรทัศน์ และศึกษาเอกสารอ่านประกอบเพิ่มเติมตามที่กำหนดไว้

(3) รวบรวมปัญหาข้อสงสัยต่าง ๆ (ถ้ามี) เพื่อนำไปสอบถามอาจารย์สอนเสริมในวันสอนเสริม

การสอนเสริมผ่าน *INTERNET (E-tutorial)* มหาวิทยาลัยจะจัดสอนเฉพาะบาง ชุดวิชาที่มีเนื้อหายาก นักศึกษาสามารถรับชมการสอนเสริมย้อนหลังได้ ผ่าน www.stou.ac.th

วีซีดี เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้การสอน (แทนการสอนเสริม) หรือ VCD สอนเสริม โดยจัดทำเป็นชุด ๆ ละ 1 ชุดวิชา ๆ ละ 2- 6 แผ่น มหาวิทยาลัยผลิตในชุดวิชาที่เนื้อหายากและนักศึกษาสอบไม่ผ่านจำนวนมาก รูปแบบ VCD มีวิทยากรบรรยาย เนื้อหาเน้นให้ความรู้ความเข้าใจและทักษะการเรียนรู้เฉพาะชุดวิชา

สำหรับรายการวิทยุกระจายเสียง รายการวิทยุโทรทัศน์ นักศึกษาสามารถเลือกรับฟังและรับชมได้ตามวันเวลาที่ปรากฏในตารางออกอากาศซึ่งมหาวิทยาลัยจัดส่งให้นักศึกษาทุกคนทางไปรษณีย์

นอกจากการเรียนรู้ด้วยตนเองจากสื่อหลักและสื่อเสริมต่าง ๆ ดังกล่าวแล้วก่อนที่นักศึกษาจะสำเร็จการศึกษานักศึกษาทุกคนต้องเข้ารับ *การอบรมเข้มเสริมประสบการณ์วิชาชีพ* เป็นชุดวิชาบังคับที่นักศึกษาทุกคนต้องลงทะเบียนเรียนก่อนสำเร็จการศึกษา นักศึกษาสามารถลงทะเบียนเรียนได้ในภาคการศึกษาสุดท้ายที่มีชุดวิชาเหลือ รวมชุดวิชาการอบรมเข้มเสริมประสบการณ์วิชาชีพไม่เกิน 3 ชุดวิชา โดยนักศึกษาต้องมาเข้ารับการอบรมที่มหาวิทยาลัยประมาณ 4 - 5 วัน

(มหาวิทยาลัยจะมีรายละเอียดแจ้ง วัน เวลาและสถานที่ให้นักศึกษาทุกคนที่ลงทะเบียนเรียน
ในชุดวิชานี้ทราบอีกครั้งทางไปรษณีย์)

1.3 ระบบการวัดผลและประเมินผลการเรียน

การวัดและประเมินผลการเรียน มหาวิทยาลัยวัดผลโดยการสอบไล่ด้วยข้อสอบปรนัยและอัตนัย ผลการสอบจะประเมินโดยระบบอิงเกณฑ์เป็นหลัก นักศึกษาต้องได้คะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 จึงถือว่าสอบผ่าน หากนักศึกษาสามารถทำคะแนนได้เกินร้อยละ 76 ผลการสอบจะเป็น เกียรตินิยม

นักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนสามารถเข้าสอบไล่ในภาคการศึกษาปกติ และสอบซ่อมในกรณีสอบไล่ไม่ผ่านในภาคการศึกษาเดียวกันได้ ยกเว้นภาคการศึกษาพิเศษจะไม่มี การสอบซ่อม และจะประกาศผล หลังการสอบประมาณ 30-45 วัน โดยผลการสอบจะส่งให้นักศึกษาทางไปรษณีย์ และนักศึกษาสามารถ สอบถามได้ โทร 02-504-7799 และ www.stou.ac.th

1.4 ระบบการลงทะเบียน

มหาวิทยาลัยจัดการเรียนการสอนแบบทวิภาค 2 ภาคการศึกษาปกติและ 1 ภาคการศึกษา พิเศษ

นักศึกษาต้องลงทะเบียนเรียนต่อเนื่องเป็นรายภาคการศึกษา มหาวิทยาลัยกำหนดให้ นักศึกษาลงทะเบียนเรียนได้ ภาคการศึกษาละ 1 ชุดวิชา เป็นอย่างน้อย และมากที่สุดไม่เกิน 3 ชุดวิชา สำหรับการลงทะเบียนเรียนภาคการศึกษาพิเศษนักศึกษาลงทะเบียนได้ครั้งละ 1 ชุดวิชา

1.4.1 ระยะเวลาลงทะเบียน

นักศึกษาต้องลงทะเบียนเรียนแต่ละภาคการศึกษาภายในเวลาที่กำหนดโดยไม่ต้องรอ ประกาศผลการสอบ (ยกเว้นการลงทะเบียนสอบซ่อมสามารถลงทะเบียนได้หลังจากประกาศผลการสอบ)

การลงทะเบียนสอบซ่อมจะสามารถลงทะเบียนสอบซ่อมได้ในภาคการศึกษาที่สอบไม่ผ่านและลงทะเบียนเรียนได้ในชุดวิชาที่สอบไม่ผ่าน เท่านั้น

ที่	ภาคการศึกษาที่	กิจกรรม	ช่วงเวลา		
			การลงทะเบียนเรียน	การเรียน	วันสอบ
1	ภาคการศึกษาที่ 1	สอบไล่	1 เมษายน ถึง 16 พฤษภาคม	1 กรกฎาคม ถึง ปลายเดือนตุลาคม	วันเสาร์- อาทิตย์สัปดาห์สุดท้ายของเดือนตุลาคม
		สอบซ่อม	1 ธันวาคม ถึง ต้นเดือนมกราคม		วันเสาร์- อาทิตย์สัปดาห์แรกของเดือนกุมภาพันธ์
2	ภาคการศึกษาที่ 2	สอบไล่	1 กันยายน ถึง 16 ตุลาคม	16 ธันวาคม ถึง กลางเดือนเมษายน	วันเสาร์- อาทิตย์สัปดาห์สุดท้ายของเดือนเมษายน
		สอบซ่อม	1 มิถุนายน ถึง ต้นเดือน กรกฎาคม		วันเสาร์- อาทิตย์สัปดาห์แรกของเดือนสิงหาคม
3	ภาคการศึกษาพิเศษ		1 มีนาคม ถึง ต้นเดือน เมษายน	1 พฤษภาคม	

* โปรดตรวจสอบรายละเอียด วันและเวลาในตารางจาก ปฏิทินการศึกษา เอกสารการลงทะเบียนเรียนและคู่มือการสอบที่จัดส่งให้นักศึกษาทุกคนทางไปรษณีย์อีกครั้ง

กรณีนักศึกษาลงทะเบียนเรียนไม่ทันภายในกำหนดเวลา นักศึกษาจะไม่มีสิทธิเข้าสอบในภาคการศึกษานั้น และต้องรีบดำเนินการรักษาสถานภาพเป็นรายภาคการศึกษาโดยเสียค่าธรรมเนียมการลาพักการศึกษา ทางไปรษณีย์

1.4.2 วิธีการลงทะเบียน

นักศึกษาสามารถลงทะเบียนเรียนได้หลายวิธี เช่นการลงทะเบียนผ่าน Internet ทางโทรศัพท์ ลงทะเบียนที่เคาน์เตอร์ธนาคาร ทางไปรษณีย์ และลงทะเบียนเรียนด้วยตนเอง ที่ศูนย์วิทยพัฒนา มสธ. ทั้ง 10 แห่ง ได้แก่ จ.ลำปาง จ. สุโขทัย จ. อุตรธานี จ.นครสวรรค์ จ.อุบลราชธานี จ.นครนายก จ.จันทบุรี จ.เพชรบุรี จ.นครศรีธรรมราช และ จ.ยะลา

(ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้จากคู่มือการลงทะเบียนเรียนประจำภาคการศึกษา ที่มหาวิทยาลัยส่งให้นักศึกษาทุกคนทางไปรษณีย์อีกครั้ง)

1.5 รู้จักสถานที่หรือการติดต่อกับมหาวิทยาลัย

การติดต่อเพื่อดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ กับมหาวิทยาลัยเช่น การลงทะเบียนเรียน การสอบถามปัญหา ฯลฯ โดยปกติเพื่อความสะดวก และ ประหยัดเวลาและค่าใช้จ่ายนักศึกษาควรติดต่อผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น โทรศัพท์ โทรสาร Internet เป็นต้น แต่หากจำเป็นต้องการติดต่อด้วยตนเองในส่วนกลางและส่วนภูมิภาคสามารถใช้บริการได้ ดังนี้

- ส่วนกลาง

นักศึกษาสามารถติดต่อกับสาขาวิชา และหน่วยงานต่างๆ ได้ที่
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี

- ส่วนภูมิภาค

สามารถติดต่อที่ศูนย์วิทยพัฒนา มสธ. ใน 10 จังหวัด ได้แก่ จ.ลำปาง จ. สุโขทัย จ. อุตรธานี จ.นครสวรรค์ จ.อุบลราชธานี จ.นครนายก จ.จันทบุรี จ.เพชรบุรี จ.นครศรีธรรมราช และ จ.ยะลา

ศูนย์บริการการศึกษาประจำจังหวัด เป็นศูนย์บริการการศึกษาที่นักศึกษาสามารถใช้บริการในกิจกรรมการปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่ การสอบและการสอนเสริม

ศูนย์บริการการศึกษาเฉพาะกิจ มุมมสธ. เป็นศูนย์บริการการศึกษาแก่นักศึกษาในด้านสื่อประกอบการเรียนเช่นเอกสารการสอนและสื่อการศึกษาต่างๆ

- การติดต่อกับมหาวิทยาลัย ทางโทรศัพท์และ Internet

โทรศัพท์ 02 504 7777 , 02 504 7788 , 02 504 7799

Internet [http: www.stou.ac.th](http://www.stou.ac.th)

“ การติดต่อถูกที่ ถูกเวลา จะช่วยประหยัดเวลาของนักศึกษาและได้รับคำตอบที่ชัดเจน ถูกต้อง “

(ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ คู่มือนักศึกษา เอกสารปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่)

2. การรู้จักตนเอง

การรู้จักตนเองเป็นการประเมินศักยภาพของตัวนักศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการเรียนในเบื้องต้น เพื่อที่จะได้รู้จักอ่อนและจุดแข็งของตนเองล่วงหน้าก่อนเรียน เนื่องจากมีผลต่อความสำเร็จทางการเรียนในอนาคต ถ้าเราสามารถรู้ว่าจุดใดเป็นจุดด้อยของเรา ก็นำไปเป็นประเด็นพิจารณาปรับปรุงแก้ไขหรือพัฒนาต่อไป การรู้จักตนเองที่เกี่ยวข้องกับการเรียนที่ควรให้ความสำคัญ เช่น เป้าหมายการเรียน เทคนิควิธีการเรียน และพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษา

2.1 เป้าหมายการเรียน

เป้าหมายทางการเรียนคือ สิ่งที่นักศึกษาต้องการบรรลุผล ภายหลังจากการเรียน นักศึกษาแต่ละคนอาจจะมีเป้าหมายเดียวหรือหลายเป้าหมาย เช่น ต้องการเพิ่มวุฒิการศึกษา ต้องการความรู้ เพื่อไปประกอบอาชีพ หรือต้องการความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นต้น

เป้าหมายทางการเรียนที่ดีต้องชัดเจน มีขอบเขตเวลาที่จะบรรลุเป้าหมาย ได้แก่ เป้าหมายระยะสั้น คือสิ่งที่นักศึกษาต้องการให้สำเร็จเร็วๆ เช่น วันนี้จะทำการบ้านให้เสร็จ หรือวันพรุ่งนี้จะทำให้ได้คะแนนดีในการสอบและ เป้าหมายระยะยาว คือผลสุดท้ายที่จะเกิดขึ้นภายหลังจากตามเวลาที่กำหนด เช่น สำเร็จการศึกษาภายในเวลาตามหลักสูตรของแต่ละสาขาวิชา 2 ปีหรือ 4ปี เป็นต้น

เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ในแต่ละเป้าหมาย ตามที่นักศึกษาต้องการ นักศึกษาควรเขียนเป้าหมายอย่างเป็นรูปธรรมที่แสดงให้เห็นว่าจะอะไร (What)คือสิ่งที่นักศึกษาจะทำ จะทำอะไรบ้าง (Will)และ จะทำเมื่อใด(When) เช่น

เป้าหมาย	วิธีการเขียนเป้าหมายที่เป็นรูปธรรม	หมายเหตุ
“ ต้องอ่านหนังสือให้จบก่อนสอบ ”	ฉันจะ อ่านหนังสือให้ครบ 15หน่วย	- กำหนดว่า จะทำอะไร (What)
	โดยจะเริ่มอ่าน	- สิ่งที่คุณจะดำเนินการ (Will)
	1 กรกฎาคมเป็นต้น ไปและให้แล้วเสร็จก่อนสอบ 1 สัปดาห์	- คุณจะเริ่มต้นเมื่อไร (When)

การกำหนดเป้าหมายการเรียนที่ดี ควรเป็นเป้าหมายที่ดีมีคุณค่า และแสดงในทางบวกมากที่สุด เป็นการป้องกันการสูญเสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ เป้าหมายการเรียนที่ดีมีควรมีลักษณะดังนี้

1. เป็นเป้าหมายที่ "SMARTER" คือ Specific เป็นเป้าหมายที่เจาะจง Measurable สามารถวัดได้ Attainable สามารถทำได้ เป็นจริงไม่เพ้อฝัน Relevant เกี่ยวข้องกับอาชีพหรือชีวิตประจำวัน และ bound Time มีกำหนดเวลา E – extending เป็นเป้าหมายที่ท้าทายความสามารถ ไม่ใช่ที่เคยทำได้ 10 ก็ตั้งเป้าหมาย ไว้แค่ 8 หรือแค่ 10 แต่ควรตั้งไว้อย่างน้อยที่สุดก็ไม่ควรต่ำกว่า 11 R – Rewarding คู่กับการปฏิบัติ หมายถึงเป้าหมายที่ทำไปแล้วเกิดประโยชน์ คู่คุณค่ากับการลงแรงลงเวลาและทรัพยากร

2. ตั้งเป้าหมายที่สะท้อนความเชื่อและนิสัยของนักศึกษา มิฉะนั้นแล้วมันอาจทำให้มีปัญหา ถึงแม้ว่านักศึกษาจะดำเนินการจนประสบความสำเร็จ นักศึกษาก็อาจจะไม่มีความสุข

3. อยู่ในทักษะและความสามารถ นักศึกษาควรวิเคราะห์จุดแข็งและจุดอ่อนของนักศึกษาและกำหนดเป้าหมายที่สามารถประสบความสำเร็จได้ ตามความพร้อมและศักยภาพที่นักศึกษามีอยู่

4. ยืดหยุ่น นักศึกษาจะต้องพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงปรับปรุงเป้าหมายบ้าง. เพราะสิ่งที่ไม่เป็นไปในแบบที่นักศึกษาคาดหวัง นักศึกษาต้องพร้อมที่จะยอมรับการเปลี่ยนแปลง

5. พอประมาณ การวัดและประเมินความคืบหน้าของการดำเนินการ เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องรับรู้เมื่อนักศึกษาบรรลุเป้าหมายแต่ละขั้นตอนแล้วเราควรรับรู้ว่าจะต้องทำอะไรต่อไป ข้างหน้าควรจำความล้มเหลวที่เกิดขึ้น และยอมรับการปรับขนาดของเป้าหมายลงบ้าง

6. อยู่ภายในการควบคุม เป้าหมายไม่ควรขึ้นอยู่กับคนอื่น. นักศึกษาต้องสามารถ ควบคุมสิ่ง ที่นักศึกษากะทำได้

7. ยอมรับคำแนะนำ บางครั้ง บิดามารดาครู และ ผู้ให้คำปรึกษาจะกำหนดเป้าหมายสำหรับ นักศึกษาเพราะ เขาคือผู้ที่รู้ในสิ่งที่สำคัญและมีความเกี่ยวข้องกับความสำเร็จของนักศึกษา

โปรดเขียนเป้าหมายที่ท่านมาเรียนกับมสธ. 1-3 ข้อตามความเป็นจริง

1. เป้าหมายที่มาเรียนมสธ. ได้แก่	2. เป้าหมายที่สำคัญที่สุด คือ
1.1.....
1.2.....	
1.3.....	

การมีเป้าหมายที่ดีเท่ากับสำเร็จไปแล้วครึ่งหนึ่ง แต่หากมีเทคนิควิธีการหรือยุทธวิธีอื่น ๆ ประกอบด้วยก็จะช่วยให้นักศึกษาสามารถบรรลุวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพได้ ดังนี้

1. ให้ความสำคัญกับเป้าหมาย เพื่อเพิ่มโอกาสในการประสบความสำเร็จ นักศึกษาจะต้องกระตุ้นเตือนตนเองอยู่เสมอว่า เป้าหมายเป็นสิ่งสำคัญและต้องกระทำให้บรรลุผลให้ได้ ต้องเร่งรีบและกระตือรือร้นกับการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่นำไปสู่ความสำเร็จอยู่เสมอ

2. พิจารณานักศึกษามีทรัพยากรที่จำเป็นเพียงพอให้บรรลุเป้าหมาย เช่น เวลาในการเรียน อุปกรณ์การเรียน แหล่งความรู้ สถานที่ บุคคล เบอร์โทรศัพท์หรือemailที่ช่วยนักศึกษาเมื่อพบปัญหา

3. ทำกิจกรรมในแต่ละวันให้บรรลุเป้าหมายอย่างน้อยหนึ่งรายการต่อวันเลือกกระทำสิ่งที่สอดคล้องต่อเป้าหมายของนักศึกษา แม้แต่เป็นงานเล็กๆ นักศึกษาควรทำเนื่องจากจะช่วยกระตุ้นให้นักศึกษามองเห็นความสำเร็จมากขึ้น.

4. ลด ละ เลิก กิจกรรมใด ๆ ที่จะเป็นอุปสรรคแก่เป้าหมาย และทำให้เสียเวลา ซึ่งทำให้ความคืบหน้าทางการเรียนของนักศึกษาลดลง

5. ลดความเสี่ยง เพื่อป้องกันปัญหาและอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นได้ เช่น

- ขนาดของกิจกรรมการเรียนไม่มากเกินไปสามารถดำเนินการให้แล้วเสร็จได้ในเวลาไม่นานเกินไป
- เพิ่มกิจกรรมลงในกำหนดการ 10-20% เพื่อช่วยให้นักศึกษาสามารถควบคุมความล่าช้าใดๆที่ไม่คาดหมาย.
- ประเมินความคืบหน้าของนักศึกษาเป็นประจำ เปลี่ยนแปลงหรือปรับเปลี่ยนกิจกรรมการเรียนบ้างเพื่อให้กระชับ.

6. มองเห็นเป้าหมายเป็นประจำ เขียนเป้าหมายสิ่งที่นักศึกษาตั้งใจทำปิดไว้ในสถานที่ที่มองเห็นเป็นประจำเพื่อเตือนตัวเองทุกวันเช่นติดผนัง, โต๊ะ จอภาพคอมพิวเตอร์ ตู้เขียนกระຈกในห้องน้ำ เป็นต้น

7. ค้นหาการสนับสนุน แบ่งเป้าหมายของนักศึกษา กับเพื่อนสามถึงห้าคนและช่วยกันทำ เช่นแบ่งกันอ่านเอกสารการสอนคนละ 3-5 หน่วยการเรียนและนำมาแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน ในวันหยุดที่ตรงกัน หรือผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น โทรศัพท์ e mail INTERNET เป็นต้น

8. ขอมรับการสนับสนุน ให้ความสนใจ คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการบรรลุ เป้าหมายจากบุคคลอื่น หรือขอมรับการช่วยเหลือจากผู้อื่นด้วยความเต็มใจ

9. ให้รางวัลกับตัวเอง ในขณะที่นักศึกษาประสบความสำเร็จระยะสั้น ไม่ต้องรอ จนกว่านักศึกษาระบุเป้าหมายระยะยาว

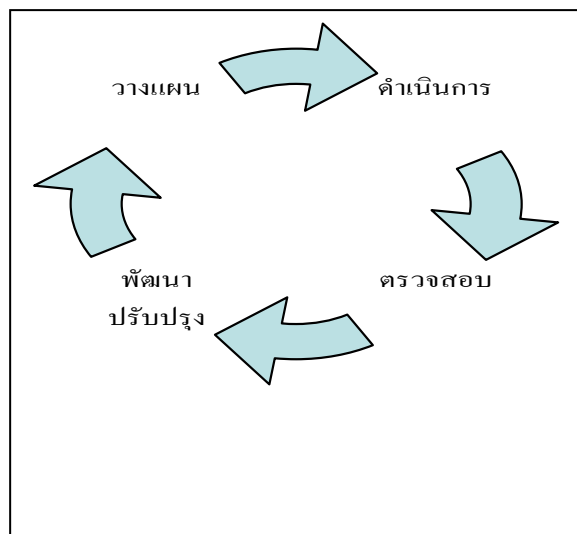
การตั้งเป้าหมายที่ดี ใส่ใจทำ มีแผนการเรียน เร่งรีบดำเนินการ มีความเพียรพยายาม ไม่ท้อถอย หรือเลิกกระทำเสียก่อนจะบรรลุเป้าหมาย ติดตามการดำเนินการและปรับปรุง การดำเนินการให้คืออยู่เสมอ เป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในการเรียนและ อาชีพการงานในอนาคตต่อไป

2.2 เทคนิควิธีการเรียน

การมีวิธีการเรียนที่ชัดเจนเป็นของตนเอง จะช่วยให้สามารถประสบความสำเร็จ ทางการเรียนได้ วิธีการเรียนด้วยตนเองของนักศึกษามีความแตกต่างกันตามประสบการณ์ และความพร้อมของแต่ละคน

วิธีการเรียนที่ดีควรเป็นวิธีการที่สะดวก ขั้นตอนไม่ยุ่งยาก สามารถประเมินผลและ พัฒนาการเรียน มีความเป็นไปได้ ในการดำเนินการ ใช้เวลาไม่นาน และนักศึกษาควร กำหนดเองได้ เช่น วิธีการเรียนอย่างเป็นระบบ ซึ่งนำทฤษฎีการบริหารเดมมิง วงจร P D C A มาประยุกต์ใช้ ประกอบด้วย

- P-Plan วางแผน โดยการกำหนดวัตถุประสงค์ และตั้งเป้าหมาย กำหนดขั้นตอน วิธีการ และระยะเวลา จัดสรรทรัพยากรที่จำเป็นทั้งในด้านบุคคล เครื่องมือ งบประมาณ
- D - Do ปฏิบัติ โดยการทำตามเข้าใจ และลงมือปฏิบัติตามแผน
- C -Check ตรวจสอบ เพื่อติดตามความคืบหน้า และดูผลสำเร็จของการเรียนเมื่อ เทียบกับแผน
- A -Act ดำเนินการให้เหมาะสม หากการปฏิบัติเป็นที่น่าพอใจ ก็จัดให้เป็น มาตรฐานเพื่อเป็นแนวทางให้ปฏิบัติต่อไป หากการปฏิบัติมีข้อควรปรับปรุง ให้ กำหนดวิธีการปรับปรุงต่อไป



PDCA เป็น “ วงจร ” ดังนั้น เมื่อวงจรเริ่มหมุน ก็ต้องหมุนให้ครบรอบ โดยหมุนไปข้างหน้า รักษาระดับไม่ให้ตกต่ำลง และพยายามหมุนไปในทิศทางที่สูงขึ้นเรื่อยๆ เพื่อความก้าวหน้า และ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนอย่างเป็นระบบของการใช้เทคนิคของ PDCA ควรให้ความสำคัญในแต่ละขั้นตอน ดังนี้

(P :Plan) การวางแผนที่ดี ควรตอบคำถามต่อไปนี้ได้ เช่น

- มีอะไรบ้างที่ต้องทำ
- ใครทำ
- มีอะไรต้องใช้บ้าง
- ระยะเวลาในการทำงานแต่ละขั้นตอนเป็นเท่าใด
- ลำดับการเรียนเป็นอย่างไร ควรทำอะไรก่อน อะไรหลัง
- เป้าหมายในการกระทำครั้งนี้คืออะไร

(D : Do) ขั้นตอนการปฏิบัติ

- ทำให้ถูกต้องตั้งแต่แรกจะได้ไม่ต้องแก้ไข หรือรับผลเสียจากการกระทำที่

ผิดพลาด

(C : Check) ขั้นตอนตรวจสอบ

- ตรวจสอบวิธีการและระยะเวลาที่ใช้ในการปฏิบัติจริง ว่าทำได้ตามแผนหรือไม่
- ตรวจสอบผล ที่ได้ว่าได้ตามเป้าหมายหรือไม่

(A : Action) การดำเนินการให้เหมาะสมหรือการแก้ไขปรับปรุง

- หลังจากตรวจสอบแล้ว ถ้าเราทำได้ตามเป้าหมาย ให้รักษาความดีนี้ไว้
- หากตรวจสอบแล้ว พบว่ามีข้อผิดพลาดไม่ว่าในขั้นตอนใดๆ ก็ตาม ให้หาสาเหตุ และแก้ไขสาเหตุ
- หาทางปรับปรุง เพื่อให้การปฏิบัติครั้งต่อไปดีขึ้นกว่าเดิม

2.3 พฤติกรรมการเรียน

พฤติกรรมการเรียนเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่ง ที่จะควบคุมและก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางการเรียนได้ ดังที่แมดดอกซ์ (Maddox) ได้กล่าวถึงความสำคัญของพฤติกรรมการเรียนที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางเรียนไว้ว่า ในบรรดาองค์ประกอบทางด้านที่มีใช้สติปัญญา ว่าพฤติกรรมการเรียนมีอิทธิพลถึงร้อยละ 30 - 40 ในอันที่จะทำให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางเรียนสูงหรือต่ำได้ พฤติกรรมการเรียนจะมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไปแต่ทุกคนก็จะมีพฤติกรรมการเรียนเป็นลักษณะเฉพาะของตนเอง

พฤติกรรมการเรียนนี้อาจได้มาจากการค้นพบด้วยตนเอง หรือการปรับประยุกต์ใช้ของผู้อื่นให้เหมาะสมกับตนเองก็ได้ พฤติกรรมการเรียนนั้นเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาให้เกิดขึ้นในตัวนักศึกษาได้ และพฤติกรรมในการเรียนที่ดี จะส่งผลให้นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น ประเด็นสำคัญอยู่ที่ต้องรู้จักเลือกพฤติกรรมเหล่านั้น มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับตัวเองและวิชาที่เรียน อีกทั้งต้องปฏิบัติด้วยความเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ เพื่อความสำเร็จในการเรียนของตนเอง เช่น

- วางแผนก่อนเรียนแต่ละวิชาทุกครั้ง
- อ่านหนังสือตามเวลาที่วางแผน

- อ่านแนวคิดและวัตถุประสงค์ของแต่ละตอนก่อนเริ่มต้นอ่านหนังสือ
- จดเส้นใต้หรือจดบันทึกย่อ ทุกครั้งที่อ่าน
- ตรวจสอบประเมินผลการเรียนเป็นระยะ ๆ
- ทบทวนบทเรียนก่อนสอบทุกครั้ง เป็นต้น

องค์ประกอบสำคัญนอกจากพฤติกรรมการเรียนที่กล่าวมาแล้วได้แก่ ความขยัน ความพากเพียร ความมานะอดทน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และการบริหารจัดการตนเองที่ดี ก็เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเรียนด้วยตนเองด้วยกันทั้งสิ้น

กิจกรรมทำยบท

1. โปรดเขียนเป้าหมายที่ท่านมาเรียนกับมสธ. 1-3 ข้อตามความเป็นจริง

<p>1.1 เป้าหมายที่มาเรียนมสธ. ได้แก่</p> <p>1.....</p> <p>2.....</p> <p>3.....</p>	<p>1.2 เป้าหมายที่สำคัญที่สุด คือ</p> <p>.....</p>
--	--

2. วิธีการเรียนด้วยตนเองของข้าพเจ้า มีดังนี้